યોગમાર્ગની અંતર્દષ્ટિ

ડૉ. રશ્મિ ભેદા

: સંપાદક :

પ્રકાશક

શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘ

મુંબઈ

Yogmargni Antardristi

By

Dr. Rashmi Bheda

© **Shree Mumbai Jain Yuvak Sangh**

પ્રથમ આવૃત્તિ : જાન્યુઆરી ૨૦૧૯
કિંમત : રૂા. ૨૫૦/-

પ્રકાશક અને પ્રાપ્તિસ્થાન

શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘ
૯૨૬, પારેખ માર્કેટ, ૩૯, જે. એસ.એસ. રોડ,
કૅનેડી બ્રિજ, ઑપેરા હાઉસ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૪.
ફોન : ૨૩૮૨૦૨૯૬ • મો. ૯૧૩૭૭૨૭૧૦૯

: અન્ય પ્રાપ્તિસ્થાન :

શ્રી જીતુભાઈ ભેદા
C/o. ભેદા બ્રધર્સ, ૨૦૨, કાપડિયા એપાર્ટમેન્ટ,
૩૯, એસ.વી. રોડ, વિલેપાર્લે (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦૦૫૬
ફોન : ૨૬૧૯૨૩૨૬-૨૭ • મો. ૯૮૬૭૧૮૬૪૪૦

મુદ્રક

મુદ્રક : **નીતિન જે. બદાણી**
અરિહંત પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ, ઘાટકોપર (ઈસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦૦૭૭
9223430415

અર્પણ

પરમતત્ત્વ

સાથે સાયુજ્ય અનુભવનારા

અધ્યાત્મયોગીઓના

ચરણકમળમાં

અત્યંત ભક્તિભાવપૂર્વક

અર્પણ

યોગ

યોગ એટલે જ્ઞાન માટે, ભક્તિ માટે પ્રભુ સાથેનું જોડાણ, મનુષ્યની અંદર જે એક સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન તત્ત્વ છે તેની સાથે યોગી જોડાણ કરે છે, સાયુજ્ય સાધે છે. 'હું શરીર છું, અંતઃકરણ છું, મન છું' એ વિચારોથી પર થાય છે અને પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપનો અનુભવ કરે છે. નિરાકાર, નિરંજન, નિર્વિકાર, નિર્વિકલ્પ, સત્ ચિત્ આનંદ સ્વરૂપ અજ-અમર સત્ એ જ હું, હું શરીર નથી, મન નથી, બુદ્ધિ નથી, અહંકાર નથી, પણ એક અખંડ પૂર્ણ-બ્રહ્મ, શુદ્ધ, નિત્ય મુક્ત આત્મા છું એવો નિશ્ચય થાય છે અને એ જ પરમસિદ્ધિ છે.

પ્રસ્તાવના

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં યોગ પૂર્વકાળથી જોડાયેલો છે. યોગવિદ્યા એ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની આધારશિલા છે. યોગ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, ઊર્જા અને શાંતિ તો આપે જ છે પણ સૌથી મહત્ત્વનું એ આત્માનું ઊર્ધ્વીકરણ કરે છે. આપણા જીવનમાં રહેલાં રાગ-દ્વેષ, આવેગ-આવેશ, અહંતા-મમતા, આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી મુક્ત થઈ પ્રસન્ન અને મંગળ, સફળ અને સાર્થક જીવન જીવવાનું માર્ગદર્શન યોગશાસ્ત્રોમાં આપેલું છે. યોગતંત્ર શાસ્ત્રોએ સિદ્ધાન્તોમાં જે વાત કહી છે તેનો વિનિયોગ જીવનમાં કેવી રીતે કરવો એ દર્શાવતું પ્રયોજ્ય વિજ્ઞાન છે અને આગળ વધીને પરમતત્ત્વ સાથેનું સાયુજ્ય સાધવા માટેનો માર્ગ છે. પતંજલિમુનિએ ઈ.સ. પૂર્વે ૨૦૦માં લખેલો 'પાતંજલ યોગસૂત્ર' યોગનો સૌથી પ્રમાણભૂત ગ્રંથ મનાય છે. યોગનું મહાત્મ્ય દરેક દર્શનોએ કબૂલ્યું છે. દરેક દર્શનમાં યોગની પ્રક્રિયાઓ ભિન્નભિન્ન રૂપે પરિણમી છે, પણ તે યોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આત્મશુદ્ધિનો અને પરમપદ પ્રાપ્ત કરવાનો છે, જેને આપણે મોક્ષ અથવા નિર્વાણ કહીએ છીએ.

બધાં દર્શનોની પોતપોતાની સાધનાપદ્ધતિ છે. સાંખ્યદર્શનની સાધનાપદ્ધતિ છે 'અષ્ટાંગ યોગ', જે મહર્ષિ પતંજલિએ આલેખી છે, બૌદ્ધ દર્શનની સાધનાપદ્ધતિ છે વિશુદ્ધ માર્ગ, જ્યારે જૈન દર્શનની સાધનાપદ્ધતિનાં ત્રણ મુખ્ય અંગો છે-સમગ્ય્ દર્શન, સમ્યગ્ જ્ઞાન અને સમ્યગ્ ચારિત્ર. જૈન ધર્મમાં યોગવિષયક વિપુલ અને સમૃદ્ધ સાહિત્ય ઉપલબ્ધ છે, પણ યોગપરંપરાની વિસ્મૃતિ અને અભ્યાસના અભાવે ઓછું પરિચિત છે. સૌથી પ્રાચીન આગમ 'શ્રી આચારાંગ સૂત્ર' તેમ જ બીજા આગમ ગ્રંથોમાં જૈન ધર્મની સાધનાપદ્ધતિનું નિરૂપણ મળે છે, એ પછીના આચાર્યોના ગ્રંથોમાં યોગ વિશે વિવેચન મળે છે. એમના સાહિત્યમાં તીર્થંકરોની 'યોગીશ્વર', 'યોગકુશળ', 'યોગીન્દ્ર' વગેરે વિશેષણોથી સ્તવના કરી છે, જેમ કે, 'શ્રી ભક્તામર સ્તોત્ર'માં આચાર્ય શ્રી માનતુંગસૂરિજીએ પ્રથમ તીર્થંકર ભગવાન ઋષભદેવને 'યોગીશ્વર' તરીકે સંબોધ્યા છે,

તો 'ધ્યાનશતક'નું મંગલાચરણ કરતા શ્રી જિનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણે મહાવીરસ્વામીને 'યોગશ્વર' તરીકે વંદના કરી છે. મધ્યકાલીન કાળમાં આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ, આચાર્ય શુભચંદ્ર, કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચંદ્રાચાર્ય, સાથોસાથ અર્વાચીન કાળમાં મહાયોગી આનંદઘનજી, યોગનિષ્ઠ આચાર્ય શ્રી બુદ્ધિસાગરજી, આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞજી વગેરે અનેક આચાર્યોનું યોગસાહિત્યમાં વિશિષ્ટ પ્રદાન છે. જ્યારે હિંદુ ધર્મમાં ભગવદ્ગીતામાં ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ અને પાતંજલ યોગસૂત્રમાં અષ્ટાંગયોગ વર્ણવ્યો છે. અર્વાચીન કાળમાં પણ ઘણા યોગીઓની અલગઅલગ સાધનાપદ્ધતિઓ મળે છે. બૌદ્ધ ધર્મમાં પણ નિર્વાણસાધક યોગસાધના બતાવેલી છે.

આ 'યોગ' વિશે જૈન ધર્મ અને અન્ય ભારતીય દર્શનોમાં, પરંપરાઓમાં જે વિવિધ યોગપ્રણાલીઓ છે એને આલેખતું આ ગ્રંથપુષ્પ પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે. આ પુસ્તક 'પ્રબુદ્ધ જીવન'નાં ''જૈન ધર્મ અને અન્ય પરંપરાઓમાં યોગ'' આ વિશેષાંકના આધારે તૈયાર કરેલું છે. 'પ્રબુદ્ધ જીવન'નાં તંત્રી ડૉ. સેજલબહેન શાહનાં સૂચન અને પ્રેરણાથી મેં એનું સંપાદન કર્યું હતું. આ વિશેષાંકને વાચકોનો ઘણો સારો પ્રતિસાદ મળ્યો એટલે પદ્મશ્રી ડૉ. કુમારપાળભાઈ દેસાઈની પ્રેરણાથી આ વિશેષાંકને પુસ્તકરૂપે પ્રકાશિત કરવાનું નક્કી કર્યું. આ વિશેષાંકમાં જૈન ધર્મના યોગવિશેષક સાહિત્યના જે મહત્ત્વના ગ્રંથોનો સમાવેશ નહોતો થયો એના વિશે લેખ ઉમેર્યા તેમ જ હિંદુ ધર્મના અન્ય પરંપરાઓના અર્વાચીન અધ્યાત્મયોગીઓ વિશે લખ્યું અને આવી રીતે 'યોગ' ઉપર એનાં સઘળાં પાસાંની આ પુસ્તકમાં છણાવટ કરી છે. આશા છે કે વાચકોને એ ગમશે.

આ ગ્રંથપુષ્પના સંપાદનની યાત્રામાં 'યોગ' વિશે મને ઘણું જાણવા મળ્યું. મારો Ph.D.નો વિષય 'Yog : way to achieve Moksha' છે જે જૈન દર્શનના આધારિત છે, એટલે જૈન દર્શનમાં જે યોગનિરૂપણ કરેલું છે, જે યોગસાહિત્ય છે એનો મારો અભ્યાસ છે અને સાથે સાંખ્યદર્શનના અષ્ટાંગયોગનો, પણ આ પુસ્તક માટે અન્ય પરંપરાના જે અધ્યાત્મયોગીઓ થયા એમના વિશે લખતા એમની યોગપ્રણાલીઓનો અભ્યાસ કરવાની મને તક મળી અને મારો 'યોગ' વિશેનો અભ્યાસ પુષ્ટ થતો રહ્યો. વિદ્યાની સાધના સાથે અધ્યાત્મરસનો અનુભવ થતો રહ્યો.

મારી આ સંપાદનયાત્રામાં જેમણે મને પ્રેરણા, માર્ગદર્શન અને સાથ-સહકાર આપ્યો તેમના પ્રત્યે હું કૃતજ્ઞતાનો ભાવ વ્યક્ત કરું છું. શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘના પદાધિકારીઓ તેમ જ તંત્રી ડૉ. સેજલબહેન શાહનો હું વિશેષ આભાર માનું છું, જેમણે મને વિશેષાંકના લેખો લેવાની અને પુસ્તકરૂપે પ્રસ્તુત કરવાની પરવાનગી આપી. ડૉ. શ્રી કુમારપાળભાઈ દેસાઈ હંમેશ મુજબ મારા માર્ગદર્શક રહ્યા છે. એમની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શનથી વિજ્ઞાન વિદ્યાશાખાની હું વિદ્યાર્થિની, દાર્શનિક સાહિત્યમાં થોડુંઘણું લખું છું. એમનો જેટલો આભાર માનું એટલો ઓછો છે. પૂ. આચાર્ય ભગવંત અને સાધુભગવંતો તેમ જ વિદ્વાન લેખકોની હું અત્યંત ઋણી છું, જેમના અભ્યાસપૂર્ણ લેખોથી આ પુસ્તક સમૃદ્ધ થયું છે તેમ જ સુંદર મુદ્રણ કરી આપનાર શ્રી નીતિનભાઈનો આભાર માનું છું.

અંતે આ ગ્રંથપુષ્પની પ્રસ્તુતિમાં જિનાજ્ઞાવિરુદ્ધ કાંઈ લખાયું હોય તો મિચ્છામિ દુક્કડમ.

આ ગ્રંથ આ વિષયના અભ્યાસીઓ, જિજ્ઞાસુઓ અને સાધકોને કંઈક અંશે ઉપયોગી બનશે તો મારો પ્રયત્ન સાર્થક થશે.

યોગનું આકાશદર્શન

– પદ્મશ્રી ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ

ભારતીય યોગદર્શનનો જેટલો વૈશ્વિક વિકાસ થયો છે, એટલો અન્ય કોઈ દર્શનોનો વિકાસ કે વિસ્તાર થયો નથી. વળી એથીય આ વિશેષ યોગદર્શન જેટલું વિવિધ સ્વરૂપોમાં પ્રવર્તે છે, એટલું પ્રવર્તન અન્ય કોઈ દર્શનનું જોવા મળતું નથી.

આમ તો યોગ કે સાધનાની પરંપરા એ આર્યોનું ભારતમાં આગમન થયું તે પૂર્વેની છે. ''ઋગ્વેદ''ના કેશીસૂક્ત (૧૦.૧૩૬)માં યોગસાધનાનો નિર્દેશ મળે છે અને આ યોગપરંપરા એ પછી પતંજલિના યોગદર્શનમાં. જૈનોના આગમોમાં અને બૌદ્ધ પિટકોમાં પ્રાપ્ત થાય છે. નોંધપાત્ર બાબત એ છે કે એમાં સાધનાની પરંપરા એક હોવા છતાં પ્રત્યેક ધર્મે પોતીકી તત્ત્વપ્રણાલી અનુસાર એ યોગને રૂપ આપ્યું છે.

ઈ.સ. પૂર્વે ૨૦૦ની આસપાસ પતંજલિએ ''યોગસૂત્ર''માં યોગની એ ધારણાઓને સંગૃહિત કરી અને એમની એ ધારણાઓને સાંખ્ય વિચારધારાને અનુકૂળ બનાવીને એને વ્યવસ્થિત રૂપ આપ્યું. ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનનાં છ દર્શનોમાં ચોથું દર્શન એ યોગદર્શન છે. યોગ શબ્દ સંસ્કૃત ભસા યુજ્ પરથી નિષ્પન્ન થયો હોવાથી એનો અર્થ થાય છે જોડવું, એટલે કે શરીર ને મનને સંવાદી બનાવીને જીવવાની શૈલીને યોગ ગણવામાં આવતો હતો.

એ પછી પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં એને ચાર પાદમાં વિભક્ત કરી તે છે સમાધિપાદ, સાધનાપાદ, વિભૂતિપાદ અને કૈવલ્યપાદ. પતંજલિ ''ચિત્તવૃત્તિનિરોધ''ને યોગનું કાર્ય બતાવે છે, પરંતુ હકીકતમાં આલંબન સિવાયના વિષયોની ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ અને આલંબન પર ચિત્તની એકાગ્રતા– એમ બંને એકબીજાં સાથે જોડાયેલાં હોવાથી યોગમાં ચિત્તવૃત્તિનિરોધ અને સમાધિ બંનેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો.

પ્રારંભમાં આ યોગનો ઉપયોગ ઋષિમુનિઓ, સાધુસંન્યાસીઓ અને સાધના કરનારાઓ સુધી મર્યાદિત હતો. હવે યોગનું સ્વરૂપ અનેક રીતે વિસ્તર્યું છે. માત્ર ચિત્તવૃત્તિનિરોધ કે સમાધિ માટે જ નહીં, બલકે પ્રત્યેક વ્યક્તિ જુદાંજુદાં ધ્યેયથી યોગમાર્ગે ચાલતી હોય છે. યોગનો મૂળ સિદ્ધાંત તો વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક રીતે સર્વોપરી બનાવવાનો છે, જેમાં સાધક, સાધના અને સાધ્ય વચ્ચેનો ભેદ ઓગળી જઈ એક થાય તે સ્થિતિ તે યોગ, પરંતુ હવે એ યોગના જુદાજુદા માર્ગો અને જુદાંજુદાં ધ્યેયો જોવા મળે છે.

કોઈ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે તો કોઈ મનની શાંતિ માટે યોગ તરફ જાય છે, તો કોઈ ધ્યાન કે સમાધિના હેતુથી યોગ કરે છે. માનસિક સમસ્યાઓ અથવા તો ટેન્શનથી હળવા કે મુક્ત થવા માટે પણ યોગ કરે છે. યોગના મૂળ ધ્યેયને જોઈએ અને વર્તમાન સમયના ધ્યેયને જોઈએ, તો આપણને જરૂર આશ્ચર્ય થાય ! આજે તો યોગની કાર્યશિબિરો અને તાલીમ વર્ગો થાય છે. જુદાજુદા ગુરુઓના જુદાજુદા યોગમાર્ગ જોવા મળે છે. યોગની સૈદ્ધાંતિક, ક્રિયાત્મક અને શિક્ષણલક્ષી બાબતો પર વિચાર થાય છે. ક્યાંક એના તત્ત્વજ્ઞાન પર તો ક્યાંક એની આધ્યાત્મિક્તા પર ભાર મૂક્વામાં આવે છે. રશિયામાં યોગનાં ગૂઢ પાસાં વિશે સંશોધન થાય છે, તો અમેરિકાની જૈવીય-પ્રતિપોષ સંશોધન પ્રણાલી આ સંદર્ભમાં વધુ ધ્યાનર્હ બની છે. ભારતમાં યોગના પ્રયોગો દ્વારા આધ્યાત્મિક સંશોધન કરવામાં આવે છે.

મહર્ષિ પતંજલિના ''યોગસૂત્ર''થી માંડીને અનેક ગુરુઓએ અથવા તો માર્ગદર્શકોએ જુદાજુદા સમય ફલક પર યોગની વાત કરી છે. આમાં જુદીજુદી ધ્યાનપ્રણાલીઓ વિશે વિસ્તૃત સમજ આપવામાં આવી છે. એ સંદર્ભમાં આ ગ્રંથ સવિશેષ મહત્ત્વનો છે. એ ધ્યાનપ્રણાલીઓ જોશો તો ખયાલ આવશે કે યોગ તરફ કેવો જુદોજુદો અભિગમ જોવા મળે છે. એ અભિગમનું વૈવિધ્ય મંત્રયોગ, લયયોગ, શિવયોગ જેવા પ્રકારમાં જોવા મળે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્-ગીતાના જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ અને ભક્તિયોગ એમ ત્રણ અભિગમો મળે છે, પણ આજના સમયમાં પાતંજલ યોગદર્શનનો એટલે કે 'અષ્ટાંગયોગ'નો અભિગમ વધુ પ્રચલિત લાગે છે.

આ ગ્રંથમાં જુદાજુદા અન્ય અધ્યાત્મયોગીઓની યોગપ્રણાલીનો અભ્યાસ રજૂ કરીને યોગદર્શનના વડમાંથી ફૂટેલી-વિકસેલી કેટલીય વડવાઈઓ જોવા મળે

છે. સામાન્ય રીતે ઘણી વ્યક્તિઓને માટે પીએચ.ડીના મહાનિબંધનું લેખન એ એમનું અંતિમ ધ્યેય કે સંશોધન હોય છે. હકીકતમાં પીએચ.ડી એ પ્રવેશદ્વાર છે. રશ્મિબહેન ભેદાએ પ્રથમ પીએચ.ડી.માં યોગવિષયક **"Yog : Way to Achieve Moksha"** મહાનિબંધ લખ્યો, પણ અહીં તેમની અભ્યાસયાત્રા થંભી નહીં, પછી ''અમૃતયોગનું, પ્રાપ્તિ મોક્ષની'' નામનું પુસ્તક લખ્યું. જેની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઈ. ત્યાર બાદ સમ્યગ્ દર્શન વિશે અત્યંત મૂલ્યવાન એવો ગ્રંથ લખ્યો. ''જૈન વિશ્વકોશ''નાં અધિકરણો અને અન્ય સામયિકોમાં લખવાની સાથોસાથ એ જૈન ધર્મના અભ્યાસ વર્ગોમાં શિક્ષણ આપે છે. ડૉ. સેજલ શાહે ''પ્રબુદ્ધ જીવન'' દ્વારા જુદાજુદા વિષયો પર વિશેષાંકો આપીને એ સામયિકની ક્ષિતિજનો મનભર અને જ્ઞાનસભર વિસ્તાર કર્યો અને એમાં વિશેષાંક રૂપે પ્રગટ થયેલા સામયિકમાં એમનું સંપાદન કરનાર ડૉ. રશ્મિ ભેદાએ અન્ય લેખો ઉમેરીને આ ગ્રંથ તૈયાર કર્યો છે.

યોગનું સાચું ધ્યેય વિશ્વસ્તરીય-વિશ્વસ્વીકૃત જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી તેનો ઉત્તરોત્તર વિકાસ કરવાનું છે. તેનાથી મનમાં ઉત્પન્ન થતાં પ્રશ્નો, શંકાઓ અને સંઘર્ષોનું સમાધાન કરવાનું છે. મન અને શરીરનું સમતોલન અને મનની શાંતિની પ્રાપ્તિ થઈ શકે તે અંગે સાધના કરવાનું છે. યોગના આ વિવિધ માર્ગોમાંથી અભ્યાસી પોતાને સ્વસાધનામાં કયું તત્ત્વ, વિચાર, અભિગમ કે માર્ગ ઉપયોગી છે તે શોધવાનો પ્રયાસ પણ કરી શકશે અને એને પોતાની સાધનાપદ્ધતિમાં અપનાવી કે ઉમેરી પણ શકશે.

યોગપ્રણાલીઓને આવરી લેતો ગ્રંથ જિજ્ઞાસુઓ, સાધકો અને યોગમાં રસ ધરાવનારા સહુ કોઈને ઉપયોગી થશે તેવી પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે.

સર્જન-સૂચિ

ક્રમ	કૃતિ	લેખક	પૃષ્ઠ
૧)	યોગનું અતરંગ	ડૉ. રશ્મિ ભેદા	૧
૨)	જૈન ધર્મમાં યોગ વિચાર	''	૫
૩)	જૈન દર્શનમાં યોગ અને ધ્યાન	''	૧૩
૪)	જૈન આગમમાં યોગ	શતાવધાની મુની શ્રી અજિતચંદ્રસાગરજી મ.સા.	૨૫
૫)	ભગવાન મહાવીરસ્વામીનો સાધનકાળ	પન્યાસ ડૉ. શ્રી અરૂણવિજયજી મ.સા.	૩૧
૬)	આનંદઘન અને યોગમાર્ગીય રહસ્ય	પદ્મશ્રી ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ	૪૫
૭)	'યોગદષ્ટિસમુચ્ચય' ગ્રંથમાં ભીતરી યાત્રાનો આલેખ	આચાર્યશ્રી યશોવિજયજી મ.સા	૫૪
૮)	યોગમાર્ગનું આધ્યાત્મિક રહસ્ય	આચાર્ય શ્રી કલાપ્રભસૂરિજી મ.સા.	૬૭
૯)	'યોગવિંશિકા' ગ્રંથમાં વર્ણવેલો ભાવધર્મ	ડૉ. રશ્મિ ભેદા	૭૫
૧૦)	'યોગશાસ્ત્ર'નું વિહંગાવલોકન	''	૮૧
૧૧)	યોગનિષ્ઠ આચાર્ય શ્રી બુદ્ધિસાગરસૂરીશ્વરનું જૈન યોગમાં અનુપમ પ્રદાન	''	૮૬
૧૨)	આધુનિક અધ્યાત્મયોગી આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ અને પ્રેક્ષાધ્યાન	પ્રોફેસર મુનિ મહેન્દ્રકુમાર	૯૧
૧૩)	કાયોત્સર્ગ	ડૉ. રમણલાલ શાહ	૯૫
૧૪)	બૌદ્ધ ધર્મમાં યોગસાધના	ડૉ. નિરંજન વોરા	૧૦૧
૧૫)	વિપશ્યના ધ્યાન	શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કા	૧૦૫
૧૬)	વેદાંત અને યોગ	શ્રી ગૌતમ પટેલ	૧૦૯

ક્રમ	કૃતિ	લેખક	પૃષ્ઠ
૧૭)	પતંજલિ યોગશાસ્ત્ર	ભારતીબેન મિસ્ત્રી	૧૧૩
૧૮)	શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતામાં યોગવિચાર	ડૉ. શાંતિકુમાર પંડ્યા	૧૨૩
૧૯)	ગાયત્રી દ્વારા યોગસાધના	પંડિત શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય	૧૨૭
૨૦)	સ્વામી વિવેકાનંદની યોગની વિભાવના અને પાશ્ચાત્ય દેશો પર તેનો પ્રભાવ	સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ	૧૩૨
૨૧)	પરમહંસ યોગાનંદ અને ક્રિયાયોગ	ડૉ. રશ્મિ ભેદા	૧૩૯
૨૨)	શ્રી પ્રભુદાસ સ્વામી અને કૃષ્ણભાવના	"	૧૪૪
૨૩)	યોગી હરનાથ	"	૧૪૮
૨૪)	જ્ઞાનયોગી શ્રી ચંદુભાઈનું આત્મદર્શન	"	૧૫૨
૨૫)	ક્રાંતિ, સંક્રાંતિ, ઉત્ક્રાંતિ : યોગી અરવિંદ	શ્રી રાજેન્દ્ર પટેલ	૧૫૬
૨૬)	મૌન શક્તિના સંક્રામક યોગી રમણમહર્ષિ	ડૉ. રશ્મિ ભેદા	૧૬૧
૨૭)	સ્વામી શિવાનંદજીની યોગ અનુભૂતિઓ	સ્વામી અધ્યાત્મનંદજી	૧૬૪
૨૮)	સંતુલિત જીવનનો માર્ગ : યોગ	શ્રી શ્રી રવિશંકરજી	૧૭૦
૨૯)	યોગી સદ્‌ગુરુ અને ઈશા યોગ	ડૉ. રશ્મિ ભેદા	૧૭૭
૩૦)	પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી : રાજયોગ		૧૮૨
૩૧)	પરમ સુખાય : યોગપંથ	ડૉ. સેજલ શાહ	૧૮૯
૩૨)	યોગ વિષય		૧૯૯
	પ્રસન્ન મંગલ જીવનની આધારશિલા	ડૉ. નરેશ વેદ	
૩૩)	યોગ અને સાંપ્રતજીવન	ડૉ. ગુણવંત બરવાળિયા	૨૦૭
૩૪)	ઈસ્લામમાં યોગ	ડૉ. મહેબુબ દેસાઈ	૨૧૪
૩૫)	Jain Yoga & Meditation	Dr. Kokila Shah	૨૧૭
૩૬)	Kundalini Yoga	Hansaji J. Yogendra	૨૨૨

૧ યોગનું અતરંગ

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

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

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

નિષ્પન્ન થાય છે. અયોગ એટલે મન-વચન-કાયાની સ્થિરતા. અયોગની દિશામાં જવા માટે યોગ એ માધ્યમ છે. આધ્યાત્મિક સાધનામાં યોગસાધનાનું સંપાદકીય મહત્ત્વનું સ્થાન છે. આત્માના પોતાના સ્વરૂપમાં, સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિર થવાની પ્રક્રિયાને અથવા સાધનાને યોગસાધના કહેવાય છે.

જ્ઞાની પુરુષોએ યોગની અલગ અલગ વ્યાખ્યાઓ આપી છે -

(૧) મુનિ પતંજલિએ પાતંજલ યોગદર્શનમાં યોગની વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણે આપી છે -

योगश्चित वृत्ति निरोधः ।।२।।

ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવો તે યોગ.

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

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

समत्वं योग उच्यते

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

આ જ અધ્યાયમાં આગળ શ્રીકૃષ્ણ યોગની વ્યાખ્યા કરતા કહે છે -

बुद्धियुक्तो जहातीह ऊभे सुकृतदुष्कृते ।

तस्माद्योगाय युजयस्व योगः कर्मसु कौशलाम् ।। ५० ।।

અર્થ :- સમબુદ્ધિયુક્ત માણસ પુણ્ય અને પાપ બેયને આ લોકમાં ત્યાગી દે છે, તેમનાથી મુક્ત થાય છે, માટે તું સમત્વરૂપ યોગમાં જોડાઈ જા. આ સમત્વરૂપ યોગ એ જ કર્મોમાં કુશળતા છે. (અર્થાત્ કર્મબંધમાંથી છૂટવાનો ઉપાય છે)

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

પ્રાપ્તિ થાય છે. આ ત્રિવિધ યોગ જ જૈન દર્શનમાં રત્નત્રયી તરીકે પ્રસિદ્ધ છે.

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

सम्यग् दर्शनज्ञानचारित्राणि मोक्षमार्गः ।।१.१.।। तत्वार्थसूत्र

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

કલિકાલ સર્વજ્ઞ હેમચંદ્રાચાર્યે એમના ગ્રંથ ''યોગશા''માં યોગની વ્યાખ્યા કરતા કહ્યું છે -

चतुर्वर्गेडग्रणीमोक्षो, योगस्तस्य च कारणं।

ज्ञानश्रध्दानचारित्ररूपं रत्नत्रयं च सः ।।१.१५।। योगशास्त्र

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

જૈન દર્શનમાં યોગની વ્યાખ્યા **मोक्षेण योजनाद् योगः** એમ કહેલી છે. અર્થાત્ જે પ્રક્રિયા વડે આત્મા શુદ્ધ આત્મસિદ્ધિરૂપ મોક્ષને પામે અર્થાત્ પોતાનું શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ પામે અર્થાત્ પરમાત્મપદ પ્રાપ્ત કરે તે યોગ. અહીં હરિભદ્રાદિ શ્વેતાંબર આચાર્યો આ મોક્ષસાધનામાં કારણભૂત જે પણ પરિશુદ્ધ ધર્મવ્યાપાર છે (વ્રત, નિયમ, આવશ્યક ક્રિયા, ચૈત્યવંદન, પ્રતિક્રમણ... ઈત્યાદિ) તે સર્વ ધર્મવ્યાપારને યોગ કહે છે. ધર્મ એટલે વસ્તુસ્વભાવ અર્થાત્ આત્મવસ્તુનો સ્વભાવ તે આત્મધર્મ. આત્મા પોતાના શુદ્ધ દર્શનજ્ઞાનમય સ્વભાવમાં વર્તે તે જ વાસ્તવિક ધર્મ છે, તે જ ચારિત્ર છે અને એ જ યોગ છે. નિજ આત્મસ્વભાવમાં રમણતા કરવી એ જ આત્મધર્મ છે. જેમ નિર્મલતા એ સ્ફટિક રત્નનો સ્વભાવ હોવાથી તેનો ધર્મ છે તેમ કષાય અભાવરૂપ નિર્મલતા અર્થાત્ આત્મશુદ્ધિ એ જ આત્માનો શુદ્ધ સ્વભાવ હોઈ એ આત્માનો ધર્મ છે. પણ રાગ, દ્વેષ, મોહ આદિ વિભાવ પરિણામોને લીધે આત્માના નિર્મળ શુદ્ધ સ્વભાવ પર આવરણ આવે છે. જેટલે અંશે આ રાગાદિ વિભાવ દૂર થાય તેનો આત્મસ્વભાવ પ્રગટતો જાય છે. સમ્યગ્દૃષ્ટિ ગુણસ્થાનથી માંડીને મોક્ષપ્રાપ્તિ પર્યંત ઉત્તરોત્તર આ આત્મસ્વભાવ પ્રગટતો જાય છે. આ શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ કરવા માટે જે જે પરિશુદ્ધ ધર્મવ્યાપાર કરાય છે એ યોગ છે.

આવી રીતે આ યોગસાધનાનો માર્ગ વિચારીએ તો જે સાધનાથી આત્માની શક્તિનો વિકાસ થઈ, આત્મા પૂર્ણ સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિર થાય એ યોગ છે. જે

FINAL - 16-01-19

સાધનાથી આત્માનો પરમાત્મા સાથે સંયોગ થાય, આત્મા પરમાત્મા બને, પોતાનું શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરે એ યોગસાધના છે, એના માટેનું યોગશાસ્ત્ર જે પણ કોઈ દર્શનનું હોય પણ એનું લક્ષ્ય આત્મશુદ્ધિનું જ છે. આત્મશુદ્ધિ માટે યોગસાધના જરૂરી છે.

અધ્યાત્મયોગી આનંદઘનજીએ એમના પદોમાં યોગસાધનાની વાત કરી છે જે નીચે પ્રમાણે છે – પદ નં. ૬

મહારો બાલુડો સંન્યાસી, દેહદેવળ મઠવાસી,
ઈડા પિંગલા મારગ તજી જોગી, સુષમના ઘરવાસી;
બ્રહ્મરંધ્ર મધી આસન પૂરી બાબુ, અનહદ તાન બજાસી... ॥૨॥

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

મૂલ ઉત્તર ગુણ મુદ્રાધારી, પર્યંકસનવાસી,
રેચક પૂરક કુંભક સારી, મન ઈન્દ્રિય જયકાસી... ॥૪॥

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

FINAL - 16-01-19

૨ જૈન ધર્મમાં યોગ વિચાર

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

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

જૈન શાસ્ત્રોમાં 'યોગ' શબ્દ પ્રાચીન કાળથી જ જોવા મળે છે. જીવના મન,

વચન, કાયાની પ્રવૃત્તિને યોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે તેવી જ રીતે મોક્ષમાર્ગની સાધના પણ યોગસાધના તરીકે ઓળખાય છે. જૈન દર્શન અને આગમ સાહિત્યમાં આત્માને અનંત શક્તિમાન કહ્યો છે. આત્મામાં અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત સુખ અને અનંત વીર્ય છે. યોગ સાધનાથી એ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જૈન આગમોમાં યોગના અર્થમાં અધિકતર 'ધ્યાન' શબ્દ પ્રયુક્ત થયેલો છે. તેમજ 'યોગ' શબ્દ સમાધિના અર્થમાં પણ પ્રયુક્ત થયેલો છે. આપણે ઐતિહાસિક દૃષ્ટિથી વિચારીએ તો જૈન પરંપરામાં યોગ અથવા યોગસાધનાને ચાર વિભાગમાં વિભક્ત કરીશકાય.

(૧) આગમ અને આગમ સાહિત્યમાં યોગ

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

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

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

(૧) આગમ અને આગમ સાહિત્યમાં યોગ

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

(૨) જૈન યોગનો દ્વિતીય યુગ : આચાર્ય કુંદકુંદદેવથી આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ સુધી વિક્રમની પ્રથમ શતાબ્દીથી આજપર્યંત જૈન યોગ સંબંધી ઘણું સાહિત્ય રચાયેલું છે. પ્રથમ શતાબ્દીમાં આચાર્ય કુંદકુંદદેવે સમયસાર, નિયમસાર, મોક્ષપાહુડ આદિ ગ્રંથોમાં યોગ સંબંધી વિવેચન કરેલું છે. ધ્યાન સાધનાની આવશ્યકતાને જરૂરી ગણી છે. ધ્યાન દ્વારા સાધક બહિરાત્મભાવનો ત્યાગ કરી અંતરાત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે અને પરમાત્મભાવ પ્રાપ્ત કરી સ્વયં પરમાત્મા બને છે. એમણે યોગ અને યોગભક્તિનું વ્યવસ્થિત પ્રતિપાદન કરેલું છે. આ પછી વિક્રમની ત્રીજી શતાબ્દીમાં આચાર્ય ઉમાસ્વાતિજીએ તત્ત્વાર્થસૂત્રમાં મોક્ષમાર્ગનું અર્થાત્ યોગનું પ્રતિપાદન કરેલું છે.

सम्यग्दर्शन ज्ञान चारित्राणि मोक्षमार्गः ।। १ ।। – તત્ત્વાર્થ સૂત્ર

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

(૩) જૈન યોગનો તૃતીય યુગ : આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિથી ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી સુધી વિક્રમની આઠમી શતાબ્દીમાં આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ જૈન યોગ સાહિત્યમાં એક નવા અધ્યાયની શરૂઆત કરી. એમણે જૈન દર્શનમાં પ્રતિપાદિત આત્માના વિકાસક્રમનું વર્ણન યોગરૂપથી કર્યું. પાતંજલ યોગપદ્ધતિ અને પરિભાષાઓ સાથે જૈન પદ્ધતિઓનો સમન્વય કરી જૈન યોગને નવી દિશા આપી. આ સમન્વયમાં એમણે જૈન ધર્મમાં પ્રતિપાદિત ચૌદ ગુણસ્થાનકોનો પાતંજલિ યોગપદ્ધતિઓ સાથે તુલનાત્મક સ્વરૂપમાં પ્રસ્તુત કર્યા. એમના યોગવિષયક ચાર ગ્રંથો છે – યોગબિંદુ, યોગશતક, યોગવિંશિકા અને યોગદષ્ટિસમુચ્ચય. 'યોગબિંદુ' ગ્રંથમાં કહે છે, જે મોક્ષ સાથે જોડી આપે તે યોગ કહેવાય છે. અધ્યાત્મ, ભાવના, ધ્યાન, સમતા અને વૃત્તિસંક્ષય આ યોગમાર્ગ (મોક્ષમાર્ગ)ના પાંચ અંગ છે જે સકલક્ષયરૂપ મોક્ષ સાથે આત્માનું યોજન કરે છે તેથી યોગરૂપ છે. એમાં ઉત્તરોત્તર યોગ શ્રેષ્ઠ યોગ છે. 'યોગશતક' ગ્રંથમાં યોગના બે ભેદ નિશ્ચય અને વ્યવહાર બતાવી એમનું સ્વરૂપ

FINAL - 16-01-19

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

(૪) જૈન યોગનો ચતુર્થ યુગ : ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીથી આજ સુધી. અઢારમી શતાબ્દીમાં ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીના સમકાલીન અધ્યાત્મયોગી આનંદઘનજી મહારાજે ૨૨/૨૪ તીર્થંકરના સ્તવનો અને ૧૦૮ પદોની રચના કરી. આ સ્તવનો અને પદો આધ્યાત્મિક, યોગલક્ષી અને વૈરાગ્યના છે. વીસમી સદીના યોગી મુનિરાજ કર્પુરવિજયજી ઉર્ફે ચિદાનંદજી, શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર, આચાર્ય બુદ્ધિસાગરજી થઈ ગયા. એમણે લખેલ સાહિત્યમાં આપણને 'યોગ' જોવા મળે છે. ચિદાનંદજીએ લખેલ 'ચિદાનંદા બહોંતરી'ના કેટલાક પદોમાં જ્ઞાન, ધ્યાન અને યોગના વિષયને વણી લીધો છે. અને આત્મસ્વરૂપની અનુભૂતિ વર્ણવી છે. આજ સદીમાં થયેલ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રનું બધુ સાહિત્ય આત્મલક્ષી છે. એમની કૃતિ 'આત્મસિદ્ધિશાસ્ત્ર'માં જ્ઞાનયોગ અને ભક્તિયોગનો સુભગ સંગમ નિહાળી શકાય છે. અહીં જ્ઞાનયોગનો અદ્ભુત મહિમા કાવ્યાત્મક શૈલીમાં નિદર્શિત કર્યો છે તો સાથે મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધવા ભક્તિયોગને આવશ્યક માન્યો છે. 'મૂળ મારગ' આ કાવ્યમાં સમ્યગ્દર્શન જ્ઞાન ચારિત્રરૂપી મોક્ષમાર્ગ વર્ણવ્યો છે. એમના પછી આચાર્ય બુદ્ધિસાગરસૂરિએ યોગસાધનાની ક્રિયા સામાન્યજનમાં પ્રચલિત થાય એ માટે યોગનો મહિમા વર્ણવતી સંસ્કૃતમાં બે કૃતિઓ 'યોગદીપક' અને 'કર્મયોગ' લખી અને બંને સંસ્કૃત ગ્રંથોનું વિવેચન સાદી ભાષામાં પોતાની આગવી શૈલીમાં કર્યું. જેથી સામાન્ય માણસ પણ યોગસાધના કરી આત્મકલ્યાણ સાધી શકે.

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

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

FINAL - 16-01-19

જ્ઞાનયોગ અને કર્મયોગ

જૈન દર્શનમાં મોક્ષમાર્ગમાં જ્ઞાન અને ક્રિયા બંનેનું મહત્ત્વ છે. **જ્ઞાનક્રિયાભ્યાં મોક્ષઃ** જ્ઞાન - ક્રિયાથી મોક્ષ છે. જેનું વિવેચન ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ 'અધ્યાત્મસાર'માં યોગ અધિકારમાં કર્યું છે. જ્ઞાન અને મુખ્યપણે શુદ્ધ આત્માજ્ઞાન અને ક્રિયા એટલે મુખ્યપણે આત્મપરિણતિમય ભાવક્રિયા. આ બંનેનો સમન્વય થાય ત્યારે જ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય. જ્ઞાન અને ક્રિયા આ બેઉ એક રથના બે ચક્રની જેમ છે. એમાં એક ચક્ર ન હોય તો રથ ચાલે નહિ એમ મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે આ બેઉ જરૂરી છે. આચાર્ય બુદ્ધિસાગરસૂરિએ એમના 'યોગદીપક' ગ્રંથમાં સિદ્ધાંતોમાં પણ જ્ઞાન ક્રિયાથી મુક્તિ છે એમ પ્રતિપાદન કર્યું છે.

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

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

FINAL - 16-01-19

સમન્વયથી જ યોગી ધ્યાનયોગ પર ચઢી મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

ભક્તિયોગ :

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

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

જૈન સાહિત્યમાં આચાર્યોએ એમના ગદ્ય અને પદ્ય સાહિત્યમાં ઘણાં ઠેકાણે આ ભક્તિયોગ વર્ણવ્યો છે. યોગદષ્ટિસમુચ્ચયમાં આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ મન - વચન - કાયાની શુદ્ધિરૂપ કરાયેલી જિનેશ્વરની ઉપાસનાને, ભક્તિને મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે ઉત્તમ યોગીબીજ કહ્યું છે. અધ્યાત્મસારમાં ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ કર્મયોગ અને જ્ઞાનયોગની મીમાંસા સાથે ભક્તિયોગ પણ સમજાવ્યો છે. જ્ઞાનયોગીને શ્રેષ્ઠ કહેતા એનું કારણ સમજાવે છે કે જ્ઞાનયોગમાં આત્મા અને પરમાત્માનું એકત્વ સધાય છે. જ્ઞાનયોગમાં પણ અંતર્ગત પરમાત્માની ભક્તિ રહેલી છે. ભક્તિ દ્વારા પરમાત્મા સાથે એકરૂપ બની પરમાત્મા જેવું થવાનું છે. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર જેઓ આ કાળના અદ્‌ભુત જ્ઞાનાવતાર વિદેહી દશાયુક્ત, તત્ત્વજ્ઞશીરોમણી હતા, તેમણે પણ તેમના આધ્યાત્મિક સાહિત્યમાં પ્રભુભક્તિને સ્થાન આપ્યું છે અને મોક્ષમાર્ગ માટે જ્ઞાનયોગ અને કર્મયોગ સાથે ભક્તિયોગને પણ મહત્ત્વનો અને સરળ કહ્યો છે.

જિનેશ્વર ભગવંત એટલે નિશ્ચય નયની અપેક્ષાએ નિરંજન, અવિનાશી પરમ તત્ત્વ. એમની ઉપાસના જ્ઞાનયોગી કરે છે. જિનેશ્વર પરમાત્માની ભક્તિથી, એમના ધ્યાનથી જ પાપનો ક્ષય થાય છે. મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધાય છે. આમ ભક્તિયોગ અને ધ્યાનયોગની મહત્તા બતાવી છે. કર્મયોગ જીવને વિશુદ્ધ બનાવે છે. ક્રિયાઓની વિશુદ્ધિ

સાધકને જ્ઞાન માટે પાત્ર બનાવે છે. મોક્ષના અભિલાષી આરાધક જીવોને જ્ઞાનયોગના અધિકારી બનાવે છે. જ્ઞાનયોગથી સમતા અને સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્ઞાનયોગમાં સ્થિર થતા ધ્યાનયોગના અધિકારી બને છે. જે ધ્યાનયોગમાં આરૂઢ થઈ ક્ષપક શ્રેણિ માંડે છે તે મુક્તિયોગ પ્રાપ્ત કરે છે. મુક્તિયોગ એટલે મુક્તિની અવસ્થા અર્થાત મન - વચન અને કાયાના યોગથી રહિત એવી અયોગી સિધ્ધાવસ્થા છે.

અધ્યાત્મયોગી શ્રીમદ્ રાજચંદ

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

'ચમત્કાર બતાવી યોગને સિદ્ધ કરવો એ યોગીનું લક્ષણ નથી. સર્વોત્તમ યોગી તો એ છે કે જે સર્વ પ્રકારની સ્પૃહાથી રહિતપણે સત્યમાં કેવળ અનન્ય નિષ્ઠાએ જે સર્વ પ્રકારે 'સત' જ આચરે છે, જગત જેને વિસ્મૃત થયું છે અમે એ જ ઇચ્છે છીએ.

એમના કાવ્ય (યમ, નિયમ સંજમ આપ કિયો) માં શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર કહે છે કે આ જીવે અનંત ભવમાં અનેક વાર યમ, નિયમ... વિગેરે અષ્ટાંગ યોગની સાધના કરી, આસનના જય માટે અવિચળપણે દૃઢ પદ્માસન લગાવ્યું, મનને રોકી શ્વાસોશ્વાસ સ્થિર કરી ધ્યાન ધરવાનો પ્રયત્ન કર્યો, અનાદિકાળના પરિભ્રમણમાં અનેક સાધનોનો પરિશ્રમ અનંતવાર કર્યા છતા હજૂ સુધી તે સફળ થયો નથી, આત્મજ્ઞાન થયું નથી. જ્ઞાની પુરુષો કહે છે, આત્મજ્ઞાની સદ્ગુરુની પ્રાપ્તિ વિના આત્મપ્રાપ્તિરૂપ ધર્મરહસ્યને પામી શકાય તેમ નથી. સદ્ગુરુગમે જ્યારે આત્માનું પરમાત્માસ્વરૂપ સમજાશે ત્યારે આત્મપ્રાપ્તિ થશે. આત્મા જે શુદ્ધ સ્વરૂપી છે એનો જ્યારે યોગ થશે ત્યારે તે મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધશે.

વહ સત્ય સુધા દરશાવહિંગે
ચતુરાંગુલ સે દગસે મિલહે, ।
રસ દેવ નિરંજન કો પિવહી.
ગહિ જોગ જુગોજુગ સો જિવહી ।।

જેની અંતરંગદૃષ્ટિ ખૂલી છે તેને એના જ્ઞાનચક્ષુથી સર્વત્ર પરમાત્મતત્ત્વ દેખાય છે અને એ સ્વસ્વરૂપમાં રમણતા કરતા શુદ્ધ સહજાત્મ અવા નિરંજન દેવનો રસ અર્થાત આનંદ અનુભવે છે. એવા શુદ્ધાત્માનુભૂતિરૂપ યોગને પામેલો યોગી યુગોયુગ એટલે અનંતકાળ સુધી મોક્ષરૂપ અજરામર પદ પ્રાપ્ત કરે છે.

FINAL - 16-01-19

૩ જૈન દર્શનમાં યોગ અને ધ્યાન

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

મુમુક્ષુ સાધકો ધ્યાન કે યોગમાર્ગની ઉપાસના કરીને બ્રહ્મસ્વરૂપ પરમાત્માને અર્થાત્ પોતાના શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરે છે. જૈન દર્શનમાં 'યોગ' શબ્દ જેમ મન, વચન અને કાયાના અર્થમાં પ્રયુક્ત થયેલો છે તેવી જ રીતે આત્મસમાધિરૂપ સાધનાના સંદર્ભમાં પણ પ્રયોજાયેલો છે. ચાર મુખ્ય આગમ ગ્રંથો જેમાં 'આવશ્યક સૂત્ર' આવે છે, જેના રચયિતા ગણધર ભગવંતો છે. એ આવશ્યક સૂત્રનું એક સૂત્ર 'શ્રમણસૂત્ર' જેમાં તે સૂત્રની એક પંક્તિ છે. **'बत्तिसाए जोग संगहेहिं'** આ ૩૨ પ્રકારના યોગસંગ્રહોના નિર્દેશમાં **'ज्ञाण–संवर जोगोय'** ધ્યાનનો ૨૮મો યોગસંગ્રહ છે, ધ્યાન–સમાધિરૂપ યોગ પ્રક્રિયાનો સૂચક છે. આ આવશ્યકસૂત્રના નિર્યુક્તિમાં શ્રી ભદ્રબાહુ સ્વામીએ ધ્યાન અને સમાધિના સંદર્ભમાં 'યોગ' શબ્દનો પ્રયોગ કરેલ છે. એમાંથી એક પાઠ–

निव्वाण साहए जोगे, जम्हा साहेंति साहुणो ।
सम्मा य सव्वभूएसु, तम्हा ते भावसाहुणो ।।१०१०।।

અર્થ : જેઓ નિર્વાણ–મોક્ષ સાધક સમ્યગ્ દર્શન–જ્ઞાનાદિ યોગોની સાધના કરે છે અને જીવમાત્ર પ્રત્યે સમાન ભાવ–આત્મતુલ્ય ભાવ ધારણ કરે છે, તે 'ભાવ સાધુ' કહેવાય છે.

એવી જ રીતે દસવૈકાલિક સૂત્ર, સૂત્રકૃતાંગ વગેરે 'આગમોમાં પણ 'યોગ' શબ્દ ધ્યાન સમાધિનો દ્યોતક તરીકે વાપરેલો છે. શ્રી હરિભદ્રસૂરિ આગમશાસ્ત્રોના ઊંડા અભ્યાસી તેમજ એક મહાન યોગદ્દષ્ટા હતા. તેમણે આગમ ગ્રંથોમાં નિરૂપાયેલા તેમજ સચવાયેલા ધ્યાનયોગની વિશદતા અને વ્યાપકતાને સરળ શબ્દદેહ આપ્યો અને તેના અનુસંધાનમાં 'યોગદષ્ટિસમુચ્ચય,' 'યોગબિંદુ', 'યોગશતક' અને 'યોગવિશિકા' ગ્રંથોની રચના કરી જેમાં અન્ય દર્શનોના યોગગ્રંથો અને તેનાં નિર્દિષ્ટ યોગપ્રક્રિયાઓ સાથે સુંદર સમન્વય કર્યો.

ધ્યાન–યોગાભ્યાસની સમસ્ત પ્રક્રિયા દેહ, ઈન્દ્રિયો અને મનથી પર સચ્ચિદાનંદ–સ્વરૂપ આત્મતત્ત્વને ઓળખવા અને અનુભવવા માટે છે. પોતાના પ્રગટ–અપ્રગટ નિજ દોષના નાશ અને ગુણોના વિકાસ માટેની સાધના છે. જીવનમાં જેટલા અંશે રાગ–દ્વેષ અને મોહ વગેરે આંતરદોષોનું પ્રાબલ્ય ઘટે છે,

તેટલા અંશે યોગસાધનાનો વિકાસ થયો ગણાય. જિનાગમોમાં અને યોગસસંબંધી પ્રકરણ ગ્રંથોમાં 'ધ્યાન' અંગેની વિવિધ પરિભાષાઓ મળે છે, એ સર્વ પરિભાષાઓનો સાર એ છે કે - ચિત્તની સ્થિરતા-એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવી અને પરમાત્મસ્વરૂપમાં ચિત્તનો લય કરવો. ધ્યાનયોગની સાધના માટે સાધકે પોતાના જીવનમાં યોગ્યતા કેળવવી જોઈએ. પોતે આત્મનિરીક્ષણ કરે કે પોતાની અન્તઃવૃત્તિ અને વલણ સંસારાભિમુખ છે કે આત્માભિમુખ. આત્મશુદ્ધિની તાલાવેલી, કર્મમલથી મુક્ત થવાની ઝંખના, આત્મિક ઉત્ક્રાંતિની ઉત્કંઠા હોવી જોઈએ. યોગ્યતાના તારતમ્ય અનુસાર, પોતપોતાની ભૂમિકાને યોગ્ય અનુષ્ઠાનનું આસેવન કરવું તે યોગ છે, ક્રમશઃ મોક્ષ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

તત્ત્વચિંતા આદિ સાત પ્રકારની ચિંતા અને જ્ઞાનભાવનાદિ ચાર પ્રકારની ભાવનાને જીવનમાં પ્રતિષ્ઠિત કરવા સતત નિષ્ઠાપૂર્વકનો પ્રયત્ન કરતા રહેવું એ જ સાચો ધ્યાનાભ્યાસ છે, ધ્યાનની પૂર્વભૂમિકા છે. ચિંતા અને ભાવનાના સતત સેવનથી મન-વચન-કાયાના યોગો નિર્મળ બનીને આત્માભિમુખ બને છે તે પછી ધ્યાનયોગની સાધના માટેની પાત્રતા આવે છે.

મનને વારંવાર જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર આદિ ભાવનાઓના પુટ આપવાથી, અનિત્યવાદી બાર ભાવનાઓ તેમ જ મૈત્રી આદિ ચાર ભાવનાઓ વડે પુનઃ પુનઃ સુસંસ્કારી કરવાથી તે પવિત્ર અને શાંત બની ધ્યેયરૂપ પરમાત્માના ધ્યાનમાં એકાકાર બની શકે છે. વળી આ ભાવનાઓ સંવર સ્વરૂપ છે. અશુભ કર્મોને આત્મામાં દાખલ થતાં રોકનારી છે. મનને શુભમાં પ્રર્વતાવીને શુદ્ધમાં લઈ જનાર છે. તત્ત્વચિંતા, પરમતત્ત્વચિંતા આદિ સાત પ્રકારની ચિંતાઓ એ દ્વાદશાંગી અર્થાત્ શ્રુતજ્ઞાનના અધ્યયન-ચિંતનરૂપ હોવાથી અને જ્ઞાનાદિ ચાર ભાવનાઓ પંચાચારના અભ્યાસ-પાલનરૂપ હોવાથી ધ્યાનયોગને ઉત્પન્ન કરનાર તથા પુષ્ટ બનાવનાર છે. મનની સ્થિરતા એ છદ્મસ્થનું ધ્યાન છે, અંતર્મુહૂર્ત કાળ સુધી એક જ વસ્તુમાં ચિત્તનું અવસ્થાન એ છદ્મસ્થ જીવનું ધ્યાન છે. કેવળી ભગવંતોને યોગનિરોધરૂપ ધ્યાન હોય છે. ચિત્તનો નિરોધ થઈ ગયો હોવાથી તેઓને ચિત્ત અવસ્થાનરૂપ ધ્યાન હોતું નથી.

ધ્યાનના પ્રકારો :

ધ્યાનના મુખ્ય બે પ્રકારો છે :- ૧) દ્રવ્યધ્યાન ૨) ભાવધ્યાન

દ્રવ્યથી ધ્યાન - ૧) આર્ત્તધ્યાન ૨) રૌદ્રધ્યાન.

આ બંને ધ્યાન અશુભ છે એટલે ત્યજવાયોગ્ય છે. શુભ ધ્યાનનું સ્વરૂપ બતાવતાં પહેલાં અશુભ ધ્યાન બતાવ્યાં છે, કારણ અશુભ ધ્યાન તેમ જ તેનાં કારણોને દૂર કર્યા સિવાય શુભ ધ્યાનનો પ્રારંભ જ થઈ શકતો નથી. જેમ વસ્ત્રની મલિનતા દૂર કર્યા સિવાય એને નવો રંગ બરાબર ચઢતો નથી તેમ મનની મલિનતા, અશુદ્ધતા દૂર કર્યા વિના શુભ ધ્યાનનો રંગ એને લાગતો નથી.

આર્ત્તધ્યાન : આર્ત્ત એટલે પીડા, દુઃખ. આર્ત્તધ્યાન એટલે દુઃખમાં કે દુઃખના નિમિત્તથી થતું ધ્યાન. જીવ આધિ, વ્યાધિ કે ઉપાધિરૂપ કોઈ દુઃખદ સ્થિતિમાં મુકાય છે ત્યારે તેને જલદીથી મારું દુઃખ દૂર થાઓ એવી જે સતત ચિંતા થાય છે, પોતાના દુઃખ પ્રત્યે જે ભારે દ્વેષ અને અણગમો થાય છે તે આર્તધ્યાન છે. આ ધ્યાન સાંસારિક દુઃખના કારણે ઉત્પન્ન થાય છે અને પુનઃ દુઃખનો અનુબંધ કરાવે છે. આના ચાર પ્રકાર છે :

૧) અનિષ્ટ સંયોગજન્ય ૨) ઈષ્ટ વિયોગજન્ય ૩) વ્યાધિ વેદનાજન્ય ૪) નિદાન ચિંતનરૂપ.

૧) અનિષ્ટ સંયોગજન્ય - માણસને જીવનમાં ન ગમતા પ્રતિકુળ વિષયો, વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓ કે સંજોગોના સંયોગ થાય છે ત્યારે એનાથી છૂટવા સતત વિચારો કરે છે તેને 'અનિષ્ટ સંયોગજન્ય આર્ત્તધ્યાન' કહે છે. પાપકર્મનો ઉદય હોય ત્યારે પ્રતિકૂળ વિષયોનો સંયોગ થાય જ, તે વિશે સંકલેશ કરવાથી પરિસ્થિતિ બદલાતી નથી, ઊલ્ટા, બીજાં નવીન પાપકર્મનો બંધ થાય છે.

૨) ઈષ્ટ વિયોગજન્ય - માણસને અનુકૂળ, ગમતી સામગ્રી, વિષયો કે સંયોગો મેળવવા, તેનો સંયોગ સાધવા તે અહર્નિશ ચિંતવન કરે છે તેને 'ઈષ્ટ વિયોગજન્ય આર્ત્તધ્યાન' કહે છે. જીવનમાં અનુકૂળ સંયોગો, વિષયો મળતા એ પુણ્યકર્મ પર નિર્ભર છે. છતાંય માણસ એ મેળવવા વિવિધ ઉપાયોનો વિચાર કરતો રહે છે.

૩) વ્યાધિ વેદનાજન્ય - માણસને અન્ય પદાર્થો કરતાં શરીર પર વધારે મમત્વ હોય છે. આથી રોગ સૌથી વધારે અનિષ્ટ છે. અશાતાવેદનીય કર્મના ઉદયથી શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા રોગથી વેદનારૂપે જે અનિષ્ટ સંયોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેનાથી છૂટવા કેટલાય ઉપાયો સતત ચિંતવે છે એ 'વ્યાધિ વેદનાજન્ય આર્ત્તધ્યાન' કહેવાય છે.

૪) નિદાન ચિંતનરૂપ - નિદાન એટલે કાપવાનું સાધન. જેનાથી આત્મસુખ કપાઈ જાય તે નિદાન. ધર્મના ફળરૂપે મોહ, અજ્ઞાન અને મિથ્યાત્વને વશ પરલોક (દેવગતિના ભોગો) કે આલોક (રાજ્ય, સંપત્તિ, વૈષયિક સુખો)ની કામના કરવી એ નિદાન ચિંતનરૂપ આર્ત્તધ્યાન છે.

ચારે પ્રકારનું આર્ત્તધ્યાન દુઃખમાંથી જન્મે છે. પ્રથમ અને ત્રીજા ભેદમાં સ્પષ્ટ

FINAL - 16-01-19

દુઃખનો સંયોગ છે, જ્યારે બીજા અને ચોથા પ્રકારમાં ઈષ્ટ વસ્તુની અપ્રાપ્તિનું દુઃખ છે. દુઃખના કારણે થતી અશુભ વિચારણા પુનઃ દુઃખ પ્રાપ્ત થાય તેવાં અશુભ કર્મોનો બંધ કરાવે છે.

આર્ત્તધ્યાનનાં લક્ષણો - આક્રંદ, શોક, વિલાપ, ભૌતિક સુખની તીવ્ર આકાંક્ષા, અસંતોષ.

૨) રૌદ્રધ્યાન

રુદ્ર એટલે ક્રૂર પરિણામવાળો. હિંસા આદિના ક્રૂર પરિણામથી યુક્ત જીવનું ધ્યાન એ રૌદ્રધ્યાન અથવા રુદ્ર એટલે બીજાને દુઃખ આપનાર. બીજાના દુઃખમાં કારણ બને તેવા હિંસાદિના પરિણામથી યુક્ત જીવનું ધ્યાન તે રૌદ્રધ્યાન છે. હિંસા, અસત્ય, ચોરી, વિષયસંરક્ષણ એ ચારનો એકાગ્રચિત્તે વિચાર તે ચાર પ્રકારે રૌદ્રધ્યાન છે.

૧) હિંસાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન - આ ધ્યાનમાં જીવોને મારવા કે મરાવવાના વિચારો હોય છે. હિંસા કેવી રીતે કરવી, ક્યારે કરવી, તેનાં સાધનો ક્યાંક્યાં છે, તે સાધનોનો ઉપયોગ કેમ કરવો ઈત્યાદિ હિંસાના એકાગ્રચિત્તે થતા વિચારો હિંસાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન છે.

૨) અસત્યાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન - આ ધ્યાનમાં રહેનારા જીવોને અન્ય લોકોને છેતરવામાં, ઠગવામાં આનંદ આવે છે. એ માટે અસત્ય કેવી રીતે બોલવું, કેવી રીતે અસત્ય બોલીને બીજાને છેતરી શકાય, કેવી રીતે અસત્ય બોલીને છૂટી જવાય ઈત્યિાદિ સંકલ્પપૂર્વક માયા-કપટ કરીને, પરને દુઃખ પહોંચાડનારા અસત્યનું એકાગ્રચિત્તે ચિંતન કરવું તે અસત્યાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન છે.

૩) ચૌર્યાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન - ઉત્કટ લોભને વશ થઈ, પારકી વસ્તુ ચોરી લેવા માટે, ચોરી કેવી રીતે કરવી, ચોરી કરવા છતાં કેવી રીતે પકડાઈ ન જવાય, ચોરીનાં સાધનો કયાંકયાં છે, ક્યાં મળે છે ઈત્યાદિ ચોરી અંગે થતું એકાગ્રચિત્તે ચિંતન એ ચૌર્યાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન છે.

૪) વિષયસંરક્ષણાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન - જે વસ્તુઓ પોતાને સુખકારી છે, પાંચ ઈન્દ્રિયોના વિષયોને પોષનારી છે, તે વિષયનાં સાધનોનું રક્ષણ કરવાના એકાગ્રચિત્તે થતા વિચારો તેમ જ તેના સંરક્ષણ માટે પાપકર્મો કરવાં, કરાવવાં વગેરે વિષય-સંરક્ષણાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન છે.

રૌદ્રધ્યાનનાં લક્ષણો : નિરંતર હિંસા, જૂઠ, ચોરી આદિ પ્રવૃત્તિમાં રાચનાર.

FINAL - 16-01-19

શુભ ધ્યાનનો પ્રારંભ

જીવને અનાદિકાળથી આર્ત્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનનો અભ્યાસ છે. અત્યંત દુઃખપ્રદ ભવપરંપરાવર્ધક આ બંને અશુભ ધ્યાનથી ચિત્તને મુક્ત કરાવવા માટે દૃઢસંકલ્પ, પ્રબળ ધર્મપુરુષાર્થ અને સતત જાગૃતિ આવશ્યક છે.

આર્ત્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન દ્રવ્યધ્યાન છે, કારણ તે ભવભ્રમણના હેતુરૂપ છે. ધર્મધ્યાન એ ભાવધ્યાન છે, કારણ તે ભવપરંપરાનો ક્ષય કરી અક્ષય સુખ આપનાર છે. જે ધ્યાન ધર્મથી યુક્ત હોય છે તે ધર્મધ્યાન કહેવાય છે. ઉત્પાદ, વ્યય અને ધ્રૌવ્ય આ ત્રણ અવસ્થારૂપ જે વસ્તુનું યથાર્થ સ્વરૂપ છે તે ધર્મ છે, અર્થાત્ વસ્તુના સ્વભાવને ધર્મ કહે છે. ધર્મધ્યાનમાં આત્મવસ્તુના શુદ્ધ સ્વભાવનું ધ્યાન મુખ્ય છે. તે ધ્યાનની ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરવા માટે જિનોક્ત અનુષ્ઠાનો, વ્રત-નિયમો વગેરેનું ત્રિવિધે ચઢતા પરિણામે નિયમિત રીતે સેવન કરવું પડે છે. શુભધ્યાનમાં મનને સ્થિર કરવા માટે શાસ્ત્ર સાપેક્ષ જીવાદિ તત્ત્વોનું ચિંતન, જ્ઞાન, દર્શન અને વૈરાગ્યભાવનાનો અભ્યાસ આવશ્યક છે. તીર્થંકર પરમાત્માએ બે પ્રકારના ધર્મનો ઉપદેશ આપ્યો છે. તે છે શ્રુતધર્મ અને ચારિત્રધર્મ. આ બંને પ્રકારના ધર્મના સતત અભ્યાસથી ચિત્તની નિર્મળતા અને સ્થિરતા પ્રગટ થાય છે. આગમ ગ્રંથોમાં ધર્મધ્યાનના શિખરે પહોંચવા માટે નીચે પ્રમાણે આલંબનો બતાવ્યાં છે.

૧) વાચના - કેવળ કર્મનિર્જરાના હેતુથી મુમુક્ષુઓને સૂત્ર અને તેના અર્થનું વાત્સલ્યપૂર્વક દાન કરવું તેમ જ બહુમાનપૂર્વક સદ્‌ગુરુ પાસેથી ગ્રહણ કરવું તે 'વાચના' કહેવાય છે. વાચનાના આલંબનથી મન પુષ્ટ તેમ જ શુદ્ધ બનીને ધ્યાનારૂઢ બની શકે છે.

૨) પૃચ્છના - સૂત્ર અર્થના વિષયમાં કોઈ પણ પ્રકારની શંકા થતાં યા પૂર્વાપર સંબંધ યથાર્થપણે ન સમજાતા વિનયપૂર્વક ગુરુને તત્સંબંધી પૃચ્છા કરવી તે પૃચ્છના કહેવાય છે. તેનાથી મનને આધ્યાત્મિક વ્યાયામ મળે છે, જે તેને ધર્મધ્યાનમગ્ન બનાવે છે.

૩) પરાવર્તના - જિનોક્ત જે સૂત્રો ગુરુગમથી ગ્રહણ કરીને કંઠસ્થ કર્યાં હોય, તેનો અર્થ જાણ્યો હોય, એનો વારંવાર પાઠ કરવો તે પરાવર્તના કહેવાય છે. આ આલંબન મનને આત્માભિમુખ બનાવવામાં સહાય કરે છે.

૪) ધર્મકથા - આત્મસાત્ બનેલા સૂત્ર અને અર્થનો સુપાત્ર જોઈ ઉપદેશ આપવો તે ધર્મકથા કહેવાય છે.

આ ચારે આલંબનો શ્રુતધર્મને આશ્રયીને બતાવવામાં આવ્યાં છે.

ધર્મધ્યાનનાં ચાર લક્ષણો :-

૧) આજ્ઞારુચિ - જિનેશ્વર પરમાત્માના વચનની અનુપમતા, કલ્યાણકારિતા વગેરે જાણી તેના પર શ્રદ્ધા કરવી.

