BAOU
Education for all

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

NAAC ACCREDITED A++ GRADE 3.55/4

બી.કોમ. સેમેસ્ટર - ૧
IKS101-BC
યોગ, જીવન અને આધ્યાત્મિકતા

સ્વાધ્યાયનું અજવાળું

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

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

શિક્ષણ એટલે માનવમાં થતું મૂડીરોકાણ, શિક્ષણ લોકસમાજની ગુણવત્તા સુધારવામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહીં મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણ વિષયક દર્શન યાદ આવે છે:

'જેનાથી ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય, જેનાથી માનસિક ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય, જેનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકાય અને જેના થકી વ્યક્તિ પગભર બની શકે તેને શિક્ષણ કહેવાય'

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી શિક્ષણમાં આવા ઉમદા વિચારને વરેલી છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાયુક્ત, વ્યવસાયલક્ષી, જીવનલક્ષી શિક્ષણની સગવડ ઘરે બેઠાં મળી રહે એવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે. બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમનાં રોજિંદાં કામો કરતાં પ્રાપ્ત થતી રહે. વ્યાવસાયિક 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 યોગદાન આપે, એ માટે પ્રયાસરત છે.

'સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:' સૂત્રને ઓપન યુનિવર્સિટી કેન્દ્રમાં રાખીને અહીં પ્રવેશ કરતા છાત્રોને સ્વઅધ્યયન માટે સરળતાથી સમજાય એવો ગુણવત્તાલક્ષી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમ ઉપલબ્ધ કરાવી આપે છે. દરેક વિષયની પાયાની સમજણ મળે તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે અને રુચિ કેળવાય તેવાં પાઠ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા ખેવના રાખતા કોઈ પણ ઉંમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરવા માટે શિક્ષણવિદો સાથે પરામર્શ કરવામાં આવે છે. એ પછી જ માળખું રચી, અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરી પુસ્તક સ્વરૂપે છાત્રોનાં કરકમળોમાં આપે છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થીઓ સંતોષપ્રદ અનુભવ કરી શકે છે.

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

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

BAOU Education for All

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

બી.કોમ. સેમેસ્ટર-1

IKS101-BC

યોગ, જીવન અને આધ્યાત્મિકતા

વિભાગ -1

એકમ-1

યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય 1

એકમ-2

યોગની ભ્રામક માન્યતાઓ અને તેનું ખંડન 8

એકમ-3

યોગનું સાચું સ્વરૂપ 16

એકમ-4

યોગના પરંપરાગત પુસ્તકોનો પરિચય 23

લેખક :

ડૉ. વિક્રમ બી. ઉપાધ્યાય
3/બી, જીવન સ્મૃતિ સોસાયટી
મિરામ્બિકા સ્કૂલ પાસે, નારણપુરા, અમદાવાદ-380013

વૈધ શ્રી ફાલ્ગુનભાઈ પટેલ
ઈ/9, શુભલક્ષ્મી પેલેસ, ભૂયંગદેવ ચાર રસ્તા, સોલા રોડ, ઘાટલોડિયા, અમદાવાદ-380061

ડૉ. કમલેશ રાજગોર
સેનેટ મેમ્બર, ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, 8//80, શ્રદ્ધાદિપ કોમ્પ્લેક્ષ, અંકુર ચાર રસ્તા, નારણપુરા, અમદાવાદ – 380013

પરામર્શક (વિષય) :

શ્રી બિમાનજી પાલ
વિભાગાધ્યક્ષ , યોગ કેન્દ્ર, ગૂજરાત વિધાપીઠ, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ

પરામર્શક (ભાષા) :

શ્રી યોગેન્દ્ર વ્યાસ
347, સરસ્વતીનગર, આઝાદ સોસાયટી નજીક, અમદાવાદ

સંયોજક સહાય :

શ્રી એસ.એચ. બારોટ
મદદનીશ કુલસચિવ
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, એસ.જી. હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ

પ્રકાશક

કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, એસ.જી. હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ

© સર્વ હક સ્વાધીન. આ પુસ્તિકાના લખાણ યા તેના કોઈ પણ ભાગને ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, એસ.જી. હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદની લેખિત સંમતિ વગર મિમિયોગ્રાફી દ્વારા યા અન્ય કોઈપણ રીતે પુન: મુદ્રિત કરવાની મનાઈ છે.

એકમ-1	યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય

આ એકમમાં સૌપ્રથમ 'યોગ' શબ્દનો અર્થ સમજાવવામાં આવ્યો છે. ત્યાર બાદ યોગની કેટલીક વ્યાખ્યાઓ કરી તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. યોગનું મૂળ ભારત છે. ભારતીય સંસ્કૃતિના આ વિભિન્ન અંગ વિશે માહિતી મેળવ્યા બાદ આધુનિક સમયમાં યોગની ઉપયોગિતા વિશે વાત કરવામાં આવી છે.

