

**DYS-1 મહારિ પતંજલિ : યોગદર્શન
સમાધિપાદ - સાધનપાદ**



સ્વાધ્યાયનું અજવાણું

ભારતના સંવિધાનના સર્જક, ભારતરન ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની પાવન સ્મૃતિમાં ગરવા ગુજરાતમાં, ગુજરાત સરકારશીઓ 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 અધ્યતન સગવડ સાથે, શાંત જગ્યા મેળવી, ‘જ્યોતિર્મય’ પરિસરનું નિર્મિણ કરી આપ્યું. BAOUના સત્તામંડળે પણ યુનિવર્સિટીના આગવા ભવિષ્ય માટે ખૂબ સહયોગ આપ્યો, આપતા રહે છે.

શિક્ષણ એટલે માનવામાં થતું મૂરીરોકાણ . શિક્ષણ લોકસમાજની ગુણવત્તા સુધારવામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહી મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણ વિષયક દર્શન યાદ આવે છે: ‘જેનાથી ચારીએ ઘડતર થાય, માનસિક ક્ષમતાનું નિર્મિણ 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 વરે બેઠા મળી રહે એવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે, બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રામ થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમના રોજિંદા કામો કરતા પ્રામ 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 તપ્યઃ’ સૂત્રને ઓપન યુનિવર્સિટીએ કેન્દ્રમાં રાખીને અહી 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 લાંબી કેળવાય તેવા પાદ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તેયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રામ કરવા ઐવના રાખતા કોઈ પણ ઉમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામચ્ચી તેયાર 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 પરિશામલક્ષી અભ્યાસ સામગ્રી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને પહોંચે છે. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી જ્ઞાનનું કેન્દ્રબંધુ 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 આંબુવા પરિશ્રમરત યુનિવર્સિટીના જ્ઞાનની પરબમાં અધ્યાપકો તેમજ કર્મચારીઓને 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.

નિર્દેશન :

પ્રો. (ડૉ.) અમી ઉપાધ્યાય નિયામક, સ્કૂલ ઓફ હુમેનિટીઝ એન્ડ સોશિયલ સાયન્સીઝ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સંપાદન :

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

વિષય સમિતિ:

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

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

ડૉ. જાનેન્દ્રભાઈ પંચાલ નિયામક, શિવાશ્રમ નેર્સર્જિક સ્વાસ્થ્ય મંદિર, દંતાલી.

અભ્યાસક સંયોજક

ડૉ. કૃતિ છાયા આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર અને અર્થાત્ત્વ સ્કૂલ ઓફ હુમેનિટીઝ એન્ડ સોશિયલ સાયન્સીઝ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

લેખન :

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

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

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

પરામર્શન (વિષય):

ડૉ. બિમાનજી પાલ પ્રોફેસર & હેડ યોગવિદ્યા વિભાગ ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ

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

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

પરામર્શન (માધ્યમ):

ડૉ. મૌનસ ઠાકર આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, એચ.એમ.પટેલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ઇંગીનિયરિંગ એન્ડ રીસર્ચ, વલ્લભ વિદ્યાનગર, ગુજરાત.

પ્રકાશન વર્ષ: પ્રથમ આવૃત્તિ, 2022

ISBN:

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

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાદ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યયન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષાશના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ સામગ્રીના કોઈ પણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લોખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.

DYS – 1 અભ્યાસક્રમ

મહર્ષિ પતંજલિ: યોગદર્શન	
વિભાગ-૧: સમાધિપાદ	
એકમ-૧	યોગની વ્યાખ્યા
	યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય, પાતંજલ યોગસૂત્રનો ટૂંકમાં પરિચય, યોગની વ્યાખ્યા, ચિત્તવૃત્તિ, ચિત્તની ભૂમિકાઓ
એકમ-૨	ચિત્તવૃત્તિનાં પ્રકાર અને લક્ષણો
	બુધ્યાન 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 દઢ બને છે ?, વૈરાગ્ય એટલે શું ? પર વૈરાગ્ય
એકમ-૪	સમાધિ નિરૂપણ
	સમાધિ, સંપ્રશ્નાત સમાધિ, અસંપ્રશ્નાત સમાધિ, સમાધિ કોને પ્રાપ્ત થઈ શકે ? (યોગીઓના પ્રકાર)
એકમ-૫	ઇશ્વરનું સ્વરૂપ
	ઇશ્વરનું સ્વરૂપ (વ્યાખ્યા), ઊંકારનું સ્વરૂપ, ઇશ્વર પ્રણિધાન
એકમ-૬	ચિત્ત વિક્ષેપ તથા તેને દૂર કરવાના ઉપાય
	યોગમાર્ગમાં આવતાં અંતરાય, વિક્ષેપ સહભુવ, એકત્તવનો અભ્યાસ, ચિત્તની પ્રસત્તાનાં 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	કિયાયોગનું સ્વરૂપ અને એનું ફળ
	કિયાયોગની વ્યાખ્યા, તપનનું ફળ, સ્વાધ્યાયનું ફળ, ઇશ્વરપ્રણિધાનનું ફળ, કિયાયોગની ફળશ્રુતિ
એકમ-૨	પાંચ કલેશોનું વર્ણન
	પાંચ કલેશ, કલેશોની અવસ્થા, કલેશોનું વર્ણન
એકમ-૩	કલેશ દૂર કરવાના ઉપાય
	કલેશોમાંથી મુક્તિનાં ઉપાય, કલેશમુલક કર્મનું ફળ, કર્મશયનો વિપાક, વિવેકી પુરુષ માટે સુખ તથા દુઃખ
એકમ-૪	પ્રકૃતિ (દશ) પુરુષ (દશ)ના સંયોગનું સ્વરૂપ તથા તેના નાશના ઉપાય
	હેય, હેય હેતુ, પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ, પ્રકૃતિની અવસ્થા, પુરુષનું સ્વરૂપ, હાન, હાનનો ઉપાય
એકમ-૫	અષ્ટાંગ યોગ (બહિરંગ)
	અષ્ટાંગ યોગના આठ 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

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

DYS : 1 મહાર્ષિ પતંજલિ: યોગદશીન

વિભાગ-1 : સમાધિપાદ

એકમ : 1	યોગની વ્યાખ્યા	01
એકમ : 2	ચિત્તવૃત્તિનાં પ્રકાર અને લક્ષણો	11
એકમ : 3	અભ્યાસ અને વેરાગ્ય	22
એકમ : 4	સમાધિ નિરૂપણ	33
એકમ : 5	ઇશ્વરનું 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	કિયાયોગનું સ્વરૂપ અને એનું ફળ	76
એકમ : 2	પાંચ કલેશોનું વર્ણન	86
એકમ : 3	કલેશ દૂર કરવાના ઉપાય	95
એકમ : 4	પ્રકૃતિ (દશ્ય) પુરુષ (દષ્ટ)ના સંયોગનું સ્વરૂપ તથા તેના નાશનાં ઉપાય	104
એકમ : 5	અષ્ટાંગયોગ (બહિરંગ યોગ)	116
એકમ : 6	અષ્ટાંગયોગ (અંતરંગ યોગ) (વિભૂતિ પાદ)	134



::રૂપરેખા::

1.1 હૃત

1.2 પ્રસ્તાવના

1.3 યોગનો સંક્ષિમ 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 હૃત

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ....

- યોગનો સામાન્ય પરિચય મેળવી શકશો.
- મહર્ષિ પતંજલિએ આપેલ યોગસૂત્રનો સંક્ષિમ પરિચય મેળવી શકશો.
- પતંજલિ ઋષિએ આપેલ યોગની વ્યાખ્યા સમજ 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 ‘ચુજ’ 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 યોગ: સમાધિ એટલે કે યોગ એટલે સમાધિ એવું કહ્યું છે. ઉપરાંત ‘ચુજ સંયમન’ એટલે કે યોગ એટલે ઈન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ.

યોગ એટલે શું ?

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

યોગ એટલે મનુષ્ય પોતાનો સાચો પરિચય કેળવે અને પોતાના સાચા સ્વરૂપને જાણો, 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 ચૈતન્યનાનાં અનેક સરો સુધી અસ્તિત્વ વિસ્તરેલું છે અને એ બધાથી પર અને બધામાં ઓતપ્રોત ચૈતન્ય તત્ત્વ છે. આ ચૈતન્યનો સંપર્ક, તેની સાથે તાદાત્મ્ય તેની સંપ્રાપ્તિમાં જીવનની કૃતાર્થતા છે. પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ એ જીવનનું ધ્યેય છે અને એજ વાત ભગવતપ્રાપ્તિ, આત્મપ્રાપ્તિ, બ્રહ્મનિષા, 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 ક્રમતા 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, ભણ્યાર, અંજ્ઞો, પ્રત્યાધાતી અને નકારાત્મક વલણો સમગ્ર જગતમાં સાર્વત્રિક સ્વીકાર થયો છે. શરીર અને મનને તંદુરસ્ત રાખવા તથા આધુનિક યુગના તનાવજન્ય વાધિઓથી બચવાનો અને તેમાંથી મુક્ત થવાનો સરળ ઉપાય યોગાભ્યાસ છે.

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

1.4 પાતંજલા યોગસૂત્રનો ટૂંકમાં પરિચય

આપણી પૃથ્વી પર સૌ પ્રથમ જે વિષયોનો અભ્યાસ થયો તે વિષયો પુસ્તકોને આધારે સર્જયા ન હતા. ઋષિ મુનિએ યોગની પદ્ધતિથી જે ચિંતન કર્યું તેમને જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું તેને દર્શનો કહેવાયા. અંતિમસત્ય વિષે ચોક્કસ દર્શિ પ્રાપ્ત થતી હોવાથી તે જ્ઞાનને દર્શન કહેવાયા. આપણા ભારતીય તત્વજ્ઞાનમાં આવા છ દર્શનનો સમાવેશ થાય છે. તેની સંખ્યા છ હોવાથી તેને ઘડુદર્શન 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 ત 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 શુદ્ધ અર્થાત્ પરબ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરવાની છે. સાંખ્ય અને યોગ આ બંનેનો શુતિઓ, ઉપનિષદ્દો 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 લક્ષ્ણાથી સિદ્ધ કર્યા બાદ જગ્ઞાવ્યું કે ફક્ત આત્મા અને પરમાત્મા જ નહિ પરંતુ અતીન્દ્રિય જડ પદાર્થનું પણ વાસ્તવિક સ્વરૂપ જાણવા માટે યોગ સાધનાની જ મદદ લેવાય છે. યોગના દાર્શનિક સ્વરૂપને સમજવા માટે દર્શનોનું જ્ઞાન આવશ્યક છે. પરંતુ દર્શનોનું યથાર્થ જ્ઞાન પણ યોગ દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. સાંખ્ય અને યોગ ભારત વર્ષની પ્રાચીન પ્રસિદ્ધ વૈદિક તથા વેદાંત ફિલોસોફી છે. જેણે ભૂમંડળના બધા જ વિદ્વાનોને આશ્રાયચક્તિ કરી દીધા છે. પરમાત્માના નિર્ગુણ શુદ્ધ સ્વરૂપનું વર્ણન ઉપનિષદ્દોમાં વિસ્તારપૂર્વક કરવામાં આવ્યું છે. તેથી ઉપનિષદ્દોને વેદાંત

કહે છે. જ્ઞાનનો અંત અર્થાત્ જેને જ્ઞાયા પછી કંઈ જાણવાનું રહેતું નથી. યોગ અને સાંખ્યમાં તેને જાણવાના સાધન વિશેષ રૂપથી બતાવ્યા છે. ચિત્તનો નાશ કરવા માટે ફક્ત બે નિષા 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 બને માર્ગ બતાવ્યા છે. યોગ સાંખ્યનું જ કિયાત્મક 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 (ચિત્તન) કરતા મનોવૈજ્ઞાનિક (પ્રાયોગિક) વધુ છે. વિકિમચિત્તને 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 પતંજલિએ સૌપ્રથમ સમાધિપાદનું વર્ણન કર્યું છે. જેમાં તેમણે યોગનું સ્વરૂપ, લક્ષણ, સમાવિના પ્રકાર, ચિત્તનીવૃત્તિઓ, અત્યાસ અને વૈરાગ્ય, ઈશ્વરપ્રણિધાન વગેરેનું વર્ણન કર્યું છે. બીજા સાધનપાદમાં અવિદ્યારૂપી અશુદ્ધિ અથવા કલેશનો નાશ

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

મહર્ષિ પતંજલિ યોગસૂત્રની શરૂઆત આ પ્રમાણે કરે છે -

અથ યોગાનુશાસનમ् ॥ ૧ ॥

શબ્દાર્થ :

અર્થ : અધિકાર અથવા આરંભના અર્થમાં વપરાયેલ છે.

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

યોગાનુશાસનમ् : યોગના સ્વરૂપને બતાવનાર શાખ્ય

સૂત્રાર્થ : હવે યોગના સ્વરૂપને બતાવનાર શાખનો પ્રારંભ કરાય છે.

સમજૂતી :

ભગવાન પતંજલિએ પ્રારંભ કરવા ઈચ્છેલા શાખના વૈશ્યને સંક્ષેપમાં રજૂ કરવા માટે, સામાન્ય લોકો એમાં પ્રવૃત્ત થાય તથા સાંભળનાર (વાંચનાર) સરળતાથી સમજ શકે તે માટે પહેલા સૂત્ર ‘અથ યોગાનુશાસનમ् ।’ની રચના કરી. આત્મબોધના ઈચ્છુક વ્યક્તિ માટે સમાધિના લક્ષ્ણા, ભેદ, ઉપાય તથા ફળનું વર્ણન કરવાવાળા શાખનો આરંભ કરાય છે. (યોગી યાજ્ઞવલ્ક્યની સ્મૃતિમાં હિરણ્યગર્ભો યોગસ્ય વક્તા નાન્ય: પુરાતન: એમ કહ્યું છે. તો પતંજલિ યોગશાખના કર્તા ગજવા કે નહિ તે આશંકાની દિઝિએ અનુશાસન એમ કહ્યું છે એટલે કે પહેલા આપેલા ઉપદેશનું ફરીવાર વર્ણન અથવા ઉપદેશ એવો અર્થ એમ સમજ શકાય કે, યોગશાખના વિષયનો અનુ પાછળથી - ઉપદેશ કરતું શાખ્ય)

આગામના સૂત્રમાં યોગ કોને કહેવાય તેનું વર્ણન છે.

1.5 યોગની વ્યાખ્યા

યોગશ્રિતવૃત્તિનિરોધ: ॥ ૨ ॥

શબ્દાર્થ :

યોગ:- એટલે યોગ

ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ: 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 ફક્ત ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ શબ્દ છે. સર્વ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ નથી. આના દ્વારા સૂત્રકારે સંપ્રક્ષાત અને અસંપ્રક્ષાત બંને પ્રકારની સમાધિઓને યોગ બતાવ્યો છે. અર્થાત્ અસંપ્રક્ષાત સમાધિ જેમાં બધી જ વૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ જાય છે તે નિરોધઅવસ્થા તો યોગ છે જ. પરંતુ સંપ્રક્ષાત સમાધિમાં પણ સાત્ત્વિક એકાગ્ર વૃત્તિ બની રહે છે. આ એકાગ્ર અવસ્થા પણ યોગનું લક્ષણ છે. અર્થાત્ ચિત્તની તમસ મળરૂપ આવરણ અને રજસની વિક્ષેપરૂપ ચંચળતા નિવૃત્ત થઈને સત્ત્વના પ્રકાશમાં જે એકાગ્રવૃત્તિ રહે તેને પણ યોગ સમજવો જોઈએ.

આ વ્યાખ્યા પરથી સ્પષ્ટ રીતે સમજ 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 ચિત્તવૃત્તિ શબ્દને સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

1.5.1 ચિત્તવૃત્તિ

ચિત્ત એટલે મન = વિચાર

મનને વિચાર કરતાં રોકવું તે યોગ છે.

ચિત્ત = ચિત્તિ + ત્રુ (ધૂતુ + પ્રત્યય)

ચિત્ત એટલે ચેતાયેલું

ચિત્તએ વ્યક્તિત્વનો એવો ભાગ જેમાં ચેતના પ્રકાશિત થાય છે. ચિત્ત એ પ્રકૃતિનો પ્રથમ વિકાર છે. ચિત્ત તત્ત્વતः પ્રકૃતિનો ભાગ હોવાથી જડ છે. પરંતુ પુરુષથી નિકટતમ હોવાથી સૌથી વધુ પ્રકાશિત થયેલું છે. એટલે પ્રકૃતિના બધાં તત્ત્વોમાં ચિત્ત સૌથી વધુ ચૈતન્યયુક્ત છે. ચિત્તત્રિગુણાત્મક છે. તે સત્ત્વગુણ (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 તાદાત્ય થતાં પુરુષ પોતાના પર વિકારને ઓઢી લે છે. પરિણામે સંસારિક વિષયોમાં બંધાઈ જાય છે. યોગસાધનાના પરિણામે ચિત્તની વૃત્તિઓનું શમન થાય છે ત્યારે પુરુષ 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 શરૂઆર્થ છે. ‘વત્તિ અનેન ઇતિ વૃત્તિઃ’ એટલે કે જેનાથી પ્રેરાઈને મનુષ્ય વિવિધ પ્રકારના વ્યવહાર અથવા કિયાઓ કરે છે. તે ચિત્તની વૃત્તિઓ ચિત્તમાં ભેગા થયેલા સંસ્કારોની ઉત્પન્ન થાય છે.

વૃત્તિ

વૃત્તિ = (ધાતુ) વૃત્ત - વર્તુળાકાર ફરવું ‘વત્તિ અનેન ઇતિ વૃત્તિઃ’

વૃત્તિ એટલે ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતાં વિચારો. વૃત્તિ એટલે વર્તન. સામાન્ય વ્યવહારમાં વૃત્તિનો અર્થ મનની ઈચ્છા એવું થાય છે. પરંતુ અહીં આ શરૂ 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 નિરૂદ્ધ અવસ્થા પ્રાપ્ત થશે. (ચિત્ત-વૃત્તિઓ દ્વારા બાધ્ય જગતના સંપર્કમાં આવે છે.) અર્થાત્ યોગ એટલે ચિત્ત વૃત્તિઓનો નિરોધ.

1.5.2 ચિત્તની ભૂમિકાઓ

ચિત્તએ ગ્રણ 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 જાણાવી છે.

1. ક્ષિમ 2. મૂઢ 3. વિક્ષિમ 4. એકાગ્ર 5. નિરૂદ્ધ

1. ક્ષિમાવસ્થા

આ અવસ્થામાં રજોગુણની અધિકતા હોય છે. તમ અને સત્ત્વ 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 સત્ત્વગુણને દબાવી દે છે ત્યારે અધર્મ, અજ્ઞાનાદિમાં અને જ્યારે સત્ત્વ 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 મૂઢના અથવા અજ્ઞાન સર્વાધિક હોય છે. ૨૪ તથા સત્ત્વ દબાયેલા ગૌણરૂપમાં રહે છે. આનાથી કામ, કોષ, લોભ અને મોહની અભિવૃદ્ધિ થાય છે. જ્યારે ચિત્તની એવી અવસ્થા હોય છે ત્યારે મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ અજ્ઞાન, અર્ધમ, રાગ અને અનૈશ્રયમાં હોય છે. આ અવસ્થા નીચ મનુષ્યની છે.

3. વિક્ષિપ

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

4. એકાગ્ર

આ અવસ્થામાં ચિત્તમાં ત્રાણ ગુણો દ્વારા ઉત્પન્ન થવા વાળી સાત્ત્વિકતા, 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 સત્ત્વગુણાત્મક છે. જ્યારે ધર્મમેધ (સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ) પ્રામ 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 ત્રાણ 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 નિર્બિજ સમાધિ પણ કહે છે. આ ચિત્તની નિરુદ્ધાવસ્થા છે. ચિત્તની નિરુદ્ધાવસ્થામાં રહેવાથી વિષયોનો અભાવ હોવાથી અથવા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રામ કરવાથી યોગીની શું સ્થિતિ થાય છે એને આગળના સૂત્રમાં જણાવ્યું છે.

તदा દ્રષ્ટઃ સ્વરૂપેઽવસ્થાનમ् ॥ ૩ ॥

શબ્દાથી

તદા -ત્યારે (નિરુદ્ધવસ્થામાં)

દ્રષ્ટઃ - દૃષ્ટાની

સ્વરૂપે-સ્વરૂપમાં

અવસ્થાનમ् અવસ્થિત હોય છે.

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

સમજૂતી

જ્યારે સાધક અસંપ્રક્ષાત સમાધિ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરે છે. ત્યારે તે પોતાના સ્વરૂપને બરાબર જ્ઞાણી લે છે. જો કે સંપ્રક્ષાત સમાધિની અપેક્ષાએ જીવાત્માને પોતાના સ્વરૂપનું વધુ સ્પષ્ટ જ્ઞાન હોય છે. એટલે કે હું સત્ત્વ, રજસ, તમસ રૂપ મ્રકૃતિ તથા તેનાથી બનેલા શરીર, ઈન્દ્રિય વગેરે કંયોથી જુદો હું એવું જ્ઞાન થાય છે. આ સમયે તે ઈશ્વરનાં સ્વરૂપમાં મળ્યાન થઈ જાય છે. બધા કલેશોથી છૂટકારો મેળવે છે અને મોક્ષાનાનંદનો અનુભવ કરે છે. અર્થાત આ સ્થિતિમાં જીવાત્મા પોતાના તથા ઈશ્વરના સ્વરૂપને બરાબર જાણે છે. આ સૂત્રનો મુખ્ય અર્થ જીવાત્માનું પરમાત્માનાં સ્વરૂપમાં સ્થિત થવું છે. ફક્ત પોતાના સ્વરૂપમાં જ નહિ, કારણ કે ફક્ત પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિત થવાથી જીવ સમગ્ર કલેશોની નિવૃત્તિ ને પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો.

1.6 સારાંશ

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

❖ પારિલાખિક શબ્દો

આત્મસાક્ષાત્કાર	આત્માનો સાક્ષાત્કાર
વ્યાસભાષ્ય	વ્યાસ દ્વારા કરાયેલ ભાષ્ય /ટીકા
ઘડુદર્શન	ઇ 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 ચિત્તવૃત્તિની 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 નામછે.



ચિત્તવૃત્તિનાં પ્રકાર અને લક્ષણો

::રૂપરેખા::

- 2.1 હેતુ**
- 2.2 પ્રસ્તાવના**
- 2.3 વ્યુથાન અવસ્થામાં ચિત્તની સ્થિતિ**
- 2.4 ચિત્તવૃત્તિના પ્રકારો**
 - 2.4.1 પ્રમાણ વૃત્તિ**
 - 2.4.2 વિપર્યય વૃત્તિ**
 - 2.4.3 વિકલ્પ વૃત્તિ**
 - 2.4.4 નિદ્રા**
- 2.5 સારાંશ**
- 2.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો - સ્વાધ્યાય**

2.1 હેતુ

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....:

- વ્યુથાનઅવસ્થામાં ચિત્તની સ્થિતિ જાણી શકશો.
- ચિત્તવૃત્તિના પાંચ પ્રકારો જાણી શકશો.
- ચિત્તવૃત્તિનાં પાંચ પ્રકારોના લક્ષણો જાણી શકશો.
- ચિત્તવૃત્તિ અને તેના પાંચ પ્રકારોના જ્ઞાનનું સમાધિ પ્રાપ્તિમાં મહત્વ
- ચિત્તવૃત્તિ નિરોધનો સિદ્ધાંત સમજશે.

2.2 પ્રસ્તાવના

પાતંજલ યોગસૂત્રના પ્રથમ પાદ એટલે સમાધિપાદમાં યોગની વ્યાખ્યા યોગઃ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ એટલે કે ચિત્તની વૃત્તિઓને રોકવી એટલે યોગ એમ કર્યું છે. મહર્ષિ પતંજલિએ સમાધિ અને તે દ્વારા ઈશ્વરપ્રાપ્તિનો માર્ગ સૂચય્યો 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 એખણાઓ 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 ફ્સાય 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

વૃત્તિસાર્થક્યમિતરત્ર ॥ ૪ ॥

શબ્દાથ

વૃત્તિસાર્થક્યમ- વૃત્તિઓના સમાન રૂપવાળા પ્રતીત થાય છે જીવાત્મા

ઇતરત્ર - નીરૂદ્ધાવસ્થામાં અર્થાત્ જ્યારે જ્યારે ચિત્તવૃત્તિ સંપૂર્ણ નિરૂદ્ધ નથી થતી ત્યારે

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

સૂત્રાથ

વ્યુત્થાનઅવસ્થામાં જીવાત્મા વૃત્તિઓના સમાનરૂપવાળા પ્રતીત થાય છે.

સમજૂતી

- સમાધિ અવસ્થાથી ભિન્ન અવસ્થાને વ્યુત્થાન અવસ્થા કહે છે.
- સંપ્રક્ષાત્ર અને અસંપ્રક્ષાત્રની અવસ્થાથી ભિન્ન અવસ્થામાં અર્થાત્ સાંસારિક અવસ્થામાં જીવાત્મા પોતાને ચિત્તવૃત્તિની સમાન દેખે છે. ચિત્તમાં જ્યારે કોઈ વિષય આવે ત્યારે જીવાત્મા અને દેખે છે અને જેવું તે ચિત્ત દેખે તેવું જ પોતાને પછી દેખે છે. એમાં એ ભેદ નથી કરી શકતો એ ચિત્ત-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, સંપત્તિ, 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

વૃત્તયઃ પઞ્ચતયઃ કિલિષાકિલિષાઃ ॥ ૫ ॥

શબ્દાર્થ

વૃત્તયઃ - વૃત્તિઓ

પઞ્ચતયઃ - પાંચ અવયવો વાળી/ પાંચ પ્રકારની

કિલિષા - કલેશોને ઉત્પન્ન કરવા વાળી

અકિલિષા - કલેશોને નાટ કરવા વાળી

સૂત્રાર્થ

વૃત્તિ પાંચ પ્રકારની હોય છે. દુઃખોને ઉત્પન્ન કરવાવાળી અને દુઃખોને નાટ કરવાવાળી વૃત્તિ સ્વભાવથી ૨ પ્રકારની છે, કિલિષ અને અકિલિષ

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 ચારિત્ર હોય અથવા જે કામ કરીએ તેજ આપણી ઓળખાણ બની રહે છે. મુલતા: બધાજ પ્રાણીઓ એક જ આત્માના તત્વ હોય છે. પરંતુ જ્યારે જન્મ લઈએ ત્યારે એક અલગ પ્રકારની ઓળખાણ ઉદ્ભબે છે. જેમ કે હું આનો પુત્ર અથવા પુત્રી છું. હું ડોક્ટર છું, હું એન્જિનિયર 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 Identity) છે. જે મૂળ રૂપથી વિમુખ છે.

આ ચિત્તવૃત્તિ સ્વભાવથી બે પ્રકારની છે. (1) કિલિષ (2) અકિલિષ

જે વૃત્તિઓથી ચિત્તમાં કલેશ થાય છે તે કિલિષ અને કલેશ ન થાય તે અકિલિષ

કિલિષ અને અકિલિષનો અર્થ સુખદ અને દુઃખદ થતો નથી. કારણ કે આધ્યાત્મિકદિષ્ટ 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 કિલિષ અને અવિદ્યા રૂપી પાંચ કલેશોની નિવૃત્ત થાય એટલે જે વૃત્તિઓ સત્ત્વગુણથી આચ્છાદિત છે, તે અકિલિષ. કિલિષવૃત્તિ વ્યક્તિને અજ્ઞાન, અવૈરાગ્ય, અધર્મ અને બંધન તરફ લઈ જવામાં કારણરૂપ બને છે. દા.ત. અસત્યુરૂપોના સંગથી, તેમના મિથ્યા (ખોટા) માર્ગદર્શનથી અવિદ્યાયુક્ત ગ્રંથોના અધ્યયન-

અધ્યાપનથી કિલાષવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. તે બંધન તરફ લઈ જવાનું કારણ બને છે. એવી જ રીતે અકિલાષવૃત્તિ વ્યક્તિને જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, ધર્મ અને મોક્ષ તરફ લઈ જવામાં કારણરૂપ બને છે. દા.ત. સત્પુરુષોનો સંગઠી, સારા ઉપદેશ થી, મોક્ષશાસ્ત્રના અધ્યયન અધ્યાપનથી, નિજ્ઞામ કર્મથી અકિલાષવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. અકિલાષ વૃત્તિથી કિલાષ વૃત્તિનાં નિરોધ અને અંતે વૃત્તિ માત્રનાં નિરોધ દ્વારા સમાવિ અવસ્થામાં જવાનું છે.

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

પ્રમાણવિપર્યયવિકલ્પનિદ્રાસ્મૃતયઃ ॥ ૬ ॥

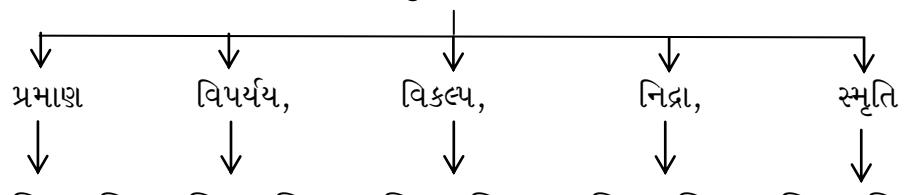
શબ્દાર્થ

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

સૂત્રાર્થ

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

વૃત્તિના પ્રકારો



2.4.1 પ્રમાણવૃત્તિ

જેના દ્વારા આપણાને 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 શકતું એટલે પ્રમાણ એ વાસ્તવિક જ્ઞાન મેળવવાનું એક સાધન છે.

આ વૃત્તિઓમાં પ્રમાણ નામની વૃત્તિનું સ્વરૂપ કેવું છે તે સમજીએ.

પ્રત્યક્ષાનુમાનાગમા: પ્રમાણાનિ ॥ ૭ ॥

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 ઇન્દ્રિયો- 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, લિસ્સુનુ-બરછટ, જેવા સ્પર્શનો અનુભવ કરીએ છીએ.

આ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણના બે પ્રકાર છે. કિલિએ અને અકિલિએ

(અ) કિલિએ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ વૃત્તિ

જ્યારે કોઈ દુર્ગાધિત સ્થળ પાસેથી પસાર થઈએ છીએ ત્યારે ત્યાંની અસર્ય દુર્ગાધિત લીધે નાક દ્વારા આપણને પુષ્ટ કલેખનો અનુભવ થાય છે. તે સમયે શાસ લેવામાં પણ તકલીફ થાય છે આને પ્રત્યક્ષવૃત્તિનું કિલિએ સ્વરૂપ કહે છે.