૨) નિસર્ગરુચિ - જ્ઞાન - દર્શન - ચારિત્રમય આત્મપરિણામને પ્રગટ કરવાની રુચિ - ઉત્કંઠા.

૩) ઉપદેશરુચિ - જિનવચનના ઉપદેશને સાંભળવાની રુચિ - ભાવના.

૪) સૂત્રરુચિ - દ્વાદશાંગી - જિનાગમોના અધ્યયન - અધ્યાપનની રુચિ - ભાવના.

ધર્મધ્યાનમાં વસ્તુ (પદાર્થ)ના સ્વભાવનું ચિંતન કરવામાં આવે છે. એ ધ્યાન કરવાયોગ્ય મુખ્ય પદાર્થો (વિષયો) ચાર પ્રકારના છે :

(૧) આજ્ઞા વિચય (૨) અપાય વિચય (૩) વિપાક વિચય (૪) સંસ્થાન વિચય.

૧) આજ્ઞા વિચય ધર્મધ્યાન - જિનેશ્વર ભગવાનની આજ્ઞા સકલ જીવોને હિત કરનારી છે, સર્વ પ્રકારના દોષોથી રહિત છે. એમની આજ્ઞામાં ઘણાં ગૂઢ રહસ્યો ભરેલાં છે તેમ જ સાધુઓ તથા શ્રાવક આદિ માટે ભગવાનની કઈકઈ આજ્ઞા છે એ વિશે એકાગ્રતાપૂર્વક ચિંતન કરવું એ આજ્ઞા વિચય ધર્મધ્યાન છે.

૨) અપાય વિચય - અપાય એટલે દુઃખ. સંસારનાં જન્મ, જરા, મરણ, આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ વગેરે શારીરિક અને માનસિક દુઃખોનો અને દુઃખોનાં કારણો-અજ્ઞાન, અવિરતિ, કષાય વગેરેનો એકાગ્રચિત્તે વિચાર કરવો તે અપાય વિચય ધર્મધ્યાન છે.

૩) વિપાક વિચય - અહીં કર્મના વિપાક એટલે ફળ વિશેષ વિચારણા થાય છે. જે કર્મ બાંધ્યું છે તે ક્યારે ઉદયમાં આવશે, કેટલી તીવ્રતાથી તે સુખ-દુઃખ આપશે, આત્મા સાથે કેટલો સમય રહેશે. પછી તે ક્યારે ખરી જશે, અર્થાત્ અહીં કર્મના પ્રકૃતિબંધ, સ્થિતિબંધ, રસબંધ, પ્રદેશબંધ વગેરેની વિચારણા આ ધ્યાનમાં હોય છે. કર્મપ્રકૃતિ એટલે કર્મનો સ્વભાવ જેમ કે જ્ઞાનાવરણીય કર્મનો સ્વભાવ આત્માના જ્ઞાનગુણને ઢાંકવાનો છે.

કર્મની સ્થિતિ એટલે કર્મોનો આત્મા સાથે ચોંટીને રહેવાનો કાળ, જેમ કે જ્ઞાનાવરણીય કર્મની ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિ ૩૦ કોડાક્રોડી સાગરોપમ, જઘન્ય સ્થિતિ અંતર્મુહૂર્ત છે.

કર્મનો રસ (અનુભાગ) - જેના ફળરૂપે જ્ઞાનાવરણીય આદિ કર્મોના સ્વભાવની ઉગ્રતા કે મંદતા વગેરેનો અનુભવ થાય છે.

કર્મના પ્રદેશ એટલે કર્માણુઓનો આત્મા સાથે બંધ થાય છે ત્યારે એ કર્મપુદ્ગલોની આઠે પ્રકૃતિઓમાં અર્થાત્ જ્ઞાનાવરણાદિ આઠે કર્મોમાં વહેંચણી થાય છે એ પ્રદેશબંધ છે.

FINAL - 16-01-19

આ રીતે કર્મપ્રકૃતિ વગેરેના વિપાકનું જિનવચન અનુસાર ચિંતન કરવું એ વિપાક વિચય ધર્મધ્યાન છે.

૫) સંસ્થાન વિચય - સંસ્થાન એટલે આકાર. જિનવચન અનુસાર લોકનાં તથા લોકમાં રહેલાં દ્રવ્યોના આકારનું કે સ્વરૂપનું તથા દ્રવ્યોના ઉત્પાદ, વ્યય, ધ્રૌવ્યાદિ પર્યાયોનું ચિંતન કરવું તે સંસ્થાન વિચય ધર્મધ્યાન છે. આ ધ્યાનમાં ચૌદ રાજલોક અને જીવાદિ ષડ્દ્રવ્યોને જુદીજુદી રીતે શાસ્ત્ર સાપેક્ષ વિચાર કરવાનો છે. ચૌદ રાજલોકની શાસ્ત્રોક્ત આકૃતિ સાથે પુરુષદેહાકૃતિ વિશેષ સામ્ય ધરાવે છે. તેના અધો, ઊર્ધ્વ અને તિર્ચ્છા એમ ત્રણ વિભાગ છે. અધોલોક ઊંધા પડેલ કુંડાના આકાર સમાન છે, તિર્ચ્છાલોક થાળીની આકૃતિ સમાન ગોળ છે, ઊર્ધ્વલોક મૃદંગના આકારવાળો છે. તિર્ચ્છાલોકમાં નીચેના ભાગમાં વ્યંતર તથા ઉપરના ભાગમાં જ્યોતિષ્ક દેવો રહે છે. મધ્યભાગમાં બંગડીના આકારે અસંખ્ય દ્વીપો અને સમુદ્રો આવેલા છે. પ્રારંભના અઢી દ્વીપમાં મનુષ્યો અને તિર્યંચોનો વાસ છે. બાકીના બધા દ્વીપમાં કેવળ તિર્યંચ છે. ઊર્ધ્વલોકમાં વૈજ્ઞાનિક દેવો છે. અધોલોકમાં ભવનપતિ દેવો અને નારકીના જીવો રહે છે. આ રીતે જિનોપદિષ્ટ શાસ્ત્રોના આધારે લોકનું સ્વરૂપ ચિંતવવું તે સંસ્થાન વિચય ધર્મધ્યાન છે.

આ ધ્યાન અપ્રમત સંયતને હોય છે. ધર્મધ્યાનના સતત અભ્યાસથી શુદ્ધ અનુભૂતિપૂર્વકનું જે તત્ત્વચિંતન થાય છે તે શુક્લધ્યાનના અંગભૂત ગણાય છે.

ધર્મધ્યાનના અધિકારી :-

સર્વ પ્રકારના પ્રમાદથી મુક્ત ઉપશાંત કષાય અને ક્ષીણ કષાય નિર્ગ્રંથ મુનિ ધર્મધ્યાનના મુખ્ય અધિકારી છે. ધર્મધ્યાનની શુદ્ધિની પરાકાષ્ઠા આ મહાત્માઓમાં હોય છે. ૭ થી ૧૨મા ગુણસ્થાનક સુધી ધર્મધ્યાન હોય છે.

ધર્મધ્યાન (ભેદ-૨)

ધર્મધ્યાનના પ્રથમ ભેદમાં વિચારનું આલંબન લઈને ધ્યાન કરવાનું હોય છે, તો બીજા ભેદમાં કલ્પનાનું આલંબન લઈને ધ્યાન કરવાનું હોય છે. આ ભેદમાં ચાર પ્રકારે ધ્યાન થાય છે. પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત.

પિંડસ્થ - પિંડ એટલે શરીર. શરીર પૃથ્વી, અગ્નિ, વાયુ, જળ અને આકાશનું બનેલ છે. આ ધ્યાનની વિશિષ્ટતા એ છે કે જે પાંચ મહાભૂતોને આશ્રયીને શરીર બનેલું છે તેનું ધ્યાન ધરતા પિંડમાં વ્યાપી રહેલ આત્મા સુધી પહોંચવાનું છે. આ પાંચ મહાભૂતોનું ધ્યાન ધારણાથી થાય છે.

૧) પાર્થિવી ધારણા – સૌપ્રથમ પૃથ્વી તત્ત્વને અનુલક્ષીને ધારણા કરવાની છે. પ્રથમ મન સ્થિર કરી મધ્યલોકમાં રહેલા ક્ષીરસમુદ્ર, એમાં હજાર પાંખડીવાળું જંબૂદ્વીપના વિસ્તારવાળું કમળ ચિંતવવું. કમળના મધ્યમાં મેરુપર્વત સમાન કણિકા, તેના ઉપર સ્ફટિક જેવું ઉજ્જ્વળ સિંહાસન ચિંતવી એના પર પોતાને સ્થાપિત કરવો. આત્મા હવે મોહનિદ્રામાંથી જાગ્રત થાય છે, જન્મોજન્મથી આત્મા પર લાગેલાં આઠ કર્મોને જોતાં એને મૂળથી નષ્ટ કરવાનો પોતે પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે એમ ચિંતવવું.

૨) આગ્નેયી ધારણા – અગ્નિ તત્ત્વને કેન્દ્રમાં રાખીને આ ધારણા કરવાની હોય છે. અહીં નાભિમાં ૧૬ પાંખડીઓવાળું કમળ ચિંતવવું જેના કેન્દ્રમાં '**अर्हे**' મહામંત્રની સ્થાપના થઈ છે. આ કમળ પર બીજું આઠ પાંખડીઓવાળું કમળ ચિંતવવું જેની એકએક પાંખડીમાં અનુક્રમે જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનાવરણીય એમ આઠ કર્મો સ્થપાયેલાં છે. આ કર્મોનો ક્ષય કરવાનો છે. આ કર્મક્ષય એટલે નિર્જરા ધ્યાનમાં થાય છે. એમ ચિંતવવું કે '**अर्हे**'નો નાદ ગુંજી રહ્યો છે. એના રેફમાંથી નીકળેલી અગ્નિની જ્વાળાઓમાં આઠ પાંદડીઓ પરનાં આંઠ કર્મ બળી રહ્યાં છે. આત્માની શુદ્ધિ થાય છે. પછી શરીરની બહાર ત્રણ ખૂણાવાળો અગ્નિ ચિંતવવો. આ બહારની અગ્નિની જ્વાળા અને અંદર '**अर्हे**'ના ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થયેલી જ્વાળા બંનેથી દેહ અને આઠ પાંખડીઓવાળું કમળ ભસ્મીભૂત થઈ એની રાખ થાય છે એમ ચિંતવવું.

૩) મારુતિ / વાયવી ધારણા – વાયુ એટલે મરુત. અહીં સમસ્ત ૧૪ રાજલોકમાં ઊછળતો, પર્વતોને ધ્રુજાવી દેતો, સમુદ્રને હલાવી દેતો એવો પ્રચંડ વાયુ ચિંતવવો. આગ્નેયી ધારણામાં દેહ અને કમળને બાળીને થયેલી રાખને આ વાયુ ઉડાવી નાખે છે એટલે જે જે કર્મો બળીને રાખ થયા છે, અર્થાત જે કાર્મણ વર્ગણાના પરમાણુઓ આત્માથી બહાર છૂટા પડે છે એને વાયુ ઉડાડીને બહાર લઈ જાય છે એમ ચિંતવવું.

૪) વારુણી ધારણા – આ ધારણામાં વાદળાંઓથી ભરેલા આકાશમાં અર્ધચંદ્રાકાર વરુણ બીજ (**वँ**) ચિંતવવું. તે વરુણ બીજથી ઉત્પન્ન થયેલા અમૃતસમ વરસાદના પાણીથી વાયવી ધારણાથી ઊડેલી રાખ ધોઈ નખાય છે. એટલે આત્માથી છૂટા પડેલા કાર્મણ વર્ગણાના અશુદ્ધ પરમાણુઓ આ વરસાદના પાણીથી શુદ્ધ થાય છે.

આવી રીતે ઉપરની આ ધારણાઓથી આત્માની શુદ્ધિ થતી જાય છે.

૫) તત્ત્વભૂ ધારણા – ઉપરથી ધારણાઓથી આત્માની શુદ્ધિ થયા પછી એમ ચિંતવવું કે અનાદિકાળથી કર્મોથી ભરેલો આત્મા શુદ્ધ થયો છે. હું શુદ્ધ ચેતન આત્મા છું. મારામાં અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન એમ અનંત ગુણો ભરેલા છે. હું શુદ્ધ ચેતનસ્વરૂપ, તત્ત્વસ્વરૂપ છું. આમ સતત ચિંતન કરતા રહેવાથી આત્મા વિભાવોમાંથી પાછો હઠી પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપનો અનુભવ કરવા લાગે છે.

આવી રીતે પિંડસ્થ ધ્યાનના અભ્યાસથી મન અને ચિત્તને એકાગ્ર કરી શુક્લધ્યાનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે છે.

૮) પદસ્થ ધ્યાન :

આ ધ્યાનનું મુખ્ય આલેખન 'શબ્દ' છે. પવિત્ર મંત્રપદોનું આલંબન લઈને આ ધ્યાન કરાય છે. અનેક પ્રકારે પદમથી દેવતા મંત્રરાજ '**अर्हे**'નું ધ્યાન, પંચપરમેષ્ઠીનું ધ્યાન પ્રણવનું ધ્યાન કરી શકાય છે.

પ્રણવનું ધ્યાન : પ્રણવ એટલે ૐનું ધ્યાન. હૃદયના મધ્યમાં કમળ સ્થાપી એમાં વચ્ચે 'ૐ'ને સ્થાપવો. ૐકાર પંચપરમેષ્ઠીવાચક છે. એમ ચિંતવવું કે ૐકારના ઉપરની ચંદ્રકલામાંથી અમૃતરસ ઝરી રહ્યો છે અને એમાં હું ભીંજાઈ રહ્યો છું. મારાં કર્મો ધોવાઈ રહ્યાં છે અને આત્મા શુદ્ધ થઈ રહ્યો છે.

પંચપરમેષ્ઠીનું ધ્યાન – ઉજ્જ્વળ એવા સ્ફટિક રત્ન જેવો ૐકાર આવી જાય એટલે એની સાથે મહાપવિત્ર પંચપરમેષ્ઠી નમસ્કાર મંત્રનું ધ્યાન કરવું. આઠ પાંખડીઓવાળું સફેદ કમળ ચિંતવવું. વચ્ચે કેન્દ્રમાં અરિહંત પરમાત્માને સ્થાપીને ચારેદિશા અને વિદિશાની અંદર નવકારના બાકીના આઠ પદ સ્થાપવાં. આવી રીતે નવપદની કમળમાં સ્થાપના કરી એનું ધ્યાન ધરવું. આવી રીતે મન, વચન અને કાયાના એકાગ્રતાપૂર્વક મહામંત્રને આરાધી જે આત્મસ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરે છે એ આ લોકમાં તો યોગી થાય અને ત્રણે લોકમાં પૂજાય છે. ધ્યાનથી કર્મક્ષય થાય છે. મન કોઈ પણ પવિત્ર આલંબન લઈને ધ્યાનમાં પરોવાય, જેમ કે **नमो अरिहंताणं** આ પહેલા પદનું આલંબન લઈ મન એના પર સ્થિર કરો તો એ સમયે કોઈ અસાધ્ય રોગથી વેદના હોય તો કર્મના વિપાકથી થતી વેદનાની અનુભૂતિ ઓછી થાય. કર્મનો ઉદય તો ચાલી જ રહ્યો છે, પણ ધ્યાનના લીધે વેદનાની તીવ્રતાનો અનુભવ ઓછો અનુભવાય. એના માટે ધ્યાનનો અભ્યાસ જરૂરી છે. ધીરેધીરે અભ્યાસથી ધ્યાન સિદ્ધ થતું જાય.

૩. રૂપસ્થ ધ્યાન – ધર્મધ્યાનનો ત્રીજો પ્રકાર રૂપસ્થ ધ્યાનનો છે. રૂપસ્થ એટલે રૂપમાં બિરાજમાન થયેલા તીર્થંકર ભગવાન, અર્થાત્ સમવસરણમાં બિરાજમાન, કેવળજ્ઞાનથી દીપતા ૩૪ અતિશયોથી યુક્ત અષ્ટપ્રતિહાર્ય સહિત એવા અરિહંત પરમાત્માના રૂપનું આલંબન લઈને જે ધ્યાન કરાય છે તે રૂપસ્થ ધ્યાન કહેવાય છે. એવી જ રીતે રાગ, દ્વેષ, મોહ, અજ્ઞાન આદિ વિકારોના કલંકરહિત, શાંત, મનોહર, સર્વ ઉત્તમ લક્ષણોથી યુક્ત એવી યોગધ્યાન મુદ્રામાં સ્થિત જિનેશ્વર પરમાત્માની

FINAL - 16-01-19

પ્રતિમાના રૂપનું નિર્મળ ચિત્તથી ધ્યાન કરવું એ પણ રૂપસ્થ ધ્યાન છે. આવી રીતે વીતરાગ પરમાત્માનું ધ્યાન કરનાર પોતે વીતરાગ થઈ કર્મોથી મુક્ત બને છે. જેમ સ્ફટિક રત્ન પાસે જેવા વર્ણવાળી વસ્તુ રાખવામાં આવે તેવા વર્ણવાળું તે દેખાય છે, એવી જ રીતે સ્ફટિક સમાન આપણા નિર્મળ આત્માને જેવા ભાવનું આલંબન કરાવીએ તેવા ભાવની તન્મયતા તે પ્રાપ્ત કરે છે.

૪) રૂપાતીત ધ્યાન – અરૂપી એવા જ્ઞાનાનંદ સ્વરૂપ નિરંજન, નિરાકાર સ્વરૂપ સિદ્ધ પરમાત્માનું ધ્યાન તે રૂપાતીત ધ્યાન છે. રૂપસ્થ આદિ આલંબન ધ્યેયોથી સિદ્ધ પરમાત્માસ્વરૂપ નિરાલંબન ધ્યેયમાં પ્રવેશ કરે છે. અહીં ધ્યાન અમૂર્ત એવા સિદ્ધ પરમાત્માનું છે. યોગી જ્યારે ધ્યાનમાં તન્મય બની જાય છે ત્યારે તે ધ્યેયસ્વરૂપ પરમાત્માની સાથે એકરૂપ થઈ જાય છે, એ જ સમરસીભાવ છે. આ ધ્યાન કેવળજ્ઞાન ઉત્પન્ન કરનાર અંતિમ શુક્લધ્યાનનું કારણ બને છે. આ પ્રમાણે યોગી પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત આ ચારે ધ્યાનથી આત્માની વિશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે.

શુક્લધ્યાન :–

શુક્લધ્યાન એ શુભ ધ્યાનનો બીજો પ્રકાર છે. શુક્લધ્યાન એ ચરમકોટિનું ધ્યાન છે. શુક્લ એટલે શુદ્ધ, નિર્મળ. વજ્રઋષભનારાચ નામના પ્રથમ સંઘયંણવાળા અને પૂર્વના જ્ઞાનને ધારણ કરનારા પૂર્વધર આ શુક્લધ્યાનને યોગ્ય હોય છે. શુક્લધ્યાન એ નિરાલંબન, નિરાકાર અને સદા આનંદમય સ્વરૂપવાળું છે. એ ધ્યાન સિદ્ધ કરવા માટે વિશેષ પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. એ સત્ત્વની ખીલવણી માટે ચાર આલંબનો અને ચાર અનુપ્રેક્ષાઓ છે.

ચાર આલંબનો : ૧) ઉત્તમ ક્ષમા ૨) ઉત્તમ મૃદુતા ૩) ઉત્તમ આર્જવ ૪) ઉત્તમ સંતોષ, અર્થાત્ જેઓ ખમવામાં મહાશૂરવીર હોય, પુષ્પથીય વધુ મૃદુ હૃદયવાળા હોય, પાણી જેવા પારદર્શક હોય અને સહજ રીતે મળતી સામગ્રીમાં સંતોષી હોય એ શુક્લધ્યાનના અધિકારી છે.

ચાર લક્ષણ – ૧) અવ્યથ – દેવાદિકૃત ઉપસર્ગોમાં પણ વ્યથાનો અભાવ હોય.

૨) અસંમોહ – દેવાદિકૃત માયાજાળ કે સૈદ્ધાન્તિક સૂક્ષ્મ પદાર્થ વિષયક સંમોહ મૂઢતાનો અભાવ હોય.

૩) વિવેક – દેહથી આત્માની ભિન્નતાનું ભાન હોય.

૪) વ્યુત્સર્ગ – નિઃસંદેહપણે દેહ અને ઉપાધિનો ત્યાગ કરે.

શુક્લધ્યાનનાં ધ્યેય – આત્માદિ દ્રવ્યોમાં ઉત્પાદ, વ્યય, ધ્રૌવ્યાદિ પર્યાયોનું દ્રવ્યાસ્તિક નયાદિ વડે પૂર્વગત શ્રુતના આધારે ચિંતન કરવું એ શુક્લધ્યાનનું ધ્યેય છે.

શુક્લધ્યાનના ૪ ભેદ છે – શુક્લધ્યાનનો આ પહેલો ભેદ છે.

FINAL - 16-01-19

૧) પૃથક્ત્વ વિતર્ક સવિચાર – આ ધ્યાન ત્રણે યોગની પ્રવૃત્તિવાળા યોગીમાં હોય છે. પૃથક્ત્વ એટલે ભેદ, વિતર્ક એટલે પૂર્વગતશ્રુત અને વિચાર એટલે દ્રવ્ય–પર્યાય.

* 'પૃથક્ત્વ' એટલે ભેદથી કે વિસ્તારથી

* 'વિતર્ક' એટલે શ્રુતજ્ઞાનનું વિશિષ્ટ પ્રકારે ચિંતન

* 'સવિચાર' એટલે અર્થ, શબ્દ અને યોગમાં સંક્રમણ થવું તે

આ ત્રણેય લક્ષણયુક્ત હોય તે પ્રથમ શુક્લધ્યાન છે.

પૃથક્ત્વ – જેમાં વિસ્તારથી (ભેદથી) જીવ કે પુદ્ગલ આદિ દ્રવ્યોના ઉત્પાદ, વ્યય અને ધ્રૌવ્યાદિ પર્યાયો કે અમૂર્તાદિ પર્યાયોનું એકાગ્રચિત્તે ચિંતન કરવામાં આવે તેને પૃથક્ત્વ કહે છે.

વિતર્ક – જે ધ્યાનમાં શુદ્ધાત્મા અનુભવરૂપ ભાવશ્રુતના આલંબનથી ઉત્પન્ન થયેલો આન્તર્જલ્પાત્મક (અંતરંગ ધ્વનિરૂપ) વિતર્ક હોય તે 'વિતર્ક' કહેવાય.

સવિચાર – જે ધ્યાનમાં એક અર્થથી બીજા અર્થમાં, એક શબ્દથી બીજા શબ્દમાં તથા એક યોગથી બીજા યોગમાં સંક્રમણ થતું હોય તે 'સવિચાર' કહેવાય છે.

આ ધ્યાન પ્રતિપાતી છે, છતાં વિશુદ્ધ હોવાથી ઉત્તરોત્તર વિશુદ્ધતર ધ્યાનનું સાધક બને છે. તેમાં શુદ્ધ ઉપયોગ પ્રવર્તતો હોવાથી તે અનંત કર્મોની નિર્જરાનું કારણ બને છે. અલ્પ સત્ત્વવાળા જીવો આ ધ્યાનના અધિકારી નથી. સર્વ વિરતિમાં અપ્રમત રહીને સાધના કરતા મુનિઓ જ આ ધ્યાનની ધારાએ ઊંચે ચડી શકે છે.

૨) એકત્વ વિતર્ક અવિચાર – એકત્વ એટલે અભેદ. શુક્લધ્યાનના આ ભેદમાં દ્રવ્ય પર્યાયનું અભેદરૂપે ચિંતન હોય છે અને અવિચાર એટલે વિચારનો અભાવ. આ ધ્યાનમાં વિચારનો અભાવ હોય છે. અહીં પૂર્વગત શ્રુતના આધારે જીવ કે પુદ્ગલ આદિ કોઈ એક દ્રવ્યને આશ્રયીને ઉત્પાદ આદિ કોઈ એક પર્યાયનું અભેદથી ચિંતન થાય અને અર્થ–વ્યંજન–યોગના પરિવર્તનનો અભાવ હોય. આ ધ્યાન વિચારરહિત હોવાથી પવનરહિત સ્થાને રહેલા દીપકની જેમ નિષ્પ્રકંપ – સ્થિર હોય. પ્રથમ ભેદમાં સ્થૂળ પદાર્થનું ધ્યાન હોય છે જ્યારે બીજામાં સૂક્ષ્મનું ધ્યાન હોય છે. આ ધ્યાન જ્યારે સિદ્ધ થાય છે ત્યારે ચાર ઘાતી કર્મ નષ્ટ થાય છે, આત્મા વિશુદ્ધ બની કેવળજ્ઞાન અને કેવળદર્શન પ્રાપ્ત કરે છે.

૩) સૂક્ષ્મ ક્રિયા અપ્રતિપાતી – શુક્લધ્યાનનો ત્રીજો અને ચોથો ભેદ સર્વથા રાગદ્વેષરહિત કેવળજ્ઞાનીઓને હોય છે. અહીં 'સૂક્ષ્મ ક્રિયા' એટલે જેમાં ક્રિયા સૂક્ષ્મ = અતિઅલ્પ હોય તે જેમાં માત્ર શ્વાસોશ્વાસરૂપ સૂક્ષ્મ ક્રિયા જ રહે તે. અપ્રતિપાતી – એટલે પતનથી રહિત.

A

જ્યારે કેવળીભગવંતનું આયુષ્ય એક અંતર્મુહૂર્ત જેટલું જ બાકી રહે ત્યારે કેવળી યોગનિરોધની ક્રિયા શરૂ કરે છે તેમાં વચનયોગ અને મનોયોગનો સર્વથા નિરોધ થઈ જતા માત્ર શ્વાસોચ્છ્વાસરૂપ સૂક્ષ્મ કાયયોગ બાકી રહે છે ત્યારે આ ધ્યાન હોય છે. યોગનિરોધ તેરમા ગુણસ્થાનના અંતે હોય છે, માટે આ ધ્યાન પણ તેરમા ગુણસ્થાનના અંતે હોય છે.

૪) સમુચ્છિન્ન ક્રિયા નિવૃત્તિ – સર્વ ક્રિયાથી નિવૃત્તિરૂપ શુક્લધ્યાનનો આ ચોથો અને અંતિમ ભેદ છે. જ્યારે જીવ કેવળી સમુદ્ઘાત કરીને સર્વ કર્મનો ક્ષય કરીને ૧૪મા અયોગી ગુણસ્થાનક પર પહોંચે છે. શુક્લધ્યાનની અતિ ઉત્કૃષ્ટ દશા છે. અહીં ત્રણે યોગ-માનસિક, વાચિક અને કાયિક ક્રિયાઓનો પૂર્ણપણે નિરોધ થાય છે. પાંચ હ્રસ્વ સ્વરના અ,ઈ,ઉ,ઋ,લૃ આના ઉચ્ચારણમાં જેટલો સમય લાગે એટલો સમય આ ધ્યાનનો હોય છે. આ એ સ્થિતિ છે જ્યાં બાકી રહેલ ચાર અઘાતી કર્મ નષ્ટ થઈ જાય છે અને કર્મબંધરહિત શુદ્ધાત્મા સમશ્રેણીએ, ઊર્ધ્વગતિએ એક સમયમાં લોકના અગ્રભાગે સિદ્ધાત્મા તરીકે અવસ્થિત થાય છે. આવી રીતે કેવળજ્ઞાન અને કેવળદર્શનયુક્ત યોગી સર્વ કર્મોથી મુક્ત થઈ આદિ અનંત, અનુપમ, અવ્યાબાધ એવા આત્મિક સુખને પ્રાપ્ત કરી પરમાનંદમાં મગ્ન રહે છે.

સંદર્ભ ગ્રંથ :	લેખક :
૧. ધ્યાનવિચાર	શ્રી વિજયકલાપૂર્ણસૂરિજી મ.
૨. તત્ત્વાર્થાધિગમ સૂત્ર	વિવેચનકાર : આ. શ્રી વિજયરાજશેખરસૂરિ મ.
૩. અમૃત યોગનું પ્રાપ્તિ મોક્ષની	ડૉ. રશ્મિ ભેદા
૪. ધ્યાનવિચાર	ચંદ્રદાસ ત્રિવેદી

FINAL - 16-01-19

૪ જૈન આગમમાં યોગ

મહાશતાવધાની મુનિ શ્રી અજિતચંદ્રસાગરજી મ.સા.

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

યોગના અતિતમાં

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

યોગની આસપાસ

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

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

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

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

સૂરિપુરંદર શ્રી હરિભદ્રસૂરિભગવંતે યોગવિંશિકામાં યોગની વ્યાખ્યા કરતાં કહ્યું છે કે 'મોક્ષની સાથે જે જોડાણ કરી આપે તેવો સઘળોય ધર્મવ્યાપાર તે યોગ', આ પરિભાષા પણ અંતે તો ઉપરોક્ત રજૂઆત નો જ વિસ્તાર જણાય છે.

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

યોગની પરિભાષા

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

જ્યારે જૈન આગમ ગ્રંથો એ યોગની સૂક્ષ્મ પરિભાષા આપતા કહ્યું '**एगग्ग चिंता निरोहो झाणम्**' અર્થાત્ મનના વિચારોને એકાગ્ર બનાવો, યોગનો નિરોધ કરો તે ધ્યાન છે. આ પરિભાષા સકારાત્મક પરિભાષા છે. જેમાં સાધકે શું કરવું તે જણાવાયું છે. અહીં માત્ર એક પંક્તિમાં જ ભગવાને બે પ્રકારના ધ્યાનની વાત જણાવી છે. છદ્મસ્થનું ધ્યાન અને કેવલીનું ધ્યાન. '**एगग्गचिंता**' મનના વિચારોને એકાગ્ર કરવા. તે છદ્મસ્થનું ધ્યાન છે. જ્યારે ''નિરોહોઝાણમ્'' કૈવલ્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી નિર્વાણના પૂર્વે શૈલેશીકરણ કરી મન-વચન-કાયાના યોગોનો નિરોધ કરવો તે યોગ નિરોધરૂપ કેવલી ભગવંતનું ધ્યાન છે. આમ એક જ પંક્તિમાંથી સરલ-સરસ-સુંદર અને સર્વાંગીણ પરિભાષા આગમમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. (ઉપરોક્ત આગમ પંક્તિને આધારે જ શ્રી તત્ત્વાર્થસૂત્રમાં જણાવાયું છે. (''**एकाग्रचिंता निरोधो ध्यानम्**'')

આ ઉપરાંત આવશ્યક સૂત્ર નામના આગમમાં આવતું કાયોત્સર્ગ અધ્યયન જિનશાસનની પ્રાચીન યોગ-સાધનાનું જીવંત પ્રતિક છે. કાયા એટલે દેહ અને ઉત્સર્ગ એટલે ત્યાગ. અર્થાત્ શરીર હોવા છતાં દેહાતીત આત્માનુભૂતિનું અદ્વિતીય સાધનાસૂત્ર એટલે કાયોત્સર્ગ. જગતના તમામ અધ્યાત્મ શાસ્ત્રો એકવાતે તો સહમત છે જ કે આપણી ભીતર સપ્તચક્ર અને કુંડલિની શક્તિ સુષુપ્ત રૂપે રહેલ જ છે. જરૂરત છે માત્ર તેને ઉજાગર કરવાની જે રીતે મદારીની ટોપલીમાં કુંડાળું વાળીને સાપ સૂતો હોય બસ! કાંઈક એ જ રીતે આપણી ભીતર પણ કુંડલિની શક્તિ સાડા ત્રણ વલયાકારે સુષુપ્ત રૂપે રહેલ છે. તેને ઉજાગર કરવા ભિન્ન-ભિન્ન

FINAL - 16-01-19

યોગાચાર્યો એ અતિ કઠિન સાધના માર્ગો જણાવ્યા. જ્યારે ભગવાન મહાવીરે એ માટે 'કાયોત્સર્ગ'ની સાધના જણાવી. અને તેમાં લોગસ્સ સૂત્રનું ધ્યાન કરવાનું કહ્યું. લોગસ્સ સૂત્રમાં પ્રત્યેક સાતમા તીર્થંકર ભગવંતના નામ પછી 'જિણં' શબ્દ આવે છે. મૂળાધારથી એકેક ચક્રોમાં ચઢતા ક્રમે ૧-૧ ભગવાનને સ્થાપિત કરવાના છે અને જ્યાં 'જિણં' શબ્દ આવે એટલે બાહ્ય રંધ્રથી નીચે ઉતરી પુનઃ મૂળાધારથી યાત્રા શરૂ કરવાની. આમ ચોવીસ તીર્થંકર ભગવંતના નામ સ્મરણ દ્વારા સાડા ત્રણ વલય પૂરા થાય. આ ધ્યાન કરવાથી ચક્રો તથા કુંડલીની શક્તિ બંને ઉજાગર થાય છે. પરિણામે પ્રત્યેક વ્યક્તિ સરલતાથી આવી ગહન યૌગિક સાધનાઓ પણ સાધી શકતા.

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

આગમમાં યોગ-આસનો

વર્તમાનમાં યોગને લૌકિક વિશ્વ પ્રાયઃ કરીને વિવિધ પ્રકારના આસનો એ જ અર્થ સમજાય છે. આસનો યોગના અંગરૂપે તો છે જ. આગમ ગ્રંથોમાં પણ અનેક ઠેકાણે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના આસનોનો ઉલ્લેખ પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ કે - ઠાણાંગ (અ.૫.૧)માં 'ઉક્કુડા સણિય' શબ્દ વપરાયો છે. જે ઉત્કટિકાસન જણાવે છે. એ રીતે આજ આસન માટે જ્ઞાતાધર્મ કથાંગમાં (શ્રુત ૧ અ ૫) તેમજ ઓઘનિર્યુક્તિમાં (ભાવ્ય ગા. ૧૫૯) ઉક્કુડુપ શબ્દ વપરાયો છે. અંતે આ શબ્દ પણ ઉત્કટિકાસન ને જ જણાવે છે. જ્ઞાતાધર્મકથાંગ - પ્રશ્ન વ્યાકરણ (શ્રી ૧ દ્વા. ૪)માં તથા ઔનાતિક વિગેરે આગમો માં ભધાસણ અર્થાત્ ભદ્રાસન શબ્દ નજરે ચઢે છે. આ સૂચિ હજું પણ ઘણી લાંબી બની શકે તે સંભવિત છે. કારણ કે ઉપરોક્ત ઉલ્લેખો તો મારા અભ્યાસમાં આવેલા જ નોંધાયા છે...આગમનો આધાર લઈ રચાયેલ જૈન સાહિત્યમાં અન્ય આસનોના ઉલ્લેખો મળે છે. જેમ કે 'સુપાસનાહ ચરિયં' ગ્રંથમાં પર્યંકાસન નો ઉલ્લેખ છે. તો વળી મંત્રાધિરાજ કલ્પ ગ્રંથમાં (પટલ ૫, શ્લોક.૧૦) દંડાસન, સ્વસ્તિકાસન, પંકજાસન, કુકકુટાસન, વજ્રાસન અને ભદ્રાસન એમ છ આસનોનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. તથા હેમચંદ્રાચાર્યજી કૃત યોગશાસ્ત્રમાં (પ્ર. ૪માં ૧૨૪-૧૩૩) ભિન્ન-ભિન્ન નવ આસનોનો ઉલ્લેખ છે અને તેની સ્વોપજ્ઞવૃત્તિમાં આમ્રકુલ્જાસન, સોપાશ્રયાસન, દૂયેકદનાસન આદિ વિવિધ આસનો વિશેષ રૂપે છે. આમ આગમ સાહિત્યમાં તથા તેની શાખા-પ્રશાખા રૂપે તેના આધારે રચાયેલ પ્રાકરણિક ગ્રંથોમાં આસનોની પણ ઘણી લાંબી સૂચિ બની શકે છે.

FINAL - 16-01-19

યોગના અન્ય ભાષામાં નામ

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

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

યોગના અન્ય અર્થો

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

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

જ્ઞાતધર્મકથાંગ - ૧૦૩	યોગ એટલે જે પ્રાપ્ત થયું છે તે સાચવીને રાખવું
આવશ્યકનિર્યુક્તિ - ૫૮૩	ઔદારિક આદિ શરીરના સંયોગ થયેલ આત્માના પરિણામ વિશેષ
દશવૈકાલિક - ૨૩૧	યોગ એટલે સામર્થ્ય
જંબુ-પ્રજ્ઞપ્તિ - ૪૯૬	દિશા વિગેરે યોગ
સ્થાનાંગ સૂત્ર - ૧	ઉપાય-ઉપેય ભાવ સ્વરૂપ
દશવૈકાલિક - ૨૩૬	વશીકરણ આદિ કરવા રૂપ મંત્રક્રિયા
સૂયગડાંગ-૭	ક્ષીસશ્રવાદિ લબ્ધિ રૂપ

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

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

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

FINAL - 16-01-19

૫ ભગવાન મહાવીરસ્વામીનો સાધનાકાળ

પંન્યાસ ડૉ. શ્રી અરૂણવિજયજી

પ્રત્યેક અવસર્પિણી કાળખંડમાં ૨૪, તેમજ પ્રત્યેક ઉત્સર્પિણી કાળખંડમાં પણ ૨૪ તીર્થંકર ભગવંતો નિશ્ચિતપણે થાય જ છે. અઢીદ્વીપના ૫ ભરતક્ષેત્રોમાં દરેક અવસર્પિણી કાળખંડમાં ૫ ચોવીસીઓ ૨૪ x ૫ = ૧૨૦ તીર્થંકર ભગવંતો નિશ્ચિતપણે થાય જ છે, ૫ એરાવત ક્ષેત્રોમાં પણ તેજ પ્રમાણે ૫ ચોવીશીઓ ૫ x ૨૪ = ૧૨૦ તીર્થંકર ભગવંતો નિશ્વતપણે થાય જ છે.

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

જેવી રીતે અવસર્પિણી કાળખંડમાં થાય છે એવી જ રીતે ઉત્સર્પિણી કાળખંડમાં પણ એવી જ રીતે થાય છે. એવી રીતે દશેય ક્ષેત્રોનાં બન્ને ઉત્સર્પિણી અને અવસર્પિણીના મળીને એક કાળચક્રમાં ૨૪૦ + ૨૪૦ = ૪૮૦ તીર્થંકર ભગવંતો થાય છે.

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

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

ભગવાન મહાવીર પ્રભુનો કાળખંડ-

અંતિમ ૨૭ મા ભવે મહાવીર ભગવાન બન્યા. પરંતુ ભગવાન થવાપણાના બીજ ક્યારે કયા ભવમાં? કયા કાળમાં? ક્યાં રોપણા? ત્યારે તેઓ શું હતા? કયા સ્વરૂપે હતા? કેવી રીતે બીજારોપણ થયું હતું? એ જાણવા માટે ભૂતકાળમાં ડોકિયું કરવું પડશે.

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

નયસાર વ્યવસાયે એક લાકડાં વેચનારો છે, લાકડાં લાવે છે અને વેચીને પોતાનું ગુજરાન ચલાવે છે. નિયમિતપણે એક દિવસ જંગલમાં જાય છે. લાકડાં ભેગા કરી લીધા પછી લાવેલ ભાથું ખોલીને જમવા બેસે છે ત્યાં તેને ભાવના જાગી કે...આજે કોઈ અતિથિ મળી જાય તો ખવડાવીને ખાવું... એટલે ચારેય બાજુની પગ કેડીઓમાં દૂર દૂર નજર દોડાવીને જોયું જો કોઈ અતિથિ આવતાં દેખાઈ જાય તો સારૂં. પરંતુ જેઠ મહિનાની સખત ગરમીમાં ભરબપોરે કોણ જંગલમાં આવે? પરંતુ જૈન સાધુઓના સમૂહે સવારે પરોઢીયે વિહાર કર્યો હશે તેમાંથી એક વૃદ્ધ સાધુ ધીમે ધીમે પાછળ ચાલતા હશે તે રસ્તો ભૂલી ગયા. અને આ જંગલની કેડી ઉપર આવી ચઢ્યા. તેઓ નયસારને દેખાણા. એટલે દૂરથી અતિથિને આવતા જોઈને રાજીનો રેડ થઈ ગયેલો નયસાર નાચી ઉઠ્યો. અને સામો લેવા દોડ્યો. મહાત્માને લાવીને ઝાડ નીચે બેસાડીને ખૂબ જ વિવેકપૂર્વક વિનંતી કરીને રોટલાનો નાનો ટુકડો વહોરાવ્યો. પછી પોતાની ભાવના પૂર્ણ થતાં આરોગીને મહાત્માને રસ્તો દેખાડવા જતાં, માર્ગમાં મહાત્માને પૂછ્યું, 'હે પૂજ્ય! મેં તો આપને જંગલની કેડીનો માર્ગ દેખાડ્યો છે, હવે આપ પણ મને ભવઅટવીના ભ્રમણથી છૂટવાનો માર્ગ દેખાડો.' એટલે મહાત્માએ અર્થ- માહાત્મયપૂર્વક સમજાવીને નવકાર આપ્યો. એ પામીને સતત સ્મરણ કરતો નયસાર ઘરે આવ્યો. અને ભાવોલ્લાસ ખૂબજ ઉચ્ચ કક્ષાના વધતાં સતત નવકારનું સ્મરણ ચાલુ જ રાખે છે. દેવ-ગુરૂ-ધર્મ તત્ત્વ સારી રીતે સમજાઈ જતાં અહોભાવ પ્રગટ થતાં ગ્રંથીભેદ થવાથી શુદ્ધ સમ્યગ્ દર્શન પામે છે. આયુષ્ય પૂર્ણ થતાં દેવલોકે જાય છે.

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

FINAL - 16-01-19

મળે છે. સમ્યક્ત્વ પ્રાપ્ત થતાં જ તેમનો મોક્ષ નિશ્ચિત થઈ જાય છે. આ જ નિયમ સમસ્ત જીવો માટે લાગુ પડે છે.

ત્રીજો મરિચિનો ભવ

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

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

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

વીર પ્રભુના જીવની શુભાશુભ પ્રવૃત્તિઓ :-

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

બીજી તરફ કુલ મદ કરી બાંધેલુ નીચ ગોત્રકર્મ પણ ઉદયમાં આવતા ૫, ૬,

૮, ૧૦, ૧૨ અને ૧૪ માં આ છ ભવોમાં વારંવાર - ફરી ફરી બ્રાહ્મણ બનતા જ ગયા, બનતા જ રહ્યા. આ રીતે ત્રીજા ભવમાં આ બે ભૂલો ઘણી મોટી થઈ અને તેના વડે બંધાયેલા કર્મની સજા તેઓ બરોબર આટલા ભવોમાં ભોગવતા જ રહ્યા. આનાથી પૂરવાર થાય છે કે એક ભવમાં કેટલા પાપો જીવને ભવિષ્યના ઘણાં ભવો સુધી ભોગવવા જ પડે છે.

ચૌદમાં ભવ સુધી જે નીચ ગોત્ર કર્મ એકધારૂ ઉદયમાં આવતું જ રહ્યું તે ત્યાર પછી એવું તો સંતાઈ ગયું કે ૧૪માં ભવ પછી છેક ૨૬માં ભવ સુધી ક્યાંય દેખાયું જ નહીં. ૧૨ ભવો સુધીનો અંતરકાળ રહ્યો અને ૨૬ મો દેવભવ પૂરો થતાં જ ૨૭ માં અંતિમ ભવમાં જતા જ (પ્રવેશતા જ) તરત ઉદયમાં આવે છે. અને તરત જ દેવલોકમાંથી ૧૦માં પ્રાણત દેવલોકથી ઉતરતા જ અધવચ્ચે જ ઉદયમાં આવીને સિદ્ધાર્થ રાજાના રાજદરબાર તરફ ક્ષત્રિયકુંડગ્રામ તરફ ત્રિશલા માતાની કુક્ષીમાં જઈ જ રહ્યા હતા, ત્યાં જ અધવચ્ચેથી નીચગોત્ર કર્મનો ઉદય થતા જ દિશા બદલાઈ ગઈ અને બ્રાહ્મણકુંડગ્રામ તરફ વળી ગયા. જ્યાં ઋષભદત્ત બ્રાહ્મણની ભાર્યા દેવાનંદાની કુક્ષીમાં જવું પડ્યું. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે નીચગોત્ર કર્મનો ૯૯ ટકા હિસ્સો તો ૧૪ માં ભવ સુધીમાં જ પૂરો થઈ ચૂક્યો હતો. હવે રહ્યો કેટલો? માત્ર છેલ્લો ૧ ટકો. અને તે કેટલા અચૂક સમયે ઉદયમાં આવે છે? જો આ કર્મને ૧-૨ સેકંડ જ ફક્ત ઉદયમાં આવવામાં વિલંબ થયો હોત તો તો વીર પ્રભુની આત્મા ત્રિશલાદેવીની કુક્ષીમાં પ્રવેશી ચુક્યા હોત કારણ કે જીવાત્માને વિગ્રહ ગતિમાં એક ભવથી બીજા ભવમાં જતા માત્ર અને માત્ર ૨-૪ સમયનો જ સમય લાગે છે. યાદ રાખો મિનિટ કે સેકંડની વાત નથી. આ તો અંગ્રેજી શબ્દો છે. ૧ મિનિટ ૬૦ સેકંડોની થાય છે અને શાસ્ત્ર મુજબ અસંખ્ય સમયોની ૧ આવલિકા થાય છે અને અસંખ્ય આવલિકાઓની ૧ સેકંડ સંભવ છે. જ્યાં ૧ આંખના પલકારે અસંખ્ય સમયો વીતી જાય છે. તેમાંના ૨-૪ સમય એટલે કેટલો નાનકડો સૂક્ષ્મ સમય ગણાય? અને એટલા નાના અલ્પ કાળમાં જેનો ઉદયકાળ પરિપક્વ થઈ જાય છે તે નીચગોત્ર કર્મ ઉદયમાં આવી જાય છે. અને તરત જ આટલી ઝડપથી જતા જીવાત્માની દિશા વાળી દે છે. જો ૧-૨ સેકંડ પછી આ કર્મ ઉદયમાં આવ્યો હોત તો તો વીરપ્રભુનો આત્મા નિશ્ચિતપણે ત્રિશલામાતાની કુક્ષીમાં પ્રવેશી પણ ગયો હોત. પરંતુ નીચગોત્રનો કર્મ છેલ્લો થોડો અંશ પણ ભોગવવાનો બાકી છે તેથી આ કર્મ ગર્ભપ્રવેશ પહેલા જ ઉદયમાં આવે તો જ શક્ય બને. અને છેવટે તે જ બન્યું. નીચગોત્ર કર્મ અધવચ્ચે ઉદયમાં આવીને વીરપ્રભુના જીવને દેવાનંદાની કુક્ષીમાં લઈ ગયો.

પૂર્વના ભવોમાં કરેલા પાપો :-

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

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

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

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

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

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

(૬) ૨૧ માં ભવે છેવટે એ સિંહનો જીવ મરીને પંકપ્રભા નામની ચોથી નરકમાં જાય છે અને ૧૦ સાગરોપમના ઘણાં લાંબાકાળ સુધી નરકની વેદના ભોગવે છે. શું નરકગતિમાં બધા પાપકર્મો ભોગવાઈને પુરા થઈ જાય છે? જો નરકમાં જ બધા પાપો-કર્મોનો હિસાબ પૂરો થઈ જતો હોય, અને આત્મા ચોખ્ખો થઈ જતો હોય તો શું તે નરકમાંથી જ મોક્ષે જઈ શકે છે? શું નરકના આયુષ્યકાળ જેટલું જ બીજું પાપ હોય છે ? અર્થાત નરકના આયુષ્યનો જેટલો કાળ હોય છે એટલો જ કાળ બીજા બધા કર્મોની પ્રકૃતિઓનો હોય ખરો? નરકમાં આયુષ્યની કાળાવધિ તો ફક્ત

FINAL - 16-01-19

૧, ૩, ૭, ૧૦, ૧૭, ૨૨ અને ૩૩ સાગરોપમ (સાદા સાગરોપમ) વર્ષોનો જ હોય છે. જ્યારે બીજા મોહનીયાદિ સાત કર્મોમાં તે અવધિ કોડા કોડી સાગરોપમોની હોય છે. માટે પૂરેપૂરા કર્મો નરકમાં પૂરા થઈ જ જાય. એવી સંભાવના જ નથી. હા, કર્મ પ્રકૃતિનો એક ભાગ જરૂર પૂરો થાય. બાકીના ભાગો જે બાકી રહે છે તેનું શું થાય? નરકનું આયુષ્ય પૂરૂ થઈ ગયા પછી જીવ નરકગતિમાંથી બહાર નીકળી જાય છે અને તિર્યંચ અથવા મનુષ્યગતિમાં જ આવે છે. દેવગતિમાં જઈ જ ન શકે. અને તરત પાછો નારકી પણ નથી થતો. એટલે તિર્યંચ ગતિમાં જઈને પશુ-પક્ષી થવા સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ જ નથી. અને કોઈ વિરલા પુણ્યશાળીઓ માંડ પાંચ થી દસ ટકા જીવો મનુષ્યગતિમાં પણ આવે જ છે.

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

તપ - ચારિત્રાદિ ધર્મ કરવાના ભવો :-

વીર વિભુનો આત્મા ૨૧ મો ભવ ચોથી નરકમાં કરીને બહાર નીકળ્યા પછી નાના-નાના ઘણાં બીજા ભવો કરીને ૨૨ માં ભવે ફરી પાછા મનુષ્ય ગતિમાં પધાર્યા. આ વખતે વિમલ રાજકુમાર બન્યા. દીર્ઘાયુષી છે. આ વખતે આ ભવમાં એવા કોઈ મોટા ભારે પાપો નથી કર્યા અને કોઈ એવા ભારે કર્મો પણ નથી બાંધ્યા. જેથી આગળના બીજા ભવો બગડ્યા નથી.

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

ચોવીસમો ભવ દેવગતિમાં મહાશુક્ર દેવલોકમાં સર્વાર્થ નામના વિમાનમાં કરીને સત્તર સાગરોપમનું આયુષ્ય સુખમાં વીતાવે છે.

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

વીર પ્રભુની તપાધિક્યતા :-

આગમ શાસ્ત્ર તેમજ ત્રિષષ્ઠીશલાકા વગેરે ગ્રંથોમાં વીરપ્રભુના ચરિત્રની જે વિગતો મળે છે તે મુજબ સોળમાં ભવમાં, ત્રેવીસમાં, પચ્ચીસમાં અને સત્યાવીસમાં ભવ - આ મુખ્ય ચાર ભવોમાં જે તપશ્ચર્યાઓ કરી છે, તે ખૂબજ ઉત્કૃષ્ટ કક્ષાની તપશ્ચર્યા કરી છે. સોળમાં વિશ્વભૂતિના ભવમાં દીક્ષા લઈ સાધુ બનીને ઘણાં માસક્ષમણો કર્યા હતા. બાવીસમો ભવ મનુષ્યગતિમાં જ થયો હતો. વિમલ રાજકુમાર બન્યા હતા. પરંતુ ચારિત્રની વધુ વિગતો વિસ્તારથી ઉપલબ્ધ નથી થતી. ત્રેવીસમો ભવ પ્રિયમિત્ર ચક્રવર્તીનો હોવા છતા પણ તેઓએ છ ખંડની ૠદ્ધિ બધી તજીને દીક્ષા લીધી હતી. ૮૪ લાખ પૂર્વના સુદીર્ઘ આયુષ્યમાં તેઓએ એક ક્રોડ વર્ષો સુધીનું ઉત્તમ ચારિત્ર પાળ્યું છે. એમાં કેટલી તપશ્ચર્યા કરી તેના આંકડા નથી મળતા. પરંતુ તપસ્વી મહાપુરુષ હતા. પચ્ચીસમાં નંદન રાજર્ષીના ભવનો તથા તેમાં સૌથી વધુ ઉત્કૃષ્ટ કક્ષાની જે તપશ્ચર્યા કરી હતી દરેક ભવોમાં મોટા-મોટા લાંબા સુદીર્ઘ આયુષ્યો મેળવ્યા છે. જ્યારે છેલ્લા સત્તાવીસમાં ભવમાં ફક્ત ૭૨ વર્ષોનું જ સાવ નાનકડું આયુષ્ય મેળવ્યું અને તેમાં પણ તપશ્ચર્યા કરવાનો કાળ ફક્ત સાડા બાર વર્ષોનો જ રહ્યો. પરંતુ સાવ જ આટલા નાનકડા સાડાબાર વર્ષોના કાળમાં તેમણે જે ઉગ્ર અને ઉત્કૃષ્ટ તપશ્ચર્યા કરી છે તે અને તેટલી તપશ્ચર્યા બીજા ત્રેવીસ તીર્થંકરોના જીવનમાં નથી દેખાતી.

વીર પ્રભુનો અંતિમ ભવ :-

ચ્યવન કલ્યાણક : ચ્યવન એટલે પૂર્વ ભવનો દેહ છોડીને બીજો જન્મ લેવા

FINAL - 16-01-19

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

જન્મ કલ્યાણક : ચ્યવન થતા વીર પ્રભુનો આત્મા દેવાનંદાની કુક્ષીમાં આવ્યા પછી ૮૨ દિવસ સુધી રહ્યા. બસ નીચ ગોત્રની કાલાવધિ એટલી જ બાકી હતી. તેવા સમયે ઈન્દ્રે હરિણેગમેષીને કહીને પ્રભુનું ગર્ભ પરિવર્તન ત્રિશલા મહારાણીની કુક્ષીમાં કરાવ્યું. અંતે ૯ માસ અને સાડાસાત દિવસ પછી ગર્ભકાળ પૂર્ણ થતા ત્રિશલા માતાએ ચૈત્ર સુદી ૧૩ની રાત્રીએ વીર પ્રભુને જન્મ આપ્યો. મેરૂ પર્વત પર ૬૪ ઈન્દ્રોએ જન્માભિષેક મહોત્સવ ઉજવ્યો.

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

દીક્ષા કલ્યાણક : એક વર્ષ વીતતા લોકાંતિક દેવોએ આવીને પ્રભુને દીક્ષા લેવા વિનંતી કરી. ત્યારથી એક વર્ષ સુધી વર્ષીદાન આપ્યું. પ્રભુ દીક્ષા લેવા તૈયાર થયા અને માગસર સુદિ ૧૦ મી તિથિના શુભ દિવસે પ્રભુ શિબિકામાં આરૂઢ થઈને દીક્ષા લેવા નીકળ્યા. જ્ઞાતખંડ વનમાં પહોંચીને શિબિકામાંથી નીચે ઉતરીને અશોકવૃક્ષ નીચે, વસ્ત્ર-અલંકાર-આભૂષણ આદિનો ત્યાગ કરીને સ્વયં પંચમુષ્ટી કેશલુંચન કરીને સિદ્ધ પરમાત્માની સાક્ષીએ 'કરેમિ સામાઈયં' ભિષ્મ પ્રતિજ્ઞા વડે સર્વ વિરતિ ધર્મની પ્રતિજ્ઞા કરીને પ્રભુએ દીક્ષા લીધી - છટ્ઠના પચ્ચક્ખાણ કર્યા.

FINAL - 16-01-19

પરમાત્મા મહાવીર પ્રભુનો સાધનાકાળ :-

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

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

આઠ કર્મોમાંથી ચાર ઘાતી કર્મો છે. પ્રથમ તબક્કે આ ચાર ઘાતી કર્મોનો જ ક્ષય કરવાનો લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરવામાં આવે છે. અને તે ચાર ઘાતી કર્મોનો સંપૂર્ણ ક્ષય થઈ જવાથી જ તે આવરણોની નીચે દબાયેલ જ્ઞાન - દર્શન આદિ ચારેય ગુણો પૂર્ણરૂપે પ્રગટ થઈ જાય છે. ગુણો તો સત્તામાં હોય જ છે. દ્રવ્ય સાથે ગુણો અવિનાભાવપણે રહે છે. આત્મા દ્રવ્ય - પદાર્થ છે અને જ્ઞાન - દર્શન - ચારિત્રાદિ તેના ગુણો છે, જે માત્ર આવર્ણીય કર્મો વડે આચ્છાદિત છે. આત્મા તે તે ગુણના આચરણપૂર્વકનું આચરણ કરે તેથી તે તે ગુણ ઉપરના આવર્ણીય કર્મનો ક્ષય થાય છે અને આત્મગુણ પ્રગટ થતાં જાય છે.

સૂર્યોદય થતા જેમ જેમ ધીરે ધીરે સૂર્ય ઉદિત થતા ચઢતો જાય છે, તેમ તેમ ચારેય બાજુનો અંધકાર ઘટતો જાય છે. અને થોડી ક્ષણોમાં તો સૂર્ય સંપૂર્ણ ઉદય

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

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

તપ વધુ કે ધ્યાન વધારે કર્યું? :-

ભગવાન મહાવીરે શું વધારે કર્યું? તપ કે ધ્યાન? એના ઉત્તરમાં સ્પષ્ટ છે કે તપ તો કાલિક છે. કાળ સાથે સંકળાયેલો છે. ઉપવાસ પણ સૂર્યોદયથી બીજા દિવસના સૂર્યોદય સુધી એટલે ૨૪ કલાક બરાબર ૧ દિવસ સાથે સંકળાયેલ છે. કંઈ ૧ દિવસમાં ૨-૪ ઉપવાસ તો થઈ જ ન શકે અને સાડાબાર વર્ષોના દિવસો ગણિત પ્રમાણે ૪૫૧૫ જ થાય છે. આટલા દિવસોમાં વીર પ્રભુના ઉત્કૃષ્ટતમ કહી શકાય એટલા ૪૧૬૬ ઉપવાસો થયા. એ જ અત્યંત ઉત્કૃષ્ટ છે. વચ્ચે ૩૪૯ પારણાઓ થયા.

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

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

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

શું તપ કર્યું કે થઈ ગયું?

મહાવીરે તપ કર્યું નથી એ તો થઈ ગયું હતું. તીર્થંકરને તપ કરવાનું નથી હોતું. સહજ સ્વાભાવિક છે તે થઈ જાય છે. તો પ્રશ્ન ઉભો થાય છે શું પચ્ચક્ખાણ ધર્મની વ્યવસ્થા તીર્થંકરો કરે છે કે નહીં? શું પચ્ચક્ખાણ ધર્મ ઉચિત નથી? શું નિરર્થક છે? અને ભગવાન જો કરતા જ નથી, થઈ જાય છે તો પછી આચારાંગ જે આગમ શાસ્ત્ર છે એમાં ચૂલિકામાં મહાવીર પરમાત્માનું ચરિત્ર છે, એવી જ રીતે કલ્પસૂત્ર આગમ શાસ્ત્રમાં પણ વીરપ્રભુનું ચરિત્ર વિસ્તારથી છે. એમાં પણ દીક્ષા લઈ લીધા પછી પ્રભુ છઠ્ઠ - બે ઉપવાસનું તપ કરે છે - આવો પાઠ છે. એવી જ રીતે ચોવીસેય તીર્થંકર ભગવંતોના ચરિત્ર ગ્રંથોમાં તેમના દીક્ષા - તેમજ નિર્વાણ કલ્યાણક પ્રસંગે તેમને શું શું તપશ્ચર્યા કરી તેના પાઠો મળે છે. અધિકાંશ ભગવંતોએ

FINAL - 16-01-19

દીક્ષા સમયે અઠ્ઠમનો તપ કર્યાના પાઠો છે. તો નિર્વાણ સમયે માસક્ષમણની તપશ્ચર્યા કર્યાના પાઠો મળે છે. વીર પ્રભુએ નિર્વાણ વખતે છઠ્ઠનો તપ કર્યાનો પાઠ મળે છે. અને સાડાબાર વર્ષોના સાધનાકાળમાં જ્યારે જ્યારે જે જે તપ - તપશ્ચર્યા કરી છે, તેના પારણા ક્યારે કેવી રીતે શેનાથી કર્યા તે બધી જ બાબતોનો ઉલ્લેખ પાઠ સાથે શાસ્ત્રોમાં ઉપલબ્ધ છે.

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

મહાવીર શું, શેનું, કેવી રીતે ધ્યાન કરતા હતા?

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

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

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

FINAL - 16-01-19

જોતા આખો ધર્મ જ આત્મ કેન્દ્રિત છે. આત્માના ગુણોને કર્મ બંધનમાંથી છોડાવીને મુક્ત કરવાની પ્રબળ પ્રક્રિયા અથવા પુરુષાર્થ જ ધર્મ છે.

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

શ્રી કુંદકુંદાચાર્ય યોગભક્તિ કોને હોય છે એ 'નિયમસાર' ગ્રંથમાં સમજાવે છે

सव्व वियप्पाभावे अप्पाणं जो दु जुंजदे साहू ।
सो जोगभित्तिजुत्तो इदरस्स य किह हवे जोगो ।। १३८ ।। नियमसार

અર્થ : જે સાધુ આત્મામાં આત્માને જોડીને સર્વ વિકલ્પોનો અભાવ કરે છે, તે યોગભક્તિવાળો છે.

'યોગ' ને સમજાવતા આગળ કહે છે,

विवरीयाभिणिवेसं परिचत्ता जोण्हकहियतच्चेसु ।
जो जुंजदि अप्पाणं णियभावो सो हवे जोगो ।। १३९ ।। नियमसार

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

FINAL - 16-01-19

૬

આનંદઘન અને યોગમાર્ગીય રહસ્ય

પદ્મશ્રી ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ

આશય આનંદઘન તણો અતિ ગંભીર ઉદાર,
બાળક બાંહ પસારિ જિમ કહે ઉદધિવિસ્તાર.

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

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

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

એકવાર ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી વ્યાખ્યાન આપી રહ્યા હતા. આખો સભાખંડ ખીચોખીચ ભરાયેલો હતો. તેઓ એક આધ્યાત્મિક શ્લોક પર વિવેચન કરી રહ્યા હતા. ન્યાયવિશારદ, ન્યાયાચાર્ય અને કૂર્ચાલશારદ (દાઢી, મૂંછવાળા સરસ્વતી)નું બિરૂદ પામેલા ઉપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ વ્યાખ્યાન આપી રહ્યા હતા. 'મૂછાળી સરસ્વતી'ને કોઈ પૂજ્યભાવે માથું નમાવતા હતા, તો કોઈ મુગ્ધ ભાવે માથું હલાવતા હતા. સર્વત્ર

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

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

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

એમનાં સ્તવનોનો પ્રારંભ તેઓ તીર્થંકરના નામોલ્લેખથી કરે છે, પરંતુ એમના સ્તવનમાં જ્ઞાન, ભક્તિ અને યોગની અનુપમ ત્રિવેણીમાં જિજ્ઞાસુ સ્નાન કરે છે. એ સાધકને એકાએક સાધનાના ઊંડાણમાં લઈ જતા નથી, પરંતુ ક્રમશઃ ઉત્તરોત્તર ઉન્નત સોપાનનું દિગ્દર્શન કરાવે છે. જ્યારે એમનાં પદોમાં યોગના અગમપિયાલાના પાન પછીની અનુભવલાલી પ્રગટ થાય છે. આ મસ્તી અને અનુભવલાલી એવી છે કે તીર્થંકરને પ્રિયતમની દૃષ્ટિથી નિહાળે છે. 'ઋષભ જિનેસર પ્રિતમ મ્હારા, ઓર ન ચાહુ રે કંત.' એમ કહે છે.

અહીં નિર્ગુણ પરંપરાના મહાન સંત કબીરની અંતરભાવનાનો અનુભવ થાય છે. કબીર કહે છે, 'રામ મેરો પીવ, મેં તો રામ કી બહુરિયા.' આનંદઘનજી ભગવાન

FINAL - 16-01-19

ઋષભદેવની પ્રેયસીના રૂપમાં શબ્દાંતરે આ વાત કરે છે. એ કહે છે કે ભગવાન ઋષભદેવ મારા પ્રિયતમ છે મારે કોઈ બીજા પતિ કે પ્રિયતમની જરૂર નથી. એ પ્રસન્ન થઈ જાય તો બધું જ મળી જાય. વળી આ પ્રેમ સંબંધ તો નિરૂપાધિક છે. કોઈપણ પ્રકારની સાંસારિક અભિલાષાઓના બંધનથી મુક્ત છે. એમના પદોમાં વિરહિણીની વેદના મળે છે. રાજસ્થાનનું મેડતા ગામ એ મીરાં અને આનંદઘનની પાવનભૂમિ છે. જાણે મીરાંના વિરહનો ભાવ આનંદઘનમાં એ જ રીતે આકારિત થતો લાગે છે.

આ કવિની શ્રી પુણ્યવિજયજી આદિ સંગ્રહમાંની ૧૩૪૪૨ ક્રમાંક ધરાવતી પ્રતમાં મળતું એક અપ્રગટ પદ તીર્થંકર ઋષભદેવનું કેવું અનોખુ અવધૂતરૂપ આલેખે છે.

બાવા રીષભ બેઠો અલબેલો,
ડારું ગુલાલ મુંઠી ભરકે. બા.
ચોવા ચોવા ચંદન ઓર અરગજા
કેસરકી મટકી ભરકે. બા. ૧
મસ્તક મુગત કાંને દોય કુંડલ,
ફૂલનકા ગજરા સિરપે. બા. ૨
બાંહે બાજૂબંધ સોહે બહોરખા
અંગી બની હીરા ઝલકે બા. ૩
આનંદઘન કે નાથ નિરંજન
તાર લીજ્યો અપનો કરકે. બા. ૪

આનંદઘનનાં પદોમાં 'અવધૂ' શબ્દનો પ્રયોગ મળે છે. ઘણાં પદોનો પ્રારંભ જ એ 'અવધૂ' સંબોધનથી કરે છે. ગુરુ દત્તાત્રેયના ચેલાઓ શરીરે ભસ્મ લગાડી, હાથમાં ચીપીયો રાખી અલેક અલેક પોકારે તેને 'અવધૂ' કહેવામાં આવે છે પણ અહીં અવધૂ શબ્દપ્રયોગ આત્મજ્ઞાનમાં મસ્ત એવા જિજ્ઞાસુ કે જ્ઞાનીને માટે છે.

