1. મુખ્ય ઉપનિષદોનાં નામ જણાવો.

- ‘ઉપનિષદ’ બે શબ્દોનો બનેલો છે. ‘ઉપ’ અને ‘નિષદ’, ‘ઉપ’ શબ્દનો અર્થ છે ‘પાસે’ અથવા ‘સમીપ’ અને ‘નિષદ’ એટલે ‘બેસનારો’. આમ, ઉપનિષદનો શાબ્દિક અર્થ “ગુરુ અથવા પરમતત્ત્વનાં ચરણોમાં બેસીને રહસ્ય... અથવા ગૂઢજ્ઞાન મેળવવું.” કેટલાક વિવેચકોના મતે, ઉપનિષદ એટલે અજ્ઞાનનો નાશ કરી પરમતત્ત્વ કે જ્ઞાન તરફ ગતિ કરાવનાર શાસ્ત્ર. વૈદિક સાહિત્યના અંત ભાગમાં ઉપનિષદોની રચના થઈ હોવાથી તેને વેદાંત’ અથવા ‘વેદનો છેડો’ પણ કહે છે.

  વિદ્વાનોના મત મુજબ ઉપનિષદોની રચના લાંબા સમય સુધી થતી રહી હતી. શરૂઆતમાં તે મૌખિક સ્વરૂપનાં હતાં અને સમય જતાં તે લિપિબદ્ધ થયાં હતાં. ઉપનિષદોની સંખ્યા આશરે 108 છે, જેમાંનાં મુખ્ય ઉપનિષદોનાં નામ નીચે પ્રમાણે છેઃ

  (1) ઈશોપનિષદ (2) પ્રશ્નોપનિષદ (3) તૈત્તિરીય ઉપનિષદ (4) નૃસિંહપુર્વતાપ ઉપનિષદ (5) કેનોપનિષદ (6) મુંડકોપનિષદ (7) ઐતરેય ઉપનિષદ (8) બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ (9) કઠોપનિષદ (10) માંડ્યુકોપનિષદ (11) છાંદોગ્ય ઉપનિષદ.

2. બ્રાહ્મણગ્રંથોનો ટુંકમાં પરિચય આપો.

- વૈદિક સાહિત્ય ભારત વર્ષનું પ્રાચીનતમ સાહિત્ય છે. વૈદિક સાહિત્યમાં વેદો ઉપરાંત બ્રાહ્મણગ્રંથોનો પણ સમાવેશ થાય છે. શરૂઆતના સમયમાં વેદોની ઋચાઓ મૌખિક રીતે વંશપરંપરાગત સચવાતી હતી. અચાઓની સંખ્યા વધતાં તેમનો વ્યવસ્થિત સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો હશે. વેદોના સંગ્રહ કર્તા મહર્ષિ વેદવ્યાસ હતા. તેમણે વેદોની ઋચાઓને ચાર સંહિતા’ઓમાં સંગૃહીત કરી. તે સમય જતાં દરેક વૈદિક સંહિતા પર વિવેચનરૂપે ’બ્રાહ્મણ ગ્રંથો” રચાયા. બ્રાહ્મણગ્રંથો ગદ્યમાં લખાયેલા છે.