(બ) અકિલિએ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ વૃત્તિ

હુલ, 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 અકિલિએ 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 : કિલિએ અને અકિલિએ

(અ) કિલિએ અનુમાન પ્રમાણ વૃત્તિ

હિસ્ક પશુને પોતાની તરફ આવતું જોઈ તે મને નુકશાન પહોંચાડશે- એવું અનુમાન કરવું અને તે દ્વારા હુઃખની અનુભૂતિ થવી તે કિલિએ અનુમાન વૃત્તિ છે.

(બ) અકિલિએ અનુમાન પ્રમાણ વૃત્તિ

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

3. આગમ પ્રમાણ વૃત્તિ

વેદ વગેરે શાસ્ત્રો અથવા ગુરુએ કરેલા ઉપદેશોએ આગમ પ્રમાણવૃત્તિ છે. જે વાત પૂર્વજ્ઞાની, પરિપક્વ, ગુરુ 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 કિલિષ્ટ અને અકિલિષ્ટ

(અ) કિલિષ્ટ 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 કિલિષ્ટ આગમ પ્રમાણ વૃત્તિ કહે છે.

(બ) અકિલિષ્ટ 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 અકિલિષ્ટ સ્વરૂપ છે.

2.4.2 વિપર્યય વૃત્તિ

વિપર્યયો મિથ્યાજ્ઞાનમત્દૂપપ્રતિષ્ઠમ् ॥ ૮ ॥

શબ્દાર્થ

વિપર્યય: - વિપર્યય, વિપરિત

મિથ્યાજ્ઞાન - મિથ્યાજ્ઞાન

અતદૂપપ્રતિષ્ઠમ्- પદાર્થના એ સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત નથી હોતા.

સ્થૂત્રાર્થ - 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. અહીં ઉપસ્થિત વસ્તુમાં કે પદાર્થમાં જે છે જ નહીં એનું જ્ઞાન થવું તે વિપર્યય વૃત્તિ, જેમ કે દોરીને સાપ માનવોએ ભ્રમ અથવા ખોદું જ્ઞાન છે અને તે ખોટા જ્ઞાનને લીધે કોઈપણ વસ્તુને તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપથી જુદી સમજવી તે અજ્ઞાનતા છે. વિપર્યય વૃત્તિનો જન્મ અવિદ્યાથી થાય છે. અહીં 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 વૃત્તિ 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 સમજ 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 સમજ ખુશ થવું તેને અક્લિષ્ટ વિપર્યયવૃત્તિનું સ્વરૂપ કહે છે.
- વાણમાં ભગવાન દેખાય.

2.4.3 વિકલ્પ વૃત્તિ

શબ્દજ્ઞાનાનુપાતી વસ્તુશૂન્યો વિકલ્પः ॥ ૯ ॥

શબ્દનાં આધારે જે જ્ઞાન ઉત્પત્ત થાય છે પણ જે પદાર્થ કે વસ્તુ ખરેખર નથી. તેની કલ્યાન કરવાને વિકલ્પવૃત્તિ કહે છે. એટલે જે જ્ઞાન ફક્ત શબ્દો દ્વારા અપાય છે પણ વાસ્તવમાં એવું કશું જ નથી હોતું એવી વિપરીત ફક્ત કલ્યાનાને વિકલ્પવૃત્તિ કહે છે. જેમ કે ગધેડાના શીંગડા, ગધેડાને શીંગડા હોતા નથી પણ ફક્ત શબ્દો દ્વારા એની કલ્યાન 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 કલ્યાન દ્વારા ઉત્પત્ત દુઃખને ક્લિષ્ટ વિકલ્પવૃત્તિ કહે છે.

(બ) અક્લિષ્ટ વિકલ્પ વૃત્તિ

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

2.4.4 નિદ્રાવૃત્તિ

અભાવપ્રત્યાલમ્બના વૃત્તિર્નિદ્રા ॥ ૧૦ ॥

શબ્દાર્થ

અભાવપ્રત્યાલમ્બના - અભાવ જ્ઞાનનો આશ્રય કરવાવાળી

વૃત્તિ: નિદ્રા- ચિત્તવૃત્તિ નિદ્રા છે.

સૂત્રાથ

શરીરની જગૃત અને સ્વખ 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 સમજાણ બાધ્ય દેખાવ અને નિદ્રા દરમ્યાન બાધ્ય જગત સાથેના સંપર્કના અભાવને કારણે ઉભી થઈ છે. પરંતુ વૃત્તિ મુક્ત હોવા માટે એટલું પુરતું નથી. યૌણિક દાખિએ ચિત્તની વૃત્તિમુક્ત 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 બિન બતાવવા માટે વૃત્તિ ગણવાનું અનિવાર્ય છે. સમાધિમાં બાધ્ય જગતનું ભાન નથી પરંતુ આંતર જગતની પૂર્ણ જગૃતિ છે. નિદ્રા આંતરિક અને બાધ્ય બંને રીતે બેભાન અવસ્થા છે. નિદ્રા તમોગુણની અવસ્થા છે જ્યારે સમાધિ શુદ્ધ ત્રિગુણાતીત અવસ્થા છે.

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

જગૃત

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

સ્વખ

જે અવસ્થામાં વ્યક્તિની જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મન્દ્રિયો સૂર્ય જાય પણ મન સક્રિય રહે ત્યારે જીવ, સ્વખ અવસ્થામાં હોય છે. વ્યક્તિનું મન સતત ચાલવાથી વિવિધ સ્વખા આવે છે.

સુષુપ્તિ

જ્યારે વ્યક્તિની બધી જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મન્દ્રિયો સૂર્ય જાય અને સાથે મન પણ સૂર્ય જાય ત્યારે બધા પ્રકારની કિયાઓ બંધ થઈ જાય છે અને વ્યક્તિ સંપૂર્ણ રીતે નિદ્રાધીન થાય છે. નિદ્રાવૃત્તિની આ સુષુપ્તિ અવસ્થા છે.

તુરીય

જીવની આ અંતિમ અને સહૃથી 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 - કિલાષ અને અકિલાષ

(અ) કિલાષનિદ્રા વૃત્તિ

- ઉંઘમાં જ્યારે વ્યક્તિમાં સત્ત્વગુણનો પ્રભાવ ઘટવાથી ઉંઘમાંથી ઉઠયા પછી પણ થાક, તનાવ અનુભવાય છે. આ દુઃખદાયી નિદ્રા છે તેથી તે કિલાષનિદ્રાવૃત્તિ છે.
- ઉઠયા બાદ- આગસ અનુભવાય.

(બ) અકિલાષ નિદ્રા વૃત્તિ

- જ્યારે ઉંઘતી વખતે વ્યક્તિમાં રજોગુણનો પ્રભાવ ઘટે છે અને સત્ત્વગુણનો પ્રભાવ વધે છે. ત્યારે તે ઉંઘમાંથી ઉઠયા પછી સ્હુર્તિ અને તાજગી અનુભવે છે. આ સુખનો અનુભવ થવાથી અકિલાષ નિદ્રાવૃત્તિ છે.

5. સ્મૃતિવૃત્તિ:

અનુભૂતવિષયાસમ્રમોષ: સ્મૃતિ: // ૩૯ //

પહેલા અનુભવેલા વિષય કે પ્રસંગનું બીજીવાર સ્મરણ થવું કે યાદ આવવું તે સ્મૃતિવૃત્તિ છે. આપણા જીવનમાં ધણાં એવાં પ્રસંગો બને છે જે જીવનપર્યાત આપણને યાદ રહે છે જ્યારે 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 જ્યારે 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 કિલાષ અને અકિલાષ

(અ) કિલાષસ્મૃતિવૃત્તિ

- જીવનકાળમાં વ્યક્તિ ક્યારેક તો માંદી પડે છે જ્યારે 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 કિલાષ સ્મૃતિવૃત્તિ છે.

- ખરાબ યાદ

(બ) અકિલાષસ્મૃતિવૃત્તિ

- કોઈ સમાન સમારોહમાં અન્ય ને સમાનિત થતા જોઈ પૂર્વે પોતાના થયેલા સમાનને યાદ કરી જે આનંદનો અનુભવ થાય છે તે અકિલાષ સ્મૃતિવૃત્તિ છે.
- સારી યાદ

2.5 ચિત્તવૃત્તિને ઓળખવાનું મહત્વ (સારાંશ)

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

સુખદ (અક્ષિલાષવૃત્તિ) 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 માર્ગ લઈ જનાર સ્થિતિ છે. તે તે જોયેલા કે સાંભળેલા વિષયો, ઈન્જિયોર્સપી 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.

❖ પારિમાણિક શબ્દો

ક્લિષ્ટ	દુઃખોને ઉત્પન્ન કરવા
અક્ષિલાષ	દુઃખોને નાચ 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 એક્સ્પ્રીસ નિદ્રાવૃત્તિ શું છે ? ઉદાહરણ સાથે લખો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. સુખદ પ્રસંગે આવતી સારી યાદછે.
2. પ્રમાણવૃત્તિનાંમકાર છે.
3. અંધારામાં પડેલ દોરીને સાપ સમજવું અને ડરવું તેવૃત્તિ છે.
4. ખોટી-અસંભવની કલ્યના દ્વારા ઉત્પન્ન દુઃખનેકહે છે.
5. વાદળમાં ભગવાન દેખાવા, તેવૃત્તિ છે.

∴ 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 દઢ 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 દઢ કેવી રીતે બને તે જાણી શકશો.
- વૈરાગ્ય તથા વૈરાગ્યના પ્રકાર વિશે જાણી શકશો.

3.2 પ્રસ્તાવના

આગળના એકમમાં આપણે ચિત્તવૃત્તિનો 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 દઢ 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)

અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તત્ત્વિરોધ: ॥ ૧૨ ॥

શબ્દાર્થ - અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યામ् - અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી થાય છે.

તત્ત્વિરોધ: - તે (ચિત્તવૃત્તિ) નો નિરોધ

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

સમજૂતી

આપણે આગળ જોઈ ગયા તેમ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થાય છે. આ વૃત્તિઓ 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 ઉધારવામાં 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 કેવલ્યાર્થ 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 ખૂલ્લી હોય છે. પરંતુ બીજી ધારા શાસ્ત્ર, ગુરુ, આર્યાર્થ તથા ઈશ્વર ચિત્તનથી ખોલે છે. પહેલી ધારાને કરવા માટે વિષયોના સ્તોત પરવૈરાગ્યનું બંધ લાગી જાય છે અને અભ્યાસનાસ્થથી બીજી ધારાનો માર્ગ ઊંડો ખોદીને વૃત્તિઓના બધાં પ્રવાહને વિવેકસ્તોત્રમાં 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, આણસ, 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 કહું છે કે,
 અસંશય મહાબાહો મનો દુર્નિયહં ચલમ् ।
 અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે ॥ (ગીતા-૬-૩૫)
 અસંયતાત્મના યોગો દુષ્ટ્રાપ ઇતિ મે મતિઃ ।
 વશ્યાત્મના તુ યતતા શક્યોઽવાસુમુપાયતઃ ॥ (ગીતા-૬-૩૬)
 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 વૃત્તિ નિરોધના સાધન અભ્યાસનું સ્વરૂપ કેવું છે તે સમજુએ.

3.4 અભ્યાસ એટલે શું ?

તત્ર સ્થિતૌ યલોઽભ્યાસઃ ॥ ૧૩ ॥

શબ્દાર્થ - તત્ર - તે (અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય બંને સાધનોમાં)

સ્થિતૌ - ચિત્તની સ્થિતિમાં

યલ: - બની રહેવા માટેના પ્રયત્ન

અભ્યાસ: - 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 પરિણામે
 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 (ત્યારપણી) 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 શકતો નથી. જીવાત્મા એને ચલાવે છે.

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

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

3.5 અભ્યાસ કેવી રીતે દઢ બને છે ?

સ તુ દીર્ઘકાળનૈરન્તર્યસત્કારાઽસેવિતો દૃઢભૂમિઃ ॥ ૧૪ ॥

શબ્દાર્થ

સ - તે (અભ્યાસ)

તુ - પરંતુ

દીર્ઘકાળ - લાંબા સમય સુધી,

નૈરન્તર - નિરંતર, સતત

સત્કાર આસેવિતો - આદરપૂર્વક, ઉત્સાહપૂર્વક સેવન કરવાથી

દૃઢભૂમિઃ - દઢ ભૂમિવાળો થાય છે.

સૂત્રાર્થ -

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

સમજૂતી

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

સૂત્રમાં ત્રણ વિશેષણથી કરેલ અભ્યાસ દઢભૂમિ અર્થાત્ દઢ અવસ્થાવાળો બતાવ્યો છે. (૧) ગ્રથમ 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 દઢ 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 દઢ 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 ઢઠ 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 અટક્યા 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.

દૃષ્ટાનુશ્રાવિકવિષયવિતૃષ્ણાસ્ય વશીકારસંજા વૈરાગ્યમ् ॥ ૧૫ ॥

શબ્દાર્થ

દૃષ્ટ - જોયેલા

અનુશ્રાવિક - (અને) સાંભળેલા

વિષય-વિતૃષ્ણાસ્ય - વિષયોમાં તૃષ્ણારહિત ચિત્તની

વશીકારસંજા - વશીકાર નામની અવસ્થા (અપર)

વૈરાગ્યમ् - વૈરાગ્ય (છે)

સ્લોત્રાર્થ

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 અબ્યક્ત ધર્મોવાળા ગુણો વિષે પણ વિરક્ત બને છે. જેને અપરવૈરાગ્ય કહે છે. અપરવૈરાગ્યમાં સત્ત્વગુણની પ્રધાનતાની સાથે રજોગુણ તથા તમોગુણના અણુ ભાગની ચિત્તસ્ત્વ કલંકિત થાય છે. તેથી તેઓ પ્રકૃતિલયની અવસ્થામાં અટકી જાય છે. આંખો, કાન વગેરે ઘિન્દિયોથી સાક્ષાત કરેલા અને વેદ વગેરે શાસ્ત્રો તથા ગુરુ - આચાર્ય દ્વારા સાંભળેલા વિષયોમાં તૃષ્ણારહિત ચિત્તની જે વશીકારમય નિર્દેખતાની અનુભૂતિ છે. તે વૈરાગ્ય કહેવાય છે.

1. યતમાન- જેમાં સાધક અનાશક્ત થવા કોશિશ શરૂ કરે છે.
2. વતિરેક - જેમાં સાધક કોઈ એક વસ્તુ પ્રત્યે આસક્ત રહે.
3. એકેન્દ્રિય - જેમાં સાધક કોઈ એક ઇન્દ્રિય પર કાબુ મેળવવાનું બાકી રહે છે.
4. વશીકાર- પાંચેય ઇન્દ્રિય પર સંપૂર્ણપણે જ્ય 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, શર્દુલ, સ્પર્શ, ધન, સંપત્તિ, અત્ર, ખાન-પાન, શ્વી, રાજ, ઐશ્વર્ય વગેરે. સાંભળવું એ છે કે વેદ અને શાસ્ત્રો દ્વારા સાંભળવામાં આવ્યા હોય.

કોઈ વિષયને ફક્ત 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 પરાકાણ છે? તો તેનો જવાબ છે ના આનાથી પણ ઉચ્ચ એક અવસ્થા છે જે આપણે આગળ સમજુઓ.

3.7 પરવૈરાગ્ય

તત્પરं પુરુષર્ખ્યાતેર્ગુણવૈતૃષ્યમ् ॥ ૧૬ ॥

શબ્દાર્થ

તત્પર- તે પરવૈરાગ્ય

પુરુષર્ખ્યાતે: - પુરુષના જ્ઞાનથી

ગુણવૈતૃષ્યમ् - પ્રકૃતિના ગુણોમાં તૃષ્ણાનો 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- ઉચ્ચતમ સ્તરનું વૈરાગ્ય છે. ચિત્તની વશીકાર સંજ્ઞારૂપ વૈરાગ્યથી જ્યારે સાધકની વિષય કામનાનો અભાવ થાય ત્યારે ચિત્તનો પ્રવાહ સમાનભાવથી પોતાના ધેયમાં 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 પરવૈરાગ્ય 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 કીદું છે. સમપ્રજ્ઞાત સમાધિનો અત્યાસ 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 પરાકાષ્ઠ 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-અસુભેળ 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 ઉચ્ચતમ અવસ્થામાં ચિત્ત અને પુરુષના ભેદનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. તેનું નામ પુરુષખ્યાતિ, સ્વભાવ ખ્યાતિ અને વિવેક ખ્યાતિ છે. આ ખ્યાતિમાં જેમ-જેમ અત્યાસ વધે છે તેમ તેમ ચિત્ત નિર્મલ થાય છે અને આત્મશુદ્ધિ શ્રેષ્ઠ લાગે છે. ચિત્તની અત્યંત સ્પષ્ટતા આ પુરુષખ્યાતિ પણ ચિત્તની એક સાત્ત્વિકવૃત્તિ અને ગુણોનું જ પરિણામ જેવું લાગે છે. ત્યારે આ વિવેકખ્યાતિથી વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાવા લાગે છે. આ પ્રકારે ગુણોથી ઈચ્છા રહિત અર્થર્તિ નારાજ થવું તે પરવૈરાગ્ય છે. આ પરવૈરાગ્યને જ્ઞાનમસાદ માત્ર કહે છે. કારણ કે તેમાં રજસ-તમસ ગુણોના સુગંગિત નથી રહેતા.

આ વૈરાગ્યના ઉદ્ય થવાથી યોગી ધર્મમેધ-સુસંગત થયેલ પોતાના મનમાં વિવેચનાં શબ્દાનુસાર આ મને છે કે જે પ્રામ કરવા યોગ્ય હતું તે પ્રાપ્ત થઈ ગયું. જે નાશ કરવા યોગ્ય પાંચ કલેશ હતા તે નષ્ટ થઈ ગયા, હવે સંસારનું આ ચક તુટી ગયું છે. જેના તૂટ્યા વિના મનુષ્ય ઉત્પન્ન થઈને મરે છે અને મરીને ઉત્પન્ન થાય છે. આ પરવૈરાગ્ય જ જ્ઞાનની પરાકાષ્ઠ છે. તેના કાયમી અત્યાસથી કેવલ્ય થાય છે.

અધર્મ, ધર્મ અને અસત્ય, સત્ય બંનેને છોડી દો. બંને તામસી અને સાત્ત્વિક 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 નિવૃત્ત થવાથી ફક્ત એક ધ્યેય વિષયમાં રાગનું બની રહેવું તે અપરવૈરાગ્ય છે. જેનું ફળ એકાગ્રતા અર્થાત્ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. આ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પરાકાષ્ઠ વિવેકખ્યાતિ છે. જેમાં પુરુષ અને ચિત્તની બિનની વિવેકજ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે એટલે કે ચિત્ત દ્વારા આત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. પરંતુ આ પણ સત્તવગુણાત્મક 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 કેવલ્ય (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
દદભૂમિ	દદ મૂળવાળો
નૈરન્તર્ય	એકધારુ, સતત, અટકચા 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 ?

:: રૂપરેખા ::

- 4.1 હેતુ**
- 4.2 પ્રસ્તાવના**
- 4.3 સમાધિ**
- 4.4 સંપ્રેષણતસમાધિ**
- 4.5 અસંપ્રેષણતસમાધિ**
- 4.6 સમાધિ કોને પ્રામ 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.
- સંપ્રેષણતસમાધિના પ્રકારો વિશે જાણી શકશો.
- અસંપ્રેષણતસમાધિ 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 પ્રામ થાય છે તથા સમાધિના પ્રકાર ક્યા ક્યા છે. તે સમજવું જરૂરી છે. ચિત્તવૃત્તિના સાધનોનો સતત અભ્યાસ કરીને સમાધિની ઉચ્ચકક્ષાને એટલે કે અસંપ્રેષણત સમાધિ મેળવી છે. પરંતુ ઘણા સાધકો આ અસંપ્રેષણતસમાધિ 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 સમજ શકીશું.

4.3 સમાધિ

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

4.4 સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ

સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ

વિતર્કવિચારાનન્દાસ્મિતાનુગમાત્સમ્પજ્ઞાતઃ॥ ૧૭ ॥

શબ્દાર્થ -

વિતર્ક વિચાર આનન્દ આસ્મિતારૂપ અનુગમાત - વિર્તક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતા રૂપ સ્થિતિના અનુભવથી
સમ્પજ્ઞાત: - 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 વિતર્કનુગત સમાધિમાં સ્થૂળભૂત (પંચમહાભૂત) તન્માત્રાઓ, ઈન્દ્રિયો અને જીવત્મા આ ચારેય વિષય યોગિની જ્ઞાસામાં રહે છે. પરંતુ ફક્ત સ્થૂળભૂતોનો જ સાક્ષાત્કાર થાય છે. બીજાનું (શેષ) સામાન્ય જ્ઞાન જ થાય છે. જે ભાવના દ્વારા ગ્રાધરૂપ 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 વિતર્કનુગત 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 ફક્ત અર્થ માત્ર.

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

વિતર્કનુગત દ્વારા જ્યારે ચિત્ત વસ્તુના સ્થૂળ આકારને સાક્ષાત્કાર કરી લે છે ત્યારે તેની દાઢિ આગળ વધે છે. જ્યારે કોઈ ભાવના દ્વારા ગ્રાધ રૂપ સ્થૂળભૂતોના કારણ પાંચ સુશ્ક્રિયાઓની પાંચતન્માત્રાઓ સુધી તથા શક્તિ માત્ર ઈન્દ્રિયોનું યથાર્થરૂપ, સંશય વગર બધા વિષયો સહિત સાક્ષાત્કાર કરાય ત્યારે તે વિચારનુગત સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ 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 ફક્ત અર્થ માત્ર ધર્મ 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 સત્ત્વગુણનો પ્રકાશ વધીને સૂક્ષ્મ વિષયોનો સાક્ષાત કરવામાં સમર્થ થઈ જાય છે અને આ ભાવના વિતર્કથી વિચાર સુધીની બને છે.

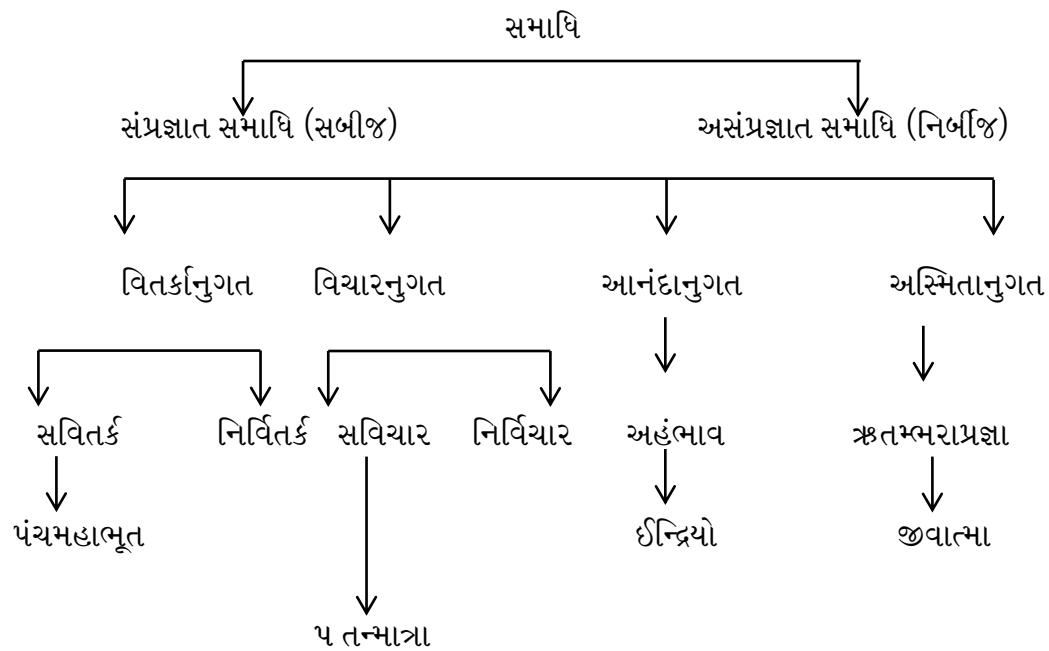
3. આનંદ -ચિત્તની સ્થિરતાનો આનંદ, વિચારથી રહિત આનંદ સમાધિ છે. જેમાં ઈન્ડ્રિયો તથા જીવાત્માનું સામાન્ય જ્ઞાન રહે છે.

વિચારાનુગતના નિરંતર અભ્યાસથી જ્યારે ચિત્તની એકાગ્રતા એટલી વધી જાય કે ઈન્ડ્રિયો તથા તન્માત્રાના કારણ અહંકારને તેમાં ધારણ કરીને સાક્ષાત કરાય ત્યારે કે આનંદાનુગત સંપ્રજ્ઞાતસમાધિ કહેવાય છે. વિચારાનુગત સમાધિમાં જ્યારે સૂક્ષ્મ વિષયોનો સાક્ષાત્કાર કરાય છે ત્યારે જો યોગી ત્યાં ન રોકાઈને આગળ વધે તો ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા સત્ત્વગુણની અધિકતામાં અહંકાર સ્વયં સાક્ષાત થવા લાગે છે. સત્ત્વગુણ પ્રવાન અહંકાર આનંદરૂપ છે તથા સૂક્ષ્મતાના કમને સાક્ષાત કરતાં યોગીનું ચિત્ત સત્ત્વગુણ વધવાથી આનંદથી ભરાય જાય છે. આ સમયે કોઈપણ વિચાર અથવા ગ્રાહ્ય વિષય નથી રહેતો પરંતુ ફક્ત 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 સૂક્ષ્મતાર છે. જ્યારે ચિત્તની એકાગ્રતા એટલી વધી જાય કે અસ્તિત્વામાં 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 અહ્મસ્મિ- હું સુખી છું, વધારે નિર્મણ બનીને ફક્ત અસ્મિ 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 ફક્ત 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 असंप्रक्षात् समाधि

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥

शब्दार्थ

विरामप्रत्यय- विरामप्रत्ययनो

अभ्यासपूर्वः - अभ्यास जेनी पूर्वावस्था છે.

संस्कारशेषः - જેમાં ચિત્તના સ્વરૂપ સંસ્કાર માત્ર શેષ રહે છે.

अन्यः- તે સંપ્રક્ષાત् સમાધિથી બિના અસંપ્રક્ષાત् સમાધિ છે.

સૂત્રાર્�

वિરામના અનુભવના અભ્યાસથી ઉત્પત્ત થતો અને ચિત્તમાં ફક્ત સંસ્કાર બાકી રહે એ અન્ય (અસંપ્રક્ષાતસમાધિ) છે.

સમજૂતિ

જેમાં માત્ર સાત્ત્વિકવૃત્તિના અદૃષ્ટ સંસ્કારો જ બાકી રહેવા પામે છે એવી જ અન્ય અસંપ્રક્ષાતસમાધિ છે. આ સમાધિ સંપૂર્ણ અને જ્ઞાનાતીત હોવાથી તે અસંપ્રક્ષાતસમાધિ કહેવાય છે અને તે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરાવે છે.

સંપ્રક્ષાતસમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિનો માત્ર નિગ્રહ થાય છે. પણ તે સંસ્કાર અથવા બીજના સ્વરૂપમાં રહી જાય છે. તેથી કરીને તે અંકૃતિ થઈને તરંગાકૃતિ ધારણ કરવાનો સંભવ રહે છે. પણ જ્યારે સંસ્કાર પણ તદ્દન નિર્મળ થઈ જાય ત્યારે મન પણ નિર્મળ થઈ ગયું છે તે જાણાનું. એ અવસ્થા આવે એટલે નિર્ભીજિસમાધિની 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 પ્રામ થયું હોય, એવું જગ્યાય છે. આ અસંપ્રજ્ઞાત કે નિર્બિજ સમાધિ છે. પરવૈરાગ્યથી વિવેકઘ્યાતિ રૂપી અંતિમવૃત્તિનો પણ નિરોધ થઈ જાય છે. તેથી આ સૂત્રમાં વિરામ-પ્રત્યય બધી વૃત્તિઓના નિરોધનું કારણ બતાવ્યું છે.

અહીં એ જાણવું જરૂરી છે કે સૂત્રકરે અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિનું સાધન વિરામ-પ્રત્યય અર્થાત્ પરવૈરાગ્યનો અભ્યાસ વિશેષરૂપ થી બતાવ્યો છે. કારણ કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સાલંબ હોય છે. અર્થાત કોઈ ગ્રહિરૂપ ધ્યેયનું આલંબન લઈને કરાય છે. અને આ આલંબન જ બીજરૂપથી એમાં રહે છે. જેથી તેને સબીજ પણ કહે છે. પરંતુ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ નિરાલંબ અને નિર્બિજ છે. કારણ કે આ કોઈ ધ્યેયને બીજરૂપ આલંબન લઈને નથી કરવામાં આવતી. તેથી નિરાલંબ નિર્બિજ 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 પ્રામ થઈ શકે ? (યોગીઓના પ્રકાર)

ભવપ્રત્યયો વિદેહપ્રકૃતિલયાનામ ॥ ૧૯ ॥

શાલાર્થ

ભવપ્રત્યય: - જન્મ માત્ર કારણ

વિદેહપ્રકૃતિલયાનામ - 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 ઉચ્ચી આનંદાનુગત અથવા અસ્મિતાનુગત સંપ્રજ્ઞાતસમાધિની ભૂમિને પ્રામ કરી લે છે તેને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની પ્રાપ્તિ માટે અન્ય સાધારણ મનુષ્યની જેમ પુરુષાર્થ કરવો પડતો નથી. આ યોગીઓ જન્મથી જ અગાઉના યોગબળના કારણે તેને પ્રામ કરવાની યોગ્યતા ધરાવે છે, ધણી વખત આપણને લાગે છે કે ધણા 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 ક્રમશા: અંતિમ સ્તર છે. સાધના કરતા કરતા આ સ્તર સુધી પહોંચી ચુકેલા યોગી ક્રમશા: વિદેહ

અને પ્રકૃતિલયતા કહેવાય છે. ક્યારેક ક્યારેક એવું થાય છે કે વિદેહતા અને પ્રકૃતિલયતાના સ્તર સુધી પહોંચી ચુકેલા ઘણા યોગીઓનો કોઈ બાધ અથવા આંતરિક કારણથી દેહપાત થઈ જાય છે. કર્મ સંસ્કારોનો સંપૂર્ણ રીતે નાચ 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 (આપમેજ) 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 પરવૈરાળ્યનો ઉદ્ય થઈને વિરામ પ્રત્યયનો અભ્યાસ કરવાથી અસંપ્રજ્ઞાત સાધારણ યોગીઓ માટે તેનો ઉપાય બતાવ્યો છે.

