

# પ્રજ્ઞા જીવન

વિશેષાંક : જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ

YEAR : 5 • ISSUE : 11 • FEBRUARY 2018 • PAGES 140 • PRICE 30/-

ગુજરાતી-અંગ્રેજી વર્ષ - ૫ (કુલ વર્ષ ૬૫) અંક-૧૧ • ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૮ • પાનાં - ૧૪૦ • કિંમત રૂ. ૩૦/-



## જિન-વચન

કોહવિજયણં મંતે। જીવે કિં જણયહ ?

કોહવિજયણં ખન્તિં જણયહ। કોહવેયણિજ્જં  
કમ્મં ન બંધહ, પૂવ્વબદ્ધં ચ નિજ્જરેહ।।

O Bhagavan ! What does the soul acquire by conquering anger?

By conquering anger the soul acquires the quality of forgiveness. He does not do any Kama caused by anger and becomes free from the past Karmas.

મન્તે। ક્રોધ-વિજય સે જીવ વચ્ચા પ્રાપ્ત કરતા હૈ ?

ક્રોધ-વિજય સે વહ ક્ષમા કા ઉપાર્જન કરતા હૈ। વહ ક્રોધ સે ઉત્પન્ન હોનેવાલા કર્મબંધન નહીં કરતા ઓર પૂર્વબદ્ધ કર્મો કો ક્ષીણ કરતા હૈ।

હે ભગવાન ! ક્રોધને જીતવાથી જીવ શું ઉપાર્જન કરે છે ?

ક્રોધને જીતવાથી જીવ ક્ષમાના ગુણનું ઉપાર્જન કરે છે. ક્રોધથી ઉત્પન્ન થતાં કર્મોને તે બાંધતો નથી અને પૂર્વ જે કર્મ બાંધ્યા હોય તેનો ક્ષય કરે છે.

ડૉ. રમણલાલ ચી. શાહ 'જિન વચન' ગ્રંથિત માંથી

## 'પ્રભુદ જીવન'ની ગંગોત્રી

૧. શ્રી મુંબઈ જેન યુવક સંઘ પત્રિકા

૧૯૨૯ થી ૧૯૩૨

૨. પ્રભુદ જેન

૧૯૩૨ થી ૧૯૩૩

બ્રિટિશ સરકાર સાથે ન જુકવું એટલે નવા નામે

૩. તરૂણ જેન

૧૯૩૪ થી ૧૯૩૭

૪. પુનઃ પ્રભુદ જેનના નામથી પ્રકાશન

૧૯૩૯-૧૯૫૩

૫. પ્રભુદ જેન નવા શીર્ષકે બન્યું 'પ્રભુદ જીવન'

૧૯૫૩ થી

● શ્રી મુંબઈ જેન યુવક સંઘના મુખપત્રની ૧૯૨૯ થી, એટલે ૮૫ વર્ષથી અવિરત સફર, પહેલા સાપ્તાહિક, પછી અર્ધમાસિક અને ત્યારબાદ માસિક

● ૨૦૧૭માં 'પ્રભુદ જીવન'નો ૬૫માં વર્ષમાં પ્રવેશ

● ૨૦૧૩ એપ્રિલથી સરકારી મંજૂરી સાથે 'પ્રભુદ જીવન' અંક સંયુક્ત ગુજરાતી-અંગ્રેજીમાં, એટલે ૨૦૧૩ એપ્રિલથી ગુજરાતી-અંગ્રેજી 'પ્રભુદ જીવન' વર્ષ-૫.

● ફૂલ ૬૫મું વર્ષ.

● ૨૦૦૮ ઓગસ્ટથી 'પ્રભુદ જીવન' અને પર્યુષણ વ્યાખ્યાનમાળા સંસ્થાની વેબસાઈટ ઉપરથી જોઈ સાંભળી શકશો.

● 'પ્રભુદ જીવન'માં પ્રકાશિત લેખોના વિચારો જે તે લેખકોના પોતાના છે, જેની સાથે તંત્રી કે સંસ્થા સંમત છે તેમ માનવું નહીં.

પ્રભુદ વાચકોને પ્રણામ

## પૂર્વ તંત્રી મહાશયો

જમનાદાસ અમરચંદ ગાંધી	(૧૯૨૯ થી ૧૯૩૨)
ચંદ્રકાંત સુતરિયા	(૧૯૩૨ થી ૧૯૩૭)
રતિલાલ સી. કોઠારી	(૧૯૩૭ થી ૧૯૩૭)
તારાચંદ કોઠારી	(૧૯૩૫ થી ૧૯૩૬)
મણિલાલ મોકમચંદ શાહ	(૧૯૩૯ થી ૧૯૫૧)
પરમાશંદ ફુંવરજી કાપડિયા	(૧૯૫૧ થી ૧૯૭૧)
જટુભાઈ મહેતા	
ચીમનલાલ ચકુભાઈ શાહ	(૧૯૭૧ થી ૧૯૮૧)
ડૉ. રમણલાલ ચી. શાહ	(૧૯૮૨ થી ૨૦૦૫)
ડૉ. ધનવંત તિલકરાય શાહ	(૨૦૦૫ થી ૨૦૧૬)

## આયમન

જાપ મંજિલ નહીં સીડી છે.

એક દિવસ એક સાધકે બોધિસત્ત્વને પૂછ્યું કે ઘણા વર્ષોથી જાપ-યોગની સાધના કરવાથી પોતે આધ્યાત્મિક કહેવાય કે નહીં ?

થોડી પ્રતીક્ષા બાદ બોધિસત્ત્વે તો એને નારાજ થાય તેવો જવાબ આપ્યો અને કહ્યું, "ના, હજુ તું અપૂર્ણ જ છે. અધ્યાપન તો એકલાપણાની અનુભૂતિમાં જ ફળે છે. તું તો હજુ અહંભાવ અને જાપમાં જ રચ્યો પચ્યો છે."

સાધકે નિરાશ થઈ પૂછ્યું, "અધ્યાત્મની સાધનામાં જાપનું કંઈ મહત્ત્વ ખરું કે નહીં."

બોધિસત્ત્વ : "જાપનું મહત્ત્વ જરૂર છે પરંતુ જાપ એ એક સીડી બરાબર છે. મંજિલ નથી હવે મનને શાંત કરતાં શીખ. આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ પ્રશ્નમુક્ત થઈ જાય છે."

સાધક સમજ્યો અને જાપ એકલા છોડી છેવટે મનને રિક્ત કરી આધ્યાત્મિક બની ગયો.

હિંદી : સંત અચિતાભ

અનુ. : પુષ્પાબેન પરીખ

# THE EIGHT LIMBS OF YOGA

## 8. SAMĀDHI

Bless which defies description

## 7. DHYANA

Contemplation, mindless attention

## 6. DHĀRANĀ

Steadying the mind

## 5. PRATYAHARA

detachment from the world, sitting quietly aware of breath

## 3. ASANA

postures and movement

## 4. PRANAYAMA

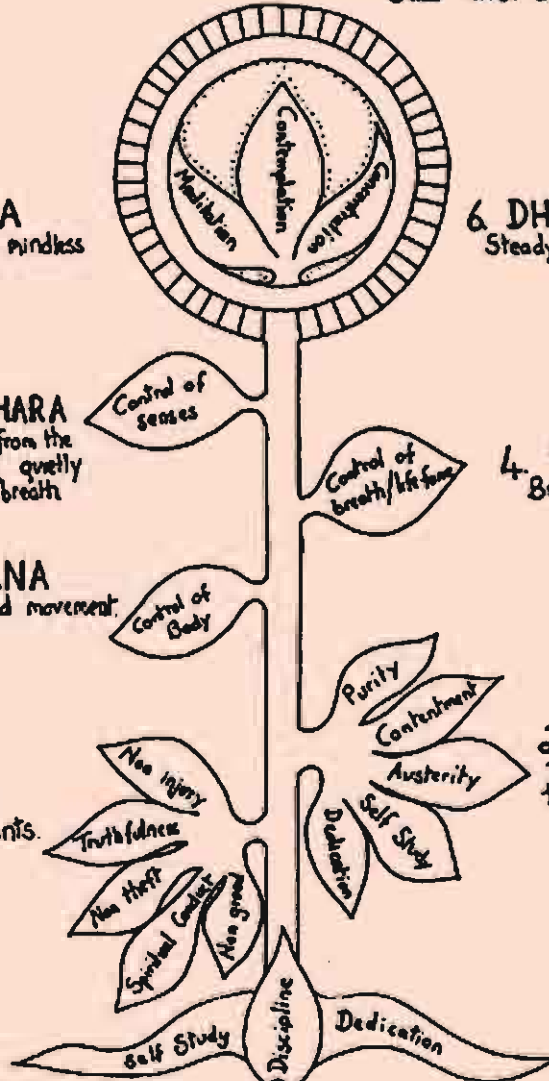
Breathing techniques.

## 1. YAMA

Self restraints.

## 2. NIYAMA

Things to do, coming to terms with yourself.



# પ્રબુદ્ધ જીવન

(પ્રારંભ સન ૧૯૨૯ થી)

વિશેષાંક : ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૮  
જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ

સર્જન સૂચિ

ક્રમ	કૃતિ	લેખક	પૃષ્ઠ
૧.	પરમ સુખાય : યોગ પંથ (તંત્રી સ્થાનેથી)	ડૉ. સેજલ શાહ	૫
૨.	સંપાદકનો પરિચય	ડૉ. સેજલ શાહ	૧૧
૩.	સંપાદકીય	ડૉ. રશ્મિ ભેદા	૧૨
૩.	યોગ અને મોક્ષ	ડૉ. રશ્મિ ભેદા	૧૩
૪.	જૈન ધર્મમાં યોગ	ડૉ. રશ્મિ ભેદા	૧૫
૫.	જૈન આગમમાં યોગ	મહાશતાવધાની મુનિશ્રી અજિતચંદ્રસાગરજી મ.સા.	૧૮
૬.	ભગવાન મહાવીરસ્વામીનો સાધનાકાળ	પંન્યાસ ડૉ. શ્રી અરૂણવિજયજી	૨૨
૭.	‘યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય’ ગ્રંથમાં ભીતરી યાત્રાનો આલેખ	આચાર્યશ્રી યશોવિજયસૂરિજી	૨૮
૮.	આનંદધન અને યોગમાર્ગીય રહસ્ય	ડૉ. કુમારપાળભાઈ દેસાઈ	૩૬
૯.	યોગનિષ્ઠ આચાર્ય શ્રી બુદ્ધિસાગરસૂરિશ્વરજીનું જૈનયોગમાં અનુપમ પ્રદાન	ડૉ. રશ્મિ ભેદા	૪૧
૧૦.	આધુનિક યુગના અધ્યાત્મયોગી : આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ અને પ્રેક્ષાધ્યાન	પ્રો. મુનિ મહેન્દ્રકુમાર	૪૪
૧૧.	કાયોત્સર્ગ	ડૉ. રમણલાલ શાહ	૪૬
૧૨.	યોગમાર્ગનું આધ્યાત્મિક રહસ્ય	આચાર્ય શ્રીકલાપ્રભસૂરિજી	૪૮
૧૩.	વેદાંત અને યોગ	શ્રી ગૌતમ પટેલ	૫૩
૧૪.	પતંજલિ યોગશાસ્ત્ર	ભારતી કે. મિસ્ત્રી	૫૫
૧૫.	શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં યોગવિચાર	પ્રા. ડૉ. શાંતિકુમાર એમ. પંડ્યા	૬૦
૧૬.	ગાયત્રી દ્વારા યોગસાધના	પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય	૬૩
૧૭.	કાંતિ, સંકાંતિ, ઉત્કાંતિ : અરવિંદો	ડૉ. રાજેન્દ્ર પટેલ	૬૬
૧૮.	મૌન શક્તિના સંક્રામક યોગી : શ્રી રમણમહર્ષિ	શ્રી કાર્તિકેય ભટ્ટ	૬૮

આ અંકનું સૌજન્ય રૂપિયા ૮૦.૦૦

ક્રમ	કૃતિ	લેખક	પૃષ્ઠ
૧૯.	શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીની યોગ અનુભૂતિઓ	સ્વામી અધ્યાત્મનંદજી	૭૧
૨૦.	સંતુલિત જીવનનો માર્ગ : યોગ	ગુરુદેવ શ્રી શ્રી રવિશંકરજી	૭૪
૨૧.	પ્રજાપિતા બ્રહ્મકુમારી : રાજયોગ	-	૭૮
૨૨.	યોગ : પ્રસન્ન મંગલ જીવનની આધારશિલા	ડૉ. નરેશ વેદ	૮૧
૨૩.	યોગ અને સાંપ્રત જીવન	ડૉ. ગુણવંત બરવાળિયા	૮૫
૨૪.	શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીના સાહિત્યમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યો	ડૉ. ગુણવંત બરવાળિયા	૮૮
૨૫.	પ્રાણ આધારિત વિવિધ સાધનાપદ્ધતિ	પ્રવર્તક મુનિ શ્રી મૃગેન્દ્રવિજયજી	૮૯
૨૬.	બૌદ્ધ ધર્મમાં યોગસાધના	ડૉ. નિરંજના વોરા	૯૩
૨૭.	વિપશ્યના ધ્યાન	શ્રી સત્યનારાયણ ગોયેન્કા	૯૫
૨૮.	ઈસ્લામમાં યોગ	ડૉ. મહેબૂબ દેસાઈ	૯૭
૨૯.	યોગ : જીવનયાત્રાનો રાજમાર્ગ	ગીતા જૈન	૯૯
૩૦.	Jain Yoga and Meditation	Dr. Kokila Shah	૧૦૩
૩૧.	Kundalini Yoga	Hansaji J. Yogendra	૧૦૫
૩૨.	Pursue The Veracious Stance Of Yoga	Prachi Dhanvant Shah	૧૦૮
૩૩.	નિવાપાંજલિ	શ્રી સંજય શ્રીપાદ ભાવે	૧૧૦
૩૪.	ભુતાન પ્રવાસના સંસ્મરણો : ૫	ડૉ. કિશોરસિંહ સોલંકી	૧૧૨
૩૫.	અપેક્ષાથી અજંપો	શ્રી નટવરભાઈ દેસાઈ	૧૧૩
૩૬.	અભ્યંતરતપ - સ્વાધ્યાય-ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ	સુબોધીબેન સતીશ મસાલીઆ	૧૧૪
૩૭.	ગોમટેશ્વરનો મહામસ્તકાભિષેક	પુષ્પા પરીખ	૧૧૬
૩૮.	એક મોટા દિલનો મારો દોસ્તાર...	ડૉ. ભદ્રાયુ વછરાજાની	૧૧૭
૩૯.	આંસુ લૂછવા જાઉં છું : ગાંધીજીવનના છેલ્લા ૧૫ મહિનાની કરુણ કહાણી	સોનલ પરીખ	૧૧૮
૪૦.	જે દ્રષ્ટિ પ્રભુદર્શન કરે તે દ્રષ્ટિને પણ ધન્ય છે !	આચાર્યશ્રી વાત્સલ્યદીપસૂરીશ્વરજી	૧૨૦
૪૧.	ગૃહગંગાને તીરે	હરિકૃષ્ણ પાઠક	૧૨૨
૪૨.	કર્ણાટકનું ગૌરવ : શ્રવણ બેલગોલાના બાહુબલીજી	સ્વ. કુ. પારુલ ટોલિયા	૧૨૩
૪૩.	અદ્વિતીય સૂર્ય	ડૉ. શુદ્ધાત્મપ્રકાશ જૈન	૧૨૪
૪૪.	ભાવ-પ્રતિભાવ	-	૧૨૫
૪૫.	સર્જન-સ્વાગત	ડૉ. કલા શાહ	૧૨૭
૪૬.	જ્ઞાન-સંવાદ	સુબોધી સતીશ મસાલીયા	૧૩૦
૪૭.	આપણા સ્વભાવને બરાબર ઓળખો એજ ધર્મ	પી. જે. પટેલ	૧૩૨
૪૭.	મહાવીર જન્મકલ્યાણક	મલય ગૌતમભાઈ બાવીશી	૧૩૩
૪૮.	Jainism Through Ages	Dr. Kamini Gogri	૧૩૫
૪૯.	જો હોય મારો આ અંતિમ પત્ર તો...	ડૉ. રાધેશ્યામ શર્મા	૧૪૦



# પ્રબુદ્ધ જીવન

(પ્રારંભ સન ૧૯૨૯ થી)

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૩૦૦/-

વિક્રમ સંવત ૨૦૭૪ • વીર સંવત ૨૫૪૪ • ફાગણ સુદ - એકમ

ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૮ : જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ

આ વિશેષ અંકના વિદ્વાન સંપાદિકા : ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

માનદ્ તંત્રી : ડૉ. સેજલ શાહ

વાત આ અંકની :

યોગ વિષે આજે વિશેષરૂપે જાગૃતિ જોવા મળે છે. આજે લોકોની વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિનો એ ભાગ બની રહ્યું છે. વિચારોમાં યોગ અને તંદુરસ્તી માટે કરાતા યોગના ઉડાણમાં આજે જવાની જરૂર છે.

પ્રસ્તુત વિશેષાંક આજના સમયની પ્રસ્તુતતાને જોઈ તમારા હાથમાં મૂકતાં આનંદ થાય છે. આ અંકને તૈયાર કરવાની તૈયારી બતાવનાર અને દરેક નવા વિચારોને ઉત્સાહપૂર્વક સ્વીકારી આગળ લઈ જનાર આ અંકના માનદ સંપાદક ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા પ્રત્યે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરું છું. આ વિષય પર તેમને પોતાનું સંશોધન કાર્ય કર્યું છે, તેથી તેમનાથી વધુ કોણ યોગ્ય હોઈ શકે, આ કાર્ય માટે ! તેમને ખુબજ શ્રમપૂર્વક આ અંકને ઘણો જ વિસ્તૃત બનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે, જે માટે હું તેમની આભારી છું. આવનારા સમયમાં વાચકોને આ અંક ઉપયોગી નીવડશે તેવી આશા છે. પ્રબુદ્ધ વાચકો પોતાના વિચારો જણાવશે તેવી આશા આસ્થાને નથી ને ?

- ડૉ. સેજલ શાહ

આ અંકના સૌજન્યદાતા

શ્રીમતી દીનાબેન ચેતનભાઈ શાહ અને શ્રી ચેતનભાઈ નવનીતલાલ શાહ

પુણ્ય સ્મૃતિ

માતુશ્રી હીરાલક્ષ્મી નવનીતલાલ શાહ

પરમ પૂજ્ય આચાર્યદેવશ્રી વિજય કલ્પજયસૂરીશ્વરજી મ.સા. ના આજ્ઞાવર્તિની

પૂ.સા.મ.શ્રી ચંદ્રાનંદશ્રીજી મ.ના પ્રશિષ્યા પૂ. શ્રી મેરુશીલાશ્રીજી મ.ના

શિષ્યા શ્રી પ્રશમવદનાશ્રીજીના શિષ્યા પૂ.સા. શ્રી સંયમીતાશ્રીજીના પુનિત આત્મશ્રેય-સ્મૃત્યર્થે

(પ્રબુદ્ધ જીવનના પૂર્વ તંત્રીશ્રી ધનવંત-ધનુભાની સ્મૃતિસહ)

સૌજન્ય-લાભાર્થી

પૂ. શ્રી સંયમીતાશ્રીજી (ચિ. સ્વાતિ)ના

સંસારી પિતાશ્રી કીર્તિભાઈ અને પાલક-સંસ્કારદાતા પૂ. માતુશ્રી શતાધિકાચુષી કંચનબેન અ. શાહ

હ. સ્વ. ઉર્મિલા રસિકભાઈ અ. શાહ (ભાવનગર-અમરેલી)

શ્રી રસિકભાઈ અ. શાહ, પૂર્વાચાર્યશ્રી

કમાણી ફોરવર્ડ હાઈ-હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલ, અમરેલી - પૂર્વ

વિજ્ઞાનશિક્ષક ગુરુકુળ હાઈસ્કૂલ, સોનગઢ (સૌરાષ્ટ્ર)

● શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘ, ૩૩ મહમદી મિનાર, ૧૪મી ખેતવાડી, એ.બી.સી. ટ્રાન્સપોર્ટની બાજુમાં, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪. ટેલિફોન : ૨૩૮૨૦૨૯૬

● ઓફિસ સ્થળ સૌજન્ય : શ્રી મનીષભાઈ દોશી ● શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘનો બેન્ક A/c. No. 0039201 000 20260, બેન્ક ઓફ ઇન્ડિયા

● Website : [www.mumbai-jainyuvaksangh.com](http://www.mumbai-jainyuvaksangh.com) email : [shrimjys@gmail.com](mailto:shrimjys@gmail.com) Web Editor : Hitesh Mayani-9820347990

તંગી સ્થાનેથી...

## પરમ સુખાય : યોગ પંથ

યોગ એટલે શું ?

‘યોગ’ની જુદી જુદી અનેક વ્યાખ્યાઓ છે. જેમાંની અતિ અગત્યની એવી અમુક વ્યાખ્યાઓને અહીં મૂકી છે,

‘સમત્વ યોગ ઉચ્યતે’ અર્થાત ‘સમતા રાખવી એટલે યોગ’

માનવજીવનમાં ટાઢ-તડકો, ઠંડી-ગરમી, સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, જય-પરાજય, યશ-અપયશ વગેરે તો આવ્યા જ કરે છે. આવી દરેક ઘટના વખતે સમતા રાખવી તેનું નામ છે યોગ. એટલે કે વ્યક્તિ સુખના સમયમાં છડી ન જાય અને દુઃખના સમયમાં ભાંગી ન પડે એવી સ્થિતિએ લઈ જનારી વિદ્યાને યોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

‘યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્’ અર્થાત ‘પોતાના કાર્યમાં કુશળતા મેળવવી એટલે યોગ’

દરેક વ્યક્તિ રોજબરોજ અને પોતાની સમગ્ર જિંદગી દરમિયાન અનેક કાર્યો કરતી હોય છે. પરંતુ તે દરેક કાર્યોમાં તે સંપૂર્ણ સમર્પિત હોતી નથી. કરવામાં આવતાં કે કરાવવામાં આવતાં કે થઈ જતાં દરેક કાર્યોમાં દરેક વખતે માણસની સભાન નજર રહેતી નથી. આવા દરેક કાર્યો આપણે સુંદર અને સુચારુ રીતે કરતાં હોતા નથી. બીજી રીતે કહેવું હોય તો ઘણી વખત વેઠ ઉતારતા હોઈએ છીએ કે પછી જેમતેમ કરીને જવા, દેતાં હોઈએ છીએ. આવી રીતે કાર્ય ન કરતાં પોતાને કરવાના કાર્યોને યોગ્ય રીતે શીખી લઈને, તેને યોગ્ય રીતે પૂર્ણ કરવા તેને યોગ પણ કહે છે. જે કાર્ય કરીએ છીએ, તેને સંપૂર્ણ મનપૂર્વક ધ્યાનથી કરીએ, તે યોગ છે. એ કાર્યમાં પોતાની શક્તિનો કુશળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરી, કાર્યને સફળ કરવું જોઈએ.

‘યોગઃ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ’ અર્થાત ‘ચિત્તવૃત્તિઓ પરનો કાબુ એટલે યોગ’ અથવા ‘ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ એટલે યોગ’

કોઈકે કહ્યું છે કે - ‘માણસ ઈચ્છાઓનું પોટલું છે.’ પ્રતિભા આપણી અંદર અનેક ઈચ્છાઓ આકાર લેતી રહે છે. જેમાંની દરેક આપણાથી યોગ્ય અને સારા રસ્તે પૂરી થઈ શકે તેમ નથી હોતી. જો અન્ય કોઈ રીતે આવી ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા જઈએ તો તેના પરિણામો ભોગવવા માટે આપણે તૈયાર રહેવું પડે છે. મનની આવી ચંચળ ચિત્તવૃત્તિઓ પર કાબુ મેળવવો કે તેનો નિરોધ (નિષેધ) કરવો તેને યોગ કહેવામાં આવે છે.

‘યોગ એટલે ચેતનાઓનો વિકાસ’

યોગએ બાહ્ય બાબત નથી પણ આંતરિક અનુભૂતિ છે. દરેક વ્યક્તિની અંદર રહેલ ચૈતન્ય તત્વનો વિકાસ કરવો, એ યોગનું એક મહત્વનું લક્ષણ છે. દરેક પ્રાણીમાત્રની અંદર ચેતનતત્વ રહેલું હોય છે. પરંતુ ભગવાને એક માત્ર મનુષ્યને જ બુદ્ધિ જેવું તત્વ આપીને તેને સર્વોપરી બનાવ્યો છે. મનુષ્ય શરીર દ્વારા પોતાના કલ્યાણ માટેના સભાન પ્રયત્નો કરી શકાય છે. એ માટે યોગ આપણને મદદરૂપ થઈ શકે છે. યોગ દ્વારા આપણે આપણી કુંઠિત ચેતનાઓને ઓળખીને, તેનો વિકાસ કરી શકીએ છીએ.

‘યોગ’ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ : વ્યાકરણ શાસ્ત્રમાં ‘યુજ્’ ધાતુ સાથે ભાવમાં ‘ઘગ’ પ્રત્યય લાગવાથી યોગ શબ્દ બને છે. સંસ્કૃત વ્યાકરણના મહાન વિદ્વાન પાણિની ધાતુપાઠના ટિવાટિગણમાં ‘યુજ સમાઘૌ’, રૂવાટિગણમાં ‘યુજિરયોગ’ અને યુરાટિગણમાં ‘યુજ સંયમને’ શબ્દોનો પ્રયોગ કરે છે.

‘યોગ’ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાન ‘યુજ્’ ધાતુ પરથી બનેલો છે. જેનો અર્થ ‘જોડાણ’ એવો થાય છે. યોગ વિશે સંસ્કૃતમાં એવું કહેવાય છે કે ‘યુજ્યતે અનેન ઇતિ યોગઃ’ એટલે કે જે જોડે છે, તેને યોગ કહે છે. અહીં ‘જોડવું’, ‘જોડાણ’, ‘સંધાન’, ‘મિલન’, ‘મળવું’, ‘એક થઈ જવું’ વગેરે અનેક શબ્દો નીકળે છે અને એ શબ્દોના પણ અનેક અર્થો કરવામાં આવ્યા છે. જેમકે જીવનું શિવ સાથેનું મિલન, આત્માનું પરમાત્મા સાથેનું મિલન, ચિત્ત અને ચૈતન્યનું જોડાણ, શરીર, મન અને આત્માનું પરમાત્મા સાથેનું જોડાણ વગેરે.

‘યોગ’ શબ્દ યુજ્- જોડવું પરથી બન્યો છે યુજ્યતેડસૌ યોગઃ તેથી તેનો અર્થ જોડાણ કરવું એવો થાય છે. ‘યોગ’ શબ્દ સૌથી પહેલાં વેદમાં-કઠોપનિષદમાં મળે છે અને તેનું થોડું વર્ણન ચેતાશ્વતર ઉપનિષદમાં મળે છે. યોગનો ઉલ્લેખ પુરાણોમાં, મહાભારતમાં અને ત્યાર પછીના સાહિત્યમાં અનેકવાર થયો છે અને કેટલીકવાર ‘યોગ’ શબ્દ ધ્યાન અને તપના પર્યાય તરીકે પણ વપરાયો છે. યોગ મૂળભૂત રીતે માત્ર વ્યવસ્થિત ગોઠવાયેલી એકાગ્રતા જ છે. યોગ એટલે જોડવું તો કોની સાથે કોને જોડવું? તો યોગ એટલે જીવાત્માને પરમાત્મા સાથે જોડવું. સૂત્રકાર પતંજલિ યોગ શબ્દનો અર્થ ‘ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ’ એવો કરે છે. આ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધને વિદ્વાનો બૌદ્ધોનો બૌદ્ધોના નિર્વાણ સાથે પણ સરખાવે છે. આત્માનું સર્વવ્યાપક ઈશ્વર અથવા બ્રહ્મમાં મળી જવું એવો પણ ‘યોગ’નો અર્થ ઘટાવવામાં આવે છે. વેદો અને ઉપનિષદોમાં તપ,

નિત્યકર્મ, ધ્યાન, ભક્તિ, વૈરાગ્ય, વિવેક, બ્રહ્મચર્ય, ઉપાસના, જ્ઞાન આદિ સત્યનું જ્ઞાન માપવાના સાધન તરીકે યોગને ગણાયેલ છે. ભગવદ્ગીતા, પુરાણો જેવા ગ્રંથોમાં ધ્યાનયોગ, કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, મંત્રયોગ, લયયોગ, હઠયોગ જેવા યોગના વિવિધ સ્વરૂપોની વાત કરી છે. પાતંજલ યોગદર્શનમાં ચાર પાદ તેમ જ ૧૯૫ જેટલાં સૂત્રો છે.

નજીકના ભૂતકાળ કે ઇતિહાસમાં યોગની લિખિત અને વૈજ્ઞાનિક ઢબે સૌ પ્રથમ રજૂઆત કરનાર મહર્ષિ પતંજલિ હતાં. તેમણે પોતાના ગ્રંથ ‘પાતંજલ યોગસૂત્ર’ માં યોગનું ખૂબ જ સુંદર અને વ્યવસ્થિત વર્ણન કર્યું છે. મહર્ષિ પતંજલિએ ચાર વિભાગમાં આ ગ્રંથની રચના કરી છે. જે નીચે મુજબ છે:

(૧) સમાધિપાદ (૨) સાધનપદા

(૩) વિભૂતિપાદ (૪) કેવલ્યપાદ

યોગના મુખ્ય આઠ અંગો છે. જે નીચે મુજબ છે :

(૧) યમ (૨) નિયમ (૩) આસન (૪) પ્રાણાયામ

(૫) પ્રત્યાહાર (૬) ધારણા (૭) ધ્યાન (૮) સમાધિ

★ ★ ★

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ પોતાને મહાયોગી કહ્યા છે. શ્રી કૃષ્ણએ જ ગીતાના ૧૮ અધ્યાય અને તેના ૭૦૦ શ્લોકોમાં અર્જુનને યોગનો ઉપદેશ આપ્યો છે. વળી તે પોતાનું સમગ્ર જીવન એક યોગીની પેઠે જીવ્યા છે. આમ યોગનો ઉપદેશ કરનાર ભગવાન શ્રી કૃષ્ણને યોગના મહાગુરુ ગણવા જોઈએ. જેણે અર્જુનને નવચેતન આપીને લડવા માટે અને જીવવા માટે પ્રેર્યા હતા.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ સ્વમુખે અર્જુનને કહે છે કે- “આ અવિનાશી યોગ મેં સૂર્યને કહ્યો હતો, સૂર્યએ પોતાના પુત્ર વૈવસ્વત મનુને કહ્યો અને મનુએ પોતાના પુત્ર રાજા ઈક્ષ્વાકુને કહ્યો. હે અર્જુન! આમ પરંપરાથી પ્રાપ્ત આ યોગને રાજર્ષિઓએ જાણ્યો, પણ ત્યારબાદ તે યોગ ઘણાં સમયથી આ પૃથ્વીલોકમાં લગભગ લુપ્તપ્રાય થઈ ગયો. તું મારો ભક્ત અને પ્રિય સખા છે. માટે એ જ પુરાતન યોગ આજે મેં તને કહ્યો છે. કેમકે આ ઘણું ઉત્તમ રહસ્ય છે એટલે ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય વિષય છે.”

અનાદિકાળથી આ જીવ મોહની પારતંત્ર્યતાના કારણે કામસુખનો જ અર્થી હતો અને તેના કારણે કામસુખના ઉપાયભૂત અર્થ (ધન) અને સ્ત્રી આદિની પ્રાપ્તિમાં રસિક હતો. તે તરફ જ સુખ-બુદ્ધિ હોવાથી તેની પ્રાપ્તિમાં હર્ષ અને અપ્રાપ્તિમાં સદા

શોક છે. આ સર્વે ‘ઓઘદૃષ્ટિ’ કહેવાય છે. ભવાભિનંદી જીવોમાં આ દૃષ્ટિની જ પ્રધાનતા હોય છે. જ્યારે આ જીવ ચરમાવર્તમાં આવે છે. અને તથાભવ્યત્વનો કંઈક પરિપાક થાય છે. ત્યારે તે જીવમાં ઉત્તમ ગુરુ આદિના યોગે મોહની તીવ્રતા કંઈક મન્દ થાય છે. ધર્મતત્ત્વ ઉપર જે દ્વેષ હતો તે મોળો પડતાં મુક્તિ તરફ અદ્વેષમાર્ગ આવે છે. “આત્મા” જેવું શરીરમાં એક ભિન્નતત્ત્વ છે. જે ઇત્યાદિ માર્ગે સમજાય છે, અને તે તરફ પ્રવર્તવાની ઈચ્છા થાય છે. આવી જે દૃષ્ટિ બદલાઈ તેને “યોગની દૃષ્ટિ” કહેવાય છે. મુક્તિ તરફની ભાવના જેમ જેમ વધતી જાય છે. તેમ તેમ આ દૃષ્ટિ તીવ્ર બને છે. તેના શાસ્ત્રકાર મહર્ષિએ આઠ ભાગ પાડ્યા છે. જે આઠ દૃષ્ટિઓનું ક્રમશઃ વર્ણન જોઈએ.

(૧) મિત્રાદૃષ્ટિ - આત્માને મિત્રની જેમ હિત-કલ્યાણ તરફ જે દોરે તે મિત્રાદૃષ્ટિ કહેવાય છે. આ દૃષ્ટિમાં મુક્તિ પ્રત્યે અદ્વેષભાવ પ્રવર્તે છે. ગાઢ અંધકારમાં જેમ અલ્પ પ્રકાશ પણ માર્ગદર્શક થાય તેમ આત્મહિત માટેનો અલ્પ બોધ, જે તૃણના અગ્નિના પ્રકાશ સમાન છે. હિંસા-જુઠ-ચોર્ય-મૈથુન અને પરિગ્રહસ્વરૂપ પાંચ પ્રકારના પાપોના દેશથી અથવા સર્વથી ત્યાગ સ્વરૂપ પાંચ યમધર્માત્મક પ્રથમ યોગ અંગ પ્રવર્તે છે. આ દૃષ્ટિ આવતાં જ આ જીવનું ચિત્ત પરમાત્મા પ્રત્યે બહુમાનવાળું સંશુદ્ધ કુશળ બને છે. ભાવવાહી સ્તુતિઓ દ્વારા વચનથી નમસ્કાર કરે છે. કાયાથી શુદ્ધ પ્રણામ કરે છે. સહજપણે જ ભવિ તરફ ઉદ્વેગ પ્રવર્તે છે. આ બંધનોમાંથી ક્યારે છુટું તેવી ભાવના જાગે છે. દ્રવ્યથી નાના-મોટા અભિગ્રહો ધારણ કરી વ્રતપાલન તરફ આગળ વધે છે. શાસ્ત્ર પ્રત્યે હાર્દિક પ્રેમ અને તેનું વધારે પ્રસારણ કરે છે. દુઃખી જીવો ઉપર કરુણાભાવ, મહાત્માઓ પ્રત્યે અદ્વેષ, સર્વત્ર ઉચિતાચરણનું સેવન કરવા મન અધીરું બને છે.

તત્ત્વદર્શનનો પાયો છે અનાગ્રહભાવ, જ્યાં આગ્રહ બંધાય છે, ત્યાં તત્ત્વદર્શન નથી હોતું, ત્યાં હોય છે માત્ર ઓઘદર્શન. ઉપાધ્યાયજી મહારાજે કહ્યું કે ‘દર્શન જે હુઆ જુજુઆ, તે ઓઘ નજરને ફેરેરે,’ તેનું તાત્પર્ય પણ આ જ જણાય છે.

જૈનદર્શન એ તત્ત્વદર્શન છે કારણ કે, તે અનાગ્રહભાવના પાયા ઉપર ઊભું છે. હરિભદ્રસૂરિ મહારાજે જૈનદર્શનની સર્વોચ્ચતા સ્થાપિત કરી એજ એમની વિશિષ્ટતા છે, તે પણ તેના અનાગ્રહભાવને કેંદ્રમાં રાખીને જ.

આગ્રહ હોય ત્યાં અનેકાન્ત ન હોય. આગ્રહ બંધાય તો અન્યદર્શનો અને જૈનદર્શન વચ્ચે કોઈ તફાવત જ ન રહે. આગ્રહ હોય ત્યાં કુતર્ક અવશ્ય હોવાનો. કુતર્ક વળી વિતંડાનો પ્રણેતા બને અને કુતર્ક તથા વિતંડા હોય ત્યાં તત્ત્વ કઈ રીતે સંભવે?

એથી તદ્દન ઊલટું, અનાગ્રહ-પૂત દર્શન હંમેશાં તર્ક શુદ્ધ હોવાથી એ તર્ક, તત્ત્વનો જનક બને.

ભગવાન હરિભદ્રસૂરિ મહારાજે આ યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચયમાં કુતર્કનો છેદ ઉડાડીને તર્કની પ્રતિષ્ઠા કરી છે, પરંતુ તેથીયે ઉચ્ચાસને તેમણે ‘યોગ’ની સ્થાપના કરી છે. એકલું શાસ્ત્ર અને કેવળ તર્ક, તત્ત્વ સુધી પહોંચાડવા અસમર્થ છે, ‘યોગ’ ભળે ત્યારે જ પ્રજ્ઞાનો તત્ત્વ-પ્રવેશ થાય. અનેકાન્ત દૃષ્ટિ પરમ સૂક્ષ્મતા તરફ આપણને દોરી જાય છે. કોઈ આગ્રહ નહીં અને સમગ્રનો સ્વીકાર યોગ સમગ્ર ચેતનાને માંજીને ઉજળી કરે છે.

આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિશ્ચરજી રચિત અનેક ગ્રંથો પૈકી (૧) યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય (૨) યોગ વિંશિકા, (૩) યોગશતક અને (૪) યોગબિંદુનો વિશેષ ઉલ્લેખ કરવો રહ્યો.

આ યોગના વિષયના મહાઅર્થગંભીર, મહાકાયગ્રંથો અલ્પબોધવાળા મોક્ષાભિલાષી જીવોને આસન્નમોક્ષમાર્ગગામી બનાવવામાં અનુપમ સાધનરૂપે બની શકે. તે માટે ગુજરાતી અનુવાદ - જૈનદર્શનમાં ભિન્ન-ભિન્ન સંદર્ભમાં યોગ શબ્દના ભિન્ન-ભિન્ન અર્થ જણાવેલ છે. યોગદૃષ્ટિકારે “મોક્ષેણ યોજનાદ યોગઃ” એવી વ્યુત્પત્તિ કરી મોક્ષની સાથે સંયોજન કરી આપે, એવા વ્યાપારને યોગ કહેવાય, એવી સમજણ આપી. મન-વચન-કાયાના પરમાત્મ ભક્તિ આદિ સર્વ પ્રશસ્ત વ્યાપારને યોગ અન્તર્ગત ગણેલ છે. જેથી યોગની પ્રરૂપણા સાપેક્ષભાવે અનેક રીતે થઈ શકે છે.

દૃષ્ટિ-સમજણ આજ સુધી આ આત્માની સમજણ, સંસાર સાથે સંબંધ, સુખ સાથે સંબંધ કેવી રીતે થાય? ઈન્દ્રિયજન્ય વિષયસુખ કેમ પ્રાપ્ત થાય? દૃષ્ટિસમજણ એ અંગેના જ્ઞાનવાળી હતી. પરંતુ હવે જેનું મન સંસારથી વિરક્ત થયું છે, વિષયો અસાર લાગ્યા છે. મન, મુક્તિ તરફ વળવા લાગ્યું છે, એવા જીવને આ યોગદૃષ્ટિ-મુક્તિ સાથે સંબંધ કરાવે છે.

આ દૃષ્ટિ, આત્મા સમજણને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

ગ્રંથકાર મહર્ષિએ આવી યોગદૃષ્ટિઓ અસંખ્ય હોવા છતાં તેને આઠ વિભાગમાં વહેંચી બધી યોગદૃષ્ટિઓનો આ આઠમાં સમાવેશ કર્યો છે. યોગદૃષ્ટિની જેમ આત્માના દોષો પણ અનંત છે અને ગુણો પણ અનંત છે. પણ મુખ્યત્વે આઠ ગુણ-અને આઠ દોષનું વર્ણન કરી એક-એક દૃષ્ટિની સાથે એક-એક ગુણની પ્રાપ્તિ અને એક-એક દોષનો ત્યાગ જણાવેલ છે. વળી એક-એક દૃષ્ટિની સાથે આત્માના જ્ઞાનગુણનો વિકાસ કેવો થાય છે? તે પણ ઉપમા સહ બતાવતાં યોગનાં આઠ અંગો પણ જણાવેલ છે.

“આત્માને મોક્ષની સાથે જે જોડે તે યોગ” અર્થાત્ આત્માનો

આન્તરિક આધ્યાત્મિક વિકાસ ક્રમ, તેને યોગ કહેવાય છે. આ યોગ આત્મા ઉપર અનાદિકાળના લાગેલાં કર્મોનો ક્ષય કરનાર છે. કર્મગ્રંથ, કમ્પયડી આદિ ગ્રંથોમાં મન-વચન-કાયાની શુભ-અશુભ પ્રવૃત્તિને જે યોગ કહેવાય છે. તે યોગ કર્મબંધનો હેતુ છે, તે ગ્રંથોમાં યોગ એટલે યુંજન-સ્ફુરણ-પ્રવૃત્તિ કાયાદિ દ્વારા આત્મપ્રદેશોનું આન્દોલન એવો અર્થ છે. જે આત્માપ્રદેશોની અસ્થિરતા દ્વારા કર્મબંધ કરાવે છે અને અહીં વપરાતો યોગશબ્દ કર્મક્ષય કરાવનાર છે તેથી બન્ને જગ્યાએ “યોગ” શબ્દનો પ્રયોગ સમાન હોવા છતાં પણ અર્થ ભિન્ન-ભિન્ન છે.

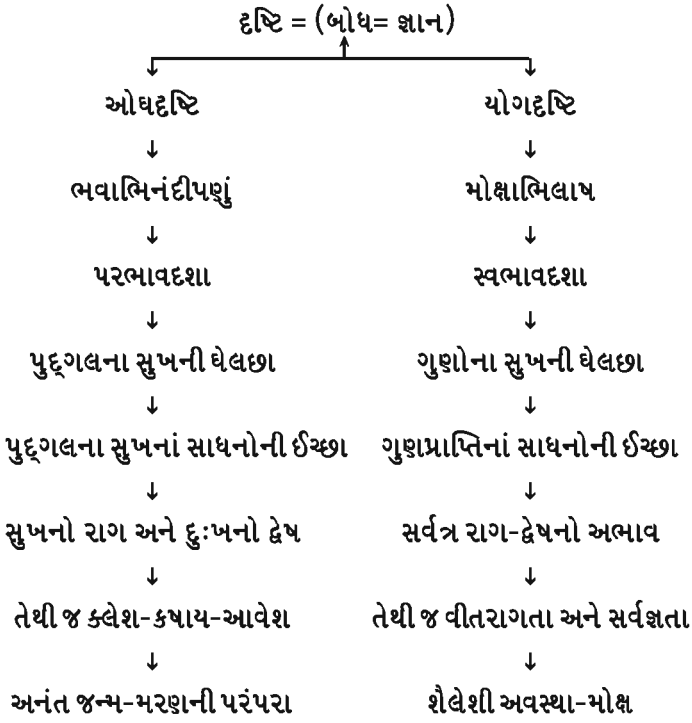
આત્મા ઉપર લાગેલાં કર્મોના વાદળને દૂર કરી પ્રગટ થયેલી ગુણવત્તા-ગુણોનો વિકાસ, ગુણોનો આવિર્ભાવ-પોતાના નિર્મળ સહજસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ તરફનું જે ગમન, તેને અહીં યોગ કહેવામાં આવશે. મોક્ષેણ યોજનાદિતિ યોગઃ - આવો યોગ જે મહાત્મામાં હોય તે યોગિ કહેવાય છે.

તત્ત્વનો સાચો બોધ તે સમ્યગ્જ્ઞાન છે તે જ્ઞાન દ્વારા તત્ત્વમાં હેય-ઉપાદેયરૂપે યથાર્થ નિવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિ એ જ સમ્યગ્ચારિત્ર છે. વસ્તુનું યથાર્થ સ્વરૂપ જાણવું પ્રથમ જરૂરી છે કે જેથી તે વસ્તુ ઉપકારી છે એમ જણાય તો પ્રવૃત્તિ કરી શકાય અને તે વસ્તુ અપકારી છે એમ જણાય તો નિવૃત્તિ કરી શકાય, માટે પ્રથમ સમ્યગ્જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું આવશ્યક છે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી “આ વસ્તુ આમ જ છે” એવી રુચિ-પ્રીતિ-વિશ્વાસ કરવો આવશ્યક છે. રુચિને સમ્યગ્દર્શન કહેવાય છે કે જેનાથી નિવૃત્તિ-પ્રવૃત્તિ નિર્ભયપણે અદમ્ય ઉત્સાહથી થાય છે.

જ્ઞાન તથા રુચિ મેળવ્યા પછી કરાતી નિવૃત્તિ-પ્રવૃત્તિને “સમ્યક્ ચારિત્ર” કહેવાય છે. આ પ્રમાણે સમ્યગ્જ્ઞાન-સમ્યગ્દર્શન અને સમ્યક્ચારિત્ર એમ રત્નત્રયીનો મૂલ આધાર “જ્ઞાન” જ છે. આ જ્ઞાનને (સમજણશક્તિને) શાસ્ત્રોમાં બોધ કહેવાય છે. અને જે બોધ છે તે જ દૃષ્ટિ કહેવાય છે. આ આત્માની જે તરફ દૃષ્ટિ ઢળે છે તે તરફ જ વધારે ને વધારે રુચિ અને નિવૃત્તિ-પ્રવૃત્તિ હોય છે.

બીજી જે દૃષ્ટિ છે. તે પુદ્ગલોના સુખોથી નિરપેક્ષ, આત્મિક ગુણોના વિકાસની, અને તેના સુખના આનંદવાળી દૃષ્ટિ છે. તે દૃષ્ટિ આ આત્માને કાળક્રમે મોક્ષની સાથે યુંજન (જોડાણ) કરનાર હોવાથી “યોગદૃષ્ટિ” કહેવાય છે. આ દૃષ્ટિ જ્ઞાનાવરણીયકર્મના ક્ષયોપશમ અને ક્ષયથી તથા મોહનીયકર્મના ક્ષયોપશમ-ઉપશમ-અને ક્ષયથી આવે છે, એટલે સમજાવવી પડે છે. આ દૃષ્ટિના અનાદિકાળના સંસ્કાર ન હોવાથી તેના માટે પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. માટે જ પૂર્વના મહાગીતાર્થ આચાર્યો આ યોગની દૃષ્ટિઓને સમજાવતા આવ્યા છે.

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક



ઉપરના ચિત્રમાં જોઈ શકાય છે કે ઓઘદૃષ્ટિવાળો જીવનો અંત અનંત જન્મ-મરણની પરંપરામાં અટવાયા કરે છે. આ ઓઘદૃષ્ટિ શું છે એ પણ સમજી લઈએ.

ઓઘદૃષ્ટિ એટલે વર્તમાનકાલીન શરીર ટકાવવા વર્તમાન દશામાં જ જીવવાનું. આ જીવ વર્તમાન પરિસ્થિતિને વશ થઈ, મોહમાં પડી પોતાના ચક્રવ્યૂહમાં પોતે જ અટવાઈ જાય છે. ઓઘદૃષ્ટિવાળો જીવ (મોહને પરવશ થયો છતો) સંસાર તરફ આગળ વધે છે અને અંતે અનંત જન્મ-મરણની ગર્તામાં ધકેલાઈ જાય છે. જ્યારે યોગદૃષ્ટિ યુક્ત જીવ ગુણવિકાસ કરે છે અને કદાપિ દુઃખ ન જ આવે એવા શાશ્વત સુખને પામે છે. તેવી દૃષ્ટિને “યોગદૃષ્ટિ” કહેવાય છે.

જેમ જેમ સાચી દૃષ્ટિનો (સાચો બોધનો) વિકાસ થતો જાય છે તેમ તેમ આ જીવમાંથી તે તે દૃષ્ટિના (જ્ઞાનના) પ્રભાવે સહેજે-

સહેજે ધર્મકાર્ય કરવામાં ખેદ (અરુચિ) ઉદ્ભવ (કંટાળો) અને ક્ષેપ (ચિત્તનું બીજે મૂકવું) ઈત્યાદિ દોષો નષ્ટ થતા જાય છે. ખેદ-ઉદ્ભવ-ક્ષેપ વગેરે જે ચિત્તના આઠ દોષો છે તે દોષો દૃષ્ટિઓના પ્રભાવે દૂર થતા જ જાય છે. અને જેમ વસ્ત્રનો મેલ દૂર થતાં તેમાં ઉજ્જવળતા સ્વતઃ જ ચમકે છે, ઉજ્જવળતા લાવવી પડતી નથી તથા વાસણનો કાટ દૂર થતાં, તેમાં ચમક આપોઆપ સ્વતઃ જ આવે છે, સુવર્ણમાં મિશ્ર કરેલો ત્રાંબા-રૂપાનો (પરદ્રવ્યનો) અંશ દૂર થતાં સુવર્ણ આપોઆપ સ્વતઃ જ ઝળકે છે, તેમ યોગદૃષ્ટિઓના પ્રતાપે ખેદ-ઉદ્ભવ-ક્ષેપ આદિ મેલ-કાટ-પરભાવદશારૂપ દોષો દૂર થતાં અખેદ (ધર્મકાર્યોમાં રુચિ) તત્ત્વજિજ્ઞાસા (તત્ત્વ જાણવાની ઈચ્છા), અને તત્ત્વશુશ્રૂષા (એટલે તત્ત્વ સાંભળવાની ઈચ્છા) ઈત્યાદિ ગુણોરૂપી ચમક આપોઆપ સ્વતઃ જ ઝળકે છે. જેમ જેમ આત્મામાંથી દોષો દૂર થાય છે અને ગુણો પ્રગટે છે તેમ તેમ યોગનાં ચમ-નિયમ-આસન અને પ્રાણાયામ આદિ અંગો પ્રાપ્ત થતાં જાય છે કે જેથી છેલ્લી દૃષ્ટિ આવતાં યોગ પૂર્ણપણે ખીલતાં આ આત્મા પૂર્ણ સમાધિ રૂપ ફળ પ્રાપ્ત કરે છે. આ રીતે આ ગ્રંથમાં યોગની આઠ દૃષ્ટિ, તેમાં થતા બોધને સમજાવવા આઠ ઉપમા, આઠ દોષોનો નાશ, આઠ ગુણોની પ્રાપ્તિ, અને યોગનાં ક્રમશઃ આઠ અંગોનું યુંજન સમજાવવા નીચેનો કોઠો ઉપયોગી બનશે.

વિભિન્ન ઉપનિષદમાં બ્રહ્મપદની પ્રાપ્તિ માટે શ્રદ્ધા, તાપ, બ્રહ્મચર્ય, સત્ય, દાન, દયા વગેરેની આવશ્યકતા પર ભાર મુકવામાં આવ્યો છે. આ પદની પ્રાપ્તિ માટે જ્ઞાન અને યોગ અર્થાત આચાર અને વિચાર, બન્નેની આવશ્યકતા હોય છે. ઉપનિષદમાં યોગના પ્રકારોમાં પણ ભેદ જોવા મળે છે. કોઈ યોગના બે પ્રકારે કર્મયોગ અને જ્ઞાનયોગ તો કોઈ જગ્યા એ ચાર પ્રકાર કહ્યા છે, જેમ કે મંત્રયોગ, રાજયોગ, લયયોગ અને હઠયોગ. આ ઉપરાંત ઉપનિષદમાં પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, તર્ક અને સમાધિનું વર્ણન જોવા મળે છે. પરંતુ આસન વગેરેની વિસ્તારિત માહિતી મળતી નથી.

### યોગની દૃષ્ટિઓનું ચિત્ર

ક્રમ	યોગદૃષ્ટિ	યોગાંગ	દોષત્યાગ	ગુણ-સ્થાન	બોધ-ઉપમા	વિશેષતા
૧.	મિત્રા	ચમ	ખેદ	અલ્પેષ	તૂણાગ્નિકણ	મિથ્યાત્વ
૨.	તારા	નિયમ	ઉદ્ભવ	જિજ્ઞાસા	ગોમય અગ્નિકણ	મિથ્યાત્વ
૩.	બલા	આસન	ક્ષેપ	શુશ્રૂષા	કાષ્ઠ અગ્નિકણ	મિથ્યાત્વ
૪.	દીપ્રા	પ્રાણાયામ	ઉત્થાન	શ્રવણ	દીપપ્રભા	મિથ્યાત્વ
૫.	સ્થિરા	પ્રત્યાહાર	ભ્રાંતિ	બોધ	રત્નપ્રભા	સમ્યક્ત્વ
૬.	કાંતા	ધારણા	અન્યમુદ્	મીમાંસા	તારાપ્રભા	સમ્યક્ત્વ
૭.	પ્રભા	ધ્યાન	રુગ્ (રોગ)	પ્રતિપત્તિ	સૂર્યપ્રભા	સમ્યક્ત્વ
૮.	પરા	સમાધિ	આસંગ	પ્રવૃત્તિ	ચંદ્રપ્રભા	સમ્યક્ત્વ

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

યોગ એ એક વ્યવહારિક અને ધ્યાનપરક સિધ્ધાંત છે, જેને ક્યારે પણ સમયના બંધનમાં બાંધવું ઉચિત નથી. યોગનું જ્ઞાન મનુષ્યના અંતરઆત્મા સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે. એ પરથી એમ પણ કહી શકાય કે યોગ-વિદ્યાનો આરંભ સૃષ્ટિના આરંભથી જ થયો છે.

વેદમાં યોગ શબ્દના અનેક અર્થો કહેવામાં આવ્યા છે. ઋગ્વેદમાં ‘યોગ’ શબ્દનો અર્થ જોડવું એમ થાય છે, ઈ.સ. પૂર્વે ૭૦૦-૮૦૦માં વૈદિક સાહિત્યમાં યોગ શબ્દનો અર્થ ઈન્દ્રિયોને પ્રવૃત્ત કરવી એમ થાય છે જ્યારે ઈ.સ. પૂ. ૫૦૦-૬૦૦ માં લિખિત સાહિત્યમાં યોગ શબ્દ દ્વારા ઈન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ રાખવાનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. આના પરથી એમ કહી શકાય કે યોગનો સર્વપ્રથમ ઉલ્લેખ વેદમાં કરવામાં આવ્યો છે. વેદ પછી જેમ જેમ સાહિત્યનો વિકાસ થતો ગયો તેમ-તેમ યોગસાધનાનો ઉલ્લેખ ઉપનિષદ, દર્શન, પુરાણ, સ્મૃતિ વગેરે ગ્રંથોમાં એનું વર્ણન મળે છે.

પરમતત્ત્વના બોધ માટે ‘યોગ’ એક ઉત્તમ સાધન છે. યોગ વિશે સમજાવતાં પતંજલિ કહે છે કે ‘ચિત્તની વૃત્તિનો નિરોધ એ જ યોગ છે’.

યોગવિષયક વ્યવસ્થિત વિચાર કરતો સૌથી જૂનો વૈદિક ગ્રંથ ‘પાતંજલ યોગદર્શન’ છે. તેનાં મૂળ વેદ કાળનાં કે તેથી પણ જૂના કાળનાં છે; તેણે યોગની વ્યાખ્યા કરી છે ‘યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધ’ ચિત્તની અંદર પેદા થતી બધી શુભાશુભ વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો તેનું નામ યોગ. વૃત્તિઓનો નિરોધ એટલા માટે જરૂરી છે કે તેમનાથી આત્મામાં રાગદ્વેષ પેદા થતા રહે છે અને રાગદ્વેષ પોતામાં તેમ જ જગતમાં અશાંતિ ફેલાવે છે. જો વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય તો આત્મામાં સમભાવ પેદા થાય છે. આ સમભાવ જ યોગ કહેવાય છે. ગીતાકારે કહ્યું છે ‘સમત્ત્વં યોગ ઉચ્યતે’. વળી. આગળ ચાલતાં બીજા શબ્દોમાં કહ્યું છે ‘યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્’ કૌશલનો અર્થ નિપુણતા, પરિપૂર્ણતા, સહજતા અને એટલે જ સમતા. આ સમતા સાધતાં જ માણસને પોતાની પ્રવૃત્તિમાં મળતી સફળતા નિષ્ફળતાને કારણે શુભા શુભ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

બૌદ્ધ લોકો યોગ અર્થમાં પ્રાયઃ સમાધિ કે ધ્યાન શબ્દ વાપરે છે. સમાધિ અર્થાત્ સમાધાન. મન, વચન અને શરીરને સમતોલ રાખવાં તે. બુદ્ધ ભગવાને અનેક વખત કહ્યું છે કે ચિત્તનું સમાધાન કરવું એટલે કે અકુશળ મનોવૃત્તિઓને છોડી કુશળ મનોવૃત્તિઓનું સેવન કરવું અને છેવટે કુશળ ઉપર પણ ઉપેક્ષાભાવ કેળવવો અને આત્મામાં સ્થિર થવું. આનું નામ જ સમત્વપ્રાપ્તિ.

જૈનધર્મનો સૂર પણ આથી કાંઈ જુદો પડતો નથી. તેમાં પણ આજ વાત પુનરાવર્તિત થઈ છે તેમાં કહ્યું કે અહિંસાદિ સનાતન

ધર્મોનું સેવન, ઇન્દ્રિયો અને મન ઉપરનો નિગ્રહ એટલે કે મન, વચન અને કાયાની બધી શુભાશુભ પ્રવૃત્તિનો ત્યાગ અને શુદ્ધ પ્રવૃત્તિઓનું વિવેકપૂર્વક આચરણ માણસનો પરિપૂર્ણ વિકાસ સાધે છે. તેથી બધી શુદ્ધ પ્રવૃત્તિઓ યોગ કહેવાય છે. જૈન પરંપરામાં યોગવિષયક તત્ત્વોનો સૌથી પ્રથમ સમન્વય કરનાર શ્રી હરિભદ્રસૂરિ છે. તેમણે કહ્યું છે કે ‘મોક્ષપ્રાપ્તક ધર્મ વ્યાપાર, તે યોગ છે.’ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે પણ જૂની પરિભાષાને કાયમ રાખીને યોગની વ્યાખ્યા કરી કે ‘મોક્ષને પ્રાપ્ત કરાવનાર સમ્યગ્ દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્ર જ યોગ છે. આ ઉપરથી એમ સમજવું જોઈએ કે મોક્ષને પ્રાપ્ત કરવામાં સાધનરૂપ જે જે વિશ્વાસ, વિચાર અને વર્તન હોય તે બધાં યોગરૂપ છે અને તેથી તે ઉપાદેય છે, તથા તે સિવાયનાં બધા પ્રકારનાં વિશ્વાસ, વિચાર અને વર્તન યોગરૂપ નથી અને તેથી તે હેય છે.

યોગ સ્થિરતા બક્ષે છે. આત્મા સદાભાવથી અનુચિત આચરણની વૃત્તિવાળો હોય છે. તે આત્માને મૃત્યુ પ્રસંગે ઉચિત આચરણની પ્રાપ્તિ થતી નથી. કારણ કે જે કાયમ દોષિત જ જીવન જીવવાને ટેવાયેલો હોય છે, તેને મોહની પ્રબળતા હોવાથી પર્યંત સમયે નિદોર્ષ આચરણ ક્યાંથી સૂઝે? આચરણમાં સમતાભાવ, સંપૂર્ણજીવનને સ્થિર બનવામાં મદદરૂપ બને છે. બાહ્ય અને આંતરિક અને બાહ્યથી આંતરિકની ગતિ વધુ નિર્મળ અને નિર્ભળ બને ત્યારે મનુષ્યત્વ સાકાર થાય છે. મનુષ્યત્વના સાકારત્વ પછી જ પરમ સાકાર થાય.

ખળભળતા પાણીમાં તળિયું ન જ દેખાય. સ્થિર પાણીમાં તળિયું ચોખ્ખેચોખ્ખું દેખાય છે. યોગ આ સ્થિરતાના મારગનું પ્રથમ પગલું છે અને એ જ જીવનના સ્થિર પ્રવાહનું અંતિમ છે. યોગાવસ્થા બાહ્ય અને આંતરિક પામો.

□ ડૉ. સેજલ શાહ

sejalshah702@gmail.com

Mobile : +91 9821533702

સંદર્ભગ્રંથો :

1. gurudevjbkk.blogspot.com/2015/06/blog-post\_9.html
2. shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/.pdf
3. shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/1060.pdf
4. www.sachchidanandjiblog.org/2011/04/yoga-yudhdha-ane-gita
5. https://www.divyabhaskar.co.in/.../meaning-of-yoga-and-importance
6. હરિભદ્રસૂરીશ્વરજીયોગદ્રષ્ટિ સમુચ્ચય - અનુવાદ : ધીરજલાલ મહેતા
7. યોગશતક - અનુવાદ : ધીરજલાલ મહેતા
8. જૈન એવમ બૌદ્ધ મેં યોગ - એક તુલનાત્મક અધ્યયન - ડૉ. સુધા જૈન
9. યોગશાસ્ત્ર - હેમચંદ્રાચાર્ય - સંપાદક : ખુશાલદાસ જગજીવનદાસ
10. http://gu.vikaspedia.in/health/a86aafac1ab7/



## આ અંકના વિદ્વાન સંપાદિકા ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

જ્ઞાન મેળવવાની પિપાસા પોતાનામાં સતત જાગૃત રાખનારા ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા મૂળ કચ્છના ગામ ગોધરા. કોલ્હાપુર-શિવાજી યુનિવર્સિટીમાંથી તેમને સાયન્સ સાથે ગ્રજ્યુએશન કર્યું અને મુંબઈ યુનિવર્સિટીમાંથી ડીપ્લોમા અને એડવાન્સ ડીપ્લોમા જૈનોલોજીનો કોર્સ કર્યો. તેમને યોગ ફિલોસોફી પર પણ ત્રણ વર્ષનો કોર્સ કર્યો છે. જૈન ફિલસોફીમાં તેમને એમ.એ. કર્યું છે અને છેલ્લે પી.એચ.ડી પણ યોગ પર જ કર્યું છે. તેમના પીએચ.ડી. સંશોધનનો વિષય હતો. 'Yoga : Way to Achieve Moksha'.

તેમના મહાનિબંધ પર આધારિત પુસ્તક 'અમૃત યોગનું, પ્રાપ્તિ મોક્ષની' જેની આજ સુધી બે આવૃત્તિ પ્રકાશિત થઈ છે. આ ઉપરાંત 'ઉગ્યો મુક્તિનો અરુણોદય : સમ્યગ દર્શન' નામક બીજું પુસ્તક પણ તેમને લખ્યું છે.

માતા ચંચળબેન અને પિતા જાદવજીભાઈ દેઢિયાના સંસ્કારથી તેમના જૈન સંસ્કારો દ્રઢ થયા અને પતિ જીતુભાઈ અને સંતાનો ચૈતાલી અને કુંતલ સુધી તેનો વિસ્તાર થયો છે. ભાઈ કુંતર ગુરુદેવ શ્રી રાકેશભાઈના ચીંધેલા માર્ગે અધ્યાત્મ અને સેવા તરફ વળ્યા જ છે.

ડૉ. રશ્મિબેને 'જૈન વિશ્વકોશ' માટે ઘણા અધિકરણો માટેનું લેખન કર્યું છે. અનેક જૈન સમારોહ અને જ્ઞાનસત્રમાં તેઓ નિયમિતપણે પોતાનાં સંશોધનપત્ર રજૂ કરે છે. ૪-૫ વર્ષથી તેઓ ક.વિ.ઓ. સ્થાનકવાસી મહાજન સંચાલિત જૈનોલોજી કોર્સ અને સોમૈયા રીસર્ચ સેન્ટર જૈનોલોજીમાં જૈન ધર્મના વિવિધ વિષયનો અભ્યાસ કરાવતા હતાં. હાલમાં બે વર્ષથી ઉત્તરાધ્યાયન સૂત્રનો ગુરુદેવ શ્રી રાકેશભાઈના વિવેચન અનુસાર અભ્યાસ કરાવે છે. પ્રબુદ્ધ જીવનમાં પણ તેઓ નિયમિત રૂપે લખે છે.

સતત ખંતથી કાર્ય કરવું અને સતત વાંચન-મનન દ્વારા જાતને જાગૃત રાખવાની ખેવાના રશ્મિબેનની જોવા મળે છે. ડૉ. રશ્મિબેન સાથે નિયમિત જ્ઞાનગોષ્ઠી થતી રહે છે અને એવાં જ એક દિવસે મારી ઈચ્છા એમની સમક્ષ રજૂ કરી અને તેમણે એ વચન તરત જ ઉપાડી લીધું. પરિણામે આજે આ અંક આપની સમક્ષ તૈયાર છે.

પ્રબુદ્ધ જીવનમાં 'જ્ઞાન-સંવાદ'માં પણ તેઓ પોતાની નિયમિત વિદ્વત્તાનો લાભ આપે છે. આવનારા સમયમાં તેમની પાસેથી વધુ સેવા અને જ્ઞાનની સહજ અપેક્ષા છે જ. હું તેમની આભારી છું કે તેમણે આ અંક વિશેષ ખંતથી તૈયાર કરી પ્રબુદ્ધ જીવનના ઈતિહાસમાં એક સોનેરી પાનું ઉમેર્યું છે.

□ તંત્રી - પ્રબુદ્ધ જીવન

## સંપાદકીય

‘પ્રબુદ્ધ જીવન’ના માનદ્ તંત્રી ડૉ. સેજલબેન શાહને કોઈ કારણસર, મણિબેન નાણાવટી વિમેન્સ કૉલેજમાં મળવાનું થયું. ત્યારે તેમની સાથે જ્ઞાનગોષ્ઠિની ચર્ચામાં એમણે ‘યોગ’ વિશે વિશેષાંક સંપાદિત કરવાનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો. મારા Ph.D. ના અભ્યાસનો વિષય પણ ‘જૈન ધર્મમાં યોગ’ હોવાથી મેં સહર્ષ સ્વીકાર્યો. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં યોગ તો પૂર્વાકાળથીજ જોડાયેલો છે. પતંજલિ મુનિએ ઈ.સ. પૂર્વે લખેલ ‘પાતંજલ યોગસૂત્ર’ યોગનો સૌથી પ્રમાણભૂત ગ્રંથ મનાય છે. એટલે જૈન ધર્મ અને સાથે બીજા દર્શનોમાં, પરંપરાઓમાં યોગ કયા દૃષ્ટિકોણથી લીધેલો છે, એમની સાધના-પદ્ધતિ શું છે એ બધાને આવરતો વિશેષાંક તૈયાર કરવાનું નક્કી કર્યું. એ પ્રમાણે એ પરંપરાઓના અભ્યાસુ વિદ્વાનોને લેખ લખવા માટે આમંત્રિત કર્યા. અર્વાચીન સમયમાં થયેલ અધ્યાત્મયોગીઓ વિષે પણ લેખો મંગાવ્યા. પોતાનો અમુલ્ય સમય ફાળવી આ લેખો લખનાર સર્વ વિદ્વાનોનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનું છું. આ અવસરે ડૉ. કુમારપાળભાઈ દેસાઈનો જેટલો આભાર માનું એટલો ઓછો છે. વિશેષાંક માટેના વિષયો અને લેખકોની સૂચિ માટે જરૂરી માર્ગદર્શન આપ્યું. સાથે સાથે જૂદી જૂદી પરંપરાઓના અભ્યાસુ લેખકોનો સંપર્ક કરી આપ્યો. જેથી માફ કામ ઘણું સરળ બન્યું. એ માટે મારા તરફથી કૃતજ્ઞતા અભિવ્યક્ત કરું છું.

ડૉ. સેજલબેને મારામાં જે વિશ્વાસ મૂક્યો અને આ વિશેષાંક સંપાદન માટે મને પ્રોત્સાહિત કર્યા. એમની હું અંતઃકરણપૂર્વક આભારી છું. મારો અભ્યાસ કેવળ જૈન અને પતંજલિ યોગ વિશે હતો. આ વિશેષાંકનું સંપાદન કરતા મને ઘણા અન્ય અધ્યાત્મયોગીઓ વિશે જાણવા મળ્યું. આ નિમિત્તે યોગ વિશેનો મારો અભ્યાસ પણ પુષ્ટ થતો રહ્યો. આચાર્ય અને સાધુ ભગવંતોના લેખો તેમજ વિદ્વાન લેખકોના અભ્યાસપૂર્ણ લેખોથી આ અંક સમૃદ્ધ થયો છે. એમના પ્રત્યે હું કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરું છું. તેમજ સુંદર મુદ્રણ કરી આપનાર ભાવિનભાઈ ગાંધી તેમજ પ્રુફરીડિંગ કરી આપનારા પુષ્પાબેન તેમજ બિપીનભાઈ શાહની પણ આભારી છું.

અંતે, આ વિશેષાંક તૈયાર કરતા જિનાજાવિરૂદ્ધ કંઈ લખાયું હોય તો મિચ્છામી દુક્કડં.

ડૉ. રશ્મિ ભેદા  
મો. ૯૮૬૭૧૮૬૪૪૦

## યોગ અને મોક્ષ

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

આત્મકલ્યાણ કરવાના અનેક માર્ગો જ્ઞાની પુરુષોએ બતાવ્યા છે, તેમાંથી જ એક માર્ગ છે યોગ. આત્મા શુદ્ધસ્વભાવમય મોક્ષનો યોગ પ્રાપ્ત કરાવે તેનું નામ જ યોગ છે. યોગ શબ્દ 'યુજ' ધાતુ પરથી આવ્યો છે. સંસ્કૃતમાં 'યુજ' ધાતુના બે અર્થ થાય છે. એકનો અર્થ છે યોજવું, જોડવું; બીજો અર્થ છે - સમાધિ, મન:સ્થિરતા. ભારતીય યોગસાહિત્યમાં 'યોગ' શબ્દ બન્ને અર્થમાં પ્રયોજેલો છે. કોઈ ચિંતકોએ એનો 'સમાધિ' અર્થમાં પ્રયોગ કર્યો છે તો જૈન યોગસાહિત્યમાં જ્ઞાનીઓએ 'સંયોજન કરવું' એમ અર્થ લીધો છે. મોક્ષેણ યોજનાદ્ યોગ: એમ તેની વ્યાખ્યા છે. અર્થાત્ મોક્ષ સાથે યોજન, જોડાણ કરાવે તે યોગ. આમ જે પ્રક્રિયા વડે આત્મા શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ રૂપ મોક્ષપદ અથવા નિર્વાણપદને પ્રાપ્ત કરે તે યોગ. આ મોક્ષરૂપ પરમતત્ત્વ અલગ અલગ નામથી ઓળખાય છે. જૈન દર્શનમાં એને સિદ્ધપદ અથવા મોક્ષપદ કહે છે. કોઈ બુદ્ધ-પદ અથવા શિવપદ કહે છે. આ શબ્દભેદ છતાં પરમાર્થથી તેના સહજાત્મસ્વરૂપમાં ભેદ પડતો નથી. આવા શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપમાં જે રમણતા કરાવે, એની સાથે જોડાણ કરાવે તે યોગ એમ એની સર્વ દર્શન સંમત, સર્વસામાન્ય વ્યાખ્યા છે. આત્માનું નિજ શુદ્ધ સ્વભાવ સાથે, સહજાત્મસ્વરૂપ સાથે જોડાણ થવું તે જ યોગનું પ્રગટ સ્પષ્ટ સ્વરૂપ છે. પરભાવ વિભાવમાંથી નિકળી આત્મભાવમાં સ્થિર થવું એ જ મોક્ષમાર્ગ છે. જૈન દર્શન નિર્દિષ્ટ સમ્યગ્દર્શન, સમ્યગ્જ્ઞાન અને સમ્યગ્ચારિત્ર આ રત્નત્રયી એ મહાયોગ છે. એની સાધના કરીને અનંત જીવાત્માઓએ મોક્ષપ્રાપ્તિ કરી છે.

જૈન દર્શન પ્રમાણે જીવાત્મા આ સંસારમાં કર્મના બંધનના કારણે જન્મ મરણના ચક્રમાં ફરતો હોય છે. આ કર્મનો જ્યારે સંપૂર્ણ ક્ષય થાય અર્થાત્ જીવનો જ્યારે કર્મથી સંપૂર્ણપણે વિયોગ થાય ત્યારે આત્મા મોક્ષ પ્રાપ્ત કરે છે અર્થાત્ પરમાત્મા બને છે. આમ જૈન દર્શન પ્રમાણે 'અયોગ' તેના યોગનું લક્ષ્ય છે. અયોગ એટલે મન, વચન અને કાયાના યોગથી રહિત એવી સિદ્ધાવસ્થા. અન્ય દર્શનમાં પરમાત્માને યોગ કરવાની વાત છે ત્યારે જૈન ધર્મમાં દરેક જીવાત્મા પોતાના પુરુષાર્થથી પરમાત્મા બની શકે છે જે અયોગથી સિદ્ધ થઈ શકે છે. અર્થાત્ જીવનું અંતિમ લક્ષ્ય યોગથી અયોગ સાધી અર્થાત્ કર્મરહિત થઈ પરમાત્મા બનવાનું હોય છે. યોગ એટલે આત્મા સાથેના સંબંધની સ્થાપના. આત્માની સાથે સંબંધ નિષ્પન્ન થાય છે ત્યારે અયોગ નિષ્પન્ન થાય છે. અયોગ એટલે મન-વચન-કાયાની સ્થિરતા. અયોગની દિશામાં જવા માટે

યોગ એ માધ્યમ છે. આધ્યાત્મિક સાધનામાં યોગસાધનાનું સંપાદકીય મહત્ત્વનું સ્થાન છે. આત્માના પોતાના સ્વરૂપમાં, સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિર થવાની પ્રક્રિયાને અથવા સાધનાને યોગસાધના કહેવાય છે.

જ્ઞાની પુરુષોએ યોગની અલગ અલગ વ્યાખ્યાઓ આપી છે -  
(૧) મુનિ પતંજલિએ પાતંજલ યોગદર્શનમાં યોગની વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણે આપી છે -

યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ ॥ ૨ ॥

ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવો તે યોગ.

ચિત્ત જ્યારે ક્ષીણ વૃત્તિવાળું થઈ જાય ત્યારે પરમાત્મસ્વરૂપની સમાપ્તિ થાય. સમાપ્તિ એટલે ધ્યાન દ્વારા સ્પર્શન. સમાપ્તિ એટલે ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની એકરૂપતા. ધ્યાતા - ધ્યાનનો અધિકારી યોગ્યસાધક અંતરાત્મા છે. ધ્યેય પરમાત્મા છે, ધ્યાન જ્ઞાનની એકાગ્રતારૂપ છે. સમાપ્તિ એ ત્રણોની એકતારૂપ છે. સતત પરમાત્માના ધ્યાન વડે ચિત્તવૃત્તિઓનો વિલય થવાથી પરમાત્મા સાથે અભેદ - એકતાનો અનુભવ થાય તેને સમાપ્તિ કહે છે. ચિત્ત જ્યારે ક્ષીણ વૃત્તિવાળું સ્ફટિક જેવું પારદર્શક થઈ જાય ત્યારે અન્ય વૃત્તિ પ્રત્યે દોડતું નથી. અને સ્થિર થઈ એકાગ્રપણું પ્રાપ્ત કરે ત્યારે જ સમાપ્તિ થાય. બહિરાત્મભાવ ત્યજી દઈ, અંતરાત્મભાવ પામી સ્થિરભાવથી આત્મા તે જ પરમાત્મા એવું ચિંતન કરે.

(૨) શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં બીજા અધ્યાયમાં યોગની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે કરી છે -

સમત્ત્વં યોગ ઉચ્યતે

અર્થ :- સમત્વ એ જ યોગ છે. જે પણ કંઈ કર્મ કરાય છે એ પૂર્ણ થાય કે ન થાય અને એ એ કર્મના ફળ વખતે સમભાવમાં રહેવું એ જ સમત્વ છે. અનુકૂળ અને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિના વચ્ચે મનની તટસ્થતા તે સમત્વ છે.

આ જ અધ્યાયમાં આગળ શ્રીકૃષ્ણ યોગની વ્યાખ્યા કરતા કહે છે -

બુદ્ધિયુક્તો જહાતીહ ક્રમે સુકૃતદુષ્કૃતે ।

તસ્માદ્યોગાય યુજ્યસ્વ યોગઃ કર્મસુ કૌશલામ્ ॥ ૫૦ ॥

અર્થ :- સમબુદ્ધિયુક્ત માણસ પુણ્ય અને પાપ બેયને આ લોકમાં ત્યાગી દે છે, તેમનાથી મુક્ત થાય છે, માટે તું સમત્વરૂપ

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

યોગમાં જોડાઈ જા. આ સમત્વરૂપ યોગ એ જ કર્મોમાં કુશળતા છે. (અર્થાત્ કર્મબંધમાંથી છૂટવાનો ઉપાય છે)

૩. જૈન દર્શનમાં ત્રિવિધ યોગ કહ્યો છે. શ્રદ્ધા, જ્ઞાન અને ક્રિયાને ત્રિવિધ યોગ કહે છે. કારણ સમ્યક્ શ્રદ્ધા (દર્શન) સમ્યક્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ ચારિત્રની સાધના વડે જ આત્માને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ ત્રિવિધ યોગ જ જૈન દર્શનમાં રત્નત્રયી તરીકે પ્રસિદ્ધ છે.

આ રત્નત્રયીરૂપ મોક્ષમાર્ગ એ જ યોગ છે. આચાર્ય ઉમાસ્વાતિએ આ જ વાત કરી છે -

સમ્યગ્ દર્શનજ્ઞાનચારિત્રાણિ મોક્ષમાર્ગઃ ॥૧.૧.॥ તત્ત્વાર્થસૂત્ર

અર્થ :- સમ્યગ્દર્શન, સમ્યગ્જ્ઞાન અને સમ્યગ્ચારિત્ર આ ત્રણોની અભેદ એકતા એ જ મોક્ષમાર્ગ છે.

કલિકાલ સર્વજ્ઞ હેમચંદ્રાચાર્યે એમના ગ્રંથ ‘યોગશાસ્ત્ર’માં યોગની વ્યાખ્યા કરતા કહ્યું છે -

ચતુર્વર્ગેઽગ્રણીમોક્ષો, યોગસ્તસ્ય ચ કારણં ।

જ્ઞાનશ્રદ્ધાનચારિત્રરૂપં રત્નત્રયં ચ સઃ ॥૧.૧૫॥ યોગશાસ્ત્ર

અર્થ :- ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ આ ચાર વર્ગોમાં મોક્ષ તે જ ઉત્તમ છે. એ મોક્ષનું કારણ તે યોગ છે. તે યોગ જ્ઞાન, શ્રદ્ધા અને ચારિત્રરૂપ રત્નત્રય છે.

જૈન દર્શનમાં યોગની વ્યાખ્યા મોક્ષેણ યોજનાદ યોગઃ એમ કહેલી છે. અર્થાત્ જે પ્રક્રિયા વડે આત્મા શુદ્ધ આત્મસિદ્ધિરૂપ મોક્ષને પામે અર્થાત્ પોતાનું શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ પામે અર્થાત્ પરમાત્મપદ પ્રાપ્ત કરે તે યોગ. અહીં હરિભદ્રાદિ શ્વેતાંબર આચાર્યો આ મોક્ષસાધનામાં

કારણભૂત જે પણ પરિશુદ્ધ ધર્મવ્યાપાર છે (વ્રત, નિયમ, આવશ્યક ક્રિયા, ચૈત્યવંદન, પ્રતિક્રમણ... ઈત્યાદિ) તે સર્વ ધર્મવ્યાપારને યોગ કહે છે. ધર્મ એટલે વસ્તુસ્વભાવ અર્થાત્ આત્મવસ્તુનો સ્વભાવ તે આત્મધર્મ. આત્મા પોતાના શુદ્ધ દર્શનજ્ઞાનમય સ્વભાવમાં વર્તે તે જ વાસ્તવિક ધર્મ છે, તે જ ચારિત્ર છે અને એ જ યોગ છે. નિજ આત્મસ્વભાવમાં રમણતા કરવી એ જ આત્મધર્મ છે. જેમ નિર્મલતા એ સ્ફટિક રત્નનો સ્વભાવ હોવાથી તેનો ધર્મ છે તેમ કષાય અભાવરૂપ નિર્મલતા અર્થાત્ આત્મશુદ્ધિ એ જ આત્માનો શુદ્ધ સ્વભાવ હોઈ એ આત્માનો ધર્મ છે. પણ રાગ, દ્વેષ, મોહ આદિ વિભાવ પરિણામોને લીધે આત્માના નિર્મળ શુદ્ધ સ્વભાવ પર આવરણ આવે છે. જેટલે અંશે આ રાગાદિ વિભાવ દૂર થાય તેનો આત્મસ્વભાવ પ્રગટતો જાય છે. સમ્યગ્દૃષ્ટિ ગુણસ્થાનથી માંડીને મોક્ષપ્રાપ્તિ પર્યંત ઉત્તરોત્તર આ આત્મસ્વભાવ પ્રગટતો જાય છે. આ શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ કરવા માટે જે જે પરિશુદ્ધ ધર્મવ્યાપાર કરાય છે એ યોગ છે.

આવી રીતે આ યોગસાધનાનો માર્ગ વિચારીએ તો જે સાધનાથી આત્માની શક્તિનો વિકાસ થઈ, આત્મા પૂર્ણ સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિર થાય એ યોગ છે. જે સાધનાથી આત્માનો પરમાત્મા સાથે સંયોગ થાય, આત્મા પરમાત્મા બને, પોતાનું શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરે એ યોગસાધના છે, એના માટેનું યોગશાસ્ત્ર જે પણ કોઈ દર્શનનું હોય પણ એનું લક્ષ્ય આત્મશુદ્ધિનું જ છે. આત્મશુદ્ધિ માટે યોગસાધના જરૂરી છે.



email id : rashmi.bheda@gmail.com

M. 9867186440

અધ્યાત્મયોગી આનંદધનજીએ એમના પદોમાં યોગસાધનાની વાત કરી છે જે નીચે પ્રમાણે છે - પદ નં. ૬

મહારો બાહુડો સંન્યાસી, દેહદેવળ મઠવાસી,  
ઈડા પિંગલા મારગ તજી જોગી, સુખમના ઘરવાસી;  
બ્રહ્મરંધ્ર મધી આસન પૂરી બાહુ, અનહદ તાન બજાસી... ॥૨॥

યમ નિયમ આસન જયકારી, પ્રાણાયામ અભ્યાસી,  
પ્રત્યાહાર ધારણાધારી, ધ્યાન સમાધિ સમાસી... ॥૩॥

મૂલ ઉત્તર ગુણ મુદ્રાધારી, પર્યક્સનવાસી,  
રેચક પૂરક કુંભક સારી, મન ઇન્દ્રિય જયકાસી... ॥૪॥

સ્થિરતા જોય યુગતિ અનુકારી, આપોઆપ બિમાસી,  
આતમ પરમાતમ અનુસારી, સીજે કાજ સમાસી... ॥૫॥

## જૈન ધર્મમાં યોગ

ડૉ. રશ્મિ ભેદા

અધ્યાત્મિક વિકાસની પૂર્ણતા અર્થાત્ નિર્વાણ યા મોક્ષ તે માનવજીવનનું અંતિમ સાધ્ય છે. સર્વ ભારતીય દર્શનોનું અંતિમ લક્ષ્ય મોક્ષપ્રાપ્તિ છે. તેમાં જૈન દર્શન પરમ આસ્તિક મોક્ષકલક્ષી છે. મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાનો ઉત્કૃષ્ટ ઉપાય અથવા માર્ગ તે જ યોગ છે. મોક્ષનો મુખ્ય હેતુ યોગ છે, નિમિત્ત હેતુ તો ગૌણ કહેવાય છે. યોગ મોક્ષનું ઉપાદાન કારણ છે. મોક્ષ પ્રાપ્ત્યાર્થે યોગમાર્ગ છે. મોક્ષ એ જ સર્વ દર્શનોનું નિશ્ચિત સાધ્ય - ધ્યેય છે. તેના સાધનરૂપ યોગમાર્ગ પણ એક જ છે. અને તે શમપરાયણ - શમનિષ્ઠ એવો યોગમાર્ગ છે. શમ એટલે નિષ્ક્રિયા આત્મપરિણતિ, રાગદ્વેષરહિતપણું, સમભાવ - સામ્યમાં અર્થાત્ સહજ આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થવી, સ્વસ્વરૂપને સમજી સ્વરૂપમાં રમણતા કરવી એ જ શમ છે. પરભાવ - વિભાવમાંથી નિકળી આત્મભાવમાં સ્થિર થવું તે જ શમનિષ્ઠ માર્ગ, યોગમાર્ગ છે. જૈન દર્શનમાં આ મોક્ષમાર્ગ, યોગમાર્ગ એ સમ્યગ્દર્શન, સમ્યગ્જ્ઞાન, સમ્યગ્ચારિત્ર એ શુદ્ધ રત્નત્રયરૂપ છે. અને એ જ જૈન યોગ છે. આની સાધના કરીને અનંત આત્માઓએ મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરી છે. અનાદિકાળથી આ સંસારચક્રમાં ફરતા જીવોને તેમાંથી બચાવનાર અને મોક્ષપ્રાપ્તિ કરાવનાર આ યોગમાર્ગ છે. દરેક આત્મા જેમાં પરમાત્મા થવાની ક્ષમતા છે તે સમ્યક્દર્શન - જ્ઞાન - ચારિત્રરૂપ રત્નત્રયને આદરીને અર્થાત્ યોગમાર્ગને અનુસરીને પરમાત્મપણું પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આત્મામાં અનંત શક્તિ રહેલી છે. આત્માનું ઐશ્વર્ય એટલે અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત ચારિત્ર અને અનંત આનંદ. આત્માના આ પોતાના જ ગુણો છે. આ ગુણોનો ઉત્કૃષ્ટ વિકાસ કરી, ઉત્તરોત્તર ગુણસ્થાનમાં પ્રગતિ કરી એ પોતાના પુરુષાર્થથી પરમાત્મા બની શકે છે. આ આત્મગુણોના આવરક કર્મોનો ક્ષય થતા એ ગુણો પ્રગટ થાય છે. ક્રમશઃ આગળના ગુણસ્થાનક પ્રાપ્ત થતા જાય છે, જેમાં આત્માનો અનુક્રમે ઉત્તરોત્તર વિકાસ થતા એ આત્મસ્વરૂપમાં રમણતા, સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરે છે અને અંતે ક્ષપક શ્રેણી પ્રાપ્ત કરી વીતરાગતા, કેવળજ્ઞાન અને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરે છે. આ જૈન ધર્મની સાધના પદ્ધતિ છે જે મોક્ષમાર્ગ તરીકે જાણીતી છે.

જૈન શાસ્ત્રોમાં 'યોગ' શબ્દ પ્રાચીન કાળથી જ જોવા મળે છે. જીવના મન, વચન, કાયાની પ્રવૃત્તિને યોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે તેવી જ રીતે મોક્ષમાર્ગની સાધના પણ યોગસાધના તરીકે ઓળખાય છે. જૈન દર્શન અને આગમ સાહિત્યમાં આત્માને અનંત શક્તિમાન કહ્યો છે. આત્મામાં અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત સુખ અને અનંત વીર્ય છે. યોગ સાધનાથી એ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

જૈન આગમોમાં યોગના અર્થમાં અધિકતર 'ધ્યાન' શબ્દ પ્રયુક્ત થયેલો છે. તેમજ 'યોગ' શબ્દ સમાધિના અર્થમાં પણ પ્રયુક્ત થયેલો છે. આપણે ઐતિહાસિક દૃષ્ટિથી વિચારીએ તો જૈન પરંપરામાં યોગ અથવા યોગસાધનાને ચાર વિભાગમાં વિભક્ત કરી શકાય.

(૧) આગમ અને આગમ સાહિત્યમાં યોગ

(૨) આચાર્ય કુંદકુંદદેવથી આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ સુધી (વિક્રમની આઠમી શતાબ્દી સુધી)

(૩) આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિથી ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી સુધી (વિક્રમની અઠારમી શતાબ્દી સુધી)

(૪) ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીથી અત્યાર સુધી (અઠારમી શતાબ્દી પછી)

(૧) આગમ અને આગમ સાહિત્યમાં યોગ

આ અવસર્પિણી કાળમાં જૈન ધર્મના આઠ પ્રણેતા ભગવાન ઋષભદેવ છે, જે સ્વયં મહાયોગી હતા. એટલે જૈન યોગના પ્રણેતા તરીકે પણ એમને જ સ્થાપી શકાય. ભક્તામર સ્તોત્રમાં ઋષભદેવ ભગવાનને યોગીશ્વર તરીકે વર્ણવેલા છે. (ગાથા નં. ૨૪) અંતિમ તીર્થંકર ભગવાન મહાવીર સ્વામીનો સંસારત્યાગ પછી કેવળજ્ઞાન સુધીનો જે સાડાબાર વર્ષનો સાધનાકાળ હતો એ સાધનાકાળમાં અધિકાંશ સમય એ યોગસાધનામાં અર્થાત્ ધ્યાનમાં જ હતા. ભગવાન મહાવીરના મુખેથી વર્ણવેલા અને ગણધરો દ્વારા રચાયેલા આગમોમાં યોગ અને ધ્યાન વિશે વર્ણન મળી આવે છે. જેમ કે શ્રી આચારાંગ સૂત્ર, સૂત્રકૃત્તાંગ સૂત્ર, ભગવતી સૂત્ર, સ્થાનાંગ સૂત્ર તેમજ ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં આ સાધનાપદ્ધતિનું પ્રતિપાદન કરેલું છે. સૂત્રકૃત્તાંગ સૂત્રમાં સમાધિયોગ, ધ્યાનયોગ, અધ્યાત્મયોગ, ભાવનાયોગ જેવા શબ્દો પ્રયુક્ત થયેલા છે. આગમ સાહિત્યમાં પણ તેનો નિર્દેશ મળે છે.

(૨) જૈન યોગનો દ્વિતીય યુગ : આચાર્ય કુંદકુંદદેવથી આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ સુધી

વિક્રમની પ્રથમ શતાબ્દીથી આજપર્યંત જૈન યોગ સંબંધી ઘણું સાહિત્ય રચાયેલું છે. પ્રથમ શતાબ્દીમાં આચાર્ય કુંદકુંદદેવે સમયસાર, નિયમસાર, મોક્ષપાહુડ આદિ ગ્રંથોમાં યોગ સંબંધી વિવેચન કરેલું છે. ધ્યાન સાધનાની આવશ્યકતાને જરૂરી ગણી છે. ધ્યાન દ્વારા સાધક બહિરાત્મભાવનો ત્યાગ કરી અંતરાત્માનું જ્ઞાન

પ્રાપ્ત કરે છે અને પરમાત્મભાવ પ્રાપ્ત કરી સ્વયં પરમાત્મા બને છે. એમણે યોગ અને યોગભક્તિનું વ્યવસ્થિત પ્રતિપાદન કરેલું છે. આ પછી વિક્રમની ત્રીજી શતાબ્દીમાં આચાર્ય ઉમાસ્વાતિજીએ તત્ત્વાર્થસૂત્રમાં મોક્ષમાર્ગનું અર્થાત્ યોગનું પ્રતિપાદન કરેલું છે.

સમ્યગ્દર્શન જ્ઞાન ચારિત્રાણિ મોક્ષમાર્ગઃ ॥ ૧ ॥ - તત્ત્વાર્થ સૂત્ર

આ સાધનાપદ્ધતિમાં શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ અર્થાત્ પરમાત્મસ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવાના માર્ગમાં ધ્યાનની અત્યંત મહત્વની ભૂમિકા છે. જેનું વિવેચન આચાર્ય જિનભદ્રગણીએ ધ્યાનશતકમાં, પૂજ્યપાદ દેવાનંદીએ સમાધિતંત્ર તેમજ ઈષ્ટોપદેશમાં કરેલું છે. આચાર્ય કુંદકુંદદેવની જેમ આચાર્ય પુજ્યપાદે પણ આત્માની ત્રણ અવસ્થાઓ - બહિરાત્મા, અંતરાત્મા અને પરમાત્માનું નિરૂપણ કરેલું છે. આ ગ્રંથમાં આત્મામાં લીન થવું અને આત્મામાં આત્મબુદ્ધિ રાખવી એને જ દુઃખમુક્તિનો ઉપાય કહ્યો છે. જ્યારે ઈષ્ટોપદેશમાં ઈષ્ટ અર્થાત્ મોક્ષનું પ્રતિપાદન કરેલું છે. મનની એકાગ્રતાથી ઈન્દ્રિયોનું નિયમન કરી આત્મા દ્વારા આત્માનું ધ્યાન કરવાનું કહ્યું છે. છઠ્ઠી શતાબ્દીમાં જિનભદ્રગણી ક્ષમાશ્રમણે ‘ધ્યાનશતક’ ગ્રંથની રચના કરી. આ ગ્રંથમાં યોગસાધના અને ધ્યાનસાધનાની મૌલિક પદ્ધતિઓ છે. છદ્મસ્થ અને કેવળી બેઉને ધ્યાનમાં રાખી જિનભદ્રગણીએ ધ્યાનની સ્પષ્ટ પરિભાષા આપી છે. એક વસ્તુ પર ચિત્તને એકાગ્ર કરવું અને યોગનિરોધ એ ધ્યાન છે.

(૩) જૈન યોગનો તૃતીય યુગ : આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિથી ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી સુધી

વિક્રમની આઠમી શતાબ્દીમાં આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ જૈન યોગ સાહિત્યમાં એક નવા અધ્યાયની શરૂઆત કરી. એમણે જૈન દર્શનમાં પ્રતિપાદિત આત્માના વિકાસક્રમનું વર્ણન યોગરૂપથી કર્યું. પાતંજલ યોગપદ્ધતિ અને પરિભાષાઓ સાથે જૈન પદ્ધતિઓનો સમન્વય કરી જૈન યોગને નવી દિશા આપી. આ સમન્વયમાં એમણે જૈન ધર્મમાં પ્રતિપાદિત ચૌદ ગુણસ્થાનકોનો પાતંજલિ યોગપદ્ધતિઓ સાથે તુલનાત્મક સ્વરૂપમાં પ્રસ્તુત કર્યા. એમના યોગવિષયક ચાર ગ્રંથો છે - યોગબિંદુ, યોગશતક, યોગવિંશિકા અને યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય. ‘યોગબિંદુ’ ગ્રંથમાં કહે છે, જે મોક્ષ સાથે જોડી આપે તે યોગ કહેવાય છે. અધ્યાત્મ, ભાવના, ધ્યાન, સમતા અને વૃત્તિસંશય આ યોગમાર્ગ (મોક્ષમાર્ગ)ના પાંચ અંગ છે જે સકલક્ષયરૂપ મોક્ષ સાથે આત્માનું યોજન કરે છે તેથી યોગરૂપ છે. એમાં ઉત્તરોત્તર યોગ શ્રેષ્ઠ યોગ છે. ‘યોગશતક’ ગ્રંથમાં યોગના બે ભેદ નિશ્ચય અને વ્યવહાર બતાવી એમનું સ્વરૂપ બતાવ્યું છે. મોક્ષ સાથે જોડનાર રત્નત્રયી એટલે કે સમ્યગ્જ્ઞાન, સમ્યગ્દર્શન, સમ્યગ્ચારિત્ર છે તે નિશ્ચયદૃષ્ટિએ યોગ છે અને ગુરુવિનય,

શાસ્ત્રશ્રવણ, શાસ્ત્રવિહિત કાર્યોનું યથાશક્તિ પાલન વગેરે અનુષ્ઠાન એ સમ્યગ્જ્ઞાનાદિના પ્રધાન સાધન હોવાથી વ્યવહાર દૃષ્ટિએ યોગ છે. જ્યારે ‘યોગવિંશિકા’માં યોગ કોને કહેવાય એનું રહસ્ય સમજાવતા કહે છે, ‘પરિશુદ્ધ એવો બધો જ ધર્મવ્યાપાર જીવને મોક્ષ સાથે જોડી આપનારો હોવાથી યોગ છે.’ ‘યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય’માં જીવને પ્રાપ્ત થતા આત્મપ્રકાશની માત્રાની દૃષ્ટિએ એને આઠ ભાગમાં વહેંચી આઠ યોગદૃષ્ટિ તરીકે અહીં નિરૂપવામાં આવી છે અને એના અનુસારે જીવનો ક્રમિક વિકાસ બતાવ્યો છે. એમના પછી વિક્રમની અગિયારમી શતાબ્દીમાં આચાર્ય રામેસેને ‘તત્ત્વાનુશાસન’ અને આચાર્ય સોમદેવસૂરિએ ‘યોગસાર’ ગ્રંથ લખ્યો. બેઉ ગ્રંથમાં યોગ વિશે વર્ણન છે. બારમી શતાબ્દીમાં શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય ‘યોગશાસ્ત્ર’ની રચના કરી. આ શતાબ્દીઓમાં જૈન યોગ, અષ્ટાંગ યોગ, હઠયોગ અને તંત્રશાસ્ત્રથી પ્રભાવિત થયેલો જોવા મળે છે. આગમિક યુગમાં ધર્મધ્યાન હતું. ‘યોગશાસ્ત્ર’માં ધર્મધ્યાનનું પરંપરાગત સ્વરૂપ પ્રસ્તુત કરી એના પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત આ ચાર ભેદ અને એના સ્વરૂપનું વિસ્તારથી વિવેચન કરેલું છે. મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે યોગસાધનાનું ક્રમવાર સંપૂર્ણપણે વર્ણન કર્યું છે. અઠારમી શતાબ્દીમાં ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ પોતાની અનેક રચનાઓ દ્વારા યોગસાહિત્યને સમૃદ્ધ કર્યું. એમણે લખેલ ‘અધ્યાત્મસાર’, ‘અધ્યાત્મોપનિષદ’, ‘જ્ઞાનસાર’ તેમ દ્વાત્રિંશદ - દ્વાત્રિંશિકામાં ‘યોગાવતાર’માં યોગ વિશે પ્રકાશ પાડેલો છે. ‘પાતંજલયોગસૂત્રવૃત્તિ’માં યોગસૂત્રના અમુક સૂત્રોની જૈન દૃષ્ટિએ સમીક્ષા કરી જૈન મંતવ્ય સાથે સમન્વય સાધવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. પાતંજલ યોગ અને જૈન યોગના તુલનાત્મક અધ્યયન માટે આ વૃત્તિ માર્ગદર્શન છે.

(૪) જૈન યોગનો ચતુર્થ યુગ : ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીથી આજ સુધી.

અઠારમી શતાબ્દીમાં ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીના સમકાલીન અધ્યાત્મયોગી આનંદધનજી મહારાજે ૨૨/૨૪ તીર્થંકરના સ્તવનો અને ૧૦૮ પદોની રચના કરી. આ સ્તવનો અને પદો આધ્યાત્મિક, યોગલક્ષી અને વૈરાગ્યના છે. વીસમી સદીના યોગી મુનિરાજ કર્પુરવિજયજી ઉર્ફ ચિદાનંદજી, શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર, આચાર્ય બુદ્ધિસાગરજી થઈ ગયા. એમણે લખેલ સાહિત્યમાં આપણને ‘યોગ’ જોવા મળે છે. ચિદાનંદજીએ લખેલ ‘ચિદાનંદી બહોતરી’ના કેટલાક પદોમાં જ્ઞાન, ધ્યાન અને યોગના વિષયને વણી લીધો છે. અને આત્મસ્વરૂપની અનુભૂતિ વર્ણવી છે. આજ સદીમાં થયેલ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રનું બધું સાહિત્ય આત્મલક્ષી છે. એમની કૃતિ ‘આત્મસિદ્ધિશાસ્ત્ર’માં જ્ઞાનયોગ અને ભક્તિયોગનો સુભગ સંગમ નિહાળી શકાય છે. અહીં જ્ઞાનયોગનો અદ્ભુત મહિમા



કાવ્યાત્મક શૈલીમાં નિર્દર્શિત કર્યો છે તો સાથે મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધવા ભક્તિયોગને આવશ્યક માન્યો છે. ‘મૂળ મારગ’ આ કાવ્યમાં સમ્યગ્દર્શન જ્ઞાન ચારિત્રરૂપી મોક્ષમાર્ગ વર્ણવ્યો છે. એમના પછી આચાર્ય બુદ્ધિસાગરસૂરિએ યોગસાધનાની ક્રિયા સામાન્યજનમાં પ્રચલિત થાય એ માટે યોગનો મહિમા વર્ણવતી સંસ્કૃતમાં બે કૃતિઓ ‘યોગદીપક’ અને ‘કર્મયોગ’ લખી અને બંને સંસ્કૃત ગ્રંથોનું વિવેચન સાદી ભાષામાં પોતાની આગવી શૈલીમાં કર્યું. જેથી સામાન્ય માણસ પણ યોગસાધના કરી આત્મકલ્યાણ સાધી શકે.

જૈન યોગનો વર્તમાન યુગ વીસમી શતાબ્દીના ઉત્તરાર્ધમાં આચાર્ય તુલસીએ ‘મનોનુશાસનમ’ ગ્રંથ લખીને વિલુપ્ત થતી યોગ પરંપરાને પુનર્જીવિત કરવાનો પ્રયાસ કર્યો. એમના ઉત્તરાધિકારી આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞજીએ જૈન શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરી સિદ્ધાંતોને સમજી વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વો સાથે તુલના કરી પ્રયોગ અને અનુભવના આધારે ‘પ્રેક્ષાધ્યાન’ પદ્ધતિનો વિકાસ કર્યો. પ્રેક્ષાધ્યાન પદ્ધતિ જૈન સાધના પદ્ધતિના મૌલિક સ્વરૂપનો પુનરુદ્ધાર છે. જેમાં મૂળ સ્ત્રોત શ્રી આચારંગસૂત્ર છે. જેમાં પ્રેક્ષા નામનો પ્રયોગ કરેલો છે. પ્રેક્ષાધ્યાનની પૂરી પ્રક્રિયા જ જૈન યોગ છે.

આ બધા આચાર્યોએ પોતાના સાહિત્યમાં અલગ અલગ રીતે યોગની વ્યાખ્યા કરી છે પણ તેનું તાત્પર્ય તો એક જ છે કે જે માર્ગથી આત્મા પરમાત્મા બની શકે અર્થાત્ પરમાત્મપદને પ્રાપ્ત કરી શકે તે માર્ગ જ ‘યોગ’ છે. જૈન દર્શનનિર્દિષ્ટ સમ્યગ્દર્શન, સમ્યગ્જ્ઞાન અને સમ્યગ્ચારિત્ર આ રત્નત્રયી એ મહાયોગ છે જેના દ્વારા જીવાત્મા આધ્યાત્મિક વિકાસ સાધી પરમાત્મદશા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ‘યોગબિંદુ’માં આચાર્ય શ્રી હરિભદ્રસૂરિ ‘યોગ’ વિશે કહે છે - “યોગ શ્રેષ્ઠ કલ્પવૃક્ષ છે, યોગ ઉત્કૃષ્ટ ચિંતામણિ રત્ન છે, કારણ કે કલ્પવૃક્ષ અને ચિંતામણિ ઈચ્છેલું, ચિંતવેલું આ ભવ પૂરતું જ આપે છે, જ્યારે યોગરૂપ કલ્પવૃક્ષ તો નહીં ઈચ્છેલું અને નહીં ચિંતવેલું તેમજ ભવાંતરનું પણ આપે છે. કલ્પવૃક્ષ અને ચિંતામણિ તો વિનાશી વસ્તુ આપે છે, જ્યારે યોગ અવિનાશી વસ્તુ આપે છે. માટે યોગ બંનેથી ઉત્કૃષ્ટ છે. યોગથી આત્માનું પરમાત્મા સાથે એટલે મોક્ષ સાથે જોડાણ થાય છે એટલે બધા ધર્મોમાં શ્રેષ્ઠ છે, યોગ મુક્તિનો સ્વયં ગ્રહ છે.”

#### જ્ઞાનયોગ અને કર્મયોગ

જૈન દર્શનમાં મોક્ષમાર્ગમાં જ્ઞાન અને ક્રિયા બંનેનું મહત્ત્વ છે. જ્ઞાનક્રિયામ્યાં મોક્ષ: જ્ઞાન - ક્રિયાથી મોક્ષ છે. જેનું વિવેચન ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ ‘અધ્યાત્મસાર’માં યોગ અધિકારમાં કર્યું છે. જ્ઞાન અને મુખ્યપણે શુદ્ધ આત્માજ્ઞાન અને ક્રિયા એટલે મુખ્યપણે આત્મપરિણતિમય ભાવક્રિયા. આ બંનેનો સમન્વય થાય ત્યારે જ

મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય. જ્ઞાન અને ક્રિયા આ બેઉ એક રથના બે ચક્કની જેમ છે. એમાં એક ચક્ર ન હોય તો રથ ચાલે નહિ એમ મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે આ બેઉ જરૂરી છે. આચાર્ય બુદ્ધિસાગરસૂરિએ એમના ‘યોગદીપક’ ગ્રંથમાં સિદ્ધાંતોમાં પણ જ્ઞાન ક્રિયાથી મુક્તિ છે એમ પ્રતિપાદન કર્યું છે.

કર્મયોગ એટલે પોતાને ક્રિયા અથવા કર્મમાં જોડવું. મોક્ષમાર્ગની સાધના માટે જે ક્રિયાઓ રોજરોજ કરાય છે જેને આવશ્યક ક્રિયાઓ કહેવામાં આવે છે. આવશ્યક ક્રિયાઓમાં સામાયિક, સ્તવના, વંદના, પ્રતિક્રમણ, પ્રત્યાખ્યાન અને કાયોત્સર્ગનો સમાવેશ થાય છે. યોગમાર્ગમાં દ્રવ્યક્રિયાને પણ યથાયોગ્ય સ્થાન આપેલું છે. દ્રવ્યક્રિયા વિશિષ્ટ ભાવની ઉત્પત્તિનું કારણ થાય છે. આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ ‘યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય’માં મિત્રાદૃષ્ટિ આદિ પહેલી ચાર દૃષ્ટિમાં દ્રવ્ય વંદનાદિ હોવા છતાં એને યોગદૃષ્ટિ કહી એને યોગમાર્ગમાં સ્થાન આપ્યું છે. કારણ કે દ્રવ્યનું લક્ષ્ય તો ભાવ જ છે. દ્રવ્યના આલંબને ભાવ પર પહોંચી શકાય છે. આ ભાવ એટલે આત્મભાવ, આત્મપરિણતિ.

જ્ઞાનયોગમાં જ્ઞાન એટલે આત્મજ્ઞાન. દ્રવ્યક્રિયાની જેમ દ્રવ્યશ્રુતજ્ઞાન પણ આત્મજ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે નિમિત્ત સાધન બને છે અને આત્મામાં આત્મજ્ઞાન પ્રગટે છે. જ્ઞાનયોગ કર્મયોગ કરતા ચડિયાતો છે કારણ તે જ મોક્ષપદ અપાવી શકે છે. પરંતુ જ્યાં સુધી જીવમાં કર્મયોગની યોગ્યતા આવતી નથી ત્યાં સુધી જ્ઞાનયોગની યોગ્યતા ન આવી શકે. જ્ઞાનયોગમાં ચિત્તની શુદ્ધિ મહત્ત્વની છે જે કર્મયોગથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. યોગમાર્ગના શરૂઆતના કાળમાં સાધક યોગીનું ચિત્ત ભિન્ન ભિન્ન વિષયમાં ન ભટકતા આત્મામાં સ્થિર થાય માટે જ્ઞાનની પરિપક્વ દશા થાય ત્યાં સુધી આવશ્યક ક્રિયાઓ કરવાની જરૂર છે. કર્મયોગ જીવને વિશુદ્ધ બનાવે છે. ક્રિયાઓની વિશુદ્ધિ તેને જ્ઞાનના પાત્ર બનાવે છે. કર્મયોગના અભ્યાસથી જ્ઞાનયોગમાં આગળ વધાય છે. અને ધ્યાનયોગ સધાય છે. આવી રીતે જ્ઞાન અને ક્રિયાશુદ્ધ આત્મજ્ઞાન રાગદ્વેષરહિત નિષ્ક્રિય શુદ્ધ આત્મપરિણતિરૂપ ક્રિયા આ બેઉના સમન્વયથી જ યોગી ધ્યાનયોગ પર ચઢી મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

#### ભક્તિયોગ :

યોગમાર્ગમાં જ્ઞાનયોગ અને કર્મયોગની જેમ ભક્તિયોગ પણ મહત્ત્વનો છે. ભગવદ્ગીતામાં કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ અને ભક્તિયોગ આ મુખ્ય ત્રણ યોગનું વિવેચન કરેલું છે. જૈન દર્શનમાં પણ કર્મયોગ અને જ્ઞાનયોગ સાથે ભક્તિયોગ સમજાવ્યો છે.

યોગ એ મોક્ષપ્રાપ્તિનો માર્ગ છે જે અલગ અલગ પ્રકારે બતાવેલો છે. જૈન દર્શનપ્રમાણે મોક્ષપ્રાપ્તિ અર્થાત પોતાના શુદ્ધ

આત્મસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવાની છે એ જ પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ છે. આ પરમાત્માની અર્થાત જીનેશ્વર ભગવાનની શ્રદ્ધાપૂર્વક ભક્તિ કરવાથી, સ્તવના કરવાથી પરમાત્મા સાથે એકરૂપ બની પરમાત્મસ્વરૂપ પ્રાપ્ત થાય છે. આ જ ભક્તિયોગ છે. વીતરાગ પરમાત્માના ભક્તિથી સાધક સાધના શરૂ કરી અંતે નિરાલંબન ધ્યાનની ઉચ્ચતમ અવસ્થાએ પહોંચે છે. વીતરાગ પરમાત્મા જેમણે રાગ, દ્વેષ, કષાય આદિ પર સંપૂર્ણ વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે એમનું આલંબન લઈને ધ્યાનની શરૂઆત કરાય છે. ભક્તિયોગથી જ્ઞાનયોગમાં પ્રવેશ થાય છે. પરમાત્માની આવી અભેદ ઉપાસનાને શ્રેષ્ઠ ઉપાસના ગણી છે.

જૈન સાહિત્યમાં આચાર્યોએ એમના ગદ્ય અને પદ્ય સાહિત્યમાં ઘણાં ઠેકાણો આ ભક્તિયોગ વર્ણવ્યો છે. યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચયમાં આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ મન - વચન - કાયાની શુદ્ધિરૂપ કરાયેલી જિનેશ્વરની ઉપાસનાને, ભક્તિને મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે ઉત્તમ યોગીબીજ કહ્યું છે. અધ્યાત્મસારમાં ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ કર્મયોગ અને જ્ઞાનયોગની મીમાંસા સાથે ભક્તિયોગ પણ સમજાવ્યો છે. જ્ઞાનયોગીને શ્રેષ્ઠ કહેતા એનું કારણ સમજાવે છે કે જ્ઞાનયોગમાં આત્મા અને પરમાત્માનું એકત્વ સધાય છે. જ્ઞાનયોગમાં પણ અંતર્ગત પરમાત્માની ભક્તિ રહેલી છે. ભક્તિ દ્વારા પરમાત્મા

સાથે એકરૂપ બની પરમાત્મા જેવું થવાનું છે. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર જેઓ આ કાળના અદ્ભુત જ્ઞાનાવતાર વિદેહી દશાયુક્ત, તત્ત્વજ્ઞશીરોમણી હતા, તેમણે પણ તેમના આધ્યાત્મિક સાહિત્યમાં પ્રભુભક્તિને સ્થાન આપ્યું છે અને મોક્ષમાર્ગ માટે જ્ઞાનયોગ અને કર્મયોગ સાથે ભક્તિયોગને પણ મહત્ત્વનો અને સરળ કહ્યો છે.

જિનેશ્વર ભગવંત એટલે નિશ્ચય નયની અપેક્ષાએ નિરંજન, અવિનાશી પરમ તત્ત્વ. એમની ઉપાસના જ્ઞાનયોગી કરે છે. જિનેશ્વર પરમાત્માની ભક્તિથી, એમના ધ્યાનથી જ પાપનો ક્ષય થાય છે. મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધાય છે. આમ ભક્તિયોગ અને ધ્યાનયોગની મહત્તા બતાવી છે. કર્મયોગ જીવને વિશુદ્ધ બનાવે છે. ક્રિયાઓની વિશુદ્ધિ સાધકને જ્ઞાન માટે પાત્ર બનાવે છે. મોક્ષના અભિલાષી આરાધક જીવને જ્ઞાનયોગના અધિકારી બનાવે છે. જ્ઞાનયોગથી સમતા અને સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્ઞાનયોગમાં સ્થિર થતા ધ્યાનયોગના અધિકારી બને છે. જે ધ્યાનયોગમાં આરૂઢ થઈ ક્ષપક શ્રેણિ માંડે છે તે મુક્તિયોગ પ્રાપ્ત કરે છે. મુક્તિયોગ એટલે મુક્તિની અવસ્થા અર્થાત મન - વચન અને કાયાના યોગથી રહિત એવી અયોગી સિધ્ધાવસ્થા છે.

□□□

email id : rashmi.bheda@gmail.com

M. 9867186440

## આચાર્ય શ્રી હરિભદ્રસૂરિનું પ્રદાન

જૈન સાહિત્યના ઈતિહાસમાં આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિનું સ્થાન અતિ મહત્ત્વનું છે. તેઓ જૈન ધર્મના પૂર્વકાલીન અને ઉત્તરકાલીન ઈતિહાસના મધ્યવર્તી સીમાસ્તંભ સમાન છે. જૈન યોગ ઉપર લખાયેલ સાહિત્યમાં આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ નવો જ અધ્યાય શરૂ કર્યો છે. આઠમી સદીમાં અગ્નિહોત્રી બ્રાહ્મણ પરિવારમાં એમનો જન્મ થયો હતો. બાલ્યકાળથી જ એમની બુદ્ધિ અતિ કુશળ હતી. તેઓ છ અંગ, ચાર વેદ, મીમાંસા તર્ક, ધર્મશાસ્ત્ર અને પુરાણ એમ ચૌદ વિદ્યાઓના પારંગત હતા. એમના તોલે આવે તેવો બીજો કોઈ વિદ્વાન ન હતો. એટલે અભિમાનથી એમણે એવો સંકલ્પ કર્યો કે જેનું કથન ન સમજાય તેનો હું શિષ્ય થાઉં.

એક વાર ચિતોડના રાજમાર્ગ ઉપર પસાર થતાં એક સાધ્વી દ્વારા બોલાતી ગાથાના શબ્દો એમના કાને પડ્યા.

ચક્કિદુગં હરિપણગં પણગં ચક્કીણ કેસવો ચક્કી।

કેસવ ચક્કી કેસવ, દુચક્કી કેસીય ચક્કીય।।

હરિભદ્રને આ ગાથાનો અર્થ ન સમજાયો. તેઓએ સાધ્વીજીને અર્થ સમજાવવાની વિનંતી કરી. સાધ્વીજીનું નામ

હતું યાકિની મહત્તરા. એ એમના ગુરુદેવ જિનદત્તસૂરિ પાસે લઈ ગયાં. એમણે હરિભદ્રને અર્થ સમજાવ્યો અને હરિભદ્રએ પોતાની પ્રતિજ્ઞા પ્રમાણે એમની પાસે દીક્ષા ગ્રહણ કરી અને પોતાને યાકિની મહત્તરા સુનુ તરીકે ઓળખાવ્યા અને જૈન દીક્ષા લઈને જૈન આગમોનો અભ્યાસ ચાલુ કરી થોડા જ સમયમાં આગમોના પરગામી બન્યા, ગીતાર્થ બન્યા. ગુરુદેવે તેમની સર્વતોમુખી પ્રતિભા અને યોગ્યતા જોઈ આચાર્યપદે સ્થાપિત કર્યા.

આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ લખેલ ગ્રંથોની સંખ્યા ઘણી મોટી છે. તેઓ ૧૪૪૪ ગ્રંથોના પ્રણેતા મનાય છે. તેઓએ પ્રાકૃત અને સંસ્કૃત બન્ને ભાષામાં તથા ગદ્ય અને પદ્ય બન્ને શૈલીમાં લખ્યું છે. જૈન યોગ સાહિત્યમાં નવો યુગ સ્થાપિત કર્યો છે. તેઓએ પાતંજલ યોગની પદ્ધતિઓ અને પરિભાષાઓનો જૈન પદ્ધતિએ સમન્વય સ્થાપિત કરી જૈનયોગને નવી દિશા પ્રદાન કરી. ‘યોગબિંદુ’, ‘યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય’, ‘યોગશતક’ અને ‘યોગવિશિકા’ એમના મુખ્ય ગ્રંથો છે. આ બધા ગ્રંથોમાં તેમની યોગભિરુચિ અને યોગવિષયક વ્યાપક બુદ્ધિના દર્શન થાય છે.

## જૈન આગમમાં યોગ

મહાશતાવધાની મુનિશ્રી અજિતચંદ્રસાગરજી મ.સા.

મહાશતાવધાની મુનિશ્રી અજિતચંદ્રસાગરજી ‘શતાવધાન’ યુગના પ્રવર્તક છે. તેઓશ્રીએ ૨૨ આગમો કંઠસ્થ કર્યા છે અને આગમોનું સटीક વાંચન-અધ્યયન પણ કર્યું છે. યોગના ભિન્ન ભિન્ન વિષયમાં તેઓશ્રીએ ‘આગમ અને યોગ’ આધારિત લેખ લખી યોગની પ્રાચીન અને નવીન દિશા આપણી સમક્ષ ધરી છે.

ભારત ભૂમિની સૌથી મોટી વિશેષતા કઈ? એ પ્રશ્ન જો પૂછવામાં આવે તો એનો એક માત્ર ઉત્તર એ હોઈ શકે કે ભારતભૂમિનું અધ્યાત્મ અને ભારત ભૂમિના લોકોની ત્યાગવૃત્તિ, ગણિતજ્ઞો અને વૈજ્ઞાનિકો ભલે એમ કહે કે ભારતે વિશ્વને શૂન્યની સૌથી મોટી ભેટ ધરી પરંતુ વાસ્તવિક દૃષ્ટિ એ ભારતે વિશ્વને ચાર મહાન ભેટ ધરી.. સંયમ, ત્યાગ, યોગ અને ધ્યાન. જ્યારે આખું વિશ્વ ભોગ તરફ આકર્ષિત હતું ત્યારે ભારતે યોગની વાત કરી.

### યોગના અતિતમાં

પ્રભુ મહાવીરના કાળથી આગમોમાં યોગ સાધના હોવા છતાં આજે સંશોધક વિદ્વાન વર્ગમાં એક એવી ધારણા છે કે ‘યોગ શબ્દનો સાધનાના અર્થમાં લાંબો ભૂતકાળ હોય એમ જણાતું નથી’ અર્થાત્ છેલ્લી કેટલીક સદીઓથી જ સાધનાના અર્થમાં તે શબ્દ વપરાતો થયો છે. કારણ કે આગમ આદિ પ્રાચીન ગ્રંથોમાં કયાંય પણ સાધના રૂપે ‘યોગ’ શબ્દનો ઉલ્લેખ મળતો નથી. સમિતિ ગુપ્તિ આદિ શબ્દોનો ઉલ્લેખ મળે છે. તથા સાધકો માટે પણ ‘યોગી’ શબ્દ વપરાયો હોય એવું જોવા મળતું નથી. પૂર્વકાળમાં સાધકો માટે શ્રમણ-નિર્ગ્રંથ-ભિક્ષુ જેવા શબ્દો વપરાતા હતા. આગમ ગ્રંથોમાં પણ સાધકો માટે શ્રમણ-નિર્ગ્રંથ-ભિક્ષુ જેવા શબ્દો ઠેર ઠેર વપરાયા છે... તેથી પણ આગળ વધી તેઓ કહે છે કે શ્રમણ આદિ શબ્દો પૂર્વે સાધકો માટે ‘અવધૂત’ શબ્દ વપરાતો હતો અને તેઓની જીવનચર્યા ઘણી કઠીન હતી. શ્રી ભાગવત આદિ ગ્રંથોમાં શ્રી ઋષભદેવ ભગવાનને પણ ‘અવધૂત’ તરીકે સ્વીકાર્યા છે તેમ જ આચારાંગ સૂત્રના છઠ્ઠા અધ્યયનનું નામ પણ ‘ધૂતાખ્યાન’ છે અને તેમાં પણ સાધુ ભગવંતની અતિ કઠિન જીવન ચર્યાનું નિરૂપણ થયું છે. આથી ‘અવધૂત’નું નિરૂપણ પણ આગમ ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે. તેથી એટલું તો ચોક્કસ કે જૈન આગમમાં ભલે યોગ શબ્દ સાધના ના અર્થમાં ન વપરાતો હોય પરંતુ મોક્ષ સાધનાના સંદર્ભમાં યોગ સર્વાધિક પ્રાચીન આગમમાં હોવાની સંભાવના છે.

### યોગની આસપાસ

યોગ શબ્દનો સાધનાના અર્થમાં ક્યારથી પ્રવેશ થયો? આ પ્રશ્ન સાહજિક ઉદ્ભવે છે. જેનું સંભવિત સમાધાન એમ હોઈ શકે

છે કે ભગવાન શ્રી મહાવીરે વિશ્વને સર્વ પ્રથમવાર બોધ આપ્યો કે મન-વચન-કાયા એ ત્રણેય યોગ છે. તેઓ એ તેને ‘યોગ’ ની સંજ્ઞા આપી. એટલું જ નહીં ત્યાંથી પણ આગળ વધી કહ્યું કે આ મન-વચન-કાયા જો વિષયોથી કે ભૌતિક સુખોથી સુરક્ષિત કરવામાં આવ્યા તો તે ત્રણેય યોગદંડ બની શકે છે. જેથી આત્મા દંડાય છે. સજા ભોગવે છે, પરંતુ જો એને સુરક્ષિત અને સંગોપિત કરવામાં આવે તો તે ત્રણેય યોગ ગુપ્તિ બને છે. અર્થાત્ સાધનાનો માર્ગ બને છે. આથી ભગવાને બે વાત જણાવી મન દંડ - વચનદંડ - કાયાદંડ તથા મનગુપ્તિ-વચનગુપ્તિ-કાયાગુપ્તિ. મન દંડ અને મન ગુપ્તિમાં દૂધ અને છાશ જેટલો ફર્ક છે. ગુપ્તિ તે યોગનો માર્ગ છે. જ્યારે દંડ તે ભોગનો માર્ગ છે.

આ રીતે ભગવાને મનોયોગ ને મનોગુપ્તિ બનાવવાની વાત જણાવી અને તેથી સર્વ પ્રથમવાર પ્રચ્છન્ન રૂપે યોગ શબ્દ સાધના માર્ગમાં વપરાવવાની શરૂઆત થઈ. યોગ એટલે જોડાણ. ભગવાને કહ્યું કે મન-વચન અને કાયા એ ‘યોગ’ છે. અર્થાત્ એના દ્વારા જ તમે મોક્ષ સુધી જોડાણ સાધી શકો છો અને તે માટે તમે મન-વચન-કાયાની ગુપ્તિ ધારણ કરો.

વિજ્ઞાને વિશ્વને એક સૂત્ર આપ્યું કે પરમાણુમાં પણ અગણિત શક્તિ છે. જરૂર છે માત્ર પરમાણુને તોડવાની. જો અણુભેદ ન થાય તો વિસ્ફોટક શક્તિનું નિર્માણ થશે. અને તે શક્તિ ગમે તેવા મહાનગર કે મહાસત્તાઓનો પણ વિનાશ કરી દેશે. આમ વિજ્ઞાને જગતને સૂત્ર આપ્યું કે શક્તિને તોડો. પરંતુ ભગવાન મહાવીરે ૨૬૦૦ વર્ષ પૂર્વે જ આનાથી બિલકુલ ઉલટી વાત જણાવી. ભગવાને કહ્યું તમારી ભીતર પણ અકલ્પનીય શક્તિ છે. તમે એને જોડો અને તે માટે તેઓ એ શબ્દ આપ્યો યોગ. યોગ એટલે જોડાણ તેઓ એ કહ્યું કે જે રીતે કાયબો પોતાના અંગોપાંગ સંગોપિત રાખે છે તે રીતે તમે પણ તમારી ઈન્દ્રિય અને મનને (મન-વચન-કાયાને) ભીતરમાં સંગોપિત રાખો. શક્તિનું સંયોજન કરો. આ સંકલિત શક્તિ જ મોક્ષ માર્ગ જોડાણ કરી આપશે. અને આ રીતે પરિણામે મનગુપ્તિ-વચન ગુપ્તિ-કાયાગુપ્તિ યોગ માર્ગ બન્યા - સાધના માર્ગ બન્યા.