માળખું :

1.1 *હેતુ*

1.2 *પ્રસ્તાવના*

1.3 *'યોગ' શબ્દનો અર્થ*

1.4 *યોગનો સામાન્ય અર્થ*

1.5 *યોગનું મૂળ*

1.6 *આધુનિક યુગમાં યોગનું મહત્ત્વ*

1.7 *સારાંશ*

1.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો*

1.1 *હેતુ*

આ એકમના અભ્યાસને અંતે તમે :

- યોગનો શાબ્દિક અર્થ જાણી શકશો.
- યોગની કેટલીક વ્યાખ્યાઓ સમજી યોગ શું છે, તેની પ્રાથમિક સમજ કેળવી શકશો.
- યોગનો ઉદ્દભવ ક્યાંથી અને ક્યારે થયો તે વિશે માહિતી મેળવી શકશો.
- આજના આધુનિક યુગમાં યોગના મહત્ત્વ વિશે તથા તેની ઉપયોગિતા વિશે જાણી શકશો.

1.2 *પ્રસ્તાવના :*

યોગ ભારતની પ્રાચીન વિદ્યા છે. આપણા ઋષિમુનીઓએ આપેલું વરદાન છે. આ અમૂલ્ય વારસાગત સંપત્તિની રક્ષા કરવી એ આપણી ફરજ છે. આજ-કાલ કુદકે ને ભૂસકે યોગના ક્લાસીસો અને શિબિરો શરૂ થઇ ગયા છે, એ જોતાં લાગે કે યોગની પ્રગતિ થઈ રહી છે. પરંતુ વાસ્તવમાં યોગનો સાચો અર્થ ખૂબ જ ઓછા લોકો જાણે છે. 'યોગ' એ જીવન જીવવાની કળા છે. વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી અભ્યાસ કરી યોગમાં આગળ વધી શકાય છે. તેથી સાચી માહિતી અને સચોટ જ્ઞાન હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

1.3 *'યોગ' શબ્દનો અર્થ :*

युज्यते अनेन इति योग: ।

'યોગ' શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાના 'યુજ' ધાતુ પરથી બન્યો છે. તેનો અર્થ 'જોડાણ' એવો 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.

1.4 *યોગનો સામાન્ય અર્થ :*

વિવિધ કારણોથી લોકો યોગનો અભ્યાસ કરે છે. કોઈ વ્યાયામ માટે તો કોઈ ચિકિત્સા તરીકે, કોઈ સૌન્દર્ય મેળવવા તો કોઇ તનાવ ઘટાડવા, સૌને એનાથી ફાયદો તો થાય છે. પરંતુ યોગ એ માત્ર ઉપર્યુક્ત બાબતો માટે મર્યાદિત નથી. તેનો અર્થ તો ખૂબ જ વિશાળ છે.

યોગ તમામ ક્ષેત્રે ઉપયોગી છે. તમામ લોકો યોગ કરી શકે છે. તેનું મહત્ત્વ અને તેના ફાયદા વિશે આપણે આગળના એકમમાં જાણીશું. યોગની કેટલી વ્યાખ્યાઓ નીચે પ્રમાણે છે, જેને સવિસ્તર એકમ-3 માં સમજીશું.

- समत्व योग उच्चते ।: અર્થાત્ યોગ એટલે સમતા.
- योग : कर्मसु कौशलम् । કર્મમાં કુશળતા એટલે યોગ.
- યોગ એટલે ચેતનાનો વિકાસ.
- યોગ એટલે મહર્ષિ પતંજલિનું યોગદર્શન.
- योग : चित्तवृत्ति निरोध ! અર્થાત્ 'યોગ' એટલે ચિત્તવૃત્તિઓ પરનો કાબૂ

યોગની કોઈપણ પરિભાષાને ઊંડાણથી સમજીએ તો સાંભળવામાં ભલે અલગ હોય, પણ તેનું અંતિમ લક્ષ્ય તો એક જ છે.

આ પરિભાષા પરથી ખ્યાલ તો આવે જ છે કે યોગ એક અધ્યાત્મવિદ્યા છે, તેમાં પૂર્ણતાની વાતો છે. કદાચ શરૂઆતમાં આ સમજવું અઘરૂ થઈ પડશે, પરંતુ ધીમે ધીમે આગળના એકમોનો અભ્યાસ કર્યા બાદ યોગના સાચા અર્થનો ખ્યાલ આવશે.

યોગ એક પ્રાયોગિક વિજ્ઞાન છે, એટલે કે તેમાં પ્રયોગો કરવા પડે છે. જેમ તરવા વિશે ગમે તેટલા પુસ્તકો વાંચીએ છતાં તરતા ન આવડે, તેના માટે પાણીમાં ઝંપલાવવું જ પડે છે. એ જ પ્રમાણે યોગમાં માત્ર વાંચીને, સમજીને કે વિચારીને આગળ વધવું શક્ય નથી. પ્રયોગો કરવા પડે છે. સતત, નિરંતર, લાંબો સમય, આદરપૂર્વક તથા સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાથી યોગાભ્યાસ કરવામાં આવે તો જ તે દઢ બને છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસોઃ

(1) યોગ એટલે શું? તમારા વિચારો જણાવો.

....
....
....

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(2) 'યોગ' શબ્દનો અર્થ સમજાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(3) યોગની કોઈપણ ત્રણ પરંપરાગત વ્યાખ્યા કે પરિભાષા લખો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

1.5 *યોગનું મૂળ :*

યોગવિદ્યા ભારતાય સંસ્કૃતના અમૂલ્ય સંપાત્તે છે. તેનો ઈતિહાસ વણો જૂનો છે. બેઠો અને ઊષાનવદામાં તેનો ઉલ્લેખ છે. તે સમયે દરેક જ્ઞાન મૌખિક આપવામાં આવતું, લખવાની કંઈ ખાસ વ્યવસ્થા નહોતી. આથી યોગશાસ્ત્ર કોણે અને ક્યારે આરભ્યું તે કહેવું મુશ્કેલ છે. પરંતુ આવી ઉપકારક બાબતો ઈશ્વરે કહી છે એમ માનવામાં આવે છે.