શ્રદ્ધાવીર્યસ્મૃતિસમાધિપ્રજ્ઞાપૂર્વક ઇતરેષામ् ॥ ૨૦ ॥

શબ્દાર્થ

શ્રદ્ધા વીર્ય સ્મૃતી સમાધિ પ્રજ્ઞાપૂર્વક- શ્રદ્ધા, વીર્ય, સ્મૃતિ, સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ તથા પ્રજ્ઞાપૂર્વક અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની અવસ્થા.

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

સૂત્રાર્થ-

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 બિન્દ (જુદ) જે વ્યક્તિ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે, તે એ અવસ્થાના યોગ અનુષ્ઠાન પ્રતિ ખૂબ જ ઊર્ધ્વી 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 બિન્દ છે તેઓને જન્મ-જન્માંતરોથી યોગમાં નૈસર્જિક રૂચી નથી હોતી પરંતુ તેઓને શાખ અને ગુરુના ઉપદેશ સાંભળીને યોગના વિષયમાં વિશ્વાસ ઉત્પત્ત થાય છે. યોગની પ્રાપ્તિ માટે રૂચી અને ઉત્કટ ઈચ્છાને ઉત્પત્ત કરવા

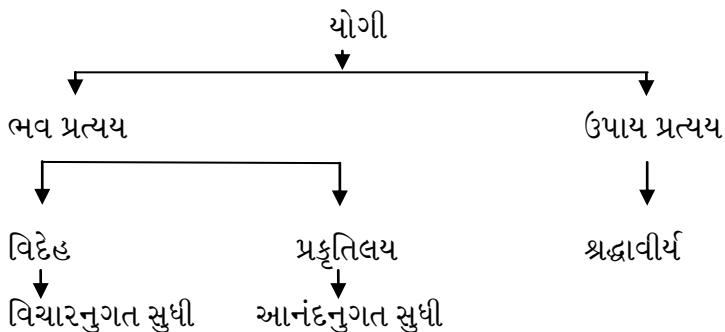
વાળા આ વિશ્વાસનું નામ શ્રદ્ધા છે. આ કલ્યાણકારી શ્રદ્ધા યોગીની રૂચીમાં વધારો કરે છે. તેના મનને પ્રસન્ન રાખે છે અને કુમાર્ગથી બચાવે છે.

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

સ્મૃતિ- ઉત્સાહવાળા યોગીઓને અગાઉ થયેલાં અનુભવોની સ્મૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આગળના જન્મોના અક્ષિલિષ્ટ કર્મો અને જ્ઞાનથી સંસ્કારોનું જાગ્રત થવું સ્મૃતિ છે.

સમાધિ- પહેલાના અક્ષિલિષ્ટ કર્મો અને જ્ઞાનના સંસ્કારો જાગ્રત થવાથી ચિત્ત એકાગ્ર અને સ્થિર થવા લાગે છે.

પ્રજ્ઞા- 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.



તીવ્રસવેગાનામાસત્ત્રઃ ॥ ૨૧ ॥

શબ્દાથ્

તીવ્રસવેગાનામ् - તીવ્ર પુરુષાર્થની

આસત્ત્ર: - સમાધિની પ્રાપ્તિ શીધ થાય છે.

સૂત્રાર્થ- તીવ્રગતિવાળા યોગીઓને સમાધિ લાભ જલ્દી થાય છે.

સમજૂતી

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

તીવ્ર પુરુષાર્થ વાળાને સમાધિની પ્રાપ્તિ અને સમાધિનું ફળ શીધ પ્રાપ્ત થાય છે. હકીકતમાં સમાધિની પ્રાપ્તિમાં સમયની કોઈ નિર્ધારિત સીમા નથી હોતી. જે સાધક આ યોગ સાધનોનું અનુષ્ઠાન તીવ્ર પુરુષાર્થ 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.

મૃદુમધ્યાડધિમાત્રત્વાત્તોડપિ વિશેષ: ॥ ૨૨ ॥

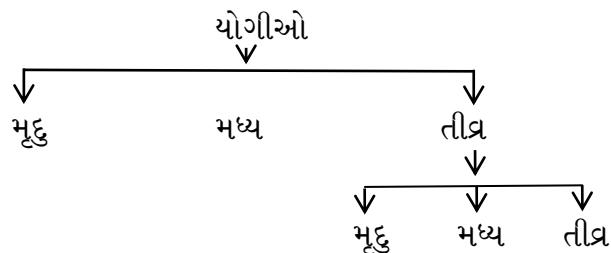
શબ્દાર્થ -મૃદુ - મધ્ય - અધિમાત્રત્વાત - તીવ્રતીવ્ર પુરુષાર્થના પણ મૂદુ, મધ્ય અને અધિમાત્ર સ્તર હોવાથી

તત: અપિ વિશેષ: -અપેક્ષાથી વધુ અભ્યાસવાળા યોગીઓને શીધ્ર સમાધિ ગ્રામ થાય છે.

સૂત્રાર્થ-સાધનામાં મૂદુ 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 મૂદુ, મધ્ય અને અધિમાત્ર એમ ત્રણ પ્રકાર છે. અર્થાત્ મૂદુ તીવ્ર સંવેગ, મધ્ય તીવ્ર સંવેગ અને અધિમાત્ર તીવ્ર સંવેગ આ પ્રકારે આ તીવ્ર સંવેગ ત્રણ પ્રકારના થયા.



4.7 સારાંશ

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

❖ પારિભ્રાષ્ટક શબ્દો

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

4.8 તમારી પગઠિ 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 સમજવો.

પ્રશ્ન-૫ વિદેહ અને પ્રકૃતિલય યોગીઓ વિષે સમજવો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. સંપ્રશાતસમાધિનાપ્રકાર છે.
2. વિતર્કનુગતસમાધિમાંવિષયોનું ધ્યાન કરાય છે.
3. વિચારાનુગતસમાધિમાંવિષયોનું ધ્યાન કરાય છે.
4. વિદેહ અને પ્રકૃતિલય નથી તેવા યોગીઓકહેવાય છે.
5. વિદેહ અને પ્રકૃતિલય યોગીઓને સમાધિની પ્રાપ્તિમળે છે.

:: રૂપરેખા ::

- 5.1 હેતુ**
- 5.2 પ્રસ્તાવના**
- 5.3 ઇશ્વરનું સ્વરૂપ (વ્યાખ્યા)**
- 5.4 અંકારનું સ્વરૂપ (અંકાર)**
- 5.5 ઇશ્વરપ્રણિધાન**
- 5.6 સારાંશ**
- 5.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો**

5.1 હેતુ

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- ઇશ્વરપ્રણિધાન શું છે તે સમજ શકશો.
- ઇશ્વરપ્રણિધાન દ્વારા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય તે તે જાણી શકશો.
- ઇશ્વરના સ્વરૂપ વિશે જાણી શકશો.
- ઇશ્વરના વાચક પ્રાણવ વિશે જાણી શકશો.
- ઇશ્વરનો વાચક પ્રાણવ અથવા અંકારનો જ્યે 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 અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ મેળવી શકે છે. પરંતુ આ ઉપરાંત પણ મહર્ષિ પતંજલિએ ઇશ્વરપ્રણિધાન એટલે કે ઇશ્વર પ્રત્યેના સંપૂર્ણ સમપર્ણ દ્વારા પણ યોગી - સાધક અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે તેમ જણાવ્યું છે. ઉપરાંત ઇશ્વરનું સ્વરૂપનું વર્ણન કર્યું છે.

ઇશ્વરપ્રણિધાનાદ્રા ॥ ૨૩ ॥

શાબ્દાથ્

ઇશ્વરપ્રણિધાનાત् ઇશ્વર પ્રત્યે ભાવપૂર્ણ સમર્પણથી

વા- અથવા (બીજો ઉપાય)

સૂત્રાથ

(અથવા) મન, વાકી કે શરીરથી કરેલી ભક્તિથી પ્રસન્ન થયેલા ઈશ્વર ફક્ત 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 ભક્તિવિરોધ. 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 સમજૂતે. આ સૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિએ ઈશ્વરપ્રણિધાનનો સામાન્ય અર્થ ઈશ્વરની ભક્તિવિરોધ તથા શરીર, ઈન્દ્રિય, મન, પ્રાણ, અંતકરણ વગેરે દ્વારા થવા વાળા બધાં કર્મો અને તેનું ફળ અર્થાત્ સમગ્ર બાધ્ય 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 પરીક્ષાન 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 સૂચિની રચના નથી કરી શકતા. સૂચિના 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 ક્ષાણિક છે અને તેમાં દુઃખ મિશ્રિત છે. શરીર વગેરે પાંચ વस્તુઓ તથા પૃથ્વી વગેરે લોકલોકાંતર બધું નાશવંત છે. આ પ્રકારે ઈશ્વર, જીવ, પ્રકૃતિ તથા પ્રાકૃતિક પદાર્થોના વિષયમાં જ્ઞાણાવાથી સંસારના સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ પદાર્થોની વૈરાગ્ય થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં સાધકને ઈશ્વર જ સર્વोપરી દેખાય છે. તેની પાસે રહેલ તમામ સામર્થ્ય ઈશ્વરનું જ માને છે. આ ઈશ્વરપ્રણિધાન અગવા ઈશ્વરની વિશેષ ભક્તિ છે.

5.3 ઈશ્વરનું સ્વરૂપ (વ્યાખ્યા)

કલેશકર્મવિપાકાશયૈરપરામૃષ્ટः પુરુષવિશેષ ઈશ્વરः ॥ ૨૪ ॥

શબ્દાથ

કલેશકર્મવિપાકશયૈ: - કલેશ, કર્મ, વિપાક અને આશયથી

અપરામૃષ્ટः - સ્પર્શ કરી ન શકે તેવું.

પુરુષવિશેષ ઈશ્વર: - તે પુરુષ 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- કર્મનું 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 શીક્ષ થાય છે. પરંતુ જ્યાં સુધી સાધક ઈશ્વરના સ્વરૂપને સારી રીતે જાણી નથી લેતો ત્યાં સુધી તે ઈશ્વરપ્રણિધાન કરી શકતો નથી. તેથી મહર્ષિ પતંજલિએ ઈશ્વરના સ્વરૂપનું વર્ણન કર્યું છે.

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

જે કલેશ રહિત છે તે ઈશ્વર છે. આપને આગળ જોયું તેમ અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ પાંચ કલેશ છે. જે જીવોને દુઃખ આપે છે. કલેશ કહેવાય છે. સંસારના જેટલા પણ મનુષ્ય, પણ વગેરે દેહધારી પ્રાણીઓ છે તે બધાનું દુઃખનું કારણ કલેશ હોય છે. જ્યારે જીવાત્મા યોગાત્્માસ દ્વારા મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી લે છે. ત્યારે તે એક નિશ્ચિત સમય સુધી આ કલેશોથી છુટી જાય છે. જન્મ લેવાથી ફરીથી કલેશ દુઃખ આપવા લાગે છે. આ પ્રકારે જીવાત્મા ક્યારેક કલેશ યુક્ત અથવા કલેશ મુક્ત હોય છે. પરંતુ ઈશ્વર ક્યારેય પણ કલેશયુક્ત નથી હોતો. કર્મ બે પ્રકારના હોય છે. સકામ અને નિષ્કામ, સકામ કર્મના પણ ગ્રાસ 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 સૂચિની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, પ્રલય અને જીવોને કર્માનુસાર ફળ આપવું વગેરે કાર્ય સિદ્ધ થઈ શકે નહીં. કર્મના ફળ ને વિપાક કહે છે. જીવાત્માઓ શુભાશુભ અને મિશ્રિત કર્મના ફળોને સુખ દુઃખ વગેરેમાં ભોગવે છે. જે કર્મના 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 સૂચિની રચનાને જોઈને એ જ્ઞાન થાય છે કે તેના રચયિતામાં અનંત જ્ઞાન, અનંત બળ અને અનંત કિયા છે. કારણકે આ પ્રકારના સામર્થ્ય વગર સંસારની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને પ્રલય શક્ય નથી.

આ ઈશ્વરને બીજું શું વિશેષતાઓ છે તે સમજું હોય.

તત્ત્વ નિરતિશયં સર્વજ્ઞબીજમ् ॥ ૨૫ ॥

શબ્દાર્થ

તત્ત્વ તેમાં

નિરતિશયમ् - અતિશયતાથી રહિત

સર્વજ્ઞબીજમ् - સર્વજ્ઞતાનું બીજ (મૂળ) છે.

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

સમજૂતી

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

સંસારમાં જ્ઞાનની દાખિએ મનુષ્યોના વિવિધ સ્તરો જોવા મળે છે. કોઈ વક્તિનું જ્ઞાન અલ્ય છે, બીજાનું જ્ઞાન તેનાથી અધિક અને ગ્રીજાનું જ્ઞાન તેનાથી પણ અધિક હોય છે. આ જ્ઞાનને સાતિશયજ્ઞાન કહેવાય છે. આ જ્ઞાન વધીને એવી સ્થિતિમાં પહોંચે છે. જેનાથી વધુ કોઈ જ્ઞાન હોઈ જ ના શકે. આવાં જ્ઞાનનું નામ નિરતિશય છે. જેમાં આ જ્ઞાન રહે છે. તે પુરુષ વિશેષ ઈશ્વર સર્વજ્ઞ છે. જેવી રીતે સંસારમાં કોઈ નાના પદાર્થ છે, કોઈ તેનાથી મોટા છે. કોઈ તેનાથી પણ મોટા છે. આ પ્રકારના દાખિકોણથી જેનાથી વધુ કોઈપણ પદાર્થ ન હોય, તે નિરતિશય કહેવાશે. એવી રીતે ઈશ્વરનું જ્ઞાન નિરતિશય છે. ઈશ્વરનું જ્ઞાન ઓદૃષ્ટું 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. ફક્ત પોતાના સ્વાભાવિક જ્ઞાનથી નહિ.

પૂર્વેષામાપિ ગુરુ: કાલેનાનવચ્છેદાત ॥ ૨૬ ॥

શબ્દાર્થ

સ એષ - તે આ

પૂર્વેષામાપિ - પહેલાના ગુરુઓના પણ

ગુરુ: - ગુરુ છે.

કાલેન અનવચ્છેદાત - કાળ દ્વારા મૃત્યુને પ્રાપ્ત ન થવાથી

સૂત્રાર્�- કાળ દ્વારા મૃત્યુને પ્રાપ્ત ન થવાથી તે ઈશ્વર, પહેલાના ગુરુઓના ગુરુ 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. જરૂર અને અચેતન પદાર્�ો 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 ગુરુ એક ઈશ્વર જ છે. કારણ કે ગુરુઓ કે મહાત્માઓને દેશ, કાળ વગેરેની મર્યાદાઓ લાગુ પડે છે. તેમના પ્રારખ્યનો ક્ષય ન થાય ત્યાં સુધી તેઓ બંધનમાં જ છે. માત્ર ઈશ્વરને એકલાને જ એ બંધન હોતું નથી. તે ગુરુ અનંતજ્ઞાનથી સંપત્ત 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 ગુરુ છે, તેમનું અને ભવિષ્યકાળમાં જે ગુરુ હશે તે ગુરુઓના ગુરુ પણ ઈશ્વર છે. કારણ કે ઈશ્વર દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી વિદ્યા સિવાય કોઈપણ જીવાત્મા ફક્ત પોતાના સ્વાભાવિક જ્ઞાનથી વ્યવહારની સિદ્ધિ અને મોક્ષની સિદ્ધિ કરી શકતો નથી. દેહધારી ગુરુઓથી અથવા સૂચિની 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 વિષિપૂર્વક તેની ઉપાસના કરે છે, તેને પણ ઈશ્વર જ્ઞાન આપે છે. જેઓ ભૌતિક વૈજ્ઞાનિક વિદ્યાન બને છે, તેઓ પણ ઈશ્વરની સહાયતાથી જ બને છે. પરમેશ્વરનું જ્ઞાન તેમને કોઈ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે.

5.4 અંકારનું સ્વરૂપ

તસ્ય વાચક: પ્રણવ: ॥ ૨૭ ॥

શાબ્દાર્થ

તસ્ય - તે ઈશ્વરનો

વાચક: - બોધ કરવાવાળો શાબ્દ

પ્રણવ: - અંદું છે.

સૂત્રાર્થ-પ્રાણવ એમ (અંદું)નો વાયક છે.

સમજૂતી

આપણા મનમાં જે વિચાર આવે છે તે દરેકનો અંગીભૂત એક શાબ્દ પણ હોય છે. એ શાબ્દ અને વિકારને જુદા કરી શકતા નથી. એક જ વસ્તુનો ભાવ ભાગ તે શાબ્દ અને અંદરનો ભાગ તે વિચાર અથવા ભાવના કહેવાય છે. કોઈપણ મનુષ્ય પૃથક્કરણ કરીને ભાવનાને શાબ્દથી જુદી પાડી શકતો નથી. સુચિની રચના થઈ ત્યારથી જ ભાષા અને

શબ્દ અસ્તિત્વ ધરાવતા આવ્યા છે. મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે ઊંકાર 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. ઊંમાં સર્વ પ્રકારના અર્થ સમાઈ જાય છે માટે એ તેનો ઉપયોગ સર્વને આવશ્યક છે. ઊં ધ્વનિનો ઉપયોગ જપ માટે કરવામાં આવે છે.

આ સૂત્રમાં વાચ્ય ઈશ્વર અને વાચક પ્રણવમાં અનાદિ સંબંધ બતાવ્યો છે. શાશ્વતમાં ક્યાંક-ક્યાંક એવું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે કે પ્રણવ-ધ્વનિ ફક્ત 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 ઊંકાર રૂપી પ્રણવ હોય છે. જેના ત્રણ અક્ષરોમાં ત્રણ ગુણ વાળી પ્રકૃતિ પોતાના ત્રણ ગુણો તમસ, રજસ અને સત્ત્વ અથવા સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ ત્રણ જગત સહિત તથા સર્વ શક્તિમાન પરમેશ્વર તેના અધિકાતા વિરાટ, હિરણ્યગર્ભ અને ઈશ્વર રૂપથી અથવા સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને પ્રલયની અપેક્ષાથી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ રૂપથી વિદ્યમાન છે.

પ્રણવ જ ઈશ્વર રૂપ છે. વૈજ્ઞાનિક દાખિથી પ્રણવનું સ્વરૂપ એવું છે કે જ્યાં કોઈ કાર્ય છે ત્યાં અવશ્ય કંપન થશે અને જ્યાં કંપન થશે ત્યાં અવશ્ય કોઈ શબ્દ હશે. સૂચિના આદિ કારણ રૂપ કાર્યની ધ્વનિ જ ઊંકાર છે. પ્રણવ ધ્વનિ જ ઊંકાર છે. પ્રણવ ધ્વનિરૂપ હોવાના કારણ થી તેનું કોઈપણ અંગ મુખથી ઉચ્ચારણ કરવા યોગ્ય નથી. પરંતુ માનસિક જપ થી પર ફક્ત ધ્યાનની અવસ્થામાં અંતઃકરણમાં જ પ્રણવ ધ્વનિ સંભળાય શકે છે. આ ધ્વનિરૂપ ઈશ્વરવાચક પ્રણવનું વર્ણાત્મક ઉચ્ચાર ઉપાસનાની સિદ્ધિ માટે જણાવવામાં આવી છે. એને જ ઊંકાર કહે છે. આ વર્ણાત્મક પ્રણવ અર્થાત્ અ, ઉ અને મ નો માનસિક જપ પરિપક્વ થતાં યોગી ફક્ત ધ્યાનની ધ્વનિરૂપ પ્રણવની ભૂમિમાં પહોંચી જાય છે. તે અસંપ્રણાત્મક પ્રામ કરવામાં સહાય રૂપ બને છે. યોગ માર્ગ પર ચાલવા વાળા લોકો માટે ઊં નામથી જ ઈશ્વરની ઉપાસના કરવી યોગ્ય છે. કારણકે આ જ તેનો મુખ્ય અનાદિ અને નિત્ય નામ વ્યાપક અર્થ વાળું છે. બીજું બધું ગૌણ છે. જે પુરુષ ઓમ-ઊં એવા એક અક્ષરરૂપ બ્રહ્મનો ઉચ્ચારણ કરતાં તેના અર્થ સ્વરૂપ પરમાત્માનું ચિંતન કરતાં કરતાં શરીરનો ત્યાગ કરે છે તે પુરુષ પરમ ગતિને પ્રામ કરે છે. ઊંકારને બધા જ મંત્રોનો સેતુ બતાવ્યો છે. તથા મનોવાન્ધીત ફળની પ્રાપ્તિ માટે પ્રત્યેક મંત્રનો ઊં સાથે ઉચ્ચારણ કરાય છે.

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

5.5 ઈશ્વરપ્રણિધાન

તજ્જપસ્તદર્થભાવનમ् ॥ ૨૮ ॥

શબ્દાર્થ

તત् જપઃ- ઈશ્વરવાચક (ॐ)નું પુનઃ પુનઃ ઉચ્ચારણ

તર્દર્થભાવનમ्- 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. ઓં 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 ઓં શબ્દનો ઉચ્ચાર કરવાની સાથે ઈશ્વરના સ્વરૂપનું સ્મરણ કરવું જોઈએ. ઓંના જપ તથા ધ્યાનથી સૌ પ્રથમ તો ધીમે ધીમે અંતરદિનો વિકાસ થવા લાગે છે અને યોગમાર્ગમાં જે જે માનસિક અને શારીરિક વિધનો 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.

તતः પ્રત્યક્રવેતનાધિગમોઽપ્યન્તરાયાભાવક્ષ ॥ ૨૯ ॥

શબ્દાર્થ

તતः-- તેનાથી (તેના થકી)

પ્રત્યક્ર ચેતના આધિગમः- આત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

આપિ અન્તરાયાભાવः ચ - તથા સમાધિના વિધનો (અંતરાય)નો અભાવ (નાશ) પણ થઈ જાય છે.

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

સમજૂતિ

ઓંના જપ તથા ધ્યાનથી સૌ પ્રથમ તો ધીમે ધીમે આંતરદિનો વિકાસ થવા લાગે છે અને યોગમાર્ગમાં જે માનસિક અને શારીરિક વિધનો હોય છે. તે સર્વ દૂર થઈ જાય છે. રોગ વગેરે જે અંતરાયો છે. એ ઈશ્વરપ્રણિધાનથી ઉત્પસ થતા નથી.

5.6 સારાંશ

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

ગુરુનો પણ ગુરુ છે. તેના માટે ભાવાત્મક શરૂ તરીકે ઊં (પ્રાણવ) નો ઉચ્ચારણ અથવા જ્યુ કરવાથી મનમાં આવતા તમામ વિચારોનો નાશ થાય છે. ચિત્તવૃત્તિનો ધીમે ધીમે નિરોધ થાય છે તથા યોગમાર્ગમાં આવતા અંતરાયો-વિધ્નોનો નાશ થાય છે.

❖ પારિભ્રાષ્ટક શબ્દો

અનુગ્રહ	કૃપા (ઈશ્વરની કૃપા હોવી)
ઈશ્વરપ્રણિધાન	ઈશ્વર ગ્રત્યે સમર્પણભાવ
કલેશ	દુઃખ આપનાર
વિપાક	કર્માનું ફળ
સર્વજ્ઞ	સર્વત્રાનું જ્ઞાન ધરાવનાર
પરાકારા	સર્વોત્તમ

5.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 મહર્ષિ પતંજલિએ વર્ણવિલ ઈશ્વરના સ્વરૂપનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-2 મહર્ષિ પતંજલિએ વર્ણવિલ ઈશ્વરની વ્યાખ્યા સમજાવો.

પ્રશ્ન-3 પ્રાણવ (ऊં) શું છે તે સમજાવો.

પ્રશ્ન-4 તોંના ઉચ્ચારણની વિધિ સમજાવો.

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

ખાલી જગ્યા પૂરો.

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

:: રૂપરેખા ::

- 6.1 હેતુ**
- 6.2 પ્રસ્તાવના**
- 6.3 યોગમાર્ગમાં આવતાં અંતરાય**
- 6.4 વિક્ષેપ સહભુવ**
- 6.5 એકત્તવનો અભ્યાસ**
- 6.6 ચિત્તની પ્રસમતાનાં ઉપાય**
- 6.7 સારાંશ**
- 6.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો**

6.1 હેતુ

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- યોગમાર્ગમાં આવતા અંતરાયો (તથા તેની સાથે ઉદ્ભબતા વિક્ષેપો) વિષે જાણી શકશો.
- એકત્તવનો અભ્યાસ સમજી શકશો.
- ચિત્તની સ્થિરતાના ઉપાયો વિષે જાણી શકશો.
- ચિત્તની પ્રસમતા 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-ક્રૈવલ્ય મેળવી શકાય છે. હવે આપણે આ યોગમાર્ગના રસ્તે ચાલતા-યોગીને ઘણા પ્રકારના વિધનો આવી શકે છે. તો તેના ઉપાયો શું તે તથા ચિત્તને કેવી રીતે સ્થિર તથા પ્રસમ 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 વિધનો આવે છે. આપણા ઘણાં બધા ગ્રંથોમાં આ અંતરાયો છે.

6.3 યોગમાર્ગમાં આવતાં અંતરાય

વ્યાધિસ્ત્યાનસંશયપ્રમાદાલસ્યાવિરતિભ્રાન્તિદર્શનાલબ્ધભૂમિકત્વાનવસ્થિતત્વાનિ
ચિત્તવિક્ષેપાસ્તેઽન્તરાયા:||૩૦||

શાલાથ

વ્યાધિ -	બીમારી
સ્થાન -	જડતા
સંશય -	અવિશ્વાસ
પ્રમાદ -	ચંચળતા
અલસ્ય -	આળસ
અવિરતિ -	તીવ્ર આસક્તિ
ભ્રાન્તિદર્શન -	ખોટું સમજવું
આલબ્ધભૂમિકત્વ -	એકાગ્રતાનો અભાવ
અનવસ્થિત્વ-	અસ્થિરતા
ચિત્તવિક્ષેપ:	નવ ચિત્તમાં તકલીફ
તે અન્તરાયા: -	આ અંતરાયો છે.

સૂત્રાથ

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 સમજૂતી એ. આ સૂત્રમાં વ્યાધિ વગેરે યોગના વિધો 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 ઉત્પત્ત થાય તો તેને વ્યાધિ કહેવાય છે. યોગ આપણા સમગ્ર જીવનની નવેસરથી ઘડતરની પ્રક્રિયા છે. આપણું શરીર તથા મન તેજાથી ટેવાયેલું ન હોવાથી શરૂઆતમાં (આરંભમાં) થોડી-ધારી તકલીફ તો પડે છે જેના લીધે વ્યાધિ ઉત્પત્ત થાય છે. જેનાથી સાધકે નિરાશ થવાની જરૂર નથી.
2. સ્થાન : અકર્મણ્યતા- ધર્ષણાવાર 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 જ્ઞાનવા 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 શ્રદ્ધા 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. **પ્રમાદો સૃદ્ધુ:**

5. આળસ : શરીર અને મનમાં ગુરુતા થવાથી યોગાભ્યાસ છોડી દેવો એ આળસ છે. એક પ્રકારની શારિરીક જડતા છે. ધણીવાર અત્યાહાર, અતિ અત્યાહાર 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 - જ્યાં સુધી ચિત્ત વિષય ભોગ વગેરેમાં આસક્ત હોય ત્યાં સુધી સાધક સાધનામાં એકાગ્ર ના થઈ શકે.

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

8. અલખ્યભૂમિક્તવ : એક વિશેષ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે વારંવાર પ્રયત્ન કરીએ છીએ છતાં તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી. તેને અલખ્યભૂમિક્તવ 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. અનવસ્થિતવ - એક વખત દીર્ઘ અભ્યાસ બાદ વિશેષ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. પરંતુ બીજી વખત સ્થિરતા પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. આધ્યાત્મિક અવસ્થા પ્રાપ્તિ થાય છે. પરંતુ સાધક એ અવસ્થામાં ટકી શકતો નથી. શ્રદ્ધા અને વિવેકપૂર્વક તેમાંથી મુક્ત થવું એ જ ઉપાય છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ આ નવ વિક્ષેપોની સાથે બીજા ચાર વિક્ષેપ સહભુવ ગણાવ્યા છે. જે આગામ વર્ણન કર્યું છે.

6.4 વિક્ષેપ સહભુવ

દુ:ખવૌર્મનસ્યાજ્ઞમેજયત્વશ્રાસપ્રશ્રાસા વિક્ષેપસહભુવ:॥ ૩૧ ॥

શબ્દાર્થ

દુ:ખ દૌર્મનસ્યા અજ્ઞમેજયત્વ શ્રાસપ્રશ્રાસા- દુ:ખ, હતાશા, શરીરમાં કંપન, શ્રાસ-પ્રશ્રાસમાં કઠિનતા।

વિક્ષેપસહભુવ:- વિક્ષેપની સાથે ઉત્પન્ન થાય છે.

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

સમજૂતિ

વ્યાધિ વગેરે વિધોની સાથે ઉપવિધો પણ હોય છે. અને તે ન હોવાથી ઉપવિધો પણ નથી હોતા.

1. **દુઃખ -** ઉપવિધોમાંથી 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 કોભ રહી જાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ દુઃખી થાય છે ત્યારે તેના પર જુદા જુદા પ્રકારનો પ્રભાવ પડે છે તે અપ્રસન્ન દેખાય છે અને એ અવસ્થાથી ઘુટવા 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 દ્વિન 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 શકતો. તેથી આ પણ યોગનું એક ઉપવિધો 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 પ્રામિમાં 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 સમજૂતે.

6.5 એકત્વનો અભ્યાસ

તત્પત્તિષેધાર્થમિકતત્વાભ્યાસः॥૩૨ ॥ એકત્વનો અભ્યાસ

શબ્દાર્થ

તત્પત્તિષેધાર્થમ् - વ્યાધિ વગેરે આગળ જણાવેલ વિધ- ઉપવિધના નિવારણ માટે

એકતત્ત્વઅભ્યાસः- એક તત્ત્વનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

સૂત્રાર્થ- એમને રોકવા માટે એક તત્ત્વનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

સમજૂતિ

આ વિધોનું 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 વિધો દૂર થતાં જાય છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની અનુકૂળતા પ્રમાણે જે તે મંત્ર અથવા ઈષ્વસ્તુનો અભ્યાસ કરી શકે છે.