  તેમાં વૈદિક મંત્રોના અર્થ સમજાવવામાં આવ્યા છે તથા યજ્ઞને લગતી વિધિઓ અંગેનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું છે. ‘એતરેય’ અને ‘કૌશિતકી’ બ્રાહ્મણગ્રંથો ઋગ્વેદ સંહિતા સાથે તથા ‘તૈત્તિરીય’ અને ‘શતપથ’ બ્રાહ્મણગ્રંથો યજુર્વેદ સંહિતા સાથે સંબદ્ધ છે. તેમાં કૃષ્ણ યજુર્વેદ સાથે તૈત્તિરીય’ અને શુક્લ યજુર્વેદ સાથે ‘શતપથ’ સંબદ્ધ છે. ‘શતપથ’ એક વિશાળ ગ્રંથ છે અને બધા જ બ્રાહ્મણગ્રંથોમાં તે સૌથી વધુ મહત્ત્વનો છે. તેમાંથી યજ્ઞોના માર્ગદર્શન ઉપરાંત તે સમયના તત્ત્વજ્ઞાન, ચિંતન અને રીતરિવાજ વિશેની માહિતી પણ પ્રાપ્ત થાય છે. તે યાજ્ઞવલ્ક્ય ઋષિએ લખ્યો હશે તેમ માનવામાં આવે છે. સામવેદ સંહિતા માટે આઠ બ્રાહ્મણ ગ્રંથોની રચના થઈ છે. અથર્વવેદ સંહિતા માટે બ્રાહ્મણ ગ્રંથ ‘ગોપથ’ છે, જેમાં ગાયત્રી માટે સમજૂતી આપવામાં આવી છે. આમ, બ્રાહ્મણ ગ્રંથમાં યજ્ઞક્રિયાની વિસ્તૃત વર્ણન સાથે વૈદિક ભારતીય સમાજના રીતરિવાજ, આધ્યાત્મિકતા અને તાત્વિક વિચારધારાની માહિતી છે.

3. સુત્રસાહિત્ય એટલે શું?

- સૂત્રસાહિત્ય એ વૈદિક સાહિત્યનો એક ભાગ છે. સ્મૃતિયુગમાં ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન અને દર્શનની છ શાખાઓની રચના સ્વરૂપે થઈ હતી. આ સમયમાં મુદ્રણ કલાનો વિકાસ થયો નહિ હોવાથી જુદી જુદી વિદ્યાઓને કંઠસ્થ કરીને યાદ રાખવામાં આવતી હતી અને એ વ્યક્તિ પાસેથી બીજી વ્યક્તિને મળતી હતી.

કંઠસ્થ કરવામાં આવેલી વિદ્યાનાં વાક્યો લંબાણપૂર્વકનાં હોય, તો તેને યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી પડે. આથી આ યુગમાં જુદી જુદી વિદ્યાનાં વાક્યો સૂત્રના રૂપે યાદ રાખવામાં આવતાં હતાં. સરળતાથી કંઠસ્થ કરતાં ફાવે તેવાં ટૂંકાં અર્થસભર વાક્યોને 'સૂત્રો' કહે છે. સૂત્રસાહિત્યની વિશેષતા એ છે કે તેમાં ઓછામાં ઓછા શબ્દોમાં વધારેમાં વધારે વિચારોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. સુત્રસાહિત્ય તે વેદસંહિતાની પ્રત્યેક શાખાના શિક્ષણગ્રંથ છે, તેના 'પ્રતિશાખ્ય' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

સૂત્રોમાં મુખ્યત્વે છ વિભાગો હતા : (1) શિક્ષા, (2) છંદ, (3) વ્યાકરણ, (4) નિરુક્ત, (5) કલ્પ અને (6) જ્યોતિષ. જેમાં 'શિક્ષા' અને 'છંદ'ના વિભાગો વાચા માટે, 'વ્યાકરણ' અને 'નિરુક્ત'ના વિભાગો વેદને સમજવા માટે તથા 'કલ્પ' અને 'જ્યોતિષ'ના વિભાગો યજ્ઞની વિધિ માટે હતા.

સૂત્રસાહિત્યમાં 'શ્રોતસૂત્ર', 'ગુહ્યસૂત્ર' અને 'ધર્મસૂત્ર' મુખ્ય હતા. 'શુલ્થસૂત્ર'નો 'કલ્પસૂત્ર'માં સમાવેશ થાય છે. 'શ્રોતસૂત્ર'માં યજ્ઞાદિ કર્મકાંડનું વર્ણન છે. 'ગુહ્યસૂત્ર'માં માનવીના વિવિધ સંસ્કારો અને ધાર્મિક વિધિનું વર્ણન છે. 'શુલ્થસૂત્ર'માં યજ્ઞની યજ્ઞવેદી બનાવવાની રીત, તેનાં માપ અને તેની ગણતરીનું વર્ણન છે. 'શુલ્લ' શબ્દનો અર્થ 'માપવાની દોરી' થાય છે.

4. બૌદ્ધ ધર્મની વિચારધારા ટૂંકમાં જણાવો.

