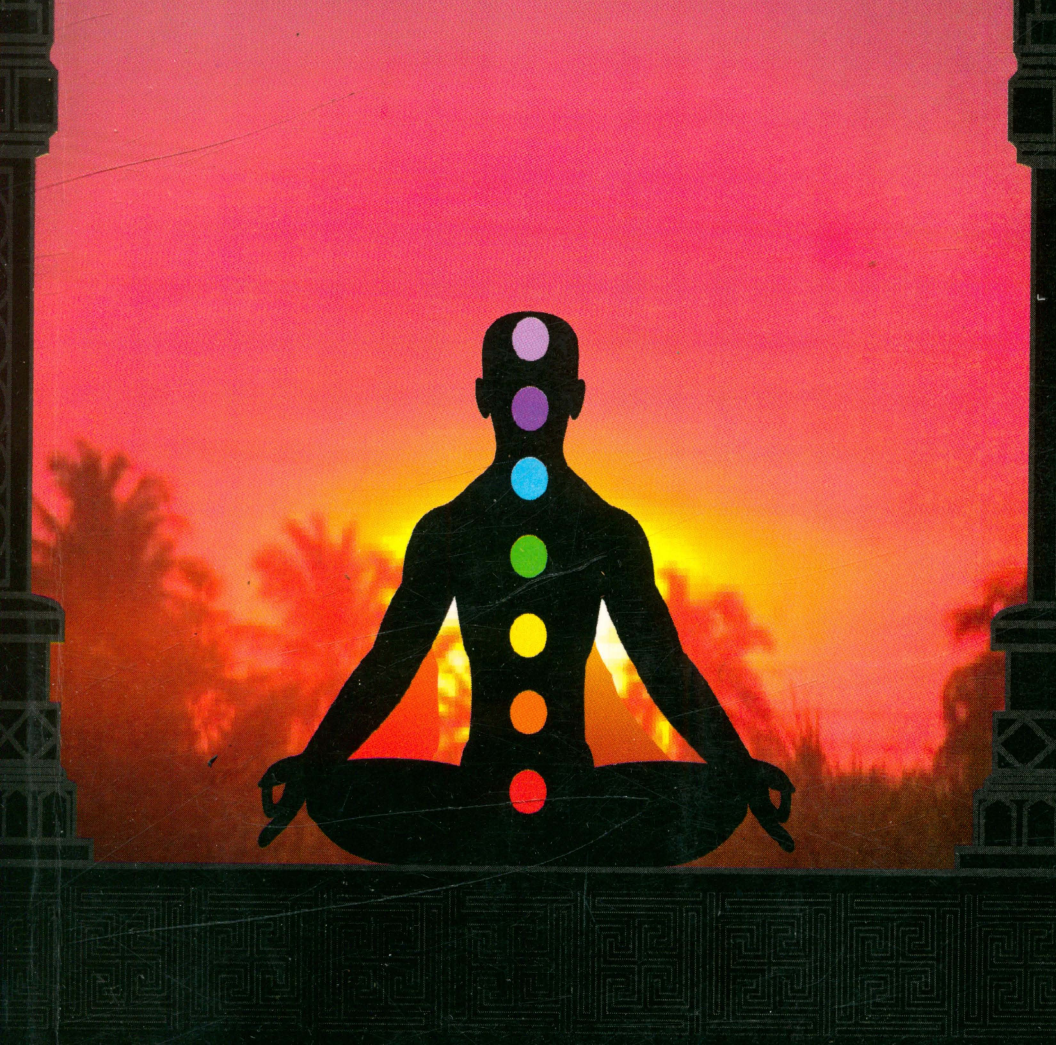
યોગસાધના અને જૈનધર્મ

સુરેશ ગાલા



યોગસાધના અને જૈન ધર્મ

- સુરેશ ગાલા

૨૦૧૫

Yogsadhana and Jain Dharma

by **Suresh Gala**

Published by : **Shri Mumbai Jain Yuvak Sangh**

© શ્રીમતી ગીતા સુરેશ ગાલા

પ્રથમ આવૃત્તિ : માર્ચ - ૨૦૧૫

કિંમત : રૂ. ૧૦૦/-

આવરણ : શ્રી મોહનકુમાર ડોડેચા

પ્રકાશક : શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘ
૩૩, મહમદી મિનાર, ૧૪મી ખેતવાડી,
એબીસી ટ્રાન્સપોર્ટની બાજુમાં,
મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૪.
ફોન : ૦૨૨-૨૩૮૨૦૨૯૬
E-mail : shrimjus@gmail.com
web site : www.mumbai _ januvaksangh.com

ટાઈપ સેટિંગ : શ્રીજી આર્ટ :
દિવ્યેશ ટી. પટેલ - **9833422890 - 9920705620**

મુદ્રક : હેમંત એન. ઠક્કર
એન. એમ. ઠક્કરની કંપની
૧૪૦, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૨.
ફોન : 22033128
E-mail : hemantthakkar@hotmail.com
web site : www.nmthakkarandcompany.com

અર્પણ

પૂજ્ય લાહિરીબાબાને ...

શિખવ્યું ઓમ અને પ્રાણથી કરવું ચક્રભેદન,
પરિણામ તો જીવન–મરણના ફેરાનું છેદન.

મહાવતારબાબાજી દ્વારા દીક્ષિત ગૃહસ્થયોગી પૂજ્ય લાહિરીબાબા (જન્મ ઈ.સ. ૧૮૨૮, દેહત્યાગ : ઈ.સ. ૧૮૯૫) એટલે ''ઓટો બાયોગ્રાફી ઑફ યોગી'' પુસ્તકના લેખક શ્રી યોગાનંદ પરમહંસના દાદાગુરુ. શ્રી યોગાનંદ પરમહંસના ગુરુ હતા શ્રી યુક્તેશ્વરગિરી અને શ્રી યુક્તેશ્વરગિરીના ગુરુ હતા ગૃહસ્થયોગી પૂજ્યશ્રી લાહિરીબાબા.

કશુંક ભાળી ગયેલો માનુષ

ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે ક્યાંક કશુંક ઊંડુ, સૂક્ષ્મ અને માર્મિક ભાળી જાય એટલે આ માનુષ નામે **સુરેશ ગાલા** પોતાની કલમ ઊઠાવી કમાલનું લખી નાખે.

પ્રતિ વર્ષ મહાવીર જન્મ કલ્યાણક દિવસ નિમિત્તે યોજાતી કથા શ્રેણીમાં બે વરસ પહેલાં આ માનુષ તત્ત્વ અને ક્રિયાનું રહસ્ય દર્શન કરાવતું પુસ્તક **'મરમનો મલક'** અને ગયા વરસે નવપદની ઓળીની સાચી સમજ આપતું પુસ્તક **નવપદની ઓળી** લઈ આવ્યા. આ બન્ને પુસ્તકો ત્રણ દિવસ દરમિયાન કાઉન્ટર ઉપરથી ગાયબ, અને બન્નેની તરત જ બીજી આવૃત્તિઓ પ્રકાશિત કરવી પડી.

આ વરસે આ માનુષ આવું જ મર્મી અને સંશોધનાત્મક પુસ્તક **'યોગસાધના અને જૈનધર્મ'** લઈને પધાર્યા છે. આપણે આ સરસ્વતી ઉપાસકને આવકારીએ, વધાવીએ.

ત્રણ પ્રકરણ ૧) યોગ એટલે શું ? (૨) અષ્ટાંગ યોગ (૩) યોગ સાધના સાથે જૈન ધર્મનો સંબંધ. આ ત્રણે પ્રકરણમાં ડૂબકી મારતા આપણને ઘણાં મોતીની પ્રાપ્તિ થાય છે. વિષયના વિસ્તારમાં લેખક ખૂબ ઊંડા ઊતરે છે. આ વિષયનો એમણે જે અભ્યાસ અને અધ્યયન કર્યું છે એની પ્રતીતિ આપણને પૃષ્ટે પૃષ્ટે થાય છે.

કવિત્, પદ, દુહા અને છંદ આ લેખક અહીં છૂટે હાથે વેરે છે, ઉપરાંત આધુનિક કવિતા અને ગઝલ પણ. એટલે એમને જે કહેવું છે એ સરળ અને પાચક બને છે. અહીં લેખકની બહુશ્રુતતાનું આપણને દર્શન થાય છે. થોડું આચમન આપણે હમણાં જ કરી લઈએ.

આગ લગી બડી ભારી ગગનમેં આગ લગી બડી ભારી,
બ્રહ્મા ભી જલ ગયે, વિષ્ણુ ભી જલ ગયે, જલ ગયે જટાધારી,
દ્વૈદ અદ્વૈદ ભી જલ ગયે, સુનો ભાઈ સાધુ, કબીર કહે વિચારી.
આગ લાગ બડી ભારી ગગનમેં અસીમ શીતલતા પાઈ,
જલને લગે આવા ગમન કે ધાગે, અહં બ્રહ્માસ્મિ કી ધારા આઈ.

યોગ ન હિંદુ બૌદ્ધ હૈ, યોગ ન મુસ્લિમ જૈન,
યોગ ચિત્ત કી શુદ્ધતા, યોગ શાંતિ સુખ ચૈન.

ફૂટી જવાનો અર્થ પરપોટાને પૂછ,
જેવો એ ફૂટયો કે સાગર થઈ ગયો.

રહીને સ્થિર ફરવાનો, કસબ શીખી ગયા,
અમે ભીતર ઊઘડવાનો કસબ શીખી ગયા.

વધી મસ્તી તો વિરકિત થઈ ગઈ,
ઘેરો થયો ગુલાલ તો ભગવો થઈ ગયો.

લેખક પોતે યોગના માત્ર અભ્યાસી જ નથી, પણ વ્યવહાર જીવનમાં પણ એમણે યોગને અપનાવ્યો છે, એટલે અહીં યોગ અને અષ્ટાંગ યોગ વિશે જે માહિતી છે તેમાં અભ્યાસ અને અનુભૂતિનો સમન્વય છે.

આ બન્ને વિશે વાત કરતાં કરતાં લેખક દૃષ્ટાંત કથાઓ પ્રસ્તુત કરીને પોતાના વિધાનને અસરકારક બનાવે છે. લેખકની આ વિશિષ્ટતા છે. ભાષા અને શૈલી શીરા જેવી સરળ છે.

યોગ સાધના કરીને શુદ્ધિ અને આધ્યાત્મિક સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાની છે, અને લક્ષ તો સિદ્ધત્વનું જ હોવું ઘટે. આ યાત્રાના પરિણામની વાત લેખક કહે છે એ જરા જોઈએ. "યોગ એટલે સમત્વની, સમતાની પ્રાપ્તિ.

જે આત્મસાધના દ્વારા સમતાની પ્રાપ્તિ થાય એને યોગ કહે છે. આવા યોગીના જીવનમાં પ્રારબ્ધ દ્વારા પ્રતિકૂળ પદાર્થો, પરિસ્થિતિઓ કે પાત્રો આવે તો પણ યોગીના ચિત્તમાં સમતા જ રહે છે. ચિત્ત વિચલિત થતું નથી. જૈન ધર્મમાં પણ સાધુ માટે સમણ શબ્દ છે. જે સમતાના આરાધક છે એ જૈન સાધુ છે. આવો સાધુ આત્મસાધના કરતાં કરતાં જ્યારે આત્મભાવમાં સ્થિર થાય છે ત્યારે તેનું ચિત્ત સમત્વ પ્રાપ્ત કરે છે. જે એના વર્તનમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે.''

સમત્વ પ્રગટે જેહ ને, સ્વ પર હોય સમાન,
સઘળે નિહાળે શિવને, ગાય અલખનાં ગાન

પ્રાણાયામ, આસન, યોગ, યમ, નિયમ, ધ્યાન, સમાધિ, સૂક્ષ્મ શરીરસ્થિત ત્રણ નાડી, ચક્રો, કુંડલિની, મુદ્રા, પાંચ વ્રતો, ઈશ્વર પ્રણિધાન, વિપશ્યના, પંચ મહાભૂત, સમાધિના પ્રકારો અને એના સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ, અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ જેવા વિભાગો આ બધાં તત્વોની લેખકે વિશેષ સ્પષ્ટતાથી છણાવટ કરી છે. નરસિંહના **'જળકમળ છાંડી જા ને બાળા'**નો આધ્યાત્મિક અર્થ પ્રસ્તુત કરી લેખકે પુસ્તકના વિષયને રસપ્રદ બનાવ્યો છે.

પ્રથમ બે પ્રકરણ 'યોગ એટલે શું' અને અષ્ટાંગ યોગની વિશદે ચર્ચા કરી, યોગની ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરીને લેખક આ પુસ્તકના શીર્ષક યોગ સાધના અને જૈન ધર્મમાં સજ્જતાથી પ્રવેશ કરે છે.

જૈનધર્મમાં યોગ સાધના સ્વીકાર્ય છે જ. જૈન મૂર્તિ કાઉસ્સગ સ્થિત છે. બિરાજેલ મૂર્તિ પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસન અવસ્થામાં દર્શિત છે, ઉપરાંત જૈન ધર્મની પ્રત્યેક ક્રિયામાં વિવિધ આસનોનો અંશ રહેલો છે. પૂ. ભદ્રબાહુ સ્વામી નેપાળમાં મહાપ્રાણની સાધના કરવા ગયા હતા એવા શાસ્ત્ર ઉલ્લેખ છે, ઉપરાંત યોગ અને ધ્યાન ઉપર જૈનાચાર્યોએ મધ્યકાલિનમાં પંદરથી વધુ અને વર્તમાનમાં પણ અનેક પુસ્તકો લખ્યા છે. આ બધી વિગતો લેખક અહીં પ્રમાણ સાથે પ્રસ્તુત કરી પાતંજલિ વગેરે અન્ય યોગ ગ્રંથો સાથે એ ગ્રંથોની તુલના પણ કરે છે.

જૈન ધર્મના ૨૪ તીર્થંકરોમાંથી ૧૮ તીર્થંકરોની પાછળ 'નાથ' શબ્દ પ્રયોજાય છે એવું દર્શાવી લેખક જૈનધર્મનું અનુસંધાન નાથ સંપ્રદાય સાથે સાધી

આ યોગસાધનાની પરંપરા પ્રાચીન છે એવું પ્રતિપાદિત કરે છે. વિશાળ વાંચનમાંથી પ્રગટેલી લેખકની આ મૌલિક શોધ છે.

તીર્થંકર પ્રતિમાની નવે અંગની પૂજામાં પણ લેખક યોગ ચક્રો શોધે છે. જે સત્ય છે.

વાસ્તવમાં પ્રત્યેક ધર્મમાં યોગ પ્રવેશ છે જ, જરૂર છે યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય જગ્યાએ એની શોધ કરવાની.

જે જૈનધર્મીએ સાધનામાર્ગે આગળ વધવું હશે, અભ્યંતર તપ થકી શુદ્ધિ અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી હશે એમના માટે આ પુસ્તક મોક્ષપથના રાજમાર્ગ જેવું છે. દિશાસૂચક છે અને વિશેષ તો હળવેથી સાચા માર્ગે દોરનાર છે. કારણ કે એમાં સર્વ યોગના અભ્યાસની અનુભૂતિ છે.

આવા સત્વશીલ પુસ્તકનું પ્રકાશન કરવાની આ સંસ્થા મુંબઈ જૈન યુવક સંઘને તક મળી એ માટે સંસ્થા વતી અમે શ્રી સુરેશભાઈનો આભાર માનીએ છીએ.

આપણી ભીતરના ઘણાં તાળાંઓ ખોલવાની ઘણી બધી કૂંચીઓ આ મૂલ્યવાન પુસ્તકમાં છે.

ઈ તાળાને દૂર કરો તો
ઘર ભીતર અજવાળાં....

પ્રત્યેક વાચકને આવા અજવાળા પ્રાપ્ત થાઓ....

- ડૉ. ધનવંત શાહ
મંત્રી - શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘ
તા. ૨૮-૦૨-૨૦૧૫

આગ લગી બડી ભારી ગગનમેં આગ લગી બડી ભારી,

૧. બ્રહ્મા ભી જલ ગયે, વિષ્ણુ ભી જલ ગયે, જલ ગયે જટાધારી.

૨. ચંદા ભી જલ ગયે, સૂરજ ભી જલ ગયે, જલ ગયે નવલખ તારે.

૩. પવન પાની અગ્નિ ભી જલ ગયે, જલ ગઈ પૃથ્વી બેચારી.

૪. નામ ભી જલ ગયે, રૂપ ભી જલ ગયે, જલ ગઈ ગુણેતાસારી.

૫. ઓહમ ભી જલ ગયે, સોહમ ભી જલ ગયે, જલ ગઈ સુરતા નારી.

૬. તદપદ નવપદ અસીમ પદ જલ ગયે, મૈં કિનસે કરું યારી ?

૭. દ્વૈદ અદ્વૈદ ભી જલ ગયે, સુનો ભાઈ સાધુ, કબીર કહે વિચારી.

– કબીર સાહેબ

આત્મસાધક જન્મ-મરણના ફેરામાંથી મુક્ત થતાં પહેલાં આત્મસાધના દરમ્યાન ચેતનાના વિવિધ સ્તરે થતી વિવિધ સૂક્ષ્મ અનુભૂતિઓને અતિક્રમે છે એ જલદ શબ્દો દ્વારા કબીર સાહેબે આ પદમાં દર્શાવ્યું છે.

આ પદમાં આગ લાગી એટલે યોગાગ્નિ પ્રગટ્યો, ગગન એટલે ચિદાકાશ અને બળી જવું એટલે અતિક્રમી જવું, ઓળંગી જવું કે પાર થઈ જવું એવો અર્થ અભિપ્રેત છે.

આત્મસાધના દરમ્યાન ચિદાકાશમાં ચેતનાના વિવિધ સ્તરે થતી અનુભૂતિઓને કબીર સાહેબ આ રીતે દર્શાવે છે.

૧. આત્મસાધના દરમ્યાન બંધ આંખે ચિદાકાશમાં થતી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શંકરની અનુભૂતિને (દર્શન) અતિક્રમી આત્મસાધક ચેતનાના હજી ઊંચા સ્તર પર જવા આગળ વધે છે.

૨. આત્મસાધકને સાધના દરમ્યાન બંધ આંખે ચિદાકાશમાં ચંદ્ર સૂર્ય અને અગણિત તારાઓના દર્શન થાય છે. આ અનુભૂતિને અતિક્રમી આત્મસાધક ચેતનાના હજી ઊંચા સ્તર પર જવા આગળ વધે છે.

૩. આત્મસાધકને દેહથી પર એવા ચૈતન્યતત્ત્વનો અનુભવ થાય છે.

પરિણામે પંચમહાભૂતવાળો (પવન-પાણી-પૃથ્વી) દેહ હું નથી એવી સમજણ આત્મસાધકમાં પ્રગટે છે. આ અનુભૂતિને પણ અતિક્રમી આત્મસાધક ચેતનાના હજી ઊંચા સ્તર પર જવા આગળ વધે છે.

૪. આત્મસાધકનો જે પરંપરામાં ઉછેર થયો હોય એ પરંપરાના દૈવી પુરુષોની કે આદિ પુરુષની (વૈષ્ણવો માટે શ્રી કૃષ્ણ, જૈનો માટે તીર્થંકરો, ખ્રિસ્તીઓ માટે ઈશુ આદિ) થતી અનુભૂતિને (દૈવી કે આદિ પુરુષનું નામ અને રૂપ) આત્મસાધક અતિક્રમે છે. આ અતિક્રમણ પછી ગુણાતીતની ઝલક પામી (સત્વ, રજ અને તમ એ ત્રણે ગુણોથી પર) ચેતનાના હજી ઊંચા સ્તર પર જવા આત્મસાધક આગળ વધે છે.

૫. આત્મસાધક ચેતનાના એક સ્તરે ગૂંજતા અનાહતનાદ ઓમ કે સોહમને પણ અતિક્રમી આગળ વધે છે. સંત પરંપરામાં શબદ સૂરત યોગનું અવલંબન લઈ (અનાહતનાદ અને આંતરજ્યોતિ) આત્મસાધના કરવાની હોય છે એને સૂરતાનારી શબ્દ દ્વારા આ પદમાં વ્યક્ત કર્યું છે. આત્મસાધક આ અવસ્થાને પણ અતિક્રમી ચેતનાના હજી ઊંચા સ્તર પર જવા આગળ વધે છે.

૬. છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં એક વાત આવે છે કે ઋષિ ઉદ્દાલકે શ્વેતકેતુને નવ વખત ઉપદેશ આપ્યો કે **તત્ ત્વમ અસિ** (તે તુંજ છે) એટલે કે તું દેહથી પર એવું ચૈતન્ય તત્ત્વ છો. આ ઉપદેશ આઠ વખત શ્વેતકેતુ બૌદ્ધિક ભૂમિકાએ સમજ્યો હતો પણ નવમી વખત એને અનુભૂતિ થઈ કે એ દેહ નથી પણ ચૈતન્યતત્ત્વનો અંશ છે.

આત્મસાધક તત્ ત્વમ અસિ (તદ પદ)ને પણ અતિક્રમે છે. ગણિતમાં નવ એટલે પૂર્ણાંક. નવપદ એટલે શરીરના નવ દ્વાર, નવ ગ્રહ, નવ ખંડ કે નવનિધિ. આત્મસાધક આ બધાને પણ અતિક્રમે છે. નવ દ્વારને અતિક્રમી આત્મસાધક દશમ દ્વારમાં (બ્રહ્મરંધ્ર) પ્રવેશે છે સીમ પદ એટલે ઈન્દ્રિયગમ્ય જગત અને અસીમ પદ એટલે ઈન્દ્રિયાતીત જગત આત્મસાધક સીમ અને અસીમથી પર એવી

ભૂમિકામાં સ્થિત થાય છે. કબીર સાહેબે પોતાના ઘણા પદોમાં સીમ અને અસીમ ને બદલે હદ, બેહદ અથવા અનહદ શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો છે. જેમ કે -

હદ ચલે સો માનવા બેહદ ચલે સો સાધ,
હદ અનહદ દોઉ તજે તાકા મતા અગાધ.

૭. આત્મસાધક દ્વૈત અને અદ્વૈતથી પર એવા પરમ તત્ત્વમાં લીન થઈ જાય છે. જન્મ જન્માંતરોથી ચિત્ત પર ચોંટેલા કર્મ, સંસ્કાર, વાસના, કલેષ, કષાય આદિ બળી જાય છે કે ખરી જાય છે. પરમ તત્ત્વ સાથે એકાત્મતા અનુભવે છે. પ્રારબ્ધ કર્માનુસાર દૈહિક કે વ્યાવહારિક ક્રિયાઓ પૂરતો જ મનનો ઉપયોગ કરે છે. આત્મસાધક જન્મ મરણના ફેરામાંથી, આવાગમનના ચક્રમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે.

મહારાષ્ટ્રના સ્ત્રી સંત જનાબાઈએ પણ આવા જલદ શબ્દો દ્વારા પોતાની અનુભૂતિ વ્યક્ત કરી છે. એમણે જલ ગયે ને બદલે દળી નાખ્યા એવો શબ્દ પ્રયોગ કર્યો છે.

સૂર્ય દળલા, ચંદ્ર દળલા, ઈન્દ્ર દળલા, અહમતત્વ દળલા,
સંસાર દળલા, બ્રહ્મા દળલા, વિષ્ણુ દળલા, શંકર દળલા.

– સુરેશ ગાલા

પુષ્પિકા –

આગ લાગી બડી ભારી ગગનમેં અસીમ શીતલતા પાઈ,
જલને લગે આવાગમનકે ધાગે, અહં બ્રહ્માસ્મિ કી ધારા આઈ.

**

પ્રાક્કથન

સુષુમ્ણા સ્થિત ચક્રો પરે ઓમથી કરે વાર,
મન થઈ જાય સ્થિર ને ખૂલે અંતર દ્વાર.
ચક્રો ભેદે કુંડલિની થાય કષાયો મંદ,
છૂટે ભાન દેહતણું બૂંદ પામે સમંદ.
મનમાં વૈરાગ્ય વિના, હો ભલે બહિર્ત્યાગ,
આતમપંથ દૂર રહે છૂટે ન દ્વેષરાગ.
પોથી વાંચી મેળવ્યું પુસ્તકિયું તે જ્ઞાન,
આતમના અનુભવ વિના વૃથા સઘળું માન.

ભારતે વિશ્વને ૩ વિશિષ્ટ બાબતોનું પ્રદાન કર્યું છે.

૧) **મંત્રવિજ્ઞાન**

૨) **આયુર્વેદ**

૩) **યોગસાધના**

મારી દષ્ટિએ ભારતના બધા જ ધર્મોની સાધનાપદ્ધતિમાં યોગસાધના એક અથવા બીજા સ્વરૂપે જોવા મળે છે.

ઈ.સ. ૨૦૧૪ની પર્યુષણ વ્યાખ્યાનમાળામાં પ્રવચન આપવા જૈન સોશ્યલ ગ્રુપ પાર્લા તરફથી શ્રીમતી ભારતીબેનનો મારી ઉપર ફોન આવ્યો હતો. મેં પ્રવચનનો વિષય યોગસાધના કહ્યો. ભારતીબેને મને પ્રશ્ન કર્યો કે શું જૈન ધર્મને યોગસાધના સાથે સંબંધ છે ખરો? આ પ્રશ્ને મને વિચારતો કરી મૂક્યો. જૈનધર્મ અને યોગસાધના વિષય ઉપર ચિંતન કરતાં મને સમજાણું કે જૈનધર્મમાં માત્ર યોગસાધના જ છે! એ અલગ વાત છે કે આજે આ વાર્ત લગભગ ભુલાઈ ગઈ છે અને માત્ર બાહ્ય ક્રિયાકાંડ એટલે જ જૈનધર્મની સાધના એવું પ્રચલિત થઈ ગયું છે.

ઈ.સ. ૧૯૭૪ના ડીસેમ્બર મહિનામાં સ્વામી પૂર્ણાનંદ તીર્થ પાસેથી પ્રાણાયામ શીખ્યો. યોગાસનનો અભ્યાસ તો હું કરતો જ હતો.

અનુલોમ વિલોમ, કપાલભાતી, ભસ્ત્રિકા, મુદ્રા પ્રાણાયામ, જાલંધર બંધ, ઉડ્ડિયાન બંધ મૂલબંધ આદિનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો આજે એમ કહી શકું કે પ્રાણાયામ નહીં પણ શ્વાસાયમ શીખ્યો હતો. ઈ.સ. ૧૯૮૦માં સ્વામી શીલાનંદભારતી પાસેથી અમુક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરી શરીરના અમુક કેન્દ્રો ઉપર એકાગ્ર થઈ પંચમહાભૂત શુદ્ધિ (પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ) કેવી રીતે કરવી એ પણ શીખ્યો.

સ્વામી શીલાનંદભારતી નર્મદા કાંઠે વિચરતા, લંગોટધારી બડે દાદાજીધૂનીવાલેની પરંપરાના સાધુ હતા. ગુજરાતના શ્રી મોટાએ પણ બડે દાદાજીધૂનીવાલેની પરંપરાના કોઈક સાધુ પાસેથી દીક્ષા લીધી હતી. બડે દાદાજીધૂનીવાલે અલગારી યોગી અને સિદ્ધપુરુષ હતા. નર્મદા કિનારે જ્યાં પણ સ્થિરવાસ કરે ત્યાં અખંડધૂણી પ્રજ્વલિત રાખતા હતા માટે એમનું નામ ધૂનીવાલેદાદાજી પડ્યું હતું.

ઈ.સ. ૧૯૮૫માં તિથલમાં પૂજ્ય શ્રી કીર્તિચંદ્ર મહારાજ (બંધુ ત્રિપુટી) સંચાલિત યોગસાધના શિબિરમાં પણ ભાગ લીધો. કીર્તિમહારાજે પોતાની અનુભૂતિના આધારે વિકસાવેલ પ્રાણાયામ, સૂર્યત્રાટક આદિનો પણ અભ્યાસ કર્યો.

ઈ.સ. ૧૯૯૪માં પુરાણ પુરુષ લાહિરી મહાશય પુસ્તક વાંચ્યું. આ પુસ્તકમાં લાહિરીબાબાનું જીવનવૃત્તાંત, એમના દ્વારા પુનર્જીવિત કરાયેલા ક્રિયાયોગની વાત ને લાહિરીબાબાની અનુભૂતિની વાતો હતી. ભગવદ્ ગીતાના ચોથા અધ્યાયનો શ્લોક નં. ૨૯ આ પ્રમાણે છે.

અપાને જુહવતિ પ્રાણં પ્રાણે અપાનં તથા પરે।
પ્રાણપાન ગતિ રુદ્દવા પ્રાણાયામ પરાયણા ॥

આ શ્લોકનો આધાર લઈ પુરાણ પુરુષ લાહિરી મહાશય પુસ્તકમાં સાત્ત્વિક પ્રાણાયામનો ઉલ્લેખ કર્યો છે જે લાહિરીબાબાના ક્રિયાયોગનો એક ભાગ છે. હું ક્રિયાયોગના સદ્ગુરુ પાસેથી ક્રિયાયોગ શીખ્યો.

ક્રિયાયોગમાં શ્વાસનું અવલંબન લઈ પ્રાણશક્તિને આંદોલિત કરી મનને સ્થિર કરી ચિત્તશુદ્ધિ કરવાની હોય છે.

વર્ષો સુધી પ્રાણાયામ અને ધ્યાન સાધનાનો અભ્યાસ, પાતંજલ યોગસૂત્ર ઉપર મહર્ષિ વેદવ્યાસનું ભાષ્ય, સ્વામી વિષ્ણુદેવતીર્થનું (દેવાસવાળા) ભાષ્ય, પુષ્કરવાળા સ્વામી ઓમતીર્થનું પાતંજલ યોગ પ્રદીપ નામનું ભાષ્ય, સ્વામી ઓમાનંદ સરસ્વતીનું ઓમાનંદ યોગ સાધના નામનું ભાષ્ય, આ બધા ગ્રંથનો અભ્યાસ અને પૂ. કીર્તિચંદ્ર મહારાજ (બંધુત્રિપુટી) પાસેથી યોગસૂત્ર ઉપરની સૂક્ષ્મ સમજણ આ બધાના નિચોડરૂપે મેં આ પુસ્તંકમાં યોગસાધના અને જૈનધર્મ ઉપર મારા વિચારો વ્યક્ત કર્યા છે.

આ પુસ્તક પાતંજલ યોગસૂત્ર ઉપરનું ભાષ્ય નથી. આત્મસાધના માટે, કષાયમુક્તિ માટે દેહથી પર એવા ચૈતન્યતત્ત્વની અનુભૂતિ માટે જરૂરી એવા મહર્ષિ પતંજલિએ દર્શાવેલા યોગના આઠ અંગ વિશે આ પુસ્તકમાં વિવરણ છે. યોગનું આઠમું અંગ ''સમાધિ''નો મને અનુભવ નથી. સમાધિ વિશે માત્ર બૌદ્ધિક ભૂમિકાની મારી સમજણ પ્રમાણે વિવરણ કર્યું છે.

પરંપરાગત જૈનધર્મની બાહ્યક્રિયાઓને જ અંતિમ સત્ય માનતા જૈનધર્મના સાધુઓને સાધ્વીજીઓને શ્રાવકોને અને શ્રાવિકાઓને આ બાહ્યક્રિયાઓની પાછળ છુપાયેલો આંતરપ્રવાહ યોગસાધના જ છે, જે ખરા અર્થમાં આત્મસાધના છે એની પ્રતીતિ થાય અને દૃષ્ટિ અનેકાંત બને એ આ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ છે.

પૂજ્ય કીર્તિચંદ્ર મહારાજ સાહેબ (બંધુ ત્રિપુટી) યોગી છે. પાતંજલ યોગસૂત્ર ઉપર ભાષ્ય લખી શકે એટલી એમની ક્ષમતા છે. મહારાજસાહેબનું માર્ગદર્શન આ પુસ્તક લખતી વખતે મળતું રહ્યું છે. એમનો હું ઋણ સ્વીકાર કરું છું.

આદરણીય પંડિત સુખલાલજી અને શ્રી ચીમનલાલ ચકુભાઈ શાહ જેના પાયાના પથ્થર છે એવા શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘનું ઘણા વર્ષોથી સફળતાપૂર્વક સુકાન સંભાળતા ડૉ. ધનવંતભાઈ શાહ જૈન સાહિત્યના

મર્મજ્ઞ છે. ડૉ. ધનવંતભાઈ શાહ મારા પ્રત્યે વિશેષ ભાવ ધરાવે છે. ડૉ. ધનવંતભાઈ શાહનો પણ આભારી છું કે એમણે શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘના નેજા હેઠળ આ પુસ્તક પ્રકાશિત કર્યું છે અને આ પુસ્તકની પ્રસ્તાવના પણ લખી છે.

મિત્રભાવે આ પુસ્તકના મુખપૃષ્ઠની ડિઝાઈન બનાવી આપવા બદલ મિત્ર શ્રી મોહનકુમાર ડોડેચાનો પણ હું આભારી છું.

આત્મતત્ત્વની અનુભૂતિના સાધન તરીકે યોગસાધના અંગે મેં મારા વિચારો આ પુસ્તકમાં દર્શાવ્યા છે. આ પુસ્તકમાં મારા વિચારો કોઈને સ્વીકારવા યોગ્ય ન લાગે તો એમાં ભૂમિકાભેદની વાત છે. એમાં વિરોધિતાની કે નકારાત્મકતાની વાત નથી એમ હું માનું છું. કોઈનું પણ મન દુભવવાનો મારો ઈરાદો નથી છતાં કોઈનું પણ મન દુભાય તો મિચ્છા મી દુક્કડમ્.

બેસી સુખાસનમાં કરે ઓમપ્રાણથી મન સ્થિર,
નાદ જ્યોતિનું અવલંબન લેતો રહે જે વીર,
કહે યોગસાધના એને પુરુષ સુધીર.

પૂજ્ય ગોએન્કાજીના શબ્દોમાં ફેરફાર કરીને એમ કહી શકું કે -

યોગ ન હિંદુ બૌદ્ધ હૈ, યોગ ન મુસ્લિમ જૈન,
યોગ ચિત્તકી શુદ્ધતા, યોગ શાંતિ સુખ ચૈન

***

તા. ૨૪-૦૧-૨૦૧૫
મહા સુદ પંચમી
(વસંતપંચમી)

- સુરેશ ગાલા
૬૦૧, નીલકંઠ સદન,
હિંગવાલા લેન, ઘાટકોપર
(ઈ), મુંબઈ-૪૦૦૦૭૭.
ફોનઃ ૦૨૨-૨૫૦૧૩૧૮૦
સેલ ફોન : ૯૮૨૧૦૨૫૩૩૬

યોગીને મન સમસ્ત સચરાચર શિવ-શક્તિની રમણા છે. પરાત્પર શિવ પોતાથી અભિન્ન પણ અનંત પરિવર્તનશીલ શક્તિનો યોગ કરીને અનંતરૂપે વિલાસ કરી રહ્યા છે. આને યોગીગુરુ ચિત્તવિલાસ કહે છે. આ ચિત્તવિલાસ મનુષ્યના શરીરમાં પણ ચાલી રહ્યો છે પણ એનું મનુષ્યને ભાન નથી કારણકે ઈન્દ્રિયો અને મન બુદ્ધિની સાંકડી બારીમાંથી તે ખંડદર્શન કરે છે. અખંડ લીલા તેની સમક્ષ કેવી રીતે પ્રગટ થાય? પરિણામે પરમ આનંદનો સંયોગ થતો નથી. આવો સંયોગ જીવતેજીવ પોતાના શરીરમાં જ કરવો તે યોગીનું ધ્યેય છે.

— **મકરંદ દવે**

અનુક્રમણિકા

	વિષય	પાના નં.
૧.	યોગ એટલે શું	૧
૨.	અષ્ટાંગ યોગ	૪૧
૩.	યોગસાધના સાથે જૈન ધર્મનો સંબંધ...	૮૩

સ્થિર થયા જે ભીતરે, કરે ન વાદવિવાદ,
અંતર્મુખી વહેણમાં, સુણે અનાહત નાદ.

સ્થિર થયા જે ભીતરે, કરે ન વિધિવિધાન,
સાક્ષી ભાવે નીરખે, પંકે કમળ સમાન.

યોગ એટલે શું?

એક વાર્તા વાંચી હતી. વાર્તામાં તથ્ય છે કે નહીં એ મહત્ત્વનું નથી પણ વાર્તાનો સંદેશ મહત્ત્વનો છે.

નવનાથમાંના એક યોગી ગોરખનાથ એક વૃક્ષ નીચે બેઠા હતા ત્યાં આકાશગમન કરતા એક યોગીની છાયા પૃથ્વી પર પડતી તેમણે જોઈ. તેમણે ઊંચે જોયું તો યોગી કાનિફનાથ યોગસિદ્ધિના બળથી ઊડીને જતા હતા. ગોરખનાથે પોતાની ચાખડી જમીન પર પછાડી અને કાનિફનાથ ધરતી પર પછડાણા.

કાનિફનાથને વિચાર આવ્યો કે આવો સમર્થ પુરુષ કોણ છે ? કાનિફનાથે જોયું તો ગોરખનાથ છે. પોતાના વડીલ યોગીબંધુને ઠપકો આપતાં એમણે કહ્યું કે, "મોટા સિદ્ધ થઈ ગયા છો પણ તમારા ગુરુની શી હાલત છે એની તમને કંઈ ખબર છે ? તમારા ગુરુ મત્સ્યેન્દ્રનાથ અત્યારે કામરૂપ દેશની રાણીઓને વશ થઈ ગયા છે અને હવે તેમનું આયુષ્ય માત્ર ત્રણ દિવસનું જ રહ્યું છે."

ગોરખનાથે પણ કાનિફનાથનું ધ્યાન દોરતાં કહ્યું, "કાનિફ, તારા ગુરુની પણ કેવી દશા છે એની પણ તને ક્યાં જાણ છે ? ગૌડ બંગાળના રાજા ગોપીચંદની રાજધાનીમાં તારા ગુરુ જાલંધરનાથ દશ વર્ષથી જમીનમાં દટાઈને પડ્યા છે અને તું આકાશમાં ઊડતો ફરે છે!"

બંને શિષ્યો પોતપોતાના ગુરુને મુક્ત કરવા માટે નીકળી પડયા.

કાનિફનાથ રાજા ગોપીચંદની રાજધાનીમાં પહોંચ્યા. પોતાની માતા મેનાવતી અને ગુરુ જાલંધરનાથના સંબંધ વિશે શંકા આવતાં રાજા ગોપીચંદે ગુરુ જાલંધરનાથને જમીનમાં દટાવી દીધા હતા તે ગોપીચંદે કાનિફનાથ

આગળ કબૂલ કર્યું.

કાનિફનાથના કહેવાથી ગુરુ જાલંધરનાથની પવિત્રતા અને મહિમાનું રાજા ગોપીચંદને ભાન થયું. રાજા ગોપીચંદે કાનિફનાથની માફી માગી અને ગુરુ જાલંધરનાથને જ્યાં દાટી દીધા હતા એ સ્થળ બતાડ્યું.

કાનિફનાથે આગ્રહ કર્યો કે ગુરુ જલંધરનાથને બહાર કાઢો. ગોપીચંદે કહ્યું કે જેને દાટી દીધે દશ વર્ષ થઈ ગયાં હોય, એનો દેહ કાંઈ થોડો ટક્યો હોય ? કાનિફનાથે રાજા ગોપીચંદને કહ્યું, ''યોગીને જમીન દાટી ન શકે, જળ ડુબાડી ન શકે, અગ્નિ પ્રજાળી ન શકે, યોગી ધારે તો સમસ્ત પૃથ્વીનો નાશ કરી શકે !''

કાનિફનાથે ગોપીચંદને કહ્યું કે જાલંધરનાથ બહાર આવશે તો તેમના પ્રકોપ આગળ તમે ભસ્મીભૂત થઈ જશો. એમના પ્રકોપથી તમારી જાતને બચાવવા તમે સોનું, રૂપું, તાંબુ, પિત્તળ અને લોઢું એમ પાંચ ધાતુઓના તમારા જેવા પાંચ પૂતળાં બનાવો. તમે કોદાળી લઈને ખોદશો એટલે જમીનની અંદરથી જાલંધરનાથ પૂછશે કે કોણ છે ? તમારે કહેવું, 'ગોપીચંદ' અને તમારું પૂતળું ખાડા પાસે રાખી તમે દૂર ખસી જજો તો જ તમે બચી શકશો.