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

6.6 ચિત્તની પ્રસત્તાનાં ઉપાય

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

મैત्रીકરુણામુદ્વિતોપેક્ષાણાં સુખદુ:ખપુણ્યપુણ્યવિષયાણાં

ભાવનાતાત્ત્વિત્તપ્રસાદનમ् ॥૩૩॥

શબ્દાર્થ

મैત્રોકરુણામુદ્વિતોપેક્ષાણામ्- મैત્રી, કરુણા, પ્રસત્તા અને ઉપેક્ષા

સુખદુ:ખ પુણ્ય અપુણ્ય વિષયાણામ् -સુખી, દુઃખી, પુણ્યાત્મા અને પાપી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે

ભાવનાત: ચિન્તપ્રસાદનમ् - ભાવના કરવાથી ચિત્ત પ્રસાદન થાય છે.

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

સમજૂતિ

વિવિધ પ્રકારના કલેશોથી ચિત્ત વિકિરણ થાય છે અને આવી સ્થિતિમાં સાધકનું ચિત્ત એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. આ કલેશોની નિવૃત્તિ કરીને ચિત્ત પ્રસત્ત 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 સમજૂતે કે આ બધું સુખ મારા મિત્રનું છે તે મારું જ સુખ છે. જેવી રીતે પોતાના રાજ્યના ન રહેવાથી પણ પોતાના પુત્રનાં રાજ્ય લાભને પોતાનું સમજૂતે રાજ્ય પ્રત્યે ઈર્ષા તથા રાગની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે. તેવી જ રીતે મિત્રના સુખને પોતાનું સુખ માનવાથી રાગની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે.

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

2. દુઃખી લોકો પર કરુણા અર્થાત્ દ્યાની ભાવના કરવાથી ધૂણા અર્થાત્ બીજાની નિંદા કરવાની ઈચ્છાનો અભાવ થઈ જાય છે. પોતાના મનમાં એ વિચાર કરીએ કે આ દુઃખી વ્યક્તિને ધાણું જ કષ થતું હશે. કારણ કે જ્યારે આપણી ઉપર કોઈ સંકટ આવે ત્યારે આપણે કેટલું દુઃખ ભોગવવું પડે છે. તેના દુઃખ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જ્યારે આ પ્રકારની કરુણાની ભાવના ચિત્તમાં ઉત્પત્ત થઈ જાય છે ત્યારે ધૂણા અને નિંદાની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે.
3. પુષ્યાત્મા અર્થાત્ ધર્મ માર્ગમાં જે પુરુષ પ્રવૃત્ત છે. તે પુષ્યશાળી વ્યક્તિ પ્રત્યે હર્ષની ભાવના કરવી જોઈએ. જેનાથી આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યારે પુષ્યજનોને જોઈને ચિત્તમાં આના માતા-પિતા નસીબદાર છે જેને આવો પુષ્યાત્મા પુત્ર ઉત્પત્ત 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 દેખની 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 દેખ કે ધૂણા કરીને પોતાને શું કરવા દુષ્પિત કરું. આ પ્રકારે એના પર ઉપેક્ષાની ભાવના કરવાથી દેખ 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 દ્યા 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 પુષ્યશાળી પ્રત્યે ખુશી અને પાપી પ્રત્યે ધૂણા કે દેખ 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.

પ્રચ્છર્દનવિધારણાભ્યાં વા પ્રાણસ્ય ॥ ૩૪ ॥

શાંદાર્થ પ્રચ્છર્દન - શાસને બહાર ફેંકવા (રેચક)

વિધારણાભ્યાં - શાસને રોકવાની ગ્રહિયા

वा प्राणस्य पङ्ग चित्त स्थिर थाय छे.

सूत्रार्थ- अथवा रेचक कर्या पछी प्राणवायु बहार रोकवाना अन्यासरुप प्राणायामथी (चित्तनी स्थिरता थाय छे.)

समજूती

चित्त अने श्वासने गाढ संबंध छे तेथी श्वासना संयम द्वारा चित्तना विक्षेपो शांत करी शकाय. प्राणायाम ना त्राण प्रकार रेचक-श्वासनी नासिकाओ द्वारा बहार काढेपो, पूरक-नासिका द्वारा बहार फेंकवानुं जग्गावे छे. अही फक्त बाह्यकुंभक बतावे छे अने तेना माटे विधारण शब्द प्रयोग कर्यो छे. घणा टीकाकारोमे कुंभक-वाचक विधारण पदथी पूरकनुं पश ग्रहण करीने रेचक-पूरक-कुंभक प्राणायामना अर्थ माटे कर्यो छे, जेनुं विस्तारपूर्वक वर्णन साधनपाइना ५०मां सूत्रमां कर्यु छे. तेना द्वारा उपरोक्त बतावेल त्राण प्राणायामोमां बाह्यकुंभक पछी पूरक करीने अन्यान्तरकुंभक करवुं. प्राणायाम चित्तनी एकाग्र स्थिति उत्पन्न करे छे.

विषयवती वा प्रवृत्तिरूपन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ॥ ३५ ॥

शब्दार्थ

विषयवती - २८, ३५ वर्गेरे विषयोवाणी

वा - अथवा

प्रवृत्तिः उत्पन्न थयेली वृत्ति

मनसः स्थितिनिबन्धनी - मननी स्थिरता बनावी राखे छे.

सूत्रार्थ-अथवा ईन्द्रियोनी विषयोने सीधा ज प्रत्यक्ष करती प्रवृत्ति चित्तनी स्थिरता उत्पन्न करे छे.

समजूती

आ सूत्र गंध वर्गेरे विषयोवाणी प्रवृत्तिने चित्त स्थिर करवाना साधन तरीके बतायुं छे. गंध, २८, ३५, स्पर्श शब्द वर्गेरे सूक्ष्म विषयोनो साक्षात्कार थवाथी चित्तनी एकाग्रता थाय छे अने आ गंध वर्गेरे विषयोनो साक्षात्कार थवाथी साधकना संशयनुं निराकरण थई जाय छे. योगाभ्यास करवाथी ए ज्ञान थाय छे के जे सूक्ष्म विषय योगाभ्यास वगर नथी जाणी शकता तेने योगाभ्यास द्वारा ज जाणी शकाय छे. आ रीते ईश्वर जेवा अतिसूक्ष्म पदार्थने जाणी शकाय छे ऐवो विश्वास उत्पन्न थाय छे. आ धारणानुं स्वाभाविक परिणाम छे. योगीओ कहे छे के नाकनी अणी पर जो मन एकाग्र थाय तो थोडा दिवस पछी अद्भूत सुगंधनो अनुभव थवा लागे छे. जो ज्ञाननी अणी उपर एकाग्र थाय तो अद्भूत स्वादनो अनुभव थवा लागे छे. आवा अनुभवोथी चित्त तेमां एकाग्र थाय छे. श्रद्धा प्रगटे छे. साधनामां नवो उत्साह आवे छे. परिणामे चित्तना विक्षेपो नबणा पडे छे.

विशोका वा ज्योतिष्ठती ॥ ३६ ॥

शब्दार्थ

विशोका - शोकथी रहित.

વा જ્યોતિષ્ઠતી- પ્રકાશથી યુક્ત પ્રવૃત્તિ પણ ચિત્તને શાંત બનાવે છે.

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

સમજૂતી

વિશોકાનો અર્થ શોકરહિત એવો થાય છે. યોગાત્માસ કરવાથી તમોગુણ, રજોગુણ નો પ્રભાવ સૂક્ષ્મ થઈ જાય છે. સત્ત્વગુણની પ્રધાનતા થાય છે. સત્ત્વગુણની પ્રધાનતાના કારણથી આ વૃત્તિ દુઃખ રહિત થાય છે. જ્યોતિષ્ઠતીનો અર્થ છે. પ્રકાશવાળી સત્ત્વગુણ પ્રકાશશીલ છે. તેથી આ પણ પ્રકાશ સ્વભાવવાળી છે. આ પ્રકાશ સૂર્ય જેવો તીવ્ર નથી. જેમ નેત્ર પદાર્થનું પરીજ્ઞાન કરવા માટે સમર્થ છે તેમ જ્યોતિષ્ઠતી પ્રવૃત્તિ પણ પદાર્થોના સ્વરૂપને જણાવવામાં સમર્થ છે. શોકરહિત એવી જ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી સમાપ્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈકવાર સાધકને જ્યોતિ દર્શન થાય છે જે પ્રગતિની નિશાની છે. સાધનામાં એકાગ્રતા, શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહ પ્રગટે છે અને વિક્ષેપોનું જોર ધટે છે.

વીતરાગવિષયં વા ચિત્તમ् ॥ ૩૭ ॥

શાસ્ત્રાર્થ

વીતરાગવિષયમ् - રાગ રહિત (યોગીઓના ચિત્તનું આલંબન કરવાવાળા)

વા ચિત્તમ- ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

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

સમજૂતી

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 યોગાત્માસીઓએ રાગ રહિત યોગીઓના સત્ત્વસંગમાં રહીને તેના આચરણને અનુસરીને તેમના જેવો બનાવોનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આનાથી ચિત્ત એકાગ્રતા કરવામાં સફળતા મળે છે.

સ્વખનિદ્રાજ્ઞાનાલંબનં વા ॥ ૩૮ ॥

શાસ્ત્રાર્થ

સ્વખન નિદ્રા જ્ઞાન આલંબનમ्- સપનાનું આલંબન તથા નિદ્રામાં જ્ઞાનનું આલંબન થવાથી પણ ચિત્ત શાંત થાય છે.

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

સમજૂતી

સ્વખનજ્ઞાનના અવલંબનવાળું કે નિદ્રાજ્ઞાનના અવલંબનવાળું યોગીનું ચિત્ત તદાકાર બનીને સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરે છે. જે સાધક ગુરુઓથી યોગવિદ્યા ભાગે છે અને સાંભળે છે તેના મનમાં એવા સંસ્કાર ઉત્પત્ત થાય છે. આ યોગવિદ્યાના સંસ્કારોથી સ્વખન પણ એવા આવે છે. સ્વખનઅવસ્થામાં આ સંસ્કારો આવવાથી ઘણો આનંદ થાય છે. જ્યારે આ સ્વખનઅવસ્થા સમાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે સ્વખનના સમયમાં જે આનંદનો અનુભવ થયો

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

આજ પ્રકારે જ્યારે વ્યક્તિ સાત્ત્વિક નિત્રા આવે છે ત્યારે સુખની અનુભૂતિ થાય છે. ગાઢનિત્રામાં સુખની અનુભૂતિથી સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ સંસ્કારોથી સ્મૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ આ અનુભૂતિને યાદ કરે છે ત્યારે ફરીથી તેને પ્રામ કરવા માંગે છે. આવું કરવાથી ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે. જ્યાં સુખ અને સુખના સાધનોની પ્રાપ્તિ, દુઃખ અને દુઃખના સાધનોની નિવૃત્તિ થાય છે ત્યાં ચિત્ત તરત જ એકાગ્ર થાય છે.

યથાભિમતધ્યાનાદ્રા ॥ ૩૯ ॥

શબ્દાર્થ - યથા અભિમતધ્યાનાત् વા - કોઈપણ માન્ય સિદ્ધાંત અનુસાર ધ્યાન કરવાથી ચિત્ત પ્રસાદન થાય છે.

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

સમજૂતિ

જે વિષયમાં સ્વાભાવિકર્યી 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 ગુણપર્મ્ય તેમાં પરેશે 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 વિધનો તથા તેની સાથે બીજ ચાર પ્રકારના ઉપવિધ્નો 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 વિધનોએ સામાન્ય માણસની રોજંદી જિંદગીમાં ઉદ્ભબતા વિધનો છે જે સરળતાથી સમજ શકાય છે. ચિત્તને વિકિત કરનાર આ અંતરાયોનો નિવારણની પદ્ધતિ પણ અલગ અલગ પ્રકારની બતાવી છે. જેનાથી દરેક વ્યક્તિ તેમની અનુકૂળતા અથવા પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરી ચિત્તને પ્રસન્ન રાખી, શાંત અને નિર્ભળ બનાવી શકે. શાંત નિર્ભળ ચિત્ત હોય તો જ સાધક સાધનામાં આગળ પ્રગતિ કરી શકે છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

અંતરાય	કાર્યમાં વિધન કરનાર
ભાંતિ	ભ્રમ, આભાસ
ગુરુતા	વિદ્વત્તા, ભારેપણું
આસક્તિ	ખેચાણ
ઉપવિધ્નો	વિધનમાં આવેલ નાના વિધન

ઉપેક્ષા

અનાદર

ચિત્ત પ્રસાધન

ચિત્તને પ્રસંગ 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-સહભૂવ) નું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-3 એકત્તવનો અભ્યાસ એટલે શું ?

પ્રશ્ન-4 ચિત્તની પ્રસંગતા માટે મહર્ષિ પતંજલિએ કયા કયા ઉપાયો જણાવ્યા છે ?

પ્રશ્ન-5 યથાભિમતધ્યાનાક્રા ॥ આ સૂત્રને સમજાવો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

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

:: 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

સર્ગકમમાં ચેતના સ્વરૂપ સ્થિતિમાંથી ઉત્તરતા-ઉત્તરતા પંચભૂતો અને ઈન્ડ્રિયો સુધી પહોંચે છે. સમાધિમાંથી તેનાથી તદ્દન વિપરીત અપસર્ગની ઘટના બને છે. સમાધિમાં ચેતનાનું કેન્દ્ર નીચેના સુત્રોની ચેતનામાંથી મુક્ત થતા થતાં ઉચ્ચ સત્રોની ચેતનામાં ગતિ પામે છે. ઉધ્વ 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. બાધ્ય 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 (સંપ્રક્ષતા) સબીજ સમાધિ તરફ ગતિ કરે છે અને સંસ્કારો શેષ ના રહેતા સંપ્રક્ષાત સમાધિ ને અસંપ્રક્ષાત 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 સમાપ્તિ (ધ્યાનથી સમાધિ તરફ)

પરમાણુપરમહત્ત્વાન્તોઽસ્ય વશીકારः॥ ૪૦ ॥

શબ્દાથ

પરમાણુપરમહત્ત્વાન્તः - પરમાણું અને પરમ મહત પર્યત

અસ્ય- એનો (પૂર્વ સૂત્રોમાં જણાવેલ સ્થિર થયેલ ચિત્તની)

વશીકારः- વશીકાર થઈ જાય છે.

સૂત્રાથ

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

સમજૂતિ

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. 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 અડયણ 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 સમાપ્તિઓનું સ્વરૂપ કર્યું છે તે વિષય સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

ક્ષીણવૃત્તેરભિજાતસ્યેવ મણોર્ગહીતૃગ્રહણગ્રહોષુ તત્સ્થતદશ્નતા સમાપત્તિ: ॥

૪૧ ॥

શબ્દાથ

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

અભિજાતસ્ય ઇવ- -નિર્મલ સ્ફટિકમણીની સમાન

મણે: ગ્રહીતગ્રહણગ્રહોષુ - મહિના ગ્રહીતા, ગ્રહણ અને ગ્રાધ્યમાં

તત્સ્થ તવજ્જનતા -એમાં સ્થિર થઈને એ જ રૂપને પ્રાપ્ત કરે છે.

સમાપત્તિ:- સમાપ્તિ કહેવાય છે.

સૂત્રાથ

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

સમજૂતી

પારદર્શક મણિની જેમ, જે ચિત્તની વૃત્તિઓ સ્થિર થયેલી છે તેવા ચિત્તની ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની એકરૂપ અવસ્થાને સમાપત્તિ કહેવાય છે. જેવી રીતે પારદર્શક મણીને અન્ય કોઈ રંગન પદાર્થ પર મુકવામાં આવે તો તે રંગન પદાર્થ સાથે મણિની એકરૂપતા થાય છે. તેવી રીતે ધારણા ધ્યાનના અભ્યાસથી લારિશુદ્ધ 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.

સંપ્રક્ષાતસમાધિ ગ્રહિતા, ગ્રહણ અને ગ્રાહ્ય આ ત્રણ પ્રકારના પદાર્થોમાં થતી હોય છે. જ્યારે યોગાભ્યાસીનું ચિત્ત વિવેક, વૈરાય 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 ઇન્દ્રિયોથી સંબંધ કરે ત્યારે ચિત્ત ઇન્દ્રિયોના 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 સત્તવગુણપ્રદાન અવસ્થા છે. જ્યારે રજોગુણ તમોગુણ પ્રધાન હોય છે અને સત્તવગુણ ગૌણ હોય છે ત્યારે સમાધિ ભંગ થઈ જાય છે. અહિંયા ગ્રહિતાથી જીવાત્મા ગ્રહણથી ઇન્દ્રિયો અને ગ્રાહ્યની સ્થૂળ સુક્ષ્મભૂતોને સમજવું જોઈએ.

હવે આ સમાપત્તિના જુદા જુદા પ્રકારો છે તેને સમજુએ.

7.4 સબીજ સમાધિ

7.4.1 સવિતર્ક સમાધિ

તત્ત્વ શબ્દાર્થજ્ઞાનવિકલ્પૈ: સંકીર્ણ સવિતર્ક સમાપત્તિ:|| ૪૨ ||

શબ્દાર્થ

તત્ત્વ - એ સમાપત્તિઓમાં

શબ્દાર્થજ્ઞાનવિકલ્પૈ: - શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનની વિકલ્પોથી (ભેદોથી)

સંકીર્ણ - મિશ્રિત સમાપત્તિ

સવિતર્ક સમાપત્તિ: - સવિતર્ક સમાપત્તિ કહેવાય છે.

સૂત્રાથ

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

સમજૂતિ

શબ્દ અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતું જ્ઞાન એ ત્રણે જ્યારે મિશ્ર થઈ જાય છે ત્યારે સવિર્તકસમાધિ કહેવાય છે. આ શબ્દ અને અર્થ બંનેને પ્રકાશિત કરવાવાળી સત્ત્વ ગ્રધાન 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. અર્થાત્તુ જ્યારે આ ત્રણેયમાં એકાકાર રહે ત્યારે તે સમાપત્તિ ને સવિર્તક સમાપત્તિ 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 નિભન (સૌથી નીચી) અવસ્થાનું વર્ણન કર્યું છે અને એને સવિર્તક સમાપત્તિ નામ આપવામાં આવ્યું છે. જ્યારે શબ્દ અને જ્ઞાનનો વિકલ્પ (ભેદ) જતો રહે અને ફક્ત ગાય અર્થ જ ચિત્તમાં જણાય છે ત્યારે તે નિર્વિતક સમાપત્તિ કહેવાય છે. હવે પછી નિર્વિતક સમાપત્તિનું વર્ણન કરવામાં આવનાર છે. તે એના કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. તેને આગળના સૂત્રમાં સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

7.4.2 નિર્વિતક સમાધિ

સ્મृતિપરિશુદ્ધૌ સ્વરૂપશૂન્યેવાર્થમાત્રનિર્ભાસા નિર્વિતકા ॥ ૪૩ ॥

શબ્દાથ

સ્મृતિપરિશુદ્ધૌ- સ્મृતિના પરિશુદ્ધ થવાથી

સ્વરૂપશૂન્યા ઇવ- પોતાના ગ્રહણ રૂપથી શૂન્ય બનેલો

અર્થમાત્રનિર્ભાસા - ફક્ત અર્થ માત્રનું જ્ઞાન કરવાવાળી (ચિત્તની વૃત્તિ)

નિર્વિતકા - નિર્વિતક સમાપત્તિ કહેવાય છે.

સૂત્રાથ

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

સમજૂતિ

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

નિર્વિતક્ સમાપત્તિ એ સવિતક્ સમાપત્તિ પદ્ધીની ભૂમિકા છે. અહીં ત્રણે પ્રકારના જ્ઞાનનું ભિન્નતા ચાલી જાય છે. માત્ર ખરું જ્ઞાન પ્રકાશિત થાય છે જેને અર્થમાત્રનિર્ભર્સા કહે છે. સામાન્ય અવસ્થામાં માત્ર શબ્દજન્ય અને ઈન્ડ્રિયજન્યજ્ઞાન જ હોય છે. સવિતક્ સમાપત્તિમાં થોડુંક આગળ વધીને અર્થ જ્ઞાનનો ઉદ્ય થાય છે. પરંતુ હજુ ત્રણેય જ્ઞાન મિશ્રિત અવસ્થામાં છે. તેનું કારણ છે સ્મૃતિ. તેથી સ્મૃતિ આ મિશ્રણમાં કારણભૂત છે. સ્મૃતિનું પરિશોધન થતાં નિભન્ન પ્રકારના બંને જ્ઞાન દૂર થાય છે અને ખરું જ્ઞાન પ્રગટે છે.

સવિતક્માંથી નિર્વિતક્માં જતાં સ્વભાવની ચેતનાનો પણ લોપ થાય છે. સવિતક્ કરતાં નિર્વિતક્ સમાપત્તિમાં વધુ ઊંડાણ છે. આ પ્રકારે સ્થૂળભૂત તથા ભૌતિક પદાર્થ વિષયક ગ્રાહ્ય સમાપત્તિના સવિતક્ - નિર્વિતક્રૂપ બે પ્રકારનું નિરૂપણ કરીને આગળના સૂત્રમાં પદાર્થ વિષયક સમાપત્તિનાં સવિચાર-નિર્વિચાર એમ બે પ્રકારનું નિરૂપણ કર્યું છે.

7.4.3 સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિ

એતયૈવ સવિચારા નિર્વિચારા ચ સૂક્ષ્મવિષય વ્યાખ્યાતા ॥ ૪૪ ॥

શબ્દાર્થ

એતયૈવ - આનાથી જ (સવિતક્ અને નિર્વિતક્ સમાપત્તિના વર્ણનથી જ)

સવિચારા નિર્વિચારા ચ -સવિચાર અને નિર્વિચાર

સૂક્ષ્મવિષય -સૂક્ષ્મ વિષયોવાળી

વ્યાખ્યાતા - વર્ણન સમજ 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 કહું તે પ્રમાણે સમજ લેવાનું છે. માત્ર ફર્ક એટલો જ છે કે પહેલાં જે બે પ્રકારની (સવિતક્, નિર્વિતક્) સમાધિ કહી, તેમાં ધ્યાનનો વિષય સ્થૂળ પદાર્થ છે અને અહીં ધ્યાનનો વિષય સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે. આનાથી જ સૂક્ષ્મવિષયોવાળી સવિચાર અને નિર્વિચાર (સમાપત્તિ) સમજવાઈ છે. પ્રથમ બંને સમાપત્તિના વર્ણનથી સૂક્ષ્મ વિષયોવાળી સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાપત્તિ જાણી શકાય. સવિતક્ અને નિર્વિતક્

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

સવિતર્ક સમાધિના સમાન સવિચાર સમાપત્તિના 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 ફક્ત 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 શુદ્ધ પરમાત્માના સ્વરૂપમાં ચિત્ત અવસ્થિત થાય છે.

સૂક્ષ્મવિષયત્વં ચાલિઙ્ગપર્યવસાનમ् ॥ ૪૫ ॥

શબ્દાર્થ

સૂક્ષ્મવિષયત્વમ् - સૂક્ષ્મ વિષયતા (જડ પદાર્થની સૂક્ષ્મતા)

ચ અલિઙ્ગપર્યવસાનમ् - તથા પ્રકૃતિ પર્યત રહે છે.

સૂત્રાર્થ- જડ પદાર્થની સૂક્ષ્મતા પ્રકૃતિ પર્યત રહે છે.

સમજૂતિ

સ્થૂળ વિષયો એટલે ફક્ત પંચમહાભૂતો અને તેમનામાંથી બનેલું સર્વ સૂક્ષ્મ વિષયોનો આરંભ થાય છે. તન્માત્રાઓ એટલે કે સૂક્ષ્મ પરમાણુઓથી ઈન્ડ્રિયો તથા મન, અહંકાર તથા ચિત્ત, સત્ત્વ, રજસ અને તમસ એ ત્રણો 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

તા એવ સબીજઃ સમાધિઃ ॥ ૪૬ ॥

શબ્દાર્થ

તા એવ - તે જ

સબીજઃ સમાધિ:- સબીજ સમાધિ કહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

એ (ચાર સમાપત્તિઓ) સબીજ સમાધિ જ છે.

સમજૂતિ

આ ચાર સમાપત્તિઓ બાધ્યવસ્તુઓના 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 કર્મભીજેનો અથવા પૂર્વજન્મનાં બીજનો નાશ થતો નથી અને તેથી મુક્તિ આપી શકાતી નથી. નિર્વિચાર સમાપત્તિ આ ચારેયમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ છે પરંતુ તેનું શું ફળ મળે છે તે આગાળના સૂત્રમાં કહેવામાં આવે છે.

7.5 સભીજ સમાધિનું ફળ

અધ્યાત્મપ્રસાદ

નિર્વિચારવૈશારદ્યેઽધ્યાત્મપ્રસાદः ॥૪૭॥

શબ્દાર્થ

નિર્વિચારવૈશારદ્યે -નિર્વિચાર સમાપત્તિમાં કુશળતા ઉત્પત્ત થવાથી

અધ્યાત્મપ્રસાદઃ- અધ્યાત્મપ્રસાદ પ્રામ થાય છે.

સૂત્રાર્થ

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

સમજૂતિ

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

સમાધિનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં યોગીની બુદ્ધિ અવિદ્યા વગેરે મળોથી રહિત થઈ જય 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 પ્રામ કરે છે. તેનાથી તે પદાર્થના યથાર્થ સ્વરૂપને જાણે છે. અધ્યાત્મપ્રસાદથી જ મજા (બુદ્ધિ)નો યોગીને લાભ થાય છે તેનું સાર્થક નામ અગાળના સૂત્રમાં જણાવે છે.

ऋતુંભરા પ્રજ્ઞા

કૃતમ્ભરા તત્ત્વ પ્રજ્ઞા ॥ ૪૮ ॥

શબ્દાર્થ

કૃતં- યથાર્થ

ભરા- ધારણ કરવાવાળી

પ્રજ્ઞા- બુદ્ધિ

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

સમજૂતિ

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

અવસ્થામાં વક્તિને 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.

હુંમેશાં પરિશુદ્ધ નિર્વિચાર અવસ્થા પ્રામ થઈ જવાથી સાધકને બુદ્ધિનું ઉચ્ચતમ શિખર પ્રામ થાય છે. આ અવસ્થાને ખૂબ જ સુંદર નામ આપવામાં આવ્યું છે. જેનું નામ ઝતુંભરાપ્રજ્ઞા છે. આ ઝતુંભરાપ્રજ્ઞા કેવી હોય છે તથા આગમ, અનુમાનજન્ય જ્ઞાનથી ઝતુંભરપ્રજ્ઞા જન્ય પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનની શ્રેષ્ઠતા તે આગળના સૂત્રમાં સમજ્ઞાએ.

શ્રૂતાનુમાનપ્રજ્ઞાભ્યામન્યવિષયા વિશેષાર્થત્વાત् ॥ ૪૯ ॥

શબ્દાર્થ

શ્રૂતાનુમાનપ્રજ્ઞાભ્યામ- શબ્દ પ્રમાણજનીત તથા અનુમાન પ્રમાણજનીત જ્ઞાનથી

અન્યવિષયા-અન્ય પ્રકારની હોય છે. (ઝતુંભરા પ્રજ્ઞા)

વિશેષાર્થત્વાત्- વિશેષ અર્થનો બોધ કરવાવાળી

સૂત્રાર્થ

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

સમજૂતિ

શ્રવણ દ્વારા તથા અનુમાન દ્વારા જે જ્ઞાન પ્રામ થાય છે તે જ્ઞાન સાધારણ વિષયોને લગતું હોય છે. પરંતુ ઉપર જ્ઞાવેલ સમાધિમાં તો જે વિષય શ્રવણ અને અનુમાનથી પર છે, તેનો બાધ થઈ જાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે, આપણે આપણું લૌકિક વિષયોનું જ્ઞાન પ્રત્યક્ષ અનુભવ તેમ જ તેના પરથી તારવેલાં અનુમાન અને ગુરુએ આપેલાં વચનો પરથી મેળવવાનું છે અને છતાં તેઓ કહે છે કે શાસ્ત્રો આપણાને સાક્ષાત્કારે પહોંચાડી શકે નહિ. ઘણા બધા શાસ્ત્રોનું વાંચન કર્યા બાદ પણ કશો સાક્ષાત્કાર થાય નહિ. સાક્ષાત્કારનું સધણું ક્ષેત્ર ઈન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાનથી પર રહેલું છે. યોગશાસ્ત્ર મુજબ મનુષ્યે પોતાના ઈન્દ્રિયજન્ય 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 ઝતુંભરા પ્રજ્ઞાને પ્રસંખ્યાન અર્થાત્ વિવેકખ્યાતિના તુલ્ય સમજવી જોઈએ. આ પ્રજ્ઞાનં ફળ આગળના સૂત્રમાં બતાવ્યું છે.

તત્: સંસ્કારોઽન્યસંસ્કારપ્રતિબન્ધી ॥ ૫૦ ॥

શબ્દાર્થ

તત્ જ: સંસ્કાર- તે ઝતુંભરા પ્રજ્ઞાથી ઉત્પત્ત થયેલ સંસ્કાર

સંસ્કાર: અન્યસંસ્કારપ્રતિબન્ધી- અન્ય સંસ્કારોને રોકી લે છે.

સૂત્રાથ

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

સમજૂતિ

આ સમાધિ વડે ઉત્પત્ત 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 પ્રામિમાં વિઘનરૂપ છે. માત્ર એકાગ્રતાથી જ જ્ઞાનાતીત ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરી શકાય છે. આપણને અનુભવ થયો હશે કે જ્યારે તમે ચિત્તને એકાગ્ર કરવા બેસો છો ત્યારે નાના પ્રકારના વિચારો તમારા મનમાં તરવરી આવે છે. જ્યારે તમે ઈશ્વરનું ચિત્તન કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે કોણ જાણ કેમ તમારા તમામ સંસ્કારો એકદમ જાગ્રત થઈ જાય છે. બીજે પ્રસંગે તમને આટલું બધું ગ્રાબલ્ય જોવામાં નથી આવતું પણ તમે તેમને મનમાંથી કાઢી નાખવા ઈચ્છો એટલે તે ઊલટા વધારે જોરથી આવવાના અને તમારા મનને ચારે દિશાએથી ધેરી વળવાના. આમ થવાનું કારણ શું? કારણ એજ કે તમે તેમને દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે તેઓ તેમના સધળા બળથી તમારી સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે. જૂના ઘર કરી બેઠેલા સંસ્કારોને દબાવી દેવાની જરૂર છે. જ્યાં સુધી તેમનું પૂરેપરં 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 પ્રતિબંધ 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. સનીજ સમાધિની સૌથી ઉંચી અવસ્થાનું વર્ણન કરીને હવે નિબીજ સમાધિના સ્વરૂપ અંગે પતંજલિ આગળ જણાવે છે.