➢ ગૌતમ બુદ્ધ અહિંસાપ્રધાન ધર્મનો ઉપદેશ આપ્યાં. બ્રાહ્મણધર્મમાં યજ્ઞોનું અને બ્રાહ્મણોનું ખૂબ વર્ચસ્વ હતું. ભૌતિક સુખ મેળવવા માટે યજ્ઞોમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં પશુહિંસા થતી હતી. ગૌતમ બુદ્ધ યજ્ઞોમાં થતી પશુહિંસાનો વિરોધ કર્યો. ગૌતમ બુદ્ધ અવતંલો ધર્મ સાદો અને સરળ હતો. તેમણે ચાર આર્ય સત્યો કહ્યાં હતાં : (1) સંસારમાં જન્મ, જરા, વ્યાધિ, મૃત્યુ બધું દુઃખમય છે. (2) આ દુઃખનું કારણ માનવીનાં મોહ અને તૃષ્ણા છે. (3) આથી જો જ્ઞાનો નાશ થાય , તો દુખનો નાશ થાય. (4) તુણાનો નાશ કરવા માટે માનવીએ 'અચંગ માર્ગ અપનાવવો જોઈએ. બુદ્ધ પ્રબોધેલા અષ્ટાંગ માર્ગમાં આ આઠ પ્રકારનાં વર્તનનો સમાવેશ થાય છે : 'સમ્યક કર્મ', 'સમ્પ કે વાણી', 'સમ્યક આચાર', 'સમ્યક વિચાર', 'સમ્ય કાંયા', 'સમ્યક વૃત્તિ', 'સમ્યક આનંદ અને 'સમ્યક શ્રદ્ધા', માનવી આ આઠ પગથિયાં ક્રમે ક્રમે ચઢે અને તે આઠેય સિદ્ધ થાય એટલે તેને 'નિર્વાણ'ની પ્રાપ્તિ થાય છે. 'નિવણિ' એટલે સંસારનાં બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી.

બુદ્ધનો આ 'અષ્ટાંગ માર્ગ દરેક માનવી આચરી શકે તેમ છે. કારણ કે તેમાં અત્યંત દેહદમન અને ભોગવિલાસ એ બંને માર્ગોને છોડીને 'મધ્યમ માર્ગ' અપનાવવામાં આવ્યો છે. થેરાવાદ, સવસ્તિવાદ, વિજ્ઞાનવાદ અને શુન્યવાદ બોદ્ધદર્શનના મૂળાધાર છે. બૌદ્ધ ધર્મ સદાચારનો ધર્મ છે. તેમાં યજ્ઞો કે ક્રિયાકાંડોને સ્થાન નથી. તેમાં પુરોહિતોની જરૂર પડતી નથી. બુદ્ધ સૌને કોઈ પણ જાતના ભેદભાવ વગર આ ધર્મમાં દાખલ કર્યા. તેમણે ધમાચરણની બાબતમાં જાતિભેદનાં બંધનો દૂર કર્યા. તેમના સંધમાં નાતજાતના ભેદ વિના દરેકને એકસરખું સ્થાન મળતું હતું. તેઓ માનતા હતા કે દુનિયાનાં સર્વ મંગલોમાં ઉત્તમ મંગલ તે ધર્મમંગલ છે. તેઓ અનુભવ વિના ધર્મનું આચરણ કરવાનો ઉપદેશ આપતા ન હતા.

5. વૈશેષિક દર્શન વિશે ટૂંકમાં માહિતી આપો.

➢ ભારતીય દાર્શનિક વિચારધારામાં પદર્શનનું અનેરું મહત્ત્વ છે. ષડદર્શન એ ભારતીય આધ્યાત્મિક જીવનશૈલીનું તત્ત્વજ્ઞાન છે. વૈશેષિક દર્શનની સમજૂતી નીચે પ્રમાણે છે : વૈશેષિક દર્શનની રચના મહર્ષિ કણાદે કરી છે.

