ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

ડિપ્લોમા ઈન યોગ સાયન્સ

સેમેસ્ટર - 02

DYS-105

મહર્ષિ પતંજલિ યોગ દર્શન-સૈદ્ધાંતિક

BAOU
Education
for all

સ્વાધ્યાયનું અજવાળું

ભારતના સંવિધાનના સર્જક, ભારતરત્ન ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની પાવન સ્મૃતિમાં ગરવા ગુજરાતમાં, ગુજરાત સરકારશ્રીએ ઈ.સ. 1994માં યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ કમિશન અને ડિસ્ટન્સ એજ્યુકેશન કાઉન્સિલની માન્યતા મેળવી અમદાવાદમાં ગુજરાતના એકમાત્ર મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની 125મી જન્મજયંતિના અવસરે જ ગુજરાત સરકાર દ્વારા યુનિવર્સિટી માટે અદ્યતન સગવડ સાથે, શાંત જગ્યા મેળવી, 'જ્યોતિર્મય' પરિસરનું નિર્માણ કરી આપ્યું. BAOUના સત્તામંડળે પણ યુનિવર્સિટીના આગવા ભવિષ્ય માટે ખૂબ સહયોગ આપ્યો, આપતા રહે છે.

શિક્ષણ એટલે માનવામાં થતું મૂડીરોકાણ . શિક્ષણ લોકાસમાજની ગુણવત્તા સુધારવામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહીં મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણ વિષયક દર્શન યાદ આવે છેઃ 'જેનાથી ચારીત્ર્ય ઘડતર થાય, માનસિક ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય, જેનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકાય અને જેના થકી વ્યક્તિ પગભર બની શકે તેને શિક્ષણ કહેવાય.'

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી શિક્ષણમાં આવા ઉમદા વિચારને વરેલી છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાયુક્ત, વ્યવસાયલક્ષી, જીવનલક્ષી, શિક્ષણની સગવડ ઘરે બેઠા મળી રહે એવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે, બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમના રોજિંદા કામો કરતા પ્રાપ્ત થતી રહે. વ્યવસાયિક લોકોને આગળ ભણતરની ઉત્તમ તક સાંપડે અને જીવનમાં પોતાની ક્ષમતાઓ, કૌશલ્યોને પ્રગટ કરી સારી કારકિર્દી ઘડે, સ્વાવલંબી બની ઉત્તમ જીવન જીવતાં સમાજ અને રાષ્ટ્રનિર્માણમાં પોતાનું પ્રદાન આપે એ માટે પ્રયાસરત છે.

'સ્વાધ્યાય : પરમં તપઃ' સૂત્રને ઓપન યુનિવર્સિટીએ કેન્દ્રમાં રાખીને અહીં પ્રવેશ કરતા છાત્રોને સ્વઅધ્યયન માટે સરળતાથી સમજાય એવો ગુણવત્તાલક્ષી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમ ઉપલબ્ધ કરવી આપે છે. દરેક વિષયની પાયાની સમજણ મળે તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે અને રુચિ કેળવાય તેવા પાઠ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા ખેવના રાખતા કોઈ પણ ઉમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરી પુસ્તક સ્વરૂપે છાત્રોના કરકમળોમાં આપે છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થી સંતોષપરદ અનુભવ કરી શકે છે.

યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞ અધ્યાપકો ખૂબ કાળજીથી આ અભ્યાસક્રમોનું લેખન કરે છે. વિષય નિષ્ણાંત પ્રોફેસરો દ્વારા એમનું પરામર્શન થયા પછી જ પરિણામલક્ષી અભ્યાસ સામગ્રી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને પહોંચે છે. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી જ્ઞાનનું કેન્દ્રબિંદુ બની રહી છે. વિદ્યાર્થીઓને 'સ્વાધ્યાય ટેલિવિઝન', સ્વાધ્યાય રેડિયો' જેવા દૂરવર્તી ઉપાદાનો થકી પણ એમના ઘરમાં શિક્ષણ પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ થઈ રહ્યો છે. ઉમદા હેતુ, શ્રેષ્ઠ ધ્યેયને આંબવા પરિશ્રમરત યુનિવર્સિટીના જ્ઞાનની પરબમાં અધ્યાપકો તેમજ કર્મઠ કર્મચારીગણને અભિનંદન અને અમારી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ સફળ થવા ખૂબ મહેનત કરી, જીવન સફળ કરવાની સાથે જીવન સાર્થક કરે એવી પરમેશ્વરને પ્રાથના કરું છું.

પ્રો. ડૉ. અમીબહેન ઉપાધ્યાય
કુલપતિશ્રી,
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,
જ્યોતિર્મય પરિસર સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે,
છારોડી, અમદાવાદ.

DYS-105 મહર્ષિ પતંજલિ યોગ દર્શન-સૈદ્ધાંતિક

નિર્દેશન

પ્રો. (ડૉ.) યોગેન્દ્ર પારેખ નિયામક, સ્કૂલ ઑફ હ્યુમેનિટીઝ એન્ડ સોશિયલ સાયન્સીઝ, ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સંપાદન

ડૉ. વિક્રમ ઉપાધ્યાય નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર.

વિષય સમિતિ

ડૉ. વિક્રમ ઉપાધ્યાય નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર.

ડૉ. નેહા ઠાકર મેડિકલ ઓફિસર, ૐ યોગ આયુર્વેદ પંચકર્મ સંસ્થાન અને કરૂણા ટ્રસ્ટ, Ph.D. સ્કોલર, લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી

ડૉ. જીતેન્દ્રભાઈ પંચાલ નિયામક, શિવાશ્રમ નૈસર્ગિક સ્વાસ્થ્ય મંદિર, દંતાલી.

અભ્યાસક્રમ સંયોજક

ડૉ. કૃતિ છાયા આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, અર્થશાસ્ત્ર, સ્કૂલ ઑફ હ્યુમેનિટીઝ એન્ડ સોશિયલ સાયન્સીઝ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

લેખન

ડૉ. વિક્રમ ઉપાધ્યાય નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર.

ડૉ. નેહા ઠાકર મેડિકલ ઓફિસર, ૐ યોગ આયુર્વેદ પંચકર્મ સંસ્થાન અને કરૂણા ટ્રસ્ટ, Ph.D. સ્કોલર, લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી

ડૉ. પારૂલબેન જોષી નિવૃત્ત આચાર્ય,સ્ટેટ મોડલ આયુર્વેદ કોલેજ, કોલવડા ગાંધીનગર.

પરામર્શન (વિષય)

ડૉ. બિમાનજી પાલ પ્રોફેસર & હેડ યોગવિધા ગુજરાત વિદ્યાપીઠ અમદાવાદ

ડૉ. હિતેન્દ્ર ગોહિલ પ્રોફેસર, એચ.ઓ.ડી, સંહિતા સિદ્ધાંત સ્વામિનારાયણ આયુર્વેદ કોલજ, કલોલ

ડૉ. કમલેશ શર્મા પ્રો. વાઈસ ચાન્સેલર, જ્યોતિ વિદ્યાપીઠ મહિલા વિશ્વવિદ્યાલય, જયપુર

પરામર્શન (ભાષા)

ડૉ. મૌનસ ઠાકર આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, એચ એમ. પટેલ ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ ઈંગ્લીશ ટ્રેનીંગ એન્ડ રીસર્ચ, વલ્લભ વિદ્યાનગર, ગુજરાત.

પ્રકાશન વર્ષ પુન: સંવર્ધિત આવૃત્તિ - 2026

ISBN **978-93-5598-557-6**

પ્રકાશક ડૉ. ભાવિન ત્રિવેદી, કાર્યકારી કુલસચિવ, ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

978-93-5598-557-6

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપકમે ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યયન હેતુથી દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત આ અભ્યાસ સામગ્રીનો કોઈપણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.

ડિપ્લોમા ઈન યોગ સાયન્સ (DYS)

સેમેસ્ટર-2

DYS-105 મહર્ષિ પતંજલિ યોગ દર્શન-સૈદ્ધાંતિક

મહર્ષિ પતંજલિઃ યોગદર્શન	
વિભાગ-૧ઃ સમાધિપાદ	
એકમ-૧	***યોગની વ્યાખ્યા***
	યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય,પાતંજલ યોગસૂત્રનો ટૂંકમાં પરિચય,યોગની વ્યાખ્યા, ચિત્તવૃત્તિ, ચિત્તની ભૂમિકાઓ
એકમ-૨	***ચિત્તવૃત્તિનાં પ્રકાર અને લક્ષણો***
	વ્યુત્થાન અવસ્થામાં ચિત્તની સ્થિતિ,ચિત્તવૃત્તિના પ્રકારો, પ્રમાણ વૃત્તિ, વિપર્યય વૃત્તિ, વિકલ્પ વૃત્તિ, નિદ્રા, સ્મૃતિ
એકમ-૩	***અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય***
	અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય (ચિત્તવૃત્તિ નિરોધના ઉપાય), અભ્યાસ એટલે શું ?, અભ્યાસ કેવી રીતે દૃઢ બને છે ?, વૈરાગ્ય એટલે શું ? પર વૈરાગ્ય
એકમ-૪	***સમાધિ નિરૂપણ***
	સમાધિ, સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ, અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ, સમાધિ કોને પ્રાપ્ત થઈ શકે ? (યોગીઓના પ્રકાર)
એકમ-૫	***ઈશ્વરનું સ્વરૂપ***
	ઈશ્વરનું સ્વરૂપ (વ્યાખ્યા), ૐકારનું સ્વરૂપ, ઈશ્વર પ્રણિધાન
એકમ-૬	***ચિત્ત વિક્ષેપ તથા તેને દૂર કરવાના ઉપાય***
	યોગમાર્ગમાં આવતાં અંતરાય, વિક્ષેપ સહભુવ, એકતત્વનો અભ્યાસ, ચિત્તની પ્રસન્નતાનાં ઉપાય
એકમ-૭	***સમાધિનું ફળ તથા સમાધિના પ્રકાર***
	સમાપત્તિ (ધ્યાનથી સમાધિ તરફ), સબીજ સમાધિ, સવિતર્ક સમાધિ, નિર્વિતર્ક સમાધિ, સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિ, સબીજ સમાધિનું ફળ
વિભાગ-૨ સાધનપાદ	
એકમ-૧	***ક્રિયાયોગનું સ્વરૂપ અને એનું ફળ***
	ક્રિયાયોગની વ્યાખ્યા, તપનું ફળ, સ્વાધ્યાયનું ફળ, ઈશ્વરપ્રણિધાનનું ફળ, ક્રિયાયોગની ફળશ્રુતિ
એકમ-૨	***પાંચ ક્લેશોનું વર્ણન***
	પાંચ કલેશ, ક્લેશોની અવસ્થા, ક્લેશોનું વર્ણન
એકમ-૩	***કલેશ દૂર કરવાના ઉપાય***
	કલેશોમાંથી મુક્તિનાં ઉપાય, ક્લેશમુલક કર્મનું ફળ, કર્માશયનો વિપાક, વિવેકી પુરૂષ માટે સુખ તથા દુઃખ
એકમ-૪	***પ્રકૃતિ (દૃશ્ય) પુરૂષ (દૃષ્ટા)ના સંયોગનું સ્વરૂપ*** તથા તે***ના નાશના ઉપાય***
	હેય, હેય હેતુ, પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ, પ્રકૃતિની અવસ્થા, પુરુષનું સ્વરૂપ, હાન, હાનનો ઉપાય
એકમ-૫	***અષ્ટાંગ યોગ (બહિરંગ)***
	અષ્ટાંગ યોગના આઠ અંગ, યમ- નિયમના પ્રકાર, યમ-નિયમના વિરોધી ભાવને દૂર કરવાના ઉપાય, યમ-નિયમના પાલનથી મળતા ફળ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર
એકમ-૬	***અષ્ટાંગ યોગ (અતરંગ યોગ) (વિભૂતિ પાદ)***
	ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ

BAOU
Education
for all

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

ડિપ્લોમા ઈન યોગ સાયન્સ (DYS)

સેમેસ્ટર-2

DYS-105 મહર્ષિ પતંજલિ યોગ દર્શન-સૈદ્ધાંતિક

વિભાગ-1 : સમાધિપાદ

એકમ : 1	યોગની વ્યાખ્યા	01
એકમ : 2	ચિત્તવૃત્તિનાં પ્રકાર અને લક્ષણો	11
એકમ : 3	અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય	22
એકમ : 4	સમાધિ નિરૂપણ	33
એકમ : 5	ઈશ્વરનું સ્વરૂપ	43
એકમ : 6	ચિત્ત વિક્ષેપ તથા તેને દૂર કરવાના ઉપાય	52
એકમ : 7	સમાધિનું ફળ તથા સમાધિના પ્રકાર	63

વિભાગ-2 : સાધનપાદ

એકમ : 1	ક્રિયાયોગનું સ્વરૂપ અને એનું ફળ	76
એકમ : 2	પાંચ ક્લેશોનું વર્ણન	86
એકમ : 3	ક્લેશ દૂર કરવાના ઉપાય	95
એકમ : 4	પ્રકૃતિ (દૃશ્ય) પુરૂષ (દૃષ્ટા)ના સંયોગનું સ્વરૂપ તથા તેના નાશનાં ઉપાય	104
એકમ : 5	અષ્ટાંગયોગ (બહિરંગ યોગ)	116
એકમ : 6	અષ્ટાંગયોગ (અંતરંગ યોગ) (વિભૂતિ પાદ)	134

એકમ 1

યોગની વ્યાખ્યા

::રૂપરેખા::

1.1 *હેતુ*

1.2 *પ્રસ્તાવના*

1.3 *યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય*

1.4 *પાતંજલ યોગસૂત્રનો ટૂંકમાં પરિચય*

1.5 *યોગની વ્યાખ્યા*

1.5.1 *ચિત્તવૃત્તિ*

1.5.2 *ચિત્તની ભૂમિકાઓ*

1.6 *સારાંશ*

1.7 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

1.1 *હેતુ*

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ....

- યોગનો સામાન્ય પરિચય મેળવી શકશો.
- મહર્ષિ પતંજલિએ આપેલ યોગસૂત્રનો સંક્ષિપ્ત પરિચય મેળવી શકશો.
- પતંજલિ ઋષિએ આપેલ યોગની વ્યાખ્યા સમજી શકશો.

1.2 *પ્રસ્તાવના*

આપણી ભારતીય પરંપરામાં યોગનું સ્થાન અજોડ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ આપેલ યોગસૂત્ર તે યોગ માટેનો આધારભૂત ગ્રંથ છે. તેનું અધ્યયન વર્ષોથી ભારતની ભૂમિમાં મહાન વિદ્વાનો તથા ઋષિમુનિઓ દ્વારા થતું આવ્યું છે. આપણી દૈનિક જીવનશૈલીમાં યોગને કેવી રીતે પ્રસ્થાપિત કરવો તે આ ગ્રંથ દ્વારા સમજાવવામાં આવ્યું છે.

1.3 *યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય*

યોગ શબ્દની ઉત્પત્તિ :

યોગ શબ્દની ઉત્પત્તિ સંસ્કૃત ભાષાની ***'युज्'*** ધાતુ પરથી થયેલ છે. યોગ શબ્દનો સામાન્ય અર્થ જોડાવું તેવું થાય છે. આ જોડાણના પણ અનેક અર્થ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. જેમ કે જીવાત્મા અને પરમાત્માનું જોડાણ. ચિત્ત અને ચૈતન્યનું જોડાણ, શરીર, મન અને આત્માનું ઈશ્વર સાથેનું જોડાણ. અર્થ ગમે તે હોય, પણ અંતિમ લક્ષ્ય તો આત્મસાક્ષાત્કાર જ છે. મહર્ષિ વ્યાસજીએ વ્યાસભાષ્યમાં ***योग: समाधि*** એટલે કે યોગ એટલે સમાધિ એવું કહ્યું છે. ઉપરાંત ***'युज् संयमन'*** એટલે કે યોગ એટલે ઈન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ.

યોગ એટલે શું ?

આગળ આપણે યોગનો શાબ્દિક અર્થ જાણ્યો.હવે યોગ એ વાસ્તવિકતામાં શું છે તે સમજીશું.

યોગ એટલે મનુષ્ય પોતાનો સાચો પરિચય કેળવે અને પોતાના સાચા સ્વરૂપને જાણે, એ માટે પ્રાચીન સમયમાં આપણા દેશના ઋષિમુનિઓએ સ્વાનુભવથી નીપજાવેલી શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ અને એ પદ્ધતિથી માણસ પોતાને ઓળખે અને સ્વરૂપમાં રહે એ મુક્તિ અથવા મોક્ષ.

આપણી ચારે બાજુ વિસ્તરેલું ભૌતિક જગત જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા પ્રતીત થાય છે. પરંતુ આ ભૌતિક જગતથી પર ચેતનાનાં અનેક સ્તરો સુધી અસ્તિત્વ વિસ્તરેલું છે અને એ બધાથી પર અને બધામાં ઓતપ્રોત ચૈતન્ય તત્વ છે. આ ચૈતન્યનો સંપર્ક, તેની સાથે તાદાત્મ્ય તેની સંપ્રાપ્તિમાં જીવનની કૃતાર્થતા છે. પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ એ જીવનનું ધ્યેય છે અને એજ વાત ભગવતપ્રાપ્તિ, આત્મપ્રાપ્તિ, બ્રહ્મનિષ્ઠા, જીવનમુક્તિ, નિર્વાણ એવા શબ્દો દ્વારા સૂચવાય છે. જેમ ભૌતિક જગતના અભ્યાસ માટે અનેક વિજ્ઞાન શાખાઓનું નિર્માણ થયું છે. તેમ આ પરમચૈતન્યના અનુભવ માટે, તેની સંપ્રાપ્તિ માટે કોઈ સાધન માર્ગ છે ? હા, એ લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડનાર માર્ગને જ યોગ એવું નામ આપવામાં આવેલ છે.

આમ, યોગ એટલે પરમ સ્થાનની પ્રાપ્તિ માટેની સાધના પદ્ધતિ. યોગ એટલે અધ્યાત્મનું વિજ્ઞાન આજના યુગમાં જ્ઞાન ખુબ ઝડપથી વધી રહ્યું છે. વધતી જતી માહિતીને તથા સ્પર્ધાત્મક અને ઝડપી જીવનની જરૂરીયાતોને પહોંચી વળવા માનવશરીર

અને મનની ક્ષમતા સુધારવાનો યોગ ઉત્તમ ઉપાય છે. આજની આધુનિક જીવનપદ્ધતિમાં યોગને સાર્વભૌમ સ્વીકૃતિ મળી રહી છે. આધુનિક યુગમાં અનિષ્ટોથી બચવા માટે ભારતીય યોગવિદ્યા તરફ સમગ્ર વિશ્વનું ધ્યાન ખેંચાયું છે. અશિસ્ત, ભ્રષ્ટાચાર, અજંપો, પ્રત્યાધાતી અને નકારાત્મક વલણો સમગ્ર જગતમાં સાર્વત્રિક સ્વીકાર થયો છે. શરીર અને મનને તંદુરસ્ત રાખવા તથા આધુનિક યુગના તનાવજન્ય વ્યાધિઓથી બચવાનો અને તેમાંથી મુક્ત થવાનો સરળ ઉપાય યોગાભ્યાસ છે.

આમ, યોગને સરળ ભાષામાં સમજીએ તો મનના સમસ્ત અનાવશ્યક વિચારો જેવાં કે, ક્રોધ, ચિંતા, તનાવ, ચંચળતા, રાગ, દ્વેષ, અભિમાન વગેરેને રોકી મનને અભિષ્ટ આત્મ તથા પ્રાકૃતિક પદાર્થમાં નિયુક્ત કરી આ યથાર્થ સ્વરૂપને જાણવું. તથા મનની સાત્વિક વૃતિનો પણ નિરોધ કરી ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવો તે યોગ છે.

1.4 *પાતંજલ યોગસૂત્રનો ટૂંકમાં પરિચય*

આપણી પૃથ્વી પર સૌ પ્રથમ જે વિષયોનો અભ્યાસ થયો તે વિષયો પુસ્તકોને આધારે સર્જાયા ન હતા. ઋષિ મુનિએ યોગની પદ્ધતિથી જે ચિંતન કર્યું તેમને જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું તેને દર્શનો કહેવાયા. અંતિમસત્ય વિષે ચોક્કસ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થતી હોવાથી તે જ્ઞાનને દર્શન કહેવાયા. આપણા ભારતીય તત્વજ્ઞાનમાં આવા છ દર્શનનો સમાવેશ થાય છે.તેની સંખ્યા છ હોવાથી તેને ષડ્દર્શન કહેવામાં આવે છે. જેમાં યોગ-સાંખ્ય, ન્યાય અને વૈશૈષિક, ઉત્તર મીમાંશા અને પૂર્વ મીમાંશા (વેદાંત) નો સમાવેશ થાય છે. આને આસ્તિક દર્શન કહેવાય. આ ઉપરાંત ૩ અન્ય દર્શનો-જેને નાસ્તિક દર્શન કહે. જેમાં જૈન, બુદ્ધ અને ચાર્વાકનો સમાવેશ થાય છે. ન્યાય, વૈશૈષિક, સાંખ્ય અને યોગ આ ચારેય દર્શનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ પ્રકૃતિનો સર્વથા પરિત્યાગ કરીને શુધ્ધ અર્થાત્ પરબ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરવાની છે. સાંખ્ય અને યોગ આ બંનેનો શ્રુતિઓ, ઉપનિષદો અને સ્મૃતિઓ વગેરેમાં ઘણી જગ્યાએ ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. ભગવદ્ ગીતા તો સાંખ્ય યોગનો જ મુખ્ય ગ્રંથ છે. કણાદમુનિ પ્રવર્તિત વૈશૈષિક દર્શન અને ગૌતમમુનિ પ્રવર્તિત ન્યાય દર્શન બંનેમાં આત્મા તથા પરમાત્માના અસ્તિત્વનું પ્રમાણ તથા લક્ષણથીી સિદ્ધ કર્યા બાદ જણાવ્યું કે ફકત આત્મા અને પરમાત્મા જ નહિ પરંતુ અતીન્દ્રિય જડ પદાર્થોનું પણ વાસ્તવિક સ્વરૂપ જાણવા માટે યોગ સાધનાની જ મદદ લેવાય છે. યોગના દાર્શનિક સ્વરૂપને સમજવા માટે દર્શનોનું જ્ઞાન આવશ્યક છે. પરંતુ દર્શનનોનું યથાર્થ જ્ઞાન પણ યોગ દ્વારા જ પ્રાપ્ર થઈ શકે છે. સાંખ્ય અને યોગ ભારત વર્ષની પ્રાચીન પ્રસિદ્ધ વૈદિક તથા વેદાંત ફિલોસોફી છે. જેણે ભૂમંડળના બધા જ વિદ્વાનોને આશ્ચાર્યચકિત કરી દીધા છે. પરમાત્માના નિર્ગુણ શુદ્ધ સ્વરૂપનું વર્ણન ઉપનિષદોમાં વિસ્તારપૂર્વક કરવામાં આવ્યું છે. તેથી ઉપનિષદોને વેદાંત

કહે છે. જ્ઞાનનો અંત અર્થાત્ જેને જાણ્યા પછી કંઈ જાણવાનું રહેતું નથી. યોગ અને સાંખ્યમાં તેને જાણવાના સાધન વિશેષ રૂપથી બતાવ્યા છે. ચિત્તનો નાશ કરવા માટે ફક્ત બે નિષ્ઠા બતાવાઈ છે - યોગ અને સાંખ્ય. યોગ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધથી પ્રાપ્ત કરાય છે અને સાંખ્ય સમ્યક્ જ્ઞાનથી પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈ વ્યક્તિ માટે યોગ સાધના કઠિન હોય છે અને કોઈ માટે સાંખ્ય. આ કારણથી પરમશિવજીએ યોગ અને સાંખ્ય બંને માર્ગ બતાવ્યા છે. યોગ સાંખ્યનું જ ક્રિયાત્મક સ્વરૂપ છે. યોગ બધાં સંપ્રદાયો તથા મતમતાંતરોના પક્ષપાત તથા વાદ-વિવાદથી રહિત સાર્વભૌમ ધર્મ છે.

આમ ભારતીય દર્શનશાસ્ત્ર પૈકીનું એક યોગશાસ્ત્ર છે. આ છ દર્શનમાં યોગદર્શનનું પોતાનું એક વિશિષ્ટ સ્થાન છે. આ દર્શનમાં યોગનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જોવા મળે છે. યોગના વિષયમાં જે જ્ઞાન ઉપલબ્ધ હતું તેને પતંજલિ મુનિ એ વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ આપ્યું અને પાતંજલ યોગસૂત્રની રચના કરી ત્યારથી યોગએ પતંજલિ મુનિએ આપેલું ચિત્તશુદ્ધિનું અનુપમ સાધન ગણાય છે. યોગએ સાધન પ્રણાલી છે. જેનું અનુસરણ કરી ભારતના ઋષિમુનિઓ અનંત સુધી પહોંચી શક્યા હતા. માનવવ્યક્તિત્વના પૂર્ણવિકાસની એ સમન્વયાત્મકપદ્ધતિ છે. જીવનની ગુણવત્તા સુધારવાની અજમાવી જોયેલો ઉપાય છે.

યોગદર્શનનાં અભિગમતાત્વિક (ચિંતન) કરતા મનોવૈજ્ઞાનિક (પ્રાયોગિક) વધુ છે. વિક્ષિપ્તચિત્તને નિરુદ્ધ અવસ્થા સુધી પહોંચાડવાની પ્રક્રિયા અને આ પ્રક્રિયા દરમ્યાન પડતી મુશ્કેલીઓનો વિચાર યોગમાં કરવામાં આવ્યો છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ યોગમાં મનોવૈજ્ઞાનિક તત્વોની ઊંડાણથી વિચાર થયો છે. આ જ કારણથી ઘણીવાર યોગને (આધ્યાત્મિક) મનોવિજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે.

મહર્ષિપતંજલિએ યોગદર્શનનો સૂત્રાત્મક વર્ણન કર્યું હોવાથી તે યોગસૂત્ર તરીકે પ્રચલિત છે. આ યોગસૂત્રમાં કુલ 195 સૂત્રો છે. જેને ચાર પાદ (વિભાગ)માં વહેંચવામાં આવ્યું છે.

પ્રથમ પાદમાં - 51 સૂત્ર - સમાધિપાદ

બીજા પાદમાં - 55 સૂત્ર - સાધનપાદ

ત્રીજા પાદમાં - 55 સૂત્ર - વિભૂતિપાદ

ચોથા પાદમાં - 34 સૂત્ર - કૈવલ્યપાદ

મહર્ષિ પતંજલીએ સૌપ્રથમ સમાધિપાદનું વર્ણન કર્યું છે. જેમાં તેમણે યોગનું સ્વરૂપ, લક્ષણ, સમાધિના પ્રકાર, ચિત્તનીવૃત્તિઓ, અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય, ઈશ્વરપ્રણિધાન વગેરેનું વર્ણન કર્યું છે. બીજા સાધનપાદમાં અવિદ્યારૂપી અશુદ્ધિ અથવા કલેશનો નાશ

કરી ચિત્તને સમાહિત સ્થિતિમાં લાવનાર ક્રિયાયોગ તથા અષ્ટાંગયોગનું વર્ણન છે. ત્રીજા વિભૂતિપાદમાં વિવિધ પ્રકારના સંયમ દ્વારા જે ઐશ્વર્યનો લાભ યોગીને થાય છે તેનું વર્ણન છે. ચોથા અને છેલ્લાં કૈવલ્યપાદમાં કૈવલ્ય નિર્વાણનું સ્વરૂપ વગેરેને સમજાવવામાં આવ્યું છે.

મહર્ષિ પતંજલિ યોગસૂત્રની શરૂઆત આ પ્રમાણે કરે છે -

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

શબ્દાર્થ :

અર્થ : અધિકાર અથવા આરંભના અર્થમાં વપરાયેલ છે.

અનુશાસન : અગાઉ ઉપદેશાયેલા વિષયોનું ફરીથી કરેલું વ્યવસ્થિત નિરૂપણ/ઉપદેશ કરનારું શાસ્ત્ર

યોગાનુશાસનમ્ : યોગના સ્વરૂપને બતાવનાર શાસ્ત્ર

સૂત્રાર્થ : હવે યોગના સ્વરૂપને બતાવનાર શાસ્ત્રનો પ્રારંભ કરાય છે.

સમજૂતી :

ભગવાન પતંજલિએ પ્રારંભ કરવા ઈચ્છેલા શાસ્ત્રના વૈશ્યને સંક્ષેપમાં રજૂ કરવા માટે, સામાન્ય લોકો એમાં પ્રવૃત્ત થાય તથા સાંભળનાર (વાંચનાર) સરળતાથી સમજી શકે તે માટે પહેલા સૂત્ર '***अथ योगानुशासनम् ।***'ની રચના કરી. આત્મબોધના ઈચ્છુક વ્યક્તિ માટે સમાધિના લક્ષણ, ભેદ, ઉપાય તથા ફળનું વર્ણન કરવાવાળા શાસ્ત્રનો આરંભ કરાય છે. (યોગી યાજ્ઞવલ્કયની સ્મૃતિમાં ***हिरण्यगर्भौ योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः*** એમ કહ્યું છે. તો પતંજલિ યોગશાસ્ત્રના કર્તા ગણવા કે નહિ તે આશંકાની દૃષ્ટિએ અનુશાસન એમ કહ્યું છે એટલે કે પહેલા આપેલા ઉપદેશનું ફરીવાર વર્ણન અથવા ઉપદેશ એવો અર્થ એમ સમજી શકાય કે, યોગશાસ્ત્રના વિષયનો અનુ પાછળથી - ઉપદેશ કરતું શાાસ્ત્ર)

આગળના સૂત્રમાં યોગ કોને કહેવાાય તેનું વર્ણન છે.

1.5 *યોગની વ્યાખ્યા*

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

શબ્દાર્થ :

યોગઃ- એટલે યોગ

ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ એટલે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ

સૂત્રાર્થ -ચિત્તની વૃત્તિઓને રોકવી તે યોગ છે.

સમજૂતી

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રના બીજા સુત્રમાં યોગની વ્યાખ્યા કરતાં કહે છે. ચિત્તની વૃત્તિને રોકવી તે યોગ છે. આ સૂત્રમાં ફકત ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ શબ્દ છે. સર્વ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ નથી. આના દ્વારા સૂત્રકારે સંપ્રજ્ઞાત અને અસંપ્રજ્ઞાત બંને પ્રકારની સમાધિઓને યોગ બતાવ્યો છે. અર્થાત્ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ જેમાં બધી જ વૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ જાય છે તે નિરોધઅવસ્થા તો યોગ છે જ. પરંતુ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં પણ સાત્વિક એકાગ્ર વૃત્તિ બની રહે છે. આ એકાગ્ર અવસ્થા પણ યોગનું લક્ષણ છે. અર્થાત્ ચિત્તની તમસ મળરૂપ આવરણ અને રજસની વિક્ષેપરૂપ ચંચળતા નિવૃત્ત થઈને સત્વના પ્રકાશમાં જે એકાગ્રવૃત્તિ રહે તેને પણ યોગ સમજવો જોઈએ.

આ વ્યાખ્યા પરથી સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય તેમ છે કે યોગિક સાધનાનું મૂળ કેન્દ્રચિત્ત છે. બધી યોગિક સાધનાઓ આખરે કોઈ ને કોઈ રીતે ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ તરફ જ લઈ જાય છે. કારણ તે ચિત્તવૃત્તિનાં નિરોધ વિના આત્મદર્શન શક્ય નથી. હવે આ ચિત્તવૃતિ શબ્દને સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

1.5.1 *ચિત્તવૃત્તિ*

ચિત્ત એટલે મન = વિચાર

મનને વિચાર કરતાં રોકવું તે યોગ છે.

ચિત્ત = ચિત્તિ + ત્ (ધાતુ + પ્રત્યય)

ચિત્ત એટલે ચેતાયેલું

ચિત્તએ વ્યક્તિત્વનો એવો ભાગ જેમાં ચેતના પ્રકાશિત થાય છે. ચિત્ત એ પ્રકૃતિનો પ્રથમ વિકાર છે. ચિત્ત તત્વતઃ પ્રકૃતિનો ભાગ હોવાથી જડ છે. પરંતુ પુરુષથી નિકટતમ હોવાથી સૌથી વધુ પ્રકાશિત થયેલું છે. એટલે પ્રકૃતિના બધાં તત્વોમાં ચિત્ત સૌથી વધુ ચૈતન્યયુક્ત છે. ચિત્તત્રિગુણાત્મક છે. તે સત્વગુણ (પ્રકાશ), રજોગુણ(પ્રવૃત્તિ) તથા તમોગુણ (સ્થિતિ) સ્વભાવવાળો ત્રિગુણાત્મક છે. યૌગિકદર્શન સ્પષ્ટ રીતે કહે છે કે, પુરુષમાં કોઈ વિકાર થતો નથી છતાં પરિવર્તનશીલ ચિત્તવૃત્તિઓમાં પ્રતિબિંબિત થતાં પોતાના પ્રતિબિંબ સાથે તાદાત્મ્ય થતાં પુરુષ પોતાના પર વિકારને ઓઢી લે છે. પરિણામે સંસારિક વિષયોમાં બંધાઈ જાય છે. યોગસાધનાના પરિણામે ચિત્તની વૃત્તિઓનું શમન થાય છે ત્યારે પુરૂષ મિથ્યાબંધનથી મુક્ત થાય છે અને સ્વરૂપ જ્ઞાનને પામે છે.

મનુષ્યના અંતઃકરણનાં ચાર ઘટકો છે. મન,બુદ્ધિ, અહંકાર અને ચિત્ત. આ ચારે અંગોમાં ફક્ત ચિત્ત જ એવું અંગ છે. જેમાં સંસ્કારોનો સંગ્રહ થાય છે. સ્મૃતિઓ ભેગી

થાય છે. વૃત્તિનો શબ્દાર્થ છે. ***'वर्तते अनेन इति वृत्तिः'*** એટલે કે જેનાથી પ્રેરાઈને મનુષ્ય વિવિધ પ્રકારના વ્યવહાર અથવા ક્રિયાઓ કરે છે. તે ચિત્તની વૃત્તિઓ ચિત્તમાં ભેગા થયેલા સંસ્કારોની ઉત્પન્ન થાય છે.

વૃત્તિ

વૃત્તિ = (ધાતુ) વૃત્ - વર્તુળાકાર ફરવું ***'वर्तते अनेन इति वृत्तिः'***

વૃતિ એટલે ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતાં વિચારો. વૃત્તિ એટલે વર્તન. સામાન્ય વ્યવહારમાં વૃત્તિનો અર્થ મનની ઈચ્છા એવું થાય છે. પરંતુ અહીં આ શબ્દ વ્યાપક અર્થમાં વપરાયેલો છે. ચિત્તમાં થતાં વાસ્તવિક અને અવાસ્તવિક જ્ઞાનને વૃત્તિ કહે છે. ચિત્તની ગતિશીલ અવસ્થા વૃત્તિ છે. ચિત્ત સરોવર સ્વરૂપ છે અને વૃત્તિઓ એ સરોવરના તરંગો જેવી છે. ચિત્તના વિચારોને લીધે વમળ ઉત્પન્ન થાય છે અને બહારથી આપણે આત્માને જોઈ શકતા નથી. આ માટે સરોવરના પાણીને શાંત પડવું પડે અર્થાત્ મનના વિચારો અથવા વૃત્તિ ને શાંત પાડવા જોઈએ. અને તો જ સંપૂર્ણ રીતે વિચારશૂન્ય અવસ્થા અથવા નિરુદ્ધ અવસ્થા પ્રાપ્ત થશે. (ચિત્ત-વૃત્તિઓ દ્વારા બાહ્ય જગતના સંપર્કમાં આવે છે.) અર્થાત્ યોગ એટલે ચિત્ત વૃત્તિઓનો નિરોધ.

1.5.2 *ચિત્તની ભૂમિકાઓ*

ચિત્તએ ત્રણ ગુણની અધિકતા અથવા ન્યૂનતાના આધારે અલગ અલગ સમયમાં અલગ અલગ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. તેની આ અલગ-અલગ અવસ્થાને જુદા જુદા નામ આપ્યા છે. દરેક ગુણની અધિકતાથી ઉત્પન્ન થવાવાળી વૃત્તિઓ અથવા એ ચિત્તની અવસ્થા જેમાં અલગ-અલગ રીતના ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ચિત્તવૃત્તિને આપણા ગ્રંથોમાં પાંચ પ્રકારની જણાવી છે.

1. ક્ષિપ્ત 2. મૂઢ 3. વિક્ષિપ્ત 4. એકાગ્ર 5.નિરુદ્ધ

1. *ક્ષિપ્તાવસ્થા*

આ અવસ્થામાં રજોગુણની અધિકતા હોય છે. તમ અને સત્વ ગૌણરૂપમાં હોય છે. તેનું કારણ રાગ દ્વેષ હોય છે. અવસ્થામાં ધર્મ-અધર્મ, રાગ-વિરાગ, જ્ઞાન-અજ્ઞાન, ઐશ્વર્ય અને અનૈશ્વર્યમાં પ્રવૃત્તિ હોય છે. અર્થાત્ જ્યારે તમોગુણ સત્વગુણને દબાવી દે છે ત્યારે અધર્મ, અજ્ઞાનાદિમાં અને જ્યારે સત્વ તમને દબાવી દે ત્યારે ધર્મ, જ્ઞાનાદિમાં પ્રવૃત્તિ થાય છે. આ અવસ્થા સાધારણ સંસારિક મનુષ્યોની છે. આમાં વ્યક્તિની લાગણીઓ, ભાવનાઓ પોતાની અત્યંત અવસ્થામાં હોય છે. રજોગુણની અધિકતાથી ઉત્પન્ન થતી આ વૃત્તિઓને ચિત્તની ક્ષિપ્ત અવસ્થા કહે છે.

2. ***મૂઢ :***

આ અવસ્થામાં તમોગુણની અધિકતા હોય છે. જેમાં મૂઢતા અથવા અજ્ઞાન સર્વાધિક હોય છે. રજ તથા સત્વ દબાયેલા ગૌણરૂપમાં રહે છે. આનાથી કામ,ક્રોધ, લોભ અને મોહની અભિવૃદ્ધિ થાય છે. જ્યારે ચિત્તની એવી અવસ્થા હોય છે ત્યારે મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ અજ્ઞાન,અર્ધમ, રાગ અને અનૈશ્વર્યમાં હોય છે. આ અવસ્થા નીચ મનુષ્યની છે.

3. ***વિક્ષિપ્ત***

આ અવસ્થામાં સત્વગુણની અધિકતા તો હોય છે પરંતુ તે કાયમી બની નથી રહેતી. તેના કારણે વ્યક્તિ ક્યારેક ક્યારેક સમાધિ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કર્યાનો અનુભવ કરે છે. પરંતુ તેમાં કાયમી નથી રહી શકતો. થોડા સમય બાદ ફરી તેની મૂળઅવસ્થામાં આવી જાય છે. તેથી તેને વિક્ષિપ્તઅવસ્થા કહે છે.

4. ***એકાગ્ર***

આ અવસ્થામાં ચિત્તમાં ત્રણ ગુણો દ્વારા ઉત્પન્ન થવા વાળી સાત્વિકતા, ચંચળતા કે અજ્ઞાન બધું નિયંત્રિત અવસ્થામાં હોય છે. ચિત્ત માત્ર એક વિષયમાં કેન્દ્રિત રહે છે. કોઈ એક સ્થાન, બિંદુ કે વિષય પર રહેવું તે એકાગ્ર અવસ્થા છે. સાધક વૈરાગ્ય, વિવેક તથા અભ્યાસ દ્વારા પોતાના ચિત્તને યોગ માટે અપેક્ષિત કોઈ એક વિષયમાં લાંબો સમય સ્થિર કરી લે છે ત્યારે એકાગ્ર અવસ્થા કહેવાય છે. આ અવસ્થામાં સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ થાય છે. આ સમાધિમાં પદાર્થનું સ્વરૂપ સારી રીતે જાણી શકાય છે. આ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિનાં સમયમાં બુદ્ધિ અને જીવાત્માના જુદા જુદા સ્વરૂપનું જ્ઞાન રહે છે. આ જ્ઞાનનું નામ વિવેકખ્યાતિ છે. આ સત્વગુણાત્મક છે. જયારે ધર્મમેધ (સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ) પ્રાપ્ત થયેલ યોગીને વિવેકખ્યાતિમા પણ દોષ દેખાય છે, તો એનાથી પણ વૈરાગ્ય થઈ જાય છે. આ પરવૈરાગ્ય છે. આ પરવૈરાગ્ય સંપ્રજ્ઞાત સમાધિનું સાધન છે. આ પરવૈરાગ્યથી ચિત્તની વૃત્તિઓના નિરોધ થઈ જાય છે અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.

5. ***નિરુદ્ધ અવસ્થા***

આ અવસ્થામાં ત્રણ ગુણોથી ઉત્પન્ન થવા વાળી બધાજ પ્રકારની વૃત્તિ કે ભાવના અંતઃકરણમાં વિલીન થઈ જાય છે. કોઈ ભાવ, કોઈ ઈચ્છા, કોઈ વૃત્તિ રહેતી નથી. આને નિરુદ્ધઅવસ્થા કહે છે. આ સમાધિને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ અથવા નિર્બીજ સમાધિ પણ કહે છે. આ ચિત્તની નિરુદ્ધાવસ્થા છે. ચિત્તની નિરુદ્ધાવસ્થામાં રહેવાથી વિષયોનો અભાવ હોવાથી અથવા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાથી યોગીની શું સ્થિતિ થાય છે એને આગળના સૂત્રમાં જણાવ્યું છે.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥

શબ્દાર્થ

तदा -ત્યારે (નિરુદ્ધાવસ્થામાં)

द्रष्टुः - દૃષ્ટાની

स्वरुपे-સ્વરૂપમાં

अवस्थानम्- અવસ્થિત હોય છે.

સૂત્રાર્થ-ત્યારે (પુરુષ) દૃષ્ટા એના (સાચા) (શુદ્ધ સચિદાનંદ) સ્વરૂપમાં અવસ્થિત હોય છે. (નિરોધઅવસ્થામાં)

સમજૂતી

જયારે સાધક અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરે છે. ત્યારે તે પોતાના સ્વરૂપને બરાબર જાણી લે છે. જો કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની અપેક્ષાએ જીવાત્માને પોતાના સ્વરૂપનું વધુ સ્પષ્ટ જ્ઞાન હોય છે. એટલે કે હું સત્વ, રજસ, તમસ રૂપ પ્રકૃતિ તથા તેનાથી બનેલા શરીર, ઈન્દ્રિય વગેરે કર્યોથી જુદો છું એવું જ્ઞાન થાય છે. આ સમયે તે ઈશ્વરનાં સ્વરૂપમાં મગ્ન થઈ જાય છે. બધા કલેશોથી છૂટકારો મેળવે છે અને મોક્ષાનન્દનો અનુભવ કરે છે. અર્થાત આ સ્થિતિમાં જીવાત્મા પોતાના તથા ઈશ્વરના સ્વરૂપને બરાબર જાણે છે. આ સૂત્રનો મુખ્ય અર્થ જીવાત્માનું પરમાત્માનાં સ્વરૂપમાં સ્થિત થવું છે. ફકત પોતાના સ્વરૂપમાં જ નહિ, કારણ કે ફકત પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિત થવાથી જીવ સમગ્ર ક્લેશોની નિવૃત્તિ ને પ્રાપ્ત નથી કરી શક્તો.

1.6 *સારાંશ*

આ એકમમાં યોગ તથા યોગસૂત્રનો સંક્ષિપ્ત પરિચય મેળવ્યો. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગની વ્યાખ્યાનું નિરૂપણ ખૂબ જ સરસ રીતે કર્યું છે. ચિત્તની વૃતિઓનો નિરોધ કરી યોગ દ્વારા સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે અને જીવનના અંતિમ લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર અથવા કૈવલ્યને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

❖ *પારિભાષિક શબ્દો*

આત્મસાક્ષાત્કાર	આત્માનો સાક્ષાત્કાર
વ્યાસભાષ્ય	વ્યાસ દ્વારા કરાયેલ ભાષ્ય /ટીકા
ષડ્દર્શન	છ દર્શનઃ
આસ્તિક	ઈશ્વરના અસ્તિત્વને સ્વીકારે તે
નાસ્તિક	ઈશ્વરના અસ્તિત્વને ના સ્વીકારે તે

1.7 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

પ્રશ્ન-1 યોગનો સામાન્ય પરિચય આપશો.

પ્રશ્ન-2 મહર્ષિ પતંજલિ એ આપેલ યોગસૂત્રનો ટૂંકમાં પરિચય આપો.

પ્રશ્ન-3 મહર્ષિ પતંજલિએ આપેલ યોગની વ્યાખ્યા સમજાવો.

પ્રશ્ન-4 ચિત્તવૃતિની સમજણ આપો.

પ્રશ્ન-5 ચિત્તની વિવિધ ભૂમિકાઓનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-2 ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. યોગ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાની............ધાતુ પરથી આવ્યો છે.
2. યોગસૂત્રમાં કુલ.............યોગસૂત્રો આવેલ છે.
3. યોગસૂત્રને............ભાગમાં વહેંચવામાં આવેલાં છે.
4. યોગસૂત્રના બીજા ભાગ (પાદ) નું નામ ....છે.

એકમ 2

ચિત્તવૃત્તિનાં પ્રકાર અને લક્ષણો

::રૂપરેખા::

2.1 હેતુ

2.2 પ્રસ્તાવના

2.3 વ્યુત્થાન અવસ્થામાં ચિત્તની સ્થિતિ

2.4 ચિત્તવૃત્તિના પ્રકારો

2.4.1 પ્રમાણ વૃત્તિ

2.4.2 વિપર્યય વૃત્તિ

2.4.3 વિકલ્પ વૃતિ

2.4.4 નિદ્રા

2.5 સારાંશ

2.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો - સ્વાધ્યાય

2.1 હેતુ

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- વ્યુત્થાનઅવસ્થામાં ચિત્તની સ્થિતિ જાણી શકશો.
- ચિત્તવૃતિના પાંચ પ્રકારો જાણી શકશો.
- ચિત્તવૃત્તિનાં પાંચ પ્રકારોના લક્ષણો જાણી શકશો.
- ચિત્તવૃત્તિ અને તેના પાંચ પ્રકારોના જ્ઞાનનું સમાધિ પ્રાપ્તિમાં મહત્વ
- ચિત્તવૃત્તિ નિરોધનો સિદ્ધાંત સમજાશે.

2.2 પ્રસ્તાવના

પાતંજલ યોગસૂત્રના પ્રથમ પાદ એટલે સમાધિપાદમાં યોગની વ્યાખ્યા યોગઃ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ એટલે કે ચિત્તની વૃત્તિઓને રોકવી એટલે યોગ એમ કહ્યું છે. મહર્ષિ પતંજલિએ સમાધિ અને તે દ્વારા ઈશ્વરપ્રાપ્તિનો માર્ગ સૂચવ્યો છે. મનુષ્યજન્મ આધ્યાત્મિક હેતુઓ માટે મળ્યો હોવાનું કહેવાયું છે. શરીર અને મનની તંદુરસ્તી હશે તો સ્વાભાવિક રીતે ઈશ્વરમાં ચિત્ત એટલે કે મન લાગશે. સામાન્ય રીતે ચિત્તરૂપી સરોવર શાંત રહેતું હોય

છે પણ વિવિધ એષણાઓ એટલે કે ઈચ્છાઓ અને તેમની પૂર્તિ એટલે કે પ્રાપ્તિ માટે જ્યારે તે પ્રવૃત્ત થાય છે ત્યારે જે વમળો ઉત્પન્ન થાય છે, તે અશાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે અને ત્યારે માનવીનું મન ઈશ્વરથી વિમુખ બની સંસારમાં, માયાની મોહજાળમાં ફસાય છે, આ જાળને કાપવા ચિત્તની વૃત્તિઓને નિરોધીત એટલે અંકુશિત કરવી જરૂરી હોય છે અર્થાત્ ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધરૂપી યોગક્રિયા દ્વારા યોગસાધક ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

2.3 *વ્યુત્થાનઅવસ્થામાં ચિત્તની સ્થિતિ*

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ ४ ॥

શબ્દાર્થ

वृत्तिसारूप्यम्- વૃત્તિઓના સમાન રૂપવાળા પ્રતીત થાય છે જીવાત્મા

इतरत्र - નીરુદ્ધાવસ્થામાં અર્થાત્ જ્યારે જ્યારે ચિત્તવૃત્તિ સંપૂર્ણ નિરુદ્ધ નથી થતી ત્યારે

(ચિત્તવૃત્તિ નિરોધથી ભિન્ન વ્યુત્થાનઅવસ્થામાં) પુરુષનું સ્વરૂપ શું હોય છે ?

સૂત્રાર્થ

વ્યુત્થાનઅવસ્થામાં જીવાત્મા વૃત્તિઓના સમાનરૂપવાળા પ્રતીત થાય છે.

સમજૂતી

- સમાધિ અવસ્થાથી ભિન્ન અવસ્થાને વ્યુત્થાન અવસ્થા કહે છે.
- સંપ્રજ્ઞાત્ અને અસંપ્રજ્ઞાત્ની અવસ્થાથી ભિન્ન અવસ્થામાં અર્થાત્ સાંસારિક અવસ્થામાં જીવાત્મા પોતાને ચિત્તવૃત્તિની સમાન દેખે છે. ચિત્તમાં જ્યારે કોઈ વિષય આવે ત્યારે જીવાત્મા એને દેખે છે અને જેવું તે ચિત્ર દેખે તેવું જ પોતાને પછી દેખે છે. એમાં એ ભેદ નથી કરી શકતો એ ચિત્ર-ચિત્તવૃત્તિ છે અને તે મારાથી જુદુ છે.
- કોઈ ઉત્તમ સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ (વસ્તુ) ખાય છે, એમાં એને સુખ મળે છે. આત્માએ સુખને પોતાનું જ સ્વરૂપ માની લે છે.
- આમ, જીવાત્મા અજ્ઞાન અવસ્થામાં શરીર, ઈન્દ્રિય, સંપતિ, મન, પુત્ર, પૌત્રાદિન પોતાનાથી જુદાં નથી સમજતો. પોતાને તથા વૃત્તિઓને એક જ માને છે.
- આ વૃત્તિઓ વધુ હોવા છતાં પણ નિરોધ કરવા યોગ્ય છે.

2.4 *ચિત્તવૃત્તિના પ્રકારો*

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥ ५ ॥

શબ્દાર્થ

वृत्तयः - વૃત્તિઓ

पञ्चतय्यः - પાંચ અવયવો વાળી/ પાંચ પ્રકારની

क्लिष्टाः - ક્લેશોને ઉત્પન્ન કરવા વાળી

अक्लिष्टाः - ક્લેશોને નષ્ટ કરવા વાળી

સૂત્રાર્થ

વૃત્તિ પાંચ પ્રકારની હોય છે. દુઃખોને ઉત્પન્ન કરવાવાળી અને દુઃખોને નષ્ટ કરવાવાળી વૃત્તિ સ્વભાવથી ર પ્રકારની છે, ક્લિષ્ટ અને અક્લિષ્ટ

સમજૂતી

મનમાં ઉત્પન્ન થતાં વિચારાત્મક અને ભાવાનાત્મક તરંગો યોગદર્શનની ભાષામાં વૃત્તિ કહેવાય છે. અર્થાત્ ચિત્તનો જ્ઞાનાત્મક વ્યાપારવૃત્તિ છે. જે અવસ્થામાં આપણે વર્તન કરતાં હોઈએ, જે અવસ્થામાં રહીએ, તે પ્રકારનું ચારિત્ર્ય હોય અથવા જે કામ કરીએ તેજ આપણી ઓળખાણ બની રહે છે. મુલતઃ બધાજ પ્રાણીઓ એક જ આત્માના તત્વ હોય છે. પરંતુ જ્યારે જન્મ લઈએ ત્યારે એક અલગ પ્રકારની ઓળખાણ ઉદ્ભવે છે. જેમ કે હું આનો પુત્ર અથવા પુત્રી છું. હું ડૉક્ટર છું, હું એન્જીનીયર છું, આજ ઓળખાણની સાથે અંતિમ સમય સુધી જીવીએ છીએ. આ ઓળખ આપણને મૂળ અસ્તિત્વથી દૂર લઈ જાય છે. આજ ચિત્તવૃત્તિ છે. જે આપણી પરિવર્તિત ઓળખાણ (Altered Idenitity) છે. જે મૂળ રૂપથી વિમુખ છે.

આ ચિત્તવૃત્તિ સ્વભાવથી બે પ્રકારની છે. (1) ક્લિષ્ટ (2) અક્લિષ્ટ

જે વૃત્તિઓથી ચિત્તમાં કલેશ થાય છે તે ક્લિષ્ટ અને કલેશ ન થાય તે અક્લિષ્ટ

ક્લિષ્ટ અને અક્લિષ્ટનો અર્થ સુખદ અને દુઃખદ થતો નથી. કારણ કે આધ્યાત્મિકદ્રષ્ટિ એ સુખ અને દુઃખ બંને વિવેકી માટે દુઃખદ છે. એટલે એવો અર્થ લેવો જોઈએ કે, જે વૃત્તિઓ અવિદ્યા કે અજ્ઞાન (મૂલક) તથા જ્ઞાનનાશક છે. એટલે કે રજોગુણ અને તમોગુણથી આચ્છાદિત છે તે ક્લિષ્ટ અને અવિદ્યા રૂપી પાંચ કલેશોની નિવૃત્ થાય એટલે જે વૃત્તિઓ સત્વગુણથી આચ્છાદિત છે, તે અક્લિષ્ટ. ક્લિષ્ટવૃતિ વ્યક્તિને અજ્ઞાન, અવૈરાગ્ય, અધર્મ અને બંધન તરફ લઈ જવામાં કારણરૂપ બને છે. દા.ત. અસત્પુરુષોના સંગથી, તેમના મિથ્યા (ખોટા) માર્ગદર્શનથી અવિદ્યાયુક્ત ગ્રંથોના અધ્યયન-

અધ્યાપનથી ક્લિષ્ટવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. તે બંધન તરફ લઈ જવાનું કારણ બને છે. એવી જ રીતે અક્લિષ્ટવૃત્તિ વ્યક્તિને જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, ધર્મ અને મોક્ષ તરફ લઈ જવામાં કારણરૂપ બને છે. દા.ત. સત્પુરુષોનો સંગથી, સારા ઉપદેશ થી, મોક્ષશાસ્ત્રના અધ્યયન અધ્યાપનથી, નિષ્કામ કર્મોથી અક્લિષ્ટવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. અક્લિષ્ટ વૃત્તિથી ક્લિષ્ટ વૃતિનાં નિરોધ અને અંતે વૃતિ માત્રનાં નિરોધ દ્વારા સમાધિ અવસ્થામાં જવાનું છે.

આ બધી ચિત્તવૃત્તિઓને મહર્ષિ પતંજલિ એ પાંચ વિભાગમાં વિભાજીત કરી છે, મનમાં ઉત્પન્ન થતી પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ આગળના સૂત્રમાં સમજીએ.

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥

શબ્દાર્થ

પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા, સ્મૃતિ આ પાંચ વૃતિઓ છે.