ભારત એ યોગીઓ અને ઋષિમુનીઓનું કેન્દ્ર છે. અહીંની ભૂમિ જ એવી છે કે કોઈપણ વ્યક્તિ સાધના દ્વારા યોગ સિદ્ધ કરી શકે છે. ભારતના ઋષિમુનીઓ અભ્યાસ દ્વારા અનંત સુધી પહોંચી શક્યા હતા. કુદરતના સાન્નિધ્યમાં રહીને તેના પ્રયોગાત્મક અભ્યાસ દ્વારા ભારતનાં ઋષિમુનીઓએ કેટલાક સિદ્ધાંત તારવેલા, તેમાંથી પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ વિકસાવ્યો. પ્રાચીન ભારતમાં શરીર, શ્વાસ અને મનનો યોગવિદ્યા દ્વારા ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ થયો, જેવો ક્યાંય નથી થયો. હવે આજકાલ આધુનિક વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ સિદ્ધ કર્યુ છે કે વ્યક્તિત્ત્વના વિકાસ માટે યોગ પૂર્ણ પદ્ધતિ છે. ભારતની સંસ્કૃતિના અમર વારસાનો સ્વીકાર પશ્ચિમના દેશોએ પણ કર્યો, અને યોગ તરફ દુનિયાનું ધ્યાન દોરાયું.

ભારતની સંસ્કૃતિમાં છ દર્શનોનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે, તેમાં એક યોગશાસ્ત્ર છે. આ યોગવિદ્યાનો વૈજ્ઞાનિક ઢબે અભ્યાસ કરી મહર્ષિ પતંજલિએ 'યોગદર્શન'ની રચના કરી ત્યારથી યોગ એ મહર્ષિ પતંજલિએ આપેલું ચિત્તશુદ્ધિનું સચોટ સાધન કહેવાય છે.

1.6 *આધુનિક યુગમાં યોગનું મહત્ત્વ :*

પહેલાના સમયમાં ઋષિમુનીઓ 150-200 વર્ષ સુધી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અવસ્થામાં જીવતા હતા. તેમની આયુષ્ય મર્યાદા વધુ હોવાનું કારણ તેમનું શાંતિમય, સરળ, સાદું તથા પ્રકૃતિમય જીવન હતું. વિજ્ઞાનની પ્રગતિની સાથે સાથે સુખ સગવડનાં અનેક સાધનો મળ્યાં. સાચા સુખથી ધીમે-ધીમે મનુષ્ય દૂર અને દૂર ભાગતો રહ્યો. જીવન અટપટું અને તનાવગ્રસ્ત બન્યું. આ માટે માત્ર મેડિકલ સારવાર પર્યાપ્ત ન રહી. આ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા યોગનું શરણ સ્વીકારવામાં આવ્યુ. આજકાલ તો વિજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાન અને મેડિકલ સાયન્સે પણ પૂરક તત્વ તરીકે યૌગિક જીવન પદ્ધતિ અપનાવવા પર ભાર મૂક્યો છે. આજની દોડધામભરી જીવન પધ્ધતિમાં શારીરિક અને માનસિક રોગના ઉપાય તરીકે ડોકટરો તથા મનોવૈજ્ઞાનિકો 'રિલેકસેશન'નું મહત્ત્વ સ્વીકારવા લાગ્યા છે. થાકેલા શરીર અને મનમાંથી વ્યક્તિને બહાર લાવવાના ઉપાયો તો યોગવિદ્યામાં હજારો વર્ષો પહેલાં શોધી કાઢ્યા છે.

આધુનિક જીવન પ્રવૃત્તિમય જીવન કહેવાયું છે, પરિણામે સતત સંઘર્ષ સાથે જીવન જીવવું પડે છે. બાળપણથી જ સંઘર્ષના પરિણામે માનસિક તનાવનો અજાણતાં જ મનુષ્ય ભોગ બને છે. આ જોતાં લાગે છે કે જીવનનો સ્વાભાવિક આનંદ લૂંટાઈ ગયો છે. વર્તમાનપત્રો દ્વારા જાણી શકાય છે કે આધુનિક યુગમાં બુધ્ધિશાળી વ્યક્તિ બુધ્ધિપૂર્વક કેવાં ખોટાં કામો કરે છે. ભૌતિક સુખ-સગવડો મેળવવા વિકૃત વર્તન કરે છે. સત્ય, પ્રમાણિકતા અને સદ્‌ગુણો વગેરેની વાતો અવાસ્તવિક લાગે છે. નકારાત્મક વલણો, તનાવ, છેતરપિંડી વ્યાપક બન્યાં છે. ભૌતિક પ્રગતિના પરિણામે દુઃખ અને અશાંતિ વધ્યા છે, માનવ અને

માનવતા તો જાણે ખોવાઈ ગયાં છે. આ બાહ્ય પરિસ્થિતિ પર કાબૂ મેળવવો એ આજના યુગની જરૂરિયાત છે. પોતાની જાત પર કાબૂ પ્રાપ્ત કર્યા વગર તે શક્ય બનવાનું નથી. આ આધુનિક વ્યક્તિ માટે હવે યોગ એ દવા છે.