યોગી આનંદઘને એક ભિન્ન પ્રકારના યોગનું આલેખન કર્યું છે. એક અર્થમાં કહીએ તો એમણે આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિનું 'યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય' અને હેમચંદ્રાચાર્યના 'યોગશાસ્ત્ર'ની યોગની વિચારણાની સાથોસાથ રાજયોગ અને હઠયોગની પરિભાષાનો પણ પ્રયોગ કર્યો છે. એમણે હઠયોગ અને રાજયોગની પદ્ધતિ સાથે જૈન સિદ્ધાંતો અનુસાર આત્માના મૂળ ગુણો અને ઉત્તર ગુણોનો સ્વીકાર કરીને એને યોગપદ્ધતિ સાથે જોડ્યા છે, જેથી એનું રૂપ આધ્યાત્મિક બની ગયું છે, કારણ કે મુળગુણ, સંવેદ, નિર્વેદ, શીલ, વૈરાગ્ય, સંયમ, સમિતિ, ગુપ્તિ આદિ સાધનાના આંતરિક પક્ષો સાથે જોડાયેલા છે.

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

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

જિનવરમાં સઘળા દરિશણ છે, દર્શન જિનવર ભજના રે;

સાગરમાં સઘળી તટની સહી, તટનીમાં સાગર ભજના રે.

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

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

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

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

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

હે અવધૂત આત્મા! તું તારા શરીરરૂપી મઠમાં કેમ સૂઈ રહ્યો છે? જાગ અને અંતરઘટને જો, આ તનમઠનો ભરોસો કરતો નહિ. એ તો એક ક્ષણમાં ઢળી પડશે. માણસની બાહ્ય વ્યસ્તતાને છોડીને ભીતરમાં જોવાનું કહેતા આનંદઘન કહે છે તું 'હલચલ મેટી' એટલે કે આ બધી માથાકૂટ છોડીને અંતરની ખબર લે, તું પાણીમાં માછલીના પગની નિશાની શું શોધે છે? મહાયોગી આનંદઘન વિશેની એક પ્રચલિત કથા એવી છે કે તેઓ મેડતા શહેરમાં ચાતુર્માસમાં સ્થિરવાસ કરી રહ્યા હતા. એ સમયે રાજાની અણગમતી રાણીને કાગળ પર એક મંત્ર લખીને આપ્યો. રાજાને એની જાણ થતાં એ કોપાયમાન થયો. એણે કહ્યું કે સાધુ થઈને આવું કરવું તે અનુચિત ગણાય. આનંદઘને તાવીજમાં રહેલો કાગળ વાંચવાનું કહ્યું. એમાં યોગી આનંદઘને લખ્યું હતું,

'તેરા પતિ વશ હોવે ઉસમેં આનંદઘન કો ક્યા,

તેરા પતિ વશ ન હોવે ઉસમેં આનંદઘન કો ક્યા.'

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

શિર પર પંચ બસે પરમેસર, ઘટમેં સૂછમ બારી

આપ અભ્યાસ લખે કોઈ વિરલા, નિરખે ધ્રૂ કી તારી....

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

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

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

આશા મારી આસન ધરી ઘટમેં, અજપાજાપ જગાવે...

આનંદઘન ચેતનમય મૂરતિ, નાથ નિરંજન પાવે...

અવધૂ (૪)

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

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

યોગસાધકો મનની સ્થિરતા માટે આસનો કરે છે. અહીં ધ્યાનસાધકોને આત્મઘરમાં આસન બિછાવવાનું કહ્યું છે અને વાણી વિના અજપાજાપ કરવાનું કહ્યું છે. આમ કરે

FINAL - 16-01-19

તો સાધક ચૈતન્યમૂર્તિનાથ નિરંજનને પામે છે. યોગસાધકોની સાધનાનું માર્મિક દર્શન છે.

કવિ આનંદઘન આશાવરી રાગમાં આપતાં કહે છે,

'અવધૂ રામ રામ જગ ગાવે, વિરલા અલખ જગાવે...'

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

એક રામ દશરથ ઘર ડોલે, એક રામ ઘટો ઘટ બોલે,

એક રામ જગત પસારા, એક રામ જગસે ન્યારા.

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

''લોકો બર્હિબુદ્ધયઃ'' માત્ર બાહ્ય દષ્ટિને કારણે લોકો એના અલક્ષ્ય સ્વરૂપ સમજી શકતા નથી. સંત કબીર કહે છે કે 'લક્ષ્યના ઉપયોગ વિના કેવળ રામ-રામનું સ્મરણ કરે તે સર્વેને અંધ સંસારીઓ ગણવા' આથી આંનદઘનના કહેવા પ્રમાણે વેદપાઠી વેદ ભણીને, ગીતાપાઠી ગીતા કરીને અને જિનાગમ જાણનારાઓ જિનાગમની વાતો કરીને થાક્યા છે, કારણકે એમણે આનો માત્ર અભ્યાસ કર્યો છે, પરંતુ આમ કરતી વખતે તેઓ બર્હિઆત્માને છોડી શક્યા નથી. આનંદઘન કહે છે,

'આગમ પઢિ આગમઘર થાકે, માયાધારી છાકે,

દુનિયાદાર દુનિ સેં લાગે, દાસા સબ આશા કે.... (અવધૂ)'

આનંદઘનજીએ યોગની વાત કરતાં કહ્યું છે કે માત્ર સંસારનો ત્યાગ કરવાથી, લંગોટ પહેરી લેવાથી કે ભભૂતિ લગાવવાથી યોગી થવાતું નથી. એનો વેશભૂષા સાથે સંબંધ નથી. પણ માનસિક, વાચિક અને કાયિક પ્રવૃત્તિ સાથે સંબંધ છે. અને તેથી જ તેઓ વેરાવલ રાગમાં કહે છે કે,

''તા જોગે ચિત્ત લ્યાઓ રે, વહાલા તા જોગે''

એટલે કે હે વહાલા, તમે યોગમાં ચિત્ત લગાવો.

આ યોગમાં ચિત્ત લગાવવા માટે તમારે જે કમર પર દોરી લગાવવાની છે તે સમકિતની સડસઠ બોલની દોરી છે, જે કમરના મધ્યભાગમાં બાંધવામાં આવે છે,

FINAL - 16-01-19

કારણ કે તેમ કરવાથી અન્યત્ર ભાગતું મન સ્થિર થઈ જાય છે.

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

'સમકિત દોરી શીલ લંગોટી, ઘુલ ઘુલ ગાઢ ઘુલાઉં,

તત્ત્વગુફામેં દીપક જોઉં ચેતન રતન જગાઉં રે વહાલા.'

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

'અષ્ટ કર્મ કંડેલી ધૂની, ધ્યાના અગન જગાઉં,

ઉપશમ છનને ભસમ છણાઉં, મલી મલી અંગ લગાઉં રે....'

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

'આદિ ગુરૂ કા ચેલા હોકર, મોહકે કાન ફરાઉં,

ધરમ શુકલ દોય મુદ્રા સોહે, કરૂણાનાદ બજાઉં રે વહાલા.'

અને આમ યોગાભ્યાસ માટે ગુરૂશરણની આવશયકતા દર્શાવી છે. કબીરનું સ્મરણ થાય...

'ગુરૂ ગોવિંદ દોનો ખડે, કિસકો લાગું પાય,

બલિહારી ગુરૂ આપકી, જિસને ગોવિંદ દિયો બતાય.'

અથવા

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી કહે છે તેમ,

'પ્રત્યક્ષ સદ્ગુરૂ સમ નહીં, પરોક્ષ જિન ઉપકાર,
એવો લક્ષ થયા વિના, ઊગે ન આત્મવિચાર.'

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

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

'ઈહ વિધ યોગ સિંહાસન બૈઠા, મુગતિ પુરી કું ધ્યાઉં.'

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

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

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

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

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

જૈન પરંપરામાં પરમાત્માને પ્રિયતમ માનીને ઉપાસના કરવાની પદ્ધતિ નથી. પરંતુ આનંદઘનજીની રચનાઓમાં વૈષ્ણવ ભક્તિમાર્ગનો પ્રભાવ છે. કબીર, મીરાં, સૂરદાસ અને રૈદાસ આદિ ભક્ત કવિઓની કવિતા એમણે સાંભળી હશે. પ્રેમ એ હૃદયની સાધારણ ભાવુક સ્થિતિ નથી, પરંતુ આત્માનુભવ જન્ય પ્રભુપ્રેમ છે અને આવા અનિર્વચનીય પ્રેમની બાબતમાં તેઓ કહે છે,

'કહાં દિખાવું ઔર કું, કહાં સમજાવું ભોર,
તીર ન ચૂકે પ્રેમ કા, લાગ સો રહૈ ઠોર.'

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

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

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

નેમરાજુલની કથા સ્તવનમાં આલેખીને એ જ દર્શાવે છે કે સાચી એકનિષ્ઠા – ધ્યેય પ્રત્યેની ધ્યાતાની એકાગ્રતા જ તેને ગંતવ્ય સ્થાન સુધી પહોંચાડે છે. મોહાદિ ષડ્વિકારોથી પર થઈને મુક્તિપદ પ્રાપ્તિના ભવ્ય મુમુક્ષુ આત્માઓને આ સ્થિતિ દ્વારા કહ્યું છે કે બાહ્ય ધ્યેય તો નિમિત્ત હોય છે. સાચું અને અંતિમ ધ્યેય તો ધ્યાતાના શરીરમાં રહેલું આત્મતત્ત્વ છે, આથી આત્મતત્ત્વ સાથે એકતા સાધવી જોઈએ અને તો જ ધ્યાતા અને ધ્યેયની એકરૂપતા થાય છે ત્યારે શું થાય?

આનંદઘનના સ્તવન અને પદની પંક્તિથી સમાપન કરીએ.

સોળમા સ્તવનની તેરમી ગાથામાં એ કહે છે,

'અહો હું અહો હું મુઝને કહું,
નમો મુઝ નમો મુઝ રે.'

અને આનંદઘન ગ્રંથાવલીના પદ ૧૧ માં તેઓ કહે છે,

'આનંદઘન કહે સુનો ભાઈ સાધુ,
તો જ્યોતિ મેં જ્યોતિ મિલાઈ.'

FINAL - 16-01-19

૭ 'યોગદષ્ટિસમુચ્ચય' ગ્રંથમાં ભીતરી યાત્રાનો આલેખ

ભક્તિયોગાચાર્ય શ્રીયશોવિજયસૂરિજી

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

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

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

મેં કહ્યું : ના, જી.

તેઓશ્રીએ ફરમાવ્યું : હવે એમને તું વાંચ.

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

તેમનો ઉત્તર હતો : યોગબિંદુ ગ્રંથથી.

મેં 'તહત્તિ' કરી ગુરૂવચનનો સ્વીકાર કર્યો.

યોગબિંદુ ગ્રંથ વાંચવાનું શરૂ થયું. તેમાં છેલ્લે આવે છે :

વિદુષાં શાસ્ત્ર સંસાર;
સદ્યોગ રહિતા ત્મનામ્ ॥૫૦૯ ॥

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

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

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

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

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

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

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

****

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

(૧) મિત્રાદષ્ટિ :

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

એ ઉજાશને આપણે ગુણાનુરાગ તરીકે ઓળખી શકીએ. પોતાનાથી ઓછા ગુણવાળા સાધકને જોઈને પણ મૈત્ર સાધકને તિરસ્કાર નથી થતો. કારણકે એની દષ્ટિ પેલા આત્માના ગુણો તરફ જ કેન્દ્રિત થઈ છે.

કેવું મૈત્રીનું આ શિર્ષાસન!

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

મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ એક સ્તવનમાં કહે છે :

પૂરન મન પૂરન સબિ દિસે,
નહિ દુબિધા કો લાગ,
પાઉં ચલત પનહી જો પહેરે,

FINAL - 16-01-19

તસ નહિં કંટક લાગ...

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

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

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

****

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

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

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

****

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

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

****

નિરુપાધિકા ભક્તિ ચિત્તની કુશળતા, ચિત્તની નિર્મળતા, ચિત્તસ્થૈર્ય. આ ચિત્તસ્થૈર્ય તે જ અભય. એ અભયના દાતા પ્રભુ છે. આ દષ્ટિમાં રહેલા સાધકે પ્રભુના અભયના દાનને ઝીલ્યું.

ચિત્તની અસ્થિરતાને યોગિરાજ આનંદઘનજી ભય શબ્દ દ્વારા ઓળખાવે છે. 'ભય ચંચળતા જે પરિણામની....'

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

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

આત્મા થયો નિશ્ચિત જેહનો કે,
ત્યજીશ હું દેહ ન ધર્મશાસન;

FINAL - 16-01-19

તેને ચળાવી નવિ ઈન્દ્રિયો શકે,
ઝંઝાનિલો મેરૂ મહાદ્રિને યથા...

****

મૈત્ર સાધકે 'અભયદયાણં' પદને પોતાની સાધનામાં પ્રતિબિંબિત કર્યું. પ્રભુના અભયના દાનને એણે ઝીલ્યું.

(૨) તારા દષ્ટિ

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

ભક્તિ સાથેનો સ્વાધ્યાય એટલે ભીનો ભીનો સ્વાધ્યાય. હૃદયસ્પર્શી સ્વાધ્યાય.

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

મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજના એક પદને પણ ઘૂંટી શકે :

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

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

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

****

ભીનો સ્વાધ્યાય ભીતરી ભીનાશને લાવશે. ભીતરી ભિનાશ તે શ્રદ્ધા. પ્રભુ 'ચક્ખુદયાણં' છે. ભાવચક્ષુ એટલે શ્રદ્ધા. અહીંયા આંશિક સ્વરૂપમાં એ શ્રધ્ધા ભીનાશ સ્વરૂપે આવી છે.

તારા દષ્ટિમાં આવેલ તારા શબ્દ તાર શબ્દ પરથી આવેલ છે. મિત્રાદષ્ટિ કરતાં અહીં બે તાર/સ્પષ્ટ હોવાથી આ દષ્ટિને તારા દષ્ટિ કહેવાય છે.

(૩) બલાદષ્ટિ

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

ચિત્તની આ પ્રશાંતવાહિતાને ભાવ સુખાસન કહેવાય છે.

સ્વરૂપ દશારૂપ સાધ્યની પ્રાપ્તિ માટેની મનની આ સ્થિરતા તે ભાવમાર્ગ કહેવાય છે. આ ભાવમાર્ગ પર આ દષ્ટિમાં ચાલવાનું થાય છે. પ્રભુનું 'મગ્ગદયાણં' વિશેષણ આ દષ્ટિવાળા સાધકને માર્ગ આપવા દ્વારા સક્રિય બને છે.

મિત્રા દષ્ટિ અને તારા દષ્ટિ કરતાં આ દષ્ટિમાં વિવેકદષ્ટિ સઘન હોવાથી આ દષ્ટિને બલાદષ્ટિ કહેવાય છે.

(૪) દીપ્રાદષ્ટિ

બલા દષ્ટિમાં આવેલી પ્રશાંતવાહિતા અહીં દીપ્ર (ઉત્કટ) બને છે.

આ પ્રશાંતવાહિતાના સાતત્ય માટે અહીં છે ભાવ પ્રાણાયામ.

'યોગદષ્ટિ સમુચ્ચય' ના ગુજરાતી અનુવાદરૂપ આઠ દષ્ટિની સજ્ઝાયમાં મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ કહે છે :

'બાહ્યભાવ રેચક ઈહાં જી,
પૂરક આંતર ભાવ.'

શ્વાસ છોડવા અને લેવાની પ્રક્રિયાને યોગાચાર્યો પ્રાણાયામ કહે છે. અહીં ઉમેરણ એમાં થોડુંક કરાયું છે. બાહ્યભાવને ભીતરથી બહાર કાઢવો તે ભાવ રેચક અને આંતરભાવને ભીતર લેવો તે ભાવપૂરક.

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

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

તમારું સજેશન/સૂચન અહીં મહત્વનું અંગ બની રહે છે. આ સંદર્ભમાં, અત્યારના મનોવૈજ્ઞાનિકોએ સૂચવેલ એક વિધિ વિશે જાણવાનું રસપ્રદ રહેશે. વિધિ એવી છે કે તમારી આજુબાજુમાં સેંકડો સાધકોએ આનંદના દિવ્ય આંદોલનો છોડેલા છે, તમે

FINAL - 16-01-19

એ આંદોલનોને ઝીલી શકો તો અકારણ તમે આનંદમય બની ઊઠો છો.

એ માટે તમારે શું કરવાનું?

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

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

*****

બાહ્ય ભાવનું રેચન અને આંતરભાવનો સ્વીકાર (પૂરણ) દીપ્ર દષ્ટિમાં થાય છે. દીપ્ર એટલે તેજસ્વી. અહીં બોધ દીપ્તિમંત થયો હોઈ આ દષ્ટિને દીપ્રાદષ્ટિ કહી.

અહીં સાધકે 'નમુત્થુણં' સૂત્રના 'સરણંદયાણં' વિશેષણને પોતાનામાં ક્રિયાન્વિત કર્યું. મોહની સામે શરણ આપે છે, તત્ત્વચિંતન. તત્ત્વ - સાક્ષાત્કાર. અહીં આંતરભાવના સ્વીકાર દ્વારા સાધક સમભાવ આદિ ગુણોની આંશિક અલપઝલપ અનુભૂતિ કરી શકે છે.

(૫) સ્થિરાદષ્ટિ

સ્થિરાદષ્ટિમાં સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ સાધકને થાય છે.

કેવી ભાવાનુભૂતિ તે સમયે સાધકની હોય છે?

આઠ દષ્ટિની સજ્ઝાયમાં મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ એ અનુભૂતિને શબ્દોમાં લઈ આવ્યા :

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

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

ભીતરી સાર્થકતાના બોધને સમાંતર વિકસતો આ બહારી વ્યર્થતાનો બોધ.

એક ઘટના યાદ આવે.

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

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

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

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

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

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

ગુરુએ તેને આત્મવિદ્યા આપી. આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવ્યો.

* * * *

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

અંશે હોય ઈહાં અવિનાશી,
પુદ્‌ગલ જાલ તમાસી રે;
ચિદાનંદઘન સુજસ વિલાસી,
કિમ હોવે જગનો આસી રે...?

(આઠ દષ્ટિની સજ્ઝાય ૪/૫/૬)

અવિનાશી, અમર હું છું એનો બોધ આંશિક રૂપે અહીં પ્રગટ થાય છે. તીવ્ર બોધ થશે અને અનુભૂતિને પૂજ્ય આનંદઘનજી મહારાજે શબ્દોમાં ઢાળી :

'અબ હમ અમર ભયે, ન મરેંગે...'

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

ભેદજ્ઞાનની અનુભૂતિ અહીં તીવ્રરૂપે છે.

'અધ્યાત્મબિન્દુ' ગ્રંથમાં પૂજ્ય હર્ષવર્ધન ઉપાધ્યાય કહે છે :

ये यावन्तो ध्वस्तबन्धा अभूवन्
भेदज्ञानाभ्यास हवात्र बीजम् ।

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

* * * *

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

આઠ દષ્ટિની સજ્ઝાય કહે છે :

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

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

ભગવદ્ ગીતાએ પ્રત્યાહારના બે માર્ગો ચીંધ્યા :

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

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

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

જો કે, પર રસ અને અપર રસ એ પણ સામાન્ય વ્યક્તિત્વો માટે છે. સાધકો માટે તો રસ એક જ છે – પરમાત્માનો. બીજું બધુ છે રસાભાસ, કુચ્ચાં. તૈત્તિરિય ઉપનિષદ્માં ઋષિ કહે છે : 'રસો વૈ સઃ' રસ તે જે છે પરમાત્મા જ...

* * * *

અહીં બોધસ્થિર થતો હોવાથી આ દષ્ટિને સ્થિરા દષ્ટિ કહેવાઈ છે. 'નમુત્થુણં' સૂત્રનું 'બોહિદયાણં' વિશેષણ આ દષ્ટિના સાધકો માટે સાર્થક નીવડે છે. બોધિ, સમ્યગ્દર્શન પ્રભુ પાસેથી મેળવ્યું.

(૬) કાન્તા દષ્ટિ :-

કાન્તા દષ્ટિમાં આવેલ સાધકની ઉદાસીન દશા ઘેરી હોય છે.

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

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

આપણને બહારી doings થી તમારા being માં શો ફરક પડે?

FINAL - 16-01-19

ઉદાસીન હોવું એટલે being માં હોવું.

****

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

આ દષ્ટિમાં અન્યમુદ્ નામનો દોષ જાય છે.

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

'પુદ્ગલેણ્વપ્રવૃત્તિસ્તુ યોગાનાં મૌનમુક્તમ્..' કહીને જ્ઞાનસારે યોગીજનોને બહિર્ભાવથી પરાઙ્મુખ કહ્યા છે. તે બાહ્ય ભાવ - ઉપસતા અહીં સ્પષ્ટ દેખાય.

****

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

આ દષ્ટિમાં રહેલ સાધક તત્ત્વની ઊંડી અનુપ્રેક્ષા કરતો હોય છે અને વ્યવહાર માર્ગનો પણ તે સમર્થક હોય છે. આમ, નિશ્ચય અને વ્યવહારનું સમતોલન અહીં પ્રગટે છે.

મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ યાદ આવે :

નિશ્ચય દષ્ટિ હદયે ધરી જી;
જે પાળે વ્યવહાર;
પુણ્યવંત તે પામશે જી,
ભવસમુદ્રનો પાર.

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

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

પરિસહ સહનાદિક પરકારા,
એ સબ હે વ્યવહારા;
નિશ્ચય નિજ ગુણ કરણ ઉદારા,
લહત ઉત્તમ ભવ પારા.

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

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

અહીં બોધ મનોહર બનતો હોઈ આ દષ્ટિને કાન્તા દષ્ટિ કહેવાય છે.

(૭) પ્રભા દષ્ટિ

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

'પંચ વિંશિતિકા'માં આવા સાધકોને જીવન્મુક્ત દશામાં વિચરતા સાધકો તરીકે ઓળખાવાયા છે.

કેવા હોય છે એ સાધકો?

'પંચવિંશિતિકા' કહે છે:

जाग्रत्यात्मनि ते नित्यं,
वहिर्भावेषु शेरते ।
उदासते परद्रव्ये
लीयन्ते स्वगुणामृते ।।

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

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

***

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

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

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

FINAL - 16-01-19

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

શિવસૂત્રમાં મહાદેવજીએ કહ્યું છે : 'મિષુ ચતુર્થ તૈલવદાસેચ્યમ્..' ત્રણે અવસ્થાઓમાં ચોથી ઉજાગરનો નાનકડો અંશ ભેળવ્યા કરવો.

****

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

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

આ દષ્ટિનું નામ પ્રભા છે. ભા એટલે તેજ. પ્રકૃષ્ટ તેજસ્વી બોધ અહીં હોવાથી આ દષ્ટિને પ્રભા દષ્ટિ કહેવાય છે.

(૮) પરા દષ્ટિ

પરા દષ્ટિમાં સમાધિ હોય છે. આ દષ્ટિનું વર્ણન આપતા કહેવામાં આવ્યું :

સમાધિનિષ્ઠા તુ પરા, નદાસગ્ગ વિવર્જિતા।। (યોગદષ્ટિ સમુચ્ચય ૧૭૮) ધ્યાનની પ્રગાઢાવસ્થા તે સમાધિ.

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

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

આપણે ત્યાં આ પ્રક્રિયાને અભેદ મિલનની પ્રક્રિયા કહેવાય છે.

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

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

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

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

આ પ્રક્રિયા શાશ્વતીના લયનું અભેદ મિલન છે.

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

આ માટે સરસ માર્ગ આપ્યો : 'જ્યોત સું જ્યોત મિલન જબ ધ્યાવત...' જ્યોતિર્મય પરમાત્માનું ધ્યાન - અનુભવ જ્યોતિર્મય બનીને કરવું છે.

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

ભલે એ ક્ષમાનો અનુભવ નાનકડા ઝરણા જેવો હોય. એ ઝરણું પરમાત્માના વિરાટ ક્ષમાના સમંદરને મળશે. જ્યોર્તિમય બનીને તમે જ્યોર્તિમયને મળ્યા.

****

'સમાધિનિષ્ઠા તુ પરા, તદાર્સંગ વિવર્મિત્ત..'

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

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

कदा त्वदासाकरणाप्ततत्त्व-
रत्दक्त्वा मसत्वादिभवैककन्दम् ।
आत्मैकसारो निरपेक्षवृत्ति-
मोक्षेऽप्यानिच्छो भविताऽस्मिनाथ ।।

****

આપણા કવિ ઉશનસ્‌ની એક સરસ પ્રાર્થના છે : ન 'મને કોઈ પણ ઈચ્છાનું વળગણ ન હો!' પણ આટલું કહ્યા પછી કવિને પોતાની ભૂલ સમજાય છે અને એથી તેઓ ઉમેરે છે : 'આ પણ એક ઈચ્છા છે, તે પણ ન હો!'

ઉપસંહાર

યોગદષ્ટિ સમુચ્ચય ૨૨૮ શ્લોકોમાં ફેલાયેલ મોટો ગ્રંથ છે. અહીં તો ઉપરછલી યાત્રા એ

FINAL - 16-01-19

ગ્રંથની કરી છે.

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

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

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

****

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

FINAL - 16-01-19

૮ યોગમાર્ગનું આધ્યાત્મિક રહસ્ય

આચાર્યશ્રી કલાપ્રભસૂરીશ્વરજી મ.સા.

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

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

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

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

આ એક સમાન છ સત્ય વાતો છે પણ તેના (આત્માના) પ્રારંભની તિથિ - વાર - મહિનો - ૠતુ - સંવતની કોઈ નોંધ મળતી નથી. પછી કુંડલી કે ફળાદેશની વાત જ નકામી. અવ્યવહાર રાશિમાં અનંતકાળ નિવાસ કર્યા પછી આત્મા વ્યવહાર રાશિમાં આવ્યો. સૂક્ષ્મ નિગોદમાંથી બાદર નિગોદમાં આવ્યો. પ્રત્યેક વનસ્પતિમાંથી સામાન્ય વનસ્પતિમાં આવ્યો. એકેન્દ્રિય - વિકલેન્દ્રિય - બેઈન્દ્રિય - તેઈન્દ્રિય - ચૌઈન્દ્રિય તિર્યંચ પંચેન્દ્રિય અને દેવ - નરકની અગણિત મુલાકાતો ઘણી રખડપટ્ટીઓ બાદ અંતિમ સ્ટેશનરૂપ દુર્લભ એવી પંચેન્દ્રિય રૂપ મનુષ્ય ગતિમાં આવ્યો છે.

પુણ્યના યોગે મનુષ્ય જન્મ પામ્યા પછી પરમાત્મા શ્રી મહાવીર સ્વામીનું શાસન

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

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

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

મનને વશ કરવું તે યોગ : માનવ જન્મમાં મન વચન અને કાયા એ વિશિષ્ટ શક્તિઓ પ્રાપ્ત થયેલ છે. અધ્યાત્મકલ્પદ્રુમ આદિ ગ્રંથ મુજબ **'મનોવશત્વમ્ પરો હિ યોગ : ।'** અર્થાત્ ચંચળ મનને વશ કરવું એજ પરમ યોગ કહેવાય છે. ખૂબજ ચંચળ, સ્વચ્છંદી અને મલિન મનને વશ કરવું તે નાની સુની વાત નથી. અનાદિ કાળથી આ મન જીવને ચાર ગતિઓ અને ચોર્યાશી લાખ જીવાયોનિયોમાં ભટકાવી જન્મ જરા - મરણ તેમ આધિ વ્યાધિ અને ઉપાધિ રૂપ અપાર - દુ:ખો આપે છે.

અશુભ ચિત્તને શુદ્ધ કરવું તે યોગ

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

FINAL - 16-01-19

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

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

ચિત્તને સ્થિર કરવાનો અને સ્વચ્છ કરવાનો બીજો સચોટ ઉપાય છે તીવ્ર વૈરાગ્ય અને સાદર અને સતત જ્ઞાનોપાસના વૈરાગ્ય અને જ્ઞાનરૂપી અંકુશ વડે મદોન્મત્ત મનરૂપી હાથીને વશ કરી શકાય છે. વિષયો તરફ ભારે વૈરાગ્ય અને જ્ઞાનોપાસના પ્રત્યે પૂર્ણ રાગ આવવાથી મનને જીતવાનું કામ સરળ બની જાય છે. બાકી જ્યાં સુધી મન નિરંકુશ છે ત્યાં સુધી યોગ-સાધના શક્ય જ નથી. મનમાં ઘણાં પ્રકારના અને ઘણાં વિક્ષેપો હોય છે. મનમાં જન્મોજનમની સારી નરસી કેટલીયે વાસનાઓ ભરેલી પડી છે. આટલી બધી યુગો જુની વિવિધ વાસનાઓથી મનને મુક્ત કરવું તે કાંઈ બચ્ચાના ખેલ નથી. ક્ષણે ક્ષણે મનરૂપી મહાસાગરમાં હજારો સંકલ્પ-વિકલ્પ રૂપી મોજાં ઊછળતાં હોય છે. વારંવાર તેમાં ભરતી-ઓટ આવ-જા કરતી હોય. તેથી મન-રૂપી મહાસાગર નિરંતર સંક્ષુબ્ધ રહ્યા કરે છે. કેટલીક વાર તો તેમાં ભયંકર વિચારોના વેગીલા વાયરાઓથી તે મનરૂપી મહાસાગર તોફાને ચઢે છે તે વખતે મનના માલિકનો જીવ અદ્ધર થઈ જાય છે, કર્તવ્યમૂઢ બની જાય છે. હતાશા-નિરાશા તેના જીવનને ઘેરી લે છે. દિશા સૂઝતી નથી. સર્વત્ર અંધકાર - અંધકાર દેખાય છે.

આ મનને સમજવાની પણ ખાસ જરૂર છે. મન ઘણું જ વિચિત્ર અને ઘણી બધી વિચિત્ર વાસનાઓથી ભરેલું છે. યોગના પ્રેમીએ પ્રથમ કામ એ કરવાનું છે કે મનમાંથી નિરર્થક વિચારોને કાઢવાનું. જે માર્ગેથી ખોટા અને નિરર્થક વિચારો આવતા હોય તે માર્ગને જ બંધ કરી દેવો. ખોટા અને નિરર્થક વિચારોનું ઉદ્ભવસ્થાન શોધી કાઢવું અને

શોધીને તે સ્થાનનો જ નાશ કરવો. જે વિચારોથી જીવનમાં શાંતિ અને સમાધિ ન મળે તેવા વિચારોને આવતા રોકવા. જેવા તેવા અયોગ્ય વિચારો જ શાંતિ અને સમાધિનો ભંગ કરે છે. જ્યાં સુધી શુભ અને સ્વસ્થ વિચારોનો પ્રવાહ આવતો ચાલુ રહે છે ત્યાં સુધી અપૂર્વ શાંતિ અને સમાધિનો અનુભવ થતો રહે છે પણ જ્યાં બિનજરૂરી નિરર્થક મલિન વિચારોનો પ્રવાહ શરૂ થયો કે પેલી શાંતિ અને સમાધિ ક્યાં અલોપ થઈ જાય છે તેનો પત્તોયે લાગતો નથી. કેટલીક વાર તો કેટલાક વિચારો કરવાની ઈચ્છાયે ન હોય છતાંયે કેટલાયે નિરર્થક વિચારોનું ઘોડાપૂર દોડ્યું આવતું હોય છે. પ્રત્યેક વિચારનું પોતાનું મૂળ હોય છે, કારણ વિના કોઈપણ કાર્ય થતું નથી. તેમ કોઈપણ સારો - નરસો વિચાર કારણ વગર આવતો નથી. આ વિષય ખૂબ જ ઊંડું સંશોધન માગે છે. મનની વિચિત્ર ગતિનો તાગ પામવા મનનું સંશોધન કરવું પડશે. મનના વિચિત્ર સ્વભાવો ચેષ્ટાઓને જાણવી પડશે. મનની અવળી ગતિને સવળી કરવી પડશે. મનને કેળવવું એ જ સાચું ઘડતર છે. મનને કોઈ ચોક્કસ યોગ્ય દિશા તરફ વાળવાની અત્યંત જરૂર છે. શુભ કાર્યોમાં તેને જોડવાની ખાસ જરૂર છે. શુભ કાર્યોમાં પણ વ્યક્તિને જેમાં વધારે રસ હોય, જેનો ભારે પ્રેમ હોય, તેને સહજ જે કામ કરવું ગમતું હોય તે કાર્યમાં તેને જોડવું. અને તે કાર્યને પૂરા ખંત અને ઉત્સાહથી પાર પાડવું. તેથી ચિત્તની પ્રસન્નતામાં વધારો થાય છે. ઘણાં શુભ કામાનો આરંભ કરી અધવચ્ચે બધાં કામો પડતા મૂકવા તેના કરતા એકાદ કામનો શુભારંભ કરીને તેને પૂરી તાકાતથી પૂરૂં કરવું તે શ્રેષ્ઠ છે. દા.ત. પ્રભુના નામનો જાપ જપવા લીધો તો પહેલેથી તેની સંખ્યા નક્કી કરી લેવી. કે હાલ મારે આટલી સંખ્યામાં જાપ કરવો છે પછી પ્રભુના નામના જાપમાં મન પરોવી દેવું. પ્રભુના નામ મારા મોંઢામાં અને મનમાં છે તો મને હવે કોનો ડર છે? અનંત શક્તિનો ધણી મારી ચિંતા કરતો બેઠો છે. હું જેનું ચિંતન કરું છું તે શું મારી રક્ષા નહિ કરે? અવશ્ય કરશે. જાપ વખતે નિર્ભય અને નિશ્ચળ ચિત્ત રાખવું. ધારેલો જાપ કરીને જ ઉઠવું.

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

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

અધ્યાત્મ ભાવના ધ્યાનં સમતા વૃત્તિસંક્ષેપઃ|
મોક્ષેણ યોજનાદ્યોગ, એષ શ્રેષ્ઠો યથોત્તરમ્ || ૩૧ ||

(યોગબિંદુ)

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

યોગનો મહિમા બતાવતા યોગબિંદુ ગ્રંથના રચયિતા મહાપુરુષ ફરમાવે છે કે -

યોગઃ કલ્પતરુઃ શ્રેષ્ઠો, યોગશ્ચિન્તામણિઃ પરઃ|
યોગઃ પ્રધાનં ધર્માણાં, યોગઃ સિદ્ધેઃસ્વયંગ્રહઃ || ૩૭ ||

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

યોગ એ જન્મરૂપી બીજને બાળી નાંખનારો અગ્નિ છે. જરાની પણ જરા છે, દુઃખોનો ક્ષય કરવા ક્ષયરોગ સમાન છે અને મૃત્યુનો પણ કાળ છે. અર્થાત્ મૃત્યુનું પણ મોત

FINAL - 16-01-19

કરનારો યમરાજા છે.

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

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

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

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

હવે આ અધ્યાત્માદિ યોગની પ્રાપ્તિનો કાળ ગ્રંથકાર ભગવંત બતાવે છે.

ચરમે પુદ્‌ગલાવર્તે યતો યો શુક્લ પાક્ષિકઃ।
ભિન્ન ગ્રન્થિશ્ચરિત્રી ચ, તસ્યૈ બૈતદાહૃતમ્ ।।

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

વિષયાસક્ત અને પાપાસક્ત માનવીને આ યોગ કદીય પ્રાપ્ત થતો નથી.

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

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

યોગબિંદુના રચયિતા શાસ્ત્રકાર મહર્ષિ અધ્યાત્મયોગનું સ્વરૂપ બતાવે છે.

ઔચિત્યાદ્ વ્રતયુક્તસ્ય વચનાત્ તત્ત્વચિન્તમ્
મૈત્ર્યાદિસારમત્યન્ત - મધ્યાત્મ તદ્‌વિદો વિદુઃ ।। ૩૬૮ ।।

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

FINAL - 16-01-19

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

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

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

ધ્યાનયોગનું સ્વરૂપ :

શુભૈકાલમ્બનં ચિંત્ત, ધ્યાનમાહુર્મનીષિણઃ।
સ્થિરપ્રદીપસદશં, સૂક્ષ્માભોગ સમન્ચિંતમ્।। (યોગબિંદુ)

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

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

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

અવસ્થા પામી સર્વ કર્મોનો ક્ષય કરી લોકના અગ્રભાગમાં સિદ્ધશીલા પર બિરાજે છે, મોક્ષ પ્રાપ્ત કરે છે.

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

FINAL - 16-01-19

૯ 'યોગવિંશિકા' ગ્રંથમાં વર્ણવેલો ભાવધર્મ

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

मुक्खेण जोयणाओ, जोगो सव्वोवि धम्मवावारो।
परिसुद्धो विन्नेओ, ठाणाइगओ विसेसेणं ।। १ ।। યોગવિંશિકા

આ ગ્રંથનું નામ છે 'યોગવિંશિકા'. વિંશિકા એટલે વીસ શ્લોક અને યોગવિંશિકા એટલે જેમાં વીસ શ્લોકો દ્વારા યોગમાર્ગનું સાંગોપાંગ વર્ણન છે તે. ''**मोक्षेण योजनाद् योगः**'' મોક્ષ સાથે જે જોડે તે યોગ. પ્રસ્તુતમાં આત્માને મુક્તિ સાથે જોડે તેનું નામ યોગ છે. મોક્ષ એટલે મહાનંદ. પરમઆનંદની સાથે જે જોડે તે યોગ. આનંદનો અગાધ સાગર તે મોક્ષ. મોક્ષ શબ્દનો અર્થ થાય છે બંધનમાંથી છુટકારો, એટલે આત્માને સર્વ બંધનમાંથી છુટકારો થાય તે મોક્ષ. જ્યાં સુધી મોક્ષની ઓળખાણ નહીં થાય ત્યાં સુધી પરમાત્મતત્ત્વની પણ સાચી ઓળખાણ નહીં થાય. જેઓ મહાઆનંદની પરાકાષ્ઠાને માણી રહ્યા છે તે જ પરમાત્મા છે. અનંતજ્ઞાની શ્રી તીર્થંકર પરમાત્મા જગતના જીવમાત્રને સુવિશુદ્ધ યોગમાર્ગની પ્રાપ્તિ કરાવવા ધર્મતીર્થની સ્થાપના કરે છે. જીવનમાં પામવાલાયક કાંઈ હોય તો તે યોગ જ છે. જે પણ મોક્ષે ગયા તે યોગ પામીને ગયા છે. ભવિષ્યમાં પણ જશે તે યોગના આલંબનથી જશે.

આંશિક આનંદ તે યોગ, પૂર્ણ આત્મિક આનંદ તે મોક્ષ

આંશિક આત્મિક આનંદને યોગ કહ્યો છે અને પૂર્ણ કક્ષાના આનંદને મોક્ષ કહ્યો છે. આંશિક આત્મિક આનંદની અનુભૂતિ યોગ છે અને પૂર્ણ કક્ષાના આનંદને મોક્ષ કહ્યો છે. આંશિક આત્મિક આનંદની અનુભૂતિ યોગ છે. શુદ્ધ ધર્મની સર્વ પ્રવૃત્તિ યોગસ્વરૂપ જ છે. એટલે આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ અહીં ધર્મની પ્રવૃત્તિને 'યોગ' તરીકે બતાવી, તેમાં 'પરિશુદ્ધ' એવું વિશેષણ લગાડ્યું. પરિશુદ્ધ એટલે ચારેબાજુથી શુદ્ધ સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, ચૈત્યવંદન, તપ, વૈયાવચ્ચ... કોઈ પણ ધર્મક્રિયા પરિશુદ્ધ હોય તો તે યોગ છે. ધર્મની વ્યાખ્યા શું છે? ધર્મ એટલે અધોગતિથી આત્માને ઉન્નતિ તરફ લઈ જાય, પતનથી અટકાવે તે ધર્મ. શુદ્ધ ધર્મ કેવો છે, જે ભાવથી યુક્ત છે તે બધો ધર્મ શુદ્ધ છે. પ્રણિધાનરૂપ પાંચ આશયો તે ભાવો. તેના વગરની બધી પ્રવૃત્તિઓ મનથી, વચનથી કે કાયાની સ્થિરતાથી, તલ્લીનતા સાથે હોય, પણ જો પ્રણિધાન વગેરે પરિણામ ન હોય તો તે બધી ભાવશૂન્ય ક્રિયા કહેવાય છે. ભાવશૂન્ય ક્રિયાનું ફળ તુચ્છ છે. તેનાથી થતો

પુણ્યબંધ સંસારની ભૌતિક સગવડતા અપાવે, પણ મુક્તિદાયક ફળ નથી અપાવી શકતો. માટે કોઈ પણ ધર્મક્રિયાનું આત્મિક ફળ જ્યારે પ્રણિધાનાદિ ભાવ આવે ત્યારે ફળ મળે છે. ભાવધર્મમાં પ્રણિધાન, પ્રવૃત્તિ, વિઘ્નજય, સિદ્ધિ અને વિનિયોગ આ ભાવધર્મ છે. આ પાંચેય ભાવધર્મોમાં મોક્ષમાર્ગની તમામ ભૂમિકાઓ આવી જાય છે.

૧) પ્રણિધાન ભાવધર્મ – 'પ્રણિધાન' શબ્દ પ્ર+નિ ઉપસર્ગપૂર્વક 'ધા' ધાતુમાંથી બન્યો છે. 'પ્રણિધાન' એટલે કર્તવ્યતાનો, ધ્યેયપ્રાપ્તિનો સંકલ્પ, વિશુદ્ધ ધર્મ પ્રણિધાનયુક્ત હોય છે. દરેક પ્રવૃત્તિનાં ધ્યેય કે ઉદ્દેશ મનમાં પહેલા સ્થાપિત કરવાના છે. મોક્ષ એટલે સર્વદોષથી રહિત અને સર્વગુણ સંપન્ન એવી આત્માની અવસ્થા. મોક્ષ માટે તમામ ગુણોનું પ્રણિધાન કરવું પડે. સર્વ ગુણોની પ્રાપ્તિનું અને સર્વ દોષોના ત્યાગનું પ્રણિધાન જોઈએ. પ્રણિધાનનો પ્રારંભ પહેલી યોગદષ્ટિમાં થાય છે. પૂર્ણ પ્રણિધાન પાંચમી યોગદષ્ટિમાં આવે છે. પ્રણિધાનભાવ એ જ આપણી મોક્ષ સાથેની કડી છે. જીવનમાં તપ-ત્યાગ-સંયમ કે કોઈ પણ આરાધનાની ક્રિયામાં પ્રણિધાનભાવને પૂરવાનો છે. પ્રણિધાનભાવ પામેલા અંતઃકરણ બે ભાવનાથી વાસિત હોય છે : ૧) હીનગુણ અદ્વેષ ૨) પરોપકારભાવ.

જેના આત્મામાં હીનગુણનો અદ્વેષ પ્રગટે, તેને પ્રણિધાન ચાલુ થાય પણ તે ત્રીજું પગથિયું છે. યોગમાર્ગમાં ક્રમશઃ અદ્વેષ પામવાના છે. સૌથી પહેલા ૧) ગુણનો અદ્વેષ ૨) મુક્તિનો અદ્વેષ ૩) હીનગુણીનો અદ્વેષ અર્થાત્ પોતે આચરણ કરતા વ્રતમર્યાદાથી ઊતરતી કોટિના જીવાત્માઓ જે નીતિ-શ્રદ્ધા વિનાના હોય તેમના પર ક્રોધ કે દ્વેષ ન કરતા તેમને સુધારવા માટે યોગ્ય પ્રયત્ન કરે. તેમ જ હીનગુણીનો અર્થ છે કે જે જીવો ગુણિયલ છે, પણ અન્ય ધર્મના હોવાના કારણે માર્ગ પામ્યા નથી માટે તે હીનગુણી છે, તેમના પ્રત્યે ભક્તિ, બહુમાન કે દ્વેષનો ભાવ ન આવવો જોઈએ, પણ અદ્વેષ અને કરુણાનો ભાવ આવવો જોઈએ. એવી જ રીતે જેનામાં પ્રણિધાન હોય તેવા જીવનું મન સતત પરોપકારની ભાવનાથી ઊભરાતું હોય. સમ્યક્ત્વ પામવા માટે પહેલા પ્રણિધાન કર્તવ્ય છે. સમ્યક્ત્વના માર્ગરૂપ બોધિબીજ પામેલા જીવોમાં ત્રીજો અદ્વેષ માન્યો છે, જે પ્રણિધાન સાથે સંકળાયેલો છે. પહેલા અને બીજા અદ્વેષને પોતાના આત્મા સાથે સંબંધ છે, જ્યારે ત્રીજો અદ્વેષ બીજાના આત્મા સાથે સંબંધિત છે. ગુણના અદ્વેષમાં પોતાના દ્વેષ તોડવાના છે, મુક્તિના અદ્વેષમાં પોતાના સંસારના રાગ દ્વેષ તોડવાના છે જ્યારે ત્રીજા અદ્વેષમાં તો તમારી સામે સ્વ કે પરધર્મમાં જે જીવો છે, પરંતુ તમારાથી ઊતરતી કક્ષાના છે. તેમના પ્રત્યે પૂજ્યભાવ નહીં, તિરસ્કાર નહીં, પરંતુ અદ્વેષ અને કરુણાનો ભાવ હોવો જોઈએ.

૨) પ્રવૃત્તિ ભાવધર્મ – પ્રવૃત્તિ એટલે કેવળ ક્રિયા નહીં, પણ ક્રિયા કરવાનો ભાવ અને ભાવ એટલે ક્રિયાને અનુરૂપ અધ્યવસાય. ધર્મની ક્રિયા વિધિપૂર્વક કરો તો પ્રવૃત્તિ આશય આવે. શાસ્ત્રમાં જે રીતે વિહિત હોય એ પ્રમાણે અણિશુદ્ધ, અસ્ખલિત, કુશળતાવાળી ક્રિયા તે પ્રવૃત્તિ આશય છે. ધર્મની ક્રિયા મન-વચન-કાયાથી વિધિપૂર્વક કરો તો જ પ્રવૃત્તિભાવધર્મ આવે છે. ભગવાનની પૂજા, દર્શન, સામાયિક, પ્રતિક્રમણ કે કોઈ પણ અનુષ્ઠાન લો, જો અધકચરી વિધિથી થશે તો તે પ્રવૃત્તિભાવધર્મ નહીં થાય. પ્રવૃત્તિભાવધર્મની ભૂમિકામાં ક્રિયામાં જરા પણ પ્રમાદ, આળસ કે ઉપેક્ષા ન ચાલે. પોતાની જેટલી શક્તિ છે તેને કામે લગાડીને આરાધના કરવાની છે. મન-વચન-કાયાને યોગ્ય રીતે, યોગ્ય માર્ગે ઉત્કટતાથી લગાડો તો જ પ્રવૃત્તિભાવધર્મ આવે.

૩) વિઘ્નજયભાવધર્મ – વિઘ્ન એટલે ધર્મમાં અંતરાય. વિઘ્નનો જય જેનાથી થાય તે વિઘ્નજય. વિઘ્ન ત્રણ પ્રકારના હોવાથી વિઘ્નજય પણ ત્રણ પ્રકારનો છે. જે વ્યક્તિમાં પ્રવૃત્તિ આશય પ્રગટ્યો હોય તે સમ્યગ્ પ્રવૃત્તિમાં પ્રયત્નશીલ થાય છે અને તે પ્રવૃત્તિના અભ્યાસના અતિશયથી ધર્મમાં અંતરાય કરનાર એવા ત્રણ પ્રકારનાં વિઘ્નોનું નિવર્તન કરે એવો આત્મપરિણામ પેદા થાય છે તે વિઘ્નજય આશય છે.

વિઘ્નના ત્રણ પ્રકાર છે : જઘન્ય વિઘ્નજય, મધ્યમ વિઘ્નજય, ઉત્કૃષ્ટ વિઘ્નજય.

૧) જઘન્ય વિઘ્નજય – મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવૃત્ત થયેલ સાધકને શીત-ઉષ્ણ વગેરે જે પરીષહો આવે તે કંટક સમાન જઘન્ય વિઘ્નજય આશય છે. તે સાધકની સાધનાની ગતિને સ્ખલિત કરે છે. જેમ કંટકને દૂર કરવામાં આવે તો માર્ગમાં જનાર પુરુષ નિરાકુલ રીતે તે માર્ગથી જઈ શકે છે તેમ જે સાધક મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવૃત્ત થયો છે તે તિતિક્ષાભાવનાથી આ કંટકરૂપી શીત-ઉષ્ણ પરીષહોને દૂર કરી નિરાકુલ રીતે પોતાની પ્રવૃત્તિ કરે છે તે જઘન્ય વિઘ્નજય છે. તિતિક્ષાભાવના એટલે શીતાદિ પરિષહો મારાથી ભિન્ન એવા શરીરને બાધા પહોંચાડે છે, પણ હું શરીરથી ભિન્ન છું, આ પ્રમાણે ભાવના ભાવે. પ્રણિધાન આશયમાં તિતિક્ષાભાવના પ્રારંભિક કક્ષાની હોય છે, પ્રવૃત્તિ આશયમાં આ ભાવના વધારે દૃઢ થતી જાય છે જેનાથી ત્રીજા વિઘ્નજય આશયમાં જઘન્ય વિઘ્નનો જય કરી શકે છે.

૨) મધ્યમ વિઘ્નજન્ય – માર્ગમાં જનાર વ્યક્તિને જ્વર આવે તો તે નિરાકુલ રીતે ગમન કરી શકતો નથી તેથી કંટક વિઘ્નથી અધિક જ્વર વિઘ્ન અને તે વિઘ્નનો જય કરવાથી વ્યક્તિ માર્ગમાં સારી રીતે ગમન કરી શકે છે તેમ મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવૃત થયેલા સાધક માટે પણ શારીરિક રોગો આવે તો તે જ્વર વિઘ્ન સમાન હોય છે. કારણકે સાધકની વિશિષ્ટ ધર્મઆરાધનામાં એ પ્રતિબંધક બને છે. કોઈ અસાધ્ય રોગ આવે તો આ રોગ મારા સ્વરૂપને બાધક નથી, માત્ર શરીરને જ બાધા પહોંચાડી શકે છે. આવી રીતે ભાવનાથી આત્માને ભાવિત કરી સમ્યગ્ રીતે ધર્મની આરાધના કરે છે. આ મધ્યમ

FINAL - 16-01-19

વિઘ્નજન્ય આશય છે.

૩) ઉત્તમ વિઘ્નજય આશય : માર્ગમાં ગમન કરવાવાળી વ્યક્તિને દિશાનો જો ભ્રમ થાય તો માર્ગના જાણકારો વડે પ્રેરણા કરવા છતાં પણ માર્ગમાં જવાનો ઉત્સાહ થતો નથી. જ્યારે સાચી દિશાનો નિર્ણય થાય છે ત્યારે પોતાને જે દિશામાં જવું છે તે દિશામાં આગળ વધાય અને ઈષ્ટ સ્થાન સુધી પહોંચાય. તેવી જ રીતે મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવૃત્ત થયેલ વ્યક્તિ માટે મિથ્યાત્વજનિત મનોવિભ્રમ એ વિઘ્ન છે. તે સદ્‌ગુરુના યોગથી સમ્યગ્ જ્ઞાન મેળવીને મિથ્યાત્વરૂપ દિશાભ્રમને ટાળે છે. આ મિથ્યાત્વ દૂર થવાથી જ મોક્ષમાર્ગમાં ગમન કરી શકાય છે.

સાધક આ વિઘ્નોનો જય કરી શકે તો વિઘ્નજન્ય ભાવધર્મને પ્રાપ્ત કરી સિદ્ધિભાવધર્મને પામી શકે છે.

૪) સિદ્ધિભાવધર્મ – જેને તમામ વિઘ્નજય થઈ ગયો છે તેને સિદ્ધિભાવધર્મ આવી જાય. જેને જે ધર્મ સિદ્ધ થયો તે ધર્મ તેના જીવનમાં નિરતિચાર અનુષ્ઠાનરૂપે હોય અને કોઈ પણ ધર્મ જ્યારે નિરતિચારપણે પ્રગટે છે ત્યારે જ તે આત્મા તેના પરિપૂર્ણ ફળને પ્રાપ્ત કરે છે. જગતના કોઈ પણ જીવ પ્રત્યે જો અનુચિત ભાવ હોય તો ધર્મક્રિયામાં અતિચાર-અનાચાર લાગે છે. આ જગતમાં અનંતા જીવો છે અને બધા જીવોની કક્ષા, ભક્તિ અલગઅલગ છે. તો જેવી જીવની કક્ષા હોય તેવો તેના પ્રત્યે ઉચિત ભાવ થવો જોઈએ. અધિક ગુણી પ્રત્યે ભક્તિનો ભાવ કરવાનો છે, સમાન ગુણી પ્રત્યે વાત્સલ્યભાવ અને હીનગુણી પ્રત્યે કરુણાનો ભાવ હોય. આ પ્રમાણે ત્રણ પ્રકારનાં ચિત્તની ભૂમિકા હોય ત્યારે જ અતિચારરહિત સિદ્ધિભાવધર્મ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

૫) વિનિયોગ ભાવધર્મ – સાધકે આરાધના, સાધના દ્વારા અમુક ગુણોને સિદ્ધ કર્યા પછી તેનો વિનિયોગ કરવાનો છે. પોતાને પ્રાપ્ત થયેલો (સિદ્ધ થયેલો) ધર્મ બીજામાં સંક્રાન્ત કરવો એનું નામ જ વિનિયોગ છે. નિરતિચાર ધર્મ સંપૂર્ણતઃ આત્મામાં આત્મસાત્ થાય. પછી તે આત્મા આગળ જવા માગે ત્યારે વિનિયોગ નામનો ભાવધર્મ તેને પ્રાપ્ત થાય છે. વિનિયોગ ભાવધર્મનું નિરૂપણ આ પ્રમાણે છે :

સામાન્ય ભાવધર્મ એ યોગ છે. અત્યંત જોડાણ એ નિયોગ છે અને વિશિષ્ટ પ્રકારનું અત્યંત જોડાણ એ વિનિયોગ છે. આવા માહાત્મ્યવાળી વ્યક્તિના સાન્નિધ્યમાં આવવાથી હિંસક પ્રાણીઓ એ સમયે અહિંસક બને છે, જેમ કે તીર્થંકર પરમાત્માના સમવસરણમાં વાઘ-સાપ આદિ અહિંસક બને છે. તેઓમાં અહિંસાનો યોગ થયો કહેવાય. એ સાન્નિધ્ય છૂટી ગયા પછી પણ અહિંસક વૃત્તિ ચાલુ રહે, એ જોડાણ નિયોગ કહેવાય અને શ્રી વીર પ્રભુએ વિનિયોગધર્મથી ચંડકૌશિકને તાર્યો. એ ધર્મમાં સમતાનું અનુસાંધાન છે. સમત્વયોગમાં આવેલ મહાત્માને ગમે તે વ્યક્તિ કોઈ પણ સંયોગો દ્વારા કષાયના આવેગો પેદા ન કરાવી શકે. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે સમત્વયોગની ભૂમિકાવાળા મહાત્માઓ દ્રવ્ય-ક્ષેત્ર-કાળ-ભાવ બધાંથી અપ્રતિબદ્ધ છે. આટલું અપ્રતિમ મનોબળ હોવાના કારણે જ તે જીવો વિનિયોગભાવધર્મને પામી શકે છે. આવા આત્માના સાન્નિધ્યમાત્રથી જ લાયક જીવ હોય તો તે ધર્મ પામ્યા વગર રહે નહીં. પોતે પામેલા ધર્મને બીજામાં સંક્રાંત કરવો તેનું નામ જ વિનિયોગ છે. સમત્વયોગી, મહાત્માએ પોતાનામાં ધર્મ એવો સિદ્ધ કર્યો છે કે સાન્નિધ્યમાં આવનાર જીવને તેની લાયકાત પ્રમાણે અવશ્ય ધર્મ પમાડી શકે. વિનિયોગ પ્રાપ્ત કરેલ આત્માની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ અવંધ્ય હોય છે, સફળ હોય.

પ્રથમ ગાથાનો ઉપસંહાર કરતા આચાર્ય કહે છે, જે અનુષ્ઠાનમાં રાગાદિ મલનો નાશ થાય અને તેના નિરાકરણ દ્વારા મનમાં જે પુષ્ટિ અને શુદ્ધિ પેદા થાય તેનું નામ ધર્મ. તમારાં રાગાદિ દોષો, વાસના ઓછાં થાય, તેનાથી ચિત્તની નિર્મળતા થાય તેટલો ધર્મ આરાધ્યો કહેવાય. એ જ ધર્મની વ્યાખ્યા છે. પુષ્ટિ એટલે પુણ્યનો યોગ અને શુદ્ધિ એટલે કર્મની નિર્જરા થતી હોય તો તેને ધર્મ કહેવાય. આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ યોગની વ્યાખ્યા જે શરૂઆતમાં કરી છે, પરિશુદ્ધ એવો બધો જ ધર્મવ્યાપાર એ યોગ છે. અહીં પાંચ ભાવયુક્ત ધર્મ તે શુદ્ધ ધર્મ છે અને સ્થાનાદિગત ધર્મવ્યાપાર વિશેષરૂપથી યોગ છે. સ્થાન યોગ, ઊર્ણ યોગ, અર્થ યોગ, આલંબન યોગ અને અનાલંબન યોગ આ પાંચે યોગમાં અધ્યાત્મની સર્વ ભૂમિકાઓ આવી જાય છે.

૧) સ્થાન યોગ – કોઈ પણ ધર્મઅનુષ્ઠાન કરવામાં કાયાનું મહત્ત્વ આવે છે. આરાધનામાં ઉપયોગી ચોક્કસ મુદ્રા-આસન હોય છે. સ્વાધ્યાય, ભક્તિ, પડિલેહણ વગેરે દરેકમાં પાપનિવૃત્તિવાળી જયણાપૂર્વકની તેમ જ યથાયોગ્ય આસનમુદ્રાની જાળવણીવાળી કાયિક પ્રવૃત્તિ એ સ્થાનયોગ છે. દેહની અવસ્થાઓ અને મનના ભાવોનો પરસ્પર સંબંધ છે માટે ધર્મઅનુષ્ઠાનમાં કાયાની ચોક્કસ મુદ્રા મૂકી છે, જેમ કે જયવીયરાય સૂત્રમાં અમુક રીતે, ચૈત્યવંદનમાં અમુક રીતે, કાઉસગ્ગમાં અમુક રીતે મુદ્રાઓ બતાવી છે.

૨) ઊર્ણયોગ – કાયા પછી વાણીના ઉપયોગને દર્શાવનાર ઊર્ણ યોગ છે. ઊર્ણ એટલે શબ્દ એટલે વચનયોગ છે. કોઈપણ ધર્મક્રિયા કરતા જે સૂત્રો શબ્દરૂપે બોલીએ છીએ, તે પણ પ્રણિધાનપૂર્વક હોય તો તે ઊર્ણ યોગ છે, અર્થાત્ વિધિપૂર્વક અસ્ખલિતપણે સૂત્રો બોલવાનાં છે.

૩) અર્થયોગ – અહીં બોલાતાં સૂત્રોના અર્થમાં મનનું અનુસંધાન કરવાનું છે, અર્થાત્ પૂરેપૂરો ઉપયોગ એ સૂત્રોમાં રાખવાનો છે.

એટલે ધર્મક્રિયા કરવા સ્થિર આસને બેઠા, સ્પષ્ટ – શુદ્ધ સૂત્રો બોલાય છે ત્યારે મન

FINAL - 16-01-19

દ્વારા તેના અર્થમાં અનુસંધાન કરવાનું છે. આવી રીતે મન, વચન અને કાયા ત્રણેય યોગ આવે છે.

૪) આલંબન યોગ – પ્રતિમા આદિ આલંબનમાં મન, વચન અને કાયાની એકાકારતાપૂર્વકનો સૂક્ષ્મ ઉપયોગ તે આલંબન યોગ છે. ગીતાર્થ જ્ઞાની મહાત્મા જ્યારે સાલંબન ધ્યાનના સ્તરને પામે છે ત્યારે આ યોગ હોય છે.

૫) અનાલંબન યોગ – પ્રતિમા આદિ બાહ્ય નિમિત્તને આલંબન રાખ્યા વિના પ્રવર્તતો નિર્વિકલ્પ, ચિન્માત્ર જ્ઞાનનો ઉપયોગ, આત્માના સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપનું ધ્યાન એ આલંબનરહિત અનાલંબન યોગ છે.

સ્થાન, ઊર્ણ, અર્થ, આલંબન અને નિરાલંબન આ પાંચ પ્રકારના યોગ સમ્યગ્ રીતે આરાધ્યા હોય તો તે મોક્ષ સાથે યોગ કરાવી આપે છે. આ પાંચમા સ્થાન અને ઊર્ણરૂપ બે યોગોને કર્મયોગ કહેલ છે. કારણ બંને ક્રિયારૂપ છે. આગળના ત્રણ-અર્થ, આલંબન અને નિરાલંબન એ ત્રણ જ્ઞાનયોગ છે. આત્મદશાને નિર્મલ કરનાર આ પાંચ પ્રકારનો યોગ નિયમથી ચારિત્રધારીને જ હોય છે.

સંદર્ભ :	લેખક :
૧. ભાવધર્મ (પ્રણિધાન)	આચાર્યશ્રી યુગભૂષણવિજયજી મ.સા.
૨. અમૃત યોગનું પ્રાપ્તિ મોક્ષની	ડૉ. રશ્મિ ભેદા

FINAL - 16-01-19

૧૦ ''યોગશાસ્ત્ર''નું વિહંગાવલોકન

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

'કલિકાલસર્વજ્ઞ' તરીકે પ્રસિદ્ધ પૂ. હેમચંદ્રાચાર્ય આ યોગસાધના માટેનો મહત્વનો ગ્રંથ 'યોગશાસ્ત્ર' લખેલો છે. આત્માના ઉર્ધ્વીકરણમાં યોગસાધના અનન્ય આલંબન છે. પાતંજલિએ યોગની વ્યાખ્યા – યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ એમ આપી છે. પરંતુ પૂ. હેમચંદ્રાચાર્યે જૈન દર્શન અનુસાર યોગની વ્યાખ્યા કરી છે. યોગ એટલે જ્ઞાન, શ્રદ્ધા અને ચારિત્રરૂપ રત્નત્રયી.

આ યોગની સિદ્ધિ માટે જે ક્રિયાયોગ બતાવ્યો છે એ મહત્ત્વનો છે. યોગનો અધિકારી ગૃહસ્થ પણ થઈ શકે. જ્યાં બીજા આચાર્યોએ એમના ગ્રંથોમાં યોગસાધના માટે ગ્રહસ્થાશ્રમના ત્યાગને આવશ્યક ગણાવ્યો છે, જ્યારે શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યના યોગશાસ્ત્રમાં ગૃહસ્થધર્મના પાયા પર જ યોગસાધનાનો ક્રમ સ્થપિત કરેલો છે. ગૃહસ્થાશ્રમીને પણ યોગસાધનામાં અધિકાર છે એ આ ગ્રંથમાં બતાવ્યું છે.

યોગસાધનાના બે ભાગ પાડવામાં આવે છે.

બહિરંગ યોગ – જેમાં ધર્મ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર આવે

અતરંગ યોગ – જેમાં ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ આવે.

યમ એટલે પાંચ વ્રતો – અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ

નિયમ એટલે શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાન

યોગશાસ્ત્રમાં આ પાંચ વ્રતોને યોગના રત્નત્રયમાં ચારિત્ર તરીકે બતાવેલ છે. અને જૈન આચારધર્મ વિસ્તારથી સમજાવ્યો છે. જૈન સાધુઓ અને શ્રાવકોના ધાર્મિક સાચારો ખરેખર યોગરૂપ જ છે. આવી રીતે ધર્મથી માંડીને સમાધિ પર્યંત અષ્ટાંગ યોગમાં જીવને ક્રમાનુસાર જ્ઞાન થાય અને આત્માનું ઊર્ધ્વીકરણ થતું જાય એ વિસ્તારથી સમજાવ્યું છે.

પહેલો પ્રકાશ : આ યોગશાસ્ત્ર મૂળ સંસ્કૃત ભાષામાં અનુષ્ટુપ છંદમાં પદ્યરૂપે રચાયેલું છે. ૧૨ પ્રકાશમાં ૧૦૦૯ શ્લોકો રચાયેલા છે. યોગનું મહાત્મ્ય બતાવતા કહે છે, યોગ સર્વ પ્રકારના વિપત્તિઓના સમૂહરૂપ વેલડીઓને કાપવા માટે તીક્ષ્ણ ધારવાળા કુહાડા સમાન છે. મોક્ષલક્ષ્મીને પામવા માટે અમોઘ ઉપાય છે. ભવોભવના પાપોને નાશ કરવાનું સામર્થ્ય યોગમાં છે. યોગનો પ્રભાવ બતાવી યોગને મોક્ષનું કારણ બતાવે છે.

चतुवर्गेऽग्रणीर्मोक्षो योगस्तस्यच कारणम् ।
ज्ञानश्रद्धानचारित्ररूपं रत्नत्रयं च सः ।। ७५ ।। योगशास्त्र

અર્થ : ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર વર્ગોમાં મોક્ષ ઉત્તમ છે. એ મોક્ષનું કારણ યોગ છે અને તે જ્ઞાન, શ્રદ્ધા અને ચારિત્રરૂપ રત્યત્રયી સ્વરૂપ યોગ છે.

આ રત્નત્રયીમાં સમ્યગ્જ્ઞાન, સમ્યગ્ દર્શન અને સમ્યગ્ ચારિત્રનું સ્વરૂપ સમજાવ્યું છે. ચારિત્ર સર્વવિરતિ અને દેશવિરતિ એમ બે પ્રકારે છે. પાંચ મહાવ્રતરૂપ મૂલગુણ અને અષ્ટપ્રવચનમાના રૂપ ઉત્તરગુણ સહિત સર્વવિરતિ ચારિત્ર હોય છે. જે ઉત્તમ સાધભગવંતોને હોય છે. જ્યારે દેશવિરતિ ચારિત્ર ગૃહસ્થોને હોય છે. અહીં પૂ. હેમચંદ્રાચાર્ય ગ્રહસ્થોને દેશવિરતિ ચારિત્રનું પાલન કરવા માટે કેવું વર્તન જરૂરી છે, ગ્રહસ્થોને મોક્ષમાર્ગ પર એટલે યોગમાર્ગ પર ચાલવા માટે પાયાના ૩૫ ગુણો વર્ણવ્યા છે જેને માર્ગાનુસારિતાના ૩૫ ગુણો કહ્યા છે. માર્ગાનુસારી એટલે ઉન્માર્ગનો ત્યાગ કરીને મોક્ષ સાથે જોડનારા ધર્મમાર્ગને અનુસરનારો, ધર્મમાર્ગનો, યોગમાર્ગનો અભિલાષી.