7.6 નિર્બિજ સમાધિ

તસ્યાપિ નિરોધે સર્વનિરોધાન્નિર્બિજ: સમાધી: ॥ ૫૯ ॥

શબ્દાથ્ર

તસ્ય અપિ- તે ઋતુંભરા પ્રજ્ઞા જનિત સંસ્કારનો પણ

નિરોધે -નિરોધ થતાં

સર્વનિરોધાત- બધી ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધ થવાથી

નીર્બિજ: સમાધી: -નિર્બિજ સમાધિ પ્રામ થાય છે.

સૂત્રાથ્ર

એનો (સમાધિપ્રજ્ઞા જન્ય સંસ્કારોનો) પણ નિરોધ થતાં, સર્વ નિરોધ થવાથી નિર્બિજ સમાધિ થાય છે. ઉપર જણાવેલ બીજા બધાં સંસ્કારોને દ્બાવી દેનારા સંસ્કારોના પણ નિરોધ કરવાથી સંસ્કાર માત્રનો નિરોધ થઈ જશે અને તેમ થતાં જ નિર્બિજ સમાધિ પ્રામ થશે.

સમજૂતિ

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

7.7 સારાંશ

મહર્ષિ પતંજલિએ સમાધિના નિભન્કક્ષાથી લઈને ઉચ્ચકક્ષા સુધીના સમાધિનું ખુબ જ સુંદર અને સૂત્રાત્મક વર્ણન કર્યું છે. જેમાં સાધકના યોગના અભ્યાસના આરંભથી લઈ નિર્બિજ સમાધિ સુધીની અવસ્થામાં કઈ રીતે પહોંચવું તેનું કભિક 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 કભિક 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.

❖ પારિભ્રાષ્ટક શબ્દો

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

7.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સમાપ્તિનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-2 સવિતરક સમાધિનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-3 નિર્વિતરક સમાધિનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-4 નિર્બિજ સમાધિ એટલે શું ?

પ્રશ્ન-5 ઋતુંભરાપ્રક્ષા સમજાવો.

પ્રશ્ન-6 સબીજ સમાધિના ફળનું વર્ણન કરો.

ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. સમાપ્તિનો પર્યાય શબ્દ છે.
2. સમાપ્તિના પ્રકાર છે.
3. સવિતર્ક સમાધિનું પદાર્�ોનું ધ્યાન કરે છે.
4. નિર્વિતર્ક સમાધિનું પદાર્થોનું ધ્યાન ધરે છે.
5. અધ્યાત્મપ્રસાદથી પ્રજ્ઞાનો લાભ થાય છે.

વિમાગ- ૨ : સાધનપાઠ



કિયાયોગનું સ્વરૂપ અને એનું ફળ

::રૂપરેખા::

1.1 હેતુ

1.2 પ્રસ્તાવના

1.3 કિયાયોગની વ્યાખ્યા

1.3.1 તપની સંકલ્પના

1.3.2 સ્વાધ્યાયની સંકલ્પના

1.3.3 ઈશ્વરપ્રાણિધાનની સંકલ્પના

1.4 તપનું ફળ

1.5 સ્વાધ્યાયનું ફળ

1.6 ઈશ્વરપ્રાણિધાનનું ફળ

1.7 કિયાયોગની ફળશુદ્ધિ

1.8 સારાંશ

1.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1.1 હેતુ:

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ....

- કિયાયોગ ની વ્યાખ્યા સમજ શકશો.
- તપ વિષે જાણી શકશો.
- સ્વાધ્યાય વિષે જાણી શકશો.
- ઈશ્વરપ્રાણિધાન વિષે જાણી શકશો.
- કિયાયોગના ફળ વિષે જાણી શકશો.

1.2 પ્રસ્તાવના:

મહર્ષિ પતંજલિઓ 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 સંપ્રેષ્ણાત તથા અસંપ્રેષ્ણાત 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 શાખમાં વિકિમ ચિત્તવાળા કહ્યા છે. આવાં વ્યક્તિઓ માટે વૃત્તિનિરોધ હેતુ અભ્યાસ અને વૈરાગ્યના માર્ગ પર ચાલી શકવું અસંભવ હોય છે. સૌ પ્રથમ કિયાપ્રધાન રીત થી ધીમે-ધીમે આવા વ્યક્તિઓના મનથી રાગદ્વેષની અધિકતાને મંદ કરાય તથા વિષયો પ્રત્યે આકર્ષણને ઓદ્ધું કરવામાં આવે જેનાથી તેમનું ચિત્ત ધીમે-ધીમે સમાહિત થઈ શકે. વિકિમાવસ્થા 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, “કિયાયોગ” બતાવે છે. હવે આપણે એ સમજવાની કોશિશ કરીશું કે કિયાયોગ શું છે?

1.3 કિયાયોગની વ્યાખ્યા

તપः સ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગः॥ ૧॥

શબ્દાર્થः

તપः સ્વાધ્યાય ઈશ્વર પ્રણિધાનાનિ - તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન

ક્રિયાયોગः - કિયા (કમ) યોગ છે

સૂત્રાર્થः

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન કિયા (કમ) યોગ છે.

1.3.1 તપની સંકલ્પના

સમજૂતીઃ

તપ શબ્દ તપસ્ ધાતુથી બનેલો છે, જેનો અર્થ ‘તપવું’ છે. જેમ સોનાને તપાવવાથી તેમાં દુપાયેલી 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 તપશ્રયા દ્વારા શુદ્ધ થાય છે. આપણા વર્ષાશ્રમ, 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 ભૂષ્યા રહે છે. શરીરને અજિમાં 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.
- ❖ વાળીને સંયમમાં રાખવી તે વાચિક તપ છે. ફક્ત સત્ય, પ્રિય અને આવશ્યકતા અનુસાર બોલવું તે વાચિક તપ છે. વાળીને સંયમમાં રાખીને પ્રયત્ન કરીને અઠવાડિયામાં એક દિવસ મૌનપ્રત રાખવું જરૂરી છે.
- ❖ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના ૧૭મા અધ્યાય મુજબ, તપ સાત્ત્વિક, 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) સાત્ત્વિક કહેવામાં આવે છે.
- ❖ આતિથ્ય, સંન્માન અને ઉપાસના માટે અથવા ફક્ત દંભમાં કરવામાં આવતી તપશ્વર્યને ક્ષણિક ફળદાયી તપ રાજસ કહેવામાં આવે છે.
- ❖ જે તપ મૂઢ્ટાપૂર્વક હઠથી મન-વાળી 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 દ્વારા સહન કરવાની શક્તિ તપશ્વર્યમાંથી આવે છે. એટલે કે, તેને તાપ કહેવામાં આવે છે. મુશ્કેલીઓને સહન કરવાથી સહનશક્તિ વધે છે અને તેમની સહનશક્તિ સરળ બને છે. ઉદાહરણ: 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 કિયાઓને યોગ કર્યો છે. તેનાથી એ પ્રશ્ન ઉદ્ઘવે છે કે આ ત્રણ કિયા જ યોગ છે તો વૃત્તિઓના 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 કિયાયોગને 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, પ્રજ્ઞાવાદી પવિત્ર મંત્રોના અર્થ સાથે જ્ઞાપ કરવો એ સ્વાધ્યાય છે. આત્મ ઉત્ત્રતિમાં સહાયક સાહિત્યનો અભ્યાસ કરવો, દરરોજ પોતાનું નિરીક્ષણ કરવું અને પવિત્ર 'ॐ' નો જ્ઞાપ કરવો વગેરેને 'સ્વાધ્યાય' કહે છે. સ્વાધ્યાય એટલે સ્વનો અભ્યાસ કરવો. તેને આત્મચિંતન કરવું પડશે કે "મને આ માનવ જીવન મળ્યું છે, મને આ કેમ મળ્યું છે અને આ જીવનમાં મારે શું શું કરવાનું છે, મારું અંતિમ લક્ષ્ય શું છે?" આ જ્ઞાન કોઈપણ ગુરુ પાસે લઈ શકે છે. આ રીતે, સાધકને આત્મચિંતક બનવું પડશે.

1.3.3 ઈશ્વરપ્રણિધાનની સંકલ્પના

ઈશ્વરની અનન્ય ભક્તિ, મન, વાર્ષી અને શરીરથી કરવાવાળી બધીજ કિયાઓને ઈશ્વરને સમર્પિત કરી દેવી, તેના કોઈ લૌકિક ફળની ઈશ્વરાન રાખવી, શરીર, ઈન્દ્રિયો, ધન, સંપત્તિ વગેરે સમસ્ત પદાર્થોને ઈશ્વરના માની તેને સમર્પિત કરી દેવા. તેની આજ્ઞા અનુસાર તે બધાં પદાર્થોનો પ્રયોગ કરવો. ઈશ્વરને પોતાના પિતા-માતાના ગુરુ સમજવા આવું કરવાથી ઈશ્વર તરફથી વિરોધ સહાયતા મળે છે. જેનાથી કોઈ વિઘ્ન વગર સમાપ્તિની 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 કિયાઓને યોગ કહેવામાં આવે છે. આ ત્રણેય (તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાન) યોગનું સાધન છે. તેની ધાર્મિક વિધિના યોગથી યોગની સિદ્ધિ થાય છે. તેથી, આ સાધનોને યોગ કહેવામાં આવે છે. સ હિ ક્રિયાયોગ

હવે આપણે સમજુંશું કે તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનથી 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

કાયેન્દ્રિયસિદ્ધિરશુદ્ધિક્ષયાત્તપસः॥૪૩॥

શબ્દાર્થ

કાયા ઇન્દ્રિય સિદ્ધિ: – શરીર અને ઈન્દ્રિયો સંબંધિત આંતરિક શક્તિની પ્રાપ્તિ

અશુદ્ધિક્ષયાત્ત – અશુદ્ધિનો ક્ષય થવાથી

તપસઃ:- તપ દ્વારા

સૂત્રાર્થ

તપના પ્રભાવથી જ્યારે અશુદ્ધિનો નાશ થાય છે ત્યારે શરીર અને જ્ઞાનેન્દ્રિયોની સિદ્ધિ થઈ જાય છે. શરીર અને જ્ઞાનેન્દ્રિય-કર્મન્દ્રિય સહિત મન કાબુમાં આવે છે.

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

સમજુતિ

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

જ્યારે યોગાભ્યાસી શરીર, વાર્ષી અને મનથી યોગ્ય રૂપમાં તપનું અનુષ્ઠાન કરે છે ત્યારે શરીર સ્વસ્થ અને બળવાન બની જાય છે. ઈન્દ્રિયોમાં દૂર થી સાંભળવાનું, જોવાની ક્ષમતા

ઉત્પન્ન થઈ 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 અધમર્યારણથી દૂર થઈને ધર્માચારણને અનુસરે છે. મનને રાગ, દ્રેષ વગેરે વિષયોથી હટાવીને યોગાભ્યાસમાં લગાવવાથી માન-અપમાન વગેરે સહન કરવું એ માનસિક તપ છે. આ તપના કારણે યોગી માનસિક ક્ષોભથી દૂર થઈ 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 વાત, પિત, 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 થઈ 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 અજ્ઞિ પર ગરમ કરવામાં આવે છે અને પછી ટીપવામાં આવતાં તેનો મળ દૂર થાય છે અને પછી તેનો ઉપયોગ ઈચ્છા 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 સૂષ્ટિમાં 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

સ્વાધ્યાયદિષ્ટદેવતાસમ્પ્રયોગः॥૪૪॥

શબ્દાર્થ:

સ્વાધ્યાય આદિ – સ્વાધ્યાય વગેરે(થી)

દિષ્ટદેવતા સમ્પ્રયોગ: – 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 મોકશાખોનું અધ્યયન કરવું અને પ્રણાવ આદિનો અર્થ સહિત જપ કરવો. સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટદેવતાની પ્રામિ થાય છે. શાખોના અધ્યયન અને તેના અનુસાર આચરણથી વ્યક્તિની યોગ્યતા એટલી બધી જાય છે કે તે વિશુદ્ધ યોગીઓને જાણવામાં સમર્થ બની જાય છે. તું 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 પ્રામિ કરી શકતા નથી. તેમના જીવનના આત્મ-અધ્યયન, ગ્રંથ, જપ અને અધ્યયનના પ્રભાવવાળા યોગીઓ જે ઈષ્ટ દેવતાના દર્શન કરવા માંગે છે, તેના દર્શન થઈ જાય છે.

જીવાત્માના પ્રમુખ ઈષ્ટ દેવતા ભગવાન છે. ઈશ્વરની પ્રામિથી બધી ઈચ્છાઓ પૂર્ણ થાય છે. વેદો અને વેદાનુષ્ઠાલ મુક્તિના સ્વરૂપનું વર્ણન કરનારા શાખોનું વાંચન કરવાથી ભગવાનના સ્વરૂપની આંતરદસ્તિ થાય છે અને ભગવાનને પ્રામિના સાધન અને તેનીપ્રામિથી થતા ફાયદાઓ વિશે પણ જ્ઞાન થાય છે. આ જ જ્ઞાન આત્મ-અધ્યયન કર્યા વિના થતું નથી. શાખોના અધ્યયન દ્વારા, ભગવાનનો સ્વભાવ અને સંબંધ જાણી શકાય છે. તે પછી ચિંતન, મનન અને નિદિષ્ટાસન કરવામાં આવે છે. ધ્યાન અને ધ્યાન કર્યા પછી, સાધકને ઈષ્ટદેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. તેની સાથે તેના તમામ હુઃખો નાખૂદ થાય છે અને આનંદની પ્રામિ થાય છે.

1.6 ઈશ્વરપ્રણિધાન નું ફળ :

સમાધિસિદ્ધિરીશ્વરપ્રણિધાનાત्॥૪૫॥

શબ્દાર્થ –

સમાધિસિદ્ધિ: – સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.

ઈશ્વરપ્રણિધાનાત् – ઈશ્વરપ્રણિધાન દ્વારા

સૂત્રાર્થ:

સમાધિની સિદ્ધિ ઈશ્વરપ્રણિધાન દ્વારા પ્રામ થાય છે.

સમજૂતી:

આ સૂત્રમાં ઈશ્વરપ્રણિધાનનું ફળ કહેવામાં આવ્યું છે.

ઈશ્વરની શરણાગતિથી યોગ સાધનામાં આવવાવાળા વિઘ્નોનો નાશ થઈને શીંગ સમાધિ પ્રામ 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 શકતું 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 કહું, પણ ત્રણેયને જોડીને કરેલી કિયાનું પરિણામ સાધનના બીજા સૂત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે.

1.7 કિયાયોગની ફળશ્રુતિ :

સમાધિભાવનાર્થ: કલેશતનૂકરણાર્થશ્વ॥ ૨॥

શબ્દાર્થ:

સમાધિભાવનાર્થ: -સમાધિની સિદ્ધિ કરવા માટે

કલેશતનૂકરણાર્થ: ચ - તથા કલેશોને સૂક્ષ્મ કરવા માટે

સૂત્રાર્થ:

કિયાયોગનો અત્યાસ સમાધિની અવસ્થાને પ્રામ કરવા માટે તથા કલેશોને સૂક્ષ્મકરવા માટે કરવામાં આવે.

સમજૂતી:

આ સૂત્રમાં કિયાયોગના ફળનું વર્ણન છે. તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનના અનુષ્ઠાનથી અવિદ્યાદિ પાંચ કલેશ 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.

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

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

આ પ્રકારથી મોક્ષશાસ્ત્ર નું અધ્યયન અને પ્રણવાદિ પવિત્ર મંત્રોનો અર્થ સહિત જપ કરવાથી સમાધિ ની સિદ્ધ થાય છે. મોક્ષશાસ્ત્રોને ભજવાથી સમાધિના વિષયમાં સાધક ને વિશિષ્ટ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેથી તેના સ્વાધ્યાય સમાધિનું સાધન માનવામાં આવેછે.

આ સૂત્રમાં કિયાયોગ એટલે કે ફળનુંવર્ણન છે. કિયાયોગથી બે ફળ મળે છે.

1) સમાધિની ઉત્પત્તિ

2) અવિદ્યાદિ કલેશોને તનું (સૂક્ષ્મ) કરે છે.

કિયાયોગનો અભ્યાસ કરવાથી ચિત્તમાં ઉદ્ભવતા વિચારો મંદ પડવા લાગે છે. વિચારરૂપી તરંગોથી રહિત અવસ્થા ઉત્પત્ત 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. ઈન્દ્રિયોમાં દોષ આવવાથી અશુભ સંસ્કારોથી, અધર્મનાં આચરણથી, તમોગુણથી અને કુસંગથી અવિદ્યા ઉત્પત્ત થાય છે. કિયાયોગથી આ અવિદ્યા ઉત્પત્ત કરવાવાળા દોષ ક્ષીણ થઈ જાય છે. કલેશો સૂક્ષ્મ થઈ જાય છે.

કિયાયોગનો બીજો હેતુ સમાધિ સિદ્ધ છે. યમ નિયમો વગેરેઅણાંગ યોગ છે. અણાંગ યોગના આચરણથી અવિદ્યાનો વિનાશ અને સદ્ગ્રાહીનો વિકાસ થાય છે, જે વિવેક ઘ્યાતિ પર્યત હોય છે. આ આધાર પર તપ સમાધિનું સાધન માનવામાં આવે છે.

તે જ રીતે, મોક્ષ શાસ્ત્રનો અધ્યયન અને પ્રણવાદિ મંત્રોનો અર્થ સહિત જપ કરવાથીસમાધિની સિદ્ધ 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 :

કિયાયોગ દ્વારા દુઃખો (કલેશ)ને કીણ કરવા જોઈએ. કલેશ ઓછા થવાથી અભ્યાસ – વૈરાગ્યને સરળતાથી સંપાદિત કરી શકાય છે. અભ્યાસ – વૈરાગ્યથી ધીરે ધીરે સંપ્રેષ્ણાત સમાધિની સૌથી ઉંચી અવસ્થા, વિવેકભ્યાતિરૂપ અજિનથી સૂક્ષ્મ કરેલા કલેશોના સંસ્કારરૂપબીજ બળી જાય છે. અને ચિત્તના ભોગ અધિકાર સમામ થઈ જાય છે. કલેશરૂપી બીજ બળી જાય છે ત્યારે પરવૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે. પરવૈરાગ્યના સંસ્કારોની વૃદ્ધિથી ચિત્તની વિવેકભ્યાતિનો અધિકાર પણ પૂરો થઈ જાય છે અને અસંપ્રેષ્ણાત સમાધિનો લાભ પ્રામ થાય છે.

આ રીતે, મહર્ષિ પતંજલિએ કૈવલ્ય પ્રામ કરવા માટે મધ્યમ માર્ગ સાધકને માટે 'કિયાયોગ' ગણાવ્યો છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

આત્મ સંયમ	પોતાનો આંતરિક સંયમ
મૂઢ્યતાપૂર્વક	અજ્ઞાનતાયુક્ત -મુખ્યમી પૂર્વક
ઈશ્વર પ્રણીધાન	ઈશ્વર પ્રત્યે સંપૂર્ણ સમર્પણ
ધર્માચારણ	ધર્મઅનુસાર આચરણ

1.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન : 1 કિયાયોગની વ્યાખ્યા સમજાવો.

પ્રશ્ન : 2 તપણું વિસ્તારથી વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન : 3 સ્વાધ્યાયનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન : 4 ઈશ્વરપ્રણિધાનનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન : 5 કિયાયોગનું ફળ સમજાવો.

ખાલી જગ્યા પૂરો

- .૧ કિયાયોગ એટલે _____, _____ અને _____
- .૨ તપ્ય _____ પ્રકારના હોય છે.
- .૩ ભગવદ્ગીતાના _____ અધ્યાયમાં ત્રણ પ્રકારના તપ્ય નું વર્ણ છે.
- .૪ સ્વાધ્યાય એટલે _____ નો અભ્યાસ કરવો.
- .૫ સમાધિની સિદ્ધિ _____ નું ફળ છે.

ઃરૂપરેખાઃ

2.1 હેતુ

2.2 પ્રસ્તાવના

2.3 પાંચ કલેશ

2.4 કલેશોની અવસ્થા

2.5 કલેશોનું વર્ણન

2.5.1 અવિદ્યા

2.5.2 અસ્મિતા

2.5.3 રાગ

2.5.4 દેષ

2.5.5 અભિનિવેશ

2.6 સારાંશ

2.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

2.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- પાંચ કલેશ વિષે સમજ શકશો.
- અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દેષ અને અભિનિવેશ વગેરે કલેશને જાડી શકશો.
- કલેશોની વિવિધ અવસ્થા વિષે જાડી શકશો.
- પ્રસુત, તનુ, વિશ્વિત અને ઉદાર આ ચાર અવસ્થાઓને સમજ શકશો.

2.2 પ્રસ્તાવના :

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

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

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

2.3 પાંચ કલેશ

અવિદ્યાસ્મિતારાગદ્વેષાભિનિવેશા: પञ્ચ કલેશાઃ॥ ૩॥

શાસ્ત્રાર્થ

અવિદ્યા અસ્મિતા રાગ દ્વેષ અભિનિવેશા: - અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ દ્વેષ અને અભિનિવેશ.

પञ્ચ કલેશાઃ:- પાંચ કલેશો છે

સૂત્રાર્થ :

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

સમજૂતી:

કલેશોની પ્રવૃત્તિ થવાથી વ્યક્તિ ધર્માચારણ અને ઈશ્વરોપાસનાને છોડી દે છે અથવા અધર્માચારણ 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 “બન્ધો વિપર્યાત” અર્થાત અવિદ્યાથી બંધનની પ્રાપ્તિ થાય છે. અવિદ્યા અને અધર્મનો પરસ્પર સંબંધ છે. અવિદ્યા અધર્મને ઉત્પત્ત કરે છે, અધર્મ અવિદ્યાને ઉત્પત્ત 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 કલેશોમાં અવિદ્યા એ દરેક કલેશો, એટલે કે બાકીનાં ચાર કલેશોની 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 બ્રહ્મ જ છે. હવે આ પાંચ કલેશોની વિવિધ અવસ્થાઓ સમજીએ.

2.4 કલેશોની અવસ્થા

અવિદ્યા ક્ષેત્રમુત્તરેષાં પ્રસુતતનુવિચ્છનોદારાણામ् ॥ ૪ ॥

શાસ્ત્રાર્થ:

અવિદ્યા – અવિદ્યા વગેરે

ક્ષેત્રમ્ ઉત્તરેષામ् – બીજા બધાનું ઉત્પત્તિ સ્થાન

પ્રસુતતનુવિચ્છન ઉદારાણામ् – પ્રસુત, તત્ત્વ, વિચ્છન અને ઉદાર અવસ્થાઓ વાળા અસ્મિતા વગેરે કલેશોનું

સૂત્રાર્થ:

પ્રસુમ, કીણ થયેલા, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર એવા (અસ્મિતા વગેરે)નું ક્ષેત્ર (મૂળ) અવિદ્યા છે.

સમજૂતી:

આગળના સૂત્રમાં આપણે જોયું કે અવિદ્યા વગેરે પાંચ કલેશો દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારા છે.

અવિદ્યા એ બાકીના ચાર કલેશોને પેદા કરનારું ક્ષેત્ર છે. (ઉત્પત્તિસ્થાન) અવિદ્યાના હોવાથી બાકીના કલેશ અસ્તિત્વમાં આવે છે. અને તેના ન હોવાથી અસ્તિત્વમાં નથી આવતાં. એ કલેશોની ચાર અવસ્થાઓ છે. પ્રસુમ, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર. અવિદ્યામાથી જ અહંકાર, રાગ, દ્રેષ અને અભિનિવેશ જન્મ પામે છે. આ કલેશો જુદા-જુદા પ્રમાણમાં થોડા અથવા વધુ પ્રમાણમાં રહેલા હોય છે.

કલેશોની ચાર અવસ્થા – સ્થિતિ

૧. પ્રસુમ- સુષુપ્તાવસ્થા. જેવી રીતે વિવિધ પ્રકારના બીજ ભૂમિમાં વિદ્યમાન રહે છે પરંતુ જ્યારે તેના અનુકૂળ પાણી, વાયુ વગેરે હોય ત્યારે તે અંકુરિત થાય છે. એવી જ રીતે વ્યક્તિના મનમાં જન્મજન્માંતરની વાસનાઓ વિદ્યમાનરહે છે. જ્યારે 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.

૨. તનુ – (કીણ)

આપણે આગળ જોયું તેમ કિયાયોગ 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. કલેશોની આ પ્રકારની અવસ્થા તનું અવસ્થા કહેવાય છે. આ તનુરૂપમાં સ્થિત કલેશોને દગ્ધબીજ ભાવ ની અવસ્થામાં લઈ જવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ. કલેશોની પ્રસુમ અને તનું અવસ્થામાં બેદ એ છે કે પ્રસુમ કલેશ સૂતેલો હોય છે, જ્યારે તનું કલેશ થોડોક જાગેલો હોય છે.

૩. વિચ્છિન્ન

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

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

4. ઉદાર અવસ્થા

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

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

2.5 કલેશોનું વર્ણન

અવિદ્યા વિશે વાત કરતાં ભગવાન પતંજલિ કહે છે કે

2.5.1 અવિદ્યા

અનિત્યશુચિદુઃખાનાત્મસુ નિત્યશુચિસુખાત્મખ્યાતિરવિદ્યા॥૫॥

શબ્દાર્થ:

અનિત્ય અશુચિદુઃખાન્ આત્મસુ – અનિત્ય, અપવિત્ર, દુઃખ અને અનાત્મા (જડ)માં

નિત્યશુચિસુખ આત્મખ્યાતિ – નિત્ય, પવિત્ર, સુખ અને આત્મામાં (ચેતન) હું નો અહેસાસ

અવિદ્યા – અવિદ્યા છે

સૂત્રાર્થ:

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

સમજૂતી:

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 જ્યાં વિદ્યા હોય છે ત્યાં અવિદ્યા રહી શક્તિ 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 હમેશાનું 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

મારું 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 જોઈને વ્યક્તિ સમજે છે કે આ શરીરમાં કોઈ મળ નથી તે શુદ્ધ છે. ચોરી વગેરે અર્ધમાં 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 અર્થોપાર્જનને 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 પુરુષ (આત્મા) ના સાધન મનને, આત્મા માની લેવા તે અવિદ્યા છે. શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન વગેરે પદાર્થો આત્મા નથી. જેને વ્યક્તિ આત્મા સમજે છે. તેને આત્મા સમજવાના કારણથી તેને આધીન થઈને અશુભ કર્મો કરે છે. અને તેને માટે મનને દોષિત માને છે.

2.5.2 અસ્મિતા

દૃગ્દર્શનશક્તયોરેકાત્મતેવાસ્મિતા ॥ ૬ ॥

શબ્દાધ્ય:

દૃગ્દર્શનશક્તયોરેકાત્મતેવાસ્મિતા – આત્મા અને ચિત્તની એકરૂપતા અસ્મિતા કલેશ છે.

દૃગ् – દૃષ્ટા

દૃગ્દર્શનશક્તયો: – દર્શન શક્તિમાં

એકાત્મ એવ – એકાત્મકતા લાગણીને

અસ્મિતા - અસ્મિતા

સૂત્રાર્થ:

દૃગ્ શક્તિ (દૃષ્ટા, આત્મા) અને દર્શનશક્તિ (ચિત્ત)જ્ઞાણો કે એકરૂપ હોય એમ ભાસે એ અસ્મિતા છે.

સમજૂતી:

પુરુષ એ હમેશા નિત્ય, પવિત્ર, શુદ્ધ, અનંત અને અમર છે. આત્મા જ્યારે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ બાધ્યજગતને જોવા તથા અનુભવવા માટે કરે છે અને આ સાધનો અને આત્મા બંને જુદા હોવા છતાં એક માની લેવા તે ‘અસ્મિતા’ અથવા ‘અહંકાર’ કહેવાય છે.

૩.૬. તરીકે હું ખુશ છું, હું દુઃખી છું, હું ગુસ્સે છું. આ બધું કામ ચિત્તવૃત્તિનું છે. કારણકે આત્મા તો અવ્યય છે, તેમાં કોઈ ફેરફાર થઈ શકે નહીં. 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 નિર્બણ થતા જાય છે. તેના નિર્બણ થવાથી મિથ્યા અભિમાનની નિવૃત્તિ થાય છે અને વ્યક્તિ નિરાભિમાની બની જાય છે.

૨.૫.૩ રાગ

સુખાનુશયી રાગ: ॥ ૭ ॥

શબ્દાર્થ:

સુખાનુશયી — સુખનું અનુસરણ કરવાવાળો ભાવ

રાગ: - રાગ છે

સૂત્રાર્થ

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

સમજૂતી:

સુખ ભોગવા 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. જ્યારે 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 તેપ્રદિસ 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 વાછરરું 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.

૨.૫.૪ દ્રેષ

દુઃખાનુશયી દ્રેષ: ॥ ૮ ॥

શબ્દાર્થ

દુઃખાનુશયી — દુઃખનું અનુસરણ કરવાવાળો ભાવ

દ્રેષ: - દ્રેષ છે

સૂત્રાર્થ

હુઃખનું અનુસરણ કરવાવાળો ભાવ દ્વેષ નામનો કલેશ છે.

સમજૂતી

હુઃખનાં અનુભવ પછી તેની સ્મૃતિ દ્વારા હુઃખ તથા હુઃખના સાધનો પ્રત્યે અંત:કરણમાં ઉદભવતી કોધરૂપ કે ધૃણા વૃત્તિને ‘દ્વેષ’ કહે છે.