ગોપીચંદ કબૂલ થયા. આબેહૂબ ગોપીચંદ જેવાં જ અલગ અલગ ધાતુના પાંચ પૂતળાં તૈયાર થઈ ગયા. ગોપીચંદે થોડુંક ખોદયું ત્યાં જમીનની અંદરથી અવાજ આવ્યો; કોણ છે ? ગોપીચંદે જવાબ આપ્યો 'ગોપીચંદ' અને એટલું કહી પોતાની જગ્યાએ સોનાનું પૂતળું રાખી ગોપીચંદ ખસી ગયા. જાલંધરનાથ જમીનની અંદરથી બોલ્યા : ''ગોપીચંદ હોય તો ભસ્મ થઈ જાય.'' સોનાનું પૂતળું ખાખ થઈ ગયું. આમ વારાફરતી પાંચેય પૂતળાંઓ બળી ગયાં અને જાલંધરનાથ બહાર આવીને પગે લાગતા ગોપીચંદને ભેટી પડ્યા. ગોપીચંદને એમણે અમરમંત્ર આપ્યો ને ગોપીચંદ અજર અમર બની ગયા.

આ કથાનો ઉલ્લેખ શ્રી મકરંદભાઈ દવેએ પોતાના પુસ્તક યોગપથમાં કર્યો છે.

આ કથા શું સૂચવે છે?

પાંચ પૂતળાનું બળી જવું એટલે પાંચ મહાભૂતવાળા આ શરીરનું બળી જવું નહીં, પણ પાંચ મહાભૂતવાળો દેહ એટલે હું એ ભાવનું બળી જવું, દેહભાવથી મુક્ત થઈ આત્મભાવમાં સ્થિર થવું પરિણામે અમરત્વ પ્રાપ્ત થાય કારણ કે ત્યારે અનુભવાઈ જાય કે મોત જેવું કાંઈ નથી. દરિયાના મોજાં જો પોતાને મોજાં સમજે તો ઉદ્‌ભવવું અને વિલીન થઈ જવું એવું અનુભવે પરંતુ દરિયાનાં મોજા પોતાને પાણી સમજે તો! ઉદભવવું અને વિલીન થઈ જવું એવું રહેતું જ નથી!

ગોરખનાથને ખબર પડી કે ગુરુ મત્સ્યેન્દ્રનાથ યોગનું મહાજ્ઞાન ભૂલીને કામરૂપ દેશમાં રમણીઓ સાથે વિહાર કરવામાં પડી ગયા છે. સોળસો સેવિકાઓ દ્વારા વિંટળાયેલી મંગલા અને કમલા નામની પટરાણીઓ ગુરુ મત્સ્યેન્દ્રનાથનું મન વશ કરીને બેઠી છે અને ત્યાં કોઈનો પ્રવેશ પણ થઈ શકે એમ નથી. સ્ત્રીઓના રાજ્યમાં તો સ્ત્રી થઈ ને જ અંતઃપૂરમાં પ્રવેશ મળે. ગોરખનાથે સુંદર નર્તિકાનો વેશ ધારણ કર્યો. હાથમાં મૃદંગ વગાડતાં ગુરુ ગોરખનાથ બોલ્યા : ચેત ! ચેત ! ચેત ! (આપણે ત્યાં ચેત મછંદર ગોરખ આયા એવું વાક્ય પ્રચલિત છે એની પૃષ્ઠભૂમિમાં આ કથા છે.)

મત્સ્યેન્દ્રનાથ તો યોગી હતા. સંદેશનો સંકેત તેઓ સમજી ગયા અને સાપ કાંચળી ઉતારે તેમ કામરૂપની સર્વ મોહિનીને ફગાવી ગોરખનાથ સાથે ચાલી નીકળ્યા. મત્સ્યેન્દ્રનાથ બાહ્ય ભોગવિલાસનો ત્યાગ કરી ચાલી નીકળ્યા પણ પોતાની મોજડીમાં તેમણે થોડી સોનામહોરો સંઘરી રાખી હતી કારણ કે એમના મનમાંથી હજી સ્પૃહા ગઈ ન હતી. મનને એમણે એમ મનાવ્યું હતું કે ખપ પડચે સોનામહોરો કામ લાગશે. ગોરખનાથની નજરમાંથી કાંઈ છાનું થોડું રહે! ગુરુશિષ્ય ચાલ્યા જાય છે ત્યાં માર્ગમાં કાળમીંઢ પર્વત આડો આવ્યો. ગોરખનાથે પોતાના કમંડળમાંથી જળની અંજલી પહાડ પર છાંટી અને આખો પહાડ સોનાનો બની ગયો.

ગોરખનાથનો આવો પ્રભાવ જોઈ ગુરુ ચકિત બની ગયા. યોગમાર્ગે ચાલતા હોવા છતાં સોનામહોર રાખવા બદલ પસ્તાવો થયો. એમણે સોનામહોર ફેંકી દીધી પણ એમની ઈચ્છા તો સોનાના પહાડમાંથી સોનાનું ચોસલુ કાઢી લેવાની હતી. ગોરખનાથે જળની બીજી અંજલિ છાંટી અને સોનાનો પહાડ સ્ફટીકનો બની ગયો. ગોરખનાથે જળની ત્રીજી અંજલી છાંટી અને સ્ફટિકનો પહાડ ગેરુનો બની ગયો. બધું જ ભસ્મીભૂત થયા પછી અંગારા સળગતા રહ્યા હોય એવા ભગવા રંગનો ઢગલો સામે પડ્યો હતો.

મત્સ્યેન્દ્રાથ ભલે બાહ્યત્યાગ કરીને નીકળ્યા હતા પણ એમના મનમાંથી ધનની સ્પૃહા (સોનાનો પહાડ) અને યોગસિદ્ધિની લાલસા (સ્ફટિકનો પહાડ) રહી ગઈ હતી એ પણ નીકળી ગઈ. ગોરખનાથ બોલ્યા : ''આદેશ''. મત્સ્યેન્દ્રનાથ પણ તરત જ બોલ્યા, ''આદેશ'' અને ગુરુ શિષ્ય વનમાં ચાલી ગયા.

આ કથાનો સંદેશો મહત્ત્વનો છે. કામરૂપી નગરી એટલે મન. એમાં વૃત્તિઓનું સ્ત્રીયારાજ પ્રવર્તે છે. વૃત્તિઓની એક પટરાણી મંગલા છે એટલે કે મન મંગલ તરફ, કલ્યાણ તરફ થોડી વાર ખેંચાય છે. વૃત્તિઓની બીજી પટરાણી કમલા છે એટલે કે મન મનગમતું જોઈને એ વિષયોમાં ખેંચાય છે. આમ સતત મનમાં ખેંચતાણ ચાલતી રહે છે. આત્મસાધક જ્યારે અનાહત નાદ (મૃદંગ) સાંભળે છે ત્યારે વૃત્તિઓના મહેલમાંથી બહાર નીકળે છે. મનના અગોચર કમરામાં સુપ્ત પડી રહેલી ધનની સ્પૃહા (સોનાનો પહાડ) અને યોગસિદ્ધિની લાલસા (સ્ફટિકનો પહાડ) પણ છેલ્લે નાશ પામે છે. ભગવા રંગનો ઢગલો બચે છે એટલે કે પોતાના સ્વરૂપમાં, આત્મભાવમાં સ્થિર થઈ જાય છે.

આદરણીય શ્રી મકરંદભાઈ દવેએ પોતાના પુસ્તક યોગપથમાં આ કથાનો ઉલ્લેખ અને તેનું અર્થઘટન આવી રીતે કર્યું છે.

યોગ એટલે શું? શું યોગી એટલે જટાધારી, દાઢીધારી કે માથું

મુંડાવેલી ભગવાવસ્ત્રધારી વ્યક્તિ? યોગી જંગલોમાં કે પહાડોની ગુફામાં રહેતો હોય, ચમત્કારો કરી શકતો હોય એવી માન્યતા પ્રચલિત છે.

યોગ એટલે શું? યુજ ધાતુ ઉપરથી યોગ શબ્દ બન્યો છે. યુજ ધાતુ જોડવાના અર્થમાં છે. બે પદાર્થોને, પરિસ્થિતિઓને કે પાત્રોને જોડવાની ક્રિયાને યોગ કહે છે. આપણે ત્યાં વાક્ય પ્રચલિત છે કે યોગાનુયોગ આમ થયું. યોગ એટલે શું એ વિશેની વ્યાખ્યાઓ આ પ્રમાણે છે.

૧) **યુજ્યતે અનેન ઈતિ યોગઃ**

દેહમાં રહેલી ચેતનાને (આત્મતત્ત્વને) વિશ્વચેતના (પરમતત્ત્વ તત્ત્વ) સાથે જોડી આપે એને યોગ કહે છે.

૨) **યોગ સંયોગ ઉચ્યતે જીવાત્મ પરમાત્મનઃ**

–ઉપનિષદકાળની વ્યાખ્યા

જીવાત્માને (દેહસ્થિત આત્માને) પરમાત્મા (પરમ ચેતના) સાથે જોડી આપે (સંયોગ કરાવી આપે) એને યોગ કહે છે.

૩) **મોક્ષેણ યોજનાત્ યોગઃ**

- જૈનાચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ

જેના દ્વારા (જે આત્મસાધના દ્વારા) મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય એને યોગ કહે છે.

૪) **તં વિદ્યાત્ દુઃખસંયોગવિયોગ યોગ સંજ્ઞિતમ્**

- ભગવદ્‌ગીતા

જે વિદ્યા દ્વારા દુઃખના સંયોગનો વિયોગ થાય એને યોગ કહે છે. દુઃખ એટલે જનમ મરણના ફેરા. જે વિદ્યા દ્વારા જન્મમરણના ફેરા ટળી જાય એ વિદ્યાને યોગ કહે છે.

આદિ શંકરાચાર્યે લખ્યું છે ને -

પુનરપિ મરણમ્ પુનરપિ જનમમ્
પુનરપિ જનની જઠરે શયનમ્
ભજ ગોવિંદમ્ ભજ ગોવિંદમ્ મૂઢમતે ।

ફરી ફરી મરવાનું, ફરી ફરી જન્મવાનું, ફરીફરી માતાના ગર્ભાશયમાં રહેવાનું આ બધાથી મુક્ત થવું હોય તો હે મૂઢમતિ, ગોવિંદને ભજ (આત્મસાધના કર)

૫) ન તસ્ય રોગો ન જરા ન મૃત્યુઃ પ્રાપ્તસ્ય
યોગાગ્નિમયં શરીરમ્ !

– શ્વેતાશ્વેતર ઉપનિષદ

જેઓ યોગાગ્નિ દ્વારા પૂર્ણપણે પવિત્ર થઈ ગયા છે એટલે કે જેમને કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થઈ છે એઓ જન્મમરણના ફેરામાંથી મુક્ત છે. પરિણામે એઓ ઘડપણ, રોગ અને મૃત્યુથી પર છે.

૬) સમત્વં યોગઃ ઉચ્યતે

– *ભગવદ્‌ગીતા*

યોગ એટલે સમત્વની, સમતાની પ્રાપ્તિ. જે આત્મસાધના દ્વારા સમતાની પ્રાપ્તિ થાય એને યોગ કહે છે. આવા યોગીના જીવનમાં પ્રારબ્ધવશ પ્રતિકૂળ પદાર્થો, પરિસ્થિતિઓ કે પાત્રો આવે તો પણ યોગીના ચિત્તમાં સમતા જ રહે છે. ચિત્ત વિચલિત થતું નથી. જૈનધર્મમાં પણ સાધુ માટે સમણ શબ્દ છે, શ્રમણ નહીં. જે સમતાના આરાધક છે એ જૈન સાધુ છે. આવો સાધુ આત્મસાધના કરતાં કરતાં જ્યારે આત્મભાવમાં સ્થિર થાય છે ત્યારે તેનું ચિત્ત સમત્વ પ્રાપ્ત કરે છે જે એના વર્તનમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. આપણી ભાષામાં ઘણા એવા શબ્દો છે કે જેમાં સ ને બદલે શ્ર નો પણ ઉપયોગ થાય છે. જેમ કે

શીખંડ અને શ્રીખંડ
સીમંત અને શ્રીમંત
સમણ અને શ્રમણ

કાશ્મિરી સંતકવયિત્રિ લલ્લેશ્વરી પણ એક વાખમાં કહે છે–

સમત્વ પ્રગટે જેહને, સ્વ પર હોય સમાન,
સઘળે નિહાળે શિવને, ગાય અલખનાં ગાન.

જૈનશાસ્ત્રોમાં પણ એક શ્લોક છે.

દૂરે સ્વર્ગસુખં, મુક્તિ પદવી સા દવિયસી,
મન સંનિહતં દષ્ટં, સ્પષ્ટં તું સમતાસુખમ્.

સ્વર્ગસુખ તો દૂર છે અને મુક્તિપદ પામવું દુર્લભ છે. મનને અંતર્મુખ અને શાંત કરવાથી આ ક્ષણે જ સમતાસુખનો અનુભવ કરી શકાય છે.

૭) **યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્** - *ભગવદ્‌ગીતા*

૧) આધ્યાત્મિક કર્મ

૨) વ્યાવ્હારિક કર્મ

આ બંને કર્મો કુશળતાપૂર્વક કરવાને યોગ કહે છે.

આધ્યાત્મિક કુશળ કર્મ એટલે....

(૧) જીવનમાંનુ પરમાત્મા સાથે મિલન કરાવી આપે એવું કર્મ.

(૨) જગતાભિમુખ વૃત્તિના પ્રવાહને આત્માભિમુખ, અંતર્મુખ પ્રવાહમાં પલટાવે એવું કર્મ.

(૩) જડ અને ચેતનના (દેહ અને આત્માના) કથિત સંયોગનો જે વિયોગ કરી નાખે એવું કર્મ.

(૪) આત્મવિસ્મૃતિનો વિયોગ કરે એવું કર્મ.

યોગસાધકે પ્રારબ્ધાનુસાર કરવા પડતાં વ્યાવ્હારિક કર્મો પણ કુશળતાપૂર્વક કરવા જોઈએ.

૮) **યોગઃ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ**

તદા દૃષ્ટુ સ્વરૂપે અવસ્થાનમ્ -પાતંજલ યોગસૂત્ર

યોગ એટલે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ અને એ સમયે આત્મા (દૃષ્ટા) પોતાના સ્વરૂપમાં લીન હોય છે. યોગની આ બહુ જ વિખ્યાત વ્યાખ્યા છે.

ભારતમાં ઉદ્‌ભવેલી બધી જ ધાર્મિક પરંપરાઓ જીવંત મનુષ્યને આત્મા ઉપર ત્રણ શરીરના આવરણ ધારણ કરનાર મનુષ્ય તરીકે સ્વીકારે છે.

૧) સ્થૂળ શરીર અથવા ઔદારિક શરીર (હાડમાંસનું શરીર)

૨) સૂક્ષ્મ શરીર અથવા તેજસ શરીર.

૩) કારણ શરીર અથવા કાર્મણ શરીર.

સ્થૂળ શરીરમાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો (ચક્ષુ, કર્ણ, નાસિકા, સ્વાદ અને સ્પર્શ) અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો (હાથ, પગ, વાણી, ઉપસ્થ અને પાયુ) આવેલી છે. મન અને બુદ્ધિનું સ્થાન સૂક્ષ્મ (તેજસ) શરીરમાં છે. ચિત્તનું સ્થાન કારણ (કાર્મણ) શરીરમાં છે. ચિત્તને કારણ (કાર્મણ) શરીર પણ કહે છે. ચિત્તમાં જન્મોજન્મના, સંસ્કારો, વાસનાઓ, કર્મો અને કષાયો હોય છે.

મનમાં ઊઠતી ઈચ્છાના તરંગોના મૂળિયાં ચિત્તમાં પડેલી વૃત્તિઓમાં હોય છે. હુકમનું પાનું ચિત્ત છે. બુદ્ધિ પણ સ્વતંત્ર નથી. બુદ્ધિ ચિત્તથી દોરવાય છે. બે સમાન બુદ્ધિવાળી વ્યક્તિઓ એક હોટલમાં જમવા જાય છે. એક માંસાહારી છે. બીજો શાકાહારી છે. માંસાહારી માંસની વાનગીઓ ખાવા મગાવે છે. શાકાહારી ચિત્તમાં માંસના સંસ્કાર નથી, માત્ર શાકાહારના જ સંસ્કાર પડેલા છે. પરિણામે શાકાહારી વાનગીઓ ખાવા મગાવે છે. આનો અર્થ એ થયો કે ચિત્તમાં પડેલા સંસ્કારો દ્વારા બુધ્ધિ દોરવાય છે.

ચિત્તમાં રહેલા વૃત્તિઓના કષાયોના કે સંસ્કારોના નિરોધને પરિણામે ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે એને યોગ કહે છે. ઘણાને પ્રશ્ન થશે કે ગાઢ નિદ્રામાં કે ઘેનમાં પણ ચિત્તની વૃત્તિઓ શાંત થઈ જાય છે, દેહભાન રહેતું નથી. તો શું ગાઢ નિદ્રા કે ઘેન એ યોગ છે ?

સૂત્રકારે એટલે જ યોગની વ્યાખ્યા કરતું બીજું સૂત્ર મૂક્યું છે કે જ્યારે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે ત્યારે આત્મા પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિત હોય છે જેને **Choiceless Awareness** કહી શકીએ. આ એક પરમ જાગૃતિની અવસ્થા છે. ગાઢ નિંદ્રામાં કે ઘેનમાં આ શક્ય નથી. આ અવસ્થામાં હું દેહ નથી, મન નથી, પણ હું ચૈતન્ય છું એવી પ્રતીતિ થાય છે. યોગ સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીરને એકબીજાથી અલગ પાડી સ્વરૂપમાં સ્થિત થવાની સાધના છે. યોગ ભેદજ્ઞાન છે.

કચ્છના સંત મેકણદાદા કહે છે -

જોગી જીવે જગતમાં યુદ્ધમાં જેમ વીર,
સ્વીકારી નમન મોતનું પછી છોડે શરીર.

૯) **ક્ષિણોતિ યોગઃ પાપાનિ ચિરકાલ અર્જીતાનિઅપિ**
પ્રચિતાનિ યથા ઈંધાસિ ક્ષણાદેવા શુશુક્ષણિઃ

- હેમચંદ્રાચાર્ય (યોગશાસ્ત્ર ગ્રંથ)

જેમ લાંબા કાળથી એકઠાં કરેલાં ઈંધણને અગ્નિ ક્ષણવારમાં બાળી નાખે છે તેમ લાંબાકાળથી અનેક ભવોના ઉપાર્જન કરેલાં પાપોનો ક્ષણમાત્રમાં ક્ષય કરવા યોગ સમર્થ છે.

૧૦) **ચર્તુવર્ગે અગ્રણીઃ મોક્ષો યોગઃ તસ્ય ચ કારણમ.**

-હેમચંદ્રાચાર્ય (યોગશાસ્ત્ર ગ્રંથ)

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ રૂપ ચાર વર્ગમાં મોક્ષ અગ્રેસર છે. મોક્ષનું કારણ પણ યોગ છે. (મોક્ષની પ્રાપ્તિ યોગસાધનાથી થાય છે.)

૧૧) સંત તુકારામે કહ્યું છે-

યોગાચી સંપદા ત્યાગ આણિ શાંતિ

૧૨) મુક્તાબાઈએ કહ્યું છે

યોગી પાવન મનાચા
સાહે અપરાધ જનાચા

યોગને કવિઓની પંક્તિઓ દ્વારા સમજીએ

૧) **ભલે ભટકે ચૌદ ભુવન કંઠીવાળા,**
જુએ બંધ આંખે તેને મસ્તીવાળા.
હતા હાથ ખાલી એ જીતી ગયા છે,
હાર્યા છે માળા અને તસ્બીવાળા.

- અશરફ ડબ્બાવાલા

યોગ એટલે કર્મકાંડથી ઉપર ઊઠી બંધ આંખે પરમ તત્ત્વની અનુભૂતિ કરવી અને એ અનુભૂતિની મસ્તીનો આનંદ માણવો.

૨) માપ બધા સાચા પડશે,
શૂન્ય થઈ સરવાળો કરજે.

યોગ એટલે શૂન્ય થઈ જવું એટલે કે પૂર્ણ થઈ જવું કારણકે શૂન્ય જ એક એવું છે કે જે પૂર્ણ છે.

૩) ફૂટી જવાનો અર્થ પરપોટાને પૂછ,
જેવો એ ફૂટયો કે સાગર થઈ ગયો.

ક્ષુદ્રતા તજી વિરાટમાં વિલીન થઈ જવું, દેહભાવ તજી આત્મભાવમાં સ્થિર થઈ જવું કે જીવાત્માનો પરમાત્મામાં વિલય થઈ જવો એને યોગ કહે છે.

૪) રહીને સ્થિર ફરવાનો કસબ શીખી ગયા,
અમે ભીતર ઊઘડવાનો કસબ શીખી ગયા.

આત્મભાવમાં સ્થિર થવાનો કસબ એટલે યોગ પરિણામે અંતર્જગત ખૂલે છે. અંતર્જગતમાં વિહરવાનો કસબ એટલે જ યોગ.

૫) હર શ્વાસ જ્યાં જઈને ઉચ્છ્વાસને મળે છે,
સ્થળ જેવું કંઈ નથી તો ઝળહળ પડાવ શું છે?

- રાજેન્દ્ર શુક્લ

સ્થળ અને કાળ નિરપેક્ષ ઝળહળ પડાવની અનુભૂતિ કરવી એનું નામ યોગ છે.

૬) એને શું રોકી શકવાનું અંધારાનું જાળું,
જે પોતાની સાથે રાખે પોતાનું અજવાળું.

અંધારાનું જાળું = પ્રતિકૂળ પાત્રો, પદાર્થો કે પરિસ્થિતિઓનો સંયોગ અને દેહભાવ

પોતાનું અજવાળું = આત્મભાવ

જે સાધના દ્વારા પોતાનું અજવાળું પ્રગટે એટલે કે આત્માની અનુભૂતિ થાય એને યોગ કહે છે.

૭) જે જાય છે અંદર તરફ
એ ઝળહળે છે ચોતરફ

- સતીષ વ્યાસ

જે સાધના દ્વારા અંતર્મુખ થઈ દેહથી પર એવા ચૈતન્યતત્ત્વની અનુભૂતિ કરવી પરિણામે જીવન આત્મપ્રકાશથી ઝળહળી ઊઠે એને યોગ કહે છે.

૮) ડાઘ ધોવાની ક્ષણે અટકી ગયો
જાત મેલી વસ્ત્ર ક્યાં મેલું હતું

વસ્ત્રો ધોવાં એટલે બાહ્ય ક્રિયાકાંડ કરવા. મેલ તો ચિત્તમાં છે દેહમાં નહી. જે સાધના દ્વારા મેલી જાત ઊજળી બને એટલે કે ચિત્તશુદ્ધિ થાય એને યોગ કહે છે. પવિત્ર, શુદ્ધ ચિત્ત જ ચિત્રકૂટ છે જ્યાં રામજીનો (આત્મારામનો) વાસ છે.

૯) હાથમાં માળા ને મન માળવે
આવો વિરોધાભાસ કેમ પાલવે?

મોટે ભાગે કરમાં માળા દ્વારા નામસ્મરણ થતું હોય પણ મન બીજે ભટકતું હોય છે. યોગ એટલે મનને સ્થિર કરી પછી મનનો વિલય કરવો.

૧૦) તમારું હજનું સૂચન મંજૂર છે પણ હું,
સહજની સફરમાં છું સમય ક્યાંથી કાઢું?

હજ = કર્મકાંડ

સહજની સફર = આત્મસાધના (યોગ)

જે યોગ સાધક છે, આત્મસાધક છે એ કર્મકાંડથી ઉપર ઊઠી ગયા હોય છે. કર્મકાંડને અતિક્રમી આત્માનુભૂતિના પંથે પ્રયાણ કરવું એનું નામ યોગ છે.

૧૧) હદ્દૂદે યારસે બાહર નિકલકે દેખ જરા
ન કોઈ ગૈર લગતા હૈ ન કોઈ રકીબ લગતા હૈ
હદ્દૂદે યાર - મનનું જગત
રકીબ - પોતાની વ્યક્તિ

યોગ એટલે મનના જગતમાંથી બહાર નીકળી આત્મભાવમાં સ્થિર થવાની ક્રિયા પરિણામે પારકાં અને પોતિકાં એવો ભેદ શમી જાય છે અને

સમત્વ પ્રગટે છે.

૧૨) **હવે એ સાચો ભગત થઈ ગયો છે,**
હવે એને ના હોય માતર કે કાનો.

હું એટલે દેહ (માતર) અને હું એટલે મન (કાનો) એવા ભાવથી મુક્ત થઈ ચૈતન્યના પ્રદેશમાં વિહરવાને યોગ કહે છે.

૧૩) **વધી મસ્તી તો વિરક્તિ થઈ ગઈ,**
ઘેરો થયો ગુલાલ તો ભગવો થઈ ગયો.

– જવાહર બક્ષી

યોગ એટલે સ્વરૂપ સ્થિરતાની મસ્તી અનુભવવી પરિણામે જગત પ્રત્યે વૈરાગ્ય પ્રગટે છે. આ જ ખરો સન્યાસ છે. (ગુલાલનું ભગવામાં રૂપાંતર)

૧૪) **હશે હા ડાળ સાથે લાગણી જેવું છતાં,**
બધાં યે પાન ખરવાનો કસબ શીખી ગયા.

યોગીને મોતની આગોતરી જાણ થઈ જતી હોય છે. જેમ પાંદડું સહજતાથી વૃક્ષ પરથી ખરી જાય એમ યોગી લાગણીભર્યા સાંસારિક સંબંધોને અતિક્રમી કૂટસ્થમાં(આજ્ઞાચક્રમાં) સ્થિર થઈ દેહ ત્યજી દે છે. યોગી માટે મોત પીડાદાયક ઘટના નથી પણ આનંદદાયક ઘટના છે, કારણ કે યોગી જાણે છે કે મોત જેવું કશું નથી.

પ્રયાણકાલે મનસા ચલેન ભકત્યાયુક્તે યોગબલેન એવ
ભુવોમધ્યે પ્રાણમાવેશ્ય સમ્યક્ સતં પરં પુરુષમુપૈતિ દિવ્યમ્

– ભગવદ્‌ગીતા

મૃત્યુ સમયે જે મનુષ્ય પોતાના પ્રાણને બે ભ્રમરની વચ્ચે (આજ્ઞાચક્રમાં) સ્થિર કરીને યોગબળે (જીવનમાં કરેલી આત્મસાધનાના પરિણામરૂપ ક્ષમતાથી) અવિચળ મનથી પૂર્ણ ભક્તિસહ દેહ ત્યજે છે તે નિશ્ચિતરૂપે દિવ્ય એવા પરમ સુખને પામે છે. (પરમ તત્ત્વને પામે છે)

યોગ સાધના શા માટે કરવી જોઈએ ?

બુદ્ધચરિત્ર ગ્રંથના રચયિતા અશ્વઘોષ નામના બુદ્ધ પરંપરાના આચાર્યે પોતાના ગ્રંથમાં ભગવાન બુદ્ધના મુખમાં એક શ્લોક મૂક્યો છે

જરા વ્યાધિ મૃત્યુઃ ચ યદિ ન સ્યાત્ ઈદં ત્રયમ ।
મમાપિ હિ મનેષુ વિષયેષુ રતિઃ ભવેત ॥

સંસારમાં જો ઘડપણ, રોગ અને મૃત્યુ ન હોત તો મારા મનમાં પણ સંસારના ભોગવિલાસની રતિ હોત. (હું પણ સંસારના ભોગવિલાસ આનંદથી ભોગવત)

ઈન્દ્રિયો અને વિષયોના સંયોગ દ્વારા સુખ પ્રાપ્ત થાય છે પણ એ સુખની ત્રણ મર્યાદા છે.

૧) પરાધીન છે કારણ કે પાત્રો, પદાર્થો અને પરિસ્થિતિઓ ઉપર આધારિત છે.

૨) અલ્પકાલીન છે.

૩) ચિત્તવૃત્તિને ચંચળ બનાવે છે.

સંત જ્ઞાનેશ્વર પણ કહે છે -

સ્વપ્નમાંનું ધન, ઝાંઝવાનું જળ,
વાદળાંનો છાંયો, એવું જ ઈન્દ્રિયોનું સુખ.

ઋષિમુનિઓની ખોજ હતી શાશ્વત સુખની. એમણે શોધ આરંભી કે શું એવું સુખ શક્ય છે કે જે,

૧) સ્વાધીન હોય (પાત્રો, પદાર્થો અને પરિસ્થિતિઓ આધારિત ન હોય)

૨) દીર્ઘકાલીન હોય

૩) ચિત્તવૃત્તિને શાંત બનાવતું હોય

આવા શાશ્વત સુખની પ્રાપ્તિ માટે ઋષિમુનિઓએ પોતાની જાતમાં ડૂબકી મારી અને એમને એક એવા તત્ત્વનો અનુભવ થયો કે જે તત્ત્વ

૧) શાશ્વત હતું - માટે એને આત્મા નામ આપ્યું.

૨) અનંત હતું - માટે એને બ્રહ્મ નામ આપ્યું.

૩) વિશ્વનો આધાર હતું - માટે એને ઈશ્વર નામ આપ્યું.

આ તત્ત્વને ભલે અલગ અલગ નામ આપ્યા પણ આ તત્ત્વ તો અનામી અને અરૂપી જ હતું. આ તત્ત્વના સાક્ષાત્કારથી જ સ્વાધીન, દીર્ઘકાલીન અને ચિત્તવૃત્તિને શાંત બનાવતાં સુખની પ્રાપ્તિ થઈ શકે એ રહસ્ય ઋષિમુનિઓને સમજાઈ ગયું. આ તત્ત્વના સાક્ષાત્કારનો માર્ગ એટલે જ યોગસાધના.

યોગનો સંબંધ મનશક્તિ અને પ્રાણશક્તિ સાથે છે. આત્માની અનંતશક્તિનો અનુભવ કરવો હોય તો મનઃશકિત અને પ્રાણશકિત એમ બંનેની જરૂર પડે છે. આ બંને શક્તિ પરસ્પર સંબંધિત પણ છે. યોગસાધનામાં મનઃશક્તિ (મંત્ર એટલે કે ઓમ) અને પ્રાણશક્તિ દ્વારા મનને સ્થિર કરી ચિત્તને શુદ્ધ કરવાનું હોય છે. ચિત્તને જન્મોજન્મના કર્મો, સંસ્કારો, વાસનાઓ અને કષાયોથી મુક્ત કરવાનું હોય છે. યોગસાધનામાં કામ મન ઉપર કરવાનું હોય છે. એને માટે શરીર, ઈન્દ્રિયો, પ્રાણ અને મંત્રનું (ઓમ) અવલંબન લેવું પડે છે. યોગસાધકે બે મોરચા સંભાળવાના હોય છે. પ્રારબ્ધાનુસાર જીવનમાં આવતા પ્રતિકૂળ પાત્રો, પદાર્થો અને પરિસ્થિતિઓ પરેશાન કરે છે અને અંતરમાં રહેલા વિકારો ઉપદ્રવ કરે છે. આ બંને મોરચા સંભાળી યોગસાધના દ્વારા જનમ મરણના ફેરામાંથી મુક્ત થવા પ્રયાસ કરવો પડે છે. આ પ્રયાસ એકાદ જન્મમાં પૂરો ન પણ થાય. યોગ સાધકે કેટલી ધીરજ રાખવી જોઈએ એના જવાબમાં આચાર્ય ગૌડપાદે કહ્યું છે -

ઉત્તબિંદુના કુશાગ્રેન ઉત્સેદ ।

તણખલા દ્વારા સમુદ્રના ખાલી કરવા માટે જેટલી ધીરજની જરૂર છે એટલી જ ધીરજ યોગસાધકે આત્માનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે રાખવાની હોય છે.

કબીર સાહેબે પણ કહ્યું છે :

અટપટ જ્ઞાન કબીરકા ઝટપટ લીખા ન જાય
જ્યોં યોં કો ઝટપટ લીખે સબ ખટપટ મિટ જાય.

અટપટ જ્ઞાન= યોગસાધના

સબ ખટપટ = જનમમરણના ફેરા

ક્યાંક વાંચ્યું હતું કે ભીષ્મ એટલે મન. જ્યાં સુધી ભીષ્મ મરતા નથી ત્યાં સુધી દુર્યોધન (દુર્વાસના) સુરક્ષિત છે. કૃષ્ણએ સૂચવ્યું કે ભીષ્મને મારવા શિખંડીનો સહારો લેવો પડશે. કૃષ્ણ એટલે સદગુરુ. અર્જુન એટલે આત્મસાધક. શિખંડી એટલે પ્રાણશક્તિ. માટે જ શિખંડી નર નથી, નારી નથી અને નપુંસક પણ નથી. અર્જુને શિખંડીનું અવલંબન લઈ ભીષ્મનો વધ કરી નાખ્યો એટલે પ્રાણના અવલંબન વિના મન મરતું નથી. (મનને અતિક્રમાતું નથી).

એક સૂફી કહેતા હતા કે અલ્લાહની બંદગી કરો પણ પહેલાં તમારા ઊંટને ખીલે બાંધી દયો. ઊંટ એટલે મન. આપણે ત્યાં મનને મર્કટની ઉપમા આપી છે કારણકે મન પણ મર્કટ જેવું ચંચળ છે. અરબસ્તાનમાં મર્કટ નથી પણ ઊંટ છે. ઊંટના અઢારે અંગ વાંકા છે, મન પણ વાંકુ જ છે. માટે અરબસ્તાનમાં મનને ઊંટની ઉપમા આપી છે.

ઋષિ મનને મર્કટ કહે, સૂફી એને ઊંટ,
બાંધીને સ્થિર કરવા, સુમિરન કેરી ખૂંટ.

એક કવિએ પણ લખ્યું છે કે મંદિરમાં પગરખાં નહીં અભરખાં પણ ઉતારીને આવો !

યોગસાધનામાં કામ મન ઉપર કરવાનું છે. યોગસાધનામાં કેન્દ્રમાં પ્રાણશક્તિ છે. પ્રાણ એટલે શ્વાસ નહીં. આત્માની શક્તિને પ્રાણ કહે છે જે આત્માથી અભિન્ન છે. પ્રાણશક્તિને ચૈતન્યશક્તિ કે કુંડલિની શક્તિ પણ કહે છે. પ્રાણશક્તિનું અવલંબન લઈ મનને સ્થિર કરવાનું હોય છે. આપણે ત્યાં શિવ અને શક્તિને અભિન્ન મનાય છે. શિવ એટલે વિશ્વ ચૈતન્ય, પરમ ચૈતન્ય અને શક્તિ એટલે વિશ્વચેતનાથી અભિન્ન એવી શક્તિ જેને આદ્યાશક્તિ પણ કહે છે. વિશ્વચૈતન્યનો અંશ એટલે દેહમાં રહેલ આત્મા અને વિશ્વચૈતન્યની શક્તિનો દેહમાં રહેલ અંશ એટલે પ્રાણશક્તિ માટે જ કહ્યું છે –

પિંડે સો બ્રહ્માંડે.

(જે પિંડમાં છે એ જ બ્રહ્માંડમાં છે.)

સાકાર ઉપાસના માટે આદ્યાશક્તિના ઘણા બધા નામો છે. દા.ત. દુર્ગા, અંબા, કાલી, ચામુંડા આદિ. શરીર રૂપી દુર્ગમાં રહે છે. એ દુર્ગા છે. આદ્યાશક્તિની આરાધના એટલે જે દેહમાં રહેલી પ્રાણશક્તિનું અવલંબન લઈ મનને સ્થિર કરી ચિત્તશુદ્ધિ કરવી, માટે જ કહ્યું છે.

યા દેવી સર્વભૂતાનાં શક્તિરૂપે સંસ્થિતાઃ
નમસ્તુભ્યે નમસ્તુભ્યે નમસ્તુભ્યે નમો નમઃ

જે દેવી બધા જ પ્રાણીઓમાં શક્તિરૂપે વિલસે છે એને નમસ્કાર હોજો. સૂક્ષ્મ રીતે વિચારતાં આ વાક્ય પણ દેહસ્થિત પ્રાણશક્તિનો જ નિર્દેશ કરે છે.

આખા બ્રહ્માંડમાં શક્તિના જ સ્પંદનો છે. આ શક્તિ સર્વવ્યાપક અને ક્રિયાશીલ છે. દેહમાં સ્થિત પ્રાણશક્તિ દ્વારા જ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયો કાર્યશીલ બને છે. જ્યારે શક્તિની આ કાર્યશીલતા જગદાભિમુખ હોય છે ત્યારે વ્યક્તિ ભોગોપભોગમાં જ રત રહે છે. શક્તિની આ ક્રિયાશીલતાને સ્વામી વિષ્ણુદેવતીર્થ (દેવાસવાળા) પ્રસવક્રમ કહે છે. જ્યારે શક્તિની આ ક્રિયાશીલતા આત્મભિમુખ હોય છે ત્યારે વ્યક્તિના ચિત્તમાં વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે અને ચિત્તશુદ્ધિ થતી રહે છે. શક્તિની આ ક્રિયાશીલતાને સ્વામી વિષ્ણુદેવતીર્થ (દેવાસવાળા) પ્રતિપ્રસવ ક્રમ કહે છે. યોગસાધના પ્રતિપ્રસવ ક્રમ જ છે. જૈન ધર્મમાં પ્રચલિત પ્રતિક્રમણ મૂળમાં પ્રતિપ્રસવ જ છે!

આપણે આગળ જોયું એમ ભારતમાં ઉદ્‌ભવેલી બધી જ ધાર્મિક પરંપરાઓ જીવંત મનુષ્યને આત્મા ઉપર ત્રણ શરીરના આવરણ ધારણ કરનાર મનુષ્ય તરીકે સ્વીકારે છે.

૧) સ્થૂળ શરીર અથવા ઔદારિક શરીર.
૨) સૂક્ષ્મ શરીર અથવા તેજસ શરીર.
૩) કારણ શરીર અથવા કાર્મણ શરીર.

સ્થૂળ શરીરના માધ્યમ દ્વારા એટલે કે શ્વાસ અને ઓમ મંત્રનું

અવલંબન લઈ દેહસ્થિત પ્રાણશક્તિને સ્પંદિત કરી મનને સ્થિર કરવાનું છે. પરિણામે ચિત્તશુદ્ધિ થઈ શકે છે. શ્વાસની જે ક્રિયા દ્વારા પ્રાણશક્તિ સ્પંદિત થતી નથી એ શ્વાસાયામ છે, પ્રાણાયામ નથી.

રસસ્ય મનશ્ચૈવ ચંચલત્વં સ્ભાવતઃ ।

રસો બદ્ધો મનો બદ્ધં કિં ન સિદ્ધયતિ ભૂતલે ॥

વરાહઉપનિષદ, બીજો અધ્યાયઃ શ્લોક - ૭૮.

પારાની (રસની) અને મનની પ્રકૃતિ ચંચલ છે. પારાને અને મનને બાંધવામાં આવે તો જગતમાં એવી કઈ સિદ્ધિ છે જે ન મળી શકે? (પારાનું શોધન કરી એનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી અનેક વ્યાધિઓ મટાડી શકાય છે એવો આયુર્વેદમાં ઉલ્લેખ છે.)

યોગીઓના અનુભવ પ્રમાણે સ્થૂળ શરીરમાં જે સ્થાન કરોડરજ્જુનું છે એ સ્થાને સૂક્ષ્મ શરીરમાં ત્રણ મુખ્ય નાડીઓ આવેલી છે. કરોડરજ્જુની નીચેના ભાગમાં ડાબી બાજુથી સર્પાકારે ઉપર જતી નાડીને ઈડા નાડી કહે છે. આ નાડીને ચંદ્રનાડી પણ કહે છે અથવા ગંગા નાડી પણ કહે છે.

કરોડરજ્જુની નીચેના ભાગમાં જમણી બાજુથી સર્પાકારે ઉપર જતી નાડીને પિંગળા નાડી કહે છે. આ નાડીને સૂર્યનાડી પણ કહે છે અથવા યમુના નાડી પણ કહે છે.

કરોડરજ્જુની નીચેના ભાગમાં મધ્યભાગથી સીધી લીટીમાં ઉપર જતી નાડીને સુષુમ્ણા નાડી કહે છે. આ નાડીને સરસ્વતી નાડી પણ કહે છે.

સામાન્ય રીતે પ્રાણ સુષુમ્ણા નાડીમાં વહેતો નથી. પ્રાણાયામ કે યૌગિક ક્રિયાઓ દ્વારા જ્યારે આ નાડીનું મુખ ખૂલે છે ત્યારે પ્રાણશક્તિ એમાં વહેવા માંડે છે. એને પ્રાણોત્થાન અથવા કુંડલિની જાગૃતિ પણ કહે છે પરિણામે ચિત્ત ઉપર ચોંટેલા કલેષ આદિ આવરણો ઊતરવા માંડે છે અને ચિત્ત નિર્મલ થવા માંડે છે. પાતંજલ યોગસૂત્રમાં કુંડલિની શક્તિ શબ્દ નથી. પાતંજલ યોગસૂત્રના ચોથાપાદ કૈવલ્યપાદના છેલ્લા સૂત્રમાં **ચિત્તિશક્તિ** શબ્દ છે જે કુંડલિની

શક્તિનો જ સૂચક છે. કુંડલિની શક્તિ માટે વિવિધ શાસ્ત્રોએ વિભિન્ન શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે. ભક્તિગ્રંથોમાં **આહ્લાદિની,** વેદાંતમાં **પ્રજ્ઞાન** અને મંત્રશાસ્ત્રોમાં **મંત્રચૈતન્ય** શબ્દ કુંડલિની શક્તિ માટે પ્રયોજાણો છે.