સૂત્રાર્થ

ચિત્તની વૃતિઓ પાંચ પ્રકારની છે. પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા, સ્મૃતિ

વૃત્તિના પ્રકારો

પ્રમાણ	વિપર્યય,	વિકલ્પ,	નિદ્રા,	સ્મૃતિ
ક્લિષ્ટ અક્લિષ્ટ	ક્લિષ્ટ અક્લિષ્ટ	ક્લિષ્ટ અક્લિષ્ટ	ક્લિષ્ટ અક્લિષ્ટ	ક્લિષ્ટ અક્લિષ્ટ

2.4.1 ***પ્રમાણવૃત્તિ***

જેના દ્વારા આપણને કોઈ પણ વસ્તુ કે પદાર્થનું યથાર્થ એટલે જેવું છે તેવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, તેને પ્રમાણ કહે છે. અન્ય વૃત્તિના પ્રકારો નથી. પ્રમાણ વગર કોઈપણ વસ્તુ કે પદાર્થના વાસ્તવિક સ્વરૂપને નથી સમજી શકાતું એટલે પ્રમાણ એ વાસ્તવિક જ્ઞાન મેળવવાનું એક સાધન છે.

આ વૃત્તિઓમાં પ્રમાણ નામની વૃત્તિનું સ્વરૂપ કેવું છે તે સમજીએ.

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥

શબ્દાર્થ / સૂત્રાર્થ

પ્રત્યક્ષ અનુમાન અને આગમ પ્રમાણવૃત્તિનું સ્વરૂપ છે.

સમજૂતી

પ્રમાણ ના ત્રણ ભેદ છે : પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ

1. પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ : જે આપણી આંખો સામે બની રહ્યું છે તે.
2. અનુમાન પ્રમાણ : કોઈ સંબંધમાં અટકળ, અંદાજ લગાવવો તે.

3. આગમ પ્રમાણ : વેદ વગેરે શાસ્ત્રોએ ઉપદેશેલો શબ્દો કે ગુરુ એ કહેલા વાક્યો.

(1) *પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ*

પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એટલે આપણી ઈન્દ્રિયો- જ્ઞાનેન્દ્રિયો- આંખ, જીભ, કાન, નાક, ચામડી દ્વારા જે જ્ઞાન મેળવીએ છીએ તેનો આપણે સાક્ષાત્કાર કરીએ છીએ કે પ્રત્યક્ષજ્ઞાન મેળવીએ છીએ તે જેમ કે કોઈ વસ્તુને આંખથી જોઈએ છીએ. જીભથી ચાખીએ છીએ, કાનથી સાંભળીએ છીએ, નાક દ્વારા ગંધ મેળવીએ છીએ, ચામડી દ્વારા ગરમ-ઠંડુ, લિસ્સું-બરછટ, જેવા સ્પર્શનો અનુભવ કરીએ છીએ.

આ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણના બે પ્રકાર છે. ક્લિષ્ટ અને અક્લિષ્ટ

(અ) ક્લિષ્ટ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ વૃત્તિ

જ્યારે કોઈ દુર્ગંધિત સ્થળ પાસેથી પસાર થઈએ છીએ ત્યારે ત્યાંની અસહ્ય દુર્ગંધને લીધે નાક દ્વારા આપણને પુષ્કળ ક્લેષનો અનુભવ થાય છે. તે સમયે શ્વાસ લેવામાં પણ તકલીફ થાય છે આને પ્રત્યક્ષવૃત્તિનું ક્લિષ્ટ સ્વરૂપ કહે છે.

(બ) અક્લિષ્ટ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ વૃત્તિ

ફુલ, બગીચા, મંદિર, નદી કે પર્વત પાસેથી પસાર થઈએ છીએ ત્યારે મનને આનંદ આપનારી સુગંધનો અનુભવ કરીએ છીએ. તે સુગંધને લીધે આપણે તાજગી અને ઊર્જા અનુભવીએ છીએ. આ પ્રત્યક્ષ વૃત્તિનું અક્લિષ્ટ સ્વરૂપ છે.

૨. અનુમાન પ્રમાણ વૃત્તિ

કોઈપણ વસ્તુ કે બનાવના સંદર્ભમાં જ્યારે આપણે કોઈ અંદાજો કે અટકળ લગાવીએ, તેને અનુમાન પ્રમાણ કહેવાય છે. જેમ કે નદીના પાણીમાં માટીનો રંગ દેખાવો અને પાણીનું સ્તર વધવા પરથી અનુમાન કરી શકાય છે કે ઉપરવાસમાં વરસાદ થયો છે.

આ અનુમાન પ્રમાણવૃત્તિનાં બે પ્રકાર છે : ક્લિષ્ટ અને અક્લિષ્ટ

(અ) ક્લિષ્ટ અનુમાન પ્રમાણ વૃત્તિ

હિંસક પશુને પોતાની તરફ આવતું જોઈ તે મને નુકશાન પહોંચાડશે- એવું અનુમાન કરવું અને તે દ્વારા દુઃખની અનુભૂતિ થવી તે ક્લિષ્ટ અનુમાન વૃત્તિ છે.

(બ) અક્લિષ્ટ અનુમાન પ્રમાણ વૃત્તિ

તરસથી વ્યાકુળ વ્યક્તિ જ્યારે વહેતા પાણીનો અવાજ સાંભળે અને એવું અનુમાન કરે કે પાસેથી ઝરણું વહી રહ્યું છે. આ સુખદ અનુમાન જે તેની તરસ મટાડવાનું સુખદ અનુમાન કરાવે છે, તે અક્લિષ્ટ અનુમાન પ્રમાણ વૃત્તિ છે.

3. *આગમ પ્રમાણ વૃત્તિ*

વેદ વગેરે શાસ્ત્રો અથવા ગુરૂએ કરેલા ઉપદેશોએ આગમ પ્રમાણવૃત્તિ છે. જે વાત પૂર્ણજ્ઞાની, પરિપક્વ, ગુરૂ કહે, તેને આપણે પ્રમાણ માનીએ છીએ. એ જ રીતે વેદો, શાસ્ત્રોમાં લખેલા ઉપદેશોને આગમ પ્રમાણ અથવા શબ્દ પ્રમાણ વૃત્તિ કહીએ છીએ.

આ આગમ પ્રમાણ વૃત્તિના બે પ્રકાર છે ક્લિષ્ટ અને અક્લિષ્ટ

(અ) ક્લિષ્ટ આગમન પ્રમાણ વૃત્તિ

વેદ આદિશાસ્ત્રોના અધ્યયનની જાણકારી મળે છે કે પાપકર્મ કરવાથી મનુષ્યને નીચી યોનિમાં જન્મવું પડે છે, ત્યારે તેને કીડા, મંકોડા જેવી નીચી યોનિમાં જન્મ પામવાના દુઃખનો જે અનુભવ થાય છે, તેને ક્લિષ્ટ આગમ પ્રમાણ વૃત્તિ કહે છે.

(બ) અક્લિષ્ટ આગમન પ્રમાણ વૃત્તિ

જ્યારે વેદ, ઉપનિષદ, યોગ વગેરે દ્વારા સમાધિની પ્રાપ્તિનો ઉપદેશ વાંચી તે દ્વારા મોક્ષરૂપી પરમાનંદની અનુભૂતિનું સુખ મળે છે તે આગમ પ્રમાણ વૃત્તિનું અક્લિષ્ટ સ્વરૂપ છે.

2.4.2 *વિપર્યય વૃત્તિ*

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ ८ ॥

શબ્દાર્થ

विपर्ययः - વિપર્યય, વિપરિત

मिथ्याज्ञान - મિથ્યાજ્ઞાન

अतद्रूपप्रतिष्ठम्- પદાર્થના એ સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત નથી હોતા.

સૂત્રાર્થ - વિપર્યય તે મિથ્યા જ્ઞાન છે. કારણ કે પદાર્થના સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત નથી હોતા.

સમજૂતી

ચિત્તની આ વૃત્તિ દ્વારા જ્ઞાન થાય છે પરંતુ આ જ્ઞાન વસ્તુના યથાર્થ સ્વરૂપને અનુરૂપ નથી. તેનાથી જુદું છે. અહી ઉપસ્થિત વસ્તુમાં કે પદાર્થમાં જે છે જ નહીં એનું જ્ઞાન થવું તે વિપર્યય વૃત્તિ, જેમ કે દોરીને સાપ માનવોએ ભ્રમ અથવા ખોટું જ્ઞાન છે અને તે ખોટા જ્ઞાનને લીધે કોઈપણ વસ્તુને તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપથી જુદી સમજવી તે અજ્ઞાનતા છે. વિપર્યય વૃત્તિનો જન્મ અવિદ્યાથી થાય છે. અહી અવિદ્યાથી સત્યને અસત્ય તથા અસત્યને સત્ય માનવું તે છે. આ અવિદ્યાના ફળ સ્વરૂપે આપણને વિપરીત જ્ઞાન થયા છે જે વાસ્તવિક જ્ઞાનથી આપણને દૂર લઈ જાય છે. તેમાં વૃતિ મન અને ઈન્દ્રિયો દ્વારા પદાર્થનું જ્ઞાન તો મેળવે છે પણ કોઈ કારણવશાત યથાર્થ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતી નથી.

વિપર્યય વૃત્તિનાં બે સ્વરૂપ છે, ક્લિષ્ટ અને અક્લિષ્ટ

(અ) ક્લિષ્ટ વિપર્યયવૃત્તિ

- અંધારામાં પડેલી દોરીને સાપ સમજી તેનાથી ડરીને જે દુઃખની અનુભૂતિ થાય છે તે ક્લિષ્ટ વિપર્યયવૃત્તિ છે.
- મોતીની ચકચકતી છીપને જોઈને રૂપા (ચાંદી)નો ભ્રમ થવો.

(બ) અક્લિષ્ટ વિપર્યયવૃત્તિ

- દોરી શોધી રહ્યા હોઈએ અને આછા ઉજાસમાં સાપને દોરી સમજી ખુશ થવું તેને અક્લિષ્ટ વિપર્યયવૃત્તિનું સ્વરૂપ કહે છે.
- વાદળમાં ભગવાન દેખાય.

2.4.3 *વિકલ્પ વૃતિ*

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ ९ ॥

શબ્દનાં આધારે જે જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે પણ જે પદાર્થ કે વસ્તુ ખરેખર નથી. તેની કલ્પના કરવાને વિકલ્પવૃત્તિ કહે છે. એટલે જે જ્ઞાન ફકત શબ્દો દ્વારા અપાય છે પણ વાસ્તવમાં એવું કશું જ નથી હોતું એવી વિપરીત ફકત કલ્પનાને વિકલ્પવૃત્તિ કહે છે. જેમ કે ગધેડાના શીંગડા, ગધેડાને શીંગડા હોતા નથી પણ ફકત શબ્દો દ્વારા એની કલ્પના કરાય છે.

વિકલ્પવૃત્તિના બે પ્રકારો છે : ક્લિષ્ટ અને અક્લિષ્ટ

(અ) ક્લિષ્ટ વિકલ્પ વૃત્તિ

એવું કહેવું કે વાંઝીયાના પુત્ર દ્વારા ગામના લોકોને મારવામાં આવશે. વાક્ય સાંભળીને મનને ત્રાસ થાય છે. પણ વાંઝીયો એટલે સંતાન વગરનો તેવી વ્યક્તિને પુત્ર હોય નહીં છતાં એવી ખોટી કલ્પના દ્વારા ઉત્પન્ન દુઃખને ક્લિષ્ટ વિકલ્પવૃત્તિ કહે છે.

(બ) અક્લિષ્ટ વિકલ્પ વૃત્તિ

એવું કહેવું કે, આવતી કાલે વાંઝીયાનાં પુત્ર દ્વારા ગામના લોકોનું સન્માન કરવામાં આવશે. આ વાક્યથી અનુભૂતિ થાય છે પણ અહીં પણ વાંઝીયાને પુત્ર હોઈ ન શકે છતાં તેવી કલ્પના કરી, સુખની અનુભૂતિ કરવી તે અક્લિષ્ટ વિકલ્પવૃત્તિ છે.

2.4.4 *નિદ્રાવૃત્તિ*

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ १० ॥

શબ્દાર્થ

अभावप्रत्ययालम्बना - અભાવ જ્ઞાનનો આશ્રય કરવાવાળી

वृत्तिः निद्रा- ચિત્તવૃત્તિ નિદ્રા છે.

સૂત્રાર્થ

શરીરની જાગૃત અને સ્વપ્ન અવસ્થાઓના જ્ઞાનથી રહિત જે સ્થિતિ છે તેને નિદ્રા કહે છે.

સમજૂતી

સામાન્ય રીતે આપણે એમ માનીએ છીએ કે નિદ્રામાં ચિત્ત એ વૃત્તિમુક્ત અવસ્થામાં હોય છે. આ સમજણ બાહ્ય દેખાવ અને નિદ્રા દરમ્યાન બાહ્ય જગત સાથેના સંપર્કના અભાવને કારણે ઉભી થઈ છે. પરંતુ વૃત્તિ મુક્ત હોવા માટે એટલું પુરતું નથી. યૌગિક દૃષ્ટિએ ચિત્તની વૃતિમુક્ત અવસ્થાનું સમાધિ કે નિરોધાવસ્થા કહેવામાં આવે છે. નિદ્રાવસ્થામાં તે સમાધિ નથી. બહારથી દેખાવ કંઈક અંશે સમાન હોવા છતાં બંને વચ્ચે આકાશ જમીન જેટલો તફાવત છે. એટલે નિદ્રાને સમાધિથી ભિન્ન બતાવવા માટે વૃત્તિ ગણવાનું અનિવાર્ય છે. સમાધિમાં બાહ્ય જગતનું ભાન નથી પરંતુ આંતર જગતની પૂર્ણ જાગૃતિ છે. નિદ્રા આંતરિક અને બાહ્ય બંને રીતે બેભાન અવસ્થા છે. નિદ્રા તમોગુણની અવસ્થા છે જયારે સમાધિ શુદ્ધ ત્રિગુણાતીત અવસ્થા છે.

મનુષ્યમાં નિદ્રાની ચાર અવસ્થાઓ હોય છે. જાગૃત,સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય. આ દરેક અવસ્થામાં વ્યક્તિને જુદી જુદી અનુભૂતિ થાય છે.

જાગૃત

જે અવસ્થામાં વ્યક્તિ પોતાના જ્ઞાન અને વિવેકથી બધાં કાર્યો પૂર્ણ કરે છે તે મનુષ્યની જાગૃત અવસ્થા છે. આમાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો (આંખ, કાન,નાક, જીભ, ચામડી), કર્મેન્દ્રિયો (બે હાથ, બે પગ, ગુદા, ઉપસ્થ, વાગેન્દ્રિય) તથા મન સમ્યક્ રીતે કાર્ય કરે છે જેમ કે વાંચવું, લખવું, રમવું વગેરે.

સ્વપ્ન

જે અવસ્થામાં વ્યક્તિની જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયો સૂઈ જાય પણ મન સક્રિય રહે ત્યારે જીવ, સ્વપ્ન અવસ્થામાં હોય છે. વ્યક્તિનું મન સતત ચાલવાથી વિવિધ સ્વપ્ના આવે છે.

સુષુપ્તિ

જયારે વ્યક્તિની બધી જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયો સૂઈ જાય અને સાથે મન પણ સૂઈ જાય ત્યારે બધા પ્રકારની ક્રિયાઓ બંધ થઈ જાય છે અને વ્યક્તિ સંપૂર્ણ રીતે નિદ્રાધીન થાય છે. નિદ્રાવૃત્તિની આ સુષુપ્તિ અવસ્થા છે.

તુરીય.

જીવની આ અંતિમ અને સહુથી ઊંચી અવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં વ્યક્તિ આગળની ત્રણે અવસ્થાઓથી રહિત હોય છે અને પરમ આનંદનો અનુભવ કરે છે. આ અવસ્થાને જ આત્માનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ કહેવાય છે.

નિદ્રાવૃત્તિનાં બે સ્વરૂપ છે - ક્લિષ્ટ અને અક્લિષ્ટ

(અ) ક્લિષ્ટનિદ્રા વૃત્તિ

- ઉંઘમાં જયારે વ્યક્તિમાં સત્વગુણનો પ્રભાવ ઘટવાથી ઉંઘમાંથી ઉઠયા પછી પણ થાક, તનાવ અનુભવાય છે. આ દુઃખદાયી નિદ્રા છે તેથી તે ક્લિષ્ટનિદ્રાવૃત્તિ છે.
- ઉઠયા બાદ- આળસ અનુભવાય.

(બ) અક્લિષ્ટ નિદ્રા વૃત્તિ

- જયારે ઉંઘતી વખતે વ્યક્તિમાં રજોગુણનો પ્રભાવ ઘટે છે અને સત્વગુણનો પ્રભાવ વધે છે. ત્યારે તે ઉંઘમાંથી ઉઠયા પછી સ્ફુર્તિ અને તાજગી અનુભવે છે. આ સુખનો અનુભવ થવાથી અક્લિષ્ટ નિદ્રાવૃત્તિ છે.

5. *સ્મૃતિવૃત્તિઃ*

अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ॥ ११ ॥

પહેલા અનુભવેલા વિષય કે પ્રસંગનું બીજીવાર સ્મરણ થવું કે યાદ આવવું તે સ્મૃતિવૃત્તિ છે. આપણા જીવનમાં ઘણાં એવાં પ્રસંગો બને છે જે જીવનપર્યંત આપણને યાદ રહે છે જયારે પણ તે ઘટનાઓ જેવી કોઈ ઘટના બને કે તરત અગાઉ બનેલો બનાવ યાદ આવે છે જે પહેલીવાર બન્યો હતો. આ પ્રકારના પુનઃસ્મરણને જ સ્મૃતિવૃત્તિ કહે છે.

જીવનમાં બનેલા બનાવો ચિત્તમાં સંસ્કાર સંચિત કરે છે જયારે પણ સંસ્કારની સંબંધિત બનાવ બને ત્યારે ચિત્તમાં રહેલો તે સંસ્કાર પુનઃજાગૃત થાય છે. જેમ કે વિદ્યાર્થી પોતાના વિદ્યાર્થીકાળના અનુભવો કહે ત્યારે આપણને આપણા જીવનના પ્રસંગ યાદ આવે તેને સ્મૃતિ કહે છે.

પહેલાં બની ચૂકેલા બનાવની પુનરાવૃત્તિ થવી તે જ સ્મૃતિવૃત્તિ છે.

તેના બે પ્રકારો છે ક્લિષ્ટ અને અક્લિષ્ટ

(અ) ક્લિષ્ટસ્મૃતિવૃત્તિ

- જીવનકાળમાં વ્યક્તિ ક્યારેક તો માંદી પડે છે જયારે આપણા પરિચિત કોઈ માંદા પડે છે ત્યારે આપણે તેનું કુશળ પૂછવા જઈએ છીએ અને ત્યારે પોતે માંદા પડયાનું યાદ આવી અનુભવાય છે અને તે દ્વારા પુનઃકષ્ટ અનુભવાય છે. આ ક્લિષ્ટ સ્મૃતિવૃત્તિ છે.
- ખરાબ યાદ

(બ) અક્લિષ્ટસ્મૃતિવૃત્તિ

- કોઈ સમ્માન સમારોહમાં અન્ય ને સમ્માનિત થતા જોઈ પૂર્વે પોતાના થયેલા સમ્માનને યાદ કરી જે આનંદનો અનુભવ થાય છે તે અક્લિષ્ટ સ્મૃતિવૃત્તિ છે.
- સારી યાદ

2.5 *ચિત્તવૃત્તિને ઓળખવાનું મહત્વ (સારાંશ)*

અક્લિષ્ટ વૃત્તિનો આશરો લઈ દુઃખદ (ક્લિષ્ટ) વૃત્તિનો નિરોધ કરવો.

સુખદ (અક્લિષ્ટવૃત્તિ) નો પણ પરવૈરાગ્ય થી નિરોધ કરવો.

ચિત્ત, તેની વૃત્તિઓ, ચિત્તના સ્વરૂપો અને તેના દ્વારા ઉભી થતી પરિસ્થિતિઓ આપણે અત્યાર સુધી જોયા. આ દરેક પ્રકાર ચિત્તને યોગ્ય કે અયોગ્ય માર્ગે લઈ જનાર સ્થિતિ છે. તે તે જોયેલા કે સાંભળેલા વિષયો, ઈન્દ્રિયોરૂપી ઘોડાઓને ચગાવી ચિત્તમાં અશાંત વમળો ઉત્પન્ન કરે છે. આ કારણોને ઓળખવાથી તેમને દૂર કરવા તથા તેમનાથી દૂર રહેતા શીખી ચિત્તને જ્ઞાન દ્વારા તૃષ્ણાઓના અભાવમાં લઈ જઈ એકાગ્રતા અને સમાધિ સુધી પહોંચી ચિર આનંદની સ્થિતિ પામી શકાય છે અને તે જ તેનું મહત્વ છે.

❖ *પારિભાષિક શબ્દો*

ક્લિષ્ટ	દુઃખોને ઉત્પન્ન કરવા
અક્લિષ્ટ	દુઃખોને નષ્ટ કરવા
વિપર્યય	મિથ્યા/ખોટું જ્ઞાન
સ્મૃતિ	યાદ

2.6 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો - સ્વાધ્યાય*

1. યોગસૂત્રના સમાધિપાદમાં યોગની વ્યાખ્યા શું આપી છે ?

____

____

____

____

____

2. ચિત્તવૃત્તિ એટલે શું ?

____

____

____

____

____

3. ચિત્તવૃત્તિઓના કુલ પ્રકારો કેટલા ? તેમના નામ લખો.

____

____

____

____

____

4. કોઈ પણ પાંચવૃત્તિના લક્ષણો-ઉદાહરણ સાથે લખો.

5. ક્લિષ્ટ અને અક્લિષ્ટ નિદ્રાવૃત્તિ શું છે ? ઉદાહરણ સાથે લખો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. સુખદ પ્રસંગે આવતી સારી યાદ ....છે.
2. પ્રમાણવૃત્તિનાં ....પ્રકાર છે.
3. અંધારામાં પડેલ દોરીને સાપ સમજવું અને ડરવું તે ....વૃત્તિ છે.
4. ખોટી-અસંભવની કલ્પના દ્વારા ઉત્પન્ન દુઃખને ....કહે છે.
5. વાદળમાં ભગવાન દેખાવા, તે ....વૃત્તિ છે.

એકમ 3

અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય

:: રૂપરેખા ::

3.1 *હેતુ*

3.2 *પ્રસ્તાવના*

3.3 *અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય (ચિત્તવૃત્તિ નિરોધના ઉપાય)*

3.4 *અભ્યાસ એટલે શું ?*

3.5 *અભ્યાસ કેવી રીતે દૃઢ બને છે ?*

3.6 *વૈરાગ્ય એટલે શું ?*

3.7 *પરવૈરાગ્ય*

3.8 *સારાંશ*

3.9 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

3.1 *હેતુ*

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ, અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય દ્વારા કેવી રીતે કરવો તે જાણી શકશો.
- અભ્યાસ એટલે શું તથા તે દૃઢ કેવી રીતે બને તે જાણી શકશો.
- વૈરાગ્ય તથા વૈરાગ્યના પ્રકાર વિશે જાણી શકશો.

3.2 *પ્રસ્તાવના*

આગળના એકમમાં આપણે ચિત્તવૃતિનો અભ્યાસ કર્યો. આ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ એટલે યોગ. તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. પરંતુ તે કેવી રીતે કરવો તે મહર્ષ પતંજલિએ આ ગ્રંથમાં વિવિધ ઉપાયો દ્વારા સમજાવ્યું છે. અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય પણ તેના જ ઉપાયો છે. ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થવા વાળી પ્રમાણ વગેરે પાંચ વૃત્તિઓને રોકવા માટે આ બે ઉપાય જણાવ્યા છે. જેમાં અભ્યાસ એટલે શું ? તે કેવી રીતે દૃઢ બને તથા તેનું મહત્વ શું છે તે જાણવું જરૂરી છે. તથા વૈરાગ્ય કોને કહેવાય અને સમાધિની પ્રાપ્તિમાં તેનું કેટલું મહત્વ છે તે જાણવું પણ આવશ્યક છે. હવે તેને આગળ સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

3.3 *અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય (ચિત્તવૃત્તિ નિરોધના ઉપાય)*

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥

શબ્દાર્થ - *अभ्यासवैराग्याभ्याम्* - અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી થાય છે.

तन्निरोधः - તે (ચિત્તવૃતિ) નો નિરોધ

સૂત્રાર્થ -અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી એમનો (ચિત્તવૃતિ) નિરોધ થાય છે.

સમજૂતી

આપણે આગળ જોઈ ગયા તેમ પાંચ પ્રકારની વૃતિઓ ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થાય છે. આ વૃતિઓ આપણા ચિત્તમાં છે ત્યાં સુધી આપણે સમાધિ કે નિરોધાવસ્થા સુધી પહોંચી શકતા નથી અને યોગના અંતિમ લક્ષ્ય ને પાર કરી શકતા નથી. તેથી મહર્ષિ પતંજલિએ તેના ઘણા ઉપાય બતાવ્યા છે. જેમાંથી અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય પણ છે. વૈરાગ્યના વિષયનો પ્રવાહ બંધ કરવામાં આવે છે અને વિવેકદર્શનના અભ્યાસથી વિવેકનો પ્રવાહ ઉઘાડવામાં આવે છે. આ બંનેનો આશ્રય લેવાથી ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે.

ચિત્ત એક નદી છે. જેમાં વૃત્તિઓનો પ્રવાહ વહે છે, તેની બે ધારાઓ છે, એક સંસાર સાગરની અને બીજી કલ્યાણ સાગરની બાજુએ વહે છે. જેમણે પૂર્વજન્મમાં સાંસારિક વિષયોનો ભોગવવા કાર્ય કર્યું છે. તેમની વૃત્તિઓની ધારા આ સંસ્કારને કારણે વિષયના માર્ગથી વહેતી સંસાર-સાગરમાં મળી જાય છે અને જેમણે આગલા જન્મમાં કૈવલ્યાર્થ કામ કર્યું છે. તેમની વૃત્તિઓની ધારા તે સંસ્કારને કારણે વિવેક માર્ગમાંથી વહેતી થઈને કલ્યાણ સાગરમાં મળી જાય છે. સંસારી લોકોને હંમેશા પ્રથમ ધારા તો જન્મથી ખૂલી હોય છે. પરંતુ બીજી ધારા શાસ્ત્ર, ગુરુ, આચાર્ય તથા ઈશ્વર ચિંતનથી ખોલે છે. પહેલી ધારાને કરવા માટે વિષયોના સ્રોત પરવૈરાગ્યનું બંધ લાગી જાય છે અને અભ્યાસનાસ્થથી બીજી ધારાનો માર્ગ ઊંડો ખોદીને વૃત્તિઓના બધાં પ્રવાહને વિવેકસ્રોતમાં નાખી દેવામાં આવે છે ત્યારે વધુ વેગથી સારા પ્રવાહ કલ્યાણરૂપી સાગરમાં જઈને લીન થઈ જાય છે. આ કારણે અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય બંને સાથે મળીને ચિત્તની વૃત્તિઓના નિરોધના સાધન છે.

જેવી રીતે પક્ષીઓનું આકાશમાં ઉડવું બંને પાંખોને આધીન છે, નહિ કે એક પાંખથી આ રીતે બધી વૃત્તિઓનો નિરોધ કેવલ અભ્યાસથી નહિ અને ન કેવલ વૈરાગ્યથી થાય છે, પરંતુ તેના માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય બંનેનું હોવું આવશ્યક છે.

તમોગુણની અધિકતાથી ચિત્તમાં લયરૂપ નિદ્રા, આળસ, નિરુત્સાહ વગેરે મૂઢાવસ્થામાં દોષ ઉત્પન્ન થાય છે અને રજોગુણની અધિકતાથી ચિત્તમાં ચંચળતારૂપ વિક્ષેપ દોષ ઉત્પન્ન થાય છે. અભ્યાસથી તમોગુણની નિવૃત્તિ થાય છે અને વૈરાગ્યથી રજોગુણની.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતમાં પણ કહ્યું છે કે,

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ (गीता-६-३५)

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।

वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ (गीता-६-३६)

હે મહાબાહો ! સંદેહ વિના મન ચંચલ અને કઠણાઈથી વશમાં થવાનું છે, પરંતુ હે કુંતીપુત્ર અર્જુન, અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા મન વશમાં થઈ જાય છે.

હવે આ વૃતિ નિરોધના સાધન અભ્યાસનું સ્વરૂપ કેવું છે તે સમજીએ.

3.4 *અભ્યાસ એટલે શું ?*

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ १३ ॥

શબ્દાર્થ - ***तत्र*** - તે (અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય બંને સાધનોમાં)

स्थितौ - ચિત્તની સ્થિતિમાં

यत्नः - બની રહેવા માટેના પ્રયત્ન

अभ्यासः - અભ્યાસ

સૂત્રાર્થ - તે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યમાં ચિત્તની સ્થિતિ માટે જે પ્રયત્ન કરાય છે તે અભ્યાસ છે.

સમજૂતી

વૃત્તિઓને રોકવા અને ચિત્તની એકાગ્રતાને સિદ્ધ કરવા માટે મન, વાણી અને શરીરથી જે પ્રયત્ન કરાય છે એને અભ્યાસ કહેવાય છે. ચિત્ત નિરુદ્ધઅવસ્થામાં પરિણમે તેનું નામ સ્થિતિ. આ સ્થિતિને માટે પ્રયત્ન કરવો તેને અભ્યાસ કહે છે. સ્થિતિ એટલે વૃત્તિ વિનાના ચિત્તનો પ્રશાન્ત પ્રવાહ, એ માટે યત્ન એટલે પોતાની શક્તિ મુજબ ઉત્સાહપૂર્વક એને પ્રાપ્ત કરવા માટેનાં સાધનોનું અનુષ્ઠાન એને અભ્યાસ કહે છે.

યોગના વિષયમાં ભણવા- ભણાવવા ઉપરાંત (ત્યારપછી) પણ જો એનો અભ્યાસ ન કરાય તો યોગવિદ્યાની પ્રાપ્તિ નથી. તેથી અભ્યાસનાં સ્વરૂપને જાણી તેને વ્યવહારમાં લાવવો જોઈએ. પણ લોકો એવું માને છે કે ચિત્તને એકાગ્ર કરવા માટે પ્રયત્નના કરવો એની મેળે જ થઈ જશે. પરંતુ આ ખોટું છે. કારણ કે ચિત્ત એ એક જ પદાર્થ છે. એ સ્વયં ક્યારેય ચાલી શક્તો નથી. જીવાત્મા એને ચલાવે છે.

યમ, નિયમ વગેરે યોગના અંગોનું વારંવાર અનુષ્ઠાનરૂપ પ્રયત્ન અભ્યાસનું સ્વરૂપ છે.

ભણવું-ભણાવવું, લખવું, ક્રય-વિક્રય, સિવણ, નૃત્ય-ગાયન વગેરે બધાં કાર્ય અભ્યાસથી સિદ્ધ થાય છે. હવે આ ચિત્તની એકાગ્રતાની સ્થિતિને સંપાદિત કરવામાં કેવી રીતે અભ્યાસ કરવો તે સમજીએ.

3.5 *અભ્યાસ કેવી રીતે દ્દઢ બને છે ?*

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्काराऽऽसेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥

શબ્દાર્થ

स - તે (અભ્યાસ)

तु - પરંતુ

दीर्घकाल- લાંબા સમય સુધી,

नैरन्तर्य – નિરંતર, સતત

सत्कार आसेवितो – આદરપૂર્વક, ઉત્સાહપૂર્વક સેવન કરવાથી

दृढभूमिः - દ્દઢ ભૂમિવાળો થાય છે.

સૂત્રાર્થ -

એ (અભ્યાસ) લાંબા સમય સુધી સતત અને ઉત્સાહપૂર્વક સેવવામાં આવે તો દ્દઢમૂળ વાળો થાય છે.

સમજૂતી

લાંબા સમય સુધી સતત ઉત્સાહપૂર્વક, તપ,બ્રહ્મચર્યા, વિદ્યા અને શ્રધ્ધાપૂર્વક અભ્યાસ કરવામાં આવે તો સ્થિર અને દ્દઢ અવસ્થાવાળો બને છે. સંસ્કારોને દગ્ધબીજ ભાવની અવસ્થામાં પહોંચાડવામાં માટે લાંબા કાળ સુધી અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે. પરિશ્રમથી જ મનુષ્યનું લક્ષ્ય સિદ્ધ થાય છે. સતત અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. અભ્યાસ અધવચ્ચે છોડી દેવાથી ભોગના સંસ્કાર પુનઃ પ્રબળ થાય છે. નિરંતર અભ્યાસથી શાંતિ અને શુદ્ધતા વધે છે. સત્કારપૂર્વક- તપ, બ્રહ્મચર્યની સાથે શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવાથી દ્દઢ અવસ્થાવાળો થાય છે. પોતાનું કર્તવ્ય સમજીને અભ્યાસ કરવો જોઈએ. લોકેષ્ણા પૂરતી માટે અભ્યાસ કરવાથી ભોગો તરફ લઈ જાય છે. યોગ તરફ નહિ, ઉચિત રીતે આ કરવાથી વાસના સમાપ્ત થઈ જાય છે. જેથી સમાધિ સિદ્ધિમાં વિઘ્ન નથી આવતા. આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવા છતાં, છેવટે છોડી દેવામાં આવે તો (ખંડિત થાય) તો સમય જતા તેનું બળ નષ્ટ થાય છે માટે અભ્યાસ કદી છોડવો નહીં તેવો ભાવ છે.

સૂત્રમાં ત્રણ વિશેષણથી કરેલ અભ્યાસ દ્દઢભૂમિ અર્થાત્ દ્દઢ અવસ્થાવાળો બતાવ્યો છે. (૧) પ્રથમ વિશેષણ દીર્ઘકાળ છે. જેમાં લાંબા સમયથી એટલે કે દસ-વીસ વર્ષોનો નિયમ નથી. કારણ કે યોગના અધિકારી અલગ-અલગ પ્રકારના હોય છે. જેમને પૂર્વ જન્મમાં અભ્યાસના સંસ્કારોને દ્દઢ કરી લીધા છે અને જેમનો વૈરાગ્ય પણ તીવ્ર છે, તેમને તુરંત અથવા એકદમ તુરંત સમાધિ લાભ થાય છે. અન્ય વ્યક્તિને તુરંત સમાધિ લાભ નથી થતો. તેમને નિરાશ ન થવું જોઈએ. પરંતુ ધૈર્ય સાથે લાંબા સમય સુધી એકાગ્રતા નિમિત દ્દઢ અવસ્થા માટે અભ્યાસનું સેવન કરવું જોઈએ. (૨) બીજું વિશેષણ નૈરન્તર્ય છે. એટલે કે અભ્યાસનો એકધારો નિરંતર અટક્યા વગર કરવો જોઈએ. એવું ન

થવું જોઈએ કે એક મહિનો અભ્યાસ કર્યા પછી દસ દિવસ માટે છોડી દીધો. ફરી ત્રણ મહિના અભ્યાસ કર્યો, ફરી એક મહિના માટે બંધ કરી દીધો. આ રીતે અડચણ સાથે કરેલ અભ્યાસ લાંબા સમયે પણ દૃઢ નથી થતો. એટલે અડચણ વગર અભ્યાસને નિરંતર કરતો રહેવો જોઈએ. (૩) ત્રીજો વિશેષણ સત્કારાસેવિત છે. અર્થાત્ આ અભ્યાસ ઠીક ઠીક સત્કારપૂર્વક,શ્રદ્ધા, ભક્તિ, વીર્ય, બ્રહ્મચર્ય અને ઉત્સાહપૂર્વક અનુષ્ઠાન કરવું જોઈએ. આ ત્રણ વિશેષણોથી યુક્ત અભ્યાસ કેવળ અટકયા વગર રજસ-તામસ વૃત્તિઓના સંસ્કારોથી પ્રતિબદ્ધ ન થઈ શકે. પરંતુ આ સંસ્કારોને સંતુલિત કરીને ચિત્તની સ્થિરતારૂપ પ્રયોજનને સિદ્ધ કરવામાં સમર્થ હશે.

અભ્યાસને સમજ્યા બાદ હવે વૃત્તિ નિરોધનો બીજો ઉપાય વૈરાગ્યનું સ્વરૂપ સમજીએ.

3.6 *વૈરાગ્ય એટલે શું ?*

હવે, વૈરાગ્યનો આરંભ કરતા પહેલા અપર- વૈરાગ્યના લક્ષણ બતાવે છે.

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १५ ॥

શબ્દાર્થ

दृष्ट - જોયેલા

अनुश्रविक – (અને) સાંભળેલા

विषय-वितृष्णस्य- વિષયોમાં તૃષ્ણારહિત ચિત્તની

वशीकारसंज्ञा- વશીકાર નામની અવસ્થા (અપર)

वैराग्यम् – વૈરાગ્ય (છે)

સૂત્રાર્થ

જોયેલા અને સાંભળેલા વિષયોમાં તૃષ્ણારહિત બનેલા યોગીની પૂર્ણ વશીકરણની અનુભૂતિ વૈરાગ્ય છે.

સમજૂતી

જોયેલા અને સાંભળેલા વિષયોના દોષ જોનાર વિરક્ત પુરુષ- આત્મદર્શનના અભ્યાસવાળો બનીને આત્માની શુદ્ધિ અને શ્રેષ્ઠતાથી સંતુષ્ટ થઈને વ્યક્ત અને અવ્યક્ત ધર્મોવાળા ગુણો વિષે પણ વિરક્ત બને છે. જેને અપરવૈરાગ્ય કહે છે. અપરવૈરાગ્યમાં સત્વગુણની પ્રધાનતાની સાથે રજોગુણ તથા તમોગુણના અણુ ભાગની ચિત્તસ્ત્વ કલંકિત થાય છે. તેથી તેઓ પ્રકૃતિલયની અવસ્થામાં અટકી જાય છે. આંખો, કાન વગેરે ઈન્દ્રિયોથી સાક્ષાત કરેલા અને વેદ વગેરે શાસ્ત્રો તથા ગુરુ - આચાર્ય દ્વારા સાંભળેલા વિષયોમાં તૃષ્ણારહિત ચિત્તની જે વશીકારમય નિર્લેપતાની અનુભૂતિ છે. તે વૈરાગ્ય કહેવાય છે.

1. યતમાન- જેમાં સાધક અનાશક્ત થવા કોશિશ શરૂ કરે છે.
2. વ્યતિરેક - જેમાં સાધક કોઈ એક વસ્તુ પ્રત્યે આસક્ત રહે.
3. એકેન્દ્રિય - જેમાં સાધક કોઈ એક ઈન્દ્રિય પર કાબુ મેળવવાનું બાકી રહે છે.
4. વશીકાર- પાંચેય ઈન્દ્રિય પર સંપૂર્ણપણે જય પ્રાપ્ત થાય.

ક્ષમનારહિત ચિત્તની જે વશીકાર નામની અવસ્થા વિશેષ છે. તે અપરવૈરાગ્ય છે.

વિષય બે પ્રકારના છે - દેખાય તેવા અને સંભળાય તેવા, દેખાવું એ છે કે જે આ લોકમાં દેખાય છે, જેમ કે રૂપ, રસ, ગંધ, શબ્દ, સ્પર્શ, ધન, સંપત્તિ, અન્ન, ખાન-પાન, સ્ત્રી,રાજ, ઐશ્વર્ય વગેરે. સાંભળવું એ છે કે વેદ અને શાસ્ત્રો દ્વારા સાંભળવામાં આવ્યા હોય.

કોઈ વિષયને ફકત ત્યાગી દેવો તેનું નામ વૈરાગ્ય નથી, કેમ કે રોગ વગેરે કારણથી પણ વિષયોથી અરુચિ થઈ જાય છે. જેનાથી તેને છોડી દેવાનું હોય છે. કોઈ વિષય ન મળવાથી તેનો ભોગ નથી કરી શકતા. દેખાડવા માટે ભય, લોભ અને મોહને કારણે વશીભૂત થઈને અથવા બીજાના આગ્રહથી કોઈ વિષયને છોડી શકાય છે, પરંતુ તેની તૃષ્ણા સુક્ષ્મરૂપથી મનમાં રહેતી હોય છે.

શું આ અપરવૈરાગ્યએ વૈરાગ્યની પરાકાષ્ઠા છે ? તો તેનો જવાબ છે ના આનાથી પણ ઉચ્ચ એક અવસ્થા છે જે આપણે આગળ સમજીએ.

3.7 *પરવૈરાગ્ય*

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ॥ १६ ॥

શબ્દાર્થ

तत्परं- તે પરવૈરાગ્ય

पुरुषख्यातेः - પુરુષના જ્ઞાનથી

गुणवेतृष्णयम् - પ્રકૃતિના ગુણોમાં તૃષ્ણનો સર્વથા અભાવ થઈ જાય.

સૂત્રાર્થ

પુરુષના જ્ઞાનથી ગુણોમાં વૈતૃષ્ણય થાય એ પર (વૈરાગ્ય) છે.

સમજૂતી

જોયેલા અને સાંભળેલા વિષયોના દોષ જોનાર વિરક્ત પુરુષ- આત્મદર્શનના અભ્યાસવાળો બનીને આત્માની શુદ્ધિ અને શ્રેષ્ઠતાથી સંતુષ્ટ થઈને વ્યક્ત અને અવ્યક્ત ધર્મોવાળા ગુણો વિષે પણ વિરક્ત બને છે. એને પરવૈરાગ્ય કહે છે. પરવૈરાગ્ય- ઉચ્ચત્તમ સ્તરનું વૈરાગ્ય છે. ચિત્તની વશીકાર સંજ્ઞારૂપ વૈરાગ્યથી જ્યારે સાધકની વિષય કામનાનો અભાવ થાય ત્યારે ચિત્તનો પ્રવાહ સમાનભાવથી પોતાના ધ્યેયમાં એકાગ્ર થઈ જાય છે. સમાધિ પરિપક્વ થવાથી પ્રકૃતિ અને પુરુષ-વિશેનું વિવેકજ્ઞાન પ્રકટ થાય છે. સાધકની

ત્રણ ગુણ અને બીજા કાર્યમાં કોઈ પ્રકારની થોડીક પણ તૃષ્ણા નથી રહેતી. આવી હંમેશા રાગરહિત અવસ્થાને પરાવૈરાગ્ય કહે છે.

આપણે જાણ્યું કે વૈરાગ્ય બે પ્રકારના છે એક અપરવૈરાગ્ય બીજું પર વૈરાગ્ય અપરવૈરાગ્ય એ સમપ્રજ્ઞાત સમાધિનું તથા પરવૈરાગ્ય એ અસમપ્રજ્ઞાત સમાધિનું ફળ છે. આમ તો જ્ઞાનથી વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય પરંતુ આ સૂત્રમાં જ્ઞાનને જ વૈરાગ્ય કીધું છે. સમપ્રજ્ઞાત સમાધિનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં તેની ઉચ્ચ અવસ્થા આવી જાય છે. તેનું નામ ધર્મમેધ સમાધિ છે. જેમાં યોગીને પ્રકૃતિના ત્રણ ગુણોમાં પણ વૈરાગ્ય પેદા થાય છે. વૈરાગ્યની આ પરાકાષ્ઠા એજ પરવૈરાગ્ય કહેવાય છે.

અપર-વૈરાગ્ય દિવ્ય-અદિવ્ય વગેરે વિષયોમાં ઈચ્છા વગરના થઈ જવાનું છે. પરવૈરાગ્ય જ્યાં સુધી ગુણોનો અધિકાર છે તે બધામાં ઈચ્છા રહિત થઈ જવાનું છે. અપરવૈરાગ્ય દ્વારા યોગી જોયેલા-અસુમેળ વિષયોમાં દોષ જોઈને તેનાથી બચી જાય છે. જ્યારે ચિત્તમાંથી તેમની ઈચ્છાઓ નિવૃત્ત થઈ જાય છે, ત્યારે ચિત્ત કેન્દ્રિત થાય છે. આ સમપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. તેની ઉચ્ચત્તમ અવસ્થામાં ચિત્ત અને પુરુષના ભેદનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. તેનું નામ પુરુષખ્યાતિ, સ્વભાવ ખ્યાતિ અને વિવેક ખ્યાતિ છે. આ ખ્યાતિમાં જેમ-જેમ અભ્યાસ વધે છે તેમ તેમ ચિત્ત નિર્મલ થાય છે અને આત્મશુદ્ધિ શ્રેષ્ઠ લાગે છે. ચિત્તની અત્યંત સ્પષ્ટતા આ પુરુષખ્યાતિ પણ ચિત્તની એક સાત્વિકવૃત્તિ અને ગુણોનું જ પરિણામ જેવું લાગે છે. ત્યારે આ વિવેકખ્યાતિથી વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થવા લાગે છે. આ પ્રકારે ગુણોથી ઈચ્છા રહિત અર્થાત નારાજ થવું તે પરવૈરાગ્ય છે. આ પરવૈરાગ્યને જ્ઞાનપ્રસાદ માત્ર કહે છે. કારણ કે તેમાં રજસ-તમસ ગુણોના સુગંધિત નથી રહેતા.

આ વૈરાગ્યના ઉદય થવાથી યોગી ધર્મમેધ-સુસંગત થયેલ પોતાના મનમાં વિવેચકનાં શબ્દાનુસાર આ મને છે કે જે પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય હતું તે પ્રાપ્ત થઈ ગયું. જે નાશ કરવા યોગ્ય પાંચ કલેશ હતા તે નષ્ટ થઈ ગયા, હવે સંસારનું આ ચક્ર તુટી ગયું છે. જેના તૂટયા વિના મનુષ્ય ઉત્પન્ન થઈને મરે છે અને મરીને ઉત્પન્ન થાય છે. આ પરવૈરાગ્ય જ જ્ઞાનની પરાકાષ્ઠા છે. તેના કાયમી અભ્યાસથી કૈવલ્ય થાય છે.

અધર્મ, ધર્મ અને અસત્ય,સત્ય બંનેને છોડી દો. બંને તામસી અને સાત્વિક વૃત્તિઓને છોડીને આ બંનેને ત્યાગ કરેલ છે. તેને પણ છોડી દે. તેમાં પણ તૃષ્ણાનો અભાવ શાંતિપ્રદ છે. અર્થાત મનના વિષયોમાં ગુસ્સો કરનાર રાગ જ છે. જ્યારે મનને એક ધ્યેય વિષયમાં લગાવવામાં આવે છે ત્યારે તે અન્ય વિષયોમાં રાગને કારણ તેની તરફ દોડે છે અને ધ્યેય વિષયમાં સ્થિર નથી થતું. આ બધા અન્ય વિષયોથી રાગ નિવૃત થવાથી ફકત એક ધ્યેય વિષયમાં રાગનું બની રહેવું તે અપરવૈરાગ્ય છે. જેનું ફળ એકાગ્રતા અર્થાત્ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. આ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પરાકાષ્ઠા વિવેકખ્યાતિ છે. જેમાં પુરુષ અને ચિત્તની ભિન્નતાથી વિવેકજ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે એટલે કે ચિત્ત દ્વારા આત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. પરંતુ આ પણ સત્વગુણાત્મક એક વૃત્તિ જ છે અને ચિત્તનું

જ કાર્ય છે. તેમાં પણ રાગનું ન રહેવું પરવૈરાગ્ય છે. જેનું ફળ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. શરૂઆતમાં અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ચિત્તની વૃત્તિઓનો એકસાથે નિરોધ એટલે કે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ થોડીવાર માટે જ હોય છે. પરંતુ ધીરે-ધીરે તેના સંસ્કાર વધવા લાગે છે અને નુકશાન સંસ્કાર દબાઈ જાય છે. વિવેકખ્યાતિની કાયમી અવસ્થાનું નામ ધર્મ-મેધ સમાધિ (4-29) છે. ધર્મમેધ સમાધિની પરાકાષ્ઠા જ્ઞાનપ્રસાદ નામે પરવૈરાગ્ય છે. જેનું ફળ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની અંતિમ સીમા કૈવલ્ય (4-34) છે.

3.8 *સારાંશ*

સમાધિની અંતિમ સ્થિતિ સુધી પહોંચવા યોગની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો જરૂરી છે અને તેના માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યએ બંને ઉત્તમ સાધન છે.

❖ *પારિભાષિક શબ્દો*

દીર્ઘકાલ	લાંબા સમય સુધી
દૃઢભૂમિ	દૃઢ મૂળવાળો
નૈરન્તર્ય	એકધારૂ, સતત, અટક્યા વગર
પરા	જાણી શકાય તેવું
અપરા	જાણી ન શકાય તેવું
તૃષ્ણા	ઈચ્છા

3.9 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

પ્રશ્ન-1 અભ્યાસ એટલે શું ?

પ્રશ્ન-2 અભ્યાસ કેવો હોવો જોઈએ.

પ્રશ્ન-3 વૈરાગ્ય એટલે શું ? તેના પ્રકારો જણાવો.

પ્રશ્ન-4 પરવૈરાગ્ય એટલે શું ?

પ્રશ્ન-5 અપર અને પરવૈરાગ્યનો ભેદ જણાવો.

❖ *ટૂંકમાં જવાબ આપો.*

1. અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી શેનો નિરોધ થાય છે ?

2. અભ્યાસની વ્યાખ્યા કરો.

3. અભ્યાસ કેવો હોવો જોઈએ ?

4. અપરવૈરાગ્ય એટલે શું ?

5. પરવૈરાગ્ય એટલે શું ?

6. અપરવૈરાગ્ય ને બીજા ક્યા નામ આપી શકાય ?

7. પરવૈરાગ્યને બીજા ક્યા નામ આપી શકાય ?

એકમ 4

સમાધિ નિરૂપણ

:: રૂપરેખા ::

4.1 *હેતુ*
4.2 *પ્રસ્તાવના*
4.3 *સમાધિ*
4.4 *સંપ્રજ્ઞાતસમાધિ*
4.5 *અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ*
4.6 *સમાધિ કોને પ્રાપ્ત થઈ શકે ? (યોગીઓના પ્રકાર)*
4.7 *સારાંશ*
4.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

4.1 હેતુ

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ....

- સમાધિ વિશે જાણી શકશો.
- સમાધિના પ્રકારો વિશે જાણી શકશો.
- સંપ્રજ્ઞાતસમાધિના પ્રકારો વિશે જાણી શકશો.
- અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ વિશે જાણી શકશો.
- સમાધિ કોને પ્રાપ્ત થાય તે જાણી શકશો.
- યોગીઓના પ્રકારો વિશે જાણી શકશો.

4.2 પ્રસ્તાવના

આગળના એકમમાં આપણે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા ચિત્તની વૃત્તિનો નિરોધ કેવી રીતે કરવો તે જાણી શક્યા અને આ ચિત્તવૃત્તિના નિરોધવાળા યોગીને સમાધિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે તથા સમાધિના પ્રકાર ક્યા ક્યા છે. તે સમજવું જરૂરી છે. ચિત્તવૃત્તિના સાધનોનો સતત અભ્યાસ કરીને સમાધિની ઉચ્ચકક્ષાએ એટલે કે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ મેળવી છે. પરંતુ ઘણા સાધકો આ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ કોઈ સાધનોના અભ્યાસ વગર જ જન્મથી જ સિદ્ધ થયેલી જોવા મળે છે. એ કોની થાય છે તથા તેનું કારણ શું છે તે પણ આપણે આગળના સૂત્રોમાં સમજી શકીશું.

4.3 *સમાધિ*

સમાધિ બે પ્રકારની છે. એક સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ અને બીજીને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિને પ્રકૃતિને વશ કરવાની શક્તિઓનો ઉદય થાય છે.

4.4 *સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ*

સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ

वितर्कविचारानन्दास्मितानुगमात्सम्प्रज्ञातः।। १७ ।।

શબ્દાર્થ -

वितर्क विचार आनन्द आस्मितारुप अनुगमात् - વિર્તક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતા રૂપ સ્થિતિના અનુભવથી

सम्प्रज्ञातः - સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ થાય છે.

સૂત્રાર્થ - વિર્તક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતારૂપોનાં અવલંબનથી સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ થાય છે.

સંપ્રજ્ઞાત સમાધિનાં ચાર પ્રકાર પગથિયાં છે.

1. ***વિતર્ક*** - સ્થૂળ પદાર્થોનું અવલંબન લઈને તેના સ્વરૂપને જાણવાનો ચિત્તનો પ્રયત્ન વિતર્કાનુગત સમાધિમાં સ્થૂળભૂત (પંચમહાભૂત) તન્માત્રાઓ, ઈન્દ્રિયો અને જીવાત્મા આ ચારેય વિષય યોગિની જીજ્ઞાસામાં રહે છે. પંરતુ ફક્ત સ્થૂળભૂતોનો જ સાક્ષાત્કાર થાય છે. બીજાનું (શેષ) સામાન્ય જ્ઞાન જ થાય છે. જે ભાવના દ્વારા ગ્રાહ્યરૂપ કોઈ સ્થૂળ વિષય વિરાટ, મહાભૂત, સૂર્ય, ચંદ્ર શરીર, સ્થૂળ ઈન્દ્રિય વગેરે કોઈ સ્થૂળ વસ્તુ પર ચિત્તને લગાવીને સંશય રહિત તેના યથાર્થ સ્વરૂપને બધાજ વિષયો સબીજ કે જે પહેલાં ક્યારેય નહીં જોયેલા નથી સાંભળેલા કે નથી અનુમાન કરેલાં. તેને સાક્ષાત કરાય તે વિર્તકાનુગત સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે.

આના બે પ્રકાર સવિતર્ક અને નિર્વિતર્ક છે. સવિતર્ક- શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનની ભાવના સાથે અને નિર્વિતર્ક- શબ્દ અર્થ અને જ્ઞાનની ભાવનાથી રહિત ફકત અર્થ માત્ર.

2. ***વિચાર***-સૂક્ષ્મ પદાર્થોનું અવલંબન લઈને થતો પ્રયત્ન - યત્ન વિતર્કથી રહિત વિચાર સમાધિ છે. જેમાં તન્માત્રાઓ, ઈન્દ્રિયો, જીવાત્માને જાણવાની જીજ્ઞાસા હોય છે. પરંતુ ફકત તન્માત્રાઓ નો જ સાક્ષાત્કાર થાય છે. બીજા બે વિષયો શેષ રહી જાય છે.

વિતાર્કાનુગત દ્વારા જ્યારે ચિત્ત વસ્તુના સ્થૂળ આકારને સાક્ષાત્કાર કરી લે છે ત્યારે તેની દૃષ્ટિ આગળ વધે છે. જ્યારે કોઈ ભાવના દ્વારા ગ્રાહ્ય રૂપ સ્થૂળભૂતોના કારણ પાંચ સુક્ષ્મભૂતોની પાંચતન્માત્રાઓ સુધી તથા શક્તિ માત્ર ઈન્દ્રિયોનું યથાર્થરૂપ, સંશય વગર બધા વિષયો સહિત સાક્ષાત્કાર કરાય ત્યારે તે વિચારનુગત સંપ્રજ્ઞાતસમાધિ કહેવાય છે.

આના પણ બે પ્રકાર છે. સર્વિચાર અને નિર્વિચાર છે. સર્વિચાર- દેશ,કાળ અને ધર્મની ભાવના સહિત અને નિર્વિચાર-દેશ, કાળ અને ધર્મની ભાવનાથી રહિત ફકત અર્થ માત્ર ધર્મી છે.