બીજો પ્રકાશ : આચાર્ય હેમચંદ્ર ગૃહસ્થ યોગનો અધિકારી હોઈ શકે છે એટલે અહીં શ્રાવકધર્મના બાર વ્રત કહે છે જેના મૂળ સમ્યક્ત્વ છે એટલે સ્મયક્ત્વનું સ્વરૂપ સમજાવતા મિથ્યાત્વનું સ્વરૂપ પણ સમજાવ્યું છે. સર્વજ્ઞ, વીતરાગ પરમાત્મા તે સુદેવ, તેમણે પ્રકાશેલા સર્વવિરતિ ધર્મનું ત્રિવિધ પાલન કરવામાં જાગ્રત મહાત્મા તે સુગુરુ, અને અહિંસા, સંયમ અને તપરૂપ ધર્મ તે સુધર્મ. આ તત્વત્રયી અને તેની તારકતામાં સચોટ શ્રદ્ધા તે સમ્યક્ત્વ અંધકાર એ પ્રકાશનો પ્રતિપક્ષી છે એમ મિથ્યાત્વ એ સમ્યક્ત્વનું પ્રતિપક્ષી છે. મિથ્યાત્વ એટલે વિપરીત વલણ - વિચાર, તાણો અને વર્તન મિથ્યાત્વમાં રૂચિ અને તત્ત્વમાં અરૂચિ એ મિથ્યાત્વનું લક્ષણ છે. શ્રી જિનેશ્વરદેવે પ્રકાશેલા સર્વજીવ હિતકર ધર્મથી વિપરીત પ્રકારના વિચાર, વર્તન આદિમાં રાચવું એ મિથ્યાત્વ છે. એ એવો ભાવ અંધાપો છે જે જીવને હિત કરનારા ધર્મથી વિમુખ રાખીને સંસારમાં ઠેરઠેર રઝળાવે છે. આ ભાવ અંધકાર દૂર થતા યોગરસિકતા જન્મે છે. 'યોગશાસ્ત્ર'માં મુમુક્ષુ જીવના ક્રમિત વિકાસનો એક પછી એક કડીઓ બતાવી છે. અહીં શ્રાવક સમ્યક્ત્વમૂલક બાર વ્રતોમાંથી પાંચ અણુજ્ઞાના સમજાવ્યા છે જે ગૃહસ્થના ચારિત્રધર્મના પાલન માટે પાયાના વ્રત છે. એના પાવનયોગ પાંચ મહાવ્રતોના પાલન માટે યોગ્યતા પેદા થાય છે.

ત્રીજા પ્રકાશમાં શ્રાવકના ત્રણ ગુણવ્રતોનું તથા ચાર શિક્ષાવ્રતોનું વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે. ચોથા પ્રકાશમાં રાગ-દ્વેષ ઉપર વિજય મેળવવા સમભાવ અત્યંત જરૂરી છે. એ સમતા મમત્વભાવ દૂર કરવાથી આવે છે એમ કહી મમત્વ ભાવ દૂર કરવા માટે જરૂરી અનિત્ય, અશરણ આદિ બાર ભાવનાઓનું સ્વરૂપ બતાવ્યું છે. યોગના મુખ્ય અંગ જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્રનું આધ્યાત્મિક દષ્ટિએ નિરૂપણ કર્યુ છે. જ્ઞાન, દર્શન અને ચરિત્ર આ રત્નત્રયીનું આત્મા સાથે ઐક્ય વર્ણવતા કહે છે કે, જ્ઞાનદિક આત્માથી જુદા નથી, આત્મસ્વરૂપ છે. આત્મજ્ઞાનથી જ મોહની પ્રાપ્તિ થાય છે.

आत्मनमात्माना वेति मोहत्यागाथ आत्मनि ।
तदेव तस्य चारित्रं तज्ज्ञानं तच्च दर्शनं ।। ४२ ।। योगशास्त्र

અર્થ : જે યોગી મોહનો ત્યાગ કરવાથી આત્માને વિશે આત્મા વડે કરી આત્માને જાણે છે, તે જ તેનું ચારિત્ર છે, તે જ જ્ઞાન છે અને તે જ દર્શન છે.

આત્મજ્ઞાનની મહત્તા બતાવતા કહે છે કે, અજ્ઞાની કરોડો વર્ષ સુધી તપ કરીને જે કર્મ ખપાવે તે કર્મને ત્રણ ગુપ્તિથી યુક્ત એવો જ્ઞાની એક શ્વાસોચ્છવાસમાં ખપાવે છે. જ્યારે આત્મા સ્વસ્વભાવમાં, સ્વસ્વરૂપમાં રહે છે ત્યારે આત્મા જ્ઞાનસ્વરૂપ છે અને કર્મના યોગ તેમ જ આત્મા દેહધારી બને છે. શુક્લધ્યાનરૂપ અગ્નિથી કર્મોને બાળીને શરીરરહિત થાય છે અને સિદ્ધ દશા પ્રાપ્ત કરે છે. કષાય તથા ઈંદ્રિયો વડે જિતાઈ જાય છે. ત્યારે આત્મા તે જ સંસાર છે અને જ્યારે તે કષાય અને ઈંદ્રિયોને જીતનાર થાય છે ત્યારે જ્ઞાનીઓ એને મોક્ષ કહે છે એટલે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે કષાય જય કરવાનું કહે છે. એના માટે કષાયનું સ્વરૂપ વર્ણવેલું છે. કષાયોને જીતવા માટે ઈન્દ્રિયોનો જય કરવાનું કહ્યું છે જે મનઃ શુદ્ધિ દ્વારા શક્ય થાય છે. એના માટે રાગ-દ્વેષ ઉપર વિજય મેળવવો જરૂરી છે જે સમભાવરૂપ શસ્ત્ર વડે શક્ય બને છે. દરેક આત્મા પરમાત્મસ્વરૂપ છે પણ રાગાદિ દોષોના લીધે એ પરમાત્મસ્વરૂપ પર આવરણ છવાય છે જે સમભાવ સૂર્યના પ્રકાશાર્થી એ રાગાદિ અંધકારનું આવરણ દૂર થાય છે અને યોગી પુરુષો પોતાનામાં જ પરમાત્મસ્વરૂપના દર્શન કરે છે. આવું સમ્યક્ નિર્મમત્વર્યા પ્રાપ્ત થાય છે એના માટે યોગીને અનિત્ય અશરણ... આદિ ૧૨ ભાવનાઓનો આશ્રય લેવાનું કહે છે. આ ૧૨ ભાવનાઓ દ્વારા સમત્વ પ્રાપ્ત કરી એનું અવલંબન લઈને મોક્ષના કારણભૂત આત્મજ્ઞાનીી પ્રાપ્તિ માટે યોગીઓએ ધ્યાનનો આશ્રય લેવો જોઈએ. ધ્યાનનું સ્વરૂપ વર્ણવતા કહે છે.. છદ્મસ્થ યોગીઓને અંતમુહૂર્ત સુધી જે મનની સ્થિરતા રહે તે ધ્યાન કહેવાય છે. એના બે પ્રકાર છે. ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન અયોગીઓને યોગનો નિષેધ હોય છે. યોગી ધ્યાન સાધતો હોય અને ધ્યાન તૂટી જતું હોય તો એ ધ્યાનને પુનઃ જોડવા માટે આચાર્ય મૈત્રી, કરુણા પ્રમોદ અને માધ્યસ્થ આ ચાર ભાવનાઓ ભાવવાનું કહે છે.

FINAL - 16-01-19

પાંચમા પ્રકાશમાં જૈન શાસ્ત્ર પ્રમાણે મોક્ષ માટે પ્રાણાયામ આવશ્યક નથી, છતાં દેહના આરોગ્ય અને કાળજ્ઞાન આદિ માટે પ્રાણાયામ ઉપયોગી છે એમ જણાવીને પ્રાણાયામનું વર્ણન કર્યું છે. મંત્રને મન સાથે, મનને પવન સાથે અને પવનને પ્રાણ સાથે સંબંધ રહેલો છે, એટલે પ્રાણાયામ સિવાય પણ યંત્રાધિરાજના ભાવપૂર્વકના જાપ ... આત્મસિદ્ધિરૂપ યોગની સાધના થઈ શકે છે એવો વિશ્વાસ રાખીને શ્રી નવકારને ભજનારો પણ આત્મદશાનો અધિકારી બની શકે છે.

છઠ્ઠા પ્રકાશમાં પરકાય પ્રવેશને માત્ર આશ્ચર્યકારક દુઃસાધ્ય અને મોક્ષના અભિલાષી માટે અપારમાર્થિક ગણાવ્યો છે. તેમ જ પ્રાણાયામ ધ્યાનસિદ્ધિ દ્વારા મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે ઉપયોગી નથી એમ જણાવ્યું છે. કારણ પ્રાણનો નિગ્રહ કરવામાં શરીરને પીડા થાય છે અને તેથી મનમાં અસ્થિરતા થાય છે. જો પ્રાણાયામથી મનમાં ચંચળતા ઉત્પન્ન થતી હોય તો ધ્યાનસિદ્ધિ માટે મનને શાંત કરવા પ્રત્યાહારનો માર્ગ બતાવે છે.

ધ્યાનનું સ્વરૂપ : સાતમા પ્રકાશમાં ધ્યાનની મહત્તા સમજાવી છે. ધ્યાન એટલે એક જ વિષય પર મનોયોગની સ્થિરતા મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે કર્મક્ષય જરૂરી છે, આ કર્મક્ષય કે કર્મનિર્જરા આત્મજ્ઞાનથી થાય છે, અને આ આત્મજ્ઞાન ધ્યાન કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. ધ્યાન કરવાની ઈચ્છા ધરાવતા યોગીઓ એટલે કે ધ્યાતાની યોગ્યાતા એવી જ રીતે ધ્યાન ધરવા માટેનું ધ્યેય અને ધ્યાનનું ફળ શું છે એ ત્રણે જાણવું જરૂરી છે. ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેય એ ત્રણે એકરૂપ થઈ જાય ત્યારે સમાપત્તિ થઈ કહેવાય. ધ્યાનનું સ્વરૂપ વર્ણવતા ૧) પિંડસ્થ ૨) પદસ્થ ૩) રૂપસ્થ અને ૪) રૂપાતીત એમ ચાર પ્રકારે ધ્યાનને વર્ણવીને પાર્થિવી અગ્નેર્થી, વાયવી, વારૂણા અને તત્વભૂ આ પાંચ ધારણા દ્વારા પિડસ્થ ધ્યાન કેવી રીતે સિદ્ધ કરાય છે તે સમજાવેલું છે. એનું લૌકિક તથા લોકોત્તર ફળ બતાવ્યું છે.

પવિત્ર પદોનું આલંબન લઈને જે ધ્યાન કરાય છે તે પદસ્ય ધ્યાન છે. અને જે પ્રકારે પદમર્યા દેવના મંત્રરાજ અઁહં ન કરી શકાય છે. રૂપસ્વ ધ્યાનમાં સમવસરણમાં બિરાજમાન, કેવળ જ્ઞાનથી દીપતા ૩૪ અતિશયોથી યુક્ત, અષ્ટપ્રતિહાર્ય સહિત એવા પરમાત્માનું ધ્યાન હોય છે. જ્યારે અરૂપી એવા જ્ઞાનાનંદ સ્વરૂપ નિરંજન, નિરાકાર, ચિદાનંદ સ્વરૂપ ચિંધ્યું. પરમાત્માનું ધ્યાન તે રૂપાતીત ધ્યાન છે. અહીં યોગી પિંડસ્થ વગેરે ચિંધ્યું. ધ્યાન દ્વારા નિરાલંબનરૂપ અલક્ષ્ય ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરે છે. યોગી જ્યારે સિદ્ધપરમાત્માના ધ્યાનમાં તન્મય બની જાય છે ત્યારે તે ધ્યેયસ્વરૂપ પરમાત્માની સાથે એકરૂપ થઈ જાય છે, એ જ સમરસીભાવે છે આ પ્રમાણે પિંડસ્થ, પદસ્ય, રૂપસ્ય અને રૂપાતીત આ ચાર પ્રકારના ધ્યાનથી યોગી આત્માની વિશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે.

અગિયારમાં પ્રકાશમાં શુક્લધ્યાન, તેના અધિકારી તથા તેના ચાર ભેદોનું સ્વરૂપ બતાવ્યું છે. ચોથા ભેદના અંતે કેવળજ્ઞાન કેવળદર્શનયુક્ત યોગો સર્વ કર્મોર્થી મુક્ત થઈ એક જ સમયમાં ઋજુ શ્રેણીય ઉર્ધ્વગમન કરી સિદ્ધક્ષેત્રમાં બિરાજી સાદિ, અનંત, હેમચંદ્ર સ્વસંવેદનર્થી અનુભવેલા સિદ્ધ તત્ત્વનું વર્ણન કરતા કહે છે, આત્માને શરીરથી ભિન્ન તથા શરીને સદા આત્માથી ભિન્ન ગણવું જોઈએ. આ બંનેના ભેદનો જ્ઞાન, યોગી, આત્મસ્વરૂપનો નિશ્ચય કરવામાં સ્ખલિત નથી થતો. આગળ કહે છે,

श्रयते सुवर्णभावं सिद्धरसस्पर्शतो यथा षोहम् ।
आत्मध्यानादात्मा परमात्मत्वं तथऽऽप्रोति ।। २ ।।

યોગશાસ્ત્ર

અર્થ : જેમ સિદ્ધરસના સ્પર્શયો લોઢું સુવર્ણભાવને પામે છે, તેમ આ આત્મા આત્મધ્યાનથી પરમાત્મભાવને પામે છે.

योजनाद्योग इत्युक्तो, मोक्षेण मुनिसत्तमैः ।।
स निकृत्ताधिकारयं, प्रकृत्तो लेशतो ध्रुव : ।। २०१ ।। યોગબિંદુ

જે મુક્તિ સાથે આત્માનું યોજન કરે તે યોગ આવી રીતે યોગનું લક્ષણ મહર્ષિઓ જણાવે છે. મોક્ષની સાથે એટલે સર્વ કર્મના ક્ષયરૂપ નિર્વાણપદની સાથે જે જપ, તપ, અનુષ્ઠાન સંબંધ કરાવે એટલે જ મોક્ષ તરફ ગમન કરાવે એવી જે સર્વશ્રેષ્ઠ ક્રિયા કે અનુષ્ઠાન હોય તેને યોગ કહેવાય તેમ મુનિશ્વરોમાં પરમ શ્રેષ્ઠ તીર્થંકર, ગણધર જણાવે છે. જે આત્માનું મોક્ષ સાથે યોજન કરે એટલે જડ તત્ત્વરૂપ પ્રકૃતિથી સર્વથા વિયોગ કરે તે યોગ કહેવાય.

FINAL - 16-01-19

૧૧ યોગનિષ્ઠ આચાર્ય શ્રી બુદ્ધિસાગરસૂરિશ્વરજીનું જૈનયોગમાં અનુપમ પ્રદાન

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

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

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

અન્ય દર્શન એકેક યોગને સ્વીકારે છે જ્યારે જૈન દર્શનમાં હઠયોગ, રાજયોગ, ક્રિયાયોગ, ભક્તિયોગ, મંત્રયોગ, દેશવિરતિયોગ અને સર્વવિરતિયોગ આદિ સર્વ યોગોનો સમાવેશ થાય છે. જૈન શાસ્ત્ર પ્રમાણે સર્વ તીર્થંકર વીસસ્થાનક યોગની આરાધના વડે જ તીર્થંકરપદ પ્રાપ્ત કરે છે. જૈન સાધુઓ અને શ્રાવકોના ધાર્મિક આચારો યોગરૂપ જ છે. પંચમહાવ્રત અને શ્રાવકના બાર વ્રતનો યોગનો પ્રથમ પગથિયારૂપ યમમાં સમાવેશ થાય છે. શ્રી મહાવીરપ્રભુ ૧૮ દોષ રહિત સર્વજ્ઞ હતા માટે તેમનો કથિત યોગમાર્ગ પરિપૂર્ણ સત્યથી ભરેલો છે એમ આચાર્ય બુદ્ધિસાગરજી કહે છે. તપશ્ચર્યા, પ્રતિક્રમણ, જિનપુજા, સ્વાધ્યાય આદિ યોગરૂપ જ છે. છ આવશ્યકની ક્રિયાઓ યોગના આધારે જ રચાઈ છે. ધ્યાન એ યોગનો મુખ્ય આધાર છે એટલે ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાનનો યોગમાં સમાવેશ થાય છે.

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

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

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

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

આચાર્ય બુદ્ધિસાગરસૂરિએ 'યોગદીપક' ગ્રંથમાં અધ્યાત્મયોગ અને ક્રિયાયોગ સમ્યગ્ રીતે દર્શાવ્યો છે. કોઈપણ યોગનું ખંડન ન કરતા પરસ્પર યોગની તરતમતા કેવી રીતે

FINAL - 16-01-19

અધિકારભેદે હોય છે તે બતાવેલું છે. યોગનો પ્રકાશ પાડવામાં આ ગ્રંથ દીપક સમાન હોવાથી એનું નામ 'યોગદીપક' પાડવામાં આવ્યું છે.

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

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

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

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

એમના સંયમ જીવનમાં સંવત ૧૯૭૧ ના શ્રાવણ વદ ૭ ના સવારના સાડા સાત વાગે એમણે લોચ કરાવ્યો. આત્મજ્ઞાનીને આ અનુભવ કેવા ભાવ જગાડે છે, એનું આલેખન કરતા તેઓએ લખ્યું છે, ''લોચ કરાવતા આત્માની સારી રીતે સમાધિ રહી હતી, આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપની ભાવના ભાવી હતી. હૃદયમાં કુંભક પ્રાણાયામ ધારવામાં આવતો હતો, તેથી લોચ કરાવતા આત્માનો શુદ્ધ પરિણામ વૃદ્ધિ પામતો હતો. આત્મજ્ઞાનની કસોટી ખરેખર લોચથી અમુક અંશે થઈ શકે છે. શરીરથી આત્માને ભિન્ન માન્યા બાદ લોચ કરાવતી વખતે આત્મજ્ઞાનીને પરિષહ સહેવાથી અમુક અંશે અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે.''

આમ આ જાગ્રત આત્મા જીવનના પ્રત્યેક ક્રિયામાં આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપની ભાવના ભાવતા હતા. ધ્યાનને મહત્ત્વ આપનાર આચાર્ય શ્રી બુદ્ધિસાગરસુરિ જ્યાં ક્યાંય શાંતિ જુએ કે તરત ધ્યાન લગાડી દેતા. વિહાર કરતા કરતા કોઈ વગડામાં જૈન મંદિર મળી જાય

FINAL - 16-01-19

તો તેમને ધ્યાન માટે ખૂબ અનુકૂળતા લાગે. એમની ડાયરીમાં તેઓ નોંધે છે, 'સરસ્વતી નદીના કિનારે રેતના બેટડામાં બેસી આજ રોજ એક કલાક આત્મધ્યાન કર્યું. તો જોટાણામાં ક્ષેત્રપાલના સ્થાનના ઓટલા પર સાંજના વખતે એક કલાકે પર્યંત આત્મધ્યાન ધરવાથી આત્માના અલૌકિક અનુભવની ઝાંખી થઈ.' આવી રીતે એમનો વિહાર બે પ્રકારે થતો. એક પગપાળો વિહાર અને બીજો આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિરતાનો વિહાર. આત્માનુભવ વિલક્ષણ હોય છે. એની વિલક્ષણતા સંવત ૧૯૭૧ ના પોષ સુદ ૧૦ ની રાતે થયેલ અનુભવમાં નજરે પડે છે. તેઓ પોતાના આત્માનુભવને પ્રગટ કરતા કહે છે, ''પોષ સુદી ૧૦ ની રાત્રે આત્મા અને પરમાત્માની એકતાના ધ્યાનનો દીર્ઘકાલ, સતત પ્રવાહ રહ્યો અને તેથી જે આત્માનંદ પ્રગટ્યો તેનું વર્ણન કરી શકાય તેમ નથી. આત્માની નિષ્કામ દશાના સત્યસુખનો અપૂર્વ સાક્ષાત્કાર ખરેખર અનુભવમાં ભાસ્યો તે વખતે રાગદ્વેષની ઉપશમતા વિશેષતઃ પ્રગટેલી દેખાઈ. ઉપાધિરહિત દશામાં શુદ્ધોપયોગે સહજ સુખ અનુભવવામાં આવે છે.''

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

FINAL - 16-01-19

૧૨ આધુનિક યુગના અધ્યાત્મયોગી - આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ અને પ્રેક્ષાધ્યાન

-પ્રો. મુનિ મહેન્દ્રકુમાર

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

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

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

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

''अदु पीरिसिं तिरियं भित्तिं, चक्खुमासज्ज अंतसो आइ।''

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

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

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

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

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

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

FINAL - 16-01-19

જ્યારે આપણે જૈન સાધુઓના આચાર - વિચાર વિષયક પ્રાચીન ગ્રંથોને વાંચીએ છીએ ત્યારે ઘણી વાર આશ્ચર્ય થાય છે કે મોક્ષપથના સાધકો પણ માનવ મનની નબળાઈઓને વશીભૂત થઈને કેવા અનર્થ અર્થ કરી નાખે છે. આપણે એક દાખલો લઈએ આગમમાં છ પ્રકારના નિર્ગ્રંથોનું વર્ણન છે. નિર્ગ્રંથ એટલે જૈનમુનિ અથવા શ્રમણ. જ્યાં સુધી સાધનાના અંતિમ શિખર સુધી સાધક નથી પહોંચતા, ત્યાં સુધી ભૂલ અથવા દોષ થવાની શક્યતા રહે છે. દોષોના પ્રમાણમાં વધારો અને ઘટાડો થતો જ હોય છે. એના આધારે નિર્ગ્રંથોનું વર્ગીકરણ કરવામાં આવ્યું છે. એમાં એક વર્ગ છે જેને બકુશ નિર્ગ્રંથ કહેવામાં આવે છે. આ બકુશ નિર્ગ્રંથો ચારિત્રનું પાલન તો કરે છે, પણ શરીર અને ઉપકરણો પ્રત્યે આસક્તિ પણ રાખે છે. એટલે તેઓ શરીર અને ઉપકરણોની શોભા અથવા વિભૂષા વધારવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. આવા બકુશ નિર્ગ્રંથોને ક્રમશઃ આભોગ બકુશ અને અનાભોગ બકુશ એવી સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે. જોકે જ્યારે આવા દોષ સેવન કરવાવાળા જ્યારે પોતાની ભૂલને સાચ્ચે જ અનુભવ કરે છે ત્યારે પ્રાયશ્ચિત લઈને શુદ્ધ થાય છે. હવે એક સવાલ એવો થાય છે કે આચારની સૂક્ષ્મ સમજણ હોવા છતાં પણ આચાર સંહિતાનું ઉલંઘન શું કામ કરવામાં આવે છે? ખરેખર આ સવાલ ખાલી ધર્મ શાસ્ત્રનો નથી, પણ માનવ સ્વભાવનો છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં હવે આ વાત બહુ જ સ્પષ્ટ થઈ ગઈ છે કે મનની દુર્બળતાઓનો સંબંધ ખાલી જ્ઞાનની સાથે નથી. માણસના શરીરમાં રહેલા તંત્રોમાં જે રાસાયણિક સ્ત્રાવો ઉત્પન્ન થાય છે એનો સંબંધ ભાવતંત્ર સાથે છે, ન કે જ્ઞાનતંત્ર સાથે. એટલે તમે ગમે તેટલું જાણતા હો તો પણ શરીરના રસાયણો જ્યારે automatically ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે જ્ઞાની, પંડિત અથવા બુદ્ધિશાળી માણસ પણ કેટલીક વાર એક પશુ જેવું આચરણ કરી નાખે છે; એના વ્યવહારને જોઈને કલ્પના પણ ન થઈ શકે કે આ માણસ આટલો બધો જ્ઞાની, શાસ્ત્રજ્ઞ અથવા મોટો ઉપદેશક છે. જોકે આવા માણસો પછી તો પસ્તાય છે, પણ બીજી વાર, ત્રીજી વાર... પાછુ એનું એજ કર્યા કરે છે.

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

જે ચેલેન્જ આધ્યાત્મિક જગત માટે છે તેજ ચેલેન્જ વૈજ્ઞાનિક જગત માટે પણ છે. વૈજ્ઞાનિકો અસંભવ જેવી મોટી મોટી શોધખોળ કરવા છતાં પણ ચેતનાનું રૂપાંતરણ

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

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

FINAL - 16-01-19

૧૩

કાયોત્સર્ગ

ડૉ. રમણલાલ શાહ

કાયોત્સર્ગ અથવા તો કાઉસગ્ગ જૈન ધર્મની એક પ્રકારની આધ્યાત્મિક યોગપ્રક્રિયા છે. કાયોત્સર્ગ એટલે કાયાનો ઉત્સર્ગ.'**कायस्य उत्सर्गः कायोत्सर्गः।**' ઉત્સર્ગ એટલે છોડી દેવું, ત્યજી દેવું. કાયોત્સર્ગ એટલે કાયાના હલનચલનાદિ વ્યાપારોને છોડી દેવા અથવા કાયાને છોડી દેવી - ત્યજી દેવી. અર્થાત્ કાયા, શરીર પરની મમતા છોડી દેવી. જૈન 'ગ્રંથોમાં કાયોત્સર્ગ ઉપરાંત **વ્યૂત્સર્ગ** શબ્દ પણ વપરાયો છે. કાયોત્સર્ગની વ્યાખ્યા શાસ્ત્રકારોએ નીચે પ્રમાણે આપેલી છે.

૧. **देहे ममत्वनिरासः कायोत्सर्गः।** અથવા

૨. **परिमितकालविषया शरीरे ममत्वनिवृत्तिः कयोत्सर्गः।**

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

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

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

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

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

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

કાઉસગ્ગમાં લોગસ્સ અથવા નવકારમંત્રનું ધ્યાન ધરવામાં આવે છે. ક્યારેક જિનેશ્વર પરમાત્માના ઉત્તમ ગુણોનું, આત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન પણ ધરાય છે. લોગસ્સમાં ૨૪ તીર્થંકરોનું ધ્યાન ધરતા ધરતા પોતાને એવી સિદ્ધ દશા પ્રાપ્ત થાઓ એવી પ્રાર્થના સહિતનું ધ્યાન કરાય છે. નવકારમંત્રમાં અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુ એ પાંચ પરમેષ્ઠિનું ધ્યાન ધરાય છે. નવકારમંત્રનો કાઉસગ્ગ આઠ શ્વાસોચ્છવાસ પ્રમાણનો ગણાય છે જ્યારે લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ પચ્ચીસ શ્વાસોચ્છવાસ પ્રમાણ કરવાનો હોય છે. લોગસ્સ સૂત્ર ગણધર રચિત મનાય છે, એની સાથે યોગપ્રક્રિયા જોડાયેલી છે. લોગસ્સમાં દર સાતમાં તીર્થંકર પછી એટલે કે સાત, ચૌદ અને એકવીસના તીર્થંકરના નામ પછી 'જિણ' શબ્દ વપરાયો છે. સાત તીર્થંકરના નામોચ્ચાર સાથે એક વર્તુળ પુરૂ થાય છે. ચોવીસ તીર્થંકરોના નામોચ્ચાર સાથે એ રીતે સાડાત્રણ વર્તુળ થાય છે. આપણા શરીરમાં મૂલાધાર ચક્ર પાસે આવેલી કુંડલિની શક્તિ, સાડાત્રણ વર્તુળની છે. લોગસ્સના કાઉસગ્ગ દ્વારા આ કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરવાની હોય છે. એટલા માટે લોગસ્સના કાઉસગ્ગમાં શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા પ્રત્યેક પદ સાથે (પાયસા ઉસાસા) જોડવાની હોય છે.

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

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

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

જિનદાસગણીએ કાઉસગ્ગના બે મુખ્ય પ્રકાર બતાવ્યા છેઃ દ્રવ્ય કાઉસગ્ગ અને ભાવ કાઉસગ્ગ, દ્રવ્ય કાઉસગ્ગમાં શરીરની ચંચળતા અને મમતા દૂર કરીને જિનમુદ્રામાં સ્થિર થાય છે. સાધક જ્યારે એવી રીતે દ્રવ્ય કાઉસગ્ગમાં સ્થિર થઈને ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાનમાં મગ્ન બને છે ત્યારે એનો કાયોત્સર્ગભાવ કાઉસગ્ગ બને છે. ભાવ કાઉસગ્ગમાં સાંસારિક વાસનાઓના ત્યાગ ઉપર, આર્ત્ત અને રૌદ્ર ધ્યાનના ત્યાગ ઉપર, કષાયોના ત્યાગ ઉપર તથા અશુભ કર્મબંધનના ત્યાગ ઉપર સવિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. શરીર અને ચિત્તની જુદી જુદી અવસ્થાને લક્ષમાં રાખી નીચે પ્રમાણે ચાર કાઉસગ્ગ બતાવવામાં આવ્યા છે :

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

FINAL - 16-01-19

(૪) ઉપવિષ્ટ - નિવિષ્ટ

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

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

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

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

'ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર'ના ૨૯ માં અધ્યયનમાં કાયોત્સર્ગનો મહિમા સમજાવ્યો છે. મહાવીરસ્વામીને પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે છે : 'હે ભગવાન, કાયોત્સર્ગથી જીવને શો લાભ થાય છે?' ભગવાને કહ્યું : 'હે આયુષ્યમાન, કાયોત્સર્ગથી ભૂત અને વર્તમાનકાળના પ્રાયશ્ચિત - યોગ્ય અતિચારોની શુદ્ધિ થાય છે. જેમ મજૂર પોતાના માથેથી બોજો ઉતારી નાખ્યા પછી હળવો થાય છે, તેમ જીવ કાયોત્સર્ગથી કર્મના ભારને ઉતારીને હળવો બને છે. કાયોત્સર્ગથી પ્રશસ્ત અધ્યવસાયોમાં વર્તતો જીવ સુખપૂર્વક વિચરે છે.'

કાયોત્સર્ગમાં કાયાને એક જ સ્થળે સ્થિર કરવાની પ્રતિજ્ઞા લેવાય છે. એની સાથે વાણીના સ્થિરતાની - મૌનની પ્રતિજ્ઞા પણ લેવાય છે અને નિશ્ચિત પ્રમાણમાં નિશ્ચિત વિષયનું ધ્યાન કે ચિંતન કરાય છે. (ઠાણેણં, મોણેણં, ઝાણેણં અપ્પાણં વોસિરામિ) કાઉસગ્ગ દ્વારા જન્મજન્માંતરના અશુભ કર્મોનો ઝડપથી ક્ષય કરી શકાય છે. કાઉસગ્ગ આત્મામાં રહેલા દોષોને, દુર્ગુણોને દૂર કરે છે અને ગુણોની વૃદ્ધિ કરે છે. કાઉસગ્ગથી આત્માની શુદ્ધિ થાય છે અને શુદ્ધિમાં ક્રમે ક્રમે વૃદ્ધિ થતા, સંપૂર્ણ શુદ્ધિ થતા મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. જે દોષો કે અતિચારોની શુદ્ધિ એકલા પ્રતિક્રમણથી પણ થતી નથી, તે શુદ્ધિ કાયોત્સર્ગથી થાય છે.

FINAL - 16-01-19

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

સંયમની આરાધના માટે ત્રણ પ્રકારની ગુપ્તિ બતાવવામાં આવી છે : મનોગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ અને કાયગુપ્તિ. કાયગુપ્તિ બે પ્રકારની છે : એકમાં શરીરની કોઈ પણ પ્રકારની ચેષ્ટાનો સર્વથા અભાવ હોય છે અને બીજા પ્રકારની કાયગુપ્તિમાં શરીરની ચેષ્ટાઓ નિયંત્રિત હોય છે. પ્રથમ પ્રકારની કાયગુપ્તિમાં જો ધ્યાન ઉમેરાય તો તે કાઉસગ્ગ બને છે. દેવ, મનુષ્ય કે તિર્યંચ દ્વારા ઉપસર્ગનો ભય હોય અથવા ભૂખ, તરસ વગેરે પરિષહનો સંભવ હોય તો પણ કાયાને અડોલ રાખવામા આવે તો એવી કાયગુપ્તિ કાયોત્સર્ગ બની રહે છે. આમ કાયગુપ્તિ અને કાયોત્સર્ગ વચ્ચે ભેદ બતાવવો હોય તો એમ કહી શકાય કે જ્યાં જ્યાં કાઉસગ્ગ છે ત્યાં ત્યાં કાયગુપ્તિ અવશ્ય રહેલી છે. પરંતુ જ્યાં જ્યાં કાયગુપ્તિ છે ત્યાં ત્યાં કાઉસગ્ગ હોય કે ન પણ હોય.

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

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

સંકલન : જીનતત્ત્વ ડૉ. રશ્મિ ભેદા

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

विवरीयाभिणिवेसं परिक्ता जोष्ठकहियतच्चेसु।
जो जुंजदि अप्पाणं णियभावो सो हवे जोगो ।। १३९।।

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

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

FINAL - 16-01-19

૧૪ બૌદ્ધ ધર્મમાં યોગસાધના

ડૉ. નિરંજના વોરા

ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રમાં ધ્યાન, યોગ, સમાધિ, સમાપત્તિ વગેરેનું વર્ણન મળે છે. યોગસાધનામાં ધ્યાનનું સર્વોપરિ સ્થાન છે. કોઈ પણ આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિ ધ્યાનસાધના વગર શક્ય નથી.

ધ્યાન શબ્દ **ध्ये–चिन्तयाम्** ધાતુ પરથી નિષ્પન્ન થયો છે. તેનો અર્થ ચિંતન છે. પાલિભાષામાં તેને માટે ज्ञान શબ્દ છે. તેની ઉત્પત્તિ આ રીતે બતાવવામાં આવી છે; **''ज्ञायति उपनिष्ज्ञायतीति ज्ञानं''** - અર્થાત્ કોઈ વિષય પર ચિંતન કરવું. ગૌતમ બુદ્ધ પણ સદૈવ સમાધિ અને ધ્યાનની પ્રશંસા કરતા હતા.

ગૌતમબુદ્ધે મહાભિનિષ્ક્રમણ પહેલાં પિતાના ખેતરમાં જાંબુવૃક્ષની નીચે ધ્યાનસુખનો અનુભવ કર્યો હોવાનો ઉલ્લેખ મળે છે.

મહાભિનિષ્ક્રમણ પછી અતિ કઠિન તપસ્યા કરતા તેમને ખ્યાલ આવ્યો કે શરીર કે આત્માને અતિ કષ્ટ આપીને ધ્યાનારાધન કે જ્ઞાનારાધન થઈ શકે નહિ. તેવી રીતે કામોપભોગમાં સંલગ્ન રહીને પણ જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થઈ શકે નહિ. તેથી તેમણે મધ્યમમાર્ગ ગ્રહણ કરીને ધ્યાનસાધના દ્વારા સમ્યક્ સંબોધિની પ્રાપ્તિ કરીને નિર્વાણનો અનુભવ કર્યો. શિષ્યોને પણ તે વારંવાર ધ્યાનસાધના કરવાનો અને પ્રમાદરહિત બનવાનો ઉપદેશ આપતા હતા. ધ્યાનનો અર્થ અકુશળ ધર્મોનું દહન કરવું - એવો પણ આપવામાં આવ્યો છે. જ્યારે સત્ત્વના ભાવ નિર્મળ બને છે, ત્યારે તેની ક્રિયાઓ પણ રાગ-દ્વેષ અને મોહથી રહિત બને છે. વિશુદ્ધ ભાવનાઓની વૃદ્ધિ થતાં જ તે ચિત્તની એકાગ્રતામાં પરિણત થાય છે. એ અવસ્થાને ધ્યાનયોગ કહે છે. ધ્યાનયોગથી સમાહિત ચિત્તવાળો ભિક્ષુ ધર્મપરાયણ અને સંબોધિપરાયણ થઈને નિર્વાણગામી બને છે.

પ્રજ્ઞાપ્રાપ્તિ માટે ધ્યાન - સમાધિ અનિવાર્ય હોવાનું તેમનું દૃઢ મંતવ્ય હતું. સમાધિ એટલે ચિત્તનું કોઈ પણ એક વિષય પર એકાગ્ર થવું. તેમાં કુશળ ધર્મો પર આધારિત સમ્યક્ સમાધિ જ નિર્વાણપ્રાપ્તિનો સાચો માર્ગ હોવાનું તેમણે જણાવ્યું છે.

ધ્યાન-ચતુષ્ટયઃ

બૌદ્ધધર્મમાં ધ્યાનચતુષ્ટયનું મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. તેના ધ્યાનાંગો, ધ્યાનપ્રાપ્તિ માટે ઉત્સુક ચિત્તની વિવિધ અવસ્થાઓ, સમાધિના અંતરાયો, અપધ્યાન, રૂપાવચર

અને અરૂપાવચર ધ્યાન, વિશુદ્ધ ધ્યાનથી પ્રાપ્ત થતી નિર્વાણની સ્થિતિ વગેરે વિશે ખૂબ સુક્ષ્મ રીતે અને વિસ્તારથી અહીં ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

સુત્તપિટકમાં ધ્યાનના મુખ્ય ચાર ભેદ બતાવ્યા છે. પ્રથમ, દ્વિતીય, તૃતીય, અને ચતુર્થ ધ્યાન. તેના મુખ્ય પાંચ અંગો છે અથવા રૂપનું અવલંબન કરનાર ચિત્તની આ પાંચ અવસ્થાઓ છે. જેને વિતર્ક, વિચાર, પ્રીતિ, સુખ અને સમાધિ કહે છે.

સાધકના ચિત્તનું કુશળ મનોવૃત્તિઓમાં પ્રતિષ્ઠિત થવું તે સમ્યક્ સમાધિ છે. સમ્યક્ સમાધિમાં ચાર રૂપાવચર ધ્યાનોનો સમાવેશ થાય છે. તે રૂપાવચર અથવા રૂપસંજ્ઞા પર આધારિત ધ્યાન કહેવાય છે. પ્રથમ ધ્યાનમાં ભિક્ષુ કામાદિથી વિરત થઈને વિતર્ક, વિચાર, પ્રીતિ, સુખ અને ચિત્તની એકાગ્રતાથી યુક્ત થઈને વિહાર કરે છે. દ્વિતીય અને તૃતીય ધ્યાનમાં તે ક્રમશઃ વિતર્ક, વિચાર અને પ્રીતિનું ઉપશમન કરે છે. ચતુર્થ ધ્યાનમાં ચેતો વિમુક્તિના ચાર પ્રત્યય છે : સુખ દુઃખનો પરિત્યાગ, સૌમેનસ્ય - દૌમેનસ્યનો અસ્ત, સુખ દુઃખરહિત ઉપેક્ષા અને સ્મૃતિની પરિશુદ્ધિ. ચાર ધ્યાનની પ્રાપ્તિથી રાગ, અવિદ્યા અને અનુશયોનો ક્ષય કરીને સાધક આસ્રવરહિત બને છે.

ત્યારબાદ સાધક ચાર બ્રાહ્મવિહાર - મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષાની ભાવના કરીને અરૂપાવચર ધ્યાન માટે ચિત્તને તત્પર કરે છે. રૂપરહિત ધ્યાન માટેના અરૂપ આલંબનોને અરૂપાવચર આયતન કહે છે. તે ચાર છે : આકાશાનન્ત્ય, વિજ્ઞાનાનન્ત્ય, આકિંચન્ય અને નૈવસંજ્ઞાનાસંજ્ઞા આયતન.

આ પ્રમાણે બૌદ્ધધર્મમાં ધ્યાનના મુખ્યત્વે આઠ પ્રકાર છે : પ્રથમ ચાર ધ્યાન રૂપાવચર છે અને પછીના ચાર ધ્યાન અરૂપાવચર છે. આ આઠ ધ્યાનો સિદ્ધ થતાં સાધક નિર્વાણનો અનુભવ કરે છે. નિર્વાણ એ આત્યંતિક દુઃખવિમુક્તિની અવસ્થા છે. તેમાં સર્વ સંસ્કારોનું ઉપશમન થાય છે.

પારમિતા :

બુદ્ધકારક ધર્મોને પારમી અથવા પારમિતા કહેવામાં આવે છે. પારમિતાના સંદર્ભમાં એવા દસ ધર્મોનું કથન છે કે જેની સમ્યક્ પરિમિતાના ફળસ્વરૂપે બુદ્ધત્ત્વની પ્રાપ્તિ કે ધ્યાનયોગની સિદ્ધિ શક્ય બને છે. નિર્વાણપ્રાપ્તિના માર્ગમાં આગળ વધનાર સાધકે દાન, શીલ, નૈષ્ક્રમ્ય, પ્રજ્ઞા, વીર્ય, ક્ષાન્તિ, સત્ય, અધિષ્ઠાન, મૈત્રી તથા ઉપેક્ષા પારમિતાની સમ્યક્ પરિપૂર્તિ અને પ્રાપ્તિ કરવી અનિવાર્ય છે. બૌધિસત્ત્વોની ચર્ચા પરથી સમજાય છે કે તેમણે દાન, શીલ વગેરે પારમિતાઓની ઉત્કૃષ્ટ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હતી. તેથી જ તેને બુદ્ધકારક ધર્મો કહેવામાં આવે છે. મહાયાનમાં છ પરિમિતાઓ છે. બૌદ્ધધર્મની યોગસાધનાનું આ મહત્ત્વનું અંગ છે.

ભૂમિ :

સાધકના વિકાસક્રમના સંદર્ભમાં હીનયાનમાં સ્રોતાપન્ન, સકૃદાગામી, અનાગામી અને અર્હત્ એ ચાર ભૂમિ ગણાવવામાં આવી છે. પરંતુ મહાયાનમાં દસ ભૂમિ છે. તે સાધકની ચિત્તની અવસ્થાને, સાધનામાં તેના થયેલા વિકાસક્રમને સમજાવે છે. તે આ પ્રમાણે છેઃ

(૧) મુદિતા કે પ્રમુદિતા : આ ભૂમિમાં લોકોના કલ્યાણની ઈચ્છાથી સાધકનું હૃદય પ્રફુલ્લિત બને છે. કરુણાનો ઉદય આ ભૂમિની વિશેષતા છે.

(૨) વિમલા : સાધકના મયિક, વાચિક અને માનસિક પાપોનો ક્ષય આ ભૂમિમાં થાય છે. આ સ્થિતિમાં તે વિશેષ રૂપથી શીલપરિમિતાનો અભ્યાસ કરે છે.

(૩) પ્રભાકારી : આ ભૂમિમાં આવીને સાધક સંસારના સંસ્કૃત ધર્મો તુચ્છ હોવાનું સમજે છે. તેની કામવાસના તૃષ્ણા ક્ષીણ થવા લાગે છે અને ધૈર્ય પરિમિતાનો અભ્યાસ કરે છે.

(૪) અર્ચિષ્મતી : આ ભૂમિમાં સાધક આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગનો અભ્યાસ કરે છે. તેના હૃદયમાં દયા તથા મૈત્રીનો ભાવ ઉદ્ભવે છે અને તે વીર્ય પરિમિતાનો અભ્યાસ કરે છે.

(૫) સુદુર્જયા : આ અવસ્થામાં પહોંચીને સાધકનું ચિત્ત સમતાને પ્રાપ્ત કરે છે અને તે જગતથી વિરક્ત બને છે. અહીં તે ધ્યાન પરિમિતાનો અભ્યાસ કરે છે.

(૭) દૂરંગમા : આ ભૂમિમાં પહોંચીને બોધિસત્ત્વ જ્ઞાનના માર્ગમાં અગ્રેસર થાય છે અને અનેક રીતે અગ્રેસર થાય છે.

(૮) અચલા : અહીં સુધી આવીને સાધક સમસ્ત જગતને અર્થહીન-તુચ્છ સમજે છે અને પોતાથી પર હોવાનું અનુભવે છે.

(૯) સાધુમતી : આ અવસ્થામાં સાધક અન્ય જનોના કલ્યાણ માટેના ઉપાયો શોધે છે અને સર્વને ધર્મનો ઉપદેશ આપે છે.

(૧૦) ધર્મમેધા : આ ભૂમિમાં પહોંચીને સાધક સમાધિનિષ્ઠ બનીને બુદ્ધત્વને પ્રાપ્ત કરે છે. મહાયાન સંપ્રદાયના સાધકોની આ અંતિમ અવસ્થા છે, અહીં સુધી પહોંચીને તે નિર્વાણની પ્રાપ્તિ કરે છે.

આ ભૂમિમાં સાધક ક્રમશઃ ઉત્તરોત્તર ઊંચા સ્તરે પહોંચે છે. એક ભૂમિની પ્રાપ્તિ કર્યા પછી જ સાધક એના પછીની બીજી ભૂમિમાં પહોંચી શકે છે.

આ રીતે બૌદ્ધ યોગસાધનામાં આઠ ધ્યાન - રૂપાવચર અને અરૂપાવચર, દસ પરિમિતા અને દસ ભૂમિનું ઘણું મહત્ત્વ છે. દસ ભૂમિ - દ્વારા ધ્યાનનો સાધકની

FINAL - 16-01-19

સાધનાનો વિકાસક્રમ સૂચવાય છે. કુશળ ધર્મોમાં એકાગ્ર ચિત્તની સમ્યક્ સમાધિ - સમાપ્તિ તેના મૂળમાં છે.

બૌદ્ધ ધર્મચર્યામાં ધ્યાનયોગની ચર્ચા ઘણી સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક રીતે થઈ છે. સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાના માર્ગ સાથે સમાધિના વિવિધ પ્રકારોમાં મુખ્યત્વે ઉપચાર સમાધિ અને અર્પણાસમાધિનું નિરુપણ થયેલું છે. તે સાથે સમાધિના માર્ગમાં આવતા અવરોધો - જેમ કે ચિત્તના ઉપકલેશો; સમાધિ માટે યોગ્ય આવાસ અને આહાર, યોગ્ય ગુરુ અને કલ્યાણમિત્ર, પાંચ ચેતોખિલ અને પાંચ ચિત્તબંધનો વગેરે વિશે વિસ્તારથી પણ સૂક્ષ્મ રીતે મીમાંસા થઈ છે.

FINAL - 16-01-19

૧૫

વિપશ્યના ધ્યાન

શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજી

વિપશ્યના બુદ્ધ ભગવાનની ૨૫૦૦ વર્ષ પહેલા શોધાયેલી વિશિષ્ટ સાધના છે. ભગવાન બુદ્ધે અનેક પ્રકારની ધ્યાનની પ્રક્રિયાનો સ્વયં અનુભવ કરીને તે બધી છોડીને છેવટે જે પ્રક્રિયા તેમણે પોતે શોધી અને સ્વીકારીને નિર્વાણ પામ્યા તે વિપશ્યના ધ્યાનની પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયામાં બાહ્ય કોઈ આલંબન લેવામાં આવતું નથી. આપણો પોતાનો શ્વાસ, આપણું પોતાનું શરીર અને આપણને થતી સંવેદનાઓ - આ જ આંલબનો છે. કોઈ પણ મંત્રનો જાપ કે નામનો જાપ નહીં, કોઈ પણ શબ્દ કે આકૃતિનો આશ્રય નહીં; આથી આપણું મન બીજી કોઈ વસ્તુમાં અટવાયા વિના શ્વાસ, શરીર અને સંવેદનમાં એકાગ્ર થાય છે. એકાગ્રતા થવાથી આપણે વર્તમાનમાં જીવવાનું શીખીએ છીએ. અને માત્ર દ્રષ્ટાભાવ રાખવાનો હોઈ સંવેદના થયે રાગ કે દ્વેષ ન થાય તેની જ તકેદારી રાખવાની છે. સામાન્ય રીતે સંવેદના થતા જ આપણા સંસ્કારો જાગ્રત થાય છે અને રાગ કે દ્વેષ પ્રત્યે પ્રેરણા આપે છે. પણ તે પ્રત્યે જો જાગ્રત રહીએ તો અને સંવેદનાને માત્ર દ્રષ્ટાભાવે અનુભવીએ તો નવા રાગ-દ્વેષ બંધાતા નથી અને અંદર સંગ્રહ કરી રાખેલ રાગ-દ્વેષ-મોહ એ બધું ક્રમે કરીને નષ્ટ થવા લાગે છે. આ જ નિર્વાણની પ્રક્રિયા છે અને તે આ વિપશ્યના સાધનામાં સહજભાવે શીખવવામાં આવે છે.

સમગ્ર સંસારમાં અશાંતિ અને બેચેની નજરે પડે છે. સુખ અને શાંતિ સૌ કોઈને જોઈએ છે. સાચો ધર્મ જીવન જીવવાની કલા છે જેનાથી આપણે જાતે પણ સુખ શાંતિથી જીવીએ અને અન્યને પણ સુખ શાંતિથી જીવવા દઈએ. શુદ્ધ ધર્મ આ જ કલા શીખવે છે, એટલા માટે તે સર્વજનીન, સાર્વભૌમિક, સર્વદેશીય અને સર્વકાલિક છે. પ્રશ્ન એ થાય છે કે જીવનમાં દુઃખ શા માટે છે? શા માટે આપણે અશાંત અને બેચેન બની જઈએ છીએ? ગંભીરતાથી વિચારતા સમજાય છે કે જ્યારે મનમાં વિકાર જાગે છે ત્યારે અશાંત બનીએ છીએ. મનમાં ક્રોધ કે લોભ, ઈર્ષ્યા કે ભય જેવા વિકારો જાગે છે ત્યારે આપણે વિક્ષુબ્ધ બની જઈ મનનું સંતુલન ખોઈ બેસીએ છીએ. તો અહીં પ્રશ્ન ઉઠે છે કે આ વિકારો ક્યારે જાગે છે? શા માટે જાગે છે? કોઈ અપ્રિય ઘટના બની કે પ્રતિક્રિયારૂપે વિકાર જાગે છે. જીવનમાં પ્રિય-અપ્રિય બંને પરિસ્થિતિઓ આવતી જ રહેશે. વિપશ્યના સાધના દ્વારા આપણે

પ્રતિકુળ પરિસ્થિતિઓમાં પણ મનને શાંત અને સંતુલિત રાખતા શીખીએ છીએ.

પ્રતિકૂળ સંજોગમાં વિકાર જાગે તેનું કારણ આપણા અચેતન મનમાં સંચિત થયેલા અહંકાર, આસક્તિ, રાગ, દ્વેષ, મોહ વગેરેની ગ્રંથિઓ છે. અપ્રિય ઘટનાઓનો એ ગ્રંથિઓ પર આઘાત લાગવાથી ક્રોધ, દ્વેષ વગેરે વિકારો ચેતન મન પર ઊભરાય છે. જો અચેતન મન - અંતર્મન શુદ્ધ હોય, વિકારવિહીન હોય તો વિષય ઘટનાઓથી અશાંતિ થતી નથી, વિકાર જાગતા નથી. જ્યારે આવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે ત્યારે મનમાં વિકાર ઉત્પન્ન ન થાય એ માટે મનને બીજી તરફ વાળી દઈએ. પરંતુ આ સાચો ઉપાય નથી. પરિસ્થિતિઓથી પલાયન થવાથી સમસ્યાઓનો ઉકેલ નથી આવતો.

આજથી ૨૫૦૦ વર્ષો પૂર્વે ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધે પોતાના અનુભવના બળે જાણ્યું કે આવા પ્રસંગે પલાયન થવાના બદલે વાસ્તવિક પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો જોઈએ. કોઈ પણ ઘટનાના કારણે જે વિકાર ઉત્પન્ન થાય તેને તેના યથાર્થ સ્વરૂપમાં જોવો જોઈએ. જેમ કે ક્રોધ આવે તો ક્રોધ જેવો છે તેવો જ તેને જોવો જોઈએ. આમ દૃષ્ટાભાવે જોતા રહેવાથી ક્રોધ શાંત થઈ જશે. આ પ્રકારે જે કોઈ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે તેને દૃષ્ટાભાવે જોવાથી તેની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. પણ આ અમૂર્ત વિકારને સાક્ષીભાવે કેવી રીતે જોવો? ત્યારે ગૌતમ બુદ્ધે પ્રકૃતિના રહસ્યને ઉંડાણ સુધી તપાસીને, નિરીક્ષણ કરીને જોયું તો સમજાયું કે મનમાં જ્યારે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે ત્યારે શ્વાસની ગતિ અસ્વાભાવિક બની જાય છે; અને બીજુ, શરીરના દરેકે દરેક અંગમાં સૂક્ષ્મ સ્તર પર કોઈ ને કોઈ પ્રકારની જીવરાસાયણિક પ્રક્રિયા થવા લાગે છે - સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મ તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે. જો આ બન્ને પ્રક્રિયાનો જોવાનો અભ્યાસ થઈ જાય તો પરોક્ષપણે આપણા મનના વિકારોને જોવાય અને જાગેલો વિકાર જાતે જ ક્ષીણ થતા થતા નિર્મૂળ થવા માંડે. શ્વાસને જોવાના અભ્યાસને 'આનાપાન સતિ' કહેવાય છે, જ્યારે શરીરમાં થનારી જીવરાસાયણિક પ્રક્રિયાઓને સાક્ષીભાવે જોવાના અભ્યાસને 'વિપશ્યના' કહેવાય છે. વિકાર જાગતા જ આ બન્ને પ્રક્રિયાઓને આપણે સાક્ષીભાવે જોઈએ છીએ ત્યારે વિકાર ઉત્પન્ન કરનાર આલંબનથી મનનો સંપર્ક તૂટી જાય છે. આમ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે વાસ્તવિક પરિસ્થિતિથી પલાયન નથી થતા કારણ આપણે છેક અંતર્મનના ઊંડાણ સુધી વિકારને અભિમુખ થઈને જોઈએ છીએ. સતત અભ્યાસ દ્વારા જોવાની આ કલા પુષ્ટ બને છે. ધીરે ધીરે એવી સ્થિતિ આવે છે કે વિકાર ઉત્પન્ન થતા જ નથી અને ઉત્પન્ન થાય છે તો ઘણા લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહેતા નથી. સંસ્કાર ઊંડા પડતા નથી. સંસ્કાર જેટલા ઊંડા તેટલા જ દુઃખદાયક અને બંધનકારક હોય છે.

FINAL - 16-01-19

જેટલો લાંબો સમય વિકારની પ્રક્રિયા ચાલે એટલી જ ઊંડી રેખા મનમાં ઊંડાણ સુધી અંકિત થાય. તેથી જેવો વિકાર જાગે કે તરત જ તેને સાક્ષીભાવે જોઈ તેવી શક્તિ ક્ષીણ કરવી જેથી લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહીને ઊંડે સુધી ઉતરી જ ન શકે. જાગ્રત રહીને, સચ્ચાઈને અનુભૂતિઓના સ્તર પર જાણી જન્મજન્માંતરોથી મન પર જામી ગયેલા વિકારોના સંસ્કારોના થર ઉખેળવા અને નવા વિકારો ન પડવા દેવા એનો અભ્યાસ તે 'વિપશ્યના' છે. કેવળ સૈદ્ધાંતિક સ્તર પર જાણી લેવી, બૌદ્ધિક સ્તર પર સમજી લેવી પર્યાપ્ત નથી. વિપશ્યનાનો અનુભૂતિના સ્તરે અભ્યાસ કરવો પડે છે.

દસ દિવસની શિબીરમાં વિપશ્યનાની સાધનાનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. આટલા સમયમાં તો કેવળ એક 'વિધિ', સાધના શીખવાય છે. અભ્યાસ તો જીવનપર્યંત કરવાનો છે. જેટલો અભ્યાસ વધે છે તેટલો ધર્મ જીવનમાં ઊતરે છે. ધર્મનું જેટલું આચરણ જીવનમાં થાય તેટલું ચિત્ત નિર્મળ થાય છે. દસ દિવસની આ શિબીરમાં સાધક પહેલા મનને એકાગ્ર કરવા માટે પોતાના સ્વાભાવિક આવતા - જતા શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરે છે. 'આનાપાન સતિ'ના આ અભ્યાસથી તે 'કાયાનુપશ્યના' કરે છે. ત્યારબાદ એકાગ્ર થયેલા મનથી વર્તમાન ક્ષણમાં શરીર પર થતી 'જીવરાસાયણિક' પ્રક્રિયાની અનુભૂતિઓ પ્રત્યે જાગ્રત રહેવાનો અભ્યાસ કરી 'વેદનાનુપશ્યના' કરે છે. પોતાના ચિત્ત પ્રત્યે જાગ્રત રહીને 'ચિત્તાનુપશ્યના' કરે છે. છેવટે ચિત્ત પર જાગનારી ભિન્ન ભિન્ન, સારી-નરસી વૃત્તિઓ પ્રત્યે જાગ્રત રહી 'ધર્માનુપશ્યના' કરતા કરતા અંતે શરીર, સંવેદના, ચિત્ત અને ચિત્તની વૃત્તિઓની સીમાઓ પાર કરી 'નિર્વાણ' ધર્મનો સાક્ષાત્કાર કરે છે અને ચિત્ત પોતાની સ્વાભાવિક નૈસર્ગિક નિર્મળતાને પ્રાપ્ત કરે છે. વિપશ્યના આત્મશુદ્ધિ છે, આત્મવિમુક્તિ છે.

વિપશ્યના સાધનાનો હેતુ :-

ચિત્તમાં એકઠા થયેલા રાગ-દ્વેષ અને મોહના વિકારોથી વિમુક્તિ પામતા પામતા 'ભવરોગ'માંથી મુક્તિ પામવાનો, બોધિ પ્રાપ્તિ કરવાનો, નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક હેતુ છે. કેવળ શારીરિક રોગો દૂર કરવાનો કદાપિ ઉદ્દેશ નથી. મનના વિકારોને કારણે અનેક મનોજન્ય શારીરિક તેમ જ માનસિક રોગો આપોઆપ મટી જાય છે. વિપશ્યના સાધનાની આ આડ ઉપજ છે. વિપશ્યના સાધના શીખવા આવનાર વ્યક્તિનો હેતુ ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક હોય તો જ સાધના ફળે.

આ દેશના મહાપુરૂષ ભગવાન તથાગત બુદ્ધે 'વિપશ્યના'ની પુનઃ ખોજ કરી.

આ જ શુદ્ધ ધર્મની સાધના કરતા કરતા પોતાના ચિત્તને વિકારવિહીન કરીને, તેને પરિશુદ્ધ બનાવીને બંધનમુક્ત થવાની કળા હાંસલ કરી. વિપશ્યના જીવન જીવવાની સાચી કળા શીખવતી સાધના છે. એ ક્રોધ, લોભ, વાસના, ભય જેવા વિકારોથી મુક્તિનો અભ્યાસ કરવાની સાધના છે. અને અંતે વિપશ્યના આત્મદર્શનની સાધના છે, સ્વદર્શનની સાધના છે.

સંકલન : 'વિપશ્યના' ડૉ. રશ્મિ ભેદા

सालम्बनो निरालम्बनश्च योगः परो द्विधा ज्ञेयः।
जिनरूपध्यानं खल्वाद्यस्तत्तत्त्वग स्त्वपरः ।। २ ।। षोडशक ग्रंथ

મુખ્ય યોગ સાલંબન અને નિરાલંબન એમ બે પ્રકારનો છે. પ્રથમ સાલંબન એટલે ચક્ષુ આદિના જ્ઞાનથી જાણી શકાય એવી જિનેશ્વર ભગવંતની પ્રતિમાનું આલંબન લઈને જિનરૂપનું ધ્યાન એ સાલંબન યોગ છે. અને તેવા પ્રકારના આલંબનનો ત્યાગ કરી માત્ર તત્ત્વસ્વરૂપ જિનેશ્વર પરમાત્માના કેવળજ્ઞાન આદિ આત્મિક ગુણોને ચક્ષુષ ગોચર કરી તેવા વિષયમાં ધ્યાન કરવું તે નિરાલંબન યોગ કહ્યો છે.

अमूर्तस्य चिदानंदरूपस्य परमात्मन :।
निरंजनस्य सिद्धस्य ध्यानं स्यादूपवर्जितम् ।।१०.१।। योगशास्त्र

જિનેશ્વર પ્રભુની મૂર્તિ-પ્રતિહાર્યો વગેરે રૂપો દ્રવ્યિવિષયક ધ્યાન એ સાલંબન યોગ છે અને સિદ્ધાત્માનું કેવલજ્ઞાનાનાદિમય અરૂપી પદાર્થવિષયક ધ્યાન એ નિરાલંબન યોગ છે.

एयममि मोहसागरतरणं सेढी य केवलं चे व ।
तत्तो अजोगो कमेण परमं च निव्वाणं ।।२०।। योगविंशिका

નિરાલંબન ધ્યાન પ્રાપ્ત થતા યોગી મોહનો ક્ષય કરે છે અને ક્ષપક શ્રેણી પ્રાપ્ત કરી કેવળજ્ઞાની થાય છે. એના ફળ સ્વરૂપે અયોગનો યોગ થાય છે અને ક્રમે કરીને પરમ નિર્વાણ પ્રાપ્ત થાય છે.

FINAL - 16-01-19

૧૬

વેદાન્ત અને યોગ

ગૌતમ પટેલ

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

(૧) યમ : શિવના મંદિરની બહાર ભૈરવની મૂર્તિ હોય છે એ યમનું પ્રતીક છે કારણ એ યમયતિ એટલે અયોગ્યને અંદર દાખલ થતાં રોકે છે.

(૨) નિયમ : શિવમંદિરમાં કાચબો છે. આ કાચબો પોતાનાં અંગોને જરૂર પડે ત્યારે નિયમમાં લે છે. સંકોચી લે છે. ગીતામાં સ્પષ્ટ કહ્યું છે –

यदा संहरते चायंऽहांनीव सर्वशः।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ।।

ભ.ગી.૨-૫૮

(૩) આસન : શિવમંદિરમાં નન્દી આસન લગાવીને બેઠો છે આથી એને આસનનું પ્રતીક કહેવાય.

(૪) પ્રાણાયામ : શિવ મંદિરમાં હનુમાનજીની મૂર્તિ હોય છે. હનુમાન વાયુપુત્ર છે અને પ્રાણાયામમાં વાયુનું નિયમન કરવાનું હોવાથી આપણે હનુમાનજીને પ્રાણાયામનું પ્રતીક માની શકીએ.

(૫) પ્રત્યાહાર : શિવમંદિરમાં ભગવાન ગણેશની મૂર્તિ હોય છે. પ્રત્યાહારમાં ઈન્દ્રિયો વિષયો તરફ જાય તેને પાછી વાળવાની છે. ગણેશજીની સૂંઢ આગળ જાય છે અને તરત પાછી વળે છે. આથી તેમને પ્રત્યાહારનું પ્રતીક માની શકાય.

(૬) ધારણા : શિવમંદિરમાં સર્પ પોતાની ફણા પ્રસરાવી ટટ્ટાર ઊભેલો બતાવવામાં આવે છે એ સતત શિવ સામે જ જોતો હોય છે એ ધારણાનું પ્રતીક છે.

(૭) ધ્યાન : શિવમંદિરમાં માતા પાર્વતી સ્થિર રીતે બિરાજે છે તેમને આપણે ધ્યાનનું પ્રતીક ગણાવી શકીએ.

(૮) સમાધિ : શિવમંદિરમાં ભગવાન શિવ સદાકાળ સ્થિર – એક જ સ્થાને બિરાજે છે. તેઓને સમાધિનું પ્રતીક ગણાવી શકાય. આમ યોગમાર્ગના આઠે અંગોના પ્રતીક શિવમંદિરમાં છે.

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

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

(૧) યમ : **सर्वं ब्रह्मेति विज्ञानादिन्द्रियग्रामसंयमः ।**

यमोऽयमिति सम्प्रोक्तोऽभ्यसनीयो मुहुर्मुहुः ॥

– અપરોક્ષા. ૧૦૪

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

અહીં યોગમાર્ગના યમની જુદી જ – વેદાન્તી વ્યાખ્યા છે.

(૨) નિયમ : **सजातीयप्रवाहश्च विजातीयतिरस्कृतिः ।**

नियमोहि परानन्दो नियमात्क्रियते बुधैः ॥

– અપરોક્ષા. ૧૦૫

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

(૩) આસન : **सुखेनैव भवेद्यस्मिन्नजस्रं ब्रह्मचिन्तनम् ।**

आसनं तधिजानीयान्नेतरत्सुखनाशनम् ॥

– અપરોક્ષા. ૧૧૨

FINAL - 16-01-19

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

(૪) પ્રાણાયામ : **चित्तादिसर्वभावेषु ब्रह्मत्वेनैव भावनात् ।**

निरोधः सर्ववृत्तिनां प्राणायामः स उच्यते ॥

– અપરોક્ષા. ૧૧૮

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

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

निषेधनं प्रपञ्चस्य रेचकारव्यः समीरणः ।

ब्रह्मैवास्मीति या वृत्तिः पूरको वायुरीरितः ॥ – અપરોક્ષા. ૧૧૯

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

ततस्तद्वृत्तिनैश्चल्यं कुम्भकः प्राणसंयमः ।

अयं चापि प्रबुद्धानामज्ञानां ध्राणपीडनम् ॥ – અપરોક્ષા. ૧૨૦

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

(૫) પ્રત્યાહાર : **विषयेष्वात्मतां दृष्ट्वा मनसश्चितिमज्जनम् ।**

प्रत्याहारः स विज्ञेयोऽभ्यसनीयो मुमुक्षुभिः ॥

– અપરોક્ષા. ૧૨૧

શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ એ વિષયોમાં આત્માપણાનું અનુસંધાન કરીને અંતઃકરણને – મનને ચેતનામાં ડૂબાડી દેવું એને 'પ્રત્યાહાર' જાણવો. મુમુક્ષુઓએ આનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એટલે એને વારંવાર કરવો જોઈએ. આ એક અદ્‌ભુત વ્યાખ્યા છે.

(૬) ધારણા : **यत्र यत्र मनो याति ब्रह्मणस्तत्र दर्शनात् ।**

मनसोधारणं चैव धारणा सा परा मता ॥

– અપરોક્ષા. ૧૨૨

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

(૭) ધ્યાન : **ब्रह्मैवास्मीति सद्वृत्त्या निरालम्बतया स्थितिः ।**

ध्यानशब्देन विख्याता परमानन्ददायिनी ।।

– અપરોક્ષા. ૧૨૩

'હું બ્રહ્મ જ છું' એ સત્ય વૃત્તિની વિષયોના આલંબન – આધાર વિનાની અને પરમાનંદ આપનારી સ્થિતિ તે 'ધ્યાન' શબ્દથી

વિખ્યાત છે.

