

वसिष्ठ संहिता, घेरंड संहिता અને ध्यानबिंदु उपनिषद માં વર્ણિત ધ્યાનનું તુલનાત્મક અધ્યયન

કારિયા ત્વરિત વિપિનભાઈ¹

સારંશ

વસિષ્ઠ સંહિતા, ઘેરંડ સંહિતા અને ધ્યાનબિંદુ ઉપનિષદ ધ્યાનનું અતીવ ગહન વર્ણન કરીને સાધકોનું માર્ગદર્શન કરવા પ્રયત્ન કરે છે. માટે આવા મૂળભૂત ગ્રંથોનું તુલનાત્મક અધ્યયન કરીને સારભૂત જે પ્રાપ્ત થાય, તે સાધના માટે એક માર્ગદર્શિકા જેવું કામ કરી શકે. કારણ કે વિભિન્ન ગ્રંથો વિભિન્ન કાળ, પરિસ્થિતિ અને ઉદ્દેશો ને આધારે રચાયા હોય છે. તેમાં રચયિતા એ પોતાનાં અનુભવને પણ એક મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન તરીકે ઉપયોગમાં લીધું જ હોય. એવી સ્થિતિમાં તેમાં ભેદ અથવા પરસ્પર વિરોધ અથવા વિશિષ્ટતા હોવી સામાન્ય વાત છે. હવે જો તુલનાત્મક અધ્યયન કરીને એને સુવ્યવસ્થિત ચિન્તન કરાય તો નિશ્ચિત જ સારુ પરિણામ આવી શકે. માટે જ આ લેખ લખવામાં આવે છે.

મુખ્ય શબ્દો: સગુણધ્યાન, નિર્ગુણધ્યાન, સ્થૂળધ્યાન, સૂક્ષ્મધ્યાન, વસિષ્ઠ સંહિતા, ઘેરંડ સંહિતા અને ધ્યાનબિંદુ ઉપનિષદ.

શોધનાં ઉદ્દેશ્ય

વસિષ્ઠ સંહિતા, ઘેરંડ સંહિતા અને ધ્યાનબિંદુ ઉપનિષદ માં બતાવેલા ધ્યાન ની તુલના કરવી.

શોધ પ્રકાર

વસિષ્ઠ સંહિતા, ઘેરંડ સંહિતામાં અને ધ્યાનબિંદુ ઉપનિષદ માં વર્ણિત ધ્યાનનું તુલનાત્મક અધ્યયન અને વિશ્લેષણાત્મક પદ્ધતિ.

પ્રસ્તાવના

યોગ નો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સમાધિ અથવા મોક્ષ છે. પરંતુ સમાધિ સુધી પહોંચવા માટે યોગ ના આગળ ના સાત અંગો માં પ્રવિણતા મેળવવી જરૂરી બને છે. યોગ ના મુખ્ય આઠ અંગો છે: યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ. યમ-નિયમ એટલે નૈતિક સિદ્ધાંતોનું પાલન કરવું, જેમા અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય જેવા યમ અને સંતોષ, તપ અને ઈશ્વરપ્રણિધાન જેવા નિયમોનો સમાવેશ થાય છે. આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર એ હઠયોગ ગણાય છે. તથા ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ રાજયોગ છે. ધ્યાન એ અષ્ટાંગ યોગ ના આઠ અંગમાંનું સાતમું અંગ છે. ધ્યાન એ કોઈ ક્રિયા નથી, ધ્યાન તો એક અવસ્થા છે. અલગ-અલગ પ્રાચીન ગ્રંથો માં ધ્યાન ની અલગ-અલગ પ્રક્રિયાઓ બતાવવા માં આવી છે. તેમાંના આ ત્રણ ગ્રંથો – વસિષ્ઠસંહિતા, ઘેરંડસંહિતા અને ધ્યાનબિંદુ ઉપનિષદ માં પણ ધ્યાન ના અલગ - અલગ પ્રકાર વિશે વાત કરવામાં આવી છે. મહર્ષિ વસિષ્ઠે બે પ્રકાર ના ધ્યાન ની વાત કરી છે, સગુણધ્યાન અને નિર્ગુણધ્યાન, મહર્ષિ ઘેરંડે ત્રણ પ્રકાર ના ધ્યાન ની વાત કરી છે - સ્થૂળધ્યાન, જ્યોતિધ્યાન અને