સૂરિપુરંદર શ્રી હરિભદ્રસૂરિભગવંતે યોગવિશિકામાં યોગની

વ્યાખ્યા કરતાં કહ્યું છે કે ‘મોક્ષની સાથે જે જોડાણ કરી આપે તેવો સઘળોય ધર્મવ્યાપાર તે યોગ’, આ પરિભાષા પણ અંતે તો ઉપરોક્ત રજૂઆત નો જ વિસ્તાર જણાય છે.

આમ ઉપરોક્ત સંભવિત સમાધાનના આધારે એક કહી શકાય છે કે ‘યોગ’ શબ્દનો સાધનાના અર્થમાં ઉપયોગી બનાવવાનું શ્રેય ભગવાન મહાવીર પ્રભુને જાય છે.

#### યોગની પરિભાષા

યોગ શબ્દનું સર્જન કરનારા અને યોગની સર્વાધિક પ્રાચીન પરંપરાઓને પ્રમાણિત કરનાર જૈન આગમમાં યોગની સુંદર પરિભાષા પ્રાપ્ત થાય છે. યદ્યપિ સર્વે યોગાચાર્યોએ પોતાની અનુભૂતિ દ્વારા યોગની સુંદર પરિભાષા આપી જ છે. છતાં તે ક્યાંક ને ક્યાંક અપૂર્ણ હોય એમ અવશ્ય જણાય છે. જેમ કે શ્રી પતંજલિ ઋષિએ યોગની પરિભાષા જણાવતા કહ્યું કે ‘ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવો તે યોગ છે’. અર્થાત્ ચિત્તવૃત્તિઓને ભટકવા ન દેવી તે યોગ. પરંતુ યોગની આ પરિભાષામાં તો સાધકે શું ન કરવું તે કહ્યું છે. શું કરવાનું તે જણાવ્યું નથી. આ પરિભાષા ને આશ્રયી અનેક સંતોએ તેનો માત્ર શબ્દાર્થ જ પકડ્યો કે ચિત્તને ભટકતું બંધ કરો અને તે માટે ગાંજા-ચરસ આદિ માદક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરનારા પણ તેઓ બન્યા. તેઓએ મદહોશ અવસ્થાને જ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ સમજી લીધો.

જ્યારે જૈન આગમ ગ્રંથો એ યોગની સૂક્ષ્મ પરિભાષા આપતા કહ્યું ‘एगगं चिंता निरोहो ज्ञाणम्’ અર્થાત્ મનના વિચારોને એકાગ્ર બનાવો, યોગનો નિશેધ કરો તે ધ્યાન છે. આ પરિભાષા સકારાત્મક પરિભાષા છે. જેમાં સાધકે શું કરવું તે જણાવાયું છે. અહીં માત્ર એક પંક્તિમાં જ ભગવાને બે પ્રકારના ધ્યાનની વાત જણાવી છે. છન્નસ્થનું ધ્યાન અને કેવલીનું ધ્યાન. ‘एगगंचिंता’ મનના વિચારોને એકાગ્ર કરવા. તે છન્નસ્થનું ધ્યાન છે. જ્યારે “ નિરોહોઝાણમ્” કેવલ્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી નિર્વાણના પૂર્વ શૈલેશીકરણ કરી મન-વચન-કાયાના યોગોનો નિશેધ કરવો તે યોગ નિશેધરૂપ કેવલી ભગવંતનું ધ્યાન છે. આમ એક જ પંક્તિમાંથી સરલ-સરસ-સુંદર અને સર્વાંગીણ પરિભાષા આગમમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. (ઉપરોક્ત આગમ પંક્તિને આધારે જ શ્રી તત્ત્વાર્થસૂત્રમાં જણાવાયું છે. (“एकगंचिंता निरोहो ध्यानम्”))

આ ઉપરાંત આવશ્યક સૂત્રનામના આગમમાં આવતું કાયોત્સર્ગ અધ્યયન જિનશાસનની પ્રાચીન યોગ-સાધનાનું જીવંત પ્રતિક છે. કાયા એટલે દેહ અને ઉત્સર્ગ એટલે ત્યાગ. અર્થાત્ શરીર હોવા છતાં દેહાતીત આત્માનું ભૂતિનું અદ્વિતીય સાધનાસૂત્ર એટલે કાયોત્સર્ગ. જગતના તમામ અધ્યાત્મ શાસ્ત્રો એકવાતે તો સહમત

છે જ કે આપણી ભીતર સપ્તચક્ર અને કુંડલીની શક્તિ સુપુત્ત રૂપે રહેલ જ છે. જરૂરત છે માત્ર તેને ઉજાગર કરવાની જે રીતે મદારીની ટોપલીમાં કુંડાળું વાળીને સાપ સૂતો હોય બસ! કાંઈક એ જ રીતે આપણી ભીતર પણ કુંડલીની શક્તિ સાડા ત્રણ વલયાકારે સુપુત્ત રૂપે રહેલ છે. તેને ઉજાગર કરવા ભિન્ન-ભિન્ન યોગાચાર્યો એ અતિ કઠિન સાધના માર્ગો જણાવ્યા. જ્યારે ભગવાન મહાવીરે એ માટે ‘કાયોત્સર્ગ’ની સાધના જણાવી. અને તેમાં લોગસ્સ સૂત્રનું ધ્યાન કરવાનું કહ્યું. લોગસ્સ સૂત્રમાં પ્રત્યેક સાતમા તીર્થંકર ભગવંતના નામ પછી ‘જિણં’ શબ્દ આવે છે. મૂળાધારથી એકેક ચક્રોમાં ચઢતા ક્રમે ૧-૧ ભગવાનને સ્થાપિત કરવાના છે અને જ્યાં ‘જિણં’ શબ્દ આવે એટલે. બાહ્ય રંધ્રથી નીચે ઉતરી પુનઃ મૂળાધારથી યાત્રા શરૂ કરવાની. આમ ચોવીસ તીર્થંકર ભગવંતના નામ સ્મરણ દ્વારા સાડા ત્રણ વલય પૂરા થાય. આ ધ્યાન કરવાથી ચક્રો તથા કુંડલીની શક્તિ બંને ઉજાગર થાય છે. પરિણામે પ્રત્યેક વ્યક્તિ સરલતાથી આવી ગહન યોગિક સાધનાઓ પણ સાધી શકતા.

ટૂંકમાં વિશ્વના સૌથી પ્રાચીન યોગના પુરાવાઓ જ્યાં પ્રાપ્ત થાય છે તેવા આગમ ગ્રંથોમાં વર્ણવવામાં આવેલ યોગ સાધનાઓ સરલ-સચોટ અને સર્વગ્રાહી હતી. આટલી સરલ યોગિક સાધનાઓ અન્ય કોઈપણ યોગ ગ્રંથમાં પ્રાયઃ જોવા મળતી નથી.

#### આગમમાં યોગ-આસનો

વર્તમાનમાં યોગને લૌકિક વિશ્વ પ્રાયઃ કરીને વિવિધ પ્રકારના આસનો એ જ અર્થ સમજાય છે. આસનો યોગના અંગરૂપે તો છે જ. આગમ ગ્રંથોમાં પણ અનેક ઠેકાણે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના આસનોનો ઉલ્લેખ પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ કે - ઠાણાંગ (અ.પ.૧)માં ‘ઉકકુડા સણિય’ શબ્દ વપરાયો છે. જે ઉત્કટિકાસન જણાવે છે. એ રીતે આજ આસન માટે જ્ઞાતાધર્મ કથાંગમાં (શ્રુત ૧ અ ૫) તેમજ ઓઘનિર્યુક્તિમાં (ભાવ્ય ગા. ૧૫૯) ઉક્કુડુપ શબ્દ વપરાયો છે. અંતે આ શબ્દ પણ ઉત્કટિકાસન ને જ જણાવે છે. જ્ઞાતાધર્મકથાંગ - પ્રશ્ન વ્યાકરણ (શ્રી ૧ દ્વા. ૪)માં તથા ઔપપાતિક વિગેરે આગમોમાં ભધાસણ અર્થાત્ ભદ્રાસન શબ્દ નજરે ચઢે છે. આ સૂચિ હજું પણ ઘણી લાંબી બની શકે તે સંભવિત છે. કારણ કે ઉપરોક્ત ઉલ્લેખો તો મારા અભ્યાસમાં આવેલા જ નોંધાયા છે...આગમનો આધાર લઈ રચાયેલ જૈન સાહિત્યમાં અન્ય આસનોના ઉલ્લેખો મળે છે. જેમ કે ‘સુપાસનાહ ચરિયં’ ગ્રંથમાં પર્યંકાસન નો ઉલ્લેખ છે. તો વળી મંત્રાધિરાજ કલ્પ ગ્રંથમાં (પટલ ૫, શ્લોક.૧૦) દંડાસન, સ્વસ્તિકાસન, પંકજાસન, કુકકુટાસન, વજ્રાસન અને ભદ્રાસન એમ છ આસનોનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. તથા હેમચંદ્રાચાર્યજી કૃત યોગશાસ્ત્રમાં (પ્ર. ૪માં ૧૨૪-૧૩૩) ભિન્ન-

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

ભિન્ન નવ આસનોનો ઉલ્લેખ છે અને તેની સ્વોપજવૃત્તિમાં આમ્રકુલ્જાસન, સોપાશ્રયાસન, દૂયેકદનાસન આદિ વિવિધ આસનો વિશેષ રૂપે છે. આમ આગમ સાહિત્યમાં તથા તેની શાખા-પ્રશાખા રૂપે તેના આધારે રચાયેલ પ્રાકરણિક ગ્રંથોમાં આસનોની પણ ઘણી લાંબી સૂચિ બની શકે છે.

### યોગના અન્ય ભાષામાં નામ

સાધના માર્ગમાં યોગ શબ્દ ભલે ઘણો પ્રાચીન ન હોય છતાં તેને અલ્પ સમયમાં ઘણી લાંબી દડ-મજલ કાપી છે. એ બાબતમાં કોઈ બે મત નથી. જે રીતે ધ્યાનનું પ્રાકૃત સ્વરૂપ 'ઝાણ' બને છે. અને તે ઉપરથી પૂર્વોત્તર ઈશાનીય દેશોમાં 'ઝેન' શબ્દ બન્યો. અને તે ઉપરથી ઝેન પરંપરા વિકસિત થઈ. ઈત્યાદિ ઘટના સુવિદિત છે તે જ રીતે યોગ માટે પણ છે. લેટીન-ફ્રેન્ચ વિગેરે ભાષાઓમાં પણ યોગ શબ્દ પહોંચ્યો હતો.

લેટીન ભાષામાં યોગ માટે Jungere, Jugum, Jungo, Jain ઈત્યાદિ શબ્દો વપરાયા છે. જે સ્પષ્ટ રૂપે જણાવે છે કે આ 'યોગ' શબ્દનો જ પડછાયો છે. આ ઉપરાંત જર્મન ભાષામાં Joch-Yoke તથા ફ્રેન્ચ ભાષામાં goug વિગેરે શબ્દો વપરાયા છે. જે ઉપરથી ચોક્કસપણે એ અનુમાન થઈ શકે છે કે, ભલે પૂર્વીય દેશોમાં પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ વર્તમાનમાં છવાઈ હોય. પરંતુ પૂર્વકાળમાં પૂર્વીય સંસ્કૃતિના અનેક પડછાયા પશ્ચિમી દેશોમાં પહોંચ્યા છે. જેના અવશેષો ઉપરોક્ત શબ્દોથી જણાઈ આવે છે.

### યોગના અન્ય અર્થો

આગમ ગ્રંથોમાં યોગશબ્દ સાધના ઉપરાંત પણ અનેક અર્થમાં જેનો સંક્ષેપમાં અર્થસહિત ઉલ્લેખ અહીં જણાવેલ છે.

આગમ	યોગનો અર્થ
બૃહત્ કલ્પ પ્ર. ૧૧૮	શ્રુત જ્ઞાનના અધ્યયન માટે કરાતી ક્રિયા
આવશ્યકનિર્યુક્તિ-૫૮૨	મન-વચન-કાયારૂપ ત્રિકરણ
પ્રજ્ઞાપના - ૩૮૨	મન-વચન-કાયાનો વ્યાપાર તે
આવશ્યક નિર્યુક્તિ-૫૮૩	જ્ઞાનાદિ ભાવના રૂપ વ્યાપાર તે
પીઠનિર્યુક્તિ - ૧૬૭	પ્રત્યુપેક્ષણ આદિ રૂપ સંયમ યોગ
દશવૈકાલિક - ૧૭	અન્તઃકરણ આદિરૂપ આત્માનો વ્યાપાર વિશેષ
વિશેષાવશ્યક મહાભાષ્ય-૨૧૦	શરીર અને જીવનો વ્યાપર વિશેષ
વિશેષાવશ્યક મહાભાષ્ય-૧૩૨૮	આત્મા અને કર્મનો સંબંધ થવો તે
પીઠનિર્યુક્તિ - ૨૧	આકાશગમન આદિ રૂપ લબ્ધિ
સૂર્યપ્રજ્ઞપ્તિ - ૧૦	નક્ષત્ર સમૂહનો ક્રમાનુસાર

શાતધર્મકથાંગ - ૧૦૩

આવશ્યકનિર્યુક્તિ - ૫૮૩

દશ વૈકાલિક - ૨૩૧

જંબુ-પ્રજ્ઞપ્તિ - ૪૮૬

સ્થાનાંગ સૂત્ર - ૧

દશવૈકાલિક - ૨૩૬

સૂયગડાંગ-૭

ઉપરોક્ત આગમ સાથે જોડાયેલ સંખ્યાઓ આગમોદ્ય સમિતિ તરફથી પ્રકાશિત થયેલ આગમગ્રંથોના પાના નં. નો ક્રમાંક છે. જિજ્ઞાસુ યોગવાહી મુનિભગવંતો આ સૂચિને હજું વધારે લાંબી પણ બનાવી શકે છે.

યોગ તે બે અક્ષરનો મંત્રમય શબ્દ છે. આ શબ્દને શ્રદ્ધા, સંવેગ આદિ શુભભાવના પૂર્વક માત્ર તેનું સ્મરણ પણ જેઓ કરે છે તેઓના કર્મ નષ્ટ-વિનષ્ટ થાય છે. તેમ યોગસિદ્ધ મહર્ષિઓ કહે છે. યોગવિષયક પુસ્તકો વાંચી જવા માત્રથી યોગની સમજણ પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. પરંતુ કોઈ યોગક્ષેત્રના પીઠ અનુભવી ગુરુભગવંતના માર્ગદર્શનથી જ યોગની સાચી સમજણ અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. યોગવિષયક લેખો કે પુસ્તકો તો માત્ર Sign-Board છે. તેનો Road-Map જોઈતો હોય તો અનુભવસિદ્ધ સાધકની જરૂર પડે છે.

પરંતુ આગમમાં જણાવાયેલ કાયોત્સર્ગ-યોગ સાધના એ પ્રકારની છે કે સર્વ યોગાભિલાષી આત્માઓ સ્વયં પણ કરી શકે છે. જે સર્વ મોક્ષાભિલાષી આત્માઓ કરે તે જ આ લેખનું પ્રયોજન છે.

□□□

C/o. ગૌરવ શાહ

M. 9833139883

### અરિ અને હરિ

ક્રોધ કરે તે અરિ (દુશ્મન) બને છે.

અને ક્ષમા રાખે તે હરિ (સુમન ભગવાન) બને છે.

અરિહંત (તીર્થંકર) બને છે.

સંકલન : 'તારલા'

લેખક : આ.વિ. રાજહંસસૂરિ મ.સા.

## ભગવાન મહાવીરસ્વામીનો સાધનાકાળ

પંન્યાસ ડૉ. શ્રી અરૂણવિજયજી

આચાર્ય શ્રી સુબોધસૂરિજીના શિષ્ય પંન્યાસ ડૉ. શ્રી અરૂણવિજયજી (એમ.એ. પી.એચ.ડી.) અનેક ભાષાઓના જ્ઞાતા, બહુમુખી પ્રતિભાસંપન્ન છે. એમના હિંદી, ગુજરાતી ભાષામાં અનેક મૌલિક ચિંતનાત્મક પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થયા છે. તેઓશ્રીની સચિત્ર શૈલીના પ્રવચનકાર તરીકે ખ્યાતિ સર્વત્ર પ્રસરી છે. દર વરસે તેઓ ગુજરાતી, હિંદી, સંસ્કૃત ભાષામાં સફળ જ્ઞાનસત્રનું આયોજન કરે છે. વર્તમાનમાં પુના-કાત્રજ ખાતે ‘શ્રી મહાવીર રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન, ધ્યાન યોગ સાધના કેંદ્ર, વીરાલયમ’ ના તેઓ સ્થાપક છે.

પ્રત્યેક અવસર્પિણી કાળખંડમાં ૨૪, તેમજ પ્રત્યેક ઉત્સર્પિણી કાળખંડમાં પણ ૨૪ તીર્થંકર ભગવંતો નિશ્ચિતપણે થાય જ છે. અઢીદ્વીપના ૫ ભરતક્ષેત્રોમાં દરેક અવસર્પિણી કાળખંડમાં ૫ ચોવીસીઓ  $24 \times 5 = 120$  તીર્થંકર ભગવંતો નિશ્ચિતપણે થાય જ છે, ૫ એરાવત ક્ષેત્રોમાં પણ તેજ પ્રમાણે ૫ ચોવીસીઓ  $5 \times 24 = 120$  તીર્થંકર ભગવંતો નિશ્ચિતપણે થાય જ છે.

આ રીતે અવસર્પિણી કાળખંડમાં ૧૨૦ અને ૧૨૦ એમ બન્ને મળીને કુલ ૨૪૦ તીર્થંકર ભગવંતો થાય છે.

જેવી રીતે અવસર્પિણી કાળખંડમાં થાય છે એવી જ રીતે ઉત્સર્પિણી કાળખંડમાં પણ એવી જ રીતે થાય છે. એવી રીતે દશેચ ક્ષેત્રોનાં બન્ને ઉત્સર્પિણી અને અવસર્પિણીના મળીને એક કાળચક્રમાં  $240 + 240 = 480$  તીર્થંકર ભગવંતો થાય છે.

આવા કેટલા કાળચક્રો વીત્યા? અનાદિથી અનન્તા કાળમાં અનન્તા કાળચક્રો વીતી ગયા છે. દરેક કાળચક્રમાં ૪૮૦ તીર્થંકરો થતા હોવાથી ગુણાકાર કરીએ તો કેટલો મોટો આંકડો આવશે? અનન્ત  $\times 480 =$  અનન્તાનન્ત તીર્થંકર ભગવંતો ભૂતકાળના અનન્ત કાળચક્રોમાં થયા છે.

જે વીતેલા અનન્તા ભૂતકાળમાં અનન્તા કાળચક્રોમાં અખંડપણે નિરંતર થયા જ છે. થતા જ રહ્યા છે. તે જ વ્યવસ્થા આગામી અનંતકાળમાં પણ અવિરત ધારાએ અખંડપણે ચાલતી જ રહેશે. એનો અર્થ એ થયો કે આગામી અનંતાનંત કાળચક્રોમાં પણ અનંતાનંત તીર્થંકર ભગવંતો શાશ્વતપણે થતા જ રહેશે. આ-અને આવી છે શાશ્વતપણે થતા જ રહેવાની અરિહંત ભગવંતોની, અને ચોવીસીની શાશ્વત અખંડ વ્યવસ્થા. કેવી અદ્ભુત શાશ્વત વ્યવસ્થા છે?

**ભગવાન મહાવીર પ્રભુનો કાળખંડ-**

અંતિમ ૨૭ મા ભવે મહાવીર ભગવાન બન્યા. પરંતુ ભગવાન થવાપણાના બીજ ક્યારે કયા ભવમાં? કયા કાળમાં? ક્યાં રોપણા? ત્યારે તેઓ શું હતા? કયા સ્વરૂપે હતા? કેવી રીતે

બીજારોપણ થયું હતું? એ જાણવા માટે ભૂતકાળમાં ડોકિયું કરવું પડશે.

કલ્પસૂત્ર આગમશાસ્ત્ર, આચારાંગ સૂત્રની ચૂલિકા, તેમજ ત્રિષષ્ઠી શલાકા ગ્રંથના આધારે જાણવા મળે છે કે... આ અવસર્પિણીના પ્રથમ તીર્થાધિપતિ ઋષભદેવ ભગવાનના પણ ઘણાં કાળ પૂર્વે પશ્ચિમ મહાવિદેહ ક્ષેત્રમાં નયસાર નામનો એક ગૃહસ્થ હતો. મહાવિદેહ ક્ષેત્રો અઢી દ્વીપમાં પાંચ છે. એ પાંચેય મહાવિદેહ ક્ષેત્રોમાં આરાઓના કાળની વ્યવસ્થા જ નથી. એટલા માટે જ ત્યાં અવસર્પિણી-ઉત્સર્પિણીની પણ વ્યવસ્થા જ નથી. ભરત..એરાવત ક્ષેત્રમાં જે ચોથો આરો ચાલે છે તેના જેવો કાળ પાંચેય મહાવિદેહ ક્ષેત્રોમાં સદા હોય છે. શાશ્વતપણે હોય છે. એવા ભાવો ત્યાં સદા રહે છે.

નયસાર વ્યવસાયે એક લાકડાં વેચનારો છે, લાકડાં લાવે છે અને વેચીને પોતાનું ગુજરાન ચલાવે છે. નિયમિતપણે એક દિવસ જંગલમાં જાય છે. લાકડાં ભેગા કરી લીધા પછી લાવેલ ભાથું ખોલીને જમવા બેસે છે ત્યાં તેને ભાવના જાગી કે...આજે કોઈ અતિથિ મળી જાય તો ખવડાવીને ખાવું... એટલે ચારેય બાજુની પગ કેડીઓમાં દૂર દૂર નજર દોડાવીને જોયું જો કોઈ અતિથિ આવતાં દેખાઈ જાય તો સાડું. પરંતુ જેઠ મહિનાની સખત ગરમીમાં ભરબપોરે કોણ જંગલમાં આવે? પરંતુ જૈન સાધુઓના સમૂહ સવારે પરોઢીયે વિહાર કર્યો હશે તેમાંથી એક વૃદ્ધ સાધુ ધીમે ધીમે પાછળ ચાલતા હશે તે રસ્તો ભૂલી ગયા. અને આ જંગલની કેડી ઉપર આવી ચઢ્યા. તેઓ નયસારને દેખાણા. એટલે દૂરથી અતિથિને આવતા જોઈને રાજીનો રેડ થઈ ગયેલો નયસાર નાચી ઉઠ્યો. અને સામો લેવા દોડ્યો. મહાત્માને લાવીને ઝાડ નીચે બેસાડીને ખૂબ જ વિવેકપૂર્વક વિનંતી કરીને રોટલાનો નાનો ટુકડો વહોરાવ્યો. પછી પોતાની ભાવના પૂર્ણ થતાં આરોગીને મહાત્માને રસ્તો દેખાડવા જતાં, માર્ગમાં મહાત્માને પૂછ્યું, ‘હે પૂજ્ય! મેં તો આપને જંગલની કેડીનો માર્ગ દેખાડ્યો છે, હવે આપ પણ મને ભવઅટવીના ભ્રમણથી છૂટવાનો માર્ગ દેખાડો.’ એટલે મહાત્માએ



અર્થ- માહાત્મ્યપૂર્વક સમજાવીને નવકાર આપ્યો. એ પામીને સતત સ્મરણ કરતો નયસાર ઘરે આવ્યો. અને ભાવોલ્લાસ ખૂબજ ઉચ્ચ કક્ષાના વધતાં સતત નવકારનું સ્મરણ ચાલુ જ રાખે છે. દેવ-ગુરુ-ધર્મ તત્ત્વ સારી રીતે સમજાઈ જતાં અહોભાવ પ્રગટ થતાં ગ્રંથીભેદ થવાથી શુદ્ધ સમ્યગ્ દર્શન પામે છે. આયુષ્ય પૂર્ણ થતાં દેવલોકે જાય છે.

શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર જે ભવમાં જીવ સમ્યક્ત્વને પામે છે તે ભવને જ પ્રથમ ભવ ગણવામાં આવે છે. ત્યારથી લઈને મોક્ષે જાય ત્યાં સુધીમાં જેટલા ભવો થાય તેટલાની ગણતરી - ગણના થાય છે. આ નિયમ પ્રમાણે વીર પ્રભુનો આત્મા નયસારના પ્રથમ ભવમાં સમ્યક્ત્વ પ્રાપ્ત થતાં જ તેમના બીજારોપણ થયાનો ઉલ્લેખ મળે છે. સમ્યક્ત્વ પ્રાપ્ત થતાં જ તેમનો મોક્ષ નિશ્ચિત થઈ જાય છે. આ જ નિયમ સમસ્ત જીવો માટે લાગુ પડે છે.

### ત્રીજો મરિચિનો ભવ

પ્રથમ ભવમાં ઉપાર્જિત પ્રબલ પુણ્યોદયના આધારે દેવગતિમાં દેવ ભવ પૂરો કરીને - આ અવનિતલ ઉપર ઉતરતાં પ્રથમ તીર્થાધિપતિ પરમાત્મા ઋષભદેવના કુળમાં - પ્રભુના પૌત્ર રૂપે અને ભરત ચક્રવર્તીના પુત્રરૂપે જન્મે છે. મોટા થઈને દાદા ઋષભદેવની સાથે જ દીક્ષા ગ્રહણ કરે છે. કાળાન્તરે અતિ ગરમી આદિ સહન ન થતાં ત્રિદંડી બન્યા. પ્રભુ સાથે જ વિચરતા હોવા છતાં પણ ત્રિદંડી સમજી કોઈ સેવા ન કરતા તેમણે શિષ્ય બનાવવાનું નક્કી કર્યું. યોગાનુયોગ કપિલ મળી જતાં તેને પણ દીક્ષા માટે પ્રતિબોધીને પ્રભુ પાસે જવા કહ્યું. પરંતુ કપિલે સામેથી પૂછી લીધું - કેમ ભગવન? શું આપની પાસે ધર્મ નથી? ...કપિલા ઇત્યંપિ ઇહયંપિ નો ઉત્તર આપીને સમજાવ્યું કે..હા કપિલ! ધર્મ અહીંયા પણ છે, અને ત્યાં પણ છે. આવી રીતે પોતાનું ત્રિદંડીપણું હોવા છતાં પરમાત્માની પાસેના ધર્મ સાથે સરખામણી કરતાં સમ્યક્ત્વ વમાઈ ગયું.

બીજી બાજુ આદીશ્વર પ્રભુના મુખે મરીચિ વિષેની ઉત્તમ જીવની ભવિષ્યવાણી સાંભળીને ભરતજી (પિતા) ચક્રવર્તી મળવા આવ્યા. તેમને ભાવિના તીર્થંકર જાણી તે ભાવથી પ્રદક્ષિણા દઈને વંદના કરી. તે સમયે કુળ મદ કરતાં એટલું ભારે નીચ ગોત્ર કર્મ બાંધ્યું કે આ કર્મ જે ત્રીજા ભવનું હોવા છતાં છોક ૨૭ મા ભવમાં પણ નડ્યું.

મહાવીર નીચકર્મના ઉદયના વિપાકરૂપે દેવાનંદા માતાની કુક્ષીમાં ગયા. જો આ નીચ ગોત્ર સત્તામાં જ હોત અથવા ખમી ગયું હોત તો તો તેમને બ્રાહ્મણ કુળમાં જવું જ ન પડત? છેવટે ૮૨ દિવસો માટે પણ જવું જ પડ્યું અને કર્મફળ ભોગવવું જ પડ્યું.

### વીર પ્રભુના જીવની શુભાશુભ પ્રવૃત્તિઓ :-

ત્રીજા મરિચિના ભવમાં દીક્ષા લીધી વગેરે સારી - શુભ પ્રવૃત્તિ કરી ખરી, પરંતુ ત્રિદંડી બનીને ચારિત્ર બગાડી દીધું. આ ત્રિદંડીપણાના સંસ્કારો તેમને ૧૪ માં ભવ સુધી ચાલ્યા. પરિણામે ૩, ૫, ૬, ૮, ૧૦, ૧૨, ૧૪ મા ભવ સુધી ફરી-ફરી ત્રિદંડી બનતા જ ગયા. આ રીતે સાત ભવોમાં સાત વાર તો ત્રિદંડી થયા. એક ભવની ગલતી કેટલા ભવો સુધી ચાલી. શું દર વખતે નવા પાપો નહીં થયા હોય? નહીં બંધાયા હોય?

બીજી તરફ કુલ મદ કરી બાંધેલું નીચ ગોત્રકર્મ પણ ઉદયમાં આવતા ૫, ૬, ૮, ૧૦, ૧૨ અને ૧૪ માં આ છ ભવોમાં વારંવાર - ફરી ફરી બ્રાહ્મણ બનતા જ ગયા, બનતા જ રહ્યા. આ રીતે ત્રીજા ભવમાં આ બે ભૂલો ઘણી મોટી થઈ અને તેના વડે બંધાયેલા કર્મની સજા તેઓ બરોબર આટલા ભવોમાં ભોગવતા જ રહ્યા. આનાથી પૂરવાર થાય છે કે એક ભવમાં કેટલા પાપો જીવને ભવિષ્યના ઘણાં ભવો સુધી ભોગવવા જ પડે છે.

ચૌદમાં ભવ સુધી જે નીચ ગોત્ર કર્મ એકધારે ઉદયમાં આવતું જ રહ્યું તે ત્યાર પછી એવું તો સંતાઈ ગયું કે ૧૪માં ભવ પછી છોક ૨૬માં ભવ સુધી ક્યાંય દેખાયું જ નહીં. ૧૨ ભવો સુધીનો અંતરકાળ રહ્યો અને ૨૬ મો દેવભવ પૂરો થતાં જ ૨૭ માં અંતિમ ભવમાં જતા જ (પ્રવેશતા જ) તરત ઉદયમાં આવે છે. અને તરત જ દેવલોકમાંથી ૧૦માં પ્રાણત દેવલોકથી ઉતરતા જ અધવચ્ચે જ ઉદયમાં આવીને સિદ્ધાર્થ રાજાના રાજદરબાર તરફ ક્ષત્રિયકુંડગ્રામ તરફ ત્રિશલા માતાની કુક્ષીમાં જઈ જ રહ્યા હતા, ત્યાં જ અધવચ્ચેથી નીચગોત્ર કર્મનો ઉદય થતા જ દિશા બદલાઈ ગઈ અને બ્રાહ્મણકુંડગ્રામ તરફ વળી ગયા. જ્યાં ઋષભદત્ત બ્રાહ્મણની ભાર્યા દેવાનંદાની કુક્ષીમાં જવું પડ્યું. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે નીચગોત્ર કર્મનો ૯૯ ટકા હિસ્સો તો ૧૪ માં ભવ સુધીમાં જ પૂરો થઈ ચૂક્યો હતો. હવે રહ્યો કેટલો? માત્ર છેલ્લો ૧ ટકો. અને તે કેટલા અચૂક સમયે ઉદયમાં આવે છે? જો આ કર્મને ૧.૨ સેકન્ડ જ ફક્ત ઉદયમાં આવવામાં વિલંબ થયો હોત તો તો વીર પ્રભુની આત્મા ત્રિશલાદેવીની કુક્ષીમાં પ્રવેશી ચુક્યા હોત કારણ કે જીવાત્માને વિગ્રહ ગતિમાં એક ભવથી બીજા ભવમાં જતા માત્ર અને માત્ર ૨-૪ સમયનો જ સમય લાગે છે. યાદ રાખો મિનિટ કે સેકન્ડની વાત નથી. આ તો અંગ્રેજી શબ્દો છે. ૧ મિનિટ ૬૦ સેકન્ડોની થાય છે અને શાસ્ત્ર મુજબ અસંખ્ય સમયોની ૧ આવલિકા થાય છે અને અસંખ્ય આવલિકાઓની ૧ સેકન્ડ સંભવ છે. જ્યાં ૧ આંખના પલકારે અસંખ્ય સમયો વીતી જાય છે. તેમાંના ૨-૪ સમય એટલે કેટલો નાનકડો સૂક્ષ્મ સમય ગણાય? અને એટલા નાના અલ્પ

કાળમાં જેનો ઉદયકાળ પરિપક્વ થઈ જાય છે તે નીચગોત્ર કર્મ ઉદયમાં આવી જાય છે. અને તરત જ આટલી ઝડપથી જતા જીવાત્માની દિશા વાળી દે છે. જો ૧-૨ સેકંડ પછી આ કર્મ ઉદયમાં આવ્યો હોત તો તો વીરપ્રભુનો આત્મા નિશ્ચિતપણે ત્રિશલામાતાની કુક્ષીમાં પ્રવેશી પણ ગયો હોત. પરંતુ નીચગોત્રનો કર્મ છેલ્લો થોડો અંશ પણ ભોગવવાનો બાકી છે તેથી આ કર્મ ગર્ભપ્રવેશ પહેલા જ ઉદયમાં આવે તો જ શક્ય બને. અને છેવટે તે જ બન્યું. નીચગોત્ર કર્મ અધવચ્ચે ઉદયમાં આવીને વીરપ્રભુના જીવને દેવાનંદાની કુક્ષીમાં લઈ ગયો.

**પૂર્વના ભવોમાં કરેલા પાપો :-**

વીરપ્રભુને અંતિમ ભવમાં જે આટલા બધા ઘોર ઉપસર્ગો થયા, અને આટલા બધા કર્મો ખપાવવા જે ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરવી પડી, આટલા લાંબા કાળ સુધી કર્મો ખપાવવાની જે જહેમત કરવી પડી તેની પાછળ પૂર્વના ભવોમાં કરેલા વધુ પડતા ભારે પાપ કર્મો પણ કારણભૂત છે.

(૧) ત્રીજા મરીચિના ભવમાં કરેલા પાપોની વાત ઉપર થઈ ગઈ છે. ફક્ત તેમાં કપિલને જવાબ દેતા સમ્યક્ત્વ જે વમાઈ ગયું છે તેના કારણે કેટલા ભવો વધી ગયા...

(૨) સોળમાં વિશ્વવિભૂતિ રાજકુમારના ભવમાં ભયંકર કોધી સ્વભાવના કારણે વિશાખાનંદીને મારવાનું નિયાણું બાંધ્યું. પોતે ચારિત્રધારી સાધુ હતા અને માસક્ષમણોના ઉગ્ર તપસ્વી હતા. એમાં એમનો કોધ એટલો વધી ગયો કે ગાયને ઉપાડીને ફેંકી દીધી અને નિયાણું બાંધ્યું કે આવતા ભવે તો તને મારનોરો હું જ થાઉં. અને છેવટે બાંધેલા નિયાણા ત્રિપૃષ્ઠ વાસુદેવના ભવમાં સિંહને ફાડી નાંખીને મારી નાખ્યો.

(૩) ૧૮ માં ભવમાં ત્રિપૃષ્ઠ વાસુદેવ થઈને એક તરફ તો સિંહ જેવા પંચેન્દ્રિય પ્રાણીને ફાડીને મારી નાખ્યા અને શય્યાપાલકોના કાનમાં તપતુ શીશુ રેડાવીને મારી નાખ્યા.

(૪) ૧૯ માં ભવે પરિણામ સ્વરૂપે સાતમી નરકમાં જાય છે. અને ત્યાં ૩૩ સાગરોપમો સુધીના લાંબા કાળ સુધી નારકી વેદના પાપોની સજારૂપે ભોગવે છે.

(૫) ૨૦ માં ભવે સિંહ થાય છે. તિર્યંચ ગતિમાં હિંસક વૃત્તિધારી બનીને રોજ પંચેન્દ્રિય જીવોની હિંસા કરીને - મારીને ખાવા સિવાય બીજો કોઈ જ વિકલ્પ નથી. હિંસા પ્રાણાતિપાતનું પાપ જ છે. અને પાપ કરનારને ભારે કર્મ બંધાયા વિના રહે જ નહીં.

(૬) ૨૧ માં ભવે છેવટે એ સિંહનો જીવ મરીને પંકપ્રભા નામની ચોથી નરકમાં જાય છે અને ૧૦ સાગરોપમોના ઘણાં

લાંબાકાળ સુધી નરકની વેદના ભોગવે છે. શું નરકગતિમાં બધા પાપકર્મો ભોગવાઈને પુરા થઈ જાય છે? જો નરકમાં જ બધા પાપો-કર્મોનો હિસાબ પૂરો થઈ જતો હોય, અને આત્મા ચોખ્ખો થઈ જતો હોય તો શું તે નરકમાંથી જ મોક્ષે જઈ શકે છે? શું નરકના આયુષ્યકાળ જેટલું જ બીજું પાપ હોય છે? અર્થાત નરકના આયુષ્યનો જેટલો કાળ હોય છે એટલો જ કાળ બીજા બધા કર્મોની પ્રકૃતિઓનો હોય ખરો? નરકમાં આયુષ્યની કાળાવધિ તો ફક્ત ૧, ૩, ૭, ૧૦, ૧૭, ૨૨ અને ૩૩ સાગરોપમ (સાદા સાગરોપમ) વર્ષોનો જ હોય છે. જ્યારે બીજા મોહનીયાદિ સાત કર્મોમાં તે અવધિ કોડા કોડી સાગરોપમોની હોય છે. માટે પૂરેપૂરા કર્મો નરકમાં પૂરા થઈ જ જાય. એવી સંભાવના જ નથી. હા, કર્મ પ્રકૃતિનો એક ભાગ જરૂર પૂરો થાય. બાકીના ભાગો જે બાકી રહે છે તેનું શું થાય? નરકનું આયુષ્ય પૂરૂ થઈ ગયા પછી જીવ નરકગતિમાંથી બહાર નીકળી જાય છે અને તિર્યંચ અથવા મનુષ્યગતિમાં જ આવે છે. દેવગતિમાં જઈ જ ન શકે. અને તરત પાછો નારકી પણ નથી થતો. એટલે તિર્યંચ ગતિમાં જઈને પશુ-પક્ષી થવા સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ જ નથી. અને કોઈ વિરલા પુણ્યશાળીઓ માંડ પાંચ થી દસ ટકા જીવો મનુષ્યગતિમાં પણ આવે જ છે.

વીર પ્રભુના ૨૭ ભવોમાંથી પાપ પ્રકૃતિ વધુ મુખ્યપણે કરવાના ભવો ફક્ત ત્રીજો, સોળમો, અઠારમો, ઓગણીસમો, વીસમો અને એકવીસમો બસ આ છ ભવો જ છે. હા, ગૌણપણે ૫, ૬, ૮, ૧૦, ૧૨, ૧૪ માં ભવોની પણ ગણતરી થઈ શકે છે. કારણ કે તે મનુષ્ય ગતિના ભવો છે. અને મનુષ્ય ગતિના કુલ ૧૪ ભવોમાંથી મુખ્યપણે ત્રણ જ ભવ એવા છે કે જેમાં મોટા પાપો કરીને મોટા કર્મો બાંધ્યા છે. જ્યારે છ ભવો મનુષ્યના નીચગોત્ર કર્મના ઉદયે બ્રાહ્મણ - યાચક કુળમાં કર્યા. આ ભવો કર્મો બાંધવાની પ્રાધાન્યતાવાળા નથી પણ ત્રીજા ભવે બાંધેલા નીચગોત્ર કર્મનું ફળ ભોગવવાના ભવો છે. અને સાથે સાથે ત્રીજા ભવમાં જ જે ત્રિદંડીપણું ધારણ કર્યું હતું તેના કર્મ સંસ્કારો પણ એટલા ભારે રહ્યા કે ભવિષ્યના બીજા છ ભવો ગતિની દૃષ્ટિએ તો મનુષ્ય જ કહેવાશે. પરંતુ યાચકકુળ લઈને ફરી ફરી ત્રિદંડી બનીને જ જીવન જીવવાના ભવો છે. માટે આ ૫, ૬, ૮, ૧૦, ૧૨ અને ૧૪ માં એવા છ ભવો પાપો કરવાની પ્રાધાન્યતાવાળા નથી પણ કરેલા કર્મોના ફળો ભોગવવાના ભવો છે.

**તપ-ચારિત્રાદિ ધર્મ કરવાના ભવો :-**

વીર વિભુનો આત્મા ૨૧ મો ભવ ચોથી નરકમાં કરીને બહાર નીકળ્યા પછી નાના-નાના ઘણાં બીજા ભવો કરીને ૨૨ માં ભવે

ફરી પાછા મનુષ્ય ગતિમાં પધાર્યા. આ વખતે વિમલ રાજકુમાર બન્યા. દીર્ઘાયુષી છે. આ વખતે આ ભવમાં એવા કોઈ મોટા ભારે પાપો નથી કર્યા અને કોઈ એવા ભારે કર્મો પણ નથી બાંધ્યા. જેથી આગળના બીજા ભવો બગડ્યા નથી.

ત્રેવીસમાં ભવે પ્રિયમિત્ર ચક્રવર્તી બન્યા. આ ભવમાં તેમનું આયુષ્ય ૮૪ લાખ પૂર્વનું હતું. સ્વયં રાજપાટ વગેરે ભોગવી તે કાળ પૂરો કરીને પોહિલાચાર્ય પાસે દીધા લે છે. અને ૧ કરોડ વર્ષ સુધી ચારિત્ર પાળે છે. દીક્ષા લઈ લીધી અને સાધુ બની ગયા એટલે સર્વ વિરતિના પચ્ચક્રાણ જ થઈ ગયા. તેથી હવે બીજા કોઈ મોટા ભારે પાપો કરવાનો તો સવાલ જ નથી ઉભો થતો. ચારિત્રાચારની સાથે તપાચાર ખૂબ સારા મોટા પ્રમાણમાં જોડી દેતા નિર્જરાનું પ્રમાણ પણ ઘણું સારૂ વધારી દીધુ.

ચોવીસમો ભવ દેવતિમાં મહાશુક દેવલોકમાં સર્વાર્થ નામના વિમાનમાં કરીને સત્તર સાગરોપમનું આયુષ્ય સુખમાં વીતાવે છે.

છવીસ ભવોમાં સૌથી વધુ મહત્ત્વનો સારામાં સારો પચ્ચીસમો ભવ થાય છે. નંદન નામે જિતશત્રુ રાજાનો પુત્ર રાજકુમાર બને છે. પચ્ચીસ લાખ વર્ષોના આયુષ્યમાંથી ચોવીસ લાખ વર્ષોનો કાળ સંસારમાં વીતાવીને પછી દીક્ષા લઈને નંદન રાજર્ષી બને છે. એક લાખ વર્ષોના કાળમાં ૧૧૮૦૬૪૫ માસક્ષમણો કરે છે. આટલી મોટી સંખ્યામાં માસક્ષમણો સાથે સર્વ જીવ કરૂ શાસન રસીની ભાવના ભાવીને દૂધમાં સાકર ઉમેરી છે. આનાથી એક તરફ તેમને તીર્થંકર નામકર્મ ઉપાર્જન કર્યું અને સાથે-સાથે બીજી બાજુ મોટા પ્રમાણમાં નિર્જરા કરી કર્મ ક્ષય કર્યો છે.

#### વીર પ્રભુની તપાધિક્ષતા :-

આગમ શાસ્ત્ર તેમજ ત્રિષષ્ઠીશલાકા વગેરે ગ્રંથોમાં વીરપ્રભુના ચરિત્રની જે વિગતો મળે છે તે મુજબ સોળમાં ભવમાં, ત્રેવીસમાં, પચ્ચીસમાં અને સત્યાવીસમાં ભવ - આ મુખ્ય ચાર ભવોમાં જે તપશ્ચર્યાઓ કરી છે, તે ખૂબજ ઉત્કૃષ્ટ કક્ષાની તપશ્ચર્યા કરી છે. સોળમાં વિશ્વભૂતિના ભવમાં દીક્ષા લઈ સાધુ બનીને ઘણાં માસક્ષમણો કર્યા હતા. બાવીસમો ભવ મનુષ્યગતિમાં જ થયો હતો. વિમલ રાજકુમાર બન્યા હતા. પરંતુ ચારિત્રની વધુ વિગતો વિસ્તારથી ઉપલબ્ધ નથી થતી. ત્રેવીસમો ભવ પ્રિયમિત્ર ચક્રવર્તીનો હોવા છતાં પણ તેઓએ છ ખંડની રાજગૃહી બધી તજીને દીક્ષા લીધી હતી. ૮૪ લાખ પૂર્વના સુદીર્ઘ આયુષ્યમાં તેઓએ એક કોડ વર્ષો સુધીનું ઉત્તમ ચારિત્ર પાળ્યું છે. એમાં કેટલી તપશ્ચર્યા કરી તેના આંકડા નથી મળતા. પરંતુ તપસ્વી મહાપુરુષ હતા. પચ્ચીસમાં નંદન રાજર્ષીના ભવનો તથા તેમાં સૌથી વધુ ઉત્કૃષ્ટ કક્ષાની જે તપશ્ચર્યા કરી હતી દરેક ભવોમાં મોટા-મોટા લાંબા

સુદીર્ઘ આયુષ્યો મેળવ્યા છે. જ્યારે છેલ્લા સત્તાવીસમાં ભવમાં ફક્ત ૭૨ વર્ષોનું જ સાવ નાનકડું આયુષ્ય મેળવ્યું અને તેમાં પણ તપશ્ચર્યા કરવાનો કાળ ફક્ત સાડા બાર વર્ષોનો જ રહ્યો. પરંતુ સાવ જ આટલા નાનકડા સાડાબાર વર્ષોના કાળમાં તેમણે જે ઉગ્ર અને ઉત્કૃષ્ટ તપશ્ચર્યા કરી છે તે અને તેટલી તપશ્ચર્યા બીજા ત્રેવીસ તીર્થંકરોના જીવનમાં નથી દેખાતી.

#### વીર પ્રભુનો અંતિમ ભવ :-

**અવન કલ્યાણક :** અવન એટલે પૂર્વ ભવનું દેહ છોડીને બીજો જન્મ લેવા માટે આવીને માતાની કુક્ષીમાં પ્રવેશવું. નયસાર - મરીચિના ભવથી આગળ વધતા છવીસમાં ભવે દસમાં પ્રાણત દેવલોકમાં ૨૦ સાગરોપમની સ્થિતિવાળા તે દેવ સ્વરૂપે છે. ત્યાં તેમનું આયુષ્ય પૂર્ણ થતા દૈવી વૈક્રિય શરીર છોડીને આત્મા જંબુદ્વીપના ભરતક્ષેત્રના મધ્યખંડમાં ભારતદેશમાં હકીકતમાં તો સિદ્ધાર્થ રાજાના રાજદરબારમાં માતા ત્રિશલા મહારાણીની કુક્ષીમાં જ આવવાનું હતું. પરંતુ દેવલોકમાંથી નીચે ઉતર્યા પછી અધવચ્ચે થોડું બચેલું નીચગોત્ર કર્મ ઉદયમાં આવી જતા ઋષભદત્ત બ્રાહ્મણના ઘરે દેવાનંદા બ્રાહ્મણીના ગર્ભમાં પધાર્યા. આ પ્રભુનું ખાસ અવન થયું અને દેવોએ ઈન્દ્રાદિકોએ દેવલોકમાં તે પ્રસંગને અર્થાત પ્રભુના અવનને કલ્યાણક રૂપે ઉજવ્યું. નમત્યુણંથી સ્તુતિ સ્તવના કરી. તે અષાઠ સુદ ૬ ની રાત્રી હતી. જગતમાં આવો અવન કલ્યાણક રૂપે પણ એક માત્ર તીર્થંકરોના જ મનાવવામાં આવે છે.

**જન્મ કલ્યાણક :** અવન થતા વીર પ્રભુની આત્મા દેવાનંદાની કુક્ષીમાં આવ્યા પછી ૮૨ દિવસ સુધી રહ્યા. બસ નીચ ગોત્રની કાલાવધિ એટલી જ બાકી હતી. તેવા સમયે ઈન્દ્રે હરિણગમેષીને કહીને પ્રભુનું ગર્ભ પરિવર્તન ત્રિશલા મહારાણીની કુક્ષીમાં કરાવ્યો. અંતે ૮ માસ અને સાડાસાત દિવસ પછી ગર્ભકાળ પૂર્ણ થતા ત્રિશલા માતાએ ચૈત્ર સુધી ૧૩ રાત્રીએ વીર પ્રભુને જન્મ આપ્યો. મેરૂ પર્વત પર ૬૪ ઈન્દ્રોએ જન્માભિષેક મહોત્સવ ઉજવ્યો.

૨૮ વર્ષની ઉંમરે માતા-પિતાનો સ્વર્ગવાસ થયો. યોગ્ય અવસર સમજીને દીક્ષા લેવા માટે વડીલબંધુ નંદીવર્ધનભાઈને વિનંતી કરતા તેમને બે વર્ષ રોકાઈ જવા આગ્રહ કર્યો. પિતાના અવસાન પછી વડીલબંધુ - જ્યેષ્ઠભ્રાતાને પિતાતુલ્ય માની તેમની આજ્ઞાને માન આપીને બે વર્ષ સંસારમાં રોકાયા ખરા. પરંતુ સર્વથા નિષ્પૃહી થઈને રહ્યા. પ્રાસૂક આહાર ગ્રહણ કરતા, સંથારા ઉપર ભૂમિ ઉપર શયન કરતા, અને રાજ-કાજ-સાંસારિક વ્યવહાર આદિ સર્વમાંથી સક્રિય ભૂમિકાનો સર્વથા ત્યાગ કરીને નિસ્પૃહ થઈને રહ્યા.

**દીક્ષા કલ્યાણક :** એક વર્ષ વીતતા લોકાંતિક દેવોએ આવીને

પ્રભુને દીક્ષા લેવા વિનંતી કરી. ત્યારથી એક વર્ષ સુધી વર્ષોદાન આપ્યું. પ્રભુ દીક્ષા લેવા તૈયાર થયા અને માગસર સુદિ ૧૦ મી તિથિના શુભ દિવસે પ્રભુ શિબિકામાં આરૂઢ થઈને દીક્ષા લેવા નીકળ્યા. જ્ઞાતખંડ વનમાં પહોંચીને શિબિકામાંથી નીચે ઉતરીને અશોકવૃક્ષ નીચે, વસ્ત્ર-અલંકાર-આભૂષણ આદિનો ત્યાગ કરીને સ્વયં પંચમુષ્ટી કેશલુંચન કરીને સિદ્ધ પરમાત્માની સાક્ષીએ ‘કરેમિ સામાઈયં’ ત્રિષ્મ પ્રતિજ્ઞા વડે સર્વ વિરતિ ધર્મની પ્રતિજ્ઞા કરીને પ્રભુએ દીક્ષા લીધી - છઠ્ઠા પચ્ચક્રપાણ કર્યા.

**પરમાત્મા મહાવીર પ્રભુનો સાધનાકાળ :-**

વીર પ્રભુના જીવનનો સૌથી મહત્ત્વનો તબક્કો દીક્ષા લીધા પછી હવે શરૂ થશે. જો કે દરેક તીર્થંકરનો ચ્યવન - જન્મથી જ તીર્થંકર નામ કર્મની પુણ્ય પ્રકૃતિનો ઉદય તો થઈ જ જાય છે. પરંતુ છેવટે તો તે પુણ્યની જ પ્રકૃતિ છે. માત્ર એકલા પુણ્યના ઉદયે કંઈ ભગવાન થઈ નથી જવાતું. જૈન ધર્મમાં ભગવાન થવાની એક વિશિષ્ટ પ્રક્રિયા છે. જે દુનિયાના બીજા કોઈ ધર્મમાં છે જ નહીં. પૂર્વના ત્રીજા ભવે વીસસ્થાનકની આરાધના - વિશિષ્ટ તપાદિ પૂર્વક કરીને અને સાથે - સાથે જગતના સર્વ જીવોનું કલ્યાણ કરવાની પ્રબળ ભાવનાને ભાવદયારૂપે ચિંતવીને એક તરફ જેટલું પ્રબળ પુણ્ય ઉપાર્જન કરે છે તેટલી જ નિર્જરા પણ કરવી પડે છે. આ રીતે તીર્થંકર નામકર્મની વિશિષ્ટ પુણ્ય પ્રકૃતિ ઉપાર્જન કરીને જે આત્મા અંતિમભવમાં આવે છે. તે નિશ્ચિતપણે ભગવાન - તીર્થંકર બને જ છે. પરંતુ એ માટે અનિવાર્યપણે તેમને પણ સાધના તો કરવી જ પડે છે. જો ઉત્કૃષ્ટકક્ષાની આવી સાધના ન કરે તો કર્મ ક્ષય ન થાય અને કર્મ ક્ષય વિના કેવલ્યની, વીતરાગતાની વગેરે ગુણોની પ્રાપ્તિ થવી સંભવ જ નથી.

બાહ્ય અને આભ્યંતર તપ : વીર વિભુએ દીક્ષા લીધા પછી ઉગ્ર તપશ્ચર્યા આદરી. ઉપવાસ, આયંબિલ, આદિ છ પ્રકારના બાહ્ય તપ છે - જ્યારે પ્રાયશ્ચિત, વિનય - વૈયાવચ્ચ - સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, કાયોત્સર્ગ વગેરે છ આભ્યંતર પ્રકારના તપો છે. બન્ને નિર્જરાકારક છે. પરંતુ બંનેના પરિણામોમાં ઘણો ફરક છે. દેહની પ્રાધાન્યતા પૂર્વક થતા બાહ્યતપમાં નિર્જરાની ટકાવારી કરતા સ્વાધ્યાય - ધ્યાય - કાયોત્સર્ગ આદિ આભ્યંતર તપ દ્વારા થતી નિર્જરાની ટકાવારી ઘણી વધી જાય છે.

આઠ કર્મોમાંથી ચાર ઘાતી કર્મો છે. પ્રથમ તબક્કે આ ચાર ઘાતી કર્મોનો જ ક્ષય કરવાનો લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરવામાં આવે છે. અને તે ચાર ઘાતી કર્મોનો સંપૂર્ણ ક્ષય થઈ જવાથી જ તે આવરણોની નીચે દબાયેલ જ્ઞાન - દર્શન આદિ ચારેય ગુણો પૂર્ણરૂપે પ્રગટ થઈ જાય છે. ગુણો તો સત્તામાં હોય જ છે. દ્રવ્ય સાથે ગુણો અવિનાભાવપણે રહે છે. આત્મા દ્રવ્ય - પદાર્થ છે અને જ્ઞાન -

દર્શન - ચારિત્રાદિ તેના ગુણો છે. માત્ર આવર્ણીય કર્મો વડે આચ્છાદિત છે. આત્મા તે તે ગુણના આચરણપૂર્વકનું આચરણ કરે તેથી તે તે ગુણ ઉપરના આવર્ણીય કર્મનો ક્ષય થાય છે અને આત્મગુણ પ્રગટ થતાં જાય છે.

સૂર્યોદય થતા જેમ જેમ ધીરે ધીરે સૂર્ય ઉદિત થતા ચઢતો જાય છે, તેમ તેમ ચારેય બાજુનો અંધકાર ઘટતો જાય છે. અને થોડી ક્ષણોમાં તો સૂર્ય સંપૂર્ણ ઉદય થઈ જાય છે ત્યારે પૃથ્વીતલ ઉપર ચારેય બાજુ પ્રકાશ પમરી જાય છે. ઠીક એવી જ પ્રક્રિયા આત્મામાં પણ છે. આત્મા સૂર્યરૂપે છે. તેના જ્ઞાન - દર્શનાદિ ગુણોનો પ્રકાશ ધીરે ધીરે વધતો જાય છે. ક્ષાયોપશમિક ભાવની કક્ષામાં નિર્જરા ધીરે ધીરે થોડી થોડી જેમ જેમ થતી જાય છે તેમ તેમ કર્મોવરણ ઘટતા ઘટતા આત્મગુણોનો પ્રકાશ પણ વધતો જાય છે. ક્ષાયોપશમિક કરતા ક્ષાયિકભાવની કક્ષા ઘણી તીવ્ર અને વધારે તેજ છે. ક્ષપકશ્રેણી માંડનારા જ્યારે ક્ષાયિકભાવપૂર્વક કર્મોનો ક્ષય કરતા જાય છે ત્યારે ઘણાં મોટા પ્રમાણમાં વધુમાં વધુ નિર્જરા થાય છે. ક્ષાયોપશમિકભાવ વડે કરાતી નિર્જરામાં કોઈ પણ કર્મની પ્રકૃતિ સમૂળ - સંપૂર્ણ નષ્ટ નથી થતી. થોડા પ્રમાણમાં કર્મનો ક્ષય થાય છે. જ્યારે ઘણાં પ્રમાણમાં કર્મ એમને એમ રહે છે. ક્ષાયોપશમ - એ બે શબ્દો ભેગા થઈને જ બનેલો છે. ક્ષય એટલે નાશ અને ઉપશમ એટલે દબાવી રાખવો. થોડા અંશનો ક્ષય (નાશ) તો થાય જ છે. પરંતુ ઘણો અંશ દબાયેલો પડ્યો રહે છે. જ્યારે ક્ષય કરવાવાળો પોતાના દૃઢ નિર્ધાર પ્રમાણે સંપૂર્ણ ક્ષય - સમૂળ અને સર્વથા ક્ષય જ કરવાનો લક્ષ્ય રાખે તો તે પ્રમાણે પરિણામ મળે છે. પ્રથમ ગુણસ્થાનથી સાતમાં ગુણસ્થાન સુધી ક્ષાયોપશમ ભાવથી જ કર્મ નિર્જરા કરવામાં આવે છે. જ્યારે આઠમાં ગુણસ્થાનકથી ક્ષપકશ્રેણી શરૂ કરી લેનારો સાધક નિર્જરાની માત્રા હજાર ગણી વધારી દે છે. લક્ષ્ય જ બદલાઈ જાય છે. કર્મો માટે વધુ તીવ્રતા, ઉત્કૃષ્ટભાવો લાવીને ક્ષપકશ્રેણી ઉપર આરૂઢ થાય છે અને કર્મ પ્રકૃતિઓનો ક્ષય કરતા કરતા બારમાં ગુણસ્થાને પહોંચીને વીતરાગી થઈ જાય છે. અર્થાત મોહનીય કર્મનો સંપૂર્ણ ક્ષય થવાથી વીતરાગતા પ્રગટે છે. અને ૩ બીજા ઘાતી કર્મોનો સંપૂર્ણ ક્ષય થઈ જવાથી કેવળજ્ઞાન - દર્શન - અનંતવીર્ય ગુણ પ્રગટે છે. તેરમાં ગુણ સોપાની કેવળી બની જાય છે. ત્યાં જીવનનો લાંબો સમય વિતાવે છે. અને મૃત્યુકાળ અર્થાત આયુષ્યની સમાપ્તિનો કાળ આવવા પહેલા, બાકી રહેલા ચાર ઘાતી કર્મોનો ક્ષય કરી શૈલેષીકરણ કરી આત્મા મુક્ત થઈ જાય છે. આ પ્રક્રિયા માત્ર મહાવીર સ્વામી અથવા કોઈ ભગવાન વિશેષ પૂરતી સીમિત નથી. બધાના માટે એક જ પ્રક્રિયા છે. કોઈ પણ કરીને મોક્ષે જઈ શકે છે.

આત્મા ઉપર ચોંટેલા કર્મોનો સંપૂર્ણ ક્ષય (નિર્જરા) કરવાના એક માત્ર લક્ષ્યની મહાવીર બાહ્ય - આભ્યંતર ચારેય બાજુથી એટલો બધો જબરજસ્ત પ્રહાર કરી રહ્યા હતા કે જેથી કર્મનો અંશ પણ બાકી રહી ન જાય.

**તપ વધુ કે ધ્યાન વધારે કર્યું ? :-**

ભગવાન મહાવીરે શું વધારે કર્યું ? તપ કે ધ્યાન ? એના ઉત્તરમાં સ્પષ્ટ છે કે તપ તો કાલિક છે. કાળ સાથે સંકળાયેલો છે. ઉપવાસ પણ સૂર્યોદયથી બીજા દિવસના સૂર્યોદય સુધી એટલે ૨૪ કલાક બરાબર ૧ દિવસ સાથે સંકળાયેલ છે. કંઈ ૧ દિવસમાં ૨-૪ ઉપવાસ તો થઈ જ ન શકે અને સાડાબાર વર્ષોના દિવસો ગણિત પ્રમાણે ૪૫૧૫ જ થાય છે. આટલા દિવસોમાં વીર પ્રભુના ઉત્કૃષ્ટતમ કહી શકાય એટલા ૪૧૬૬ ઉપવાસો થયા. એ જ અત્યંત ઉત્કૃષ્ટ છે. વચ્ચે ૩૪૮ પારણાઓ થયા.

પરંતુ ધ્યાન કે કાયોત્સર્ગ માટે કાળનું પ્રતિબંધ નથી. તે આભ્યંતર તપ છે. સીધે સીધો આત્માથી જ થાય છે. એટલે તે કાલિક પણ નથી. તેને કાળ નડતો જ નથી. અકાળ વખતે પણ થાય. કાયોત્સર્ગમાં સ્થિર ઉભા રહી આત્મ ધ્યાનમાં સ્થિર થવાનું છે. આવું ધ્યાન - કોઈ બબ્બે ઘડી કરે અથવા થોડો થોડો સમય કરે. જેવી જેવી સ્થિરતા. પરંતુ મહાવીરની તો વાત જ જુદી હતી. પહેલાથી પ્રતિજ્ઞા કરી દીધી હતી. સર્વથા મૌન જ રહેવાનું છે. ધ્યાન કરનારા સાધકે તો મૌન રહેવું અનિવાર્ય છે. અને પાંચેય ઈન્દ્રિયોનો તેમજ ત્રિકરણયોગોનું મૌન આત્મામાં અંદર ઉતારવામાં ખૂબજ સહયોગી છે. મૌન પણ સાધના છે.

પાલખી લગાવીને બેસવાનું જ નથી. અને ઉંઘવાનું જ નથી. એક તરફથી આશ્રવના દરવાજા બંધ થઈ જાય અને બીજી બાજુથી ધ્યાનના દરવાજા ઉઘડી જાય. એટલે હવે સ્વયં કાયોત્સર્ગની મુદ્રામાં સ્થિર જ રહેવા માંડ્યા. કલાકોના કલાકો, દિવસોના દિવસો સતત ધ્યાન સાધનામાં જ રહેતા.

સાડાબાર વર્ષોના નાના ગાળામાં સાડાબાર હજારવર્ષોમાં પણ જે ન ખપે તે અને તેટલા કર્મો ખપાવી દીધા.

**શું તપ કર્યું કે થઈ ગયું ?**

મહાવીરે તપ કર્યું નથી એ તો થઈ ગયું હતું. તીર્થંકરને તપ કરવાનું નથી હોતું. સહજ સ્વાભાવિક છે તે થઈ જાય છે. તો પ્રશ્ન ઉભો થાય છે શું પચ્ચક્રખાણ ધર્મની વ્યવસ્થા તીર્થંકરો કરે છે કે નહીં ? શું પચ્ચક્રખાણ ધર્મ ઉચિત નથી ? શું નિર્વર્થક છે ? અને ભગવાન જો કરતા જ નથી, થઈ જાય છે તો પછી આચારાંગ જે આગમ શાસ્ત્ર છે એમાં ચૂલિકામાં મહાવીર પરમાત્માનું ચરિત્ર છે, એવી જ રીતે કલ્પસૂત્ર આગમ શાસ્ત્રમાં પણ વીરપ્રભુનું ચરિત્ર

વિસ્તારથી છે. એમાં પણ દીક્ષા લઈ લીધા પછી પ્રભુ છઠ્ઠ - બે ઉપવાસનું તપ કરે છે - આવો પાઠ છે. એવી જ રીતે ચોવીસેય તીર્થંકર ભગવંતોના ચરિત્ર ગ્રંથોમાં તેમના દીક્ષા - તેમજ નિર્વાણ કલ્યાણક પ્રસંગે તેમને શું શું તપશ્ચર્યા કરી તેના પાઠો મળે છે. અધિકાંશ ભગવંતોએ દીક્ષા સમયે અહમનો તપ કર્યાના પાઠો છે. તો નિર્વાણ સમયે માસક્ષમણની તપશ્ચર્યા કર્યાના પાઠો મળે છે. વીર પ્રભુએ નિર્વાણ વખતે છઠ્ઠનો તપ કર્યાનો પાઠ મળે છે. અને સાડાબાર વર્ષોના સાધનાકાળમાં જ્યારે જ્યારે જે જે તપ - તપશ્ચર્યા કરી છે, તેના પારણા ક્યારે કેવી રીતે શેનાથી કર્યા તે બધી જ બાબતોનો ઉલ્લેખ પાઠ સાથે શાસ્ત્રોમાં ઉપલબ્ધ છે.

સંવર ધર્મ - વ્રત - નિયમ - પચ્ચક્રખાણ પૂર્વક થાય છે. પચ્ચક્રખાણ એક પ્રકારની પ્રતિજ્ઞા છે. જે વ્રત - તપ શરૂ કરવામાં આવે ત્યારે તેની પ્રથમ ધારણા કરે છે. તદ્દનુસાર પચ્ચક્રખાણ સ્વીકારે છે. ગુરૂ ભગવંતો તપ કરનારની ધારણા મુજબ પચ્ચક્રખાણ કરાવે છે. પચ્ચક્રખાણના પાઠો આગમ શાસ્ત્રોમાં એક વિભાગ પચન્ના શાસ્ત્રોનો છે. તેમાં ખાસ પચ્ચક્રખાણ વિષયક ઉલ્લેખ આ પચન્ના આગમોમાં છે. આ ૩૨ પચ્ચક્રખાણ વગેરે પચન્નામાં ઉલ્લેખ ઉપલબ્ધ છે. તેના ઉપરથી પચ્ચક્રખાણ ભાષ્ય નામનો ગ્રંથ જ બન્યો છે. અને તે મુજબ પચ્ચક્રખાણ શું છે ? તેના અર્થો શું છે ? વગેરે ખૂબ વિસ્તારથી વિવરણ છે. બીજી બાજુ પચ્ચક્રખાણની પરંપરા ચાલે છે. તે પણ હજારો વર્ષોથી છે. માટે કોઈ પણ પ્રમાણ વડે પચ્ચક્રખાણ ધર્મની નિર્વર્થકતા - વ્યર્થતા સિદ્ધ થતી નથી. અને તીર્થંકરો પચ્ચક્રખાણ ન કરે, પ્રતિજ્ઞા ન ધારે એવા પાઠો ક્યાંય મળતા જ નથી. ઉપરથી પચ્ચક્રખાણ ગ્રહણ કરવા પૂર્વક જ તપશ્ચર્યા કરતા હતા - ના સ્પષ્ટ ઉલ્લેખો પ્રમાણો મળે છે.

**મહાવીર શું, શેનું, કેવી રીતે ધ્યાન કરતા હતા ?**

દરેક દરેક તીર્થંકર ભગવંતો અવશ્યપણે ધ્યાન કરે જ કરે છે. શુક્લધ્યાનના પ્રથમ બે ચરણ પાર કરે તો જ તેમને કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. અને એવી જ રીતે બીજા બે ચરણોને ધ્યાન કરીને પાર ઉતરે ત્યારે જ તેમનું નિર્વાણ થાય છે. એટલા માટે ધ્યાન તો તીર્થંકર ભગવંતો માટે અત્યંત અનિવાર્ય છે. બાહ્ય તપ કરતા પણ ધ્યાન વધુ અનિવાર્ય છે જ છે. જરૂરી નથી કે બાહ્ય તપ મહાવીર જેટલું બધા કરે તો જ કેવળજ્ઞાન થાય ના. પરંતુ શુક્લધ્યાનના વિષયો બધા જ ધ્યાન કરનારાઓના એક સરખા સમાન અવશ્ય હોય છે. કારણ કે આ વિષયો પદાર્થ સ્વરૂપના હોય છે. આ ધ્યાન, ધ્યાન કરવાની પ્રક્રિયા, ધ્યાનના વિષયો (ધ્યેય સ્વરૂપ), તેમજ ધ્યાનના ચરણો તેનું સ્વરૂપ આદિ બધું શાશ્વત સ્વરૂપે જ છે. કાળાવધિ બધાની ઓછી - વધારે અવશ્ય હોય છે.

દેવચંદ્રજી મહારાજે જે સ્તવનો રચ્યા છે એમાં આ વિષયને ખૂબજ સારી રીતે રજૂ કર્યો છે. આવા તાત્વિક સ્તવનોના રહસ્યો જે સમજી શકે એમને આત્મસાધના ધ્યાન સાધનાના રહસ્યો ખુલી જશે. પ્રભુ છન્નસ્થાવસ્થામાં ધ્યાન કરવા માટે સર્વ પ્રથમ ધ્યેયરૂપે સિદ્ધ - મુક્ત ભગવંતોને કેન્દ્રમાં રાખે છે. સિદ્ધસ્વરૂપ એટલે આત્માના સર્વ કર્મોના નિવારણથી સંપૂર્ણપણે પ્રગટ થતા સર્વ ગુણોના સ્વરૂપને નિહાળે છે અને જે અને જેવું સિદ્ધનું સ્વરૂપ છે તેવું જ પરમ વિશુદ્ધ સ્વરૂપ મારી આત્માનું પણ છે. કારણ કે દ્રવ્યરૂપે બન્ને આત્મદ્રવ્યોની સંપૂર્ણ સર્વાંશે સમાનતા છે. ગુણોએ પણ જે એક આત્માના છે તેવા જ સંસારની અનંતાત્માઓના છે. સાદૃશ્યતા સર્વાંશે છે. માત્ર સિદ્ધના ગુણો પુદ્ગલ દ્રવ્યના કાર્મિક આવરણથી - તેના બંધનથી મુક્ત છે. જ્યારે સંસારી જીવોના એ જ ગુણો આવરણથી આચ્છાદિત છે. ઢંકાયેલા છે. આવું સ્વરૂપ એક વાર સમજાઈ ગયા પછી સાધ્યનું રહસ્ય સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. હવે સાધનામાં કરવાનું શું છે? બસ આત્માના સત્તાગત ગુણો ઉપર રહેલા આવરણ અર્થાત આચ્છાદિક આવરણીય કર્મોના આવરણનો ક્ષય-નાશ કરવાનો એક માત્ર કાર્ય કરવાનું છે. એને જ સાધ્ય બનાવીને સ્વગુણોની જ સાધના કરવાની છે. કર્મ શાસ્ત્રીય નિયમ જ એવો છે કે જે જે ગુણની સાધના - ઉપાસના કરવામાં આવે તે તે ગુણ ઉપરના કાર્મિક આવરણરૂપ આવરણીય કર્મની નિર્જરા થતી જાય છે. તેના કાર્મિક વર્ગણના પરમાણુઓ વિખરાતા જાય છે. છૂટા પડતા જાય છે અને તેની નીચે દબાયેલા ગુણો પ્રગટ થતા જ જાય છે. જેમ સૂર્ય ઉદય વખતે જેટલો બાહર નીકળતો જાય છે તેમ તેમ રાત્રીનો અંધકાર દૂર થતો જ જાય છે. અને સૂર્ય પૂર્ણ - સંપૂર્ણપણે પ્રગટ થઈ જાય ત્યારે સામે અંધારૂ પણ સંપૂર્ણપણે અદૃશ્ય થઈ જાય છે. છેવટે આવરણીય કર્મો શેના ઉપર છે. દ્રવ્યથી તો આત્મપ્રદેશો ઉપર જ છે. પરંતુ ગુણો ઉપર હોવાથી જે આત્માના ગુણોને જ આવરે છે. તો તે જ કર્મના આવરણો જો ખસી જાય તો ગુણો જ પ્રગટ થાય છે.

જેમ વાદળો ખસતા સૂર્ય પૂર્ણપણે પ્રગટ થાય છે. સૂર્યનો પ્રકાશ સમગ્ર પૃથ્વી તલને પ્રકાશિત કરે છે. પૃથ્વીતપ ઉપરના સમસ્ત પદાર્થોને પ્રકાશિત કરે છે. એવી જ રીતે આત્માના સત્તાગત ગુણો જે જ્ઞાન - દર્શન - ચારિત્રાદિ છે તેના ઉપરના આવરણો જે કર્મ રૂપે કર્માવરણ તરીકે ઓળખાય છે. તેનો નિર્જરા ધર્મારાધના વડે સંપૂર્ણ થઈ જતા સમસ્ત ગુણો પૂર્ણરૂપે પ્રગટ થાય છે. ગુણો આત્મામાં અનંત પ્રમાણમાં છે. જ્ઞાન પણ અનંત છે, દર્શન પણ અનંત છે, ચારિત્ર પણ અનંત છે. એવા સમસ્ત ગુણો અનંત પ્રમાણમાં છે. એક - એક આત્મા પ્રદેશે અનંત ગુણો અનંત પ્રમાણમાં છે. સત્તાગત અસ્તિત્વ તેમનું અનંતકાળથી છે. આ રીતે મૂળમાં જોતા આખો ધર્મ જ આત્મ કેન્દ્રિત છે. આત્માના ગુણોને કર્મ બંધનમાંથી છોડાવીને મુક્ત કરવાની પ્રબળ પ્રક્રિયા અથવા પુરુષાર્થ જ ધર્મ છે.

આવું આંતર્યાનમાં નિરીક્ષણ કરીને આત્માના ગુણોને ઓળખી અનુભવી શકાય છે. વીર પ્રભુ સાડાબાર વર્ષોના સાધનાકાળમાં આત્મગુણોને પૂર્ણપણે પ્રગટ કરવાનો એક માત્ર નિર્ધાર કરીને સાધ્યને અનુરૂપ સાધના કરી રહ્યા હતા. અને આમાં પુરુષાર્થ એક માત્ર આવરણીય કર્મોના આવરણોનો સમૂળ - સંપૂર્ણ - સર્વથા ક્ષય કરવાનો પ્રબળ - એટલે ભગીરથ પુરુષાર્થ કરી રહ્યા હતા. તે જ આ ધ્યાન સાધના. એના જ આધારે પ્રબળ નિર્જરા વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. આત્માની સાથે મન જોડાઈને તે તે ગુણમાં કેન્દ્રિત થઈને સ્થિર રહે છે. એ જ પ્રક્રિયા ધ્યાનની છે. આવા શુકલ ધ્યાનમાં રહીને વીર પ્રભુએ ચારેય ઘાતી કર્મોનો સંપૂર્ણ ક્ષય કર્યો અને જ્ઞાન - દર્શનાદિ ગુણોને સંપૂર્ણ - અનંત પ્રમાણમાં પ્રગટ કર્યા. આ જ સાધ્ય તેમને સાધ્ય. એવા વીર - મહાન વીર - મહાવીરને અનંત અનંત વંદના... તેમને વંદન - નમન કરીને આપણે સૌ સ્વ ગુણ નિરીક્ષણમાં ઉતરીએ અને આવરણોનો ક્ષય કરીએ, એ જ અભ્યર્થના.

□□□

સંપર્ક : ૭૦૨૦૫૪૪૪૦૪

## સમતાયોગ

દેવાધિદેવના એક પગના અંગૂઠે ચંડકૌશિક સર્પ ડંખ મારે છે અને એ જ ચરણકમળમાં દેવેન્દ્ર પ્રણામ કરે છે. પણ એ સમતા સાગરના સ્વામીને તો એ બેમાંથી કોઈ પ્રત્યે નથી રોષ કે નથી રાગ. પરંતુ આત્મતુલ્યતાનો ભાવ છે તે સમતાભાવ કહેવાય છે. આ સમતાનો પરિણામ તે જ આ સમતાયોગ.

આ સમતાયોગની સાધના નશ્વર પદાર્થોમાંથી રૂચિ અને પ્રીતિ ત્યાંથી હઠી એકમાત્ર આત્મામાં બંધાય છે ત્યારે શરૂ થાય છે. માથું દુઃખે એટલે વેદનાગ્રસ્ત થઈ જઈએ. ધંધામાં ખોટ જાય એટલે ચિંતાગ્રસ્ત થઈ જઈએ. આ બધી નબળાઈઓ ખંખેરી નાંખવાનું અદ્ભુત જોમ સમતાયોગના મનન ચિંતનથી આત્મામાં જાગે છે.



## ‘યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય’ ગ્રંથમાં ભીતરી યાત્રાનો આલેખ

આચાર્યશ્રી યશોવિજયસૂરિજી

ઓમકારસૂરિ સમુદાયના અગ્રગણ્ય આચાર્ય શ્રી યશોવિજયસૂરિજી ભક્તિયોગ પરંપરામાં ઘણાં જાણીતા છે. નરસિંહ, મીરા, કબીર આદિ સંત કવિઓ તેમજ ઝેન, સુફી આદિ ભક્તિ પરંપરાઓનું ઊંડું અધ્યયન તેમના સમન્વયવાદી વ્યક્તિત્વનો પરિચય કરાવે છે. યોગ અને અધ્યાત્મ ક્ષેત્રે તેમનો અભ્યાસ તેમના પુસ્તકોમાં તેમજ વાચનાઓમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે.

(જૈન સાહિત્યના ઇતિહાસમાં આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિજીનું સ્થાન અતિ મહત્વનું છે. તેઓ જૈન ધર્મના પૂર્વકાલિન અને ઉત્તરકાલિન ઇતિહાસના મધ્યવર્તી સીમાસ્તંભ સમાન હતા. તેઓએ લખેલ ગ્રંથોની સંખ્યા ઘણી મોટી છે. તેઓ ૧૪૪૪ ગ્રંથોના પ્રણેતા મનાય છે. જૈન યોગ ઉપર લખાયેલ સાહિત્યમાં આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ નવો અધ્યાય શરૂ કર્યો. તેઓએ પાતંજલ યોગપદ્ધતિઓ અને પરિભાષાઓનો જૈન પદ્ધતિ સાથે સમન્વય સ્થાપિત કરી જૈન યોગને નવી દિશા પ્રદાન કરી. ‘યોગબિંદુ’, ‘યોગશતક’, ‘યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય’ અને યોગવિંશિકા આ એમના મુખ્ય ગ્રંથો છે. અહીં ‘યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય’માં આચાર્ય શ્રી યશોવિજયસૂરિની ભીતરી યાત્રાનો આલેખ એમના જ શબ્દોમાં વર્ણવીએ.)

પૃથ્વીસેક વરસનો હું હોઈશ ત્યારે બનેલી એક ઘટના યાદ આવે. પૂર્વનું અને પશ્ચિમનું પુષ્કળ હું વાંચ્યા કરતો, પણ સમ્યક્ પરિણામને અભાવે, દેખીતી રીતે જ, અહંકારનો કુગ્ગો ફુલાયા કરતો.

ગુરૂદેવ મારી બુદ્ધિ અને અહંકારની જુગલબંધીને કરૂણાથી જોઈ રહ્યા હતા. એકવાર મને તેઓશ્રીએ પૂછ્યું : તું આટલું બધું વાંચે છે, પણ તે પૂજ્ય હરિભદ્રસૂરિ મહારાજને વાંચ્યા કે નહિ ?

મેં કહ્યું : ના, જી.

તેઓશ્રીએ ફરમાવ્યું : હવે એમને તું વાંચ.

મેં વિનમ્ર ભાવે પૂછ્યું : સાહેબજી, તેઓશ્રીના કયા ગ્રંથથી શરૂઆત કરું ?

તેમનો ઉત્તર હતો : યોગબિંદુ ગ્રંથથી.

મેં ‘તહત્તિ’ કરી ગુરૂવચનનો સ્વીકાર કર્યો.

યોગબિંદુ ગ્રંથ વાંચવાનું શરૂ થયું. તેમાં છેલ્લે આવે છે :

વિદુષાં શાસ્ત્ર સંસાર;

સદ્યોગ રહિતા ત્મનામ્ ॥૫૦૯ ॥

તમારા યોગનેત્રો ખુલ્યા નથી, તો તમારી પાસે - તથા કથિત વિદ્વાનોની પાસે ગ્રંથ સંસાર જ છે.

હું ધ્રુજી ઊઠ્યો : ગ્રંથસંસાર! સામાન્ય માણસો પાસે પદાર્થોનો સંસાર છે, તો મારા જેવા માણસો પાસે ગ્રંથોનો સંસાર હતો ! ત્યાં પદાર્થોથી અહંતૃપ્તિ હોય, અહીં ગ્રંથો વડે શું થતું હતું ? - સિવાય કે અહંતૃપ્તિ.

મને લાગ્યું કે પૂજ્યપાદશ્રીએ મારા અસ્તિત્વના સ્તર ઉપર લાકડી મારી છે. યાદ આવ્યા પૂજ્ય આનંદનજી મહારાજ :

‘ગુરૂ મોહે મારે શબ્દ કી લાઠી,  
ચેલે કી મતિ અપરાધીની નાઠી.’

હવે મને ખ્યાલ આવ્યો કે ગુરૂદેવે યોગબિંદુ ગ્રંથ વાંચવાનું પહેલાં કેમ કહેલું. સામાન્યતયા, ચાર યોગ ગ્રંથોના સ્વાધ્યાયના ક્રમમાં પહેલો ક્રમાંક ‘યોગશતક’નો આવે છે. છેલ્લે યોગબિંદુ આવે છે.

ગુરૂદેવને તો મારા અહંકાર પર ચોટ લગાવવી હતી ને ! કમાલ થઈ યોગબિંદુના સ્વાધ્યાય પછી. ગ્રંથો રહ્યા, ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય રહ્યો; ગ્રંથોના સંસારને અલવિદા અપાઈ ગઈ.

એવું પણ એ વખતે મેં અનુભવેલું કે પૂજ્ય ગુરૂદેવ મને પૂ. હરિભદ્રસૂરિ મહારાજ ગ્રંથ ગુરૂ તરીકે આપી રહ્યા હતા. જીવનગુરૂના વરદ્ હસ્તે ગ્રંથગુરૂનું અપાવું. કેટલી તો મોટી એ ઘટના હતી.

\*\*\*

ચાર યોગગ્રંથોમાંના એક યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય ગ્રંથમાં ભીતરી યાત્રાનો આલેખ મૂકાયો છે, એની થોડીક વાતો પર સ્વાધ્યાય કરીએ.

(૧) મિત્રાદૃષ્ટિ :

અગણિત સમયથી ચાલ્યું આવતું મોહનું અંધારઘેરું જોર પાંખુ પડ્યું છે. બોધના પરોઢિયાનો ઉજાશ સાધકના જીવનની ધરતી પર આછું અજવાળું આપી રહ્યો છે.

એ ઉજાશને આપણે ગુણાનુરાગ તરીકે ઓળખી શકીએ.

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

પોતાનાથી ઓછા ગુણવાળા સાધકને જોઈને પણ મૈત્ર સાધકને તિરસ્કાર નથી થતો. કારણકે એની દૃષ્ટિ પેલા આત્માના ગુણો તરફ જ કેન્દ્રિત થઈ છે.

કેવું મૈત્રીનું આ શિર્ષાસન!

અગણિત સમયથી માત્ર બીજાઓના દોષો જ જોયા કર્યા છે. હવે, મોહ સહેજ શિથિલ બનતાં જ, આત્માના ગુણો દેખાય છે.

મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ એક સ્તવનમાં કહે છે :

પૂરન મન પૂરન સબિ દિસે,  
નહિ દુભિધા કો લાગ,  
પાઉં ચલત પનહી જો પહેરે,  
તસ નહિં કંટક લાગ...

તમારું મન જે ક્ષણે પૂર્ણ બન્યું, મોહ તિરોહિત થવાને કારણે, તમને બધા જ લોકો પરિપૂર્ણ દેખાશે.

નિષ્કર્ષ એ નીકળશે કે બીજામાં દોષો છે, માટે તમને દેખાય છે, એ તમારી ભ્રમણા હતી. તમારી પાસે દોષદૃષ્ટિ છે, માટે તમને સામી વ્યક્તિઓમાં દોષો દેખાય છે.

મારા ચશ્માના કાચમાં ડાઘ હશે, તો મને ફરસ પર પણ ડાઘ દેખાશે અને ભીંત પર પણ...જરૂર છે મારા ચશ્માના કાચ લૂછવાની.

◆◆◆

મિત્રા દૃષ્ટિમાં ગુણાનુરાગ આવ્યો, મૈત્રીભાવથી હૃદય છલક છલક છલકાયું. મૈત્ર સાધક કેવો તો હૃદયંગમ લાગે !

બીજો એક ગુણ મળે છે અહીં, જેને આપણે કુશલ ચિત્ત તરીકે ઓળખીએ છીએ. પ્રભુ પ્રત્યેની ભક્તિ નિરૂપાધિક હોય છે. સોદાબાજીરૂપ નહીં. હું તારી ભક્તિ કરું તું મને અમુક પદાર્થો કે સંપત્તિ આપ. આવી કોઈ ઈચ્છા એના મનમાં હોતી નથી.

ભક્તિ માટે ભક્તિ જેવી આગળ ઊઠનાર ચિત્ત ભૂમિકાનું આ બીજ છે.

◆◆◆

તો મૈત્રી (હીનગુણ અદ્વેષ) અને ભક્તિથી સોહી ઉઠે છે. મિત્રાદૃષ્ટિ.

અહીં યમ નામનું યોગાંગ મળે છે. અહિંસા આદિ વ્રતો પર અહીં રૂચિ હોય છે. યથાશક્ય પાલન પણ મૈત્રીભાવ એનું જ તો વિસ્તરણ છે ને.

◆◆◆

નિરૂપાધિકા ભક્તિ ચિત્તની કુશળતા, ચિત્તની નિર્મળતા, ચિત્તસ્થૈર્ય. આ ચિત્તસ્થૈર્ય તે જ અભ્ય. એ અભ્યના દાતા પ્રભુ છે. આ દૃષ્ટિમાં રહેલા સાધકે પ્રભુના અભ્યના દાનને ઝીલ્યું.

ચિત્તની અસ્થિરતાને યોગિરાજ આનંદધનજી ભય શબ્દ દ્વારા ઓળખાવે છે. ‘ભય ચંચળતા જે પરિણામની....’

ચિત્તની અસ્થિરતા એટલે રતિ કે અરતિની લાગણીને કારણે ચિત્તમાં ઉઠતા પ્રકંપનો. જ્યારે કામનાઓ શમે છે ત્યારે પ્રકંપનો ઓછા થાય છે.

પરમ પાવન દશવૈકાલિક સૂત્રના પ્રસિદ્ધ ગાથા સૂત્રનો શ્રી ઉમાશંકર જોષીએ આપેલ આ અનુવાદ, આ સંદર્ભમાં, કેટલો તો હૃદયંગમ લાગે છે !

આત્મા થયો નિશ્ચિત જેહનો કે,  
ત્યજીશ હું દેહ ન ધર્મશાસન;  
તેને ચળાવી નવિ ઈન્દ્રિયો શકે,  
ઝંઝાનિલો મેરૂ મહાદ્રિને યથા...

◆◆◆

મૈત્ર સાધકે ‘અભ્યદયાણં’ પદને પોતાની સાધનામાં પ્રતિબિંબિત કર્યું. પ્રભુના અભ્યના દાનને એણે ઝીલ્યું.

(૨) તારા દૃષ્ટિ

મિત્રા દૃષ્ટિમાં આવેલ હૃદયની નિર્મળતાનો જ વિસ્તાર તારાદૃષ્ટિમાં આવ્યો. અહીં સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધાન (ભક્તિ) આદિ પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો.

ભક્તિ સાથેનો સ્વાધ્યાય એટલે ભીનો ભીનો સ્વાધ્યાય. હૃદયસ્પર્શી સ્વાધ્યાય.

‘દેહ મન વચન પુદ્ગલ થકી, કર્મથી ભિન્ન મુજ (તુજ) રૂપ રે....’ જેવા સૂત્રને એ જ્યારે હૃદયસ્થ કરે છે ત્યારે, લીટરલી, શબ્દશઃ એ બધા જ પૌદ્ગલિક વર્ગશોથી પોતાની જાતને અલગ કરી લે છે.

મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજના એક પદને પણ ઘૂંટી શકે :

પ્રભુ મેરા, તું સબ બાતે પૂરા...ઔર કી આશ કહાં કરે પ્રિતમ,  
એ કિણ બાતે અધૂરા...

પરસંગ ત્યાગ લાગ નિજ રંગે,  
આનંદ વેલી અંકુરા,  
નિજ અનુભવ રસ લાગે મીઠા,  
જિમ ઘેબર મેં દૂરા...

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

આત્મન્! તું પરિપૂર્ણ છે. તું બીજાની અપેક્ષા કેમ રાખે છે? પરના સંગનો ત્યાગ કરી નિજ તત્ત્વના સંગમાં તું લાગી જા. આ નિજ તત્ત્વ સંગ છે આનંદની વેલડીનો અંકુર. એ અનુભૂતિ એટલી મીઠી છે કે તેને શબ્દોમાં વ્યાખ્યાવિત ન કરી શકાય. પણ ઉપમા આપવી જ હોય તો કહેવાય કે ઘેબરને કાપવા માટે નાંખેલી છરી જેમ તેની ચાસણીની મીઠાશથી લથપથ થઈ જાય છે તેમ સાધક ભીતરી મીઠાશ અનુભવે છે.



ભીનો સ્વાધ્યાય ભીતરી ભીનાશને લાવશે. ભીતરી ભિનાશ તે શ્રદ્ધા. પ્રભુ ‘ચક્રબુદ્યાણં’ છે. ભાવચક્ષુ એટલે શ્રદ્ધા. અહીંયા આંશિક સ્વરૂપમાં એ શ્રદ્ધા ભીનાશ સ્વરૂપે આવી છે.

તારા દૃષ્ટિમાં આવેલ તારા શબ્દ તાર શબ્દ પરથી આવેલ છે. મિત્રાદૃષ્ટિ કરતાં અહીં બે તાર/સ્પષ્ટ હોવાથી આ દૃષ્ટિને તારા દૃષ્ટિ કહેવાય છે.

### (૩) બલાદૃષ્ટિ

બલાદૃષ્ટિમાં ચિત્તની પ્રશાંત અવસ્થા સ્પષ્ટ રૂપે પ્રતિભાસિત થાય છે. દૃઢ્યની નિર્મળતા અહીં પ્રશાન્તવાહિતામાં પલટાઈ છે. ધર્માનુષ્ઠાનમાં સાધક શાંત ચિત્તે બેસી શકે કલાકો સુધી અને એ રીતે અનુષ્ઠાન દ્વારા થતા લાભોને એ પૂરેપૂરા આત્મસાત કરી શકે.

ચિત્તની આ પ્રશાંતવાહિતાને ભાવ સુખાસન કહેવાય છે.

સ્વરૂપ દશારૂપ સાધ્યની પ્રાપ્તિ માટેની મનની આ સ્થિરતા તે ભાવમાર્ગ કહેવાય છે. આ ભાવમાર્ગ પર આ દૃષ્ટિમાં ચાલવાનું થાય છે. પ્રભુનું ‘મગ્ગદયાણં’ વિશેષણ આ દૃષ્ટિવાળા સાધકને માર્ગ આપવા દ્વારા સક્રિય બને છે.

મિત્રા દૃષ્ટિ અને તારા દૃષ્ટિ કરતાં આ દૃષ્ટિમાં વિવેકદૃષ્ટિ સઘન હોવાથી આ દૃષ્ટિને બલાદૃષ્ટિ કહેવાય છે.

### (૪) દીપ્તાદૃષ્ટિ

બલા દૃષ્ટિમાં આવેલી પ્રશાંતવાહિતા અહીં દીપ્ત (ઉત્કટ) બને છે.

આ પ્રશાંતવાહિતાના સાતત્ય માટે અહીં છે ભાવ પ્રાણાયામ.

‘યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય’ ના ગુજરાતી અનુવાદરૂપ આઠ દૃષ્ટિની સજ્ઞાયમાં મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ કહે છે :

‘બાહ્યભાવ રેચક ઈહાં જી,  
પૂરક આંતર ભાવ.’

શ્વાસ છોડવા અને લેવાની પ્રક્રિયાને યોગાચાર્યો પ્રાણાયામ

કહે છે. અહીં ઉમેરણ એમાં થોડુંક કરાયું છે. બાહ્યભાવને ભીતરથી બહાર કાઢવો તે ભાવ રેચક અને આંતરભાવને ભીતર લેવો તે ભાવપૂરક.

પ્રશાંતવાહિતાના સંદર્ભમાં રેચન અને પૂરનની આ પ્રક્રિયાને ખોલીએ તો, ભીતર રહેલ ક્રોધને એક નિઃશ્વાસે છોડવો અને સમભાવને એક ઉચ્છ્વાસે ભીતર લેવો.

શ્વાસ છોડો છો ત્યારે તમે એક એવી ધારણા - સજેશન કરો છો કે મારી ભીતર રહેલ ક્રોધ નીકળી રહ્યો છે. હવે તમે શ્વાસ લો છો ત્યારે શું થાય છે? તમારી આજુબાજુ રહેલ સેંકડો મહાપુરુષોએ સમભાવના આંદોલનો છોડેલા છે, તમે એ આંદોલનોને પકડો છો અને શ્વાસ લેતી વખતે એ આંદોલનોને પણ તમારી ભીતર તમે મોકલો છો.

તમારું સજેશન/સૂચન અહીં મહત્વનું અંગ બની રહે છે. આ સંદર્ભમાં, અત્યારના મનોવૈજ્ઞાનિકોએ સૂચવેલ એક વિધિ વિશે જાણવાનું રસપ્રદ રહેશે. વિધિ એવી છે કે તમારી આજુબાજુમાં સેંકડો સાધકોએ આનંદના દિવ્ય આંદોલનો છોડેલા છે, તમે એ આંદોલનોને ઝીલી શકો તો અકારણ તમે આનંદમય બની ઊઠો છો.

એ માટે તમારે શું કરવાનું?

તમારે બે-પાંચ મિનિટ અકારણ આનંદમય સ્થિતિમાં રહેવાનું. એ સ્થિતિ બની જશે એન્ટેના. તેનાથી સેંકડો સાધકોના આનંદને તમે ઝીલી શકશો.

આથી વિરુદ્ધ તમે અકારણ ગમગીન રહેશો તો ઘણા લોકોએ છોડેલ ગમગીનીના આંદોલનોને તમે પકડશો.



બાહ્ય ભાવનું રેચન અને આંતરભાવનો સ્વીકાર (પૂરણ) દીપ્ત દૃષ્ટિમાં થાય છે. દીપ્ત એટલે તેજસ્વી. અહીં બોધ દીપ્તિમંત થયો હોઈ આ દૃષ્ટિને દીપ્તાદૃષ્ટિ કહી.

અહીં સાધકે ‘નમુત્યુણં’ સૂત્રના ‘સરણંદયાણં’ વિશેષણને પોતાનામાં ક્રિયાન્વિત કર્યું. મોહની સામે શરણ આપે છે. તત્ત્વચિંતન. તત્ત્વ - સાક્ષાત્કાર. અહીં આંતરભાવના સ્વીકાર દ્વારા સાધક સમભાવ આદિ ગુણોની આંશિક અલપજલપ અનુભૂતિ કરી શકે છે.

### (૫) સ્થિરાદૃષ્ટિ

સ્થિરાદૃષ્ટિમાં સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ સાધકને થાય છે.

કેવી ભાવાનુભૂતિ તે સમયે સાધકની હોય છે?

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

આઠ દૃષ્ટિની સજ્જાયમાં મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ એ અનુભૂતિને શબ્દોમાં લઈ આવ્યા :

બાલ્ય ધૂલીઘર લીલા સરખી,  
ભવચેષ્ટા ઈહાં ભાસે રે;  
રીઢી સિઢી સવિ ઘટમાં પેસે,  
અષ્ટમહાસિદ્ધિ પાસે રે.... ૫/૩

સંસાર એને વ્યર્થ લાગે છે. ભીતરી આનંદની અલપઝલપ અનુભૂતિ, અને બીજું બધું જ અસાર લાગ્યા કરે. બાળકો ભીની રેતમાં ઘર બનાવે; માં જમવા માટે હાક મારે અને એ જ ઘરને પાટું મારીને, તોડીને બાળકો ઘર ભેગાં થાય.

ભીતરી સાર્થકતાના બોધને સમાંતર વિકસતો આ બહારી વ્યર્થતાનો બોધ.

એક ઘટના યાદ આવે.

સાધક ગુરુ પાસે આત્મવિદ્યા લેવા માટે જાય. એ માટે વિનંતી કરે.

ગુરુ તેને પૂછે છે : તું શહેર ને વીંધી આશ્રમમાં આવ્યો. શહેરમાં તો શું જોયું?

સાધક કહે છે : માટીમાં પૂતળાં માટી માટે દોડી રહ્યા હતા. તે મેં જોયું.

ગુરુને લાગ્યું કે પરની વ્યર્થતાનો બોધ તો એની પાસે છે. પણ પોતાના માટે એ શું માને છે એ પણ જોવું જોઈએ.

ગુરુ પૂછે છે : આ ખંડમાં અત્યારે શું થઈ રહ્યું છે?

સાધક કહે : માટીનું એક પૂતળું ગુરુ પાસે જ્ઞાન માટે આવ્યું છે.

ગુરુએ તેને આત્મવિદ્યા આપી. આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવ્યો.

◆◆◆

પરની વ્યર્થતાને સમાંતર સ્વની અનુભૂતિ અહીં કેવી હોય છે એની માર્મિક અભિવ્યક્તિ આવી :

અંશે હોય ઈહાં અવિનાશી,  
પુદ્ગલ જલ તમાસી રે;  
ચિદાનંદધન સુજસ વિલાસી,  
ક્રિમ હોવે જગનો આસી રે... ?

(આઠ દૃષ્ટિની સજ્જાય ૪/૫/૬)

અવિનાશી, અમર હું છું એનો બોધ આંશિક રૂપે અહીં પ્રગટ થાય છે. તીવ્ર બોધ થશે અને અનુભૂતિને પૂજ્ય આનંદધનજી

મહારાજે શબ્દોમાં ઢાળી :

‘અબ હમ અમર ભયે, ન મરેંગે...’

સ્પષ્ટ વિભાજન એમણે પાડ્યું : ‘નાશી નીસી, હમ સ્થિર વાસી...’ જે નાશવંત છે, શરીર તે નષ્ટ થશે. હું તો અમર છું જ.

ભેદજ્ઞાનની અનુભૂતિ અહીં તીવ્રરૂપે છે.

‘અધ્યાત્મબિન્દુ’ ગ્રંથમાં પૂજ્ય હર્ષવર્ધન ઉપાધ્યાય કહે છે :

ये यावन्तो ध्वस्तबन्धा अभूवन्  
भेदज्ञानाभ्यास हवात्र बीजम्।

જેટલા આત્માઓ સિધ્ધપદને પામ્યા તેમની એ પ્રાપ્તિની પાછળ ભેદજ્ઞાનનો અભ્યાસ મુખ્ય કારણ છે.

◆◆◆

ભેદજ્ઞાનના અભ્યાસ માટે અહીં યોગી પ્રત્યાહાર આવ્યું. ભક્તિમતી મીરાંએ કહ્યું : ‘ઉલટ ભઈ મેરે નૈનન કી...’ જે નયનો પહેલાં બહાર દૃશ્યને જોવા ઉત્સુક હતા; એ હવે ભીતર ભણી કેન્દ્રિત થયાં છે.

આઠ દૃષ્ટિની સજ્જાય કહે છે :

‘વિષય વિગેરે ન ઈન્દ્રિય જોડે, તે ઈહાં પ્રત્યાહારો રે;  
કેવળ જ્યોતિ તે તત્ત્વપ્રકાશે, શેષ ઉપાય અસારો રે...’

ઈન્દ્રિયોનો અને મનનો જે વિષયો જોડે અને પરિણામે, વિકારો જોડે સંબંધ હતો, તે અહીં દૂર થયો. જ્ઞાનમાં, પોતાના ગુણમાં (પોતાના સ્વરૂપમાં) રહેવું તે જ અહીં સારું લાગે છે.

ભગવદ્ ગીતાએ પ્રત્યાહારના બે માર્ગો ચીંધ્યા :

विषया विनिवर्तन्ते, निराहारस्य देहिनः।  
रसवर्ज, रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते।।

સાધક આહારને બંધ કરે છે, ઉપવાસી બને છે ત્યારે રસનેન્દ્રિય સિવાયની બીજી ઈન્દ્રિયો પોતાના વિષયોમાંથી પાછી ફરે છે.

ભોજનમાં રસ રહી ગયો, એને કેમ કાઢવો? બે રસની વાત કરે છે ભગવદ્ ગીતાકાર : પર રસ અને અપાર રસ. જે ક્ષણે પર રસનો - ભીતરી આનંદનો અનુભવ થાય છે કે તરત અપર રસ - ભોજન આદિનો રસ ચૂકાઈ જાય છે.

જો કે, પર રસ અને અપર રસ એ પણ સામાન્ય વ્યક્તિત્વો માટે છે. સાધકો માટે તો રસ એક જ છે - પરમાત્માનો. બીજું બધું છે રસાભાસ, કુચ્ચાં. તૈત્તિરિય ઉપનિષદમાં ઋષિ કહે છે : ‘રસો વૈ સઃ’ રસ તે જે છે પરમાત્મા જ...

◆◆◆

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

અહીં બોધસ્થિર થતો હોવાથી આ દૃષ્ટિને સ્થિરા દૃષ્ટિ કહેવાઈ છે. ‘નમુત્યુશં’ સૂત્રનું ‘બોહિદયાશં’ વિશેષણ આ દૃષ્ટિના સાધકો માટે સાર્થક નીવડે છે. બોધિ, સમ્યગ્દર્શન પ્રભુ પાસેથી મેળવ્યું.

(૬) કાન્તા દૃષ્ટિ :-

કાન્તા દૃષ્ટિમાં આવેલ સાધકની ઉદાસીન દશા ઘેરી હોય છે.

ઉદાસીન શબ્દ એ શબ્દોના સંયોજનથી બનેલ છે. ઉત્ + આસીન. ઊંચે બેઠેલ ઘટનાની નદીના કિનારે બેઠેલ સાધક.

પૂનમની રાત્રે ગુરુ શિષ્યોથી વીંટળાઈને નદીની ભેખડ પર બેઠેલ. અચાનક ગુરુએ શિષ્યોને પૂછ્યું : આપણે જેના પર બેઠા છીએ એ ભેખડ તૂટી જાય તો શું થાય ? શિષ્યો સમજ્યા કે ગુરુદેવ કંઈક ગુપ્ત વાત ભણી ઈશારો કરી રહ્યા છે અને તેથી તેઓ ગુરુ મુખપ્રેક્ષી બન્યા. ગુરુએ કહ્યું : ભેખડ તૂટે તો શું થાય વળી ? અત્યારે આપણે નદીના કિનારા પર છીએ. પછી આપણે નદીમાં હોઈએ. દેખીતી રીતે ગુરુ સાધકના અખંડ being તરફ આંગળી ચીંધી રહ્યા હતા.

આપણને બહારી doings થી તમારા being માં શો ફરક પડે ?

ઉદાસીન હોવું એટલે being માં હોવું.



તીર્થંકર પરમાત્મા નાનપણથી જ આ દૃષ્ટિમાં હોય છે; પરમ ઉદાસીન દશાને કારણે તેમના લગ્નની પ્રક્રિયા ચાલતી હોય કે રાજ્યાભિષેકની, પ્રભુ ઉદાસીન ભાવની ધારામાં વહ્યા કરે છે.

આ દૃષ્ટિમાં અન્યમુદ્ નામનો દોષ જાય છે.

યોગમાર્ગ કે તત્ત્વમાર્ગને છોડીને અન્ય સ્થળે રતિ થવી તે અન્યગુરુ કહેવાય વિ. સાધકને પૌદ્ગલિક કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં રતિ નથી થતી.

‘પુદ્ગલેશ્વપ્રવૃત્તિસ્તુ યોગાનાં મૌનમુક્તમ્..’ કહીને જ્ઞાનસારે યોગીજનોને બહિર્ભાવથી પરાક્રમુખ કહ્યા છે. તે બાહ્ય ભાવ - ઉપસતા અહીં સ્પષ્ટ દેખાય.



અહીં ધારણા નામનું યોગાંગ પ્રાપ્ત થાય છે. ધારણા એટલે મનને મોક્ષમાર્ગમાં જોડાયેલું રાખવું. અહીં સાધક મનોવિજયી હોય છે.

આ દૃષ્ટિમાં રહેલ સાધક તત્ત્વની ઊંડી અનુપ્રેક્ષા કરતો હોય છે અને વ્યવહાર માર્ગનો પણ તે સમર્થક હોય છે. આમ, નિશ્ચય

અને વ્યવહારનું સમતોલન અહીં પ્રગટે છે.

મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ યાદ આવે :

નિશ્ચય દૃષ્ટિ દ્વયે ધરી જી;

જે પાળે વ્યવહાર;

પુણ્યવંત તે પામશે જી,

ભવસમુદ્રનો પાર.

નિશ્ચય દૃષ્ટિના અનુપ્રેક્ષણમાં આત્મતત્ત્વના શુદ્ધ સ્વરૂપનો ખ્યાલ છે, આંશિક અનુભૂતિ પણ આત્મતત્ત્વની છે. એટલે એનો વ્યવહાર માર્ગ નિશ્ચય સાધનાને સમર્થિત કરશે.

પંડિત પદ્મવિજયજી મહારાજે વ્યવહાર સાધના સાધકને નિશ્ચય સાધના ભણી કેવી રીતે લઈ જાય છે તેની સરસ પ્રસ્તુતિ આપી :

પરિસહ સહનાદિક પરકારા,

એ સબ હે વ્યવહારા;

નિશ્ચય નિજ ગુણ કરણ ઉદારા,

લહત ઉત્તમ ભવ પારા.

પરિષહો : ઠંડી, ગરમી આદિ સહન કરવા તે વ્યવહાર સાધના અને નિજ ગુણ સ્થિરતા તે નિશ્ચય સાધના.

પરિષહોને સહન કરવાથી દેહ પરની મમતા - દેહાધ્યાસ શિથિલ બને છે. હું એટલે શરીર આ માન્યતા ખરી પડતા પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપ ભણીની યાત્રા શરૂ થાય છે.

અહીં બોધ મનોહર બનતો હોઈ આ દૃષ્ટિને કાન્તા દૃષ્ટિ કહેવાય છે.

(૭) પ્રભા દૃષ્ટિ

છઠ્ઠા અને સાતમા ગુણસ્થાનકવાળા સાધકો આ દૃષ્ટિમાં છે. દીક્ષિત જીવનનો બાર મહિનાનો પર્યાય થાય ત્યારે આ દૃષ્ટિમાં રહેલ સાધકની ચિત્ત પ્રસન્નતા અનુત્તર વિમાન વાસી દેવોના સુખનેય ઓળંગી જાય છે.

‘પંચ વિંશતિકા’માં આવા સાધકોને જીવન્મુક્ત દશામાં વિચરતા સાધકો તરીકે ઓળખાવાયા છે.

કેવા હોય છે એ સાધકો ?

‘પંચવિંશતિકા’ કહે છે:

જાગ્રત્યાત્મનિ તે નિત્યં,

વહિર્મવિષુ શેરતે।

ઉદાસતે પરદ્રવ્યે

લીયન્તે સ્વગુણમૃતે।।

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

જીવન્મુક્ત સાધકો આત્મભાવમાં સદા જાગૃત હોય છે. તેઓ બહિર્ભાવમાં સૂતેલા છે. પરદ્રવ્યના ઉપયોગમાં તેઓ ઉદાસીન છે અને સ્વગુણોની અમૃતધારામાં તેઓ વહેતા હોય છે.

પરપદાર્થોને વાપરે છે તેઓ, કપડાં અને રોટલી, દાળ આદિ. ત્યારેય તેમાં તેઓ ઉદાસીન હોય છે. ઉદાસીન ભાવ હોવાને કારણે, રાગ-દ્વેષ આદિ તેમને સ્પર્શતા નથી. અને તેથી, બહિર્ભાવમાં તેઓ સુષુપ્ત હોય છે.



પ્રભુ મહાવીર દેવે પરમ પાવન શ્રી આચારાંગ સૂત્રમાં કહ્યું : ‘સત્તા અમુળી, મુળિયો સયા જાગરંતિ...’ ગૃહસ્થો સૂતેલા છે અને મુનિઓ સદા જાગૃત છે.

અહીં જાગૃતિનો અર્થ ઉજાગરનો નાનકડો અંશ છે. ત્રણ અવસ્થા અત્યારે આપણી પાસે હોય છે : જાગૃતિ, સ્વપ્ન, નિદ્રા... જાગૃતિ અને સ્વપ્નની કક્ષા એક મનાઈ છે. કારણ કે સ્વપ્નમાં જે રીતે વિકલ્પોનું ઘોડાપૂર ચાલતું હોય છે, એ જ રીતે જાગૃતિમાં પણ ચાલતું હોય છે. નિદ્રામાં હોશ ચૂકાઈ જાય છે.

ઉજાગર અવસ્થા આમ તેરમાં ગુણઠાણ છે. પણ તેનો નાનકડો અંશ જાગૃતિ આદિમાં લાવી શકાય.

ઉજાગરમાં વિકલ્પો નથી હોતા અને હોશ - જાગૃતિ પૂર્ણતયા હોય છે. જાગૃતિમાં પણ થોડોક સમય તમે આવો કરી શકો. પછી સ્વપ્નાવસ્થા અને નિદ્રાવસ્થાને પણ પકડી શકાય. આથી જ ‘સંચારા પોરિસી’ના સૂત્રમાં વિધાન આવ્યું : ‘અતરંત પમજજએ ભૂમિં.’ સાધકનો દેહ નિદ્રાધીન હોય તોય એ એટલો જાગૃત હોય કે પડખું બદલતી વખતે પડખું ફેરવવાની જગ્યા અને પડખાના ભાગને એ પૂંજે. અત્યારના યોગીઓ આ અવસ્થાને કોન્સયસ સ્લીપ કહે છે.

શિવસૂત્રમાં મહાદેવજીએ કહ્યું છે : ‘મિષુ ચતુર્થ તૈલવદાસેચ્ચમ્..’ ત્રણે અવસ્થાઓમાં ચોથી ઉજાગરનો નાનકડો અંશ ભેળવ્યા કરવો.



ઉજાગરનો નાનકડો અંશ તે ધ્યાન. જ્યાં વિકલ્પો નથી અને સ્વગુણાનુભૂતિ કે સ્વરૂપાનુભૂતિ છે.

પ્રભાદૃષ્ટિમાં ધ્યાનદશા લગભગ રહ્યા કરે છે. ‘ધ્યાનપ્રિયા પ્રભા પ્રાયઃ’ વિકલ્પો બહુ જ ઓછા હોવાને કારણે રાગ-દ્વેષના, રતિ-અરતિના ઝૂલે ઝૂલવાનું નથી થતું. પ્રશમની ધારામાં સતત વહાય છે અને એથી સુખાનુભૂતિ, આનંદાનુભૂતિ ચાલ્યા કરે છે.

આ દૃષ્ટિનું નામ પ્રભા છે. ભા એટલે તેજ. પ્રકૃષ્ટ તેજસ્વી

બોધ અહીં હોવાથી આ દૃષ્ટિને પ્રભા દૃષ્ટિ કહેવાય છે.

### (૮) પરા દૃષ્ટિ

પરા દૃષ્ટિમાં સમાધિ હોય છે. આ દૃષ્ટિનું વર્ણન આપતા કહેવામાં આવ્યું :

સમાધિનિષ્ઠા તુ પરા, નદાસગ્ગ વિવિર્જિત।। (યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય ૧૭૮)

ધ્યાનની પ્રગાઢાવસ્થા તે સમાધિ.

ધ્યાતા અલગ હોય, ધ્યેય અલગ હોય અને એ બેઉને જોડતી કડી તરીકે ધ્યાન હોય ત્યારે એ અવસ્થાને ધ્યાન કહેવાય છે.

ધ્યાતા અને ધ્યેય એકાકાર બની જાય, ધ્યાતા પોતાની ચેતનાને ધ્યેયમાં ડુબાડી દે, તે સમાધિ.

આપણે ત્યાં આ પ્રક્રિયાને અભેદ મિલનની પ્રક્રિયા કહેવાય છે.

મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજે પરમ તારક શ્રી શીતલનાથ પ્રભુની સ્તવનામાં આ પ્રક્રિયાની વાત કરતા કહ્યું :

જ્યોત સું જ્યોત મિલન જબ ધ્યાવત,  
હોવત નહિ તબ ન્યારા -

જ્યોર્તિમય પરમાત્માનું ધ્યાન સાધક જ્યોર્તિમય બનીને કરે ત્યારે તે પરમાત્મામાં પોતાની ચેતનાને એકાકાર કરી દે છે.

પરા દૃષ્ટિમાં આત્મા શ્રેણિ પર ચઢી વીતરાગ બની કેવળજ્ઞાની બને અને મોક્ષે જાય ત્યાં સુધીની પ્રક્રિયા આવી જાય છે. આઠમાંથી ચૌદમાં ગુણસ્થાનકોને પરા - શ્રેષ્ઠા દૃષ્ટિ આવરી લે છે. પોતાના સ્વરૂપ સાથે પૂર્ણ અભેદમિલનની આ પ્રક્રિયા છે.

આ પ્રક્રિયા શાશ્વતીના લયનું અભેદ મિલન છે.

થોડા સમય માટે અભેદ મિલન આપણે પણ કરી શકીએ. એ અભેદ મિલન પરમ ચેતના સાથેનું કહો કે પોતાના નિર્મળ સ્વરૂપ સાથેનું કહો... વાત એક જ છે. ભક્તના લયમાં તે અનુભૂતિ પરમાનુભૂતિ કહેવાશે. સાધકના લયમાં તે હશે સ્વાનુભૂતિ.

આ માટે સરસ માર્ગ આપ્યો : ‘જ્યોત સું જ્યોત મિલન જબ ધ્યાવત...’ જ્યોર્તિર્મય પરમાત્માનું ધ્યાન - અનુભવ જ્યોર્તિર્મય બનીને કરવું છે.

શબ્દો પૌદ્ગલિક છે. વિચારો પણ પૌદ્ગલિક છે. એટલે ક્ષમાના વાંચન કે ચિંતનથી ધ્યાન ભણી નહિ જવાય. ક્ષમાનો અનુભવ તમારી ભીતર થવો જોઈએ.

ભલે એ ક્ષમાનો અનુભવ નાનકડા ઝરણા જેવો હોય. એ ઝરણું

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

પરમાત્માના વિરાટ ક્ષમાના સમંદરને મળશે. જ્યોર્તિમય બનીને તમે જ્યોર્તિમયને મળ્યા.



‘સમાધિનિષ્ઠા તુ પરા, તદાર્સંગ વિવર્મિત..’

પરા દૃષ્ટિમાં, તેનું નામ સૂચવે છે તેમ, શ્રેષ્ઠ કોટિની આ દૃષ્ટિમાં સમાધિ છે. પરંતુ તેના પ્રત્યેની સૂક્ષ્મ આસક્તિ પણ નથી. કારણ કે રાગ ઉપશાંત થયેલ હોય છે, યા ક્ષીણ થયેલ હોય છે આ દૃષ્ટિમાં.

પરમાર્હત કુમારપાળે ‘આત્મનિન્દા દ્વાત્રિંશિકા’માં પોતે (યથાખ્યાત ચારિત્રમાં આવીને) મોક્ષને વિષે પણ નિરીહ ક્યારે થશે એ પ્રભુને પૂછ્યું છે.

કદા ત્વદાસાકરણાપ્તતત્ત્વ -

રત્ત્વક્ત્વા મસત્ત્વાદિભવૈકકન્દમ્ ।

આત્મૈકસારો નિરપેક્ષવૃત્તિ -

મોક્ષેડપ્યનિચ્છો ભવિતાડસ્મિ નાથ ।।



આપણા કવિ ઉશનસૂની એક સરસ પ્રાર્થના છે : ‘મને કોઈ પણ ઈચ્છાનું વળગણ ન હો!’ પણ આટલું કહ્યા પછી કવિને

પોતાની ભૂલ સમજાય છે અને એથી તેઓ ઉમેરે છે : ‘આ પણ એક ઈચ્છા છે, તે પણ ન હો!’

ઉપસંહાર

યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય ૨૨૮ શ્લોકોમાં ફેલાયેલ મોટો ગ્રંથ છે. અહીં તો ઉપરછલ્લી યાત્રા એ ગ્રંથની કરી છે.

‘યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય’ દર્પણ જેવો ગ્રંથ છે. આપણે ક્યાં અટક્યા છીએ કે ભૂલ્યા છીએ એ આ ગ્રંથના સ્વાધ્યાયથી સ્પષ્ટ થાય છે.

એક વહાણનો કપ્તાન, સદીઓ પહેલા, ધ્રુવ કાંટો (દિશાદર્શન યંત્ર) લેવા ગયેલ, વેપારીએ એક સરસ યંત્ર બતાવ્યું. તેમાં નીચે દર્પણ પણ હતું. કપ્તાને પૂછ્યું : આમાં દર્પણની શું જરૂર? વેપારી : તમે દિશા ભૂલી જાવ ત્યારે આ યંત્ર દિશા તો બતાવશે જ સાચી, પણ એ દિશાને કોણ ભૂલી ગયું એની છબિ પણ એ અંકિત કરશે !

આ ગ્રંથના સ્વાધ્યાય પછી ઘણાં સાધકો નિખાલસ રીતે એકરાર કરતા હોય છે કે પોતે પ્રથમ દૃષ્ટિમાં હોય એવું પણ તેમને લાગતું નથી.



આઠ દૃષ્ટિઓનું આવું સુરેખ ચિત્ર આપી આપણી દૃષ્ટિને ઉઘાડનાર પૂજ્ય હરિભદ્રાચાર્ય ભગવંતના ચરણોમાં વંદના.



### મુક્ત્યેન જોયણાઓ, જોગો સવ્વો વિ ધમ્મવાવારો ।। ૧ ।। યોગવિંશિકા

આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ ‘યોગવિંશિકા’ ગ્રંથમાં મોક્ષસાધનામાં કારણભૂત આત્માનો શુદ્ધ ધર્મવ્યાપાર જીવને મોક્ષ સાથે જોડી આપનારો હોવાથી ‘યોગ’ છે. એમ યોગની વ્યાખ્યા કરી છે.

ધર્મ એટલે વસ્તુત્વભાવ. આત્મવસ્તુનો સ્વભાવ તે આત્મધર્મ. આવા પરિશુદ્ધ, સર્વથા શુદ્ધ આત્મભાવરૂપ ધર્મનું આચરણ તે યોગ. આત્મા પોતાના શુદ્ધ દર્શન જ્ઞાનમય સ્વભાવમાં વર્તે તે જ વાસ્તવિક ધર્મ છે, તે જ ચારિત્ર છે અને તે જ યોગ છે.

જેમ નિર્મલતા એ સ્ફટિક રત્નનો સ્વભાવ હોઈ એ એનો ધર્મ છે તેમ કષાય - અભાવરૂપ નિર્મલતા એ જ આત્માનો શુદ્ધ સ્વભાવ હોઈ આત્માનો ધર્મ છે. અર્થાત્ નિષ્કષાય શુદ્ધ આત્મા એ જ ધર્મ છે. પણ કર્મરૂપ બાહ્ય ઉપાધિના લીધે રાગ - દ્વેષ - મોહાદિ વિભાવ - પરિણામ ઉત્પન્ન થવાથી આત્માની નિર્મળતા અવરોધાય છે. આ રાગાદિ વિભાવ ઉપાધિ દૂર થતા આત્મા શુદ્ધ સ્વરૂપે પ્રકાશે છે. જેટલા અંશે આ વિભાવ પરિણામરૂપ આવરણ દૂર થાય તેટલા અંશે આત્મધર્મની સિદ્ધિ થાય. આ આત્મધર્મની સિદ્ધિ સમ્યગ્દૃષ્ટિ ગુણસ્થાનથી માંડીને મોક્ષ પ્રાપ્તિ પર્યંત ઉત્તરોત્તર વધતી જઈ અંતે પૂર્ણ આત્મસ્વરૂપ પ્રગટે છે. આમ શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપને પ્રગટ કરનાર સર્વ પરિશુદ્ધ ધર્મવ્યાપાર તે યોગ છે.

## આનંદધન અને યોગમાર્ગીય રહસ્ય

ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ

પદ્મશ્રી ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ જૈન ધર્મના તજજ્ઞ વિદ્વાન છે. આનંદધન - એક અધ્યયન વિષય પર પી.એચ.ડી. કરનાર કુમારપાળ દેસાઈ જૈન સાહિત્ય તેમજ ગુજરાતી સાહિત્યમાં મોખરાનું સ્થાન ધરાવે છે. એમનો પરિચય પ્રભાવક વક્તા, પ્રસિદ્ધ લેખક તેમજ નિષ્ઠાવાન પત્રકાર તરીકે આપી શકાય. તેઓ અનેક નામાંકિત એવોર્ડથી સન્માનિત થયા છે તેમજ તેમણે લખેલ પુસ્તકોની યાદી ખૂબ થાય છે. અક્ષરના ઉપાસક કુમારપાળભાઈની શબ્દસાધના અખંડ ધારામાં વહેતી રહી છે.

આશય આનંદધન તણો અતિ ગંભીર ઉદાર,  
બાળક બાંડ પસારિ જિમ કહે ઉદધિવિસ્તાર.

ઈ.સ. ૧૮૩૦ (વિ.સં. ૧૮૮૬)માં ‘આનંદધન બાવીસી’ પર વિસ્તૃત સ્તબક લખતી વખતે શ્રી જ્ઞાનસાર વારંવાર આનંદધનજીના ગહન આત્મજ્ઞાન પ્રત્યે આદર અને અહોભાવ પ્રગટ કરે છે. તેઓ આનંદધનના ગહન આત્મજ્ઞાનને વર્ણવતાં કહે છે કે કોઈ બાળક હાથ પ્રસારીને ઉદધિવિસ્તાર એટલે કે વિરાટ અને અફાટ સાગરને દર્શાવતો હોય તેવો અનુભવ એમને થઈ રહ્યો છે. આનંદધન એ જૈન પરંપરામાં પણ વિરલ લાગે તેવા યોગી છે. એમની ઓળખ શું? એક પદમાં તેઓ આ રીતે સ્વ-પરિચય આપે છે.

મેરે પ્રાન આનંદધન, તાન આનંદધન,  
માત આનંદધન, તાત આનંદધન,  
ગાત આનંદધન, જાત આનંદધન, મેરે. ૧  
રાજ આનંદધન, કાજ આનંદધન  
આજ આનંદધન, લાભ આનંદધન, મેરે. ૨  
આભ આનંદધન, ગાભ આનંદધન  
નામ આનંદધન, લાભ આનંદધન, મેરે. ૩

અને હા, આમાં જ છે આનંદધનની ઓળખ. આનંદધન ચોવીસીના સંશોધન અર્થે ૫૦૦થી વધુ હસ્તપ્રતો જોઈ, પરંતુ કર્તાપરિચયમાં માત્ર એટલું જ મળે કે એમનું મૂળ નામ લાભાનંદ હતું અને ઉપનામ આનંદધન હતું. એમને વિશેની કેટલીક દંતકથાઓ મળે છે, પણ પ્રમાણભૂત માહિતી તો આટલી જ. જોકે દંતકથામાં પણ પ્રતિભાનો ય અણસાર ખરો.

એકવાર ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી વ્યાખ્યાન આપી રહ્યા હતા. આખો સભાખંડ ખીચોખીચ ભરાયેલો હતો. તેઓ એક આધ્યાત્મિક શ્લોક પર વિવેચન કરી રહ્યા હતા. ન્યાયવિશારદ, ન્યાયાચાર્ય અને કૂચાલશારદ (દાઢી, મૂંછવાળા સરસ્વતી)નું બિરૂદ પામેલા ઉપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ વ્યાખ્યાન આપી રહ્યા હતા. ‘મૂછાળી

સરસ્વતી’ને કોઈ પૂજ્યભાવે માથું નમાવતા હતા, તો કોઈ મુગ્ધ ભાવે માથું હલાવતા હતા. સર્વત્ર અહોભાવ પ્રગટ થતો હતો. વ્યાખ્યાન પૂર્ણ થયું, ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ જોયું કે સભાગૃહમાં બેઠેલા એક વૃદ્ધ સાધુ વ્યાખ્યાન સમયે સાવ કોરા કાગળ જેવા નિર્લેપ હતા. ઉપાધ્યાયજીએ પૂછ્યું, ‘અધ્યાત્મના આ શ્લોકના વિવેચનમાં કંઈ સમજ પડી કે?’ વૃદ્ધ સાધુ ન બોલ્યા, ન હાલ્યા, ન ચાલ્યા. કોઈને થયું કે તેઓ બધિર લાગે છે. એક વ્યક્તિએ એમને જરા હલાવતાં કહ્યું, ‘ગુરુજી, મહારાજ તમને પૂછી રહ્યા છે. જવાબ આપો.’ વૃદ્ધ સાધુએ ઊંચું જોયું. એમના ચહેરા પર યોગસાધનાનું તેજ પ્રગટેલું હતું. બોલ્યા, ‘અધ્યાત્મના આવા ઉચ્ચ શ્લોકનું આવું સામાન્ય વર્ણન! આ તો સાવ બાળપોથી જેવું કહેવાય. ઉપાધ્યાયજી, હજી તમારે ઘણાં ડુંગરા ઓળંગવાના છે અને ઘણાં ઝરણાં પાર કરવાનાં છે.’ આખી સભા સ્તબ્ધ બની ગઈ. યોગીના સ્વરમાં રણકો હતો. ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીને ખ્યાલ આવી ગયો કે આ તો સ્વયં યોગીરાજ આનંદધનજી છે. પાટ પરથી ઊઠી પાસે ગયા અને વંદન કરીને કહ્યું, ‘ક્ષમા કરો, મહાયોગીના યોગને ઓળખવા જેટલી પાકટ મારી વચ નથી. હજી બાળ છું, મેં વિવેચન કરેલ શ્લોક પર આપની વાણીગંગા વહેવડાવો.’