શ્રીમદ્ ભગવતગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને કહ્યું છે કે ‘હે અર્જુન ! તુ યોગી થા !’, યોગનું સર્જન એ કોઈ એક યુગના માનવી માટે નથી, છતાં આજના યુગ માટે તે પરમ ઉપકારક છે. શ્રીકૃષ્ણનો આ ઉપદેશ જ યોગનું મહત્ત્વ દર્શાવે છે. આજના સમય માટે તે ઉત્તમ શિખામણ છે.

શરીરની સાથે સાથે મન માટે પણ સારાં પોષક તત્ત્વો મળવાં જરૂરી છે, કારણ કે બધી ચિંતાઓનું કારણ મન છે. આ મન પર કાબૂ મેળવવાનો ઉપાય યોગ પાસે છે. બહારની દુનિયાને તો આપણે જાણી છે, પરંતુ આપણી અંદરની દુનિયાને જાણી શક્યા નથી. માનવના મન પર ભાર વધી રહ્યો છે તેને પહોંચી વળવા મનનો વિકાસ જરૂરી છે, જેનું એકમાત્ર સાધન યોગ જ છે.

આમ, આયુનિક યુગમાં જો યોગને વણી લેવામાં આવે તો. વિજ્ઞાન અને યોગના સમન્વયથી વ્યક્તિ ખૂબ પ્રગતિ સાધી શકે છે, તથા આજની સમસ્યાઓથી છુટકારો મેળવી શકે છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસોઃ

(4) યોગની વૈજ્ઞાનિક ઢબે સૌપ્રથમ રજૂઆત કોણે કરી ?

………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………

(5) મહર્ષિ પતંજલિએ શેની રચના કરી ?

………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………
………………………………………………………………………………

....
....
....
....
....
....
....

(6) યોગની શરૂઆત ક્યાંથી થઈ અને કોણે કરી ?

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(7) આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્ત્વ - તમારા વિચારો વ્યક્ત કરો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

1.7 *સારાંશઃ*

યોગ વિશેની પ્રાથમિક સમજ આપણે કેળવી, યોગ એ ભારતીય પરંપરાનું બહુમૂલ્ય અંગ છે. આજના આ આધુનિક યુગમાં યોગવિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાથી ઘણા ફાયદા મેળવી શકાય છે, સાથે સાથે તનાવમુક્ત જીવન તથા આંતરિક સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. ભારત અધ્યાત્મનો દેશ છે અને અધ્યાત્મની મદદથી આપણે ઈશ્વરને પામી શકીશું.

1.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :*

(1) 1.4 નો અભ્યાસ કરવો.

(2) 'યોગ' એ સંસ્કૃત ભાષાનો શબ્દ છે, જેનો અર્થ 'જોડાણ' એવો થાય છે. આ જોડાણની જુદી જુદી પરિભાષાઓ આપવામાં આવી છે.

(3) 'યોગ' એટલે આત્મા અને પરમાત્માનું મિલન.

  1. 'યોગ' એટલે કર્મમાં કુશળતા.
  2. 'યોગ' એટલે ચિત્તવૃત્તિ પરનો કાબૂ.

(4) મહર્ષિ પતંજલિ

(5) 'યોગદર્શન'

(6) 'યોગ'નું મૂળ ભારત છે, યોગવિદ્યા ખૂબ જ પ્રાચીન છે. તે સમયે ગુરૂ-શિષ્ય પરંપરા હોઈ બધુ જ્ઞાન મૌખિક રહેતું. તેથી યોગની શરૂઆત કોણે અને ક્યારે કરી તે કહેવું શક્ય નથી. આ પરંપરા વર્ષોથી ચાલતી આવી છે. છતાં આવી ઉપકારક બાબતોના પ્રણેતા ઈશ્વર માનવામાં આવે છે.

(7) 1.7 નો અભ્યાસ કરવો.

એકમ-2	યોગની ભ્રામક માન્યતાઓ અને તેનું ખંડન

આ એકમમાં યોગ વિશેના ખોટા ખ્યાલોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. યોગ શું નથી તે જણાવી યોગ ખરેખર શું છે, તે સ્પષ્ટ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. યોગ આજકાલ વેપાર બનતો જાય છે. આથી કોઈ સ્વાર્થી યોગનો પોતાના ફાયદા માટે ઉપયોગ ન કરે તથા જનસમાજને ઉપયોગી થાય તેવી પ્રવૃત્તિ કરે, તે માટે તેના ભ્રામક પ્રચારને અટકાવવો જરૂરી છે.

માળખું :

2.1 ***હેતુ***

2.2 ***પ્રસ્તાવના***

2.3 ***યોગ ગૃહસ્થઓ માટે નથી***

2.4 ***યોગ એટલે ચમત્કારો***

2.5 ***યોગ એટલે સૌન્દર્ય વધારનાર અભ્યાસ***

2.6 ***યોગ એટલે ચિકિત્સા પધ્ધતિ***

2.7 ***યોગ એક ધર્મ***

2.8 ***યોગ એટલે વ્યાયામ***

2.9 ***સારાંશ***

2.10 ***તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો***

2.1 *હેતુ :*

આ એકમના અભ્યાસના અંતે તમેઃ

- યોગ ગૃહસ્થઓ માટે પણ છે તે સમજી શકશો.
- યોગનું લક્ષ્ય ચમત્કાર નથી તે જાણી શકશો.
- યોગ એ સુંદરતા વધારવા માટે નથી.
- યોગનું લક્ષ્ય સારવાર નથી તે સમજી શકશો.
- યોગ એક માનવ ધર્મ છે.
- યોગ કસરત નથી તે જાણી શકશો.