¹ એમ.એસ.સી. – સેમ – 4, લડુલીશ યોગ વિશ્વવિદ્યાલય – અમદાવાદ - 380060

सूक्ष्मध्यान अन्वये ध्यानबिंदु उपनिषद् मां प्राणायाम नी साथे ध्यान करवा कहुं छे.

वसिष्ठ संहितामां ध्यान

वसिष्ठसंहितामां सगुण अने निर्गुण ध्याननुं निरूपण कर्तुं छे. जेमां सगुण ध्यान मात्र अेक ज प्रकारनुं छे, परन्तु सगुण ध्यान पांच प्रकारनुं कहुं छे.

निर्गुण ध्यान

अेकतत्त्व, ज्योतिर्मय, शुद्ध, आकाश नी समान सर्वत्व, स्थिर, अत्यंत स्वच्छ, नित्य, आदि – मध्य अने अंत रहित, विराट, सूक्ष्म, आकाश(शब्द), स्पर्श, रूप, रस, गंध थी परे, ज्ञान अने उपमा थी विलक्षण, आनंद, अजर, सत अने असत जेवा बधा नु मूलकारण, बधा नो मूल आधार, जगतस्वरूप, अमृत, अज, अव्यय, अदृश्य, बधानी बहार अने अंदर रहेवा वाणा, बधी जग्या अे उपस्थित रहेवा वाणा, सर्वसाक्षी, अत्यंत पगवाणा, अत्यंत माथा वाणा, अत्यंत स्पर्श वाणा, आवा ब्रह्म समान ‘हुं ब्रह्म बनूं’ तेवी भावना करवी ते निर्गुण ध्यान छे.

सगुण ध्यान

१. कंड नी मध्य मांथी नीकलेलुं, प्राणायाम थी विकसित जे बार आंगणी लांबु अने चार अंगुल पोहणु, अष्टदलयुक्त तथा केसर युक्त कर्णिकावाणुं हृदयकमण छे. तेमां वासुदेव, जगन्नाथ, नारायण, विशुद्ध, यतुर्भुज, प्रशस्त अंगवाणा, शंभ-चक्र-गदाधारी, डिरीट तथा केयूरधारी, कमण ना पांढणा समान नेत्र वाणा, पूर्ण चंद्र समान मुभ वाणा, विष्णु-कमणदल नी समान अरुण ओषवाणा, अत्यंत प्रसन्न, निर्मल स्फुटिक नी समान कांतिमान, पीतवस्त्रधारी, परमात्मा, महापुरुष आवुं मन मां चिंतन करी बधा प्राणीओना हृदय मां हुं ज छुं, आवुं विशिष्ट ज्ञान प्राप्त करवाने पण सगुण ध्यान ज कहेवाय छे. (व.सं.४/२६-३१)

२. मूलप्रकृतिरूपी कर्णिकावाणा, आठ अैश्वर्यरूपी दलवाणा, आध्यात्म- विद्यारूपी केसरवाणां, हृदयकमण नी मध्यमां ज्ञानरूपी नाणवाणा, महत्त्वरूपी कंडवाणा, प्राणायाम ना अष्यास थी पर्वोद्युत अभिल ज्योति स्वरूप, महातेजस्वी, सर्वत्र प्रकाशमान, आंतरिक अग्निस्वरूप जगतनुं कारण, ज्योतिशीभारूप पग थी मस्तक सुधी शरीर ने दैदीप्यमान करवावाणा ईश्वर नी निर्वात दीपक नी समान प्रकाशित अग्नि नी कल्पना करो, तेनी शिभा नी मध्यमां परमात्मा, परमेश्वर ने वादणो नी अंदर यमकती वीजणी नी समान, निवारतंतु नी समान पीतवर्ण, बधाना मूण तेवा अग्नि देव हुं ज छुं, तेवी निष्ठा करवा ने योगी लोको सगुण ध्यानुं मां उत्तम ध्यान माने छे. ते अग्निदेवत्व स्वरूप ने प्राप्त करीने योगी मुक्ति मार्ग मां जाय छे.(व.सं.४/३२-३४)