આમ, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે વિતર્ક સંપ્રજ્ઞાત દ્વારા જ્યાં સ્થૂળ વિષયોનો સાક્ષાત્કાર કરાય છે. જો યોગી આ સ્થૂળ વિષય પર રોકાયા વગર આગળ વધવા માંગે તો એકાગ્રતાની દઢતાથી તેનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ સ્વયં સાક્ષાત થવા લાગે છે. કારણ કે એકાગ્રતાથી દઢતાથી ચિત્તમાં સત્વગુણનો પ્રકાશ વધીને સુક્ષ્મ વિષયોનો સાક્ષાત કરવામાં સમર્થ થઈ જાય છે અને આ ભાવના વિતર્કથી વિચાર સુધીની બને છે.

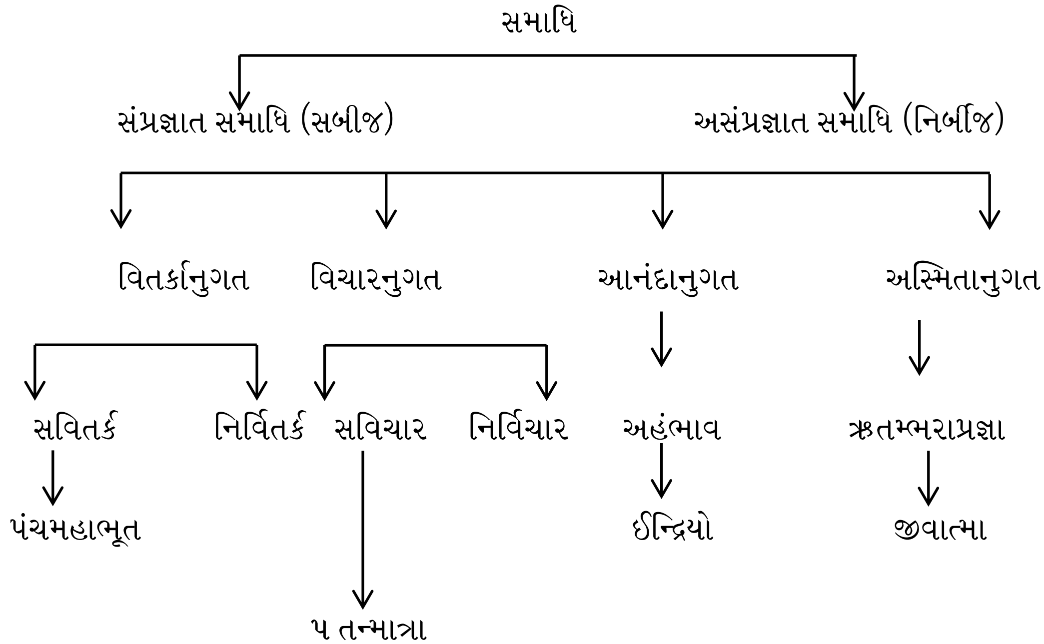
3. આનંદ -ચિત્તની સ્થિરતાનો આનંદ,વિચારથી રહિત આનંદ સમાધિ છે. જેમાં ઈન્દ્રિયો તથા જીવાત્માનું સામાન્ય જ્ઞાન રહે છે.

વિચારાનુગતના નિરંતર અભ્યાસથી જ્યારે ચિત્તની એકાગ્રતા એટલી વધી જાય કે ઈન્દ્રિયો તથા તન્માત્રાના કારણ અહંકારને તેમાં ધારણ કરીને સાક્ષાત કરાય ત્યારે કે આનંદાનુગત સંપ્રજ્ઞાતસમાધિ કહેવાય છે. વિચારાનુગત સમાધિમાં જ્યારે સૂક્ષ્મ વિષયનો સાક્ષાત્કાર કરાય છે ત્યારે જો યોગી ત્યાં ન રોકાઈને આગળ વધે તો ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા સત્વગુણની અધિકતામાં અહંકાર સ્વયં સાક્ષાત થવા લાગે છે. સત્વગુણ પ્રધાન અહંકાર આનંદરૂપ છે તથા સૂક્ષ્મતાના ક્રમને સાક્ષાત કરતાં યોગીનું ચિત્ત સત્વગુણ વધવાથી આનંદથી ભરાય જાય છે. આ સમયે કોઈપણ વિચાર અથવા ગ્રાહ્ય વિષય નથી રહેતો પરંતુ ફકત આનંદ જ આનંદ તેનો વિષય બની જાય છે. જે યોગી આને અંતિમ ધ્યેય સમજીને તેમાં જ સંતુષ્ટ થઈ જાય છે. તેઓ આગળ નથી વધી શકતા. આ અવસ્થામાં શરીરથી અભ્યાસ છુટી જાય છે. પરંતુ સ્વરૂપાવસ્થિતિ નથી હોતી.

4. અસ્મિતા- આત્મા સાથે બુદ્ધિની એકરૂપતાનું જ્ઞાન,આનંદથી રહિત અસ્મિતા સમાધિ છે. જેમાં જીવાત્માની જીજ્ઞાસા રહે છે અને જીવાત્માને જ સાક્ષાત્કાર પણ થાય છે. અસ્મિતા એ અહંકારનું કારણ છે. તેથી તે સૂક્ષ્મત્તર છે. જ્યારે ચિત્તની એકાગ્રતા એટલી વધી જાય કે અસ્તિતામાં ધારણ કરવાથી તેનું યથાર્થરૂપ સાક્ષાત થવા લાગે છે ત્યારે તે અસ્મિતાનુગત સંપ્રજ્ઞાતસમાધિ કહેવાય છે.

જ્યારે આનંદાનુગત સંપ્રજ્ઞાત સમાધિવાળા યોગી ત્યાં ન રોકાઈ ને આગળ વધે ત્યારે આ અવસ્થામાં પહોંચે છે. આમાં આનંદાનુગતવાળી વૃત્તિ ***अहमस्मि***- હું સુખી છું, વધારે નિર્મળ બનીને ફકત ***अस्मि*** આ જ જ્ઞાન શેષ રહી જાય છે. મોટાભાગના યોગીઓ આને આત્મસ્થિતિ સમજીને આમાં સંતુષ્ટ થઈ જાય છે અને આગળ વધવાનો પ્રયત્ન નથી કરતાં. એમનો આત્માધ્યાસ અહંકારથી તો છુટી જાય છે પરંતુ અસ્મિતા બની રહે છે. આનંદાનુગત અને અસ્મિતાનુગત ભૂમિમાં પાંચેય સૂક્ષ્મ વિષયો જેવો સાક્ષાત્કાર નથી થતો. આ ફકત અનુભવગમ્ય છે.

આ ચારેય પ્રકારની સમાધિઓ સાલંબન અને સબીજ પણ કહેવાય છે. સાલંબન એટલા માટે કે તે કોઈ ધ્યેયનું આલંબન લઈને કરાય છે. અને આલંબન જ બીજ છે. તેથી તેનું નામ સબીજ સમાધિ પણ છે.



4.5 *અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ*

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥

શબ્દાર્થ

विरामप्रत्यय- વિરામપ્રત્યયનો

अभ्यासपूर्वः - અભ્યાસ જેની પૂર્વાવસ્થા છે.

संस्कारशेषः - જેમાં ચિત્તના સ્વરૂપ સંસ્કાર માત્ર શેષ રહે છે.

अन्यः- તે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિથી ભિન્ન અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે.

સૂત્રાર્થ

વિરામના અનુભવના અભ્યાસથી ઉત્પન્ન થતો અને ચિત્તમાં ફક્ત સંસ્કાર બાકી રહે એ અન્ય (અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ) છે.

સમજૂતિ

જેમાં માત્ર સાત્વિકવૃત્તિના અદષ્ટ સંસ્કારો જ બાકી રહેવા પામે છે એવી જ અન્ય અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ છે. આ સમાધિ સંપૂર્ણ અને જ્ઞાનાતીત હોવાથી તે અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ કહેવાય છે અને તે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરાવે છે.

સંપ્રજ્ઞાતસમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિનો માત્ર નિગ્રહ થાય છે. પણ તે સંસ્કાર અથવા બીજના સ્વરૂપમાં રહી જાય છે. તેથી કરીને તે અંકુરિત થઈને તરંગાકૃતિ ધારણ કરવાનો સંભવ રહે છે. પણ જ્યારે સંસ્કાર પણ તદ્દન નિર્મૂળ થઈ જાય ત્યારે મન પણ નિર્મૂળ થઈ ગયું છે તે જાણવું. એ અવસ્થા આવે એટલે નિર્બીજસમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. ત્યારે પછી મનની અંદર એવા કોઈપણ પ્રકારના બીજ રહેવા પામતા નથી.

બધી વૃત્તિઓ શાંત થતાં, ફક્ત(એમના) સંસ્કાર શેષ રહે, એવો ચિત્તનો નિરોધ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ છે. પરવૈરાગ્ય એનો ઉપાય છે. એટલે કે સાવલંબ અભ્યાસ એનું સાધન બનતો નથી. વસ્તુના અભાવવાળી વિરામનો અનુભવ આમાં આલંબન છે. કોઈ પદાર્થ નહીં. આના અભ્યાસથી આવલંબનના અભાવને લીધે ચિત્ત પણ અભાવને પ્રાપ્ત થયું હોય,એવું જણાય છે. આ અસંપ્રજ્ઞાત કે નિર્બીજ સમાધિ છે. પરવૈરાગ્યથી વિવેકખ્યાતિ રૂપી અંતિમવૃત્તિનો પણ નિરોધ થઈ જાય છે. તેથી આ સૂત્રમાં વિરામ-પ્રત્યય બધી વૃત્તિઓના નિરોધનું કારણ બતાવ્યું છે.

અહીં એ જાણવું જરૂરી છે કે સૂત્રકારે અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિનું સાધન વિરામ-પ્રત્યય અર્થાત્ પરવૈરાગ્યનો અભ્યાસ વિશેષરૂપ થી બતાવ્યો છે. કારણ કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સાલંબ હોય છે. અર્થાત કોઈ ગ્રહ્યરૂપ ધ્યેયનું આલંબન લઈને કરાય છે. અને આ આલંબન જ બીજરૂપથી એમાં રહે છે. જેથી તેને સબીજ પણ કહે છે. પરંતુ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ નિરાલંબ અને નિર્બીજ છે. કારણ કે આ કોઈ ધ્યેયને બીજરૂપ આલંબન લઈને નથી કરવામાં આવતી. તેથી નિરાલંબ નિર્બીજ પર વૈરાગ્ય અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિનું સાધન છે. તેથી સર્વ વૃત્તિ નિરોધરૂપ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ નિમિત્ત સર્વવૃત્તિઓના નિરોધનું કારણ પરવૈરાગ્યનો જ ફરી ફરી અનુષ્ઠાનરૂપ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

4.6 *સમાધિ કોને પ્રાપ્ત થઈ શકે ? (યોગીઓના પ્રકાર)*

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥ १९ ॥

શબ્દાર્થ

भवप्रत्ययः - જન્મ માત્ર કારણ

विदेहप्रकृतिलयानाम् - વિદેહ અને પ્રકૃતિલયને ભવપ્રત્યય સમાધિ થાય છે.

સૂત્રાર્થ-જન્મ માત્ર કારણ છે જે અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિનું તે વિદેહ અને પ્રકૃતિલય દેવોની થાય છે.

સમજૂતી

આગળના સૂત્રમાં અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિનું સ્વરૂપ બતાવીને હવે આગળના સૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિ જણાવે છે કે જે યોગીઓના અગાઉના જન્મમાં વિચારાનુગત ઉંચી આનંદાનુગત અથવા અસ્મિતાનુગત સંપ્રજ્ઞાતસમાધિની ભૂમિને પ્રાપ્ત કરી લે છે તેને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની પ્રાપ્તિ માટે અન્ય સાધારણ મનુષ્યની જેમ પુરુષાર્થ કરવો પડતો નથી. આ યોગીઓ જન્મથી જ અગાઉના યોગબળના કારણે તેને પ્રાપ્ત કરવાની યોગ્યતા ઘરાવે છે, ઘણી વખત આપણને લાગે છે કે ઘણા સાધકોની અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ કોઈ કારણ વગર કોઈ સાધનના અભ્યાસ વગર થઈ જતી હોય છે અને જન્મ લેવો જ માત્ર તેનું કારણ છે. તો એનો ઉત્તર એ છે કે તે વિદેહ અને પ્રકૃતિલય સ્તરના દેવોની સમાધિ હોય છે.

વિદેહતા અને પ્રકૃતિલયતા આ બંને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની અવસ્થાના ક્રમશઃ અંતિમ સ્તર છે. સાધના કરતા કરતા આ સ્તર સુધી પહોંચી ચુકેલા યોગી ક્રમશઃ વિદેહ

અને પ્રકૃતિલયતા કહેવાય છે. ક્યારેક ક્યારેક એવું થાય છે કે વિદેહતા અને પ્રકૃતિલયતાના સ્તર સુધી પહોંચી ચુકેલા ઘણા યોગીઓનો કોઈ બાહ્ય અથવા આંતરિક કારણથી દેહપાત થઈ જાય છે. કર્મ સંસ્કારોનો સંપૂર્ણ રીતે નષ્ટ ન થવાથી તેઓને દેવયોનિમાં (પુનઃ) ફરીથી જન્મ લેવો પડે છે. પરંતુ પૂર્વજન્મમાં અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની ઉચ્ચઅવસ્થા મેળવી લેવાના કારણે દેવયોનિમાં જન્મ ગ્રહણ કરી આ યોગીઓની જાતે જ (આપમેળેજ) અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ લાગી જાય છે. હકીકતમાં આ પ્રકારના વ્યક્તિઓની અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિનીનું કારણ પૂર્વજન્મમાં કરેલા વૃત્તિનિરોધના સાધનોના સતત અભ્યાસ જ છે.

આ વિદેહ અને પ્રકૃતિલય યોગીઓને અસંપ્રજ્ઞાત યોગની પ્રાપ્તિ વિશેના જ્ઞાનનો અધિકાર પ્રાપ્ત થતો હોય છે. તે શ્રદ્ધા, વીર્ય, સ્મૃતિ, સમાધિ, પ્રજ્ઞા વગેરે સાધનોનો પૂર્વજન્મ અભ્યાસ કરી ચુક્યા છે. તેથી તેઓને આ સાધનની આવશ્યકતા ઉપાય પ્રત્યયવાળા યોગીઓની જેમ આ જન્મમાં નથી હોતી. અગાઉના જન્મના અભ્યાસના સંસ્કારના બળથી તેમને પરવૈરાગ્યનો ઉદય થઈને વિરામ પ્રત્યયનો અભ્યાસ કરવાથી અસંપ્રજ્ઞાત સાધારણ યોગીઓ માટે તેનો ઉપાય બતાવ્યો છે.

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ २० ॥

શબ્દાર્થ

श्रद्धा वीर्य स्मृती समाधि प्रज्ञापूर्वक- શ્રદ્ધા, વીર્ય, સ્મૃતિ, સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ તથા પ્રજ્ઞાપૂર્વક અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની અવસ્થા.

इतरेषाम् - અન્યોની અર્થાત્ જે વિદેહ અને પ્રકૃતિલય દેવો નથી. તેવા સાધારણ યોગીઓની થાય છે.

सूत्रार्थ -

શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ, સ્મૃતિ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાપૂર્વક અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ અન્યોની અર્થાત્ જે વિદેહ અને પ્રકૃતિલય દેવો નથી, તેવા સાધારણ યોગીઓની થાય છે.

સમજૂતી

વિદેહ અને પ્રકૃતિલય અવસ્થાના યોગસાધકોને સમાધિના સાધનના અનુષ્ઠાન દ્વારા પૂર્વજન્મમાં જ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની અવસ્થા ઉપલબ્ધ થઈ ગઈ હોય છે. આ કારણથી તેઓને પ્રારંભિક યોગાંગોનું અનુષ્ઠાન કરવાની આવશ્યકતા નથી હોતી. એનાથી ભિન્ન (જુદ) જે વ્યક્તિ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે, તે એ અવસ્થાના યોગ અનુષ્ઠાન પ્રતિ ખૂબ જ ઊંડી આસ્થા, શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ, મનોબળ, સંપૂર્ણ એકાગ્રતા સમાધિ શબ્દની અપેક્ષાથી આ સાધનો દ્વારા પ્રાપ્ત થતી અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ ને ઉપાયપ્રત્ય અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ કહેવાય છે.

શ્રદ્ધા - જે વિદેહ અને પ્રકૃતિલયની ભિન્ન છે તેઓને જન્મ-જન્માંતરોથી યોગમાં નૈસર્ગિક રુચી નથી હોતી પરંતુ તેઓને શાસ્ત્ર અને ગુરૂના ઉપદેશ સાંભળીને યોગના વિષયમાં વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. યોગની પ્રાપ્તિ માટે રૂચી અને ઉત્કટ ઈચ્છાને ઉત્પન્ન કરવા

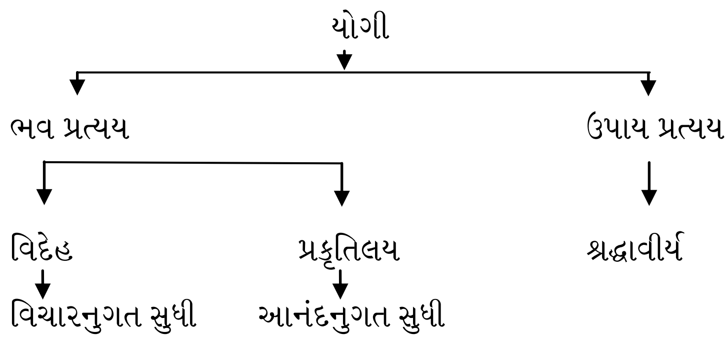
વાળા આ વિશ્વાસનું નામ શ્રદ્ધા છે. આ કલ્યાણકારી શ્રદ્ધા યોગીની રૂચીમાં વધારો કરે છે. તેના મનને પ્રસન્ન રાખે છે અને કુમાર્ગથી બચાવે છે.

<u>વીર્ય-</u> શ્રદ્ધાથી વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. યોગસાધકની તત્પરતા ઉત્પન્ન કરવાવાળા ઉત્સાહનું નામ વીર્ય છે. શ્રદ્ધાને અનુસાર ઉત્સાહ અને ઉત્સાહને અનુસાર સાધકને તત્પરતા થાય છે.

<u>સ્મૃતિ-</u> ઉત્સાહવાળા યોગીઓને અગાઉ થયેલાં અનુભવોની સ્મૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આગળના જન્મોના અક્લિષ્ટ કર્મો અને જ્ઞાનથી સંસ્કારોનું જાગ્રત થવું સ્મૃતિ છે.

<u>સમાધિ</u> - પહેલાના અક્લિષ્ટ કર્મો અને જ્ઞાનના સંસ્કારો જાગ્રત થવાથી ચિત્ત એકાગ્ર અને સ્થિર થવા લાગે છે.

<u>પ્રજ્ઞા-</u> સમાધિસ્થ એકાગ્ર ચિત્તમાં ઋતુંભરાપ્રજ્ઞા (વિવેકજ્ઞાન) ઉત્પન્ન થાય છે. જેનાથી વસ્તુના યથાર્થ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે. આના અભ્યાસથી પર વૈરાગ્ય અને પર વૈરાગ્યથી અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ થાય છે.



तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ २१ ॥

શબ્દાર્થ

तीव्रसंवेगानाम् - તીવ્ર પુરુષાર્થની

आसन्नः - સમાધિની પ્રાપ્તિ શીઘ્ર થાય છે.

સૂત્રાર્થ- તીવ્રગતિવાળા યોગીઓને સમાધિ લાભ જલ્દી થાય છે.

સમજૂતી

આગળના સૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિએ જણાવ્યું છે કે શ્રદ્ધા વગેરે ઉપાય પૂર્વજન્મના સંસ્કારોના બળથી મૃદુ, મધ્ય અને અધિમાત્ર એમ ત્રણ પ્રકારના હોય છે. અર્થાત્ કોઈના મૃદુ (મંદ) ઉપાય હોય છે. કોઈના મધ્ય (સામાન્ય) અને કોઈના અધિમાત્ર (તીવ્ર) ઉપાય હોય છે. આમ મૃદુ ઉપાય, મધ્ય ઉપાય અને અધિમાત્ર ઉપાય પ્રમાણે ત્રણ પ્રકારના યોગીઓ હોય છે.

તીવ્ર પુરૂષાર્થ વાળાને સમાધિની પ્રાપ્તિ અને સમાધિનું ફળ શીઘ્ર પ્રાપ્ત થાય છે. હકીકતમાં સમાધિની પ્રાપ્તિમાં સમયની કોઈ નિર્ધારીત સીમા નથી હોતી. જે સાધક આ યોગ સાધનોનું અનુષ્ઠાન તીવ્ર પુરૂષાર્થ સાથે કરે છે. એ સાધકને સમાધિની પ્રાપ્તિ જલ્દી

થાય છે. તથા જે સાધકના પ્રયાસ ધીમો / મંદ હોય છે, તે સાધકોની સમાધિની પ્રાપ્તિમાં ઘણો લાંબો સમય લાગે છે. જન્મજન્માંતર પણ લાગે છે.

मृदुमध्याऽधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ॥ २२ ॥

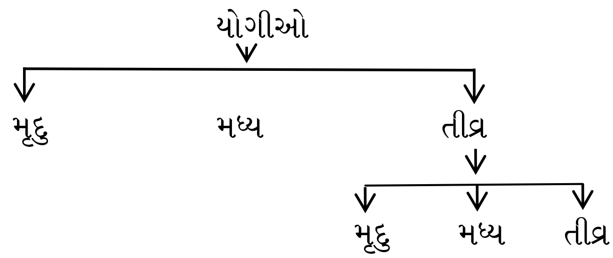
શબ્દાર્થ -मृदु - मध्य - अधिमात्रत्वात् - તીવ્રતીવ્ર પુરુષાર્થના પણ મૃદુ, મધ્ય અને અધિમાત્ર સ્તર હોવાથી

ततः अपि विशेषः -અપેક્ષાથી વધુ અભ્યાસવાળા યોગીઓને શીઘ્ર સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સૂત્રાર્થ -સાધનામાં મૃદુ તીવ્ર વેગવાળાને એ લાભ વહેલો મળે છે. મધ્ય તીવ્ર વેગવાળાને એથી પણ વહેલો અને તીવ્ર વાળાને તેથી પણ વહેલો મળે છે.

સમજૂતિ

આગળના સૂત્રમાં જે તીવ્ર સંવેગ બતાવે છે તે, એ તીવ્ર સંવેગના પણ મૃદુ, મધ્ય અને અધિમાત્ર એમ ત્રણ પ્રકાર છે. અર્થાત્ મૃદુ તીવ્ર સંવેગ, મધ્ય તીવ્ર સંવેગ અને અધિમાત્ર તીવ્ર સંવેગ આ પ્રકારે આ તીવ્ર સંવેગ ત્રણ પ્રકારના થયા.



4.7 *સારાંશ*

મહર્ષિ પતંજલિએ સમાધિનાં પ્રકારોનું વર્ણન ખુબ જ સુંદર રીતે કર્યું છે. સંપ્રજ્ઞાતસમાધિના ચાર પ્રકારો (વિતર્ક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતા)નું વર્ણન કરીને આપણી સમાધિ પ્રત્યેની શંકા દુર કરી છે. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા બાદ પરવૈરાગ્ય દ્વારા યોગી અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની પ્રાપ્તિ માટે આગળ વધે છે. ભવપ્રત્યય અને પ્રકૃતિલય યોગીઓ તેમનાં અગાઉનાં જન્મમાં સંપ્રજ્ઞાતસમાધિની અવસ્થા સુધી પહોંચી ગયેલ હોય છે. પરંતુ આંતરિક કે બાહ્ય કારણસર દેહત્યાગ થવાથી તેઓ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની અવસ્થા સુધી નથી પહોંચી શકતા. આ જન્મમાં આવા યોગીઓને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની પ્રાપ્તિ શીઘ્ર થઈ જાય છે. આનાથી વિપરિત એટલે કે ઉપાય પ્રત્યય યોગીઓ આ જન્મમાં યોગના માર્ગે પરિશ્રમ દ્વારા આગળ વધીને ઉચ્ચઅવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે. કોઈપણ પ્રકારના યોગીઓને સમાધિની ઉચ્ચ અવસ્થા કયારે મળશે તે કહેવું શક્ય નથી. કોઈ યોગીને એક વર્ષ પર્યંત અથવા કોઈને જન્મ-જન્માંતર પણ લાગી શકે છે. મહર્ષિ પતંજલિ આ બધી આશંકાના નિવારણ માટે સમાધિ મેળવવા બીજા પણ ઉપાય બતાવે છે. એમનો એક છે ઈશ્વર પ્રણિધાન આગળના સૂત્રોમાં ઈશ્વર વિશે સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

❖ *પારિભાષિક શબ્દો*

અવલંબન	આધારિત
સ્થૂળભૂત	સ્થૂળમય, સ્થૂળજેવું
અદૃષ્ટ	દેખાય નહિ તેવું
દેહપાત	મૃત્યુ થવું
વિવેક જ્ઞાન	વિવેક બુદ્ધિથી થયેલ જ્ઞાન

4.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

પ્રશ્ન-1 સંપ્રજ્ઞાતસમાધિ એટલે શું ? તેનાં પ્રકારો જણાવો.

પ્રશ્ન-2 અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ એટલે શું ? સમજાવો.

પ્રશ્ન-3 યોગીઓના પ્રકાર જણાવો.

પ્રશ્ન-4 અસ્મિતાનુગત સમાધિ વિષે સમજાવો.

પ્રશ્ન-૫ વિદેહ અને પ્રકૃતિલય યોગીઓ વિષે સમજાવો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. સંપ્રજ્ઞાતસમાધિના ……….પ્રકાર છે.
2. વિતર્કાનુગતસમાધિમાં ……….વિષયોનું ધ્યાન કરાય છે.
3. વિચારાનુગતસમાધિમાં ……….વિષયોનું ધ્યાન કરાય છે.
4. વિદેહ અને પ્રકૃતિલય નથી તેવા યોગીઓ ………કહેવાય છે.
5. વિદેહ અને પ્રકૃતિલય યોગીઓને સમાધિની પ્રાપ્તિ ………મળે છે.

એકમ 5

ઈશ્વરનું સ્વરૂપ

:: રૂપરેખા ::

5.1 *હેતુ*
5.2 *પ્રસ્તાવના*
5.3 *ઈશ્વરનું સ્વરૂપ (વ્યાખ્યા)*
5.4 *ૐકારનું સ્વરૂપ (ૐકાર)*
5.5 *ઈશ્વરપ્રણિધાન*
5.6 *સારાંશ*
5.7 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

5.1 *હેતુ*

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- ઈશ્વરપ્રણિધાન શું છે તે સમજી શકશો.
  ઈશ્વરપ્રણિધાન દ્વારા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય તે તે જાણી શકશો.
- ઈશ્વરના સ્વરૂપ વિશે જાણી શકશો.
- ઈશ્વરના વાચક પ્રણવ વિશે જાણી શકશો.
- ઈશ્વરનો વાચક પ્રણવ અથવા ૐકારનો જપ કેવી રીતે કરવો તે જાણી શકશો.

5.2 *પ્રસ્તાવના*

આપણે આગળે જોયું તેમ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા સાધક સમાધિના ઉચ્ચસ્તર એટલે કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ અને ત્યારબાદ પરવૈરાગ્યની અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ મેળવી શકે છે. પરંતુ આ ઉપરાંત પણ મહર્ષિ પતંજલિએ ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે કે ઈશ્વર પ્રત્યેના સંપૂર્ણ સમપર્ણ દ્વારા પણ યોગી - સાધક અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે તેમ જણાવ્યું છે. ઉપરાંત ઈશ્વરનું સ્વરૂપનું વર્ણન કર્યું છે.

इश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ २३ ॥

શબ્દાર્થ

इश्वरप्रणिधानात्- ઈશ્વર પ્રત્યે ભાવપૂર્ણ સમર્પણથી

वा- અથવા (બીજો ઉપાય)

સૂત્રાર્થ

(અથવા) મન, વાણી કે શરીરથી કરેલી ભક્તિથી પ્રસન્ન થયેલા ઈશ્વર ફકત પોતાની ઈચ્છાથી અનુગ્રહ કરે છે.

સમજૂતિ

ઈશ્વરના સંકલ્પ માત્રથી યોગીને જલ્દી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. કારણકે ઈશ્વર સર્વસમર્થ છે. તે પોતાના શરણાગત ભક્ત પર પ્રસન્ન થઈને તેના ભાવાનુસાર બધું જ પ્રદાન કરે છે. પ્રણિધાન એટલે ભક્તિવિશેષ. આનાથી પ્રસન્ન થયેલા ઈશ્વર ફક્ત પોતાની ઈચ્છાથી ભક્ત પર અનુગ્રહ કરે છે. એમના અભિધ્યાન (સંકલ્પ) માત્રથી યોગીને જલ્દી સમાધિ અને એનું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઈશ્વર કોણ છે તથા તેનું સ્વરૂપ કેવું છે તે સમજીએ. આ સૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિએ ઈશ્વરપ્રણિધાનનો સામાન્ય અર્થ ઈશ્વરની ભક્તિવિશેષ તથા શરીર, ઈન્દ્રિય, મન, પ્રાણ, અંતકરણ વગેરે દ્વારા થવા વાળા બધાં કર્મો અને તેનું ફળ અર્થાત્ સમગ્ર બાહ્ય અને આંતરિક જીવનને ઈશ્વરને સમર્પિત કરી દેવું તે ઈશ્વરપ્રણિધાન છે.

ઈશ્વરપ્રણિધાનથી સમાધિ અને સમાધિનું ફળ ખૂબ જ જલ્દી પ્રાપ્ત થાય છે. આ વાત આ સૂત્રમાં કહેવામાં આવી છે. ઈશ્વરપ્રણિધાન શું છે અને ઈશ્વરપ્રણિધાનની સિદ્ધિ કેવી રીતે થાય છે. તેનું પરીજ્ઞાન યોગાભ્યાસીએ અવશ્ય કરી લેવું જોઈએ. યોગદર્શનમાં સમાધિ પ્રાપ્તિના સાધનોમાં ધણીવખત ઈશ્વરપ્રણિધાનનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. તેનું કારણ એ છે કે યોગનું વિશેષ સાધન છે.

સાધકે પણ જાણવું જરૂરી છે કે શરીર, ઈન્દ્રિય અને વિવિધ પદાર્થોની રચના ઈશ્વરે જ કરી છે જીવાત્મા અને પ્રકૃતિ આ સૃષ્ટિની રચના નથી કરી શકતા. સૃષ્ટિના બધાજ પદાર્થોનો સ્વામી ઈશ્વર છે. જે ચેતન જીવાત્માઓ અને સંસારના જડ પદાર્થો આપણી રક્ષા કરે છે. તે ઈશ્વરના સામાર્થ્યથી કરે છે. સંસારના પદાર્થોમાં જે સુખ છે તે ક્ષણિક છે અને તેમાં દુઃખ મિશ્રિત છે. શરીર વગેરે પાંચ વસ્તુઓ તથા પૃથ્વી વગેરે લોકલોકાંતર બધું નાશવંત છે. આ પ્રકારે ઈશ્વર, જીવ,પ્રકૃતિ તથા પ્રાકૃતિક પદાર્થોના વિષયમાં જાણાવાથી સંસારના સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ પદાર્થોની વૈરાગ્ય થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં સાધકને ઈશ્વર જ સર્વોપરી દેખાય છે. તેની પાસે રહેલ તમામ સામર્થ્ય ઈશ્વરનું જ માને છે. આ ઈશ્વરપ્રણિધાન અગવા ઈશ્વરની વિશેષ ભક્તિ છે.

5.3 *ઈશ્વરનું સ્વરૂપ (વ્યાખ્યા)*

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वर: ॥ २४ ॥

શબ્દાર્થ

क्लेशकर्मविपाकशयैः - કલેશ, કર્મ, વિપાક અને આશયથી

अपरामृष्टः - સ્પર્શ કરી ન શકે તેવું.

પુરુષવિશેષ ઈશ્વરઃ - તે પુરૂષ વિશેષ ઈશ્વર છે.

સૂત્રાર્થ

જેને કલેશ (દુઃખ), કર્મ, કર્મના પરિણામ તથા વાસના સ્પર્શ કરી શકતા નથી. એવા પુરુષ વિશેષને ઈશ્વર કહે છે.

સમજૂતી

કલેશ - અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, અભિનિવેશ

કર્મ- પુણ્ય, પાપ,પુણ્ય પાપ, અપુણ્ય અપાપ

વિપાક- કર્મોનું ફળ (સુખાત્મક, દુઃખાત્મક, મોહાત્મક)

આશય - કર્મના સંસ્કાર

ઉપર જણાવેલ પાંચ કલેશ, વિવિધ પ્રકારના કર્મો, વિપાક અને આશય એટલે કે કર્મના સંસ્કાર આનાથી ક્યારેય ઈશ્વરનું કોઈ સંબંધ હોતો નથી તેથી તેને પુરુષ વિશેષ કહે છે.

આગળના સૂત્રમાં જણાવેલ છે કે ઈશ્વરપ્રણિધાનથી સમાધિ પ્રાપ્તિ શીઘ્ર થાય છે. પરંતુ જયાં સુધી સાધક ઈશ્વરના સ્વરૂપને સારી રીતે જાણી નથી લેતો ત્યાં સુધી તે ઈશ્વરપ્રણિધાન કરી શક્તો નથી.તેથી મહર્ષિ પતંજલિએ ઈશ્વરના સ્વરૂપનું વર્ણન કર્યું છે.

પુરુષ શબ્દથી ઈશ્વર અને જીવાત્મા બંનેનું જ્ઞાન થાય છે. અહી ઈશ્વરને પુરુષ વિશેષ કહ્યું છે. જ્યાં સુધી સાધક ઈશ્વરના સ્વરૂપને શબ્દ પ્રમાણ અથવા અનુમાનપ્રમાણથી સારી રીતે જાણી નથી લેતો તે ઈશ્વરપ્રણિધાન કરી શક્તો નથી. તેથી મહર્ષિ પતંજલિએ તેના લક્ષણ બતાવ્યા છે.

જે ક્લેશ રહિત છે તે ઈશ્વર છે. આપને આગળ જોયું તેમ અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશ છે. જે જીવોને દુઃખ આપે છે. ક્લેશ કહેવાય છે. સંસારના જેટલા પણ મનુષ્ય, પશુ વગેરે દેહધારી પ્રાણીઓ છે તે બધાનું દુઃખનું કારણ ક્લેશ હોય છે. જયારે જીવાત્મા યોગાભ્યાસ દ્વારા મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી લે છે. ત્યારે તે એક નિશ્ચિત સમય સુધી આ ક્લેશોથી છુટી જાય છે. જન્મ લેવાથી ફરીથી કલેશ દુઃખ આપવા લાગે છે. આ પ્રકારે જીવાત્મા ક્યારેક ક્લેશ યુક્ત અથવા ક્લેશ મુક્ત હોય છે. પરંતુ ઈશ્વર ક્યારેય પણ ક્લેશયુક્ત નથી હોતો. કર્મ બે પ્રકારના હોય છે. સકામ અને નિષ્કામ, સકામ કર્મના પણ ત્રણ પ્રકાર છે- શુભ,અશુભ અને મિશ્રિત. જીવાત્મા શુભ,અશુભ અને મિશ્રિત કર્મ કરતો રહે છે. જે સકામ શુભ,અશુભ અને મિશ્રિત કર્મ ક્યારેય કરતો નથી. હંમેશા નિષ્કામ કર્મ કરે છે તે ઈશ્વર કર્મ કરે છે અને હંમેશા શુભકર્મ જે કરે છે. જો ઈશ્વર કર્મ ન કરે તો સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, પ્રલય અને જીવોને કર્માનુસાર ફળ આપવું વગેરે કાર્ય સિદ્ધ થઈ શકે નહીં. કર્મોના ફળ ને વિપાક કહે છે. જીવાત્માઓ શુભાશુભ અને મિશ્રિત કર્મોના ફળોને સુખ દુઃખ વગેરેમાં ભોગવે છે. જે કર્મોના સુખ દુઃખ રૂપી ફળ ને ભોગવતા નથી, તે ઈશ્વર છે. શુભ,અશુભ અને મિશ્રિત કર્મના સુખ દુઃખ રૂપી ફળોને ભોગવતા નથી તેથી તેમાં સંસ્કાર પણ બનતા નથી.

આ સૃષ્ટિની રચનાને જોઈને એ જ્ઞાન થાય છે કે તેના રચયિતામાં અનંત જ્ઞાન, અનંત બળ અને અનંત ક્રિયા છે. કારણકે આ પ્રકારના સામર્થ્ય વગર સંસારની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને પ્રલય શક્ય નથી.

આ ઈશ્વરને બીજી શું વિશેષતાઓ છે તે સમજીએ.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ २५ ॥

શબ્દાર્થ

तत्र- તેમાં

निरतिशयम् - અતિશયતાથી રહિત

सर्वज्ञबीजम् - સર્વજ્ઞાતાનું બીજ (મૂળ) છે.

સૂત્રાર્થ-એમાં (ઈશ્વરમાં) સર્વજ્ઞતાનું બીજ નિરતિશય (જેનાથી ચડિયાતું ન હોય એવું) છે.

સમજૂતી

ઈશ્વર સર્વજ્ઞતાની પરાકાષ્ઠા છે તે સર્વજ્ઞ છે. તેનાથી વધુ જાણવાવાળું કોઈ છે નહિ. મનુષ્યમાં જ્ઞાન બીજરૂપે રહેલું છે. જ્ઞાન સર્વજ્ઞતાનું બીજ કે કારણ છે. એ કોઈમાં ઓછું તો કોઈમાં વધારે પ્રગટ થયેલું જણાય છે. વધતા વધતાં જેથી આગળ વધી ન શકાય એવી કક્ષાએ જેમાં પહોંચે એ સર્વજ્ઞ છે. મનને અત્યંત બૃહત્ અને અત્યંત ક્ષુદ્ર એવા બે છેડાથી વચમાં ભ્રમણ કરવું પડે છે. ક્ષુદ્ર જ્ઞાનના વિચારની સાથે જ અનંત જ્ઞાનનો વિચાર પણ આવી જાય છે. અનંતજ્ઞાન જેનામાં પૂર્ણ વિકાસને પામેલું છે તે જ ઈશ્વર છે.

સંસારમાં જ્ઞાનની દૃષ્ટિએ મનુષ્યોના વિવિધ સ્તરો જોવા મળે છે. કોઈ વ્યક્તિનું જ્ઞાન અલ્પ છે, બીજાનું જ્ઞાન તેનાથી અધિક અને ત્રીજાનું જ્ઞાન તેનાથી પણ અધિક હોય છે. આ જ્ઞાનને ***सातिशयज्ञान*** કહેવાય છે. આ જ્ઞાન વધીને એવી સ્થિતિમાં પહોંચે છે. જેનાથી વધુ કોઈ જ્ઞાન હોઈ જ ના શકે. આવાં જ્ઞાનનું નામ ***निरतिशय*** છે. જેમાં આ જ્ઞાન રહે છે. તે પુરૂષ વિશેષ ઈશ્વર સર્વજ્ઞ છે. જેવી રીતે સંસારમાં કોઈ નાના પદાર્થ છે, કોઈ તેનાથી મોટા છે. કોઈ તેનાથી પણ મોટા છે. આ પ્રકારના દૃષ્ટિકોણથી જેનાથી વધુ કોઈપણ પદાર્થ ન હોય, તે નિરતિશય કહેવાશે. એવી રીતે ઈશ્વરનું જ્ઞાન નિરતિશય છે.ઈશ્વરનું જ્ઞાન ઓછું થતું નથી અને વધતું પણ નથી, કારણ કે તે સ્વાભાવિક છે. સ્વાભાવિક પદાર્થ ક્યારેય વધતો-ઓછો થતો નથી. ઈશ્વર જીવોના કલ્યાણ માટે પોતાનું જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે. તે ઈશ્વરીય જ્ઞાન થી જીવ પોતાના વ્યવહારની સિદ્ધિ અને મોક્ષની સિદ્ધિ કરે છે. ફકત પોતાના સ્વાભાવિક જ્ઞાનથી નહિ.

पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥

શબ્દાર્થ

स एष - તે આ

पूर्वषामपि- પહેલાના ગુરુઓના પણ

गुरुः - ગુરૂ છે.

कालेन अनवच्छेदात् -કાળ દ્વારા મૃત્યુને પ્રાપ્ત ન થવાથી

સૂત્રાર્થ- કાળ દ્વારા મૃત્યુને પ્રાપ્ત ન થવાથી તે ઈશ્વર,પહેલાના ગુરૂઓના ગુરૂ છે.

સમજૂતી

તે ઈશ્વર ગુરુઓના પણ ગરુ છે. કારણ કે તેની અવસ્થા કાળથી મર્યાદિત નથી. એ પણ સત્ય છે કે આપની અંદર સર્વ પ્રકારનું જ્ઞાન રહેલું છે. છતાં તેને ઉત્તેજીત વિકસિત કરવા માટે બીજાના જ્ઞાનની અપેક્ષા રહે છે. આપણામાં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ રહેલી છે. પરંતુ તેને વધુ વિકસિત કરવી પડે છે. જડ અને અચેતન પદાર્થો દ્વારા કદી પણ જ્ઞાનનો વિકાસ થઈ શકતો નથી. દીવો દીવા વડે પ્રગટ છે.તેમ જ્ઞાનની શક્તિ વડે જ જ્ઞાનનો વિકાસ થઈ શકે છે. આપણામાં જે જ્ઞાન રહેલું છે. તેને જાગ્રત કરવા ગુરુની આવશ્યકતા જરૂરી છે. સર્વ ગુરુઓનો ગુરૂ એક ઈશ્વર જ છે. કારણ કે ગુરુઓ કે મહાત્માઓને દેશ,કાળ વગેરેની મર્યાદાઓ લાગુ પડે છે. તેમના પ્રારબ્ધનો ક્ષય ન થાય ત્યાં સુધી તેઓ બંધનમાં જ છે. માત્ર ઈશ્વરને એકલાને જ એ બંધન હોતું નથી. તે ગુરુ અનંતજ્ઞાનથી સંપન્ન છે તથા સર્વ રીતે અનાદિ અને અનંત છે, અને તેને જ આપણે ઈશ્વર કહીએ છીએ.

આ સૂત્ર દ્વારા એ સિદ્ધ થાય છે કે વર્તમાનકાળમાં જે ગુરૂ છે,તેમનું અને ભવિષ્યકાળમાં જે ગુરુ હશે તે ગુરુઓના ગુરુ પણ ઈશ્વર છે. કારણ કે ઈશ્વર દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી વિદ્યા સિવાય કોઈપણ જીવાત્મા ફકત પોતાના સ્વાભાવિક જ્ઞાનથી વ્યવહારની સિદ્ધિ અને મોક્ષની સિદ્ધિ કરી શકતો નથી. દેહધારી ગુરુઓથી અથવા સૃષ્ટિની રચનાને જોઈને વ્યક્તિને જે જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે. તે જ્ઞાન પરંપરાથી ઈશ્વરથી જ આવેલું છે. વર્તમાનકાળમાં પણ જે મનુષ્ય ઈશ્વરની આજ્ઞાનું પાલન કરે છે તેને વિધિપૂર્વક તેની ઉપાસના કરે છે, તેને પણ ઈશ્વર જ્ઞાન આપે છે. જેઓ ભૌતિક વૈજ્ઞાનિક વિદ્વાન બને છે, તેઓ પણ ઈશ્વરની સહાયતાથી જ બને છે. પરમેશ્વરનું જ્ઞાન તેમને કોઈ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે.

5.4 *ૐકારનું સ્વરૂપ*

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥

શબ્દાર્થ

तस्य - તે ઈશ્વરનો

वाचकः - બોધ કરવાવાળો શબ્દ

प्रणवः -ॐ છે.

સૂત્રાર્થ -પ્રણવ ઓમ (ॐ)નો વાચક છે.

સમજૂતી

આપણા મનમાં જે વિચાર આવે છે તે દરેકનો અંગીભૂત એક શબ્દ પણ હોય છે. એ શબ્દ અને વિકારને જુદા કરી શકતા નથી. એક જ વસ્તુનો બાહ્ય ભાગ તે શબ્દ અને અંદરનો ભાગ તે વિચાર અથવા ભાવના કહેવાય છે. કોઈપણ મનુષ્ય પૃથક્કરણ કરીને ભાવનાને શબ્દથી જુદી પાડી શક્તો નથી. સુષ્ટિની રચના થઈ ત્યારથી જ ભાષા અને

શબ્દ અસ્તિત્વ ધરાવતા આવ્યા છે. મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે ૐકાર એ ઈશ્વરનો વાચક છે. ઈશ્વરએ વિચાર જણાવવાને માટે સેંકડો શબ્દો યોજાયા છે. જેમ એક વિચારની સાથે હજારો શબ્દોનો સંબંધ જોડાયેલો હોય છે. તેવી રીતે ઈશ્વરએ ભાવનાની સાથે હજારો શબ્દોનો સંબંધ છે અને એ દરેક શબ્દ ઈશ્વરનો વાચક થઈ શકે છે. ૐમાં સર્વ પ્રકારના અર્થ સમાઈ જાય છે માટે એ તેનો ઉપયોગ સર્વને આવશ્યક છે. ૐ ધ્વનિનો ઉપયોગ જપ માટે કરવામાં આવે છે.

આ સૂત્રમાં વાચ્ય ઈશ્વર અને વાચક પ્રણવમાં અનાદિ સંબંધ બતાવ્યો છે. શાસ્ત્રોમાં ક્યાંક-ક્યાંક એવું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે કે પ્રણવ-ધ્વનિ ફકત ધ્યાન દ્વારા જ અનુભવ કરવા યોગ્ય છે. તેનું હકીકતમાં મુખથી ઉચ્ચારણ કરવું અસંભવ છે. તો પણ ગૌણરૂપથી જો પ્રણવમંત્રનું ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે તે ત્રણ અક્ષરોવાળો છે. અર્થાત્ અને ૐકાર રૂપી પ્રણવ હોય છે. જેના ત્રણ અક્ષરોમાં ત્રણ ગુણ વાળી પ્રકૃતિ પોતાના ત્રણ ગુણો તમસ, રજસ અને સત્વ અથવા સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ ત્રણ જગત સહિત તથા સર્વ શક્તિમાન પરમેશ્વર તેના અધિષ્ઠાતા વિરાટ, હિરણ્યગર્ભ અને ઈશ્વર રૂપથી અથવા સૃષ્ટિની ઉત્પતિ,સ્થિતિ અને પ્રલયની અપેક્ષાથી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ રૂપથી વિદ્યમાન છે.

પ્રણવ જ ઈશ્વર રૂપ છે. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી પ્રણવનું સ્વરૂપ એવું છે કે જ્યાં કોઈ કાર્ય છે ત્યાં અવશ્ય કંપન થશે અને જ્યાં કંપન થશે ત્યાં અવશ્ય કોઈ શબ્દ હશે. સૃષ્ટિના આદિ કારણ રૂપ કાર્યની ધ્વનિ જ ૐકાર છે. પ્રણવ ધ્વનિ જ ॐकार છે. પ્રણવ ધ્વનિરૂપ હોવાના કારણ થી તેનું કોઈપણ અંગ મુખથી ઉચ્ચારણ કરવા યોગ્ય નથી. પરંતુ માનસિક જપ થી પર ફકત ધ્યાનની અવસ્થામાં અંતઃકરણમાં જ પ્રણવ ધ્વનિ સંભળાય શકે છે. આ ધ્વનિરૂપ ઈશ્વરવાચક પ્રણવનું વર્ણાત્મક ઉચ્ચાર ઉપાસનાની સિદ્ધિ માટે જણાવવામાં આવી છે. એને જ ॐकार કહે છે. આ વર્ણાત્મક પ્રણવ અર્થાત્ *अ, उ* અને *म्* નો માનસિક જાપ પરિપક્વ થતાં યોગી ફક્ત ધ્યાનની ધ્વનિરૂપ પ્રણવની ભૂમિમાં પહોંચી જાય છે. તે અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય રૂપ બને છે. યોગ માર્ગ પર ચાલવા વાળા લોકો માટે ૐ નામથી જ ઈશ્વરની ઉપાસના કરવી યોગ્ય છે. કારણકે આ જ તેનો મુખ્ય અનાદિ અને નિત્ય નામ વ્યાપક અર્થ વાળુ છે. બીજું બધું ગૌણ છે. જે પુરુષ ઓમ્-ॐ એવા એક અક્ષરરૂપ બ્રહ્મનો ઉચ્ચારણ કરતાં તેના અર્થ સ્વરૂપ પરમાત્માનું ચિંતન કરતાં કરતાં શરીરનો ત્યાગ કરે છે તે પુરુષ પરમ ગતિને પ્રાપ્ત કરે છે. ॐकारને બધા જ મંત્રોનો સેતુ બતાવ્યો છે. તથા મનોવાન્છીત ફળની પ્રાપ્તિ માટે પ્રત્યેક મંત્રનો ॐ સાથે ઉચ્ચારણ કરાય છે.

આ વાચ્ય અને વાચકના સંબંધને જાણવાવાળા યોગી એ ઈશ્વરનું ચિંતન કેવી રીતે કરવું તે સમજીએ.

5.5 *ઈશ્વરપ્રણિધાન*

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥

શબ્દાર્થ

तत् जपः- ઈશ્વરવાચક (ॐ)નું પુનઃ પુનઃ ઉચ્ચારણ

तदर्थभावनम्- ઈશ્વરના (રૂપ) અર્થની ભાવના સાથે સાથે થવી જોઈએ.

સૂત્રાર્થ -એનો જપ એટલે એના અર્થની ભાવના

સમજૂતિ

તે (ॐ)નો જપ તેના અર્થરૂપ પરમાત્માનું ધ્યાન-ચિંતન કરવું. એનું નામ ઈશ્વરપ્રણિધાન છે. ॐ ધ્વનિનો ઉપયોગ જપ માટે કરવામાં આવે છે. હકીકતમાં વૃત્તિ નિરોધની અવસ્થા સુધી પહોંચવા માટે જપ જ એક સશક્ત સાધન છે. જપની પ્રક્રિયા દ્વારા અંતે વૃત્તિનો નિરોધ થઈ જાય છે. જપ કરવાની વિધિ જણાવતા, મહર્ષિ પતંજલિ જણાવે છે કે ॐ શબ્દનો ઉચ્ચાર કરવાની સાથે સાથે ઈશ્વરના સ્વરૂપનું સ્મરણ કરવું જોઈએ. ॐના જાપ તથા ધ્યાનથી સૌ પ્રથમ તો ધીમે ધીમે અંતરદષ્ટિનો વિકાસ થવા લાગે છે અને યોગમાર્ગમાં જે જે માનસિક અને શારીરિક વિઘ્નો હોય છે તે સર્વ દૂર થઈ જાય છે. પ્રણવનો જપ અને પ્રણવના અભિધેય (વાચ્ય ઈશ્વર) ની ભાવના કરવી જોઈએ. પ્રણવનો જપ કરતાં અન પ્રણવના અર્થની ભાવના કરતા યોગીનું ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે.

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥

શબ્દાર્થ

ततः-- તેનાથી (તેના થકી)

प्रत्यक चेतना अधिगमः- આત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

अपि अन्तरायाभावः च - તથા સમાધિના વિઘ્નો (અંતરાય)નો અભાવ (નાશ) પણ થઈ જાય છે.

સૂત્રાર્થ-તેનાથી આંતરિક ચેતના (જીવભાવની સમજ) પ્રાપ્ત થાય છે અને અંતરાયોનો (વિઘ્નોનો) અભાવ થાય છે.

સમજૂતી

ॐના જપ તથા ધ્યાનથી સૌ પ્રથમ તો ધીમે ધીમે આંતરદષ્ટિનો વિકાસ થવા લાગે છે અને યોગમાર્ગમાં જે માનસિક અને શારીરિક વિઘ્નો હોય છે. તે સર્વ દૂર થઈ જાય છે. રોગ વગેરે જે અંતરાયો છે. એ ઈશ્વરપ્રણિધાનથી ઉત્પન્ન થતા નથી.

5.6 *સારાંશ*

યોગના સાધક માટે મહર્ષિ પતંજલિએ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિને મેળવવા માટે ઘણા માર્ગ બતાવ્યા છે. તેમાંનો એક ઈશ્વરપ્રણિધાન નો માર્ગ છે. મહર્ષિ પતંજલિ ઈશ્વરના સ્વરૂપના મહિમાનું સુંદર રીતે વર્ણન ક્યું છે. ઈશ્વર સર્વજ્ઞ છે. સર્વ શક્તિમાન છે તથા

ગુરુનો પણ ગુરુ છે. તેના માટે ભાવાત્મક શબ્દ તરીકે ૐ (પ્રણવ) નો ઉચ્ચારણ અથવા જપ કરવાથી મનમાં આવતા તમામ વિચારોનો નાશ થાય છે. ચિત્તવૃત્તિનો ધીમે ધીમે નિરોધ થાય છે તથા યોગમાર્ગમાં આવતા અંતરાયો- વિઘ્નોનો નાશ થાય છે.

❖ ***પારિભાષિક શબ્દો***

અનુગ્રહ	કૃપા (ઈશ્વરની કૃપા હોવી)
ઈશ્વરપ્રણિધાન	ઈશ્વર પ્રત્યે સમર્પણભાવ
કલેશ	દુઃખ આપનાર
વિપાક	કર્મોનું ફળ
સર્વજ્ઞ	સર્વત્રનું જ્ઞાન ધરાવનાર
પરાકાષ્ઠા	સર્વોત્તમ

5.7 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

પ્રશ્ન-1 મહર્ષિ પતંજલિએ વર્ણવેલ ઈશ્વરના સ્વરૂપનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-2 મહર્ષિ પતંજલિએ વર્ણવેલ ઈશ્વરની વ્યાખ્યા સમજાવો.

પ્રશ્ન-3 પ્રણવ (ૐ) શું છે તે સમજાવો.

પ્રશ્ન-4 ૐના ઉચ્ચારણની વિધિ સમજાવો.

પ્રશ્ન-5 ઈશ્વરના વાચક ૐ નો જપ કરવાથી શું થાય છે તે સમજાવો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. ઈશ્વરને સમર્પિત થવું એટલે …………
2. કલેશ ………… પ્રકારના છે.
3. અવિદ્યા એ ………..છે.
4. કર્મના મુખ્ય………પ્રકાર છે.
5. કર્મના ફળને…………કહે છે.
6. શુભ, અશુભ અને મિશ્રિત કર્મ …….કર્મના પ્રકાર છે.
7. સુખ, દુઃખ વગેરે ફળને ભોગવવાથી જે સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય તેને………કહે છે.
8. ઈશ્વર ગુરુઓનો પણ ……….છે.
9. ઈશ્વરનો વાચક……….છે.
10. ………..થી પરમાત્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

એકમ 6

ચિત્ત વિક્ષેપ તથા તેને દૂર કરવાના ઉપાય

:: રૂપરેખા ::

6.1 *હેતુ*

6.2 *પ્રસ્તાવના*

6.3 *યોગમાર્ગમાં આવતાં અંતરાય*

6.4 *વિક્ષેપ સહભુવ*

6.5 *એકતત્વનો અભ્યાસ*

6.6 *ચિત્તની પ્રસન્નતાનાં ઉપાય*

6.7 *સારાંશ*

6.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

6.1 હેતુ

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- યોગમાર્ગમાં આવતા અંતરાયો (તથા તેની સાથે ઉદ્ભવતા વિક્ષેપો) વિષે જાણી શકશો.
- એકતત્વનો અભ્યાસ સમજી શકશો.
- ચિત્તની સ્થિરતાના ઉપાયો વિષે જાણી શકશો.
- ચિત્તની પ્રસન્નતા કેવી રીતે થાય તે જાણી શકશો.