(૮) સમાધિ : **निर्विकारतया वृत्त्या ब्रह्माकारतया पुनः ।**

वृत्तिविस्मरणं सम्यक् समाधिर्ज्ञानसंज्ञकः ।।

– અપરોક્ષા. ૧૨૪

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

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

दृष्टिं ज्ञानमयीं कृत्वा पश्येद्ब्रह्ममयं जगत् ।

सा दृष्टिः परमोदारा न नासाग्रावलोकिनी ।। – અપરોક્ષા. ૧૧૬

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

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

FINAL - 16-01-19

૧૭

પતંજલિ યોગશાસ્ત્ર

ભારતી કે. મિસ્ત્રી

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

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

મહર્ષિ પંતજલિએ આખા યોગસૂત્રને ચાર ભાગમાં વહેંચી દીધુ છે.

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

આ દરેક ભાગને વિસ્તૃત રીતે જાણીએ.

(૧) **સમાધિપાદ :** સમાધિપાદના પ્રથમ સૂત્રમાં પંતજલિમુનિ અનુશાસનની વાત કરે છે એટલે કે યોગ એ અનુશાસન છે એમ જણાવી યોગની વ્યાખ્યા કરે છે.

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

મહર્ષિ પંતજલિ સુખ દુ:ખના કારણરૂપ પાંચ પ્રકારની ચિત્તવૃત્તિ ગણાવે છે તે આ પ્રમાણે છે.

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

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

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

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

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

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

ઉપરાંત વૈરાગ્યનું ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આગવું મહત્ત્વ છે જેમાં સાધક પાંચેય ઈન્દ્રિયો પર સંપૂર્ણપણે વિજય પ્રાપ્ત કરે છે. કોઈ પણ વસ્તુ પ્રત્યે કોઈ પણ પ્રકારનું આકર્ષણ રહેતું નથી. આ વૈરાગ્યથી જ સાધકને સિદ્ધિ મળે છે તથા યોગમાર્ગમાં આગળ વધે છે.

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

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

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

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

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

(૨) સાધનપાદ :

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

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

'તપ' શબ્દનો સામાન્ય અર્થ તપવું એવો થાય છે. વ્રત, ઉપવાસ, સ્નાન, તીર્થયાત્રા વગેરે તપના બાહ્ય સ્વરૂપો છે. નિષ્કામભાવથી તપનું પાલન કરવાથી મનુષ્યનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે.

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

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

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

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

FINAL - 16-01-19

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

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

(૧) અહિંસા : શરીર - વાણી કે મનથી હિંસા ન કરવી

(૨) સત્ય : આપણે જે બોલીએ તેમા મન અને વાણી સમાન હોવા જોઈએ.

(૩) અસ્તેય : ચોરી ન કરવી.

(૪) બ્રહ્મચર્ય : બ્રહ્મચર્યનું પાલન શારીરિક - માનસિક રીતે કરવું.

(૫) અપરિગ્રહ : લાલચ ન રાખવી.

ઉપર જણાવેલ યૌગિક યમોને નૈતિક સિદ્ધાંતો પર ઘડવામાં આવ્યા છે એટલે એના આચરણ દ્વારા જ સમાજમાં નૈતિક મૂલ્યો પ્રસ્થાપિત કરી શકાય અને આત્મસંયમને પણ દઢ કરી શકાય. આ યમો ખાસ કરીને માનસિક શુદ્ધિના સાધનરૂપ છે. વિચાર એ આચરણનું બીજ છે, વિચાર વિના કોઈ પણ આચરણ શક્ય બનતું નથી. યમોના પાલન દ્વારા જ મનના વિચારો કે આવેગો પર નિયંત્રણ સ્થપાય છે.

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

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

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

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

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

FINAL - 16-01-19

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

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

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

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

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

પ્રાણાયામમાં મુખ્યત્વે ત્રણ ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે.

પૂરક : નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા

રેચક : નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયા

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

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

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

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

(૭) ધ્યાન : ધ્યાન એ ધારણા બાદ આપોઆપ થતી પ્રક્રિયા છે. ધ્યાન કરી શકાતું નથી પણ થઈ જાય છે. પાણી જે વાસણમાં ભર્યું હોય છે તેનો આકાર ધારણ કરે છે તેવી રીતે મનુષ્ય જેનું ધ્યાન ધરે છે તેના જેવો બની રહે છે. જે સર્વવ્યાપક દિવ્ય પરમાત્માનું તે સતત નિષ્ઠાથી લાંબો કાળ મનન, ચિંતન અને પૂજન કરે છે તેના જેવો તે બની જાય છે. ચિંતનનો પ્રવાહ અવરોધ વગર, સતત એક સરખો વહેતો રહે છે તે સ્થિતિ 'ધ્યાન' કહેવાય છે. વીજળીના બલ્બમાં રહેલા સૂક્ષ્મ તારોને સતત એકસરખો વીજળીનો પ્રવાહ મળતો રહે તો તે સળગીને પ્રકાશ આપે છે તેવી રીતે ધ્યાનથી યોગીનું મન પ્રકાશિત થાય છે. યોગીના દેહ, પ્રાણ, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર બધા ઈશ્વરના ધ્યાનમાં તલ્લીન થઈ એક બની જાય છે. જેને કોઈ પણ રીતે વર્ણવી ન શકાય એવી ચૈતન્યની પરમસ્થિતિ યોગી પ્રાપ્ત કરે છે.

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

FINAL - 16-01-19

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

(૩) વિભૂતિપાદ :

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

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

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

આનો સાદો અર્થ એ થાય કે બધા જ પ્રકારના બાહ્ય સ્વરૂપ વિના ધ્યાન થવુ જોઈએ. આવુ ધ્યાન પોતાના સ્વરૂપથી પણ અલગ જેવુ થઈને પોતાના અર્થ – ધ્યેય સ્વરૂપે જ પ્રકાશવા માંડે ત્યારે તે સ્થિતિને 'સમાધિ' કહે છે. દા.ત. આપણે એક પુસ્તક ઉપર વિચાર કરતા બેઠા છીએ અને એ પુસ્તકના વિચારમાં આપણું મન એટલું બધુ એકાગ્ર અને લીન થઈ જાય કે જેથી આપણને તેનું રહસ્ય – અર્થ – ધ્યેય તેની જ માત્ર પ્રતીતિ થાય, આવી સ્થિતિને સમાધિ કહેવામાં આવે છે.

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

તે સંયમના જયથી જ પ્રજ્ઞાનો પ્રકાશ થાય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ સંયમને રૂડા પ્રકારે સાધ્ય કરી શકે છે ત્યારે તમામ પ્રકારની શક્તિઓ તેના કાબૂમાં આવી રહે છે. સંયમ એ યોગીનું એક બળવાન હથિયાર છે. જ્ઞાનના વિષય અનંત છે. સ્થૂલ,

સ્થૂલતર, સ્થૂલતમ અને સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ એ રીતે તેના અનેક વર્ગ પડી શકે છે. શરૂઆતમાં સ્થૂળ વસ્તુ ઉપર સંયમ કરવાનો આરંભ કરવો જ્યારે સ્થૂલ વસ્તુનું જ્ઞાન થવા માંડે ત્યારે ક્રમે ક્રમે સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ ઉપર પ્રયોગ કરવા માંડવો.

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

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

યોગી સમગ્ર ભૂતસમૂહ (પંચમહાભૂત) ઉપર સંયમ કરી શકે છે. સ્થૂલ ભૂતોથી આરંભ કરીને ત્યાર પછી તેમની અનેક સૂક્ષ્મ અવસ્થાઓ ઉપર પણ તે સંયમ કરી શકે છે. યોગી ઈચ્છે તો સર્વ ભૂતોને સંયમ દ્વારા પોતાના અધિકાર નીચે લાવી શકે છે. તેમ થવાથી અણિમા આદિ સિદ્ધિઓનો આવિર્ભાવ થવા લાગે છે. શરીર સંપત્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે અને શારીરિક ધર્મો અબાધિત થાય છે. એનો અર્થ એ છે કે યોગીને અષ્ટ સિદ્ધિઓનો લાભ થાય છે તે મરજીમાં આવે તો અણું જેવડો સૂક્ષ્મ બની શકે છે અને પોતાના શરીરને અત્યંત વિશાળ પણ બનાવી શકે છે. પોતે પૃથ્વીના જેવો ભારે અને વાયુના જેવો હલકો પણ થઈ શકે છે. ભાવનામાત્રથી જ તેની સર્વ ઈચ્છાઓ પરિપૂર્ણ થાય છે.

(૪) કૈવલ્યપાદ :

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

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

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

ભારતવર્ષમાં રસાયનવિદ્યાની શોધ કરનારા પંડિતોના અભિપ્રાય પ્રમાણે સૂક્ષ્મ તત્ત્વ જાણવાની જિજ્ઞાસા, જ્ઞાન, આધ્યાત્મિકતા, ધર્મ એ સર્વ વસ્તુઓ સાચી અને ઉત્તમ છે, પણ તેમને પ્રાપ્ત કરવા માટે માત્ર શરીર જ સાધન છે. જો અધવચ્ચે શરીરનું પતન થઈ જાય તો અંતિમ લક્ષ્યબિંદુ સુધી પહોંચવા માટે લાંબા સમય સુધી ખોટી થવુ પડે કેટલાંયે જન્મ ધારણ કરવા પડે. માટે કોઈ પણ ઉપાયે શરીરને સુદૃઢ અવસ્થામાં લાંબો સમય ટકાવી શકાય તો એવા જન્મમરણમાં પડ્યા વિના જ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને માટે ઘણો સમય મેળવી શકાય.

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

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

આપણને સુખી કરવા માટે બાહ્યવસ્તુઓની આવશયકતા દર્શાવવાવાળી જે જે વૃત્તિઓ આપણા ચિત્તમાં ઉદ્દભવે તે સર્વ કૈવલ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગમાં વિઘ્નહર્તા છે.

FINAL - 16-01-19

મનુષ્ય પોતે સ્વભાવથી જ સુખ અને આનંદ સ્વરૂપ છે. એ સત્યજ્ઞાનને પૂર્વના વિપરીત સંસ્કારો વારંવાર ઉદ્દભવીને ઢાંકી દે છે માટે એ સંસ્કારોને ક્ષીણ કરવાની જરૂર છે.

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

ઉપસંહાર :

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

समत्वं योग उच्यते । ભ. ગીતા

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

योगस्य: कुरु कर्माणि सडग त्यक्त्वा धनंजय ।
सिध्दथसिध्दयो: समो भूत्वा समत्वं योग ऊच्यते ।। २.४८।।

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

FINAL - 16-01-19

૧૮

‘‘શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં યોગવિચાર’’

પ્રા.ડૉ. શાન્તિકુમાર એમ. પંડયા

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

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

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

तपस्विभ्याऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽधिक: ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ।।६-४६।।

ગીતાનો યોગ ‘પાતાંજલ યોગ’ નથી પણ ‘કર્મયોગ’ છે એ બાબતનું દઢ પ્રતિપાદન કરતાં ગીતાના પ્રખર અભ્યાસી શ્રી લોકમાન્ય ટિળક કહે છે, ‘‘હવે કર્મયોગને

માટે પણ જરૂરની એવી નિઃસંગ કિંવા બ્રહ્મનિષ્ઠ સ્થિતિ તે જે સાધનો (નિઃસ્પૃહા, ફલનિરપેક્ષ કર્મ, યમ, નિયમ વ.) થી પ્રાપ્ત થાય છે તેના નિરૂપણને માટે આ (છઠ્ઠા) અધ્યાયમાં વાત કરી છે; તથાપિ તે નિરૂપણ 'પાતાંજલ યોગ'નો સ્વતંત્ર ઉપયોગ કરવા સારુ કરેલ નથી, એ લક્ષમાં આવે એ માટે ખરો સંન્યાસી તે ફલાશા છોડીને કર્મ કરનારો પુરુષ સમજવો, કર્મ છોડનાર નહિં એવું '**न निरग्निनं चाक्रियः**(૬.૧) માં પણ કહ્યું છે.''

– ગીતા રહસ્ય (પૃ.૧૦૫)

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

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

– ગીતા નિબંધો, પૃ. ૧૧૪, ૧૧૫

ગીતા પર બૌદ્ધદર્શનની ઘણી અસર છે એમ કેટલાક વિદ્વાનો માને છે તો કેટલાંકને મતે ગીતાના કેટલાંક સિદ્ધાંતો બૌદ્ધધર્મમાં પણ સ્વીકૃત થયા છે. વૈદિક ધર્મના આત્મા અને બ્રહ્મના ખ્યાલને બુદ્ધે સ્વીકાર્યા નથી પણ વૈદિક ધર્મના 'કર્મ' અને 'સંન્યાસ'ના મતોનો બુદ્ધે પણ સ્વીકાર કર્યો છે. બુદ્ધના નિર્વાણ પછી જે 'મહાયાન પંથ' અસ્તિત્વમાં આવ્યો એમાં એ ભારપૂર્વક કહેવામાં આવ્યું છે કે ભિક્ષુનુ જીવન એકાન્ત સંન્યાસમાં ગાળવું તેના કરતાં લોકકાર્યોમાં ગાળવું વધારે સારું છે અને ગૃહસ્થી પણ નિર્વાણ પ્રાપ્ત કરી શકે. શ્રી ટિળક મહારાજનો તો એ સ્પષ્ટ મત છે કે ''જેવી રીતે બૌદ્ધધર્મે ઉપનિષદોમાંથી સંન્યાસમાર્ગ લીધો તેજ પ્રમાણે સંન્યાસનું પછીનું સ્વરૂપ જે મહાયાન પંથમાં વિકાસ પામ્યું તે ભગવદ્ગીતામાંથી લેવામાં આવ્યું છે.''

– ગીતા નિબંધો, ગ્રંથ ૧, પૃ.૧૪૩

FINAL - 16-01-19

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

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

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

कामक्रोधवियुक्तानां यतीनां यतवेतसाम ।
अभितो ब्रह्मनिर्वाणं वर्तते विदितात्मनाम् ।। ગીતા – ૫.૨૬

'શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા'નો યોગ અને એની ચતુઃસૂત્રી સમજવા 'શ્રીમદ્ભાગવત'નું ભરતમુનિનું આખ્યાન અત્યંત મહત્વનું છે. ભરતમુનિ સંસારથી વિરક્ત થઈ, નદીકાંઠે આશ્રમ બાંધીને સંન્યસ્ત જીવન ગાળતા હતા. પુલહાશ્રમમાં સતત પ્રભુમય બની દરરોજ વનમાં ચક્રાનદી (ગંડકી) નદીએ સ્નાન કરવા જતા. એકવાર નદીમાં સ્નાન કરી લાંબો સમય ત્યાં હરિનો જાપ કરતા રહ્યાં. એટલામાં નદીમાં પાણી પીવા આવેલી હરણીઓ સિંહ ગર્જના સાંભળી અત્યંત ડરી ગયેલી હરણીનું ગર્ભસ્થ બચ્ચુ નદીમાં પડી ગયું. દયાવાન મુનિએ હરણીના બચ્ચાને બચાવ્યું અને પાળીપોષી મોટું કર્યું. મુનિના હૃદયમાં ક્યારે આસક્તિ પ્રવેશી ગઈ એનો એમને ખ્યાલ પણ ન રહ્યો. જેણે રાજ્યપાટ, ઘરબાર અને સમગ્ર પરિવાર સમજણપૂર્વક છોડ્યો હતો તે મુનિ ભરત હરણનો પ્રેમ ત્યજી ન શક્યા. કરુણાસભર મુનિ હરણ બચ્ચાંને બચાવે, એને એ સ્વાવલંબી બને ત્યાં સુધી

ઉછેરે એ સમજી શકાય પણ સતત ભજન, જપ, તપ અને ધ્યાનમાં રહેતા મુનિનો જીવ એ હરણના બચ્ચામાં રહી જાય જેને પરિણામે હરણનો અવતાર લેવો પડે તે બતાવે છે કે **'गहना कर्मणो गतिः।'** કર્મની ગતિ સમજવી ઘણી અઘરી છે. મુનિના જપ, તપ અને ભક્તિને કારણે હરણ પછીના અવતારમાં પણ પૂર્વજન્મનાં પોતાને બાંધનારા કર્મોનું સ્મરણ રહ્યું અને એ પુનર્જન્મમાં ક્યાંય કોઈપણ કારણસર બંધાઈ ન જવાય એ માટે પોતે જડભરત બનીને રહ્યાં (શ્રીમદ્‌ભાગવત, સ્કન્ધ-૫, અ.૭,૮)

ગીતાએ કર્મયોગની જે ચતુઃસૂત્રી બીજા અધ્યાયના ૪૦માં શ્લોકમાં **कर्मण्येवाधिकास्ते.... सङ्गोऽस्त्वकर्मणि** એ શ્લોકમાં આપી છે, એમાં ગીતાના યોગનો સર્વસાર સમાઈ જાય છે. ગીતાએ આપેલી **'योगःकर्मसु कौशलम्'** પણ યોગનું રહસ્ય સ્પષ્ટ કરે છે. 'કુશલ' શબ્દ આશ્રમ સંસ્કૃતિનું પ્રદાન છે. **कौशल** એટલે કુશળતા. પહેલાંની આશ્રમવ્યવસ્થામાં ગુરુ વિદ્યાર્થીને યજ્ઞકર્મમાં ઉપયોગી એવો કુશ-દર્ભ લેવા મોકલે જે બહુ જ તીક્ષ્ણ હોય. શિષ્યે તીક્ષ્ણ અણીવાળા દર્ભને, એનો અગ્રભાગ કે પાંણઠ ન વાગે તે રીતે મૂળમાંથી ઉખેડીને લાવવાનો હોય. આથી દર્ભ ભેગા કરવા શિષ્યે અસાધારણ સાવચેતી રાખવી પડે જે કુશળતા કહેવાય. વિદ્યાર્થીના આગમનની ચિંતામાં સચિંત ગુરુજી શિષ્ય પાછો ફરે ત્યારે પહેલો જ પ્રશ્ન કરે, **'वत्स! कुशली?'** બેટા! કુશળ તો છે ને? પાછળથી આ કુશલ શબ્દ હોંશિયારી, સજગતા કે વિવેચકત્વ (સારું નરસું સમજવાની શક્તિ) વ. અર્થોમાં રૂઢ થયો. જેમ દર્ભ ઊખડે પણ ખરો છતાં વાગે નહિ એ રીતે એટલે કે **(कुशान लाति इति कुशलः)** વ્યુત્પત્તિ પ્રમાણે કર્મ કરાય અને છતાં એ કર્મનાં પાપ કે પુણ્ય સાધકને બાંધે નહિ તે જ કર્મયોગ, વળી કર્મયોગી થવા માટે મનુષ્યને નડતાં દ્વન્દ્વો પર પણ સમતા કેળવવી જરૂરી છે એટલે ગીતાએ **'समत्वं योग ऊच्यते'** એમ કહી સમદષ્ટિની આવશ્યક્તા પ્રમાણી છે. કર્મનું જે કંઈ ફળ આવે, લાભ થાય કે ગેરલાભ, જય મળે કે પરાજય, સુખ મળે કે દુઃખ એમ કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સમાનભાવ રાખે, કોઈપણ પરિણામને સમજણપૂર્વક સ્વીકારવું એજ છે સાચો કર્મયોગ. આપણાં પ્રસિદ્ધ સાક્ષર સદ્‌ગત શ્રી આનંદશંકર બા. ધ્રુવે ગુજરાત યુનિવર્સિટીના મુદ્રાલેખમાં સૂચવેલું ગીતાસૂત્ર **'योगःकर्मसु कौशलम्'** આપણે ગાંઠે કરી લેવું જોઈએ.

FINAL - 16-01-19

૧૯ ગાયત્રી દ્વારા યોગસાધના

પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

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

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

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

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

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

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

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

ગાયત્રી દ્વારા કુંડલિની જાગરણ :

યોગવિજ્ઞાનની અંદર કુંડલિની સાધનાની ચર્ચા મોટે ભાગે થાય છે. કુંડલિની સાધના વાસ્તવમાં ચેતનપ્રકૃતિદ્વારા જડ પદાર્થોના નિયંત્રણની વિદ્યા છે. આત્મશક્તિને ગાયત્રી અને પદાર્થશક્તિને સાવિત્રી કહે છે. સાવિત્રી સાધનાને કુંડલિની જાગરણ કહે છે. એમાં શરીરની પ્રાણઊર્જાની પ્રસુપ્તિ કે વિકૃતિના નિવારણનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. ગાયત્રીના અને સાવિત્રીના સમન્વયથી સાધનાની બધી આવશ્યકતાઓ પૂરી થાય છે. સમન્વયાત્મક સાધનાનું જેટલું મહત્ત્વ છે એટલું એકતરફી સાધનાનું નથી. મોટેભાગે સાધનાના ક્ષેત્રમાં આ જ ભૂલ થતી રહી છે. જ્ઞાનમાર્ગી તથા રાજયોગી ભક્તિપરક સાધના સુધી સીમિત રહે છે. અને હઠયોગી તથા કર્મકાંડો તપસાધનાઓમાં મગ્ન રહે છે. ઉપયોગિતા બંનેની છે, બંનેને જોડવી જોઈએ. ગાયત્રી સાધનાને પ્રમુખતા આપવા છતા પણ કુંડલિની જાગરણની ઉપયોગિતા માનવામાં આવી છે. તત્ત્વદર્શીઓએ ગાયત્રી અને કુંડલિનીને એકબીજાની પૂરક માની છે.

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

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

કુંડલિની યોગની સિદ્ધિમાં પ્રાણશક્તિની મુખ્ય ભૂમિકા છે. પ્રાણતત્ત્વની આટલી ઉચ્ચસ્તરીય શુદ્ધિ કરવાની, એમાં અસામાન્ય પ્રખરતા પેદા કરવાની ક્ષમતા ગાયત્રી સાધનામાં અવશ્ય છે. ગાયત્રી શબ્દ પોતે જ આ તથ્યને ઘોષિત કરે છે. 'ગય' એટલે પ્રાણ અને 'ત્રી' એટલે રક્ષણ કરવું. પ્રાણોની રક્ષા કરે છે એ ગાયત્રીની પ્રાણ

FINAL - 16-01-19

પ્રક્રિયાનો સાક્ષાત્કાર એ જ કુંડલિની યોગની સિદ્ધિ છે. સાધક આ સાક્ષાત્કારથી આત્મવિભોર થઈ ઊઠે છે.

ગાયત્રી દ્વારા વિવિધ યોગસાધનાઓ :-

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

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

આત્માનુભૂતિ યોગ :

આત્માના સૂક્ષ્મ અંતરાલમાં પોતાના સંબંધમાં પૂર્ણ જ્ઞાન હયાત છે અને તે સદૈવ જાગૃત રહે છે. નિરંતર તેની ઉપર ધ્યાન આપવામાં આવે તો આત્માનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. પ્રાતઃકાળે સૂર્યોદય પહેલા પૂર્વ દિશામાં મુખ કરીને બેસવું, આંખ બંધ કરીને શ્વાસ લેવો. નાસિકા દ્વારા વાયુ અંદર પ્રવેશ કરે એટલે વાયુની સાથે - સાથે'સો' અને જ્યાં સુધી વાયુ અંદર રહે ત્યાં સુધી 'અ' અને જ્યારે તે બહાર નીકળે તો 'હૈ' નો સૂક્ષ્મ અવાજ સાંભળવા મળશે. એ જ રીતે હૃદયમાં સ્થિત સૂર્યચક્રના પ્રકાશબિંદુમાં આત્માના તેજોમય સ્વરૂપની કલ્પના કરીશું તો 'સોડહં' એવો અવાજ વારંવાર સાંભળવા મળશે. 'સોડહં'ની સાધના જેમ જેમ વધતી જશે તેમ તેમ વિજ્ઞાનમય કોષનો પરિષ્કાર થતો જશે અને ધીમે ધીમે આત્મજ્ઞાન વધતું જશે અને આત્મસાક્ષાત્કારની સ્થિતિ નજીક આવતી જશે. ધીરે ધીરે સમાધિની અવસ્થા આવતી જશે અને સાધક ક્રમશઃ બ્રાહ્મી સ્થિતિનો અધિકારી બની જાય છે.

નાદયોગ :

ઈશ્વર અને જીવનને એક શૃંખલામાં બાંધવાનું કામ શબ્દ દ્વારા જ થાય છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ પણ શબ્દ દ્વારા જ થઈ છે. શબ્દના સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ એમ બે પ્રકાર છે. સૂક્ષ્મ શબ્દને વિચાર અને સ્થૂળ શબ્દને નાદ કહેવામાં આવે છે. બ્રહ્મલોકમાંથી ઈશ્વરીય પ્રવાહ સતત વહેતો રહે છે. ઈશ્વર દ્વારા પ્રેરિત વિચારધારા અનુસાર માર્ગ નિર્ધારિત કરવામાં આવે તો નિઃસંદેહ જીવન અંગેનો આપણો ઉદ્દેશ્ય પરિપૂર્ણ કરી શકીએ છીએ. પરંતુ જ્યાં સુધી વિકારો અને મનમાં રહેલો મેલ આપણામાં હોય ત્યાં સુધી બ્રહ્મ શબ્દ અને વિચાર ઘણો જ અસ્પષ્ટ રહે છે. ઈશ્વરીય સંદેશ ત્યારે જ સ્પષ્ટ સ્વરૂપે સંભળાય છે જ્યારે આંતરિક પવિત્રતામાં ઉત્તરોત્તર વધતો થતો રહે... આ દિવ્ય સંદેશથી આગળ જતા તે વ્યક્તિ ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનની બધી જ ઘટનાઓ માટે ત્રિકાળદર્શી બને છે અને ભવિષ્યમાં બનનાર બનાવોનું તેને દર્શન થાય છે. એથી પણ ઉચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચતા સૃષ્ટિના બધા જ રહસ્યો તેની પાસે ખુલી જાય છે.

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

સંકલન : ડૉ. રશ્મિ ભેદા

FINAL - 16-01-19

૨૦ સ્વામી વિવેકાનંદની યોગની વિભાવના અને પાશ્ચાત્ય દેશો પર તેનો પ્રભાવ

સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ

સ્વામી વિવેકાનંદ અને સમન્વયાત્મક યોગ

યુનાઈટેડ નૅશન દ્વારા ૨૧મી જૂનને ‘આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિન’રૂપે ઊજવવાની જાહેરાત ૨૦૧૪માં થયા પછી સ્વાભાવિક રીતે સમસ્ત વિશ્વના લોકોમાં યોગ પ્રત્યે આકર્ષણ ઊભું થયું, પણ વિડંબણા એ છે કે જે યોગનો પ્રચાર-પ્રસાર બધા દેશોમાં થઈ રહ્યો છે, એ ‘યોગા’ના નામે યોગાસનોના રૂપે થઈ રહ્યો છે અને આપણો દેશ પણ એમાંથી બાકાત નથી. યોગાસનો હઠયોગનો ભાગમાત્ર છે અને હઠયોગ તો રાજયોગનો એક ભાગ છે. રાજયોગ ચાર યોગોમાંનો એક છે. આ ‘યોગ’ શબ્દની ઉત્પત્તિ ‘યુજ્’ ધાતુ પરથી થઈ છે. એનો અર્થ થાય છે ‘જોડાવું’. યોગ એટલે જીવાત્મા અને પરમાત્માનું મિલન, વ્યક્તિગત ચેતના સાથે વૈશ્વિક ચેતનાનું મિલન. યોગનો ઉદ્દેશ છે દિવ્યતાનું પ્રગટીકરણ; અનંત જ્ઞાન, અનંત આનંદ, અનંત જીવનની પ્રાપ્તિ. યોગાસનો દ્વારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય મેળવવું હિતાવહ છે, ધ્યાન દ્વારા ‘સ્ટ્રેસ મૅનેજમેન્ટ’ પણ હિતાવહ છે. યોગનો અર્થ માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અથવા માનસિક શાંતિ નથી. યોગ શબ્દ વ્યાપક અર્થ ધરાવે છે. એ એક જીવનપદ્ધતિ છે.

આપણા યુગમાં સ્વામી વિવેકાનંદજીએ આધુનિક માનવને સ્પર્શે તેવી રીતે અમેરિકામાં આજથી ૧૨૫ વર્ષ પહેલાં ચાર યોગ પર પ્રવચનો આપ્યાં. આ પ્રવચનો પુસ્તકરૂપે કર્મયોગ, રાજયોગ, ભક્તિયોગ અને જ્ઞાનયોગના નામે ઉપલબ્ધ છે. યોગનું રહસ્ય સમજાવતાં તેઓ કહે છે, ‘દરેક વ્યક્તિમાં દિવ્યતા સુષુપ્તપણે રહેલ છે. ભીતરની આ દિવ્યતાને બાહ્ય તેમ જ આંતરપ્રકૃતિના નિયમન દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવી એ જીવનનું ધ્યેય છે. કર્મ, ઉપાસના, મનનો સંયમ કે તત્ત્વજ્ઞાન એવા એક અથવા અનેક પથ દ્વારા આ જીવનધ્યેયને સિદ્ધ કરો અને મુક્ત બનો. ધર્મનું આ સમગ્ર તત્ત્વ છે. સિદ્ધાંતો, મતવાદો, અનુષ્ઠાનો, શાસ્ત્રો, મંદિરો કે મૂર્તિઓ આ બધું ગૌણ છે.’ કર્મયોગી આ યોગને મનુષ્યો અને સમગ્ર મનુષ્યજાતિ વચ્ચે એકતારૂપે ભક્ત એને પ્રેમસ્વરૂપ ઈશ્વર અને પોતાની વચ્ચે એકતારૂપે અને જ્ઞાની અને બહુધા વિલસતા ‘સત્’ની એકતારૂપે નિહાળે છે.

FINAL - 16-01-19

‘યોગ’નો અર્થ આ છે.

રાજયોગ :

મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાનાં યોગસૂત્રોમાં રાજયોગની સાધના દ્વારા પરમાત્માની પ્રાપ્તિનો માર્ગ બતાવ્યો છે. આ યોગનાં આઠ સોપાનો છે : યમ (સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, અસ્તેય, અપરિગ્રહ અને અહિંસા), નિયમ (શુચિ, સત્ય, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધાન), આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. આ સોપાનોએ ચઢતાંચઢતાં ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે. ચિત્તરૂપી સરોવરમાં સઘળા તરંગો શમી જાય છે. પછી આઠમું સોપાન એટલે નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે, ત્યારે બધું જ બ્રહ્મમય બની જાય છે; અનંત સુખ, અનંત શાંતિ અને અનંત આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ યોગમાં ધ્યાનનો અભ્યાસ મુખ્ય છે, એટલે એને ‘ધ્યાનયોગ’ પણ કહેવામાં આવે છે.

જ્ઞાનયોગ :

જ્ઞાનયોગનાં ત્રણ સોપાનો છે : શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન. હંમેશાં સત્-અસત્નો વિચાર કરવો; ઈશ્વર જ સત્ એટલે કે નિત્ય વસ્તુ; બીજું બધું અસત્ એટલે કે અનિત્ય. એવી રીતે વિચાર કરતાંકરતાં અનિત્ય વસ્તુનો મનમાંથી ત્યાગ કરવો; આ છે જ્ઞાનયોગ. પોતાના સ્વરૂપનું ચિંતન કરતાં કરતાં સાધક આવું અનુભવે છે-તે દેહ નથી, મન નથી, ચિત્ત નથી, બુદ્ધિ નથી, અહંકાર નથી; તે સત્-ચિત્ આનંદ-સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છે. આદિ શંકરાચાર્યે ‘નિર્વાણષટ્કમ્’માં આ વાત વિસ્તારપૂર્વક રજૂ કરી છે.

ભક્તિયોગ :

ભક્તિ દ્વારા પરમાત્માને મળવું આ છે ભક્તિયોગ. આ માર્ગ પ્રેમનો માર્ગ છે. શરણાગતિનો માર્ગ છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, ‘ભક્તિયોગ સ્વાભાવિક રીતે મધુર અને નમ્ર છે. જ્ઞાનયોગીની જેમ તે ઊંચે ચઢતો નથી એટલે તેમાં કોઈ મોટા પતનનો ભય પણ નથી.’ શ્રીરામકૃષ્ણદેવ આ માર્ગને બિલાડીનાં બચ્ચાંને માર્ગ કહે છે. બિલાડીનું બચ્ચું સંપૂર્ણપણે તેની મા પર જ આધારિત હોય છે. તેને તેની મા પોતાના મોઢામાં પકડીને હેરવે-ફેરવે છે. માની પકડ મજબૂત હોય છે એટલે તેને પડી જવાનો બિલકુલ ભય રહેતો નથી. આ માર્ગ સૌથી સલામત છે. વળી ભગવાનને પ્રેમ કર્યા પછી નીચે પડવાની કોઈ શક્યતા રહેતી જ નથી.

આ યોગમાં પૂજાપાઠ, મંત્રજાપ, પ્રાર્થનાની સાધના દ્વારા ભક્તની ભક્તિ અપરાભક્તિમાંથી પરાભક્તિમાં પરિણમે છે. ત્યાર બાદ મીરાંબાઈ કે નરસિંહ મહેતા જેવી સ્થિતિને તે પ્રાપ્ત કરે છે.

કર્મયોગ :

કોઈ પણ જાતની આશા વગર નિષ્કામભાવે કર્મ કરવાં, પરમાત્માને અર્પણરૂપે કર્મ કરવાં - એ છે કર્મયોગ. નિષ્કામભાવે કર્મ કરતાંકરતાં મનુષ્યનો અહંકાર ખૂબ ઝડપથી ઓગળે છે. અન્યની સેવા કરતાંકરતાં ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે, મન શાંત બને છે. તેથી કર્મયોગ દ્વારા મુનષ્ય ઈશ્વરની નજીક પહોંચી શકે છે.

ગીતામાં કર્મયોગનું રહસ્ય સમજાવતાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે - 'યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્' - 'કર્મની કુશળતા જ યોગ છે.' આ યોગ આધુનિક માનવ માટે મહત્ત્વનો છે, કારણકે આમાં કર્મનો ત્યાગ કરવાનો નથી, પણ કર્મને પૂજામાં પરિણત કરવાનું છે.

આધુનિક માનવ પાસે સમયનો અભાવ છે, કર્તવ્ય-કર્મોને ત્યાગવાનો તેની પાસે ઉપાય નથી ત્યારે આ સમન્વયાત્મક યોગ તેના માટે આશીર્વાદ સ્વરૂપ બની જાય છે. સવાર-સાંજ થોડો સમય ધ્યાન, પ્રાર્થના અને સ્વાધ્યાય (રાજયોગ, ભક્તિયોગ અને જ્ઞાનયોગ) માટે ફાળવી સમસ્ત દિવસ ઈશ્વર સમર્પિત બુદ્ધિથી કર્તવ્ય-કર્મોનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરી આ સમન્વયાત્મક યોગનું આચરણ જો આધુનિક માનવ કરે તો તેને અનંત આનંદ અને અનંત જીવન પ્રાપ્ત થશે અને દૈનિક જીવનમાં પણ સુખ-શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકશે.

યુગાચાર્ય સ્વામી વિવેકાનંદ યોગાચાર્ય પણ હતા. તેમના જીવનમાં ચારેય યોગોનો સુંદર સમન્વય જોવા મળે છે. ફ્રેંચ મનીષી રોમાં રોલાં કહે છે કે સ્વામી વિવેકાનંદજીએ ચાર યોગોરૂપી ચાર ઘોડાઓ પર એકસાથે સવારી કરી હતી. તેઓ નાનપણથી જ ધ્યાનસિદ્ધ હતા. નાનપણમાં મિત્રો સાથે ધ્યાનની રમત રમતી વખતે તેઓ એટલા ધ્યાનમગ્ન થઈ ગયા હતા કે ભયંકર નાગના આગમનની પણ એમને ખબર ન પડી, જ્યારે અન્ય મિત્રો ભયભીત થઈ ભાગી ગયા. ૪થી જુલાઈ, ૧૯૦૨ના રોજ માત્ર ૩૯ વર્ષની વયે તેઓ ધ્યાનની પાંખો પર સવાર થઈ અનંતની યાત્રાએ ઊપડી ગયા. મૃત્યુ પહેલાંના તેમના છલ્લા શબ્દો સેવકને ઉદ્દેશીને કહેલા તે હતા, 'જાઓ, હું બોલાવું નહિ ત્યાં સુધી ધ્યાન કરો.' તેમને અનેક વાર નિર્વિકલ્પ સમાધિની અનુભૂતિ થઈ હતી, માટે જ તેઓ 'રાજયોગ' નામના ગ્રંથમાં આ ઉચ્ચ અવસ્થાઓનું વર્ણન કરી શક્યા હતા. અમેરિકા જેવા ભોગપ્રધાન દેશમાં પણ તેઓ જ્યારે ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતા, ત્યારે ઘણી વાર ધ્યાનમાં નિમગ્ન હોવાને કારણે છેક છેલ્લા સ્ટેશન સુધી પહોંચી જતા, પછી પાછું આવવું પડતું.

'જ્ઞાનયોગ'ના ગ્રંથમાં તેમણે માયા વિશે જે અદ્‌ભુત પ્રવચનો આપ્યાં છે, તે તેમની જ્ઞાનની ઉચ્ચ અવસ્થાનો પુરાવો છે. એકવાર અમેરિકામાં એક સ્થળે પ્રવચન આપવાનું હતું ત્યારે તેઓ વ્યાખ્યાનખંડ તરફ રવાના થયા, પણ પાછા વળ્યા અને દીવાનખાનામાં આવીને અરીસામાં પોતાનો ચહેરો જોયો, ફરી વ્યાખ્યાનખંડ તરફ ગયા, ફરી પાછા વળ્યા, આવું કેટલીક વાર થયું. યજમાન મહિલા ભક્તને સમજાયું નહિ કે સ્વામીજી કેમ આવું કરી રહ્યા હતા. તેઓ અચરજ પામ્યાં. જ્યારે સ્વામીજીએ તેમને કહ્યું કે, તેમનું મન દેહાતીત અવસ્થામાં હતું. વ્યાખ્યાન આપવા માટે મનને નીચે લાવવું આવશ્યક હતું. માટે તેઓ વારંવાર અરીસા સામે જઈ પોતાના મનને દેહ તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા હતા. કેવી અદ્‌ભુત દેહાતીત અવસ્થા !

સ્વામીજીએ રચેલાં વિવિધ સ્તોત્રો અને ગીતો તેમની ભક્તિની ઉત્કટતાનું પ્રમાણ છે. તેમણે એકવાર કહ્યું હતું કે તેમના ગુરુદેવ શ્રીરામકૃષ્ણદેવની ચરણરજથી લાખો વિવેકાનંદનું સર્જન થઈ શકે. કેવી અદ્‌ભુત ગુરુભક્તિ !

આધુનિક માનવ માટે કર્મયોગ અનિવાર્ય છે, કારણકે અન્નગત પ્રાણ છે, આજીવિકા માટે દરેકને સંઘર્ષ કરવો પડે છે, એટલે જ સ્વામી વિવેકાનંદજીએ ચારેય યોગના સમન્વયની વાત કરી, પણ સૌથી વધુ ભાર 'કર્મયોગ' પર મૂક્યો છે. તેમણે પોતે પણ પોતાનું સમસ્ત જીવન માનવજાતના કલ્યાણાર્થે સમર્પિત કરી દીધું. માત્ર ૩૯ વર્ષની ઉંમરમાં એટલું બધું કાર્ય કર્યું કે તેઓ પોતે કહેતા, 'મેં આગામી ૧૫૦૦ વર્ષોનું ભાથું આપી દીધું છે.' તેમણે આપેલાં પ્રવચનો, વાર્તાલાપો વગેરેનું સંકલન 'ધ કમ્પલીટ વર્ક્સ ઑફ સ્વામી વિવેકાનંદ' નામથી નવ ગ્રંથોમાં થયું છે. તેનો ગુજરાતી અનુવાદ સ્વામી વિવેકાનંદ ગ્રંથમાળા, નવ ભાગોમાં ઉપલબ્ધ છે. તેમણે શિવજ્ઞાનથી જીવસેવાનો ઉપદેશ આપ્યો, એટલું જ નહીં, તેને મૂર્તસ્વરૂપ આપવા માટે ઈ.સ. ૧૮૯૭માં રામકૃષ્ણ મિશન સંસ્થાની સ્થાપના કરી, જેનાં આજે ૨૦૦ શાખા કેન્દ્રો દેશ-વિદેશમાં કાર્યરત છે.

આમ ચારેય યોગો પર સ્વામી વિવેકાનંદજીએ અદ્‌ભુત ગ્રંથો લખ્યા છે, એટલું જ નહિ, તેનું આચરણ પણ કરી બતાવ્યું છે.

પાશ્ચાત્ય દેશો પર સ્વામી વિવેકાનંદનો પ્રભાવ :

મેરી લૂઈ બર્ક એક વિદ્વાન અમેરિકન મહિલા હતાં. તેઓ સ્વામી વિવેકાનંદના દેહત્યાગના કેટલાક દશકાઓ પછી એમનાં લખાણોથી પ્રભાવિત થયાં હતાં. તેઓએ સ્વામી વિવેકાનંદના અમેરિકાના કાર્યકાળ વિશે ૬ ખંડમાં સંશોધનાત્મક પુસ્તક 'Swami Vivekanand in the West Discoveries' લખ્યું છે. તેમાં તેઓએ સ્વામી વિવેકાનંદની યોગ-વિચારધારાના અમેરિકા પર પેડલા પ્રભાવની ખૂબ ગહનતાથી છણાવટ કરી છે. તેઓ લખે છે :

FINAL - 16-01-19

જેમજેમ સ્વામી વિવેકાનંદ અમેરિકામાં ભ્રમણ કરતા ગયા, હજારો જિજ્ઞાસુઓને મળતા ગયા, અગણિત શહેરો અને નગરોની મુલાકાતો લેતા ગયા તેમતેમ તેઓ ગહન અર્થમાં આધ્યાત્મિકતાનાં બીજ વાવતા ગયા.

સ્વામીજીનું વિશ્વગુરુત્વ અને પયગંબરત્વ સંશોધનાત્મક પદ્ધતિઓની પારે હોવા છતાં પણ અનુભવગમ્ય છે. તેઓએ નીરવે રાષ્ટ્રના (અમેરિકાના) સમષ્ટિ-માનસમાં એક નવા આધ્યાત્મિક વિચારનો પ્રવાહ વહાવ્યો હતો, જેની મંગલકારી અસરો માનવસમાજના ઉપરી સ્તરે ભલે ધીરેધીરે દૃષ્ટિગોચર થાય, પરંતુ તેની સચ્ચાઈ પર આપણે ક્યારેય અવિશ્વાસ ન કરી શકીએ, કારણકે સ્વામી વિવેકાનંદ એ આધ્યાત્મિક ઊંચાઈ પર વિરાજ કરતા હતા કે તેઓ વૈશ્વિક વિચારોને બદલાવ્યા વગર, સમૃદ્ધ કર્યા વગર અને પ્રકાશિત કર્યા વગર વિશ્વમાં ન રહી શકે.

સાચે જ, એક ટૂંકા અને ક્ષણિક કાળ માટે નહીં, પરંતુ ગહન, સૂક્ષ્મ સ્તરે અને લાંબા ગાળા માટે મુનષ્યના મનને પ્રજ્વલિત કરવું એ સ્વામીજીના ધર્મચક્રપરિવર્તન અને દિવ્ય પયગંબરત્વના ચમત્કારનું મુખ્ય કાર્ય અને અર્થ છે. આ ચમત્કાર માનવજાતને એના લાંબા જીવનકાળ દરમિયાન ઘણી વાર પ્રકાશિત કરી ચૂક્યો છે તેમ જ ઘણી વાર એના ઈતિહાસને હિંસક, ચીલાચાલુ તેમ જ ઘણાખરા વૈવિધ્યહીન રસ્તા પરથી ઊર્ધ્વસ્તરે લઈ આવ્યો છે.

એ વાતના ઘણા પુરાવા છે કે, ૧૮૯૪ના આખરી ભાગમાં સ્વામીજીના વિચારો વર્તમાન યુગની અત્યંત જટિલ તેમ જ વૈવિધ્યપૂર્ણ સમસ્યાઓ સાથે સંઘર્ષ કરી રહ્યા હતા તેમ જ પશ્ચિમી સભ્યતા માટે તેના મૂલોચ્છેદનકારી સમાધાનનું ગઠન કરી રહ્યા હતા. ૧૮૯૪ના છેલ્લા દિવસો દરમિયાન તેઓએ એક મહત્ત્વપૂર્ણ તેમ જ આશ્ચર્યજનક ઉચ્ચારણ કર્યું હતું, 'જેમ બુદ્ધ પાસે પૂર્વ માટે સંદેશ હતો, તેમ મારી પાસે પશ્ચિમ માટે સંદેશ છે.' ૧૮૯૫ની શરૂઆતમાં તેઓ પોતાનો અસામાન્યપણે સર્વસમાવેશક તેમ જ વૈવિધ્યપૂર્ણ જીવનસંદેશ આપવા માટે એક જગ્યા પર સ્થાયી થયા. અગાઉ તેઓએ વેદાંતનાં બીજ ચારેબાજુ વેર્યાં હતાં. હવે તેઓએ પોતાનો જીવનસંદેશ સઘનપણે આપવા માટે એક સ્થાયી કેન્દ્રનું સ્થાપન કર્યું હતું, જ્યાંથી શક્તિશાળી મોજાંઓની જેમ આ સંદેશ ચારેબાજુ ફેલાવાનો હતો. (ગ્રંથ ૬, પૃ. ૨૩૦).

૩૦ ઑગસ્ટ, ૨૦૧૪ના રોજ સ્વામીજીની ૧૫૦મી જન્મજયંતી ઉપલક્ષ્યે અમેરિકાના પ્રતિષ્ઠિત વર્તમાનપત્ર 'ન્યૂ યૉર્ક ટાઈમ્સ'માં તેમના યોગસંદેશના અમેરિકા પર પ્રભાવ વિશે એક લેખ, How Yoga Won the West પ્રકાશિત થયો હતો. એમાં લખ્યું છે :

જો તમને એ વાતની નારાજગી હોય કે તમારી નજદીકનું ગૅસ સ્ટેશન આજે યોગ સ્ટુડિયો બની ગયું છે, તો તમે સ્વામી વિવેકાનંદને રાષ્ટ્રીય ગોષ્ઠીમાં 'યોગ' શબ્દ પ્રવેશ કરાવવાનું શ્રેય આપી શકો. આજે જે કરોડો લોકો અમેરિકામાં યોગાસન કરે છે એમાંથી ખૂબ ઓછાને ખબર છે કે એમનો અભ્યાસ વિવેકાનંદને આભારી છે.

સ્વામીજીના જીવનકાળ દરમિયાન તેમની પર પૂર્ણ વિશ્વાસ કરવાવાળા હતા લિયો ટૉલ્સટૉય. તેઓ સ્વામીજીના ગુરુ શ્રીરામકૃષ્ણ પરનાં લખાણોના મોટા ચાહક હતા. ટૉલ્સટોયે પોતાના મૃત્યુનાં બે વર્ષ પહેલાં ડાયરીમાં લખ્યું હતું, 'હું આજે સવારે ૬.૦૦ વાગ્યાથી સ્વામી વિવેકાનંદ વિશે વિચારી રહ્યો છું' અને 'એ સંદેહજનક છે કે આ યુગમાં બીજો કોઈ મનુષ્ય સ્વામીજીની નિઃસ્વાર્થતા તેમ જ આધ્યાત્મિકતાથી ઉપર ઊઠી શક્યો હોય.'

હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના ફિલસૂફ અને મનોવૈજ્ઞાનિક વિલિયમ જેમ્સ સ્વામીજીથી પ્રભાવિત થયા હતા તેમ જ તેમણે પોતાના અત્યંત મહત્વપૂર્ણ પુસ્તક 'ધાર્મિક અનુભવોનું વૈવિધ્ય' (The Varieties of Religious Experience)માં સ્વામીજીનાં લખાણો લંબાણપૂર્વક ઉદ્ધૃત કર્યાં છે.

તેઓએ સ્વામીજીને 'માનવજાત માટે ગૌરવ'રૂપે નવાજ્યા હતા.

અમેરિકન નવલિકાકાર ગર્ટ્રુડ સ્ટેન જ્યારે રેડક્લિફ કૉલેજમાં વિદ્યાર્થિની હતાં ત્યારે તેઓએ ૧૮૯૬માં હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીમાં સ્વામીજીનું ભાષણ સાંભળ્યું હતું. એ ભાષણે યુનિવર્સિટીના અધ્યાપકોને એટલા પ્રભાવિત કરી દીધા કે તેઓ સ્વામીજીને પૌર્વીય ફિલસૂફીના અધ્યાપકનો હોદ્દો આપવા માટે તૈયાર થઈ ગયા હતા. સાધુ કોઈ હોદ્દો ગ્રહણ ન કરી શકે એ કારણે સ્વામીજીએ તેનો અસ્વીકાર કર્યો હતો.

એલ્ડસ હક્સલે સ્વામીજીનાં લખાણોથી પ્રભાવિત થયા હતા. ૧૯૪૨માં છપાયેલ 'The Gospel of Sri Ramakrishna'નું પ્રાક્કથન તેઓએ લખ્યું હતું. આ પુસ્તક વિશે તેઓએ કહ્યું હતું, 'સાર્વભૌમ સત્તા વિશે સૌથી ગહન અને સૂક્ષ્મ કથન'. તેમના મિત્ર ક્રિસ્ટોફર ઈશરવૂડ સાથે તેઓ હૉલીવૂડ હિલમાં આવેલ વેદાંત કેન્દ્રમાં ઔપચારિકરૂપે દીક્ષિત થયા હતા. અહીં તેઓ ક્યારેક રવિવારના દિવસે પ્રવચન આપતા. હક્સલેનાં મિત્ર આઈગોર સ્ટ્રેવિન્સ્કી, લોરેન્સ ઓલિવીય, વિવિયન લેઈ, સોમરસેટ મોમ, ગ્રેટાગાર્બો આ પ્રવચનો સાંભળવા આવતાં.

૧૯૪૫માં વિખ્યાત નવલિકાકાર હેનરી મિલરે કહ્યું હતું કે, છેલ્લાં બે વર્ષમાં તેમની સૌથી મોટી શોધ હતી - 'રામકૃષ્ણ અને વિવેકાનંદ વિશેનાં બે પુસ્તકો'.

FINAL - 16-01-19

૧૯૬૨માં મિલરે તારણ કાઢ્યું કે, 'સ્વામી વિવેકાનંદ મારા જીવનની સૌથી પ્રભાવક વ્યક્તિ છે.'

વિખ્યાત નવલકથા 'The Catcher in the Rye'ના લેખક જે. ડી. સેલન્જરની સ્વામીજી પ્રત્યે નિષ્ઠા એટલી ગહન હતી કે તેઓએ પોતાનાં લખાણમાં વેદાંતનાં પદચિહ્નો છોડી મૂક્યાં હતાં. સેલન્જરના અંતિમ પુસ્તક 'Hapworth 16, 1924'માં તેઓએ પુસ્તકના નાયક સેમોરના શબ્દો દ્વારા સ્વામી વિવેકાનંદની વિદ્વત્તાનો ખૂબ જોરશોરથી પ્રચાર કર્યો હતો, જેમ કે, એક જગ્યાએ સેમોર સ્વામીજી વિશે કહે છે, 'તેઓ આ સદીના સહુથી આશ્ચર્યમુગ્ધ કરનાર, મૌલિક તેમ જ વિદ્વત્તાપૂર્ણ મહાપુરુષોમાંના એક હતા કે જેમને હું મળ્યો હતો. જ્યાં સુધી હું જીવીશ ત્યાં સુધી તેમના પ્રત્યે મારી વ્યક્તિગત સહાનુભૂતિ ક્યારેય ઓછી નહીં થાય. એમની સાથે હાથ મિલાવવા માટે હું મારા જીવનનાં દસ વર્ષ આપી દેવા તૈયાર છું.

ઉપસંહાર :

૨૦૧૬માં એક પ્રતિષ્ઠિત અમેરિકન સામયિક દ્વારા કરવામાં આવેલ સર્વે દ્વારા જાણવા મળ્યું કે, ૨૦૧૬માં ૩.૬૭ કરોડ અમેરિકનોએ યોગાસનનો અભ્યાસ કર્યો હતો, જે અમેરિકાની વસતિનો ૧૧% હિસ્સો હતો. બીજા ૮ કરોડ અમેરિકનોએ યોગાસન કરવાની તૈયારી બતાવી હતી. એ વર્ષમાં જ યોગાસનનો વ્યવસાય એક લાખ પંદર હજાર કરોડ રૂપિયાથી પણ વધુ હતો.

આજે યોગાભ્યાસના નામે 'હઠયોગ' એટલે કે યોગાસનનું જ બહુલ પ્રચલન છે, પરંતુ સ્વામીજીના અનુસાર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એ જ જીવનનો અંતિમ ઉદ્દેશ ન હોઈ શકે. આપણે આશા કરીએ કે સમસ્ત જગતના લોકો ધીરેધીરે સ્વામી વિવેકાનંદે પ્રબોધેલ અને આચરેલ ચાર યોગોના મહત્ત્વને સમજશે અને તેનું આચરણ કરી દૈનિક જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સફળતા મેળવશે તેમ જ શાશ્વત આનંદ, શાશ્વત શાંતિ અને શાશ્વત જીવનને પ્રાપ્ત કરશે.

FINAL - 16-01-19

૨૧

પરમહંસ યોગાનંદ અને ક્રિયાયોગ

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

પરમહંસ યોગાનંદનો જન્મ પાંચ જાન્યુઆરી, ૧૮૯૩ના ગોરખપુરમાં થયો હતો. એમનું સંસારી નામ મુકુંદલાલ ઘોષ હતું. એમનાં માતા-પિતા પરિણીત જીવનની શરૂઆતમાં જ બનારસના લાહિરી મહાશય જેવા મહાન ગુરુના શિષ્ય બન્યાં હતાં. એમની પાસેથી ક્રિયાયોગની દીક્ષા લીધી હતી. ક્રિયાયોગ એ યોગની ખાસ પ્રક્રિયા છે જેનાથી ઈંદ્રિયો શાંત થાય છે, જેથી મનુષ્ય ઉત્તરોત્તર વિશ્વચૈતન્યની સાથે વધારે ને વધારે ઐક્ય સાધવા શક્તિમાન બને છે. બાલવયથી જ મુકુંદને આધ્યાત્મિક જગત પ્રત્યે ઝુકાવ હતો. એમણે જ્ઞાન અને ઈશ્વરના સાક્ષાત્કાર માટે ગૃહત્યાગ કર્યો અને બનારસ ગયા. એમના ગુરુ આત્મદર્શી શ્રી યુક્તેશ્વરગિરિ હતા. એમની પાસેથી મુકુંદને વિશ્વચૈતન્યનું દર્શન થયું.

શ્રી યુક્તેશ્વરગિરિ સ્વામી સંસ્થાની ગિરિ શાખાના સ્વામી હતા. સ્વામી સંસ્થાના તમામ સાધુઓ આધ્યાત્મિક રીતે આદિ શંકરાચાર્યને પોતાના સાર્વભૌમ અને સામાન્ય ગુરુ તરીકે સ્વીકારે છે. સર્વ માનવજાતની નિઃસ્વાર્થ સેવા તથા વ્યક્તિગત સંબંધો અને મહત્ત્વાકાંક્ષાના ત્યાગના આદર્શને લીધે મોટા ભાગના સંન્યાસીઓ હિંદમાં અને જરૂર પડે તો પરદેશમાં કોઈ માનવસેવા અથવા શિક્ષણકાર્યમાં સક્રિય કામ કરતા હોય છે. જ્ઞાતિ, પંથ, વર્ગ, રંગ, જાતિ વગેરે તમામ પૂર્વગ્રહો બાજુએ મૂકીને એક સ્વામી વિશ્વબંધુત્વના આદર્શને અનુસરે છે. પરમતત્ત્વ સાથે સંપૂર્ણ એકતા સ્થાપવી એ તેનું ધ્યેય હોય છે, જે પોતાના 'સ્વ' અથવા આત્મા સાથે ઐક્ય સાધવા પ્રયત્ન કરે છે. શ્રી યુક્તેશ્વર એકીસાથે સંન્યાસી હતા અને યોગી પણ હતા. જે સાધુ આ સંસ્થાના વિધિપૂર્વકના સંબંધને લીધે સંન્યાસી હોય તે યોગી પણ હોય જ એવું નથી. જે કોઈ વ્યક્તિ ઈશ્વરની સાથે દિવ્ય સંયોગ માટે વૈજ્ઞાનિક ઢબે સાધના કરતો હોય તે યોગી છે. પછી તે પરિણીત હોય કે અપરિણીત, સંસારી જવાબદારીવાળો હોય કે વિધિપૂર્વકના ધાર્મિક સંબંધવાળો હોય, એક સાચો યોગી પોતાની ફરજો બજાવતો સંસારમાં રહી શકે છે. ત્યાં તે અનિયંત્રિત માનવસમુદાયમાં જળમિશ્રિત દૂધની માફક ઓતપ્રોત થઈને નહિ, પણ પાણી ઉપર માખણ તરે એમ અલગ રહે

છે. આવા યોગી શ્રી યુક્તેશ્વરગિરિ પાસે મુકુંદ ઈ.સ. ૧૯૧૪ના જુલાઈ માસમાં સ્વામી સંસ્થાના સંન્યાસી થયા. એમની ઈચ્છા પ્રમાણે એમનું નામ યોગાનંદ રખાયું. સ્વામી શ્રી યુક્તેશ્વરગિરિ ભગવદ્‌ગીતાના મહાન ભાષ્યકાર હતા. બનારસના યોગીરાજ શ્રી શ્યામચરણ લાહિરી મહાશયના તેઓ અગ્રગણ્ય શિષ્ય હતા. ભગવદ્‌ગીતા અને બીજાં શાસ્ત્રો પરની એમની ટીકા બતાવે છે કે પૂર્વ અને પશ્ચિમના તત્ત્વજ્ઞાન પર એમનો અસાધારણ કાબૂ હતો.

શ્રી યુક્તેશ્વરગિરિની પ્રેરણાથી તેમના પટ્ટશિષ્ય યોગાનંદે ક્રિયાયોગની પ્રવૃત્તિને પશ્ચિમમાં પહોંચાડી. એમનાં ભવિષ્યદર્શન શક્તિ અને ઊંડા આત્મજ્ઞાનથી પ્રેરાઈને સ્વામી યોગાનંદે સમુદ્રપર્યટન કરી અમેરિકા તેમ જ યુરોપમાં વેદાંતદર્શનનો પ્રચાર કર્યો. ઈ.સ. ૧૯૨૦થી ૧૯૩૫ સુધી ૧૫ વર્ષ દરમિયાન અમેરિકાનાં બધાં મુખ્ય મુખ્ય શહેરોમાં પ્રવચનો આપ્યાં, ક્રિયાયોગના વર્ગો લીધા. સન ૧૯૨૫માં કેલિફોર્નિયામાં લૉસ એન્જલિસમાં અમેરિકાના મુખ્ય આશ્રમની સ્થાપના કરી. સન ૧૯૩૫ના તેઓ હિંદ પાછા આવ્યા. એમના ગુરુ શ્રી યુક્તેશ્વરગિરિએ એમના દેહાંત પહેલાં સ્વામી યોગાનંદજીને ઉચ્ચતર સંન્યાસીની 'પરમહંસ' પદવી અર્પણ કરી. ઈ.સ. ૧૯૩૭ના પરમહંસ યોગાનંદ પાછા યુરોપ અને અમેરિકા ગયા અને પોતાની અંતિમ મહાસમાધિ સુધી અમેરિકામાં જ રહ્યા. અહીં એન્સીનીટાસમાં બીજો આશ્રમ સ્થાપ્યો યોગદા સત્સંગ સોસાયટી ઑફ ઈન્ડિયા - સેલ્ફ રીઅલાઈઝેશન ફેલોશિપની સ્થાપના કરી જેનો ઉદ્દેશ છે -

– ઈશ્વરનો અંગત અપરોક્ષ અનુભવ પ્રાપ્ત કરવા માટેની ચોક્કસ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓના જ્ઞાનનો વિશ્વમાં પ્રચાર કરવો.

– ભગવાન કૃષ્ણે ઉપદેશેલા મૂળ યોગ અને ઈશુ ખ્રિસ્તે ઉપદેશેલા મૂળ ખ્રિસ્તી ધર્મ વચ્ચેની સંપૂર્ણ સંવાદિતા અને મૂળભૂત એકતાનું દર્શન કરાવવું અને સત્યના આ સિદ્ધાંતો બધા જ સાચા ધર્મોનો સામાન્ય વૈજ્ઞાનિક પાયો છે એ સ્પષ્ટ કરવું.

– મનુષ્યને શારીરિક રોગ, માનસિક અસંવાદિતા અને આધ્યાત્મિક અજ્ઞાનતા એ ત્રિવિધ તાપમાંથી મુક્તિ અપાવવી.

– શરીર કરતાં મન અને મન કરતાં આત્માની ઉચ્ચતા સિદ્ધ કરી બતાવવી.

– પૂર્વ અને પશ્ચિમ વચ્ચે સાંસ્કૃતિક અને આધ્યાત્મિક સમજણ અને બંનેના શ્રેષ્ઠ ગુણોની આપ-લે કરવાની હિમાયત કરવી.

– માનવજાતની પોતાના જ વિશાળ આત્મારૂપે સેવા કરવી.

ક્રિયાયોગનું વિજ્ઞાન

ક્રિયાયોગ એ હિંદનું પુરાણું વિજ્ઞાન છે. આ ક્રિયાયોગનું વિજ્ઞાન કૃષ્ણે હજારો વર્ષો પૂર્વે અર્જુનને આપ્યું હતું, જેનો ઉલ્લેખ શ્રીકૃષ્ણે ભગવદ્‌ગીતામાં બે વખત કર્યો છે. યોગના મુખ્ય પુરસ્કર્તા પ્રાચીન ઋષિ પતંજલિએ પોતાના શાસ્ત્રમાં ક્રિયાયોગનો ઉલ્લેખ બે વખત કર્યો છે. તેમણે લખ્યું છે, 'શરીરની શિસ્ત, માનસિક સંયમ અને ઓમ્ પર ધ્યાન એને ક્રિયાયોગ કહેવાય છે. ક્રિયાયોગ વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક વિકાસને બહુ ગતિ આપે છે. હિંદુ શાસ્ત્રો કહે છે કે, માયાથી સદંતર છૂટવા માટે વારંવાર જન્મ-મરણના ફેરામાં ફરતા જીવને દસ લાખ વર્ષ લાગે છે. આ કુદરતી સમય ક્રિયાયોગથી ઘણો ટૂંકો થઈ જાય છે. લાહિરી મહાશયને એ તેમના ગુરુ બાબાજી તરફથી મળ્યું હતું. જેમણે અંધકારયુગમાં નષ્ટ થયેલા આ શાસ્ત્રને ફરીથી શોધી કાઢીને તથા તેની પ્રક્રિયાઓને શુદ્ધ કરીને એને નવજીવન બક્ષ્યું અને એને ક્રિયાયોગ નામ આપ્યું.

ક્રિયાનો સંસ્કૃત ધાતુ **કૃ** છે, જેનો અર્થ કરવું, આચરવું થાય છે. કર્મ શબ્દનો ધાતુ પણ એ જ છે અને તેનો અર્થ કાર્યકારણનો નૈસર્ગિક નિયમ એવો થાય છે. એટલે ક્રિયાયોગ એટલે કર્મ (ક્રિયા) મારફતે ઈશ્વરનો સંયોગ જે યોગી વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાપૂર્વક એની ચોક્કસ પ્રક્રિયાઓ કરે તે ધીરેધીરે કર્મ અથવા કાર્યકારણના વિશ્વચક્રમાંથી છૂટી જાય છે. ક્રિયાયોગ એ એક એવી સાદી, માનસ-શારીરિક પદ્ધતિ છે જેથી માણસના લોહીમાંથી કાર્બનનું તત્ત્વ દૂર થાય છે અને તેની જગ્યાએ ઑક્સિજનનો પુનઃ સંચાર થાય છે. આ વધારાના ઑક્સિજનના પરમાણુઓનું જીવનતત્ત્વમાં રૂપાંતર કરી નાખવું કે જેથી મગજ અને મેરુદંડમાં ચક્રોનો કાયાકલ્પ થયા કરે, સિદ્ધયોગી પોતાના રક્તકોષોને શુદ્ધ શક્તિમાં ફેરવી નાખી શકે છે.

ક્રિયાયોગી પોતાની પ્રાણશક્તિને માનસિક રીતે મેરુદંડનાં ષટ્‌ચક્રો (મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધાખ્ય અને આજ્ઞાચક્ર) ઉપર અને નીચે ફેરવે છે. આ વિશ્વમાનવના પ્રતીક જેવા ભૂમંડળ (Zodia)ની બાર સૂક્ષ્મ રાશિઓ સમાન છે. મનુષ્યના તીક્ષ્ણ મેરુદંડની આસપાસ પ્રાણશક્તિનું અડધી મિનિટનું ભ્રમણ એની ઉત્ક્રાંતિમાં સૂક્ષ્મ વિકાસ સાધે છે; માત્ર અડધી મિનિટની આ ક્રિયા એની એક વરસની નૈસર્ગિક આધ્યાત્મિક પ્રગતિની બરાબરી કરી શકે છે. એક યોગી એક દિવસના સાડા આઠ કલાકમાં એક હજાર ક્રિયા કરે તો

FINAL - 16-01-19

તેણે એક હજાર વર્ષ જેટલો નૈસર્ગિક વિકાસ કરેલો ગણાય. એ પ્રમાણે એક વર્ષમાં ૩,૬૫,૦૦૦ (ત્રણ લાખ, પાંસઠ હજાર વર્ષો) ઉત્ક્રાંતિ કરી શકે. કુદરતને જે પરિણામ લાવતા, દસ લાખ વર્ષો જોઈએ એ જ પરિણામ એક યોગી બુદ્ધિપૂર્વકના સ્વપ્રયત્નથી ત્રણ વર્ષમાં જ મેળવી શકે છે. અલબત્ત, ક્રિયાનો આ ટૂંકો માર્ગ બહુ જ આગળ વધેલા સિદ્ધ યોગીઓ જ કરી શકે છે.

