'હસ્તાક્ષરનું અક્ષયપાત્ર'નાં ૬૮ ગ્રંથોમાંથી ઉદ્ધૃત કરેલ
યોગ અને ધ્યાનની અનુપ્રેક્ષાઓનો સંપૂટ

પરમ ભદ્રંકર યોગ અને ધ્યાનનો ઝંકાર

॥ ૭ ॥

યોગ • ધ્યાન

YOGA • MEDITATION

પ. પૂ. પંન્યાસ શ્રી ભદ્રંકરવિજયજી ગણિવર્ય

સંકલન : પંન્યાસ વજસેનવિજય ※ આચાર્ય હેમપ્રભસૂરિ

ધ્યાન અને યોગથી આત્માને જાણો.

ચિત્ત અને વાયુનો નાશ ન થાય, ત્યાં સુધી શાસ્ત્રનું
જ્ઞાન, આત્માની પ્રતીતિ અને મોક્ષપ્રાપ્તિ થતી નથી.
જ્યાં સુધી પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણાના માર્ગમાં પ્રવેશે નહીં
અને કુંભકાદિ દ્વારા પ્રાણવાયુના દૃઢ બંધનથી બિન્દુ
સ્થિર થાય નહીં, ચિત્ત સ્વાભાવિક ધ્યેયાકાર વૃત્તિવાળું
બને નહીં; ત્યાં સુધી જ્ઞાન તો દંભપૂર્વક કરાયેલાં
મિથ્યા [illegible] છે અર્થાત્ આત્મજ્ઞાનમાં હેતુ
પ્રાણવાયુ, બિન્દુ અને ચિત્તની સ્થિરતા જ છે.

પરમ પૂજ્ય સકલાગમરહસ્યવેદી

આચાર્યદેવ શ્રીમદ્‌વિજય દાનસૂરીશ્વરજી મહારાજાના શિષ્યરત્ન

પરમ પૂજ્ય કર્મસાહિત્ય નિષ્ણાંત

આચાર્યદેવ શ્રીમદ્‌વિજય પ્રેમસૂરીશ્વરજી મહારાજાના શિષ્યરત્ન

પરમ પૂજ્ય કલિકાલકલ્પતરૂ

આચાર્યદેવ શ્રીમદ્‌વિજય રામચંદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજાના શિષ્યરત્ન

પરમ પૂજ્ય અધ્યાત્મયોગી

પંન્યાસપ્રવરશ્રી ભદ્રંકરવિજયજી ગણિવર્ય

॥ श्री शिवंकराय भद्रंकराय नमोनमः ॥

પરમ પૂજ્ય પંન્યાસશ્રી ભદ્રંકરવિજયજી ગણિવર્ય મહારાજા

मयि तद्रुपं सोऽहं ।

પરમાત્માનું રૂપ મારામાં છે અને તે જ હું છું.

આગમન : સંવત ૧૯૫૯ ને માગશર સુદ ત્રીજ (ઇ.સ.૧૯૦૨)

ઉર્ધ્વગમન : સવંત ૨૦૩૬ ને વૈશાખ સુદ ચૌદસ (ઇ.સ.૧૯૮૦)

શ્રી શત્રુંજયા આદિનાથાય નમ:

શ્રી ગીરનારજી નેમીનાથાય નમ:

શ્રી શંખેશ્વરા પાર્શ્વનાથાય નમ:

આ QR Code ઉપર મોબાઈલથી સ્કેન કરતાં જ
આપને 'હસ્તાક્ષર થીમ સોંગ' સાંભળવા મળશે.

'હસ્તાક્ષરનું અક્ષયપાત્ર'નાં ૬૮ ગ્રંથોમાંથી ઉદ્ધૃત કરેલ
યોગ અને ધ્યાનની અનુપ્રેક્ષાઓનો સંપૂટ

પરમ ભદ્રંકર યોગ અને ધ્યાનનો ઝંકાર

॥ ૭ ॥

યોગ • ધ્યાન

YOGA • MEDITATION

પ. પૂ. પંન્યાસ શ્રી ભદ્રંકરવિજયજી ગણિવર્ય

સંકલન : પંન્યાસ વજ્રસેનવિજય ❋ આચાર્ય હેમપ્રભસૂરિ

- **PARAM BHADRANKAR YOG ANE DHYANNO ZANKAR**

  Personal Diaries comprising of Divine thoughts regarding Yoga, Meditation and
  by Pujya Panyashshri Bhadrankar Vijayji Maharaj.

- **VOLUME - 7 / 9**

  Year 2023 • સંવત્ ૨૦૭૯ • 1000 Copies / 120 Pages • For Private Circulation only.

- **PUBLISHER**

  © Shri Bhadrankar Gyandeepak Public Charitable Trust
  Mumbai / Vadodara / Rajkot

  team@mindfiesta.com

- **SPONSOR**

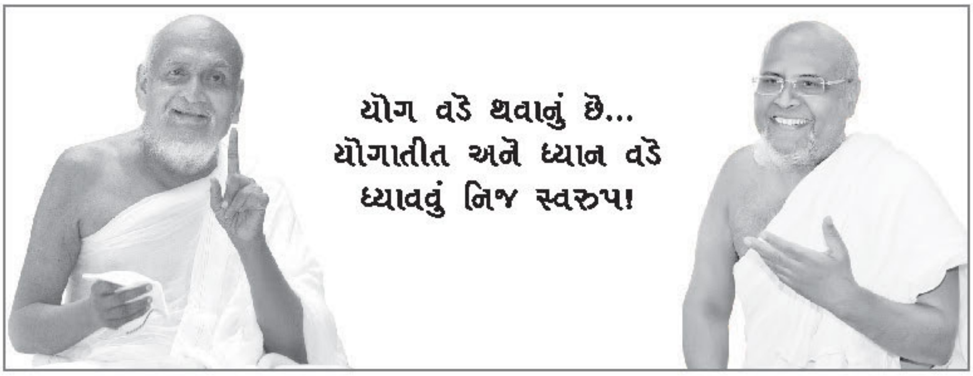
  Shri C. K. Mehta
  Vadodra | Mumbai

- **ENHANCED & DESIGNED BY**

  Bharti Deepak Mehta
  Fiesta Studios
  Pattani Bldg., M.G.Road, Rajkot - 1.
  bharti@mindfiesta.com
  +91 98252 15500

- **eBOOKS AVAILABLE AT**

  www.bhadrankar.com
  www.navkarday.com
  Amazon Kindle
  Telegram : HastaksharNuAkshayPatra



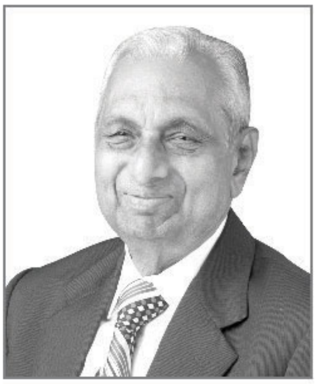
અધ્યાત્મભાવસંપન્ન પૂજ્ય પંન્યાસપ્રવરશ્રી ભદ્રંકરવિજયજી ગણિવર્યની ૨૨૪ હસ્તલિખિત રોજનીશીઓમાંથી સંપાદિત ગ્રંથશ્રેણી ‘હસ્તાક્ષરનું અક્ષયપાત્ર’માં રહેલ પ્રત્યેક ચિંતનો સાધકોને સર્વગુણસંપન્ન લાગ્યા છે. તે હૃદયસ્પર્શી અનુપ્રેક્ષાઓ સર્વેને માટે ખૂબ જ લાભકર્તા તથા આનંદિત થવાય એવા અપૂર્વ છે. એનું એક ચિંતન પઠન કરવા જેવું છે:

‘શારીરિક દ્રષ્ટિએ માનવી રાખ સમાન છે અને આત્મિક દ્રષ્ટિએ પરમાત્મ સમાન છે. દર્શનનો આધાર દ્રશ્ય ઉપર નહીં પણ દ્રષ્ટિ ઉપર છે. જ્ઞાનનો આધાર જ્ઞેય ઉપર નહીં પણ જ્ઞાતા ઉપર છે. ધ્યાનનો આધાર ધ્યેય ઉપર નહીં પણ ધ્યાતા ઉપર છે. યોગશાસ્ત્રનું પ્રયોજન છે એકાગ્ર ચિત્તે પ્રભુનું ધ્યાન. પ્રભુની ભક્તિથી સમાધિલાભ અને વિઘ્નજય થાય. સમાધિવાનને પરમાણુથી આકાશપર્યંત સૌ વશ થાય. તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાન ક્રિયાયોગ છે. એથી સમાધિમાં ચિત્ત લાગી કલેશ ઓછાં થાય છે.’

ધન્ય છે અમારા વડોદરા-મુંબઈના પરમ ગુરૂભક્ત આત્મા સુશ્રાવકરત્ન **સી.કે.મહેતા** કે જેમની આર્થિક અમાપ અનુપમ ઉદારતાએ મોટું કાર્ય કર્યું અને જેથી આ ગ્રંથના પદાર્થો એક અલગ ભાવમાં પ્રકટ થઈ શક્યાં. એમાં રાજકોટના અમારા સુશ્રાવિકા **ભારતીબેન દિપકભાઈ મહેતા** તથા તેમના જૂથે અત્યંત ગુરૂભક્તિપૂર્વકનો પરિશ્રમ કરી આવા ઉત્તમ કોટીના મહાન ઉપકારી ચિંતનો તૈયાર કર્યા, જે આપણી સમક્ષ છે.

આ. મનમોહનસૂરિ

હેમપ્રભ વિ.



કંઈ-કેટલાંયે જખમ ઉપર
શીળો લેપ કરે છે આ હસ્તાક્ષરો!

પૂજ્ય ગુરૂમહારાજની સંનિધિમાં ગાળેલી એક સાંજે પૂછ્યો હતો મેં તેઓને એક પ્રશ્ન: ''સાહેબજી, અરિહંત થનાર આત્માઓમાં શું વિશેષતા હોય?'' ત્યારે 'લલિતવિસ્તરા ચૈત્યવંદનવૃત્તિ'માંથી પંક્તિઓ ટાંકીને તેમણે કહેલ અર્થ કે: ''આમ તો અરિહંત થનાર આત્માઓ બીજા આત્માઓ જેવા જ હોય, પરંતુ તેમનામાં એટલી વિશેષતા હોય કે: (૧) તેઓ પરોપકારસ્વભાવી (૨) સ્વાર્થને ગૌણ કરનારા (૩) સર્વત્ર ઉચિત ક્રિયાને આચરનારા (૪) દીનતા વિનાના સફળ કાર્યનો જ આરંભ કરનારા (૫) કૃતજ્ઞતા દર્શાવનારા (૬) દુષ્ટ વૃત્તિઓથી ન હણાઈ શકે તેવા ચિત્તવાળા (૭) દેવ-ગુરૂનું અત્યંત બહુમાન કરનારા તથા (૮) ગંભીર આશયને ધારણ કરનારા હોય છે!''

સાહેબજી, આજે જ્યારે મને આયુનું બાણુંમું વર્ષ બેઠું છે, ત્યારે ગહન ચિંતવન કરતાં આ સર્વે આઠે વિશેષતાઓ આપનામાં કેવી સુંદર રીતે આસન જમાવીને બેઠી હતી, તે સત્ય વધુ સ્પષ્ટ રીતે ઉઘડ્યું છે! 'અમે અપરાધી કાંઈ ન સમજ્યાં, ન ઓળખ્યાં ભગવંતને...' એવું ગીલ્ટ પણ અંતરને કોરી ખાય છે... પરંતુ એ જખમ ઉપર શીળો લેપ કરે છે આપના આ યોગ-ધ્યાનમય હસ્તાક્ષરો! સાહેબજી! સમયાનુસાર અમને ફરી તમારી નિશ્રામાં લઈ લેશો ને? ...અને હા! હવે એ ભૂલ નહીં દોહરાવીએ હોં!

વડોદરા/મુંબઈ/પૂના

સી. કે. મહેતા

યોગની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ

યુજ્ ધાતુ ઉપરથી 'યોગ' શબ્દ બન્યો છે.

તેના બે અર્થ: જોડવું કે સમાધિ અને મનઃસ્થિરતા.

યોગનો સંબંધ આધ્યાત્મિક વિકાસ સાથે છે.

પતંજલિ 'યોગ'નો અર્થ 'ચિત્તવૃત્તિનિરોધ' કરે છે.

<u>મન-વચન-કાયાના અવલંબનથી આત્મપ્રદેશોનું સકંપ થવું તે આ દૃશ્ય જગતમાં ભિન્ન ભિન્ન નામ-રૂપ છે, તેના એકીકરણને-એકમાં બધાના ભળવાને 'યોગ' કહે છે.</u>

યોગ એ સહજ સ્થિતિ છે.

યોગ એટલે મોક્ષપ્રાપક ધર્મવ્યાપાર.

યોગ એટલે સ્થિરતા.

જ્યારે મન સહિતની પાંચ ઇંદ્રિયો બુદ્ધિની શક્તિથી એક જ સ્થાનમાં સ્થિર થાય છે, ત્યારે તે ઇંદ્રિયોની દૃઢતાપૂર્વકની સ્થિર ધારણાને 'યોગ' કહેવામાં આવે છે.

યોગ = જીવાત્મા અને પરમાત્માને ભેગા કરવાની પ્રક્રિયા.

<u>'યોગ' એટલે આત્મા અને પરમાત્માનો સંયોગ.</u>

યોગ એટલે કોની - કોની એકતા ?

યોગ એટલે પ્રાણ અને અપાનની, રજ અને વીર્યની,
સૂર્ય અને ચંદ્રની તથા જીવ અને શિવની એકતા.

યોગાભ્યાસમાં પ્રવૃત્તિ ક્યારે શરૂ કરવી ?

જેમ કોઈ હોંશિયાર રસોઈયો હોય તો પણ દાળ,
ચોખા, લોટ, ઘી, શાકભાજી વગેરે સામગ્રી સિવાય રસોઈ
બનાવી શકતો નથી. માટે પહેલાં સાધનસંપન્ન થઈને
પછી જ યોગાભ્યાસમાં પણ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરવી.

યોગમાં આવશ્યક પ્રધાન વસ્તુ કઈ ?

યોગમાં પહેલી વસ્તુ એ કરવાની છે કે મનની અંદર
એક સ્થિર શાંતિ અને નિરવતા મેળવવી.
મન જો અશાંત હશે, તો યોગમાં પાયો માંડવો મુશ્કેલ.
મનમાં પ્રશાન્તિ એ જ પહેલી જરૂરની વસ્તુ છે.

'યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્ ।'

ચિત્તને પાપમાર્ગથી દૂર રાખવું અને
કલ્યાણમાર્ગમાં જોડવું, એ યોગનું રહસ્ય છે.

યોગ = ચિત્તવૃત્તિનિરોધ.

'ચિત્તવૃત્તિનિરોધ' શબ્દથી ચિત્તની તે જ ક્રિયા યા વ્યાપાર વિવક્ષિત છે, જે મોક્ષને માટે અનુકૂલ હોય અને જેનાથી ચિત્તની સંસારાભિમુખ વૃત્તિઓ રોકાઈ જાય.
યોગનો સામાન્ય અર્થ છે : આત્મોન્મુખ ચેષ્ટા, જેનાથી સ્વાભાવિક સમસ્ત આત્મશક્તિઓનો પૂર્ણ વિકાસ થાય.

સર્વ જ્ઞાનોનો ઉદ્ગમ અને અંત યોગમાં જ છે.

સ્પષ્ટ તથા પરિપક્વ જ્ઞાનની એકમાત્ર ચાવી 'યોગ' છે.
યોગની પૂર્વવર્તિનું જ્ઞાન અસ્પષ્ટ હોય છે અને યોગની પછી અનુભવાત્મક જ્ઞાન સ્પષ્ટ તથા પરિપક્વ હોય છે.
કોઈપણ વિષયનું જ્ઞાન પરિપક્વ ત્યારે જ મનાય છે, જ્યારે તે જ્ઞાનને અનુસાર વર્તન કે આચરણ થાય છે.

આચરણ એ જ વસ્તુતઃ યોગ છે.

યોગસાધના વિના કોઈપણ મનુષ્યની ઉત્ક્રાન્તિ નથી.
માનસિક ચંચળતાને કારણે શક્તિ ભિન્ન વિષયોમાં અથડાય છે, પરિણામે ક્ષીણ થઈને નષ્ટ થઈ જાય છે.

ચારિત્ર = યોગનું સંક્ષિપ્ત નામ.

તેના વિનાનું જ્ઞાન કોરી વાતો જ છે.

યોગ એ ક્રિયામાર્ગનું નામ છે.

એમાં પ્રવૃત્ત થવા શાસ્ત્ર, સત્સંગ અને સ્વપ્રતિભા વડે આધ્યાત્મિક વિષયોનું પ્રારંભિક જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ.

યોગમાર્ગનો પ્રારંભ ક્યાંથી થાય છે?

ચરમાવર્તી અપુનર્બન્ધક = નિવૃત્તાધિકાર પ્રકૃતિ.

તે અવસ્થામાં આત્મા ઉપર મોહનું દબાણ ઘટે છે અને મોહ ઉપર આત્માનું દબાણ શરૂ થાય છે - વધે છે, એજ આધ્યાત્મિક વિકાસનું બાળરોપણું છે.

યોગમાર્ગનો પ્રારંભ અહીંથી થાય છે, તેથી સાધકની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિમાં સરળતા, નમ્રતા, ઉદારતા, પરોપકારપરાયણતા વગેરે સદાચાર દેખાઈ આવે છે.

અચરમાવર્તકાલીન આત્માની સ્થિતિ 'ઓઘદૃષ્ટિ' છે તથા પછીની અવસ્થાને 'યોગદૃષ્ટિ' કહી છે.

ઓઘદૃષ્ટિના અનેક તથા યોગદૃષ્ટિના ૮ પ્રકાર છે.

યોગના અંગ

યમ-નિયમ યોગનાં બીજ છે, આસન-પ્રાણાયામ એ અંકુર છે, પ્રત્યાહાર ફૂલ છે, ધારણાદિ ૩ અંગો ૩ ફળ છે.

સ્વાધ્યાય અને યોગનું ભાગ્ય

સ્વાધ્યાય = શ્રી નવકારનો જાપ અને તેની અર્થભાવના.

યોગ = શ્રી સિદ્ધચક્રનું ધ્યાન અને તેમાં એકાગ્રતા.

સ્વાધ્યાય + યોગ = પરમાત્મપદની પ્રાપ્તિ.

સ્વાધ્યાયથી વૈરાગ્ય અને યોગથી સમત્વ પ્રાપ્ત થાય છે.

ધ્યાનથી નિષ્કંપ - દૃઢ સમત્વ સિદ્ધ થાય.

વિવેકી પુરુષે શરીરસ્થ પ્રાણનો નિરોધ કરવો,
તે દ્વારા ઇંદ્રિયોનો પ્રત્યાહાર કરવો,
પ્રત્યાહૃત ઇંદ્રિયોને ચિત્તમય કરી ચિત્તને પરમ વૈરાગ્યથી
એટલે કે ધ્યાન - ધારણાના બળથી વૃત્તિશૂન્ય કરીએ,
ત્યારે સ્વરૂપ પ્રતિષ્ઠિત આત્મા સમજાય છે.

Yoga in its entirety is a mental, moral, physical and psychic discipline.

'યોગ' શબ્દ વિધાયક છે, જ્યારે
'નિરોધ' શબ્દ નકારાત્મક છે.
યોગમાં જોડવાનું કે કંઈક પ્રાપ્ત કરવાનું છે, જ્યારે
નકારાત્મક એવા નિરોધમાં તોડવાનું છે, તેમાં
નાટક કલ્પનાઓ - વ્યર્થ વિચારોનો ત્યાગ કરવાનો છે.
ખ્યાતિ, સાંખ્ય, રાજ એ ત્રણે શબ્દો એકાર્થક જ છે.

યોગનાં 3 લક્ષણ

(૧) ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ - યોગ (૨) કુશલ પ્રવૃત્તિ - બૌદ્ધ
(3) મોક્ષનો સંયોગ - જૈન. એ ત્રણે લક્ષણો એકાર્થક છે.

અસંસ્કૃત મન અને અપરિમાર્જિત બુદ્ધિ
પૂરી રીતે સમજી શકે નહીં, તેથી તેને સમજવા માટે તો
યોગાભ્યાસથી જ મનને સંસ્કૃત કરવું જોઈએ.

'પરો હિ યોગો મનસઃ સમાધિઃ ।'
'સર્વે હિ યોગા મનોનિગ્રહાન્તાઃ ।'

આ જિનેશ્વરોનાં વચનોનું રક્ષણ કરનાર માતાના સ્થાને
આઠ માતા છે. 'અષ્ટાંગયોગ' એનું જ બીજું નામ છે.

અષ્ટાંગ યોગ અને નવકાર

યોગના ૮ અંગ : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ - પ્રત્યેક અંગની સાધના વિધિયુક્ત નવકાર મહામંત્ર ગણનારને સધાય છે.

યોગ સાથે નવકાર મંત્રને ગણનાર અહિંસક બને,
સત્યવાદી થાય, અચૌર્ય - બ્રહ્મચર્ય તથા
અપરિગ્રહ વ્રતનો પણ આરાધક થાય છે.

નવકારના આરાધકને બાહ્યાંતર શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય તપ અને ઈશ્વરપ્રણિધાન નિયમોની સાધના થાય છે.

નવકાર ગણનાર સ્થિર સુખાસનની અને બાહ્ય - આભ્યંતર પ્રાણાયામની સાધના કરનારો પણ થાય છે.

નવકારનો સાધક ઈંદ્રિયોનો પ્રત્યાહાર, મનની ધારણા અને બુદ્ધિની એકાગ્રતા રૂપ ધ્યાન તથા અંતઃકરણની સમાધિનો અનુભવ કરે છે. 'નમો' વડે નાદની, 'અરિહં' પદ વડે બિંદુની અને 'તાણં' વડે કલાની સાધના થાય છે.

યોગ - ધ્યાન પર્યાયવાચક છે, ધ્યાન વિશિષ્ટ પ્રયત્નરૂપ છે.

અષ્ટાંગ યોગ વડે ૮ પ્રકારના દોષોની શુદ્ધિ થાય છે:

(૧) યમ વડે બાહ્ય જગત સાથે સંબંધ સુધરે તથા બાહ્ય વિશ્વ પ્રત્યેના અપરાધથી મુક્તિ મળે છે.

(૨) નિયમથી આત્મા પ્રત્યેના અપરાધથી છૂટાય છે.

(૩) આસન વડે શરીરદોષોથી મુક્તિ, સ્મૃતિવૃત્તિનિરોધ, અન્નમયકોષની નિર્દોષતા આવે.

(૪) પ્રાણાયામ વડે જાગ્રત અવસ્થાથી પ્રાણવિશુદ્ધિ થાય તથા પ્રાણની અશુદ્ધિથી થતી વાસનાઓ જીતાય છે.

(૫) પ્રત્યાહાર વડે ઇંદ્રિયવિજય, સ્વપ્નાવસ્થામાં પ્રલય, નિદ્રાવૃત્તિનો નિરોધ, પ્રાણમયકોષની નિરાબાધતા આવે.

(૬) ધારણા વડે મનની ચંચળતાના દોષોથી બચાય છે, ધારણાનો પ્રલય સુષુપ્તાવસ્થા ઉપર થાય.

(૭) ધ્યાન વડે બુદ્ધિના સંશયાદિ દોષો ટળે, મૂર્છાવસ્થામાં વિકલ્પવૃત્તિનો નિરોધ, મનોમયકોષની નિર્દોષતા બને.

(૮) સમાધિ વડે આત્મઅશુદ્ધિ-કર્મદોષ ટળે, વિપર્યયવૃત્તિ નિરોધ, વિજ્ઞાનમયકોષની નિરાવરણતા, મૃત્યુ પર પ્રલય.

યોગનાં ૮ અંગમાં પહેલાં પાંચ હઠયોગનાં અંગ છે.

પ્રાણાયામથી કુંડલિની શક્તિ જાગૃત થાય અને મન ધારણાને લાયક થાય કે હઠયોગ પૂરો, રાજયોગ શરૂ. ૮ વર્ષથી ૩૫ વર્ષની ઉંમર હઠયોગને લાયક ગણાય. મન અને પાંચે ઇંદ્રિયોની પ્રવૃત્તિને ઉદાત્ત અથવા બળાત્કારે રોકવા તે વ્રત - નિયમ - તપ આદિ અનુષ્ઠાન એક અર્થમાં હઠયોગરૂપ છે, જે કર્મક્રિયામાં આનંદ સાધક છે. હઠયોગ વડે શરીર અને પ્રાણનું નિયમન થાય છે.