6.2 પ્રસ્તાવના

આપણે આગળ જોયું તેમ મહર્ષિ પતંજલિએ યોગ માર્ગમાં ઉચ્ચ સ્થાન મેળવવા માટે આગળ વધવા માટે સતત અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય જેવા ઉપાયો જણાવ્યા. ઉપરાંત ઈશ્વરપ્રણિધાન દ્વારા તે પણ સમાધિ-કૈવલ્ય મેળવી શકાય છે. હવે આપણે આ યોગમાર્ગના રસ્તે ચાલતા-યોગીને ઘણા પ્રકારના વિઘ્નો આવી શકે છે. તો તેના ઉપાયો શું તે તથા ચિત્તને કેવી રીતે સ્થિર તથા પ્રસન્ન રાખવું તે મહર્ષિ પતંજલિએ આગળ ખૂબજ સુંદર રીતે સમજાવ્યું છે. જેમ કે આપણે રસ્તે જતા હોઈ એ તો ઠેસ પણ વાગે અને પડી પણ જવાય. તેજ રીતે આધ્યાત્મિક પથના પથિકને પણ આ સાધનામાં વિઘ્નો આવે છે. આપણા ઘણાં બધા ગ્રંથોમાં આ અંતરાયો છે.

6.3 *યોગમાર્ગમાં આવતાં અંતરાય*

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः॥३०॥

શબ્દાર્થ

व्याधि - બીમારી

स्त्यान - જડતા

संशय - અવિશ્વાસ

प्रमाद - ચંચળતા

अलस्य - આળસ

अविरति - તીવ્ર આસક્તિ

भ्रान्तिदर्शन - ખોટું સમજવું

आलब्धभूमिकत्व -એકાગ્રતાનો અભાવ

अनवस्थित्व- અસ્થિરતા

चित्तविक्षेपः - નવ ચિત્તમાં તકલીફ

ते अन्तरायाः- આ અંતરાયો છે.

સૂત્રાર્થ

રોગ, જડતા, શંકા, પ્રમાદ, આળસ, તીવ્ર આસક્તિ, મિથ્યા અનુભવ, એકાગ્રતાનો અભાવ, અસ્થિરતાએ નવ ચિત્તમાં વિક્ષેપ કરનારા યોગમાર્ગના અંતરાયો છે.

સમજૂતી

મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર આ અંતરાયોનું સ્વરૂપ સમજીએ. આ સૂત્રમાં વ્યાધિ વગેરે યોગના વિઘ્નો વિશે વર્ણન કર્યું છે. યોગ જિજ્ઞાસુઓને યોગના સાધનોનો અને તેના બાધકોનો પણ પરિચય હોવો જોઈએ. જેવી રીતે પોતાના લક્ષ પર પહોંચવા માટે સાધનોની આવશ્યકતા હોય તેવી જ રીતે બાધકોને જાણવા અને તેને દૂર કરવા પણ આવશ્યક છે.

1. વ્યાધિ શરીર, ઈન્દ્રિયો કે ચિત્તમાં કોઈ પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થાય તો તેને વ્યાધિ કહેવાય છે. યોગ આપણા સમગ્ર જીવનની નવેસરથી ઘડતરની પ્રક્રિયા છે. આપણું શરીર તથા મન તેનાથી ટેવાયેલું ન હોવાથી શરૂઆતમાં (આરંભમાં) થોડી-ઘણી તકલીફ તો પડે છે જેના લીધે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. જેનાથી સાધકે નિરાશ થવાની જરૂર નથી.

2. સ્ત્યાન : અકર્મણ્યતા- ઘણીવાર નિરાશા, ધ્યેયહિનતા કે તમોગુણનાં કારણે સાધકને કશું કરવાની ઈચ્છા થતી નથી અને ઉદાસીનતા આવી જાય. આ સમર્પણ નહીં

પરંતુ શૈથિલ્ય સાધકે કારણો સમનું તેના નિવારણ દ્વારા અકર્મણ્યતામાંથી બહાર આવી જવું જોઈએ.

3. સંશય : પોતાની શક્તિઓમાં અથવા તો યોગના ફળમાં સંદેહ હોય તો તેને શંકા કહેવાય. બીજી રીતે કહીએ તો ઈશ્વરને જાણવા માટે પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું. પરંતુ ઈશ્વર છે કે નહિ તે ખબર નથી એમ માનવું એ શંકા છે. પોતાની યોગ્યતામાં ગુરુમાં કે પોતે લીધેલ માર્ગમાં પોતે સમર્થ છે કે નહિ, ઈશ્વર કે આધ્યાત્મમાં શંકા સંશયના લીધે સાચી શ્રધ્ધા જન્મે નહિ.

4. પ્રમાદ : એક વિશેષ પ્રકારની સ્થિતિ જેમાં માણસ પોતાના મન પરનું નિયંત્રણ ગુમાવી બેસે છે. સાધનમાં બેદરકારી, કેટલીક વ્યક્તિનો સ્વભાવ ચીવટ વગરનો હોય છે. જે યોગમાર્ગમાં બાધારૂપ નહિ પરંતુ જોખમકારક પણ છે. ***प्रमादो मृत्युः***

5. આળસ : શરીર અને મનમાં ગુરુતા થવાથી યોગાભ્યાસ છોડી દેવો એ આળસ છે.એક પ્રકારની શારિરીક જડતા છે. ઘણીવાર અત્યાહાર, અતિ અલ્પાહાર કે રોગ જેવા શારીરિક કે માનસિક આધાતા ના લીધે પણ આ પ્રકારની આળસ આવે છે.

6. અવિરતી :કોઈપણ વસ્તુ પર તીવ્ર આસક્તિ જેને દૂર કરવી ખૂબ કઠિન છે.વિષયભોગોમાં આસક્તિ- જયાં સુધી ચિત્ત વિષય ભોગ વગેરેમાં આસક્ત હોય ત્યાં સુધી સાધક સાધનામાં એકાગ્ર ના થઈ શકે.

7. ભ્રાન્તિદર્શન-મિથ્યા - જડને ચેતન અને ચેતનને જડ સમજવા ભ્રાન્તિદર્શન છે.જે નથી તેને તે એ જોવું તે મનોકલ્પનાઓ, અનુભવોનું રૂપ ધારણ કરે છે અને સાધક એમાં જ રાચતો રહે છે. પરિણામે આધ્યાત્મિક વિકાસ અટકી જાય છે.

8. અલબ્ધભૂમિકત્વ : એક વિશેષ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે વારંવાર પ્રયત્ન કરીએ છીએ છતાં તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાતી નથી. તેને અલબ્ધભૂમિકત્વ કહે છે. આનાથી સાધકનો ઉત્સાહ ઓછો થઈ જાય છે. સાધના-પ્રયત્ન કરવા છતાં આધ્યાત્મિક ભૂમિકાની પ્રાપ્તિ ન થાય એવું બનતું હોય છે. આવા સંજોગોમાં ધૈર્ય રાખી નિરાશા દૂર કરી શકાય.

9. અનવસ્થિત્વ - એક વખત દીર્ધ અભ્યાસ બાદ વિશેષ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. પરંતુ બીજી વખત સ્થિરતા પ્રાપ્ત થઈ શક્તી નથી.આધ્યાત્મિક અવસ્થા પ્રાપ્તિ થાય છે. પરંતુ સાધક એ અવસ્થામાં ટકી શક્તો નથી. શ્રધ્ધા અને વિવેકપૂર્વક તેમાંથી મુક્ત થવું એ જ ઉપાય છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ આ નવ વિક્ષેપોની સાથે બીજા ચાર વિક્ષેપ સહભુવ ગણાવ્યા છે. જે આગળ વર્ણન કર્યુ છે.

6.4 *વિક્ષેપ સહભુવ*

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः।। ३१ ।।

શબ્દાર્થ

दुःख दौर्मनस्या अङ्गमेजयत्व श्वासाप्रश्वासा- દુઃખ, હતાશા, શરીરમાં કંપન, શ્વાસ-પ્રશ્વાસમાં કઠિનતા

વિક્ષેપસહભુવઃ- વિક્ષેપની સાથે ઉત્પન્ન થાય છે.

સૂત્રાર્થ- ચાર- વિઘ્નો- વિક્ષેપ સાથે ઉત્પન્ન થાય છે.

સમજૂતિ

વ્યાધિ વગેરે વિઘ્નોની સાથે ઉપવિઘ્નો પણ હોય છે. અને તે ન હોવાથી ઉપવિઘ્નો પણ નથી હોતા.

1. ***દુઃખ*** - ઉપવિઘ્નોમાંથી એક દુઃખ છે. જેનાથી પીડિત થયેલ વ્યક્તિ તેનો નાશ કરવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. ૩. પ્રકારના દુઃખોનું વર્ણન આપણા ગ્રંથોમાં છે. આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક, આધિદૈવિક. જે પોતાના કારણથી થતાં હોય તે આધ્યાત્મિક છે. જે બીજા પ્રાણીઓ દ્વારા થતાં હોય છે તે આધિભૌતિક છે અને પૃથ્વી વગેરે ભૂતો થતાં હોય છે તે આધિદૈવિક છે.
2. ***દૌર્મનસ્ય*** - ઈચ્છાની પૂર્તિ ન થવાથી મનમાં હતાશા અથવા ક્ષોભ રહી જાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ દુઃખી થાય છે ત્યારે તેના પર જુદા જુદા પ્રકારનો પ્રભાવ પડે છે તે અપ્રસન્ન દેખાય છે અને એ અવસ્થાથી છુટવા માટે વિવિધ પ્રયાસ કરે છે જ્યારે વ્યક્તિ સુખી હોય છે ત્યારે તેના પર જુદા પ્રકારનો પ્રભાવ પડે છે. તે પ્રસન્ન અને બાધા રહિત દેખાય છે. આ સ્થિતિને તે છોડવા નથી માંગતો. તેથી દુઃખ એક પદાર્થ છે અને તે યોગનો વિરોધી છે. પોતાની ઈચ્છાની પુરતી ન થવાથી વ્યક્તિ છિન્ન થઈ જાય છે. તેની મનની સ્થિરતા ભંગ થઈ જાય છે તેથી તે યોગમાં બાધક છે.
3. ***અંગમેજયત્વ*** - શરીરના અંગોમાં બિનજરૂરી કંપન થવું એ અંગમેજયત્વ છે. યોગ સાધના દરમિયાન અંગોમાં કંપન થવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા ભંગ થાય છે. આ કંપન કોઈ રોગના કારણે પણ થાય છે.
4. ***અનિયમિત શ્વાસપ્રશ્વાસ*** - શ્વાસપ્રશ્વાસમાં કઠિનતા. જ્યારે શ્વાસપ્રશ્વાસ સાધક માટે કઠિન બને છે ત્યારે તે વિધિપૂર્વક પ્રાણાયામ નથી કરી શક્તો. તેથી આ પણ યોગનું એક ઉપવિઘ્ન છે.

આગળના સૂત્રમાં જણાવેલ અંતરાયની સાથે સાથે આ પ્રકારના માનસિક દુઃખ, હતાશા, શરીરના અંગોમાં કંપન તથા લયબદ્ધ ન હોય તેવા શ્વાસપ્રશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. જેને વિક્ષેપ સહભુવ કહે છે. જે સમાધિ અવસ્થાની પ્રાપ્તિમાં બાધક છે. કારણકે આનાથી ચિત્તમાં સ્થિરતા રહેતી નથી. તો હવે ચિત્તની સ્થિરતા અથવા ચિત્તની પ્રસન્નતા માટે શું કરવું ? મહર્ષિ પતંજલીએ તેના માટે એક તત્વનો અભ્યાસ કરવાનું કહ્યું છે. જે આગળ સમજીએ.

6.5 *એકતત્વનો અભ્યાસ*

તત્પ્રતિષેધાર્થમેકતત્ત્વાભ્યાસઃ।।૩૨ ।। એકત્વનો અભ્યાસ

શબ્દાર્થ

તત્પ્રતિષેધાર્થમ્ - વ્યાધિ વગેરે આગળ જણાવેલ વિઘ્ન- ઉપવિઘ્નના નિવારણ માટે

एकतत्त्वअभ्यासः-એક તત્ત્વનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

સૂત્રાર્થ- એમને રોકવા માટે એક તત્ત્વનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

સમજૂતિ

આ વિઘ્નોનું નિવારણ કરવા માટે એક તત્ત્વના અભ્યાસથી આવશ્યકતા છે. થોડા સમય સુધી કોઈ પણ એક વસ્તુ (ઈશ્વર), મંત્ર વગેરેનો અભ્યાસ કરવાથી - અર્થાત્ તે વસ્તુમાં વારંવાર મનને જોડવાથી, ઉપર જણાવેલ વિઘ્નો દૂર થતાં જાય છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની અનુકૂળતા પ્રમાણે જે તે મંત્ર અથવા ઈષ્ટવસ્તુનો અભ્યાસ કરી શકે છે.

એકતત્વનો અભ્યાસ એટલે પોતાના અભ્યાસમાં એકાગ્રતા અને નિષ્ઠાથી લાગી રહેવું. વિક્ષેપોથી નિરાશ થવું નહીં. પોતાની સાધનામાં લાગ્યા રહેવાથી ક્યારેક વિઘ્નોમાંથી બહાર નીકળી જવાશે એ એકતત્ત્વના અભ્યાસની આવશ્યકતા ખુબ જ છે. મહર્ષિ પતંજલિ એ આગળના સૂત્રોમાં વિક્ષેપોમાંથી મુક્ત થવાના સાત ઉપાય બતાવ્યા છે. જેના માટે એકતત્વાભ્યાસ એ પાયાની આવશ્યકતા છે.

6.6 *ચિત્તની પ્રસન્નતાનાં ઉપાય*

ચિત્તમાં ઉભા થતાં વિઘ્નોનું મૂળ કારણ ચિત્તની અશુદ્ધિઓ છે. તેથીએ સૌ પ્રથમ તો અશુદ્ધિઓને દૂર કરવાની જરૂરિયાત છે તે છે ચિત્તશોધન એટલે કે ચિત્તની શુદ્ધતા, અહી ચિત્ત શોધન માટે ચિત્ત પ્રસાદન શબ્દ વાપર્યો છે જે આગળના સૂત્રમાં છે.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥३३॥

શબ્દાર્થ

मैत्रोकरुणामुदितोपेक्षाणाम्- મૈત્રી, કરુણા, પ્રસન્નતા અને ઉપેક્ષા

सुखदुःख पुण्य अपुण्य विषयाणाम् -સુખી, દુ:ખી, પુણ્યાત્મા અને પાપી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે

भावनातः चिंत्तप्रसादनम् - ભાવના કરવાથી ચિત્ત પ્રસાદન થાય છે.

સૂત્રાર્થ -સુખ, દુઃખ, પુણ્ય, અપુણ્ય માટે મિત્રતા, કરુણા, ખુશી અને ઉપેક્ષાની ભાવના કેળવવાથી ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે.

સમજૂતી

વિવિધ પ્રકારના ક્લેશોથી ચિત્ત વિક્ષિપ્ત થાય છે અને આવી સ્થિતિમાં સાધકનું ચિત્ત એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. આ ક્લેશોની નિવૃત્તિ કરીને ચિત્ત પ્રસન્ન અને એકાગ્ર કરવાના ઉપાય નીચે મુજબ બતાવ્યા છે.

1. સુખી મનુષ્યને જોઈને તેના પર મિત્રતાનો ભાવ કરવાથી રાગ તથા ઈર્ષાની નિવૃત્તિ થાય છે. અર્થાત્ એવું સમજીએ કે આ બધું સુખ મારા મિત્રનું છે તે મારું જ સુખ છે. જેવી રીતે પોતાના રાજ્યના ન રહેવાથી પણ પોતાના પુત્રનાં રાજ્ય લાભને પોતાનું સમજી તે રાજ્ય પ્રત્યે ઈર્ષા તથા રાગની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે. તેવી જ રીતે મિત્રના સુખને પોતાનું સુખ માનવાથી રાગની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે.

તથા જ્યારે તેના સુખને પોતાનું સુખ સમજીએ ત્યારે તેના ઐશ્વર્યને જોઈને ચિત્તમાં ઈર્ષા પણ નિવૃત્ત થઈ જાય છે.

2. દુઃખી લોકો પર કરુણા અર્થાત્ દયાની ભાવના કરવાથી ધૃણા અર્થાત્ બીજાની નિંદા કરવાની ઈચ્છાનો અભાવ થઈ જાય છે. પોતાના મનમાં એ વિચાર કરીએ કે આ દુઃખી વ્યક્તિને ઘણું જ કષ્ટ થતું હશે. કારણ કે જ્યારે આપણી ઉપર કોઈ સંક્ટ આવે ત્યારે આપણે કેટલું દુઃખ ભોગવવું પડે છે. તેના દુઃખ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જ્યારે આ પ્રકારની કરુણાની ભાવના ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થઈ જાય છે ત્યારે ધૃણા અને નિંદાની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે.

3. પુણ્યાત્મા અર્થાત્ ધર્મ માર્ગમાં જે પુરુષ પ્રવૃત્ત છે. તે પુણ્યશાળી વ્યક્તિ પ્રત્યે હર્ષની ભાવના કરવી જોઈએ. જેનાથી આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યારે પુણ્યજનોને જોઈને ચિત્તમાં આના માતા-પિતા નસીબદાર છે જેને આવો પુણ્યાત્મા પુત્ર ઉત્પન્ન કર્યો છે અને ધન્ય છે એને જે તન,મન અને ધનથી ધર્મ માર્ગમાં પ્રવૃત્ત રહે છે. આ પ્રકારની ભાવના કરવાથી આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

4. પાપ માર્ગમાં પ્રવૃત્ત જે પાપી મનુષ્ય છે તેના પ્રત્યે ઉદાસીનતા અથવા ઉપેક્ષાની ભાવના કરવાથી દ્વેષની નિવૃત્તિ થાય છે. અર્થાત્ જ્યારે પાપી પુરુષ કઠોર વચન બોલે અથવા કોઈ અન્ય પ્રકારનું અપમાન કરે તો એવો વિચાર કરવો જોઈએ કે આ પુરુષ સ્વયં પોતાની હાની કરે છે હું એના પ્રત્યે દ્વેષ કે ધૃણા કરીને પોતાને શું કરવા દુષિત કરું. આ પ્રકારે એના પર ઉપેક્ષાની ભાવના કરવાથી દ્વેષ વગેરે કલેશોની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે. આમ આ ચાર પ્રકારની લાગણી આપણા દરેકમાં હોવી જોઈએ. આપણે સૌની સાથે મિત્રતા કેળવવી જોઈએ. જેઓ દુઃખી હોય તેમના પ્રત્યે દયા દાખવવી જોઈએ. જેઓ સુખી હોય તેમનું સુખ જોઈને આપણે સુખી થવું જોઈએ અને દુષ્ટો પ્રત્યે ઉપેક્ષા રાખવી જોઈએ. મનની સામે આવતા જુદા જુદા વિષયો પ્રત્યેનું આ પ્રમાણેનું જુદી જુદી રીતનું વલણ મનને શાંત બનાવશે. આપણું ચિત્ત આજુબાજુના લોકો અને પરિસ્થિતિ પ્રત્યે ગમે તેમ પ્રતિક્રિયા કરતું હોય છે. પતંજલિએ કઈ પરિસ્થિતિમાં કઈ ભાવના કરવી કે જેથી ચિત્તવિક્ષેપમાંથી મુક્ત રહેવાય. સુખી પ્રત્યે સામાન્ય ચિત્ત ઈર્ષાનો ભાવ અનુભવે છે પરંતુ તેના પ્રત્યે મૈત્રી ભાવના કેળવવી જોઈએ તેજ રીતે દુઃખી પ્રત્યે વિષાદ, કંટાળો કે હર્ષ નહીં પરંતુ કરુણાની ભાવના વિકસાવવી તથા પુણ્યશાળી પ્રત્યે ખુશી અને પાપી પ્રત્યે ધૃણા કે દ્વેષ નહીં પરંતુ અપેક્ષા કેળવવાની સલાહ આપે છે. આમ સંજોગો પ્રમાણે ઉચિત ભાવના રાખતાં શીખીએ તો નકારાત્મકતાથી મુક્ત થશે અને વિક્ષેપોથી બચી જશે. જેનાથી ચિત્ત પ્રસાધનમાં સહાયતા મળે છે.

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ ३४ ॥

શબ્દાર્થ प्रच्छर्दन - શ્વાસને બહાર ફેંકવા (રેચક)

विधारणाभ्यां -શ્વાસને રોકવાની પ્રક્રિયા

वा प्राणस्य- પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

સૂત્રાર્થ- અથવા રેચક કર્યા પછી પ્રાણવાયુ બહાર રોકવાના અભ્યાસરૂપ પ્રાણાયામથી (ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે.)

સમજૂતી

ચિત્ત અને શ્વાસને ગાઢ સંબંધ છે તેથી શ્વાસના સંયમ દ્વારા ચિત્તના વિક્ષેપો શાંત કરી શકાય. પ્રાણાયામ ના ત્રણ પ્રકાર રેચક-શ્વાસની નાસિકાઓ દ્વારા બહાર કાઢવો, પૂરક-નાસિકા દ્વારા બહાર ફેંકવાનું જણાવે છે. અહી ફકત બાહ્યકુંભક બતાવે છે અને તેના માટે ***વિધારણ*** શબ્દ પ્રયોગ કર્યો છે. ઘણા ટીકાકારોએ કુંભક-વાચક વિધારણ પદથી પૂરકનું પણ ગ્રહણ કરીને રેચક-પૂરક-કુંભક પ્રાણાયામના અર્થ માટે કર્યો છે, જેનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન સાધનપાદના ૫૦માં સૂત્રમાં કર્યું છે. તેના દ્વારા ઉપરોક્ત બતાવેલ ત્રણ પ્રાણાયામોમાં બાહ્યકુંભક પછી પૂરક કરીને અભ્યાન્તરકુંભક કરવું. પ્રાણાયામ ચિત્તની એકાગ્ર સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ॥ ३५ ॥

શબ્દાર્થ

विषयवती - રસ, રૂપ વગેરે વિષયોવાળી

वा - અથવા

प्रवृत्तिः उत्पन्ना- ઉત્પન્ન થયેલી વૃત્તિ

मनसः स्थितिनिबन्धनी - મનની સ્થિરતા બનાવી રાખે છે.

સૂત્રાર્થ -અથવા ઈન્દ્રિયોની વિષયોને સીધા જ પ્રત્યક્ષ કરતી પ્રવૃત્તિ ચિત્તની સ્થિરતા ઉત્પન્ન કરે છે.

સમજૂતી

આ સૂત્ર ગંધ વગેરે વિષયોવાળી પ્રવૃત્તિને ચિત્ત સ્થિર કરવાના સાધન તરીકે બતાવ્યું છે. ગંધ, રસ, રૂપ, સ્પર્શ શબ્દ વગેરે સૂક્ષ્મ વિષયોનો સાક્ષાત્કાર થવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા થાય છે અને આ ગંધ વગેરે વિષયોનો સાક્ષાત્કાર થવાથી સાધકના સંશયનું નિરાકરણ થઈ જાય છે. યોગાભ્યાસ કરવાથી એ જ્ઞાન થાય છે કે જે સૂક્ષ્મ વિષય યોગાભ્યાસ વગર નથી જાણી શકતા તેને યોગાભ્યાસ દ્વારા જ જાણી શકાય છે. આ રીતે ઈશ્વર જેવા અતિસૂક્ષ્મ પદાર્થને જાણી શકાય છે એવો વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ધારણાનું સ્વાભાવિક પરિણામ છે. યોગીઓ કહે છે કે નાકની અણી પર જો મન એકાગ્ર થાય તો થોડા દિવસ પછી અદભૂત સુગંધનો અનુભવ થવા લાગે છે. જો જીભની અણી ઉપર એકાગ્ર થાય તો અદભૂત સ્વાદનો અનુભવ થવા લાગે છે. આવા અનુભવોથી ચિત્ત તેમાં એકાગ્ર થાય છે. શ્રદ્ધા પ્રગટે છે. સાધનામાં નવો ઉત્સાહ આવે છે. પરિણામે ચિત્તના વિક્ષેપો નબળા પડે છે.

विशोका वा ज्योतिष्पती ॥ ३६ ॥

શબ્દાર્થ

विशोका - શોકથી રહિત

वा ज्योतिष्मती- પ્રકાશથી યુક્ત પ્રવૃત્તિ પણ ચિત્તને શાંત બનાવે છે.

સૂત્રાર્થ - શોકથી રહિત પ્રકાશરૂપ પ્રવૃત્તિ ઉત્પન્ન થતાં ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

સમજૂતી

વિશોકાનો અર્થ શોકરહિત એવો થાય છે. યોગાભ્યાસ કરવાથી તમોગુણ, રજોગુણ નો પ્રભાવ સૂક્ષ્મ થઈ જાય છે. સત્વગુણની પ્રધાનતા થાય છે. સત્વગુણની પ્રધાનતાના કારણથી આ વૃત્તિ દુઃખ રહિત થાય છે. જ્યોતિષ્મતિનો અર્થ છે. પ્રકાશવાળી સત્વગુણ પ્રકાશશીલ છે. તેથી આ પણ પ્રકાશ સ્વભાવવાળી છે. આ પ્રકાશ સૂર્ય જેવો તીવ્ર નથી. જેમ નેત્ર પદાર્થનું પરીજ્ઞાન કરવા માટે સમર્થ છે તેમ જ્યોતિષ્મતિ પ્રવૃત્તિ પણ પદાર્થોના સ્વરૂપને જણાવવામાં સમર્થ છે. શોકરહિત એવી જ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈકવાર સાધકને જ્યોતિ દર્શન થાય છે જે પ્રગતિની નિશાની છે. સાધનામાં એકાગ્રતા, શ્રધ્ધા અને ઉત્સાહ પ્રગટે છે અને વિક્ષેપોનું જોર ઘટે છે.

वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥

શબ્દાર્થ

वीतरागविषयम् - રાગ રહિત (યોગીઓના ચિત્તનું આલંબન કરવાવાળા)

वा चित्तम्- ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

સૂત્રાર્થ- અથવા રાગ રહિત ચિત્તનું (અવલંબવાથી ચિત્ત સ્થિર થાય છે).

સમજૂતિ

ચિત્ત જેની સાથે જોડાઈ તેવા જેવા ગુણો ગ્રહણ કરે છે. કામી પુરુષ સાથે તાદાત્મ્ય થાય તો ચિત્તમાં કામના પેદા થાય છે. પરંતુ વીતરાગ પુરુષ સાથે ચિત્ત જોડાઈ તો પુરુષના ગુણો ચિત્તમાં આવે છે. વિક્ષેપમાંથી મુક્તિ મેળવા માટે આ એક ઉત્તમ સાધન છે. તેથી યોગાભ્યાસીઓએ રાગ રહિત યોગીઓના સત્સંગમાં રહીને તેના આચરણને અનુસરીને તેમના જેવો બનાવોનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આનાથી ચિત્ત એકાગ્રતા કરવામાં સફળતા મળે છે.

स्वप्ननिद्राज्ञानालंबनं वा ॥ ३८ ॥

શબ્દાર્થ

स्वप्न निद्रा ज्ञान आलम्बनम्- સપનાનું આલંબન તથા નિદ્રામાં જ્ઞાનનું આલંબન થવાથી પણ ચિત્ત શાંત થાય છે.

સૂત્રાર્થ -અથવા સ્વપ્ન કે નિદ્રાના જ્ઞાનના અવલંબનથી ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

સમજૂતિ

સ્વપ્નજ્ઞાનના અવલંબનવાળું કે નિદ્રાજ્ઞાનના અવલંબનવાળું યોગીનું ચિત્ત તદાકાર બનીને સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરે છે. જે સાધક ગુરુઓથી યોગવિદ્યા ભણે છે અને સાંભળે છે તેના મનમાં એવા સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ યોગવિદ્યાના સંસ્કારોથી સ્વપ્ન પણ એવા આવે છે. સ્વપ્નઅવસ્થામાં આ સંસ્કારો આવવાથી ઘણો આનંદ થાય છે. જ્યારે આ સ્વપ્નઅવસ્થા સમાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે સ્વપ્નના સમયમાં જે આનંદનો અનુભવ થયો

હોય તે સમાપ્ત થઈ જાય છે. જ્યારે આ સ્વપ્નજ્ઞાનને પોતાના ચિત્તને સમર્પિત કરે છે. ત્યારે ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે.

આજ પ્રકારે જ્યારે વ્યક્તિે સાત્વિક નિદ્રા આવે છે ત્યારે સુખની અનુભૂતિ થાય છે. ગાઢનિદ્રામાં સુખની અનુભૂતિથી સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ સંસ્કારોથી સ્મૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ આ અનુભૂતિને યાદ કરે છે ત્યારે ફરીથી તેને પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે. આવું કરવાથી ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે. જયાં સુખ અને સુખના સાધનોની પ્રાપ્તિ, દુઃખ અને દુઃખના સાધનોની નિવૃત્તિ થાય છે ત્યાં ચિત્ત તરત જ એકાગ્ર થાય છે.

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥

શબ્દાર્થ -यथा अभिमतध्यानात् वा - કોઈપણ માન્ય સિદ્ધાંત અનુસાર ધ્યાન કરવાથી ચિત્ત પ્રસાદન થાય છે.

સૂત્રાર્થ- અથવા પોતાને પસંદ હોય એ ઈષ્ટદેવના ધ્યાનથી ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

સમજૂતિ

જે વિષયમાં સ્વાભાવિકરુચી હોય (મૂર્તિ વગેરે) તેનું ધ્યાન કરવાથી ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે. ધ્યાનનો વિષય સત્ત્વગુણને વધારનાર હોય તે જરૂરી છે કારણ કે જો તેમ ન હોય તો તે ચિત્તપ્રસાદના થઈ શકે. ચિત્ત જેનું ધ્યાન કરે તેના ગુણધર્મો તેમાં પ્રવેશે છે. આ સૂત્રનો અભિપ્રાય છે કે જે જે સાધન યોગને અનુકૂળ છે અને જેનું વાક્ય વેદ તથા વેદાનુકૂલ શાસ્ત્રોમાં કર્યું છે. સાધક તેમાંથી જે તેના માટે અનુકૂલ હોય તેનો અભ્યાસ કરીને ચિત્તને એકાગ્ર કરે.

6.7 *સારાંશ*

મહર્ષિ પતંજલિએ ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતાં નવ વિઘ્નો તથા તેની સાથે બીજ ચાર પ્રકારના ઉપવિઘ્નો ક્યા ક્યા છે અને કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તે સમજાવ્યું અને તેને દૂર કરવા શું શું કરવું તેનું ખુબ જ સુંદર રીતે વર્ણન કર્યું છે. તેમણે જણાવેલ વિઘ્નોએ સામાન્ય માણસની રોજીંદી જિંદગીમાં ઉદ્ભવતા વિઘ્નો છે જે સરળતાથી સમજી શકાય છે. ચિત્તને વિક્ષિપ્ત કરનાર આ અંતરાયોનો નિવારણની પદ્ધતિ પણ અલગ અલગ પ્રકારની બતાવી છે. જેનાથી દરેક વ્યક્તિ તેમની અનુકુળતા અથવા પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરી ચિત્તને પ્રસન્ન રાખી, શાંત અને નિર્મળ બનાવી શકે.શાંત નિર્મળ ચિત્ત હોય તો જ સાધક સાધનામાં આગળ પ્રગતિ કરી શકે છે.

❖ *પારિભાષિક શબ્દો*

અંતરાય	કાર્યમાં વિઘ્ન કરનાર
ભ્રાંતિ	ભ્રમ, આભાસ
ગુરુતા	વિદ્વત્તા, ભારેપણું
આસક્તિ	ખેચાણ
ઉપવિઘ્નો	વિઘ્નમાં આવેલ નાના વિઘ્ન

ઉપેક્ષા	અનાદર
ચિત્ત પ્રસાધન	ચિત્તને પ્રસન્ન કરનાર

6.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

પ્રશ્ન-1 ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતાં અંતરાયોનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-2 ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતાં વિઘ્નોની સાથે ઉત્પન્ન થતાં ઉપવિઘ્નો (વિક્ષેપ-સહભુવ) નું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-3 એકતત્વનો અભ્યાસ એટલે શું ?

પ્રશ્ન-4 ચિત્તની પ્રસન્નતા માટે મહર્ષિ પતંજલિએ ક્યા ક્યા ઉપાયો જણાવ્યા છે ?

પ્રશ્ન-5 ***યથાભિમતધ્યાનાદ્વા*** ***//*** આ સૂત્રને સમજાવો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતાં વિધ્નો ....છે.
2. ઉપવિધ્નો ....છે.
3. દુઃખી વ્યક્તિ પ્રત્યે ....ભાવના કરવી જોઈએ.
4. વ્યાધિ એટલે ....છે.
5. વિશોકાનો અર્થ ....એવો થાય છે.

એકમ 7

સમાધિનું ફળ તથા સમાધિના પ્રકાર

:: રૂપરેખા ::

7.1 *હેતુ*

7.2 *પ્રસ્તાવના*

7.3 *સમાપત્તિ (ધ્યાનથી સમાધિ તરફ)*

7.4 *સબીજ સમાધિ*

7.4.1 *સવિતર્ક સમાધિ*

7.4.2 *નિર્વિતર્ક સમાધિ*

7.4.3 *સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિ*

7.5 *સબીજ સમાધિનું ફળ*

7.6 *નિર્બીજ સમાધિ*

7.7 *સારાંશ*

7.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

7.1 હેતુ

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ….

- સમાપત્તિ વિષે જાણી શકશો.
- સબીજ સમાધિ વિષે જાણી શકશો.
- સબીજ સમાધિના ફળ વિશે જાણી શકશો.
- નિર્બીજ સમાધિ વિશે જાણી શકશો.

7.2 પ્રસ્તાવના

સર્ગક્રમમાં ચેતના સ્વરૂપ સ્થિતિમાંથી ઉતરતા-ઉતરતા પંચભૂતો અને ઈન્દ્રિયો સુધી પહોંચે છે. સમાધિમાંથી તેનાથી તદ્ન વિપરીત અપસર્ગની ઘટના બને છે. સમાધિમાં ચેતનાનું કેન્દ્ર નીચેના સુત્રોની ચેતનામાંથી મુક્ત થતા થતાં ઉચ્ચ સત્રોની ચેતનામાં ગતિ પામે છે. ઉર્ધ્વ ચેતનાના પણ અનેક સ્તરો છે. તે પ્રમાણે સમાધિના પણ અનેક સ્તરો છે તે પ્રમાણે સમાધિના પણ અનેક સ્વરૂપો છે જેમાં સમાધિ ક્રમે ક્રમે વિકાસ પામે છે. સામાન્ય રીતે આરંભની અવસ્થાઓનો પરિપક્વ અભ્યાસથી સાધકની ઉચ્ચ ભૂમિકામાં પ્રવેશ થાય છે. બાહ્ય ચેતનામાંથી મુક્ત થઈને સાધકનો સમાધિમાં પ્રવેશ થાય ત્યારે આ શરૂઆતની સમાધિને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે તેની પણ અનેક ભૂમિકાઓ છે.

મનની વૃત્તિ સ્થિર થતાં ધીમે ધીમે યોગી (સંપ્રજ્ઞતા) સબીજ સમાધિ તરફ ગતિ કરે છે અને સંસ્કારો શેષ ના રહેતા સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ ને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રયત્ન વડે મન ખૂબ જ નાની અણુ જેટલી તેમજ મોટામાં મોટી વસ્તુનું ધ્યાન સહેલાઈથી કરી શકે છે. તેમ થતાં મનની બધી વૃત્તિઓનો પ્રવાહ ધીમે ધીમે ક્ષીણ બની જાય છે.

7.3 *સમાપત્તિ (ધ્યાનથી સમાધિ તરફ)*

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकार:॥ ४० ॥

શબ્દાર્થ

परमाणुपरमहत्त्वान्त: - પરમાણું અને પરમ મહત પર્યંત

अस्य- એનો (પૂર્વ સૂત્રોમાં જણાવેલ સ્થિર થયેલ ચિત્તની)

वशीकार:- વશીકાર થઈ જાય છે.

સૂત્રાર્થ

પૂર્વોક્ત સ્થિર થયેલા ચિત્તનું પરમાણુથી લઈને પરમ મહત તત્વ સુધી વશીકરણ થઈ જાય છે.

સમજૂતિ

પ્રયત્ન વડે મન ખુબ જ નાની, અણુ જેટલી તેમજ મોટામાં મોટી વસ્તુનું ધ્યાન સહેલાઈથી કરી શકે છે. તેમ થતાં મનની બધી વૃત્તિઓનો પ્રવાહ ધીમે ધીમે ક્ષીણ બની જાય છે. જ્યારે આગળના સૂત્રોમાં જણાવેલ ઉપાયોથી ચિત્તને એકાગ્ર થવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે તે સંપૂર્ણ રીતે વશમાં થઈ જાય છે અને નાનામાં નાની તથા મોટામાં મોટા વિષયોમાં કોઈ અડચણ વગર થઈ જાય છે. પછી કોઈ ઉપાયની આવશ્યકતા રહેતી નથી. સૂક્ષ્મ વિષયોની અવધિ પરમાણુ છે અને મોટા વિષયોની અવધિ આકાશ છે. જ્યારે આ બંને વિષયોમાં ચિત્ત સ્થિત થઈ જાય છે ત્યારે સ્થિરતા ચિત્તના વશમાં થઈ જાય છે. અર્થાત્ ઈચ્છાનુસાર ચિત્તને સ્થિર કરી શકાય છે. આ વશ થયેલું પરિપૂર્ણ ચિત્ત ફરી કોઈ અન્ય અભ્યાસ કે ઉપાયની અપેક્ષા નથી રાખતું.

હવે યોગશાસ્ત્રોમાં જણાવેલ વિવિધ સમાપાત્તિઓનું સ્વરૂપ કર્યું છે તે વિષય સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्ति: ॥ ४१ ॥

શબ્દાર્થ

क्षीणवृत्ते: - જેની તામસ- રાજસ વૃત્તિ ક્ષીણ થઈ ચુકી છે એવા

अभिजातस्य इव- -નિર્મલ સ્ફટિકમણીની સમાન

मणे: ग्रहीतग्रहणग्राह्येषु - મણિના ગ્રહીતા, ગ્રહણ અને ગ્રાહ્યમાં

तत्स्थ तदज्जनता -એમાં સ્થિર થઈને એ જ રૂપને પ્રાપ્ત કરે છે.

समापत्ति:- સમાપત્તિ કહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

ક્ષીણ થયેલી વૃત્તિઓવાળું ચિત્ત ઉત્તમ જાતિના સ્ફટિક મણિની જેમ ગ્રહીતા, ગ્રહણ અને ગ્રાહ્યમાં રહીને એમના જેવું રૂપ ધારણ કરે એને સમાપત્તિ કહેવાય.

સમજૂતી

પારદર્શક મણીની જેમ, જે ચિત્તની વૃત્તિઓ સ્થિર થયેલી છે તેવા ચિત્તની ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની એકરૂપ અવસ્થાને સમાપતિ કહેવાય છે. જેવી રીતે પારદર્શક મણીને અન્ય કોઈ રંગીન પદાર્થ પર મુકવામાં આવે તો તે રંગીન પદાર્થ સાથે મણીની એકરૂપતા થાય છે. તેવી રીતે ધારણા ધ્યાનના અભ્યાસથી લરિશુદ્ધ થયેલ ચિત્ત જ્યારે કોઈ વિષય પર એકાગ્ર બને છે ત્યારે તેની સાથે તેનું તાદાત્મ સધાય છે. સાધારણ ચિત્તમાં ગ્રહીતા, ગ્રહણ અને ગ્રાહ્ય અલગ-અલગ રહે છે જ્યારે શુદ્ધ ચિત્તમાં આ ત્રણેય એકરૂપ બની જાય છે. પરિણામે આપોઆપ વૃત્તિ નિરોધ થાય છે.આ અવસ્થાને સમાપત્તિ કહે છે.

સંપ્રજ્ઞાતસમાધિ ગ્રહિતા, ગ્રહણ અને ગ્રાહ્ય આ ત્રણ પ્રકારના પદાર્થોમાં થતી હોય છે. જ્યારે યોગાભ્યાસીનું ચિત્ત વિવેક, વૈરાગ્ય અને અભ્યાસથી વિશુદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે તે કોઈ પદાર્થના સાક્ષાત્કાર કરવા માંગે છે અને અધિકારપૂર્વક ચિત્તને જોડે છે. જ્યારે સ્થૂળભૂતોથી સંબંધ કરે છે તો તે અવસ્થામાં ચિત્ત સ્થૂળભૂતોના સમાન પ્રતિત થાય છે અને જ્યારે સૂક્ષ્મભૂતોથી સંબંધ કરે તો તે તેમના સમાન પ્રતિત થાય છે. જ્યારે ઈન્દ્રિયોથી સંબંધ કરે ત્યારે ચિત્ત ઈન્દ્રિયોના સમાન દેખાય છે. જ્યારે સાધક પોતાના સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે ચિત્તને પોતાના સ્વરૂપથી જોડે ત્યારે ચિત્ત આત્મા જેવો પ્રતિત થાય છે. આ સ્થિતિને સમજવા માટે સ્ફટિકમણીનું ઉદાહરણ આપવામાં આવ્યા છે. જેવી રીતે સ્ફટિકમણી ની જોડે લાલ, પીળું અથવા ગુલાબી રંગનું ફૂલ મૂકવામાં આવે તો સ્ફટિકમણી તે ફૂલના રંગ જેવો પ્રતિત થાય છે. આ પ્રકારે શુદ્ધ મન પણ જે જે પદાર્થો સાથે જોડાય તે તે પદાર્થોના સમાન દેખાય છે. આ ચિત્તની સત્વગુણપ્રદાન અવસ્થા છે. જ્યારે રજોગુણ તમોગુણ પ્રધાન હોય છે અને સ્તવગુણ ગૌણ હોય છે ત્યારે સમાધિ ભંગ થઈ જાય છે. અહિંયા ગ્રહિતાથી જીવાત્મા ગ્રહણથી ઈન્દ્રિયો અને ગ્રાહ્યની સ્થૂળ સુક્ષ્મભૂતોને સમજવું જોઈએ.

હવે આ સમાપાત્તિના જુદા જુદા પ્રકારો છે તેને સમજીએ.

7.4 *સબીજ સમાધિ*

7.4.1 *સવિતર્ક સમાધિ*

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः।। ૪૨ ।।

શબ્દાર્થ

तत्र - એ સમાપત્તિઓમાં

शब्दार्थज्ञानविकल्पैः - શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનની વિકલ્પોથી (ભેદોથી)

संकीर्णा -મિશ્રિત સમાપતિ

सवितर्का समापत्तिः। - સવિતર્ક સમાપતિ કહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

જે શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનના વિકલ્પોથી મિશ્રિત હોય એ સવિર્તક સમાપતિ છે.

સમજૂતિ

શબ્દ અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતું જ્ઞાન એ ત્રણે જ્યારે મિશ્ર થઈ જાય છે ત્યારે સવિતર્કસમાધિ કહેવાય છે. આ શબ્દ અને અર્થ બંનેને પ્રકાશિત કરવાવાળી સત્ત્વ પ્રધાન બુદ્ધિની વૃત્તિ જે શબ્દ ગાય અને તેનો અર્થ ગાય ને મળી જણાવે છે કે જે ગાય શબ્દ છે એનો જ ગાય પશુ વિશેષ અર્થ છે.

આ ત્રણેય ભિન્ન છે. પરંતુ નિરંતર અભ્યાસથી મળેલા પ્રતિતિ થાય છે. જ્યારે ગાયમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરીએ ત્યારે તે સમાધિસ્થ ચિત્તમાં ગાય અર્થ, ગાય શબ્દ અને ગાય જ્ઞાન આ ત્રણેય મળેલા લાગે છે. અર્થાત્ જ્યારે આ ત્રણેયમાં એકાકાર રહે ત્યારે તે સમાપતિ ને સવિતર્ક સમાપતિ કહે છે. આને જ સવિકલ્પ પણ કહે છે. કારણ કે તેમાં શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન આ ત્રણેયનો વિકલ્પ બનેલો રહે છે. આને વિસ્તારથી એવી રીતે સમજવું જોઈએ કે જ્યારે ગાય એવું કહીએ ત્યારે ગાય-અર્થ, ગાય-શબ્દ અને ગાય - જ્ઞાન ત્રણેય એક જ સમજાય છે.

સમાપત્તિ અને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ બંને પર્યાયવાચી સમજવું જોઈએ. સમાધિની જે અવસ્થામાં ધ્યેયના સ્વરૂપને સમ્યક જાણીએ, તે અવસ્થા સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવાય છે. આપણે આગળ જોયું તેમ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિના પણ નીચી ઊંચી અવસ્થાઓના આધાર પર ચાર વિભાગમાં વહેચેલ છે. આ સૂત્રમાં સંપ્રજ્ઞાત સમાધિના નિમ્ન (સૌથી નીચી) અવસ્થાનું વર્ણન કર્યું છે અને એને સવિતર્ક સમાપત્તિ નામ આપવામાં આવ્યું છે. જ્યારે શબ્દ અને જ્ઞાનનો વિકલ્પ (ભેદ) જતો રહે અને ફકત ગાય અર્થ જ ચિત્તમાં જણાય છે ત્યારે તે નિર્વિતર્ક સમાપતિ કહેવાય છે. હવે પછી નિર્વિતર્ક સમાપત્તિનું વર્ણન કરવામાં આવનાર છે. તે એના કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. તેને આગળના સૂત્રમાં સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

7.4.2 *નિર્વિતર્ક સમાધિ*

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥ ४३ ॥

શબ્દાર્થ

स्मृतिपरिशुध्धौ- સ્મૃતિના પરિશુધ્ધ થવાથી

स्वरुपशून्या इव- પોતાના ગ્રહણ રૂપથી શૂન્ય બનેલો

अर्थमात्रनिर्भासा -ફકત અર્થ માત્રનું જ્ઞાન કરવાવાળી (ચિત્તની વૃત્તિ)

निर्वितर्का - નિર્વિતર્ક સમાપતિ કહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

જ્યારે સ્મૃતિ શુદ્ધ થાય એટલે કે ગુણરહિત થાય અને ધ્યેય વસ્તુના કેવળ અર્થને જે પ્રકાશિત કરે ત્યારે તે સમાધિને નિર્વિતર્ક સમાધિ કહેવામાં આવે છે.

સમજૂતિ

જ્યારે સ્મૃતિમાંથી શબ્દ અને અર્થનું સ્મરણ દૂર થઈને શુદ્ધ બની રહે, અર્થાત્ ચિત્ત કેવળ ધ્યેય સ્વરૂપમાંજ તદાકાર બની રહે, ત્યારે તે નિર્વિતર્ક સમાધિ કહેવાય છે. જ્યારે સ્મૃતિ શુદ્ધ થાય એટલે કે ગુણરહિત થાય અને ધ્યેય વસ્તુના કેવળ અર્થને જ પ્રકાશિત કરે ત્યારે તે સમાધિને નિર્વિતર્કસમાધિ કહેવામાં આવે છે. સ્મૃતિની પરિશુદ્ધિ (નિવૃત્તિ) થતાં, સ્વરૂપે શૂન્ય જેવા બનેલા ચિત્તમાં ફક્ત ગ્રાહ્યપદાર્થને પ્રકાશિત કરતી સમાપત્તિ નિર્વિતર્ક છે. સ્મૃતિ પરિશુધ્ધ થતાં સ્વભાન ચાલ્યું જાય છે અને ખરું જ્ઞાન પ્રકાશિત થાય છે.

નિર્વિતર્ક સમાપત્તિ એ સવિતર્ક સમાપત્તિ પછીની ભૂમિકા છે. અહીં ત્રણે પ્રકારના જ્ઞાનનું ભિન્નતા ચાલી જાય છે. માત્ર ખરું જ્ઞાન પ્રકાશિત થાય છે જેને ***अर्थमात्रनिर्भासा*** કહે છે. સામાન્ય અવસ્થામાં માત્ર શબ્દજન્ય અને ઈન્દ્રિયજન્યજ્ઞાન જ હોય છે. સવિતર્ક સમાપત્તિમાં થોડુંક આગળ વધીને અર્થ જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે. પરંતુ હજી ત્રણેય જ્ઞાન મિશ્રિત અવસ્થામાં છે. તેનું કારણ છે સ્મૃતિ. તેથી સ્મૃતિ આ મિશ્રણમાં કારણભૂત છે. સ્મૃતિનું પરિશોધન થતાં નિમ્ન પ્રકારના બંને જ્ઞાન દૂર થાય છે અને ખરું જ્ઞાન પ્રગટે છે.

સવિતર્કમાંથી નિર્વિતર્કમાં જતાં સ્વભાનની ચેતનાનો પણ લોપ થાય છે. સવિતર્ક કરતાં નિર્વિતર્ક સમાપત્તિમાં વધુ ઉંડાણ છે. આ પ્રકારે સ્થૂળભૂત તથા ભૌતિક પદાર્થ વિષયક ગ્રાહ્ય સમાપત્તિના સવિતર્ક - નિર્વિતર્કરૂપ બે પ્રકારનું નિરૂપણ કરીને આગળના સૂત્રમાં પદાર્થ વિષયક સમાપત્તિનાં સવિચાર-નિર્વિચાર એમ બે પ્રકારનું નિરૂપણ કર્યું છે.

7.4.3 *સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિ*

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ॥ ૪૪ ॥

શબ્દાર્થ

एतयैव - આનાથી જ (સવિતર્ક અને નિર્વિતર્ક સમાપતિના વર્ણનથી જ)

सविचारा निर्विचारा च -સવિચાર અને નિર્વિચાર

सूक्ष्मविषया -સુક્ષ્મ વિષયોવાળી

व्याख्याता - વર્ણન સમજી લેવું જોઈએ.

સૂત્રાર્થ

આ પ્રક્રિયા દ્વારા વિચાર સહિતની અને વિચાર રહિતની કે જેમાં ધ્યાનના વિષયો સૂક્ષ્મ હોય છે તેની પણ વ્યાખ્યા થઈ જાય છે.

સમજૂતિ

આગળના સૂત્રમાં કહ્યું તે પ્રમાણે સમજી લેવાનું છે. માત્ર ફર્ક એટલો જ છે કે પહેલાં જે બે પ્રકારની (સવિતર્ક, નિર્વિતર્ક) સમાધિ કહી, તેમાં ધ્યાનનો વિષય સ્થૂળ પદાર્થ છે અને અહીં ધ્યાનનો વિષય સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે. આનાથી જ સૂક્ષ્મવિષયવાળી સવિચાર અને નિર્વિચાર (સમાપત્તિ) સમજાવાઈ છે. પ્રથમ બંને સમાપત્તિના વર્ણનથી સૂક્ષ્મ વિષયવાળી સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાપત્તિ જાણી શકાય. સવિતર્ક અને નિર્વિતર્ક

આ બંને સ્વરૂપો અને સવિચાર અને નિર્વિચાર આ બંને સ્વરૂપોનો ભેદ ***सूक्ष्मविषया*** શબ્દ દ્વારા સૂચિત થાય છે. સૂક્ષ્મ વિષયોમાં તન્માત્રાઓ, મન, અહંકાર અને અવ્યક્ત પ્રકૃતિ સુધીના પદાર્થોનો સમાવેશ થાય છે.

સવિતર્ક સમાધિના સમાન સવિચાર સમાપતિના નામ (શબ્દ), રૂપ(અર્થ) અને જ્ઞાનના પ્રકારથી સંયુક્ત હોવાથી સવિકલ્પ કહે છે આ પ્રકારે નિર્વિચાર સમાધિમાં જેમાં સ્મૃતિના પરિશુદ્ધ થવાથી અર્થાત શબ્દ અર્થ અને જ્ઞાનના પ્રકારોથી રહિત થઈને ચિત્તવૃત્તિ ફકત અર્થ માત્રથી જણાય છે. જેને નિર્વિકલ્પ પણ કહેવાય છે. નિર્વિકલ્પને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સમજી લેવી એ મોટી ભૂલ છે કારણ કે નિર્વિકલ્પમાં આ ત્રણેયનો અભાવ હોય છે તેથી સંસ્કારનું બીજ રહે છે અને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિમાં શુધ્ધ પરમાત્માના સ્વરૂપમાં ચિત્ત અવસ્થિત થાય છે.

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥ ૪૫ ॥

શબ્દાર્થ

सूक्ष्मविषत्वम् - સૂક્ષ્મ વિષયતા (જડ પદાર્થની સૂક્ષ્મતા)

च अलिङ्गपर्यवसानम् - તથા પ્રકૃતિ પર્યંત રહે છે.

सूत्रार्थ- જડ પદાર્થની સૂક્ષ્મતા પ્રકૃતિ પર્યંત રહે છે.

સમજૂતિ

સ્થૂળ વિષયો એટલે ફકત પંચમહાભૂતો અને તેમનામાંથી બનેલું સર્વ સૂક્ષ્મ વિષયોનો આરંભ થાય છે. તન્માત્રાઓ એટલે કે સૂક્ષ્મ પરમાણુઓથી ઈન્દ્રિયો તથા મન,અહંકાર તથા ચિત્ત, સત્વ, રજસ અને તમસ એ ત્રણે ગુણોની સામ્યાવસ્થા કે જેને પ્રધાન-પ્રકૃતિ કે અવ્યક્ત કહેવામાં આવે છે તે બધાંનો સમાવેશ સૂક્ષ્મ વિષયોના વર્ગમાં કરવામાં આવ્યો છે. જેમાંથી બાદ છે એકમાત્ર પુરુષ (આત્મા).

સબીજ સમાધિ

ता एव सबीजः समाधिः ॥ ૪૬ ॥

શબ્દાર્થ

ता एव - તે જ

सबीजः समाधिः- સબીજ સમાધિ કહેવાય છે.

सूत्रार्थ

એ (ચાર સમાપત્તિઓ) સબીજ સમાધિ જ છે.

સમજૂતિ

આ ચાર સમાપત્તિઓ બાહ્યવસ્તુઓના બીજવાળી છે. તેથી સમાધિ પણ સબીજ છે. એવાં સ્થૂળ પદાર્થમાં સવિતર્ક અને નિર્વિતર્ક, તેમજ સૂક્ષ્મ, પદાર્થમાં સવિચાર અને નિર્વિચાર એમ ચાર પ્રકાર સમાધિના વર્ણવ્યા. આ પ્રકારની સમાધિઓને સબીજ સમાધિ કહે છે. આ સમાધિમાં ભૂતકાળના કર્મબીજોનો અથવા પૂર્વજન્મનાં બીજનો નાશ થતો નથી અને તેથી મુક્તિ આપી શકાતી નથી. નિર્વિચાર સમાપતિ આ ચારેયમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ છે પરંતુ તેનું શું ફળ મળે છે તે આગળના સૂત્રમાં કહેવામાં આવે છે.

7.5 *સબીજ સમાધિનું ફળ*

અધ્યાત્મપ્રસાદ

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥૪૭॥

શબ્દાર્થ

निर्विचारवैशारद्ये -નિર્વિચાર સમાપત્તિમાં કુશળતા ઉત્પન્ન થવાથી

अध्यात्मप्रसादः- અધ્યાત્મપ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે.