વિદ્વાનોના મત પ્રમાણે આ દર્શનમાં 317 સૂત્રો છે. આ દર્શન ભૌતિક જગતને સત્ય માની તેના સ્વરૂપનો સવિસ્તરે વિચાર કરે છે. વૈશેષિક દર્શન સમગ્ર જગતને સાત પદાર્થોમાં વિભાજિત કરે છે.

આ સાત પદાર્થો આ પ્રમાણે છે : (1) દ્રવ્ય, (2) ગુણ, (3) કર્મ, (4) સામાન્ય, (5) વિશેષ, (6) સમવાય અને (7) અભાવ. વૈશેષિક દર્શનના મતે, આ સાત પદાર્થો દ્વારા ભૌતિક અને અભૌતિક સૃષ્ટિનું સર્જન થયેલું છે. ન્યાયદર્શન જેવી જ વિચારસરણી વૈશેષિક દર્શન ધરાવે છે, અને દર્શન સૃષ્ટિ અને ઈશ્વરનો સ્વીકાર કરે છે. વૈશેષિક બનનું દષ્ટિબિંદુ ન્યાયદર્શનના જવ, જગત, આત્મા અને ઈશ્વર અંગેના દ્રષ્ટિબીદુ જેવું જ છે. વૈશેષિક દાનિ જ્ઞાનના વિષયોની સવિશેષ વિચારણા કરે છે. વૈશેષિક દર્શન અને ન્યાયદર્શન માટે એક જ ‘ન્યાય વૈશેષિક’ શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વૈશેષિક દર્શનના અભ્યાથીઓ સંપૂર્ણ સાધુ જીવન જીવતા હતા.

6. આરણ્યકો વિશે ટૂંકમાં સમજુતી આપો.

➢ વૈદિક સાહિત્યમાં સંચિતા અને બ્રાહ્મણવાં થો પછી ‘આરણ્યકો’ની રચના થઈ હતી. આર્યો તેમના જીવનની પાક્લી અવસ્થા એરશ્ય (વન અને જંગલો)માં ગાળતા. ત્યાં તેઓ યજ્ઞોના બદલે આત્મા-પરમાત્મા, સત્યનું સ્વરૂપ વગેરે વિષયોના ચિતનમાં સમશ્ય વ્યતીત કરતા. આ ચિંતનના ફળસ્વરૂપે ઉચ્ચ તત્ત્વજ્ઞાનના જે ગ્રંથો રચાયા તે "આરણ્યકો" કહેવાયા. આરણ્યકોનો સમાવેશ વૈદિક સાહિત્યમાં થાય છે. તે યજ્ઞપ્રધાન નથી, પરંતું ચિંતનપ્રધાન છે. તેમાં આધ્યાત્મિક અને પરલૌકિક બાબતો વિશે, આત્મા અને પરમાત્મા વિશે, પૃથ્વી અને માનવીની ઉત્પત્તિ વિશે તથા તેના નિયામક વિશે વાષિમુનિઓએ અરણ્યોમાં શાંત અને એકાંત વાતાવરણમાં એકચિત્તે ચિંતન કર્યું છે.

આધ્યાત્મિક અને સાત્વિક વિચારોની દષ્ટિએ તેમનું વિશેષ મહત્વ છે. ઋગ્વદનાં ‘ઐતરીય’ અને ‘શખાયન’ આરણ્યક, શુક્લ યજુર્વેદના ‘મધ્યાહન બૃહદારક્યુકે’ અને ‘કવ બહદારણ્યક’ તથા જૈમિનીયોપનિષદ’ આરણ્યક છે. ’કૌશિતકી’ આરણ્યક કૌશિતકી બ્રાહ્મણો સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ આરણ્યકોમાં ધર્મભાવના પરિપક્વ થયેલી છે.

7. ભક્તિમાર્ગનું મહત્ત્વ સમજાવો.

➢ જૈન ધર્મ અને બોદ્ધ ધર્મ પછી ‘ભક્તિમાર્ગ’ની વિચારધારા અસ્તિત્વમાં આવી. ભક્તિમાર્ગના મુખ્ય બે પંથો હતા (1) ભાગવત કે વૈષ્ણવ ધર્મ અને (2) શૈવ ધર્મ. અનુવૈદિક યુગમાં પશોનો જે મહિમા વધ્યો હતો તેની સામે ઉપનિષદોમાં વિરોધ થયો હતો. આ ઉપરાંત મહાભારતમાં શ્રીકૃષ્ણ રણક્ષેત્રમાં અર્જુનને નિષ્કામ કર્મ અને સ્વધર્મનો જે ઉપદેશ આપ્યો હતો તેની અસર આ યુગમાં થઈ હતી.

શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતાના ઉપદેશ પ્રમાણે માનવીએ ફળની આશા રાખ્યા વિના પોતાનાં કર્મો કરવા જોઈએ. જેના પ્રત્યે પ્રેમ હોય અને તેમાં આદર ભળે તો ભક્તિ નો ઉદભવ થાય છે . આ ધર્મમાં સ્વધર્મની સાથે ભક્તિની અગત્ય પણ સ્વીકારવામાં આવી છે. ભાગવત ધર્મનો વેદધર્મ સામેનો વિરોધ ઉગ ન હતો. કારણ કે ભાગવત ધર્મ યજ્ઞની નિરર્થકતા સ્વીકારે છે. પરંતુ તે ઈશ્વરના અસ્તિત્વ વિશે શંકા કરતો નથી. એટલું જ નહિ, ના ધર્મનાં મુખ્ય આધાર ઈશ્વર જ હતો.

ભાગવત ધર્મ માનતો હતો કે ઈશ્વરની અનન્ય ભાવે પ્રેમ અને શ્રદ્ધાપૂર્વક ભક્તિ કરવાથી જ મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે. ભાગવત ધર્મ ની જેમ શૈવધર્મને પણ પોતાનું નિશ્ચિત સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થયું . ઋગ્વદમાં વિનામના દેવ તરીકે

'રુદ્ર'નો ઉલ્લેખ થયો હતો. સમય જતાં 'રુદ્ધ'નું આ વિનાશક સ્વરૂપ દૂર થતું ગયું અને 'ભૂ', 'શંકર', 'શિવ (કલ્યાણકારી)નું સ્વરૂપ અસ્તિત્વમાં આવ્યું. ઉપનિષદોમાં રૂદ્ર ને સર્વવ્યાપી બ્રહ્મ'નું સાકાર સ્વરૂપ માનવામાં આવ્યું હતું.

8. વૈદિક યુગનો સાંસ્કૃતિક વારસો મુદાસર વર્ણવો.

➢ વેદિક યુગે સીધા, સાદા, સરળ, પ્રાર્થનાપ્રધાન અને યજ્ઞપ્રધાન ધર્મનો ખ્યાલ આપ્યો. તેણે લોકોને ધાર્મિક અને નીતિમયે જીવન જીવવાનો ખ્યાલ આવ્યો. તે એકેશ્વરમાં માનતો હતો. વૈદિક યુગે સંસ્કૃત ભાષા અને એ ભાષામાં શ્રેષ્ઠ આધ્યાત્મિક સાહિત્યનો વારસો આપ્યો છે. ચાર વેદો માત્ર ભારતનો જ નહિ, પરંતુ વિમાનો શ્રેષ્ઠ સાહિત્યિક વારસો છે.

'આરણ્યકો' અને 'ઉપનિષદો'માં રજૂ થયેલા ઘર્શનિક ચિંતનની બરોબરી વિશ્વના કોઈ પણ દાર્શનિક ગ્રંથો કરી શકે તેમ નથી. વાસ્તવમાં 'ઉપનિષો' અને પાછળથી તેમના આધારે રચાયેલી 'શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા' એ ભારતીય પ્રજાની શ્રેષ્ઠ આધ્યાત્મિક સંપત્તિ છે. વૈદિક યુગમાં માર્યોએ પોતાના સમાજમાં 'શુદ્રો'નો ચોથો વણે ઊભો કરી તેમાં અનાને સમાવી લીધા. તે ભારતીય સંસ્કૃતિ માટે અતિ મહત્ત્વની ઘટના હતી. તેને કારણે આર્ય અનાર્ય સંસ્કૃતિનોનું સંમિલન થયું અને બંને પ્રજાઓ વચ્ચે નાચાર-વિચાર, ધર્મ, સામિન્ય, કલા વગેરેમાં સમન્વય સધાયો. આ ઉપરાંત આર્યો અનાર્ય કન્યાઓ (ખાસ કરીને નાગકન્યાઓ) સાથે લગ્ન કરવા લાગ્યા, જેને પરિણામે બંને જાતિઓ વચ્ચે લોહીનો સંબંધ બંધાયો અને બંનેની સંસ્કૃતિના સમન્વયની પ્રક્રિયાને વેગ મળ્યો.