કોઈપણ હુઃખથી પીડિત થવા પર આપણા ચિત્તમાં એ હુઃખની અનુભૂતિ સ્મૃતિ રૂપે રહે છે. આ હુઃખ તથા તેના કારણો પ્રત્યે એક પ્રકારની ધૃણાનો ભાવ આવિભૂત થાય છે. આ હુઃખના કારણોનું પુનરાવર્તન રોકવા માટે આપણે અંદરથી પ્રેરાઈએ છીએ. આ હુઃખદાયી વસ્તુ, વ્યક્તિકે પ્રસંગથી આપણે દૂર જવા માંગીએ છીએ તે ભાવ જ યોગની ભાષામાં ‘દ્વેષ’ નામનો કલેશ છે. હુઃખ અનુભવી ચુકેલો, હુઃખનું સ્મરણ કરી હુઃખમાં કે એના સાધનમાં જે પ્રતિઘાત, કે મારી નાખવાની ઈચ્છા કરે એને કોધ કે દ્વેષ કહે છે. દ્વેષ અને રાગનો પરસ્પર સંબંધછે. જ્યારે વ્યક્તિ હુઃખ અને તેના સાધનોનો અનુભવ કરે છે ત્યારે તે અનુભવથી ચિત્તમાં સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ સંસ્કારોથી સ્મૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સ્મૃતિથી દ્વેષની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ દ્વેષનું સ્વરૂપ છે. દ્વેષને ઉત્પન્ન કરવાવાળા સંસ્કાર આ જન્મ અનેપૂર્વજન્મના પણ હોય છે. હુઃખને ઉત્પન્ન કરવાવાળા જરૂર, ચેતન પદાર્થોનો વ્યક્તિ પ્રતિકાર કરે છે અને તેના અસ્તિત્વને સમામ 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

સ્વરસવાહી વિદુષોऽપિ તથારૂઢોऽભિનિવેશઃ ॥ ૯ ॥

શબ્દાર્થ

સ્વરસવાહી –સ્વાભાવિક રૂપથી વહેવાવાળો

વિદુષોऽપિ –વિદ્વાન પુરુષમાં પણ

તથારૂઢ: –આરૂઢ રૂઢ થયેલ

અભિનિવેશ: - અભિનિવેશ છે

સૂત્રાર્થ

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

સમજૂતી

‘સ્વરસ’ એટલે સ્વભાવ તથા ‘વાહી’ એટલે વહેવા વાળું. ‘સ્વરસવાહી’ નો અર્થ – સ્વભાવતઃ પ્રવાહિત થવા વાળું. 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

તथा 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 દદ સંસ્કાર પડી ગયો હોય છે કે સૌ કોઈ જીવન લંબાવવાઈછે 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 આર્થ દસ્તિથી જીવનના બધા દુઃખોમાં આ પાંચ કારણો જોયા છે. એટલે દુઃખમાંથી આત્મંતિક મુક્તિ થાય. આ પાંચ કલેશો એક બીજાથી તદ્દન તિમન નથી પરંતુ કારણ કાર્યની શુંખલાથી જોડાયેલા છે. અવિદ્યા મૂળભૂત કારણ છે તેમાંથી અસ્મિતા જન્મે છે. અસ્મિતામાથી રાગ પેદા થાય છે. અને દ્રેષ તો રાગનું બીજું રૂપ છે. અને છેલ્લે આવે છે અભિનિવેશ. આગળ જણાવ્યું તેમ આ કલેશોની ચાર અવસ્થાઓ છે અને અવિદ્યા બધાં કલેશોનું ક્ષેત્ર છે. બાકીના ચારેય કલેશ આ ચાર અવસ્થાઓમાંથી કોઈ એક અવસ્થામાં હોય છે. આ કલેશોમાંથી છુટકારો કેવી રીતે મેળવવો તે મહર્ષિ પતંજલિએ આગળના સૂત્રોમાં વર્ણન કર્યું છે.

❖ પારિલાઘિક શબ્દો

સુષુપ્ત અવસ્થા	સૂતેલી અવસ્થા
અશુદ્ધિ	અશુદ્ધ
અનિત્ય	કાયમી નહીં
બાધક	નડતરરૂપ

2.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન: 1 કલેશો કેટલા છે? કચા-કચા?

પ્રશ્ન: 2 બધાં કલેશોનું મૂળ કચો કલેશ છે?

પ્રશ્ન: 3 કલેશોની અવસ્થાઓની સમજૂતી આપો.

પ્રશ્ન: 4 અસ્મિતા કલેશ સમજાવો.

પ્રશ્ન: 5 રાગ અને દ્વેષ કલેશ સમજાવો.

પ્રશ્ન: 6 અભિનિવેશ કલેશ સમજાવો.

ખાલી જગ્યા પૂરો

- મહર્ષિ પતંજલિએ વણવિલા કલેશો _____ છે.
- કલેશોની અવસ્થા _____ છે.
- બધા કલેશોનું મૂળ _____ કલેશો છે.
- આત્મા અને ચિત્તની એકરૂપતા _____ કલેશ છે.
- સુખનું અનુસરણ કરે તે _____ કલેશ છે.
- _____ સાથે રહેનાર ‘દ્વેષ’ કલેશ છે.



કલેશ દૂર કરવાના ઉપાય

:: રૂપરેખા::

3.1 હેતુ

3.2 પ્રસ્તાવના

3.3 કલેશોમાંથી મુક્તિનાં ઉપાય

3.4 કલેશમુલક કર્મનું ફળ

3.5 કર્મશાયનો વિપાક

3.6 વિવેકી પુરુષ માટે સુખ તથા દુઃખ

3.7 સારાંશ

3.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

3.1 હેતુ:

આ એકમના અભ્યાસને અંતે આપ.....

- કલેશોથી ધૂટકારો કેવી રીતે મેળવશો તે જાણી શકશો.
- કર્મનું ફળ કલેશરૂપ હોય તો શું થાય તે જાણી શકશો.
- કર્મશાય વિષે જાણી શકશો.

3.2 પ્રસ્તાવના

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

3.3 કલેશોમાંથી મુક્તિનાં ઉપાય

તે પ્રતિપ્રસવહેયાઃ સૂક્ષ્માઃ॥ ૧૦॥

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

પ્રતિપ્રસવહેયાઃ - પ્રતિપ્રસવ પ્રક્રિયા દ્વારા સર્વર્થા સમામ કરવા યોગ્ય છે
સૂક્ષ્માઃ - કે જે સૂક્ષ્મ થઈ ગયા છે

સૂત્રાર્થઃ :

તે કલેશ, કે જે ક્રિયાયોગ દ્વારા સૂક્ષ્મ થઈ ગયા છે, તે પ્રતિપ્રસવ પ્રક્રિયા દ્વારા હંમેશા નાણ
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 કલેશોની સૂક્ષ્મ(તનું) અવસ્થા વાળા થઈ
જવા ક્રિયાયોગના અભ્યાસનું પરિણામ બતાવ્યું છે. એનો અર્થ એમ થયો કે, ક્રિયાયોગ
દ્વારા અવિદ્યા વગેરે કલેશો તનું અવસ્થા સુધી પહોંચી શકે છે. આપણાને એ અનુભવ છે
કે, આ તનું થયેલા કલેશો ફરીથી તેમની અભિવ્યક્ત અવસ્થામાં વહેલા-મોડા આવી જ
ાય 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 ‘સૂક્ષ્માઃ’ કહ્યું
છે. તો શું આ સૂક્ષ્માવસ્થામાં પહોંચેલા 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
થઈ જાય છે. આ સૂત્રમાં પ્રતિપ્રસવ શબ્દ છે તેને સમજવો જરૂરી છે. પાંચ કલેશો ના
ઉત્પત્તિનું કારણ પ્રકૃતિ છે તેનાથી જ કલેશોનો પ્રસવ અર્થાત ઉત્પત્તિ થાય છે. જ્યારે 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 કલેશોને સૂક્ષ્મકરવા માટે મહર્ષિ પતંજલિ ક્રિયાયોગ ઉપરાંત બીજો ઉપાય બતાવે
છે.

ધ્યાનહેયાસ્તદૃવૃત્તયઃ॥૧૧॥

શબ્દાર્થ

ધ્યાનહેયાઃ - ધ્યાન દ્વારા દૂર કરવી જોઈએ.

તત્ વૃત્તયઃ - એ સૂક્ષ્મ થયેલા કલેશોની વૃત્તિઓ

સૂત્રાર્થ:

કિયાયોગના નિરંતર અભ્યાસથી તનું થયેલા કલેશોની 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. “ધ્યાન હિ નિર્વિષય મન:” અર્થાત નિર્વિષય મનની અવસ્થા જ ધ્યાન છે. વ્યાસ ભાષ્યમાં આ સૂક્ષ્મથયેલા કલેશોનું સ્વરૂપ સમજાવતા “ દરધબીજકલ્યા:” આ શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે અર્થાત દર્ઘ થયેલા બીજ સમાન રહે છે. કે જે અંકુરિત થતાં નથી. એ જ પ્રકારે કલેશ પણ સૂક્ષ્મઅવસ્થામાં રહી જાય છે. કિયાયોગ દ્વારા નિરંતર અભ્યાસ દ્વારા તનું (સૂક્ષ્મ) થયેલા કલેશોની 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 વન્ન ઉપર જામેલી ધૂળ (સ્થૂળ કચરો) ને પાણીમાં પલાળવાથી દૂર થઈ જાય છે. પરંતુ સૂક્ષ્મ મેલને હટાવવા સાબુ બ્રશ વગેરેનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો પડે છે. તેવી રીતે મનનો સ્થૂળ કચરો તો કિયાયોગ દ્વારા સાફ થઈ જાય છે પરંતુ સુક્ષ્મમળને દૂર કરવા માટે પ્રસંઘ્યાન જ્ઞાન જરૂરી છે. કલેશોની સ્થૂળ વૃત્તિઓને થોડાક પ્રયત્ન દ્વારા રોકી શકાય છે જ્યારે સૂક્ષ્મવૃત્તિઓને રોકવામાં વધુ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. શરીરથી ચોરી વગેરે અશુભ કાર્યને તચ્છ 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 અસંપ્રક્ષાત સમાપ્ત 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 કલેશોને “કર્મશાય” સાથે ખુબ જ ગાઢ સંબંધ છે. તેના સ્વરૂપનું વર્ણન કરતાં મહર્ષિ પતંજલિ આગળ જણાવે છે.

3.4 કલેશમૂલક કર્મનું ફળ :

કલેશમૂલક કર્મનું ફળ : કર્મશાયો દૃષ્ટાદૃષ્ટજન્મવેદનીયઃ॥ ૧૨॥

શબ્દાર્થ:

કલેશમૂલક : - અવિદ્યા વગેરે પાંચકલેશોનું મૂળ

કર્મશય: — કર્મોનાં સંસ્કાર છે.

દૃષ્ટ અદૃષ્ટ જન્મવેદનીય: - દશ્યમાન વર્તમાન જન્મમાં તથા અદૃષ્યમાન ભાવિ જન્મોમાં ભોગ્ય છે.

સૂત્રાર્થ:

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

સમજૂતી

શરીર, વાણી કે મન દ્વારા કરેલા કાર્યો (કિયા), ‘કર્મ’ કહેવાય છે. આ કિયાઓ આપણા ચિત્તમાં અંકિત થઈ જાય છે. આ અંકિત થયેલી કે સંગ્રહ થયેલી ચેષ્ટાઓ (કિયા) ‘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 અદૃષ્યમાંન ભાવિ જન્મમાં ફળ આપે છે. એમાં જે પુણ્ય કર્મશય તીવ્ર વૈરાઘ્યપૂર્વક કરેલા મંત્રજ્ય, તપ, સમાધિથી તેમજ ઈશ્વર, દેવતા, મહર્ષિ, મહાનુભાવોની આરાધનાથી ઉત્પત્ત 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 કર્મશય બનાવે છે, જે જલ્દી ફળ આપે છે.

આ સૂત્રમાં આ જન્મમાં ફળ દેવા વાળા અને આગામી જન્મમાં ફળ દેવા વાળા કર્મસમુદ્દાયનું મૂળ અવિદ્યા કર્યું 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 દૃષ્ટાદૃષ્ટજન્મવેદનીય: કહે છે. અને જે કર્મના ફળ આગામી જન્મમાં મળે છે તેને અદૃષ્ટજન્મવેદનીય 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 કર્મશયનો વિપાક :

સતિ મૂલે તદ્વિપાકો જાત્યાયુર્ભોગઃ ॥ ૧૩ ॥

શબ્દાર્થ:

સતિ મૂલે - મૂળના હોવાથી

તત् વિપાકો - એ કર્મશયનો વિપાક (એ કર્મશયનું ફળ)

જાત્યાયુર્ભોગઃ - જાતિ, આયુ અને ભોગું પદાર્થની પ્રાપ્તિના રૂપમાં થાય છે.

સૂત્રાર્થ :

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

તે હ્લાદપરિતાપફલાઃ પુણ્યાપુણ્યહેતુત્વાત् ॥ ૧૪ ॥

શબ્દાર્થ:

તે - જાતિ, આયુ અને ભોગું પદાર્થ

હ્લાદપરિતાપફલાઃ - સુખ તથા દુઃખરૂપ ફળ દેવાવાળા હોય છે

પુણ્યાપુણ્યહેતુત્વાત् - પુણ્યકર્મ અને પાપકર્મથી ઉત્પત્ત હોવાના કારણથી

સૂત્રાર્થ

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

સમજૂતી:

અવિદ્યા વગેરે કલેશોરૂપી મૂળ કારણના રહેવાથી, આગળના સૂત્રોમાં વર્ણવિલા કર્મ સંસ્કારોનો વિપાક જાતિ, આયુ અને ભોગું પદાર્થની પ્રાપ્તિના રૂપમાં થાય છે. વિપાક રૂપ ગ્રામ આ જાતિ આયુ અને ભોગું 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 નિભર છે? તો તેનો સીધો જવાબ એ છે કે કર્મની પુણ્યાત્મકતા તથા અપુણ્યાત્મકતાના આધાર પર પુણ્યકર્મનાં ફળના રૂપમાં સુખ તથા અપુણ્ય કર્મનાં ફળના રૂપમાં દુઃખ મળે છે. યોગીઓ કહે છે કે, પુણ્યકર્મથી સુખ અને પાપકર્મથી દુઃખ પેદા થાય અને દરેક વ્યક્તિને તેના કર્મના પરિણામે કલેશ ભોગવા જ પડે છે.

અંદ્ર જન્મના ફળ આપવાવાળા કર્મશય “અદ્રષ્ટજન્મવેદૃનીય” જાતિ, આયુ અને ભોગ ત્રણ ફળોનું કારણ છે.

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

આયુ - ઉપર્યુક્ત શરીર અનુસાર આયુ ગ્રામ 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 “દ્રષ્ટજન્મવેદનીય” કર્મ, આયુ અને ભોગ બંને ફળોને દેવા વાળા હોય છે. જેમ કે સાત્ત્વિક ધનોપાર્જન તથા સાત્ત્વિક 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 કર્મશય ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નિશ્ચિત ફળ આપવાવાળા છે. તથા અદેષ જન્મમાં ફળ દેવા વાળા કર્મશય નિશ્ચિત તથા અનિશ્ચિત બંને પ્રકારના ફળ આપવાવાળા હોય છે. વાસ્તવમાં કોઈપણ કર્મ ફળ આપ્યા વગર નાચ 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, સંપત્તિ 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 પુરુષ માટે સુખ તથા દુઃખ :

પરિણામતાપસંસ્કારદુઃખૈર્ગણવૃત્તિવિરોધાચ્ચ દુઃખમેવ સર્વ વિવેકિનઃ॥ ૧૫॥
શાખાર્થ:

પરિણામતાપસંસ્કારદુઃખૈ:-—પરિણામ દુઃખ, તાપ દુઃખ અને સંસ્કાર દુઃખથી યુક્ત હોવાથી ગુણવૃત્તિવિરોધા: ચ —તથા સત્ત્વ વગેરે ગુણોની વૃત્તિના પરસ્પર વિરોધી થવાથી

દુઃખમેવ સર્વમ् —બધાં સુખ દુઃખ રૂપ જ હોય છે

વિવેકિનઃ - વિવેકી પુરુષો માટે

સૂત્રાર્થ:

પરિણામ દુઃખ, તાપ દુઃખ, તથા સંસ્કાર દુઃખથી યુક્ત હોવાથી તથા સત્ત્વ 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 સત્ત્વગુણોની અસ્થિરતા તથા પરસ્પર વિરોધાત્મક પ્રવૃત્તિ પર વિચાર કરીએ તો આ વિષય સુખ પણ અંતે તો દુઃખદાયી જ છે.

વિષયોનો ઉપભોગ કરવાથી ઈન્દ્રિયો હમેંશા માટે તૃત્મ થઈ જતી નથી. થોડાક સમય બાદ એ વિષયનો ફરીથી ઉપભોગ કરવાની ઈચ્છા થાય છે. હવે જો ફરીથી આ વિષયના ઉપભોગથી ઈન્દ્રિયો સંતુષ્ટ નથી થતી તો માનસિક કષ થાય છે, અને જો ઈન્દ્રિયો તૃત્મ

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 પ્રામ 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 પ્રામ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જો તે ના મળે તો તે વ્યક્તિને કલેશિત કરે છે. આ રાગ અને દ્વેષ ઉત્પન્ન થતાં તેના સંસ્કાર ચિત્ત પર પડે છે. આ સંસ્કાર વ્યક્તિને તેના જન્મ-મરણના અંતહિન ચક્કમાં બાંધી રાખે છે. આ જ વિષયસુખોના સંસ્કાર દુઃખ છે.

ચિત્તમાં સત્ત્વગુણની પ્રધાનતા થવાથી સુખની અનુભૂતિ થાય છે. રજોગુણની પ્રધાનતા દુઃખ તથા તમોગુણથી મૂઢતાની અનુભૂતિ થાય છે. આ ત્રાણો 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 પ્રામ કેવી રીતે થાય, તે જણાવ્યું છે. જો સાધક પરિણામ દુઃખ, તાપ દુઃખ, સંસ્કાર દુઃખ અને ગુણવૃત્તિવિરોધ 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 પ્રામ નથી કરી શકતો.

3.7 સારાંશ :

આપણા ભારતીય દર્શનમાં ઘડરિપુનો વારંવાર ઉત્કેખ આવે છે. આ ઘડરિપુઓ: કામ, કોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર જે માનવને દુઃખ આપનાર બને છે. આ જ વાત મહર્ષિ પતંજલિ એ ‘પાંચ કલેશો’ નાં વર્ણન દ્વારા વધુ સારી અને ઊંડાણથી સમજાવી છે. સુખ માત્રનું કારણ ‘અવિદ્યા’ છે અને અવિદ્યાની મુક્તિથી દુઃખ મુક્તિ શક્ય છે. મહર્ષિ પતંજલિએ ચિત્તવૃત્તિઓનું વર્ગિકરણ કરી તેને પાંચ ભાગમાં વહેંચી છે. આ પાંચ કલેશો વૃત્તિઓના કારણ સ્વરૂપ રહેલા છે. તેથી કલેશોમાંથી મુક્ત થયા વિના વૃત્તિઓથી મુક્ત થવાય નહિ. આગળ જણાવ્યા મુજબ ક્રિયાયોગ દ્વારા કલેશો ક્ષીણ (તનુ) બને છે. આ સૂક્ષ્મથયેલા કલેશો પ્રતિપ્રસવ ક્રિયા, ધ્યાન વગેરેથી ત્યજ 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, કલેશોનાં વર્ણન બાદ મહર્ષિ પતંજલિ આગળનાં સૂત્રોમાં અવિદ્યા દ્વારા

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

❖ પારિભ્રાષ્ટક શબ્દો

પ્રતિપ્રસવ	પ્રસવની વિરુદ્ધ દિશામાં
ઉપાદાન	જેમાંથી કોઈપણ વસ્તુ બનાવાઈ હોય તે
અદર્શમાન	દેખાય નહી તેવું
ખડરિપુ	ઇ પ્રકારના શત્રુઓ

3.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન: 1 સૂક્ષ્મથયેલા કલેશોથી મુક્તિ મેળવવા શું કરવું જોઈએ?

પ્રશ્ન: 2 કલેશમુલક કર્માશય કેવા ફળ આપે છે.

પ્રશ્ન: 3 કર્માશયનો વિપાક શું હોય છે જણાવો.

પ્રશ્ન: 4 પરિણામ દુઃખ એટલે શું?

પ્રશ્ન: 5 ગુણવૃત્તિ વિરોધ દુઃખ એટલે શું?

ખાલી જગ્યા પૂરો

- .૧ અવિદ્યા વગેરે કલેશ _____ અને _____ દ્વારા સૂક્ષ્મ બને છે.
- .૨ કલેશોની _____ વૃત્તિને થોડા પ્રયત્ન દ્વારા રોકી શકાય છે.
- .૩ ઈશ્વરની આજ્ઞા અનુસાર થતાં કર્મ _____ છે.
- .૪ આ જન્મમાં ફળ લેવાવાળા કર્મશયને _____ કહે છે.
- .૫ પુણ્યકર્મોથી પ્રાપ્ત જાતિ, આયુ અને ભોગ _____ આપવાવાળા હોય છે.

::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 દાઢાનું સંયોગ છે તે સમજી શકશો.
- પ્રકૃતિના સ્વરૂપ તથા તેની વિવિધ અવસ્થાઓ વિષે જાણી શકશો.
- પુરુષના 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) કલેશોથી કર્મની વાસનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. જેનાથી જાતિ, આયુ અને ભોગ રૂપી ત્રણ પ્રકારના ફળ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ત્રણે ફળોમાં સુખદુઃખ રૂપી બે પ્રકારના 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 સંસકાર દુઃખ મળેલું હોય છે. તથા ત્રણે ગુણોની અસ્થિરતાના કારણે સુખ, દુઃખ, મોહરૂપી વૃત્તિઓ બદલાતી રહે છે. તેથી સુખના પાછળ દુઃખનું હોલું આવશ્યક છે. જેવી રીતે ચિકિત્સાશાસ્ક્રમાં રોગ, રોગનું કારણ, આરોગ્ય તથા આરોગ્યના સાધન એમ ચાર વિષય હોય છે, તે જ પ્રકારે આ શાસ્ક્રમાં

1. હેય – દુઃખ, જે ત્યાજ્ય છે
2. હેય હેતુ – દુઃખનું કારણ (દષ્ટા-દશ્યનો સંયોગ)
3. હાન – દુઃખનો નાશ, આ સંયોગનો અભાવ એટલે કેવલ્ય
4. હાનોપાય – વિવેકભ્યાતિ (કેવલ્યનું સાધન)

આ પ્રકાર આ શાસ્ક્ર ચતુર્વ્યૂહવાદ પણ કહેવાય છે.

4.3 હેય :

હેયં દુઃખમનાગતમ्॥ ૧૬॥

શબ્દાર્થ

હેયમ् – ત્યાજ્ય છે (ત્યજવું – પ્રતિકાર કરવો)

દુઃખમનાગતમ् – ભવિષ્યનું દુઃખ – ન આવેલ દુઃખ

સ્તુત્રાર્થ

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 આર્થસત્યના નામથી ઓળખાય છે – 1. દુઃખ 2. દુઃખ સમુદ્દરાય 3. દુઃખ નિરોધ 4. નિરોધ ગામ્ભિની 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:

દ્રષ્ટદૃશ્યયોः સંયોગો હેયહેતુः॥ ૧૭॥

શબ્દાર્થ

દ્રષ્ટદૃશ્યયો: - દૃષ્ટા (આત્મા) અને દર્શય (પ્રકૃતિ)નો

સંયોગો - સંયોગ એ/ સંયોગ થવો તે

હેયહેતુઃ - ત્યજવાનું (દુઃખનું) કારણ છે

શ્વૃત્રાર્થ

દૃષ્ટા અને દર્શયનો સંયોગ હેય-હેતુ (દુઃખનું કારણ) છે.

સમજૂતી

દર્શય એટલે ચેતન પુરુષ, આત્મા

દૃષ્ટા - એટલે મનથી લઈને સ્થૂળ પદાર્�ો સુધીની સમગ્ર પ્રકૃતિ. તે પુરુષ એટલે કે આત્મા તથા ચિત્ત (મન) (પ્રકૃતિ)નાં સંયોગથી જે કોઈ સુખ તથા દુઃખને આપનાર છે તેની ઉત્પત્તિ થાય છે. યોગશાસ્ના મત મુજબ પુરુષ 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 ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. આ ઘનિષ્ઠ તાદાત્મ્યના કારણ થી જ આત્મા તથા ચિત્ત વચ્ચે એક પ્રકારનો સંપર્ક બનેલો હોય છે અથવા એમ કહી શકાય કે દૃષ્ટાભૂત આત્મા તથા દર્શયભૂત ચિત્તનો સંયોગ બનેલો રહે છે. આ સંયોગ જ દુઃખનું કારણ છે. કારણકે આ સંયોગથી જ આત્માનો ઈષ પદાર્થોથી રાગ તથા અનિષ્ટ પદાર્થની 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 દૃષ્ટા અને દર્શય નો સંયોગ દુઃખનું કારણ - ‘હેયહેતુ’ છે. હવે આ દર્શય પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ કેવું છે તે સમજૂતે.

4.5 પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ

પ્રકાશક્રિયાસ્થિતિશીલં ભૂતેન્દ્રિયાત્મકં ભોગાપવર્ગાર્થી દૃશ્યમ्॥ ૧૮॥

શબ્દાર્થ

પ્રકાશક્રિયાસ્થિતિશીલં - પ્રકાશ, કિયા અને સ્થિતિ સ્વભાવવાળો

ભૂતેન્દ્રિયાત્મકમ् - ભૂત અને ઈન્ડ્રિયોના સ્વરૂપવાળો

ભોગાપવર્ગાર્થમ् - ભોગ તથા અપવર્ગ જેનું પ્રયોજન છે તે

દૃશ્યમ् – દર્શય છે

સૂત્રાર્થ

દર્શયપ્રકાશ, કિયા અને સ્થિતિ જેનો સ્વભાવ છે, પંચભૌતિક અને ઈન્ડ્રિયો જેનું સ્વરૂપ છે. ભોગ અને અપવર્ગ જેનું પ્રયોજન છે તે દર્શય છે.

સમજૂતી

અહિયાં દર્શયની વાત કહેવામાં આવી છે. સત્ત્વ, રજસ અને તમસ આ ત્રણોય ગુણ તથા જે કંઈ તેમનાથી બન્યું છે, તે દર્શય છે.

ગુણોનું કાર્ય-

પ્રકાશ – સત્ત્વગુણ

ક્રિયા – રજેગુણ

સ્થિતિ – તમોગુણ

આ ત્રણોય ગુણોની સામ્યાવસ્થા ને જ પ્રધાન કે પ્રકૃતિ કહે છે. જ્યારે આ બધી અવસ્થાઓ માં કભિક રીતે ત્રણોય ગુણોનો જે પ્રકાશ, કિયા અને સ્થિતિ રૂપ સ્વભાવ છે તે જ દર્શયનો સ્વભાવ છે. વિષમાવસ્થામાં પરસ્પર અંગ-અંગી ભાવથી મળેલા વ્યક્ત કાર્યોને ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે સાત્ત્વિક ગુણ મુખ્ય (અંગી) હોય અને અન્ય બે રજો તથા તમો ગુણ ગૌણ (અંગ) હોય છે. આ કમ બીજા ગુણોમાં પણ હોય છે. આ પ્રકારે આ ત્રણો ગુણ ગૌણ પ્રધાન (અંગારી) છે. જે મળેલા હોય છે અને ફક્ત પુરુષના ભોગ તથા અપવર્ગના પ્રયોજન સાધન માટે જ હોય છે.

આ દર્શય ભુતેન્દ્રિયાત્મક છે. અર્થાત્

10 ભૂત – ૫ સ્થૂળભૂત – પૃથ્વી

૫ સૂક્ષ્મભૂત – રસ, રૂપ

13 ઈન્ડ્રિયો – ૫ જ્ઞાનેન્દ્રિય

૫ કર્મન્દ્રિય

૩ સૂક્ષ્મેન્ત્રીય – મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર

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

ગુણોનું પ્રયોજન

આ ત્રિગુણાત્મક દર્શય પુરુષના ભોગ તથા અપવર્ગ માટે પ્રાયોજિત હોય છે. ભોગાસકત પુરુષ તે પોતાનું સ્વરૂપ બતાવીને ભોગ પ્રદાન કરવું તથા મોક્ષ કે મુક્તિ ઈચ્છાવાળા યોગીને દેખાનું સ્વરૂપ બતાવીને મુક્તિ પ્રદાન કરવી તે દર્શયનું પ્રયોજન છે.

4.6પ્રકૃતિની અવસ્થા

વિશેષાવિશેષલિઙ્ગમાત્રાલિઙ્ગાનિ ગુણપર્વાળિ॥ ૧૯॥

શબ્દાર્થ

વિશેષાવિશેષ – વિશેષ, અવિશેષ, લિંગમાત્ર અને અલિંગમાત્ર
ગુણપર્વાળિ – ગુણોની અવસ્થા છે.

સૂત્રાર્થ

ગુણોની ચાર અવસ્થાઓ વિશેષ, અવિશેષ. લિંગમાત્ર અને અલિંગ

સમજૂતી

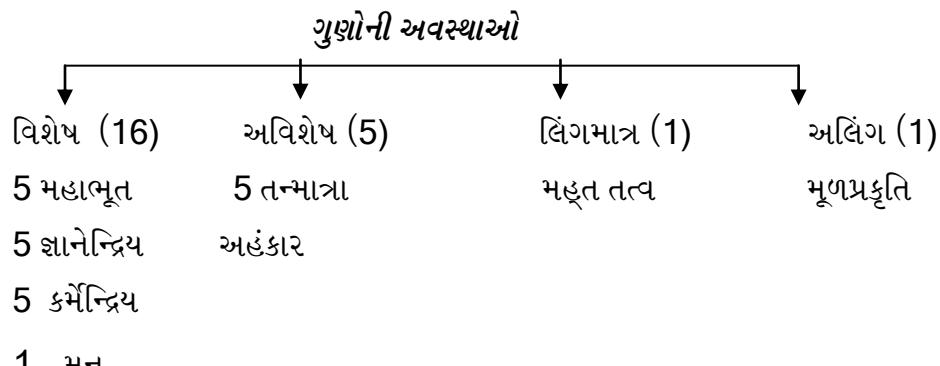
દૃશ્યની અવસ્થાઓનું વર્ણન

વિશેષ – 16

અવિશેષ – 6

લિંગમાત્ર – 1

અલિંગ – 1



- વિશેષ 5 મહાભૂત - આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વી

5 શાનેન્દ્રિય - શ્રોત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, રસના અને નાસિકા

5 કર્મેન્દ્રિય - વાણી, હસ્ત, પાદ, પાય અને ઉપરથ

અને 1 મન

આ 16 પદાર્થોદાર્શનિક જગતમાં વિશેષ નામથી ઓળખાય છે.