અષ્ટાંગ યોગક્રિયાના ૬ કર્મ

(૧) ધોતિ = પેટ સાફ કરવાની ક્રિયા.

(૨) બસ્તી = મળવિસર્જનનો નૈસર્ગિક ઉપચાર.

(૩) નેતિ = નાસિકારંધ્રોની વિશુદ્ધિ.

(૪) ત્રાટક = અનિમેષપણે જોવું. (૫) નૌલિ = પેટનું મંથન.

(૬) કપાલભાતિ = પ્રાણાયામ વડે નાકની શુદ્ધિ.

એ ઉપરાંત આસનો અને મુદ્રાઓ વડે શરીર તંદુરસ્ત, હળવું, દૃઢ અને સ્થિર થાય છે.

અષ્ટાંગ યોગ વડે ષટ્ચક્રભેદન

યમ - નિયમ વડે મૂલાધાર, આસન - પ્રાણાયામ વડે સ્વાધિષ્ઠાન, પ્રત્યાહાર વડે મણિપુર, ધારણા વડે અનાહત, ધ્યાન વડે વિશુદ્ધિ, સમાધિ વડે આજ્ઞાચક્રભેદન થાય છે.

ધ્યાન = અંતરમાં નિરાકાર-સ્વરૂપનું ચિન્તન.

સાધક ધ્યાનમાં શબ્દ, જ્યોતિ અને રૂપ -
એ ત્રણ વસ્તુઓના અનુભવનો પ્રયત્ન કરે.

ભાવાતીત ધ્યાનપદ્ધતિ એટલે શું ?

એક વિચાર લઈ તેનાં મૂળ સુધી પહોંચી
તે દ્વારા આત્માના ઊંડાણ સુધી પહોંચવાની
આ પદ્ધતિનું નામ 'ભાવાતીત ધ્યાનપદ્ધતિ' છે.

તે શીખતાં ત્રણ દિવસ લાગે છે પણ શીખી લીધા પછી સાધકે તેની સાધના સતત ચાલુ રાખવાની રહે છે. આ ધ્યાનપદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી અભ્યાસ વધે, તો મગજના ઊંડાણ સુધીનો અને પૂરેપૂરો ઉપયોગ થાય છે. પરિણામે શાંતિની દિશામાં અભ્યાસ વધી શકાય છે.

યોગ અને તેના વિવિધ પ્રકારો

વિચાર, અનાસક્ત કર્મ, પ્રેમ અને અનુભૂતિ દ્વારા પ્રભુની પ્રાપ્તિ એ જેમાં ધ્યેય છે, તેનું નામ યોગ છે અને તેના વિવિધ નામો રાજયોગ, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ વગેરે છે.

રાજયોગ

રાજયોગમાં મુખ્યતા ધારણા - ધ્યાન - સમાધિની છે. મનની એકાગ્રતા દ્વારા ઈશ્વરપ્રાપ્તિ માટે એકાગ્રતાવૃદ્ધિનો અભ્યાસ એ 'રાજયોગ'. જ્ઞાનપ્રાપ્તિની માત્ર એક જ રીત આપણી પાસે છે અને તે રીત એકાગ્રતાની છે. શક્તિ અને પ્રેમને જેટલા એકાગ્ર કરવામાં આવે, તેટલું વધુ જ્ઞાન મેળવી - આપી શકાય. રાજયોગના નિરૂપણની તથા જ્ઞાનભંડારની એકમાત્ર ચાવી એકાગ્રતા જ છે.

કર્મયોગ

કર્મયોગમાં મુખ્યતા ફલેચ્છારહિત અનાસક્ત કર્મની છે. 'કર્મયોગ' એટલે કર્મ દ્વારા ઈશ્વરપ્રાપ્તિનો અભ્યાસ. વિચારની ભૂમિકા ઉપર જેઓ એકાગ્રતા ન સાધી શકે,

તેમને ઈંદ્રિયો અને મનથી પ્રત્યક્ષ કરી શકાય તેમ હોય, તેવા નશ્વર કર્મથી એકાગ્રતા સાધવી. કર્મયોગનું રહસ્ય આસક્તિરહિત કર્મ કરવું તે છે. સાચો કર્મયોગ એટલે કંઈ બદલો મેળવવાની આશા વિનાનું સત્કર્મ. એથી કર્મ શુદ્ધ થાય અને શક્તિનો વધુમાં વધુ સદુપયોગ થાય છે. ફળની ઈચ્છાપૂર્વક થતું કર્મ શક્તિને વેડફી નાખે છે.

જ્યારે કર્મમાંથી ફળાસક્તિ દૂર કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે કર્મ પ્રસન્નતા પેદા કરે છે, નવું બંધન થતું નથી અને એ કર્મ જુનાં બંધનોને દૂર કરી આપે છે. બધા દુ:ખ-દર્દ આસક્તિ કે ફળેચ્છામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. કર્મયોગીને તે હોતાં નથી. કર્મયોગનું સ્થાન દાતાનું છે.

ભક્તિયોગ

ભક્તિયોગમાં મુખ્યતા સુંદર વસ્તુમાત્રને પ્રેમ આપવાની છે. ઉર્મિશીલ અને પ્રેમ માટેનો યોગ એ ભક્તિયોગ છે.

ભક્તને ઈશ્વર સાથે પ્રેમ કરવો છે અને તે માટે તે બધા જાતનાં અનુષ્ઠાનો કરે છે.

ભક્તિ માટે પુષ્પ - ધૂપ - દીપ - મંદિર - મૂર્તિની જરૂર છે. જે સંપ્રદાયોએ પ્રતિમાપૂજાનાં અનુષ્ઠાનો વિના જ પ્રભુની ઉપાસના કરવાના પ્રયત્નો કર્યા છે, તેમણે ધર્મમાં જે કાંઈ સુંદર અને ભવ્ય છે, તેનો અજાણપણે નાશ કર્યો છે. તેમનો ધર્મ વધુમાં વધુ શુષ્ક અને નિરસ બને છે. જગતના મહાન પુરૂષો કે જેમના હૃદયમાં અદ્ભુત રીતે આધ્યાત્મિકતા વિકાસ પામેલા છે, તે બધા આ ભક્તિના અનુષ્ઠાનો વડે જ વિકાસ મેળવી શક્યા છે. ઉર્મિશીલ પુરૂષોને સત્યની સૂક્ષ્મ વ્યાખ્યાઓની જરૂર પડતી નથી.

તેઓ માટે ઈશ્વર એક સત્ય વસ્તુ છે, જે ઇંદ્રિયોથી ગ્રહણ કરી શકાય તેવું તત્વ છે. તેઓ ઈશ્વરને સાક્ષાત જૂએ છે, સાંભળે છે, અનુભવે છે અને ચાહે છે.

રાજયોગ

તત્વજ્ઞાનીને મન ઈશ્વર પિતા - માતા, વિશ્વનો કર્તા, રક્ષક અથવા નિયામક છે વગેરે પૂરતું નથી. તેને મન તો ઈશ્વર પ્રાણનો પણ પ્રાણ અને આત્માનો પણ આત્મા છે.

રાજયોગમાં મુખ્યતા સ્વરૂપની અનુભૂતિની છે.
ઈશ્વર સ્વયં પોતાનું સ્વરૂપ છે.
ઈશ્વરથી અન્ય કાંઈ છે જ નહીં.

બધા નાશવંત તત્ત્વો તેના તત્ત્વજ્ઞાનના પ્રહારે ભુક્કા થઈ સાફ થઈ જાય અને જે ખરેખર શેષ રહે, તે સ્વયં પ્રભુ છે.

તત્ત્વજ્ઞાનીને મન કરોડો બ્રહ્માંડો પણ
આત્મસત્તાના સાગરમાં એક બિન્દુ સમાન છે.

તત્ત્વચિંતક કે રાજયોગી આ જગતની કોઈ વસ્તુઓથી સંતોષ પામતો નથી. તેનો વિચાર રોજના ખાવા-પીવાના વગેરે વ્યવહારથી પર જવાનો છે. દુન્યવી પુસ્તકોનું શિક્ષણ અને સઘળાં વિજ્ઞાનો પણ તેને સંતોષ આપી નહીં શકે. બહુ તો એ વિજ્ઞાનો તેની સામે એક નાનું વિશ્વ ખડું કરશે. તેના આત્માને તો આ બધાથી પર જઈને 'સત્' એટલે કે Reality જેવી રીતે, જેવા સ્વરૂપે છે, તેવા સ્વરૂપે તેને જોઈને અનુભવી, તત્ત્વસ્વરૂપ બની, વિશ્વાત્મા સાથે એક થઈ સત્ના હાર્દમાં પહોંચવું છે. આ છે તત્ત્વજ્ઞાનીની વ્યાખ્યા.

યોગના અનેક પ્રકારો ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, રાજયોગ,
હઠયોગાદિમાં ભક્તિયોગ સરળ છે. મંત્ર - જપસાધના,
યોગાસન, સ્તુતિ - સ્તોત્રો આદિ તેના વિવિધ અંગો છે.
આચાર - વિચારની શુદ્ધિ બહુ જરૂરી છે.

૫ પ્રકારના યોગના સાધનો

(૧) રાજયોગનું સાધન ચિત્ત છે.
(૨) કર્મયોગનું સાધન સંકલ્પશક્તિ છે.
(3) જ્ઞાનયોગનું સાધન વિચારશક્તિ છે.
(૪) ભક્તિયોગનું સાધન ભાવસાધન છે.
(૫) હઠયોગનું સાધન સ્થૂલ શરીર અને પ્રાણ છે.

હઠયોગ વડે શરીરશુદ્ધિ - રાજયોગ વડે ચિત્તશુદ્ધિ થાય.
પ્રાથમિક ભૂમિકામાં આલંબન ઉપયોગી છે.
ધીરે ધીરે ઉપર ચઢવાથી સ્વતઃ આલંબન છૂટી જાય છે
અને એક આત્માનું જ ધ્યાન રહે છે.
પરમાત્માનો વિયોગ એક મહારોગ છે.
એ વિયોગરૂપી રોગનો નાશ કરવાનું સાધન યોગ છે.

શરીરના અવયવો કોમળ હોય, ત્યાં સુધી જ હઠયોગ
શીખાય છે, તે પાકટ થયાં પછી હઠયોગ સુસાધ્ય નથી.

'રાજયોગ' એટલે સુખાસન ઉપર બેસી,
વૃત્તિ સ્થિર કરી અંતર્મુખતાનો અભ્યાસ કરવો.
રાજયોગથી પૂર્ણ આ પશ્ચિમ માર્ગે જઈ
સમાધિ વડે જ્ઞાન મેળવી શકે છે.

<u>રાજયોગ</u>ના અધિકારી મોટી ઉંમરનાં, બુદ્ધિવાળા અને
આસક્તિ વિનાના સાધકો છે.

ગત જન્મમાં અભ્યાસ કર્યો હોય,
એવા સુસંસ્કારયુક્ત આત્મા '<u>યોગી</u>' કહેવાય છે અને
આ જન્મમાં જ જેણે અભ્યાસ આરંભ કર્યો હોય,
તે '<u>યુંજાન યોગી</u>' કહેવાય છે. આ સંસ્કારભેદના કારણે
અભ્યાસની સિદ્ધિમાં વધુ કે ઓછો સમય લાગે છે.

<u>લયયોગ</u>માં નાદાનુસંધાનપૂર્વક મનને સ્થિર કરી
આનંદસ્થ થવાનું હોય છે. આ લયયોગ માટે પણ
મોટી ઉંમરના ઘડાયેલાં ખાસ અધિકારી ગણાય.

ચિત્તમાં ~~[illegible]~~ જાગતી વૃત્તિઓનો નિરોધ તે યોગ છે.
ચિત્ત યથાવત્ રહે એવી રીતે નિરોધ કરતાં રહેવું એટલે કે
વૃત્તિનું ક્લિષ્ટમાંથી સંસ્કારમાં પરિવર્તન કરતાં રહેવું.
જ્ઞાનયોગ વડે શબ્દવૃત્તિ, કર્મયોગ દ્વારા સ્પર્શવૃત્તિ,
ધ્યાનયોગ વડે રૂપવૃત્તિ, ભક્તિયોગ વડે રસવૃત્તિ અને
રાજયોગ વડે ગંધવૃત્તિનો નિરોધ થાય છે.
સર્વ વૃત્તિઓના નિરોધ દ્વારા ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે,
પ્રસન્નતાથી દુઃખનો ક્ષય - બુદ્ધિની સ્થિરતા મળે છે.

યોગાભ્યાસથી આત્માનુસંધાન

યોગ એટલે શરીર, મન, આત્માનું સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય.
યોગ એ ચિત્તની એકાગ્ર થવાની શક્તિને વધારે છે.
યોગાભ્યાસ દ્વારા શરીર અને મનની અશાંતિ તથા
બેચેની દૂર થાય છે. યોગ એ ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ
વડે આત્માનું આત્મસ્વરૂપ સાથે સંધાન કરી આપે છે.
કુંભક દ્વારા શ્વાસની ગતિને અંકુશમાં લાવવામાં આવે,
ત્યારે આપણું મન નિરાધાર બની જાય છે.

દરેક યોગના અભ્યાસમાં પાંચ વાનાં જરૂરી છે:
યમ - નિયમ - આસન - અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય.
આ પાંચ વડે જ યોગ સિદ્ધ થાય છે.

જેની વૃત્તિ જપ - ધ્યાન કરતી વખતે ચંચળ રહે, અનેક વિચાર કરતી હોય, મનમાં સંકલ્પ - વિકલ્પ, તરંગો ઉઠ્યાં કરતાં હોય, તેણે માનસિક પૂજા કરવી. રોજ કલાક - દોઢ કલાક એમાં ગાળવાથી ચંચળતા મટી વૃત્તિ સ્થિર થશે. મનનો સ્વભાવ સંકલ્પો કર્યા કરવાનો છે, માટે એ મનને કાંઈક કામ સોંપવું જોઈએ. આ માનસિક પૂજા કરતાં વૃત્તિ સ્થિર થાય, ત્યારબાદ નાભિ આદિ સ્થાને વૃત્તિ લઈ જઈ સુષુમ્ણા માર્ગે બ્રહ્મરન્ધ્રમાં જવું કે શિરોમાર્ગે ભૃકુટી, લલાટાદિ સ્થાને વૃત્તિ લઈ જઈ બ્રહ્મરન્ધ્રમાં જવું અને કૃતકૃત્ય થવું.

'जिनेषु कुशलं चित्तं ।' એ યોગનું લક્ષણ છે.

ભવોદ્વેગ યાને સંસારવૈરાગ્ય અને પાપનો પશ્ચાત્તાપ - એ બે ભવબંધનને બચાવનાર અમૃતના કુંડ છે.

યોગના બે હેતુ

યોગનો એક હેતુ મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનો અને
બીજો હેતુ શરીરનું આરોગ્ય - સૌંદર્ય મેળવવાનો છે.
યોગ દ્વારા મગજ અને મજ્જાતંત્રની સક્રિયતામાં યોગ
યૌગિક અવસ્થાની વિશ્રાંતિ, ધ્યાન, મનનથી મગજમાં પેદા
થતાં પરિવર્તનોની માનસિક પ્રવૃત્તિ તથા જ્ઞાનતંતુઓ
ઉપર જ માત્ર નહીં, પરંતુ તેની આસપાસના
હૃદય, ફેફસાં, પાચનતંત્ર અને શરીરમાંની રાસાયણિક
પ્રક્રિયાઓ પર ચમત્કારિક અસર પહોંચે છે. ખાસ કરીને
અંતઃસ્રાવી ગ્રન્થિઓ પર તેની વિશિષ્ટ અસર થાય છે.
માનસિક પ્રવૃત્તિના યાંત્રિક વ્યવહારનું મુખ્ય કેન્દ્ર એવું
માનવમગજ એક વિજળી ઘર જેવું છે,
જે જ્ઞાનતંતુની સમગ્ર પદ્ધતિ ઉપર ખાસ અસર કરે છે,
તેથી જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ગમે તે સ્વરૂપ કે પ્રકારનો
યોગ કરે છે, ત્યારે તેની સર્વ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ઉપર
જ્ઞાનતંતુઓની પ્રવૃત્તિ દ્વારા અસર પહોંચાડી શકે છે.

શારીરિક દૃષ્ટિએ માનવ રાજા સમાન છે અને
આત્મિક દૃષ્ટિએ તે પરમાત્મ સમાન છે.

દર્શનનો આધાર દૃશ્ય ઉપર નથી પણ દૃષ્ટિ ઉપર છે.
જ્ઞાનનો આધાર જ્ઞેય ઉપર નથી પણ જ્ઞાતા ઉપર છે.
ધ્યાનનો આધાર ધ્યેય ઉપર નથી પણ ધ્યાતા ઉપર છે.

યોગશાસ્ત્રના આચાર્ય પતંજલિમુનિએ ૪ પાદ કહ્યાં છે:
પહેલાં પાદમાં ચિત્તવૃત્તિનિરોધ રૂપ સમાધિ કહી છે
અને અભ્યાસ - વૈરાગ્યાદિ તેનાં સાધન કહ્યાં છે.
બીજા પાદમાં વિક્ષિપ્ત ચિત્તવાળાને
સમાધિસિદ્ધ થવા માટે ૮ યોગાંગ, ત્રીજા પાદમાં
યોગવિભૂતિ અને ચોથા પાદમાં મોક્ષ કહ્યો છે.

યોગશાસ્ત્રનું પ્રયોજન : એકાગ્ર ચિત્તે પ્રભુનું ધ્યાન.
પ્રભુની ભક્તિથી સમાધિલાભ અને વિઘ્નક્ષય થાય છે.
સમાધિવાનને પરમાત્મસિદ્ધિ આકાશ જેટલ સર્વવશ થાય છે.
તપ - સ્વાધ્યાય તથા ઈશ્વરપ્રણિધાન ક્રિયાયોગ છે.
એથી સમાધિમાં ચિત્ત લાગી ક્લેશ ઓછાં થાય છે.

યોગના ૮ પડાવ

<u>પ્રાણાયામ</u> = ૧૬ માત્રાનો પૂરક, ૬૪ માત્રાનો કુંભક અને ૩૨ માત્રાનો રેચક શ્વાસોશ્વાસ.

<u>પ્રત્યાહાર</u> = ઈંદ્રિયોના વિષયોમાંથી મનને પાછું ખેંચવું.

<u>ધારણા</u> = મનને પાછું ખેંચીને ચૈતન્યમાં સ્થિર કરવું.

<u>ધ્યાન</u> = 'બધા શરીરોમાં એક માત્ર ચૈતન્ય છે' એવું એકતાનપણું તે ધ્યાન છે.

<u>લયસમાધિ</u> = ધ્યાન પણ ભૂલાઈ જાય, તે અવસ્થા.

નિશ્ચલતા તે <u>પ્રદક્ષિણા</u> - સોડલંબન તે <u>નમસ્કાર</u> છે.

મૌન એ <u>સ્તુતિ</u> તથા સર્વ પ્રકારે સંતોષ એ <u>વિસર્જન</u> છે.

<u>જીવનનું ધ્યેય ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવો, તે જ છે.</u>

આપણા શુદ્ધ સ્વરૂપને વારંવાર ઓળખો, તે જ્ઞાનકુંડમાં પાશરૂપ વિષયવાસના, વહ્નિરૂપ ઘૃતધારા અને મનોવૃત્તિરૂપ બાળ મન - વચન - કાયારૂપી હવ્ય દ્રવ્યોનો હોમ થતાં આત્મા જ પ્રગટ થઈ રહેશે.

આત્મા સાથે એકતા અનુભવવી, તે સાધનાનો માર્ગ છે.

યોગનિહુદિ 3 વિભાગ

(૧) ઇચ્છાયોગ = પ્રબળ ઇચ્છાથી કરાતી ખામીવાળી (શ્રદ્ધાનાવિકલ) ક્રિયા, ઇચ્છા છતાં પ્રમાદ નડે.

(૨) શાસ્ત્રયોગ = પ્રબળ શ્રદ્ધાથી શાસ્ત્રોક્ત વિધિ, મર્યાદા (વાક્યાવિકલ) સહિત કરાતી ખામી વિનાની ક્રિયા.

(3) સામર્થ્યયોગ = અપૂર્વકોટિના સામર્થ્યથી થતી ધર્મ-(શક્ત્યાવિકલ) ક્રિયા, તેમાં પાંચ કરણ અપૂર્વ હોય છે:
(a) સ્થિતિઘાત અપૂર્વ (b) રસઘાત અપૂર્વ
(c) સ્થિતિબંધ અપૂર્વ (d) સંક્રમ (e) ગુણશ્રેણી.

મુક્તાશુક્તિમુદ્રા = મોતીની છીપ જેવી મુદ્રા કરવી તે.
યોગમુદ્રા = જોડેલા હાથ. જિનમુદ્રા = કાયોત્સર્ગની મુદ્રા.

અનંતાનંત જ્ઞાન - દર્શન - ચારિત્રમય પરમાત્મસ્વરૂપની સાથે પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપની અત્યંત સમાનતાને લઈને 'મારામાં તે સ્વરૂપ છે, એ જ ભગવાન હું છું' એવા પ્રકારનું અભેદધ્યાન એ 'સમાપત્તિ' કહેવાય છે.
યોગીજનોની માતા - મોક્ષકાર્યનું સાધક = સમાપત્તિ ધ્યાન.

યોગના ૫ અંગો

(૧) શ્રદ્ધા - યોગવિષયક પ્રીતિ - પ્રેમાત્મક વૃત્તિ.
(ઇચ્છા) તત્ત્વવિષયક પ્રીતિ - પ્રેમાત્મક વૃત્તિ.
પ્રીતિથી ભક્તિ - સમ્યક્બુદ્ધિથી શ્રદ્ધા - શ્રદ્ધાથી વીર્યોદય.

(૨) વીર્ય - તે યોગને ઉત્સાહ પ્રેરતો ધીરશક્તિરૂપ પ્રયત્ન છે.
(પ્રયત્ન) વીર્યથી સ્મૃતિનો ઉદય થાય છે.

(3) સ્મૃતિ - યોગાંગોનું સ્મરણ, ધ્યાનરૂપ ધ્યેયની સ્મૃતિ.
(પ્રયત્ન) સ્મૃતિથી સમાધિનો ઉદય થાય છે.

(૪) સમાધિ - ચિત્તની એકાગ્રતા.
(સિદ્ધિ) યોગાંગસ્મરણથી સમાધિનું સમ્યગ્અનુષ્ઠાન.
(પ્રયત્ન) ધ્યાનરૂપ સ્મૃતિના અભ્યાસથી વૃત્તિનો અવિચ્છિન્ન પ્રવાહ, સમાધિથી પ્રજ્ઞાનો ઉદય થાય.

(૫) પ્રજ્ઞા - ઋતંભરા. વિવેકખ્યાતિ - કૈવલ્ય (અસંગ)
પ્રજ્ઞા એટલે સામર્થ્યયોગ.
પ્રજ્ઞાથી અવિદ્યાદિનો નાશ, સંસ્કારશૈથિલ્ય અટકાવ.
અવલંબનરૂપ પર વૈરાગ્ય, પ્રાંતે કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય.

પંચયોગ

(૧) સ્થાનયોગ - દેવસ્તવાદિ - કાયોત્સર્ગાદિ

(૨) વર્ણયોગ - નામજપાદિ - ક્રિયાના સૂત્રો

(૩) અર્થયોગ - તત્ત્વચિંતનાદિ - સૂત્રાર્થનું જ્ઞાન

(૪) આલંબનયોગ - ધ્યાનાદિ - પ્રતિમાદિનું ધ્યાન

(૫) અનાલંબનયોગ - સમતા, વૃત્તિસંક્ષય - નિર્વિકલ્પ સમાધિ.

આર્ત જીવ માટે ધ્યાનયોગ, જિજ્ઞાસુ માટે જ્ઞાનયોગ અને અર્થાર્થી માટે કર્મયોગ બતાવ્યા છે.

સૂર્યકિરણમાં જેમ પ્રકાશ, ઉષ્ણતા અને ગતિ હોય, તેમ સાંખ્યયોગનો પ્રકાશ, ધ્યાનયોગની ઉષ્ણતા તથા કર્મયોગની ગતિ ઉલ્લેખનીય છે. ધ્યાનયોગની નૌકા, કર્મયોગના હલેસાં, સાંખ્યયોગનું સુકાન પ્રશંસનીય છે.

ઈશકૃપા રૂપી અનુકૂળ પવન એ અધ્યાત્મ છે.

એ જ તરવાર કે ભક્તિ છે.