મહાયોગી આનંદધનજી પાટ ઉપર બેઠાં અને એકધારું રસવિવેચન કર્યું. ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી હાથ જોડી ઝીલતા રહ્યા.

જીવનભર પરિભ્રમણ કરતા રહેલા આ મસ્તયોગી આનંદધન કેટલાય સાધુ, સંત, જતિ, સંન્યાસી અને સૂફીને મળ્યા હશે અને આથી એમની કવિતામાં વૈષ્ણવ ભક્તિ જોવા મળે, સૂફી અસર અનુભવાય અને હઠયોગની ક્રિયાની વાત મળે. આનું કારણ એ કે આ બંધનમુક્ત યોગી હતા. ઉપાશ્રય, પરિગ્રહ અને સ્વનામ ઈત્યાદિનો ત્યાગ કરીને તેઓ અવધૂત આનંદધન બન્યા. ગચ્છાદિથી મુક્ત થઈને સર્વમાન્ય બન્યા. આગમિક, દાર્શનિક, આત્માનંદી અને રહસ્યવાદી યોગીનાં સ્તવનોમાં યોગમાર્ગનું આલેખન છે.

એમનાં સ્તવનોનો પ્રારંભ તેઓ તીર્થંકરના નામોલ્લેખથી કરે છે, પરંતુ એમના સ્તવનમાં જ્ઞાન, ભક્તિ અને યોગની અનુપમ



‘યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય’ અને હેમચંદ્રાચાર્યના ‘યોગશાસ્ત્ર’ની યોગની વિચારણાની સાથોસાથ રાજયોગ અને હઠયોગની પરિભાષાનો પણ પ્રયોગ કર્યો છે. એમણે હઠયોગ અને રાજયોગની પદ્ધતિ સાથે જૈન સિદ્ધાંતો અનુસાર આત્માના મૂળ ગુણો અને ઉત્તર ગુણોનો સ્વીકાર કરીને એને યોગપદ્ધતિ સાથે જોડ્યા છે, જેથી એનું રૂપ આધ્યાત્મિક બની ગયું છે, કારણ કે મુળગુણ, સંવેદ, નિર્વેદ, શીલ, વૈરાગ્ય, સંયમ, સમિતિ, ગુપ્તિ આદિ સાધનાના આંતરિક પક્ષો સાથે જોડાયેલા છે.

બીજી બાજુ એકવીસમાં નમિનાથ ભગવાનના સ્તવનમાં ભારતીય દર્શનના છએ દર્શનની વાત કરી છે. આ છએ દર્શનો જિનેશ્વર ભગવાનના અંગરૂપ છે. અને એને જિનમતરૂપી કલ્પવૃક્ષની ઉપમા આપે છે. એના બે પગ એટલે કે વૃક્ષના મૂળરૂપ તે સાંખ્યદર્શન અને યોગદર્શન જ્યારે બૌદ્ધ દર્શન અને મીમાંસક મત એ જિનેશ્વર પ્રભુના બે સશક્ત હાથ. ચાર્વાક દર્શન એ જિનેશ્વરના પેટ અને જૈનદર્શન એ મસ્તિષ્ક.

આ રીતે છએ દર્શનોનો સમન્વય કરતાં આંનદધનમાં ઉદારતા અને સમન્વયવાદિતા જોવા મળે છે. તેઓ ચાર્વાક મતને પણ ભૂલ્યા નથી અને છટાદાર રીતે નયવાદ - સ્થાદ્વાદનું આલેખન કરે છે. એ કહે છે,

આ યોગી દેહને કઈ રીતે જુએ છે? નરસિંહ મહેતા આ દેહને ‘કાયા પાત્ર છે કાચું’ કહીને ‘એ ચાંદરડું ચાર દિવસનું અંતે તો અંધારું.’ એમ કહે છે.

જ્યારે ધીરો ભગત કાયાને આકડાના ફૂલ સાથે સરખાવે છે, 'ફૂલ ખીલીને ખરી પડે, એવું કાયાનું છે કામ.' તો અવધૂ આનંદધન કાયાને મઠ સાથે સરખાવે છે અને એ ચેતનને જગાડી જગાડીને કહે છે આ શરીરરૂપી મઠમાં મહોનિદ્રામાં ક્યાં સુધી રહીશ? હવે જાગ! ભીતરમાં દ્રષ્ટિ કર, આ પુદ્ગલ એનો નાશવંત ધર્મ ક્યારે છોડતો નથી, તો તું તારા સ્વભાવને કેમ છોડે છે? તે તારા આત્મપ્રદેશોને કંપિત કરી રહ્યો છે. એ કહે છે,

अवधू क्या सोवे तन मठमें, जाग विलोकन घटमें...।

अवधू तन मठ परतीत न कीजे, ठहि परे एक पलमें...।

हलचल मेटि खबर ले घटकी, चिन्हे रमतां जलमें... ।

હે અવધૂત આત્મા ! તું તારા શરીરરૂપી મઠમાં કેમ સૂઈ રહ્યો છે ? જાગ અને અંતરઘટને જો, આ તનમઠનો ભરોસો કરતો નહિ. એ તો એક ક્ષણમાં ઢળી પડશે. માણસની બાહ્ય વ્યસ્તતાને છોડીને ભીતરમાં જોવાનું કહેતા આનંદધન કહે છે તું ‘હલયલ મેટી’ એટલે

39

\_\_\_\_\_

કે આ બધી માથાકૂટ છોડીને અંતરની ખબર લે, તું પાણીમાં માછલીના પગની નિશાની શું શોધે છે? મહાયોગી આનંદધન વિશેની એક પ્રચલિત કથા એવી છે કે તેઓ મેડતા શહેરમાં ચાતુર્માસમાં સ્થિરવાસ કરી રહ્યા હતા. એ સમયે રાજાની અણગમતી રાણીને કાગળ પર એક મંત્ર લખીને આપ્યો. રાજાને એની જાણ થતાં એ કોપાયમાન થયો. એણે કહ્યું કે સાધુ થઈને આવું કરવું તે અનુચિત ગણાય. આનંદધને તાવીજમાં રહેલો કાગળ વાંચવાનું કહ્યું. એમાં યોગી આનંદધને લખ્યું હતું,

‘તેરા પતિ વશ હોવે ઉસમેં આનંદધન કો ક્યા,  
તેરા પતિ વશ ન હોવે ઉસમેં આનંદધન કો ક્યા..’

જીવનની વ્યર્થતા વિશે આનંદધને અહીં માર્મિક રીતે કહ્યું છે. એ જ રીતે આ પદમાં એ કહે છે,

શિર પર પંચ બસે પરમેસર, ઘટમેં સૂછમ બારી  
આપ અભ્યાસ લખે કોઈ વિરલા, નિરખે ધૂ કી તારી....

(તારા મસ્તકમાં વસતા પંચ પરમેશ્વરને તારા હૃદયની સૂક્ષ્મ બારી વડે જો. કોઈ આત્મજ્ઞાનનો અભ્યાસી વિરલ પુરુષ તેને ધ્રુવ તારાની જેમ નિરખે છે.)

શિર પર પંચ પરમેશ્વર વસે છે. કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચંદ્રાચાર્યે પણ મસ્તકને ધ્યાનનું સ્થાન બતાવ્યું છે, જ્યારે યોગમાર્ગમાં હૃદયથી મસ્તક સુધી જવા માટે સુષુમ્ના નાડી છે, ત્યાં થઈને બ્રહ્મરંધ્ર સુધી જવાય છે. પરિણામે સુષુમ્ના નાડી રૂપ બારી છે, ત્યાં આત્મઉપયોગ રાખીને છેક બ્રહ્મરંધ્ર સુધી આત્મ ઉપયોગે ચડવું. આમ થાય ત્યારે તે ત્યાં પોતાના આત્માને ધ્રુવ તારાની જેમ સ્થિર જુએ છે. આવા આત્મા ધ્રુવતાના દર્શન એ જ પરમેષ્ટિ દર્શન છે.

કવિ અને લેખકોએ મસ્તકને ઉત્તમાંગ કહ્યું છે અને આ મસ્તકમાં બ્રહ્મરંધ્ર રહેલું છે. અવધૂત આનંદધન યોગસાધકોની સાધનાનું દર્શન કરાવતાં કહે છે કે,

આશા મારી આસન ધરી ઘટમેં, અજપાજપ જગાવે...  
આનંદધન ચેતનમય મૂરતિ, નાથ નિરંજન પાવે...  
અવધૂ (૪)

આશાનો ત્યાગ કરી હૃદયરૂપ ઘટમાં સ્થિર ઉપયોગરૂપ આસન જમાવી વૈખરી વાણી વિના જો ‘સોહમ’નો જાપ કરે તો સાધક આનંદ-સમૂહ ચૈતન્યમૂર્તિરૂપ નિરંજન પરમાત્મ દેવને પામે છે અને તે વખતે જાપ સ્વયંમેવ લયરૂપ બની જાય છે અને અજપાજપ ચાલુ થઈ જાય છે. જૈન યોગની દૃષ્ટિએ આત્મા અને પરમાત્માનું તાદાત્મ્ય સિદ્ધ થાય છે ત્યારે આત્માની જ્યોતિ મનન, ચિંતન, ધ્યાન દ્વારા પરમાત્મામાં લીન થઈ જાય છે. પરમાત્મ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત

કરે છે. અને અલક્ષ્ય બની જાય છે. આ આનંદધન આ અલક્ષ્ય - અલખના સાધક અને આરાધક છે.

કવિએ અહીં સાધકને ભલામણ કરી છે કે “હે સાધક! સંસારમાં આશા અને અપેક્ષા રાખ્યા વિના કાર્ય કર્યે જા અને આત્મધરમાં આસન જમાવી દે.”

યોગસાધકો મનની સ્થિરતા માટે આસનો કરે છે. અહીં ધ્યાનસાધકોને આત્મધરમાં આસન બિછાવવાનું કહ્યું છે અને વાણી વિના અજપાજપ કરવાનું કહ્યું છે. આમ કરે તો સાધક ચૈતન્યમૂર્તિનાથ નિરંજનને પામે છે. યોગસાધકોની સાધનાનું માર્મિક દર્શન છે.

કવિ આનંદધન આશાવરી રાગમાં આપતાં કહે છે,  
‘અવધૂ રામ રામ જગ ગાવે, વિરલા અલખ જગાવે...’

આનંદધન કહે છે કે, જગતમાં માત્ર રામ નામના નારા લગાવવાથી રામ મળતા નથી, તો રામ છે ક્યાં? એ કહે છે કે જગતના જીવો રામ નામનો જાપ કરે છે, પરંતુ તેના અલક્ષ્ય સ્વરૂપને ભૂલી ગયા છે. સહુ પોતાના ઈષ્ટદેવતાનું રટણ કરતાં હોય છે, પરંતુ એના વાસ્તવિક સ્વરૂપને ભાગ્યે જ કોઈ જાણતું હશે. ક્યાં છે આ રામ? એક કવિએ કહ્યું છે,

એક રામ દશરથ ઘર ડોલે, એક રામ ઘટો ઘટ બોલે,  
એક રામ જગત પસારા, એક રામ જગસે ન્યારા.

એક રામ દશરથ પુત્ર રામ, બીજા રામ પ્રત્યેક જીવના હૃદયમાં વસ્યા છે, તો કોઈ કહે છે કે રામ તો જગતવ્યાપી છે, પરંતુ સંત તેની છેલ્લી પંક્તિમાં મર્મ ખોલી આપતાં કહે છે કે આ રામની વચ્ચે પણ એક રામ વસે છે અને તે સૌથી ન્યારા અને નિરાળા આતમરામ. આનંદધન એ આતમરામની વાત કરે છે.

“લોકો બહિંબુદ્ધય:” માત્ર બાહ્ય દૃષ્ટિને કારણે લોકો એના અલક્ષ્ય સ્વરૂપ સમજી શકતા નથી. સંત કબીર કહે છે કે ‘લક્ષ્યના ઉપયોગ વિના કેવળ રામ-રામનું સ્મરણ કરે તે સર્વેને અંધ સંસારીઓ ગણવા’ આથી આનંદધનના કહેવા પ્રમાણે વેદપાઠી વેદ ભણીને, ગીતાપાઠી ગીતા કરીને અને જિનાગમ જાણનારાઓ જિનાગમની વાતો કરીને થાક્યા છે, કારણકે એમણે આનો માત્ર અભ્યાસ કર્યો છે, પરંતુ આમ કરતી વખતે તેઓ બહિંઆત્માને છોડી શક્યા નથી. આનંદધન કહે છે,

‘આગમ પઢિ આગમધર થાકે, માયાધારી છાકે,  
દુનિયાદાર દુનિ સેં લાગે, દાસા સબ આશા કે.... (અવધૂ)’

આનંદધનજીએ યોગની વાત કરતાં કહ્યું છે કે માત્ર સંસારનો ત્યાગ કરવાથી, લંગોટ પહેરી લેવાથી કે ભભૂતિ લગાવવાથી યોગી

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

થવાતું નથી. એનો વેશભૂષા સાથે સંબંધ નથી. પણ માનસિક, વાચિક અને કાચિક પ્રવૃત્તિ સાથે સંબંધ છે. અને તેથી જ તેઓ વેરાવલ રાગમાં કહે છે કે,

“તા જોગે ચિત્ત લ્યાઓ રે, વહાલા તા જોગે”

એટલે કે હે વહાલા, તમે યોગમાં ચિત્ત લગાવો.

આ યોગમાં ચિત્ત લગાવવા માટે તમારે જે કમર પર દોરી લગાવવાની છે તે સમકિતની સડસઠ બોલની દોરી છે, જે કમરના મધ્યભાગમાં બાંધવામાં આવે છે, કારણ કે તેમ કરવાથી અન્યત્ર ભાગતું મન સ્થિર થઈ જાય છે.

યોગના અંગ તરીકે બધા યોગદર્શનકારો બદ્ધકચ્છ થવાનો ઉપદેશ આપે છે એટલે કે યોગમાર્ગમાં પ્રવેશ કરવા અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાલન જરૂરી છે. ‘પાતાંજલ યોગસૂત્ર’માં યોગના આઠ અંગ છે અને આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિજીના ‘યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય’માં પણ યોગની આઠ દૃષ્ટિ છે. આચાર્ય હેમચંદ્રાચાર્યએ પણ યોગશાસ્ત્રમાં આઠ અંગ બતાવ્યા છે. આમ પ્રથમ અંગ યમ છે જે યોગમાર્ગનો પાયો છે. કવિ આનંદધને અહીં એ વાત કરતાં કહ્યું છે કે,

‘સમકિત દોરી શીલ લંગોટી, ધુલ ધુલ ગાઢ ધુલાઈ,  
તત્ત્વગુફામં દીપક જોઈ ચેતન રતન જગાઈ રે વહાલા.’

આમ અહીં સમકિતની દોરી છે અને શીલની લંગોટી છે. જૈન શાસ્ત્રકાર શીલને યોગના અંગ તરીકે વર્ણવે છે. બ્રહ્મચર્ય એટલે બ્રહ્મ સ્વરૂપ આત્મા અને ચર્ય એટલે રમણ કરવું. આનંદધન યોગીના દ્રવ્યવેશને બદલે ભાવવેશ પર મહત્ત્વ આપે છે. યોગને અંતે એ તત્ત્વગુફામાં સમ્યગ્ જ્ઞાનનો દીપક પ્રગટે છે. ત્યારબાદ આ ભાવ યોગી પોતાના ચેતન આંગણમાં અષ્ટકર્મની ધૂણી જગાવે છે. કવિ કહે છે,

‘અષ્ટ કર્મ કંડેલી ધૂની, ધ્યાના અગન જગાઈ,  
ઉપશમ છનને ભસમ છણાઈ, મલી મલી અંગ લગાઈ રે....’

યોગી આનંદધનની કલ્પના તો જુઓ! તેઓએ ઉપશમને ચારણીનું રૂપ આપ્યું છે. જીવ અનાદિકાળથી આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન રૂપ કર્મબંધ કરે છે અને શુભધ્યાનથી કર્મથી મુક્ત બને છે. આવા ધર્મધ્યાન અને શુભધ્યાનરૂપ અગ્નિમાં કર્મરૂપી છાણાંને બાળી પછી તેની રાખ ઉપશમ ગળણાથી ચાળીને કે ભસ્મ શરીર ઉપર ઘસી ઘસીને લગાવવામાં આવે છે. રાખમાં કચરો કે નાના કાંકરા, કાંકરી વગેરે રહી જાય છે, માટે કવિએ ચાળવાની વાત કરી છે. આ ઉપશમ ચાળણી એટલે નિવૃત્તિ ભાવરૂપ ચાળણી. પછી કવિ કહે છે કે, કર્મનાશની ચાવી સદ્ગુરુ પાસે છે. ગુરુ વિના જ્ઞાન નહિ આથી સદ્ગુરુની ઓથે કર્મથી મુક્ત થવાય છે. કવિ કહે છે,

‘આદિ ગુરુ કા ચેલા હોકર, મોહકે કાન ફરાઈ,  
ધરમ શુકલ દોય મુદ્રા સોહે, કરૂણાનાદ બજાઈ રે વહાલા.’  
અને આમ યોગાભ્યાસ માટે ગુરુશરણની આવશ્યકતા દર્શાવી છે. કબીરનું સ્મરણ થાય...

‘ગુરુ ગોવિંદ દોનો ખડે, કિસકો લાગું પાય,  
બલિહારી ગુરુ આપકી, જિસને ગોવિંદ દિયો બતાય.’

અથવા

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી કહે છે તેમ,  
‘પ્રત્યક્ષ સદ્ગુરુ સમ નહીં, પરોક્ષ જિન ઉપકાર,  
એવો લક્ષ થયા વિના, ઊગે ન આત્મવિચાર.’

યોગીઓ કાન વીંધે ને તેમાં મુદ્રા પહેરે છે. ધર્મધ્યાન અને શુકલધ્યાનની મુદ્રાથી શોભતો હું કરૂણાનાદ બજાવીશ.

કવિ કહે છે કે, યોગીઓ શંખનાદ અથવા બીજા વાજિંત્રો વગાડે છે, પરંતુ હું કરૂણાનાદ કરીને ‘મા હણો, મા હણો’નો અવાજ ફૂંકીશ અને અંતે કહે છે,

‘ઈલ વિધ યોગ સિંહાસન બૈઠા, મુગતિ પુરી કું ધ્યાઈ.’

આમ ચેતનનું મન યોગમાં આસક્ત થઈ ગયું છે અને યોગસિંહાસન બેસી અજરામર પદનું ધ્યાન કરે છે.

નાદ વિલુબ્ધો પ્રાનકું, ગિનૈ ન ત્રિણ મૃગલોઈ,  
આનંદધન પ્રભુ પ્રેમ કી, અકથ કહાની કોઈ.

લોકમાં પણ રાગમાં આસક્ત મૃગલો પોતાના પ્રાણની તણખલા જેટલી પણ કિંમત ગણતો નથી.

નાદ શબ્દનો યોગીક અર્થ અનાહત નાદ થાય છે. યોગમાં ધીમે ધીમે વધારો કર્યા પછી જ્યારે સ્થિરતા થાય છે ત્યારે અતિ મધુર નાદ અંતરમાંથી ઊઠે છે. એના પર આસક્ત જીવ પોતાના શરીરની પણ દરકાર કરતો નથી. યોગમાં ડૂબેલી વ્યક્તિઓ જગત તરફ બેદરકાર હોય છે. પ્રેમથી તેઓ આ માર્ગ પકડે છે અને પ્રેમ ખાતર જ તેઓ તેને નભાવે છે.

સામાન્ય રીતે ભક્ત અને યોગીમાં અંતર માનવામાં આવે છે. ભક્તિમાં સમર્પણ હોય છે. અહીં એક યોગી પાસે ભક્તિ, જ્ઞાન અને યોગનો સમન્વય પ્રગટ થાય છે.

જૈન પરંપરામાં પરમાત્માને પ્રિયતમ માનીને ઉપાસના કરવાની પદ્ધતિ નથી. પરંતુ આનંદધનજીની રચનાઓમાં વૈજ્ઞાવ ભક્તિમાર્ગનો પ્રભાવ છે. કબીર, મીરાં, સૂરદાસ અને રૈદાસ આદિ ભક્ત કવિઓની કવિતા એમણે સાંભળી હશે. પ્રેમ એ હૃદયની સાધારણ ભાવુક સ્થિતિ નથી, પરંતુ આત્માનુભવ જન્ય પ્રભુપ્રેમ

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

છે અને આવા અનિર્વચનીય પ્રેમની બાબતમાં તેઓ કહે છે,

‘કહાં દિખાવું ઔર કું, કહાં સમજાવું ભોર,  
તીર ન ચૂકે પ્રેમ કા, લાગ સો રહે ઠોર.’

એમના સ્તવનોમાં પણ ભગવાન શાંતિનાથની સ્તુતિમાં આત્મશાંતિ, અધ્યાત્મયોગ અને તેને અપેક્ષિત ધ્યાનયોગનું સુંદર ભાવચિત્ર મળે છે. જ્યારે મુનિસુવ્રત સ્વામીના સ્તવનમાં જગતનાં બધાં પ્રપંચો છોડીને આત્મધ્યાનમાં રમણ કરવાથી એના શાંત સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થશે.

આતમધ્યાન કરે જો કોઉ, સો ફિર ઈશામેં નાવે,  
વાગજાળ બીજું સહુ જાણે, એહ તત્ત્વ ચિત્ત લાવે.

જે પ્રાણી આત્મધ્યાન કરે છે તે ફરી વખત રાગદ્વેષ અને મોહઅજ્ઞાનમાં ફસાતો નથી આ સિવાય બીજું સર્વ વાણીનો વિલાસ છે એમ એ સાચી વાતને ચિત્તમાં ગ્રહણ કરે છે.

નેમરાજુલની કથા સ્તવનમાં આલેખીને એ જ દર્શાવે છે કે સાચી એકનિષ્ઠા - ધ્યેય પ્રત્યેની ધ્યાતાની એકાગ્રતા જ તેને ગંતવ્ય સ્થાન સુધી પહોંચાડે છે. મોહાદિ ષડ્વિકારોથી પર થઈને મુક્તિપદ

પ્રાપ્તિના ભવ્ય મુમુક્ષુ આત્માઓને આ સ્થિતિ દ્વારા કહ્યું છે કે બાહ્ય ધ્યેય તો નિમિત્ત હોય છે. સાચું અને અંતિમ ધ્યેય તો ધ્યાતાના શરીરમાં રહેલું આત્મતત્ત્વ છે, આથી આત્મતત્ત્વ સાથે એકતા સાધવી જોઈએ અને તો જ ધ્યાતા અને ધ્યેયની એકરૂપતા થાય છે ત્યારે શું થાય?

આનંદધનના સ્તવન અને પદની પંક્તિથી સમાપન કરીએ.

સોળમા સ્તવનની તેરમી ગાથામાં એ કહે છે,

‘અહો હું અહો હું મુઝને કહું,  
નમો મુઝ નમો મુઝ રે.’

અને આનંદધન ગ્રંથાવલીના પદ ૧૧ માં તેઓ કહે છે,

‘આનંદધન કહે સુનો ભાઈ સાધુ,  
તો જ્યોતિ મેં જ્યોતિ મિલાઈ.’



ફોન : 079-26602675

મો. 09824019925

## હેમચંદ્રાચાર્ય અને યોગશાસ્ત્ર

કલિકાલ સર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે કુમારપાળ રાજાની વિનતીથી ‘યોગશાસ્ત્ર’ની રચના કરી. કુમારપાળ પચાસમાં વર્ષે પાટણના રાજા બન્યા. એના પહેલા પાટણપતિ સિદ્ધરાજ જયસિંહના સૈનિકોથી બચવા માટે ઠેર ઠેર રજળતા હતા. ક્યારેક કુંભારના નિભાડામાં તો ક્યારેક કાંટાની વાડામાં પણ છૂપાઈ જવું પડતું. એક વખત શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે એમને ઉપાશ્રયમાં પુસ્તકોના ઢગલા પાછળ છૂપાડી સિદ્ધરાજના સૈનિકોથી બચાવી લીધા. અને સાથે એમનું ભવિષ્ય ભાખ્યું કે વિ.સં. ૧૧૮૯ ના માગસર વદ ૪ ના એ પાટણના ગાદી પર બેસશે. આચાર્યદેવે ભાખેલ તિથિએ જ એમનો રાજ્યાભિષેક થયો. કુમારપાળ રાજાના જીવનમાં આચાર્યદેવનું સ્થાન અત્યંત મહત્ત્વનું બન્યું. એમણે જૈન ધર્મ સ્વીકાર્યો, એટલું જ નહીં, જૈન ધર્મનો - નવ તત્ત્વનો અભ્યાસ કર્યો. સમ્યક્ત્વ મૂળ શ્રાવકના બાર વ્રત ગ્રહણ કર્યા. રાજ્યમાં સાત મહાવ્યસનો પર પ્રતિબંધ મૂક્યો. અહિંસાનું પાલન કરાવ્યું. સાથે ઘણા જીનમંદિરો અને જીનબિંબો ભરાવ્યા.

આમ સમ્યક્ રીતે રાજ્યનું પાલન કરવા છતાં પુણ્યયોગે પ્રાપ્ત થયેલો રાજયોગ ભવયોગનું કારણ ન બને એટલે કુમારપાળ રાજાએ પોતાના ગુરુ હેમચંદ્રાચાર્યને આત્મયોગનો સાત્ત્વિક ખોરાક પૂરો પાડી શકે એવા ગ્રંથ રચનાની વિનંતી કરી. વાત્સલ્યવંદન ગુરુદેવ શિષ્યની માગણી સંતોષવા જે ગ્રંથની

રચના કરી તે જ ‘યોગશાસ્ત્ર’. અને તેમાં એ તાત્ત્વિક પદાર્થોની વ્યવસ્થિત ગુંથણી કરી કે જેનો નિયમિત સ્વાધ્યાય ગમે તેવા ભોગીને પણ જતે દિવસે યોગી બનાવી દે. અહીં હેમચંદ્રાચાર્યે જૈન પરંપરા અનુસાર યોગની વ્યાખ્યા કરી છે. યોગ એટલે જ્ઞાન, શ્રદ્ધા અને ચારિત્રરૂપ રત્નત્રયી.

चतुर्वर्गेऽङ्गणीर्मोक्षो, योगस्तस्य च कारणं।

ज्ञानश्रद्धानचारित्ररूपं रत्नत्रयं च सः।।१.१५।।

યોગનો અધિકારી ગૃહસ્થ પણ થઈ શકે. જ્યાં બીજા આચાર્યોએ એમના ગ્રંથોમાં યોગસાધના માટે ગૃહસ્થાશ્રમના ત્યાગને આવશ્યક ગણાવ્યો છે. જ્યારે શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યના યોગશાસ્ત્રના ગૃહસ્થધર્મના પાયા ઉપર જ યોગસાધનાનો ક્રમ સ્થાપિત કરેલો છે. ગૃહસ્થાશ્રમીને પણ યોગસાધનામાં અધિકાર છે એ આ ગ્રંથમાં બતાવ્યું છે.

કુમારપાળરાજા રોજ પ્રાતઃકાળ ઉઠીને યોગશાસ્ત્રનો સંપૂર્ણ સ્વાધ્યાય કરી પછી જ દંતશુદ્ધિ કરતા. યોગશાસ્ત્રના આ અપૂર્વ સ્વાધ્યાયથી કુમારપાળ મહારાજાના જીવનમાં શાસનભક્તિનો અપૂર્વ ઉત્સાહ જાગ્યો. કર્મશૂરા એક ક્ષત્રિયવીરને ધર્મશૂરા શ્રાવકના સર્વ ગુણોથી અલંકૃત કરનાર યોગશાસ્ત્રને મહાગ્રંથ કહી શકાય.

## યોગનિષ્ઠ આચાર્ય શ્રી બુદ્ધિસાગરસૂરિશ્વરજીનું જૈનયોગમાં અનુપમ પ્રદાન

ડૉ. રશ્મિ ભેદા

આચાર્ય બુદ્ધિસાગરજી જાતે શૈવ-વૈષ્ણવ માતાપિતાના પુત્ર હતા. એમણે દીક્ષા જૈન ધર્મમાં લીધી હતી. બહેચરદાસમાંથી મુનિ બુદ્ધિસાગર બન્યા અને આત્મસાધનાની અનેરી યાત્રાનો પ્રારંભ કર્યો. ષડ્દર્શનનો તલસ્પર્શી અભ્યાસ કર્યો, ૪૫ આગમોનું ઊંડુ અવગાહન કર્યું અને એમણે વિપુલ પ્રમાણમાં સાહિત્યસર્જન કર્યું. માત્ર ચોવીસ વર્ષના સાધુજીવન દરમ્યાન સંસ્કૃત, હિંદી અને ગુજરાતી એમ ત્રણ ભાષાઓમાં લગભગ ૧૩૦-૧૪૦ ગ્રંથો લખ્યા. એમાંથી ૨૫ ગ્રંથો ચિંતન અને તત્ત્વજ્ઞાનથી ભરેલા છે. એમાં પણ યોગ ઉપર કરેલું એમનું સર્જન અદ્ભુત છે. એમણે લુપ્ત થતી જતી યોગસાધનાને પુનઃ પરિચ્છિત કરી. ‘યોગદીપક’ જેવા મહાન ગ્રંથની રચના કરી.

યોગનું મહાત્મ્ય દરેક દર્શનોએ કબુલ્યું છે. દરેક દર્શનમાં યોગની પ્રક્રિયાઓ ભિન્ન ભિન્ન રૂપે પરિણમી છે પણ તે યોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આત્માની શુદ્ધિ કરવાનો, પરમપદ પ્રાપ્ત કરવાનો છે. ‘યોગ’ માટે આચાર્ય બહુ મહત્વની વાત કરે છે કે દરેક ધર્મ યોગને માને છે. વેદને માનનાર હિંદુઓ, બૌદ્ધો એટલું જ નહિ પણ મુસલમાન અને ખ્રિસ્તીઓ પણ યોગને માને છે. નાસ્તિક લોકો પણ નીતિરૂપે યમને માનીને તેના અંશરૂપે યોગને સ્વીકારે છે. કોઈપણ જીવની હિંસા ન કરવી, જૂઠું ન બોલવું, ચોરી ન કરવી, બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું, કોઈનો વિશ્વાસઘાત ન કરવો ઈ. આ યોગનું પ્રથમ પગથિયું છે. જેનો અમુક અંશ સર્વધર્મ સ્વીકારે છે. યોગના અસંખ્ય ભેદ છે. મુનિ પતંજલિ કહે છે, ‘યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ’ અર્થાત્ ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો એ યોગ છે. એમણે યોગના આઠ અંગ - યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ બતાવ્યા છે. જૈન દર્શનમાં અસંખ્ય યોગો વડે મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. યોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવાનો છે. શ્રી વીર પ્રભુએ અસંખ્ય યોગોમાં જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર એ ત્રણ યોગને મુખ્ય માન્યા છે. યોગનું પરિપૂર્ણ આરાધન કરીને બધા તીર્થંકરોએ કેવળજ્ઞાન અને પરમાત્મપદ પ્રાપ્ત કર્યું હતું.

અન્ય દર્શન એકેક યોગને સ્વીકારે છે જ્યારે જૈન દર્શનમાં હઠયોગ, રાજયોગ, ક્રિયાયોગ, ભક્તિયોગ, મંત્રયોગ, દેશવિરતિયોગ અને સર્વવિરતિયોગ આદિ સર્વ યોગોનો સમાવેશ થાય છે. જૈન શાસ્ત્ર પ્રમાણે સર્વ તીર્થંકર વીસસ્થાનક યોગની

આરાધના વડે જ તીર્થંકરપદ પ્રાપ્ત કરે છે. જૈન સાધુઓ અને શ્રાવકોના ધાર્મિક આચારો યોગરૂપ જ છે. પંચમહાવ્રત અને શ્રાવકના બાર વ્રતનો યોગનો પ્રથમ પગથિયારૂપ યમમાં સમાવેશ થાય છે. શ્રી મહાવીરપ્રભુ ૧૮ દોષ રહિત સર્વજ્ઞ હતા માટે તેમનો કથિત યોગમાર્ગ પરિપૂર્ણ સત્યથી ભરેલો છે એમ આચાર્ય બુદ્ધિસાગરજી કહે છે. તપશ્ચર્યા, પ્રતિક્રમણ, જિનપુજા, સ્વાધ્યાય આદિ યોગરૂપ જ છે. છ આવશ્યકની ક્રિયાઓ યોગના આધારે જ રચાઈ છે. ધ્યાન એ યોગનો મુખ્ય આધાર છે એટલે ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાનનો યોગમાં સમાવેશ થાય છે.

આગળ આચાર્યશ્રી કહે છે, યોગના પ્રતાપથી અનેક ભવના કર્મો ક્ષય કરી કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એના માટે બાહ્યયોગની શુદ્ધિ કરીને આંતરિક યોગની શુદ્ધિ કરવી જોઈએ. મન, વચન અને કાયાના અશુભ યોગોનો ત્યાગ કરી મન, વચન અને કાયાના શુભ યોગો કરવા એ યોગનું પ્રથમ પગથિયું છે. આ પ્રથમ પગથિયાનો ત્યાગ કરીને જેઓ ઉપરના પગથિયે ચઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેઓને અંતે પાછા ફરી પ્રથમ પંચમહાવ્રતરૂપ યમની આરાધના કરવી પડે છે. યોગની પ્રથમ ભૂમિકાને દૃઢ કરીને યોગમાર્ગ પર આગળ વધવાથી ઉત્તમ અધિકારી બની શકાય છે.

યોગની સાધના ગૃહસ્થ અવસ્થા અને સાધુ અવસ્થા બંનેમાં થઈ શકે છે. જેમ હેમચંદ્રાચાર્યે કુમારપાળ રાજાની વિનંતીથી ‘યોગશાસ્ત્ર’ ગ્રંથની રચના કરી હતી કે જેથી રાજા પણ આ યોગમાર્ગની સાધના કરી શકે. પરંતુ ગૃહસ્થ કરતા સાધુ અવસ્થામાં યોગની આરાધના અનંતગણી સારી રીતે થઈ શકે છે. જેમ જેમ યોગના જ્ઞાનમાં ઊંડા ઉતરાય છે તેમ તેમ પ્રત્યેક ધાર્મિક ક્રિયાઓ કયા ઉદ્દેશથી રચાઈ અને કયા દ્રવ્ય, કાળ અને ભાવના અધિકારે યોગ્ય છે તેનું મૂળ રહસ્ય પ્રતિભાસે છે. તેથી તે યોગજ્ઞાની ભિન્ન ભિન્ન ધાર્મિક ક્રિયાઓના રહસ્યને સાપેક્ષપણે અવબોધીને અનેકાંતવાદના ગૂઢ રહસ્યોના જ્ઞાતા થઈ જૈનધર્મ પ્રવર્તવવાનો અધિકારી બને છે.

આચાર્ય બુદ્ધિસાગરજી કહે છે - મન, વચન અને કાયાના યોગની શુદ્ધિ કરવી, આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી મનને જીતવું, રાગદ્વેષનોનાશ કરી વીતરાગપદ પ્રાપ્ત કરવું, આત્માના પરિણામની શુદ્ધિ થાય તેવા નિમિત્તોનું અવલંબન લેવું, શુદ્ધ દેવ, ગુરુ, ધર્મની આરાધના કરવી, આત્માનું ધ્યાન કરવું વગેરે યોગનો

સાર છે.

યોગનું ફળ બતાવતા તેઓ કહે છે - રત્નત્રયીરૂપ યોગનું આરાધન કરીને પૂર્વ અનંત જીવો મુક્ત થયા છે અને ભવિષ્યમાં થશે. યોગની સાધના કરવાથી મનુષ્ય અને દેવલોકની પ્રાપ્તિ થાય છે અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ મુક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આત્માના શુદ્ધ અધ્યવસાય ઉત્પન્ન કરાવનાર યોગ છે.

આચાર્ય બુદ્ધિસાગરસૂરિએ ‘યોગદીપક’ ગ્રંથમાં અધ્યાત્મયોગ અને ક્રિયાયોગ સમ્યગ્ રીતે દર્શાવ્યો છે. કોઈપણ યોગનું ખંડન ન કરતા પરસ્પર યોગની તરતમતા કેવી રીતે અધિકારભેદે હોય છે તે બતાવેલું છે. યોગનો પ્રકાશ પાડવામાં આ ગ્રંથ દીપક સમાન હોવાથી એનું નામ ‘યોગદીપક’ પાડવામાં આવ્યું છે.

આ ગ્રંથમાં આચાર્ય પ્રથમ આત્મા અને આત્માનું સ્વરૂપ સમજાવતા કહે છે, હું આત્મા છું, આત્મામાં સર્વ પદાર્થો જાણવાની જ્ઞાનશક્તિ રહેલી છે. સર્વ પદાર્થો દેખવાની દર્શનશક્તિ રહેલી છે, પોતાના શુદ્ધ સ્વભાવે વર્તવાની ચારિત્રશક્તિ આત્મામાં રહેલી છે. આમ જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્રરૂપ રત્નત્રયી વડે યુક્ત આત્મા છે. આ રત્નત્રયી આત્માનો સ્વાભાવિક ધર્મ છે. રત્નત્રયી વિના જે અન્ય પદાર્થો છે એ પરવસ્તુ છે, પરભાવ છે. આ પરવસ્તુનો ધર્મ જે આદરે છે તે વિભાવિક ધર્મ છે. અજ્ઞાન દશાથી અનાદિ કાળથી આ આત્મા પરધર્મ આદરી ચોરાસી લાખ જીવયોનિમાં ભટકે છે. જ્યારે આત્મા પરધર્મથી મુક્ત થઈ અર્થાત્ વિભાવ દશાથી મુક્ત થઈ પોતાની સ્વભાવદશામાં અર્થાત્ પોતાના શુદ્ધ સ્વભાવમાં અવસ્થિત થાય છે ત્યારે એ પરમાત્મપદ પ્રાપ્ત કરે છે. પાંચ સમિતિ અને ત્રણ ગુપ્તિ એ અષ્ટપ્રવચનમાતાના પાલનથી આત્માનો શુદ્ધ ધર્મ પ્રગટ થતો જાય છે. મનને બાહ્યભાવમાં ન જવા દેતા આત્મામાં જ સ્વસ્વરૂપમાં જ મનને રમણ કરાવવા માટે મનોગુપ્તિની આવશ્યકતા છે. અહીં આચાર્યશ્રીએ મનની નિર્વિકલ્પદશા સાધવા માટે ઋષિ પતંજલિનો અષ્ટાંગ યોગ બતાવ્યો છે. આત્મા સ્વસ્વરૂપનું ધ્યાન કરે છે ત્યારે મન અન્યત્ર પરિભ્રમણ કરતું નથી. આ આત્મધ્યાન કરવા માટે બાહ્ય વસ્તુમાં મમત્વ અર્થાત્ રાગ અને દ્વેષનો ત્યાગ જરૂરી છે, અર્થાત્ સામ્યભાવ કેળવવો જરૂરી છે. સામ્યભાવી આત્મા કર્મબંધન કરતો નથી પણ કર્મની નિર્જરા કરે છે. અને ક્ષપક શ્રેણી પ્રાપ્ત કરી અંતે કેવળજ્ઞાન, કેવળદર્શન પ્રાપ્ત કરી પરમાત્મપદ પ્રાપ્ત કરે છે.

આ સામ્યભાવ કેળવવા માટે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જરૂરી છે. ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ પણ ‘અધ્યાત્મસાર’ ગ્રંથમાં આત્મજ્ઞાનનો અપૂર્વ મહિમા વર્ણવ્યો છે. આત્મજ્ઞાન થવાથી બાહ્યપદાર્થમાંથી મમત્વભાવ દૂર થાય છે, આત્મજ્ઞાનથી નિર્મલ ધ્યાન પ્રાપ્ત થાય છે.

આગળ શ્રી બુદ્ધિસાગરસૂરિ કહે છે કે અસંખ્ય યોગો વડે મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે તે અસંખ્ય યોગોમાં પણ જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર એ વિશેષતઃ મુખ્ય યોગ છે. આ ત્રણ યોગની સંપૂર્ણ પ્રાપ્તિ થતા મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. સમ્યક્ પ્રકારે વસ્તુનું સ્વરૂપ જાણવું તે જ્ઞાન છે. સમ્યક્ પ્રકારે વસ્તુનું સ્વરૂપ જાણી તેની શ્રદ્ધા કરવી તે દર્શન છે. અને આત્માની સ્વાભાવિક સ્થિરતા માટે બાહ્ય અને અભ્યંતર જે જે ક્રિયાઓ કરવી તે ચારિત્ર છે. અહીં ચારિત્રયોગી માટે યમ, નિયમ... આદિ અષ્ટાંગયોગ સમજાવ્યો છે. પ્રાણાયામથી થતા ફાયદા સમજાવ્યા છે. મનનો પ્રત્યાહાર કરવાનું કહે છે. મનમાં ઉત્પન્ન થતા ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, મમતા, ઈર્ષ્યા આદિ દોષોને એ ઉત્પન્ન ન થવા દેવા તે મનથી પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. ધારણા અને ધ્યાન સમજાવ્યા છે. ધ્યાન ચાર પ્રકાર - પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત અને પિંડસ્થ ધ્યાનની પાંચ ધારણાઓ - પાર્થિવી, આગ્નેયી, માટ્ટી , વાદ્રણી અને તત્ત્વભૂ બતાવી છે. ધ્યાનથી સમાધિમાં પ્રવેશ કરાય છે. સમાધિના બે પ્રકાર છે - સાલંબન અને નિરાલંબન. સાલંબન સમાધિથી નિરાલંબન અર્થાત્ રૂપાતીત સમાધિને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આવી રીતે યોગના અષ્ટાંગ જાણી તેનો અભ્યાસ કરનાર યોગી પરમાત્મપદ પ્રાપ્ત કરે છે. અષ્ટાંગ યોગમાં જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્રનો સમાવેશ થાય છે તેમજ જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્રમાં અષ્ટાંગ યોગનો સમાવેશ થાય છે. અષ્ટાંગ યોગના સાધુવર્ગ અને ગૃહસ્થવર્ગ એ બેઉ અધિકારી છે. આત્માની પરમાત્મદશા પ્રાપ્ત કરવાનું લક્ષ્ય રાખીને જ અષ્ટાંગ યોગની આરાધના કરવાની છે જેનાથી તેનું ઉત્કૃષ્ટ ફળ પ્રાપ્ત થાય.

આચાર્ય શ્રી બુદ્ધિસાગરસૂરિ સદ્ધર્મની પ્રાપ્તિ માટે સદ્ગુરૂના શરણે જવાનું કહે છે અને અંતે કહે છે કે બાહ્ય પદાર્થોમાં સુખ નથી પણ આત્મામાં જ સુખ છે જે આત્મજ્ઞાન વડે પ્રાપ્ત થાય છે. એમની રોજનીશીમાં આત્મજ્ઞાનપૂર્વક આત્મધ્યાન ધરીને આત્મસામધિ પ્રાપ્ત કરવાનું કહે છે. સમાધિસુખ પ્રાપ્ત કરવું એ મનુષ્યજીવનનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. રોજનીશીમાં એ લખે છે, “સમાધિસુખને પ્રાપ્ત કરવું એ કદાપિ આત્મધ્યાન વિના બની શકે નહીં. આત્મધ્યાનમાં પરિપૂર્ણ લક્ષ્ય રાખીને સ્થિર ઉપયોગે અભ્યાસ કરવાથી સાલંબન અને નિરાલંબન ધ્યાનનું સમ્યક્ સ્વરૂપ અવબોધાય છે અને આત્મોન્નતિના માર્ગમાં વિદ્યુતવેગે ગમન કરી શકાય છે એમ સદ્ગુરુગમથી અવબોધવું.” આ આત્મધ્યાન અને આત્મસમાધિનું મહત્ત્વ એમણે આત્મઅનુભવી જાણ્યું હતું.

એમના સંયમ જીવનમાં સંવત ૧૮૭૧ ના શ્રાવણ વદ ૭ ના સવારના સાડા સાત વાગે એમણે લોચ કરાવ્યો. આત્મજ્ઞાનની આ અનુભવ કેવા ભાવ જગાડે છે, એનું આલેખન કરતા તેઓએ લખ્યું છે, “લોચ કરાવતા આત્માની સારી રીતે સમાધિ રહી હતી,

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપની ભાવના ભાવી હતી. હૃદયમાં કુંભક પ્રાણાયામ ધારવામાં આવતો હતો, તેથી લોચ કરાવતા આત્માનો શુદ્ધ પરિણામ વૃદ્ધિ પામતો હતો. આત્મજ્ઞાનની કસોટી ખરેખર લોચથી અમુક અંશે થઈ શકે છે. શરીરથી આત્માને ભિન્ન માન્યા બાદ લોચ કરાવતી વખતે આત્મજ્ઞાનીને પરિષદ સહેવાથી અમુક અંશે અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે.”

આમ આ જાગ્રત આત્મા જીવનના પ્રત્યેક ક્રિયામાં આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપની ભાવના ભાવતા હતા. ધ્યાનને મહત્વ આપનાર આચાર્ય શ્રી બુદ્ધિસાગરસુરિ જ્યાં ક્યાંય શાંતિ જુએ કે તરત ધ્યાન લગાડી દેતા. વિહાર કરતા કરતા કોઈ વગડામાં જૈન મંદિર મળી જાય તો તેમને ધ્યાન માટે ખૂબ અનુકૂળતા લાગે. એમની ડાયરીમાં તેઓ નોંધે છે, ‘સરસ્વતી નદીના કિનારે રેતના બેટડામાં બેસી આજ રોજ એક કલાક આત્મધ્યાન કર્યું. તો જોટાણામાં ક્ષેત્રપાલના સ્થાનના ઓટલા પર સાંજના વખતે એક કલાકે પર્યંત આત્મધ્યાન ધરવાથી આત્માના અલૌકિક અનુભવની ઝાંખી થઈ.’ આવી રીતે એમનો વિહાર બે પ્રકારે થતો. એક પગપાળો વિહાર અને બીજો આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિરતાનો વિહાર. આત્માનુભવ વિલક્ષણ હોય છે. એની વિલક્ષણતા સંવત ૧૯૭૧ ના પોષ સુદ ૧૦ ની રાતે

થયેલ અનુભવમાં નજરે પડે છે. તેઓ પોતાના આત્માનુભવને પ્રગટ કરતા કહે છે, “પોષ સુદી ૧૦ ની રાત્રે આત્મા અને પરમાત્માની એકતાના ધ્યાનનો દીર્ઘકાલ, સતત પ્રવાહ રહ્યો અને તેથી જે આત્માનંદ પ્રગટ્યો તેનું વર્ણન કરી શકાય તેમ નથી. આત્માની નિષ્કામ દશાના સત્યસુખનો અપૂર્વ સાક્ષાત્કાર ખરેખર અનુભવમાં ભાસ્યો તે વખતે રાગદ્વેષની ઉપશમતા વિશેષતઃ પ્રગટેલી દેખાઈ. ઉપાધિરહિત દશામાં શુદ્ધોપયોગે સહજ સુખ અનુભવવામાં આવે છે.”

આવી રીતે આ યોગીની બાહ્યપ્રવૃત્તિ તરફ વિરક્તિ અને આંતરિક સાધના માટેની ઉત્કટ ભાવનાનું અહીં દર્શન થાય છે. આવા પરમ યોગી પરમ પૂજ્ય યોગાનિષ્ઠ આચાર્ય શ્રી બુદ્ધિસાગરસૂરીશ્વરજીને મારા શતઃ શતઃ વંદન.

□□□

૬૦૨, રીવર હેવન,  
ગુલમહોર કોસ રોડ નં. ૬, જુહુ,  
વિલે પારલા (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૪૮.  
મો. ૯૮૬૭૧૮૬૪૪૦

### સમત્વં યોગ ડચ્યતે । ભ. ગીતા

અર્થ : સમત્વ એ જ યોગ છે. જે પણ કાંઈ ધર્મ કરાય એ પૂર્ણ થાય કે ન થાય. એ કર્મના ફળ વખતે સમભાવમાં રહેવું એ જ સમત્વ છે. અનુકૂળ અને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ વચ્ચે મનની તટસ્થતા એ સમત્વ છે. એટલે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ભગવદ્ગીતામાં અર્જુનને કહ્યું,

યોગસ્યઃ કુરુ કર્માણિ સઙ્ગ ત્યક્ત્વા ધનંજય ।

સિધ્ધથસિધ્ધયોઃ સમો ભૂત્વા સમત્વં યોગ ડચ્યતે ॥ ૨.૪૮ ॥

અર્થ : હે ધનંજય, આસક્તિ (એટલે કે રાગ, કામના, ફળની ઈચ્છા) ત્યજીને સફળતા અને અસફળતામાં સમબુદ્ધિ થઈ યોગમાં સ્થિત થઈ તું કર્મ કર. કારણ કે સમત્વ એ જ યોગ છે.

કલિકાલસર્વશ હેમચંદ્રાચાર્ય ‘યોગશાસ્ત્ર’માં યોગનું મહાત્મ્ય બતાવતા કહે છે -

યોગઃ સર્વવોદ્યલ્લીવિતાને પરશુઃ શિતઃ ।

અમૂલમંત્રતંત્રં ચ કાર્મણં નિવૃત્તિશ્રિયઃ ॥૧.૫॥

અર્થ : યોગ સર્વ પ્રકારના વિપત્તિઓના સમૂહરૂપ વેલડીઓને કાપવા માટે તીક્ષ્ણ ધારવાળા કુહાડા સમાન છે અને મૂળ, મંત્ર-તંત્રરહિત યોગ એ મોક્ષલક્ષ્મીને પામવા માટે અમોઘ ઉપાય છે. યોગથી આ ભવના પાપો તો નષ્ટ થાય છે પણ ભવો ભવના ઉપાર્જન કરેલા પાપોનો નાશ કરવાનું સામર્થ્ય યોગમાં છે.

તા. ૧લી એપ્રિલ ૨૦૧૬ થી પરદેશ માટેના લવાજમના દર નીચે પ્રમાણે રહેશે.

૧ વર્ષના લવાજમના \$ 30 • ૩ વર્ષના લવાજમના \$ 80 • ૫ વર્ષના લવાજમના \$ 100 • ૧૦ વર્ષના લવાજમના \$ 200/-  
વાર્ષિક લવાજમ આપશ્રી \$ (ડોલર) માં મોકલાવો તો \$ પાંચ બેંક ચાર્જિસ ઉમેરીને મોકલશો.

ભારતમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૩૦૦ • ત્રણ વર્ષનું લવાજમ રૂ. ૭૫૦ • પાંચ વર્ષનું લવાજમ રૂ. ૧૨૫૦ • દસ વર્ષનું લવાજમ રૂ. ૨૫૦૦  
શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘનો બેંક A/c No. : બેંક ઓફ ઈન્ડિયા CD A/c No. 003920100020260. IFSC:BKID0000039

## આધુનિક યુગના અધ્યાત્મયોગી - આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ અને પ્રેક્ષાધ્યાન

- પ્રો. મુનિ મહેન્દ્રકુમાર

તેરાપંથ સંપ્રદાયમાં પ્રો. મહેન્દ્રકુમાર મુનિ પ્રેક્ષા પ્રાધ્યાપક તરીકે જાણીતા છે. તેઓ આગમના ઘણા ઊંડા અભ્યાસી છે અને એમાં સંશોધન કરી રહ્યા છે.

જૈન ધર્મમાં અધ્યાત્મ-યોગનો વિષય ઘણા લોકો માટે બહુ અઘરો છે. ઇતિહાસની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પણ એવા અધ્યાત્મ-યોગીઓની સંખ્યા પણ જોઈએ તેના કરતા ઘણી ઓછી છે. આ એક આશ્ચર્યની વાત છે. આચાર્ય કુંદકુંદ, આચાર્ય સામંતભદ્ર, આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ, આચાર્ય હેમચંદ્ર, આનંદધનજી, શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર, વગેરે બહુ થોડા નામ આપણને મળે છે જેઓએ જૈન દર્શન એક પરિપૂર્ણ આધ્યાત્મિક સાધનાના રૂપમાં જોયો અને જૈન દર્શનની ગહન તત્ત્વજ્ઞાનની સાથે એને જોડીને સાધના પથનું સુંદર વિશ્લેષણ કર્યું. એટલું જ નહિ, સાથે-સાથે પોતાના જીવનમાં અનેક પ્રયોગો પણ કર્યા અને ભવિકજનોને અધ્યાત્મનો સાચો રસ્તો બતાવ્યો.

આવા વિરલ અધ્યાત્મયોગીઓની પંક્તિમાં એક નામ વર્તમાન યુગના એક મહંત સંત આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞનું જોડીએ તો અતિશયોક્તિ નથી એમ કહી શકાય. આધુનિક યુગમાં ભૌતિકવાદ વધ્યો છે, તો સાથે-સાથે અધ્યાત્મની ભુખ પણ વધી છે. આધુનિક વિજ્ઞાને જ્યાં એક તરફ સુખ-સુવિધા-સાધનોનો અંબાર લગાડ્યો છે ત્યાં બીજી તરફ સૂક્ષ્મ સત્યના રહસ્યનું ઉદ્ઘાટન કરીને જે સિદ્ધાંતો આપણને આપ્યા છે તેમાં અનેક સિદ્ધાંતો પણ છે જે દર્શન અને અધ્યાત્મના સિદ્ધાંતો જોડે અદ્ભુત સામ્ય રાખે છે.

આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞએ જે સૌથી મોટું કામ કર્યું છે તે એ છે કે અધ્યાત્મ અને વિજ્ઞાનને જોડીને એવા પ્રયોગો આપણને આપ્યા છે જેના આપણે આપણા જીવનમાં કષાયને કારણે જે સમસ્યાઓને પેદા કરીએ છીએ તેનું સમાધાન કરી શકીએ છીએ.

આ પ્રયોગો પૈકી એક પ્રયોગ છે - પ્રેક્ષાધ્યાન. પ્રેક્ષાધ્યાનના મૂલ બીજડાઓ આપણને આગમ સાહિત્યમાં મળે છે. દા.ત. આચારંગસૂત્રમાં ભગવાન મહાવીરની સાધનાનું વર્ણન જ્યાં છે ત્યાં લખેલું છે -

“અદુ પીરિસિં તિરિયં મિત્તિં, ચક્ષુમાસજ્જ અંતસો આહિ.”

(આ.એ/૫)

અર્થ :- ભગવાન મહાવીર એક-એક પ્રહર સુધી પોતાની આંખોને અપલક રાખીને તિર્યગ્ભીત પર મનને કેન્દ્રિત કરીને ધ્યાન કરતા હતા.

વ્યાખ્યા :- આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞએ આચારંગ - ભાષ્યમાં આ ગાથાની સાથે વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે કરી છે - આ ગાથામાં ભગવાન મહાવીરની અનિમેષ દ્રષ્ટિધ્યાન (ત્રાટક) સાધનાના વિષયમાં સૂચન આપવામાં આવ્યું છે.

ભગવાન એક-એક પ્રહર સુધી તિર્યગ્ ભીતની ઉપર એમની દ્રષ્ટિ (આંખોને) સ્થિર કરીને આત્માને લક્ષ્ય બનાવીને ધ્યાન કરતા હતા. એનો અર્થ છે - એમની આંખોને તેઓ તિરછી ભીત ઉપર સ્થિર કરતા હતા અને પોતાના મનને અંતરાત્મામાં લીન રાખતા હતા. આવા અંતરલક્ષી અનિમેષ પ્રેક્ષાધ્યાન વડે નિર્વિકલ્પ સમાધિ સિદ્ધ થાય છે. આચારંગસૂત્રની ચૂર્ણિ અને વૃત્તિમાં ઈરિયાસમિતિ સાથે સંબંધિત અનિમેષ ધ્યાનની વ્યાખ્યા કરી છે.

પ્રેક્ષાધ્યાનનો અર્થ છે - આત્મા વડે આત્માને જુઓ. અહીંયા જોવાનો અર્થ છે - રાગ એટલે પ્રિયતા અને દ્વેષ એટલે અપ્રિયતાને છોડીને જે વર્તમાનમાં ઘટિત થાય છે તેને તટસ્થભાવે જોવાનું. પ્રેક્ષાધ્યાનમાં જે પ્રયોગો છે - શ્વાસ - પ્રેક્ષા, શરીર - પ્રેક્ષા, ચૈતન્ય કેન્દ્ર - પ્રેક્ષા, લેશ્યા - ધ્યાન, અનિમેષ - પ્રેક્ષા, વગેરે તેમાં ચિત્ત વડે ધ્યેયક્રિયા (શ્વાસ વગેરે)ને તટસ્થભાવે એકાગ્રતાથી અનુભવ કરવાનો હોય છે. આત્માનો સ્વભાવ દર્શન (ઉપયોગ) છે, ચિંતન અને વિચાર નથી. એટલે પ્રેક્ષાધ્યાનમાં પ્રેક્ષાને (તટસ્થભાવે જોવાને) વધારે મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે, ચિંતનને એના કરતા થોડું મહત્ત્વ અપાય છે. અનુપ્રેક્ષા (અને ભાવના)ના પ્રયોગ પણ પ્રેક્ષા - ધ્યાનના અંગ છે. એ પ્રયોગ ચિંતનની ઉપર આધારિત છે. પણ બીજા બધા જે પ્રયોગો છે એમાં ફક્ત જોવાનું જ હોય છે, વિચાર કરવાનું હોતું નથી.

આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞએ એ પોતે ઘણા વર્ષો સુધી ધ્યાનની લાંબી લાંબી સાધના કરી હતી. પોતાના અનુભવના આધારે એમણે પ્રેક્ષા-ધ્યાનની વ્યવસ્થિત ધ્યાન પદ્ધતિનો આવિશ્કાર કરીને અધ્યાત્મ જગતને એક એવો માર્ગ આપ્યો છે જેના ઉપર ચાલવાનો લાંબો અભ્યાસ કરવાવાળાને કષાય અને નોકષાયના વમળો નડતા નથી. એવા સાધકોનો જીવન વ્યવહાર સાચા અર્થમાં અંતર્મુખતાને પ્રગટ કરે છે. જ્યારે લાંબી સાધના પછી ‘પ્રેક્ષા’ જીવનની અંદર વણાઈ જાય છે ત્યારે સાધક સાચું આધ્યાત્મિક જીવન જીવી શકે છે.



પ્રેક્ષાધ્યાનને આપણે અધ્યાત્મ અને વિજ્ઞાન બન્ને પર આધારિત સાધના પદ્ધતિના રૂપમાં જોઈએ તો ખબર પડશે કે ૨૫૦૦ વર્ષો પૂર્વ જે શોધ અધ્યાત્મના શિખર પુરુષોએ અંતરમનના ઊંડાણમાં ઊંડા ઉતરીને કરી હતી તે આજે વૈજ્ઞાનિકો sophisticated માપક-યંત્રો વડે ચકાસીને બતાવી શકે છે કે આધ્યાત્મિક સાધનાના અભ્યાસો ખરેખર આશ્ચર્યજનક પરિણામ લાવી શકે છે. અનેક કારણોને લીધે આપણને એ અમૂલ્ય નિધિને લગભગ ખોઈ નાખી છે. ઘણાં જૈન વિદ્વાનો પણ એમ માને છે કે વર્તમાનમાં જૈનો પાસે ધ્યાન વગેરે આધ્યાત્મિક પદ્ધતિનો અભાવ છે જ્યારે લગભગ ૪૨ વર્ષો પૂર્વ પહેલી વાર પ્રેક્ષાધ્યાનની શિબિર યોજાઈ હતી, ત્યારે ઘણાં લોકોએ એમ માન્યું હતું કે પ્રેક્ષાધ્યાન જૈનેતર સાધનાની નિષ્પત્તિ છે. પણ જ્યારે આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞએ ઘટસ્ફોટ કર્યો કે આચારંગસૂત્ર, સૂત્રકૃતાંગ સૂત્ર, સ્થાનાંગ સૂત્ર અને આવશ્યક નિર્યુક્તિ, વ્યવહારભાષ્ય જેવા પ્રાચીન આગમ ગ્રંથો તથા આગમ - વ્યાખ્યા - ગ્રંથોમાં પ્રેક્ષાધ્યાન વિષયક સામગ્રી ભરી પડી છે. ત્યારે ઘણાં લોકોને બહુ નવાઈ લાગી.

જ્યારે આપણે જૈન સાધુઓના આચાર - વિચાર વિષયક પ્રાચીન ગ્રંથોને વાંચીએ છીએ ત્યારે ઘણી વાર આશ્ચર્ય થાય છે કે મોક્ષપથના સાધકો પણ માનવ મનની નબળાઈઓને વશીભૂત થઈને કેવા અનર્થ અર્થ કરી નાખે છે. આપણે એક દાખલો લઈએ આગમમાં છ પ્રકારના નિર્ગ્રંથોનું વર્ણન છે. નિર્ગ્રંથ એટલે જૈનમુનિ અથવા શ્રમણ. જ્યાં સુધી સાધનાના અંતિમ શિખર સુધી સાધક નથી પહોંચતા, ત્યાં સુધી ભૂલ અથવા દોષ થવાની શક્યતા રહે છે. દોષોના પ્રમાણમાં વધારો અને ઘટાડો થતો જ હોય છે. એના આધારે નિર્ગ્રંથોનું વર્ગીકરણ કરવામાં આવ્યું છે. એમાં એક વર્ગ છે જેને બકુશ નિર્ગ્રંથ કહેવામાં આવે છે. આ બકુશ નિર્ગ્રંથો ચારિત્રનું પાલન તો કરે છે, પણ શરીર અને ઉપકરણો પ્રત્યે આસક્તિ પણ રાખે છે. એટલે તેઓ શરીર અને ઉપકરણોની શોભા અથવા વિભૂષા વધારવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. આવા બકુશ નિર્ગ્રંથોને ક્રમશઃ આભોગ બકુશ અને અનાભોગ બકુશ એવી સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે. જોકે જ્યારે આવા દોષ સેવન કરવાવાળા જ્યારે પોતાની ભૂલને સાચ્યે જ અનુભવ કરે છે ત્યારે પ્રાયશ્ચિત લઈને શુદ્ધ થાય છે. હવે એક સવાલ એવો થાય છે કે આચારની સૂક્ષ્મ સમજણ હોવા છતાં પણ આચાર સંહિતાનું ઉલ્લંઘન શું કામ કરવામાં આવે છે? ખરેખર આ સવાલ ખાલી ધર્મ શાસ્ત્રનો નથી, પણ માનવ સ્વભાવનો છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં હવે આ વાત બહુ જ સ્પષ્ટ થઈ ગઈ છે કે મનની દુર્બળતાઓનો સંબંધ ખાલી જ્ઞાનની સાથે નથી. માણસના શરીરમાં રહેલા તંત્રોમાં જે

રાસાયણિક સ્ત્રાવો ઉત્પન્ન થાય છે એનો સંબંધ ભાવતંત્ર સાથે છે, ન કે જ્ઞાનતંત્ર સાથે. એટલે તમે ગમે તેટલું જાણતા હો તો પણ શરીરના રસાયણો જ્યારે automatically ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે જ્ઞાની, પંડિત અથવા બુદ્ધિશાળી માણસ પણ કેટલીક વાર એક પશુ જેવું આચરણ કરી નાખે છે; એના વ્યવહારને જોઈને કલ્પના પણ ન થઈ શકે કે આ માણસ આટલો બધો જ્ઞાની, શાસ્ત્રજ્ઞ અથવા મોટો ઉપદેશક છે. જોકે આવા માણસો પછી તો પસ્તાય છે, પણ બીજી વાર, ત્રીજી વાર... પાછું એનું એજ કર્યા કરે છે.

આજે સમગ્ર અધ્યાત્મ જગતની સામે એક challenge છે કે શું માણસના સ્વભાવને, ટેવોને, વ્યવહારને અથવા આચરણને બદલી શકાય ખરો ?

જે ચેલેન્જ આધ્યાત્મિક જગત માટે છે તેજ ચેલેન્જ વૈજ્ઞાનિક જગત માટે પણ છે. વૈજ્ઞાનિકો અસંભવ જેવી મોટી મોટી શોધખોળ કરવા છતાં પણ ચેતનાનું રૂપાંતરણ કરવાની દિશામાં હજુ બહુ જ પાછળ છે. એટલે જો આધ્યાત્મ અને વિજ્ઞાન બન્ને મળીને પ્રયોગ, અભ્યાસ, તાલીમ, અનુસંધાન વગેરે દ્વારા જો આ દિશામાં થોડી ઘણી સફળતા મેળવી શકે તો ખરેખર એજ આશ્ચર્યજનક breakthrough થશે જે આખી માણસ જાતિને કદાચ એવો રસ્તો બતાવશે જેના ઉપર ચાલવાથી દરેક માણસ, ભલે એ ભણેલો હોય કે અભણ હોય, ધાર્મિક હોય કે અધાર્મિક હોય, પૈસાવાળો હોય કે ગરીબ હોય... પોતાની જાતને બદલીને શાંતિપૂર્ણ, આનંદપૂર્ણ, તંદુરસ્ત અને સુખી જીવન જીવવાની દિશામાં આગળ વધી શકશે.

પ્રેક્ષાધ્યાનમાં હજી સુધી હજારો - હજારો લોકોએ રસ લીધો છે, શિબિરોમાં અભ્યાસ કર્યો છે અને પોતાના જીવનમાં અદ્ભુત પરિવર્તનનો અનુભવ કર્યો છે. પણ જ્યાં સુધી આધુનિક યુગમાં માન્ય વૈજ્ઞાનિક અનુસંધાન પદ્ધતિ વડે પ્રેક્ષાધ્યાનની આધ્યાત્મિક ફલશ્રુતિને પ્રમાણિત કરવામાં સફળતા નહિ મળે ત્યાં સુધી પ્રેક્ષાધ્યાનને પણ universal બનાવીને બધા માટે ઉપયોગી નહિ બનાવી શકાય. મને આશા છે કે પ્રબુદ્ધ જીવન જેવા (magazine) ના માધ્યમથી આ દિશામાં આગળ વધવામાં સફળતા મળશે, અને જો સાચ્યે જ પ્રેક્ષાધ્યાનને સંપ્રદાય વગેરેથી મુક્ત રાખીને ધીરે ધીરે એને universal બનાવી શકાશે તો ખરેખર આ લેખ લખવાનો પ્રયત્ન સાર્થક થશે !

□□□

C/o. પ્રહ્લાદ

M. 8097187963

## કાયોત્સર્ગ

ડૉ. રમણલાલ શાહ

ડૉ. રમણલાલ શાહ ગુજરાતી સાહિત્યના વિવેચક, સંશોધક, સંપાદક તરીકે જાણીતા છે. ૨૩ વર્ષ સુધી તેઓ પ્રબુદ્ધ જીવનના તંત્રી પદે હતા. જૈન ધર્મ વિશે તેમનું જ્ઞાન વ્યાપક અને સૂક્ષ્મ હતું. જૈન તત્ત્વજ્ઞાન તેમજ બીજા અનેક વિષયોપર એમનું સાહિત્ય પ્રકાશિત થયેલું છે.

કાયોત્સર્ગ અથવા તો કાઉસગ્ગ જૈન ધર્મની એક પ્રકારની આધ્યાત્મિક યોગપ્રક્રિયા છે. કાયોત્સર્ગ એટલે કાયાનો ઉત્સર્ગ. ‘કાયસ્ય ઉત્સર્ગઃ કાયોત્સર્ગઃ’ ઉત્સર્ગ એટલે છોડી દેવું, ત્યજી દેવું. કાયોત્સર્ગ એટલે કાયાના હલનચલનાદિ વ્યાપારોને છોડી દેવા અથવા કાયાને છોડી દેવી - ત્યજી દેવી. અર્થાત્ કાયા, શરીર પરની મમતા છોડી દેવી. જૈન શાસ્ત્રગ્રંથોમાં કાયોત્સર્ગ ઉપરાંત વ્યૂત્સર્ગ શબ્દ પણ વપરાયો છે. કાયોત્સર્ગની વ્યાખ્યા શાસ્ત્રકારોએ નીચે પ્રમાણે આપેલી છે.

૧. દેહે મમત્વનિરાસઃ કાયોત્સર્ગઃ। અથવા

૨. પરિમિતકાલવિષયા શરીરે મમત્વનિવૃત્તિઃ કાયોત્સર્ગઃ।

કાયોત્સર્ગમાં નિયત અથવા અનિયત સમય માટે શરીરને સ્થિર કરી, શરીર પરના મમત્વને દૂર કરી, સાધક જિનેશ્વર ભગવાનના ક્ષમા આદિ ઉત્તમ ગુણોનું ચિંતન કરતા કરતા આત્મસ્વરૂપમાં લીન થાય છે.

ભગવાન મહાવીરે તપના જુદા જુદા પ્રકાર બતાવ્યા છે. છ પ્રકાર બાહ્ય તપના અને છ આભ્યંતર તપના છે. બાહ્ય તપના પ્રકાર આ પ્રમાણે છે - અનશન, ઉણોદરી, વૃત્તિસંક્ષેપ, રસત્યાગ, કાયકલેશ અને સંલીનતા આભ્યંતર તપના પ્રકાર આ પ્રમાણે છે. પ્રાયશ્ચિત, વિનય, વૈયાવચ્ચ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, કાઉસગ્ગ.

બાહ્ય તપ કરતા આભ્યંતર તપ ચડિયાતું છે. અને આભ્યંતર તપમાં કાઉસગ્ગને સૌથી ઉંચું, છેલ્લું સ્થાન આપેલું છે. તપથી કર્મની નિર્જરા થાય છે એટલે કર્મની નિર્જરા માટે કાયોત્સર્ગ અથવા કાઉસગ્ગ મોટા પ્રકારનું તપ છે. આભ્યંતર તપમાં ધ્યાન કરતા પણ કાયોત્સર્ગને ચડિયાતું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે એ પરથી પણ એનું મહત્ત્વ સમજાય છે. એનું કારણ એ છે કે ધ્યાનમાં મન અને વાણી પર સંયમ કે નિયંત્રણ હોય છે. શરીર ઉપરનું નિયંત્રણ હોય તો તે ઈષ્ટ છે પરંતુ એની અનિવાર્યતા હોતી નથી. કાઉસગ્ગમાં તો મન અને વાણીના સંયમ અથવા નિયંત્રણ ઉપરાંત શરીર ઉપરના નિયંત્રણની પૂરેપૂરી અપેક્ષા રહે છે.

નિયંત્રણથી ઈન્દ્રિયો તથા ચિત્ત સંયમમાં આવી જાય છે. માત્ર વાણીના સંયમને મૌન કહેવાય છે, વાણી અને મન બંનેના સંયમને

ધ્યાન કહેવાય છે અને વાણી, મન તથા કાયા એ ત્રણની સ્થિરતાને ‘કાયોત્સર્ગ’ કહેવામાં આવે છે. એટલે કે સામાન્ય રીતે કાઉસગ્ગમાં ધ્યાન અપેક્ષિત છે. એકલા ધ્યાન કરતા કાઉસગ્ગ-ધ્યાનને વધારે ચડિયાતું ગણવામાં આવ્યું છે કારણ કે કાઉસગ્ગ-ધ્યાન વિના કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતી નથી. તીર્થંકર પરમાત્મા કાઉસગ્ગ-મુદ્રામાં જ કેવળજ્ઞાન પામે છે અને નિર્વાણ પણ કાઉસગ્ગ મુદ્રામાં જ પામે છે. એટલે જ કાઉસગ્ગની એ મુદ્રાને જિનમુદ્રા પણ કહેવામાં આવે છે. અલબત્ત ધ્યાન અને કાઉસગ્ગ ઘણો અંશે પરસ્પરાવલંબી તપ છે. જ્યાં ધ્યાન છે ત્યાં અનુક્રમે કાયાની સ્થિરતા આવવાનો સંભવ છે. અને જ્યાં કાઉસગ્ગ છે ત્યાં ધ્યાન પ્રવર્ત્યા વગર રહેતું નથી.

કાઉસગ્ગ આપણી આવશ્યક ક્રિયાઓમાંની એક ક્રિયા છે. સામાયિક, ચઉવિસત્વો (ચોવીસ તીર્થંકરોની સ્તુતિ), ગુરૂવંદન, પ્રતિક્રમણ, કાઉસગ્ગ અને પચ્ચકખાણ એમ છ પ્રકારની ક્રિયાઓને આવશ્યક ક્રિયાઓ ગણાવી છે. આવશ્યક એટલે અવશ્ય-અચૂક કરવા જેવી આ ક્રિયાઓ દરેક રોજેરોજ સવાર અને સાંજ એમ બે વાર કરવી જોઈએ. આ ક્રિયાઓમાં પાંચમી ક્રિયા તે કાઉસગ્ગ છે અને તે પંચમ ગતિને એટલે કે મોક્ષને અપાવનારી છે.

કાઉસગ્ગમાં લોગસ્સ અથવા નવકારમંત્રનું ધ્યાન ધરવામાં આવે છે. ક્યારેક જિનેશ્વર પરમાત્માના ઉત્તમ ગુણોનું, આત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન પણ ધરાય છે. લોગસ્સમાં ૨૪ તીર્થંકરોનું ધ્યાન ધરતા ધરતા પોતાને એવી સિદ્ધ દશા પ્રાપ્ત થાઓ એવી પ્રાર્થના સહિતનું ધ્યાન કરાય છે. નવકારમંત્રમાં અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુ એ પાંચ પરમેષ્ઠિનું ધ્યાન ધરાય છે. નવકારમંત્રનો કાઉસગ્ગ આઠ શ્વાસોચ્છવાસ પ્રમાણનો ગણાય છે જ્યારે લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ પચ્ચીસ શ્વાસોચ્છવાસ પ્રમાણ કરવાનો હોય છે. લોગસ્સ સૂત્ર ગણધર રચિત મનાય છે, એની સાથે યોગપ્રક્રિયા જોડાયેલી છે. લોગસ્સમાં દર સાતમાં તીર્થંકર પછી એટલે કે સાત, ચૌદ અને એકવીસના તીર્થંકરના નામ પછી ‘જિણ’ શબ્દ વપરાયો છે. સાત તીર્થંકરના નામોચ્ચાર સાથે એક વર્તુળ પુરૂ થાય છે. ચોવીસ તીર્થંકરના નામોચ્ચાર સાથે એ રીતે સાડાત્રણ વર્તુળ થાય છે. આપણા શરીરમાં મૂલાધાર ચક્ર પાસે

આવેલી કુંડલિની શક્તિ, સાડાત્રણ વર્તુળની છે. લોગસ્સના કાઉસગ્ગ દ્વારા આ કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરવાની હોય છે. એટલા માટે લોગસ્સના કાઉસગ્ગમાં શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા પ્રત્યેક પદ સાથે (પાયસા ઉસાસા) જોડવાની હોય છે.

પ્રતિક્રમણમાં લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ કરાય છે. જેમ પ્રતિક્રમણ મોટું તેમ કાઉસગ્ગ પણ મોટો. દૈનિક પ્રતિક્રમણમાં ચાર લોગસ્સનો, પાશ્વિકમાં બારનો, ચાતુર્માસમાં વીસનો અને સાંવત્સરિક પ્રતિક્રમણમાં ચાલીસ લોગસ્સ ઉપરાંત એક નવકારનો એટલે કુલ ૧૦૦૮ શ્વાસોચ્છવાસનો કાઉસગ્ગ કરાય છે. કારણ કે ૧૦૦૮ની સંખ્યા મહિમાવંતી છે.

કાયોત્સર્ગ વિવિધ હેતુઓથી કરાય છે. કોઈ શુભ કાર્યમાં બાધા, વિઘ્ન કે અંતરાય ન આવે તે માટે પ્રારંભમાં કાઉસગ્ગ કરાય છે. અને કાર્યની પૂર્ણાહૂતિ પછી પણ કાઉસગ્ગ કરાય છે. ક્રોધ, માન, માયા, લોભના ઉપશમ માટે, દુઃખક્ષય કે કર્મક્ષય માટે, દોષોની આલોચના માટે, શ્રુતદેવતા, શાસનદેવતા વગેરેની આરાધના માટે, પ્રાયશ્ચિત માટે, જિનેશ્વર પરમાત્માના વંદન - પૂજન માટે, નવપદ, વીસ-સ્થાનક, સૂરિમંત્ર વગેરેની આરાધના માટે, પ્રતિષ્ઠા, અંજનશલાકા ઈત્યાદિ ક્રિયાઓ પ્રસંગે, દીક્ષા, પદવી, યોગોદ્વહન, ઉપધાન ઈત્યાદિ ક્રિયાઓ પ્રસંગે, સાધુ-સાધ્વીઓના કાળધર્મ પ્રસંગે, પાપનો ક્ષય કરવા માટે એમ વિવિધ હેતુઓથી જૈન શાસ્ત્રોમાં કાઉસગ્ગ કરવાનું વિધાન જોવા મળે છે.

કાયોત્સર્ગમાં દેહની મમતાના ત્યાગ ઉપર ભાર મુકાયો છે. દેહને સ્થિર કર્યો હોય, પરંતુ સ્થૂળ દેહ પ્રત્યે પ્રબળ આસક્તિ રહ્યા કરતી હોય તો તે કાયોત્સર્ગ માત્ર સ્થૂળ બની રહે છે. જ્યાં સુધી શરીર પ્રત્યેની આસક્તિ છે ત્યાં સુધી આધ્યાત્મિક સાધના અધૂરી રહે છે. સાધનામાં શરીરની મમતા બાધારૂપ બને છે. કારણ કે દેહરાગનો ત્યાગ તે સાચા કાઉસગ્ગનું પ્રથમ લક્ષણ છે. શરીરની મમતા ઓછી થતા માણસ બહિર્મુખ મટી અંતર્મુખ બની શકે છે. દેહ અને આત્માની ભિન્નતાનો અનુભવ કરવા માટે, દેહાધ્યાસ છોડવા માટે, આત્મામાં લીન થવા માટે કાયોત્સર્ગ મોટામાં મોટું સાધન છે.

જિનદાસગણીએ કાઉસગ્ગના બે મુખ્ય પ્રકાર બતાવ્યા છે: દ્રવ્ય કાઉસગ્ગ અને ભાવ કાઉસગ્ગ, દ્રવ્ય કાઉસગ્ગમાં શરીરની ચંચળતા અને મમતા દૂર કરીને જિનમુદ્રામાં સ્થિર થાય છે. સાધક જ્યારે એવી રીતે દ્રવ્ય કાઉસગ્ગમાં સ્થિર થઈને ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાનમાં મગ્ન બને છે ત્યારે એનો કાયોત્સર્ગભાવ કાઉસગ્ગ બને છે. ભાવ કાઉસગ્ગમાં સાંસારિક વાસનાઓના ત્યાગ ઉપર,

આર્ત અને રોદ્ર ધ્યાનના ત્યાગ ઉપર, કષાયોના ત્યાગ ઉપર તથા અશુભ કર્મબંધનના ત્યાગ ઉપર સવિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. શરીર અને ચિત્તની જુદી જુદી અવસ્થાને લક્ષમાં રાખી નીચે પ્રમાણે ચાર કાઉસગ્ગ બતાવવામાં આવ્યા છે :

(૧) ઉત્થિત - ઉત્થિત (૨) ઉત્થિત - નિવિષ્ટ (૩) ઉપવિષ્ટ ઉત્થિત (૪) ઉપવિષ્ટ - નિવિષ્ટ

(૧) ઉત્થિત - ઉત્થિત :- કાયોત્સર્ગ મુદ્રામાં સાધક જ્યારે ઉભો હોય છે અને એનું ચિત્ત જાગૃત હોય છે, અશુભ ધ્યાનનો ત્યાગ કરીને શુભ ધ્યાનમાં તે લીન હોય છે ત્યારે ઉત્થિત - ઉત્થિત પ્રકારનો કાઉસગ્ગ હોય છે.

(૨) ઉત્થિત - નિવિષ્ટ :- સાધક જ્યારે કાઉસગ્ગ ધ્યાનમાં ઉભો હોય, પરંતુ એનું મન સાંસારિક વિષયોમાં રોકાયેલું હોય છે, અર્થાત્ આર્ત કે રોદ્ર પ્રકારનું અશુભ ધ્યાન ચિત્તમાં ચાલતું હોય ત્યારે ઉત્થિત - નિવિષ્ટ પ્રકારનો કાઉસગ્ગ હોય છે.

(૩) ઉપવિષ્ટ - ઉત્થિત :- સાધક વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે કે શારીરિક અશક્તિના કારણે ઉભો રહી શકતો નથી ત્યારે પદ્માસન અને સુખાસનમાં બેસી કાઉસગ્ગ કરે, પરંતુ એનું જાગૃત અપ્રમત્ત ચિત્ત જો ધર્મધ્યાન કે શુક્લ ધ્યાનમાં લીન બન્યું હોય તો તે ઉપવિષ્ટ - ઉત્થિત પ્રકારનો કાઉસગ્ગ થાય છે.

(૪) ઉપવિષ્ટ - નિવિષ્ટ :- સાધક તંદુરસ્ત અને સશક્ત હોય છતાં પ્રમાદ અને આળસને કારણે બેઠા બેઠા કાઉસગ્ગ કરે, વળી કાઉસગ્ગમાં અશુભ વિષયોનું ચિંતન કરે અર્થાત્ એની ચિત્તશક્તિ પણ ઉર્ધ્વ બનવાને બદલે બેઠેલી રહે ત્યારે ઉપવિષ્ટ - નિવિષ્ટ પ્રકારનો કાઉસગ્ગ થાય છે.

‘ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર’ના ૨૮ માં અધ્યયનમાં કાયોત્સર્ગનો મહિમા સમજાવ્યો છે. મહાવીરસ્વામીને પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે છે : ‘હે ભગવાન, કાયોત્સર્ગથી જીવને શો લાભ થાય છે?’ ભગવાને કહ્યું : ‘હે આયુષ્યમાન, કાયોત્સર્ગથી ભૂત અને વર્તમાનકાળના પ્રાયશ્ચિત - યોગ્ય અતિચારોની શુદ્ધિ થાય છે. જેમ મજૂર પોતાના માથેથી બોજો ઉતારી નાખ્યા પછી હળવો થાય છે, તેમ જીવ કાયોત્સર્ગથી કર્મના ભારને ઉતારીને હળવો બને છે. કાયોત્સર્ગથી પ્રશસ્ત અધ્યવસાયોમાં વર્તતો જીવ સુખપૂર્વક વિચરે છે.’

કાયોત્સર્ગમાં કાયોત્સર્ગમાં કાયોત્સર્ગમાં એક જ સ્થળે સ્થિર કરવાની પ્રતિજ્ઞા લેવાય છે. એની સાથે વાણીના સ્થિરતાની - મૌનની પ્રતિજ્ઞા પણ લેવાય છે અને નિશ્ચિત પ્રમાણમાં નિશ્ચિત વિષયનું ધ્યાન કે ચિંતન કરાય છે. (ઠાણેણં, મોણેણં, ઝાણેણં અપ્પાણં વોસિરામિ) કાઉસગ્ગ દ્વારા જન્મજન્માંતરના અશુભ કર્મોનો ઝડપથી ક્ષય કરી

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

શકાય છે. કાઉસગ્ગ આત્મામાં રહેલા દોષોને, દુર્ગુણોને દૂર કરે છે અને ગુણોની વૃદ્ધિ કરે છે. કાઉસગ્ગથી આત્માની શુદ્ધિ થાય છે અને શુદ્ધિમાં ક્રમે ક્રમે વૃદ્ધિ થતા, સંપૂર્ણ શુદ્ધિ થતા મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. જે દોષો કે અતિચારોની શુદ્ધિ એકલા પ્રતિક્રમણથી પણ થતી નથી, તે શુદ્ધિ કાયોત્સર્ગથી થાય છે.

કાઉસગ્ગમાં શરીરની સ્થિરતાની સાથે ચિત્તની એકાગ્રતાનું અનુસંધાન થતા ચિંતનધારા વધુ ઉત્કટ ને વિશેષ ફલવતી બને છે. પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિ કાયોત્સર્ગ ધ્યાનમાં ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરે છે. એ જોઈ શ્રેણિક રાજાએ ભગવાન મહાવીરને કરેલા પ્રશ્નનો જવાબ ભગવાન બે વખત જુદો જુદો આપે છે. શુભ વિચારધારામાંથી અશુભ વિચારધારામાં રાજર્ષિ એટલા નીચે ઉતરી જાય છે કે જો તે વખતે દેહ છોડે તો સાતમી નરકે જાય, પરંતુ તત્ક્ષણ પોતાની સાધુ અવસ્થાનું ભાન થતા પાછા અશુભ વિચારધારામાંથી શુભ ધ્યાનની પરંપરાએ ચડવા લાગે છે. આત્મસ્વરૂપની ચિંતનનામાં લીન થાય છે. જો તેઓ તે વખતે દેહ છોડે તો સર્વાયસિદ્ધમાં દેવગતિ પામે. પરંતુ રાજર્ષિ શુભ ચિંતનધારામાં ઉંચે ઉડતા ગયા અને શુક્લધ્યાનમાં પહોંચી કેવળજ્ઞાન પામ્યા. આ પ્રકારનું શુભાશુભ ધ્યાન વખતે રાજર્ષિ કાયોત્સર્ગમાં ન હોત તો કદાચ આટલા તીવ્રતા શુભાશુભ પરિણામની શક્યતા અને અશુભમાંથી શુભમાં જવાના પરિવર્તનની આટલી ત્વરિત શક્યતા ન હોત. કાઉસગ્ગ ધ્યાનની આ જ વિશેષતા છે.

સંયમની આરાધના માટે ત્રણ પ્રકારની ગુપ્તિ બતાવવામાં આવી છે : મનોગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ અને કાયગુપ્તિ. કાયગુપ્તિ બે પ્રકારની છે : એકમાં શરીરની કોઈ પણ પ્રકારની ચેષ્ટાનો સર્વથા અભાવ હોય છે અને બીજા પ્રકારની કાયગુપ્તિમાં શરીરની ચેષ્ટાઓ

નિયંત્રિત હોય છે. પ્રથમ પ્રકારની કાયગુપ્તિમાં જો ધ્યાન ઉમેરાય તો તે કાઉસગ્ગ બને છે. દેવ, મનુષ્ય કે તિર્થંક દ્વારા ઉપસર્ગનો ભય હોય અથવા ભૂખ, તરસ વગેરે પરિષદનો સંભવ હોય તો પણ કાયને અડોલ રાખવામા આવે તો એવી કાયગુપ્તિ કાયોત્સર્ગ બની રહે છે. આમ કાયગુપ્તિ અને કાયોત્સર્ગ વચ્ચે ભેદ બતાવવો હોય તો એમ કહી શકાય કે જ્યાં જ્યાં કાઉસગ્ગ છે ત્યાં ત્યાં કાયગુપ્તિ અવશ્ય રહેલી છે. પરંતુ જ્યાં જ્યાં કાયગુપ્તિ છે ત્યાં ત્યાં કાઉસગ્ગ હોય કે ન પણ હોય.

કાયોત્સર્ગ કરવામાં અર્થાત્ શરીરને સ્થિર કરવામાં સાધકે કેટલાક દોષોનું નિવારણ કરવું જોઈએ. શાસ્ત્રોમાં એવા ૧૬ પ્રકારના અતિચાર દર્શાવ્યા છે. જેમ કે ‘ઘોટકપાદ અતિચાર’ એટલે કે ઘોડો જેમ થાક ખાવા એકાદ પગ ઊંચો રાખીને ઉભો રહે છે તેવી રીતે ઊભા રહેવું; ‘કુડ્યાશ્રિત’ એટલે કે ભીંતને અઢેલીને ઊભા રહેવું; ‘કાકાવલોકન’ એટલે કે કાગડાની જેમ આમતેમ નજર કરતા કરતા કાઉસગ્ગ કરવો; ‘લતાવક્ર’ એટલે કે લતા અથવા વેલ પવનથી જેમ આમતેમ વાંકી ઝૂલે તેવી રીતે શરીરને હલાવતા કાઉસગ્ગ કરવો. આવા અતિચારો ન લાગે તેવો કાઉસગ્ગ કરવો જોઈએ.

સાધકે કાયોત્સર્ગ પોતાની શક્તિ અનુસાર કરવો જોઈએ. ક્ષેત્ર અને કાળને અનુલક્ષીને સાધકે કાઉસગ્ગ દ્વારા દોષોને નિર્મૂળ કરતા જઈ આત્મિક શક્તિ વિકસાવવી જોઈએ. કાયોત્સર્ગમાં કર્મની નિર્જરા થતા આત્મિક શક્તિ ખીલે છે વળી કાઉસગ્ગથી ચેતનાશક્તિનો વિસ્તાર પણ સાધી શકાય છે.



સંકલન : જીનતત્ત્વ

આચાર્ય કુંદકુંદદેવ ‘નિયમસાર’માં કહે છે - આત્માને આત્મામાં જોડવો તે યોગ છે.

વિવરીયાભિણિવેસં પરિક્તા જોષ્ઠકહિયતચ્ચેસુ।

જો જુંજદિ અપ્પાણં ગિયભાવો સો હવે જોગો ॥ ૧૩૯ ॥ નિયમસાર

અર્થ : વિપરીત અભિનિવેશનો પરિત્યાગ કરીને જે જૈનકથિત તત્ત્વોમાં આત્માને જોડે છે તેનો નિજભાવ તે યોગ છે.

જેણે મિથ્યાત્વના પોષક એવા કુદેવ આદિનો આદર છોડી સાચા દેવ ગુરુ તથા સર્વજ્ઞ ભગવંતે કહેલા તત્ત્વો પર શ્રદ્ધા કરી છે, નવ / સાત તત્ત્વો જાણીને શુદ્ધ આત્મા જ આદરણીય છે એવી નિઃશંકપણે શ્રદ્ધા કરી છે તેણે નવ તત્ત્વ અને છ યે દ્રવ્યમાં સારરૂપ શુદ્ધાત્મતત્ત્વમાં આત્માને જોડ્યો છે. મિથ્યાત્વ આદિ આસ્રવોને જીતીને સંવર - નિર્જરારૂપ શુદ્ધ પર્યાયને પ્રગટ કર્યો છે. પુણ્ય, પાપ, આસ્રવ, બંધથી જુદો પાડીને સ્વમાં એકાગ્ર થયો છે, તેણે નવ તત્ત્વોનો ખરેખર જાણ્યા છે. આનું નામ સાચો યોગ છે. પુણ્ય - પાપ આસ્રવ - બંધનું કારણ છે. તેનાથી રહિત એકલા ચૈતન્યના આશ્રયે થતા ભાવ તે સંવર - નિર્જરા છે. તે નવ તત્ત્વને યથાર્થપણે જાણી, નિર્વિકલ્પ ઉપયોગનું કારણ એવા નિજ આત્મામાં આત્માને જોડે છે, એકાગ્ર થાય છે તેનો નિજ ભાવ તે યોગ છે અર્થાત્ સમ્યગ્દર્શન - જ્ઞાન - ચારિત્ર છે.

## યોગ માર્ગનું આધ્યાત્મિક રહસ્ય

આચાર્યશ્રી કલાપ્રભસૂરીશ્વરજી

આચાર્ય શ્રી કલાપ્રભસૂરી અચલગચ્છાધિપતિ ગુણસાગરસૂરીશ્વરના શિષ્યરત્ન છે અને વર્તમાનના અચલગચ્છના આચાર્યપદે છે. જૈન સાહિત્યના ઊંડા અભ્યાસી છે. આચાર્યશ્રીના માર્ગદર્શન હેઠળ ‘ગુણભારતી’ નામનું સામાયિક પ્રકાશિત થાય છે. તેઓએ ૧૦૦ જેટલા પુસ્તકોનું લેખન-સંશોધન સંપાદન કરેલ છે.

અ | જગતમાં મુખ્ય બે તત્ત્વો વિદ્યમાન છે. (૧) જીવ અને (૨) અજીવ.

ચેતના... ચૈતન્ય લક્ષણને જીવતત્ત્વ કહેવાય. જેનામાં ચેતન... શક્તિ નથી તે અચેતન - અજીવ (જડ-પુદ્ગલ) કહેવાય. આપણે નાના હતા... બાલમંદિરમાં દાખલ થયા કે આપણને કાવ્ય પંક્તિ શીખવાડાતી. એકડે એક... બગડે બેય. જ્યાં જીવ - ચૈતન્ય એક જ છે ત્યાં પરમાનંદ છે. પણ જ્યાં જીવ અને અજીવ બે છે. ત્યાં આત્માની સાચી ઉન્નતિનું કાર્ય બગડે છે. અર્થાત્, સંસાર પરિભ્રમણ વધે છે. જેથી સંસારમાં અંતે દુઃખ દુઃખ ને દુઃખ જ પ્રાપ્ત થાય છે. બે ના સંયોગે આત્માનું કામ બગડે છે. કર્મબંધ થાય છે... પરિણામે પરલોકનું સર્જન... પુનરપિ જનનં પુનરપિ મરણં એ રીતે અગણિત જન્મ મરણોની પરંપરા સર્જાય છે. આ જીવ કર્મયોગે માનવ...દેવ...તિર્યંચ અને નરકરૂપ ગતિઓને સર્જતો રખડપટ્ટીરૂપ અકલ્પનીય દુઃખો ભોગવતો રહે છે.

જ્ઞાની ભગવંતોએ માનવને મુખ્ય આત્મા, કર્મ અને મોક્ષ એ ત્રણ પદાર્થો ઉપર ચિંતન કરવાનું કહેલ છે. આ ત્રણે સ્થાનના બે-બે વિભાગ થાય તે આ મુજબ.

૧. મારું નામ અરૂપી આત્મા
૨. હું આત્મા શાશ્વતે... નિત્ય છું.
૩. હું કર્મનો (વ્યવહારથી) કર્તા છું.
૪. કર્મનો (વ્યવહારથી) ભોક્તા છું.
૫. મારે મોક્ષ છે અને
૬. મોક્ષ પ્રાપ્તિના ઉપાયો છે.

આ એક સમાન છ સત્ય વાતો છે પણ તેના (આત્માના) પ્રારંભની તિથિ - વાર - મહિનો - ઋતુ - સંવતની કોઈ નોંધ મળતી નથી. પછી કુંડલી કે ફળાદેશની વાત જ નકામી. અવ્યવહાર રાશિમાં અનંતકાળ નિવાસ કર્યા પછી આત્મા વ્યવહાર રાશિમાં આવ્યો. સૂક્ષ્મ નિગોદમાંથી બાદર નિગોદમાં આવ્યો. પ્રત્યેક વનસ્પતિમાંથી સામાન્ય વનસ્પતિમાં આવ્યો. એકેન્દ્રિય - વિકલેન્દ્રિય - બેઈન્દ્રિય - તેઈન્દ્રિય - ચૌઈન્દ્રિય તિર્યંચ પંચેન્દ્રિય

અને દેવ - નરકની અગણિત મુલાકાતો ઘણી રખડપટ્ટીઓ બાદ અંતિમ સ્ટેશનરૂપ દુર્લભ એવી પંચેન્દ્રિય રૂપ મનુષ્ય ગતિમાં આવ્યો છે.

પુણ્યના યોગે મનુષ્ય જન્મ પામ્યા પછી પરમાત્મા શ્રી મહાવીર સ્વામીનું શાસન મળ્યું. ઉપકારી તારક, ત્યાગી - વૈરાગી પંચ મહાવ્રતધારી સદ્ગુરુ મળ્યા. અહિંસા મૂલક જૈન ધર્મ મળ્યો. એના કારણે જે અનંતા જન્મ મરણના ભવોમાં કર્મક્ષય માટે પુરુષાર્થ ન થયો જે હવે એક જ માનવભવમાં અલ્પકાળ માટે મોકો મળ્યો છે. હવે એક એક કર્મ દલિકોનો ક્ષય કરવા દર્શન - જ્ઞાન - ચારિત્ર - તપની વિશિષ્ટ રીતે આરાધના કરી કર્મ નિર્જરા કરી... બાહ્ય - આત્મ્યંતર તપના પ્રકારમાંથી રોજ વિવિધ રીતે આરાધના કરી જ્ઞાનાવરણીય દર્શનાવરણીય મોહનીય અને અંતરાય કર્મરૂપ ઘાતી કર્મોનો ક્ષય કરીએ તો. આત્મા કેવળદર્શન - કેવલજ્ઞાનનો માલિક થાય. પછી તો... માત્ર શેષ રહે તે અઘાતી કર્મના ક્ષય માટે પ્રયત્ન કરવાનો રહે.

આત્માની જન્મ-મરણની શરીરરૂપી ગાડી કિનારે આવી ગઈ છે. આત્માને સિદ્ધપદ - મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવા હવે ઉચ્ચ - નીચકુળ, પુલિંગ - સ્ત્રીલિંગાદિ કાંઈ જ નડતું નથી. કર્મક્ષય એજ છેલ્લામાં છેલ્લી કન્ડીશન છે. જો મન કોઈ સ્થળે અટવાઈ ગયું તો પણ ગાડી મોક્ષના બદલે દેવગતિમાં પહોંચી જાય. ત્યાંથી મોક્ષ જવા મનુષ્ય ગતિમાં જન્મ લેવો જ પડે. માટે દેવગતિની લાલસા ન કરાય.

જૈન દર્શન એક એવું દર્શન છે કે તેમાં કોઈની પણ કાંઈ લાગવગ કામ આવતી નથી. કર્મ બાંધનારને જ બધા કર્મ ભોગવવા પડે છે. આ રીતે આ જીવ જે ક્ષણે પોતાના બાંધેલા કર્મ સંપૂર્ણ ભોગવી લીધા હોય તે જ ક્ષણે એ ૧૪ રાજલોકના અગ્રભાગ ઉપર ક્ષણવારમાં સિદ્ધશિલા પરના અજરામર સ્થાનને પ્રાપ્ત કરી લે છે. ત્યાં ગયા બાદ ફરી કોઈપણ જાતની ક્રિયા - કર્મબંધ કે ફરી જન્મ લેવા માટેની પ્રવૃત્તિ કરવી પડતી નથી.

મનને વશ કરવું તે યોગ : માનવ જન્મમાં મન વચન અને કાયા એ વિશિષ્ટ શક્તિઓ પ્રાપ્ત થયેલ છે. આધ્યત્મ કલ્પદ્રુમ આદિ ગ્રંથ મુજબ મનોવશત્વમ્ પરો હિ યોગ : અર્થાત્ ચંચળ મનને વશ

કરવું એજ પરમ યોગ કહેવાય છે. ખૂબજ ચંચળ, સ્વચ્છંદી અને મલિન મનને વશ કરવું તે નાની સુની વાત નથી. અનાદિ કાળથી આ મન જીવને ચાર ગતિઓ અને ચોર્યાશી લાખ જીવાયોનિયોમાં ભટકાવી જન્મ જરા - મરણ તેમ આધિ વ્યાધિ અને ઉપાધિ રૂપ અપાર - દુઃખો આપે છે.

### અશુભ ચિત્તને શુદ્ધ કરવું તે યોગ

મન... જ સ્વર્ગ અને મન... જ નરક છે. મન... જ બંધન અને મન... જ મોક્ષ છે. સંકિલ્પ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધો યોગ : અશુભ ચિત્ત - મનને અટકાવવું તેનો નિરોધ કરવો તે યોગ છે. એક વાર મન અશુભથી વિરામ પામે તો વચન અને કાયા પણ સહજથી અશુભથી વિરામ પામી શકે. પરિણામે નવા કર્મ બંધનોથી જીવ વિરામ પામે અને શુભ મન - વચન કાયા યોગથી અર્થાતે મન વચન અને કાયાને જિનાજ્ઞા અનુરૂપ પ્રવર્તીવવાથી નવા કર્મબંધનો નિરોધ અને જુના કર્મોની પણ નિર્જરા થતાં આત્મવિશુદ્ધિ થાય છે.

વિષયો અને કષાયોના નિરંતર સંગથી આ મન બગડ્યું છે. એવા બગડેલા મનને સુધારવા પ્રથમ જરૂરિયાત છે નિર્વિષયી અને સમતાધારી સત્પુરુષોની સંગતિની. સત્સંગતિ: કિં ન કરોતિ? સત્સંગતિ શું નથી કરતી? જેમ પારસમણિના સ્પર્શ લોહ સુવર્ણ બની જાય છે તેમ સત્પુરુષના સંગે દુર્જન પણ સજ્જન બની જાય છે, ચોર શાહુકાર બની જાય છે, પાપી પણ પાવન બની જાય છે.

સત્પુરુષોના સાનિધ્યમાં રહેવાથી દુષ્ટ પલાયન થઈ જાય છે. સદ્વિચારો આવવા માંડે છે, વિચારધારા ઉચ્ચ અને પવિત્ર બની જાય છે. મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને માધ્યસ્થ આ ભાવનાઓ તો તેની ભગિની બનીને હંમેશ તેના હિતની ચિંતા કરતી રહે છે. વિષય અને કષાયની પકડ તો આપોઆપ છૂટી જાય છે. તે... ની જગ્યાએ વીતરાગભક્તિની અને ક્ષમાદિ ધર્મોની પકડ જીવનમાં આવી જાય છે. આ બે પકડો આવી ગયા પછી તેનું કદીયે દુર્ગતિપતન કે ભવપતન થતું નથી. ગુરુકૂલવાસ સત્પુરુષોના સાનિધ્યનો મહિમા અચિન્ત્ય છે. એ તો જેઓ સત્પુરુષોના સાનિધ્યમાં શુદ્ધ હૃદયથી રહી ચૂક્યા હોય છે તેને જ તેનો સાચો અનુભવ થતો હોય છે. સત્પુરુષોના સાનિધ્યથી વિના પરિશ્રમે સહજભાવે ચિત્તની શાંતિ અને શુદ્ધિ સાધી શકાય છે.

ચિત્તને સ્થિર કરવાનો અને સ્વચ્છ કરવાનો બીજો સચોટ ઉપાય છે તીવ્ર વૈરાગ્ય અને સાદર અને સતત જ્ઞાનોપાસના, વૈરાગ્ય અને જ્ઞાનરૂપી અંકુશ વડે મદોન્મત્ત મનરૂપી હાથીને વશ કરી શકાય છે. વિષયો તરફ ભારે વૈરાગ્ય અને જ્ઞાનોપાસના પ્રત્યે પૂર્ણ રાગ આવવાથી મનને જીતવાનું કામ સરળ બની જાય છે. બાકી જ્યાં સુધી મન નિરંકુશ છે ત્યાં સુધી યોગ-સાધના શક્ય જ નથી. મનમાં

ઘણાં પ્રકારના અને ઘણાં વિક્ષેપો હોય છે. મનમાં જન્મોજનમની સારી નરસી કેટલીયે વાસનાઓ ભરેલી પડી છે. આટલી બધી યુગો જુની વિવિધ વાસનાઓથી મનને મુક્ત કરવું તે કાંઈ બચ્ચાના ખેલ નથી. ક્ષણે ક્ષણે મનરૂપી મહાસાગરમાં હજારો સંકલ્પ-વિકલ્પ રૂપી મોજાં ઊછળતાં હોય છે. વારંવાર તેમાં ભરતી-ઓટ આવ-જા કરતી હોય. તેથી મન-રૂપી મહાસાગર નિરંતર સંક્લુબ્ધ રહ્યા કરે છે. કેટલીક વાર તો તેમાં ભયંકર વિચારોના વેગીલા વાયરાઓથી તે મનરૂપી મહાસાગર તોફાને ચઢે છે તે વખતે મનના માલિકનો જીવ અદ્ધર થઈ જાય છે, કર્તવ્યમૂઢ બની જાય છે. હતાશા-નિરાશા તેના જીવનને ઘેરી લે છે. દિશા સૂઝતી નથી. સર્વત્ર અંધકાર - અંધકાર દેખાય છે.

આ મનને સમજવાની પણ ખાસ જરૂર છે. મન ઘણું જ વિચિત્ર અને ઘણી બધી વિચિત્ર વાસનાઓથી ભરેલું છે. યોગના પ્રેમીએ પ્રથમ કામ એ કરવાનું છે કે મનમાંથી નિરર્થક વિચારોને કાઢવાનું. જે માર્ગથી ખોટા અને નિરર્થક વિચારો આવતા હોય તે માર્ગને જ બંધ કરી દેવો. ખોટા અને નિરર્થક વિચારોનું ઉદ્ભવસ્થાન શોધી કાઢવું અને શોધીને તે સ્થાનનો જ નાશ કરવો. જે વિચારોથી જીવનમાં શાંતિ અને સમાધિ ન મળે તેવા વિચારોને આવતા રોકવા. જેવા તેવા અયોગ્ય વિચારો જ શાંતિ અને સમાધિનો ભંગ કરે છે. જ્યાં સુધી શુભ અને સ્વસ્થ વિચારોનો પ્રવાહ આવતો ચાલુ રહે છે ત્યાં સુધી અપૂર્વ શાંતિ અને સમાધિનો અનુભવ થતો રહે છે પણ જ્યાં બિનજરૂરી નિરર્થક મલિન વિચારોનો પ્રવાહ શરૂ થયો કે પેલી શાંતિ અને સમાધિ ક્યાં અલોપ થઈ જાય છે તેનો પત્તોયે લાગતો નથી. કેટલીક વાર તો કેટલાક વિચારો કરવાની ઈચ્છાયે ન હોય છતાંયે કેટલાયે નિરર્થક વિચારોનું ઘોડાપૂર દોડ્યું આવતું હોય છે. પ્રત્યેક વિચારનું પોતાનું મૂળ હોય છે, કારણ વિના કોઈપણ કાર્ય થતું નથી. તેમ કોઈપણ સારો - નરસો વિચાર કારણ વગર આવતો નથી. આ વિષય ખૂબ જ ઊંડું સંશોધન માગે છે. મનની વિચિત્ર ગતિનો તાગ પામવા મનનું સંશોધન કરવું પડશે. મનના વિચિત્ર સ્વભાવો ચેષ્ટાઓને જાણવી પડશે. મનની અવળી ગતિને સવળી કરવી પડશે. મનને કેળવવું એ જ સાચું ઘડતર છે. મનને કોઈ ચોક્કસ યોગ્ય દિશા તરફ વાળવાની અત્યંત જરૂર છે. શુભ કાર્યોમાં તેને જોડવાની ખાસ જરૂર છે. શુભ કાર્યોમાં પણ વ્યક્તિને જેમાં વધારે રસ હોય, જેનો ભારે પ્રેમ હોય, તેને સહજ જે કામ કરવું ગમતું હોય તે કાર્યમાં તેને જોડવું. અને તે કાર્યને પૂરા ખંત અને ઉત્સાહથી પાર પાડવું. તેથી ચિત્તની પ્રસન્નતામાં વધારો થાય છે. ઘણાં શુભ કામનાં આરંભ કરી અધવચ્ચે બધાં કામો પડતા મૂકવા તેના કરતા એકાદ કામનો

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પ્રંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

શુભારંભ કરીને તેને પૂરી તાકાતથી પૂરું કરવું તે શ્રેષ્ઠ છે. દા.ત. પ્રભુના નામનો જાપ જપવા લીધો તો પહેલેથી તેની સંખ્યા નક્કી કરી લેવી. કે હાલ મારે આટલી સંખ્યામાં જાપ કરવો છે પછી પ્રભુના નામના જાપમાં મન પરોવી દેવું. પ્રભુના નામ મારા મોઢામાં અને મનમાં છે તો મને હવે કોનો ડર છે? અનંત શક્તિનો ધણી મારી ચિંતા કરતો બેઠો છે. હું જેનું ચિંતન કરું છું તે શું મારી રક્ષા નહિ કરે? અવશ્ય કરશે. જાપ વખતે નિર્ભય અને નિશ્ચળ ચિત્ત રાખવું. ધારેલો જાપ કરીને જ ઉઠવું.

બીજું ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે મન તો કેમેરા જેવું છે. તેથી પ્રત્યેક કાર્ય, પ્રત્યેક વચન અને પ્રત્યેક વિચારને તે ઝડપથી પકડી લે છે. આપણી દૈનિક પ્રત્યેક માનસિક, વાચિક કે કાયિક પ્રવૃત્તિઓનું તેમાં પ્રતિબિંબ બને છે તેથી મન વચન અને કાયિક પ્રવૃત્તિઓનું પ્રતિબિંબ બને છે. તેથી મન, વચન અને કાયાની પ્રવૃત્તિઓ એવી રાખવી કે જેથી મન પર તેની માઠી અસર ન પડે. મન તરંગી ન બની જાય. ઝાઝા અને જંજાળી જાતજાતના વિચારો કરતા રહેવાથી મન મલિન, સત્ત્વહીન અને ચંચલ બની જાય છે. મનની શક્તિઓ વેરવિખેર બની જાય છે. અને જો મનની શક્તિઓને એકત્રિત કરવામાં આવે તો તેના દ્વારા સ્વ-પરનું કલ્યાણ કરી શકાય છે. પણ ધારીએ એટલું સરળ આ કામ નથી. મનરૂપી મર્કટ મહા તોફાની અને ચંચળ છે છતાં તેને આત્મજ્ઞાનરૂપી દોરડા વડે બાંધી શકાય છે. જ્યાં સુધી માનવ આ મન દ્વારા ભૌતિક સુખ ભોગવવાની ઈચ્છા રાખે છે ત્યાં સુધી આ મનરૂપી મર્કટનું તોફાન ચાલુ રહે છે. પણ જ્યારે માનવ તેના દ્વારા ભૌતિક સુખ ભોગવવા ઈચ્છતો નથી, તેનો ઉપયોગ વિષયોપભોગમાં કરતો નથી ત્યારે અનાદર પામેલું મન આપોઆપ શાન્ત થઈ જાય છે. જ્યાં સુધી આ મન દ્વારા સુખ ભોગવવાની ઈચ્છા રહે છે ત્યાં સુધી મનની ચંચળતા દૂર થતી નથી. તે માટે જીવનમાં તીવ્ર વૈરાગ્યની જરૂર છે. વૈરાગ્યથી ઉત્તમ ભાવ પ્રગટ થાય છે. તેથી મનની દોડધામ બંધ થાય છે. મન અન્તર્મુખ બને છે અને તેથી આત્માનંદ પ્રગટ થાય છે. મન જ માનવીને ઉન્નતિના શિખર પર ચઢાવે છે અને તે શિખર ઉપરથી નીચે પણ તે જ પાડે છે. પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષીનું અને કંડરીક મુનિનું ઉદાહરણ તેનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે. આ મનને વશ કરવા જ યોગ સાધના કરવાની છે. અને મનને વશ કરવું એ જ પરમ યોગ છે. આમ તો પ્રત્યેક આત્મલક્ષી ધર્મ ક્રિયા યોગ કહેવાય છે. શિવ મોક્ષેષા યોજનાત્યોગ: । જે જીવને શિવ સાથે જોડે તે યોગ. ભલે પછી તે ધર્મક્રિયા નાની હોય કે મોટી હોય, અલ્પકાલીન હોય કે દીર્ઘ કાલીન, પણ તે ધર્મક્રિયા નિષ્કામ ભાવથી શાસ્ત્રોક્ત વિધિપૂર્વક થતી હોય તો તે ધર્મક્રિયા યોગ જ કહેવાય.

યોગબિંદુ નામના ગ્રંથમાં જૈનાચાર્ય પૂ. હરિભદ્રસૂરીશ્વરજી મ. સાહેબે પાંચ પ્રકારના યોગ બતાવેલો છે. (૧) અધ્યાત્મ યોગ (૨) ભાવના યોગ (૩) ધ્યાન યોગ (૪) સમતા યોગ (૫) વૃત્તિસંક્ષેપ યોગ.

**અધ્યાત્મ ભાવના ધ્યાન સમતા વૃત્તિસંક્ષેપ: ।**

**મોક્ષેષા યોજનાત્યોગ, એષ શ્રેષ્ઠો યથોત્તરમ્ ।। ૩૧ ।।**

(યોગબિંદુ)

આ પાંચ પ્રકારનો યોગ ઉત્તરોત્તર શ્રેષ્ઠ છે. અધ્યાત્મ યોગથી ભાવના યોગ શ્રેષ્ઠ છે. ભાવના યોગથી ધ્યાન યોગ શ્રેષ્ઠ છે. ધ્યાન યોગથી સમતા યોગ શ્રેષ્ઠ છે. અને સમતા યોગથી વૃત્તિસંક્ષેપ યોગ શ્રેષ્ઠ છે. આ પાંચ પ્રકારના યોગનું કામ જીવને મોક્ષ સાથે જોડવાનું છે.

યોગનો મહિમા બતાવતા યોગબિંદુ ગ્રંથના રચયિતા મહાપુરુષ ફરમાવે છે કે -

**યોગ: કલ્પતરુ: શ્રેષ્ઠો, યોગશિન્તામણિ: પર: ।**

**યોગ: પ્રધાનં ધર્માણાં, યોગ: સિદ્ધે:સ્વયંગ્રહ: ।। ૩૭ ।।**

યોગ કલ્પવૃક્ષથી, ચિંતામણિથી અને બધા ધર્મસ્થાનોમાં શ્રેષ્ઠ છે. અને સિદ્ધવધૂ સાથે પાણિગ્રહણ કરાવનારો છે.

યોગ એ જન્મરૂપી બીજને બાળી નાંખનારો અગ્નિ છે. જરાની પણ જરા છે, દુ:ખોનો ક્ષય કરવા ક્ષયરોગ સમાન છે અને મૃત્યુનો પણ કાળ છે. અર્થાત્ મૃત્યુનું પણ મોત કરનારો યમરાજા છે.

આ યોગરૂપી લોખંડી બખ્તરથી જેનું ચિત્તરૂપી શરીર સજ્જ છે... તેને કામદેવના તીક્ષ્ણ બાણોની વર્ષા પણ કાંઈ કરી શકતી નથી. તેની આગળ તે બાણો કુંકિત બની જાય છે.

જેમ મલિન સુવર્ણ અગ્નિના સંયોગે શુદ્ધ થાય છે તેમ યોગરૂપી અગ્નિના સંયોગે અવિદ્યાથી મલિન બનેલો આત્મા પણ શુદ્ધ બને છે.

યોગથી સ્વીકારેલા વ્રત નિયમમાં સ્થિરતા, ધૈર્ય, શ્રદ્ધા, સર્વ જીવો ઉપર મૈત્રીભાવ, લોકપ્રિયતા, સહજ પ્રતિભા અને તત્ત્વ-પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે. તથા અનુચિત કાર્યનો હઠાગ્રહ હઠી જાય છે, સુખ-દુ:ખ, માન-અપમાન, નિંદા-પ્રશંસા વગેરે સાંસારિક દ્વંદ્વો સહન કરવાની શક્તિ પ્રગટ થાય છે. જીવન નિર્વાહના સાધનો સહજભાવે પ્રાપ્ત થાય છે. એટલું જ નહિ પણ યોગના સાધકને સંતોષ, ક્ષમા, સદાચાર, યોગવૃત્તિ, પુણ્યોદય, આદેયતા, ગૌરવ, શમનું સુખ વગેરે પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

યોગમાં પ્રગતિ થતાં આમૌષધિ, ખેલૌષધિ વગેરે લબ્ધિઓ પણ ઉત્પન્ન થાય છે.

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

હવે આ અધ્યાત્માદિ યોગની પ્રાપ્તિનો કાળ ગ્રંથકાર ભગવંત બતાવે છે.

**ચરમે પુદ્ગલાવર્તે યતો યો શુક્લ પાક્ષિકઃ ।**

**ભિન્ન ગ્રન્થિચરિત્રી ચ, તસ્યૈ ભૈતદાહતમ્ ॥**

જે ભવ્યાત્મા ચરમાવર્તમાં આવેલો હોય, શુક્લપાક્ષિક હોય, રાગદ્વેષની ગ્રંથિનો ભેદ કરેલો હોય અને ચારિત્રી હોય તેને અધ્યાત્મયોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. અધિકારીને જ યોગ્ય કાળે અધ્યાત્મયોગની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વિષયાસક્ત અને પાપાસક્ત માનવીને આ યોગ કદીય પ્રાપ્ત થતો નથી.

અન્તઃકરણની શુદ્ધિ વગર પણ આ યોગ પ્રાપ્ત થતો નથી. આ અધ્યાત્માદિ યોગ પ્રાપ્ત કરવા માટે તેની પૂર્વસેવા પણ કરવી પડે છે. પૂર્વસેવા એટલે યોગરૂપી મહેલનો પાયો. જેમ પાયા વિના મહેલ ન હોય તેમ અધ્યાત્માદિ યોગનો મહેલ પણ યોગની પૂર્વસેવા વગર ચણાતો નથી.

યોગની પૂર્વસેવામાં ચાર ગુણો જોઈએ. (૧) દેવગુરુની પૂજા (૨) સદાચાર (૩) તપ (૪) મુક્તિના અદ્વેષ.

યોગબિંદુના રચયિતા શાસ્ત્રકાર મહર્ષિ અધ્યાત્મયોગનું સ્વરૂપ બતાવે છે.

**ઔચિત્યાદૂવૃત્ત યુત્તકસ્ય. ધયનાત્તત્તવ ચિંતનમ્ ।**

**મૈત્ર્યાદિસારમત્યન્ત - મધ્યાત્મં તદ્વિદો વિદુઃ ॥ ૩૬૮ ॥**

ઔચિત્ય સાથે અણપ્રત કે મહાપ્રતથી યુક્ત હોય, મૈત્રી પ્રમોદ, કરુણા માધ્યસ્થ્ય ભાવપ્રધાન એવા મહાત્મા જે જિનોક્ત જીવ અજીવાદિ તત્ત્વોનું યથાર્થ ચિંતન કરે તેને અધ્યાત્મ કહેવાય છે.

આ અધ્યાત્મ યોગ અતિ ભયંકર મોહરૂપી વિષ વિકારનો નાશ કરનારો પરમમંત્ર છે. સત્વ અને શીલનો જનક છે. અમરણનો હેતુ હોવાથી અમૃત સમાન છે.

મન સમાધિયુક્ત એ જીવાદિ તત્ત્વનો પુનઃ પુનઃ અભ્યાસ અને વધુને વધુ ચિંતન તેને ભાવના યોગ કહેવાય છે.

આ ભાવના યોગથી અશુભ અભ્યાસથી નિવૃત્તિ અને શુભ અભ્યાસની અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થાય છે અને શુભ ચિત્તની વૃદ્ધિ થાય છે.

**ધ્યાનયોગનું સ્વરૂપ :**

**શુભેકાલમ્બનં ચિંત, ધ્યાનમાહુર્મનીષિણઃ ।**

**સ્થિરપ્રદીપસદૃશં, સૂક્ષ્માભોગ સમન્વિતમ્ ॥ (યોગબિંદુ)**

શુભ અને એક જ વસ્તુનું આલંબન કરનારું ચિત્ત તેને યોગીપુરુષો ધ્યાન કહે છે. આ ધ્યાન પવન વિનાના સ્થાનમાં મૂકેલા સ્થિર પ્રદીપ જેવું અને સૂક્ષ્મતત્ત્વોના ચિંતનથી યુક્ત છે. અહીં શુભધ્યાનમાં ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન સમજવું.

**સમતા યોગ** તેને કહે છે જ્યાં શુભાશુભ શબ્દાદિ વિષયોમાં નહિ રાગ કે નહિ દ્વેષ. માત્ર જ્યાં સમતા - સમભાવ હોય ત્યાં સમતા યોગ હોય છે. ઈષ્ટ અનિષ્ટની કલ્પનાથી રહિત ચિત્તની તુલ્ય વૃત્તિ તેને સમતા યોગ કહેવાય છે. જગતના પદાર્થો પરિવર્તનશીલ છે. સુંદર પદાર્થ અસુંદર બની જાય છે અને અસુંદર પદાર્થ સુંદર બની જતો હોય છે. સુંદરતા કે અસુંદરતા કોઈ વસ્તુમાં નિયત નથી હોતી, માટે પદાર્થોના પરિવર્તનમાં આત્માએ પલટાવવાની જરૂર નથી. પુદ્ગલ પુદ્ગલના રાહે ચાલે, આત્માએ આત્માના રાહે ચાલવાનું છે. માટે સકલ સુખના મૂળભૂત એવી સમતાના શરણે જવું અત્યંત જરૂરી છે. આ સમતા યોગની પ્રાપ્તિ થતાં પર વસ્તુની અપેક્ષા છૂટી જાય છે.

**વૃત્તિસંક્ષય યોગ :-** અનન્ય સંયોગથી થયેલી વૃત્તિઓનો ફરી ન થાય તે રીતે તે તે કાળે પ્રાય થાય તે વૃત્તિસંક્ષય યોગ છે. આત્મા સ્વભાવથી તરંગરહિત મહાસમુદ્ર સમાન અત્યંત સ્થિર છે. એટલે એનામાં વિકલ્પરૂપ અથવા કાયિક ક્રિયારૂપ વૃત્તિઓ ઘટી શકે નહિ, છતાંય જો હોય તો તે અન્યના સંયોગથી જ થયેલી છે. વિકલ્પરૂપ વૃત્તિઓ મનોદ્રવ્યના સંયોગથી થયેલી છે એનો સંપૂર્ણ ક્ષય કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિકાળે થાય છે અને શરીર સંયોગજન્ય ક્રિયારૂપ વૃત્તિઓનો ક્ષય કેવળી અયોગી બને ત્યારે થાય છે. આ રીતે ક્ષય પામેલી વૃત્તિઓ ફરી ઉત્પન્ન થતી નથી. વૃત્તિસંક્ષયથી સર્વ દ્રવ્ય ગુણ પર્યાયને પ્રત્યક્ષ કરાવનારું, સર્વદા સંપૂર્ણ ઉપયોગવાળું અપ્રતિપાતી એવું કેવળજ્ઞાન અને કેવળદર્શન પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારપછી સંપૂર્ણ આયુષ્યકાળ સુધી વિચરી, જગતના આત્માઓને મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવૃત્તિ કરાવી બાકી રહેલ અઘાતી કર્મોનો ક્ષય કરવા કેવળી સમુદ્ઘાત કરે છે. શૈલેશી અવસ્થા પામી સર્વ કર્મોનો ક્ષય કરી લોકના અગ્રભાગમાં સિદ્ધશીલા પર બિરાજે છે, મોક્ષ પ્રાપ્ત કરે છે.

આવી રીતે મોક્ષની પ્રાપ્તિમાં ઉપાદાનકારણરૂપ જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્રરૂપ યોગની વિચારણામાં અધ્યાત્મ, ભાવના, ધ્યાન, સમતા અને વૃત્તિસંક્ષય એમ પાંચ પ્રકારના યોગ બતાવ્યા છે.

□□□

M. 7014272893



## વેદાન્ત અને યોગ

શ્રી ગૌતમ પટેલ

ડૉ. ગૌતમ પટેલ સંસ્કૃત સાહિત્ય એકાડમીના અધ્યક્ષ રહી ચૂક્યા છે. એમના લખેલ પુસ્તકોની સંખ્યા ૧૫૦ જેટલી છે. રાષ્ટ્રપતિના હાથે તેઓ સન્માનિત થયા છે.

આપણી પરંપરામાં યોગ ઉપર અનેક પ્રકારે ચિંતન થયું છે. વેદાન્ત અને યોગની વાત કરીએ તે પહેલાં યોગ અને શિવમંદિર વિષયક ચિંતન માણીએ. યોગના યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એવાં આઠ અંગો સ્વીકારાયાં છે. આ આઠ અંગો ભગવાન શિવના મંદિરમાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે જેમકે -

- (૧) યમ : શિવના મંદિરની બહાર ભૈરવની મૂર્તિ હોય છે એ યમનું પ્રતીક છે કારણ એ યમયતિ એટલે અયોગ્યને અંદર દાખલ થતાં રોકે છે.
- (૨) નિયમ : શિવમંદિરમાં કાચબો છે. આ કાચબો પોતાનાં અંગોને જરૂર પડે ત્યારે નિયમમાં લે છે. સંકોચી લે છે. ગીતામાં સ્પષ્ટ કહ્યું છે - યદા સંહરતે ચાયં કૂર્મોઽહ્વાનીવ સર્વશઃ।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता।।

ભ.ગી.૨-૫૮

- (૩) આસન : શિવમંદિરમાં નન્દી આસન લગાવીને બેઠો છે આથી એને આસનનું પ્રતીક કહેવાય.
- (૪) પ્રાણાયમ : શિવ મંદિરમાં હનુમાનજીની મૂર્તિ હોય છે. હનુમાન વાયુપુત્ર છે અને પ્રાણાયામમાં વાયુનું નિયમન કરવાનું હોવાથી આપણે હનુમાનજીને પ્રાણાયામનું પ્રતીક માની શકીએ.
- (૫) પ્રત્યાહાર : શિવમંદિરમાં ભગવાન ગણેશની મૂર્તિ હોય છે. પ્રત્યાહારમાં ઈન્દ્રિયો વિષયો તરફ જાય તેને પાછી વાળવાની છે. ગણેશજીની સૂંઢ આગળ જાય છે અને તરત પાછી વળે છે. આથી તેમને પ્રત્યાહારનું પ્રતીક માની શકાય.
- (૬) ધારણા : શિવમંદિરમાં સર્પ પોતાની ફણા પ્રસરાવી ટટ્ટાર ઊભેલો બતાવવામાં આવે છે એ સતત શિવ સામે જ જોતો હોય છે એ ધારણાનું પ્રતીક છે.
- (૭) ધ્યાન : શિવમંદિરમાં માતા પાર્વતી સ્થિર રીતે બિરાજે છે તેમને આપણે ધ્યાનનું પ્રતીક ગણાવી શકીએ.
- (૮) સમાધિ : શિવમંદિરમાં ભગવાન શિવ સદાકાળ સ્થિર - એક જ સ્થાને બિરાજે છે. તેઓને સમાધિનું પ્રતીક ગણાવી શકાય. આમ યોગમાર્ગના આઠ અંગોના પ્રતીક શિવમંદિરમાં છે.