2.2 *પ્રસ્તાવના :*

યોગ ઘણો મહત્ત્વનો તથા ફાયદાકારક વિષય છે, છતાં તેના અભ્યાસીઓ ઘણા ઓછા છે; કારણ કે યોગ વિશે સમાજમાં અનેક ભ્રામક માન્યતાઓ પ્રવર્તે છે. પરિણામે જનસમાજને જે વાસ્તવિક લાભ મળવો જોઈએ તે મળતો નથી.

યોગ શું છે, તે જાણતાં પહેલા યોગ શું નથી તે જાણી લઈએ તો યોગને સમજવો સરળ થઈ પડે છે. પથ્થરમાંથી મૂર્તિ ઘડવી હોય તો પથ્થરનો જે ભાગ મૂર્તિ નથી, તે દૂર કરવાથી આપોઆપ સુંદર સ્પષ્ટ મૂર્તિ ઊપસી આવે છે. તેમ યોગ શું નથી, તે સમજવાથી યોગનું સાચું સ્વરૂપ સમજાય છે.

યોગ વિશેની કેટલીક ભ્રામક માન્યતાઓ તથા દુષ્પ્રચાર નીચે મુજબ છે, જેના લીધે વર્ષોથી જનસમાજ આ અતિમૂલ્યવાન વિષયથી વંચિત રહ્યો છે.

ભ્રામક માન્યતાઓ

- યોગ ગૃહસ્થઓ માટે નથી.
- યોગ એટલે ચમત્કાર.
- યોગ એટલે સૌન્દર્યવર્ધક અભ્યાસ.
- યોગ એટલે ચિકિત્સાપધ્ધતિ.
- યોગ એટલે ધર્મ.
- યોગ એટલે વ્યાયામ.

ભ્રામક માન્યતાઓનું ખંડન

- યોગનો અભ્યાસ દરેક વ્યક્તિ કરી શકે છે.
- યોગનું લક્ષ્ય ચમત્કાર નથી.
- સોન્દર્યપ્રાપ્તિ માત્ર યોગની આડપેદાશ છે, ધ્યેય નથી.
- યોગનો ઉદ્દભવ સારવાર માટે થયો નથી.
- મોને માનવધર્મ છે.
- યોગ એ કોઇ વ્યાયામ પદ્ધતિ કે કસરત નથી

યોગની ભ્રામક માન્યતાઓ તથા તેનું ખંડન અર્થાત્ યોગ શું નથી તે આપણે જાણ્યું. હવે તે દરેક વિશે ટૂંકમાં નીચે મુજબ માહિતી આપી છે, તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

2.3 *યોગ ગૃહસ્થો માટે નથી :*

જનસમાજમાં એવી ખોટી માન્યતા પ્રવર્તે છે કે યોગ એ સાધુ-બાવાઓ જ કરી શકે. એગનું નામ સાંભળતાં જ આપણા મનમાં લાંબી દાઢીવાળા, ભગવાં વસ્ત્રો પહેરેલા તથા જંગલ કે પર્વતો પર રહી સાધના કરનારા યોગી મહારાજનું ચિત્ર આવી જાય છે. આ કારણે યોગનો વિષય અમુક માણસો પૂરતો મર્યાદિત રહ્યો છે.

સાચા અર્થમાં યોગને કોઈ બાહ્ય દેખાવ સાથે સંબંધ નથી, યોગ માટે ભગવાં વસ્ત્રો પહેરી હિમાલય પર તપ કરવું જરૂરી નથી. એક ગૃહસ્થ પોતાના ગૃહસ્થ જીવનનું કર્તવ્ય નિભાવતાં નિભાવતાં સારી રીતે યોગનો અભ્યાસ કરી શકે છે. આજના આધુનિક સમયમાં યોગ સંસારીઓને વધુ ઉપયોગી છે. યોગથી વ્યક્તિના આંતરિક વ્યક્તિત્વમાં હકારાત્મક પરિવર્તન આવે છે.

શ્રીમદ્ ભગવત્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને યોગવિદ્યાનો ઉપદેશ ખૂબ જ સુંદર રીતે આપ્યો છે. શ્રીકૃષ્ણ તથા અર્જુન કોઈ સાધુ ન હતા, પણ સંસારી હતા. આ ઉદાહરણથી તમે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકો છો કે યોગ એ ગૃહસ્થો તથા સામાન્ય માનવીઓ માટે પણ ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

યોગ ગૃહસ્થો માટે પણ છે

2.4 *યોગ એટલે ચમત્કારો :*

બીજાઓ ના કરી શકે તેવું કરી બતાવીએ તેને ચમત્કાર કહેવાય. કોઈ રમતવીર લાંબો સમય સતત અભ્યાસ કરે તો તે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે, એ જ રીતે યોગમાં પણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. પરંતુ યોગમાં સિદ્ધિઓને મહત્ત્વ આપવાની મનાઇ છે. સિદ્ધિઓ અર્થાત્ ચમત્કારો તરફ આકર્ષાય છે, તે ક્યારેય યોગનો ઊંડો અભ્યાસ કરી શકતા નથી.