३. भूमध्य नी वय्ये कांति स्वरूपे, देहमध्य थी मस्तक सुधी बधानो मूण आत्मा ने जगतकारण, महाप्रतापी, दैदीप्यमान, अव्यक्त (आत्मा) नी मन थी कल्पना करवी के ते हुं ज छुं. (व.सं.४/३६-४०)

४. सोममंडल नी मध्यम मां कर्णिका तथा केसर थी युक्त आठ दलवाणा जगत् हृदयकमण मां पोताने बालरूप मां अव्यय लोक्तारूप थी अने अमृत नी वर्षा करती चंद्र नी किरणो थी घेरायेला, सोण छंदवाणा अधोमुभ शिर कमण नी चारे तरङ्ग थी वरसती हजारे अमृतनी धारा थी प्लावित पुरुष नी कल्पना करवी, अेकाग्र चित्त थी चिंतन करवुं, ते अमृत थी परिपूर्ण सगोपांग शरीरवाणो हुं, अव्यय परमात्मा अने परब्रह्म हुं, आ प्रकार नी निष्ठा ने पण सगुण ध्यान कहेवाय छे. (व. सं.४/४१-४५)

५. दैदीप्यमान, सूर्यमंडल मां ध्यान थी जेवो – संपूर्ण जगत ना आत्मा रूप, सुवर्ण रूप पुरुष ने, सुवर्ण रूप दाढी अने वाणवाणा, सर्जन पालन अने संहार ना कारण हरि ने पद्मासन मां स्थित, सौम्य, जगत् कमण नी समान मुभ वाणा, कमण मध्य नी आभांनी समान आंभ वाणा बधा प्राणीओने अलय देवावाणा, संपूर्ण जगत ने प्रकाशित करवावाणा तेवा अेकमात्र लोकसाक्षी ने मनथी जेई ने ते हुं ज छुं, तेवी भावना करवी. (व.सं.४/४६-५३)

घेरंड संहितामां ध्यान

घेरंड संहिता मां त्रण प्रकार ना ध्यान नी वात करवामां आवी छे. स्थूण ध्यान, ज्योति ध्यान अने सूक्ष्म ध्यान.

स्थूण ध्यान

स्थूण ध्यान नी बे रीत बतवामां आवी छे.

१. हृदय स्थान अथवा अनाहत चक्र पर ध्यान

२. ब्रह्मरंध्र अथवा सहस्रार चक्र पर ध्यान.

१. पोताना हृदय पर ध्यान करवुं, कल्पना करवी के त्यां मोटो समुद्र अमृत थी भरेलो छे. तेनी वर्ये अेक टापु छे. ते रत्नो थी भरेलो छे. ते टापु पर इणो ना अनेक वृक्षो छे. ते टापु नी शोभा वधारे छे. त्यां अनेक सुगंधित पुष्पो पण छे. जेमके - मालती, मल्लिका, चमेली, केसर, चंपा अने पारिजात. टापु नो अेक अेक भूणो पुष्पो नी सुगंधथी व्याप्त छे. (घे.सं.५/२-४)

आ टापु नी मध्यमां कल्पवृक्ष नामनुं अेक वृक्ष छे. तेनी चारेय ढाणभीओ चारेय वेदोनुं प्रतिनिधित्व करे छे, पूरा टापु मां कोयल पक्षी नी मधुर वाणी अने भमराना गुंजननो अवाज आवी रह्यो छे, आ टापु मां अेक चबूतरा पण छे, आ चबूतरा मां हीरा, नीलम जेवा अनेक रत्नो छे. पुनः कल्पना करो के आ चबूतरा मां छष्टदेव बिराजमान छे, गुडु द्वारा बतवामां आवेली विधि अनुसार छष्ट पर ध्यान करवुं. (घे.सं.५/५-७)