ગંગા, યમુના અને સરસ્વતીના સંગમને ત્રિવેણી સંગમ કહે છે, જે અતિ પવિત્ર છે. એનો સૂક્ષ્મ અર્થ ઈડા, પિંગળા અને સુષુમ્ણાનો સંગમ છે. જે આજ્ઞાચક્રમાં થાય છે. યોગીઓનું પ્રથમ લક્ષ્ય આ સંગમ સુધી પહોંચવાનું હોય છે.

હઠયોગ પ્રદીપિકાના ત્રીજા પ્રકરણનો ચોથો શ્લોક આ પ્રમાણે છે.

સુષુમ્ણા શૂન્યપદવી બ્રહ્મરન્ધ્ર મહાપથઃ ।
સ્મશાનં શાંભવી મધ્યમાર્ગઃ ચ પ્રતિ એકવાચકાઃ ।।

સુષુમ્ણા નાડીના પર્યાયવાચી શબ્દો આ પ્રમાણે છે

(૧)	સુષુમ્ણા	(૫)	સ્મશાન
(૨)	શૂન્યપદવી	(૬)	શાંભવી
(૩)	બ્રહ્મરન્ધ્ર	(૭)	મધ્યમાર્ગ
(૪)	મહાપથઃ		

સૂક્ષ્મ શરીર સ્થિત સુષુમ્ણા નાડીમાં સાત ચક્રો આવેલાં છે. આ ચક્રોનું અનુસંધાન સ્થૂળ શરીરના જે ભાગ સાથે છે એને મર્મસ્થાન કહે છે. આ મર્મસ્થાનોને આઘાત પહોંચે તો મૃત્યુ થાય છે. યોગસાધના એટલે આ ચક્રોને શુધ્ધ કરવા, પુષ્ટ કરવા અને એમને વિકસાવવા. આ ચક્રો સૂક્ષ્મ શરીરમાં હોવાથી ઈન્દ્રિયગમ્ય નથી પણ અનુભવગમ્ય છે.

સૂક્ષ્મ શરીર સ્થિત સુષુમ્ણાનાડીમાં આવેલા સાત ચક્રોના નામ અને અનુસંધાનમાં સ્થૂળ શરીરમાં તેમનું સ્થાન અને એમનો સ્થૂળ શરીરની ક્રિયા સાથેનો સંબંધ નીચે મુજબ છે.

સૂક્ષ્મ શરીર સ્થિત સુષુમ્ણાનાડીમાંના ચક્રોની વિગત

શરીરના તંત્ર સાથે સંબંધ	સ્થૂળ શરીરમાં સ્થાન		ચક્રોના નામ	અવસ્થા
જ્ઞાનતંત્ર	માનવીનું તાળવું	●	સહસ્રાર ચક્ર (ચંદ્ર ચક્ર)	બ્રાહ્મી અવસ્થા
સંવેદન તંત્ર	કપાળમાં બે આંખની વચ્ચે	●	આજ્ઞા ચક્ર	શૂન્ય સ્પંદન(કૂટસ્થ) ૯ સ્પંદનથી ૧ સ્પંદન (દેવલોક)
સ્વરતંત્ર	કંઠ	●	વિશુદ્ધ ચક્ર	૧૦ સ્પંદન (મૃત્યુ સ્વર્ગ અને નરક)
શ્વસન અને રુધિરાભિસરણ તંત્ર	હૃદય	●	અનાહત ચક્ર	૧૦૦ સ્પંદન
પાચનતંત્ર	નાભિ	●	મણીપુર ચક્ર (સૂર્ય ચક્ર)	૧૦૦૦ સ્પંદન
પ્રજનન તંત્ર	કરોડરજ્જુ અને નાભિની વચ્ચે	●	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર	૧૦૦૦૦ સ્પંદન
મળવિસર્જન તંત્ર	કરોડરજ્જુના છેડે	●	મૂલાધાર ચક્ર (પૃથ્વી ચક્ર)	૧૦૦૦૦૦ સ્પંદન

સ્વામી વિષ્ણુદેવ તીર્થના (દેવાસ) મતે આજ્ઞાચક્રથી સહસ્રારચક્ર તરફ જતી બંને બાજુની નાડીના નામ **વરણા** અને **અસિ** છે. આ બંને નાડીઓ સહસ્રારચક્રમાં મળે છે એટલે સહસ્રારચક્રને વારાણસિ (વરણા + અસિ) પણ કહે છે. શૈવપંથીઓ માને છે કે વારાણસિ (કાશી)માં શિવ બિરાજમાન છે એટલે કે સહસ્રારચક્રમાં જ પરમતત્ત્વનો પૂર્ણપણે અનુભવ થઈ શકે છે. આ સ્વયંપ્રકાશમાન લોકમાં અગ્નિ, સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ નથી એ આ ચાર્ટ દ્વારા દર્શાવ્યું છે.

ચક્રના નામ	મંડલ
મૂલાધારચક્ર અને સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર	અગ્નિમંડલ
મણિપૂરચક્ર અને અનાહતચક્ર	સૂર્યમંડલ
વિશુદ્ધચક્ર અને આજ્ઞાચક્ર	ચંદ્રમંડલ
સહસ્રારચક્ર	ત્રણે મંડલોથી પર

મૂલાધારચક્રની નીચે કુંડલિની શક્તિ સાડાત્રણ ગૂંચળા વાળીને સુષુપ્ત પડેલી છે. કુંડલિની શક્તિ એટલે જ પ્રાણશક્તિ. આ શક્તિને પ્રાણાયામ દ્વારા જાગૃત કરી ચક્રોનું શોધન અને ભેદન કરી સુષુમ્ણા નાડીમાં ઉપર ચઢાવવાની છે જેથી સહસ્રારમાં સ્થિર થઈ જાય. આને શિવશક્તિનું મિલન પણ કહે છે. પ્રાણોત્થાન પણ કહે છે. જે યોગસાધક આ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે એ જન્મ મરણના ફેરામાંથી મુક્ત થઈ જાય છે.

લાહિરીબાબા દ્વારા પુનર્જીવિત ક્રિયાયોગના મતાનુસાર બાળકનો જન્મ થાય છે ત્યારે પ્રાણના ૧ લાખ સ્પંદન હોય છે. (ઉપરની આકૃતિ પ્રમાણે) મનની ચંચળતાનો સંબંધ પ્રાણના સ્પંદન સાથે છે. હઠયોગ પદીપિકામાં પણ કહ્યું છે.

चलं वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवन्ति ।

પ્રાણમાં જેટલી ચંચળતા એટલું મન ચંચળ. પ્રાણ સ્થિર થાય તો મન પણ સ્થિર થાય છે. એક કવિએ કહ્યું છે.

જો જિતના ચંચલ વો ઉતના દુર્બલ.
જો જિતના સ્થિર વો ઉતના વીર.

હેમચંદ્રાચાર્ય રચિત દ્રવ્યાશ્રય કાવ્ય ઉપર પૂર્ણકલશની ટીકામાં કહ્યું છે 'જે નાડી અને પવનના સંયોગને જાણતો નથી એ કરોડો ઉપાયે પણ મુક્તિ પામતો નથી'

સંત જ્ઞાનેશ્વરે પણ કહ્યું છે -

મન પવનાંચી ખેલી
આત્મસુખાચી તાનુલી

તાનુલી = પોતાના બાળકને ખોળામાં લેતા માતા જે આનંદ અનુભવે છે એને તાનુલી કહે છે.

મન અને પવન સાથે રમવા માંડ્યા (પ્રાણ દ્વારા મન સ્થિર થઈ ગયું) પરિણામે આત્મરમણતાનો, આત્મસુખના, આનંદનો અનુભવ થયો.

ક્રિયાયોગના મતે પ્રાણસાધના આત્માનું વિજ્ઞાન છે. પ્રાણ મનુષ્ય, પશુ, જીવ, જંતુ, સૂર્ય, ચંદ્ર, આકાશ, પંચતત્ત્વ આદિમાં વ્યાપ્ત છે.

પ્રાણો હિ ભગવાન ઈશ પ્રાણો હિ વિષ્ણુપિતામહ
પ્રાણેન ધાર્યતે લોકઃ સર્વં પ્રાણમયં જગઃ

પ્રાણ જ ઈશ્વર છે, ભગવાન છે, પ્રાણ જ વિષ્ણુ છે. સમસ્ત સચરાચરને પ્રાણ જ ધારણ કરે છે. આખું બ્રહ્માંડ પ્રાણમય છે.

આપણા શરીરમાં કુલ ૪૯ સૂક્ષ્મ વાયુ છે જેમાં પાંચ સૂક્ષ્મ વાયુ મુખ્ય છે.

૧) પ્રાણ : પ્ર + આન
૨) અપાન : અપ + આન
૩) વ્યાન : વિ + આન્
૪) ઉદાન : ઉત્ + આન
૫) સમાન : સમ્ + આન

લાહિરીબાબા દ્વારા સૂચવાયેલા પ્રાણાયામ દ્વારા આ પંચવાયુ થકી પ્રાણશક્તિની ચંચળતા (સ્પંદનો) ઘટાડી પ્રાણને સ્થિર કરવાનો હોય છે પરિણામે મન સ્થિર થાય છે. જે શક્તિ મન અને ઈન્દ્રિયો દ્વારા વપરાતી હતી એ પ્રાણશક્તિ કાર્મણ શરીરને શુદ્ધ કરવામાં વપરાય છે પરિણામે ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે.

આન એટ્લે જ પ્રાણશક્તિ. વિપશ્યના સાધનામાં પણ આનાપાન (આન + અપ + આન) શબ્દનો ઉપયોગ થાય છે.

ઈલેક્ટ્રિસિટીના ઉદાહરણ દ્વારા પ્રાણશક્તિને સમજીએ. ઈલેક્ટ્રિસિટી

દ્વારા ઍરકંડીશનર ચાલુ થાય તો રૂમમાં ઠંડક પ્રસરે. ઈલેક્ટ્રિસિટી દ્વારા હીટર ચાલુ થાય તો રૂમમાં ગરમી પ્રસરે. ઈલેક્ટ્રિસિટી તટસ્થ છે. જેવું ઉપકરણ એ પ્રમાણે કામ કરે છે. પ્રાણશક્તિ દ્વારા જ શરીરમાં પાંચ સૂક્ષ્મ વાયુઓ કાર્ય કરે છે. દરેકના કાર્ય ભલે જુદા હોય પરંતુ દરેકના મૂળમાં પ્રાણશક્તિની કાર્યશીલતા જ છે.

વિનોબાજીના મતે પ્રાણશક્તિ નૈતિક નથી, અનૈતિક પણ નથી, પણ નિર્નૈતિક છે. ભારતમાં પ્રચલિત માતાજીની ઉપાસના કે આદ્યાશક્તિની આરાધના હકીકતમાં પ્રાણશક્તિની જ આરાધના છે.

બિહાર સ્કૂલ ઓફ યોગ મુંગેરના સ્વામી સત્યાનંદ કહે છે, **'સૂક્ષ્મ શરીરમાં કરોડરજ્જુના છેડે સ્થિત અસીમશક્તિનો ભંડાર એવું પાવર હાઉસ (સુષુપ્ત કુંડલિની શક્તિ) અને માથાના તાળવામાં સ્થિત અજાગૃત (અંધારિયુ) સહસ્રાર ચક્ર વચ્ચે બંધ પડેલી હાઈવોલ્ટેજ પાવર લાઈન ચાલુ કરવી જેથી અજાગૃત (અંધારિયુ) સહસ્રાર ચક્ર પૂર્ણપણે જાગૃત (પ્રકાશમય) થઈ જાય એ યોગનો ઉદ્દેશ છે.'**

ક્રિયાયોગના મતાનુસાર યોગના સાધકની સાધના દ્વારા એક લાખ પ્રાણના સ્પંદનો ઘટીને દશ હજાર થાય છે, ત્યારે સાધકને સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રનો અનુભવ થાય છે. આ ચક્રનું શોધન અને ભેદન કરી સાધક આગળ વધે છે. પ્રાણના સ્પંદનો ઘટીને જ્યારે હજાર થાય છે ત્યારે સાધકને મણીપૂર ચક્રનો અનુભવ થાય છે. આ ચક્રનું શોધન અને ભેદન કરી સાધક આગળ વધે છે. પ્રાણના સ્પંદનો ઘટીને જ્યારે સો (૧૦૦) થાય છે ત્યારે સાધકને અનાહત ચક્રનો અનુભવ થાય છે. આ ચક્રનું શોધન અને ભેદન કરી સાધક આગળ વધે છે. પ્રાણના સ્પંદનો ઘટીને જ્યારે દશ થાય છે ત્યારે સાધકને વિશુદ્ધ ચક્રનો અનુભવ થાય છે. આ અગત્યનો મુકામ છે. કોઈપણ વ્યક્તિનું મૃત્યુ થાય ત્યારે પ્રાણના સ્પંદનો ૧૦ જ હોય છે. સ્વર્ગ અને નરકનું સ્થાન ૧૦ સ્પંદનો ઉપર હોય છે. વ્યક્તિએ કરેલા કર્માનુસાર જીવાત્માને સ્વર્ગ કે નરકમાં સ્થાન મળે છે. જે યોગસાધક

સાધના દ્વારા પ્રાણના સ્પંદનો ૧૦ સુધી લઈ જાય છે એને વિશુદ્ધ ચક્રનો અનુભવ થાય છે. આ યોગસાધક અનુભવે છે કે મોત જેવું કશું નથી. મોતનો બધો જ ડર નીકળી જાય છે. મોતનો અનુભવ એને જીવતેજીવ જ થઈ જાય છે. ગોરખનાથે કહ્યું છે-

મરો જોગી મરો, મોત હૈ ¨ીઠા

એક સૂફીએ પ્રાર્થના કરી કે -

"ખુદા તને જાણ્યા પછી જ મારે મરવું છે."

ખુદાએ જવાબ આપ્યો -

"મને જાણ્યા પછી મૃત્યુ જેવું કશું નથી"

સાધક વિશુદ્ધ ચક્રનું શોધન અને ભેદન કરી આગળ વધે છે. નવ સ્પંદનથી એક સ્પંદન સુધી દેવલોકનું સ્થાન છે. ક્રિયાયોગના ગુરુ સાધકને ચેતવે છે કે "૯ સ્પંદનથી ૦૧ સ્પંદનની વચ્ચે અટકતા નહી કારણ કે આમાંના કોઈ પણ સ્પંદન પર અટકી ગયા અને તમારો દેહ છૂટશે તો દેવલોકમાં જન્મ લેવો પડશે અને હજારો વર્ષો સુધી ત્યાં રહેવું પડશે. તમારો સમય પૂરો થશે ત્યારે પૃથ્વી પર જન્મ લઈ ફરીથી સાધના શરૂ કરવી પડશે. માટે પ્રાણના સ્પંદન શૂન્ય કરી નાખો અને આજ્ઞાચક્રમાં સ્થિત થાઓ." આજ્ઞાચક્રનું બીજું નામ કૂટસ્થ છે. આ ચક્રમાં જ્યારે સાધક સ્થિર થાય છે ત્યારે સાધક લગભગ જનમ-મરણના ફેરામાંથી મુક્ત થઈ જાય છે. કોઈક સાધકને કદાચ એકાદ જન્મ લેવો પડે છે. એ જન્મ આ પૃથ્વી ઉપર નહીં પણ બીજા ક્ષેત્રમાં લેવો પડે છે. એ ક્ષેત્રમાં જન્મ લઈ સાધક સાધના કરી જન્મમરણના ફેરામાંથી મુક્ત થાય છે. સાધક જે જે ચક્રનું શોધન અને ભેદન કરે છે એ ચક્ર સંબંધિત સિદ્ધિઓ સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે. સદગુરુ હંમેશા સાધકને ચેતવે છે કે સિદ્ધિઓમાં અટવાતા નહી અન્યથા જન્મમરણના ફેરામાંથી મુક્ત થવાનું ધ્યેય તમે ચૂકી જશો. સાધક જન્મમરણના ફેરામાંથી મુક્ત થઈ ચૂક્યો છે એટલે કે સિદ્ધાવસ્થા-પ્રાપ્ત કરી લીધી છે એને માટે સિદ્ધિઓ સહજ હોય છે. સ્વામી વિષ્ણુદેવ તીર્થના મત અનુસાર **સિદ્ધ**

થવું એટલે શુદ્ધ થવું. આવા સિધ્ધ પુરુષો નિયતિની યોજના અનુસાર ક્યારેક સિદ્ધિઓનો પ્રયોગ કરે છે ત્યારે એ પ્રયોગ એમને બંધનકારી નથી હોતો, કારણ કે એઓ અહંકારશૂન્ય હોય છે. ચિત્ત સંપૂર્ણપણે શુદ્ધ ન થયું હોય તો પણ ચક્રનો શોધન અને ભેદનને કારણે પ્રાપ્ત થતી સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ સાધકને પોતાના ધ્યેયથી હટાવીને આડે માર્ગે ફંટાવી દે છે.

ક્રિયાયોગના વયોવૃદ્ધ આચાર્ય જ્યારે ૨૫ વર્ષના યુવાન હતા ત્યારે કલકત્તામાં યોગસાધના દરમ્યાન એમને બંધ આંખે હાવડા સ્ટેશન દેખાયું. હાવડા સ્ટેશનમાંથી બહાર નીકળતી વ્યક્તિઓ દેખાવા માંડી. એ વ્યક્તિઓમાંથી ઘણી વ્યક્તિઓને એઓ ઓળખતા હતા. બીજે દિવસે એમણે પોતાના ગુરુને આ અનુભવની વાત કરી. ગુરુએ તરત જ કહ્યું, **'સાલા મર જા, મર જા. ઈસમેં પડના મત. ફસ જાએગા.'** ગુરુએ એમને ચેતવણી આપતાં કહ્યું કે આ અનુભવ તરફ દુર્લક્ષ કર અને આગળ વધ. હજી બીજી સિધ્ધીઓ પ્રગટશે. બધી જ સિદ્ધિઓ તરફ દુર્લક્ષ કરજે અન્યથા જનમ-મરણના ફેરામાંથી મુક્ત થવાનું તારું ધ્યેય ચૂકી જઈશ.

આજ્ઞાચક્ર નામ એટલા માટે છે કે યોગસાધક જ્યારે આજ્ઞાચક્રમાં (કૂટસ્થમાં) સ્થિર થાય છે ત્યારે એ જે આજ્ઞા કરે છે એ ઘટિત થાય છે. આજ્ઞાચક્રથી સહસ્રાર ચક્ર સુધીનો માર્ગ પુરુષાર્થનો વિષય નથી. બદ્ધિથી સમજી શકાય એવો માર્ગ નથી. ક્રિયાયોગના આચાર્ય કહે છે કે **'આગે ઉસકી મરજી. વો બુલાયે તો હી હમ જા સકતે હૈ.'** જે યોગસાધક સહસ્રારમાં સ્થિર થાય છે એ અવસ્થાનું વર્ણન એ પોતે પણ કરી શકતો નથી, અલબત્ત જન્મમરણના ફેરામાંથી મુક્તિ તો મળે જ છે.

શ્રીમદ રાજચંદ્રએ કહ્યું છે -

જે પદ દીઠું શ્રી સર્વજ્ઞે જ્ઞાનમાં
કહી ન શક્યા ભગવંત જો,
અન્યવાણી એને શું કહી શકે
કેવળ અનુભવગોચર જ્ઞાન જો.

ક્રિયાયોગના મતાનુસાર હાથની પાંચ આંગળીઓ પાંચપ્રાણ અને પાંચમહાભૂતોને વ્યક્ત કરે છે.

આપણે ત્યાં પણ જ્ઞાનમુદ્રામાં અંગુઠો અને અંગુઠાની બાજુની આંગળી જોડી બેસવાની પ્રથા છે. અંગૂઠો અને અંગૂઠાની બાજુની આંગળી જોડી બેસવાથી મન શાંત થઈ જાય છે કારણ કે અંગૂઠો પૃથ્વીતત્ત્વ છે અને બાજુની આંગળી જલતત્ત્વ છે. અંગુઠો અને આંગળીના જોડાણથી પૃથ્વી તત્ત્વનો જળતત્ત્વ સાથે સંયોગ થાય છે. પૃથ્વી જળમાં ઓગળી જાય છે એટલે જ્ઞાનમુદ્રામાં બેસવાથી સ્થૂળતા (પૃથ્વી તત્ત્વ) ખરે છે અને સૂક્ષ્મતામાં (જળતત્ત્વમાં) સરી જવાય છે. પરિણામે શાંતિનો અનુભવ થાય છે.

પૂજ્ય કીર્તિમહારાજને (બંધુ-ત્રિપુટી) ધ્યાનાવસ્થામાં સાત ચક્રો અંગે બે સ્ફૂરણ થયાં હતા તે આ પ્રમાણે છે.

૧) મૂલધારં વિશોધય	-	મૂલધાર ચક્રને શુદ્ધ કરવું
૨) સ્વાધિષ્ઠાને સંયમ કુરુ	-	સ્વાધિષ્ઠાનમાં સંયમ કરવો
૩) મણીપૂરમ વિકસય	-	મણીપૂરનો વિકાસ કરવો
૪) અનાહત વિશોધય	-	અનાહતને શુદ્ધ કરવું
૫) વિશુદ્ધિચક્રે સંયમમ કુરુ	-	વિશુદ્ધિચક્રનો સંયમ કરવો
૬) આજ્ઞાચક્ર વિકસય	-	આજ્ઞાચક્રને વિકસાવવું
૭) સહસ્રારે સ્થિતિ કુરું	-	સહસ્રારમાં સ્થિર થવું

૨) *શૌચેન બ્રહ્મચર્યેણ પ્રાણાયામેન ભક્તિતઃ ।*
જપાત્ ધારણ્યાચૈવ ધ્યાનાત્ સિધ્ધિં આવાપ્નોયાત્ ॥

સાત ચક્રના સાત સૂત્રો છે –

ચક્રનું નામ	ચક્રનું સૂત્ર
મૂલાધાર	શૌચ
સ્વાધિષ્ઠાન	બ્રહ્મચર્ય
મણીપૂર	પ્રાણાયામ
અનાહત	ભક્તિ
વિશુદ્ધ	જપ
આજ્ઞા	ધારણા
સહસ્રાર	ધ્યાન અને સમાધિ

મૂલાધાર ચક્રનો સંબંધ મળવિસર્જન ક્રિયા સાથે છે. શરીરને શૌચ દ્વારા શુદ્ધ કરવાનું છે. માટે સૂત્ર છે મૂલધાર વિશોધય અને શ્લોકમાં એને માટે શબ્દ છે શૌચ.

સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રનો સંબંધ પ્રજનનતંત્ર સાથે છે. સ્વાધિષ્ઠાનનો સંયમ એટલે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. માટે સૂત્ર છે સ્વાધિષ્ઠાને સંયમમ કુરુ અને શ્લોકમાં એને માટે શબ્દ છે બ્રહ્મચર્ય – ગૃહસ્થો માટે એકપત્નીવ્રત કે એકપતિવ્રત એ બ્રહ્મચર્ય છે. જૈનધર્મમાં પણ ચોથા વ્રતનું નામ સ્વદારાસંતોષ અને પરદારાવિરમણ વ્રત છે.

મણીપૂર ચક્રનો સંબંધ પ્રાણશક્તિ સાથે છે. શક્તિનું કેન્દ્ર નાભિ છે. શક્તિનો બીજમંત્ર હ્રીં છે. હ્રીંનો ઉચ્ચાર કરતી વખતે નાભિમાં થડકો થવો જોઈએ એવી બીજમંત્રની પરંપરા છે. કૂતરાને પણ જ્યારે આપણે હટ કહીએ છીએ ત્યારે હટ બોલતી વખતે

નાભિ સંકોચાય છે. મણીપૂરને વિકસાવવાનું છે જે પ્રાણાયામ દ્વારા થાય છે માટે સૂત્ર છે મણીપૂરમ વિકસય અને શ્લોકમાં એને માટે શબ્દ છે પ્રાણાયામ.

અનાહત ચક્રનો સંબંધ હૃદયતંત્ર સાથે છે. અનાહત ચક્ર લાગણીઓ અને ભાવનું કેન્દ્ર છે. હૃદયના ભાવોને ભક્તિ અને મૈત્રાદિ ભાવનાઓ દ્વારા શુદ્ધ કરવાના છે. માટે સૂત્ર છે અનાહત વિશોધય અને શ્લોકમાં એને માટે શબ્દ છે ભક્તિતઃ

વિશુદ્ધ ચક્રનો સંબંધ વાણી, કવિત્વશક્તિ અને પ્રવચનશક્તિ સાથે છે. વિશુદ્ધ ચક્રનો સંયમ એટલે મિષ્ટ અને ઈષ્ટ વાણી, કવિત્વ શક્તિનો અને પ્રવચન આપવાની શક્તિનો વિકાસ. આ પ્રાપ્ત કરવા માટે જપ બહુ ઉપયોગી છે. માટે સૂત્ર છે વિશુદ્ધિ ચક્રે સંયમમ કુરુ અને શ્લોકમાં એને માટે શબ્દ છે જપ.

આજ્ઞાચક્રનો સંબંધ મતિજ્ઞાન અને અતીન્દ્રિય શક્તિના વિકાસ સાથે છે. મતિજ્ઞાન અને અતીન્દ્રિય શક્તિના વિકાસ માટે ધારણા જરૂરી છે. માટે સૂત્ર છે આજ્ઞાચક્ર વિકસય અને શ્લોકમાં એને માટે શબ્દ છે ધારણા.

સહસ્રારચક્રનો સંબંધ નિર્વિકલ્પ અવસ્થા સાથે છે. આ ચક્રમાં સ્થિર થવાથી જીવન-મરણના ફેરામાંથી મુક્તિ મળે છે. ધ્યાન અને સમાધિ દ્વારા નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે પરિણામે સહસ્રારમાં સ્થિર થવાય છે. માટે સૂત્ર છે **સહસ્રારે સ્થિતિ કુરું** અને શ્લોકમાં એને માટે શબ્દ છે ધ્યાન. (ધ્યાન પરિપક્વ થાય ત્યારે સમાધિ અવસ્થા પ્રગટે છે.)

એક સૂફી ફકીરે કવિમિત્ર જવાહર બક્ષીને સમજાવ્યું હતું કે નરસિંહ મહેતા રચિત પદ **'જળકમળ છાંડી જાને બાળા'**માં યોગસાધના અને ચક્રભેદનની જ વાત છે. પદ આ પ્રમાણે છે –

જળકમળ છાંડી જાને બાળા, સ્વામી અમારો જાગશે
જાગશે તને મારશે, મને બાળહત્યા લાગશે.....
કહે રે બાળક તું મારગ ભૂલ્યો, કે તારા વેરીએ વળાવિયો
નિશ્ચય તારો કાળ જ ખૂટ્યો, અહીંયા તે શીદ આવીયો..?
નથી નાગણ હું મારગ ભૂલ્યો, કે નથી મારા વેરીએ વળાવિયો,
મથુરા નગરીમાં જુગટું રમતાં, નાગનું શીશ તે હારિયો.
રંગે રૂડો રૂપે પૂરો, દીસંતો કોડીલો કોડામણો,
તારી માતાએ કેટલા જનમ્યા, એમાં તું અળખામણો ?
મારી માતાએ બેઉ જનમ્યા, એમાં હું નટવર નાનડો.
જગાડ તારા નાગને, મારું નામ કૃષ્ણ કહાનડો.
લાખ સવાનો મારો હાર આપું, આપું તુજને દોરિયો
એટલું મારા નાગથી, છાનું આપું તુજને ચોરિયો
શું કરું નાગણ હાર તારો, શું કરું તારો દોરિયો ?
શાને કાજે નાગણ તારે, કરવી ઘરમાં ચોરિયો.
ચરણ ચાંપી મૂછ મરડી, નાગણે નાગ જગાડીયો,
ઊઠોને બળવંત બારણે, કો'ક બાળ આવિયો.
બેઉ બળીયા બાથે વળગીયા, કૃષ્ણે કાળીનાગ નાથિયો,
સહસ્રફેણ ઘુઘવે જેમ ગગન ગાજે હાથિયો.
નાગણ સહુ વિલાપ કરે કે, નાગને બહુ દુઃખ આપશે,
મથુરા નગરીમાં લઈ જશે, પછી નાગનું શીશ તે કાપશે.
બેઉ કર જોડી વિનવે, સ્વામી, મૂકો અમારા કંથને,
અમે અપરાધી કાંઈ ન સમજ્યા, ન ઓળખ્યા ભગવંતને.
થાળ ભરી શગમોતીનો, શ્રી કૃષ્ણને રે વધાવીઆ,
નરસૈંયાના નાથ પાસેથી નાગણે નાગ છોડાવીયો.

– નરસિંહ મહેતા

આ પદ શ્રીકૃષ્ણની બાળલીલાના પદ તરીકે પ્રચલિત છે. યમુના નદીમાં નાગણો સાથે રહેતો કાલીય નામનો નાગ અતિઝેરી હતો. યમુના નદીકિનારે રહેતા લોકો નાગના ડરથી યમુના નદીમાં પાણી ભરવા જઈ શકતા ન હતા. એક વખત મિત્રો સાથે શ્રીકૃષ્ણ દડાથી રમતા હતા. રમતાં રમતાં દડો યમુના નદીમાં પડયો. યમુના નદીમાંથી દડો લેવા શ્રીકૃષ્ણ નદીમાં કૂદી પડયા. યમુના નદીમાં કાલિય નાગ સાથે શ્રીકૃષ્ણે લડવું પડ્યું. લડાઈમાં નાગને હરાવીને શ્રીકૃષ્ણ દડો લઈને બહાર આવ્યા. એમણે નાગને માર્યો નહીં. નાગ નાગણો સાથે યમુના નદી છોડીને ચાલી ગયો. આ વાર્તાનો ગૂઢાર્થ આ પ્રમાણે છે.

આ પદની શરૂઆતમાં જળકમળ શબ્દ વાપર્યો છે જળગહન નહી. આ સૂચક વાત છે. મૂલાધાર આદિ સાત ચક્રો માટે સાત કમળ શબ્દ પણ પ્રચલિત છે. જળકમળ એટલે મૂલાધાર ચક્ર, શ્રીકૃષ્ણ એટલે યોગસાધક, કાલિયો નાગ એટલે અહંકાર અને નાગણો એટલે વૃતિઓ.

યોગસાધક અહંકારના વિલય માટે, હું દેહ નથી, મન નથી, પણ ચૈતન્ય તત્ત્વ છું એની અનુભૂતિ માટે મૂલાધાર ચક્રથી સાધના શરૂ કરે છે. નાગણરૂપી વૃત્તિઓ સાધનામાં આડી આવે છે. સાધક સાધનાના શરૂઆતના તબક્કામાં છે માટે નાગણો સાધક માટે બાળક શબ્દનો ઉપયોગ કરે છે. સાધકને પોતાના લક્ષ્ય તરફ આગળ વધતો અટકાવવા મોહ (તારી માતાએ કેટલા જનમ્યા) ભય (નિશ્ચય જ તારો કાળ ખૂટ્યો) કામ (રંગે રૂડો રૂપે પૂરો) લોભ (લાખ સવાનો હાર આપું) દ્વારા પ્રયત્ન કરે છે. સાધક મચક આપતો નથી. સાધક ચક્રો ભેદી અહંકારનો વિલય કરી (શ્રીકૃષ્ણે કાળી નાગ નાથીયો) સહસ્રારમાં (સહસ્ર ફેણ ઘુઘવે) સ્થિર થાય છે. અનાહત નાદની પણ અનુભતિ થાય છે. (ગગન ગાજે હાથિયો)

યોગદર્શનની દષ્ટિએ જગત દુઃખનું કારણ નથી. જગત પ્રત્યેની આસક્તિ જ દુઃખનું કારણ છે. યોગસાધના નિવૃત્તિ પ્રધાન નથી કે પ્રવૃત્તિપ્રધાન નથી. યોગસાધનાં દ્વારા ચિત્તમાંથી આસક્તિનું ઝેર કાઢવાનું છે

માટે શ્રી કૃષ્ણ નાગને મારતા નથી (નિવૃત્તિપ્રધાન) પણ કોઈને હેરાન ન કરવાનું વચન લઈ નાગને છોડી દે છે. (આસક્તિવિહીન કર્મ) યોગસાધકને પોતાના ધ્યેયની પ્રાપ્તિ થાય છે. નાગણ સાધનાની શરૂઆતમાં જેને બાળક કહેતી હતી એને સાધનાની પૂર્ણાહૂતિ થાય છે ત્યારે સ્વામી (બેઉ કર જોડી વિનવે સ્વામી મૂકો અમારા કંથને) કહે છે.

યોગસાધનાં દરેક સાધના પદ્ધતિમાં છુપાઈને પડી જાય છે.

કર્મ તરફની આસક્તિ કે વિરક્તિ બંને અભિમાન પેદા કરે છે.

યોગસાધના કોણ કરી શકે ?

યોગસાધના કોઈપણ વ્યક્તિ નર કે નારી કરી શકે છે. યોગસાધના કરવા માટે સંસાર છોડવો જરૂરી નથી કે વનમાં જવું પણ જરૂરી નથી.

બૌદ્ધ પરંપરાના આચાર્ય અશ્વઘોષ લખે છે –

ન ચ એષ ધર્મો વન એવ સિદ્ધઃ।
પુરે અપિ સિદ્ધિઃ ભવતિ યતિનામ॥
બુદ્ધિ ચ યત્નઃ ચ નિમિતમ્ યત્ર।
વનં ચ લિંગ ચ હિ ભિરુચિહનમ ॥

આ યોગસાધના વનમાં જ થઈ શકે એવું નથી, નગરમાં પણ સંયમી આ યોગ સિદ્ધ કરી શકે છે. બુદ્ધિ (સમજણ, દઢ સંકલ્પ, સંયમી જીવન) અને યોગ્ય પુરુષાર્થ (યોગસાધના) હોય તો શહેરમાં રહીને પણ જન્મમરણના ફેરામાંથી મુક્ત થઈ શકાય છે. વનમાં રહેવાથી અને સાધુના કપડાં પહેરવાથી જ યોગસાધના થઈ શકે એવી માન્યતા તો કાયરતાની નિશાની છે.

કાશ્મીરની સંત કવયિત્રિ લલ્લેશ્વરી પણ કહે છે –

ઘર છોડીને વન ગયાં છૂટી ના જંજાળ,
જ્યાં લગ મન બદલાય ના, ન કપાય કરમજાળ.

અખાભગત પણ કહે છે -

એ પહેલું સમજવું જને,
પછી ઘરે રહેવું કે જવું વને
અખા રામ નથી ઘરે કે વને,
જ્યાં મળે ત્યાં પોતા-કને.

સ્વામી વિષ્ણુદેવ તીર્થના મતે યોગસાધક માટે વૈરાગી બનવું જરૂરી છે. ત્યાગી બનવું જરૂરી નથી ! વૈરાગ્ય ચિત્તની એક વિશેષ અવસ્થાનું નામ છે જેનો આધાર વિષયો અને ભોગોપભોગ પ્રત્યેની અનાસક્તિ છે, વૈરાગ્ય વગરની આધ્યાત્મિક ચર્ચા કેવળ વાણીવિલાસ છે અને ત્યાગ માત્ર દંભ છે.

સામાન્ય રીતે સંસારીઓની ચિત્તવૃત્તિનો પ્રવાહ નિમ્નલિખિત ચાર સ્થાન તરફ વહેતો હોય છે.

૧) વૈયક્તિક - ભોગોપભોગ કે મોજશોખની પ્રવૃત્તિઓ તરફ
૨) આર્થિક ઉપાર્જન તરફ
૩) કૌટુંબિક જવાબદારી તરફ
૪) સામાજિક કે વ્યાવહારિક જવાબદારી તરફ

સંન્યાસ લીધા પછી સાધુની ચિત્તવૃત્તિનો પ્રવાહ આત્મતત્ત્વ, ચૈતન્યતત્ત્વ તરફ વહેવો જોઈએ, પણ એવું જોવા મળે છે કે સંન્યાસ લીધા પછી ઘણા ખરા સાધુઓની ચિત્તવૃત્તિનો પ્રવાહ નિમ્નલિખિત ચાર સ્થાન તરફ વહેતો હોય છે.

૧) ધાર્મિક ક્રિયાકાંડની પ્રવૃત્તિઓ તરફ
૨) સાંપ્રદાયિક આયોજનો તરફ
૩) સંપ્રદાયની જવાબદારી તરફ
૪) જે સમાજ સાથે સંકળાયેલા છે એ સમાજ તરફ

આપણે એમ કહી શકીએ કે સંન્યાસ લીધા પછી પણ ચિત્તવૃત્તિનો પ્રવાહ સંસારસાગર તરફ જ વહે છે પણ વહેણ જુદું હોય છે. આ પ્રવાહ કલ્યાણસાગર તરફ વહેતો નથી.

જે સાધુએ આત્મતત્ત્વની, પરમતત્ત્વની અનુભૂતિ કરી લીધી હોય અને એ પછી પ્રારબ્ધવશ પ્રવૃત્તિઓ કરતો હોય એ આમાં અપવાદ છે.

યોગ શ્રદ્ધા કે અશ્રદ્ધાનો, ચર્ચા કે ચિંતનનો વિષય નથી. એ તો પ્રયોગનો વિષય છે. સમજણ સ્પષ્ટ, સંકલ્પ દઢ અને પુરુષાર્થ યોગ્ય હોય તો જ યોગી થઈ શકાય છે. જેમ તરવા વિશેના પુસ્તકો વાંચીને તરવાનું શીખી શકાતું નથી એને માટે તો સ્વિમિંગ પુલમાં ઊતરવું પડે છે. યોગસૂત્ર કે યોગ અંગેના બીજા પુસ્તકોના અભ્યાસથી, યોગ સૂત્રો કંઠસ્થ કરવાથી કે યોગસૂત્રોના અર્થ સમજવાથી વિદ્વાન થઈ શકાય છે, વિમલ થઈ શકાય નહીં.

શરીર, ઈન્દ્રિયો અને મન પ્રત્યેનો કર્મકાંડીઓનો અભિગમ દમનનો રહ્યો છે. યોગમાં શુદ્ધિકરણ અને ઊર્ધ્વીકરણનું મહત્ત્વ છે, દમનનું નહીં.

ઈન્દ્રિયો અને વિષયોના સંયોગ દ્વારા ઉત્પન્ન થતું બહારનું સુખ વૈરાગ્યના નામે છોડી દીધા પછી અંદરના આનંદનો માર્ગ જો ખૂલતો નથી તો જીવનમાં નીરસતા, નિષ્કર્મણ્યતા અને મનમાં વિકૃતિઓ પ્રવેશે છે. યોગ અંદરના આનંદનો માર્ગ ખોલવાની સાધના છે.

યોગદર્શનમાં જગત સત્ય છે કે મિથ્યા છે એના પર વિચારણા નથી. જગત સત્ય હોય કે મિથ્યા હોય, જગત દુઃખનું કારણ નથી. દુઃખનું કારણ છે જગત પ્રત્યેની આસક્તિ. ચિત્તમાં રહેલી આસક્તિ જ દુઃખનું કારણ છે. ચિત્તને આસક્તિવિહીન બનવું એ જ યોગ છે.

ભારતીય અધ્યાત્મવિદ્યારૂપી મંદિરનું યોગ સુવર્ણકળશ છે.

વિનોબાજીના મતે ઈન્દ્રિયનિગ્રહ (મનોનિગ્રહ) અને ઈન્દ્રિયસંયમ (મનઃસંયમ) દ્વારા ઈન્દ્રિયજય (મનોજય) પ્રાપ્ત કરવો એ યોગનું ધ્યેય છે,

ઈન્દ્રિયજય કરવો હોય તો અશુભમાં ઈન્દ્રિય નિગ્રહ કરવો અને શુભમાં ઈન્દ્રિય સંયમ કરવો. આ પાયાની વાત છે.

અશુભમાં નિગ્રહ કરવો એટલે જેના દ્વારા મન ચંચળ વિકારી અને અશાંત રહે એનાથી દૂર રહેવું. દા.ત. માંસાહાર, મદ્યપાન, પરસ્ત્રીગમન,

જુગાર, તામસિક આહાર આદિનો નિગ્રહ કરવો એટલે કે એનાથી દૂર રહેવું.