યોગના અભ્યાસથી પાણી પર ચાલવું, જમીનથી અધ્ધર ચાલવું વગેરે જેવી સિધ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, જેને સામાન્ય જનતા ચમત્કાર માને છે, પરંતુ આવી શક્તિઓ આગળ વધવા વાપરવાની છે, પ્રદર્શન માટે નથી. છતાં આજકાલ યોગની વાતો પ્રયોગશાળામાં ચકાસાતી હોઈ તે ચમત્કારિક મટી વૈજ્ઞાનિક બની છે.

યોગનું લક્ષ્ય ચમત્કારો નથી

2.5 *યોગ એટલે સૌન્દર્યવર્ધક અભ્યાસઃ*

આજે યોગની લોકપ્રિયતા વધવાનું કારણ એ છે કે યોગ સૌન્દર્યવર્ધક અભ્યાસ છે. યોગથી શારીરિક સૌન્દર્ય વધે છે, પરંતુ યોગમાં માત્ર બહારના દેખાવ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. યોગનઃ અભ્યાસમાં શરીરના બાહ્ય સૌન્દર્ય વધારવા કરતાં વ્યક્તિના આંતરિક સૌન્દર્ય વધારવા પર વિશેષ ભાર આપવામાં આવે છે. યોગ એ ચહેરાને ચમકીલો બનાવવા માટે કે શરીરને સુડોળ બનાવવા માટે માત્ર નથી. બાહ્ય સૌન્દર્ય તો માત્ર તેની આડપેદાશ છે, ધ્યેય નહિ.

સુંદરતા વધારવા માટે યોગ નથી

2.6 *યોગ એટલે ચિકિત્સાપદ્ધતિઃ*

આજકાલ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ માટે યોગનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. ચિકિત્સા એ યોગનું એક પાસું જરૂર છે, પણ માત્ર રોગ મટાડવો એ યોગનું ધ્યેય નથી. યોગની વિવિધ પ્રક્રિયાઓથી ઘણા રોગોમાં સુધારો થાય છે, પરંતુ બધા રોગો મટી શકે એવો દાવો કરી શકાય નહિ. યોગથી શારીરિક તથા માનસિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ માત્ર ચિકિત્સા પધ્ધતિ તરીકે યોગનો ઉપયોગ કરવો એ એક ગેરસમજ છે યોગનો ઉદ્દભવ ઉદ્દભવ ચિકિત્સા માટે થયો નથી.

2.7 *યોગ એક ધર્મ:*

વિવિધ ધર્મો અને સંપ્રદાયોમાં યોગ સ્વીકારાયો હોવાથી યોગ એક ખાસ ધર્મનો ભાગ છે, તેવી ખોટી માન્યતા પ્રવર્તી રહી છે. યોગ એ કોઈ તત્ત્વજ્ઞાન નથી. તેના અભ્યાસમાં કોઈ ચોક્કસ પ્રકારના ઈશ્વર પર શ્રદ્ધા રાખવી જરૂરી નથી. આસ્તિક તથા નાસ્તિક બંને માટે તે ઉપયોગી છે. યોગ દ્વારા કોઈપણ ક્ષેત્રે પ્રગતિ સાધી શકાય છે. કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાના ધર્મમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી યોગનો અભ્યાસ કરી શકે છે. તેના માટે કોઈ ક્રિયાકાંડ કરવા પડતા નથી. આમ, યોગ એ કોઈ એક ધર્મ નથી, પરંતુ માત્ર માનવધર્મ છે.

યોગ એ કોઈ એક ધર્મ નથી

2.8 *યોગ એટલે વ્યાયામ :*

યોગના આસનો તથા પ્રાણાયામ આજકાલ ખૂબ જાણીતા બન્યા છે. આસનોનું નિદર્શન કસરત જેવું દેખાય છે. સામાન્ય જનતા સમક્ષ યોગનું માત્ર શારીરિક મૂલ્ય રજૂ થતું હોઇ યોગ એક વ્યાયામ પદ્ધતિ છે, તેવી ગેરસમજ ઊભી થઇ છે. યોગ એટલે આસન અને પ્રાણાયામ એમ માનવામાં આવે છે, પરંતુ આસન તથા પ્રાણાયમ જેટલો મર્યાદિત અભ્યાસ યોગ નથી, તે તો યોગનો માત્ર નાનો ભાગ છે. શારીરિક ક્રિયાઓ એ યોગનું સાચું કે પૂર્ણ સ્વરૂપ નથી, તેમજ વ્યાયામ કે કસરત શબ્દથી આપણે જે સમજીએ છીએ તેનાથી યોગ તદ્દન ભિન્ન છે.