छष्टदेव अगर गुडु छे, तो तेमना स्वरूप ने जेवुं. तेमणे शरीरमां जे वस्तु धारण करेल छे. जेमके वस्त्र, माणा जेवु तेना पर पोतानी अेकाग्रता ने केन्द्रित करवी. आ विधिथी विद्वान व्यक्ती पोताना गुडुना स्थूण रूप पर ध्यान करे छे. (घे.सं.५/८)

२. सहस्रार प्रदेश मां महापद्म छे. तेने अेक हजार पांभडी छे. तेना मध्य मां बार पांभडीवाणुं नानुं कमण छे. आ पांभडी नो रंग सङ्केत अने तेज पूर्ण छे. आ बार पांभडीनी शोभा वधारवा वाणा बीज मंत्र छे - ह, स, क्ष, म, ल, व, र, य, ह, ष अने क्. कमण नी वर्ये त्रण रेभा छे. तेमां अ, क, थ छे. आ त्रण रेभा मणी ने त्रिशूल नी रचना करे छे.

आ त्रिभुज ना सांकेतिक शब्द हं, थं अने लं छे. त्रिभुज नी मध्य मां प्रणव मंत्र अं छे. ध्यानसमये सहस्रारमां ते जेवानो प्रयास करवो के सहस्र दल कमण नी वर्ये ध्वनि अने प्रकाश नी प्रतीकात्मक रूपमां हंसो नी अेक जोड बेठी छे. हंसो नुं आ जोडु गुडु पादुका नुं प्रतीक छे. श्वेत पद्ममां बेठेला गुडु ना बे हाथ अने त्रण नेत्र छे. ते श्वेत वस्त्र तथा श्वेत पुष्प नी माणा पहरेला छे. तेमनी ढाबी बाजु लाल वस्त्र धारण करेली शक्ति सुशोभित छे. आ प्रकारे गुडु नुं ध्यान करवाथी स्थूण ध्यान नी सिद्धि थाय छे. (घे.सं.५/९-१५)

ज्योति ध्यान

मूलाधार चक्र मां सर्प ना आकार मां कुंडलिनी शक्ति छे. ते ज स्थान मां दीपक नी ज्योति ना रूपमां मनुष्यनो आत्मा रहेलो छे. ते जय्या अे तेजोमय परमब्रह्मनुं ध्यान करवुं. ते ज ज्योति ध्यान छे. भूमध्यमां अने मनना उपर ना भागमां जे प्रणवात्मक ज्योति छे. तेमां ज्वालाज्जिथी भरपूर प्रकाश नुं ध्यान करवुं. ते ज्योति ध्यान कहेवाय छे. आत्मा ना बे स्थान कहेवामां आव्या छे. मूलाधार अने भूमध्य. मूलाधार मां जे आत्मा छे, ते कुंडलिनी रूप मां छे. भूमध्यमां छे, ते प्रणव रूपमां छे. (घे.सं.५/१५-१७)

सूक्ष्म ध्यान

कुंडलिनी शक्ति भूष ज्वालाज्जिथी ने जागृत थाय छे. ते आत्मा नी साथे मणी ने भूमध्यनी वर्येथी उपर नी तरङ् स्थित राजमार्ग मां जाय छे. परंतु ते देहाती नथी कारणके ते सूक्ष्म अने चंचल छे. शांभवी मुद्रानी साथे जे योगी कुंडलिनी ध्यान कराय, ते ज सूक्ष्म ध्यान छे. ते अत्यंत गोपनीय अने देवताओने पण दुर्लभ छे.