- અવિશેષ ૫ તન્માત્રા – રૂપ, રસ, ગંધ, શબ્દ, સ્પર્શ તથા અહંકાર – આ ઇંદ્રાદ્વારાના પદાર્થ

- લિંગમાત્ર - મહૃત તત્વ એટલે દાર્શનિક ભાષામાં ‘લિંગમાત્ર’ આ પ્રકૃતિનું પ્રથમ વિષમ પરિણામ છે.

- અલિંગ - મૂળ પ્રકૃતિને દાર્શનિક ભાષામાં ‘અલિંગ’ કહે છે.

જે ગુણોની સામ્યાવસ્થા છે, મહૃત તત્વ એનું પરિણામ છે. તેને ‘અવ્યક્ત’ પણ કહેવાય છે. એની પુરુષના ભોગ તથા અપવર્ગ ના કોઈ પ્રયોજનમાં પ્રવૃત્તિ નથી હોતી. કારણકે આ મૂળ અવસ્થા છે, જેને માયા પણ કહે છે.

વિરોધ શબ્દ અહીં સ્થૂળ પદાર્થોના સંબંધમાં વપરાયો છે. ખાસ કરીને જેમનો આપણાને ઈન્દ્રિયો વડે અનુભવ કરીએ છીએ.

‘આવિશેષ’ 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 મહૃત્તત્ત્વના અર્થમાં વપરાયો છે. બુદ્ધિ એ મહૃત્તત્ત્વ અથવા પ્રકૃતિનું પહેલું પ્રકટીકરણ છે. એમાંથી જ બીજા પદાર્થો પ્રગટે છે. ગુણની આ અવસ્થાને ‘લિંગમાત્ર’ એવું નામ આપ્યું છે.

હવે દણા અથવા આત્માનું સ્વરૂપ શું છે તે સમજવા પ્રયાસ કરીએ.

4.7 પુરુષ (દણ) નું સ્વરૂપ :

દ્રષ્ટા દૃશિમાત્રઃ શુદ્ધોऽપિ પ્રત્યયાનુપશ્યઃ ॥૨૦॥

શબ્દાર્થ

દ્રષ્ટા – દણારૂપ આત્મા

દૃશિમાત્રઃ - કેવળ જ્ઞાનમાત્ર છે

શુદ્ધોऽપિ – કે જે શુદ્ધ (નિર્વિકાર) હોવા છતાં

પ્રત્યયાનુપશ્યઃ:- વૃત્તિના અનુરૂપ દેખાય છે

સૂત્રાર્થ

દણારૂપ 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 પુરુષ અર્થાત આત્મા પ્રકૃતિથીજુદા છે અને આત્મામાં કોઈ પ્રકારના ગુણ હોતો નથી. આમ છતાં આત્મા સુખી-દુઃખી 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 દુઃખનો 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 સત્ત્વ વગેરે ગુણોનું પરિણામ નથી હોતું તે અપરિણામ, નિર્વિકાર છે તેમાં કોઈ પરિવર્તન થતું નથી. દેખા આત્મા ચિત્તની વૃત્તિઓનો સાક્ષીમાત્ર છે.

તદર્થ એવ દૃશ્યસ્યાત્મા॥૨૧॥

શબ્દાર્થ

તદર્થ એવ – તે દેખા(આત્મા) માટે જ છે

દૃશ્યસ્યાત્મા – દૃશ્યનું અસ્તિત્વ

સૂત્રાર્થ

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

સમજૂતી

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

દૃશ્ય દ્વારા પુરુષના ભોગ અપવર્ગ ને સિદ્ધ કર્યા બાદ નિષ્ઠયોજન થયેલું દૃશ્ય શું પ્રલયને પ્રામ કરે છે.?.

કૃતાર્થ પ્રતિ નષ્ટમપ્યનષ્ટ તદન્યસાધારણત્વાત्॥૨૨॥

શબ્દાર્થ

કૃતાર્થ પ્રતિ— કૃતાર્થ આત્માના માટે

નષ્ટમ् અપિ અનષ્ટમ्— નષ્ટ થયેલ દૃશ્ય પણ

અનષ્ટમ् - નષ્ટ નથી થતુ

તત્ અન્યસાધારણત્વાત्— કારણકે બીજા માટે પણ તે સમાન જ છે.

સૂત્રાર્થ

પ્રકૃતિનું પ્રયોજન કોઈ એક પુરુષ માટે ભોગ અને અપવર્ગ પ્રદાન કરવાવાળું નથી. તે બધાં પુરુષો માટે સમાન છે. તેથી જેનું પ્રયોજન સિદ્ધ થઈ ગયું છે તેના માટે આ દૃશ્યનું કાર્ય સમામ અને નાશ થઈ ગયું છે, પરંતુ બીજા જીવોનાં ભોગ તથા અપવર્ગ પ્રદાન કરવાનું બાકી છે. તેથી પ્રકૃતિ વિઘ્નમાન 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.

સ્વસ્વામિશક્તયોः સ્વરૂપોપલબ્ધિહેતુः સંયોગઃ ॥૨૩॥

શબ્દાર્થ

स्वस्वामिशक्त्योः - स्वशक्ति अने स्वाभिशक्तिना।

स्वरूप उपलब्धिहेतुः - स्वरूपनी उपलब्धिनुं कारण।

संयोगः - संयोग उत्तेवाय छे.

सूत्रार्थ

स्व (दृश्य) अने स्वाभी (दृष्टा) बनेना पोताना स्वरूपनी प्राप्तिनो हेतु संयोग छे।

समजूती

आ सूत्रमां प्रकृति-पुरुषना संयोगनुं स्वरूप स्पष्ट करवामां आव्यु छे। ‘संयोग’ शब्दनो अर्थ – बे अथवा बे थी वधु पदार्थेनुं परस्पर जोडावुं। लौकिक भाषामां जे अर्थ थाय छे ते ज आ सूत्रमां पश छे परंतु, आ सूत्रमां एनो प्रयोग थोडो विशेष छे। आ सूत्रमां प्रकृति-पुरुषना परस्पर संयोगने दुःखनुं कारण बताव्यु छे।

दृष्टा अने दृश्यना संयोगनुं कारण शुं छे?

तस्य हेतुरविद्या ॥२४॥

शब्दार्थ

तस्य – ते दृश्य अने दृष्टानो संयोग। ते (दृश्य अने दृष्टाना संयोगनु)

हेतुः – कारण।

अविद्या – अविद्या छे

सूत्रार्थ

दृष्टा दृश्यना संयोगनुं कारण अविद्या छे।

समजूती

आगणना सूत्रमां दृष्टा-दृश्यना संयोगने दुःखनुं कारण बताव्यु छे। तथा आ सूत्रमां संयोगनुं कारण ‘अविद्या’ कह्यु छे आ ‘अविद्या’ना स्वरूपने जो संक्षेपमां कहीअे तो भिथ्या ज्ञान के विपर्यय ज्ञान पश कही शकाय।

दुःखनुं कारण ‘दृष्टा-दृश्यनो संयोग’ केवी रीते दूर थाय?

4.8 छानः :

तदभावात्संयोगाभावो हानं तददृशेः कैवल्यम् ॥ २५ ॥

शब्दार्थ

तत् अभावात् – ते (अविद्यानो) अभाव थवाथी।

संयोग अभावो – संयोगनो अभाव थवो।

हानम् – छान छे।

तद् – ते ज

दृशेः – येतना स्वरूप आत्मानुं

કૈવલ્યમ्—કૈવલ્ય છે

સૂત્રાર્થ

અવિદ્યાનો અભાવ થવાથી, દુઃખના કારણ ‘દષ્ટ-દશ્ય 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 પુરુષ અને પ્રકૃતિનો સંયોગ નાચ થઈ જાય છે. એને ‘હાન’ અર્થાત અજ્ઞાનનો પરિત્યાગ કરે છે. અને એ જ દશ્યનું એટલેકે પુરુષનું કૈવલ્ય સમજૂતું.

યોગશાસ્ત્રના અભિપ્રાય પ્રમાણે અવિદ્યાના લીધે જ પુરુષ-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 :

વિવેકબ્યાતિરવિપ્લવા હાનોપાયः ॥૨૬॥

શાસ્ત્રાર્થ

વિવેકબ્યાતિ – વિવેકબ્યાતિ – વિવેકજ્ઞાન

અવિપ્લવા – અસ્થિરતાના દીષ રહિત

હાનોપાયઃ - કૈવલ્ય પદને પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય છે

સૂત્રાર્થ

કદી વિચલિત નાં થાય તેવી વિવેકબ્યાતિ હાનનો ઉપાય છે.

સમજૂતી

જ્યારે પ્રકૃતિ (બુદ્ધિ, અહંકાર, ઈન્દ્રિયો, શરીર) ના યથાર્થ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થઈ જાય તથા આત્મા તેનાથી સર્વથા બિન અને અસંગ છે, આત્માનો તેની સાથે કોઈ સંબંધ નથી. આ પ્રકારે પુરુષના સ્વરૂપનું યથાર્થ જ્ઞાન થવાથી જે પ્રકૃતિ અને પુરુષના 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 –

મહૃતતત્ત્વ વગેરે સહિત પોતાના કારણમાં વિલિન થઈ જાય છે તથા પ્રકૃતિનું જે સ્વાભાવિક પરિણામ – કમ છે તે તેના માટે બંધ થઈ જાય છે.

આ વિવેકજ્ઞાનના સમયે સાધકની બુદ્ધિ કેવા પ્રકારની હોય છે?

તસ્ય સસ્પદા પ્રાન્તભૂમિઃ પ્રજ્ઞા ॥૨૭॥

શબ્દાર્થ

તસ્ય – તે વિવેક જ્ઞાન પ્રામ થતાં યોગીની

સસ્પદા – સાત પ્રકારની

પ્રાન્તભૂમિઃ - ઉત્કૃષ્ટ અવસ્થાઓ વાળી

પ્રજ્ઞા - બુદ્ધિ બને છે

સૂત્રાર્થ

તે વિવેકજ્ઞાન પ્રામ થતાં યોગીને કમશઃ સાત પ્રકારની ઉત્કૃષ્ટ અવસ્થાઓ વાળી બુદ્ધિ પ્રામ થાય છે.

સમજૂતી

આગળના સૂત્રમાં ‘વિવેકજ્ઞાન’ ને કેવલ્યનો ઉપાય બતાવો છે. વિવેકઘ્યાતિ 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) પ્રામ થાય છે. જેમાં પહેલા ચાર પ્રકારની કાર્યવિમુક્તિ પ્રદાન કરે છે. જ્યારે છેલ્લી ત્રણ ચિત્તવિમુક્તિ પ્રદાન કરે છે.

કાર્યવિમુક્તિપ્રજ્ઞા એટલે કે કર્તાવ્ય શૂન્ય અવસ્થાનાં ૪ પ્રકાર છે.

1. શૈય શૂન્ય – જે કોઈ જ્ઞાનવા જેવું હતું બધું જ્ઞાની લીધું. હવે કંઈપણ જ્ઞાનવાનું 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 દષ્ટાનો સંયોગ. જે હોયનું કારણ છે. હવે કંઈ અભાવ કરવાનું શેષ રહેતું નથી.
3. પ્રાપ્ય પ્રામ – જે કાંઈ પ્રામ કરવાનું હતું, તે પ્રામ કરી દીધું અર્થાત સમાવિ દ્વારા કેવલ્ય અવસ્થાની પ્રામિ થઈ ગઈ હવે કંઈ કરવાનું બાકી નથી.
4. ચિકિર્ણશૂન્ય – 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 – પુરુષ બધાજ ગુણોથી મુક્ત થઈને પોતાના સ્વરૂપમાં નિશ્ચલ (અચલ) ભાવથી સ્થિત થઈ ગયો.

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

4.10 સારાંશ :

આપના જીવનના સર્વ દુઃખો તથા સર્વ બંધનોનું કારણ કલેશ ને સમજ્યા બાદ, આ કલેશોમાંથી હમેશા માટે મુક્તિ મેળવવી તથા કેવલ્યની 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 સમજ્ઞને વિવેકજ્ઞાન દ્વારા કેવલ્યની પ્રાપ્તિ મેળવી શકાય છે.

❖ પારિભ્રાણિક શબ્દો

ત્રિગુણાત્મક

ભોગાસક્ત

વિદ્યમાન

ત્રિગુણયુક્ત

ભોગમાં આસક્ત (વિષયમાં જોડાયેલા)

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 પુરુષના સ્વરૂપનું વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન : 5 દેખા અને દર્શયના સંયોગનું કારણ કયું છે સમજાવો.

પ્રશ્ન : 6 અવિદ્યાના અભાવથી શું થાય છે?

પ્રશ્ન : 7 હાનનો ઉપાય જણાવો.

ખાલી જગ્યા પૂરો

1. દેખા અને દર્શયનો સંયોગ _____ છે.
2. સત્ત્વગુણનો સ્વભાવ _____ તથા રજોગુણનો સ્વભાવ _____ છે.
3. ગુણોની અવસ્થાઓ _____ છે.
4. પ્રકૃતિનું પ્રથમ વિષમ પરિણામ _____ છે.
5. અવિદ્યાનો અભાવ થવાથી _____ નો અભાવ

:: રૂપરેખા ::

5.1 હેતુ

5.2 પ્રસ્તાવના

5.3 અષાંગયોગના 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.....

- મહિં પંતજલિએ દર્શાવેલ અષાંગ 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 કલેશોની 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 કેવલ્યની 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 વિનો, 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 કલેશોની મુક્તિના માર્ગો તરીકે તેમણે તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાન, અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય ઉપરાંત અષ્ટાંગયોગનું નિરૂપણ કર્યું છે.

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

અષ્ટાંગયોગ યમથી સમાધિ સુધીના કલેશમુક્તિનો રાજમાર્ગ છે. અષ્ટાંગયોગ સમાધિ પ્રાપ્તિ માટે છે. પરંતુ સમાધિનો અભ્યાસ આખરે તો કલેશમુક્તિ 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 કેવલ્યની પ્રાપ્તિના માર્ગમાં કેવી રીતે આગળ વધી શકે તે જણાવ્યું છે.

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

5.3 અષ્ટાંગ યોગના આઠ અંગ :

યોગાઙ્ગાનुષ્ઠાનાદશુદ્ધિક્ષયે જ્ઞાનદીસિરાવિવેકખ્યાતે: ॥૨૮ ॥
શબ્દાર્થ

યોગાઙ્ગ અનુષ્ઠાનાત - યોગના અંગોનું અનુષ્ઠાન કરવાથી
અશુદ્ધિક્ષયે - અશુદ્ધિનો નાશ થવાથી
જ્ઞાનદીસિ: - જ્ઞાનનો પ્રકાશ
આવિવેકખ્યાતે: - વિવેકખ્યાતિની અવસ્થા સુધી થાય.

સમજૂતી

આપણે આપણા વ્યવહારિક જીવનમાં મોટાભાગે રજોગુણ અથવા તમોગુણની પ્રધાનતા રહે છે. ત્યાં સુધી કે આપણે ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં પડ્યા રજોગુણ અને તમોગુણના ચક્કમાંથી બહાર નથી આવી શકતા. રજોગુણની કિયાશીલતા તથા તમોગુણની મૂઢ્યતા છે. સત્ત્વગુણનો ધર્મપ્રકાશ છે. જ્યારે ચિત્તમાં સત્ત્વગુણની પ્રધાનતા હોય ત્યારે જ યથાર્થ જ્ઞાનની ગ્રામીણતા થાય છે. અષ્ટાંગયોગના અનુષ્ઠાનથી ધીમે ધીમે આપણા ચિત્તમાં રહેલ રજોગુણની વધુ પડતી કિયાશીલતા તથા તમોગુણની મૂઢ્યતા કે આણસ રૂપી અશુદ્ધિનો કષય થવા લાગે છે અનેસાથે-સાથે સત્ત્વગુણનો પ્રકાશ આર્વિભૂત થવા લાગે છે. જેનાથી આત્મા તથા પ્રકૃતિની ભિન્નતાની સંપૂર્ણ સ્પષ્ટ અનુભૂતિ રૂપ વિવેકખ્યાતિની અવસ્થા સુધીના જ્ઞાનની ગ્રામીણતા થાય છે, તો આ યોગના અંગો કચા-કચા છે તે જાણીએ.

યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહારધારણાધ્યાનસમાધ્યોઽષ્ટાવઙ્ગાનિ

॥૨૯॥

શબ્દાર્થ

યમ નિયમ આસન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર ધારણા ધ્યાન સમાધ્ય: - યમ, નિયમ,
આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ

અષ્ટૌ - આઠ

અંગ - અંગ છે

સૂત્રાર્થ

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

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

5.4 યમ ના પ્રકાર :

અહિંસાસત્યાસ્તેયબ્રહ્મચર્યાપરિગ્રહા યમા: ॥૩૦ ॥

શબ્દાર્થ

અહિંસા અસત્ય અસ્તેય બ્રહ્મચર્ય અપરિગ્રહા - અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ
યમા: - યમ છે.

સ્વત્રાર્�

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

સમજૂતી

અહિંસા, સત્ય વગેરે પાંચ યમો છે, જેને નીચે મુજબ સમજીએ:

1. અહિંસા: શરીર, વાણી અને મનથી સમસ્ત પ્રાણીઓ પ્રત્યે વેરભાવ દ્વેષ છોડી પ્રેમ પૂર્વક વ્યવહાર કરવો તે અહિંસા કહેવાય છે.
2. સત્ય: 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 હેતુમાં સત્યનું નિષાથી પાલન કરવું આવશ્યક છે. દંબ, ચાલાકી, અતિશયોક્તિ, વિકૃત રીતે રજૂઆત કરવી, આ બધું જ અસત્ય આચરણ છે. વાણી, વર્તન અને વિચારમાં એકરૂપતા પણ સત્ય આચરણનું અનિવાર્ય અંગ છે.
3. અસ્તેય: 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 દ્વિષિઅ અસ્તેયનું મૂલ્ય ધણું જ છે.
4. બ્રહ્મચર્ય: મન તથા નેત્રો વગેરે ઈન્દ્રિયો 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 ઈન્દ્રિયોનો સંયમ.
5. અપરિગ્રહ: અપરિગ્રહ એટલે સંગ્રહવૃત્તિનો ત્યાગ. અનાવશ્યક વસ્તુઓનો શારીરિક તથા માનસિક રૂપે સંગ્રહ કરવો તે અપરિગ્રહ છે. અપરિગ્રહને માત્ર સ્થૂળ અર્થમાં લેવું પ્રયોગ નથી પરંતુ સાધકનું મનોવલણ પણ તે પકારનું હોય તે આવશ્યક છે. આ યમો જાતિ, દેશ, કાળ અને સમયના કારણથી બંગ ન થવા દેતાં સર્વ અવસ્થામાં પાલન કરવા યોગ્ય હોવાથી તે મહાપ્રત કહેવાય છે.

જાતિદેશકાલસમયાનવચ્છિન્ના: સાર્વભૌમા મહાત્રતમ् ॥ ૩૧ ॥

શબ્દાર્થ

જાતિ દેશ કાલ સમય અનવચ્છિન્ના: - જાતિ, દેશ, કાળ, સમયની મર્યાદા રહિત

સાર્વભૌમા: - સાર્વભૌમ, દરેક અવસ્થામાં પાળવા યોગ્ય

મહાત્રતમ् - મહાપ્રત કહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

જાતિ, દેશ, કાળ અને પરિસ્થિતિની મર્યાદા વિના સાર્વભૌમ (બધાં દેશકાળમાં અને સ્થિતિઓમાં પાળવાના હોઈ) મહાપ્રત 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 મહાપ્રત’ 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 :

શૌચસન્તોषતપःસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રગિધાનાનિ નિયમાઃ ॥ ૩૨ ॥

શાબ્દાર્થ:

શૌચ સન્તોષ તપઃ સ્વાધ્યાય ઈશ્વરપ્રગિધાનાનિ – શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રગિધાન

નિયમાઃ - નિયમો છે.

સૂત્રાર્થ

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

સમજૂતી

1. શૌચ – શુદ્ધિ બે પ્રકરની હોય છે. 1. બાધ્ય – શારીરિક પવિત્રતા 2. આંતરિક – માનસિક પવિત્રતા.

બાધ્ય શૌચ એટલે કે શારીરની શુદ્ધિ. જેનું શારીર અપવિત્ર છે. તે માણસ કદી યોગી બની શકતો નથી.

પાણી, માટી વગેરેથી તમારા શારીર, વખ્ત, સ્થાન વગેરેને શુદ્ધ અને પવિત્ર રાખવું, શુદ્ધ, સાત્ત્વિક, નિરોગી આહારથી શરીરને સ્વસ્થ રાખવું, ખૂટકર્મ વગેરે કિયાથી શરીરનું શોધન કરવું તે બાધ્ય શૌચ એટલેકે બાધ્ય શુદ્ધ છે.

આંતરિક શૌચ: સત્સંગ, સ્વાધ્યાય તથા સત્ત્વાચરણ વગેરે દ્વારા પોતાના અંતકરણને શાંત, નિર્ભલ અને પવિત્ર રાખવું તે આંતરિક શુદ્ધિ કહેવાય છે.

2. સંતોષ –

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’
સત્ત્વના પ્રકાશમાં ચિત્તની પ્રસંગતાનું નામ સંતોષ છે.

3. તપ: -

સત્યના માર્ગ પર ચાલતા જે પરિસ્થિતિના કારણે ઉદ્ભવતા સુખ-દુઃખ, ઠંડી-ગરમી, ભૂખ-તરસ, માન-અપમાન, હાર-જિત વગેરે દ્વારાત્મક પ્રસંગોનોપ્રસંગતાપૂર્વક સ્વીકાર કરવો તે ‘તપ’ કહેવાય છે.

4. સ્વાધ્યાય: -

આત્માની ઉભ્રતિમાં મદદરૂપ શાસ્ત્રો, કે ગ્રંથોનું આધ્યયન કરવું, હંમેશા સ્વયંનું આત્મનિરીક્ષણ કરવું તથા પવિત્ર “ઉં” વગેરે શબ્દોનું શ્રદ્ધાપૂર્વક જપ કરવું તે સ્વાધ્યાય છે.

5. ઈશ્વરપ્રણિધાન –

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

5.6 યમ-નિયમના વિરોધી ભાવને દૂર કરવાના ઉપાય :

વિતર્કબાધને પ્રતિપક્ષભાવનમ् ॥ ૩ ૩ ॥

શબ્દાર્થ

વિતર્કબાધને – વિતર્ક બાધારૂપ થાય તો

પ્રતિપક્ષભાવનમ् – તેનાથી વિરુદ્ધ પ્રકારની ભાવના કરવી

સ્થૂત્રાર્થ

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

સમજૂતી

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

દા.ત. મનમાં હિસા કરવાનો વિચાર આવે તો ‘અહિસા’ નો વિચાર મનમાં લાવવો જોઈએ. આને ‘પ્રતિપક્ષભાવના’ કહેવાય.

વિતર્ક હિંસાદય: કૃતકારિતાનુમોદિતા લોભક્રોધમોહપૂર્વકા મૃદુમધ્યાધિમાત્રા દુઃખાજ્ઞાનાનન્તફળા ઇતિ પ્રતિપક્ષભાવનમ् ॥૩૪॥

શબ્દાર્થ

વિતર્ક: - વિતર્ક

હિંસાદય: - હિસા વગેરે

કૃતકારિતા અનુમોદિતા: - પોતે કરેલા બીજાથી કરાવેલ અને બીજા કરતાં હોય તેમાં સમર્થન આપવું

લોભક્રોધમોહપૂર્વકા: - લોભ, ક્રોધ અને મોહવશ કરાય છે

મૃદુમધ્યાધિમાત્રા: - મૂદુ, મધ્ય અને તીવ્ર

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

ઇતિ -આ પ્રકારનું ચિંતન કરવું

પ્રતિપક્ષભાવનમ् - પ્રતિપક્ષભાવના કહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

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

સમજૂતી

વિતર્ક એટલે યોગમાં વિધન નાખનારી હિસા વગેરેની ભાવનાઓ, કે જે મોહ, લોભ, ક્રોધ ને લીધે કરી હોય, બીજાપાસે કરાવી હોય અથવા બીજા કરતાં હોય તેમાં અનુમોદન આપ્યું હોય તે મૂદુ(અલ્પ), મધ્યમ અથવા અધિક પ્રમાણમાં હોય, તો પણ તે યોગમાર્ગમાં વિધન કરનાર હોઈ, અંતમાં તે અજ્ઞાન તથા કલેશરૂપી 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. હિસા 2. અસત્ય 3. સેય. 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 અહિસા વગેરે યમ-નિયમોનું પાલન કરવાથી પ્રામ થતી ક્ષમતા તથા ઉપલબ્ધી પ્રામ થાય જ છે. જેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી, પરંતુ આ કેવા સાધકોને પ્રામ થાય છે, જે સંપૂર્ણ અણંગ 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 અંત:કરણમાં પ્રતિષ્ઠા પ્રગાઢ બને છે.

અહિંસાપ્રતિષ્ઠાયાં તત્સન્નિધૌ વैરત્યાગઃ॥ ૩૫॥

શબ્દાર્થ

અહિંસાપ્રતિષ્ઠાયામ् – અહિંસાની ભાવના જ્યારે ચિત્તમાં સંપૂર્ણ રીતે પ્રતિષ્ઠિત થઈ જાય છે ત્યારે

તત્સન્નિધૌ – એ યોગીના સાંનિધ્યમાં

વैરત્યાગ:- પ્રાણીઓનો પરસ્પર વૈરભાવ દૂર થાય છે

સૂત્રાર્થ

અંત:કરણમાં (ચિત્તમાં) અહિંસાવૃત્તિ દઢ થતાં વૈરવૃત્તિનો ત્યાગ થાય છે.

સમજૂતી

અહિંસાની ભાવનાના જ્યારે ચિત્તમાં સંપૂર્ણ રીતે પ્રતિષ્ઠિત થઈ જાય છે, એ યોગીના સાંનિધ્યમાં આવવાવાળા પ્રાણીઓનો પરસ્પર વૈરભાવ છુટી જાય છે. અહિંસા વૃત્તિનેપૂરેપૂરી 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.

સત્યપ્રતિષ્ઠાયાં ક્રિયાફલાશ્રયત્વમ् ॥ ૩૬॥

શબ્દાર્થ

સત્યપ્રતિષ્ઠાયાં – સત્યનો ભાવ ચિત્તમાં સંપૂર્ણરીતે પ્રતિષ્ઠિત થવાથી

ક્રિયાફલાશ્રયત્વમ् – 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 પ્રામ કરવાની શક્તિ પ્રામ થાય છે. અર્થાત યોગીની વાણીથી જે કંઈ પણ વાત નીકળે છે, તે સત્ય થઈને રહે છે.

જ્યારે સત્યની શક્તિ તમારા ચિત્તમાં સારી રીતે દઢ થઈ જાય ત્યારે સ્વપ્રમાં પણ તમારાથી અસત્ય વચ્ચન નથી નીકળતું. તમારા મુખમાંથી જે કાઈ વચ્ચન નીકળશે તે સિદ્ધ થયા વિના નહીં 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 सर्वरक्तोपस्थानम् ॥३७॥

शब्दार्थ

अस्तेयप्रतिष्ठायाम् - अस्तेयभाव चित्तमां पूरी रीते प्रतिष्ठित थवाथी
सर्वरक्तोपस्थानम् - सर्व प्रकारना रक्तो प्राप्त थाय छे.

सूत्रार्थ

अस्तेयनी प्रतिष्ठा थतां बधां रक्तो आवी मणे छे.

समजूती

अस्तेय भाव चित्तमां पूरी रीते प्रतिष्ठित थवाथी समस्त उत्तम पदार्थोनी प्राप्ति योगीने थवा लागे छे. अहीं रक्तोनो अर्थ स्थूल अर्थमां नहि परंतु आंतरिक समृद्धिनां अर्थमां लेवानो छे. जे व्यक्ति कोईनी पासेथी कोई अपेक्षा राखती नथी तेने पोतानी अंदर रहेला साचा खज्जनानी जाणा थाय छे अने ते ४ साचा रक्तोनी प्राप्ति छे.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥३८॥

शब्दार्थ

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायाम् - ब्रह्मचर्यनां भावने चित्तमां पूरी रीते प्रतिष्ठित थवाथी
वीर्यलाभः - वीर्यनी प्राप्ति थाय छे. अनंत शक्ति मणे छे.

सूत्रार्थ

ब्रह्मचर्य सिद्ध थतां दिव्यशक्ति प्राप्त थायछे.

समजूती

ब्रह्मचर्यनी दृढता थवाथी वीर्यनी अनंत शक्तिनी प्राप्ति थाय छे. ब्रह्मचर्यनां भावने चित्तमां पूरी रीते प्रतिष्ठित थवाथी साधकने एक विशेष प्रकारनी तेजस्वितानी प्राप्ति थाय छे. ब्रह्मचर्यवान व्यक्तिना मगज्मां धारी ४ बणवान शक्तिनो संचय थाय छे अने तेनी ईरुशाशक्ति पडा असाधारण रीते बणवान बनी जाय छे. ते आध्यात्मिक बण पश ब्रह्मचर्य वगर संभव नथी. ब्रह्मचर्यनुं पालन करनार व्यक्ति बीजा माणसो पर आश्रयज्ञनक रीते प्रभाव पारी शके छे.

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः ॥३९॥

शब्दार्थ

अपरिग्रह स्थैर्ये - अपरिग्रहनी दृढता थवाथी
जन्म कथन्ता सम्बोधः - पूर्वजन्मनुं ज्ञान थाय छे.

सूत्रार्थ

अपरिग्रहनी दृढता थवाथी योगीने पूर्वजन्मनुं ज्ञान थाय छे.

समजूती

જ્યારે યોગી બીજા પાસેથી કોઈપણ લેવાની ઈચ્છા કરતો નથી. અથવા એવા સંકલ્પનું પાલન કરે છે, ત્યારે તેનું મન બીજાઓની અસરમાંથી મુક્ત થઈ 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 નિર્મણ બની જાય છે. આથી જે લાભ થાય છે તેમાં પૂર્વજન્મનું સ્મરણ એ મુખ્ય છે. તેના જન્મ વિશેનું જ્ઞાન, જેવું કે તે કોણ છે? કચાંથી આવ્યો છે? વગેરે દરેક પ્રશ્નોનું યથાર્થ જ્ઞાન મળે છે અને આ ભવસંસારના ચક્કમાંથી મુક્તિ મળે છે.