ત્રણે યોગનું વ્યવસ્થિતપણું એ જ સેતુ છે.

અધ્યાત્મ એ વિશિષ્ટ છે, ત્રિમાત્રા એ તેનું વિશેષણ છે.

સમત્વ યોગ

સમત્વ = વિવિધતામાં એકત્વ, એકતા, ઐક્યને જોવું તે.
વિશ્વ બહુરૂપ છે, તેમાં એક સમાન તત્વ જોવું.

(૧) જ્ઞાનયોગનું સમત્વ = જીવ - બ્રહ્મનો એકતાનો ભાવ.
સુખ - દુઃખમાં સર્વત્ર બ્રહ્મદૃષ્ટિ રાખવી તે.

(૨) ભક્તિયોગનું સમત્વ = સર્વ જીવો ઉપર મિત્રભાવ.
શત્રુ - મિત્રમાં સર્વત્ર સમદૃષ્ટિ રાખવી તે.

(3) કર્મયોગનું સમત્વ = નિષ્કામપણે સ્વધર્મનું આચરણ.
સિદ્ધિ - અસિદ્ધિમાં સર્વત્ર સમભાવ રાખવો તે.

ક્યા યોગમાં કોની એકતા અનુભવાય?

જ્ઞાનયોગમાં જ્ઞાતા, જ્ઞેય તથા જ્ઞાનની, કર્મયોગમાં ધ્યાતા, ધ્યેય તથા ધ્યાનની અને ભક્તિયોગમાં ભક્ત, ભક્તિ તથા ભગવાનની એકતા અનુભવાય છે.
ત્રણે યોગના મૂળમાં સમત્વયોગ જ રહેલો છે.
સમત્વ એટલે સમાનરૂપે, સમભાવે રહેવું, સમભાવે વર્તવું, સમભાવે જીવવું અને સમભાવે મરવું.

યોગની મહત્તા - સમત્વં યોગ ઉચ્યતે ।

(1) ચિત્તવૃત્તિનિરોધ એ યોગ છે. વૃત્તિઓથી આત્મામાં રાગ-દ્વેષ પેદા થાય, જે જગતમાં અશાંતિ ફેલાવે છે. એનો નિરોધ આત્મામાં સમભાવ પેદા કરે છે.

(2) યોગ = સમાધિ કે ધ્યાનસમાધિ કે સમાધાન અથવા મન - વચન - શરીરને સમતોલ રાખવા તે. અકુશલ વૃત્તિઓનો રોધ, કુશલનું સેવન અને છેવટે કુશલની ઉપર પણ ઉપેક્ષા કરી આત્મભાવમાં સ્થિર થવું તે યોગ.

(3) મોક્ષપ્રાપક ધર્મવ્યાપાર, જ્ઞાન - દર્શન - ચારિત્ર તે યોગ. મોક્ષને પ્રાપ્ત કરવામાં સાધનભૂત વિશ્વાસ, વિચાર કે વર્તન તે યોગરૂપ અને તે સિવાયના વિશ્વાસ, વિચાર અને વર્તન તે અયોગરૂપ છે.

(4) જીવન વ્યવહારને ધર્મમય બનાવવા, ઇંદ્રિયો અને મન ઉપર વિજય મેળવવો તે યોગ છે.

(5) આત્માને મન - વચન - કાયાની બાહ્યપ્રવૃત્તિમાં નહીં, પણ પરમાત્મામાં જોડવો, તે જ યોગ કે મોક્ષમાર્ગ છે.

યોગના આઠ સોપાન   કુહાવા, 22/11/1967

(૧) ૧૦ મિનિટથી ૪૮ મિનિટ પર્યન્ત સિદ્ધાસને બેસવું.
(૨) 'ૐકારં બિન્દુ સંયુક્તં' શ્લોકનું સુમધુર સ્વરે ગાન કરવું અને ૧૦ મિનિટ સુધી તેનો જાપ કરવો.
(૩) પાંચ મિનિટ મનને નિર્વિચાર કરવા પ્રયત્ન કરવો.
(૪) આત્મતત્ત્વનું ચિન્તન કરવું (ઉદાસીનતા સાધનાર્થે).
(૫) પ્રાણિમાત્રમાં એક જ આત્મતત્ત્વ જોવાનો અભ્યાસ કરવો.
(૬) રાત્રિ એક કલાક મૌન જાળવવું (સંપૂર્ણ).
(૭) ચર્ચા અને વાદ - વિવાદનો ત્યાગ કરવો.
(૮) સર્વત્ર મધ્યસ્થભાવ કેળવવો.

ટૂંકમાં : મન, વચન અને કાયાને સ્થિર કરવા. મનને આત્મધ્યાને સ્થાપી તે દ્વારા આત્મરમણતા કરવી. સિદ્ધ પુરુષોનું ધ્યાન કરવાથી, તેમનો આશ્રય લેવાથી જન્મ - જન્માંતરોની વાસનાનો નાશ થાય છે, મનની તટસ્થતા વધે છે, હૃદયમાં આત્મસુખનો ઉદય થાય છે. સાધક જેનું ધ્યાન કરે છે, તે રૂપ તે થઈ જાય છે.

યોગ = વૃત્તિનિરોધ અથવા સ્વરૂપાવસ્થાન.

ધ્યાન = વ્યક્તિત્વને સંગઠિત કરવાનો વૈજ્ઞાનિક ઉપાય.

જેમ રાજયોગની સમાધિને 'નિર્વિકલ્પ' કહે છે,
હઠયોગની સમાધિને 'મહાબોધ' કહે છે,
લયયોગની સમાધિને 'મહાલય' કહે છે, તેમ
મંત્રયોગની સમાધિને 'મહાભાવ' કહે છે.

લયયોગ માટેની એક અનુભૂત પ્રક્રિયા:

(a) હાથના અંગૂઠાથી બે કાન બંધ કરી, બે તર્જની આંગળીથી બે આંખ બંધ કરી, નાસાગ્રે - બે ભવાંની વચ્ચે જોવું.

(b) આ રીતે જોવાથી પ્રકાશ, વિવિધ રંગો વગેરે દેખાશે. રોજ સવારે છ વાગે તે પ્રમાણે જોવાનો અભ્યાસ કરવો.

(c) ભ્રૂમધ્યે ઉપયોગ રાખી પ્રારંભમાં ત્યાં ઇષ્ટમંત્રનું ચિંતન કરવું. પછી તેને પણ છોડી દેવું અને શૂન્યમાં ચાલ્યા જવું.

(d) શૂન્યમાં જે દેખાય છે, તે અનંત ચિદાકાશ છે. તેમાં જાણે વિલીન થતાં હોઈએ, તેમ સાવ નિર્વિચાર બનતાં જવું. એનાથી એક વિલક્ષણ પ્રતીતિ થશે.

કઈ બે - ત્રણ વસ્તુ મળે, તેનું નામ 'યોગ' ?

જૈનધર્મમાં મન - વચન - કાયાને યોગ કહે છે,
કરવું - કરાવવું - અનુમોદવુંને યોગ કહે છે, તેમ
જ્ઞાન - દર્શન - ચારિત્રને પણ યોગ કહે છે. ઉપરાંત
જીવાત્માના પરમાત્મા સાથેના મિલનને ય યોગ કહે છે.
જીવને મોક્ષની સાથે જોડનાર સર્વ આચારને યોગ કહે છે.
તપ - સ્વાધ્યાય - ઈશ્વરપ્રણિધાન : એ ત્રણ ક્રિયાયોગ છે.

અષ્ટાવધાન યોગ

(૧) ધ્યેય (૨) ધ્યાન (૩) ધ્યાતા (૪) પવન
(૫) મન (૬) શ્રુત (૭) શબ્દ (ધ્વનિ) (૮) આત્મવૃત્તિ.
આ ૮ વસ્તુઓને એક કરવા, તેનું નામ અષ્ટાવધાન છે.
યુંજનયોગી આ અષ્ટાવધાન સાધીને સમાધિમાં લીન થાય,
એ પછી જ તે યુક્તયોગી બને છે.
જૈન મતમાં તે ૧૩મું ગુણસ્થાન છે.
તેને વેદાંતની ૭મી ભૂમિકા, યોગીઓમાં બ્રહ્મવેત્તા તથા
વિદેહી વગેરે શબ્દોથી ઓળખાવવામાં આવે છે.

જીવનયોગના 7 પગથિયાં

(1) Relax : માનસિક એકાગ્રતા કેળવવા પ્રશાન્ત બનો.

(2) Forgive : પ્રભુની જેમ તમે પણ ક્ષમાશીલતા રાખો.

(3) Vicinity : પ્રભુના સાંનિધ્યનો સતત અનુભવ કરો.

(4) Prayer : પ્રભુને વિનયપૂર્વક સ્પષ્ટ માંગણી કરો.

(5) Listen : અંદરનો અવાજ શાંતિથી શ્રવણ કરો.
તે ઈશ્વરની સઘન અનુભૂતિરૂપ છે.

(6) Thanksgiving : આભાર માનો.

(7) Faith : ભગવાન ઉપર અટલ શ્રદ્ધા રાખો.

યોગ એ મોક્ષમાર્ગ છે, કેવળ આસન-પ્રાણાયામને યોગ જાણવો, તે મોટી ભૂલ છે. આત્માને પરમાત્માના મિલન તરફ લઈ જનાર માર્ગ તે યોગ છે.

યોગાસનો સ્નાયુઓ-અવયવોને ક્રિયાશીલ બનાવે.
યોગાસનોનું કેન્દ્ર મેરૂદંડ છે તથા તે લચીલો હોવો જોઈએ.
સાંધાઓ અને શરીરનાં બાહ્ય અવયવો, ખાસ કરીને આંતરરસગ્રન્થિઓને આસનો જ ઉત્તેજીત કરી શકે છે.

યોગાસનોનો ક્રમ

(૧) શીર્ષાસન - સર્વાંગાસન, મેરૂદંડ ઊંધો કરવાનો.

(૨) મત્સ્યાસન - હલાસન, મેરૂદંડને આગળ વાળવાનો.

(૩) પશ્ચિમોત્તાસન - ભુજંગાસન, મેરૂદંડને પાછળ વાળવાનો.

(૪) શલભાસન - ધનુરાસન, મેરૂદંડને બાજુ પર વાળવાનો.

(૫) ચક્રાસન - અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, મેરૂદંડને મરડવાનો.

(૬) પાદહસ્તાસન - ત્રિકોણાસન.

(૭) મયૂરાસન - શવાસન. (૮) પદ્માસન - સિદ્ધાસન.

સિદ્ધાસનથી સર્વ રોગ મટે, નમ્રતા વધે, ૭૨૦૦૦ નાડી વિશુદ્ધ થવાથી તેમાં નવીન રક્તનો સંચાર થાય છે, પ્રભુસ્મરણમાં દત્તચિત્ત થવાય છે તથા મોક્ષ અને મોક્ષસુખનો લાભ થાય છે.

જીવન સફળ કેવી રીતે બની શકે?

બેઉ બહાર - તેમ ભીતર. કોઈ ભુવનમાં તે નિત્ય બિરાજે છે, આ શરીરમાં જ છૂપાયેલા તે અશરીરીને જેણે જાણ્યો, તે જીવન સફળ બની ગયો.

એક માયાથી ગુંથાયેલું અને બીજું માયાથી અલિપ્ત

મન ઉપર પરભવોની પડેલી છાપો કેવી રીતે ભૂંસવી?

યોગાભ્યાસ અને પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે પ્રેમ કેળવવાથી સારું કે નરસું કશું જ આંતરિક મન ઉપર રહેતું નથી.

દુન્યવી વસ્તુ સાથે બંધનમાં જકડાવનારું અને બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થતાં અટકાવનારું હોય, તો માનવનું મન છે.

અંતરાયોના નિવારણ માટે શું કરવું?

યોગદર્શન મુજબ ઈશ્વરનું પ્રણિધાન, તંત્રશાસ્ત્ર પ્રમાણે આરાધકધ્યાન તથા રાજયોગ મુજબ આત્મપ્રણિધાન.

આત્મસાક્ષાત્કાર માટેની પ્રથમ શરત

અર્થ અને કામની વાસનાથી સર્વથા વિરક્ત થવું તે છે.

સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહથી આત્માનુસંધાન.

'યોગ' શબ્દ સમાધિ અર્થક છે.

સમાધિના બે પ્રકાર : સંપ્રજ્ઞાત, અસંપ્રજ્ઞાત.

યોગ એ બુદ્ધિનો ખેલ નહિ પણ ક્રિયાત્મક આચરણ છે.

મન, વચન, કાયા ત્રણેની શુદ્ધિ એ યોગનું પ્રયોજન છે.

ત્રિપુરાની ઉપાસનામાં બધા યોગો સમાય છે.

યોગનું મુખ્ય કાર્ય શું છે ?

પુરુષ અને પ્રકૃતિના યોગથી મહત્ બન્યું.

મહત્થી 'અહં' ઉત્પન્ન થયું.

સત્વની સાથે મળીને 'અહં' એ મનરૂપ લીધું,

એટલે પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો ઉત્પન્ન થઈ.

તેમની સાથે મળી પાંચ કર્મેન્દ્રિયો થઈ.

પછી પાંચ ભૂત અને તન્માત્રાઓની મદદથી

'અહં' એ પ્રાણનું રૂપ લઈ લીધું.

જે દિવસે 'અહં' એ ઇંદ્રિયોને અપનાવી, તે દિવસથી

તે 'અહં' અનેક ટુકડાઓમાં વહેંચાઈ ગયું.

અહંને ટુકડાઓમાં વિખરાઈ જતાં ઉગારી લેવું અને

અખંડ સ્થાયી કલ્યાણ કરવું, એ જ યોગનું કાર્ય છે.

'કલ્યાણ પામવું' એટલે શું ?

(૧) કલ્પનાની બાધા ન આવે. (૨) અહંકારનો લગારે ય

સ્પર્શ ન થાય. (3) અખંડ જ્ઞાનધારા વહેતી જ રહે.

૮ જાતના યોગોની ટૂંકી સમજણ

દ્રવ્યયોગ એટલે આત્મપ્રદેશોનું પરિસ્પંદન થવું તે.
ભાવયોગ એટલે કર્મ ગ્રહવાની આત્માની શક્તિવિશેષ.
નિમિત્ત અપેક્ષાએ ભાવયોગના પંદર ભેદ છે.
આત્માના અનંત ગુણોમાં એક યોગગુણ છે.
આત્મપ્રદેશોનું કંપન તે અશુદ્ધ યોગ છે.
આત્મપ્રદેશોની નિશ્ચળતા તે શુદ્ધ યોગ છે.
શુભ યોગ - પંચપરમેષ્ઠિ ભક્તિ, દયા, સત્ય, અચૌર્ય ઇત્યાદિ.
અશુભ યોગ - હિંસા, અસત્ય, ચોરી, ઈર્ષ્યા, વેર, મદ, લોભાદિ.
શુભ-અશુભ કર્મોના બંધને કારણે શુભ-અશુભ ભેદ નથી, પણ સંક્લેશવિશુદ્ધિ અથવા તીવ્ર-મંદ કષાયના કારણે શુભ - અશુભ એવા યોગના વિભાગ છે.
યોગનું કલેવર એકાગ્રતા છે અને તેનો પ્રાણ છે અહંત્વ - મમત્વનો ત્યાગ. જેમાં કેવળ એકાગ્રતા હોય, તે 'વ્યવહારિક યોગ' અને જ્યાં એકાગ્રતાની સાથે અહંત્વ - મમત્વનો ત્યાગ હોય, તે 'પારમાર્થિક યોગ'.

યોગ અને ઉપયોગમાં શું ફેર ?

યોગ એ આત્મપ્રદેશોના ચલનરૂપ વ્યાપાર છે,
ઉપયોગ આત્મચૈતન્યનો રાગાદિ વિકલ્પરૂપ પરિણામ છે.
અસંગાનુષ્ઠાનમાં યોગ અને ઉપયોગની શુદ્ધિ
તેના પ્રકર્ષ પર્યન્ત પહોંચેલા હોય છે.
ક્રિયાએ કર્મ, પરિણામે બંધ.
ઉપયોગે ધર્મ, રુચિ અનુસાર વીર્ય.
'ઉપયોગ' એટલે આત્મદ્રવ્યનું સતત ભાન.
ઉત્કૃષ્ટ આત્મદ્રવ્ય તીર્થંકર પરમાત્માનું છે.
તેની સાબિતી તેમનો ઉત્કૃષ્ટ કરુણાભાવ છે.
તે ભાવનું સ્મરણ કરાવનાર તેમની મુદ્રા છે.
તેમના આત્મદ્રવ્યનું સ્મરણ કરાવનાર તેમનું નામ છે.
નામ, આકૃતિ, દ્રવ્ય, ભાવ વડે સર્વ ક્ષેત્ર અને કાળમાં
રહેલા સર્વ જીવોને જેઓ પવિત્ર કરી રહ્યાં છે,
તેમનું ધ્યાન એ સર્વોત્કૃષ્ટ ધ્યાન છે.
ત્રિભુવનને પવિત્ર કરવાની શક્તિ તેમના ભાવમાં છે.

યોગશાસ્ત્રમાં કર્મયોગને ગૌણસ્થાન છે, કિન્તુ
મનોયોગ તથા ધ્યાનયોગને પ્રધાનસ્થાન છે.
ચિત્તને નિર્મળ કરવાનું સાધન કર્મયોગ છે,
ચિત્તનો નિરોધ કરવાનું સાધન ભક્તિયોગ છે તથા
ચિત્તને નિરાવરણ કરવાનું સાધન 'તત્ત્વમસિ' વગેરે
મહાવાક્યોના પ્રબોધરૂપ રાજયોગ છે.
આ ત્રણ પ્રકારના યોગ વડે ચિત્તના આ ત્રણ પ્રકારના દોષઃ
મળ - વિક્ષેપ - આવરણ વિલય પામે છે.

ચિત્તનિરોધ કરનારા 'યોગ' નામના સાધનના ૪ વિભાગો:

(૧) ગુરુ અને શિષ્યના આત્માનો
પ્રત્યક્ષ તાદાત્મ્ય ભાવ પ્રગટ કરનાર 'રાજયોગ' છે.
(૨) પ્રાણ દ્વારા ઐકાત્મ્ય સધાવનાર યોગ તે 'હઠયોગ' છે.
(૩) શબ્દથી ઐકાત્મ્ય સધાવનાર યોગ તે 'મંત્રયોગ' છે.
(૪) આત્મા - ચિત્તનો સમન્વય કે ચિત્તના એકીકરણ
વડે આત્માનું અદ્વૈતપણું જગાવનાર યોગ તે 'લયયોગ' છે.
આમ રાજ - હઠ - મંત્ર - લયયોગ તત્ત્વજ્ઞાનના ઉપકારક છે.

શેના શેના વડે યોગી શક્તિપાત કરે ?

યોગી પુરુષો પોતાના શરીરમાંથી બ્રહ્મતત્ત્વ વડે સાધકના
શરીરમાં બ્રહ્મતત્ત્વોની ઉપર જે અસર નિપજાવે છે,
તેનું નામ 'શક્તિપાત' કહેવાય છે.

માછલી જેમ દૃષ્ટિ વડે ઈંડાને સેવે છે,
પશુ અને મનુષ્ય સ્ત્રીઓ સ્તનપાન કરાવવા વડે,
પંખીઓ સ્પર્શ વડે અને કાચબા સંકલ્પ વડે સેવે છે,
તેમ યોગીઓ દૃષ્ટિ, સ્પર્શ, સંકલ્પ અને શબ્દ (મંત્ર)
વડે શક્તિપાત કરે છે. ઉપરના ચારે પ્રકારોથી યોગીઓ
સાધકના શરીરમાં બ્રહ્મશક્તિને ગતિમાન કરે છે.

શરીરમાં સૂક્ષ્મ બ્રહ્મતત્ત્વ વહી રહ્યું છે.
મનુષ્યોની આંખ સામસામે મળવાથી પ્રીતિ બંધાય છે.
પ્રશંસા અથવા નિંદાના શબ્દો દ્વારા પરસ્પર
સંબંધ બંધાય છે તથા વિચ્છિન્ન પણ થાય છે.
વાજાના ધ્વનિ વડે હરિણ ખેંચાઈ આવે છે અને
વાંસળીના સ્વર વડે નાગ ખેંચાઈ આવે છે.

પ્રભુનો યોગ અને આજનો યોગ

આજનો યોગ શાંતિ દ્વારા સમાધિની વાત કરે છે,
જ્યારે ભગવાનનો યોગ વિરક્તિ દ્વારા
પાપરહિત થવાપૂર્વક સમાધિની વાત કરે છે, એટલે
શાંતિ અને સમાધિ તથા પવિત્રતા - બધું
અત્યંત સરલ ભાવે - સહજ ભાવે આવી જાય છે.
આજે કહેવાતાં યોગમાં શાંતિ કસરતરૂપે જ દેખાય છે.
ભગવાનના યોગમાર્ગે શાંતિ સહજ છે. પ્રભુવચનોનું
ચિન્તન કરવું, એ પ્રભુ જાણી અમૃત પીવા જેવું છે.

યોગથી પરમ સમાધિની યાત્રા

યોગથી સમાધિ સુધીની યાત્રા શરૂ થાય વિરક્તિથી.
વિરક્તિથી વિરતિ, વિરતિથી શાંતિ, શાંતિથી સમાધિ.
યોગાભ્યાસ દ્વારા શાંતિ અને શાંતિ દ્વારા સમાધિ.
પાપારંભ અર્થાત્ પાપને ન આદરવાની પ્રતિજ્ઞા રૂપી
વિરતિ દ્વારા મળતી શાંતિ અને સમાધિ
એ સહજ છે - સરલ છે - સ્થિર અને સ્થાયી છે.

દ્રવ્ય અને ભાવપ્રાણાયામની સાધના

દ્રવ્યપ્રાણાયામમાં પવનનો નિરોધ તથા ભાવપ્રાણાયામમાં માનસિક અશુદ્ધ વિકલ્પોનો નિરોધ થતો રહે છે.

દ્રવ્યપ્રાણાયામની સાધનાથી વાત, પિત્ત અને કફ-
એ ત્રણ પ્રકારના દોષો નાશ પામે છે.

ભાવપ્રાણાયામથી મિથ્યાત્વ, વિષયકષાયના વિકલ્પ શમે.
જેમ રીતે 'ઘૃતમાયુ।' ઘૃતથી શરીરને શક્તિ મળે છે,
તેમ રીતે પ્રાણાયામથી રક્ત શુદ્ધ થાય છે,
આરોગ્યનો લાભ મળે છે તથા આંખોનું તેજ વધે છે,
શરીરની નિર્મળતા અને મનની એકાગ્રતા સધાય છે
ઉપરાંત સંકલ્પ-વિકલ્પ-પાપકર્મ ઈત્યાદિ નષ્ટ થાય છે
તથા પ્રાંતે પરમાત્મસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય છે.

કુંડલિની ચૈતન્ય કરવાના ઘણાં માર્ગ છે:

કોઈને ભગવત્ પ્રેમથી, કોઈને સિદ્ધ પુરુષોની કૃપાથી,
કોઈને સૂક્ષ્મ વિચાર કે સાધનાથી તે જાગ્રત થાય છે
અને તે વ્યક્તિ આનંદમય - ભયરહિત બની જાય છે.

तपो न परं प्राणायामात्
ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य ।
અર્થાત: પ્રાણાયામથી શ્રેષ્ઠ કોઈ તપ નથી.
તેનાથી મનની વિશુદ્ધિ અને જ્ઞાન પ્રદીપ્ત થાય છે.
સૂર્યોદય - સૂર્યાસ્તના સમયે ઉર્જાપ્રવાહ વધુ હોય છે.
પ્રાણાયામ વડે બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ અને શુદ્ધ થાય છે અને
રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ અને જ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે.
ધ્યાન અને યોગથી આત્માને જાણો.
ચિત્ત અને વાયુનો નાશ ન થાય, ત્યાં સુધી શાસ્ત્રનું
જ્ઞાન, આત્માની પ્રતીતિ અને મોક્ષપ્રાપ્તિ થતી નથી.
જ્યાં સુધી પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણાના માર્ગમાં પ્રવેશે નહીં
અને કુંભકાદિ દ્વારા પ્રાણવાયુના દૃઢ બંધનથી બિન્દુ
સ્થિર થાય નહીં, ચિત્ત સ્વાભાવિક ધ્યેયાકાર વૃત્તિવાળું
બને નહીં, ત્યાં સુધી જ્ઞાન તો દંભપૂર્વક કરાયેલા
મિથ્યા બકવાદરૂપ છે અર્થાત આત્મજ્ઞાનમાં હેતુ
પ્રાણવાયુ, બિન્દુ અને ચિત્તની સ્થિરતા જ છે.