स्थूण ध्यानथी ज्योति ध्यान सो गणुं श्रेष्ठ छे. अने ज्योति ध्यान थी सूक्ष्म ध्यान लाभ गणुं विशिष्ट छे. आ ध्यान थी

आत्म साक्षात्कार પણ थाय छे.(घे.सं.५/१८-२२)

ध्यानबिंदु उपनिषद

ध्यानबिंदु उपनिषदमां प्राणायाम अने ॐ कार साथे ध्यान वार्णव्युं छे.

- हृदयकमल नी कर्णिका नी मध्यमां स्थिर ज्योतिशीभा नी समान अंगुष्ठमात्र आकार नी नित्य ॐकार रूपी परमात्मा नुं ध्यान करवुं. (ध्या.उ.-१८)
- छडा(डाभी नासिका) थी वायु ने लरी ने उदर मां स्थापित करवो अने देह नी वच्ये ज्योतिर्मय ॐकार नुं ध्यान करवुं. (ध्या.उ.-२०)
- अंतःकरण अने प्रणवाक्षर ने नीचे अने उपर अरणीरूप बनावीने मंथनरूप ध्यानना अभ्यासथी अग्निनी जेम व्याप्त गूढतत्व (परमात्मा) नुं साक्षात्कार करवुं. (ध्या.उ.-२२)
- प्रणव ध्वनि नुं, नाद सहित रेचक वायु ना विलय थवा सुधी, सामर्थ्य अनुसार ध्यान करवुं. (ध्या.उ.-२३)
- पूरक द्वारा श्वास अंदर लेती वभते नाभि स्थान मां प्रतिष्ठित अतसी पुष्प नी समान यतुर्भुज महाविष्णु भगवान नुं ध्यान करवुं जोईये. (ध्या.उ.-३०)
- कुंभक द्वारा श्वास अंदर रोकीने हृदय स्थान मां कमल ना आसन पर सुशोभित लालीमामय गौर वर्ण वाणा यतुर्भुज पितामह ब्रह्मा नुं ध्यान करवुं जोईये. (ध्या.उ.-३१)
- रेचक मां श्वास छोडता समये ललाट मां शुद्ध स्फटिक समान श्वेत रंग ना त्रिनेत्रयुक्त, निष्कल, पाप संहारक भगवान शिव नुं ध्यान करवुं जोईये. (ध्या.उ.-३२)

तुलनात्मक अध्ययन (निष्कर्ष)

वसिष्ठ संहिता ना सगुण ध्यानमां हृदयस्थान अने भूमध्य पर ध्यान करवा कहुं छे. सगुण ध्यानमां ब्रह्मना स्वरूपनुं वर्णन करवामां आव्युं छे अने निर्गुण ध्यानमां ब्रह्मना गुणनी वात करवामां आवी छे. अहीं जे गुण नी वात करवामां आवी छे, ते सांसारिक गुण नथी. कारण के ब्रह्म तो सांसारिक गुण थी पण परे छे.

घेरंड संहिता ना स्थूल ध्यान मां हृदय चक्र अने सहस्रार चक्र पर ध्यान करवानुं कहुं छे. ज्योति ध्यानमां शरीरनी अंदर कुंडलिनी स्थान अथवा ब्रह्मरंध्र मां आत्मानुं स्थान छे. त्यां जे ज्योति (प्रकाश) छे, तेना पर ध्यान करवुं, ते ज्योति ध्यान कहुं छे. सूक्ष्म ध्यान मां शांभवी मुद्रानी साथे कुंडलिनी ध्यान करवा कहुं छे. आमां ब्रह्म नी वात क्वांय पण करवामां आवी नथी.

ध्यानबिंदु उपनिषद मां प्राणायाम नी साथे ध्यान करवा कहुं छे, पूरक, कुंभक तथा रेचक मां शरीर ना विविध भागो पर ध्यान करवुं जोईये.