શૌચાત્મકાઙ્ગાજુગુપ્સા પરૈરસંસર્ગः ॥૪૦॥

શબ્દાર્થ

શૌચાત્મ - શુદ્ધિનું પાલન કરવાથી

સ્વાઙ્ગાજુગુપ્સા - સ્વ શરીરના અવયવો પ્રત્યે ઘૃણાનો ભાવ

પરૈઃ અસંસર્ગઃ - અન્ય વ્યક્તિઓની સાથે શારીરિક સંપર્કનો અભાવ થાય છે

સ્તુત્રાર્થ

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

સમજૂતી

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

જ્યારે બહારની (શારીરિક) તેમજ આંતરિક (મનની) પવિત્રતા બરાબર સિદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે શરીર ઉપર અભાવ પેઢા 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 દફ થવાથી પોતે શરીર છે તે ભાવના ટળી જાય છે.

સત્ત્વશુદ્ધિસौમનસ્યૈકાગ્રેન્દ્રિયજયાત્મદર્શનયોગ્યત્વાનિ ચ ॥૪૧॥

શબ્દાર્થ

સત્ત્વશુદ્ધિ - ચિત્તની શુદ્ધિ,

સौમનસ્ય - મનની સ્વચ્છતા,

એકાગ્રતા - એકાગ્રતા,

ઇન્દ્રિય જય - ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય તથા

આત્મદર્શનયોગ્યત્વાનિ - આત્મ દર્શનની યોગતા પણ પ્રામ થાય છે

સ્તુત્રાર્થ

અંત:કરણની શુદ્ધિ, મનની સૌભ્યતા, એકાગ્રતા. ઇન્દ્રિયજય અને આત્મદર્શનની યોગતા પ્રામ થાય છે.

સમજૂતી

(આગળના સૂત્રમાં જણાવેલ) વળી આ પવિત્રતા વડે સત્ત્વ શુદ્ધિ, સૌમનસ્ય એટલે મનની પ્રસમતા, એકાગ્રતા, ઈન્દ્રિયજ્ય અને આત્મ દર્શનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

બાધ્ય તથા આંતરિક શુદ્ધતાને જીવન ચર્ચાનું અંગ બનાવી લેવાથી આગળના સૂત્રમાં જણાવેલ ઉપલબ્ધિની સાથે અન્ય પણ ઘણી ઉપલબ્ધિ (સિદ્ધિ) મળે છે. જેમાં સૌપ્રથમ સત્ત્વશુદ્ધિ (ચિત્તશુદ્ધિ). ઉપરાંત ધર્મચિરણ, સત્યભાષા, વિદ્યાત્યાસ, સત્સંગ વગેરે શુભગુણોનાં આચરણથી મનની મલિનતા અર્થાત રાગ-દ્રેષ્ટ વગેરે દૂર થાય છે. આ જ સત્ત્વશુદ્ધિ છે. જેનાથી મનની પ્રસમતા આવિર્ભૂત થાય છે અને એકાગ્રતાથી ઈન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરે છે. જેનાથી સાધક સ્વયં ને જાણવા યોગ્ય બની જાય છે.

આ પવિત્રતાનું પાલન કરતાં-કરતાં સત્ત્વ 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 વૃત્તિ દઢ થાય છે.

સન્તોષાદનુત્તમસુખલાભઃ ॥૪૨॥

શાષ્ટાર્થ

સન્તોષાત् - સંતોષથી

અનુત્તમ: સુખલાભ: - સર્વોત્તમ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે

સૂત્રાર્થ

સંતોષથી સર્વોત્તમ સુખનો લાભ થાય છે.

સમજૂતી

જીવનમાં આશા, આકંક્ષા, 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.

કાયેન્દ્રિયસિદ્ધિરશુદ્ધિક્ષયાત્તપસઃ ॥૪૩॥

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

સ્વાધ્યાય અદિષ્ટદેવતા સમ્પ્રયોગઃ ॥૪૪॥

સ્વાધ્યાયથી ઈષ દેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

સમાધિસિદ્ધિરીશ્વરપ્રણિધાનાત् ॥૪૫॥

ઈશ્વરપ્રણિધાન થી સમાધિ સિદ્ધ થાય છે.

5.8 આસન :

સ્થિરસુખમાસનમ् ॥ ૪૬ ॥

શબ્દાર્થ

સ્થિરસુખમ्— શરીરને જે સ્થિતિ સ્થિરતા અને સુખથી યુક્ત હોય

આસનમ्— 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, જ્યારે 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 નહીં ત્યાં સુધી પ્રાણાયામ તથા બીજી કિયાઓ તમારાથી કદી પણ સિદ્ધ નહીં થાય. એક આસનને થોડીવાર પણ બેસવાથી શરીરમાં અનેક પ્રકારના વિક્ષેપો થવા લાગે છે પરંતુ આસનની સિદ્ધ થતાં તમે એવી સ્થિતિએ પહોંચશો કે, તમને તમારા દેહના અસ્તિત્વની પણ ખબર નહિ રહે, ઉપરાંત સુખ કે દુઃખની પણ લાગણી તમને થઈ શકશે નહિ. જ્યારે તમને તમારા શરીરનું ભાન થશે, ત્યારે તમારું શરીર ખુબ જ હલકુ તથા સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થશે.

આસન એ અણાંગયોગનું ગીજુ 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.

પ્રયત્નશૈથિલ્યાનન્તસમાપત્તિભ્યામ् ॥૪૭॥

શબ્દાર્થ

પ્રયત્નશૈથિલ્યાત् અનન્ત સમાપત્તિભ્યામ् — 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 પ્રયત્ની અનંતમાં ધ્યાન કરવાથી આસનની સિદ્ધિ થાય છે.

તતો દ્વન્દ્વાનભિઘાતઃ ॥ ૪૮ ॥

શબ્દાર્થ

તતઃ - તેના બાદ (આસન સ્થિર થયા પછી)

દ્વન્દ્વાનું અભિઘાતઃ - ઠંડી-ગરમી, સુખ-દુઃખ વગેરે દુંદોનો આધાત લાગતો નથી.

સૂત્રાર્થ

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

સમજૂતી

ત્યાર બાદ અર્થાત આસન સ્થિર થયા પછી ગરમી-ઠંડી, સુખ-દુઃખ વગેરે દુંદો 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. (અડયણ ઉભી કરે છે). પરંતુ જ્યારે તેના આસનની સ્થિરતા થઈ જાય (સિદ્ધ થઈ જાય) ત્યારે આ દુંદો તેને ચલિત કરી શકતા નથી.

5.9 પ્રાણાયામ :

તસ્મિન્તસતિ શ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિવિચ્છેદः પ્રાણાયામઃ ॥૪૯॥

શબ્દાર્થ

તસ્મિન્તસતિ - આસન સ્થિર થયા બાદ

શ્વાસપ્રશ્વાસયો: - શ્વાસ લેવા તથા છોડવાની

ગતિવિચ્છેદ: - સ્વાભાવિક ગતિનો વિચ્છેદ થવો

પ્રાણાયામઃ - 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 જ્યારે ‘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 ધણું વિશાળ છે. ‘પ્રાણ’ એ જીવનશક્તિ છે. જગતમાં વ્યામ રહેલી તમામ શક્તિઓનો સરવાળો તે

પ્રાણ છે. જો પ્રાણને કાખુમાં લેવો હોય તો પ્રથમ આપને શાસપ્રશાસનો સંયમ કરતાં શીખવું જોઈએ.

વાહ્યાભ્યન્તરસ્તમ્ભવૃત્તિઃ દેશકાલસઙ્ખ્યાભિઃ પરિદૃષ્ટો દીર્ઘસૂક્ષ્મઃ ॥૫૦॥
શબ્દાર્થ

વાહ્યાભ્યન્તરસ્તમ્ભવૃત્તિઃ - બાહ્યવૃત્તિ અભ્યન્તરવૃત્તિ અને સ્તંભવૃત્તિ પ્રાણાયામ
દેશકાલસઙ્ખ્યાભિઃ - દેશ, કાળ અને સંખ્યા દ્વારા

પરિદૃષ્ટઃ - જોવાયેલ

દીર્ઘસૂક્ષ્મઃ - લાંબા અને ટૂંકા હોય છે

સૂત્રાર્થ

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

બાહ્યવૃત્તિ - (રેચક) - જેમાં શાસને બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે.

અભ્યન્તરવૃત્તિ - (પૂરક) - જેમાં શાસને અંદર બેંચવામાં આવે છે.

સ્તંભવૃત્તિ - (કુંભક) - જેમાં શાસને 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.

વાહ્યાભ્યન્તરવિષયાક્ષેપી ચતુર્થઃ ॥૫૧॥

શબ્દાર્થ

વાહ્ય અભ્યન્તર વિષયાક્ષેપી - બાહ્ય અને અભ્યાન્તર વિષયને ત્યજી

ચતુર્થઃ - 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 કેવળ કુંભક
યોગીની સ્વેચ્છાથી હજારો વર્ષો પર્યત 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 પ્રામ થનારા ફળને પતંજલિક્રષ્ણિ નીચે મુજબ દર્શાવે છે.

તતઃ ક્ષીયતે પ્રકાશાવરણમ् ॥૫૨॥

શબ્દાર્થ

તતઃ - તેના. અર્થાત્ પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસથી

ક્ષીયતે - ક્ષીણ થવા લાગે છે

પ્રકાશાવરણમ् - પ્રકાશ પરનું આવરણ

સૂત્રાર્થ

આ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રકાશનું આવરણ (પ્રકાશ પર પડેલો પડ્દો) 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 ઉત્પત્તિ જ સત્ત્વગુણમાંથી થયેલી છે. તેના ઉપર રજસ અને તમસનું એક પ્રકારનું આવરણ આવી ગયેલું હોય છે, તેનો પ્રાણાયામ દ્વારા ક્ષય થઈ જાય છે.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનાર યોગીનું વિવેકજ્ઞાનને આવરણ કરતું કર્મ ક્ષીણ થાય છે. આ વિષે કહ્યું છે : - “મહામોહમય ઈન્દ્રજાળથી પ્રકાશશીલ સત્ત્વનું 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 કે:-“પ્રાણાયામથી શ્રેષ્ઠ કોઈ તપ નથી”. એનાથી મળોની વિશુદ્ધિ અને જ્ઞાનની દીપ્તિ થાય છે.

ધારણાસુ ચ યોગ્યતા મનસः ॥૫૩॥

શબ્દાર્થ

ધારણાસુ ચ -તથા ધારણાઓના અનુષ્ઠાન કરવાથી

યોગ્યતા મનસः -માનસિક ક્ષમતા પ્રામ 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 પ્રામ થાય છે. પ્રાણાયામ મનને સ્થિર કરીને ધારણાનાં સામર્થ્યવાળું કરે છે. પ્રાણાયામથી અવિદ્યા રૂપી કલેશોની નિવૃત્તિ થાય છે. જ્ઞાનની દીપ્તિ થાય છે. અતઃ પ્રાણાયામનો સતત અભ્યાસ પરમ કર્તવ્ય છે.

5.10 प्रत्याहारः :

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥५४॥

शब्दार्थ

स्वविषयासम्प्रयोगे - पोताना विषयोनी साथे संपर्क न रहेवा पर

चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणाम् - इन्द्रियोना चित्तनी जेम निरुद्ध थઈ जવुं

प्रत्याहारः - प्रत्याहार

सूत्रार्थ

इन्द्रियोनो पोताना विषयो साथे संयोग न थतां, चित्तना स्वरूपनुं जाणो के अनुकरण करे, ए इन्द्रियोनो प्रत्याहार छे.

पोताना विषयोनो परित्याग करीने पोताना विषयो साथेना संयोग न थवाथी, चित्तना स्वरूपनुं अनुकरण करे ते स्थितिने प्रत्याहार कहे छे.

समजूती

इन्द्रियो ए मननी जुटी-जुटी अवस्थाओ ज छे. इन्द्रियोनो व्यापार चित्तना व्यापारने आधीन छे. प्राणायामना अनुष्ठानथी चित्तनो व्यापार बंध थई जाय छे त्यारे इन्द्रियोनो व्यापार पश बंध थई जाय छे. पोतपोताना विषय साथे सञ्जिकर्णनो अभाव होवाथी बाह्य विषय प्रति नथी जती. चित्तनो निरोध थवाथी चित्तने समान ज इन्द्रियो पश निरुद्ध थई जाय छे. इन्द्रियोनो विषयो साथे संपर्क तूटी जाय छे अने अंते मन निर्भण अने शांत बने छे. आ एक अभूतपूर्व अनुभव होय छे. आ ज प्रत्याहारनी अवस्था छे.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥५५॥

शब्दार्थ

ततः - तेनाथी अर्थात् प्रत्याहारनी प्राप्ति थवाथी

परमा वश्यता इन्द्रियाणाम् - इन्द्रियो पर परम विजय थाय छे

सूत्रार्थ

अनाथी इन्द्रियो पूर्णपशो वश थई जाय छे.

समजूती

प्रत्याहार सिद्ध करवाथी इन्द्रियो संपूर्ण वश थाय छे. ज्यारे योगी इन्द्रियोने बाह्य स्वरूपो धारण करती अटकावीने चित्तने अनुसरता एक ज स्वरूपमां तेने जोडी राखवामां संपूर्ण विजय मेणवे छे त्यारे इन्द्रिय संपूर्ण काबूमां आवी गणाय छे. आवी स्थितिग्राम थतां ज योगी साचा सुखनो, आनंदनो अनुभव करी शके छे अने मनुष्यने पोतानो जन्म सार्थक थयेलो अनुभवाय छे. प्रत्याहार ए बहिरंग साधनामांथी अंतरंग साधनामां प्रवेशवानुं प्रवेश द्वार गणी शकाय.

આમ, કભિક રીતે આસન, પ્રાણાયામનું અનુષ્ઠાન બાદપ્રત્યાહારનું ફળ અવશ્ય પણે પ્રામ 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 માર્ગ જતાં રોકે છે. આમ છતાં કોઈ સાધક યમ-નિયમનો સ્વીકાર કર્યા વિના જ આસન, પ્રાણાયામ 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 મહૂદ અંશે એને અનુરૂપ જીવન જીવનું જોઈએ. યમ-નિયમનું પાલન ચિવટાપૂર્વક કરવાનું છે. જરૂતા 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 ઈન્દ્રિય જય. આમ બહિરંગમાંથી સાધક અંતરંગ યાત્રામાં પ્રવેશે છે.

❖ પારિભ્રાણિક શબ્દો

પ્રધાનતા	મુખ્ય
સંગ્રહવૃત્તિ	સંગ્રહ કરવાની વૃત્તિ
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 વાખ્યા સમજાવો.

પ્રશ્ન : 4 પ્રાણાયમની વાખ્યા 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.

:: 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 કેવલ્યની પ્રાપ્તિ મેળવવાનો રસ્તો જાણી શકશો.

6.2 પ્રસ્તાવના :

આગળના એકમમાં આપણે અષ્ટાંગ યોગના બહિરંગ યોગ વિષે જાણ્યું. બહિરંગ યોગના અભ્યાસથી તૈયાર થયેલ સાધક હવે અંતરંગ યોગના અભ્યાસમાં પ્રવેશો 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.

6.3 ધારણા :

દેશબન્ધશ્વિત્તસ્ય ધારણા ॥ ૧ ॥

શબ્દાર્થ

દેશબન્ધ: ચિત્તસ્ય — ચિત્તને કોઈ એક સ્થાન વિશેષમાં બાંધી ટેવું

ધારણા — ધારણા કહેવાય છે

સૂત્રાર્થ

ચિત્તને કોઈ સ્થાન વિશેષમાં બાંધી દેવું ધારણા છે.

સમજૂતી

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

દા.ત. શરીરની અંદર નાભિયક, આજ્ઞાયક, હદ્યકમળ, 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 અર્થ: 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 અણંગ યોગનું છઢું 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 તત્ત્વમાં 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 વિષયો: ધારણાના વિષયો પાંચ સ્વરૂપના હોય છે:

- (1) બાધ્ય વિષયો: મૂર્તિ, ચિત્ર, ઊંકાર વગેરે.
- (2) માનસિક વિષયો: માનસિક રીતે કલ્યવામાં આવેલા ઉપર્યુક્ત પ્રકારના બાધ્ય વિષયો
- (3) શરીરના બાધ્ય અંગરૂપ વિષયો: નાસાગ્ર, ભૂકુટિ વગેરે.
- (4) શરીરના અંતરંગ વિષયો: હદ્ય, નાભિયક વગેરે
- (5) ઈન્દ્રિયાતીત વિષયો: નાદશ્રવણ, જ્યોતિરશર્ણ, દિવ્યસ્પર્શ વગેરે.

ધારણા માટેની પદ્ધતિઓ :

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

રૂપમાં અનાસકત છે, તેની ઉપર મન એકાગ્ર કરીને અને (4) સ્વપ્રયુક્ત નિદ્રા દ્વારા પ્રામ 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 છે: આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક અને આધિદૈહિક. જે પદાર્થની ધારણા કરવામાંઆવે છે તેના મુખ્ય ગુણો સાધકમાં આવિભાવી 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, જ્યારે આંતરિક આધિભૌતિકમાં બંધ આંખે સ્થૂળ વસ્તુઓને જોવામાં આવે છે. બાહ્ય આધિદૈહિકમાં સૂર્ય, તારા, આકાશ વગેરે ખુલ્લી આંખે જોવામાં આવે છે અને આંતરિક આધિદૈહિકમાં આ વસ્તુઓ બંધઆંખે જોવામાં આવે છે.

ધારણાની સફળતા તથા મનની એકાગ્રતા માટે ત્રણ વસ્તુઓ અનિવાર્ય છે: 1. ધૈર્ય
2. ઉત્સાહ અને 3. પવિત્રતા.

6.4 ધ્યાન :

તત્ત્વ પ્રત્યૈકતાનતા ધ્યાનમ् ॥ ૨ ॥

શબ્દાર્થ

તત્ત્વ- એમાં અર્થત્તુ જે સ્થાન પર ચિત્તને બાંધેલું છે તે (જે સ્થાનમાં ધારણા કરી છે તે સ્થાનમાં)

પ્રત્યૈકતાનતા- બોધની સતતતા બની રહેવી-વૃત્તિનું સાતત્ય જળવાઈ રહે. શેય વિષયક જ્ઞાનનું એક સમાન બની રહેવું.

ધ્યાનમ्- ધ્યાન કહેવાય છે.

સૂત્રાર્થ

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

સમજૂતી

ધારણાની અવસ્થા જ્યારે સતત, નિરંતર તથા પ્રગાહ 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 પ્રયામ 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 દસ્તિએ ધારણા કરતાં ધ્યાન લાંબા સમય સુધી ટકી રહે છે.

યોગ જિજ્ઞાસુઓએ ધ્યાનના વિષયમાં વિશેષરૂપથી જાગ્રવું 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 ઈન્દ્રિયોથી કોઈ પદાર્થ ને જોવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ નહીં. જો ધ્યાનના મધ્યમાં મનથી ઘેય થી અલગ વિષયને ઉઠાવી લેવા આવે તો તેને રોકી દેવું જોઈએ. મહર્ષિ કપીલજીએ ધ્યાનના વિષયમાં કહ્યું છે કે – “રાગોપહતિર્ધ્યાનમ्” રાગનું રોકાઈ જવું તે ‘ધ્યાન’ છે. અર્થાત ઈશ્વરનું ધ્યાન કરતી વખતે અન્ય કોઈ વિષયમાં રાગનું ન હોવું તે ‘ધ્યાન’ છે.

“ધ્યાનં નિર્વિષયં મનः” યોગના વિષયથી બિન 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 ઘેતનામાં ઘેય (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 નથ્યો 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 જગ્રત થયા હોય તો તમે ધ્યાનમાં ગયા હતા.

ધ્યાનની ભામક માન્યતાઓ

- ધ્યાન શબ્દનો જેટલો પ્રચાર થયો છે, તેનાથી ક્યાંય વધુ એનો દુષ્પ્રચાર થયો છે. વ્યાપારીકરણ અને જાહેરાતની આ દુનિયામાં ધ્યાનને વિકૃત 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 ભામક માન્યતા તો એ છે કે, ધ્યાન કરી શકાય છે. ખરેખર તો ધ્યાન કરી નથી શકતું પણ ધ્યાન લાગી જાય છે. જેમ કે, એક છોડ વાવ્યા પછી તેમાં પાઇની કે ખાતર આપી શકો, તેની દેખરેખ રાખી શકો પરંતુ તેમાં ફળ કે હુલ આવવું એ આપણા હાથમાં નથી. એ જગ્માણે 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 પગથીયા યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ તથા પ્રત્યાહાર એ બહિરંગ યોગ છે, અર્થાત તેનો પ્રયત્નપૂર્વક અભ્યાસ કરી શકાય છે, જ્યારે બાકીના ગ્રણ પગથીયા ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ એ આપો આપ આવવાળી સ્થિતિ છે. અર્થાત ધ્યાન ક્યારે પણ કરી શકતું નથી, તે આપોઆપ ઘટિત થાય છે.
- આજે ચારેબાજુ ધ્યાન પ્રશિક્ષણ કેન્દ્ર (Meditation Classess)ની બોલબાલા ચાલે પરંતુ પરંપરા અનુસાર તો ધ્યાન ક્યારે પણ શીખવાડી શકતું નથી. યોગની બધી પ્રક્રિયાઓ એવી છે, કે આપ માત્ર પ્રારંભિક માર્ગદર્શન જ લઈ શકો છો. બાકીની બધી પ્રક્રિયાઓ અંતઃસ્હુરણ, અંતઃપ્રેરણ અને અત્યાસથી જ પ્રામ કરી શકાય છે.

યોગમાં ધ્યાનનું સ્વરૂપ અને મહત્વ

પાતંજલ યોગદર્શનમાં યોગસાધના માટે દર્શાવેલાં આઠ અંગોમાં સાતમું અંગ ‘ધ્યાન’ છે. પાંચ બહિરંગ અંગો દ્વારા પ્રામ કરવાની ચેતનાની કક્ષાએ જ્યારે સાધક પહોંચેલો હોય ત્યારે યોગસાધનાનું અંગરૂપ ધ્યાન શક્ય બને છે. પછી ધ્યાનનિષ સાધકે યોગના આઠમાં અંગ સમાધિની અવસ્થાએ પહોંચવામાં વાર લાગતી નથી.

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

ધ્યાનમાં ક્યાં, કેવી રીતે બેસવું તે બાબતની સમજૂતિ, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના એક 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 વખ્ત ઉપરા-ઉપરી પાથરેલું એવું સ્થિર આસન પોતાને માટે કરી, ત્યાં એકાગ્રતાથી બેસી, ચિત્ત અને ઈન્દ્રિયોને 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 યંચળતા દૂર કરે છે.

6.5 સમાધિ :

તદેવાર્થમાત્રનિર્ભાસં સ્વરૂપશૂન્યમિવ સમાધિ: ॥ ૩ ॥

શાબ્દાર્થ

તદેવ અર્થમાત્ર નિર્ભાસમ् - તે ધ્યાન જ્યારે ધ્યેય વસ્તુ માત્ર થઈ જાય છે.

સ્વરૂપશૂન્યમ् ઇવ - સ્વયંના હોવાની પ્રતીતિથી રહિત થઈ જાય છે.

સમાધિ: - તે સમાધિ કહેવાય છે.

શૂન્યાર્થ

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

સમજૂતી

સરળ શાબ્દોમાં કહીએ તો ધ્યાનની જ પ્રગાઢ અવસ્થા ‘સમાધિ’ છે. અર્થાત્ કોઈ (વસ્તુવિષયક) ધ્યેય વિશેની એકાગ્રતાની પ્રગાઢતમ 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 પદ્ધી 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 ગ્રાણેયનો સંદર્ભ આપવો જરૂરી છે. ધ્યાન દરમિયાન સાધકને આ ગ્રાણેયનું 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 કદ્યું છે કે, “જેવી રીતે પાણીમાં ઓગળી ગયેલું મીહું પાણીમાં હોવા છતાં પાણી સાથે એકરૂપ થઈ ગયેલું હોવાથી મીઠાના રૂપમાં દેખાતું નથી પણ કેવળ પાણી જ દેખાય છે, તેવી રીતે સમાધિકણે ધ્યાતા અને ધ્યાન ધ્યેયની સાથે એકરૂપ થઈ ગયેલાં હોય છે.
- મહર્ષિ યાજ્ઞવલ્કચ કહે છે કે, “જીવાત્મા અને પરમાત્માની સમતાવસ્થાનું નામ સમાધિ છે.”
- પૂજ્યપાદ ગોડપાદાચાર્યજીએ જગ્ઘાયું 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 ઉદ્યને જ ‘સમાધિ’ કહે છે.
- ધ્યાનમાં જ્યારે 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 ગ્રાત કરે છે, જે સર્વોચ્ચ જાગૃતિમાં પરિણામે 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 થઈ 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 પ્રત્યક્ષાનુભૂતિ શક્ય બને છે. સમાધિમાં યોગીની તમામ પ્રાકૃતિક અનુભૂતિઓ આપમેળે અદ્ધય બને છે અને તે કાળના બંધનમાંથી મુક્ત બને છે. ધ્યાન ધ્યેયરૂપ બની જાય અને ધ્યાનકર્તા રહિત થઈ જાય ત્યારે સમાધિ કહેવાય છે.

સમાધિના પ્રકારો:

સમાધિના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો છે: (1) સબીજ સમાધિ કે સંપ્રશ્નાત સમાધિ (2) નિબીજ સમાધિ કે અસંપ્રશ્નાત સમાધિ અને (3) ધર્મમેધ સમાધિ

- (1) સબીજ સમાધિ કે સંપ્રશ્નાત સમાધિ: સબીજ સમાધિ કે સંપ્રશ્નાત સમાધિમાં ધ્યેય વિષયની ઉપસ્થિતિ હોય છે. આ સમાધિમાં સાધક મનથી પર પ્રજ્ઞાની ભૂમિકામાં પ્રવેશ પામે છે, તેથી તેને સંપ્રશ્નાત સમાધિ કહેવામાં આવે છે.
- (2) નિબીજ સમાધિ કે અસંપ્રશ્નાત સમાધિ: ધ્યેય વિષયની ઉપસ્થિતિવાળી સબીજ સમાધિના અભ્યાસથી જયરે સાધકને ધ્યેયવસ્તુનું અવલંબન પણ છૂટી જાય છે

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

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

6.6 સારાંશ :

અષ્ટાંગ યોગના આઠેય અંગોનું સ્વરૂપ યોગમૂર્તિના આઠ અંગો જેવું છે. આગળના અંગોમાં પહોંચતા, 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 કમિકતા 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. કલેશો 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 ઈન્દ્રિયો વશમાં થાય છે. ધીમે-ધીમે સાધક બહિરંગથી અંતરગની યાત્રા કરે છે. ધારણામાં તે એક વિષય પર એકાગ્રતા, ધ્યાનમાં તે વિષય સાથે એકત્તાનતા અને આના જ નિરંતર અભ્યાસથી ચિત્ત વૃત્તિઓના નિરોધની અવસ્થા સિદ્ધ થતાં સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે યોગસૂત્રમાં સમાધિ અવસ્થાને નહિ પરંતુ “કેવલ્ય” ને અંતિમ અવસ્થા ગણવામાં આવે છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

સ્થાનવિશેષ	ચોક્કસ સ્થાન
ઈન્દ્રિયાતીત	ઈન્દ્રિયોથી પર
દર્ભ	એક પ્રકારનું પવિત્ર ધાસ
મૃગચર્મ	મૃગનું ચામહું

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 પદ્ધી ધારણા કરવામાં આવે છે.
5. “જીવાત્મા અને પરમાત્માની સમતાવસ્થાનું નામ સમાધિ છે.” આ વ્યાખ્યા _____ એ આપેલ છે.

❖ संदर्भ ग्रंथो

१. पतंजलिना योगसूत्रो – व्यास रचित सांख्यप्रवचन भाष्य, वाचस्पति भिश्ररचित तत्ववैशारदी – प्रधान संपादक – गौतम पटेल, अनुवाद – रामकृष्ण तुलजाराम व्यास, संस्कृत साहित्य अकादमी, गांधीनगर (-४५-६५)
२. योग दर्शन – महर्षि पातंजलि प्रणीत सरण गुजराती भाषामां संपूर्ण, दर्शन योग भाविद्यालय आर्यवन, रोजड, पत्रालय – सागपुर, जि-साबरकांठा (गुजरात) पीन-३८३३०७
३. योगविद्या – भाषटेव. प्रविष्ट पुस्तक भंडार, राजकोट-१
४. पातञ्जलयोगप्रदीप – श्री स्वामी ओमानन्द तीर्थ, गीताप्रेस, गोरखपुर – २७३००५
५. योग-दर्शनम्, स्वामी सत्यपति परिव्राजक, वानप्रस्थ साधक आश्रम, आर्य वन, रोजड, पत्रालय – सागपुर. जि-साबरकांठा (गुजरात) – ३८३३०७
६. योग-मीमांसा, स्वामी सत्यपति परिव्राजक, वानप्रस्थ साधक आश्रम, आर्य वन, रोजड, पत्रालय – सागपुर. जि-साबरकांठा (गुजरात) – ३८३३०७
७. योग दर्शन – महर्षि पतंजलिकृत, गीताप्रेस, गोरखपुर-२७३००५
८. Karambelkar, P.V. (1984). Pātañjala Yoga Sūtra. Lonavala: Kaivalyadhama SMYM Samiti.
९. Karambelkar, P.V. (1987). Pātañjala Yoga Sūtra. Lonavala: Kaivalyadhama, SMYM Samiti.
१०. Swami Satyānanda (1999). Four Chapters on Freedom. Commentary on Yoga Sūtras of Patañjali Saraswathi. Bihar School of Yoga, Munger.

યુનિવર્સિટી ગીત

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

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

અભાષ રહી અજ્ઞાનના શાને, અંધકારને પીવો ?
કહે બુદ્ધ આંબેડકર કહે, તું થા તારો દીવો;
શારદીય અજ્વાળાં પહોંચ્યાં ગુજર ગામે ગામ
ધ્રુવતારકની જેમ જળહળે એકલવ્યની શાન.

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

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

