

પાઠ ૨૭: જૈન દર્શનમાં યોગનો વિચાર

આજના સમયમાં જો આપણે યોગ કહીએ તો એમ સમજાય કે આસન વગેરે પ્રકારની શરીરની કસરત જેનાથી મન અને તનની તંદુરસ્તી બરાબર રહે છે અને રોગો દુર રહે છે. પરંતુ, હકીકતમાં ભારતીય ફિલસૂફીમાં યોગ સંસ્કૃત શબ્દ છે. યુજ્ એટલે જોડાણ. એ એક પ્રકારની આધ્યાત્મિક ક્રિયા છે જેમાં આત્માની પરમાત્મા સાથે જોડાણની ફિલસૂફી છે. પતંજલિ ઋષી એ કહ્યું હતું કે મન જે નિરંતર ભટકતું રહે છે, તે સ્થિર રહે તે યોગનો અર્થ છે. પતંજલિએ પોતાના આ અવિરત કાર્યમાં ૮ જરૂરી વિભાગ અથવા પગથિયા યોગ વિશે આપેલ છે. જે યમથી સમાધિ તરફ લઈ જાય છે જ્યાં તન, મન અને આત્મા એકદમ શાંત અને સ્થિર થાય છે. પતંજલી યોગના મુખ્ય ૮ ભાગ છે જેને અષ્ટાંગ યોગ કહેવાય છે.

૧) યમ - સિદ્ધાંતો

૨) નિયમ - આચરણના નિયમો

૩) આસન - વિવિધ પ્રકારની શરીરની અવસ્થા તન અને મન સ્થિર કરવા માટે

૪) પ્રાણાયમ - શ્વાસ પર નિયંત્રણ

૫) પ્રત્યાહાર - શુભ ભાવના

૬) ધારણા - મનની સ્થિરતા

૭) ધ્યાન - ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, ઊંડું ધ્યાન

૮) સમાધિ - મન, તન, આત્માની સર્વોચ્ચ શાંતિ

આ બધા સ્થૂળ અર્થ છે પણ તેની અંદરનું ઊંડું જ્ઞાન અદ્ભુત છે. એટલું પ્રબળ છે કે તે મુક્તિ સુધી દોરી જાય છે. આ પદ્ધતિ શારિરીક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તી માટે દુનિયાભરમાં પ્રસિદ્ધ થઈ રહી છે. આ પ્રસિદ્ધિ અમાન્ય નથી પરંતુ યોગનો જૈન દ્રષ્ટિકોણ શું છે તે જોઈએ.

જૈન યોગ:

જૈન દર્શન પ્રમાણે આત્મામાં થતી સ્ફુરણાને વ્યક્ત કરવાના સાધનને યોગ કહેવાય (મન, વચન, કાયાની પ્રવૃત્તિ) છે. યોગ ઉપર કંટ્રોલ આત્માનો છે પણ આત્મ શક્તિ પ્રગટ કરવા યોગની જરૂર પણ છે. યોગને સ્થિર કરવા ધ્યાન છે. મોક્ષ માટે પણ યોગની આવશ્યકતા છે.

ધ્યાનના દ્રષ્ટિકોણથી જોઈએ તો તિર્થંકર આદિનાથથી લઈને તિર્થંકર મહાવીર સુધીના બધા યોગી હતા. પરંતુ શુદ્ધાત્મા અયોગી છે. યોગ કર્મના આશ્રવ, બંધ, સંવર અને નિર્જરાના કારણ છે માટે યોગ એ છોડવાની વસ્તુ છે એવો સામાન્ય બોધ જૈન ધર્મ પ્રમાણે થાય. આ મુંઝવણ ને દૂર કરવા આચાર્ય હરીભદ્રસુરીજીએ યોગની યોગ્ય વ્યાખ્યા આપી છે. તેમણે જૈન યોગ વિશે ઘણા પુસ્તકો લખ્યા છે અને જૈન યોગ સાથે પતંજલી યોગની સરખામણી કરી છે. યોગ બિંદુ, યોગ દ્રષ્ટી સમુચ્ચય,

યોગવિંશિકા વગેરે ગ્રંથો દ્વારા તેમણે જૈન ધર્મના યોગની સ્પષ્ટ સમજણ અને દિશા આપી છે. હરીભદ્રસુરીજી પછી પણ મહાન આચાર્યો જેવા કે હેમચંદ્રાચાર્ય, યશોવિજયજી, મહાપ્રજ્ઞજી વગેરેએ પણ જૈન યોગના ક્ષેત્રમાં પોતાનું યોગદાન આપ્યું છે.