આર્યોના અથર્વવેદમાં જાદુ, વશીકરણ અને રોગનિવારણ માટેના જે મંત્રો છે તે અનાર્ય સંસ્કૃત્તિના સંપર્કનું પરિણામ છે. બંને સંસ્કૃતિના સમન્વયને પરિણામે અનાયૉના કેટલાક આર્યોના દેવ બની ગયો. મનાયૉની કેટલીક પૂજા વિધિઓ પણ આર્યોના ધર્મનું મફત્ત્વનું અંગ બની ગઈ. આમ, વેદિક યુગમાં આર્ય-અનાર્ય સંકૃતિઓનો જે સમન્વય થયો. તેણે પાછળથી રમાવનારી અન્ય જાતિઑ (શક ,કુષાણ,હૂણ વગેરે) ની સંસ્કૃતિઓના સમન્વય માટેનો માર્ગ મોકળો કરી આપ્યો. આમ, 'ભારતીય સંસ્કૃતિ'નું ધડતર વિવિધ સંસ્કૃતિના સમન્વયમાંથિ જ થયું છે.

9. યોગદર્શન વિશે માહિતી આપો.

➢ યોગદર્શન ની રચના મહર્ષિ પતંજલિએ કરી છે. યોગ એ ભારતીય આધ્યાત્મિક માર્ગની સર્વશ્રેષ્ઠ સંપત્તિ છે. દરેક દર્શનશાસ્ત્રો પોગની પ્રક્રિયાને 'મોક્ષ'નું સાધન ગણાવે છે. યોગદર્શનમાં ચિત્તવૃત્તિના નિરોધને 'યોગ' કહ્યો છે, મહર્ષિ પતંજલિનું 'યોગસૂત્ર' યોગદર્શન માટેનો પ્રથમ ગ્રંથ છે. યોગદર્શન સત્યને પ્રાપ્ત કરવા માટેના વ્યવહાર માર્ગ પર વિચાર કરે છે. તેમાં જીવ, જગત અને ઈમારે માટે કોઈ તાત્ત્વિક વિચારધારા નથી. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન- (શરણાગતિ)ને યોગનાં સાધન કહ્યા છે. યોગનો આઠ સાધનો અષ્ટાંગ યોગ તરીકે ઓળખાય છે : (1) યમ, (2) નિયમ, (13) આસન, (4) પ્રાણાયામ, (5) પ્રત્યાહાર, (6) ધારણા, (7) ધ્યાન અને (8) સમાધિ.

'અષ્ટાંગ યોગ' દ્વારા માનવી ચિત્તવૃત્તિને સ્થિર કરી આત્મપ્રકાશ કે જ્ઞાન મેળવી શકે છે. 'અષ્ટાંગ યોગ'ના પ્રથમ પાંચ સાધનો યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર.) એબહિરંગ' (શરીર સાથે જોડાયેલાં) સાધનો છે. અષ્ટાંગ યોગનાં પછીનાં ત્રણ સાધનો (ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ) એ 'અંતરંગ' (મન અને આત્માનાં) સાધનો છે. અષ્ટાંગ યોગનું અંતિમ ચરણ 'સમાધિ' એ યોગની સર્વોત્કૃષ્ટ અવસ્થા છે. તેમાં ધ્યતા

(ધ્યાન કરનાર) અને 'ધ્યેય' એકરૂપ બની જાય છે. યોગની ઉપયોગિતા માત્ર સંક્રાતિક નહિ, પરંતુ વ્યાવહારિક પણ છે. જેના દ્વારા માનવી શરીર, ઉદય અને ચિત્તને એકાગ્ર કરી મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે.