સુધર્મા જ્ઞાનમંદિર પ્રકાશિત

યોગ અને ધ્યાન

પ્રવચનકાર :

વિજયમુનિ શાસ્ત્રી

યોગ અને ધ્યાન

પ્રવચનકાર :

વિજયમુનિ, શાસ્ત્રી

સંપાદક :

મુનિ સમદર્શી, પ્રભાકર

પ્રકાશક :

સુધર્મા જ્ઞાનમંદિર

શ્રી વર્ધમાન સ્થા. જૈન શ્રાવક સંઘ,

કાંદાવાડી, મુંબઈ-૪

પુસ્તક :

યોગ અને ધ્યાન

પ્રવચનકાર :

વિજયમુનિ, શાસ્ત્રી

સંપાદક :

મુનિ સમદર્શી, પ્રભાકર

પ્રકાશક :

સુધર્મા જ્ઞાનમંદિર
શ્રી વર્ધમાન સ્થા. જૈન શ્રાવક સંઘ,
કાંદાવાડી, મુંબઈ-૪

પ્રવેશ :

નવેમ્બર ૩૦, ૧૯૬૯

મૂલ્ય : રૂા. ૧–૫૦

પ્રત :

૨૦૦૦

મુદ્રક :

ધીરૂભાઈ દેસાઈ,
સ્ટેટ્સ પીપલ પ્રેસ, કોટ, મુંબઈ–૧

પ્રકાશકોનું નિવેદન

આજે અમને અત્યંત આનંદ થઈ રહ્યો છે કે, અમે કાંદાવાડી સંઘના યોગાનમાં ગઈ તા. ૨૯મી જૂન ૧૯૬૯થી પ્રારંભ કરાયેલા – અધ્યાત્મ - સાધના શિબિરમાં કરવામાં આવેલાં 'યોગ અને ધ્યાન' વિષેનાં પ્રવચનોનું પ્રકાશન કરી રહ્યા છીએ.

જે ભાઈઓ અને બહેનોએ આ શિબિરમાં હાજર રહીને આ પ્રવચનો પ્રત્યક્ષ રીતે સાંભળ્યા છે તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે, 'યોગ અને ધ્યાન' વિષેનાં આ પ્રવચનો કેટલાં બધા સુંદર, આકર્ષક, મધુર, મનનીય અને સંગ્રહણીય છે. આ પ્રવચનોમાં યોગ જેવા ગંભીર વિષયને સામાન્ય ભાષામાં સરળતા સાથે રજૂ કરવામાં આવ્યો છે.

પૂજ્ય ઉપાધ્યાય કવિ અમરમુનિજી મહારાજ સાહેબના શિષ્યરત્ન પૂજ્ય વિજય મુનિજીનાં પ્રવચનોથી મુંબઈથી જનતા ઘણી આકર્ષિત રહી છે. તેથી લગભગ બે વર્ષથી મુંબઈની જનતા તેમનાં આકર્ષક પ્રવચનો સાંભળવાનો લાભ લેતી રહી છે.

મુંબઈના અનેક ભાઈઓ અને બહેનોની એવી માંગણી હતી કે, આ પ્રવચનોને પુસ્તકના સ્વરૂપમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવે. અને જ્યારથી "જૈન–પ્રકાશ" માં આ પ્રવચનો ક્રમશઃ પ્રકાશિત થવાં લાગ્યાં ત્યારથી તો જનતાની એવી વધારે જોરદાર માંગણી થવા લાગી કે, આ પ્રવચનો જલદીથી પુસ્તકના રૂપમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવે, જેથી બીજા પ્રદેશોના ભાઈ-બહેનો પણ આ પ્રવચનો વાંચવાના લાભથી લાભાન્વિત થઈ શકે.

અમે આથી આ પ્રવચનોનું પ્રકાશન કરવા માટે ઘાટકોપરના એક

આગેવાન યુવાન કાર્યકર્તા શ્રી નંદલાલ એમ. દોશીને પ્રકાશનની વ્યવસ્થા કરવા માટે કહ્યું, અને તેમણે સહર્ષ આ કાર્ય કરી આપવાનું સ્વીકારી લીધું.

તેમના પરિશ્રમના ફલ-સ્વરૂપ કાંદાવાડી અધ્યાત્મ-સાધના-શિબિરમાં કરાયેલાં આ પ્રવચનો 'યોગ અને ધ્યાન' ના નામથી આજે પ્રકાશિત કરાઈ રહ્યાં છે.

અમને આશા છે કે, જનતા આ પ્રવચનોના વાંચનનો પૂરેપૂરો લાભ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરશે. અને અમારા પ્રકાશન કાર્યને સાર્થક કરશે.

ભવદીય

દીપોત્સવી
સંવત ૨૦૨૫
તા. ૯-૧૧-૬૯

માનદ્ મંત્રીઓ
શ્રી વર્ધમાન સ્થા. જૈન શ્રાવક સંઘ
કાંદાવાડી, મુંબઈ-૪

અનુક્રમણિકા

વિષય	પૃષ્ઠ
૧. યોગ–સાધનાની વિશેષતા	૧–૮
૨. યોગ–દષ્ટિ	૯–૩૫
૩. યોગ–સાધનાનું અંગ : યમ, નિયમ, આસન	૩૬–૫૪
૪. યોગ–સાધનાના અંગ : પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા ...	૫૫–૬૩
૫. યોગ–સાધનાના અંગ : ધ્યાન અને સમાધિ	૬૪–૭૭
૬ ધ્યાન–યોગ	૭૮–૮૩
૭ ભાવના–યોગ	૮૪–૮૭
૮ જૈન દર્શનમાં યોગ–વિચાર	૮૮–૯૨

પ્રવચનકારના વિચારો

આજના આ વિજ્ઞાનવાદી યુગમાં, જ્યારે આજની નવ-ચેતના વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં ઝડપથી આગળ વધી રહી છે, ત્યારે જરૂર જ વિજ્ઞાનની ઉપલબ્ધિઓ (સિદ્ધિઓ) સમક્ષ દર્શન–શાસ્ત્ર ગૌણ બની ગયું છે, આમ છતાં પણ દર્શનશાસ્ત્રનો જ એક વિભાગ **યોગ** આજે વિચારવાદી ક્ષેત્રમાં પ્રગતિના પથ ઉપર છે, એટલું જ નહિ પણ યોગે આજના વિજ્ઞાન-વાદી યુગમાં પોતાની નવીન ઉપલબ્ધિ (સિદ્ધિ) પણ પ્રાપ્ત કરી છે

યુરોપના અર્વાચીન મનોવિજ્ઞાનને (sychology) વાસ્તવમાં ભારતના પ્રાચીન યોગ-દર્શનનું વિકસિત અને પરિવર્ધિત સ્વરૂપ કહી શકાય તેમ છે. આ મનોવિજ્ઞાને ભલે ગમે તેટલો વિકાસસાધ્યો હોય છતાં તે આજે પણ ભારતની પ્રાચીન યોગ-વિદ્યાની સમાન કક્ષા ઉપર આવી શક્યું નથી. યોગ-વિદ્યા ભારતમાં લગભગ પાંચ હજાર વર્ષથી વિકાસ પામતી રહી છે. ભારતની ત્રણ પ્રાચીન વિચાર-ધારાઓ, વૈદિક, જૈન અને બૌદ્ધ, યોગ-શાસ્ત્ર ઉપર આજ સુધી નૂતન ચિંતન અને મનન કરતી રહી છે.

યૂરોપમાં યોગ–વિદ્યાનો આદર :

આજના ભૌતિકવાદી વિજ્ઞાન-યુગમાં પણ યૂરોપના પ્રસિદ્ધ દેશોમાં યોગ અને ધ્યાન-ખાસ રૂપથી આદર પામી રહ્યા છે. આજે યૂરોપમાં યોગ-વિદ્યાની લોકપ્રિયતા ભારતમાં છે તે કરતાં પણ વધારે વ્યાપક બનતી જઈ રહી છે. યોગ-વિદ્યાનું શિક્ષણ આપવા માટે યૂરોપના મુખ્ય શહેરોમાં યોગ-આશ્રમો સ્થાપવામાં આવી રહ્યા છે. જેમાં ભારતીય વિદ્વાનો અને પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પોતે શિક્ષકનું કાર્ય સારી રીતે કરી રહ્યા છે.

વળી અમેરિકા તો આ દિશામાં યુરોપ કરતાં પણ વધારે સક્રિય પ્રતીત થાય છે. ત્યાંની સામાન્ય જનતા જ નહિ, ત્યાંના મહાન વિચારકો અને વૈજ્ઞાનિકો પણ આ યોગ-વિદ્યા (Science of mind) પ્રત્યે વિશેષ રૂપથી આકર્ષિત થઈ રહ્યા છે. આજના આ અશાન્તિમય વાતાવરણમાં મનુષ્યને તેની માનસિક શાન્તિ મેળવવા માટે યોગ કરતાં વધારે સારો બીજો કોઈ જ આધાર નજરમાં આવતો નથી.

યોગ-વિદ્યા અને સ્વામી વિવેકાનંદ :

ભારતના મહાન સન્યાસી મહાન દાર્શનિક અને મહાન વકતા સ્વામી વિવેકાનંદ જ્યારે અમેરિકાના શિકાગો શહેરમાં વિશ્વ-ધર્મ-પરિષદ (World Feligion Conference) માં ગયા હતા ત્યારે તેમણે અમેરિકાનાં અનેક મોટાં શહેરોમાં અને લંડનમાં પણ ભારતના પ્રાચીન ઉપનીષદોના અદ્વૈતવાદની સાથે સાથે યોગ-વિદ્યા વિષે પણ તેજસ્વી પ્રવચનો કર્યાં હતાં.

એનું જ પરિણામ છે કે, સ્વામી વિવેકાનંદના ગ્રંથોમાં યોગ વિષય ઉપર પાંચ ગ્રંથો આજે પણ ઉપલબ્ધ થાય છે. - જેમનાં નામ છે: રાજ-યોગ, ભકિત-યોગ, પ્રેમ-યોગ, કર્મ-યોગ અને જ્ઞાન-યોગ. આ પાંચેય ગ્રંથોમાં તેમણે યોગની વ્યાપક દષ્ટિકોણથી વ્યાખ્યા કરી છે, ત્યારથી યૂરોપનું અને અમેરિકાનું ધ્યાન ભારતની યોગ-વિદ્યા તરફ વધારે પ્રમાણમાં આકર્ષિત થયું છે.

વીરજી રાઘવજી ગાંધી :

શિકાગોની જે વિશ્વ-ધર્મ પરિષદમાં સ્વામી વિવેકાનંદ ગયા હતા, તેમાં જૈન પરંપરા તરફથી વીરજી રાઘવજી ગાંધી પણ ગયા હતા. તેમણે તેમાં અનેકાન્તવાદ, સ્યાદવાદ અને કર્મવાદની સાથે-સાથે યોગ-વિદ્યા વિષે પણ, જૈન-યોગ વિષે ખાસ સ્વરૂપમાં ભાષણો આપ્યા હતા, જેમનો અમેરિકા અને યૂરોપની જન-ચેતના ઉપર સારો પ્રભાવ પડયો હતો.

વીરજી રાઘવજી ગાંધી તેમના સમયના મહાન વિચારક, મહાન દાર્શનિક અને મહાન વકતા હતા. તેમણે મુખ્યત્વે કરીને આચાર્ય હરિભદ્રના યોગ ગ્રંથો ઉપર પ્રવચનો કર્યાં. પરંતુ તેની સાથે-સાથે તેમણે વૈદિક યોગ અને બૌદ્ધ યોગ તથા મનોવિજ્ઞાન વિષે જે તુલનાત્મક અધ્યયન (Comparative Study) પ્રસ્તુત કર્યું હતું તે આજે પણ ખાસ કરીને આદરણીય છે. પરંતુ એ ખેદજનક છે કે, જૈન દર્શન અને જૈન યોગ ઉપરનાં તેમનાં મનનીય પ્રવચનોનું સારું સંકલન, સંપાદન અને પ્રકાશન હજી સુધી પણ ધન સમૃદ્ધ જૈન સમાજ તરફથી કરી શકાયું નથી.

કાંદાવાડીમાં અધ્યાત્મ–સાધના–શિબિર

હું જ્યારે પૂજ્ય માલવકેસરી સૌભાગ્યમલજી મહારાજ સાથે નાસિક તરફથી ઘાટકોપર ચાતુર્માસ માટે આવી રહ્યો હતો. અને વચ્ચે મુલુન્ડમાં રોકાયા હતા, ત્યારે મુંબઈ, કાંદાવાડી સંઘના કેટલાક વિશિષ્ટ શ્રાવકો નગીનભાઈ, વલ્લભ બાપા, રમણિકભાઈ, કાનજી બાપા આદિ ત્યાં આવ્યા હતા અને તેમણે કાંદાવાડીમાં ત્રણ દિવસ સુધી અધ્યાત્મ-સાધના શિબિર કરવાની યોજના રજૂ કરી હતી. અને તેમાં મારી ઉપસ્થિતિ માટે પૂજ્ય માલવકેસરીજી મહારાજને પ્રાર્થના કરી હતી. તેઓશ્રીએ તુરત જ મને ત્યાં જવાને સ્વીકૃતિ આપી દીધી. પરિણામતઃ હું મુલુન્ડથી તા. ૨૭મી જૂન, ૧૯૬૯ના દિને સીધો કાંદાવાડી જઈ પહોંચ્યો. આથી તા. ૨૯ મી જૂન ૧૯૬૯ થી કાંદાવાડીમાં અધ્યાંત્મ - સાધના શિબિરનો પ્રારંભ થઈ ગયો.

શિબિરનો સારો પ્રભાવ

આ શિબિરમાં મુંબઈના વિભિન્ન નગર અને ઉપનગરોની જનતાએ સારી મોટી સંખ્યામાં ભાગ લીધો હતો. કાંદાવાડી સંઘના પ્રમુખ શ્રી ગિરધર બાપા, છોટુભાઈ કામદાર, દલીચંદભાઈ દેસાઈ અને અન્ય ભાઈઓએ આ યોજનામાં સંપૂર્ણ સહકાર આપ્યો હતો. અને છોટુભાઈ કામદારે આધ્યાત્મિક–સાધકો માટે સર્વ પ્રકારની સુંદર વ્યવસ્થા કરી હતી. કાંદાવાડીની આ આધ્યાત્મિક - શિબિરનો મુંબઈ ઉપર ઘણો સારો અનુકરણીય પ્રભાવ પડયો હતો.

યોગ અને ધ્યાન

પ્રશ્ન એ હતો કે, આ ત્રણ દિવસના અધ્યાત્મ-સાધના-શિબિરમાં કયો વિષય રાખવામાં આવે? થોડી વારના વિચાર–વિનિમય પછી મુખ્ય કાર્ય-કર્તાઓએ અને આ અધ્યાત્મ-સાધના શિબિરના પ્રેરક નગીનભાઈએ એવો નિર્ણય કર્યો કે, **યોગ અને ધ્યાન** એ વિષય ઉપર જ પ્રવચનો આપવામાં આવે.

આ શિબિરમાં પ્રાતઃકાળમાં પ્રાર્થના, પછી બે કલાક સુધી પ્રવચન, એક કલાક સુધી પ્રશ્નોત્તર, બપોરે બે કલાક સુધી ફરીથી પ્રવચન અને રાત્રે પ્રતિક્રમણ પછી ભારતનાં સર્વે દર્શનોનો સંક્ષેપમાં પરિચયનો કાર્ય-ક્રમ ત્રણ દિવસ સુધી સફળતા સાથે ચાલતો રહ્યો હતો.

આ અધ્યાત્મ—સાધના—શિબિરમાં કરાયેલાં પ્રવચનો કાંદાવાડી સંઘના પ્રમુખ અને મંત્રીઓ આજે પુસ્તક સ્વરૂપમાં પ્રકાશિત કરી રહ્યા છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં લગભગ સાત પ્રવચનો આપેલાં છે, જે આ પ્રમાણે છે: યોગ-સાધનાની વિશેષતા, યોગની આઠ દૃષ્ટિ, યોગનાં આઠ અંગ અને ધ્યાનની પરંપરા. આદિ.

જ્યારે હું કાંદાવાડીમાં આ પ્રવચનો આપી રહ્યો હતો તે સમયે સર્વે લોકોને તે સાંભળતાં ઘણો આનંદ થયો હતો અને તેમણે આ રીતે માનસિક શાન્તિનો અનુભવ કર્યો હતો.

સહયોગ અને સહકાર

આ પુસ્તકને આ સ્વરૂપમાં પ્રસ્તુત કરવા માટે સૌથી પહેલો સહયોગ શ્રી મગનલાલ હાકિમચંદ ઉદાણીજીનો છે, જેમણે તત્કાળ દર-રોજ આ પ્રવચનોની સંક્ષિપ્ત નોંધો કરી લીધી હતી.

બીજો સૌથી મોટો અને મહત્વપૂર્ણ સહયોગ મુનિ સમદર્શીજી પ્રભાકરનો છે. જેમણે આ પ્રવચનોનું સુંદર સંપાદન, સંકલન અને લેખનનું આયોજન કરીને આ પુસ્તકને પ્રસ્તુત સારા સ્વરૂપમાં રજૂ કરવાનો સફળ પ્રયાસ કર્યો છે. મુનિ સમદર્શીજીની ભાષા, શૈલી અને ભાવ, એ ત્રણે ય વિષયને અનુરૂપ છે. અને તેમણે આ સંપાદનમાં પોતાના જ્ઞાન અને અનુભવનો પણ સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરીને વાંચકો સમક્ષ એક સુંદર કૃતિ રજૂ કરી છે.

મૂળ હિન્દી પ્રવચનોનું સારૂં ગુજરાતી ભાષાંતર પ્રારંભમાં ઘાટકો-પરના ડોલરરાય શાહે કર્યું હતું, પરંતુ બાકીનાં સર્વે પ્રવચનોનો અનુવાદ ઘાટકોપરના વિદ્વાન શ્રાવક અને લોકપ્રિય નેતા દુર્લભજીભાઈ ખેતાણીએ કર્યો છે.

આ પુસ્તકને સુંદર સ્વરૂપમાં પ્રકાશિત કરવાની જવાબદારી ઘાટકોપરના યુવાન કાર્યકર્તા નંદલાલ એમ. દોશીએ પોતાના ઉપર લઈને આ પુસ્તકને સુંદર બનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

દીપોત્સવી
સંવત ૨૦૨૫
તા. ૮–૧૧–૬૯

વિજયમુની

યોગ-સાધનાની વિશેષતા

યોગની વિશેષતા

જૈન-દર્શન અને આગમ સાહિત્યમાં આત્માને અનંત શકિતસમ્પન્ન માન્યો છે. આત્મામાં અનંત જ્ઞાન છે, અનંત દર્શન છે, અનંત સુખ છે અને અનંત શકિત છે. આમ ચાર પ્રકારના અનંત આત્મામાં સમાયેલા છે.

આત્મા પોતેજ પોતાનો વિકાસ (Progr ss) કરી શકે છે, અને વિનાશ (D stroy) પણ કરી શકે છે. આત્મામાં આટલી મહાન શકિત હોવાં છતાં આપણે જોઈએ છીએ કે કોઈ-કોઈ સાધક પોતાના માર્ગ પરથી ભ્રષ્ટ થઈ સંસારમાં પરિભ્રમણ કરે છે, અને સાધ્યસિદ્ધ નથી કરી શકતો અને કોઈ-કોઈ સાધુ પોતાની શકિતનો વિકાસ કરીને શીખરની ટોચને સ્પર્શ કરે છે અને સિદ્ધત્વ મેળવી લે છે. આનું શું કારણ છે અને એમાં શું રહસ્ય છુપાયેલું છે? કોઈ વ્યકિત પોતાની શકિતથી આત્મ-જ્યોતિ પ્રગટ કરી કર્મ આવવાના દ્વાર બંધ કરી દે છે, અને કોઈ વ્યકિત આવરણના ભાર નીચે દબાઈને આવરણને વધારે ગહન બનાવી દે છે.

આ જીવનનો મહત્ત્વપૂર્ણ સવાલ છે. આ તરફ લક્ષ આપવું અને જાણવું એ દરેક સાધક માટે જરૂરી છે. ઉપરના પ્રશ્નનું ટૂંકાણમાં સમાધાન આ પ્રમાણે છે — જીવનમાં (યોગ) સ્થિરતા ન હોવાને કારણે વ્યકિત વિનાશ અને પતનના માર્ગ પર પ્રયાણ કરે છે. આ સ્થિરતાની સદ્ભાવનાથી વ્યકિત પોતાના જીવનનો વિકાસ કરે છે.

સ્વ-સ્વભાવમાં સ્થિર થવું એનું નામ મોક્ષ છે અને સ્વ-સ્વરૂપમાંથી નીકળી પર-સ્વરૂપમાં ભટકવું એનું નામ સંસાર છે. કારણ કે જ્યાં સુધી આત્મામાં એકાગ્રતા, સ્થિરતા, તન્મયપણું અને નિશ્ચલતા નહિ આવે,

ત્યાં સુધી વ્યક્તિ પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન નથી કરી શકતી, પોતાના સ્વરૂપની શક્તિ પર વિશ્વાસ નથી કરી શકતી, અને શ્રદ્ધા પણ નથી થઈ શકતી. આ કારણથી વ્યક્તિના મનમાં, બુદ્ધિમાં અને વિચારોમાં હમેશા શંકા રહ્યા કરે છે. એથી આત્મ-જ્યોતિને પ્રગટ કરવા અને સાધ્યને સિદ્ધ કરવા માટે મન, વચન અને કાયાના યોગમાં એકરૂપતા, એકાગ્રતા અને સ્થિરતા લાવવી જરૂરી છે. આત્મ-ચિંતનમાં એકાગ્રતા અને સ્થિરતા આવી જાય એને જ યોગ કહેવામાં આવે છે.[1] આત્માના પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર થવાની પ્રક્રિયા અગર સાધનાને યોગ-સાધના કહેવાય છે.

યોગનો અર્થ

આધ્યાત્મિક સાધનામાં યોગ-સાધનાનું પ્રથમ અને મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. ભારતીય સંસ્કૃતિના સમસ્ત વિચારકો અને તત્ત્વ-વેત્તાઓએ યોગ-સાધનાની મહત્તાનો સ્વીકાર કર્યો છે, અને એની દરેક બાજુ પર ઘણા ઊંડાણથી ચિંતન અને મનન કર્યું છે. તેથી યોગ-સાધના પર વિસ્તારથી વિવેચન કરતા પહેલાં એ બતાવવું જરૂરી છે, યોગનો અર્થ શું છે? યોગ-સાધના અને એની પરંપરા શું છે?

'યોગ' શબ્દ 'યુજ' ધાતુથી 'ઘઞ્' પ્રત્યયથી બન્યો છે. સંસ્કૃત વ્યાકરણમાં 'યુજ' ધાતુ બે છે: એકનો અર્થ–જોડવું, સંયોજન કરવું, મીલાવવું અને બીજો અર્થ–સમાધિ–મનની સ્થિરતા. ભારતીય યોગ સાહિત્યમાં 'યોગ' શબ્દના બન્ને અર્થોમાં પ્રયોગો કરાયેલા છે, અને કોઈક વિચારકોએ એનો સમાધિ અર્થમાં પ્રયોગ કર્યો છે, અને કોઈક ચિંતકોએ એનો અર્થ જોડવામાં અને સંયોજન કરવાનો અર્થ કરેલ છે. પરંતુ બન્નેનું તાત્પર્ય અને ધ્યેય એક જ છે. યોગ શાસ્ત્રના રચનાર મહર્ષી પાતંજલીએ ચિતવૃત્તિનો નિરોધ કરવો એને યોગ કહ્યો છે.[2]

---

1. The word 'Yoga' literally means 'Union.'
–Indian Philosophy (Dr. C. D. Sharma)

૨. પાતંજલ યોગ-સૂત્ર, ૧, ૨.

બૌદ્ધ વિચારકોએ યોગનો અર્થ સમાધિ પણ કર્યો છે. આચાર્ય હરિભદ્રજીએ પોતાના સમસ્ત યોગવિષયક દરેક ગ્રંથોમાં એની સાધના-પ્રક્રિયાને યોગ-સાધના કહી છે જેથી આત્મા વિશુદ્ધ બને છે, કર્મમળનો નાશ થાય છે અને તેથી મોક્ષ માટે સંયોગો ઊભા થાય છે. [1]

ઉપાધ્યાય મહારાજ શ્રી યશોવિજયજીએ પણ યોગની આ જ વ્યાખ્યા કરી છે. એમણે તો ક્યાંક ક્યાંક પાંચ સુમતિ અને ત્રણ ગુપ્તીઓને શ્રેષ્ઠ યોગ કહ્યો છે. આધ્યાત્મિક ભાવના અને સમતાને વિકાસવાવાળા, મનોવિકારોને નષ્ટ કરવાવાળા, મન, વચન, કાયાને સ્થિર રાખવાવાળા ધર્મ વ્યાપાર એ શ્રેષ્ઠ યોગ છે. કારણ કે આ ધર્મ વ્યાપાર જ આત્મ-સાધનાથી મોક્ષની સાથે જોડી દે છે, અથવા એમ કહી શકાય કે, પર-સ્વરૂપમાં ભટકતા આત્માને સ્વ-સ્વરૂપ સાથે જોડી દે છે. આ પ્રકારે એમ જોવામાં આવે છે કે, બન્ને અર્થનું તાત્પર્ય એકસરખું થાય છે.

અર્થમાં સમાનતા

યોગનો અર્થ બે પ્રકારે છે - સમાધિ અને જોડવું. મહર્ષી પતંજલી સમાધિ અર્થમાં યોગ શબ્દનો પ્રયોગ કરે છે. અને આચાર્ય શ્રી હરિભદ્રજી જોડવાનો અર્થ કરે છે. આથી વિશેષ ગણિત વિજ્ઞાનમાં પણ યોગનો અર્થ જોડવું, મિલાવવું થાય છે.

મનોવિજ્ઞાન (Psychology) માં યોગ શબ્દનો નહીં, પણ એ ઠેકાણે અવધાન એટલે ધ્યાન (Attention) શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે. માનસિક વૃત્તિઓને એકાગ્ર કરવા માટે મનોવૈજ્ઞાનીઓએ (Psychologists) અવધાન એટલે ધ્યાનની ઉપયોગીતાનો સ્વીકાર કર્યો છે, અને મનને એક વસ્તુ પર સ્થિર કરવાની પ્રક્રિયાને ધ્યાન કહે છે. એ તો ત્યારે જ બને છે જ્યારે મનનો એક પદાર્થ સાથે સંબંધ થઈ જાય, જોડાઈ જાય.

આવી અવસ્થામાં વ્યકિતને પોતાના ચિંતન સિવાય બીજી કોઈ વસ્તુનું જ્ઞાન નહીં હોય, એની આસપાસ શું થાય છે, તેનું પણ તેને

૧. મોકખેણ જોયણાઓ જોગો, યોગ વિંશિકા, ૧.

ભાન નહીં હોય. આવી અવસ્થામાં બહુજન સમાજમાં રહેવા છતાં પોતે પોતાના જ સ્વરૂપનો અનુભવ કરે છે. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં આવા પ્રકારની પ્રક્રિયાને સાધના કહેવાય છે. સાધના એટલે સક્રિય ધ્યાન – (Active Attention) કહેવાય છે.

આ પ્રકારે યોગના સંબંધમાં બધા વિચારકોના કથનનું તાત્પર્ય એક જ છે, અને તે એ કે–મનને વિકારો, વિકલ્પો અને વાસનાઓથી હઠાવી આત્મ–સ્વરૂપમાં સ્થિર કરવું. જ્યાં સુધી ચિત્ત એટલે કે મન બહાર ભટકતું રહેશે, બીજા સાથે જોડાયેલું રહેશે, ત્યાં સુધી મનમાં વિકલ્પ અને વિકારોના તાણાવાણા પણ ચાલતા રહેશે, અને આવી સ્થિતિમાં સમાધી પ્રાપ્ત થવી કદાપી શક્ય નથી. સમાધિ માટે વિકલ્પોથી દૂર થવું એ સાધનાની પહેલી શરત હોવી જોઈએ.

મહર્ષી પતંજલીએ ચિત્ત-વૃત્તિનો નિરોધ કરવાને યોગ કહ્યો છે. એના કથનમાં નિષેધ (Negative) પક્ષની પ્રમુખતા છે, પણ યોગ સૂત્રનું અધ્યયન કરવાવાળાને સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે મહર્ષિ પતંજલી ચિત્તવૃત્તિના નિરોધનો અર્થ શૂન્ય નથી કરતા. એના કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું જ છે કે સાધનાના માર્ગ પર ગતિશીલ સાધક સંસાર-અભિમુખ અર્થાત્ રાગદ્વેષ, વિષય-વાસના તરફ ઢળતી વૃત્તિઓને રોકીને સાધ્ય–સિદ્ધિના માર્ગ પર લગાડે, સાધક વર્ગ પોતાને સંસાર તરફ ઢળતો અટકાવી આત્માના ઉન્નતિના માર્ગ પર ચડાવે. આ પ્રકારે પતંજલી ઋષી મારફત કરેલી યોગની ભાષામાં નિષ્ક્રિયપણું નથી, પણ સક્રિયપણું છે.

જૈન–પરંપરાનું પ્રાચીન સાહિત્ય આગમ તથા શ્રુત સાહિત્યમાં પણ યોગ–સાધનાનો ઉલ્લેખ મળે છે. આગમોમાં મન, વચન, કાયાના યોગને શરીરના યોગ કહ્યા છે. સાધનાના અર્થમાં યોગના સ્થાનમાં સંવર શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે. સંવર શબ્દ જૈન–પરંપરાનો પારિભાષીક શબ્દ છે.

આ શબ્દનો પ્રયોગ જૈન વિચારકો સિવાય આધ્યાત્મિક પરંપરાના વિચારકોએ કોઈએ કર્યો નથી. સંવર એ ખરેખર આધ્યાત્મિક–સાધના

છે. આત્માને આત્મભાવમાં, સ્વ-સ્વરૂપમાં સ્થિર કરવાની આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા છે. સંવરનો અર્થ છે—આસ્રવથી આવતા કર્મ પ્રવાહને રોકવો. આસ્રવનો નિરોધ કરવો એનું જ નામ સંવર છે? આ પ્રમાણે જોવામાં આવે છે કે મહર્ષિ પતંજલી અને શ્રમણ ભગવાન મહાવીર બન્નેએ આધ્યાત્મ સાધનાના ક્ષેત્રમાં 'નિરોધ' શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો. મહાયોગી ભગવાન પાર્શ્વ-નાથ અને ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ આસ્રવને રોકવાની વાત કહી છે. અને મહર્ષિ પતંજલીએ ચિત્તની ચંચળ વૃત્તિઓને રોકવાનો ઉપદેશ કર્યો છે.

જૈન—આગમ અને જૈન પરંપરાના આ યોગ સાહિત્યમાં અધ્યાત્મ—સાધનાના વર્ણનમાં બે શબ્દોનો ઉલ્લેખ મળે છે: 'આસ્રવ અને સંવર.' આસ્રવનો અર્થ એ થાય છે કે જે ભાવનાથી આત્મપ્રદેશોથી સંબદ્ધ—મન, વચન, કાયા પ્રર્વતમાન થાય તે પ્રમાણે કર્મ વર્ગણાના પુદ્ગલ-કર્મ આવવાના દ્વારને આસ્રવ કહેવાય છે. જૈન પરંપરામાં મિથ્યાત્વ, અવિરત, પ્રમાદ, કષાય અને યોગને આસ્રવ કહ્યો છે, અને આસ્રવ એ જ કર્મ બંધનનું કારણ છે.

જ્યાં સુધી વ્યકિત પોતે પોતાના સ્વ—સ્વરૂપને ભૂલીને પરને પોતાનું માને છે, પર પદાર્થોમાં આસકત રહે છે, એમાં મમત્વ ભાવ રાખે છે, સ્વને સમજવાનો પ્રયત્ન ન કરતા પરમાં જ રચ્યો—પચ્યો રહે છે, રાગ, દ્વેષ, ક્રોધ, માન, માયા, લોભના વિકલ્પોમાં ફસાઈ જાય છે અને બહારની પ્રવૃત્તિઓ પર જેનું લક્ષ છે, ત્યાં સુધી કર્મના આગમનના દરવાજા ખુલ્લા છે. આ પ્રકારે આસ્રવથી આવેલી કર્મ વર્ગણાના પુદ્ગલોનો બંધ પડે છે.

આગમ સાહિત્ય અને કર્મ—ગ્રંથો તથા અન્ય ગ્રંથોમાં આસ્રવની ચિત્તવૃત્તિનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. એ હું પહેલાં બતાવી ગયો છું કે જૈન વ્યાખ્યામાં જે પ્રકારે 'યોગ' શબ્દનો અર્થ મળે છે, યોગસૂત્રમાં એ સ્થાને પરંપરામાં મન, વચન અને કાયાના (શરીર) યોગ કહ્યા છે, અને એમાં મનની પ્રવૃત્તિ મુખ્ય છે. ઈન્દ્રિયોની પ્રવૃત્તિઓની સાથે જ્યાં સુધી

મનોયોગનો સંયોગ ન થાય, ત્યાં સુધી પાપનો બંધ પડતો નથી, અને પુણ્યનો પણ બંધ પડતો નથી.

ઈન્દ્રિયોનો સ્વભાવ છે પોતાના વિષયને ગ્રહણ કરવાનો. ઈન્દ્રિયો જડ છે અને એનાથી ગ્રહેલો વિષય પણ જડ છે. તેથી આંખનું રૂપ જોવા માત્રથી અને બીજી ઈન્દ્રિયો દ્વારા કાર્ય કરવાથી પુણ્ય–પાપનો બંધ પડતો નથી, પણ જ્યારે રાગ, દ્વેષ અને મોહથી એનું અનુસિંચન થાય છે અને એમાં મનનો સંયોગ મળે છે ત્યારે પાપનો અગર પુણ્યનો બંધ પડે છે. કારણ કે કર્મબંધન કાયાના યોગથી નથી થતું, પણ પરિણામથી થાય છે. એથી ઠાણાંગ સૂત્રમાં 'પરિણામે બંધ' કહ્યું છે, ક્રિયાથી નહીં. આ પ્રકારે યોગ–આસ્રવથી કર્મ લાગે પણ છે, અને બંધાય પણ છે.

આ આસ્રવ શુભ પણ હોય છે અને અશુભ પણ હોય છે. જ્યારે આત્મા અશુભ યોગમાં પ્રવૃત્ત થાય, છે ત્યારે જ બંધ પડે છે એમ નથી, પણ જ્યારે શુભ યોગમાં પ્રવૃત્તમાન હોય છે, ત્યારે પણ બન્ધ પડે છે. વ્યકિતએ કરેલી ક્રિયામાં યોગ ભલે શુભ હો યા અશુભ, પણ એનાથી બંધ જ પડવાનો છે. શુભ પણ વિભાવ છે, અને અશુભ પણ વિભાવ છે. કારણ કે બન્ને શુભ અને અશુભ, રાગ–દ્વેષના વિકલ્પથી યુકત છે. એથી બન્ને સંસારના કારણ છે, જ્યાં રાગ–દ્વેષ અને મોહનો વિકલ્પ છે ત્યાં સંસાર છે, જ્યાં વિચારો અને વિકલ્પોનો અભાવ છે ત્યાં સંસારનો અભાવ છે. અર્થાત એને જ મુકિત અગર મોક્ષ કહે છે.

આ પ્રમાણે આત્માનું શુભ અગર અશુભ યોગમાં પરિણમન થવું એ આસ્રવ છે અને આસ્રવ એ સંસારમાં ભવ ભ્રમણ કરવાનું કારણ છે તથા આત્મા શુદ્ધ ઉપયોગમાં, આત્મ–સ્વભાવમાં પરિણમન કરે તે સંવર છે, અને સંવર તે મુકિતનું સાધન છે.[૧]

---

૧. નિરુદ્ધાસવે સંવરો–ઉત્તરાધ્યયન ૨૯, ૧૧. આસ્રવ–નિરોધઃ સંવરઃ–તત્ત્વાર્થ ૯ ૧.

આસ્રવના ભેદ

આગમ સાહિત્યમાં યેાગ આસ્રવ બે પ્રકારનો કહ્યો છે: સકષાય આસ્રવ અને અકષાય યેાગ આસ્રવ. બન્નેથી કર્મનો પ્રવાહ જરૂર આવે છે, પણ બંધ સકષાય આસ્રવના યેાગથી થાય છે, તેથી જ તેને સંસાર વૃદ્ધિનું કારણ કહ્યું છે. આ પ્રકારે યેાગ સૂત્રમાં ચિત્તની વૃત્તિના બે ભેદ કહ્યા છે: ક્લિષ્ટ ચિત્તવૃત્તિ અને અક્લિષ્ટ ચિત્તવૃત્તિ. જેવી રીતે સકષાય યેાગ સંસારનો હેતુ છે, એવી જ રીતે ક્લિષ્ટ ચિત્તવૃત્તિ પણ સંસારમાં પરિભ્રમણ કરાવાવાળી છે.