નવ તત્વ અને રત્નત્રયી ને નજરમાં રાખી પાયોબનાવી ને બધી ક્રિયાઓ જે મુક્તિ તરફ લઇ જાય તે જૈન યોગનો ભાગ છે. સંવર, નિર્જરા, શ્રાવકાચાર, શ્રમણાચાર, શુભ ધ્યાન, તપ, અનુપ્રેક્ષા વગેરે બધું જ જૈન યોગનો ભાગ છે.

પતંજલિએ યમ થી શરૂ કરી સમાધિ સુધી મુક્તિ માર્ગ બતાવ્યો છે, એવી રીતે, હરીભદ્રસુરીજીએ અષ્ટાંગ દ્રષ્ટિનો માર્ગ આપ્યો છે જે મિત્રા દ્રષ્ટિ થી શુરૂ થઇ પારા દ્રષ્ટિ પર પૂરી થાય છે. અષ્ટાંગ દ્રષ્ટિમાં વ્યક્તિ સારી શ્રદ્ધાથી ઉપર ચડી સારું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી સારું આચરણ કરે છે. મિથ્યાત્વથી સમયક્ર્ત્વ તરફ પ્રગતિ કરે છે જે મુક્તિમાં પરિણમે છે.

અષ્ટાંગ યોગ અને હરીભદ્રસુરીજી અષ્ટાંગ દ્રષ્ટિ(આઠ પ્રકારની પ્રભા-પ્રકાશ)નો સંબંધ :

અષ્ટાંગ યોગ	અષ્ટાંગ દ્રષ્ટિ	આઅવસ્થાના વ્યક્તિના ગુણ	સમયકાળ
૧ યમ	મિત્રા	અણુવ્રત પાળવાની ઈચ્છા	ઘાસના તણખલામાં આગ રહે ત્યાં સુધી
૨ નિયમ	તારા	ધર્મ ગમવાલાગે, શ્રદ્ધા વધે	છાણમાં અગ્નિ રહે ત્યાર સુધી
૩ આસન	બલ	શ્રદ્ધા વધે, જિનવાણી સાંભળવાની ઈચ્છા થાય	લાકડામાં આગ રહે ત્યાં સુધી
૪ પ્રાણાયમ	દિપ્તિ	ધર્મની શ્રદ્ધા કાયમ પણ આચરણ ઓછું	દીવામાં જ્યાં સુધી ઘી અને તેલ હોય અને અગ્નિ રહે ત્યાં સુધી
આપણે બધા સામાન્ય રીતે ૧ થી ૪ ના સ્તર પરજ હોઈએ છીએ જેમાં વધતી ઘટતી શ્રદ્ધા અને આચરણ છે. પરંતુ ૪થા સ્તર પછી મુક્તિની યાત્રા શરૂ થાય છે.			
૫ પ્રત્યાહાર	સ્થિર	મહાવ્રત પાળે છે, કષાય મંદ પડે, ઇન્દ્રિય સંચમ(સમકિતજીવ)	હીરાના તેજ જેવું
૬ ધારણા	કાંત	સંપૂર્ણ જાગૃતી સાથે મહાવ્રત સાતમું ગુણ સ્થાન(અપ્રમત)	તારાના તેજ જેટલું
૭ ધ્યાન	પ્રભા	સૂક્ષ્મ કષાય	સૂર્યના તેજ જેટલું
૮ સમાધિ	પારા	સયોગી - કેવલી - સર્વજ્ઞ	ચંદ્રના તેજ જેવું

આવી રીતે આચાર્ય હરીભદ્રસુરી એ જૈન યોગનો અર્થ સમજાવ્યો. યોગ ફક્ત આશ્રવ અને બંધ નહીં પણ સંવર, નિર્જરા અને મોક્ષનું પણ કારણ છે. આ ઉપરાંત મન, વચન, કાયાની પ્રવૃત્તિ એટલે કે યોગ ઉપર આહાર, ક્ષેત્ર, કાળ, નિમિત્ત, દ્રવ્ય વગેરેથી અસર થાય તે પણ સમજાવ્યું છે.