યોગ અને વ્યાયામ વચ્ચેના તફાવત

આપણે સામાન્ય અર્થમાં જેને વ્યાયામ પદ્ધતિ કહીએ છીએ, તે યોગથી તદ્દન ભિન્ન છે. વળી, યોગમાં માત્ર યોગાસનો નથી. યોગાસનને સામાન્ય જનતા કસરત માને છે, જે શરીરને સુડોળ બનાવે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં યોગ અને કસરત વચ્ચે આસમાન જમીનનું અંતર છે. આગળ જણાવ્યું તે મુજબ, યોગાસનો તો યોગનો માત્ર એક ભાગ છે. યોગનો અર્થ તો ખૂબ જ વ્યાપક છે, જે આપણે આગળ જાણીશું. યોગ અને વ્યાયામ વચ્ચેના મુખ્ય તફાવત નીચે પ્રમાણે છેઃ

- નિયમિત વ્યાયામ અર્થાત્ કસરત કરવાથી સ્નાયુઓ મોટા અને મજબૂત બને છે, જ્યારે યોગાસનો આંતરિક મજબૂતાઇ લાવે છે તથા શરીર લચીલું અને ઘાટીલું બને છે.
- યોગમાં શ્વાસ પર ખૂબ જ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. યોગાસન હોય કે પ્રાણાયામ શ્વાસ પર ધ્યાન આપવાનું હોય છે. જયારે વ્યાયામવીરો શ્વાસ પર ખાસ ધ્યાન આપતા નથી. પ્રાચીન ઋષિમુનીઓએ શ્વાસ અને મનનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો અને તેનો શરીર સાથે સંબંધ જાણ્યો. શ્વાસની ગતિને વિશેષ લયમાં સ્થાપી દો, તો શરીર અને મનમાં નકારાત્મકતા આવશે નહિ. યોગમાં શ્વાસ લેવા માટે મુખ્યત્ત્વે ત્રણ ક્રિયાની મદદ લેવાય છે.

  (એ) ઉરોદરપટલની મદદથી.
  (બી) છાતીની મદદથી.
  (સી) ખભાની મદદથી.

(શ્વાસ ભરીએ છીએ ત્યારે પ્રથમ પેટ અર્થાત્ ઉરોદરપટલ, ત્યારબાદ છાતી અને અંતે ખભાનું હલનચલન થાય છે. શ્વાસ છોડતાં આનાથી ઊંધી પ્રક્રિયા થાય છે.)

- યોગમાં સ્પર્ધાનું તત્ત્વ નથી. તેમાં હાર-જીત નથી, જ્યારે વ્યાયામમાં સ્પર્ધાના પરિણામે વ્યક્તિત્વ પર ખૂબ ઊંડી અસર પડે છે. હારનાર ખેલાડીને માનસિક રીતે ઘણી અસરો થતી હોય છે.
- યોગમાં નિવૃત્તિકાળ નથી. કોઈપણ વ્યક્તિ કોઈપણ ઉંમરે યોગનો અભ્યાસી બની શકે છે, જ્યારે કસરતમા દરેક ઉંમરની વ્યક્તિ કરી શકતી નથી. વ્યાયામમાં અમૂક ઉમરે નિવૃત્તિકાળ આવી જાય છે.
- યોગનું લક્ષ્ય પરમપદને પ્રાપ્ત કરવાનું છે. તે માટે પોતે જ સાધન છે જેનો ઉપયોગ કરી ઈશ્વરને જાણવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે, જ્યારે કસરત કે વ્યાયામમાં જીતવું એ લક્ષ્ય છે. તથા તેના માટે સામાન્ય રીતે મેદાનો, સાધનો જોઈએ.
- યોગ ખૂબ જ શાંતિથી, ધીરજથી, સ્થિરતાપૂર્વક, સુખપૂર્વક કરવામાં આવે છે, જ્યારે કસરત ઝડપી, કષ્ટદાયક તથા પૂરી શક્તિ લગાડીને કરાય છે.
- કસરતનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સ્નાયુને હલનચલન આપી શારીરિક તંદુરસ્તી જાળવવાનો છે. તેના અંતે થાક અનુભવાય છે, જ્યારે યોગાસનના અભ્યાસના અંતે હૃદયના ધબકારા કે શ્વાસની ગતિ વધતી નથી તથા સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે.
- કસરતથી શરીર, શ્વાસ અને મનમાં તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે, જ્યારે યોગાભ્યાસથી મનમાં શાંતિ થતાં સ્ફૂર્તિ અનુભવાય છે.

આ ઉપરાંત બીજા ઘણા તફાવતો બંનેમાં છે, જેને ટૂંકમાં નીચેના કોઠા પરથી સમજી શકાય છે :

યોગ	***વ્યાયામ***
સ્થિરતા	ગતિશીલતા
સૂખપૂર્વક	કષ્ટપૂર્વક
માનસિક શક્તિ પર ભાર અપાય છે.	શારીરિક શક્તિ પર ભાર અપાય છે.
અંતર્મુખી	બર્હિર્મુખી
સાત્ત્વિક્તા	રાજસિકતા, તામસિકતા
નિવૃત્તિકાળ નથી	નિવૃત્તિકાળ આવે છે.
સ્પર્ધાનું તત્ત્વ નથી	સ્પર્ધા હોય છે
સાથીદારની જરૂર નથી	બીજાની જરૂર પડે છે.
શ્વાસ પર ખૂબ ભાર અપાય છે.	શ્વાસ પર વધારે ધ્યાન અપાતું નથી.

યોગ એ શારીરિક કસરત નથી

તમારી પ્રગતિ ચકાસોઃ

(1) યોગ વિશેના ખોટા ખ્યાલો જણાવો તથા તેનું ખંડન કરો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(2) યોગ અને વ્યાયામ વચ્ચેનો તફાવત ટૂંકમાં સમજાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(3) શું યોગ એ માત્ર સાધુસંતો જ કરી શકે? તમારા વિચારો જણાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(4) યોગ એ સુંદરતા વધારવા માટે છે?

....
....
....
....

....
....
....
....
....
....
....

(5) યોગમાં શ્વાસ કઈ રીતે લેવાય છે ?