યોગદર્શન ઉપર નીચેની ૫ ટીકાઓ પ્રસિદ્ધ છે:
વ્યાસ ભાષ્ય, વિજ્ઞાનભિક્ષુનું વાર્તિક, વાચસ્પતિ મિશ્રની ટીકા, ભોજદેવની વૃત્તિ અને રામાનંદ યતિની મણિપ્રભા ટીકા.

ધ્યાન જેવા ગહન વિષયનું રહસ્ય

અપરિણતના હાથમાં જતાં તે શાસ્ત્ર શસ્ત્ર રૂપ બની જાય છે. ધ્યાનની ઉચ્ચ ભૂમિકા પ્રાપ્ત થયાં પછી તેનાથી ભ્રંશ ન થવા દેવા માટે આલંબનોનો આદર આવશ્યક છે.

રજસ્ = અસ્થિર અને બહિર્મુખ - ક્ષિપ્ત ચિત્ત.

તમસ્ = વિવેકશૂન્ય કાર્યાકાર્ય વિચારહીન - મૂઢ ચિત્ત.

મનુષ્યનું શરીર યોગ અને તેની સિદ્ધિનું ઉત્તમ સાધન છે, પરન્તુ શરીર પ્રાપ્ત થવામાત્રથી યોગસિદ્ધિ થતી નથી, શરીરમાં ૭ ચક્ર, ૧૬ આધાર, ૨ લક્ષ્ય તથા ૫ આકાશ છે. ૧ સ્તંભ, ૯ દ્વાર અને ૫ માલિકને સમજવા જોઈએ.

મોક્ષ એ શું છે? જ્યાં સહજ સમાધિના ક્રમ દ્વારા મન વડે મનને સમ્યગ્ રીતે જોવાય છે, તે જ મોક્ષ છે. સહજ સમાધિને સમજવા પાતંજલયોગની પ્રક્રિયા જાણવી.

યોગસિદ્ધિ એટલે શું?

योगयुक्तो विशुद्धात्मा विजितात्मा जितेन्द्रियः ।
सर्वभूतात्मभूतात्मा कुर्वन्नपि न लिप्यते ॥

યોગ એક કલાકમાં કે એક દિવસમાં કદાપિ સિદ્ધ ન થાય,
એ માટે તો સેંકડો વર્ષો પણ ઓછાં છે.
વૃત્તિનિરોધ થાય, ત્યારે સાધનાની સમાપ્તિ થાય છે.
સાધનાની આ સમાપ્તિને જ 'સિદ્ધિ' કહેવાય છે.
યોગમાર્ગના મોટા વિઘ્નો: વચનમાં શંકા તથા ફળમાં સંશય.
યોગમાર્ગના બે મોટા સાધનો: ગુરુવચનમાં શ્રદ્ધા અને
તેમણે જણાવેલા સર્વ ક્રિયાઓના ફળમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ.
યોગ વ્યુત્થાનની અવસ્થામાં 'વૃત્તિ સારૂપ્યમિતરત્ર ।'
આત્મા વૃત્તિ સાથે મળી પ્રવૃત્તિનું રૂપ ધારણ કરી લઈને
પોતાને દ્રષ્ટા નહીં પણ વૃત્તિના કર્તા અને પ્રવૃત્તિના ભોક્તા
તરીકે માની લે છે, તેથી દુઃખનો અનુભવ કરવો પડે છે.
સાધનાનો ઉદ્દેશ આ ભ્રમને દૂર કરી
આત્માને તેનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ દેખાડવાનો જ છે.

શરીર, મન તથા બુદ્ધિ કે પ્રમાદથી થતાં રોગ

હઠયોગ, તપયોગ, જપયોગ, કર્મયોગ તથા મંત્રયોગ
આદિ મન, ઇંદ્રિય અને શરીરથી થાય છે.
ઉપાસનાયોગમાં ધારણા, ધ્યાનાદિ કેવલ મનથી થાય છે.
એકાગ્રતા બાદ કેવલ બુદ્ધિ કે પ્રમાદથી થાય, તે રાજયોગ છે.
ચિત્તમાં ચંચલતા વિક્ષેપરૂપે છે.
મનના વિકાર કામ-ક્રોધ છે, ઇંદ્રિયોના વિકાર રાગ-દ્વેષ છે,
હૃદયના વિકાર આશા-તૃષ્ણા છે, બુદ્ધિના વિકાર સંકીર્ણતાદિ
અને અહંકારના વિક્ષેપ ભેદબુદ્ધિ - જુદાઈ આદિ છે.
ઉપરના દરેક રોગ અને વિક્ષેપો
ઉપાસના અને રાજાદિ યોગથી દૂર થાય છે.
૮ દોષ ટાળીને પવિત્ર એકાંત સ્થાને ધ્યાન-અભ્યાસ કરે,
આસન બાંધી નિર્મલ ચિત્તે જિનેન્દ્રપ્રભુમાં ચિત્ત સ્થાપી
સિદ્ધ યોગીઓના સ્મરણપૂર્વક કરેલું ધ્યાન સિદ્ધ થાય.

માત્ર યોગવિજ્ઞાન જ માનવીને
સર્વદા, રોગરહિત શરીર અને મન આપી શકે.

અધ્યાત્મયોગ = આત્માને વિષે આત્માને જોડનાર યોગ.

(૧) જપ - વર્ણ, અર્થ, આલંબનનું ધ્યાન રાખી કરવો તે.

(૨) દેવાદિવંદન - તદ્ગતચિત્ત રાખી, સમયવિધાનાદિથી.

(૩) મૈત્ર્યાદિચિંતન - મૈત્રી, મુદિતા, કરુણા અને ઉપેક્ષા.

(૪) ઔચિત્યાલોચન - યોગશુદ્ધિ, જનવાદ, ઉપકૃતિ.

(૫) આત્મસંપ્રેક્ષણ - શરણાગમન, દુષ્કૃતગર્હા, સુકૃતાનુમોદન.

(૬) સમ્યક્પ્રતિક્રમણ - કૃત્યાકૃત્યકરણ, વિપરીત પ્રરૂપણા.

શ્રદ્ધાદિ યોગનો ક્રમ

શ્રદ્ધા, વીર્ય, સ્મૃતિ, સમાધિ, પ્રજ્ઞા અને યોગ એ ક્રમ છે.

o

Yoga is the transformation of the thinking principle. 'યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ।'

The word 'yoga' has been used, misused and abused.

Man is the only animal, who has the hunger & thirst for perfection.

આ પાતંજલ યોગદર્શન કહે છે કે:

જ્યારે દેશ, કાળ, જાતિ આદિથી શૂન્ય કેવળ અર્થ
માત્ર નિર્ભાસ બને, ત્યારે જો તે સ્થૂલવિષયક હોય,
તો નિર્વિતર્ક બને છે અને સૂક્ષ્મવિષયક હોય,
તો નિર્વિચાર સમાધિ રૂપ બને છે.

સ્થૂલ = મનુષ્યાદિ પર્યાયરૂપ, સૂક્ષ્મ = શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ.

આ જૈનદર્શન કહે છે કે:

પર્યાયયુક્ત સ્થૂલ - સૂક્ષ્મ દ્રવ્યનું ધ્યાન એ
સવિતર્ક - સવિચાર સમાધિ છે અને
પર્યાયવિનિર્મુક્ત સ્થૂલ - સૂક્ષ્મ દ્રવ્યનું ધ્યાન તે
નિર્વિતર્ક - નિર્વિચાર સમાધિ છે અથવા અંતરાત્મામાં
પરમાત્માના ગુણોનો અભેદ આરોપ (સમાપત્તિ) તે
ધ્યાનફળ છે, જે સંસર્ગારોપ વડે થાય છે. જેના તાત્ત્વિક
અનંત ગુણો આવિર્ભાવ પામ્યાં છે, તેવા સિદ્ધાત્માઓના
ગુણો વિષે અંતરાત્માનો એકાગ્ર ઉપયોગ, તે સંસર્ગારોપ.
તે ચંચળ ચિત્તવાળાને ઇંદ્રિયોના નિગ્રહ વિના થતો નથી.

જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી એ મનુષ્ય કેવી રીતે મુક્ત થાય?
આ પ્રશ્નનો જવાબ યોગ - અધ્યાત્મવિદ્યા આપે છે.
જ્ઞાનમાર્ગમાં સકલ જ્ઞાનના આધાર એવા આત્મતત્ત્વ
સાથે ધ્યાન વડે સીધો સંબંધ પ્રસ્થાપિત કરવાનો હોય છે.
પ્રથમ અંતરાત્મા સાથે અને ત્યારબાદ પરમાત્મા યા
બ્રહ્મની વિરાટ ચેતના સાથે તાદાત્મ્ય સાધવાનું રહે છે.
લોકો જેને જ્ઞાન કહે છે, એ તો માત્ર માહિતી છે.

જે વ્યક્તિને આત્મતત્ત્વનો અનુભવ અથવા
સાક્ષાત્કાર થયો નથી, તેને જ્ઞાની ગણી શકાય નહીં.
'પ્રભુના હાથમાં દોરી છે' એમ કહીએ, તે 'પ્રભુ' કોણ?
તે પોતાના અંતરમાં બિરાજમાન શુદ્ધ ચૈતન્યસ્વરૂપ
આત્મા છે, એનું જ નિત્ય ધ્યાન કરવું આવશ્યક છે.
ધ્યાન એ સત્યની શોધનું માધ્યમ છે. ધ્યાનના બે
પ્રકાર ધર્મ - શુક્લ, તેમાં ધર્મ એ વસ્તુસ્વભાવ છે.
વસ્તુના અજ્ઞાત પર્યાયોને જ્ઞાત કરવાનું સાધન ધ્યાન છે.
નિર્વાણ કોઈ સ્થિતિનું નહીં પણ મુક્તાત્માનું નામ છે.

'શ્રી ભગવતી સૂત્ર'માં એમ કહ્યું છે કે:

આધ્યાત્મ ધ્યાનયોગના ૧૨ માસના પર્યાયમાં અનુત્તરના સુખથી પણ અધિક સુખ અનુભવવાના બે ઉપાય છે:

નિશ્ચયથી તત્ત્વવિલીન આત્મા અને

વ્યવહારથી કલ્યાણકારિ યોગ, ઉપરાંત અનેક પ્રકાર છે.

નિશ્ચયથી આત્મા પોતે છે અને વ્યવહારથી ઈતર સકલ કારણ સહિત કલ્યાણકારિ યોગાદિ કારણ છે.

આધ્યાત્મ ધ્યાનયોગરૂપ અનુભૂતિના અન્ય ૧૬ કારણો:

(૧) શ્રેયસ્કરભૂત સ્નિગ્ધ - સ્નેહવાળા પુરુષોનો સંબંધ (૨) સત્શાસ્ત્ર શ્રવણ, ચિન્તન, ભાવન (૩) પરોપકાર (૪) પરપીડાપરિહાર (૫) વિષયપ્રવૃત્તિત્યાગ (૬) ગુણરાગ (૭) ભવસ્વરૂપ વિચાર (૮) નિર્ગુણ પ્રત્યે માધ્યસ્થ્ય (૯) નિંદાનો પરિહાર (૧૦) લોકાનુવર્તન (૧૧) પ્રમાદપરિહાર (૧૨) કુશીલ સંસર્ગનો ત્યાગ (૧૩) અશુભ વિકલ્પોનો ત્યાગ (૧૪) પૂજ્યોની પૂજા (૧૫) કષાયત્યાગ (૧૬) સહજ આત્મસ્વરૂપની ભાવના: 'હું અન્ય છું - દેહાદિ પરદ્રવ્યો છે.'

યોગાભ્યાસ એટલે... અધીરતા, મૂઢતા, ચંચળતા અને
વિક્ષેપથી રહિત ચિત્તતાનો પ્રતિદિન અભ્યાસ.

યોગ તો પ્રભુનો સંયોગ અને પ્રકૃતિનો વિયોગ છે.

યોગાભ્યાસથી શું થાય?

જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, મંદાગ્નિ ટળે છે, અપાનવાયુ વશ થાય, અપાનની અનિયત ગતિ દૂર થાય અને માદક અન્નને ત્યાગવાની શુદ્ધ મતિ પણ જાગે છે. વિવેકશક્તિ વધવાથી રાજસ-તામસ આહારમાં રૂચિ ટળે છે અને યોગને સહાયક સાત્વિક આહારમાં રૂચિ જાગે છે.

'પ્રભુ યોગસ્વરૂપ હતાં' એનો અર્થ:

યોગની અદ્ભુત સંપદા પ્રભુને સિદ્ધ થઈ હતી.

યોગ એટલે યુક્તિ

નાની સરખી યુક્તિથી જે કાર્ય થાય, તે મોટી શક્તિથી ન થાય. બળ કરતાં કળ ચઢે છે. કળનું જ બીજું નામ 'યોગ' છે. જીવની ઉન્નતિ માટે જ નિસર્ગદેવતા કામ કરી રહેલ છે. તેનું કામ ઝડપી કરવા માટે યોગની યુક્તિ બતાવી છે.

ધ્યાનની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ

એક જ વસ્તુને વિષે અંતઃકરણને પ્રવર્તાવવું તે 'ધ્યાન'.
અન્ય ચિંતારહિત, એક ચિંતારૂપ સ્વસંવેદન તે 'ધ્યાન'.
તાત્ત્વિક શ્રુતજ્ઞાનથી સ્થિર થયેલ મનને 'ધ્યાન' કહે છે.
ધ્યાન કરનારી સ્થિર બુદ્ધિ પણ 'ધ્યાન' છે અને
ષટ્કારકમય આત્મા પણ નિશ્ચયનયથી 'ધ્યાન' છે.
ધ્યાન = વસ્તુના રહસ્ય મેળવવાની અખંડ ચિત્તસાધના.
રહસ્યપ્રાપ્તિ માટેની માનસિક એકાગ્રતા, તે 'ધ્યાન' છે.
ક્ષણે ક્ષણે થતાં સત્કર્મસંચયનું નિરીક્ષણ, તે 'ધ્યાન' છે.
વ્યાપક અર્થમાં ધ્યાન એટલે જે કાંઈ 'સાત' છે,
તેની સાથેના સર્વ સંબંધોને છેદી નાંખવાની ક્રિયા કે
દીર્ઘકાળનો સદ્ભાવપૂર્વક સેવાયેલો નિરન્તર અભ્યાસ.
ધ્યાન એટલે મનની ચોટ. ધ્યાન એટલે મનની તન્મયતા.
એકાગ્ર મનથી કર્તવ્યકર્મ કરવા, તે તાત્ત્વિક ધ્યાન છે.
ધ્યાન = બ્રહ્મની વિરાટ ચેતના સાથે તાદાત્મ્ય.
ભક્તની પરિપક્વ અવસ્થા, તે પણ ધ્યાન જ છે.

તા. ૨૯-૪-૯૫, શ્રી રાતા મહાવીર, ચૈત્ર વદી ૧/ શનિ

ધ્યાનની ક્રિયા શા માટે આવશ્યક ?

બાહ્યજગતનું અસ્તિત્વ વિસરીને - મિટાવી દઈને આંતરજગતમાં સ્થિર ન થવાય, ત્યાં સુધી માનવને પરમ શાંતિ કે આનંદ મળતો નથી, તે માટે જરૂરી છે.

ક્રિયા - ભાવનાપૂર્વકનો સ્થિર અધ્યવસાય, તે ધ્યાન.

ક્રિયા = અધ્યાત્મયોગ, ભાવના = ભાવનાયોગ,

સ્થિર અધ્યવસાય = ધ્યાનયોગ.

ધ્યાનયોગનું ફળ સમતાયોગ અને તેનું ફળ વૃત્તિસંક્ષયયોગ = ભવ અને શરીરરહિત થવાનો માર્ગ.

સાધનાનું બાહ્યસ્વરૂપ કર્મયોગ છે અને ભક્તિ, ધ્યાન, જ્ઞાનાદિ સાધનાના આંતરિક સ્વરૂપો છે.

શેની માટે શેનું ધ્યાન કરવું ?

(૧) નિર્મળતા માટે ચૈતન્ય પરમાત્માનું ધ્યાન.

(૨) સ્થિરતા માટે પર્યાયાનુસ્યૂત દ્રવ્યપરમાત્માનું ધ્યાન.

(3) સમ્યગ્ સમાધિ માટે મહાસત્તાપરમાત્માનું ધ્યાન.

ધ્યાનના મુખ્ય ૪ પાયા

ગુરુનો ઉપદેશ, શ્રદ્ધા, સદા અભ્યાસ અને સ્થિરમન.

ધ્યાનયોગની મહત્તા

ધ્યાન = સાત્ત્વિક ચિત્તની લક્ષ્યમાં એકતાનતા.

ધ્યાનયોગમાં અપ્રતિહત દર્શનશક્તિ રહેલ છે.

યમ-નિયમ સંપન્ન થઈ, આસનજયી થઈ, પ્રાણ ઉપર વિજય મેળવી, ઈંદ્રિયોને સ્વાધિનતામય કરીને લક્ષ્યમાં સાત્ત્વિક ચિત્તની એકતાનતા કરવી, તે 'ધ્યાનયોગ' છે.

ધ્યાન એ આત્માનો ઉપચાર અને મહાઔષધ છે.

ધ્યાનથી જ આત્મા પ્રસન્ન થાય છે.

ધ્યાનયોગ સતત નિશ્ચયાત્મક છે,

ધ્યાનમાં બેઠું શરીર નિશ્ચલ થવું.

બ્રાહ્મમુહૂર્ત ધ્યાન માટે પવિત્ર સમય છે.

શુભ્ર લાભ માટે શ્વેત વસ્ત્ર શુભધ્યાનનું પ્રતિક છે.

ધૂપ - દીપ સહિત ધ્યાન લાભવૃદ્ધિનું કારણ છે.

જળાશય, ઉદ્યાન, પર્વતની તળેટીમાં ધ્યાન કરી શકાય છે.

શ્રી પંચ પરમેષ્ઠિનું ધ્યાન

શ્રી પંચ પરમેષ્ઠિનું ધ્યાન જ્યારે શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનથી સંકીર્ણ હોય છે, ત્યારે તે સવિકલ્પ સમાધિનો હેતુ બને છે. એ રીતે જ્યારે દેશ, કાળ, જાતિ આદિથી યુક્ત હોય છે, ત્યારે પણ તે સવિકલ્પ સમાધિ બને છે. ભાગવત્સ્વરૂપનાં આલંબનથી આત્મધ્યાન સહજ બને છે.

સમસ્ત દ્વાદશાંગીનો સાર ધ્યાનયોગ છે.

ધ્યાન વડે આત્મસ્વરૂપની સ્પર્શના થાય છે, તેને 'સમાપત્તિ' કહે છે.

શ્રી નમસ્કારમંત્ર વડે સકલ ધ્યાનની સિદ્ધિ થાય છે. કહ્યું છે કે: 'શ્રી નમસ્કારમંત્રેણ સકલધ્યાનસિદ્ધિઃ ।'

ધ્યાનની પ્રક્રિયા

(૧) ચિત્ત સંચાર સાક્રિત્ય (૨) ચિત્ત સંચાર નિરોધ. તે બન્ને માટે સગુણ આલંબન આવશ્યક મનાય છે.

(3) આલંબનરહિત શાંતિ અને સ્થિરતા.

ધ્યાન તથા મૌન માટે પ્રારંભે એક ઘટિકા જ પૂરતી છે.

અરિહંત અને સિદ્ધ પરમાત્માનું ધ્યાન - એ કર્મક્ષયનું અસાધારણ કારણ કઈ રીતે?

તેઓના ધ્યાનના પ્રભાવથી દુઃખદાવાનળમાં દાઝતા સંસારી જીવોના દુઃખદાહ એક ક્ષણવારમાં શમી જાય છે. શુદ્ધ સ્વરૂપને પામેલાં અરિહંત આદિ આત્માઓનું ધ્યાન તેમના પૂજન વડે, સ્તવન વડે, તેમની આજ્ઞાનું પાલન આદિ વડે થાય છે. શુદ્ધ સ્વરૂપને પામેલા આત્માઓનું ધ્યાન એ જ પરમાત્માનું ધ્યાન છે અને એ જ નિજ શુદ્ધાત્માનું ધ્યાન છે. ધ્યાન વડે ધ્યાતા ધ્યેયની સાથે એકતાનો અનુભવ કરે છે, તે સમાપત્તિ છે અને તે જ એક કર્મક્ષયનું અસાધારણ કારણ છે.

ધ્યાનાવસ્થામાં દર્શન એટલે ઈશ્વરી શબ્દ સાંભળવો, ઈશ્વરી રૂપ જોવું તથા ઈશ્વરી સ્પર્શ અનુભવવો.

તે વડે અનુમાન - વિતર્ક થઈ શકે છે.

કોઈ પણ ધર્મનો નિયમ ત્રણ 'કરણ' અને ત્રણ 'યોગ'પૂર્વક જ પૂર્ણ બને છે.

સિદ્ધનું ધ્યાન કેવી રીતે કરવું ?

અવ્યવહારમાંથી વ્યવહારમાં આવનારનું સ્મરણ
ચિત્તમાં કાયમ રહેવું, એ સિદ્ધના ધ્યાનનો ઉપાય છે.
ધ્યાન દ્વારા વિશ્વની ગંભીરતામાં પ્રવેશ કરી શકાય,
અખિલની સાથે આત્માનો સંબંધ સ્થાપિત થઈ શકે છે.
મનની કઈ ત્રણ ભૂમિકા એ જ મનનો સંયમ છે?
કોઈપણ એક સ્થૂલ કે સૂક્ષ્મ
વસ્તુમાં મનને રોકવું, તે 'ધારણા';
તે જ વસ્તુ વિષે એકાગ્ર વિચાર કરવો, તે 'ધ્યાન'
અને અભ્યાસ કરતાં જતાં ચિંત્ય વિષયમાં એકરૂપ
જેવી અવસ્થા અનુભવવી, તે 'સમાધિ'.
પ્રયત્નથી આવો સંયમ સિદ્ધ કરી શકાય ? જી હા.
ધ્યાન વખતે એક ક્ષણમાં જે સુખ થાય,
તે ઇંદ્રના સુખ ભોગવતાં પણ ન થાય.
ધ્યાન વિના મનની કલ્લોલરૂપતા ઓળખાય નહીં,
તો ઓળખ્યા વિના કેમ શમે ?

ધ્યાનથી સર્વ સુલભ છે.

ઘણું બોલો નહીં - મૌનપૂર્વક ધ્યાન કરો.

હૃદયમાં પરમેશ્વરનો વાસ છે, તે ધ્યાનથી પ્રત્યક્ષ થાય છે.

સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર ધ્યાન દ્વારા જ થાય.

રાગ-દ્વેષ રૂપી મળને દૂર કરનાર, ધ્યાનથી પવિત્ર થયેલ
જ્ઞાનરૂપી જળ દ્વારા માનસરૂપી તીર્થમાં
જે સ્નાન કરે છે, તે પરમ ગતિમાં જાય છે.

સુરતાને શબ્દમાં જોડવા, તે સુરત શબ્દયોગ છે.
સુરતા એટલે ધ્યાન અને શબ્દ એટલે અનાહત.
ધ્યાનને અનાહતમાં જોડવાની ક્રિયા તે સુરત શબ્દયોગ છે.

સુરત યોગનું પ્રયોજન એ છે કે:

આત્માની સુરત (આત્મા અથવા ઉપયોગ)
ક્રમશઃ ઊંચે ચઢીને મસ્તકના ક્રિયાશીલ કેન્દ્રો ઉપરાંત
ગુપ્તચક્રો, કમળો - પદ્મોને ચૈતન્યવંત કરી,
સૂક્ષ્મ યોગમંડળોની રચનાઓનો અનુભવ કરાવી,
અંતે સાચા માલિકના દર્શન કરાવે.

વિશ્વતંત્રમાં વ્યાપ્ત વિશ્વાત્મક શક્તિ કે
વિશ્વશક્તિને પ્રાપ્ત કરવાની એક માત્ર રીત તે ધ્યાન.

ધ્યાનમાં પ્રગતિ કરવી હોય, તેનું જીવન સાત્ત્વિક જોઈએ.

ધ્યાનનું સ્થાન મન અને મનનું સ્થાન શરીર છે.

શરીર એ સ્થૂલ અને મન એ સૂક્ષ્મ સાધન છે.

સૂક્ષ્મ સાધન વધારે શક્તિશાળી અને તીક્ષ્ણ હોય છે,
પરંતુ તેને સ્થૂલનો સહારો જોઈએ છે.