હવે આપણે યોગ અને વેદાન્તનો સંબંધ વિચારીએ. જેવું વેદાન્તનું નામ ઉચ્ચારીએ કે તરત આપણી સમક્ષ આદિ શંકરાચાર્ય ઉપસ્થિત થઈ જાય. તેઓશ્રીએ ‘અપરોક્ષાનુભૂતિ’ નામનો પ્રકરણગ્રંથ આપ્યો છે. આ ગ્રંથમાં યોગમાર્ગના યમ નિયમ વગેરે અંગોને જુદી જ રીતે - વેદાન્તદર્શનની રીતે સમજાવ્યાં છે. આમ જનતામાં એમના એ વિચારો બહુ પ્રચલિત થયા નથી, પણ એજ જાણવા-માણવા જેવા અવશ્ય છે.

અપરોક્ષાનુભૂતિમાં આદિ શંકરાચાર્યે નિદિધ્યાસનના ૧૫ અંગો ગણાવ્યાં છે (૧) યમ (૨) નિયમ (૩) ત્યાગ (૪) મૌન (૫) દેશ (૬) કાલ (૭) આસન (૮) મૂલબંધ (૯) દેહની સમતા (૧૦) દૃષ્ટિની સ્થિરતા (૧૧) પ્રાણનો નિરોધ (૧૨) પ્રત્યાહાર (૧૩) ધારણા (૧૪) આત્માનું દર્શન અને (૧૫) સમાધિ. આ ૧૫ અંગોમાં (૧) યમ (૨) નિયમ (૭) આસન (૧૧) પ્રાણનો નિરોધ (પ્રાણાયામ) (૧૨) પ્રત્યાહાર (૧૩) ધારણા (૧૪) ધ્યાન અને (૧૫) સમાધિ આ યોગમાર્ગમાં સ્વીકારાયેલાં આઠ અંગોનો અહીં સમાવેશ થયેલો છે. આદિ શંકરાચાર્યે આ ૧૫ અંગોની વિસ્તૃત ચર્ચા આ ગ્રંથમાં કરી છે. આપણે કેવળ યોગમાર્ગનાં જે આઠ અંગો અહીં દર્શાવ્યા છે તેની જ ચર્ચા કરીશું. એક વાત ધ્યાન રાખવાની છે કે આદિ શંકરાચાર્યે જે યોગમાર્ગના આઠ અંગો અહીં સમાવ્યા છે તેની ચર્ચામાં તેઓએ યોગમાર્ગનો જ અર્થ સ્વીકાર્યો નથી. પણ પોતાની રીતે - વેદાન્તદર્શનની રીતે એ સહુની વ્યાખ્યા પ્રસ્તુત કરી છે વિગતે જોઈએ.

(૧) યમ : સર્વં બ્રહ્મેતિ વિજ્ઞાનાદિન્દ્રિયગ્રામસંયમઃ।

यमोऽयमिति सम्प्रोक्तोऽभ्यसनीयो मुहुर्मुहुः।।

- અપરોક્ષા. ૧૦૪

‘સઘળું બ્રહ્મ છે’ એવા વિજ્ઞાનથી - વિશિષ્ટજ્ઞાનથી ઈન્દ્રિયોના સમૂહનો સારી રીતે સંયમ કરવો એ ‘યમ’ કહેવાય છે. એનો વારંવાર અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

અહીં યોગમાર્ગના યમની જુદી જ - વેદાન્તી વ્યાખ્યા છે.

(૨) નિયમ : સજાતીયપ્રવાહશ્ચ વિજાતીયતિરસ્કૃતિઃ।

नियमोहि परानन्दो नियमाक्रियते बुधैः।।

- અપરોક્ષા. ૧૦૫

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

અંતઃકરણનો સજાતીય પ્રવાહ ચલાવવો અને વિજાતીય પ્રવાહનો તિરસ્કાર કરવો - ત્યજી દેવો એવો 'નિયમ' પરમાનંદરૂપ છે એ વિવેકીઓ દ્વારા નિયમ મુજબ કરાય છે. અનુસરાય છે. આચરણમાં મૂકાય છે.

(૩) આસન : સુરવેનૈવ ભવેદ્યસ્મિન્નજસ્રં બ્રહ્મચિન્તનમ્।

આસનં તધિજાનીયાન્નેતરત્સુખનાશનમ્।।

- અપરોક્ષા. ૧૧૨

જેમાં સુખેથી નિરંતર બ્રહ્મનું ચિંતન થાય તેને 'આસન' જાણવું. હઠયોગ વગેરેમાં દર્શાવેલ આસનો તો સુખનો નાશ કરનાર હોવાથી આસન ન ગણાય. જોઈ શકાશે કે વેદાન્તમાં બ્રહ્મચિંતન એ આસન મનાયું છે. શરીરના અંગમરોડને સુખનાશક ગણાવ્યાં છે.

(૪) પ્રાણાયામ : ચિત્તાદિસર્વભાવેષુ બ્રહ્મત્વેનૈવ ભાવનાત્।

નિરોધઃ સર્વવૃત્તિનાં પ્રાણાયામઃ સ ઓચ્યતે।।

- અપરોક્ષા. ૧૧૮

ચિત્ત વગેરે સર્વ પદાર્થોમાં બ્રહ્મતત્ત્વની ભાવનાથી અંતઃકરણની સઘળી વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો તે 'પ્રાણાયામ' કહેવાય.

આના જે રેચક, પૂરક અને કુંભક પ્રાણાયામ છે એ પણ અહીં સમજાવ્યા છે -

નિષેધનં પ્રપઞ્ચસ્ય રેચકારવ્યઃ સમીરણઃ।

બ્રહ્મૈવાસ્મીતિ યા વૃત્તિઃ પૂરકો વાયુરીરિતઃ।। - અપરોક્ષા. ૧૧૮

પ્રપંચ એટલે જગતનો નિષેધ કરવો અર્થાત્ જગત મિથ્યા છે એવું જાણવું એ 'રેચક' નામનો પ્રાણાયામ કહેવાય. 'હું જ બ્રહ્મ છું' એવી જે વૃત્તિ તે 'પૂરક' નામનો પ્રાણાયામ છે.

તતસ્તદ્વૃત્તિનૈશ્વર્યં કુમ્ભકઃ પ્રાણસંયમઃ।

અયં ચાપિ પ્રબુદ્ધાનામજ્ઞાનાં ધ્રાણપીઢનમ્।। - અપરોક્ષા. ૧૨૦

'હું બ્રહ્મ જ છું' એ વૃત્તિની સ્થિરતા એ 'કુંભક' પ્રાણાયામ છે. ઉપર દર્શાવ્યા એ જ્ઞાનીઓના પ્રાણાયામ છે. બાકી અજ્ઞાનીઓ નાકને પીડા આપે છે. અહીં યોગમાર્ગના પ્રાણાયામને ઉતરતી કક્ષાના અને વેદાન્તના બ્રહ્મમય થવાના પ્રાણાયામને ઉત્તમ ગણાવ્યા છે.

(૫) પ્રત્યાહાર : વિષયેષ્વાત્મતાં દૃષ્ટ્વા મનસશ્રિતિમજ્જનમ્।

પ્રત્યાહારઃ સ વિજ્ઞેયોઽભ્યસનીયો મુમુક્ષુભિઃ।।

- અપરોક્ષા. ૧૨૧

શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ એ વિષયોમાં આત્માપણાનું અનુસંધાન કરીને અંતઃકરણને - મનને ચેતનામાં ડૂબાડી દેવું એને 'પ્રત્યાહાર' જાણવો. મુમુક્ષુઓએ આનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

એટલે એને વારંવાર કરવો જોઈએ. આ એક અદ્ભુત વ્યાખ્યા છે.

(૬) ધારણાઃ યત્ર યત્ર મનો યાતિ બ્રહ્મણસ્તત્ર દર્શનાત્।

મનસોધારણં ચૈવ ધારણા સા પરા મતા।।

- અપરોક્ષા. ૧૨૨

જ્યાં જ્યાં મન જાય ત્યાં ત્યાં બ્રહ્મના દર્શનથી મનનું ધારણ કરવું એટલે સ્થિર કરવું એ ઉત્તમ 'ધારણા' મનાઈ છે.

(૭) ધ્યાન : બ્રહ્મૈવાસ્મીતિ સદ્વૃત્ત્યા નિરાલમ્બતયા સ્થિતિઃ।

ધ્યાનશબ્દેન વિખ્યાતા પરમાનન્દદાયિની।।

- અપરોક્ષા. ૧૨૩

'હું બ્રહ્મ જ છું' એ સત્ય વૃત્તિની વિષયોના આલંબન - આધાર વિનાની અને પરમાનંદ આપનારી સ્થિતિ તે 'ધ્યાન' શબ્દથી વિખ્યાત છે.

(૮) સમાધિ : નિર્વિકારતયા વૃત્ત્યા બ્રહ્મકારતયા પુનઃ।

વૃત્તિવિસ્મરણં સમ્યક્ સમાધિર્જ્ઞાનસંજ્ઞકઃ।।

- અપરોક્ષા. ૧૨૪

નિર્વિકારવાળી એટલે વિષયોના અનુસંધાન વિનાની જે બ્રહ્મકાર વૃત્તિ છે તેનાથી અન્ય સઘળી વૃત્તિઓનું વિસ્મરણ થઈ જાય છે તેને 'સમાધિ' કહેવાય છે.

આમ યોગના યમ નિયમ આસન વગેરે દરેક અંગોને જુદી જ રીતે આ વેદાન્ત શાસ્ત્રમાં દર્શાવ્યા છે. દરેકનું ધ્યેય 'અહં બ્રહ્મસ્મિ' 'હું બ્રહ્મ છું' એ વૃત્તિને જીવનમાં શાશ્વત કરવાનું છે. અને અન્ય સઘળી વૃત્તિઓ વિસરાઈ જાય અને મન કેવળ બ્રહ્મકાર વૃત્તિમાં જ સ્થિર થઈ જાય એ વેદાન્ત શાસ્ત્રના યોગનું તાત્પર્ય છે. યોગ શબ્દ યુજ્ - જોડાવું એવા ધાતુ પરથી આવ્યો છે અને તેથી વેદાન્ત દર્શન યોગના પ્રત્યેક અંગને બ્રહ્મકારવૃત્તિવાળા થવા માટેના સાધન ગણાવે છે. આ માટે દૃષ્ટિને પતંજલિના યોગદર્શનાનુસાર નાકના અગ્રભાગમાં સ્થિર કરવાની નથી પણ બ્રહ્મમયી કરવાની છે. આવું આદિ શંકરાચાર્ય સ્પષ્ટ કહે છે જુઓ -

દૃષ્ટિં જ્ઞાનમયીં કૃત્વા પશ્યેદ્બ્રહ્મમયં જગત્।

સા દૃષ્ટિઃ પરમોદારા ન નાસાગ્રાવલોકિની।। - અપરોક્ષા. ૧૧૬

દૃષ્ટિને જ્ઞાનમય કરીને આખા જગતને બ્રહ્મમય જોવું. આ જ દૃષ્ટિ સર્વોત્તમ છે નહિ કે નાકના અગ્રભાગ તરફ જોવું.

આમ વેદાન્તદર્શનનો યોગ અને એના યમ નિયમ વગેરે અંગો પતંજલિના યોગદર્શનના અંગોથી જુદા પડે છે અને એનું ધ્યેય બ્રહ્મમય દૃષ્ટિ કરી, બ્રહ્મનું અનુસંધાન કરી અને બ્રહ્મમય થઈ અહં બ્રહ્મસ્મિ એ વેદાન્તવાક્યને આત્મસાત કરવાનું છે.

□□□

વાલમ એલ-૧૧૧, સ્વાતંત્ર્ય સેનાની નગર, નવા વાડજ,

અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૩. મો. ૯૮૨૫૦૧૧૮૦૧

## પંતજલિ યોગશાસ્ત્ર

ભારતી કે. મિસ્ત્રી

ભારતીબેન મિસ્ત્રી ઘણાં વર્ષોથી યોગના ક્ષેત્રમાં જોડાયેલા છે. યોગસાધન આશ્રમ પ્રીતમનગરમાં યોગશિક્ષિકા તથા O.P.D. વિભાગમાં યોગથેરાપીસ્ટ તરીકે શ્રી બિરજુભાઈ આચાર્ય સાથે સક્રિય સેવા આપેલ છે. પુનાના યોગગુરુ શ્રી આયંગરજી પાસે યોગની તાલીમ લીધા પછી શ્રી આયંગરજી પ્રેરિત પ્રોપ્સનો ઉપયોગ અસમર્થ દર્દીઓના અઘરા આસનો કરાવી લાભ આપવા કરે છે. અનેક જગ્યાએ યોગશિબિર તથા વ્યાખ્યાનો આપેલ છે.

યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિનું ખૂબ જ જૂનું તથા સચોટ પાસુ છે. યોગવિદ્યાની શરૂઆત ખૂબ જ પ્રાચીન છે. કોણે અને ક્યારે તેની શોધ કરી તે જાણી શકાયું નથી. આથી આવી ઉપકારક બાબત ઈશ્વર દ્વારા કહેવામાં આવી છે એવું સ્વીકારાયું છે.

યોગનું જ્ઞાન ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા અનુસાર ધીરે-ધીરે વિસ્તરતું ગયું. મહર્ષિ પંતજલિએ તેનો ખૂબ જ ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો તથા તે આખા જ્ઞાનને વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ આપી યોગસૂત્રની રચના કરી. આ રચનાઓ ખૂબ જ ઉચ્ચ કોટિની છે તથા સામાન્ય વ્યક્તિ પણ તેનો અભ્યાસ ખૂબ જ સારી રીતે કરી શકે છે.

મહર્ષિ પંતજલિએ આખા યોગસૂત્રને ચાર ભાગમાં વહેંચી દીધું છે.

(૧) સમાધિપાદ (૨) સાધનપાદ (૩) વિભૂતિપાદ (૪) કેવલ્યપાદ

આ દરેક ભાગને વિસ્તૃત રીતે જાણીએ.

### (૧) સમાધિપાદ :

સમાધિપાદના પ્રથમ સૂત્રમાં પંતજલિમુનિ અનુશાસનની વાત કરે છે એટલે કે યોગ એ અનુશાસન છે એમ જણાવી યોગની વ્યાખ્યા કરે છે.

‘યોગઃ ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ’ એટલે ચિત્તને નાના પ્રકારની વૃત્તિ અર્થાત સ્વરૂપો ધારણ કરતું અટકાવવું એને યોગ કહે છે. અહીંયા ચિત્તની વ્યાખ્યા કરવી મુશ્કેલ છે. ચિત્તને મન, બુદ્ધિ અને અહંકારથી ઓળખી શકાય છે. ચિત્તમાં વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે તથા આ વૃત્તિઓથી કર્મો થાય છે, કર્મોના લીધે નવી વૃત્તિ પેદા થાય આમ આ ચક્ર ચાલ્યા કરે છે. યોગથી આ ચક્ર રોકી શકાય છે.

મહર્ષિ પંતજલિ સુખ દુઃખના કારણરૂપ પાંચ પ્રકારની ચિત્તવૃત્તિ ગણાવે છે તે આ પ્રમાણે છે.

(૧) પ્રમાણ : પ્રમાણ એટલે સત્યજ્ઞાન જે બીજાને કહી શકાય. તેમાં ત્રણ પ્રકાર પડે છે પહેલું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ, જેમાં ઈન્દ્રિયો દ્વારા જ્ઞાન થાય છે, બીજું અનુમાન પ્રમાણ જેમાં પદાર્થમાં રહેલા ગુણના લીધે પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે અને ત્રીજું આગમ પ્રમાણ જેમાં વેદ કે

કોઈ સત્યવાદી વચનોથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

(૨) વિપર્યય : વિપર્યય એટલે મિથ્યાજ્ઞાન. ઈન્દ્રિયોની મર્યાદાને લીધે જે વસ્તુ જેવી હોય તેવી કાયમ દેખાતી નથી. જેમ કે ખોટા અનુમાન કે કલ્પનાથી કરેલું રોગનું નિદાન વિપર્યય કહેવાય.

(૩) વિકલ્પ : વિકલ્પ એટલે કલ્પના. સત્ય હકીકતના આધાર વિના કલ્પના કે તરંગો દ્વારા વર્ણન કરાય. પોતે લાખો રૂપિયા ખર્ચી રહ્યો છે એવા તરંગથી ખુશ થતો ગરીબ માનવી.

(૪) નિંદ્રા : જે સમયે મનુષ્યને કોઈ પણ પ્રકારનું જ્ઞાન નથી તે જ્ઞાનના અભાવવાળી સ્થિતિ. સમાધિમાં અને યોગની ઉચ્ચતમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવામાં બાધક છે.

(૫) સ્મૃતિ : જોયેલી કે અનુભવેલી વસ્તુને મનમાં બરાબર યાદ રાખવી તે.

મહર્ષિ પંતજલિ દુઃખ કે કલેશ જન્માવતા ચિત્તવૃત્તિના પાંચ કારણો સમજાવે છે, તે આ પ્રમાણે છે. (૧) અવિદ્યા એટલે અજ્ઞાન (૨) અસ્મિતા જે વ્યક્તિની મર્યાદા અને સમૂહથી એને જુદો પાડતી વિશિષ્ટતા છે (૩) રાગ-આસક્તિ કે ભોગની ઈચ્છા (૪) દ્વેષ બીજાની ઈર્ષા કે ધૃણા અને (૫) અભિનિવેશ એટલે કોઈ પણ ઘડીએ મૃત્યુ આવી પહોંચશે અને સુખ - આનંદ તૂટશે એવા ભયને કારણે તીવ્ર બનતી ઝંખના.

સરોવરના શાંત પાણીને વાયુ ખળભળાવી મૂકે છે અને તેથી તેમાં પડતા પ્રતિબિંબો આભાસી બને છે તેવી જ રીતે ચિત્તવૃત્તિ મનને અશાંત બનાવી દે છે મનની સ્થિરતા મેળવવા માટે જે પ્રયત્ન કરવામાં આવે તેને અભ્યાસ કહેવામાં આવે છે. મન સ્વભાવથી જ ચંચળ છે તેને કોઈ એક ધ્યેયમાં સ્થિર કરવા માટે વારંવાર પ્રયત્ન કરવો પડે છે તેને અભ્યાસ કે પુનરાવર્તન કહેવાય છે. મહર્ષિ પંતજલિ કહે છે કે અભ્યાસનું લાંબો સમય નિરંતર, ઉત્સાહપૂર્વક સેવન કરવાથી જ દૃઢતા આવે છે. આથી યોગાભ્યાસીઓએ સાધનાથી ક્યારેય થાકવું નહિ.

ઉપરાંત વૈરાગ્યનું ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આગવું મહત્ત્વ છે જેમાં સાધક પાંચેય ઈન્દ્રિયો પર સંપૂર્ણપણે વિજય પ્રાપ્ત કરે છે. કોઈ પણ વસ્તુ પ્રત્યે કોઈ પણ પ્રકારનું આકર્ષણ રહેતું નથી. આ

વૈરાગ્યથી જ સાધકને સિદ્ધિ મળે છે તથા યોગમાર્ગમાં આગળ વધે છે.

જ્યારે સાધક ઈશ્વરને જાણી લે છે ત્યારે અન્ય પદાર્થોનું આકર્ષણ દૂર થાય છે બધી ક્રિયાઓ ઈશ્વરને સમર્પણ કરી દેવી તથા તેના ફળની ઈચ્છા ન રાખવી તે ઈશ્વરપ્રણિધાન છે. ઈશ્વર વિશે વધુ વાત કરતા મહર્ષિ પતંજલિ વિસ્તારથી જણાવે છે.

ઈશ્વર શરીરધારી નથી જે કર્મ, કર્મનું ફળ, કર્માશય વગેરેથી મુક્ત છે પ્રભાવહીન છે વિશેષ પ્રકારનો પુરુષ છે તે કાળથી પર, સૌથી પ્રથમ અને મહાનગુરુ છે. તે સર્વવ્યાપી, સર્વસ્વ અને સર્વશક્તિમાન હોવાથી તેને શરીરની જરૂર નથી.

ઈશ્વરના નામ અંગે મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે તેનો વાચક શબ્દ પ્રણવ છે. પ્રણવ એટલે ‘ઓમ’ ઊં પ્રતીક ‘અ’, ‘ઉ’ અને ‘મ’ એ ત્રણ મૂળાક્ષરનો બનેલો છે. ઊં શબ્દનું અર્થઘટન કઈ કઈ રીતે થયું છે તેના થોડા દૃષ્ટાંત અહીં આપ્યા છે.

‘અ’ એટલે સમાન કે જાગૃત અવસ્થા ‘ઉ’ એટલે સ્વપ્નાવસ્થા અને ‘મ’ એટલે આત્મા કે મનની સ્વપ્નરહિત નિંદ્રા કે સુષુપ્ત અવસ્થા અર્ધચંદ્ર અને ટપકુ ચોથી અવસ્થા ‘તુર્યાવસ્થા’ સૂચવે છે અને તે જ સમાધિ. જેમાં ત્રણ અવસ્થાનો સમન્વય આવી જાય છે.

અ, ઉ અને મ વર્ણો અનુક્રમે વાણી, મન અને પ્રાણના પ્રતીક છે ઊં કારના જપ અને ધ્યાન કરવાથી ધીમે ધીમે આંતરદૃષ્ટિનો વિકાસ થવા માંડે છે અને યોગમાર્ગના જે જે માનસિક અને શારીરિક વિઘ્નો હોય છે તે સર્વ દૂર થઈ જાય છે.

## (૨) સાધનપાદ :

સાધનપાદમાં સાધનાના નિશ્ચિત સ્તર સુધી માહિતી છે. જેથી સાધનાની ચોક્કસ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થાય છે તેમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે સાધનાની શરૂઆત કઈ રીતે કરવી જેથી નિર્વિઘ્નરૂપે આગળ વધી શકાય તે મહર્ષિ પતંજલિએ ક્રિયાયોગ દ્વારા સમજાવ્યું છે.

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન એ ક્રિયાયોગ છે. તપ ક્રિયાત્મક છે, સ્વાધ્યાય જ્ઞાનાત્મક વિશેષ છે અને ઈશ્વરપ્રણિધાન ભાવાત્મક છે. માનવચેતનાના ત્રણ પાસાઓ - ક્રિયા, ભાવ અને જ્ઞાનને દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખી સાધન સ્વરૂપોને ત્રણ વિશાળ વિભાગમાં વહેંચવામાં આવ્યા છે. આ ત્રણેય સમૂહો આરંભમાં તો ક્રિયાત્મક જ રહેવાના તેથી ત્રણેય ક્રિયાયોગ કહેલ છે. હવે વિસ્તારથી સમજાવે.

‘તપ’ શબ્દનો સામાન્ય અર્થ તપવું એવો થાય છે. વ્રત, ઉપવાસ, સ્નાન, તીર્થયાત્રા વગેરે તપના બાહ્ય સ્વરૂપો છે.

નિષ્કામભાવથી તપનું પાલન કરવાથી મનુષ્યનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે.

સ્વાધ્યાયની ત્રણ કક્ષાઓ છે. (૧) શાસ્ત્રોનું વિધિવત અધ્યયન (૨) અધ્યયન કરેલા વિજય ઉપર ચિંતન-મનન (૩) પ્રણવ, ગાયત્રી આદિ મંત્રોનો અર્થ સહિત જાપ.

ઈશ્વરપ્રણિધાન : ઈશ્વરમાં સમર્પિત થઈ જવાને ઈશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય છે. તમારો પોતાની જાત પ્રત્યે વિશ્વાસ જાગે તે પણ ઈશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય.

ઉપરાંત મહર્ષિ પતંજલિએ સાધનપાદમાં ‘અષ્ટાંગયોગ’ને નિશ્ચિત પદ્ધતિમાં ઢાળ્યો છે. એના આઠ અંગો આ પ્રમાણે છે. (૧) યમ (૨) નિયમ (૩) આસન (૪) પ્રાણાયામ (૫) પ્રત્યાહાર (૬) ધારણા (૭) ધ્યાન (૮) સમાધિ.

આ અંગોને બે વિભાગમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે. (૧) અંતરંગ યોગ અને (૨) બહિરંગ યોગ.

ઉપરના પ્રથમ પાંચ અંગો યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર એ બાહ્યક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલા હોવાથી મનને બહિર્મુખ રાખે છે એટલે એમનો ‘બહિરંગ’માં સમાવેશ કરવામાં આવે છે. આ બહિરંગોનો અભ્યાસનો પ્રભાવ બહિરિન્દ્રિયો પર પડે છે એટલે તેના અભ્યાસ દ્વારા સ્થૂળ શરીર ઉપર નિયંત્રણ સ્થાપી શકાય છે. બાકીના ત્રણ અંગો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો સંબંધ અંતઃકરણ સાથે હોવાથી એ મનને અંતર્મુખ બનાવે છે એટલે એમને ‘અંતરંગ’માં સમાવેશ કરવામાં આવે છે. અંતરંગોના અભ્યાસનો પ્રભાવ અંતરિન્દ્રિયો પર પડે છે જેથી સૂક્ષ્મ શરીર પર નિયંત્રણ સ્થાપી શકાય છે. બહિરંગોના અભ્યાસને ‘હઠયોગ’ અને અંતરંગોના અભ્યાસને ‘રાજયોગ’ કહેવામાં આવે છે.

(૧) યમ : એ અષ્ટાંગ યોગનું પ્રથમ પગથિયું છે. મહર્ષિ પતંજલિએ કુલ પાંચ પ્રકારના યમનું વર્ણન કર્યું છે જે નીચે મુજબ છે.

- (૧) અહિંસા : શરીર - વાણી કે મનથી હિંસા ન કરવી
- (૨) સત્ય : આપણે જે બોલીએ તેમા મન અને વાણી સમાન હોવા જોઈએ
- (૩) અસ્તેય : ચોરી ન કરવી
- (૪) બ્રહ્મચર્ય : બ્રહ્મચર્યનું પાલન શારીરિક - માનસિક રીતે કરવું
- (૫) અપરિગ્રહ : લાલચ ન રાખવી

ઉપર જણાવેલ યૌગિક યમોને નૈતિક સિદ્ધાંતો પર ઘડવામાં આવ્યા છે એટલે એના આચરણ દ્વારા જ સમાજમાં નૈતિક મૂલ્યો પ્રસ્થાપિત કરી શકાય અને આત્મસંયમને પણ દૃઢ કરી શકાય. આ

યમો ખાસ કરીને માનસિક શુદ્ધિના સાધનરૂપ છે. વિચાર એ આચરણનું બીજ છે, વિચાર વિના કોઈ પણ આચરણ શક્ય બનતું નથી. યમોના પાલન દ્વારા જ મનના વિચારો કે આવેગો પર નિયંત્રણ સ્થપાય છે.

(૨) નિયમ : અષ્ટાંગ યોગનું બીજું પગથિયું નિયમ છે, જે નીચે મુજબ છે.

(૧) શૌચ : એટલે શુદ્ધિ કે પવિત્રતા સ્નાન વગેરેથી બાહ્ય શુદ્ધિ તથા પવિત્ર વિચારોથી આંતરિક શુદ્ધિ

(૨) સંતોષ : શરીરને ટકાવવા જે પદાર્થોની જરૂર છે, તે સિવાયના પદાર્થો મેળવવાની અનિચ્છાને સંતોષ કહેવાય

(૩) તપ : યોગસાધકે પોતાની સાધનામાં સફળ થવા શરીર, વાણી તથા મનથી આકરૂ તપ કરવું જોઈએ

(૪) સ્વાધ્યાય : પોતાના જીવનમાં અધ્યયનો પણ સ્વાધ્યાય કહેવાય, જેથી પોતાના 'સ્વ'ને ઓળખી શકાય. મન અંતઃમુખી બને

(૫) ઈશ્વરપ્રણિધાન : પ્રણિધાન એટલે ધારણ કરવું. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા સમર્પણ.

'નિયમ'નો અર્થ થાય છે 'વ્રત', 'અનુશાસન' કે કાયદો. યૌગિક નિયમોને શરીર મનના નિયંત્રણ માટે સૂચવવામાં આવ્યા છે.

(૩) આસન : મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે યોગસાધનાનો પથ બહુ લાંબો છે. મોક્ષાર્થી સાધક માટે માનવ શરીર અમૂલ્ય અને સાચું સાધન છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક એકાગ્રતા અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે બાંધવામાં આવેલી સ્થિર બેઠક એટલે યોગાસન. મહર્ષિ પતંજલિએ આસનની વ્યાખ્યા આપતા કહ્યું છે 'સ્થિરસુખમાસનમ' અર્થાત કષ્ટ રહિત બાંધેલી સ્થિર બેઠક એટલે આસન. જો શરીરને યોગસાધના માટે અનુકૂળ બનાવવું હોય તો એને શુદ્ધ અને સરળ બનાવવું આવશ્યક છે. સરળ એટલે આપણી ઈચ્છા મુજબ કષ્ટ રહિત કોઈ પણ સ્થિતિમાં વાળી શકાય તેવું નરમ.

શરીરના પ્રત્યેક અંગ, ઈન્દ્રિયો, સ્નાયુ (મસલ્સ) અને ગ્રંથિને કસરત પૂરી પાડતી પદ્ધતિ તરીકે સદીઓથી આસનનો ઉપયોગ થતો આવ્યો છે. એના અભ્યાસથી શરીર સુંદર, મજબૂત, ઈચ્છિત ગતિ કરનારું, ચરબી વિનાનું અને રોગરહિત બને છે. આસન થાક દૂર કરી શરીર અને ઈન્દ્રિયોને સ્ફૂર્તિમાન અને પ્રફુલ્લિત રાખે છે. પરંતુ આસનનું ખરું મહત્વ તે મનને કેળવી તેને નિયમન હેઠળ રાખી સંયમમાં રાખે છે તે છે.

(૪) પ્રાણાયામ : પ્રાણાયામ એ 'પ્રાણ' અને 'આયામ' બે શબ્દો બનેલો છે. જેનો અર્થ પ્રાણનું નિયમન એવો થાય છે. પ્રાણને

સામાન્ય ભાષામાં વાયુ કહેવામાં આવે છે. પરંતુ યૌગિક પરિભાષામાં સૂક્ષ્મરૂપે જોતા પ્રાણને જીવનશક્તિ કહેવાય છે. આયામનો અર્થ દીર્ઘ કરવો અથવા વિસ્તાર કરવો એવો થાય છે. પ્રાણની ગતિને નિયંત્રણની સાથે દીર્ઘ કરવાની વાત પ્રાણાયામમાં છે. પ્રાણાયામ એ અષ્ટાંગયોગનું ચોથું પગથિયું છે. આસન બાદ તેનો ઉલ્લેખ છે. આથી આસન અભ્યાસ કર્યા પછી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. પ્રાણાયામ શરીર અને મનને જોડતી કડી છે. શરીરની શુદ્ધિ માટે સ્નાન કરવામાં આવે છે, તે જ રીતે મનની શુદ્ધિ માટે પ્રાણાયામની જરૂર છે. પ્રાણાયામને યોગનો આત્મા કહેવામાં આવે છે.

પ્રાણાયામમાં મુખ્યત્વે ત્રણ ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે.

પૂરક : નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા

રેચક : નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયા

કુંભક : સભાનતાની સાથે પ્રાણવાયુને શરીરની બહાર (બર્હિકુંભક) કે શરીરની અંદર (આંતરકુંભક) રોકવો તે.

(૫) પ્રત્યાહાર : આપણું મન ઈન્દ્રિયો એટલે કે આંખ, નાક, કાન, જીભ તથા ત્વચાની મદદથી બાહ્ય જગતમાં ભટકતું રહેતું હોય છે આ બાહ્ય વિષયમાંથી મનને પાછું વાળી આંતરિક વસ્તુ તરફ વાળવાની પ્રક્રિયાને પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે ઈન્દ્રિયો કોઈને કોઈ કામમાં જોડાયેલી હોય છે, જેમ કે આંખ જોવાનું કાર્ય કરે છે તથા તે ક્રિયાની સાથે મન જોડાયેલું હોય છે. પ્રત્યાહાર દ્વારા મન પર અંકુશ લાવવાનો હોય છે. મન એ આંખને સાથ ના આપે તો મન ઈન્દ્રિયોના રંગે રંગાતું નથી તથા સાધકને અંતર્મુખી બનવામાં મદદ મળે છે.

(૬) ધારણા : મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર મનને એક વિશેષ વિષયમાં બાંધવું તેને ધારણા કહેવામાં આવે છે. દા.ત. આપણા મનમાં સતત આવતા વિચારોમાંથી એકને પસંદ કરી તેના પર મનને એકાગ્ર કરો. આ પ્રક્રિયામાં મને કયા વિચાર કરવાના એ આપણે નક્કી કરવાનું છે. આ પ્રક્રિયામાં આપણને ગમતા વિચાર કરવાના હોવાથી મનને ઝડપથી સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે. યોગાભ્યાસી આંખો બંધ કરી કોઈ કાલ્પનિક પ્રકાશ પર મનને સ્થિર કરી શકે છે. ધારણાથી ધ્યાન તથા સમાધિ થાય છે. આધ્યાત્મિક લક્ષ્યમાં એકાગ્રતા લાવવા ધારણા ઉપયોગી છે.

(૭) ધ્યાન : ધ્યાન એ ધારણા બાદ આપોઆપ થતી પ્રક્રિયા છે. ધ્યાન કરી શકાતું નથી પણ થઈ જાય છે. પાણી જે વાસણમાં ભર્યું હોય છે તેનો આકાર ધારણ કરે છે તેવી રીતે મનુષ્ય જેનું ધ્યાન ધરે છે તેના જેવો બની રહે છે. જે સર્વવ્યાપક દિવ્ય પરમાત્માનું તે સતત નિષ્ઠાથી લાંબો કાળ મનન, ચિંતન અને પૂજન કરે છે તેના

જેવો તે બની જાય છે. ચિંતનનો પ્રવાહ અવરોધ વગર, સતત એક સરખો વહેતો રહે છે તે સ્થિતિ ‘ધ્યાન’ કહેવાય છે. વીજળીના બલ્બમાં રહેલા સૂક્ષ્મ તારોને સતત એકસરખો વીજળીનો પ્રવાહ મળતો રહે તો તે સળગીને પ્રકાશ આપે છે તેવી રીતે ધ્યાનથી યોગીનું મન પ્રકાશિત થાય છે. યોગીના દેહ, પ્રાણ, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર બધા ઈશ્વરના ધ્યાનમાં તલ્લીન થઈ એક બની જાય છે. જેને કોઈ પણ રીતે વર્ણવી ન શકાય એવી ચૈતન્યની પરમસ્થિતિ યોગી પ્રાપ્ત કરે છે.

(૮) સમાધિ : સમાધિ સાધકની સાધનાની પૂર્ણાહુતિ છે. ધ્યાનની સર્વોચ્ચ દશાએ સાધક સમાધિની અવસ્થાએ પહોંચે છે. એ વખતે નિદ્રાવસ્થામાં હોય છે તેવા તેના શરીર અને ઈન્દ્રિયો શાંત હોય છે. જ્યારે જાગ્રત અવસ્થામાં હોય છે તેવા તેના મન અને બુદ્ધિ સાવધ અને સક્રિય હોય છે. સભાનતાની પાર રહેલા પ્રદેશમાં એ પહોંચી ગયો છે. સમાધિ દશામાં રહેલી વ્યક્તિ પૂરેપૂરી ભાનમાં અને સાવધ છે.

સમાધિના મુખ્યત્વે બે પ્રકાર છે : (૧) સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ (૨) અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ

(૩) વિભૂતિપાદ :

વિભૂતિપાદ એ પતંજલિના યોગસૂત્રમાં ત્રીજું પાદ છે. તેની શરૂઆત યોગની ઉચ્ચતમ સ્થિતિ ધારણા - ધ્યાનથી થાય છે. યોગસાધકને યોગાભ્યાસ દ્વારા શું પ્રાપ્ત થશે જે આ પાદમાં બતાવ્યું છે.

ચિત્તની પોતાના ધ્યેયસ્થાનમાં સ્થિતિ, તેને ધારણા કરે છે. અંદરના અથવા બહારના કોઈ પણ ધ્યેય પદાર્થમાં ચિત્તની સ્થિતિ થવી (સ્થિરતા આવવી) તેનું નામ ‘ધારણા’. જ્યારે તે ધારણા પ્રદેશમાં વૃત્તિ એકાગ્ર - એકતાન થાય એટલે કે એ જ વિષયમાં વૃત્તિનો પ્રવાહ વહેવા માંડે તેવી અવસ્થા સાધકને પ્રાપ્ત થાય તે અવસ્થાને ‘ધ્યાન’ કહે છે.

મન પોતાના અમુક વિચારને પોતે ધારેલા શરીરના અમુક સ્થાનમાં જેમ કે તાલુસ્થાન અથવા હૃદયસ્થાનમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરે અને તે સ્થાન દ્વારા જ જ્ઞાન મેળવવા શક્તિમાન થાય એટલું જ નહિ પણ તે સમયે શરીરના બીજા બધા અવયવો વિષયોનું જ્ઞાન ગ્રહણ કરતા અટકી જાય તેવી અવસ્થાને ધારણા કહે છે. મન એવી ને એવી જ સ્થિતિમાં અમુક સમય ટકી રહે તે સ્થિતિને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે.

આનો સાદો અર્થ એ થાય કે બધા જ પ્રકારના બાહ્ય સ્વરૂપ વિના ધ્યાન થવું જોઈએ. આવું ધ્યાન પોતાના સ્વરૂપથી પણ અલગ જેવું થઈને પોતાના અર્થ - ધ્યેય સ્વરૂપે જ પ્રકાશવા માંડે ત્યારે તે

સ્થિતિને ‘સમાધિ’ કહે છે. દા.ત. આપણે એક પુસ્તક ઉપર વિચાર કરતા બેઠા છીએ અને એ પુસ્તકના વિચારમાં આપણું મન એટલું બધું એકાગ્ર અને લીન થઈ જાય કે જેથી આપણને તેનું રહસ્ય - અર્થ - ધ્યેય તેની જ માત્ર પ્રતીતિ થાય, આવી સ્થિતિને સમાધિ કહેવામાં આવે છે.

આ ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ ત્રણેય એક જ વસ્તુના સંબંધમાં કરવામાં આવ્યા હોય ત્યારે તે ‘સંયમ’ કહેવાય છે. ‘સંયમ’ને વિસ્તારથી સમજીએ. જ્યારે મનુષ્ય પોતાના મનને પોતે ધારેલા પદાર્થ અથવા વિષયમાં જોડી શકે અને તેમાં ને તેમાં જ એટલી હદ સધી ટકાવી રાખે કે જેથી તે પદાર્થનું સ્થૂળ - સૂક્ષ્મ અંગનું ભાન જતું રહે અને માત્ર તે પદાર્થના રહસ્ય - તત્વાર્થની જ પ્રતીતિ રહે ત્યારે મનનો સંયમ થયો કહેવાય છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણેયનો એક જ પદાર્થ ઉપર ક્રમવાર પ્રયોગ થવો તેનું નામ ‘સંયમ’.

તે સંયમના જયથી જ પ્રજ્ઞાનો પ્રકાશ થાય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ સંયમને રૂડા પ્રકારે સાધ્ય કરી શકે છે ત્યારે તમામ પ્રકારની શક્તિઓ તેના કાબૂમાં આવી રહે છે. સંયમ એ યોગીનું એક બળવાન હથિયાર છે. જ્ઞાનના વિષય અનંત છે. સ્થૂળ, સ્થૂળતર, સ્થૂળતમ અને સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ એ રીતે તેના અનેક વર્ગ પડી શકે છે. શરૂઆતમાં સ્થૂળ વસ્તુ ઉપર સંયમ કરવાનો આરંભ કરવો જ્યારે સ્થૂળ વસ્તુનું જ્ઞાન થવા માંડે ત્યારે ક્રમે ક્રમે સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ ઉપર પ્રયોગ કરવા માંડવો.

દરરોજ નિયમિત અભ્યાસ કર્યા કરવાથી મન સંયમના જ સ્વભાવવાળું બની રહી હંમેશા એકાગ્રભાવ ધારણ કરે છે. સાધક અભ્યાસ દ્વારા ઘણી બધી સૂક્ષ્મ-સ્થૂળ પદાર્થ પર સંયમ કરી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે.

જેમ કે મનના સઘળા પૂર્વ સંસ્કારો પર સંયમ કરવાથી પહેલાના જન્મનું જ્ઞાન મળી શકે છે. મૈત્રી આદિ ગુણો ઉપર સંયમ કરવાથી મૈત્રી જેવા નાના પ્રકારના બળો પ્રાપ્ત થાય છે. ધ્રુવના તારા ઉપર સંયમ કરવાથી તારાઓની ગતિનું જ્ઞાન થાય છે. અતિશય તરસથી પીડાતો માણસ જો કંઈ ઉપર સંયમ કરી શકે તો તેની તરસ છીપાય છે. કર્ણ અને આકાશ વચ્ચે જે સંબંધ છે તેના ઉપર સંયમ કરવાથી યોગી ગમે તેવો ધીમો અવાજ, ઘણા દૂરની વાતચીત સાંભળી શકે છે.

યોગી સમગ્ર ભૂતસમૂહ (પંચમહાભૂત) ઉપર સંયમ કરી શકે છે. સ્થૂળ ભૂતોથી આરંભ કરીને ત્યાર પછી તેમની અનેક સૂક્ષ્મ અવસ્થાઓ ઉપર પણ તે સંયમ કરી શકે છે. યોગી ઈચ્છે તો સર્વ ભૂતોને સંયમ દ્વારા પોતાના અધિકાર નીચે લાવી શકે છે. તેમ

થવાથી અણિમા આદિ સિદ્ધિઓનો આવિર્ભાવ થવા લાગે છે. શરીર સંપત્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે અને શારીરિક ધર્મો અબાધિત થાય છે. એનો અર્થ એ છે કે યોગીને અષ્ટ સિદ્ધિઓનો લાભ થાય છે તે મરજીમાં આવે તો અણુ જેવડો સૂક્ષ્મ બની શકે છે અને પોતાના શરીરને અત્યંત વિશાળ પણ બનાવી શકે છે. પોતે પૃથ્વીના જેવો ભારે અને વાયુના જેવો હલકો પણ થઈ શકે છે. ભાવનામાત્રથી જ તેની સર્વ ઈચ્છાઓ પરિપૂર્ણ થાય છે.

#### (૪) કેવલ્યપાદ :

યોગી જ્યારે સર્વવ્યાપિત્વ અને સર્વજ્ઞાનીત્વની સિદ્ધિઓનો પરિત્યાગ કરે છે ત્યારે જ તેના દરેક ભ્રાંતિ - સંસ્કારોનો અને તમામ આકર્ષણો તથા પ્રલોભનોનો નાશ થાય છે. બધા જ પ્રકારની અદ્ભૂત શક્તિઓ મેળવ્યા પછી યોગી તેમને પણ અંતરાયરૂપ સમજીને તેનો ત્યાગ કરે છે આનાથી કર્મના બંધનનો ક્ષય થાય છે. આ જ છે 'કેવલ્ય'ની અવસ્થા. 'કેવલ્ય'નો અર્થ મોક્ષ કે મુક્તિ નથી. ઈશ્વરાનુભૂતિ પણ આ અવસ્થાથી જુદી જ છે. 'કેવલ્ય' શબ્દની ઉત્પત્તિ 'કેવળ' શબ્દથી થઈ છે. જેનો અર્થ છે 'કેવળ એક' ના કોઈ અન્ય એટલે કે 'એકાકીપણું', 'એકલો' - અદ્વૈતની પૂર્ણ અવસ્થા છે. આ પરમાત્મા કે ઈશ્વરના સકારાત્મક જ્ઞાનની અનુભૂતિની અવસ્થા નથી, જેને સમજાવી શકાય. બધા જ પ્રકારનો ત્યાગ કર્યા બાદ જ મળતી આ અવસ્થા છે.

કેવલ્યની પ્રાપ્તિ કરવી એ જ યોગીનું મુખ્ય લક્ષ્ય છે. કેવલ્ય સિદ્ધિ ક્યારેક જન્મથી, મંત્રથી, તપથી કે સમાધિથી ઉત્પન્ન થાય છે. કોઈ કોઈ વાર પૂર્વજન્મોમાં સિદ્ધ કરેલું સામ્યર્થ લઈને અવતરેલા મનુષ્ય પણ જોવામાં આવે છે. જેમને આ જન્મમાં તેના માટે કોઈ જ સાધના નથી કરવી પડતી. શંકરાચાર્ય તેનું એક સુંદર ઉદાહરણ છે. તેમણે આઠ વર્ષની આયુમાં જ સન્યાસ લઈ લીધો અને ઘણાં ગ્રંથો ઉપર અદ્ભૂત લખ્યું.

યોગીઓ કહે છે કે રસાયનવિદ્યાથી - અમુક ઔષધિઓના સેવનથી પણ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનો જન્મ રસાયનવિદ્યા તેમજ કિમિયામાંથી થયો છે. આજે પણ સ્પર્શમણિ, સંજીવની અમૃત અથવા આબેહયાતની શોધ મનુષ્યો કરતા જ આવ્યા છે.

ભારતવર્ષમાં રસાયનવિદ્યાની શોધ કરનારા પંડિતોના અભિપ્રાય પ્રમાણે સૂક્ષ્મ તત્ત્વ જાણવાની જિજ્ઞાસા, જ્ઞાન, આધ્યાત્મિકતા, ધર્મ એ સર્વ વસ્તુઓ સાચી અને ઉત્તમ છે, પણ તેમને પ્રાપ્ત કરવા માટે માત્ર શરીર જ સાધન છે. જો અધવચ્ચે શરીરનું પતન થઈ જાય તો અંતિમ લક્ષ્યબિંદુ સુધી પહોંચવા માટે લાંબા સમય સુધી ખોટી થવું પડે કેટલાંયે જન્મ ધારણ કરવા પડે.

માટે કોઈ પણ ઉપાયે શરીરને સુદૃઢ અવસ્થામાં લાંબો સમય ટકાવી શકાય તો એવા જન્મમરણમાં પડ્યા વિના જ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને માટે ઘણો સમય મેળવી શકાય.

મંત્રશક્તિ એટલે 'મંત્ર' એવા નામથી ઓળખાતા કેટલાંક પવિત્ર શબ્દો છે જે બતાવેલા વિધિ પ્રમાણે તેમનું ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે તો તેમના દ્વારા આશ્ચર્યકારક શક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. તપશ્ચર્યા વિશે દરેક ધર્મમાં ઉપદેશ આપેલ છે. ધર્મના તમામ અંગોની સાધનામાં હિંદુ લોકો સૌના કરતા ઘણાં આગળ વધી ગયેલા છે. અનેક સાધુઓએ આકરા તપ કરીને અમુક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરેલ છે.

સમાધિ એ જ ખરેખરો યોગ છે. યોગશાસ્ત્રનો એ જ મુખ્ય વિષય છે અને એ જ ખરેખરો સાધન છે. હમણાં જ જે સાધનો ગણાવી ગયા તે બધા એની આગળ ગૌણ છે. કેમ કે તેઓ પરમપદની પ્રાપ્તિ 'કેવલ્ય'ની પ્રાપ્તિ કરાવી શકતા નથી. માનસિક નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિષયમાં જે કંઈ પ્રાપ્તવ્ય છે તે સમાધિ વડે જ મેળવી શકાય છે.

આપણને સુખી કરવા માટે બાહ્યવસ્તુઓની આવશ્યકતા દર્શાવવાવાળી જે જે વૃત્તિઓ આપણા ચિત્તમાં ઉદભવે તે સર્વ કેવલ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગમાં વિઘ્નહર્તા છે. મનુષ્ય પોતે સ્વભાવથી જ સુખ અને આનંદ સ્વરૂપ છે. એ સત્યજ્ઞાનને પૂર્વના વિપરીત સંસ્કારો વારંવાર ઉદભવીને ઢાંકી દે છે માટે એ સંસ્કારોને ક્ષીણ કરવાની જરૂર છે.

ભગવાન બુદ્ધે એક જગ્યાએ લખ્યું છે કે જ્યારે ધ્યાન અને સમાધિની સાધના કરવામાં આવે ત્યારે એક-એક કરીને અજ્ઞાનનો પડદો હટી જાય છે તથા કેવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

#### ઉપસંહાર :

મોટાભાગના યોગના પુસ્તકમાં આસનોનું વર્ણન હોય છે પરંતુ મહર્ષિ પતંજલિના યોગસૂત્રના પુસ્તકમાં એક પણ આસનોનું નામ કે વર્ણન નથી તેમણે માત્ર આસનની વ્યાખ્યા કરી છે તથા તેનું મહત્ત્વ અને ફાયદાની વાત કરી છે. વિવિધ યોગમાર્ગમાંથી પતંજલિ મુનિએ અષ્ટાંગયોગની રચના કરી છે. ખૂબ સરળતાથી સમજાય તેવા આઠ પગથિયાનું વિસ્તૃતમાં વર્ણન કરી કોઈ પણ એક પગથિયાના માધ્યમથી પણ યોગમાર્ગમાં આગળ વધી શકાય છે તેવી સુંદર રચના કરી છે.

□□□

૧૮, દીપકુંજ રેસીડન્સી,

ક્રિષ્ણા નિવાસ, પાલડી, અમદાવાદ - ૦૭.

મો. ૯૮૭૯૫૩૫૮૫૦

## “શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં યોગવિચાર”

પ્રા. ડૉ. શાન્તિકુમાર એમ. પંડ્યા

ડૉ. શાન્તિકુમાર પંડ્યા સેન્ટ ઝેવિયર કોલેજના અમદાવાદના સંસ્કૃત વિષયના નિવૃત્ત અધ્યક્ષ છે. એમણે લગભગ ૬૦ જેટલા શૈક્ષણિક પુસ્તકો તેમજ ૬ વિવેચનાત્મક પુસ્તકો લખ્યા છે. એમને ૨૦૧૬ નો ગુજરાત રાજ્ય સરકારનો ગૌરવ પુરસ્કાર એનાયત કરાયેલો છે.

‘યોગ’ એ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાનો કેન્દ્રવર્તી વિષય છે. ગીતાના પ્રત્યેક અધ્યાયને અંતે આવતી પુષ્પિકામાં એના તત્ત્વજ્ઞાનને ‘બ્રહ્મવિદ્યાયાં યોગશાસ્ત્રે’ એવી નોંધ મૂકીને, એને યોગનું શાસ્ત્ર કહેવામાં આવ્યું છે. એના ઉદ્ગાતા શ્રીકૃષ્ણ પણ એમના પ્રસ્તુત ઉદ્ગાનને કારણે અને એમના પોતાના યોગાનુસારી અભિગમને કારણે ‘યોગેશ્વર’નું ગૌરવાન્વિત બિરુદ પામ્યા છે. પ્રત્યેક અધ્યાયના કેન્દ્રાનુસારી નામાભિધાનમાં પણ ‘યોગ’ શબ્દ જોડવામાં આવ્યો છે, જેમકે ‘અર્જુનવિષાદયોગ (અ.૧)’, ‘સાંખ્યયોગ (અ.૨)’, ‘કર્મયોગ’ (અ.૩) વ. કર્મયોગ ગીતાકારનો સૌથી વધારે ઉદ્દિષ્ટ હોઈ એને ઉપકારક થાય એ માટે ‘જ્ઞાનયોગ’ અને ‘ભક્તિયોગ’ની પણ સવિસ્તર ચર્ચા કરી છે.

‘યોગ’ શબ્દના મૂળમાં સંસ્કૃત ધાતુ યુજ્ઞ એટલે કે ‘જોડવું’, ‘પ્રાપ્ત કરવું’ એ અર્થ રહેલો છે. ગીતા કોઈપણ શબ્દને એના વ્યાપક અર્થમાં પ્રયોજે છે. માણસ જ્યારે પોતાના મનને મજબૂત કરી, એને આમતેમ ભટકતું અટકાવીને કોઈ પરમ તત્ત્વને પામવા, એટલે કે મોક્ષ મેળવવા આજીવન સાવધ રહી કાર્ય કરતો રહે ત્યારે એ મોક્ષની પ્રાપ્તિનો જે ઉપાય એજ ‘યોગ’. આ અર્થ ગીતાકારને અભિપ્રેત છે. ગીતામાં આવતાં બે સૂત્રો : યોગઃકર્મસુ કૌશલમ્ (અ.૨-૫૦) અને સમત્ત્વં યોગ ઉચ્યતે (અ.૨-૪૮) પણ એજ બાબત સ્પષ્ટ કરે છે કે ‘નિષ્કામકર્મો’ અને ‘સમદૃષ્ટિ’ જ માણસને પરમતત્ત્વ સાથે જોડે છે.

‘પાતાંજલ યોગસૂત્ર’માં યોગ શબ્દની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા ‘યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ’ એટલે કે ‘મનની ચંચળ વૃત્તિઓને અટકાવવી તે જ યોગ’ એમ આપી છે. આને પરિણામે ગીતામાં જે યોગચર્ચા છે તે ‘પાતાંજલ ધ્યાનયોગ’ છે કે ગીતા વ્યાખ્યાતીત કરે છે તેમ ‘કર્મયોગ’? આ પ્રશ્નને અનુલક્ષીને વિદ્વાનોએ ઘણી ચર્ચા કરી છે. કેટલાંક વિદ્વાનો ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં યોગીની સર્વોપરિતા અને અર્જુનને યોગી બનવાના સ્પષ્ટ આદેશને આધારે ગીતાને ‘પાતાંજલ યોગ’ જ અહીં ઉદ્દિષ્ટ છે એમ માને છે.

તપસ્વિભ્યોઽધિકો યોગી જ્ઞાનિભ્યોઽવિ મતોઽધિકઃ ।  
કર્મિભ્યશ્ચાધિકો યોગી તસ્માદ્યોગી ભવાર્જુન ॥ ૬-૪૬

ગીતાનો યોગ ‘પાતાંજલ યોગ’ નથી પણ ‘કર્મયોગ’ છે એ બાબતનું દૃઢ પ્રતિપાદન કરતાં ગીતાના પ્રખર અભ્યાસી શ્રી લોકમાન્ય ટિળક કહે છે, “હવે કર્મયોગને માટે પણ જરૂરની એવી નિઃસંગ કિંવા બ્રહ્મનિષ્ઠ સ્થિતિ તે જે સાધનો (નિઃસ્પૃહા, ફલ નિરપેક્ષ કર્મ, યમ, નિયમ વ.) થી પ્રાપ્ત થાય છે તેના નિરૂપણને માટે આ (છઠ્ઠા) અધ્યાયમાં વાત કરી છે; તથાપિ તે નિરૂપણ ‘પાતાંજલ યોગ’નો સ્વતંત્ર ઉપયોગ કરવા સારુ કરેલ નથી, એ લક્ષમાં આવે એ માટે ખરો સંન્યાસી તે ફલાશા છોડીને કર્મ કરનારો પુરુષ સમજવો, કર્મ છોડનાર નહિં એવું ‘ન નિરગ્નિર્ન ચાક્રિયઃ(૬.૧)’માં પણ કહ્યું છે.”

- ગીતા રહસ્ય (પૃ.૧૦૫)

ગીતામાં યોગિક ક્રિયાઓનું જે નિરૂપણ થયું છે, એનો હેતુ વિવિધ દર્શનોના લોકપ્રિય અને પ્રસિદ્ધ યમનિયમોને જીવનમાં સ્વીકારી, ફળની આશા વિના અને અનાસક્તબુદ્ધિથી કર્મો કરવાં જોઈએ એ સ્પષ્ટ કરવાનું છે. આથી ગીતાનો યોગ અને યોગી જ સર્વોપરિ છે એમ ગીતા સ્પષ્ટ કરે છે.

ગીતાનો યોગ ‘કર્મયોગ’ જ છે એ બાબતનું પ્રતીતિકર નિરૂપણ કરતાં મહર્ષિ અરવિંદ પણ નોંધે છે, “ગીતામાં જે યોગ છે તે પાતાંજલ રાજયોગ નથી. રાજયોગ આત્મલક્ષી છે, ‘સ્વ’ના ઉપર આધાર રાખનારી આંતરવિકાસની એક સાધના છે... પરંતુ ગીતાની યોગપદ્ધતિ ઘણી વિશાળ, મનનીય અને અનેક શાખાવાળી છે અને તે પોતાનામાં અનેક તત્ત્વોનો સમાવેશ કરી લે છે. ગીતાની યોગસાધના પતંજલિના રાજયોગ પેઠે કોઈ શાસ્ત્રીય અને કડક ગણાય એવી ચડતી-ઉતરતી શ્રેણીના ક્રમનો સ્વીકાર કરતી નથી, પરંતુ એક પ્રકારની સ્વાભાવિક આત્મવિકાસની ક્રિયારૂપે રહે છે. ગીતા તો કર્મને પોતાની યોગસાધનાના વિશિષ્ટ લક્ષણ તરીકે સ્વીકારે છે. પતંજલિ માટે કર્મ પ્રારંભિક છે પણ ગીતામાં તો તે કર્મ યોગસાધનાનો સ્થાયી પાયો છે.”

- ગીતા નિબંધો, પૃ. ૧૧૪, ૧૧૫

ગીતા પર બૌદ્ધદર્શનની ઘણી અસર છે એમ કેટલાક વિદ્વાનો માને છે તો કેટલાંકને મતે ગીતાના કેટલાંક સિદ્ધાંતો બોદ્ધધર્મમાં



પણ સ્વીકૃત થયા છે. વૈદિક ધર્મના આત્મા અને બ્રહ્મના ખ્યાલને બુદ્ધે સ્વીકાર્યા નથી પણ વૈદિક ધર્મના ‘કર્મ’ અને ‘સંન્યાસ’ના મતોનો બુદ્ધે પણ સ્વીકાર કર્યો છે. બુદ્ધના નિર્વાણ પછી જે ‘મહાયાન પંથ’ અસ્તિત્વમાં આવ્યો એમાં એ ભારપૂર્વક કહેવામાં આવ્યું છે કે ભિક્ષુનુ જીવન એકાન્ત સંન્યાસમાં ગાળવું તેના કરતાં લોકકાર્યોમાં ગાળવું વધારે સારું છે અને ગૃહસ્થી પણ નિર્વાણ પ્રાપ્ત કરી શકે. શ્રી ટિળક મહારાજનો તો એ સ્પષ્ટ મત છે કે “જેવી રીતે બોદ્ધધર્મ ઉપનિષદોમાંથી સંન્યાસમાર્ગ લીધો તેજ પ્રમાણે સંન્યાસનું પછીનું સ્વરૂપ જે મહાયાન પંથમાં વિકાસ પામ્યું તે ભગવદ્ગીતામાંથી લેવામાં આવ્યું છે.”

- ગીતા નિબંધો, ગ્રંથ ૧, પૃ.૧૪૩

કર્મો કરવાની બાબતમાં જૈનદર્શન પણ મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે સંવર અને નિર્જરાને ગણાવે છે. સંવરનો અર્થ છે કર્મોને આવતાં અટકાવવા અને નિર્જરાનો અર્થ છે લાગેલાં કર્મોને દૂર કરવા. કર્મોને આવતાં અટકાવવા માટે મન, વચન, કાયાની પ્રવૃત્તિનો સંયમ (ગુપ્તિ), પ્રવૃત્તિ કરવામાં વિવેક રાખવા, સહનશીલતા, સમતા, ક્ષમા, ત્યાગ, પાપવિરતિ, અનુપ્રેક્ષા, તપ વ. ઉપાયો જણાવાયા છે. (તત્ત્વાર્થસૂત્ર ૯-૧થી૮)

જૈનોએ કર્મના બે ભેદ કર્યા છે. ઈર્યાપથિક અને સાંપરાયિક. ઈર્યાપથિક કર્મો તે છે જે કષાયરહિત પ્રવૃત્તિને કારણે આત્માને લાગે છે. (ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ એ ચાર કષાયો મનાય છે.) સાંપરાયિક કર્મો તે છે જે કષાયયુક્ત પ્રવૃત્તિને કારણે આત્માને લાગે છે. ઈર્યાપથિક કર્મો ખરેખર આત્માને બાંધતા નથી, બંધ નામનો જ હોય છે, તેનું કોઈ ફળ નથી. સકષાયકષાયયો: સામ્પરાયિકર્યાપથયો:। (તત્ત્વાર્થસૂત્ર, ૬.૫). જૈન દર્શનના ઊંડા અભ્યાસી પ્રા. ડૉ. નગીન જી. શાહ આ પ્રમાણે સમજાવ્યા પછી સ્પષ્ટ કરે છે કે “પ્રવૃત્તિ છોડવા કરતાં કષાયો ઉપર વિશેષ ભાર આપવો ઉચિત છે. જેનામાં કષાયો નથી તેમ છતાં જે પ્રવૃત્તિ કરે છે તેને જૈન પરિભાષામાં ‘સયોગી કેવલી’ કહેવામાં આવે છે. તેને જીવન્મુક્ત ગણી શકાય. જે કલેશો ઉપરાંત કર્મથી અને પ્રવૃત્તિથી પણ મુક્ત બને છે તેને અયોગીકેવલી કહેવામાં આવે છે. આને વિદેહમુક્ત ગણી શકાય.” (ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન, પૃ.૧૨)

જૈન દર્શનની આ પ્રકારની જે વિભાવના છે તે ગીતાના કર્મયોગીને તંતોતંત લાગુ પડે છે. પ્રવૃત્તિસાતત્ય અને કર્મફળની સંપૂર્ણ નિઃસ્પૃહા ગીતાના યોગનું હાર્દ છે. ગીતામાં કહ્યું છે :

કામક્રોધવિયુક્તાનાં યતીનાં યતવેતસામ ।

અભિતો બ્રહ્મનિર્વાણ વર્તતે વિદિતાત્મનામ્ ॥ ગીતા - ૫.૨૬

‘શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા’નો યોગ અને એની ચતુઃસૂત્રી સમજવા ‘શ્રીમદ્ભાગવત’નું ભરતમુનિનું આખ્યાન અત્યંત મહત્વનું છે. ભરતમુનિ સંસારથી વિરક્ત થઈ, નદીકાંઠે આશ્રમ બાંધીને સંન્યસ્ત જીવન ગાળતા હતા. પુલહાશ્રમમાં સતત પ્રભુમય બની દરરોજ વનમાં ચકાનદી (ગંડકી) નદીએ સ્નાન કરવા જતા. એકવાર નદીમાં સ્નાન કરી લાંબો સમય ત્યાં હરિનો જાપ કરતા રહ્યાં. એટલામાં નદીમાં પાણી પીવા આવેલી હરણીઓ સિંહ ગર્જના સાંભળી અત્યંત ડરી ગયેલી હરણીનું ગર્ભસ્થ બચ્ચુ નદીમાં પડી ગયું. દયાવાન મુનિએ હરણીના બચ્ચાને બચાવ્યું અને પાણીપોષી મોટું કર્યું. મુનિના હૃદયમાં ક્યારે આસક્તિ પ્રવેશી ગઈ એનો એમને ખ્યાલ પણ ન રહ્યો. જેણે રાજ્યપાટ, ઘરબાર અને સમગ્ર પરિવાર સમજણપૂર્વક છોડ્યો હતો તે મુનિ ભરત હરણનો પ્રેમ ત્યજી ન શક્યા. કરુણાસભર મુનિ હરણ બચ્ચાને બચાવે, એને એ સ્વાવલંબી બને ત્યાં સુધી ઉછેરે એ સમજી શકાય પણ સતત ભજન, જપ, તપ અને ધ્યાનમાં રહેતા મુનિનો જીવ એ હરણના બચ્ચામાં રહી જાય જેને પરિણામે હરણનો અવતાર લેવો પડે તે બતાવે છે કે ‘ગહના કર્મણો ગતિ:’ કર્મની ગતિ સમજવી ઘણી અઘરી છે. મુનિના જપ, તપ અને ભક્તિને કારણે હરણ પછીના અવતારમાં પણ પૂર્વજન્મનાં પોતાને બાંધનારા કર્મોનું સ્મરણ રહ્યું અને એ પુનર્જન્મમાં ક્યાંય કોઈપણ કારણસર બંધાઈ ન જવાય એ માટે પોતે જડભરત બનીને રહ્યાં (શ્રીમદ્ભાગવત, સ્કન્ધ-૫, અ.૭,૮)

ગીતાએ કર્મયોગની જે ચતુઃસૂત્રી બીજા અધ્યાયના ૪૦માં શ્લોકમાં કર્મણ્યેવાધિકાસ્તે....સન્નિવૃત્તકર્મણિ એ શ્લોકમાં આપી છે, એમાં ગીતાના યોગનો સર્વસાર સમાઈ જાય છે. ગીતાએ આપેલી ‘યોગ:કર્મસુ કૌશલમ્’ પણ યોગનું રહસ્ય સ્પષ્ટ કરે છે. ‘કુશલ’ શબ્દ આશ્રમ સંસ્કૃતિનું પ્રદાન છે. કૌશલ એટલે કુશળતા. પહેલાંની આશ્રમવ્યવસ્થામાં ગુરુ વિદ્યાર્થીને યજ્ઞકર્મમાં ઉપયોગી એવો કુશ-દર્ભ લેવા મોકલે જે બહુ જ તીક્ષ્ણ હોય. શિષ્યે તીક્ષ્ણ અણીવાળા દર્ભને, એનો અગ્રભાગ કે પાંજાઈ ન વાગે તે રીતે મૂળમાંથી ઉખેડીને લાવવાનો હોય. આથી દર્ભ ભેગા કરવા શિષ્યે અસાધારણ સાવચેતી રાખવી પડે જે કુશળતા કહેવાય. વિદ્યાર્થીના આગમનની ચિંતામાં સચિંત ગુરુજી શિષ્ય પાછો ફરે ત્યારે પહેલો જ પ્રશ્ન કરે, ‘વત્સ! કુશલી?’ બેટા! કુશળ તો છે ને? પાછળથી આ કુશલ શબ્દ હોંશિયારી, સજગતા કે વિવેચકત્વ (સારું નરસું સમજવાની શક્તિ) વ. અર્થોમાં રૂઢ થયો. જેમ દર્ભ ઊખડે પણ ખરો છતાં વાગે નહિ એ રીતે એટલે કે (કુશાન લાતિ ઇતિ કુશલ:) વ્યુત્પત્તિ પ્રમાણે કર્મ કરાય અને છતાં એ કર્મનાં પાપ કે પુણ્ય સાધકને બાંધે નહિ તે જ કર્મયોગ, વળી કર્મયોગી થવા માટે

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

મનુષ્યને નડતાં દ્વન્દ્વો પર પણ સમતા કેળવવી જરૂરી છે એટલે ગીતાએ ‘સમત્વં યોગ ઉચ્યતે’ એમ કહી સમદૃષ્ટિની આવશ્યકતા પ્રમાણી છે. કર્મનું જે કંઈ ફળ આવે, લાભ થાય કે ગેરલાભ, જય મળે કે પરાજય, સુખ મળે કે દુઃખ એમ કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સમાનભાવ રાખે, કોઈપણ પરિણામને સમજણપૂર્વક સ્વીકારવું એજ છે સાચો કર્મયોગ. આપણાં પ્રસિદ્ધ સાક્ષર સદ્ગત શ્રી

આનંદશંકર બા. ધ્રુવે ગુજરાત યુનિવર્સિટીના મુદ્રાલેખમાં સૂચવેલું ગીતાસૂત્ર ‘યોગઃકર્મસુ કૌશલમ્’ આપણે ગાંઠે કરી લેવું જોઈએ.



૧૮, અભિગમ સોસાયટી, નારાયણનગર રોડ,  
પાલડી, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૭.

ફોન : ૦૭૯-૨૬૬૪૪૩૧૨ / મો. ૯૮૨૫૮૩૩૪૦૪

## ઈનર એન્જીનિયરિંગ - ધ્યાનના લાભ સદ્ગુરુ, ઈશા ફાઉન્ડેશન

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ધ્યાન એ શક્તિશાળી સાધન છે. વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસોએ પણ ધ્યાનના ઘણા શારીરિક અને માનસિક લાભોનું પરિક્ષણ કરેલ છે.

ધ્યાન, મૂળભુત રીતે શરીર અને મનની મર્યાદાઓને પાર લઈ જતી પ્રક્રિયા છે. આ ‘આંતરિક ટેકનોલોજી’ના શિક્ષકો તેમજ અભ્યાસુઓ પણ ધ્યાન અને યોગના ઘણા શારીરિક અને માનસિક લાભો અનુભવ્યા છે. તાજેતરના વર્ષોમાં ધ્યાન અંગેના વધતા જતા વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો અને સંશોધનોએ આ અનુભવોને સમર્થન પુરું પાડ્યું છે.

શામ્ભવી મહામુદ્રા, એ ઈશાનો પ્રારંભનો અભ્યાસ છે. તે એક પ્રાચીન ક્રિયા છે જેનો લાખો સમર્પિત અભ્યાસુઓ દ્વારા અભ્યાસ કરાય છે અને તેઓ ભારપૂર્વક નિવેદન કરે છે કે, ધ્યાનના નિયમિત અભ્યાસ થકી તેઓ ભાવનાઓ સંબંધે વધુ સમતોલપણું, એકાગ્રતા, ફોકસ, સ્થિરતા અને બહેતર સ્વાસ્થ્યનો અનુભવ કરે છે. હકીકતમાં, આ ક્રિયાના નિયમિત અભ્યાસના લાભો માપવા - ક્રિયા દરમ્યાન થતી મગજની પ્રવૃત્તિ તેમજ લોકોની તંદુરસ્તી અને સુખાકારીને તે કેવી રીતે અસર કરે છે તે - અંગે અનેક વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો થયા છે.

### ક્રિયા કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

મોટા ભાગના લોકો દુઃખી કે અસ્વસ્થ હોવાનું કારણ એ છે કે ભૌતિક, માનસિક અને પ્રાણિક શરીરો સીધાણ (alignment) માં હોતા નથી.

સદ્ગુરુ કહે છે: ‘આપણા તંત્રને યુક્તિ-પ્રયુક્તિથી પ્રયોજી શકાય તે અંગે ચોક્કસ રીત ઉપલબ્ધ છે. જેનાથી આ શરીર, આ મન... આપણામાંનું રસાયણ આપણે જે રીતે ચાહીએ તે પ્રકારનું કરી શકાય છે.’ પરંપરાગતપણે યોગ, મનુષ્યને શરીરના પાંચ

પડ તરીકે જુએ છે: ભૌતિક શરીર, માનસિક શરીર, પ્રાણિક ઊર્જા શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને પરમાનંદ શરીર. સદ્ગુરુ સમજાવે છે, ‘ભૌતિક, માનસિક અને પ્રાણિક શરીરો યોગ્યપણે સીધાણમાં હોય તો, એક કુદરતી અભિવ્યક્તિ - પ્રચંડ પ્રસન્નતાની અભિવ્યક્તિ મનુષ્યમાં સહજપણે આવશે. હાલ આપણે આ ત્રણ શરીરોને સતત સીધાણમાં રાખવા માટેની ટેકનોલોજી જોઈએ છીએ જેથી પ્રસન્નતા એ આકસ્મિક બનાવ નહીં પરંતુ સામાન્ય સ્થિતિ બને. તમારા માટે એક સ્વાભાવિક જીવન બની જાય.’

### શામ્ભવી મહામુદ્રા ઉપર અભ્યાસો

શામ્ભવી મહામુદ્રા ઉપર અલગ અલગ અભ્યાસો થયા છે: કેટલાંકે રોગની સ્થિતિ અને ઔષધિય ઉપયોગ ઉપર તેની અસરને ચકાસેલ છે. કેટલાંકે ખાસ ઋતુસ્ત્રાવની અનિયમિતતા સંદર્ભે, તો કેટલાંકે ઉંઘ, દૈનિક અસ્થિર ધબકારા, મગજની પ્રવૃત્તિ વગેરે ઉપર ધ્યાનના લાભોનો અભ્યાસ કરેલ છે. અન્ય અભ્યાસોએ નિયમિત ધ્યાન કરનારાઓમાં સામાન્ય સુખાકારી અને એકાગ્રતા અંગે સંશોધન કરેલ છે.

શામ્ભવી મહામુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી તણાવ અને ઉદ્વેગમાં ઘટાડો, માનસિક સ્ફૂર્તિ અને એકાગ્રતામાં સુધારો તથા સ્વ જાગ્રકતામાં વધારો થાય છે. તેનો નિયમિત અભ્યાસ સંબંધી સ્વાસ્થ્યને લાભકર્તા છે અને દવાઓનો ઉપયોગ અટકાવે છે કે ઓછામાં ઓછું હાઈપરટેન્શન ડિપ્રેશન અને ઋતુસ્ત્રાવના પ્રશ્નો સહિતના ઘણાં રોગોમાં લેવાતી દવાઓમાં ઘટાડો કરે છે. આ ક્રિયા, ઈનર એન્જીનિયરીંગ ઈશાના મુખ્ય કાયકમનો ભાગ છે તે દિવસનો માત્ર ૨૧ મિનિટનો સમય લે છે. આ કોર્સના મોટા ભાગ ઘરના આરામદાયી વાતાવરણમાં કરી શકાય છે.

## ગાયત્રી દ્વારા યોગસાધના

પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પુરાણોમાં બ્રહ્માજીને બે પત્નીઓ હોવાનો ઉલ્લેખ છે - ગાયત્રી અને સાવિત્રી. અર્થાત્ પરમાત્માની બે મુખ્ય શક્તિઓ હોવાનો ભાવ દર્શાવવામાં આવ્યો છે. આત્મશક્તિને ગાયત્રી અને પદાર્થશક્તિને સાવિત્રી કહે છે. પહેલી ભાવચેતના એટલે પરાપ્રકૃતિ. સૃષ્ટિમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર વગેરેની જે જે ક્રિયાશીલતા દેખાય છે એ બધું પરાપ્રકૃતિ અથવા ગાયત્રીવિદ્યાની અંદર આવે છે. ગાયત્રી ઉપાસનાથી ભાવનાઓનો વિકાસ થતા એના વડે મનુષ્ય બ્રહ્માંડીય ચેતના અથવા પરમાત્માની સાથે સંબંધ જોડીને સમાધિ, સ્વર્ગ, મુક્તિ વગેરેનો આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે. જગતની બીજી સત્તા જડપ્રકૃતિ છે. પરમાણુઓનું પોતાની ધરી પર ભ્રમણ અને જુદા જુદા સંયોગો દ્વારા અનેક પદાર્થો તથા જડ જગતની રચના એ બધું આની અંદર આવે છે. (યોગવિજ્ઞાનની અંદર કુંડલિની સાધનાની ચર્ચા મોટેભાગે થાય છે. કુંડલિની સાધના વાસ્તવમાં ચેતનપ્રકૃતિ દ્વારા જડપદાર્થોના નિયંત્રણની જ વિદ્યા છે.)

પુરાણોમાં વેદમાતા ગાયત્રીને પાંચ મુખવાળી કહેવામાં આવી છે. ઋષિઓએ ગાયત્રીના પાંચ મુખ બનાવીને આપણને બતાવ્યું છે કે આ મહાશક્તિમાં પાંચ તથ્યો એવા છે જે જાણીને અને બરોબર જીવનમાં ઉતારીને સંસાર સાગરના તમામ અસહ્ય દુઃખોમાંથી પાર ઉતારી શકાય છે. ગાયત્રીના પાંચ મુખ વાસ્તવમાં તેના પાંચ ભાગ છે : ૧. ઓમ, ૨. ભૂર્ભવઃ, ૩. તત્સવિતુર્વરેણ્યં, ૪. ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ, ૫. ધિયો યોન પ્રચોદયાત. (યજ્ઞોપવિતના પણ પાંચ ભાગ છે - ત્રણ તાર, ચોથી મધ્ય ગ્રંથિઓ, પાંચમી બ્રહ્મગ્રંથિ. પાંચ દેવતા પ્રસિદ્ધ છે - ઓમ અર્થાત્ ગણેશ, વ્યાહતિ અર્થાત્ ભવાની. ગાયત્રીનું પ્રથમ ચરણ - બ્રહ્મા, દ્વિતીય ચરણ - વિષ્ણુ, તૃતીય ચરણ - મહેશ. આમ પાંચ દેવતા ગાયત્રીના મુખ્ય શક્તિપુંજ ગણવામાં આવે છે.)

ગાયત્રીના આ પાંચ ભાગોમાં એવા ઉપદેશ છુપાયેલા છે જે માનવજીવનની બાહ્ય તેમજ આંતરિક સમસ્યાઓનું નિવારણ કરી શકે છે. આપણે શું છીએ? શા માટે જીવન ધારણ કર્યું છે? આપણું લક્ષ્ય શું છે? અસંતોષી અને દુઃખી રહેવાનું કારણ શું છે? સાંસારિક સંપત્તિ તેમજ આત્મિક શાંતિ કઈ રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે, કયા બંધન આપણને જન્મ-મરણના ચક્રમાં બાંધી રાખે છે, કયા ઉપાયો દ્વારા છૂટકારો મેળવી શકાય છે, અનંત આનંદનું ઉદ્ગમસ્થાન કયાં છે, વિશ્વ શું છે, જન્મ-મૃત્યુના ત્રાસદાયક ચક્રને

કઈ રીતે તોડી શકાય વગેરે જટિલ પ્રશ્નોના સરળ ઉત્તર આ પંચકોમાં ઉપલબ્ધ છે.

ગાયત્રીના પાંચ મુખે અસંખ્ય સૂક્ષ્મ રહસ્યો અને તત્ત્વો પોતાની અંદર સાચવી રાખ્યા છે. આ રહસ્યો અને તત્ત્વો જાણી લીધા બાદ મનુષ્ય એટલો સંતૃપ્ત થઈ જાય છે કે કોઈ જાણવાલાયક વાત તેને અજાણી રહેતી જ નથી. ચાર વેદ અને પાંચમો યજ્ઞ, આ પાંચ ગાયત્રીના પાંચ મુખ છે જેમાં સમસ્ત જ્ઞાનવિજ્ઞાન અને ધર્મકર્મ બીજરૂપે કેન્દ્રીભૂત થઈ રહેલ છે.

શરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે અને આત્માના પાંચ કોષ છે. માટી, પાણી, હવા અને આકાશના સંમિશ્રણથી દેહ બનેલો છે. ગાયત્રીનું મુખ દર્શાવે છે કે આ શરીર બીજું કશું જ નથી, પરંતુ પાંચ ભૂતોના જડ પરમાણુઓનું સંમિશ્રણ માત્ર છે. આપણે સ્વયંને શરીર સમજી બેસીએ તે તો ખરેખર નરી મૂર્ખતા છે. શરીર અને સંસારનું વાસ્તવિક રૂપ સમજી લીધા પછી મોહ - નિદ્રા ઉપરથી મન ઉઠી જાય છે અને જીવ સ્વામીત્વ અને ભોગવિલાસમાંથી આત્મકલ્યાણ તરફ વળે છે.

પાંચ મુખનો બીજો સંકેત આત્માના કોષો તરફ છે, જેમ આપણે શરીર ઉપર બંડી, ઝભ્ભો, લેંઘો, કોટ, ઓવરકોટ વગેરે એક પછી એક એમ પહેરીએ છીએ તેમ આત્માની ઉપર પણ પાંચ આવરણો આવેલા છે. આ પાંચ આવરણો ૧. અન્નમય કોષ, ૨. પ્રાણમય કોષ, ૩. મનોમય કોષ, ૪. વિજ્ઞાનમય કોષ, ૫. આનંદમય કોષ તરીકે ઓળખાય છે. આ પાંચ આવરણો હેઠળ આત્મા કેદ થયેલો છે. જ્યારે આ આવરણોના દરવાજા ખુલી જાય છે ત્યારે જ આત્મા બંધનોથી મુક્ત થઈ જાય છે. આ પંચકોને સિદ્ધ કરનાર પુરુષાર્થી વ્યક્તિ ઋષિ, રાજર્ષિ, બ્રહ્મર્ષિ મહર્ષિ અને દેવર્ષિ કહેવાય છે. આત્મોન્નતિની પાંચ કક્ષા છે. પાંચ ભૂમિકા છે. જેમાંથી જે વ્યક્તિ જે કક્ષાની ભૂમિકામાંથી પાર ઉતરે છે તે તે શ્રેણીના ઋષિમુનિ બની જાય છે.

ગાયત્રી દ્વારા કુંડલિની જાગરણ :

યોગવિજ્ઞાનની અંદર કુંડલિની સાધનાની ચર્ચા મોટે ભાગે થાય છે. કુંડલિની સાધના વાસ્તવમાં ચેતનપ્રકૃતિદ્વારા જડ પદાર્થોના નિયંત્રણની વિદ્યા છે. આત્મશક્તિને ગાયત્રી અને પદાર્થશક્તિને સાવિત્રી કહે છે. સાવિત્રી સાધનાને કુંડલિની જાગરણ કહે છે. એમાં શરીરની પ્રાણઊર્જાની પ્રસુત્તિ કે વિકૃતિના

નિવારણનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. ગાયત્રીના અને સાવિત્રીના સમન્વયથી સાધનાની બધી આવશ્યકતાઓ પૂરી થાય છે. સમન્વયાત્મક સાધનાનું જેટલું મહત્વ છે એટલું એકતરફી સાધનાનું નથી. મોટેભાગે સાધનાના ક્ષેત્રમાં આ જ ભૂલ થતી રહી છે. જ્ઞાનમાર્ગી તથા રાજયોગી ભક્તિપરક સાધના સુધી સીમિત રહે છે. અને હઠયોગી તથા કર્મકાંડો તપસાધનાઓમાં મગ્ન રહે છે. ઉપયોગિતા બંનેની છે, બંનેને જોડવી જોઈએ. ગાયત્રી સાધનાને પ્રમુખતા આપવા છતાં પણ કુંડલિની જાગરણની ઉપયોગિતા માનવામાં આવી છે. તત્ત્વદર્શીઓએ ગાયત્રી અને કુંડલિનીને એકબીજાની પૂરક માની છે.

કુંડલિની સાધનાની અંદર ષટ્ચક્રોને વીંધવાની પ્રક્રિયા મુખ્ય છે. આ એ સાધનાનો મુખ્ય આધાર છે. ષટ્ચક્રજાગરણમાં કુંડલિની શક્તિને ગાયત્રીનો સહકાર પ્રાપ્ત થાય છે. ગાયત્રી મંત્રનો ‘ભૂ:’ પૃથ્વીતત્ત્વ છે. સાધનાના માર્ગમાં એ મૂલાધારચક્ર છે. પછી જગન્માતાના નીચલા સ્તર બ્રાહ્મી અથવા ઈચ્છાશક્તિ - મહાયોનિ પીઠમાં સૃષ્ટિતત્ત્વ છે. ‘ભુવ:’ ભુવલોક અથવા અંતરીક્ષ તત્ત્વ છે. સાધનાની દૃષ્ટિએ એ વિશુદ્ધચક્ર છે અને મહાશક્તિના વચલા સ્તરમાં વક્ષસ્થળમાં વૈષ્ણવી અથવા ક્રિયાશક્તિ, પાલન તથા સૃષ્ટિતત્ત્વ છે. ‘સ્વ:’ એટલે સુરલોક અથવા સ્વર્ગતત્ત્વ, સાધનાના માર્ગમાં એ સહસ્રારચક્ર છે. અને સ્વયં આદ્યશક્તિના ઉપરના સ્તરમાં ગૌરી અને જ્ઞાનશક્તિ, સંહાર અથવા લયતત્ત્વ છે. આ જ વેદમાતા ગાયત્રીના સ્વરૂપ તથા સ્થાનનું રહસ્ય છે.

આમ તો જ્ઞાનચેતના આખા શરીરમાં વ્યાપેલી છે, પરંતુ એનું કેન્દ્ર મસ્તકને માનવામાં આવ્યું છે. ક્રિયાશક્તિ સંપૂર્ણ શરીરમાં ફેલાયેલી છે પરંતુ એનું કેન્દ્રસ્થાન જનનેન્દ્રિય છે. સાધનાના આ જ બે મર્મસ્થળ છે. એમને જ શરીરરૂપી પિંડના બે ધ્રુવો કહે છે. આમ તો વિદ્યુતશક્તિ એક છે. પરંતુ એને બે વિભાગોમાં વહેંચવામાં આવી છે. એક ધન (+ve) અને બીજું ઋણ (-ve). માનવીય ચેતનાની ધનવિદ્યુત આ જ્ઞાનકેન્દ્ર મસ્તકમાં કેન્દ્રિત થયેલી છે. આ સ્થળને સહસ્રારચક્ર કહે છે. બીજું ઋણવિદ્યુત કામકેન્દ્ર જનનેન્દ્રિયના મૂળમાં છે, આને મૂલાધાર ચક્ર કહે છે. જ્ઞાનકેન્દ્રને ગાયત્રીનું અને કામકેન્દ્રને કુંડલિનીનું ઉત્પન્ન કેન્દ્ર કહેવામાં આવ્યું છે. ભૌતિક ક્ષમતાઓ, સમૃદ્ધિ અને સિદ્ધિઓ કુંડલિનીમાં ઉત્પન્ન થાય છે અને અધ્યાત્મિક દિવ્ય વિભૂતિઓ ગાયત્રી દ્વારા વિકસિત થાય છે. બંનેનું મિશ્રણ સાધકને સમૃદ્ધિ અને વિભૂતિઓથી, સિદ્ધિઓ અને રિદ્ધિઓથી, જ્ઞાન અને ક્રિયાથી સુસંપન્ન બનાવે છે. એટલે બંનેની મિશ્રિત સાધના કરવી એ જ સમન્વયાત્મક વૃત્તિના સાધકો માટે યોગ્ય છે. સહસ્રારકમળની સાધનાથી યોગી ચિત્તને

સ્થિર કરીને આત્મભાવમાં લીન થઈ જાય છે. ભવબંધનમાંથી છૂટી જાય છે. સમગ્ર શક્તિઓથી સંપન્ન બને છે.

કુંડલિની યોગની સિદ્ધિમાં પ્રાણશક્તિની મુખ્ય ભૂમિકા છે. પ્રાણતત્ત્વની આટલી ઉચ્ચસ્તરીય શુદ્ધિ કરવાની, એમાં અસામાન્ય પ્રખરતા પેદા કરવાની ક્ષમતા ગાયત્રી સાધનામાં અવશ્ય છે. ગાયત્રી શબ્દ પોતે જ આ તથ્યને ઘોષિત કરે છે. ‘ગય’ એટલે પ્રાણ અને ‘ત્રી’ એટલે રક્ષણ કરવું. પ્રાણોની રક્ષા કરે છે એ ગાયત્રીની પ્રાણ પ્રક્રિયાનો સાક્ષાત્કાર એ જ કુંડલિની યોગની સિદ્ધિ છે. સાધક આ સાક્ષાત્કારથી આત્મવિભોર થઈ ઊઠે છે.

ગાયત્રી દ્વારા વિવિધ યોગસાધનાઓ :-

યોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આત્માને પરમાત્માની નિકટ લઈ જવાનો છે. આ માટે યોગીઓ, ઋષિમુનિઓએ દેશ, કાળ અને પાત્ર અનુસાર અનેક માર્ગો શોધ્યા છે. કોઈમાં શારીરિક વિધિઓને તો કોઈમાં માનસિક વૃત્તિઓના નિગ્રહને, કોઈમાં જ્ઞાનને સાધન તરીકે તો કોઈમાં ધ્યાન ઉપર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. આમ જપયોગ, મંત્રયોગ, લયયોગ, નાદયોગ અને સ્વરયોગ દ્વારા આત્માને પરમાત્મા સુધી પહોંચાડવા ઘણી બધી રીતે બતાવવામાં આવી છે -

હઠયોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શારીરિક અંગો અને ઈન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ મેળવી સાંસારિક વિષયભોગથી વિરક્તિ લઈ મનને એકાગ્ર કરી, સમાધિ દ્વારા ઈશ્વરપ્રાપ્તિનો માર્ગ સરળ બનાવવાનો છે. હઠયોગના યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એમ આઠ અંગો બતાવ્યા છે. આ પૈકી યમ અને નિયમ તો દરેક પ્રકારના યોગ તથા સાધના માટે અનિવાર્ય છે કારણ કે જ્યાં સુધી શરીર અને મનને નિર્મળ અને શુદ્ધ ન બનાવાય ત્યાં સુધી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તરફ ન વધાય. એટલે હઠયોગની શરૂઆત આસનથી કરવામાં આવે છે. આ આસનો અને ત્રણ બંધ - મૂલ બંધ, જાલન્ધર બંધ અને ઉડિયાન બંધ. તંદુરસ્તીની રક્ષા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે. એ જ પ્રમાણે ૨૫ પ્રકારની મુદ્રાઓનું વર્ણન હઠયોગમાં આવે છે જેની સાધનાથી શરીર અને મનમાં અનેક પ્રકારની ઉપયોગી શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે.

આત્માનુભૂતિ યોગ :

આત્માના સૂક્ષ્મ અંતરાલમાં પોતાના સંબંધમાં પૂર્ણ જ્ઞાન હયાત છે અને તે સદૈવ જાગૃત રહે છે. નિરંતર તેની ઉપર ધ્યાન આપવામાં આવે તો આત્માનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. પ્રાતઃકાળે સૂર્યોદય પહેલા પૂર્વ દિશામાં મુખ કરીને બેસવું, આંખ બંધ કરીને

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

શ્વાસ લેવો. નાસિકા દ્વારા વાયુ અંદર પ્રવેશ કરે એટલે વાયુની સાથે - સાથે 'સો' અને જ્યાં સુધી વાયુ અંદર રહે ત્યાં સુધી 'અ' અને જ્યારે તે બહાર નીકળે તો 'હે' નો સૂક્ષ્મ અવાજ સાંભળવા મળશે. એ જ રીતે હૃદયમાં સ્થિત સૂર્યચક્રના પ્રકાશબિંદુમાં આત્માના તેજોમય સ્વરૂપની કલ્પના કરીશું તો 'સોહં' એવો અવાજ વારંવાર સાંભળવા મળશે. 'સોહં'ની સાધના જેમ જેમ વધતી જશે તેમ તેમ વિજ્ઞાનમય કોષનો પરિષ્કાર થતો જશે અને ધીમે ધીમે આત્મજ્ઞાન વધતું જશે અને આત્મસાક્ષાત્કારની સ્થિતિ નજીક આવતી જશે. ધીરે ધીરે સમાધિની અવસ્થા આવતી જશે અને સાધક ક્રમશઃ બ્રાહ્મી સ્થિતિનો અધિકારી બની જાય છે.

નાદયોગ :

ઈશ્વર અને જીવનને એક શૃંખલામાં બાંધવાનું કામ શબ્દ દ્વારા જ થાય છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ પણ શબ્દ દ્વારા જ થઈ છે. શબ્દના સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ એમ બે પ્રકાર છે. સૂક્ષ્મ શબ્દને વિચાર અને સ્થૂળ શબ્દને નાદ કહેવામાં આવે છે. બ્રહ્મલોકમાંથી ઈશ્વરીય પ્રવાહ સતત વહેતો રહે છે. ઈશ્વર દ્વારા પ્રેરિત વિચારધારા અનુસાર માર્ગ નિર્ધારિત કરવામાં આવે તો નિઃસંદેહ જીવન અંગેનો આપણો

ઉદ્દેશ્ય પરિપૂર્ણ કરી શકીએ છીએ. પરંતુ જ્યાં સુધી વિકારો અને મનમાં રહેલો મેલ આપણામાં હોય ત્યાં સુધી બ્રહ્મ શબ્દ અને વિચાર ઘણો જ અસ્પષ્ટ રહે છે. ઈશ્વરીય સંદેશ ત્યારે જ સ્પષ્ટ સ્વરૂપે સંભળાય છે જ્યારે આંતરિક પવિત્રતામાં ઉત્તરોત્તર વધતો થતો રહે... આ દિવ્ય સંદેશથી આગળ જતા તે વ્યક્તિ ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનની બધી જ ઘટનાઓ માટે ત્રિકાળદર્શી બને છે અને ભવિષ્યમાં બનનાર બનાવોનું તેને દર્શન થાય છે. એથી પણ ઉચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચતા સૃષ્ટિના બધા જ રહસ્યો તેની પાસે ખુલી જાય છે.

આ યોગ - માર્ગો ગાયત્રી - યોગની અંતર્ગત છે અને ગાયત્રીની સાધના કરનાર વ્યક્તિ દરેક પ્રકારે સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે. ગાયત્રીના ચોવીસ અક્ષરોમાં સંસારનું સમસ્ત જ્ઞાન - વિજ્ઞાન સમાયેલું છે. ગાયત્રીના સાધકને ઉંચામાં ઉંચી યોગસાધના સહજરૂપે જ પ્રાપ્ત થાય છે.

□□□

સંકલન

## પ્રબુદ્ધ જીવનમાં પ્રકાશિત થતાં લેખને વાર્ષિક બેસ્ટ લેખ પારિતોષિક

જ્ઞાનને વિચારના ક્ષેત્રમાં સતત જાગૃત રહેવાની નેમ સાથે આપનું પ્રિય સામાયિક 'પ્રબુદ્ધ જીવન' સમય સાથેના બદલાવને પણ ઝીલી રહ્યું છે તો બીજી તરફ વિવિધ પડકારોને ખાળવાનો અવિરત પ્રયત્ન ચાલુ છે.

વધુને વધુ લેખકો અને વાચકો સાથે જોડાય અને પોતાના વિચારો પ્રસ્તુત કરે, તે અર્થે એક વિચાર આપ સહુ સમક્ષ મુકું છું. પ્રબુદ્ધ જીવનમાં પ્રગટ થતાં લેખ માટે વાર્ષિક એવોર્ડ આપવાની ઈચ્છા છે. વર્ષ દરમિયાન વ્યક્ત થયેલાં વૈચારિક પ્રદાનની અનુમોદના કરાય, તો પ્રોત્સાહન મળે. વર્ષ દરમિયાન પ્રગટ થયેલાં લેખમાંથી પસંદ કરી, બેસ્ટ લેખને પારિતોષિક આપવું, એમ વિચાર્યું છે.

આપે હંમેશા પ્રબુદ્ધ જીવનના કાર્યને વેગ આપ્યો છે. વાચકો અને દાતાઓના સહકારથી આ સામયિક નવા શિખરો સર કરતું રહ્યું છે. આપ જાણો જ છો કે આ કાર્ય આર્થિક અનુદાનની સહાય વગર આગળ નહીં વધે, માટે આપ સહાય કરો તેવી અભ્યર્થના.

પ્રબુદ્ધ વાચકો આ કાર્ય પણ પાર કરાવશે જ ને ? ?

તંત્રી - પ્રબુદ્ધ જીવન

## ક્રાંતિ, સંક્રાંતિ અને ઉત્ક્રાંતિ : અરવિંદો

ડૉ. રાજેન્દ્ર પટેલ

રાજેન્દ્ર પટેલ જાણીતા કવિ, વાર્તાકાર, વિવેચક છે. હાલ ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદના ઉપપ્રમુખ, માતૃભાષા અભિયાનના ટ્રસ્ટી છે. શ્રી અરવિંદ અને રવિન્દ્રનાથ ટાગોરના સાહિત્યના ઊંડા અભ્યાસુ છે.

શ્રી અરવિન્દ આશ્રમના જૂના સાધક ઉદાર પિન્ટોએ એકવાર પચ્ચીસ વર્ષની સાધના પછી શ્રી માતાજીને પૂછ્યું, શું પોતે યોગસાધના બરોબર કરે છે ને? માતાજીનો જવાબ તેમના માટે આઘાતજનક હતો - ‘તું યોગસાધના અયોગ્ય રીતે કરે છે.’ ઉદારે પૂછ્યું - ‘તો તેણે શું કરવું જોઈએ?’ માતાજી જે જવાબ આપે છે તે ખૂબ સૂચક છે. તેમનું કહેવું હતું કે - માતાજી જે હવે કહે છે તે શ્રી અરવિન્દના યોગનો પાયો છે. તે કહે છે કે, ‘બસ, તું તારી જાત મને આપી દે, હું તારા વતીથી યોગ કરીશ. મેં સોપેલું રોજબરોજનું કામ તું કર્યે જા. તારું કામ એટલું જ છે તું મને તારામાં સાધના કરવા દે. બસ આટલું જ.’ માતાજી આગળ પૂછે છે ‘સવારે ઊઠીને પહેલું કાર્ય શું કરે છે?’ ઉદાર કહે છે ‘બ્રશ કરું છું.’ માતાજી બહુ ઢાલથી કહે છે ‘બસ તું જ્યારે બ્રશ કરે છે ત્યારે મારી જોડે જ તું બ્રશ કરે છે તે અનુભવ. મારી હાજરી અનુભવ. વાતો કરતા, જમતા, કોઈ પણ કામ કરતા મારી હાજરીનો સતત અનુભવ કર. હું નાના મોટા દરેક કાર્યોમાં તારી જોડે જ છું તેનો જીવંત અનુભવ કર.’ કશા પણ અવરોધ વગર દિવ્ય તત્ત્વને પોતાની જાતમાં સહજ પ્રવેશવા દેવું, તેની હાજરી (presence) નો અનુભવ કરવો તે શ્રી અરવિન્દના યોગનું પ્રવેશદ્વાર છે.

શ્રી અરવિન્દે, ૧૭ ઓગષ્ટ ૧૯૪૧ ના રોજ એક સાધકના પત્રના પ્રત્યુત્તરમાં જણાવેલું કે આ યોગના, બે પગથિયાં ખૂબ મહત્ત્વના છે. એક, મા ભગવતીના શરણમાં આશરો લેવો તથા દિવ્યજીવન માટે સાધકની અપ્રતિમ અભીપ્સા હોવી. તે માટે જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણનું મહત્ત્વ છે. કોઈ કાર્ય કે કોઈ સંજોગોનું હોવું ન હોવું તે ગૌણ બાબત છે. જીવનનું એક માત્ર કેન્દ્ર, એક માત્ર હેતુ આ પરમ શક્તિ જોડે સાયુજ્ય સાધવું તે છે. તેમણે રચેલી સાધનાની ભુમિકા અને યોગ-પદ્ધતિની વાત કરતાં પહેલા તેમણે યોગ કોને કહ્યો છે તે પણ સમજી લેવું જોઈએ. તેમણે યોગનો અર્થ પારંપારિક ન લેતા એક વ્યાપક અને વિશિષ્ટ અર્થ અંકે કર્યો છે. તે સંદર્ભે તેમણે એક વાક્ય આપ્યું છે. All life is Yogva. સંપૂર્ણ જીવન જ એક યોગ છે. તેની પ્રત્યેક ક્ષણ, પરમ તત્ત્વને પામવાનો એક સંજોગ છે. પરમ તત્ત્વ સાથેનું સાયુજ્ય રચવું, દરેક પળે તે માટે અભિમુખ થવું તે જ સાચા અર્થમાં શ્રી

અરવિન્દના યોગનો પાયો છે.

શ્રી અરવિન્દ યોગી ઉપરાંત મહાકવિ પણ છે. તેમનું આ દર્શન તેમના મહાકાવ્ય સાવિત્રીના પર્વ ૧૧ના સર્ગ એકમાં સ્પષ્ટ રીતે મૂકેલું છે.

A divine force shall flow through tissue and cell  
And take the charge of breath and speech and act  
And all the thought shall be a glow of suns  
And every feeling a celestial thrill...

(દિવ્ય સંવેદના કરી શક્તિ જાશે બની આ ઈન્દ્રિયોતણી,  
માંસમાટી અને નાડીયંત્ર એક દિવ્ય અદ્ભુત હર્ષને  
લહેવાને શક્તિમાન બની જશે,  
ને દેહો મર્ત્ય સામર્થ્ય ધારશે અમૃતત્વનું.

સેન્દ્રિયતત્ત્વની જાલે અને કોશે

દિવ્ય એક શક્તિનો સ્રોત ચલશે

ને શ્વાસોચ્છવાસને વાની ને ક્રિયાનો કાર્યભાર ઉપાડશે.)

Nature shall live to manifest secret God

The spirit shall take up human play

This earthly life become the life divine.

(જગતી જીવશે ગુપ્ત પ્રભુને પ્રકટાવવા,

લઈ સ્વહસ્તમાં લેશે આત્મા લીલા મનુષ્યની,

જીવન પૃથ્વીનું આ બનશે દિવ્ય જીવન.)

ઉપર્યુક્ત મંત્રકવિતા અનુસાર પારંપારિક યોગ કરતા શ્રી અરવિન્દનો યોગ સાવ નવો, જુદો અને સમગ્રતાલક્ષી છે. દિવ્યતાનો આ પ્રવાહ, શરીરના કોષોમાં, વાણી અને વર્તનમાં વહેતો રહે છે, તેની સભાનતા કેળવતા કેળવતા આ પ્રક્રિયામાં સક્રિય રીતે સામેલ થવું તે પહેલી આવશ્યકતા છે. પૃથ્વી ઉપર મનુષ્ય દ્વારા દિવ્યજીવનની સ્થાપના તે આ યોગનું કેન્દ્રસ્થ કાર્ય છે.

શ્રી અરવિન્દના યોગપથનું બીજું પગથિયું, સ્વ-પૂર્ણતા (self perfection) નો છે. સ્વના સાક્ષાત્કારનો છે. સ્વનો લોપ કે તેના નકારનો નહિ પણ તેના સ્વીકારનો છે. સામાન્ય રીતે યોગ સાધના માટે આપણી સામે બે માર્ગ છે. બે રીત છે. એક પદ્ધતિ છે વૈરાગ્ય લઈને સંસારનો ત્યાગ કરવાનો, બીજી પદ્ધતિ છે સંસારમાં રહીને

સાધના, તપસ્યા કરવાની છે. એ માં રોજબરોજનું જીવન છોડીને પરમ પ્રાપ્તિને રસ્તે જવાનો છે, બીજામાં કાર્ય કરતા કરતા જીવનને પરમ સાથે જોડીને પૂર્ણતા મેળવવાનો છે. જીવનના સંગ્રામમાંથી ભાગી જવાનો નહિ પણ તેને સ્વીકારી તેના પર વિજય મેળવવામાં છે. તેથી શ્રી અરવિન્દના યોગનો પાયો આ વિશ્વના સત્યમાં અને તેના આનંદમાં રહ્યો છે. તે રીતે આ યોગનો આરંભ સ્વ કાંતિમાં સમાયેલો છે. તેથી રોજબરોજના નાના મોટા તમામ કાર્યોનું સરખું મહત્વ છે. તમામ કાર્યો પ્રભુને અર્પણ કરવાના ભાવથી કરવાના હોઈ, પરમ ચેતના તરફ સતત જાગૃત થવાના આ બધા વાના છે. તેથીસ્તો તેમના મતે સંપૂર્ણ જીવન એક યોગ હોવાને પરિણામે, આ યોગમાં વ્યક્તિએ ત્રણ સઘન પ્રયત્ન કરવાના છે. એક, દિવ્ય ચેતનાની પ્રબળ અભીપ્સા સેવવી અને તે સતત પ્રજવળતી રાખવી. બે, દિવ્યચેતના પ્રતિ પૂર્ણ સમર્પણ ભાવ રાખવો અને પરિત્યાગ દ્વારા સતત પરમની ઉત્કટ ચાહના કરવી.

પરંતુ આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે એક માત્ર વસ્તુની પહેલી અનિવાર્યતા, પોતાની અંદર અવિચલ શાંતિની સ્થાપના કરવી તે છે. જેમ જેમ વ્યક્તિ પોતાની જાતમાં આ પરમ સંવાદિતાનો અનુભવ કરતો જાય છે, તેમ તેમ તે પરમની કરુણાનો સ્ત્રોત આત્મસાત કરતો રહે છે. પોતાનામાં રહેલી શાંતિ આ તમામ પ્રક્રિયાની સાક્ષી બને છે અને એક સહજ ભાવ પ્રવર્તવા માંડે છે.

આ યોગ પ્રક્રિયાના આરંભે જ એક વાત સમજી લેવા જેવી છે, આ સમગ્ર વિશ્વ પ્રભુની સ્વયંમાં સ્વયંની લીલા છે, આપણે આ દિવ્ય ચેતનાનું કેન્દ્ર છીએ અને તેની પ્રક્રિયા અને તેની ગતિની કડી છીએ એટલે જ આ યોગને પૂર્ણ યોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. રાજયોગ, ભક્તિયોગ અને કર્મયોગ. એમાં ત્રણેનું આ યોગમાં સાયુજ્ય છે. એમ પણ કહી શકાય. શ્રી અરવિન્દનો યોગ તે રૂપાંતરનો યોગ છે. અસ્વીકાર નહિ પણ સ્વીકાર કરીને દિવ્ય તત્વની હાજરી અનુભવતા આપણી બધી વૃત્તિ, પ્રવૃત્તિનું, રૂપાંતર દિવ્યતામાં કરવાનું છે, જેથી જે કાંઈ કરીએ તે પરમને અર્પણ કરી શકાય. સાધકે આમ સાત્વિકનું જ્યોતિમાં, રાજસિકનું તેજમાં અને તમસનું શાંતિમાં રૂપાંતર કરવાનું હોય છે.

એક મહત્વનું બીજું સ્તર આ યોગમાં આરોહણ અને અવતરણની ભૂમિકાને અનુભવવી તે છે. સામાન્ય રીતે આપણે કશું રૂપાંતર કરવા તત્પર હોતા નથી અને ઉચ્ચ ચેતનાને ઝંખીએ છીએ. આપણે આપણી પ્રાણીજન્ય વૃત્તિઓ અને નિમ્ન સ્તરના આવેગોનું આ બૃહદ ચેતનાના સંસ્પર્શથી રૂપાંતર સાધવાનું છે. પરંતુ આ બે વાત સાથે સાથે શક્ય નથી. આપણે જેવા છીએ તેવા રહીએ અને છતાં પરમને પામીએ તે શક્ય નથી. આપણે

સ્વજાગૃતિથી ઉપર ઊઠવાનું છે અને તો જ ઉપરની ચેતનાનું અવતરણનું વાતાવરણ રચાશે. નીચેથી પ્રગટ થતો અપ્રતિમ સાદ અને ઉપરથી મળતો પરમ કરુણાનો સાથ તે જ એક માત્ર પ્રક્રિયાનું મહત્વ છે. શ્રી અરવિન્દના પ્રતીકમાં તેના અર્થ આ વાત દર્શાવાયેલી છે.

(નીચે ઉતરતો ત્રિકોણ તે સત-ચિત-આનંદનું પ્રતીક છે. ઉપર ચઢતો ત્રિકોણ તે જડત્વમાંથી જીવન, પ્રકાશ અને પ્રેમરૂપે જે અભિપ્સામય પ્રત્યુત્તર પ્રગટ થાય તેનું પ્રતીક છે. એ બન્નેનું મિલન - વચલો ચતુષ્કોણ - તે પૂર્ણ આવિર્ભાવ છે. એના કેન્દ્રમાં પરમાત્માનો અવતાર - કમળ છે. પાણી ચતુષ્કોણની અંદરનું - તે બહુરૂપતાનું સૃષ્ટિનું પ્રતીક છે.)

વાસ્તવમાં આ યોગમાં સ્વની સ્વ દ્વારા ક્રાંતિકારી શોધ છે. પ્રથમ ઉર્ધ્વ ભણી સંકાત થતી સ્વ ચેતના સક્રિય થાય છે, અને પછી તેને ઊચ્ચ ચેતનાનો પ્રતિસાદ મળે છે. જે એક એવા રૂપાંતરનું સર્જન કરે છે, સમગ્ર મનુષ્ય ચેતનાને ઉત્કાંત કરે છે, એક સ્થાઈ સક્રિય સર્જનાત્મક આધ્યાત્મિક પ્રવાહ તરફ વાળે છે. વ્યક્તિનો આ ઊચ્ચ સ્થાઈ ભાવ ટકાવી રાખે છે, શ્રી અરવિન્દ આ ભીતરની પ્રક્રિયાને કારણભુત આત્મતત્વને સાઈકિક બીઈંગ કહે છે. જેને આ પ્રક્રિયાના કેન્દ્રમાં રાખ્યું છે. યોગમાં તેનું આગવું સ્થાન છે, જે વ્યક્તિને સહજ માર્ગદર્શન આપે છે અને તેનું સતત ઉત્થાન કરે છે. એક બૃહદ ચેતનામાં તેને જોડી રાખે છે.

પરંતુ આ આખી પ્રક્રિયાનો પ્રબળ સેતુ મા ભગવતીની કરુણાનો છે. ‘મા’ નામની અતિ મહત્વની પુસ્તિકામાં શ્રી અરવિન્દ આ બ્રહ્માંડના સર્જનમાં આ શક્તિની ભૂમિકાની વાત દર્શાવે છે. મનુષ્ય જાતિની આ સમગ્ર ઉત્કાંત ચેતનાને વહેવડાવવાનું તેને સક્રિય રાખવાનું કાર્ય મા ભગવતીની ચાર શક્તિઓ કરે છે. મહાકાલી, મહાલક્ષ્મી, મા ભગવતી અને મા સરસ્વતી. દરેકની ચેતનાનું સ્તર અલગ અલગ હોય છે અને તેનું કાર્યક્ષેત્ર પણ. મા સરસ્વતી પરમ સંવાદિતાનું કરણ બને છે. તો મહાલક્ષ્મી અર્થને શુદ્ધ હાથોમાં જવા પ્રેરે છે.

સૌથી મહત્વની વાત આરંભે જ સાવિત્રીની કાવ્યપંક્તિઓમાં દર્શાવેલી છે, આ યોગમાં શરીરનો ભોગ નહિ પણ તે દ્વારા યોગનો મહિમા છે. આ ઉત્કાંત ચેતના શરીર અને જગતના અણુ અણુના માધ્યમથી કાર્ય કરે છે. ‘મા’ પુસ્તિકામાં એક રહસ્ય શ્રી અરવિન્દ ઉદ્ઘાટીત કરે છે. કદાચ તે તેમની આગવી શોધ છે. આ દિવ્ય ચેતનાની હાજરી શરીરમાં તેની મજાઓ અને રુધિરમાં, કોષે કોષમાં અનુભવાવી જોઈએ. આ વાત કદાચ પહેલીવાર આધ્યાત્મિક જીવન સંદર્ભે થઈ છે. આ પુસ્તકમાં શ્રી અરવિન્દ જણાવે છે: ‘તમારી

શ્રદ્ધા, દિલની સચ્ચાઈ અને સમર્પણ એ ત્રણ વસ્તુઓ જેમ જેમ વધારે સંપૂર્ણ થતા જશે તેમ તેમ માની કરુણા અને સંરક્ષણ તમારી સાથે વધારે ને વધારે રહેશે તથા તમને વધારે ને વધારે મળી રહેશે, અને દિવ્ય મહાશક્તિ માની કરુણા અને રક્ષણ તમારી આજુબાજુ હોય, તો પછી તમને કોણ આંગળી પણ અડકાડી શકે તેમ છે? અથવા તો, તમને કોનો ભય હોઈ શકે? એની કરુણા અને રક્ષણનો સ્વરૂપ અંશ પણ તમને સઘળી મુશ્કેલીઓ બાધાઓ અને જોખમોમાંથી સહીસલામત પાર કરશે.’

શ્રી અરવિન્દનું મહાકાવ્ય સાવિત્રીના કેન્દ્રમાં મૃત્યુનું પ્રેમમાં રૂપાંતર છે. મનુષ્ય અત્યારે જે કાળમાં છે તેની ઉત્ક્રાંતિ ચાલુ છે અને એક રીતે મનુષ્ય એક વચગાળાનું સ્વરૂપ છે. શ્રી અરવિન્દે મનુષ્યની ઉત્પત્તિ ઉપરાંત, મનુષ્યની વર્તમાન સ્થિતિ શું છે અને તેનું છેવટનું ધ્યેય શું છે તે પણ બતાવ્યું છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા સાત તત્વમાં સમાવેલી છે. સત, ચિત્ત, આનંદ, વિજ્ઞાન, મન, પ્રાણ અને શરીર. પહેલા ત્રણ તત્વો વસ્તુનું સ્વરૂપ છે, જ્યારે

અંતિમ ત્રણ તે વસ્તુનું રૂપ છે. વિજ્ઞાનમાં સ્વરૂપ અને રૂપ બંનેનો અનુભવ છે. વિજ્ઞાન તેના રૂઢ અર્થમાં નથી, તે આજે વપરાતો શબ્દ સાચંસ નથી પણ તે મનની ઉપરનું તત્ત્વ છે. જેને Supermind તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આ યોગનો કેન્દ્રસ્થ એજન્ડા, અતિમનસની દિવ્ય ચેતનાની શક્તિને છેક સ્થૂળ ભૂમિકાએ લાવવી તે છે, જેને અતિમનસનું અવતરણ કહેવાય છે. જે દ્વારા અજ્ઞાન મન, જીવન અને શરીરનું રૂપાંતર થાય અને પૃથ્વી ઉપર દિવ્યજીવનની સ્થાપના શક્ય બને છે. આ યોગના પ્રવાસીઓ માટે બે વસ્તુની અનિવાર્યતા છે, તેનો આંતરીક અભિગમ (inner attitude) અને દિવ્ય કરુણામાં (Divine Grace) અચળ શ્રદ્ધા. આ યોગનો માર્ગ લાંબો છે, પરંતુ સાચા સમર્પણથી તે ટૂંકો બને છે. આ માર્ગ મુશ્કેલ છે પણ તેમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ તેને સરળ બનાવે છે.

□□□

M. 9327022755

## Nature is God

કુદરત અને સ્વભાવ, તે થઈ Nature. જે સ્થળે અને કાળે, જે તે પરિવાર, ગામ, શહેર કે દેશમાં, કુદરતે, પાપણને જન્મ ધારણ કરવાની ફરજ પાડી છે, તેને વફાદાર (Faithful) રહેવું જોઈએ, સંભવ છે કે તેમાં આપણાં પૂર્વજન્મમાં કર્મ પણ નિમિત્ત રૂપ બન્યાં હોય! કારણ વગર કોઈ કાર્ય થઈ શકતું નથી! માતા તરફથી મળતું કૂળ અને પિતા તરફથી મળતો વંશ-વારસો ફળ તો દેખાય છે. આપણે સૌ, એક ચોક્કસ મર્યાદા સાથે જ, જ્યાં-ત્યાં, જન્મ્યાં હોઈએ છીએ. અલબત્ત, તેમાં પુરુષાર્થ દ્વારા વાંશિક-પરિવર્તન કરી શકાય છે.

પુરુષ + અર્થ = પુરુષાર્થ, પુરુષ એટલે આત્મા, અને અર્થ એટલે તેનો હેતુ. શો? તો કહે, ‘સહિત’ થવું અને રહેવું. તેમાંથી ‘સાહિત્ય’ (Literature) પાંગર્યું. નરેન્દ્રભાઈ મોદી કહે છે તેમ, “સૌનો સાથ લઈને, સૌએ વિકસવું”. તેમાં કહેવાતા વિરોધ-પક્ષનો સાથ ખરો? રાજકારણ (Politics) માં તો વિચારવું પડે!

વિકસવું-ખીલવું કે ખુલવું એટલે શું? તમે શોને વિકાસ કહો છો? શારીરિક, માનસિક અને હાર્દિક મર્યાદા તો સૌને રહેવાની જ. એક સામાન્ય ફૂલ પણ સવારે ખીલીને સાંજે કરમાઈ જતું હોય છે પણ તે દરમિયાન તે જે સુગંધ ફેલાવતું ગયું હોય છે તેનું જ મહાત્મ્ય રહ્યું હોય છે. નર + ઈન્દ્ર = નરેન્દ્રભાઈ મોદી, અત્યારે તો સૌને ‘મોહ’ એટલે આનંદ આપી જ રહ્યા છે, તેમાં

બે મત નથી, ‘અચ્છે દિન’, સારા દિવસો આવવાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે. શૌચાયલો દ્વારા સ્વચ્છતાનું તેમનું અભિયાન, પ્રસંશાને પાત્ર બની રહ્યું છે. ‘બેટી બચાવો અને બેટી પઢાવો’ની ઝૂંબેશ પણ સફળ થઈ રહી છે. માતાનાં ગર્ભમાં વિકસતું બાળક પણ માતાને સારા દિવસો જતા હોવાથી એંધાણી પૂરું પાઠનું રહે છે. છેલ્લા બે માસ દરમિયાન તો તે ગર્ભમાં ફરકતું રહે છે, તેને ઝટ મુક્ત થવું હોય છે, પ્રસ્તુત કેદ’માંથી. ક્યાં સુધી રૂંટિયું વળીને પડી રહેવું? બહાર કેટલો બધો આનંદ છે! ગર્ભસ્થ બાળક વિચારે છે, ‘ચાલો, માયું માટીએ! પ્રથમ, માયાંને બહાર નીકળવા દઈએ, ‘શિર સલામત તો પઘડિયાં બહોત’ના ન્યાયે, પછી તો આખું શરીર, યોનિ બહારનાં જગતમાં પ્રવેશતાં, ફંટીની નાળ ક્યા તો, તેનું સલગ અને સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ ઉપસતું રહે છે. પછી તો તે, બકડિયામાં ઉકળતાં ક્યા સિયાનાં તેલમાં પૂરી જેમ ઉપસવાની મથામણ આપી જિંદગી કરતું રહે છે. ઉપસેલી ગોળમટોળ પૂટી, સૌને ભાવે છે! આ પૃથ્વી પર અવતરતું પ્રત્યેક બાળક ‘ઉપસવા’ મથતું રહે છે. ઉપસેલી પૂરીનો સ્વાદ પણ નોખો-અનોખો, લોટ બરાબર બંધાયો હોય, તેમાં મોંઝા પડયું હોય અને તેનો બરાબર વણાઈ હોય તો જ ઉપશે! અન્યથા, બેકાર રહે.

હરજીવન થાનકી

સીતારામ નગર, પોરબંદર



## મૌન શક્તિના સંક્રામક યોગી શ્રી રમણ મહર્ષિ

### શ્રી કાર્તિકેય ભટ્ટ

શ્રી રમણ મહર્ષિ જેઓ પૂર્વાશ્રમમાં વૈકટરામન નામે ઓળખાતા, એ વૈકટરામનનો જન્મ ઈ.સ. ૧૮૭૯ ના ૩૦ ડિસેમ્બરે મદુરાથી ત્રીસેક માઈલ દૂર આવેલા તિરૂચલ્લી ગામે થયો. એમનું પ્રાથમિક શિક્ષણ તિરૂચલ્લીમાં જ થયું. સોળ વર્ષની ઉંમરે લગભગ છ ધોરણ ભણ્યા. ઈ.સ. ૧૮૯૬ના ઓગષ્ટમાં મહર્ષિને મૃત્યુનો એક વિલક્ષણ અનુભવ થયો. જેનાથી એમને પ્રતીત થયું કે ‘હું શરીર નથી, આત્મા છું.’ પોતાના એ આધ્યાત્મિક અનુભવ વિશે એ કહે છે, ‘એ અનુભવ કંઈ મારા મનનો તર્ક નહોતો, બલ્કે મારો સચોટ, સજાગ, સત્ય અનુભવ હતો. એવી અનુભૂતિ એ પ્રસંગ પછી પણ મને અવારનવાર થતી. એના પરિણામે મૃત્યુનો ભય મારે માટે કાયમનો દૂર થઈ ગયો. હું તદ્દન નિર્ભય બની ગયો.’ ઈ.સ. ૧૮૯૬ ની ૨૯ ઓગષ્ટે વૈકટરામન ઘર તજી તિરૂવન્નમલઈ આવ્યા. ત્યાં એમના સાધનાના મંડાણ અરૂણાચલ મંદિરથી થયા. અરૂણાચલમાં ગુરૂભાવ સ્થાપી, વિદ્વત સંન્યાસ લીધો. મંદિરની બહાર આવી કોપીન સિવાયના તમામ વસ્ત્રો કુંડમાં નાખી દીધા. ઈ.સ. ૧૮૯૮ થી ૧૯૨૨ સુધી લગભગ ૨૪ વર્ષ અરૂણાચલ પર્વત પર રહી એકધારી, અખંડ અને અવિરત સાધના અને તપશ્ચર્યામાં લીન રહ્યા. ઈ.સ. ૧૯૧૨ માં મૃત્યુની બીજી વાર અનુભૂતિ થઈ. આ પછી મહર્ષિ સત્ (being) અને ભવ (becoming) બંને સૃષ્ટિમાં સહજ ભાવે રહેવા શક્તિમાન બન્યા. આમ જે ક્ષણથી એમને સત્ સમજાયું એ ક્ષણથી જ એમણે જીવવાનું શરૂ કર્યું. એમની અંતરભૂતિ અને બાહ્યજીવન વચ્ચે એવી અભૂતપૂર્વક એકતા હતી કે એમનું જીવન જ એમની વાણી બન્યું, બોધનો પર્યાય બન્યું, ઉપદેશસાર બન્યું.

શ્રી રમણમહર્ષિ મૌનને જ સર્વોત્તમ ભાષા ગણતા અને કહેતા, લોકો પ્રશ્નો પૂછે છે એટલે મને ઉત્તરો આપતા રહ્યા. પણ સત્ય શબ્દથી પર છે. એ કહેતા, ‘સાધના’ શબ્દ કોઈ લક્ષ્ય અને એને પ્રાપ્ત કરવાના સાધનને સૂચવે છે. આપણી પાસે પહેલેથી ન હોય એવી કંઈ નવી વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની છે? ધ્યાનમાં, એકાગ્રતામાં કે સમાધિમાં આપણે જે કરવાનું છે તે એ છે કે કશાનું ચિંતન ન થવું જોઈએ અને ફક્ત નિશ્ચલ, નિર્વિકલ્પ બનીને રહેવું જોઈએ. ત્યારે આપણી સહજ દશામાં હોઈએ છીએ. આ દશાના મોક્ષ, જ્ઞાન, આત્મા વગેરે ઘણા નામ છે.

એમણે ક્રમશઃ કર્મ, ભક્તિ, યોગ અને જ્ઞાન માર્ગોના મંથનથી જે રત્નો મળે છે તેમને સૂત્રબદ્ધ કરીને ‘ઉપદેશસાર’ની રચના કરી છે. રમણ મહર્ષિ જણાવે છે કે કર્મ, ભક્તિ, યોગ કે જ્ઞાન, દરેકનું

અંતિમ લક્ષ્ય તો એક જ છે કે મનનું હૃદયમાં અર્થાત્ મનનું તેના મૂળ આત્મામાં વિલીન થવું અને તેવી અમનસ્થિતિમાં જ અસંગ આત્માનું એક્ય અનુભવવું. અષ્ટાંગ યોગ કરનારો યોગી પણ મનોનિરોધ કરીને અંતે તો મનનો લય કરવાનો જ પ્રયત્ન કરે છે. મનોનાશ પામેલ ઉત્કૃષ્ટ યોગી માટે કોઈ જ કર્તવ્ય કર્મ રહેતું નથી કેમ કે તે તો આત્મસ્વરૂપમાં અભેદભાવે સ્થિત થઈ ગયો છે. જેણે અજ્ઞાનનો નાશ કરીને મનોનાશ કર્યો છે તેણે જ ‘સ્વ’ સ્વરૂપ કે આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે. અને તેને કારણે જ તેવી વ્યક્તિને તેઓ ઉત્કૃષ્ટ યોગી કહે છે. આવા ઉત્કૃષ્ટ યોગીની આત્માની સ્થિતિને આત્મસ્થિતિ કે આત્મસ્વરૂપમાં પ્રાપ્ત નિષ્ઠા કહેવાય છે. તેને બ્રાહ્મીસ્થિતિ પણ કહે છે. આત્મજ્ઞાનમાં ભેદ, કર્તા, ભોક્તા કે ભોગ્ય પદાર્થો જ નથી, પછી ત્યાં કર્મ કેવું? આત્મજ્ઞાનમાં જીવ અને ઈશ્વર, જીવ અને બ્રહ્મનો ભેદ રહેતો નથી. મહર્ષિ પ્રશ્ન કરે છે કે આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિત જ્ઞાનીને જો ભેદદર્શન નથી, તેનામાં ‘હું કર્તા છું’ તેવો ભાવ નથી તો તેને કર્મ કેવી રીતે હોઈ શકે? પોતાને આત્મસ્વરૂપમાં પૂર્ણ, સંતુષ્ટ અને આનંદસ્વરૂપ માનનાર યોગીને બહારથી સુખ મેળવવા માટે પ્રયત્ન કે કર્મ કરવાનું ન હોય. જ્ઞાની (યોગી) કંઈ પણ કરતો હોય, એની સમાધિ અવસ્થામાં ભંગ પડતો નથી, પ્રારબ્ધ પ્રમાણે એનું શરીર કાંઈ પણ કરતું હોય તે હંમેશા આત્મામાં સ્થિર રહે છે. આપણે પોતાના શરીર સાથે તાદાત્મ્ય કરીને શરીર કરતું હોય ત્યારે હું કહું છું એમ કહીએ છીએ જ્યારે જ્ઞાની ઈન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયમાં પ્રવર્તે છે એમ વિચારી સ્વયં અનાસક્ત રહે છે. આવો ઉત્કૃષ્ટ યોગી આત્માના સાક્ષીભાવથી નિષ્કામ કર્મ લોકકલ્યાણ અર્થે કરી શકે પરંતુ તે કર્મફળ અને કર્તાપણાથી અસંગ રહે છે.