શુભમાં સંયમ કરવો એટલે કે શુભમાં પણ ઈન્દ્રિયોનો સંયમિત ઉપયોગ કરવો. આહારમાં ઊણોદરી, શબ્દોનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ અને ગૃહસ્થો માટે એકપત્નીવ્રત કે એકપતિવ્રત અને સંયમિત કામજીવન એ ઈન્દ્રિયસંયમ છે.

ઈન્દ્રિયનિગ્રહ અને ઈન્દ્રિયસંયમ પાયો છે. એના ઉપર પ્રાણશક્તિ દ્વારા ઈન્દ્રિયજયનું મકાન રચી શકાય છે.

આજકાલ ધર્મ ઈન્દ્રિયનિગ્રહમાં અટવાઈ ગયો છે. ઈન્દ્રિયનિગ્રહ એટલે કે મોટેભાગે આહારનો નિગ્રહ (ઉપવાસ) એટલે ધર્મ એમ પ્રચલિત છે. ઈન્દ્રિયજયની (મનોજય) વાત વિસરાઈ ગઈ છે.

ઈન્દ્રિયજય (મનોજય) અંગે ઋષિઓના ચાર મંતવ્ય એટલે....

૧) પાંચેય ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં આસક્તિનો અભાવ.

૨) વેદમાન્ય અને લોકમાન્ય ઈન્દ્રિયોના સુખો વિવેકપૂર્વક અને મર્યાદાપૂર્વક ભોગવતી વખતે પણ દષ્ટાભાવ.

૩) ઈન્દ્રિયોના પ્રવર્તન અને નિવર્તનની શક્તિ હોવી.

૪) મનની એકાગ્રતા સહિત વિષયોમાં અપ્રવૃત્તિ.

યોગના ગ્રંથોનો અભ્યાસ ન કર્યો હોય છતાં સદ્‌ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ યોગસાધના કરતા હોય તો પરમ તત્ત્વની, ચૈતન્યતત્ત્વની અનુભૂતિ થઈ શકે છે. આપણી સંત પરંપરામાં થયેલા મહાન સંતો ક્યાં ભણેલાં હતાં? જેવા કે કબીરસાહેબ, નાનકસાહેબ, મેકણદાદા, નરસિંહ મહેતા આદિ.

યોગસાધનામાં સદગુરુનું બહુ જ મહત્ત્વ છે. કહ્યું છે.

દેખાદેખી કરે યોગ

પડે પિંડ કાં વાધે રોગ

સદ્‌ગુરુના માર્ગદર્શન વિના જે યોગસાધના કરે છે એના શરીરમાં રોગ

પણ થઈ શકે છે કે મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

યોગસાધના અવિનાશી છે. યોગસાધના ભારતનો સનાતન ધર્મ છે. ભગવદ્‌ગીતાના ચોથા અધ્યાયનો પહેલો શ્લોક આ પ્રમાણે છે.

ઈમં વિવસ્વતે યોગં પ્રોક્તવાન્ અહમ્ અવ્યયમ।
વિવસ્વાન મનંવે પ્રાહ મનુઃ ઈક્ષ્વાકવે અબ્રવીત॥

ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે કે, 'મેં આ અવિનાશી યોગનો ઉપદેશ વિવસ્વાનને (સૂર્યદેવને) આપ્યો. વિવસ્વાને મનુને આ ઉપદેશ આપ્યો. મનુએ આ ઉપદેશ રાજા ઈક્ષ્વાકુને આપ્યો અને પરંપરા ચાલુ રહી.'

શાસ્ત્રોમાં એક વાક્ય પ્રચલિત છે.

હિરણ્યગર્ભોઃ યોગસ્ય પ્રથમ વકતા ન ચ અન્ય પુરાતનઃ॥

હિરણ્યગર્ભ દ્વારા પહેલવહેલી વાર યોગ વ્યક્ત થયો છે. સ્વામિ વિષ્ણુદેવતીર્થના (દિવાસવાળા) મતાનુસાર હિરણ્યગર્ભ એટલે પરમતત્ત્વથી ચૈતન્યતત્ત્વથી અભિન્ન એવી પરમશક્તિ કે ચૈતન્યશક્તિ કે જે આદ્યાશક્તિ પણ કહે છે. દેહમાં સ્થિત પ્રાણશક્તિ ચૈતન્યશક્તિનો જ અંશ છે. આ શક્તિના અવલંબન દ્વારા જ યોગસાધના થઈ શકે છે એવો સૂક્ષ્મ અર્થ **હિરણ્યગર્ભ યોગસ્ય પ્રથમ વક્તા** દ્વારા અભિપ્રેત છે.

આનો અર્થ એટલો જ કે ભારતની યોગસાધનાની પરંપરા અનાદિ છે. આ અનાદિ યોગસાધનાને સૂત્રોમાં ગૂંથવાનું કામ મહર્ષિ પતંજલિએ કર્યું છે. મહર્ષિ પતંજલિ રચિત ગ્રંથનું નામ છે પાતંજલ યોગસૂત્ર. યોગ સાધનાનો વિષય હતો એને શિક્ષણનો વિષય મહર્ષિ પતંજલિએ બનાવ્યો.

મહર્ષિ પતંજલિના બાહ્યજીવન વિશે માહિતી મળતી નથી. વિદ્વાનોના મતે એમનો કાળ લગભગ આજથી ૩૦૦૦ વર્ષ પહેલાંનો છે. હિમાલયમાં રુદ્રપ્રયાગની આસપાસ એમનું સ્થાન માનવામાં આવે છે. પાતંજલ યોગસૂત્રની રચના એમણે રુદ્રપ્રયાગમાં કરી હશે એમ વિદ્વાનો માને છે. પાતંજલ યોગસૂત્રમાં ૧૯૫ સૂત્ર છે. આ સૂત્રો ૪ પાદમાં એટલે કે ચાર પ્રકરણમાં વહેંચાયેલા છે.

ચાર પાદના નામ આ પ્રમાણે છે.

પહેલું પાદ	-	સમાધિપાદ	-	૫૧ સૂત્રો છે.
બીજું પાદ	-	સાધનપાદ	-	૫૫ સૂત્રો છે.
ત્રીજુ પાદ	-	વિભૂતીપાદ	-	૫૫ સૂત્રો છે.
ચોથું પાદ	-	કૈવલ્યપાદ	-	૩૪ સૂત્રો છે.
				૧૯૫ સૂત્રો

અલ્પાક્ષરં અસંદિગ્ધં ઈતિ સૂત્રમ ।

લાઘવ હોવા છતાં જે સ્પષ્ટ છે એ સૂત્ર છે.

એક શબ્દ લાઘવમાત્રેણ પુત્રજન્મોત્સવમ્ મન્યતે વૈયાકરણઃ ।

જો સૂત્રકાર અર્થને હાનિ પહોંચાડ્યા વિના સૂત્રમાંથી એક શબ્દ કે એક અક્ષર ઓછો કરી શકે તો સૂત્રકારને પુત્રજન્મ જેટલો આનંદ થાય છે.

ઓશો રજનીશજી કહે છે કે મહર્ષિ પતંજલિ એ બુદ્ધ પુરુષોની દુનિયાના આઈન્સ્ટાઈન છે. અંતર્જગતના સૌથી મોટા વૈજ્ઞાનિક છે. પરમ કાવ્યના ગણિતજ્ઞ છે.

પંડિત જવાહરલાલ નહેરુ કહે છે કે મહર્ષિ પતંજલિનું યોગસૂત્ર એ ચિત્તશુદ્ધિ કરવાની, શરીર અને મનને કેળવવાની અને આધ્યાત્મિક વિકાસ સાધવાની પધ્ધતિ છે.

મહર્ષિ પતંજલિ માટે એમ પણ કહેવાય છે કે એમણે વાક્શદ્ધિ માટે વ્યાકરણ, ચિત્તશુદ્ધિ માટે યોગ અને શરીરશુદ્ધિ માટે વૈદિકશાસ્ત્ર લખ્યું છે. આનો અર્થ એ થયો કે પાણિનિ, પતંજલિ અને ચરક એક જ વ્યક્તિ છે.

• વિનોબાજીની દષ્ટિએ યોગ મનોવિજય શાસ્ત્ર છે. માનસશાસ્ત્રમાં મનથી પર થવાની વાત નથી. માનસશાસ્ત્રમાં મનની વૃત્તિઓના વિશ્લેષણની, પૃથક્કરણની આદિ વાતો મનની ભૂમિકાએથી જ નક્કી કરવાની હોય છે. માનસશાસ્ત્ર મનની વૃત્તિઓનું શાસ્ત્ર છે જ્યારે યોગમાં મનોવૃત્તિથી પર થઈ જવાની ક્રિયા છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રમાં મનની ભૂમિકા અને અતિમનસની ભૂમિકા એમ બે દષ્ટિથી વિચારણા થઈ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં વૃત્તિઓનું પરીક્ષણ કરી શુભ વૃત્તિઓને અનુકુળ કેમ વર્તવુ અને વૃત્તિઓથી પર કેવી રીતે થવું એ બંને દર્શાવ્યુ છે. શુભ વૃત્તિઓને અનુકૂળ જો વર્તન ન કરીએ તો સાંસારિક કાર્યો થઈ શકે નહી અને વૃત્તિઓથી પર ન થઈએ તો ચૈતન્યતત્ત્વનો અનુભવ થઈ શકે નહીં.

સંસ્કૃત સાહિત્યમાં સહુથી વધારે ટીકાઓ (વ્યાખ્યાઓ અને ભાષ્યો) નિમ્ન લિખિત ચાર ગ્રંથો ઉપર અનુક્રમે લખાણા છે.

૧) ભગવદ્‌ગીતા

૨) વેદાંત સૂત્ર

૩) ઉપનિષદ

૪) પાતંજલ યોગસૂત્ર

ભારતની બહારની ભાષાઓમાં પણ આ ચાર ગ્રંથો ઉપર ઘણા ભાષ્યો લખાણા છે.

પાતંજલ યોગસૂત્ર ઉપર લખાયેલા ભાષ્યોમાં ૩ ભાષ્ય મુખ્ય છે.

૧) મહર્ષિ વેદવ્યાસ રચિત - વ્યાસ ભાષ્ય

૨) વાચસ્પતિ મિશ્ર રચિત - તત્ત્વ વૈશાખી

૩) કૌટિલ્ય રચિત - યોગ ભાષ્ય

ભારતીય પરંપરાના શાસ્ત્રોમાં ત્રણ ગ્રંથોનો પ્રારંભ **અથ** શબ્દથી થયો છે.

૧) મહર્ષિ જૈમિની રચિત - ધર્મસૂત્ર - **અથાતો ધર્મ જિજ્ઞાસા**

૨) મહર્ષિ વેદવ્યાસ રચિત - બ્રહ્મસૂત્ર - **અથાતો બ્રહ્મ જિજ્ઞાસા**

૩) મહર્ષિ પતંજલિ રચિત - યોગસૂત્ર - **અથ યોગાનુશાસનમ.**

ભારતની ત્રણેય પરંપરામાં (વૈદિક જૈન અને બૌદ્ધ) યોગ ઉપર ગ્રંથો લખાયા છે.

હરિભદ્રસૂરિએ મહર્ષિ પતંજલિનો ઉલ્લેખ ભગવાન પતંજલિ તરીકે કર્યો છે. ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ પાતંજલ યોગસૂત્ર ઉપર ટીકા (વિવેચન) લખી છે અને જૈનદર્શનના કેવળજ્ઞાન અને મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં દર્શાવેલી સમાધિનો સંબંધ સમજાવ્યો છે.

યોગસાધના અને જૈન ધર્મ

જૈનધર્મના યોગ ઉપરના કેટલાક ગ્રંથો નીચે મુજબ છે

ગ્રંથનું નામ	ગ્રંથના રચયિતા
૧ ધ્યાનશતક	જીનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણ
૨ યોગ શતક	
૩ યોગદષ્ટિ સમુચ્ચય	હરિભદ્રસૂરિ મહારાજ સાહેબ
૪ યોગબિંદુ	
૫ યોગ વિંશીકા	
૬ યોગશાસ્ત્ર	હેમચંદ્રાચાર્ય
૭ યોગસૂત્ર વૃત્તિ	ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી (પાતંજલ યોગસૂત્ર પર લખેલી ટીકા)
૮ જ્ઞાનાર્ણવ	શુભચંદ્રાચાર્ય (દિગંબર મુનિ)
૯ અધ્યાત્મ અનુભવ યોગ પ્રકાશ	ચિદાનંદજી
૧૦ ધ્યાનદીપિકા	ઉપાધ્યાય સકલચંદ્રજી
૧૧ યોગ બત્રિશીઓ	ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી (પાંચ બત્રિશીઓ છે)

બૌદ્ધ ધર્મમાં યોગ ઉપર વિશુદ્ધિમગ્ગો નામનો પાલીભાષામાં લખાયેલ ગ્રંથ છે. બૌદ્ધધર્મની સાધનાનો ઉત્તમ ગ્રંથ છે. વિશુદ્ધિ મગ્ગો એટલે વિશુદ્ધિનો માર્ગ. આ પુસ્તકનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ 'સમાધિમાર્ગ' નામે થયો છે.

વૈદિક ધર્મમાં યોગ ઉપરના કેટલાક ગ્રંથો નીચે મુજબ છે.

૧) ધ્યાનબિંદુ ઉપનિષદ
૨) યોગતત્ત્વ ઉપનિષદ
૩) યોગકુંડલિની ઉપનિષદ
૪) યોગચૂડામણી ઉપનિષદ
૫) પાતંજલ યોગસૂત્ર – મહર્ષિ પતંજલિ
૬) હઠયોગ પ્રદીપિકા – સ્વાત્મારામ મુનિ
૭) ઘેરંડ સહિતા – ઘેરંડ ઋષિ
૮) યોગ વાસિષ્ઠ
૯) ષટ્ચક્ર નિરુપણ – આ ગ્રંથને **Serpent power** (સર્પન્ટ પાવર)ના નામે વોલ્ડરોફે અંગ્રેજીમાં પ્રકાશિત કર્યો છે.

યોગની ચાર શાખાઓ વિકસી છે.

૧) રાજયોગ ૩) મંત્રયોગ

૨) હઠયોગ ૪) લયયોગ

મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગયોગમાં ઉપરોક્ત ચારેય શાખાઓનું એકીકરણ છે.

પશ્ચિમના માનસને યોગ ખૂબ જ આકર્ષે છે કારણકે યોગ સ્વતંત્રતાનો માર્ગ છે શરણાગતિનો નહી. ભારતના માનસને ભક્તિમાર્ગ વધુ આકર્ષે છે કારણ કે ભારતનું માનસ મહદ્અંશે શરણાગતિ પ્રધાન છે, પશ્ચિમની જેમ સ્વતંત્રતાપ્રધાન નથી.

પશ્ચિમમાં પહેલવહેલી વાર સ્વામી વિવેકાનંદે યોગ ઉપર પ્રવચનો આપ્યા કે જે રાજયોગના નામે વિખ્યાત છે.

પશ્ચિમમાં આજથી લગભગ સો વર્ષ પહેલાં શ્રી વીરચંદ રાઘવજી ગાંધીએ પણ અંગ્રેજીમાં યોગ ઉપર પ્રવચનો આપ્યા હતા, જેમનાં નામ છે.

૧) કર્મ ફિલોસોફી

૨) જૈન ફિલોસોફી

૩) ભારતીય સંસ્કૃતિ

પૌલ બ્રન્ટનના પુસ્તક **'In Search of a secret India'**એ પશ્ચિમમાં યોગ વિશે ખૂબ જ કુતૂહલ જગાડ્યું હતું. આ પુસ્તકનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ ‘ભારતના આધ્યાત્મિક રહસ્યોની ખોજમાં’ નામે પ્રકાશિત થયો છે.

પશ્ચિમમાં યોગના પ્રચારમાં યોગાનંદ પરમહંસ, મહર્ષિ મહેશયોગી, રજનીશજી અને પૂનાવાળા બી. કે. એસ. આયંગરે પણ ઘણો ફાળો આપ્યો છે. બી.કે.એસ. આયંગરનું પુસ્તક ‘લાઈટ ઓન યોગ’ બહુ જ વિખ્યાત છે.

યોગ એટલે આસન અને શ્વાસની કસરત (પ્રાણાયામ) એવું માનવું એ હીરાને લખોટી માનવા જેવું છે.

આસન શ્વાસાયામને માને યોગ તમામ,
જાણે રાજાના પદે બેસી ગયો ગુલામ.

યોગ શરીર ઉપર નથી કરવાનો પણ પ્રાણશક્તિ અને મંત્ર (ઓમ) દ્વારા મનને સ્થિર કરી ચિત્ત ઉપર કરવાનો છે. (ચિત્તશુદ્ધિ કરવાની છે)

તન ઉપર યોગ સહુ કરે, ખરો મન ઉપર થાય
જાગે પ્રાણભવાની, તો ભવરોગ કપાય.

સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ યોગસાધનાનું બાયપ્રોડક્ટ છે, જે અંતિમ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં અવરોધક છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રના ત્રીજા અધ્યાય વિભૂતિ પાદનું ૩૭મું સૂત્ર આ પ્રમાણે છે :

તે સમાધૌ ઉપસર્ગા વ્યુત્થાને સિદ્ધયઃ।

સિદ્ધિઓ વ્યુત્થાન દશાની અપેક્ષાએ (સાંસારિક જીવનની અપેક્ષાએ) સિદ્ધિઓ છે પણ સમાધિની પ્રાપ્તિમાં અવરોધક છે. સિદ્ધિઓમાં અટવાઈ ગયેલો સાધક પોતાના ધ્યેયની પ્રાપ્તિ (જનમ મરણના ફેરામાંથી મુક્તિ) કરી શકતો નથી.

'યોગ એટલે શું' એ અંગે વિવરણ કર્યા પછી હવે પછીના પ્રકરણમાં મહર્ષિ પતંજલિએ પ્રરૂપેલ 'અષ્ટાંગ યોગ' વિશે વિવરણ કરીશ.

***

માનવસભ્યતાનો પ્રાણ ભારતીય સંસ્કૃતિ છે.
ભારતીય સંસ્કૃતિનો પ્રાણ અધ્યાત્મ છે.
અધ્યાત્મનો પ્રાણ યોગવિદ્યા છે.

અષ્ટાંગ યોગ

મહર્ષિ પતંજલિએ પાતંજલ યોગસૂત્રમાં અષ્ટાંગ યોગ પ્રરૂપ્યો છે. યોગના આઠ અંગના નામ નીચે મુજબ છે.

૧) યમ ૨) નિયમ ૩) આસન ૪) પ્રાણાયામ	બહિરંગયોગ
૫) પ્રત્યાહાર	અંતરંગયોગનું પ્રવેશદ્વાર
૬) ધારણા ૭) ધ્યાન ૮) સમાધિ	અતંરંગયોગ

યમનો સંબંધ સામાજિક વિકાસ સાથે છે. નિયમનો સંબંધ વ્યક્તિગત વિકાસ (સદાચાર) સાથે છે. આસનનો સંબંધ શારીરિક વિકાસ સાથે છે. પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારનો સંબંધ માનસિક વિકાસ સાથે છે ધ્યાન અને સમાધિનો સંબંધ - આધ્યાત્મિક વિકાસ સાથે છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ માત્ર યોગ શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો છે. મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગમાં હઠયોગ, મંત્રયોગ, રાજયોગ અને લયયોગ સમાવિષ્ટ છે.

હઠયોગનો સંબંધ તપ આસન અને પ્રાણાયામ સાથે છે મંત્રયોગનો સંબંધ પ્રત્યાહાર અને ધારણા સાથે છે. રાજયોગનો સંબંધ ધ્યાન સાથે છે. લયયોગનો સંબંધ સમાધિ સાથે છે.

યોગનું પહેલું અંગ યમ

પાતંજલ યોગસૂત્રના પહેલા પાદ સાધનપાદનું ૩૦મું સૂત્ર છે

અહિંસા સત્ય અસ્તેય બ્રહ્મચર્ય અપરિગ્રહા યમાઃ ।

યમ પાંચ છે

૧) અહિંસા **૪) બ્રહ્મચર્ય**

૨) સત્ય **૫) અપરિગ્રહ**

૩) અસ્તેય (અચૌર્ય)

મારી દષ્ટિએ યમ ધ્યેય છે. દેહથી પર એવા ચૈતન્ય તત્ત્વમાં જેઓ સ્થિર છે, જેઓ જનમ મરણના ફેરામાંથી મુક્ત થઈ ગયા છે એવા સિદ્ધપુરુષો જ સંપૂર્ણપણે યમનું પાલન કરી શકે છે. સિદ્ધ પુરુષોની ચિત્તની એક જ અવસ્થાને વ્યક્ત કરતા આ જુદા જુદા શબ્દો છે. સામાન્ય માનવી કે યોગસાધક સંપૂર્ણપણે ઉપરોક્ત યમનું પાલન કરી શકતો નથી, કારણ કે એમના વ્યવહારમાં કદાચ યમનું પાલન દેખાતું હોય છે છતાં ચિત્તમાં હજી યમના સંસ્કાર પૂર્ણપણે પ્રગટ્યા હોતા નથી.

મકાન મજબૂત બનાવવું હોય તો પહેલાં પાયો મજબૂત બનાવવો પડે છે. પાયો બનાવવા માટે પહેલાં ખાડો ખોદીને માટી બહાર કાઢવી પડે છે. યમ એટલે પાયો બનાવવા માટે ખાડો ખોદી માટી બહાર કાઢવી. પાયામાં પાકું બાંધકામ કરી પાયો મજબૂત બનાવવો એટલે નિયમ.

દુનિયાના લગભગ બધા જ ધર્મોનો ઉપદેશ પાંચ યમ અને પાંચ નિયમમાં સમાઈ જાય છે. આપણા જીવનમાં પણ પાંચ યમ અને પાંચ નિયમ સામાજિક સંસ્કાર અને ધાર્મિક સંસ્કારરૂપે વણાયેલા જ છે.

ઘર, સોસાયટી, ગામ, શહેર, દેશ કે વિશ્વમાં શાંતિ જળવાઈ રહે, સંવાદિતા જળવાઈ રહે એ માટે પાંચ યમનું પાલન જરૂરી છે. વ્યક્તિ ગમે તે ધર્મ પાળતો હોય, નાસ્તિક હોય, ગમે તે વાદમાં માનતો હોય કે ગમે તે દેશનો નાગરિક હોય, પૃથ્વી પરનું સહજીવન સુખમય, શાંતિમય અને સ્વસ્થ રહે એ માટે પાંચ યમનું પાલન જરૂરી છે. ધારો કે તમે રહો છો

એ સોસાયટીમાં કે ગામમાં -

૧) હિંસાનું વાતાવરણ હોય, બધા આપસમાં ગાળાગાળી કરતા હોય, ઝઘડતા હોય તમે એ પસંદ કરશો?

૨) વ્યકિતઓ જુઠું બોલતી હોય - તમે એ પસંદ કરશો?

૩) ચોરી થતી હોય - તમે એ પસંદ કરશો?

૪) સ્ત્રીઓને કામુક નજરે નિહાળતા હોય, બળાત્કારની ઘટના ઘટતી હોય - તમે એ પસંદ કરશો?

૫) વ્યક્તિઓ લોભી પ્રકૃતિની હોય, એકબીજાને મદદરૂપ થતી ન હોય - તમે એ પસંદ કરશો?

તમારો જવાબ ના માં જ હશે. આનો અર્થ એટલો જ થયો કે વ્યવસ્થા જળવાઈ રહે એ માટે પાંચ યમનું આંશિક પાલન પણ જરૂરી છે.

યમ માટેનું પાતંજલ યોગસૂત્રના પહેલા પાદ સાધનપાદનું ૩૧મું સૂત્ર છે.

જાતિ દેશ કાલ સમયાન અવચ્છિના સાર્વભૌમ મહાવ્રતમ ॥

જાતિ, દેશ, કાળ અને આચારપરંપરાથી સીમિત ન હોવાને કારણે યમને સાર્વભૌમ મહાવ્રત કહે છે. જાતિ દેશ કાળ અને આચારપરંપરાથી યમને સીમિત કરાય નહીં.

૧) જાતિસીમિત અહિંસા-

માછીમાર માછલી મારશે બીજા પ્રાણીઓને નહી મારે. રાજા ગાય અને બ્રાહ્મણ સિવાય બીજાને મારશે. આ જાતિસીમિત અહિંસા છે.

૨) દેશસીમિત અહિંસા -

તીર્થસ્થળોમાં જીવને નહીં મારે અને માંસાહાર નહીં કરે. તીર્થસ્થળો સિવાયની બીજી જગ્યાએ જીવને મારે અને માંસાહાર પણ કરે. આ દેશ સીમિત અહિંસા છે.

૩) કાલસીમિત અહિંસા-

પવિત્ર દિવસોમાં જીવોને નહીં મારે અથવા માંસાહાર નહીં કરે. ઘણી

માંસાહારી વ્યક્તિઓ શ્રાવણ મહિનામાં કે મંગળવારે અને ગુરૂવારે માંસાહાર કરતી નથી. આ કાલ સીમિત અહિંસા છે.

૪) આચારપરંપરા સીમિત અહિંસા

ક્ષત્રિયોએ ગામ અને બ્રાહ્મણના રક્ષણ માટે કે યુદ્ધમાં હિંસા કરવી જોઈએ અન્યથા નહીં. આ આચારપંરપરા સીમિત અહિંસા છે. યોગસાધકે પાંચ યમનું પાલન ઉપરોક્ત સીમા તજીને અસીમિત કરવું જોઈએ. યોગ સાધક માટે પાંચ યમનું પાલન અંતર્મુખ બનવામાં સહાયક છે.

અહિંસા

યોગસાધકે કોઈ પણ જીવને, કોઈ પણ સમયે, કોઈ પણ સ્થાન પર મન વાણી અને કર્મથી જાણીબુજીને શારીરિક અથવા માનસિક દુઃખ પહોંચાડવું નહીં અને સર્વ જીવો પ્રત્યે પ્રેમમય વ્યવહાર રાખવો એનું નામ અહિંસા છે. રસ્તા ઉપર ચાલતી વખતે કદાચ પગ નીચે કીડી કચડાઈ જાય તો એ હિંસા નથી કારણ કે જાણીબુજીને હત્યા થઈ નથી. સલામતી માટે પિસ્તોલ રાખી જંગલમાં ફરતી વખતે વાઘ જો હુમલો કરે તો જાન બચાવવા ગોળી ચલાવવી પડે એ હિંસા નથી, કારણકે વિના કારણે ગોળી ચલાવી નથી.

એક વાર્તા વાંચી હતી. એક ખૂંખાર અને બલિષ્ઠ લૂંટારો હતો. એણે ઘણી લૂંટફાટ કરી હતા અને ઘણી હત્યાઓ પણ કરી હતી. એક જંગલમાં એ રહેતો હતો. એક વખત લૂંટારાને પોતે કરેલાં કાર્યો માટે ખરા હૃદયથી પસ્તાવો થયો. જંગલમાં રહેતા એક સાધુ સમક્ષ પોતાની કહાણી સુણાવી અને કહ્યું કે હવે એ ક્યારેય લૂંટફાટ કે હત્યા નહીં કરે. લૂંટારાએ સાધુને પ્રશ્ન કર્યો કે ભારતભરના બધાં જ તીર્થોમાં દર્શન કરી અને તીર્થસ્નાન કરવાથી શું એના પાપ ધોવાઈ જશે ? સાધુ હસ્યા અને કહ્યું 'એક નાની કાળી ધજા સાથે રાખી બધા તીર્થોમાં દર્શન કરી આવ અને તીર્થસ્નાન પણ કરી આવ. જો કાળી ધજા ધોળી થઈ જાય તો સમજજે કે તારા બધા પાપ ધોવાઈ ગયા છે.' લૂંટારાએ બે વર્ષ સુધી પગપાળે

ભારતના બધા જ તીર્થોમાં જઈ દર્શન કર્યા અને તીર્થસ્નાન પણ કર્યું પરંતુ કાળી ધજા ધોળી થઈ નહીં. અંતરમાં ખૂબજ દુઃખ થયું. લૂંટારાએ મનને મનાવ્યું કે "મેં એટલા બધા પાપ કર્યા છે કે તીર્થદર્શનથી પણ મારા પાપ ધોવાણા નથી. જેવી ભગવાનની મરજી".

આખરે બે વર્ષ પછી પોતાના વતન તરફ જવા પાછો ફર્યો. પગપાળો ચાલતો ચાલતો આખરે પોતાના જંગલમાં પ્રવેશ્યો. જંગલમાં સાધુના સ્થાનથી લગભગ ત્રણેક માઈલ દૂર હતો ત્યાં લૂટારાએ એક સ્ત્રીની ચીસ સાંભળી કે બચાવો મને બચાવો ! જ્યાંથી ચીસ આવતી હતી એ તરફ લૂંટારો દોડ્યો. દૂરથી એણે જોયું કે બે બદમાશો એક સ્ત્રીની લાજ લૂંટવાનો પ્રયાસ કરતા હતા. લૂંટારાનું લોહી ઊકળી ઊઠ્યું એની પાસે હથિયાર તો હતા નહી એટલે બાજ ઝડપે બેઉ બદમાશો ઉપર હુમલો કર્યો. બદમાશોએ પણ પ્રતિકાર કર્યો. લૂંટારા આગળ બદમાશોનું કાંઈ ચાલ્યું નહીં. લૂંટારાએ એક બદમાશના હાથમાંથી છરો ખેંચી હુમલો કરી બંને બદમાશોની હત્યા કરી નાખી અને સ્ત્રીને બચાવી લીધી. લૂંટારાએ મનોમન વિચાર્યું આટલી બધી હત્યાઓ કરી છે તો બે હત્યાઓ વધારે. મેં કરેલા પાપનું ફળ તો ભોગવવાનું છે તો થોડુંક વધારે ભોગવી લઈશ. આમ વિચારી લૂંટારું પોતાની ધજા લેવા ગયો. ધજા જોઈને લૂંટારો આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો ! કાળી ધજા ધોળી થઈ ગઈ હતી!

અહિંસાનું અર્થઘટન સાપેક્ષ છે.

'સમ્બોધિ' નામના પુસ્તકમાં ભગવાન મહાવીર અને મેઘકુમાર વચ્ચેનો સંવાદ છે. આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞે આ પુસ્તકમાંના શ્લોકોનું અર્થઘટન કર્યું છે. ભગવાન મહાવીર મેઘકુમારને કહે છે–

રાગદ્વેષ વિનિર્મુક્ત્યૈ વિહિતા દેશના જિનૈઃ।
અહિંસા સ્યાત્યોર્મોક્ષો હિંસા તત્ર પ્રવર્તનમ્ ॥

વિતરાગે રાગદ્વેષથી મુક્ત થવા ઉપદેશ આપ્યો છે. રાગદ્વેષથી મુક્ત થવું અહિંસા છે, તેમાં પ્રવૃત્તિ કરવી હિંસા છે.

સત્ય

યોગસાધકે હંમેશાં સત્ય જ બોલવું જોઈએ. પરંતુ સત્ય મધુર પ્રિય અને હિતકારી હોવું જોઈએ.

સત્યં બ્રૂયાત્ પ્રિયં બ્રૂયાત,
સત્યં ચ અપ્રિયં ન બ્રૂયાત.

સત્ય પ્રિય રીતે બોલો સત્ય અપ્રિય રીતે ન બોલો.

સદભ્યો હિતં સત્યં

જેનાથી સહુનું હિત થતું હોય એ સત્ય છે.

તત્ સત્યમ્ અપિ નો સત્યમ અપ્રિય ચ અહિતં ચ

– હેમચંદ્રાચાર્ય

અહિતકારી અને અપ્રિય રીતે બોલાયેલું સત્ય પણ સત્ય નથી.

સોનું સહુને ગમે પણ ગરમ હાથ ન ઝલાય,
સત્ય સહુને ગમે પણ કડવું ન સહેવાય.

કેટલીક વખત સત્ય બોલવાથી બીજાનું અહિત થવાનું હોય તો એવે સમયે અસત્ય બોલવું પણ સત્ય બની જાય છે. દા.ત. ગાયને મારવા પાછળ પડેલો કસાઈ કોઈ વ્યક્તિને પૂછે કે ગાય કઈ તરફ ગઈ છે. વ્યક્તિ સત્ય કહે તો કસાઈ ગાયને પકડીને મારી નાખે. આવે વખતે વ્યક્તિ ગાય ગઈ હોય એ દિશાને બદલે ઊંધી દિશા કસાઈને બતાવે તો એ અસત્ય પણ સત્ય છે.

સત્યની પરિભાષા મનુષ્યના સ્તર અનુસાર હોય છે. સંસારી જીવોની અપેક્ષાએ યોગીઓનું સત્ય જુદું હોય છે. યોગીઓ માટે તો આખું જગત મિથ્યા છે અને શરીર નાશવાન છે. એમને માટે આત્મતત્ત્વ કે ચૈતન્યતત્ત્વ જ સત્ય છે.

અસ્તેય

કોઈની પણ માલિકીની વસ્તુનું, ધનનું કે અધિકારનું એની ઈચ્છા વિરુદ્ધ, ચોરીછુપીથી કે બળજબરીથી હરણ કરવું એ સ્તેય છે, ચોરી છે.

આવું ન કરવું એને અસ્તેય કહે છે. પોતાના કર્તવ્યનું પાલન યોગ્ય રીતે ન કરવું એ પણ સ્તેય છે.

યોગસાધકે મનમાં અસ્તેયની ભાવના કેળવવી જોઈએ જેથી મન સહેલાઈથી અંતર્મુખ થઈ શકે.

બ્રહ્મચર્ય

બ્રહ્મચર્યનો અર્થ થાય છે બ્રહ્મમાં રમણ કરવું. બ્રહ્મ એટલે પરમ ચૈતન્ય. જે જીવનમરણના ફેરામાંથી મુક્ત છે એ જ પરમચૈતન્યમાં રમણ કરી શકે છે. એ જ ખરા અર્થમાં બ્રહ્મચારી છે. પરપદાર્થ આધારિત આનંદ અનુભવવો એ અબ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મચર્યની વ્યાખ્યા ગૃહસ્થ અને સંન્યાસી માટે જુદી છે. સંન્યાસી માટે કામપૂર્તિ સર્વથા વર્જિત છે. ગૃહસ્થો માટે એક પત્નીવ્રત કે એકપતિવ્રત જ બ્રહ્મચર્ય છે. લગ્નજીવનનો આદર્શ કામમાંથી અકામ તરફ જવાનો છે ભોગોપભોગમાં રત રહેવાનો નથી.

યોગસાધક માટે એકપત્ની વ્રત કે એકપતિ વ્રત બહુ જ જરૂરી છે. ક્રિયાયોગની દીક્ષા આપતી વખતે આચાર્ય દીક્ષાર્થીને એકપત્ની વ્રત કે એકપતિ વ્રતનો નિયમ લેવડાવે છે અને સાથે ચેતવણી પણ આપે છે કે ક્રિયાયોગની દીક્ષા લીધા પછી એકપત્ની વ્રત કે એકપતિ વ્રતનાં નિયમનો જો ભંગ થશે તો નરકની યાતના જેવી યાતનામાં સબડવું પડશે.

પરનારી વિષબેલડી નહી લગાઓ અંગ,
રાવણ કે દશ શિશ ગયે, પરનારીકે સંગ.

અપરિગ્રહ

જરૂરિયાત કરતાં વધારે ધન સંપતિ તથા અન્ય વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરવાની વૃત્તિ પરિગ્રહ છે. યોગસાધકને પોતાના કુટુંબની જરૂરિયાત પ્રમાણે કમાવું તો પડશે જ પરંતુ મનમાં અનઆવશ્યકના સંગ્રહની વૃત્તિ યોગસાધનામાં બાધક છે. યોગસાધક અને સિદ્ધની અપરિગ્રહની વ્યાખ્યા જુદી છે. સિદ્ધ માટે તો દેહ અને મન જ પરિગ્રહ છે.

યોગનું બીજું અંગ નિયમ

પાતંજલ યોગસૂત્રના પહેલા પાદ સમાધિપાદનું ૩૨મું સૂત્ર છે

શૌચ સંતોષ તપઃ સ્વાધ્યાય ઈશ્વરપ્રણિધાનાનિ નિયમઃ ॥

નિયમ પાંચ છે

૧) શૌચ
૨) સંતોષ
૩) તપ
૪) સ્વાધ્યાય
૫) ઈશ્વરપ્રણિધાન

શૌચ

શૌચ એટલે શુદ્ધ રહેવું, ચોખ્ખા રહેવું. યોગસાધનાનું ધ્યેય ચિત્તશુદ્ધિ છે તો એની શરૂઆત બાહ્યશુદ્ધિ એટલે કે શરીરશુદ્ધિથી કરવાની હોય છે. ચેતનાના પ્રગટીકરણનું, ચેતનાના આવિષ્કારનું દેહ એક સાધન છે એટલે દેહને શુદ્ધ રાખવું જરૂરી છે.

શૌચના બે પ્રકાર છે :-

૧) દ્રવ્ય શૌચ : બાહ્યશૌચ : શરીર અને ઈન્દ્રિયોને શુદ્ધ રાખવી

૨) ભાવ શૌચ : આંતરશૌચ : મનને શુદ્ધ રાખવું

દ્રવ્યશૌચ

૧) કફશુદ્ધિ કે મુખશુદ્ધિ
૨) મળશુદ્ધિ
૩) સ્વચ્છ વસ્ત્રો
૪) સ્થાનશુદ્ધિ

યોગસાધકે મુખશુદ્ધિ (દાતણ કે બ્રશ) કરવી જોઈએ. જમ્યા પછી કોગળા કરી મુખ શુદ્ધ રાખવું જોઈએ. યોગસાધકના મોઢામાંથી વાસ આવવી જોઈએ નહીં. યોગસાધકે પેટ સાફ રાખવું જોઈએ, મળરહિત રાખવું જોઈએ. જરૂર પડે તો હરડેનો ઉપયોગ પણ કરવો જોઈએ. નિયમિત સ્નાન કરવું જોઈએ. વસ્ત્રો સ્વચ્છ પહેરવાં જોઈએ. યોગસાધક જે સ્થાનમાં રહેતો હોય એ સ્થાનને પણ સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ

હઠયોગીઓએ શરીરને રોગમુક્ત રાખવા કેટલીક ક્રિયાઓ વિકસાવી છે એને ષટ્કર્મ કહે છે.

૧) નેતિ (જેલનેતિ, સૂત્રનેતિ)
૨) ધૌતિ
૩) બસ્તિ
૪) નૌલિ
૫) કપાલભાતિ
૬) ત્રાટક

પાતંજલ યોગસૂત્રમાં ષટ્કર્મનો ઉલ્લેખ નથી. ષટ્કર્મ અનુભવી શિક્ષક પાસેથી શીખવા જોઈએ. પુસ્તક વાંચીને ષટ્કર્મ કરાય નહીં.

મનને પ્રસન્ન રાખવા સ્વીકારભાવ સમાધાનભાવ અને સહકારભાવ કેળવવો જોઈએ.

ભાવશૌચ

સ્વાર્થ, પ્રપંચ, ઈર્ષા આદિ મનને મેલું કરવાવાળા ભાવ છે. આ મેલને ધોવા મૈત્રી, કરુણા, પ્રમોદ અને માધ્યસ્થરૂપી શુભભાવનાના જળથી મનને રોજ નવડાવવું જોઈએ. જડ પ્રત્યેનો રાગ તોડવા અનિત્યાદિ ભાવનાઓ મનમાં ઘૂંટવી જોઈએ જીવંત પ્રત્યેનો દ્વેષ તોડવા મૈત્રી કરુણા આદિ ભાવનાઓ મનમાં ઘૂંટવી જોઈએ

સંતોએ રચેલા પદો એ વિદ્વત્વ કે કવિત્વના પ્રદર્શન માટે નથી. સંતોની અનુભૂતિમાંથી સ્ફૂરેલા પદો છે. આવા પદોનું ગાન યોગસાધકે કરવું જોઈએ. જે મનની ચંચળતા ઓછી કરવામાં સહાયભૂત છે. શૌચ એ આસન અને પ્રાણાયામનો પાયો છે. વર્તમાનમાં જૈનધર્મમાં ભાવશૌચને નામે દ્રવ્યશૌચની ઉપેક્ષા થાય છે એ મારી દષ્ટિએ યોગ્ય નથી.

સંતોષ

સમ્યક્ પુરુષાર્થ કર્યા પછી પણ પ્રારબ્ધાનુસાર જે કાંઈ પ્રાપ્ત થાય એમાં સંતુષ્ટ રહેવું એનું નામ સંતોષ છે. પાંચે ઈન્દ્રિયોના ભોગો ભોગવવા અને એ અંગેના સાધનો માટેની દોટ એ આ યુગનું લક્ષણ છે. જેણે આત્મિક સુખની પ્રાપ્તિ કરવી છે, જે યોગસાધક છે એણે બહારના પ્રાપ્ય સુખ અંગે સંતોષ કેળવવો જોઈએ. પોતાની યોગ્યતા કે ભૂમિકા પ્રમાણે અર્થ અને કામના જે સાધનો મળ્યાં છે એમાં સંતુષ્ટ રહેવું જોઈએ.