સાધકે ભાવનાઓમાં રહેવું જે સારું હોય, તે જ
જોવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, દોષ પોતાના જોવા જોઈએ.

આત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન શા માટે છે?

નિજસ્વરૂપને ધ્યાવવા માટે આત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન છે.
નિજસ્વરૂપને ભાવ્યા વિના સ્વરૂપનો સ્થિર નિર્ણય
થતો નથી, ધ્યાન વિના સ્વરૂપસાક્ષાત્કાર થતો નથી.
સાક્ષાત્કાર માટે ધ્યાનની, ધ્યાન માટે ભાવનાની, ભાવના
માટે જ્ઞાનની, જ્ઞાન માટે પ્રત્યક્ષ દર્શનની આવશ્યકતા છે.

યોગ વડે યોગાતીત થવાનું છે.

ધ્યાન સમયે દ્રષ્ટાશ્રિતનું લક્ષ મુખ્ય બને છે,
ક્રિયા સમયે પદાર્થાશ્રિતનું લક્ષ મુખ્ય રહે છે.
અધ્યાત્મ યોગ એટલે પ્રકૃતિના લક્ષ્યથી શક્યનો આરંભ.
આત્માનું સાચું નામ અનાહત, આત્માનું સાચું રૂપ
અવ્યક્ત, અનાહતને ઓળખાવનાર 'અજપાજપ' છે
અને અવ્યક્તને ઓળખાવનાર 'રૂપાતીત' છે.

આગમશ્રવણ, અનુમાન, મનન અને
ધ્યાનાભ્યાસ રૂપી નિદિધ્યાસન વડે પ્રાપ્ત થયેલી
પ્રસાદ શ્રેષ્ઠ યોગની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે.

અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની સિદ્ધિ માટે બ્રહ્મરંધ્ર - સહસ્રાર,
સંપ્રજ્ઞાતની સિદ્ધિ માટે ભૃકુટિ - આજ્ઞાચક્ર શ્રેષ્ઠ સ્થાન છે.
તાળુ સમક્ષ અંદરથી ધ્યાન કરવામાં આવે, તો ધ્યાન
સ્વયં ભૃકુટિ - આજ્ઞાચક્ર સુધી જશે. જિહ્વામૂળથી ઉપરની
બાજુ ધ્યાન કરાય, તો ધ્યાન બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચે.
ધ્યાનને માટે તાળુને ભૃકુટિનું દ્વાર અને
જિહ્વામૂળને બ્રહ્મરંધ્રનું દ્વાર સમજવું જોઈએ.

૪ પ્રકારના ધ્યાન

(૧) આર્તધ્યાન એટલે સ્વસુખનો રાગ, સ્વદુઃખનો દ્વેષ, સ્વગુણનો મોહ, સ્વમતનો આગ્રહ. ભરત ચક્રવર્તી, પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિ, વિષ્ણુકુમાર વિગેરેની જેમ જેમાં રાજ્યના ઉપભોગ આદિની તૃષ્ણા રહે તે.
સુકોમળ હૃદયધારીને આર્તધ્યાનનો સંભવ નથી.

(૨) રૌદ્રધ્યાન એટલે સ્વસુખનો જ રાગ, સ્વદુઃખનો જ દ્વેષ, સ્વગુણનો જ મોહ, સ્વમતનો જ આગ્રહ. જેમાં છેદન - ભેદન - તાડન - તર્જન નિરનુકંપપણું થાય,
કઠોર હૃદયના જમાલી કે મરીચી આદિની જેમ.

(૩) ધર્મધ્યાન એટલે સર્વના સુખનો રાગ, સર્વના દુઃખનો દ્વેષ, સર્વના ગુણનો મોહ તથા સર્વના મતનો આગ્રહ. જેમાં સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, મહાવ્રતપાલન, બંધ - મોક્ષની તથા જીવની ગતિ - આગતિ આદિની ચિંતા થતી રહે.

(૪) શુક્લધ્યાન એટલે નિર્વિકલ્પ દશાનું પ્રાધાન્ય. આ ધ્યાન આજના આ પંચમ કાળમાં કોઈ કરી શકે એ સંભવ નથી.

જેમાં ઇન્દ્રિયો વિષયોથી પરાઙ્મુખ હોય છે, જેમાં મન સંકલ્પ - વિકલ્પના દોષોથી રહિત તથા ચપળતારહિત અને સ્થિર શરીર હોય, તે શ્રેષ્ઠ એવું શુક્લધ્યાન છે.

આર્તધ્યાનથી તિર્યંચગતિ, રૌદ્રધ્યાનથી નરકગતિ, ધર્મધ્યાનથી દેવગતિ અને શુક્લ ધ્યાનથી જન્મક્ષય થાય છે.

સંસારવૃક્ષના કારણભૂત જે હિંસા કરી છે, તે આર્ત - રૌદ્ર અધ્યવસાયવાળી હિંસા સમજવી.

શુક્લ ધ્યાનના ૪ આલંબન

(૧) ક્ષમા = દુઃખ દેનારને પણ પોતાના આત્મા જેવો માને અને કર્મ ખપાવનાર તરીકે ઉપકારી માને.

(૨) મૃદુતા = ઉપસર્ગ કરનારનું પણ હિત ચિંતવી કોમળ ભાવ રાખે.

(3) ઋજુતા = કષ્ટ આપનારનો દોષ ન જુએ. પોતાનું કર્મ ભોગવવાનું બાકી હતું તે જુએ.

(૪) નિર્લોભતા = આત્મગુણની પ્રાપ્તિ સિવાય અન્ય કોઈ વસ્તુની ઇચ્છા ન રાખે.

શુક્લ ધ્યાનની ૪ અનુપ્રેક્ષા

(૧) સંસાર ભાવના = અનંત અતીત અનુપ્રેક્ષા.
સંસારમાં અનંત પુદ્ગલ પરાવર્ત માટે પરિભ્રમણ કર્યું.

(૨) અનિત્યત્વ ભાવના = વિપરિણામ અનુપ્રેક્ષા.
સંસારની પ્રત્યેક વસ્તુ પરિણામનશીલ છે.
જેમકે પ્રાતઃ, મધ્યાહ્ન, સાયં અવસ્થાઓ બદલાય છે.

(3) અશરણ ભાવના = અશુભ અનુપ્રેક્ષા.
સંસારમાં દુઃખ છે, તેથી તે અશુભ છે.
જન્મ, જરા, મરણ, રોગ, શોક, આધિ - વ્યાધિ,
સંયોગ - વિયોગ ભરપૂર છે. શરીર પણ અશુભ છે.

(૪) આસ્રવ ભાવના = અપાય અનુપ્રેક્ષા.
રાગ - દ્વેષાદિ દોષોનો વિચાર, સંસ્કારો, ઇચ્છાઓ,
મિથ્યાત્વ, અવ્રત, પ્રમાદ, કષાય, અશુભયોગો પાપકારક છે.

શુક્લધ્યાનના બે ભેદ

પૃથક્ત્વવિતર્ક અને એકત્વવિતર્ક.
વિતર્ક = તર્કનો વિરહ = સ્વસંવેદનસિદ્ધ જ્ઞાન.

શુક્લ ધ્યાનના ૪ લક્ષણો

(૧) અવ્યથા - ભયનો અભાવ.
મરણાંત ઉપસર્ગ વખતે પણ નિર્ભયતા.

(૨) અસંમોહ - દેહની માયાથી પણ મૂંઝાય નહીં.

(૩) ભેદજ્ઞાન - શરીર અને આત્માની ભિન્નતા.
પોતાના શરીરના ટૂકડે ટૂકડા થાય,
તો પણ આત્મા તો જ્ઞાનોપયોગમાં જ રહે!

(૪) વ્યુત્સર્ગ - અસંગતા.
દ્રવ્યથી પરિવારનો અને ભાવથી કર્મકષાયનો ત્યાગ.

(૧) શુક્લધ્યાનનો પહેલો પાયો : પૃથક્ત્વવિતર્ક સવિચાર.
સર્વ જીવો જૂદા હોવા છતાં જીવત્વેન અભિન્ન છે.

(૨) શુક્લધ્યાનનો બીજો પાયો : એકત્વવિતર્ક અવિચાર.
સર્વ ગુણ-પર્યાયો પૃથક્ હોવા છતાં દ્રવ્યત્વેન અભિન્ન છે.
શબ્દ - અર્થ - જ્ઞાનથી તથા મન - વચન - કાયાથી ઉપર્યુક્ત
બંને પ્રકારનું ધ્યાન કેવળજ્ઞાન અને મોક્ષનો હેતુ છે.

ધ્યાનના ત્રણ અંગો : પ્રાર્થના, દર્શન અને પ્રતીતિ.

ધર્મધ્યાન - શુક્લધ્યાન એટલે શું ?

'જગતમાં જે કંઈ બની રહ્યું છે અને જે કંઈ બનવાનું છે,
તે બધું બરાબર જ છે' એમ જોવું અને વર્તવું તે.
તે સિવાય બધું આર્તધ્યાન - રૌદ્રધ્યાન, રાગ-દ્વેષરૂપ છે.
સાક્ષાત્ મોક્ષનું કારણ ચોથું એવું શુક્લધ્યાન છે.
શુક્લનું કારણ ધર્મ અને ધર્મનું કારણ ભદ્રધ્યાન છે.
ધર્મધ્યાન ૭મે ગુણઠાણે છે.
તે જીવો ધર્મી નહીં, તો પણ ભદ્રપરિણામી છે.
એકાંત ધ્યાનથી મનની મલિનતા અને ચંચળતા આદિ
ચિત્તના અનેક દોષો ચાલી જાય છે.
ધર્મધ્યાન = દુઃખનું કારણ પોતાનામાં જ શોધવું.
રૌદ્રધ્યાન = 'કારણ બીજામાં છે' એમ માનવું તે.
દુઃખરૂપ જીવનને પોતામાં કે બીજામાં શોધવાનો
વિચાર જ ન કરવો, તે શરીરરૂપી આર્તધ્યાન છે.

આર્તધ્યાન રૂએ છે, રૌદ્રધ્યાન રોવડાવે છે,
ધર્મધ્યાન વિચારે છે, શુક્લધ્યાન શોધે છે.

૪ પ્રકારના ધ્યાની

જે રડે તે આર્તધ્યાની, રડાવે તે રૌદ્રધ્યાની,
રડતાંને છાનો રાખે તે ધર્મધ્યાની અને
જે સાધક રડવાના મૂળને કાપે, તે શુક્લધ્યાની કહેવાય.

(૧) આર્તધ્યાની - હેવાન - કનિષ્ઠ = નિર્બળ.
(૨) રૌદ્રધ્યાની - શૈતાન - દુષ્ટ = દુર્બળ.
(3) ધર્મધ્યાની - ઇન્સાન - શ્રેષ્ઠ = સબળ.
(૪) શુક્લધ્યાની - ભગવાન - પરમેષ્ઠ = પ્રબળ.

૪ પ્રકારનાં ધ્યાનમાં...

(૧) પ્રથમ આવે વિતર્ક, વિચાર, પ્રીતિ, સુખ, એકાગ્રતા.
(૨) પછી પ્રીતિ, સુખ, એકાગ્રતા. (3) સુખ, એકાગ્રતા.
(૪) છેલ્લે રહે માત્ર એકાગ્રતા, જેમાં નીચેના ગુણો ભળે:
ઉદાસીનતા કે ઉપેક્ષા, નિર્ભયતા, નિશ્ચિંતતા, નિષ્પ્રકંપતા.

યોગમાં ચિત્ત એ મધ્યબિંદુ છે.
તેની આસપાસ ક્રિયા, ધ્યાન વગેરે ગોઠવાયેલાં છે.
બ્રહ્મવિદ્યા વિના નિરપવાદ સત્ય ટકી શકતું નથી.

અશુભ અને શુભધ્યાન

ચિત્તની એકાગ્રતા શુભાશુભ નિમિત્તોથી થાય છે, તે અંગેના ચિંતનનું વિશ્લેષણ મુખ્ય બે વિભાગમાં છે:

અશુભધ્યાન બે પ્રકારે : આર્ત - રૌદ્ર.

શુભધ્યાન બે પ્રકારે : ધર્મ - શુક્લ.

વિષયચિન્તનથી થતી પીડાના ચિન્તનનો સંગ્રહ આર્તમાં અને જીવો પ્રત્યેની ક્રૂરતાથી થતું ચિંતન તે રૌદ્રમાં સમાય છે.

આર્તરૌદ્ર ધ્યાનનો તાત્ત્વિક અર્થ

અઘાતીકર્મોની આજ્ઞાને તોડવી તે છે અને તે ધ્યાન કરવાની આજ્ઞા જિનેશ્વરની સેનાની સેવકથી એ જિનાજ્ઞાને તોડવારૂપ છે, તેથી પાપ છે.

ધર્મધ્યાન એ જિનાજ્ઞાને કે જિનની સેનાની આજ્ઞાને પ્રસન્નતાપૂર્વક આચરણ થવારૂપ છે, જેથી સામાયિક - સમાધિ - સમતારૂપ હોઈ ઉપાદેય છે.

રૌદ્રધ્યાનનું નિવારણ સામાયિકના પચ્ચક્ખાણથી સુલભ બને.

આર્તધ્યાનનું નિવારણ નવકારના પચ્ચક્ખાણથી સિદ્ધ થાય.

આર્તધ્યાન = 'પોતાને દુઃખ ન આવો' એ વિચાર.
ધર્મધ્યાન = 'કોઈને દુઃખ ન આવો' એ વિચાર.
રૌદ્રધ્યાન = 'મને સુખ મળો' એ વિચાર.
શુક્લધ્યાન = 'સૌને સ્વાધીનસુખ મળો' એ વિચાર.

આત્મવિચાર એ શુક્લધ્યાન.

શુક્લના ૪ પ્રકારમાં પહેલું છે પૃથક્ત્વ વિતર્ક સવિચાર, જેમાં એકમાંથી બીજા અને બીજામાંથી ત્રીજા તત્ત્વ ઉપર જઈ ચિંતન કરે છે. બીજું છે એકત્વ વિતર્ક વિચાર, જેમાં જીવમાત્ર એક જ તત્ત્વમાં સ્થિર થાય છે. પ્રભુ એક પુદ્ગલ કે પરમાણુ ઉપર આવું ધ્યાન કરતાં હતાં. ત્રીજું છે સૂક્ષ્મ ક્રિયા પ્રતિપાતિ, જેમાં શરીરના બોધ સિવાય બાકી બધું જ વિસરાઈ જાય છે અને ચોથું છે સમુચ્છિન્નક્રિયાનિવૃત્તિ શુક્લધ્યાન, જ્યાં સમસ્ત કર્મો છૂટી જીવને આત્મતત્ત્વનું જ્ઞાન થાય છે, જેને જૈન શાસ્ત્રમાં 'કેવળજ્ઞાન' કહેવાય છે. આવા જ્ઞાની જીવનો પછી નવો જન્મ નથી હોતો, એ સીધા જ મુક્તિને પામે છે.

શુક્લધ્યાનનો બીજો પ્રકાર

સમસ્ત ચૈતન્ય તત્ત્વનો સંગ્રહ હૃદય-ગર્ભમાં આવી જાય.

અશુક્લધ્યાનનું કારણ ઔપાધિક બંધન-કામિની આસક્તિ તથા શુક્લધ્યાનનો હેતુ નૈષ્ઠિક હૃદય અને ગુરુ ઉપદેશ છે.

અશુક્લધ્યાન અશુક્લ અને શુક્લધ્યાન શુક્લ પ્રવૃત્તિજનક છે.

શુક્લાશુક્લ પ્રવૃત્તિ શુક્લાશુક્લ ગતિનો હેતુ છે.

શુક્લ ગતિ મોક્ષ છે, અશુક્લ ગતિ સંસાર છે.

વિપાક-વિચય ધર્મધ્યાન કે કોઈપણ ધર્મધ્યાનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા ભાવનાઓથી ભાવિત મનવાળા બનવું જોઈએ.

ધ્યાન માટેની યોગ્યતા

જગતને પોતાના આત્મા સમાન જોવું,

સર્વના કલ્યાણની કામના કરવી,

સર્વ પ્રત્યે કરુણાભાવ - આત્મસમાનભાવવાળા બનવું.

એ સિવાય ધ્યાન માટેનો પ્રયાસ વિડંબનારૂપ છે.

ભાવનાઓથી મન નિર્મળ અને સમભાવવાળું બને છે,

એ પછી જ ધ્યાનની યોગ્યતા આવે છે.

ધ્યાન સમયે શેનું - શેનું ધ્યાન રાખવું?

ધ્યાન સમયે પરમાત્મા, સર્વ જીવો અને આત્મસ્વરૂપને
છોડીને બાકી કોઈપણ વિચારો ન કરવાની ટેવ પાડવી.

ધ્યાન કરવા સમયે બને તેટલી વધુ વાર તથા
બને તેટલું સંકલ્પ - વિકલ્પરહિત
આત્મઉપયોગમાં રહેવા જ પ્રયત્ન કરવો.

ધ્યાન વિકલ્પના કાળમાં આત્મા, પરમાત્મા અને સર્વ
જીવોના વિષયમાં જ મન રહે, તેવો પ્રયત્ન કરવો.
સંસારના અને જડ વસ્તુઓના વિચારો બંધ કરવા.
પરમાત્મતત્ત્વની સર્વોપરિતા વિચારવી.

શુક્લ ધ્યાનના બે પગથિયાં:

To empty all the unnecessary
thoughts from the mind and To see that
all thoughts are unnecessary.

ધ્યાન કે જપ દ્વારા પરમાત્મતત્ત્વ પ્રત્યે જવાનો માર્ગ
હાથમાં ન આવે, તો આગમનો બોધ રૂઢ બની જાય છે.

૪ પ્રકારના ધ્યાનના ૮ લક્ષણો

આર્તધ્યાન	રૌદ્રધ્યાન	ધર્મધ્યાન	શુક્લધ્યાન
(૧) રડે	રડાવે	ઘણો રાખે	મૂળ કાપે
(૨) હૈવાન	શેતાન	ઈન્સાન	ભગવાન
(૩) અનિષ્ટ	દુષ્ટ	શ્રેષ્ઠ	પરમશ્રેષ્ઠ
(૪) નિર્બળ	દુષ્ટ બળ	સબળ	પ્રબળ
(૫) રાખે	ઉપરાંત રખાવે	આપે	ઉપરાંત અપાવે
(૬) કષાય	મિથ્યાત્વ	સમ્યક્ત્વ	અકષાય
(૭) પાપ	પાપી	ધર્મ	ધર્મી
(૮) આસ્રવ	બંધ	નિર્જરા	મોક્ષ.

૪ પ્રકારે સંવેદન

(૧) શુભોપયોગ = આત્મપક્ષ = મૈત્ર્યાદિભાવોનું સંવેદન.

(૨) જ્ઞાનચેતના = આત્મલક્ષ = આત્મતત્ત્વનું સંવેદન.

(૩) કર્મચેતના = પુદ્ગલલક્ષ = કર્તૃત્વબુદ્ધિનું સંવેદન.

(૪) કર્મફલચેતના = પુદ્ગલલક્ષ = સુખ-દુઃખ અને ભોગોપભોગનું સંવેદન ઉપરાંત ભોક્તૃત્વભાવ થાય છે.

સમય, સ્થળથી અતિત - ગતિમાન
અનેક સ્વરૂપી સત્યનો જે વિલાસ થઈ રહ્યો છે,
તેમાં ચિત્તને સ્થિર કરવું, એનું નામ 'ધ્યાન'.
મનને આત્મામાં જ ડૂબાડી દેવાનો અભ્યાસ - ધ્યાન
બાર માસ સુધી સતત કરવામાં આવે,
તો પછી આત્મા સ્વયં બોલતો થશે અને
તેની તે વખતથી સત્યદર્શનનો પ્રકાશ આપોઆપ થશે.
ધ્યાન દ્વારા જ મનુષ્ય આ નિરંતર બદલાતા કાળ, સ્થળ
અને વાતાવરણની વચ્ચે સંવાદિતા જાળવી શકે છે.
શ્રવણ - મનન - નિદિધ્યાસનથી શું ટળે ?
શ્રવણથી પ્રમાણગત - મનનથી પ્રમેયગત અસંભાવના
તથા નિદિધ્યાસનથી વિપરીત ભાવના ટળે છે.
'આત્માનુભવ'ના સાક્ષાત્કારની પ્રક્રિયા એટલે 'ધ્યાન'
તથા ધ્યાનનું પ્રથમ પગથિયું એટલે ભૌતિક જગતના
આનંદ - પ્રમોદ અને વિષયસંગથી દૂર રહેવું તે.
સમાધિ એ જ સત્ય - ચૈતન્ય અને એ જ શાંતિ છે.

પઢમં નાણં તઓ દયા । પ્રથમ જ્ઞાન પછી ક્રિયા.

જ્ઞાન એ ધ્યાનનું સાધન અને સાધ્ય પણ છે.
ધ્યાનનું સાધ્ય અપરોક્ષ જ્ઞાન - સાધન પરોક્ષ જ્ઞાન છે.
પંચમંગલનું જ્ઞાન ધ્યાન માટે છે, તેમાં નિરંતર રહેવાથી
આત્મસમદર્શિત્વનું જ્ઞાન ધ્યાનીને સ્પષ્ટ થતું જાય છે.

ક્યા અધ્યાસને તોડવા ક્યા પ્રકારે ધ્યાન ?

દેહાધ્યાસને તોડવા પિંડસ્થ ધ્યેયનું, નામાધ્યાસને તોડવાને
પદસ્થ ધ્યેયનું, રૂપાધ્યાસને તોડવા રૂપસ્થ ધ્યેયનું અને
ગુહ્યાધ્યાસને તોડવા રૂપાતીત ધ્યેયનું ધ્યાન કરવું.
પ્રભુનું નામ - રૂપ ધર્મધ્યાન તથા શુક્લધ્યાનનું અને
સ્વનામ - રૂપ આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનનું કારણ થાય છે.

શેના સ્મરણે ક્યું ધ્યાન થાય ?

સ્વનામસ્મરણે આર્તધ્યાન - પ્રભુનામસ્મરણે ધર્મધ્યાન.
સ્વરૂપસ્મરણે રૌદ્રધ્યાન - પ્રભુરૂપ સ્મરણે શુક્લધ્યાન.
સ્વપિંડસ્મરણે આર્તધ્યાન - પ્રભુપિંડ સ્મરણે ધર્મધ્યાન.
સ્વગુહ્યસ્મરણે રૌદ્રધ્યાન - પ્રભુગુહ્યસ્મરણે શુક્લધ્યાન.

ધ્યાનાભ્યાસની રીત

(1) શરીરમાં સ્થિત આત્મા ઉપર ચિત્તવૃત્તિને કેન્દ્રિત કરવા પાર્થિવ આદિ વિવિધ ધારણાઓ તે પિંડસ્થ.

(2) નાભિ અથવા હૃદયપ્રદેશમાં પવિત્ર પદો અથવા વર્ણોને મનમાં અંકિત કરી તેના ઉપર ધ્યાન તે પદસ્થ અથવા 'મૂળાક્ષરો દ્વારા શ્રુતજ્ઞાન યા જિનવાણીનું ધ્યાન થઈ રહ્યું છે' એમ વિચારવું, તે પદસ્થ ધ્યાન છે.

વચ્ચે વચ્ચે સ્વરૂપચિન્તન કરતો રહે.

(3) સમવસરણસ્થ જિન યા જિનબિંબની વીતરાગ અવસ્થાનું ચિન્તન કે અરિહંતના સ્વરૂપ દ્વારા નિજ આત્માનું ભાવન, તે રૂપસ્થ ધ્યાન છે.

(4) નિરંજન - નિર્વિકાર, અમૂર્ત, અશરીર એવી સિદ્ધઅવસ્થાનું ધ્યાન તે રૂપાતીત ધ્યાન છે અથવા પોતાના આત્માને જ સિદ્ધસમ શુદ્ધ વિચારીને એમાં જ સર્વાત્મભાવે તન્મય થઈ જાય, તે રૂપાતીત ધ્યાન છે.

ધ્યાનનું પ્રયોજન આત્મસ્થ થવું તે છે.

ધ્યાનનો મહિમા

કારતક સુ - ૮ રાત્રે

(૧) પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ ધ્યાન છે, ત્યાં સુધી મન છે.

(૨) ચોથા રૂપાતીત ધ્યાનમાં મન શાંત થઈ જાય છે, મનનું functioning રોકાઈ જાય છે.

(3) શુક્લ ધ્યાનના પહેલા પાયામાં ચિત્તાદિ પૃથક્‌રૂપે દ્રવ્ય - ગુણ - પર્યાયનું ચિન્તન કરાય છે.

(૪) શુક્લ ધ્યાનના બીજા પાયામાં ચિત્તાદિ ગુણ - પર્યાયનું દ્રવ્યમાં વિલિનીકરણ થાય છે તથા માત્ર દ્રવ્યનું ચિન્તન રહે છે.

(૫) મન વડે ચિન્તન છે, ત્યાં સુધી ભક્તિ છે. મન આત્મામાં લીન થાય પછી જ્ઞાનની ભૂમિકા આવે છે.

(૬) ભક્તિ અને જ્ઞાનનો પાયો વૈરાગ્ય છે. વૈરાગ્યની ઓછામાં ઓછી શરત કંચન - કામિનીનો ત્યાગ છે, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહવ્રતનું પાલન છે.

(૭) ધ્યાન પરિપક્વ થયાની નિશાની અંદરથી ભેદવિજ્ઞાન, બાહ્યથી મન - વચન - કાયાની સ્થિરતા, અહં - મમનો ત્યાગ.

(૮) સર્વ જીવો સાથે ગુણથી એકતાનું અનુભવન એ ભાવનાનો વિષય છે. ધ્યાન દ્વારા સ્વરૂપરમણતા થાય છે.

(૯) મનને નિઃસ્પંદ, નિસ્તરંગ, નિર્વિકલ્પ કરવું અને જ્યોતિઃસ્વરૂપ બનાવવું, તે રૂપાતીત ધ્યાનનો પ્રકાર છે. તેને 'નિર્વિકલ્પ ચિન્માત્ર સમાધિ' શબ્દથી ઓળખાવાય છે.

(૧૦) સર્વશ્રેષ્ઠ સાધો જ્ઞાનમાર્ગ એટલે આત્માનું સ્વસંવેદન ધ્યાન - સમાધિ વડે આત્માનુભૂતિ કરવી.

ભક્તિમાર્ગ એટલે આત્મસમર્પણ તથા

કર્મમાર્ગ એટલે ઉદયાગત કર્મને સમભાવે વેદવા તે.

<u>ધ્યાનની ભૂમિકા:</u> <u>Dt: 2-11-68</u>

(૧) આજ્ઞાચક્ર - ભ્રૂમધ્યમાં રહેલું છે.
(૨) પ્રકાશ - ચક્રનું સ્પષ્ટ દર્શન.
(૩) પરિભ્રમણ - ચક્રનું પરિભ્રમણ.
(૪) મશાલ - ઊર્ધ્વમુખી જ્યોતિ.
(૫) મૂલાધાર - જ્યોતિનું નીચે જવું.
(૬) બ્રહ્મરન્ધ્ર - કુંડલિનીનું ઊર્ધ્વગમન.

ઉન્મના પૂર્વેની ૫ પ્રકારે ધ્યાનની અવસ્થા

જાગ્રત = ૧૦ ઈંદ્રિયોનો વ્યાપાર.

સ્વપ્ન = અંતઃકરણ ચતુષ્ટયનો વ્યાપાર.

સુષુપ્તિ = વૃત્તિઓનો લય, ભ્રૂમધ્ય સ્થિત બિંદુ.

તુરીય = આત્મચૈતન્યની અભિવ્યક્તિનો ઉગ,
નાદનો આવિર્ભાવ, અર્ધચંદ્ર, રોધિની, નાદ.

તુરીયાતીત = પરમાનન્દ સ્વરૂપ, નાદાન્તથી શક્તિ, વ્યાપિની,
સમના બાદ ઉન્મનાપર્યન્ત તુરીયાતીત અવસ્થા આવે છે.

શરીરને જેમ અન્નની ગરમાની ચોક્કસ કેલેરીઝની જરૂર છે,
તેમ મનને સમાજ પાસેથી પ્રેમ અને સહાનુભૂતિના
ચોક્કસ એકમોની કેલેરીઝની જરૂર છે.

મન ભાંગ્યું એટલે શરીરમાં રોગો ઉભરાવા લાગ્યા છે.
આજનું વિજ્ઞાન જીવરાશિની નિર્દય કતલ ઉપર ઉભું છે,
જે પ્રકૃતિને મંજુર નથી. એક એક રોગનો ઉપાય શોધવાને
બદલે વિજ્ઞાને કાંઈક એવું કરવું રહ્યું કે માનવ રોગરહિત
શરીર પામે. તે તબીબીવિજ્ઞાન નહીં, યોગવિજ્ઞાન કરી શકે.

ધ્યાનથી સમાધિના ૯ સોપાન

(૧) ભૂપુરત્રય = વૃત્તત્રય = જાગ્રત (૨) ષોડશદલ = સ્વપ્ન
(૩) અષ્ટદલ = સુષુપ્તિ (૪) ચતુર્દશાર = ઈશ્વર વિચાર
(૫) બહિર્દશાર = ગુરૂ ઉપસદન (૬) અંતર્દશાર = શ્રવણ
(૭) અષ્ટાર = ચિંતન - મનન (૮) ત્રિકોણ = નિદિધ્યાસન
(૯) બિંદુ = સવિકલ્પ અને સાપેક્ષ નિર્વિકલ્પ સમાધિ.

તુર્ય + તુર્યાતીત

આવી સ્થિતિને પામેલાનો દ્વેષ કરનાર તેમના પાપોને ગ્રહણ કરે અને સેવા કરનાર તેમના પુણ્યને લઈ લે છે. પાપ-પુણ્ય ઉભયથી રહિત થયેલા તેઓ મુક્તિને પામે છે.

ધ્યાન અને સમાધિ એકલાપણાંમાં જવાની ક્રિયા છે.

સમુદ્રની ઉપરની લહરી નીચે અનંત ઊંડાણ છે. અંદર જેટલા જશો, તેટલાં બહારથી છૂટશો. સમાધિ અંતિમ ઊંડાણ છે.

ધર્મ એ સંસાર કે પરિવારનો વિરોધ નહિ,
કિન્તુ મનઃસ્થિતિના પરિવર્તનનો વિષય છે.

જગા બદલવાની જરૂર નહિ, પોતાને બદલવાની જરૂર છે.

અહંગ્રહધ્યાન = ધ્યેય-ધ્યાતાનો અભેદ કરીને ધ્યાન કરે તે.

માંડૂક્ય ઉપનિષદની રીતિથી ૐકારની વાચ્ય આત્મા છે.

એ ધ્યાનનો વિષય अहं ब्रह्मास्मि - હું બ્રહ્મ છું, એ છે.

અહંગ્રહ ધ્યાન વિશ્વનો વિરાટમાં તથા

વિરાટનો અકારમાં લય કરે.

તે તૈજસનો હિરણ્યગર્ભમાં અને

હિરણ્યગર્ભનો ઉકારમાં લય કરે.

પ્રાજ્ઞનો ઈશ્વરમાં અને ઈશ્વરનો મકારમાં લય કરે.

જીવસાક્ષીનો ઈશ્વરસાક્ષીમાં અને

ઈશ્વરસાક્ષીનો આત્મામાં લય કરે તથા

અકારનો ઉકારમાં, ઉકારનો મકારમાં, મકારનો આત્મામાં લય કરી શેષ રહેલ આત્મા, એનું અહંગ્રહ ધ્યાન કરે કે:

'જે શુદ્ધ બ્રહ્મસ્વરૂપ છે, તે હું છું.'

अ. જાગ્રત અવસ્થા - વિશ્વ - વિરાટ - સ્થૂલ.

उ. સ્વપ્ન અવસ્થા - તૈજસ - હિરણ્યગર્ભ - સૂક્ષ્મ.

म. સુષુપ્તિ અવસ્થા - પ્રાજ્ઞ - ઈશ્વર - કારણ.

આજ્ઞાચક અને સહસ્રારચક્રે વિધિપૂર્વક ધ્યાન કરવાથી
કુંડલિની જાગ્રત થઈ શકે છે.

વૈરાગ્યની અવસ્થામાં એકાગ્રતા થવાથી - નિશ્ચલ ધ્યાનથી
કુંડલિની શક્તિ વિશેષતયા જાગ્રત થાય છે.

સર્વોત્તમ ઉપાય મૂલાધારથી સહસ્રાર સુધીનું ચક્રભેદન છે.

સૌમાં મુખ્ય વસ્તુ ઈશ્વરપ્રણિધાન - તીવ્રવૈરાગ્ય છે.

સંપ્રજ્ઞાતની સિદ્ધિ માટે આજ્ઞાચક અને અસંપ્રજ્ઞાતની
સિદ્ધિ માટે બ્રહ્મરંધ્ર ધ્યાન માટે સર્વોત્તમ સ્થાન છે.

કોઈ - કોઈ જગ્યાએ નાભિમૂલથી ઉપર
તાલુમૂલને એક લલનાચક્રનું સ્થાન પણ કહ્યું છે.

ધ્યાન એટલે અક્રિયા. ધ્યાન શ્રમપૂર્ણ ચેષ્ટા નહિ પણ
શાન્ત અને શિથિલ વિશ્રામપૂર્ણ બોધમાત્ર છે.

વિચાર માટે જેની જરૂર છે, ધ્યાનમાં તેની જરૂર નહિ.

બીજાને જાણવાનો માર્ગ વિચાર છે, જ્યારે
પોતાને જાણવાનો માર્ગ ધ્યાન છે.

ધ્યાનમાં 'ક્રિયાનો ધુમાડો' નહિ, 'સત્તાની અગ્નિશિખા' છે.

ધ્યાનનું ગૂઢ રહસ્ય

જીવાત્માના હૃદયમાં પરમાત્માના યથાર્થ સ્વરૂપ રૂપી યા સદ્ગુરુકથિત ઈશ્વર રૂપી ઈષ્ટદેવને સ્થાપી, તેના જ્યોતિર્મયરૂપ અને પ્રેમમય લક્ષમાં વિષયાસક્તિરહિત મન દ્વારા જોડવાનો યા તદ્રૂપ કરવાનો અભ્યાસ પાડવો, એ ધ્યાનનું ગૂઢ રહસ્ય છે. તે પામવા પુરુષાર્થ કરવો. જ્યારે લક્ષ પરિપક્વ થાય, પરિપ્લુતિ પ્રાપ્ત કરે યા અખંડ તૈલધારાવત્ વહે, ત્યારે મન ઈષ્ટમાં તન્મય થઈ જાય છે. એ અવસ્થાને જ લક્ષ યા સમાધિ કહે છે.

'ધ્યાનશતક'માં વર્ણવેલ ધ્યાનમાહાત્મ્ય - ફલ

ધ્યાનરૂપી જલથી જીવરૂપી વસ્ત્ર શુદ્ધ થાય છે.

ધ્યાનરૂપી અનલથી જીવરૂપી લોઢું શુદ્ધ થાય છે.

ધ્યાનરૂપી સૂરજથી જીવરૂપી પૃથ્વી શુદ્ધ થાય છે.

જલથી મલ, અનલથી કલંક અને સૂરજથી પંક જેમ શોષાઈ જાય, તેમ ધ્યાનથી કર્મ પણ શોષાઈ જાય. ધ્યાનથી કર્મ તપે, તપવાથી શોષાય, શોષાવાથી ભેદાય.

ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोःपदम् ।
मंत्रमूलं गुरोर्वाक्यम् मोक्षमूलं गुरोः कृपा ॥१॥

અર્થ: ધ્યાનનું મૂળ ગુરૂની મૂર્તિ, પૂજાનું મૂળ ગુરૂના ચરણ, મંત્રનું મૂળ ગુરૂવાક્ય, મોક્ષનું મૂળ ગુરૂકૃપા છે.

અનુભવપૂર્ણ ધ્યાન સંબંધી ગ્રન્થો ઘણાં ઓછાં મળે છે, કિન્તુ જે મળે છે, તેના નામ નીચે મુજબ છે:

(૧) ધ્યાનચતુષ્ટય વિચાર (૨) ધ્યાનમાળા (નેમિદાસ કૃત)
(૩) ધ્યાનશતક (જિનભદ્રગણિ) (૪) જ્ઞાનાર્ણવ (૫) યોગશાસ્ત્ર
(૬) ધ્યાનાધ્યયન - ધ્યાનામૃત (અભયચંદ્ર) (૭) ધ્યાનવિચાર
(૮) ધ્યાનસ્વરૂપ (ભાવવિજય) (૯) ધ્યાનસાર (યશઃકીર્તિ)
(૧૦) ધ્યાનસ્તવ (ભાસ્કરનંદિ)
(૧૧) ધ્યાનદીપિકા (સકલચંદ્ર ઉપાધ્યાય)
(૧૨) અધ્યાત્મ અનુભવ યોગપ્રકાશ (ચિદાનંદ).

ધ્યાનના ઘણાં ગ્રન્થો શાસ્ત્રીય પરંપરા ઉપર આધારિત છે. આ બધા શાસ્ત્રોના ગંભીર અધ્યયન સાથે ધ્યાનનો અભ્યાસ વધારવાની જૈન મુનિઓને ખાસ વિનંતિ છે.

ધ્યાનમાં રત્નત્રયનું મહત્ત્વ

સમ્યગ્દર્શનથી મન ધ્યેય તરફ એકાગ્ર થાય,
સમ્યગ્જ્ઞાનથી ધ્યાનની શુદ્ધિ એટલે કે
મલિન કષાયાદિક વૃત્તિઓ દૂર થાય અને
સમ્યક્ચારિત્રથી ધ્યાતાની પોતાની શુદ્ધિ થાય છે.

વિશુદ્ધ, અગ્નિ, સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ કે પુદ્ગલનું ધ્યાન સગુણ
અને સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ પોતાનું અભેદ ચિન્તવન
તે નિર્ગુણ ધ્યેયનું ધ્યાન છે.

ધ્યાનથી કેવળ એકાગ્રતા કે કેન્દ્રિતતા પ્રગટે તે બસ નથી,
સાથે તટસ્થતા, સમતા, પ્રસન્નતાદિ પણ પ્રગટવાં જોઈએ.
ધ્યાનથી મૌન અને મૌનથી શક્તિ વધે છે.

સમાલંબનની પ્રક્રિયાના ત્રણ પદો:

(a) સ્મરણ (b) વિચિન્તન (c) ધ્યાન.

આ ત્રણ પદો દ્વારા જે સમાપત્તિરૂપ
વિશિષ્ટ ધ્યાન સધાય છે, તે 'સમાલંબન' છે.

નિરાલંબન ધ્યાન = માત્ર મનની વૃત્તિઓ જ થતું ધ્યાન.

રાજયોગ, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ અને જ્ઞાનયોગ -

: ચારે યોગની ઉપયોગીતા :

ચિંતનશક્તિ માટે રાજયોગ - એકાગ્રતા = તપ
ક્રિયાશક્તિજય માટે કર્મયોગ - અનાસક્તિ = ચારિત્ર
ઊર્મિશક્તિ માટે ભક્તિયોગ - પ્રેમ = દર્શન
તત્ત્વજ્ઞાન માટે જ્ઞાનયોગ - અભેદાનુભૂતિ = જ્ઞાન

ધ્યાનવેળાએ કરવાનો મનોરથ

'ચંદ્રનાડી (ઈડા) ચાલે, ત્યારે ચંદ્ર કરતાં પણ વધારે
સૌમ્ય અને નિર્મળ જણાતાં એ જ્યોતિપુંજ !
વળી સૂર્યનાડી (પિંગળા) ચાલે, ત્યારે
સૂર્યથી પણ વધારે પ્રકાશ આપનારા એ જ્યોતિપુંજ !
અને જ્યારે સુષુમ્ણા નાડી ચાલે, ત્યારે સ્વયંભૂરમણ
સમુદ્ર કરતાં ય વધારે શાંત એવા એ જ્યોતિપુંજ !
જે સર્વ સિદ્ધ થયાં છે, તેઓ મને સિદ્ધિ આપો.'

પ્રત્યેક સદ્વિચારને આકાર આપવા પ્રકૃતિ
મથી રહી છે, આપણે તો માત્ર તેને અનુકૂળ થવાનું છે.

ધ્યાન કરવા બેસીએ, ત્યારે...

પ્રથમ પ્રભુસ્મરણનું, પછી ગુરુચરણનું અને
તે પછી સર્વાંગનું ધ્યાન કરવું. ધ્યાતા, ધ્યેય, ધ્યાન,
સાધક, સાધ્ય, સાધન, દ્રષ્ટા, દૃશ્ય, દર્શન એક થાય,
ત્યારે મુક્તિ મળે છે અને એનું જ નામ 'અદ્વૈત' છે.

જેમ પ્રકાશમાં અંધકાર નષ્ટ થાય છે,
તેમ ધ્યાનની જ્યોતમાં કષાયો અને વિષયો
સર્પતોલાવે સમાપ્ત થાય છે અને
અંતરાત્મામાં એક અદ્ભુત, નીરવ અને
અખંડ શાંતિની ધારા પ્રવાહિત થવા માંડે છે.
જો મનુષ્ય તટસ્થ ભાવથી પોતાને જોઈ લે,
પોતાના મૂળ સ્વરૂપને નિરખી લે,
તો પછી રાગ-દ્વેષના દ્વંદ્વ રહી શકતાં નથી.
ધ્યાન એ સાધના છે અને શુદ્ધ ચૈતન્ય એ સિદ્ધિ છે.
ધ્યાન તત્કાળ કાર્ય કરે છે,
બંધન તૂટે છે અને આત્મા મુક્ત થાય છે.

ધ્યાનનાં વિવિધ ભેદ

(૧) સ્થાપનેશ ગુણ - લોગસ્સ - નવકારનું ચિન્તન.
(૨) જીવાદિ તત્ત્વનું અર્હાન્ત ચિન્તન. (3) સ્થાન, વર્ણ, અર્થ, આલંબન તથા (૪) દોષ પ્રતિપક્ષ ચિન્તન.

બે પ્રકારનું ધ્યાન

સગુણ = મૂર્તિનું અને નિર્ગુણ = આત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન.

ધ્યાનમાં શ્રદ્ધાનું પરમ સ્થાન

ધ્યાનસાધના દરમ્યાન શ્રદ્ધા એ તો અતૂટ દીપક છે. સાધકે સાધનામાં અતૂટ વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ કે:

'ધર્મચક્રવર્તીના પાદપદ્મમાં મને સ્થાન મળ્યું, પછી મારી આત્માની દરિદ્રતા ક્ષણભર પણ ટકે નહીં.'

ધર્મની પ્રત્યેક ક્રિયા અતૂટ શ્રદ્ધાપૂર્વક થવા જોઈએ, જેમ કે દેવદર્શન, ગુરૂવંદન, શાસ્ત્રનું શ્રવણ - મનન, નિદિધ્યાસન વગેરે જીવંત શ્રદ્ધાથી થવાં જોઈએ.

સાધક પ્રત્યે બિનશરતી સમર્પણ કરવું જોઈએ. જેટલી વિશ્વાસની અધિકતા, સાધસિદ્ધિ તેટલી અવિલંબે થાય.

ધ્યાનને સૂક્ષ્મ બનાવવાની પ્રક્રિયા

(૧) સ્પન્દન = હૃદયકમલ અને ભ્રૂમધ્યમાં.

(૨) પરિસ્પન્દ = નેત્રપત્ર અને લલાટમંડલમાં.

(3) પ્રકમ્પ = તાલુછિદ્રમાંથી બહાર નીકળતો નાદ.

(૪) પરિશીલન =

(૫) પ્રચલ = ચંદ્ર સાથે સ્પર્ધા કરતો - આકાશમંડલમાં સંચરણ કરતો - શિવત્વ સાથે સંયોજન કરતો નાદ.

નામાભ્યાસની પ્રગતિનું મહત્વપૂર્ણ, અસંદિગ્ધ લક્ષણ છે: નામના ઉચ્ચારણ સાથે નામીની ઉપસ્થિતિનો અનુભવ.

સંબન્ધ - પુનઃ પુનઃ મંત્રોચ્ચારણ અર્થભાવનાથી યુક્ત જ રહે છે, સંબન્ધથી ભાવ્યમાન વસ્તુ સ્પષ્ટ થાય છે.

જ્યારે મંત્રદેવતાનું અભેદ પ્રણિધાન પરાકાષ્ઠા પામે,
ત્યારે સંકલ્પ સ્વયં ક્ષીણ થાય છે અને
ભાવ્યમાન એવા ધ્યેયનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

એકાગ્રતાની સાથે અભિમુખતા મળે,
ત્યારે સાધકનો વિકાસ થાય છે.

વિચિન્તન - ચિન્તન - ધ્યાન કોનું કરવું ?

સમોવસરણમાં સ્થિત વાયુકુમાર, મેઘકુમાર, ઋતુકુમાર, વૈમાનિક, જ્યોતિષ, ભવનપતિદેવોનું વિચિન્તન કરવું, ત્રણ ગઢ, આઠ પ્રાતિહાર્ય, પ્રભુના આવાગમન સાથે સમવસરણની બાર પર્ષદાનું ચિન્તન કરવું તથા ધ્યાન પ્રભુના રૂપ, બળ, ગુણ તથા વચનાતિશયાદિનું કરવું. સાધનામાં આવશ્યક છે દેવ - ગુરુના સ્મરણ ઉપરાંત સ્થિર આસન, પ્રાણાયામ, સ્વદોષગર્હા તથા ક્ષામણાદિ.

કોનું ધ્યાન શું કરે ?

અર્હત્સિદ્ધનું ધ્યાન ભુક્તિ - મુક્તિપ્રદ છે.

ઇન્દ્રનું ધ્યાન સ્તંભનાદિ કાર્યોમાં સહાયક છે.

ગરુડનું ધ્યાન દરેક જાતના વિષને હરે છે.

કામદેવનું ધ્યાન પરને વશ કરે છે.

અગ્નિનું ધ્યાન શરીરનો શીતજ્વર હરે છે.

અમૃતજલનું ધ્યાન શરીરનો દાહજ્વર હરે છે.

ક્ષીરસાગરનું ધ્યાન શાંતિ - પુષ્ટિ કરે છે.

મારા આજના સંવેદનો

ધ્યાનમાં જાપ અતિ અલ્પ સમયમાં થાય છે અને શરીરના
પ્રદેશમાં ઇચ્છિત સ્થાને જાપનું અવતરણ થઈ શકે છે.

'ધ્યાન'નો પર્યાય શબ્દ આત્મરમણ છે.

તે માટે બે સાધન છે: પ્રતિક્રમણ અને સામાયિક.

પ્રતિક્રમણમાં વાંકથી પાછા ફરવાનું છે તથા
સામાયિકમાં પોતાના અંતરમાં લીન થવાનું છે.

મહારાજસાહેબની ચિંતવના, નિસ્તરંગ મહોદધિરૂપ,
નિર્વાતસ્થાન પ્રદીપ તથા નિર્વિકલ્પ ચિત્તાત્મ સમાધિ.

જાણવામાં બે વસ્તુનું મહત્ત્વ છે:
રોગ અને શાતા, અહીં રોગને જાણવું તે વિજ્ઞાન તથા
શાતાને જાણવું તે ધર્મ. તેવો સાધક સમ્યગ્જ્ઞાની છે.

પોતાની અનુપસ્થિતિને તોડવાનું નામ સ્વાધ્યાય છે.

જ્યાં ઉપયોગ, ત્યાં ઉપગ્રહ રહેશે જ.

જે કરો, તે જાગૃત ઉપયોગપૂર્વક કરો. 'હું આત્મા છું',
એવા જાગૃતિપૂર્વક જે કાંઈ થશે, તે ભૂલ વિનાનું હશે.

ધ્યાનની પાંચ પીઠ

(૧) વિદ્યાપીઠ - શ્રુતની પ્રાપ્તિ થાય.
(૨) સૌભાગ્ય પીઠ - આદેય વચનપણું આવે.
(૩) લક્ષ્મી પીઠ - રાજાદિ વશ થાય, મહિમા વધે.
(૪) મંત્રરાજ પીઠ - ઉપદ્રવરહિતપણું થાય.
(૫) સુમેરૂ પીઠ - ઇંદ્રાદિ દેવોને માનનીય થાય.

સૂરિમંત્રની પ્રથમ પીઠમાં : લબ્ધિ પદો.
બીજા પીઠમાં : દીક્ષા તથા કેવળજ્ઞાન કલ્યાણક.
ત્રીજા પીઠમાં : ચક્રેશ્વરી, જયાદિ દેવીઓ,
નંદા - ભદ્રાદિ, ૧૬ વિદ્યાદેવીઓ તથા ૨૪ શાસનદેવીઓ.
ચતુર્થ પીઠમાં : ચારે નિકાયના ઇંદ્રો, સર્વ સામાનિક દેવો,
ઉપરાંત લોકાંતિક દેવોનું ધ્યાન કરવાનું હોય છે.
પંચમ પીઠમાં : શ્રુતદેવી, શાંતિદેવતા, જમ્મા, મોહાદિ,
શ્રી, હ્રી, ધૃતિ, કીર્તિ, બુદ્ધિ, લક્ષ્મ્યાદિ.