મહર્ષિ કહે છે, દેહ સાથે જ્ઞાની (યોગી) જીવનમુક્ત છે અને દેહ પડ્યા પછી વિદેહમુક્ત છે પરંતુ આ ભેદ જ્ઞાનીઓ માટે નહીં, જોનાર માટે છે, એની સ્થિતિ દેહ પડ્યા પહેલા અને પછી એક સરખી હોય છે. વિષયજ્ઞાન અને અજ્ઞાનથી વર્જિત શુદ્ધ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત થનારો અભેદદર્શી છે. મહર્ષિના મત પ્રમાણે અભેદદર્શન એ જ્ઞાનની પરાકાષ્ઠા છે. અભેદદર્શન એટલે જેને ‘હું’ અને ‘તું’નો ભેદ રહેતો નથી. અને જે સર્વત્ર, સર્વમાં એકમાત્ર સર્વવ્યાપ્ત આત્માને જ જુએ છે. ‘હું’ અને ‘તું’નો ભેદ મટતા તેને અજ્ઞાનરહિત, વિષયજ્ઞાનવર્જિત અભેદદર્શન થાય છે. અભેદદર્શને જ સાધક જીવશે તે જીવન મુક્તાવસ્થાને પામશે. અભેદ જાણવા માત્રથી મુક્તિ થતી નથી, જીવવાથી મુક્તિ પરિણમે છે. જ્યાં સુધી

વ્યવહારમાં રાગ દ્વેષ વ્યક્ત થતા હોય છે ત્યાં સુધી ચિત્તમાં 'અહંમ - ઈહમ'નો મળ પડ્યો છે. ભેદથી ગ્રસિત ચિત્ત ધ્યાનાવસ્થા ક્યારેય પામી શકે નહીં. બ્રહ્માવસ્થા કે બ્રાહ્મી અવસ્થાને પામી શકે નહીં. તસ્માત્ દેહભાવ - અહંભાવ નિરહંકાર દશા ચિત્તમાં વિહરવા માંડે ત્યારે જ પરમાત્મતત્ત્વથી તાદાત્મ્યતાનો પ્રારંભ થાય છે. અહંનો સંપૂર્ણ લય થયા પછી જ આ મદાશૂન્યનું અમૃત ચાખવા મળે છે.

આત્મા આનંદસ્વરૂપ છે, આનંદ તેનું સ્વરૂપ હોઈ તે નિત્ય જ છે. વિષયવાનવર્જિત, અજ્ઞાનરહિત, અભેદદર્શી આત્મજ્ઞાન થયા પછી તેને બંધન કે મુક્તિના દ્વંદ્વો રહેતા નથી. તે તો પોતાને અવ્યવ (અવિનાશી), અભય (અજન્મા), પરિપૂર્ણ, ચિત્તસ્વરૂપ (ચૈતન્યમય) પરમસુખસ્વરૂપ જાણે છે. આ અમૃતાનુભવ એ જ નિર્વાણ, એ જ મોક્ષ, એ જ જીવનમુક્ત છે.

સંકલન : શ્રી રમણમહર્ષિકૃત ઉપદેશસાર

## અધ્યાત્મયોગી શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અનેક ભવોમાં સાધેલા યોગના ફળરૂપે આ ભવમાં પ્રાપ્ત થયેલા અદ્ભુત યોગીશ્વર હતા. તેઓ ગૃહસ્થપણે બાહ્યજીવન જીવતા હતા પણ અંતરંગમાં નિગ્રંથભાવે નિર્લેપ હતા. એમનું જીવન એ આત્મશુદ્ધિ અને આત્મસિદ્ધિ માટે સતત મથતા એક ઉચ્ચ કોટીના યોગીનું જીવન હતું. સર્વોત્તમ યોગીનું લક્ષણ કહેતા એ લખે છે -

‘યમત્કાર બતાવી યોગને સિદ્ધ કરવો એ યોગીનું લક્ષણ નથી. સર્વોત્તમ યોગી તો એ છે કે જે સર્વ પ્રકારની સ્પૃહાથી રહિત પણ કેવળ અનન્ય નિષ્ઠાએ જે સર્વ પ્રકારે ‘સત્’ જ આચરે છે. જગત જેને વિસ્મૃત થયું છે. અમે એ જ ઈચ્છીએ છીએ.’

આવા યોગીશ્વરે પોતાની તો આત્મોન્નતિ સાધી, સાથે નાની વયમાં જ બીજા આત્માર્થીઓ માટે અદ્ભુત આધ્યાત્મિક સાહિત્ય એમણે આપ્યું છે. જેમ જનક રાજા રાજ્ય કરવા છતાં વિદેહી દશામાં વર્તતા હતા, ત્યાગી સંન્યાસીઓ કરતા વધારે અસંગ દશામાં રહી આત્માનંદ અનુભવતા હતા. ભરત ચક્રવર્તી છ ખંડનું આધિપત્ય ભોગવવા છતાં અંતરંગ જ્ઞાન અને વૈરાગ્યના બળે અલિપ્તભાવે આત્મદશામાં રમણતા કરતા હતા તેમ આ મહાત્મા પણ આત્માનંદમાં લીન રહેતા. તેમના વચનામૃતમાં ‘યોગ’ વિશે તેઓ લખે છે -

‘યમથી માંડીને સમાધિપર્યંત અષ્ટાંગ યોગ બે પ્રકારે છે; એક પ્રાણાદિ નિરોધરૂપ, બીજો આત્મસ્વભાવપરિણામરૂપ. ‘યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય’માં આત્મસ્વભાવપરિણામરૂપ યોગનો મુખ્ય વિષય છે. વારંવાર તે વિચારવા યોગ્ય છે.’ વચનામૃત ૮૦૬

‘શુદ્ધ યોગમાં રહેલો આત્મા અણારંભી છે. અશુદ્ધ યોગમાં રહેલ આત્મા આરંભી છે. એ વાક્ય વીરની ભગવતીનું છે. મનન કરશો.’ વચનામૃત ૧૨૨

એમના કાવ્ય (યમ, નિયમ, સંજમ આપ કિયો) માં શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર કહે છે કે આ જીવે અનંત ભવમાં અનેક વાર યમ, નિયમ... વગેરે અષ્ટાંગ યોગની સાધના કરી, આસનના જય માટે અવિચળપણે દૃઢ પદ્માસન લગાવ્યું, મનને રોકી શ્વાસોશ્વાસ સ્થિર કરી ધ્યાન ધરવાનો પ્રયાસ કર્યો. પણ સંયમ, વૈરાગ્ય અથાગ ન હોવાથી આ બધી સાધના ફળદાયી ન થઈ. સદ્ગુરુગમે જ્યારે આત્માનું પરમાત્મસ્વરૂપ, શુદ્ધ સ્વરૂપ સમજાશે ત્યારે આત્મપ્રાપ્તિ થશે. આત્મા જે શુદ્ધ સ્વરૂપી છે એનો જ્યારે યોગ થશે ત્યારે તે મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધશે.

ઈચ્છે છે જે જોગી જન, અનંત સુખસ્વરૂપ;

મૂળ શુદ્ધ તે આત્મપદ, સયોગી જિનસ્વરૂપ.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર, એમની અંતિમ રચનામાં, જેઓએ પોતાની બાહ્ય પરિણતિ ટાળીને અંતરવૃત્તિ રત્નત્રયરૂપ મોક્ષમાર્ગમાં જોડાઈ છે એવા યોગીઓની ઈચ્છા બતાવે છે. એવા મુમુક્ષુ યોગી મહાત્માઓ નિરંતર અનંત સુખસ્વરૂપ મોક્ષપદને ઈચ્છે છે. આઠે કર્મ ક્ષય થઈ, દેહાદિથી મુક્ત થઈ અયોગી વિદેહમુક્ત એ શુદ્ધ આત્માનું સહજાત્મસ્વરૂપ પદ છે તે પદ સયોગી સ્વરૂપે એટલે દેહધારી, જીવનમુક્ત, ચાર ધાતીકર્મનો ક્ષય કરી અનંત ચતુષ્ટકધારી એવા અરિહંત જિન પરમાત્મારૂપે છે. સદ્ગુરુની કૃપાથી જો જીવ આ બાહ્ય પરિણતિ, બાહ્યભાવ છોડી અંતર્મુખ થાય તો અંતરંગમાં અનંતસુખનું ધામ એવું પોતાનું શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ રૂપ સિદ્ધપદ પ્રાપ્ત કરે. જે અનંત, અક્ષય શાશ્વત સુખથી ભરેલું છે, જેને સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્મારામી યોગી મહાપુરુષો નિરંતર ઈચ્છે છે.

## શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીની યોગ અનુભૂતિઓ

### સ્વામી આધ્યાત્માનંદજી

યોગ પરંપરામાં જેમ યોગની આગવી ક્રિયા, પ્રક્રિયા અને પદ્ધતિ છે એજ રીતે એ યોગપ્રક્રિયાને પરિણામે દરેક પરંપરામાં જુદા જુદા યોગિક કે આધ્યાત્મિક અનુભવો મળે છે. સમર્થ યોગીઓના આવા અનેક અનુભવો એમના શિષ્યો, અંતેવાસીઓ અથવા પરિચિતોએ આલેખેલા છે. ભારતવર્ષમાં અનેક શહેરોમાં શિવાનંદ આશ્રમો આવેલા છે. અહીં એના પ્રેરક એવા સ્વામી શિવાનંદથી પ્રાપ્ત થયેલી યોગાનુભૂતિઓ આલેખીએ છીએ જે યોગાનુભૂતિ એમના સંપર્કમાં આવેલાને કશા પણ ચમત્કૃતિ વિના સહજ રીતે થતી હોય છે.

ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો જન્મ શતાબ્દી ઉત્સવ એકસો દિવસ સુધી ઉજવવામાં આવ્યો હતો. તે દિવસોમાં એર ઈન્ડિયાના ચેઅરમેનના ધર્મપત્ની શ્રીમતી શકુંતલા ભલ્લા માતાજીએ પંજાબી ભાષામાં ભાંગડાના ટપ્પા લખીને મને ગાવાનું કહેલું આખી પ્રશસ્તી પૂજ્ય સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું યશોગાન અને તેમને વરેલી યોગની સિદ્ધિઓની ઝલકની હતી.

“બારાં બરસી ખટણ ગયાસી, તે ખટકે લે આયા મલાઈ  
ના દેવે પુડીયા, ના દેવે મીશ્વર, ના દેવે દવાઈ!  
બારાં બરસી ખટણ ગયાસી, તે ખટકે લે આયા બદામ  
હથ લગાકે અખ્ખ મિલાકે વો કર દેંદા આરામ!  
બારાં બરસી ખટણ ગયાસી, તે ખટકે લે આયા બરફી  
લોકકી મંગણ પૈહા, તે વો દેંદાસી અશરફી!  
બારાં બરસી ખટણ ગયાસી, તે ખટકે લે આયા મૌન!  
લોકકી પૂછણ લગે તે હા યોગી કૌન?  
બારાં બરસી ખટણ ગયાસી, તે ખટકે લે આયા ભાપ  
લૂકદા છૂપદા ઘૌડદા ફિરદા, તે સ્વામી શિવાનંદ  
બન ગયા જહાં દા માઈ ભાપ!  
ઓય બલ્લે બલ્લે...”

સ્વામી શિવાનંદજી ડોક્ટર તો હતા જ. પરંતુ લોકોને તેમનામાં એટલી બધી શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હતા કે સ્વામીજી કોઈ દવા, ગોળી કે મીશ્વર ન આપે તો પણ માત્ર આંખો મેળવીને કે હાથના સ્પર્શમાત્રથી જ આરામ પહોંચાડતા હતા. કોઈ એક પૈસો માગે તો અશરફીનું દાન તેઓ કરતા, છતાં મૌન રહેતા અને એકાંત સેવતા હોવા છતાં પણ તેઓ જગતમાં સુવિખ્યાત માતા પિતા સમાન સંત થઈને રહ્યા.

સ્વામી શિવાનંદજીએ કદીયે જાહેરમાં તેમની દિવ્ય સિદ્ધિ શક્તિઓનું પ્રદર્શન કર્યું ન હતું. લોકોને પોતાની તરફ આકર્ષવા માટે આવા આવા કોઈ દેખાવો કર્યા ન હતા. સ્વામીજી ચમત્કારોને તો કદીયે મહત્વ આપતા ન હતા. છતાં વિશ્વમાં ચોપાસ સ્વામીજીના

ભક્તો હોય કે ન પણ હોય તેવા અગણિત લોકોએ તેમના યોગની અનુભૂતિઓના કૃપા પ્રસાદને માણ્યો હતો.

ભારતના ભૂતપૂર્વ દિવંગત રાષ્ટ્રપતિશ્રી વી. વી. ગિરિજીના પુત્રવધૂ અ.સૌ. મોહીની ગિરિના માતૃશ્રી શ્રીમતી વાણીબાઈ રામ આકાશવાણી દિલ્હી ખાતે પ્રોગ્રામ એક્ઝ્યુકેટીવ હતા. એક દિવસ તેમનો તાર (ઈ.સ. ૧૯૬૬) શિવાનંદ આશ્રમ ઋષિકેશ ખાતે આવ્યો. “આજે સવારે મારે બારણે કોલબેલ વાગી. મેં દ્વાર ખોલ્યાં. સ્વામી શિવાનંદજી ઊભા હતા. તે આભા ન હતી. તેઓ પ્રત્યક્ષ સ્થૂળ શરીરે હતા. મને કહ્યું, ‘વાણીબાઈ! ચાલો હવે ઘણું થયું.’ અને તે જ ક્ષણે અંતર્યામિ થઈ ગયા. મારે શું સમજવું?” અને આશ્રમનો જવાબ દિલ્હી પહોંચે તે પૂર્વે આકાશવાણીમાં સમાચાર પ્રસારિત થયા કે, ‘સુશ્રી વાણીબાઈનો દેહ વિલીન થયો છે.’

આવો જ અનુભવ શિવાનંદ આશ્રમ ઋષિકેશના... ધિ ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના આંતર રાષ્ટ્રીય મહાસચિવ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજને પણ થયેલો. એક સવારે તેમણે તેમના સેવકને કહ્યું. આજે સવારે સ્વામી શિવાનંદજી મારી પથારી પાસે ઊભા હતા. મને લાગ્યું કે સ્વપ્ન છે. પરંતુ તે નક્કર સત્ય હતું. હું બેબાકળો ઊઠ્યો. મેં તેમને દંડવત્ પ્રણામ કર્યા. તેમણે મારો હાથ પકડ્યો, અને કહ્યું ‘કૃષ્ણાનંદજી! ચાલો હવે ઘણું થયું.’ વાણીબાઈનો અનુભવ ૧૯૬૬ નો હતો. કૃષ્ણાનંદજીનો ૨૦૦૧ નો હતો. સ્વામી શિવાનંદજીનું મહાપ્રયાણ તો ૧૩ જુલાઈ ૧૯૬૩ ના રોજ થયું હતું. આમ યોગીનું શરીર ભલે પંચભૂતને પ્રાપ્ત થાય. પરંતુ તેમની યોગ અનુભૂતિઓ અને સિદ્ધિની સૂક્ષ્મ ચેતનાઓ દીર્ઘકાળ સુધી કાર્યાન્વિત હોતી હોય છે.

દક્ષિણ આફ્રિકામાં ૭૬ વર્ષના એક ભગત મહિલાને પારકીન્સન રોગ થયો હતો. તેમની દિકરીએ સ્વામીજીને મદદ અને રોગમુક્તિ માટે પ્રાર્થના પત્ર લખ્યો હતો. જે દિવસે જવાબ આવ્યો તે જ દિવસે આ વૃદ્ધ મહિલાની આંગળીઓ સીધી થઈ ગઈ હતી.

ચીનનો એક યાત્રી આશ્રમ આવેલો. તેને આખાયે શરીરમાં

શીળસ નીકળ્યું હતું. સ્વામીજીના એક સ્પર્શ માત્રથી તે નવજીવન પામ્યો હતો. રીગા લેટવિયામાં એક મહિલાના રોગને ડોક્ટરો પારખી જ શક્તા ન હતા. સ્વામીજીએ થોડી સૂચના લખી મોકલાવી હતી. તે બહેન રોગમુક્ત થઈ દીર્ઘાયુષ્યને પામી હતી.

અમેરિકાના ફ્લોરીડા રાજ્યના મિયામી શહેરમાં હજુ પણ સ્વામી જ્યોર્તિમયાનંદજી હયાત છે. તેઓએ કહ્યું, ‘મારે એપેન્ડિસાઈટિસનું ઓપરેશન કરાવવું જ નથી.’ વેદના ભયંકર હતી. શારીરિક વ્યાધિ પણ હતી. છતાં ગુરુમાં શ્રદ્ધા અને નિષ્ઠા અપાર હતા. ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે થોડી પળો માટે તેમની સામે ત્રાટક કર્યા બાદ તેઓ ઓપરેશન વગર સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યને પામ્યા હતા.

કેટલાંક વર્ષોથી ડિક્મેન હેરી હર્નિયા - સારણગાંઠની પીડાથી આર્મસ્ટરડામમાં પીડાતા હતા. સાધારણ રીતે હર્નિયાના રોગીએ આગળ ઝુકવાના અને સર્વાંગાસન તો ન જ કરવા જોઈએ. પરંતુ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ યોગી ડિક્મેન હેરીને પત્ર લખીને સર્વાંગાસન તથા ગરૂડાસનનો અભ્યાસ કરવા સૂચના આપી અને યોગીએ સત્વરે રાહત મેળવી હતી. પાછળથી ડિક્મેને પત્રમાં લખ્યું હતું કે આસનો તો હું કરતો જ હતો; પરંતુ સ્વામીજીના સંકલ્પે જ હું સારો થયો.

શ્રીનગરના એક એડ્વોકેટે સ્વામીજીને પત્ર લખીને જણાવ્યું, ‘હું હોસ્પિટલમાં તદ્દન પથારીવશ હતો. બચવાની કોઈ આશા ન હતી. મારા એક મિત્રએ મને આપની એક પત્રિકા આપી હતી. તે વાંચીને દિવસ રાત હું આપનું જ ચિંતન કરવા લાગ્યો. અને એક દિવ્ય ચમત્કારિક રીતે મારા જીવનમાં નૂતન શક્તિ અને પ્રાણનો સંચાર થયો છે. હવે હું હરતો ફરતો થયો છું.’

સ્વામી શિવાનંદજીની યોગની અનુભૂતિઓના ફળ સ્વરૂપે તેઓ માનસિક અને આધ્યાત્મિક સિદ્ધિ શક્તિઓને ધરાવતા હોવા છતાં તેનો તેમણે સભાનતા પૂર્વક કોઈ દિવસે પ્રયોગ કર્યો ન હતો.

તામિલનાડુના તિરૂનેલવેલી નજીક પટ્ટમડાઈ ગામમાં ઈ.સ. ૧૮૮૭ ની ૮ મી સપ્ટેમ્બરે તેમનું પ્રાગટ્ય થયું હતું. તેમનું નામ કપ્પુસ્વામી હતું. બાળપણથી જ કોઈ સારી વસ્તુ, કશુંક સારું ખાવાનું કે નવા વસ્ત્રો તાત્કાલિક ગરીબ બાળકોમાં વિતરણ કરવાનો તેમનો સ્વભાવ હતો. તાંજોર મેડીકલ કોલેજમાં તેઓએ તબીબીનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરીને તેઓ મલાયા ગયા હતા. ત્યાં ડૉ. પારસન્સના, મદદનીશ તરીકે રોબીન્સમાં એક રબ્બર એસ્ટેટની હોસ્પિટલમાં સેવા કરવા લાગ્યા. ત્યાં ડૉ. કુપ્પુસ્વામી માટે ઢગલાબંધ કામ રાહ જોઈને બેઠું હતું. દર્દીઓને તપાસવા, દવાઓ

આપવી, હિસાબો રાખવા વગેરે તથા આમ તેમ દૂર-દરાજના ગામો જઈને દર્દીઓની સુશ્રુષા કરવી તે બધી તેમની પાયામાંની યોગસાધના હતી. મલાયામાં રહીને તેમણે એવું અનુભવ્યું કે લોકોના દુઃખનું પ્રમુખ કારણ તેમનું અજ્ઞાન છે. તો જ્ઞાન આપવું હોય તો જ્ઞાન મેળવવું પડે. આમ મલાયા છોડી હિમાલય આવી હિમાલયની ઉપત્યકાઓ અને ગિરિ કંદરાને ખોળે મા ભાગીરથી ગંગાના તટે રહીને ઉગ્ર તપ કર્યું. ગંગાના પવિત્ર પરંતુ શીતળ જળમાં સવારે બ્રહ્મમુહૂર્ત ૩.૦૦ વાગ્યાથી સૂર્યોદય સુધી ઊભા રહીને જપ અને ધ્યાન તેઓ કરતા. અઢવાડીયામાં એક વાર બધાં જ અન્નક્ષેત્રોમાંથી ભિક્ષામાં રોટલીઓ માગી લાવતા. તે સુકાયેલી રોટલીને ગંગાજળમાં પલાળીને દિવસમાં એકવાર આહાર કરતા. છતાં શ્રીબુદ્ધી-કેદારની યાત્રાએ જતા યાત્રાળુઓની સેવા સુશ્રુષા કરતા. વૃદ્ધ દાદા-દાદીઓના પગમાં ચઢેલા ગોટલાઓ ઉપર કલાકો સુધી તેલ-માલિસ કરી આપતા. કોઈ સાધુની બિમારીના સમાચાર જાણે તો બાર માઈલ સુધી ફુલચટ્ટી કે ગરૂડચટ્ટી સુધી દોડીને દવા પહોંચાડતા. કોઈ પણ રોગીના મળમુત્ર સાફ કરવા, તેમને નવડાવવા, તેમના વસ્ત્રો ધોઈ આપવા, વગેરે તેમની જીવનચર્યાનો પ્રમુખ ભાગ હતો.

તેમને સ્વામી શિવાનંદજીને જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું; સત્વરે દૂર સુધી સાધકોને પહોંચાડવા દરરોજ ચાર વખત લેખન કાર્ય કરતા. ચારેય વખત અલગ અલગ વિષયોના પુસ્તકોનું લેખન કરતા. આમ ૩૧૦ થી વધુ પુસ્તકો અત્યારે ઉપલબ્ધ છે. આ તમામ પુસ્તકોનો સાર સેવા, પ્રેમ, દાન, પવિત્રતા, ધ્યાન અને સાક્ષાત્કાર છે. તેઓ કહેતા, ‘ભલા બનો. ભલું કરો. ઉદાર બનો. દયાળુ બનો. માયાળુ બનો. અહંકાર ત્યાગો. સેવા કરો. વિચાર કરો; હું કોણ છું? ક્યાંથી આવ્યો છું? હું આ શરીર નથી. ચંચળ મન કે બુદ્ધિ નથી. હું નિત્ય, સત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, અજર, અમર, અવિનાશી આત્મા છું.’ આ માત્ર વૈખરી વાણી ન હતી. તેઓ ગદ્યેઓને પણ દંડવત કરતા. સેવા કરવાની કોઈ તક છોડતા નહીં. તેઓને મન કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, લયયોગ, જ્ઞાનયોગ, હુંડલીની યોગ કે નાદયોગ કે હઠયોગથી વધુ મહત્ત્વ ‘બેડપેન યોગ’નું હતું. આ ‘બેડ પેન’ એટલે રોગીને પથારીમાં જ મળમુત્ર કરાવવા માટેના સાધનો આપી તેને સાફ કરીને રાખવાની સેવા.

નામ ભલે શિવાનંદ હતું. પરંતુ તેઓ સેવાનંદ અને ગિવાનંદા નામથી ઓળખાતા. સાધારણ રીતે જ્યારે યોગની અનુભૂતિઓની ચર્ચા થાય ત્યારે લોકો સમાધિ અને સવિકલ્પ સમાધિ તથા નિર્વિકલ્પ અથવા સહજ સમાધિના બણાં ફૂંકતા હોય છે પરંતુ સ્વામી શિવાનંદજીનો યોગ સમન્વય યોગ હતો. તેઓ કહેતા,

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

‘અધ્યાત્મના ઊંચા આકાશમાં ઉડવા માટે સેવા અને સુમીરન બંને સરખી માત્રામાં જરૂરી છે.’ શિવાનંદ આશ્રમમાં અખંડ કિર્તન અને અખંડ ક્રિયનનું મહત્વ હતું. તેમનું જીવન પારદર્શક હતું. તેમનું હાસ્ય નિર્મળ અને બાલ સહજ મુક્તહાસ્ય હતું. વેદાંતના ગહન ચિંતનમાં જીવનારો આ અલગારી જીવ, વેદાંતના ઉચ્ચ શિખરો પર બિરાજીત થઈને ભક્તિતત્ત્વના ઊંડાણમાં સ્થિરતા કરીને તેઓ સમગ્ર વિશ્વમાં ‘કિર્તન સમ્રાટ’ તરીકે સુપ્રસિદ્ધ હતા. આમ તેમની સાધના કર્મ ભક્તિ જ્ઞાન ધ્યાન અને આત્મસાક્ષાત્કારની સાધના હતી. આપણે એકમેકને સ્થૂળ પુદ્ગલો - શરીરમાં દેખી શકીએ છીએ તેમ તેમણે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણના પ્રત્યક્ષ દર્શન કર્યા. આ કૃષ્ણ તેમને સર્વત્ર દેખાતા. તેમને મન આશ્રમમાં આવતા પ્રત્યેક અતિથિ સાક્ષાત્ પરમાત્મા હતા. તેમની સૌની સેવામાં આવશ્યકતા પ્રમાણે સૌને ય્હા કોફી ઈડલી વડા ઢોસે ઉપમા અને સાંજ હોય તો બીસ્કુટ વગેરે નાસ્તો આપતા. રાત્રી સત્સંગ સમયે કૂતરાંઓ ભસે લડે તો પણ સત્સંગ પછી પોતાના હાથે સૌથી પહેલો પ્રસાદ તેઓ આ મૂક પ્રાણીઓને આપતા. આશ્રમમાં ત્યારે સાપ અને વીંછી બહુ હતા. પ્રત્યેક નૂતન આશ્રમ વાસીઓને તેઓ સર્પ અને વીંછીનો મારણમંત્ર શીખવતા, તેથી આ મંત્રોના આરાધકને આ જીવ જંતુઓનો ભય ન રહેતો અને જો બીજા કોઈને પણ સાપ કે વીંછી ડંખ મારે તો આ મંત્ર સિદ્ધિને કારણે તે સૌ સત્વરે તેમને ઝેર ન ચઢે અને પ્રાણ રક્ષા થાય તેવું કરતા. અને જો કોઈ અજાણ્યો માણસ આશ્રમમાં વીંછી કે સાપને માર્યાના સમાચાર મળે તો તેઓ નિર્જળા ઉપવાસ કરી અને તે ‘મૃત આત્મા’ માટે આત્મશાંતિની પ્રાર્થના કરતા.

એક દિવસ તામીલનાડુથી આવેલા લોભી માણસે પૂજ્ય સ્વામીજીની હત્યા કરવા માટે બ્રહ્મમુહૂર્તની પ્રાર્થનામાં જ્યાં સ્વામી

દરરોજ બેસતા ત્યાં જોરથી કોદાળી ફટકારેલી. આશ્રમમાં ઈલેક્ટ્રિકસિટી તો હતી જ નહીં. એક માત્ર ફાનસના અજવાળામાં કશું દેખાયું નહીં. પરંતુ શાંત પ્રાર્થનાના વાતાવરણ વચ્ચે કોદાળી જમીન ઉપર ઘાવ પડતાં લોકો ચમક્યા. પરંતુ સ્વામીજીએ પેલી વ્યક્તિને વાત્સલ્યથી આશ્રય આપ્યો. થોડા દિવસ પ્રેમથી રાખીને પછી પાછો મદ્રાસ (ચેન્નઈ) મોકલી આપ્યો.

યોગની અનુભૂતિઓ હવામાં ઉડવાથી સાર્થક થતી નથી. પાણીમાં ડૂબીને કે જમીન નીચે દટાઈને અથવા તો પંચાગ્નિ સાધનામાં સિદ્ધ થતી નથી. તેમનો યોગ પ્રત્યેક જડ ચેતન જીવ જગતમાં પ્રત્યક્ષ પરમાત્માની અનુભૂતિનો યોગ હતો.

તેઓ કહેતા, “શાંતિથી બે વખત પૌષ્ટિક આહાર ખાઓ. સેવા કરવાની કોઈ તક ન છોડો. રાત્રે વહેલા સુવો. સવારે બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ધ્યાન કરો. જપ કરો. સ્વાધ્યાય કરો. સત્ય બોલો - અહિંસક બની રહો. સૌ પ્રત્યે સદ્ભાવ અને સન્માન દાખવો. Love all & hate none. કદીયે કોઈને પણ ધિક્કારો નહીં. આનંદમાં રહો. આનંદ આપો. દુઃખી થાઓ નહીં. દુઃખી કરો નહીં. ભગવાનને એક ક્ષણ માટે પણ ભૂલો નહીં. આ પ્રકારનું જીવન જ દિવ્ય જીવન છે. શ્રેષ્ઠ જીવન છે. શ્રેષ્ઠ યોગ છે. આ તમારી સાધક જીવનના યોગની શ્રેષ્ઠ અનુભૂતિ છે. આ બધું અસંભવ નથી. પ્રયત્ન કરો; તમો પણ તે દિવ્યતાની પ્રાપ્તિ આ જ જન્મમાં કરો. ઝૂં શાંતિ”



શિવાનંદ આશ્રમ, શિવાનંદ માર્ગ,

જોધપુર ટેકરી,

અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૦૭૯-૬૮૬૧૨૩૪ / મો. ૦૯૪૦૯૬૨૨૨૬૩

### પદ ૩૭

આનંદધનજીએ આ પદમાં યોગમાર્ગ ગ્રહણ કરી પોતાના આત્માને પરમાત્મા બનાવવાનો, પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપને પ્રગટ કરવાનો મોક્ષમાર્ગ બતાવ્યો છે -

તા જોગે ચિત્ત લ્યાઓ રે, વહાલા તા જોગે,  
સમકિત્ત દોરી શીલ લંગોટી, ધુલ ધુલ ગાંઠ ધુલાકું  
તત્ત્વ ગુફામેં ધીપક જૌકું, ચેતન રતન જગાડું રે... વહાલા     || ૧ ||  
અષ્ટ ગુરુકા કંઢેલી ધૂની, ધ્યાના અગન જલાડું,  
ઉપશમ છનને ભસ્મ છળાડું, મલી મલી અંગ લગાડું રે...     || ૨ ||  
આદિ ગુરુકા ચેલા હોકર, મોહકે કાન ફરાડું,  
ધર્મ શુક્લ દોય મુદ્રા સોહે, કરુણાનાદ બજાડું રે...     || ૩ ||

## સંતુલિત જીવનનો માર્ગ : યોગ

ગુરુદેવ શ્રી શ્રી રવિશંકરજી

માનવતાવાદી અને આધ્યાત્મિક ગુરુ શ્રી શ્રી રવિશંકરજી શાંતિ અને માનવીય મૂલ્યોના રાજદૂત છે, અને ધ આર્ટ ઓફ લિવીંગ ફાઉન્ડેશનના સ્થાપક છે, તેમના જીવન અને કાર્ય દ્વારા તંદુરસ્ત, હિંસામુક્ત વિશ્વની દૃષ્ટિથી લાખો લોકોને પ્રેરિત કર્યા છે. એમના કાર્ય માટે ભારત સરકોર ઇ.સ. ૨૦૧૬ ના એમને ‘પદ્મવિભૂષણ’થી સન્માનિત કર્યા છે.

ક્વોન્ટમ ફિઝિક્સ જેને બ્રહ્માંડ વ્યાપ્ત ઉર્જા કહે છે, તથા વેદાંત જેને પરમ સત્ય કહે છે, તેનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો માર્ગ, એ યોગ છે. વેદાંતમાં વર્ણવવામાં આવેલ ઉત્કૃષ્ટ છતાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ સત્ય યોગ દ્વારા જ સદ્રશ કરી શકાય છે. યોગ એ અન્તઃયાત્રાનું પ્રથમ સોપાન છે.

સામાન્ય રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે વિવિધ આસનોની શ્રેણી એટલે યોગ! વાસ્તવમાં આસન એ યોગ નથી, એ તો યોગનું એક માત્ર અંગ છે. યોગ એટલે સંયોગન, જોડાણ! અંતરવિશ્વમાં હૃદય, મન, શરીર અને આત્મનનું સંયોજન કરે તે યોગ! અને બાહ્ય જગતમાં અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે ઐક્યનો અનુભવ આપે તે યોગ, રોગ-મુક્ત શરીર, હિંસામુક્ત સમાજ, ગૂંચવણો રહિત મન, અવરોધરહિત બુદ્ધિ, આઘાતરહિત સ્મૃતિ અને કંપનરહિત શ્વાસોચ્છવાસનું વરદાન યોગ આપે છે.

આનંદના અસ્ખલિત પ્રવાહને વ્યક્તિના જીવનમાં વહેવા માટેના પ્રવેશ દ્વાર યોગ ખોલી આપે છે. એક આનંદિત વ્યક્તિ આનંદિત સમાજનું નિર્માણ કરે છે. સ્વાર્થી અને અહંકાર પ્રેરિત વૃત્તિઓને કારણે વ્યક્તિ દુઃખનો અનુભવ કરે છે, સમાજ પીડાનો અનુભવ કરે છે. પરંતુ યોગ આ સઘળાં દુઃખો નિર્મૂળ કરવા માટે સક્ષમ છે. યોગ શારિરીક સ્વાસ્થ્ય અને ઉર્જા જેવા ભૌતિક લાભ તો આપે જ છે, પરંતુ સાથે સાથે આત્માનું ઉર્ધ્વકરણ કરે છે અને વ્યક્તિમાં અંતઃસ્ફુરણાનો આવિર્ભાવ થાય છે. અંતઃસ્ફુરણા વર્તમાન સમયમાં કેટલી અગત્યની છે! યોગ કાર્ય-કુશળતા લાવે છે. યોગના ઉપયોગથી વ્યક્તિ વિપરીત પરિસ્થિતિમાં શાંત રહી શકે છે અને સંજોગોને પોતાના નિયંત્રણમાં લાવી શકે છે.

પ્રત્યેક શિશુ એક યોગી છે :

પૃથ્વી પરની દરેક વ્યક્તિએ જાણ્યે-અજાણ્યે જીવનમાં યોગનું આચરણ કર્યું જ છે. બાળકો તો જન્મજાત યોગી છે. વિશ્વના કોઈપણ ખૂણામાં, આપ એક શિશુનું નિરીક્ષણ કરશો તો આપ જોઈ શકશો કે તેઓ સહજતાપૂર્વક જ, એક જ સરખા યોગાસનો કરે છે. માતાના ગર્ભમાં રહેલું શિશુ મેરુદંડ મુદ્રા (હાથનો અંગુઠો ઉપરની દિશામાં)નું પ્રયોજન કરતું હોય છે. તો એક નવજાત શિશુ

આદિ મુદ્રા (અંગુઠાને અંદર વાળીને હાથની મૂઠી વાળવી)નું પ્રયોજન કરતું હોય છે. એજ રીતે શિશુઓ ચિન મુદ્રા (હાથના અંગુઠાનો અગ્ર ભાગનો પ્રથમ આંગળીના અગ્ર ભાગને સ્પર્શ) પણ વારંવાર પ્રયોજતા હોય છે.

શિશુઓ જ્યારે પડખું ફરવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે તેઓ ભુજંગાસન, નટરાજ આસન કરતાં હોય છે, અને જ્યારે તેઓ ઘૂંટણભેર ચાલે છે ત્યારે માર્જરાસન કરે છે. ઉભા થતા શીખે છે ત્યારે ત્રિકોણાસન અને પર્વતાસન કરતા હોય છે. ૨ વર્ષની ઉંમર સુધી બાળકો પવનમુક્તાસન કરતા હોય છે અને બાલાસનમાં નિંદ્રાધીન થતા હોય છે. તો બાળકની ચેતનામાં યોગ બહુ જ સાહજિકતાપૂર્વક અભિવ્યક્ત થાય છે. પરંતુ બાલ્યાવસ્થા પછી આ યોગાસનો સજગતાપૂર્વક અને નિયમિતપણે કરવા આવશ્યક છે. તેના દ્વારા આપણે યુવાવસ્થાની ચપળતા તથા સજગ મનનું ગાંભીર્ય એમ બંને વિશ્વોને માણી શકીએ છીએ. પરિવારનું વાતાવરણ અને સંજોગો, આધુનિક ઝડપી જીવન શૈલી, મીડિયા વગેરે યુવા માનસ પર નકારાત્મક અસર કરે છે. અને એટલે જ પોતાના મનને તણાવમુક્ત કઈ રીતે રાખવું, નકારાત્મક ભાવનાઓ પર કઈ રીતે વિજય મેળવવો તથા હમેશા આનંદમય, સ્ફૂર્તિવાન કઈ રીતે રહેવું તેનું શિક્ષણ યુવાનોને આપવું અત્યંત આવશ્યક છે. યોગ, ધ્યાન અને પ્રાણાયામ થકી આ શક્ય બને છે. પ્રતિદિન માત્ર ૨૦ મિનીટની સાધના, વ્યક્તિના મનનું સંતુલન જાળવી રાખે છે. જેમ પ્રતિદિન આપણે સ્નાન અને દંતમંજન વડે શરીરને શુદ્ધ રાખીએ છીએ, તે જ રીતે યોગ અને પ્રાણાયામ દ્વારા મનને શુદ્ધ રાખવું એટલું જ અગત્યનું છે.

પ્રાણાયામ અને ધ્યાન દ્વારા એકાગ્રતા અને સ્મરણશક્તિનો વધારો થાય છે, અને એટલે જ એક વિદ્યાર્થી માટે યોગ અત્યંત ઉપયોગી સાધન છે. નિત્ય યોગસાધના કરવાથી આંતરસૂઝ, ગ્રહણશક્તિ અને અંતઃસ્ફુરણાની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને જેનાથી પરીક્ષા સમયના સ્ટ્રેસ, બોજ અને વ્યગ્રતાથી મુક્ત થઈ મન શાંત બને છે. કિશોરાવસ્થા દરમ્યાનની આંતરિક મૂંઝવણ દરમ્યાન યોગ સાધના સહાયરૂપ થાય છે અને અન્ય લોકો સાથેના સંવાદ અને

સ્ટેજ પરની અભિવ્યક્તિ સમયે લાગતા ડરથી પણ યોગ દ્વારા મુક્તિ મેળવી શકાય છે.

**યોગથી પ્રાણ ઉર્જાની વૃદ્ધિ :**

યોગ વિદ્યાના પ્રણેતા પતંજલિ કહે છે કે ‘હેયમ દુઃખમ અનાગતમ’ : અર્થાત દુઃખ આવે, તેની પહેલા જ તેનો નાશ થાય તે યોગનો હેતુ છે. વર્તમાન સમયમાં સ્ટ્રેસ, ચિંતા, હતાશા અને નિરાશાથી અનેક વ્યક્તિઓ પ્રભાવિત છે. આ સઘળું સીમિત પ્રાણ ઉર્જાનું પરિણામ છે. યોગ પુષ્કળ માત્રામાં પ્રાણ ઉર્જાનો સંચાર કરે છે અને એટલે યોગ થકી આ સર્વ સમસ્યાઓ સરળતાથી દૂર થાય છે. યોગ જીવનના અનેક પાસાઓને સ્પર્શે છે અને લાભાન્વિત કરે છે:

**સ્વાસ્થ્ય :** વિશ્વભરમાં આજે યોગને હળવાશ, આનંદ અને સૃજનાત્મકતાનો પર્યાય માનવામાં આવે છે. યોગ ઉપર કરવામાં આવેલા અનેક રીસર્ચ સૂચવે છે કે યોગ અસંખ્ય વ્યાધિઓમાંથી મુક્તિ આપે છે તથા સ્વસ્થ અને દીર્ઘ જીવનનું વરદાન આપે છે.

**વર્તણૂક :** યોગ એ માત્ર વેઈટ લોસ પ્રોગ્રામ નથી. યોગ તો એક વિજ્ઞાન છે જેના પ્રયોગથી, શરીરની સાથે, આપનું સમગ્ર અસ્તિત્વ હળવાશભર્યું બની જાય છે. એક યોગી સદાય સ્મિતસભર હોય છે. યોગ આપની ભાવનાઓમાં કોમળતા અને શાંતિ પ્રેરે છે. આપ આપની ભાવનાઓ થકી ખીલી ઉઠો છો. આપની અભિવ્યક્તિમાં સ્પષ્ટતા અને વિચારધારા મુક્ત હોય છે. એક યોગીની આ સાચી ઓળખ છે.

**સ્પંદન : વાઈબ્રેશન :** આપણા શબ્દો કરતા વધુ આપણી ઉપસ્થિતિ દ્વારા આપણે સંવાદ કરતા હોઈએ છીએ. આપણે જેમ જેમ સ્વની નિકટ જઈએ છીએ, આપણી ઉપસ્થિતિ સુંદર અને પ્રભાવશાળી સ્પંદનો ઉત્પન્ન કરે છે.

**કોમ્યુનિકેશન :** આપણા સ્પંદનો-વાઈબ્રેશન આપણી પ્રાણ ઉર્જા ઉપર આધારિત છે. જ્યારે આપણે કોઈ વ્યક્તિ સાથે સંવાદ સાધી શકતા નથી ત્યારે આપણે કહીએ છીએ : ‘આપણી વેવ-લેન્થ મળતી નથી!’ યોગથી આપણી અવલોકન શક્તિ તીક્ષ્ણ બને છે. દ્રષ્ટિબિંદુ સ્પષ્ટ બને છે. આપણે અન્ય વ્યક્તિ સાથે સ્પષ્ટ અને યોગ્ય સંવાદ સ્થાપવા માટે સક્ષમ બનીએ છીએ.

**પૂર્વગ્રહ-નિવારણ :** સમાજમાં અન્ય એક સમસ્યાનો આપણે સામનો કરી રહ્યાં છીએ તે છે પૂર્વગ્રહ! ધર્મ, જાતિ, આર્થિક સ્થિતિ, શૈક્ષણિક લાયકાત આ સર્વને લઈને ઉત્પન્ન થયેલ પૂર્વગ્રહ અને પૂર્વધારણાઓ એ વ્યક્તિના મનને કુંઠિત બનાવી દીધું છે, જેને લીધે આંતરિક કલેશ અને વિખવાદો ઉભા થાય છે. યોગ એક વિશાળ દ્રષ્ટિકોણને પ્રેરે છે અને તેના દ્વારા સંઘર્ષનો અંત

આવે છે.

**કૌશલ્ય :** યોગ દ્વારા વ્યક્તિ કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ કહ્યું છે કે ‘કાર્ય-કૌશલ્ય એ યોગ છે.’ - આપ કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં કેટલી કુશળતાપૂર્વક કામ કરો છો, અને આપના સંવાદમાં કેટલી કુશળતા છે તે ખૂબ મહત્વનું છે.

**આનંદ :** પ્રત્યેક વ્યક્તિ શું ચાહે છે? દરેક વ્યક્તિ શાંત, ખુશ અને સ્વસ્થ રહેવા ચાહે છે. પરંતુ મન ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વચ્ચે ઝૂલતું રહે છે, તે સ્થિતિમાં શાંતિ કઈ રીતે મળે? આપણા મનને વર્તમાન ક્ષણમાં લાવવા આપણે પ્રયત્નશીલ બનવું પડે છે, અને તે જ યોગ છે.

**મનની વૃત્તિઓ :**

મહર્ષિ પતંજલિ લિખિત યોગસૂત્રો અનુસાર મનના વિકારોથી મુક્તિ એજ યોગ છે. જો આપણે મનનું નિરીક્ષણ કરીશું તો સમજાશે કે મન આ પાંચ પ્રવૃત્તિઓમાંથી કોઈપણ એક સાથે હમેશા જોડાયેલું હોય છે.

- પ્રમાણ : ઉત્તરની શોધ
- વિપર્યાય : નિષ્કર્ષ પર આવવું
- વિકલ્પ : કલ્પના કરવી
- નિંદ્રા : સ્વપ્ન
- સ્મૃતિ : વીતી ગયેલ ઘટનાઓનું સ્મરણ કરવું.

મન હંમેશા પ્રમાણ માંગે છે. આપે આ બાબત પર ધ્યાન આપ્યું છે? આપ સ્વીટલર્લેન્ડમાં છો, તે કઈ રીતે સાબિત કરી શકાય? આપ આપની સમક્ષ આલ્પ્સ પર્વતો નિહાળી રહ્યાં છો, તેનો અર્થ એ કે આપ સ્વીટલર્લેન્ડમાં છો. તો આ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ થયું. પ્રત્યક્ષ કે જે સ્વાભાવિક છે, સન્મુખ છે અને જેનો અનુભવ કરી શકાય છે. તે જ રીતે અન્ય એક પ્રમાણ અનુમાન પ્રમાણ છે. જે સન્મુખ નથી, કદાચિત સ્વાભાવિક પણ નથી, પરંતુ તેને તર્ક દ્વારા જાણી અને સમજી શકાય છે. અને એ જ રીતે આગમ પ્રમાણ છે, જે શાસ્ત્ર આધારિત છે. શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે, માટે સત્ય; તેવું આગમ પ્રમાણ સૂચવે છે. તો મન આ રીતે કામ કરે છે. આપ નિરંતર એક યા બીજા પ્રમાણની, સાબિતીની શોધ કર્યાં કરો છો.

જ્યારે આપ પ્રમાણની આ વૃત્તિને છોડો છો, ત્યારે યોગ ઘટિત થાય છે. અને ત્યારે આપ ભીતર જાઓ છો, સ્વમાં કેન્દ્રિત થાઓ છો.

ભીતર જઈને સ્વમાં સ્થિર થવા માટે કોઈ જ પ્રમાણની જરૂર નથી. જેનું પ્રમાણ આપી શકાય છે, તેનું ખંડન પણ કરી શકાય છે. પરંતુ સત્ય પ્રમાણ-ખંડનથી પરે છે. આપ ઈશ્વરના અસ્તિત્વને

સાબિત કરી શકતા નથી, પરંતુ નકારી પણ શકતા નથી. પ્રમાણ તર્ક પર આધારિત છે અને તર્ક સીમિત છે. બિલકુલ આજ રીતે આત્મજ્ઞાન અને પ્રેમને પણ પ્રમાણિય કરી શકાતા નથી, કે નકારી પણ શકાતા નથી. વર્તન એ પ્રેમનું પ્રમાણ નથી. નાટ્યકારો પ્રેમનો અભિનય કરે છે, પરંતુ તેઓ વાસ્તવમાં પ્રેમનો અનુભવ કરતા નથી. તો પ્રમાણ આપને બાધિત કરે છે. પ્રમાણની વૃત્તિ આપના માટે પૃથ્વી પરનું સૌથી મોટું બંધન છે.

મહદંશે આપ આપના વિચારો, અભિપ્રાયો અને ભાવનાઓ અન્ય વ્યક્તિઓ ઉપર થોપી દો છો અને તેને જ વાસ્તવિકતા માનો છો. મનની આ વૃત્તિને 'વિપર્યાય' કહે છે. આપ લઘુતાગ્રંથીથી પીડાઓ છો, અને તેથી સામી વ્યક્તિ આપને ઉદ્ધત લાગે છે. વાસ્તવમાં તેઓ અભિમાની કે ઉદ્ધત નથી. પરંતુ આપ આપનો આદર કરી નથી રહ્યાં અને તેથી આપને લાગે છે કે અન્ય વ્યક્તિઓ પણ આપનો અનાદર કરે છે !

મનની ત્રીજી વૃત્તિ છે વિકલ્પ ! આપનું મન ક્યાં તો કોઈ સુંદર પરીકલ્પનામાં રાચે છે અથવા નિરર્થક ભયનો અનુભવ કરે છે. કદાચિત આપ સાઠ વર્ષના છો, પરંતુ ફરીથી સોળ વર્ષના બની જવાની કલ્પના કરો છો, અથવા તો આવતી કાલે અકસ્માત થશે અને મૃત્યુ થશે તેવા ભયથી પીડાઓ છો. આ બંને વિકલ્પ છે.

નિદ્રા એ ચોથી પ્રવૃત્તિ છે, અને સ્મૃતિ ભૂતકાળને યાદ કરવો, તે મનની પાંચમી પ્રવૃત્તિ છે.

જ્યારે આપ જાગૃત છો, ત્યારે આપ આમાંથી કોઈપણ વૃત્તિનો અનુભવ કરો છો ? જો હા, તો ધ્યાન અને યોગ ઘટિત થઈ રહ્યાં નથી.

મનની આ પ્રબળ વૃત્તિઓનો નિરોધ કઈ રીતે થઈ શકે ? અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી આ શક્ય બને છે. મનની પાંચ વૃત્તિઓથી વિમુખ થઈને વર્તમાન ક્ષણમાં રહેવા માટે પ્રયત્નશીલ થવું પડે છે. આ પ્રયત્ન એટલે અભ્યાસ ! આપે દ્રઢ નિશ્ચય કરવો પડે કે આપ કોઈ પ્રમાણ કે જાણકારીમાં રસ ધરાવશો નહિ. જ્યારે મન પ્રમાણ કે જાણકારી ઈચ્છે, ત્યારે આપ તેનું અવલોકન કરીને સાક્ષીભાવમાં વિશ્રામ કરો ! જેવી પરિસ્થિતિ છે તેવી રહેવા દો ! જો મન કોઈ પરિકલ્પનામાં રાચે છે, તો એ ઘટનાને જાણો ! જેવા આપ આપની પરિકલ્પના પ્રત્યે સજાગ બનશો, કે તરત જ આપ તેમાંથી મુક્ત થઈ જશો. વર્તમાન ક્ષણ અતિ નૂતન, તાજી અને સંપૂર્ણ છે. પુનઃ પુનઃ વર્તમાન ક્ષણ પરત્વે સજાગ બનવું તે અભ્યાસ છે.

યોગનું અનુશાસન :

જ્યારે આપને તરસ લાગે છે, ત્યારે પાણી પીવા માટે શું આપને કોઈ નિયમની જરૂર છે ? જ્યારે આપ પ્રકૃતિ સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવો છો, ત્યારે તેની સુંદરતાની પ્રશંસા માટે શું આપને કોઈ શિસ્તની જરૂર પડે છે ? બિલકુલ નહિ ! જ્યારે આપને તરસ લાગી છે, ત્યારે આપ પાણી પીઓ છો, જ્યારે આપ સુંદર પ્રાકૃતિક દૃશ્ય જુઓ છો, આપ સહજ જ પ્રશંસા કરો છો. આના માટે કોઈ નિયમ, અનુશાસનની આવશ્યકતા નથી, પરંતુ, પ્રારંભમાં જે સુખદ નથી, પણ આપ જાણો છો કે લાંબા ગાળે તેનાથી સુખ પ્રાપ્ત થશે, તે કરવા માટે આપને અનુશાસનની જરૂર પડે છે.

જ્યારે આપ સ્વમાં સ્થિર હો છો, ત્યારે આપ આનંદ, પ્રફુલ્લતા અને શાંતિનો નિતાંત અનુભવ કરો છો. ત્યાં અનુશાસનની જરૂર નથી. પરંતુ જ્યારે આપ આપના સ્વ સાથે જોડાયેલ નથી, ત્યારે મન ખુબ જ પ્રવૃત્ત બને છે, અતિ ચંચળ બને છે. આ વખતે મનને શાંત કરી, ભીતર જવા માટે અનુશાસનની જરૂર પડે છે. યોગમાં જ્યારે અનુશાસનનો પ્રયોગ થાય છે ત્યારે તે પરિણામસ્વરૂપે આનંદ અને પ્રસન્નતાની સુખદ અનુભૂતિ આપે છે.

પ્રસન્નતાના ત્રણ પ્રકાર છે : સાત્વિક, તામસિક અને રાજસિક ! કોઈ કાર્ય જ્યારે પ્રારંભમાં કઠિન અને અણગમતું લાગે છે, તે અંતે સાત્વિક પ્રસન્નતા આપે છે. સાત્વિક પ્રસન્નતા લાંબો સમય રહે છે. પરંતુ તે મેળવવા અનુશાસનની જરૂર રહે છે. તામસિક પ્રસન્નતા પ્રારંભમાં આહ્લાદક જણાય છે, પરંતુ વાસ્તવમાં પ્રારંભથી અંત સુધી તે દુઃખ જ છે. અનુશાસનનો અભાવ તામસિક પ્રસન્નતા ભણી દોરી જાય છે. રાજસિક પ્રસન્નતા શરૂઆતમાં પ્રસન્નતા આપે છે પરંતુ અંતમાં દુઃખ આપે છે. અયોગ્ય અનુશાસન રાજસિક પ્રસન્નતા આપે છે.

તો સાત્વિક પ્રસન્નતા માટે અનુશાસન એ અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે.

આજે સમગ્ર વિશ્વમાં લોકો યોગનું મહત્વ પિછાણતા થયા છે. યોગથી વ્યક્તિગત આંતરિક શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને આંતરિક શાંતિ વડે જ વિશ્વશાંતિ હાંસલ કરવી શક્ય છે.

૨૧ જુન - આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે વિશ્વભરમાં ઉજવવામાં આવે છે. શરીર અને મનનાં સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ તથા તે માટે યોગનું પ્રદાન હવે સહુ કોઈ જાણે છે. યોગ હવે માત્ર એક રાષ્ટ્ર કે ધર્મ પુરતો સીમિત નથી. સમગ્ર માનવ જાત માટે તે એક સમૃદ્ધ જ્ઞાનનો ખજાનો છે. આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસનો ઉત્સવ વિશ્વને આ વૈભવથી પરિચિત કરે છે, અને વિશ્વમાં ક્યાંય પણ યોગ અંગે પ્રવર્તતી ગેરસમજને દૂર કરે છે.



### ગુરુદેવ શ્રી શ્રી રવિશંકરજી

ગુરુદેવ શ્રી શ્રી રવિશંકરજી વિશ્વવિખ્યાત અધ્યાત્મિક ગુરુ તથા માનવતાવાદી મૂલ્યોનાં પુનઃસ્થાપન માટે કાર્યરત છે. વિશ્વભરમાં તણાવમુક્ત, હિંસા મુક્ત સમાજનાં નિર્માણ માટે તેઓ સતત કાર્ય કરી રહ્યાં છે. ૧૬૦ દેશોમાં, ૩૭૦ મિલિયન લોકોને સેલ્ફ ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામ દ્વારા ગુરુદેવે શાંતિ અને પ્રેમનો સંદેશ પહોંચાડ્યો છે. વિશ્વભરમાં શાંતિસ્થાપન અને સંઘર્ષ નિવારણમાં તેમણે પોતાનું યોગદાન આપ્યું છે. કાશ્મીર, આસામ, બિહાર જેવા ભારતનાં રાજ્યો તથા કોલમ્બિયા, ઈરાક, સીરિયા, કોટ-ડી-આઈવોરી જેવા રાષ્ટ્રોમાં તેમણે સંઘર્ષ નિવારણ, યુધ્ધ વિરામ અને શાંતિ સ્થાપન માટે પરિણામલક્ષી કાર્ય કર્યું છે તથા સમાજના સળગતા પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કર્યું છે.

### શ્રી શ્રી સ્કૂલ ઓફ યોગા

શ્રી શ્રી સ્કૂલ ઓફ યોગાની સ્થાપના ગુરુદેવ શ્રી શ્રી રવિશંકરજીએ કરી છે. જેમાં વૈદિક પરંપરા અને પદ્ધતિઓ મુજબ યોગનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. ગુરુ પરંપરાથી પ્રાપ્ત કરેલું જ્ઞાન અત્રે સરળ શૈલીમાં, વિવિધ ધર્મો, સંસ્કૃતિ તથા ભિન્ન વય જૂથના વિદ્યાર્થીઓને એક સમાન રીતે, તથા આધુનિક જીવનશૈલીને અનુરૂપ આપવામાં આવે છે. બહુઆયામી શિક્ષણ પદ્ધતિ દ્વારા શીખવવામાં આવતા અભ્યાસક્રમમાં હઠ યોગ, રાજ યોગ, જ્ઞાન યોગ, કર્મ યોગ અને ભક્તિ યોગ તથા અન્ય અનેક પરિણામોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

□□□

## પદ્મશ્રી ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈને રાજ્યપાલશ્રી દ્વારા એનાયત થયું આચાર્ય તુલસી સન્માન

માનવમૂલ્યોની ગરિમા સાથે પૉઝિટીવ લેખન દ્વારા સમાજના નિર્માણને દિશા આપનાર સર્જક-પત્રકારને અપાતો ભારતવર્ષનો પ્રતિષ્ઠિત “આચાર્ય તુલસી સન્માન” એવોર્ડ ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈને રાજ્યપાલશ્રી ઓ.પી. કોહલીએ કહ્યું કે ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈને સાહિત્ય સાથે પત્રકારત્વમાં ઊંડું ખેડાણ કર્યું છે અને મૂલ્યનિષ્ઠ પત્રકારને વરેલા કુમારપાળ દેસાઈએ નૌતિક સાહસ, સત્યનિષ્ઠા અને દ્રઢતા દ્વારા પોતાનો પત્રકારનો ધર્મ નિભાવ્યો છે. ડૉ. દેસાઈના જીવનમાં કાર્ય પ્રત્યેનું એક મિશન જોવા મળે છે અને જૈનદર્શનના તેઓ સમર્થ જ્ઞાતા છે. સાહિત્ય અને પાંડિત્ય સાથે ભાગ્યે જ જોવા મળતી વિનમ્રતા એમનામાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે. આ પ્રસંગે આચાર્ય-તુલસી વિચારમંચના અધ્યક્ષ રાજકુમાર પુગલિયાએ કહ્યું હતું કે “આચાર્ય તુલસી સન્માન” એનાયત કરવામાં આવે છે ત્યારે સવિશેષ આનંદ એ છે કે ગુજરાતની એક બહુમુખી પ્રતિભાને પૉખવાનો અમને અવસર મળ્યો છે. ‘નૂતન સવેરા’ ના સંપાદક શ્રી નંદકુમાર નૌટિયાલ અને નવનીતના સંપાદક શ્રી વિશ્વનાથ સચદેવે એમ કહ્યું કે ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ ભલે વર્કિંગ જર્નાલિસ્ટ ન હોય.

સન્માનના પ્રત્યુત્તરમાં ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈએ કહ્યું કે માત્ર અગિયાર વર્ષની નાની વયથી સાક્ષર પિતા “જયભિખ્ખુ” પાસેથી સાહિત્યનું વાતાવરણ પ્રાપ્ત થતાં પત્રકારત્વ અને સાહિત્યમાં લેખન શરૂ કર્યું. ધૂમકેતુ, ઝવેરચંદ મેઘાણી,

ગુણવંતરાય આચાર્ય, કવિ દુલા ભાયા કાગ જોવાની સાહિત્યચર્યા સાંભળીને આમાં વિશેષ રસ જાગ્યો અને ધીરે ધીરે એવો અનુભવ થયો કે દુનિયામાં માનવતાથી મોટો કોઈ ધર્મ નથી અને માનવકલ્યાણથી મોટું કોઈ કાર્ય નથી. આને પરિણામે સાદગી અને સાહસ ધરાવતા લાલબહાદુર શાસ્ત્રીનું જીવનચરિત્ર લખ્યું, ધર્મ અને સાંપ્રદાયિકતાથી ઊંચે જઈને વાત કરનારા મહાયોગી આનંદધન પર પીએચ.ડી. કર્યું. મારા પિતા જયભિખ્ખુએ ૧૯૫૩ માં શરૂ કરેલી ‘ઈંટ અને ઈમારત’ નામની ચારિત્ર્ય ઘડતર અને માનવમૂલ્યોને ઉજાગર કરતી કોલમ - ૧૯૭૦ થી હું લખું છું. આમ પિતા-પુત્રની જોડીએ ૬૩ વર્ષથી એક જ અખબારમાં પ્રગટ થાય છે તે નોંધપાત્ર બાબત ગણાય. અંતમાં ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈએ કહ્યું કે ગ્લોબલાઈઝેશનને કારણે આપણા બધાં મૂલ્યો દ્રાવણપાત્રમાં આવીને ઠર્યા છે. પત્રકારત્વ એ એ મનોરંજનનું મનમોહક બજાર નથી, પરંતુ ચૈતન્ય અને ભાવસંવેદનશીલ પરિપૂર્ણ ભાવશક્તિ છે. એમની પાસે સ્પિરિટ ઑફ રેઝિસ્ટન્સ છે. આજે પ્રિન્ટ મિડિયા અનેક પત્રકારોનો સામને કરે છે ત્યારે મૂલ્યોની હિફાજત કરનારા કલમસેવીને આ સન્માન અપાઈ રહ્યું છે. આ પ્રસંગે સાધ્વીશ્રી લાવણ્યશ્રીજી, સાધ્વીજી કનકરેખાજી અને સાધ્વીશ્રી રાજશ્રીજીએ આચાર્ય તુલસીની સ્મૃતિવંદના કરવાની સાથોસાથ સન્માન પામતા ડૉ. દેસાઈને અભિનંદન આપ્યા હતા અને શ્રી સંતોષ સુરાણાએ આભારવિધિ કરી હતી.

## બ્રહ્માકુમારીમાં બતાવેલો રાજ

રાજયોગ એ ફક્ત મન-બુધ્ધિથી કરેલા જ્ઞાનના મનન-ચિંતન-મંથનનો જ વિષય નથી પરંતુ આ ક્રિયાઓ દ્વારા ગહન અનુભૂતિ કરવાનો પણ વિષય છે. વાસ્તવમાં યોગ એ પરમાત્મા સાથેનું પ્રેમભર્યું તેમજ (Loveful) તેમજ હેતુ સંપન્ન (Purposeful) મિલન છે. યોગ એ અનેક અનુભૂતિઓ સાથે સકારાત્મક પરિવર્તન કરવાના પ્રયોગનો વિષય છે.

અંગ્રેજીમાં અનુભૂતિ એટલે રીયલાઈઝેશન (Realization). શું તમે રીયલમાં રીયલાઈઝેશન કરવા માંગો છો? તો આવો, નીચેના આ પાંચ લાઈઝેશન (lization) ને તમારા યોગાભ્યાસનો ભાગ બનાવી દો. સ્વાનુભવના આધારે જણાવું છું કે તમે સફળતાનાં શિખરો સર કરી શકશો.

- (૧) Channelization of Mind : મનનું દિશાકરણ
- (૨) Rationalization : બુદ્ધિનું તર્કસંગતીકરણ
- Devinization of Intellect : બુદ્ધિનું દિવ્યીકરણ
- (૩) Globalization of Self : સ્વયંનું વૈશ્વિકરણ
- (૪) Visualization of Aspects : યોગના વિવિધ પાસાઓનું મનોચિત્રણ

(૫) Emotionalization of Heart: હૃદયનું ભાવકરણ

(૧) Channelization of Mind : મનનું દિશાકરણ

મનનું દિશાકરણ એટલે મનની ચંચળતાને સમાપ્ત કરી, મનને સ્થિર કરી, મનને ચોક્કસ દિશામાં વાળી કોઈ સ્થાન પર કે કોઈ વિષય પર કેન્દ્રીત કરવું, અર્થાત્ એકાગ્ર કરવું. યોગાભ્યાસની પાયાની જરૂરીયાત મનની સ્થિરતા અને એકાગ્રતા છે. વર્તમાન સમયે મોટાભાગના લોકોની મનની સ્થિતિ અત્યંત ચંચળ છે. મન કોઈને કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ, પદાર્થ કે પરિસ્થિતિમાં સતત ભ્રમતું જ રહે છે. મનોવિજ્ઞાનના સંશોધનો જણાવે છે કે, સામાન્ય રીતે માનવીના મનમાં એક દિવસમાં સરેરાશ ૩૦,૦૦૦ થી ૩૫,૦૦૦ જેટલા વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિચારોના પ્રકારનું વિશ્લેષણ કરતા મનોવિજ્ઞાનિકો કહે છે કે, આટલી મોટી સંખ્યામાં ઉત્પન્ન થતા વિચારોમાં ૮૦ થી ૮૫ ટકા વિચારો ક્યાં તો વિષાયક્ત છે, ક્યાં તો નકારાત્મક છે, કે વ્યર્થ ચાલે છે. જે તેને સહેજ પણ ઉપયોગી નથી પરંતુ નુકશાનકર્તા છે. ૧૫ થી ૨૦ ટકા જ વિચારો એવા છે કે, જે તેના કામના હોય છે. આપણી આવી મનોદશામાં મનને શાંત કરી, સ્થિર કરી, એકાગ્ર કરવા માટે વિશેષ અભ્યાસની જરૂર છે. જો આપણે નીચેની બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી તેનો અમલ કરીશું તો મન ચોક્કસ સ્થિર તેમજ એકાગ્ર થશે.

પરમાત્માએ આપેલા જ્ઞાનના આધારે આપણે સ્પષ્ટ સમજ

કરવી લેવી જોઈએ કે આ કળિયુગમાં અંતિમ સમયે વસ્તુ, વ્યક્તિ, પદાર્થ, પરિસ્થિતિ વગેરે અંતે તો દુઃખકારક, કે પીડાકારક છે. આપણે તેનો અનુભવ પણ કરી રહ્યાં છીએ. હવે ક્ષણિક થોભો અને વિચારો મારે શા માટે મારા મનને આ બધી બાબતોમાં ભટકવા દેવું? શિવ બાબા તો વારંવાર કહી રહ્યા છે કે, “સ્વયંના દેહને, દૈહિક સંબંધોને, તેના પદાર્થોને ભૂલી, ઉપરામ બનો. પોતાને આત્મા સમજો અને મને એક ને યાદ કરો.” મૂળ વાત મનને દુન્યવી પદાર્થો તેમજ બાબતોથી અળગુ રાખવાની છે, ડીટેચમેન્ટની છે. જરૂરિયાત પૂરતું જ મનને આ બાબતોમાં લગાવો. શિવબાબા એ તો સર્વસ્વ ત્યાગી, બેહદના વૈરાગી બની, ઉપરામ અવસ્થામાં રહેવાની વાત કરી છે. જ્ઞાનના એવા અનેક મુદ્દાઓના મનન-ચિંતનથી આપણી ઉપરામ સ્થિતિ કેળવવી મુશ્કેલ નથી. આ સ્થિતિ મનને સ્થિર અને શાંત કરશે. અને તમે જે મુદ્દા પર અથવા લક્ષ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માંગો છો તે સરળતાથી કરી શકશો.

બીજી મહત્વની બાબત એ છે કે, યોગાભ્યાસ શરૂ કરતા પહેલાં તમારું લક્ષ ધ્યેય સ્પષ્ટ નક્કી કરો અને મનમાં તેને સ્થિર કરો કે આજે મારે યોગાભ્યાસમાં કઈ અવસ્થામાં પહોંચવું છે? કઈ બાબતોની અનુભૂતિ કરવી છે? બાબા સાથે કયા સંબંધોની રસના લેવી છે? સ્વ પરિવર્તન માટે તેમજ વિશ્વ પરિવર્તન માટે યોગનો કયો પ્રયોગ કરવો છે? વગેરે નક્કી કરો. જો યોગનું લક્ષ-ધ્યેય બુદ્ધિમાં સુનિશ્ચિત હશે તો યોગની વિધિ સ્પષ્ટ થશે અને મનને તે દિશામાં વાળવું કે કેન્દ્રિત કરવું તે સરળ બની જશે.

(૨) Rationalization : બુદ્ધિનું તર્કસંગતીકરણ

બાબાએ આપેલા જીવ-જગત અને જગદીશ; આત્મા-પરમાત્મા અને સૃષ્ટિ; Man, Matter and God વિષેના ગહન જ્ઞાનના દરેક મુદ્દાની મહીન સમજ બુદ્ધિમાં જેટલી સ્પષ્ટ થતી જશે, તેટલી આપણી બુદ્ધિ શુદ્ધ-પવિત્ર, વિવેક સંગત, તર્કસંગત, દિવ્ય બનતી જશે. જ્ઞાનના દરેક મહીણ મુદ્દાને તમારી સમજ (Perception) નો ભાગ બનાવી દો. તો અનુભૂતિ સરળ બનશે. તેમાં બે મત નથી!

જો આપણે આત્મચિંતન દ્વારા આત્મદર્શન, આત્મસાત કે સંસ્કાર પરિવર્તન કરવા ઈચ્છતા હોઈએ તો આત્મજ્ઞાનની દરેક મહીન બાબતોની સ્પષ્ટ સમજ મારે કેળવવી જ રહી. આત્માના સ્વરૂપથી માંડીને તેની ક્રિયાત્મક શક્તિઓ, તેનું અમરત્વ કે તેના સ્વધર્મો - તેનું સ્વધામ - તેના સ્વપિતા - તેના સ્વજન્મો - તેની તમામ લાક્ષણિકતાઓની મારી બુદ્ધિમાં સ્પષ્ટ સમજ હશે તો તે મારા ચિંતનમાં આવશે, જે મને અંતે આત્મસાત (Self Realiza-

tion) તરફ દોરી જશે.

જ્ઞાનના દરેક મુદ્દાનો સાર તેમજ વિસ્તાર બંનેને યથાર્થ સમજવા પડશે, બુદ્ધિના દિવ્યીકરણ (દૈવીકરણ માટે) - Devine Wisdom માટે જ્ઞાનના દરેક મુદ્દાનું ગહન મનન, ચિંતન, મંથન અને સ્મરણ અત્યંત જરૂરી છે. ત્યારબાદ તેના સ્વરૂપ બનવું સરળ બનશે.

### (૩) Globalization of Self : સ્વયંનું વૈશ્વિકરણ :-

ઈશ્વરીય જ્ઞાનની ગહન સમજથી થયેલું બુદ્ધિનું દૈવીકરણ (દિવ્યીકરણ) તમને સર્વ હદોમાંથી બેહદમાં લઈ જશે. દા.ત. બાબાએ આપણને સ્પષ્ટ સમજ આપી કે તમે એક અજર-અમર અવિનાશી આત્મા છો. તમે તમારા મૂળ વતન પરમધામથી આ સાકાર લોક પૃથ્વી પર આવી, અનેક જન્મો લઈ પાર્ટ ભજવો છો. તમે સૌ આત્માઓ મુજ પરમપિતા પરમાત્માની સંતાન છો. તમે એક ઘરથી આવેલા, એક જ પિતાના સંતાનો આપસમાં ભાઈ-ભાઈ છો. આખું વિશ્વ તમારો પરિવાર છે. વિશ્વની દરેક આત્મા સાથે તમારો ખૂબ નજીકનો આત્મિક સંબંધ છે. આવી સમજથી તમે બધી હદોમાંથી બેહદમાં ચાલ્યા જશો. લૌકિક પરિવારનાં સંબંધોની મોહની રંગ તૂટતી જશે. સર્વ પ્રત્યે સમત્વનો, બંધુત્વનો ભાવ પેદા થશે. હું એકનો એક છું અને તેણે જ મને અનેક સાથે પાર્ટ ભજવવા મોકલ્યો છે. હું વિશ્વનો છું, આખું વિશ્વ મારું છે. વિશ્વ મારો પરિવાર છે. સમત્વ અને બંધુત્વના ભાવથી તમે સર્વ પ્રકારના ભેદોથી તેમજ સૂક્ષ્મ પ્રકારના દૈહિક અહંકારોથી મુક્ત થશો. તમે કોઈપણ જાતિના, રંગના, લીંગના, ધર્મના, ભાષાના, રાજ્યના, દેશના, સંસ્કૃતિના વ્યક્તિ સાથે નિસ્વાર્થ, નિર્મળ પ્રેમ સંબંધથી જોડાઈ જશો.

વૈશ્વિકરણની બીજી મહત્વની વાત એ છે કે, બાબાએ આપણને ત્રણે લોકની ભૂગોળનું તેમજ આત્માના ત્રણે કાળનું જ્ઞાન આપી, આપણને સાચા અર્થમાં માસ્ટર ત્રિલોકીનાથ, માસ્ટર ત્રિકાલદર્શી બનાવ્યા છે. ત્રણે લોકનો માલિક હોઈ, હું બ્રહ્માંડના એક એક ખૂણા સાથે જોડાયેલો છું. હું આખા વિશ્વથી પ્રભાવિત છું. આખું વિશ્વ મારા પ્રભાવમાં છે. મન-બુદ્ધિથી હું બ્રહ્માંડના કોઈપણ સ્થાને જઈ શકું છું.

આમ, વિશ્વના કોઈપણ સ્થાને તમે હશો તો તમારી દૃષ્ટિમાં, ફક્ત આસપાસનું વાતાવરણ જ નહીં પરંતુ સમગ્ર વિશ્વ હશે. પૃથ્વીનો આખો ગોળો હશે. તમારા માટે તમારું સ્થાન પૃથ્વીના ગોળા પરનું એક બિંદુ સમાન માત્ર હશે. તમે મુંબઈમાં હો કે મોસ્કોમાં, નાગપુરમાં હો કે ન્યુયોર્કમાં, અમદાવાદમાં હો કે એમસ્ટરડેમમાં તમને કોઈ જ ફર્ક પડશે નહીં. તમારા માટે આવા બે સ્થાન પૃથ્વી પરના બે ખૂબ જ નજીકના બે બિંદુઓ સમાન હશે.

આવી તો જ્ઞાનની અનેક સમજ છે જે તમને તમારા વૈશ્વિકરણમાં મદદરૂપ થશે. તમે સ્થાન અને સમયની દૃષ્ટિએ હદમાંથી બેહદ ચાલ્યા જશો. સ્થાનાતીત તેમજ સમયાતીતની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો.

### (૪) Visualization of Aspects : યોગના વિવિધ પાસાઓનું મનોચિત્રણ :-

રાજયોગ એ ફક્ત શબ્દોમાં કરેલા ચિંતનનો વિષય નથી. પરંતુ ચિંતનથી વિશેષ દર્શનનો વિષય છે. યોગાભ્યાસનું આપણું લક્ષ ફક્ત શબ્દોમાં કરેલું આત્મચિંતન જ નહીં પણ મનઃચક્ષુ દ્વારા કરેલું આત્મદર્શન છે. પરમાત્મા ચિંતન જ નહીં પણ પરમાત્મા દર્શન છે, વિશ્વ ચિંતન જ નહીં પરંતુ વિશ્વદર્શન છે. દર્શન એટલે જોવું, યોગાભ્યાસ દરમ્યાન ચેક કરો કે હું ચિંતનની સાથે સાથે દર્શન કેટલું કરું છું. જે જે શબ્દોમાં ચિંતન કરું છું તેનું સમાંતર શબ્દચિત્ર માનસપટ પર ઉપસાવી શકું છું, તેને સ્પષ્ટ જોઈ શકું છું. તો ચિંતન સાથેનું દર્શન તમને જરૂર વિશેષ અનુભૂતિ કરાવશે.

મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં વાત કરીએ તો અનુભૂતિ એ અર્ધજાગૃત મનનો વિષય છે. ભાવ, ભાવના, લાગણી, સંવેદના, અનુભૂતિ એ અર્ધજાગૃત મનની શક્તિઓ છે. આપણે અનુભૂતિ ત્યારે જ કરી શકીએ જ્યારે આપણે આપણા અર્ધજાગૃત મનને પ્રભાવિત કરી શકીએ. અર્ધજાગૃત મનની વિશેષતા એ છે કે, તે શબ્દોની ભાષા કરતા ચિત્રોની ભાષા વધુ સમજે છે. મનોવિજ્ઞાન એમ કહે છે કે, અર્ધજાગૃત મન પર શબ્દોની અસર ૨૫ ટકા જેટલી પડે છે, જ્યારે ચિત્રોની અસર ૭૫ ટકા જેટલી પડે છે. એટલે અર્ધજાગૃત મનના પરિવર્તન માટે, ગહન અનુભૂત કરવા માટે, સકારાત્મક ભાવના-સંવેદના પેદા કરવા માટે, ગહન અનુભૂતિ કરવા માટે રચનાત્મક મનોચિત્રણ (Creative Visualization) ખૂબ જ મહત્વનું છે.

નિરસ, અનુભૂતિ વિહીન યોગાભ્યાસના અનેક કારણોમાંનું એક કારણ રચનાત્મક મનોચિત્રણની કમી અથવા અભાવ છે. સૂક્ષ્મવતનમાં બાબા સાથેના સંબંધોની રસનાની અનુભૂતિ માટે તેમજ અન્ય આદાન પ્રદાન માટે દિવ્ય દૃષ્ટિ અથવા દિવ્ય બુદ્ધિથી કરેલું દર્શન જ મહત્વનું છે.

પરમધામમાં પરમાત્મા સાથેના આત્માના નિરાકારી - બિન્દુરૂપ મિલનમાં પણ ચિંતનની સ્થિતિ કરતા દર્શનની સ્થિતિ જ મહત્વની છે.

બાબાના અનેક ગીતોમાં પણ યોગાભ્યાસ દરમ્યાન કરેલા દર્શનનું વર્ણન છે.

“મનરૂપી દર્પણમેં બાબા દેખું તેરી સૂરતકો,

રાતદિન કરૂ તુજ સે બાતે ભૂલું ન તેરી મુરતકો”

અહીંયા મનરૂપી દર્પણમાં સૂરતને મૂરતને જોવાની વાત છે.

“દેખ રહી મેં દિવ્ય લોક મેં લાલ પ્રકાશ અનંત રે,

બીચમેં ચમકે જ્યોતિર્ બિંદુ જસકા ન કોઈ અંત રે

પરમપિતા પરમાત્મા તું મેં તેરી યાદમેં સમાઈ હૂં

મેં તો એક જગમગ જ્યોતિ હું, મેં તો એક જગમગ જ્યોતિ હૂં”

અહીંયા પણ ચમકતા જ્યોતિબિંદુ શિવબાબાને કે જગમગ કરતી આત્માની જ્યોતિને જોવાની વાત છે.

એટલે યોગની અનુભૂતિ માટે આંતર મન:ચક્ષુ દ્વારા માનસપટ પર યોગાભ્યાસના જે તે મુદ્દાનું મનોચિત્રણ (Visualization) કરવાની આદત કેળવો તો જરૂર લાભ થશે.

#### (૫) Emotionalization of Heart : હૃદયનું ભાવકરણ :-

અનુભૂતિ માટે આ એક ખૂબ જ અગત્યનું પરિમાણ છે. અનુભૂતિ એક ફીલીંગ છે. હૃદય ભાવના, લાગણી, સંવેદનાથી ભરાઈ ન જાય ત્યાં સુધી અનુભૂતિ શક્ય નથી. ભાવ-ભાવના તેમજ સંવેદના વિહિન, ફક્ત મન-બુદ્ધિથી કરેલું મનન-ચિંતન કે મનોચિત્રણ તમને વિશેષ અનુભૂતિ ન કરાવી શકે. ગહન અનુભૂતિ માટે તમારું હૃદયભાવ, ભાવના, લાગણી, સંવેદનાઓથી ભરાઈ જવું જોઈએ. કોઈપણ સંબંધ નિષ્કામ, નિર્મળ પ્રેમ વગર પાંગરી ન શકે. બાબા સાથેના સંબંધોની અનુભૂતિનો, આત્માઓ આત્મીય સંબંધોની અનુભૂતિનો તેમજ મનસા સેવાની સફળતાનો આધાર શુભ કામના, શુદ્ધ પ્રેમ, કરૂણા જેવી અનેક સકારાત્મક ભાવનાઓ(Positive Emotions) છે. શિવબાબા પણ આપણને હંમેશા દરેક પ્રત્યે શુભ ભાવના, શુભ કામના રાખવાની વાત કરે છે.

મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આપણું જાગૃત મન તાર્કિક (Logical) છે. જ્યારે અર્ધજાગૃત મન ભાવનાત્મક (Emotional) છે. એટલે આપણને કોઈપણ બાબતની ગહન અનુભૂતિ કરાવવા માટે આપણું અર્ધજાગૃત મન જવાબદાર છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મન-બુદ્ધિથી કરેલું મનન-ચિંતન તેમજ મનોચિત્રણો એ જાગૃતમનની પ્રવૃત્તિ છે. જ્યારે હૃદયમાં આવિર્ભાવ થતા ભાવ સંવેદનાનાં સ્પંદનો તે અર્ધજાગૃત મનની પ્રવૃત્તિ છે. ફક્ત ઊંચા (Intelligent) વાળા નહિ પરંતુ ઊંચા EQ (Emotional) વાળા સરળતાથી અનુભૂતિમાં સરકી જાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવત કથામાં તત્વજ્ઞાનીઓ જે પરમાનંદ તેમજ અતિઈન્દ્રિય સુખની અનુભૂતિ નથી કરી શક્યા, તે શ્રી કૃષ્ણ પ્રત્યેના નિર્મળ પ્રેમ તેમજ સમર્પણભાવને કારણે ગોપ, ગોપીઓ સરળતાથી તન્મય બની શકી એટલે યોગાભ્યાસ દરમ્યાન Let your heart go along with your head અર્થાત તમારા હૃદયને માથા સાથે જવા દો.

આપણાં યોગાભ્યાસમાં આપણે એવું ચિંતન કે મનોચિત્રણ કરીએ કે જેથી આપણું હૃદય ભાવ-ભાવનાઓથી ભરાઈ આવે,

એક સમયે આપણું ચિંતન ધંભી જાય અને આપણે ગહન અનુભૂતિમાં સરકી જઈએ, આંખમાંથી આંસુ સરકી જાય. તેવા ભાવોમાં ખોવાઈ જઈએ.

હૃદયના ભાવકરણ માટેની એક યુક્તિરૂપે આપણે નીચેની બાબતો પર એક લીસ્ટ તૈયાર કરી તેના પર ચિંતન કરવું જોઈએ. બાબા હમે ક્યા સે ક્યા બના રહ્યા હૈ; કહાંસે લે જા રહ્યા હૈ; ક્યા ક્યા દે કર ભરપૂર કર રહ્યા હૈ; કૌનસે કૌનસે સ્વમાનોસે - વરદાનો સે - સંપન્ન કર રહ્યા હૈ વગેરે.

આમ કરવાથી બાબાએ આપણા પર કરેલા અસીમ ઉપકારથી આપણું હૃદય ભરાઈ આવશે અને હૃદય ગાઈ ઉઠશે.

“ઉપકાર તુમ્હારા બાબા કીન શબ્દોમેં મેં ગાઉ

દિલને જો પાયા હૈ, વો કેસે મેં સમજાવું.”

“યે દિલ હર પલ ગાતા રહેતા અહેસાન તુમ્હારા ઓ બાબા, બદલી હમારી કિસ્મત પાકે, પ્યાર તુમ્હારા ઓ બાબા...”

“મુજકો સહારા દેનેવાલે એ દિલ કહે તેરા શુક્રિયા...

જમાના જો દે ન સકા વો તૂને દિયા...”

આવા તો અનેક હૃદયના ભાવકરણ માટે ઘણાં ભાવવાહી ગીતો છે જેનાં પ્રસંગોચીત, વિષયોચીત, સ્મરણથી હૃદય ભાવનાઓથી ભરાઈ જશે. મારા યોગાભ્યાસમાં હું આવા ગીતોનો ખૂબ ઉપયોગ કરું છું. મને ખૂબ આનંદ આવે છે.

અસરકારક મનસાસેવા માટે પણ વિચારો કરતા હૃદયના શુભ ભાવો વધુ મહત્વના છે. ઘણા પુરુષાર્થીઓ કહેતા હોય છે કે અમે વિધિવત, વિધાનોને ધ્યાનમાં રાખી, વૈવિધ્ય સાથે મનસા સેવાનો પુરુષાર્થ કરીએ છીએ પણ સંતોષકારક પરિણામ દેખાતું નથી. તેનું એક કારણ નિમિત્તભાવ, નિર્માણતા, નિષ્કામ ભાવનાઓ, પ્રકૃતિ તેમજ આત્માઓ પ્રત્યેના નિર્મળ પ્રેમ - કરૂણાભાવની ઉણપ અથવા અભાવ હોઈ શકે.

આપણે કહેતા તો હોઈએ છીએ કે, વર્તમાન સમયે હળાહળ કલયુગ છે. ચારે તરફ દુરાચાર, પાપાચાર, ભ્રષ્ટાચાર વ્યાપેલો છે. વિશ્વની આત્માઓ દુઃખી, અશાંત છે. વગેરે વગેરે, પરંતુ તે સમયે આપણે એવું વિચારીએ છીએ કે, આ પરિસ્થિતિ માટે વિશ્વમાં સૌથી વધારે જવાબદાર હું જ છું. મેં જ વિશ્વને બગાડ્યું છે. તેને સુધારવાની જવાબદારી પણ મારી જ છે. પ્રકૃતિએ અત્યાર સુધી આપણી સેવા કરી અને કરેલા ઉપકારને, તેમજ તેની સામે આપણે કરેલા પ્રકૃતિના શોષણને યાદ કરીશું તો તેને સુધારવાની જવાબદારીનો ભાવ (Sense of Responsibility) આપણામાં ભાવનાઓ સહજ રીતે ઉત્પન્ન કરશે.

આવો આપણે સૌ ચિંતનશીલની સાથે સાથે ભાવનાશીલ પણ બનીએ અને અનુભૂતિના સાગરમાં સમાઈ જઈએ.



## યોગ : પ્રસન્ન મંગલ જીવનની આધારશિલા

ડૉ. નરેશ વેદ

વેદ અને હિંદુ શાસ્ત્રોના પ્રખર ચિંતક, પ્રભાવક વક્તા ડૉ. નરેશ વેદે ગુજરાત યુનિવર્સિટી તેમજ ભાવનગર યુનિવર્સિટીનું કુલપતિપદ શોભાવ્યું છે. ૪૫ વર્ષની શૈક્ષણિક કારકીર્દિમાં ગુજરાતની કોલેજોમાં પ્રાધ્યાપક તરીકે, સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટીના ગુજરાતી વિભાગના અધ્યક્ષ તરીકે અને ગુજરાતની એકેડેમિક સ્ટાફ કોલેજના ડાયરેક્ટર તરીકે સેવા આપી છે.

પ્રમાત્મા તરફથી આપણને તન અને મનની સૌગાત મળેલી છે. પરિશ્રમ અને પુરુષાર્થ વડે આપણે ધન પણ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. પછી આ તન, મન અને ધન વડે પ્રસન્ન, સુખી, સફળ અને સાર્થક જીવન જીવવા ઈચ્છીએ છીએ. પરંતુ જીવતાં જીવતાં ખ્યાલ આવે છે કે આપણે આપણી કામના જેવું જીવન જીવી શકતા નથી. જીવનમાં સમય અનુસાર સંજોગે પલટાતા આપણે સુખી કે દુઃખી થઈએ છીએ, હર્ષ કે શોક અનુભવીએ છીએ. સફળ-નિષ્ફળ થઈએ છીએ, સાજા-માંદા થઈએ છીએ. આપણી ધારણા મુજબનું પ્રસન્ન, મંગલ, સંતુષ્ટ જીવન આપણે જીવી શકતા નથી.

એનું કારણ શું છે? એનું કારણ છે આપણું અજ્ઞાન. આપણે ભલે ઉચ્ચોચ પદવીવાળું શિક્ષણ મેળવ્યું હોય, પરંતુ તેમ છતાં આપણે અજ્ઞાની હોઈએ છીએ. આ અજ્ઞાન જીવન જીવવાની રીત, પદ્ધતિ કે કળા વિશેનું હોય છે. આપણે સૌની જેમ જીવી તો જઈએ છીએ, પણ આપણે જે જાતનું, જે રીતે જીવન જીવી રહ્યા છીએ તે યોગ્ય છે કે નહીં, આપણી કામના મુજબનું છે કે નહીં, તે વિશે આપણે વિચારતા નથી. આપણે જો અસ્વસ્થ કે અસંતુષ્ટ થઈને જીવી રહ્યા હોઈએ તો જીવન જીવવાની એ રીત કે પદ્ધતિ યોગ્ય નથી.

ઘણું ખરું આપણે ધન દોલત, સુખસગવડો, સત્તાસામ્રાજ્ય અને યશ-કીર્તિવાળું ભૌતિક જીવન જીવી રહ્યા હોઈએ છીએ. આવું બધું હોવા છતાં આપણા જીવનમાં સુખ, સંતોષ અને શાંતિ હોતાં નથી. ત્યારે આપણે જે જાતનું જીવન જીવી રહ્યા છીએ તેમાં શો ફેરફાર કરવાની, તેમાં શું ઉમેરવાની જરૂર છે એ વાત આપણે વિચારતા નથી. જો ગંભીરતાથી વિચારીએ તો આપણને સમજાય છે કે આપણે તન, મન અને ધનના મોહ અને મદમાં જીવી રહ્યા છીએ. જીવતાં જીવતાં આ તન, મન અને ધન ત્રણેય રજોરાય છે, મેલાં થાય છે, અશુદ્ધ થાય છે. એમને શુદ્ધ કર્યા વિના આપણે આપણું ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકીએ નહીં, એ વાત આપણે વિસરી જઈએ છીએ. તન સ્નાનથી, મન ધ્યાનથી અને ધન દાનથી શુદ્ધ થાય.

જો આ ત્રણની શુદ્ધિ કરીએ તો આપણું જીવન નિર્મળ થાય, પરંતુ આપણા જીવનમાં રહેલાં અહંતા-મમતા, રાગ-દ્વેષ, શંકા-

સંશય, આવેગ-આવેશ, પીડા-વ્યથા, તાપ-સંતાપમાંથી મુક્ત થઈ શકીએ નહીં. એ બધાંમાંથી મુક્ત થઈ પ્રસન્ન અને મંગળ, સફળ અને સાર્થક જીવન જીવવું હોય તો કઈ રીતે જીવવું જોઈએ? એ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપણને આપણા શાસ્ત્રગ્રંથોમાંથી મળે છે. ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ અને અથર્વવેદ જેવી સંહિતાઓ; ઉપનિષદો, ભગવદ્ગીતા જેવી શ્રુતિઓ; મનુસ્મૃતિ, નારદસ્મૃતિ, પરાશરસ્મૃતિ વગેરે જેવી સ્મૃતિઓ, બ્રહ્મસૂત્ર, ધર્મસૂત્ર, કામસૂત્ર, યોગસૂત્ર જેવા સૂત્રગ્રંથો, રામાયણ અને મહાભારત જેવાં ઇતિહાસગ્રંથો, ભાગવત, વિષ્ણુ, અગ્નિ, વાયુ જેવા પુરાણગ્રંથો, હિંદુ-જૈન અને બૌદ્ધ આગમગ્રંથો, સનાતન નિગમગ્રંથો આપણા શાસ્ત્રગ્રંથો છે. આ ગ્રંથોમાં જ્ઞાનકાંડ, કર્મકાંડ અને ઉપાસના કાંડ વડે જીવન જીવવાની રીત, પદ્ધતિ અને કળા વિશેના ખ્યાલો અને સિદ્ધાન્તો રજૂ થયેલા છે. સાંખ્ય, યોગ, ન્યાય, વૈશેષિક, પૂર્વ અને ઉત્તર મીમાંસા જેવા દર્શનગ્રંથોમાં પણ આવું માર્ગદર્શન છે. પરંતુ એ ખ્યાલો કે સિદ્ધાન્તોનું જીવનમાં આચરણ કેવી રીતે કરવું એનું માર્ગદર્શન યોગતંત્રમાં અપાયેલું છે. યોગતંત્ર સિદ્ધાન્તો રજૂ કરતું શાસ્ત્ર (Scripture) નથી પણ જીવન જીવવાની કળા શીખવતી વિદ્યા (Iore) છે. શાસ્ત્રો સિદ્ધાન્તો આપતું શુદ્ધ વિજ્ઞાન (pure science) છે, યોગતંત્ર શાસ્ત્રોએ સિદ્ધાન્તોમાં જે વાત કહી છે તેનો વિનિયોગ (application) જીવનમાં કેવી રીતે કરવો એ દર્શાવતું પ્રયોજ્ય વિજ્ઞાન (applied science) છે. શ્રુતિ, સ્મૃતિ, સંહિતાઓ, ઇતિહાસ, પુરાણ, દર્શન અને સૂત્રોએ સફળ અને સાર્થક જીવન કેવું હોય તેના આદર્શો (ideals) અને આચારો (ethos) દર્શાવ્યા છે, પણ એવું જીવન કેવી રીતે જીવી શકાય તેનું વ્યવહારુ નિર્દર્શન (practicable direction) યોગવિદ્યામાં અપાયેલું છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે પ્રસન્ન-મંગળ, સફળ-સાર્થક જીવન જીવવાની રીત અને પદ્ધતિનું વિજ્ઞાન અને કળા શાસ્ત્રો અને યોગવિદ્યામાંથી મળે એમ છે. છોક વૈદિક કાળથી આપણા દેશમાં તત્ત્વજ્ઞાનના સાધનઉપાય તરીકે યોગવિદ્યા સેવાતી હતી. ભગવાન મહાવીર અને ભગવાન બુદ્ધે પણ આ યોગવિદ્યાની પ્રક્રિયાનો સ્વીકાર કરેલો છે.

યોગવિદ્યાના પ્રાચીન ઉપનિષદો જોતાં સમજાય છે કે યોગવિદ્યાની ચાર મુખ્ય શાખાઓ હતી : (૧) મંત્રયોગ (૨) લયયોગ (૩) હઠયોગ અને (૪) રાજયોગ. મનુષ્ય ચેતનાનો પરમ ચેતના સાથે અધ્યાત્મસંબંધ સ્થાપવાની અને મનુષ્યનાં આંતરબાહ્ય સાધનો (શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર)ને નિયંત્રણમાં લાવવાની આ ચાર પ્રક્રિયાઓ છે. છે તો આ ચારેય સાધનાઓ, એમાં તફાવત માત્ર સાધનની પ્રણાલિકાનો છે. અહીં આપણા મનમાં પ્રશ્ન ઊઠે છે કે યોગવિદ્યા યોગસાધનાની આવી ચાર પ્રણાલિકાનો બોધ શા માટે કરે છે ?

આપણે જીવનમાં અસ્વસ્થ, અતૃપ્ત, અસફળ અને અધૂરાં એટલા માટે રહીએ છીએ કેમકે આપણે ચંચળ છીએ. આપણી ચાર વસ્તુ ચંચળ છે : (૧) વાણી (૨) શ્વાસ (૩) બુંદ અને (૪) મન. આ ચાર ઉપર આપણું નિયંત્રણ, આપણો કાબૂ હોવાં જોઈએ પણ એ હોતા નથી. આપણી આ નબળાઈ કે ત્રૂટિ ઉપર આપણે ધ્યાન આપતાં જ નથી. પરિણામે આપણે આપણા જીવનને સફળ અને સાર્થક કરી શકતા નથી. જો આપણે આ ચાર નબળાઈઓ ઉપર કાબૂ મેળવી શકીએ તો આપણી અધૂરપોમાંથી મુક્ત થઈ આપણે પૂર્ણ બની શકીએ અને આપણું જીવનધ્યેય સિદ્ધ કરી શકીએ. સિદ્ધ યોગીઓએ જે ચતુર્વિધ યોગની હિમાયત કરી છે તે એટલા માટે કરી છે કે એમાં મનુષ્યમાં રહેલ આ ચાર ચંચળ તત્ત્વોને એક કે બીજી રીતે વશ કરવાની સાધના રહેલી છે.

મંત્રયોગથી વાણી, હઠયોગથી પ્રાણ, લયયોગથી બુંદ અને રાજયોગથી મન વશ થાય છે. આ ચારેય વશ થતાં ‘સમત્વ-યોગ’ સિદ્ધ થાય છે. એ સિદ્ધ થતાં સાધક અપાર સુખ, શાંતિ અને પ્રસન્નતા અનુભવે છે. જરા વિગતે વાત કરીએ.

**વાણી :**

વાણી મનુષ્યને મળેલું અમોઘ વરદાન છે. વાણી દ્વારા મનુષ્ય વસ્તુ, હકીકત, ભાવ, સંવેદન, અનુભવનું કથન અને વર્ણન કરે છે. પોતે અભિવ્યક્ત થાય છે. વાણી અભિવ્યક્તિ (expression) અને અવગમન (communication)નું સબળ માધ્યમ છે. પરંતુ ખેદની વાત એ છે કે આ માધ્યમનો સદુપયોગ કરતાં દુરુપયોગ મનુષ્ય વધારે કરે છે. ભાષાનું સાધન હાથવગું થતાં માણસ એમાં જરૂરી કરતાં બીનજરૂરી બબડાટ, બકવાસ, પ્રલાપ, જલ્પન કર્યા કરે છે. વાણીમાં સંયમ રાખી શકતો નથી. ક્યારેક વ્યંગ અને કટાક્ષ કરી કોઈને દુભવે છે, તો ક્યારેક કવેશ કાઢીને કોઈને આહત કરે છે. કેટલીક વખત તો બોલનારનો ઈરાદો ન હોવા છતાં આવાં વેશ નીકળી જાય છે. આ બધી વાતનું ખરું કારણ એ છે કે માણસની વાણી ચંચળ છે. માણસનું એના ઉપર નિયંત્રણ નથી. સાધનામાં

તેમ જીવનમાં મૌનનો એટલે તો મહિમા કરવામાં આવે છે. વાણીની આ નબળાઈ ઉપર કાબૂ પ્રાપ્ત કરવા માટે મંત્રયોગની સાધના છે. મનનાત્ ત્રાયતે ઇતિ મંત્ર। મનન કરનાર મનુષ્યનું ત્રાણ (રક્ષણ) કરે તેને મંત્ર કહે છે. એક કે એક કરતાં વધારે અક્ષરો મળીને મંત્ર બને છે. જેમકે ઐં એકાક્ષરી મંત્ર છે. રામ દ્વિઅક્ષરી મંત્ર છે. શ્રી દેવ્યૈ નમઃ ચતુરાક્ષરી મંત્ર છે. ઐં નમઃ શિવાય અને ઐં વિષ્ણવે નમઃ પંચાક્ષરી મંત્રો છે ઐં શ્રી સૂર્યાય નમઃ ષડાક્ષરી મંત્ર છે. ઐં શ્રીગણેશાય નમઃ સપ્તાક્ષરી મંત્ર છે. ઐં શ્રી સદ્ગુરવે નમઃ અષ્ટાક્ષરી મંત્ર છે. આ રીતે નવાક્ષરી, દશાક્ષરી, દ્વાદશાક્ષરી એવા ઘણા મંત્રો છે. ગાયત્રી મંત્ર, મહામૃત્યુજય મંત્ર, નવકાર મંત્ર - એમ અનેક જાતના મંત્રો છે. મંત્રો એ જે તે દેવ-દેવીનું સૂક્ષ્મ શરીર છે અને તેનામાં અગાધ શક્તિ છે. નામસ્મરણ અને મંત્ર એ સ્વયં ભગવાન છે. નામ તથા મંત્ર અક્ષય તથા ચિન્મય છે. તેની અસર અને તેનો પ્રભાવ અચિંત્ય છે. જેમ સાપનું ઝેર મંત્રથી ઊતરી જાય છે, તેમ કોઈ પણ એક મંત્રથી વાણીની ચંચળતા અને એનું ઝેર પણ ઊતરી જાય છે. મંત્રજાપ માણસના ખોટા વિચારવિહારને અને વાણીવ્યવહારને અટકાવે છે. આપણા સંસારમાં આપણે ટેલિગ્રાફ, ટેલિફોન, ટેલિફેક્સ, ટવીટર વગેરે માધ્યમોની મદદથી જે કામ કરીને છીએ, તે રીતનું કાર્ય મંત્રોની મદદથી થાય છે. ભરપૂર ભરેલા ભોજનથાળની સામગ્રી આરોગવાથી આપણને જેટલી કેલેરી મળે છે, એટલી જ કેલેરી મુઠ્ઠીભર સૂકા મેવાથી મળે છે. એ જ રીતે અનેકવિધ ઉપાયોથી જે કામ માંડ માંડ થઈ શકે છે, તે વાણી સંયમ સાધવાનું કામ મંત્રયોગ કરે છે. શ્રદ્ધા અને એકાગ્રતા સાથે વિધિપૂર્વક મંત્રયોગની સાધના કરવામાં આવે તો અપેક્ષિત ફળ મળે છે. મંત્રયોગની સાધનામાં સાધક શરીરમાંનો શ્વાસ (વાયુ) હકારથી બહાર કાઢે છે અને સકારથી પાછો અંદર લે છે. શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા દ્વારા રેચક અને પૂરકની ક્રિયા વડે ‘હંસ’ ‘હંસ’ એવી રીતનો મંત્ર જીવ દ્વારા જપમાં આવતો હોય છે. ‘હંસ’નો મંત્રજાપ જ્યારે ઊલટાવી સુષુમણા નાડીમાં ‘સોહં’ ‘સોહં’ એવી રીતે જપમાં આવે છે ત્યારે તેને મંત્રયોગ કહે છે. તંદુરસ્ત મનુષ્ય એક અહોરાત્ર (દિવસ અને રાત્રિ)માં સામાન્ય રીતે ૨૧,૬૦૦ વખત શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા કરે છે. જો મનુષ્ય એ પ્રક્રિયા સુષુમણા નાડીમાં ‘સોહં’ મંત્રજાપ દ્વારા એક અહોરાત્રમાં ૨૧,૬૦૦ વખત ઉચ્ચારણ કરે તો આ યોગ સિદ્ધ થાય છે અને એનું વાંચિત ફળ મળે છે.

**શ્વાસ :**

વાણીની માફક આપણો શ્વાસ પણ ઘણો ચંચળ છે. એના ઉપર પણ આપણું નિયંત્રણ નથી હોતું, તેથી તે ચંચળ રહે છે.

શ્વાસનું જ બીજું નામ પ્રાણ છે. પ્રાણ જીવનનો આધાર છે. પરંતુ આપણે એના વિશે જરાય સાવધ નથી. સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં બધી ક્રિયા ઘટનાઓ વૈશ્વિક કાનૂન અનુસાર લયબદ્ધ અને તાલબદ્ધ રીતે બને છે. દિવસરાત, ઋતુપરિવર્તન, ભરતીઓટ, જન્મમરણ, ખીલવુંખરવું બધું ધારાધોરણ અનુસાર ક્રમબદ્ધ અને લયબદ્ધરૂપે બન્યા કરે છે. એ વૈશ્વિક લયતાલ સાથે આપણે આપણા શ્વાસોચ્છવાસનો તાલ/લય સાચવવાના હોય છે. પરંતુ આપણે એ વાતથી અજાત હોવાથી આપણે શ્વાસ કાં તો ટૂંકા લઈએ છીએ, કાં તો ઝડપી કે અતિ ઝડપી લઈએ છીએ. શરીરમાં શ્વાસ લેવાની, રોકવાની, છોડવાની અને થોભવાની બાબતમાં સાવ અનભિજ્ઞ રહીએ છીએ. પરિણામે આપણું શરીરચંત્ર તાલભંગ અનુભવે છે. પરિણામે માંદુ પડે છે, ઝીર્ણ થાય છે. બંધ પડે છે. શ્વાસના લય, તાલ, વેગ અને ગતિને નિયમિત કરવા માટે જે યોગસાધના છે, તેને હઠયોગ કહે છે. આ સંજ્ઞા આપણા મનમાં જરા ભ્રમણા પેદા કરે એવી છે. અહીં ‘હઠ’નો અર્થ જિદ અથવા ત્રાગું નથી; તેમ કદાગ્રહ કે અત્યાગ્રહ પણ નથી. બાળહઠ, સ્ત્રીહઠ, રાજહઠ જેવી સંજ્ઞાઓમાં હઠનો જે અર્થ છે, તે અહીં નથી. ‘હ’ સૂર્યવાચક અને ‘ક’ ચંદ્રવાચક વર્ણો છે. સૂર્યનાડી અને ચંદ્રનાડી (ઈડા અને પિંગળા) નાડીમાં લયબદ્ધ, તાલબદ્ધ અને ક્રમબદ્ધ રીતે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા દ્વારા પ્રાણનો આયામ કરવો, એને હઠયોગ કહે છે. નાભિમાં રહેલા સૂર્ય અને મસ્તકમાં રહેલા ચંદ્રનો, શરીરના ઉર્ધ્વભાગમાં રહેલા પ્રાણનો અને અધોભાગમાં રહેલા અપાન વાયુનો સુષુમણામાં સંયોગ કરવાની પ્રક્રિયાને હઠયોગ કહે છે. શ્વાસોચ્છવાસની ચંચળતાને કાબૂમાં લેવા મત્સ્યેન્દ્રાસન, પશ્ચિમતાસન જેવા કોઈ આસનવાળી વિશિષ્ટ શારીરિક અવસ્થામાં પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા દ્વારા કેવલ કુંભકમાં સ્થિર થઈ જરૂરી મુદ્રાનો આશ્રય લઈ કુંડલિની જાગરણ કરી સમાધિ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરાવતી આ યોગ-સાધના છે. એમાં યમ-નિયમ અને ધૌતિ, બસ્તિ, નેતિ જેવાં ષટ્કર્મ પણ સહાયક બને છે. હઠયોગની સાધનાથી શ્વાસની ચંચળતા, અનિયમિતતા અને અકળતા દૂર થાય છે.

બુંદ :

વાણી, અને શ્વાસની જેમ આપણી ત્રીજી નબળાઈ બુંદની ચંચળતા છે. પુરુષનું વીર્ય અને સ્ત્રીનું રજબીજ પુરુષ અને સ્ત્રીના કાબૂમાં નથી. દેશકાળ અને સંજોગ અનુસાર એ સ્ખલિત થઈ જાય છે. એની પાછળ ચિત્તવૃત્તિ નિમિત્તરૂપ હોય છે. ચિત્તમાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, હિંસા, ક્ષુધા, ભિક્ષા-એમ અનેક વૃત્તિઓના લોઢના લોઢ ઉછળતા રહે છે. એ બધી વૃત્તિઓમાં સૌથી પ્રબળ વૃત્તિ કામની છે. કામવૃત્તિની પ્રબળતાને કારણે માણસ વિષયલોલુપ થાય છે. એ લોલુપતા એને રાગ, આવેગ, આવેશ,

મતિમૂઢતા, ક્રોધ વગેરે ભાવવિભાવોમાં ધકેલે છે. દર્શન, શ્રવણ, સ્પર્શ, સંગતિ, વાયન, પઠન, પૂર્વજન્મના કે વંશપરંપરાગત સંસ્કારો ચિત્ત ઉપર જાતજાતની અસર કરે છે. તે ચિત્તને મલિન બનાવે છે. ચિત્તને યોગ્ય પ્રકારોની વૃત્તિઓમાં રમમાણ કરે છે. એ વૃત્તિઓ છે : પ્રમાણ, વિકલ્પ, નિદ્રા, સ્મૃતિ અને વિપર્યય. આ સર્વ વૃત્તિઓ અને એના પ્રભાવોમાંથી મુક્તિ એનું નામ જ યોગ છે. આ સંસાર વિચારો અને વિકારોનો ખેલ છે. આ ખેલ રચે છે આપણું ચંચળ ચિત્ત. આ વિચારો અને વિકારોથી મુક્ત થઈ ચિત્ત નિર્મળ સ્વરૂપે પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર થાય તેને માટે લયયોગ છે. જે ઉપાયથી વિષયો અને વિકારોની વિસ્મૃતિ થાય તે ઉપાયરૂપ સાધનાને લયયોગ કહે છે. પ્રાણાયામ વગેરે જેવી પ્રક્રિયા વિના જ શાંભવી મુદ્રાના અભ્યાસથી લયયોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. મૂલાધારથી બ્રહ્મરન્ધ્રપર્યંતનાં ચક્રો પૈકી કોઈપણ એક ચક્રમાં અંતઃકરણની વૃત્તિનો સ્થિર કરવી અને દૃષ્ટિને નિમેષ-ઉન્મેષ રહિત રૂપમાં શરીરની બહારના પ્રદેશમાં સ્થાપન કરવી તે શાંભવીમુદ્રા છે. આવી અવસ્થા સિદ્ધ કરવામાં નાદાનુસંધાન ઉપયોગી સાધન છે. પગની ડાબી એડીને નીચે અને જમણી એડીને તેની ઉપર, પણ બંને એડીઓને મૂત્રાશયની નીચે રાખી મુક્તાસનમાં બેસી ષણ્મુખી મુદ્રા ધારણ કર્યા પછી કર્ણમુદ્રાનો અભ્યાસ કરી નાદાનુસંધાન સાધી અનાહત નાદનો પ્રારંભ થતાં શાંભવીમુદ્રામાં સ્થિર થવાથી ક્ષુભિત થયેલું ચિત્ત સ્વ-અવસ્થામાં સ્થિત થાય છે, ત્યારે ચિત્તની એ લયાવસ્થામાં વિષય, વિચાર અને બુંદની ચંચળતામાંથી મુક્તિ મળે છે. લયયોગ આપણને આપણી આ ત્રીજી નબળાઈથી મુક્ત કરે છે.

મન :

સૌથી વધારે ચંચળ છે આપણું મન, મન હોવાને કારણે જ આપણે મનુષ્ય કહેવાયા છીએ. આપણે જેટલું તનથી નહીં એટલું મનથી જીવીએ છીએ. આ મન તો છે આપણી ચેતનાની એક રૂપાવસ્થા. પણ એ ઘણું ઉદ્યમાતિયું, ઉપદ્રવી અને તોફાની છે. એમાં ઈચ્છાઓ, એષણાઓ, અભિલાષા, મહત્વાકાંક્ષાના ફૂવારા ઉડ્યા કરે છે. દીવાસ્વપ્નો. રાત્રિસ્વપ્નો અને છલસ્વપ્નોની દૃશ્યમાળાઓ ઝબૂકતી રહે છે. મનની ગતિ, તેનો વેગ અત્યંત તીવ્ર છે. એટલે તો એની સરખામણી માકડા, મીંદડા, માછલાં અને મૃદંગ સાથે થતી રહી છે. મનની ધૂમરીમાં સપડાયેલા આપણે ભારે અવઢવ, ભારે મુંઝવણ અને ભારે અકળામણમાં અટવાઈ જઈએ છીએ. નથી એની સ્થિતિગતિ સમજાતી, નથી એની ગતિવિધિ ઓળખાતી. અસ્થિર મન પોતાના મનસૂબાઓ દ્વારા આપણને ગોથાં ખવડાવ્યાં કરે છે. સ્વરૂપે સંકલ્પ-વિકલ્પાત્મક, સ્વભાવે ચંચળ અને પરિણામે અશાંત મનને નાથવા માટે રાજયોગ

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પ્રંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

છે. મનવિજય કરવો એટલે મન ઉપર ચડેલા કાટને દૂર કરવો. કાટને દૂર કરવાની પ્રક્રિયાને જ સાધના કહે છે. આવી એક સાધનાનું નામ રાજયોગ છે. આ યોગસાધના અંતઃકરણની શુદ્ધિની સાધના છે. અંતઃકરણ એટલે આપણી અંદરના (અંતઃ) સાધનો (કરણ). શરીર અને ઈન્દ્રિયો આપણાં બહારનાં સાધનો છે, જ્યારે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એ અંદરનાં સાધનો છે. ઈશ્વરે આ સાધનો આપણા જીવનને સફળ અને સાર્થક કરવા માટે આપ્યાં છે. જેમ શરીરને અન્ન વિના, ઇન્દ્રિયોને ભોગ વિના, તેમ અંતઃકરણનો યોગ વિના ન ચાલે. ઇન્દ્રિયો ઉપરનો અંકુશ મન છે, મન ઉપર અંકુશ બુદ્ધિ છે, બુદ્ધિ ઉપરનો અંકુશ ચિત્ત છે, ચિત્ત ઉપરનો અંકુશ અહંકાર છે. છે તો આ બધી આપણી ચેતનાની જુદી જુદી અવસ્થાનાં જ રૂપો. પરંતુ બધાં બહેકી જાય છે, બધિર બની જાય છે, ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે. એમને નિર્મળ કરવા માટે મનનો નાશ કરવો પડે, બુદ્ધિને સ્થિર કરવી પડે, ચિત્તનો નિરોધ કરવો પડે અને અહંકારનું વિગલન કરવું પડે. આ કામ અષ્ટાંગ યોગથી થઈ શકે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એવા આઠ પગલાંઓ દ્વારા રાજયોગ સિદ્ધ કરી શકાય છે. ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થતાં અમન કે ઉન્મયી અવસ્થામાં અહંકારના વિગલન વડે બુદ્ધિનું પ્રજ્ઞામાં સ્થિત થવાનું બને છે. કેમકે આ યોગથી ચિત્તની પાંચવૃત્તિઓ અને તેનાં પાંચ કલેશોનું શમન થાય છે. મનનાં વાવંટોલ, ઝંઝાવાતો અને ધૂમરીઓ શાંત થઈ જાય છે. માણસ પોતાનાં આંતરબાહ્ય સાધનોને શુદ્ધ કરતો જોઈ ક્રમશઃ એક પછી એક સોપાન સર કરતાં કેવલ્ય દશાને પામે છે. શબ્દ, અર્થ અને પ્રત્યયના સર્વ વિવર્તોના આશ્રયસ્થાન એવું આપણું ચિત્ત, મન, બુદ્ધિ અને અહંકારના ખેલની રંગભૂમિ બનીને આપણને અસ્વસ્થ

અને અફળ બનાવે છે, તેનો નિરોધ થતાં આપણે માનસરોવરના જળ જેવા સ્વચ્છ અને પારદર્શક બનીએ છીએ. આપણું સ્વ-રૂપ સાથે અનુસંધાન રચાય છે.

આપણી ચાર નબળાઈઓથી મુક્ત થવા માટેની આ ચાર યોગસાધનાઓ છે. જીવાત્મા રૂપે આપણી અધૂરપો, ત્રુટિઓ અને ખામીઓને દૂર કરી આપણને અપૂર્ણામાંથી પૂર્ણ, પામરમાંથી પરમ બનાવતી આ યોગવિદ્યા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની આધારશિલા છે. જીવનમાં સફળતા અને સાર્થકતાનો અનુભવ કરાવતી આ ચાર પ્રક્રિયાઓમાં અગાઉ કહ્યું તેમ માત્ર સાધનની પ્રજ્ઞાલિકામાં જ તફાવત છે, ધ્યેય એક જ છે. મંત્રયોગમાં શબ્દ અથવા મંત્રનું આલંબન લેવામાં આવે છે. લયયોગમાં તત્ત્વોના ઉદય અને અસ્તને સાધનરૂપે લેવામાં આવે છે. હઠયોગમાં પ્રાણના નિયોજનને સાધનરૂપે સ્વીકારવામાં આવે છે અને રાજયોગમાં ચિત્તવૃત્તિ નિરોધને મુખ્યતા આપવામાં આવે છે.

આટલી ચર્ચા પછી સમજાયું હશે કે યોગ એટલે શરીરના ફિગરને સારું રાખવા માટે પ્રાણાયામ, આસન, મુદ્રા, કર્મ, બંધની કેવળ કવાય તો નથી. પરંતુ જીવન જીવવાની કળા શીખવતી અને કાર્યસાધકતા સિદ્ધ કરતી વિદ્યા છે.



૩૫, પ્રોફેસર્સ સોસાયટી,

મોટા બજાર,

વલ્લભ વિદ્યાનગર - ૩૮૮૧૨૦

ફોન : ૦૨૬૮૨-૨૩૩૭૫૦/ મો. ૦૯૭૨૭૩૩૦૦૦

## પ્રબુદ્ધ જીવનના વાચકોને એક વિનંતી

‘દરેક જૈન વાંચે પ્રબુદ્ધ જીવન’

એવી આ યોજનાનો આરંભ કરવાની ઈચ્છા છે.

આપના સ્નેહી-સંબંધીને પ્રબુદ્ધ જીવન આપો. આપ કોઈપણ ૧૦ સરનામાં અમને આપો, જેમાંથી પાંચ સભ્યો વાર્ષિક લવાજમ ભરે અને પાંચને આપણે નિઃશુલ્ક આપીએ. પ્રબુદ્ધ જીવનનો ફેલાવો વધારવાનું આ એક પગલું છે. આપણાં શ્રુતપ્રેમી વાચકોની સહાયથી આ સામાયિક આજ સુધી અનેક અડચણોને ઓળંગી આગળ આવ્યું છે. એટલે અહીં લવાજમ મહત્વનું નથી. પરંતુ બસ, સહુ વાંચે અને સાથે વાંચે, એવા આ કાર્યમાં આપ જોડાઓ. આ સુવિધા હાલ પુરતી માત્ર ભારતના વાચકો સુધી સીમિત છે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો.

શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘ : ૦૨૨-૨૩૮૨૦૨૬૬



## યોગ અને સાંપ્રત જીવન

ડૉ. ગુણવંત બરવાળિયા

લેખક વ્યવસાયે ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ છે. જૈન સાહિત્ય અને જૈન ચિંતનને લગતા અનેક પુસ્તકોના લેખક-સંપાદક છે. જૈન જ્ઞાનસત્રનું આયોજન કરી જ્ઞાન-સંવર્ધનની પ્રવૃત્તિમાં સતત કાર્યરત છે. હાલમાં જૈન વિશ્વકોશની પ્રવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલા છે.

માનવીનું સાંપ્રત જીવન કેટલીક સમસ્યાઓથી ભરેલું છે. જીવનપ્રવાહમાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ જણાય છે. સ્પર્ધા, અસલામતી, ગેરસમજણોને કારણે અને સંકુલ જીવનશૈલીને લીધે શારીરિક અને માનસિક રોગો આપણા પર હુમલા કરે છે. આ બધા સામે યોગ એક સંરક્ષણાત્મક અડીમ દીવાલ બનીને ઊભો રહી શકે તેમ છે.

યોગ જીવનદીપક છે. આ એક એવો ભવ્ય અને દિવ્ય દીપક છે કે અગણિત લોકો તેનો સહારો લઈને જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય, શાંતિ અને સમાધિની મંજીલો સુધી પહોંચી શક્યા છે. હજારો વર્ષ પૂર્વ મહર્ષિ પાંતજલિએ એક ઉમદા મનોવૈજ્ઞાનિક અને ઉત્કૃષ્ટ અધ્યાત્મ પ્રતિભા બનીને યોગવિજ્ઞાનને પ્રસ્થાપિત કર્યું છે.

મોડે મોડે પણ વિશ્વને યોગનું મહત્ત્વ સમજાણું છે. તાજેતરમાં આપણા દેશમાં યોગ અંગે સારી જાગૃતિ આવી છે. યુનોએ પણ જૂન મહિનાની ૨૧ મી તારીખને ‘આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ’ તરીકે જાહેર કર્યો છે.

યોગ એટલે જીવન જીવવાની કળા

યોગ એટલે જીવનની એક ચોક્કસ પ્રકારની રીતિ.

યોગ એટલે એક અનોખી જીવનપદ્ધતિ.

યોગ એટલે એક સ્પષ્ટ જીવનક્રમ.

આસન, પ્રાણાયામ, એકાગ્રતા... એ બધો તન અને મનનો વ્યાયામ છે. પોતાની પૂરક પ્રારંભિક સાધનાઓ છે. માત્ર એટલામાં અટકી પડવું એ સંપૂર્ણ કે વાસ્તવિક યોગ નથી.

કોઈ પણ વ્યક્તિ ગમે તે ધર્મનું પાલન કરતા કરતા યોગસાધના કરી શકે છે.

યોગની પહેલી શરત :- હું શરીર છું, મન છું, હૃદય છું કે આત્મા છું - એ વિશેનું સત્ય માનવાની તમન્ના હોવી જોઈએ.

બીજી શરત જીવનશુદ્ધિ - તમામ દુર્ગુણોનો નાશ અને સદ્ગુણોનો વિકાસ. ભલે પૂરેપૂરી સફળતા ન મળે તો પણ મથામણ તો કરવી જ રહી.

યોગ અનેક પ્રકારનો અનેક રીતે થઈ શકે. જ્ઞાનયોગ,

ભક્તિયોગ, કર્મયોગ ઉપરાંત રાજયોગ, નાદયોગ, લયયોગ, મંત્રયોગ, હઠયોગ, શબ્દયોગ... વિગેરે યોગો દીર્ઘકાલિન સાધના, સમય અને શક્તિ માગી લે છે.

સામાન્ય માનવીને સમજમાં આવે તેવો મધ્યમાર્ગી યોગ એટલે ‘સમન્વય યોગ’. કોઈ પણ વ્યક્તિ સ્ત્રી-પુરુષના ભેદ, ભાષા-ધર્મના ભેદ વિના કરી શકે. તે માટે સન્યાસી થવાની જરૂર નથી કે ધંધા-વ્યવસાય છોડવાની જરૂર નથી. એમાં તમામ યોગના ઉત્તમ લક્ષણોનો સમન્વય થયેલો છે. સમન્વય યોગ એ જીવન જીવવાની ઉત્તમોત્તમ કલા છે. એનો મૂળ સાર આટલો.

ફળની અપેક્ષા રાખ્યા વિના કર્મ કરવું.

દેવ-ગુરુ અને ધર્મને શરણે પોતાનું જીવન ભક્તિભાવે સમર્પિત કરવું.

કોઈ પણ કાર્યમાં આપણે નિમિત્તમાત્ર છીએ એવી સમજણ અને જાગૃત જ્ઞાન સાથે જીવનના સર્વ વ્યવહાર આચરવા.

રોજ સવારે - સાંજે શાંતિથી, એકાંતે બેસી પ્રાર્થના કરવી ને અંતર્મુખ બનવું.

ધ્યાનમાં એકાગ્ર થવાનો પ્રયત્ન કરો. આત્મસ્થ બનવું.

સહજ શબ્દને જીવનનો શ્રોત્ર બનાવી દેવો.

‘હશે, ચાલશે, ફાવશે, ગમશે, નભશે, પરવડશે’ એવી વૃત્તિ દરેક કાર્યમાં અને તેના પરિણામમાં વણી લેવી.

યોગ એ ચિરંતર વહેતી ગંગાધારા છે. દૂરથી દર્શન કરવાને બદલે તેમાં ડુબકી લગાવવી પડશે. એ એક એવું કલ્પવૃક્ષ છે જે માંગો તે મળશે.

હવે જૈન દાર્શનિકના મતે યોગ અને ઉપયોગ વિશે થોડી વિચારણા કરીએ. મન યોગ, વચન યોગ અને કાય યોગ એ ત્રણ પ્રકારના યોગોનું પ્રવર્તન આપણામાં હોય છે. ઉપયોગ એ જૈન દર્શનનો પારિભાષિક શબ્દ છે. જ્ઞાન એ આત્માનો ગુણ છે. આ આત્માના જ્ઞાનગુણનું પ્રવૃત્તિ રૂપમાં પરિણમન થવાને ઉપયોગ કહે છે. ‘ઉપ’ એટલે સમીપ અને ‘યોગ’ એટલે જ્ઞાન દર્શનનું પ્રવર્તન. આનો સરળ અર્થ એ થાય કે જેના વડે આત્મા જ્ઞાનદર્શનનું પ્રવર્તન

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

કરવાની અભિમુખતાવાળો થાય એવો જે ચેતનાનો વેપાર છે તેને ઉપયોગ કહેવાય છે. દાર્શનિક દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો આપણી હજી યોગની પ્રવૃત્તિ છે. યોગની પ્રવૃત્તિ પૂરી થયા પછી એકલો ઉપયોગ કામ કરશે. માત્ર યોગની પ્રવૃત્તિ બદલવી તે સાધના નથી ઉપયોગ બદલાય તે સાધના છે.