આગમોમાં ક્રોધ, માન, માયા લોભ આ ચાર પ્રકારના કષાય કહ્યા છે અને મહર્ષિ પતંજલીએ અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ – આ ચારેને કિલિષ્ટ ચિત્તવૃત્તિ કહી છે. રાગ, દ્વેષ, મોહ અને કષાયાદિ વિકારી ભાવેા સંસાર વૃદ્ધિના કારણ છે. તેથી સંવરની સાધનાથી સર્વ પ્રથમ સકષાય યેાગ–આસ્રવને રોકવા અને આત્મવિકાસની ચરમ સીમા પર પહોંચતાજ અકષાય યેાગ આસ્રવનો નિરોધ કરવાનો ક્રમ આગમોમાં બતાવ્યો છે, અને મહર્ષિ પતંજલી પણ પહેલી ક્લિષ્ટ ચિત્તવૃત્તિને રોકવા અને ક્રમશઃ આગળ વધતાં અંતમાં અકિલિષ્ટ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવાની વાત બતાવે છે.

જૈન પરંપરાના મહાયેાગી ભગવાન પાર્શ્વનાથ એ પણ સંવરથી આસ્રવ–કર્મ આવવાનો દરવાજો બંધ કરવાનો ઉપદેશ આપ્યો છે. આસ્રવ અગર ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવાનો અર્થ એ છે કે સ્વ–સ્વરૂપને ભૂલીને પર પદાર્થ અને પર–સ્વરૂપમાં ભટકતા આત્માને સ્વ–સ્વરૂપમાં સ્થિર કરી વિકલ્પ અને વિકારોથી રહિત બનાવવાનો છે.

આ પ્રકારે જ્યારે યેાગ–સાધનાના અર્થ પર વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે એ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે જે સાધનાથી આત્મ–શકિતનો વિકાસ થાય, આત્મા પૂર્ણ [સ્વ–સ્વરૂપમાં સ્થિર થાય એ યેાગ છે. વસ્તુતઃ જે સાધનાથી આત્માનો પરમાત્મા સાથે સંયેાગ થાય, આત્મા પરમાત્મા, સ્વ–સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરે અથવા

સ્વ—સ્વરૂપમાં સ્થિર થાય એ યોગ સાધના છે, અને આ સાધનાનું જે ગ્રંથમાં વર્ણન કર્યું છે એને યોગ—શાસ્ત્ર કહેવામાં આવે છે. અને આ સાધના દ્વારા જે સાધ્યને સિદ્ધ કરી ચૂકયા છે, સ્વ—સ્વરૂપમાં સ્થિત થઈ ગયા છે અથવા સાધ્યને સિદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, એઓ યોગી, મહાયોગી, પરમયોગી, કહેવાય છે.

વસ્તુત: યોગ—શાસ્ત્ર ભલે કોઈ પણ પરંપરાનુ હોય પણ એનો ઉદ્દેશ અને લક્ષ એક જ છે. વ્યકિત પોતપોતાના સ્વ—સ્વરૂપમાં સમ્યગ્ જ્ઞાન પામીને યોગ—સાધના, સંવર—સાધના દ્વારા આસ્રવના દરવાજાને બંધ કરી નિર્જરા મારફત પૂર્વ કર્મોનો નાશ કરી કર્મ—બંધનથી સર્વથા મુકત બને.

યોગ-દૃષ્ટિ

આરોહ–અવરોહ

જીવ રાગ, દ્વેષ અને મોહને લીધે સંસારમાં પરિભ્રમણ કરે છે. વ્યકિત જ્યારે પોતાના મન, વચન, કાયાને પર-પદાર્થમાં જોડી દે છે, ભોગ-ઉપભોગમાં જ બધું માને છે, ત્યારે તે અધોગતીને પંથે નીચે ગબડી પડે છે. પણ વ્યકિત જ્યારે પોતાના મન, વચન, કાયાને પર–પદાર્થમાંથી દૂર કરી રાગદ્વેષ રહિત બનાવી લે છે, ત્યાંરે તે વિકાસના રસ્તા પર પ્રયાણ કરે છે. આ રીતે વ્યકિત મનની મદદથી વિકાસ પણ સાધી શકે છે, અને પોતાનું પતન પણ કરી શકે છે. જીવનનો આરોહ–ચઢાણ (Ascend) અને અવરોહ – ઉતરાણ (Descend) માં મનની શકિતને મુખ્ય માની છે. આથી ભારતીય વિચારકોએ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહ્યું છે." બંધનું કારણ મન છે, અને મુકિતનું કારણ પણ મન છે."

"मन एव मनुष्याणां कारणं बन्ध–मोक्षयो:"

નરક અને સ્વર્ગ, સંસાર અને મોક્ષ માણસના મનમાં જ વસેલા છે. જ્યારે માણસનું મન દ્વેષ, હિંસા, વાસના અને આકાંક્ષાઓના દાવાનળથી પ્રજ્વલિત થાય છે, ત્યારે તે નરકગામી બને છે. અને વ્યકિત, વ્યકિત માટે પ્રેમ, સ્નેહ, માધુર્ય અને સદ્ભાવનાની નદી વહાવે ત્યારે તે સ્વર્ગગામી બને છે. રાગ, દ્વેષ અને મોહના રંગથી અનુરંજિત મન સંસાર છે, અને રાગ અને વિકારોથી રહિત વ્યકિત શરીરમાં રહેવા છતાં મુકત છે.

આ પ્રમાણે મનની અધોદશા જીવનનો નાશ છે, અને મનની અધોગતિ તરફ લઈ જનારી ભાવના જીવનનું પતન છે. જ્યારે પોતાના મનની ધારા નીચ ગતિ તરફ જાય છે, ત્યારેં પાપ કર્મનો બન્ધ પડે છે.

જ્યારે ઉપર શુભ તરફ જાય છે, ત્યારે પુણ્યનો બન્ધ પડે છે. શુભ અને અશુભ બન્ને બંધનાં કારણ છે. કેમકે બન્નેમાં રાગ દ્વેષ છે, જ્યારે મનની ધારા રાગ–દ્વેષથી રહિત થઈ પોતામાં સ્થિર થઈ જાય છે. ત્યારે આત્મા બંધથી અબંધ તરફ, સંસારથી મોક્ષ તરફ આગળ વધે છે. પોતાને પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર કરવાની સાધના એ જ યોગ છે. બહાર પરિભ્રમણ કરતા મનને રોકીને પોતાના સ્વ-સ્વરૂપમાં લગાડવું એ જ યોગ છે.

દષ્ટિનું મહત્ત્વ

ઈન્દ્રિયો જ્યારે બાહ્ય વિષયો ગ્રહણ કરે છે, ત્યારે મનનો એની સાથે સંયોગ થવો અને એ વિષયોમાં રસ લેવો, અનુકૂળ વિચારો પર રાગ અને પ્રતિકૂળ વિચારો પર દ્વેષ કરવો એ જ સંસાર છે. બાહ્ય વિષયોમાં આસકત મનની સાથે આત્માનો સંયોગ થાય અને આત્મા એ પર-પદાર્થપર પોતા-પણાનો ભાવ રાખવા લાગે એવા આત્માને બહિરાત્મ અથવા મિથ્યાદષ્ટિ આત્મા કહે છે. જ્યાં સુધી વ્યકિત પરમાં પરિભ્રમણ કરે છે, સ્વ એટલે પોતાને સમજવાનો અગર તે તરફ વળવાનો પ્રયત્ન નથી કરતા, ત્યાં સુધી મિથ્યાત્વથી ઉપર નથી આવી શકતા.

જીવનના વિકાસને માટે પોતાની દષ્ટિને બહારથી અંદર તરફ વળાંક આપવો જરૂરી છે. કારણ કે જીવનનો વિકાસ વ્યકિતની દષ્ટિ પર નિર્ભર છે. જીવનના વિકાસ ક્રમને બતાવવા માટે આગમોમાં ચૌદ ગુણસ્થાનકનું વર્ણન કર્યું છે.

ગુણસ્થાનોમાં થવાવાળો આરોહ (Ascend) અને અવરોહ (Descend) વ્યકિતની દષ્ટિ પ્રમાણે થાય છે. જ્યારે વ્યકિતની દષ્ટિ પુદગલો પર હોય, બાહ્ય પદાર્થો પર હોય ત્યારે તે નીચાણ તરફ ગતિ કરે છે, પણ જ્યારે એની દષ્ટિ બાહર નહીં પણ પોતાના સ્વરૂપમાં થાય ત્યારે તેનો વિકાશ થાય છે. બહિરાત્મા પ્રથમ ગુણસ્થાનવર્તી હોય છે, એની દરેક ક્રિયા આત્માને લક્ષમાં રાખીને નહીં, પણ સાંસારિક પદાર્થો જેવાં કે યશ, પ્રતિષ્ઠા અને કામનાઓ ને લક્ષમાં રાખીને હોય છે. પણ જ્યારે વ્યકિત

સ્વ–સ્વરૂપને ઓળખી લે છે, ત્યારે તેની દૃષ્ટિમાં પરિવર્તન થઈ જાય છે. એ પોતાને પરથી જુદો સમજી લે છે અને પોતાના સ્વ-સ્વરૂપમાં સ્થિર થવાનો પ્રયત્ન કરે છે, એને આધ્યાત્મિક ભાષામાં અંતર આત્મા કહે છે.

પોતાના સ્વરૂપને સમજવાની જિજ્ઞાસા, ભેદ-વિજ્ઞાન ને જાણવાની અભિરુચિ, ચોથા ગુણસ્થાનકથી થાય છે અને એ આ વાતને સારી રીતે જાણી લે છે. હું અલગ છું અને પુદગલ અલગ છે. આત્મા પુદગલથી ભિન્ન છે. આત્માનો સ્વભાવ અને સ્વરૂપ અને પુદગલનો સ્વભાવ અને સ્વરૂપ એક નથી. આત્મા ચૈતન્ય છે, જ્ઞાન-સંપન્ન છે, અને પુદગલ જડ છે, જ્ઞાન-શૂન્ય છે, ચેતનાથી રહિત છે. આત્માની પરિણતિ આત્મભાવથી થાય છે, પુદગલના રૂપમાં નહીં. અને પુદગલ, પુદગલના રૂપમાં પરિણમન કરે છે, આત્મ સ્વરૂપમાં પરિણમન નથી કરી શકતું, આત્મા ક્યારેય પણ જડ બની શકે નહીં અને પુદગલ ક્યારેય પણ ચેતન બની શકે નહીં. એટલા માટે પુદગલ મારા નથી અને હું પુદગલનો નથી. આત્મસ્વરૂપ જ મારૂં પોતાનું સ્વરૂપ છે અને એમાં સ્થિર થવું એ જ માત્ર એક મારૂં લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ છે, આ દષ્ટિ ચોથા ગુણસ્થાનકમાં પ્રાપ્ત થાય છે, અને આગળના ગુણસ્થાનકોમાં પણ કાયમ રહે છે. ચોથા ગુણસ્થાનમાં વસ્તુ સ્વરૂપ સમજવાની દષ્ટિ જાગૃત થાય છે, પરંતુ આગળના ગુણસ્થાનકોમાં રાગ, દ્વેષ, વિકાર અને આસકિત ઘટતી જાય છે, અને વ્યકિત નિર્વિકાર અને વીતરાગ બનવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

પાચમાં ગુણ સ્થાનકમાં વ્યકિત આસકિત અને મમતત્વનો એક દેસ, એક અંશથી ત્યાગ કરે છે. છઠા ગુણસ્થાનકમાં મમતા અને આસકિતને પૂર્ણ છોડવાનો પ્રયાસ કરે છે. સાતમા ગુણરથાનકમાં પ્રમત ભાવને છોડીને અપ્રમત ભાવથી સ્વ–સ્વરૂપમાં સ્થિર થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આઠમા ગુણ-સ્થાનકથી બારમા ગુણસ્થાનક સુધી કષાય—ક્રોધ, માન, માયા, લોભ છોડીને વીતરાગ ભાવને પ્રગટ કરે છે. બારમા ગુણસ્થાનક સુધી પહોંચેલ આત્માને અંતરઆત્મા કહેવાય કારણ કે આ ગુણસ્થાનકમાં પહોંચ્યા પછી રાગ, દ્વેષ

વિકાર અને વિકલ્પોથી મુકત થઈ જાય છે, એટલા માટે વીતરાગ કહેવાય છે.

પરંતુ વીતરાગતાની સાથે જ્ઞાનની પૂર્ણતા પ્રાપ્ત ન થવાથી અમે એને છદમસ્થ કહીએ છીએ પણ તેરમા ગુણસ્થાનકને સ્પર્શ કરતા જ આત્માનું પૂર્ણ સ્વરૂપ—અનંત જ્ઞાન અને અનંત દર્શન, અનંત સુખ અને અનંત શકિત પ્રગટ થાય છે. એ પૂર્ણ જ્ઞાની બની જાય છે અથવા આત્માથી અંતરઆત્મા બનવાવાળા પરમાત્માની સ્થિતિ સુધી પહોંચી જાય છે, અને ચૌદમા ગુણસ્થાનકને સ્પર્શ કરતા જ સમસ્ત કર્મબંધનથી મુકત થઈ પોતાના સ્વ-સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરીને પોતાના સાધ્યને સિદ્ધ કરી લે છે. એટલા માટે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરનાર જીવને સિદ્ધ કહેવાય છે.

અહીં એક વાત બીજી પણ કહી દઉં છું કે, આઠમા ગુણસ્થાનકથી દસમાં ગુણ સ્થાનક સુધી બે શ્રેણી હોય છે. ઉપશમ અને ક્ષપક. ઉપશમ શ્રેણીવાળો જીવ આ ગુણસ્થાનક પર ચઢતા કષાયોનો ક્ષય નથી કરી શકતો, પણ ઉપશાંત કરી શકે છે, દબાવી દઈ શકે છે, એટલે અગીયારમા ગુણસ્થાનકે પહોંચ્યા પછી પણ નીચે પડી જાય છે. કારણ કે દબાયેલા કષાય-ભાવ જ્યારે ઉદયમાં આવે છે, ત્યારે જીવને નીચે [તરફ ધકેલી દે છે. જો નીચે તરફ ગબડતો જીવ પોતે પોતાને સંભાળી ના શકે તો પહેલા ગુણ-સ્થાનકે પહોંચી જાય છે, અને અંતરઆત્માથી પુનઃ બહિરાત્મા બની જાય છે, પણ પડતા પડતા પોતાના વિવેકથી સ્વગં જાગૃત થઈ જાય અને પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ જાય તો પુનઃ કષાયોનો ક્ષય કરી પુનઃ ગુણ-સ્થાનકોમાં આરોહણ કરતો થકો દસમાંથી સીધા બારમા ગુણસ્થાનકને સ્પર્શ કરે છે. ત્યાર બાદ પતન થવાનો પ્રશ્ન જ રહેતો નથી કારણ કે, પતન થવાનું કારણ રાગદ્વેષ અને કષાયો છે જેનો જડમૂળથી તેણે નાશ કરેલ છે. અને આથી એ જીવનું હમેશા આગળ પ્રયાણ થાય છે. પતન થતું નથી અને ક્ષપક શ્રેણીથી આગળ વધતો જીવ કષાયોનો ક્ષય કરે છે, જેથી અગીયારમા ગુણ સ્થાનકનો સ્પર્શ કર્યા સિવાય દશમાંથી બારમા ગુણસ્થાનકે સીધો પહોંચી જાય છે.

આ પ્રમાણે વ્યક્તિની દૃષ્ટિ બદલાઈ જાય છે ત્યારે તેની સૃષ્ટિમાં પણ પરિવર્તન થાય છે. જ્યારે એની દૃષ્ટિ બહારથી અંદરની તરફ વળાંક લે છે, ત્યારે તે જીવ બહિરાત્મામાંથી અંતરઆત્મા અને અંતરઆત્મામાંથી પરમાત્મા પદ ને પ્રાપ્ત કરી લે છે, અથવા પોતાની શુદ્ધ, વિશુદ્ધ, અને પરમ શુદ્ધ આત્મ-જ્યોતિને પ્રગટ કરી લે છે.

સમ્યગ્ અને મિથ્યા–દૃષ્ટિ

દૃષ્ટિનો અર્થ જ્ઞાન થાય છે. જેનાથી વસ્તુ સ્વરૂપનો બોધ થાય એને દૃષ્ટિ કહેવાય છે. દૃષ્ટિનો સીધો અને સરળ અર્થ દેખવું, જાણવું. આના બે પ્રકાર છે–શુદ્ધ અને અશુદ્ધ. જ્યારે દૃષ્ટિ શુદ્ધ હોય છે. ત્યારે વસ્તુનું બોધ અને તત્વજ્ઞાન સાચું એટલે કે સમ્યક રૂપે થાય છે. જેને અમે સમ્યક્-જ્ઞાન કહીએ છીએ અને જ્ઞેય પદાર્થોનું સમ્યક જ્ઞાન કરવાવાળા જ્ઞાતાને સમ્યગ્ દૃષ્ટિ કહેવાય છે. પણ જ્યારે દૃષ્ટિમાં વિશુદ્ધતા નથી, ત્યારે તે અશુદ્ધ દૃષ્ટિથી વસ્તુનું જ્ઞાન અને તત્ત્વનો બોધ સમ્યક હોતો નથી. અમે એને મિથ્યા-જ્ઞાન, મિથ્યાતત્ત્વ, અગર અજ્ઞાન કહીએ છીએ અને જ્ઞેય પદાર્થોને અસમ્યક રૂપથી જોવાવાળા જ્ઞાતાને અમે મિથ્યાદૃષ્ટિ કહીએ છીએ.

મિથ્યા દૃષ્ટિ સંસારનો વધારો કરવાવાળી છે. અને સમ્યક દૃષ્ટિ સંસારને ઘટાડવાવાળી છે. આત્મ–વિકારનો આધાર અને મોક્ષનું મૂળ સમ્યક્–દૃષ્ટિ છે. આ વિકાસક્રમ સ્પષ્ટ કરવા માટે આચાર્ય હરિભદ્રને યોગ–દૃષ્ટિ–સમુ-ચયમાં આઠ દૃષ્ટિઓનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. તેના નામો નીચે પ્રમાણે છે—મિત્રા, તારા, બળા, દીપ્રા, સ્થિરા, કાન્તા, પ્રભા અને પરા એને યોગ દૃષ્ટિ કહી છે. કારણ કે આ દૃષ્ટિઓ આત્માને સ્વ-સ્વરૂપમાં સ્થિર કરવામાં સહાયક થાય છે.

ઓઘ–દૃષ્ટિ

દૃષ્ટિના બીજા પ્રકારથી બે ભેદ કહ્યા છે. ઓઘ દૃષ્ટિ અને યોગ દૃષ્ટિ. ઓઘ દૃષ્ટિ શું છે? એનું સ્વરૂપ શું છે? ઓઘનો અર્થ છે––વિવેક વગરનો. અને દૃષ્ટિનું તાત્પર્ય છે–તત્વનો બોધ કરવાનું અને એના પર શ્રદ્ધા રાખ-વાનું. એનો અભિપ્રાય એ આવ્યો છે કે, જ્યારે વ્યક્તિ વિવેક અને

વિચારપૂર્વક સમજ્યા વગર કોઈ પણ વ્યક્તિનું અનુકરણ કરે એને ઓઘ-દષ્ટિ કહે. ભલે કોઈ ધર્મ અને કોઈ કાર્ય ખોટું હોય તો પણ પરંપરાથી રૂઢીગત ચાલતું આવ્યું છે, માટે કરવું અને ઘણી ખરી વ્યકિત આ વસ્તુને માને છે. વિવેકદષ્ટિથી વિચાર્યા વગર પરંપરાથી ચાલી આવતી રૂઢીગત માન્યતાઓનો સ્વીકાર કરવો, એ ઓઘ–દષ્ટિ છે.

જેમકે પૂર્ણિમાની રાતે આકાશમાં સઘન વાદળ છવાયા હોય ત્યારે જ્યોત્સનાનો પ્રકાશ અને વાદળ વિના સ્વચ્છ આકાશનો પ્રકાશ જોવામાં ફેર હોય છે. વિવેક અને વિચારસંપન્ન વ્યકિત મારફત કરેલું તત્ત્વજ્ઞાન અને અવિવેક અને વિચાર વગરની વ્યકિતએ કરેલા તત્ત્વ–બોધમાં અંતર છે. અવિવેકી વ્યકિત જે દષ્ટિથી તત્ત્વ–જ્ઞાન જાણે છે તેને ઓઘ–દષ્ટિ કહે છે. આવી વ્યકિતને સમ્યક્ તત્ત્વ બોધ હોતો નથી. કારણ કે એની દષ્ટિમાં પરંપરાથી ચાલી આવતી રૂઢીગત માન્યતાનો આગ્રહ હોય છે. વસ્તુસ્વરૂપ સમજતી વખતે પોતાની વિચારધારાથી વિપરીત કરવાવાળી વાત સામે યથાર્થ વાત આવે ત્યારે સરળતાથી એનો સ્વીકાર કરાતો નથી અને ઉટપટાંગ તર્કવિતર્કની જાળ બિછાવીને સત્ય પર પડદો નાખવાનો પ્રયત્ન થાય છે. અત: જયાં એકાન્ત દષ્ટિ અને દુરાગ્રહી બુદ્ધિ છે, ત્યાં તત્ત્વજ્ઞાન ક્યારેય સંભવી શક્ય નથી. એકાંતવાદી, હઠાગ્રહી અને મતાગ્રહી વ્યકિતને ઓઘ દષ્ટિ કહે છે. આ દષ્ટિમાં મિથ્યાત્વનો ઉદય રહ્યો છે. બાહ્ય ક્રિયાકાંડ ગમે તેટલું કરે પણ એ જડ ક્રીયાથી એનો સંસાર ઘટવાનો નથી, પણ ઊલટો વધવાનો છે. સંસારની પૂર્ણ સમાપ્તિ બાહ્ય ક્રિયાઓથી નથી થતી, પણ વિવેકવિચાર અને જ્ઞાનપૂર્વક આચરણ કરવાથી થાય છે.

યોગ–દષ્ટિ

આચાર્ય હરિભદ્રએ આઠે દષ્ટિને યોગદષ્ટિ કહી છે. એમાંથી પ્રથમ ચાર દષ્ટિઓ, ચિત્રા, તારા, બલા અને દીપ્રા મિથ્યા–દષ્ટિમાં પણ હોઈ શકે. બહિરાત્મા પણ આ સાધના કરી શકે છે. તો પણ તેને યોગદષ્ટિ કહી છે. એનું કારણ એ છે કે, અનન્તકાળથી મિથ્યાત્વદશામાં પરિભ્રમણ કરતા થકા જ્યારે

દુરાગ્રહ. મતાગ્રહ અને હઠવાદનો ત્યાગ કરી દે અને પોતાની વિવેક દષ્ટિથી સત્ય સમજવાનો પ્રયત્ન] કરે છે, ત્યારે તે ઓઘ–દષ્ટિને છોડીને યોગ–દૃષ્ટિનો સ્વીકાર કરે છે, અને વિકાસના રસ્તા પર આગળ વધે છે. પહેલાની ચાર દષ્ટિમાં એકાન્ત આગ્રહ ન હોવાથી એને ઓઘ દષ્ટિથી અલગ કરવા માટે આચાર્યજીએ યોગ–દૃષ્ટિ કહી છે.]

સંસારનો અન્તનથી અનંત છે, અને અનંતકાળથી જીવને આ સંસારમાં અનંત અનંત ભવ કરવા પડયા. પણ જીવનની સ્થતિ આત્મ વિકાસ કરવાની થાય છે, ત્યારે ઓઘ–દષ્ટિને છોડીને યોગ–દષ્ટિની તરફ ગતિ કરે છે. યદિ જૈન પરિભાષામાં કાળની ગણતરી કરવામાં આવે તો જ્યારે જીવ સંસારના અંતિમ પુદગલ પરાવર્તનને પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે તેને યોગ–દષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રથમ ચાર દષ્ટિ

પ્રથમ ચાર દષ્ટિમાં વર્તન કરવાવાળો જીવ પ્રગતિ કરી આગળ વધે છે. સત્સંગ અને સત્‌શાસ્ત્રનાં નિમિતથી એ જીવનનો વિકાસ થતો રહે છે. પરંતુ એટલું ચોક્કસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે પ્રથમ ચાર દષ્ટિવાળા જીવ આગળ વધતા ક્યારેક ગબડી પણ પડે છે. પણ છેલ્લી ચાર દષ્ટિવાળા જીવ પ્રર્વતમાન થઈ વિકાસ સાધી શકે છે. એ જીવ અંતર આત્મામાંથી બહિરાત્મ બનતો નથી. વસ્તુતઃ આ આઠ દષ્ટિઓનું સ્વરૂપ શું છે? અને એનાથી જીવ ઉન્નત અને વિકાસ કેવી રીતે કરી શકે છે. આપણે એના પર વિચાર કરવો જોઈએ. પહેલા પ્રથમ ચાર દષ્ટિનો વિચાર કરી એનું સ્વરૂપ સમજીએ, ત્યાર પછી અંતિમ ચાર દષ્ટિનું સ્વરૂપ વિચારીશું.

૧. મિત્રા દષ્ટિ

મહર્ષિ પતંજલે યોગના આઠ અંગોનું વર્ણન કર્યું છે અને આચાર્ય હરિભદ્રજીને આઠ દષ્ટિઓનો ઉલ્લેબખ કર્યો છે. અને એમણે આઠ અંગોની સાથે સંબદ્ધ કર્યા છે. પહેલી દષ્ટિ મિત્રા સાથે યોગનો પ્રથમ અંગ યમનો સંબંધ બતાવ્યો છે. જ્યારે જીવને મિત્રાદષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારે તે યમનો

સ્વીકાર કરે છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ પાંચમાં યમ સામાન્ય રૂપે પ્રાપ્ત થાય છે. યમની વ્યાખ્યા આગળના પ્રવ-ચનોમાં કરીશ.

આ દ્રષ્ટિમાં બોધ બહુ જ સામાન્ય હોય છે. આચાર્યજીએ એટલા માટે એને તણખલાની આગ અને આકાશમાં ચમકતી વીજળીની ઉપમા આપી છે. જેવી રીતે તણખલાથી પ્રગટ થયેલી આગ બળીને સમાપ્ત થઈ જાય છે, અને વીજળીનું ચમકવું એક ક્ષણમાત્રમાં ખલાસ થાય છે, એવી રીતે મિત્રા દ્રષ્ટિવાળાને બોધ સૂક્ષ્મ અને સામાન્ય લાગે છે. આ દષ્ટિની ઓળખાણ અદ્વેષ વૃત્તિ છે. આ અવસ્થામાં સ્થિત જીવને શુભ કાર્ય કરવામાં ગ્લાની થતી નથી, સારા કાર્ય કરતાં તે થાકની અનુભૂતિ કરતો નથી. તે સદા સર્વદા શુભ કાર્યોમાં, શુભ પ્રવૃત્તિમાં લીન રહે છે.

અદ્વેષ ભાવ:

છેવટમાં તેમાં અદ્વેષ ભાવનો પણ વિકાસ થાય છે. મિત્રા દષ્ટિના પહેલા ઓઘ દ્રષ્ટિવાળી વ્યકિતમાં દ્વેષભાવ રહેતો હતો. હવે તેમાં દ્વેષભાવ બુદ્ધિ રહેતી નથી. અત્યાર સુધી તેની દષ્ટિમાં પુદગલોમાં જ બંધ હતી. તે પુદગલોમાં જ બધું કાંઈ માનતા હતા, અને પુદગલોના વિયોગને— અથવા મોક્ષ તત્ત્વનો અસ્વીકાર કરતા હતા. તેના તરફ દ્વેષભાવ રાખતા હતા, પરન્તુ હવે તત્ત્વને સમજવામાં તેમ જ મુકિતને માનવામાં તેની દ્વેષ-ભાવના સમાપ્ત થઈ જાય છે, અને દ્વેષભાવ સમાપ્ત હોવાના કારણે જ તેમાં તત્ત્વો સમજવાની જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થશે. કારણ કે તેના જીવનમાં કોઈના તરફ દ્વેષ નહીં, કરૂણા ભાવ રહે છે.

જે વ્યકિત કુદેવ, કુગુરુ અને અધર્મને દેવ, ગુરુ અને ધર્મ સમજે છે તે વ્યકિતપર તે દ્વેષ નહીં, કરૂણા તેમ જ દયાના ભાવ અભિવ્યકત કરે છે. તે સોચે છે કે એ મોહથી આવૃત પ્રાણી દ્વેષનો નહીં, દયાનો પાત્ર છે. એથી તેના જીવનમાં સહિષ્ણુતા (Tolaration) નો વિકાસ થાય છે. એનો એ અર્થ નથી કે તે પરમતને, પરસિદ્ધાંતને સ્વીકાર કરી લે છે

અથવા તેને છેવટ સન્માન દે છે. પરન્તુ તેનું તાત્પર્ય એટલું જ છે કે, તે મોહ તેમ જ આસકિતમાં પડેલી વ્યકિતઓને જોઈને તેને ન તો અપ-શબ્દ કહેતો હોય, ન તેના પર દ્વેષ રાખતા હોય, પરંતુ તેના પ્રત્યે તટસ્થ ભાવ રાખે છે, અને પોતે તત્વને જાણવાનો પ્રયત્ન કરે છે

યોગ–બીજ :

વીતરાગ ભગવાનની તરફ ચિત્ત લગાવીને તેના જેવા બનવાની ભાવનાને, અદ્વેષ, તેમ જ વીતરાગ–ભાવ પ્રાપ્ત કરવાની ભાવનાને યોગ-બીજ કહે છે. પ્રસ્તુત–દષ્ટિમાં બીજનું વપન કરે છે, જીવનના ક્ષેત્રમાં વાવે છે, પણ તે બીજ આગળની દષ્ટિઓમાં અંકુરિત, પુષ્પિત તેમ જ ફલિત થાય છે. એ સ્થિતિમાં જીવ જે કાંઈ ક્રિયા કરે છે, તે નિષ્કામ ભાવથી કરે છે. હવે તે તેના મતવાળાને, પરિવારને તેમ જ કીર્તિને વધારનાર સાંસા-રિક કામોમાં લાગતા નથી. તે સંસાર હવે જાય છે અને તે તેનાથી છૂટવા ચાહે છે. એટલા માટે તે દ્રવ્યથી વૃતોનો સ્વીકાર કરે છે, પરન્તુ ભાવથી સાધનાનો સ્પર્શ કરવા પામતો નથી. પછી પણ તે સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, તપ, જપ આદિ શુભ ક્રિયા તરફ આકર્ષિત હોય છે. અને નિઃસ્વાર્થ તેમ જ નિષ્કામભાવથી શુભ કામ કરતા આગળ વધે છે.

એ અવસ્થામાં સ્થિત જીવ યોગથી, ક્રિયાથી અને ફલથી અવંચક હોય છે. મનને શુભ ભાવોમાં લગાવવાવાળા યોગ-અવંચક, વચન અને શરીરને મર્યાદાને અનુરૂપ પ્રવર્તનાવાલા ક્રિયા-અવંચક, અને ઉભય અવંચકતાને કારણ કષાયાદિના ત્યાગથી શુભગતિ પ્રાપ્ત કરવાવાળા ફળ અવંચક હોય છે. એ દષ્ટિમાં પ્રવૃત્તમાન વ્યકિતને ત્રણે અવંચક ભાવ પ્રાપ્ત થાય છે, જેથી તેને સમસ્ત શુભ સંયોગ મળે છે.

પરન્તુ અહીં પ્રશ્ન ઉઠે છે, કે યોગક્રિયા અને ફળમાં અવંચક વ્યકિતમાં પણ પ્રથમ દષ્ટિ છે, ત્યારે બીજા જીવોને ઉચ્ચ ગુણસ્થાન કયાંથી પ્રાપ્ત થશે? યોગ–બીજ વાવવાવાળા, શુભ સંયોગ પ્રાપ્ત કરવાવાળા જીવ પણ જો મિથ્યાત્વી રહી શકે છે, ત્યારે અન્ય વ્યકિતઓને ઊભા રહેવાને માટે

ક્યાં સ્થાન મળશે? એ પ્રશ્ન વાસ્તવમાં વિચાર કરવા અને સમજવા જેવા છે.

એ પ્રશ્નનું સમાધાન એ છે કે અધ્યાત્મ-સાધનામાં બે વસ્તુ છે. જ્ઞાન અને ક્રિયા, સ્વ અને પરના સ્વરૂપનો યથાર્થ સ્વરૂપ સમજવો અથવા ભેદ વિજ્ઞાનનો બોધ થવો, સમ્યક્ જ્ઞાન છે. સ્વ-સ્વરૂપને સમજીને તેના પર શ્રદ્ધા તેમ જ વિશ્વાસ રાખવો, સમ્યક્દર્શન અથવા સમ્યક્ શ્રદ્ધા છે. અને સ્વ–સ્વરૂપમાં સ્થિત થવું સમ્યક્ ચારિત્ર છે. એ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવાવાળો જીવ આત્માનો વિકાસ કરતાં–કરતાં ગુણસ્થાનેથી પણ ઉપર ચડી જાય છે અથવા સિદ્ધત્વને પ્રાપ્ત કરી લે છે. પરન્તુ એ સ્થિતિ કેવળ બાહ્ય ક્રિયાથી આવી શકતી નથી. ભલે બાહ્ય ક્રિયા ગમે તેટલી ઉગ્ર તેમ જ ઉત્કૃષ્ટ પણ કેમ ન હોય, પરન્તુ જ્યાં સુધી વ્યકિતની દૃષ્ટિ સ્વરૂપમાં સ્થિત હોતી નથી, ત્યાં સુધી કેવળ શુભ ભાવો તેમ જ અનુ-રાગમાં લાગી રહે છે, અને પરમાં જ અટકી રહે છે, ત્યાં સુધી તે ઉચ્ચ ગુણસ્થાનોનો સ્પર્શ કરી શકતો નથી.

કેવળ જડક્રિયા તેમ જ રૂઢ પરંપરાના પરિપાલનમાં જ સંયમનો તેમ જ ગુણસ્થાનનો વિકાસ માનવાવાળો આત્મા વંચના કરે છે. આગમમાં એ સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ મળે છે કે, ઉત્કૃષ્ટ ક્રિયા કરવાવાળા, અને ચૌદા પૂર્વનાં અધ્યયન કરવાવાળા સાધક પણ જો કેવળ બાહ્ય ક્રિયામાં જ લાગ્યા રહે છે, તે પ્રથમ ગુણસ્થાનથી ઉપર ચઢી શકયા નથી. તેને આગમની ભાષામાં દ્રવ્યસાધુ અથવા દ્રવ્યયોગી કહે છે, ભાવસાધુ નહીં. એટલા માટે જીવનો વિકાસ ત્યારે થાય છે જ્યારે તે સમ્યક્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ શ્રદ્ધાની સાથે આચારના, ચારિત્રના તેમ જ સંયમના પરિપાલન કરશે.

મારા કહેવાનો અભિપ્રાય એ છે, કે જ્યારે જીવનમાં અદ્વેષ ભાવ, શુદ્ધ વિચાર, અવંચક યોગ વગેરે ગુણ પ્રકટ થાય છે ત્યારે તે ભાવરૂપથી અધ્યાત્મ–સાધના તરફ વધવાના પ્રયત્ન કરે છે. એ પ્રથમ મિત્રા દૃષ્ટિમાં જીવ હઠાગ્રહ તેમ જ કદાગ્રહથી મુકત થઈને તત્ત્વને સમજવાનો તેમ જ

સાધનાનો સ્વરૂપનો બોધ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અમે એ કહી શકીએ છીએ કે તેનો પ્રયત્ન મિથ્યાત્વને વધારવાનો નહીં, પણ પરિસમાપ્ત કરવાનો છે.

૧. તારા–દષ્ટિ :

એ દષ્ટિમાં જીવ યોગના દ્વિતિય અંગ નિયમનો સ્વીકાર કરે છે. પાતંજલ યોગ સૂત્રમાં પાંચ નિયમોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણીધાન. એ પાંચ નિયમ છે-શુદ્ધિ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણીધાન. તારાદષ્ટિને પ્રાપ્ત જીવ બાહ્ય ક્રિયાને વિશેષ રૂપથી સ્વીકાર કરે છે, શુભક્રિયાઓને કરવાની અભિરૂચી એમાં વિશેષ હોય છે. પર સ્વ–સ્વરૂપમાં સ્થિત હોવાની ભાવના હજી પણ જાગૃત થતી નથી. તો પણ એનો બોધ મિત્રા દષ્ટિથી અધિક હોય છે.