मात्र ध्याननी सामान्य पद्धतिनां रूपे आ त्रयो ग्रन्थीना ध्याननुं विश्लेषण करतां जणाय के सगुण ध्यान अने निर्गुण ध्यान बे मुख्य प्रकारे छे. सगुण ध्यान माटे वसिष्ठ संहिता पांच अने घेरंड संहिता त्रयो प्रकार बतावे छे. लले घेरंड संहिता शरीरनी अंदर कुंडलिनी अथवा ब्रह्मरंध्रमां आत्मानुं ज्योति स्वरूपे ध्यान कहे, पण विशाल परिप्रेक्ष्यमांये सगुण ध्यान ज कही शकय. सूक्ष्म ध्यान पण कुंडलिनी पर ध्याननी वात करे छे, माटे ये पण सगुण ध्यान ज छे. आ सगुण ध्यान प्राणायाम साथे पण करी शकय अेवुं ध्यानबिंदु उपनिषदनां वर्णनथी जणाय छे. योगनी कोई प्रक्रिया बीज प्रक्रियाथी भिन्न न कही शकय, बधी ज प्रक्रियाओ अेक बीजानी पूरक अने अेकन्दरे समान्तर चालनारी होय छे. तो ध्यान अने प्राणायामनो सगुण ध्यानमां उपयोग अेक सुव्यवस्थित माणभुं पुरु पाडे छे.

आथी विपरीत निर्गुण ध्यान अत्यन्त जटिल अने कोई प्रक्रिया साथे तालमेल न बेसाडी शकनारुं देभाय छे. कारण के आमां अेवा तत्त्वनुं चिंतन करवानुं छे, जेमां कोई गुण नथी. अे तत्त्व उल्लिखित बधी वस्तुथी परे छे. अर्थात् नेति नेति करता जईये, तो निर्गुणनुं ध्यान कराय. अहीं अेक महत्त्वनो विषय छे के “हुं अे छुं” अे वारंवार विचारवुं. तो आ

तत्त्वमसि महावाक्यनां निरिध्यासनथी वधारे सरलताथी थर्ष शकनार ध्यान छे. कारण के जो आ ध्यान समये प्राणों पर ध्यान आपवा जर्षये, तो अेक रीते भौतिक पदार्थनुं ध्यान ज थर्ष जाय. अहीं पूर्णपणे गुणोथी परे रहेला तत्त्वनुं ध्यान करवानुं छे. अत्यंत पगवाणा, अत्यंत माथा वाणा, अत्यंत स्पर्श वाणा छत्यादिथी अवश्य सगुणतानो बोध थाय, परन्तु अहीं अेक रीते आ बधाथी परे जवानो ज निर्देश छे. कारण के अत्यंत शब्द अेवा तत्त्व तरङ्ग जवा प्रेरे छे के जेनो अनुभव आ छन्दियोअे क्यारे क्यो ज नथी.

परिणाम

१. वसिष्ठ संहिता ना सगुण ध्यान मां, घेरंड संहिता ना स्थूल ध्यान मां अने ध्यानबिंदु उपनिषद मां पण हृदय स्थान पर ध्यान करवा कहुं छे. अन्यथा कोर्ष समानता जोवा मणती नथी.
२. त्रणैय ग्रंथो मां ध्यान नी प्रक्रिया अनुभव ना आधारे बताववामां आवी छे. जेथी त्रणैय ग्रंथो नी प्रक्रिया मां तझावत छे. तो दरेक योगी नो अलग अनुभव होय शके छे.

सन्दर्भग्रन्थसूची

- [1] घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट – ISBN – 978-81-86336-35-9, संस्करण – 2011
- [2] वसिष्ठ संहिता (योगकाण्ड), दार्शनिक साहित्यानुसन्धान विभाग, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति
- [3] Hathapradeepika Jyotsna, Editor – Swami Maheshanand, Publisher – Kaivalyadham, ISBN – 978-818948485139, Version – 2004
- [4] Apte, V. S. (1988). The student's Sanskrit-English dictionary: Containing appendices on Sanskrit prosody and important literary and geographical names in the ancient history of India. Motilal Banarsidass Publ.