ધનલાલસા અને ભોગલાલસા દિવસે દિવસે વકરતી જાય છે

એ આ યુગની વિડંબના છે. અમર્યાદ ભોગલાલસા પ્રાપ્ત કરવા માટે અમર્યાદ ધનલાલસાને પરિણામે વ્યક્તિ અતૃપ્ત અને અશાંત રહે છે.

અતૃપ્તસ્ય અશાંતસ્ય કુતઃ સુખઃ

જે અતૃપ્ત છે અને જે અશાંત છે એને સુખની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થઈ શકે? સ્વાર્થાંધતા, કામાંધતા અને ધર્માંધતા પોતાનું અને સમાજનું અહિત કરનારી છે. ન્યાય અને નીતિ વિનાનું અર્થોપાર્જન એ અર્થપુરુષાર્થ નહીં સ્વાર્થાંધતા છે. સ્નેહ અને સંસ્કારિતા વિનાનું કામસેવન એ કામ પુરુષાર્થ નહીં કામાંધતા છે. વિવેક અને સાધના વિનાનું ધર્માચરણ એ ધર્મપુરુષાર્થ નહીં ધર્માંધતા છે. સ્વાર્થાંધતા અને કામાંધતાથી મુક્ત થઈ અર્થપુરુષાર્થ અને કામપુરુષાર્થ વિવેકપૂર્ણ કરવો એનું નામ સંતોષ છે.

ભૌતિક બાબતોમાં આપણાથી જે ઊતરતા છે એની તરફ અને આધ્યાત્મિક ભૂમિકામાં આપણાથી જે ચઢિયાતા છે એની તરફ નજર રાખવી એ યોગસાધક માટે જરૂરી છે.

એક કવિએ કહ્યું છે -

જેણે લાવી દીધી છે મારી ગતિમાં મંદતા
એ મારો જીવનવિકાસ હતો કોણ માનશે ?

તપ

ન અતપસ્વિનો યોગ સિધ્યતિ।

-મહર્ષિ વેદવ્યાસ

જે અતપસ્વી છે એને યોગ સિદ્ધ થતો નથી. યોગ સાધક માટે તપ બહુ જ અગત્યનું છે. તપનો સંબંધ શરીર સાથે છે. યોગસાધકે નિમ્નલિખિત પાંચ બાબતોનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ..

૧) આહાર
૨) વિહાર
૩) નિહાર
૪) વ્યાયામ
૫) નિદ્રા

આપણે સ્વીકારીએ છીએ કે રોગીનો, શ્રમજીવીનો, બુદ્ધિજીવીનો એમ દરેકનો આહાર જુદા પ્રકારનો હોય છે. શ્રમજીવી માટે જે આહાર જરૂરી હોય એ રોગી માટે નુકસાનકારક હોય છે. યોગસાધનાના કેન્દ્રમાં પ્રાણશક્તિ છે માટે યોગસાધકનો આહાર જુદા પ્રકારનો હોય છે. યોગ સાધકે શું ખાવું, ક્યારે ખાવું, કેટલું ખાવું અને કેવી રીતે ખાવું એ અંગે સ્પષ્ટ રહેવું જોઈએ. યોગસાધકે દિનચર્યા અને ઋતુચર્યાનું પણ પાલન કરવું જોઈએ. જે કાળને (ઋતુને) સમજીને જીવે છે એને કાળ તકલીફ આપતો નથી.

યોગસાધકે માંસાહાર, દારૂ, નશાકારક પદાર્થો, અતિગરિષ્ટ અતિ તીખા, મરીમસાલાથી ભરપૂર આહાર આદિથી દૂર રહેવું જોઈએ. શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક શાકાહારી આહર લેવો જોઈએ. યોગસાધકે પેટ ભરીને ખાવું જોઈએ નહીં. અડધું પેટ ખાવું, પા પેટ પાણી માટે અને પા પેટ હવા માટે રહેવા દેવું જોઈએ. જૈન ધર્મમાં આને ઉણોદરી તપ કહે છે. સમયસર ભોજન લેવું યોગસાધક માટે બહુ જ અગત્યનું છે. રાત્રે બની શકે એટલું વહેલું હળવું ભોજન લેવું જોઈએ. ભોજન કરતી વખતે મન શાંત હોવું જોઈએ. બને તો ઊભા ઊભા ભોજન કરવું નહીં. ભોજન કરતી વખતે ફોન ઉપર વાતચીત પણ કરવી નહીં.

આહારની બાબતમાં ઋતુનો પણ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. આયુર્વેદના મતે વસંત ઋતુ (ફાગણમાસ અને ચૈત્રમાસ) કફ પ્રકોપની ઋતુ છે. આ ઋતુમાં કફવર્ધક આહાર લેવો જોઈએ નહીં. વર્ષાઋતુ (અષાઢ માસ અને શ્રાવણ માસ) વાયુ પ્રકોપની અને મંદાગ્નિની ઋતુ છે. આ ઋતુમાં પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે, માટે જ શ્રાવણ મહિનામાં ઉપવાસનું મહત્ત્વ છે. આ ઋતુમાં વાયુવર્ધક આહાર લેવો જોઈએ નહીં. હળવો અને સુપાચ્ય આહાર લેવો જોઈએ.

ઘેરંડ સાહિત્યના પંચમ ઉપદેશના (પાંચમું પ્રકરણ)૧૬ નંબરના શ્લોકમાં પણ કહ્યું છે –

મિતાહારં વિના યસ્તુ યોગારમ્ભં તુ કારયેત ।
નાના રોગો ભવેત્તસ્ય કિંચિત યોગો ન સિદ્યતિ ॥

જે મિતાહાર (આહાર સંયમ) કર્યા વિના યોગની શરૂઆત કરે છે એને અનેક રોગો થઈ શકે છે અને ક્યારેય પણ યોગ સિદ્ધ થતો નથી.

કલકત્તાના મારા એક બંગાળી મિત્ર યોગસાધનાના ઊંડા અભ્યાસી છે. એક વખત અમારા ઘરે જમવા આવ્યા હતા. અમારા ઘરે તેલ મરચાં વિનાનું જૈન ભોજન ખાઈને એમણે મને કહ્યું કે યોગસાધક માટે આ ખોરાક એકદમ અનુકૂળ છે.

યોગસાધકે રાત્રે વહેલા સૂઈ વહેલા ઊઠવું જોઈએ. ઉજાગરા કરવા જોઈએ નહીં. નરસિંહ મહેતાએ કહ્યું છે ને -

રાત રહે જ્યાહરે પાછલી ખટ્ ઘડી સાધુ પુરુષે સૂઈ ન રહેવું
નિંદ્રાને પરહરી સમરવા શ્રી હરિ એક તું એક તું એમ કહેવું

ખટ્ ઘડી એટલે લગભગ અઢી કલાક. યોગસાધકે બની શકે તો સવારે ૪/૩૦ વાગે ઊઠી યોગસાધના કરવી જોઈએ કારણકે બ્રહ્મમુહૂર્તમાં સાધના કરવાથી અપેક્ષાએ સહેલાઈથી મન સ્થિર થાય છે. ફરીદ નામના સંતે પણ કહ્યું છે -

બ્રહ્મમુહુર્તે ફરીદા કસ્તૂરી વહેંચાય,
સુતેલાને ના મળે જાગેલ તરી જાય.

યોગસાધકે અપવિત્ર સ્થાનોમાં જવું નહીં. અપવિત્ર સ્થાનો એટલે એવું સ્થાન કે જેમાં મન ચંચળ બને અને મનમાં કુભાવ જાગે.

યોગસાધકે અઠવાડિયે કે પંદર દિવસે એકવાર હરડે લેવી જોઈએ જેથી શરીરમાં મળ જમા થાય નહીં. યોગસાધકનું ધ્યેય ચિત્ત પર ચોંટેલા મળ (કષાય, કર્મો, વાસનાઓ આદિ) દૂર કરવાનું છે પણ એની શરૂઆત શરીરને મળવિહિન બનાવીને કરવાની છે ! આયુર્વેદમાં કહ્યું છે

સર્વેષાં રોગાણાં કુપિત મલઃ કારણમ્ ।

કુપિત મળ જ બધા રોગોનું કારણ છે.

યોગસાધનાની નિદ્રા સ્વસ્થ હોવી જોઈએ. સૂતા પહેલાં ગાયનું ગરમ દૂધ પીવું જોઈએ અને શક્ય હોય તો શાસ્ત્રીય સંગીત, ભજનો કે

સ્તવનો સાંભળવાં જોઈએ. રાત્રે પથારીમાં બેસી પ્રાર્થના કરી પછી જ સૂવું જોઈએ. જૈન ધર્મમાં ઘણા શ્રાવકો રાત્રે સંથારાપોરસીની ગાથા ગાઈને પછી જ સૂએ છે. સંથારા પોરસીની ગાથાનો અર્થ એટલો જ છે કે ધારો કે નિંદ્રા દરમ્યાન મારું મોત થાય તો હું મારી સંપત્તિ, કુટુંબીજનો, સ્વજનો, મિત્રો આદિને વોસરાવી દઉં છું, એટલે કે હું આસક્તિ તજીને સૂવા જઈ રહ્યો છું.

યોગસાધકે નિયમિત વ્યાયામ કરવો જોઈએ. નિયમિત ચારથી પાંચ કિલોમીટર ચાલવું જોઈએ. મહર્ષિ અરવિંદના નજીકના શિષ્ય શ્રી માધવ પંડિતે વર્ષો પહેલાં (લગભગ ૧૯૭૫માં) ઘાટકોપરમાં યોજાયેલી એક નાની બેઠકમાં કહ્યું હતું કે હું દરરોજ પોંડિચેરીના દરિયા કિનારે ચાર માઈલ દોડું છું. હાલમાં જે યોગાસનો પ્રચલિત છે એનો ઉલ્લેખ પાતંજલ યોગસૂત્રમાં ક્યાંય નથી. આ યોગાસનોનો સંબંધ હઠયોગ સાથે છે.

યોગાસનો વ્યાયામ છે, એ શારીરિક તપ છે, જે તંદુરસ્તી માટે ઉપયોગી છે. મહર્ષિ પતંજલિની આસનની વ્યાખ્યા જુદી છે એ આપણે આગળ જોઈશું.

સ્વાધ્યાય

પાતંજલ યોગસૂત્ર ઉપરની મહર્ષિ વેદવ્યાસની ટીકામાં સ્વાધ્યાયનું *અર્થઘટન આ પ્રમાણે કર્યું છે.*

મોક્ષશાસ્ત્ર અધ્યયનમ્

પ્રણવાદિ પવિત્રાણાં જપઃ

જેમણે દેહથી પર એવા ચૈતન્યતત્ત્વની અનુભૂતિ કરી છે એવા સંતો ઋષિમુનિઓ, સાધુઓ, ફકીરો રચિત ગ્રંથોનો નિયમિત અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આવા સાધુસંતો, ઋષિમુનિઓ, ફકીરો ગમે તે ધર્મના હોય પણ ચૈતન્યતત્ત્વની અનુભૂતિ સંપન્ન હોય તો એમના સાહિત્યનું વાંચન અને મનન યોગસાધકે કરવું જોઈએ. આવા સાહિત્યના પરિશીલનથી યોગસાધકના મનમાં વૈરાગ્યની ભાવના દૃઢ થાય છે.

આવા સાહિત્યના પરિશીલનથી-

૧) અવિદ્યા અને રાગદ્વેષ મંદ થાય છે.

૨) વિદ્યા અને વિવેક જાગૃત થાય છે.

૩) સમત્વનો વિકાસ થાય છે.

૪) મિથ્યાભ્રમ તૂટે છે.

યોગસાધકે પ્રણવ મંત્ર (ઓમ) અથવા બીજા બીજમંત્રો કે ગુરુપરંપરા પ્રમાણે નામમંત્રોનો જપ પણ કરવો જોઈએ. જપ મનને સ્થિર કરવામાં સહાયભૂત છે.

ઈશ્વર પ્રણિધાન

હરિભદ્રસૂરિએ યોગબિંદુ ગ્રંથમાં પ્રણિધાનનો અર્થ દૃઢ સંકલ્પ કર્યો છે. ચૈતન્યતત્ત્વની અનુભૂતિ અને એમાં સતત સ્થિતિ (કૈવલ્યપ્રાપ્તિ) માટેનો દૃઢ સંકલ્પ એટલે પ્રણિધાન. યોગસાધનાનું ધ્યેય કૈવલ્યપ્રાપ્તિ છે પણ હૃદયમાં પરમચૈતન્ય (ઈશ્વર) પ્રત્યે શરણાગતિના ભાવ સાથે સાધના કરવી જોઈએ.

પાતંજલ યોગસૂત્રનું પહેલું પાદ સાધન પાદના સૂત્ર નં. ૨૪ થી ૨૮ ઈશ્વર અંગેના છે.

ક્લેશ કર્મ વિપાક આશયૈઃ અપરામૃષ્ટઃ પુરુષવિશેષ ઈશ્વરઃ

સૂત્ર નં. ૨૪

ક્લેશ : અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, અભિનિવેશ(મૃત્યુનો ભય)

કર્મ : શુભ અને અશુભ

વિપાક : કર્મનું ફળ

આશયૈ: કર્મના ફળથી બનતા સંસ્કાર એટલે કે વાસના.

ક્લેશ, કર્મ, વિપાક અને આશયથી જે અલિપ્ત છે એ ઈશ્વર છે. જૈનધર્મમાં તીર્થંકરની પણ આ જ વ્યાખ્યા છે.

તત્ર નિરતીશયં સર્વજ્ઞબીજમ્ સૂત્ર નં. ૨૫

એમાં (ઈશ્વરમાં) સર્વજ્ઞનું બીજ પરાકાષ્ઠાએ હોય છે.

પૂર્વષામપિ ગુરુઃ કાલેન અનવચ્છેદાત *સૂત્ર નં. ૨૬*

કાળના પ્રભાવથી મુક્ત હોવાને કારણે ઈશ્વર પૂર્વવતી ગુરુઓના પણ

ગુરુ છે. જૈનાચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ પણ **અરિહંતાણાં પરમગુરુઃ** કહ્યું છે એટલે કે અરિહંત ભગવંતો પરમગુરુ છે

તસ્ય વાચક પ્રણવઃ *સૂત્ર નં. ૨૭*

પ્રણવ (ઓમ) ઈશ્વરનો વાચક છે.

તત જપ તત્ અર્થ ભાવનમ્ *સૂત્ર નં. ૨૮*

ઓમનો જપ (ગુરુગમ્ય) અને એનો અર્થ એટલે કે મનમાં ઈશ્વર પ્રત્યેની પરમ ચૈતન્ય પ્રત્યેની શરણાગતીનો ભાવ એ જ ઈશ્વર પ્રણિધાન છે.

જે વૃક્ષના મૂળિયાં ભીની માટી સાથે જોડાયેલાં છે એ વૃક્ષને તાપ અસર કરતો નથી એમ જેના મૂળિયા ઈશ્વર સાથે જોડાયેલાં છે એને અકળાવનારી બાહ્ય ઘટનાઓ અસર કરતી નથી. મનનું સમત્વ જળવાઈ રહે છે.

સ્વામી વિષ્ણુદેવ તીર્થના (દેવાસવાળા) મતે યોગસાધનાનું કેન્દ્રબિંદુ ઈશ્વરપ્રણિધાન છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રના પહેલા પાદ સમાધિપાદનું ૨૩મું સૂત્ર છે.

ઈશ્વરપ્રણિધાનાત્ વા

ઈશ્વર પ્રણિધાનથી ત્વરિત સમાધિલાભ થાય છે.

ધા એટલે ધારણા કરવું. ધા ને પ્ર અને નિ એમ બે ઉપસર્ગ લાગવાથી પ્રણિધાન શબ્દ બને છે. પ્ર અર્થાત પ્રકર્ષ રૂપથી અને નિ અર્થાત્ નિશ્ચિત રીતે એટલે પ્રણિધાનનો અર્થ પ્રકર્ષ અને નિશ્ચિત રૂપથી ધારણ કરવું એવો થાય છે. ઈશ્વરપ્રણિધાન ભાવના કલ્પના અથવા વિચારનો વિષય નથી પણ પ્રત્યક્ષ અનુભવનો વિષય છે.

પરમ ચૈતન્ય અને તેની શક્તિ અભિન્ન છે. દેહમાં પરમશક્તિ પ્રાણરૂપે કાર્યશીલ છે. આ ઈશ્વરીય શક્તિ છે. સામાન્ય જીવોમાં ઈશ્વરીય શક્તિ મન તથા ઈન્દ્રિયોના માધ્યમથી જગત તરફ પ્રવાહિત હોય છે. પરિણામે વૃત્તિઓનો પ્રવાહ બહિર્મુખી હોય છે. ગુરુકૃપાથી (શક્તિપાતથી) આ ઈશ્વરીય શક્તિનો પ્રવાહ અંતર્મુખી બને છે પરિણામે ચિત્ત ઉપર સંસ્કારસંચયને બદલે સંસ્કારક્ષીણતા શરૂ થાય છે. ગુરુકૃપાથી ઈશ્વરીય

શક્તિનાં અંતર્મુખી થતા પ્રવાહને ઈશ્વર પ્રણિધાન કહે છે. શક્તિના અંતર્મુખી પ્રવાહથી યોગસાધકનો કર્તાભાવ ઓગળવા માંડે છે' અને દ્દષ્ટાભાવ ઉદિત થાય છે. ઈશ્વરપ્રણિધાન સાધન છે સાધના નહીં. યોગસાધક જાગ્રત થયેલી શક્તિક્રિયાને સાક્ષીભાવે નિહાળે છે. સાધકના શરીરમાં કંપન, સ્પંદન, આસન, બંધ, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર આદિ પ્રયાસ વિના ઘટિત થવા માંડે છે, જે ઈશ્વરીય શક્તિની અંતર્મુખી કાર્યશીલતા સૂચવે છે. સાધકનું મન સ્થિર થવા માંડે છે અને ચિત્તમાં વૈરાગ્યના ભાવ ઉદિત થવા માંડે છે.

સદ્ગુરુ સ્વીકારે છે કે સાધકમાં કરેલા શક્તિસંચરણમાં પોતાની શક્તિ નથી. સદ્ગુરુ ઈશ્વરીય શક્તિનો માત્ર વાહક છે. લેમ્પપોસ્ટનો બલ્બ ગલીમાં અજવાળું પાથરે છે પણ લેમ્પપોસ્ટના બલ્બમાંથી જેને કારણે પ્રકાશ પ્રસરે છે એ ઈલેક્ટ્રિસીટી તો પાવરહાઉસમાંથી જ આવે છે. પરમચૈતન્યની શક્તિ એટલે કે ઈશ્વરીય શક્તિ પાવરહાઉસ છે. સદ્ગુરુ એ શક્તિનું સંચરણ કરે છે, લેમ્પ પોસ્ટનું કામ કરે છે પરિણામે સાધના જીવનમાં અત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાય છે.

અભ્યાસ અને સમર્પણ બે સાધન છે. યમ, નિયમ અને આસન અભ્યાસનો વિષય છે. સમર્થ ગુરુના શક્તિપાતથી સાધકમાં થતી ઈશ્વરીય-શક્તિની કાર્યશીલતા સમર્પણનો વિષય છે. આ કાર્યશીલતાને સાધક દ્દષ્ટાભાવે, સમર્પણ ભાવે, માત્ર નિહાળે છે. આ ઈશ્વરપ્રણિધાન છે.

ઈશ્વરીયશક્તિની ક્રિયાશીલતા સાધકના ચિત્તમાં રહેલા કર્મ, કષાય સંસ્કાર અનુસાર સાધકને આ જન્મમાં કે પછીના કોઈ જન્મમાં કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરાવી આપે છે. ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ પણ ઈશ્વરીયશક્તિની ક્રિયાશીલતા દ્વારા જ ઘટિત થાય છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર પણ વચનામૃતજીના પત્ર નંબર ૩૦૭માં સમર્પણ અને ધ્યાનનું મહત્ત્વ દર્શાવતાં લખે છે -

ભગવતને સર્વસમર્પણ કર્યા સિવાય આ કાળમાં જીવનું દેહાભિમાન મટવું સંભવતું નથી, માટે અમે સનાતન ધર્મરૂપ પરમ સત્ય તેનું નિરંતર

ધ્યાન કરીએ છીએ. જે સત્યનું ધ્યાન કરે છે તે સત્ય હોય છે.

સમાધિપાદનું ૩૧મું સૂત્ર આ પ્રમાણે છે.

વીતરાગ વિષય વા ચિત્તમ્

જેઓ વીતરાગ છે એટલે કે જેઓ જન્મમરણના ફેરામાંથી મુક્ત થઈ ગયા છે, પરિણામે એમનું ચિત્ત ઈશ્વરીયશક્તિના (આત્મિકશક્તિના) પ્રકાશથી આલોકિત છે. એવા મહાપુરુષોના ચિત્તનું અવલંબન લેવાથી પણ સમાધિલાભ થાય છે. વીતરાગના ચિત્તનું અવલંબન એટલે વીતરાગની ચિત્તશક્તિનું અવલંબન, જે શક્તિપાતની ક્રિયાનું સૂચક છે.

શક્તિપાત દ્વારા થતા શક્તિજાગરણને મહાયોગ કહે છે કારણકે મંત્રયોગ, લયયોગ, હઠયોગ અને રાજયોગના પાયામાં શક્તિજાગરણ જ છે.

યોગશિખોપનિષદમાં કહ્યું છે -

મન્ત્રો લયો હઠો રાજયોગોઽન્તર્ભૂમિકા ક્રમાત્ ।
એક એવ ચતુર્ધાય મહાયોગોઽભિધીયતે ॥

એક કથા વાંચી હતી. ભગવાન બુદ્ધના એક કુટુંબીભાઈને બુદ્ધ પ્રત્યે ખૂબ જ લાગણી હતી. પોતે પણ રાજકુમાર હતો. એને સંગીતમાં ખૂબ જ રુચિ હતી. એને મનમાં ઘણીવાર થતું હતું કે બુદ્ધે રાજપાટનો ત્યાગ કરીને, ભોગમય જીવનનો ત્યાગ કરીને મોટી ભૂલ કરી છે. એને મનમાં હતું કે બુદ્ધ જ્યારે મળશે ત્યારે હું બુદ્ધને એની ભૂલ વિશે પ્રેમથી આકરા વેણ કહીશ.

યોગાનુયોગે બુદ્ધ એક વખત એના નગરમાં પધાર્યા. એમનો કુટુંબીભાઈ બુદ્ધને મળવા બુદ્ધને ઉતારે ગયો. એને મનમાં થતું હતું કે બુદ્ધને મારે આકરા વેણ કહેવા છે. બુદ્ધ ઉપર પ્રેમથી ગુસ્સો કરવો છે. બુદ્ધની મુખમુદ્રા, બુદ્ધના ચહેરા પરની શાંતિ અને કરુણા જોઈ એનો ગુસ્સો ઓગળી ગયો. છતાં એણે બુદ્ધને કહ્યું કે તમે રાજપાટ છોડીને, આવો કષ્ટમય દુષ્કર માર્ગ અપનાવીને ભૂલ કરી છે.

બુદ્ધ હસ્યા. બુદ્ધે એને કહ્યું કે મને ખબર છે તું સંગીતનો જાણકાર છે. તને સંગીત સાંભળવામાં ખૂબ જ રસ છે. આમ કહી બુદ્ધે એના માથા ઉપર

ટપલી મારી. બુદ્ધના ભાઈની આંખો બંધ થઈ ગઈ. દેહભાન ભુલાઈ ગયું. થોડીક મિનિટો આમ વીતી. બુદ્ધે પાછી ભાઈના માથા ઉપર ટપલી મારી ભાઈનું દેહભાન પાછું આવ્યું બુદ્ધે પૂછ્યું 'તને શું અનુભવ થયો ?' ભાઈએ કહ્યું મેં મારી જિંદગીમાં સાંભળ્યું ન હોય એવું અદ્‌ભૂત સંગીત સાંભળ્યું મને અનહદ આનંદ થયો. ભાઈએ બુદ્ધને પૂછ્યું કે આ શું હતું ? બુદ્ધે હસીને કહ્યું આ કિન્નરોનું સંગીત હતું. બુદ્ધે ફરીથી ભાઈના માથા પર ટપલી મારી. ભાઈની આંખો બંધ થઈ ગઈ. દેહભાન ભુલાઈ ગયું. થોડીક મિનિટો આમ વીતી. બુદ્ધે પાછી ભાઈના માથા ઉપર ટપલી મારી. ભાઇનું દેહભાન પાછું આવ્યું. બુદ્ધે પૂછ્યું 'તને શું અનુભવ થયો' ? ભાઈ એ કહ્યું 'મેં જે પાંચ મિનિટ પહેલાં કિન્નરોનું સંગીત સાંભળ્યું હતું એના કરતાં અનેકગણું આહલાદક સંગીત સાંભળ્યું. મનમાં આનંદના ફૂવારા ઊડવા માંડ્યાં. ભાઈએ બુદ્ધને પૂછ્યું કે આ શું હતું? બુદ્ધે હસીને કહ્યું આ દેવસભાનું સંગીત હતું અને ઉમેર્યું કે આ દિવ્ય સંગીત સાંભળીને તને જે આનંદ થયો એનાથી અનેકગણો આનંદ હું મારા આ પ્રકારના જીવનમાં અનુભવી રહ્યો છું. બુદ્ધનો ભાઈ બુદ્ધને પગે લાગ્યો અને કહ્યું હું તમને સમજી શક્યો ન હતો. મને માફ કરજો.

બુદ્ધે ભાઈને ટપલી મારીને પોતાની પ્રાણશક્તિનું સંચરણ ભાઈમાં કર્યું. ભાઈની પ્રાણશક્તિ ક્રિયાશીલ થઈ અને ભાઈનું મન ચેતનાની સૂક્ષ્મ અને ઊંચી ભૂમિકાએ પ્રવેશ્યું પરિણામે ભાઈને દિવ્ય સંગીતનો અનુભવ થયો. આ શક્તિપાત જ છે ને! ઈશ્વર પ્રણિધાન અંગેનું આ વિવરણ સ્વામી વિષ્ણુદેવ તીર્થ (દેવાસવાળા)નું મૌલિક અને અનુભવજન્ય વિવરણ છે.

યમ અને નિયમ યોગસાધનાનો પાયો છે. એનું મહત્ત્વ પણ છે અને એની મર્યાદા પણ છે !

કચ્છના સંત મેકણદાદાએ યમનિયમની મહત્તા દર્શાવતાં કહ્યું છે –

યમનિયમ પાળિયા વિના, રસ્તે પગલાં ન માંડ,
લજવીશ યોગીકુળને, ચર્ચાય તારા કાંડ.

યમનિયમની મર્યાદા દર્શાવતો એક દુહો આ પ્રમાણે છે –

યમનિયમ એટલે ધરમ, માની અટકી જાય,
પાયાથી ઉપર ન ચઢે, નભ ક્યાંથી દેખાય ?

ભારતમાં દેવીને રીઝવવા પશુબલિ આપવાની પ્રથા પહેલાં હતી. હજી પણ ક્યાંક ક્યાંક આ પ્રથા જોવા મળે છે. મૂળ વાત જુદી છે. મૂળ વાતમાં તો ચિત્તમાં રહેલી પાશવિક વૃત્તિઓનો બલિ આપવાની વાત હતી પરિણામે કુંડલિની જાગરણ સહેલાઈથી થઈ શકે (દેવીને રીઝવવું). યમ અને નિયમનું પાલન કરવું એટલે પાશવિક વૃત્તિઓનો બલિ આપવો પરિણામે યોગસાધના દ્વારા કુંડલિની જાગરણ સહેલાઈથી થઈ શકે. માટે જ યમનિયમના પાલનને યોગસાધનાનો પાયો કહ્યો છે.

આસન

પાતંજલ યોગસૂત્રના બીજા પાદ સાધન પાદનું ૪૬મું સૂત્ર છે.

સ્થિરમ્ સુખમ્ આસનમ્

જે આસનમાં સુખપૂર્વક સ્થિર બેસી શકાય એને આસન કહે છે. અત્યારે જે યોગાસનો પ્રચલિત છે એને પાતંજલિની આસનની વ્યાખ્યા સાથે સંબંધ નથી. અત્યારે જે યોગાસનો પ્રચલિત છે એનો ઉલ્લેખ હઠયોગ પ્રદીપિકા, ઘેરંડ સંહિતા, શિવસંહિતા આદિ ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે. આ બધા આસનો વ્યાયામ છે. મહર્ષિ પતંજલિના સૂત્ર પ્રમાણે આસન એ વ્યાયામ નથી. શરીરને ગતિશીલ કરવાનું નથી. શરીરને ગતિશૂન્ય કરવાનું છે. મહર્ષિ વેદવ્યાસે પણ યોગસૂત્રના ભાષ્યમાં ધ્યાનસહાયક આસનોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. આરોગ્યવર્ધક આસનોનો (વ્યાયામનો) ઉલ્લેખ કર્યો નથી.

યોગસાધકે કલાકો સુખી સુખાસન, અર્ધપદ્માસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન આદિ આસનોમાંથી (ધ્યાનસહાયક આસનો) પોતાને જે અનુકૂળ હોય એમાં બેસી કલાકો સુધી સાધના કરવાની હોય છે. પદ્માસન ઉત્તમ છે પણ એ આગળ વધેલા યોગી માટે છે. શરૂઆતનો સાધક સુખાસનમાં બેસી સાધના

કરી શકે છે.

યમ અને નિયમનું યોગ્ય રીતે પાલન કરતા હોય એ જ સાધકો આસનમાં સુખપૂર્વક સ્થિર બેસી શકે છે. આસનનો સંબંધ શરીરની સ્થિરતા સાથે છે. યોગસાધકે મનને સ્થિર કરવાનું હોય છે પણ એની પૂર્વતૈયારીરૂપ શરીરને પણ સ્થિર રાખવું જરૂરી છે. ક્રિયાયોગની સાધનામાં શરૂઆતના સાધકે પણ ઓછામાં ઓછું દરરોજ ત્રણ કલાક આસનમાં સ્થિર બેસી સાધના કરવાની હોય છે.

ભગવદ્ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયનો અગિયારમો શ્લોક આ પ્રમાણે છે -

શુચૌ દેશે પ્રતિષ્ઠાપ્ય સ્થિરમ્ આસન આત્મનઃ

ન અતિ ઉચ્છ્રિતમ્ ન અતિ નીચં ચૈલ અજીનકુશ ઉતરમ્

યોગાભ્યાસ કરવા માટે સાધકે પવિત્ર એકાંત સ્થળે જઈ ભૂમિ ઉપર કુશઘાસ પાથરી તેના ઉપર મૃગચર્મ મૂકી, તેની ઉપર સુંવાળું વસ્ત્ર પાથરી સ્થિર બેસવું જોઈએ. આસન બહુ ઊંચું કે બહુ નીચું ન હોવું જોઈએ.

વર્તમાન સમયમાં યોગસાધકે પોતાના ઘરમાં એક રૂમમાં પૂર્વ તરફ મોઢું રાખી, આસન પાથરી, એની ઉપર ટટાર અને સ્થિર બેસી યોગસાધના કરવી જોઈએ.

પાતંજલ યોગસૂત્રના બીજા પદનું ૪૮મું સૂત્ર આ પ્રમાણે છે.

તતો દ્વંદ અનભિઘાતઃ।

આસન સિદ્ધિથી (ત્રણ કલાક એક આસનમાં સ્થિર બેસવાથી) યોગસાધકને ઠંડી, ગરમી, સુખ, દુખ, માનઅપમાન આદિની અસર થતી નથી.

પ્રાણાયામ

અષ્ટાંગ યોગના પહેલા ત્રણ અંગ યમ, નિયમ અને આસન યોગસાધનાની પૂર્વતૈયારી રૂપ છે. પ્રાણાયામથી યોગસાધના શરૂ થાય છે.

પ્રાણાયામ = પ્રાણ + આયામ

પ્રાણાયામ એટલે એવી ક્રિયા કે જેના દ્વારા પ્રાણનો આયામ એટલે

કે પ્રાણની દિશા બદલાઈ જાય. પ્રાણ અને શ્વાસ અલગ છે. પ્રાણ એટલે જીવનશક્તિ. પ્રાણને જૈનધર્મમાં આત્મવીર્ય કહે છે. વૈદિક પરંપરાની શક્તિ ઉપાસના એ પ્રાણની જ ઉપાસના છે. અંબા, ચામુંડા, દુર્ગા આદિ નિરાકાર પ્રાણશક્તિના સાકાર રૂપો છે. શરીરરૂપી દુર્ગનું જે સંચાલન કરે છે, શરીરરૂપી દુર્ગ જેને કારણે જીવંત છે, એનું નામ દુર્ગા છે.

પ્રાણાયામ એટલે એવી ક્રિયા કે જેના દ્વારા સૂક્ષ્મશરીર સ્થિત ઈડાનાડી અને પિંગળાનાડીમાં વહેતી પ્રાણશક્તિ સુષુમ્ણાનાડીમાં વહેવા માંડે પરિણામે યોગસાધક દેહથી પર એવા ચૈતન્યતત્ત્વનો અનુભવ કરી શકે છે.

રુધિરાભિસરણ, શ્વસનતંત્ર અને વિચારો સતત ચાલતા રહે છે. આપણે એને રોકી શકતા નથી. શ્વાસ ઉપર આપણો કાબૂ છે. શ્વાસને આપણે રોકી શકીએ છીએ. પ્રાણશક્તિની શ્વાસ સાથે નિકટતા છે. શ્વાસ દ્વારા પ્રાણશક્તિ ઉપર કામ થઈ શકે છે. શ્વાસની એવી પદ્ધતિ કે રીત જેના દ્વારા પ્રાણશક્તિ ઉપર કામ થઈ શકે એને પ્રાણાયામ કહે છે. આ ગુરુગમ્ય સાધના છે. શ્વાસની બાકીની બીજી પદ્ધતિ શ્વાસાયામ કહેવાય. સમર્થ ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ જ આ પ્રાણાયામની સાધના કરવી જોઈએ. પુસ્તકો વાંચીને પ્રાણાયામની સાધના કરાય નહીં. એમાં ભયસ્થાનો ઘણા છે.

અરજણ ભગત કહે છે –

આડી નદિયાં નીર ભરી વહેતી
પંખીને કાંઈ ના પડી,
પલભરમાં પાર ઊતરે,
નો બેસે નાવડી
શબદમે જીનકું ખબરાં પડી.

સંત પરંપરામાં પ્રાણની દિશા બદલાવવા (સુષુમ્ણામાં પ્રાણનું સંચરણ) પરિણામે મનને અંતર્મુખ કરવા શ્વાસનો નહીં પણ મંત્રનો ઉપયોગ થાય છે.

આદરણીય મકરંદભાઈ દવેની દૃષ્ટિએ શ્વાસના ઉપયોગ દ્વારા પ્રાણની દિશા બદલાવવી પરિણામે મનના જગતથી પાર થવાય એને તારક યોગ કહે છે અને મંત્રના ઉપયોગ દ્વારા મનને અતિક્રમવું એને અતિમનસ્ક યોગ કહે છે.

સ્થૂળ શરીરમાં રહેલા ૪૯ વાયુ સાથે પ્રાણશક્તિનો સંબંધ છે. આમાં પાંચ વાયુ મુખ્ય છે જેને પંચપ્રાણ કહે છે અને તેમના પાંચ ઉપપ્રાણ છે. જેમના નામ નીચે મુજબ છે.

મુખ્ય પ્રાણ	ઉપપ્રાણ
પ્રાણ	નાગ
અપાન	કુર્મ
સમાન	કૃકલ
ઉદાન	દેવદત્ત
વ્યાન	ધનંજય

ભાગવદ્‌ગીતામાં એક શ્લોક છે –

પ્રાણે જુહવતી અપાનં અપાને પ્રાણં તથા પરે
પ્રાણાપાન ગતિ રુધ્વા પ્રાણાયામ પરાયણા।

પ્રાણમાં અપાનનો હોમ કરવો, અપાનમાં પ્રાણનો હોમ કરવો, પરિણામે પ્રાણ અને અપાનની ગતિ રોકાઈ જાય એને પ્રાણાયામ કહે છે આ ગુરુગમ્ય સાધના છે.

કાશ્મીરની સંતકવયિત્રિ લલ્લેશ્વરી કહે છે

સૂર્ય ચંદ્ર ને છોડતાં ચિત્ત ન રહે મલીન,
વરસે કૃપા પરમની થાય સ્વરુપે લીન.

પ્રાણશક્તિ પિંગળા (સૂર્ય) અને ઈડા (ચંદ્ર)ને તજી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશે છે. પરિણામે ચિત્તશુદ્ધિ થતી રહે છે અને સાધક પોતાના સ્વરૂપમાં, આત્મભાવમાં લીન થાય છે.

આ પદ પ્રાણાયામનું સૂચક છે. પ્રાણાયામ વિહંગ માર્ગ છે. એમાં ગતિ છે. જ્યાં ગતિ હોય તો પડવાનો ભય પણ વધારે હોય છે.

પ્રાણાયામો ભવેદેવં પાતક ઈન્ધન્ પાવકઃ।
ભવોદધિ મહાસેતુ પ્રોચ્યતે યોગિભીઃ સદા॥

– યોગચૂડામણી ઉપનિષદ

પ્રાણાયામનો અગ્નિ પાપરૂપી ઈંધણને બાળી નાખે છે. અને સંસાર સાગર પાર કરવા યોગીઓ માટે મહાસેતુ સમાન છે.

સૌમ્યૈતન્મનૌ દિશં દિશં પતિત્વાન્ય્ ગાયનમ્ લબ્ધવા।
પ્રાણમેવાપ્રશ્રયતે પ્રાણ બન્ધન હિ સૌમ્ય મન ઈતિ॥

– છાન્દોગ્ય પનિષદ

જેવી રીતે દોરીથી બંધાયેલું પક્ષી ગમે ત્યાં ઘૂમીને પોતાના મૂળ સ્થાને પાછું આવે છે તેવી રીતે સૌમ્ય મન્ બીજી કોઈ જગ્યાએ આશ્રય ન મળવાથી અંતે પ્રાણનો આશ્રય લે છે.

યથા પર્વતધાતૂનાં હ્રદયન્તે ધર્માન્મલાઃ।
તથા ઈન્દ્રિયકૃતા દોષઃ દહ્યતે પ્રાણાધારણાત્॥

–અમૃતોપનિષદ

જેવી રીતે સોનાને તપાવવાથી કચરો બળી જાય છે તેવી રીતે પ્રાણાયામથી ઈન્દ્રિયોના વિકારો બળીને ખાખ થઈ જાય છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રના બીજા પદ સાધનાપાદમાં પ્રાણાયામ અંગે ચાર સૂત્રો છે.

તસ્મિન સતિ શ્વાસપ્રશ્વાસયોઃ ગતિ વિચ્છેદ પ્રાણાયામઃ॥

– સૂત્ર નં. ૪૯

આસન સ્થિરતા પછી (તસ્મિન સતિ) શ્વાસ અને ઉચ્છ્‌વાસની (પ્રશ્વાસ) ગતિ (જે ક્રિયા દ્વારા) અટકી જાય એને પ્રાણાયામ કહે છે.

શ્વાસોચ્છ્‌વાસની ગતિ અટકવાનો અર્થ પ્રાણનો નિરોધ છે. મનને સંકલ્પ વિકલ્પ માટે શક્તિની આવશ્યક્તા હોય છે જે પ્રાણ પ્રદાન કરે

છે. પ્રાણનો નિરોધ થવાથી પ્રાણ મનને શક્તિ પ્રદાન કરી શકતું નથી પરિણામે મન સ્થિર થઈ જાય છે.

બાહ્ય અભ્યન્તર સ્તમ્ભવૃતિ દેશકાલ સંખ્યાભિઃ
પરિદષ્ટો દીર્ઘસૂક્ષ્મઃ ।

સૂત્ર નં. ૫૦

બાહ્યઃ રેચક (શ્વાસ બહાર કાઢવો)

અભ્યંતર : પૂરક (શ્વાસ અંદર લેવો)

સ્તમ્ભવૃતિ : કુંભક (શ્વાસને અંદર રોકવો)

આ પ્રાણાયામ (રેચક, પૂરક, કુંભક) દેશ, સમય અને સંખ્યા દ્વારા પરીક્ષિત, દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ હોય છે.

સ્વામી વિષ્ણુદેવ તીર્થ (દેવાસ)ની દૃષ્ટિએ આ પ્રાણાયામમાં બે વિશિષ્ટતા છે.

૧) જેના દ્વારા પ્રાણશક્તિનો આયામ (દિશા) બદલાય એ શ્વાસની ક્રિયા દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ હોય છે. આ ગુરુગમ્ય સાધના છે.

૨) આ પ્રાણાયામ દેશ કાળ અને સંખ્યા દ્વારા પરીક્ષિત છે.

દેશપરીક્ષિત : આનો અર્થ થાય છે કે ઉચ્છવાસ ૯'' (૧૨ અંગુલ પ્રમાણ) સુધી બહાર જવો જોઈએ અને શ્વાસ નાભિ સુધી પહોંચવો જોઈએ.(સ્વામી વિષ્ણુદેવ તીર્થના મતે)

કાલપરીક્ષિત : આનો સંબંધ કુંભક સાથે છે

આંતરકુંભક : (શ્વાસને અંદર રોકવો). ૩૬ માત્રાનો (લગભગ ૩૬ સેકંડનો) હોવો જોઈએ. (સ્વામી વિષ્ણુદેવ તીર્થના મતે)

સંખ્યા પરીક્ષિત : આનો સંબંધ કેટલો વખત કેટલા પ્રાણાયામ કરવા એની સાથે છે.

આ આખી સાધના સમર્થ ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવી જોઈએ કારણકે પ્રાણશક્તિને આંદોલિત કરવી હોય ત્યારે ખૂબ જ સાવચેતી રાખવી પડે છે. આમ જુઓ તો કોઈપણ શક્તિ સાથે કામ પાડવું હોય તો સાવધાની

રાખવી પડે છે. ઈલેક્ટ્રિસીટી સાથે કામ પાડવું હોય તો ઈન્સ્યુલેશન હોવું જરૂરી છે. કહ્યું છે ને -

દેખા દેખી કરે યોગ,
પડે પિંડ કા વાધે રોગ.

પુસ્તકો વાંચીને કોઈ યોગ (પ્રાણાયામ) કરે તો મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે અથવા શરીરમાં રોગ પણ આવી શકે છે.

બાહ્ય અભ્યન્તર વિષયાક્ષેપી ચતુર્થઃ સૂત્ર નં. ૫૨

રેચક અને પુરકને અતિક્રમવાવાળો ચોથો પ્રાણાયામ કેવલંકુંભક પ્રાણાયામ (બાહ્ય કુંભક) છે. આ પ્રાણાયામમાં શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની ગતિનો વિચ્છેદ થાય છે. શ્વાસને બહાર જ રોકવાનો છે જેને બાહ્ય કુંભક કહે છે. આ પણ ગુરગમ્ય સાધના છે.

તતઃ ક્ષીયતે પ્રકાશઆવરણમ્

- સૂત્ર નં. ૫૨

પ્રાણાયામથી આત્મજ્યોતિને ઢાંકાવાવાળા આવરણનો (કષાય, કર્મ, વાસના, આદિ) ક્ષય થવા માંડે છે પરિણામે આત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રગટે છે.

ધારણાસુ ચ યોગ્યતા મનસઃ

- સૂત્ર નં. ૫૩

પ્રાણાયામના દીર્ઘકાલના અભ્યાસને પરિણામે મન ધારણાને યોગ્ય બને છે એટલે કે યોગના છઠ્ઠા અંગમાં પ્રવેશવા યોગ્ય બને છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રના પહેલા પાદનું ૩૪મું સૂત્ર આ પ્રમાણે છે -

પ્રચ્છર્દન વિધારણાભ્યાં વા પ્રાણસ્ય

પ્રચ્છર્દન : રેચક

વિધારણા : બાહ્યકુંભક

પૂજ્ય કીર્તિચંદ્રમહારાજની (બંધુત્રિપુટી) દૃષ્ટિએ આ કપાલભાતિ પ્રાણાયામ છે. પ્રચ્છર્દન ઉપરથી શરદી શબ્દ આવ્યો છે. છીંકનો સંબંધ પણ પ્રચ્છર્દર્શન સાથે છે. આ પ્રાણાયામનું સૂત્ર નથી પણ વિઘ્નો દૂર કરવા માટેની ક્રિયા છે.

પ્રત્યાહાર

અષ્ટાંગ યોગનું પાંચમું અંગ પ્રત્યાહાર છે. ચાર અંગ બહિરંગ યોગ છે. છઠ્ઠું, સાતમું અને આઠમું અંગ અંતરંગ યોગ છે. પાંચમું અંગ અંતરંગ યોગમાં પ્રવેશવાનું દ્વાર છે.

પાંચેય ઈન્દ્રિયોને પોતાપોતાના આહાર છે. (વિષય છે.)

ચક્ષુન્દ્રિયનો આહાર રૂપદર્શન છે.

શ્રવણેન્દ્રિયનો આહાર શબ્દ છે.

ઘ્રાણેન્દ્રિયનો આહાર ગંધ છે.

રસેન્દ્રિયનો આહાર રસાસ્વાદ છે.

સ્પર્શેન્દ્રિયનો આહાર સુંવાળો સુખદાયક સ્પર્શ છે.

પાંચેય ઈન્દ્રિયોના આહારનું સ્થાન સ્થૂળ જગત છે. સ્થૂળ જગતમાંથી સૂક્ષ્મ જગત તરફ વળવું એ પ્રત્યાહાર છે.

ઈન્દ્રિયોના આહારના (વિષયોના) બે પ્રકાર છે.

(૧) શુભ

(૨) અશુભ

જે વિષયો મનને શાંત કે અંતર્મુખ બનાવવામાં સહાયક બને તે શુભ વિષયો છે. જે વિષયોનો સંયોગ મનને ચંચળ, વિકારી, ઉન્માદી કે સ્વચ્છંદ બનાવે તે અશુભ છે.

મંદિરોમાં ધ્યાનસ્થ દેવ દેવીઓની મૂર્તિઓ કે છબીઓ જોતા અથવા કુદરતી સૌંદર્ય જોતા મન શાંત થાય છે તે શુભ વિષયો છે. બિભત્સ ચિત્રો, ઘોંઘાટિયુ સંગીત આદિથી મન ચંચળ કે ઉન્માદી બને છે તે અશુભ વિષયો છે.

ઈન્દ્રિયોને વિષયોના આહારની જરૂર પડે છે. ઈન્દ્રિયોની માંગ પ્રમાણે અશુભ વિષયોને બદલે શુભ વિષયોમાં ઈન્દ્રિયોને પ્રવર્તાવી જોઈએ. પાંચેય ઈન્દ્રિયોમાંથી ત્રણ ઈન્દ્રિયો વધુ ચંચળ છે

૧) ચક્ષુન્દ્રિય

૨) શ્રવણેન્દ્રિય

૩) સ્પર્શેન્દ્રિય

ઈન્દ્રિયોને શુભ વિષયોમાંથી સુખ મળે છે પણ એ સુખ ક્ષણિક છે. ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખ કરવાથી જે સુખ મળે છે તે અનંત છે.

ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખ બનાવવાના ત્રણ પગથિયાં છે.

૧) અશુભ વિષયોમાંથી શુભ વિષયોમાં લઈ જવી.

૨) અનેક શુભ આલંબનોમાંથી એકમાં લઈ જવી.

૩) સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મમાં લઈ જવી.

ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખ બનાવવાનું આયોજન મંદિરોમાં થયું છે. મંદિરોમાં સુંદર મૂર્તિ અને સ્થાપત્યના દર્શનથી ચક્ષુન્દ્રિયને શુભ વિષય મળે છે. ઘંટનાદ અને આરતી શ્રવણેન્દ્રિયનો શુભ વિષય છે. ચંદન અગર, પુષ્પ કે ધૂપની સુગંધ ઘ્રાણેન્દ્રિયનો શુભ વિષય છે. નૈવેદ્ય, પ્રસાદ કે ભોગ રસેન્દ્રિયનો શુભ વિષય છે. મંદિરમાં અનુભવાતી શીતળતા અને આહ્લાદકતા સ્પર્શેન્દ્રિયનો શુભ વિષય છે. મંદિરોમાં અનુભવાતી પવિત્રતા ઈન્દ્રિયોને સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મમાં લઈ જઈ શકે છે.

ઈન્દ્રિયો અને મન પ્રાણ દ્વારા શક્તિ પ્રાપ્ત કરીને વિષયોનો અનંદ લે છે. પ્રાણ પાંચ મહાભૂતોમાંથી શક્તિ ગ્રહણ કરે છે. અન્ન અને જળના અભાવમાં પ્રાણશક્તિ ક્ષીણ થાય છે પરિણામે ઈન્દ્રિયોની શક્તિ પણ ક્ષીણ થાય છે.

પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાંની જે ઈન્દ્રિય જે પંચમહાભૂતમાંના ભૂતમાંથી બની છે એ ઈન્દ્રિય એ ભૂતના ગુણને ગ્રહણ કરે છે.

ઈન્દ્રિય	પંચમહાભૂતમાંનું ભૂત જેમાંથી ઈન્દ્રિય બની છે.	ભૂતનો ગુણ
આંખ	અગ્નિતત્ત્વ	રૂપ
કાન	આકાશતત્ત્વ	શબ્દ
નાક	પૃથ્વીતત્ત્વ	ગંધ
જીભ	જળતત્ત્વ	સ્વાદ
સ્પર્શેન્દ્રિય	વાયુતત્ત્વ	સ્પર્શ

યોગસાધક પ્રાણાયામ (ગુરુગમ્ય સાધના) કર્યા પછી નાદાનુસંધાનની ક્રિયા કરે છે. નાદાનુસંધાન (બે આંખ, બે કાન, બે નસકોરા + એક મુખ)ની ક્રિયામાં બંધ આંખે સ્થિર બેઠેલો સાધક ચહેરાના સાત દ્વાર આંગળીઓ અને અંગુઠા દ્વારા બંધ કરે છે. નાદાનુસંધાનની ક્રિયા ગુરુગમ્ય છે. આ ક્રિયા કરે છે ત્યારે સહજ રીતે બાકીના બે દ્વાર પણ બંધ થઈ જાય છે. (મૂલબંધ અને ઉડ્ડિયાન દ્વારા) એ સમયે સાધના દરમ્યાન યોગસાધકને ચક્ષુન્દ્રિય, શ્રવણેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય, રસેન્દ્રિય અને સ્પર્શેન્દ્રિયનાં પોતપોતાના આહાર (વિષય) અનુક્રમે રૂપ, શબ્દ, ગંધ, રસ અને સ્પર્શનો સંયોગ હોતો નથી છતાં બંધ આંખે રૂપદર્શન, અનાહતનાદ, દિવ્યગંધ, મુખમાં સુધારસનું (અમૃતનું) ટપકવું અને શરીરમાં હળવાશ અને શીતળતાનો અનુભવ થાય છે. એને પ્રત્યાહાર કહે છે. ઈન્દ્રિયો ચિત્તને અનુરૂપ થઈ સૂક્ષ્મ અને અંતર્મુખી થઈ જાય છે. ઈન્દ્રિયોનો સ્થૂળ વિષયમાંથી લય થઈ જાય છે.

કાશ્મીરની સંત કવયિત્રિ લલ્લેશ્વરી પ્રત્યાહારની સાધનાના અનુસંધાનમાં કહે છે.

નવ દ્વાર બંધ કરી પકડ્યો પ્રાણચોર,
હૃદયે વિંધ્યો ઓમથી લાધ્યો અનહદ છોર.

પાતંજલ યોગસૂત્રના બીજા પાદ સાધનાપાદમાં પ્રત્યાહાર અંગેના બે સૂત્રો આ પ્રમાણે છે.

સ્વવિષય અસમ્પ્રયોગે ચિત્તસ્વરુપાનુકાર ઈવ ઈન્દ્રિયાણાં પ્રત્યાહાર :

સૂત્ર નં. ૫૪

પોતાના બાહ્ય વિષયોથી વિમુખ થયેલી ઈન્દ્રિયો ચિત્તસ્વરૂપનું અનુકરણ કરે છે. આના અંગે આગળના ફકરાઓમાં વિગતવાર સમજાવ્યું છે.

તતઃ પરમ વશ્યત્ ઈન્દ્રિયાણામ

સૂત્ર નં. ૫૫

પ્રત્યાહારની ક્રિયા દ્વારા યોગસાધકનો ઈન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ આવે છે. આ બે સૂત્રોમાં પ્રત્યાહારની ફળશ્રુતિ છે. પ્રત્યાહારની સાધના કેવી રીતે કરવી એનો ઉલ્લેખ નથી કારણ કે આ સાધના ગુરુગમ્ય છે.

પ્રત્યાહાર દ્વારા સૂક્ષ્મ જગતમાં પ્રવેશાય છે. પરિણામે અનેકવિધ આનંદદાયક અનુભૂતિઓ થાય છે. આ આનંદ નિર્મળ અને સહજ છે પણ ત્યાં અટકવાનું નથી. એ અંતિમ ધ્યેય કે આત્માનુભૂતિ નથી. આનંદ એ આત્માનો ગુણ છે કોઈપણ વ્યક્તિ આનંદ વગર રહી શકતી નથી. જો વ્યક્તિને આત્માનંદનો અનુભવ નથી થતો તો એ વ્યક્તિ ઈન્દ્રિયોના વિષયમાંથી આનંદ લેશે. જ્યારે ઈન્દ્રિયોના આનંદથી ચડિયાતો વિશેષ આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે જ વ્યક્તિ ત્યાગ અને વૈરાગ્યના માર્ગે સ્થિર રહી શકે છે. ઈન્દ્રિયોના આનંદ અને આત્માનંદની વચ્ચેનો એક પડાવ પ્રત્યાહાર છે.

શ્રીમદ રાજચંદ્રએ પણ પત્ર નં. ૪૭૧માં લખ્યું છે. ''આત્માને સમાધિ થવા માટે, આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિતિ માટે સુધારસ કે જે મુખને વિશે વરસે છે, તે એક અપૂર્વ આધાર છે. માટે કોઈ રીતે તેને બીજજ્ઞાન કહો તો હરકત નથી. માત્ર એટલો ભેદ છે કે તે જ્ઞાન, જ્ઞાની પુરષ, કે જે તેથી આગળ છે (સુધારસના અનુભવથી આગળ) છે એ આત્મા છે. એમ જાણનાર હોવા જોઈએ.'' સુધારસનો અનુભવ યોગની દૃષ્ટિએ રસેન્દ્રિયના પ્રત્યાહારથી ઘટિત થાય છે.

મારા એક વડીલ મિત્ર શ્રીમદ્ રાજચંદ્રને સમર્પિત હતા. એમની ચિત્તદશા અતિ ઉચ્ચ હતી. એમનો કંઠ મધુર હતો. પ્રસિદ્ધિથી દૂર રહેવાનું પસંદ કરતા

હતા. મધુર કંઠ અને હૃદયના ભાવ સાથે એઓ ભજન ગાય ત્યારે શ્રોતાઓ રસતરબોળ થઈ જતા હતા અને શ્રોતાઓને પણ ગહન શાંતિનો અનુભવ થતો હતો. એમણે એક વખતે મને કહ્યું હતું કે ઘણીવાર મંદિરમાં ભક્તિ કરાવતી વખતે એમને દેહભાન રહેતું ન હતું અને દેહ એકદમ શીતળ અને હળવો થઈ જતો હતો. યોગની દૃષ્ટિએ દેહમાં અનુભવાતી શીતળતા અને હળવાશ સ્પર્શેન્દ્રિયનો પ્રત્યાહાર જ છે.

નરસિંહ મહેતા રચિત 'નીરખને ગગનમાં' પદની નિમ્નલિખિત પંક્તિઓ પણ પ્રત્યાહાર સૂચવે છે.

બતી વિણ, તેલ વિણ, સૂત્ર વિણ જો વળી,
અચળ ઝળકે સદા અનળ દીવો.
નેત્ર વિણ નિરખવો, રૂપ વિણ પરખવો,
જિહ્વાએ રસ સરસ પીવો.

સ્વામી સચ્ચિદાનંદજીએ (દંતાલીવાળા) પોતાના એક પુસ્તકમાં પ્રત્યાહારને લગતો એક પ્રસંગ નોંધ્યો છે. સ્વામીજીને એક પરિચિત વ્યક્તિએ વાત કરી કે અમુક ગામમાં એક વ્યક્તિએ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કર્યો છે એવી વાત સાંભળી છે. સ્વામીજીને જિજ્ઞાસા થઈ. સ્વામીજી એ વ્યક્તિને મળવા એને ગામ પહોંચી ગયા. સ્વામીજીએ એ વ્યક્તિને મળી પ્રત્યાહાર અંગે પૂછ્યું. એ વ્યક્તિએ ખાટલામાં બેસી મોટેથી અવાજ સાથે ઓડકાર ખાઈ કહ્યું આ પ્રત્યાહાર છે. આપણે આહારમાં ખોરાક અંદર લઈએ છીએ. પ્રત્યાહાર આહારનો વિરોધી શબ્દ છે એટલે અવાજ સાથે મોટેથી હવા બહાર કાઢીએ (ઓડકાર ખાઈએ) એ પ્રત્યાહાર છે! સ્વામીજીએ એક પણ શબ્દ બોલ્યા વિના ત્યાંથી વિદાય લીધી. પ્રત્યાહાર જેવા યોગના એક અતિ મૂલ્યવાન અંગનું કેવું અવમૂલ્યન!

ધારણા

પાતંજલ યોગસૂત્રના ત્રીજા પાદ વિભૂતિપાદનું પહેલું સૂત્ર ધારણાનું છે.

દેશ બંધ ચિત્તસ્ય ધારણા!

ધારણાનું એક જ સૂત્ર છે

દેશનો એક અર્થ સુષુમ્ણાનાડી સ્થિત ષટ્ચક્રો છે. બાંધવાનો અર્થ મનની ચંચળતા રોકી ષટ્ચક્રોમાંના એક ચક્ર પર મનને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન છે.

સુષુમ્ણાનાડી સ્થિત છ ચક્રોમાંના કોઈ પણ એક ચક્ર પર મનને સ્થિર કરવાના પ્રયત્નને ધારણા કહે છે.

ધારણામાં એકાગ્રતા ખંડિત હોય છે. ક્યારેક મન ચક્ર ઉપર એકાગ્ર થાય છે અને થોડીક વારમાં પાછું ચંચળ થઈ ભટકવા માંડે છે. સાધક પ્રયત્નપૂર્વક મનને પાછુ ચક્ર ઉપર એકાગ્ર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.

પ્રત્યાહારને કારણે ઈન્દ્રિયો અંતર્મુખ થઈ ગઈ હોય છે. પરિણામે બાહ્ય જગત તો લુપ્ત થઈ જાય છે. સ્થૂળ ઈન્દ્રિયોની ચંચળતા સમાપ્ત થઈ ગઈ હોય છે. પરંતુ જેમ સ્વપ્નાવસ્થામાં સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો કાર્યરહિત હોવા છતાં સ્વપ્નો દેખાય છે એમ ધારણામાં પ્રત્યાહારને કારણે સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો કાર્યરહિત હોવા છતાં સૂક્ષ્મ ઈન્દ્રિયો કાર્યરત હોવાથી એકાગ્રતા અવિરત નથી હોતી પણ ખંડિત થતી જ હોય છે. ધારણામાં મનને ચક્રો ઉપર એકાગ્ર કરવાનો પ્રયાસ સતત કરવો જ પડતો હોય છે. આ પણ ગુરુગમ્ય સાધના છે.

ધ્યાન

પાંતજલ યોગસૂત્રના ત્રીજા પાદનું સૂત્ર નં. ૨ ધ્યાનનું સૂત્ર છે.

તત્ર પ્રત્યૈકતાનતા ધ્યાનમ્॥

ધારણા (તત્ર) પ્રતિ એકતાનતા (મનનો ખંડિત નહી પણ અખંડ પ્રવાહ) ધ્યાન છે. ધારણામાં એકાગ્રતા ખંડિત થતી હોય છે જ્યારે ધ્યાનમાં એકાગ્રતા અખંડ રહે છે, લીનતા આવે છે. ધ્યાન કરવાનું હોતું નથી. ધારણામાંથી ધ્યાનમાં સરી જવાય છે ! ધ્યાન અનુભવનો વિષય છે. ઉચ્ચ કક્ષાના સાધકોનો અનુભવ છે કે ધ્યાનમાં એકાગ્રતા પણ ૪૮ મિનિટથી (બે ઘડી) વધારે રહેતી નથી. મન પાછું ક્ષણભર માટે ખંડિત થાય છે અને પાછું એકાગ્ર થઈ જાય છે.

ધ્યાન દરમ્યાન એકાગ્રતા ૪૮ મિનિટથી વધારે રહી તો સમાધિમાં સરી જવાય છે. ધ્યાનના બે પરિણામો છે.

૧) ચિત્તની શુદ્ધિ.

૨) ચેતનાની અનુભૂતિ.

ધ્યાનશિબિરોમાં ધ્યાનના જે પ્રયોગ થાય છે એ વાસ્તવમાં ધ્યાન નથી. ધ્યાન તો અષ્ટાંગયોગનું સાતમું અંગ છે. ધ્યાનશિબિરોમાં શિખવાડાતી પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરશું તો સમજાશે કે થોડીક શારીરિક કસરત, થોડીક શ્વાસની કસરત, થોડુંક મનથી કાલ્પનિક વિહરણ અને થોડાક એકાગ્રતાના અભ્યાસને ધ્યાનનું નામ આપી દીધું છે. મહર્ષિ પતંજલિ કથિત આ ધ્યાન નથી.

એક સંતે કહ્યું છે -

ખાના, પીના, મિલના, સોવના, વાણીવિલાસ,
પાંચોં જ્યોં જ્યોં ઘટે, ત્યોં ત્યોં ધ્યાનપ્રકાશ.

સમાધિ

પાતંજલ યોગસૂત્રના ત્રીજા પાદ વિભૂતિ પાદનું ૩જું સૂત્ર સમાધિ અંગેનું છે.

તદૈવ અર્થમાત્ર નિર્ભાસમ્ સ્વરૂપશૂન્યમ ઈવ સમાધિઃ ।।

ધ્યાનની અવસ્થામાં (તદૈવ) જ્યારે માત્ર અર્થનો આભાસ રહે છે તથા શૂન્યતા અનુભવાય છે એને સમાધિ કહે છે.

સમાધિ વિશેની સ્પષ્ટ સમજણ પણ દુર્લભ છે તો અનુભૂતિની શી વાત કરવી? સમાધિનો મને બિલકુલ અનુભવ નથી. સમાધિ અંગે લખવું મારી ક્ષમતાની બહાર છે. સમાધિ વિશે વિવરણ કરું તો મારા મનના ભાવ કેવા હોય એ આ શેર દ્વારા જ વ્યક્ત કરું છું.

આજકલ મૈં દિલકો બહલા રહા હું,
જો મૈ ખુદ નહીં સમજા, ઔરોકો સમજ રહા હૂં.

વાચકોને સમાધિ અંગે થોડોક ખ્યાલ આવે એટલે પુસ્તકો વાંચીને અને પૂજ્ય કીર્તિમહારાજ (બંધુ ત્રિપુટી) પાસેથી બૌદ્ધિક ભૂમિકાએ જે હું

સમજ્યો છું. એનું ટૂંકાણમાં વિવરણ કરીશ.

સમાધિના બે ભેદ છે.

૧) સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ (૨) અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ

ધ્યાનાવસ્થા દરમ્યાન જ્યારે ધ્યાન પ્રગાઢ બને છે ત્યારે યોગસાધકને ભાન પણ નથી રહેતું કે હું ધ્યાન કરું છું, ધ્યાન અને ધ્યાતા બંને લુપ્ત થઈ જાય છે અને મન ધ્યેયાકાર થઈ જાય છે. આ અવસ્થામાં ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયની ત્રિપુટી વિલીન થઈ માત્ર ધ્યેય રહી જાય છે.

પંચમહાભૂતથી શરૂ કરી મન, બુદ્ધિ, અને ચિત્તનું બધું જ જ્ઞાન કોઈ પણ અવલંબન વિના સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ દ્વારા મેળવી શકાય છે. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ભૌતિક જગતનું જ્ઞાન થાય છે. એ જમાનામાં લેબોરેટરીના સાધનો ન હોવા છતાં ઋષિઓએ લીમડો, હળદર આદિના ગુણો સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ દ્વારા જ જાણ્યા હશે.

અનુભવી સાધકોના મતે સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ યોગનું પ્રવેશદ્વાર છે. અહીંથી યોગ શરૂ થાય છે. યોગનો અર્થ સકળવૃત્તિ નિરોધ અને સ્વરૂપમાં સતત સ્થિતિ છે. સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં અસંખ્ય વૃત્તિઓને બદલે એક જ સત્ત્વગુણી પ્રગાઢ વૃત્તિ રહે છે અને શૂન્યનો આભાસ થાય છે. આ યોગનો પ્રારંભ છે. ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ એ અંતરયોગ છે પણ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની દૃષ્ટિએ તો ધારણા ધ્યાન અને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પણ બહિરંગ યોગ છે.

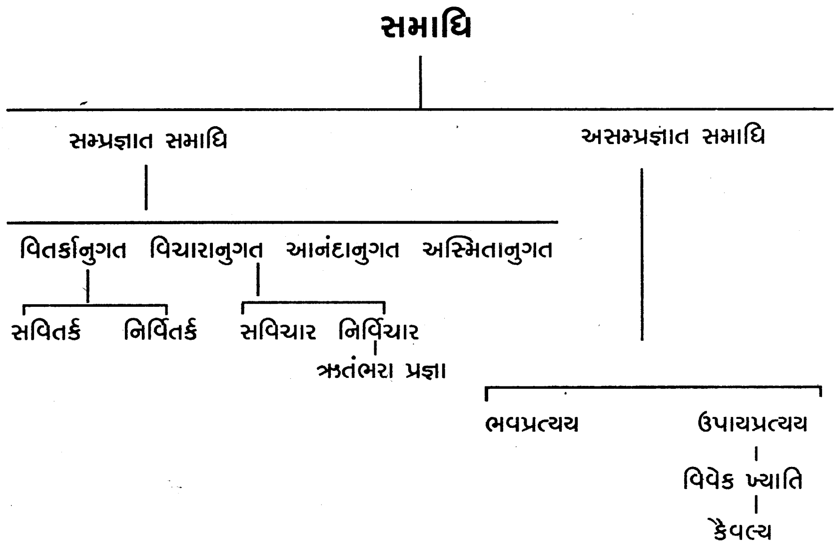
સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં અસ્મિતાના અભાવની પ્રતીતિ હોય છે. આ અવસ્થામાં અસ્મિતા આત્મામાં વિલીન થતી નથી પણ ધ્યેયાકાર થઈ જાય છે. સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાંથી બહાર આવ્યા પછી અસ્મિતા પાછી પ્રગટ થાય છે, કારણકે અસ્મિતા આત્મામાં વિલીન થઈ હોતી નથી. આ અવસ્થામાં અતિ આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. આ અવસ્થામાં ઘણી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. યોગસાધક આ અવસ્થામાં ઉદ્‌ભવેલા અતિ આનંદમાં આસક્ત થઈ જાય કે સિદ્ધિઓમાં અટવાઈ જાય તો પોતાના ધ્યેય (કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ)

સુધી પહોંચી શકતો નથી. સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ તરફ પણ વૈરાગ્ય કેળવે તો જ અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં પ્રવેશી શકે છે.

અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં અસ્મિતાના વિલીનીકરણની શરૂઆત થાય છે.

દેહસ્થિત ચૈતન્યનું (આત્મતત્ત્વનું) વિશ્વચૈતન્યમાં પૂર્ણપણે વિલીન થઈ જવું એ સમાધિની ઉપલબ્ધિ છે જેને કૈવલ્ય કહે છે. વેદાંતની ભાષામાં એને અદ્વૈત કહે છે. જૈનધર્મની ભાષામાં એને કેવળજ્ઞાન કહે છે.

કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ પછી કોઈપણ પ્રકારનું જ્ઞાન મેળવવા સંયમ પણ કરવો પડતો નથી. જ્ઞાન દૃષ્ટિ સમક્ષ પ્રગટતું જાય છે.



૧) સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ

આ અવસ્થામાં રજસ અને તમસ વૃત્તિઓનો પૂર્ણ નિરોધ હોય છે. સાત્વિક વૃત્તિ સંપૂર્ણપણે ઉદિત હોય છે. આ સમાધિની ચાર વિવિધ અવસ્થાઓનો ઉલ્લેખ ઉપર લખેલ ચાર્ટમાં કર્યો છે. આ ચારેય અવસ્થાઓ બાહ્યજગતનું ભાન ભુલાયા પછી આંતરિકસ્થિતિની અવસ્થાઓ છે. આ સમાધિની શરૂઆતમાં વિતર્કાનુગત સમાધિ હોય છે. સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિની ઉચ્ચતમ અવસ્થાનું નામ અસ્મિતાનુગત સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. સમ્પ્રજ્ઞાત

સમાધિથી અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં પ્રવેશ કરવો અતિ કઠીન છે. સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં સાધકને સત્ત્વગુણના જે આનંદનો અનુભવ થાય છે એમાં સાધક સહજ રીતે આસક્ત થઈ જાય છે કારણકે તમોગુણ કે રજોગણના આનંદ કરતાં સત્ત્વગુણનો આનંદ અતિ ઉચ્ચ કક્ષાનો હોય છે. સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં કોઈ ને કોઈ આલંબન હોય છે. અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં કોઈ પણ આલંબન હોતું નથી.

સ્વામી વિષ્ણુદેવ તીર્થના (દેવાસ) મતે કુંડલિની શક્તિ આજ્ઞાચક્રને પાર કરી સહસ્રારચક્રને સ્પર્શે છે ત્યારે ઋતંભરા પ્રજ્ઞા પ્રગટે છે. આ સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિની જ અવસ્થા છે. કુંડલિનીશક્તિ હજી પૂર્ણપણે સહસ્રારચક્રમાં સ્થિત થઈ નથી. કુંડલિનીશક્તિનું સહસ્રારચક્રને સ્પર્શવું અને પરિણામે ઋતંભરા પ્રજ્ઞાનું પ્રગટવું એને શાસ્ત્રોમાં શિવપાર્વતીનું મિલન અને પરિણામે પુત્ર ગણપતિનું જન્મવું એવી રીતે દર્શાવેલું છે. ઋતંભરા પ્રજ્ઞા એટલે ગણપતિ અવસ્થા. ગણપતિ જ્ઞાનના ભંડાર છે. રિદ્ધિ અને સિદ્ધિના સ્વામી છે પરંતુ એમનું મુખ હાથીનું છે. આ સાંકેતિક વાત છે. સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ઋતંભરા પ્રજ્ઞા પ્રગટે છે ત્યારે સાથેસાથે અનેક રિદ્ધિઓ અને સિદ્ધિઓ પણ પ્રગટે છે પરંતુ હજી પાશવિક સંસ્કારોના બીજનો સંપૂર્ણપણે ક્ષય થયો હોતો નથી જે ગણપતિનું મુખ હાથી (પશુ) દ્વારા દર્શાવ્યું છે. માટે સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ પછી પણ સાધકના સ્ખલનની સંભાવના હોઈ શકે છે. અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ પછી સાધકના સ્ખલનની સંભવના સમાપ્ત થઈ જાય છે. સાધક સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ તરફ પણ વૈરાગ્ય કેળવે તો જ અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં પ્રવેશી શકે છે.

૨) અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિ

આ અવસ્થામાં સત્ત્વ, રજસ અને તમ એમ ત્રણે વૃત્તિઓનો નિરોધ હોય છે પરંતુ ચિત્તમાં સંસ્કારનાં બીજ પડ્યાં હોય છે.

આ સમાધિના બે પ્રકાર છે.

(૧) ભવપ્રત્યય સમાધિ (૨) ઉપાયપ્રત્યય સમાધિ.

ભવપ્રત્યય સમાધિ

પૂર્વજન્મમાં જે યોગીએ અસ્મિતાનુગત સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી હોય પરંતુ અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં પ્રવેશતાં પહેલાં યોગીનો દેહ છૂટી જાય તો એ યોગી એ પછીના જન્મમાં અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આને ભવપ્રત્યય કહે છે.

રમણ મહર્ષિ, શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર, સંત જ્ઞાનેશ્વર આદિને નાની વયમાં જ સમાધિ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થઈ હતી. કારણકે એઓ ભવપ્રત્યય યોગી હતા.

ભગવદ્ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયના ૪૧મા શ્લોકમાં કહ્યું છે :

શુચીનાં શ્રીમતાં ગેહે યોગભ્રષ્ટઃ અભિજાયતે ॥

ભગવદ્ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયના ૪૨મા શ્લોકમાં કહ્યું છે :

અથવા યોગીનામ એવ કુલે ભવતિ ધીમતામ ॥

યોગભ્રષ્ટ એટલે કે એવા યોગીઓ કે જેમણે યોગસાધનાના ઉચ્ચ શિખરો સર કર્યા છે પણ અંતિમ ધ્યેય કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ પહેલાં જેમનો દેહ છૂટી ગયો છે. આવા યોગીઓ પવિત્ર, સંસ્કારી, શ્રીમંત અથવા યોગીઓના ઘરમાં જન્મ લે છે. પરિણામે આવા યોગીઓ આગલા જન્મમાં પોતાની યોગસાધનાના જે મુકામ ઉપર પહોંચ્યા હતા એ મુકામથી જ આગળ વધવા નવા જન્મમાં પોતાની યોગસાધના શરૂ કરે છે

ઉપાયપ્રત્યય

જે યોગીઓ આ જન્મમાં સમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાંથી અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં યોગસાધના દ્વારા પ્રવેશે છે એને ઉપાયપ્રત્યય સમાધિ કહે છે.

અસમ્પ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ધીરે ધીરે ચિત્તમાં રહેલા સંસ્કારોના બીજનો ક્ષય શરૂ થાય છે. પરિણામે વિવેકખ્યાતિની અવસ્થામાં સાધક પ્રવેશે છે. ચિત્તની ત્રિગુણાત્મકતા અને આત્માની ત્રિગુણાતીતના સ્પષ્ટ અનુભવજ્ઞાનને વિવેકખ્યાતિ કહે છે. સાધક વિવેકખ્યાતિ તરફ પણ વૈરાગ્ય કેળવે તો ધીરે ધીરે આ વૈરાગ્ય દૃઢ થતો જાય છે. અંતે ચિત્તમાં રહેલા બધા જ સંસ્કારોના બીજનો ક્ષય થાય છે પરિણામે કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. સાધક જીવન-

મરણના ફેરામાંથી મુક્ત થઈ સિદ્ધ બની જાય છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રના ત્રીજા પાદ વિભૂતિપાદનું પચાસમું સૂત્ર કૈવલ્યઅવસ્થા સૂચવતું સૂત્ર છે.

તદ્વૈરાગ્યાદપિ દોષબીજક્ષયે કૈવલ્યમ્ ॥

આગળના સૂત્રોના અનુસંધાનમાં તદ્નો અર્થ વિવેકખ્યાતિ છે. યોગી વિવેકખ્યાતિ તરફ પણ વૈરાગ્ય કેળવે તો ચિત્તમાં રહેલા દોષના બધા જ બીજનો ક્ષય થાય છે પરિણામે કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ (કૈવલ્યઅવસ્થાની પ્રાપ્તિ) થાય છે.

ઉપર દર્શાવેલ ચાર્ટમાં સમાધિની વિવિધ અવસ્થાઓ વર્ણવી છે. આના વિશે વધુ લખવું મુશ્કેલ છે. જેને આ અવસ્થાની અનુભૂતિ થઈ છે એઓ પણ મૌન રહેવાનું પસંદ કરે છે કારણકે બુદ્ધિથી સમજી શકાય એવો આ વિષય નથી.

યોગેન યોગો જ્ઞાતવ્યો યોગો યોગાત્ પ્રવર્તતે।
યઃ અપ્રમત્ તુ યોગેન સ યોગે રમતે ચિરમ્॥

યોગથી યોગને જાણવો (સમાધિસ્થ વ્યક્તિ જ સમાધિ વિશે કહી શકે). જેમ જેમ યોગસાધનામાં આગળ વધાશે તેમ તેમ યોગ સમજાતો જશે. (ધ્યાન અને સમાધિ અવસ્થા અનુભૂતિ દ્વારા જ સમજી શકાય) જે યોગ દ્વારા અપ્રમત છે. (સ્વરૂપમાં સ્થિર છે) એ યોગમાં ચિરકાળ સુધી રમણ કરે છે.

બંધ આંખો બંધ હોઠો છતાં સંવાદ છે.
આ સમાધિની અવસ્થામાં પ્રગટતો નાદ છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રના વિભૂતિપાદનું ચોથું સૂત્ર છે.

ત્રયમેકત્ર સંયમઃ॥

ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ (ત્રયમ) એકત્ર હોય ત્યારે સંયમ કહેવાય છે.

સમાધિ અવસ્થામાં મનની ચંચળતા સમાપ્ત થઈ ગઈ હોય છે. યોગી

ધારે એ વિષય પર ગમે તે સમયે એકાગ્ર થઈ શકે છે એને સંયમ કહે છે. સંયમ એક એવી ચાવી છે કે જેના દ્વારા ગમે તેવા તાળા ખૂલી જાય છે. એટલે કે યોગીને જે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી હોય એ સિદ્ધિ સંયમ દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. પ્રાચીન કાળમાં આયુર્વેદ, મંત્રશાસ્ત્ર, જ્યોતિષ આદિ વિભિન્ન વિદ્યાઓનો વિકાસ સંયમ દ્વારા જ થયો હતો.

ન્યાય મુક્તાવલી ગ્રંથમાં કહ્યું છે –

યોગીનઃ પ્રત્યક્ષમ ન તુ વિષયમ કારણમ।

યોગીને વિષયનું જ્ઞાન મેળવવા વિષયનું પ્રત્યક્ષ હોવું જરૂરી નથી.

પાણીના એક ગ્લાસમાં ખાંડ બહારથી નાખી. ખાંડ એટલે મન. ખાંડ પાણીમાં નાખી એટલે મનને અતંર્મુખ બનાવ્યું. આ પ્રત્યાહાર છે. ખાંડ તળિયે જઈને બેઠી. આ ધારણા છે. ખાંડ ઓગળવાની શરૂઆત થઈ એ ધ્યાનની શરૂઆત છે. ધીરે ધીરે ઘણી ખાંડ ઓગળી ગઈ એ ધ્યાનની પરમ અવસ્થા છે. પછી ગ્લાસના મોઢા ઉપર હાથ મૂકી ગ્લાસને હલાવવાથી ખાંડ પૂર્ણપણે ઓગળી પાણીમાં સમરસ થઈ. આ સમાધિ છે.

વ્યક્તિ ત્રિગુણમયી પ્રકૃતિથી ઉપર ન ઊઠે, આત્મભાવમાં સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી તે કાચો જ છે. કહેવાતી સિદ્ધાઈ અને સાચી જીવનસિદ્ધિ દર્શાવતો પ્રસંગ વીર-શૈવ સિદ્ધ રેણુકાચાર્યના જીવનમાં મળે છે.

રેણુકાચાર્યે સાંભળ્યું હતું કે કોલ્હાપૂરમાં મંત્રતંત્રમાં પારંગત એક સિદ્ધ રહે છે અને પોતાની સિદ્ધાઈના પરચા બતાવી ઘણાને પાળેલા પશુ જેવા મૂઢ શિષ્યો બનાવી દે છે. તેનો સામનો કરનારને તે હેરાન પરેશાન કરી મૂકે છે. રેણુકાચાર્ય એ સિદ્ધના ઘેર ગયા અને બારણે ઊભા રહી પુકાર કર્યો ''ભિક્ષાન્ન દેહી''

સિદ્ધ પોતે અનુષ્ઠાનમાં બેઠા હતા. એમને ચરણે તો લોકો કાંઈ ને કાંઈ ધરી જાય ત્યારે એમનાં આંગણે ભિક્ષા માગવાની બૂમ પાડનાર વ્યક્તિ ઊપર એમને ગુસ્સો આવ્યો. એમણે પોતાની પત્નીને આજ્ઞા કરી, '' જા, ભિક્ષા માગનારનો હાથ તલવારથી કાપી નાખ.''

સિદ્ધની પત્ની બહાર આવી. રેણુકાચાર્યનું પ્રસન્ન અને નિર્મલ મુખ જોઈ એ તો શ્રદ્ધા-ભક્તિથી નમી પડી. એના મનમાં વિચાર આવ્યો કે આવા માણસ પર હાથ કેમ ઊપડે? એણે અંદર જઈ રેણુકાચાર્યની પ્રશંસા કરતાં કહ્યું કે ભિક્ષુક તો સાક્ષાત શિવ લાગે છે! સિદ્ધ પતિએ પત્નીની વાત સાંભળી જ નહીં અને આમ અચાનક આવી અનુષ્ઠાનમાં બાધા નાખનારનો હાથ કાપી નાખવા ફરી આજ્ઞા કરી. બિચારી પત્ની હાથમાં તલવાર લઈને બહાર આવી. રેણુકાચાર્યે બંને હાથની અંજલી ધરી અને તલવાર પાણીની બની ગઈ.

એ જ પળે સિદ્ધને કોઈએ પેટમાં તલવાર ઘુસાડી દીધી હોય એવી વેદના થવા લાગી. સિદ્ધની પીડા અને પશ્ચાત્તાપનો પાર ન રહ્યો. સિદ્ધ બહાર આવ્યા ને રેણુકાચાર્યને પગે પડ્યા. રેણુકાચાર્યે કરુણા વરસાવી સિદ્ધના પેટ પર હાથ ફેરવ્યો. સિદ્ધના પેટમાંથી તલવાર બહાર નીકળી આવી. સિદ્ધની પીડા શમી ગઈ. સિદ્ધના મનમાંથી પણ સિદ્ધાઈની તલવાર નીકળી ગઈ. આદરણીય શ્રી મકરંદભાઈ દવેએ પોતાના પુસ્તક યોગપથમાં આ પ્રસંગનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

યોગસાધકે સિદ્ધિઓની મહત્તા અને મર્યાદા સમજી લેવી જોઈએ. સિદ્ધિઓ પણ બંધનકારક છે અને કૈવલ્યની પ્રાપ્તિમાં પ્રતિબંધક છે.

અષ્ટાંગ યોગ દ્વારા યોગસાધકને શું પ્રાપ્ત થાય છે એનો ઉલ્લેખ પાતંજલ યોગસૂત્રના બીજા પાદ સાધનાપાદના સૂત્ર નં. ૨૮માં છે.

યોગાંગ અનુષ્ઠાનાત અશુદ્ધિ ક્ષયઃ જ્ઞાનદીપ્તિ
આવિવેકખ્યાતેઃ।

અષ્ટાંગ યોગની સાધનાથી જન્મોજન્મથી ચિત્ત પર ચોંટેલી અશુદ્ધિઓનો (કર્મ, સંસ્કાર, વાસના કષાય આદિ) ક્ષય થાય છે. આત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રગટે છે અને વિવેકજ્ઞાન થાય છે. (અનુભૂતિજન્ય વિવેકજ્ઞાન)

આવિવેકખ્યાતેઃ = વિવેકજ્ઞાન

નિત્ય અને અનિત્ય, શુચિ અને અશુચિ, આત્મા અને અનાત્મા (ચેતન અને જડ) સુખ અને દુઃખ, પુરુષ અને પ્રકૃતિનો ભેદ ખૂલી જાય છે. એનું અનુભૂતિજન્ય જ્ઞાન થાય છે. જેને વિવેકજ્ઞાન કહે છે.

યોગસાધના અને જૈન ધર્મ

યોગસાધકની જીવનચર્યા કેવી હોવી જોઈએ એ અંગે વિનોબાજીએ કહ્યું છે-

પાંચ ભાગ આકાશ ખાવું
ચાર ભાગ હવા ખાવી
ત્રણ ભાગ સૂર્યકિરણ લેવા
બે ભાગ પાણી પીવું
એક ભાગ ખોરાક ખાવો.

વિનોબાજીનો અનુભવ છે કે આકાશસેવનથી વ્યક્તિને ઓછી કેલેરીથી ચાલી શકે છે.

તપસ્વિભ્યઃ અધિકઃ યોગી જ્ઞાનિભ્યઃ અપિ મતઃ અધિકઃ।
કર્મિભ્યઃ ચ અધિકઃ યોગી તસ્માત્ યોગી ભવ અર્જુન॥

– ભગવદ્ગીતા ૬ઠ્ઠો અધ્યાય શ્લોક ૪૬

ભગવાન કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે :

"તપસ્વી, જ્ઞાની તથા કર્મી કરતાં પણ યોગીપુરુષ શ્રેષ્ઠ હોય છે. માટે હે અર્જુન, તું યોગી બન."

ભવદ્ગીતાના નવમા અધ્યાયનો બીજો શ્લોક યોગવિદ્યાની મહત્તા દર્શાવે છે.

રાજવિદ્યા રાજગુહ્યં પવિત્રમ્ ઈદમ્ ઉત્તમમ્।
પ્રત્યક્ષ અવગવમ્ ધર્મ્યં સુસુખં કર્તુમ અવ્યયમ્॥

આ જ્ઞાન (યોગવિદ્યા) સર્વ વિદ્યાઓનો રાજા છે. (સર્વ વિદ્યાઓમાં શ્રેષ્ઠ છે) સર્વ રહસ્યોમાં સર્વાધિક ગુહ્ય છે. (ગુરુગમ્ય છે) પવિત્ર છે. ઉત્તમ છે. એના દ્વારા આત્માનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે તેથી તે ધર્મ છે, અવિનાશી છે અને આચરવામાં સુખદ છે.

*****

યોગના પ્રથમ અંગનું નામ છે યમ,
(૧)પંચધ્યેય માટે કરવો પુરુષાર્થ સમ.

નિયમ એટલે યોગનું બીજું અંગ,
(૨) પાંચ બાબતોનો સદા રાખવો સંગ.

યોગના ત્રીજા અંગનું નામ છે આસન,
સુખેથી સ્થિર બેસવાનું અનુશાસન.

યોગના ચોથા અંગનું નામ છે પ્રાણાયામ,
શ્વાસોચ્છ્‌વાસ દ્વારા (૩)ચેતનાશક્તિનો આયામ.

યોગના પાંચમા અંગનું નામ છે પ્રત્યાહાર,
દિવ્ય નાદ, ગંધ, રૂપ અનુભવવાનું દ્વાર,
સૂક્ષ્મ જગતમાં વિહરવાનું છે પ્રવેશદ્વાર.

યોગના છઠ્ઠા અંગનું નામ છે ધારણા,
સુષુમ્ણાસ્થિત ચક્રો પરની અવધારણા.

યોગના સાતમા અંગનું નામ છે ધ્યાન,
દેહ આત્મા ભિન્ન ભાસે જેમ અસિ ને મ્યાન.

યોગના આઠમા અંગનું નામ છે સમાધિ,
રહે સદા નિર્લિપ્ત છો આવે વ્યાધિ કે ઉપાધિ.

(૧) પાંચ યમ (પંચધ્યેય)= અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અપરિગ્રહ
(૨) પાંચ નિયમ (પાંચ બાબતો)= શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધાન
(૩) ચેતનાશક્તિ = પ્રાણશક્તિ

**

શબ્દ પ્રભાવિત કરી શકે છે.

સાધના પ્રકાશિત કરી શકે છે.

યોગસાધના સાથે જૈન ધર્મનો સંબંધ

પૂજ્ય કીર્તિચંદ્ર મહારાજ (બંધુ ત્રિપુટી)ની બાહ્યઓળખ જૈન સાધુ તરીકેની છે પણ વાસ્તવમાં તેઓ યોગી છે. પાતંજલ યોગસૂત્રના ઊંડા અભ્યાસી છે. એમણે દેશ અને વિદેશમાં પાતંજલ યોગસૂત્ર ઉપર શિબિરો યોજી છે. અષ્ટાંગ યોગનું એક અંગ પ્રત્યાહારનું એમણે મૌલિક વિવરણ કર્યું છે. યોગ અને અધ્યાત્મ ઉપરની એમની કેટલીક વિચારકણિકાઓ અહીં પ્રસ્તુત છે.

૧) ઠાણાંગ સૂત્રમાં કહેલ કાયકલેશ શબ્દનો અર્થ કાયાને યોગસાધના દ્વારા કેળવવાને બદલે કાયાને કચડવો એવો થઈ જતાં જૈન પરંપરાની ગાડી આડે પાટે ચડી ગઈ હોય એવું લાગે છે.

૨) ઈન્દ્રિયના દમનથી બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ થતું નથી. આત્મદષ્ટિના ઉઘાડ પછી ધીમે ધીમે જગતના દરેક જીવો પ્રત્યે આત્મીયતાનો ભાવ જાગે છે. જેને કારણે ચેતનાની ભૂમિકાએ અભેદ અને એકતાની ઝલક મળે છે પછી શરીરની, લાગણીની કે બુદ્ધિની એકતા માટે ફાંફા મારવા પડતા નથી, એ જ ખરું બ્રહ્મચર્ય છે.

૩) ઈન્દ્રિયોના ભોગોપભોગ વિના આનંદનો અનુભવ, સંબંધોના બંધન વિના પ્રેમનો અનુભવ અને બુદ્ધિના વ્યાપાર વિના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, બોધની પ્રાપ્તિ થતી હોય તો જ સમજવું કે આપણે યોગમાર્ગે, અધ્યાત્મમાર્ગે છીએ.

૪) ભોગ અને યોગ એ બંનેમાં શરીર, શ્વાસ, ઈન્દ્રિય અને મન એ ચારેય સક્રિય બનતાં હોય છે. ભોગમાં ચારેય ચંચળ અને ઉત્તેજિત બને છે, જ્યારે યોગમાં શાંત અને સ્થિર બને છે.

૫) તમોગુણની જડતામાંથી અને રજોગુણની ચંચળતામાંથી મુક્ત થઈ સત્ત્વગુણમાં 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

૬) શરીર, શ્વાસ, ઈન્દ્રિયો અને મન એ ચારેયની શુદ્ધિ તેમજ સંયમ કર્યા વિના સીધેસીધી ધ્યાન અને સમાધિની વાતો કરવી એ પાયા વિનાનો મહેલ ચણવા જેવી વાત છે.

૭) યોગસાધના એટલે ચિત્તવૃત્તિઓને નિર્મળ કરીને નિર્મૂળ કરવાની સાધના.

૮) આજના યુગમાં નિમિત્તોથી દૂર રહેવાની નહીં પણ ઉપાદાનને પ્રબળ કરવાની સાધના કરવાની છે. યોગ પાસે ઉપાદાનને (સ્વાત્માને) જાગૃત કરવાની ચાવી છે.

૯) અષ્ટાંગ યોગની ફળશ્રુતિ.

I) યમના પાલનથી સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ થાય છે.
II) નિયમનના પાલનથી શરીર રોગરહિત અને સ્ફૂર્તિયુક્ત થાય છે અને જીવન ધર્મમય બને છે.
III) આસનના અભ્યાસથી શરીર સ્થિર રહી શકે છે.
IV) પ્રાણાયામના અભ્યાસથી જીવનશક્તિ વિકસે છે. મન વિકારરહિત થવા માંડે છે.
V) પ્રત્યાહારની સાધનાથી ઈન્દ્રિયો અંતર્મુખ બને છે. હૃદય સ્વાર્થરહિત અને પ્રેમયુક્ત થાય છે.
VI) ધારણાના અભ્યાસથી મન એકાગ્ર બને છે.
VII) ધ્યાન દ્વારા અંતઃકરણ શુદ્ધ અને શાંત બને છે. બુદ્ધિ સંશય રહિત અને બોધયુક્ત થાય છે.
VIII) સમાધિ દ્વારા ચેતના મૂર્છારહિત અને જાગૃતિયુક્ત થાય છે. ચેતનાનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય છે.

૧૦) કેટલાંક લોકો ધર્મને પણ ધંધો બનાવી દે છે, કેટલાંક લોકો યોગને ધંધો બનાવી રહ્યા છે અને હવે તો ધ્યાનને પણ ધંધો બનાવવાની શરૂઆત થઈ છે. થોડાંક આસનો આવડે, થોડીક શ્વાસની કસરત આવડે

અને થોડીક વાચાળતા હોય તો પહેલાં યોગશિક્ષક અને પછી યોગાચાર્ય બનતા વાર લાગતી નથી!

૧૧) આંતરિક આનંદનો માર્ગ ખૂલ્યો ન હોય એને માટે બાહ્ય આનંદના માર્ગથી મુક્ત રહેવું અઘરું છે. યોગ દ્વારા આંતરિક આનંદનો માર્ગ ખૂલે છે.

૧૨) જ્યાં બુદ્ધિની સૂક્ષ્મતા અને હૃદયની સરળતા હોય ત્યાં જ જીવનની પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થવાની શક્યતા હોય છે. યોગ દ્વારા પ્રજ્ઞા અને ઋજુતા પ્રગટે છે.

૧૩) વૃત્તિઓ બદલાય એટલે સહજ રીતે પ્રવૃત્તિ બદલાય છે. માત્ર પ્રવૃત્તિ બદલાવાથી વૃત્તિ બદલાઈ જતી નથી. અશુભ વૃત્તિઓ તજી શુભ વૃત્તિઓમાં રમણ કરવું અને શુભ વૃત્તિઓને અતિક્રમી શુદ્ધમાં સ્થિર થવું એજ યોગમાર્ગ છે.

૧૪) યોગનું પરિણામ જીવનનું પરિવર્તન અને ઊર્ધ્વીકરણ છે.

૧૫) કાળ નિરપેક્ષ છે. દરેક કાળમાં શુભ અને અશુભ પ્રવાહ તો હોવાના જ. આપણે નક્કી કરવાનું છે કે આપણે શુભ પ્રવાહમાં ખેંચાવું છે કે અશુભ પ્રવાહમાં. માટે કાળને દોષ ન આપો કાળજાને દોષ આપો. જો આપણે કાળજાને બદલી નાખીએ તો આજે પણ ચોથો આરો (સતયુગ) છે. કાળજાને બદલવાનો (ઊર્ધ્વતરફ) માર્ગ એટલે જ યોગ.

૧૬) વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ એ બંનેમાં દશ્ય તત્ત્વ કરતાં અદશ્ય તત્ત્વની શોધનું વધારે મહત્ત્વ હોય છે. યોગ અદશ્ય તત્ત્વની શોધનું વિજ્ઞાન છે.

૧૭) યોગ સાધના એટલે

૧) પાર્થિવ જગતનું ગુરુત્વાકર્ષણ છોડી અપાર્થિવ જગતના અવકાશમાં પ્રવેશ કરવો.

૨) દેહમાં રહેલા ચૈતન્યતત્ત્વનો અનુભવ કરવો.

૩) વિશ્વના દરેક જીવોમાં રહેલા ચૈતન્ય તત્ત્વ સાથે આત્મીયતા સાધવી.

૪) પરમચૈતન્ય સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવવું.

યોગસાધના સાથે જૈન ધર્મનો સંબંધ

દાદાગુરુ લબ્ધિસૂરિની પરંપરાના ગુરુ વિક્રમસૂરિના શિષ્ય મુનિશ્રી સંસ્કરવિજયજીએ પૂજ્ય યશોવર્મસૂરિ, પૂજ્ય પરમયશસૂરિ અને પૂજ્ય અજિતવિજયસૂરિના માર્ગદર્શન હેઠળ પાતંજલ યોગસૂત્ર ઉપર એક પુસ્તક લખ્યું છે. આ પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાંથી થોડોક અંશ નીચે મુજબ છે.

યોગ સાધના છે, સાધન નહી.

સાધનાને જ્યારથી સાધનનો ઢોળ ચઢાવવામાં આવ્યો ત્યારથી

યોગ વ્યાપાર બની ગયો. અને વ્યાપાર એ વ્યવહારની દુનિયાનું પ્રવેશદ્વાર છે.

પરમાર્થનું તંત્ર અર્થતંત્ર જોડે જોડી દેવાયું. યોગ દેહલક્ષી બન્યો, ભોગલક્ષી બન્યો, આત્મલક્ષી ન રહ્યો.

વધુમાં....

યોગ સાધન બનતાં સાધ્ય પણ બદલાયું

ધર્મ ધંધો બની ગયો.

શ્રેષ્ઠ યોગસાધના ભોગસાધના બની ગઈ.

સમય બદલાયો.... બળ બદલાયું

છતાં આશ્વાસન છે.

સમય બધું બદલશે...

ભારતીય સંસ્કૃતિના આદ્યપ્રણેતા પરમાત્મા આદિનાથથી પ્રરૂપાયેલો યોગ...

પ્રભુ મહાવીરના આગમોમાં નિહિત યોગ..... ને પૂર્વાચાર્યોએ સિદ્ધ કરેલો યોગ અને કલિકાલ સર્વજ્ઞ હેમચંદ્રાચાર્યના અદ્‌ભૂત ગ્રંથ 'યોગશાસ્ત્ર' જે યોગમાર્ગના માઈલસ્ટોન જેવો ગ્રંથ છે.

પાતંજલ યોગસૂત્ર પણ યોગપ્રતિપાદક અગ્રિમ ગ્રંથ છે. મહર્ષિ પતંજલિને શબ્દોની અંજલિથી વધાવાય એમ નથી.

કેમકે....

જેમને જૈનાચાર્ય શ્રી હરિભદ્રસૂરિ જેવાએ મહર્ષિ કહીને સ્તવ્યા છે, સંબોધ્યા છે, એમના માટે જેટલું લખીએ તેટલું ઓછું છે.પાતંજલ યોગસૂત્રના એક એક સૂત્રો મજાના છે.

– આચાર્ય વિજયયશોવર્મસૂરિ

અમને સહજસ્વરૂપ જ્ઞાન છે, જેથી યોગસાધનની એટલી અપેક્ષા નહીં હોવાથી તેમાં પ્રવૃત્તિ કરી નથી, તેમ તે સર્વસંગપરિત્યાગમાં અથવા વિશુદ્ધ દેશપરિત્યાગમાં સાધવા યોગ્ય છે. એથી લોકોને ઘણો ઉપકાર થાય છે, જો કે, વાસ્તવિક ઉપકારનું કારણ તો આત્મજ્ઞાન વિના બીજું કોઈ નથી.

(૩૨ વર્ષની ઉંમરે) હાલ બે વર્ષ સુધી તો યોગસાધન વિશેષ કરી ઉદયમાં આવે તેમ દેખાતું નથી. તેથી ત્યાર પછીની કલ્પના કરાય છે, અને ૩ થી ૪ વર્ષ તે માર્ગમાં (યોગસાધન) ગાળવામાં આવ્યા હોય તો ૩૬મે વર્ષે સર્વસંગપરિત્યાગી ઉપદેશકનો વખત આવે, અને લોકોનું શ્રેય થવું હોય તો થાય.

– **શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર**
(વચનામૃતજી, પત્ર નં. ૭૦૮)

યોગસાધના અને જૈન ધર્મ

ઘણાને પ્રશ્ન થશે કે શું જૈન ધર્મમાં યોગસાધના છે? મારી દૃષ્ટિએ જૈનધર્મમાં માત્ર યોગસાધના જ છે. ચંદ્રગુપ્તમૌર્યના સમયમાં જે દુષ્કાળ પડ્યો એમાં ઘણી બધી વસ્તુઓનો વિચ્છેદ થયો હતો. યોગસાધનાનો પણ એ સમય દરમ્યાન વિચ્છેદ થયો હશે એમ ઘણા વિદ્વાનોનું માનવું છે.

યોગસાધનાનું ધ્યેય કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ છે. સમાધિ પણ કૈવલ્યપ્રાપ્તિ માટેનું સાધન છે. કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ એટલે જનમમરણના ફેરામાંથી મુક્તિ. જૈનધર્મમાં પણ અંતિમધ્યેય કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ છે. કૈવલ્ય અને કેવળજ્ઞાન આ શબ્દોમાં પણ કેટલું બધું સામ્ય છે !

જૈનધર્મમાં યોગસાધના છે એ દર્શાવવા ૩૫ મુદ્દાઓ છે.

યોગમાર્ગમાં બે પરંપરાઓ ખૂબ જ પ્રચલિત છે.

૧) **દત્ત પરંપરા** ૨) **નાથ પરંપરા**

સંત જ્ઞાનેશ્વર નાથ પરંપરાના હતા. નાથ પરંપરાના આદિપુરુષનું નામ આદિનાથ છે. જૈનધર્મના પહેલા તીર્થંકરનું નામ પણ આદિનાથ છે. શું આ બંને આદિનાથ એક જ છે ?

જૈન ધર્મના ચોવીશ તીર્થંકરોમાંથી ૧૮ તીર્થંકરોના નામની પાછળ નાથ શબ્દ છે.

(૧) આદિનાથ (૨) અજીતનાથ (૩) સંભવનાથ (૪) સુમતિનાથ (૫) સુપાર્શ્વનાથ (૬) સુવિધિનાથ (૭) શીતલનાથ (૮) શ્રેયાંસનાથ (૯) વિમલનાથ (૧૦) અનંતનાથ (૧૧) ધર્મનાથ (૧૨) શાંતિનાથ (૧૩) કુંથુનાથ (૧૪) અરનાથ (૧૫) મલ્લીનાથ (૧૬) નમીનાથ (૧૭) નેમીનાથ (૧૮) પાર્શ્વનાથ. માત્ર છ તીર્થંકરોના નામ પાછળ નાથ શબ્દ નથી.

(૧) અભિનંદન સ્વામી (૨) પદ્મપ્રભ સ્વામી (૩) ચંદ્રપ્રભ સ્વામી (૪) વાસુપૂજ્ય સ્વામી (૫) મુનિસુવ્રત સ્વામી (૬) મહાવીર સ્વામી.

આ સૂચવે છે કે જૈન ધર્મનો યોગની નાથ પરંપરા સાથે સંબંધ હોવો જોઈએ.

૨) ભદ્રબાહુસ્વામી મહાપ્રાણની સાધના માટે નેપાળ (હિમાલય) ગયા હતા એવો શાસ્ત્રોમાં ઉલ્લેખ છે. યોગસાધનાના કેન્દ્રમાં પ્રાણશક્તિ જ

છે એટલે મહાપ્રાણની સાધના યોગસાધના જ છે. આ વાત પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૩) જૈનધર્મના શાસ્ત્રોમાં ૧૪ પૂર્વમાંના એક પૂર્વનું નામ પ્રાણાવાય પૂર્વ છે. જેનો હાલમાં વિચ્છેદ છે.

પ્રાણાવાય = પ્રાણ + અવાય (અપાન).

આ પૂર્વનું નામ જ સૂચવે છે કે આ પૂર્વમાં પ્રાણની સાધનાની જ વિગતો હશે. યોગસાધનાના કેન્દ્રમાં પ્રાણશક્તિ છે એટલે આ પૂર્વ સૂચવે છે કે જૈનધર્મમાં મૂળમાં યોગસાધના હતી.

રાજશેખરસૂરિ નામના આચાર્યએ રચેલો એક શ્લોક આ પ્રમાણે છે.

સમ્યક્ જૈનમંત જ્ઞાત્વા યોગાષ્ટાંગે રમન્તે યઃ ।
કર્મલાધવં લબ્ધવા લભ્યતે સૌખ્યં પરંપરામ।

સમ્યક્જૈનમત = અનેકાંતદષ્ટિકોણ

જીવાત્મા અને પરમાત્મા જગતનું સ્વરૂપ આદિ તત્ત્વો અંગેના અલગ અલગ દૃષ્ટિકોણને સમજી કોઈપણ વાદમાં પડ્યા વગર બધા વાદોમાં અમુક દૃષ્ટિકોણથી સત્યાંશ છે એવું સ્વીકારી જે યમનિયમ પાળી અષ્ટાંગયોગની સાધના કરે છે એના કર્મો લઘુ (હળવા) થઈ જાય છે પરિણામે મોક્ષમાર્ગના પથિક તરીકેનું પરંપરાગત સુખ અનુભવે છે. આ શ્લોક પણ મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે મહર્ષિ પતંજલિ અષ્ટાંગયોગનું અવલંબન લેવાનું સૂચવે છે.

૪) આ પુસ્તકમાં ઉલ્લેખ કર્યો છે એ પ્રમાણે જૈનાચાર્યોએ યોગ ઉપર ઘણા ગ્રંથોની રચના કરી છે. ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ તો પાતંજલ યોગસૂત્ર ઉપર ટીકા પણ લખી છે. આ દર્શાવે છે કે જૈનાચાર્યો યોગસાધનાથી કેટલા પ્રભાવિત છે.

૫) તીર્થંકર ભગવંતોની મૂર્તિઓ ધ્યાનસ્થ મૂર્તિઓ જ છે. મોટાભાગની મૂર્તિઓ પદ્માસન સ્થિત ધ્યાનસ્થ મૂર્તિઓ છે. કેટલીક મૂર્તિઓ ઊભી મૂર્તિઓ છે. એ પણ ધ્યાનસ્થ છે. મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગનું સાતમું અંગ ધ્યાન છે. ''સમણસુત''ની કેટલીક ગાથાઓ

આ પ્રમાણે છે જે ધ્યાનનું મહત્ત્વ દર્શાવે છે.

શીર્ષ યથા શરીરસ્ય, યથા મૂલં દ્રમસ્ય ચ
સર્વસ્ય સાધુધર્મસ્ય તથા ધ્યાનં વિધિયતે

ગાથા નં. ૪૮૪

શરીરમાં જે મહત્ત્વ મસ્તકનું છે, વૃક્ષમાં જે મહત્ત્વ મૂળનું છે, એવું જ મહત્ત્વ સાધુધર્મમાં ધ્યાનનું છે.

ધ્યાનનિલીનઃ સાધુ પરિત્યાગં કરોતિ સર્વદોષાણામ્
તસ્માત્ તુ ધ્યાનમેવ હિ સર્વ અતિચારસ્ય પ્રતિક્રમણમ

ગાથા નં. ૪૩૩

ધ્યાનમાં લીન થયેલો સાધુ સઘળા દોષમાંથી (કષાય, કર્મ, સંસ્કાર વાસના- આદિ) મુક્ત થતો જાય છે માટે ધ્યાન જ બધા અતિચારનું પ્રતિક્રમણ છે.

આ વાત પણ સૂચવે છે કે જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૬) મૂર્તિપૂજક પરંપરામાં પૂજા કરતી વખતે તીર્થંકર ભગવંતોની મૂર્તિ ઉપર ચંદનથી નવઅંગી પૂજા થાય છે. એમાંના ત્રણ સ્થાન સૂક્ષ્મશરીર સ્થિત ૩ ચક્રોના સ્થાન છે.

૧) મણીપૂર ચક્ર - નાભિચક્ર

૨) અનાહત ચક્ર - હૃદયચક્ર

૩) આજ્ઞા ચક્ર - કપાળમાં બે આંખોની વચ્ચે

મૂળમાં આ ચક્રોનું પ્રાણ દ્વારા શોધન અને ભેદન કરવાની સાધના હશે. કાળ ક્રમે સાધના ભુલાઈ ગઈ હશે અને એ ચક્રોના સ્થાન પર પૂજા કરવાની પરંપરા શરૂ થઈ હશે. આ વાત પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈન ધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૭) હૈદ્રાબાદની પાસે કુલપાકજી નામનું તીર્થ છે. આ તીર્થમાં પ્રતિષ્ઠિત થયેલ મૂર્તિના ઘડવૈયા શિલ્પકારને સ્વપ્નમાં ધ્યાનસ્થ તીર્થંકર ભગવાનના જે પ્રકારના દર્શન થયા એ જ પ્રકારની મૂર્તિ એણે ઘડી અને એ મૂર્તિની તીર્થમાં પ્રતિષ્ઠા થઈ છે, આ મૂર્તિ વિશિષ્ટ છે. આ

મૂર્તિમાં તીર્થંકર ભગવંતનું પેટ થોડુંક ફૂલેલું છે જે કેવલ કુંભકનું સૂચક છે. મૂર્તિના ચહેરાની દાઢીનો ભાગ કંઠકૂપને સ્પર્શે છે જે જાલંધર બંધનું (યોગસાધનાના ત્રિબંધમાંનો એક બંધ) સૂચક છે. જ્યારે મન નિર્વિચાર હોય છે ત્યારે કેવલ કુંભક ઘટિત થાય છે. આ મૂર્તિ પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

ઘેરંડ સહિતાના પંચમ ઉપદેશમાં (પાંચમું પ્રકરણ)૯૬ નં.ના શ્લોકમાં પણ ક્હ્યું છે.

પ્રાણાયામ કેવલીં ચ તદા વદતિ યોગવિત્ ।
કેવલી કુંભકે સિદ્ધે કિં ન સિધ્યતિ ભૂતલે ॥

કેવલી પ્રાણાયામ દ્વારા યેાગી યોગવિત્ બંને છે. કેવલી કુંભક સિદ્ધ થયા પછી આ પૃથ્વી પર શું સિદ્ધ થતું નથી.

જૈનધર્મમાં આનંદઘનજીનું નામ યોગી અથવા અવધૂત તરીકે વિખ્યાત છે. જૈનધર્મમાં ચિદાનંદજી નામના એક મહાન યોગી થઈ ગયા છે. એમનું નામ એટલું વિખ્યાત નથી. ચિદાનંદજી રચિત કેટલીક રચનાઓ નીચે પ્રમાણે છે. આ રચનાઓમાં એમણે કુંડલિની શક્તિ, પૂરક કુંભક, રેચક, પ્રાણાયામ, છ ચક્રો આદિનો ઉલ્લેખ કર્યો છે જે સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈન ધર્મમાં યોગસાધના હતી.

અહર્નિશ યોગાભ્યાસથી મન સ્થિરતા જો હોય,
તો અનુભવ આત્મા તણો, પામે વિરલા કોય.

જાણ ગતિ મન પવનકી, કરે શ્વાસ થિર રુપ,
સોહિ પ્રાણાયામ કો, પાવે ભદ અનૂપ.

આસણ પદમ લગાયકે, મૂલબંધ દઢ લાય,
મેરદંડ સીધા કરે, ભેદદ્વારકું પાય.

રેચક, પૂરક, કુંભક, શાંતિક કર સુષમન ઘરાન્,
વંકનાડી ખટચક ભેદકે, કર અનુભવ રસપાન.

વાયુ પાંચ શરીરમેં પ્રાણ સમાન અપાન,
ઉદાન વાયુ ચોથો કહ્યો પંચમ અનીલ વ્યાન.

નાભી પાંસ હૈ કુંડલી નાડી,
બંકનાલ હૈ તાસ પિછાડી.
દશમ દ્વારકા મારગ સોઈ,
ઉલટ વાટ પાવે વિરલા કોઈ.

અહ ભૂજંગાકારતેં વલઈ અઢાઈ તાસ,
જાણ કુંડલી નાડીતેં નાભીમાં હે વાસ.

ધ્યાન અભ્યાસી જો નર હોય, તાકું દુઃખ ઉપજે નવિકોય,
ઈન્દ્રદિક પૂજે તસ પાય રિદ્ધિસિદ્ધિ પ્રગટે ઘર આપ.

અષ્ટભેદ હૈ જોગકે, પંચમ પ્રાણાયામ,
તાકે સપ્ત પ્રકાર હૈ સકલસિદ્ધકે ધામ.

ભમરગુફામેં જાયકે કરે અનિલકું પાન,
પછે હુતાશન તેહને મિલે દશમ અસ્થાન.

ભમરગુફા	=	આજ્ઞાચક્ર અને સહસ્રાર ચક્ર વચ્ચેનો એક મુકામ
અનિલકું પાન	=	પ્રાણ સ્થિર કરે
પછે હુતાશન તેહન	=	સ્થૂળ શરીર વિસરી પોતાનું તેજોમય સ્વરૂપ અનુભવે
દશમ અસ્થાન	=	બ્રહ્મરંધ્ર (આજ્ઞાચક્ર અને સહસ્રાર ચક્ર વચ્ચેનું સ્થાન)

ચિદાનંદજી મહારાજનું બીજું નામ શ્રી કર્પૂરચંદ્રજી મહારાજ પણ હતું. વીસમી સદીના પ્રારંભમાં તેઓ વિદ્યમાન હતા. તેમણે રચેલી કૃતિઓમાં ચિદાનંદ બોંતેરી, સ્વરોદયજ્ઞાન, પુદગલ ગીતા, છૂટક સવૈયા અને પ્રશ્નોત્તરીમાળા મુખ્ય છે. તેઓ અષ્ટાંગયોગના સારા અભ્યાસી હતા. તેમની પાસે ઘણી સિદ્ધિઓ હતી એમ મનાય છે. શત્રુંજય પર્વત અને ગિરનારમાં અમુક ગુફાઓ કે સ્થાન એમના નામથી ઓળખાય છે. તેઓ બહુ નિસ્પૃહ હતા. લોકપરિચયથી

અલગ રહેતા હતા અને પોતે જ્ઞાની અને સિદ્ધિસંપન્ન છે એમ લોકો ભાગ્યે જ જાણી શકે એવી સાદી રીતે પોતાનું જીવન ગાળતા હતા. સમેતશિખર ઉપર એમણે દેહ ત્યજ્યો હતો એવી માન્યતા છે.

ચિદાનંદજી રચિત નિમ્નલિખિત દુહો મને ખૂબ જ પ્રિય છે.

કાહેકું ભટકત ફિરે, સિદ્ધ હોને કે કાજ,
રાગદ્વેષકું ત્યાગ દે, વો હી સુગમ ઈલાજ.

૯) હેમચંદ્રાચાર્ય રચિત 'યોગશાસ્ત્ર' ગ્રંથના પાંચમા પ્રકાશનો બીજો શ્લોક આ પ્રમાણે છે.

મનો યત્ર મરુત તત્ર મરુત યત્ર મનઃ તતઃ
અતઃ તુલ્યક્રિયાવેતૌ સંવીતૌ ક્ષીરનીરવત્ ।

જ્યાં મન છે ત્યાં પવન છે. જ્યાં પવન છે ત્યાં મન છે આ કારણે સમાન ક્રિયાવાળા તે બંને દૂધ પાણી ન્યાયે એકસાથે મળીને જ રહેનારા છે.

એકસ્ય નાશે અન્યસ્ય સ્યાત્ નાશો વૃતૌ ચ વર્તનમ્
ધ્વસ્તયોરિન્દ્રિયમતિ વિસાત્ મોક્ષઃ ચ જયતે ।

– પાંચમો પ્રકાશ ત્રીજો શ્લોક

મન અગર પવન આ બંનેમાંથી એકના નાશમાં બીજાનો નાશ થાય છે. એકની પ્રવૃત્તિ થાય તો બીજાની પણ થાય છે. મન અને પવનના વિનાશમાં ઈન્દ્રિય અને મનનો નાશ થાય છે પરિણામે મોક્ષ થાય છે.

ઈડા ચ પિંગલા ચૈવ, સુષુમ્ણા ચેતિ નાડિકાઃ
શશી - સૂર્ય - શિવસ્થાનં વામ - દક્ષિણા મધ્યગા ।

– ૬૧મો શ્લોક

ડાબી નાડીને ઈડા નાડી કહે છે. તેમાં ચંદ્રનું સ્થાન છે. જમણી નાડીને પિંગળા નાડી કહે છે. તેમાં સૂર્યનું સ્થાન છે. મધ્યમાં રહેલી નાડીને સુષુમ્ણા કહે છે તેમાં મોક્ષનું (શિવ) સ્થાન છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રના ત્રીજા પાદ વિભૂતિપાદમાં યોગસાધનાને

પરિણામે પ્રગટતી સિદ્ધિઓને લગતા ઘણા સૂત્રો છે. (સૂત્ર નં. ૧૮ થી સૂત્ર નં. ૪૫)

જન્મે શૈવ એવા રાજા કુમારપાળની આસ્થા જૈનધર્મમાં ટકી રહે અને પ્રબળ બનતી રહે એ માટે હેમચંદ્રાચાર્યે સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરીને ચમત્કારો દાખવ્યા હતા એવો ઉલ્લેખ જૈનગ્રંથોમાં મળે છે. આબુના શાંતિસૂરિજી તથા મહુડીના બુદ્ધિસાગરજી પણ મહાન યોગીઓ હતા. એમની પાસે ઘણી સિદ્ધિઓ હતી. એવા ઉલ્લેખ એમના જીવનચરિત્રોમાં મળે છે.

આ બાબત પણ મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી એવું સૂચવે છે.

૧૦) જૈન ધર્મમાં એક માન્યતા છે કે હિમાલયમાં અષ્ટાપદ નામનું તીર્થ હતું જેમાં આદિનાથ ભગવાન બિરાજમાન હતા. હાલમાં આ તીર્થ મળતું નથી. સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી વિચારતાં એવું લાગે છે કે અષ્ટાપદ (જેના આઠ પદ છે) તીર્થ એટલે જ અષ્ટાંગ યોગ અષ્ટાંગ યોગનું છેલ્લું અંગ (પગથિયું કે પદ) સમાધિ છે. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય પછી જ જન્મમરણના ફેરા ટળે છે. આ વાત પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૧૧) જૈનધર્મમાં મેરુ, અને સુમેરુ પર્વતનો ઉલ્લેખ આવે છે. પૂજા કરતી વખતે ગવાય છે

મેરુ ઉપરજી પાંડુકવનમેં ચિહું દિશે શિલા ઉપરજી મન ઉલ્લસે !

આચાર્ય યશોવિજયસૂરીએ આ કંડિકાનું અર્થઘટન આ પ્રમાણે કર્યું છે. સૂક્ષ્મ શરીર સ્થિત મેરુદંડ ઉપરનું સહસ્રાર ચક્ર એટલે મેરુ પર્વત ઉપરની પાંડુકવનની શિલા. તેની ઉપર પ્રભુને અવધારણા વડે બિરાજમાન કરવાના છે. આ ઉલ્લેખ ડૉ. ફાલ્ગુની ઝવેરી લિખિત જૈન પૂજા સાહિત્યની પ્રસ્તાવનામાં આચાર્ય યશોવિજયસૂરિએ કર્યો છે.

૧૨) જૈનધર્મમાં એક વાર્તા પ્રચલિત છે. એક વખત ગૌતમસ્વામી અષ્ટાપદ પર્વત ઉપર દર્શન કરવા ગયા હતા. તેમણે ત્યાં જોયું કે તાપસો વિવિધ પ્રકારના તપ કરી રહ્યા હતા પણ બધા જ તાપસો ત્રીજા કે ચોથા પગથિયાં સુધી જ પહોંચ્યા હતા. શરીર ભારે હોવા છતાં ગૌતમસ્વામી સૂર્યકિરણ પકડી સડસડાટ પગથિયાં ચઢીને આઠમે પગથિયે પહોંચી

આદિનાથના દર્શન કરી પાછા આવી ગયા. આ વાર્તા પણ સૂચક છે. આ વાર્તાનું અર્થઘટન આ પ્રમાણે છે. અષ્ટાપદ પર્વત એટલે અષ્ટાંગયોગ દેહદમન કરનારા, વિવિધ પ્રકારના આસન કરનારા કે શ્વાસની કસરત કરનારા તાપસો ત્રીજા કે ચોથા પગથિયા સુધી જ પહોંચ્યા હતા એટલે તાપસો આસન, પ્રાણાયામ (શ્વાસાયામ) સુધી જ પહોંચ્યા હતા. સૂર્યનું કિરણ એટલે સુષુમ્ણા નાડીમાં સંચરિત પ્રાણશક્તિ. ગૌતમસ્વામી પ્રાણશક્તિના સહારે સુષુમ્ણા નાડી દ્વારા સહસ્રારચક્રમાં પહોંચી પરમ ચૈતન્યનો અનુભવ કરી આવ્યા. આ વાર્તા પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૧૩) જૈન ધર્મમાં એક જાણીતો પ્રસંગ છે. ગૌશાલક ભગવાન મહાવીર સાથે વાદવિવાદ કરવા આવ્યા. ભગવાન મહાવીરની સામે ઊભા રહી ગોશાલક ભગવાન મહાવીરની વિરુદ્ધ ખરાબ ભાષામાં બોલવા માંડ્યા. ગોશાલકને બોલતાં અટકાવવા અને સમજાવવા એક મુનિ ગોશાલક પાસે આવ્યા. ગોશાલકે મુનિ ઉપર તેજોલેશ્યા ફેંકી જે મુનિના શરીરમાં પ્રવેશી અને મુનિ બળીને ખાખ થઈ ગયા. મદમાં આવી ગોશાલકે ભગવાન મહાવીર ઉપર તેજોલેશ્યાનો પ્રયોગ કર્યો એટલે કે તેજોલેશ્યા ભગવાન મહાવીર ઉપર ફેંકી. તેજોલેશ્યા ભગવાન મહાવીરના શરીરની પ્રદક્ષિણા કરી સીધી ગોશાલકના શરીરમાં પ્રવેશી ગઈ. તેજોલેશયાની અસર ભગવાન મહાવીરને થઈ નહીં, પરંતુ ગોશાલકના શરીરમાં દાહ ઊપડયો અને ગોશાલકનું શરીર કાળું થઈ ગયું. સાત દિવસ વેદનામાં વીતાવી ગોશાલક મૃત્યુ પામ્યો. આ વાર્તા સૂચક છે. યોગસાધનાને પરિણામે તેજસ શરીર ખૂબ જ પ્રબળ બને છે. તેજસ શરીરના બે મુખ્ય કાર્ય છે -

૧) અનુગ્રહ (કૃપા) **૨) નિગ્રહ (શાપ)**

ગોશાલક પોતે પણ ભગવાન મહાવીર પાસેથી જ યોગસાધના શીખ્યા હતા પરિણામે એનું તેજસ શરીર પ્રબળ બન્યું હતું. ગોશાલકમાં શક્તિ પ્રગટી હતી પણ શુદ્ધિકરણ થયું ન હતું. ગોશાલકે તેજસ શરીર દ્વારા

દ્વારા તેજોલેશ્યાના પ્રયોગ કરી મુનિને બાળી નાખ્યા પણ તેજોલેશ્યાની અસર ભગવાન મહાવીરને થઈ નહી કારણ કે ભગવાન્ મહાવીર એકદમ પ્રબળ હતા એમણે યોગનું સર્વોચ્ચ શિખર સર કર્યું હતું. જેમ કરાટેમાં સાતમી ડીગ્રીના બ્લેકબેલ્ટને પહેલી ડીગ્રીનો બ્લેકબેલ્ટ હરાવી શકે નહી. આ કથા પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના (પ્રાણસાધના) હતી.

૧૪) જૈનધર્મમાં દરેક તીર્થંકરને એક શાસનદેવી હોય છે. દા.ત. -

આદિનાથ ભગવાન	-	ચક્રેશ્વરી માતા
અભિનંદન સ્વામી	-	કાલિકા માતા
સમુતિનાથ સ્વામી	-	મહાકાલિમાતા
નેમીનાથ ભગવાન	-	અંબિકામાતા
પાર્શ્વનાથ ભગવાન	-	પદ્માવતી માતા
મહાવીર સ્વામી	-	સિદ્ધાયિકા માતા

મારી દષ્ટિએ શાસનદેવીની વિભાવના આદ્યાશક્તિની સૂચક છે. આ શક્તિનો અંશ એટલે જ દેહસ્થિત પ્રાણશક્તિ. હિંદુ પરંપરાની શિવશક્તિની રમણા સાથે તીર્થંકર અને શાસનદેવીનું કેટલું સામ્ય છે ! આ વાત પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૧૫) શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક પરંપરામાં ફાગણ સુદ તેરસે ૬ ગાઉની જાત્રાનું ખૂબ જ મહત્વ છે. લાખો યાત્રાળુઓ શેત્રુંજય પર્વત (પાલિતાણા) ઉપર પગે ચાલીને ૬ ગાઉની જાત્રા કરે છે અને શિખર ઉપર ભગવાન આદિનાથના દર્શન કરે છે. સૂક્ષ્મદષ્ટિએ વિચારતાં એવું સમજાય છે કે છ ગાઉની જાત્રા એટલે છ ચક્રોનું શોધન અને ભેદન કરી એ ચક્રોને પાર કરવાના છે પછી જ સાતમાં ચક્રમાં (શિખર ઉપર) ભગવાન આદિનાથના દર્શન થાય એટલે કે પરમ ચૈતન્ય તત્ત્વની અનુભૂતિ થાય. આ વાત પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૧૬) જૈનધર્મમાં માન્યતા છે કે પૃથ્વીથી સૂર્ય નજીક છે અને ચંદ્ર

ખૂબ જ દૂર છે. ચંદ્ર ઉપર પહોંચી શકાય નહીં. આ પણ સાંકેતિક વાત છે. આનો સંબંધ સૂક્ષ્મશરીર સ્થિત ચક્રો સાથે છે. સૂક્ષ્મશરીરમાં મેરુદંડની જગાએ સુષુમ્ણા નાડીમાં સાત ચક્રો આવેલા છે.

યોગની પરિભાષામાં પહેલા ચક્ર મૂલાધારને પૃથ્વી ચક્ર પણ કહે છે. ત્રીજા ચક્ર મણીપૂરને સૂર્યચક્ર પણ કહે છે. સાતમા ચક્ર સહસ્રારને ચંદ્રચક્ર પણ કહે છે. મૂલાધાર ચક્રથી મણીપૂર ચક્ર નજીક છે. જ્યારે સહસ્રાર ચક્ર દૂર છે એટલે પૃથ્વીથી સૂર્ય નજીક છે પણ ચંદ્ર દૂર છે. ચંદ્ર પર પહોંચવું એટલે કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થવી, માટે જ તીર્થંકર પરમાત્માના માથાની પાછળ પૂનમનો ચંદ્ર દર્શાવાય છે જે કેવળજ્ઞાનનું સૂચક છે. શાસ્ત્રો જ્યારે કહે છે ચંદ્ર પર પહોંચી શકાય નહી એનો અર્થ આ યુગમાં આ ક્ષેત્રે કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ શક્ય નથી એવી જૈનધર્મની માન્યતા સૂચવે છે. આ જૈન ધર્મની માન્યતા પણ મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી એવું સૂચવે છે.

૧૭) **જંબુદ્વીપ પ્રજ્ઞપ્તિ** નામના આગમ સૂત્રમાં કહ્યું છે કે ૧૪ રાજલોકની મધ્યમાંથી એક રજ્જૂ જેટલી પહોળાઈ ધરાવતી ત્રસનાડી પસાર થાય છે. ૧૪ રાજલોકમાં જેટલા પણ ત્રસ (હાલતા ચાલતા) જીવી રહેલા છે તેઓ આ નાડીમાં જોવા મળે છે. સંપૂર્ણ સિદ્ધશિલા ત્રસનાડીમાં રહેલી છે. આ સાંકેતિક ભાષા છે. ત્રસનાડી એટલે કે બંક નાળ અથવા સુષુમ્ણા નાડી. ખરું જીવન સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશીએ ત્યારે જ શરૂ થાય છે. આ વાત પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈન ધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૧૮) **"જંબુદ્વીપ પ્રજ્ઞપ્તિ"** નામના આગમસૂત્રમાં કહ્યું છે કે મધ્યલોકમાં અઢી દ્વીપની સીમા ઉપર માનુષોત્તર પર્વત છે. (અઢી દ્વીપ એટલે જંબુ દ્વીપ, ઘાતકી ખંડ અને અર્ધપુષ્કરવર દ્વીપ) આ પર્વત વિશિષ્ટ કક્ષાના માનવીઓ ઓળંગી શકે છે અને અઢી દ્વીપ પછી માનવવસ્તી નથી આ પણ સાંકેતિક વાત છે. અઢી દ્વીપ એટલે શું ?

મૂલાધાર ચક્રથી મણિપૂર ચક્ર	=	પહેલો દ્વીપ
મણીપૂર ચક્રથી વિશુધ્ધ ચક્ર	=	બીજો દ્વીપ,
વિશુધ્ધ ચક્રથી આજ્ઞા ચક્ર	=	અડધો દ્વીપ
		અઢી દ્વીપ

આજ્ઞાચક્ર પસાર કર્યા પછી ત્રિકુટી છે.. (મેરુ, સુમેરુ, કૈલાસ એમ ત્રણ શિખરવાળો પર્વત) ત્રિકુટી પર્વત એટલે જ માનુષોત્તર પર્વત.

મનુષ્યની વસ્તી અઢી દ્વીપ સુધી જ છે એટલે કે દેહભાવ આજ્ઞાચક્ર સુધી જ રહે છે. આજ્ઞાચક્રને તીસરા તલ પણ કહે છે. ત્યાં એક દ્વાર છે. આ દ્વાર પાર કરીએ એટલે ત્રિકુટી આવે છે. આજ્ઞાચક્રના દ્વારનો ઉલ્લેખ જિસસે પણ કર્યો છે. સોયના નાકામાંથી ઊંટ પસાર કરવાની વાત બાઈબલમાં આવે છે. સોયનું નાકું એટલે જ આજ્ઞાચક્રનું દ્વાર. ઊંટ એટલે મન. યોગસાધક જ્યારે આજ્ઞાચક્રના આ દ્વારને પસાર કરે છે ત્યારે દેહભાન ભુલાઈ જાય છે ખ્યાલ અથવા મન આજ્ઞાચક્રમાં સ્થિર થઈ ત્યાંથી પાર જાય છે પણ ચેતના જાગૃત હોય છે. ખરા અર્થમાં કાઉસ્સગ કે કાર્યોત્સર્ગ થાય છે અને ત્રિકુટી સુધી પહોંચે છે. ત્રિકુટી મનનું ઉગમસ્થાન છે. મન અહીંથી આગળ જઈ શકતું નથી. જ્યાં સુધી મન નિર્મળ ન બને એટલે કે સંચિત કર્મો બળી ન જાય ત્યાં સુધી ત્રિકુટીથી આગળ જવાતું નથી. માટે જ શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે વિશિષ્ટ કક્ષાના માનવીઓ જ માનુષોત્તર પર્વત ઓળંગી શકે છે. ત્રિકુટી પછી દેહભાવનું કે મનનું અસ્તિત્વ રહેતું નથી એટલે જ શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે અઢી દ્વીપ પછી માનવવસ્તી નથી. આ વાત પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૧૯) જૈન ધર્મના પાંચ વ્રત (ગૃહસ્થો માટે) અને અષ્ટાંગ યોગના પાંચ યમ સરખા છે.

યોગસાધના સાથે જૈન ધર્મનો સંબંધ

યમ	વ્રત
૧) અહિંસા	પ્રાણાતિપાત વિરમણ વ્રત
૨) સત્ય	મૃષાવાદ વિરમણ વ્રત
૩) અસ્તેય	અદતાદાન વિરમણ વ્રત
૪) બ્રહ્મચર્ય	સ્વદારાસંતોષ અને પરદારા વિરમણ વ્રત
૫) અપરિગ્રહ	પરિગ્રહવિરમણ વ્રત

૨૦) ઉત્તરાધ્યાન સૂત્રના ૩૦માં અધ્યયનની ૨૭મી ગાથામાં કહે છે કે સુખાકારી વીરાસન આદિ ઉગ્ર આસનો ધારણ કરવાના અભ્યાસને કાયકલેશ (કાયાને કેળવવી) તપ કહે છે. ઠાણાંગ સૂત્રના ૭મા અધ્યયનના ૪૯માં સૂત્રમાં સાત પ્રકારના આસનને (ઉત્કુટાસન, વીરાસન, ધનુરાસન, સુખાસન, શવાસન, કાર્યોત્સર્ગમાં સ્થિર રહેવું, ભિક્ષુ પ્રતિમાની વિભિન્ન મુદ્રાઓમાં સ્થિર રહેવું) કાયકલેશ તપ કહે છે. કાર્યકલેશનો અર્થ કાયાને કચડવી નહી પણ કાયાને કેળવવી એવો થાય છે.

મૂર્તિપૂજક પરંપરામાં ભગવાનની મૂર્તિને સામે વંદન કરતાં કરતાં અને સ્થાનકવાસી પરંપરામાં સાધુને વંદન કરતી વખતે ખમાસણા આપવાની પરંપરા છે. ખમાસણા એ પંચાગપ્રણિપાદ છે જે શરીરને કેળવવાનો એક પ્રકારનો વ્યાયામ (આસન) છે. આ બધી બાબતો પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૨૧) જૈનોના બાર પ્રકારના તપમાં અભ્યંતર તપનું ૧૧મું અંગ ધ્યાન અને બારમું અંગ કાયોત્સર્ગ છે. અષ્ટાંગ યોગનું પણ સાતમું અંગ ધ્યાન અને આઠમું અંગ સમાધિ છે, જેનો બીજો અર્થ કાયોત્સર્ગ છે. આ વાત પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૨૨) ભાવનગરના શ્રાવક નેમીદાસ રામજીએ ધ્યાનમાલા નામનું પુસ્તર્ક લખ્યું છે જેનું વિવેચન એક આચાર્યએ કર્યું છે. આ પુસ્તકમાં એક ઠેકાણે યોગસાધના માટે કેવું સ્થળ અનુકૂળ હોય એની વાત કરી છે.

એકાંતે અતિ પાવન ઠામ
રમ્યદેશે વળી ત્યાં નહીં ધામ

યોગસાધના માટેનું સ્થળ પવિત્ર, સુંદર, શીતળ ઠંડકવાળું હોવું જોઈએ અને જનસમુદાયથી દૂર હોવું જોઈએ.

આ જ વાત હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રક પુસ્તકના ૧૨ પ્રકાશના ૨૨મા શ્લોકમાં કરી છે.

એકાંતે અતિ પવિત્રે રમ્ય દેશે સદા સુખાસીનઃ।

આ વાત પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૨૩) આગમનું એક સૂત્ર છે

સમતાએ સમણો હોઈ

સમતાથી સમણ (સાધુ) થવાય છે. જેણે સમત્વની પ્રાપ્તિ કરી છે અથવા જે સમત્વની પ્રાપ્તિ માટે સાધના કરી રહ્યો છે એ સાધુ છે. યોગની પણ વ્યાખ્યા છે **સમત્વં યોગઃ ઉચ્યતે** સમત્વની પ્રાપ્તિ એ જ યોગ છે.

યોગની વ્યાખ્યા અને જૈન સાધુની વ્યાખ્યા એક જ છે. આ પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૨૪) હરિભદ્રસૂરિએ અષ્ટાંગ યોગ અને આઠ દૃષ્ટિનો સંબંધ જોડ્યો છે. એમના પુસ્તક યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચયમાં અષ્ટાંગ યોગની સાધના જેમ જેમ આગળ વધતી જાય તેમ તેમ જીવનમાં જ્ઞાનદૃષ્ટિ અને આત્મદૃષ્ટિનો વિકાસ કેવી રીતે થતો હોય છે એ તેમણે મિત્ર, તારા બલા, દિપ્રા સ્થિરા, કાન્તા, પ્રભા અને પરા એ આઠ દૃષ્ટિના તબક્કાવાર થતા જ્ઞાનવિકાસ (અંતઃપ્રકાશ) દ્વારા સમજાવ્યું છે. આ પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૨૫) જૈન ધર્મના આહારના નિયમો યોગસાધના માટે એકદમ અનુકૂળ છે. એમ પણ કહી શકીએ કે યોગસાધનાને લક્ષમાં રાખીને આ નિયમો ઘડાણા છે.

૧) શાકાહાર ૨) રાત્રે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી લેવું
૩) કંદમૂળનો ત્યાગ ૪) નશાનો ત્યાગ

યોગસાધના સાથે જૈન ધર્મનો સંબંધ

યાગેસાધનામાં પ્રાણશક્તિ દ્વારા ચિત્તનું શુદ્ધિકરણ કરવાનું હોય છે. શક્તિને એના નિયમો હોય છે. જો નિયમોને અનુકૂળ વર્તીએ તો શક્તિ ઉપકારી બને છે. નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરીએ તો શક્તિ હાનિકારક પણ બની શકે છે. વાયરમાં વહેતી વિદ્યુતશક્તિને હાથ અડી જાય તો શોક લાગી મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. વાયરમાં વહેતી વિદ્યુતશક્તિ ઉપર યોગ્ય ઈન્સ્યુલેશન કરી કામ કરીએ તો શોક પણ લાગતો નથી અને એનો સકારાત્મક ઉપયોગ પણ કરી શકીએ છીએ. જો આહારશુધ્ધિ ન હોય અને પ્રાણસાધના શરૂ કરી હોય તો શરીર માટે નુકસાનકારક પણ બની શકે છે. જૈનધર્મમાં શાકાહારનું મહત્ત્વ જ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

પંજાબમાં રાધાસ્વામી પંથ પ્રચલિત છે. આ પંથમાં દીક્ષા લેવી હોય તો શાકાહારી હોવું જરૂરી છે. દીક્ષા લેવાની વિધિને આ પંથમાં નામદાન કહે છે. માંસાહારી વ્યક્તિએ પણ દીક્ષા લેવી હોય તો પહેલાં છ મહિના સુધી શાકાહારી રહેવું પડે છે અને પછી જિંદગીભર શાકાહારી રહેવાનું વચન આપે તો જ એ વ્યક્તિને દીક્ષા મળે છે.

લગભગ ૨૦ વર્ષ પહેલા હું સિંગાપૂર ગયો હતો. સિંગાપૂરમાં અન્નલક્ષ્મી નામની શાકાહારી હોટલમાં જમવા ગયો હતો. આ હોટલ એક હિંદુ સાધુ ચલાવે છે. આ હોટલમાં સારા ઘરની ભણેલી સ્ત્રીઓ પીરસવાની જવાબદારી સંભાળે છે. પોતાના આ કામને ભગવાનની સેવાનો એક ભાગ સમજે છે. મારા ટેબલની બાજુના ટેબલ ઉપર ચાર ચાઈનીઝ છોકરીઓ બેઠી હતી. એ છોકરીઓએ ઓર્ડર લેવા આવેલી સ્ત્રીને પૂછ્યું કે અમને કાંદા-લસણ વગરનું શાકાહારી ભોજન અહીં મળશે?

મને સાંભળીને નવાઈ લાગી. સામાન્ય રીતે ચાઈનીઝ લોકો માંસાહારી હોય છે અને આ ચાઈનીઝ છોકરીઓ કાંદા-લસણ વગરનું શાકાહારી ભોજન માગે છે ! મેં એમને પ્રશ્ન કર્યો કે તમે શા માટે કાંદા-લસણ વગર્નું શાકાહારી ભોજન મંગાવો છો? એમણે મને જવાબમાં કહ્યું કે તેઓ ''તાઓ'' સંપ્રદાય (બૌધ્ધ ધમનો એક સંપ્રદાય) સાથે સંકળાયેલા

છે. દરરોજ ધ્યાન-સાધના કરે છે. એમના જ શબ્દોમાં કહું તો એમણે મને કહ્યું, **"If we eat onion or garlic, it will disturb our system and we will not be able to meditate properly"** (જો અમે કાંદા અને લસણવાળું ભોજન લઈએ તો અમારા શરીરનો લય ખોરવાઈ જાય પરિણામે અમે યોગ્ય રીતે ધ્યાનસાધના કરી શકીએ નહીં)

જૈનધર્મમાં કાંદા, લસણ કે કંદમૂળ વગરનો શાકાહારી આહાર લેવાની પરંપરા પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૨૬) શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક પરંપરામાં પંચતીર્થીનું બહુ જ મહત્ત્વ છે. પંચતીર્થી એટલે પાંચ દેરાસરોમાં જઈ તીર્થંકર પ્રભુના દર્શન કરવા અથવા પૂજા કરવી. મારી દૃષ્ટિએ મૂળમાં પંચતીર્થી એટલે પંચ પ્રાણના સહારે પ્રાણશક્તિને આંદોલિત કરી ચિત્તશુદ્ધિ કરવી જેથી દેહથી પર એવા આત્મતત્ત્વની, ચૈતન્યતત્ત્વની અનુભૂતિ થઈ શકે. ભગવાન પાર્શ્વનાથની મૂર્તિ પરનો પાંચ ફણાવાળો નાગ પણ પંચપ્રાણ સૂચવે છે. મારી દૃષ્ટિએ સહસ્રફણા પાર્શ્વનાથ શબ્દમાં પણ સહસ્રફણાનો ગર્ભિત અર્થ સહસ્રારચક્ર હોવો જોઈએ. શ્રીમદ્ રાજચંદ્રએ પણ વચનામૃતમાં ઉલ્લેખ કર્યો છે કે મારા પાંચે પ્રાણ સ્થિર છે. આ પંચપ્રાણની સાધના વિસરાઈ ગઈ હશે અને પંચતીર્થીની પરંપરા શરૂ થઈ હશે એમ મારું માનવું છે. આ પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૨૭) શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક પરંપરામાં જ્યારે આચાર્યપદ અપાય છે ત્યારે નવા આચાર્યને એમના ગુરુ સૂરિમંત્રનો પટ આપે છે. સૂરિમંત્રના પટમાં પાંચ પ્રસ્થાન હોય છે. પાંચ પ્રસ્થાનને પાંચ પીઠ પણ કહે છે.

આચાર્યએ દરરોજ પાંચ પ્રસ્થાનની (પીઠની) ગુરુ પરંપરા અનુસાર વાસક્ષેપ દ્વારા પૂજા અને મંત્રો દ્વારા આરાધના કરવાની હોય છે. આ પાંચ પ્રસ્થાનમાંનુ ત્રીજું પ્રસ્થાન કે ત્રીજી પીઠ ત્રિભુવનસ્વામિનીની છે. ઘણા જૈન ધર્મના યોગીઓ ત્રિભુવનસ્વામિનીની આરાધનાને કુંડલિનીશક્તિની આરાધના તરીકે જુએ છે જેને પરિણામે આચાર્યનું તેજસ (સૂક્ષ્મ) શરીર ખૂબ જ પ્રબળ બને છે. ત્રિભુવનસ્વામિની એટલે જ આદ્યાશક્તિ. આ પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૨૮) શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક પરંપરામાં પદ્માવતી માતાની પૂજા ખૂબ જ પ્રચલિત છે. માતા પદ્માવતી એ કુંડલિની શક્તિ છે. માતા પદ્માવતીનું બાહ્ય સ્વરૂપ સૂક્ષ્મશરીર સ્થિત ચક્રોના જાગરણના સંકેતો છે. (ગુરુગમ્ય) કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરવી એ જ ખરી પદ્માવતી માતાની પૂજા છે. પદ્માવતી માતા નાગ ઉપર બેઠા છે અને નાગનું મોઢું કૂકડાનું છે. કૂકડો જાગૃતિનું પ્રતીક છે. કૂકડાના મોઢાવાળો નાગ જાગૃત થયેલી કુંડલિની શક્તિનું પ્રતીક છે. આ પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૨૯) જૈનધર્મમાં દીક્ષા લેવી એટલે સંયમના માર્ગે પ્રયાણ કરવું એવો અર્થ અભિપ્રેત છે. જેણે સંયમનું જીવન અંગીકાર કર્યું છે એનું નામ સાધુ છે. પાતંજલ યોગસૂત્રના ત્રીજા પાદનું ચોથું સૂત્ર આ પ્રમાણે છે.

ત્રયમ એકત્ર સંયમઃ ।

સંયમ એટલે ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ.

જૈનધર્મમાં પણ સાધુનો સંબંધ સંયમ સાથે છે. એ અલગ વાત છે કે આજે સાધુજીવનના બાહ્ય નિયમોનું પાલન એટલે જ સંયમ એવો અર્થ અભિપ્રેત છે. જૈન ધર્મમાં પણ મૂળમાં સંયમનો અર્થ ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ જ હોવો જોઈએ. જૈન ધર્મમાં સમાધિ ને બદલે ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન શબ્દ વપરાય છે. આ પણ દર્શાવે છે કે મૂળમાં જૈન ધર્મમાં યોગસાધના જ હતી.

૩૦) પાતંજલ યોગસૂત્રના ત્રીજા પાદનું ૩૦મું સૂત્ર આ પ્રમાણે છે.

કંઠ કૂપે ક્ષુત પિપાસા નિવૃત્તિ : ।

કંઠકૂપમાં સંયમ (ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ) કરવાથી ભૂખ અને તરસથી પાર થઈ જવાય છે એટલે કે ભૂખ અને તરસ લાગતી નથી. ભગવાન મહાવીર યોગી હતા. એમણે સાધનાકાળ દરમ્યાન મહિનાઓ સુધી આહાર અને પાણીનો ઉપયોગ કર્યો ન હતો (ઉપવાસ કર્યા હતા) એવો શાસ્ત્રોમાં ઉલ્લેખ આવે છે. શરીરના આગળના ભાગમાં ગળાની નીચે નાના ખાડા જેવું હોય છે એને કંઠકૂપ કહે છે. કંઠકૂપમાં સંયમ

કરવાથી (ગુરુગમ્ય સાધના) સાધકને ભૂખ અને તરસ લાગતી નથી. ભગવાન મહાવીર કંઠકૂપમાં સંયમ કરતા હતા પરિણામે મહિનાઓ સુધી એમને આહાર અને પાણીની જરૂર પડતી ન હતી. આ દર્શાવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૩૧) પાતંજલ યોગસૂત્રના બીજા પાદનું ૩૫મું સૂત્ર આ પ્રમાણે છે.

અહિંસા પ્રતિષ્ઠાયાં તત્ સંનિધૌ વૈરત્યાગઃ ॥

જેના જીવનમાં અહિંસા પ્રતિષ્ઠિત થઈ છે એવા યોગીના સાંનિધ્યમાં પ્રાણીઓ પોતાનું જન્મજાત વેર ભૂલી જાય છે. ભગવાન મહાવીર સંપૂર્ણપણે અહિંસક હતા. શાસ્ત્રોમાં એવો ઉલ્લેખ આવે છે કે ભગવાન મહાવીરના સાંનિધ્યમાં પોતાનું જન્મજાત વેર ભૂલી જઈને વાઘ અને બકરી પણ-સાથે બેસતા હતા. આ પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૩૨) દિગંબર સંપ્રદાયમાં માન્યતા છે કે ભગવાન મહાવીરે દેશના (ઉપદેશ) આપી જ નથી. એમના મસ્તિષ્કમાંથી ઓમ ધ્વનિ ગૂંજતો હતો. ઓમ ધ્વનિ દ્વારા જ એમના શિષ્યોના પ્રશ્નોના જવાબ મળી જતા હતા અને સંશયોનું સમાધાન થઈ જતું હતું.

પાતંજલ યોગસૂત્રના પહેલા પદનું ૨૭મું સૂત્ર આ પ્રમાણે છે.

તસ્ય વાચકઃ પ્રણવઃ ।

પાતંજલ યોગસૂત્રના પહેલા પાદના ૨૪મા સૂત્રમાં ઈશ્વરની વ્યાખ્યા આપી છે. અને ૨૭મા સૂત્રમાં કહ્યું છે કે ઓમ ઈશ્વરનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. ભગવાન મહાવીરના મસ્તકમાંથી પ્રસરતો ઓમધ્વનિ અને ઓમ ઈશ્વરનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે આ બંને વાત સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી. પાતંજલ યોગસૂત્ર ઈશ્વરની વ્યાખ્યા અને જૈનધર્મના તીર્થંકરની વ્યાખ્યા એક જ છે. આનો વિગતવાર ઉલ્લેખ આ પુસ્તકમાં ઈશ્વરપ્રણિધાનના વિવરણ વખતે કર્યો છે.

૩૩) જૈનધર્મ ભવભ્રમણનું કારણ મિથ્યાત્વને માને છે. અત્યારના સમયમાં મિથ્યાત્વનો અર્થ ઘણો સંકુચિત છે અને એને મૂળ અર્થ સાથે

કાંઈ લેવાદેવા નથી. અત્યારની મોટા ભાગના જૈનોની માન્યતા પ્રમાણે પોતે જે સંપ્રદાય સાથે સંકળાયેલા છે એ સંપ્રદાયની માન્યતા એના નિયમો અને એ સંપ્રદાયના સાધુઓ અને સાધ્વીજીઓને જે સ્વીકારતા ન હોય એ બધા મિથ્યાત્વી છે! જૈન મંદિર સિવાયના બીજા ધર્મસ્થાનકોમાં જવું, બીજા ધર્મના સંન્યાસીઓ કે દેવ-દેવીઓને વંદન કરવા એ પણ મિથ્યાત્વનું લક્ષણ છે. હું એટલે દેહ અને હું એટલે મન એવું માનવું એ જ ખરા અર્થમાં મિથ્યાત્વ છે. એટલે કે અનિત્ય અને જડ એવા દેહને નિત્ય અને ચેતન માનવું એ જ મિથ્યાત્વ છે. એકવાર અનુભૂતિ થઈ જાય કે (માત્ર બૌદ્ધિક ભૂમિકાએ નહીં) હું દેહ નથી, હું મન નથી પરંતુ હું તો ચૈતન્યતત્ત્વ છું, આત્મતત્ત્વ છું તો જ ભવભ્રમણ ટળી જાય.

પાતંજલ યોગસૂત્ર ભવભ્રમણનું કારણ અવિદ્યાને માને છે. પાતંજલ યોગસૂત્રના પહેલા પાદનું પાંચમું સૂત્ર આ પ્રમાણે છે.

અનિત્ય અશુચિ દુઃખ અનાત્મસુ નિત્ય શુચિ
સુખ આત્મખ્યાતિઃ અવિદ્યા ॥

અનિત્યને નિત્ય, અપવિત્રને પવિત્ર, દુઃખને સુખ અને જડને ચેતન માનવું એ અવિદ્યા છે એટલે કે હું એટલે દેહ અને હું એટલે મન એવું માનવું એ જ અવિદ્યા છે, જે ભવભ્રમણનું કારણ છે. જૈનધર્મ જેને મિથ્યાત્ત્વ કહે છે એને પાતંજલ યોગસૂત્ર અવિદ્યા કહે છે. વેદાંતીઓ એને માયા કહે છે. આ પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૩૪) શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક સંપ્રદાયમાં હાલના સમયમાં પંચ પ્રતિક્રમણ કંઠસ્થ કરવાની પરંપરા છે. પાઠશાળામાં જતી વ્યક્તિઓ પાંચ પ્રતિક્રમણ કંઠસ્થ કરે છે. આ સૂચક શબ્દ છે. મારી દૃષ્ટિએ પંચ પ્રતિક્રમણ એટલે પંચ પ્રાણ (પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન) દ્વારા મનનું પ્રતિક્રમણ કરવાનું છે. મનને દેહભાવમાંથી હટાવી આત્મભાવમાં સ્થિર કરવાનું છે. આ ગુરુગમ્ય યોગસાધના છે. આપણી પરંપરામાં પંચ પ્રતિક્રમણ શબ્દ સચવાઈ ગયો છે પણ એની પાછળનું રહસ્ય ભૂલાઈ ગયું છે. પંચપ્રાણ દ્વારા સાધના કરવાની વાત ભુલાઈ ગઈ છે પરિણામે પંચપ્રતિક્રમણ કંઠસ્થ

કરવાની પરંપરા શરૂ થઈ છે. આ પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

૩૫) શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક સંપ્રદાયમાં (તપાગચ્છમાં) આજે પણ કાઉસગ્ગ કરતી વખતે લોગ્ગસ સૂત્રનો આખો પાઠ બોલાતો નથી. **"ચંદેસુ નિમલ યેરા"** સુધી જ બોલાય છે. ૭ ગાથાનું લોગ્ગસ સૂત્ર છે. દરેક ગાથામાં ચાર પંક્તિ છે એટલે ટોટલ ૨૮ પંક્તિ થઈ. એમાં ૩ પંક્તિ ઓછી બોલાય છે. ૨૫ પંક્તિ જ બોલાય છે. ચાર લોગ્ગસનો કાઉસગ્ગ કરવાનો હોય છે એટલે (૨૫ × ૪ = ૧૦૦) ૧૦૦ પંક્તિ થઈ. આનો સંબંધ ૧૦૦ પ્રાણક્રિયા સાથે હતો કારણ કે યોગસાધનામાં પણ ૧૦૦ પ્રાણક્રિયાનું (ગુરુગમ્ય) મહત્ત્વ છે. આ વાત પણ સૂચવે છે કે મૂળમાં જૈનધર્મમાં યોગસાધના હતી.

મચ્છરોનો ઉપદ્રવ હોય ત્યારે મચ્છરોના ડંખમાંથી બચવા અને સ્વસ્થ નિંદ્રા માટે મચ્છરદાનીમાં સૂવું જોઈએ. પ્રારબ્ધવશ જીવનમાં પ્રતિકૂળતા આવે ત્યારે અંતરદાનીમાં સ્થિર થઈએ તો જ પ્રતિકૂળતાને સમતાથી પાર કરી શકાય. અંતરદાનીમાં પ્રવેશવાનો માર્ગ એટલે જ યોગસાધના.

અષ્ટાંગયોગના યમનિયમનું પાલન જૈનધર્મના મોટાભાગના અનુયાયીઓની જીવનચર્યામાં વણાઈ જ ગયું હોય છે. નિમ્નલિખિત બે બાબતોનું જો જૈનધર્મમાં અનુયાયીઓ મહત્ત્વ સમજીને જીવનચર્યામાં સ્થાન આપે અને યોગસાધના કરે તો દેહથી પર એવા ચૈતન્યતત્ત્વનો, આત્મતત્ત્વનો અનુભવ કરી શકે.

૧) દ્રવ્યશૌચ ૨) અનેકાંતદૃષ્ટિકોણ

યોગસાધનામાં પ્રાણશક્તિનો સુષુમ્ણાનાડીમાં પ્રવેશ થાય પરિણામે ચક્રશોધન અને ચક્રભેદન થઈ આજ્ઞાચક્રમાં સ્થિર થવાય છે. આને માટે પ્રાણાયામનું અવલંબન જરૂરી છે.

રાધાસ્વામી સંપ્રદાયમાં (સંત પરંપરા) આજ્ઞાચક્રમાં મનને રાખી પાંચ નામનો જપ કરવાનો હોય છે. (ગુરુગમ્ય) સદગુરુ જ્યારે સાધકને

પાંચનામની દીક્ષા આપે છે ત્યારે શક્તિપાત પણ કરે છે. અલબત્ત યમ અને નિયમનું પાલન સાધક માટે અતિ જરૂરી છે. પાંચ નામના જપ સાથે દિવ્યનાદ અને દિવ્યજ્યોતિના અવલંબન દ્વારા સાધક આજ્ઞાચક્રમાં સ્થિર થાય છે.

કળિયુગમાં વાતાવરણ પણ સાધના માટે પ્રતિકૂળ છે. આયુષ્ય પણ અપેક્ષાએ ઓછું છે. સંતપરંપરાના મત અનુસાર નીચેના પાંચ ચક્રોનું શોધન અને ભેદન ખૂબ જ સમય માગી લે છે. આ પાંચ નામના જપમાં એવી શક્તિ છે કે જેના પરિણામે દિવ્યનાદ અને દિવ્યજ્યોતિનું અવલંબન થઈ સાધક આજ્ઞાચક્રમાં સ્થિર થવા માંડે છે અને સાથે સાથે નીચેના પાંચ ચક્રોનું શોધન અને ભેદન સહેલાઈથી થાય છે. આ આખી વિધિને રાધાસ્વામી સંપ્રદાયમાં નામદાન કહે છે. જૈન ધર્મમાં પણ નવકારમંત્રના જપમાં પાંચ નામનો જપ છે.

નમો અરિહંતાણં
નમો સિદ્ધાણં
નમો આયરિયાણં
નમો ઉવજ્ઝાયાણં
નમો લોએ સવ્વ સાહુણં

મને લાગે છે કે કાળક્રમે જૈનધર્મમાં આ પાંચ નામના જપની (નવકારમંત્રના જપની) મૂળ વિધિ (આજ્ઞાચક્રમાં મનને સ્થિર કરવાની) અને સાથે સાથે દિવ્ય નાદ અને દિવ્ય જ્યોતિનું અવલંબન લેવાની પદ્ધતિ પણ લુપ્ત થઈ ગઈ હશે પરિણામે દેહથી પર એવા ચૈતન્યતત્ત્વની આત્મતત્ત્વની અનુભૂતિની વાત વિસરાઈ ગઈ હશે. પરિણામે મોટા ભાગના જૈનધર્મના અનુયાયીઓ બાહ્યક્રિયાકાંડમાં અટવાઈ ગયા છે.

હેમચંદ્રાચાર્ય અને દિગંબર પરંપરાના શુભચંદ્રાચાર્યે પણ સુષુમ્ણાનાડીમાં પ્રાણના સંચરણને પરિણામે ચક્રશોધન અને ચક્રભેદન માટે પ્રાણાયામને અનિવાર્ય માન્યા નથી. (શ્વાસની ક્રિયા દ્વારા પ્રાણશક્તિને આંદોલિત કરવાની સાધના) એમની પાસે થોડી સહેલી અને જોખમ રહિત

યોગસાધના અથવા પાંચનામના જપ અને દિવ્યનાદ અને દિવ્યજ્યોતિના અવલંબન લેવાની વિશિષ્ટ સાધના પદ્ધતિ હોવી જોઈએ એવું લાગે છે.

પૂજ્ય ખીમસાહેબે પણ નામજપની વિશિષ્ટ પદ્ધતિ અંગે એક પદમાં કહ્યું છે :

સંતો ફેરો નામની માળા,
હે જી તેરા કટે જનમજંજાળા ...
ગુરુગમ કેરી કૂંચી કર લે,
કટે મોહકા તાળા;
ઈ તાળાને દૂર કરો તો,
ઘટ ભીતર અંજવાળા ...

આદિ શંકરાચાર્ય રચિત સૌંદર્યલહરી ગ્રંથની ટીકામાં સ્વામી વિષ્ણુદેવ તીર્થે (દેવાસવાળા) ઉલ્લેખ કર્યો છે કે મૂલાધારચક્રના શોધન અને ભેદનથી શરૂ કરાતી સાધનામાં એક ભયસ્થાન છે. સ્વાધિષ્ઠાનચક્રના શોધન અને ભેદન વખતે જાતિયવૃત્તિનો આવેગ એકદમ વધી જાય છે પરિણામે સાધકના પતનની શક્યતા વધી જાય છે.

સાધક સીધેસીધી અનાહતચક્ર કે આજ્ઞાચક્રના ભેદન અને શોધનની યોગસાધના (ગુરુગમ્ય) કરે તો નીચેના ચક્રોનું શોધન અને ભેદન આપોઆપ થઈ જાય છે અને જાતિયવૃત્તિનો આવેગ પણ પ્રગટતો નથી. અપેક્ષાએ આ સલામત યોગસાધના પદ્ધતિ છે. અનાહતચક્ર માટે દહરવિદ્યા, આજ્ઞાચક્ર માટે શમ્ભવીવિદ્યા અને દિવ્યનાદ અને દિવ્યજ્યોતિનું અવલંબન સાધક માટે શ્રેયસ્કર છે. આ ગુરુગમ્ય યોગસાધના છે અને એમાં અષ્ટાંગ યોગના બધા જ અંગો સમ્મિલિત છે.

મને લાગે છે કે ભૂતકાળમાં જૈનાચાર્યો પાસે આવી વિશિષ્ટ યોગસાધનાની પદ્ધતિ હોવી જોઈએ એટલે જ હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના છઠ્ઠા પ્રકાશનના ચોથા અને પાંચમા શ્લોકમાં પ્રાણાયામથી હાનિ પણ થઈ શકે છે એવું કહ્યું છે. મારી દૃષ્ટિએ એમનું દૃષ્ટિબિંદુ નીચેના ત્રણ ચક્રોના (મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર) શોધન અને ભેદન વખતે સ્ખલન થઈ

શકે છે એટલે કે હાનિ થઈ શકે છે એવું કહેવાનો હોવો જોઈએ કારણકે એમને સ્વાધિષ્ઠાનચક્રના શોધન અને ભેદન વખતે જાતિયવૃત્તિનો આવેગ વધવાનો ખ્યાલ હશે પરિણામે દરેક સાધક માટે આ તબક્કો સ્ખલન વિના પાર કરવો મુશ્કેલ લાગતો હશે. હેમચંદ્રાચાર્ય અને શુભચંદ્રાચાર્ય પાસે અષ્ટાંગ યોગનાં બધા અંગો સમ્મિલીત હોય એવી અનાહતચક્ર કે આજ્ઞાચક્રમાં સીધેસીધી પ્રાણસંચરણ કરવાની વિશિષ્ટ યોગસાધના હશે જેથી સાથે સાથે નીચેના ત્રણ ચક્રોનું (મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર) શોધન અને ભેદન સ્ખલન વિના થઈ શકે એવું મારું માનવું છે. .

મકરંદભાઈ દવેના શબ્દોમાં કહીએ તો યોગસાધના દ્વારા શરીર અને ચિત્તની શુદ્ધિ કરતા આવીએ તો આપણા ચિત્તમાંથી પૃથ્વીની જડતા, જળની નિમ્નગામીતા, અગ્નિની દાહકતા અને વાયુની ચંચલતા ઓછી થતી જાય અને આકાશની નિર્લેપતાનો ભાવ પ્રકાશવા માંડે છે. આ સમતાની અવસ્થા છે.

જૈનધર્મના અનુયાયીઓ યોગસાધનાનું મહત્ત્વ સમજી સદ્ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ પ્રાણાયામ અથવા પાંચનામના જપની સાથે દિવ્યનાદ અને દિવ્યજ્યોતિનું અવલંબન લઈ આજ્ઞાચક્રમાં સ્થિર થઈ દેહથી પર એવા ચૈતન્યતત્ત્વનો અનુભવ કરે એ જ અભ્યર્થના.

ૐ

યોગ એટલે.....

આત્મવિસ્મૃતિનો વિયોગ

•

Ego પોઈંટનું Echo પોઈંટમાં રૂપાંતર

•

વૃતિઓના બહિર્મુખપ્રવાહનું અંતર્મુખ થવું

•

દેહમાં સ્થિત પ્રાણશકિત ધ્વારા ચિતશુધ્ધિનું
પ્રયોગાત્મક વિજ્ઞાન

•

પ્રાણશક્તિની કે ચૈતન્યશકિતની ક્રિયાશીલતા
જગત તરફથી આત્મા તરફ વાળવી

•

દેહસ્થિત ચૈતન્યના બોધ થયા પછી ચૈતન્ય
તત્ત્વની સતત જાગૃતિ સાથેનું જીવન