આચાર્ય હરિભદ્રે તેના બોધને કન્ડેકી અગ્નિ જેવો બતાવ્યો છે. કન્ડેકી આગ તૃણની આગથી અધિક ગરમ હોય છે અને અધિક સમય સુધી ઠહરે છે. એ કારણે તેનો બોધ પ્રથમથી અધિક હોય છે અને એમાં જીવને જિજ્ઞાસા ગુણની પ્રાપ્તિ થાય છે. એના મનમાં તત્ત્વ-જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની તિતિક્ષા તેમ જ અભિલાષા હોય છે. તે હઠાગ્રહી તેમ જ પંથાગ્રહી વ્યકિતઓની માફક પોતાનો પંથ તેમ જ પોતાના હકની પૂર્તિને માટે અથવા કોઈને ધોખો દેવાને માટે તર્ક–વિતર્ક કરતો નથી. પરન્તુ પોતાની જિજ્ઞાસા શાંત કરવાને માટે તેમ જ સત્યને સમજવાને માટે તર્ક કરે છે. તેના તર્ક જિજ્ઞાસાયુકત હોય છે.

તે યમ–નિયમનું પરિપાલન કરે છે. તપ, સ્વાધ્યાય વગેરે પણ કરે છે. પરંતુ હજી સુધી તેની દષ્ટિમાં વિશુદ્ધતા આવી શકી નથી. આત્મ-સ્વરૂપને સમજીને તે પર શ્રદ્ધા કરવી તેમ જ તેમાં સ્થિર થવાની ભાવના હજી જાગૃત થઈ નથી. જે પ્રકારે પાંચમી દષ્ટિમાં સ્થિત જીવ સમ્યક્–જ્ઞાન તેમ જ સમ્યક્ શ્રદ્ધાની સાથે વ્રત, તપ, સ્વાધ્યાય વગેરે નિયમોનું પરિપાલન કરે છે, તે દષ્ટિની સાથે એ કરતો નથી. પરંતુ દ્રવ્ય નિયમોનું, બાહ્ય

ક્રિયાઓનું તે ભલી–ભાંતિથી પાલન કરે છે, અને ત્યાગ - વૈરાગ્યથી યુક્ત મહાપુરુષોની વાણીને સાંભળવામાં પણ તેને આ રસ આવે છે.

પહેલા તેને વિષય–વાસનાને ઉત્તેજીત કરવાવાળી કહાનીઓમાં રસ આવતો હતો, પણ જ્યારે તેને વિરકિત થાય છે, અને વૈરાગ્ય તેમ જ સમતાને વધારવાની કહાનીઓ સાંભળવાથી તેના મનમાં તેના પ્રતિ અધિક અનુરાગ વધે છે. તે એ મહાપુરુષોની વાતોને પ્રમાણિક માને છે, અને તેના માર્ગ પર ચાલવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એ રીતે તેની ત્યાગ–ભાવના તેમ જ તત્ત્વ જિજ્ઞાસામાં અભિવૃદ્ધિ હોય છે.

૩. બળા દષ્ટિ :

એ દષ્ટિને પ્રાપ્ત જીવ સમ્યક્ ત્વની નજીક પહોંચી જાય છે. તે મિથ્યાત્વની ગ્રન્થિને ભેદન કરવા નિકટ આવી જાય છે. અહીં તે ઉત્ક્રાન્તિ (Evolution) ના રસ્તા પર સારી રીતે આગળ વધે છે. સંસારમાં અનંત કાળ સુધી પરિભ્રમણ કરતાં–કરતાં તેના મનમાં જે ભાવના ક્યારે પણ જાગૃત થઈ ન હોય અને જે આત્મ-ચેતના ક્યારેય પણ જાગૃત થઈ ન હોય, તેને તેની ત્યાં અનુભૂતિ થાય છે. તેની પુદગલો ઉપરથી તૃષ્ણા અને આસકિત ઓછી થતી જાય છે.

અહીં યોગની ત્રીજા અંગ આસનની પ્રાપ્તિ થાય છે. શરીરને સ્થિર કરવાની અને મનને પણ સ્થિર કરવાની ભાવના જાગૃત થાય છે. એનો તત્ત્વબોધ પહેલી બે દષ્ટિ કરતાં વધારે થાય છે. તેને આચાર્યે લાકડાના અગ્નિ જેવો બતાવ્યો છે. અહીં જીવને શુશ્રૂષા- સાંભળવાની ઈચ્છા ગુણની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેને તત્ત્વ અને સિદ્ધાંતની વાત સાંભળવાની ઈચ્છા થાય છે. તો પણ તેમાં મિથ્યા–જ્ઞાન શેષ રહે છે. તો પણ સમ્યક્–જ્ઞાન પ્રતિ પ્રયાણ કરે છે એટલા માટે તે દેવ–દેવીઓ તેમ જ જાદુગરના ચમત્કારો કે લાલચ તેમ જ ભ્રમમાં રહેતા નથી. પૌદગલિક ઐશ્વર્ય તેમ જ ચમત્કારની લાલચમાં આવવું, સત્પથને છોડી દેવાના આક્ષેપ–દોષ કહેવાય છે, તે તેનો પરિત્યાગ કરી દે છે, અને તત્ત્વ–જ્ઞાનને વધારવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

४. દીપ્રા દૃષ્ટિ :

આ દૃષ્ટિમાં યોગના ચોથા અંગ – પ્રાણાયામની પ્રાપ્તિ થાય છે. પ્રાણાયામના વર્ણનમાં આગળ કહીશ, અહીં પ્રાણાયામનો લાભ એટલો જ હોય છે– બાહ્ય–ભાવ અને બહિરાત્મ–ભાવનો રેચક થાય છે, અભ્યાંતર–ભાવ અને અંતરાત્મા–ભાવનાનો પૂરક હોય છે, અને સ્થિર–ભાવનો કુંભક હોય છે. એનો સીધો અર્થ એ છે, કે અહીં આવીને આત્મા બાહ્યભાવનો પરિત્યાગ કરીને અભ્યાંતર ભાવનો સ્વીકાર કરીને આત્મ–સ્વરૂપમાં સ્થિર થવાને માટે પ્રયત્નશીલ થાય છે. આ જીવનની મોટી ક્રાન્તિ (Evolution) છે.

હું એક વાત અહીં સ્પષ્ટ કરવા માગું છું કે પ્રાણાયામ શબ્દનો પ્રયોગ શ્વાસોચ્છ્શ્વાસની બાહ્ય પ્રક્રિયા માટે કરવામાં આવે છે. તેમાં આત્મ-વિકાસમાં વધારે લાભ થતો નથી. પરન્તુ પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં પ્રાણાયામનો આધ્યાત્મિક અર્થમાં પ્રયોગ કર્યો છે, કારણ કે એ પ્રકારની સાધનાથી ગ્રન્થિ ભેદ જલદી થાય છે. એથી પ્રશાંત–વાહિતાનો લાભ થાય છે. એ દૃષ્ટિમાં બોધ ત્રણે દૃષ્ટિઓથી અધિક ઉજ્જવલ અને સ્થિર થાય છે. આચાર્ય હરિભદ્રે દીપ્રા–દૃષ્ટિમાં થનારા બોધને દીપપ્રભા જેવો બતાવ્યો છે. અહીં જીવની સાંભળવાની ઇચ્છા જ નહીં, શ્રાવણ ગુણની પ્રાપ્તિ થાય છે. ધર્મ પ્રતિ તેમ જ વીતરાગ – વાણી પ્રતિ અનુરાગ વધે છે.

ગ્રન્થિ–ભેદ :

સ્થિર દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થવાની પૂર્વે જીવ મિથ્યાત્વના સઘન અંધકારમાંથી મુકત થઈને સમ્યક્ત્વના પ્રકાશમાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે– તે અપૂર્વકરણ દ્વારા મિથ્યાત્વની ગ્રન્થિનો ભેદન કરીને સમ્યક્ત્વને પ્રાપ્ત કરી લે છે. જ્યારે જીવ આયુષ્ય કર્મના સિવાય સાત કર્મોનું ઉત્કૃષ્ટ આયુષ્યને ખપાવીને, સમાપ્ત કરીને તેમ જ કરોડા–કરોડ સાગરોપમથી કાંઈક કમ સ્થિતિ બનાવી દે છે, તેના પરિણામે સંસાર તરફ એટલી ઉદાસીનતા આવી જાય છે ત્યારે તે ભાવનાને યથા પ્રવૃત્તિકરણ કહે છે.

એવી સ્થિતિ મિથ્યાત્વમાં ભટકતા એક બેવાર નહીં; અનંતવાર

આવતી રહી છે. પરંતુ એ અવસ્થાને પ્રાપ્ત થતાં જ જ્યારે જીવ અનંતાનુબંધી—કષાયોની ચોકડીનો ક્ષય અથવા ક્ષયોપશમ કરવાનો અને અજ્ઞાન છોડીને જ્ઞાન સ્વીકાર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તેની તે અવસ્થાને અપૂર્વકરણ કહે છે. એ અન્તર મુહૂર્તની સ્થિતિમાં જ્યારે જીવ મહા તીવ્ર કષાયનો નાશ કરી દે છે, ત્યારે તેને સૈદ્ધાંતિક પરિભાષામાં અથવા આધ્યાત્મિક ભાષામાં એમ કહેવામાં આવે છે, કે તેણે ગ્રન્થિ—ભેદ કર્યો, અથવા તેણે મિથ્યાત્વની ગ્રન્થિ—ગાંઠનું છેદન કરી દીધું છે. તે પછી અનિવૃત્તિકરણ થાય છે અને પછી સમ્યક્ત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે. એથી જીવને એ લાભ થાય છે, કે તે સંસારને ઘટાડી દે છે.

હું પહેલાં આપને બતાવી ગયો છું કે જ્યારે જીવનો સંસાર તેમજ પુદગલ પરાવર્તન શેષ રહે છે, ત્યારે તેને પ્રથમની ચાર દષ્ટિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. પરન્તુ ગ્રન્થિભેદ કર્યા પછી અથવા સામ્યક્ત્વનો સ્પર્શ કર્યા પછી જીવ અર્ધ પુદગલ—પરાવર્તના પહેલાં મુકિતને પ્રાપ્ત કરી લે છે. એ સ્થિતિને જીવન-વિકાસની દિશામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ક્રાન્તિ માનવામાં આવી છે. પરંતુ કેટલાક જીવ ઉત્ક્રાન્તિ – (Evolution) દ્વારા જીવનનો પૂર્ણ વિકાસ કરી લે છે, અને કોઈ પણ પ્રાણી શ્રદ્ધાનું વમન કરીને પાછો પણ પડી જાય છે, એ અપક્રાન્તિ (Involution) કહેવાય છે. મોહને વશ જીવ અપક્રાન્તિ કરે છે. અને મોહનો ત્યાગ કરીને આગળ વધવા વાળી વ્યકિત જીવનનો વિકાસ કરે છે. એથી ઉત્ક્રાન્તિ અને અપક્રાન્તિ (Theory of Evolution and Involution) કહેવાય છે. ઉપશમ અથવા ક્ષયોપશમ સમ્યક્ત્વને પ્રાપ્ત કરવાવાળા જીવ અપક્રાન્તિ પણ કરે છે; અને જે જીવ ઉપશમ-શ્રેણીથી વિકાસ (Progress) કરે છે. તે અગિયારમાં ગુણસ્થાન સુધી ચઢીને ફરી નીચે પણ પડે છે.

પરંતુ અનંતાનુબન્ધ કષાય, સમ્યક્ત્વ—મોહનીય, મિથ્યાત્વ મોહનીય તેમ જ સમ્યક્ત્વ—મિથ્યાત્વ—મોહનીય, એ સાત પ્રકૃતિઓનો પૂરો ક્ષય કરીને ક્ષાયિક સયમ્ક્ત્વને પ્રકટ કરવા વાળો જીવ જીવનમાં ઉત્ક્રાન્તિ

(Evolution) જ કરે છે. અપક્રાન્તિ (Involution) નહીં. ક્ષાયિક-સમ્યક્ત્વ સંપન્ન જીવ સદા--સર્વદા વિકાસ જ કરે છે, તે ક્ષપક શ્રેણી દ્વારા વીતરાગ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરીને સિદ્ધત્વને પ્રાપ્ત કરી લે છે, પરન્તુ કદી પણ નીચે તરફ ગતિ નહીં કરતા. કારણ પતનનું કારણ—તીવ્રતમ કષાયનો તેમણે જડમૂળથી નાશ કરી દીધો છે, અને આગળ પણ તે રાગ-દ્વેષ તેમ જ કષાયોનો નાશ જ કરે છે, ક્ષય પણ કરે છે, એટલા માટે એનો વિકાસથી નીચે ગતિ કરવાનો જરા પણ ખતરો રહેતો નથી.

એ રીતે ચોથી દૃષ્ટિના છેવટમાં આચાર્ય હરિભદ્રનું કહેવું છે કે ધર્મ સન્યાસની પ્રાપ્તિ હોય છે. એ પણ યોગનો એક ભેદ છે. સાધુત્વ છઠ્ઠા ગુણસ્થાનથી શરૂ થાય છે. અને તેની પૂર્ણતા વીતરાગ અવસ્થામાં જ પ્રકટ થાય છે. કારણ કે ત્યાં સંસારના કારણ રાગ—દ્વેષ રહેતા નથી. એટલા માટે સંસારમાં રહેવા છતાં પણ આત્મા સંસારમાં આબદ્ધ રહેતો નથી. પરંતુ ચતુર્થગુણસ્થાનમાં જીવને પોતાના સ્વરૂપનો બોધ થઈ જાય છે. ભલે તે એ અવસ્થામાં પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ શકતો ન હોય પણ તેની ભાવના સ્વરૂપમાં સ્થિર બનવાની બની જાય છે, અને તેના લક્ષ્યને સામે રાખીને ગતિ કરે છે.

એટલા માટે ધર્મ—સન્યાસ તેમ જ આત્મ સાધનાની ટેવ તેનાથી પડી જાય છે. એટલે જ આધ્યાત્મિક સાધનાની દૃષ્ટિથી ચતુર્થ ગુણસ્થાનને વીતરાગ ભાવને તેમ જ સિદ્ધત્વ સ્વરૂપને પ્રકટ કરવાની સાધનાની ટેવ (Foundation) કહેવામાં આવે છે. સમ્યક્ત્વ સાધનાની, યોગની મૂળ—જડ (Roots) છે. એટલા માટે યોગ—સાધના માટે દૃષ્ટિમાં શુદ્ધતા હોવાની જરૂર છે. દ્રષ્ટિના શુદ્ધ બન્યા સિવાય કદી પણ સાધ્યને સિદ્ધ કરી શકાતું નથી. યોગ સિદ્ધ કરવાવાળા સાધકની દૃષ્ટિમાં હઠાગ્રહ તેમ જ મતાગ્રહ નહીં, પરંતુ સત્યને સમજવાની, પરખવાની, તેમ જ સ્વીકાર કરવાની ભાવના હોવી જોઈએ.

૫. સ્થિરા—દૃષ્ટિ :

સંસાર કેવો છે? સુખ રૂપ છે કે દુ:ખ રૂપ છે? સમ્યક્ છે કે મિથ્યા

છે? વિકાસનું કારણ છે કે વિનાશનું કારણ છે? આ સવાલના સમાધાનમાં વિચારકોએ એટલું જ કહ્યું છે કે–જેવી દષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ. જેવી તમારી દષ્ટિ હશે તેવું તમોને દેખાશે. જો તમે કાળા ચશ્મા લગાડયા હશે તો સ્ફટીક જેવું રત્ન જેમાં લેશ માત્ર પણ કાળાપણું નથી તે પણ કાળું જ દેખાશે–દોષ વસ્તુનો નથી, દોષ દષ્ટિનો નથી–દોષ છે દષ્ટિ ઉપર પડેલા આવરણનો. એ માટે આગમમાં વીતરાગ પ્રભુએ વસ્તુને બદલવાની અગર સમાપ્ત કરવાની વાત કરી છે, અથવા વસ્તુને જોવાની શકિતને બદલવાનો ઉપદેશ આપ્યો છે?

એનો ઉપદેશ એક જ છે દ્રષ્ટિ ઉપર જે રાગ, દ્વેષ, મોહ અને વિકારોનું આવરણ આવ્યું છે, દ્રષ્ટિ ઉપર જે મોહ વ્યામોહના કાળા ચશ્મા છે તેને હટાવવા જોઈએ. પછી આખા સંસારમાં તમે મુકત રહેશો. દષ્ટિ ઉપર પડેલું રાગનું આવરણ સંસારનું કારણ છે. રાગભાવમાં સંસાર છે, બન્ધ છે, અને વીતરાગ ભાવમાં મોક્ષ છે.

મોહ અને રાગ દષ્ટિને સ્થિર થવા દેતા નથી. જ્યાં સુધી દષ્ટિમાં સ્થિરતા નથી ત્યાં સુધી જીવ સાધનાના માધ્યમથી સાધ્યને સિદ્ધ નથી કરી શકતા. આપને ગઈ કાલે એ જણાવ્યું હતું કે દીપ્રા દષ્ટિમાં તત્ત્વ-બોધ દીપપ્રભા જેવો તેજ–યુકત હોય છે. દીપકની વાટમાં પ્રકાશ અને જયોત છે જ પરંતુ તેએની જયોતમાં સ્થિરતા નથી. મોહની હવાનું ઝોકું લાગતા જ કંપન શરૂ થાય છે. એથી એની રોશનીમાં સ્પષ્ટ રૂપથી પદાર્થનો બોધ હોતો નથી. અગર જો મોહનો ઝોંક જોરથી લાગે તો તે વાટ બૂઝાઈ પણ જાય છે. પણ રત્નની જયોતમાં આ અસ્થિરતા નથી હોતી કારણ કે એ પ્રકાશ પર ઝંઝવાતની કોઈ અસર પડતી નથી.

એ પ્રમાણે સ્થિર દષ્ટિને પ્રાપ્ત કરવા વાળી વ્યકિત કે સાધક સ્થિર-ભાવથી સાધનાના રસ્તા પર આગળ વધે છે. આ દષ્ટિમાં જે બોધ થાય છે તે વસ્તુનો સમ્યક્ સ્વભાવ સમજાઈ જાય છે. એમાં સ્વામીત્વ રહે છે. આ દષ્ટિમાં પહેલાની દષ્ટિની માફક ઉપર–ઉપરથી તત્ત્વનો બોધ નથી થતો,

પણ અંતરથી થાય છે. અને આ બોધ સ્થિર પણ રહે છે. એક વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે રત્ન ગમે તેટલું પ્રકાશવાળું હોય, મૂલ્યવાન હોય પણ એમાં થોડી ઘણી મલિનતા રહે છે. આની માફક પ્રસ્તુત દૃષ્ટિમાં પૂર્ણ રૂપેણ, એકાંત રૂપથી શુદ્ધતા નથી રહેતી. આવી સ્થિતિમાં કષાય અને રાગના કારણે આત્મ–સાધનાના માર્ગ પર પ્રયાણ થઈ શકતું નથી. પરંતુ ગ્રન્થિ ભેદ થવાને કારણે જીવને પોતાના સ્વરૂપનો બોધ થાય છે. એ પોતાના સાધ્યનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે. કારણ કે આ દૃષ્ટિમાં પ્રર્વત્તમાન જીવને બોધ ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરેલા જીવને જીવનમાં પરિવર્તન આવે છે. પહેલા ઈન્દ્રિયોના વિષયમાં અને પુદગલોમાં અસક્ત રહેતા પણ આત્મા અને પદાર્થોના સ્વરૂપનું યથાર્થ પરિજ્ઞાન થાય છે. એની વિષય–વાસના અને પુદગલો પરનો આસકતી ભાવ ઘટી જાય છે, ઈન્દ્રિયો પોતપોતાનો વિષય ગ્રહણ કરે છે એ એનો સ્વભાવ છે, પણ વિષયોને ગ્રહણી કરતી વખતે ઈન્દ્રિયોની સાથે મનનો સંયોગ થવો અથવા વિષયોમાં આસકત થવું એ પાપ છે. એટલે આ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થતાં સાધક પોતાના મનને વાળી લે છે. એ વિષયોમાં આસકત બનતા નથી. આ પ્રક્રિયાને યોગ સૂત્રમાં પ્રત્યાહાર કહી છે.

મન પર વિજય મેળવવો એ પ્રત્યાહાર છે. એથી સ્થિર દૃષ્ટિવાળા સાધકને યોગનું પાંચમું અંગ–પ્રત્યાહાર–પ્રાપ્ત થાય છે. આથી જીવને એમ સમજાય છે કે સુખ અને આનંદ પદાર્થોમાં, પુદગલોમાં અને ભોગ-ઉપભોગના સાધનોમાં નથી, પ્રત્યુત આત્મ-ભાવમાં છે. આત્માનું પર–સ્વરૂપમાંથી હટીને આ સ્વરૂપમાં રમણ કરવું એ પરમ આનંદ છે. એથી આ સંસારમાં રહેવા છતાં સાંસારિક કાર્યોમાં આસકિત રહેતી નથી. એ કર્મ કરે છે, કર્તવ્યનું પરિપાલન પણ કરે છે, પણ નિષ્કામ ભાવથી કરે છે. એના જીવનમાં કામના અને આસકિતનો અભાવ હોવાથી એ પ્રતિક્ષણ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં આગળ વધે છે. અને સ્થિરતાથી કાન્તા દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

૬. કાન્તા–દષ્ટિ

આ દષ્ટિને પ્રાપ્ત કરવા પહેલા સાધક યેાગને સારી રીતે સાધી લે છે. અહીં સાધનાના યેાગના છઠા અંગ ધારણાની પ્રાપ્તિ થાય છે. પ્રત્યાહાર વખતે સાધક ઈન્દ્રિયેાના વિષયેામાં ગતિમાન મનને રેાકી લે છે અને મનને આત્મ-સાધનામાં લગાડી દે છે. ધારણાની વ્યાખ્યામાં યેાગના અંગેા પરનું પ્રવચન હું આપીશ. અહીં હું એટલું જ કહીશ કે કાન્તા દષ્ટિને પ્રાપ્ત કરેલા સાધકનું મન અને ચિત્ત ચંચળ નથી. એ એના કાબૂમાં આવી જાય છે અને પેાતાની ઈચ્છા અનુરૂપ આત્મ–સાધનામાં લગાડી દે છે. એથી અશુભ કર્મને। બંધ થતેા નથી. કર્મને। બંધ મનની અસ્વસ્થતા અને મલિનતા પર આધાર રાખે છે. સ્થિતિ બંધ અને અનુભાગ બંધ મનના પરિણામને અનુરૂપ બંધાય છે. એથી મનને વિષયેા તરફ દોડતું રેાકીને અંદરમાં કેન્દ્રિત કરવાળેા સાધક સંસાર બન્ધનને ઘટાડતેા જાય છે.

આ દષ્ટિને પ્રાપ્ત કર્યા બાદ આત્મ–સાધનામાં તેજસ્વિતા આવે છે. એનેા તત્ત્વ બેાધ વધારે સ્થાયી અને વધારે જ્યેાતિર્મય હેાય છે. એનેા બેાધ તારાની પ્રભા જેવેા સ્થિર અને જ્યેાતિથી યુક્ત હેાય છે. એ સાચી વાત છે કે સૂર્ય અને ચન્દ્રનેા પ્રકાશ જેટલેા તેજસ્વી છે તેટલેા તારાનેા પ્રકાશ નથી હેાતેા. એટલું તેા નિ:સંદેહ કહી શકાય કે આ પ્રકાશમાં અસ્થિરતા નથી, રૂકાવટ નથી. નિર્બંધ ગતિથી ચાલ્યા કરે છે. એ પ્રકારે જીવને જે તત્ત્વ–જ્ઞાન થાય છે. એ સ્થાયી હેાય છે. અહીં જીવને 'મીમાંસા' ગુણની પ્રાપ્તિ થાય છે. ભેદ વિજ્ઞાનથી તત્ત્વની મીમાંસા મારફત પ્રાપ્ત થયેલા જ્ઞાનને અથવા પેાતાના સ્વરૂપને જાણીને સ્વ–સ્વરૂપમાં સ્થિર થવાનેા પ્રયત્ન કરે છે.

સમ્યક્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ દર્શનની સાથે સમ્યક્ ચારિત્રનેા પણ સ્વીકાર કરે છે. મન (Mind) પણ નિયંત્રણ (Control) હેાવાના કારણથી આત્મ સાધનામાં હમેશા સચેત અને સાવધાન (Concious) રહે છે. આ સંબંધમાં આચાર્ય હરિભદ્ર યેાગ–દષ્ટિ–સમુચયમાં લખ્યું છે

"આ દૃષ્ટિમાં પ્રવૃત્તમાન જીવનો ચારિત્ર–સ્વભાવ નિરતિચાર થાય છે. એનું અનુષ્ઠાન શુદ્ધ હોય છે અને એનો વ્યવહાર પ્રમાદથી રહિત હોય છે." આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે એની સાધનામાં એટલી તેજસ્વિતા અને આત્મ શકિતનો વિકાસ થાય છે કે લોકો એને ચમત્કાર અને લબ્ધિધારી માનવા લાગે છે. આપ ગણધર ગૌતમને શું કહો છો? લબ્ધિનો ભંડાર કહો છો. કારણ કે તેઓ તેજસ્વિ મહાપુરુષ હતા.

એક કથાગ્રંથમાં ગણધર ગૌતમના જીવનના એક પ્રસંગનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. ભગવાન મહાવીર સ્વામી ગણધર ગૌતમને ૫૦૦ તપસ્વી તાપસોને પ્રતિબોધ દેવા મોકલે છે. આ ઉગ્ર તપસ્વીઓ માત્ર સુકા પાંદડા ખાઈને લાંબી તપશ્ચર્યા કરે છે. જેથી તેઓનું શરીર દુર્બળ થઈ ગયું છે, આમ છતાં પણ તેઓને આત્મ–સ્વરૂપનો બોધ થયો નથી. ગૌતમ એ તાપસોની નજીક જાય છે. એને જોઈને તાપસ આશ્ચર્ય પામે છે અને એકમેકને પૂછે છે કે આ તેજસ્વી પુરુષ કોણ છે. સઘળા તાપસો ગૌતમને ચારે બાજુ ઘેરી લે છે. અને પછી પ્રશ્ન કરે છે કે આપ કોણ છો? શું તમે લબ્ધિધારી છો?

તાપસોનું દુર્બળ શરીર જોઈને ગૌતમ કહે છે 'અહો કષ્ટં અહો કષ્ટં તત્વ ન જાયતે'– આપ લોક બાહ્ય કષ્ટ ઘણું સહન કરો છો. ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરીને શરીરને સૂકાવી દીધું. પણ તમે હજી સુધી તત્ત્વને જાણ્યું નથી એથી વાસના અને કષાયનો નાશ થયો નથી. જ્યાં સુધી તત્ત્વ-જ્ઞાન થતું નથી, ત્યાં સુધી તપ–જપની સાધના સફળ થતી નથી. આપે હજી સુધી આત્મ-સ્વરૂપને જાણ્યું નથી. તત્વને સમજ્યા નથી. તેથી તમારી સાધનામાં તેજ આવ્યું નથી. એથી સર્વ પહેલા તત્ત્વનું પરિજ્ઞાન કરો અને ત્યાર પછી તપ સાધના કરો અગર બીજી આધ્યાત્મિક સાધના કરો, ત્યારે તમારી સાધનામાં જરૂર તેજ આવશે.

ગૌતમના ઉપદેશથી તાપસોની દૃષ્ટિ પરિવર્તન થઈ એના મનમાં તત્ત્વ જાણવાની જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઈ. અતઃ એમણે ગૌતમને નિવેદન કર્યું કે તત્ત્વ શું છે? આત્મ સ્વરૂપ શું છે? અને સાધના શું છે? એનું સ્વરૂપ અમને સમજાવો?

ગૌતમ ચાર જ્ઞાન અને ચૌદ પૂર્વના જાણકાર હતા. એનું જ્ઞાન એટલું વિશાળ અને વ્યાપક હતું કે એને કેવલી નહીં પણ, કેવળી જેવા કહ્યા છે. ચૌદ પૂર્વધરને શ્રુત કેવળી કહેવાય છે. એ તત્ત્વનું સ્વરૂપ સમજાવાને સમર્થ હતા. એમનામાં જ્ઞાન હતું. પણ જ્ઞાનનું અભિમાન હતું નહીં. એના જીવનના કણકણમાં પરિવ્યાપ્ત હતું – વિનય અને વિવેક. એટલે ગૌતમ કહે છે, જો તમારે તત્ત્વ સમજવું હોય તો મારા પૂજ્ય–ગુરુદેવ શ્રમણ ભગવાન મહાવીરની પાસે ચાલો. તેઓ સર્વજ્ઞ છે, સર્વદર્શી છે. અતઃ તેઓ તમને તત્ત્વનું યથાર્થ સ્વરૂપ બતાવશે.

તાપસોના મનમાં તત્ત્વ જાણવાની જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઈ ચૂકી હતી. તેઓ ગૌતમની સાથે ભગવાન મહાવીરના ચરણોમાં જઈ પહોંચ્યા. સમવશરણમાં કેવી રીતે વંદન કરવું એ ગૌતમે તેમને બતાવી દીધું હતું. અને કયા સ્થાન પર બેસવું તે પણ જણાવ્યું હતું. રસ્તામાં ચાલતાં ચાલતાં તાપસોના મનમાં એ વિચાર ઉદ્ભવ્યો કે આ વ્યકિત સ્વયં આટલી તેજસ્વી છે, તો એમના ગુરુ કેટલા અધિક તેજસ્વી હશે. અને આટલા મહાન જ્ઞાની અને તેજસ્વી હોવા છતાં અહંભાવનું જરા પણ નામ નિશાન નથી.

વાસ્તવમાં એનું જ્ઞાન, તપ અને સાધના મહાન છે. અહંકારનો પરિત્યાગ કરવામાં અને આત્માને કષાયોથી રહિત બનાવવો એ સાચી સાધના છે. સમવશરણની નજીક પહોંચતા–પહોંચતા એમનું આત્મ–ચિંતન વધતું ગયું, અને અનંત જ્ઞાની ભગવાન મહાવીરને જોતાં જ અંતરમાં જ્ઞાનની એક એવી અલૌકિક જ્યોતિ જાગી કે સમવશરણમાં પ્રવેશ કરતા જ કેવળ જ્ઞાન થયું, અને સીધા જઈને કેવલીની પરષદામાં બેસી ગયા. ગૌતમને એમ થયું કે આટલું–આટલું સમજાવ્યા છતાં આ લોકો આવડી મોટી ભૂલ કરી બેઠા. પણ શ્રમણ ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ કહ્યું ગૌતમ એમણે ભૂલ નથી કરી. એ એમના યોગ્ય સ્થાન પર જ બેઠા છે. કારણ કે કેવળી ને કેવળી સાથે જ બેસવું જોઈએ.

આથી એટલું સ્પષ્ટ થાય છે કે જ્યારે વ્યકિત પોતાના મનને બહા-

રથી હટાવી અંદરની તરફ વાળી લે છે ત્યારે એની દષ્ટિમાં સ્થિરતા આવે છે, એનું તત્ત્વજ્ઞાન પણ સ્થિર હોય છે. અને જ્યારે જીવ પોતાના મનને વિષયોથી હટાવી આત્મ--ચિંતનમાં લગાડી દે છે, સંસારથી હટાવી મોક્ષ તરફ લગાડે છે, ત્યારે તેને કાન્તા દષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને મન પર નિયંત્રણ આવી જાય છે.

આથી સાધના અને ચિંતનમાં તેજસ્વિતા આવે છે. અને આગળ વધતા–વધતા વ્યકિત રાગ–ભાવથી મુકત થઈ વીતરાગ બની જાય છે, અને સિદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કરી લે છે. મારું કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે કાન્તા દષ્ટિને પ્રાપ્ત સાધક પ્રયત્ન ભાવનો ત્યાગ કરીને અપ્રમત ભાવથી વીતરાગતા પ્રગટ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

૭. પ્રભા–દષ્ટિ :

મન પર નિયંત્રણ થયા બાદ પ્રભા–દષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય જે. આમાં તત્ત્વ–બોધ અને આત્મ–જ્ઞાન સૂર્ય–પ્રભાની જેમ જ્યોતિર્મય અને નિષ્કંપ હોય છે. પ્રસ્તુત દષ્ટિમાં આત્મા સ્વ–સ્વરૂપમાં સ્થિર થાય છે. મનમાં ચંચ-લતા રહેતી નથી. એથી આ દષ્ટિમાં એકાગ્રતા આવે છે અને એથી ધ્યાન સાધનાની પ્રાપ્તિ થાય છે. ધ્યાનથી આત્મામાં એકાગ્રતા આવે છે અને સ્વ–સ્વભાવમાં સ્થિરતા આવે છે. જેથી એના જીવન ઉપર અને વિચારો ઉપર બીજા પદાર્થોની કોઈ અસર થતી નથી.

સમ્યક્ બોધ પ્રાપ્ત કરેલી વ્યકિત અન્ય ધર્મ અને પરંપરાના ગ્રંથો અને શાસ્ત્રો વાંચે તો પણ તેના પર વિપરીત અસર થતી નથી. દષ્ટિમાં સમ્યક્ત્વ હોવાને કારણે પર-ધર્મ અને પર-પરંપરાના શાસ્ત્રો વાંચે તો પણ સમ્યક્ રૂપે પરિણમે છે. એના વિવેચનમાં વિચારની સામ્યતા રહે છે, વિષ-મતા રહેતી નથી. આગમની દષ્ટિથી સમ્યગ દષ્ટિના માટે સ્વ અને પર, પરંપરાના બધા ગ્રંથો અને શાસ્ત્રો સમ્યક્ છે. સમ્યક્ત્વ અથવા શુદ્ધ ઉપયોગ અને અશુદ્ધ ઉપયોગ અથવા મિથ્યાત્વ કોઈ પણ શાસ્ત્રમાં

નથી. શાસ્ત્ર જડ છે. સમ્યક્ત્વ અને મિથ્યાત્વ આત્માની શુદ્ધ અને અશુદ્ધ દર્શન-પર્યાય છે.

જ્યારે આત્મા અશુદ્ધને ત્યાગ કરી શુદ્ધમાં પરિણમન કરે છે ત્યારે એના વિચાર અને આચાર સમ્યક્ હોય છે, અને એ વખતે એવી પરૂપણા સમ્યક્ છે, મિથ્યા નથી. એટલા માટે આ કથન મિથ્યા છે કે અમુક શાસ્ત્ર સમ્યક્ છે અને અમુક મિથ્યા છે. સમ્યક્ દ્રષ્ટિને માટે આ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થતો જ નથી. તે કયા શાસ્ત્રનું એ વિવેચન કરે છે? કારણ કે તે ગમે તે શાસ્ત્રનો આધાર લે તો પણ વિવેચન સ્વ–સિદ્ધાંતનું અને સમ્યક્ વિચારોનું કરે છે. એના વિવેચનનો વિષય ગીતા હોય કે પછી જૈન–શાસ્ત્ર હોય.

અહીં હું એટલું જ બતાવા માગું છું કે આ દષ્ટિથી આત્મચિંતનમાં એટલી એકાગ્રતા આવે છે કે સાધક અંતર–મુહૂર્ત સુધી એક વસ્તુનું ચિંતન કરી શકે છે. પછી એની દષ્ટિમાં અંતર નથી રહેતું. પરચિંતન વિષય બદલાઈ જાય છે. એની ચિંતનની ધારા એક બાજુથી હઠીને બીજી બાજુ સ્થિર થાય છે. એથી સંકલ્પ–વિકલ્પ સમાપ્ત થાય છે. અને સાધકને પ્રથમ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે, અને પ્રતિમતિ ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે. છઠ્ઠી દ્રષ્ટિમાં સાધક તત્ત્વની મીમાંસા કરે છે અને અહીં એને આચરણમાં લાવે છે–મીમાંસાનો અર્થ–વિચારણા, જે તત્ત્વ પર એ વિચાર કરે છે અથવા આત્મ-સ્વરૂપનો જે વિચાર કરે છે, પ્રભા દષ્ટિમાં એનો–સ્વીકાર કરી લે છે અને આત્મ-સ્વરૂપમાં સ્થિર થાય છે એથી એના અંતરની આધિ–વ્યાધિ અને ઉપાધિનો નાશ થાય છે. જેથી સાધકને આત્મ–આનંદ અને આત્મશાંતિની અનુભૂતિ થાય છે.

આ અવસ્થામાં કર્મ રૂપી મળનો એટલો બધો નાશ થાય છે કે સાધક ધર્મ–ધ્યાનના પહેલા પગથિયેથી ચડતો–ચડતો શુકલ ધ્યાનની સીમા સુધી પહોંચી જાય છે. એની સાધના અહીં સહજ થઈ જાય છે. આગમમાં ઉપદિષ્ટ અનુષ્ઠાન એના સ્વભાવમાં મળી જાય છે. એ કોઈ પણ ફળની ઈચ્છા રાખ્યા સિવાય અનુષ્ઠાન કરે છે અથવા ક્રિયાકાંડના ફળની ઈચ્છા સાથે એ સાધના કરતા નથી.

જ્યાં સુધી યોગ રહે છે ત્યાં સુધી એ પ્રમાણે રહે છે. દાખલા તરીકે દંડનો પૂર્વ પ્રયોગ કુંભારનો ચાક પરિભ્રમણ કરે છે. સાંખ્ય દર્શનમાં આને 'પ્રશાંત વાહિતા' કહ્યો છે. બૌધ આ પ્રક્રિયાને વિસભાગ પરિક્ષમના નામથી ઉલ્લેખ કરે છે. શિવ ગ્રન્થોમાં 'શિવ વર્તમ' કહે છે અને યોગીઓની ભાષામાં 'ધ્રુવાધના – ધ્રુવમાર્ગ' કહ્યો છે. પાંતજલ યોગ સૂત્રમાં[1] સમાધિપાદ ત્રીજા સૂત્રની વ્યાખ્યામાં બતાવ્યું છે– નિરુદ્ધ કાળમાં અર્થાત નિરોધ સંસ્કારની અભિવૃદ્ધિમાં અને વ્યૂત્થાન – વિરૂધ અવસ્થાની અંદર સંસ્કારની કમીના વખતે જીવ પોતાના સ્વભાવિક અસંગ ચેતન–રૂપ સ્થિત થાય છે.

આ સ્થિતિને પહોંચતા જીવને પરમ શાંતિ અને આનંદનો અનુભવ થાય છે. અન્ય દર્શનમાં જે અવસ્થાને પ્રશાંતવાહિતા આદિ કહ્યું છે એને જૈન વિચારકોએ અસંગ અનુષ્ઠાન કહ્યું છે. અહીં સાધકને સાધ્ય – સ્વ-સ્વભાવ સ્પષ્ટતાથી પરિલક્ષીત થાય છે, અને એ સર્વાર્થ સિદ્ધના દેવોથી પણ અધિક, અનંત ગુણથી અધિક આત્મ સુખનો અનુભવ કરે છે. અહીં વિકાસ એટલો અધિક થાય છે કે સાધક સ્વ–સ્વરૂપમાં અથવા સમાધિમાં સ્થિર થવાની નજીક પહોંચી જાય છે.

૮. પરા–દષ્ટિ

આ દષ્ટિને પ્રાપ્ત કરેલો આત્મ–વિકાસની ચરમ સીમાને સ્પર્શ કરી લે છે. એ સાધ્યની પૂર્ણતઃ નજીક પહોંચી જાય છે. આ અવસ્થાને પ્રાપ્ત થયેલો આત્માનો તત્ત્વ બોધ ક્ષયોપશમીક જ્ઞાનની બધી સીમાઓ સુધી પહોંચી જાય છે. આ દષ્ટિમાં થવાના તત્વબોધની ઉપમાને હરિભદ્રે ચાંદ અને ચાંદનીની બરાબર કહી છે. જેવી રીતે જ્યોતિમાં ઉજવળતા, નિર્મળતા અને શીતળતા હોય છે તેવી રીતે પરા–દષ્ટિને પ્રાપ્ત આત્માનું જ્ઞાન પૂરી રીતે ઉજવલ, સમુજવલ, અને નિર્મળ અને પરિપૂર્ણ હોય છે. એની દષ્ટિમાં એના જ્ઞાનમાં અને એના ચારિત્રમાં થોડી પણ મલિનતા રહેતી નથી. એથી પ્રસ્તુત દષ્ટિમાં સ્થિત આત્માને સમાધી અંગેની પ્રાપ્તિ થાય છે.

---

૧. પાતંજલ યોગ પ્રદીપ, પાનું ૧૭૦.

મહર્ષિ પતંજલે યોગનો[1] અર્થ સમાધિ કર્યો છે-જેમાં સમસ્ત ચિત્ત વૃત્તિઓનો નિરોધ કરીને પુરુષ પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર થાય છે. યોગની આ ચરમ અવસ્થાને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહી છે. પરંતુ સાત્વિક વૃત્તિઓ હોવા છતાં આત્મામાં એકાગ્રતા અને સ્થિરતા આવી જાય છે. આ અવસ્થાને સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ કહી છે. મહર્ષિ પતંજલના વિચારમાં સંપૂર્ણ સૃષ્ટિ સત્વ. રજસ અને તમસ આ ત્રણ ગુણોનું જ પરિણામ છે. જ્યારે ચિત્તમાં અથવા મનમાં રજો ગુણ અને તમો ગુણનો મેળ થાય છે, ત્યારે વ્યકિત ઐશ્વર્ય અને વિષયના ભોગ–ઉપભોગ તરફ આકર્ષિત થાય છે. જ્યારે મનની સાથે તમો ગુણનો સંયોગ થાય છે, ત્યારે અધર્મ, અજ્ઞાન, અવૈરાગ્ય આદિ પ્રાપ્ત કરે છે. અને જ્યારે તમો ગુણનો નાશ કરીને રજો ગુણથી યુકત હોય છે, ત્યારે ચિત્ત ધર્મ, જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન તરફ પ્રવૃત્ત થાય] છે. અને જ્યારે ચિત્ત રજો ગુણના મળથી રહિત થાય છે, ત્યારે સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થાય છે.

આમાં ચિત્ત સત્વ અને પુરુષની ભિન્નતાનું જ્ઞાન થાય છે. જેને વિવેક–ખ્યાતિ અથવા ભેદ–જ્ઞાન કહે છે. અને જ્યારે એનાથી પણ વિરકિત થાય છે, ત્યારે ચિત્ત સત્ત્વનો પણ નિરોધ કરીને પૂર્ણ સમાધિને પ્રાપ્ત કરે છે. જેને નિર્બીજ–સમાધિ અથવા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે.

જૈન આગમોમાં સંસાર તેમ જ મોક્ષનું સ્વરૂપ બતાવેલું છે, કે જ્યાં સુધી આત્મા સ્વ–સ્વરૂપને સમજતો નથી ત્યાં સુધી તેને સમ્યક–જ્ઞાન થતું નથી. તે સમયે તેનું પરિણામ તેમ જ જ્ઞાન અશુદ્ધ કહેવામાં આવ્યું છે. કારણ કે તેને સ્વ અને પરનું ભેદ–જ્ઞાન થયું નથી. તે પરને જ સ્વ સમજીને પરમાં આસકત રહે છે. એને આગમ ભાષામાં મિથ્યાત્વ કહે છે.

મિથ્યાત્વ સંસારનું મૂળ કારણ છે. મિથ્યાત્વમાં સંસાર વધતો જ જાય છે, ઘટતો નથી. જ્યારે વ્યકિતને સ્વ અને પરનું જ્ઞાન થઈ જાય છે,

---

૧. પાતંજલ યોગ–પ્રદીપ પાનું ૧૬૪.

ત્યારે તેનો સંસાર ઘટવા લાગે છે. રાગ, દ્વેષ તેમ જ કષાય–ભાવના કારણે કર્મ બંધ થઈ જાય છે, પરન્તુ તેણે સ્વ–સ્વરૂપને અર્થાત સાધ્યને સમજી લીધું અને સાધ્યને સિદ્ધ કરવાની ભાવના તેમાં જાગૃત થઈ ગઈ છે. એટલા માટે તેણે સંસારને અસીમ બનાવી દીધો છે. અંત: સ્વરૂપ બોધની સાથે જ્યારે આત્માને પરથી હટી સ્વમાં સ્થિર થવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અને રાગદ્વેષ જન્ય વૈભાવિક ભાવોની અશુદ્ધિનો ત્યાગ કરીને વીતરાગ ભાવમાં અથવા શુદ્ધોપયોગમાં પરિણત થાય છે, ત્યારે તેના આત્મ–ચિંતનમાં એકાગ્રતા આવે છે, અને એનું ધ્યાન એટલું વિશુદ્ધ તેમ જ પ્રબલ થઈ જાય છે, કે તેને વિચારોની એકાગ્રતા માટે પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી.

પ્રભા દષ્ટિમાં ધ્યાન–સાધનાને સાધવાને માટે મનને તેમ જ વિચારોને એક વસ્તુ પર લગાડવા પડે છે. પરંતુ પરા દષ્ટિમાં મનને વિક્ષુબ્ધ તેમ જ અસ્થિર બનાવવાળા રાગભાવ તેમ જ કષાય ભાવનો ક્ષય થઈ જવાથી, તેની આત્મ પરિણતિ સ્વભાવત: સ્વમાં સ્થિર થઈ જાય છે. એ અવસ્થામાં ધ્યાન અથવા એકાગ્રતા આત્માનો સ્વભાવ બની જાય છે, એને સમાધિ કહે છે. એ અવસ્થામાં મન, વચન, તેમ જ શરીર રહે છે અને શારીરિક ક્રિયા પણ થાય છે. પરંતુ એથી આત્મ–પરિણામોમાં અથવા આત્મ–ચિંતનમાં કોઈ તફાવત આવતો નથી. ઉપદેશ તેમ જ ગમન વગેરે સમય યોગોમાં સ્પંદન થાય છે, ગતિ થાય છે, પરંતુ તે વખતે પણ આત્મા પોતાના આત્મ–સ્વરૂપમાં સ્થિર રહે છે. જેથી યોગ–સૂત્રની ભાષામાં સમ્પ્રજ્ઞાત–સમાધિ અને જૈન આગમની ભાષામાં સંયોગી–કેવળી–ગુણસ્થાન કહેવામાં આવે છે.

આ દષ્ટિમાં પ્રવૃત્તિ ગુણની પ્રાપ્તિ થાય છે. પરંતુ એ પ્રવૃત્તિ સ્વરૂપમાં રમણ રૂપ થાય છે, પર–સ્વરૂપમાં રમણ રૂપ નહીં. અથવા પર-ભાવ અથવા વૈભાવિક–ભાવમાં રમણ રૂપ થતી નથી. કારણ કે એ દષ્ટિમાં બાહ્ય ક્રિયાઓનો કોઈ અર્થ નથી રહેતો. વાસ્તવમાં ચારિત્રના, સંયમના માટે માત્ર ક્રિયા કરતો નથી, સ્વ–સ્વરૂપમાં રમણ કરે છે, ક્રિયા દ્રવ્ય–

ચારિત્ર છે, ભાવ–ચારિત્ર નહીં. કારણ કે ક્રિયા જડ છે, અને તે મન, વચન અને કાયાના યોગથી કરવામાં આવે છે. ક્રિયા કરવામાં કારણરૂપ યોગ પણ પુદગલોથી બને છે, અને પુદગલોની પરિણતિ પુદગલમાં જ થાય છે, આત્મ–સ્વરૂપમાં નહીં. પરંતુ આત્માની પરિણતિ આત્મ–ભાવમાં થાય છે, પુદગલોમાં થતી નથી. એટલા માટે ભાવ–ચરિત્રનો અર્થ છે–સ્વભાવમાં અથવા સ્વ–સ્વરૂપમાં રમણ કરવું અને જ્યારે આત્મા આત્મ સંયમમાં પ્રવૃત થાય છે, સ્વભાવમાં રમણ કરે છે, ત્યારે વિભાવનો નાશ થઈ જાય છે. અને વિભાવથી બાંધવાવાળા કર્મોના આગમન બધા જતા રહે છે, તથા પૂર્વે બાંધેલા કર્મોની નિર્જરા થાય છે.

એ રીતે તે આત્મ–સંયમ દ્વારા મોહકર્મને જડમૂળથી નાશ કરી દે છે, અને તેનો નાશ થતાં જ જ્ઞાનાવરણ, દર્શનાવરણ અને અંતરાય કર્મનો સર્વથા નાશ થઈ જાય છે, જેથી આત્મા પોતાના અનન્ત ચતુષ્ટયને પ્રકટ કરી લે છે–અનન્ત–જ્ઞાન, અનન્ત–દર્શન, અનન્ત–સુખ અને અનન્ત–શકિતઓને પ્રકટ કરી લે છે.

એ અવસ્થામાં યોગ પણ રહે છે, અને ચાર કર્મ–વેદનીય, આયુ, નામ અને ગોત્ર કર્મ પણ શેષ રહે છે. પરંતુ રાગ–દ્વેષનો અભાવ થઈ જવાથી આત્મ–સાધનામાં અસ્થિરતા આવતી નથી અને ભવ ભ્રમણને વધારવાવાળા કર્મોનો બંધ થતો નથી, તે કદી પણ પોતાના સ્વભાવથી પાછો પડતો નથી. પરંતુ સ્વ–સ્વરૂપને પૂર્ણત: અનાવૃત્ત કરવામાં પ્રયત્ન-શીલ રહે છે. અને અયોગી–ગુણસ્થાનમાં પહોંચતાંજ મન, વચન અને કાય એ ત્રણે યોગોનો નિરોધ કરીને, અને વેદનીય, આયુ, નામ અને ગોત્રનો ક્ષય કરીને સંસારથી મુકત થઈ જાય છે, સિદ્ધત્વને પ્રાપ્ત કરી લે છે.

એ અવસ્થામાં યોગોની પ્રવૃત્તિનો પૂર્ણત: નિરોધ કરી લે છે. એ માટે આત્માની એ પરમ વિશુદ્ધ અવસ્થાને પતંજલ ઋષિની ભાષામાં –નિર્બીજ–સમાધિ અને મહાયોગી ભગવાન પાર્શ્વનાથની ભાષામાં–

અયોગી કેવળી ગુણસ્થાન કહેવામાં આવે છે. અહીં સાધકની સાધના પૂર્ણ થઈ જાય છે. એ ગુણસ્થાનમાં પહોંચીને સાધક સાધક રહેતો નથી, સાધના સાધના રહેતી નથી, પ્રત્યુત સાધક સિદ્ધ બની જાય છે, અને તેનું સાધ્ય સિદ્ધ થઈ જાય છે.

એ રીતે આત્મા ઓઘ દષ્ટિનો પરિત્યાગ કરીને યોગ દષ્ટિનો સ્વીકાર કરી લે છે. અને યોગ દષ્ટિમાં પણ પ્રથમ ચાર દષ્ટિમાં રહી ગયેલી અશુદ્ધિને શુદ્ધતામાં પરિણિત કરીને પોતાનો વિકાસ કરી લે છે, તો સ્થિરા, કાન્તા અને પ્રભાથી આગળ વિકાસ કરીને પરા–દષ્ટિમાં પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કરી લે છે, અને આયુ કર્મની સમાપ્તિ સાથે સંપૂર્ણ કર્મ–મળથી રહિત થઈને શુદ્ધ–વિશુદ્ધ આત્મ–સ્વરૂપને પ્રકટ કરી લે છે. એ સાધનાને માટે એ આવશ્યક છે, કે સાધક સર્વ–પ્રથમ આત્મ–સ્વરૂપને સમજે, ભેદ–વિજ્ઞાન દ્વારા સ્વ–પરનો પરિજ્ઞાન કરે, અને પોતાની દષ્ટિને પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર કરવાનો પ્રયત્ન કરે. યોગ–સાધના માટે દષ્ટિને વિશુદ્ધ બનાવવી આવશ્યક છે, અને સાથે–સાથે યોગના અંગોનું જ્ઞાન હોવું પણ જરૂરી છે. યોગના અંગોની વ્યાખ્યા હું આગળના પ્રવચનમાં કરીશ.

☆

યોગ-સાધનાનું અંગ: યમ, નિયમ, આસન

આત્મ-સાધના :

વ્યકિત અનાદિ કાળથી સંસારમાં પરિભ્રમણ કરે છે. એનું કારણ એ છે કે પોતાના સ્વરૂપને સમજવાનો અને અનાવૃત્ત કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો નથી. જ્યાં સુધી વ્યકિત પોતાના સ્વરૂપને નથી ઓળખી લેતી ત્યાં સુધી તે સંસારનો અંત કરી શકતી નથી. પોતાના સ્વરૂપનું પરિજ્ઞાન કરીને અને પર-સ્વરૂપથી પોતાને હટાવીને પોતાનાં સ્વરૂપમાં સ્થિર કરવી એ સંસારનો અંત કરવા જેવું છે અથવા સંસારથી મુકત બનવા જેવું છે. આધ્યાત્મિક સાધનાથી સિદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કરવા વાળા સાધકો એ ધર્મ અને સાધનાના સંબંધમાં સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે પોતાના સ્વરૂપને જાણવું અને હું અનંત કાળથી સંસારમાં શા માટે પરિભ્રમણ કરી રહ્યો છું, અને એનાથી કઈ રીતે છૂટકારો મેળવી શકું, એનું કારણ જાણી બંધ અને આસ્રવના કારણોનો ત્યાગ કરી સંવર અને નિર્જરાના કારણોનો સ્વીકાર કરવો એ ધર્મ છે, અને એ જ આત્મ-સાધના છે.

ધર્મનો, આધ્યાત્મિક-સાધનાનો મુખ્ય આધાર સ્વ-અનુભૂતિ છે. જ્યાં સુધી વ્યકિત પોતે પોતાની અંદર શોધ કરી સ્વનું જ્ઞાન કરે નહીં, અનુભૂતિ કરે નહીં અને પોતાના સ્વરૂપને પ્રાપ્ત ન કરે ત્યાં સુધી એ ધર્મ અને આત્મ-સાધનાને સાધ્ય નથી કરી શકતો, અને એ ધર્માત્મા અને સાધક બની શકતો નથી.

વ્યકિત અગર સાધક સ્વની અનુભૂતિ કેવી રીતે કરી શકે, પોતાના સ્વરૂપ પર આવેલું આવરણ દૂર કરીને પોતાને નિરાવરણ બનાવવાનું જ્ઞાન યોગ શીખવે છે. કારણ કે જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવા માટે જે સર્વ સામાન્ય નિય-

મનો મૂળ આધાર નિરીક્ષણ-પરીક્ષણ છે. પહેલા આપણે વસ્તુનું નિરીક્ષણ કરીએ છીએ, એમાં શું છે? એનો ઉપયોગ શું છે? એ કયા તત્ત્વોનું બનેલું છે? કયા સંયોગ–વિયોગથી બનેલું છે? ઈત્યાદી બાબતોનું અવલોકન કરીએ છીએ, એના પછી એની જાંચ કરીને નિર્ણય કરીએ છીએ કે જે જોયું, તે સાચું છે.

એ પ્રમાણે સ્વ–સ્વરૂપનું પરિજ્ઞાન કરવા માટે એમાંથી પહેલા આત્મ-નિરીક્ષણ કરવાની જરૂર છે, અને આત્મ–અવલોકન દ્વારા મારૂં સ્વરૂપ છે એ દેખવા–જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ. અને પુદગલોનું સ્વરૂપ શું છે? કે જેની સાથે હું આબદ્ધ થયો છું. ત્યાર પછી પરીક્ષણ કરીને, સત્યનો નિર્ણય કરીને નિયમ અને સિદ્ધાંત બનાવીએ છીએ. જ્યાં સુધી સાધક આત્માનું અને મનની આંતરિક પ્રતિકૃતી અને વિચારોનું અવલોકન કરીને એના યથાર્થ સ્વરૂપને જાણી ન લે, ત્યાં સુધી સાધનાથી સાધ્ય સિદ્ધ થઈ શકતું નથી. બાહ્ય જગતમાં ઘટતી ઘટનાઓનું નિરીક્ષણ કરવું સહજ છે. એની યથાર્થતા સમજવા માટે અનેક સાધનો ઉપલબ્ધ હોય છે. પરંતુ પોતાના સ્વરૂપનું અવલોકન કરવા માટે બહારમાં કોઈ સાધન નથી. જે સાધન છે તે અંદર-માં જ છે. અતઃ અંતરની જ્યોત જગાવીને પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન કરી લેવું. જ્યાં સુધી સાધક સ્વ અને પરનું પૃથકરણ કરીને ભેદ–વિજ્ઞાન નહીં કરે, ત્યાં સુધી તેની સાધના સમ્યક સાધના હોઈ શકે નહીં, અને એ સાધ્યને પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી.

પહેલા મેં બતાવી દીધું છે કે યોગ–સાધનાથી વ્યકિત પોતાના સાધ્યને સિદ્ધ કરી લે છે. યોગ–શાસ્ત્રમાં હઠયોગ અને રાજયોગનો ઉલ્લેખ મળે છે. હઠ યોગથી થોડા સમય માટે વ્યકિત મન અને ઈન્દ્રિયોના વિકારોને હટાવી લે છે પણ એનાથી પૂર્ણ સમાધિ પ્રાપ્ત થતી નથી. હઠયોગથી શરીરને સ્વાસ્થ્ય અને મજબૂતાઈ મળે છે. વ્યકિત લાંબા સમય સુધી જીવિત રહી શકે છે, પરંતુ કર્મ મળને દૂર કરી શકતી નથી.

વિકારો પર સદાને માટે વિજય પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી. જૈન પરં-

પરામાં આવી સાધનાને દ્રવ્ય–ચારિત્ર અથવા બાહ્ય–ક્રિયા–કાંડ કહે છે. પણ જ્યાં સુધી એને ભાવ ચારિત્ર અથવા સમ્યક જ્ઞાન નથી થતું ત્યાં સુધી બાહ્ય ક્રિયાઓ ગમે તેટલી કઠોર કરે પણ એનાથી આત્મ–શુદ્ધિ થતી નથી. એટલા માટે સાધકે બહારથી દૃષ્ટિ હટાવી અંદર તરફ વાળી લેવી પડે છે. યોગ–સૂત્રમાં આ પ્રક્રિયાને રાજયોગ કહે છે. આ સાધનામાં સાધક મનને બહારથી હટાવી અંદર કેન્દ્રિત કરે છે. જ્યાં સુધી મન, વિચાર અને ચિંતનમાં એકાગ્રતા આવતી નથી, ત્યાં સુધી યોગ-સાધનામાં સફળતા મળતી નથી. વૈજ્ઞાનિક જ્યારે અનુસંધાનમાં (Research) લાગે છે. ત્યારે મન અને વિચારોને વિખરાવા દેતો નથી. એ એને એક પદાર્થ પર કેન્દ્રિત કરી લે છે. જ્યારે તે અનુસંધાનના કામમાં સફળ થાય છે. એ રીતે આધ્યાત્મિક યોગી પોતાના મનની શકિતને અંદર કેન્દ્રિત કરે છે. કારણ કે એ પણ અન્વેષક છે, વૈજ્ઞાનિક છે. વૈજ્ઞાનિક અને સાધકમાં ફરક એટલો જ છે કે વૈજ્ઞાનિક ભૌતિક ક્ષેત્રમાં શોધ કરે છે, જ્યારે સાધક આત્મ–શકિતનું અનુસંધાન કરે છે. પણ બન્ને ક્ષેત્રમાં મનની એકાગ્રતા જરૂરી છે. એટલે જૈન પરંપરામાં રાજયોગની જગ્યાએ સહજ યોગનો ઉલ્લેખ કર્યો છે, એનું તાત્પર્ય એટલું જ છે કે સાધક જે સાધના કરી રહ્યો છે—એ એમાં એટલો તન્મય થઈ જાય, કે જેથી એ સાધના સહજ બની જાય અને સ્વાભાવિક લાગે, એનું મન અહીંતહીં ન ભટકતા એમાં લાગી જાય. એ સાધના કહેવામાં સરળ છે, પરંતુ આચરણમાં સહજ બનાવવા માટે બહુ મોટી સાધનાની આવશ્યકતા છે. આ સાધના સિવાય સાધક પૂર્ણ સમાધિ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

વિચારકોએ સાધનાનો એક ક્રમ બતાવ્યો છે, જેના માધ્યમથી સાધક ધીમે–ધીમે મન અને વિચારો પર નિયંત્રણ કરીને પૂર્ણ સમાધિ અથવા સિદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કરે છે. એટલા માટે યોગ–શાસ્ત્રમાં આઠ અંગ કહ્યા છે: યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. એમાંથી યમ, નિયમ અને આસનનું સ્વરૂપ આજે સમજાવીશ.

યમનો અર્થ:

યમનો અર્થ રોકવું–અવરોધ કરાવો થાય છે. નદીનો પ્રવાહ વહી

રહ્યો છે. એ વહેતા પાણીને રોકીને બંધ (Dam) બાંધવામાં આવે છે. એની ગતિને રોકીને એક સ્થાન પર સીમિત કરવામાં આવે છે, અને એની ગતિને રોકી દેવામાં આવે છે. એ પ્રમાણે મન પણ ગતિશીલ રહે છે. દશે દિશાઓમાં દોડે છે. એક ક્ષણ માટે પણ રોકાતું નથી. વિશ્રામ લેતું નથી. એમાં હમેશાં સંકલ્પ-વિકલ્પના તરંગ-તરંગિણીઓ ઉઠે છે. મનની ગતિને પૂર્ણપણે રોકવી સંભવિત નથી, પણ જેવી રીતે નદીના વહેણને બંધ બાંધીને રોકી દેવામાં આવે છે, જેથી પૂર આવવાનો ભય ઓછો થાય છે. વિજળી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, અને ખેતરોમાં સિંચાઈને માટે પાણી પણ ઉપલબ્ધ થાય છે. એવી રીતે સાધક જ્યારે પોતાના મનને અહીં-તહીં ભટકતું રોકીને બહારથી હટાવીને અંદરની તરફ વાળી લે છે, ત્યારે સાધકને પોતાનું સાધ્ય સિદ્ધ કરવા માટે એક બહુ મોટી શકિત ઉપલબ્ધ થાય છે. મનને નિયંત્રણ કરવાના અથવા તો વિષય-વાસના તરફ દોડતા મનને રોકવાના સાધનને યોગ-શાસ્ત્રમાં યમ કહેવાય છે.

યમના ભેદ :

યોગસૂત્રમાં યમના પાંચ ભેદ કહ્યા છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ. વૈદિક પરંપરામાં આને યોગ કહ્યો છે અને જૈન પરંપરામાં આને માટે વ્રત શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે. સાધુ, મુનિરાજો વ્રતોને પૂર્ણ રૂપથી સ્વીકારે છે, અને શ્રાવકો એકદેશથી સ્વીકારે છે. એથી સાધુ અને શ્રાવકના વ્રતોને અનુક્રમે પંચ મહાવ્રત અને પંચ અણુવ્રત કહે છે. બૌદ્ધ પરંપરામાં એને પંચશીલ કહ્યું છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય અને બ્રહ્મચર્યમાં કાંઈ અંતર નથી. જૈન અને વૈદીક પરંપરામાં પાંચમા યમ અથવા વ્રતને અપરિગ્રહ માન્યું છે. બૌદ્ધ પરંપરામાં મદ્યનિષેધ માન્યો છે. અતઃ એને યમ, મહાવ્રત અગર શીળ કહો અથવા કોઈ પણ નામ રાખો પણ એનો ઉદ્દેશય એક જ છે કે સમાધિ અથવા સિદ્ધત્વને પ્રાપ્ત કરવા માટે પંચ શીલની સાધના કરવી આવશ્યક છે.

૧. અહિંસા

કોઈ પણ જીવની હિંસા કરવી નહીં અગર મારવો નહીં એ માત્ર

અર્થ અહિંસાનો નથી. એ એનો નિષેધાત્મક (Negative) અર્થ છે. એનો બીજો વિધેયાત્મક (Positive) અર્થ બધા જીવો પ્રત્યે મૈત્રી ભાવ સ્થાપીત કરવો, પ્રેમ કરવો, અને બધાને ઊંચે લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો એ છે. એટલા માટે વ્યકિતએ પહેલા પરિવારથી પ્રેમ કરવો, પછી પાડોશી સાથે, પછી સમાજ સાથે, પછી રાષ્ટ્ર સાથે પ્રેમ–સ્નેહ કરવો એના પછી સંપૂર્ણ માનવજાત અને જીવ–જગત સાથે પ્રેમ કરવો.

પૂર્ણ અહિંસાનો અર્થ-સંપૂર્ણ જીવોનો અભ્યુદય ઈચ્છવું અને બધા સાથે મૈત્રી ભાવ રાખવો. અમારો પ્રેમ, સ્નેહ અને મૈત્રી ભાવ જેટલો અધિક હશે તેટલો અધિક અહિંસાનો વિકાસ થઈ શકશે. અહિંસકનું સૌથી પહેલું કામ કોઈ પણ જાતનો ભેદભાવ રાખ્યા સિવાય, અને કોઈ પણ જાતનો સ્વાર્થ રાખ્યા સિવાય સૌની સાથે પ્રેમનો વ્યવહાર કરવો, કોઈની પણ સાથે વેર, વિરોધ કે દુશ્મનાવટનો ભાવ ન રાખવો. જૈન આગમ સાહિત્યમાં કોઈ પણ વ્યકિત અગર જીવને માનસિક આઘાત પહોંચાડવો, કઠોર અને ચોટ લાગે તેવા શબ્દો કહેવા અને શરીરને પીડા આપવી, દુ:ખ દેવું એને હિંસા કહી છે. કોઈ પણ વ્યકિતને આહાર પાણી લેતા અટકાવવા, આજીવકામાં વિઘ્ન નાખવું, ચામડીનું છેદન કરવું, શારીરિક અને માનસિક શકિત કરતા વધારે કામ લેવું, તિરસ્કાર કરવો એને પણ હિંસા માની છે.

જ્યાં સુધી વ્યકિતના મનમાં અને જીવનમાં પ્રત્યેક પ્રાણી જીવ પ્રત્યે પ્રેમ, સ્નેહ અને સહાનુભૂતિ ન થાય, ત્યાં સુધી હિંસાના પાપથી બચી શકાતું નથી. એટલા માટે યોગ–સાધના કરવાવાળા સાધકે પ્રેમ અને મૈત્રી–ભાવના ક્ષેત્રને વિસ્તૃત બનાવવો જોઈએ.

ગૃહસ્થ જીવનમાં સાધુની માફક પૂર્ણ રૂપથી હિંસાનો ત્યાગ કરવો સંભવ નથી, જેથી તે એકદેશથી હિંસા અથવા સ્થૂલ હિંસાનો ત્યાગ કરે છે. મન અને વિચારથી બધાની સાથે મૈત્રીભાવ અને પ્રેમ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ વ્યવહારમાં પ્રેમ રાખવાની સીમા હોય છે. પરંતુ એની ભાવના સસીમ નહીં, પણ અસીમ હોવી જોઈએ. મારા કહેવાનો અભિપ્રાય

એ છે કે વ્યકિત પ્રેમના ક્ષેત્રને જેટલું વિસ્તૃત બનાવે એટલી એની અહિંસા વિશાળ, વિરાટ અને તેજસ્વી બનશે.

૨. સત્ય

સત્યનો અર્થ વસ્તુનું યથાર્થ સ્વરૂપ પ્રકટ કરવું એ છે. જે વાત જેવી રીતે બની છે તેવી રીતે કહેવી, પણ મધુરતાની સાથે કહેવી એ સત્ય છે. આનો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય એ છે કે, રાગ, દ્વેષ, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, સ્વાર્થ અને કામવાસના અદિ વિકારોથી દૂર થઈ યથાર્થ વાત કહેવી. એ સત્યની પાછળ કોઈ પણ જાતનો સ્વાર્થનો નિષેધ છે. અને કોઈને પણ નીચો પાડવાનો અગર તિરસ્કાર કરવાનો અભિગમ હોય તો તે સત્ય નહીં, પણ અસત્ય છે.

સત્ય આત્માનો શુદ્ધ સ્વભાવ, શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. એટલા માટે આગમમાં સત્યને ભગવાન કહ્યો છે. અસ્તુ એના પર વિકારોનું આવરણ ચડાવીને પ્રસ્તુત કરવું સત્ય નથી. સાધુઓ માટે કહ્યું છે કે, કષાયોનો ત્યાગ કરીને નિર્વિકાર ભાવે યથાર્થ વાત કહે અને ગૃહસ્થો માટે પણ કહ્યું છે કે પોતાના સંતાન, ગાય, ભેંસ આદી પશુઓ અને જમીન જાયદાદની સ્થાર્થવશ અગર એમાં અસકિતના કારણે અસત્યનો પ્રયોગ ન કરે. યથાર્થતા ઉપર પડદો નાખવાનો પ્રયત્ન ન કરે. કોઈની પણ ચીજ, વસ્તુ કે સંપત્તી રાખી હોય તો એનો ઈન્કાર ન કરે અને જૂઠી સાખ ન આપે. સાધકે પણ પોતાની ચિત્ત-વૃત્તિઓને એકાગ્ર કરી અસત્યનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. જયાં સુધી વ્યકિતમાં સ્વાર્થ અને વિકારો ભર્યા છે, ત્યાં સુધી એના જીવનમાં વિચારોની તેજસ્વિતા નહીં આવે અને સત્યનું પરિપાલન કરી શકે નહીં.

૩. અસ્તેય

જે વસ્તુ પર આપણો અધિકાર નથી એ માલિકની આજ્ઞા સિવાય સ્વીકારવી એ ચોરી છે. એનું કારણ એ છે કે, વસ્તુ પર વ્યકિતનું મમત્વ છે. એની પાસેથી એ છીનવી લેવી અગર એ વસ્તુ એનાથી દૂર થાય

તો એને આઘાત લાગે છે અને ચોરી કરવાવાળી વ્યકિતના મનમાં અશાંતિ થાય છે. એને પોતાનું રહસ્ય પ્રગટ થઈ જવાથી પોતાની પ્રતિષ્ઠા સમાપ્ત થઈ જશે જેથી અપરાધનો દંડ ભોગવવાનો ભય ઊભો થાય છે. જ્યાં ભયની ભ્રાંતિ હોય ત્યાં શાંતિ રહી શકતી નથી.

અત: ચોરી કર્મ કરવાવાળો પોતાની તેમ જ પરની શાન્તિને નષ્ટ કરે છે. એથી એ પણ એક પાપકર્મ છે. પોતે ચોરી કરે નહીં પણ ચોરને સહયોગ, પ્રેરણા, ચોરી કરવાનો રસ્તો બતાવવો અગર તો ચોરાઈ આવેલી વસ્તુને ખરીદ કરવી, એ પણ ચોરી જ છે. સરકારની પરવાનગી સિવાય નિષેધ કરેલી વસ્તુ બહાર મોકલવી જેને આજની ભાષામાં દાણચોરી કહેવાય એવું કાર્ય કરવું અગર સરકારને ઈન્કમટેક્ષ (Income Tax) અગર વેચાણ વેરો (Sales Tax) ન ભરવો એ પણ ચોરી છે.

વર્તમાન યુગમાં સામાજિક અને રાજનૈતિક વાતાવરણ એવા રૂપનું છે કે વ્યકિતને અસત્ય અને સ્તેયથી બચવું કઠણ છે. સરકાર રોજરોજ નવા કાયદા બનાવીને નિયંત્રણ (Restriction) અને પ્રતિબંધ લગાડે છે. તેમ વ્યકિત પોતાની બુદ્ધિથી તે નિયંત્રણોને તોડવાનો રસ્તો શોધી લે છે. જ્યાં સુધી સરકારને વ્યકિત પર અને વ્યકિતને સરકાર પર વિશ્વાસ નથી, ત્યાં સુધી કાયદા અને નિયમનું પાલન થાય એમ મને લાગતું નથી.

વ્યકિતએ સ્વાર્થનો પરિત્યાગ કરવો પડશે. સાથે—સાથે સમાજ, સરકાર અને રાષ્ટ્રે પણ પોતાના અહમ્‌નો ત્યાગ કરી વ્યકિતનું હિત જોવું જોશે. જ્યાં સુધી સ્વાર્થનો પરિત્યાગ નહિ થાય, ત્યાં સુધી અસ્તેય વ્રતનું પાલન નહિ થઈ શકે. એના સિવાય યોગ—સાધના સફળ નહિ થાય.

૪. બ્રહ્મચર્ય

બ્રહ્મચર્ય શબ્દ બ્રહ્મ+ચર્યના સંયોગથી બન્યો છે. બ્રહ્મ શબ્દનો અર્થ ઈશ્વર, પરમાત્મા અગર શુદ્ધ આત્મા અને ચર્યનો અર્થ વિચરવું, રમણ કરવું. બ્રહ્મચર્યનો અભિપ્રાય એ થયો કે આત્માનું આત્મ સ્વરૂપમાં કે પરમાત્મ સ્વરૂપમાં રમણ કરવું, સ્વ-સ્વભાવમાં સ્થિર થવું અથવા થવાનો

પ્રયત્ન કરવો એ બ્રહ્મચર્યની સાધના છે. પર–પદાર્થમાં આસકત થવું, એમાં રસ લેવો અથવા ભોગેચ્છા કરવી એ અબ્રહ્મચર્ય છે. વાસ્તવમાં સ્વ-પરના યથાર્થ સ્વરૂપનું પરિજ્ઞાન કરવું, પર–સ્વભાવમાંથી સ્વ-સ્વભાવમાં રમણ કરવું, ભોગ–વિલાસના સાધનોમાં પોતાના મનને લગાડવું નહિ, એમાં આસકિત રાખવી નહિ, એવી વ્યકિત બ્રહ્મવૃતનું પરિપાલન કરી શકે છે.

જ્યાં સુધી સાધકનું ધ્યાન પરથી હટી સ્વમાં કેન્દ્રિત થાય નહિ, ત્યાં સુધી બ્રહ્મચર્યનું વિશુદ્ધ રૂપથી પરિપાલન થતું નથી. એથી સૌથી પ્રથમ ભોગેચ્છાનો પરિત્યાગ કરવો આવશ્યક છે. પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યની સાધના કરવી હોય અગર એક દેશથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું હોય, એમાં ભોગેચ્છા અને ભોગાસકિત એક બાધક ચટાન છે. પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનો સ્વીકાર કરવા-વાળા સાધક દેવ, માનવ અને તિર્યંચ સંબંધી ભોગનો ત્યાગ કરે છે અને એક દેશથી આ વ્રતનો સ્વીકાર કરવવાળો સાધક સ્વપતિ અગર સ્વપત્ની સિવાય બધા પ્રકારના ભોગનો ત્યાગ કરે છે.

શ્રાવક પોતાની વાસનાને ભોગવૃત્તિને પતિ–પત્નીના સંબંધમાં કેન્દ્રિત કરી દે છે. પણ વિશેષ લક્ષમાં રાખવાની અને સમજવાની વાત એ છે, કે સર્વવ્રત્તિ અને દેશવ્રત્તિ બન્ને ભોગેચ્છા અને ભોગાસકિતનો ત્યાગ કરે છે. સાધુના જીવનમાં ભોગ પ્રત્યે આસકિત રહેતી નથી. સાધુએ આસકિત અને ભોગેચ્છા પર વિજય પ્રાપ્ત ન કર્યો હોય તો સાધુત્વની સાધના કરી શકે નહી. ભોગેચ્છા એક એવી આગ છે કે જેમાં સાધુ તો શું પણ શ્રાવક પણ સુરક્ષિત રહી શકે નહીં. શ્રાવક કદાચ પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકે નહીં તો પોતાના ભોગોને મર્યાદિત કરી શકે છે. દામ્પત્ય જીવનમાં રહેવા છતાં સાધક માર્ગ પર આગળ વધી શકે છે. પણ એમાં જે મર્યાદા રાખી છે તેમાં સંતોષ રાખીને એ પ્રગતી કરી શકે છે. આસકત બનીને એ પ્રગતી કરી શકતો નથી. એથી આગમ સાહિત્યમાં ચોથા વ્રતને સ્વદાર–સંતોષ–વ્રત્ત અથવા સ્વપતિ–સંતોષ–વ્રત કહ્યું છે.

એનો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય એ છે કે સાધનાના લક્ષ માટે જે છૂટ રાખી

એમાં આસકત થવું નહીં, બલકે નિરાસકત અને નિર્લેપ ભાવે જીવનનો ઉપયોગ કરતા ભોગોથી મુકત થવાય છે. એનાથી ભોગ અને પદાર્થો પર જ્યાં સુધી વ્યકિતની દષ્ટિમાં અનુરાગ છે, એના મનમાં પદાર્થો પ્રત્યે મોહ છે, અને ભોગો પ્રત્યે આસકિત છે, ત્યાં સુધી એની સાધનામાં તેજસ્વીતા અગર સ્થિરતા આવી શકતી નથી. આસકિત મોહને વધારે છે] અને મોહની બાઢ વ્યકિતને કયારેય પણ ભોગોથી દૂર થવા દેતી નથી. સાધકે પહેલા સ્વભાવ અને વિભાવના સ્વરૂપને સમજવું જોઈએ. વિભાવથી હટીને સ્વભાવમાં સ્થિર થવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ભોગ પદાર્થનો ત્યાગ કરતાં પહેલા એના પરથી આસકિત હટાવવી જોઈએ. પદાર્થો છોડવા માટે પ્રયત્ન કરવાની આવશ્યકતા નથી. આસકિત, મમતા અને ઈચ્છાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. વાસના અને તૃષ્ણાના બંધન તૂટતા જ] પદાર્થ પોતે જ છુટી જશે. એ જ ત્યાગ છે, જેમાં પદાર્થોને છોડવા પડતા નથી. પણ એ પોતે જ છૂટી જાય છે. વ્યકતીનો સ્વભાવ એવો બની જાય છે કે પદાર્થને છોડવાનો કે ગ્રહણ કરવાનું મહત્ત્વ રહેતું નથી.

હમણાં જ મેં આપને કહ્યું કે, ભોગના સાધન બુરા નથી, આસકિત બુરી છે. તૃષ્ણા અને વાસના બુરી છે. એટલા માટે ભોગ આસકિતનો ત્યાગ કરવો એ જ બ્રહ્મચર્ય છે. આસકિતનો ત્યાગ કર્યા સિવાય વ્યકિત સ્વમાં સ્થિર થઈ શકતી નથી. કારણ કે પરમાં રહેલી આસકિત સ્વમાંથી હટાવી પર તરફ ખેંચાણ કરશે. એથી એની ચિત્તવૃત્તિમાં એકાગ્રતા નહીં આવે, અને એકાગ્રતા આવ્યા સિવાય સાધક પોતાની સમાધિ ક્યારેય પ્રાપ્ત કરી શકે નહીં. અતઃ સાધનાના માર્ગ પર આગળ વધનારને ભલે સાધુ હોય કે શ્રાવક હોય પણ ભોગ આસકિતનો ત્યાગ કરવો આવશ્યક છે.

૫. પરિગ્રહ :

પરિગ્રહ શબ્દનો શાબ્દિક અર્થ વસ્તુને ગ્રહણ કરવાનો થાય છે. જૈન પરંપરામાં બાહ્ય પરિગ્રહ ત્રણ પ્રકારનો માન્યો છે.—કર્મ, શરીર અને ઉપાધી. આત્મા જ્યાં સુધી સંસારમાં પરિભ્રમણ કરે છે, ત્યાં સુધી તે કર્મ

અને કર્મજન્ય શરીરથી મુક્ત થઈ શકતો નથી. કર્મ અને શરીર નહીં પણ બાહ્ય પદાર્થને પણ ગ્રહણ કરવા પડે છે. સાધુ ભલે જિન-કલ્પનું પાલન કરતા હોય તો પણ જીવોની યત્ના માટે, શરીર શુદ્ધિ માટે સાધનો થોડા-ઘણા તો રાખે જ છે.

અતઃ અયોગ અવસ્થા સિવાય વ્યકતી બાહ્ય પરિગ્રહનો ત્યાગ કરી શકતી નથી. પરંતુ અભ્યાંતર પરિગ્રહને છોડી શકે છે. વસ્તુતઃ અભ્યાંતર પરિગ્રહ એ જ પરિગ્રહ છે. બંધનું અને સંસારમાં પરિભ્રમણ કરવાનું કારણ છે. એટલા માટે આગમોમાં શ્રમણ ભગવાન મહાવીરે વસ્ત્ર-પાત્ર આદી પદાર્થોને પરિગ્રહ નથી કહ્યા, પ્રત્યુત પદાર્થો પ્રત્યે એની મમતા, મુર્ચ્છા, આસક્તિ છે, એને જ પરિગ્રહ કહ્યા છે. આસક્તિને કારણે વ્યકતિની પ્રગતિ અટકતી જાય છે. અને પર પદાર્થોના વ્યામોહમાં પડી જાય છે. આ વાતને વિશ્વ કવિ રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે ઘણા જ સુંદર ઢંગમાં નીચેનું ગીત ગાયું છે.

ફૂલ ચુન-ચુન કર ઈકઠા
કરને કે લીયે મત ઠહરો.
આગે બઢે ચલો, બઢે ચલો.
તુમ્હારે પથ મેં ફૂલ
નિરંતર ખિલતે રહેંગે

જે વ્યક્તિ પરિગ્રહ રૂપી ફૂલોને એકત્રિત કરવામાં આસક્ત થઈ પોતાની પ્રગતિને અટકાવે છે તે કદાપિ આગળ વધી શકતી નથી. આત્મ સૌરભની સુવાસિત સુગંધ સુધી પણ પહોંચી નથી શકતી. એટલા માટે મમતા અને તૃષ્ણાનું બંધન તોડો. પદાર્થ સીમીત છે, એનો અંત તો આવી જ જશે. પરંતુ તૃષ્ણા અસીમ છે, અનન્ત છે, અતઃ એનો અંત કરવો એ જ અપરિગ્રહની સાધનાનો ઉદ્દેશ્ય છે. સાધુ આસક્તિ અને ઈચ્છાનો પૂર્ણતઃ ત્યાગ કરે છે, અને શ્રાવક એને એક સીમામાં આબદ્ધ કરી લે છે. એ માત્ર ધનસંપત્તિની સીમા બાંધતો નથી. પણ ઈચ્છા અને આસક્તિને મર્યાદિત કરે છે. એટલા માટે પાંચમા અણુ-

વ્રતને 'ઈચ્છા પરિમાણ વ્રત' કહ્યું છે. અર્થાત ઈચ્છાઓને એક મર્યાદામાં બાંધીને અપરિગ્રહની એકદેશથી થવાવાળી સાધના છે.

બૌદ્ધ સાહિત્યમાં અપરિગ્રહના સ્થાન પર મધનિષેધને પાંચમું શીલ માન્યું છે. મધપાનથી વ્યક્તિ પોતાના સ્વ–સ્વરૂપને ભૂલી જાય છે. એની ચેતના શક્તિ પણ મંદ પડી જાય છે. એ ઉન્માદ અને નશાના કેફમાં લૌકિક મર્યાદા અને વ્યવહારોને પણ ભૂલી જાય છે. એથી મધપાન કરવાવાળી વ્યક્તિ સાધનામાં સફળ થઈ શકતી નથી.

સાધકને માટે એ જરૂરી છે કે, એ સાધના દ્વારા બધા પ્રકારોના ભય અને કષાયોથી મુક્ત થઈ, પ્રેમ અને મૈત્રી ભાવથી વિશાળ, વિરાટ અને વ્યાપક બની અને પદાર્થ અને ભોગોની આસક્તિથી મુક્ત બનવાનો પ્રયત્ન કરે. ત્યારે નિર્બીજ સમાધિ અથવા અયોગ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી સિદ્ધત્વને મેળવી શકશે.

નિયમ

યોગ સાધનાનો મૂળ ઉદ્દેશ 'નિર્બીજ સમાધિ' તથા અયોગ અવસ્થા મારફત સિદ્ધત્વને પ્રાપ્ત કરવું તે, તેને માટે સાધનાનો એક ક્રમ બતાવવામાં આવેલ છે. યોગસૂત્રમાં તેને યોગના અંગ કહ્યા છે. યોગ સાધનાના આઠ અંગ છે. તેમાં યમ, પછી નિયમની સાધના બતાવવામાં આવી છે.

નિયમ શબ્દ–નિ+યમ એમ બન્યો છે. એનો અર્થ છે વિશેષ રૂપથી રક્ષણ કરવું, રોકવું. જેમ બગીચામાં આંબાના રોપાના રક્ષણ માટે ચારે તરફ વાડ બાંધી લેવામાં આવે છે. જેથી પશુઓ અંદર દાખલ થઈને રોપાઓને નુકસાન કરે તેને માટે વાડ કે દીવાલ ઊભી કરવામાં આવે છે.

તેવી જ રીતે, રાગ, દ્વેષ, કષાય તથા વિષય વિકાર રૂપી પશુ અથવા પાશવિક વૃતિઓ, આત્મ–સાધના રૂપી કુમળા રોપાને ચાવી ન જાય તે માટે આગમકારો તથા વિચારકોએ નિયમની વાડ બાંધવાનું કહ્યું છે.

નિયમો આત્મસાધનાના સંરક્ષક છે. યોગસૂત્રમાં નિયમ પાંચ

પ્રકારના કહ્યા છે—૧ શૌચ, ૨ સંતોષ, ૩ તપ, ૪ સ્વાધ્યાય તથા ૫ ઈશ્વર પ્રણિધાન.

જૈન આગમોમાં ત્રણ ગુણવ્રત તથા ચાર શિક્ષાવ્રત એમ સાત નિયમના વિભાગો ગણાવ્યા છે. આગમિક પરિભાષામાં મૂળ ગુણ તથા ઉત્તર ગુણ, એવા શબ્દોનો ઉલ્લેખ મળે છે. યમ અર્થાત્ વ્રત, પાંચ મહાવ્રત અને પાંચ અણુવ્રત એ મૂળ ગુણ છે.

એ મૂળ ગુણોના સંરક્ષક સાધુ માટે બાર પ્રકારની તપ—સાધના તથા શ્રાવક માટે ત્રણ ગુણવ્રત તથા ચાર શિક્ષાવ્રત એ ઉત્તર ગુણો છે. એને યોગ—શાસ્ત્રમાં નિયમ પણ કહ્યા છે.

૧. શૌચ

જીવનમાં શુદ્ધિનો, પવિત્રતાનો મુખ્ય હિસ્સો છે. વ્યકિત શરીરનું, વસ્ત્રનું, મકાનનું, વાસણો વગેરેની શુદ્ધિનું ધ્યાન તો અવશ્ય રાખે છે. આ બાહ્ય શુદ્ધિ છે. પરન્તુ સાધના માટે આન્તરશુદ્ધિની જરૂર છે. તનને નહીં, પણ મનને માંજવું છે. કારણ કે બધાની પહેલાં મનમાં જ વિકારો ઉઠે છે. અને મનમાં જ સદ્-વિચાર જન્મે છે.

વિચારજો! તમાકુ અને શેરડી એક જ ખેતરમાં ઉગે છે, તેમ પાપ તથા પુણ્ય પણ મનમાં જ જન્મે છે. મનના પરિણામો ઉપર જ બન્ધન છે. વિદ્વાનો એ કહ્યું છે કે, मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयो:" શુભ કે અશુભ પરિણામ જ કર્મનું કારણ છે. નિર્જરાનું કારણ પણ પરિણામ છે.

રાગ—દ્વેષ અને કષાયોના વિભાવવાળા પરિણામો વખતે બન્ધ પડે છે, અને રાગ—દ્વેષ રહિત સ્વ-સ્વરૂપમાં રમણ થાય છે, ત્યારે નિર્જરા થાય છે.

દેવ, ગુરૂ, ધર્મ પ્રત્યે અનુરાગ, સારા કર્મ પર સ્નેહ રાખવો, દયા કરૂણાથી પ્રેરિત થઈને દીન, દુ:ખીની સેવા કરવી, દાન દેવું, એવી શુભ પ્રવૃત્તિમાં સંલગ્ન રહેવું તે પુણ્ય કાર્ય છે, અને એથી વિરૂદ્ધ પ્રવૃત્તિઓ કરવી તે પાપ કાર્ય છે. એટલે, તો મનને માંજવું છે. તેને માટે પહેલાં તો પાપનો ત્યાગ કરવો જોઈએ અને પછીથી પૂર્ણ પણે શુદ્ધ થવા માટે

પુણ્યથી પણ મુકિત મેળવવી જોઈશે. શૌચ નિયમનો આ જ અભિપ્રાય છે કે મનને રાગ–દ્વેષના પરિણામોથી તથા કષાયોના રંગથી મુકત અને વિશુદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.

૨. સંતોષ

જ્યાં સુધી મનમાં લોભ રહે છે, ત્યાં સુધી સંકલ્પ તથા વિકલ્પ ઊભા થયા જ કરે છે. સંકલ્પ–વિકલ્પોનો પ્રવાહ જ્યાં સુધી માનસ સાગરમાં તરંગ રૂપે ચાલૂ રહે છે, ત્યાં સુધી પૂર્ણ સમાધિ તથા પૂર્ણ શાંતિનો અનુભવ સંભવિત નથી. એને માટે સંતોષની સાધના આવશ્યક છે. સંતોષના માધ્યમ વડે જ સાધકને લોભ પર વિજય મળે છે.

દશમા ગુણસ્થાનક સુધી લોભની હસ્તી રહે છે. પછી તેની ઉપશાન્તિ થાય છે,' દબાય છે, અથવા ક્ષય થાય છે. જો દબાયેલ રહે છે તો અગિયારમા ગુણસ્થાનકમાં ફરીથી તેનું પરાક્રમ અજમાવીને સાધકને નીચે પાડે છે. પણ તેનો ક્ષય થયો હોય તો જ સાધક બારમા ગુણસ્થાનક પર પહોંચી શકે છે, અને પછી નિરન્તર ઉપર ચઢી શકે છે, નીચે પડતો નથી.

૩. તપ

સાધનામાં તપની આવશ્યકતા બધા વિચારકોએ સ્વીકારી છે. પાતંજલ - યોગ - દર્શન તથા ગીતામાં તપ - સાધનાનો વિશેષ રૂપે ઉલ્લેખ મળે છે, વિકારો પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા સારૂ તપની સાધનાની જરૂર છે. ગીતામાં કહ્યું છે કે, નિરાહાર રહેનાર વ્યકિતને વિકારો નથી સતાવતા.

પણ જૈન આગમોમાં તપનો જેટલો મહત્વ બતાવ્યો છે તથા તપ-સાધનાની જેટલી પ્રક્રિયા બતાવી છે, તેટલી અન્યત્ર કયાંય નહીં મળે.

જૈન પરંપરામાં વર્ષીતપની સાધના બધાથી મોટી છે. જે કયાંય નથી જોવા મળતી. ભગવાન ઋષભદેવે આ વર્ષીતપનો સ્વીકાર કર્યો હતો તથા ધન્ના અણગારના તપની વાત આણુતરોપપાતિક સૂત્રમાં બહુ ઉત્કૃષ્ટ તપ તરીકે વર્ણવી છે. ભગવાન મહાવીરે પણ તેને ઉત્તમ તપ કહ્યો છે.

તપને કર્મ નિર્જરાનું સાધન કહ્યું છે. પણ તે નિષ્કામ ભાવે કરેલું હોવું જોઈએ. એના ઉપરથી એવું ફલિત] થાય છે કે આત્માની સાધના સહજ તથા સ્વાભાવિક બની જાય તથા તેમાં તે એટલો સ્થિર થઈ જાય કે પરપદાર્થોનો ઉપભોગ તથા તેવી ઈચ્છા કે સ્મૃતિ તેને બિલકુલ છૂટી જવી, તેને જ ખરો તપ કહી શકીએ.

૪. સ્વાધ્યાય

સ્વાધ્યાય પણ એક પ્રકારનો તપ છે. જૈન પરંપરામાં તપના બાર ભેદ કહ્યા છે. અનશન, અણોદરી એટલે ભૂખથી કંઈક ઓછુ ખાવું ભિક્ષાચરી,. [રસપરિત્યાગ,] કયાક્લેષ, કષ્ટ સહિષ્ણુતા તથા પ્રતિ-સંલીનતા. આ છ બાહ્ય] ભેદ છે [તથા પ્રાયશ્ચિત, વિનય, વૈયાવૃત્ય, સેવા, શુશ્રૂષા, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને કાર્યોત્સર્ગ—શરીર પર મમત્વ ભાવ ન રહેવા, વિષેના છ અભ્યંતર તપ છે.

સ્વાધ્યાય કરવો એ પણ તપ—સાધના છે. સ્વાધ્યાય શબ્દ સ્વ+આધ્યાય એ બે શબ્દોનો બનેલો છે. એટલે પોતાના સ્વરૂપનું અધ્યયન કરવું, આત્મસ્વરૂપનું ચિન્તન કરવું. ફક્ત પુસ્તકોનું વાંચન કરવું એ સ્વાધ્યાય નથી. શાસ્ત્રોનું વાંચન એ સ્વાધ્યાયનું બાહિર રૂપ છે. વાસ્તવમાં પોતે પોતાના સ્વરૂપને જાણવો, અંદરના ઉંડાણમાં ઉતરવું, આત્મ—ચિન્તનમાં મગ્ન થવું, તથા આત્મ—જ્ઞાનને ઉજજવળ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો તે ખરો સ્વાધ્યાય છે.

યોગોની ચંચળતા તથા ચપળતાને રોકવા માટે સ્વાધ્યાય છે. આત્મ-ચિન્તન એ સર્વ શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

જૈન પરંપરાની દષ્ટિએ સાત વ્રતોને પણ સમજી લેવાની જરૂર છે. જીવન, જેટલું વિશેષ પ્રવૃત્તિમય રહે છે તેટલા જ પ્રમાણમાં તે વિકારો તથા વિકલ્પોથી વધુ ખરડાય છે, તેથી આગમકારોએ, વિકારો તથા વિકલ્પોને સમાપ્ત કરવા માટે અણુવ્રતની સાધનાને તેજ કરવા માટે ગુણવ્રત તથા શિક્ષા વ્રતોની સાધના બતાવી છે.

ત્રણ ગુણવ્રત: ૧ દિશા પરિમાણવ્રત, ૨ ભોગ-ઉપભોગ પરિમાણ

વ્રત, ૩ અનર્થ-દંડ ત્યાગવ્રત. અને ચાર શિક્ષાવ્રત, ૧ સામાયિક ૨ દિશાવગાસિક, ૩ પૌષધ અને ૪ અતિથિ સંવિભાગ વ્રત.

૧ દિશા-પરિમાણ વ્રત: દિશાઓ દસ કીધી છે ૪ દિશા, ૪ વિદિશા, ૧ ઊંચી અને ૧ નીચી. એમ દસ દિશાઓ કહી છે. એમાં સાધક, પ્રત્યેક દિશાનો થોડો ભાગ ખૂલ્લો રાખે છે અને બાકીના ભાગનો ત્યાગ કરી રાખે છે. જેમ કે, પૂર્વ દિશામાં એકસો માઈલથી આગળ જ જવાનો ત્યાગ.

એથી સાધકને લાભ એવો થાય છે કે—પાંચ અણુવ્રત સ્વીકાર કરતી વખતે એકદેશની જે છૂટ રાખી હતી તે સંપૂર્ણ લોક માટે હતી, પરન્તુ હવે મર્યાદિત ક્ષેત્રમાં તે સીમિત રહે છે.

દિશાઓની જેટલી મર્યાદા કરી છે તેની બહાર તે હિંસા, અસત્ય, અસ્તેય, અબ્રહ્મચર્ય તથા પરિગ્રહનો પૂર્ણરૂપે પરિત્યાગ કરે છે.

૨ ભોગ-ઉપભોગ પરિમાણ વ્રત: દુનિયામાં અનન્તા પદાર્થ છે. કોઈ પણ વ્યકિત એક જીવનમાં તો શું અનેક જીવનમાં પણ જગતના બધા પદાર્થોનો ભોગ કરી શકે નહીં. પરન્તુ જ્યાં સુધી તેનામાં બધા પદાર્થોને ભોગવવાની આસકિત નથી, ત્યાં સુધી આશ્રવ કર્મનું આગમન નથી થતું. તેથી પોતાના કામમાં આવે એવા આવશ્યક પદાર્થોની મર્યાદા કરી લેવી, ભોગની અનંત તૃષ્ણાને સમેટી લેવી તથા પોતાની મેળે વિકલ્પોથી મુકત થવું તે એ વ્રત છે.

૩ અનર્થાદંડ ત્યાગ: ભોગ—ઉપભોગના જેટલા પદાર્થ રાખ્યા હોય, તેમાં પણ ઉપભોગ કરતી વખતે વિવેક રાખવો, એ સાધકનું પરમ કર્તવ્ય છે. આવશ્યકતાના પ્રમાણમાં વિવેકપૂર્વક પદાર્થને કામમાં લેવા ઉચિત છે. પરન્તુ વગર જરૂરે વસ્તુનો નાશ કરવો તે પાપ છે. એટલું જ નહીં, પણ ભયંકર પાપ છે, મહા-આરંભ છે.

દાખલા તરીકે એક માણસ રોગીનો ઘા ધોવા માટે, તેના વસ્ત્રો સાફ

કરવા માટે બે બાલદી પાણી કામમાં લે છે. બીજો માણસ પાણી પીતી વખતે થોડું પાણી પી લીધા પછી બચેલા પાણીને ફેંકી દે છે.

આ બંનેમાં પહેલાએ વધુ હિંસા કરી એમ દેખાય છે. પણ વાસ્તવિક રીતે ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ જોવાથી બીજા માણસે વધુ સમારંભ કરેલ ગણાય, કારણ કે આવશ્યકતા પ્રમાણે તેણે વસ્તુનો ગેરઉપયોગ કર્યો.

વસ્તુ ભલે નાની હોય કે મહત્વપૂર્ણ હોય, પણ ફેંકી દેતાં અનર્થા દંડ લાગ્યો છે. સાધકે એની મર્યાદા રાખવી જ જોઈશે. આ ત્રણેને ગુણ-વ્રત કીધા છે. તેની જાળવણીથી પાંચ અણુવ્રતમાં ગુણોની અભિવૃદ્ધિ થાય છે.

૪ સામાયિક: સામાયિક પ્રથમ શિક્ષાવ્રત છે. જે વ્રતથી જીવનમાં શિક્ષા મળે, સંસ્કાર મળે તેને શિક્ષાવ્રત કહેવાય છે. આ વ્રતોમાં સાધકે એવા વિચાર કરવાના હોય છે કે પોતાનું જીવન શુદ્ધ બનાવવા માટે શું શું કરવું જોઈએ? સામાયિક વ્રતમાં એક મુહૂર્ત અથવા ૪૮ મિનિટ એકાગ્ર મનથી રહેવાની યોજના છે અથવા પોતાને ઘેર, ઓફીસ, કારખાનામાં ખેતરમાં કેવો વ્યવહાર કરવો ઘટે, એ વિચારવાનું છે.

જેને કારણે મારા મનમાં વિષમતા ન આવે, મારો સમભાવ, મારી સમતા અને મારી વિશ્વબંધુત્વની ભાવના નાશ ન પામે ને બધાની સાથે બધે સ્થળે અને દરેક વખતે સમાનતાનો, મધુરતાનો, સ્નેહનો તથા આત્મિયતાનો વ્યવહાર જળવાય એ જ સામાયિકનું સાકાર રૂપ છે.

વ્યકિત સામાયિકમાં બહારની ખટપટોનો તો ત્યાગ કરે છે, પરન્તુ જ્યાં સુધી અંદરની ખટપટો તથા સ્વાર્થનો ત્યાગ કરીને જીવનને સદાને માટે સમભાવી નહી બનાવે ત્યાં સુધી સામાયિક કરવાથી જે જાગૃતિ અને આનન્દની અનુભૂતિ થવી જોઈએ, તે નહીં થાય.

બહારનું કામ કરતો થકો પણ જીવ અંદર સ્થિર રહેતા શીખે ત્યારે તે સાધના, સામાયિક બની જવાની. ભગવતી સૂત્રમાં ગૌતમ

ગણધરના "સામાયિક શું છે? સામાયિકનો અર્થ શું છે?" એવા પ્રશ્નના જવાબમાં ભગવાન મહાવીરે કહ્યું છે કે, આત્માનો સમત્વભાવ એ જ સામાયિક છે અને એ જ સામાયિકનો અર્થ છે. એનો ભાવાર્થ એમ ઘટવાય કે, - સર્વત્ર, સર્વની સાથે અને બધે સમયે સમભાવમાં રહેવું. વિષમ ભાવને પ્રસંગે પણ વિષમ પ્રવાહમાં ન તણાઈ જવું, એ જ સામાયિક છ.

૫ દિશા–પરિણામ–વ્રત: આ વ્રતમાં જે મર્યાદાઓ કરી હોય તેમાં એક રાત્રિ–દિવસ માટે બધી પ્રવૃત્તિને મર્યાદિત કરવી અને પ્રવૃત્તિને ઘટાડવી જોઈએ. એમ સમજવું.

૬ પોષધવ્રત: એટલે સામાયિકની સાધનામાં અભિવૃદ્ધિ કરવી. એક મુહૂર્તને બદલે પૂરી અહોરાત્રી એટલે દિવસ અને રાત્રી સાવધ યોગોનો ત્યાગ કરવો. આહાર-પાણીનો ત્યાગ, બ્રહ્મચર્ય વ્રત અંગીકાર કરીને આત્મ-ચિન્તન, આધ્યાત્મિક વિચારણા તથા ધ્યાન અને સ્વાધ્યાયમાં તલ્લીન થવું તે.

આમ કરવાથી સાધક, બધી વસ્તુનો ત્યાગ કરવાને લીધે સમસ્ત વિકારોથી રહિત થાય છે. તથા સમતા તેમ જ આત્મ-ચિન્તનમાં તલ્લીન થતાં પારાવાર સુખ અને શાન્તિનો અનુભવ કરે છે.

૭ અતિથિ-સંવિભાગ-વ્રત: જેના આવવાનો કોઈ દિવસ કે સમય નક્કી નથી. એવા ત્યાગનિષ્ઠ, તપસ્વી સાધુ - સાધ્વિનો યોગ મળતાં તેમનો આદર-સત્કાર કરવો અને તેમને યોગ્ય એવા શુદ્ધ આહાર તથા પાણી દેવાં.

તેમ કરતાં ત્યાગની ભાવનાનો વિકાશ થાય છે. તથા ગુણોનો આદર થતાં તેનો આપણામાં પ્રવેશ થાય છે.

સામાયિકના નવમા વ્રતથી આ બારમા વ્રત સુધીના આ ચાર વ્રતો જીવનને સંસ્કારિત બનાવે છે. એ જ રીતે સાતે વ્રતો જીવનને વિશુદ્ધ બનાવવામાં સહાયક થાય છે. એથી એને ગુણવ્રત અથવા નિયમ કહેલ છે.

આસન:

મનને એક વસ્તુ પર સ્થિર તથા એકાગ્ર કરવાને માટે શરીરને સ્થિર કરવું જરૂરી છે.

પ્રતિક્રમણમાં *ચાર લોગ્સ્સનો કાઉગ્ગસ કરીએ છીએ એટલી વાર પણ સ્થિર નથી રહી શકાતું.

એક મચ્છરનો ડંખ પણ આપણે ખમી નથી શકતા, અને ધ્રૂજી ઉઠીયે છીએ. તો પછી જો શરીર સ્થિર ન રાખી શકીએ તો મનને તો શી રીતે સ્થિર રખાય? તેથી શરીરને કસવાની પણ જરૂર છે અને યોગ—સાધના કે ધ્યાન—સાધના જે માટે આસન (યોગ અંગ) ની જરૂર છે.

એટલે એક એવું આસન પસંદ કરી લેવું જોઈએ કે લાંબા વખત સુધી બેસી શકાય તથા શારીરને સ્થિર રાખી શકાય. એને લગતા હઠ યોગમાં ચોરાશી આસનોનું વર્ણન પણ થયું છે. આ બધા શરીરને કષ્ટ આપીને આશય સિદ્ધ કરવા માટે જ છે.

પરન્તુ આધ્યાત્મિક—સાધનામાં આ બધા આસનોની જરૂર નથી. સાધનામાં ઉપયોગી થાય એવા આસનની જ પસંદગી કરી લેવી જોઈએ.

ચિંતન કરતી વખતે, છાતી, ડોક અને માથું એ ત્રણે એક સીધી લાઈનમાં રાખવા જોઈએ. શરીરનો પૂરો ભાર પાંસળીઓ ઉપર પડવો જોઈએ. જેના વડે કરોડરજજુ સીધી રહે છે. એ છાતી, ગરદન તથા મસ્તક એક રેખામાં રહેતાં બેઠકનું આસન સહજ બની જાય છે.

આચાર્ય હેમચંદ્રએ યોગ—શાસ્ત્રમાં, પર્યંકાસન, વીરાસન, વજ્રાસન, અબ્જાસન, ભદ્રાસન, દંડાસન, ઉત્બટિકાસન, ગોદોહિકાસન, તથા કાર્યોત્સર્ગ - મુદ્રાનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

આગમોમાં પણ પદ્માસન, ગોદોહિકાસન, ઉકકુડાસન આદિ વર્ણન મળે છે. વીતરાગ મુદ્રામાં સ્થાપિત જીન પ્રતિમાઓ [ઘણે ભાગે પદ્માસનમાં જોવા મળે છે. પરન્તુ બધાને એક પ્રકારનું આસન અનુકૂળ પણ ન પડે. જે જે સાધકને જેવા આસનથી શરીર સ્થિર રાખવું પોસાય, પરિષહ વખતે શરીર ચલાયમાન ન થાય, મન ધ્યાન તથા ચિન્તનમાં એકાગ્ર રહી શકે, તે જ આસન તેને માટે ઉપયોગી ગણાય.

આસન સાથે સ્થાન સંબંધી વિચાર પણ જૈન યોગીઓએ કર્યો છે. શરીરની સ્થિરતા સાથે શાન્ત, સ્વચ્છ અને રમ્ય વાતાવરણની પણ મન અને ચિન્તન પર અસર વડે છે. તેથી જો વન, ઉપવન, જેવા હરીયાળા સુન્દર પ્રદેશ કે સમુદ્ર કીનારો યા નદીઓના સંગમ સ્થળ કે પર્વતના શાન્ત વાતા-વરણમાં કે ગુફા વગેરે જેવું શાન્ત, પ્રશાન્ત સ્થાન પસંદ કરી શકાય છે. જ્યાં મન શાંત રહે તથા ચિન્તનના પ્રવાહમાં એકાગ્ર થઈ શકે.

મારો કહેવાનો આશય એ છે કે, યમ, નિયમ તો મનને વિકારો તથા વિકલ્પોથી રહિત, સાફ કરવા માટેનાં સાધનો છે અને આસન, આત્મ-ચિન્તનમાં મનને એકાગ્ર કરવા માટે છે.

તેથી જે આસન અને પ્રદેશમાં રહી મન, ધ્યાન તથા ચિન્તનમાં મગ્ન રહી શકે તે જ આસન તથા પ્રદેશને સાધના માટે યોગ્ય સમજી લેવું.

યોગ સાધનાના અંગ : પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા

પ્રાણાયામ :

યોગ સાધનામાં, મનને આત્મચિન્તનમાં એકાગ્ર કરવા સારૂ શરીરને સાધના તથા વૃત્તિઓને શુદ્ધ તથા સાત્વિક બનાવવું આવશ્યક છે. તેને માટે યમ, નિયમ તથા આસનના સંબંધમાં થોડા વિચાર પ્રદર્શિત કર્યા છે. હવે પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર તથા ધારણા માટે થોડું કહીશ.

મનની પ્રવૃત્તિને પોતાને અનુકૂળ કરવાં તથા ચિન્તન, મનન અને જ્ઞાનની શક્તિ વધારવા માટે પ્રાણાયામ યોગ્ય સાધન છે.

પ્રાણાયામ એ વૈદિક પરંપરાનો શબ્દ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગ-સૂત્રમાં એનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

પ્રાણ+આયામ એમ બે શબ્દથી બનેલો પ્રાણાયામ છે. પ્રાણ એટલે શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસ. જૈન પરંપરામાં શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસને દશ પ્રાણો-માંનો એક પ્રાણ કહ્યો છે અને છ પર્યાપ્તિ પૈકી, એક પ્રર્યાપ્તિ તરીકે સ્વીકારેલ છે.

જ્યાં સુધી શ્વાસોચ્છવાસની પ્રાપ્તિ નથી થતી, ત્યાં સુધી વ્યક્તિની પૂર્ણતા નથી થતી. કેટલાક પ્રાણીમાં મન અને વચનની શક્તિ નથી હોતી પણ એવા કોઈ પ્રાણી નથી જેને શ્વાસોચ્છવાસ ન હોય. શ્વાસોચ્છવાસ જીવનનો આધાર છે.

જ્યારે આ ક્રિયા બંધ થઈ જાય છે ત્યારે જીવન ક્રિયા બંધ પડી જાય છે અથવા Heart-fail હૃદય બંધ થઈ જાય છે, શરીર નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે અથવા લોકોક્તિ મુજબ વ્યક્તિ મરી જાય છે.

એની ક્રિયા, નિદ્રામાં પણ બંધ થતી નથી તે તો દિવસ–ગત ચાલુજ રહે છે.

આયામનો અર્થ છે અભિવૃદ્ધિ કરવી. અથવા વિસ્તાર કરવો. જેમ રબ્બરને ખેંચવાથી તે લાંબુ થાય છે. તેવીજ રીતે યોગી પ્રાણાયામ કરીને પ્રાણશકિતને કપાળમાં કેન્દ્રિત કરી લે છે.

પછી લાંબા વખત સુધી તેને બહારથી શ્વાસ લેવાની જરૂર નથી પડતી. તેનાથી મન અને માથું એટલું શાન્ત થઈ જાય છે કે તેને વધુ જ્ઞાન પ્રગટે છે. સ્મરણશકિત વધે છે. ભવિષ્યકાળનું જ્ઞાન પણ થઈ શકે છે.

એક ભાઈને આવી પ્રક્રિયાથી છ મહિનાની વાતનું જાણપણું થઈ ગયું. પણ એના શરીર પર એની ખરાબ અસર થઈ ગઈ.

આમ હોવાથી આ ક્રિયાનું જાણપણું ગુરૂ પાસે શીખી લેવું જરૂરી છે. નહીં તો લાભને બદલે ક્યારેક નુકસાન થવા સંભવ છે. તેથી જૈન આગમોમાં એના પર બહુ ભાર દેવામાં નથી આવ્યો.

વસ્તુતઃ આ એક ભૌતિક શકિત છે. આધ્યાત્મિક તથા આત્મશકિત નથી. એનાથી અનેક પ્રકારના રોગોનું નિવારણ પણ થઈ શકે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાંથી જુવાની લાવી શકાય છે. શરીરની શકિતને તેમ આયુષ્યને વધારી શકાય છે.

જો આત્મ–જ્ઞાન તથા વિવેકની સાથે એની સાધના થાય તો મનને વિચારોમાં તથા આત્મ ચિન્તનમાં લગાડી દેવાનું એ ઉત્તમ સાધન છે.

પ્રાણાયામના ભેદઃ

પ્રાણને યોગ ગ્રંથોમાં પાંચ પ્રકારે વર્ણવેલ છે· પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન, અને વ્યાન.

પ્રાણવાયુઃ નાકને અગ્રભાગે હૃદય, નાભિકમલ તથા અંગુઠામાં રહે છે.

અપાણવાયુઃ ગળાની પાછળની નસો, ગુદા અને પગની પાછળની નસોમાં રહે છે.

સમાનવાયુ: શરીરના સાંધાના સ્થાનોમાં રહે છે.

ઉદાન વાયુ: હૃદય, કંઠ, તાળવું અને કપાળ અથવા માથાના મધ્ય-ભાગમાં રહે છે.

વ્યાન વાયુ: ચામડીમાં સર્વત્ર રહે છે.

આ પ્રકારે વાયુના સ્વરૂપને સમજવું. તેના પર વિજય મેળવવાની ક્રિયાને, શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિને છેદન કરવાની કળાને પ્રાણાયામ કહે છે.

યોગ ગ્રંથોમાં તેના ત્રણ પ્રકાર કહ્યા છે ૧ રેચક, ૨ પૂરક, ૩ કુંભક. કેટલાક આચાર્યોએ તેની સાથે પ્રત્યાહાર, શાન્ત, ઉત્તર અને અધ: એ ચારને જોડીને પ્રાણાયામના સાત વિભાગ કર્યા છે.

રેચકનો અર્થ છે: નાભિ કમળમાંથી વાયુને ધીરે–ધીરે બહાર કાઢવો. શ્વાસ દ્વારા બહારથી અંદર ખેંચવાનો, વાયુને નાભી સ્થાનમાં સારી રીતે ભરી દેવો તેને કુંભક કહે છે અને વાયુને આકર્ષિત કરવાની ક્રિયાને પૂરક કહેવામાં આવે છે. નાભિસ્થાનથી વાયુને ખેંચીને હૃદયમાં લાવવાની પ્રક્રિયાને પ્રત્યાહાર કહે છે.

તાળવાથી, નાકથી, તથા મુખથી વાયુને રોકવા માટે શાન્ત કહે છે, બહારના વાયુને ઉપર ચઢાવીને હૃદયમાં ધારણ કરવાની ક્રિયાને ઉત્તર કહે છે, અને એને નીચેની તરફ લાવવાની પ્રક્રિયાને અધર કહે છે.

જ્ઞાનાર્ણવમાં આચાર્યે એક વધુ ઉલ્લેખ પરમેશ્વર પ્રાણાયામનો કર્યો છે. નાભિ કમળમાંથી નીકળતા વાયુને હૃદય–કમળમાં લઈ જઈ બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર કરવાની ક્રિયાને પરમેશ્વર પ્રાણાયામ કહ્યો છે.

પરન્તુ યોગ–સાધનામાં પૂરક, રેચક અને કુંભક એ ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામ જ પ્રસિદ્ધ છે. તેથી શ્વાસોચ્છ્વાસ લાંબા થાય છે. શરીર હળવું થાય છે. મન સ્વસ્થ તથા શાન્ત થાય છે, અને જ્ઞાન–શકિતનો વિકાસ થાય છે. પ્રાણાયામને માટે શરીરમાં ત્રણ નાડીઓ છે.

ડાબી બાજુની નાસિકામાં શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલતા હોય છે, તેને ઈડા અથવા ચંદ્ર નાડી કહે છે, અને તેનું સ્થાન ચંદ્રમાં છે. જમણી

બાજુની નાસિકામાં શ્વાસોચ્છવાસ ચાલતો હોય છે, તેને પિંગલા અથવા સૂર્ય નાડી કહે છે, તેનું સ્થાન સૂર્ય છે. જો બન્ને નાસિકામાં શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ ચાલુ હોય તો તેને સુષુમ્ણા અથવા મધ્યમા નાડી કહે છે, તેનું સ્થાન શિવ છે.

ગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે સામાન્ય રીતે ચન્દ્ર નાડીનું અભિષ્ટ ફળ તથા સૂર્ય નાડીનું અનિષ્ઠ ફળ મળે છે તથા સુષુમ્ણા નિર્વાણ ફળની સૂચક છે.

અમુક દિવસે અમુક સમયે તેના ફળમાં પરિવર્તન પણ થાય છે.

યોગ–સાધના તથા પ્રાણાયામ :

આધ્યાત્મિક સાધનામાં આવા બાહ્ય ફળોની કશી મહત્તા નથી. એમાં પ્રાણાયામનો એક માત્ર ઉદ્દેશ છે. "પ્રાણશકિત પર કઈ રીતે અધિકાર મેળવવો તે." સાધકે તો જ્યાં હોય ત્યાંથી સાધના શરૂ કરે. શરીર બહુ નજદીક છે. મન, એથી પણ નિકટ છે. જૈન પરંપરામાં, મનને તથા શરીરને પણ પ્રાણ માનેલ છે. જો મનના તરંગો પર કન્ટ્રૉલ કરવાની શકિત પ્રાપ્ત કરી શકાય તો પછી કશું બાકી રહેતું નથી.

મન પર અધિકાર મેળવવાની આવશ્યકતા છે, તેથી મનને અંદર કેન્દ્રિત કરવું, અને તેને બહાર જવા દેવાને બદલે અંદર વાળવું. છાતી, ગરદન તથા માથાને એક લાઈનમાં રાખીને સ્થિર બેસો. તેનાથી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા સહજ થઈ જશે. તેની અનિયમિતતા મટી જશે.

સૌથી પહેલાં એ ધ્યાન રાખવાનું કે શ્વાસ લેવાની તથા છોડવાની ગતિ એક સરખી રાખવાની છે – અભ્યાસથી જ્યારે આ ગતિ સ્વાભાવિક અને નિયમિત થઈ જાય, ત્યારે પછી શ્વાસની સાથે ૐ, અર્હન્ત, સિદ્ધ અથવા ગમે તે મંત્રનો ઉપયોગ કરવો – તે બાદ તેની સાથેજ આત્મ–ચિન્તન કરવું તો પ્રાણાયામથી પૂર્ણ શકિત તથા પરમ–આનન્દ પ્રાપ્ત થશે.

પ્રાણાયામ માટે ઈડા નાડી વડે ફેફસાંમાં ધીરે–ધીરે હવા ભરો અને સાથે–સાથે મનને જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહ પર કેન્દ્રિત કરો. પછી વિચાર કરો

કે જ્ઞાનના પ્રવાહને મેરુ દંડ તરફ પ્રવાહિત કરું છું. અને જેને એક છેડે કુંડલિનીના આધાર રૂપ ત્રિકોણાકાર જાળી છે, તેના પર આઘાત કરું છું. પછી થોડીક વાર શ્વાસ ત્યાં રોકો અને કલ્પના કરો કે જ્ઞાનતન્તુના પ્રવાહને પિંગલા નાડીથી ઉપર ખેંચી રહ્યા છો. પછી ધીરે–ધીરે તેને બહાર કાઢો. આ ક્રિયામાં પહેલાં ચાર સેકંડ સુધી શ્વાસ અન્દર લો, સોળ સેકેંડ સુધી અંદર રોકો, પછી આઠ સેકેંડમાં બહાર કાઢો. આ રીતે ૨૮ સેકેંડમાં એક પ્રાણાયામ થશે. અભ્યાસથી આ સમયમાં વધારો કરી શકાય છે.

ત્યાર પછી બીજા પ્રાણાયામમાં ધીરે–ધીરે શ્વાસ અંદર લો, અને તરત ધીરે–ધીરે બહાર કાઢો, પછી તેને બહાર રોકો. ચિન્તનની પ્રક્રિયા બન્ને એક સરખી છે. બન્નેમાં ફરક એટલો છે કે પહેલામાં શ્વાસ અંદર રોકવાનો છે, અને બીજામાં બહાર. જો આનો દિવસમાં બે ત્રણ વાર અભ્યાસ કરશો તો તમારું મન, મસ્તિષ્ક શાન્તિ અનુભવશે.

ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા ત્રણે નાડી બધામાં હોય છે. પણ યોગીઓનું કહેવું છે કે, સાધારણ તેમ જ સામાન્ય માણસોમાં સુષુમ્ણા નાડી બંધ હોય છે. તે યોગિઓમાં જ ખુલે છે. જ્યારે તે ઉપર ચઢવા માંડે છે ત્યારે પોતે ઈન્દ્રિયોથી પર હોય તેવો અનુભવ થાય છે. ચિંતન, ઈન્દ્રિય, મન તેમ જ બુદ્ધિથી પર થાય છે. તે વખતે સાધક અતિ ચેતન અવસ્થા અથવા, પરમાત્મ અવસ્થામાં પહોંચી જાય છે. જ્યાં તર્ક, શકિત, બુદ્ધિ અને મન પહોંચતાં નથી. આ પરમ – આત્મ – આનન્દ. પ્રાપ્ત કરવો તે જ યોગ–સાધનાનો ઉદ્દેશ્ય છે. આ રીતે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ સામે રાખી શાન્ત– પ્રશાંત સ્થાનમાં બેસી સૂર્ય અને ચન્દ્ર સ્વર ચાલુ થાય ત્યારે પૂરક, કુંભક અને રેચક ત્રણેને ત્રણ–ત્રણ વાર, કુલ મળી નવ વાર, પાંચથી દસ મિનિટ સુધી કરશો તો તમને સારી રીતે જણાશે કે પ્રાણાયામમાં કેટલી શકિત છે.

ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ બાવીસમી બતીસીમાં લખ્યું છે કે પ્રાણાયામની બાહ્ય ક્રિયાથી આધ્યાત્મિક શકિતનો વિકાસ નથી થતો. તેથી, બાહ્ય-

ભાવના પરત્વે બુદ્ધિનું રેચન કરીને અન્તર્ભાવ, આત્મ–સ્વભાવનો, સ્વ-સ્વરૂપનો પૂરક કરવો' 'અને નિશ્ચિત' અર્થમાં કુંભક કરવો તે ભાવ પ્રાણાયામ છે. આ સાધનાથી પૂર્ણ સમાધિ તેમ જ સિદ્ધત્વ સિદ્ધ કરી શકાય છે.

પ્રત્યાહાર: પ્રાણાયામ પછી પ્રત્યાહાર યોગ-સાધનાનું મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે. એનો અર્થ છે – રાગ–દ્વેષ તેમ જ વિષય–કષાય તરફ વળેલા મનને ત્યાંથી ખસેડી ધર્મ–ધ્યાનમાં લગાડી દેવું. આચાર્ય હેમચંદ્રે યોગ શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે–પ્રશાન્ત બુદ્ધિવાળો સાધક મનને ઈન્દ્રિયોના શબ્દ, રૂપ, ગંધ અને સ્પર્શ – આ પાંચ વિષયોથી ખસેડી, તેને ધર્મ – ધ્યાનના ચિન્તનમાં લગાડવાનો પ્રયત્ન કરે. મનને બાહ્ય તેમ જ અભ્યન્તર ઈન્દ્રિયો તેમ જ તેમના વિષયોથી અલગ કરવી તે જ 'પ્રત્યાહાર' છે.

આનો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય એ છે કે મનની ગતિને, પરિણામોની ધારાને વાળે છે, પરિવર્તિત કરે છે, નહિ કે ઈન્દ્રિયોને. ઈન્દ્રિયો જડ છે; અને જડ પુદ્‌ગલોને ગ્રહણ કરવાનો તેનો સ્વભાવ છે. તમે સ્થાનકમાં છો, આંખો પદાર્થોના રૂપને જુએ છે. કાન શબ્દ સાંભળે છે. નાક ગંધ ગ્રહણ કરે છે. જીભ સ્વાદ લે છે. સ્પર્શ ઈન્દ્રિ સ્પર્શ દ્વારા પદાર્થોને ગ્રહણ કરે છે. પાંચે ઈન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયોને ગ્રહણ કરે છે. એમાં કોઈ પાપ નથી. કારણ પુદ્‌ગલનો પુદગલ સાથે સંબંધ હોય છે, અને તેને કોઈ રોકી શકતું નથી. ત્યારે પાપ અને પુણ્યનો બંધ કેમ થાય છે? એ પ્રશ્નનું સમાધાન એમ છે કે જ્યાં સુધી ઈન્દ્રિઓએ પોતપોતાના વિષયો સાથે સંબંધ જોડયો ત્યાં સુધી તેમાં પાપ કે પુણ્ય નથી, પણ જ્યારે ઈન્દ્રિયો સાથે મનનો સંબંધ થયો ત્યારે પરિણમમાં રાગ દ્વેષ ઉત્પન્ન થાય છે–અને ત્યારે જ બંધ થયો. એમાં પરિણામમાં શુભ ભાવના હોય તો પુણ્ય અને અશુભ ભાવના હોય તો પાપનો બંધ થાય છે, અને પરિણામોમાં રાગ-દ્વેષની ભાવના ઉત્પન્ન ન થાય, તો ઈન્દ્રિયો દ્વારા સ્પર્શ–રસાદિ વિષયો ગ્રહણ કરવા છતાં ય પાપ–પુણ્ય થતાં નથી, બલ્કે નિર્જરા થાય છે.

ઈન્દ્રિયોને રોકવાની નથી, તેનો નિરોધ કરવાનો નથી, પણ વિષય તરફ વળતા મનને રોકવાનું છે, એ જ 'પ્રત્યાહાર' છે.

મનનો નિરોધ કરવો સાધારણ નથી. એ મોટું તપ છે. વ્યકિત જ્યારે એ સાધનામાં સફળ થાય છે ત્યારે ધ્યાન તથા સમાધિની સાધના કરવાની યોગ્યતા તેને મળે છે. એટલે વિષય–વિકાર તથા રાગ–દ્વેષથી મનને દૂર કરવું એ જ 'પ્રત્યાહાર' છે.

'પ્રત્યાહાર'ની મારફત સાધક પોતાના મનના વિષયોને દૂર કરીને તેનો નિરોધ કરે છે. પરંતુ આ રીતે શુદ્ધ થયેલ મનને કઈ તરફ લગાડવું? પોતાના ધ્યેય પર, અર્થાત્, સ્વરૂપના ચિન્તન પર મનને એકાગ્ર કરવું, એ ધારણા છે.

જેમકે એક મોટરકાર સાઠ માઈલની તેજ ઝડપથી દોડી રહી હોય અને રસ્તામાં ક્યાંક વળાંક આવ્યો ત્યાં એને વળવું હોય–ટર્ન લેવો હોય–ત્યારે હાંકનાર થોડા વખત પહેલાં તેની ગતિને ધીમી કરે છે, અને પછી ઈચ્છા મુજબ તે રસ્તે મોટરને વાળી લ્યે છે.

એમાં ગાડીની ગતિને બ્રેક મારવી તે પ્રત્યાહાર છે અને વાળી લેવી તે ધારણા છે. એ જ પ્રમાણે મનની ધારા જે સંસારી રાગ-દ્વેષના, વિષય-કષાયના પ્રવાહમાં વહેતી હોય છે, તેને રોકવી તે પ્રત્યાહાર છે, અને પછી તેને આત્મ–ચિન્તનમાં સ્વરૂપ તરફનો મોડ દેવો અથવા મરજી પ્રમાણે વીતરાગતા તરફ જોડવું તે ધારણા છે.

તેને વધુ સમજવા માટે પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિનું દષ્ટાંત બહુ ઉપયોગી છે. એક વાર ભગવાન મહાવીરના સમવશરણની બહાર મુનિ પ્રસન્નચંદ્ર પોતાની ધ્યાન–સાધનામાં મગ્ન હતા અને શ્રેણિક મહારાજા ભગવાન મહા-વીરના દર્શનાર્થે સમવરશણમાં આવી રહ્યા હતા.

રસ્તાની સંભાળ કરનારા કર્મચારીઓમાંથી કોઈએ મુનિરાજની ત્યાગ–તપસ્યાની પ્રશંસા કરી – ત્યારે તેને બોલતો બંધ કરવા માટે બીજાએ

કહ્યું કે આ ત્યાગી નથી, ઢોંગી છે, ત્યાગનો દંભ કરવાવાળો છે. નાના એવા રાજકુમારને મંત્રીઓના વિશ્વાસે મૂકીને ત્યાગી થઈ ગયો છે. જો તેનાં મનમાં રાજ્યનો લોભ જાગે તો રાજકુમારને મારીને અધિકાર પાછો હાથમાં લઈ લેતાં શી વાર લાગે? સાધુ થવું હતું તો, રાજકુમાર યોગ્ય ઉંમરના થયા બાદ થવું હતું. આ શબ્દો મુનિને કાને પડયા.

તરત જ મનમાં વિકલ્પો શરૂ થઈ ગયા અને આવેશમાં આવીને તેણે મનમાં ને મનમાં મંત્રિઓ સાથે યુદ્ધ શરૂ કરી દીધું. અને કલ્પનામાં જ એક પછી એકને મારવા લાગ્યો. છેવટે તેના ભાથામાં તીર રહ્યા નહી– હથિયાર સમાપ્ત થઈ ગયા.

એ જ સમયે શ્રેણિક મહારાજા મુનિના દર્શન કરીને ભગવાનના દર્શને પહોંચ્યા અને વંદન કરીને ભગવાન મહાવીરને પૂછયું કે 'પ્રભુ' પ્રસન્નચંદ્ર મુનિ હમણા મૃત્યુ પામે તો કયાં જાય? ભગવાને કહ્યું" શ્રેણિક આ વખતે મરણ પામે તો તે પહેલી નરકે જાય.

શ્રેણિકને આશ્ચર્ગ થયું કે ભગવાન આ શું કહી રહ્યા છે? મારા પ્રશ્નને બરાબર સમજ્યા કે નહીં? એમ કહી ફરી એ જ પ્રશ્ન કર્યો. ભગાવને કહ્યું કે હવે તો સાતમી નરકેં જાય.

શ્રેણિક રાજા આશ્ચર્યમાં ડુબી ગયા કે આવો મોટો તપસ્વી અને સાધક સાતમી નરકે જાય એ ન માનવા જેવું લાગે છે. એ તો વિચાર સાગરમાં ગરક થઈ ગયા.

અહીં મુની પ્રસન્નચંદ્ર પોતાના છેલ્લા મંત્રી સાથે લડતાં પોતાનો મુગટ તેના માથામાં મારવા માટે માથા ઉપર હાથ નાંખે છે, તો માથુ તો મુંડેલું છે એ જોતાં જ તેના મનની વિચારધારા બદલી ગઈ અને વિચારવા લાગ્યા કે મારૂં ચિત્ત, આત્મ–સાધનામાંથી ખસી જઈને કયાં જઈ પડયું?

કોનો પુત્ર, કોનું રાજ્ય? કોનો વૈભવ છે? આંહીનો ક્ષણિક સંબંધ અહીં જ પૂરો થઈ જવાનો છે. તરત જ મનને રાગ–દ્વેષ તથા કષાયોથી રોકીને સ્વ–સ્વરૂપમાં જોડી દીધું, અને પાછા સ્થિર થઈ ગયા.

અહીં શ્રેણિક રાજાનું સમાધાન ન થતાં તેમણે ત્રીજી વાર ભગવાનને પૂછ્યું તો ઉત્તર મળ્યો કે અત્યારે જો પ્રસન્નચંદ્ર મુનિ મરે તો સર્વાર્થ-સિદ્ધ દેવલોકમાં જાય.

શ્રેણિક આ વાત હજી સમજ્યા ન હતા એટલામાં દેવ–દુદુંભીનો અવાજ સાંભળીને પૂછ્યું કે આ વાજાં ક્યાં વાગી રહ્યા છે? ત્યારે ભગવાને કહ્યું કે પ્રસન્નચંદ્ર મુનિને કેવળ–જ્ઞાન થયું છે. પછી શ્રેણિક રાજાના વિકલ્પોનું સમાધાન કરતાં કહ્યું કે જે વખતે તેનું મન તીવ્રમાં તીવ્ર કષાયોથી રંગાયેલું હતું તે વખતે મુનિ નરકમાં જવા યોગ્ય કર્મોનો સંગ્રહ કરી રહ્યા હતા – પરન્તુ મનની ધારા બદલી ગઈ અને કષાયોના રંગને કાઢી નાખ્યો. મનને સંસારથી હટાવીને ખાસ સાધના તરફ વાળી લીધું ત્યારે તે ઉપર ચઢવા માંડયા અને રાગ–દ્વેષ તથા કષાયોનો પૂર્ણપણે ક્ષય કરીને વીતરાગ ભાવમાં સ્થિર થયા. ત્યારે તેમને કેવળ–જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું.

અભિપ્રાય એમ છે કે કષાયો તરફ, વાસનાઓ તરફ તથા રાગ–દ્વેષ તરફ દોડતા મનને આધ્યાત્મ સાધનોથી બ્રેક લગાડીને રોકી દેવું તે **પ્રત્યાહાર** છે, અને તેને આત્મ-સાધના તરફ કે સ્વ-સ્વરૂપમાં લગાડી દેવું તેને **ધારણા** કહે છે.

મન, જ્યારે પોતાના ધ્યેય પર કેન્દ્રિત થઈ જાય છે, ત્યારે જ ધ્યાનની સાધના સફળ થાય છે. તેટલા માટે ધ્યાન પહેલાં ધારણા મારફત મનને અધ્યાત્મ-સાધનાની તરફ વાળવું આવશ્યક છે.

☆

યોગ-સાધનાના અંગ : ધ્યાન અને સમાધિ

યોગ-સાધનાનો ઉદ્દેશ :

યોગ-સાધના અથવા અધ્યાત્મ-સાધનાનો ઉદ્દેશ, [માત્ર મનનો નિરોધ કરવો તે છે. મનનો નિરોધ જ બધાથી કઠણ કામ છે. કારણ કે વ્યકિત શરીર તથા વાણીને સરળતાથી રોકી શકે છે, પણ મન એવું ચપળ અને ચંચળ છે કે તેને રોકી શકાતું નથી.

વ્યકિત હલ્યા-ચલ્યા વગર કલાકો સુધી એક [સ્થાને બેસી રહી શકે છે. શરીર તથા વાણીને સ્થગિત કરી શકે છે, પરન્તુ મનને એક ક્ષણ માટે નિષ્ક્રિય નથી રાખી શકતો.

સાધક, તેરમાં ગુણસ્થાનકને પાર કરી આત્મ–વિકાસના સર્વ ઉચ્ચ શીખર રૂપ ચૌદમા એયોગી ગુણસ્થાનકનો સ્પર્શ કરે ત્યારે જ મનની ગતિને પૂરી રીતે નિરોધ કરવામાં સફળ થાય છે. યોગ–સાધનાનો ઉદ્દેશ તેમ જ લક્ષ આ જ છે. પરન્તુ ત્યાં સુધી પહોંચવા માટે મનની ગતિને મોકળી કરવી પડે છે. તથા તે બાદ તેણે પોતાના લક્ષ્ય પર એકાગ્ર કરવાનું છે.

મેં કાલે તમને કહ્યું હતું, કે ધારણા દ્વારા મનની ગતિને બહારથી અંદર વાળે છે. અને પછી આત્માભિમુખી મનની ગતિને ધ્યાન દ્વારા એકાગ્ર-કરવાની કહે છે. ધ્યાન એટલે મનને એકાગ્ર કરવું. પોતાની અંદર કેન્દ્રિત કરવું. જ્યારે મનમાં, ચિન્તનમાં એકાગ્રતા આવે છે, ત્યારે ધ્યાન–સાધના સફળ થાય છે. અને સાધક પોતાની અંદર બધું જ મેળવે છે. પણ તે આ અવસ્થાએ ત્યારે પહોંચે છે જ્યારે તે પરથી પૂર્ણતયા દૂર થઈ સ્વમાં લીન થાય અર્થાત્ બહાર રહેતાં, બહારનાં કામ કરતાં પણ તેને બાહ્ય પ્રવૃ-

ત્તિનું ભાન નથી હોતું. તેનો અહંકાર નાશ પામે છે, અને તેની સાથે અપનત્વનો ભાવ નથી રહેતો. તેનું શરીર હોય છે, તે ક્રિયાશીલ પણ હોય છે, પણ તેનો મનો–યોગ તેમ જ પરિણામોની ધારા શરીર તેમ જ શારીરિક ક્રિયામાં નહીં, પણ આત્મ-ચિન્તનમાં સંલગ્ન રહે છે. તે પોતામાં એટલો એકાગ્ર થઈ જાય છે, કે તેને કાંઈ પણ કરવું કે મેળવું બાકી રહેતું નથી.

મનની ભૂમિકાઓ :

મનુષ્ય ચેતન પ્રાણી છે તે જે કાંઈ કરે છે તે જોઈ વિચારીને કરે છે. મને એ ખબર છે, કે હું પાટ પર બેસીને તમને સંબોધી રહ્યો છું. મને મારી અને તમારી હાજરીનું ભાન છે પણ જીવનમાં એવા પણ અનેક પ્રસંગ આવે છે જેનું આપણને ભાન હોતું નથી. જેમ કે આપણે જમીએ છીએ તેનું આપણને પૂરેપૂરું જ્ઞાન હોય છે, પણ તે પદાર્થોના પાચન વિષે ભાન હોતું નથી. ખાધેલા પદાર્થોમાંથી લોહી બને છે. વીર્ય બને છે, માંસ બને છે. ચરબી બને છે, તેમ જ હાડકાં બને છે. આ કામ આપણી જાણમાં થતાં નથી, પણ થાય છે જરૂર. જે કામ કરતાં આપણને તે ક્રિયાનું જ્ઞાન રહે તે સચેતન ભૂમિકા છે અને જે કામ કરતાં જ્ઞાન ન રહે તે અચેતન ભૂમિકા છે. પશુ–પક્ષી તેમ જ કીડા–મકોડામાં ચેતન ભૂમિકા બહુ ઓછી વિકસી છે. તેમની બધી ક્રિયાઓ સહજ વૃત્તિથી થાય છે. તેનામાં અહંની સમજ ઓછી છે, પણ માનવ સમજપૂર્વક પણ કામ કરે છે. તે સ્પષ્ટતયા સમજે છે અને કહે છે કે મેં અમુક કામ કર્યું. અમુક કરું છું. તેમાં ચેતનાનો વિકાસ સ્પષ્ટ દેખાય છે પણ આ વિકાસ પૂરો થતો નથી. એથી આગળ પણ એક બીજી ભૂમિકા છે, જેને અતિ–ચેતન ભૂમિકા કહેવાય છે. તેમાં ક્રિયા તો થાય છે, પણ તેની સાથે 'अहं' ભાવ નથી હોતો. તેનાં કામ કરવાની સમજણ સાથે વિવેક જાગૃત રહે છે.

તે સ્વ અને પરનો ભેદ જાણે છે. તેથી યોગની ક્રિયા વડે સંપન્ન થનાર કામ સાથે તેના મનમાં પોતે જ અહંકાર જાગતો નથી. તેને જ્ઞાન

છે કે મારું કામ સ્વ – સ્વરૂપમાં સ્થિત થવાનું છે. તેથી આત્માને અનાવૃત્ત કરનારી ધ્યાન તેમ જ ચિન્તનની ક્રિયા સિવાય બાહ્ય ક્રિયા મારી નથી. જ્યારે વ્યકિત અહંકાર છોડે છે, ત્યારે તે અચેતન અને ચેતન બન્ને ભૂમિકાઓથી ઉપર ઊઠી પોતાની અંદર પોતાને શોધે છે. એ જ સાધનાની સર્વ શ્રેષ્ઠ ભૂમિકા છે.

બધુ જ 'સ્વ માં' છે : મહાપુરુષોનાં જીવન જોતાં જણાય છે કે તેમને સોધેલાં સત્ય સંસારમાંથી નહીં – પણ બહારનાં જ છે. એક મહાન વ્યકિત કહે છે: કે દેવદૂતે પાંખવાળા માનવનું રૂપ લઈને મને તેણે ઈશ્વરનો સંદેશ આપ્યો. બીજો કહે છે: એક જ્યોતિર્મય પુરુષે મને દિવ્ય–જ્ઞાન આપ્યું. બીજા પણ આવી જ વાતો કરે છે. કોઈ ઈશ્વરના ધ્વનિથી જ્ઞાન પ્રાપ્તિનો દાવો કરે છે, પણ આ રૂપકોથી એટલું તો સ્પષ્ટ છે કે તેમને અધ્યાત્મ–જ્ઞાન બુદ્ધિ કે તર્કથી નહીં–કોઈ પરાશકિતથી મળ્યું છે. યોગ–વિજ્ઞાન, અધ્યાત્મ–સાધના તેમ જ જૈન–દર્શન તથા વીતરાગ–વાણી આપણને શીખવે છે કે આ દિવ્ય–જ્ઞાન તમને બુદ્ધિથી નથી મળ્યું, સંસારના બહારથી મળ્યું છે, પણ તે કોઈ બીજા લોકમાંથી નહીં, પણ તમારી અંદરથી જ મળ્યું છે. યોગ–વિદ્યા તેમ જ અધ્યાત્મ–સાધના શીખવે છે કે બુદ્ધિ અને તર્કથી ઉપર એક ઈન્દ્રિયાતીત અવસ્થા છે અને જ્યારે સાધક તે અતિ–ચેતન–અવસ્થામાં પોતાના મન અને ચિન્તનને એકાગ્ર કરે છે, ત્યારે તેને અનન્ત આત્મ–જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. જે અન્તરમાં બુદ્ધિ તેમ જ અહંના પર્તોથી દબાયેલો છે તે અનાવૃત બને છે. અર્થાવ જે કાંઈ છે તે વ્યકિતની અન્દર જ છે, બહાર કાંઈ નથી. તેથી પરથી સ્વ તરફ, બહારથી અન્દરની તરફ વળવું તે જ સાધના છે.

ગ્રન્થ અને જ્ઞાન:

સર્વજ્ઞ અને સર્વદર્શી માણસોનું કહેવું છે કે જ્ઞાન અનન્ત છે. સત્ય અનન્ત છે. અને પરમાત્મા સત્ય સ્વરૂપ તેમ જ જ્ઞાન સ્વરૂપ છે. તેથી જ તે પણ અનન્ત છે. વ્યકિતનો અન્ત થાય, પણ જ્ઞાનનો, સત્યનો,

પરમાત્માનો અથવા શુદ્ધ આત્મ–જ્યોતિનો કદી અન્ત નથી થતો. તેથી જ્ઞાન, દર્શન, શકિત તેમ જ આનંદ–અવ્યાબાધ–સુખની અપેક્ષા આત્મા અનન્ત છે. અનન્ત અનન્તમાં જ રહે છે, સાન્તમાં નહીં. વ્યકિત પુસ્તકોમાં–ગ્રન્થોમાં જ્ઞાન શોધે છે. કેટલાક પુસ્તકો વાંચીને જ્ઞાની બનવાનો દાવો કરે છે, પણ જ્ઞાન પુસ્તકોમાં નથી, આત્મામાં છે. વ્યકિતની બહાર નહીં, તેની પોતાની અંદર છે. પુસ્તકો જડ છે અને તેમાં લખાયેલા અક્ષર પણ જડ છે. જ્ઞાન ચેતન છે, તેથી તે જડમાં નહીં, ચેતનમાં રહે છે. પુસ્તકો વાંચીને આજ સુધી કોઈ જ્ઞાની નથી બન્યો. જે જ્ઞાની બન્યા છે તે પોતાના સ્વરૂપમાં ઉતરીને જ બન્યા છે. જો પુસ્તકો વાંચવા માત્રથી, શાસ્ત્રોના શબ્દોના ઉચ્ચારણ માત્રથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતી હોય તો પ્રત્યેક શાસ્ત્રવેત્તા જ્ઞાની હોવો જોઈએ. પણ આગમમાં સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહે છે, અન્ત-દૃષ્ટિ અથવા સમ્યક્ દૃષ્ટિ વિનાની વ્યકિત 'ચવદહ પૂર્વનો' જે સર્વોત્કૃષ્ટ શાસ્ત્રીય અધ્યયનન છે તેનું વાચન કરે છે, તેનો સ્વાધ્યાય પણ કરે છે અને તેનો ઉપદેશ પણ આપે છે, છતાં તે મિથ્યા–દૃષ્ટિ છે, સંસારમાં પરિભ્રમણ કરનાર છે. હું શાસ્ત્ર સ્વાધ્યાયનો નિષેધ નથી કરતો. તથા અધ્યયન કે અધ્યાપનનો પણ નિષેધ નથી કરતો.

હું ફકત તમને એટલું જ કહેવા માગું છું કે પુસ્તકો જ્ઞાનમાં સહાયક બની શકે છે તેથી તેઓ જ્ઞાનના સાધન માત્ર છે, પરન્તુ જ્ઞાનરૂપ નથી.

પુસ્તકોના માધ્યમથી જ્ઞાન ત્યારે જ થાય છે જ્યારે વાંચનાર પોતાના અંતરના ઉંડાણમાં ઉતરીને સ્વ–પરના સ્વરૂપને તથા તેના ભેદની સમજ પ્રાપ્ત કરશે. જ્ઞાન અંતર દૃષ્ટિમાં છે, બાહીર દૃષ્ટિમાં નથી.

ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાન :

ધ્યાન આત્માની શકિત છે. પોતાના સ્વરૂપમાં, પોતાના જ્ઞાનમાં, પોતાના મનમાં એકાગ્ર થઈને મનની વૃત્તિઓને બીજેથી રોકીને પોતાના તરફ વાળવી તે ધ્યાન છે.

આચાર્ય ઉમાસ્વાતિએ તત્ત્વાર્થ સૂત્રના નવમાં અધ્યાયમાં કહ્યું છે

કે, પોતે પોતામાં એકાગ્ર થઈને ચિન્તાઓનો નિરોધ કરવો તે ધ્યાન છે. જ્યાં સુધી વ્યકિત બહારની ચિન્તાઓમાં, બહારના વિષયોમાં ગુંથાયેલ રહે છે, ત્યાં સુધી ચિત્તવૃત્તિઓમાં એકાગ્રતા નહીં આવે. એકાગ્રતાના અભાવમાં ધ્યાન–સાધના કદી થઈ શકવાની નથી.

એટલે ધ્યાનની સાધના કરાવાવામાં સાધકે પહેલાં પોતાની મનની અંદરના સંસારને બધી ઝીંઝટથી દૂર કરી એકાગ્ર બનવું જોઈએ અને તેણે ત્રણ વાતો સારી રીતે જાણી લેવી જોઈએ. ૧ ધ્યાતા, ૨ ધ્યેય અને ૩ ધ્યાન.

ધ્યાતા : જેને આત્મ-ધ્યાનની સાધના કરવી છે તે કેવો હોવો જોઈએ?

ધ્યેય : જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવી છે તે કેવી હોવી જોઈએ?

ધ્યાન : જે સાધનથી ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવું છે તે સાધન કેવું હોવું જોઈએ?

ધ્યાતા : ધ્યાન કરનાર વ્યકિતને ધ્યાતા કહેવાય છે. ધ્યાતાના બે પ્રકાર છે: ૧ પુદગલદર્શી, ૨ આત્મદર્શી.

જે વ્યકિતને પુદ્ગલ પર પ્રેમ હોય, જેની નજરમાં પુદ્ગલોના ભૌતિક રૂપનું જ મહત્ત્વ હોય, તેને પુદ્ગલદર્શી કહેવાય. તેને સંસારી તથા ભવાનન્દી એટલે સંસારમાં જ આનંદ માનવાવાળો કહેવાય.

તે સંસારમાં આસકત રહે છે. બહારથી સંયમની જડ ક્રિયાઓ પણ કરતાં હોય તથા આગમ સાહિત્યનું અધ્યયન પણ કરતા હોય છે, ચૌદ પૂર્વનું તરૂ અક્ષરી જ્ઞાન પણ મેળવી લ્યે છે–વર્તમાનના અગિયાર અંગ તથા ઉપાંગ આદિ પણ કરી લ્યે–પરન્તુ ક્રિયાકાંડ કરવા છતાં તેની દૃષ્ટિમાં પરિવર્તન નથી આવતું. જેટલું દેખાવું હોય તે બધું બહારનું જ હોય છે, અંદરથી કંઈ નથી. તેની દૃષ્ટિ બાહ્યમાં જ અટકી ગઈ છે, અંતર્ગત ઉતરેલી નથી. તે દુનિયાને શીખવવા માટે, માન, પ્રતિષ્ઠા તથા યશના ટુકડા મેળવવા માટે કઠોરમાં કઠોર જડ ક્રિયાકાંડ કરે છે. પરન્તુ, જ્ઞાન,

દર્શન, વિવેક અને વીતરાગતાના ચિન્તનમાં શૂન્ય હોવાને કારણે તે પહેલા ગુણસ્થાનકથી ઉપર નથી ચઢી શકતો.

તેને આગમની ભાષામાં, અજ્ઞાની, બાળ તથા દુષ્પ્રત્યાખ્યાની કહ્યો છે. સંયમ, સાધના તથા સમ્યક્-જ્ઞાન, જડ ક્રિયાકાંડમાં તથા જુઠી પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરવામાં નથી મળવાનું. પણ વિવેકમાં, આત્મ–ચિન્તનમાં તથા વિચાર-પૂર્વક કાર્ય કરવામાં છે. કેવળ જડતાને મહત્ત્વ આપનાર પૂદ્ગલદર્શી છે. તે સંસારમાં જ પરિભ્રમણ કરે છે.

જે સાધકનું ચિન્તન આત્મ–સ્વરૂપને જાણવાનું છે, સ્વમાં સ્થિતિ થનાર છે, તે આત્મદર્શી છે. તેની દૃષ્ટિમાં ક્રિયાનું નહીં, જ્ઞાન, વિવેક, અને અધ્યાત્મ–ચિન્તનનું મહત્ત્વ છે.

તે લોકને દેખાડવા માટે કે પ્રશંસાપત્રોને વહેંચવા માટે કાંઈ નથી કરતો, પણ પોતાના સ્વભાવમાં સ્થિર થવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

પ્રત્યેક સ્થિતિ, પ્રત્યેક સમય તથા દરેક અવસ્થામાં જે પોતાના આત્મ-સ્વરૂપમાં રમણ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તે લોકોના માન–અપમાનના માપ-દંડથી પોતાને નથી નાપતો.

પરન્તુ નિર્ભય અને નિર્દ્વન્દ્વ થઈને વિવેકપૂર્વક સાધનાના પથ પર ગતિશીલ રહે છે, તે આત્મદર્શી છે. તેજ ધ્યાતા, ધ્યાનના, અધ્યાત્મ-સાધનાના તથા આત્મ-ચિન્તનના અધિકારી બને છે. જે પુદ્ગલ દર્શી, જડતાવાદી નથી, બલકે આત્મદર્શી, વિચારનિષ્ઠ તથા વિવેકશીલ છે.

ધ્યાનની સાધનાની પહેલાં દૃષ્ટિની વિશુદ્ધતા જરૂરી છે.

અંતર્દૃષ્ટિ–ધ્યાતા જ ધ્યાનની સાધનામાં સફળ થઈ શકે છે.

ધ્યાન:

ધ્યાનનો અર્થ છે મનની વૃત્તિઓને વસ્તુ સ્વરૂપના ચિન્તનમાં એકાગ્ર કરવું તે. તેના બે પ્રકાર છે. ૧ સાલમ્બન, ૨ નિરાલમ્બન. જે ધ્યાનમાં ચિન્તન વખતે બહારના નિમિત્તનો આધાર લેવામાં આવે, તેને

સાલમ્બન અને જે ધ્યાનમાં એવો બહારના નિમિત્તનો આધાર ન લેવાય, તેને નિરાલમ્બન અથવા સહાય રહિત ધ્યાન કહે છે.

સમ્યક્ દૃષ્ટિ જ ધ્યાન-સાધના કરી શકે છે. આત્મ-વિકાસના પ્રારંભમાં આલમ્બનની જરૂર રહે છે, પણ ઉન્નત થયેલ સાધકને કોઈ આલમ્બનની જરૂર રહેતી નથી.

ધ્યેય:

જે વસ્તુની પ્રાપ્તિ કરવી ઈષ્ટ છે, તે ધ્યેય છે. સિદ્ધત્વને પ્રાપ્ત કરવું અભિષ્ટ છે. જીન તીર્થંકરો તથા અરિહન્તોએ આત્મ-સાધના દ્વારા પોતાના ધ્યેયને પ્રાપ્ત કર્યું છે. તેમના પર વિશ્વાસ તથા શ્રદ્ધા કેન્દ્રિત કરીને આપણા ઈચ્છિત સ્થાન તરફ પ્રગતિ કરવી એ ધ્યેય છે.

યાદ રાખજો! સૂર્યના પ્રત્યેક કિરણમાં ગરમી છે. બાળી નાખવાની શકિત છે. પરન્તુ, હવાની તેજીને કારણે કિરણો આમ-તેમ વિખરાઈ જાય છે. તેથી તેની શકિત ક્ષીણ થઈ જાય છે.

જો તે વિખરાય નહીં અને એકાગ્ર થાય તો તરત જ અગ્નિ-ઉત્પન્ન થઈ જાય. તમે મોટા શીશાની નીચે કપડું, કાગળ કે રૂ રાખો અને જોશો તો થોડી ક્ષણોમાં સૂર્યના કિરણો તેને બાળવા માંડશે. કારણ કે કાચ ઉપર કિરણો કેન્દ્રિત થઈ ગયા. તેથી તેમાં આગ લાગતાં વાર લાગતી નથી.

એ જ રીતે વાસના, તથા પૌદગલિક આસકિતનો પવન લાગવાથી મનના વિચારો તથા ચિન્તનની એકાગ્રતા વિખરાઈ જાય છે. અને વ્યકિત આત્મશકિતને પ્રબળ કરી શકતી નથી.

ધ્યાનના ભેદ:

શકિત આપમાં પોતે છે-અંદરની એકાગ્રતા થતાં શકિત પ્રગટે છે. એકાગ્ર થવા માટે ધ્યાનના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છે:

૧ પિંડસ્થ, ૨ પદસ્થ, ૩ રૂપસ્થ, તથા ૪ રૂપાતીત.

પિંડસ્થનો અર્થ છે વસ્તુ. શરીરનો સમૂહ અથવા શરીરમાં જે રહે તે પિંડસ્થ. શરીર કેવળ ધ્યાનનું આલંબન છે, ધ્યેય નથી. ધ્યેય તો આત્મ-

સ્વરૂપ છે. જેનું ચિન્તન એકાગ્ર થઈને કરવું છે, તેમાં પ્રથમ શરીરનું આલમ્બન લેવું પડે છે. શરીરના પાંચ ભાગોમાં મનને એકાગ્ર કરવું જોઈએ. કંઠ, નાભિ, હૃદય, મસ્તક, નાસિકા – એ બધામાં અગ્રભાગ અને મધ્યમાં એકાગ્ર થવું જોઈએ. સરળતાપૂર્વક તો હૃદયમાં મનને એકાગ્ર કરવું જોઈએ.

દાખલા તરીકે હૃદયમાં એક સરોવર છે. એમાં કમળો ખીલ્યાં છે. તેની વચ્ચે એક સફેદ કમળ છે, તેને એક હજાર પાંખડી છે. તેની એક પાંખડી ઉપર એક ભમરો બેઠો છે.

એ જ રીતે મન, જે અનન્ત પદાર્થોમાં પરિભ્રમણ કરે છે. ત્યાંથી ઉઠીને સરોવર પર કેન્દ્રિત થઈ જાય. પછી કમળો પર કેન્દ્રિત થઈ જાય. અને પછી સફેદ કમળ ઉપર, અને છેવટે ભમરા ઉપર, કેન્દ્રિત થાય.

આ ભ્રમર તે શું છે? આત્માનું એક પ્રતીક છે, આવી રીતે પિંડ સાથે પિંડ શરીરમાં સ્થિત આત્મામાં પોતાનો એકાગ્ર બનાવવા માટે આધાર લ્યે, તે "પિંડસ્થ" છે.

પદસ્થ–પદોનું ધ્યાન ધરવું તે. ૐ, અર્હમ્ – આ બેમાંથી ગમે તે પદને લઈ શકાય. નવકાર મંત્રના પાંચ પદ છે. એ બધાનો પહેલો અક્ષર લઈએ તો ૐ થાય છે, તેમાંથી ગમે તે પદ લઈને તેનું ઘેરૂં ચિંતન કરવામાં આવે તો મન એકાગ્ર થઈ શકે છે.

આ શકિત બહારથી આવતી નથી. અંદરથી જ ઉદ્ભવવી જોઈએ.

અર્હમનું સ્વરૂપ બહાર ક્યાંય નથી. આપણા પોતામાં જ રહેલું છે.

રૂપસ્થ: કોઈના રૂપનું કે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું. માણસોમાં તીર્થંકર સર્વ શ્રેષ્ઠ છે. તેઓ તેરમા ગુણસ્થાનમાં અરિહન્ત સ્વરૂપે રહે છે. દેવ સમવશરણની રચના કરે છે. તેની વચ્ચે અશોક વૃક્ષ નીચે ત્રણ છત્રો નીચે બેસીને અરિહન્ત પ્રવચન કરે છે. છતાં તેમના મનમાં અહંકાર નથી. કષાય ભાવ નથી, કારણ ત્યાં રાગ – દ્વેષનો અભાવ છે. તેથી વીતરાગને અહંકાર નથી હોતો. તે આ બાહ્ય છત્રોથી નહીં, પણ યથાર્થ રૂપમાં સમ્યક્

દર્શન, સમ્યક્-જ્ઞાન અને સમ્યક્ ચરિત્ર રૂપ ત્રણ અભ્યન્તર છત્રોથી સુશોભિત છે, અને આ સમ્યક્-દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રની ત્રિવેણી મારી અંદર છે, અને એ જ મારા આત્માનું સ્વરૂપ છે, આ રીતે અરિહંતનો આધાર લઈને મનને સ્વ-સ્વરૂપમાં એકાગ્ર કરવું તે, રૂપસ્થ-ધ્યાન છે.

રૂપાતીત: જે ચિન્તનમાં કોઈ પણ ઈન્દ્રિયનો કે કોઈપણ આકર પ્રકારનો આધાર ન લેવાય તે રૂપાતીત-ધ્યાન છે. પહેલાં ત્રણ ધ્યાનોમાં આલમ્બન હોય છે. પણ અન્તિમ ધ્યાન બાહ્ય આલમ્બન વિના આત્મા પોતાના આત્મભાવમાં સ્થિત થાય છે, જ્યારે સાધક ગ્રાહ્ય-ગ્રાહક ભાવ અર્થાત, ધ્યેય, ધ્યાતા અને ધ્યાનના ભેદ વિનાનો બની સ્વ-સ્વભાવમાં તન્મય થાય છે, ત્યારે તે સિદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કરે છે. અર્થાત્ ધ્યાતા જ્યારે પરથી હટી સ્માં તન્મય બને ત્યારે તે સિદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કરે છે, અર્થાત, ધ્યાતા જ્યારે પરથી હટી તન્મયતા સાથે સ્વનું ચિન્તન કરે છે અને સ્વમાં સ્થિત થાય છે. ત્યારે ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનનો ભેદ રહેતો નથી. તેમાં એકરૂપતા તેમ જ એક રતતાની અનુભૂતિ થાય છે અને એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત થતાં જ આત્મા બંધન મુકત બને છે. રૂપરહિત] તેમ જ કર્મરહિત આત્માના ચિન્તનને રૂપાતીત કહે છે. ગજસુકુમારની કથા તમે સાંભળી છે. જે દિવસે તેણે દીક્ષા લીધી તે જ દિવસે થોડા જ કલાક પછી તે કર્મ-બંધનથી મુકત થયા. પણ આનું રહસ્ય અને મર્મને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો તો આ કથામાં ઘણું જાણવા મળશે. ગજસુકુમાર મુનિ દીક્ષા લેતાં જ દ્વારિકની બહાર મહાકાળ સ્મશાનમાં ભિક્ષુની બારમી પ્રતિમાની સાધના કરવા જાય છે. તે વખતે સોમલ બ્રાહ્મણ જ્યારે તેમને સ્મશાનમાં ઉભા-ઉભા જોયા તો તેમના મનમાં ક્રોધ પ્રજવળ્યો. પ્રતિ શોધ લેવાની ભાવના જાગે છે, અને તે મુનિના મસ્તક પર સળગતા અંગારા મૂકે છે. તે વખતે મુનિને પણ ક્રોધ થવો જોઈતો હતો, ક્રોધ થવાનું વાતાવરણ હતું પણ મુનિ પરભાવ વિમુકત હતા. તેમનું ચિન્તન સ્વમાં એકાગ્ર થયું હતું. રૂપાતીત અવસ્થામાં પહોંચ્યા હતા. વિકલ્પરહિત હતા. આ રીતે રૂપાતીત ધ્યેય એટલે 'નિરાલમ્બ ધ્યાન દ્વારા નિર્વિકલ્પ- સમાધિ પ્રાપ્ત કરી, બંધન-મુકત

થયા. ગજસુકુમારને સેામલનું નિમિત્ત મળ્યું. પણ ઉપાદાન તેનું પોતાનું હતું. જ્યાં સુધી સાધક ઉપાદાન દષ્ટિમાં નથી આવતેા, ત્યાં સુધી તેનું કલ્યાણ નથી થતું. જે કર્મ બાંધ્યાં છે, ઉદયમાં આવતાં તેમને ભેાગવવાં રહ્યાં. પેાતે બાંધ્યાં છે, તેા તેનું ફળ પણ પેાતે જ ભેાગવવું રહ્યું. તેથી પેાતાના સ્વરૂપને સમજીને કર્મ કરતાં ખૂબ વિચાર કરેા. અને વિવેકપૂર્વક કામ કરેા.

ધ્યાનના ભેદ :

ધ્યાનના બે ભેદ છે, દુર્ધ્યાન અને શુદ્ધધ્યાન. આગમેાંમાં ધ્યાનના ચાર ભેદ છે. આર્ત–ધ્યાન, રૌદ્ર–ધ્યાન, ધર્મ–ધ્યાન અને શુકલ–ધ્યાન. પહેલાં બે દુર્ધ્યાન છે. છેલ્લાં બે શુદ્ધ ધ્યાન છે. દુર્ધ્યાન યેાગના અંગ નથી. શુદ્ધ ધ્યાન યેાગના અંગ છે. કારણ તેમાં મનમાં વિકલ્પ નથી રહેતા, તેથી મન આત્મ–ચિન્તનમાં એકાગ્ર બને છે, તેથી સાધકે ધર્મ–ધ્યાન અને શુકલ–ધ્યાન જ કરવું જોઈએ, એમનાથી જ સાધ્ય સિદ્ધ કરી શકાય છે.

ધર્મ – ધ્યાન :

આગમમાં ધર્મ–ધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહ્યા છે. આજ્ઞાવિચય, અપાય–વિચય વિપાક–વિચય, અને સંસ્થાન વિચય. આ આલમ્બન ધ્યાન છે, આજ્ઞા–વિચય એટલે વીતરતાની આજ્ઞા પ્રમાણે શાન્ત – પ્રશાન્ત સ્થાનમાં બેસી તત્ત્વનું ચિન્તન કરવું. પ્રમાણ, નય, નિક્ષેપ દ્વારા તથા દ્રવ્ય પર્યાય, ઉપાદાન–નિમિત્તિ તેમ જ નિશ્ચય – વ્યવહારની દષ્ટિએ સ્વ–સ્વરૂપ તેમ જ તત્વના સ્વરૂપનેા વિચાર – ચિન્તન કરવું.

અપાય – વિચય એટલે રાગ–દ્વેષ, વિષય–કષાય, અને વિકલ્પ જ વ્યકિતના દુ:ખ અને સંસારના મૂળ કારણેાનું ચિતન્ન કરવું અને સ્વરૂપને સમજવું.

વિપાક – વિચયમાં કર્મના વિચિત્ર ફળેાનું ચિન્તન કરવું. જે કાંઈ મળે છે તે તેના પેાતે કરેલા કર્મોનું ફળ છે. આ રીતે આત્મા અને કર્મના

સંબંધનો વિચાર] કરવો. અને કર્મ – ફળની] વિચિત્રતાનું ચિન્તન કરવું વિપાક–વિચય છે.

લોકની આકૃત્તિ તેમ જ લોકસ્વરૂપનું ચિન્તન [કરવું, સંસ્થાન વિચય છે. આ રીતે તત્ત્વ, શ્રુત, કર્મ તેમ જ લોક આદિનો આશ્રય લઈને મનને આત્મ–ચિન્તનમાં એકાગ્ર કરવું ધર્મ–ધ્યાન છે.

શુકલ–ધ્યાન :

સ્વ અને પરના ભેદ–વિજ્ઞાનને સમજીને જ્યારે સાધક ધર્મ–ધ્યાનમાં સ્થિર થાય છે. ત્યાર પછી તે સાલમ્બનમાંથી નિરાલમ્બ ધ્યાનમાં પ્રવેશે છે, જે ધ્યાન ક્રિયારહિત, ઈન્દ્રિયાતીત અને સ્વરૂપની સામે થાય છે, તેને શુક્લ–ધ્યાન કહે છે, કષાય રૂપ મેલ વિનાનું, વિકલ્પ વિનાનું ધ્યાન શુકલ–ધ્યાન છે. તે પણ ચાર પ્રકારનું છે, પૃથકત્વ–વિતર્ક–સવિચાર, એકત્વ – વિતર્ક અવિચાર, રૂક્ષ્મ ક્રિયા–અપ્રતિપાતિ, સમુચ્છિન્ન અથવા ઉત્સન – ક્રિયા અપ્રતિપાત્તિ.

આત્મા યા પરમાણું આદિ કોઈ એક દ્રવ્યમાં – ઉત્પાદ–વ્યય, ધ્રૌવ્ય- અર્થાત, દ્રવ્યાર્થિક- પર્યાર્યથિક નય પ્રમાણે વિચાર તેમ જ ચિન્તન કરવું, પૃથકત્વ- વિતર્ક- સવિચાર શુકલ–ધ્યાન છે.

અર્થ- વ્યંજન અને યોગના સંક્રમણ વિના એક પર્યાય વિષયક ધ્યાન યા ચિન્તનને એકત્વ- વિતર્ક- અવિચાર કહે છે.

કર્મ બંધન પૂરા કરી પૂર્ણત: શુદ્ધ આત્મચેતનાને અનાવૃત્ત કર્યા પહેલાં મનોયોગ, વચનયોગ અને સ્થૂલ–કાય–યોગનો નિરોધ કરી લે છે. તે વખતે કેવળ શ્વાસોચ્છશ્વાસની સૂક્ષ્મ ક્રિયા જ બાકી રહે છે, તે વખતે સ્વ–સ્વરૂપમાં સ્થિત થવાથી ધ્યાનથી યોગોમાં જે સ્થિરતા આવે છે તે સૂક્ષ્મ–ક્રિયા–અપ્રતિપાત્તિ શુકલ–ધ્યાન છે.

પૂર્ણત: નિશ્ચલ, નિષ્કંપ, નિષ્ક્રિય કેવળી ભગવાન શૈલેસીકરણ દ્વારા સંપૂર્ણ કર્મોનો ક્ષય કરીને સિદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કરે છે, તે વખતના ધ્યાન–

આત્મ એકાગ્રતા ઉત્સન્ન – ક્રિયા–અપ્રતિપાત્તિ શુકલ–ધ્યાન છે. આ રીતે ધ્યાન સાધનાનો વિકાસ કરીને સાધક સિદ્ધત્વને પ્રાપ્ત કરે છે.

સમાધિ :

સાધકની સ્થિરતા જોઈને કહે છે, તે સમાધિમાં છે. શરીરને સ્થિર કરવું તે જ માત્ર સમાધિ નથી. સમાધિ એટલે પરમ સુખ, પરમાનન્દની અનુભૂતિ. પરમ–આનંદની ઉપલબ્ધિ ત્યારે થાય, જ્યારે આત્મા સ્વ–સ્વરૂપમાં સ્થિત થાય. જ્યાં સુધી પર પદાર્થોમાં રાગ, દ્વેષ, આસકિત, મમતા અને મોહ રહે છે, ત્યાં સુધી પૂર્ણ રૂપે એકાગ્રતા તેમ જ સ્વરૂપ સ્થિરતા નથી આવતી, અને સાધક સ્વને સારી રીતે જોઈ પણ નથી શકતો. જ્યાં સુધી સરોવરમાં તરંગો ઉઠે છે. મોજાં લહરાયા કરે છે, ત્યાં સુધી જો કોઈ વ્યકિત તેનું તળિયું કે પોતાના ચહેરો તેમાં જોવા માંગે, તો તે ન જોઈ શકે. પણ જ્યાં જળ પૂર્ણ શાન્ત થયું કે વ્યકિત પોતાનો ચહેરો કે સરોવરનું તળિયું જોઈ શકે છે. એવી જ રીતે વ્યકિતના મનમાં જ્યાં સુધી વિકલ્પોના તરંગો ઉઠયા કરે છે, રાગ, દ્વેષ, મોહ, મમત્વનું તોફાન ચાલ્યા કરે છે, ત્યાં સુધી તે પોતાનું સ્વરૂપ નહીં જોઈ શકે. વિકલ્પરહિત વ્યકિત જ સમાધિનો પરમ–આનંદ પામી શકે છે. પછી તે સાધુ હોય કે ગૃહસ્થ, વિકલ્પોમાં ગુંચવાયેલી વ્યકિત કદી શાન્તિ ન અનુભવે. સાધુના મનમાં પણ માન–પ્રતિષ્ઠા મેળવવાના, બીજાને નીચા દેખાડવાના, પોતે શ્રેષ્ઠ થવાની તૃષ્ણા પૂરી કરવાના અનેક વિકલ્પ રહે છે. તેનાં કારણો છે – કષાય ભાવ, રાગ, દ્વેષ. દશમા ગુણાસ્થાન સુધી કષાયનો અંશ રહે છે તેથી નિર્વિકલ્પ અવસ્થા દશમા પછી પ્રાપ્ત થાય છે. ક્ષપક શ્રેણીને પ્રાપ્ત સાધક મોહ કર્મ, સમસ્ત કષાયોનો ક્ષય કરીને બારમા ગુણાસ્થાનને સ્પર્શે છે, અને ત્યાં જ્ઞાન અને દર્શનના આવરણને તથા અન્તરાય કર્મને પૂર્ણતઃ નષ્ટ કરીને તેરમા ગુણસ્થાનમાં અનન્ત–જ્ઞાન, અનન્ત–દર્શન, અનન્ત–સુખ અને અનન્ત–શકિત મેળવે. તેના બધા વિકલ્પો નાશ પામે છે. તેથી તે સદા કાળ સમાધિમાં જ રહે છે. તે ચાલે છે, બોલે છે, ખાય છે, છતાં તેની સમાધિ,

અનન્ત શાન્તિ કદી નાશ પામતી નથી. કારણ કે ક્રિયાઓ, સ્પન્દન કે ગતિ શરીરમાં થાય છે, તે યોગોની ગતિને વખતે પણ પોતામાં જ સ્થિર રહે છે. તે પોતામાં એટલો એકાગ્ર અને સ્થિર છે કે તે પરના કાર્યો તરફ ધ્યાન જ નથી આપતો. મહર્ષિ પતંજલિ એ કહ્યું છે: આ અવસ્થામાં દષ્ટા (સાધક) સ્વ–સ્વરૂપમાં (વૃત્તિરહિત અવસ્થામાં) સ્થિત રહે છે. તેથી તેને સમાધિ અને પરમ–આનંદની અવસ્થા કહે છે.

"तदा द्रष्टु: स्वरूपे ऽ वस्थानम्"–योगसूत्र १,३

વીતરાગને સમાધિની ઉચ્ચ અવસ્થા છે. કારણ રાગ–દ્વેષથી વિકલ્પ અને વિકાર જાગૃત થાય છે, અને તે સાધકને સ્વરૂપમાં સ્થિત થવા દેતા નથી. તેથી રાગ–દ્વેષ ને દૂર કરવાથી વિકલ્પ ને વિકાર દૂર થાય છે. અને આત્મા નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પામે છે. આ અવસ્થાનાં યોગ- મન, વચન અને શરીર શેષ રહે છે. પણ મનના વિકલ્પ રહેતા નથી. આ અવસ્થાને જૈન પરંપરામાં સયોગ–કેવળી – ગુણસ્થાન કહે છે. અને યોગ–સૂત્રમાં એને સબીજ સમાધિ કહે છે. પણ શુકલ–ધ્યાનની સાધના દ્વારા સાધક આ ગુણ-સ્થાનના અન્તિમ સમયમાં રાગદ્વેષજન્ય વિકલ્પોથી રહિત યોગનો નિરોધ કરીને અયોગ અવસ્થા મેળવે છે. અને આ સર્વોચ્ચ સમાધિ – જેમાં યોગ પણ પૂરો થાય છે – મેળવીને બધા કર્મ–બંધનોથી મુકત થાય છે. મહર્ષિ પંતજિલ કહે છે કે પહેલા સાધક સંસ્કારોનો નિરોધ કરે છે તેથી નવા સંસ્કાર ઉભા થતા નથી, જૂના નાશ પામે છે અને તે નિર્બીજ સમાધિ મેળવે છે. આમાં કેવળ આત્મ–સાક્ષાત્કાર સિવાય બીજું કાંઈ રહેતું નથી.

દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રનો સમન્વય :

સમાધિ ઉચ્ચત્તમ સાધના છે પણ જ્યાં સુધી જીવનમાં તેને સાકાર નહીં કરો ત્યાં સુધી આત્મ સાક્ષાત્કાર નહીં થઈ શકે. સમાધિની સાધ-નાનો ઉલ્લેખ છે, આ ત્રણેમાંથી કોઈ એક સાધનાથી પણ સાધ્ય સાધી શકાય છે. પણ જૈનદર્શન એ માનતું નથી. જ્યાં સુધી ત્રણેનો સમન્વય નહીં. થાય ત્યાં સુધી પૂર્ણ સમાધિને, વીતરાગતાને પ્રાપ્ત નહીં કરી શકાય.

જૈન આગમ સાહિત્યમાં જ્ઞાન-યેાગ, ભકિત યેાગ અને કર્મ યેાગ શબ્દ નથી. આગમોમાં સમ્યક્–દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રનેા ઉલ્લેખ છે. શબ્દોમાં ફેર છે. પણ અર્થ અને ભાવ એક જ છે. દર્શન-શ્રદ્ધા ભકિત યેાગ છે, કારણ ભકિત શ્રદ્ધા વિના નહીં થાય. જ્ઞાન-જ્ઞાનયેાગ જ છે. અને ચારિત્ર-કર્મ યેાગ છે. અહીં કર્મનેા અર્થ છે, આચરણ. જ્યાં સુધી શ્રદ્ધા, જ્ઞાન અને ક્રિયા–ચારિત્રની સમન્વિત સાધના નહીં થાય, ત્યાં સુધી મુકિત દૂર, અને ઘણી દૂર રહેશે. જ્ઞાનના અભાવે કેવળ શ્રદ્ધા, અંધશ્રદ્ધા બને છે. જ્ઞાન વિના કેવળ ક્રિયા કરનાર જડવાદી બને છે, અને ક્રિયા વિના કેવળ જ્ઞાન ને મહત્ત્વ દેનાર જ્ઞાનની વાત કરનાર, વાણી વિલાસી બને છે. આત્માને જાણવા જોઈએ એ સત્ય છે, આત્મા પુદ્‌ગલથી જુદેા છે. આત્માની પરિણતિ આત્મભાવમાં થાય છે અને પુદ્‌ગલની પુધગલ ભાવમાં–પણ આ બધું જાણ્યા પછી કરવું શું? જેથી આત્મા બંધન મુકત બને? જ્યાં સુધી યેાગ છે ત્યાં સુધી ભલે જ્ઞાન ગમે તેટલું વધુ મેળવે પણ વ્યકિત નિષ્ક્રિય નહીં રહી શકે. તેથી ક્રિયા કરવી ખેાટું નથી. હા. જ્ઞાન – વિવેકશૂન્ય ક્રિયા ખરાબ અને ક્રિયા–કાંડમાં મમત્વ અને અહંકાર રાખવેા ખરાબ· જ્ઞાનનું અભિમાન પણ પાડે છે. પણ જ્યારે જ્ઞાન સાથે ક્રિયાનેા તેમ જ આચાર સાથે વિચારનેા અથવા શ્રદ્ધા, જ્ઞાન તેમ જ આચારનેા સમન્વય થશે ત્યારે જ સાધના તેજસ્વી બનશે, અને તેની મારફત સાધક નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પામશે. એકાન્તવાદ ભલે તે જ્ઞાનવાદનેા હાેય કે ક્રિયાવાદનેા, રાગ–દ્વેષ અને વિકારેાને અને વિકલ્પોને જ વધારે છે. તેને દૂર કરવા માટે વિવેક, વૈરાગ્ય અને ત્યાગની જરૂર છે. જ્યારે તમે તમારા શુદ્ધ સ્વરૂપને સમજીને તમારા મનને યમ–નિયમ દ્વારા સાફ કરવા, આસન દ્વારા શરીરને સાધવાનેા, પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણ–શકિત પર સંયમ મેળવવાનેા પ્રયત્ન કરશેા અને પ્રત્યાહાર દ્વારા રાગ–દ્વેષ, વિષય–વિકાર અને મેાહ–મમતામાં દોડતા મનને રેાકીને ધારણા દ્વારા તેને આત્મા–સાધના તરફ વાળીને ધ્યાન–સાધના ના મારફત તેને આત્મ–સ્વરૂપમાં એકાગ્ર કરશેા અને પેાતાનામાં સ્થિત થવાનેા પ્રયત્ન કરશેા તેા જરૂર જ તમે વીતરાગ–ભાવ પામીને નિર્વિકલ્પ અને નિર્બિજ સમાધિ અથવા અનન્ત શાન્તિ અને પરમ આનંદ પ્રાપ્ત કરશેા.

ધ્યાન–યેાગ

કોઈ એક વિષય પર અથવા કોઈ એક વસ્તુ પર નિરન્તર ગતિ કરનાર મનની વિચારધારાને કેન્દ્રિત કરવી તે ધ્યાન. ધ્યાનનેા શબ્દાર્થ 'ચિન્તન કરવું, મનન કરવું અને વિચાર કરવેા એ છે.' ધ્યાનની સાધનાથી ચિત્ત પરિશુદ્ધ, નિર્મળ અને પવિત્ર થાય છે. વિશુદ્ધ ચિત્ત સંસારથી વિમુખ અને મોક્ષાભિમુખ થાય છે. ધ્યાનની સાધનાથી મનના બધા વિકાર શમે છે, નાશ પામે છે. એ આધારે જ ધ્યાનને 'યેાગ' કહે છે. ધ્યાન–યેાગનેા અર્થ–'ધ્યાનની સાધના વડે પેાતાના શુદ્ધ સ્વરૂપને પામવું.'

પાતંજલિના યેાગદર્શનમાં ધ્યાનની વ્યાખ્યા આમ આપી છે :– "દેશ–વિશેષમાં ધ્યેય–વસ્તુના જ્ઞાનની એકાત્મતા." જે દેશે વિશેષમાં ચિત્તની સ્થાપના કરી છે, તેમાં ધ્યેય વસ્તુનું જ્ઞાન, બીજી કોઈ પણ વસ્તુના જ્ઞાનથી અભિભૂત ન થઈ જ્યારે એકારરૂપે પ્રવાહિત થાય છે, ત્યારે તેને ધ્યાન કહેવાય છે. ધ્યાનમાં કર્મક્ષય જલદી થાય છે. પાપરાશિ ને ભસ્મીભૂત કરવા માટે ધ્યાન એક પ્રજ્વલિત અગ્નિની જેમ છે. ધ્યાનની સાધનાથી આધ્યાત્મિક વિકાસમાં અપૂર્વ પ્રગતિ થાય છે, તેથી જ જૂના વખતથી જ ભારતના ઋષિ મુનિઓએ બીજા યેાગેા કરતાં ધ્યાનયેાગ પર વધુ ભાર મૂકયેા છે. ધ્યાનયેાગની સાધનાથી મન પ્રસન્ન અને શાન્ત રહે છે.

જૈન શાસ્ત્રમાં, જૈન આગમમાં અને જૈન યેાગવિદ્યામાં ધ્યાનનું ખૂબ વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે. પણ ધ્યાનના મુખ્ય ચાર ભેદ છે.

૧. આર્તધ્યાન,
૨. રૌદ્રધ્યાન,
૩. ધર્મધ્યાન,
૪. શુકલધ્યાન.

આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન પહેલાં બે સંસારની અભિવૃદ્ધિનું કારણ હોવાથી 'દુર્ધ્યાન' કહેવાય છે. એ બંનેને 'અશુભ ધ્યાન' પણ કહે છે. યોગની સાધના કરનાર માટે આ બંને ધ્યાન વર્જ્ય છે. એનાથી ચિત્ત વિક્ષિપ્ત થાય છે. અન્તિમ બંને ધ્યાન, 'ધર્મધ્યાન' અને 'શુકલધ્યાન' 'સુધ્યાન' છે. એમને 'શુભધ્યાન' પણ કહે છે. આ બંને મોક્ષનું કારણ છે. યોગ–સાધક માટે આ બંને ધ્યાનની પરમાવશ્યકતા છે. આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન મોક્ષ સાધનાના અંગ નથી. તો પણ સાધક માટે આ બંનેની અશુભતામાંથી બચવા માટે આ બંનેનું સ્વરૂપ જાણવું પરમ આવશ્યક છે. હું અહીં સંક્ષેપમાં બધાંનું સ્વરૂપ અને ભેદ આપું છું.

આર્તધ્યાન

આર્ત એટલે દુ:ખ–પીડા છે. તેમાંથી જે જન્મે તે આર્ત કહેવાય. મતલબ કે જેમાં દુ:ખનું ચિન્તન થાય તેને આર્તધ્યાન કહેવાય. પ્રાણી માટે દુ:ખની ઉત્પત્તિનાં જેટલાં કારણ છે તેને મુખ્ય ચાર વિભાગમાં વિભકત કરી શકાય. જેમ કે:–

૧. **અનિષ્ટ–સંયોગ :–** જ્યારે અનિષ્ટ વસ્તુનો સંયોગ થાય, અર્થાત, અગ્નિ, સર્પ, સિંહાદિ મળવાં અથવા ભયંકર દુશ્મનનો ભેટો થવો; પ્રાણ-નાશક બીજો કોઈ પ્રસંગ ઊભો થાય – તેમાંથી ઉત્પન્ન થનાર દુ:ખની સ્મૃતિથી વ્યાકૂળ માણસ તેના વિયોગ માટે અર્થાત્ તે ભય આપનાર પદાર્થો શીઘ્રાતિશીઘ્ર કેમ અને ક્યારે દૂર થાય. એના માટે જે સતત ચિન્તન કરે છે–આ ચિન્તન પરંપરાને જ 'અનિષ્ટ–સંયોગ– આર્તધ્યાન' કહેવાય છે.

૨. **ઈષ્ટવિયોગ :–** એવી જ રીતે ધન, પુત્ર, મિત્ર, ઐશ્વર્ય, અને અધિકાર વગેરે ઈષ્ટ પદાર્થનાં વિયોગથી જે દુર્ધ્યાન થાય છે, તેમ જ તેમને ફરી મેળવવા માટે જે સતત ચિન્તન હોય છે, તેનું નામ "ઈષ્ટ વિયોગ–આર્તધ્યાન" છે.

૩. **પ્રતિકૂળ વેદના :** અનેક પ્રકારે શારીરિક તેમ જ માનસિક વ્યાધિ-

ઓથી ત્રાસેલો જીવ તેને દૂર કરવા રાત–દિવસ જે ચિન્તન કરે છે, તે 'પ્રતિકૂળ વેદના', યા 'રોગ–ચિન્તા' નામનું ત્રીજું 'આર્તધ્યાન' છે.

૪. નિદાન:–વિષયોની વધેલી લાલસાને કારણે અપ્રાપ્ય વસ્તુઓને યેનકેન પ્રકારેણ પ્રાપ્ત કરવાની દોડધામ અર્થાત્ તે મેળવવાની તીવ્ર ઈચ્છાને 'નિદાન –આર્તધ્યાન કહે છે.'

રૌદ્રધ્યાન

બીજું રૌદ્રધ્યાન છે. ક્રૂર અથવા કઠોર પ્રાણીને રુદ્ર કહે છે. તેનું ધ્યાન રૌદ્રધ્યાન. ક્રૂરતા–કઠોરતાનો જન્મ હિંસા, અસત્ય, સ્તેય, અને વિષય–રક્ષણ (આસકિત) માંથી થાય છે. આ જઘન્ય પ્રવૃત્તિમાંથી ક્રૂરતા–કઠોરતા જન્મે છે. આર્તધ્યાનની જેમ રૌદ્રધ્યાનના પણ ચાર પ્રકાર છે.

૧. હિંસાનુબંધી:– જેમાં હિંસાની ભાવના જાગૃત રહે તે હિંસાનુબંધી ધ્યાન કહેવાય. રૌદ્રધ્યાનના આ પહેલા પ્રકારમાં વ્યવકૃત પ્રાણીનો આશય અત્યન્ત ક્રૂર હોય છે. કોઈ જીવને દુ:ખ થતાં, પીડા થતાં કે પ્રાણનાશ થતાં જોઈને તે આનંદ માને છે. તેમાં ક્રોધનું ઝેર વધારે હોય છે. તેનો સ્વભાવ કરુણાહીન અને બુદ્ધિ પાપમયી હોય છે. તે જ રીતે સાવધ કામોમાં કુશળતા પાપોપદેશમાં અભિરુચિ, બીજાના પ્રાણ લેવામાં આનંદ અને ક્રૂરતા, નિર્દયી જીવોની સોબત વગેરે વિચારોનો સમાવેશ આ વિભાગમાં થાય છે. એ સિવાય હિંસાના સાધન ભેગાં કરવા, હિંસક પ્રાણીઓ પોષવાં, હૃદયમાંથી અનુકંપા દૂર કરવી તથા દયાળુ અને સદ્ગુણી પુરુષોનો દ્વેષ કરવો–આ બધા દૂષણ આ પહેલા પ્રકારમાં આવે. આનું ઉદગમસ્થાન ક્રોધ છે, જે તીવ્ર કષાય કહેવાય છે. ક્રોધના પ્રભાવથી શરીરની નસેનસમાં જોરથી લોહી ફરવા માંડે છે અને તેની ઉત્પત્તિ પણ અતિ અશુભ છે. આ બધી વાતોનો વિચાર કરીને યોગમાર્ગમાં પ્રવૃત્ત થનાર સાધકે સદા દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

૨. મૃષાનુબંધ : જે ચિન્તનની આધારશિલા કેવળ મૃષાવાદ હોય તે 'મૃષાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન' છે. આ બીજા પ્રકારમાં અસત્ય ભાષણ, પર-

વંચના, પર–પ્રતારણા, સત્ય પર અનાસ્થા અને વિશ્વાસઘાત આદિ દોષ આવે છે.

૩. **સ્તેયાનુબંધી:** આ ચિન્તનમાં કેવળ સ્તેય ભાવ જ પ્રતિબિંબિત થાય છે. બીજાની વસ્તુ ઉપાડી લેવી, સાથે રહેનારાને ચોરી કરવા ઉશ્કેરવા અને બીજાનું ધન ચોરવાનો સતત વિચાર વગેરે બધાં અપકર્મ આ ભેદમાં આવે છે.

૪. **વિષય, સંરક્ષણાનુબંધી:** જે ચિન્તનમાં પ્રાપ્ત વિષયોનું રક્ષણ કરવાની ભાવના હોય તે 'વિષય સંરક્ષણાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન' કહેવાય છે. સંચિત ધનનું રક્ષણ કેમ થાય? તેને ચોર લૂટારાથી બચાવવાના ઉપાય અને કયી યોજના છે જેથી દૌલત સચવાય, લાભ વધુ થાય, તેમ જ મોટા મોટા મહેલ બનાવવા–તેમાં ગુપ્ત તિજોરીઓ બનાવવી–તેમ જ ચોર–લૂટારાના ભયે પહેરેદાર રાખવા વગેરેની વિચારણામાં રાત–દિવસ રચ્યા–પચ્યા રહેવું વગેરે અનેક પ્રકારના પ્રપંચ રૌદ્રધ્યાનના આ ચોથા પ્રકારમાં આવે છે.

ધર્મધ્યાન

જે ચિન્તનમાં કેવળ ધર્મને જ સ્થાન હોય તેને ધર્મધ્યાન કહે છે. આજ્ઞા, અપાય, વિપાક અને સંસ્થાન આદિ સતત ચિન્તનમાં મનોવૃત્તિને એકાગ્ર કરવી તે જ 'ધર્મધ્યાન' છે. ધર્મ–તત્વના સ્વરૂપની વિચારણા મોટે ભાગે આજ્ઞા, અપાય, વિપાક અને સંસ્થાન–લોકસ્વરૂપ–આ ચાર પર નિર્ભર હોવાથી ધર્મધ્યાનના ચાર પ્રકાર છે.

૧. **આજ્ઞા–વિચય :** આજ્ઞાનો અર્થ છે પરમ આપ્ત, સર્વજ્ઞ, સર્વ-દર્શી વીતરાગ પ્રભુનો આદેશ અને વિચય એટલે વિચાર, એટલે વીત-રાગ પ્રભુની આજ્ઞાનુસાર વસ્તુ–તત્ત્વનું ચિન્તન કરવું અથવા ઉપર કહેલ રીતનાં વસ્તુ–તત્ત્વ ચિન્તનમાં મન લગાડવું 'આજ્ઞાવિચય ધર્મધ્યાન' છે.

૨. **અપાયવિચય:** અપાય એટલે દુ:ખ, જેને કારણે જીવને રાગ-દ્વેષ અને વિષય–કષાય છે તે બધાનાં ચિન્તનની ભૂમિ અપાયવિચય–

ધર્મધ્યાન છે. કર્મ – સંબંધના વિચ્છેદનો અને આત્મસમાધિનો ઉપાય, ચિન્તન કરવું. આ ધ્યાનનું મુખ્ય પ્રયોજન છે.

૩. **વિપાકવિચય :** આ પ્રકારમાં કર્મવિપાક–ફળનું ચિન્તન થાય છે. જ્ઞાનાવરણાદિ આઠ પ્રકારનાં કર્મોના વિપાકોદયને અર્થાત કર્મજન્ય ફળ આ જીવ કેવી રીતે ભોગવે છે? વગેરે વાતોનો વિચાર જ્યાં થાય તે 'વિપાક – વિચય ધર્મધ્યાન', અને ગુણસ્થાનોના આરોહક્રમે આ કર્મો વિષેનો વિચ્છેદ કેવી રીતે થાય, એવું ચિન્તન પણ ત્રીજા વિભાગમાં આવે છે.

૪. **સંસ્થાન–વિચય :** ધર્મ ધ્યાનના ચોથા પ્રકારનું નામ સંસ્થાન વિચય છે. સંસ્થાન એટલે લોક. આ ભેદમાં લોકસ્વરૂપનું ચિન્તન થાય છે.

શુકલ ધ્યાન

આ ધ્યાનમાં ચિત્ત–વૃત્તિની પૂર્ણ એકતા અને વિરોધ કરવામાં આવે છે. કેવળ આત્મ–સમ્મુખ નિષ્કષાય (ઉપશાન્ત) અને ક્ષય–ભાવ–યુકત ચિત્ત 'શુકલ' કહેવાય. ધ્યાન શતકની ટીકામાં આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ શુકલ ધ્યાનની વ્યુત્પત્તિ 'લભ્ય – અર્થ – શોક – નિવર્તક એકાગ્ર ચિત્તનિરોધ' કરે છે. અર્થાત, જેનાથી આત્મગત શોકની સર્વથા નિવૃત્તિ થાય, એવું એકાગ્ર ચિત્ત નિરોધ – શુકલ ધ્યાન કહેવાય છે. બીજા ધ્યાનોની જેમ આના પણ ચાર ભેદ છે.

૧. **પૃથકત્વ – વિતર્ક – અવિચાર :** જે કોઈ સાધક સાંભળેલી વાત પરથી જીવ – અજીવાદિ પદાર્થનું દ્રવ્ય–પર્યાયાદિ વિવિધ દૃષ્ટિએ ભેદ-પ્રધાન ચિન્તન કરે છે અને તેના આ ચિન્તનમાં એક અર્થ પદાર્થથી બીજા અર્થ પદાર્થ પર એક શબ્દથી બીજા શબ્દ પર તેમ જ એક યોગથી બીજા યોગ પર જાય છે ત્યારે આ શ્રુત–જ્ઞાન અવલંબી ભેદ–પ્રધાન અવિચાર–ચિન્તનને "પૃથક્ત્વ – વિતર્ક - અવિચાર શુકલ–ધ્યાન" કહેવાય.

૨. **એકત્વ–વિતર્ક–અવિચાર :–** બીજા શુક્લ ધ્યાનમાં આથી ઊલટું છે. આને અનુસાર સાધક શ્રુતજ્ઞાનના આધારે પદાર્થોના વિવિધ સ્વરૂપોનું

કેવળ અભેદ–પ્રધાન દૃષ્ટિએ જ ચિન્તન કરે છે. તેના આ ચિન્તનમાં એક અર્થ પરથી બીજા અર્થ પર...કે એક શબ્દથી બીજા શબ્દ પર, એક યોગથી બીજા યોગ પર સંચાર નથી થતો, પણ ધ્યાન કરનાર કોઈ એક જ પર્યાય રૂપ અર્થ લઈને મન, વચન, કર્મના કોઈ એક જ યોગ પર સ્થિર રહીને એકત્વ, – અભેદ પ્રધાન ચિન્તન કરે છે. આ ચિન્તન 'એકત્વ–વિતર્ક–અવિચાર શુક્લ ધ્યાન કહેવાય છે.

૩. સૂક્ષ્મ–ક્રિયા અપ્રતિપાતી :– ત્રીજું શુકલ ધ્યાન તેરમા ગુણ-સ્થાન 'સયોગ–કેવલી'માં મળે છે. જ્યારે કેવલી ભગવાન આયુની છેલ્લી ક્ષણે યોગ–નિરોધના ક્રમની શરૂઆત કરતાં સૂક્ષ્મ– કાય યોગનો આધાર લઈને બાકીના યોગોનો નિરોધ કરે છે ત્યારે તેમાં શ્વાસ–પ્રશ્વાસ જેવી સૂક્ષ્મ ક્રિયા જ બાકી રહે છે. જેમાંથી પતનની સંભાવના રહેતી નથી. આ લક્ષણોના આધારે શુક્લધ્યાનને 'સૂક્ષ્મ ક્રિયા અપ્રતિપાતી' કહે છે.

૪. સમુચ્છિન્ન ક્રિયા – નિવૃત્તિ :– આ ધ્યાન ચૌદમાં ગુણસ્થાન 'અયોગ કેવલી' માં મળે છે. જે છેલ્લું ગુણસ્થાન છે. જ્યારે શ્વાસોચ્છવાસ જેવી ક્રિયાઓ પણ બંધ થાય અને આત્મ–પ્રદેશ બધી જાતની હલન–ચલન બંધ થાય છે ત્યારે તે 'સમુચ્છિન્ન ક્રિયા–નિવૃત્તિ ધ્યાન' કહેવાય છે. આ સ્થિતિમાં સાધકનો આત્મા બધી રીતે સ્થૂલ–સૂક્ષ્મ, માનસિક, શારીરિક, વાચિક વ્યાપારોથી પૃથક્ થાય છે. એમાં તેના નામ, ગોત્ર, આયુ, અને વેદનીય–આ ચાર આઘાતી કર્મ પણ નાશ પામે છે અને તે સર્વથા નિર્મળ, શાન્ત, નિષ્કલંક, નિરામય, નિષ્ક્રિય, અને નિર્વિકલ્પ સ્વરૂપ પૂર્ણ શુદ્ધ રૂપ મોક્ષપદ પામે છે.

*
* *

ભાવના-યેાગ

માનવજીવનનું ઉત્થાન-પતન તેની ભાવનાને અનુરૂપ થાય છે. માનવ મનમાં અશુભ-શુભ ભાવનાનું ચક્ર ચાલ્યા જ કરે છે. ભાવનામાં અપાર બળ છે. અમર્યાદ શક્તિ છે. સંસારનું કોઈ કામ એવું નથી જે ભાવનાના જોરે પાર ન પડે. શાસ્ત્રમાં ભાવનાને 'ભવનાશિની' કહી છે. અશુભ ભાવનાને લીધે જ પ્રસન્નચંદ્ર મુનિને નરકે જવા જેવાં કામ કર્યાં' શુધ્ધ ભાવનાને લીધે મરુદેવી માતાએ કેવળ જ્ઞાન મેળવ્યું. 'ભેાગ-ભાવના' અને 'ત્યાગ-ભાવના'ને જોરે પુંડરિક અને કુંડરિક બંને સગા ભાઈ હોવા છતાં એક જીવનને ઉન્નત કરે છે, બીજાના જીવનનું પતન થાય છે. અશુભ યેાગ છોડીને શુભ યેાગમાં પ્રવેશ કરવાથી જ ખરી રીતે 'ભાવના-યેાગ' કહેવાય છે. ભાવનાના ચાર પ્રકાર છે:-મૈત્રી, મુદિતા, કરુણા અને મધ્યસ્થા.

સંસારમાં જેટલા જીવ છે તે બધાને પેાતાના મિત્ર સમજવા તે "મૈત્રી ભાવના" છે. આપણા મિત્રને જેમ ચાહિએ, જેવેા વ્યવહાર કરીએ તેનું માન અને સત્કાર કરીએ છીએ, તેવેા જ સંસારના દરેક જીવ સાથે પ્રેમનેા વ્યવહાર, બધાંનેા આદર-સત્કાર કરવેા એ જ "મૈત્રી-ભાવના" છે. મૈત્રી-ભાવનાના સ્વરૂપનું વર્ણન કરતાં એક આચાર્યે લખ્યું છે:-

"सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तुः मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत् ।।"

"સંસારના બધા જીવ સુખી રહે. સૌ સ્વસ્થ અને નિરેાગી રહી જીવનનેા આનંદ મેળવે. સૌનું કલ્યાણ થાઓ. સૌનું મંગળ થાઓ. કોઈ જીવને ક્યારે ય દુ:ખ ન થાય." એવી શુભ વિચારધારાને 'મૈત્રી-ભાવના'

કહેવાય. મૈત્રી–ભાવના અત્યન્ત પવિત્ર ભાવના છે. જેમ કે:–

"मैत्र्या भूमिरतीव रम्या,
भव्य–जनै रेव गम्या।
निन्दन्त्यप कुर्वन्ति ये वा,
घ्नन्ति द्वेषाद् यष्टिभिरेव।
मत्वा तेषां कर्म–प्रदोषम्,
तैरपि मैत्री न छेद्या॥"

પોતાને ચાહનારને સૌ કોઈ ચાહે છે. પણ પોતાના વિરોધી સાથે પ્રેમ રાખવો એ મૈત્રી છે. મૈત્રીભાવનાની ભૂમિ અત્યન્ત સુન્દર હોય છે. ભવ્ય માણસ ત્યાં સુધી પહોંચે છે. બીજા સાથે દ્વેષ રાખનાર ત્યાં સુધી પહોંચી શકતો નથી. પરમ વિશુદ્ધ મૈત્રીભાવના તે જ છે–જ્યાં પહોંચીને માણસના મનમાં કોઈ પ્રકારનો કોઈના પ્રત્યે દ્વેષ ના રહે, ન રાગ. ભલે નિંદા થાય, અપમાન થાય, કોઈ મારે, પણ મનમાં તેના પ્રત્યે જરા પણ દ્વેષ ન આવે, આવો પ્રસંગ આવે ત્યારે વિચાર કરે કે આ બિચારાનો શો દોષ, આ બધું તેના કર્મોનો વિપાક છે. દોષ અને વિરોધ કરનારા તરફ પણ કદી દ્વેષ કે વિરોધની ભાવના ન આવે તે 'સાચી મૈત્રી."

મુદિતભાવના

ગુણીજનો પ્રત્યે આદર–બુદ્ધિ રાખવી તે 'મુદિતા' – અથવા 'પ્રમોદ-ભાવના' કહેવાય. સંસારમાં એવું કોઈ પ્રાણી નથી, જેમાં કોઈ ગુણ ન હોય. ગુણ–દોષ બધામાં જ હોય. પણ સાધકની દૃષ્ટિ દોષ પર ન જતાં ગુણ પર થવી જોઈએ. જ્ઞાની પાસેથી જ્ઞાન લો, યોગી પાસેથી યોગ લો, તપસ્વી પાસેથી તપ લો. બ્રહ્મચારી પાસેથી બ્રહ્મચર્ય લો, અને સંતોષી પાસેથી સંતોષ લો, જ્યાં–જેની પાસેથી જે ગુણ મળે તે લેવો એ 'મુદિતા' અથવા 'પ્રમોદ–ભાવના' છે. જેમકે:–

"सद्‌गुण–पाने सक्तं मे मनः।
सेवा–धर्म–रता गत–स्वार्थाः
अभ्युदयं कुर्वाणाः।
धन्यास्तेऽपि समाज–सेवकाः,
न्याय्य–पथे विहरन्तः॥"

"મારું મન સદ્ગુણ ગ્રહણ કરવા સદા તૈયાર રહે, જે સેવારત છે, જેમણે સ્વાર્થ છોડયો છે અને જે બીજાનું કલ્યાણ કરે છે, તે સમાજ-સેવકોને ધન્ય છે. ન્યાયમાર્ગે જનારાનો હું આદર કરું છું."

કરુણા–ભાવના

સંસારમાં બધા સુખી નથી. સુખી કરતાં દુ:ખી વધારે છે. અનાથ અને અસહાય તરફ જે મૃદુભાવના હોય છે તેને "કરુણાભાવના" કહે છે. કોઈ રોગથી પીડાય છે, કોઈ આંધળો છે, કોઈ બહેરો છે, કોઈ પાંગળો છે અને કોઈ બીજા અંગહીન છે. આ બધા પ્રત્યે મનમાં જે અનુકમ્પા ભાવ જાગે છે તે જ 'કરુણાભાવના.' અનુકમ્પા, કરુણા અને દયા – એ આત્માનો મોટામાં મોટો ગુણ છે. દયાહીન જીવન પણ કોઈ જીવન છે? યથાશકિત દુ:ખી માણસોની સેવા કરવી એ મહાન ધર્મ છે. જેમકે:–

"जन्मान्धा बधिरा मूका वा, सीदन्त्यशन-विहीनाः ।
अन्ध–बधिर–शालां संस्थाप्यः रक्ष्या एते दीनाः ।।"

"આંધળા જોઈ ન શકે, બહેરા સાંભળી ન શકે, મૂંગા બોલી ન શકે, આવી સ્થિતિમાં તમારી ફરજ છે કે આવા અસહાયને સહાય કરવી. તેમને સુખી કરવાનો પ્રયત્ન કરો. ઘણાં પાસે પહેરવા કપડાં નથી, ખાવા અનાજ નથી, રહેવા ઘર નથી. આ વખતે તમારી ફરજ તેમને કપડાં, ભોજન અને મકાનની સુવિધા દેવી. જે ભણી શકે પણ ધનને અભાવે અટકી જાય તેમને મદદ કરો. દીન–હીન અને અપંગની સેવા કરવી પરમ ધર્મ છે. તમારો પડોશી ભૂખે મરે અને તમે ભોજન કરો, એ તમારો ધર્મ નથી. દુ:ખીને સુખી કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ જ કરુણા' છે."

મધ્યસ્થ ભાવના

સંસારમાં બધા જ ધર્મપરાયણ ન હોય, પાપાત્મા ઓછા નથી. ક્રૂર, દયાહીન અને ધર્મહીન માણસોને ગમે તેટલો ઉપદેશ આપો પણ તે પોતાના ક્રૂર કર્મોનો ત્યાગ નહીં કરે. આવા જીવો પ્રત્યે પણ મારા મનમાં દ્વેષ કે વિરોધ ન જાગે – 'તે મધ્યસ્થ–ભાવના' છે. અનુકૂળતા અને પ્રતિકૂળતામાં તથા સુખ દુ:ખમાં–સમભાવ રાખવો તે પણ 'મધ્યસ્થ

ભાવના' છે. ક્રોધીના ક્રોધ પર ક્રોધ ન આવે. દ્વેષીનો દ્વેષ કરવા છતાં દ્વેષ ન કરવો, ક્રૂર કર્મીના કર્મ પર ક્રૂર ભાવના ન જાગે એ પણ 'મધ્યસ્થ ભાવના' છે. મધ્યસ્થ–ભાવનાનો તે જ અધિકારી બને છે જે વિરોધમાં પણ વિનોદનો આનંદ લઈ શકે. જેમકે:–

"पुद्‌गल–मात्रं परिणति–शीलं,
द्वेष्यं भवति रोच्यम् ।
नातो द्वेषः कार्य्यः कदापि,
नापि मनसा शोच्यम् ।।"

"પુદ્‌ગલ માત્ર પરિણમનશીલ છે. તે કોઈ શુભ તો કોઈ વાર અશુભ થાય છે. તેથી તેનો કદી દ્વેષ ન કરવો અને ન કદી રાગ. એને જ "મધ્યસ્થ ભાવના" કહેવાય."

"पुरुषा अपि परिवर्तन–शीला,
नैक–स्वभावा : सन्ति ।
धर्मिणोऽपि भवन्त्यधर्मिणः,
ते धर्मिणो भवन्ति ।।'"

"પુદ્‌ગલની જેમ જીવ પણ, આત્મા પણ પરિવર્તનશીલ છે. તેનાં પરિણામ બદલાયા કરે છે. જે ધર્મી છે તે અધર્મી બને છે, અને અધર્મી છે તે ધર્મી બને છે. રાજા પ્રદેશી કેટલો ક્રૂર હતો જે અન્તે કેટલો કોમળ બન્યો? જમાલિ કેટલો શ્રદ્ધાળુ અને દ્રઢ–ધર્મી હતો? છેલ્લે કેટલો મિથ્યા-વાદી બની ગયો હતો, જડ અને ચેતનના પરિવર્તનને જોઈને કોઈ પર રાગ દ્વેષ ન રાખવો જોઈએ. એને જ મધ્યસ્થ–ભાવના કહેવાય છે.

મૈત્રીભાવના વડે દ્વેષ જીતી શકાય, મુદિતા ભાવનાથી ગુણો પ્રત્યે આદર થાય છે. કરુણા ભાવનાથી વિચાર સારા થાય છે. મધ્યસ્થ ભાવનાથી વિરોધમાં પણ શાન્ત રહેવાનો અભ્યાસ થાય.

આ 'ભાવના–યોગ' જીવનવિકાસનું મુખ્ય સાધન છે. માણસ પોતાના વિચારો પર સંયમ રાખીને પોતાનું હિત કરી શકે છે. ભાવના–યોગની સાધના ત્યાં સુધી ચાલવી જોઈએ જ્યાં સુધી સાધકને સિદ્ધિ ન મળે. ભાવના – યોગની સાધના રોજ થવી જોઈએ. ભાવના–યોગથી ચિત્ત શાન્ત, પ્રસન્ન તેમ જ વિશુદ્ધ બને છે.

☆

જૈનદર્શનમાં યેાગ-વિચાર

ભારતના બધા ધર્મો તેમ જ દર્શનેામાં કોઈ ને કોઈ રૂપમાં યેાગનેા ઉલ્લેખ મળી આવે છે. 'યેાગ' શબ્દ પ્રાચીનકાળથી પ્રચલિત છે. યેાગ એક સંપ્રદાય પણ હતેા. જો કે આજે તે નામશેષ થયેા છે. સાંખ્ય સંપ્રદાયની જેમ યેાગ સંપ્રદાય પણ ચેાપડીને પાને જ રહ્યો છે. ભલે આજે યેાગ સંપ્રદાય ન રહ્યો હોય પણ યેાગના સિદ્ધાન્ત તેા આજે પણ છે જ.

અહીં આપણે કેવળ જૈન દૃષ્ટિએ યેાગનું રહસ્ય અને તેનેા ખરેા અર્થ તેમ જ તેની પરંપરા સંક્ષેપમાં કહેવાનેા પ્રયત્ન કરીશું. વિભિન્ન યુગના જૈનાચાર્યેાએ પેાતપેાતાના વખતમાં યેાગની વ્યાખ્યા અને સ્વરૂપ કેવા વર્ણવ્યા છે તે જાણવું જરૂરી છે. આચાર્ય હરિભદ્રસુરિએ યેાગ પર અનેક ગ્રન્થેા રચ્યા છે. યેાગબિન્દુ, યેાગદષ્ટિ સમુચ્ચય અને યેાગ-શતક વગેરે. તે પછી આચાર્ય હેમચંદ્રસુરિએ 'યેાગશાસ્ત્ર' લખ્યું. ઉપાધ્યાય ્શેાવિજયે પણ 'અધ્યાત્મેાપનિષદ્' વગેરે ગ્રન્થેા લખ્યા. દિગમ્બર પરંપરામાં 'યેાગપ્રદીપ' ગ્રન્થની રચના જેનું બીજું નામ 'જ્ઞાનાર્ણવ' પણ છે, આચાર્ય શુભચન્દ્રે લખ્યું છે.

'યેાગ' શબ્દ 'યુજ' ધાતુ પરથી બન્યેા છે. સંસ્કૃતમાં યુજ્ ધાતુ બે છે. એકનેા અર્થ જોડવું થાય છે. બીજીનેા અર્થ સમાધિ થાય છે. એમાં જોડવું અર્થવાળી ધાતુને જૈનાચાર્યેાએ યેાગ માટે સ્વીકાર્યો છે. આચાર્ય હરિભદ્રે પેાતાના 'યેાગવિંશિકા' ગ્રન્થમાં 'યેાગ' શબ્દની વ્યાખ્યા આ રીતે આપી છે. 'मोक्खेण जोयणाओ जोगो' અર્થાત્ જે સાધનેા વડે આત્માની વિશુદ્ધિ અને તેનેા મેાક્ષ સાથે યેાગ થાય તે બધાં સાધનેાને યેાગ કહે છે. ઉપાધ્યાય યશેાવિજયજીએ પણ પેાતાના 'દ્વાત્રિંશિકા' ગ્રન્થમાં યેાગની

તેય વ્યાખ્યા આપી છે. ઉપાધ્યાયજી યોગની પરિભાષા આ રીતે આપે છે:– 'मोक्षेण योजनादेव योगो ह्यत्र निरुच्चते।' યશોવિજયજીએ ક્યાંક ક્યાંક પોતાના ગ્રન્થોમાં 'પંચ સમિતિ' અને 'ત્રિગુપ્તિ'ને ઉત્તમ યોગ કહ્યો છે. તેમના તે યોગનો અર્થ છે 'ધર્મ–વ્યાપાર.' મન, વચન, અને કાયાને સંયત રાખનાર કામ જ યોગ છે. કારણ તે જ આત્માને તેના સાધ્ય, મોક્ષ સાથે જોડે છે.

જૈનદર્શનમાં 'ત્રિવિધ યોગ' કહ્યો છે. શ્રદ્ધા, જ્ઞાન અને ક્રિયાને ત્રિવિધિ યોગ કહે છે, કારણ શુદ્ધ શ્રદ્ધા, શુદ્ધ જ્ઞાન અને શુદ્ધ ક્રિયાની સાધના વડે જ આત્માને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ ત્રિવિધિ યોગને જ 'રત્નત્રયી' અને 'મોક્ષમાર્ગ' પણ કહ્યાં છે. આચાર્ય હરિભદ્રે પોતાના ગ્રન્થોમાં એક 'પંચવિધ યોગ' પણ કહ્યો છે. અધ્યાત્મ, ભાવના, ધ્યાન, સમતા અને વૃત્તિસંક્ષય. આ પાંચ પ્રકાર યોગનું વિસ્તારથી વર્ણન આચાર્ય હરિભદ્રે પોતાના 'યોગબિન્દુ' ગ્રન્થમાં કર્યું છે. એ જ આચાર્યે પોતાના 'યોગદષ્ટિ સમુચ્ચય' ગ્રન્થમાં 'અષ્ટવિધ' યોગ પણ કહ્યો છે. જેને 'અષ્ટ-યોગ' દષ્ટિ' પણ કહે છે. મિત્રા, તારા, બલા, દીપ્તા, સ્થિરા, કાન્તા, પ્રભા અને પરા. પાતંજલ યોગસૂત્રમાં મહર્ષિ પાતંજલિએ યોગના આઠ અંગનું વર્ણન કર્યું છે. આચાર્યે હરિભદ્રે આઠ અંગોને 'અષ્ટદષ્ટિ' કહ્યું છે. જૈનયોગની આ નવી વ્યાખ્યા અને નવો વળાંક હતો, જેનું વિશદ વર્ણન આચાર્ય હરિભદ્રના ગ્રન્થોમાં આજે પણ મળે છે. ઉપાધ્યાય યશો-વિજયજીએ પોતાના એક ગ્રન્થમાં એક જુદા જ પ્રકારના ત્રિવિધ યોગનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. ઈચ્છા, શાસ્ત્ર અને સામર્થ્ય. પણ ખરી રીતે આ કલ્પના પણ આચાર્ય હરિભદ્રની જ છે. તેનો જ ઉલ્લેખ ઉપાધ્યાયજીએ પોતાના ગ્રન્થમાં કર્યો છે. આચાર્ય શુભચંદ્રે પોતાના 'જ્ઞાનાર્ણવ' ગ્રન્થમાં યોગનું વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે. એ સિવાય સમાધિશતક, ધ્યાનશતક, ધ્યાન-વિચાર, ધ્યાનદીપિકા અને અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ આદિ ગ્રન્થોમાં યોગનું વિશેષ વર્ણન છે. જૈન આચાર્યો યોગની વ્યાખ્યા આપતાં 'હઠયોગ'નો નિષેધ કરે છે, તે યાદ રાખવું. કોઈ પણ જૈનાચાર્યે 'હઠયોગ'નું સમર્થન

નથી કર્યું. આચાર્ય હેમચન્દ્રસૂરિજીએ તો પોતાના યોગશાસ્ત્રમાં હઠયોગનો જોરદાર શબ્દોમાં નિષેધ કર્યો છે.

"तन्नाप्नोति मनः स्वास्थ्यं प्राणायामैः कर्दथितम् ।
प्राणस्यायमने पीडां तस्यां स्याच्चित्त-विप्लव ः।।"

'પ્રાણાયામ હઠયોગ છે અને હઠયોગને જૈન આચાર્યોએ સાધનામાં અનાવશ્યક ગણ્યો છે. યોગસાધનાનો ઉદ્દેશ્ય ચિત્તશાન્તિ અને ચિત્તપ્રસન્નતા છે. હઠયોગની સાધનાથી ચિત્તને શાન્તિ કે પ્રસન્નતા મળતી નથી. તેથી જ જૈન આચાર્યોએ પોતાના યોગ ગ્રન્થોમાં હઠયોગનો નિષેધ કરીને 'સહજ યોગ'નું વિધાન કર્યું છે.

યોગસાધનાનો ઉદ્દેશ્ય આત્મશુદ્ધિ છે. આત્મવિશુદ્ધિ માટે યોગ સાધના જરૂરી છે. વિભૂતિ, લબ્ધિ અને ચમત્કારો માટે યોગસાધના કદી ન કરવી જોઈએ. કારણ તેથી લાભ કરતાં નુકસાનની સંભાવના વધારે છે. યોગ્ય ગુરુ વિના યોગની સાધના સંભવિત નથી.

ભારતના પ્રાચીન સાહિત્યમાં મહાદેવનું વર્ણન એ યોગના રૂપમાં મળે છે. યોગ શબ્દ ઘણે લાંબે વખતે પ્રચલિત થયો માલૂમ પડે છે. તપસ્વી, અવધુત, તાપસ અને યોગી.

ભાગવત પુરાણમાં નાભિનન્દ રૂષભ દેવ ને અબધૂત કહ્યા છે.

બૌધ સાહિત્યમાં 'વિશુદ્ધિ માર્ગ', યોગનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ પુસ્તક છે. એમાં ધુતાંગનું વર્ણન આવે છે. જે એક પ્રકારના યોગી હતા.

જૈનપરંપરાના અગિયાર અંગમાં પ્રથમ અંગ " આચારાંગ સૂત્ર 'ના પ્રથમ શ્રુતસ્કંધમાં ધુત નામનું એક અધ્યયન છે, જેમાં યોગીની દશાનું વર્ણન કરેલ છે.

અવધુત અને તાપસોમાં દેહદમનની મુખ્યતા હતી. પરંતુ તપસ્વી તથા યોગીમાં વિવેક તથા જ્ઞાનનો સંયોગ થયો. તેથી દેહના દમન વગર પોતાના મનની વૃત્તિઓનું દમન કરનાર તે તપસ્વી તથા યોગીઓ છે.

જૈનપરંપરાના તપ તથા સંયમ અને બૌદ્ધપરંપરાની સમાધિ વૈદિક યુગમાં યોગ ગણાયા છે. વૈદિકપરંપરામાં ખાસ કરીને ત્રણ પ્રકારે યોગ કહેલ છે. ૧ જ્ઞાનયોગ, ૨. કર્મયોગ અને, ૩. ભકિતયોગ.

ઉપનિષદો પછી ગીતામાં યોગની વ્યાખ્યા સ્પષ્ટ થઈ ગઈ, પરન્તુ તેનું વિશદ્ વર્ણન પાતંજલ યોગસૂત્રોમાં વ્યવસ્થિત તથા વ્યાપક કરવામાં આવ્યું છે. કયાંક કયાંક યોગ અને ધ્યાનને અગ્રસ્થાન આપેલ છે.

જૈનપરંપરા સમ્મત તપના ભેદોમાં ધ્યાનનો સમાવેશ થઈ જાય છે. ભગવાન પાર્શ્વનાથનો તપોમાર્ગ બુદ્ધનો ધ્યાનમાર્ગ થયો અને પાતંજલ યોગસૂત્રમાં તે યોગમાર્ગ બન્યો. વસ્તુત; ત્રણેનું ધ્યેય એક જ છે.

આચાર્ય હરિભદ્ર યોગના વિષયમાં અત્યન્ત વ્યાપક દ્રષ્ટિકોણથી અને સમન્વય પદ્ધતિથી યોગનું વર્ણન કર્યું છે. ત્યાર પછી આચાર્યે શુભચંદ્ર તથા આચાર્ય હેમચંદ્રે પોતપોતાના ગ્રંથોમાં યોગનું વર્ણન કર્યું. પણ જેટલું વ્યાપક વર્ણન આચાર્ય હરિભદ્રે લખ્યું છે તેટલું જૈનપરંપરાના આચાર્યો નથી લખ્યું.

આચાર્ય હરિભદ્રે યોગ પર ચાર ગ્રંથોની રચના કરી છે:

(૧) યોગશતક, (૨) યોગવિંશિકા, (૩) યોગા દ્રષ્ટિ સમુચ્ચય, અને (૪) યોગબિન્દુ.

શરૂઆતના બે ગ્રંથો પ્રાકૃત ભાષાના પદ્યોમાં છે, અને પછીના બે ગ્રંથો સંસ્કૃત ભાષામાં રચેલા છે.

ચારે ગ્રંથોનો એક જ ઉદ્દેશ છે કે યોગ સાધના દ્વારા મોક્ષ કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય?

એક પ્રકારે, આચાર્ય હરિભદ્રે પોતાના યોગ ગ્રંથોમાં 'જૈનપરંપરાના આચાર'ને નવી ભાષા તથા નવી શૈલીમાં જ લખ્યા છે.

ભાવ, ભાષા અને શૈલીની દષ્ટિએ ચારે ગ્રંથ, ભારતના યોગ સાહિત્યમાં એક અનોખું સ્થાન ધરાવે છે.

જેમ કુન્દકુન્દ આચાર્યે, ખટ્ દ્રવ્ય અને નવ તત્ત્વોને એક અધ્યાત્મવાદી શૈલીમાં પ્રસ્તુત કરીને સાંખ્ય તથા વેદાન્તની ભૂમિકા ઉપર મૂકી દીધા.

તે જ રીતે આચાર્ય હરિભદ્રે યોગ સાહિત્યને પચાવીને પોતાની શૈલીએ રજૂઆત કરીને પૂર્ણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી છે.

યોગપરંપરાના સંપૂર્ણ સાહિત્યના અધ્યયન તથા ચિન્તનથી સમજાય છે કે યોગવિદ્યા ભારતની સર્વાધિક પ્રાચીન વિદ્યા છે પરન્તુ સમય પર એમાં જે પરિવર્તન થતું રહ્યું છે, તેથી તેણે ખૂબ પ્રગતિ કરી છે એવો આભાસ થાય છે.

વૈદિકપરંપરામાં "ગીતા" તથા "પાતંજલિ" યોગસૂત્ર, યોગના શ્રેષ્ઠ ગ્રંથ મનાય છે.

બૌદ્ધપરંપરામાં બુદ્ધ ઘોષનું "વિશુદ્ધિ માર્ગ" યોગનો એક મહાન ગ્રંથ છે. બૌદ્ધની મહાયાન–પરંપરામાં સમાધિરાજ અને દસભૂમિશાસ્ત્ર યોગના વિષય પર ગંભીર ગ્રંથ છે.

જૈન પરંપરાના મૂળ આગમોમાં તપ તથા સંવરની પ્રધાનતા રહી છે. જેનું ક્રમબદ્ધ સ્પષ્ટ આલોચન ઉમાસ્વાતિના રચેલા તત્વાર્થ–અધિગમ-સૂત્રમાં મળી શકે તેમ છે.

પરન્તુ આચાર્ય હરિભદ્રે પોતાના ચાર યોગ ગ્રંથમાં યોગને નવો વળાંક આપીને નવી શૈલી રજૂ કરી છે.

યોગ વિષયક સાહિત્ય

૧. વૈદિક પરંપરા:–
૧. ઉપનિષદ્,
૨. ગીતા,
૩. પાતંજલ યોગસૂત્ર

૨. બૌદ્ધ પરંપરા:–
૧. વિશુદ્ધિ માર્ગ – આચાર્ય બુદ્ધઘોષ
૨. સમાધિરાજ.
૩. દશભૂમિ શાસ્ત્ર,
૪. બૌદ્ધિચર્યાવતાર.

૩. જૈન પરંપરા:–
૧. આગમ
૨. ધ્યાન શતક – જીનભદ્રગણી ક્ષમાશ્રમણ.
૩. યોગ વિંશિકા – આચાર્ય હરિભદ્ર.
૪. યોગદ્રષ્ટિ સમુચ્ચય–આચાર્ય હરિભદ્ર.
૫. યોગ શતક–આચાર્ય હરભિદ્ર.
૬. યોગ બિન્દુ–આચાર્ય હરિભદ્ર.
૭. યોગશાસ્ત્ર–આચાર્ય હેમચંદ્ર.
૮. જ્ઞાનાર્ણવ–આચાર્ય શુભચંદ્ર.