- અંદરથી આનંદ મેળવવાનો રસ્તો એટલે યોગમાર્ગ, બહારથી આનંદ મેળવવાનો રસ્તો એટલે ભોગમાર્ગ.
  - ભોગ અને યોગ એ બન્નેમાં શરીર, શ્વાસ, ઈન્દ્રિય અને મન એ ચારેય સક્રિય બનતાં હોય છે. ભોગમાં ચારેય ચંચળ અને ઉત્તેજિત બને છે. જ્યારે યોગમાં ચારેય શાંત અને સ્થિર બને છે.
  - યમ-નિયમ એ યોગની ઈમારતનો પાયો છે. જ્યારે ધ્યાન, સમાધિ એ ઈમારતની અગાશી છે. માત્ર પાયામાં જ અટવાઈ જશું તો ટેરેશ-અગાશીમાં નહીં પહોંચાય. અનંત આકાશનું દર્શન અગાશીમાંથી જ થાય છે.
  - ભોગાસનો ઈન્દ્રિય અને મનને ચંચળ બનાવે છે. યોગાસનો ઈન્દ્રિય અને મનને શાંત બનવામાં સહાયક બને છે.
  - તમોગુણની જડતામાંથી અને રજોગુણની ચંચળતામાંથી મુક્ત થઈ સત્વગુણમાં સ્થિર થવા માટે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ જરૂરી છે.
- રેચકથી પ્રાણ શુદ્ધ થાય છે. પૂરકથી પ્રાણ પ્રબળ થાય છે. કુંભકથી પ્રાણ સ્થિર થાય છે. શૂન્યકથી પ્રાણ સૂક્ષ્મ થાય છે. શરીર, શ્વાસ, ઈન્દ્રિય અને મન એ ચારેયની શુદ્ધિ તેમજ સંયમ કર્યા વિના સીધેસીધી ધ્યાન અને સમાધિની વાતો કરવી એ પાયા વિનાનો મહેલ યશવા જેવી વાત છે.
- સુખ બે રીતે અનુભવાય છે. ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં આસક્ત થઈને અને ઈન્દ્રિયોના વિષયોથી અલિપ્ત થઈને આત્મભાવમાં સ્થિર થઈને પહેલા ભોગનો માર્ગ છે. બીજો યોગનો માર્ગ છે.

યોગ એ માત્ર શરીરશાસ્ત્રનું વિજ્ઞાન નથી પરંતુ ચિત્તવૃત્તિના શુદ્ધિકરણ અને ઉર્ધ્વીકરણનું વિજ્ઞાન છે.

### અષ્ટાંગયોગની સાધના અને સિદ્ધિ

- (૧) યમના પાલનથી સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ થાય છે.
- (૨) નિયમના પાલનથી જીવન ધર્મમય બને છે.
- (૩) આસનોના અભ્યાસથી શરીર સ્વસ્થ બને છે.
- (૪) પ્રાણાયામના અભ્યાસથી જીવનશક્તિ વિકસે છે.
- (૫) પ્રત્યાહારની સાધનાથી ઈન્દ્રિયો અંતર્મુખ બને છે.

(૬) ધારણાના અભ્યાસથી મન એકાગ્ર બને છે.

(૭) ધ્યાન દ્વારા અંતઃકરણ શુદ્ધ અને શાંત બને છે.

(૮) સમાધિ દ્વારા ચેતનાનો સંપૂર્ણ વિકાસ પ્રાપ્ત થાય છે.

જૈનાચાર્યોએ વૈદિક પરંપરાના કોઈ આચાર્યના ગ્રંથને મહત્ત્વ આપી એની વાતો સ્વીકારી હોય તો તે માત્ર મહર્ષિ પતંજલિનું યોગસૂત્ર છે.

મહાનજ્ઞાની જૈનાચાર્યશ્રી હરિભદ્રસૂરિએ ‘યોગદૃષ્ટિ’ ગ્રંથમાં ઉલ્લેખ ‘ભગવાન પતંજલિ’ તરીકે કર્યો છે. ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી મહારાજે ‘પાતંજલ યોગસૂત્ર’ ઉપર ટીકા લખી છે. હેમચંદ્રાચાર્યજી અને ચિદાનંદજી મહારાજે અષ્ટાંગયોગને આવકાર્યો છે.

યોગના સંદર્ભે પ્રાણાયામથી આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિનું નિરાકરણ કઈ રીતે થઈ શકે છે તે જોઈએ.

### પ્રાણાયામ યોગક્રમાંક - ૧

આ પ્રાણાયામ આવેશયુક્ત મનઃસ્થિતિવાળા તથા ક્રોધના આવેશવાળી વ્યક્તિઓએ કરવો જોઈએ. ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ ખેંચો. સાથે એવી ભાવના કરો કે પ્રકાશના કિરણો ચંદ્રનાડીથી અંદર પ્રવેશ કરીને ઈડા-પિંગલા તથા સુષુમ્ણાની ધરી પર પ્રાણપ્રવાહને ઉત્તેજિત કરી રહ્યાં છે. તેમાંથી નીકળેલો પ્રકાશપુંજ એના થેલેમસમાં રહેલા કેન્દ્ર સાથે અથડાઈને એને પ્રકાશવાન બનાવી રહ્યો છે. જેટલો સમય શ્વાસ રોકો ત્યાં સુધી એવી ભાવના કરો કે પોતાનો આવેશ હવે શાંત થઈ રહ્યો છે. મનઃસ્થિતિ સમતોલ અને વ્યવસ્થિત બની રહી છે તથા એ કેન્દ્ર કે જ્યાં પહેલા અંધારું હતું તે હવે પ્રકાશથી ભરપૂર જ્યોતિપુંજ બની ગયો છે. જમણા નસકોરાથી રેચક કરતી વખતે એવી ભાવના કરવી કે પહેલા જે વિચાર પોતાની અંદર હતા તે ઉચ્છવાસની સાથે બહાર નીકળી રહ્યા છે. પીળો મેલો પ્રકાશ બહાર નીકળી રહ્યો છે અને હવે ધીરે ધીરે આવેશ શાંત થઈ રહ્યો છે. દરેક પ્રાણાયામ વખતે આ સમગ્ર ભાવના દોહરાવવી જોઈએ.

### પ્રાણાયામ યોગક્રમાંક - ૨

આ પ્રાણાયામ ધૂન, ભ્રમ તથા અકારણ ભયથી ગ્રસ્ત મનઃસ્થિતિવાળા લોકોએ કરવો. આમાં ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લઈ જમણા નસકોરાથી બહાર કાઢવો તેના પછી જમણાથી લઈ ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢવો. પૂરક-કુંભક-રેચક વેગપૂર્વક વારંવાર કરવામાં આવે છે. પૂરક કર્યા પછી ભાવના કરવી કે મસ્તકના કુવારા પાસે ઉત્સર્જિત પ્રવાહનો સ્ફુલિંગ ઉપર જઈને પેરાહરલ કાર્નેક્સમાં આવેલ કેન્દ્ર સાથે અથડાઈને તેને જાગૃત તથા પ્રકાશવાન બનાવે છે. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે બધી

કુલ્પનાઓ વેગપૂર્વક બહાર નીકળી રહી છે એવી ભાવના કરવી જોઈએ. આ પ્રાણાયામથી સારા વિચાર, સારી કલ્પનાઓ તથા શ્રેષ્ઠ ચિંતન પેદા થાય છે તથા આપણી અંદર રહેલું ખરાબ ચિંતન દૂર થઈ જાય છે.

#### પ્રાણાયામ યોગક્રમાંક - ૩

અવસાદ, નિરાશા, કાયરતા તથા ડરપોક મનઃસ્થિતિવાળા લોકોએ આ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. આમાં પ્રથમ જમણા નસકોરાથી (સૂર્ય નાડી) શ્વાસ ખેંચવો તથા તેની સાથે જ એવું ધ્યાન કરવું જોઈએ કે આશાવાદી તથા પ્રસન્નતાદાયક વિચાર બ્રહ્માંડમાંથી પોતાની અંદર શ્વાસ સાથે પ્રવેશી રહ્યા છે. કુંભક દરમિયાન કલ્પના કરવી કે આ પ્રાણપ્રવાહ મગજની મધ્યમાં હાઈપોથેલેમસમાં રહેલ કેન્દ્રોને પ્રકાશિત અને પ્રાણવાન બનાવી રહ્યો છે. એવી પ્રબળ ભાવના કરવી કે ઝડપથી આવનાર આ સદ્ચિંતન મનમાં અકો જમાવી બેઠેલ અવસાદને જડમૂળમાંથી ઉખાડી રહ્યું છે. બન્ને વચ્ચે ઘમસાણ યુદ્ધ થઈ રહ્યું છે અને છેવટે અવસાદ પેદા કરનારું ચિંતન ડાબા નસકોરા દ્વારા રેચકની સાથે બહાર નીકળી રહ્યું છે. આ અભ્યાસ વારંવાર કરવો.

#### પ્રાણાયામ યોગક્રમાંક - ૪

આ પ્રાણાયામ આતુરતા, ઉતાવળ તથા અધીરાઈની મનઃસ્થિતિવાળા લોકોએ કરવો જોઈએ. આમાં ડાબા નસકોરાથી પૂરક કરી રોચક પણ ડાબી બાજુથી જ કરવાનો છે. ડાબા નસકોરાથી એટલે કે ચંદ્રનાડી દ્વારા શાંતિદાયક, ધીરજ આપનાર, બધી વ્યગ્રતા, તણાવ તથા બેચેનીને દૂર કરનારા સદ્વિચારો બ્રહ્માંડના પ્રાણ મહાસાગરમાંથી ખેંચીને, મસ્તકની મધ્યમાંથી પેદા થતા સ્નાયુ સ્ફુલ્લિંગ પ્રવાહની સાથે એમગ્નેટાઈટ બોડીમાં (પિચ્યુટરી ગ્રંથિ...) રહેલા કેન્દ્રોને જાગૃત કરી પ્રકાશવાન બનાવી રહ્યા છે. તેનાથી પેદા થતા વિદ્યુતપ્રવાહના સ્ફુલ્લિંગો આતુરતાને જન્મ આપનાર વિચારોને ડાબા નસકોરા દ્વારા જ રેચક વખતે બહાર કાઢી રહ્યા છે. આ ચિંતન દરેક પ્રાણાયામ વખતે કરવું જોઈએ તથા દરેક વખતે તેનો વધારે પ્રયંસ સંકલ્પ કરવો જોઈએ.

#### પ્રાણાયામ યોગક્રમાંક - ૫

અપરાધી મનોવૃત્તિવાળી તથા સતત અયોગ્ય ચિંતન કરનારી વ્યક્તિઓએ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ.

આમાં જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લેવો. સાથે ભાવના કરવી કે સદ્વિચારો ખૂબ જોરથી અંદર ખેંચી રહ્યા છીએ. કુંભક વખતે ભાવના કરવી કે મનની અચેતન પ્રવૃત્તિઓમાં જે દુર્ગુણો વ્યાપેલા હતા તેમને શાંત કરનાર પ્રાણપ્રવાહ મધ્ય મગજમાંથી ઉપરના

વાદળોની જેમ ફેલાય છે. તે લિમ્બિક સિસ્ટિમમાં રહેલા કાર્નેક્સની નજીક રહેલા ન્યૂકલાઈને ઉત્તેજિત, જાગૃત તથા અભિસંચિત કરે છે. દરેક વખતે શ્વાસ ખેંચતી વખતે અંદર આવેલા વિચારો એટલા દૈવી અને શુભ છે કે ખરાબ વિચાર હવે ત્યાં ટકી શકે તેમ નથી. દરેક વાર શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે જમણા નસકોરા દ્વારા જ એ ખરાબ વિચારોને બહાર કાઢી નાખવાની ભાવના કરવી. દરેક વખતે શુભ ચિંતનને મસ્તકમાં છવાયેલું તથા અશુભ ચિંતનને ભાગી જતું જોવાની કલ્પના પ્રબળતાથી કરવી જોઈએ.

આ સંદેશ એટલો પ્રાણવાન હોવો જોઈએ કે પ્રાણાયામ પૂરો થતાની સાથે આપણને એવું લાગવા માંડે કે આપણી અંદરથી બધી આક્રમક તથા કામુક વૃત્તિઓ જતી રહી છે અને દૈવી વૃત્તિઓ જાગૃત થઈ રહી છે.

#### પ્રાણાયામ યોગક્રમાંક - ૬

અલ્પમંદતા (બુદ્ધિ મંદ હોવી તે) અને આત્મહીનતાવાળા, અસ્તવ્યસ્ત વિચારવાળા લોકોએ પોતાની બુદ્ધિને પ્રખર અને તીક્ષ્ણ બનાવવા આ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ.

આ પ્રાણાયામમાં નાક બંધ કરવા હાથનો ઉપયોગ કરવાનો નથી. શાંત સ્થિતિમાં બેસીને બન્ને નસકોરામાંથી ઝડપથી શ્વાસ અંદર ખેંચીને મંથન તથા પ્રાણશક્તિના આવાગમનની ભાવના કરવી. મસ્તિષ્ક પટલ ઉપર આ વિદ્યુતપ્રવાહોને દોડતા તથા મેઘા (બુદ્ધિ) સંબંધી કેન્દ્રોને જાગૃત કરતા હોય એવી કલ્પના જોવી. ભાવના કરવાની કે દરેક વખતે બન્ને નસકોરા દ્વારા ખેંચવામાં આવેલો પ્રાણપ્રવાહ ઝડપથી પ્રિફ્રન્ટલ લોનના કેન્દ્રો સાથે અથડાય છે તથા એમને પ્રકાશવાન બનાવે છે અને રેચક વખતે બન્ને નસકોરા દ્વારા પરત આવતો રહે છે. બીજી વાર તે બમણા વેગથી બમણી શક્તિ લઈને આવે છે અને મસ્તકના અગ્રભાવને પ્રકાશથી ભરી દે છે. બુદ્ધિ પ્રખર થવાની, પોતાની લઘુતાગ્રંથિ દૂર થવાની, પોતે શ્રેષ્ઠ, બુદ્ધિમાન અને અત્યંત મનસ્વી બનવાની કલ્પના દરેક પ્રાણાયામ સાથે પ્રબળતાપૂર્વક કરવી. વારંવારના આ અભ્યાસથી સ્નાયુપ્રવાહ સક્રિય બનતો જાય છે.

આમ સાંપ્રત જીવનની કેટલીક મનોરોગની સમસ્યાઓ પ્રાણાયામથી ઉકેલી શકાય છે.

જીવનની કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં યોગ નિયમિત રીતે કરતા રહેવું જોઈએ. યોગ પ્રતિ અતૂટ વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા હોવા જોઈએ.

આ વિષયનું કાંતિકારી શહીદ બિસ્મિલની જીવનની એક ઘટનાથી સમાપન કરીશું.

શહીદ રામપ્રસાદ બિસ્મિલને ફાંસીની સજા કરવામાં આવી

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

હતી. જેલરે કહ્યું કે કાલે આ સમયે તમને ફાંસીએ લટકાવી દેવામાં આવશે. નિયત સમયે જેલર ફાંસી માટે તેને લેવા તેની કોટડી પર પહોંચ્યા ત્યારે રામપ્રસાદ યોગ-પ્રાણાયામ અને પ્રભુપ્રાર્થનામાં લીન હતા. જેલરે પૂછ્યું કે હમણાં તો તારે મરવાનું છે તો આ યોગનો શો અર્થ? રામપ્રસાદે જવાબ આપ્યો કે, મારે મરવાનું છે તે મને ખબર છે તેથી જ હું આજે ૧૦ મિનિટ વધુ યોગ કરવા માગું છું. એટલા માટે કે મરવાના અંતિમ સમયે મારું મનોબળ નબળું ન પડે. પ્રભુને પણ લાગે કે તેમની પાસે હાલતો - ચાલતો સ્વસ્થ વ્યક્તિ શહીદ થઈને આવ્યો છે. જેલર તેમને સેલ્યૂટ મારવા પોતાની જાતને રોકી શક્યો નહીં. આ હતી ઈશ્વર અને યોગ પ્રતિ

તેની શ્રદ્ધા.

સંદર્ભ :

- The Yog - શ્રી ચંદ્રપ્રભુજી
- એક જૈન યોગીની અનુભવ વાણી - પૂ. કિર્તીચંદ્રજી મ. સા. (પૂ. બંધુ ત્રિપુટી)
- પ્રાણાયામ - શ્રી બ્રહ્મવર્ચસ
- યોગ વહેતી ગંગાધારા - શ્રી જિતેન્દ્ર કામદાર



Email : gunvant.barvalia@gmail.com

M : 9820215542

## શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીના સાહિત્યમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યો

### ડૉ. ગુણવંત બરવાળિયા

(ગતાંકથી ચાલુ...)

ગુરુ વિના શાસ્ત્રના રહસ્યો આપણને સમજાય શકે નહીં. માટે જ શ્રીમદ્જીએ ઠેરઠેર સદ્ગુરુનો મહિમા ગાયો છે.

જપ, તપ, વ્રત આદિ શુભ અનુષ્ઠાનો છે, તે આત્માર્થે કર્તવ્યો છે. ગુરુકૃપા અને ગુરુ આજ્ઞાથી જ આ સાધના સફળ થાય છે.

વળી ગુરુ જ સાધનાપંથે શુદ્ધ સાધન પ્રતિ અંગૂલીનિર્દેશ કરી શકે છે.

ગુરુશરણમાં જવાથી અહંકાર અને સ્વછંદ દૂર થઈ શકે છે.

શ્રીમદ્જીએ જે મંત્રો આપ્યા છે તે સાધકો માટે બહુ જ મહત્વના છે.

**સહજાત્મસ્વરૂપ પરમગુરુ.**

જે શુદ્ધ સહજાત્મ સ્વરૂપને પામ્યા છે તે પરમગુરુ પાંચ છે - અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુ.

સહજ એટલે સ્વાભાવિક શુદ્ધ, નિર્મલ, સર્વ કર્મ/મેલથી રહિત અને આત્મસ્વરૂપ એટલે આત્માનું મૂળ શુદ્ધ સ્વરૂપ, શુદ્ધ સ્ફટિક સમાન અત્યંત નિર્મલ છે.

આ મંત્રનું ચૌદપૂર્વના સારસમા મહામંત્ર નવકાર સાથે અભેદપણું છે.

**આતમભાવના ભાવતા જીવ લહે કેવળજ્ઞાન.**

હું દેહાદિ સ્વરૂપ છું, સ્ત્રી-પુત્ર મારાં છે એવી ભાવના તે સંસારભાવના. તેથી ચાર ગતિરૂપ સંસારમાં જીવને જન્મ-મરણ કરવાનું વધે છે અને ‘હું દેહાદિ સ્વરૂપ નથી અને દેહ, સ્ત્રી-પુત્ર મારાં નથી. શુદ્ધ ચૈતન્યરૂપ અવિનાશી એવો હું આત્મા છું એવી

આત્મભાવના ભાવવાનું પરમકૃપાળુ દેવે આપણને જણાવ્યું છે. કારણ કે આત્મભાવનાથી રાગદ્વેષ ક્ષય થાય અને સંસાર ઘટે. આમ આત્મભાવના ભાવતા જીવ અંતે કેવળજ્ઞાનને પામે છે.

આ મંત્રમાં અનુપ્રેક્ષા ચિંતન આત્મપ્રેત છે.

**પરમ ગુરુ નિર્ગ્રંથ સર્વજ્ઞ દેવ**

પરમગુરુ એટલે પંચપરમેષ્ઠિ ભગવાન તે અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુભગવંત તેના અરિહંત ભગવાને અને સિદ્ધભગવાન તો સર્વજ્ઞ દિશાને પામેલ છે. બાકીના ત્રણ આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુજી તેઓ નિર્ગ્રંથ એટલે ગાંઠ વગરના. કઈ ગાંઠ? તો કે રાગદ્વેષ અને અજ્ઞાનરૂપી ગાંઠ જેની ગળી ગઈ છે તે તે પુરુષાર્થ બળે આગળ વધતા અંતે કેવળજ્ઞાન પામી સર્વજ્ઞ દશા પ્રગટ કરશે.

પરમકૃપાળુ દેવે કડુણા કરી આપણા આત્માના કલ્યાણ અર્થે આ મંત્રની રચના કરી છે.

કોમળ વ્યંજનો દ્વારા રચાયેલ તેમની અનુપમ કૃતિઓમાં સરળ ગુજરાતી ભાષામાં સહજ નવા-જૂના ગુજરાતી શબ્દોનો પ્રયોગ પાઠકનું મન મોહી લે છે. શારદાપુત્ર તરીકે મા શારદાની અનુપમ સેવા બજાવી છે. ગુજરાતી સાહિત્યમાં આવા આધ્યાત્મિક પદોનો ઉમેરો કરી ગુજરાતી અધ્યાત્મ સાહિત્ય સંપદાને સમૃદ્ધ કરી સાહિત્યિક ક્ષેત્રમાં તેઓ ઉત્તમ સ્થાને બિરાજ્યા છે. જેમનું સર્જન શાસ્ત્ર બની ગયું અને જેમના શબ્દો મંત્ર બની ગયા, એવા યુગપુરુષ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીને અભિવંદના કરી વિરમું છું.’



Email : gunvant.barvalia@gmail.com

M : 9820215542

## પ્રાણ આધારિત વિભિન્ન સાધના - પદ્ધતિ : એક અવલોકન

પ્રવર્તક મુનિ શ્રી મૃગેન્દ્રવિજયજી

### શ્વાસ - વિજ્ઞાન (The Science of Breathing)

આપણે જે શ્વાસ લઈએ છીએ તેનો પ્રાણશક્તિ સાથે ધનિષ્ઠ સંબંધ છે. જેને (Vital Energy) જીવનશક્તિ કહી શકાય. પ્રાણનું કામ શ્વસનતંત્રનું સંચાલન કરવાનું છે. હૃદયના સ્થાને આવેલ અનાહતચક્ર એ પ્રાણનું કેન્દ્રબિંદુ છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રમાં પ્રાણનું પાંચ પ્રકારે પૃથ્થકરણ કરેલ છે - પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન, વ્યાન. તદુપરાંત બીજા પણ પાંચ ઉપપ્રાણ છે. જે સૂક્ષ્મવાયુરૂપે છે - નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, ધનંજય અને દેવદત્ત.

પ્રાણ મૂલતઃ એક હોવા છતાં કાર્યભેદથી એના પાંચ વિભાગ પડે છે. શરીરસ્થ સૂક્ષ્મ સાત ચક્રોમાં તેનો વાસ છે. પ્રાણવાયુ સૌમાં મુખ્ય છે. તેનું સ્થાન હૃદય એટલે કે અનાહતચક્ર છે. જે જીવનશક્તિ બક્ષે છે.

અપાનવાયુ નાભિથી નિમ્નપ્રદેશમાં - સ્વાધિષ્ઠાન અને મૂલાધાર ચક્રમાં છે. તેનું કાર્ય ઉત્સર્ગ કરવાનું છે.

સમાનવાયુ નાભિમાં - મણિપુરચક્રમાં છે તેનું કાર્ય પાચન-પોષણ કરવાનું છે.

ઉદાનવાયુ કંઠમાં - વિશુદ્ધિચક્ર, આજ્ઞાચક્ર અને સહસ્ત્રારચક્રમાં છે - ઉન્નયન તેનું કાર્ય છે. વ્યાનવાયુ સંપૂર્ણ શરીરમાં વ્યાપ્ત છે પરિનયન તેનું કાર્ય છે. પંચકોશમાં પ્રાણમયકોશ (શરીર)નો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

જૈન યોગી શ્રી ચિદાનંદજીએ પણ 'સ્વરોદયજ્ઞાન'માં ઉપર્યુક્ત પ્રાણના પ્રકારો બતાવ્યા છે. (પદ્ય ક્રમાંક ૪૪૨-૪૪૩)

જૈનદર્શનની દૃષ્ટિએ ૧૦ પ્રાણ છે. જે દ્રવ્યપ્રાણરૂપ છે. પાંચ ઈન્દ્રિય, ત્રણ (મન, વચન, કાયા) બલ, શ્વાસોશ્વાસ અને આયુષ્ય. તે પૈકી શ્વાસોશ્વાસની સ્પષ્ટ રીતે ગણતરી કરી છે. અને જીવસૃષ્ટિમાં કોને કેટલાં પ્રાણ હોય છે તે નવતત્ત્વની સાતમી ગાથામાં તેનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે.

આ ઉપરાંત આહાર, શરીર, ઈન્દ્રિય, શ્વાસોશ્વાસ (આનપાન) ભાષા અને મન આ છ પર્યાપ્તિ પૈકી શ્વાસોશ્વાસને પર્યાપ્તિ ગણાવી છે.

યોગદર્શન અને જૈનદર્શનમાં જે રીતે પ્રાણનો પરિચય મળે છે તે મૌલિક છે. પ્રાણાયામની સાધના સંપૂર્ણપણે અને સ્વતંત્ર રીતે અધ્યાત્મલક્ષી હોવા છતાં વૈદિક શ્રુતિઓમાં (ઋચામાં) તેને દેવતાનું

રૂપક આપીને પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે - 'નમસ્તે વાયો, ત્વમેવ પ્રત્યક્ષં બ્રહ્માસિ' આમ પંચતત્ત્વોમાં અગ્નિ, વરૂણ, પૃથ્વીની જેમ વાયુ (પ્રાણ)માં પણ દૈવત્વ આરોપિત કરીને તેની ઉપાસના કરવા દ્વારા પ્રાણશક્તિ - ઉર્જાનું કેમ ઉર્ધ્વીકરણ કરવું એ ઉદ્દેશ રહ્યો છે.

આરોગ્ય ક્ષેત્ર હોય કે અધ્યાત્મનું - શરીરશુદ્ધિ અને ચિત્તશુદ્ધિ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય કેમ પ્રાપ્ત કરવું એજ ઉદ્દેશ છે. અહીં આપણે પ્રાણ આધારિત કેટલીક પ્રાચીન અને અર્વાચીન બંને સાધના-પદ્ધતિનો પરિચય કરવા સાથે તે જીવનમાં કેટલી ઉપયોગી છે તે જોઈએ -

૧. પાતંજલ યોગદર્શન અનુસાર અષ્ટાંગયોગ પૈકી પ્રાણાયામ (રેચક, પૂરક, કુંભક), અનુલોમ - વિલોમ, કપાલભાતિ, ભસ્ત્રિકા, ઉડ્ડીયાનબંધ વગેરે.
૨. વિપશ્યના
૩. પ્રેક્ષાધ્યાન
૪. સ્વરોદયજ્ઞાન
૫. Pranic Healing તથા રેકી
૬. સુદર્શન ક્રિયા
૭. Levitation

હવે આપણે ક્રમશઃ વિચાર કરીશું :-

(૧) પાતંજલ યોગસૂત્રમાં પ્રાણાયામનો પરિચય આપતું સૂત્ર છે - બાહ્યાભ્યન્તરસ્તમ્ભવૃત્તિર્દેશ-કાલ-સંખ્યામિ: || ૨/૫૦

બાહ્યવૃત્તિ, આભ્યંતરવૃત્તિ અને સ્તંભવૃત્તિ એટલે કે રેચક, પૂરક અને કુંભક - એ વિવિધ પ્રાણાયામ દેશ, કાલ અને સંખ્યાથી નિયમિત થાય છે. અને અભ્યાસથી દીર્ઘ તથા સૂક્ષ્મ બને છે.

સાધારણ રીતે એક સ્વસ્થ - તંદુરસ્ત વ્યક્તિનો શ્વાસોશ્વાસનો સમય તેને માત્રા કહેવાય છે.

એવી ૧૬ માત્રાથી (પરિમાણ) પૂરક, ૩૨ માત્રાથી રેચક અને ૬૪ માત્રાથી કુંભક પ્રાણાયામ પરિપૂર્ણ થાય છે.

આપણે નોર્મલ રીતે એક મિનિટમાં ૧૫ થી ૧૮ વાર શ્વાસ લઈએ છીએ એ પ્રમાણે ગણીએ તો એક કલાકમાં ૬૦ X ૧૫ = ૯૦૦ વાર અને ૨૪ કલાકમાં ૯૦૦ X ૨૪ = ૨૧,૬૦૦ વાર શ્વાસ લઈએ છીએ. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શ્વાસ શુદ્ધ અને સંયમિત થાય છે અને પરિણામે શ્વાસોશ્વાસની ગતિને લંબાવી શકાય છે.

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

શ્વાસને આપણા મનોગત ભાવ - વિચાર - આવેશ - લાગણી સાથે પણ ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે.

There is a deep relationship between breath and our emotions, as soon as we get excited our breath gets short and shallow, when we calm down our breath gets longer and deeper. Breathing and our inner being are closely related.

હવે આપણે ધાર્મિક ક્ષેત્રમાં દૃષ્ટિપાત કરીશું તો જૈનદર્શનમાં પ્રતિક્રમણની વિધિમાં પણ આ શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાને સાંકળી લેવામાં આવી છે. પ્રતિક્રમણના ષડાવશ્યકમાં કાયોત્સર્ગ આવે છે. કાયોત્સર્ગ વખતે નવકારમંત્ર અથવા લોગસ્સસૂત્ર ગણવાનું વિધાન છે. તેની સમય મર્યાદા માટે કહ્યું છે કે - એક લોગસ્સસૂત્ર ગણતાં ૨૫ થી ૨૮ શ્વાસોશ્વાસ થાય છે જ્યારે એક નવકારમંત્રના આઠ શ્વાસોશ્વાસ ગણતા ચાર વાર નવકાર ગણવાથી ૩૨ શ્વાસોશ્વાસ થાય છે.

ધ્યાન, સાધના, મંત્ર-જાપ, કાઉસગ્ગ વગેરેમાં શ્વાસોશ્વાસનું લક્ષ્ય ઉપયોગી એટલા માટે છે કે તે સહજ છે, સ્વાભાવિક છે - સ્વાધીન છે.

### (૨) વિપશ્યના

વિપશ્યના એ બૌદ્ધ પરંપરાની એક સાધના પદ્ધતિ છે. તેને 'આનાપાનસતિ' પણ કહેવામાં આવે છે. 'આનાપાન' એટલે શ્વાસોશ્વાસ. સતિ એટલે એના પ્રતિ જાગૃતિપૂર્વકનું તટસ્થ રીતે નિરીક્ષણ કરવું. સ્મૃતિનું પાલિ ભાષામાં 'સતિ' થયું.

વિ + દૃશ (પશ્ય) એટલે વિશેષ રીતે - બારીકાઈથી જોવું - અર્થાત્ આપણા ભીતરમાં શ્વાસોશ્વાસને જોવો.

શ્વાસોશ્વાસનું માધ્યમ સૌને સર્વત્ર, સદા, સુલભ હોય છે એટલે સાધના પદ્ધતિમાં તેને અગ્રસ્થાન આપ્યું છે. બીજું કારણ એ પણ છે કે - આપણા શ્વાસનો આપણા મનોગત વિકારો સાથે ગાઢ સંબંધ છે. જ્યારે મનમાં ક્રોધ જાગે, વાસના જાગે, ભય જન્મે ત્યારે શ્વાસની ગતિ (frequency) તેજ થઈ જશે એ આપણો અનુભવ છે અને શાંત થતાં નોર્મલ - સાધારણ બની જશે.

શ્વાસોશ્વાસ, એકદમ વર્તમાનની (at present) ઘટના છે. આથી તે તરફ મનને લઈ જવાથી વિકારો શાંત થાય છે. પરિણામે નષ્ટ થાય છે. કારણ કે ત્યારે ભૂતકાળનું કોઈ સ્વપ્ન નથી અને ભવિષ્યની કોઈ કલ્પના નથી. માત્ર આપણે આપણા જ શ્વાસના સાક્ષી - દૃષ્ટા બનવાનું છે.

જેમ પાતાંજલ યોગદર્શનમાં અષ્ટાંગયોગ છે, તેમ બૌદ્ધદર્શનમાં અટ્ટંગિકો મગ્ગો અષ્ટાંગ માર્ગ (પંથ) છે તેના નામ -

શીલ, સમાધિ, પ્રજ્ઞા, સમ્યગ્ વાણી, સમ્યગ્ કર્મ, સમ્યગ્ આજીવિકા, સમ્યગ્ વ્યાયામ, સમ્યગ્ સ્મૃતિ.

શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજીએ વિપશ્યનાને દેશ-વિદેશમાં વિકસાવી છે. અનેક ધ્યાનકેન્દ્રો સ્થાપિત થયા છે. સાધકો તેનો લાભ લે છે.

### (૩) પ્રેક્ષાધ્યાન

વિપશ્યના અને પ્રેક્ષામાં માત્ર શાબ્દિક અંતર છે. તેના ભાવાર્થમાં કોઈ ભેદ - તફાવત નથી. વિ + દૃશ (પશ્ય) જે અર્થ બતાવે છે તેજ અર્થ પ્ર + ઈક્ષ્ ધાતુ બતાવે છે. તેનો અર્થ છે - પ્રકૃષ્ટરૂપે જોવું તે - પ્રેક્ષા.

તેરાપંથી જૈનાચાર્યશ્રી તુલસીજીએ અને તેમના અનુગામી યુવાચાર્યશ્રી મહાપ્રજ્ઞજીએ આ પદ્ધતિનો સૂત્રપાત કર્યો છે. આ સાધના પદ્ધતિનું મૂળ-સ્ત્રોત (base) તો જૈનદર્શનના તત્ત્વો જ છે.

જૈનાગમોમાં એક વાક્ય છે - સંપિકરનવણ અપ્પગમપ્પણં

અર્થાત્ હે આત્મન! તું તારી જાતને જો. એટલે કે (self) સ્વયંને જો. આત્માને જો. તેનો સાક્ષાત્કાર - દર્શન કર.

અહીં આ પ્રેક્ષાધ્યાનના અંતર્ગત મુખ્યત્વે શ્વાસપ્રેક્ષા આવે છે. તે ઉપરાંત શરીરપ્રેક્ષા, દીર્ઘશ્વાસપ્રેક્ષા, ચૈતન્યકેન્દ્રપ્રેક્ષા, સમવૃત્તિ, લેશ્યાધ્યાન (Aura), કાયોત્સર્ગ વગેરેનો પણ સમાવેશ થાય છે.

સ્વરોદયનું શાસ્ત્ર પણ શ્વાસથી જોડાયેલું છે - તેનો વિચાર આપણે અલગથી કરીશું.

પ્રેક્ષાધ્યાનની સમીક્ષામાં એ વિચારણીય છે કે - ઉપર્યુક્ત આગમ વાક્યનો અભિપ્રાય જો માત્ર આત્મા - ચૈતન્ય પરત્વે જ હોય તો તેનાથી સંલગ્ન પ્રાણ, શ્વાસોશ્વાસ, શરીર કે લેશ્યા વગેરે તેની મર્યાદાની બહાર છે - એટલે તેનો સમાવેશ કરી શકાય નહીં અને ચૈતન્ય ગુણોથી સંબંધિત આત્માના અનંત જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર્ય, વીર્ય, ઉપયોગ, અબાધિત સુખ એવા ભાવપ્રાણને જ પ્રાધાન્યતા આપવી ઘટે. અલબત્ત, આ કક્ષાએ પહોંચવા માટે પ્રેક્ષાધ્યાન જરૂર પગથિયું બની શકે છે.

### (૪) સ્વરોદયજ્ઞાન

યોગના ક્ષેત્રમાં જૈનાચાર્યોનું બહુ જ મોટું પ્રદાન છે. અત્રે સંક્ષિપ્તમાં જોઈએ - પાતાંજલયોગદર્શનનો અષ્ટાંગયોગ પ્રસિદ્ધ છે. બૌદ્ધ પરંપરામાં અષ્ટાંગમાર્ગ છે. તેમ જૈનદર્શનમાં યોગની આઠ દૃષ્ટિ છે. તે આ પ્રમાણે છે -

મિત્રા, તારા, બલા, દીપા, સ્થિરા, કાન્તા, પ્રભા અને પરા.

## જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

આ પાયા ઉપર યોગયાત્રા આગળ વધે છે. ૧૪ પૂર્વધારી, શ્રુતકેવલી ભગવાન ભદ્રબાહુસ્વામિજીએ નેપાલમાં મહાપ્રાણાયામ ધ્યાનની સાધના કરી હતી એવો ઉલ્લેખ મળે છે.

વિક્રમની આઠમી શતાબ્દિમાં આચાર્ય શ્રી હરિભદ્રસૂરિજીએ યોગશતક વગેરે અનેક ગ્રંથોની રચના કરી. તે પછી કલિકાલસર્વજ્ઞ આચાર્ય શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યશ્રીના યોગશાસ્ત્રના અષ્ટમ પ્રકાશમાં યોગનું વિશદ વિવેચન મળે છે. જેમાં ધ્યાન - સાધનાનો અનુભવ પણ સમાવિષ્ટ છે.

દિગંબર જૈનાચાર્ય શ્રી શુભચંદ્રાચાર્યકૃત 'જ્ઞાનાર્ણવ'માં પ્રાણાયામ તથા સ્વરોદયવિજ્ઞાન વિશે ઘણી જ્ઞાતવ્ય માહિતી છે. આ જ ક્રમમાં આગળ વધતાં યોગીરાજશ્રી ચિદાનંદજીકૃત 'સ્વરોદયજ્ઞાન'ની પદ્યમય વિવિધ છંદોમાં હિંદી રચના જોવા મળે છે. જે ગતશતકની જ કૃતિ છે. કુલે ૪૫૩ પદ્યોની રચના છે. તેની પ્રશસ્તિમાં જણાવ્યા મુજબ તેનો રચનાકાળ વિ.સં. ૧૮૦૫ દર્શાવાયો છે. 'સ્વરોદયજ્ઞાન' એ શ્રી ચિદાનંદજીની ખાસ સ્વતંત્ર રચના છે. તેની સમકક્ષ 'શિવ સ્વરોદય' તથા 'નાથ સ્વરોદય' જેવી અજેન કૃતિઓ પણ છે. યોગીરાજશ્રી ચિદાનંદજી કૃત 'સ્વરોદયજ્ઞાન'માંથી કેટલાંક પદ્યો અહીં પ્રસ્તુત છે.

પ્રથમ 'સ્વરોદય'નો શબ્દાર્થ વિચારીએ તો 'સ્વર' એટલે પ્રાણશક્તિ (ઉર્જા), તેનો ઉદય એટલે ઉદ્ભવ. પ્રાણ તત્ત્વનું શ્વાસમાં અનુસરણ-રૂપાંતરણ થતું હોવાથી શ્વાસરૂપી ક્રિયામાં જે પ્રકાશ પામે છે તે 'સ્વર' છે. હકીકતમાં પ્રાણ અને સ્વર અલગ નથી પણ એક જ છે.

'સ્વરોદય'નો શબ્દાર્થ જ નાસિકા વાટે શ્વાસનું બહાર નીકળવું થાય છે. એટલે પ્રથમ શ્વાસનો પરિચય - ઓળખાણ અને પછી જ તેનું નિયંત્રણ સંભવિત છે. સ્વર (શ્વાસ) સાથે પાંચ તત્ત્વોનો પણ ધનિષ્ઠ સંબંધ છે. ભવિષ્યની આગાહી - Forecast પણ કરી શકાય છે.

આ ભાવ નીચેના પદ્યોમાં જોવા - જણાવા મળે છે.

પ્રાણાયામ ભૂમિ દશ જાણો

પ્રથમ સ્વરોદય તિહાં પિછાણો,

સ્વર પરકાશ પ્રથમ જે જાણો

પંચ તત્ત્વ કુનિ તિહાં પિછાણો. - (પદ્ય - ૧૦૬)

આ મુજબ પ્રાણાયામની દશ ભૂમિકા છે. તેમાંની પ્રથમ ભૂમિકા તે 'સ્વરોદય' છે.

પદ્ય - ૫૭ થી ૬૦ માં પ્રાણાયામના રેચક, પૂરક, કુંભક, શાંતિક, સમતા, એકતા, લીનભાવ એમ સાત પ્રકારોનું સુંદર

નિરૂપણ છે. પદ્ય - ૧૧ માં - આપણા દેહતંત્રમાં ૭૨૦૦૦ નાડીઓ છે તેમાં ૨૪ નાડી મુખ્ય છે તેમાં પણ ૧૦ નાડીની પ્રધાનતા છે - અને તેમાં પણ ત્રણ નાડી વિશેષ પ્રધાન છે. પદ્ય - ૧૪ માં જણાવ્યા મુજબ તેના નામ છે - ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા. જમણી બાજુની નાડીને પિંગલા અથવા સૂર્યસ્વર કહે છે. જ્યારે ડાબી - વામ બાજુની નાડીને ઈડા અથવા ચંદ્રસ્વર કહે છે.

પદ્ય - ૧૫ માં કહ્યું છે કે - ઊક્ત બંનેની મધ્યમાં સુષુમ્ણા છે - તે વખતે નાસિકાના બંને - ડાબા તથા જમણા છિદ્રમાંથી સ્વર - શ્વાસ ચાલતો હોય છે. પદ્ય - ૮૭ માં યોગીરાજ કહે છે -

પ્રાણાયામ ધ્યાન જે કહીએ

તે પિંડસ્થ ભેદ ભવિ લહીયે,

મન અરૂ પવન સમાગમ જાણો,

પવન સાધ, મન નિજ ઘર આણો.

અહીં યોગિરાજે મન અને પવનના મિલનની વાત કરી છે. એ બંનેના સુયોગમાં પ્રાણાયામ ધ્યાન કેવી રીતે ઉપયોગી શકે તે દર્શાવ્યું છે. આ રીતે યોગિરાજ શ્રી ચિદાનંદજીએ સ્વરોદયને પ્રાણાયામની પ્રથમ ભૂમિકા તરીકે બતાવીને દેહ અને આત્માનું ભેદજ્ઞાન કરવા માટેની શ્રેષ્ઠ પ્રક્રિયા બતાવીને જીવ અને શિવના મિલનમાં તે ચરિતાર્થ કરી છે.

મોટર - કાર જેવા યાંત્રિક સાધનોમાં જે રીતે બ્રેક તથા એક્સેલેટરની જરૂર રહે છે તેમ આપણા આ દેહયંત્રની ગતિ અને સુરક્ષા માટે શ્વાસનું સંતુલન પણ એટલું જ આવશ્યક અને અનિવાર્ય બની રહે છે.

### (૫) Pranic Healing

To Healing નો અર્થ છે રોગને મટાડવું. પ્રાણિક હીલીંગ કરનાર વ્યક્તિ રોગીને તેના શરીરના અંગોમાંથી રોગગ્રસ્ત ઉર્જાને બહાર કાઢે છે. અને નવી પ્રાણશક્તિના સંપ્રેક્ષણ દ્વારા ઉપચાર કરે છે.

### (૬) સુદર્શન ક્રિયા

શ્રી શ્રી રવિશંકરજીએ સ્થાપેલી સંસ્થા આર્ટ ઓફ લિવીંગના એક ભાગરૂપે આ સુદર્શનક્રિયા છે.

સુદર્શનક્રિયા ૧૦૦/૧૦૦ શ્વાસોશ્વાસની સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક, વિશિષ્ટ અને શક્તિશાળી પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયામાં પ્રાણવાયુ શરીરના દરેક સૂક્ષ્મ કોશો સુધી પહોંચે છે. પરિણામે માણસના મનમાંથી હિંસાત્મકભાવ, વૈરવૃત્તિ, પ્રતિશોધની ભાવના, નકારાત્મકભાવ, તેમજ લોહીમાંથી ઝેરી - દૂષિત તત્ત્વો નષ્ટ થાય

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

છે. તે ઉપરાંત રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં પણ નોંધપાત્ર સુધારો જોવા મળે છે.

સોડહં ના નાદ - ધ્વનિ - ઉચ્ચારણ - Chanting દ્વારા સાધકોને સુદર્શનક્રિયા કરાવવામાં આવે છે. તે આપણા શ્વાસ અને શરીરતંત્રને સારી રીતે Effect કરે છે.

### (૭) Levitation

Levitate નો અર્થ ડીક્શનરીમાં હવામાં ઊંચે ચડવું એવો કર્યો છે.

સ્વ. મહર્ષિ યોગીએ લેવીટેશનના પ્રયોગ દ્વારા આ સાધના - પદ્ધતિ વિકસાવી છે. આના મૂળમાં તો શ્વાસોશ્વાસની જ વાત છે. કુંભક પ્રાણાયામથી આ શક્ય છે.

જૈન ગ્રંથોમાં ૨૮ લઘ્વિઓ અને ૮ મહાસિધ્ધિઓનું વર્ણન મળે છે. તે આ મુજબ છે.

અણિમા, મહિમા, લધિમા, ગરિમા, વશિતા, પ્રાકામ્ય, ઈશિતા અને પ્રાપ્તિ. તેના અંદર લધિમાનો ઉલ્લેખ છે. લધિમાનો શબ્દાર્થ છે હળવું - ભાર વગરનું થવું. તુંબડું પાણીની સપાટી ઉપર તરે છે. ડૂબતું નથી કારણ લાઘવતા તેનો સ્વભાવ છે. આજના વૈજ્ઞાનિક યુગમાં આ સિધ્ધાંતને સમજવો ઘણો સરળ છે.

એક કિંવદન્તી મુજબ - કલિકાલ સર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય એક વાર વ્યાખ્યાનની વ્યાસપીઠ ઉપર બિરાજમાન હતા ત્યારે કુંભક ક્રિયા દ્વારા આકાશમાં અદ્ધર રહીને પ્રવચન ચાલુ રાખ્યું અને નીચેની પાટને ખસેડવામાં આવી હતી.

લેખના અંતે હું એટલું જ કહીશ કે પ્રાણ આધારિત કેટલીક પ્રાચીન, અર્વાચીન સાધના પદ્ધતિનો અત્રે સંક્ષિપ્ત પરિચય આપેલ છે તેના અભ્યાસથી જીવનને સ્વસ્થ, સશક્ત અને ગતિશીલ (Dynamic) બનાવી શકાય છે.

વૈદિક ઋષિઓએ પ્રાણની પ્રતિષ્ઠા કરીને પ્રાર્થના પણ કરી છે -

પ્રાણસ્યેદં વશે સર્વ

ત્રિદિવિ યત્ પ્રતિષ્ઠિતમ્।

માતૈવ પુત્રાન્ રક્ષસ્વ

શ્રીશ્ચ પ્રજ્ઞાંશ્ચ વિદ્યોહ નઃ॥ (પ્રશ્નોપનિષદ્ ૨/૧૩)



૪૦૫, મધુ એપા.,

જી.આઈ.ડી.સી. કોલોની,

ઉમરગામ (વેસ્ટ), જિ. વલસાડ.

સંપર્ક : ૯૯૨૦૩૭૨૧૫૬, ૯૯૦૪૫૮૯૦૫૨

પ્રબુદ્ધ જીવનના હમણાં-હમણાંના અંકોમાં વૈવિધ્ય ડોકાય છે, આનંદ થાય છે. સંગીતનો અનુભવ કરાવતો મારો એક નાનડો એવો લેખ મોકલું છું. યોગ્ય લાગે તો છાપજો.

રાગ 'સોહની' - 'So Honey!'

અજબ-ગજબની છે સંગીતની દુનિયા! મનમાં જેટલા વિચારો ઉભરાય એટલી રાગ-રાગિણી હોઈ શકે. સંગીતની આવી મસ્ત મહેફિલ જમાવવા કંઈ કેટલાયે કલાકારો પોતાના મનના વિચારોને વાચા આપે છે, સ્વર આપે છે. લય અને તાન આપે છે.

ઉનાળાની આ કાળઝાળ ગરમીમાં પણ કોકિલાનો કંઠ વહેતો રહે છે, મનને શાતા આપે છે. 'કુહૂં કુહૂં બોલે કોયલીયા...' આ મીઠું મધ જેવું ફિલ્મી ગીત રાગ 'સોહની' માં ગવાયેલું છે. ગાયક કલાકાર પંડિત જસરાજ રાગની મસ્તીભરી રંગતને માણતાં એને નવાજે છે - 'So Honey!' કહીને! વળી કોઈએ આ રાગને 'બિન્દાસ' કહ્યો છે!

પરોઢથી પહેલા, તાર સ્વરે ગવાતો અને ગાયકના ગળાની કસોટી કરતો ઉત્તરાંગ પ્રધાન રાગ સોહની અનન્ય તો છે જ. મધ જેવો મીઠો અને બિન્દાસ રાગ સોહની સંગીતના રસિયાઓને યાદ રહી જાય એવો છે. ફિલ્મ 'મોગલેઆઝમ'ના ઉત્કટ પ્રણય દૃશ્યમાં સલીમ-અનાર પ્રેમ-મગ્ન હોય છે એ પળોને સંગીતકાર નૌશાદે સોહની રાગની હુમરીમાં આ ગીતથી મઢ્યું છે : 'પ્રેમ જોગન બનકે...' ઢળતી રાતના આ રાગ વડે એ દૃશ્ય માદક બન્યું છે!



## બૌદ્ધધર્મમાં યોગસાધના

ડૉ. નિરંજના વોરા

ડૉ. નિરંજના વોરા, ઈન્ટરનેશનલ સેન્ટર ઓફ જૈન સ્ટડીઝ અને બુદ્ધીસ્ટ ડિપાર્ટમેન્ટના માજી ડાયરેક્ટર છે. જૈન દર્શન અને બૌદ્ધ દર્શનના ઊંડા અભ્યાસી છે. તેમણે આ બંને દર્શન પર લગભગ ૨૫ થી ૩૦ પુસ્તકો લખ્યા છે, જેમાંના કેટલાકને સાહિત્ય અકાદમી અને સાહિત્ય પરિષદના પુરસ્કારો પ્રાપ્ત થયા છે.

ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રમાં ધ્યાન, યોગ, સમાધિ, સમાપત્તિ વગેરેનું વર્ણન મળે છે. યોગસાધનામાં ધ્યાનનું સર્વોપરિ સ્થાન છે. કોઈ પણ આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિ ધ્યાનસાધના વગર શક્ય નથી.

ધ્યાન શબ્દ ધ્યે-ચિન્તયામ્ ધાતુ પરથી નિષ્પન્ન થયો છે. તેનો અર્થ ચિંતન છે. પાલિભાષામાં તેને માટે જ્ઞાન શબ્દ છે. તેની ઉત્પત્તિ આ રીતે બતાવવામાં આવી છે; “જ્ઞાયતિ ઉપનિષ્ઠાયતીતિ જ્ઞાન” - અર્થાત્ કોઈ વિષય પર ચિંતન કરવું. ગૌતમ બુદ્ધ પણ સદેવ સમાધિ અને ધ્યાનની પ્રશંસા કરતા હતા.

ગૌતમબુદ્ધે મહાભિનિષ્ક્રમણ પહેલાં પિતાના ખેતરમાં જાંબુવૃક્ષની નીચે ધ્યાનસુખનો અનુભવ કર્યો હોવાનો ઉલ્લેખ મળે છે.

મહાભિનિષ્ક્રમણ પછી અતિ કઠિન તપસ્યા કરતા તેમને ખ્યાલ આવ્યો કે શરીર કે આત્માને અતિ કષ્ટ આપીને ધ્યાનારાધન કે જ્ઞાનારાધન થઈ શકે નહિ. તેવી રીતે કામોપભોગમાં સંલગ્ન રહીને પણ જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થઈ શકે નહિ. તેથી તેમણે મધ્યમમાર્ગ ગ્રહણ કરીને ધ્યાનસાધના દ્વારા સમ્યક્ સંબોધિની પ્રાપ્તિ કરીને નિર્વાણનો અનુભવ કર્યો. શિષ્યોને પણ તે વારંવાર ધ્યાનસાધના કરવાનો અને પ્રમાદરહિત બનવાનો ઉપદેશ આપતા હતા. ધ્યાનનો અર્થ અકુશળ ધર્મોનું દહન કરવું - એવો પણ આપવામાં આવ્યો છે. જ્યારે સત્ત્વના ભાવ નિર્મળ બને છે, ત્યારે તેની ક્રિયાઓ પણ રાગ-દ્વેષ અને મોહથી રહિત બને છે. વિશુદ્ધ ભાવનાઓની વૃદ્ધિ થતાં જ તે ચિત્તની એકાગ્રતામાં પરિણત થાય છે. એ અવસ્થાને ધ્યાનયોગ કહે છે. ધ્યાનયોગથી સમાહિત ચિત્તવાળો ભિક્ષુ ધર્મપરાયણ અને સંબોધિપરાયણ થઈને નિર્વાણગામી બને છે.

પ્રજ્ઞાપ્રાપ્તિ માટે ધ્યાન - સમાધિ અનિવાર્ય હોવાનું તેમનું દૃઢ મંતવ્ય હતું. સમાધિ એટલે ચિત્તનું કોઈ પણ એક વિષય પર એકાગ્ર થવું. તેમાં કુશળ ધર્મો પર આધારિત સમ્યક્ સમાધિ જ નિર્વાણપ્રાપ્તિનો સાચો માર્ગ હોવાનું તેમણે જણાવ્યું છે.

ધ્યાન-ચતુષ્ટય:

બૌદ્ધધર્મમાં ધ્યાનચતુષ્ટયનું મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. તેના ધ્યાનાંગો, ધ્યાનપ્રાપ્તિ માટે ઉત્સુક ચિત્તની વિવિધ અવસ્થાઓ,

સમાધિના અંતરાયો, અપધ્યાન, રૂપાવચર અને અરૂપાવચર ધ્યાન, વિશુદ્ધ ધ્યાનથી પ્રાપ્ત થતી નિર્વાણની સ્થિતિ વગેરે વિશે ખૂબ સુક્ષ્મ રીતે અને વિસ્તારથી અહીં ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

સુજ્ઞપિટકમાં ધ્યાનના મુખ્ય ચાર ભેદ બતાવ્યા છે. પ્રથમ, દ્વિતીય, તૃતીય, અને ચતુર્થ ધ્યાન. તેના મુખ્ય પાંચ અંગો છે અથવા રૂપનું અવલંબન કરનાર ચિત્તની આ પાંચ અવસ્થાઓ છે. જેને વિતર્ક, વિચાર, પ્રીતિ, સુખ અને સમાધિ કહે છે.

સાધકના ચિત્તનું કુશળ મનોવૃત્તિઓમાં પ્રતિષ્ઠિત થવું તે સમ્યક્ સમાધિ છે. સમ્યક્ સમાધિમાં ચાર રૂપાવચર ધ્યાનોનો સમાવેશ થાય છે. તે રૂપાવચર અથવા રૂપસંજ્ઞા પર આધારિત ધ્યાન કહેવાય છે. પ્રથમ ધ્યાનમાં ભિક્ષુ કામાદિથી વિરત થઈને વિતર્ક, વિચાર, પ્રીતિ, સુખ અને ચિત્તની એકાગ્રતાથી યુક્ત થઈને વિહાર કરે છે. દ્વિતીય અને તૃતીય ધ્યાનમાં તે ક્રમશઃ વિતર્ક, વિચાર અને પ્રીતિનું ઉપશમન કરે છે. ચતુર્થ ધ્યાનમાં ચેતો વિમુક્તિના ચાર પ્રત્યય છે : સુખ દુઃખનો પરિત્યાગ, સૌમેનસ્ય - દોમેનસ્યનો અસ્ત, સુખ દુઃખરહિત ઉપેક્ષા અને સ્મૃતિની પરિશુદ્ધિ. ચાર ધ્યાનની પ્રાપ્તિથી રાગ, અવિદ્યા અને અનુશયોનો ક્ષય કરીને સાધક આસ્રવરહિત બને છે.

ત્યારબાદ સાધક ચાર બ્રહ્મવિહાર - મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષાની ભાવના કરીને અરૂપાવચર ધ્યાન માટે ચિત્તને તત્પર કરે છે. રૂપરહિત ધ્યાન માટેના અરૂપ આલંબનોને અરૂપાવચર આયતન કહે છે. તે ચાર છે : આકાશાનન્ત્ય, વિજ્ઞાનાનન્ત્ય, આર્કિયન્ય અને નૈવસંજ્ઞાનાસંજ્ઞા આયતન.

આ પ્રમાણે બૌદ્ધધર્મમાં ધ્યાનના મુખ્યત્વે આઠ પ્રકાર છે : પ્રથમ ચાર ધ્યાન રૂપાવચર છે અને પછીના ચાર ધ્યાન અરૂપાવચર છે. આ આઠ ધ્યાનો સિદ્ધ થતાં સાધક નિર્વાણનો અનુભવ કરે છે. નિર્વાણ એ આત્યંતિક દુઃખવિમુક્તિની અવસ્થા છે. તેમાં સર્વ સંસ્કારોનું ઉપશમન થાય છે.

પારમિતા :

બુદ્ધકારક ધર્મોને પારમી અથવા પારમિતા કહેવામાં આવે છે. પારમિતાના સંદર્ભમાં એવા દસ ધર્મોનું કથન છે કે જેની સમ્યક્

પરિમિતાના ફળસ્વરૂપે બુદ્ધત્વની પ્રાપ્તિ કે ધ્યાનયોગની સિદ્ધિ શક્ય બને છે. નિર્વાણપ્રાપ્તિના માર્ગમાં આગળ વધનાર સાધકે દાન, શીલ, નૈષ્કમ્ય, પ્રજ્ઞા, વીર્ય, ક્ષાન્તિ, સત્ય, અધિષ્ઠાન, મૈત્રી તથા ઉપેક્ષા પારમિતાની સમ્યક્ પરિપૂર્તિ અને પ્રાપ્તિ કરવી અનિવાર્ય છે. બૌદ્ધસત્ત્વોની ચર્યા પરથી સમજાય છે કે તેમણે દાન, શીલ વગેરે પારમિતાઓની ઉત્કૃષ્ટ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હતી. તેથી જ તેને બુદ્ધકારક ધર્મો કહેવામાં આવે છે. મહાયાનમાં છ પરિમિતાઓ છે. બૌદ્ધધર્મની યોગસાધનાનું આ મહત્ત્વનું અંગ છે.

**ભૂમિ :**

સાધકના વિકાસક્રમના સંદર્ભમાં હીનયાનમાં સ્તોતાપન્ન, સકૃદાગામી, અનાગામી અને અર્હત્ એ ચાર ભૂમિ ગણાવવામાં આવી છે. પરંતુ મહાયાનમાં દસ ભૂમિ છે. તે સાધકની ચિત્તની અવસ્થાને, સાધનામાં તેના થયેલા વિકાસક્રમને સમજાવે છે. તે આ પ્રમાણે છે:

(૧) **મુદિતા કે પ્રમુદિતા :** આ ભૂમિમાં લોકોના કલ્યાણની ઈચ્છાથી સાધકનું હૃદય પ્રકુલ્લિત બને છે. કરુણાનો ઉદય આ ભૂમિની વિશેષતા છે.

(૨) **વિમલા :** સાધકના મયિક, વાચિક અને માનસિક પાપોનો ક્ષય આ ભૂમિમાં થાય છે. આ સ્થિતિમાં તે વિશેષ રૂપથી શીલપરિમિતાનો અભ્યાસ કરે છે.

(૩) **પ્રભાકારી :** આ ભૂમિમાં આવીને સાધક સંસારના સંસ્કૃત ધર્મો તુચ્છ હોવાનું સમજે છે. તેની કામવાસના તૃષ્ણા ક્ષીણ થવા લાગે છે અને ધૈર્ય પરિમિતાનો અભ્યાસ કરે છે.

(૪) **અર્ચિખતી :** આ ભૂમિમાં સાધક આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગનો અભ્યાસ કરે છે. તેના હૃદયમાં દયા તથા મૈત્રીનો ભાવ ઉદ્ભવે છે અને તે વીર્ય પરિમિતાનો અભ્યાસ કરે છે.

(૫) **સુદુર્જયા :** આ અવસ્થામાં પહોંચીને સાધકનું ચિત્ત સમતાને પ્રાપ્ત કરે છે અને તે જગતથી વિરક્ત બને છે. અહીં તે ધ્યાન પરિમિતાનો અભ્યાસ કરે છે.

(૭) **દૂરંગમા :** આ ભૂમિમાં પહોંચીને બૌદ્ધસત્ત્વ જ્ઞાનના માર્ગમાં અગ્રેસર થાય છે અને અનેક રીતે અગ્રેસર થાય છે.

(૮) **અચલા :** અહીં સુધી આવીને સાધક સમસ્ત જગતને અર્થહીન-તુચ્છ સમજે છે અને પોતાથી પર હોવાનું અનુભવે છે.

(૯) **સાધુમતી :** આ અવસ્થામાં સાધક અન્ય જનોના કલ્યાણ માટેના ઉપાયો શોધે છે અને સર્વને ધર્મનો ઉપદેશ આપે છે.

(૧૦) **ધર્મમેધા :** આ ભૂમિમાં પહોંચીને સાધક સમાધિનિષ્ઠ બનીને

બુદ્ધત્વને પ્રાપ્ત કરે છે. મહાયાન સંપ્રદાયના સાધકોની આ અંતિમ અવસ્થા છે, અહીં સુધી પહોંચીને તે નિર્વાણની પ્રાપ્તિ કરે છે.

આ ભૂમિમાં સાધક ક્રમશઃ ઉત્તરોત્તર ઊંચા સ્તરે પહોંચે છે. એક ભૂમિની પ્રાપ્તિ કર્યા પછી જ સાધક એના પછીની બીજી ભૂમિમાં પહોંચી શકે છે.

આ રીતે બૌદ્ધ યોગસાધનામાં આઠ ધ્યાન - રૂપાવચર અને અરૂપાવચર, દસ પરિમિતા અને દસ ભૂમિનું ઘણું મહત્ત્વ છે. દસ ભૂમિ - દ્વારા ધ્યાનનો સાધકની સાધનાનો વિકાસક્રમ સૂચવાય છે. કુશળ ધર્મોમાં એકાગ્ર ચિત્તની સમ્યક્ સમાધિ - સમાપ્તિ તેના મૂળમાં છે.

બૌદ્ધ ધર્મચર્યામાં ધ્યાનયોગની ચર્યા ઘણી સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક રીતે થઈ છે. સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાના માર્ગ સાથે સમાધિના વિવિધ પ્રકારોમાં મુખ્યત્વે ઉપચાર સમાધિ અને અર્પણાસમાધિનું નિરૂપણ થયેલું છે. તે સાથે સમાધિના માર્ગમાં આવતા અવરોધો - જેમ કે ચિત્તના ઉપકલેશો; સમાધિ માટે યોગ્ય આવાસ અને આહાર, યોગ્ય ગુરુ અને કલ્યાણમિત્ર, પાંચ ચેતોખિલ અને પાંચ ચિત્તબંધનો વગેરે વિશે વિસ્તારથી પણ સૂક્ષ્મ રીતે મીમાંસા થઈ છે.



૬૯, સ્વસ્તિક સોસાયટી, નવરંગપુરા,  
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૦૯.  
મો. ૯૧૭૫૬૭૪૭૩૮૭

## નવકાર

નવકાર ના આકારમાં ચાલો ભળી જઈએ  
જન્મોજન્મના વિકારમાંથી ચાલો મુક્ત થઈએ  
નવકારના ઋણી આપણે નવકારના ચાહક  
જન્મોજન્મની ભુલભુલામણીમાંથી ચાલો મુક્ત થઈએ  
નવકારના ઉપકારની શું વાત કરું હું?  
કર્મોર્મની જંજાળમાંથી ચાલો મુક્ત થઈએ  
નવકાર ના હોત તો ન જાણે શું થાત મારું?  
જિનધર્મ મળ્યો મને ચાલો મુક્ત થઈએ  
નવકાર ભુલાવે મારા “હું” પણાને  
જિનમય થઈને ચાલો મુક્ત થઈએ.

અશોકકુમાર શાહ “પરાગરજ”  
મુંબઈ - ૪૦૦ ૧૦૧.

## વિપશ્યના ધ્યાન

શ્રી સત્યનારાયણ ગોચન્કાજી

વિપશ્યના સાધનાના આચાર્ય 'કલ્યાણમિત્ર' શ્રી સત્યનારાયણ ગોચન્કાજીએ આ સાધનાવિધિ તેમના ગુરૂદેવ પૂ. સયાજી ઉ બા ખિન પાસેથી ઉપાર્જન કરી. બર્મામાં વેપારધંધો કરતા કરતા તેઓ વર્ષો સુધી આ સાધનામાં પુષ્ટ થતા રહ્યા. આ સાધના થકી જીવન જીવવાની કળા હસ્તગત થઈ. ભારતમાંથી ગયેલી અને ભારતમાં જ લુપ્ત થઈ ગયેલી આ વિધાને ૧૯૬૯માં ગુરૂજી પૂજ્ય ગોચન્કાજી એક ભાગીરથની જેમ ભારતમાં પાછી લઈ આવ્યા. ત્યારથી કરીને આજસુધી આ સર્વજનહિતકારિણી સાધના જનજનમાં વહેતી થઈ રહી છે. ભારતમાં લગભગ બધા જ રાજ્યોમાં વિપશ્યનાની સુવાસ પ્રસરતા પ્રસરતા વિદેશોસુધી એ સુવાસ પ્રસરી ગઈ છે.

વિપશ્યના બુદ્ધ ભગવાનની ૨૫૦૦ વર્ષ પહેલા શોધાયેલી વિશિષ્ટ સાધના છે. ભગવાન બુદ્ધે અનેક પ્રકારની ધ્યાનની પ્રક્રિયાનો સ્વયં અનુભવ કરીને તે બધી છોડીને છેવટે જે પ્રક્રિયા તેમણે પોતે શોધી અને સ્વીકારીને નિર્વાણ પામ્યા તે વિપશ્યના ધ્યાનની પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયામાં બાહ્ય કોઈ આલંબન લેવામાં આવતું નથી. આપણો પોતાનો શ્વાસ, આપણું પોતાનું શરીર અને આપણને થતી સંવેદનાઓ - આ જ આલંબનો છે. કોઈ પણ મંત્રનો જાપ કે નામનો જાપ નહીં, કોઈ પણ શબ્દ કે આકૃતિનો આશ્રય નહીં; આથી આપણું મન બીજી કોઈ વસ્તુમાં અટવાયા વિના શ્વાસ, શરીર અને સંવેદનમાં એકાગ્ર થાય છે. એકાગ્રતા થવાથી આપણે વર્તમાનમાં જીવવાનું શીખીએ છીએ. અને માન દ્રષ્ટાભાવ રાખવાનો હોઈ સંવેદના થયે રાગ કે દ્વેષ ન થાય તેની જ તકેદારી રાખવાની છે. સામાન્ય રીતે સંવેદના થતા જ આપણા સંસ્કારો જાગ્રત થાય છે અને રાગ કે દ્વેષ પ્રત્યે પ્રેરણા આપે છે. પણ તે પ્રત્યે જો જાગ્રત રહીએ તો અને સંવેદનાને માત્ર દ્રષ્ટાભાવે અનુભવીએ તો નવા રાગ-દ્વેષ બંધાતા નથી અને અંદર સંગ્રહ કરી રાખેલ રાગ-દ્વેષ-મોહ એ બધું ક્રમે કરીને નષ્ટ થવા લાગે છે. આ જ નિર્વાણની પ્રક્રિયા છે અને તે આ વિપશ્યના સાધનામાં સહજભાવે શીખવવામાં આવે છે.

સમગ્ર સંસારમાં અશાંતિ અને બેચેની નજરે પડે છે. સુખ અને શાંતિ સૌ કોઈને જોઈએ છે. સાચો ધર્મ જીવન જીવવાની કલા છે જેનાથી આપણે જાતે પણ સુખ શાંતિથી જીવીએ અને અન્યને પણ સુખ શાંતિથી જીવવા દઈએ. શુદ્ધ ધર્મ આ જ કલા શીખવે છે, એટલા માટે તે સર્વજનીન, સાર્વભૌમિક, સાર્વદેશીય અને સર્વકાલિક છે. પ્રશ્ન એ થાય છે કે જીવનમાં દુઃખ શા માટે છે? શા માટે આપણે અશાંત અને બેચેન બની જઈએ છીએ? ગંભીરતાથી વિચારતા સમજાય છે કે જ્યારે મનમાં વિકાર જાગે છે ત્યારે અશાંત બનીએ છીએ. મનમાં ક્રોધ કે લોભ, ઈર્ષ્યા કે ભય જેવા વિકારો જાગે છે ત્યારે આપણે વિશ્લુબ્ધ બની જઈ મનનું

સંતુલન ખોઈ બેસીએ છીએ. તો અહીં પ્રશ્ન ઉઠે છે કે આ વિકારો ક્યારે જાગે છે? શા માટે જાગે છે? કોઈ અપ્રિય ઘટના બની કે પ્રતિક્રિયારૂપે વિકાર જાગે છે. જીવનમાં પ્રિય-અપ્રિય બંને પરિસ્થિતિઓ આવતી જ રહેશે. વિપશ્યના સાધના દ્વારા આપણે પ્રતિકુળ પરિસ્થિતિઓમાં પણ મનને શાંત અને સંતુલિત રાખતા શીખીએ છીએ.

પ્રતિકુળ સંજોગમાં વિકાર જાગે તેનું કારણ આપણા અચેતન મનમાં સંચિત થયેલા અહંકાર, આસક્તિ, રાગ, દ્વેષ, મોહ વગેરેની ગ્રંથિઓ છે. અપ્રિય ઘટનાઓનો એ ગ્રંથિઓ પર આઘાત લાગવાથી ક્રોધ, દ્વેષ વગેરે વિકારો ચેતન મન પર ઊભરાય છે. જો અચેતન મન - અંતર્મન શુદ્ધ હોય, વિકારવિહીન હોય તો વિષય ઘટનાઓથી અશાંતિ થતી નથી, વિકાર જાગતા નથી. જ્યારે આવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે ત્યારે મનમાં વિકાર ઉત્પન્ન ન થાય એ માટે મનને બીજી તરફ વાળી દઈએ. પરંતુ આ સાચો ઉપાય નથી. પરિસ્થિતિઓથી પલાયન થવાથી સમસ્યાઓનો ઉકેલ નથી આવતો.

આજથી ૨૫૦૦ વર્ષો પૂર્વે ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધે પોતાના અનુભવના બળે જાણ્યું કે આવા પ્રસંગે પલાયન થવાના બદલે વાસ્તવિક પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો જોઈએ. કોઈ પણ ઘટનાના કારણે જે વિકાર ઉત્પન્ન થાય તેને તેના યથાર્થ સ્વરૂપમાં જોવો જોઈએ. જેમ કે ક્રોધ આવે તો ક્રોધ જેવો છે તેવો જ તેને જોવો જોઈએ. આમ દ્રષ્ટાભાવે જોતા રહેવાથી ક્રોધ શાંત થઈ જશે. આ પ્રકારે જે કોઈ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે તેને દ્રષ્ટાભાવે જોવાથી તેની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. પણ આ અમૂર્ત વિકારને સાક્ષીભાવે કેવી રીતે જોવો? ત્યારે ગૌતમ બુદ્ધે પ્રકૃતિના રહસ્યને ઊંડાણ સુધી તપાસીને, નિરીક્ષણ કરીને જોયું તો સમજાયું કે મનમાં જ્યારે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે ત્યારે શ્વાસની ગતિ અસ્વાભાવિક બની જાય છે; અને બીજું, શરીરના દરેકે દરેક અંગમાં સૂક્ષ્મ સ્તર પર

કોઈ ને કોઈ પ્રકારની જીવરાસાયણિક પ્રક્રિયા થવા લાગે છે - સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મ તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે. જો આ બન્ને પ્રક્રિયાઓ જોવાનો અભ્યાસ થઈ જાય તો પરોક્ષપણે આપણા મનના વિકારોને જોવાય અને જાગેલો વિકાર જાતે જ ક્ષીણ થતા થતા નિર્મૂળ થવા માંડે. શ્વાસને જોવાના અભ્યાસને 'આનાપાન સતિ' કહેવાય છે, જ્યારે શરીરમાં થનારી જીવરાસાયણિક પ્રક્રિયાઓને સાક્ષીભાવે જોવાના અભ્યાસને 'વિપશ્યના' કહેવાય છે. વિકાર જાગતા જ આ બન્ને પ્રક્રિયાઓને આપણે સાક્ષીભાવે જોઈએ છીએ ત્યારે વિકાર ઉત્પન્ન કરનાર આલંબનથી મનનો સંપર્ક તૂટી જાય છે. આમ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે વાસ્તવિક પરિસ્થિતિથી પલાયન નથી થતા કારણ આપણે છેક અંતર્મનના ઊંડાણ સુધી વિકારને અભિમુખ થઈને જોઈએ છીએ. સતત અભ્યાસ દ્વારા જોવાની આ કલા પુષ્ટ બને છે. ધીરે ધીરે એવી સ્થિતિ આવે છે કે વિકાર ઉત્પન્ન થતા જ નથી અને ઉત્પન્ન થાય છે તો ઘણા લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહેતા નથી. સંસ્કાર ઊંડા પડતા નથી. સંસ્કાર જેટલા ઊંડા તેટલા જ દુઃખદાયક અને બંધનકારક હોય છે. જેટલો લાંબો સમય વિકારની પ્રક્રિયા ચાલે એટલી જ ઊંડી રેખા મનમાં ઊંડાણ સુધી અંકિત થાય. તેથી જેવો વિકાર જાગે કે તરત જ તેને સાક્ષીભાવે જોઈ તેવી શક્તિ ક્ષીણ કરવી જેથી લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહીને ઊંડે સુધી ઉતરી જ ન શકે. જાગ્રત રહીને, સચ્ચાઈને અનુભૂતિઓના સ્તર પર જાણી જન્મજન્માંતરોથી મન પર જામી ગયેલા વિકારોના સંસ્કારોના થર ઉપેળવા અને નવા વિકારો ન પડવા દેવા એનો અભ્યાસ તે 'વિપશ્યના' છે. કેવળ સૈદ્ધાંતિક સ્તર પર જાણી લેવી, બૌદ્ધિક સ્તર પર સમજી લેવી પર્યાપ્ત નથી. વિપશ્યનાનો અનુભૂતિના સ્તરે અભ્યાસ કરવો પડે છે.

દસ દિવસની શિબીરમાં વિપશ્યનાની સાધનાનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. આટલા સમયમાં તો કેવળ એક 'વિધિ', સાધના શીખવાય છે. અભ્યાસ તો જીવનપર્યંત કરવાનો છે. જેટલો અભ્યાસ વધે છે તેટલો ધર્મ જીવનમાં ઊતરે છે. ધર્મનું જેટલું આચરણ જીવનમાં થાય તેટલું ચિત્ત નિર્મળ થાય છે. દસ દિવસની આ શિબીરમાં સાધક પહેલા મનને એકાગ્ર કરવા માટે પોતાના સ્વાભાવિક આવતા - જતા શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરે છે. 'આનાપાન સતિ'ના આ અભ્યાસથી તે 'કાયાનુપશ્યના' કરે છે. ત્યારબાદ એકાગ્ર થયેલા મનથી વર્તમાન ક્ષણમાં શરીર પર થતી 'જીવરાસાયણિક' પ્રક્રિયાની અનુભૂતિઓ પ્રત્યે જાગ્રત રહેવાનો અભ્યાસ કરી 'વેદનાનુપશ્યના' કરે છે. પોતાના ચિત્ત પ્રત્યે જાગ્રત રહીને 'ચિત્તાનુપશ્યના' કરે છે. છેવટે ચિત્ત પર જાગનારી ભિન્ન ભિન્ન, સારી-નરસી વૃત્તિઓ પ્રત્યે જાગ્રત રહી 'ધર્માનુપશ્યના' કરતા કરતા અંતે શરીર, સંવેદના, ચિત્ત અને ચિત્તની વૃત્તિઓની

સીમાઓ પાર કરી 'નિર્વાણ' ધર્મનો સાક્ષાત્કાર કરે છે અને ચિત્ત પોતાની સ્વાભાવિક નૈસર્ગિક નિર્મળતાને પ્રાપ્ત કરે છે. વિપશ્યના આત્મશુદ્ધિ છે, આત્મવિમુક્તિ છે.

વિપશ્યના સાધનાનો હેતુ :-

ચિત્તમાં એકઠા થયેલા રાગ-દ્વેષ અને મોહના વિકારોથી વિમુક્તિ પામતા પામતા 'ભવરોગ'માંથી મુક્તિ પામવાનો, બોધિ પ્રાપ્તિ કરવાનો, નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક હેતુ છે. કેવળ શારીરિક રોગો દૂર કરવાનો કદાપિ ઉદ્દેશ નથી. મનના વિકારોને કારણે અનેક મનોજન્ય શારીરિક તેમ જ માનસિક રોગો આપોઆપ મટી જાય છે. વિપશ્યના સાધનાની આ આડ ઉપજ છે. વિપશ્યના સાધના શીખવા આવનાર વ્યક્તિનો હેતુ ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક હોય તો જ સાધના ફળે.

આ દેશના મહાપુરુષ ભગવાન તથાગત બુદ્ધે 'વિપશ્યના'ની પુનઃ ખોજ કરી. આ જ શુદ્ધ ધર્મની સાધના કરતા કરતા પોતાના ચિત્તને વિકારવિહીન કરીને, તેને પરિશુદ્ધ બનાવીને બંધનમુક્ત થવાની કળા હાંસલ કરી. વિપશ્યના જીવન જીવવાની સાચી કળા શીખવતી સાધના છે. એ ક્રોધ, લોભ, વાસના, ભય જેવા વિકારોથી મુક્તિનો અભ્યાસ કરવાની સાધના છે. અને અંતે વિપશ્યના આત્મદર્શનની સાધના છે, સ્વદર્શનની સાધના છે.

સંકલન : 'વિપશ્યના'

કેટલા દિવસોથી કંઈ જ લખ્યું નથી કાગળ ઉપર  
ઘંટનો રણકાર સૂતેલો છે એક સાંકળ ઉપર. ૧

કેમ હું માની લઉં કે આજે બારિશ આવશે  
વીજળી ચમકી નથી આકાશમાં વાદળ ઉપર. ૨

ખુશખુશાલ રહી શકે તે કોઈના ટેકા વગર  
જેને છે વિશ્વાસ ખુદ ઉપર ખુદાનાં બળ ઉપર. ૩

એમને મેં દૂર રાખ્યા હાથ જોડ્યા એમને  
વાતેવાતે ઉતરી આવે છે જેઓ ચળવળ ઉપર. ૪

કાળા દાણાઓને ભેટે વહાલથી મીઠી મલાઈ  
કોઈ તો લખશે કવિ, કવિતા એ સીતાફળ ઉપર. ૫

મોતીઓના હીરાઓના હાર આદમીએ રચ્યા  
સૌંચ એની સાવ રે નિષ્ફળ રહી ઝાકળ ઉપર. ૬

ભૂતને ભાવિને એકદમ ભૂલીને દેવર્ષિએ  
જોમ રેડી દીધું બસ અત્યારની આ પળ ઉપર. ૭

કવી : દેવર્ષિ

## ઈસ્લામમાં યોગ

ડૉ. મહેબૂબ દેસાઈ

ઈતિહાસ વિષયના અભ્યાસી ડૉ. મહેબૂબ દેસાઈ ઈતિહાસ અનુસ્નાતક ભવન, ભાવનગર વિશ્વ વિદ્યાલયના અધ્યક્ષ રહી ચૂક્યા છે. તેમના ઈતિહાસ તેમજ ઈસ્લામ ધર્મ વિષયે ઉત્તમ પુસ્તકો પ્રકાશિત થયેલા છે. જિનસાંપ્રદાયિક વિચારક, વક્તા અને લેખક તરીકે જાણીતા છે.

૫, ૬ માર્ચના રોજ ગુજરાત યુનિવર્સિટીના ફિલોસોફી વિભાગ અને હોલીસ્ટીક રીસર્ચ સેન્ટર, સૂરતના સંયુક્ત ઉપક્રમે ‘હોલીસ્ટીક વે ઓફ લીવીંગ એન્ડ યોગા’ વિષયક રાષ્ટ્રીય સેમિનારનું આયોજન થયું હતું. એ સેમીનારના ઉદ્ઘાટન સમારંભમાં અધ્યક્ષ સ્થાનેથી ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કુલપતિ શ્રી એન. એમ. પટેલ સાહેબે તેમના વ્યાખ્યાનમાં કહ્યું હતું,

‘ઈસ્લામમાં મહંમદ સાહેબે દરેક મુસ્લિમને પાંચ સમયની નમાઝનો આદેશ આપ્યો છે. દરેક પાક મુસ્લિમ પાંચ સમયની નમાઝ પઢે છે. તે નમાઝ પઢવાની ક્રિયા પણ એક પ્રકારનો યોગ છે.’

કુલપતિશ્રીનું આ વિધાન સાચું જ વિચાર માંગી લે તેવું છે.

નમાઝની ક્રિયાને યોગ સાથે સરખાવી મા. પટેલ સાહેબે બંને ધર્મના સમન્વયકારી સ્વરૂપને વાચા આપી છે. દરેક ધર્મના મૂલ્યો અને વિચાર એક સમાન છે. પણ મંઝીલ પર પહોંચવાના માર્ગો કે ક્રિયા ભિન્ન છે. અલબત્ત યોગાને આપણે ધર્મ કરતા વિજ્ઞાન કહીએ તો પણ દરેક ધર્મના પાયામાં રહેલા જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનના વિચારોમાં માનવકલ્યાણની ભાવના સમાન છે. નમાઝની ક્રિયાઓ પણ ઈસ્લામના આદેશ મુજબની શારીરિક, માનસિક અને અધ્યાત્મિક કસરત છે. તે દ્વારા માનસિક તાણ, સાથે હૃદય અને કમરના રોગોમાં અવશ્ય રાહત મળે છે. બ્લડ પ્રેશર સમતુલ્ય રહે છે. યોગા અને નમાઝ બંનેની ઉત્પત્તિના મૂળમાં શારીરિક અને આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તી છે. બંને પોતાના સ્થાને સ્વતંત્ર અને આગવી વિચારધારા ધરાવે છે. પણ બંનેના ઉદ્દેશો સમાન છે.

યોગ અને ઈસ્લામની નમાઝનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનો પ્રયાસ વિદ્વાનોએ અનેક વાર કર્યો છે. એવો એક પ્રયાસ ૧૭ જુન ૨૦૧૫ ના રોજ દિલ્હીમાં થયો હતો. રાજ્ય કક્ષાના સ્વાસ્થ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રી શ્રીપાદ યાસ્સૂ નાયકે ‘યોગ એન્ડ ઈસ્લામ’ નામક અંગ્રેજી પુસ્તિકાનું વિમોચન કર્યું હતું. ૩૨ પૃષ્ઠ અને ૧૨ પ્રકરણની આ નાનકડી પુસ્તિકાનું પ્રકાશન આર. એસ. એસ. સાથે જોડાયેલ મુસ્લિમ રાષ્ટ્રીય મંચ દ્વારા થયું હતું. તેમાં ‘યોગ ઈઝ નોટ અન ઈસ્લામિક’, ‘ઓબ્જેક્ટીવસ ઓફ યોગા ઈઝ નોટ સ્પેડ

હિંદુ રીલીજીયન’, ‘નમાઝ ઈઝ વન સોર્ટ ઓફ યોગા આસન’ અને ‘યોગા ઈઝ નોટ અનનોન તો મુસ્લિમ’ જેવા પ્રકરણોમાં નમાઝની ક્રિયાઓ સાથે યોગના આસનોની સામ્યતા દર્શાવવામાં આવી છે. જો કે આ પુસ્તિકાની કેટલીક બાબતોનો મુસ્લિમ ધર્મગુરુઓએ વિરોધ કર્યો હતો.

યોગને ઈસ્લામની નમાઝની ક્રિયા સાથે સરખાવવાનો આ પ્રથમ પ્રયાસ ન હતો. આ પહેલા પણ આ વિષય પર વડોદરાના અશરફ એફ નિઝામીએ ‘નમાઝ, ધી યોગા ઓફ ઈસ્લામ’ નામક પુસ્તક ૧૯૭૭ પ્રકાશિત કર્યું હતું. જેમાં નમાઝની વિવિધ ક્રિયાઓને યોગોના આસનો સાથે સરખાવવામાં આવ્યા હતા. એ પછી તેમણે રાયપુરમાં યોજાયેલ ‘National Yoga Convention’ માં ‘Synthesis Namaz and Yoga’ વિષયક સંશોધન પત્ર ૩ ઓગસ્ટ ૧૯૮૧ ના રોજ રજૂ કર્યું હતું. જેમાં તેમણે નમાઝની કુલ સાત અવસ્થાઓને યોગના આસનો સાથે સરખાવી. ઈબાદતમાં એકાગ્રતા લાવવામાં તેમની ભૂમિકા સમજાવી હતી. તેમણે પોતાના સંશોધન પત્રમાં રજૂ કરેલ વિગતો જાણવા જેવી છે. તેઓ પોતાના શોધ પત્રના આરંભમાં લખે છે,

“એરેબીક ભાષામાં નમાઝને ‘સલાહ’ કહે છે. સલાહ શબ્દ ‘સીલા’ પરથી આવ્યો છે. જેનો અર્થ થાય છે મુલાકાત કે મળવું. એ અર્થમાં નમાઝ એટલે ખુદા સાથેની મુલાકાત. નમાઝની ક્રિયામાં ખુદાનો બંદો ખુદા પાસે પોતાની કેફિયત રજૂ કરે છે અને ખુદા તેનો સ્વીકાર કરે છે.”

નમાઝ હઝરત મહંમદ સાહેબે ખુદાની ઈબાદત માટે આપેલ ક્રિયા છે. પાંચ સમયની અર્થાત ફજર (સૂર્યોદય પહેલા પ્રભાત), ઝોહર (બપોર), અશર (સાંજ), મગરીબ (સૂર્યાસ્ત પછી) અને ઈશા (રાત્રી)ની નમાઝ દરેક મુસ્લિમ માટે ફરજિયાત છે. દરેક નમાઝમાં રકાત હોય છે. એક રકાતમાં સાત શારીરિક ક્રિયા કરવાની હોય છે. એ સાત ક્રિયાઓને ૧. કીયામ ૨. રુકુ ૩. કોમાહ ૪. સજદા ૫. જલસા ૬. કદાહ અને ૭. સલામ કહે છે. જો કે આમ તો સાચા અર્થમાં જોઈએ તો નમાઝની આઠ ક્રિયાઓ છે. ૧. તકબીર ૨. કીયામ ૩. રુકુ ૪. કોમાહ ૫. સજદા ૬. જલસા ૭. કદાહ અને ૮. સલામ. પણ શારીરિક કસરતની દૃષ્ટિએ સાત

ક્રિયાઓ મહત્વની છે.

જેમાં કીયામ સૌ પ્રથમ છે. કીયામમાં બંને હાથ નાભી પર બાંધી નીચી નજર રાખી સિધ્ધા ઉભા રહેવું. એ પછીની ક્રિયા રુકુમાં કમરેથી વાંકા વળી બંને હાથો ઘૂંટણ પર રાખવા અને નજર બંને પગોની વચ્ચે નીચે રાખવી. ‘રુકુ’ની સ્થિતિને યોગના ‘અર્ધ ઉત્તરાસન’ અથવા અર્ધ શીર્ષાસન સાથે સરખાવી શકાય છે. એ પછી કોમાહમા ફરીવાર ઉભા થઈ સંપૂર્ણ શાંત અને એકાગ્ર ચિત્તે ઉભા રહેવાનું છે. પછી ‘સિજદા’માં જવાનું છે. નમાઝમાં ‘સિજદા’ની ક્રિયા એક વિશિષ્ટ અવસ્થા છે. જેમાં બંને ઘૂંટણ અને બંને હાથોની હથેળીઓ સાથે પેશાની એટલે કે કપાળ અને નાકને જમીન પર ટેકવવામાં આવે છે. તેને નમાઝમાં ‘સિજદો’ કહેવામાં આવે છે. યોગના સંદર્ભમાં આ સ્થિતિને ‘બાલાસન’ અથવા અર્ધ શીર્ષાસન પણ કહી શકાય છે. નમાઝમાં બે વાર સિજદો કરવામાં આવે છે. સિજદા પછીની અવસ્થા ‘જલસા’ની છે. ‘જલસા’ અર્થાત્ બંને પગો ઘૂંટણથી વાળી બંને હાથો ઘૂંટણ પર રાખી, નજર નીચી રાખી, ટકાર બેસવાની ઈસ્લામિક સ્થિતિ. મેડિટેશન માટેની આ ઉત્તમ સ્થિતિ છે. જેને યોગના સંદર્ભમાં ‘વજાસન’ સાથે સરખાવી શકાય. અને એ પછીની સલામની ક્રિયા છે. જેમાં નજર બંને ખભા

પર રાખી મસ્તકને જમણી અને ડાબી બાજુ ફેરવવામાં આવે છે. નજર અને ગરદનને તેથી કસરત મળે છે.

આ પ્રમાણે પાંચ સમયની માત્ર ફર્ઝ નમાઝ અદા કરતી વખતે દરેક મુસ્લિમ ઉપર મુજબની રોજ ૧૯૯ વાર શારીરિક ક્રિયા (કસરત) કરે છે. સમગ્ર માસ દરમિયાન કુલ ૩૭૫૦ શારીરિક ક્રિયા કે કસરત દરેક મુસ્લિમ નમાઝ અદા કરતી વખતે કરે છે. જ્યારે સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન ૪૨,૮૪૦ વાર તે પાંચ સમયની નમાઝ અદા કરતી વખતે શારીરિક ક્રિયા કે કસરત કરે છે. માનવીનું આયુષ્ય સરેરાશ ૫૦ વર્ષનું ગણીએ તો ૧૦ વર્ષની ઉંમરથી તેણે નમાઝ પઢવાનું શરૂ કર્યું હોય તો તે પોતાના આયુષ્ય દરમિયાન ૧,૭૧૩,૬૦૦ વાર આંગિક ક્રિયા કે કસરત નમાઝ દરમિયાન કરે છે. પરિણામે નિયમિત નમાઝ પઢનાર મુસ્લિમ શારીરિક, માનસિક કે આધ્યાત્મિક રીતે હંમેશા તંદુરસ્ત રહે છે. અને એટલે જ કુરાને શરીફ (૨૬.૪૫) માં કહ્યું છે,

‘પાબંધ નમાઝી શારીરિક માંદગી કે માનસિક વ્યથાઓથી ક્યારેય પીડાતો નથી.’



mehboobudesai@gmail.com

## ૨૪ તીર્થકરોનું મહાપુરાણ FOUR IN ONE

(એક જ શાસ્ત્રમાં ચારેય અનુયોગ)

(૧) પ્રથમ કથાનુયોગ (૨) ચરણાનુયોગ (૩) કરણાનુયોગ અને (૪) દ્રવ્યાનુયોગ. — જિનવાણી આવા ચાર અનુયોગરૂપ છે, ને તે ચારેય અનુયોગના ઘણાંય શાસ્ત્રો છે, પણ તે બધાય નો અભ્યાસ અતિ વિરલ વિદ્વાનો જ કરી શકે છે.

— તે જિજ્ઞાસુએ શું કરવું? ચારે અનુયોગના અનેક શાસ્ત્રોના આધારે આપણા ચોવીસ તીર્થકર ભગવંતોનું, અધ્યાત્મશૈલીથી લખાયેલ ‘મહાપુરાણ’ વાંચો, — તેમાં જિનવાણીના ચારેય અનુયોગ ભર્યા છે. તેમાં (૧) તીર્થકર ભગવંતોની જીવનકથા છે, (૨) મોક્ષને માટે તે ભગવંતોએ આચરેલા ઉત્તમ આચરણનું વર્ણન છે, (૩) ચાર ગતિનાં સુખ-દુઃખ, ગુણસ્થાન વગેરે પરિણામરૂપ કરણાનુયોગ પણ તેમાં છે, અને (૪) તે તીર્થકરોના મહાત્માઓ ક્યારે, કેવા ભાવથી સમ્યગ્દર્શનાદિ પામ્યા, તેનું વર્ણન તેમજ સ્વાનુભૂતિની અતિ સુંદર ચર્યાઓરૂપ દ્રવ્યાનુયોગ પણ તેમાં ઠેરઠેર ભરેલો છે. આ રીતે (FOUR IN ONE) એક જ પુસ્તકમાં ચારેય અનુયોગનું

રોમાંચકારી વર્ણન વાંચતા તમે કોઈ અનેરી ધાર્મિક સ્ફૂર્તિ અનુભવશો..... અને, જો જ્ઞાનીના સત્સંગનું જોર તમારી પાસે હશે તો, તમે મોક્ષમાર્ગમાં પણ દાખલ થઈ જશો. — ધન્યવાદ!

ભગવત્ જિનસેન અને ગુણભદ્રસ્વામીએ રચેલા સંસ્કૃત મહાપુરાણમાં છેલ્લે લખે છે કે, ‘આ માત્ર પુરાણ નથી, આ તો કોઈ અદ્ભુત ધર્મશાસ્ત્ર છે, આમાં તીર્થકરોના અદ્ભુત ચારિત્રનો સમુદ્ર છે, ભક્તિપૂર્વક તેની સ્વાધ્યાય કરનાર ભવ્યજીવને મુક્તિનું અસ્તિત્વ દેખાય છે ને મોક્ષના સાધનોનો નિશ્ચય થાય છે તથા તેની સાધનાનો ઉત્સાહ જાગે છે. માટે નિજકલ્યાણના ઈચ્છુક ભવ્યજીવોએ પ્રસન્નતાપૂર્વક આ મહાપુરાણ-શાસ્ત્રની વ્યાખ્યા કરવી, તે વાંચવું-સાંભળવું, લખવું-વિચારવું ને હર્ષથી તેનું સન્માન કરવું.’ સંસ્કૃત મહાપુરાણમાં ૨૦ હજાર શ્લોક છે, ગુજરાતી મહાપુરાણ પણ લગભગ ૨૦ હજાર શ્લોકપ્રમાણ છે.

શ્રી કહાનસ્મૃતિ-પ્રકાશન, સંતસાનિધિ, સોનગઢ

આ પુસ્તક ભેટ મેળવવા માટે સંપર્ક કરો. શ્રી મહેશભાઈ શાહ : મો. ૯૮૬૯૧૯૭૨૮૨

## યોગ : જીવનયાત્રાનો રાજમાર્ગ

### ગીતા જૈન

ભારતભરમાં છેલ્લા ૨૨ વર્ષથી યોગ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના પ્રચાર-પ્રસાર અર્થે ભ્રમણ કરતા ડૉ. ગીતાબેન જૈન વિદૂષી લેખિકા, યોગપ્રશિક્ષક છે. ‘સ્વયં સ્વસ્થ બનો’ અભિયાન હેઠળ તેઓ ભારતના વિવિધ રાજ્યોમાં દસ દિવસીય ‘યોગ અને જીવનજાગૃતિ શિબિર’ કરતા ફરે છે. તેમણે પદ્મશ્રી સદાશીવ નિખાલકરજી પાસે મહર્ષિ પતંજલિ પ્રણિત અષ્ટાંગ યોગનો ગહન અભ્યાસ કરેલ છે. ‘સરળ કુદરતી ઉપચાર’, ‘રોગ આપણા અતિથિ’, રવમાં નિરવતા જેવા પુસ્તકો આપનાર ગીતાબેન જાણે સ્વયં હરતી-ફરતી યોગવિદ્યાપીઠ છે.

યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિની અણમોલ દેન છે. આજે આખું વિશ્વ ભારતીય યોગ પાછળ ઘેલું છે. એને સમજવા, જાણવા, અને એમાં ઊંડાં ઉતરવા અનેક પરદેશીઓ ભારત આવે છે. દેશભરની યોગશાળાઓમાં જાય છે; તો છેક હિમાલયના અંતરિયાળ પ્રદેશમાં યોગીઓની શોધમાં ભટકે છે. ત્યારે આપણે ગૌરવ લેવા જેવું છે કે આપણને તો ઘરબેઠા આ ગંગા મળી ગઈ છે.

ભારતીય ઋષિ મુનિઓએ એના અભ્યાસ અને પ્રચાર દ્વારા માનવ કલ્યાણ માટે આ શાસ્ત્રનો ઉપયોગ કર્યો છે. લગભગ બધા ઋષિમુનિઓ ગૃહસ્થાશ્રમી હતા. આ યોગ શાસ્ત્ર ગૃહસ્થોના માર્ગદર્શન માટે પણ રચાયું છે. આપણે એને યોગી અને ઋષિઓનું જંગલમાં જઈને અભ્યાસ/સાધનાનું શાસ્ત્ર માનીએ છીએ; પણ એવું જ નથી. સર્વ ભારતીયોએ સહજ સુલભ અમૃત સમાન યોગવિદ્યાથી અપરિચિત ન રહેવું જોઈએ. એ સંસારીઓ માટે આકર્ષુ તપ/સાધના છે એવી માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. એ અજ્ઞાનતાને જેટલી જલ્દી ખંખેરીશું એટલું જલ્દી સ્વાસ્થ્ય/આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરીશું.

યોગશાસ્ત્ર દરેક સંપ્રદાય, ધર્મ, મત-મતાંતરોના પક્ષપાત કે વિખવાદથી દુર રહેતો સાર્વભૌમ ધર્મ છે, જે તત્વોનું જ્ઞાન જાત અનુભવ દ્વારા મેળવવાનું શીખવીને સમાધિ સુધીના અંતિમ લક્ષ્ય તરફ પ્રયાણ કરાવે છે. અહીંયા કોઈ કોરી કલ્પના કે ખોટી અંધશ્રદ્ધાને સ્થાન નથી. સ્વયં માર્ગ પર ચાલવાનું, સ્વયં અભ્યાસ કરવાનો અને પોતાની કેડી શોધવાની, જે રાજમાર્ગ તરફ દોરી જાય. આજના અણુયુગમાં અનેક ખતરાઓ છે. એ સમયે “વસુધૈવ કુટુંબકમ”ની આપણી પરંપરાને પુનઃ પ્રગટાવવા માટે યોગશાસ્ત્ર પ્રમુખપણે સક્ષમ છે. જે યોગથી વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય, દેશ, ધર્મ, ભાષા વગેરેના સીમાડા દુર થાય એ યોગથી જ માનસિક શાંતિ મળે ને!

પાતંજલિ યોગદર્શનમાં યોગને “યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ” કહેવામાં આવેલ છે, એટલે કે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ યોગ છે. ચિત્તવૃત્તિના નિરોધના અભ્યાસથી તન-મન સ્વસ્થ રાખી શકાય

છે. એ તો સ્પષ્ટ જ છે કે રોગોથી બચવું હશે તો આપણે રોગોના કારણોથી બચવું પડશે. મહર્ષિ પાતંજલિનું યોગદર્શન આનો ઉપાય આપણને શીખવે છે. શારીરિક રોગોના જન્મોના અનેક કારણો હોય છે. પ્રારબ્ધ કર્મને લીધે થનારા રોગોની વાત છોડી દઈએ તો પણ અન્ય અનેક કારણોથી થનારા રોગોથી વ્યાપક પ્રમાણમાં બચાવ આપણે કરી શકીએ છીએ.

### અષ્ટાંગ માર્ગ

યોગના નામ અને અંગોના વિષયમાં મહર્ષિ પાતંજલિ કહે છે -

યમનિયમાહસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહાર ધારણાધ્યાનસમાધયોઽષ્ટાવઙ્ગાનિ  
||૨-૨૧||

અર્થાત યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ - આ આઠ યોગના અંગ છે.

પ્રથમ બે અંગ ‘યમ અને નિયમ’, સાચી જીવનરીતિના માર્ગદર્શક છે. પાતંજલ ‘યોગદર્શન’માં સાધનપાદ અંતર્ગત યમનિયમનું વર્ણન આ પ્રકારે થયેલ છે.

અહિંસાસત્યાસ્તેય બ્રહ્મચર્યાપરિગ્રહા યમઃ ||૨-૩૦||

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને પરિગ્રહ આ પાંચ યમ છે.

શૌચસંતોષતપઃ સ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ નિયમાઃ ||૨-૩૨||

શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર શરણાગતિ આ નિયમો છે.

વ્યક્તિ બીજુ કાંઈ ન કરે, યમ-નિયમનું જ વ્યવસ્થિત રીતે પાલન કરે તો પણ એ સ્વસ્થ/શાંત/સુરક્ષિત જીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. યમના પાલન થકી એ દુષ્કર્મોથી દુર રહેશે, પરિણામે માનસિક કલેષોથી બચશે - પ્રજ્ઞાપરાધથી બચશે. નિયમોનું પાલન એના જીવનની નાની નાની બાબતોમાં સુધાર લાવશે. યમ - નિયમ અને આહાર-વિહારના સુમેળથી જાગૃત થયેલા વિવેકભાન સહ

વ્યક્તિ જ્યારે આસનનો અભ્યાસ કરે છે ત્યારે એને અપ્રતિમ લાભ થાય છે.

આસનાનિ સમસ્તાનિ યાવન્તો જીવ જન્તવઃ ।

જેટલાં જીવોના પ્રકાર છે એટલા જ આસનો છે.

આ આસનનો અભ્યાસ દ્રઢ સંકલ્પ સાથે કરવાથી શરીરની બધી ગ્રંથિઓ, અંગ-પ્રત્યંગ અને નાડી વગેરે નાના યોગ્ય સુમેળથી શરીરમાં વિદ્યુત જેવી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. જેનાથી સ્ફૂર્તિ વધે છે. લચીલાપણું અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તનનું આ આરોગ્ય મનમાં સલામતી અને પ્રસન્નતાના દીવડા પ્રગટાવે છે. જેના પ્રકાશથી માનસિક શાંતિ ઝળહળે છે.

ત્રીજા અંગ ‘આસન’ની ઉપયોગીતાના વિષયમાં કંઈ કહેવાની જરૂર નથી - એ સ્વયં સ્પષ્ટ છે. યોગાસનનો પ્રભાવ/મહત્વ વિજ્ઞાનની કસોટીએ પરખાઈને વિશ્વમાં પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરી ચૂક્યો છે. મહર્ષિ પાતંજલિ કહે છે :

તત્તો દ્વન્દ્વવાનભિધાત ॥૨-૪૮॥ - એટલે કે ‘આસન’ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાથી શરીર પર, સર્દી-ગરમી વગેરે દ્વન્દ્વોનો પ્રભાવ નથી પડતો, શરીરમાં એ બધા વગર કશા પ્રકારની પીડાએ બધું સહન કરવાની શક્તિ આવી જાય છે. એટલે એ ચિત્તને ચંચલ બનાવી સાધનામાં વિઘ્ન નથી આવવા દેતા.

આસનના અભ્યાસથી સુદ્રઢ બનેલું શરીર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવા સક્ષમ બને છે.

પ્રાણ એટલે જીવન. પાંચ મૂળ તત્ત્વોમાંના આકાશની નીચે સર્વત્ર વાયુ છવાયેલો છે. આપણા શરીરમાં વાયુનું પ્રમાણ જેટલું વધારીએ એટલો જ અધિક પ્રાણવાયુ શરીરને મળે. પ્રાણ + આયામ એટલે કે પ્રાણાયામમાં પ્રયત્નપૂર્વક પ્રાણનું - વાયુનું શરીરમાં પ્રમાણ વધારવામાં આવે છે.

પ્રાણાયામનો હેતુ શરીરમાં રહેલી પ્રાણશક્તિને ઉત્તેરિત, સંચારિત, નિયંત્રિત અને નિયમિત કરવાનો છે. આ રીતે પ્રાણાયામ દ્વારા શરીરના પ્રત્યેક અવયવોની શુદ્ધિ થાય છે. તન, મન અને સમસ્ત ઇન્દ્રિયો પર વિજય પ્રાપ્ત થાય છે.

વ્યાસ ભાષ્યમાં કહેવાયું છે :-

તપો ન પરં પ્રાણાયાત તતોવિશુદ્ધર્મલાના વિપ્તિશ્ય જ્ઞાનસ્ય ॥

એટલે કે પ્રાણાયામથી વિશેષ કોઈ તપ નથી. એનાથી શરીરનો મળ ધોવાઈને જ્ઞાનનો પ્રકાશ રેલાય છે.

પ્રાણાયામનો સરળ અર્થ છે - શ્વાસ લેવાની, રોકવાની અને ઉચ્છવાસની ક્રિયાનો સમય લંબાવવો, જેથી શરીરને વધુ ને વધુ

પ્રાણવાયુ મળે છે, રક્ત શુદ્ધિ થાય છે અને શરીર નિરામય તંદુરસ્ત બને છે.

પાતંજલ ‘યોગદર્શન’માં વર્ણન છે :

“તતઃ ક્ષીયતે પ્રકાશાવરણમ્” ॥૨-૫૨॥

“કિચ્ચધારણાસુ ચ યોગ્યતા મનસઃ” ॥૨-૫૩॥

અર્થાત્ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રકાશનું આવરણ ક્ષીણ થઈ જાય છે. જેમ જેમ અભ્યાસમાં વધારો કરતા રહીએ તેમ તેમ મન એકાગ્ર થઈ જાય છે. પ્રાણાયામથી ધારણામાં-ચિત્તની એકાગ્રતામાં મનની યોગ્યતા થાય છે.

“પ્રાણાયામ” વિશ્વ વિખ્યાત પ્રક્રિયા છે. એ એક બાજુ શરીરને, તો બીજી તરફ મનને મજબૂત કરવાનું સબળ માધ્યમ છે. આસન અને પ્રાણાયામથી શરીરની નૈસર્ગિક પ્રતિકાર શક્તિ વધી જાય છે, જે રોગોમાં અગ્રિમ સુરક્ષા પૂરી પાડે છે.

“ધારણાસુ ચ યોગ્યતા મનસઃ” ॥૨-૫૩॥

પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મનમાં દ્રઢ ધારણાની યોગ્યતા પણ આવી જાય છે. એટલે કે મનને ઇચ્છીએ/ચાહિએ તે જગ્યા પર અનાયાસ જ સ્થિર કરી શકાય છે.

“સ્વવિષયા સંપ્રયોગે ચિત્તસ્ય સ્વરુપાનુકાર ઇન્દ્રિયાણાં પ્રત્યાહારઃ” ॥૨-૫૪॥

આ રીતે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં મન અને ઇન્દ્રિયો શુદ્ધ થઈ જાય છે, ત્યારબાદ ઇન્દ્રિયોની બાહ્ય વૃત્તિઓને ચારે તરફથી સમેટીને મનમાં વિલીન કરવાનો અભ્યાસ એટલે ‘પ્રત્યાહાર’.

‘આસનેન ભવેદ દૃઢમ્ પ્રાણાયામે સ્થિરતા’ - આનાથી ફલિત થાય છે કે આસન દ્વારા જે રીતે શરીરની દ્રઢતા આવે છે તે જ રીતે પ્રાણાયામ દ્વારા મનની સ્થિરતા આવે છે. આસનથી સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકાય અને પ્રાણાયામ દ્વારા નવચેતનાને ઝંકૃત કરી શકાય.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ - એ બહિરંગ યોગ છે. ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ એ અંતરંગ યોગ છે. પ્રત્યાહાર એ બહિરંગ યોગ અને અંતરંગ યોગ વચ્ચે કડીરૂપ સેતુ છે. બહિરંગથી અંતરંગની યાત્રામાં પ્રત્યાહારથી આપણે અંતર્મુખી બનીએ છીએ, ઇન્દ્રિયોના બાહ્ય આકર્ષણ ક્રમશઃ ભીતર તરફ વળતા જાય છે. આંતરિક જગતનો માર્ગ પ્રશસ્ત થતો જાય છે. આપણા જન્મજન્માંતરના સંગ્રહિત કર્મોનો સંચય; અનુશય ક્લેશ, જે સુષુપ્ત રીતે ધરબાયેલા છે એ તરફની સાધકની ગતિ વિસ્તરે છે, એમની ઉદીરણા થાય છે, સમત્વભાવથી એની નિર્જરા થાય છે અને વ્યક્તિ ધારણાના અભ્યાસ થકી સ્વતઃ ધ્યાનમાં ડૂબકી લગાવીને સમાધિને પામે છે.



“સમાધિ” આપણા ચૈતન્યની સર્વોચ્ચ અવસ્થા છે. જે પૂર્વાગોના અભ્યાસનું સહજ પરિણામ છે. હકીકતમાં આ શરીર અને મનથી દૂરની અવસ્થા છે. એ જ તો આપણું એટલે કે ચૈતન્યનું સાચું ‘સ્વાસ્થ્ય’ છે. હકીકતમાં યોગનું લક્ષ્ય શારીરિક/માનસિક આરોગ્ય સુધી જ સીમિત નથી, એનું ધ્યેય ઈશ્વર પ્રાપ્તિ કે જીવનમુક્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાનું છે. દેહ/તન અને મન/ચિત્તનું આરોગ્ય તો એનો ગૌણ લાભ છે. (By Product) તો પણ, અનેક રોગોથી અને કલેશોથી પીડિત વિશ્વને સર્વપ્રથમ આરોગ્ય અને આનંદની જરૂર છે. ઈશ્વર પ્રાપ્તિનું લક્ષ્ય ભલે પાછળથી સમજાય, પણ જીવન સ્વાસ્થ્યનું મહત્ત્વ તો કોઈને પણ સમજાવવાની જરૂર નથી.

વ્યક્તિ જેમ જેમ યોગ પ્રત્યે આકર્ષિત થઈને એના અંગોને સ્પર્શવા લાગે છે તેમ તેમ તે આનંદિત થાય છે. જ્ઞાન અને વિવેકનો વિકાસ એને ભક્તિયોગ તરફ પ્રેરે છે. એ અસત્યમાંથી સત્ય તેમજ અનિત્યમાંથી નિત્યનું દર્શન કરે છે, જેના વડે એ પોતાની માનસિક વિકૃતિઓનું યથાતથ દર્શન કરી એનાથી છૂટકારો મેળવી માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે - પ્રસન્નતા મેળવે છે. હવે એ કર્મ કરે છે - પુરુષાર્થ કરે છે પણ એમાં વિશ્વ ભલાઈનો ભાવ ભળે છે. એ કર્મ નિષ્કામ કર્મ બને છે. એની કામના અને તૃષ્ણાનો નાશ થાય છે. એ સંતોષ અને શાંતિ અનુભવે છે. એ સમતાને વરે છે.

ગીતામાં કૃષ્ણે કહ્યું છે :

યોગસ્થઃ કુરુ કર્માણિ સદ્ગત્યક્તવા ધનંજય ।

સિદ્ધ્યર્થસિદ્ધયોઃ સમો ભૂત્વા સમત્વં યોગ ઉચ્યતે ॥૨-૪૮॥

અર્થાત્, હે ધનંજય, અસક્તિને ત્યાગીને સિદ્ધિ અને અસિદ્ધિમાં સમાન બુદ્ધિવાળો થઈને યોગમાં સ્થિત થઈને કર્મોને કર, આ સમત્વભાવ જ યોગ કહેવાય છે.

અણસ્પર્શ્યો સોપાન :-

યોગ માર્ગના પાલનથી સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય સુધી સહજપણે પહોંચી શકાય છે, જો આ માર્ગમાં - અભ્યાસમાં નિરંતરતા રહી તો આ માર્ગ ધીરે ધીરે સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ સાધકને અજાણતા, સ્વયં લઈ જાય છે અને આ સૂક્ષ્મતા સાધકના જીવનમાં ઘણી બધી ભીતરી ઉંડાઈ સુધી પરિવર્તન લાવે છે અને તે અછૂતા/અણસ્પર્શ્યો સોપાન સુધીની યાત્રા બની રહે છે.

શરીરના કર્મ વિચારાધીન હોય છે, વિચારોના ઉર્ધ્વગમનથી શરીરના કર્મ પણ શુભ ઊંચાઈઓ તરફ વૃદ્ધિ પામે છે. જેવા વિચાર એવા આચાર. સદ્વિચારથી સદાચાર અને સદાચારના આચરણથી વ્યક્તિ પોતે સ્વસ્થ રહે છે. પોતાની સ્વસ્થતા એ ફેલાવે છે -

પોતાના પરિવાર તરફ - સમાજ તરફ - પોતાના કાર્યક્ષેત્ર તરફ - અને આમ આ વિસ્તાર વિશ્વ તરફ થતો જાય છે. આ રીતે વિશ્વ સ્વસ્થતામાં એ પોતાનું યોગદાન નોંધાવે છે. કહેવાય છે કે, પોતાની પાસે જે હોય એ જ માનવી વહેંચે કે ફેલાવે છે - સદાચારી સદ્-આચારનું ઉદાહરણ પ્રસ્તુત કરે છે, સદાચારી બનવા માટે યમ-નિયમનું પાલન આવશ્યક છે.

મહર્ષિ પાતાંજલિએ યમ-નિયમ અંતર્ગત જે અંગો દર્શાવ્યા છે એને જ કલિકાલ સર્વજ્ઞશ્રી હેમચંદ્રાચાર્યએ મહાપ્રતો કહ્યાં છે - એના પાલનથી વ્યક્તિ અચૂકપણે સદાચારી બની શકે છે. આ નિયમોના પાલનથી અસક્તિ ઓછી થવા લાગે છે. આસક્તિની સાથે વ્યક્તિ સ્વસ્થ નથી રહી શકતા. આસક્તિ ઓછી કરવાનો મતલબ છે આવશ્યકતાઓને નિયંત્રિત કરવી. જીવન નિર્વાહ માટે અતિ આવશ્યક હોય એટલો જ ઉપભોગ/સંગ્રહ/ઉપયોગ/પ્રવૃત્તિ કરવી, અન્યથા ત્યાગ કરવો એને જ અપરિગ્રહ કહે છે, અહીં પૂ. હેમચંદ્રાચાર્યજીને યાદ કરીએ.

“પરિગ્રહમહત્વાદ્ધિ, મજ્જત્યેવ ભવાબુધૌ ।

મહાપોત ઇવ પ્રાણી, ત્યજેતસ્માત્પરિગ્રહમ” ॥

(યોગશાસ્ત્ર ॥૨-૧૦૭॥)

અર્થાત્ જેવી રીતે મોટું જહાજ (બહુ વજનથી) ડૂબી જાય છે, એ જ રીતે અતિશય પરિગ્રહથી પ્રાણી સંસાર સમુદ્રમાં ડૂબે જ છે. એટલે પરિગ્રહનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

અનિયંત્રિત આવશ્યકતાઓને કારણે એને મેળવવામાં, ઉપયોગ કરવામાં, સંગ્રહ કરવામાં, જતન કરવામાં મન સદાય લીન રહેશે - ચિંતા/કલેશમાં રહેશે તો એનાથી ચિત્તમાં મલિનતા આવશે જે અનેક રોગોને જન્મ આપશે. જીવનને શરૂઆતથી જ યમ-નિયમ વડે નિયંત્રિત કરવામાં આવે તો સંઘર્ષ/ઘર્ષણ/વ્યર્થ શ્રમ પણ ઓછો થઈ શકે, જેથી ચિત્ત, શાંત, સ્વસ્થ થવા લાગે છે - શાંત ચિત્ત પ્રસન્નતા અને મુદિતાથી ભરાઈ જાય છે.

પોતાના જીવનને યમ-નિયમથી નિયંત્રિત/સંતુલિત કરવાથી જે પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે, એનાથી જ મનમાં ‘વિશ્વાદર’ જન્મે છે. આ આદર આત્મીયતાને જન્મ આપે છે - આત્મીયતાથી અન્ય જીવો પ્રત્યે “સમતાભાવ” જાગે છે. આપણે આપણા નજીકનાં સંબંધીઓની સાથે આત્મીયતા/આદર/પ્રેમ/સમભાવથી વર્તીએ છીએ, એટલે ત્યાં સંઘર્ષ/ઘર્ષણ નથી થતાં, એજ રીતે આપણે સર્વ જીવો પ્રત્યે આદરભાવ/સમભાવ જાગ્રત કરીએ, બધામાં ચૈતન્યનો અનુભવ કરીએ તો આપોઆપ જગતના બધા પ્રાણીઓ પ્રત્યે આત્મીયતા પ્રગટશે અને આટલી ઉંડાઈ સુધી સ્વસ્થ/શુદ્ધ

## જૈન ધર્મ અને અભ્ય પરંપરાઓમાં યોગ - વિશેષાંક

થયેલા ચિત્ત સાથેની કાયા પણ સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રહી શકે છે.

“તદિન્દ્રિયજયં કુર્યાન્મનઃ શુદ્ધયા મહામતિઃ ।

યાં વિના યમનિયમૈઃ, કાયક્લેશો વૃથા નૃણામ્ ॥”

(હેમચંદ્રાચાર્ય રચિત - યોગશાસ્ત્ર ૪-૩૪)

અર્થાત મન શુદ્ધિથી બુદ્ધિમાનીએ ઇન્દ્રિયઇન્દ્રિયજય કરવો, કેમકે એની શુદ્ધિ વગર મનુષ્યોને યમ-નિયમથી વ્યર્થમાં કાયકલેશ થાય છે.

આસનાભ્યાસની સાથોસાથ સાક્ષીભાવનાનો પણ અભ્યાસ કરીએ છીએ. આ સાક્ષીભાવના નિયંત્રિત આવશ્યકતા અને વિશ્વાદર/વિશ્વામૈત્રીની સાથોસાથ પાંગરે છે. સાક્ષીભાવનાથી હું અને મારાપણાની ભાવના ક્રમશઃ ઓછી થવા લાગે છે. નિજ સ્વાર્થ ક્ષીણ થવા લાગે છે. જીવનમાં જે પણ પરિસ્થિતિ આવે એને સાક્ષીભાવનાથી હું અને મારાપણાની ભાવના ક્રમશઃ ઓછી થવા લાગે છે. નિજ સ્વાર્થ ક્ષીણ થવા લાગે છે. જીવનમાં જે પણ પરિસ્થિતિ આવે એને સાક્ષીભાવનાથી જોતા, સમજતા સમતા પુષ્ટ થાય છે. અહીંયા પુનઃ આપણે સમતાના દ્વાર પર પહોંચી ગયા. સમતાથી મન શાંત, અડગ, અવિચલ, સ્થિર, સ્વસ્થ રહે છે જેનાથી રાગદ્વેષ દૂર થવા લાગે છે.

“અમન્દાનનન્દજનને, સામ્યે વારિણિમજ્જતામ્ ।

જાયતે સહસા પુંસાં, રાગદ્વેષ મલક્ષયઃ ॥”

(હેમચંદ્રાચાર્ય - યોગશાસ્ત્ર ૧૪-૫૦ ॥)

અર્થાત્ અત્યંત આનંદ ઉત્પન્ન કરવાવાળા સમભાવરૂપી જળમાં સ્નાન કરવાવાળાના રાગદ્વેષ એકદમ ક્ષય થઈ જાય છે.

આ રીતે યોગભ્યાસની નિરંતરતાથી આપણે મહત્વના ત્રણ સોપાનને સ્પર્શીએ છીએ - ઉપર ઉઠીએ છીએ - ઉત્તરોત્તર આગળના સોપાન પર વિકાસ કરતા કરતા વધીએ છીએ.

૧) નિયંત્રિત આવશ્યકતા

૨) વિશ્વાદર અને વિશ્વામૈત્રી

૩) સાક્ષીભાવ

આ ત્રણ સોપાનની પ્રાપ્તિથી અને સિદ્ધિથી આપણા તન-મન સ્વસ્થ રહે છે, જેને લઈને આપણું પારિવારિક, સામાજિક, આર્થિક, રાજકીય, વૈશ્વિક જીવન પ્રદુષણ મુક્ત થઈ સ્વસ્થ સમતોલ બની રહે છે. જીવનના સઘળા આયામોને સ્પર્શતો યોગ ખરા અર્થમાં જીવનયાત્રાનો રાજમાર્ગ બની રહે છે.

□□□

M. 8319324935

## જૈન સમાજ અને શિક્ષણના કાર્ય માટે

### ડૉ. મેહૂલ સંઘરાજકાને MBE નો એવોર્ડ

ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ જૈનોલોજીના ડાયરેક્ટર અને ટ્રસ્ટી ડૉ. મેહૂલ સંઘરાજકાને ઈંગ્લેન્ડની રાણી દ્વારા ૨૦૧૮ના નવા વર્ષે એનાયત થતા બ્રિટનના ખિતાબોમાં MBEનો ખિતાબ જાહેર કરવામાં આવ્યો. છેલ્લા વીસ વર્ષથી ડૉ. મેહૂલ સંઘરાજકા જૈન ધર્મ અને શિક્ષણની બાબતોમાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપી રહ્યા છે. વળી ૩૨ જેટલી જૈન સંસ્થાઓનું ઈન્ટરફેઈથ અને સરકારી બાબતોમાં પ્રતિનિધિત્વ કરતી ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ જૈનોલોજીના ડૉ. મેહૂલ સંઘરાજકા ડાયરેક્ટર અને ટ્રસ્ટી છે. આ સંસ્થાએ જૈન ઑલ પાર્ટી પાર્લામેન્ટ્રી ગ્રુપ રચીને જૈનોની વસ્તીગણતરી તેમજ “આર્મિસ્ટિસ દિવસે” જૈનોના પ્રતિનિધિત્વ અંગે મહત્વનું કાર્ય કર્યું છે. બ્રિટનના બીજા નંબરે આવતા જૈન સંગઠન નવનાત વશિક એસોસિયેશનના પણ મેહૂલ સંઘરાજકા ટ્રસ્ટી છે. એમણે જૈન પીડિયાના એક્ઝિક્યૂટીવ ડાયરેક્ટર તરીકે યશસ્વી કાર્ય કર્યું છે અને આ જૈનપીડિયા તે વિશ્વભરમાં જૈન ધર્મ અંગેની એક

પ્રમાણભૂત વેબસાઈટ છે તેમજ દર વર્ષે એક મિલિયન પેજ જોવામાં આવે છે.

વિશ્વના વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષણ આપવાની બાબતોમાં છેલ્લાં વીસ વર્ષથી વધુ સમયથી કાર્યરત એવા મેહૂલ સંઘરાજકાએ E-learning Solution શોધીને આજના યુગમાં વિશ્વના કોઈપણ ભાગમાં ડિજિટલ લિટરસી સ્કિલનો વિકાસ સાધવાનું કામ કર્યું છે. નોંધપાત્ર બાબત એ છે કે ડૉ. મેહૂલ સંઘરાજકાના પિતાશ્રી હર્ષદભાઈ સંઘરાજકાને પણ એમના જૈન ધર્મનાં કાર્યો માટે આ અગાઉ MBEનો ખિતાબ મળ્યો છે.

ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ જૈનોલોજીના ચેરમેન શ્રી નેમુ ચંદરયાઆ આ સમાચાર અંગે આનંદ પ્રગટ કરતાં કહ્યું, “ડૉ. મેહૂલ સંઘરાજકાના અવિરત પ્રયત્નોને પરિણામે બ્રિટનના ધાર્મિક ફલક પર હવે જૈનો વધુ સક્રિય ભૂમિકા ભજવી શકશે. એમને મળેલા આ એવોર્ડ બદલ અભિનંદન આપું છું.”

## JAIN YOGA & MEDITATION

Dr. Kokila Shah

*Prof. Dr. Kokila Shah is Gold Medalist from University of Mumbai, Jain Scholar, presented papers on Jainism at National and International Seminars. She was Ph.D. guide from Mumbai University. At present she is hono. prof. at Somaiya Jain Centre.*

Lord Mahavira was a true Yogi. 'Yoga' is a household word by now. In Jain tradition, Yoga is a supreme science of living. Yoga is a possession of Indian tradition. Patanjali defines Yoga as control of the activities of mind.

In the earlier literature the term Yoga occurs in the sense of effecting a connection. Accordingly, the term Yoga means that which connects the soul with super soul - pure soul. Haribhadra for the first time defined 'Yoga' as that which leads one to emancipation. (Yogavimsika 1) This meaning of the term Yoga is accepted in the post - Haribhadra Jain Literature. Of course, the term Yoga was used in the general sense of subduing the senses & the mind & the processes of concentration & ecstasy even in the earlier stages of Jain thought. But the terms dhyana - meditation & samadhi were more used than the term Yoga. Acharya Hemchandra has written on Yoga.

Acharya Hemchandra's 'Yogashastra' begins with the following verse -

"I bow down to Lord Mahavira who is a Lord of Yogi, (ascetics), - the protector of all living beings. who have eliminated inner enemies like Anger, pride, deceit & greed - attachment - which are difficult to eradicate.

Acharya Hemchandra's 'Yogashastra' is unique work of Indian Philosophy. Acharya Umaswati begins Tatlvartsutra with aphorism - 'Right faith, Right knowledge & Right conduct constitutes the way to final liberation. These three are known as 'Three Jeweles' in Jaina Philosophy. Generally, the term Yoga is equivalent to 'Three Jeweles' in Jainism. The book Jnanarnava of Subhandra is also a valuable work on Yoga. Upadhyaya Yashovijayji has written on Yoga.

In a sense, Yoga can also be equated with meditation.

Everyone is in search of permanent happiness. In the present times, Science & Technology has provided us with comfort & luxury of material pleasures. But there is lack of inner happiness & harmony. Yoga is a means to achieve it.

According to Jainism, Soul & Matter (Body) are different. Yoga as a Science of self-realisation enables us to experience pure soul - devoid of matter. Religion is the innate nature of a thing & Yoga helps us to realise true nature of one's own soul.

Jainism is the religion of Jina - the victor. One has to achieve the victory over passions & this can be made possible through Right vision, Right knowledge & Right conduct - the three jewels of Yoga. It helps to explore the Science of Soul. How does mind be controlled? How ego can be eliminated? Yoga reveals mysteries of universe - the Eternal Truth of Life & Universe through enlightenment. Yoga is a Science of well-being & art of living with others in rhythmic way. Essence of Yoga is to live a truly fulfilling life. Yoga is a means to achieve lasting peace, the mental suffering, physical suffering & suffering on account of outside agency can be avoided by means of Yoga.