સૂત્રાર્થ

નિર્વિચાર સમાધિની નિર્મળતા થવાથી ચિત્તમાં અધ્યાત્મપ્રસાદ એટલે કે આંતરિક પ્રસન્નતા થાય છે.

સમજૂતિ

ઉપર વર્ણવેલ સવિતર્ક વગેરે સમાપત્તિઓમાં નિર્વિચાર સમપત્તિ સૌથી ઉચ્ચ અવસ્થા છે. આ નિર્વિચાર સમાપત્તિના પણ નિમ્ન તથા મધ્યમ ઊંચી એવી અવસ્થાઓ છે. અધ્યાત્મપ્રસાદ પણ એક પ્રકારની વિવેકની ઊંચી ઉપલબ્ધિ છે. જે નિર્વિચાર સમપત્તિની સૌથી ઊંચી અવસ્થામાં પ્રાપ્ત થાય છે. શાબ્દિક અર્થમાં અધ્યાત્મપ્રસાદ- બુદ્ધિની પરમ નિર્મળ અવસ્થા.

સમાધિનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં યોગીની બુદ્ધિ અવિદ્યા વગેરે મળોથી રહિત થઈ જાય છે એટલે કે રજોગુણ, તમોગુણથી પ્રભાવિત થતી નથી. વિવેક, વૈરાગ્ય અને અભ્યાસનો સતત સાવધાનીપૂર્વક પ્રયોગ કરવાથી યોગીની સમાધિ બાધા રહિત બની જાય છે. આ સ્થિતિમાં આ યોગી ઉત્કર્ષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. તેનાથી તે પદાર્થના યથાર્થ સ્વરૂપને જાણે છે. અધ્યાત્મપ્રસાદથી જ પ્રજ્ઞા (બુદ્ધિ)નો યોગીને લાભ થાય છે તેનું સાર્થક નામ અગાળના સૂત્રમાં જણાવે છે.

ઋતુંભરા પ્રજ્ઞા

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ॥ ૪૮ ॥

શબ્દાર્થ

ऋतं- યથાર્થ

भरा- ધારણ કરવાવાળી

प्रज्ञा- બુદ્ધિ

સૂત્રાર્થ- એ આધ્યાત્મિક શાંતિ દ્વારા જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. તેને ઋતુંભરા પ્રજ્ઞા અર્થાત્ સત્યથી ભરપૂર જ્ઞાન કહે છે.

સમજૂતિ

નિર્વિચાર સમાધિની સિદ્ધિ થવાથી યોગી ને જે ઉત્કૃષ્ટ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. તેનું નામ ઋતુંભરા છે. કારણ કે તે સત્ય જ્ઞાનને ગ્રહણ કરે છે. અસત્યને નહીં. સાંસારિક

અવસ્થામાં વ્યક્તિને અજ્ઞાન પ્રિય લાગે છે અને તેની બુદ્ધિ અસત્ય જ્ઞાનને ગ્રહણ કરતી રહેતી હોય છે. પરંતુ આ અવસ્થામાં તેની બુદ્ધિ અસત્યજ્ઞાનનો પરિત્યાગ કરીને સત્યજ્ઞાનને ગ્રહણ કરવાવાળી બની જાય છે.

હંમેશાં પરિશુધ્ધ નિર્વિચાર અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ જવાથી સાધકને બુદ્ધિનું ઉચ્ચત્તમ શિખર પ્રાપ્ત થાય છે. આ અવસ્થાને ખૂબ જ સુંદર નામ આપવામાં આવ્યું છે. જેનું નામ ઋતુંભરાપ્રજ્ઞા છે. આ ઋતુંભરાપ્રજ્ઞા કેવી હોય છે તથા આગમ, અનુમાનજન્ય જ્ઞાનથી ઋતુંભરપ્રજ્ઞા જન્ય પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનની શ્રેષ્ઠતા તે આગળના સૂત્રમાં સમજીએ.

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ ४९ ॥

શબ્દાર્થ

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्याम्- શબ્દ પ્રમાણજનીત તથા અનુમાન પ્રમાણજનીત જ્ઞાનથી

अन्यविषया-અન્ય પ્રકારની હોય છે. (ઋતુંભરા પ્રજ્ઞા)

विशेषार्थत्वात्- વિશેષ અર્થનો બોધ કરવાવાળી

સૂત્રાર્થ

શબ્દ પ્રમાણજનીત તથા અનુમાન પ્રમાણજનીત જ્ઞાનથી ઋતુંભરા પ્રજ્ઞા જુદા પ્રકારની હોય છે. જે વિશેષ અર્થનો બોધ કરવાવાળી હોય છે.

સમજૂતિ

શ્રવણ દ્વારા તથા અનુમાન દ્વારા જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે તે જ્ઞાન સાધારણ વિષયોને લગતું હોય છે. પરંતુ ઉપર જણાવેલ સમાધિમાં તો જે વિષય શ્રવણ અને અનુમાનથી પર છે, તેનો બાધ થઈ જાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે, આપણે આપણું લૌક્કિ વિષયોનું જ્ઞાન પ્રત્યક્ષ અનુભવ તેમ જ તેના પરથી તારવેલાં અનુમાન અને ગુરુએ આપેલાં વચનો પરથી મેળવવાનું છે અને છતાં તેઓ કહે છે કે શાસ્ત્રો આપણને સાક્ષાત્કારે પહોંચાડી શકે નહિ. ઘણા બધા શાસ્ત્રોનું વાંચન કર્યા બાદ પણ કશો સાક્ષાત્કાર થાય નહિ. સાક્ષાત્કારનું સઘળું ક્ષેત્ર ઈન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાનથી પર રહેલું છે. યોગશાસ્ર મુજબ મનુષ્યે પોતાના ઈન્દ્રિજન્ય અનુભવો અને જ્ઞાનની પેલે પાર જઈ શકે છે. મનુષ્યની અંદર પોતાની બુદ્ધિને પણ વટાવી જવાની શક્તિ રહેલી છે. ને એ શક્તિ દરેક મનુષ્યમાં, દરેક જીવમાં, દરેક પ્રાણીમાં રહેલી છે. યોગની સાધના વડે એ શક્તિને જગાવી શકાય છે અને ત્યારે મનુષ્ય બુદ્ધિની સાધારણા મર્યાદાને વટાવી જાય છે અને બુદ્ધિના સમગ્ર ક્ષેત્રની પેલે પાર રહેલા સત્યનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરે છે. આ ઋતુંભરા પ્રજ્ઞાને પ્રસંખ્યાન અર્થાત્ વિવેકખ્યાતિના તુલ્ય સમજવી જોઈએ. આ પ્રજ્ઞાનં ફળ આગળના સૂત્રમાં બતાવ્યું છે.

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ ५० ॥

શબ્દાર્થ

तत् जः संस्कार- તે ઋતુંભરા પ્રજ્ઞાથી ઉત્પન્ન થયેલ સંસ્કાર

संस्कारः अन्यसंस्कारप्रतिबन्धी- અન્ય સંસ્કારોને રોકી લે છે.

સૂત્રાર્થ

એનાથી (સમાધિ પ્રજ્ઞાથી) ઉત્પન્ન થયેલો સંસ્કાર, બીજા સંસ્કારો (ભોગજન્ય) નો પ્રતિબંધ (નિરોધ) કરે છે.

સમજૂતિ

આ સમાધિ વડે ઉત્પન્ન થયેલ સંસ્કારો બીજા સંસ્કારોનો પ્રતિબંધ કરે છે અર્થાત્ તેમને આવવા દેતા નથી. આપણે જે અનુભવ કરીએ છીએ તે અનુભવનો આપણા ચિત્ર ઉપર છાપ પડે છે. આ છાપ જે શાસ્ત્રીય ભાષામાં સંસ્કાર કહેવાય છે. આપણે આગળ જોઈ ગયા તેમ આપણા પૂર્વના સંસ્કારો જ આપણને આવા પ્રકારની એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિમાં વિઘ્નરૂપ છે. માત્ર એકાગ્રતાથી જ જ્ઞાનાતીત ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરી શકાય છે. આપણને અનુભવ થયો હશે કે જયારે તમે ચિત્તને એકાગ્ર કરવા બેસો છો ત્યારે નાના પ્રકારના વિચારો તમારા મનમાં તરવરી આવે છે. જયારે તમે ઈશ્વરનું ચિંતન કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે કોણ જાણ કેમ તમારા તમામ સંસ્કારો એકદમ જાગ્રત થઈ જાય છે. બીજે પ્રસંગે તમને આટલું બધું પ્રાબલ્ય જોવામાં નથી આવતું પણ તમે તેમને મનમાંથી કાઢી નાખવા ઈચ્છો એટલે તે ઊલટા વધારે જોરથી આવવાના અને તમારા મનને ચારે દિશાએથી ઘેરી વળવાના. આમ થવાનું કારણ શું ? કારણ એજ કે તમે તેમને દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે તેઓ તેમના સઘળા બળથી તમારી સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે. જૂના ઘર કરી બેઠેલા સંસ્કારોને દબાવી દેવાની જરૂર છે. જયાં સુધી તેમનું પૂરેપરું સમન નહિ થયું હોય ત્યાં સુધી એકાગ્રતા કરવાને વખતે જ તે આવીને ઉભા રહેશે.

આ રીતે એકાગ્રતાનો ભંગ કરવાનું સામર્થ્ય સંસ્કારોમાં રહેલું છે. એટલા માટે જે સમાધિની આપણે હમણાં ચર્ચા કરી ગયા તેનો અભ્યાસ કરવાની ખાસ જરૂર છે. એના વડે જ જૂના સંસ્કારોનું દમન થઈ શકશે. આ સમાધિના અભ્યાસથી જે નવા સંસ્કારો પેદા થશે તે એટલા તો બળવાન હશે કે બીજા તમામ સંસ્કારોનું કાર્ય બંધ કરી દઈ તેમને પૂરેપૂરા દબાવી દેશે.

અહીં યોગજન્યસંસ્કારો ભોગજન્યસંસ્કારોનો પ્રતિબંઘ કરે છે. સાધક સમાધિમાંથી પાછો આવે ત્યારે નવો પ્રકાશ અને નવું જ્ઞાન લઈને આવે છે. સમાધિના વારંવાર અભ્યાસથી જન્મેલા આ યોગ જ સંસ્કારો ભોગજન્ય (માયાજન્ય) સંસ્કારોને ભૂસી નાંખે છે અને સાધકનું ચિત્ત સંસ્કારોથી મુક્ત થવા માંડે છે. એનાથી પણ આગળ વધીને માયિક સંસ્કારોથી મુક્ત થયેલું ચિત્ત સમાધિજન્ય સંસ્કારોથી મુક્ત થાય - તેનો પણ નિરોધ થાય ત્યારે નિબીજ સમાધિ ઘટે છે. સબીજ સમાધિની સૌથી ઉંચી અવસ્થાનું વર્ણન કરીને હવે નિર્બીજ સમાધિના સ્વરૂપ અંગે પતંજલિ આગળ જણાવે છે.

7.6 *નિર્બીજ સમાધિ*

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधीः ॥ ५१ ॥

શબ્દાર્થ

तस्य अपि- તે ઋતુંભરા પ્રજ્ઞા જનિત સંસ્કારનો પણ

निरोधे -નિરોધ થતાં

सर्वनिरोधात्- બધી ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધ થવાથી

नीर्बिजः समाधीः -નિર્બીજ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સૂત્રાર્થ

એનો (સમાધિપ્રજ્ઞા જન્ય સંસ્કારોનો) પણ નિરોધ થતાં, સર્વ નિરોધ થવાથી નિર્બીજ સમાધિ થાય છે. ઉપર જણાવેલ બીંજા બધાં સંસ્કારોને દબાવી દેનારા સંસ્કારોના પણ નિરોધ કરવાથી સંસ્કાર માત્રનો નિરોધ થઈ જશે અને તેમ થતાં જ નિર્બીજ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે.

સમજૂતિ

નિર્બીજ સમાધિ સંપ્રજ્ઞાતસમાધિની ઉત્પન્ન પ્રજ્ઞાને તથા તેનાથી ઉત્પન્ન થતાં સંસ્કારોને રોકી દે છે. સાંસરિક અવસ્થામાં વૃત્તિઓથી જે સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે તેને વ્યુત્થાનસંસ્કાર કહેવાય છે. નિરોધઅવસ્થા અર્થાત્ નિર્બીજ સમાધિની અપેક્ષાથી સંપ્રજ્ઞાત સમાધિના સંસ્કારો પણ વ્યુત્થાન સંસ્કાર કહેવાય છે. નિરોધ અવસ્થા ફકત સમાધિજન્ય ઋતુંભરા પ્રજ્ઞાની જ વિરોધી નથી પરંતુ પ્રજ્ઞાજન્ય સંસ્કારોની પણ વિરોધી છે. અર્થાત્ આ નિરોધથી જે સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે તે બધાં સંપ્રજ્ઞાત સમાધિજન્ય સંસ્કારોને રોકીને જ ઉદય થાય છે. આ નિરોધાવસ્થામાં ક્લેશ જનક વ્યુત્થાનસંસ્કાર તથા સંપ્રજ્ઞાત સમાધિજન્ય સંસ્કારો સહિત ચિત્ત પોતાની પ્રકૃતિમાં વિલીન થઈ ને અવસ્થિત થાય છે. આ સમાપ્ત અધિકાર વાળા ચિત્તના નિવૃત્ત થવાથી પુરુષ શુદ્ધ પરમાત્મા સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થઈને ફક્ત શુધ્ધ અને મુક્ત બને છે. આ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિના લાભથી યોગી જીવનમુક્ત પદને પ્રાપ્ત કરે છે.

7.7 *સારાંશ*

મહર્ષિ પતંજલિએ સમાધિના નિમ્નકક્ષાથી લઈને ઉચ્ચકક્ષા સુધીના સમાધિનું ખુબ જ સુંદર અને સૂત્રાત્મક વર્ણન કર્યું છે. જેમાં સાધકના યોગના અભ્યાસના આરંભથી લઈ નિર્બીજ સમાધિ સુધીની અવસ્થામાં કઈ રીતે પહોંચવું તેનું ક્રમિક વર્ણન કર્યું છે. સમાધિપાદમાં પતંજલિએ યોગના સ્વરૂપથી લઈ ચિત્તની વૃત્તિઓ, તથા આ વૃત્તિઓ દૂર કરવાના ઉપાયો જેવા કે અભ્યાસ, વૈરાગ્ય તથા ઈશ્વરપ્રણિધાન વગેરેનું વર્ણન કર્યું છે. ચિત્ત શાંત થતાં ક્રમિક રીતે એટલે કે સંપ્રજ્ઞાતસમાધિ થી અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની અવસ્થા

સુધીનું વર્ણન કરેલ છે. આગળના પાદમાં એટલે કે સાધનપાદમાં પતંજલિએ સાધકને સમાધિ મેળવવા માટેનાં બીજા ક્યા ઉપાયો કરવા તેનું વર્ણન કર્યું છે.

❖ *પારિભાષિક શબ્દો*

સંસર્ગક્રમ	શુદ્ધિ બાદ અમલ કરવાનો ક્રમ
સ્ફટીકમણિ	સ્ફટીકનો મણિ
પારદર્શક	આરપાર જોઈ શકાય તેવું
સબીજ	બીજ સાથે
સત્વપ્રધાન	જેમાં સત્વ ગુણની પ્રધાનતા હોય
પ્રજ્ઞા	બુદ્ધિ

7.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

પ્રશ્ન-1 સમાપત્તિનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-2 સવિતર્ક સમાધિનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-3 નિર્વિતર્ક સમાધિનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-4 નિર્બીજ સમાધિ એટલે શું ?

પ્રશ્ન-5 ઋતુંભરાપ્રજ્ઞા સમજાવો.

પ્રશ્ન-6 સબીજ સમાધિના ફળનુ વર્ણન કરો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. સમાપત્તિનો પર્યાય શબ્દ .... છે.
2. સમાપત્તિના .... પ્રકાર છે.
3. સવિતર્ક સમાધિનું ....પદાર્થોનું ધ્યાન કરે છે.
4. નિર્વિતર્ક સમાધિનું ....પદાર્થોનું ધ્યાન ઘરે છે.
5. અધ્યાત્મપ્રસાદથી ....પ્રજ્ઞાનો લાભ થાય છે.

વિભાગ- ૨ :   સાધનપાદ

એકમ 1 ક્રિયાયોગનું સ્વરૂપ અને એનું ફળ

::રૂપરેખા::

1.1 હેતુ

1.2 પ્રસ્તાવના

1.3 ક્રિયાયોગની વ્યાખ્યા

- **1.3.1** તપની સંકલ્પના
- **1.3.2** સ્વાધ્યાયની સંકલ્પના
- **1.3.3** ઈશ્વરપ્રણિધાનની સંકલ્પના

1.4 તપનું ફળ

1.5 સ્વાધ્યાયનું ફળ

1.6 ઈશ્વરપ્રણિધાનનું ફળ

1.7 ક્રિયાયોગની ફળશ્રુતિ

1.8 સારાંશ

1.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ....

- *ક્રિયાયોગ ની વ્યાખ્યા સમજી શકશો.*
- *તપ વિષે જાણી શકશો.*
- *સ્વાધ્યાય વિષે જાણી શકશો .*
- *ઈશ્વરપ્રણિધાન વિષે જાણી શકશો.*
- *ક્રિયાયોગના ફળ વિષે જાણી શકશો.*

1.2 પ્રસ્તાવના :

મહર્ષિ પતંજલિએ એકાગ્ર ચિત્તવાળા સાધક માટે યોગસૂત્રના પ્રથમ પાદ – સમાધિ પાદમાં યોગનો ઉપદેશ આપેલ છે. એમાં યોગના ઉત્તમ અધિકારીઓ માટે યોગનું સ્વરૂપ, તેના પ્રકાર તથા તેનું ફળ સંપ્રજ્ઞાત તથા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનું વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે. યોગનામુખ્ય ઉપાય અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની વિધિ બતાવી છે. પરંતુ સમાહિત ચિત્તવાળા

વ્યક્તિ બહુ ઓછા હોય છે. સમાજમાં સાંસારિક વિષય વાસનાઓ તથા રાગદ્વેષથી ઓતપ્રોત મનવાળા વધારે હોય છે. આ પ્રકારના વ્યક્તિઓ આ શાસ્ત્રમાં વિક્ષિપ્ત ચિત્તવાળા કહ્યા છે. આવાં વ્યક્તિઓ માટે વૃત્તિનિરોધ હેતુ અભ્યાસ અને વૈરાગ્યના માર્ગ પર ચાલી શકવું અસંભવ હોય છે. સૌ પ્રથમ ક્રિયાપ્રધાન રીત થી ધીમે-ધીમે આવા વ્યક્તિઓના મનથી રાગદ્વેષની અધિકતાને મંદ કરાય તથા વિષયો પ્રત્યે આકર્ષણને ઓછું કરવામાં આવે જેનાથી તેમનું ચિત્ત ધીમે-ધીમે સમાહિત થઇ શકે. વિક્ષિપ્તાવસ્થા મનવાળા પોતાના સાચા સ્વરૂપ ને જાણી શકે નહિ. ચંચળ ચિત્ત વાળા સાધક પણ કેવી રીતે યોગી બની શકે તેના માટે મહર્ષિ પતંજલિ સાધનપાદની શરૂઆત કરે છે. યોગના અંગોમાં પ્રવૃત્તક કરતાં પહેલાં સૌ પ્રથમ ચિત્તની શુદ્ધિનો એક સરળ ઉપાય, ''ક્રિયાયોગ'' બતાવે છે. હવે આપણે એ સમજવાની કોશિશ કરીશું કે ક્રિયાયોગ શું છે?

1.3 *ક્રિયાયોગની વ્યાખ્યા*

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः॥१॥

શબ્દાર્થઃ

तपः स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधानानि - *તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન*

क्रियायोगः - *ક્રિયા (કર્મ) યોગ છે*

સૂત્રાર્થ :

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન ક્રિયા (કર્મ) યોગ છે.

1.3.1 *તપની સંકલ્પના*

સમજૂતીઃ

તપ શબ્દ तपस् ધાતુથી બનેલો છે, જેનો અર્થ 'તપવું' છે. જેમ સોનાને તપાવવાથી તેમાં છુપાયેલી અશુદ્ધિઓ નો નાશ થાય છે અથવા બળી જાય છે, અને સોનું શુદ્ધ થાય છે અને ચમકવા લાગે છે, તે જ રીતે સાધકનું શરીર અને મન તપશ્ચર્યા દ્વારા શુદ્ધ થાય છે. આપણા વર્ણઆશ્રમ, પરિસ્થિતિ અને યોગ્યતા અનુસાર, સ્વધર્મનું પાલન કરવું તથા તેનાથી જે શારીરિક અથવા માનસિક વેદના મળે છે તે સહર્ષ સહન કરવું તેને 'તપ' કહેવામાં આવે છે. તેનાં ત્રણ પ્રકાર છે.

(૧) શારીરિક   (૨) માનસિક   (૩) વાચિક

❖ ઉપવાસ કરવો, વ્રત કરવું કોઈ સંકલ્પ લેવો આ બધું શારીરિક તપ છે. તપના નામ પર કોઈ લોકો ભૂખ્યા રહે છે. શરીરને અગ્નિમાં તપાવે છે. કેટલાક લોકો એક પગ સાથે ઉભા રહે છે, આ તપ નથી. તેમાં શરીર અસ્વસ્થ થાય છે અને માનસિક અશાંતિ ઉત્પન્ન થાય છે. અને માનસિક અશાંતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ તબક્કે કોઈ ભગવાનની ઉપાસના કરી શકતું નથી.

❖મનને સંયમમાં રાખવું એ માનસિક તપ છે. તે મનને હિંસક ભાવનાઓ અને મનમાં અશુદ્ધ વિચારો રાખવાથી રોકવાનું છે.

❖વાણીને સંયમમાં રાખવી તે વાચિક તપ છે. ફક્ત સત્ય, પ્રિય અને આવશ્યકતા અનુસાર બોલવું તે વાચિક તપ છે. વાણીને સંયમમાં રાખીને પ્રયત્ન કરીને અઠવાડિયામાં એક દિવસ મૌનવ્રત રાખવું જરૂરી છે.

❖શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના ૧૭મા અધ્યાય મુજબ, તપ સાત્વિક, રાજસિક અને તમસીક આ ત્રણ પ્રકારનાં છે. તેમાં એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે ફળ ઈચ્છા વગરના હોય તેવા નિષ્કામી યોગી પુરુષ દ્વારા પરમ શ્રદ્ધાથી કરવામાં આવતાં તપને (શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક) સાત્વિક કહેવામાં આવે છે.

❖આતિથ્ય, સન્માન અને ઉપાસના માટે અથવા ફક્ત દંભમાં કરવામાં આવતી તપશ્ચર્યાને ક્ષણિક ફળદાયી તપ રાજસ કહેવામાં આવે છે.

❖જે તપ મૂઢતાપૂર્વક હઠથી મન-વાણી અને શરીરને દુઃખ આપી અથવા બીજાનું ખરાબ કરવા માટે કરવામાં આવે છે, તે તપ તામસી કહેવાય છે.

સુખ-દુઃખ, ઠંડી-ગરમી, ભૂખ-તરસ, ખોટ-લાભ, માન-અપમાન વગેરે વિવિધ દ્વન્દ્વ સહન કરવાની શક્તિ તપશ્ચર્યામાંથી આવે છે. એટલે કે, તેને તાપ કહેવામાં આવે છે. મુશ્કેલીઓને સહન કરવાથી સહનશક્તિ વધે છે અને તેમની સહનશક્તિ સરળ બને છે. ઉદાહરણઃ જે વ્યક્તિને સવારે છ વાગ્યે ઉઠવાની ટેવ હોય અને જો તેને યોગ અથવા કેટલાક કામ ચાર વાગ્યે કરવા પડે તો તે મુશ્કેલ લાગે છે. પરંતુ અભ્યાસ કરતાં કરતાં તે જ વ્યક્તિ માટે ચાર વાગ્યે જાગવું સરળ બને છે. પરંતુ તપ એવી રીતે કરવું જોઈએ કે શરીર બીમાર ન થાય અને માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે.

આ સૂત્રમાં ત્રણ ક્રિયાઓને યોગ કહ્યો છે. તેનાથી એ પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે આ ત્રણ ક્રિયા જ યોગ છે તો વૃતિઓના નિરોધને યોગ કેમ કહે છે. તેનું સમાધાન એ છે કે આ ત્રણેય યોગના સાધન છે. તેના અનુષ્ઠાનથી વૃત્તિનિરોધની સિદ્ધિ થાય છે. તેથી સાધન અને સાધ્યમાં અયોગ્ય રીતે માનીને ક્રિયાયોગને યોગ નામથી કહેવામાં આવે છે. તેના આચરણથી યોગની સિદ્ધિ થાય છે. તેથી આ સાધનોને યોગ કહે છે.

1.3.2 *સ્વાધ્યાયની સંકલ્પના*

મોક્ષ શાસ્ત્રોનું વાંચન, પ્રણવાદી પવિત્ર મંત્રોના અર્થ સાથે જાપ કરવો એ સ્વાધ્યાય છે. આત્મ ઉન્નતિમાં સહાયક સાહિત્યનો અભ્યાસ કરવો, દરરોજ પોતાનું નિરીક્ષણ કરવું અને પવિત્ર 'ૐ' નો જાપ કરવો વગેરેને 'સ્વાધ્યાય' કહે છે. સ્વાધ્યાય એટલે સ્વનો અભ્યાસ કરવો. તેને આત્મચિંતન કરવું પડશે કે "મને આ માનવ જીવન મળ્યુ છે, મને આ કેમ મળ્યું છે અને આ જીવનમાં મારે શું શું કરવાનું છે, મારું અંતિમ લક્ષ્ય શું છે?" આ જ્ઞાન કોઈપણ ગુરૂ પાસે લઈ શકે છે. આ રીતે, સાધકને આત્મચિંતક બનવું પડશે.

1.3.3 *ઈશ્વરપ્રણિધાનની સંકલ્પના*

ઈશ્વરની અનન્ય ભક્તિ, મન, વાણી અને શરીરથી કરવાવાળી બધીજ ક્રિયાઓને ઈશ્વરને સમર્પિત કરી દેવી, તેના કોઈ લૌકિક ફળની ઈચ્છા ન રાખવી, શરીર, ઇન્દ્રિયો, ધન, સંપત્તિ વગેરે સમસ્ત પદાર્થોને ઈશ્વરના માની તેને સમર્પિત કરી દેવા. તેની આજ્ઞા અનુસાર તે બધાં પદાર્થોનો પ્રયોગ કરવો. ઈશ્વરને પોતાના પિતા-માતાના ગુરૂ સમજવા આવું કરવાથી ઈશ્વર તરફથી વિશેષ સહાયતા મળે છે. જેનાથી કોઈ વિઘ્ન વગર સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.

ભગવાનનાં નામ, સ્વરૂપો, લીલા, ધામ, ગુણો અને પ્રભાવો વગેરેને સાંભળવું, જાપ કરવો અને તેનું ચિંતન કરવું, બધા કર્મો ભગવાનને સમર્પણ કરવા વગેરે પાલન કરવું અને ઈશ્વરને અનન્ય રીતે પ્રેમ કરવો - આ બધા ઈશ્વરપ્રણિધાનના અવયવો છે.

આ સૂત્રમાં, ત્રણ ક્રિયાઓને યોગ કહેવામાં આવે છે. આ ત્રણેય (તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાન) યોગનું સાધન છે. તેની ધાર્મિક વિધિના યોગથી યોગની સિધ્ધિ થાય છે. તેથી, આ સાધનોને યોગ કહેવામાં આવે છે. **स हि क्रियायोग**

હવે આપણે સમજીશું કે તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વરપ્રણિધાનથી આપણને શું ફળ મળે છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ સાધનપાદમાં 43,44,45 સૂત્રોમાં અનુક્રમે તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન ના પરિણામ શું છે તેનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

1.4 *તપનું ફળ*

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः॥४३॥

શબ્દાર્થ

काया इन्द्रिय सिद्धिः – શરીર અને ઇન્દ્રિયો સંબંધિત આંતરિક શક્તિની પ્રાપ્તિ

अशुद्धिक्षयात् – અશુદ્ધિનો ક્ષય થવાથી

तपसः- તપ દ્વારા

સૂત્રાર્થ

તપના પ્રભાવથી જયારે અશુદ્ધિનો નાશ થાય છે ત્યારે શરીર અને જ્ઞાનેન્દ્રિયોની સિદ્ધિ થઇ જાય છે. શરીર અને જ્ઞાનેન્દ્રિય-કર્મેન્દ્રિય સહિત મન કાબુમાં આવે છે.

બધા પ્રકારના (માનસિક, વાચિક,શારીરિક) તપના અનુષ્ઠાન દ્વારા અશુદ્ધિનો નાશ થઈ જાય છે. અને તેમાં સાધકને શરીર અને ઇન્દ્રિયોથી સંબંધિત વિભિન્ન આંતરિક ક્ષમતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

સમજુતિ

આ સૂત્રમાં તપનું ફળ બતાવવામાં આવ્યું છે. તપના વિષયમાં પહેલા લખવામાં આવ્યું છે કે ધર્માચરણ કરવામાં જે બાધાઓ આવે છે, તેને સહન કરવું તે તપ છે.

જયારે યોગાભ્યાસી શરીર, વાણી અને મનથી યોગ્ય રૂપમાં તપનું અનુષ્ઠાન કરે છે ત્યારે શરીર સ્વસ્થ અને બળવાન બની જાય છે. ઇન્દ્રિયોમાં દૂર થી સાંભળવાનું, જોવાની ક્ષમતા

ઉત્પન્ન થઇ જાય છે. તપથી શરીરમાં આ શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે, જેનાથી યોગાભ્યાસી લાંબા સુધી આસન પર બેસીને પ્રાણાયામ અને ઈશ્વરનું ધ્યાન કરી શકે છે. જે સાધકનું શરીર તપેલ નથી હોતું તે આ કાર્યોને સંપાદન કરી શકતું નથી. લાંબા સમય સુધી આસન પર સુખપૂર્વક બેસવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા થાય છે.

ઇન્દ્રિયોની શુદ્ધિ થવાથી સાધકે અધર્માચરણથી દૂર થઈને ધર્માચરણને અનુસરે છે. મનને રાગ, દ્વેષ વગેરે વિષયોથી હટાવીને યોગાભ્યાસમાં લગાવવાથી માન-અપમાન વગેરે સહન કરવું એ માનસિક તપ છે. આ તપના કારણે યોગી માનસિક ક્ષોભથી દૂર થઇ જાય છે. આના દ્વારા જ તે જન્મ-જન્માંતરોની વાસનાઓને સૂક્ષ્મબનાવે છે.

તપની વિધિથી તમામ પ્રકારના (માનસિક, વાચિક, શારીરિક) કુસંસ્કારનો નાશ થાય છે. અને તેમાં, સાધકને શરીર અને ઇન્દ્રિયોથી સંબંધિત વિવિધ આંતરિક ક્ષમતાઓ મળે છે.

- ❖ કાયર્સિદ્ધિ - તંદૂર સ્ત, મજબૂત, સ્વચ્છ અને જીવંત શરીર હોવું. જે સાધકના વશમાં રહે.
- ❖ ઇન્દ્રિય સિદ્ધિ - વિષયોને દૂર થી તથા સ્પષ્ટ જોવું, સાંભળવું વગેરેની સામર્થ્ય વૃદ્ધિ થાય અને એકાદશ ઇન્દ્રિયો સાધકના વશમાં રહે.
- ❖ અશુદ્ધિ (ક્ષયાત) –કાયીક અશુદ્ધિ જેવી કે વાત્ત, પિત્ત, કફની વિષમતાથી ઉત્પન્ન થતાં વિકાર, તમો ગુણ વગેરે માનસિક અશુદ્ધિથી ઉત્પન્ન થતાં આળસ વગેરે દોષોનો નાશ થવાથી તપના અનુષ્ઠાનથી અશુદ્ધિનો ક્ષય થાય છે.

આચરણમાં લેવામાં આવતું તપ અશુદ્ધિવાળું આવરણ રૂપી મળ ને નાશ કરે છે. તે આવરણ મળ ના દૂર થવાથી કાયા ની સિદ્ધિ જેવી કે અણિમા વગેરે થઇ જાય છે. તે પ્રકારે ઇન્દ્રિયોની સિદ્ધિ જેમ કે દૂર થી જોવું, સાંભળવું વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે. આમ કાયા અને એકાદશ ઇન્દ્રિયો સાધકના વશમાં રહે છે.

જેમ લોખંડ વારંવાર અગ્નિ પર ગરમ કરવામાં આવે છે અને પછી ટીપવામાં આવતાં તેનો મળ દૂર થાય છે અને પછી તેનો ઉપયોગ ઇચ્છા મુજબ થઈ શકે છે. આ પ્રકારે તપના નિરંતર અનુષ્ઠાનથી અશુદ્ધિઓ દૂર થવાથી શરીર સ્વસ્થ, સ્વચ્છ, અને હલકુ બને છે. તેથી અણિમા વગેરેસિદ્ધિઓ મળે છે અને ઇન્દ્રિયો દિવ્ય દર્શન, દિવ્ય શ્રવણ અને દૂર શ્રવણ વગેરે સિદ્ધિઓને પ્રાપ્ત કરવામાં સમર્થ બને છે.

જેઓ ભગવાનની સૃષ્ટિમાં પ્રકાશના રૂપમાં, વિસ્તૃત પવિત્ર આચરણનું ધ્યાન કરે છે, તે જ ભગવાનને પ્રાપ્ત કરવામાં સક્ષમ છે. તેથી, શરીર, ઇન્દ્રિયો અને મનથી, તમારે હંમેશાં કઠોરતાની વિધિઓ કરવી જોઈએ.

1.5 *સ્વાધ્યાય નું ફળ*

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः॥४४॥

શબ્દાર્થઃ

स्वाध्याय आदि —સ્વાધ્યાય વગેરે(થી)

इष्टदेवता सम्प्रयोगः — ઈષ્ટ (દિવ્ય) આત્માઓ સાથે સંપર્ક થવા લાગે છે

સૂત્રાર્થ

સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટ આત્માઓ સાથે સંપર્ક થવા લાગે છે.

સમજૂતી

આ સુત્રમાં સ્વાધ્યાયનું ફળ જણાવ્યું છે. સ્વાધ્યાય એટલે મોક્ષશાસ્ત્રોનું અધ્યયન કરવું અને પ્રણવ આદિનો અર્થ સહિત જપ કરવો. સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટદેવતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. શાસ્ત્રોના અધ્યયન અને તેના અનુસાર આચરણથી વ્યક્તિની યોગ્યતા એટલી વધી જાય છે કે તે વિશુદ્ધ યોગીઓને જાણવામાં સમર્થ બની જાય છે. ૐ અથવા ઈશ્વરના સ્વરૂપનું વર્ણન કરવાવાળા મંત્રોનો અર્થ સહિત જપ કરવાથી ઈશ્વરની સાથે સાધકનો સંબંધ બંધાય છે. ઈશ્વર સાથે સંબંધ થવાથી સાધકને ઉત્તમ કાર્યોમાં સહાયતા મળે છે. વેદ વિદ્યાને ન જાણવાવાળા વ્યક્તિ ઈશ્વર પ્રાપ્તિ કરી શકતા નથી. તેમના જીવનના આત્મ-અધ્યયન, ગ્રંથ, જાપ અને અધ્યયનના પ્રભાવવાળા યોગીઓ જે ઈષ્ટ દેવતાના દર્શન કરવા માંગે છે, તેના દર્શન થઇ જાય છે.

જીવાત્માના પ્રમુખ ઈષ્ટ દેવતા ભગવાન છે. ઈશ્વરની પ્રાપ્તિથી બધી ઈચ્છાઓ પૂર્ણ થાય છે. વેદો અને વેદાનુકૂલ મુક્તિના સ્વરૂપનું વર્ણન કરનારા શાસ્ત્રોનું વાંચન કરવાથી ભગવાનના સ્વરૂપની આંતરદૃષ્ટિ થાય છે અને ભગવાનને પ્રાપ્તિના સાધન અને તેનીપ્રાપ્તિથી થતા ફાયદાઓ વિશે પણ જ્ઞાન થાય છે. આ જ જ્ઞાન આત્મ-અધ્યયન કર્યા વિના થતું નથી. શાસ્ત્રોના અધ્યયન દ્વારા, ભગવાનનો સ્વભાવ અને સંબંધ જાણી શકાય છે. તે પછી ચિંતન, મનન અને નિદિધ્યાસન કરવામાં આવે છે. ધ્યાન અને ધ્યાન કર્યા પછી, સાધકને ઈષ્ટદેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. તેની સાથે તેના તમામ દુઃખો નાબૂદ થાય છે અને આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

1.6 *ઈશ્વરપ્રણિધાનનું ફળ :*

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्॥४५॥

શબ્દાર્થ —

समाधिसिद्धिः – સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.

ईश्वरप्रणिधानात् – ઈશ્વરપ્રણિધાન દ્વારા

સૂત્રાર્થ :

સમાધિની સિદ્ધિ ઈશ્વરપ્રણિધાન દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે.

સમજૂતીઃ

આ સૂત્રમાં ઈશ્વરપ્રણિધાનનું ફળ કહેવામાં આવ્યું છે.

ઈશ્વરની શરણાગતિથી યોગ સાધનામાં આવવાવાળા વિઘ્નોનો નાશ થઈને શીઘ્ર સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. ઈશ્વરની ભક્તિ વિશેષ તથા સંપૂર્ણ કર્મ તથા તેના ફળોને ઈશ્વરને સમર્પિત કરી દેવાથી વિઘ્ન દૂર થઈ જાય છે. ઈશ્વરપ્રણિધાન કરવાથી સાધકને જ્ઞાન અને આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. અને તેના દ્વારા અજ્ઞાન દૂર થાય છે અને વિઘ્નોનો નાશ થાય છે.

અહીં શંકા થઈ શકે છે કે જ્યારે ઈશ્વરપ્રણિધાનથી સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે તો અન્ય યોગાંગોની વિધિ (અનુષ્ઠાન) કેમ કરવામાં આવે છે? તેનો ઉપાય એ છે કે યોગના અન્ય ભાગો ઈશ્વરપ્રણિધાન સહાયક છે. તેની વિધિ વિના ઈશ્વરપ્રણિધાન થઈ શકતું નથી. ઈશ્વરપ્રણિધાન વિના અન્ય યોગાંગોનું પાલન કરી શકાતું નથી. તેથી, એકબીજાના સહકાર એ પરસ્પર નિર્ભરતાની સિદ્ધિ છે. ઈશ્વરપ્રણિધાન વિના સાત અંગોની વિધિથી વિવિધ પ્રકારના વિક્ષેપોની હાજરીને કારણે લાંબા ગાળે સમાધિનો લાભ મળે છે. તેથી યોગના સાધકોએ ઈશ્વરપ્રણિધાન સહિત યોગાંગોની વિધિઓ કરવી જોઈએ.

આ રીતે, મહર્ષિ પતંજલિએ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનનું ફળ કહ્યું, પણ ત્રણેયને જોડીને કરેલી ક્રિયાનું પરિણામ સાધનના બીજા સૂત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે.

1.7 *ક્રિયાયોગની ફળશ્રુતિ :*

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च॥२॥

શબ્દાર્થઃ

समाधिभावनार्थः -સમાધિની સિદ્ધિ કરવા માટે

क्लेशतनूकरणार्थः च – તથા ક્લેશોને સૂક્ષ્મ કરવા માટે

સૂત્રાર્થ :

ક્રિયાયોગનો અભ્યાસ સમાધિની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરવા માટે તથા ક્લેશોને સૂક્ષ્મકરવા માટે કરવામાં આવે.

સમજૂતીઃ

આ સૂત્રમાં ક્રિયાયોગના ફળનું વર્ણન છે. તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનના અનુષ્ઠાનથી અવિદ્યાદિ પાંચ ક્લેશ નબળા થઈ જાય છે અને સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.

દરેક સાધકે અવિદ્યાના સ્વરૂપ સારી રીતે સમજી લેવા જોઈએ. અનિત્ય ને નિત્ય અને નિત્ય ને અનિત્ય, અશુદ્ધ ને શુદ્ધ અને શુદ્ધ ને અશુદ્ધ, દુઃખને સુખ અને સુખને દુઃખ, અનાત્મા ને આત્મા અને આત્માને અનાત્મા જાણવું તે અવિદ્યાનું સ્વરૂપ છે.

ઇન્દ્રિયોમાં દોષ આવી જવાથી અશુભ સંસ્કારોથી, અધર્માચરણથી, તમોગુણથી અને કુસંગથી અવિદ્યા ઉત્પન્ન થાય છે. તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનથી આ અવિદ્યાને ઉત્પન્ન કરવાવાળા દોષ નબળા થઈ જાય છે. જેમ-જેમ અવિદ્યાના કારણ નબળા થઈ જાય છે, તેમ-તેમ અવિદ્યા વગેરે કલેશ નબળા થતાં જાય છે. ધર્માચરણથી અશુભ સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. તે અશુભ સંસ્કારોથી અવિદ્યા ઉત્પન્ન થાય છે. ધર્માચરણથી શુભ સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે, તેનાથી વિદ્યા ઉત્પન્ન થાય છે. આમ તે વિદ્યાથી અવિદ્યા વગેરે કલેશ નબળા થઈ જાયછે.

ક્રિયાયોગનો બીજો હેતુ સમાધિને સિદ્ધ કરવું છે. આગળના સૂત્રમાં વ્યાખ્યા પ્રસંગમાં એ બતાવવામાં આવ્યું છે કે ધર્માચરણ કરવાથી બધાં પ્રકારની બાધાઓને સહન કરવું તપ છે. યમ-નિયમ વગેરે અષ્ટાંગ યોગનું આચરણ ધર્માચરણ છે.

આ પ્રકારથી મોક્ષશાસ્ત્ર નું અધ્યયન અને પ્રણવાદિ પવિત્ર મંત્રોનો અર્થ સહિત જપ કરવાથી સમાધિ ની સિદ્ધિ થાય છે. મોક્ષશાસ્ત્રોને ભણવાથી સમાધિના વિષયમાં સાધક ને વિશિષ્ટ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેથી તેના સ્વાધ્યાય સમાધિનું સાધન માનવામાં આવેછે.
આ સૂત્રમા ક્રિયાયોગ એટલે કે ફળનુંવર્ણન છે. ક્રિયાયોગથી બે ફળ મળે છે.

1) સમાધિની ઉત્પત્તિ
2) અવિદ્યાદિ ક્લેશોને તનું (સૂક્ષ્મ) કરે છે.

ક્રિયાયોગનો અભ્યાસ કરવાથી ચિત્તમાં ઉદ્ભવતા વિચારો મંદ પડવા લાગે છે. વિચારરૂપી તરંગોથી રહિત અવસ્થા ઉત્પન્ન થતાં જ આપણને સ્વયંના સ્વરૂપનો થોડો અહેસાસ થાય છે. પરંતુ આ સમયે તે શરીર બોધથી સંકલિત હોય છે. અને સતત મનના વિચારો હાજર હોય છે.ઇન્દ્રિયોમાં દોષ આવવાથી અશુભ સંસ્કારોથી, અધર્મનાં આચરણથી, તમોગુણથી અને કુસંગથી અવિદ્યા ઉત્પન્ન થાય છે. ક્રિયાયોગથી આ અવિદ્યા ઉત્પન્ન કરવાવાળા દોષ ક્ષીણ થઈ જાય છે. કલેશો સૂક્ષ્મ થઇ જાય છે.
ક્રિયાયોગનો બીજો હેતુ સમાધિ સિદ્ધિ છે. યમ નિયમો વગેરેઅષ્ટાંગ યોગ છે. અષ્ટાંગ યોગના આચરણથી અવિદ્યાનો વિનાશ અને સદ્વિદ્યાનો વિકાસ થાય છે, જે વિવેક ખ્યાતિ પર્યંત હોય છે. આ આધાર પર તપ સમાધિનું સાધન માનવામાં આવે છે.
તે જ રીતે, મોક્ષ શાસ્ત્રનો અધ્યયન અને પ્રણવાદિ મંત્રોનો અર્થ સહિત જાપ કરવાથીસમાધિની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. સાધકને ચોક્કસ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેથી તેમના સ્વાધ્યાયને સમાધિનું સાધન માનવામાં આવે છે. ઈશ્વરપ્રણિધાન સમાધિનું સાધન છે. આ ત્રણેય સાધનોના અનુષ્ઠાનથી કલેશ નબળા પડે છે અને નિશ્ચિત સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

1.8 *સારાંશ :*

ક્રિયાયોગ દ્વારા દુઃખો (કલેશ)ને ક્ષીણ કરવા જોઈએ. કલેશ ઓછા થવાથી અભ્યાસ – વૈરાગ્યને સરળતાથી સંપાદિત કરી શકાય છે. અભ્યાસ – વૈરાગ્યથી ધીરે ધીરે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની સૌથી ઉંચી અવસ્થા, વિવેકખ્યાતિરૂપ અગ્નિથી સૂક્ષ્મ કરેલા ક્લેશોના સંસ્કારરૂપબીજ બળી જાય છે. અને ચિત્તના ભોગ અધિકાર સમાપ્ત થઇ જાય છે. કલેશરૂપી બીજ બળી જાય છે ત્યારે પરવૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે. પરવૈરાગ્યના સંસ્કારોની વૃદ્ધિથી ચિત્તની વિવેકખ્યાતિનો અધિકાર પણ પૂરો થઇ જાય છે અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનો લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ રીતે, મહર્ષિ પતંજલિએ કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે મધ્યમ માર્ગ સાધકને માટે 'ક્રિયાયોગ' ગણાવ્યો છે.

❖ ***પારિભાષિક શબ્દો***

આત્મ સંયમ	પોતાનો આંતરિક સંયમ
મૂઢતાપૂર્વક	અજ્ઞાનતાયુક્ત -મુર્ખામી પૂર્વક
ઈશ્વર પ્રણીધાન	ઈશ્વર પ્રત્યે સંપૂર્ણ સમર્પણ
ધર્માચરણ	ધર્મઅનુસાર આચરણ

1.9 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

પ્રશ્ન : 1 ક્રિયાયોગની વ્યાખ્યા સમજાવો.

પ્રશ્ન : 2 તપનું વિસ્તારથી વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન : 3 સ્વાધ્યાયનું વર્ણન કરો.

____
____

પ્રશ્ન : 4 ઈશ્વરપ્રણિધાનનું વર્ણન કરો.

____
____
____
____
____

પ્રશ્ન : 5 ક્રિયાયોગનું ફળ સમજાવો.

____
____
____
____
____

ખાલી જગ્યા પૂરો

.૧ ***ક્રિયાયોગ એટલે ________, __________ અને _______***

.૨ ***તપ _____ પ્રકારના હોય છે.***

.૩ ***ભગવદ્ગીતાનાં ______ અધ્યાયમાં ત્રણ પ્રકારના તપ નું વર્ણ છે.***

.૪ ***સ્વાધ્યાય એટલે ______ નો અભ્યાસ કરવો.***

.૫ ***સમાધિની સિદ્ધિ _______ નું ફળ છે.***

એકમ 2

પાંચ ક્લેશોનું વર્ણન

::રૂપરેખા::

2.1 હેતુ

2.2 પ્રસ્તાવના

2.3 પાંચ કલેશ

2.4 ક્લેશોની અવસ્થા

2.5 ક્લેશોનું વર્ણન

2.5.1 અવિદ્યા

2.5.2 અસ્મિતા

2.5.3 રાગ

2.5.4 દ્વેષ

2.5.5 અભિનિવેશ

2.6 સારાંશ

2.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

2.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ……

- ***પાંચ કલેશ વિષે સમજી શકશો.***
- ***અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ વગેરે કલેશને જાણી શકશો.***
- ***ક્લેશોની વિવિધ અવસ્થા વિષે જાણી શકશો.***
- ***પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર આ ચાર અવસ્થાઓને સમજી શકશો.***

2.2 પ્રસ્તાવના :

આપણે આગળના એકમમાં જોયું તેમ ક્રિયાયોગ દ્વારા ચિત્તના ક્લેશ સૂક્ષ્મ કરી શકાય છે. અથવા તો એમ કહેવાય કે જેમ અભ્યાસ, વૈરાગ્ય, ઈશ્વરપ્રણિધાન વગેરે ચિત્તની વૃતિઓને રોકવાના જુદા-જુદા માર્ગ છે. તેવી જ રીતે ક્રિયાયોગ પણ ક્લેશોને નબળા પાડી તેમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો એક માર્ગ છે. અવિદ્યા એ દરેક ક્લેશોનું મૂળ છે. અવિદ્યા દૂર થતાં અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ આ ચાર કલેશો પણ દૂર થાય છે. આ

ક્લેશોની વિવિધ અવસ્થાઓનું સ્વરૂપ જુદું-જુદું હોય છે. જે જાણવું યોગના સાધકો માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

તો હવે મહર્ષિ પતંજલિએ બતાવેલ ચિત્તના ક્લેશ ક્યા-ક્યા છે તે સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

2.3 *પાંચ ક્લેશ*

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः॥३॥

શબ્દાર્થ

अविद्या अस्मिता राग द्वेष अभिनिवेशाः - અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ દ્વેષ અને અભિનિવેશ

पञ्च क्लेशाः- પાંચ ક્લેશો છે

સૂત્રાર્થ :

અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશો છે.

સમજૂતીઃ

ક્લેશોની પ્રવૃત્તિ થવાથી વ્યક્તિ ધર્માચરણ અને ઈશ્વરોપાસનાને છોડી દે છે અથવા અધર્માચરણ અને ભોગોમાં ફસાઈ જાય છે. તેના ફળ સ્વરૂપે મનુષ્ય પશુ વગેરે વિવિધ યોનિમાં જન્મ લે છે અને વિવિધ દુઃખોને ભોગવે છે. સાંખ્ય દર્શનમાં કપિલમુની જણાવે છે કે ''**बन्धो विपर्ययात्**'' અર્થાત અવિદ્યાથી બંધનની પ્રાપ્તિ થાય છે. અવિદ્યા અને અધર્મનો પરસ્પર સંબંધ છે. અવિદ્યા અધર્મને ઉત્પન્ન કરે છે, અધર્મ અવિદ્યાને ઉત્પન્ન કરે છે. આ બંને મળીને જીવોના જન્મ-મરણનું કારણ બને છે. અવિદ્યા વગેરે પાંચ કલેશ બધાજ દુઃખોનું કારણ છે.

આ પાંચ કલેશો એ આપણને આ માયારૂપી જગત સાથે બાંધી રાખનારા છે. બંધન આપનાર છે. આ પાંચેય ક્લેશોમાં અવિદ્યા એ દરેક કલેશો, એટલે કે બાકીનાં ચાર ક્લેશોની જનેતા છે. એટલે કે બધાંનું મૂળ અવિદ્યા જ છે. આપણા સર્વે પ્રકારનાં દુઃખોનું એકમાત્ર કારણ હોય તો, તે અવિદ્યા છે. કારણકે આત્મા તો હમેશા આનંદસ્વરૂપ જ છે. આત્માનું દુખ એ ફક્ત ભ્રમ જ છે. હવે આ પાંચ ક્લેશોની વિવિધ અવસ્થાઓ સમજીએ.

2.4 *ક્લેશોની અવસ્થા*

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥ ४ ॥

શબ્દાર્થઃ

अविद्या – *અવિદ્યા વગેરે*

क्षेत्रम् उत्तरेषाम् – *બીજા બધાનું ઉત્પતિ સ્થાન*

प्रसुप्ततनुविच्छिन्न उदाराणाम् – *પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર અવસ્થાઓ વાળા અસ્મિતા વગેરે ક્લેશોનું*

સૂત્રાર્થ :
પ્રસુપ્ત, ક્ષીણ થયેલા, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર એવા (અસ્મિતા વગેરે)નું ક્ષેત્ર (મૂળ) અવિદ્યા છે.

સમજૂતીઃ

આગળના સૂત્રમાં આપણે જાણ્યું કે અવિદ્યા વગેરે પાંચ કલેશો દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારા છે. અવિદ્યા એ બાકીના ચાર ક્લેશોને પેદા કરનારું ક્ષેત્ર છે. (ઉત્પત્તિસ્થાન) અવિદ્યાના હોવાથી બાકીના કલેશ અસ્તિત્વમાં આવે છે. અને તેના ન હોવાથી અસ્તિત્વમાં નથી આવતાં. એ ક્લેશોની ચાર અવસ્થાઓ છે. પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર. અવિદ્યામાથી જ અહંકાર, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ જન્મ પામે છે. આ કલેશો જુદા-જુદા પ્રમાણમાં થોડા અથવા વધુ પ્રમાણમાં રહેલા હોય છે.

ક્લેશોની ચાર અવસ્થા – સ્થિતિ

૧. પ્રસુપ્ત- સુષુપ્તાવસ્થા. જેવી રીતે વિવિધ પ્રકારના બીજ ભૂમિમાં વિદ્યમાન રહે છે પરંતુ જયારે તેના અનુકૂળ પાણી, વાયુ વગેરે હોય ત્યારે તે અંકુરિત થાય છે. એવી જ રીતે વ્યક્તિના મનમાં જન્મજન્માંતરની વાસનાઓ વિદ્યમાનરહે છે. જયારે વાસનાઓને અનુકૂળ ઉત્પન્ન કરવાવાળા કારણ ઉપસ્થિત હોય છે ત્યારે તે બહાર આવે છે. બાળકની અંદર પણ દેવ અથવા દાનવનો ભાવ રહેલો હોય. જે સમય કે સંજોગ મળતા બહાર પ્રગટ થાય છે. આ વાસનાઓ પૂર્વજન્મની પણ હોય છે અને આ જન્મની પણ હોય છે તેથીયોગાભ્યાસીએ સાવધાન રહેવું જરૂરી છે. કારણ કે આંતરિક રૂપથી સુષુપ્ત વાસનાઓ ગમે ત્યારે જાગી શકે છે.

2. *તનું – (ક્ષીણ)*

આપણે આગળ જોયું તેમ ક્રિયાયોગ દ્વારા નિરંતર પ્રતિપક્ષ ભાવનાનો અભ્યાસ કરવાથી કલેશોનો વેગ મંદ પડી જાય છે. જેનાથી પોતાની સામે વિષયો હોવા છતાં તે ઝડપથી ઉદાર અવસ્થામાં જતા નથી અથવા તેમાં તીવ્રતા નથી હોતી. ક્લેશોની આ પ્રકારનીઅવસ્થા તનું અવસ્થા કહેવાય છે. આ તનુંરૂપમાં સ્થિત ક્લેશોને દગ્ધબીજ ભાવ ની અવસ્થામાં લઈ જવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ક્લેશોની પ્રસુપ્ત અને તનું અવસ્થામાં ભેદ એ છે કે પ્રસુપ્ત કલેશ સૂતેલો હોય છે, જયારે તનું કલેશ થોડોક જાગેલો હોય છે.