ક્રિયાની શરૂઆતનો સાધક દિવસમાં બે વખત ચૌદથી ચોવીસ વખતની જ પોતાના યોગની ક્રિયા કરે છે. ઘણા યોગીઓએ છ, બાર, ચોવીસ કે અડતાળીસ વર્ષોમાં જ મુક્તિ મેળવી છે (જો કોઈ યોગી સંપૂર્ણ મુક્તિ મેળવતા પહેલાં જ ગુજરી જાય તો ભૂતકાળની એની ક્રિયાસાધના સારાં ફળો એ સાથે લઈ જાય છે અને એના જીવનમાં એ ફળો એને છેવટની મુક્તિ તરફ ધકેલે છે). સામાન્ય મનુષ્યનું શરીર પચાસ વૉટની બત્તી જેવું હોય છે અને ક્રિયાના અતિપડતા અભ્યાસથી ઉત્પન્ન થતી કરોડો વૉટની શક્તિ એ ઝીલી શકતું નથી. ક્રિયાના સાદા અને નિર્દોષ અભ્યાસથી મનુષ્યનું શરીર દરરોજ સૂક્ષ્મ રીતે રૂપાંતરણ પામતું જાય છે અને છેવટે તે વિશ્વશક્તિની અમર્યાદ શક્તિઓનો આવિર્ભાવ કરવા જેટલી ક્ષમતા ધરાવે છે.

કુદરતી નિયમને આધીન માણસોમાં પ્રાણશક્તિનો પ્રવાહ બહુર્મુખી હોય છે. આ પ્રવાહો ઈંદ્રિયોમાં વેડફાઈ જાય છે. ક્રિયાના અભ્યાસથી આ પ્રવાહ ઊલટાઈ જાય છે, પ્રાણશક્તિ અંતરવિશ્વમાં ધકેલાય છે અને મેરુદંડની સૂક્ષ્મ શક્તિઓ સાથે પુનઃ સંયોજિત થાય છે. પ્રાણશક્તિના આવા પુનઃ સંયોગથી શરીર અને મગજના કોષો આધ્યાત્મિક અમૃતથી વિદ્યુતમય બને છે.

ક્રિયાયોગ આત્મા અને શરીરને સંયોજિત રાખનારી પ્રાણગ્રંથિને તોડીને શરીરને દીર્ઘજીવન બક્ષે છે અને ચૈતન્યને અમર્યાદ બનાવે છે. પ્રાણશક્તિ મારફતે મનને કબજામાં રાખતો શરીર અને મનનો સ્વામી એવો ક્રિયાયોગી મરણને પણ કાબૂમાં લે છે. આ યૌગિક શાસ્ત્ર એકાગ્રતા અને ધ્યાનની પ્રક્રિયાના સર્વ પ્રકારના અનુભવસિદ્ધ વિચારો પર આધારિત છે. આ યોગક્રિયાથી વર્ણ, ગંધ, રસ, સ્પર્શ અને શ્રવણ આ પાંચે ઈંદ્રિય પ્રવાહોમાંથી યોગી ઈચ્છા પ્રમાણે પ્રાણશક્તિ ખેંચી કે મૂકી શકે છે. દેહાધ્યાસથી છૂટા થયેલ સિદ્ધ ક્રિયાયોગીનું જીવન પાછલાં કર્મોના પરિણામ પ્રમાણે ચાલતું નથી, પણ આત્માના આદેશ પ્રમાણે જ ચાલે છે.

FINAL - 16-01-19

શંકરાચાર્યે સૂત્રશતકમાં લખ્યું છે, બાહ્ય ક્રિયાકાંડ અજ્ઞાનનો નાશ કરવા નથી, કેવળ અનુભવજ્ઞાન જ અજ્ઞાનનો નાશ કરે છે... હું કોણ? આ વિશ્વની ઉત્પત્તિ શી રીતે થઈ ? એનો કર્તા કોણ છે? એનું મૂળ કારણ શું? એ જાણ્યા સિવાય અન્ય કોઈ પણ માર્ગે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતી નથી. આ બધા પ્રશ્નોનો જવાબ બુદ્ધિ આપી શકતી નથી, તેથી ઋષિઓએ આધ્યાત્મિક ખોજ માટે યોગની પ્રક્રિયા નિર્માણ કરી. એક સાચો યોગી દેહાધ્યાસમાંથી ઉદ્ભવતી વાસનાઓથી પોતાના મન, ઈચ્છાશક્તિ અને લાગણીઓને દૂર રાખીને અને પોતાના મનને મેરુદંડમાંની ઊર્ધ્વ ચૈતન્યમય શક્તિઓ સાથે સંયોજિત રાખી આ જગતમાં ઈશ્વરાધીન થઈને વિચરે છે. ક્રિયાયોગ એ ભગવદ્ગીતામાં વારંવાર પ્રશંસા પામેલો 'અગ્નિસંસ્કાર' છે, જેમાં યોગી પોતાની તમામ વાસનાઓને હોમી દે છે અને જગત તથા પરમાત્મા સમક્ષ પવિત્ર થઈને ઊભો રહે છે.

આવા ક્રિયાયોગના સાધક અને પ્રેરક પરમહંસ યોગાનંદે ૭મી માર્ચ, ૧૯૫૨ના અમેરિકાના કેલિફોર્નિયાના લૉસ એન્જલિસ શહેરમાં મહાસમાધિ લીધી. મહાસમાધિ લીધા બાદ ૨૦ દિવસ પછી પણ એમના મૃત શરીરમાં કોઈ વિક્રિયા જણાઈ નહિ, શારીરિક કોષો પણ સુકાયા ન હતા. એમનું તેવું ને તેવું જ વદન અવિકારીપણાના દિવ્ય તેજથી ઝળહળતું હતું. શરીરની આવી સંપૂર્ણ અવિકારી અને સુરક્ષિત સ્થિતિ એ મૃત્યની તવારીખમાં એક અભૂતપૂર્વ બનાવ હતો. યોગની ઉપયોગિતા એમણે ફક્ત જીવનમાં જ નહીં, પણ મૃત્યુમાં પણ પ્રદર્શિત કરી.

સંદર્ભ ગ્રંથ : લેખક

યોગી કથામૃત : Autobiography of a yogi — પરમહંસ યોગાનંદ

૨૨ પ્રભુપાદસ્વામી અને કૃષ્ણભાવના

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

શ્રીમદ્ ભક્તિવેદાંત પ્રભુપાદસ્વામીનો જન્મ ઈ.સ. ૧૮૯૬ના કોલકાતામાં થયો. તેઓ પોતાના આધ્યાત્મિક ગુરુ શ્રીલ ભક્તિસિદ્ધાંત સરસ્વતી ગોસ્વામીને પ્રથમ વાર ૧૯૨૨માં કોલકાતામાં મળ્યા. ભક્તિસિદ્ધાંત સરસ્વતી ચોસઠ ગૌડીય મઠો (વૈદિક સંસ્થાઓ)નો પાયો નાખનાર વિદ્વાન મહાપુરુષ હતા. તેમણે પ્રભુપાદસ્વામીને અંગ્રેજી ભાષામાં વૈદિક જ્ઞાનના પ્રચાર માટે પ્રેરણા કરી. શ્રીલ પ્રભુપાદ એમના અનુયાયી બન્યા અને સન ૧૯૩૩માં અલાહાબાદમાં તેમના શિષ્ય તરીકે ઔપચારિક દીક્ષા ગ્રહણ કરી. એમણે ભગવદ્ગીતા પર ભાષ્ય લખ્યું. ગૌડીય મઠને તેના કાર્યમાં સહાય કરી અને ઈ.સ. ૧૯૪૪માં એક અંગ્રેજી પાક્ષિક શરૂ કર્યું. તેઓ તેનું સંપાદન કરતા, હસ્તપ્રતો ટાઈપ કરતા અને પ્રૂફરીડિંગ પણ કરતા. અત્યારે એ ત્રીસથી વધુ ભાષાઓમાં પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે.

શ્રીલ પ્રભુપાદના તત્ત્વજ્ઞાનની વિદ્વતા અને ભક્તિની કદર કરીને ગૌડીય વૈષ્ણવ સમાજે ૧૯૪૭માં એમને 'ભક્તિવેદાંત' પદવી આપીને બહુમાન કર્યું. ૧૯૫૦ પછી વધારે સમય અધ્યયન અને લેખનકાર્ય માટે આપવા વાનપ્રસ્થાશ્રમ સ્વીકાર્યો. મધ્યકાલીન ઐતિહાસિક રાધા-દામોદર મંદિરમાં રહે કેટલાંય વર્ષો સુધી અધ્યયન અને લેખનકાર્ય કર્યું. ઈ.સ. ૧૯૫૯માં સંન્યાસ લીધો. અહીં શ્રીલ પ્રભુપાદે પોતાના જીવનની સર્વોત્તમ કૃતિ શ્રીમદ્ ભાગવતમ્ (ભાગવત પુરાણ)ના અઢાર હજાર શ્લોકોનું અનેક ગ્રંથોમાં ભાષાંતર અને વિસ્તૃત ભાષ્ય રચવાનું ભગીરથ કાર્ય શરૂ કર્યું. ઈ.સ. ૧૯૬૫માં તેઓ અમેરિકા ગયા. જુલાઈ, ૧૯૬૬માં એમણે ISCON (ઈન્ટરનૅશનલ સોસાયટી ફૉર કૃષ્ણ કૉન્શિયસનેસ)ની સ્થાપના કરી. ઈ.સ. ૧૯૬૮માં એમણે અમેરિકામાં ISCONની પ્રથમ ફાર્મ વસાહત શરૂ કરી જેમાં ગોરક્ષા, ખેતી પર નિર્ભર સાદું જીવન, કૃષ્ણની પ્રકૃતિ એ મુદ્દાઓ પર ખાસ ભાર મૂકવામાં આવતો. તેમના અનુયાયીઓએ ત્યાર પછી અમેરિકા અને અન્ય દેશોમાં તેવી જ વસાહતો સ્થાપી છે. ઈ.સ. ૧૯૭૨માં શ્રીલ પ્રભુપાદે ડલાસ-ટેક્સાસમાં ગુરુકુળની સ્થાપના કરી. પશ્ચિમમાં પ્રાથમિક અને માધ્યમિક કક્ષાએ વૈદિક પદ્ધતિનું શિક્ષણ શરૂ કર્યું. ઈ.સ. ૧૯૯૦ સુધી દુનિયાભરમાં ૧૫ ગુરુકુળો સ્થાપવામાં આવ્યા છે, જેનું મુખ્ય કેંદ્ર વૃંદાવનમાં આવેલું છે.

FINAL - 16-01-19

શ્રીલ પ્રભુપાદનો સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ ફાળો તેમનાં પુસ્તકો છે. વિશ્વની ઘણી મુખ્ય યુનિવર્સિટીઓના અભ્યાસક્રમમાં તેમના ગ્રંથોનો ઉપયોગ આધારભૂત પુસ્તકો તરીકે કરાય છે. તેમનાં લખાણોનું ૫૦ થી વધારે ભાષાઓમાં ભાષાંતર થયું છે. તેમનાં લખેલ પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કરતું 'ભક્તિવેદાંત બુક ટ્રસ્ટ' સૌથી વધારે વેદાંત પુસ્તકોનું પ્રકાશન કરનાર સંસ્થા છે.

સ્વામી પૂજ્યપાદ શ્રીકૃષ્ણના શ્રેષ્ઠતમ ભક્ત હતા. એમણે દુનિયાભરમાં કૃષ્ણભાવનાના પ્રચાર દ્વારા આધ્યાત્મિક ક્રાંતિ સર્જી. બાર વર્ષના ગાળામાં તેમણે વિશ્વનાં તમામ મુખ્ય શહેરોમાં એકસો વીસ જેટલાં શ્રીકૃષ્ણના મંદિરો (ISCON)ની સ્થાપના કરી. આ કૃષ્ણભાવનામૃતનો પ્રચાર એમણે ભગવદ્ગીતાની સત્તાના આધારે જ કરેલો છે. કૃષ્ણમાં બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ અને અન્ય બધા જ સમાયેલા છે. જે મનુષ્ય પોતાના મનમાં હંમેશાં કૃષ્ણનું ચિંતન કરે છે તે પ્રથમ કક્ષાનો યોગી છે. ભગવાન કૃષ્ણે ભગવદ્ગીતાની શરૂઆતમાં આ જ વાત અર્જુનને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે તે પોતે શરીર ન હતો. ''સૌપ્રથમ એમ સમજવાનો પ્રયત્ન કર કે તું કોણ છે ? તું આ દેહ છે કે નહીં ? તું જીવનમાં દૈહિક ખયાલમાં શા માટે દુઃખી થાય છે ?' આ ઉપદેશ માત્ર અર્જુનને સમજાવવા માટે જ નહીં, પણ બધાના માટે જ હતો. સૌપ્રથમ આપણે એ શીખવું જોઈએ કે, ''હું દેહ નથી'' તેમ જ ''હું આત્મા છું'' આ વૈદિક ઉપદેશ છે. ''તમે આ દેહ નથી'' એવી દઢ સમજણના સ્તરે જ્યારે તમે આવો ત્યારે તે આત્મ-સાક્ષાત્કારનો બ્રહ્મભૂત સ્તર કહેવાય તે જ સાચું જ્ઞાન છે. આહાર, નિદ્રા અને મૈથુનના જ્ઞાનમાં પ્રગતિ કરવી એ પશુઓનું જ્ઞાન છે. વૈદિક સંસ્કૃતિ મુજબ બ્રાહ્મણ એ એવો વિદ્વાન મનુષ્ય હોય છે કે જે આત્માનું જ્ઞાન ધરાવતો હોય છે.

યોગનો અર્થ છે, આત્મા અને પરમાત્મા અથવા સર્વોપરીને અને સૂક્ષ્મ જીવાત્માને જોડતી કડી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ એ જ એ સર્વોપરી પરમેશ્વર છે. આમ કૃષ્ણ યોગના અંતિમ લક્ષ્ય હોવાથી તેમનું નામ યોગેશ્વર છે, જેનો અર્થ છે, 'યોગીઓના સ્વામી'. યોગનો અર્થ છે એક પદ્ધતિ અને યોગીનો અર્થ છે એક વ્યક્તિ જે એ પદ્ધતિને અનુસરે છે. યોગનું ધ્યેય, અંતિમ લક્ષ્ય કૃષ્ણને સમજવા તે છે. તેથી કૃષ્ણભાવનાનો અર્થ છે, સર્વોત્કૃષ્ટ યોગપદ્ધતિ અપનાવવી. આ સર્વોપરી યોગપદ્ધતિ કૃષ્ણ દ્વારા ગીતામાં તેમના સૌથી અંગત મિત્ર અર્જુન સમક્ષ સમજાવવામાં આવી હતી.

પ્રભુપાદસ્વામી કહે છે, કૃષ્ણ વિશેનું જ્ઞાન ભગવદ્ગીતા અને વેદો જેવાં પ્રમાણભૂત શાસ્ત્રોના આધારે આપીએ છીએ. વેદનો અર્થ છે જ્ઞાન અને વેદાંતનો અર્થ છે જ્ઞાનનો અંતિમ સાર. જ્ઞાનનો અંતિમ સાર શું છે ? તે કૃષ્ણ છે સર્વ વેદોને જાણ્યા પછી, તેના

અંતિમ સારરૂપ કૃષ્ણ હોવા જોઈએ. અનેક જન્મો સુધી જ્ઞાનનો વિકાસ સાધ્યા પછી મનુષ્ય આ નિષ્કર્ષ પર આવે છે. ત્યારે તે કૃષ્ણનું શરણ ગ્રહણ કરે છે. તે જાણે છે કે વાસુદેવ અર્થાત્ કૃષ્ણ એ જ સર્વસ્વ છે. આપણે જે કાંઈ જોઈએ છીએ એ કેવળ વાસુદેવની શક્તિનું પ્રગટીકરણ છે.

કૃષ્ણભાવના એ પણ યોગ છે. એ પરિપૂર્ણ યોગ, સર્વ યૌગિક પદ્ધતિઓમાં સર્વોચ્ચ યોગ છે અને તે અત્યંત સરળ પણ છે. કૃષ્ણભાવનામાં તમે થાકનો અનુભવ કરતા નથી. જો તમે ખરેખર શાંતિ પામવા, સુખી થવા ઈચ્છતા હો તો કૃષ્ણભાવનાનો વિકાસ કરો. આની શરૂઆત કૃષ્ણ પ્રત્યે અનુરાગનો વિકાસ કરવાથી થાય છે.

ભગવદ્ગીતામાં વર્ણવેલી યોગપદ્ધતિ આજકાલ ચાલી રહેલ (ખોટી) યોગપદ્ધતિઓથી જુદી છે. યોગ અઘરો છે. સૌથી પ્રથમ યોગમાં વાત આવે છે ઈન્દ્રિયોને નિયંત્રિત કરવાની. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં યોગનો અર્થ છે પરમાત્મા વિષ્ણુ પર ધ્યાન એકાગ્ર કરવું. તેઓ તમારા હૃદયમાં રહેલ છે. તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે તમારે ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ મેળવવો જરૂરી છે.

આ જગતમાં આપણી સ્થિતિ, આપણાં દુઃખો આપણા દેહના કારણે છે. આ દેહ જ સર્વ આપત્તિઓનું મૂળ છે અને જીવનનો અંતિમ હેતુ એ છે કે આ ભૌતિક દેહમાંથી છુટકારો મેળવવો અને આધ્યાત્મિક દેહમાં સ્થિત થવું. આધ્યાત્મિક રીતે આત્મા મુક્ત છે અને ભૌતિક વાતાવરણના લીધે બદ્ધ બન્યો છે. આપણો દેહ પણ આ ભૌતિક પદાર્થનો બન્યો છે. ભગવદ્ગીતા કહે છે કે જેવી રીતે આપણાં વસ્ત્રો બદલાઈ જાય છે તેવી જ રીતે આપણું શરીર પણ બદલાઈ જાય છે. યોગનો અર્થ છે, આ ભૌતિક દેહની બદ્ધાવસ્થામાંથી મુક્ત થવાની પ્રક્રિયા આ ભૌતિક દેહના બંધનમાંથી બહાર નીકળવું એનો અર્થ છે, પોતાની જાતને જાણવી. હું શુદ્ધ આત્મા છું. જેનો આરંભ નથી અને તેનો અંત નથી. તેનું અસ્તિત્વ સનાતન છે, માત્ર શરીર બદલાયા કરે છે, પણ ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે, આત્મા ભગવાનનો અંશ છે. ભગવાન, પરમવ્યક્તિ, પરમેશ્વર સનાતન છે, આનંદથી ભરપૂર છે અને આપણે બધા પરમેશ્વરના અંશે હોવાથી આપણે પણ આંશિક રીતે આનંદમય અને સનાતન છીએ તેમ જ આપણે આપણા સૂક્ષ્મ પરિણામની માત્રા અનુસાર જ્ઞાનથી ભરપૂર છીએ. ભગવાન અર્થાત્ કૃષ્ણ છે અને આપણે સહુ કૃષ્ણના અંશ છીએ, પરંતુ આ ભૌતિક વાતાવરણમાં ફસાઈ ગયા છીએ. આપણી પાસે આ મનુષ્યજીવન મળેલું છે તો કૃષ્ણભાવનાનો વિકાસ કરીને ભૌતિક શરીરના બંધનમાંથી બહાર નીકળી શકાશે. કૃષ્ણભાવનામાં પૂર્ણતા સાધો, તેની પાછળ રહેલા તત્ત્વજ્ઞાનને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. આ પ્રક્રિયા આધ્યાત્મિક છે; તેના માટે કોઈ દુન્યવી લાયકાતની જરૂર નથી, જ્યારે મનુષ્ય સર્વ વાસનાઓથી મુક્ત બને છે, ત્યારે યોગપદ્ધતિમાં એ સર્વોચ્ચ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે, જે છે કૃષ્ણભાવના. કૃષ્ણમાં જ નિમગ્ન રહેવું એ જ પૂર્ણતાનો સ્તર છે. પ્રભુપાદ સ્વામી ભગવદ્ગીતામાં વર્ણવેલા સર્વ યોગોનું અંતિમ તારણ આપતા શ્લોક ૬.૪૭ ટાંકીને કહે છે, ''સર્વ યોગીઓમાંથી જે યોગી અત્યંત શ્રદ્ધાપૂર્વક પોતાના અંતઃકરણમાં મારું જ (કૃષ્ણનું) ચિંતન કરે છે અને મારી દિવ્ય પ્રેમમય સેવા કરે છે, તે યોગમાં મારી સાથે અત્યંત ગાઢ રીતે સંકળાયેલો છે અને તે બધામાં સર્વોચ્ચ છે.'' આ પરથી એમ ફલિત થાય છે કે, સર્વ પ્રકારની યોગપદ્ધતિઓ અંતે ભક્તિયોગમાં પરિણમે છે. અર્થાત્ ભગવાન કૃષ્ણની ભક્તિમય સેવા કરવી. કર્મયોગની શરૂઆતથી માંડીને ભક્તિયોગના અંત સુધીનો માર્ગ એ વિસ્તારથી આત્મસાક્ષાત્કાર માટેનો લાંબો માર્ગ છે. નિષ્કામભાવે કરવામાં આવતો કર્મયોગ એ આ માર્ગની શરૂઆત છે. જ્યારે કર્મયોગના લીધે જ્ઞાન અને ત્યાગમાં વૃદ્ધિ થાય છે ત્યારે તે વખતની ભૂમિકા જ્ઞાનયોગ તરીકે ઓળખાય છે. જ્ઞાનયોગમાં વૃદ્ધિ થતાં મન પરમાત્મા પર કેન્દ્રિત થાય છે ત્યારે તેને અષ્ટાંગ યોગ કહે છે. અષ્ટાંગ યોગને પાર કરીને પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન કૃષ્ણની પૂજા કરવા લાગે છે ત્યારે યોગની પૂર્ણતા અથવા ભક્તિયોગ કહેવાય છે. ભક્તિયોગ જ અંતિમ ધ્યેય છે.

કૃષ્ણભાવના એ યૌગિક શૃંખલાની છેલ્લી કડી છે, જે આપણને પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ સાથે જોડે છે, જે લોકોને યોગની પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરાવે છે. તેમણે કૃષ્ણભાવનામાં અર્થાત્ ભક્તિયોગમાં જોડાઈને વિકાસ કરવો જોઈએ તો જ એ બીજી સર્વ પદ્ધતિઓને આંબીને યોગનું અંતિમ ધ્યેય એટલે કે કૃષ્ણપ્રેમ હાંસલ કરી શકશે.

સંદર્ભ	લેખક
૧. કૃષ્ણભાવનામૃત – સર્વોત્તમ યોગપદ્ધતિ	એ.સી. ભક્તિવેદાંત સ્વામી પ્રભુપાદ
૨. યોગની પૂર્ણતા	"
૩. આધ્યાત્મિક યોગ	"

FINAL - 16-01-19

૨૩

યોગી હરનાથ

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

'જે એકને જાણે છે એ સહુ કાંઈ જાણે છે' એવા સમર્થ યોગી માટે કશું દુર્ગમ નથી, કશું અશક્ય નથી, પરંતુ આધ્યાત્મિક ખજાનાને પોતામાં સમાવીને બેઠેલા યોગી જ્યાં ત્યાં પોતાના ખજાનાને ખોલતા નથી, ખોલવામાં માનતા નથી અને જ્યારે જ્યારે એ અનાવરિત થાય છે ત્યારે કાં તો સંતનું કરુણાસભર હૃદય કારણભૂત હોય છે અથવા ભક્તની શ્રદ્ધાનું દઢીકરણ કરવાનો હેતુ હોય છે. યોગી હરનાથના આધ્યાત્મિક અનુભવો જે જાણીતા કવિ મકરંદ દવેએ એમના પુસ્તક યોગી હરનાથના સાંનિધ્યમાં આલેખ્યા છે, તેનો અંશ અહીં રજૂ કરીએ છીએ.

યોગી હરનાથ કહે છે, 'વ્યક્તિઓ અનેક છે, તત્ત્વ એક છે, તેથી જેની તત્ત્વનિષ્ઠા સ્થિર થઈ છે, તે સર્વ દેશના અને સર્વકાળના મહાપુરુષોનાં જીવન-વચનમાંથી એ તત્ત્વ તારવી શકે છે. તમે તત્ત્વનિષ્ઠા પાકી કરશો તો એક જ પંથ, પોથી કે પેગંબરનો ધજાગરો લઈ કૂદી પડવાનું મન નહીં થાય. તમારું આપ્તવાક્ય તમને સર્વત્ર મળી રહેશે. આપ્ત એટલે જે પરમ જ્ઞાની છે, સત્યનિષ્ઠ છે અને આપણું આત્યંતિક કલ્યાણ કરે એમ છે, એ જ સાચા આપ્ત છે. એ આપ્તની આગળ આપણા પ્રયત્નનો 'પ્ર' ઉપસર્ગ લગાડી એને જીવનમાં પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ. જીવનની સમગ્ર સાધનાને આ ચાર શબ્દો – આપ્ત, પ્રાપ્ત, વ્યાપ્ત અને સમાપ્તમાં જ સમાવી દઈ શકાય. 'આપ્ત' જે આપણું કલ્યાણકારક તત્ત્વ છે એને આપણે પ્રાપ્ત કરીએ ત્યારે આપણું જીવન સાર્થક થાય અને એ પ્રાપ્ત થતાં જ એક અપૂર્વ દૃષ્ટિ ખૂલી જાય છે, એ છે વ્યાપક દૃષ્ટિ. વ્યાપ્ત એટલે વિશેષરૂપે આપ્ત. અંદર અને બહાર, દૂર અને નિકટ આવી વ્યાપ્ત દૃષ્ટિ મળે ત્યારે સર્વ પ્રશ્નો સમાપ્ત થઈ જાય છે. અર્થાત્ અનંત વૈવિધ્ય અને વિરોધવાળા લાગતા જીવનને આપણે સમરસ રીતે આપ્ત કરી શક્યા'.

યોગી હરનાથ શાસ્ત્રસંગત અને યુક્તિસંગત એવો પોતાનો અનુભવ કહે છે, 'મન, વાણી અને ક્રિયાની એકરૂપતા સધાતા જ સનાતન વસ્તુ મળે છે, પ્રશ્નોનું આપોઆપ નિરાકરણ થતું આવે છે. શ્રુતિ અને યુક્તિ તો અનુભૂતિના માર્ગે જવા માટે બે પગરખાં છે. વચ્ચે અહંકારના કાંટા અને ભ્રમણાના કાંકરાથી તે બચાવે છે, પણ અનુભૂતિના મંદિરમાં પ્રવેશ કરતા તો બંનેને બહાર ઉતારી નાખવા પડે છે'. એમની ગુરુપરંપરા નાથયોગીની હતી, એમના યોગારંભ વખતે જ જીવન અને મૃત્યુ કેવા સ્વપ્નવત્ છે તેનો તરત ખયાલ આવી જતો. તમે અને તમારાં વસ્ત્રો જુદાં છે એમ તમને કહેવું પડતું નથી તેમ શરીર અને જીવાત્મા તદ્દન જુદાં છે એમ તમને કહેવું પડતું નહોતું. એમના ગુરુ યોગીવર શ્રી અમરનાથે એમને સ્થૂળ દેહમાંથી સૂક્ષ્મ દેહ કેવી રીતે નોખો પડે છે તે સમજાવ્યું, નારિયેળનો ગોટો પરિપક્વ થતા જેમ કાચલીથી અલગ પડી જાય છે તેમ પંચમહાભૂતના સ્થૂળ આવરણથી અલગ અપંચીકૃત સૂક્ષ્મ દેહ યોગાગ્નિથી જુદો પડી જાય છે. સાધકને ધ્યાનસિદ્ધિ થાય છે ત્યારે સર્વપ્રથમ આ સ્થૂળ દેહથી પોતે જુદો છે એવો અનુભવ થાય છે. પોતાના સંપલ્પ-વિકલ્પ, ગણા-અણગમા, આચાર-વિચાર માત્ર આ જન્મથી મળેલાં નથી, પણ એ સર્વ પાછળ પૂર્વકર્મોનું એક સળંગ સૂત્ર ચાલ્યું આવે છે તેની ઝાંખી થાય છે. કોઈ વાર જીવન-મૃત્યુ કે વ્યક્ત-અવ્યક્તની સીમારેખા ભેદીને તેની સ્મૃતિ જન્માંતરના પ્રદેશમાં પહોંચી જાય છે. સામાન્ય માણસ પૂર્વકર્મોથી ઠેલાતો અજ્ઞાનમાં આથડે છે, રાગદ્વેષમાં બળેઝળે છે, પણ યોગીને પ્રત્યક્ષ ઝાંખી થતાં દેહભાવ અને રાગદ્વેષથી તે અલિપ્ત બની જાય છે; સ્વયંભૂ વિવેક જાગે છે, સહજ વૈરાગ્ય ઊપજે છે અને અનંતના મેદાનમાં જીવન-મૃત્યુ એક ખેલ બની જાય છે.

FINAL - 16-01-19

આત્મસ્વરૂપ દર્શાવે એ સાચી વિદ્યા. મુક્તિ અપાવે તે ઉપદેશ. આત્મદર્શન એ કોઈ માન્યતા કે પ્રતારણા નથી, એ એક અનુભૂત સત્ય છે. યોગી હરનાથ પોતાનો આત્મિક અનુભવ વર્ણવતા કહે છે, 'ગુરુમહારાજની કૃપાથી જ્યારે ત્રિકુટીભેદ થયો ત્યારે ત્રણ વસ્તુ એકીસાથે મળી : સ્વતંત્રતા, સ્વાનંદ અને સહજજ્ઞાન. મારું અસ્તિત્વ કોઈ બાહ્ય વસ્તુ પર અવલંબતું નથી, પણ મહાકાળની છાતી પર સ્વયમેવ સ્થાપિત થાય છે મારી અંદર અને બહાર અપાર આનંદનાં મોજાં મેં ઊછળતાં જોયાં અને કોઈ પણ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતાં તેના રહસ્યનું મને અનાયાસ જ્ઞાન થવા માંડ્યું.' ત્રિકુટી એ યોગિક પરિભાષાનો શબ્દ છે. દ્વૈત અને અદ્વૈતથી વિલક્ષણ એમાં સમ તત્ત્વને અવધૂત યોગીઓ સાધતા આવ્યા છે. એમના આરાધ્ય પરમ શિવ સર્વ ભેદોથી પર છે ને નિત્ય સ્થિર છે. સાથેસાથે પોતાની શક્તિ વડે આ વિશ્વનાં અનંત રૂપોમાં વિહાર કરે છે. શિવ-શક્તિની રમણા છે આ સંસાર. એ મહાશક્તિ મનુષ્યના શરીરમાં પણ બિરાજમાન છે. એનાં બે સ્વરૂપો છે : પ્રકાશ અને વિમર્શ. પ્રકાશથી શિવ-શક્તિના પરમશુદ્ધ અને સર્વોચ્ચ સ્વરૂપનું દર્શન થાય છે. વિમર્શથી એના પર આચ્છાદન છવાઈ જાય છે અને દેશકાળના ભેદથી અનેકવિધ નામ-રૂપ ઊભાં થાય છે. આ બંને સ્વરૂપ સત્ય છે, પણ વિમર્શથી શિવ-શક્તિનો મહાનંદ વિભક્ત થઈ જાય છે, જ્ઞાન વિચ્છિન્ન થઈ જાય છે, સામર્થ્ય વિચ્યુત થઈ જાય છે. આપણે

ક્ષણિક આનંદ અને શુદ્ર સામર્થ્યમાં રમીએ છીએ, પણ શાશ્વત આનંદ અને અસીમ શક્તિનો ભંડાર આપણામાં સભર ભર્યો હોવા છતાં એને જાણી કે માણી શકતા નથી. વિમર્શથી ઊલટી ગતિ કરો એટલે પ્રકાશની પ્રાપ્તિ થશે. અહંકારનું કાળું ઢાંકણ પડ્યું છે. એને જેટલું હટાવશો એટલું અજવાળું મળશે. ત્રિકુટીભેદ એટલે બીજું કાંઈ નહીં, પણ સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ ને કારણ ત્રણ સૃષ્ટિ; વૈખરી, મધ્યમા ને પશ્યંતી ત્રણ વાણી; જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ ત્રણ અવસ્થા અને સત્ત્વ, રજ, તમ એ ત્રણ ગુણના પ્રકૃતિના રાજનો ભાંગીને ભુક્કો કરી નાખવો. ત્રિકુટી એ પ્રકૃતિના રાજનું છેલ્લું થાણું છે અને તેનાં મૂળિયાં છે મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર. આ ત્રિકુટી ભેદો એટલે પિંડ-બ્રહ્માંડનો પડદો હટી ગયો. સમસ્ત બ્રહ્માંડને ચલાવતી મહાશક્તિનો સીધો સ્પર્શ થઈ ગયો. એના માટે પ્રથમ સંયમ અને સાધનથી કાયાશોધન કરવું જોઈએ, મન-પવનને પરાસ્ત કરવાં જોઈએ, તો જ આ મહાશક્તિ ને પરમશિવનું પૂર્ણ મિલન આ દેહમાં અનુભવાય. સ્વતંત્રતા, સ્વાનંદ અને સહજજ્ઞાનની સ્ફૂર્તિ થાય (જેના માટે વરસોની શાંત અને દઢ તૈયારી જોઈએ). યોગી હરનાથ આ ત્રિકુટીભેદ કરવામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શક્યા, જેનાથી દરેક વસ્તુનું રહસ્ય એમની સામે અનાયાસે પ્રગટ થતું કોઈ વસ્તુ જુએ તો એનો ઈતિહાસ ખૂલી જાય, કોઈ વ્યક્તિ જુએ તો એનું જીવન છતું થઈ જાય, કોઈ વનસ્પતિ જુએ તો એના ગુણધર્મ અંતરમાં ઊગવા લાગે. એમના જીવનમાં શાંતિ શાંતિ છવાઈ ગઈ. એમના વ્યક્તિત્વમાં એ શાંતિ બીજાને પણ શાંતિ પમાડે એવી ચંદનની જેમ વણાઈ ગઈ હતી.

બાબા ગોરખનાથે 'નરવૈકબોધ'માં યોગની ચાર અવસ્થાઓનું વર્ણન કર્યું છે. આરંભ, ઘટ પરચા અને નિસપતી, એ એકએકથી ચઢિયાતી અવસ્થા છે. નિષ્પત્તિ અવસ્થા એટલે સંપૂર્ણ સિદ્ધદશા પ્રાપ્ત કરતા યોગાગ્નિથી તપ્ત કાયામાં પછી કશો વિકાર થતો નથી. નાથયોગીઓનો આદર્શ આ કાચી માટીના ક્ષણભંગુર દેહની પાળ ભાંગી સચ્ચિદાનંદમાં મળી જવાનો નથી, પણ સચ્ચિદાનંદની તમામ શક્તિથી આ દેહના અણુએ અણુનું નવસર્જન કરવાનું છે. યોગી હરનાથના ગુરુ યોગીવર શ્રી અમરનાથે આ સિદ્ધ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હતી. આહાર અને નિદ્રા જ માનવીને કાળના મુખમાં ફસાવે છે એટલે આહાર અલ્પ કરે, નિદ્રાને જીતે, શરીરમાં રહેલાં શિવ શક્તિની એકતા સ્થાપિત કરે તો યોગી સિદ્ધ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પ્રાણવાયુનું સ્થાન નાસિકાથી બાર આંગળ છે. એને બ્રહ્મરંધ્રમાં લઈ શકાય તો પછી શરીરપાત ન થાય. આમ જરા મૃત્યુ અને કાળનું ભક્ષણ કરે એનું નામ સિદ્ધયોગી. આવી પરિપક્વ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરને યોગાગ્નિમાં તપાવવું જોઈએ.

FINAL - 16-01-19

આ કાચી કાયા માતા-પિતાની રજવીર્યમાંથી બનેલી છે. એને પાકી બનાવ્યા પછી યોગીને જનની-ગર્ભે જવાની જરૂર રહેતી નથી. પોતાની આત્મશક્તિથી સિદ્ધયોગી અણુ-પરમાણુનું સંઘટન કરી યથેચ્છ કાયા નિર્માણ કરી શકે છે અને તેનું વિઘટન કરી પંચતત્ત્વોને પાછાં વિખેરી નાખે છે.

કર્મનો નિયમ જડ નથી. એ ગહન છે એટલો સરળ છે. એ બહારથી લાદવામાં આવ્યો નથી. યોગદર્શન કહે છે એના મૂળમાં પંચકલેશ પડ્યા છે : અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ આ પાંચ કલેશ છે. અવિદ્યાથી આત્મરૂપનું અજ્ઞાન, અસ્મિતાથી દેહભાવ અને મૃત્યુભય, રાગથી આસક્તિ, દ્વેષથી વેર અને અભિનિવેશથી હઠાગ્રહ પ્રગટ થાય છે. મનુષ્યના અંતર્જગતનું નિર્માણ આ ભાવનાઓથી થાય છે એમાં સદ્ભાવના વધે તો સત્ત્વ તરફ આગળ વધતાં સંવાદિતા અને શાંતિ સધાય. દુર્ભાવના વધે તો તમસ તરફ ધસતા સંઘર્ષ અને અશાંતિ થાય. એક બાજુ શક્તિ એકત્રિત થતાં અંતે જ્ઞાનથી આત્મતત્ત્વમાં સ્થિર થવાય. બીજી બાજુ શક્તિ વિચ્છિન્ન થતાં અજ્ઞાનથી અનેક યોનિમાં રખડવું પડે છે. પ્રકૃતિનાં આ સત્ત્વ, રજ અને તમોગુણ એકબીજાને દબાવી માનવીના ચિત્ત પર આણ ફરકાવ્યા કરે છે. એટલા માટે જ હંમેશાં સદ્વિચાર, સત્કર્મ અને સત્સંગથી ભાવનાને નિર્મળ રાખવાનું સંતો કહે છે, કારણકે અંત ક્યારે આવશે એ ખબર નથી અને અંતકાળે સમગ્ર જીવનના સરવાળા જેવી જોરદાર ભાવના જ ચિત્તમાં તરી આવશે.

આવી રીતે યોગી હરનાથ કહે છે, આત્મસ્વરૂપ જોવું, અનંતનો વિચાર કરવો અને બંનેમાં રમતા સારતત્ત્વને પ્રાપ્ત કરી લેવું. આવી રીતે જ્યાં નિષ્ઠા નિર્બંધ હોય અને નિઃસ્પૃહતા પ્રેમની તરતી હોય ત્યાં સત્યનો પ્રકાશ ક્યાંય પુરાયા વિના ઝળહળી ઊઠે છે.

- શ્રી મકરંદ દવેના પુસ્તક
'યોગી હરનાથના સાન્નિધ્ય'માં પર આધારિત.

૨૪

જ્ઞાનયોગી શ્રી ચંદુભાઈનું આત્મદર્શન

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

રાંદેર ગામના વતની જ્ઞાનયોગી શ્રી ચંદુભાઈ સો ટચના બ્રાહ્મણ હતા. બ્રહ્મવિદ્યા આગળ બીજી બધી બાબતોને જે ગૌણ ગણે તે બ્રાહ્મણ. અધ્યાત્મમાર્ગમાં જેને બ્રહ્મજિજ્ઞાસા કહેવાય તેવી ઉત્કટ જિજ્ઞાસા હોવી એ જ ખરી જીવનમૂડી ગણાય. ચંદુભાઈની જીવનયાત્રાનું સૌથી ચરમલક્ષ્ય સ્વરૂપની શોધ કરવાનું હતું. ચંદુભાઈએ ભગવા વસ્ત્ર ધારણ ન કર્યાં અને સંસાર ન છોડયો. ક્યારેક એવા સંસારીઓ પણ હોય છે, જેઓ લોકારણ્યમાં રહે છે તોય બધી માયાઓથી વેગળા રહીને જનક વિદેહીની માફક જીવી જાય છે અને જીવનમાં જે કાંઈ ખરેખર પામવા જેવું હોય છે તે પામે છે. શ્રીકૃષ્ણે સાંખ્ય અને કર્મને એકરૂપ જોવાનું મહત્ત્વ બતાવ્યું. જ્ઞાનયોગી ચંદુભાઈએ આવી પડેલાં સહજ કર્મો કરતાં રહીને જ્ઞાન અને કર્મનો આવો કૃષ્ણપ્રેરિત સમન્વય સાધી બતાવ્યો.

એમનો જન્મ ઈ.સ. ૧૮૮૦ ના એપ્રિલ મહિનામાં થયો હતો. નવ વરસની ઉંમરે પિતાશ્રીનું મૃત્યુ થયું. ૧૮૮૫ ના એમનાં લગ્ન ગોદાવરીબેન સાથે થયાં. કૉલેજના ભણતર વખતે રામકૃષ્ણ પરમહંસનાં બોધવચન તેમ જ સ્વામી વિવેકાનંદનું લખેલ 'પતંજલિ યોગ' વાંચ્યું અને તે પ્રમાણે પ્રૅક્ટિસ કરવા માંડી, સાથે ગાયત્રીનું રટણ પણ ચાલુ કર્યું હતું. એમને એક જ લગની લાગી હતી કે હું જીવનનો કોયડો ઉકેલવા આવ્યો છું અને તે જેટલો જલદી ઉકેલાય તેટલું સારું. ઈ.સ. ૧૯૧૩માં એમનો પરિચય શ્રી દેવીદાનજી મહારાજ સાથે થયો. મહાત્માશ્રીની કૃપાથી ચંદુભાઈ પોતાને જોઈતી શાંતિ મેળવી શક્યા. દેવીદાનજીને તેઓ ગુરુ નહીં, પણ પ્રભુનો અંશ માનતા. દેવીદાનજી પોતે કહેતા કે કોઈ કોઈનો ગુરુ નથી, આપ પોતે જ ગુરુ છો, મનને શિષ્ય બનાવી દો એટલે બસ. હવે ચંદુભાઈના વિચારો એમના જ શબ્દોમાં જોઈએ...

સત્ એટલે શું? જે ત્રણે કાળમાં – ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનમાં એકસરખું રહી શકે તે સત્. સત્ શરીર, મન અને બુદ્ધિથી પર છે. શરીર, મન, બુદ્ધિ વગેરેને હું જાણું છું, પણ એ બધાં મને ('હું'ને) જાણતાં નથી તેમ જ એ બધાના નાશથી મારો (હું નો) નાશ થતો નથી. શરીર, મન વગેરે અસત્, અનિત્ય છે અને 'હું' સત્ નિત્ય છું. સત્ નિરાકાર, નિરંજન, નિર્વિકાર, નિર્વિકલ્પ, સત્-ચિત્-આનંદસ્વરૂપ, નિર્ભય, અજર-અમર સત્ તે હું, સત્નાં લક્ષણો એ મારાં લક્ષણો. અહીં જ '**અહં બ્રહ્માસ્મિ**' (હું બ્રહ્મ છું), તત્ત્વમસિ (તે તું છો), **આત્મા સો પરમા** (આત્મા એ જ પરમાત્મા)ની એક વાક્યતા સિદ્ધ થાય છે). હું શરીર નથી, મન નથી, બુદ્ધિ નથી, અહંકાર નથી, પણ આત્મા છું, એવો નિશ્ચય થવો એ જ પરમસિદ્ધિ છે. જ્યાં શરીરનો વિચાર જતો રહ્યો, ત્યાં મન સંકલ્પશૂન્ય અને શાંત થઈ જાય છે. શાંત મન એ જ શુદ્ધ મન છે. સંકલ્પરહિત શાંત, સ્થિર અને શુદ્ધ મન, કેવળ બ્રહ્મ, શુદ્ધ ચૈતન્યજ્ઞાન, પરમાત્મા કે આત્મા એક જ છે.

આ જ્ઞાન મેળવવા માટે શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન જોઈએ. જ્ઞાન થાય છે એટલે સંજોગો જોવાની દૃષ્ટિ ફરી જાય છે. જ્ઞાની પણ ખાય છે, પીએ છે, હસે છે, બોલે છે, કામધંધો કરે છે. બાવળના વૃક્ષને એક સુથાર જુએ છે, એક દાતણ કાપવાવાળો જુએ છે અને એક ભરવાડ જુએ છે. ત્રણે જુએ છે, છતાં ત્રણેની દૃષ્ટિમાં ભેદ છે. સુથાર તેમાં ઈમારતી લાકડું જુએ છે, દાતણવાળો દાતણ જ જુએ છે અને ભરવાડ ઝાડના પાલાને જ જુએ છે. તેમ જ્ઞાની અને અજ્ઞાની બંને જગતને જુએ છે, પણ જ્ઞાની તેને ધર્મમય દૃષ્ટિથી – બ્રહ્મમય દૃષ્ટિથી જુએ છે. અજ્ઞાની અધર્મમય દૃષ્ટિથી, અહમ્‌ભાવવાળી દૃષ્ટિથી જુએ છે. જ્ઞાનીની ભાવના ફરી ગઈ હોય છે, એ સમજે છે, દેહ વગેરે ક્રિયાઓ કરે છે. ઉપાધિસહિત કે ઉપાધિરહિત, હું તો તે જ એક અખંડ, નિરાકાર, નિર્વિકલ્પ, સત્-ચિત્-આનંદસ્વરૂપ આત્મા છું.

યોગ એટલે જ્ઞાન માટે, ભક્તિ માટે, અગર કર્મ માટે પ્રભુ સાથેનું અનુસંધાન (જોડાણ). મનુષ્યની અંદર અને બહાર જે એક સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન તત્ત્વ છે તેની સાથે યોગી પોતાને સીધા સંબંધમાં જોડી દે છે. જ્યારે માણસ પોતાનો અહંકાર છોડી ઉપર ચડે છે અને બીજા માટે પોતાનું જીવન છે તેવી ભાવનાથી જીવે છે, બીજાનાં સુખ-દુઃખમાં ભાગીદાર બને છે. જ્યારે તે સંપૂર્ણ રીતે કર્મોનું આચરણ કરે છે, પણ ફળની ચિંતા છોડી દે છે, પોતાનાં બધાં કર્મો પ્રભુને અર્પણ કરી દે છે, જ્યારે હું શરીર છું, અંતઃકરણ છું, મન છું, આ બધું જ 'હું' છું એ વિચારોથી પર થાય છે અને પોતાના ખરા સ્વરૂપની પિછાન કરે છે. જ્યારે એને લાગે છે કે પોતે અમર છે અને મૃત્યુ અસાર છે, હૃદયમાં જ્ઞાન ઊતરી રહ્યું છે, મન-વાણી-ઈંદ્રિયો દ્વારા એ દિવ્ય શક્તિ જ કામ કરી રહી છે આમ હૃદયના પૂરા ભાવ સાથે અનુભવે છે. આનું નામ સાચો યોગ. આત્મવિચાર યોગમાં સાધક જ્યારે આત્મધ્યાન કે સ્વરૂપચિંતન કરે છે ત્યારે મન એક અપૂર્વ આનંદ અનુભવે છે, એ સંપૂર્ણ શાંત અને સ્થિર હોય છે. માનસિક વિકાસ માટેની આ જ યોગ્ય ભૂમિકા છે, બીજું આત્મવિચારમાં ઈન્દ્રિયસંયમ સ્વાભાવિક થઈ પડે છે.

FINAL - 16-01-19

યોગશાસ્ત્રમાં મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા આ ચાર ભાવનાઓ કરવાની કહી છે. આ વૃત્તિઓ જેમ વધશે તેમ દ્વેષભાવના, નિષ્ઠુરતા, ઈર્ષ્યાનો ભાવ, ખેદ કરવાની વૃત્તિ વગેરે પલટી શકાશે. આ ભાવનાઓને વધારવાથી પ્રેમ વધશે, હૃદયની કોમળતા વધશે, પ્રસન્નતા વધશે અને સાથે માનસિક ઉત્સાહ પણ વધશે. યોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ભાવના મહત્ત્વની છે. ભાવનાની દૃઢતા શ્રદ્ધામાં પરિણમે છે. ભાવના એટલે શુભ સંસ્કારોનો પુટ આપવો. શુભાશુભ સંસ્કારોની ગાંસડી તે મન. અશુભને ધોવા માટે શુભ વધારો એ જ સરળ ઉપાય છે અને શુભથી પણ શુભતર, શુદ્ધ, શુદ્ધાતિશય તો એક આત્મા છે. એનું સ્મરણ, મનન અને નિદિધ્યાસન અશુભ કે અશુભ સંસ્કારોને શુદ્ધ કરવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે. જીવનનાં કાર્યો કરતી વખતે બની શકે એટલી વિવેકબુદ્ધિ વાપરો, સાથે માત્ર એક જ વિચાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, 'હું કોણ ?', હું આત્મા, આત્મા કેવો છે? એક, અખંડ, પૂર્ણ બ્રહ્મ, શુદ્ધ, નિત્ય, મુક્ત, સત્-ચિત્-આનંદસ્વરૂપ છે.

સમાધિ એટલે મનની પરમશાંત સ્થિતિ, સંકલ્પવિકલ્પરહિત સ્થિતિ, ચિત્તની એકાગ્રતા. એક અખંડ તત્ત્વ સાથે એકરૂપતા (નિદિધ્યાસનની અંતિમ દશા), અહંભાવનો વિલય. જ્યારે મન સંકલ્પશૂન્ય અને શાંત બની જાય છે, ત્યારે તે સમાધિમાં છે એમ કહેવાય. જેમ સ્થિર પાણીમાં ચંદ્રનું પ્રતિબિંબ દેખાય છે, તેમ સ્થિર મનમાં કે સમાધિસ્થ મનમાં તે સત્-ચિત્-આનંદસ્વરૂપનાં દર્શન સાફ થાય છે. યોગની ભાષામાં સમાધિના બે પ્રકાર છે - નિર્વિકલ્પ સમાધિ અને સવિકલ્પ સમાધિ અથવા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ અને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ, એક, અખંડ, સત્-ચિત્-આનંદ સાથે એકરૂપ થઈ જવું, અખંડ બ્રહ્માકાર વૃત્તિ થવી, જ્ઞાતા, જ્ઞાન અને જ્ઞેય એ ત્રિપુટીનું ભાન ભુલાઈ જવું એ સ્થિતિ નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે. આ સ્થિતિ લાંબો સમય રહેતી નથી. એ સ્થિતિ ત્રણ મિનિટથી વધારે રહે તો દેહભાન સંપૂર્ણ જતું રહેશે. 'હું કોણ છું', એનો જવાબ મળે છેઃ એક, અખંડ, પૂર્ણ, બ્રહ્મ, સત્ત્વ, શુદ્ધ, નિત્યમુક્ત, નિરાકાર, નિરંજન, નિર્વિકલ્પ, સર્વવ્યાપક, નિર્ભય, જન્મમરણરહિત, સત્-ચિત્-આનંદસ્વરૂપ પરબ્રહ્મ હું છું. બ્રહ્મના ચિંતનના સમયે જે પરમભાવ રહે છે તે સવિકલ્પ સમાધિ છે. તેને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે. સવિકલ્પ સમાધિ કરતા કરતા નિર્વિકલ્પ સમાધિ પર જવાશે.

આત્મવિચાર યોગને આચરણમાં મૂકનાર માટે આખા બ્રહ્માંડનું જ્ઞાન સરળ થાય છે. જ્ઞાનને પ્રકાશ સાથે સરખાવાય છે. ગુફાનો અંધકાર જેમ હજારોહજારો વર્ષ જૂનો હોવા છતાં પ્રકાશ થાય તો તરત જ નષ્ટ થાય છે, તેમ જ્ઞાન થતાં અજ્ઞાનરૂપી અંધકાર ઊડી જાય છે. જ્ઞાન કામરૂપી, વાસનારૂપી, આસક્તિરૂપી આવરણોથી ઢંકાયેલું છે. જ્ઞાનમાં સ્થિર ચિત્તવાળાં બધાં કર્મો લય પામે છે. બધાય યજ્ઞોમાં જ્ઞાનયજ્ઞ શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે, કર્મમાત્ર જ્ઞાનમાં સંપૂર્ણ સમાઈ જાય છે. આત્માના જ્ઞાનથી જ જેનું અજ્ઞાન નાશ પામ્યું છે તેનું આત્મજ્ઞાન તે પરબ્રહ્મને પ્રકાશિત કરે છે. જ્ઞાની એક પ્રકારની પરમશાંતિ, પરમઆનંદ અને પરમપ્રેમની અવસ્થા અનુભવે છે. જ્ઞાનનો સીધો સાદો અર્થ ભાન લઈ શકાય. આત્મજ્ઞાન એટલે આત્મભાન, પોતે કોણ છે તે સમજાવું, પોતે કોણ છે તેનો વિચાર કરવો તે આત્મવિચાર છે અને એકનિષ્ઠાથી આત્મવિચાર કરો ત્યારે આત્મવિચાર યોગ ચાલે છે એમ કહેવાય. આ યોગનો અનુભવ લેતા એક, અખંડ, એકરસ, આવાઙ્મનઅગોચર, સત્-ચિત્-આનંદમય સ્થિતિ થાય છે.

સંદર્ભ ગ્રંથ : અગિયારમી દિશા

સંગ્રાહક : નારુશંકર ભટ્ટ
સંપાદક : વૈકુંઠલાલ શ્રી. ઠાકોર

FINAL - 16-01-19

૨૫ ક્રાંતિ, સંક્રાંતિ અને ઉત્ક્રાંતિ : અરવિંદો

ડૉ. રાજેન્દ્ર પટેલ

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

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

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

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

(દિવ્ય સંવેદના કરી શક્તિ જાશે બની આ ઈન્દ્રિયોતણી,
માંસમાટી અને નાડીયંત્ર એક દિવ્ય અદ્ભુત હર્ષને
લહેવાને શક્તિમાન બની જશે,
ને દેહો મર્ત્ય સામર્થ્ય ધારશે અમૃતત્વનું.
સેન્દ્રિયતત્ત્વની જાલે અને કોશે
દિવ્ય એક શક્તિનો સ્રોત ચાલશે
ને શ્વાસોચ્છવાસને વાની ને ક્રિયાનો કાર્યભાર ઉપાડશે.)

Nature shall live to manifest secret God
The spirit shall take up human play
This earthly life become the life divin.

(જગતી જીવશે ગુપ્ત પ્રભુને પ્રકટાવવા,
લઈ સ્વહસ્તમાં લેશે આત્મા લીલા મનુષ્યની,
જીવન પૃથ્વીનું આ બનશે દિવ્ય જીવન.)

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

શ્રી અરવિન્દના યોગપથનું બીજું પગથિયું, સ્વ-પૂર્ણતા (Self perfection) નો છે. સ્વના સાક્ષાત્કારનો છે. સ્વનો લોપ કે તેના નકારનો નહિ પણ તેના સ્વીકારનો છે. સામાન્ય રીતે યોગ સાધના માટે આપણી સામે બે માર્ગ છે. બે રીત છે. એક પદ્ધતિ છે વૈરાગ્ય લઈને સંસારનો ત્યાગ કરવાનો, બીજી પદ્ધતિ છે સંસારમાં રહીને સાધના, તપસ્યા કરવાની છે. એક માં રોજબરોજનું જીવન છોડીને પરમ પ્રાપ્તિને રસ્તે જવાનો છે, બીજામાં કાર્ય કરતા કરતા જીવનને પરમ સાથે જોડીને પૂર્ણતા મેળવવાનો છે. જીવનના સંગ્રામમાંથી ભાગી જવાનો નહિ પણ તેને સ્વીકારી તેના પર વિજય મેળવવામાં છે. તેથી શ્રી અરવિન્દના યોગનો પાયો આ વિશ્વના સત્યમાં અને તેના આનંદમાં

FINAL - 16-01-19

રહ્યો છે. તે રીતે આ યોગનો આરંભ સ્વ ક્રાંતિમાં સમાયેલો છે. તેથી રોજબરોજના નાના મોટા તમામ કાર્યોનું સરખુ મહત્ત્વ છે. તમામ કાર્યો પ્રભુને અર્પણ કરવાના ભાવથી કરવાના હોઈ, પરમ ચેતના તરફ સતત જાગૃત થવાના આ બધા વાના છે. તેથીસ્તો તેમના મતે સંપૂર્ણ જીવન એક યોગ હોવાને પરિણામે, આ યોગમાં વ્યક્તિએ ત્રણ સઘન પ્રયત્ન કરવાના છે. એક, દિવ્ય ચેતનાની પ્રબળ અભીપ્સા સેવવી અને તે સતત પ્રજવળતી રાખવી. બે, દિવ્યચેતના પ્રતિ પૂર્ણ સમર્પણ ભાવ રાખવો અને પરિત્યાગ દ્વારા સતત પરમની ઉત્કટ ચાહના કરવી.

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

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

એક મહત્ત્વનું બીજું સ્તર આ યોગમાં આરોહણ અને અવતરણની ભૂમિકાને અનુભવવી તે છે. સામાન્ય રીતે આપણે કશું રૂપાંતર કરવા તત્પર હોતા નથી અને ઉચ્ચ ચેતનાને ઝંખીએ છીએ. આપણે આપણી પ્રાણીજન્ય વૃત્તિઓ અને નિમ્ન સ્તરના આવેગોનું આ બૃહદ ચેતનાના સંસ્પર્શથી રૂપાંતર સાધવાનું છે. પરંતુ આ બે વાત સાથે સાથે શક્ય નથી. આપણે જેવા છીએ તેવા રહીએ અને છતાં પરમને પામીએ તે શક્ય નથી. આપણે સ્વજાગૃતિથી ઉપર ઊઠવાનું છે અને તો જ ઉપરની ચેતનાનું અવતરણનું વાતાવરણ રચાશે. નીચેથી પ્રગટ થતો અપ્રતિમ સાદ અને ઉપરથી મળતો પરમ કરુણાનો સાથ તે જ એક માત્ર પ્રક્રિયાનું મહત્ત્વ છે. શ્રી અરવિન્દના પ્રતીકમાં તેના અર્થ આ વાત દર્શાવાયેલી છે.

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

FINAL - 16-01-19

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

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

સૌથી મહત્વની વાત આરંભે જ સાવિત્રીની કાવ્યપંક્તિઓમાં દર્શાવેલી છે, આ યોગમાં શરીરનો ભોગ નહિ પણ તે દ્વારા યોગનો મહિમા છે. આ ઉત્ક્રાંત ચેતના શરીર અને જગતના અણુ અણુના માધ્યમથી કાર્ય કરે છે. 'મા' પુસ્તિકામાં એક રહસ્ય શ્રી અરવિન્દ ઉદ્‌ઘાટીત કરે છે. કદાચ તે તેમની આગવી શોધ છે. આ દિવ્ય ચેતનાની હાજરી શરીરમાં તેની મજ્જાઓ અને રુધિરમાં, કોષે કોષમાં અનુભવાવી જોઈએ. આ વાત કદાચ પહેલીવાર આધ્યાત્મિક જીવન સંદર્ભે થઈ છે. આ પુસ્તકમાં શ્રી અરવિન્દ જણાવે છેઃ 'તમારી શ્રદ્ધા, દિલની સચ્ચાઈ અને સમર્પણ એ ત્રણે વસ્તુઓ જેમ જેમ વધારે સંપૂર્ણ થતા જશે તેમ તેમ માની કરુણા અને સંરક્ષણ તમારી સાથે વધારે ને વધારે રહેશે તથા તમને વધારે ને વધારે મળી રહેશે, અને દિવ્ય મહાશક્તિ માની કરુણા અને રક્ષણ તમારી આજુબાજુ હોય, તો પછી તમને કોણ આંગળી પણ અડકાડી શકે તેમ છે? અથવા તો, તમને કોનો ભય હોઈ શકે? એની કરુણા અને રક્ષણનો સ્વલ્પ અંશ પણ તમને સઘળી મુશ્કેલીઓ બાધાઓ અને

જોખમોમાંથી સહીસલામત પાર કરશે.'

શ્રી અરવિન્દનું મહાકાવ્ય સાવિત્રીના કેન્દ્રમાં મૃત્યુનું પ્રેમમાં રૂપાંતર છે. મનુષ્ય અત્યારે જે કાળમાં છે તેની ઉત્ક્રાંતિ ચાલુ છે અને એક રીતે મનુષ્ય એક વચગાળાનું સ્વરૂપ છે. શ્રી અરવિન્દે મનુષ્યની ઉત્પત્તિ ઉપરાંત, મનુષ્યની વર્તમાન સ્થિતિ શું છે અને તેનું છેવટનું ધ્યેય શું છે તે પણ બતાવ્યું છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા સાત તત્વમાં સમાવેલી છે. સત, ચિત્ત, આનંદ, વિજ્ઞાન, મન, પ્રાણ અને શરીર. પહેલા ત્રણ તત્ત્વો વસ્તુનું સ્વરૂપ છે, જ્યારે અંતિમ ત્રણ તે વસ્તુનું રૂપ છે. વિજ્ઞાનમાં સ્વરૂપ અને રૂપ બંનેનો અનુભવ છે. વિજ્ઞાન તેના રૂઢ અર્થમાં નથી, તે આજે વપરાતો શબ્દ સાયંસ નથી પણ તે મનની ઉપરનું તત્ત્વ છે. જેને Supermind તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

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

FINAL - 16-01-19

૨૬ મૌન શક્તિનાં સંક્રામક યોગી શ્રી રમણ મહર્ષિ

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

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

એમણે ક્રમશઃ કર્મ, ભક્તિ, યોગ અને જ્ઞાન માર્ગોના મંથનથી જે રત્નો મળે છે

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

મહર્ષિ કહે છે, દેહ સાથે જ્ઞાની (યોગી) જીવનમુક્ત છે અને દેહ પડ્યા પછી વિદેહમુક્ત છે પરંતુ આ ભેદ જ્ઞાનીઓ માટે નહીં, જોનાર માટે છે, એની સ્થિતિ દેહ પડ્યા પહેલા અને પછી એક સરખી હોય છે. વિષયજ્ઞાન અને અજ્ઞાનથી વર્જિત શુદ્ધ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત થનારો અભેદદર્શી છે. મહર્ષિના મત પ્રમાણે અભેદદર્શન એ જ્ઞાનની પરાકાષ્ઠા છે. અભેદદર્શન એટલે જેને 'હું' અને 'તું'નો ભેદ રહેતો નથી. અને જે સર્વત્ર, સર્વમાં એકમાત્ર સર્વવ્યાપ્ત આત્માને જ જુએ છે. 'હું' અને 'તું'નો ભેદ મટતા તેને અજ્ઞાનરહિત, વિષયજ્ઞાનવર્જિત અભેદદર્શન થાય છે. અભેદદશાને જ સાધક જીવશે તે જીવન મુક્તાવસ્થાને પામશે. અભેદ જાણવા માત્રથી મુક્તિ થતી નથી, જીવવાથી મુક્તિ પરિણમે છે. જ્યાં સુધી વ્યવહારમાં રાગ દ્વેષ વ્યક્ત થતા હોય છે ત્યાં સુધી ચિત્તમાં 'અહંમ - ઈહમ'નો મળ પડ્યો છે. ભેદથી ગ્રસિત ચિત્ત ધ્યાનાવસ્થા ક્યારેય પામી શકે નહીં. બ્રહ્માવસ્થા કે બ્રાહ્મી અવસ્થાને પામી શકે નહીં. તસ્માત્ દેહભાવ - અહંભાવ નિરહંકાર દશા ચિત્તમાં વિહરવા માંડે ત્યારે જ પરમાત્મતત્ત્વથી તાદાત્મ્યતાનો પ્રારંભ થાય છે. અહંનો સંપૂર્ણ લય થયા પછી જ આ મદાશૂન્યનું અમૃત ચાખવા મળે છે. આત્મા આનંદસ્વરૂપ છે, આનંદ તેનું સ્વરૂપ હોઈ તે નિત્ય જ છે. વિષયવાનવર્જિત, અજ્ઞાનરહિત, અભેદદર્શી આત્મજ્ઞાન થયા પછી તેને બંધન કે મુક્તિના દ્વંદો રહેતા નથી. તે તો પોતાને અવ્યવ (અવિનાશી), અભય (અજન્મા), પરિપૂર્ણ, ચિત્તસ્વરૂપ (ચૈતન્યમય) પરમસુખસ્વરૂપ જાણે છે. આ અમૃતાનુભવ એ જ નિર્વાણ, એ જ મોક્ષ, એ જ જીવનમુક્ત છે.

સંકલન : શ્રી રમણમહર્ષિકૃત ઉપદેશસાર — ડૉ. રશ્મિ ભેદા

FINAL - 16-01-19

શ્રી રમણવાણી

"આનંદનો અનુભવ સમાધિનું છેલ્લુ વિઘ્ન છે. તમને ઘણા સુખનો અનુભવ થાય છે અને તમે એ આનંદમાં જ રહેવા ઈચ્છો છો. એને વશ ન થવું જોઈએ અને પરમશાંતિની આગલી ભૂમિકા તરફ આગળ વધવું જોઈએ. શાંતિ આનંદથી ઉચ્ચતર છે, જે સમાધિમાં લીન થઈ જાય છે. સફળ સમાધિ જાગ્રત-સુષુપ્તિ અવસ્થા લાવે છે, એ અવસ્થામાં તમે જાણો છો કે તમે નિત્ય-ચેતન છો. કારણ કે ચૈતન્ય તમારું સ્વરૂપ છે. વસ્તુત માણસ સદા સમાધિમાં હોય છે પણ એ વાત જાણતો નથી, એ જાણવા માટે તમારે ફક્ત અવરોધો હટાવવાના છે.

૨૭ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી યોગ અનુભૂતિઓ

સ્વામી આધ્યાત્માનંદજી

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

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

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

સ્વામી શિવાનંદજીએ કદીયે જાહેરમાં તેમની દિવ્ય સિદ્ધિ શક્તિઓનું પ્રદર્શન કર્યું ન હતું. લોકોને પોતાની તરફ આકર્ષવા માટે આવા આવા કોઈ દેખાવો કર્યા ન હતા. સ્વામીજી ચમત્કારોને તો કદીયે મહત્ત્વ આપતા ન હતા. છતાં વિશ્વમાં ચોપાસ સ્વામીજીના ભક્તો હોય કે ન પણ હોય તેવા અગણિત લોકોએ તેમના યોગની અનુભૂતિઓના કૃપા પ્રસાદને માણ્યો હતો.

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

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

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

ચીનનો એક યાત્રી આશ્રમ આવેલો. તેને આખાયે શરીરમાં શીળસ નીકળ્યું હતું. સ્વામીજીના એક સ્પર્શ માત્રથી તે નવજીવન પામ્યો હતો. રીગા લેટવિયામાં એક મહિલાના રોગને ડોક્ટરો પારખી જ શકતા ન હતા. સ્વામીજીએ થોડી સૂચના લખી મોકલાવી હતી. તે બહેન રોગમુક્ત થઈ દીર્ઘાયુષ્યને પામી હતી.