સર્વ યોગમાર્ગનું મૂળ કારણ આચાર છે.
યોગ તે છે કે જે કોઈથી તોડાતો નથી.

ધ્યાનની પાંચ ભૂમિકાઓ

(1) ધારણા - અધ્યાત્મમાં પ્રવેશ.
(2) ધ્યાન - અધ્યાત્મમાં પ્રકર્ષ.
(3) સમાધિ - અધ્યાત્મની પ્રાપ્તિ.
(4) ઋતંભરા પ્રજ્ઞા - અધ્યાત્મનું પરિણામ.
(5) અનુભૂતિ - અધ્યાત્મનું પ્રાગટ્ય.

ધારણામાં જાગ્રત મનની એકાગ્રતા, ધ્યાનમાં ઉપયોગ-પૂર્વક અજાગ્રતમાં પ્રવેશ છે, સમાધિ એ દિવ્ય મનમાં તદાકારતા છે અને સમાધિજન્ય પ્રજ્ઞા તે ઋતંભરા છે.

ધ્યાનના વિરહની વેદનાની સાચી નિશાની એ છે કે:
વિરહમાં દિવસે ખાવું ન ભાવે અને રાત્રે સુવું ન ગમે. ડૂબતો માણસ જીવવા તરફડીયાં મારે, તેમ વ્યથા થાય. તેમ ઝંખનાવાળાને માટે જ સદ્ગુરુ શોધતાં આવે. જ્યાં આત્મા છે, ત્યાં વિચારને કોઈ સ્થાન નહિ.

ધ્યાન વિચારોથી beyond છે.

ન્યાય, તર્ક આદિ બુદ્ધિજન્ય સાધનથી આત્મસાધના પર છે.

ધ્યાન સમયે જાગૃતપણું પણ જ્યારે પૂરેપૂરું વિકસે છે,
ત્યારે મહાકરુણા અને પ્રશમ આપોઆપ સ્ફુરે છે.

શરીર આસનમાં સ્થિર થાય અને
ચિત્ત ઊંડા ધ્યાનમાં લીન બને, ત્યારે
ચિત્ત અને ચિન્તન - બંને અદૃશ્ય થાય છે.
ધ્યાનના અનુભવનો આ પહેલો આસ્વાદ છે.

એકાગ્રપણે એનો અભ્યાસ વધે છે, ત્યારે આત્મજ્ઞાનના
દીપક પ્રગટે છે, આકાશની જેમ શૂન્યત્વનું ભાન થાય છે.
ધ્યાનના આ પગથિયે સત્ય પાસે પહોંચાય છે.

નિરંતરતાવાળી પ્રશમમાં મહાકરુણાની શક્તિ પ્રગટે છે,
સાક્ષાત્કારનું સત્ય પ્રકાશે છે અને તે વખતે મનની
ભૂલો અને ભય જેવા મિથ્યા હતાં, તે જણાય છે તથા
આશાઓ પણ જેવી વ્યર્થ હતી, તે ય સમજાય છે.

ભેદજ્ઞાનથી મોક્ષ નહીં પણ ભેદજ્ઞાન વડે જણાયેલો
જીવ તે પોતે છે, એમ ધારી તેમાં સ્થિર થાય અને
પરપુદ્ગલને છોડતો જાય, તો અવશ્ય મોક્ષપદ પામે.

ભગવતી શક્તિનું યંત્ર - માનવદેહ છે સૂક્ષ્મ જગત.
બ્રહ્માંડના બધા જ તત્ત્વો સૂક્ષ્મરૂપથી તેમાં વિદ્યમાન છે.
ધ્યાન વડે બાહ્યજગતથી આંતરજગતમાં પ્રવેશ અને
શક્તિનું નીચી દશામાંથી ઊંચી દશામાં જવું થાય છે.
ધ્યાનવિધિમાં સ્થિરતા આવે એ તરફ વિશેષ લક્ષ્ય જરૂરી.
સ્થિરતા માટે વાતાવરણ વિક્ષેપક ન હોય અને તે તરફનું
ઇષ્ટસાધનતાવાળુ રહતું હોય, તો સહજ બની શકે છે.
અવિઘ્ન કાર્યસિદ્ધિ માટે વિઘ્નો દૂર કરવા અનિવાર્ય છે.
મનોવિજ્ઞાન, શરીરશાસ્ત્ર, શબ્દબ્રહ્માદિ તથા મંત્ર, તંત્ર,
યંત્ર આદિ સકલ શાસ્ત્રો અનેકાંતના જ અંશો છે.
તપસ - ધ્યાન બધું સૂક્ષ્મ શરીરમાં થાય છે, ૭ ચક્રો
ચક્ષુઓથી દેખાતાં નથી, ધ્યાનાદિ સૂક્ષ્મ શરીરથી દેખાય છે.
જેમ બિંદુમાંથી નાદ - કલા કહ્યાં છે,
તેમ અપેક્ષા કે પરિભાષાના ભેદથી નાદને જ પરબ્રહ્મરૂપ
માનીને તેમાંથી બિંદુ અને કલાની ઉત્પત્તિ ગણાવી શકાય.
અર્ધમાત્રાને સેતુ રૂપે જણાવી છે, તે બરાબર છે.

ધ્યેય, લક્ષ્ય અને અભિધ્યેય શું છે ?

ધ્યેય એટલે ધ્યાનનો વિષય. ધ્યેય કાંઈક દૂર હોય છે, નજર બહાર હોય પણ લક્ષ્ય આંખોની સામે નજીક હોય.

અભિધ્યેય આ બેયથી નિરાળું છે.

અભિધ્યેય એ સમગ્ર જીવનના ચિન્તનનો વિષય છે. જીવનભર જીવનના પ્રત્યેક ક્રિયામાં ચિંતવવા જેવી વસ્તુ તે અભિધ્યેય છે. કેવળ ધ્યાન અને દૃષ્ટિનો જ નહીં પણ કૃતિ અને ઉક્તિનો ય જે વિષય હોય, તે અભિધ્યેય. મન, વચન, કર્મ બધું જ જેમાં પરોવાયેલું રહે તે અભિધ્યેય. જે દિશામાં જીવનના સમસ્ત ચિન્તનને લઈ જવું છે, ઇંદ્રિયોને વાળવી છે, શક્તિઓને તાકવી છે, તે અભિધ્યેય છે.

૭ પ્રકારના વિષુવ

શક્તિવિષુવ, બ્રહ્મવિષુવ, કાલવિષુવ, નાડીવિષુવ, પ્રશાંતવિષુવ, મંત્રવિષુવ તથા તત્ત્વવિષુવ.

૬ ચક્ર - ૧૨ ગ્રન્થિના ભેદનથી નાદસ્પર્શ કરી એકતાપૂર્વક બ્રહ્મ - આત્મચિંતનથી કાલાતીત અવધિ પરમશિવ પામવા.

યોગ સાથે ધ્યાન કરવાની પ્રક્રિયા

(૧) શરીરને શિથિલ કરવું. (૨) મનને શાંત કરવું.
(૩) શ્વાસ લેતાં-મૂકતાં વૃત્તિ શાંત છે, એમ વિચારવું.
(૪) બે-ત્રણ મિનિટ શાંત રહ્યાં પછી અનંતા સિદ્ધ પ્રભુઓ લોકનાં અગ્રભાગ ઉપર રહેલાં છે, જેમાંથી અનંત જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, વીર્ય આદિ વરસી રહ્યું છે અને આપણે તેમાં સ્નાન કરતાં હોઈએ, તેવું અનુભવવું.
(૫) પરમાત્મામાંથી પ્રાણીમાત્રનાં કલ્યાણની ભાવના અને પ્રેમ વરસી રહ્યા છે; આનંદ, જ્ઞાન, સુખ, ગુણ અને કલ્યાણની અદ્ભુત સામગ્રી વરસે છે, તે અનુભવવું.
(૬) દરેક વિચાર કરી, બે-ત્રણ મિનિટ તે વરસાદમાં સ્નાન કરવાનો અનુભવ કરવો. પરમાત્મામાં જ્ઞાન, આનંદ, સુખ અને સર્વ કલ્યાણકારી ભાવનાનો જે મહાસાગર ભર્યો છે, તેમાં નિમગ્ન થવું, ડૂબી જવું.
(૭) ૪-૫ મિનિટ આ અવસ્થામાં રહેવું. એથી આત્મામાં, શરીરમાં, મનમાં અદ્ભુત આનંદ અને સુખ અનુભવાશે.

ધ્યાનની ભૂમિકાના ઉપાયો: October, 1964

(૧) કાયિકશુદ્ધિ : સમ્યગ્ આહાર - વિહાર, વ્યાયામ, નિદ્રા.

(૨) ભાવશુદ્ધિ : ફલાશંસારહિત કર્મ સાથેનો મૈત્રીભાવ તથા સુખ - દુ:ખ સંવેદનમાં સમાન ભાવ રાખવો તે.

(૩) વિચારશુદ્ધિ : વિચાર સ્વાતંત્ર્ય, તાટસ્થ્ય, અપરિગ્રહ.

(૪) વિચારમાં મૌલિકતા, તટસ્થતા, નિરાગ્રહિતા રાખવા તે.

(૫) ધ્યાનનો સંકલ્પ, સાતત્ય તથા સમર્પણ અને પ્રતિજ્ઞા.

(૬) જીવો પ્રત્યે મૈત્રીભાવ, દ્વંદ્વો પ્રત્યે સમભાવ અને કર્મો પ્રત્યે ફલાશંસાનો અભાવ ધ્યાન વખતે જરૂરી છે.

(૭) ધ્યાનનું સેવન દીર્ઘકાલ, નિરન્તર, સત્કારપૂર્વક કરવું.

ધ્યાનથી વાસનાઓનું વિલિનીકરણ કરી શકાય દમન નહીં. વિલિનીકરણના ઉપાય ઉર્ધ્વીકરણ અને નિર્મૂલીકરણ છે.

ધ્યાનમાં જરૂરી ૪ વસ્તુ : વિધિ અથવા તો શાસ્ત્રાસન, વિશ્વાસ = શાસ્ત્રવચનમાં શ્રદ્ધા, ઇચ્છા કે કામના તથા દઢ / વરંવાર પ્રયત્ન. વૃત્તિમાં વિક્ષેપ થાય, તો દઢાગ્રહથી વૃત્તિને પુનઃસ્થિર કરવી. આમ થાય તો જ ધ્યાન થાય.

પ્રશ્ન ૧: ધ્યાન વખતે પાપ, ભાર અને ચિંતા વગેરે થઈ આવે, તો તેને મૂળથી કેવી રીતે દૂર કરવા?

ઉત્તર: પાપ, ભાર કે ચિંતા જેને થાય છે, તેની તપાસ કરવાથી તે જતાં રહેશે. તે અનિત્યભાવ છે. દ્વૈતનું શમન થાય, ત્યારે મનને આત્મા તરફ વાળવાથી ભાર જતો રહે. બધી વૃત્તિઓનું મૂળ અહંકાર છે. તે અહંકારરૂપી મૂળ ચાલ્યું જવાથી ભાર, શોક વગેરે પણ ચાલ્યા જાય છે.

પ્રશ્ન ૨: ધ્યાન વખતે આપણા મનને કેવું રાખવું કે જેથી તે બધા પવિત્ર આત્માની અસર લઈ શકે?

ઉત્તર: મન શાંત રાખવું પૂરતું છે. ગમે ત્યાં શાંત બેસવાથી ચારે બાજુ ફેલાયેલ આધ્યાત્મિક મદદ મળી શકે છે. પવિત્ર આત્માઓના વિચાર-તરંગ બધે ફેલાયેલા છે. જ્યાં મન શાંત હોય છે, ત્યાં તેનો અનુભવ આવવા લાગે છે.

પ્રશ્ન ૩: ધ્યાન વખતે આંખો બંધ રાખવી કે ખુલ્લી?

ઉત્તર: આંખો બંધ હોય કે ઉઘાડી તે મહત્ત્વનું નથી. ધ્યાન રાખવું હોય તો અંદરના હું તરફ રાખવું.

ધ્યાનના ઘણાં ઘણાં પ્રકાર છે, તે સર્વમાં શ્રેષ્ઠ એટલું
તો આત્મા જેમાં મુખ્યપણે વર્તે છે, તે 'ધ્યાન' ઇત્યાદિ.
આત્મધ્યાનની પ્રાપ્તિ આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ વિના ન થાય
તથા આત્મજ્ઞાન યથાર્થ બોધની પ્રાપ્તિ સિવાય ન થાય.

ધ્યાન એ અનેક પ્રકારની એકાગ્રતાઓમાંથી
મનને મોકળું કરવાનો અને પવિત્ર બનાવવાનો સુંદર
ઉપાય છે. ધ્યાનથી આત્મશક્તિ આવિર્ભાવ પામે છે,
તેથી તે નિરર્થક કે નિરૂપયોગી નથી.

વિચારશક્તિ - ચિંતનશક્તિ સુધારવી કે વધારવી હોય,
તો ધ્યાન માટે પદ્ધતિસર શિક્ષણ લેવું જોઈએ અને
તે માટે રોજ નિયમિતપણે સમય કાઢવો જ જોઈએ.

ધ્યાન પોતાના ઇષ્ટનું કરવું, ન કે અંધકાર - પ્રકાશનું.
પ્રેમપૂર્વક મનથી થતું ઇષ્ટનું ધ્યાન એ જ ધ્યાન છે.
ઇષ્ટ સાથે સંબંધ પછી તેના ગુણ જાણવાથી પ્રેમ થશે,
પ્રેમ થયે સ્મરણ, પછી ચિંતન અને પછી ધ્યાન થશે.

સાક્ષાત્ દર્શન એ ધ્યાન બાદ થનારી દશા છે.

ધ્યાન કરવાની રીત

સદ્ગુરુને શરણે તપ, દયા, શીલ, ભાવને સિદ્ધ કરી પછી એકાંતમાં જઈ આસન બિછાવી સ્થિર થઈ ધ્યાનમાં બેસવું. ધ્યાનમાં બેસતાં ચોવીસ તત્ત્વની વૃત્તિઓને પિંડ-બ્રહ્માંડ સર્વથી પાછી વાળી સર્વનો પોતે દ્રષ્ટા બની, તે વૃત્તિઓને આત્માને વિષે લય કરવી. આમ કરીને જે ગુરુરૂપ અરિહંતનું ધ્યાન કરે છે, તે જ કૈવલ્ય પદને પામે છે. જો સત્પુરુષનો સંબંધ થાય, તો નિયમરૂપી તપ, શીલ અને ભાવથી ઇંદ્રિયરૂપી બારણાંથી આવતાં પાપરૂપી કચરાને કાઢવા માંડે છે, ત્યારે એ જીવ શુદ્ધ થાય છે તથા ભગવાનને ભજવાનો સાચો અધિકારી થાય છે. એ પછી જ કેવળજ્ઞાન આપનારા અરિહંત ભગવાનનું ભાવપૂર્વક ધ્યાન કરવાનો પૂર્ણ અધિકારી થાય છે.

ધ્યાન સિદ્ધ થવાના ૪ કારણ

શ્રુતિ, શ્રદ્ધાન, ધૈર્ય, સતત અભ્યાસ દ્વારા સ્થિર મન.
લૌકિક - પરલૌકિક સંબંધી સૌ કાર્યોનું પ્રધાન કારણ ધ્યાન.

બે મહત્ત્વના દૃષ્ટિબિંદુઓ

'સર્વ જીવ આત્મતુલ્ય છે' અને 'આત્મા પરમાત્મતુલ્ય છે'
એ બે દૃષ્ટિબિંદુને ગ્રહણ કર્યા વિના
ધર્મ કે મોક્ષ - બેમાંથી એકેયનો પુરુષાર્થ શરૂ થતો નથી.
જીવના વિચાર, અધ્યવસાય, લાગણી અને ધ્યાનમાં રહેલી
અચિન્ત્ય શક્તિના પ્રભાવથી સ્વર્ગાપવર્ગના સુખો મળે.

૪ પ્રકારે ધ્યેય

વાચ્યને કહે તે નામ, વાચ્યની આકૃતિ તે સ્થાપના,
ગુણ-પર્યાય યુક્ત તે દ્રવ્ય અને ગુણ-પર્યાય તે ભાવ.

ધ્યાનનો આશ્રય શા માટે?

સ્વના નાના કુંડાળામાં જે ધ્યાનશક્તિ વપરાઈ રહી છે,
તેને સર્વના વિશાળ ક્ષેત્રમાં વાળવા આજ્ઞા - વિચયાદિ
પિંડસ્થ - પદસ્થાદિ ધ્યાનો શાસ્ત્રમાં વિહિત થયેલા છે.
એ ધ્યાનોનો આશ્રય લઈ
સર્વના હિતચિંતનરૂપ ધર્મશક્તિને પ્રકટાવી શકાય છે.
ધ્યાનથી જ પરમાનન્દનો લાભ - કર્મોની નિર્જરા થાય છે.

: ધ્યાનની મુખ્ય સામગ્રીઓ :

(a) પરિગ્રહનો ત્યાગ (b) ચારે કષાયોનો નિગ્રહ
(c) વ્રતોનો સ્વીકાર (d) મન અને ઈંદ્રિયોનો વિજય.

ધ્યાન એ નિશ્ચયનય અથવા તો
કર્તા, કર્મ, કરણ, અધિકરણ, ફળ વગેરેથી ભિન્ન નથી.

અલ્પ શ્રુતવાળાને પણ ધ્યાનનો અધિકાર છે.

અભ્યાસના બળે જેમ મોટાં શાસ્ત્રો પણ
સ્થિર - દૃઢ સ્મૃતિયુક્ત થાય છે, તેમ પુનઃ પુનઃ અભ્યાસ
કરનારાઓને ધ્યાનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય જ છે.

સ્વસ્વરૂપનું ધ્યાન તે 'નિશ્ચય ધ્યાન'.
પરસ્વરૂપનું ધ્યાન તે 'વ્યવહાર ધ્યાન'.

આત્મભિન્ન ધ્યાનના અભ્યાસથી
અભિન્ન ધ્યાન સુગમતાથી કરી શકે છે.

સમતાસિદ્ધિ = શત્રુ - મિત્ર પ્રત્યે સમાનતાનું અનુભવન
નહીં સારા કે નરસા પ્રસંગોમાં ચિત્તની એકરાગતાનું
સુંદર પ્રદર્શન નહીં ઉકળાટ કે આવેશ વિનાનું જીવન.

ધ્યાન ઉપર ચઢતાંને ૪ ભાવના અને
ધ્યાનથી ઉતરનારને ૧૨ અનુપ્રેક્ષાઓ હોય છે.

શુક્લધ્યાનના હેતુરૂપ પરમેષ્ઠિસંગ આદરવા યોગ્ય છે, એવા ભાવને રોકનાર 'નહિ' ઇત્યાદિ છે. એ જ આવરણ અને મિથ્યાત્વ છે. 'અવિદ્યા' પણ તેને જ કહે છે.

ચેતનતત્ત્વ અથવા જીવરાશિનું ધ્યાન એ ઉપાદેય છે.
જડતત્ત્વ અથવા તો પુદ્ગલરાશિનું ધ્યાન એ હેય છે.

ધ્યાનથી સંગ અને સંગથી ધ્યાન થાય છે.

જડનો સંગ વર્જવાથી જડનું ધ્યાન રોકાય છે, જડનું ધ્યાન તજવાથી જડનો સંગ - આસક્તિ કે રાગ રોકાય છે. ચેતનનો સંગ કરવાથી ચેતનનું ધ્યાન અને તેનાથી ચેતનનો સંગ, પ્રેમ, પ્રીતિ, ભક્તિ, મૈત્રી થાય છે. પરમેષ્ઠિઓનું ધ્યાન પરમેષ્ઠિઓનો સંગ કરાવે છે,
કે જે ઉપલક્ષણથી ચૈતન્યનું ધ્યાન કરાવે છે.

વિષયોનો સંગ વિષયોનું ધ્યાન કરાવે છે અને
વિષયોનું ધ્યાન વિષયોનો સંગ કરાવે છે.

ધ્યાનના લક્ષણો

(૧) એકાગ્ર ચિન્તાનિરોધ

સ્મૃતિનું એક પ્રધાન આલંબનમાં સ્થિર થવું તે.

(૨) દ્રવ્ય કે પર્યાય, બેમાંથી એકમાં ચિંતાનિરોધ-સ્થિર અવસ્થા.

(૩) એક જ વિષયમાં સ્મૃતિનું સ્થિરીકરણ થવું તે.

(૪) 'અગ્ર' એટલે अंगति जानाति इति आत्मा।
જીવાદિ તત્ત્વોમાં આત્મા અગ્ર કે પ્રધાન છે. સંગ્રહનયથી સર્વ આત્મા એક છે. અંતઃકરણની વૃત્તિ આત્મામાં રોકવી.

(૫) ચિન્તાનિરોધ - ચિંતાનો અભાવ.
અન્ય વિષયોની ચિંતવના છોડી કોઈ એક વિષયની ચિન્તવના કે સર્વ ચિન્તાઓથી રહિત એક આત્મસંવેદનની જ વૃત્તિ.

(૬) ચિન્તાનિરોધ - કેવળ સ્વસંવેદન,
અન્ય સર્વ વિષયની ચિન્તાનો અભાવ.

મનમાંથી પણ શરીર બને છે, એના ઉદાહરણરૂપે છે કીટ-ભ્રમર ન્યાય. તેનું અંગ્રેજી નીચે મુજબ થઈ શકે:
matter can be formed out of mind.

<u>ધર્મધ્યાનનાં ૭ અંગો</u>

(૧) ધ્યાતા = ૫ ઇંદ્રિય અને મનને વશ કરનાર સાધક.
(૨) ધ્યેય = અકાલ્પનિક કે યથાસ્થિત વસ્તુ જેવી તે.
(૩) ધ્યાન = સાધક દ્વારા ધ્યેયનું એકાગ્ર ચિંતન થવું તે.
(૪) ફળ = સંવર - નિર્જરા (૫) દેશ (૬) કાળ (૭) અવસ્થા.

આત્મા જ્ઞાનમય છે તથા ધ્યાન ધ્યાતાથી ભિન્ન નથી. કર્તાકારકની જેમ ધ્યાન એ કર્મકારક - અધિકરણકારકથી પણ ભિન્ન નથી. નિશ્ચયનયથી તો ધ્યાન એ જ કર્તા, કર્મ, કરણ, અધિકરણ અને ફળ છે.

ઇષ્ટ વસ્તુ - જે ધ્યેય છે, તેમાં સ્મૃતિની પરંપરાવાળી અને અન્ય જ્ઞાનને નહીં સ્પર્શતી, એવી જે સ્થિર બુદ્ધિ છે, તે 'ધ્યાતિ' અથવા તો ધ્યાનક્રિયા છે.

<u>નિશ્ચયથી આત્મા પોતાને, પોતામાં, પોતાથી, પોતા માટે, પોતાની મેળે જ ધ્યાન કરે છે, તેથી ષટ્કારકમય આત્મા જ ધ્યાન છે.</u>

ધ્યાનની સ્થિરતાનો અર્થ

મન, શ્રોત્ર અને અંતઃદૃષ્ટિનું એકીકરણ છે.

ધ્યાનની ઉપાસના એટલે કોઈ ઇષ્ટદેવતાનું
ધ્યાન ધરવું, જાપ કરવા, માળા ગણવી એમ નહીં, પરન્તુ
મનને વિચારોના તરંગોથી મુક્ત કરવું.

ધ્યાનયોગના પ્રરૂપકોનું એમ કહેવું અને માનવું છે કે:
બિનજરૂરી વિચારોથી મુક્ત બનવામાં તથા
વિચારમુક્ત આંતરિક દશા પ્રાપ્ત કરવામાં જ ખરું સુખ
અને સાચા જ્ઞાનનો ઉદય રહેલો છે.

વિચારોની ક્રિયામાંથી ઉપર ઉઠીને
વિચારાતીત દશા પ્રાપ્ત કરવી, એ ધ્યાનયોગનું ધ્યેય છે.
બૌદ્ધ ધર્મીઓની આ શાખાને 'ઝેન બુદ્ધિઝમ' કહે છે.