3. *વિચ્છિન્ન*

વિચ્છિન્ન શબ્દનો અર્થ આમ તો છિન્ન-ભિન્ન એમ થાય. આ પ્રકારના ક્લેશોની વિચ્છિન્નાવસ્થાનો અર્થ એમ થાય કે જયારે એક કલેશ કોઈ બીજા પ્રબળ ક્લેશની હાજરીથી દબાઈ જાય છે અથવા અભિવ્યક્ત થતો નથી. દાખલા તરીકે મન કોઈ વ્યક્તિ અથવા વસ્તુનાપ્રતિ રાગયુક્ત હોય છે ત્યારે એ સમયે તેના પ્રત્યે દ્વેષ થતો નથી. દ્વેષ ના

હોવાથી એમ ન માની લેવું જોઈએ કે કલેશનું અસ્તિત્વ સમાપ્ત થઈ ગયું છે. અસ્તિત્વની દૃષ્ટિથી તો તે ચિત્તમાં જ છે. જયારે કોઈ પ્રબળ અથવા મજબૂત કારણ ઉપસ્થિત થાય કે તરત જ દ્વેષપ્રબળ થઈને અભિવ્યક્ત થઈ જશે અને રાગ કલેશ વિચ્છિન્ન થઈ જશે.

4. *ઉદાર અવસ્થા*

રાગ, દ્વેષ વગેરે કલેશ આપણા ચિત્તમાં સંસ્કાર રૂપમાં પડેલા રહે છે. આ સંસ્કારોને ઉદ્દીપન કરી શકે તેવું કોઈ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે વિચાર આપણી સામે આવે ત્યારે,તે કલેશો પોતાની સક્રિય અવસ્થામાં આવી જાય છે. આ જ ઉદાર અવસ્થા કહેવાય છે.

આ બધાં કલેશોનું મૂળ કારણ અવિદ્યા છે. તેનો નાશ થતાં બધાં કલેશ સમૂલ નષ્ટ થાય છે.

2.5 *કલેશોનું વર્ણન*

અવિદ્યા વિશે વાત કરતાં ભગવાન પતંજલિ કહે છે કે

2.5.1 *અવિદ્યા*

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या॥५॥

શબ્દાર્થઃ

अनित्य अशुचिदुःखान् आत्मसु –અનિત્ય, અપવિત્ર, દુઃખ અને અનાત્મા (જડ)માં

नित्यशुचिसुख आत्मख्याति – નિત્ય, પવિત્ર, સુખ અને આત્મામાં (ચેતન) હું નો અહેસાસ

अविद्या – ***અવિદ્યા છે***

સૂત્રાર્થ :

અનિત્ય, અપવિત્ર, દુઃખ અને અનાત્મામાં નિત્ય પવિત્ર, સુખ અને આત્મબુદ્ધિ અવિદ્યા છે.

સમજૂતીઃ

અવિદ્યા એ કલેશ છે. જે સાધનથી પદાર્થનું સાચું સ્વરૂપ જાણી શકાય તેને વિદ્યા કહે છે. અને જે સાધનથી પદાર્થનું સ્વરૂપ વિપરીત રૂપમાં જણાય તે અવિદ્યા છે. વિદ્યા અને અવિદ્યા પરસ્પર એક બીજાના વિરોધી છે જયાં વિદ્યા હોય છે ત્યાં અવિદ્યા રહી શક્તિ નથી. અને જયાં અવિદ્યા હોય છે ત્યાં વિદ્યા રહી શકતી નથી. અવિદ્યાનો વિસ્તાર ઘણો વિસ્તૃત છે. પરંતુ મહર્ષિ પતંજલિએ અવિદ્યાના એ અંશને અહીં બતાવ્યું છે કે, જે મુક્તિમાં બાધક છે તે અવિદ્યા છે. અનિત્ય પદાર્થોમાં નિત્યતાનો, અપવિત્ર પદાર્થોમાં પવિત્રતા, દુઃખ ઉત્પન્ન કરતી વસ્તુઓમાં સુખમયતા તથા અચેતન પદાર્થોમાં ચેતનાનો અહેસાસ થવો તે અવિદ્યા કહેવાય છે.

- અનિત્ય ને નિત્ય સમજવું, જેમકે આપણે સંસારિક સુખને હમેશનું માનીએ છીએ. આપણા શરીરને જીવનને નિત્ય માનીએ છીએ. જે અનિત્ય છે. મનુષ્યનું આ શરીર અનિત્ય છે. અવિદ્યાના કારણે વ્યક્તિ તેને નિત્ય સમજે છે. અને ઈચ્છા રાખે છે કે

મારૂં આ શરીર અનંતકાળ સુધી રહે. સંસારમાં અનેક લોકો વાણીથી તો કહેતા હોય છે કે આ શરીર નાશવંત છે. પરંતુ મનમાં શરીરને નાશવંત માનવાવાળા ભાગ્યેજ હોય છે. જે પણ ધન, સંપત્તિ પરિવાર વગેરે મનુષ્યની સાથે સંબંધ છે તેને નિત્ય માને છે. આ અવિદ્યાનો જ એક ભાગ છે.

- અશુચિ ને શુચિ – જેમકે શુદ્ધ દેખાતું આપણું શરીર મળ મૂત્રથી ભરેલું અપવિત્ર શરીર છે. જેવી રીતે સુંદર શરીરને જોઇને વ્યક્તિ સમજે છે કે આ શરીરમાં કોઈ મળ નથી તે શુદ્ધ છે. ચોરી વગેરે અધર્મ આચરણને શુદ્ધ માને છે. અને ઉત્સાહ પૂર્વક તેને કરતો રહે છે. સંસારમાં અશુદ્ધ કર્મોને શુદ્ધ માનવાથી અન્યાયની વૃદ્ધિ અને ન્યાયનો નાશ થાય છે. આ પ્રકારે અન્યાયપૂર્વક અર્થોપાર્જ્નને શુભ સમજવું અને અશુદ્ધ ખાનપનને શુદ્ધ સમજવું પણ અવિદ્યા છે.
- દુઃખમાં સુખની અનુભૂતિ – આ સંસાર દુઃખોથી ભરેલું છે. જેને આપણે સુખ માની બેસીએ છીએ તે અવિદ્યા છે. સંસારમાં જે સુખ છે તેમાં ચાર પ્રકારના દુઃખ મિશ્રિત છે પરંતુ અવિદ્યાના કારણે વ્યક્તિ તેને શુદ્ધ અને દુઃખ રહિત સમજે છે.
- અનાત્મમાં આત્મબુદ્ધિ – આ સંસારના જડ તથા ચેતન પદાર્થોમાં ભોગોને આધારે આપણા શરીરને પુરૂષ (આત્મા) ના સાધન મનને, આત્મા માની લેવો તે અવિદ્યા છે. શરીર, ઇન્દ્રિયો, મન વગેરે પદાર્થો આત્મા નથી. જેને વ્યક્તિ આત્મા સમજે છે. તેને આત્મા સમજવાના કારણથીતેને આધીન થઈને અશુભ કર્મો કરે છે. અને તેને માટે મનને દોષિત માને છે.

2.5.2 *અસ્મિતા*

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥ ६ ॥

શબ્દાર્થઃ

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता – આત્મા અને ચિત્તની એકરૂપતા અસ્મિતા કલેશ છે.

दृग् – દ્રષ્ટા

दृग्दर्शनशक्त्यो: – દર્શન શક્તિમાં

एकात्म एव – એકાત્મકતા લાગણીને

अस्मिता - અસ્મિતા

સૂત્રાર્થ :

દ્દક્ શક્તિ (દ્રષ્ટા,આત્મા) અને દર્શનશક્તિ (ચિત્ત)જાણે કે એકરૂપ હોય એમ ભાસે એ અસ્મિતા છે.

સમજૂતીઃ

પુરૂષ એ હમેશા નિત્ય, પવિત્ર, શુદ્ધ, અનંત અને અમર છે. આત્મા જયારે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ બાહ્યજગતને જોવા તથા અનુભવવા માટે કરે છે અને આ સાધનો અને આત્મા બંને જુદા હોવા છતાં એક માની લેવા તે 'અસ્મિતા' અથવા 'અહંકાર' કહેવાય છે.

ઉ.દા. તરીકે હું ખુશ છુ, હું દુઃખી છું, હું ગુસ્સે છું. આ બધું કામ ચિત્તવૃત્તિનું છે. કારણકે આત્મા તો અવ્યય છે,તેમાં કોઈ ફેરફાર થઈ શકે નહી. જગતમાં એવો કોઈ પદાર્થ નથી કે, જે આત્માની ઉપર અસર કરી શકે, છતાં પણ અસ્મિતાના કારણે આત્મા અને ચિત્તવૃત્તિને એકબીજામાં ભેળવી સુખદુઃખ વગેરેનો અનુભવ કરીએ છીએ. અહીં એ વાત પર ધ્યાન આપવું જોઈએ કે જેમ જેમ અવિદ્યા ક્ષીણથતી જાય તેમ તેમ અસ્મિતા કલેશ પણ નિર્બળ થતા જાય છે. તેના નિર્બળ થવાથી મિથ્યા અભિમાનની નિવૃત્તિ થાય છે અને વ્યક્તિ નિરાભિમાની બની જાય છે.

2.5.3 *રાગ*

सुखानुशयी रागः ॥ ७ ॥

શબ્દાર્થ:

सुखानुशयी –સુખનું અનુસરણ કરવાવાળો ભાવ

रागः - રાગ છે

સૂત્રાર્થ

સુખનું અનુસરણ કરવાવાળો ભાવ રાગ નામનો કલેશ છે. રાગ એ સુખનું અનુસરણ કરવું તે છે.

સમજૂતીઃ

સુખ ભોગવ્યા પછી તે સુખમાં આસક્તિ બંધાય તેને રાગ કહે છે. કોઈપણ સુખનો ઉપભોગ કર્યા બાદ આપણા ચિત્તમાં એ સુખની અનુભૂતિ સ્મૃતિ રૂપે રહે છે. આ સુખ તથા એ સુખના સાધનો પ્રતિ એક પ્રકારનો લગાવ રહે છે. આ સુખને પુનઃ પુનઃ ભોગવવાની ઈચ્છા થાય છે,અને આ સુખાનુભૂતિ સાથેનો લગાવ જ યોગની ભાષામાં 'રાગ' નામનો કલેશ છે. જયારે વ્યક્તિ સુખ અને સુખના સાધનોનો અનુભવ કરે છે ત્યારે સુખ અને તેના સાધનોના સંસ્કાર ચિત્તમાં અંકિત થઈ જાય છે. સમય જતાં આ સંસ્કારો ને ઉત્પન્ન કરવાવાળા સાધનોના કારણથી તેપ્રદિપ્ત થાય છે. આ સંસ્કારોથી સ્મૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સ્મૃતિથી અનુભવ કરેલ સુખ તથા સુખના સાધનો પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા થાય છે. આ રાગનું સ્વરૂપ છે. કોઈક કોઈક સુખ તેના સાધન સ્મૃતિકાળમાં યાદ આવી જાય છે. કોઈ રાગ એવા હોય છે કે જેના સુખ અને સુખનાસાધનોની સાક્ષાત સ્મૃતિ નથી હોતી પરંતુ પરોક્ષ સ્મૃતિ હોય છે. જેવી રીતે એક ગાયનું વાછરડું પહેલી વખત માનું દૂધ પીવા પ્રયત્ન કરે છે. વાછરડાને દૂધ પ્રત્યે જે રાગ ઉત્પન્ન થયો તેનું કારણ પૂર્વજન્મમાં અનુભવ કરેલ સુખ અને સુખના સાધનોની સાક્ષાત સ્મૃતિ નથી થતી.

2.5.4 *દ્વેષ*

दुःखानुशयी द्वेषः ॥ ८ ॥

શબ્દાર્થ

दुःखानुशयी – દુઃખનું અનુસરણ કરવાવાળો ભાવ

द्वेषः - દ્વેષ છે

સૂત્રાર્થ

દુઃખનું અનુસરણ કરવાવાળો ભાવ દ્વેષ નામનો કલેશ છે.

સમજૂતી

દુઃખનાં અનુભવ પછી તેની સ્મૃતિ દ્વારા દુઃખ તથા દુઃખના સાધનો પ્રત્યે અંતઃકરણમાં ઉદભવતી ક્રોધરૂપ કે ધૃણા વૃતિને 'દ્વેષ' કહે છે.

કોઈપણ દુઃખથી પીડિત થવા પર આપણા ચિત્તમાં એ દુઃખની અનુભૂતિ સ્મૃતિ રૂપે રહે છે. આ દુઃખ તથા તેના કારણો પ્રત્યે એક પ્રકારની ધૃણાનો ભાવ આવિર્ભૂત થાય છે. આ દુઃખના કારણોનું પુનરાવર્તન રોકવા માટે આપણે અંદરથી પ્રેરાઈએ છીએ. આ દુઃખદાયી વસ્તુ, વ્યક્તિકે પ્રસંગથી આપણે દૂર જવા માંગીએ છીએ તે ભાવ જ યોગની ભાષામાં 'દ્વેષ' નામનો કલેશ છે. દુઃખ અનુભવી ચુકેલો, દુઃખનું સ્મરણ કરી દુઃખમાં કે એના સાધનમાં જે પ્રતિઘાત, કે મારી નાખવાની ઈચ્છા કરે એને ક્રોધ કે દ્વેષ કહે છે. દ્વેષ અને રાગનો પરસ્પર સંબંધછે. જયારે વ્યક્તિ દુઃખ અને તેના સાધનોનો અનુભવ કરે છે ત્યારે તે અનુભવથી ચિત્તમાં સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ સંસ્કારોથી સ્મૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સ્મૃતિથી દ્વેષની ઉત્પતિ થાય છે. આ દ્વેષનું સ્વરૂપ છે. દ્વેષને ઉત્પન્ન કરવાવાળા સંસ્કાર આ જન્મ અનેપૂર્વજન્મના પણ હોય છે. દુઃખને ઉત્પન્ન કરવાવાળા જડ, ચેતન પદાર્થોનો વ્યક્તિ પ્રતિકાર કરે છે અને તેના અસ્તિત્વને સમાપ્ત કરવા માંગે છે. આ જ દ્વેષ છે. આ દ્વેષના કારણે વ્યક્તિ પાપ કર્મો કરે છે. અને તેનાથી એ આત્માને પશુ વગેરે નીચ યોનિમાં જવું પડેછે. યોગાભ્યાસીને એ જાણવું જરૂરી છે કે દ્વેષ ઈશ્વર પ્રાપ્તિમાં બાધક છે. તેથી અવિદ્યાનું નિરાકરણ વગેરે ઉપાયોથી દ્વેષને દૂર કરવો જોઈએ.

2.5.5 *અભિનિવેશ*

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः ॥ ९ ॥

શબ્દાર્થ

स्वरसवाही –સ્વાભાવિક રૂપથી વહેવાવાળો

विदुषोऽपि – વિદ્વાન પુરૂષમાં પણ

तथारूढ: – આરૂઢ રૂઢ થયેલ

अभिनिवेश: - અભિનેવેશ છે

સૂત્રાર્થ

સ્વભાવથી વાસનારૂપે વહેતો અને વિદ્વાનમાં પણ સમાનરીતે રૂઢ થયેલો જીવનપ્રત્યેનો પ્રેમ અભિનિવેશ કલેશ છે.

સમજૂતી

'સ્વરસ' એટલે સ્વભાવ તથા 'વાહી' એટલે વહેવા વાળુ. 'સ્વરસવાહી' નો અર્થ – સ્વભાવતઃ પ્રવાહિત થવા વાળુ. વિદ્વાનો કે મૂર્ખ દરેકના ચિત્તમાંપૂર્વ સંસ્કારના કારણે મરણનો ભય તથા જીવવાનો આગ્રહ જોવા મળે છે. લૌકિક ભાષામાં કે સ્થૂળરૂપમાં આપણે એમ કહી શકીએ કે – મૃત્યુનો ભય જ 'અભિનિવેશ કલેશ' છે. આત્માનું ચિત્ત

તથા શરીરની સાથે એક પ્રકારનું તાદાત્મ્ય બનેલું હોય છે, જેના કારણે શરીરનો નાશપોતાનો નાશ (સ્વનાશ) પ્રતીત થાય છે. એને જ 'અભિનિવેશ કલેશ' કહેવાય છે.
પ્રાણીમાત્રમાં જીવવાની તીવ્ર ઈચ્છા હોય છે. મૃત્યુનો ભય વિદ્વાનોને પણ છે આનું કારણ દેહાધ્યાસ છે. આને કારણે ચિત્તમાં એવો દઢ સંસ્કાર પડી ગયો હોય છે કે સૌ કોઈ જીવન લંબાવવાઈચ્છે છે મૃત્યુ થી દૂર ભાગે છે. વૃદ્ધાવસ્થા કે રોગને કારણે જીવન દુઃખ પ્રદ હોય તો પણ જીવવાની ઈચ્છા રહે છે.

2.6 *સારાંશ*

કલેશ શબ્દનો અર્થ મૂળ કલેશ થાય છે. પરંતુ અહીં કલેશનો અર્થ "દુઃખનું કારણ એવો છે. જેનાથી જીવનમાં અનેકવિધ દુઃખો ઉત્પન્ન થાય છે તે કલેશ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ આર્ષ દષ્ટિથી જીવનના બધા દુઃખોમાં આ પાંચ કારણો જોયા છે. એટલે દુઃખમાંથી આત્યંતિક મુક્તિ થાય. આ પાંચ કલેશો એક બીજાથી તદ્દન ભિન્ન નથી પરંતુકારણ કાર્યની શ્રૃંખલાથી જોડાયેલા છે. અવિદ્યા મૂળભૂત કારણ છે તેમાંથી અસ્મિતા જન્મે છે. અસ્મિતામાથી રાગ પેદા થાય છે. અને દ્વેષ તો રાગનું બીજું રૂપ છે. અને છેલ્લે આવે છે અભિનિવેશ. આગળ જણાવ્યું તેમ આ ક્લેશોની ચાર અવસ્થાઓ છે અને અવિદ્યા બધાં ક્લેશોનું ક્ષેત્ર છે. બાકીના ચારેય કલેશ આ ચાર અવસ્થાઓમાંથી કોઈ એક અવસ્થામાં હોય છે. આ ક્લેશોમાંથી છુટકારો કેવી રીતે મેળવવો તે મહર્ષિ પતંજલિએ આગળના સૂત્રોમાં વર્ણન કર્યું છે.

❖ ***પારિભાષિક શબ્દો***

સુષુપ્ત અવસ્થા	સૂતેલી અવસ્થા
અશુચિ	અશુદ્ધ
અનિત્ય	કાયમી નહી
બાધક	નડતરરૂપ

2.7 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

પ્રશ્નઃ 1 કલેશો કેટલા છે? ક્યા-ક્યા?

____
____
____
____
____

પ્રશ્નઃ 2 બધાં ક્લેશોનું મૂળ ક્યો કલેશ છે?

____
____
____

પ્રશ્નઃ 3 ક્લેશોની અવસ્થાઓની સમજૂતી આપો.

પ્રશ્નઃ 4 અસ્મિતા ક્લેશ સમજાવો.

પ્રશ્નઃ 5 રાગ અને દ્વેષ ક્લેશ સમજાવો.

પ્રશ્નઃ 6 અભિનિવેશ ક્લેશ સમજાવો.

ખાલી જગ્યા પૂરો

1. મહર્ષિ પતંજલિએ વર્ણવેલા ક્લેશો _____ છે.
2. ક્લેશોની અવસ્થા _____ છે.
3. બધા ક્લેશોનુ મૂળ _____ ક્લેશો છે.
4. આત્મા અને ચિત્તની એકરૂપતા _________ ક્લેશ છે.
5. સુખનું અનુસરણ કરે તે __________ ક્લેશ છે.
6. _______ સાથે રહેનાર ‘દ્વેષ’ ક્લેશ છે.

એકમ 3 — ક્લેશ દૂર કરવાના ઉપાય

:: રૂપરેખા::

3.1 હેતુ

3.2 પ્રસ્તાવના

3.3 કલેશોમાંથી મુક્તિનાં ઉપાય

3.4 ક્લેશમુલક કર્મનું ફળ

3.5 કર્માશયનો વિપાક

3.6 વિવેકી પુરૂષ માટે સુખ તથા દુઃખ

3.7 સારાંશ

3.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

3.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- કલેશોથી છુટકારો કેવી રીતે મેળવશો તે જાણી શકશો.
- કર્મોનું ફળ ક્લેશરૂપ હોય તો શું થાય તે જાણી શકશો.
- કર્માશય વિષે જાણી શકશો.

3.2 પ્રસ્તાવના

આગળના એકમમાં આપણે મહર્ષિ પતંજલિએ દર્શાવેલ વિવિધ ક્લેશોની સમજણ મેળવી હવે પછીના સૂત્રોમાં આ પાંચ ક્લેશોમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવાય તથા તેના ઉપાય શું છે તેના વિશે ચર્ચા કરી છે. કલેશરૂપી મૂળવાળા કર્મો કેવા કેવા ફળ આપે છે તથા આ કર્માશય નો વિપાક શું છે તે સમજી શકીશું.

3.3 કલેશોમાંથી મુક્તિનાં ઉપાય

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः॥१०॥

શબ્દાર્થ

ते – તે (કલેશ) પ્રતિપ્રસવહેયાઃ - પ્રતિપ્રસવ પ્રક્રિયા દ્વારા ત્યજવા યોગ્ય છે. સૂક્ષ્માઃ સૂક્ષ્મ થયેલા

प्रतिप्रसवहेयाः - પ્રતિપ્રસવ પ્રક્રિયા દ્વારા સર્વથા સમાપ્ત કરવા યોગ્ય છે

सूक्ष्माः - કે જે સૂક્ષ્મ થઈ ગયા છે

સૂત્રાર્થ :

તે કલેશ, કે જે ક્રિયાયોગ દ્વારા સૂક્ષ્મ થઈ ગયા છે, તે પ્રતિપ્રસવ પ્રક્રિયા દ્વારા હંમેશા નષ્ટ કરી શકાય છે.

સમજૂતીઃ

કલેશના સૂક્ષ્મ સંસ્કારોનો પ્રતિપ્રસવ કરીને એટલે તેનાથી ઉલટા પ્રકારની ભાવનાઓ વડે હંમેશા નાશ કરવાનો છે.

આ સાધનપાદના બીજા સૂત્રમાં 'અવિદ્યા' વગેરે ક્લેશોની સૂક્ષ્મ(તનું) અવસ્થા વાળા થઈ જવા ક્રિયાયોગના અભ્યાસનું પરિણામ બતાવ્યું છે. એનો અર્થ એમ થયો કે, ક્રિયાયોગ દ્વારા અવિદ્યા વગેરે કલેશો તનુ અવસ્થા સુધી પહોંચી શકે છે. આપણને એ અનુભવ છે કે, આ તનું થયેલા કલેશો ફરીથી તેમની અભિવ્યક્ત અવસ્થામાં વહેલા-મોડા આવી જ જાય છે. આગળનાં સૂત્રોમાં તેનો ઉપાય 'ધ્યાન' જણાવવામાં આવ્યો છે. ધ્યાનના નિરંતર અભ્યાસથી તનું થયેલા કલેશો પોતાની અભિવ્યક્ત થવાના કારણો હોવા છતાં વૃત્તિ રૂપ અવસ્થામાં નથી આવતાં. આ અવસ્થામાં પહોંચેલા કલેશોને જ આ સૂત્રમાં '**सूक्ष्माः**' કહ્યું છે. તો શું આ સૂક્ષ્માવસ્થામાં પહોચેલા કલેશોથી આત્યંતિક મુક્તિનો કોઈ ઉપાય નથી? તેનો જવાબ જે આ સૂત્રમાં આપ્યો છે કે, પ્રતિપ્રસવ પ્રક્રિયા દ્વારા સૂક્ષ્મ કલેશોથી આત્યંતિક મુક્તિ સંભવ છે. કાર્ય અવસ્થાની કારણ અવસ્થામાં લીન કરવાની પ્રક્રિયાને પ્રતિપ્રસવ કહે છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિના અભ્યાસ દ્વારા ચિત્તને તેના મૂળ કારણ પ્રકૃતિમાં વિલીન કરી દેવાની જેથી તેની સહાય લઈને રહેવાવાળા સૂક્ષ્મ અવસ્થાવાળા કલેશો દૂર થઇ જાય છે. આ સૂત્રમાં પ્રતિપ્રસવ શબ્દ છે તેને સમજવો જરૂરી છે. પાંચ કલેશો ના ઉત્પતિનું કારણ પ્રકૃતિ છે તેનાથી જ કેલેશોનો પ્રસવ અર્થાત ઉત્પતિ થાય છે. જયારે ચિત્ત દ્વારા ભોગ અને અપવર્ગ સિદ્ધ થઈ જાય છે તો તેની આવશ્યકતા નથી રહેતી એટલેકે તેમાં પ્રતિપ્રસવ થઈ જાય છે તો તેની આવશ્યકતા નથી રહેતી એટલેકે તેમાં પ્રતિપ્રસવ થઈ જાય છે. અર્થાત્ તે પોતાના ઉપાદાન કારણમાં લીન થઈ જાય છે.

હવે આ ક્લેશોને સૂક્ષ્મકરવા માટે મહર્ષિ પતંજલિ ક્રિયાયોગ ઉપરાંત બીજો ઉપાય બતાવે છે.

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः॥११॥

શબ્દાર્થ

ध्यानहेयाः - ધ્યાન દ્વારા દૂર કરવી જોઈએ.

तत् वृत्तयः - એ સૂક્ષ્મ થયેલા ક્લેશોની વૃત્તિઓ

સૂત્રાર્થ :

ક્રિયાયોગના નિરંતર અભ્યાસથી તનું થયેલા ક્લેશોની વૃત્તિઓ ધ્યાનના અભ્યાસ દ્વારા દૂર કરવી જોઈએ.

સમજૂતી

આગળના સૂત્રમાં જોયું તે પ્રમાણે સૂક્ષ્મ થયેલા કલેશોને નિમિત્ત કારણ મળતાં ફરી પાછા અભિવ્યક્ત થાય છે અને સતત ધ્યાનના અભ્યાસથી આ અભિવ્યક્ત અવસ્થામાં આવેલા કલેશો વૃત્તિરૂપ અવસ્થામાં આવતાં નથી. "ध्यानं हि निर्विषय मन:" અર્થાત નિર્વિષય મનની અવસ્થા જ ધ્યાન છે. વ્યાસ ભાષ્યમાં આ સૂક્ષ્મથયેલા ક્લેશોનું સ્વરૂપ સમજાવતા " दग्धबीजकल्पा:" આ શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે અર્થાત દગ્ધ થયેલા બીજ સમાન રહે છે. કે જે અંકુરિત થતાં નથી. એ જ પ્રકારે કલેશ પણ સૂક્ષ્મઅવસ્થામાં રહી જાય છે. ક્રિયાયોગ દ્વારા નિરંતર અભ્યાસ દ્વારા તનું (સૂક્ષ્મ) થયેલા ક્લેશોની વૃત્તિઓ ધ્યાનના અભ્યાસ દ્વારા દૂર થવી જોઈએ (થાય છે). ચિત્તવૃત્તિનાં તરંગોને અટકાવવાનો એક જ ઉપાય છે અને તે ધ્યાન છે. વર્ષોના વર્ષો સુધી તમે ધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખશો તો ધ્યાનાવસ્થા એ સ્વાભાવિક સ્થિતિ બની જશે. આ સ્થિતિમાં તમામ રાગ દ્વેષ વગેરે કલેશો દૂર થાય છે.

વ્યાસજી અનુસાર જે પ્રકારે વસ્ત્ર ઉપર જામેલી ધૂળ (સ્થૂળ કચરો) ને પાણીમાં પલાળવાથી દૂર થઇ જાય છે. પરંતુ સૂક્ષ્મ મેલને હટાવવા સાબુ બ્રશ વગેરેનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો પડે છે. તેવી રીતે મનનો સ્થૂળ કચરો તો ક્રિયાયોગ દ્વારા સાફ થઇ જાય છે પરંતુ સુક્ષ્મમળને દૂર કરવા માટે પ્રસંખ્યાન જ્ઞાન જરૂરી છે. ક્લેશોની સ્થૂળ વૃત્તિઓને થોડાક પ્રયત્ન દ્વારા રોકી શકાય છે જયારે સૂક્ષ્મવૃત્તિઓને રોકવામાં વધુ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. શરીરથી ચોરી વગેરે અશુભ કાર્યને ત્યજી દેવા સરળ છે. પરંતુ મનને અશુભ કાર્યોથીછોડી દેવા કઠિન છે. સાધક જેમ-જેમ સ્થૂળ દોષોને જાણીને તેને દૂર કરતો જાય છે તેમ તેમ તેને પોતાના સૂક્ષ્મ દોષો દેખાવા લાગે છે. આ સૂક્ષ્મ દોષોને દૂર કરવાથી તેનાથી પણ સૂક્ષ્મદોષોનું જ્ઞાન થાય છે. આ સૂક્ષ્મ દોષોને જાણવા અને તેને દૂર કરવા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સુધી ચાલુ રહે છે. આ દોષોની સૂક્ષ્મ સ્થિતિને જાણીને સાધક ક્યારેક નિરાશ પણ થઈ જય છે. જ્ઞાનપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી તેમાં અવશ્ય સફળતા મળે છે. આ ક્લેશોને "કર્માશય" સાથે ખુબ જ ગાઢ સંબંધ છે. તેના સ્વરૂપનું વર્ણન કરતાં મહર્ષિ પતંજલિ આગળ જણાવે છે.

3.4 *ક્લેશમુલક કર્મનું ફળ :*

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः॥१२॥

શબ્દાર્થઃ

क्लेशमूलः - અવિદ્યા વગેરે પાંચકલેશોનું મૂળ

कर्माशय: — કર્મોનાં સંસ્કાર છે.

दृष्ट अदृष्ट जन्मवेदनीयः - દશ્યમાન વર્તમાન જન્મમાં તથા અદશ્યમાન ભાવિ જન્મોમાં ભોગ્ય છે.

સૂત્રાર્થ :

અવિદ્યા વગેરે પાંચ કલેશો મૂળ કર્મોના સંસ્કાર છે. જેનું ફળ દશ્યમાન આ વર્તમાન જન્મ તથા અદશ્યમાન ભાવિ જન્મોમાં ભોગવાય છે.

સમજૂતી

શરીર, વાણી કે મન દ્વારા કરેલા કાર્યો (ક્રિયા), 'કર્મ' કહેવાય છે. આ ક્રિયાઓ આપણા ચિત્તમાં અંકિત થઈ જાય છે. આ અંકિત થયેલી કે સંગ્રહ થયેલી ચેષ્ટાઓ (ક્રિયા) 'સંસ્કાર' કહેવાય છે. કર્મોના આ સંસ્કાર બે પ્રકારના હોય છે. (૧) પુણ્યાત્મક (૨) અપુણ્યાત્મક. આ કર્મો અવિદ્યા, અસ્મિતા આદિ કલેશોથી પ્રેરિત થઈને કરવામાં આવે છે. તેથી તેમને ''કલેશમૂલ'' વાળા કહ્યા છે. આ કર્મ સંસ્કાર મનુષ્યને દશ્યમાન આ વર્તમાન જન્મમાં તથા અદશ્યમાંન ભાવિ જન્મમાં ફળ આપે છે. એમાં જે પુણ્ય કર્માશય તીવ્ર વૈરાગ્યપૂર્વક કરેલા મંત્રજપ, તપ, સમાધિથી તેમજ ઈશ્વર, દેવતા, મહર્ષિ, મહાનુભાવોની આરાધનાથી ઉત્પન્ન થયેલો હોય એ તરત પરિપક્વ બનીને ફળ આપે છે. એ રીતે, તીવ્ર કલેશપૂર્વક ભયભીત, રોગી, ગરીબ અથવા મહાન પ્રભાવવાળા તપસ્વીઓ પર વારંવાર કરેલો અપકાર એવો કર્માશય બનાવે છે, જે જલ્દી ફળ આપે છે.

આ સૂત્રમાં આ જન્મમાં ફળ દેવા વાળા અને આગામી જન્મમાં ફળ દેવા વાળા કર્મસમુદાયનું મૂળ અવિદ્યા કહ્યું છે. અહી ઉપર જણાવ્યા મુજબ કર્મના બે વિભાગ બતાવ્યા છે – શુભ અને અશુભ. જે કર્મ કરવાથી સ્વયંને અને બીજાને સુખ મળે તે શુભ કર્મ છે. જે કર્મથી સ્વયંને અને બીજાને દુઃખ મળે તે અશુભ કર્મ છે. આને એમ પણ કહી શકીએ કે જે કર્મો ઈશ્વરની આજ્ઞાનુસાર થાય છે તે શુભ કર્મ છે. અને જે કર્મો ઈશ્વરની આજ્ઞાથી વિરુદ્ધ છે તે અશુભ કર્મ છે. કોઈ કર્મ એવા છે જેના ફળ આ જન્મમાં મળે છે, અને કોઈના આગામી જન્મમાં મળે છે. તેને दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः કહે છે. અને જે કર્મના ફળ આગામી જન્મમાં મળે છે તેને अदृष्टजन्मवेदनीय કહે છે.

મનુષ્ય શરીરમાં રહેતા વ્યક્તિ આ અશુભ કર્મો એટલા વધારે પ્રમાણમાં કરે છે કે તેનું ફળ પશુ વગેરે યોનિમાં ભોગવવું પડે છે. આ કર્મોનું ફળ આ જન્મમાં નહી મળતાં અર્થાત આગામી જન્મમાં મળે છે. કોઈક કર્મોનું ફળ તરત જ મળી જાય છે. જેમ કે અનેક પ્રાણીઓના જીવનની રક્ષા કરવાવાળાની રાજા તરફથી ઈનામના સ્વરૂપમાં તેનું ફળ તરત જ આપી દે છે. આ પ્રમાણે જે કોઈ વ્યક્તિ ચોરી કરે તો રાજા તેને તરત જ સજા આપે છે. આ પ્રમાણે વિલંબથી મળવાવાળા ફળ પણ હોય છે. જે લોકોએ જેટલા શુભ-અશુભ કર્મો કર્યા હોય છે તેમને તેટલાંજ સુખ, દુઃખ આપવા તે કર્મોના ફળ જ છે.

3.5 *કર્માશયનો વિપાક :*

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥१३ ॥

શબ્દાર્થ:

सति मूले —મૂળના હોવાથી

तत् विपाको —એ કર્માશયનો વિપાક (એ કર્માશયનું ફળ)

जात्यायुर्भोगाः - જાતિ, આયુ અને ભોગ્ય પદાર્થની પ્રાપ્તિના રૂપમાં થાય છે.

સૂત્રાર્થ :

(કલેશરૂપ) મૂળ હોય તો જન્મ, આયુષ્ય અને ભોગરૂપ એનો (કર્મનો) વિપાક થાય છે.

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥ १४ ॥

શબ્દાર્થ:

ते - જાતિ, આયુ અને ભોગ્ય પદાર્થ

ह्लादपरितापफलाः - સુખ તથા દુઃખરૂપ ફળ દેવાવાળા હોય છે

पुण्यापुण्यहेतुत्वात् —પુણ્યકર્મ અને પાપકર્મોથી ઉત્પન્ન હોવાના કારણથી

સૂત્રાર્થ

એ (જન્મ, આયુ અને ભોગ) પુણ્ય અને પાપરૂપના કારણે ઉત્પન્ન થયેલાં હોવાથી, સુખ અને સંતાપ (દુઃખ) રૂપ ફળ આપનારાં છે.

સમજૂતી:

અવિદ્યા વગેરે કલેશોરૂપી મૂળ કારણના રહેવાથી, આગળના સૂત્રોમાં વર્ણવેલા કર્મ સંસ્કારોનો વિપાક જાતિ, આયુ અને ભોગ્ય પદાર્થોની પ્રાપ્તિના રૂપમાં થાય છે. વિપાક રૂપ પ્રાપ્ત આ જાતિ આયુ અને ભોગ્ય પદાર્થ સુખ તથા દુઃખના રૂપમાં ફળ આપે છે. આ ''કર્મ'' નો સમાન્ય સિદ્ધાંત છે. જો કોઈ એમ પૂછે કે સુખ અને દુઃખનો આધાર શેના ઉપર નિર્ભર છે? તો તેનો સીધો જવાબ એ છે કે કર્મોની પુણ્યાત્મકતા તથા અપુણ્યાત્મકતાના આધાર પર પુણ્યકર્મોનાં ફળના રૂપમાં સુખ તથા અપુણ્ય કર્મોનાં ફળના રૂપમાં દુઃખ મળે છે. યોગીઓ કહે છે કે , પુણ્યકર્મથી સુખ અને પાપકર્મથી દુઃખ પેદા થાય અને દરેક વ્યક્તિને તેના કર્મના પરિણામે કલેશ ભોગવવા જ પડે છે.

અદૃષ્ટ જન્મના ફળ આપવાવાળા કર્માશય ''अद्रष्टजन्मवेदनीय'' જાતિ, આયુ અને ભોગ ત્રણ ફળોનું કારણ છે.

જાતિ- જેમકે મનુષ્ય, ગાય, ઘોડો, કૂતરો, પક્ષી, વૃક્ષ વગેરે..

આયુ – ઉપર્યુક્ત શરીર અનુસાર આયુ પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ કે મનુષ્યનું આયુષ્ય લગભગ 100 વર્ષ, ગાયનું 20 થી 25 વર્ષ, ઘોડાનું 30 થી 35, કૂતરાનું 12 થી 18, પક્ષીનું 6 થી 10 વર્ષ, વિભિન્ન વૃક્ષોનું વિભિન્ન વગેરે..

ભોગ – શરીરના અનુસાર જ ઈશ્વરે ભોગની વ્યવસ્થા કરી રાખી છે. મનુષ્ય, પ્રાણીઓ, પશુઓ વગેરે.. તેમની યોનિ મુજબ વિવિધ ભોગને ભોગવે છે.

આ જન્મમાં ફળ દેવા વાળા "द्रष्टजन्मवेदनीय" કર્મ, આયુ અને ભોગ બંને ફળોને દેવા વાળા હોય છે. જેમ કે સાત્વિક ધનોપાર્જન તથા સાત્વિક ભોજન ખાવાથી આયુષ્ય અને ભોગ બંને વધે છે. જો વ્યક્તિ વ્યાયામ વગેરે કરે તો તેનું બળ વધે છે અને સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ મુખ્યરૂપથી આયુષ્ય વધારવાવાળા કર્મ છે. આ જન્મમાં ફળ દેવા વાળા કર્માશય ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નિશ્ચિત ફળ આપવાવાળા છે. તથા અદૃષ્ટ જન્મમાં ફળ દેવા વાળા કર્માશય નિશ્ચિત તથા અનિશ્ચિત બંને પ્રકારના ફળ આપવાવાળા હોય છે. વાસ્તવમાં કોઈપણ કર્મ ફળ આપ્યા વગર નષ્ટ થતાં નથી. થોડાઘણા અંશે મનુષ્ય તે જાણે પણ છે. આનાથી મનુષ્ય શુભ કર્મોને શ્રદ્ધા પૂર્વક કરે છે અને અશુભ કર્મોને છોડી દે છે.
પુણ્યકર્મોથી પ્રાપ્ત જાતિ, આયુ અને ભોગ સુખ આપવાવાળા હોય છે અને અપુણ્યથી પ્રાપ્ત દુઃખ આપવાવાળા હોય છે. પુણ્ય કર્મ કરવા વાળા જીવોને વિદ્વાન, ધાર્મિક, સંપન્ન માતા-પિતાના ઘરમાં મનુષ્ય જન્મ મળે છે. અહી જાતિ, આયુ અને ભોગ સુખપ્રદ છે. અપુણ્ય કર્મ કરવાવાળા જીવોને પશુ વગેરે જન્મ મળે છે. અહી જાતિ, આયુ અને ભોગ દુઃખપ્રદ હોય છે.

3.6 *વિવેકી પુરૂષ માટે સુખ તથા દુઃખ :*

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः॥१५॥

શબ્દાર્થ:

परिणामतापसंस्कारदुःखैः– પરિણામ દુઃખ, તાપ દુઃખ અને સંસ્કાર દુઃખથી યુક્ત હોવાથી

गुणवृत्तिविरोधाः च –તથા સત્વ વગેરે ગુણોની વૃત્તિના પરસ્પર વિરોધી થવાથી

दुःखमेव सर्वम् –બધાં સુખ દુઃખ રૂપ જ હોય છે

विवेकिनः - વિવેકી પુરૂષો માટે

સૂત્રાર્થ :

પરિણામ દુઃખ, તાપ દુઃખ, તથા સંસ્કાર દુઃખથી યુક્ત હોવાથી તથા સત્વ વગેરે ગુણોની વૃત્તિઓનો પરસ્પર વિરોધ થવાથી વિવેકી પુરુષો માટે બધાં સુખ પણ દુઃખરૂપ જ હોય છે.

સમજૂતી

આપણે જાણીએ છીએ તેમ સંસારના દુઃખોતો સ્વાભાવિક રીતે દુઃખદાયી છે જ, પરંતુ જો આપણે આ વિષયસુખોની પરિણામ દુઃખતા, તાપ દુઃખતા, સંસ્કાર દુઃખતા તથા સત્વગુણોની અસ્થિરતા તથા પરસ્પર વિરોધાત્મક પ્રવૃત્તિ પર વિચાર કરીએ તો આ વિષય સુખ પણ અંતે તો દુઃખદાયી જ છે.
વિષયોનો ઉપભોગ કરવાથી ઇન્દ્રિયો હમેંશા માટે તૃપ્ત થઇ જતી નથી. થોડાક સમય બાદ એ વિષયનો ફરીથી ઉપભોગ કરવાની ઈચ્છા થાય છે. હવે જો ફરીથી આ વિષયના ઉપભોગથી ઇન્દ્રિયો સંતુષ્ટ નથી થતી તો માનસિક કષ્ટ થાય છે, અને જો ઇન્દ્રિયો તૃપ્ત

થઈજાય તો, આસક્તિ વધી જાય છે. આમ, બધાં વિષયસુખોનું પરિણામ તો દુઃખદાયક જ છે.

વિષયસુખોની ઉપલબ્ધિ માટે (મેળવવા માટે) વ્યક્તિએ અનેક કષ્ટોને સહન કરવા પડે છે, સારા કે ખરાબ કર્મો કરવા પડે છે. અર્થાત આ સુખોને પ્રાપ્ત કરવા માટે વ્યક્તિએ અનેક મુશ્કેલીઓમાં પસાર થવું પડે છે. વિષયસુખ મળ્યા બાદ પણ તે સુખ જતુ રહેશે એવો ભય પણ મનમાં રહ્યા કરે છે અને આ જ વિષય સુખોના તાપ દુઃખ છે.

વિષય સુખોને ભોગવ્યા બાદ એના સંસ્કાર ચિત્ત પર પડે છે. તેના પ્રત્યે રાગ ઉત્પન્ન થાય છે. આ રાગના સંસ્કારોના પરિણામ સ્વરૂપ વ્યક્તિ તેને ફરી-ફરી પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જો તે ના મળે તો તે વ્યક્તિને ક્લેશિત કરે છે. આ રાગ અને દ્વેષ ઉત્પન્ન થતાં તેના સંસ્કાર ચિત્ત પર પડે છે. આ સંસ્કાર વ્યક્તિને તેના જન્મ-મરણના અંતહિન ચક્રમાં બાંધી રાખે છે. આ જ વિષયસુખોના સંસ્કાર દુઃખ છે.

ચિત્તમાં સત્વગુણની પ્રધાનતા થવાથી સુખની અનુભૂતિ થાય છે. રજોગુણની પ્રધાનતા દુઃખ તથા તમોગુણથી મૂઢતાની અનુભૂતિ થાય છે. આ ત્રણે ગુણોની પ્રધાનતા કે અપ્રધાનતા બાદ રજોગુણની પ્રધાનતા તથા તેના બાદ તમોગુણની પ્રધાનતા પણ થાય છે. અર્થાત સુખ પછી દુઃખ અને તેના બાદ મૂઢતાની પ્રાપ્તિ થવી નિશ્ચિત છે. આ ગુણોની અસ્થિરતા તથા તેના પરસ્પર વિરોધત્વ છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ વિવેકપ્રાપ્તિ અને એનાથી વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કેવી રીતે થાય, તે જણાવ્યું છે. જો સાધક પરિણામ દુઃખ, તાપ દુઃખ, સંસ્કાર દુઃખ અને ગુણવૃતિવિરોધ દુઃખના સ્વરૂપને સૂક્ષ્મતાથી જાણી લે છે. તેને તરત જ વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યાં સુધી સાધક આ ચારેયના સ્વરૂપને જાણી લેતો નથી ત્યાં સુધી વૈરાગ્યને પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો.

3.7 *સારાંશ :*

આપણા ભારતીય દર્શનમાં ષડરિપુનો વારંવાર ઉલ્લેખ આવે છે. આ ષડરિપુઓઃ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર જે માનવને દુઃખ આપનાર બને છે. આ જ વાત મહર્ષિ પતંજલિ એ ‘પાંચ ક્લેશો’ નાં વર્ણન દ્વારા વધુ સારી અને ઊંડાણથી સમજાવી છે. સુખ માત્રનું કારણ ‘અવિદ્યા’ છે અને અવિદ્યાની મુક્તિથી દુઃખ મુક્તિ શક્ય છે. મહર્ષિ પતંજલિએ ચિત્તવૃત્તિઓનું વર્ગીકરણ કરી તેને પાંચ ભાગમાં વહેંચી છે. આ પાંચ ક્લેશો વૃત્તિઓના કારણ સ્વરૂપ રહેલા છે. તેથી ક્લેશોમાંથી મુક્ત થયા વિના વૃત્તિઓથી મુક્ત થવાય નહિ. આગળ જણાવ્યા મુજબ ક્રિયાયોગ દ્વારા કલેશો ક્ષીણ (તનુ) બને છે. આ સૂક્ષ્મથયેલા ક્લેશો પ્રતિપ્રસવ ક્રિયા, ધ્યાન વગેરેથી ત્યજી દેવા જોઈએ. અવિદ્યા, અસ્મિતા વગેરે મૂળવાળા કલેશો પણ સુખ દુઃખ આપનાર ફળવાળા કર્મો ઉત્પન્ન કરે છે. પરનું તેને માટે તો સુખ અને દુઃખ બંને સમાન જ હોય છે તેને માટે તો સુખ પણ દુઃખરૂપ જ હોય છે. આમ, ક્લેશોનાં વર્ણન બાદ મહર્ષિ પતંજલિ આગળનાં સૂત્રોમાં અવિદ્યા દ્વારા

દૃષ્ટા અને દૃશ્યના સંયોગ એ દુઃખનું કારણ બને છે તથા વિવેકજ્ઞાન દ્વારા તેનાથી મુક્તિ કેવી રીતે મેળવવી તે સમજાવે છે.

❖ ***પારિભાષિક શબ્દો***

પ્રતિપ્રસવ	પ્રસવની વિરુદ્ધ દિશામાં
ઉપાદાન	જેમાંથી કોઈપણ વસ્તુ બનાવાઈ હોય તે
અદૃશ્યમાન	દેખાય નહી તેવું
ષડ્‌રિપુ	છ પ્રકારના શત્રુઓ

3.7 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

પ્રશ્નઃ 1 સૂક્ષ્મથયેલા ક્લેશોથી મુક્તિ મેળવવા શું કરવું જોઈએ?

પ્રશ્નઃ 2 ક્લેશમુલક કર્માશય કેવા ફળ આપે છે.

પ્રશ્નઃ 3 કર્માશયનો વિપાક શું હોય છે જણાવો.

પ્રશ્નઃ 4 પરિણામ દુઃખ એટલે શું?

પ્રશ્નઃ 5 ગુણવૃત્તિ વિરોધ દુઃખ એટલે શું?

ખાલી જગ્યા પૂરો

.૧ અવિદ્યા વગેરે ક્લેશ __________ અને ___________ દ્વારા સૂક્ષ્મ બને છે.

.૨ ક્લેશોની ________ વૃત્તિને થોડા પ્રયત્ન દ્વારા રોકી શકાય છે.

.૩ ઈશ્વરની આજ્ઞા અનુસાર થતાં કર્મ ________ છે.

.૪ આ જન્મમાં ફળ લેવાવાળા કર્માશયને ________ કહે છે.

.૫ પુણ્યકર્મોથી પ્રાપ્ત જાતિ, આયુ અને ભોગ _______ આપવાવાળા હોય છે.

એકમ 4

પ્રકૃતિ (દૃશ્ય) પુરૂષ (દ્દષ્ટા)ના સંયોગનું સ્વરૂપ તથા તેના નાશનાં ઉપાય

::રૂપરેખા::

4.1 હેતુ

4.2 પ્રસ્તાવના

4.3 હેય

4.4 હેય હેતુ

4.5 પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ

4.6 પ્રકૃતિની અવસ્થા

4.7 પુરુષનું સ્વરૂપ

4.8 હાન

4.9 હાનનો ઉપાય

4.10 સારાંશ

4.11 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

4.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- હેય – ભવિષ્યમાં આવનારા દુઃખને કેવી રીતે ટાળવા તે જાણી શકશો.
- હેયનું કારણ – દશ્ય અને દષ્ટાનું સંયોગ છે તે સમજી શકશો.
- પ્રકૃતિના સ્વરૂપ તથા તેની વિવિધ અવસ્થાઓ વિષે જાણી શકશો.
- પુરૂષના સ્વરૂપ વિષે જાણી શકશો.
- હાન તથા તેના ઉપાય સમજી શકશો.

4.2 *પ્રસ્તાવના :*

આપણે આગળ જોયું તેમ સર્વ બંધન તથા દુઃખોનું મૂળ કારણ પાંચ કલેશો છે. (અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ) ક્લેશોથી કર્મની વાસનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. જેનાથી જાતિ, આયુ અને ભોગ રૂપી ત્રણ પ્રકારના ફળ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ત્રણે ફળોમાં સુખદુઃખ રૂપી બે પ્રકરના સ્વાદ હોય છે. પુણ્ય કર્મોથી સુખ અને પાપકર્મોથી દુઃખ મળે છે.

પરંતુ આ સુખ પણ દુઃખરૂપ જ છે. કારણકે વિષયોમાં પરિણામ દુઃખ, તાપ દુઃખ અને સંસ્કાર દુઃખ મળેલું હોય છે. તથા ત્રણે ગુણોની અસ્થિરતાના કારણે સુખ, દુઃખ, મોહરૂપી વૃત્તિઓ બદલાતી રહે છે. તેથી સુખના પાછળ દુઃખનું હોવું આવશ્યક છે. જેવી રીતે ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં રોગ, રોગનું કારણ, આરોગ્ય તથા આરોગ્યના સાધન એમ ચાર વિષય હોય છે, તે જ પ્રકારે આ શાસ્ત્રમાં

1. હેય – દુઃખ, જે ત્યાજય છે
2. હેય હેતુ – દુઃખનું કારણ (દષ્ટા-દશ્યનો સંયોગ)
3. હાન – દુઃખનો નાશ, આ સંયોગનો અભાવ એટલે કૈવલ્ય
4. હાનોપાય – વિવેકખ્યાતિ (કૈવલ્યનું સાધન)

આ પ્રકાર આ શાસ્ત્ર ચતુર્વ્યૂહવાદ પણ કહેવાય છે.

4.3 *હેય :*

हेयं दुःखमनागतम्॥१६॥

શબ્દાર્થ

हेयम् –ત્યાજય છે (ત્યજવું – પ્રતિકાર કરવો)

दुःखमनागतम्- ભવિષ્યનું દુઃખ – ન આવેલ દુઃખ

સૂત્રાર્થ

ભવિષ્યમાં આવનારું દુઃખ ટાળવા (ત્યજવા) યોગ્ય છે. જે દુઃખ હજુ આવ્યું નથી, પણ હવે પછી આવનારું છે, તેનો પહેલેથી જ પ્રતિકાર કરવો યોગ્ય છે.

સમજૂતી

ભૂતકાળનાં દુઃખ જે ભોગવી લીધા છે, અને વર્તમાનના દુઃખ છે આ બંને દુઃખ ભોગવાઈ ગયા છે તેના માટે ઉપાયની આવશ્યકતા નથી. પરંતુ દુઃખ જે આવવાનું છે (ભવિષ્યમાં), તે હેય છે. જે હાલમાં આવેલ નથી પણ આવશે જરૂર. વિવેકી લોકો તેના ઉપાય દ્વારા તેને દૂર કરવાના પ્રયત્ન કરતાં હોય છે. બોદ્ધ ધર્મમાં તેને ચાર આર્યસત્યના નામથી ઓળખાય છે – 1. દુઃખ 2. દુઃખ સમુદાય 3. દુઃખ નિરોધ 4. નિરોધ ગામિની સ્પર્ધા.

જે કર્મો ભવિષ્યમાં ફળ આપનારા છે તેમને જ આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તેમનો જ નાશ થઈ શકે છે. તેથી જે કર્મો ફળ ઉત્પન્ન કરે, તે પહેલા તેની ફળ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિનો નાશ થઈ જાય, તેમ કરવા પાછળ આપણે તમામ પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. હવે આ દુઃખનું કારણ (હેય) શું છે તે જાણીએ.

4.4 *હેય હેતુ:*

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः॥१७॥

શબ્દાર્થ

द्रष्टृदृश्ययोः - દ્દષ્ટા (આત્મા) અને દ્દશ્ય (પ્રકૃતિ)નો

संयोगो –સંયોગ એ/ સંયોગ થવો તે

हेयहेतुः - ત્યજવાનું (દુઃખનું) કારણ છે

સૂત્રાર્થ

દ્દ***ષ્ટા અને*** દ્દ***શ્યનો સંયોગ હેય-હેતુ (દુઃખનું કારણ) છે.***

સમજૂતી

દ્દશ્ય એટલે ચેતન પુરૂષ, આત્મા

દ્દષ્ટા – એટલે મનથી લઈને સ્થૂળ પદાર્થો સુધીની સમગ્ર પ્રકૃતિ. તે પુરૂષ એટલે કે આત્મા તથા ચિત્ત (મન) (પ્રકૃતિ)નાં સંયોગથી જે કોઈ સુખ તથા દુઃખને આપનાર છે તેની ઉત્પતિ થાય છે. યોગશાસ્ત્રના મત મુજબ પુરૂષ એ શુદ્ધ સ્વરૂપ છે, જ્યારે તે પ્રકૃતિની સાથે મળી જાય છે અથવા પ્રકૃતિમાં તેનું પ્રતિબિંબ પડે છે ત્યારે જ તે સુખ અથવા દુઃખને અનુભવાય છે. આત્માનો ચિત્ત સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધ છે. આ ઘનિષ્ટ તાદાત્મ્યના કારણ થી જ આત્મા તથા ચિત્ત વચ્ચે એક પ્રકારનો સંપર્ક બનેલો હોય છે અથવા એમ કહી શકાય કે દ્દષ્ટાભૂત આત્મા તથા દ્દશ્યભૂત ચિત્તનો સંયોગ બનેલો રહે છે. આ સંયોગ જ દુઃખનું કારણ છે. કારણકે આ સંયોગથી જ આત્માનો ઈષ્ટ પદાર્થોથી રાગ તથા અનિષ્ટ પદાર્થોની દ્વેષ થાય છે. આ રાગ- દ્વેષથી પીડિત વ્યક્તિથી સારા અથવા ખરાબ કર્મો થાય છે. આ કર્મો જ અંતે સુખ કે દુઃખના રૂપમાં ફળીભૂત થાય છે. આમ, આ પ્રકારે દ્દષ્ટા અને દ્દશ્ય નો સંયોગ દુઃખનું કારણ – 'હેયહેતુ' છે. હવે આ દ્દશ્ય પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ કેવું છે તે સમજીએ.