Jain Yoga embraces a wide range of disciplines. In Jainism Yoga is integrated with daily living. The main components of Jain Yoga principles are -

- (1) Three Jeweles - Right faith, Right knowledge, Right conduct.
- (2) Ethical disciplines - Rules of conduct.
- (3) Restraining of the senses.
- (4) Equanimity

Haribhadra has equated Patanjali's eight limbs of Yoga with eight visions (drastic)

Among the four goals of human objectives, liberation is the foremost, As already stated, the path of liberation consists of Right faith or Right vision

(samyagdarshan), Right knowledge (Samyaggyan), Right Conduct (Samyagcharitra) which is also designated as three jewels which is Yoga. (Hemchandracharya's Yogashastra - 1.15)

In Jainism the Right faith is defined as belief in seven principles (Tattvas) etc. Right knowledge is correct understanding of them & Right conduct is abandonment of all improper activities.

There are five small vows for householders & five great vows for monks. They are elaborately discussed in Jain scriptures - such as Tattvarthsutra. Conduct is the Religion.

The Code of conduct

- (1) Non-violence
- (2) Truth
- (3) Non-stealing or honesty
- (4) Continence (Brahmacharya)
- (5) Non-attachment to possession i.e. Aparigraha

In this way, concept of five names of Patanjali's Yogashastra is also present in the form of five rules of conduct in Jainism Hemchandra discusses different meanings of Yoga - including meditation. Patanjali's concept of meditation is included in Jaina thought. Yoga teaches you to know your true identity which gives you inner peace & poise. Yoga is a means to unveil your true self. According to Jainism, the true nature of self is nothing but the state of equanimity. One needs to be an observer - the state in which self remains undisturbed by attachment & aversion. It is a state which can be achieved by practice of Righteous meditation - Pure meditation - Sukladhyana - Activities of mind & body are controlled - one meditates on soul.

Jainism approves of those postures (Asanas) which are beneficial in meditation. The word dhyana is used in a wider sense that comprehends samadhi also. The Jain approach about different Yogas is integral & comprehensive. In modern times the concept of preksa - meditation which means to perceive deeply propounded by Acharya Tulsi & Acharya Mahaprajna is significant. It combines Science with spirituality.

The works of Acharya Kundakunda, Pujiyapada - discuss in detail - meditation of soul by soul.

There are some peculiarities of Jain Yoga - emancipation is nothing but the victory over passions. Un-

less one conquers senses one cannot conquer passions. The tendency of attachment can be conquered by equanimity. Umaswati in his book prasamrati has emphasised eradication of passions. Haribhadra also says that true liberation consists in freedom from passions. One should practice meditation after achieving equanimity. The twelve reflections (Anupresas) are important. In addition, four virtues of friendship, appreciation of virtuous person, sympathy & indifference are recognised for purification of mind. In Jain Agamas the term Yoga connotes different meanings - such as meditation, penance, conduct, contemplation equanimity etc. The practice of Yoga consists of man's journey towards ethical as well as spiritual perfection. Meditation is essential for the attainment of liberation. In the Jain Yoga process of journey there are fourteen stages called 'Gunasthanas' - from ignorance to the stage of enlightenment. In short, a Jain philosopher praises Yoga as follows : "Yoga is the foremost of virtues. Yoga is the very embodiment of perfection of soul, Yoga is the foundation for realising Reality, or Tattva, for this is ascertained through nothing else. There is nothing comparable to Yoga." A Yogi has been described as one who is unmoved by any kind of worldly or material possessions & therefore, experiences a state of complete bliss. This kind of Yoga is possible in this very life as it is said 'freedom from passions is liberation. Rajchandra's Modern Philosopher explains the path of liberation in his 'Atmasiddhi' which is nothing but Yoga. The liberated soul enjoys the inherent bliss forever. But one has to conquer the Kashayas - the passions. A Yogi - the spiritual aspirant should know the preaching of Jina, should have faith in the scriptures, should contemplate on the facts of nature. Yoga is to eliminate all adversities in life. Spirituality, contemplation, meditation, equanimity & renouncement of greed are Yoga in as much as they connect one with liberation. Thus, in Jainism, the concept of Yoga stresses on the Three Jewels, Meditation, Five Anuvratas & Mahavratas & Twelve Anuprekshas. Ultimately it results in discriminative knowledge of Soul & Non-Soul which is essence of Jainism.

□□□

(Hon. Prof. K. K. Somaiya Centre  
for studies in Jainism)

(Former HOD Philosophy R J C Mumbai)

M. 9323079922

## KUNDALINI YOGA

Hansaji J. Yogendra

*Hansaji Jayadev Yogendra is the director of the Yoga Institute, Santacruz. She is a motivating teacher, an unpretentious consultant, a brilliant consultant, a brilliant speaker and an inspiration for thousand of people. Her whole life is epitome of Yoga. Her work included to spread awareness of Yoga for the better living. She has been felicitated with many accolades.*

The term Kundalini Yoga refers to the process of 'awakening' the Kundalini. Yet there is diversity in the understanding of the word Kundalini as also about the methods to awaken it. The word Kundalini is said to be vaguely mentioned in the Upanishads and finds reference mainly in the Tantra and Hatha Yoga texts.

Etymologically, the word Kundalini is supposed to have been derived from various Sanskrit roots and simultaneously mean;

- 1) Kunda - a pot seen as a reservoir of either;
  - a. Our unlimited potentials or
  - b. The Samskaras which through Avidya bind these potentials.

Awakening the Kundalini thus refers to the process of heightening our awareness which liberates us from the bondages of our Samskaras and simultaneously brings us in touch with our true potentials.

- 2) Kundala - a ring or a bracelet which refers to either
  - a. A circle that has no end or a beginning (and hence represents infinite time and potentials) or
  - b. The Chakras that lie on the passage of this rising stream of energy
- 3) Kundalin - a serpent which refers to either;
  - a. Ignorance or the poison of ignorance that has to be eliminated through yoga or
  - b. The experience of rising of the energy through the spine similar to a snake rising up as the Kundalini gets 'awakened'.

As described above, there is a lot of ambiguity regarding the meaning of the term Kundalini, though there is an agreement in most of the texts regarding the objective behind the awakening of this Kundalini; to arouse the spiritual potentials within, either to achieve liberation or to serve humanity through love and compassion.

**The Five Koshas and Kundalini :**

Before we proceed on to an understanding of the Chakras, it would be necessary for us to understand the concept of human existence at the level of what are called as the 5 Koshas. Indian Philosophy believes that human existence occurs at 5 different levels, also called as the 'Koshas'. These are;

- (i) **Annamaya Kosha** - which is the physical sheath derived from the food (Anna) that we eat and is the grossest level of our existence,
- (ii) **Pranamaya Kosha** - this is the energy level of our existence, which is very subtle and cannot be experienced at a physical level. It is also referred to as the vital energy or the chi force.
- (iii) **Manomaya Kosha** - this is the layer of our Emotions which have the power to be both, our motivations as well as the cause of disturbance.
- (iv) **Buddhimaya Kosha** - this Kosha relates to our intellect which further contributes to our capacity of logic and reasoning.
- (v) **Anandamaya Kosha** - this is the sheath of 'Bliss' that resides within each of us. It is the casual body, likened by some as the soul that resides within us. Yet, we also have a partial / transient experience of this joy or pleasure which accompanies certain situations, persons or objects and hence seen as conditional.

**Chakra Information :**

Our Pranamaya Kosha consists of around 72,000 energy channels (nadis) which traverse in various directions. When these nadis happen to intersect each other, their energies too intersect, creating a rotating whirlpool of energy. This can be compared to the whirlpool that we observe when the streams of two or more rivers, proceeding in the different directions meet at a point (confluence / sangam).

These whirlpools of energy are the Chakras (Wheel, Circle); the name derived from their appearance to a rotating circle. Since there are around 72,000

nadis in our body, there would obviously be over a thousand spots of intersections, thus creating more than a thousand chakras in our body, though all would not be important.

Three Nadis are considered to be of special importance in terms of their energy quotient. These are the Ida, Pingala and the Susumna.

- The Susumna runs through the centre along the spine and represents our consciousness. It is also referred to as Saraswati.
- The Ida arises on the left of the spine and represents the Moon principle (coldness, calmness, emotions). It is also referred to as Ganga.
- The Pingala arises on the right of the spine and represents the Sun principle (warmth, intellect, activation). It is also referred to as Yamuna.

The Ida and the Pingala arise at the level of the brain (Ajnya Chakra) and travel downwards in a snake like pattern crossing each other and the Susumna five more times. The high energy quotient of these nadis leads to formation of the six important Chakras. The names and positions of these chakras are as follows;

- 1) Muladhara - the perineum area (between the anus and the genitals), or the area that touches the

The 7th Chakra (Brahmasahastra) lies above the Ajnya at the crown area where the Ida and the Pingala do not reach.

Though there are various techniques, to awaken the Kundalini, four of them are considered important for the purpose;

- Mantra Yoga which involves the chanting of certain Beej mantras specific to every chakra.
- Laya Yoga - which involves deeper meditation on each chakra.
- Hatha Yoga - which involves practice of certain Bandhas, Asanas and Mudras specific to each chakra and
- Ashtanga Yoga (Patanjali) - besides the practice of asanas and meditation already included above, the practice of Kriya Yoga including Fortitude (Tapa), Self Study (Swadhyaya) and Ishwar-pranidhana (Surrender to the Will of God) is suggested. Emphasis is also on attitude training (Yamas, Niyamas and Parikarmas) before proceeding to the stage of meditation.

The qualified yogi, as mentioned in the Shiv Samhita, will use all the four approaches whereas the lesser seeker would use only one or two of the approaches.

Chakra	Colour	Mantra	Mudra/Kriya	Asana	Stone
Muladhara	Red	Lam	Ashwini mudra	Shalabhasana	Onyx
Swadhishtana	Orange	Vam	Vajroli/Amroli	Setubandhasana	Beryl
Manipura	Yellow	Ram	Nauli	Paschimottanasana	Ruby
Anahat	Sky Blue	Yam			Sapphire
Vishudhi	Violet	Ham	Khechari	Bhujangasana	Rock crystal
Agnya	Milky White	Om	Trataka	Meditation asanas	Opal
Brahmasahastra	Diamond White	Om	Mauna	Meditations	Diamond

ground when we sit down.

- 2) Swadhishtana - area between the genitals and the umbilicus
- 3) Manipura - area between the rib cage and the navel or approximately a palm distance above the navel
- 4) Anahat - area around the level of the heart
- 5) Vishuddhi - the throat area
- 6) Ajnya - area on the forehead between the eyebrows

#### The necessary for such a Holistic approach :

The Shiv Samhita, Brahma Purana and the Yoga Sutras of Patanjali have a mention of certain super-normal powers that can be achieved through meditation on certain areas of our body. Long life, eternal Health, the capacity to travel distances through thoughts, the strength of a thousand elephants, etc. are few examples of the powers that can be achieved through the awakening of this Kundalini.

The Brahma Purana mentions the capacity of sentience towards the feelings, thoughts and emotions of other living beings that can be developed by meditating on the area corresponding to the Anahat Chakra.

This power can be a boon when used to understand and help others through compassion. However, the power can also be used to manipulate or overpower others if reading others could mean getting to know their weaknesses or sensitivities. There is a high probability of developing an attachment towards these powers which are hence seen as an obstacle on the path of Yoga (read Liberation).

No wonder then that the Shiv Samhita repeatedly mentions the necessity of this knowledge of Kundalini to be guarded intensely and passed on only under the guidance of an adept Guru.

The important question that the seeker of Kundalini Yoga needs to ask oneself is; Why do I feel the need to awaken my Kundalini?

The question looks simple, but needs an intense Swadhyay (self-study) to reach to the real answer. The concept of Integral Chakra Psychology can help us understand this better.

A householder preoccupied with so many duties may feel the need for energy to carry on with their household duties. For example, when a baby is born, the mother's sleep deprived and feels the need for extra energy. Frustrations and tiredness make us feel the need to be over-energetic. However, we can simply follow some discipline and tap to the extra energy within us. We do not need to go to extreme lengths to activate our Kundalini. Rather, activating this energy using incorrect method causes more imbalance.

The Brahma Purana mentions certain emotional aspects in association with each chakra as follows:

Muladhara	Survival, Security
Swadhishtana	Comfort, Pleasure, Sensuality
Manipura	Control, Power, Authority
Anahat	Love, Compassion
Vishuddhi	Self-Identity, Acceptance, Esteem, Expression
Agnya	Truths - Knowledge, Awareness, Intuition
Brahmasahastra	Higher Reality, Spirituality, Religiousness

On a closer scrutiny, these emotions can also be seen as the categories of our potentials. To manifest these potentials, we need to see them as our objectives after which one of the others become the techniques to attain that objective.

Thus Spirituality can be our objective as also could be a technique to feel secure, feel powerful or may be help us feel more confident. Similarly, the need to awaken our Kundalini could be for the purpose of liberation or compassion, as much as it could be for the purpose of feeling powerful for all the various wrong reasons. Thus we often find yogis showing off their 'powers' in an attempt to market themselves.

Was the intention here really spiritual or was it simply to impress the onlookers, or to attract customers? Or is it as we see nowadays, a trap to lure innocent devotees and loot them of their belongings, or victimise them for personal sexual gratifications under the garb of spiritual service?

This discussion may seem a bit harsh, but is necessary to make the seeker aware of the pitfalls. The student of Yoga, as mentioned earlier needs to do a study regarding his/her purpose of awakening the Kundalini. Simultaneously, unfortunately nowadays, the student also needs to do a study of the Guru before submitting completely to him.

Lastly, it is important to remember that nature ensures abundance of energy for everyone, but it is equally important that we stay connected with nature and not go against it.

Vachaspati Mishra in his commentary to the Yoga Sutras mentions how it was possible for him to experience unlimited energy and sit for long hours in one posture, unaware of the worldly happenings, simply by remaining involved in his work. It is thus a myth that you have to sit in meditation for long to arouse this energy. It is essential that we live life purposefully, focus on our breathing, and reduce the fluctuations of mind by meditation.

The attempt should not be to awaken the energy but rather channelize it positively.



## PURSUE THE VERACIOUS STANCE OF YOGA

Prachi Dhanvant Shah

In today's era, international yoga day is celebrated all around the world on 21st of June every year. Yoga is getting acclamation all around the world, and now it is just not a tradition practiced in India, Nepal, and Bhutan, but in every corner of the world. But how well versed are these people practicing yoga with the term

“YOGA”? Where did yoga come from? What is the essence of yoga? The true soul of yoga? For some yoga might be a form of meditation, for some it might be a group of exercise or asanas for physical wellness, and for some a mode of spiritual upliftment. To my surprise, in today's epoch, various forms of Yoga has been explored leading to a market of 80 billion \$ globally, selling yoga classes, personal yoga trainers, costly yoga equipment's, yoga mats, yoga pants, and so on. It is embarrassing to reveal on this platform, that some ethos has taken yoga to an extent that there are numerous kinds of yoga such as hot yoga, naked yoga, dream yoga, beer yoga and what not. No matter yoga is getting popularity and is graciously substantial, but at the same time, it is also being misguided and blemished in some corners of the world. It is very imperative to transmit the true essence of Yoga across the world and stop the commercialized travesty yoga. The purpose of yoga is not just physical wellness, keeping healthy, being spiritually uplifted and feeling good. But the ultimate assertion of yoga is self-realization and connection with the supreme soul. A connection with your inner development which would enthrall you to better support your outside world. Let us not lose the dignity of the great Yogi's, teachers, philosophers. Allow me to unfold the true essence of yoga as per my perception on this podium. Let us explore this art of mindfulness!

The term yoga was first wisely introduced 5,000 years ago in the oldest sacred text *Rig Veda* as *yog shastra*. Ideally the practice of yoga, which included

songs, mantras and rituals were practiced by brahmins - the Vedic priests, who then refined yogic practice and scripted it in *Upnishadas*. The most recognized of the Yogic scriptures is the *Bhagavad-Gita*, composed around 500 B.C.E. During this ancient time, yoga was described as the miscellany of various ideas, beliefs, and techniques that often diverged and contradicted each other leading to the misapprehended practice of yoga. Henceforth yoga was contoured and systematically structured by Patanjali, giving it a façade namely Yoga Sutra. He systematized yoga into 'eight-limbed paths' leading to austerity and enlightenment. Eventually, yoga masters disregarded the ancient Vedas and created a structure of practices intended to rejuvenate body and protract life. They developed Tantra Yoga, with pervasive practices to cleanse the body and mind thereafter disrupting the bonds that bind us to our bodily being. And then comes the era of Modern Yoga in 19th Century, which insinuates to an assortment of systems varying from metaphysics to fitness, in correlation to modern-day ideas and standards.

Although, Jainism emphasizes yoga, valuing its practice as an implementing facet to the path of spiritual enlightenment and liberation-*moksha*. As per Jain perception, there exists the only three-fold path to yoga and that is '*Dharma*' (religion), '*Dhyaan*' (concentration/meditation) and '*Samadhi*' (state of meditative consciousness). As per the ancient Jain texts - "*Tattvarthasutra*," yoga is the sum of all the activities of mind, speech, and body which is ideally practiced by means of Jain ritual - *Samayak*. It does not equitably emphasize on *yogic asanas* (exercises). Although, *Shwetamabara Terapanth* sect of Jain religion has periodically accepted Modern yoga perpetuating body, as per modern health and fitness epitomes.

Keeping into consideration our modern busy life



and today's century, allow me to emphasize that there is a lot more to Yoga than many of us recognize and comprehend. The meaning of a Sanskrit term Yoga connotes the union of any form of connection, and correlating this in our today's life, yoga is a conscious connection with your inner self. Yoga is not just all about postures but moreover is it just one of the element of yogic practice, and it is also an exercise of consciousness, leading to internal bliss. This instinct of consciousness and connection can be practiced anywhere and everywhere in your busy life, while you are cooking, or on walks, or rather while washing dishes as well, whether you are doing anything or not. Although there are different streams of yoga, all of them unite to only one aspect and that is to awaken your inner consciousness, releasing the energy from your mind to your body and lead a healthy, complete and blissful life. More likely, yoga is a science, a form of techniques that leads us to consciously connect to ourselves and with life. An awareness to learn about oneself, evolve from the myth of who you are and to explore the fact of what your life is about. Being self-effulgent and pursue powerfully ingenious dynamism for elevated existence. We are so very much contingent on connectivity in today's world of technology and applications, so-called "Apps". We have apps to monitor almost everything in our monotonous life. Apps for cooking, apps for waking you up in the morning, apps to search things for you and apps to monitor your steps, your physical wellness, apps to track your children, and what not. We are so very much reliant without connectivity that wherever we check in, we check if there is any wi-fi available and if there is a network. But there is also a fact to these technologies and that is these apps wouldn't work if there is no connectivity and the device is not charged. These evolving technology and apps are undeniably inordinate, but connectivity is imperative. But what about the connectivity with your soul? The most important connectivity of our self is the most neglected one in our technology savvy, mechanic life. Our life beholds relationship with our family, friends

and our spouse. We might be affluent with a good job, a good house, a good car. But what about our connectivity with these elements of our life? We might be possessive about our relationships and fatal matters in our life but what about the accordance with it? It is imperatively necessary for us to connect in our life. Connect with our soul through the channel of Self-realization, deliberation with ourselves and solipsism. Connect with the supreme soul *Paramatma*, by means of *Dhyana* (Meditation), and *Sadhana* (concentration). Connect with the exterior world through love and affection, through service and support to the universe.

Let us dream for a prospect, that people of all age, religion, culture, and background around the world behold this true essence of Yoga. If we behold peace and connectivity within ourselves, we can beget peace in the external world. Maybe one day, if not today, tomorrow but hopefully day after, at least majority of the numeral human race on this universe would be Yogis, understanding the true essence of yoga and develop the deep connect within themselves and to the outside world, achieving fulfillment, satisfaction, contentment leading a wholesome, meaningful life! Let us reverie for this enthralling human nation and a blissful world!

*You live most of your life inside your mind and soul,  
So make sure it is a nice place to be!*

- Buddha



49, wood ave, Edison,  
N.J. 08820 U.S.A.  
prachishah0809@gmail.com  
+1-9175825643

ભાવની કિંમત

ભાવ સારો હોય

તો

પ્રભાવ પણ સારો પડે, અને પ્રતિભાવ પણ સારો સાંપડે

સંકલન : 'તારલા'

લેખક : આ.વિ. રાજહંસસૂરિ મ.સા.

# નિવાપાંજલિ

## શ્રી સંજય શ્રીપાદ ભાવે

**હે મૃત્યુ, મારી પ્રેયસીના વેશમાં તું આવ,  
તો ધારું તનેયે એ જ આ આશ્લેષમાં !**

ગુજરાતી કવિતામાં વિશ્વનો દૃષ્ટિકોણ ઉમેરનાર અને શહેરને મુખ્ય વિષય બનાવનાર ભગત સાહેબ હવે આપણી વચ્ચે નથી રહ્યા. નિરંજન ભગતનો જન્મ ૧૯૨૬માં અમદાવાદમાં જ થયો હતો અને તેમનું જીવન બહુધા શહેરોમાં જ વિત્યું હતું. તેઓ વ્યવસાયે અંગ્રેજીના પ્રાધ્યાપક હતા. તેમને વ્યાખ્યાનો સાંભળવા ગુણીજન હંમેશા આતુર રહેતા. વિદ્યતાથી ભરેલાં તેમનાં વ્યાખ્યાનો શ્રોતાઓ સમક્ષ આખા વિશ્વની ભારી ખોલતાં હતાં. કાલુપુર શાળા નંબર એકમાં પ્રારંભિક શિક્ષણ મેળવીને ભગત સાહેબે એલડી આર્ટસ કોલેજ અને મુંબઈની એલ્ફિસ્ટન કોલેજમાં ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવ્યું હતું. પચાસના દાયકામાં લખાયેલાં તેમનાં કાવ્યો ગુજરાતી સાહિત્યમાં શહેરની સુગંધ લઈને આવ્યાં હતા. તે વખતના યુગને રાજેન્દ્ર-નિરંજન યુગ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

ભગત સાહેબ તેમના બાળપણ વિશે કેન્થ કવિને ટોકીને કહેતા કે, હર્યુ ભર્યુ બાળપણનું સ્વર્ગ પ્રેમ કરે છે. ભગત સાહેબ તેમનાં કાવ્યોમાં બાળપણના આ સ્વર્ગને શોધતા હોય તેવું વિવેચકોનું માનવું છે. રવીન્દ્રનાથ ટાગોરની તેમનાં પર ઘેરી અસર હતી. ટાગોર સાહિત્ય મૂળ રીતે વાંચવા તેઓ બંગાળી શીખ્યા. તેમણે ટાગોરના પડછાયામાં રહીને કવિતાઓ રચવાનું શરૂ કર્યું. પહેલાં તો તેમણે ઘણી કવિતાઓ ગીતાંજલી જેવી અંગ્રેજીમાં લખી અને ત્યારબાદ તેમણે તેમની પહેલી કવિતા સોનાલું અને ગીત જાગૃતિ ગુજરાતીમાં લખી.

ભગત સાહેબની મૂળ અટક ગાંધી હતી. તેમનું કુટુંબ વેપાર સાથે સંકળાયેલું હતું. તેમના દાદા ભજનમંડળીના સભ્ય હતા. આના કારણે તેમને લોકો ભગત કહેતા. જે પાછળથી એમના કુટુંબની અટક બની ગઈ. તેમના કાકા ઇંગ્લેન્ડ રહેતા હોવાથી તેઓ વારંવાર ત્યાં પણ જતા. પાછળથી તેઓ દર વર્ષે લંડન જવાનું ચુકતા ન હતા. તેઓ વિશ્વ પ્રવાસી હતા અને ખાસ કરીને પેરિસ અને લંડન વારંવાર જતા હતા. તેમની કવિતામાં શહેરો મુખ્ય હતા. મુંબઈ વિશેના પણ તેમનાં કાવ્યો અતિ પ્રસિદ્ધ છે. ફ્લોરા ફાઉન્ટન કે પછી ચરિત્રો અને ખાસ કરીને તો મુંબઈ વિશેની તેમની પ્રખ્યાત કવિતા ચલ મન જોવા મુંબઈ નગરી, પુષ્પ વગરની મગરી. આમ શહેરોને જોવાનો કવિનો દૃષ્ટિકોણ સાવ નોખો હતો. બોદલેર, ટી.એસ.ઇલિયટ, રિલ્કે જેવા કવિઓનો પણ તેમના પર ખાસો પ્રભાવ હતો. તેમણે બોદલેરની કવિતાનો અનુવાદ

દરિયાના પુષ્પો અને લઘુ ગદ્ય કાવ્ય નામથી કર્યો છે.

આ ઉપરાંત વિવેચનમાં પણ ભગત સાહેબનું મોટું યોગદાન છે. તેમનાં વિવેચનો અનન્ય છે. કવિતાને તેઓ વૈશ્વિક માપદંડથી જોતા. ભાષા અંગેના તેમના ખ્યાલો એકદમ ક્લાસીક હતા. તેમને મન ભાષા અને સાહિત્ય હંમેશા અગ્રતામાં રહ્યા છે. આજીવન અપરિણીત રહેલા ભગત સાહેબે તેમનો ફ્લેટ અને સંપત્તિ તેમને ત્યાં ઘરકામ કરતા એક યુવકના નામે કરી દીધાં હતાં. આ બાળક નાનો હતો ત્યારથી ભગત સાહેબના ઘરે રહેતો હતો. ભગત સાહેબે તેને ભણાવ્યો અને પછી તેના લગ્ન પણ કરાવ્યાં. પછી તેમનો ફ્લેટ તેને રહેવા આપી દીધો. આવા હતા ભગત સાહેબ, તેમણે લખેલી આ પંક્તિઓ પણ તેમણે સાર્થક કરી હતી.

**કાળની કેડીએ ઘડીક સંગ;**

**રે ભાઈ, આપણો ઘડીક સંગ;**

**આતમને તોય જનમોજનમ લાગી જશે એનો રંગ**

ગુજરાતી સાહિત્ય અને ખાસ કરીને કવિતામાં આધુનિકતા લાવનાર ભગત સાહેબ આજે એવા સમયે આપણી વચ્ચે નથી જ્યારે ગુજરાતી સાહિત્યને આધુનિકતા અને સ્વતંત્રતાની જરૂર છે. તેમના જેવા નિર્ભય કવિનો અવાજ આપણી વચ્ચે નથી તે આપણી ભાષા માટે દુખદ બાબત છે. છેલ્લે તેમની જિંદગીની ફિલસુફી કહેતી એક પંક્તિ છે.

**ગીત પ્રેમનું આ પૃથ્વીનાં કર્ણપટે ધરવા આવ્યો છું !**

**હું તો બસ ફરવા આવ્યો છું !**

**નિરંજન ભગતની જીવન ઝરમર**

૧૯૨૬, ૧૮ મે જન્મ

૧૯૪૩ પ્રથમ કવિતા

૧૯૪૯ પ્રથમ કાવ્યસંગ્રહ છંદોલય પ્રસિદ્ધ

૧૯૫૦ બીજો સંગ્રહ કીન્નરી પ્રસિદ્ધ

૧૯૫૦ એલડીમાં અંગ્રેજીના પ્રાધ્યાપક

૧૯૫૪ ત્રીજો સંગ્રહ ‘અલ્પવિરામ’ પ્રસિદ્ધ

૧૯૫૭ નર્મદ સુવર્ણ ચંદ્રક એનાયત

૧૯૫૮ ‘૩૩ કાવ્યો’ પ્રસિદ્ધ

૧૯૬૯ રણજીતરામ સુવર્ણચંદ્રક એનાયત

૧૯૭૨ આધુનિક કવિતા પ્રસિદ્ધ

૧૯૭૫ યંત્રવિજ્ઞાન અને મંત્રવિજ્ઞાન પ્રસિદ્ધ

૧૯૭૬ ગુજરાત સાહિત્ય પરીષદનાં પ્રમુખ

૧૯૭૮ સાહિત્ય અકાદમી દિલ્હીમાં સભ્ય

૧૯૮૨ પ્રથમવાર યુરોપનો પ્રવાસ  
 ૧૯૮૫ અમેરીકામાં ગુજરાતી કવિતા પર વ્યાખ્યાનો  
 ૧૯૮૬ સેંટ ઝેવિયર્સ કોલેજમાંથી નિવૃત્ત  
 ૧૯૮૪ સાહિત્ય અકાદમીએ મૂર્ધન્ય સાહિત્યકાર તરીકે નવાજ્યા  
 ૧૯૮૭ સ્વાધ્યાયલોકનાં આઠ ભાગ પ્રસિદ્ધ  
 ૧૯૮૭ સાહિત્ય પરિષદનાં પ્રમુખ  
 ૧૯૮૮ પ્રેમાનંદ સુવર્ણ ચંદ્રક પ્રધાન  
 ૧૯૮૮ સાહિત્ય અકાદમી દિલ્હીએ સ્વાધ્યાયલોક માટે પુરસ્કાર  
 ૨૦૦૦ સચ્ચીદાનંદ પુરસ્કાર  
 ૨૦૦૧ નરસિંહ મહેતા પુરસ્કાર

“ગાંધીયુગોત્તર” સૌન્દર્યાભિમુખ કવિતાના મહત્વના અવિષ્કારો પ્રગટ કરનાર આ પ્રમુખ કવિની કાન્ત અને કલાન્તને અનુસરતી મધુર બાની, રવીન્દ્રનાથના સંસ્કાર ઝીલતો લયકસબ અને બળવંતરાય ઠાકોરની બલિષ્ઠ સૌન્દર્યભાવનાને પ્રતિઘોષતીની આકૃતિઓ આસ્વાદ્ય છે. એમાં વિષયની રંગદર્શિતા અને અભિવ્યક્તિની પ્રશિષ્ટતાનો મહિમા છે. યુરોપીય ચેતનાનો અને બોદલેરની નગરસૃષ્ટિના વિષયો ઉઘાડ પહેલવહેલો એમની કવિતામાં થયો છે.

□□□

સૌજન્ય : વોટસઅપ પરના સંદેશાઓ

શ્રીશુભવીર (પં. શ્રીવીરવિજયજી) રચિત ૬૪ પ્રકારી પૂજાની રચનાના ૨૦૦ વર્ષ પૂરાં થતાં હોવાથી તેની ઉજવણીરૂપે હઠીભાઈની વાડીના તીર્થસ્વરૂપ જિનાલયમાં તારીખ ૨૭ થી ૩૧ ના પાંચ દિવસોમાં પૂજ્ય આચાર્ય શ્રીવિજયશીલચંદ્રસૂરિજી મહારાજની શુભ નિશ્રામાં શુભવીર મહોત્સવ યોજાયો હતો. આ મહોત્સવમાં પહેલા દિવસે શ્રી શુભવીરે જ રચેલી પંચકલ્યાણક પૂજા અને ત્યારબાદ ચાર દિવસમાં રોજના બે જોડા (૧૬ પૂજા) ના હિસાબે ૬૪ પ્રકારી પૂજા ભણાવવામાં આવી. પૂજા સંપૂર્ણપણે તેના મૂળ દેશી અને શાસ્ત્રીય રાગો તથા ઢાળોમાં ભણાઈ. સંગીતકાર પિતા-પુત્ર કિરીટ ઠક્કર અને અમિત ઠક્કરે પૂજાના ગાનમાં અને તે દ્વારા પ્રભુજીની ભક્તિમાં એવા તો ઓતપ્રોત કર્યા કે હૃદય એક દિવ્ય આનંદની અનુભૂતિથી છલકાઈ જતું હતું. શ્રોતાજનોના દિલમાં પૂજાનું અને તેના સાચા ઢાળોનું મહત્ત્વ બરાબર વસી ગયું. આ પૂજાઓ સાંભળવી એ જીવનનો એક યાદગાર, કદીય ન વીસરાય તેવો ઉત્સવ - મધમીર્દું સંભારણું બની રહ્યું.

મહોત્સવ પહેલાં જ આ પૂજાઓના ગાનની CD બનાવવાની સામાન્ય વિચારણા હતી. પણ મહોત્સવ વખતે તો આ અદ્ભુત ગાન સાંભળીને લગભગ દરેક વ્યક્તિએ આ ગાન ફરીફરી સાંભળવા મળે તેવી ઇચ્છા દર્શાવી. મહિલા મંડળો સાથે સંકળાયેલા બહેનોએ કહ્યું કે અમે આ પૂજાઓ આ અસલી ઢાળોમાં અને રાગોમાં ગાવાનું શીખવા ઇચ્છીએ છીએ. જો રેકોર્ડિંગની CD મળે તો અમે ચોક્કસ શીખીશું. શ્રાવકવર્ગની આ હાર્દિક ઇચ્છાને માન આપીને પૂજ્ય આચાર્યશ્રીના માર્ગદર્શન અનુસાર શ્રી અમિતભાઈ ઠક્કરે ખૂબ જહેમત અને માવજતપૂર્વક સંપૂર્ણ ૬૪ પ્રકારી પૂજા અને પંચકલ્યાણક પૂજાના ગાનની CD તૈયાર કરી છે.

વાસ્તવમાં આ અસલી ઢાળોમાં અને રાગોમાં ગાન શીખવું સહેજ પણ અઘરું નથી. આ મહોત્સવ યોજવા પાછળ પૂજ્ય આચાર્યશ્રીની ભાવના એ જ હતી કે આપણું જે અસલ જૈન પૂજાસંગીત વીસરાતું જાય છે તે પાછું યાદ આવે. આ અસલી

ઢાળોમાં અને રાગોમાં થયેલા ગાનની CD સાંભળીને તમને ચોક્કસ પ્રતીતિ થશે કે આ તો અમે પણ શીખી શકીએ તેમ છે. સેંકડો લોકોને તમે આ CD માં એકસાથે આ પૂજા ગાતાં સાંભળી શકશો. ખરેખર તો લગભગ શ્રોતાજનોને કહેવું નથી પડ્યું કે તમે પણ સંગીતકાર સાથે ગાવામાં જોડાવ. પણ આ ઢાળો અને રાગો સ્વયં એટલાં મીઠા અને મનગમતા હતા કે લોકો સ્વયંભૂ, કદાચ એમની પોતાની પણ જાણબહાર, ગાવામાં જોડાઈ જતા હતા.

તમે પણ આ CD ઘરે વસાવી શકો છો અને જેટલી પણ ઢાળો કે રાગો શીખી શકાય તે શીખીને, તે ગાઈને, પ્રભુભક્તિ કરી શકો છો, વીસરાતા જતા અમૂલ્ય વારસાને ચિરંજીવી બનાવવામાં યોગદાન આપી શકો છો. જ્ઞાનને બચાવવા માટે પોતે એ શીખવું એ જ એક શ્રેષ્ઠ માર્ગ હોય છે. અને જે ઢાળો કે રાગો ન આવડે તે સાંભળવાનો લ્હાવો તો લૂંટી જ શકાય છે. એ જ રીતે આ CD મહિલામંડળોને ભેટ પણ આપી શકાય. એ બહેનો આ સાંભળીને અસલ ઢાળોમાં જ આ પૂજા ભણાવતાં શીખે તે તો કેટલી મોટી વાત ગણાય?

સંપૂર્ણ ૬૪ પ્રકારી પૂજાની CD ના સેટનું મૂલ્ય - ૨૦૦ રૂ. છે. પંચકલ્યાણક પૂજાની CD નું મૂલ્ય ૫૦ રૂ. છે. CD કુરિયરથી ઘરે પણ મંગાવી શકાય છે. (કુરિયરનો ચાર્જ અલગથી લેવાશે.) Pen-drive માં પણ આ રેકોર્ડિંગ મળી શકશે. (pen-drive નો ચાર્જ અલગથી થશે.) તેમ જ તમારી પોતાની Pen-drive કે Mobile માં પણ ચાર્જ લઈને Download કરી આપવામાં આવે છે.

૬૪ પ્રકારી પૂજાના પૂજ્ય આચાર્યશ્રીએ લખેલા સરળ વિવેચનની પુસ્તિકાઓનો સેટ પણ ઉપલબ્ધ છે. પૂજાઓના શ્રવણની સાથે આ વિવેચન વાંચતા જવાથી ઘણો લાભ થાય તેમ છે.

સંપર્ક :

શ્રીવિજયનેમિસૂરી-જ્ઞાનશાળા,  
 શાસનસમ્રાટ ભવન, શેઠ હઠીભાઈની વાડી, દિલ્હી દરવાજા  
 બહાર, શાહીબાગ રોડ, અમદાવાદ ૩૮૦૦૦૪.

મો. ૯૭૨૬૫ ૯૦૮૪૯

# ભુતાન પ્રવાસના સંસ્મરણો : ૫

ડૉ. કિશોરસિંહ સોલંકી

## ૮. તાશી ચો જોન્ગ

સાંજે તાશી ચો જોન્ગ (Tashichoe dzong) જોવા જવાનું છે. વાતાવરણમાં ઠંડાશ છે. આકાશમાં વાદળોની દોડાદોડી ચાલી રહી છે. દૂરના પર્વતોનાં શિખરો ઢંકાઈ રહ્યાં છે. આ જોન્ગમાં સાંજે પ્રવેશ મળે છે.

અમે ત્યાં પહોંચ્યા ત્યારે ઝરમર ઝરમર વરસાદ શરૂ થઈ ગયો હતો. કોને કોને જવું છે? એ નક્કી થયું. ટિકિટો લઈ આવ્યા. ત્યાંથી એક કિલોમીટર ચાલીને બહારના દરવાજા સુધી ગયા. હજારોની સંખ્યામાં પ્રવાસીઓ આંટા મારતાં હતાં. આ જોન્ગ એ ભુતાનની રાજકીય અને તમામ પ્રકારની ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓનું કેન્દ્ર છે. ભુતાનમાં રાજશક્તિ અને ધર્મશક્તિ હંમેશાં એક સાથે ચાલે છે. દેશના પાટનગરનું સમગ્ર વહીવટીતંત્ર અને બુદ્ધનું વડુ મથક એક સાથે હોય છે. તેમાં ન્યાયાલય પણ ખરું. કેન્દ્ર - જિલ્લા - તાલુકા કક્ષા સુધી આ જ વ્યવસ્થા છે. રાજ વહીવટકર્તાની પાછળ ધર્મદંડ ઊભો જ હોય છે.

ભુતાનમાં વાહનનું હોર્ન વગાડવાની મનાઈ છે, આ વિસ્તારમાં તો ખાસ. અહીં અંદર પ્રવેશતાં પહેલાં માથા ઉપર ટોપી કે કશું હોવું ન જોઈએ. જો ટોપી હોય તો એ રાજાનું અપમાન ગણાય છે. તેથી, સૌ પ્રથમ પ્રવેશ દ્વારે ઊભેલા પોલિસોએ દરેકના માથાં ઉગાડાં કરાવ્યાં. ઊંચા અવાજે બોલવાનું કે ઘાંટાઘાંટ કરવાની પણ મનાઈ છે. ટુંકમાં, બીજાને ડિસ્ટર્બ થવાય, એવું કશું કરવું જોઈએ નહિ.

આ જોન્ગની સ્થાપના ૧૩મી સદીમાં થઈ હતી. પરંતુ મૂળ જોન્ગ અત્યારે જ્યાં છે ત્યાં નહોતો પણ નજીકમાં ઊંચી જગ્યાએ એક કિલ્લામાં હતો. જો કે જૂના જમાનામાં જોન્ગ મોટા ભાગે ઊંચી જગ્યાએ બનાવવામાં આવતા હતા પણ આ જોન્ગ નીચી સપાટ ભૂમિ પર છે.

ઈ.સ. ૧૨૧૬માં ગેલવા લાગાન્ચા નામના એક સાધુએ Do Ngon Dzong નામથી થિમ્કુ વેલામાં એક જોન્ગની સ્થાપના કરેલી. અત્યારે ત્યાં ધાર્મિક શિક્ષણ આપતી એક સંસ્થા છે. તે સમયે, થોડા વર્ષો પછી ગેલવા લાગાન્ચા ફાજુ ડ્રગાંન સિગ્યોના વધતા જતા ધાર્મિક વર્ચસ્વ સામે વાંધો ઉઠાવ્યો અને આ બે ધાર્મિક છાવણીઓ વચ્ચે થયેલા સંગ્રામમાં આ જોન્ગને નુકસાન થયું.

૧૨મી સદી પછીના સમયગાળા દરમિયાન આ જોન્ગ ઉપર ક્યા ધાર્મિક સંપ્રદાયનું વર્ચસ્વ રહ્યું કે આ જોન્ગની ભૂમિકા કઈ હતી તે વિશે માહિતી મળતી નથી. પરંતુ ૧૬૩૦ના દાયકામાં આ જોન્ગ સામડુંગ ગવાન્ગ નોંગેલનું વર્ચસ્વ સ્થપાયું. ૧૬૪૧ માં આ જ જગ્યા ઉપર નવા જોન્ગનું બાંધકામ પૂર્ણ થયું અને સામડુંગે એનું નામ 'તોશી-ચો-જોન્ગ' આપ્યું. એનો અર્થ થાય છે; 'પવિત્ર ધર્મની રક્ષા કાજેની ઈમારત' અથવા 'શુભ ધર્મનો કિલ્લો.'

આ અતિ ભવ્ય જોન્ગ છે. તે જોઈને અભિભૂત થઈ જવાય છે. દેશનું આ મુખ્ય કેન્દ્ર હોવાના કારણે એની ભવ્યતા ઊડીને આંખે વળગે છે.

આ જોન્ગ ગ્રીષ્મની રાજધાની હતી અને પુનાખા જોન્ગ એ શિયાળાની. ૧૭૭૨ માં જૂના જોન્ગમાં આગ લાગતાં ખંડેર બની ગયો હતો. ઝિંદર (Zhindar) અને યોન્ટેન થાયે (Yonten Thaye) એ નવો જોન્ગ બનાવવાનું નક્કી કર્યું અને હાલના સ્થળે તેનું નિર્માણ કર્યું. ૧૮૬૮માં પુનઃ આગ લાગી અને ૧૮૭૦માં પુનઃ એનો જીર્ણોદ્ધાર કરવામાં આવ્યો. ૧૮૮૭માં ધરતીકંપથી નુકસાન થયું અને એનું પુનઃ સ્થાપના કરવામાં આવ્યું.

ઝિંગ્મે દોરજી વોન્ગચૂક નામના ત્રીજા રાજાએ થિમ્કુને પોતાનું કાયમી પાટનગર બનાવ્યું અને ૧૯૬૨ માં આ જોન્ગનું વિસ્તરણ શરૂ કર્યું; જેથી રાજવહીવટમાં સરળતા રહે. પરંપરાગત ભુતાની શૈલીથી બનાવવામાં આવેલા આ નવા જોન્ગની ધાર્મિક વિધિ સાથે ૨૪ થી ૨૬ જૂન, ૧૯૬૮માં ખુલ્લું મૂકવામાં આવ્યું.

પ્રવાસીઓને પ્રવેશ આપવામાં આવ્યો. આગળના ભાગે બગીચો છે. જમણી બાજુ ઊંચાં ઊંચાં વૃક્ષો અને ઘાસનું મેદાન છે. રસ્તો પથ્થરોથી જડાયેલો છે. ૫૦૦મી. ચાલ્યા ત્યારે જોન્ગના મૂળ પ્રવેશ દ્વારે પહોંચાયું. એમાં પૂર્વ દિશાએથી પ્રવેશી શકાય છે. ચાર દિશાના દિક્પાલ એના પ્રવેશમાં મૂકવામાં આવ્યા છે. પગથિયાં ચડીને ઉપર જવાય છે. ત્યાં ટિકિટની ચકાસણી કરવામાં આવી.

બોધિસત્ત્વ, વજ્રપાણી અને હયગ્રીવની મૂર્તિઓ આવેલી છે. કલાત્મક પીલર અને ચિત્રો જોવા મળે છે. અંદર ભવ્ય અને વિશાળ ચોક છે. શિલ્પ-સ્થાપત્ય અને કલા જોઈને અભિભૂત થઈ જવાય છે. આજુબાજુ મંત્રાલયો છે. રાજાનું મંત્રાલય પણ અહીં છે. અત્યારે રાજા હાજર હોવાથી એ બાજુ જવાની મનાઈ છે. રાજા પણ સાંજના સાત વાગ્યા સુધી પોતાની ઑફિસમાં કામ કરે છે.

પ્રવાસીઓથી આ વિશાળ ચોક ઊભરાય છે. વિદ્યાર્થી લામાઓ જુદા જુદા સ્તુપને આ જોન્ગ વિશે માહિતી આપે છે. ૧૯૦૭માં આ ચોકની વચ્ચે નવું મંદિર બનાવવામાં આવ્યું છે. અનેક પ્રાણીઓના ફોટા-ડિઝાઈન મંત્રોથી સુશોભિત કરવામાં આવ્યું છે. ઉપરના ભાગે ત્રણે દુનિયાના વિજયી ગુરુ રિપોન્ચેની ભવ્ય મૂર્તિ છે. વિશાળ બુદ્ધની મૂર્તિ અને વિશાળ હોલમાં બૌદ્ધ સાધુઓને પ્રાર્થના માટે પાટલીઓ ગોઠવાયેલી છે. મે પણ એકબાજુ એક પાટલી ઉપર બેસીને બુદ્ધનું ધ્યાન ધર્યું. અહીં એકદમ શાંતિનો અહેસાસ થાય છે. કેટલાંય પ્રવાસી અને શ્રદ્ધાળુઓની આવન-જાવન ચાલતી હોવા છતાં એકદમ શાંતિ જોવા મળે છે. અહીં આવનાર દરેક જણને બુદ્ધની ક્ષમતાનો અહેસાસ થાય છે. ભુતાનની પ્રજાને બુદ્ધ (વધુ માટે જુઓ અનુસંધાન પાનું.... ૧૧૫)

# અપેક્ષાથી અજંપો

## શ્રી નટવરભાઈ દેસાઈ

મનુષ્ય જન્મે ત્યારથી અનેક અપેક્ષાઓ ધરાવતો હોય છે અને તેના જીવનના અંતકાળ સુધી અપેક્ષાઓમાં ઉમેરો થતો જાય છે. અપેક્ષા હોવી એ સ્વાભાવિક છે. વ્યક્તિ જુદા જુદા પ્રસંગો અને સંબંધોના કારણે અપેક્ષાઓથી ઘેરાયેલો રહે છે. અમુક અપેક્ષાઓ ઉચિત હોય છે અને તે અપેક્ષાઓ પૂરી થાય ત્યારે માણસને સંતોષ થાય છે અને સારું લાગે છે. આ બાબત સાથે આપણે બધા જ એક યા બીજી રીતે સંકળાયેલા છીએ. આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે આપણી મરજી મુજબની અપેક્ષાઓ ફળીભૂત થતી નથી અને છતાં એવું બને ત્યારે મનુષ્ય માત્રને અજંપો થાય અને માનસિક દુઃખ લાગે. સમાજના જુદા જુદા ક્ષેત્રમાં આપણી અંગત એક માન્યતાઓ હોય છે અને તે પ્રમાણે થાય તેવી અપેક્ષા કાયમ હોય છે. આજના સમાજમાં જે કાંઈ બનાવો બને છે અને માણસ અજંપો અને અકળામણ અનુભવે છે તેનું મૂળ કારણ આ અપેક્ષાઓ છે. પતિને પત્ની તરફની અમુક અપેક્ષાઓ હોય તે જ પ્રમાણે પત્નીને પણ એના પતિ તરફની અમુક અપેક્ષા હોય તે સ્વાભાવિક છે. આ વાત સમાજના દરેક સંબંધોને લાગુ પડે છે અને તે રીતે જો અપેક્ષાઓ પૂરી ન થાય તો અજંપો થાય, દુઃખ થાય અને સંબંધોમાં પણ તાણ અનુભવાય છે.

ઇશ્વરે દરેક વ્યક્તિને પોતાના વિચારો, પોતાની વાણી અને વર્તન અલગ અલગ આપ્યા હોય છે તે મુજબ તે વ્યક્તિ પ્રમાણે જીવતો હોય છે. આ કારણે આપણા વિચારો, વાણી અને વર્તન જે કાંઈપણ હોય તે મુજબ આપણી અપેક્ષા થાય તે સ્વાભાવિક છે. વ્યક્તિ વ્યક્તિની વચ્ચેની જે અરસપરસ અપેક્ષા હોય તે સમજી શકાય છે, પરંતુ તે અપેક્ષાઓ પૂર્ણ ન થાય તો વ્યક્તિને અજંપો અને દુઃખ થાય છે. આપણી માન્યતા અને અપેક્ષા હોય તે પ્રમાણે થતું નથી તેવી સમજણ આપણામાં આવે તો આપણો અજંપો અને અસંતોષ ઘણો ઓછો થાય. અપેક્ષા થવી તે ગુનો નથી પણ તે પૂરી ન થાય તો તેને કારણે દુઃખી થવું અથવા અજંપો અનુભવવો તે ગુનો છે. અપેક્ષા ઓછી થાય તો આપણું મમત્વ ઓછું થઈ શકે. આના મૂળમાં દરેક વ્યક્તિનો અહંકાર તેને પજવે છે અને તેને કારણે હું વિચારું છું તે જ સાચું અને તે પ્રમાણે થવું જોઈએ તેવી અપેક્ષા રાખવી તે વ્યક્તિનો અહંકાર છે.

અહંકાર હંમેશા દુઃખ નોતરે છે અને તેનાથી કોઈ વ્યક્તિ મુક્ત નથી. સાધારણ માણસથી લઈને સંત મહાત્માઓ અને મહાનુભવો ઓછીવતી માત્રામાં અહંકારોથી ઘેરાયેલા હોય છે અને અહંકાર ન હોવો જોઈએ તે સારી રીતે જાણતા હોવા છતાં વર્તનમાં તે થઈ શકતું નથી. આ બાબતમાં મારે એક વિદ્વાન સંત

સાથે ચર્ચા થયેલ અને અહંકારથી કોઈ વ્યક્તિ મુક્ત નથી તેનું કારણ શું તે જાણવાની કોશિશ કરી. તેમણે ખૂબ નિખાલસભાવે જે વાત કરી તે આ પ્રમાણે હતી.

મનુષ્ય જન્મે ત્યારે વિધાતા છઠ્ઠીને દિવસે તેના જીવનના લેખ લખવા માટે આવે છે અને બાળકનું ભવિષ્ય લખી જાય છે. તે વખતે વિધાતા નવા જન્મેલા બાળકના એક કાનમાં ફૂંક મારે છે અને તેમાં બાળકને કહી જાય છે કે તું આ પૃથ્વી ઉપર જન્મ્યો તે પહેલા તારી કરતાં વધારે સમજદાર વ્યક્તિ જન્મી નથી. બીજા કાનમાં એવી ફૂંક મારે છે કે તારા જન્મ પછી હવે કોઈ વ્યક્તિ તારી કરતાં વિશેષ સમજદાર થવાની નથી. આ બન્ને બાબત બાળક પોતાના મૃત્યુ સુધી યાદ રાખે છે અને તે કારણે તેને અહંકાર આવે છે કે જેમાંથી કોઈ મુક્ત થઈ શકતું નથી. ભિખારીને પણ અહંકાર હોય અને સંતને પણ હોય તેનું મૂળ કારણ ઉપરોક્ત હકીકત છે.

વ્યક્તિની અપેક્ષાઓ અનેક હોય છે. તેની બુદ્ધિ, તેના જીવનનાં અનુભવો અને સંજોગો આધીન દરેક વ્યક્તિને અનેક પ્રકારની અપેક્ષાઓ થતી હોય છે. મોટી ઉંમરના માણસને સવારના પેટ સાફ આવી જાય તથા સંતાનો તરફની અનેક અપેક્ષાઓ હોય છે, પરંતુ કોઈવાર તેવું ન થાય ત્યારે વ્યક્તિને અજંપો થાય છે. બાળકને તેની પોતાની અપેક્ષાઓ હોય છે અને તે પૂરી ન થાય ત્યારે તે રડવાનું શરૂ કરે અને ધમાલ કરે. યુવાનોને પોતાના પ્રેમ પાત્ર તરફથી અનેક અપેક્ષાઓ હોય છે તે પૂરી ન થાય ત્યારે અજંપો, અકળામણ અને નિરાશા આવે. આપણે જાણીએ છીએ કે આ બ્રહ્માંડનું ચક્ર ઈશ્વર ઈચ્છા મુજબ ચાલે છે. એટલે તે સ્વીકારીને અપેક્ષા પૂરી ન થાય ત્યારે દુઃખી ન થવું જોઈએ.

ઉપરોક્ત બાબત જો તમારે દુઃખી થવું ન હોય તો બને તેટલી ઓછી અપેક્ષા રાખવી જેથી કરી જે કાંઈ થાય અને બને તે સ્વાભાવિક રીતે સ્વીકારી લઈ કોઈપણ પ્રકારનો માનસિક ત્રાસ ભોગવવાનો નહીં. પોતાની ઈચ્છાઓ અને વાસનાઓને જો નિયંત્રણમાં રાખીએ તો આ પ્રકારના દુઃખમાંથી બચી જઈએ. સમગ્ર સમાજમાં માણસની અપેક્ષાઓને કારણે જ મનદુઃખ થાય છે, એટલે આ બાબતમાં બને તેટલી સાવચેતી રાખી આપણી અપેક્ષાઓ અને ઈચ્છાઓને ઓછી કરતાં રહીએ તો આપણે હંમેશા પ્રફુલ્લિત રહી શકીએ.

ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ કે આ સમજણ સૌમાં આવે અને અપેક્ષાઓ નિયંત્રિત કરી અજંપાથી બચી શકે.

□□□

મોબાઈલ : ૯૩૨૧૪૨૧૧૯૨

# અભ્યંતરતપ - સ્વાધ્યાય-ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ

સુબોધીબેન સતીશ મસાલીઆ

(ગતાંકથી ચાલુ...)

ગ્તાંકમાં આપણે જોયું કે મનની સ્થિરતા માટે એને એક જગ્યાએ ટેકવવું જરૂરી છે. કેમકે બાહ્ય ભટકતું મન સ્થૂળ છે. સ્થૂળ મન, બાદર મન શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી સંવેદનાનો અનુભવ કરી શકતું નથી. બાદર મન એ બૂઠી પેન્સિલ જેવું છે જે લખવાનું કાર્ય કરી શકતી નથી. જ્યારે સૂક્ષ્મ મન અણી કાઢેલી પેન્સિલ જેવું છે જે સરળતાથી લખી શકે છે. મનને ફક્ત શ્વાસ જોવાનું કામ સોંપવાથી એ એક જગ્યા પર સ્થિર થશે. સ્થિર થશે તો સૂક્ષ્મ બનશે. પણ એને માટે નીચેના નિયમો ખૂબજ કડકપણે પાળવા નહિ તો આ તપનો ફાયદો મળી શકશે નહીં. (૧) શરૂઆતમાં પાંચ થી છ દિવસ દરરોજના ૮ કલાકના હિસાબે ફક્ત શ્વાસોશ્વાસને આવતાં ને જતા જોવા (અનુભવવા) (૨) આ દિવસો દરમ્યાન સાંસારિક બધાંજ સંબંધ કાપી નાખવો. ન છાપું, ન મોબાઈલ ન વાતચીત કાંઈજ નહિ. (૩) સંપૂર્ણપણે મૌન રાખવું. જો થોડી પણ વાતો કરવા ગયા તો ચાદરમાં એક છીંડુ પડી જશે. પછી સાધનાનો, સ્વાધ્યાયનો જે લાભ મળવો જોઈએ તે મળી શકશે નહિ. (૪) સ્વાધ્યાય જેવો ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ તપ કરવા માટે આપણી અંદર ઘણી શક્તિનો સંગ્રહ થવો જરૂરી છે. જો કડકપણે મૌન રાખશો તો જ આ શક્તિ સંગ્રહિત થશે... બોલવાથી આ શક્તિ વેડફાઈ જશે. તો સ્વનો અધ્યાય કેવી રીતે કરશો? (૫) કડકપણે મૌન રાખવાથી મૃષાવાદ (જૂઠું નહીં બોલવું) નો નિયમ આપોઆપ પળાઈ જશે. (૬) ૧૮ પાપસ્થાનકમાંના પહેલા ચાર પાપ-પ્રણાતિપાત (હિંસા), મૃષાવાદ (જૂઠું), અદત્તાદાન (ચોટી), મૈથુન (અબ્રહ્મ) આ ચાર વ્રત એટલા કડક પણે પાળવાના છે કે જાન જાએ પર વચન ન જાએ. તોજ આ તપનો ફાયદો મળી શકશે. (૭) કોઈપણ પ્રકારના વ્યસન હોય કે માદક પીણા કે માદક વસ્તુનું સેવન કરતા હોતો સાધના દરમ્યાન સંપૂર્ણ પણે છોડવાનું છે. “કાંઈ પામવું છે તો કાંઈ છોડવું પણ પડશે.” “સારું પામવા માટે ખોટું છોડવાનું છે એમાં ક્યાં વિચારવાનું છે?” જુઓ આ શ્વાસોશ્વાસને જોવા કે શ્વાસોશ્વાસ પર મન ટેકવવું એ સ્વાધ્યાય નથી. એ સ્વાધ્યાય કરવા માટેની પૂર્વ તૈયારી છે. એ દ્વારા મનને એટલું સક્ષમ બનાવવું છે કે તે બહાર ભટકવાનું બંધ કરે ને અંદર ઉતરી ક્યાં શું ઘટિત થઈ રહ્યું છે એનો અનુભવ કરે. હવે જુઓ શ્વાસને અવલોકતી વખતે શું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે.

(૧) સુખાસને ધ્યાન મુદ્રામાં બેસી પોતાના શ્વાસ પ્રત્યે સજાગ રહી શ્વાસના આવાગમનને જાણવું. આવે તો જાણવું આવ્યો. જાય તો જાણવું ગયો. (૨) શ્વાસ વધારવાનો નથી, ઘટાડવાનો નથી.

લાંબો છે તો જાણી લીધું કે લાંબો છે, ટૂંકો છે તો જાણી લીધું ટૂંકો છે શ્વાસની કસરત નથી કરવાની સ્વાભાવિક રીતે જે આવે છે ને જાય છે તેની ફક્ત નોંધ લો... હા... શ્વાસની ખબર ન પડતી હોય તો બે ત્રણ ઝડપ થી શ્વાસ લઈને પછી સ્વાભાવિક શ્વાસ પર આવી જાવ. (૩) મન જો ભાગી જાય તો સજાગ રહી તરત એને પાછું શ્વાસ પર લઈ આવો. (૪) શ્વાસની સાથે કોઈ શબ્દ, કોઈ નામ, કોઈ મંત્ર, કોઈ રૂપ, કોઈ આકૃતિ, કોઈ રટણ કાંઈજ જોડતા નહિ. શ્વાસને શુદ્ધજ રાખજો. જો કાંઈપણ જોડી દીધું તો આ વિધિનો ફાયદો મળી શકશે નહિ. (૫) શ્વાસ પર ધ્યાન ટેકવતા એ પણ જુઓ કે શ્વાસ ડાબી નાસિકામાંથી આવે છે કે જમણી? કે બંને નાસિકામાંથી પસાર થાય છે? ક્યાં સ્પર્શ કરે છે? ગરમ છે કે ઠંડો? (૬) ઉપરના હોઠથી નાસિકાનો હિસ્સો આટલી દૂરીમાં ક્યાં સ્પર્શ કરે છે? બહાર જવા વાળો શ્વાસ ક્યાં સ્પર્શ્યો? નાકની અંદર સ્પર્શીને ગયો કે નાકની બહારની કિનારીને સ્પર્શીને ગયો કે મૂછના સ્થાનને અડીને ગયો? આટલા આ Δ સ્થાનમાં (ઉપરવાળા હોઠથી નાસિકાનો હિસ્સો) આવતો ને જતો શ્વાસ ક્યાં સ્પર્શ્યો છે? એમાં કાંઈપણ જોડ્યા વગર, વધારો કે ઘટાડો કર્યા વગર... જેમ છે, જેવું છે તે યથાભૂત અનુભવ કરો... આ ક્ષણ-વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે સજાગ રહો. (૭) જો કાંઈપણ અનુભવ ન થતું હોય ક્યાં ગરમ લાગે છે કે ઠંડો લાગે છે કાંઈ ફીલ ન થતું હોય તો પણ તેની અપેક્ષા નહીં કરવાની.

આ બહુ મુખ્ય વાત સમજવાની છે. કોઈ પણ જાતની અપેક્ષા કરશો કે “અરે મને તો ખબરજ નથી પડતી... બીજાને તો પડે છે...મને ક્યારે પડશે?... મારું સાચું થાય છે કે ખોટું?” આવા કોઈજ વિચારો નહીં કરવાના. “આ ક્ષણે મને આ વસ્તુની ખબર નથી પડતી તો તે આ ક્ષણની સચ્ચાઈ છે. તો તેને સ્વીકારીને ચાલવાનું છે. ફક્ત જાણવાનું છે કે “ખબર નથી પડતી”... ખબર પડે જ એવી અપેક્ષા નહીં કરવાની. ક્યાં શું ઘટિત થઈ રહ્યું છે, સ્વ માં શું અધ્યાય ચાલી રહ્યો છે. આ ક્ષણની શું સચ્ચાઈ છે તેને ફક્ત જાણવાની છે. ન તેમાં કાંઈ વધારવાનું છે ન કાંઈ ઘટાડવાનું.

જુઓ શ્રી ચિદાનંદજી એ આ સજાગાઈની પ્રથમ કડીમાંજ કેવી સચોટ વાત કહી દીધી છે :-

અવધૂ નિરપક્ષ વિરલા કોઈ, દેખ્યા જગત સહુ જોઈ  
સમરસભાવ ભલા ચિત્ત જાકે, થાપ-ઉથાપ ન હોઈ  
અવિનાશી કે ઘરકી બાતાં, જાનેકો નર સોઈ...

ચિદાનંદજી કહે છે કે ક્યાં નર અવિનાશીના (આત્માના) ઘરની વાત જાણી શકશે? એટલે કે આત્મદર્શન, સમ્યક્દર્શન કરી શકશે

કે જે નિરપક્ષ હશે. જેના ચિત્તમાં સમતાભાવ હશે...ને જે નર જ્યારે જેવું જે બની રહ્યું છે તેમાં કાંઈપણ થાપ કે ઉથાપ કર્યા વગર એટલે કે ઘટાડયા કે વધાર્યા વગર એનો સ્વીકાર કરશે...(આ એકજ કરીમાં ચિદાનંદજીએ તત્ત્વનો સાર, સ્વાધ્યાયનો મર્મ કહી દીધો છે.) તેવો વિરલો આત્મદર્શન કરી શકશે. આ મનુષ્ય જન્મ પામીને આપણું પહેલું કાર્ય જ એ છે. સ્વ-અધ્યાય કરતાં કરતાં સ્વ નું દર્શન કરવું. આત્મ અનુભવ કરવો. સમ્યક્ દર્શન થતાં વધુમાં વધુ ૧૫ ભવમાં મોક્ષ નિશ્ચિત થઈ જાય છે. ને જે વ્યક્તિ સમ્યક્દર્શન પામ્યા વિનાજ કેટલી પણ ક્રિયા કરે, ધર્મ કરણી કરે તે બધું વિષક્રિયા બની જાય છે. કેમકે તે ક્રિયા મોક્ષ આપી શકતી નથી. જન્મ મરણના ચક્કરમાંથી છૂટી શકાતું નથી. સમકિત પામ્યા પહેલાં ૮૫% અનુબંધ પાપનો પડે છે. જ્યારે સમકિત પામ્યા પછી બધી બાજી પલટી જાય છે. પછી ૫% જ અનુબંધ કવચિત્ત પાપનો પડે છે પણ ૮૫% અનુબંધ પુન્યનો પડે છે.

જુઓ પાંચેય મહાવ્રતો (૧) પ્રણાતિપાત નહિ (૨) તૃષાવાદ નહિ. (૩) અદત્તાદાન નહિ (૪) મૈથુન નહિ (૫) નશીલી ચીજોનો ત્યાગ તથા આર્યમૌન. આ મહાવ્રતોનું કડક પણ પાલન કરવાનું છે. કેમકે આ પાંચેય આ સ્વાધ્યાય તપના પાયા છે. પાયા ઢીલા હશે તો ઈમારત કેવી રીતે ચણાશે? મૌન પણ આર્યમૌન જેમાં હાથ-પગ કે આંખોના ઈશારાથી કે હસીને પણ વાતો નહિ. નૌન વ્રત ભંગ થવાની સાથે સત્યવ્રત પણ ભંગ થઈ જાય છે. ભલે તમે સફેદ જૂઠ ન બોલો, પણ કોઈ વાત બઢાવી-ચઢાવીને બોલ્યા કે

(કમશ: પાનું.... ૧૧૨ થી)

## ભુતાન પ્રવાસના સંસ્મરણો : ૫

માટે કેટલી ઊંડી શ્રદ્ધા છે, એ અહીં અનુભવાય છે.

જોન્ગના મુખ્ય પરિસરની ઉત્તર દિશામાં એક મોટી ઈમારત આવેલી છે. તેના ભોંયતળિયે બ્રહ્માંડના જુદા જુદા મંડળો અને એક ભવ્ય ધર્મચક્રનાં ચિત્રો જોવા મળે છે. ભોંયતળિયે એક મોટો સભાખંડ આવેલો છે. જ્યાં બુદ્ધની એકભવ્ય મૂર્તિ આવેલી છે. એ મૂર્તિ એટલી વિશાળ છે કે બુદ્ધનું મસ્તક પહેલા માળે આવેલા નેશનલ એસેમ્બલી ચેમ્બર સુધી પહોંચે છે.

ચેમ્બર ઓફ દી નેશનલ એસેમ્બલીને હવે એસેમ્બલી હોલ કહે છે. આ હોલ નદીની બીજી બાજુ આવેલા SAARK (સાર્ક) કન્વેન્શન સેન્ટરમાં આવેલો છે. પહેલાંની એસેમ્બલી હોલમાં બુદ્ધના જુદા જુદા જીવન પ્રસંગોને વર્ણવતાં ચિત્રો જોવા મળે છે. ચેમ્બરની મધ્યમાં રાજાનું સિંહાસન આવેલું છે. નવી ઈમારતમાં આવ્યા પહેલાં સંસદનાં સત્રો વર્ષમાં બે વાર અહીં યોજાતાં અને બાકીના સમયમાં ધાર્મિક સાધુઓ અને સરકારી અધિકારીઓનાં કપડાં સીવવાનાં, ભરત-ગૂંથણ કરવા માટે તેને ફાળવવામાં આવતું. ભરતકામની કુશળતાના નમૂના જોયા.

આ જોન્ગની ઉત્તર દિશામાં ખીણ પ્રદેશ છે. ઉત્તર-દિશાના દ્વારથી

કોઈ વાત છૂપાવી તો પણ તે ચોરીજ થઈ. તેથી અચોર્યવ્રત ને સત્યવ્રત ભંગ થઈ જાય છે જે આ વ્રતનો ભંગ કરે છે તેનો સાધનાનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકતો નથી.

મન એની જૂની આદત અનુસાર ભાગે છે, ક્યારેક ભૂતમાં તો ક્યારેક ભવિષ્યમાં. તમે ફક્ત એને જુઓ કે આ મન ભૂતમાં ભાગ્યું... (વર્તમાન ક્ષણનો સ્વીકાર) તો તરત પાછું શ્વાસપર આવી જશે. આમ આત્માની જાગૃતતા સાથે શ્વાસપ્રત્યે સાક્ષીભાવ લાવતા લાવતા એ અનુભવ થશે કે દુષિત વિચારોથી થોડો થોડો છૂટકારો થવા લાગ્યો છે. દુષિત વિચારો ઓછા થવા લાગ્યા છે.”

શ્વાસ પર મન ટેકવતા Δ ભાગમાં સંવેદના પ્રાપ્ત થવા લાગશે. શું સંવેદના કોઈ નવી ઉત્પન્ન થઈ? ના નવી નથી... સંવેદના તો હતી જ.. પણ આપણું બાદર મન એનો અનુભવ કરી શકતું નહતું. પણ શ્વાસ પર સ્થિર થયેલું મન...સૂક્ષ્મ બનેલું મન આ સંવેદનાનો અનુભવ કરી શકે છે. આ સૂક્ષ્મ મન દ્વારા માથાથી પગની પાની સુધીની યાત્રા કેવી રીતે કરવી? યાત્રા કરતાં કરતાં સ્વનો કેવો અનુભવ થશે? તે અનુભવ સમયે સ્વ નો અધ્યાય કેવી રીતે કરવો? સ્વ નો અધ્યાય કરતાં કરતાં કર્મની નિર્જરા કેવી રીતે થશે? તેથી શું પ્રાપ્ત થઈ શકશે? તેનો સચોટ લાભ મેળવવા કઈ બાબત પર ધ્યાન રાખવું? આવા ઘણા સવાલના જવાબ વાંચો આવતા અંકે...

□□□

૧૯, ધર્મપ્રતાપ, દામોદરવાડી, કાંદીવલી (ઈસ્ટ),  
મો. ૮૮૫૦૦૮૮૫૬૭

જોઈએ તો પરંપરાગત બ્રીજ જોવા મળે છે. બ્રીજની સામેની બાજુએ જોન્ગની સ્થાપત્યશૈલી પ્રમાણે જ એક સભાગૃહ જોવા મળે છે; જ્યાં આયોજન પંચ અને વિદેશ મંત્રાલય આવેલું છે. આ જ ઈમારતમાં સંસદનું સત્ર વર્ષમાં ત્રણ અઠવાડિયાં મળે છે.

આ ઈમારતનું ઉદ્ઘાટન તા. ૧૭ ડિસેમ્બર ૧૯૮૩માં થયું હતું. જોન્ગની પાછળના ભાગમાં રાજવી અંગરક્ષકોની રહેઠાણ છે અને પછી ડાંગરનાં ખેતરો દૂર દૂર સુધી પથરાયેલાં છે. આ જોન્ગની ચાર કિ.મી. દૂર ઉત્તરમાં રાજમાતાનો મહેલ છે જેને સ્થાનિક ભાષામાં ‘ડેચેન કોલીન્ગ પેલેસ’ કહે છે અને નદીની બીજી બાજુએ તાંબા નામનું ગામ છે.

આ આખા માહોલને પામતાં અંધારાનું આગમન થઈ ગયું. બહાર નીકળ્યા ત્યારે તો લાઈટો ઝગમગવા લાગી હતી. અમે ફટાફટ આવીને ગાડીમાં ગોઠવાઈ ગયા. અમારો ચાલક હસમુખો અને સતત પાન ચાવતો આનંદ કરાવતો હોટલ તરફ લઈને રવાના થયો.

□□□

‘ઋત’ જી, તીર્થનગર, વિ૦૧,  
સોલા રોડ, ઘાટલોડીયા,  
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૬૨.  
મો. ૯૮૨૫૦૮૮૮૮૮

# ગોમટેશ્વરનો મહામસ્તકાભિષેક

## પુષ્પા પરીખ

શ્રવણબેલગોલાનું નામ સાંભળતાજ મન અતિ હર્ષિત-આનંદિત થઈ જાય. શ્રવણબેલગોલા એટલે સુંદર તીર્થસ્થાન જ્યાંની ગોમટેશ્વર ભગવાન બાહુબલી સ્વામીની મૂર્તિ દુનિયાભરમાં મશહૂર છે. મૂર્તિની ઉંચાઈ ૫૭ ફીટ છે અને પહાડ પર હોવાથી તથા કમર ઉપરનો ભાગ અદ્ધર હોવાથી માઈલો દૂરથી પણ નજરે પડે છે. આ મૂર્તિના પ્રતિષ્ઠામંત્રોમાં એવી અદ્ભૂત શક્તિ છે જે પાષાણમાં પરમાત્માને પ્રતિષ્ઠિત કરી દે છે. ભગવાન બાહુબલીજીના અનેક નામ છે જેવા કે ગોમ્મટદેવ, ગોમ્મટ જિન, ગોમટેશ્વર જીનમ, ગોમ્મટ જીન, બાહુબલી, ભુજબલીફ, સુનંદાતનય, વિંધ્ય ગિરિષ વગેરે. ગોમ્મટનો અર્થ છે અતિ સુંદર.

દર બાર વર્ષે આ મૂર્તિનો મહામસ્તકાભિષેક યોજવામાં આવે છે. આ બાર વર્ષના ગાળા પાછળની માન્યતા કે કારણ જે ગણો તેને માટે એમ કહેવાય છે કે આ મૂર્તિની જ્યારે સ્થાપના થઈ એટલે કે ૧૦૩૭ (એક હજાર સાડત્રીસ) વર્ષો પહેલા જ્યારે સૌ પ્રથમ અભિષેક કરવાનો હતો ત્યારે ચામુંડરાય જે આ મૂર્તિની સ્થાપનાના પ્રણેતા કહેવાય તેમના હાથે થાય તો તેઓના મનમાં નિર્માણનું અભિમાન કદાચ થાય માટે એક લોકવાયકા છે જેના વિષે હું આપને બાદમાં જણાવીશ. સૌ પ્રથમ આ મૂર્તિના નિર્માણ વિષે થોડું જાણીએ.

આ મૂર્તિના નિર્માણનો વિચાર મૌર્ય સામ્રાજ્ય બાદ કર્ણાટકમાં ગંગવશના શાસનમાં શાસક રાયમલ્લના મંત્રી તથા સેનાપતિ ચામુંડરાયને આવ્યો અને બાહુબલીની વિશાળ પ્રતિમાનું નિર્માણ કરાવી શ્રવણબેલગોલામાં સન્ ૮૮૧માં તેની પ્રતિષ્ઠાનું આયોજન કર્યું. પ્રતિષ્ઠાબાદ મહામસ્તકાભિષેક થવાનો હતો. પ્રથમ જલનો અભિષેક થયો અને ત્યારબાદ દૂધનો અભિષેક શરૂ કર્યો ત્યારે મૂર્તિના ઘૂંટણથી નીચે દૂધ ઉતરતું જ નહોતું. એક વૃદ્ધ નારી પણ ત્યાં નાની કટોરીમાં દૂધ લઈ મસ્તકાભિષેક કરવાની ભાવના સાથે આવેલી. તેને જોઈ ત્યાં ભેગી થયેલ માનવ મેદનીએ તેની મશ્કરી પણ કરી પરંતુ ત્યાં પધારેલ આચાર્ય શ્રી નેમિચંદ સિદ્ધાંત ચક્રવર્તીની દ્રષ્ટિ તેના પર પડતાંજ તેઓએ મેદનીને સંબોધિને એ નારીને અભિષેક માટે જવા દેવાનું સૂચન કર્યું. તેણે જે ભાવથી દૂધનો અભિષેક કર્યો તે જોઈ માનવ મેદની અચંબો પામી ગઈ કારણ એ વૃદ્ધ નારીએ કરેલ અભિષેકનું દૂધ તો ધીમે ધીમે ઘૂંટણની નીચે ઉતરતું ગયું અને છેક નીચે સુધી એની ધાર પહોંચી. ધાર પહોંચી તો પહોંચી પરંતુ સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે નીચે તો જાણે દૂધનું નાનુંશુ તળાવ થઈ ગયું. જ્યારે ચામુંડરાય તે નારીને મળવા ગયા તો તે તો જાણે અદૃશ્ય થઈ ગઈ. તપાસ કરતાં જાણવા મળ્યું કે તે તો

કુખ્માંડિણી દેવી પોતેજ સાધારણ નારીનું રૂપ ધારણ કરી આવેલ હતા. ચામુંડરાયમાં મૂર્તિ નિર્માણ બાદ પ્રથમ અભિષેક કર્યાનો અહંકાર પેદા ન થાય માટે દેવી એક સાધારણ નારીનું રૂપ ધારણ કરીને આવ્યા હતા. ત્યાર બાદ ચામુંડરાયે ગુલ્લિકા આજીજી (કુખ્માંડિણી દેવી)ની એક સુંદર મૂર્તિની પણ મુખ્ય દ્વાર પર સ્થાપના કરી છે. ગુલ્લિકાઅજીજી એવી જાગૃત મહિલા હતી જેણે ગૃહસ્થ જીવનમાં રહીને પોતાના વ્યક્તિત્વની સુવાસ ચારે દિશાએ ફેલાવી.

દર બાર વર્ષે આ મૂર્તિનો મહામસ્તકાભિષેક યોજવા પાછળનું એક કારણ એમ પણ બતાવવામાં આવે છે કે આ મૂર્તિના નિર્માણકાર્યમાં પૂરા બાર વર્ષ વીતેલા તેથી મહામસ્તકાભિષેક વખતે પ્રતિમાજીના મસ્તકપરજ સીધી અભિષેકની ધાર પડે તેવી યોજના કરવામાં આવે છે અને મહામસ્તકાભિષેક બાદ પણ લગભગ બે ત્રણ મહિના પાલન વગેરે રાખે છે. આજના જમાનાને અનુરૂપ ઘણા ફેરફારો કરી સુધારા વધારા કરી સુંદર સગવડો અભિષેક માટે ત્રણ મહિના સુધી બોલી પણ બોલાવે છે અને રવીવારે તો વિવિધ કળશો જેવા કે અષ્ટગંધ, નારિયેળ પાણી, દૂધ, ફુલ, શ્રીગંધચંદન વગેરેથી પણ અભિષેક થાય છે જેને લીધે આખું વાતાવરણ સુગંધિત અને રંગબેરંગી બની આપણા મનમાં અદ્ભૂત ભાવ જગાડે છે.

(શ્રવણબેલગોલા કર્ણાટકમાં આવેલ છે. ત્યાં વાયા બેંગલોર, મૈસૂર, તથા હાસન જવું પડે.)

□□□

દુ-બી, કેન્વે હાઉસ, ૧લે માળે, પ્રોક્ટર રોડ,  
રોબર્ટ મની સ્કૂલની સામે, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪.  
ફોન : ૨૩૮૭૦૧૫૧

### આનંદ ક્યાં છે ?

આનંદ

અંદરનો-અંતરનો-આત્માનો

વિષય છે

તો

પછી તે

બહારથી-વસ્તુથી

ક્યાંથી મળવાનો ?

સંકલન : 'તારલા'

લેખક : આ.વિ. રાજહંસસુરિ મ.સા.



## એક મોટા દિલનો મારો દોસ્તાર...

ડૉ. ભદ્રાયુ વછરાજીની

મોટાં દિલનો મારો દોસ્તાર કેટલાય લોકોની બીડી સળગતી રાખતો હતો. આ ‘દોસ્તાર’ તળપદી શબ્દ છે. ‘ભાઈબંધ’ શબ્દ સામાજિક છે. ‘મિત્ર’ એ સુધરેલો શબ્દ છે. ! દોસ્તાર મોટાં દિલનો જ હોય. ભાઈબંધ મોટાં ખિસ્સાનો હોય. મિત્ર મોટાં સ્ટેટસનો હોય. મોટા દિલનો મારો દોસ્તાર અનેકની બીડી સળગતી રાખતો !. એ કઈ રીતે, તે જાણવું છે ? રાજકોટના સદર વિસ્તારમાં કલાપીના લાડીના ઉતારામાં ચાલતી વર્ષો જૂની સ્કૂલ તે સૌરાષ્ટ્ર હાઈસ્કૂલ. આજે એ સ્કૂલની ઉંમર ૧૧૮ વર્ષની થઈ ! અમે ૧૯૬૪માં તેમાં પાંચમા ધોરણમાં દાખલ થયેલા તે જૂની મેટ્રિક સુધી ભણ્યા.. ત્યારે એ સ્કૂલ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગના નોકરીયાતોનાં સંતાનોને ભણાવતી. બે-ચાર મહીનાની ફી ચડી જાય તો ચિંતા નહીં, ને ચડવ ફી દેવાનું ભૂલી જાઓ તો પણ કોઈ અપમાનિત ન કરે તેવા શિક્ષણજીવો એ સ્કૂલ ચલાવતા. એમાં વીરાજી ને મુસ્લિમ ને કહેવાતી પછાત જ્ઞાતિના છોકરાવ ઘણા. એમાંનો એક તે ઈદરિશ કાદીયાળી અત્તરવાલા. ઈદરિશ ભણવાનો પ્રયાસ કરતો ! એણે જિંદગીભર અત્તર નહીં પણ લાઇટરમાં ગેસ ભરવાનું કામ કર્યું ! મારો દોસ્તાર એટલે જાડીયો ને હસમુખો પણ. રાજકોટની જુબેલી શાકમાર્કેટની સામે વર્ષોથી તૂટેલી ફૂટેલી દુકાનમાં આગળ લઘર વધર બેસીને હસતો હસતો સાવ સામાન્ય માણસોને લાઇટરમાં ગેસ ભરી આપતો ને એ સૌની બીડી સળગતી રાખતો. હા, એ મારાં તમારાં ખિસ્સામાં ન જ હોય તેવા સિક્કા લેતો. સાથે ભણી લીધા પછી ય અમારી દોસ્તારી અખંડ. હું તેની દુકાને જઈને બેસતો. મારી પત્નીને શાકમાર્કેટ પર મૂકી હું ઈદરિશનાં નાનાં સ્ટુલ પર બેસી ટપ્પા મારતો. મારાં પત્ની આજે એટલે પરાણે યા મંગાવે, પણ પોતે તો ના પીએ. મારાં પત્ની કારણ પૂછે તો ઈદરિશ કહેતો : ‘મને તો ભાભી શક્કર છે ને ?’ બસ, એ શક્કરને લઈને મારા દોસ્તારની કિડની ગઈ અને હમણાં તે પણ ગયો ! ઈદરિશ સૌ માટે મોટાં દિલનો.

એકવાર હું બેઠો હતો ને એક સાવ ગરીબ માંદો લાગતો મજૂર ગેસ ભરાવવા આવ્યો. ઈદરિશ લાઇટરમાં કાંકરી બદલી દીધી ને ગેસ ભર્યો. એ આઠ આનાનો સિક્કો પતરાંનાં ઊંઘા રાખેલ ઢાંકણામાં નાખી ચાલતો થયો. પણ ઈદરિશ એને પાછો બોલાવ્યો અને એક નવું લાઇટર તેને આપ્યું ને બોલ્યો : ‘આ રાખો, ભેટમાં’. પેલો ગયો એટલે મેં પૂછ્યું : ‘આ શું ? ભેટમાં ? ઈદરિશ કહે : ચાઈનાની કંપની અમે ૧૦૦ ખરીદીએ ને પાંચ એમ જ આપે

વધારાના. હું ઈ આવા ગરીબ હોય ને એને આપી દઉં. બીજું તો ભદ્રાયુ આપણે શું કરી શકીએ ? ?’

એકવાર મને હોંશમાં આવી એક મજાનું લાઈટર આપ્યું. મેં કહ્યું : ‘મોટા, હું આનું શું કરું’ તો ઈદરિશ બોલ્યો : ‘મને ખબર છે કે તું ફૂંકતો નથી. પણ મારી પાસે તો હોય ઈ આપું ને ? તું એનાથી અગરબત્તી કરજે !!’ આ ઈદરિશ ભણતો ત્યારે ય શાંત પણ આમ બહુ ચાલાક ને ટીપળી. અમારા એક ગાંધીવાદી કડક શિક્ષક હતા રમણીકસેન માંકડ. એ પ્રાર્થના દરમ્યાન ચેકીંગ કરતા કે કોણ આંખો ખુલ્લી રાખીને પ્રાર્થના કરે છે, અને પછી વર્ગમાં આવી ટપારે. એકવાર ઈદરિશને ઊભો કરી કહ્યું : કેમ પ્રાર્થનામાં ખુલ્લી રાખો છો ? ઈદરિશ નીચું જોઈ બોલ્યો : ભૂલ થઈ ગઈ. સાહેબ હવેશી આવું નહીં કરું.. પણ સાહેબ, આપની આંખ ખુલ્લી હોય છે ને ત્યારે જ ખબર પડે ને કે પ્રાર્થનામાં આંખ બંધ નથી કરતું !. કલાસ તો હસવાનું રોકી ન શક્યો, પણ એ સાહેબે પછી પોતાની ટેવ છોડી દીધી. કદાચ ઈદરિશની નિખાલસ વાત તેમનાં ગળે ઊતરી હશે ને એમણે પણ બંધ આંખે પ્રાર્થના કરવાનું શરૂ કર્યું હશે !

અમે ૧૯૬૪માં ધોરણ : પાંટ (અ) માં ભણતા તે સૌ વિદ્યાર્થીઓનું એક ગ્રુપ ચાલે છે : W64. દર વર્ષે એકવાર સૌ મળીએ. તેમાં ઈસરોનો સાયન્ટીસ્ટ છે, રીક્ષાવાળો છે, વિદેશ રહેતો ડૉક્ટર છે, બેન્કર છે ને મોટો ઉદ્યોગપતિ પણ છે. છેલ્લાં મિલન વખતે સૌની સાથે ઈદરિશ અને તેનાં બુરખાધારી પત્ની અમારાં ઘર ‘પ્રેમમંદિર’ પર આવ્યાં તો પડોશીઓએ પૂછેલું કે : ‘આ લોકો ? તમારે ત્યાં ?’ મેં કહેલું કે આ મારું બાળપણ છે. ભણતા ત્યારે ખબરે ય ન હતી કે ઈદરિશનો ધરમ કયો ને નાત કઈ ? અમારા માટે તો ઈદરિશ અલ્લાહનો શાહુકાર બંદો હતો ! ઈદરિશ તો ગેસનો સાથીદાર હતો એટલે તે હવા બની ઉપર જતો રહ્યો, પણ અમારી મિત્રતાના દીપકને પ્રજ્વલિત રાખવા લાઈટર મુકતો ગયો છે !!

□□□

ભદ્રાયુ વછરાજીની

મો. ૦૯૮૮૮૮૨૦૩૩૩

ફોન : (૦૨૮૧)૨૫૮૮૭૧૧

ઈમેલ : bhadrayu2@gmail.com

સરનામું : પ્રેમમંદિર, નર્મદા પાર્ક-૪,

અમીન માર્ગ, રાજકોટ.

## આંસુ લૂછવા જાઉં છું : ગાંધીજીવનના છેલ્લા ૧૫ મહિનાની ક્રુણ કહાણી

સોનલ પરીખ

ગાંધીજીના મહિને આપણે પ્રજાસત્તાક દિન ઊજવ્યો. આઝાદી મળ્યાને સાત દાયકા થઈ ગયા છતાં હજી કોમી તાણ ખાસ ઘટી નથી. ગાંધીજી જેને માટે જીવ્યા અને જેને માટે પ્રાણ ખોયા તે કોમી એકતા હજી સુધી સિદ્ધ થઈ શકી નથી. ઊલટું, પ્રજા જુદી જુદી રીતે સમુદાયોમાં વધારે વહેંચાતી જાય છે. ગાંધીજીએ શું કર્યું, કેવી રીતે કર્યું ને શા માટે કર્યું તેનો પ્રમાણભૂત અહેવાલ આજે અત્યંત આવશ્યક છે. આર્કઠ ગાંધીજન મહેન્દ્ર મેઘાણી સંપાદિત ‘આંસુ લૂછવા જાઉં છું’ પુસ્તક મહાત્મા ગાંધીના જીવન, ચિંતન અને કાર્યોનું સાચું, હૃદયસ્પર્શી ચિત્ર આપતો એક પ્રશંસ્ય પ્રયાસ છે.

ગીચ ઝાડીઓ, શણનાં ખેતરો, તળાવો-નદીઓ અને પ્રકૃતિના અદ્ભુત સૌંદર્ય વચ્ચે છૂટાંછવાયાં વેરાયેલાં ગામડાં એટલે ૧૯૪૦ના દાયકાનો બંગાળ પ્રાંતનો નોઆખલી પ્રદેશ. ૧૯૪૬માં બંગાળ પ્રાંતમાં કોમી રમખાણોના બે ભયાનક વિસ્ફોટ થયા હતા - ૧૬મી ઓગસ્ટે કલકત્તા શહેરમાં અને ત્યાર પછી બેએક મહિને નોઆખલી જિલ્લામાં. ૧૯૪૬ની ચૌદમી ઓગસ્ટે ‘તોફાની ટોળાંઓ જીવલેણ હથિયારો સાથે ગામડાં પર હુમલો કરી રહ્યાં છે. લૂંટફાટ, ખુનામરકી, આગ, બળજબરી ધર્મોત્તર અને સ્ત્રીઓ પર અત્યાચારનું તાંડવ ચાલી રહ્યું છે’ આવો અહેવાલ બંગાળની મુસ્લિમ લીગની સરકારે કલકત્તા મોકલ્યો. સમાચારો આવતા ગયાં તેમ ભયંકરતા છતી થતી ગઈ. જવાઆવવાના માર્ગ પર પણ જીવલેણ હથિયારો સાથે પહેરા મુકાયા હતા. રસ્તાઓ, પુલો તોડી નખાયા હતા જેથી લશ્કર પહોંચે નહીં. મુશ્કેલીથી છટકી આવેલા નિરાશ્રિતો પાસેથી આધુનિક ઇતિહાસમાં જેનો જોટો જડવો મુશ્કેલ તેવી મોટા પાયા પરની કમકમાટીભરી ઘટનાઓની વાત જાણી દેશ દિગ્મૂઢ બની ગયો.

આ રમખાણો ઓચિંતા ન હતાં. તેનું પગેરું બે મહિના પહેલાં કલકત્તામાં ઉઠાવાયેલાં ‘સીધાં પગલાં’ સુધી જતું હતું. આ દાવાનળને ઠારવા માટે ઓકટોબરના અંતમાં ગાંધીજી કલકત્તા થઈને નોઆખલી જવા નીકળ્યા. ત્યાં બે મહિના સુધી પગપાળા ફરીને, લોકોને મળીને, રાજકીય દબાણો સામે ઝઝૂમીને, અર્ધા ભૂખ્યા રહીને ગાંધીજીએ શાંતિ સ્થાપવાનો અથક પ્રયાસ કર્યો. પણ કલકત્તા અને નોઆખલીના પ્રત્યાઘાત રૂપે જ્યાં કોંગ્રેસની સરકાર હતી તે બિહાર પ્રાંતમાં એથીયે મોટો દાવાનળ ફાટી નીકળ્યો, એટલે નોઆખલીમાં આરંભેલો યજ્ઞ અધૂરો મૂકી ગાંધીજી બિહારને ઠારવા ગયા.

મહામુશ્કેલીએ ને ત્રણેક મહિનાના સતત પ્રયાસો પછી બિહારમાં કોમી ભાઈચારો જરા સ્થપાયો ત્યાં દિલ્હી સળગ્યું એટલે ગાંધીજી ત્યાં દોડ્યા. ભારતના સ્વાતંત્ર્યની ઘોષણા ૧૫ ઓગસ્ટે થવાની હતી તેને આગલે અઠવાડિયે ગાંધીજી કલકત્તા થઈને નોઆખલી જવા નીકળ્યા. ગાંધીજી ઉપવાસ પર ઊતર્યા ત્યારે ત્યાં શાંતિ સ્થપાઈ.

દરમિયાન પંજાબમાં આભ તૂટી પડ્યું. ભાગલા પછીના પૂર્વ અને પશ્ચિમ પંજાબમાંથી એકમાં હિંદુઓ લઘુમતીમાં હતા, બીજામાં મુસ્લિમો. બંને પ્રદેશોમાં મોટા પાયે અત્યાચારો થયા. આ દાવાનળ ઠારવા ગાંધીજીએ કલકત્તાથી નોઆખલી જવાનું મોકૂફ રાખીને પંજાબની દિશામાં પ્રયાણ તો કર્યું, પણ રમખાણોને કારણે દિલ્હીની સ્થિતિ મરેલાના નગર જેવી થઈ હતી. ત્યાં લઘુમતી પરના અત્યાચારો રોકવા ગાંધીજી ચાર મહિના દિલ્હી રોકાઈ રહ્યા. તમામ પ્રયાસો છતાં પાટનગરમાં વેરની જવાબાઓ શમી નહીં ત્યારે ગાંધીજીએ ઇશ્વરને ખોળે માથું મૂકી ઉપવાસ આદર્યો. તેમને સંતોષ થાય તેવી બધી જ ખાતરી બંને કોમના આગેવાનોએ આપી ત્યારે પાંચમે દિવસે ગાંધીજીએ ઉપવાસ છોડ્યા, પણ ત્યાર પછી થોડા દિવસોમાં તેમની હત્યા થઈ.

૧૯૪૬ના ઓકટોબરથી ૧૯૪૮ના જાન્યુઆરી મહિના સુધીના પોતાના જીવનના છેલ્લા પંદર મહિના દરમિયાન કોમી દાવાનળ ઠારવા વૃદ્ધ, જર્જરિત શરીર છતાં અપૂર્વ આત્મબળથી ગાંધીજીએ એકલવીરની જેમ જે સંગ્રામ ચલાવ્યો, તે એમના તપોમય જીવનનું કદાચ સૌથી ઉજ્જવળ પ્રકરણ લેખાશે.

લાંબા સમય સુધી ગાંધીજીના અંગત મંત્રી અને ગાંધીજીના સાપ્તાહિકોના તંત્રી રહેનાર પ્યારેલાલ નચ્ચરે ગાંધીજીના અવસાન પછી એમનું બૃહદ્વચરિત્ર આલેખવાનું નક્કી કર્યું ત્યારે તેનો આરંભ કર્યો તેમના જીવનના અંતિમ વર્ષો વિશેના ગ્રંથ ‘મહાત્મા ગાંધી - ધ લાસ્ટ ફેઝથી. ગાંધીજીને અને આ ઘટનાઓને નિકટથી જોવાની તક જેમને સાંપડી હતી અને તેને સાચી રીતે આલેખવામાં જોઈતી સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ જેમનામાં હતી એ પ્યારેલાલ નચ્ચરના હાથે લખાયેલા આ ગ્રંથનું દસ્તાવેજી મૂલ્ય આંકીએ તેટલું ઓછું છે.

૧૯૫૬માં ‘ધ લાસ્ટ ફેઝ’નું પ્રકાશન થયું. ત્યાર બાદ મણિભાઈ દેસાઈએ કરેલા તેના ગુજરાતી અનુવાદ ‘પૂર્ણાહુતિ’ના ચાર ભાગ ૧૯૬૪થી ૧૯૭૧ સુધીમાં બહાર પડ્યા. ૧૯૮૮માં ‘પૂર્ણાહુતિ’નું પુનર્મુદ્રણ થયું, તેના ૨૧૦૦ જેટલાં પાનાંમાંથી

ગાંધીજીવનના આખરી પંદર મહિનાના બયાનનું સંકલન મહેન્દ્ર મેઘાણીએ ‘આંસુ લૂછવા જાઉં છું’ પુસ્તકમાં માત્ર ૧૩૪ પાનાંમાં મૂક્યું છે. એમની રસમ પ્રમાણે એમણે મૂળની અભિવ્યક્તિને જ કાયમ રાખી છે અને ક્વચિત વધુ સ્પષ્ટતા માટે શબ્દ કે વાક્યમાં જરૂરી ફેરફાર કર્યા છે - ‘અનુવાદક હાજર હોત તો તે માટે એમની સંમતિ મળી હોત’ - એ શ્રદ્ધા સાથે. ૨૦૦૨માં નવજીવન ટ્રસ્ટે ‘આંસુ લૂછવા જાઉં છું’ની પહેલી આવૃત્તિ બહાર પાડી. ૨૦૧૧ સુધીમાં તેના અગિયાર પુનર્મુદ્રણ થયા અને કુલ ૩૫૦૦૦ પ્રત વેચાઈ, વહેંચાઈ.

પોતાની માતૃભૂમિમાં એકતા સિદ્ધ કરવાનું સ્વપ્ન છિન્નભિન્ન થવાની તૈયારીમાં હતું એવા સમયે પણ ગાંધીજી આશા અને ઉત્સાહ, શાંત આત્મવિશ્વાસ અને સામર્થ્યનાં કિરણો ફેલાવતા સૂર્ય સમા બની રહ્યા હતા. શોકાતુર, ક્રોધાતુર, હતાશ લોકો તેમની પાસે આવતા અને ગાંધીજીની સમતા અને વેધક દલીલોથી શાંત પડી, નવા જીવનબળ સાથે પાછા ફરતા. આજે ભારતનાં સ્વાર્થી ચતુરો ગાંધીજીની ટીકા કરતા અને તેમનું નામ વટાવી ખાતા શીખી ગયા છે. એ સિવાયના મોટાભાગના સીદાસાદા ભારતીયો મહત્વના દરેક પ્રસંગે આજે પણ ગાંધીજીનું નામ લે છે. આજે પણ કટોકટીના વખતે આપને પોતાની જાતને પૂછીએ છીએ કે આ સંજોગોમાં ગાંધીજીએ શું કર્યું હોત અથવા શું કરવાની અપેક્ષા આપણી પાસે રાખત ? પણ આપણને ખબર છે ખરી કે આજે આપણે ક્યાં ઊભા છીએ, ક્યાં જઈ રહ્યા છીએ, આપણા રાષ્ટ્રપિતાએ ભારત વિશે કલ્પેલું લક્ષ્ય એ છે કે કેમ અને ત્યાં સુધી પહોંચવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ ?

નોઆખલીના શ્રીરામપુરમાં એક પ્રાર્થનાસભામાં ગાંધીજીએ કહ્યું હતું, ‘હું ભલે ફિરસ્તાઓની વાણી બોલતો હોઉં, પણ મારામાં

સમભાવ ન હોય તો, ઘંટ કે કરતાલ અને મારી વચ્ચે કશો તફાવત નથી. મારામાં ભવિષ્ય ભાખવાની શક્તિ હોય, હું સર્વજ્ઞ હોઉં, પહાડને પણ ડગાવે એવી અટલ શ્રદ્ધા મારામાં હોય, પણ મારામાં સમભાવનો, ઉદારતાનો અભાવ હોય તો હું તણાવલા સમાન છું. હું ગરીબોને ભોજન આપવા હું મારી સઘળી સંપત્તિ ખરચી નાખું, ધર્મને ખાતર જીવતો બળી મરવા પણ હું તૈયાર હોઉં પણ જો મારામાં સમભાવ ન હોય તો એ બધાની કશી કિંમત નથી.’

પણ સમભાવ એટલે ચોક્કસ શું ? ગાંધીજી કહે છે, ‘સમભાવ એટલે ખામોશી, માયાળુપણું. સમભાવમાં ઈર્ષાને કદી અવકાશ નથી હોતો. સમભાવ કદી પણ ગર્વિષ્ઠ કે ઉદ્વેગ નથી હોતો. તે પોતાના હક્કોનો દાવો કરતો નથી, તે થયેલી હાનિનું મનમાં રટણ કર્યા કરતો નથી, તે શ્રદ્ધા રાખે છે, આશા રાખે છે, સહન કરે છે. એક સમય એવો આવશે જ્યારે આપણી જીભથી ઉચ્ચારાતી વાણી અટકી જશે, જ્ઞાનનો ભંડાર લુપ્ત થઈ જશે, પણ સમભાવ કાયમ રહેશે.’

આ સમભાવ લઈને જ ગાંધીજી ભારતના જ નહીં, દુનિયાભરના દુઃખીદરિદ્રોની આંખનાં આંસુ લૂછવા નીકળ્યા હતા. આ સમભાવની જ દુનિયાને હંમેશાં જરૂર હતી અને રહેશે. ‘આંસુ લૂછવા જાઉં છું’નું અંગ્રેજી અને હિંદી થયાં છે. આપણા હાથમાં રાખવા જેવું અને નવી પેઢીના હાથમાં પણ મૂકવા જેવું પુસ્તક. (‘આંસુ લૂછવા જાઉં છું’ લેખક - પ્યારેલાલ, અનુવાદક - મણિભાઈ દેસાઈ, સંપાદક - મહેન્દ્ર મેઘાણી. પ્રકાશક - નવજીવન પ્રકાશન મંદિર અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૪, ફોન નં. ૨૭૫૪ ૦૬૩૫. મુંબઈમાં પ્રાપ્તિસ્થાન - ગાંધી બુક સેન્ટર, ફોન નં. ૨૩૮૭ ૨૦૬૧) □□□

મોબાઈલ : ૯૮૩૩૭૦૮૪૯૪

તારીખ ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪ના રોજ સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘની ૬૯મી સામાન્યસભાને સંબોધિત કરતી વખતે ભારતના માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ વિશ્વ સમુદાયને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ અપનાવવા માટે વિનંતી કરી. માનનીય મોદીજીએ કહ્યું, યોગ એ પ્રાચીન ભારતીય પરંપરા દ્વારા મળેલી એક અમૂલ્ય ભેટ છે. તેમાં મન અને શરીર; વિચાર અને ક્રિયા; સંયમ અને પરિપૂર્ણતા વચ્ચે રહેલી એકતા; મનુષ્ય અને પ્રકૃતિ મધ્યની સંવાદિતાનું મૂળરૂપ છે, એ આરોગ્ય અને કલ્યાણનો સમગ્ર દૃષ્ટિકોણ છે. યોગ એ કસરત નહીં પરંતુ આપણામાં, વિશ્વમાં તથા પ્રકૃતિમાં રહેલી એકરૂપતાની શોધ છે. આપણી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરી તથા ચેતના જાગૃત કરીને તે આપણને આબોહવાનાં પરિવર્તનોનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. ચાલો આપણે એક

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ અપનાવવા તરફ કાર્ય કરીએ. ૧૧ ડિસેમ્બર ૨૦૧૪ ના રોજ ૧૯૩ સદસ્યોવાળી સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સામાન્યસભાએ આ દરખાસ્તને સર્વ સંમતિ દ્વારા ૧૭૭ અપૂર્વ સહપ્રયોજક દેશો સાથે મંજૂર કરી ૨૧ જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે સ્થાપિત કરવા ઠરાવ કર્યો. તેના ઠરાવમાં સભાએ એ સ્વીકાર્યું કે યોગ આરોગ્ય અને સુખકારી માટે એક સંકલિત અભિગમ પૂરો પાડે છે તથા વિશ્વવસતીના આરોગ્ય અને સુખકારી માટે યોગાભ્યાસના લાભો વિશેની જાણકારીના વિશાળ પ્રસરણની જરૂર છે. યોગ જીવનના તમામ પાસાંઓમાં સંવાદિતા લાવે છે માટે જ રોગ નિવારણ આરોગ્યવર્ધન માટે તથા જીવનશૈલી સંબંધિત વિકૃતિઓના નિવારણમાં મદદરૂપ થાય છે.

□□□

## જે દ્રષ્ટિ પ્રભુદર્શન કરે તે દ્રષ્ટિને પણ ધન્ય છે !

આચાર્યશ્રી વાત્સલ્યદીપસૂરીશ્વરજી

સૂરતને સોનાની મૂરત કહે છે.

સૂરતની ભવ્યતાનો ઇતિહાસ જ્યારે પણ લખાશે ત્યારે પ્રો. હીરાલાલ રસિકદાસ કાપડિયાનો ઉલ્લેખ અચૂક કરવો પડશે.

પ્રો. હીરાલાલ રસિકદાસ કાપડિયા એટલે જૈનોના પ્રખ્યાત સંશોધક.

શ્રી હીરાલાલ રસિકદાસ કાપડિયાએ પૈસા કમાવવા કદી પ્રયત્ન ન કર્યો. પ્રતિજ્ઞાની કદી ઝંખના ન કરી. કિંતુ પોતાના જીવનકાળ દરમિયાન તેમણે જૈન સાહિત્ય, જૈન ઇતિહાસ, ગણિત અને પ્રાકૃત ભાષાના સંશોધન પાછળ પળેપળ ખર્ચી. એમના સમયમાં આ દેશમાં અનેક વિદ્વાનો માટે થયું છે તેમ કોઈને ખબર પણ ન પડી કે આ કઈ કોટિના મોટા વિદ્વાન છે, પણ આજે જગતભરના વિદ્વાનો શ્રી કાપડિયાને સન્માન સાથે સંભારે છે.

આશ્ચર્યની વાત એ છે કે શ્રી હીરાલાલ રસિકલાલ કાપડિયાના દાદા જૈન ધર્મ પાળતા નહોતા. તેઓ વૈષ્ણવ હતા. તેઓ જૈન કેમ બન્યા તે જાણીએ છીએ ત્યારે આપણને તેમાં કુદરતનો અનોખો સંકેત સમજાય છે.

ભાવનગરમાં વરજદાસ દુર્લભદાસનો પરિવાર રહે. ધર્મ કર્મ વૈષ્ણવ. વરજદાસ વેપાર કરે. નીતિ અને પ્રામાણિકતા ક્યાંય ન ચૂકે.

એકદા વરજદાસને લાગ્યું કે વધુ કમાવા માટે ભાવનગર છોડીને બીજે રહેવા જવું પડશે. કુટુંબની સંમતિ મેળવીને તેઓ પરિવાર સાથે સૂરત આવીને વસ્યા. સૂરતમાં ગોપીપુરા અને વડાચૌટાની વચમાં એક નાનકડું ઘર લીધું. ઘરની આગળ પાછળ ખુલ્લી જમીન હતી. મોટી દીવાલ હતી. વરજદાસે સૂરતમાં એક નાનકડી દુકાન કરી. ધંધો ચાલ્યો.

કોઈક કારણવશ ઘરની પાછળના વાડામાં એક વાર ખોદવાનું થયું. જેની ક્યારેય કલ્પના નહોતી એવું એ દિવસે બન્યું. જમીન ખોદતી વખતે અંદરથી ધાતુની જૈન પ્રતિમા મળી.

વરજદાસ આશ્ચર્યમાં પડી ગયા.

જન્મે વૈષ્ણવ અને જૈન ધર્મ માટે કશી ખબર નહીં. મૂર્તિ એટલી સુંદર કે એને જ્યારે જળથી સ્વચ્છ કરી, ત્યારે તે દીપી ઊઠી. વરજદાસને મનમાં થાય કે આ ભગવાનની મૂર્તિ છે. મને તેની પૂજા આવડતી નથી. હવે કરવું શું ?

વરજદાસે પોતાના કુટુંબના વડીલોને પૂછ્યું.

વડીલો કહે, ‘આપણે એ પ્રતિમા ન રખાય. આપણે વૈષ્ણવ કહેવાઈએ. વૈષ્ણવના ઘરમાં જૈન પ્રતિમા ન રખાય.’

વરજદાસ કહે, ‘તો હું શું કરું ?’

વડીલો કહે, ‘તે પ્રતિમા તું તાપી નદીમાં જઈને મૂકી આવ.’

વરજદાસનું મન તો ડંખતું હતું. મૂર્તિ નદીમાં પધરાવવાનું ગમતું નહોતું. કિંતુ એ પણ સમજાતું નહોતું કે આ ભગવાનની મૂર્તિ ઘરમાં રાખીને શું કરવાનું ? વરજદાસ સ્નાન કરીએ. સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરીને, હાથમાં પ્રતિમા રાખીને નદીમાં પધરાવવા ચાલ્યા.

મનમાં ઘણું દુઃખ હતું, પણ પોતાનું અજ્ઞાન વધારે દુઃખી કરતું હતું. વરજદાસ તાપી નદીએ પહોંચ્યા. નદીમાં થોડેક સુધી અંદર જઈને મૂર્તિ પધરાવી. હાથ જોડ્યા. વરજદાસ મનોમન બોલ્યા, ‘ભગવાન, મારાથી જે ભૂલ થઈ હોય તે માટે માફ કરજો.’

વરજદાસની આંખોમાં જળજળિયાં આવી ગયા.

વરજદાસ પાછા વળ્યા. તે વખતે તેમને લાગ્યું કે પોતાના ધોતિયાનો છોડો ક્યાંક ફસાયો છે. એમણે નીચે વળીને ધોતિયાનો છોડો ખેંચ્યો તો ભગવાનની મૂર્તિ હાથમાં આવી ગઈ.

વરજદાસ બીજી વાર તાપી નદીમાં થોડાંક પગલાં આગળ જઈને મૂર્તિ પધરાવી અને પાછા વળ્યા. તે વખતે પણ ધોતિયાનો છોડો ખેંચાતો હોય એવું લાગ્યું. વરજદાસે નીચા નમીને ધોતિયું ખેંચ્યું અને ભગવાનની મૂર્તિ પાછી હાથમાં આવી ગઈ.

આવું ત્રીજી વાર પણ થયું. આવું ચોથી વાર પણ થયું.

વરજદાસ સમજ્યા કે આ ભગવાન મારા ઘરે રહેવા માગે છે !

વરજદાસ એ પ્રતિમા પોતાના ઘરે લઈ આવ્યા. એક ગોખલામાં મૂર્તિ ભાવથી પધરાવી. એ દિવસે વરજદાસ બીજા કોઈની સલાહ લેવાને બદલે નજીકમાં રહેલા એક ઉપાશ્રયમાં પહોંચ્યા.

જૈન ઉપાશ્રયમાં મધ્ય ભાગમાં એક સાધુવર બેઠેલા. જ્ઞાન અને તપ એમના મુખ પર ઝળકે. વરજદાસ એમને નમીને ત્યાં બેઠા. પોતાના ઘરમાં મળી આવેલી જિન પ્રતિમા અને બનેલી ઘટના કહીને પૂછ્યું, ‘મુનિવર, હું વૈષ્ણવ છું. આ જૈન પ્રતિમા છે. મારે શું કરવું તે કહો.’

મુનિશ્રી પોતાના આસન પરથી ઊભા થઈ ગયા. વરજદાસને લઈને તેમના ઘરે પહોંચ્યા. મુનિશ્રીએ પ્રતિમા નિહાળ્યા. ભક્તિપૂર્વક પ્રશ્નામ કર્યા. વરજદાસને કહ્યું,

‘ભાઈ, તમે ખૂબ ભાગ્યશાળી છો. તમારા ઘરે સ્વયં ભગવાન પધાર્યા છે. જૈનોના બાવીસમાં તીર્થંકર શ્રી નેમિનાથ ભગવાનના આ પ્રતિમાજી છે. આ કોઈ ચમત્કારી મૂર્તિ છે. એના અધિષ્ઠાયક દેવો આ પ્રતિમા તમારા ઘરે જ રહે એમ ઇચ્છતા હશે એટલે આ

પ્રતિમા તમારે ત્યાં પાછા આવ્યા છે. આ પ્રતિમાને ઘરમાં રાખો અને ખૂબ ભાવથી પૂજો. તમારું અને તમારા પરિવારનું કલ્યાણ થશે.’

વરજદાસ કહે, ‘ગુરુવર, હું તમારી આજ્ઞા મુજબ જ કરીશ.’

વરજદાસે પોતાના ઘરની પાછળના વાડામાં નાનકડું ગૃહચૈત્ય બનાવ્યું. જેન પૂજા પદ્ધતિ શીખીને ભગવાનની ભાવથી ભક્તિ કરવા માંડી. દિવસે દિવસે વરજદાસની ખૂબ પ્રગતિ થઈ.

એમના પુત્ર તે રસિકદાસ કાપડિયા. તેમણે પણ પોતાના પિતાની પરંપરા જાળવી. તેમના પુત્ર તે હીરાલાલ કાપડિયા. પ્રો. હીરાલાલ કાપડિયા મહાન સંશોધક બન્યા અને વિશ્વમાં અખૂટ કીર્તિ મેળવી.

કિસ્મતની કરામત કેવી હોય છે !

□□□

મો. ૮૭૮૦૭૭૫૭૩૫

## સૂચિપત્ર : સં. ૨૦૭૩

વિવિધ અજૈન પુસ્તકાલયો પાસે ગ્રંથો ખરીદવા માટે નાનું-મોટું ફંડ હોય જ છે. અને તે સંસ્થાઓ જેન ધાર્મિક પુસ્તકો ખરીદવા પણ ઈચ્છતી હોય છે. અમુક સંસ્થાઓ તો આ માટે ખરેખર પ્રયત્ન પણ કરે જ છે. પરંતુ શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક સમાજની જનસંખ્યા ૪૦ લાખ કરતાં વધુ હોવા છતાં આપણી પાસે તમામ મુદ્દિત ગ્રંથોનાં નામ, પ્રકાશક, મૂલ્ય, પ્રાપ્તિસ્થાન, સામાન્ય પરિચય જેવી પ્રાથમિક વિગતો ધરાવતું સૂચિપત્ર પણ નથી. એવી કોઈ મધ્યસ્થ વ્યવસ્થા પણ નથી કે જ્યાંથી કોઈ ચોક્કસ સમયગાળામાં પ્રકાશિત તમામ પુસ્તકોની સામાન્ય માહિતી પણ મળી શકે. આ સંજોગોમાં કોઈપણ સંસ્થા ગ્રંથોની ખરીદી કરવા ઈચ્છે તો પણ શક્ય નથી બનતું. એક સંસ્થા કેટલા મુનિરાજોનો, કેટલા પ્રકાશકોનો, કેટલી સંસ્થાઓનો સંપર્ક કરી શકે ? અને ખરેખર તો જેન સંસ્થાઓ કે શ્રમણો માટે પણ સમસ્યા તો સરખી જ છે.

ઉપરાંત જેન શ્રમણ-શ્રમણીગણ તેમ જ શ્રાવકવર્ગમાં પણ વાંચનનો રસ વધી રહ્યો છે. પણ તેઓ પાસે પ્રકાશિત પુસ્તકો અંગે માહિતી ન હોવાથી ઘણી વખત તેઓ મૂંઝવણ અનુભવતાં હોય છે.

આ સમસ્યાના નિવારણ અર્થે એક પ્રાથમિક વિકલ્પ વિચાર્યો છે. શેઠ હઠીભાઈની વાડી - અમદાવાદ સ્થિત શ્રીવિજયનેમિસૂરિ-જ્ઞાનશાળા તરફથી દર વર્ષે એક સૂચિપત્ર તૈયાર કરવાનું નિર્ધાર્યું છે. જેમાં વીતેલા વર્ષનાં જેન શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક શ્રીસંઘનાં તમામ પ્રકાશનોની સામાન્ય માહિતી રજૂ થશે. આ માટે શ્રાવકોનો તેમ જ કોમ્પ્યુટર નિષ્ણાતોનો સહકાર લઈને એક વ્યવસ્થા ઊભી કરવાનું અને સં. ૨૦૭૩ ના વીતેલા વર્ષ દરમ્યાન પ્રકાશિત તમામ ગ્રંથોનું સૂચીકરણ કરવાનું કાર્ય પ્રારંભ્યું છે. આનાથી પ્રકાશનજગત સાથે સંકળાયેલી તમામ વ્યક્તિઓને સુવિધા થશે.

પણ પ્રશ્ન તો ઉપર રજૂ કર્યો એ જ છે કે એક સંસ્થા કેટલા મુનિરાજોનો, કેટલા પ્રકાશકોનો, કેટલી સંસ્થાઓનો સંપર્ક કરી શકે ? સૌએ સહકારનો હાથ લંબાવવો રહ્યો. આ કોઈ વ્યક્તિ કે સમુદાયને જ લગતું કાર્ય નથી, સકલ શ્રી શ્વે. મૂ. જેન સંઘનું છે. સંસ્થા પાસે જેટલાં પુસ્તકો છે તેમનો તેમ જ આ વ્યવસ્થામાં સહકાર આપનાર અન્ય સંસ્થાઓ પાસે જે પ્રકાશનો ઉપલબ્ધ છે તેમનો આ સૂચિપત્રમાં સમાવેશ કરવાનું કાર્ય ટૂંક સમયમાં શરૂ થશે. પરંતુ ઘણાં પ્રકાશનોની અમને જાણ જ ન હોય અને તે પ્રકાશનો આ સૂચિપત્રમાંથી બાકાત રહી જાય તેમ પણ બને. તેથી સૌ પૂજ્ય આચાર્ય ભગવંતો, શ્રમણ ભગવંતો અને પ્રકાશનસંસ્થાઓને નમ્ર વિનંતિ છે કે આ પ્રકલ્પમાં અવશ્ય સહકાર આપે અને સં. ૨૦૭૩ માં પ્રકાશિત તમામ પ્રકાશનોનું ફક્ત લિસ્ટ નીચેના સરનામે મોકલી આપે.

લિસ્ટ જો વધારે પુસ્તકોનું હોય તો તેમાં સં. ૨૦૭૩ નાં પ્રકાશનોની અલગથી નિશાની અવશ્ય કરશો. અને શક્ય હોય તો તે પુસ્તકોનું પ્રાપ્તિસ્થાન પણ જણાવશો.

શક્ય હોય તો લિસ્ટમાં ગ્રંથના નામ સાથે આટલી વિગતો નોંધવી - કર્તા, વૃત્તિકાર, અનુવાદક, વિવેચક, સંપાદક, સંશોધક, પ્રેરક (આમાંથી જે પણ નામ મળે તે), પ્રકાશક સંસ્થા, પ્રાપ્તિસ્થાન, પૃષ્ઠસંખ્યા, મૂલ્ય, વિષય, સામાન્ય પરિચય (બે કે ત્રણ પંક્તિમાં).

□□□

સંપર્ક - શ્રીવિજયનેમિસૂરિ-જ્ઞાનશાળા,

શાસનસમ્રાટ ભવન, શેઠ હઠીભાઈની વાડી,

દિલ્હી દરવાજા બહાર, શાહીબાગ રોડ,

અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૪.

મો. 97265 90949 (W.A.)

Email - nemisuri.gyanshala@gmail.com

# ગૃહગંગાને તીરે

## હરિકૃષ્ણ પાઠક

(નોંધ: તોફાને ચડેલાં છોકરાં હીંચકો સીધો ન ખાય પણ આડો ફંગોળે તો તેને માટે ‘હલ્લો ફલ્લો’ કર્યો એવો પ્રયોગ થાય છે. એ જ રીતે આપણી ભાષામાં કુટુંબના અને લોહીના દરેક સગપણ માટે એક શબ્દ છે, એક સંજ્ઞા છે, એક ઓળખ છે અને આ દરેક શબ્દ એવો ઘડાયો છે કે સગપણ આપોઆપ સમજાઈ જાય. આમ, આપણી ગુજરાતી ભાષા ઘણી સમૃદ્ધ છે. આ સમૃદ્ધિ આપણાં બાળકોને ‘હલ્લો-ફલ્લો’ કરતાં, રમતાં રમતાં સમજાઈ જાય તે માટે આ જોડકણાં જેવી લાગતી કૃતિ સર્જી છે. બાળકને આમ કરતાં કરતાં આનંદ પણ મળી રહે તે પણ જોયું છે. આપણી કુટુંબ પરંપરામાં અને સામાજિક પ્રથાઓમાં ભલે વર્ચસ્વ પુરુષ પાસે રહ્યું હોય, તેનું ધારકબળ તો સ્ત્રી છે. કૌટુંબિક અને લોહીના સગપણનાં જે નામકરણ થયાં છે તે પણ વિશેષરૂપે સ્ત્રીના સંદર્ભમાં થયાં છે. વળી જુદાં જુદાં સગપણ વિશેના જે ખ્યાલો પ્રવર્તે છે તે કંઈક રમૂજની છાંટ સાથે સહજ વ્યક્ત થયાં છે.)

### હલ્લો - ફલ્લો

હાલર - હુલર હીંચકા, હલ્લો - ફલ્લો,  
કોના દાદા હીંચકા? હલ્લો - ફલ્લો.  
ગાગર માથે ગોળી છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
દાદી કોની ભોળી છે? હલ્લો - ફલ્લો.  
હેડી તો દાદાની છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
પણ ઓળખ ‘નાના’ની છે! હલ્લો - ફલ્લો.  
કોરી પગની પાની છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
માની મા પણ ‘નાની’ છે! હલ્લો - ફલ્લો.  
ઝાડી વચ્ચે ઝાંખરાં, હલ્લો - ફલ્લો,  
ભાભુ કોના આકરાં? હલ્લો - ફલ્લો.  
ખેતરમાં બે ઢાંઢા છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
ભઈજી કોના વાંઢા છે? હલ્લો - ફલ્લો.  
આ તે કેવી વેઠ છે? હલ્લો - ફલ્લો,  
સસરા છે કે જેઠ છે? હલ્લો - ફલ્લો.  
ચૂલા ઉપર તાવડી, હલ્લો - ફલ્લો,  
કેવી મીઠી માવડી! હલ્લો - ફલ્લો.  
દરવાજે તો પહેરા છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
કોના બાપા બહેરા છે? હલ્લો - ફલ્લો.  
લાડપાડની લહેર છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
દીકરો છે કે દેર છે? હલ્લો - ફલ્લો.  
ઘેરેયે ઘેરાણી છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
જેઠાણી-દેરાણી છે, હલ્લો - ફલ્લો.

ભાજી ભેળાં રીંગણાં, હલ્લો - ફલ્લો,  
ફઈબા કોનાં ઠીંગણાં, હલ્લો - ફલ્લો.  
તીર મારશે તાકોડી, હલ્લો - ફલ્લો  
કોના કુઆ ફાંફોડી? હલ્લો - ફલ્લો.  
ખરાં ભાઈ ભોજાઈ છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
બાકીના પિતરાઈ છે, હલ્લો - ફલ્લો.  
ખીજ્યો છે કે રીઝ્યો છે? હલ્લો - ફલ્લો,  
કાકાનો ભત્રીજો છે! હલ્લો - ફલ્લો.  
પહેલી નહીં તો બીજી છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
ફઈ પાછળ ભત્રીજી છે! હલ્લો - ફલ્લો.  
કામ વિના એ થાકી છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
સહેજ લાડકી કાકી છે! હલ્લો - ફલ્લો.  
મૂછે રાખ્યા થોભિયા, હલ્લો - ફલ્લો,  
મામા કોના લોભિયા? હલ્લો - ફલ્લો.  
વળગણીએ છે પોતડી, હલ્લો - ફલ્લો,  
કોની મામી તોતડી? હલ્લો - ફલ્લો.  
ભેંસ કરે છે પોદળો, હલ્લો - ફલ્લો,  
સાળો કોનો દોદળો, હલ્લો - ફલ્લો.  
અર્ધી ગાંડી-ઘેલી છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
કોની સાળાવેલી છે? હલ્લો - ફલ્લો.  
ઝાંપા વચ્ચે ઝાંપલી, હલ્લો - ફલ્લો,  
સાળી કોની ચાંપલી? હલ્લો - ફલ્લો.  
શણિયે વીંટી સૂતળી, હલ્લો - ફલ્લો,  
કોની વહુ છે પૂતળી? હલ્લો - ફલ્લો.  
ગજવામાં છે કાવડિયો, હલ્લો - ફલ્લો  
કોનો વર છે માવડિયો? હલ્લો - ફલ્લો.  
વાડે વાડે વેલો છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
જમાઈ કોનો ઘેલો છે? હલ્લો - ફલ્લો.  
વણજ કરે એ વાણિયો, હલ્લો - ફલ્લો,  
ભોળો કોનો ભાણિયો? હલ્લો - ફલ્લો.  
ગજવાં ખાલી ખાલી છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
ભાણી કેવી વહાલી છે! હલ્લો - ફલ્લો.  
જેના ભાણે લાડુ છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
સગપણમાં એ સાદુ છે! હલ્લો - ફલ્લો.  
કેમ કરી સાંભળવાં? હલ્લો - ફલ્લો,  
નણદબલા રિસાળવાં! હલ્લો - ફલ્લો.  
તાવડિયો કંદો છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
આ કેવો નણદોઈ છે? હલ્લો - ફલ્લો.

બહેન રૂપાળી કેવી છે ? હલ્લો - ફલ્લો,  
 બાલો તોય બનેવી છે, હલ્લો - ફલ્લો.  
 કેવા સવળા પાસા છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
 માસી જેવા માસા છે ! હલ્લો - ફલ્લો.  
 ભગલે વાટચો ભાંગરો, હલ્લો - ફલ્લો,  
 છોરો કોનો બાંગરો ? હલ્લો - ફલ્લો.  
 ફળિયા વચ્ચે ફૂંડી છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
 સાસુ કોની ભૂંડી છે ? હલ્લો - ફલ્લો.  
 વખત વગરનું ચોમાસું, હલ્લો - ફલ્લો,  
 કડેઘડે છે વડસાસુ ? હલ્લો - ફલ્લો.  
 નાળ વિનાનો હુક્કો છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
 વડસસરાનો રુક્કો છે, હલ્લો - ફલ્લો.  
 પંગતમાં જે પહેલો છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
 વેવાઈઓનો વેલો છે, હલ્લો - ફલ્લો.  
 હસવામાં એ હાણ છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
 બેઉ જણી વેવાણ છે ! હલ્લો - ફલ્લો.  
 ચૂલા ઉપર ઠીકરી, હલ્લો - ફલ્લો,  
 સૌને વહાલી દીકરી, હલ્લો - ફલ્લો.  
 પિયરિયાઓ પોખી છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
 સાસરિયામાં નોખી છે, હલ્લો - ફલ્લો.

પરણીને શું પામીજી ? હલ્લો - ફલ્લો,  
 વરની મામી મામીજી ! હલ્લો - ફલ્લો.  
 ગણીગણીને થાકીજી, હલ્લો - ફલ્લો,  
 ઢગલો ફઈજી-કાકીજી ! હલ્લો - ફલ્લો.  
 ખોટ પડી છે ખાસીજી, હલ્લો - ફલ્લો.  
 નથી નામનાં માસીજી ! હલ્લો - ફલ્લો,  
 જેવાં વહાલાં પોતરાં, હલ્લો - ફલ્લો.  
 એવાં વહાલાં દોતરાં, હલ્લો - ફલ્લો.  
 ઘાટઘાટનાં પીધાં છે, હલ્લો - ફલ્લો,  
 સગપણ કેવાં સીધાં છે ? હલ્લો - ફલ્લો.