'ઝેન' એટલે ધ્યાન. આ ધ્યાનની પ્રક્રિયા પૌર્વાત્ય બૌદ્ધ
ધર્મ દર્શનોમાં જુદી-જુદી ચાલી રહેલી જોવા મળે છે.
ધ્યાનની પરંપરાનો આજકાલ ત્યાં લોપ થયો છે,
તેને પુનઃ પ્રસ્થાપિત કરવી જોઈએ અને
જરૂરી ચિત્તશાંતિ, સ્વસ્થતા, પ્રસન્નતા મેળવવા
લોકોને ધ્યાન તરફ વધારે ને વધારે વાળવા જોઈએ.

ધ્યાનની પ્રક્રિયા

જ્ઞાન વસ્તુતંત્ર છે, જ્યારે ધ્યાન પુરુષતંત્ર છે, જે પુરુષના જ્ઞાન, વિશ્વાસ, ઈચ્છા, પ્રયત્ન તથા વિધિવિધાનને અનુસરે છે. જ્યાં આતુરેચ્છા, શ્રદ્ધા તથા અનુકૂળતા હોય, ત્યાં ભાવના પ્રગટે તથા જ્યાં ખરી ભાવના હોય, ત્યાં ધ્યાન, એકાગ્રતા અને સમાધિ પ્રગટે છે.

શબ્દબ્રહ્મ = ચંદ્રપ્રકાશાનુભવ, પરબ્રહ્મ = સૂર્યપ્રકાશાનુભવ.

ધ્યાન કરવા તેને માટે સત્યનું દ્વાર ખુલી જાય, કે જે દુઃખની પેલે પાર જઈ આનંદ ભોગવવા તૈયાર થાય. 'હું કોણ છું' તે જાણી લેવું જ સત્યને જાણવા બરાબર છે, તેથી સચ્ચિદાનંદ, બ્રહ્મ, આત્માનુભૂતિ - સાક્ષાત્કાર થાય છે.

ધ્યાન કરતી વખતે પેદા થયેલા પ્રવાહને ટેવ તથા અભ્યાસ દ્વારા કાયમ માટે રાખી શકાય છે. પછી અખંડ જાગૃતિના એ પ્રવાહની અસર નીચે મનુષ્ય પોતાનાં કામ તે જ પ્રવૃત્તિથી કરી શકે, એમાં ભંગ પડતો નથી, ધ્યાન તથા વ્યવહારની પ્રવૃત્તિનો ભેદ મટી જાય છે.

જ્ઞાનથી ધ્યાન અને ધ્યાનથી શુદ્ધ જ્ઞાન.

અહીં પ્રયોજનભૂત જ્ઞાન સમત્વભાવ ભાવનારૂં જ્ઞાન છે. એ જ્ઞાનથી આવેલ સમત્વ ધ્યાન વડે દૃઢ થાય છે, સમત્વભાવ સાધવામાં રહેલી અસ્પષ્ટતાને દૂર કરે છે.

જ્ઞાનમાત્ર ધ્યાનની અપેક્ષા રાખે છે.

જ્ઞાનની વિરોધી વ્યગ્રતા - જ્ઞાનનું સાધન એકાગ્રતા છે. વ્યગ્રતાથી કોઈપણ વસ્તુનું જ્ઞાન થઈ શકતું નથી. એક એટલે કેવલ સ્વસંવેદન, સ્વસંવિત્તિમય કે કેવલ આત્માનું સંવેદન, જેમાં અન્ય કોઈનું ય સંવેદન ન હોય. જ્ઞાનથી જ્ઞાતા અને ધ્યાનથી ધ્યાતા અભિન્ન છે, માટે જ્ઞાતા અને ધ્યાતા પણ કથંચિત ધ્યાનસ્વરૂપ છે.

ધ્યાન પરોક્ષનું જ થઈ શકે છે.

પદાર્થ અપરોક્ષ થયો એટલે જ્ઞાન થઈ ગયું. પછી તે માટે ધ્યાન કરવાનું રહેતું નથી, કેમકે પદાર્થનું જ્ઞાન પ્રમાણ - પ્રમેયને આધીન છે, જ્યારે ધ્યાન વિધિ, વિશ્વાસ, ઇચ્છા તથા રુચિને આધીન છે.

ધ્યાન એ નવા વિચારો મેળવવા માટે નહિ,
કિન્તુ વિચારશક્તિ કેળવવા માટે છે.

ધ્યાનની પ્રવૃત્તિ મનોયોગ - વાગ્યોગ - કાયયોગ ત્રણે યોગ વડે થવાથી તે ક્રિયા માત્ર મુક્તિનો હેતુ છે. જેમ જ્ઞાન વડે અહં-મમના બંધનથી છૂટાય, તેમ ધ્યાન વડે તે જ્ઞાન દૃઢ થતું હોવાથી એક જ પ્રયોજનની સિદ્ધિ થાય છે.

એટલા માટે જ શાસ્ત્રોમાં સ્થળે - સ્થળે
જ્ઞાન અને ધ્યાન ઉભયનો ઉપદેશ છે.

ધ્યાનમાં અનેક વિષયગામિની જ્ઞાનધારા એક જ વિષયગામિની બને, તેથી ચિત્તમાં નિષ્પ્રકંપતા આવે છે. તેમાં સમાધિનિષ્ઠનું સુખ છે. તેને સંકલેશકારી અથવા વિક્ષેપોનો વિલય કરનાર પણ કહે છે. જ્યાં કંઈક શોધવાનું હોય છે, ત્યાં ધ્યાન સહજ પ્રાપ્ત હોય છે.

અત્યંત ઉન્માર્ગગામી ઇંદ્રિયોરૂપી ઘોડાને
જ્ઞાન અને વૈરાગ્યરૂપી લગામ વડે વશ કરનાર
મનવાળો સાધક ધ્યાનમાર્ગનો અધિકારી છે.

ધ્યાન અને સમાધિમાં શું ફેર ?

ધ્યાનમાં કોઈ એક જ વિષયનું ચિન્તન હોય છે, જ્યારે
સમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિ નિર્વિકલ્પ અને સમ બની જાય છે.
સાધુજીવનમાં પ્રહર (૧) સ્વાધ્યાય, પ્રહર (૨) ધ્યાનનો હોય.
સ્વાધ્યાયનો વાસ્તવિક લાભ ધ્યાનથી જ મળે છે.
ધ્યાન એ ૫ પ્રકારના સ્વાધ્યાયથી પણ આગળની વસ્તુ છે.
ધ્યાનદશામાં મન કેન્દ્રિત થઈને એક જ વિષયમાં રમે છે.
સાલંબન ધ્યાનમાં જિનમૂર્તિનું આલંબન ઘણું જ મહત્ત્વનું છે.
નિરાલંબન ધ્યાન ત્યાર પછીની વસ્તુ છે.
ધ્યાન એ વાસ્તવમાં અંતર્મુખવૃત્તિ છે, તેથી તેના રહસ્યનો
સ્વાદ અનુભવગમ્ય છે અને ગુરૂપરંપરાના અભાવમાં
બહુ જ ઓછા વ્યક્તિઓ તેમાં સફલ થઈ શકતી હોય છે.

ધ્યાનની યોગ્યતા માટે શું જરૂરી ?

ધ્યાનની યોગ્યતા માટે જોઈએ વ્યવહારશુદ્ધિ,
ભક્ષ્ય-અભક્ષ્યાદિના વિવેકરૂપ આચારશુદ્ધિ અને
પ્રાયશ્ચિત, વિનય, વૈયાવચ્ચ તથા સ્વાધ્યાયાદિ વિચારશુદ્ધિ.

ધ્યાનને તીક્ષ્ણ બનાવવા માટે ૩ વસ્તુ જોઈએ:

(૧) પ્રત્યક્ષ યા સાક્ષાત્કાર (૨) લક્ષ્યની આત્મીયતા

(૩) સાક્ષાત્કાર તથા લક્ષ્ય દ્વારા સ્વાર્થની સિદ્ધિ.

ધ્યાનના આભ્યંતર તથા બાહ્ય આલંબનો

આભ્યંતર આલંબનો: શરીર, પ્રાણ, મન તથા આત્મા છે. અંગુઠાથી મસ્તક સુધીના અવયવો, ષટ્ચક્રો, શ્વાસોચ્છવાસ, હૃદયની ગતિ તથા અનંત ચતુષ્ટયવાન આત્મા વગેરે છે. ધ્યાનના બાહ્ય આલંબનો: તારા, ચંદ્રમા, સૂર્ય, પાણીમાં પ્રતિબિંબ, દર્પણમાં દીપકનો પડછાયો તથા પૃથ્વી-જલાદિ તત્ત્વો, ચિત્ર, પ્રતીક, મૂર્તિ, મંત્ર, મંડલ, યંત્રાદિ અનેક છે.

પશુભાવમાંથી વીરભાવમાં જવા...

માટેના મુખ્ય સાધનો પૂજા, સ્તોત્ર અને જપ છે.

વીરભાવમાંથી દિવ્યભાવમાં જવા...

માટેના મુખ્ય સાધનો ધ્યાન, લય અને બ્રહ્મભાવ છે. પૂજાથી સ્તોત્ર-જપ-ધ્યાન અને ધ્યાનથી લયમાં જવાય.

લય એ આત્મદર્શનની ઉપાસના છે.

યોગમાર્ગ તથા ધ્યાન ઉપર વિશેષ પ્રકાશ

(૧) ધ્યાનની શરૂઆતમાં નાસિકાની અંદર દૃષ્ટિ રાખવી. જ્યાં બન્ને આંખની અણીઓ મળે છે, તે ભાગથી અંદર સહેજ નીચે દૃષ્ટિ આપવાથી શ્વાસ ધીમો પડે છે, સુષુમ્ણા થાય છે, પવન ઊંચો બ્રહ્મરંધ્ર તરફ જાય છે. શાંભવી મુદ્રાની આ ક્રિયાથી પવન + મનનો જય થાય.

(૨) દરેક કાર્ય કરતી વખતે નાસાગ્ર પાસે પરમાત્માના દર્શન કર્યા પછી કાર્ય કરવું. પરમાત્માને શરીર અર્પી દેવું.

(૩) નાસાના મૂળમાં અંદર ધારણા કરવાથી પ્રાણજય થાય છે.

(૪) આંખોના ખૂણા પાસે નાકમાં દૃષ્ટિ રાખવાથી સુષુમ્ણા થાય.

(૫) શરીર સ્થિર કરી આસન બાંધી બેસવું. ગરદન બને તેટલી ઊંચી - સીધી રાખવી. બંને નસકોરાં મસ્તક પાંટેના ભેજામાં જઈ એક જ ઠેકાણે મળે છે, તે સ્થાનને બરાબર જોવું. તે બરાબર રીતે થતાં દૃષ્ટા, દૃશ્ય, દર્શન જતાં રહે, ત્યારે જે બ્રહ્મસ્વરૂપ થઈને રહે છે, તે જ 'નિર્વિકલ્પ સમાધિ' કહેવાય છે.

(૬) નિર્વિકલ્પ સમાધિનો બીજો પ્રકાર

બંને આંખ અગાઉ નાસિકાની પાસે બે ખૂણા છે.
એક ખૂણાથી બીજા ખૂણા સુધી ટાડવાંથી આડી લીટી દોરવી.
પછી તે લીટીના બે અગ્રોમાંથી બે ભવાંની વચ્ચે આડી
બે લીટીઓ એક કેન્દ્રે મળે, તેમ દોરતાં ત્રિકોણ થશે.
ભવાંની વચ્ચે જે કેન્દ્રે લીટીઓ સાથે મળે છે,
તે ભ્રૂમધ્ય સ્થાન છે.
ત્યાં આંતરદૃષ્ટિ રાખી જોતાં ત્યાં આવેલ બિન્દુરૂપને
જ્યારે દેખે છે તથા તે ઉપર લક્ષ ચોંટેલું રહે છે,
ત્યારે પાંચે ઇંદ્રિયોનું ભાન રહેતું નથી.
પછી બિંદુની આસપાસ દેખાતા પ્રકાશ ઉપર લક્ષ આપવું.

(૭) જે કોઈ મહાપુરુષો આત્માની સર્વ સંપત્તિ
પામ્યાં છે, પામે છે અને પામશે, તે રાજસ્વરૂપ શુદ્ધ
આત્માનું જ ધ્યાન તથા આરાધનાદિ કરીને જ પામે છે.

(૮) ધ્યાનથી જે આનંદ પ્રગટે, તેનો એક અંશ આનંદ પ
સંસારના વિષયોમાં અખંડ રાજ્યોના સ્વામીને પ ન મળે.

દૃઢ અધ્યવસાયરૂપ ધ્યાનના 3 ભેદ

(1) કાયિક ધ્યાન: કાયાના વ્યાપારથી વ્યાક્ષેપનો ત્યાગ કરી, ઉપયુક્ત થઈ ભાંગા વગેરે ગણવા અથવા કાચબાની જેમ અંગોપાંગ સંકોચી સ્થિર રહેવું તે.

(2) વાચિક ધ્યાન: 'મારે આવી નિર્દોષ ભાષા બોલવી જોઈએ પણ સાવદ્ય ભાષા ન બોલવી જોઈએ.' આ પ્રમાણે વિચારપૂર્વક બોલવું તે અથવા વિકથાનો ત્યાગ કરી શાસ્ત્ર અભ્યાસ - સૂત્ર પરાવર્તન આદિ સર્વ ઉપયોગપૂર્વક કરવું તે.

(3) માનસ ધ્યાન: એક પદાર્થમાં ચિત્તની એકાગ્રતા તે.

ધ્યાનાંતરિકા એટલે શું?

દ્રવ્યાદિ એક વસ્તુવિષયક ધ્યાનને પૂર્ણ કરી, જ્યાં સુધી દ્વિતીય વસ્તુવિષયક ધ્યાનમાં પ્રવેશ ન થાય, ત્યાં સુધી વચગાળામાં જે ચિન્તન - વિચાર થાય, જેમ કે 'હવે કયા વિષયનું ધ્યાન કરું?' તે વિચારને 'ધ્યાનાંતરિકા' કહેવાય છે.

<u>કાયોત્સર્ગ એક મહત્ત્વનો સાધનામાર્ગ</u>

'કાયોત્સર્ગ' એટલે અંતર્નિહિત પ્રસુપ્તપ્રાય દેવત્વને જાગૃત કરવાની આંતરિક પ્રક્રિયા, વિસ્મૃત 'સ્વ'ની સ્મૃતિને ઉદ્બોધિત કરવાની એક આધ્યાત્મિક કળા. એવું ધ્યાન ધરનારના અંતરમાંથી દુર્બુદ્ધિ ભાગી જાય છે. તેનું મૂળ સત્સંગ છે. તેને 'આતમાનો સિદ્ધાંત' કહે છે. કાયોત્સર્ગથી જુગુપ્સામોહનીય - વેદમોહનીય જતાય છે.

કાયોત્સર્ગ મુદ્રા એ ધ્યાનનો જ એક પ્રકાર છે.

ઉચ્ચારણમાં ભાષ્ય - કાયોત્સર્ગમાં માનસિક જાપ થાય.

શરીરની સ્થિર અવસ્થા કાયોત્સર્ગથી સધાય છે.

મનની નિઃસંકલ્પ અવસ્થા ધ્યાનથી સધાય છે. ઇચ્છા અહંમુક્તિની રાખો તો આશા કર્મથી મુક્તિની બંધાશે. અહંમાંથી મુક્ત થવાની એકમાત્ર ઇચ્છા જ સમર્થ છે અષ્ટકર્મનિર્મુક્ત મોક્ષસુખની આશા આપવાને.

'પરમ તેજ' ભાગ - ૨, પૃ૦ ૧૯૯ - ૨૦૦માં કહ્યું છે કે:

કાયોત્સર્ગમાં કાળ એ નિયમ છે, ધ્યેય એ નિયમ નહિ.

કાયોત્સર્ગના બે ભેદ: ચેષ્ટા અને અભિભવ.

(૧) ચેષ્ટા કાયોત્સર્ગ: ગમનાગમન પછી, વિહાર પછી, ભિક્ષાચર્યા પછી, દિવસ - રાત્રિ - પક્ષ - ચાતુર્માસ અથવા સંવત્સરના અંતે નિયત પ્રમાણમાં કરાય તે.

(૨) અભિભવ કાયોત્સર્ગ: જે કાયોત્સર્ગ પરિષહો - ઉપસર્ગોને સહવા માટે, તિતિક્ષાનો લાભ મેળવવા માટે અનિયત સમય સુધી હોય અથવા તે જઘન્યથી અંતર્મુહૂર્ત અને ઉત્કૃષ્ટથી બાર માસ પર્યંત પ્રમાણવાળો હોઈ શકે. એક રાત્રિકી આદિ પ્રતિમામાં અભિભવ કાયોત્સર્ગ છે.

કાયોત્સર્ગનાં ચાર સાધન:

ઉત્તરીકરણ - પ્રાયશ્ચિત્તકરણ - વિશોધિકરણ - વિશલ્યીકરણ.

કાયોત્સર્ગમાં પાંચે પરમેષ્ઠિનો શક્તિપાત થાય છે, તેથી છ ચક્રોને ભેદીને મહાશક્તિ કુંડલિની બ્રહ્મરન્ધ્રમાં સામરસ્યને અનુભવે, તેથી જીવને ભાવથી મોક્ષસુખનો વાસ્તવિક અનુભવ થાય. સર્વ વિભાવોને દૂર કરીને સ્વભાવમાં સ્થિતિ કરવા કાયોત્સર્ગ અપૂર્વ સાધન છે.

'હસ્તાક્ષરનું અક્ષયપાત્ર' ગ્રંથોના પ્રતિભાવમાં ક્રમશઃ આવેલ થોડાં પત્રોની અંશોક્તિઃ

પ.પૂ. સાધ્વીજી પરાર્થયશાશ્રીજી મહારાજ સાહેબઃ પરમ ઉપકારી પૂજ્ય ભદ્રંકરવિજયજી મહારાજ સાહેબના પુસ્તક ખૂબ જ-ખૂબ જ સરસ છે! A holy-Monk of previous century has written all his diaries in an eloquent and lucrative way. Each page gave me new meaning, motivation and way to meditation. It also quenched my thirst for pure knowledge. Panyasji Maharaj is the best guide to direct us towards the Moksha. Spiritual literature in English is a boon for today's young generation. Extra-ordinary & really heart touching effect છે એમાં! Many many salutations at the feet of Pujya Panyasji Maharaj.

-Dhrutiyasha શ્રીજી-પરાર્થયશાશ્રીજી.

પ.પૂ. સાધ્વીજી પરમરસાશ્રીજી મહારાજ સાહેબ (ૐકારસૂરિજી સમુદાય): મહામૂલા રત્નોનો અમૂલ્ય ખજાનો સતત પરિશ્રમ કરી અમને પહોંચાડવાના આ કાર્યની ભૂરી ભૂરી અનુમોદના. ગુરૂદેવને સાચા અર્થમાં એક અજબ પણ સાચેસાચી ગુરૂદક્ષિણા આપી છે. ગુરૂકૃપાને ગુરૂકૃપાના બળે જ ઝીલીને અમને પણ એ અનોખી યાત્રાની વાતો હસ્તાક્ષરોના અક્ષયપાત્રો દ્વારા કરાવવા બદલ ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ. ગુરૂદેવને પ્રત્યક્ષપણે જોયાં નથી, તો પછી એમના હસ્તાક્ષરોને જોવાનો તો સવાલ જ નથી ઉઠતો! ખૂબ જહેમત, અથાગ પ્રયત્ન, અઢળક સમય, અજબ સૂઝ-સમજ દ્વારા એમના અક્ષરોને સદેહ (મૂળરૂપે) બતાવવા દ્વારા ગુરૂદેવને જ પ્રત્યક્ષ કરેલ છે. - સા. પરમરસા

રત્નજડિત સુર્વણમય અમૃતથી ભરેલા આ કુંભો ખરેખર જન્મ-મરણથી મુક્ત કરી અમર બનાવવા સમર્થ છે. પ.પૂ. ગુરૂદેવશ્રીએ રોજનીશીના માધ્યમથી અપ્રમતપણે, નિઃસ્વાર્થભાવે, એકાન્તે પરોપકારના પ્રણિધાન સાથે મેઘની જેમ પરોપકારની વૃદ્ધિ સતત થતી રહે, એવું મહામંગલમય કાર્ય કરી, વિશ્વને સુખી સુખી કરી દીધું! 'હસ્તાક્ષરના અક્ષયપાત્ર'માં જાણે અક્ષરે અક્ષરે પ્રેમ-અમૃત ભર્યું છે.

હસ્તાક્ષરને નિહાળતાં એક સમગ્ર ચિત્ર નજર સામે અંકિત થાય છે કે જાણે:
પ.પૂ.ગુરૂદેવશ્રી પ્રભુના દર્શન માટે મંદિરમાં પધારે છે, પ્રભુધ્યાનમાં લીન બને છે, વળી ઉપાશ્રયે પધારી પાટ ઉપર બિરાજમાન થઈ રોજનીશી હાથમાં ગ્રહણ કરે છે અને ધ્યાનમાં પ્રગટેલાં અનુપમ ગહન રહસ્યોને તેઓ ટાંકી રહ્યા છે. સાક્ષાત્ જીવંત પૂજ્ય ગુરૂદેવશ્રીનું અક્ષરે અક્ષરમાં અનુપમ ધ્યાન થવાથી તાદાત્મ્ય સધાય છે અને નિરવધિ અવર્ણનીય આનંદ આનંદ થાય છે! વર્ષોથી તિજોરીમાં બંધ પડેલો ખજાનો પ્રગટ કરી, જગતને મહાનિધાન આપવાનું કાર્ય થયું છે, તે અસીમ અભિનંદનીય છે. પ.પૂ.ગુરૂદેવશ્રી અધ્યાત્મયોગી ભદ્રંકરવિજયજી મહારાજ સાહેબના અક્ષરદેહની અનુપમ ઉર્જાનો અનુભવ વિશ્વસમક્ષ મૂકવાનું પુણ્યકાર્ય ઉપાડયું, અંતઃકરણપૂર્વક ધન્યવાદ. આ શ્રુતપ્રકાશનધારા અવિરત વહેતી રહો. શુભેચ્છા. - **પંડિતવર્યશ્રી ઈન્દ્રચન્દ્રજી તથા અભય દોશી, મુંબઈ**

સમયાનુસાર દરેક ગ્રંથો અમોને મળતાં જાય છે. પૂજ્યપાદ્ પંન્યાસજી મહારાજ સાહેબની અદ્ભૂત વાણી, અનુપ્રેક્ષાની ધારા, દેવ-ગુરૂ- ધર્મને સમજવાની પારદર્શિતા વિગેરે ઘણી ઘણી બાબતો આ સાહિત્યના વાંચન દ્વારા પ્રાપ્ત થયાં છે. ધન્યવાદ.
- **પંડિતશ્રી ચન્દ્રકાન્ત સંઘવી, પાટણ**

અધ્યાત્મયોગી પ.પૂ.પંન્યાસશ્રી ભદ્રંકરવિજયજીની જ્ઞાનથી પરિપૂર્ણ અને વૈરાગ્યસભર વિચારધારામાં રસિકજનોને ભીંજવીને આપે એક અપૂર્વ કાર્ય સિદ્ધ કર્યું છે. અવિરત શ્રુત આરાધનાની યાત્રામાં આ એક આગવું સોપાન છે.આ મંગલ કાર્ય માટે ખૂબ ખૂબ અભિવાદન તથા ભૂરી ભૂરી અનુમોદના કરતાં અમે રોમાંચ અનુભવીએ છીએ. What a range of enlightening Adhyatmik Gyan of Mantra Shastra, it's practice, Sachi Sadhna, dozens more of subject matters including Samadhi Maran. His depth of knowledge and experience is a huge inspiration and reaffirmation of Adhyatmik literature. The store-house presented is fascinating & reinforces our Shraddha, little Gyan imbibed by us ratifies Amshik Anubhav/Anand we experience.
- **પ્રેમલ અને સુજાતા કાપડીયા**

ચરમ તીર્થંકર પ્રભુ મહાવીરનું સમોવસરણ

'ધ્યાન' એટલે મનની ચોંટ. 'ધ્યાન' એટલે મનની તન્મયતા.
એકાગ્ર મનથી કર્તવ્યકર્મ કરવા, તે તાત્ત્વિક ધ્યાન છે. 'ધ્યાન' એટલે બ્રહ્મની
વિરાટ ચેતના સાથે તાદાત્મ્ય. ભાવની પરિપક્વ અવસ્થા, તે પણ ધ્યાન જ છે.

જ્યારે મન સહિતની પાંચ ઇંદ્રિયો બુદ્ધિની શક્તિથી
એક જ સ્થાનમાં સ્થિર થાય છે, ત્યારે તે ઇંદ્રિયોની
દ્રઢતાપૂર્વકની સ્થિર ધારણાને 'યોગ' કહેવામાં આવે છે.

www.fiestadesigns.in