4.5 *પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ*

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्॥१८॥

શબ્દાર્થ

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं – પ્રકાશ, ક્રિયા અને સ્થિતિ સ્વભાવવાળો

भूतेन्द्रियात्मकम्– ભૂત અને ઇન્દ્રિયોના સ્વરૂપવાળો

भोगापवर्गार्थम् ***– ભોગ તથા અપવર્ગ જેનું પ્રયોજન છે તે***

दृश्यम् – *દશ્ય છે*

સૂત્રાર્થ

દશ્યપ્રકાશ, ક્રિયા અને સ્થિતિ જેનો સ્વભાવ છે, પંચભૌતિક અને ઈન્દ્રિયો જેનું સ્વરૂપ છે. ભોગ અને અપવર્ગ જેનું પ્રયોજન છે તે દશ્ય છે.

સમજૂતી

અહિયાં દશ્યની વાત કહેવામાં આવી છે. સત્વ, રજસ અને તમસ આ ત્રણેય ગુણ તથા જે કંઈ તેમનાથી બન્યું છે, તે દશ્ય છે.

ગુણોનું કાર્ય -

प्रकाश – ***સત્વગુણ***

क्रिया – ***રજોગુણ***

स्थिति – ***તમોગુણ***

આ ત્રણેય ગુણોની સામ્યાવસ્થા ને જ પ્રધાન કે પ્રકૃતિ કહે છે. જયારે આ બધી અવસ્થાઓ માં ક્રમિક રીતે ત્રણેય ગુણોનો જે પ્રકાશ, ક્રિયા અને સ્થિતિ રૂપ સ્વભાવ છે તે જ દશ્યનો સ્વભાવ છે. વિષમાવસ્થામાં પરસ્પર અંગ-અંગી ભાવથી મળેલા વ્યક્ત કાર્યોને ઉત્પન્ન કરે છે. જયારે સાત્વિક ગુણ મુખ્ય (અંગી) હોય અને અન્ય બે રજો તથા તમો ગુણ ગૌણ (અંગ) હોય છે. આ ક્રમ બીજા ગુણોમાં પણ હોય છે. આ પ્રકારે આ ત્રણે ગુણ ગૌણ પ્રધાન (અંગાગી) છે. જે મળેલા હોય છે અને ફક્ત પુરૂષના ભોગ તથા અપવર્ગના પ્રયોજન સાધન માટે જ હોય છે.

આ દશ્ય ભુતેન્દ્રિયાત્મક છે. અર્થાત્

10 ભૂત – ૫ સ્થૂળભૂત – પૃથ્વી
૫ સૂક્ષ્મભૂત – રસ, રૂપ

13 ઈન્દ્રિયો – ૫ જ્ઞાનેન્દ્રિય
૫ કર્મેન્દ્રિય
૩ સૂક્ષ્મેન્દ્રીય – મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર

આ બધાં ગ્રાહ્ય – ગ્રહણ રૂપથી આ ત્રણે ગુણોના કાર્ય છે. અર્થાત્ આના જ વિભિન્ન રૂપ પ્રકૃતિના સ્વરૂપ છે.

ગુણોનું પ્રયોજન

આ ત્રિગુણાત્મક દશ્ય પુરૂષના ભોગ તથા અપવર્ગ માટે પ્રાયોજિત હોય છે. ભોગાસક્ત પુરૂષ તે પોતાનું સ્વરૂપ બતાવીને ભોગ પ્રદાન કરવું તથા મોક્ષ કે મુક્તિ ઈચ્છાવાળા યોગીને દ્દષ્ટાનું સ્વરૂપ બતાવીને મુક્તિ પ્રદાન કરવી તે દશ્યનું પ્રયોજન છે.

4.6 *પ્રકૃતિની અવસ્થા*

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि॥१९॥

શબ્દાર્થ

विशेषाविशेष – વિશેષ, અવિશેષ, લિંગમાત્ર અને અલિંગમાત્ર

गुणपर्वाणि – ગુણોની અવસ્થા છે.

સૂત્રાર્થ

ગુણોની ચાર અવસ્થાઓ વિશેષ, અવિશેષ. લિંગમાત્ર અને અલિંગ

સમજૂતી

દશ્યની અવસ્થાઓનું વર્ણન

***વિશેષ* – 16**
***અવિશેષ* – 6**
***લિંગમાત્ર* – 1**
***અલિંગ* – 1**

ગુણોની અવસ્થાઓ

વિશેષ (16)	અવિશેષ (5)	લિંગમાત્ર (1)	અલિંગ (1)
5 મહાભૂત	5 તન્માત્રા	મહ્ત તત્વ	મૂળપ્રકૃતિ
5 જ્ઞાનેન્દ્રિય	અહંકાર		
5 કર્મેન્દ્રિય			
1 મન			

- વિશેષ 5 મહાભૂત - આકાશ, વાયુ, અગ્ની, જળ અને પૃથ્વી
  5 જ્ઞાનેન્દ્રિય – શ્રોત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, રસના અને નાસિકા
  5 કર્મેન્દ્રિય – વાણી, હસ્ત, પાદ, પાયુ અને ઉપસ્થ
  અને 1 મન

આ 16 પદાર્થો દાર્શનિક જગતમાં વિશેષ નામથી ઓળખાય છે.

- અવિશેષ ૫ તન્માત્રા – રૂપ,રસ, ગંધ, શબ્દ, સ્પર્શ તથા અહંકાર –આ ૬ પદાર્થ
- લિંગમાત્ર - મહ્ત તત્વ એટલે દાર્શનિક ભાષામાં 'લિંગમાત્ર' આ પ્રકૃતિનું પ્રથમ વિષમ પરિણામ છે.
- અલિંગ - મૂળ પ્રકૃતિને દાર્શનિક ભાષામાં 'અલિંગ' કહે છે.

જે ત્રણેય ગુણોની સામ્યાવસ્થા છે, મહત્ તત્વ એનું પરિણામ છે. તેને 'અવ્યક્ત' પણ કહેવાય છે. એની પુરૂષના ભોગ તથા અપવર્ગ ના કોઈ પ્રયોજનમાં પ્રવૃત્તિ નથી હોતી. કારણકે આ મૂળ અવસ્થા છે, જેને માયા પણ કહે છે.

વિશેષ શબ્દ અહીં સ્થૂળ પદાર્થોના સંબંધમાં વપરાયો છે. ખાસ કરીને જેમનો આપણને ઇન્દ્રિયો વડે અનુભવ કરીએ છીએ.

'અવિશેષ' એટલે સૂક્ષ્મપદાર્થો અથવા તન્માત્રા. આ તન્માત્રાનો અનુભવ સામાન્ય માણસો કરી શકતા નથી. મહર્ષિ પતંજલિ જણાવે છે કે, જો તમે યોગનો અભ્યાસ સતત કરતાં રહેશો તો તમારી અનુભવશક્તિ પણ ધીમે ધીમે સૂક્ષ્મ બની જશે, અને તમે આ તન્માત્રાનો અનુભવ કરી શકશો.

હવે, 'લિંગમાત્ર' એ શબ્દનો અર્થ વિચારીએ તો તે બુદ્ધિ અથવા મહ્તતત્વના અર્થમાં વપરાયો છે. બુદ્ધિ એ મહત્તત્વ અથવા પ્રકૃતિનું પહેલું પ્રકટીકરણ છે. એમાંથી જ બીજા પદાર્થો પ્રગટે છે. ગુણની આ અવસ્થાને 'લિંગમાત્ર' એવું નામ આપ્યું છે.
હવે દ્દષ્ટા અથવા આત્માનું સ્વરૂપ શું છે તે સમજવા પ્રયાસ કરીએ.

4.7 *પુરુષ (દ્દષ્ટા) નું સ્વરૂપ :*

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥२०॥

શબ્દાર્થ

द्रष्टा – દ્દષ્ટારૂપ આત્મા

दृशिमात्रः - કેવળ જ્ઞાનમાત્ર છે

शुद्धोऽपि – કે જે શુદ્ધ (નિર્વિકાર) હોવા છતાં

प्रत्ययानुपश्यः- વૃત્તિના અનુરૂપ દેખાય છે

સૂત્રાર્થ

દ્દષ્ટારૂપ આત્મા કેવળ જ્ઞાનમાત્ર છે, કે જે નિર્વિકાર હોવા છતાં (બુદ્ધિ દ્વારા) વૃત્તિઓના અનુરૂપ જોવા વાળા છે.

સમજૂતી

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે સ્થૂળથી સૂક્ષ્મપદાર્થોથી લઈને છેક બુદ્ધિ સુધીના તમામ પદાર્થોનો પ્રકૃતિમાં સમાવેશ થાય છે.પરંતુ પુરૂષ અર્થાત આત્મા પ્રકૃતિથીજુદા છે અને આત્મામાં કોઈ પ્રકારનાં ગુણ હોતો નથી. આમ છતાં આત્મા સુખી-દુ:ખી થતો જોવામાં આવે છે. તેનું કારણ એ છે કે, પાણીના હલવાથી પાણીમાંનું પ્રતિબિંબ હલતું દેખાય છે અથવા જેમ સ્ફટિકની સામે પડેલા લાલ રંગના પુષ્પને લીધે તે સ્ફટિક પણ લાલ રંગનોદેખાય છે. તે જ પ્રમાણે આપણે જે સુખ દુ:ખનો અનુભવ કરીએ છીએ તે ફક્ત પ્રતિબિંબ માત્ર જ છે. આત્માને એમનું કશું જ હોતું નથી. આત્મા તે પ્રકૃતિથી તદ્દન જુદી જ વસ્તુ છે.

'આત્મા શુદ્ધ છે' તેનો અર્થ એ થાય કે તેમાં ચિત્તના સમાન સત્વ વગેરે ગુણોનુંપરિણામ નથી હોતું તે અપરિણામ, નિર્વિકાર છે તેમાં કોઈ પરિવર્તન થતું નથી. દૃષ્ટા આત્મા ચિત્તની વૃત્તિઓનો સાક્ષીમાત્ર છે.

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा॥२१॥

શબ્દાર્થ

तदर्थ एव ***– તે દૃષ્ટા(આત્મા) માટે જ છે***

दृश्यस्यात्मा ***– દૃશ્યનું અસ્તિત્વ***

સૂત્રાર્થ

એ દૃષ્ટારૂપ આત્માના ભોગ તથા અપવાર્ગને સિદ્ધ કરવા માટે જ દૃશ્યરૂપ જગતનું અસ્તિત્વ છે.

સમજૂતી

દૃશ્ય અને દૃષ્ટાના સ્વરૂપનું વર્ણન કર્યા બાદ દૃશ્યના સ્વરૂપની સાર્થકતા જણાવી છે દૃશ્ય દૃષ્ટાને પોતાના દર્શન દ્વારા ભોગ પ્રદાન કરે છે અને દૃષ્ટાને આત્મા સ્વરૂપનું દર્શન કરાવીને અપવર્ગ (મુક્તિ) પ્રદાન કરે છે. દૃષ્ટાનું પ્રયોજન(ભોગ અને મુક્તિ) સિદ્ધ કરવા માટે જ દૃશ્ય છે.

દૃશ્ય દ્વારા પુરૂષના ભોગ અપવર્ગ ને સિદ્ધ કર્યા બાદ નિષ્પ્રયોજન થયેલું દૃશ્ય શું પ્રલયને પ્રાપ્ત કરે છે.?

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात्॥२२॥

શબ્દાર્થ

कृतार्थं प्रति– ***કૃતાર્થ આત્માના માટે***

नष्टम् अपि अनष्टम्– ***નષ્ટ થયેલ દૃશ્ય પણ***

अनष्टम् - ***નષ્ટ નથી થતુ***

तत् अन्यसाधारणत्वात्– ***કારણકે બીજા માટે પણ તે સમાન જ છે.***

સૂત્રાર્થ

પ્રકૃતિનું પ્રયોજન કોઈ એક પુરૂષ માટે ભોગ અને અપવર્ગ પ્રદાન કરવાવાળુ નથી. તે બધાં પુરૂષો માટે સમાન છે. તેથી જેનું પ્રયોજન સિદ્ધ થઈ ગયું છે તેના માટે આ દૃશ્યનું કાર્ય સમાપ્ત અને નાશ થઈ ગયું છે, પરંતુ બીજા જીવોનાં ભોગ તથા અપવર્ગ પ્રદાન કરવાનું બાકી છે. તેથી પ્રકૃતિ વિદ્યમાન રહે છે. તથા પ્રકૃતિ પરિણામી હોવા છતાં પણ અનાદિ અને નિત્ય છે. યોગ સિદ્ધાંતમાં કોઈપણ વસ્તુનો સર્વથા અભાવ માનવામાં આવ્યો નથી.

હવે સંયોગનું સ્વરૂપ સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥२३॥

શબ્દાર્થ

स्वस्वामिशक्त्योः - સ્વશક્તિ અને સ્વામિશક્તિના

स्वरूप उपलब्धिहेतुः - સ્વરૂપની ઉપલબ્ધિનું કારણ

संयोगः - સંયોગ કેહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

સ્વ (દશ્ય) અને સ્વામી (દષ્ટા) બંનેના પોતાના સ્વરૂપની પ્રાપ્તિનો હેતુ સંયોગ છે.

સમજૂતી

આ સૂત્રમાં પ્રકૃતિ-પુરૂષના સંયોગનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યુ છે. 'સંયોગ' શબ્દનો અર્થ – બે અથવા બે થી વધુ પદાર્થોનું પરસ્પર જોડાવું. લૌકિક ભાષામાં જે અર્થ થાય છે તે જ આ સૂત્રમાં પણ છે પરંતુ, આ સૂત્રમાં એનો પ્રયોગ થોડો વિશેષ છે. આ સૂત્રમાં પ્રકૃતિ-પુરૂષના પરસ્પર સંયોગને દુઃખનું કારણ બતાવ્યું છે.

દષ્ટા અને દશ્યના સંયોગનું કારણ શું છે?

तस्य हेतुरविद्या ॥२४॥

શબ્દાર્થ

तस्य – તે દશ્ય અને દષ્ટાનો સંયોગ તે (દશ્ય અને દષ્ટાના સંયોગનું)

हेतु: – કારણ

अविद्या – અવિદ્યા છે

સૂત્રાર્થ

દષ્ટા દશ્યના સંયોગનું કારણ અવિદ્યા છે.

સમજૂતી

આગળના સૂત્રમાં દષ્ટા-દશ્યના સંયોગને દુઃખનું કારણ બતાવ્યું છે. તથા આ સૂત્રમાં સંયોગનું કારણ 'અવિદ્યા' કહ્યું છે આ 'અવિદ્યા'ના સ્વરૂપને જો સંક્ષેપમાં કહીએ તો મિથ્યા જ્ઞાન કે વિપર્યય જ્ઞાન પણ કહી શકાય.

દુઃખનું કારણ 'દષ્ટા-દશ્યનો સંયોગ' કેવી રીતે દૂર થાય?

4.8 *હાન :*

तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ॥ २५ ॥

શબ્દાર્થ

तत् अभावात् - તે (અવિદ્યાનો) અભાવ થવાથી

संयोग अभावो – સંયોગનો અભાવ થવો

हानम् – હાન છે

तद्– તે જ

दृशे: – ચેતના સ્વરૂપ આત્માનું

कैवल्यम्– કૈવલ્ય છે

સૂત્રાર્થ

અવિદ્યાનો અભાવ થવાથી, દુઃખના કારણ 'દ્દષ્ટા-દ્દશ્ય ના સંયોગ' નો અભાવ થાય છે. સંયોગના અભાવની આ અવસ્થા 'હાન' કહેવાય છે તથા હાન જ ચેતનાસ્વરૂપ આત્માનું 'કૈવલ્ય' કહેવાય છે.

સમજૂતી

અવિદ્યાનો (અજ્ઞાન) અભાવ થવાથી પુરૂષ અને પ્રકૃતિનો સંયોગ નષ્ટ થઈ જાય છે. એને 'હાન' અર્થાત અજ્ઞાનનો પરિત્યાગ કહે છે. અને એ જ દ્દશ્યનું એટલેકે પુરૂષનું કૈવલ્ય સમજવું.

યોગશાસ્ત્રના અભિપ્રાય પ્રમાણે અવિદ્યાના લીધે જ પુરૂષ-પ્રકૃતિની સાથે તાદાત્મ્ય પામ્યો છે. આમ થવાથી એ પ્રકૃતિની આપણા ઉપર જે સત્તા જામેલી છે તેમાંથી મુક્ત થવું એ જ આપણું મુખ્ય લક્ષ્ય હોવું જોઈએ.

કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય શું છે?

4.9 *હાનો પાય :*

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥२६॥

શબ્દાર્થ

विवेकख्याति – વિવેકખ્યાતિ –વિવેકજ્ઞાન

अविप्लवा– અસ્થિરતાના દોષ રહિત

हानोपायः - કૈવલ્ય પદને પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય છે

સૂત્રાર્થ

કદી વિચલિત નાં થાય તેવી વિવેકખ્યાતિ હાનનો ઉપાય છે.

સમજૂતી

જયારે પ્રકૃતિ (બુદ્ધિ, અહંકાર, ઇન્દ્રિયો, શરીર) ના યથાર્થ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થઈ જાય તથા આત્મા તેનાથી સર્વથા ભિન્ન અને અસંગ છે, આત્માનો તેની સાથે કોઈ સંબંધ નથી. આ પ્રકારે પુરૂષના સ્વરૂપનું યથાર્થ જ્ઞાન થવાથી જે પ્રકૃતિ અને પુરૂષના સ્વરૂપનું અલગ-અલગ યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે, એનું નામ 'વિવેકજ્ઞાન' છે. તેનાથી દરેક પ્રકારનાં આવરણ તથા મળ નો નાશ થાય ત્યારે તે અવિપ્લવ (સ્થિર, નિશ્ચલ) વિવેકજ્ઞાન કહેવાય છે. આ વિવેકજ્ઞાન જ બધા દુઃખોની મુક્તિનો ઉપાય છે. તેના બાદ ચિત્ત પોતાના આશ્રયરૂપ –

મહ્તતત્વ વગેરે સહિત પોતાના કારણમાં વિલિન થઈ જાય છે તથા પ્રકૃતિનું જે સ્વાભાવિક પરિણામ – ક્રમ છે તે તેના માટે બંધ થઇ જાય છે.

આ વિવેકજ્ઞાનના સમયે સાધકની બુદ્ધિ કેવા પ્રકારની હોય છે?

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥२७॥

શબ્દાર્થ

तस्य – તે વિવેક જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં યોગીની

सप्तधा– સાત પ્રકારની

प्रान्तभूमिः - ઉત્કૃષ્ટ અવસ્થાઓ વાળી

प्रज्ञा - બુદ્ધિ બને છે

સૂત્રાર્થ

તે વિવેકજ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં યોગીને ક્રમશઃ સાત પ્રકારની ઉત્કૃષ્ટ અવસ્થાઓ વાળી બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સમજૂતી

આગળના સૂત્રમાં 'વિવેકજ્ઞાન' ને કૈવલ્યનો ઉપાય બતાવ્યો છે. વિવેકખ્યાતિ એક પ્રકારનો આંતરિક અનુભવ છે. વિવેકજ્ઞાન દ્વારા યોગીના ચિત્તનું આવરણ તથા મળોનો સર્વથા નાશ થાય છે. ચિત્તની આ અવસ્થામાં યોગીને એક ઉચ્ચ અવસ્થાવાળી પ્રજ્ઞા (સાત પ્રકારની) પ્રાપ્ત થાય છે. જેમાં પહેલા ચાર પ્રકારની કાર્યવિમુક્તિ પ્રદાન કરે છે. જયારે છેલ્લી ત્રણ ચિત્તવિમુક્તિ પ્રદાન કરે છે.

કાર્યવિમુક્તિપ્રજ્ઞા એટલે કે કર્તવ્ય શૂન્ય અવસ્થાનાં 4 પ્રકાર છે.

1. જ્ઞેય શૂન્ય – જે કોઈ જાણવા જેવું હતું બધું જાણી લીધું. હવે કંઈપણ જાણવાનું બાકી નથી. જેમકે બધું જ જે દશ્યમાન છે તે અનિત્ય પરિણામી છે વગેરે.

2. હેયશૂન્ય અવસ્થા – જેનો અભાવ કરવાનો હતો તે કરી લીધો.અર્થાત દશ્ય અને દ્દષ્ટાનો સંયોગ. જે હોયનું કારણ છે. હવે કંઈ અભાવ કરવાનું શેષ રહેતું નથી.

3. પ્રાપ્ય પ્રાપ્ત – જે કાંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું હતું, તે પ્રાપ્ત કરી દીધું અર્થાત સમાધિ દ્વારા કૈવલ્ય અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થઈ ગઈ હવે કંઈ કરવાનું બાકી નથી.

4. ચિકિર્ષાશૂન્ય – વિવેકજ્ઞાન સિદ્ધ કરી લીધું, હવે કંઈ સિદ્ધ કરવાનું બાકી નથી.

ચિત્તવિમુક્તિનાં ત્રણ પ્રકાર

1. ચિત્તની કૃતાર્થતા – ચિત્તે પોતાનો અધિકાર 'ભોગ અને અપવર્ગ' પૂર્ણ કરી દીધું, હવે એનું કોઈ પ્રયોજન શેષ રહેતું નથી.

2. ગુણલીનતા – ચિત્ત પોતાના કારણરૂપ ગુણોમાં લીન બની જાય છે.

3. આત્મસ્થિતિ – પુરૂષ બધાજ ગુણોથી મુક્ત થઈને પોતાના સ્વરૂપમાં નિશ્ચલ (અચલ) ભાવથી સ્થિત થઇ ગયો.

હવે, આ વિવેકજ્ઞાનરૂપી ઉચ્ચ અવસ્થા મેળવવાના ઉપાય તરીકે આગળ અષ્ટાંગયોગનું વર્ણન કરે છે.

4.10 *સારાંશ :*

આપના જીવનના સર્વે દુઃખો તથા સર્વ બંધનોનું કારણ કલેશ ને સમજીયા બાદ, આ કલેશોમાંથી હમેશા માટે મુક્તિ મેળવવી તથા કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરવી તે જ મનુષ્ય જીવનનું લક્ષ્ય છે. જેવી રીતે આરોગ્ય શાસ્ત્રમાં રોગ, રોગનું કારણ, રોગ નિવારણના ઉપાય તથા રોગનું નિવારણ એમ ચાર ભાગમાં વહેંચી શકાય છે. તેવી જ રીતે યોગ શાસ્ત્રમાં પણ દુઃખ તથા તેના કારણ ને જાણ્યા બાદ તેને સમજીને વિવેકજ્ઞાન દ્વારા કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ મેળવી શકાય છે.

❖ ***પારિભાષિક શબ્દો***

ત્રિગુણાત્મક	ત્રિગુણયુક્ત
ભોગાસક્ત	ભોગમાં આસક્ત (વિષયમાં જોડાયેલા)
વિદ્યમાન	દશ્યમાન

4.11 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો :*

પ્રશ્ન : 1 'હેય' શું છે સમજાવો.

પ્રશ્ન : 2 પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ સમજાવો.

પ્રશ્ન : 3 પ્રકૃતિની અવસ્થાઓ વિષે સમજાવો.

પ્રશ્ન : 4 પુરૂષના સ્વરૂપનું વર્ણન કરો.

____
____
____
____
____

પ્રશ્ન : 5 દ્રષ્ટા અને દ્રશ્યના સંયોગનું કારણ કયું છે સમજાવો.

____
____
____
____
____

પ્રશ્ન : 6 અવિદ્યાના અભાવથી શું થાય છે?

____
____
____
____
____

પ્રશ્ન : 7હાનનો ઉપાય જણાવો.

____
____
____
____
____

ખાલી જગ્યા પૂરો

1. દ્રષ્ટા અને દ્રશ્યનો સંયોગ _________ છે.
2. સત્વગુણનો સ્વભાવ ______ તથા રજોગુણનો સ્વભાવ __________ છે.
3. ગુણોની અવસ્થાઓ _________ છે.
4. પ્રકૃતિનું પ્રથમ વિષમ પરિણામ _________ છે.
5. અવિદ્યાનો અભાવ થવાથી ______ નો અભાવ

એકમ 5

અષ્ટાંગ યોગ (બહિરંગ યોગ)

:: રૂપરેખા ::

5.1 *હેતુ*

5.2 *પ્રસ્તાવના*

5.3 *અષ્ટાંગયોગના આઠ અંગ*

5.4 *યમ ના પ્રકાર*

5.5 *નિયમના પ્રકાર*

5.6 *યમ-નિયમના વિરોધી ભાવને દૂર કરવાના ઉપાય*

5.7 *યમ-નિયમના પાલનથી મળતા ફળ*

5.8 *આસન*

5.9 *પ્રાણાયામ*

5.10 *પ્રત્યાહાર*

5.11 *સારાંશ*

5.12 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો*

5.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- *મહર્ષિ પંતજલિએ દર્શાવેલ અષ્ટાંગ યોગ વિશે જાણી શકશો.*
- *યમ-નિયમ જાણવાથી મળતા ફળ જાણી શકશો.*
- *આસનની વ્યાખ્યા, સ્વરૂપ વગેરે જાણી શકશો.*
- *પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા, સ્વરૂપ વગેરે જાણી શકશો.*
- *પ્રત્યાહારની વ્યાખ્યા, સ્વરૂપ વગેરે જાણી શકશો.*

5.2 *પ્રસ્તાવના :*

આપણે આગળ જોયું તેમ ક્લેશોની મુક્તિના ઉપાય માટે મહર્ષિ પંતજલિએ ક્રિયાયોગ, અભ્યાસ વૈરાગ્ય, વગેરેનું વર્ણન કર્યું છે.આપણે જાણીએ છીએ તેમ મહર્ષિ પંતજલિનું યોગદર્શન એ સાધનપદ્ધતિ છે જેમાં તેમણે ઈશ્વર પ્રાપ્તિ અથવા મોક્ષપ્રાપ્તિ માટેનો વૈજ્ઞાનિક અભિગમ દર્શાવ્યો છે. તેમણે સામાન્ય જીવન જીવતા માણસો, સાંસારિક લોકો માટે પણ કૈવલ્યની પ્રાપ્તિના સાધનો જણાવ્યા છે. યોગ એટલે શું? ચિત્તની વૃત્તિઓ, ચિત્તના કલેશો, યોગમાર્ગમાં આવતાં અંતરાયો વગેરેનું વર્ણન કર્યું છે. આપણને ખરેખર યોગ માર્ગની સાધના કરતાં કરતાં જે વિઘ્નો, કલેશોનો સતત સામનો કરવો પડતો હોય છે. મહર્ષિ પંતજલિએ ખુબ સરળ રીતે તેના ઘણા બધાં માર્ગો જણાવ્યા છે. જેવા કે, ક્રિયાયોગ, અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય, અષ્ટાંગયોગ વગેરે..

આ ક્લેશોની મુક્તિના માર્ગો તરીકે તેમણે તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાન , અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય ઉપરાંત અષ્ટાંગયોગનું નિરૂપણ કર્યું છે.

યોગનું પોતાનું તત્વજ્ઞાન છે, પોતાનું મનોવિજ્ઞાન છે. ઉપરાંત યોગ મુલતઃ એક સાધનમાર્ગ છે. સાધન પદ્ધતિ છે. સાધન માર્ગને કૈવલ્ય માર્ગ સુધી પહોંચાડવામાં એક માર્ગ તરીકે બતાવે છે. યોગનું સૌથી મોટું અને વિશિષ્ટ પ્રદાન એણે આપેલો સાધનપથ છે. યોગ શબ્દ સાંભળતા જ મનમાં સાધનાનો ખ્યાલ આવી જાય છે.

અષ્ટાંગયોગ યમથી સમાધિ સુધીના ક્લેશમુક્તિનો રાજમાર્ગ છે. અષ્ટાંગયોગ સમાધિ પ્રાપ્તિ માટે છે. પરંતુ સમાધિનો અભ્યાસ આખરે તો ક્લેશમુક્તિ તરફ દોરી જાય છે. યમથી લઈને સમાધિ સુધીના આઠેય અંગોનો મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમથી અભ્યાસ વ્યક્તિના વિકાસમાં મદદરૂપ છે.‘અષ્ટાંગયોગ’માં યોગનાં આઠ અંગોનું વર્ણન છે. તેથી તેને અષ્ટાંગ યોગ કહ્યો છે. સૌ પ્રથમ તેમણે યમ નિયમ વગેરેનું પાલન કેવી રીતે કરવું તથા તેનાથી શું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારબાદ આસનનું વર્ણન કર્યું છે. જેમાં તેમણે ‘આસન’ની વ્યાખ્યા તથા આસનનું સ્વરૂપ તથા સ્થિરતાનું વર્ણન કર્યું છે. મહર્ષિ પંતજલિએ યોગસૂત્રમાં એકપણ આસનના નામ કે તેનું વર્ણન કર્યું નથી. ત્યારબાદ પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ તથા પ્રકાર સમજાવ્યા છે. ત્યારબાદ અંતરંગ સાધનામાં પ્રવેશ દ્વારા ‘પ્રત્યાહાર’ નું વર્ણન કરીને ‘સાધનપાદ’ ની સમાપ્તિ કરી છે. તેમણે યોગસૂત્રનાં વિભૂતિપાદની શરૂઆત અષ્ટાંગ યોગના અંતરંગ સાધનોથી કરી છે. એટલેકે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. આમ અષ્ટાંગયોગનું વર્ણન કરીને સાધક કૈવલ્યની પ્રાપ્તિના માર્ગમાં કેવી રીતે આગળ વધી શકે તે જણાવ્યું છે.

આગળના સૂત્રમાં વિવેકજ્ઞાન દ્વારા કૈવલ્યની પ્રાપ્તિનો માર્ગ બતાવ્યો છે. તો આ વિવેક જ્ઞાન પ્રાપ્તિના ઉપાય મહર્ષિ પંતજલિ આગળ જણાવે છે.

5.3 *અષ્ટાંગ યોગના આઠ અંગ :*

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥२८ ॥

શબ્દાર્થ

योगाङ्ग अनुष्ठानात् – *યોગના અંગોનું અનુષ્ઠાન કરવાથી*

अशुद्धिक्षये – *અશુદ્ધિનો નાશ થવાથી*

ज्ञानदीप्ति: - *જ્ઞાનનો પ્રકાશ*

आविवेकख्यातेः - *વિવેકખ્યાતિની અવસ્થા સુધી થાય.*

સમજૂતી

આપણે આપણા વ્યવહારિક જીવનમાં મોટાભાગે રજોગુણ અથવા તમોગુણની પ્રધાનતા રહે છે. ત્યાં સુધી કે આપણે ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં પણ રજોગુણ અને તમોગુણના ચક્રમાંથી બહાર નથી આવી શકતા. રજોગુણની ક્રિયાશીલતા તથા તમોગુણની મૂઢતા છે. સત્વગુણનો ધર્મપ્રકાશ છે. જયારે ચિત્તમાં સત્વગુણની પ્રધાનતા હોય ત્યારે જ યથાર્થ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. અષ્ટાંગયોગના અનુષ્ઠાનથી ધીમે ધીમે આપણા ચિત્તમાં રહેલ રજોગુણની વધુ પડતી ક્રિયાશીલતા તથા તમોગુણની મૂઢતા કે આળસ રૂપી અશુદ્ધિનો ક્ષય થવા લાગે છે અનેસાથે-સાથે સત્વગુણનો પ્રકાશ આર્વિભૂત થવા લાગે છે. જેનાથી આત્મા તથા પ્રકૃતિની ભિન્નતાની સંપૂર્ણ સ્પષ્ટ અનુભૂતિ રૂપ વિવેકખ્યાતિની અવસ્થા સુધીના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, તો આ યોગના અંગો ક્યા-ક્યા છે તે જાણીએ.

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥२९॥

શબ્દાર્થ

यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधय: – *યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ*

अष्टौ – *આઠ*

अंग – *અંગ છે*

સૂત્રાર્થ

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ (યોગનાં) આઠ અંગો છે.

આગળના સૂત્રોમાં ક્રમિક રીતે દરેક અંગોની સ્પષ્ટ રીતે સમજૂતી આપી છે.

5.4 ***યમ ના પ્રકાર :***

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥३०॥

શબ્દાર્થ

अहिंसा असत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य अपरिग्रहा – *અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ*

यमाः - *યમ છે.*

સૂત્રાર્થ

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ યમ છે.

સમજૂતી

અહિંસા, સત્ય વગેરે પાંચ યમો છે, જેને નીચે મુજબ સમજીએઃ

1. અહિંસાઃ શરીર, વાણી અને મનથી સમસ્ત પ્રાણીઓ પ્રત્યે વેરભાવ દ્વેષ છોડી પ્રેમ પૂર્વક વ્યવહાર કરવો તે અહિંસા કહેવાય છે.
2. સત્યઃ આપણું જીવન સત્ય સ્વરૂપ છે. પ્રેમની જેમ સત્ય પણ જીવનનો મૂળભૂત નિયમ છે. જે સાધક જીવનનું પરમ સત્ય પામવા ઈચ્છે છે તેણે સત્યનું આરંભથી ચુસ્ત પણે પાલન કરવું જરૂરી છે. સત્યનો અર્થ માત્ર સ્થૂળ સત્ય ભાષણ જ નહીં પરંતુ તેનો ખુબ જ ઊંડો અર્થછે. આચરણ, ભાષણ, વિચાર અને હેતુમા સત્યનું નિષ્ઠાથી પાલન કરવું આવશ્યક છે. દંભ, ચાલાકી, અતિશયોક્તિ, વિકૃત રીતે રજૂઆત કરવી, આ બધું જ અસત્ય આચરણ છે. વાણી, વર્તન અને વિચારમાં એકરૂપતા પણ સત્ય આચરણનું અનિવાર્ય અંગ છે.
3. અસ્તેયઃ કોઈપણ વ્યક્તિની કોઈ વસ્તુની તેની સહમતિ (આજ્ઞા) વગર ના તો શરીરથી લેવી, અથવા લેવા માટે વાણીથી કહેવું અથવા ના તો મનમાં તે વસ્તુને લેવાની ઈચ્છા કરવી, તે 'અસ્તેય' છે. અસ્તેય એટલે ચોરી ન કરવી. જે પોતાનું નથી તેને પોતાનું બનાવવું તે ચોરી છે. માત્ર ધન જ નહીં પણ અધિકાર, વિચાર, યશ, માન વગેરેને પણ અસ્તેય લાગુ પડે છે. માનસિક સિદ્ધિ અને સામાજિક સુખાકારી બંને દૃષ્ટિએ અસ્તેયનું મૂલ્ય ઘણું જ છે.
4. બ્રહ્મચર્યઃ મન તથા નેત્રો વગેરે ઇન્દ્રિયો પર સંયમ કરી વીર્યરૂપ જૈવિક ઉર્જાની રક્ષા કરવી, આ તેનો સ્થૂળ અર્થ છે. સૂક્ષ્મરીતે જોઈએ તો બ્રહ્મચર્ય એટલે કે બ્રહ્મની તરફ ગતિ કરવી. બ્રહ્મચર્ય એટલે આચાર અને વિચારમાં સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ.
5. અપરિગ્રહઃ અપરિગ્રહ એટલે સંગ્રહવૃતિનો ત્યાગ. અનાવશ્યક વસ્તુઓનો શારીરિક તથા માનસિક રૂપે સંગ્રહ કરવો તે અપરિગ્રહ છે. અપરિગ્રહને માત્ર સ્થૂળ અર્થમાં લેવું પ્રર્યાપ્ત નથી પરંતુ સાધકનું મનોવલણ પણ તે પકારનું હોય તે આવશ્યક છે.

   આ યમો જાતિ, દેશ, કાલ અને સમયના કારણથી ભંગ ન થવા દેતાં સર્વ અવસ્થામાં પાલન કરવા યોગ્ય હોવાથી તે મહાવ્રત કહેવાયા છે.

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥३१॥

શબ્દાર્થ

जाति देश काल समय अनवच्छिन्नाः - જાતિ, દેશ, કાળ, સમયની મર્યાદા રહિત

सार्वभौमाः – સાર્વભૌમ, દરેક અવસ્થામાં પાળવા યોગ્ય

महाव्रतम् – મહાવ્રત કહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

જાતિ, દેશ, કાળ અને પરિસ્થતિની મર્યાદા વિના સાર્વભૌમ (બધાં દેશકાળમાં અને સ્થિતિઓમાં પાળવાના હોઈ) મહાવ્રત છે.

સમજૂતી

આ સૂત્રનો ભાવ એ છે કે યમોનું પાલન કોઈ જાતિ વિશેષ, કાળ વિશેષ અથવા સમય વિશેષ, દેશ વિશેષ એટલેકે સ્થળ વિશેષ અથવા અવસ્થા વિશેષવાળા મનુષ્યો માટે નથી, પરંતુ આ પૃથ્વી પર રહેવાવાળી બધી જ જાતિ, સ્થળ, સમય અને અવસ્થાવાળા લોકોને પાલન કરવા યોગ્ય છે અને તેથી જ તેને 'સાર્વભૌમ મહાવ્રત' એવું કહેવામાં આવ્યું છે હજારો વર્ષોથી આ યમ દુનિયાનાં દરેક જગ્યાએ હતા, છે અને રહેશે. જેમાંકોઈ બદલાવ ના આવી શકે.

આ સંસારમાં ફેલાયેલી ભયંકર અશાંતિના નાશનો ફક્ત એક જ ઉપાય છે, અને તે છે યમોનું પાલન કરવું.

5.5 *નિયમના પ્રકાર :*

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

શબ્દાર્થઃ

शौच सन्तोष तपः स्वाध्याय ईश्वरप्रणिधानानि – ***શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાન***

नियमाः - ***નિયમો છે.***

સૂત્રાર્થ

પવિત્રતા, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન નિયમો છે.

સમજૂતી

1. **शौच** – શુદ્ધિ બે પ્રકરની હોય છે. 1. બાહ્ય – શારીરિક પવિત્રતા 2. આંતરિક – માનસિક પવિત્રતા

બાહ્ય શૌચ એટલે કે શરીરની શુદ્ધિ. જેનું શરીર અપવિત્ર છે. તે માણસ કદી યોગી બની શકતો નથી.

પાણી, માટી વગેરેથી તમારા શરીર, વસ્ત્ર, સ્થાન વગેરેને શુદ્ધ અને પવિત્ર રાખવું, શુદ્ધ, સાત્વિક, નિરોગી આહારથી શરીરને સ્વસ્થ રાખવું, ષટ્કર્મ વગેરે ક્રિયાથી શરીરનું શોધન કરવું તે બાહ્ય શૌચ એટલેકે બાહ્ય શુદ્ધિ છે.

આંતરિક શૌચઃ સત્સંગ, સ્વાધ્યાય તથા સત્યાચરણ વગેરે દ્વારા પોતાના અંતઃકરણને શાંત, નિર્મલ અને પવિત્ર રાખવું તે આંતરિક શુદ્ધિ કહેવાય છે.

2. **संतोष** –

આપણા સામર્થ્ય અનુસાર, વ્યવસ્થિત પ્રયત્ન કે મહેનત દ્વારા જે પણ ફળ મળે અથવા જે પરિસ્થિતિમાં રહેવું પડે, તેને વગર કોઈ ફરિયાદના ભાવ દ્વારા પ્રેમપૂર્વક સ્વીકાર કરવો તે 'સંતોષ' કહેવાય છે.

આપણામાં કહેવત છે કે, 'સંતોષી નર સદા સુખી'

સત્વના પ્રકાશમાં ચિત્તની પ્રસન્નતાનું નામ સંતોષ છે.

3. **तप**: -

સત્યના માર્ગ પર ચાલતા જે પરિસ્થિતિના કારણે ઉદ્ભવતા સુખ-દુઃખ, ઠંડી-ગરમી, ભૂખ-તરસ, માન-અપમાન, હાર-જીત વગેરે દ્વન્દ્વાત્મક પ્રસંગોનોપ્રસન્નતાપૂર્વક સ્વીકાર કરવો તે 'તપ' કહેવાય છે.

4. **स्वाध्याय**: -

આત્માની ઉન્નતિમાં મદદરૂપ શાસ્ત્રો, કે ગ્રંથોનું આધ્યયન કરવું, હંમેશા સ્વયંનું આત્મનિરીક્ષણ કરવું તથા પવિત્ર "ૐ" વગેરે શબ્દોનું શ્રદ્ધાપૂર્વક જપ કરવું તે સ્વાધ્યાય છે.

5. **इश्वरप्रणिधान** –

આપણા દરેક કર્મોને (ફળની અપેક્ષા વગર) ઈશ્વરને સમર્પિત કરવા તે 'ઈશ્વરપ્રણિધાન ' કહેવાય છે.

5.6 *યમ-નિયમના વિરોધી ભાવને દૂર કરવાના ઉપાય :*

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥३३॥

શબ્દાર્થ

वितर्कबाधने –વિતર્ક બાધારૂપ થાય તો

प्रतिपक्षभावनम् –તેનાથી વિરુદ્ધ પ્રકારની ભાવના કરવી

સૂત્રાર્થ

યમનિયમના પાલનમાં વિતર્કરૂપી બાધા થાય તો તેના પ્રતિપક્ષ-વિરોધી વિચારોનું ચિંતન કરવું.

સમજૂતી

- યોગમાર્ગમાં વિઘ્ન કે અડચણ કરે તેવા વિતર્ક મનમાં આવે તો તેનાથી વિરુદ્ધ પ્રકારની ભાવના વડે તેનો નાશ કરવો.
- આગળનાં સૂત્રોમાં જે યમ-નિયમોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તેને અનુસરવામાં જયારે જયારે વિઘ્ન કરનારા વિચારો આવે, ત્યારે તેથી ઉલ્ટા પ્રકારના વિચાર કરવા.

દા.ત. મનમાં હિંસા કરવાનો વિચાર આવે તો 'અહિંસા' નો વિચાર મનમાં લાવવો જોઈએ. આને 'પ્રતિપક્ષભાવના' કહેવાય.

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥३४॥

શબ્દાર્થ

वितर्का: - વિતર્ક

हिंसादयः - હિંસા વગેરે

कृतकारिता अनुमोदिता: — પોતે કરેલા બીજાથી કરાવેલ અને બીજા કરતાં હોય તેમાં સમર્થન ***આપવું***

लोभक्रोधमोहपूर्वका: — લોભ, ક્રોધ અને મોહવશ કરાય છે

मृदुमध्याधिमात्रा: — મૃદુ, મધ્ય અને તીવ્ર

दुःखाज्ञानानन्तफला: - અનંત દુઃખ અને અનંત અજ્ઞાનના રૂપમાં ફળ દેવા વાળા હોય છે.

इति — આ પ્રકારનું ચિંતન કરવું

प्रतिपक्षभावनम् — પ્રતિપક્ષભાવના કહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

"હિંસા વગેરે વિતર્કો (સંકલ્પો) પોતે કરેલા, કોઈ દ્વારા કરાવેલા અથવા અનુમોદન કરેલા, લોભ, ક્રોધ, મોહપૂર્વક, મૃદુ, મધ્યમ કે તીવ્ર ભાવે સેવેલા અનંત દુઃખ અને અજ્ઞાન રૂપ ફળ આપનારા છે," એમ પ્રતિપક્ષ (વિરોધી) ભાવના કરવી.

સમજૂતી

વિતર્ક એટલે યોગમાં વિઘ્ન નાખનારી હિંસા વગેરેની ભાવનાઓ, કે જે મોહ, લોભ, ક્રોધ ને લીધે કરી હોય, બીજાપાસે કરાવી હોય અથવા બીજા કરતાં હોય તેમાં અનુમોદન આપ્યું હોય તે મૃદુ(અલ્પ), મધ્યમ અથવા અધિક પ્રમાણમાં હોય, તો પણ તે યોગમાર્ગમાં વિઘ્ન કરનાર હોઈ, અંતમાં તે અજ્ઞાન તથા ક્લેશરૂપી ફળોને જ ઉત્પન્ન કરે છે. એમ વિચારવું, એવી ભાવના તે જ વિરુદ્ધ ભાવનાને ઉત્પન્ન કરવાનો સરળ ઉપાય છે.

યમ-નિયમ વિરોધી તર્કોને વિતર્ક કહેવાય છે. અર્થાત 1. હિંસા 2. અસત્ય 3. સ્તેય. 4. અબ્રહ્મચર્ય 5. પરિગ્રહ 6. અશૌચ 7. અસંતોષ 8. તપથી વિમુખતા 9. સ્વાધ્યાય થી વિમુખતા તથા 10. ઈશ્વરથી વિમુખતા. આ દસ વિતર્કો ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તેના વિરોધી વિચારોનો વિચાર કરીને તેને મનમાંથી કાઢી નાખવા જોઈએ.

5.7 *યમ-નિયમના પાલનથી મળતા ફળ :*

હવેના સૂત્રોમાં અહિંસા વગેરે યમ-નિયમોનું પાલન કરવાથી પ્રાપ્ત થતી ક્ષમતા તથા ઉપલબ્ધી પ્રાપ્ત થાય જ છે. જેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી, પરંતુ આ કેવા સાધકોને પ્રાપ્ત થાય છે, જે સંપૂર્ણ અષ્ટાંગ યોગનું પાલન કરે છે. અર્થાત્ યમ-નિયમોના પાલનની

સાથે સાથે આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિનો પ્રગાઢ અભ્યાસ કરે. આમ, અષ્ટાંગયોગનાં બધાં જ અંગો એકબીજા ઉપર આશ્રિત છે. અર્થાત અહિંસા, સત્ય વગેરે યમ-નિયમોનું સતત પાલન કરવાથી આસન, પ્રાણાયામ વગેરે અભ્યાસોમાં પ્રગાઢતા આવે છે. અને આસન, પ્રાણાયામ વગેરે અભ્યાસોમાં પ્રગાઢતા આવે છે. અને આસન, પ્રાણાયામ વગેરેનો દઢતાથી અભ્યાસ કરવાથી અહિંસા, વગેરેનું અંતઃકરણમાં પ્રતિષ્ઠા પ્રગાઢ બને છે.

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः॥३५॥

શબ્દાર્થ

अहिंसाप्रतिष्ठायाम् – અહિંસાની ભાવના જયારે ચિત્તમાં સંપૂર્ણ રીતે પ્રતિષ્ઠિત થઈ જાય છે ત્યારે

तत्सन्निधौ – એ યોગીના સાંનિધ્યમાં

वैरत्यागः- પ્રાણીઓનો પરસ્પર વૈરભાવ દૂર થાય છે

સૂત્રાર્થ

અંતઃકરણમાં (ચિત્તમાં) અહિંસાવૃત્તિ દઢ થતાં વૈરવૃતિનો ત્યાગ થાય છે.

સમજૂતી

અહિંસાની ભાવનાના જયારે ચિત્તમાં સંપૂર્ણ રીતે પ્રતિષ્ઠિત થઈ જાય છે, એ યોગીના સાંનિધ્યમાં આવવાવાળા પ્રાણીઓનો પરસ્પર વૈરભાવ છુટી જાય છે. અહિંસા વૃતિનેપૂરેપૂરી દઢ કરવાથી હિંસા સ્વભાવવાળા પ્રાણીઓ પણ તેની આગળ શાંતિભાવ ધારણ કરે છે આજ કારણથી યોગીની આગળ દરેક પ્રાણીઓ અહિંસા ભાવ ધારણ કરે છે. આજ કારણથી યોગીની આગળ દરેક પ્રાણીઓ (હિંસક કે અહિંસક) ભેગા મળીને રહેતા હોય છે.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥३६॥

શબ્દાર્થ

सत्यप्रतिष्ठायां – સત્યનો ભાવ ચિત્તમાં સંપૂર્ણરીતે પ્રતિષ્ઠિત થવાથી

क्रियाफलाश्रयत्वम् – ક્રિયાઓ ફળના આશ્રયવાળી બને છે.

સૂત્રાર્થ

સત્ય પ્રતિષ્ઠિત થતાં, ક્રિયા ફળ આપનાર બને છે.

સમજૂતી

સત્યના ભાવને ચિત્તમાં સંપૂર્ણ રીતે પ્રતિષ્ઠિત થઈ જવાથી, યોગીની વાણીમાં ફળ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. અર્થાત યોગીની વાણીથી જે કંઈ પણ વાત નીકળે છે, તે સત્ય થઈને રહે છે.

જયારે સત્યની શક્તિ તમારા ચિત્તમાં સારી રીતે દઢ થઈ જાય ત્યારે સ્વપ્નમાં પણ તમારાથી અસત્ય વચન નથી નીકળતું. તમારા મુખમાંથી જે કાઈ વચન નીકળશે તે સિદ્ધ થયા વિના નહી રહે, તેથી મન, વાણી કે કર્મથી લેશમાત્ર પણ મિથ્યા ભાષણ ન કરો. જો તમે કોઈનેકહેશો કે, ‘‘તમારું કલ્યાણ થાઓ તો તે જ ક્ષણે તેનું કલ્યાણ થઈ જશે.

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥३७॥

શબ્દાર્થ

अस्तेयप्रतिष्ठायाम् – ***અસ્તેયભાવ ચિત્તમાં પૂરી રીતે પ્રતિષ્ઠિત થવાથી***

सर्वरत्नोपस्थानम् - ***સર્વ પ્રકારના રત્નો પ્રાપ્ત થાય છે.***

સૂત્રાર્થ

અસ્તેયની પ્રતિષ્ઠા થતાં બધાં રત્નો આવી મળે છે.

સમજૂતી

અસ્તેય ભાવ ચિત્તમાં પૂરી રીતે પ્રતિષ્ઠિત થવાથી સમસ્ત ઉત્તમ પદાર્થોની પ્રાપ્તિ યોગીને થવા લાગે છે. અહીં રત્નોનો અર્થ સ્થૂળ અર્થમાં નહિ પરંતુ આંતરિક સમૃદ્ધિનાં અર્થમાં લેવાનો છે. જે વ્યક્તિ કોઈની પાસેથી કોઈ અપેક્ષા રાખતી નથી તેને પોતાની અંદર રહેલા સાચા ખજાનાની જાણ થાય છે અને તે જ સાચા રત્નોની પ્રાપ્તિ છે.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥३८॥

શબ્દાર્થ

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायाम् – બ્રહ્મચર્યનાં ભાવને ચિત્તમાં પૂરી રીતે પ્રતિષ્ઠિત થવાથી

वीर्यलाभः - વીર્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. અનંત શક્તિ મળે છે.

સૂત્રાર્થ

બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ થતાં દિવ્યશક્તિ પ્રાપ્ત થાયછે.

સમજૂતી

બ્રહ્મચર્યની દૃઢતા થવાથી વીર્યની અનંત શક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. બ્રહ્મચર્યનાં ભાવને ચિત્તમાં પૂરી રીતે પ્રતિષ્ઠિત થવાથી સાધકને એક વિશેષ પ્રકારની તેજસ્વિતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. બ્રહ્મચર્યવાન વ્યક્તિના મગજમાં ઘણી જ બળવાન શક્તિનો સંચય થાય છે અને તેની ઇચ્છાશક્તિ પણ અસાધારણ રીતે બળવાન બની જાય છે. તે આધ્યાત્મિક બળ પણ બ્રહ્મચર્ય વગર સંભવ નથી. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનાર વ્યક્તિ બીજા માણસો પર આશ્ચર્યજનક રીતે પ્રભાવ પાડી શકે છે.

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः ॥३९॥

શબ્દાર્થ

अपरिग्रह स्थैर्ये – અપરિગ્રહની દૃઢતા થવાથી

जन्म कथन्ता सम्बोधः - પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન થાય છે.

સૂત્રાર્થ

અપરિગ્રહની દૃઢતા થવાથી યોગીને પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન થાય છે.

સમજૂતી

જયારે યોગી બીજા પાસેથી કોઇપણ લેવાની ઈચ્છા કરતો નથી. અથવા એવા સંકલ્પનું પાલન કરે છે, ત્યારે તેનું મન બીજાઓની અસરમાંથી મુક્ત થઇ શુદ્ધ અને સ્વતંત્ર બને છે. કારણકે દાન ગ્રહણ કરવાની સાથે દાન આપનારના અવગુણોની અસરોનો પણ આપમેળે જ સ્વીકાર થઈ જાય છે. પરિગ્રહનો ત્યાગ કરવાથી મન નિર્મળ બની જાય છે. આથી જે લાભ થાય છે તેમાં પૂર્વજન્મનું સ્મરણ એ મુખ્ય છે. તેના જન્મ વિશેનું જ્ઞાન, જેવું કે તે કોણ છે? ક્યાંથી આવ્યો છે? વગેરે દરેક પ્રશ્નોનું યથાર્થ જ્ઞાન મળે છે અને આ ભવસંસારના ચક્રમાંથી મુક્તિ મળે છે.

शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥४०॥

શબ્દાર્થ

शौचात् - શુદ્ધિનું પાલન કરવાથી

स्वाङ्गजुगुप्सा – સ્વ શરીરના અવયવો પ્રત્યે ઘૃણાનો ભાવ

परै: असंसर्गः - અન્ય વ્યક્તિઓની સાથે શારીરિક સંપર્કનો અભાવ થાય છે

સૂત્રાર્થ

શૌચથી પોતાના શરીર પ્રત્યે ઘૃણા અને બીજાં શરીરોનો અસંસર્ગ થાય છે.

સમજૂતી

જયારે બાહ્ય તથા આંતરિક એમ બંને પ્રકરની શૌચ (શુદ્ધિ) થઇ જાય છે ત્યારે યોગીને પોતાના શરીર પ્રત્યે એક પ્રકરની ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજાઓના સંસર્ગની પણ ઈચ્છા થતી નથી.

જયારે બહારની (શારીરિક) તેમજ આંતરિક (મનની) પવિત્રતા બરાબર સિદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે શરીર ઉપર અભાવ પેદા થવા લાગે છે. જો કોઈનો ચહેરો સુંદર નાં હોય છતાં જો તેની અંદર સત્યજ્ઞાનનો પ્રકાશ હોય તો યોગીને તે માણસના ચહેરામાં સ્વર્ગીય સુંદરતા નો અનુભવ થાય છે. શૌચ (પવિત્રતા) સારી રીતે દઢ થવાથી પોતે શરીર છે તે ભાવના ટળી જાય છે.

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च॥४१॥

શબ્દાર્થ

सत्त्वशुद्धि - ચિત્તની શુદ્ધિ,

सौमनस्य - મનની સ્વચ્છતા,

एकाग्रता - એકાગ્રતા,

इन्द्रिय जय - ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય તથા

आत्मदर्शनयोग्यत्वानि -આત્મ દર્શનની યોગ્યતા પણ પ્રાપ્ત થાય છે

સૂત્રાર્થ

અંતઃકરણની શુદ્ધિ, મનની સૌમ્યતા, એકાગ્રતા. ઇન્દ્રિયજય અને આત્મદર્શનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

સમજૂતી

(આગળના સૂત્રમાં જણાવેલ) વળી આ પવિત્રતા વડે સત્વ શુદ્ધિ, સૌમનસ્ય એટલે મનની પ્રસન્નતા, એકાગ્રતા, ઇન્દ્રિયજય અને આત્મ દર્શનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.
બાહ્ય તથા આંતરિક શુદ્ધતાને જીવન ચર્યાનું અંગ બનાવી લેવાથી આગળના સૂત્રમાં જણાવેલ ઉપલબ્ધિની સાથે અન્ય પણ ઘણી ઉપલબ્ધિ (સિદ્ધિ) મળે છે. જેમાં સૌપ્રથમ સત્વશુદ્ધિ (ચિત્તશુદ્ધિ). ઉપરાંત ધર્માચરણ , સત્યભાષા, વિદ્યાભ્યાસ, સત્સંગ વગેરે શુભગુણોનાં આચરણથી મનની મલિનતા અર્થાત રાગ-દ્વેષ વગેરે દૂર થાય છે. આ જ સત્વશુદ્ધિ છે. જેનાથી મનની પ્રસન્નતા આવિર્ભૂત થાય છે અને એકાગ્રતાથી ઇન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરે છે. જેનાથી સાધક સ્વયં ને જાણવા યોગ્ય બની જાય છે.
આ પવિત્રતાનું પાલન કરતાં-કરતાં સત્વ ગુણની વૃદ્ધિ થાય અને તેમ થતાં ચિત્ત પણ એકાગ્ર અને આનંદી બની રહે છે. જો તમે ધર્મ તરફ પ્રગતિ કરો છો તો તેનું પહેલું લક્ષણ એ છે કે તમારામાં આનંદની વૃતિ દૃઢ થાય છે.

सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः ॥४२॥

શબ્દાર્થ

सन्तोषात् - સંતોષથી

अनुत्तम: सुखलाभः - સર્વોત્તમ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે

સૂત્રાર્થ

સંતોષથી સર્વોત્તમ સુખનો લાભ થાય છે.

સમજૂતી

જીવનમાં આશા, આકાંક્ષા, અપેક્ષા એ એવી વસ્તુ છે. જે સારી પણ છે અને ખરાબ પણ છે. કોઈ કર્મ કરતાં પહેલા આશા એ અમૃત છે. પરંતુ કાર્ય સમાપ્ત થતાં એ વિષ સમાન છે. કારણકે પરિણામ અપેક્ષા વિરુદ્ધ આવે તો નિરાશા ઉત્પન્ન થાય છે. આજ કારણથી સાધક માટે સંતોષનું પાલન કરવું અતિ આવશ્યક છે.
નીચે આપેલા તપ, સ્વાધ્યાય તથા ઈશ્વરપ્રણિધાન થી મળતાં ફળનું વર્ણન આગળના એકમ – 1 ક્રિયાયોગમાં આપવામાં આવેલ છે.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः॥४३॥

તપથી અશુદ્ધિનો ક્ષય થતાં શરીર અને ઇન્દ્રિયોની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

स्वाध्याय अदिष्टदेवता सम्प्रयोगः॥४४॥

સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટ દેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥४५॥

ઈશ્વરપ્રણિધાન થી સમાધિ સિદ્ધ થાય છે.

5.8 *આસન :*

स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥

શબ્દાર્થ

स्थिरसुखम्– શરીરને જે સ્થિતિ સ્થિરતા અને સુખથી યુક્ત હોય

आसनम्– આસન કહેવાય છે

સૂત્રાર્થ

શરીરની જે સ્થિતિ સ્થિર અને સુખકારક હોય તે આસન કહેવાય છે

સ્થિરતા અને સુખ ઉત્પન્ન કરે એ આસન છે.

સમજૂતી

સ્થિર અને સુખકારક હોય છે – જે આસનથી લાંબા વખત સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાય તેનું નામ આસન.

આસન સિદ્ધ ત્યારે જ થયું કહેવાય, જયારે તમારા શરીરનો હોવાનો અનુભવ પણ તમને નાં થાય. સુખપૂર્વક એટલેકે, શરીરનો વિચાર કરવાનું કારણ જ ન રહે. જ્યાં સુધી તમે નિશ્ચયપણે લાંબા વખત સુધી બેસી શકો નહી ત્યાં સુધી પ્રાણાયામ તથા બીજી ક્રિયાઓ તમારાથી કદી પણ સિદ્ધ નહી થાય. એક આસનને થોડીવાર પણ બેસવાથી શરીરમાં અનેક પ્રકારનાં વિક્ષેપો થવા લાગે છે પરંતુ આસનની સિદ્ધિ થતાં તમે એવી સ્થિતિએ પહોંચશો કે, તમને તમારા દેહના અસ્તિત્વની પણ ખબર નહિ રહે, ઉપરાંત સુખ કે દુઃખની પણ લાગણી તમને થઈ શકશે નહિ. જયારે તમને તમારા શરીરનું ભાન થશે, ત્યારે તમારું શરીર ખુબ જ હલકુ તથા સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થશે.

આસન એ અષ્ટાંગયોગનું ત્રીજુ પગથીયું છે. સાધકે આસન બાદ, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ સુધીની લાંબી અંતયાત્રા સુધી પહોંચવાનું છે. આ યાત્રામાં સાધકે લાંબા સમય સુધી એક જ સ્થિતિમાં બેસવાનું છે.

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥४७॥

શબ્દાર્થ

प्रयत्नशैथिल्यात् अनन्त समापत्तिभ्याम् – પ્રયત્નની શિથિલતા અને અનંતના ધ્યાન કરવાથી આસન સ્થિર તથા સુખપૂર્વક થાય છે.

સૂત્રાર્થ

પ્રયત્નની શિથિલતા અને અનંતમાં ધ્યાન લગાવવાથી આસન સ્થિર તથા સુખકારક બને છે.

સમજૂતી

આપના સૌનો અનુભવ છે કે આપને લાંબા સમય સુધી કોઈ એક સ્થિતિ માં સ્થિર બેસી શકતા નથી. થોડાક સમય પછી તરત જ સ્થિતિ બદલવાની ઈચ્છા થવા લાગે છે. આ અવસ્થામાંથી મુક્તિ મેળવવાના માર્ગને યોગીએ સમજવો ખુબ જ જરૂરી છે. આપણા

શરીર તથા મન વચ્ચે ખુબ જ ગહન સંબંધ છે. સહજ-અલ્પ પ્રયત્નથી અનંતમાં ધ્યાન કરવાથી આસનની સિદ્ધિ થાય છે.

ततो द्वन्द्वानभिघातः || ४८ ||

શબ્દાર્થ

ततः - તેના બાદ (આસન સ્થિર થયા પછી)

द्वन्द्वान् अभिघातः - ઠંડી-ગરમી, સુખ-દુઃખ વગેરે દ્વંદોનો આઘાત લાગતો નથી.

સૂત્રાર્થ

ઠંડી-ગરમી વગેરે દ્વંદોથી આસન જીતનાર યોગી પીડિત થતો નથી.

સમજૂતી

ત્યાર બાદ અર્થાત આસન સ્થિર થયા પછી ગરમી-ઠંડી, સુખ-દુઃખ વગેરે દ્વંદ્વો ચલિત (બાધા) કરી શકતા નથી. જ્યાં સુધી સાધકને આસન સિદ્ધ નથી થતું ત્યાં સુધી વાતાવરણની ઠંડી-ગરમી, શરીરની ભૂખ-તરસ, માનસિક સંકલ્પ-વિકલ્પ વગેરે તેને ચલિત કરે છે. (અડચણ ઉભી કરે છે). પરંતુ જયારે તેના આસનની સ્થિરતા થઈ જાય (સિદ્ધ થઈ જાય) ત્યારે આ દ્વંદ્વો તેને ચલિત કરી શકતા નથી.

5.9 *પ્રાણાયામ :*

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥४९॥

શબ્દાર્થ

तस्मिन् सति – આસન સ્થિર થયા બાદ

श्वासप्रश्वासयो: - શ્વાસ લેવા તથા છોડવાની

गतिविच्छेदः - સ્વાભાવિક ગતિનો વિચ્છેદ થવો

प्राणायामः - પ્રાણાયામ

સૂત્રાર્થ

આસન સિદ્ધ થયા પછી શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિનો વિચ્છેદ કરવો તે પ્રાણાયામ છે.

સમજૂતી

આસન સ્થિર થયા બાદ શ્વાસ લેવા તથા શ્વાસ છોડવાની સ્વાભાવિક ગતિનો વિચ્છેદ (ભંગ) કરવો તે પ્રાણાયામ છે. પ્રાણાયામનો સાધનાત્મક કે આધ્યાત્મિક લાભ ત્યારે જ મળશે જયારે 'આસન જય; થશે એટલેકે આસનની સ્થિરતા બાદ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. શ્વાસ-પ્રશ્વાસ ની ગતિ નો વિચ્છેદ કરવો તે પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ છે. પ્રાણ ને સ્થૂળ રીતે જોઈએ તો તે ફેફસાની ગતિરૂપ છે. પરંતુ સૂક્ષ્મરૂપે તેનું સ્વરૂપ ઘણું વિશાળ છે. 'પ્રાણ' એ જીવનશક્તિ છે. જગતમાં વ્યાપ્ત રહેલી તમામ શક્તિઓનો સરવાળો તે

પ્રાણ છે. જો પ્રાણને કાબુમાં લેવો હોય તોપ્રથમ આપને શ્વાસપ્રશ્વાસનો સંયમ કરતાં શીખવું જોઈએ.

वाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥५०॥

શબ્દાર્થ

वाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः –બાહ્યવૃત્તિ અભ્યંતરવૃત્તિ અને સ્તંભવૃત્તિ પ્રાણાયામ

देशकालसङ्ख्याभिः - દેશ, કાળ અને સંખ્યા દ્વારા

परिदृष्टः –જોવાયેલ

दीर्घसूक्ष्मः - લાંબા અને ટૂંકા હોય છે

સૂત્રાર્થ

બાહ્યવૃત્તિ, અભ્યંતરવૃત્તિ અને સ્તંભવૃત્તિ એમ ત્રણ પ્રકારનાં પ્રાણાયામ છે. જે દેશ, કાળ અને સંખ્યા વડે દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ બને છે.

બાહ્યવૃત્તિ* - *(રેચક) – જેમાં શ્વાસને બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે.

અભ્યંતરવૃત્તિ – (પૂરક) – જેમાં શ્વાસને અંદર ખેંચવામાં આવે છે.

સ્તંભવૃત્તિ – (કુંભક) – જેમાં શ્વાસને ફેફસાની અંદર કે બહાર રોકી રાખવામાં આવે છે. વળી, તેમાં દેશ, કાળ પ્રમાણે અલગ-અલગ સ્વરૂપ જોવા મળે છે. 'દેશ' એટલે પ્રાણને શરીરનાં એક ખાસ સ્થાનમાં રોકી રાખવામાં આવે છે. 'કાળ' એટલે જેટલા સમય સુધી પ્રાણને રોકી રાખવામાં આવે તે.

वाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥५१॥

શબ્દાર્થ

वाह्य अभ्यन्तर विषयाक्षेपी –બાહ્ય અને આભ્યાન્તર વિષયને ત્યજી

चतुर्थः - ચોથો પ્રાણાયામ

સૂત્રાર્થ

બાહ્ય અને અભ્યાન્તર વિષય રહિત ચોથો (કુંભક) છે.

સમજૂતી

બાહ્ય અને અભ્યાન્તર વિષય વગરનો ચોથો પ્રાણાયામ છે. એટલેકે, બાહ્ય (રેચક) અને અભ્યન્તર (પૂરક) તે બંનેના ત્યાગ કરવાવાળો ચોથો પ્રાણાયામ (કેવળ કુંભક) છે. રેચક અને પૂરક આ બંનેની અપેક્ષા નહીં રાખવાવાળો પ્રાણાયામ તે ચતુર્થ પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

(સહિત અને કેવળ કુંભક)

સહિત કુંભક દેશ, કાળ, સંખ્યા સહિત હોવાથી સ્વલ્પ કાળ સ્થાયી છે અને કેવલકુંભક યોગીની સ્વેચ્છાથી હજારો વર્ષો પર્યંત સ્થાયી છે. આ ચતુર્થ પ્રાણાયામનું લક્ષણ છે.

ચપ્રાણાયામનાં સગર્ભ અને અગર્ભ એવા પણ બીજા ભેદ છે. જપ અને ધ્યાનયુક્ત સગર્ભ પ્રાણાયામ છે તથા જપ તથા ધ્યાન રહિત જે પ્રાણાયામ છે. તે અગર્ભ પ્રાણાયામ છે.પ્રાણાયામની સિદ્ધિ થવાથી પ્રાપ્ત થનારા ફળને પતંજલિઋષિ નીચે મુજબ દર્શાવે છે.

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥५२॥

શબ્દાર્થ

ततः - તેના. અર્થાત્ પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસથી

क्षीयते – ક્ષીણ થવા લાગે છે

प्रकाशावरणम् – પ્રકાશ પરનું આવરણ

સૂત્રાર્થ

આ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રકાશનું આવરણ (પ્રકાશ પર પડેલો પડદો) ક્ષીણ થાય છે.

સમજૂતી

પ્રાણાયામના સિદ્ધ થવાથી બુદ્ધિ ના પ્રકાશ પર જે આવરણ હોય છે તે ક્ષીણ થાય છે. બુદ્ધિમાં સ્વભાવથી જ જ્ઞાન રહેલું હોય છે. કારણકે તેની ઉત્પતિ જ સત્વગુણમાંથી થયેલી છે. તેના ઉપર રજસ અને તમસનું એક પ્રકારનું આવરણ આવી ગયેલું હોય છે, તેનો પ્રાણાયામ દ્વારા ક્ષય થઈ જાય છે.

પ્રણાયામનો અભ્યાસ કરનાર યોગીનું વિવેકજ્ઞાનને આવરણ કરતું કર્મ ક્ષીણ થાય છે. આ વિષે કહ્યું છે : - ''મહામોહમય ઈન્દ્રજાળથી પ્રકાશશીલ સત્વનું આવરણ કરીને, એને અકાર્યમાં જોડે છે.'' આવું એનું પ્રકાશને આવરણ કરતું કર્મ, જે એના સંસારબંધનનું કારણ છે, એ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી નબળું બને છે અને પ્રતિક્ષણ ક્ષીણ થતું જાય છે. વળી કહ્યું કેઃ-''પ્રાણાયામથી શ્રેષ્ઠ કોઈ તપ નથી''. એનાથી મળોની વિશુદ્ધિ અને જ્ઞાનની દીપ્તિ થાય છે.

धारणासु च योग्यता मनसः ॥५३॥

શબ્દાર્થ

धारणासु च -તથા ધારણાઓના અનુષ્ઠાન કરવાથી

योग्यता मनस: -માનસિક ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે

સૂત્રાર્થ

ધારણાઓમાં મનની યોગ્યતા કેળવાય છે. પ્રાણાયામ દ્વારા મન ધારણા માટે યોગ્ય બને છે.

સમજૂતી

પ્રકાશ પરનું આવરણ દૂર થતાં ચિત્તમાં એકાગ્રતા કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણાયામ મનને સ્થિર કરીને ધારણાનાં સામર્થ્યવાળુ કરે છે. પ્રાણાયામથી અવિદ્યા રૂપી ક્લેશોની નિવૃત્તિ થાય છે. જ્ઞાનની દીપ્તિ થાય છે. અતઃ પ્રાણાયામનો સતત અભ્યાસ પરમ કર્તવ્ય છે.

5.10 *પ્રત્યાહાર :*

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥५४॥

શબ્દાર્થ

स्वविषयासम्प्रयोगे - પોતાના વિષયોની સાથે સંપર્ક ન રહેવા પર

चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणाम् - ઇન્દ્રિયોના ચિત્તની જેમ નિરુદ્ધ થઇ જવું

प्रत्याहारः - પ્રત્યાહાર

સૂત્રાર્થ

ઇન્દ્રિયોનો પોતાના વિષયો સાથે સંયોગ ન થતાં, ચિત્તના સ્વરૂપનું જાણે કે અનુકરણ કરે, એ ઇન્દ્રિયોનો પ્રત્યાહાર છે.

પોતાના વિષયોનો પરિત્યાગ કરીને પોતાના વિષયો સાથેના સંયોગ ન થવાથી, ચિત્તના સ્વરૂપનું અનુકરણ કરે તે સ્થિતિને પ્રત્યાહાર કહે છે.

સમજૂતી

ઇન્દ્રિયો એ મનની જુદી-જુદી અવસ્થાઓ જ છે. ઇન્દ્રિયોનો વ્યાપાર ચિત્તના વ્યાપારને આધીન છે. પ્રાણાયામના અનુષ્ઠાનથી ચિત્તનો વ્યાપાર બંધ થઈ જાય છે ત્યારે ઇન્દ્રિયોનો વ્યાપાર પણ બંધ થઈ જાય છે. પોતપોતાના વિષય સાથે સન્નિકર્ષનો અભાવ હોવાથી બાહ્ય વિષય પ્રતિ નથી જતી. ચિત્તનો નિરોધ થવાથી ચિત્તને સમાન જ ઇન્દ્રિયો પણ નિરુદ્ધ થઈ જાય છે. ઇન્દ્રિયોનો વિષયો સાથે સંપર્ક તૂટી જાય છે અને અંતે મન નિર્મળ અને શાંત બને છે. આ એક અભૂતપૂર્વ અનુભવ હોય છે. આ જ પ્રત્યાહારની અવસ્થા છે.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥५५॥

શબ્દાર્થ

ततः - તેનાથી અર્થાત પ્રત્યાહારની પ્રાપ્તિ થવાથી

परमा वश्यता इन्द्रियाणाम् – ઇન્દ્રિયો પર પરમ વિજય થાય છે

સૂત્રાર્થ

એનાથી ઇન્દ્રિયો પૂર્ણપણે વશ થઇ જાય છે.

સમજૂતી

પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવાથી ઇન્દ્રિયો સંપૂર્ણ વશ થાય છે. જયારે યોગી ઇન્દ્રિયોને બાહ્ય સ્વરૂપો ધારણ કરતી અટકાવીને ચિત્તને અનુસરતા એક જ સ્વરૂપમાં તેને જોડી રાખવામાં સંપૂર્ણ વિજય મેળવે છે ત્યારે ઇન્દ્રિય સંપૂર્ણ કાબૂમાં આવી ગણાય છે. આવી સ્થિતિપ્રાપ્ત થતાં જ યોગી સાચા સુખનો, આનંદનો અનુભવ કરી શકે છે અને મનુષ્યને પોતાનો જન્મ સાર્થક થયેલો અનુભવાય છે. પ્રત્યાહાર એ બહિરંગ સાધનામાંથી અંતરંગ સાધનામાં પ્રવેશવાનું પ્રવેશ દ્વાર ગણી શકાય.

આમ, ક્રમિક રીતે આસન, પ્રાણાયામનું અનુષ્ઠાન બાદપ્રત્યાહારનું ફળ અવશ્ય પણે પ્રાપ્ત થાય જ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ આગળના સૂત્રોમાં આ બહિરંગ સાધના બાદ અંતરંગ સાધનામાં પ્રવેશવા માટે સુંદર સમજૂતી આપી છે.

5.11 *સારાંશ :*

આ એકમમાં અષ્ટાંગ યોગના બહિરંગ સાધન યમ,નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર ની સમજ મેળવી યોગ સાધના કરનાર માટે યમ-નિયમના પાલનની ખુબ જ આવશ્યકતા છે. યમ-નિયમ અધ્યાત્મ પથની વાડ છે. જે સાધકને આડા માર્ગે જતાં રોકે છે. આમ છતાં કોઈ સાધક યમ-નિયમનો સ્વીકાર કર્યા વિના જ આસન, પ્રાણાયમ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ દૂરાગ્રહ પૂર્વક કરે તો યોગના બદલે શરીર અને મન રોગને પામે છે. પ્રમાણિકતા પૂર્વક સાધક યમના પાલનનો પ્રયત્ન કરે, ભલે પૂર્ણતઃ નહીં તો મહ્દ અંશે એને અનુરૂપ જીવન જીવવું જોઈએ. યમ-નિયમનું પાલન ચિવટતાપૂર્વક કરવાનું છે. જડતા પૂર્વક નહીં. ત્યારબાદ મહર્ષિ પતંજલિ આસન એટલે શું? કેવી રીતે કરવું? તથા તેનાથી શું ફાયદા થાય તે સમજાવી પ્રાણાયામની ચર્ચા કરે છે. પ્રાણાયામથી પ્રાણની સમાવસ્થા થાય છે અને પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિય જય. આમ બહિરંગમાંથી સાધક અંતરંગ યાત્રામાં પ્રવેશે છે.

❖ ***પારિભાષિક શબ્દો***

પ્રધાનતા	મુખ્ય
સંગ્રહવૃતિ	સંગ્રહ કરવાની વૃતિ
અનુમોદન	સહમત થવું
વિમુખતા	દૂર થવું
પ્રગાઢ	ખુબ જ મજબૂત / દઢ
ઘૃણા	નફરત

5.12 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો :*

પ્રશ્ન : 1 યમનું વિસ્તૃત વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન : 2 નિયમનું વિસ્તૃત વર્ણન કરો.

____
____
____
____
____

પ્રશ્ન : 3 મહર્ષિ પતંજલિ એ આપેલ આસનની વ્યાખ્યા સમજાવો.

____
____
____
____
____

પ્રશ્ન : 4 પ્રાણાયમની વ્યાખ્યા આપી તેનો અર્થ સમજાવો.

____
____
____
____
____

પ્રશ્ન : 5 પ્રાણાયામથી મળતા ફળનું વર્ણન કરો.

____
____
____
____
____

પ્રશ્ન : 6 પ્રત્યાહાર સમજાવો.

____
____
____
____
____

ખાલી જગ્યા પૂરો

1. યમના _______________પ્રકાર છે.
2. નિયમના _______________ પ્રકાર છે.
3. આસન એટલે _________________
4. પ્રાણાયામથી ____________ પરનું આવરણ દૂર થાય છે.
5. અસ્તેય એટલે ________
6. કોઈ વસ્તુનો સંગ્રહ ન કરવો તે _________ છે.

એકમ 6 અષ્ટાંગ યોગ (અંતરંગ યોગ) (વિભૂતિ પાદ)

:: રૂપરેખા ::

6.1 હેતુ

6.2 પ્રસ્તાવના

6.3 ધારણા

6.4 ધ્યાન

6.5 સમાધિ

6.6 સારાંશ

6.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

6.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- અષ્ટાંગયોગના અંતરંગ યોગ – ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ વિષે જાણી શકશો.
- ધારણા દ્વારા મનને એકાગ્ર કરવાની પ્રક્રિયા સમજી શકશો.
- ધ્યાનની પ્રક્રિયા સમજી શકશો.
- સમાધિ દ્વારા કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ મેળવવાનો રસ્તો જાણી શકશો.

6.2પ્રસ્તાવના :

આગળના એકમમાં આપણે અષ્ટાંગ યોગના બહિરંગ યોગ વિષે જાણ્યું. બહિરંગ યોગના અભ્યાસથી તૈયાર થયેલ સાધક હવે અંતરંગ યોગના અભ્યાસમાં પ્રવેશે છે. પ્રત્યાહારને આપણે બહિરંગમાંથી અંતરંગ યોગમાં પ્રવેશવાનું પ્રવેશ દ્વાર કહી શકીએ છીએ. પ્રત્યાહારના અભ્યાસથી ઈન્દ્રિયો ઉપર વિજય પ્રાપ્ત થયેલ સાધક આગળના અભ્યાસ ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ માટે તૈયાર થાય છે.

6.3ધારણા :

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥१॥

શબ્દાર્થ

देशबन्ध: चित्तस्य –ચિત્તને કોઈ એક સ્થાન વિશેષમાં બાંધી દેવું

ધારણા –ધારણા કહેવાય છે

સૂત્રાર્થ

ચિત્તને કોઈ સ્થાન વિશેષમાં બાંધી દેવું ધારણા છે.

સમજૂતી

ચિત્તને શરીરની અંદર અથવા બહારના કોઇપણ ધ્યેય વિષય પર સ્થિત કરવું તેનું નામ ધારણા છે.

દા.ત. શરીરની અંદર નાભિચક્ર, આજ્ઞાચક્ર, હૃદયકમળ, નાસિકાગ્ર વગેરે તથા શરીરની બહાર કોઈ ચિત્ર, પુષ્પ, ધ્વનિ વગેરે વિષય પર ચિત્તને સ્થિર કરવું. જ્યાં સુધી પ્રત્યાહારની અવસ્થા નથી બનતી ત્યાં સુધી ધારણા સુધીની અવસ્થા સુધી પહોંચતુ નથી. સતત અભ્યાસ દ્વારા સાધકને જ્ઞાન થાય છે કે ચિત્ત કોઈ સ્થાન વિશેષમાં બંધાઈ ગયું છે અને આ જ ધારણાની સ્થિતિ છે.

ધારણાનો અર્થઃ ધારણા શબ્દનો અર્થ એકાગ્રતા થાય છે. ચિત્તની એકાગ્રતા વધારવા માટે જે સાધન છે તે ધારણા કહેવાય છે. ધારણાની મદદથી શાંત ચિત્તને કોઈ એક જગ્યા ઉપર સફળતાપૂર્વક કેન્દ્રિત કરી શકાય છે. ધારણા એ અષ્ટાંગ યોગનું છઠ્ઠું પગથિયું છે.

બહિરંગ યોગના પર્યાપ્ત અભ્યાસથી શુદ્ધ થયેલું ચિત્ત કોઈ એક સ્થાનમાં એકાગ્ર થાય તેને 'ધારણા' કહે છે. અંતર્જગતમાં પ્રવેશી મનને એક સ્થાનમાં સ્થિર કરવાનું સાધન એટલે ધારણા, તેનાથી ચિત્તના તત્વમાં નિશ્ચયભાવ થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો શુદ્ધ ચિત્તને ઈષ્ટદેવની મૂર્તિમાં કે ઈષ્ટ પ્રદેશમાં લગાવી દેવું તેને ''ધારણા'' કહેવામાં આવેં છે. જીવનમાં એકાગ્રતાનું ઘણું મહત્વ છે. ધારણા એ મનને એક વિષય પર લાંબો સમય બાંધી રાખવાની તાલીમ છે. એકાગ્રતામાં પરિસ્થિતિ, મન અને ઈન્દ્રિયો કાબૂમાં હોય છે, અને ઈન્દ્રિયો કાબૂમાં હોય છે અને આ રીતે આધ્યાત્મિક લક્ષ્યમાં એકાગ્રતા લાવવા ધારણા ઉપયોગી છે.

ધારણાના વિષયોઃ ધારણાના વિષયો પાંચ સ્વરૂપના હોય છેઃ

(1) બાહ્ય વિષયોઃ મૂર્તિ, ચિત્ર, ૐકાર વગેરે.

(2) માનસિક વિષયોઃ માનસિક રીતે કલ્પવામાં આવેલા ઉપર્યુક્ત પ્રકારના બાહ્ય વિષયો

(3) શરીરના બાહ્ય અંગરૂપ વિષયોઃ નાસાગ્ર, ભ્રૂકુટિ વગેરે.

(4) શરીરના અંતરંગ વિષયોઃ હૃદય, નાભિચક્ર વગેરે

(5) ઈન્દ્રિયાતીત વિષયોઃ નાદશ્રવણ, જ્યોતિદર્શન, દિવ્યસ્પર્શ વગેરે.

ધારણા માટેની પદ્ધતિઓ :

મહર્ષિ પતંજલિએ તેમના યોગસૂત્રમાં ધારણા માટે કેટલીક ખૂબ જ સુંદર પદ્ધતિઓનું વર્ણ કર્યુ છે. જેમકે (1) મનને કોઈ વિશેષ વિષયના વિચારોથી સતત ભરેલું રાખીને, (2) આનંદમય પ્રકાશની ઉપર મનને જોડીને, (3) કોઈ મહાન આત્મા જે સંપૂર્ણ સંપૂર્ણ

રૂપમાં અનાસક્ત છે, તેની ઉપર મન એકાગ્ર કરીને અને (4) સ્વપ્રયુક્ત નિદ્રા દ્વારા પ્રાપ્ત જ્ઞાનનો આધાર લઈને. આ સિવાય ત્રાટકને પણ ધારણા માટે એક ઉત્તમ સાધન તરીકે માનવામાં આવ્યું છે.

ધારણા આંતર અને બાહ્ય બે રીતે કરી શકાય છે. સામાન્ય રીતે સાધકે સૌપ્રથમ બાહ્ય ધારણા કરવી જોઈએ અને ત્યાર બાદ આંતર ધારણા કરવી જોઈએ. ચિત્તને એકાગ્ર કરવા ત્રણ પ્રકારના પ્રદેશો હોય છેઃ આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક અને આધિદૈહિક. જે પદાર્થની ધારણા કરવામાંઆવે છે તેના મુખ્ય ગુણો સાધકમાં આવિર્ભાવ પામે છે. આંતરધારણામાં આધ્યાત્મિક પ્રદેશનો સમાવેશ થાય છે. બાહ્ય ધારણામાં આધિભૌતિક અને આધિદૈહિક પ્રદેશોનો સમાવેશ થાય છે. આ બંને પ્રદેશો બાહ્ય અને આંતરિક હોય છે. બાહ્ય આધિભૌતિકમાં ખુલ્લી આંખે ત્રાટકદ્વારા મૂર્તિ, મણિ, રતન, દીપક વગેરે ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે, જયારે આંતરિક આધિભૌતિકમાં બંધ આંખે સ્થૂળ વસ્તુઓને જોવામાં આવે છે. બાહ્ય આધિદૈહિકમાં સૂર્ય, તારા, આકાશ વગેરે ખુલી આંખે જોવામાં આવે છે અને આંતરિક આધિદૈહિકમાં આ વસ્તુઓ બંધઆંખે જોવામાં આવે છે.
ધારણાની સફળતા તથા મનની એકાગ્રતા માટે ત્રણ વસ્તુઓ અનિવાર્ય છેઃ 1.ધૈર્ય 2.ઉત્સાહ અને 3. પવિત્રતા.

6.4 *ધ્યાન :*

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ २ ॥

શબ્દાર્થ

तत्र– એમાં અર્થાત્ જે સ્થાન પર ચિત્તને બાંધેલું છે તે (જે સ્થાનમાં ધારણા કરી છે તે સ્થાનમાં)

प्रत्ययैकतानता– બોધની સતતતા બની રહેવી-વૃત્તિનું સાતત્ય જળવાઈ રહે. જ્ઞેય વિષયક જ્ઞાનનું એક સમાન બની રહેવું.

ध्यानम्– ધ્યાન કહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

જયારે તે ધારણાના પ્રદેશમાં વૃત્તિ એકાગ્ર થાય, અર્થાત્ તે જ વિષયમાં વૃત્તિનો પ્રવાહ વહેવા માંડે ત્યારે તે અવસ્થાને ધ્યાન કહે છે.

સમજૂતી

ધારણાની અવસ્થા જયારે સતત, નિરંતર તથા પ્રગાઢ બને ત્યારે ધારણાકર્તાને સ્વયંનો તથા જે વસ્તુને ધારણાનો વિષય બનાવી દે છે તેનો અહેસાસ રહે છે. આ અવસ્થા ‘ધ્યાન’ કહેવાય છે. આ અવસ્થામાં શાબ્દિક રીતે ધારણાકર્તાને ‘ધ્યાતા’ તથા ધારણાના વિષયને ‘ધ્યેય’ કહેવાય છે.

આપણી ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવા માટે મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગયોગનાં અંતરંગ અંગો (સોપાનો) મહત્વનાં છે. પરંતુ બહિરંગ અંગો (યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર)ના પ્રયાપ્ત અભ્યાસ પછી જ ચિત્તને શુદ્ધ કરવાની અનુકૂળતા રહેતી હોઈ, અંતરંગ અંગો (ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ)માં પ્રવેશ કરવાની વધારે સરળતા રહે છે. અષ્ટાંગયોગમાં 'ધ્યાન' એ સાતમું અંગ છે, જે અંતરંગ અંગોમાં બીજા સ્થાને છે. આપણે હવે 'ધ્યાન' વિશે માહિતી મેળવીશું.

ધારણા અને ધ્યાનનો વિષય એક જ, એટલે કે ચિત્ત એકાગ્રતાનો છે. પરંતુ ધારણામાં ચિત્ત એકાગ્રતાનું સાતત્ય જળવાતું નથી, જે ધ્યાનમાં શક્ય બને છે. ધારણામાં ચિત્તની એકાગ્રતાની સાથે ચિત્તની ચંચળતા સંભવે છે, જે ધ્યાનમાં દૂર થાય છે. સમયની દૃષ્ટિએ ધારણા કરતાં ધ્યાન લાંબા સમય સુધી ટકી રહે છે.

યોગ જિજ્ઞાસુઓએ ધ્યાનના વિષયમાં વિશેષરૂપથી જાણવું જોઈએ. ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવાવાળા સાધકોએ પ્રથમ શબ્દ પ્રમાણ અથવા અનુમાન પ્રમાણ થી ઈશ્વરના સ્વરૂપને સારી રીતે જાણી લેવું જોઈએ. જો સાધક ઈશ્વરના સ્વરૂપને ઠીક પ્રમાણમાં ન જાણે અથવા વિપરિત જાણે તો ધ્યાનમાં સફળતા નથી મળતી. જેમ શબ્દ પ્રમાણથી એ જાણી લીધું છે કે ઈશ્વર સર્વ વ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વ શક્તિમાન, આનંદ સ્વરૂપ છે. ધ્યાન કરતી વખતે આ પ્રકારથી ઈશ્વરને એવા જ જાણીને તેનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. જે વસ્તુ જેવી છે તેવી જ જાણીને ધ્યાન કરવું જોઈએ. ધ્યાન કરતી વખતે જે પદાર્થનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે તેની છોડીને અન્ય પદાર્થનું સ્મરણ કરવું જોઈએ નહીં. અને ઇન્દ્રિયોથી કોઈ પદાર્થ ને જોવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ નહી. જો ધ્યાનના મધ્યમાં મનથી ધ્યેય થી અલગ વિષયને ઉઠાવી લેવા આવે તો તેને રોકી દેવું જોઈએ. મહર્ષિ કપીલજીએ ધ્યાનના વિષયમાં કહ્યું છે કે – ''रागोपहतिर्ध्यानम्'' રાગનું રોકાઈ જવું તે 'ધ્યાન' છે. અર્થાત ઈશ્વરનું ધ્યાન કરતી વખતે અન્ય કોઈ વિષયમાં રાગનું ન હોવું તે 'ધ્યાન' છે.

''ध्यानं निर्विषयं मन:'' યોગના વિષયથી ભિન્ન વિષયમાં મન ન જાય તે 'ધ્યાન' છે.

તમે ધ્યાનમાં ગયા છો કે નહિ તે કેવી રીતે સમજશો?

ધ્યાનની અંતિમ સ્થિતિમાં તમે તમારા શરીરના, પ્રાણના, મનના અને અસ્મિતાનું અસ્તિત્વ ભૂલી જાઓ તો તમે ધ્યાનમાં ગયા હતા તેવું માની શકો. કોઈપણ જ્ઞાનેન્દ્રિય તમને આ સ્થિતિમાં કોઈપણ પ્રકારનો સંદેશ ન આપ્યો હોય તો તમે ધ્યાનમાં હતા. તમને સમય વીતી ગયાનોસહેજ પણ અનુભવ નાં હોય તો તમે ધ્યાનમાં હતા. તમારી સંપૂર્ણ ચેતનામાં ધ્યેય (આરાધ્યદેવ, ગુરુદેવ વગેરે) વસ્તુ સિવાય બીજો કોઈપણ અનુભવ ન થયો હોય તો તમે ધ્યાનમાં હતા. આ અવસ્થા પછી તમે એક એવા આનંદનો અનુભવ કરો છો જે એના પહેલા પણ ક્યારેય પણ અનુભવ નથયો હોય તો તમે ધ્યાનમાં હતા. આ અવસ્થા પછી તમે એક એવા આનંદનો અનુભવ કરો છો જે એના પહેલા પણ ક્યારેય પણ અનુભવ ન હોય અને જે આનંદ કોઈપણ ઈન્દ્રિયથી પ્રાપ્ત ન થયો હોય તો આપ

ધ્યાનમાં ગયા હતા. ધ્યાન પછી તમારા મનમાં એકાએક શત્રુત્યાગ અને દરેક પ્રત્યેસમભાવ પ્રેમ અને એકાત્મ બોધ જાગ્રત થયા હોય તો તમે ધ્યાનમાં ગયા હતા.

ધ્યાનની ભ્રામક માન્યતાઓ

- ધ્યાન શબ્દનો જેટલો પ્રચાર થયો છે, તેનાથી ક્યાંય વધુ એનો દુષ્પ્રચાર થયો છે. વ્યાપારીકરણ અને જાહેરાતની આ દુનિયામાં ધ્યાનને વિકૃત્ત રૂપમાં રજૂ કર્યું છે, જેથી એનું સાચું સ્વરૂપ સામાન્ય લોકોની સામે આવી શકતું નથી.
- ધ્યાનનો અર્થ આંખો બંધ કરીને, બેસીને વિચારોના મહાસાગરમાં ખોવાઈ જવું એવું નથી. ધ્યાનનો સીધો સંબંધ મનની સાથે છે, પરંતુ માત્ર આંખો બંધ કરવાથી ધ્યાન લાગતું નથી.
- સૌથી મોટી ભ્રામક માન્યતા તો એ છે કે, ધ્યાન કરી શકાય છે. ખરેખર તો ધ્યાન કરી નથી શકાતું પણ ધ્યાન લાગી જાય છે. જેમ કે, એક છોડ વાવ્યા પછી તેમાં પાણી કે ખાતર આપી શકો, તેની દેખરેખ રાખી શકો પરંતુ તેમાં ફળ કે ફુલ આવવું એ આપણા હાથમાં નથી. એ જપ્રમાણે તમે ધ્યાન કરી શકતા નથી, પણ ધ્યાનની સ્થિતિમાં પહોંચવા માટે પોતાને તૈયાર કરી શકો છો, જેથી આપોઆપ ધ્યાન લાગી જાય છે.
- મહર્ષિ પતંજલિનાં અષ્ટાંગ યોગના આઠ પગથીયામાં ધ્યાન એ સાતમું પગથિયું છે. પ્રથમ પાંચ પગથિયા યમ, નિયમ,આસન, પ્રાણાયામ તથા પ્રત્યાહાર એ બર્હિરંગ યોગ છે, અર્થાત તેનો પ્રયત્નપૂર્વક અભ્યાસ કરી શકાય છે, જયારે બાકીના ત્રણ પગથિયા ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ એ આપો આપ આવવાળી સ્થિતિ છે. અર્થાત ધ્યાન ક્યારે પણ કરી શકાતું નથી, તે આપોઆપ ઘટિત થાય છે.
- આજે ચારેબાજુ ધ્યાન પ્રશિક્ષણ કેન્દ્ર (Meditation Classess)ની બોલબાલા ચાલે પરંતુ પરંપરા અનુસાર તો ધ્યાન ક્યારે પણ શીખવાડી શકાતું નથી. યોગની બધી પ્રક્રિયાઓ એવી છે, કે આપ માત્ર પ્રારંભિક માર્ગદર્શન જ લઈ શકો છો. બાકીની બધી પ્રક્રિયાઓ અંતઃસ્ફુરણ, અંતઃપ્રેરણા અને અભ્યાસથી જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

યોગમાં ધ્યાનનું સ્વરૂપ અને મહત્ત્વ

પાતંજલ યોગદર્શનમાં યોગસાધના માટે દર્શાવેલાં આઠ અંગોમાં સાતમું અંગ 'ધ્યાન' છે. પાંચ બહિરંગ અંગો દ્વારા પ્રાપ્ત કરવાની ચેતનાની કક્ષાએ જયારે સાધક પહોંચેલો હોય ત્યારે યોગાસાધનાનું અંગરૂપ ધ્યાન શક્ય બને છે. પછી ધ્યાનનિષ્ઠ સાધકે યોગના આઠમાં અંગ સમાધિની અવસ્થાએ પહોંચવામાં વાર લાગતી નથી.

ધ્યાનનિષ્ઠ સાધક અભ્યાસ, વૈરાગ્ય અને ઈશ્વરભક્તિ દ્વારા ચિત્ત (મન)ની ચંચળતા દૂર કરે છે.

ધ્યાનમાં ક્યાં, કેવી રીતે બેસવું તે બાબતની સમજૂતિ, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં આપેલ છે.

"ચિત્તને સ્થિર કરીને, વાસના અને સંગ્રહનો ત્યાગ કરીને, એકલો એકાંતમાં રહીને યોગી નિરંતર આત્માને પરમાત્માની સાથે જોડે.

પવિત્ર સ્થાનમાં, બહુ ઊંચું નહીં અને બહુ નીચું નહીં એવું, તેમજ દર્ભ, મૃગચર્મ અને વસ્ત્ર ઉપરા- ઉપરી પાથરેલું એવું સ્થિર આસન પોતાને માટે કરી, ત્યાં એકાગ્રાતાથી બેસી, ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયોને વશ કરી, તે યોગી આત્મશુદ્ધિ માટે યોગ સાધે.

કમર, ડોક અને મસ્તક સમરેખામાં અચલ રાખીને, આમતેમ ન જોતાં પોતાની નાસિકાના અગ્રભાગ ઉપર નજર ટેકવીને, પૂર્ણ શાંતિથી, ભયરહિત થઈને, બ્રહ્મચર્યને વિશે દઢ થઈને, મનને મારામાં પરાયણ થયેલો યોગી મારું ધ્યાન ધરતો બેસે."
ધ્યાનનિષ્ઠ સાધક અભ્યાસ, વૈરાગ્ય અને ઈશ્વરભક્તિ દ્વારા ચિત્ત (મન)ની ચંચળતા દૂર કરે છે.

6.5 *સમાધિ :*

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥३॥

શબ્દાર્થ

तदेव अर्थमात्र निर्भासम् - તે ધ્યાન જયારે ધ્યેય વસ્તુ માત્ર થઇ જાય છે.
स्वरूपशून्यम् इव - સ્વયંના હોવાની પ્રતીતિથી રહિત થઇ જાય છે.
समाधिः - તે સમાધિ કહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

એ ધ્યાન જ માત્ર ધ્યેય પદાર્થને પ્રકાશિત કરે, અને ધ્યાનરૂપ પોતાના સ્વરૂપથી જાણે કે શૂન્ય બને એ સમાધિ છે.

સમજૂતી

સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો ધ્યાનની જ પ્રગાઢ અવસ્થા 'સમાધિ' છે. અર્થાત્ કોઈ (વસ્તુવિષયક) ધ્યેય વિશેની એકાગ્રતાની પ્રગાઢત્તમ અવસ્થા 'સમાધિ' કહેવાય છે. આ અવસ્થામાં ધ્યાનને માત્ર ધ્યેય વસ્તુની જ પ્રતીતી થાય છે, એટલે કે તે ધ્યાતાનાં રૂપમાં પોતાના સ્વયંની ઉપસ્થિતિ ને પણ ભૂલી જાય છે.

સમાધિ એ ધ્યાન પછી આવતું અંતરંગ ત્રીજું સોપાન છે. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો વિષય એક જ હોય છે, પણ તેમાં વિષય સાથેની એકાગ્રતાની માત્રા વધતી જતી હોય છે. સમાધિના સ્વરૂપને સમજવા માટે ધ્યાતા(ધ્યાન ધરનાર સાધક), ધ્યાન (વિષય પર એકાગ્ર થયેલી ચિત્તવૃત્તિ) અને ધ્યેય (ચિત્તવૃત્તિનો કે ધારણા-ધ્યાનનો વિષય) એ ત્રણેયનો સંદર્ભ આપવો જરૂરી છે. ધ્યાન દરમિયાન સાધકને આ ત્રણેયનું ભાન હોય છે. સમાધિની અવસ્થામાં ધ્યાતા અને ધ્યાન ધ્યેયમાં વિલીન થઈ જાય છે અને કેવળ ધ્યેયની જ અનુભૂતિ થાય છે. ધ્યાનમાં પારંગતતા આવે ત્યારે તેના પરિણામરૂપે 'સમાધિ' પ્રગટે છે — આપોઆપ સમાધિમાં સરી જવાય છે.

સમાધિની વ્યાખ્યાઓ:

- હઠયોગ પ્રદિપીકામાં કહ્યું છે કે, “જેવી રીતે પાણીમાં ઓગળી ગયેલું મીઠું પાણીમાં હોવા છતાં પાણી સાથે એકરૂપ થઈ ગયેલું હોવાથી મીઠાના રૂપમાં દેખાતું નથી પણ કેવળ પાણી જ દેખાય છે, તેવી રીતે સમાધિકાળે ધ્યાતા અને ધ્યાન ધ્યેયની સાથે એકરૂપ થઈ ગયેલાં હોય છે.
- મહર્ષિ યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે છે કે, “જીવાત્મા અને પરમાત્માની સમતાવસ્થાનું નામ સમાધિ છે.”
- પૂજ્યપાદ ગોડપાદાચાર્યજીએ જણાવ્યું છે કે, “સકલ દોષથી રહિત થઈ મનનું બ્રહ્મમાં ભળી જવું તે સમાધિ છે.”
- બધાં જ પ્રકારના સંકલ્પોથી સર્વથા શૂન્ય થઈ જવાની સ્થિતિનું નામ ‘સમાધિ.’
- જીવાત્મા અને પરમાત્માના એકતાના જ્ઞાનના ઉદયને જ ‘સમાધિ’ કહે છે.
- ધ્યાનમાં જયારે ધ્યેયમાત્રનો જ ભાસ થાય અને પોતાનું ભાન શૂન્ય જેવું થઈ જાય ત્યારે તે અવસ્થાને ‘સમાધિ’ કહે છે.
- ‘સમાધિ’ એટલે ચિત્તની વૃત્તિઓનો સંપૂર્ણ નિરોધ.

આમ, સમાધિમાં વૃત્તિઓનો નિરોધ પામેલું ચિત્ત સમતાની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે, જે સર્વોચ્ચ જાગૃતિમાં પરિણમે છે. આ ભૂમિકામાં મન કે ચિત્તનું અસ્તિત્વ જ રહેતું નથી. માત્ર ચૈતસિક જાગૃતિ રહે છે. આ સર્વોચ્ચ સમતાની ભૂમિકા છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સમાધિની ભૂમિકામાં ‘મન’ ‘અમન’ બની જાય છે. મનનો લય થઈ જાય છે. ધ્યાનની ભૂમિકામાં અખંડિત એકાગ્રતા હોવા છતાં યોગીને પોતાના પ્રાકૃતિક અસ્તિત્વ વિષે સભાનતા રહે છે. પરંતુ સમાધિમાં માત્ર ચૈતસિક અસ્તિત્વનો ભાવ જ રહે છે. પ્રાકૃતિક અસ્તિત્વની સભાનતા દૂર થઇ જાય છે. અંતે આત્માનો પરમાત્મા સાથેનો અદ્વૈતભાવ પ્રગટતાં, યોગી સંપૂર્ણપણે વિલીન થઈ જાય છે. તેની મુક્તિ કે મોક્ષ થઈ જાય છે.

સમાધિમાં ધ્યેય, ધ્યાતા અને ધ્યાન એકરૂપ બની જાય છે, તેથી અંતિમ સત્ય અર્થાત્ બ્રહ્મની પ્રત્યક્ષાનુભુતિ શક્ય બને છે. સમાધિમાં યોગીની તમામ પ્રાકૃતિક અનુભૂતિઓ આપમેળે અદશ્ય બને છે અને તે કાળના બંધનમાંથી મુક્ત બને છે. ધ્યાન ધ્યેયરૂપ બની જાય અને ધ્યાનકર્તા રહિત થઈ જાય ત્યારે સમાધિ કહેવાય છે.

સમાધિના પ્રકારોઃ

સમાધિના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો છેઃ (1) સબીજ સમાધિ કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ (2) નિર્બીજ સમાધિ કે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ અને (3) ધર્મમેઘ સમાધિ

(1) સબીજ સમાધિ કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિઃ સબીજ સમાધિ કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ધ્યેય વિષયની ઉપસ્થિતિ હોય છે. આ સમાધિમાં સાધક મનથી પર પ્રજ્ઞાની ભૂમિકામાં પ્રવેશ પામે છે, તેથી તેને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવામાં આવે છે.

(2) નિર્બીજ સમાધિ કે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિઃ ધ્યેય વિષયની ઉપસ્થિતિવાળી સબીજ સમાધિના અભ્યાસથી જયરે સાધકને ધ્યેયવસ્તુનું અવલંબન પણ છૂટી જાય છે

અને પોતાના શુદ્ધ સ્વ-સ્વરૂપનો અનુભવ થાય ત્યારે અસંપ્રજ્ઞાત કે નિર્બીજ સમાધિ થાય છે.

આમ, સબીજ સમાધિમાં ચિત્ત એકાગ્ર હોય છે જ્યારે નિર્બીજ સમાધિમાં તે નિરુદ્ધ (ચિત્તની સર્વવૃત્તિઓ ચેષ્ટા રહિત) બને છે.

6.6 *સારાંશ :*

અષ્ટાંગ યોગના આઠેય અંગોનું સ્વરૂપ યોગમૂર્તિના આઠ અંગો જેવું છે. આગળના અંગોમાં પહોચતા, પાછળના અંગો પગથિયાની જેમ છોડી દેવાના નથી. જેમ કે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર સાધક યમ-નિયમ કે આસન-પ્રાણાયામ છોડી દેશે તેવું નથી. તેમજ યમ-નિયમ પૂર્ણ થયા પછી જ આસન-પ્રાણાયામ થાય તેવું નથી. આ અંગોમાં એક ક્રમિકતા હોય છે. સાધક જેમ-જેમ આગળ વધતો જાય છે તેમ-તેમ આગળના અંગોનું ઉમેરણ થતું જાય છે. યમ-નિયમના યથાર્થ પાલનથી સાધકનું જીવન પરિશુદ્ધ બને છે. ક્લેશો સૂક્ષ્મથતાં જાય છે. આસનથી શરીર આગળના અભ્યાસ માટે તૈયાર થાય છે અને પ્રાણાયામથી પ્રાણના પ્રવાહો સમ અવસ્થામાં આવવા લાગે છે. પ્રત્યાહાર તે બહિરંગથી અંતરગ જવા માટેનું પ્રવેશ દ્વાર છે. તેના અભ્યાસ દ્વારા ઇન્દ્રિયો વશમાં થાય છે. ધીમે-ધીમે સાધક બહિરંગથી અંતરગની યાત્રા કરે છે. ધારણામાં તે એક વિષય પર એકાગ્રતા, ધ્યાનમાં તે વિષય સાથે એકતાનતા અને આના જ નિરંતર અભ્યાસથી ચિત્ત વૃતિઓના નિરોધની અવસ્થા સિદ્ધ થતાં સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે યોગસૂત્રમાં સમાધિ અવસ્થાને નહિ પરંતુ ‘‘કૈવલ્ય’’ ને અંતિમ અવસ્થા ગણવામાં આવે છે.

❖ ***પારિભાષિક શબ્દો***

સ્થાનવિશેષ	ચોક્કસ સ્થાન
ઈન્દ્રિયાતીત	ઇન્દ્રિયોથી પર
દર્ભ	એક પ્રકારનું પવિત્ર ઘાસ
મૃગચર્મ	મૃગનું ચામડું

6.7 *તમારી પ્રગતિ ચકાસો :*

પ્રશ્ન : 1 ધારણા એટલે શું સમજાવો.

____

____

____

____

____

પ્રશ્ન : 2 ધ્યાનની સમજૂતી આપો.

____

____

____

પ્રશ્ન : 3 સમાધિનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન : 4 ધારણા માટેના વિષયો જણાવો.

પ્રશ્ન : 5 સમાધિના પ્રકારો જણાવો.

ખાલી જગ્યા પૂરો

1. અષ્ટાંગયોગનું સાતમું પગથિયું __________ છે.
2. સમાધિ એ અષ્ટાંગ યોગનું _______ પગથિયું છે.
3. ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ એ અષ્ટાંગ યોગની ___________ સાધના છે.
4. __________ના અભ્યાસ પછી ધારણા કરવામાં આવે છે.
5. ''જીવાત્મા અને પરમાત્માની સમતાવસ્થાનું નામ સમાધિ છે.'' આ વ્યાખ્યા ________ એ આપેલ છે.

❖ *સંદર્ભ ગ્રંથો*

૧. પતંજલિના યોગસૂત્રો – વ્યાસ રચિત સાંખ્યપ્રવચન ભાષ્ય, વાચસ્પતિ મિશ્રરચિત તત્વવૈશારદી –પ્રધાન સંપાદક – ગૌતમ પટેલ, અનુવાદ – રામકૃષ્ણ તુલજારામ વ્યાસ, સંસ્કૃત સાહિત્ય અકાદમી, ગાંધીનગર (ૅ-૪૫-૬૫)

૨. યોગ દર્શન – મહર્ષિ પાતંજલિ પ્રણીત સરળ ગુજરાતી ભાષામાં સંપૂર્ણ, દર્શન યોગ મહાવિદ્યાલય આર્યવન, રોજડ, પત્રાલય – સાગપુર, જિ-સાબરકાંઠા (ગુજરાત) પીન-૩૮૩૩૦૭

૩. યોગવિદ્યા – ભાણદેવ. પ્રવિણ પુસ્તક ભંડાર, રાજકોટ-૧

4. पातञ्जलयोगप्रदीप – श्री स्वामी ओमानन्द तीर्थ, गीताप्रेस, गोरखपुर – २७३००५

5. योग-दर्शनम्, स्वामी सत्यपति परिव्राजक, वानप्रस्थ साधक आश्रम, आर्य वन, रोजड़, पत्रालय – सागपुर. जि-साबरकांठा (गुजरात) – ३८३३०७

6. योग-मीमांसा, स्वामी सत्यपति परिव्राजक, वानप्रस्थ साधक आश्रम, आर्य वन, रोजड़, पत्रालय – सागपुर. जि-साबरकांठा (गुजरात) – ३८३३०७

7. योग दर्शन – महर्षि पतंजलिकृत, गीताप्रेस, गोरखपुर-२७३००५

8. Karambelkar, P.V. (1984). Pātañjala Yoga Sūtra. Lonavala: Kaivalyadhama SMYM Samiti.

9. Karambelkar, P.V. (1987). Pātañjala Yoga Sūtra. Lonavala: Kaivalyadhama, SMYM Samiti.

10. Swami Satyānanda (1999). Four Chapters on Freedom. Commentary on Yoga Sūtras of Patañjali Saraswathi. Bihar School of Yoga, Munger.

BAOU
Education for All

યુનિવર્સિટી ગીત

સ્વાધ્યાયઃ પરમં તપઃ
સ્વાધ્યાયઃ પરમં તપઃ
સ્વાધ્યાયઃ પરમં તપઃ

શિક્ષણ, સંસ્કૃતિ, સદ્‌ભાવ, દિવ્યબોધનું ધામ,
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી નામ;
સૌને સૌની પાંખ મળે ને સૌને સૌનું આભ,
દશે દિશામાં સ્મિત વહે, હો દશે દિશે શુભ-લાભ. ?

અભણ રહી અજ્ઞાનના શાને, અંધકારને પીવો ?
કહે બુદ્ધ આંબેડકર કહે, તું થા તારો દીવો;
શારદીય અજવાળાં પહોંચ્યાં ગુર્જર ગામે ગામ
ધ્રુવતારકની જેમ ઝળહળે એકલવ્યની શાન.

સરસ્વતીના મયૂર તમારે ફળિયે આવી ગહેકે
અંધકારને હડસેલીને ઉજાસનાં ફૂલ મહેંકે;
બંધન નહીં કો' સ્થાન સમયનાં જવું ન ઘરથી દૂર,
ઘર આવી મા હરે શારદા દૈન્યતિમિરનાં પૂર.

સંસ્કારોની સુગંધ મહેંકે,મન મંદિરને ધામે
સુખની ટપાલ પહોંચે સૌને પોતાને સરનામે;
સમાજ કેરે દરિયે હાંકી શિક્ષણ કેરું વહાણ,
આવો કરીએ આપણ સૌ
ભવ્ય રાષ્ટ્રનિર્માણ...
દિવ્ય રાષ્ટ્રનિર્માણ...
ભવ્ય રાષ્ટ્રનિર્માણ

•

DR. BABASAHEB AMBEDKAR OPEN UNIVERSITY
(Established by Government of Gujarat)
'Jyotirmay' Parisar,
Sarkhej-Gandhinagar Highway, Chharodi, Ahmedabad-382 481
Website : www.baou.edu.in