□□□

(‘વંદે માતરમ’, રિસે. ૨૦૦૨માંથી)

‘પ્રબુદ્ધ જીવન’ના બે અંકો મળ્યા. તેમાં પણ તમારી હાજરી અનુભવાય છે. માતૃભાષાના સંરક્ષણ માટે જે પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે તેના જ સમર્થન રૂપે આ સાથેનું બાલકાવ્ય ઉપયોગી થશે. અંકમા કાવ્ય લીધું છે, પાના નં. .... હું માનું છું કે જો બાલવયે જ માતૃભાષાનું મહત્ત્વ નહીં સમજાય તો તેવું બાળક ઘણું બધું ગુમાવશે. માત્ર સગપણ સૂચક શબ્દોનો કેવો ખજાનો આપણે ત્યાં છે તેનું મહત્ત્વ ઉપરની રચનામાં છે. કદાચ ખપ લાગશે.

હરિકૃષ્ણ પાઠક

## કર્ણાટકનું ગૌરવ : શ્રવણ બેલગોલાના બાહુબલીજી

સ્વ. કુ. પારુલ ટોલિયા

(બાર વર્ષે યોજાતો જેનનો મહામસ્તકાલિષ આ વર્ષે ફેબ્રુઆરીમાં થઈ રહેલ છે.)

પૂર્વતિકાઓ અને હરિયાળીની પ્રાકૃતિક સુંદરતા જ્યાં સર્વત્ર છવાયેલી છે એવું કર્ણાટકનું નાનું એવું જેન તીર્થ શ્રવણ બેલગોલા અને એમાં ઊભેલી સત્તાવન ફૂટ ઊંચી ભગવાન બાહુબલીજીની વિશાળકાય દિવ્ય પ્રતિમા, જેની આભા પ્રાકૃતિક સૌંદર્યને અધિક રમણીય બનાવે છે/ કોઈ સ્વનામધન્ય મૂર્તિકારના હાથે એક જ પથ્થરમાંથી ગહન શ્રદ્ધા અને સહિત બનેલી આ પ્રતિમા અહીં એક હજાર વર્ષોથી ઊભી છે. પ્રતિદિન હજારો શ્રદ્ધાળુઓ અહીં આવે છે અને ભગવાન બાહુબલીના જીવનને યાદ કરી એમની તપસ્યા અને ત્યાગને યાદ કરતા નતમસ્તક બની જાય છે.

પ્રથમ જેન તીર્થંકર ભગવાન ઋષભદેવના પુત્ર બાહુબલીએ પિતાના માર્ગનું અનુસરણ કરી આ અસાર સંસારનો ત્યાગ કરી દીક્ષા ગ્રહણ કરી. એમને વિરાગના માર્ગે ગમન કરવા પ્રેરિત કરનારો પ્રસંગ પણ ઘણો રોચક છે. બાહુબલીના અગ્રજ રાજર્ષિ ભરત ચક્રવર્તી અત્યંત સાહસી અને મહત્વાકાંક્ષી રાજા હતા. પૃથ્વીના છયે ખંડ પર પોતાની વિજય પતાકા લહેરાવ્યા પછી અનુજ

બાહુબલીને પોતાને આધીન બનાવી - પરાજિત કરી બાહુબલીના રાજ્ય પોદનપુર પર પણ અધિકાર જમાવવા ઈચ્છતા હતા. પોદનપુર નરેશ સ્વાભિમાની હતા અને પરાજિત થવા - અગ્રજને આધીન થવા જરા પણ તૈયાર ન હતા. સમ્રાટ ભરતનું અભિમાન ઘવાયું અને એમને બાહુબલીને યુદ્ધ માટે લલકાર્યા. આપસી મતભેદને દૂર કરવાના હેતુથી અનેક નિર્દોષ સૈનિકોના પ્રાણ લેવાનું કાર્ય અનુચિત લાગતાં તેઓએ દ્વંદ્વયુદ્ધમાં ઉતરવાનું નક્કી કર્યું. બાહુબલી વિજયી થયા. પણ વિજય પ્રાપ્તિ થતાં જ એમનું મન આ માયા અને પ્રપંચથી વિરક્ત થઈ ગયું અને એ જ પળે એમને સંસારત્યાગ કરી દીક્ષા લીધી. દીર્ઘ તપશ્ચર્યા પછી એમણે કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું. શિલ્પકારે ભગવાન બાહુબલીની એ જ ધ્યાન મગ્ન, શાંતચિત્ત મુદ્રાને અત્યંત કુશળતાપૂર્વક પ્રસ્તુત કરી છે.

અગણિત વર્ષોથી લાખો શ્રદ્ધાળુ ભક્તોને આકર્ષતી આ પ્રતિમાનો દર બાર વર્ષે તેમ જ પ્રત્યેક શતાબ્દીના પ્રસંગે મહામસ્તકાભિષેક થાય છે. મૂર્તિની સ્થાપનાના હજાર વર્ષ પૂર્ણ થતાં ૨૨ ફેબ્રુઆરી ૧૯૮૧ ના દિવસે ગોમટેશ્વર સહસ્રાબ્દી સમારોહ ભવ્ય આયોજનો સહિત ધૂમધામથી ઉજવાયો. જેમાં દેશના

ભૂતપૂર્વ પ્રધાનમંત્રી શ્રીમતી ઇંદિરા ગાંધી સહિત અનેક વિશિષ્ટ જન ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા. જનસામાન્ય તો અનેક વર્ષોથી આ પ્રતિમાને શ્રદ્ધાસુમન અર્પિત કરતા રહ્યા છે. પ્રેમ અને ત્યાગનો સંદેશ આપતી આ અલૌકિક પ્રતિમા દીર્ઘકાળથી એવી જ ધ્યાનમગ્ન ઊભી છે... અચલ, અડોલ અને અલિપ્ત! જનસામાન્યને પ્રેમ અને અહિંસાના માર્ગ પર ચાલવાની પ્રેરણા આપતી...આહવાન કરતી...!

આ પાવન પ્રસંગે શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આશ્રમ હંપી, રત્નકૂટના

નોંધ : ૨૦૦૬ના મસ્તકાભિષેક પ્રસંગે ‘બાહુબલી દર્શન’ શીર્ષક હિન્દી ડોક્યુમેન્ટરી ફિલ્મ દિલ્હી દૂરદર્શી પરથી ૧૦-૨-૨૦૦૬ના ટેલિકાસ્ટ થયેલી. તેની હિન્દી અને કન્નડ ભાષાની VCD પણ તૈયાર થઈ. સંભવતઃ આ વર્ષે તેના અંગ્રેજી અ ગુજરાતી રૂપાંતરણો પણ તૈયાર થશે.

શ્રી ચંદ્રપ્રભુ ભગવાનના ગુફામંદિરમાં સ્થિત બાહુબલીજીના ચિત્રપટ પર પણ સ્વતઃ મસ્તકાભિષેક કરતી દૂધની ધારા વહી હતી. પૂજ્ય આત્મજ્ઞ માતાજીની નિશ્રામાં જ્ઞાનીઆએની અકળ લીલાનું એક ઉદાહરણ.

(સંદર્ભ : શ્રી સહજાનંદ)

□□□

(હિન્દી પરથી અનુવાદ : શ્રીમતી સુમિત્રા પ્ર. ટોલિયા)

મો. ૦૯૮૪૫૦૦૬૫૪૨

## અદ્વિતીય સૂર્ય

ડૉ. શુદ્ધાત્મપ્રકાશ જૈન

खगोलनगर की नक्षत्र पाठशाला में आज वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन हो रहा है, जिसका संचालन स्वयं देवगुरु बृहस्पति जी कर रहे हैं। इस प्रतियोगिता में सूर्य और चन्द्र परस्पर प्रतिद्वन्द्वी वक्ता के रूप में संवाद कर रहे हैं, जो इसप्रकार है -

**सूर्य** - हे चन्द्रमा ! जब मैं आता हूँ तो तू कहाँ चला जाता है ?

**चन्द्र** - हे सूर्य ! जब मैं आता हूँ तो तुम कहाँ चले जाते हो ?

**सूर्य** - मैं जब आता हूँ तो सारे जगत की दिनचर्या प्रारम्भ हो जाती है। सभी अपने-अपने कामों में लग जाते हैं।

**चन्द्र** - मैं जब आता हूँ तो सभी को दिनभर की थकान मिटाने और अपने-अपने घरों की ओर लौटाने की प्रेरणा देता हूँ।

**सूर्य** - मैं लोगों को प्रकाश और उजाला देता हूँ, जिससे उन्हें कार्य करने में मदद मिले।

**चन्द्र** - मैं लोगों को शीतलता देता हूँ, जिसे उन्हें शान्ति मिले, जल्दी थकान उतरे और अच्छी नींद आये।

**सूर्य** - अरे चन्द्र ! तू तो सदा ही टुकड़ों में अपना रूप लेकर आता है, किन्तु मैं तो सदा ही पूर्ण गोल अवस्था में लोगों को दर्शन देता हूँ।

**चन्द्र** - अरे सूर्य ! तू तो सदा ही एक जैसे रूप का दर्शन देता है, किन्तु मैं तो हर रोज एक नयी कला, नये रूप लेकर आता हूँ।

**सूर्य** - अरे चन्द्र ! तू तो कलंक से युक्त है। तेरा रूप मलिन है। मैं तो पूरी तरह उज्ज्वल हूँ और सतरंगी भी हूँ।

**चन्द्र** - सूर्य ! भले ही मैं कलंक से युक्त हूँ, तब भी लोग मेरा रूप तो देखा सकते हैं, किन्तु तुम तो इतने तीक्ष्ण हो कि तुम्हारी और तो नजर भी नहीं उठा सकते, देखना तो दूर की बात है, तब

तुम्हारे गोल और उज्ज्वल रूप का क्या करना ?

**सूर्य** - बस ! बस ! चन्द्र तू तो बहुत कमजोर है। तुझे तो केतु ग्रस लेता है।

**चन्द्र** - तो क्या हुआ ? तू भी तो कमजोर है। तुझे भी राहु ग्रस लेता है।

सूर्य और चन्द्र दोनों की बहस को बढ़ते देखकर गुरु बृहस्पति बीच में ही कहने लगे - अरे ! तुम दोनों का एक-दूसरे को पूरक हो, क्यों आपस में बहस करते हो। जब दिन में सूर्य प्रकाश करता है तो रात को चन्द्रमा प्रकाश करता है। दोनों के ही अपने-अपने गुण हैं, अपनी-अपनी खूबी है, कमजोरी भी है। क प्रकाश देता है तो दूसरा शीतलता देता है।

लेकिन याद रखो। इस जगत में एक ऐसा भी सूर्य है और ऐसा भी चन्द्र है जो तुम दोनों से भी अधिक खूबियों को अपने में समेटे हुए है। न जिसे राहु ग्रस सकता है और न जिसे केतु ग्रस सकता है। जो न केवल दिन में, अपितु रात में भी सदाकाल प्रकाशमान रहता है। ना ही उसमें कोई कलंक है, अपितु वह तो सर्वसुन्दर है। इतना ही नहीं, वह तो सदाकाल तीनों ही लोकों को प्रकाशित करता है। और वह अद्वितीय सूर्य है - जिनेन्द्र भगवान ! जिनेन्द्र भगवान ही अद्वितीय चन्द्र भी है। उन जैसा प्रकाशमान और उज्ज्वल सूर्य - चन्द्र इस पूरे तीन लोक में नहीं है। जैसा कि कहा है -

किं शर्वरीषु शशिनाहिन विवस्वता वा,

युष्मन्मुखेन्दु दलितेषु तमस्सु नाथ !

निष्पन्नपालिवन - शालिनी जीवलोक,

कार्य कियज्जलधरैर्जलभारनम્રै : ॥ ૧૧ ॥

નિવેશક

ક. જે. સોમૈયા જૈન અધ્યયન કેન્દ્ર, મુમ્બઈ

દૂરધ્વની : ૦૨૨-૨૧૦૨૩૨૦૧





પ્રબુદ્ધ જીવનના ૧૨-૧૭ અંકમાં, તત્ત્વચિંતક વી. પટેલને ‘ધ્યાન’ વિશે વિચાર્યા. ધ્યાન રાખવું કે ઘટવું? રોજ-બ-રોજનાં જીવનમાં પણ, આપણે જે કરી કરીએ, તે ધ્યાન દઈને કરીએ, તો તે ઉગી ના કળે. work while you work and play while you play; That is the way to be happy and gay. નડવા-બેસવામાં, ખાવા-પીવામાં, હળવા-પળવામાં યે આપણું ધ્યાન હોવું જોઈએ. જે મોટે ભાગે હોતું નથી! તેથી અનેક સમસ્યાઓ સર્જતી રહે છે. આજે બે ધ્યાન પણાંને કારણે વાહન અકસ્માતોમાં કેટલી કિમતી જિંદગીઓ હોમાઈ જાય છે. તેમાં Mobile લે, Mobike? ઉપર કચ્ચરઘાણ વાલ્યો છે. Mobile નો દુરુપયોગે એક ઘેલછાની હદે વધી ગયેલો જણાય છે. અરે! આજે ખાવામાં-જમજવામાં ય આપણું ધ્યાન હોય છે? ના બિલકુલ નહીં જાણે આપણે કોઈકને ખવડાવતાં હોઈએ, તેમ પોતે ખાઈએ છીએ! ખાતી વખતે પણ હજાર જાતની ઉપાધિ કરતાં રહીએ છીએ. ચાવી-ચાવીને, જમવાની વાત જ સમૂળગી ભુલાઈ ગઈ છે. ઉતાવળે-બે ધ્યાનપણે જમવાથી જે ખોરાકમાં લાળ ભળવી જોઈએ જે ભળતી ના હોવાથી, પાચનમાં તકલીફ ઉભી થાય છે. પેટમાં ખોરાક પચતો નથી. પરિણામે અપચો અને કબજિયાત થાય છે. તેમાં યે ઉભાં-ઉભાં, હરતા-ફરતાં આવું ‘બુફે-ડીનર’ આરોગ્ય શાસ્ત્રથી વિતહ છે. વાતો કરતાં કરતાં ના ખવાય. ખાવામાં ધ્યાન દેવું જોઈએ. તો કુદરત રાજી રહે. માંદગી દૂર રહે આરોગ્ય જીવવાય.

હરજીવન ચાનકી, સીતારામ નગર, પોરબંદર



‘પ્રબુદ્ધ જીવન’, ડિસેમ્બર ૧૭, છેલ્લા પાન પરના લેખમાં સંસ્કૃત વાક્યોમાં થોડી ભૂલો છે.

(૧) એકોડદમ્ બહુસ્થામ - તેમાં ૩ ભૂલ છે.

૩ (મૂળાક્ષર) નહિ, અવગ્રહ ચિહ્ન જોઈએ.

૬ નહિ, ‘હ’ જોઈએ.

બીજા શબ્દમાં છેલ્લો અક્ષર ‘મ’ નહિ ‘મ્’ જોઈએ.

(૨) મનઃ ઈવ..... તેમાં ‘ઈ’ નહિ, ‘એ’ જોઈએ.

(૩) બંધ મોક્ષયો:

તેમાં વચ્ચે જગા નહિ છોડતાં ભેગો એક શબ્દ કરવો જોઈએ, કારણ સમાસ છે.

શાંતિલાલ ગઢિયા (વડોદરા)



આપના તરફથી ‘પ્રબુદ્ધ જીવન’નો અંક ૯ - ડિસે. ૧૭ નો અંક મળ્યો. આભાર.

આમ તો હું વર્ષો પહેલાં ‘પ્રબુદ્ધ જીવન’ વાંચતો હતો. એમ. જે. લાયબ્રેરીમાંથી મળી રહેતું હતું. પરંતુ કરવટ બદલતા સમયમાં એ ક્યાંય વિસરાઈ ગયું. આજે અચાનક આપના તરફથી મળ્યું, તે ગમ્યું. આપનો તંત્રી લેખ ધારદાર રસદાર છે. તમારી વાત તદ્દન સાચી છે કે બાળપણમાં જ, જે શિક્ષણ મળવું જોઈએ તે બાળકને મળતું નથી. આપણી શિક્ષણવ્યવસ્થા કઢંગી અને વિચાર્યા વગરની ઘરડેમાં ચાલે છે, એનું દર્શન છે. આજની રાજકારણની સ્થિતિ! બાહ્ય વિકાસની વાતો જ થાય છે આંતરિક વિકાસ કોઈ સમજતું નથી. પરિણામે ભૌતિકતાના વંટોળમાં જીવન ચકરાવે ચઢ્યું છે : ભૌતિક ભોગવટાની ભીતરમં મનનીય લેખ ખૂબ જમ્યો. કિશોરસિંહ સોલંકીનો ‘ભુતાનના સંસ્મરણો’ - ભુતાનમાં જ હોઈએ એવો અનુભવ કરાવ્યો. શંખેશ્વર મહાતીર્થનો દીકરી આરતીનો લેખ ઊંડાણપૂર્વકના અભ્યાસને પ્રગટ કરે છે. એવો જ મીરાં ભટ્ટનો લેખ સમજનાર માટે માનવતાનો સાથો રાહ ચીંધે છે.

ચોસેફ મેકવાન



સાદર નમસ્કાર, પ્રબુદ્ધ જીવનનો ડિસેમ્બરનો અંક મળ્યો વાંચીને ખૂબ જ જાણવા મળ્યું, તેમાં ડો. ભદ્રાચુ વછરાજાનીનો ઈમોશન મધર ડિવાઈન ફાધર વાંચી લાગણી સભર બની જવાયું, જ્ઞાન-સંવાદ વાંચવાથી પણ ઘણું જાણવા મળ્યું, તથા સુબોધીબેન સતીશ મસાલીઆ નો અભ્યંતર તપ-સ્વાધ્યાય-ધ્યાન એ કાર્યોત્સર્ગ વાંચીને તો ખૂબજ આનંદ થયો, મન ચંચળ છે સ્થિર ક્યારે બનશે તેના ઉપર ચિંતર-મનન ચાલુ થઈ ગયું. કર્મનું રોકવું, મન એકાગ્ર કરવું વગેરે સમજવાની ખૂબ જ મજા આવી, સ્વાધ્યાય કેવી રીતે કરવો? અઢાર પાપ સ્થાનકમાં જ ડૂબેલા છીએ. આ બધું સુબોધીબેન બહુજ સરળ ભાષામાં સમજાવ્યું છે. સુબોધીબેન તમારા નામ માંથી જ બોધ મળતો લાગે છે. બેન, હજુ તમે વધુ ને વધુ લખજો અમારા જેવા તેમાંથી કંઈક સમજી શકે દરેક લેખો ખૂબજ ઉમદા હોય છે. પ્રબુદ્ધ જીવનને ખૂબ જ અભિનંદન તેમાંથી દરેક પ્રકારની જાણકારી મળે છે. હિમ્મતલાલ ભાઈનો “રજકા” વિષેનો લેખ વાંચી અમે “રજકો” લેવાનું ચાલુ કરી દીધું. નવા વર્ષની શુભેચ્છા.

ઈંદિરા શાહ

૧૪/૨૯, નવજીવન સોસાયટી,

૮ મે માળે, લેમિંગ્ટન રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૮.

મો. ૯૮૯૨૩૧૭૨૪૦



લબ્ધ પ્રતિષ્ઠિત સામાયિક પ્રબુદ્ધ જીવનના જાન્યુઆરી, ૨૦૧૮ના અંકમાં તંત્રી મહોદયા ડૉ. સેજલબેન શાહ તંત્રીલેખ “શોધ ભીડમાં ખોવાયેલાં આપણાં સહુની!” દ્વારા સાહજિક હળવાશપૂર્વકની શરૂઆત કરીને આપણને પણ પોતાની સાથે જાણે કે ક્યાંક કોઈક ગહન કદીય ન ખેડાયેલા કે ન દેખેલા કે ન અનુભવેલા પ્રદેશ તરફ પોતાની સાથે હાથ પકડીને લઈ જતા હોય એવા કોઈક અનુભવ થયો. ‘અંધકાર છેવટે શું છે?’ થી શરૂઆત કરીને તંત્રીલેખમાં આગળ વધતાં આપણે પ્રકાશ તરફ ગતિ કરી રહ્યા હોઈએ અને આપણા પોતાના અંતિમ પરમ ગંતવ્યસ્થાન તરફ આગળ વધતા હોઈએ એવું લાગ્યું.

પોતાના અંતરમાં અનુભવાતી મનોવ્યથાને જાણે કે વાચા આપતા હોય તેમ ડૉ. સેજલબેનએ લખ્યું છે કે, ‘થીજી ગયેલાં આકારો બનીને, આ શહેરમાં જીવવા કરતાં તોફાનોને સંધરીને મંથન કરતાં રહેવું સારું. જ્યારે અંદર બધું થીજી જાય છે ત્યારે જીવિત અને મૃત્યુ પામેલા આકારો વચ્ચે બહુ ફરક નથી રહેતો.’ વર્તમાનમાં આપણે નિહાળી રહ્યા છીએ કે મોટા ભાગના મનુષ્યો આજે કે પોતાના જીવનમાં થીજી ગયા હોય એવું તદ્દન નિષ્ક્રિય હેતુવિહિન મૃતપ્રાય જીવન જીવી રહ્યા છે ત્યારે સેજલબેન આવું જીવન જીવવાને બદલે ભલે ને તોફાનો આવતા હોય છતાં પણ, જીવંત જીવન જીવતાં તોફાનોને પણ, ‘ભલે પધારો’ કહે છે. જીવનમાં મંથન તો હોવું જ જોઈએ. જો મંથનનું વલોણું વલોવાશે તો જ નવનીત પ્રાપ્ત થશે ને! આપણે આપણા જીવનમાં જો સિધ્ધ ગતિ પ્રાપ્ત કરવાનું લક્ષ્ય રાખ્યું હશે તો એ માટે શાંતિથી જીવન જીવ્યા કરવાથી કાંઈ જ નહીં મળે, સતત અને અવિરત પુરૂષાર્થ દ્વારા જ આપણે ઈચ્છિત મનોકામના પૂર્ણ કરી શકીશું.

સાવ સાચી વાત છે કે, ‘એક વાર બધું આવડે છે, એવો ગર્વ, જ્ઞાનનો ગર્વ, લોકપ્રિય હોવાનો ગર્વ મનો-મસ્તિકમાં છવાઈ જાય છે, પછી આગળના બધા જ દરવાજા બંધ થઈ જતા હોય છે.’ આત્મશ્લાઘા કે સ્વપ્રશંસા એ મનુષ્યની મોટામાં મોટી નબળાઈ હોય છે. એક વખત પોતાના કાર્ય માટે જો સંતોષ થઈ જાય અને પોતે કરેલા કામો માટે અહમ કે અભિમાન આવી જાય તો આપણા કાર્યની ગતિ સ્થગિત જ થઈ જાય અને કદાચ આપણી પ્રગતિનો પણ અંત આવી જાય. આપણા કાર્યો માટે કેટલીક વખત ઘણા બધા પ્રશંસાત્મક પ્રતિભાવો સાંપડતા હોય છે. પણ, આપણે સતત સજગતા રાખીને વાસ્તવિકતા અને નક્કરતાની ભૂમિ પર જ વિચરવાનો પ્રયત્ન કરતાં રહેવું જોઈએ.

આ લેખમાં કેટલું સરસ લખાયું છે કે, ‘જ્યારે પોતાની ઈચ્છિત વસ્તુ મળી જાય છે, ત્યારે જીવનમાં એક તબક્કો આવે છે. fulfillment- સમુચિત આનંદ - પ્રસન્નતા. હવે જીવનમાં જે કંઈ નથી મળ્યું તેનો અભાવ ખટકતો નથી અને ફરિયાદ નથી રહેતી. આ પછી જે સમજાય છે તે છે. મોક્ષ!’ ખરેખર, મોક્ષની આટલી

સરસ અને સરળ વ્યાખ્યા કદાચ અગાઉ ક્યારેય પણ સાંભળવા કે વાંચવામાં નથી આવી. હું તો આગળ વધીને એમ પણ કહીશ કે, “કદાચ પોતાની ઈચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત ના થઈ હોય છતાં પણ, જો એક વખત જીવનમાં જે કંઈ નથી મળ્યું તેનો અભાવ ખટકે નહીં અને એ માટે જો કોઈ જ ફરિયાદોનો ભાવ પણ ન હોય તો એ મોક્ષ સિવાય કાંઈ જ નથી.”

હાલમાં અમારા ગામમાં પૂજ્ય મહાસતીજીએ જીવનમાં ડગલે ને પગલે અનુભવતી અસમાધિ ટાળવા માટે સોકેટીસનો સુંદર દાખલો આપ્યો હતો. એક સદાય પ્રસન્ન રહેતા વયોવૃદ્ધ માણસને સોકેટીસ તેની પ્રસન્નતાનું કારણ પૂછે છે ત્યારે એ વડીલ કહે છે કે; હું મારા જીવનમાં પ્રસન્નતા જાળવી રાખવા સદાય એક નિયમનું પાલન કરું છું. “જીવનમાં પરિવારના સભ્યો સાથેના સંબંધો, સગવડો, હાલની પરિસ્થિતિ તથા જે કાંઈ પણ છે એમાં હું ક્યારેય પણ કોઈ પણ જાતની ઉણપ કે ઓછપ નથી અનુભવતો અને હંમેશા સંતોષ માનું છું.” આપણા પરિવારના અન્ય સભ્યો સાથેના જે પણ સંબંધો હોય, આપણી પાસે જે પણ ભૌતિક સુખ સગવડના સાધનો હોય, હાલમાં આપણી જે પણ પરિસ્થિતિ હોય એમાં જ જો આપણને સંતોષપૂર્વક રહેતાં આવડી જાય તો ધ્યાનમાં રાખજો કે, તમે મોક્ષમાં જ છો! મોક્ષ એ ભવિષ્યમાં મેળવવાની કોઈ સંકલ્પ કે સિધ્ધિ નથી. મોક્ષ અહીંયાં જ છે, અત્રે, વર્તમાનમાં જ જો માણતાં આવડે તો મોક્ષ આ દુનિયામાં અત્યારે જ છે!

આ ભીડમાં પણ આપણે જો યોગ્ય દિશામાં આપણને પોતાને શોધીશું તો આપણી ખોજ ચોક્કસપણે સફળતાને વરશે અને સિધ્ધિ પામીશું. ડૉ. સેજલબેનને આટલા સુંદર તંત્રીલેખ માટે હૃદયપૂર્વકના અભિનંદન.

□□□

જાદવજી કાનજી વોરા

મો. ૯૮૬૯૨૦૦૦૪૬

સ્વપ્ન એક સજાવી જો તું આંખમાં	
જોશ આપોઆપ આવશે પાંખમાં.	૧
એક વાર બનાવી જો મોટો વિચાર	
પ્રાણ ફૂંકાશે પછી તો રાખમાં.	૨
પળની કિંમત બે બદામની હોય નહીં	
એની કિંમત થાય તો થાય લાખમાં.	૩
બહાર શું શોધ્યા કરે છે બાળને	
એ તો સંતાયું છે તારી કાંખમાં.	૪
કામની સાચી લગન જોવા મળે	
બહુ ઊંચે ચીપકેલી એ મધમાખમાં.	૫

## સર્જન-સ્વાગત

ડૉ. કલા શાહ



પુસ્તકનું નામ : શ્રીમદ રાજચંદ્ર અને  
મહાત્મા ગાંધી  
લેખક : ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ  
અંગ્રેજી અનુવાદ : રાજ સૌભાગ મુમુક્ષુ  
પ્રકાશક : શ્રી રાજ સૌભાગ સત્સંગ મંડળ  
સૌભાગ પરા, સાયલા-૩૬૩૪૩૦.  
જીલ્લો - સુરેન્દ્રનગર, ગુજરાત-ભારત  
મૂલ્ય : રૂ. ૪૦૦/- પાના : ૨૦૯  
આવૃત્તિ : પ્રથમ ૨૦૧૭



ભારતના રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીનું જીવન સત્ય અને અહિંસાના તેજથી ઝગમગતું હતું. તેના મૂળમાં ગાંધીજીએ પરમ કૃપાળુદેવ શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર સાથેના સંબંધો વિકસાવ્યા હતા તે છે. મહાત્મા ગાંધીજીના ચારિત્રધરતરમાં શ્રીમદ્નો અનોખો ફાળો છે. શ્રીમદ્ની ભાષામાં એક અનોખા પ્રકારનું તેજ છે તો ગાંધીજીની ભાષામાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું ઊંડાણ અને ગહનતા છે. શ્રીમદ્ની વાણીમાં તેમના અંતરાત્માનું પ્રતિબિંબ ઉપસે છે. ગાંધીજીમાં તેમની સાદગી પ્રકટ થાય છે. શ્રીમદ્ હુન્યવી મોહમાયાને ત્યાગી ચૂક્યા હતા બન્ને મહાત્માઓ સ્વતંત્રતાના પથ માટે માર્ગદર્શક હતા. બન્નેની જીવનશૈલી ઉર્ધ્વગામી હતી. સત્ય અને અહિંસા પ્રત્યેના બન્ને મહાત્માઓનું સમર્પણ અન્યને તે માર્ગે પ્રયાણ કરવા પ્રેરતા હતા. ભારતના રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજી અહિંસાના સિદ્ધાંતને જીવનમાં વણી લેવા માટે વિશ્વમાં પ્રખ્યાત હતા. મહાત્મા ગાંધીજીના ચારિત્ર ઘડતરમાં શ્રીમદ્ રાજચંદ્રનો ફાળો અનોખો હતો.

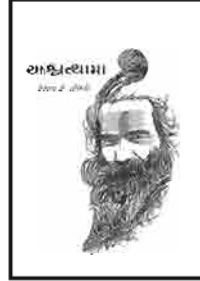
આ પુસ્તકમાં આ બન્ને મહાત્માઓનો વ્યક્તિત્વમાં અને જીવનમાં સત્ય અને

અહિંસાના માર્ગે પ્રયાણ કરવા માટે આપણને પ્રેરણા આપે છે. તેની પ્રતીતિ થાય છે.

મહાત્મા ગાંધીજીએ કહ્યું છે “શ્રીમદ્ તેમના જીવન પર ખૂબ ઊંડી અસર કરી છે.”

♦♦♦

પુસ્તકનું નામ : અશ્વત્થામા  
લેખક : પ્રેરણા કે. લીમડી  
પ્રકાશક : પ્રેરણા કે લીમડી  
૩૦૩, રીતુ, ૪૨ સ્વસ્તિક સોસાયટી,  
એન.એસ. રોડ નં. ૩, જે.વી.પી.ડી સ્કીમ,  
વિલેપાર્લે (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦૦૫૬.  
ફોન નં. ૨૬૧૭૫૦૨૦, ૨૬૧૧૪૯૬૪  
મૂલ્ય : રૂ. ૨૦૦/- પાના : ૨૧૮  
આવૃત્તિ : પ્રથમ ૨૦૧૭



મહાભારતની અશ્વત્થામાની કથા જ્યાં પૂરી થાય છે. મહાકાળના એ બિંદુથી પ્રેરણા બહેન પોતાની નવલકથા શરૂ કરે છે. કલ્પના ઘણી વિરાટ છે. એ વિરાટ કલ્પના એવો જ વિરાટ પરિશ્રમ પણ માગે છે. પ્રેરણા બહેને માનવ ઇતિહાસના તબક્કાઓ કાળજીથી પસંદ કરી તેને ચોક્કસાઈથી અને સર્જનાત્મક રીતે અશ્વત્થામા સાથે વણ્યા છે. આ કૃતિ એના વાચ્યાર્થથી ઘણી આગળ જતી હોવાથી દરેક વાચક તેમાં અલગ શક્યતાને જોઈ શકશે. તેને વારંવાર વાંચવાનું મન થશે. દરેક વાંચન એક નવી શક્યતાનું દ્વાર ખોલી આપશે.

આ નવલકથા પ્રત્યેક ચિંતનશીલ મનુષ્યને વિચાર કરવા પ્રેરે તેવી બની છે. વિશ્વસમક્ષનો સનાતન પ્રશ્ન એજ છે કે આ મનુષ્ય જાતિનું કલ્યાણ કયાં અને શેમાં રહેલું છે? પ્રશ્નનો ઉત્તર પણ કૃતિજ

સામર્થ્યપૂર્વક આપે છે.

પ્રેરણા બહેન આ નવલકથા સાથે બહુ મહત્વાકાંક્ષી સર્જન વાચકો સમક્ષ પ્રસ્તુત કરે છે. તે માટે તેઓ દુનિયાના ઘણા ખરો ઇતિહાસ ફેંકી ચૂક્યા છે. ઈન્ટરનેટ આદિ સુવિધાઓનો વિવેકપૂર્વક વિનિયોગ કરવામાં કસર નથી રાખી અને કલાત્મક કૌશલ દાખવ્યું છે. આ નવલકથા સામાન્ય રીતે ગુજરાતી ભાષામાં લખાય છે તેવી સનસનાટી ભરી કે એમના પારાયણ વાંચતી કૃતિ નથી. આ નવલકથા વાચકને વિચારના કરી મૂકવાની સાથે દુનિયાની સળગતી સમસ્યાઓ પ્રત્યે વધારે સંવેદનશીલ અને જાગૃક બનાવે છે.

♦♦♦

પુસ્તકનું નામ : ચિનુ મોદીનાં ઉત્તમ કાવ્યો  
સંપાદક : વિનાયક રાવલ  
પ્રકાશક : આદર્શ પ્રકાશન  
'સારસ્વત સદન', ગાંધી માર્ગ, બાલા  
હનુમાન સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧.  
મૂલ્ય : રૂ. ૭૫ પાના : ૮૦  
આવૃત્તિ : પ્રથમ - ૨૦૦૯, બીજી સંવર્ધિત  
આવૃત્તિ : જુન, ૨૦૧૭



કવિશ્રી ચિનુ મોદીના ઉત્તમ કાવ્યોનું પ્રકાશન 'ચિનુ મોદી ફાઉન્ડેશનના ઉપક્રમે કરવામાં આવ્યું છે; ચિનુ મોદી પોતે જ કરે છે કે 'કવિતા એ મારો પ્રથમ પ્રેમ છે'.

ચિનુ મોદીની કવિતા ભાષાકર્મની દૃષ્ટિએ, એની લયનિર્મિતિની દૃષ્ટિએ અને સંવેદનની તીવ્રતા અને તીક્ષ્ણતાની દૃષ્ટિએ નોખી પડે છે. ગુજરાતી ગઝલને એનું ગુજરાતીપણું અપાવવામાં અને કલાત્મકતાની સાથે લોકપ્રિયતા

અપાવવામાં ચિનુ મોદીનું પ્રદાન સુવર્ણાક્ષરે અંકિત થઈ ચૂક્યું છે. કવિ ચિનુ મોદીની કલમ ગીત સ્વરૂપમાં પણ એટલી જ આસાનીથી વિહરે છે. તેમના સોનેટ પણ સર્જકતાથી સભર છે. ગઝલ-ગીત-સોનેટ સ્વરૂપમાં એમની પાસેથી તદ્દન નવા જ પ્રકારના પ્રતીકો અને કલ્પનો પ્રાપ્ત થયાં છે. ચિનુ મોદીના સોનેટોમાં સૂક્ષ્માતિશ્લેષ ચોટનો અનુભવ સદૃશ્ય ભાવકોને અચૂક થાય છે. ચિનુ મોદીનું અછાંદસ એક આગવા અભ્યાસનો વિષય બને એમ છે.

ગુજરાતી કવિતાના ભાવકો માટે ગઝલકા ચિનુ મોદીનું પલ્લું નમતું રહ્યું છે. પરંતુ અછાંદર, દીર્ઘકવિતા, ગીતકવિતા, સોનેટ, પુસ્તક, રૂબાયત અને આધુનિક આખ્યાન કાવ્ય જેવા સ્વરૂપો તેમની દૃઢ મુદ્રા અંકાયેલી છે.

♦♦♦

પુસ્તકનું નામ : ગોવાલણી અને બીજી વાર્તા  
પ્રથમ ગુજરાતી ટૂંકી વાર્તાના વિચક્ષણ  
સર્જકનો વાર્તા સંગ્રહ  
લેખક : મલયાનિલ

(કંચનલાલ વાસુદેવ મહેતા)

પ્રકાશક : આદર્શ પ્રકાશન

૧૭૬૦, ગાંધી માર્ગ, બાલા

હનુમાન પાસે, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૦૧.

મૂલ્ય : રૂ. ૧૭૫/- પાના : ૧૮૪

આદર્શ પ્રકાશન દ્વારા પ્રકાશિત પ્રથમ

આવૃત્તિ : ૨૦૧૭



અર્વાચીન ટૂંકી વાર્તા વિશે કોઈ વિવેચક વિધાન કરેલું કે 'આજના (ગુજરાતી) વાર્તાકારો - ગાંધી વાલણીની મટુકીમાંથીજ નીકળી

આવ્યા છે'

ગોવાલણી વાર્તાના સુગ્રંથિત આદિ મધ્ય અને અંતમાં આવતી ચોટ મલયાનિલ પછીના વાર્તાકારો માટે માર્ગદર્શક બને છે.

કલા ખાતર કલાનું અહીં સહજ રીતે અનુસરણ કરેલું છે. આના કારણે ગોવાલણી વાર્તા અર્વાચીનમાં વાર્તા તરીકે સ્થાન પામી શકે છે. મલયાનિલનું વાંચન વિશાળ હોવાથી તેમની લેખનશૈલી સંમાર્જિત છે. દરેક કૃતિ પાછળ મલયાનિલે ઠીક ઠીક મહેનત લીધા હોય તેમ લાગે છે. મોટા ભાગની રચનાઓમાં નાયક પહેલા પુરુષ 'હું' છે એના કારણે અનુભવની સચ્ચાઈ જોવા મળે છે. અલબત્ત એમનું અનુભવબોધ મર્યાદિત છે. એ સ્વાભાવિક છે કારણ કે તેઓ યુવાવયમાંજ ચાલ્યા ગયા.

'ગોવાલણી' વાર્તા દ્વારા મલયાનિલે વાર્તા કલાના ક્ષેત્ર એક શિખર સર કર્યું છે. અનુગામી વાર્તાકારો માટે પ્રેરણાદાયી બની રહ્યું. 'ગોવાલણી'માં જ વાર્તાકલાનું શિખર સર થયેલું છે.

♦♦♦

દક્ષિણ ભારતીય સાહિત્ય માળા

પુસ્તકનું નામ : કૌમુદી

લેખક : રાવુરી ભારદ્વાજ

અનુવાદ : નવનીત મદ્રાસી

પ્રકાશક : કુણાલ મદ્રાસી

જ્ઞાનમંદિર પ્રકાશન

ગાંધીમાર્ગ, બાલાહનુમાન સામે,

અમદાવાદ - ૩૮૦૦૦૧.

મૂલ્ય : રૂ. ૧૨૫/- પાના : ૧૪૪

આવૃત્તિ : બીજી ૨૦૧૩



ઈ.સ. ૨૦૧૨ના રૂ. સાત લાખના ભારતના સર્વોચ્ચ 'ભારતીય જ્ઞાનપીઠ પુરસ્કાર'થી સન્માનિત તેલુગુ સર્જક રાવુરી ભારદ્વાજની અત્યંત લોકપ્રિય નવલકથા 'કાદંબરી'નો અનુવાદ છે.

તેલુગુ ભાષાના સમર્થ સર્જક ડૉ રાવુરી ભારદ્વાજના સાહિત્યમાં જીવનનો નિચોડ મળે છે. જીવન ઘડતરની વિદ્યાપીઠમાં

એમણે અનુભવનું શિક્ષણ મેળવી નવલકથાઓ અને વાર્તાઓ આપ્યાં છે. ગદ્યને અભિવ્યક્તિનું વારક બનાવી એમણે સાહિત્યના વિવિધ સ્વરૂપોમાં નોંધપાત્ર પ્રદાન કર્યું છે. શ્રમિક સર્જકોમાં આગવી ભાતપાડતા આ લેખકની કલમમાં અનુભવમૂલક સચ્ચાઈનો રણકો છે.

હિંદી, મરાઠી, બંગાળી અને ઉર્દૂ ભાષાના સાહિત્યમાંથીના ઘણાં અનુવાદો અવારનવાર ગુજરાતી ભાષામાં રજૂ થાય છે પણ દક્ષિણ ભારતની ભાષાનું સાહિત્ય એમાં વ્યક્ત થતી સામાજિક ભૂમિકાનો ગુજરાતને ઝાઝો પરિચય નથી. દક્ષિણ ભારતની ચાર ભાષાઓ - તમિળ, તેલુગુ, મલયાલમ અને કન્નડ ભાષાને એમનાં આગવા વ્યક્તિત્વ અને પરંપરા છે. તેથી આ ભાષાઓની શ્રેષ્ઠ કૃતિઓ તેમજ તેમના સમાજનું દર્શન કરાવતો અન્ય પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં ઉતરે તો ગુજરાતી સાહિત્યને અને વાચકોને એક અનોખું સાહિત્ય પ્રાપ્ત થાય અને એ દ્વારા ભારતની ભાષાત્મક એકતાને વેગ મળે.

♦♦♦

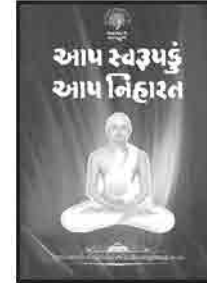
પુસ્તકનું નામ : આપ સ્વરૂપકું આપ નિહારત (૬૮) (અધિકાર ૯-૧૨)

લેખક : પૂજ્ય આચાર્ય શ્રીમદ્ અજિતશેખર સૂરીશ્વરજી મ.સા.

પ્રકાશક : શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથ તીર્થધામ કાસારવડવલી, થાને

મૂલ્ય : પાના : ૧૭૨

આવૃત્તિ : પ્રથમ વિ.સં. ૨૦૭૦



આ ગ્રંથમાં પૂજ્ય આચાર્ય શ્રી મુનિસુંદર મ.સા. રચિત અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ ગ્રંથ પર વિવેચન (ભાગ-૩) આપવામાં આવેલ છે.

ગ્રંથકાર શ્રી મુનિસુંદર સૂરિ મહારાજે આ ગ્રંથમાં સોળ અધિકારોમાં અધ્યાત્મનો મહિમા ગાયો છે

અને સ્વરૂપ બતાવ્યું છે. ઉપાયો દર્શાવ્યા છે. ને એમાં પ્રમાદ કરનારાઓને ચીમકી પણ આપી છે. આ બધી વાતો માટે તેઓએ ક્યાંક વાત્સલ્ય છલકાવ્યું છે. ક્યાંક કરુમા રેલાવી છે. ક્યાંક મિત્રભાવ વ્યક્ત કર્યો છે. તો ક્યાંક કઠોર કડકાઈ પણ દાખવી છે. પણ આ બધા હોઠ પર રહેલા શબ્દોના ભાવો છે. હૈયામાં તો પહેલેથી છેલ્લે સુધી ભાવુક જીવો પ્રત્યેની ઉછળતી કરુણા વહેલી છે. છલકાયેલી છે.

સંસ્કૃત ભાષાના અનભિજ્ઞ જીવો પણ તેઓશ્રીની આ કરુણાનો પાવન સ્પર્શી પામી શકે -માણી શકે એ માટે આ ગ્રંથ રત્નના ગુજરાતી ભાવાનુવાદો - વિવેચનો પૂર્વે થયેલા છે. એ જ શ્રેણિમાં આજે આપણને એક નવું ગુજરાતી વિવેચન મળી રહ્યું છે અને વિવેચનકાર આ અજિતશેખર સૂરીશ્વરજી અરિહંતોના અનંત અનુગ્રહથી અને પવિત્રતમ ઉજળી ગુરુ-પરંપરાના આશીર્વાદથી લખાયેલ આ વિવેચન વૈરાગ્યની ભીનાશનો અનુભવ કરાવે છે.

♦♦♦

પુસ્તકનું નામ : સાધનાનો સરવાળો  
લેખક : મુનિ શ્રી જિનાગમરત્નવિજયજી  
મ.સા.

પ્રકાશક : શ્રી રાજ-રાજેન્દ્ર પ્રકાશન ટ્રસ્ટ  
અમદાવાદ

મૂલ્ય : રૂ. ૮૦/- પાના : ૧૨૬  
આવૃત્તિ : પ્રથમ



પ્રસ્તુત પુસ્તક પરમોપકારી દાદા ગુરુદેવ પ્રતિષ્ઠાનુ-સ્મરણીય પ્રભુશ્રી રાજેન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ.સા. ના ઉત્કૃષ્ટ ચારિત્ર પાલન યુક્ત જીવનની સૌરભને પ્રસરાવે છે. જેનું આલેખન મુનિરાજ જિનાગમ રત્નવિજયજીની કલમે આલેખાયેલ છે. જેમાં ગુરુદેવના જીવન

પ્રસંગોને પોતાની આગવી શૈલીથી વર્ણવ્યા છે.

સાધનાપંથે ચાલનારા સાધકો વિરલા જ હોય છે એ સાધક એટલે આપણી આસ્થાના અર્વાચનમાં પ.પૂ. ગુરુદેવપ્રભુ શ્રી રાજેન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ.સા. જેમને ડંકો વર્તમાનમાં ગાજી રહ્યો છે. એવા પુણ્યાત્માના સંયમજીવનને શોભાવનારી સાધના પ્રસંગોનું સુંદર સંવેદનામય આલેખન આ પુસ્તકમાં થયું છે. લેખક પોતે સાધક પુરુષોના સાધક છે. એ સાધકની સાધનાથી આકર્ષાઈને તે સર્વ સાધનાઓની સંકલન એક સ્થાને કરવાની એમની લેખિનીમાં પણ શ્રદ્ધાની સૌરભ અનુભવાય છે.

કર્તા કહે છે “ગુરુવર સાધનાના અને ગુણોના ક્ષેત્રમાં મેહુ સમાન અને સાગરના સ્થાને હતા. તો પુસ્તકમાં થયેલું વર્ણન કાંકરી અને તળાવના સ્થાને જ છે.

આ પુસ્તકમાં ગુરુદેવની અજોડ સાધના જીવનની વાત છે જે સાધના દરેક મોક્ષ ઈચ્છુક જીવને શી રીતે ઉપકારી બને તેનું વર્ણન છે. સાધના કરાવે છે કર્જનિર્જરા અને સાધના અપાવે છે મુનિ મારગડો.

♦♦♦

સૌ તમે સાથે રહ્યા તો વર્ષ આ સારું રહ્યું  
સૌ તમે સાથે રહ્યા તો જોશ એકધારું રહ્યું  
મેં લખ્યું, ગાયું તમે ને, ચોતરફ ફેલાયું એ  
ગીત સૌનું થઈ ગયું : ના તારું કે મારું રહ્યું  
ગીતના હોઠે હંમેશા સ્મિત રહ્યું એવું નથી  
આંસુની લહેરો થકી આ ગીત કદીક ખાઈ રહ્યું  
એકબીજાને મળ્યા નહીં તોય વાત વહ્યી શક્યા  
ધન્ય સહ અસ્તિત્વ આ આનંદ દેનારું રહ્યું  
શું લીધું ને શું દીધું એની મને તો ખબર નથી  
સખ્ય જે બંધાયું છે તે સખ્ય બહુ પ્યારું રહ્યું  
એટલે દેવર્ષિનું આ નામ જાણો છે બધા  
એના શબ્દોમાં હંમેશા ના બસ તારું રહ્યું

- દેવર્ષિ

જીવંત જીવંત આંખ,  
છે પ્રભુની  
જીવંત જીવંત આંખ,  
આંખમાં વહાલ છે  
આંખમાં કમાલ છે  
આંખ અમૃત ઝરે  
આંખમાં સુખ, આંખમાં રસ  
આંખમાં તેજ છે. આંખ જાદુ કરે...  
આંખમાં વહાલ છે.  
આંખ-માં, કમાલ છે. ૧

આંખમાં શાંતતાની દિવ્ય ઝલક છે  
પૂરણ પ્રેમની પાંખ  
છે પ્રભુની જીવંત જીવંત આંખ. ૨

આંખો બોલે છે  
મારા અણુ અણુને જગાડે છે  
આંખો ચમકે છે  
મારા તમસને એ ભગાડે છે  
આંખોમાં શક્તિ અનંત છે  
જય નંદપ્રભા, ભગવંત છે  
આંખમાં વહાલ છે  
આંખમાં કમાલ છે. ૩

આંખને જોઈજોઈ હરખે દેવર્ષિ,  
સકલ સિદ્ધિની સાખ  
છે પ્રભુની જીવંત જીવંત આંખ. ૪  
- દેવર્ષિ

**પ્રશ્ન પૂછનાર :** શ્રી અનીલભાઈ મોતીલાલ શાહ - અમદાવાદ

**ઉત્તર આપનાર :** વિદ્વાન સુબોધીબેન સતીષભાઈ મસાલીયા

**પ્રશ્ન :** નિગોદના જીવો એકેન્દ્રિય કહેવાય છે. શું બધા એકેન્દ્રિય જીવો નિગોદના કહેવાય ?

**ઉત્તર :** અનિલભાઈ, નિગોદના જીવો એકેન્દ્રિય કહેવાય પણ બધાજ એકેન્દ્રિય જીવોને નિગોદના જીવના કહેવાય. જેમકે પુરૂષને મનુષ્ય કહેવાય પણ બધાજ મનુષ્ય પુરૂષ છે એમ ન કહેવાય. ઓક્સિજનને હવા કહેવાય પણ બધીજ હવા ઓક્સિજન છે એમ ન કહેવાય.

શાસ્ત્રમાં એકેન્દ્રિયની અલગ અલગ બાવન લાખ યોનિ વર્ણવી છે. તેમાં ૭ લાખ પૃથ્વીકાય, ૭ લાખ જળકાય, ૭ લાખ અગ્નિકાય, ૭ લાખ વાયુકાય, ૧૦ લાખ પ્રત્યેક વનસ્પતિકાય, ૧૪ લાખ સાધારણ વનસ્પતિકાય. આ બધી પ્રકારના જીવો એકેન્દ્રિયના જીવો કહેવાય. પરંતુ આ બધાને નિગોદના જીવોના કહેવાય. સોયની અણીના અગ્રભાગ જેટલી સાધારણ વનસ્પતિકાયમાં અસંખ્યાત શરીરો છે, એકેક શરીરમાં અનંત જીવો છે. આ નિગોદાદિ યોનિમાં એક ઈન્દ્રિય રૂપે એક શ્વાસ લઈને મૂકીએ તેટલા સમયમાં જીવ ઉત્કૃષ્ટ અઢારવાર જન્મ મરણ કરે છે. સાધારણ નામકર્મ ના ઉદયથી એક શરીરના આશ્રયે અનંતા અનંત જીવો સમાન રૂપે જેમાં રહે છે, મરે છે ને પેદા થાય છે. તે અવસ્થાવાળા જીવોને નિગોદ કહેવાય છે. અનાદિકાળથી સૂક્ષ્મ, નિગોદમાંથી ત્રસપણું પામ્યા નથી તે ‘અવ્યવહાર રાશિ’ના જીવો કહેવાય છે. પણ જે એક વખત ત્રસપણું પામીને પછી ભલે ને સૂક્ષ્મ નિગોદમાં ચાલ્યા ગયા હોય તો પણ તે “અવ્યવહાર રાશિ”ના જીવ કહેવાય છે. અવ્યવહાર રાશિમાંથી જેટલા જીવો સિદ્ધગતિમાં જાય છે, તેટલા જીવો અનાદિ નિગોદ નામની વનસ્પતિની રાશિમાંથી નીકળી અવ્યવહાર રાશિમાં આવી જાય છે.

**પ્રશ્ન :** આગમોમાં અનાર્ય પ્રદેશોનો ઉલ્લેખ આવે છે. તો તે સમયે અનાર્ય દેશ કોને કહેવામાં આવતું ?

**ઉત્તર :** જે ક્ષેત્રમાં ધર્મકરણી નથી, જે ક્ષેત્રના મનુષ્યો ધર્મ-કર્મમાં બિલકુલ સમજતા નથી. જ્યાં મુખ્ય કરીને દયા, સત્ય, ક્ષમા આદિ ગુણોનું આચરવું નથી, જેનાથી આત્માને નિજસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય એવો આર્યમાર્ગ, ઉત્તમમાર્ગ જ્યાં પ્રવર્તતો નથી, તેવા ક્ષેત્રને, તેવા દેશને અનાર્ય દેશ કહેવાય છે.

મનુષ્યની ઉત્પત્તિના અઢી દ્વીપની અંદર ત્રીસક્ષેત્ર તો અકર્મભૂમિ (જુગલીઆ) મનુષ્યના છે. અને ૫૬ ક્ષેત્ર અંતરદ્વિપના મનુષ્યના છે. એ છયાસી ક્ષેત્રના મનુષ્યો તો ધર્મકર્મમાં બિલકુલ સમજતા નથી. એ મનુષ્યો તો પોતાના પૂર્વ કરેલા પુણ્યના ફળ, દેવતાઓની પેઠે સુખે ભોગવે છે. હવે અઢી દ્વીપમાં કર્મભૂમિ

મનુષ્યના પંદર ક્ષેત્ર માત્ર ધર્મ કરણી કરવાના રહ્યા. એ પંદર ક્ષેત્રમાં પાંચ મહાવિદેહ ક્ષેત્ર છે. ત્યાં તો સદાકાળ કેવળીએ પ્રરૂપેલો ધર્મ પ્રવર્તે છે. અને બાકીના પાંચભરત ક્ષેત્ર અને પાંચ ઐરાવત ક્ષેત્રમાં દશ કોડાકોડી સાગરો પમનો સર્પિણીકાળમાંથી એક કોડાકોડી સાગરોપમથી સહેજ વધારે વખત ધર્મકર્મ કરવાનો રહે છે. પાંચ ભરત અને પાંચ ઐરાવત એ દસ ક્ષેત્રમાંના એકેક ક્ષેત્રમાં બત્રીસહજાર દેશ છે. બત્રીસ હજાર દેશમાંથી પણ ધર્મકર્મ કરવાના તો માત્ર સાડાપચ્ચીસ આર્ય દેશ જ છે. બાકીના અનાર્ય દેશ છે.

**પ્રશ્ન :** મેં એક પુસ્તકમાં વાંચ્યું હતું કે નિકાચીત કર્મ ભોગવવા જ પડે. જ્યારે બીજામાં વાંચ્યું હતું કે નિકાચીત કર્મ ક્ષીણ થઈ શકે છે. તો સાચું શું ?

**ઉત્તર :** જીવથી જે જે કર્મ કરાય છે, તે બે પ્રકારથી કરાય છે. એક પ્રકારના કર્મ એવા છે કે જે પ્રકારે કાળાદિની તેની સ્થિતિ છે, તે જ પ્રકારે ભોગવી શકાય. બીજો પ્રકાર એવો છે કે જ્ઞાનથી, ધ્યાનથી, શુદ્ધ ઉપયોગથી કેટલાય કર્મ નિવૃત્ત થાય. જ્ઞાન થવા છતાં પણ જે પ્રકારના કર્મ અવશ્ય ભોગવવા યોગ્ય છે તે પ્રથમ પ્રકારના અને જે જ્ઞાનથી ટળી શકે છે તે બીજા પ્રકારના કર્મ કહ્યા છે. નિકાચિત કર્મમાં સ્થિતિબંધ હોય તો ભોગવ્યેજ છૂટકો. તે કોઈ પ્રકારે મટી શકે નહિ. પણ સ્થિતિકાળ ન હોય તો પશ્ચાતાપથી જ્ઞાન વિચારથી નાશ થાય.

કષાયોથી, મોહથી સ્થિતિબંધ, અનુભાગબંધ થાય છે. તે જીવ ફેરવવા ધારે તો ફરીજ શકે એમ બનવું અશક્ય છે. આવું મોહને લઈને તેનું પ્રબળપણું છે. ત્રણ પ્રકારના યોગ સમાન હોય છતાં પણ જો કષાય ન હોય તો ઉપાર્જિત કર્મમાં સ્થિતિબંધ કે રસબંધ થતો નથી.

નિકાચિત કર્મ કોઈ પ્રકારે મટી શકે નહિ. અમુક “શિથિલકર્મ” ની ક્વચિત, નિવૃત્તિ થાય છે, પણ તે કાંઈ ઉપાર્જિત કરનારે વેદાવિના નિવૃત્ત થાય છે. એમ નહિ, આકાર ફેરવી તેનું વેદવું થાય છે. કોઈ એક એવું સિથિલ કર્મ છે કે જેમાં અમુક વખત ચિત્તની સ્થિરતા રહે તો તે નિવૃત્ત થાય.

**પ્રશ્ન :** જો જુદા જુદા લેખકોના ઘણા બધા મહાવીર ચરિત્ર વાંચ્યા. પણ એમાં ક્યાંય એવું નથી આવતું કે તિર્થંકર મહાવીરે અગાઉના ૨૩ તિર્થંકરોની. મૂર્તિપૂજા કરી હોય તો જૈન ધર્મમાં મૂર્તિપૂજા આવી ક્યાંથી ?

**ઉત્તર :** બાળકને વોકરની જરૂર ત્યાં સુધી પડે છે, જ્યાં સુધી તે પોતાના પગ પર ચાલતા ન શીખી જાય. તિર્થંકર (લગભગ) ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વ સાથે જન્મે છે. ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વ પ્રગટે ત્યારે દર્શનની આરાધના પૂરી થાય છે. ને જ્યારે કેવળજ્ઞાન થાય ત્યારે જ્ઞાનની આરાધના

પૂરી થાય છે. અમૃતાચાર્યો તત્વાર્થસારમાં સમ્યક્દષ્ટિને “ઈષતસિદ્ધ” કહ્યા છે. દષ્ટિમાં સિદ્ધ જેવો સંપૂર્ણ આત્મા ખ્યાલમાં આવી ગયો હોવાથી સિદ્ધ કહ્યા છે.

તીર્થંકર આદિને ગૃહસ્થાશ્રમમાં વર્તતા છતાં “ગાઢ” અને “અવગાઢ” સમ્યક્ત્વ હોય છે. ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વ અથવા ગાઢ-અવગાઢ સમ્યક્ત્વ એક સરખું. આત્માની નિરંતર પ્રતિતી વર્ત્યા કરે તેને ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વ કહેવાય છે. આ ડીગ્રી સુધી પહોંચેલાને હવે કોઈ અવલંબનની જરૂર નથી. આપણો મહાવીરને આપણી કુશા સુધી નીચે ઉતારીને મુલવીએ છીએ માટે આપણને આવા બધા સવાલ થાય છે. બાકી મરીચીના ભવમાં મહાવીરના જીવે તીર્થંકર (આદિનાથ દાદા)ની વંદના-પૂજા કરી જ છે.

હવે આપનો સવાલ છે કે તો જૈન ધર્મમાં મૂર્તિપૂજા આવી ક્યાંથી? તો તમને ખ્યાલ હશે કે ભરત મહારાજાએ ત્રણેય ચોવીશી (અતીત-અનાગત અને વર્તમાન)ની પ્રતિમા ભરવી હતી. અષાઢી શ્રાવકે શ્રી પાર્શ્વનાથ ભગવાનની ત્યારે પ્રતિમા ભરાવી હતી જ્યારે હજી તેમનો જીવ તીર્થંકર રૂપે જન્મ્યો પણ નહતો. સમવસરણમાં પણ જિનમંદિર અને તેમાં જિન પ્રતિમાઓ હોય છે. નંદીશ્વર દ્વીપમાં શાશ્વત જિનબિમ્બ બિરાજમાન છે જ્યાં દેવગણ ભક્તિ કરવા જાય છે.

એટલે એક વાત યાદ રાખવી કે આપણા જેવા બાળ જીવો માટે મૂર્તિ-દર્શન-પૂજા એ એક અવલંબન છે. દર્પણ હાથમાં લેતા જેમ મુખાકૃતિનું ભાન થાય છે તેમ જિનેશ્વર સ્વરૂપના ચિંતવન રૂપ દર્પણથી આત્મસ્વરૂપનું ભાન થાય છે. ભગવાન બનીને આપણે કેવી રીતે અનંત સુખી થઈએ તે તેમના સ્વરૂપને જોઈને શીખી શકીએ છીએ અને તેટલા માટે તેમના દર્શને જઈએ છીએ. તે આપણા આદર્શ છે અને એમના દર્શનથી આપણને આપણા આદર્શ તરફ આગળ વધવાની પ્રેરણા મળે છે. જિનેદ્ર દર્શન, નિજદર્શનની દૃષ્ટિથીજ કરવા જોઈએ. પ્રભુના અનંત જ્ઞાન, દર્શન, સુખ અને વીર્યનો વિચાર કર્યા વિના માત્ર પ્રતિમાને ચંદન આદિથી પૂજે છે તેને મૂર્ખ કહ્યો છે. પ્રતિમા પાસે અપેક્ષા રાખી પૂજા કરવી તે મિથ્યાત્વ છે. પણ પ્રતિમાના દર્શન આત્માના કલ્યાણ અર્થે છે કે જે ભગવાન કેવા હતા તેનું સ્વરૂપ દેખાડવામાં નિમિત્ત છે. કે જેનાથી જિનેન્દ્રના શુદ્ધ આત્માની ચેષ્ટાને વિષે વૃત્તિ રહે. આત્માના અપૂર્વ ગુણ દૃષ્ટિગોચર થઈ અન્ય સ્વચ્છંદ મટે, અને જીવના અંતિમ ધ્યેયરૂપ શુદ્ધસ્વરૂપનું ધ્યાન થતાં આત્મબોધ થાય. પ્રતિમા પર દૃષ્ટિ સ્થિર રાખવાથી એકાગ્રતા સધાય છે માટે આત્માર્થી મુમુક્ષુ જીવે મૂર્તિપૂજાના વિવાદમાં ઉતરવું જોઈએ નહીં.

પંડિત બનારસીદાસજી કહે છે કે... “જેની ભવસ્થિતિ અલ્પ થઈ ગઈ છે, મુક્તિ નજીક આવી ગઈ છે, તેજ જિનપ્રતિમાને જિનેન્દ્ર સરખી સ્વીકારે છે. મંદિરોની રચના પણ એ રીતના થઈ છે કે આ શાસ્ત્રજ્ઞાન વર્ષોના વર્ષો સુધી “પ્રતિક”ના રૂપમાં સચવાઈ રહે.

તમે કોઈ તીર્થનું વર્ષો જૂનું દેરાસર નજરમાં લાવો તો દેખાશે કે પ્રથમ રંગમંડપ હોય છે - જે આપણા ઔદારિક શરીરનું પ્રતિક છે. આગળ વધતાં પ્રાર્થના હોલ આવશે - જે આપણા તેજસ શરીરનું પ્રતિક છે. તે પછી મુખ્ય ગભારે આવશે - જે આપણા કાર્મણ શરીરનું પ્રતિક છે.

(આપણું આજે દેખાય છે તે ઔદારિક શરીર - તેનાથી સૂક્ષ્મ તેજસ શરીર - તેનાથી સૂક્ષ્મ કાર્મણ શરીર - તેમાં બિરાજમાન આપણો આત્મા)

ગભારામાં ભગવાનની મૂર્તિ છે જે → આપણા આત્માનું પ્રતિક છે. પણ ગભારામાં એટલું બધું અંધારું છે કે મૂર્તિ હોવા છતાં આપણને દેખાતી નથી → તે આપણામાં રહેલા અજ્ઞાનનું પ્રતિક છે. આત્મા હોવા છતાં અજ્ઞાનના અંધકારને લીધે તે આપણને પ્રતિત થતો નથી. પરંતુ ગભારામાં દિવો પ્રગટાવવાથી મૂર્તિના દર્શન થાય છે → તે દિવો જ્ઞાનનું પ્રતિક છે. સમ્યક્જ્ઞાન પ્રગટ થવાથી આત્મ દર્શન થાય છે. દિવો ચોવીસે કલાક ચાલુ રખાય છે → તે બતાવે છે કે જેને ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વ પ્રગટે છે તેને નિરંતર, ચોવીસે કલાક આત્માની પ્રતિતિ વર્ત્યા કરે છે.

વર્ષો પછી ભાષા બદલાઈ જશે પરંતુ આ પ્રતિકરૂપે જ્ઞાન ભાવિ પેઢીને મલતું રહેશે એવી દીર્ઘદૃષ્ટિ વાપરીને પૂર્વાચાર્યોએ આ બધી રચના કરી છે. □□□

સુબોધી સતીશ મસાલીયા

૧૯, ધર્મપ્રતાપ, દામોદરવાડી,

કાંદીવલી (ઈસ્ટ), મો. ૮૮૫૦૦૮૮૫૬૭

### શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘને મળેલ અનુદાનની યાદી

જનરલ ડોનેશન	
રકમ	નામ
૨૦૦૦/-	શ્રીમતી સુહાસિનીબેન કોઠારી હસ્તે : રમાબેન મહેતા
૨૦૦૦/-	શ્રી મિહિરભાઈ કોઠારી હસ્તે : રમાબેન મહેતા
૧૦૦૦/-	શ્રી અભિષેક કોઠારી હસ્તે : રમાબેન મહેતા
૫૦૦૦/-	
જમનાદાસ હાથિભાઈ મહેતા અનાજ રાહત ફંડ	
૨,૦૦૦/-	શ્રી આષય કોઠારી
૨,૦૦૦/-	
પ્રબુદ્ધ જીવન લવાજમ	
૭,૦૦૦/-	શ્રી વિરેન્દ્ર મોદી - દુબઈ
૭,૦૦૦/-	



## આપણા સ્વભાવને બરાબર ઓળખો એજ ધર્મ

જેમણે પોતાની જાતને આંતરિક સાધના દ્વારા જાણી છે, એટલે કે સ્વ સ્વરૂપમાં સ્થિર થયા છે, એવા આત્મસ્થ અને આત્મજ્ઞાની કષ્ટ અને વિપત્તિમાં પોતાની સજ્જનતા છોડતાં જ નથી, કારણ કે તેમણે પોતાનાં સ્વભાવને જાણેલ હોય છે, ને તેમાં સ્થિર થયેલ હોય છે, ને આંતરિક પરમ શાંતિ પ્રાપ્ત કરી હોય છે, જ્યારે જે આત્મસ્થ નથી, તેમણે પોતાના સ્વભાવને જાણી ને તેમાં સ્થિર થયો હોતો નથી, તે ઉચે ગમે તે પદ પર કે પહોંચી ગયો હોય, કે સમાજનું શોષણ કરીને નાણા ભેગા કર્યા હોય, તો પણ તે પોતાની દુર્જનતા છોડતો જ નથી, સ્વાર્થ, લોભ અને અહંકાર તેમને શાંતિ લેવા દેતો નથી, જ્યારે આત્મસ્થ અહંકાર રહિત હોય શાંતિ ધારણ કરીને સરળતા, સહજતા અને સત્યમાં સ્થિર થઈને જીવન સ્વસ્થ રીતે જીવતો હોય છે, હીરો કીચડમાં પડી જાય તો પણ તે પોતાની ચમક ખોતો જ નથી, અને તેનું તેજ મુલ્ય રહે છે, અને ધૂડ આકાશમાં ઉચે ચડે છે, છતાં પોતાનો સ્વભાવ છોડતી જ નથી, મેલા કરી જ દે છે, ને આપણને કષ્ટ આપે જ છે. તેવું આત્મસ્થ અને નહીં આત્મસ્થમાં ફેર છે.

આપણે સૌવ પરમતત્વ પરમાત્માના દરબારમાં પહોંચવા માટેનાં યાત્રીઓ છીએ, પણ પરમાત્મા ક્યાં વસે છે, તેની જ ખબર નથી, જ્ઞાન નથી, ને બહાર દોડ્યા જ કરીએ છીએ, ને ભટકાઈ મરીએ છીએ, પણ પરમતત્વ પરમાત્માનું ધર હાથમાં આવતું નથી, અને પ્રાપ્ત થતા નથી, પરમાત્માનું મંદિર આપણી અંદર છે, ત્યાં જ તે આપણા આત્મા સ્વરૂપે બિરાજેલ છે, ને આપણે બહાર શોધીએ છીએ, જ્યાં તેઓ હાજર જ નથી, ત્યાં ક્યાંથી મળે, આત્મામાં સ્થિર થવાથી જ પ્રાપ્ત થાય છે.

અમારા ગામમાં એક કરશન પટેલ હતા તેઓ મગફળીનો વેપાર કરતા ને મગફળી ગામમાંથી ખેડૂતો પાસેથી ખરીદે ને કોથળામાં ભરી કોથળા શીવી લે ને પછી શહેરમાં જઈને વેચીયાવે એમાં એક દિવસ સાંજે કોથળા શીવવા હતા, ત્યાં સુયો પડી ગયો ને ઘરમાં લાઈટ નહોતી અંધારું હતું અને બહાર ચંદ્રનો સારો પ્રકાશ હતો એટલે બહાર બજારમાં પોતાનો સુયો શોધવા માંડ્યા કયાય સુયો મળે નહી, એટલે ગામના જુવાનો નીકળ્યા ત્યાં બાપા શું શોધો છો, શું ખોવાય ગયું બાપા કહે મારો મગફળીનાં કોથળા શીવવાનો સુયો પડી ગયો છે, આ ધૂળમાં મળતો નથી. એક છોકરા પાસે બેટરી હતી તેથી બાપા કહે બેટા જરા મદદ કરો ને છોકરે બેટરી કરી ને બધે જ શોધવા લાગ્યા પણ સુયો કયાય મળે નહી છોકરા કંટાળીને કહે બાપા ક્યાં પડી ગયો તે તો કહો, બાપા કહે હું કોથળા શીવતો હતો ત્યાં ઘરમાં હાથમાંથી પડી ગયો ત્યાં પ્રકાશ નહોતો એટલે અહીં પ્રકાશ છે માટે અહીં શોધું છું, બાપા તમો તો સાવ જ મુર્ખ છો. સુયો ખોવાયો છે, ઘરમાં, ને બહાર કાં શોધો છો. તો બાપા કહે મારા ભાઈ આપણા સાધુઓ, સંન્યાસીઓ,

ગુરુઓ ને પુરોહિતો વગેરે તો પથરાની પૂજા આરતી કરવાનું કહે છે, ને ત્યાંથી ભગવાન પ્રાપ્ત થશે, એમ બધા કહે છે, પણ મારા ભાઈ ઈ પથરામાં તો ભગવાન નથી, માત્ર શણગારેલ પથરો જ છે, છતાં ને ગામના માણસો પૂજા આરતી કરી શોધે છે, પરમાત્મા તો આપણા અંતરમાં આત્મા તરીકે બેટા છે, ત્યાં શોધતા નથી, માટે તેઓ બધાતો અંતરમાંથી શોધવાને બદલે પથરામાં શોધે છે. તો તેઓ મહા મૂર્ખ છે એમજ અર્થ થયો કહેવાય, કારણ કે જ્યાં છે જ નહીં ત્યાં ક્યાંથી મળે.

જ્યારે મારો સુયો અહીં નહીં તો ધરમાતો છે, તે પ્રકાશ થતા મળશે જ જ્યારે ગામના લોકોને ગમે તેટલો જળહળતો પ્રકાશ થશે, આરતી પૂજા કરશે, દીવા કરશે, રાડા રાડી કરશે તો પણ મળનાર નથી. એટલે મુર્ખ અને મહા મુર્ખ કોણ તેતો આપ જ નકી કરો તે જ વ્યાજબી છે.

જીવનની અપૂર્ણતાઓ પર આજના કથાકારો, ધર્માત્માઓ લાંબા લાંબા ભાષણો દેતાજ ફરે છે, પરંતુ તેઓના જીવનમાં સત્યતા અનાસક્તિ, રાગદ્વેષ, અહંકાર રહિતતા જોવા મળતી જ નથી. તેમના જીવનમાં સત્ય ધર્મની ઝલક જોવાજ મળતી નથી. આવા ધર્મ હીન અને અસત્ય વાદીઓ પોતાને તો નુકસાન કરે જ છે, કારણ કે દંભ કરે છે દંભી માણસ કદી શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે જ નહી, તે શાશ્વત નિયમ છે. તેઓ આખા સમાજ ને નુકસાન કરે છે, તેજ આજની ચિંતાનો મોટો વિષય છે, સત્ય શાસ્ત્રોમાં નથી તેતો પોતાના અંતરમાંથી જ શોધવું પડે છે, આત્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ એજ સત્યતામાં સ્થિરતા છે, સત્યતાની પ્રાપ્તિ છે, જગતમાં કોઈ કોઈને સુધારી શકતું જ નથી, આ બધા સુધારવા માટે નીકળી પડ્યા છે, તેથી તેની મહેનત ઊંધા વાસણમાં પાણી ભરવા જેવી પુરવાર થાય છે. અને કહેનારાની કરણી અને કથની વચ્ચે બહુ મોટો ફેર હોય છે તેઓ બધા જ પેસો, પ્રતિષ્ઠા પ્રચાર અને પ્રપંચનાં એદીઓ હોય છે, અને નિસ્વાર્થ અને ફળની આશા વીના કામ કરનારા હોતા જ નથી, માટે તે તેની અસર થતી જ નથી, અને આમે કોઈ કોઈને કોઈ સુધારી શકતું જ નથી સુધરવા માટે માટે પોતાના મનથી તૈયારી હોવી જોઈએ. તોજ માણસ પોતાનું ઉર્ધ્વીકરણ કરી શકે છે, નદીનું પાણી ઉપર ચડાવાવામાં મહેનત કરવી પડે છે, ને નીચે લઈ જવા કાઈ મહેનત કરવી પડતી નથી. તેમ ઉર્ધ્વીકરણ કરવા વિવેક, પુરુષાર્થ અને સત્યતાની આવશ્યકતા છે તે કદી કોઈના દ્વારા મળતી જ નથી, તેતો પોતાએ પોતાના માંથી સાધના દ્વારા જ શોધવી પડે છે, તે માટે પુરુષાર્થ કરવો પડે છે, ચાલો આપણે આપણી જાતને જાણીએ ત્યાજ સત્ય છે, જે પ્રાપ્ત થશે જ, ને પરમ શાંતિ સુખ ની અનુભૂતિ થશે તેજ પરમાત્મા છે., બહાર પરમાત્મા નથી એટલું સમજો.

તત્ત્વચિંતક પી. જે. પટેલ અમેરિકા



# મહાવીર જન્મ કલ્યાણક

## મલય ગૌતમભાઈ બાવીશી

આ વર્ષે મહાવીર જન્મ કલ્યાણક ચૈત્ર સુદ ૧૩ને ગુરુવાર ૨૯-૩-૨૦૧૮ના રોજ આવે છે. જૈન શાસ્ત્રોનું પઠન પાઠન કરીને થોડી માહિતી એકત્ર કરી છે.

તિર્થંકર	: મહાવીર સ્વામી
માતા	: ત્રિશલા દેવી
પિતા	: સિધ્ધાર્થ
લાંદન	: સિંહ
ગણધર	: ઈન્દ્રભુતિ
ગણ	: ૧૧
ગણધરો	: ૧૧

(૧) ઈન્દ્રભુતિ (૨) અગ્નિભુતિ (૩) વાયુભુતિ (૪) વ્યક્ત (૫) સુઘમા (૬) મંડિત (૭) માટોપુત્ર (૮) અંકપિત (૯) અચલમાતા (૧૦) મેતાર્ય (૧૧) પ્રભાસ

જન્મનગરી	: પૂર્વદેશ
જન્મભુમિ	: ક્ષત્રિયકુંડ
પૂર્વભવ	: નંદન
પૂર્વભવેગુરુ	: પોટિલકાચાર્ય
પૂર્વભવે સ્વર્ગ	: પ્રાણાત
ભવ	: ૨૭

(૧) નયસાર મુખી (૨) પ્રથમ દેવલોક (સૌદમિ) (૩) મરીચિકુમાર (૪) બ્રહ્મ દેવલોક (૫) કૌશિક બ્રાહ્મણ (૬) પુષ્પમિત્ર (૭) સૌધર્મ નામના પહેલા દેવલોકમા (૮) અગ્નિદ્યોત નામનો બ્રાહ્મણ (૯) ઈશાન દેવલોક (૧૦) અગ્નિભુતિ નામના બ્રાહ્મણ (૧૧) સનતકુમાર નામના દેવલોકમા (૧૨) ભારદ્વાજ નામનો બ્રાહ્મણ (૧૩) મહેન્દ્ર નામના દેવલોકમાં (૧૪) સ્થાવર નામનો બ્રાહ્મણ (૧૫) બ્રહ્મ દેવલોક (૧૬) વિશ્વભુતિ નામના યુવરાજ અને સમ્ભુતિ આચાર્ય પાસે દિક્ષા લીધી. (૧૭) મહાશુક દેવલોક (૧૮) પતિનપુશમા પ્રજાપતિ રાજા થયો. (૧૯) સાતમી નરકે ગયા (૨૦) સિંહ થયા (૨૧) ચોથી નરકે ગયા (૨૨) મનુષ્ય પણ પામ્યા (૨૩) ચોર્યાસી લાખ વર્ષ આયુષ્યવાળા પ્રિયમિત્ર નામના ચક્રવર્તી થયા (૨૪) મહાશુક દેવલોકમા દેવ થયા (૨૫) પચ્ચીસ લાખ વર્ષ આયુષ્યવાળા નંદન નામે રાજપુત્ર થયો (૨૬) પ્રાણાત નામના દશમા દેવલોકમા દેવ થયા (૨૭) ભગવાન મહાવીર સ્વામી

પારણા	: કોલપાક (સનિવેષ)
પારણા કરાવનાર	: બકુલ (બ્રાહ્મણ)
વિહારભુમિ	: આર્ય અનાર્ય

કેવલવૃક્ષ	: શાલવૃક્ષ
મુખ્ય સાધ્વી	: ચંદનબાળા
યક્ષ	: માતંગ
વાહન	: હાથી
વર્ણ	: શ્યામ
ભુજાઓ	: ૨ ભુજાઓ નકુલ, બિજોરૂ
યક્ષિણિ	: સિધ્ધા (સિધ્ધીચીકા)
વાહન	: સિંહ
વર્ણ	: લીલો
ભુજાઓ	: ૪ ભુજાઓ વરદમુદ્રા, પુસ્તક, બિજોરૂ, બાણ
જ્ઞાનનગરી	: ઋજુવાલિકા
દીક્ષાનગરી	: ક્ષત્રિયકુંડ
મહાવીર સ્વામીએ વિસ સ્થાનક તપ કયા તપથી કર્યું	: માસ શ્રમણ
ગૌત્ર	: કશ્યપ
યોનિ	: મહિષ
રાશિ	: કન્યા
ગણ	: માનવ
જન્મ સમય	: મધ્યરાત્રિ
જન્મ નક્ષત્ર	: ઉત્તર ફાલ્ગુની
મુષ્ટિલોચની પ્રક્રિયા	: પંચ મુષ્ટિ
જાતિનું નામ	: જ્ઞાત ક્ષત્રિય
કુળનું નામ	: જ્ઞાતકુલ
સંઘયણ	: પહેલુ ૭૪ ઋષભ નારંચ (અત્યંત મજબુત)
દિક્ષા સમય	: દિવસનો ચતુર્થ ભાગ
દિક્ષા નક્ષત્ર	: ઉત્તર ફાલ્ગુની
દિક્ષા રાશી	: કન્યા
ચૈવ્ય વૃક્ષની ઉંચાઈ	: ૨૧ ધનુષ
દિક્ષા સમયે વય	: ૩૦ વર્ષ
દિક્ષા કયા વનમા લીધી	: કુંડવનમા (જ્ઞાતૃખંડવનમા)
દિક્ષા કયા વૃક્ષની નીચે લીધી	: અશોકવૃક્ષ
આયુષ્ય	: ૭૨ વર્ષ
જન્મતિથિ	: ચૈત્ર સુદ ૧૩

ૐ હ્રીં શ્રી મહાવીર સ્વામી અહતે નમઃ

વિધિ : ૧૨ લોગ્ગસ ૧૨ સાથીયા ૧૨ ફળ નૈવેદ્ય ૧૨ ખમાસણા ખમાસણાનો દુહો : “પરમ પંચ પરમેષ્ઠિમા પરમેશ્વર ભગવાન

ચાર નિક્ષેપ દયાઈએ નમો નમો જિન  
ભાણ''

અવન તિથિ : અષાઢ સુદ ૬

ૐ હ્રીં શ્રી મહાવીર સ્વામી પરમેષ્ઠિને નમઃ

દિક્ષાતિથિ : કારતક વદ ૧૦

ૐ હ્રીં શ્રી મહાવીર સ્વામી નાથાય નમઃ

કેવળ તિથિ : વૈશાખ સુદ ૧૦

ૐ હ્રીં શ્રી મહાવીર સ્વામી સર્વજ્ઞાય નમઃ

મોક્ષતિથિ : આસો વદી ૦૧ (અમાસ)

ૐ હ્રીં શ્રી મહાવીર સ્વામી પારંગતાય નમઃ

શરીરમાન : ૭ હાથ

ગર્ભ કાળ : ૮ મહિના ૭૧ દિવસ ૧૨ કલાક

શરીરનો વર્ણ : સુવર્ણ

મોક્ષનું સ્થળ : પાવાપુરી

પ્રભુના ગર્ભનું હરણનું કાર્ય : ઉત્તરા ફાલ્ગુની નક્ષત્રમાં થયું હતું.

પ્રથમ દેશનાનો વિષય : યતિધર્મ, ગૃહસ્થ ધર્મ, ગણધરવાદ

કેવલ જ્ઞાનનું સ્થળ : અયોધ્યા

કેવલ જ્ઞાન વખતે તપ : ૨

દિક્ષા તપ : ૨

નિર્વાણ તપ : ૨

સાધુ સંખ્યા : ૧૪,૦૦૦

સાધ્વી સંખ્યા : ૩૬,૦૦૦

શ્રાવક સંખ્યા : ૧,૫૦,૦૦૦

શ્રાવિકા સંખ્યા : ૩,૧૮,૦૦૦

છન્મસ્થ અવસ્થા : ૧૨૧ વર્ષ અને ૧૫ દિવસ

ગૃહસ્થ અવસ્થા : ૩૦ વર્ષ

કેટલી સંખ્યા સાથે : પોતે એકાકી

દિક્ષા મહાયાત્રાની શિબિકાનું નામ : ચન્દ્રપ્રભા

સમય : બપોરે

પારશુ શેના વડે કર્યું : પરમાન્ (ખીર)

પત્ની : યશોદા

૧૪ પૂર્વધર : ૩૦૦

અવધિ જ્ઞાની : ૧૩,૦૦

વંશ : ઈશ્વાંડુ

વાદલબ્ધિધર : ૪૦૦

કેવલજ્ઞાની : ૭૦૦

મન : પર્યવજ્ઞાની : ૫૦૦

મહાવીર સ્વામીના પાંચમા ભવમા દિક્ષા લેનાર : પોટલવાચાર્ય,

મહાવીર સ્વામીએ કેટલા દંડક કર્યા : ૨૨૮

મહાવીર સ્વામી બીજા દેશનામા પ્રતિબોધ પામેલા પૂર્વો : ૪,૪૧૧,

પુત્રો : એક પુત્રી (પ્રિયદર્શના)

વૈઠિય લબ્ધિધર : ૭૦૦

મહાવીર પ્રભુની ૬ આજ્ઞા :

(૧) તત્વજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવો અને વિચારોને નિર્મલ બનાવવા માટે પ્રયત્ન કરવો.

(૨) જીવન ક્રમમાં ત્યાગ કરવા લાયક, અંગીકાર કરવા લાયક, જાણવા લાયક શું છે. તેનો નિર્ણય કરવો.

(૩) પોતાની શક્તિનો વિચાર કરવો શક્તિ મુજબ આગળ વધો.

(૪) આત્મ વિશ્વાસ રાખો. કોઈના પર આધાર ન રાખો, તમારો ઉધાર કરતો એ તમારા પોતાના વિચાર પુરુષાર્થ અને ઉદ્યોગ પર આધાર રાખે છે.

(૫) માન અથવા આ લોક પરલોકના સુખની ઈચ્છા રાખ્યા સિવાય જેટલું સત્કાર્ય થાય તેટલું કરો. અમે શું કરીએ એવા નિર્માલ્ય વિચારો કાઢી નાખો. પ્રમાદમાં જીવન ન ગુજારો.

(૬) જો તમે ગૃહસ્થ ધર્મ અથવા સાધુ ધર્મના માર્ગમા દ્રવ્ય અને ભાવથી શક્તિ મુજબ પ્રેરણામાં પ્રયાણ કરશો તો જરૂર મોક્ષે પહોંચ્યા સિવાય રહેશો નહીં.

દશ અરદેરાઓમાની મહાવીર પરમાત્માને સ્પર્શતી ત્રણ અરદેરાઓ :

(૧) કોઈપણ તિર્થકરને કેવળ જ્ઞાન થયા પછી ઉપસર્ગ થાય નહિ છતા ભગવત મહાવીરને ગૌશાળાએ ઉપસર્ગ કર્યો

(૨) ગર્ભનું પલટાવવાનું બને નહીં છતા મહાવીર સ્વામી વખતે બન્યું.

(૩) તિર્થકર પરમાત્માની દેશના ખાલી ન જાય પરંતુ ભગવાન મહાવીર સ્વામીની પ્રથમ દેશના ખાલી ગઈ.

નામ અર્થ :

(૧) ચંડકૌશિક નાગને ઉપદેશ આપ્યો, ગોવાળાને ક્ષમા આપી ચંદનબાળા પાસે બાકુડાનું પારણ કર્યું તેવો ઉત્કૃષ્ટ ઉપદેશ તેવી ક્ષમા તેવું પારણ રદયસ્થ કરો.

(૨) માતાના ગર્ભમા આવ્યા ત્યારથી ધન ધાન્યની વૃષ્ટિ, વૃદ્ધિ થયેલી તેથી વર્ધમાન.

(૩) પ્રભુ મહામોટા ઉપસર્ગથી કંપાયમાન થશે નહિ તેથી ઈન્દ્રરાજાએ તેમનું નામ મહાવીર પાડ્યું.

મહાવીર સ્વામીના જૈન તીર્થો :

ગુજરાત : શ્રી ભદ્રેશ્વર તીર્થ - ફોન : ૦૨૮૩૮૨૮૨૩૬૧  
ભોજનશાળા ધર્મશાળા

શ્રી મહુવા તીર્થ - ફોન : ૦૨૮૪૪૨૨૭૫૭૧  
ભોજનશાળા ધર્મશાળા

રાજસ્થાન : મુંદાળા મહાવીર : ફોન : ૨૮૩૪૨૮૪૦૫૬  
ભોજનશાળા ધર્મશાળા



અમદાવાદ : ૦૭૯-૨૯૨૯૬૩૨૧

# JAINISM THROUGH AGES

Dr. Kamini Gogri

## LESSON - 5

**In this article we will study the spread of Jainism in Uttara Pradesh.**

### **Northern India :**

The northern areas of Uttar Pradesh, Delhi, Punjab, Haryana, Madhya Pradesh, Himachal Pradesh, Kashmir and Rajasthan have been associated with Jainism since the days of the first tirthankara Risabhdeva, who was born in Ayodhya. Many tirthankaras were born in northern India, the last being Parsvanatha, born in Varanasi.

Historically, the north has been divided into many kingdoms, large and small, ruled by various clans and dynasties, some of which patronised Jainism. It is difficult to give a full account of Jainism in different parts of Northern India after the Maureen period. Epigraphic evidences are very few and hence the history is dependent on literary sources, archaeo-logical evidence and discovery of early Jain images. The Jain literary sources suggest the existence of Jain temples in almost all the principle cities of India, but practically none of them have survived. Archaeological and some epigraphic sources denote the state of Jainism in Mathura, Kausambi, Sravasti, Rajgraha, Ahichhatra, Taksasila and Simhapura.

The earliest Jain inscription found in Mathura is from the period of 150 BCE. It developed as a centre of Jainism under the varied patronage of many rulers stretching over centuries. It receded after the Nanda dynasty, but later revived by Jain ascetics with the support mainly from common people, some Ksatriyas, a few women from the aristocratic families and the business community. Although Mathura was a stronghold of the Bhagvata cult, both Buddhism and Jainism flourished there. The evidence from epigraphic inscriptions and the literary sources suggest a strong Jain presence up to the 14th century CE (Chatterjee 1978: pp. 46-72).

Varanasi, the birth place of Parsvanatha, the twenty-third tirthankara, Kausambi, the birth-place of Padmaprabha, the sixth tirthankara, and Sravasti the birth-place of Sambhavanatha, the third tirthankara, were great Jain centres from earliest times and had royal patronage. Ahichhatra (Ramanagar UP), the ancient capital of Pancala had Jain temples dedicated to Parsvanatha and Neminatha. The inscriptions from Ahichhatra disclose the

names of Jain lay devotees suggesting the popularity of Jainism in earlier times. A number of Jain inscriptions of the Kusana and Gupta period and several nude images of Jinas show the names of the gana (group), kula (lineage) and sakha (branch) mentioned in the Svetambar Theravali. Kampilya was another great centre of Jainism which is mentioned in the Bhagavati (1921: p. 2348) and the Uttaraadhyaya Sutra (Law 1940: 140) referring to King Sanjaya who was a Jain devotee. Sankasya, mentioned in the Ramayana, the capital of Kusadhavaja Janaka, where Sita's parental uncle had a Sankasiya branch of the Carana gana established in the third century BCE, shows its connection with Jainism (Chatterjee 1978: p.95).

Jainism penetrated into northwest India quite early. The ancient city of Kapisi, visited by Yuan Chwang in the seventh century CE and been identified as Opian in Afghanistan by Cunningham, had a sizeable Jain population (Chatterjee 1978: p.97). The Jain literary tradition associates Taksasila with Bahubali, a son of Risabha. Sir John Marshal has observed a large number of Jain edifices in Taksasila suggesting that it was a great Jain centre (Archaeological survey of India 1914-15: p.2). Sinhapura, identified by Stein (1890, vol. 4, p. 80) and Cunningham with the modern Ketas in the Salt Range (Punjab, Pakistan), was visited by Yuan Chwang, where he saw Svetambar Jains (Chwang's Diary.1, date n.a.:p.248).

Although the Digambara claim a great antiquity for their sect, it is a fact that no Digambar record before 300 CE has so far been discovered (Chatterjee 1978: p. 99). Parsvanatha allowed the monks a lower and upper garment, while Mahavira did not bother whether the monks wore the garments or discarded the clothes following his example. From the earliest times, Jain monks indulged in both kinds of practices, wearing clothes (sthavira kalpa) and going naked (Jina kalpa). It is interesting to note that Parsvanatha never went naked, while Mahavira went naked, but he practised this 13 months after he became an ascetic. Vimala's Paumcariyam written 530 years after Mahvira's liberation shows no acquaintance with the Digambara, suggesting that there was no separation of Jainism at that time. The epigraphic evidence and dates of the original Digambar canon suggest that the Jains separated as Svetambar and Digambar around 150 CE.

Unlike Rajasthan and Gujarat where Svetambars predominated, Digambars had their strongholds in Madhya Pradesh, Uttar Pradesh, Maharashtra and southern India. Madhya Pradesh had several influential Jain centres from earliest times. The ruling dynasties of this region favoured the brahmanical religion, however, Jainism was held in esteem by individual kings of different dynasties. Epigraphic evidence of the seventh century, discovered in the Sonagiri temples, proves their antiquity. Chandella kings patronised Jainism and the epigraphic inscriptions during the period of kings Dhanga, Kirtivarman and Madanavarman suggest that many temples including the famous Khajuraho and Deogarh temples were built during their reign. The literary sources provide extensive information regarding the state of Jainism in Madhya Pradesh, which include a temple dedicated to Parsvanatha at Dhara, which was later destroyed by the Muslims along with the Hindu temples. The Parmar kings Harsa Siyaka, Vakpati Munja, and Bhoja supported literary activities and were patrons of Jainism. Gwalior was connected with Jainism from earliest times and the fifteenth century was the golden age of Jainism, and it was largely due to the under the Tomara kings. (Chatterjee 1984: p.177)

#### **History :**

Parshvanatha, the twenty-third tirthankara, was born in Benaras (now Varanasi) in 872 BCE. According to Jain tradition, Kashi (now Varanasi) is the birthplace of three more tirthankaras, namely Suparshvanatha, Chandraprabha and Shreyansanatha. According to Jain tradition, five tirthankaras were born at Ayodhya, including Rishabhanatha, Ajitanatha, Abhinandana-natha, Sumatinatha<sup>1</sup> and Anantanatha.

The famous naked male torso found at Lohanipur, whether Mauryan or, more likely Kushana, is generally taken as indicative evidence of ascetic tradition in north India. Inscriptions from the many ayagapatas of the Mathura region make clear that puja to the tirthankaras with lay and ascetic involvement was an important dimension to this. The earliest archeological evidence is in the form of a naked headless torso discovered in 1937 near Patna (Bihar), which is called the "Lohanipur Torso". This has been dated by modern scholarship to about 2nd-century BCE. It is a highly polished stone artwork of precise human form, but it is unclear if it belongs to Jainism, Ajivikas or some other Indian religious ascetic tradition. While it is not Buddhist, and is naked like the Jinas, it may also not be a Jain statue because it lacks the

Jain iconography, and because similar high quality Jain artworks are missing for many centuries and Jain artworks that have been found from the same period in north India show quite different forms and symbols. It may belong to Ajivikas or another ancient Indian naked ascetic tradition. Ancient naked terracotta statues discovered in 1970s near Ayodhya are similar to the Lohanipur Torso, but terracotta arts are also missing in Jain tradition and the Ayodhya terracotta statues too lack Jain iconography.

#### **Deogarh :**

##### **Pârsva & Supârsva**

The fort temples are dominated by the Jain temples in the eastern part of the hill fort; the images here are mostly of the "iconographic and the stylistic variety". The Jain complex was built during 8th to the 17th century and consist of 31 Jain temples housing around 2,000 sculptures which is largest such collection in world. The Jain temples have a large number of panels depicting scenes from Jain mythology, tirthankara images and votive tablets. The pillars are carved with a thousand figures. Worship at some of the Jain temples are still held regularly. The most famous of the Jain temples in the fort is the Shantinath temple, which was built before 862 AD. It is testament that a prosperous Jain community lived in this region. Jain temple complex in Deogarh is protected by the Department of Archaeology of the Archaeological Survey of India.

**Kankali Tila** Kankali Tila is a mound located at Mathura. The name of the mound is derived from a modern temple of Hindu goddess Kankali. The famous Jain stupa was excavated here in 1890-91 by Alois Anton Führer (Dr. Führer) The archaeological findings testifies the existence of two Jain temples and stupas. Numerous Jain sculptures, Ayagapattas (tablet of homage).

Most sculptures could be dated from the 2nd century BC to the 12th century CE, thus representing a continuous period of about 14 centuries during which Jainism flourished at Mathura. These sculptures are now housed in the Lucknow State Museum and in the Mathura Museum. The excavations of Kankali Tila are regarded as a testimony great antiquity of Jainism.

#### **Prominent Tirthas :**

Shantinath Temple in Deogarh

Prachin Bada Mandir, Hastinapur, Meerut

Navagarh Tirth

Kailash Parvat Rachna, Hastinapur, Meerut

Ashtapad temple, Hastinapur, Meerut

Jambu Dweep Rachana, Hastinapur, Meerut

Ahi Kshetra

Parshvnath Digamber Jain Atishya Kshetra, Vahelna, Muzaffarnagar

Trilok Teerth Dham, Bada Gaon in Baghpat

Parshvanath Jain temple in Varanasi

Shri Shouripur Digambar Jain Siddha Kshetra, Bateshwar

Shri Vimalnath Digambar Jain Atishay Kshetra in Kampil, Farrukhabad district

Sri Digamber Jain Shreyansnath Mandir at Sarnath, Varanasi

Shree Parsvnath Atishey Kshetra Digamber Jain mandir, Bada Gaon in Baghpat

Shri Chintamani Parshwnath Jain Shwetambar Mandir, Haridwar

Shri 1008 digamabar Adinath jain mandir, Raiganj, Uttar Dinajpur district Khukhundoo

#### **SRI ADINATH**

Sri Adinath also referred to as Lord Vrishabh Nath is the first Tirthankar who was born in Swargdwar in Ayodhya who traveled and taught the timeless Jain literature.

#### **SRI AJITNATH**

Sri Ajitnath is the second Tirthankar who was born in Baksaria Tola in Ayodhya, this place is also known as Begampura. There is a temple dedicated to him which is known as "Ajitnath ki Tok".

#### **SRI SAMBHAVNATH**

Sri Sambhavnath is the 3rd Tirthankar in the Jain religion. He was born on the 15th day in the city of Shravasti. It was here that he attained the ultimate knowledge through meditation.

#### **SRI ABHINANDANNATH**

Sri Abhinandannath was born in Ramkot Muhalla in Ayodhya. He was the 4th Tirthankar of the Jain religion who is said to have lived 50 lakh Purva. There also a temple which is dedicated to him in Ayodhya.

#### **SRI SUMATINATH**

Sri Sumatinath was born in Muhalla Mondhiana Rajghat in Ayodhya. He was the 5th Tirthankar in the Jain religion. There is a temple here which is dedicated to him.

#### **SRI PADMA PRABHU**

Sri Padma Prabhu is the 6th Tirthankar in the Jain religion

who was born in Kaushambi. Sri Padma Prabhu grew up and received his education in Kaushambi.

#### **SRI SUPARSHAVANATH**

Sri Suparshavanath was born in "Bhadani Muhallah" which is situated on the banks of River Ganges in Varanasi. Also known as "Jain Ghat" this place is about 1.5 km away from Bhelupura. Sri Suparshavanath was the 7th Jain Tirthankara of the present age and was born to King Pratistha and Queen Prithvi at Varanasi on the 12th Jestha Shukla in the Ikshvaku clan.

#### **SRI CHANDRAPRABHU**

Sri Chandraprabhu the 8th Jain Tirthankara was born in Chandrapuri a town which is located on the banks of River Ganges, about 20 km. away from Varanasi. Sri Chandraprabhu was born to King Mahasena and Queen Lakshmana Devi of the Ikshvaku dynasty.

#### **SRI SUVIDHANNATH**

Sri Suvidhanath is the 9th Tirthankar who is also known as Lord Pushpadanta, who became a Siddha (Liberated soul). He was born to King Sugriva and Rama Devi in the Ikshvaku race in the land of Kakandi in Uttar Pradesh.

#### **SRI SITALNATH**

Sri Sitalnath was born in Bhadilpur on the 12th day of the dark half of the month Magh. He was the 10th Tirthankar in the Jain religion to be born to King Dridhrath and Nanda Devi.

#### **SRI SREYANSNATH**

Sri Sreyansnath the 11th Tirthankara of Jain religion was born at Singhpuri, which is near Sarnath in Ikshvaku Dynasty. According to Jain beliefs, it is said, he became a Siddha, a liberated soul which has destroyed all of its karma. Lord Sreyansnath was born to King Vishnu and Queen Vishnu Devi of Ikshvaku Dynasty. His birth date was the twelfth day of the Falgun Krishna month of the Indian calendar.

#### **SRI VASUPUJYA**

Sri Vasupujya was the 12th Tirthankar in the Jain religion to be born in Champapuri. He was devoted to spirituality and later in his life took Diksha from Acharya Vajranabh.

#### **SRI VIMALNATH**

Sri Vimalnath was born in Kampil on the 3rd day of the bright half of the month of Magh. He was the 13th Tirthankar who was born to Kritvarma and Shyama Devi.

## SRI ANANTNATH

Sri Anantnath was the 14th Tirthankar who was born in Ayodhya on the 13th day of the dark half of the month of Vaishaka. His Father was Sihansen and mother was Suyasa.

## SRI DHARMANATH

Sri Dharmanath was born in Ratnapuri on the third day of the bright half of the month of Magh and was the 15th

Tirthankar in the Jain religion. His father was King Bhanu and mother was Suvrata Devi.

To Be Continued In The Next Issue



76-C, Mangal Flat No. 15, 3rd Floor,  
Rafi Ahmed Kidwai Road, Matunga, Mumbai-400019.

Mo : 96193 / 79589 / 98191 79589.

Email : kaminigogri@gmail.com

## નિરંજન થયા નિરાકાર

વિનોદી લેખક વિનોદ ભટ્ટે કવિ નિરંજન ભગત વિષે ૪૧ વર્ષ પહેલા સન્ ૧૯૭૬માં ગંભીર બનીને લખ્યું છે : “હા, એ નિરંજન ભગત છે. તેમને ધીમા અવાજે, શાંતિથી, ઠંડકથી વાત કરતા મેં બહુ ઓછી વાર જોયા છે. મોટે ભાગે તે ઉશ્કેરાયેલાં હોય જ હોય છે. દલીલબાજી માટે આ માણસ હમેશાં તત્પર હોય છે. શાણા માણસો નિરંજન સાથે દલીલમાં ભાગ્યે જ ઊતરે છે, કેમ કે તેમની સાથે દલીલમાં ઊતરનાર શરૂઆતમાં ભલે તેમની સાથે સંમત ન થાય, પણ છેવટે તો નિરંજન સાથે સંમત થયે જ છૂટકો. દલીલોને (ને ખાસ તો તેમના પેલા મોટા અવાજથી) થાકી-હારીને ય સંમત થવું જ પડે... દલીલોથી ભલભલાને થકવી નાખે એટલું જ નહિ સામો માણસ કાચોપોચો હોય તો તેને રડાવી પણ નાખે છે.”

૯૦ વર્ષ વયે કવિ નિરંજન ભગતે મૃત્યુને પણ ખખડાવ્યા અને કહ્યું : “મૃત્યુ ! હું જાણું છું તું કેમ આવતું નથી. તારે આવવાનું તો છે, પરંતુ ફાવતું નથી. આ તો તને સહજ પુછું છું, તને કંઈ તાવતો નથી.” અને તેના એક વર્ષ પછી મૃત્યું આવ્યું ખરું પણ ડરતાં ! બ્રેઈન સ્ટ્રોકને નિમિત્ત બનાવવું પડ્યું હતું. અને ત્યાર પછી જ તારીખ ૧-૦૨-૨૦૧૮ના દિવસે આવીને કાવ્યના ભગત એવા નિરંજનને નિરાકાર બનાવવા મૃત્યુ લઈ જઈ શક્યું.

જીવન અને કવન રેલવેના બે પાટાઓની જેમ દૂર રહીને પણ એક સરખા ચાલે તો ભયો ભયો. ન ચાલે તો જીવનનો તાલ જામે નહીં. પરંતુ વજ સમી આ બાજુને બાજુએ મુકીએ અને કુસુમકળી સરિખી કાવ્યમય જિંદગીનું તેમનું પાસું હવે તાલ મિલાવીને કવિની સાથે સૂરમાં ગાઈએ.

કાળમીઠા પાષાણમાંથી ઠંડા-મીઠા પાણીની સરવાણી ફૂટી નીકળી હોય તેમ તેમની કવિતા ફૂટી નીકળતી-

પગલેપગલે પાવક જાગે ત્યાં ઝરણું નેનની ઝારી,  
કંટકપથે સ્મિત વેરીને મ્હોરણું ફૂલની ક્યારી,  
એકબીજાને જીતણું, રે ભાઈ, જાતને જાણું હારી.  
ક્યાંય ન માય એટલો આજ તો ઉરને થાય ઉમંગ !  
કાળની કેડીએ ઘડીક સંગ,

રે ભાઈ ! આપણો ઘડીક સંગ

આતમને તોય જનમોજનમ લાગી જશે એનો રંગ.

અને શબ્દોના જોડકાથી સજાવેલ નીચેની આ પંક્તિઓ થકી

તો અકળાવતા તાપ-તડકાના અનુભવ પણ

કાવ્યમય બની ગયા છે !

“તગતગતો આ તડકો”

ચારેકોર જુઓને કેવી ચગદઈ ગઈ છે સડકો !

કહો ચરણ ક્યાં ચાલે ? એણે એક ન રાખ્યો રસ્તો,

ઘણું હલાવા હવા મેથે પણ તસુ ય તે ના ખસતો

અહીં ધરતી પર નક્કર જાણે ધાતુ-શો તસતસતો

સાય અડીખમ પડ્યો, કશે યે જરીક તો કોઈ અડકો !

અને બે અંતિમો વચ્ચે ઝોલા ખાતું તેમનું જીવન આ ‘મન’

કાવ્યમાં આત્મકથનરૂપે કંડારાયું હોય તેમ નથી લાગતું ? -

“મન”

ક્યાંય આણો તે એક તારો નથી.

એટલો ગગનમાં ગાઢ અંધકાર છે

છેક છાયા સમો; તે છતાં કેટલો ભાર છે !

આભના ગૂઢ અંધત્વને ક્યાંય આરો નથી !

મેઘ પર મેઘના ડોલતા ડુંગરા

તે છતાં શાંત છે કેટલા સ્પંદનો !

અંતરે આંસુનાં નીરતા કેં ઝરા,

તે છતાં મૌન છે કેટલા કંદનો !

જોયું મેં આજ આષાઢના ગગનને,

-કે પછી માહરા ગહન શા મનને ?

ગુજરાતભરમાં ભગતસાહેબ તરીકે જ તેઓ ઓળખાતા અને એના એ અધિકારી હતા. ગુજરાતી કવિતાને બોલચાલની ભાષાનો રણકો નિરંજન ભગતની કવિતાને પ્રાપ્ત થયો. તેઓ તેમનું વજ પાસુ સાથે લઈને ગયા અને કુસુમની મૃદુ કળીઓ જેવી મુલાયમ અને તાજગીભરી કવિતાઓનો ઉપવન જેટલો મોટો ખજાનો આપણા માટે મૂકીને ગયા છે.

લેખક : રમેશ બાપાલાલ શાહ



‘ધર્મને બચાવો’ મે ૧૯૬૭ અને ‘નવી પેઢી બગડી ગઈ છે?’ ઓગસ્ટ ૧૯૭૧. “આજે મોટા ભાગના યુવાન વર્ગને ધર્મમાં શ્રદ્ધા નથી રહી, એમને ધર્મની વાતોમાં રસ નથી. માત્ર વૃદ્ધો જ ધર્મ સ્થાનકોમાં જાય છે, સ્ત્રીઓ મુંગી મુંગી સાંભળે છે, કોઈના મોં ઉપર તેજ દેખાતું નથી, જાણે કે ધર્મ મરી પરવાર્યા ન હોય!” “એક પેઢી અને એની પછીની પેઢી વચ્ચે તફાવત રહેવાનો. અને એ સ્વભાવિક છે એટલું જ નહિ પણ જરૂરી છે. પણ તો આટલાં બધાં પ્રોઠ અને વૃદ્ધ સ્ત્રીપુરુષો નવી પેઢીને વખોડવા કેમ નીકળી પડ્યાં છે? એનું ખરું કારણ છે કે આજની પેઢીમાં થયેલા ફેરફારનો વેગ એમનાથી સમજાતો નથી અને જીરવાતો નથી. અન્ય બે પેઢી કરતાં અત્યારની બે પેઢી વચ્ચેની ખાઈ બહુ મોટી છે....”

પચાસ વર્ષ બાદ કદાચ આજે પણ નવી પેઢી વિષે આવો જ પડઘો પડી રહ્યો છે..... પરંતુ ૪૦-૫૦ વર્ષ પુર્વેની નવી પેઢી આજે વધારે ધર્મમય અનુભવાય છે. ધર્મના શિક્ષણમાં ડોક્ટરેટ (Ph.D), આચાર્ય કે સંઘ દ્વારા આયોજીત ધાર્મિક શ્રેણીઓની અભ્યાસ કરતાં થયા છે. ધાર્મિક સામયિકોમાં તેમનાં ધર્મની ઉંડી સમજણ આપતાં લેખો પ્રકાશિત થતાં રહ્યાં છે... મે ૧૯૬૭ અને ઓગસ્ટ ૧૯૭૧માંના લેખો વિગત વાર વાંચવા [www.prabuddhajeevan.in](http://www.prabuddhajeevan.in)

તા. ૧-૮-૧૯૭૧

પ્રબુદ્ધ જીવન



## નવી પેઢી બગડી ગઈ છે?

આજની યુવાન પેઢી વિશે પ્રીત-વૃદ્ધ-પેઢીનાં એટલાં બધાં સીપુરુષોએ છાપનાં ચર્ચાપત્રોમાં, કસ્ટોમાં અને લેખોમાં લખવા માંડ્યું છે કે માત્ર એ લખાણે પરથી નિર્ણય કરવાને આજની યુવાન પેઢી વિષયક ચર્ચાને વિનાશી, યોગ્ય વિનાશી અને લાગણી વિનાશી લાગે. પણ આવાં બધાં લખાણો સાં ઉંદર માનવાથી વિવાદીતા ઉપરેમ જતાં છે. આ વિષયની ચર્ચા ઉપર આવતાં પહેલાં હું થોડા સંપર્કથી કેટલીક વાતો કહાઉં.

“આજના વિદ્યાર્થી વિશિષ્ટ પ્રાચીન જિજ્ઞાસુ માન નથી. અમારા વખતમાં તે શિક્ષકને પૂછતા જાણીને વિદ્યાર્થીઓ એનું માન રાખતા.”

“તમે સરદારનું જીવનચરિત્ર વાંચ્યું છે?” “એણે પાઠ્ય લખી લાવ્યું” એવો સજ્જ કરનાર શિક્ષકને એમણે “બહેન પાઠ્ય તે લાવ્યો હશે પણ તેમાંથી એક મારકણી નીકળી તેનાથી બહારીને અજાણ્ય અવગણની નાસી ગયા” એમ કહીને બતાવેલા અને આ શિક્ષક પણ તેવા તેવા નહિ, શ્રેષ્ઠતાપૂર્ણ અધિકારી વર્ગના પ્રતિભાવ છે.તમારી પેઢીએ સરદારની આ શિક્ષકને વખાણી છે કે વખાણી છે?”

“અહમ્મો વિદ્યાર્થી વાતચતમાં હડતાળ પાડવા સુધી પહોંચી જાય છે. જરૂર કારણ મળ્યું કે હડતાળ પાડી જાય છે.”

“નીતીના દાણમાં ટું બાઈકુલમાં ડાંગે. અલ્ટ્રાનાવા પકડાય એની રજા અને લાભાકા મુદ્દે એની ૧ રજા અને પાઠ્યા. ફરી સરદારની વાત કરું. નડિયાદની હાઈસ્કૂલમાં શિક્ષક એક છે.કારના દંડ કપો. એ દંડ ન લાવ્યો એટલે એને વર્ગબદ્ધ કર્યો. એ વર્ગમાં ભણતા લલ્લભાઈએ આખી લાલના છેડાએએ એકલા ક્વી લાલના પકાવી. સરદારના ફેઈ જીવનચરિત્ર લેખકે આ વાતની લીકા નથી કરી.”

“આશીર્વાદમાં કેવું સરસ સંવિધન લખાતું હતું? આજે કેવું કચરા જેવું સંવિધન બહાર પડે છે? રમણલાલની નવલકથાઓ જેવી અજાણે કોઈ ચાવી કહે છે?”

“તમને સાહિત્યની દુનિયાની કંઈ ખબર જ નથી. સાહિત્યમાં તો અજાણે આવીપુલ પડેલાં રીતે બદલાય થઈ રહ્યો છે. એ મુદ્દામાં સાચું સંવિધન રચાતું જ નહોતું અને કેવલ પ્રચારાત્મક સંવિધન જ રચાતું હતું એવું પણ અજાણા સંબંધોએ અલ્પાસીએ માને છે. પણ એ તો એક છેડાનો મત થશે. પણ તમે રમણલાલની વાત કરી. એમની વાચે તો એમને ટાળી જાય એવા સંબંધોએ નવલકથાકાર થયા છે. પન્નાલાલની બે જ નૃતિઓ સામે રમણલાલની અભિમા બહારો મુઠો તો ને કિતરતા લાગ્યો. મર્યાદા પણ કેટલોક સમુદાય નવેલા આપી લખા. શિવકુમાર તો બીજા રમણલાલ જ નહોતો. શિવકુમારની મહોમતી મર્યાદાઓ રમણલાલમાં હતી, નવારે શિવકુમારનાં કેટલાંક સારાં નર્તનો રમણલાલમાં નહોતાં. સુવોર થો. એમના જેટલી સૂચના રમણલાલમાં ક્યાં હતી?”

ઉપરનાં દર્શાવે એટલું બતાવવા માટે આખાં છે કે, આપણે ધારી વાર એક વર્ષ માટે એક ચાંચર અને બીજા વર્ષ માટે બીજું ચાંચર અપનાવીએ છીએ. અજાણી પેઢીને બદલાય કરવા માટે વપરાતાં મોટા કામનાં પાટલ આપ્યાં છે.

સૌ જાણે છે અને છતાં અનુકૂળતાએ ભૂલી જાય છે એ ભવત્વની વાત એ છે કે એક પેઢી અને એની પછીની પેઢી વચ્ચે તફાવત રહેવાનો જ. એ સ્વભાવિક છે એટલું જ નહિ, જરૂરી પણ છે. જે એવો ફેર ન થાય તે જગતની સાંસ્કૃતિક ઉત્કાંઠિત થાય જ નહિ અને તફાવત રહે છે તેને લીધે ધારી વાર સંસ્પર્ષ પણ થાય છે. અજાણ પેઢીએ વચેના સંલપને જ સ્વ. બ.ક. હાંકે સોશલ-ડ્રેસમો

હલી એમ કહેતા હતા અને ‘જિવી બહારો ભવજીરોને આજીના અહીં સ્થાયી ભણવાના હતા, પણ મારો ફિલ્મ સોસાયટીની ફિલ્મ લેવા આવનારાં છતાં ખરા સીપુરુસો વિશ્વવિદ્ય પહેલાંની પેઢી છે. ફિલ્મ પહેલી વાર આવેલી ન હોઈ જુવાન છેડકા - છેડકરીઓ રુચિલેટ રિવાજ બીજું કોઈ નથી રુચિલેટ આનિવાર્ય છે. એમાં મૂલ અલગુથી છે,

પણ તો પછી આટલાં બં પેઢીને વખોડવા કેમ નીકળી પડ્યા અજાણી પેઢીમાં થયેલા ફેરફારો અને હલ્લાનો નથી. અન્ય બે પેઢી ખાઈ વધુ મોટી છે. અને એનાં

જગતમાં જ્યારે અજાણવા થયેની ખાઈ વધુ પડેલી વાય છે બીજા વિશ્વવિદ્ય પુર્વેની અને તે વિશ્વવિદ્ય પિતે જગતનો એટલે પરિણામ એટલાં બધાં દુરવામાં ૬ રૂપ એનાથી બહારથી થઈ. વિજયજીવન ફેરફાર થાય તે વિશા પરિણામ ફૂટત અસુસમિતતા ઊં પણ આપણા મોરક, વલો, આસર ભાભરતાં દેખાય છે. એને લીધે બધું બદલાયું છે. સીએનાં વચો રૂપ થાય થઈ પણ છેલ્લી પચોસી બહારથી તેલથી અજાણની ફેઈ ૧ અને આપણા પ્રદેશમાં સીએના નો ફેરફાર, જેને બું સ્ટુડન્ટ્સ ફેર અજાણ આપણે કારણે જોઈ નાં પહેરવાની છતા પેઢીએ-પેઢીએ બ બહારથી જાય અને બહાર જ બન્યું છે. આસરની વાત કરું છે કે છેડકરીઓની સરેરાશ ઊં પછી કદાચ સાચી હશે. આ લખા : અને વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિમાં પરિણામો મળાઈ આવશે.

ભારતમાં તો વિશ્વના આ પાપાને ફેરફાર થશે તે દેશની : પરંતુતા, સ્વાતંત્ર્યલગ્ન અને જ પ્રત્યેને લેવા દેવાઈ છે. અજાણ એનો નંબર જુદો છે. એને : નહિ થાય. એણે પરંતુ દેશનો નથી, લોકીયુગનો આદર્શવાદ જો દરિએ જ જોયો. જેમ સંલપને સંલપની કલ્પના જ નહિ કરી

તા. ૧-૫-૧૯

પ્રબુદ્ધ જીવન

ચાલી જતું જેટલે.તો જ કુધાળના આ કપરા કિલ્લે પસાર કરી દાઢી.

ઉંમરની કૂપા થાય અને વયસદ બે પુરો આવે તો જ આ બધું દુઃખિતો અંત આવે; તો બિહાર, ગુજરાત, એલિસિયા અને સાય બે બારદ દેશની ધરતી નવચળાવિત થઈ જાય. ‘ધરતીમાતા’ જિતાની છાતી પીંડીને યાવના બંધાર છવાતી દે અને જિતાનાં બાજકેને પેટ ભરીને ખવાની સુલિષ કરે એવી પ્રાચીના વારંવાર અંતરમાંથી નીકળે છે. પ્રજા એને જરૂર સાંભળે. પણ ચાલવવાના વાતેઆપણે પણ થઈ છે, દેશ પ્રાચી આપણી ફરજ છે. આપણાં પીંડિત અંતરે પીઠમુકત કરવાની બાવના આપણમાં થોલી જેટલે. બુદ્ધ અને મહાવીરની ધરતી આજે આપણને પુષ્ટી રાહ છે. આપણે એનો અજાણ સંભળવો જ પડશે.

અનુવાદ : મૂળ લિધી.  
નીરુબોન સુમિત્રાપાઈ કામ પુષ્પિમા પાપાકા

## ધર્મને બચાવો

(વિશ્વવિદ્યાલયમાંથી અજાણ ઉપનૃત)

એક ધર્મ મીઠા ધર્મ ઉપર આક્રમક કરે છે. શા માટે? જિતાના ધર્મનો પ્રચાર કરવાને!

જગતમાં બધે જ બધું બન્યું છે. ઉંચામને જગતમાં જિતાનો ઝંકે લેવાયે હશે. પ્રિસ્ટીયર્મ પિતાના પાદરીએ પરદેશ મેકન્યા હયા. કમણે કે તેમણે જાનું કે જગતનો ઉદ્ધાર જિતાના ધર્મ-દાસ જ થશે. જિતાનો ધર્મ જ સાચો છે. બીજા અપૂરા છે. એવા અપૂરા ધર્મોને અવધન લેવા કરતાં પૂર્ણને જ પકડી શું મિટી? આજ નામિન જિતાનું ‘અલ’ જિતાના ધર્મમાં અલેવે છે અને અજાણ જિતાના ધર્મમાં લાલવાનો પ્રવન કરે છે. તે બીજને વલ-લે છે. પેલેલો ધર્મ તેને આપવા નહિ પણ તેને જિતાના ધર્મમાં દાખલ કરવાને આમ તેને સંબંધી માધા લાગે છે અને પછી તે ધર્મ-પ્રચારને માટે જન, સારા, બદી! બધે તેને આક્રમક લે છે અને પોતે એમ જ માની લે છે કે ધર્મપ્રચાર એ જ માનવજાતની અને જિતાના ધર્મની મેકામાં મોટી લેવા છે.

બીજાં આજુબો, જેમ પર આક્રમક થાય છે તે પણ વચકાઈ જાય છે અને થોલી છેડે છે, ‘આપણે ધર્મ સ્થાપ્યો જઈ રહ્યો છે. સુપુરો! સ્વચ્છો! જાણે, ધર્મને બચાવો’ આપણાં વિરો જિતાના ધર્મમાં બંદે છે, સ્વપર્ચોને ધર્મરોને માટે જન થઈ છેડે છે. સાધુઓ ‘આપણે જ ધર્મ સાચો છે’ તો પાનો પાનો ચોસેલોઈ સમાજને ધણે છે અને ધર્મપ્રચારનું એક જોરાર અધિવન સમાજમાં થઈ છે.

આ બધું શું? આ બધું શા માટે? શું ધર્મ એવી વસ્તુ છે ખરી કે તેને નાશ થઈ કહે? ના. તો પછી આ કથા થા માટે? કમણે, આપણને જ છે કે આપણે ધર્મ લાંબી જી એટલે કે એવી ભવસંખ્યા થઈ જશે. આપણે ધર્મો રહ્યા નથી, પણ રહીએ છીએ ભવસંખ્યાને. જેમને ધર્મને પ્રચાર કર્યો છે અને જેમને ધર્મને બચાવો છે તે બંનેનાં મોં માણુકેની સંખ્યા રજૂ હોય છે. જેટલો પ્રચાર, કથાકથા અને ધર્મકેઓ અજાય છે. ધર્મ પોતે જિતાને જ હશે જિતાનું ખૂન કરે છે અને છતાં વધાનાર બંધ લે છે કે અજાણ ધર્મ આટલો વિશ્વનો અને બચાવનાર માને છે અજાણ ધર્મ સાચો. એક કહેશે: આ અજાણ મહાન ધર્મપ્રચાર અને બીજે કહેશે: આ અજાણ મહાન ધર્મરસક, ધર્મપ્રચાર કોણ? ધર્મકાલ કોણ?

આજે મેકામાના યુવાન વર્ગને ધર્મમાં શ્રદ્ધા નથી, એમને

આજુબો જિતાનો જિતાનો છે. જિતાનો રહ્યું છે. ફક્ત ધર્મ જ નામો છે. એમાં સંકોપનેને અજાણવા પુરોએ લખ્યાં છે. માણુકનું આખું જીવનને નવી હીરે સાંભળવા માયો છે. નવું સમજવાની અને સમજાને નવી રીતે લેવાનાં સંકિત છે, જાન છે, તેમને પ્રણાપણોને આપણે ‘મહા’ જ આપણું નવું પિતાન, નવું સાહિત્ય, નવું સ્વ-સ્વ ધર્મ જ જુનો અને તે પણ જુનો ધર્મ એ જાનાત તરવ છે. છતાં હીરે જ મુકવામાં આવે તો સંકેતે અજાણે આપણને આપણા ધર્મનું કુખ-જુલ-વારકાને એના એ સ્વર્ગે લેવા છે. ધર્મમાં લાગી નવું મુકાવન નવી ને કરવું નથી અને ધર્મને સંકેત છે.

આપણે ત્યાં લેતાનું ખૂન જુનું પશ્ચિમે બીલક જગતનું મેકાનું ખૂન છે આજે સુખને લેવામાં એના વલ-પણેલા છે. સારા સારા લેવાનોને જુનું જગતનું બેરમા લેવાનાં લેવાનાં અને પશ્ચિમમાં સમ-વર્ણી બહાર છે. પછી, તો પશ્ચિમે તે લેવાનાં સંકોપનેનો ધર્મ એક સોલ જનુ પણ જુનું લેવાનાં લેવાનાં જ વાતો ધર્મમાં આવે આમિયાં છે એનો સ્વર્ગ એ નકામું જાણનાં અવધાને એની કિમત એ લેવાનાં અનુકૂળનું નથી, એ લેવાનાં ત્યાં સુધી શું? આજે અધિકાર જીવન સ્વયં એવો ધર્મ સમાજ લાગે છે. જે નિર્માણ પ્રેરણ આપવામાં સુખ નીવડે એને અજાણ નહિ જનું પડે, ધર્મ અજાણવાનેને અજાણ કરી દે. ધર્મ એ

## ધર્મમાં એકાં થયેલાં : કાર્યાલયમાં મોકલ

શી મુખઈ જીન ગુરુ સંધ્યા સમ પ્રબુદ્ધ જીવનના વારકેને જાણ વિલેટ જાણનાં કાકરો અનેક પ્રાસની પેટર-કરો લખી આપે છે અને ધર્મમાં અજાણનાં એવેલા પૂજા ઉપરોધમાં એવેલા લાલવાની કાકરો જુવાન આપે થઈ જાય જ નહિ વપરાયમાં એવેલા એકાં થાય છે. વંદા રીતે નહિ વપરાય વપરાયમાં છતાં ઉપરોધમાં થઈ જાય. ઉપરોધ થઈ કહે તે માટે મુખઈ લાલવાનું પ્રજા સંધ્યા કાર્યાલયમાં એક પેઢી રાખ-લડસો તેમજ પ્રબુદ્ધ જીવનના વાચકો મુખજનાં એવેલા એકલ કરવામાં અજાણ તેની પૂરી ખલતપણા કહેને તે એવેલા. લોકો આપણમાં આવશે. તો જિતાને કાર્યાલયમાં આવે તેવાં એવેલા સંધ્યા



To,

Registered with registrar of Newspaper under  
RNI No. MAHBIL/2013/50453 - Postal  
Registration No. MCS/147/2016-18. WPP  
Licence No. MR/TECH/WPP-36/SOUTH/2018.  
& Published on 16th of Every Month & Posted on  
16th of every month at Patrika Channel Sorting  
Office, Mumbai - 400 001.

PAGE NO. 140

PRABUDHH JEEVAN

FEBRUARY 2018

જો હોય મારો અંતિમ પત્ર તો...

રાધેશ્યામ શર્મા

2/12/17

25,  
Bhulabhai Park,  
AMDABAD,  
380 022.

23/12/17

નવું નિર્મલેન્દુ... નવું રુચિદાનંદ...

મારાં માન-વચન-કાવેલી

મનુષ્ય

પ્રાણી

પંખીને

પદાર્થને

કિંચિત માત્ર

દુઃખ -



આનંદ

આપરહા

- ના પહોંચો.....

રાધેશ્યામ શર્મા

Postal Authority Please Note : If Undelivered Return To Sender At 33, Mohamadi Minar, 14th Khetwadi, Mumbai - 400004.

Printed & Published by : Pushpaben Chandrakant Parikh on behalf of Shri Mumbai Jain Yuvak Sangh & Published from 385, SVP Rd., Mumbai - 400004. Tel. 23820296 Printed at Rajesh Printery, 115, Pragati Industrial Estate, 316, N.M.Joshi Marg, Lower Parel (E), Mumbai - 400 011. Tel. 40032496 / 9867540524. Editor : Sejal M. Shah Temporary Add.: 33, Mohamadi Minar, 14th Khetwadi, Mumbai - 400004.