અમેરિકાના ફ્લોરીડા રાજ્યના મિયામી શહેરમાં હજુ પણ સ્વામી જ્યોર્તિમયાનંદજી હયાત છે. તેઓએ કહ્યું, 'મારે એપેન્ડિસાઈટિસનું ઓપરેશન

FINAL - 16-01-19

કરાવવું જ નથી.'વેદના ભયંકર હતી. શારીરિક વ્યાધિ પણ હતી. છતાં ગુરુમાં શ્રદ્ધા અને નિષ્ઠા અપાર હતા. ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે થોડી પળો માટે તેમની સામે ત્રાટક કર્યા બાદ તેઓ ઓપરેશન વગર સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યને પામ્યા હતા.

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

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

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

તામિલનાડુના તિરૂનેલવેલી નજીક પટ્ટમડાઈ ગામમાં ઈ.સ. ૧૮૮૭ ની ૮ મી સપ્ટેમ્બરે તેમનું પ્રાગટ્ય થયું હતું. તેમનું નામ કપ્પુસ્વામી હતું. બાળપણથી જ કોઈ સારી વસ્તુ, કશુંક સારું ખાવાનું કે નવા વસ્ત્રો તાત્કાલિક ગરીબ બાળકોમાં વિતરણ કરવાનો તેમનો સ્વભાવ હતો. તાંજોર મેડીકલ કોલેજમાં તેઓએ તબીબીનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરીને તેઓ મલાયા ગયા હતા. ત્યાં ડૉ. પારસન્સના, મદદનીશ તરીકે રોબીન્સમાં એક રબ્બર એસ્ટેટની હોસ્પીટલમાં સેવા કરવા લાગ્યા. ત્યાં ડૉ. કુપ્પુસ્વામી માટે ઢગલાબંધ કામ રાહ જોઈને બેઠું હતું. દર્દીઓને તપાસવા, દવાઓ આપવી, હિસાબો રાખવા વગેરે તથા આમ તેમ દૂર-દરાજના ગામો જઈને દર્દીઓની સુશ્રુષા કરવી તે બધી તેમની પાયામાંની યોગસાધના હતી. મલાયામાં રહીને તેમણે એવું અનુભવ્યું કે લોકોના દુઃખનું પ્રમુખ કારણ તેમનું અજ્ઞાન છે. તો જ્ઞાન આપવું હોય તો જ્ઞાન મેળવવું પડે. આમ મલાયા છોડી હિમાલય આવી હિમાલયની ઉપત્યકાઓ અને ગિરિ કંદરાને ખોળે મા ભાગીરથી ગંગાના તટે રહીને ઉગ્ર તપ કર્યું. ગંગાના પવિત્ર પરંતુ શીતળ જળમાં સવારે બ્રહ્મમુહૂર્તે ૩.૦૦ વાગ્યાથી સૂર્યોદય સુધી ઊભા રહીને જપ અને ધ્યાન તેઓ કરતા. અઠવાડીયામાં એક વાર બધાં જ અન્નક્ષેત્રોમાંથી ભિક્ષામાં રોટલીઓ માગી લાવતા. તે સુકાયેલી રોટલીને ગંગાજળમાં પલાળીને દિવસમાં એકવાર આહાર કરતા. છતાં શ્રીબુદ્રી-કેદારની યાત્રાએ જતા યાત્રાળુઓની સેવા સુશ્રુષા કરતા. વૃદ્ધ દાદા-દાદીઓના પગમાં ચઢેલા ગોટલાઓ ઉપર કલાકો સુધી તેલ-માલિસ કરી આપતા. કોઈ સાધુની બિમારીના સમાચાર જાણે તો બાર માઈલ સુધી ફુલચટ્ટી કે ગરૂડચટ્ટી સુધી દોડીને દવા પહોંચાડતા. કોઈ પણ રોગીના મળમુત્ર સાફ કરવા, તેમને નવડાવવા, તેમના વસ્ત્રો ધોઈ આપવા, વગેરે તેમની જીવનચર્યાનો પ્રમુખ ભાગ હતો.

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

નામ ભલે શિવાનંદ હતું. પરંતુ તેઓ સેવાનંદ અને ગિવાનંદા નામથી ઓળખાતા. સાધારણ રીતે જ્યારે યોગની અનુભૂતિઓની ચર્ચા થાય ત્યારે લોકો સમાધિ અને સવિકલ્પ સમાધિ તથા નિર્વિકલ્પ અથવા સહજ સમાધિના બણગાં ફૂંકતા હોય છે પરંતુ સ્વામી શિવાનંદજીનો યોગ સમન્વય યોગ હતો. તેઓ કહેતા, 'અધ્યાત્મના ઊંચા આકાશમાં ઉડવા માટે સેવા અને સુમીરન બંને સરખી માત્રામાં જરૂરી છે.' શિવાનંદ આશ્રમમાં અખંડ કિર્તન અને અખંડ કિચનનું મહત્ત્વ હતું. તેમનું જીવન પારદર્શક હતું. તેમનું હાસ્ય નિર્મળ અને બાલ સહજ મુક્તહાસ્ય હતું. વેદાંતના ગહન ચિંતનમાં જીવનારો આ અલગારી જીવ, વેદાંતના ઉચ્ચ શિખરો પર બિરાજીત થઈને ભક્તિતત્ત્વના ઊંડાણમાં સ્થિરતા કરીને તેઓ

FINAL - 16-01-19

સમગ્ર વિશ્વમાં 'કિર્તન સમ્રાટ' તરીકે સુપ્રસિદ્ધ હતા. આમ તેમની સાધના કર્મ ભક્તિ જ્ઞાન ધ્યાન અને આત્મસાક્ષાત્કારની સાધના હતી. આપણે એકમેકને સ્થૂળ પુદ્ગલો - શરીરમાં દેખી શકીએ છીએ તેમ તેમણે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણના પ્રત્યક્ષ દર્શન કર્યા. આ કૃષ્ણ તેમને સર્વત્ર દેખાતા. તેમને મન આશ્રમમાં આવતા પ્રત્યેક અતિથિ સાક્ષાત્ પરમાત્મા હતા. તેમની સૌની સેવામાં આવશ્યકતા પ્રમાણે સૌને ચ્હા કોફી ઈડલી વડા ઢોસે ઉપમા અને સાંજ હોય તો બીસ્કુટ વગેરે નાસ્તો આપતા. રાત્રી સત્સંગ સમયે કૂતરાંઓ ભસે લડે તો પણ સત્સંગ પછી પોતાના હાથે સૌથી પહેલો પ્રસાદ તેઓ આ મૂક પ્રાણીઓને આપતા. આશ્રમમાં ત્યારે સાપ અને વીંછી બહુ હતા. પ્રત્યેક નૂતન આશ્રમ વાસીઓને તેઓ સર્પ અને વીછીનો મારણમંત્ર શીખવતા, તેથી આ મંત્રોના આરાધકને આ જીવ જંતુઓનો ભય ન રહેતો અને જો બીજા કોઈને પણ સાપ કે વીંછી ડંખ મારે તો આ મંત્ર સિદ્ધિને કારણે તે સૌ સત્વરે તેમને ઝેર ન ચઢે અને પ્રાણ રક્ષા થાય તેવું કરતા. અને જો કોઈ અજાણ્યો માણસ આશ્રમમાં વીંછી કે સાપને માર્યાના સમાચાર મળે તો તેઓ નિર્જળા ઉપવાસ કરી અને તે 'મૃત આત્મા' માટે આત્મશાંતિની પ્રાર્થના કરતા.

એક દિવસ તામીલનાડુથી આવેલા લોભી માણસે પૂજ્ય સ્વામીજીની હત્યા કરવા માટે બ્રાહ્મમુહૂર્તની પ્રાર્થનામાં જ્યાં સ્વામી દરરોજ બેસતા ત્યાં જોરથી કોદાળી ફટલારેલી. આશ્રમમાં ઈલેક્ટ્રિકસિટી તો હતી જ નહીં. એક માત્ર ફાનસના અજવાળામાં કશું દેખાયું નહીં. પરંતુ શાંત પ્રાર્થનાના વાતાવરણ વચ્ચે કોદાળી જમીન ઉપર ઘાવ પડતાં લોકો ચમક્યા. પરંતુ સ્વામીજીએ પેલી વ્યક્તિને વાત્સલ્યથી આશ્રય આપ્યો. થોડા દિવસ પ્રેમથી રાખીને પછી પાછો મદ્રાસ (ચેન્નઇ) મોકલી આપ્યો.

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

તેઓ કહેતા, ''શાંતિથી બે વખત પૌષ્ટિક આહાર ખાઓ. સેવા કરવાની કોઈ તક ન છોડો. રાત્રે વહેલા સુવો. સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ધ્યાન કરો. જપ કરો. સ્વાધ્યાય કરો. સત્ય બોલો - અહિંસક બની રહો. સૌ પ્રત્યે સદ્ભાવ અને સન્માન દાખવો. Love all & hate none. કદીયે કોઈને પણ ધિક્કારો નહીં .આનંદમાં રહો. આનંદ આપો. દુઃખી થાઓ નહીં. દુઃખી કરો નહીં.

FINAL - 16-01-19

ભગવાનને એક ક્ષણ માટે પણ ભૂલો નહીં. આ પ્રકારનું જીવન જ દિવ્ય જીવન છે. શ્રેષ્ઠ જીવન છે. શ્રેષ્ઠ યોગ છે. આ તમારી સાધક જીવનના યોગની શ્રેષ્ઠ અનુભૂતિ છે. આ બધુ અસંભવ નથી. પ્રયત્ન કરો; તમો પણ તે દિવ્યતાની પ્રાપ્તિ આ જ જન્મમાં કરો. ૐ શાંતિ''

૨૮

સંતુલિત જીવનનો માર્ગ : યોગ

ગુરુદેવ શ્રી શ્રી રવિશંકરજી

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

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

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

પ્રત્યેક શિશુ એક યોગી છે :

પૃથ્વી પરની દરેક વ્યક્તિએ જાણ્યે-અજાણ્યે જીવનમાં યોગનું આચરણ કર્યું જ છે. બાળકો તો જન્મજાત યોગી છે. વિશ્વના કોઈપણ ખૂણામાં, આપ એક શિશુનું નિરીક્ષણ કરશો તો આપ જોઈ શકશો કે તેઓ સહજતાપૂર્વક જ, એક જ સરખા યોગાસનો કરે છે. માતાના ગર્ભમાં રહેલું શિશુ મેરુદંડ મુદ્રા

FINAL - 16-01-19

(હાથનો અંગુઠો ઉપરની દિશામાં)નું પ્રયોજન કરતું હોય છે. તો એક નવજાત શિશુ આદિ મુદ્રા (અંગુઠાને અંદર વાળીને હાથની મૂઠી વાળવી)નું પ્રયોજન કરતું હોય છે. એજ રીતે શિશુઓ ચિન મુદ્રા (હાથના અંગુઠાનો અગ્ર ભાગનો પ્રથમ આંગળીના અગ્ર ભાગને સ્પર્શ) પણ વારંવાર પ્રયોજતા હોય છે.

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

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

યોગથી પ્રાણ ઉર્જાની વૃદ્ધિ :

યોગ વિદ્યાના પ્રણેતા પતંજલિ કહે છે કે 'હેયમ દુઃખમ અનાગતમ' :

અર્થાત દુઃખ આવે, તેની પહેલા જ તેનો નાશ થાય તે યોગનો હેતુ છે. વર્તમાન સમયમાં સ્ટ્રેસ, ચિંતા, હતાશા અને નિરાશાથી અનેક વ્યક્તિઓ પ્રભાવિત છે. આ સઘળું સીમિત પ્રાણ ઉર્જાનું પરિણામ છે. યોગ પુષ્કળ માત્રામાં પ્રાણ ઉર્જાનો સંચાર કરે છે અને એટલે યોગ થકી આ સર્વ સમસ્યાઓ સરળતાથી દૂર થાય છે. યોગ જીવનના અનેક પાસાઓને સ્પર્શે છે અને લાભાન્વિત કરે છેઃ

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

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

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

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

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

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

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

મનની વૃત્તિઓ :

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

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

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

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

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

FINAL - 16-01-19

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

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

મનની ત્રીજી વૃત્તિ છે વિકલ્પ! આપનું મન ક્યાં તો કોઈ સુંદર પરીકલ્પનામાં રાચે છે અથવા નિરર્થક ભયનો અનુભવ

કરે છે. કદાચિત આપ સાઠ વર્ષના છો, પરંતુ ફરીથી સોળ વર્ષના બની જવાની કલ્પના કરો છો, અથવા તો આવતી કાલે અકસ્માત થશે અને મૃત્યુ થશે તેવા ભયથી પીડાઓ છો. આ બંને વિકલ્પ છે.

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

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

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

યોગનું અનુશાસન :

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

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

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

તો સાત્વિક પ્રસન્નતા માટે અનુશાસન એ અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે.

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

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

FINAL - 16-01-19

અંગે પ્રવર્તતી ગેરસમજને દૂર કરે છે.

ગુરુદેવ શ્રી શ્રી રવિશંકરજી

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

શ્રી શ્રી સ્કૂલ ઓફ યોગા

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

FINAL - 16-01-19

૨૯ યોગી સદ્‌ગુરુ અને ઈશા યોગ

ડૉ. રશ્મિબેન ભેદા

સદ્‌ગુરુ, એક યોગી, ઈશા ફાઉન્ડેશનના સંસ્થાપક છે, એક આધુનિક ગુરુ છે. જેમનું યોગના પ્રાચીન વિજ્ઞાન પર પ્રભુત્વ છે, સદ્‌ગુરુએ યોગની ગૂઢ પ્રક્રિયાઓને સામાન્ય માણસ માટે સરળ બનાવી છે. આજથી ત્રીસ વર્ષ પહેલા મૈસુરમાં ચામુંડી પહાડની શિલા પર બપોરના તપતા સૂરજ નીચે તેમનામાં આત્મજ્ઞાનનો ઉદય થયો. આ ઘટના પછી જગ્ગી નામક યુવાનનું 'સદ્‌ગુરુ'માં રૂપાંતર થયું. ઈ.સ. ૧૯૯૨માં સદ્‌ગુરુ દ્વારા સ્થપાયેલા ઈશા ફાઉન્ડેશન, માનવીય વિકાસ માટે સમર્પિત છે. ફાઉન્ડેશનની પ્રવૃત્તિઓમાં મુખ્ય વિશેષરૂપે તૈયાર કરવામાં આવેલી યોગ વિધિઓ - પ્રક્રિયાઓ છે, જેને 'ઈશા યોગ' કહેવામાં આવે છે. ઈશા યોગ કાર્યક્રમ દ્વારા વ્યક્તિને એક ઉત્સાહજનક તેમજ સંપૂર્ણ જીવનશૈલી મેળવવામાં મદદ મળે છે અને એનાથી તેને પોતાની અંદર આત્મબોધની સ્થિતિ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ પણ મળે છે. ઈશાયોગ કાર્યક્રમ યોગના આંતરિક વિજ્ઞાનના અભ્યાસથી સ્વયંમાં પરિવર્તન લાવવાનું સાધન બતાવે છે. શરીરની પ્રક્રિયાઓને શુદ્ધ કરવા, સ્વાસ્થ્ય, સફળતા અને સમતુલન લાવવા માટે તથા આંતરિક કુશળતા માટે ધ્યાન અને શાંભવી મહામુદ્રામાં દીક્ષિત કરવામાં આવે છે.

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ધ્યાન એ શક્તિશાળી સાધન છે. વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસોએ ધ્યાનના ઘણા શારીરિક અને માનસિક લાભોનુ પરિક્ષણ કરેલું છે. ધ્યાન મૂળભૂત રીતે શરીર અને મનની મર્યાદાઓને પાર લઈ જતી પ્રક્રિયા છે.

શામ્ભવી મહામુદ્રા એક પ્રાચીન અને બહુ શક્તિશાળી અભ્યાસ છે; એ ઈશાનો પ્રારંભનો અભ્યાસ છે તે એક પ્રાચીન ક્રિયા છે જેનો લાખો સમર્પિત અભ્યાસુઓ દ્વારા અભ્યાસ કરાય છે અને તેઓ ભારપૂર્વક નિવેદન કરે છે કે, ધ્યાનના નિયમિત અભ્યાસ થકી તેઓ ભાવનાઓ સંબંધો વધુ સમતોલપણું, એકાગ્રતા, ફોકસ, સ્થિરતા અને બહેતર સ્વાસ્થ્યનો અનુભવ કરે છે.

ક્રિયા કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

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

કહે છે, આપણા તંત્રને યુક્તિ-પ્રયુક્તિથી પ્રયોજી શકાય તે અંગે ચોક્કસ રીત ઉપલબ્ધ છે. જેનાથી આ શરીર, આ મન... આપણામાનું રસાયણ આપણે જે રીતે ચાહીએ એ પ્રકારનું કરી શકાય છે. પરંપરાગતપણે યોગ, મનુષ્યને શરીરના પાંચ પડ તરીકે જુએ છે : ભૌતિક શરીર, માનસિક શરીર, પ્રાણિક ઉર્જા શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને પરમાનંદ શરીર સદ્‌ગુરુ સમજાવે છે, ભૌતિક માનસિક અને પ્રાણિક શરીરો યોગ્યપણે સીધાણમાં હોય તો, એક કુદરતી અભિવ્યક્તિ - પ્રચંડ પ્રસન્નતાની અભિવ્યક્તિ મનુષ્યમાં સહજપણે આવશે. હાલ આપણે આ ત્રણ શરીરને સતત સીધાણમાં રાખવા માટેની ટૅકનોલૉજી જોઈએ છીએ જેથી પ્રસન્નતા એ આકસ્મિક, બનાવ નહીં પરંતુ સામાન્ય સ્થિતિ બને. તમારા માટે એક સ્વાભાવિક જીવન બની જાય.

શામ્ભવી મહામુદ્રા ઉપર અલગ અલગ અભ્યાસો થયા છે. કેટલાકે રોગની સ્થિતિ અને ઔષધીય ઉપયોગ પર તેની અસરને ચકાસેલ છે. કેટલાકે ખાસ ઋતુસ્ત્રાવની અનિયમિતતા સંદર્ભે, તો કેટલાકે ઊંઘ, હૃદયના અસ્થિર ધબકારા, મગજની પ્રવૃત્તિ વગેરે ઉપર ધ્યાનના લાભોનો અભ્યાસ કરેલ છે. શામ્ભવી મહમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી તણાવ અને ઉદ્વેગમાં ઘટાડો, માનસિક સ્ફૂર્તિ અને એકાગ્રતામાં સુધારો તથા સ્વજાગૃકતામાં વધારો થાય છે. તેનો નિયમિત અભ્યાસ સ્વાસ્થયને લાભકર્તા છે અને દવાઓનો ઉપયોગ અટકાવે છે. ઓછામાં ઓછું હાઈપરટેન્શન ડિપ્રેશન અને ઋતુસ્ત્રાવના પ્રશ્નો સહિતના ઘણા રોગોમાં લેવાતી દવાઓમાં ઘટાડો કરે છે. આ ક્રિયા ઈનર એનિજનિયરીંગ ઈશાના મુખ્ય કાર્યક્રમનો ભાગ છે.

ઈશા ક્રિયા :

ઈશા ક્રિયા એક ધ્યાન છે. 'ઈશા'નો અર્થ છે, ''તે કે જે સૃષ્ટિનો સ્ત્રોત મૂળ છે'' અને ક્રિયાનો અર્થ છે 'આંતરિક કાર્ય'. આ ધ્યાનનો હેતુ મનુષ્યને તેના અસ્તિત્વના સ્ત્રોત સાથે સંપર્ક સ્થાપવામાં મદદ કરવાનો છે, જેથી તે પોતાનું જીવન પોતાની ઈચ્છા અને પોતાના વિચારે પ્રમાણે જીવી શકે. આ ક્રિયા તમારી અને તમારા શરીર, અને તમારા મન વચ્ચે એક અંતર ઊભું કરે છે. તમે જીવનમાં મુશ્કેલી અનુભવો છો, કારણ કે તમે આ મર્યાદિત બાબતોને જ તમારી ઓળખાણ બનાવી લીધી છે. ધ્યાનની ખાસિયત એ છે કે તમે અને તમે જેને તમારું મન ગણો છો, તેમની વચ્ચે એક અંતર ઊભું થાય છે. તમે જે કોઈ પીડા ભોગવો છો, તે તમારા મગજની રચના છે. જો તમે તમને મગજથી અલગ કરી દો તો શું તમારી અંદર પીડા હોઈ શકે? અહીં જ પીડાનો અંત આવી જાય છે.

જ્યારે તમે ધ્યાન કરો છો, તમારા અને તમારા મગજ વચ્ચે એક અલગાવ ઊભો થાય છે અને તમે શાંતિનો અનુભવ કરવા લાગો છો, પણ સમસ્યા એ છે કે જેવા તમે આંખ ખોલો છો, તમે ફરી પાછા મગજ સાથે જોડાઈ જાવ છો. જો તમે રોજ ધ્યાન કરશો તો એક દિવસ એવો આવશે કે જ્યારે તમારી આંખો ખોલશો ત્યારે પણ તમે અનુભવ કરશો કે તમારું મગજ ત્યાં છે અને તમે અહીં છો. જ્યારે તમે તમારા શરીર અને તમારા મનની સાથે તમારી ઓળખને બંધ કરી દેશો, તમે તમારા ભીતર સૃષ્ટિના સ્ત્રોત સાથે જોડાઈ જાવ છો. ઈશા ક્રિયાના દરરોજ અને નિમમિત અભ્યાસથી જીવનમાં સ્વાસ્થય, કુશળતા, શાંતિ અને ઉત્સાહ જળવાઈ રહે છે.

તૈયારી :

* પૂર્વ દિશા તરફ મોં રાખી પલાંઠી વાળી બેસો, તમારી કમર-કરોડરજ્જુ સીધી રાખો.

* તમારા હાથ સાથળ પર ખુલ્લા અને હથેળી ઉપરની બાજુ હોય.

* જરા ઊપર ઊઠેલા ચહેરા સાથે આંખો બંધ કરીને બેસો, તમારી ભમરોની વચ્ચે હળવું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

* આ ધ્યાન ત્રણ તબક્કામાં થશે.

પ્રથમ ચરણ:

* શ્વાસ લેતી વખતે દરેક વાર તમારા મનમાં બોલો : 'હું આ શરીર નથી', આ વિચાર સાથે શ્વાસ અંદર લેતા રહો.

* દરેક વાર શ્વાસ છોડતી વખતે તમારા મનમાં બોલો : 'હું આ મન પણ નથી' આ વિચાર સાથે શ્વાસ છોડતા રહો.

* આ પ્રમાણે સાત થી ૧૧ મિનિટ સુધી કરો.

બીજુ ચરણ :

* ઊંડો શ્વાસ લઈને, પછી મોં ખુલ્લું રાખીને આ... આ... આ... નો લાંબો અવાજ કરો. એ પ્રમાણે કે તમે તેની ધ્રુજારી નાભિની નીચે અનુભવો. આ પ્રમાણે સાત વખત કરવાનું છે. દરેક વાર અવાજ કરતા પૂરો શ્વાસ છોડવાનો છે.

ત્રીજું ચરણ :

* તમારા ચહેરાને થોડો ઉપર ઉઠાવેલો રાખો, તમારૂં ધ્યાન ભમરોની વચ્ચે રાખતા પાંચ છ મિનિટ સુધી બેસો.

FINAL - 16-01-19

* આ અભ્યાસ ૧૨-૧૮ મિનિટનો થશે.

જ્યારે ઈશા-ક્રિયા માટે બેસો, શરીર અને મનની હરકતો તરફ ધ્યાન ન આપો. અભ્યાસ દરમ્યાન વિરામ ન લો, કારણ તેમ કરવાથી આ ક્રિયા દરમિયાન થનારી ઊર્જા-પુનઃગઠનની પ્રક્રિયા બગડી જાય છે. દરેક વાર જ્યારે આ ક્રિયા કરો તે ઓછામાં ઓછી ૧૨ મિનિટ સુધી કરો અને ૪૮ દિવસ સુધી દિવસમાં બે વાર કરો (૪૦ દિવસનું એક મંડલ હોય છે). અથવા ૯૦ દિવસ સુધી દિવસમાં એક વાર કરો. તમારે આ સંકલ્પ લેવાનો છે. આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કોઈ પણ કરી શકે છે અને તેના ફાયદાઓ અનુભવી શકે છે.

જ્યારે તમે વિચારો અને ભાવનાઓના જુદાજુદા તબક્કામાંથી પસાર થાઓ છો, ત્યારે તમે જુદીજુદી રીતે શ્વાસ લો છો. જેમ કે શાંત હો તો એક રીતે શ્વાસ લો છો, તમે દુઃખી હો તો જુદી રીતે શ્વાસ લો છો આનાથી તદ્દન વિરુદ્ધ પ્રાણાયામ અને ક્રિયાનું વિજ્ઞાન છે. જેમાં એક ખાસ પ્રકારે, જાગૃતિ સાથે શ્વાસ લઈને, આપણી વિચારવાની, સમજવાની અને જીવનનો અનુભવ કરવાની પદ્ધતિ બદલી શકાય છે. ઈશા ક્રિયામાં આપણે શ્વાસ લેવાની એક સામાન્ય પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. તેમ જે રીતે શ્વાસ લો છો એ રીતે તમે વિચારો છો. તમે જે રીતે વિચારો છો, એ રીતે તમે શ્વાસ લો છો. તમારું સંપૂર્ણ જીવન, તમારું સંપૂર્ણ અચેતન મન તમારા શ્વાસમાં લખાયેલું છે. એક વાર જ્યારે તમે તેને જાણી લો છો. જીવન એકદમ અલગ થઈ જાય છે. તેનો અનુભવ કરવાનો હોય છે. જો તમે એક ખાસ રીતે જાગ્રત છો તો તમે તમારી આંતરિક સ્થિતિ-ક્રિયાને એવી રીતે ચલાવી શકો છો કે તમે અહીં બેસવામાત્રથી પરમ આનંદની સ્થિતિમાં જતા રહો છો.

જ્યારે તમે આ...'નું ઉચ્ચારણ કરો છો ત્યારે મણિપુરચક્ર જે નાભિથી પોણો ઈંચ નીચે હોય છે એ જાગ્રત થાય છે. જેમ મનુષ્યનું એક ભૌતિકશરીર હોય છે, તેમ એક ઊર્જા શરીર પણ હોય છે જેને આપણે સામાન્યપણે પ્રાણ કે જીવનશક્તિના રૂપમાં જાણીએ છીએ. આ ઊર્જા કે પ્રાણ, શરીરમાં વિશેષ રીતે ચાલે છે. તમે જેવા વધુ જાગ્રત થાવ છો, તેમ અનુભવશો કે ઊર્જા મનમાની રીતે નહીં, પણ ચોક્કસ નાડીથી પસાર થાય છે આ નાડીઓનું ભૌતિક રૂપ નથી હોતું. જ્યારે આ...'નું ઉચ્ચારણ કરો છો ત્યારે સ્પંદન નાભિથી પોણો ઈંચ નીચેથી શરૂ થઈ પૂરા શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. આ એક જ સ્થાન છે જ્યાં બોતેર હજાર નાડીઓ મળે છે અને પાછી છૂટી થઈ જાય છે. એ બધાં મણિપુરચક્ર પર મળે છે, અને પછી છૂટી થઈ જાય છે. આ જ શરીરમાં એવું

FINAL - 16-01-19

એકમાત્ર બિંદુ છે. જો 'આ... ' ધ્વનિનું ઉચ્ચારણ કરો છો તો તેનું સ્પંદન પૂરા શરીરની પ્રકૃતિમાં ફેલાઈ જાય છે. મણિપુરચક્ર એ શરીરના ભરણપોષણનું કેંદ્ર છે. આ સ્પંદન ભરણ-પોષણ કેન્દ્રને ઊર્જાવાન બનાવવામાં સારી મદદ કરે છે. આ કેન્દ્ર જાગૃત થવાથી તબિયત, સક્રિયતા અને આનંદની પ્રતીતિ થાય છે.

સંદર્ભ :	લેખક
આનંદ લહેર : ઈચ્છો એ મેળવો	યોગી, દિવ્યદર્શી અને યુગદષ્ટા સદ્‌ગુરુ

૩૦ બ્રહ્મકુમારીમાં બતાવેલો રાજયોગ

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

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

(૧)	Channelization of Mind	:	મનનું દિશાકરણ
(૨)	Rationalization	:	બુદ્ધિનું તર્કસંગતીકરણ
	Devinization of Intelletc	:	બુદ્ધિનું દિવ્યીકરણ
(૩)	Globelization of Self	:	સ્વયંનું વૈશ્વિકરણ
(૪)	Visualization of Aspects	:	યોગના વિવિધ પાસાઓનું મનોચિત્રણ
(૫)	Emotionalization of Heart	:	હૃદયનું ભાવકરણ

(૧) Channelization of Mind : મનનું દિશાકરણ

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

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

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

(૨) Rationalization : બુદ્ધિનું તર્કસંગતીકરણ

બાબાએ આપેલા જીવ-જગત અને જગદીશ; આત્મા-પરમાત્મા અને સૃષ્ટિ; Man, Matter and God વિષેના ગહન જ્ઞાનના દરેક મુદ્દાની મહીન સમજ બુદ્ધિમાં જેટલી સ્પષ્ટ થતી જશે, તેટલી આપણી બુદ્ધિ શુદ્ધ-પવિત્ર, વિવેક સંગત, તર્કસંગત, દિવ્ય બનતી જશે. જ્ઞાનના દરેક મહીણ મુદ્દાને તમારી

FINAL - 16-01-19

સમજ (Perception) નો ભાગ બનાવી દો. તો અનુભૂતિ સરળ બનશે. તેમાં બે મત નથી!

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

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

(૩) Globelization of Self : સ્વયંનું વૈશ્વિકરણ :-

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

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

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

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

(૪) Visualization of Aspects : યોગના વિવિધ પાસાઓનું મનોચિત્રણ :-

રાજયોગ એ ફક્ત શબ્દોમાં કરેલા ચિંતનનો વિષય નથી. પરંતુ ચિંતનથી વિશેષ દર્શનનો વિષય છે. યોગાભ્યાસનું આપણું લક્ષ ફક્ત શબ્દોમાં કરેલું આત્મચિંતન જ નહીં પણ મનઃચક્ષુ દ્વારા કરેલું આત્મદર્શન છે. પરમાત્મા ચિંતન જ નહીં પણ પરમાત્મા દર્શન છે, વિશ્વ ચિંતન જ નહીં પરંતુ વિશ્વદર્શન છે. દર્શન એટલે જોવું, યોગાભ્યાસ દરમ્યાન ચેક કરો કે હું ચિંતનની સાથે સાથે દર્શન કેટલું કરું છું. જે જે શબ્દોમાં ચિંતન કરું છું તેનું સમાંતર શબ્દચિત્ર માનસપટ પર ઉપસાવી શકું છું, તેને સ્પષ્ટ જોઈ શકું છું. તો ચિંતન સાથેનું દર્શન તમને જરૂર વિશેષ અનુભૂતિ કરાવશે.

મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં વાત કરીએ તો અનુભૂતિ એ અર્ધજાગૃત મનનો વિષય છે. ભાવ, ભાવના, લાગણી, સંવેદના, અનુભૂતિ એ અર્ધજાગૃત મનની શક્તિઓ છે. આપણે અનુભૂતિ ત્યારે જ કરી શકીએ જ્યારે આપણે આપણા અર્ધજાગૃત મનને પ્રભાવિત કરી શકીએ. અર્ધજાગૃત મનની વિષેશતા એ છે કે, તે શબ્દોની ભાષા કરતા ચિત્રોની ભાષા વધુ સમજે છે. મનોવિજ્ઞાન એમ કહે છે કે, અર્ધજાગૃત મન પર શબ્દોની અસર ૨૫ ટકા જેટલી પડે છે, જ્યારે ચિત્રોની અસર ૭૫ ટકા જેટલી પડે છે. એટલે અર્ધજાગૃત મનના પરિવર્તન માટે, ગહન અનુભૂત કરવા માટે, સકારાત્મક ભાવના-સંવેદના પેદા કરવા માટે, ગહન અનુભૂતિ કરવા માટે રચનાત્મક મનોચિત્રણ (Creative

FINAL - 16-01-19

Visualization) ખૂબ જ મહત્વનું છે.

નિરસ, અનુભૂતિ વિહીન યોગાભ્યાસના અનેક કારણોમાંનું એક કારણ રચનાત્મક મનોચિત્રણની કમી અથવા અભાવ છે. સૂક્ષ્મવતનમાં બાબા સાથેના સંબંધોની રસનાની અનુભૂતિ માટે તેમજ અન્ય આદાન પ્રદાન માટે દિવ્ય દૃષ્ટિ અથવા દિવ્ય બુદ્ધિથી કરેલું દર્શન જ મહત્વનું છે.

પરમધામમાં પરમાત્મા સાથેના આત્માના નિરાકારી - બિન્દુરૂપ મિલનમાં પણ ચિંતનની સ્થિતિ કરતા દર્શનની સ્થિતિ જ મહત્વની છે.

બાબાના અનેક ગીતોમાં પણ યોગાભ્યાસ દરમ્યાન કરેલા દર્શનનું વર્ણન છે.

''મનરૂપી દર્પણમેં બાબા દેખું તેરી સૂરતકો,
રાતદિન કરૂ તુજ સે બાતે ભૂલું ન તેરી મુરતકો''
અહીંયા મનરૂપી દર્પણમાં સૂરતને મૂરતને જોવાની વાત છે.
''દેખ રહી મૈં દિવ્ય લોક મેં લાલ પ્રકાશ અનંત રે,
બીચમેં ચમકે જ્યોતિર્ બિંદુ જીસકા ન કોઈ અંત રે
પરમપિતા પરમાત્મા તું મે તેરી યાદમેં સમાઈ હૂં
મૈં તો એક જગમગ જ્યોતિ હું, મૈં તો એક જગમગ જ્યોતિ હૂં''

અહીંયા પણ ચમકતા જ્યોતિબિંદુ શિવબાબાને કે જગમગ કરતી આત્માની જ્યોતિને જોવાની વાત છે.

એટલે યોગની અનુભૂતિ માટે આંતર મનઃચક્ષુ દ્વારા માનસપટ પર યોગાભ્યાસના જે તે મુદ્દાનું મનોચિત્રણ (Visualization) કરવાની આદત કેળવો તો જરૂર લાભ થશે.

(૫) Emotionalization of Heart : હૃદયનું ભાવકરણ :-

અનુભૂતિ માટે આ એક ખૂબ જ અગત્યનું પરિમાણ છે. અનુભૂતિ એક ફીલીંગ છે. હૃદય ભાવના, લાગણી, સંવેદનાથી ભરાઈ ન જાય ત્યાં સુધી અનુભૂતિ શક્ય નથી. ભાવ-ભાવના તેમજ સંવેદના વિહિન, ફક્ત મન-બુદ્ધિથી કરેલું મનન-ચિંતન કે મનોચિત્રણ તમને વિશેષ અનુભૂતિ ન કરાવી શકે. ગહન અનુભૂતિ માટે તમારું હૃદયભાવ, ભાવના, લાગણી, સંવેદનાઓથી ભરાઈ જવું જોઈએ. કોઈપણ સંબંધ નિષ્કામ, નિર્મળ પ્રેમ વગર પાંગરી ન શકે. બાબા સાથેના સંબંધોની અનુભૂતિનો, આત્માઓ આત્મીય સંબંધોની અનુભૂતિનો તેમજ મનસા સેવાની સફળતાનો આધાર શુભ કામના, શુદ્ધ પ્રેમ, કરૂણા જેવી અનેક સકારાત્મક ભાવનાઓ (Positive Emotions) છે. શિવબાબા પણ આપણને હંમેશા દરેક પ્રત્યે શુભ ભાવના, શુભ કામના રાખવાની વાત કરે છે.

મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આપણું જાગૃત મન તાર્કિક (Logical) છે. જ્યારે અર્ધજાગૃત મન ભાવનાત્મક (Emotional) છે. એટલે આપણને કોઈપણ બાબતની ગહન અનુભૂતિ કરાવવા માટે આપણું અર્ધજાગૃત મન જવાબદાર છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મન-બુદ્ધિથી કરેલું મનન-ચિંતન તેમજ મનોચિત્રણો એ જાગૃતમનની પ્રવૃત્તિ છે. જ્યારે હૃદયમાં આવિર્ભાવ થતા ભાવ સંવેદનાનાં સ્પંદનો તે અર્ધજાગૃત મનની પ્રવૃત્તિ છે. ફક્ત ઊંચા (Intelligent) વાળા નહિ પરંતુ ઊંચા EQ (Emotional) વાળા સરળતાથી અનુભૂતિમાં સરકી જાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવત કથામાં તત્વજ્ઞાનીઓ જે પરમાનંદ તેમજ અતિઈન્દ્રિય સુખની અનુભૂતિ નથી કરી શક્યા, તે શ્રી કૃષ્ણ પ્રત્યેના નિર્મળ પ્રેમ તેમજ સમર્પણભાવને કારણે ગોપ, ગોપીઓ સરળતાથી તન્મય બની શકી એટલે યોગાભ્યાસ દરમ્યાન Let your heart go to along with your head અર્થાત તમારા હૃદયને માથા સાથે જવા દો.

આપણાં યોગાભ્યાસમાં આપણે એવું ચિંતન કે મનોચિત્રણ કરીએ કે જેથી આપણું હૃદય ભાવ-ભાવનાઓથી ભરાઈ આવે, એક સમયે આપણું ચિંતન થંભી જાય અને આપણે ગહન અનુભૂતિમાં સરકી જઈએ, આંખમાંથી આંસુ સરકી જાય. તેવા ભાવોમાં ખોવાઈ જઈએ.

હૃદયના ભાવકરણ માટેની એક યુક્તિરૂપે આપણે નીચેની બાબતો પર એક લીસ્ટ તૈયાર કરી તેના પર ચિંતન કરવું જોઈએ. બાબા હમે ક્યા સે ક્યા બના રહા હૈ; કહાંસે લે જા રહા હૈ; ક્યા ક્યા દે કર ભરપૂર કર રહા હૈ; કૌનસે કૌનસે સ્વમાનોસે - વરદાનો સે - સંપન્ન કર રહા હૈ વગેરે.

આમ કરવાથી બાબાએ આપણા પર કરેલા અસીમ ઉપકારથી આપણું હૃદય ભરાઈ આવશે અને હૃદય ગાઈ ઉઠશે.

''ઉપકાર તુમ્હારા બાબા કીન શબ્દોમેં મૈં ગાઉ
દિલને જો પાયા હૈ, વો કૈસે મૈં સમજાવું.''
''યે દિલ હર પલ ગાતા રહેતા અહેસાન તુમ્હારા ઓ બાબા,
બદલી હમારી કિસ્મત પાકે, પ્યાર તુમ્હારા ઓ બાબા...''
''મુજકો સહારા દેનેવાલે એ દિલ કહે તેરા શુક્રિયા...
જમાના જો દે ન સકા વો તૂને દિયા...''

આવા તો અનેક હૃદયના ભાવકરણ માટે ઘણાં ભાવવાહી ગીતો છે જેનાં પ્રસંગોચીત, વિષયોચીત, સ્મરણથી હૃદય ભાવનાઓથી ભરાઈ જશે. મારા

FINAL - 16-01-19

યોગાભ્યાસમાં હું આવા ગીતોનો ખૂબ ઉપયોગ કરું છું. મને ખૂબ આનંદ આવે છે.

અસરકારક મનસાસેવા માટે પણ વિચારો કરતા હૃદયના શુભ ભાવો વધુ મહત્વના છે. ઘણા પુરુષાર્થીઓ કહેતા હોય છે કે અમે વિધિવત, વિધાનોને ધ્યાનમાં રાખી, વૈવિધ્ય સાથે મનસા સેવાનો પુરુષાર્થ કરીએ છીએ પણ સંતોષકારક પરિણામ દેખાતું નથી. તેનું એક કારણ નિમિત્તભાવ, નિર્માણતા, નિષ્કામ ભાવનાઓ, પ્રકૃત્તિ તેમજ આત્માઓ પ્રત્યેના નિર્મળ પ્રેમ - કરૂણાભાવની ઉણપ અથવા અભાવ હોઈ શકે.

આપણે કહેતા તો હોઈએ છીએ કે, વર્તમાન સમયે હળાહળ કલયુગ છે. ચારે તરફ દુરાચાર, પાપાચાર, ભ્રષ્ટાચાર વ્યાપેલો છે. વિશ્વની આત્માઓ દુઃખી, અશાંત છે, વગેરે વગેરે, પરંતુ તે સમયે આપણે એવું વિચારીએ છીએ કે, આ પરિસ્થિતિ માટે વિશ્વમાં સૌથી વધારે જવાબદાર હું જ છું. મેં જ વિશ્વને બગાડ્યું છે. તેને સુધારવાની જવાબદારી પણ મારી જ છે. પ્રકૃત્તિએ અત્યાર સુધી આપણી સેવા કરી અને કરેલા ઉપકારને, તેમજ તેની સામે આપણે કરેલા પ્રકૃત્તિના શોષણને યાદ કરીશું તો તેને સુધારવાની જવાબદારીનો ભાવ (Sense of Responsibility) આપણામાં ભાવનાઓ સહજ રીતે ઉત્પન્ન કરશે.

આવો આપણે સૌ ચિંતનશીલની સાથે સાથે ભાવનાશીલ પણ બનીએ અને અનુભૂતિના સાગરમાં સમાઈ જઈએ.

FINAL - 16-01-19

૩૧ પરમ સુખાય : યોગ પંથ

ડૉ. સેજલ શાહ

યોગ એટલે શું?

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

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

'योग : कर्मसु कौशलम्' અર્થાત 'પોતાના કાર્યમાં કુશળતા મેળવવી એટલે યોગ'

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

'योग : चित्तवृत्ति निरोध' : અર્થાત 'ચિત્તવૃત્તિઓ પરનો કાબુ એટલે યોગ' અથવા 'ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ એટલે યોગ'

ફ્રોઈડે કહ્યું છે કે 'માણસ ઈચ્છાઓનું પોટલું છે.' પ્રતિક્ષણ આપણી અંદર અનેક ઈચ્છાઓ આકાર લેતી રહે છે. જેમાંની દરેક આપણાથી યોગ્ય અને સારા રસ્તે પૂરી થઈ શકે તેમ નથી હોતી. જો અન્ય કોઈ રીતે આવી

ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા જઈએ તો તેના પરિણામો ભોગવવા માટે આપણે તૈયાર રહેવું પડે છે. મનની આવી ચંચળ ચિત્તવૃત્તિઓ પર કાબુ મેળવવો કે તેનો નિરોધ (નિષેધ) કરવો તેને યોગ કહેવામાં આવે છે.

'યોગ એટલે ચેતનાઓનો વિકાસ'

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

'યોગ' શબ્દની વ્યુત્પત્તિ : વ્યાકરણ શાસ્ત્રમાં 'યુજ' ધાતુ સાથે ભાવમાં 'ધગ' પ્રત્યય લાગવાથી યોગ શબ્દ બને છે. સંસ્કૃત વ્યાકરણના મહાન વિદ્વાન પાણિની ધાતુપાઠના દિવાદિગણમાં 'યુજ સમાધૌ' રૂવાદિગણમાં 'યુજિરયોગ' અને ચુરાદિગણમાં 'યુજ સંયમને' શબ્દોનો પ્રયોગ કરે છે.

'યોગ' શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાન 'યુજ' ધાતુ પરથી બનેલો છે. જેનો અર્થ 'જોડાણ' એવો થાય છે. યોગ વિશે સંસ્કૃતમાં એવું કહેવાય છે કે 'યુજ્યતે અનેન इति योग :।' એટલે કે જે જોડે છે, તેને યોગ કહે છે. અહી 'જોડવું', 'જોડાણ', 'સંધાન', 'મિલન', 'મળવુ', 'એક થઈ જવું' વગેરે અનેક શબ્દાર્થ નીકળે છે અને એ શબ્દોના પણ અનેક અર્થો કરવામાં આવ્યા છે. જેમકે જીવનું શિવ સાથેનું મિલન, આત્માનું પરમાત્મા સાથેનું મિલન, ચિત્ત અને ચૈતન્યનું જોડાણ, શરીર મન અને આત્માનું પરમાત્મા સાથેનું જોડાણ વગેરે.

'યોગ' શબ્દ યુજ- જોડવું પરથી બન્યો છે યુજતેऽસૌ યોગઃ તેથી તેનો અર્થ જોડાણ કરવું એવો થાય છે. 'યોગ' શબ્દ સૌથી પહેલાં વેદમાં-કઠોપનિષદમાં મળે છે અને તેનું થોડું વર્ણન શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદમાં મળે છે. યોગનો ઉલ્લેખ પુરાણોમાં, મહાભારતમાં અને ત્યાર પછીના સાહિત્યમાં અનેકવાર થયો છે અને કેટલીકવાર 'યોગ' શબ્દ ધ્યાન અને તપના પર્યાય તરીકે પણ વપરાયો છે. યોગ મૂળભૂત રીતે માત્ર વ્યવસ્થિત ગોઠવાયેલી એકાગ્રતા જ છે. યોગ એટલે જોડવું તો કોની સાથે કોને જોડવું? તો યોગ એટલે જીવાત્માને પરમાત્મા સાથે જોડવું. સૂત્રકાર પતંજલિ યોગ શબ્દનો અર્થ 'ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ' એવો કરે છે. આ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધને વિદ્વાનો બૌદ્ધોનો બૌદ્ધોના નિર્વાણ સાથ પણ સરખાવે છે. આત્માનું સર્વવ્યાપક ઈશ્વર અથવા બ્રાહ્મમાં મળી જવું એવો પણ 'યોગ'નો અર્થ ઘટાવવામાં આવે છે. વેદો અને ઉપનિષદોમાં તપ, નિત્યકર્મ, ધ્યાન, ભક્તિ, વૈરાગ્ય, વિવેક, બ્રહ્મચર્ય, ઉપાસના, જ્ઞાન આદિ સત્યનું જ્ઞાન માપવાના સાધન તરીકે યોગને ગણાયેલ છે. ભગવદ્ગીતા, પુરાણો જેવા ગ્રંથોમાં ધ્યાનયોગ, કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, મંત્રયોગ, લયયોગ, હઠયોગ જેવા યોગના વિવિધ સ્વરૂપોની વાત કરી છે. પાતંજલ યોગદર્શનમાં ચાર પાદ તેમ જ ૧૯૫ જેટલાં સૂત્રો છે.

FINAL - 16-01-19

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

(૧) સમાધિપાદ (૨) સાધનપદા
(૩) વિભૂતિપાદ (૪) કૈવલ્યપાદ

યોગના મુખ્ય આઠ અંગો છે. જે નીચે મુજબ છે :

(૧) યમ (૨) નિયમ (૩) આસન (૪) પ્રાણાયામ
(૫) પ્રત્યાહાર (૬) ધારણા (૭) ધ્યાન (૮) સમાધિ

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

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

અનાદિકાળથી આ જીવ મોહની પારતંત્ર્યતાના કારણે કામસુખનો જ અર્થી હતો અને તેના કારણે કામસુખના ઉપાયભૂત અર્થ (ધન) અને સ્ત્રી આદિની

પ્રાપ્તિમાં રસિક હતો. તે તરફ જ સુખ-બુદ્ધિ હોવાથી તેની પ્રાપ્તિમાં હર્ષ અને અપ્રાપ્તિમાં સદા શોક છે. આ સર્વે 'ઓઘદષ્ટિ' કહેવાય છે. ભવાભિનંદી જીવોમાં આ દષ્ટિની જ પ્રધાનતા હોય છે. જ્યારે આ જીવ ચરમાવર્તમાં આવે છે. અને તથાભવ્યત્વનો કંઈક પરિપાક થાય છે. ત્યારે તે જીવમાં ઉત્તમ ગુરુ આદિના યોગે મોહની તીવ્રતા કંઈક મન્દ થાય છે. ધર્મતત્ત્વ ઉપર જે દ્વેષ હતો તે મોળો પડતાં મુક્તિ તરફ અદ્વેષમાર્ગ આવે છે. ''આત્મા'' જેવું શરીરમાં એક ભિન્નતત્ત્વ છે. જે ઈત્યાદિ માર્ગે સમજાય છે, અને તે તરફ પ્રવર્તવાની ઈચ્છા થાય છે. આવી જે દષ્ટિ બદલાઈ તેને ''યોગની દષ્ટિ'' કહેવાય છે. મુક્તિ તરફની ભાવના જેમ જેમ વધતી જાય છે. તેમ તેમ આ દષ્ટિ તીવ્ર બને છે. તેના શાસ્ત્રકાર મહર્ષિએ આઠ ભાગ પાડ્યા છે. જે આઠ દષ્ટિઓનું ક્રમશઃ વર્ણન જોઈએ.

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

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

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

આગ્રહ હોય ત્યાં અનેકાન્ત ન હોય. આગ્રહ બંધાય તો અન્યદર્શનો અને જૈનદર્શન વચ્ચે કોઈ તફાવત જ ન રહે. આગ્રહ હોય ત્યાં કુતર્ક અવશ્ય હોવાનો.

FINAL - 16-01-19

કુતર્ક વળી વિતંડાનો પ્રણેતા બને અને કુતર્ક તથા વિતંડા હોય ત્યાં તત્ત્વ કઈ રીતે સંભવે? એથી તદ્દન ઊલટું, અનાગ્રહ-પૂત દર્શન હંમેશાં તર્ક શુદ્ધ હોવાથી એ તર્ક, તત્ત્વનો જનક બને.

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

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

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

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

આ દષ્ટિ, આત્મા સમજણને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

ગ્રંથકાર મહર્ષિએ આવી યોગદષ્ટિઓ અસંખ્ય હોવા છતાં તેને આઠ વિભાગમાં વહેંચી બધી યોગદષ્ટિઓનો આ આઠમાં સમાવેશ કર્યો છે. યોગદષ્ટિની જેમ આત્માના દોષો પણ અનંત છે અને ગુણો પણ અનંત છે. પણ મુખ્યતયા આઠ ગુણ-અને આઠ દોષનું વર્ણન કરી એક-એક દષ્ટિની સાથે એક-એક ગુણની પ્રાપ્તિ અને એક-એક દોષનો ત્યાગ જણાવેલ છે. વળી એક-એક

દષ્ટિની સાથે આત્માના જ્ઞાનગુણનો વિકાસ કેવો થાય છે? તે પણ ઉપમા-સહ બતાવતાં યોગનાં આઠ અંગો પણ જણાવેલ છે.

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

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

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

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

બીજી જે દષ્ટિ છે. તે પુદ્ગલોના સુખોથી નિરપેક્ષ, આત્મિક ગુણોના વિકાસની, અને તેના સુખના આનંદવાળી દષ્ટિ છે. તે દષ્ટિ આ આત્માને કાળક્રમે મોક્ષની સાથે યુંજન (જોડાણ) કરનાર હોવાથી **''યોગદષ્ટિ''** કહેવાય છે. આ દષ્ટિ

FINAL - 16-01-19

જ્ઞાનાવરણીયકર્મના ક્ષયોપશમ અને ક્ષયથી તથા મોહનીયકર્મના ક્ષયોપશમ-ઉપશમ-અને ક્ષયથી આવે છે, એટલે સમજાવવી પડે છે. આ દષ્ટિના અનાદિકાળના સંસ્કાર ન હોવાથી તેના માટે પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. માટે જ પૂર્વના મહાગીતાર્થ આચાર્યો આ યોગની દષ્ટિઓને સમજાવતા આવ્યા છે.

દષ્ટિ = (બોધ=જ્ઞાન)

ઓઘદષ્ટિ	યોગદષ્ટિ
ભવાભિનંદીપણું	મોક્ષાભિલાષ
પરભાવદશા	સ્વભાવદશા
પુદ્ગલના સુખની ઘેલછા	ગુણોના સુખની ઘેલછા
પુદ્ગલના સુખનાં સાધનોની ઈચ્છા	ગુણપ્રાપ્તિનાં સાધનોની ઈચ્છા
સુખનો રાગ અને દુઃખનો દ્વેષ	સર્વત્ર રાગ-દ્વેષનો અભાવ
તેથી જ કલેશ-કષાય-આવેશ	તેથી જ વીતરાગતા અને સર્વજ્ઞતા
અનંત જન્મ-મરણની પરંપરા	શૈલેશી અવસ્થા-મોક્ષ

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

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

જેમ જેમ સાચી દષ્ટિનો (સાચો બોધનો) વિકાસ થતો જાય છે તેમ તેમ આ જીવમાંથી તે તે દષ્ટિના (જ્ઞાનના) પ્રભાવે સહેજે-સહેજે ધર્મકાર્ય કરવામાં ખેદ (અરુચિ) ઉદ્વેગ (કંટાળો) અને ક્ષેપ (ચિત્તનું બીજે મૂકવું) ઈત્યાદિ દોષો નષ્ટ થતા જાય છે. ખેદ-ઉદ્વેગ-ક્ષેપ વગેરે જે ચિત્તના આઠ દોષો છે તે દોષો દષ્ટિઓના પ્રભાવે દૂર થતા જ જાય છે. અને જેમ વસ્ત્રનો મેલ દૂર થતાં તેમાં ઉજ્જ્વળતા સ્વતઃ જ ચમકે છે, ઉજજવલતા લાવવી પડતી નથી તથા વાસણનો કાટ દૂર થતાં, તેમાં ચમક આપોઆપ સ્વતઃ જ આવે છે, સુવર્ણમાં મિશ્ર કરેલો

ત્રાંબા-રૂપાનો (પરદ્રવ્યનો) અંશ દૂર થતાં સુવર્ણ આપોઆપ સ્વતઃ જ ઝળકે છે, તેમ યોગદષ્ટિઓના પ્રતાપે ખેદ-ઉદ્વેગ-ક્ષેપ આદિ મેલ-કાટ-પરભાવદશારૂપ દોષો દૂર થતાં અખેદ (ધર્મકાર્યોમાં રુચિ) તત્ત્વજિજ્ઞાસા (તત્ત્વ જાણવાની ઈચ્છા), અને તત્ત્વશુશ્રુષા (એટલે તત્ત્વ સાંભળવાની ઈચ્છા) ઈત્યાદિ ગુણોરૂપી ચમક આપોઆપ સ્વતઃ જ ઝળકે છે. જેમ જેમ આત્મામાંથી દોષો દૂર થાય છે અને ગુણો પ્રગટે છે તેમ તેમ યોગનાં યમ-નિયમ-આસન અને પ્રાણાયામ આદિ અંગો પ્રાપ્ત થતાં જાય છે કે જેથી છેલ્લી દષ્ટિ આવતાં યોગ પૂર્ણપણે ખીલતાં આ આત્મા પૂર્ણ સમાધિ રૂપ ફળ પ્રાપ્ત કરે છે. આ રીતે આ ગ્રંથમાં યોગની આઠ દષ્ટિ, તેમાં થતા બોધને સમજાવવા આઠ ઉપમા, આઠ દોષોનો નાશ, આઠ ગુણોની પ્રાપ્તિ, અને યોગનાં ક્રમશઃ આઠ અંગોનું યુંજન સમજાવવા નીચેનો કોઠો ઉપયોગી બનશે.

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

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

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

FINAL - 16-01-19

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

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

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

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

યોગ સ્થિરતા બક્ષે છે. આત્મા સદાભાવથી અનુચિત આચરણની વૃત્તિવાળો

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

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

FINAL - 16-01-19

૩૨ યોગ : પ્રસન્ન મંગલ જીવનની આધાર શિલા

ડૉ. નરેશ વેદ

પરમાત્મા તરફથી આપણને તન અને મનની સૌગાત મળેલી છે. પરિશ્રમ અને પુરુષાર્થ વડે આપણે ધન પણ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. પછી આ તન, મન અને ધન વડે પ્રસન્ન, સુખી, સફળ અને સાર્થક જીવન જીવવા ઈચ્છીએ છીએ. પરંતુ જીવતાં જીવતાં ખ્યાલ આવે છે કે આપણે આપણી કામના જેવું જીવન જીવી શકતા નથી. જીવનમાં સમય અનુસાર સંજોગે પલટાતા આપણે સુખી કે દુ:ખી થઈએ છીએ, હર્ષ કે શોક અનુભવીએ છીએ. સફળ-નિષ્ફળ થઈએ છીએ, સાજા-માંદા થઈએ છીએ. આપણી ધારણા મુજબનું પ્રસન્ન, મંગલ, સંતુષ્ટ જીવન આપણે જીવી શકતા નથી.

એનું કારણ શું છે? એનું કારણ છે આપણું અજ્ઞાન. આપણે ભલે ઉચ્ચોચ્ચ પદવીવાળું શિક્ષણ મેળવ્યું હોય, પરંતુ તેમ છતાં આપણે અજ્ઞાની હોઈએ છીએ. આ અજ્ઞાન જીવન જીવવાની રીત, પદ્ય કે કળા વિશેનું હોય છે. આપણે સૌની જેમ જીવી તો જઈએ છીએ, પણ આપણે જે જાતનું, જે રીતે જીવન જીવી રહ્યા છીએ તે યોગ્ય છે કે નહીં, આપણી કામના મુજબનું છે કે નહીં, તે વિશે આપણે વિચારતા નથી. આપણે જો અસ્વસ્થ કે અસંતુષ્ટ થઈને જીવી રહ્યા હોઈએ તો જીવન જીવવાની એ રીત કે પદ્ધતિ યોગ્ય નથી.

ઘણું ખરું આપણે ધન દોલત, સુખસગવડો, સત્તાસાહ્યબી અને યશ-કીર્તિવાળું ભૌતિક જીવન જીવી રહ્યા હોઈએ છીએ. આવું બધું હોવા છતાં આપણા જીવનમાં સુખ, સંતોષ અને શાંતિ હોતાં નથી. ત્યારે આપણે જે જાતનું જીવન જીવી રહ્યા છીએ તેમાં શો ફેરફાર કરવાની, તેમાં શું ઉમેરવાની જરૂર છે એ વાત આપણે વિચારતા નથી. જો ગંભીરતાથી વિચારીએ તો આપણને સમજાય છે કે આપણે તન, મન અને ધનના મોહ અને મદમાં જીવી રહ્યા છીએ. જીવતાં જીવતાં આ તન, મન અને ધન ત્રણેય રજોરાય છે, મેલાં થાય છે, અશુદ્ધ થાય છે. એમને શુદ્ધ કર્યા વિના આપણે આપણું ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકીએ નહીં, એ વાત આપણે વિસરી જઈએ છીએ. તન સ્નાનથી, મન ધ્યાનથી અને ધન દાનથી શુદ્ધ થાય.

જો આ ત્રણની શુદ્ધિ કરીએ તો આપણું જીવન નિર્મળ થાય, પરંતુ આપણા

જીવનમાં રહેલાં અહંતા-મમતા, રાગ-દ્વેષ, શંકા-સંશય, આવેગ-આવેશ, પીડા-વ્યથા, તાપ-સંતાપમાંથી મુક્ત થઈ શકીએ નહીં. એ બધાંમાંથી મુક્ત થઈ પ્રસન્ન અને મંગળ, સફળ અને સાર્થક જીવન જીવવું હોય તો કઈ રીતે જીવવું જોઈએ? એ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપણને આપણા શાસ્ત્રગ્રંથોમાંથી મળે છે. ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ અને અથર્વવેદ જેવી સંહિતાઓ; ઉપનિષદો, ભગવદ્ગીતા જેવી શ્રુતિઓ; મનુસ્મૃતિ, નારદસ્મૃતિ, પરાશરસ્મૃતિ વગેરે જેવી સ્મૃતિઓ, બ્રહ્મસૂત્ર, ધર્મસૂત્ર, કામસૂત્ર, યોગસૂત્ર જેવા સૂત્રગ્રંથો, રામાયણ અને મહાભારત જેવાં ઈતિહાસગ્રંથો, ભાગવત, વિષ્ણુ, અગ્નિ, વાયુ જેવા પુરાણગ્રંથો, હિંદુ-જૈન અને બૌદ્ધ આગમગ્રંથો, સનાતન નિગમગ્રંથો આપણા શાસ્ત્રગ્રંથો છે. આ ગ્રંથોમાં જ્ઞાનકાંડ, કર્મકાંડ અને ઉપાસનાકાંડ વડે જીવન જીવવાની રીત, પદ્ધતિ અને કળા વિશેના ખ્યાલો અને સિદ્ધાન્તો રજૂ થયેલા છે. સાંખ્ય, યોગ, ન્યાય, વૈશેષિક, પૂર્વ અને ઉત્તર મીમાંસા જેવા દર્શનગ્રંથોમાં પણ આવું માર્ગદર્શન છે. પરંતુ એ ખ્યાલો કે સિદ્ધાન્તોનું જીવનમાં આચરણ કેવી રીતે કરવું એનું માર્ગદર્શન યોગતંત્રમાં અપાયેલું છે. યોગતંત્ર સિદ્ધાન્તો રજૂ કરતું શાસ્ત્ર (Scripture) નથી પણ જીવન જીવવાની કળા શીખવતી વિદ્યા (lore) છે. શાસ્ત્રો સિદ્ધાન્તો આપતું શુદ્ધ વિજ્ઞાન (pure science) છે, યોગતંત્ર શાસ્ત્રોએ સિદ્ધાન્તોમાં જે વાત કહી છે તેનો વિનિયોગ (application) જીવનમાં કેવી રીતે કરવો એ દર્શાવતું પ્રયોજ્ય વિજ્ઞાન (applied science) છે. શ્રુતિ, સ્મૃતિ, સંહિતાઓ, ઈતિહાસ, પુરાણ, દર્શન અને સૂત્રોએ સફળ અને સાર્થક જીવન કેવું હોય તેના આદર્શો (ideals) અને આચારો (ethos) દર્શાવ્યા છે, પણ એવું જીવન કેવી રીતે જીવી શકાય તેનું વ્યવહારુ નિદર્શન (practicle direction) યોગવિદ્યામાં અપાયેલું છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે પ્રસન્ન-મંગળ, સફળ-સાર્થક જીવન જીવવાની રીત અને પદ્ધતિનું વિજ્ઞાન અને કળા શાસ્ત્રો અને યોગવિદ્યામાંથી મળે એમ છે. છેક વૈદિક કાળથી આપણા દેશમાં તત્ત્વજ્ઞાનના સાધનઉપાય તરીકે યોગવિદ્યા સેવાતી હતી. ભગવાન મહાવીર અને ભગવાન બુદ્ધે પણ આ યોગવિદ્યાની પ્રક્રિયાનો સ્વીકાર કરેલો છે.

યોગવિદ્યાના પ્રાચીન ઉપનિષદો જોતાં સમજાય છે કે યોગવિદ્યાની ચાર મુખ્ય શાખાઓ હતી : (૧) મંત્રયોગ (૨) લયયોગ (૩) હઠયોગ અને (૪) રાજયોગ. મનુષ્ય ચેતનાનો પરમ ચેતના સાથે અધ્યાત્મસંબંધ સ્થાપવાની અને મનુષ્યનાં આંતરબાહ્ય સાધનો (શરીર, ઈંદ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર)ને નિયંત્રણમાં લાવવાની આ ચાર પ્રક્રિયાઓ છે. તો આ ચારેય સાધનાઓ, એમાં તફાવત માત્ર સાધનની પ્રણાલિકાનો છે. અહીં આપણા મનમાં પ્રશ્ન ઊઠે છે કે યોગવિદ્યા યોગસાધનાની આવી ચાર પ્રણાલિકાનો બોધ શા માટે કરે છે?

આપણે જીવનમાં અસ્વસ્થ, અતૃપ્ત, અસફળ અને અધૂરાં એટલા માટે રહીએ છીએ કેમકે આપણે ચંચળ છીએ. આપણી ચાર વસ્તુ ચંચળ છે : (૧) વાણી (૨) શ્વાસ (૩) બુંદ અને (૪) મન. આ ચાર ઉપર આપણું નિયંત્રણ, આપણો કાબૂ હોવાં જોઈએ પણ એ હોતા નથી. આપણી આ નબળાઈ કે ત્રૂટિ ઉપર આપણે ધ્યાન આપતાં જ નથી. પરિણામે આપણે આપણા જીવનને સફળ અને સાર્થક કરી શકતા નથી. જો આપણે આ ચાર નબળાઈઓ ઉપર કાબૂ મેળવી શકીએ તો આપણી અધૂરપોમાંથી મુક્ત થઈ આપણે પૂર્ણ બની શકીએ અને આપણું જીવનધ્યેય સિદ્ધ કરી શકીએ. સિદ્ધ યોગીઓએ જે ચતુર્વિધ યોગની હિમાયત કરી છે તે એટલા માટે કરી છે કે એમાં મનુષ્યમાં રહેલ આ ચાર ચંચળ તત્ત્વોને એક કે બીજી રીતે વશ કરવાની સાધના રહેલી છે.

મંત્રયોગથી વાણી, હઠયોગથી પ્રાણ, લયયોગથી બુંદ અને રાજયોગથી મન વશ થાય છે. આ ચારેય વશ થતાં 'સમત્વ-યોગ' સિદ્ધ થાય છે. એ સિદ્ધ થતાં સાધક અપાર સુખ, શાંતિ અને પ્રસન્નતા અનુભવે છે. જરા વિગતે વાત કરીએ.

વાણી :

વાણી મનુષ્યને મળેલું અમોઘ વરદાન છે. વાણી દ્વારા મનુષ્ય વસ્તુ, હકીકત, ભાવ, સંવેદન, અનુભવનું કથન અને વર્ણન કરે છે. પોતે અભિવ્યક્ત થાય છે. વાણી અભિવ્યક્તિ (expression) અને અવગમન (communication)નું સબળ માધ્યમ છે. પરંતુ ખેદની વાત એ છે કે આ માધ્યમનો સદુપયોગ કરતાં દુરુપયોગ મનુષ્ય વધારે કરે છે. ભાષાનું સાધન હાથવગું થતાં માણસ એમાં જરૂરી કરતાં બીનજરૂરી બબડાટ, બકવાસ, પ્રલાપ, જલ્પન કર્યા કરે છે. વાણીમાં સંયમ રાખી શકતો નથી. ક્યારેક વ્યંગ અને કટાક્ષ કરી કોઈને દુભવે છે, તો ક્યારેક કવેણ કાઢીને કોઈને આહત કરે છે. કેટલીક વખત તો બોલનારનો ઈરાદો ન હોવા છતાં આવાં વેણ નીકળી જાય છે. આ બધી વાતનું ખરું કારણ એ છે કે માણસની વાણી ચંચળ છે. માણસનું એના ઉપર નિયંત્રણ નથી. સાધનામાં તેમ જીવનમાં મૌનનો એટલે તો મહિમા કરવામાં આવે છે. વાણીની આ નબળાઈ ઉપર કાબૂ પ્રાપ્ત કરવા માટે મંત્રયોગની સાધના છે. **મननात् त्रायते इति मंत्र** । મનન કરનાર મનુષ્યનું ત્રાણ (રક્ષણ) કરે તેને મંત્ર કહે છે. એક કે એક કરતાં વધારે અક્ષરો મળીને મંત્ર બને છે. જેમકે

FINAL - 16-01-19

ૐ એકાક્ષરી મંત્ર છે. **राम** દ્વિઅક્ષરી મંત્ર છે. **श्री देव्यै नमः** ચતુરાક્ષરી મંત્ર છે.ૐ **नमः** शिवाय અને ૐ **विष्णवे नमः** પંચાક્ષરી મંત્રો છે ૐ **सूर्याय नमः** ષડાક્ષરી મંત્ર છે. ૐ **श्री गणेशाय नमः** સપ્તાક્ષરી મંત્ર છે. ૐ શ્રી સદ્ગુરવે નમઃ અષ્ટાક્ષરી મંત્ર છે. આ રીતે નવાક્ષરી, દશાક્ષરી, દ્વાદશાક્ષરી એવા ઘણા મંત્રો છે. ગાયત્રી મંત્ર, મહામૃત્યુજય મંત્ર, નવકાર મંત્ર - એમ અનેક જાતના મંત્રો છે. મંત્રો એ જે તે દેવ-દેવીનું સૂક્ષ્મ શરીર છે અને તેનામાં અગાધ શક્તિ છે. નામસ્મરણ અને મંત્ર એ સ્વયં ભગવાન છે. નામ તથા મંત્ર અક્ષય તથા ચિન્મય છે. તેની અસર અને તેનો પ્રભાવ અચિંત્ય છે. જેમ સાપનું ઝેર મંત્રથી ઊતરી જાય છે, તેમ કોઈ પણ એક મંત્રથી વાણીની ચંચળતા અને એનું ઝેર પણ ઊતરી જાય છે. મંત્રજાપ માણસના ખોટા વિચારવિહારને અને વાણીવ્યવહારને અટકાવે છે. આપણા સંસારમાં આપણે ટેલિગ્રાફ, ટેલિફોન, ટેલિફેક્સ, ટ્વીટર વગેરે માધ્યમોની મદદથી જે કામ કરીને છીએ, તે રીતનું કાર્ય મંત્રોની મદદથી થાય છે. ભરપૂર ભરેલા ભોજનથાળની સામગ્રી આરોગવાથી આપણને જેટલી કેલેરી મળે છે, એટલી જ કેલેરી મુટ્ઠીભર સૂકા મેવાથી મળે છે. એ જ રીતે અનેકવિધ ઉપાયોથી જે કામ માંડ માંડ થઈ શકે છે, તે વાણી સંયમ સાધવાનું કામ મંત્રયોગ કરે છે. શ્રદ્ધા અને એકાગ્રતા સાથે વિધિપૂર્વક મંત્રયોગની સાધના કરવામાં આવે તો અપેક્ષિત ફળ મળે છે. મંત્રયોગની સાધનામાં સાધક શરીરમાંનો શ્વાસ (વાયુ) હકારથી બહાર કાઢે છે અને સકારથી પાછો અંદર લે છે. શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા દ્વારા રેચક અને પૂરકની ક્રિયા વડે 'હંસ' 'હંસ' એવી રીતનો મંત્ર જીવ દ્વારા જપમાં આવતો હોય છે. 'હંસ'નો મંત્રજાપ જ્યારે ઊલટાવી સુષુમણા નાડીમાં 'સોહં' 'સોહં' એવી રીતે જપમાં આવે છે ત્યારે તેને મંત્રયોગ કહે છે. તંદુરસ્ત મનુષ્ય એક અહોરાત્ર (દિવસ અને રાત્રિ)માં સામાન્ય રીતે ૨૧,૬૦૦ વખત શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા કરે છે. જો મનુષ્ય એ પ્રક્રિયા સુષુમણા નાડીમાં નસ્રસોહંથ મંત્રજાપ દ્વારા એક અહોરાત્રમાં ૨૧,૬૦૦ વખત ઉચ્ચારણ કરે તો આ યોગ સિદ્ધ થાય છે અને એનું વાંચ્છિત ફળ મળે છે.

શ્વાસ : વાણીની માફક આપણો શ્વાસ પણ ઘણો ચંચળ છે. એના ઉપર પણ આપણું નિયંત્રણ નથી હોતું, તેથી તે ચંચળ રહે છે. શ્વાસનું જ બીજું નામ પ્રાણ છે. પ્રાણ જીવનનો આધાર છે. પરંતુ આપણે એના વિશે જરાય સાવધ નથી. સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં બધી ક્રિયા ઘટનાઓ વૈશ્વિક કાનૂન અનુસાર લયબદ્ધ અને તાલબદ્ધ રીતે બને છે. દિવસરાત, ઋતુપરિવર્તન, ભરતીઓટ, જન્મમરણ, ખીલવુંખરવું બધુ ધારાધોરણ અનુસાર ક્રમબદ્ધ અને લયબદ્ધરૂપે બન્યા કરે છે. એ વૈશ્વિક લયતાલ સાથે આપણે આપણા શ્વાસોચ્છવાસનો તાલ/લય સાચવવાના હોય છે. પરંતુ આપણે એ વાતથી અજ્ઞાત હોવાથી આપણે શ્વાસ કાં તો ટૂંકા લઈએ છીએ, કાં તો ઝડપી કે અતિ ઝડપી લઈએ છીએ. શરીરમાં શ્વાસ લેવાની, રોકવાની, છોડવાની અને થોભવાની બાબતમાં સાવ અનભિજ્ઞ રહીએ છીએ. પરિણામે આપણું શરીરયંત્ર તાલભંગ અનુભવે છે. પરિણામે માંદુ પડે છે, ઝીર્ણ થાય છે. બંધ પડે છે. શ્વાસના લય, તાલ, વેગ અને ગતિને નિયમિત કરવા માટે જે યોગસાધના છે, તેને હઠયોગ કહે છે. આ સંજ્ઞા આપણા મનમાં જરા ભ્રમણા પેદા કરે એવી છે. અહીં 'હઠ'નો અર્થ જિદ અથવા ત્રાગું નથી; તેમ કદાગ્રહ કે અત્યાગ્રહ પણ નથી. બાળહઠ, સ્ત્રીહઠ, રાજહઠ જેવી સંજ્ઞાઓમાં હઠનો જે અર્થ છે, તે અહીં નથી. 'હ' સૂર્યવાચક અને 'ઠ' ચંદ્રવાચક વર્ણો છે. સૂર્યનાડી અને ચંદ્ર નાડી (ઈડા અને પિંગળા) નાડીમાં લયબદ્ધ, તાલબદ્ધ અને ક્રમબદ્ધ રીતે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા દ્વારા પ્રાણનો આયામ કરવો, એને હઠયોગ કહે છે. નાભિમાં રહેલા સૂર્ય અને મસ્તકમાં રહેલા ચંદ્રનો, શરીરના ઉર્ધ્વભાગમાં રહેલા પ્રાણનો અને અધોભાગમાં રહેલા અપાન વાયુનો સુષુમણામાં સંયોગ કરવાની પ્રક્રિયાને હઠયોગ કહે છે. શ્વાસોચ્છવાસની ચંચળતાને કાબૂમાં લેવા મત્સ્યેન્દ્રાસન, પશ્ચિમતાસન જેવા કોઈ આસનવાળી વિશિષ્ટ શારીરિક અવસ્થામાં પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા દ્વારા કેવલ કુંભકમાં સ્થિર થઈ જરૂરી મુદ્રાનો આશ્રય લઈ કુંડલિની જાગરણ કરી સમાધિ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરાવતી આ યોગ-સાધના છે. એમાં યમ-નિયમ અને ધૌતિ, બસ્તિ, નેતિ જેવાં ષટ્કર્મ પણ સહાયક બને છે. હઠયોગની સાધનાથી શ્વાસની ચંચળતા, અનિયમિતતા અને અકળતા દૂર થાય છે.

બુંદ :

વાણી, અને શ્વાસની જેમ આપણી ત્રીજી નબળાઈ બુંદની ચંચળતા છે. પુરુષનું વીર્ય અને સ્ત્રીનું રજબીજ પુરુષ અને સ્ત્રીના કાબૂમાં નથી. દેશકાળ અને સંજોગ અનુસાર એ સ્ખલિત થઈ જાય છે. એની પાછળ ચિત્તવૃત્તિ નિમિત્તરૂપ હોય છે. ચિત્તમાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, હિંસા, ક્ષુધા, ભિક્ષા- એમ અનેક વૃત્તિઓના લોઢના લોઢ ઉછળતા રહે છે. એ બધી વૃત્તિઓમાં સૌથી પ્રબળ વૃત્તિ કામની છે. કામવૃત્તિની પ્રબળતાને કારણે માણસ વિષયલોલુપ થાય છે. એ લોલુપતા એને રાગ, આવેગ, આવેશ, મતિમૂઢતા, ક્રોધ વગેરે ભાવવિભાવોમાં ધકેલે છે. દર્શન, શ્રવણ, સ્પર્શ, સંગતિ, વાચન, પઠન, પૂર્વજન્મના

FINAL - 16-01-19

કે વંશપરંપરાગત સંસ્કારો ચિત્ત ઉપર જાતજાતની અસર કરે છે. તે ચિત્તને મલિન બનાવે છે. ચિત્તને યોગ્ય પ્રકારોની વૃત્તિઓમાં રમમાણ કરે છે. એ વૃત્તિઓ છે : પ્રમાણ, વિકલ્પ, નિદ્રા, સ્મૃતિ અને વિપર્યય. આ સર્વ વૃત્તિઓ અને એના પ્રભાવોમાંથી મુક્તિ એનું નામ જ યોગ છે. આ સંસાર વિચારો અને વિકારોનો ખેલ છે. આ ખેલ રચે છે આપણું ચંચળ ચિત્ત. આ વિચારો અને વિકારોથી મુક્ત થઈ ચિત્ત નિર્મળ સ્વરૂપે પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર થાય તેને માટે લયયોગ છે. જે ઉપાયથી વિષયો અને વિકારોની વિસ્મૃતિ થાય તે ઉપાયરૂપ સાધનાને લયયોગ કહે છે. પ્રાણાયામ વગેરે જેવી પ્રક્રિયા વિના જ શાંભવી મુદ્રાના અભ્યાસથી લયયોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. મૂલાધારથી બ્રહ્મરન્ધ્રપર્યંતનાં ચક્રો પૈકી કોઈપણ એક ચક્રમાં અંતઃકરણની વૃત્તિનો સ્થિર કરવી અને દૃષ્ટિને નિમેષ-ઉન્મેષ રહિત રૂપમાં શરીરની બહારના પ્રદેશમાં સ્થાપન કરવી તે શાંભવીમુદ્રા છે. આવી અવસ્થા સિદ્ધ કરવામાં નાદાનુસંધાન ઉપયોગી સાધન છે. પગની ડાબી એડીને નીચે અને જમણી એડીને તેની ઉપર, પણ બંને એડીઓને મૂત્રાશયની નીચે રાખી મુક્તાસનમાં બેસી ષણ્મુખી મુદ્રા ધારણ કર્યા પછી કર્ણમુદ્રાનો અભ્યાસ કરી નાદાનુસંધાન સાધી અનાહત નાદનો પ્રારંભ થતાં શાંભવીમુદ્રામાં સ્થિર થવાથી ક્ષુભિત થયેલું ચિત્ત સ્વ-અવસ્થામાં સ્થિત થાય છે, ત્યારે ચિત્તની એ લયાવસ્થામાં વિષય, વિચાર અને બુંદની ચંચળતામાંથી મુક્તિ મળે છે. લયયોગ આપણને આપણી આ ત્રીજી નબળાઈથી મુક્ત કરે છે.

મન :

સૌથી વધારે ચંચળ છે આપણું મન, મન હોવાને કારણે જ આપણે મનુષ્ય કહેવાયા છીએ. આપણે જેટલું તનથી નહીં એટલું મનથી જીવીએ છીએ. આ મન તો છે આપણી ચેતનાની એક રૂપાવસ્થા. પણ એ ઘણું ઉધમાતિયું, ઉપદ્રવી અને તોફાની છે. એમાં ઈચ્છાઓ, એષણાઓ, અભિલાષા, મહત્ત્વાકાંક્ષાના ફૂવારા ઉડ્યા કરે છે. દીવાસ્વપનો. રાત્રિસ્વપનો અને છલસ્વપનોની દૃશ્યમાળાઓ ઝબૂકતી રહે છે. મનની ગતિ, તેનો વેગ અત્યંત તીવ્ર છે. એટલે તો એની સરખામણી માકડા, મીંદડા, માછલાં અને મૃદંગ સાથે થતી રહી છે. મનની ધૂમરીમાં સપડાયેલા આપણે ભારે અવઢવ, ભારે મુંઝવણ અને ભારે અકળામણમાં અટવાઈ જઈએ છીએ. નથી એની સ્થિતિગતિ સમજાતી, નથી એની ગતિવિધિ ઓળખાતી. અસ્થિર મન પોતાના મનસૂબાઓ દ્વારા આપણને ગોથાં ખવડાવ્યાં કરે છે. સ્વરૂપે સંકલ્પ-વિકલ્પાત્મક, સ્વભાવે ચંચળ અને પરિણામે અશાંત મનને નાથવા માટે રાજયોગ છે. મનવિજય કરવો એટલે મન ઉપર ચડેલા કાટને દૂર કરવો. કાટને દૂર કરવાની પ્રક્રિયાને જ સાધના કહે છે. આવી એક સાધનાનું નામ રાજયોગ છે. આ યોગસાધના અંતઃકરણની શુદ્ધિની સાધના છે. અંતઃકરણ એટલે આપણી અંદરના **(अंतः)** સાધનો **(करण)** શરીર અને ઈન્દ્રિયો આપણાં બહારનાં સાધનો છે, જ્યારે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એ અંદરનાં સાધનો છે. ઈશ્વરે આ સાધનો આપણા જીવનને સફળ અને સાર્થક કરવા માટે આપ્યાં છે. જેમ શરીરને અન્ન વિના, ઇંદ્રિયોને ભોગ વિના, તેમ અંતઃકરણનો યોગ વિના ન ચાલે. ઇંદ્રિયો ઉપરનો અંકુશ મન છે, મન ઉપર અંકુશ બુદ્ધિ છે, બુદ્ધિ ઉપરનો અંકુશ ચિત્ત છે, ચિત્ત ઉપરનો અંકુશ અહંકાર છે. છે તો આ બધી આપણી ચેતનાની જુદી જુદી અવસ્થાનાં જ રૂપો. પરંતુ બધાં બહેકી જાય છે, બધિર બની જાય છે, ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે. એમને નિર્મળ કરવા માટે મનનો નાશ કરવો પડે, બુદ્ધિને સ્થિર કરવી પડે, ચિત્તનો નિરોધ કરવો પડે અને અહંકારનું વિગલન કરવું પડે. આ કામ અષ્ટાંગ યોગથી થઈ શકે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એવા આઠ પગલાંઓ દ્વારા રાજયોગ સિદ્ધ કરી શકાય છે. ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થતાં અમન કે ઉન્મયી અવસ્થામાં અહંકારના વિગલન વડે બુદ્ધિનું પ્રજ્ઞામાં સ્થિત થવાનું બને છે. કેમકે આ યોગથી ચિત્તની પાંચવૃત્તિઓ અને તેનાં પાંચ ક્લેશોનું શમન થાય છે. મનનાં વાવંટોલ, ઝંઝાવાતો અને ઘૂમરીઓ શાંત થઈ જાય છે. માણસ પોતાનાં આંતરબાહ્ય સાધનોને શુદ્ધ કરતો જોઈ ક્રમશઃ એક પછી એક સોપાન સર કરતાં કૈવલ્ય દશાને પામે છે. શબ્દ, અર્થ અને પ્રત્યયના સર્વ વિવર્તોના આશ્રયસ્થાન એવું આપણું ચિત્ત, મન, બુદ્ધિ અને અહંકારના ખેલની રંગભૂમિ બનીને આપણને અસ્વસ્થ અને અફળ બનાવે છે, તેનો નિરોધ થતાં આપણે માનસરોવરના જળ જેવા સ્વચ્છ અને પારદર્શક બનીએ છીએ. આપણું સ્વ-રૂપ સાથે અનુસંધાન રચાય છે.

આપણી ચાર નબળાઈઓથી મુક્ત થવા માટેની આ ચાર યોગસાધનાઓ છે. જીવાત્મા રૂપે આપણી અધૂરપો, ત્રુટિઓ અને ખામીઓને દૂર કરી આપણને અપૂર્ણામાંથી પૂર્ણ, પામરમાંથી પરમ બનાવતી આ યોગવિદ્યા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની આધારશિલા છે. જીવનમાં સફળતા અને સાર્થકતાનો અનુભવ કરાવતી આ ચાર પ્રક્રિયાઓમાં અગાઉ કહ્યું તેમ માત્ર સાધનની પ્રણાલિકામાં જ તફાવત છે, ધ્યેય એક જ છે. મંત્રયોગમાં શબ્દ અથવા મંત્રનું આલંબન લેવામાં આવે છે. લયયોગમાં તત્ત્વોના ઉદય અને અસ્તને સાધનરૂપે લેવામાં આવે છે. હઠયોગમાં પ્રાણના નિયોજનને સાધનરૂપે સ્વીકારવામાં આવે છે અને રાજયોગમાં ચિત્તવૃત્તિ

FINAL - 16-01-19

નિરોધને મુખ્યતા આપવામાં આવે છે.

આટલી ચર્ચા પછી સમજાયું હશે કે યોગ એટલે શરીરના ફિગરને સારું રાખવા માટે પ્રાણાયામ, આસન, મુદ્રા, કર્મ, બંધની કેવળ કવાય તો નથી. પરંતુ જીવન જીવવાની કળા શીખવતી અને કાર્યસાધકતા સિદ્ધ કરતી વિદ્યા છે.

FINAL - 16-01-19

૩૩

યોગ અને સાંપ્રત જીવન

ડૉ. ગુણવંત બરવાળિયા

માનવીનું સાંપ્રત જીવન કેટલીક સમસ્યાઓથી ભરેલું છે. જીવનપ્રવાહમાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ જણાય છે. સ્પર્ધા, અસલામતી, ગેરસમજણોને કારણે અને સંકુલ જીવનશૈલીને લીધે શારીરિક અને માનસિક રોગો આપણા પર હુમલા કરે છે. આ બધા સામે યોગ એક સંરક્ષણાત્મક અડીખમ દીવાલ બનીને ઊભો રહી શકે તેમ છે.

યોગ જીવનદીપક છે. આ એક એવો ભવ્ય અને દિવ્ય દીપક છે કે અગણિત લોકો તેનો સહારો લઈને જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય, શાંતિ અને સમાધિની મંજીલો સુધી પહોંચી શક્યા છે. હજારો વર્ષ પૂર્વે મહર્ષિ પાંતજલિએ એક ઉમદા મનોવૈજ્ઞાનિક અને ઉત્કૃષ્ટ અધ્યાત્મ પ્રતિભા બનીને યોગવિજ્ઞાનને પ્રસ્થાપિત કર્યું છે.

મોડે મોડે પણ વિશ્વને યોગનું મહત્ત્વ સમજાણું છે. તાજેતરમાં આપણા દેશમાં યોગ અંગે સારી જાગૃતિ આવી છે. યુનોએ પણ જૂન મહિનાની ૨૧ મી તારીખને 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' તરીકે જાહેર કર્યો છે.

યોગ એટલે જીવન જીવવાની કળા
યોગ એટલે જીવનની એક ચોક્કસ પ્રકારની રીતિ.
યોગ એટલે એક અનોખી જીવનપદ્ધતિ.
યોગ એટલે એક સ્પષ્ટ જીવનક્રમ.

આસન, પ્રાણાયામ, એકાગ્રતા... એ બધો તન અને મનનો વ્યાયામ છે. પોતાની પૂરક પ્રારંભિક સાધનાઓ છે. માત્ર એટલામાં અટકી પડવું એ સંપૂર્ણ કે વાસ્તવિક યોગ નથી.

કોઈ પણ વ્યક્તિ ગમે તે ધર્મનું પાલન કરતા કરતા યોગસાધના કરી શકે છે.

યોગની પહેલી શરત :- હું શરીર છું, મન છું, હૃદય છું કે આત્મા છું - એ વિશેનું સત્ય માનવાની તમન્ના હોવી જોઈએ.

બીજી શરત જીવનશુદ્ધિ - તમામ દુર્ગુણોનો નાશ અને સદ્‌ગુણોનો વિકાસ. ભલે પૂરેપૂરી સફળતા ન મળે તો પણ મથામણ તો કરવી જ રહી.

યોગ અનેક પ્રકારનો અનેક રીતે થઈ શકે. જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ ઉપરાંત રાજયોગ, નાદયોગ, લયયોગ, મંત્રયોગ, હઠયોગ, શબ્દયોગ... વિગેરે

યોગો દીર્ઘકાલિન સાધના, સમય અને શક્તિ માગી લે છે.

સામાન્ય માનવીને સમજમાં આવે તેવો મધ્યમાર્ગી યોગ એટલે 'સમન્વય યોગ'. કોઈ પણ વ્યક્તિ સ્ત્રી-પુરુષના ભેદ, ભાષા-ધર્મના ભેદ વિના કરી શકે. તે માટે સન્યાસી થવાની જરૂર નથી કે ધંધા-વ્યવસાય છોડવાની જરૂર નથી. એમાં તમામ યોગના ઉત્તમ લક્ષણોનો સમન્વય થયેલો છે. સમન્વય યોગ એ જીવન જીવવાની ઉત્તમોત્તમ કલા છે. એનો મૂળ સાર આટલો.

ફળની અપેક્ષા રાખ્યા વિના કર્મ કરવું.

દેવ-ગુરુ અને ધર્મને શરણે પોતાનું જીવન ભક્તિભાવે સમર્પિત કરવું.

કોઈ પણ કાર્યમાં આપણે નિમિત્તમાત્ર છીએ એવી સમજણ અને જાગૃત જ્ઞાન સાથે જીવનના સર્વ વ્યવહાર આચરવા.

રોજ સવારે - સાંજે શાંતિથી, એકાંતે બેસી પ્રાર્થના કરવી ને અંતર્મુખ બનવું.

ધ્યાનમાં એકાગ્ર થવાનો પ્રયત્ન કરો. આત્મસ્થ બનવું.

સહજ શબ્દને જીવનનો શ્રોત્ર બનાવી દેવો.

'હશે, ચાલશે, ફાવશે, ગમશે, નભશે, પરવડશે' એવી વૃત્તિ દરેક કાર્યમાં અને તેના પરિણામમાં વણી લેવી.

યોગ એ ચિરંતર વહેતી ગંગાધારા છે. દૂરથી દર્શન કરવાને બદલે તેમાં ડુબકી લગાવવી પડશે. એ એક એવું કલ્પવૃક્ષ છે જે માંગો તે મળશે.

હવે જૈન દાર્શનિકના મતે યોગ અને ઉપયોગ વિશે થોડી વિચારણા કરીએ. મન યોગ, વચન યોગ અને કાય યોગ એ ત્રણ પ્રકારના યોગોનું પ્રવર્તન આપણામાં હોય છે. ઉપયોગ એ જૈન દર્શનનો પારિભાષિક શબ્દ છે. જ્ઞાન એ આત્માનો ગુણ છે. આ આત્માના જ્ઞાનગુણનું પ્રવૃત્તિ રૂપમાં પરિણમન થવાને ઉપયોગ કહે છે. 'ઉપ' એટલે સમીપ અને 'યોગ' એટલે જ્ઞાન દર્શનનું પ્રવર્તન. આનો સરળ અર્થ એ થાય કે જેના વડે આત્મા જ્ઞાનદર્શનનું પ્રવર્તન કરવાની અભિમુખતાવાળો થાય એવો જે ચેતનાનો વેપાર છે તેને ઉપયોગ કહેવાય છે. દાર્શનિક દષ્ટિએ વિચારીએ તો આપણી હજી યોગની પ્રવૃત્તિ છે. યોગની પ્રવૃત્તિ પૂરી થયા પછી એકલો ઉપયોગ કામ કરશે. માત્ર યોગની પ્રવૃત્તિ બદલવી તે સાધના નથી ઉપયોગ બદલાય તે સાધના છે.

- અંદરથી આનંદ મેળવવાનો રસ્તો એટલે યોગમાર્ગ, બહારથી આનંદ મેળવવાનો રસ્તો એટલે ભોગમાર્ગ.
- ભોગ અને યોગ એ બન્નેમાં શરીર, શ્વાસ, ઈન્દ્રિય અને મન એ ચારેય સક્રિય બનતાં હોય છે. ભોગમાં ચારેય ચંચળ અને ઉત્તેજિત બને છે. જ્યારે યોગમાં ચારેય શાંત અને સ્થિર બને છે.
- યમ-નિયમ એ યોગની ઈમારતનો પાયો છે. જ્યારે ધ્યાન, સમાધિ એ ઈમારતની અગાશી છે. માત્ર પાયામાં જ અટવાઈ જશું તો ટેરેશ-અગાશીમાં નહીં પહોંચાય. અનંત આકાશનું દર્શન અગાશીમાંથી જ થાય છે.
- ભોગાસનો ઈન્દ્રિય અને મનને ચંચળ બનાવે છે. યોગાસનો ઈન્દ્રિય અને મનને શાંત બનવામાં સહાયક બને છે.
- તમોગુણની જડતામાંથી અને રજોગુણની ચંચળતામાંથી મુક્ત થઈ સત્વગુણમાં સ્થિર થવા માટે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ જરૂરી છે. રેચકથી પ્રાણ શુદ્ધ થાય છે. પૂરકથી પ્રાણ પ્રબળ થાય છે. કુંભકથી પ્રાણ સ્થિર થાય છે. શૂન્યકથી પ્રાણ સૂક્ષ્મ થાય છે. શરીર, શ્વાસ, ઈન્દ્રિય અને મન એ ચારેયની શુદ્ધિ તેમજ સંયમ કર્યા વિના સીધેસીધી ધ્યાન અને સમાધિની વાતો કરવી એ પાયા વિનાનો મહેલ ચણવા જેવી વાત છે.
- સુખ બે રીતે અનુભવાય છે. ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં આસક્ત થઈને અને ઈન્દ્રિયોના વિષયોથી અલિપ્ત થઈને આત્મભાવમાં સ્થિર થઈને પહેલા ભોગનો માર્ગ છે. બીજો યોગનો માર્ગ છે.

યોગ એ માત્ર શરીરશાસ્ત્રનું વિજ્ઞાન નથી પરંતુ ચિત્તવૃત્તિના શુદ્ધિકરણ અને ઉર્ધ્વીકરણનું વિજ્ઞાન છે.

અષ્ટાંગયોગની સાધના અને સિદ્ધિ

(૧) યમના પાલનથી સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ થાય છે.
(૨) નિયમના પાલનથી જીવન ધર્મમય બને છે.
(૩) આસનોના અભ્યાસથી શરીર સ્વસ્થ બને છે.
(૪) પ્રાણાયામના અભ્યાસથી જીવનશક્તિ વિકસે છે.
(૫) પ્રત્યાહારની સાધનાથી ઈન્દ્રિયો અંતર્મુખ બને છે.
(૬) ધારણાના અભ્યાસથી મન એકાગ્ર બને છે.
(૭) ધ્યાન દ્વારા અંતઃકરણ શુદ્ધ અને શાંત બને છે.
(૮) સમાધિ દ્વારા ચેતનાનો સંપૂર્ણ વિકાસ પ્રાપ્ત થાય છે.

જૈનાચાર્યોએ વૈદિક પરંપરાના કોઈ આચાર્યના ગ્રંથને મહત્ત્વ આપી એની વાતો સ્વીકારી હોય તો તે માત્ર મહર્ષિ પતંજલિનું યોગસૂત્ર છે.

FINAL - 16-01-19

મહાનજ્ઞાની જૈનાચાર્યશ્રી હરિભદ્રસૂરિએ 'યોગદષ્ટિસમુચ્ચય' ગ્રંથમાં ઉલ્લેખ 'ભગવાન પતંજલિ' તરીકે કર્યો છે. ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી મહારાજે 'પાતંજલ યોગસૂત્ર' ઉપર ટીકા લખી છે. હેમચંદ્રાચાર્યજી અને ચિદાનંદજી મહારાજે અષ્ટાંગયોગને આવકાર્યો છે.

યોગના સંદર્ભે પ્રાણાયામથી આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિનું નિરાકરણ કઈ રીતે થઈ શકે છે તે જોઈએ.

પ્રાણાયામ યોગક્રમાંક - ૧

આ પ્રાણાયામ આવેશયુક્ત મનઃસ્થિતિવાળા તથા ક્રોધના આવેશવાળી વ્યક્તિઓએ કરવો જોઈએ. ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ ખેંચો. સાથે એવી ભાવના કરો કે પ્રકાશના કિરણો ચંદ્રનાડીથી અંદર પ્રવેશ કરીને ઈડા-પિંગલા તથા સુષુમ્ણાની ધરી પર પ્રાણપ્રવાહને ઉત્તેજિત કરી રહ્યાં છે. તેમાંથી નીકળેલો પ્રકાશપુંજ એના થેલેમસમાં રહેલા કેન્દ્ર સાથે અથડાઈને એને પ્રકાશવાન બનાવી રહ્યો છે. જેટલો સમય શ્વાસ રોકો ત્યાં સુધી એવી ભાવના કરો કે પોતાનો આવેશ હવે શાંત થઈ રહ્યો છે. મનઃસ્થિતિ સમતોલ અને વ્યવસ્થિત બની રહી છે તથા એ કેન્દ્ર કે જ્યાં પહેલા અંધારું હતું તે હવે પ્રકાશથી ભરપૂર જ્યોતિપુંજ બની ગયો છે. જમણા નસકોરાથી રેચક કરતી વખતે એવી ભાવના કરવી કે પહેલા જે વિચાર પોતાની અંદર હતા તે ઉચ્છવાસની સાથે બહાર નીકળી રહ્યા છે. પીળો મેલો પ્રકાશ બહાર નીકળી રહ્યો છે અને હવે ધીરે ધીરે આવેશ શાંત થઈ રહ્યો છે. દરેક પ્રાણાયામ વખતે આ સમગ્ર ભાવના દોહરાવવી જોઈએ.

પ્રાણાયામ યોગક્રમાંક - ૨

આ પ્રાણાયામ ધૂન, ભ્રમ તથા અકારણ ભયથી ગ્રસ્ત મનઃસ્થિતિવાળા લોકોએ કરવો. આમાં ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લઈ જમણા નસકોરાથી બહાર કાઢવો તેના પછી જમણાથી લઈ ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢવો. પૂરક-કુંભક-રેચક વેગપૂર્વક વારંવાર કરવામાં આવે છે. પૂરક કર્યા પછી ભાવના કરવી કે મસ્તકના ફુવારા પાસે ઉત્સર્જિત પ્રવાહનો સ્ફુલિંગ ઉપર જઈને પેરાહરલ કાર્નેક્સમાં આવેલ કેન્દ્ર સાથે અથડાઈને તેને જાગૃત તથા પ્રકાશવાન બનાવે છે. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે બધી કુકલ્પનાઓ વેગપૂર્વક બહાર નીકળી રહી છે એવી ભાવના કરવી જોઈએ. આ પ્રાણાયામથી સારા વિચાર, સારી કલ્પનાઓ તથા શ્રેષ્ઠ ચિંતન પેદા થાય છે તથા આપણી અંદર રહેલું ખરાબ ચિંતન દૂર થઈ જાય છે.

FINAL - 16-01-19

પ્રાણાયામ યોગક્રમાંક -૩

અવસાદ, નિરાશા, કાયરતા તથા ડરપોક મનઃસ્થિતિવાળા લોકોએ આ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. આમાં પ્રથમ જમણા નસકોરાથી (સૂર્ય નાડી) શ્વાસ ખેંચવો તથા તેની સાથે જ એવું ધ્યાન કરવું જોઈએ કે આશાવાદી તથા પ્રસન્નતાદાયક વિચાર બ્રહ્માંડમાંથી પોતાની અંદર શ્વાસ સાથે પ્રવેશી રહ્યા છે. કુંભક દરમિયાન કલ્પના કરવી કે આ પ્રાણપ્રવાહ મગજની મધ્યમાં હાઈપોથેલેમસમાં રહેલ કેન્દ્રોને પ્રકાશિત અને પ્રાણવાન બનાવી રહ્યો છે. એવી પ્રબળ ભાવના કરવી કે ઝડપથી આવનાર આ સદ્ચિંતન મનમાં અડ્ડો જમાવી બેઠેલ અવસાદને જડમૂળમાંથી ઉખાડી રહ્યું છે. બન્ને વચ્ચે ઘમસાણ યુદ્ધ થઈ રહ્યું છે અને છેવટે અવસાદ પેદા કરનારું ચિંતન ડાબા નસકોરા દ્વારા રેચકની સાથે બહાર નીકળી રહ્યું છે. આ અભ્યાસ વારંવાર કરવો.

પ્રાણાયામ યોગક્રમાંક - ૪

આ પ્રાણાયામ આતુરતા, ઉતાવળ તથા અધીરાઈની મનઃસ્થિતિવાળા લોકોએ કરવો જોઈએ. આમાં ડાબા નસકોરાથી પૂરક કરી રેચક પણ ડાબી બાજુથી જ કરવાનો છે. ડાબા નસકોરાથી એટલે કે ચંદ્રનાડી દ્વારા શાંતિદાયક, ધીરજ આપનાર, બધી વ્યગ્રતા, તણાવ તથા બેચેનીને દૂર કરનારા સદ્વિચારો બ્રહ્માંડના પ્રાણ મહાસાગરમાંથી ખેંચીને, મસ્તકની મધ્યમાંથી પેદા થતા સ્નાયુ સ્ફુલિંગ પ્રવાહની સાથે એમગ્લેડાઈટ બોડીમાં (પિચ્યુટરી ગ્રંથિ...) રહેલા કેન્દ્રોને જાગૃત કરી પ્રકાશવાન બનાવી રહ્યા છે. તેનાથી પેદા થતા વિદ્યુતપ્રવાહના સ્ફુલિંગો આતુરતાને જન્મ આપનાર વિચારોને ડાબા નસકોરા દ્વારા જ રેચક વખતે બહાર કાઢી રહ્યા છે. આ ચિંતન દરેક પ્રાણાયામ વખતે કરવું જોઈએ તથા દરેક વખતે તેનો વધારે પ્રચંડ સંકલ્પ કરવો જોઈએ.

પ્રાણાયામ યોગક્રમાંક - ૫

અપરાધી મનોવૃત્તિવાળી તથા સતત અયોગ્ય ચિંતન કરનારી વ્યક્તિઓએ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ.

આમાં જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લેવો. સાથે ભાવના કરવી કે સદ્વિચારો ખૂબ જોરથી અંદર ખેંચી રહ્યા છીએ. કુંભક વખતે ભાવના કરવી કે મનની અચેતન પ્રવૃત્તિઓમાં જે દુર્ગુણો વ્યાપેલા હતા તેમને શાંત કરનાર પ્રાણપ્રવાહ મધ્ય મગજમાંથી ઉપરના વાદળોની જેમ ફેલાય છે. તે લિમ્બિક સિસ્ટિમમાં રહેલા કાર્નેક્સની નજીક રહેલા ન્યૂકલાઈને ઉત્તેજિત, જાગૃત તથા અભિસંચિત કરે છે. દરેક વખતે શ્વાસ ખેંચતી વખતે અંદર આવેલા વિચારો એટલા દૈવી

અને શુભ છે કે ખરાબ વિચાર હવે ત્યાં ટકી શકે તેમ નથી. દરેક વાર શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે જમણા નસકોરા દ્વારા જ એ ખરાબ વિચારોને બહાર કાઢી નાખવાની ભાવના કરવી. દરેક વખતે શુભ ચિંતનને મસ્તકમાં છવાયેલું તથા અશુભ ચિંતનને ભાગી જતું જોવાની કલ્પના પ્રબળતાથી કરવી જોઈએ.

આ સંદેશ એટલો પ્રાણવાન હોવો જોઈએ કે પ્રાણાયામ પૂરો થતાની સાથે આપણને એવું લાગવા માંડે કે આપણી અંદરથી બધી આક્રમક તથા કામુક વૃત્તિઓ જતી રહી છે અને દૈવી વૃત્તિઓ જાગ્રત થઈ રહી છે.

પ્રાણાયામ યોગ ક્રમાંક - ૬

અલ્પમંદતા (બુદ્ધિ મંદ હોવી તે) અને આત્મહીનતાવાળા, અસ્તવ્યસ્ત વિચારવાળા લોકોએ પોતાની બુદ્ધિને પ્રખર અને તીક્ષ્ણ બનાવવા આ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ.

આ પ્રાણાયામમાં નાક બંધ કરવા હાથનો ઉપયોગ કરવાનો નથી. શાંત સ્થિતિમાં બેસીને બન્ને નસકોરામાંથી ઝડપથી શ્વાસ અંદર ખેંચીને મંથન તથા પ્રાણશક્તિના આવાગમનની ભાવના કરવી. મસ્તિષ્ક પટલ ઉપર આ વિદ્યુતપ્રવાહોને દોડતા તથા મેધા (બુદ્ધિ) સંબંધી કેન્દ્રોને જાગૃત કરતા હોય એવી કલ્પના જોવી. ભાવના કરવાની કે દરેક વખતે બન્ને નસકોરાં દ્વારા ખેંચવામાં આવેલો પ્રાણપ્રવાહ ઝડપથી પ્રિફન્ટલ લોનના કેન્દ્રો સાથે અથડાય છે તથા એમને પ્રકાશવાન બનાવે છે અને રેચક વખતે બન્ને નસકોરાં દ્વારા પરત આવતો રહે છે. બીજી વાર તે બમણા વેગથી બમણી શક્તિ લઈને આવે છે અને મસ્તકના અગ્રભાવને પ્રકાશથી ભરી દે છે. બુદ્ધિ પ્રખર થવાની, પોતાની લઘુતાગ્રંથિ દૂર થવાની, પોતે શ્રેષ્ઠ, બુદ્ધિમાન અને અત્યંત મનસ્વી બનવાની કલ્પના દરેક પ્રાણાયામ સાથે પ્રબળતાપૂર્વક કરવી. વારંવારના આ અભ્યાસથી સ્નાયુપ્રવાહ સક્રિય બનતો જાય છે.

આમ સાંપ્રત જીવનની કેટલીક મનોરોગની સમસ્યાઓ પ્રાણાયામથી ઉકેલી શકાય છે.

જીવનની કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં યોગ નિયમિત રીતે કરતા રહેવું જોઈએ. યોગ પ્રતિ અતૂટ વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા હોવા જોઈએ.

આ વિષયનું ક્રાંતિકારી શહીદ બિસ્મિલની જીવનની એક ઘટનાથી સમાપન કરીશું.

શહીદ રામપ્રસાદ બિસ્મિલને ફાંસીની સજા કરવામાં આવી હતી. જેલરે કહ્યું કે કાલે આ સમયે તમને ફાંસીએ લટકાવી દેવામાં આવશે. નિયત સમયે જેલર ફાંસી માટે તેને લેવા તેની કોટડી પર પહોંચ્યા ત્યારે રામપ્રસાદ યોગ-પ્રાણાયામ અને પ્રભુપ્રાર્થનામાં લીન હતા. જેલરે પૂછ્યું કે હમણાં તો તારે મરવાનું છે તો આ યોગનો શો અર્થ? રામપ્રસાદે જવાબ આપ્યો કે, મારે મરવાનું છે તે મને ખબર છે તેથી જ હું આજે ૧૦ મિનિટ વધુ યોગ કરવા માગું છું. એટલા માટે કે મરવાના અંતિમ સમયે મારું મનોબળ નબળું ન પડે. પ્રભુને પણ લાગે કે તેમની પાસે હાલતો - ચાલતો સ્વસ્થ વ્યક્તિ શહીદ થઈને આવ્યો છે. જેલર તેમને સેલ્યૂટ મારવા પોતાની જાતને રોકી શક્યો નહીં. આ હતી ઈશ્વર અને યોગ પ્રતિ તેની શ્રદ્ધા.

FINAL - 16-01-19

૩૪

ઈસ્લામમાં યોગ

ડૉ. મહેબૂબ દેસાઈ

૫, ૬ માર્ચના રોજ ગુજરાત યુનિવર્સિટીના ફિલોસોફી વિભાગ અને હોલીસ્ટીક રીસર્ચ સેન્ટર, સૂરતના સંયુક્ત ઉપક્રમે 'હોલીસ્ટીક વે ઓફ લીવીંગ એન્ડ યોગા' વિષયક રાષ્ટ્રીય સેમિનારનું આયોજન થયું હતું. એ સેમીનારના ઉદ્‌ઘાટન સમારંભમાં અધ્યક્ષ સ્થાનેથી ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કુલપતિ શ્રી એન. એમ. પટેલ સાહેબે તેમના વ્યાખ્યાનમાં કહ્યું હતું,

'ઈસ્લામમાં મહંમદ સાહેબે દરેક મુસ્લિમને પાંચ સમયની નમાઝનો આદેશ આપ્યો છે. દરેક પાક મુસ્લિમ પાંચ સમયની નમાઝ પઢે છે. તે નમાઝ પઢવાની ક્રિયા પણ એક પ્રકારનો યોગ છે.'

કુલપતિશ્રીનું આ વિધાન સાચ્ચે જ વિચાર માંગી લે તેવું છે.

નમાઝની ક્રિયાને યોગ સાથે સરખાવી મા. પટેલ સાહેબે બંને ધર્મના સમન્વયકારી સ્વરૂપને વાચા આપી છે. દરેક ધર્મના મૂલ્યો અને વિચાર એક સમાન છે. પણ મંઝીલ પર પહોંચવાના માર્ગો કે ક્રિયા ભિન્ન છે. અલબત્ત યોગાને આપણે ધર્મ કરતા વિજ્ઞાન કહીએ તો પણ દરેક ધર્મના પાયામાં રહેલા જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનના વિચારોમાં માનવકલ્યાણની ભાવના સમાન છે. નમાઝની ક્રિયાઓ પણ ઈસ્લામના આદેશ મુજબની શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક કસરત છે. તે દ્વારા માનસિક તાણ, સાથે હૃદય અને કમરના રોગોમાં અવશ્ય રાહત મળે છે. બ્લડ પ્રેશર સમતુલ રહે છે. યોગા અને નમાઝ બંનેની ક્રિયાઓના મૂળમાં શારીરિક અને આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તી છે. બંને પોતાના સ્થાને સ્વતંત્ર અને આગવી વિચારધારા ધરાવે છે. પણ બંનેના ઉદ્દેશો સમાન છે.

યોગ અને ઈસ્લામની નમાઝનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનો પ્રયાસ વિદ્વાનોએ અનેક વાર કર્યો છે. એવો એક પ્રયાસ ૧૭ જુન ૨૦૧૫ ના રોજ દિલ્હીમાં થયો હતો. રાજ્ય કક્ષાના સ્વાસ્થ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રી શ્રીપાદ યાસ્સૂ નાયકે 'યોગ એન્ડ ઈસ્લામ' નામક અંગ્રેજી પુસ્તિકાનું વિમોચન કર્યું હતું. ૩૨ પૃષ્ઠ અને ૧૨ પ્રકરણની આ નાનકડી પુસ્તિકાનું પ્રકાશન આર. એસ. એસ. સાથે જોડાયેલ મુસ્લિમ રાષ્ટ્રીય મંચ દ્વારા થયું હતું. તેમાં 'યોગ ઈઝ નોટ અન ઈસ્લામિક', 'ઓબ્જેક્ટીવસ ઓફ યોગા ઈઝ નોટ સ્પ્રેડ હિંદુ રીલીજીયન', 'નમાઝ ઈઝ વન સોર્ટ ઓફ યોગા આસન' અને 'યોગા ઈઝ નોટ અનનોન તો મુસ્લિમ' જેવા પ્રકરણોમાં નમાઝની ક્રિયાઓ સાથે યોગના આસનોની સામ્યતા દર્શાવવામાં આવી છે. જો કે આ પુસ્તિકાની કેટલીક બાબતોનો મુસ્લિમ ધર્મગુરુઓએ વિરોધ કર્યો હતો.

FINAL - 16-01-19

યોગને ઈસ્લામની નમાઝની ક્રિયા સાથે સરખાવવાનો આ પ્રથમ પ્રયાસ ન હતો. આ પહેલા પણ આ વિષય પર વડોદરાના અશરફ એફ નિઝામીએ 'નમાઝ, ધી યોગા ઓફ ઈસ્લામ' નામક પુસ્તક ૧૯૭૭ પ્રકાશિત કર્યું હતું. જેમાં નમાઝની વિવિધ ક્રિયાઓને યોગોના આસનો સાથે સરખાવવામાં આવ્યા હતા. એ પછી તેમણે રાયપુરમાં યોજાયેલ 'National Yoga Convention માં Synthesis Namaz and Yoga' વિષયક સંશોધન પત્ર ૩ ઓગષ્ટ ૧૯૮૧ ના રોજ રજુ કર્યું હતું. જેમાં તેમણે નમાઝની કુલ સાત અવસ્થાઓને યોગના આસનો સાથે સરખાવી. ઈબાદતમાં એકાગ્રતા લાવવામાં તેમની ભૂમિકા સમજાવી હતી. તેમણે પોતાના સંશોધન પત્રમાં રજુ કરેલ વિગતો જાણવા જેવી છે. તેઓ પોતાના શોધ પત્રના આરંભમાં લખે છે,

'એરેબીક ભાષામાં નમાઝને 'સલાહ' કહે છે. સલાહ શબ્દ 'સીલા' પરથી આવ્યો છે. જેનો અર્થ થાય છે મુલાકાત કે મળવું. એ અર્થમાં નમાઝ એટલે ખુદા સાથેની મુલાકાત. નમાઝની ક્રિયામાં ખુદાનો બંદો ખુદા પાસે પોતાની કેફિયત રજુ કરે છે અને ખુદા તેનો સ્વીકાર કરે છે.''

નમાઝ હઝરત મહંમદ સાહેબે ખુદાની ઈબાદત માટે આપેલ ક્રિયા છે. પાંચ સમયની અર્થાત ફજર (સૂર્યોદય પહેલા પ્રભાત), ઝોહર (બપોર), અશર (સાંજ), મગરીબ (સૂર્યાસ્ત પછી) અને ઈશા (રાત્રી)ની નમાઝ દરેક મુસ્લિમ માટે ફરજીયાત છે. દરેક નમાઝમાં રકાત હોય છે. એક રકાતમાં સાત શારીરિક ક્રિયા કરવાની હોય છે. એ સાત ક્રિયાઓને ૧. કીયામ ૨. રૂકુ ૩. કોમાહ ૪. સજદા ૫. જલસા ૬. કદાહ અને ૭. સલામ કહે છે. જો કે આમ તો સાચા અર્થમાં જોઈએ તો નમાઝની આંઠ ક્રિયાઓ છે. ૧. તકબીર ૨. કીયામ ૩. રૂકુ ૪. કોમાહ ૫. સજદા ૬. જલસા ૭. કદાહ અને ૮. સલામ. પણ શારીરિક કસરતની દષ્ટિએ સાત ક્રિયાઓ મહત્ત્વની છે.

જેમાં કીયામ સૌ પ્રથમ છે. કીયામમાં બંને હાથ નાભી પર બાંધી નીચી નજર રાખી સિધ્ધા ઉભા રહેવું. એ પછીની ક્રિયા રુકુમાં કમરેથી વાંકા વળી બંને હાથો

ઘૂંટણ પર રાખવા અને નજર બંને પગોની વચ્ચે નીચે રાખવી. 'રૂકુ'ની સ્થિતિને યોગના 'અર્ધ ઉત્તરાસન' અથવા અર્ધ શીર્ષાસન સાથે સરખાવી શકાય છે. એ પછી કોમાહમા ફરીવાર ઉભા થઈ સંપૂર્ણ શાંત અને એકાગ્ર ચિત્તે ઉભા રહેવાનું છે. પછી 'સજદા'માં જવાનું છે. નમાઝમાં 'સિજદા'ની ક્રિયા એક વિશિષ્ટ અવસ્થા છે. જેમાં બંને ઘૂંટણ અને બંને હાથોની હથેળીઓ સાથે પેશાની એટલે કે કપાળ અને નાકને જમીન પર ટેકવવામાં આવે છે. તેને નમાઝમાં 'સિજદો' કહેવામાં આવે છે. યોગના સંદર્ભમાં આ સ્થિતિને 'બાલાસન' અથવા અર્ધ શીર્ષાસન પણ કહી શકાય છે. નમાઝમાં બે વાર સિજદો કરવામાં આવે છે. સિજદા પછીની અવસ્થા 'જલસા'ની છે. 'જલસા' અર્થાત બંને પગો ઘૂંટણથી વાળી બંને હાથો ઘૂંટણ પર રાખી, નજર નીચી રાખી, ટટ્ટાર બેસવાની ઈસ્લામિક સ્થિતિ. મેડીટેશન માટેની આ ઉત્તમ સ્થિતિ છે. જેને યોગાના સંદર્ભમાં 'વજ્રાસન' સાથે સરખાવી શકાય. અને એ પછીની સલામની ક્રિયા છે. જેમાં નજર બંને ખભા પર રાખી મસ્તકને જમણી અને ડાબી બાજુ ફેરવવામાં આવે છે. નજર અને ગરદનને તેથી કસરત મળે છે.

આ પ્રમાણે પાંચ સમયની માત્ર ફર્ઝ નમાઝ અદા કરતી વખતે દરેક મુસ્લિમ ઉપર મુજબની રોજ ૧૯૯ વાર શારીરિક ક્રિયા (કસરત) કરે છે. સમગ્ર માસ દરમિયાન કુલ ૩૭૫૦ શારીરિક ક્રિયા કે કસરત દરેક મુસ્લિમ નમાઝ અદા કરતી વખતે કરે છે. જ્યારે સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન ૪૨,૮૪૦ વાર તે પાંચ સમયની નમાઝ અદા કરતી વખતે શારીરિક ક્રિયા કે કસરત કરે છે. માનવીનું આયુષ્ય સરેરાશ ૫૦ વર્ષનું ગણીએ તો ૧૦ વર્ષની ઉંમરથી તેણે નમાઝ પઢવાનું શરૂ કર્યું હોય તો તે પોતાના આયુષ્ય દરમિયાન ૧,૭૧૩,૬૦૦ વાર આંગિક ક્રિયા કે કસરત નમાઝ દરમિયાન કરે છે. પરિણામે નિયમિત નમાઝ પઢનાર મુસ્લિમ શારીરિક, માનસિક કે આધ્યાત્મિક રીતે હંમેશા તંદુરસ્ત રહે છે. અને એટલે જ કુરાને શરીફ (૨૬.૪૫) માં કહ્યું છે,

'પાબંધ' નમાઝી શારીરિક માંદગી કે માનસિક વ્યથાઓથી ક્યારેય પીડાતો નથી.'

FINAL - 16-01-19

35 JAIN YOGA & MEDITATION

Dr. Kokila Shah

Lord Mahavira was a true Yogi. 'Yoga' is a household word by now. In Jain tradition, Yoga is a supreme science of living. Yoga is a possession of Indian tradition. Patanjali defines Yoga as control of the activities of mind.

In the earlier literature the term Yoga occurs in the sense of effecting a connection. Accordingly, the term Yoga means that which connects the soul with super soul - pure soul. Acharya Haribhadrasuri for the first time defined 'Yoga' as that which leads one to emancipation. (Yogavimsika 1) This meaning of the term Yoga is accepted in the post - Haribhadra Jain Literature. Of course, the term Yoga was used in the general sense of subduing the senses & the mind & the processes of cencentration & ecstasy even in the earlier stages of Jain thought. But the terms dhyan - meditation & samadhi were more used than the term Yoga. Acharya Hemchandra has written on Yoga.

Acharya Hemchandra's 'Yogashastra' begins with the following verse -

"I bow down to Lord Mahavira who is a Lord of Yogi, (ascetics), - the protector of all living beings. who have eliminated inner enemies like Anger, pride, deceit & greed - attachment - which are difficult to eradicate.

Acharya Hemchandra's Yogashastra' is unique work of Indian Philosophy. Acharya Umaswati begins Tatlvarthsutra with aphorism - 'Right faith, Right knowledge & Right conduct constitutes the way to final liberation. These three are known as 'Three Jeweles' in Jaina Philosophy. Generally, the term Yoga is equivalent to 'Three Jeweles' in Jainism. The book Jnanarnava

of Shubhchandra is also a valuable work on Yoga. Upadhyaya Yashovijayji has written on Yoga.

In a sense, Yoga can also be equated with meditation.

Everyone is in search of permanent happiness. In the present times, Science & Technology has provided us with comfort & luxury of material pleasures. But there is lack of inner happiness & harmony. Yoga is a means to achieve it.

According to Jainism, Soul & Matter (Body) are different. Yoga as a Science of self-realisation enables us to experience pure soul - devold of matter. Religion is the innate nature of a thing & Yoga helps us to realise true nature of one's own soul.

Jainism is the religion of Jina - the victor. One has to achieve the victory over passions & this can be made possible through Right vision, Right knowledge & Right conduct - the three jeweles of Yoga. It helps to explore the Science of Soul. How does mind be controlled? How ego can be eliminated? Yoga reveals mysteries of universe - the Eternal Truth of Life & Universe through enlightenment. Yoga is a Science of well-being & art of living with others in rhythamatic way. Essence of Yoga is top live a truly fulfilling life. Yoga is a means to achieve lasting peace, the mental suffering, physical suffering & suffering on account of outside agency can be avoided by means of Yoga.

Jain Yoga embraces a wide range of disciplines. In Jainism Yoga is integrated with daily living. The main components of Jain Yoga principles are -

(1) Three Jeweles - Right faith, Right knowledge, Right conduct.
(2) Ethical disciplines - Rules of conduct.
(3) Restraning of the senses.
(4) Equanimity

Haribhadrasuri has equated Patanjalis eight limbs of Yoga with eight visions (drastic)

Among the four goals of human objectives, liberation is the foremost, As already stated, the path of liberation consists of Right faith or Right vision (samyagdarshan), Right knowledge (Samyaggyan), Right Conduct (Samyagcharitra) which is also designated as three jeweles which is Yoga. (Hemchandracharya's Yogashastra - 1.15)

In Jainism the Right faith is defined as belief in seven principles (Tattvas) etc. Right knowledge is correct understanding of them & Right conduct is abandonment of all improper activities.

There are five small vows for householders & five great vows for monks. They are elaborately discussed in Jain scriptures - such as Tattvarthsutra. Conduct is the Religion.

The Code of conduct

(1) Non-violence
(2) Truth
(3) Non-stealing or honesty
(4) Continence (Brahmacharya)
(5) Non-attachment to possession i.e. Aparigraha

In this way, concept of five names of Patanjali's Yogashastra is also present in the form of five rules of conduct in Jainism Acharya Hemchandra discusses different meanings of Yoga - including meditation. Patanjali's concept of meditation is included in Jaina thought. Yoga teaches you to know your true identity which gives you inner peace & poise. Yoga is a means to unveil your true self. According to Jainism, the true nature of self is nothing but the state of equanimity. One needs to be an observer - the state in which self remains undisturbed by attachment & aversion. It is a state which can be achieved by practice of Righteous meditation - Pure meditation - Shukladhyana - Activities of mind & body are controlled - one meditates on soul.

Jainism approves of those postures (Asanas) which are beneficial in meditation. The word dhyan is used in a wider sense that comprehends samadhi also. The Jain approach about different Yogas is integral & comprehensive. In modern times the

FINAL - 16-01-19

concept of preksa - meditation which means to perceive deeply propounded by Acharya Tulsi & Acharya Mahaprajna is significant. It combines Science with spirituality.

The works of Acharya Kundakunda, Pujyapada - discuss in detail - meditation of soul by soul.

There are some peculiarities of Jain Yoga - emancipation is nothing but the victory over passions. Unless one conquers senses one cannot conquer passions. The tendency of attachment can be conqured by equanimity. Umaswati in his book prasamrati has emphasised eradication of passions. Haribhadra also says that true liberation consists in freedom from passions. One should practice meditation after achieving equanimity. The twelve reflections (Anupreksha) are important. In addition, four virtues of friendship, appreciation of virtuous person, sympathy & indifference are recognised for purification of mind. In Jain Agamas the term Yoga connotes different meanings - such as meditation, penance, conduct, contemplation equanimity etc. The practice of Yoga consists of man's journey towards ethical as well as spiritual perfection. Meditation is assential for the attainment of liberation. In the Jain Yoga process of journey there are fourteen stages called 'Gunasthanas' - from ignorance to the stage of enlightenment. In short, a Jain philosopher praises Yoga as follows : "Yoga is the foremost of virtues. Yoga is the very embodiment of perfection of soul, Yoga is the foundation for realising Reality, or Tattva, for this is ascertained through nothing else. There is nothing comparable to Yoga." A Yogi has been described as one who is unmoved by any kind of wordly or material possessions & therefore, experiences a state of complete bliss. This kind of Yoga is possible in this very life as it is said 'freedom from passions is liberation. Shrimad Rajchandra's Modern Philosopher explains the path of liberation in his 'Atmasiddhi' which is nothing but Yoga. The liberated soul enjoys the inherent bliss forever. But one has to conquer the Kashayas - the passions. A Yogi - the spiritual aspirant should know the preaching of Jina, should have faith in the scriptures, should contemplate on the facts of nature. Yoga is to eliminate all adversities in life. Spirituality, contemplation, meditation, equanimity & renouncement of greed are Yoga in as much as they connect one with liberation. Thus, in Jainism, the concept of Yoga stresses on the Three Jewelves, Meditation, Five Anuvratas & Mahavratas & Twelve Anuprekshas. Ultimately it results in discriminative knowledge of Soul & Non-Soul which is essence of Jainism.

FINAL - 16-01-19

36

KUNDALINI YOGA

Hansaji J. Yogendra

The term Kundalini Yoga refers to the process of 'awakening' the Kundalini. Yet there is diversity in the understanding of the word Kundalini as also about the methods to awaken it. The word Kundalini is said to be vaguely mentioned in the Upanishads and finds reference mainly in the Tantra and Hatha Yoga texts.

Etymologically, the word Kundalini is supposed to have been derived from various Sanskrit roots and simultaneously mean;

1) Kunda - a pot seen as a reservoir of either;

a. Our unlimited potentials or

b. The Samskaras which through Avidya bind these potentials.

Awakening the Kundalini thus refers to the process of heightening our awareness which liberates us from the bondages of our Samskaras and simultaneously brings us in touch with our true potentials.

2) Kundala - a ring or a bracelet which refers to either

a. A circle that has no end or a beginning (and hence represents infinite time and potentials) or

b. The Chakras that lie on the passage of this rising stream of energy

3) Kundalin - a serpent which refers to either;

a. Ignorance or the poison of ignorance that has to be eliminated through yoga or

b. The experience of rising of the energy through the spine similar to a snake rising up as the Kundalini gets 'awakened'.

As described above, there is a lot of ambiguity regarding the meaning of the term Kundalini, though there is an agreement in most of the texts regarding the objective behind the awakening of this Kundalini; to arouse the spiritual potentials within, either to achieve liberation or to serve humanity through love and compassion.

The Five Koshas and Kundalini :

Before we proceed on to an understanding of the Chakras, it would be necessary for us to understand the concept of human existence at the level of what are called as the 5 Koshas. Indian Philosophy believes that human existence occurs at 5 different levels, also called as the 'Koshas'. These are;

(i) **Annamaya Kosha -** which is the physical shealth derived from the food (Anna) that we eat and is the grossest level of our existence,

(ii) **Pranamaya Kosha -** this is the energy level of our existence, which is very subtle and cannot be experienced at a physical level. It is also referred to as the vital energy or the chi force.

(iii) **Manomaya Kosha -** this is the layer of our Emotions which have the power to be both, our motivations as well as the cause of disturbance.

(iv) **Buddhimaya Kosha -** this Kosha relates to our intellect which further contributes to our capacity of logic and reasoning.

(v) **Anandamaya Kosha -** this is the sheath of 'Bliss' that resides within each of us. It is the casual body, likened by some as the soul that resides within us. Yet, we also have a partial / transient experience of this joy or pleasure which accompanies certain situations, persons or objects and hence seen as conditional.

Chakra Information :

Our Pranamaya Kosha consists of around 72,000 energy channels (nadis) which traverse in various directions. When these nadis happen to intersect each other, their energies too intersect, creating a rotating whirlpool of energy. This can be compared to the whirlpool that we observe when the streams of two or more rivers, proceeding in the different directions meet at a point (confluence / sangam).

These whirlpools of energy are the Chakras (Wheel, Circle); the name derived from their appearance to a rotating circle. Since there are around 72,000 nadis in our body, there would abviously

FINAL - 16-01-19

be over a thousand spots of intersections, thus creating more than a thousand chakras in our body, though all would not be important.

Three Nadis are considered to be of special importance in terms of their energy quotient. These are the Ida, Pingala and the Susumna.

- The Susumna runs through the centre along the spine and represents our consciousness. It is also referred to as Saraswati.
- The Ida arises on the left of the spine and represents the Moon principle (coldness, calmness, emotions). It is also referred to as Ganga.
- The Pingala arises on the right of the spine and represents the Sun principle (warmth, intellect, activation). It is also referred to as Yamuna.

The Ida and the Pingala arise at the level of the brain (Ajnya Chakra) and travel downwards in a snake like pattern crossing each other and the Susumna five more times. The high energy quotient of these nadis leads to formation of the six important Chakras. The names and positions of these chakras are as follows;

1) Muladhara - the perineum area (between the anus and the genitals), or the area that touches the ground when we sit down.
2) Swadhishthana - area between the genitals and the umbilicus
3) Manipura - area between the rib cage and the navel or approximately a palm distance above the navel.
4) Anahat - area around the level of the heart
5) Vishuddhi - the throat area
6) Ajnya - area on the forehead between the eyebrows.

The 7th Chakra (Brahmasahastra) lies above the Ajnya at the crown area where the Ida and the Pingala do not reach.

Though there are various techniques, to awaken the Kundalini, four of them are considered important for the purpose;

FINAL - 16-01-19

-Mantra Yoga which involves the chanting of certain Beej mantras specific to every chakra.

-Laya Yoga - which involves deeper meditation on each chakra.

-Hatha Yoga - which involves practice of certain Bandhas, Asanas and Mudras specific to each chakra and

-Ashtanga Yoga (Patanjali) - besides the practice of asanas and meditation already included above, the practice of Kriya Yoga including Fortitude (Tapa), Self Study (Swadhyaya) and Ishwar-pranidhana (Surrender to the Will of God) is suggested. Emphasis is also on attitude training (Yamas, Niyamas and Parikarmas) before proceeding to the stage of meditation.

The qualified yogi, as mentioned in the Shiv Samhita, will use all the four approaches whereas the lesser seeker would use only one or two of the approaches.

The necessiry for such a Holistic approach :

The Shiv Samhita, Brahma Purana and the Yoga Sutras of Patanjali have a mention of certain supernormal powers that can be achieved through meditation on certain areas of our body. Long life, eternal Health, the capacity to travel distances through thoughts, the strength of a thousand elephants, etc. are few examples of the powers that can be achieved through the awakening of this Kundalini.

The Brahma Purana mentions the capacity of sentience towards the feelings, thoughts and emotions of other living beings that can be developed by meditating on the area corresponding to the Anahat Chakra.

This power can be a boon when used to understand and help others through compassion. However, the power can also be used to manipulate or overpower others if reading others could mean getting to know their weaknesses or sensitivities. There is a high probability of developing an attachment towards these powers which are hence seen as an obstacle on the path of Yoga (read Liberation).

No wonder then that the Shiv Samhita repeatedly mentions the necessity of this knowledge of Kundalini to be guarded intensely and passed on only under the guidance of an adept Guru.

The important question that the seeker of Kundalini Yoga needs to ask oneself is; Why do I feel the need to awaken my Kundalini?

The question looks simple, but needs an intense Swadhyay (self-study) to reach to the real answer. The concept of Integral Chakra Psychology can help us understand this better.

A householder preoocupied with so many duties may feel the need for energy to carry on with their household duties. For example, when a baby is born, the mother's sleep deprived and feels the need for extra energy. Frustrations and tiredness make us feel the need to be over-energetic. However, we can simply follow some discipline and tap to the extra energy within us. We do not need to go to extreme lengths to activate our Kundalini. Rather, activating this energy using incorrect method causes more imbalance.

The Brahma Purana mentions certain emotional aspects in association with each chakra as follows:

Muladhara	Survival, Security
Swadhishthana	Comfort, Pleasure, Sensuality
Manipura	Control, Power, Authority
Anahat	Love, Compassion
Vishuddhi	Self-Identity,Acceptance, Esteem, Expression
Agnya	Truths - Knowledge, Awareness, Intuition
Brahmasahastra	Higher Reality, Spirituality, Religiousness

On a closer scrutiny, these emotions can also be seen as the categories of our potentials. To manifest these potentials, we need to see them as our objectives after which one of the others become the techniques to attain that objective.

Thus Spirituality can be our objective as also could be a technique to feel secure, feel powerful or may be help us feel more confident. Similarly, the need to awaken our Kundalini could be for the purpose of liberation or compassion, as much as it could be for the purpose of feeling powerful for all the various wrong reasons. Thus we often find yogis showing off their 'powers' in an attempt to market themselves.

Was the intention here really spiritual or was it simply to impress the onlookers, or to attract customers? Or is it as we see nowadays, a trap to lure innocent devotees and loot them of their belongings, or victimise them for personal sexual gratifications under the garb of spiritual service?

This discussion may seem a bit harsh, but is necessary to make the seeker aware of the pitfalls. The student of Yoga, as mentioned earlier needs to do a study regarding his/her purpose of awakening the Kundalini. Simultenously, unfortunately nowadays, the student also needs to do a study of the Guru before submitting completely to him.

Lastly, it is important to remeber that nature ensures abundance of energy for everyone, but it is equally important that we stay connected with nature and not go against it.

Vachaspati Mishra in his commentry to the Yoga Sutras mentions how it was possible for him to experience unlimited energy and sit for long hours in one posture, unaware of the wordly happenings, simply by remaining involved in his work. It is thus a myth that you have to sit in meditation for long to arouse this energy. It is essential that we live life purposefully, focus on our breathing, and reduce the fluctuations of mind by meditation.

The attempt should not be to awaken the energy but rather channelize it positively.

FINAL - 16-01-19