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

2.9 *સારાંશ:*

આ એકમના અભ્યાસથી યોગ શું નથી તે સ્પષ્ટ થાય છે, યોગ એ સામાન્ય જનતા માટે છે. આજના તનાવગ્રસ્ત યુગમાં યોગ ખૂબ જ ઉપયોગી છે, તેનું લક્ષ્ય સુંદરતા પ્રાપ્ત કરવી કે શારીરિક તંદુરસ્તી મેળવવી તે નથી. ચમત્કારોને પણ યોગમાં મહત્ત્વ નથી, યોગ તથા વ્યાયામ વચ્ચે આસમાન-જમીનનું અંતર છે. યોગમાં સ્થિરતા, સુખ તથા સાત્ત્વિકતા છે, જ્યારે વ્યાયામ કે કસરતમાં ગતિશીલતા, કષ્ટ તથા દુઃખ છે. યોગ શું નથી તે જાણ્યા બાદ હવે યોગ ખરેખર શું છે તે જાણવું સરળ થઈ પડશે.

2.10 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :*

(1) યોગ વિશેના ખોટા ખ્યાલો

- 'યોગ' ગૃહસ્થો માટે નથી.
- 'યોગ'થી સુંદરતા વધે છે.
- 'યોગ' એક ધર્મ છે.
- 'યોગ'થી ચમત્કારો કરી શકાય છે.
- 'યોગ' રોગો દૂર કરવા માટે છે.
- 'યોગ' એટલે કસરત.

યોગ વિશેના સાચા ખ્યાલો

- 'યોગ' ગૃહસ્થો માટે પણ છે.
- 'યોગ'' આંતરિક સુંદરતા વધારવા માટે છે.

- ‘યોગ’ એક વિશિષ્ટ ધર્મ નથી.
- ચમત્કારો યોગનું લક્ષ્ય નથી.
- ‘યોગ’નો ઉદ્ભવ રોગ દૂર કરવા માટે નથી.
- યોગ તથા કસરત વચ્ચે ખૂબ અંતર છે.

(2)

યોગ	***વ્યાયામ***
સ્થિરતા	ગતિશીલતા
સૂખપૂર્વક	કષ્ટપૂર્વક
માનસિક શક્તિ પર ભાર અપાય છે.	શારીરિક શક્તિ પર ભાર અપાય છે.
અંતર્મુખી	બર્હિર્મુખી
સાત્ત્વિક્તા	રાજસિકતા, તામસિકતા
નિવૃત્તિકાળ નથી	નિવૃત્તિકાળ આવે છે.
સ્પર્ધાનું તત્ત્વ નથી	સ્પર્ધા હોય છે
સાથીદારની જરૂર નથી	બીજાની જરૂર પડે છે.
શ્વાસ પર ખૂબ ભાર અપાય છે.	શ્વાસ પર વધારે ધ્યાન અપાતું નથી.

(3) ના, યોગ એ માત્ર સાધુ સંતો માટે નથી. આજકાલ સમાજમાં એવી માન્યતા છે કે યોગ એટલે હિમાલયમાં જઈને કે જંગલમાં કોઈ સાધના કરે તે, પરંતુ વાસ્તવમાં યોગને આવા બહારી દેખાવ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. આજના તનાવગ્રસ્ત જીવનમાં દરેક ગૃહસ્થે યોગ કરવો જરૂરી છે. યોગ અધ્યાત્મવિદ્યા છે, જે દરેક વ્યક્તિ કોઈ પણ સમયે, કોઈપણ ઉમરે કરી શકે છે. કોઈ પણ જાતિ કે ધર્મના લોકો ખૂબ જ સારી રીતે યોગને જાણીને જીવન-મૃત્યુના ચક્કરમાંથી દૂર થઇ શકે છે.

(4) ખાસ કરીને બહેનોમાં આજે એવી માન્યતા પ્રવર્તે છે કે યોગથી સુંદરતા વધે છે, ચહેરા પર ચમક આવે છે. શારીરિક રીતે શરીર સુડોળ બને છે, વજન ઘટાડવા માટે ઉપયોગી છે. પરંતુ યોગમાં વ્યક્તિના બાહ્ય દેખાવને નહિ, પરંતુ આંતરિક સૌન્દર્ય વધારવા પર ભાર મૂ વામાં આવ્યો છે. શારીરિક તંદુરસ્તી એ તો માત્ર આડપેદાશ છે, ધ્યેય નહિ.

(5) યોગમાં શ્વાસ ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. પ્રાચીન ઋષિમુનીઓએ શ્વાસ અને મનનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો અને તેનો શરીર સાથે સંબંધ જાણ્યો. શ્વાસની ગતિને વિશેષ લયમાં સ્થાપી દો, તો શરીર અને મનમાં નકારાત્મકતા આવશે નહિ. યોગમાં શ્વાસ લેવા માટે મુખ્યત્ત્વે ત્રણ ક્રિયાની મદદ લેવાય છે.

- ઉરોદરપટલની મદદથી.
- છાતીની મદદથી.
- ખભાની મદદથી.

(શ્વાસ ભરીએ છીએ ત્યારે પ્રથમ પેટ અર્થાત્ ઉરોદરપટલ, ત્યારબાદ છાતી અને અંતે ખભાનું હલનચલન થાય છે. શ્વાસ છોડતાં આનાથી ઊંધી પ્રક્રિયા થાય છે.)

એકમ-3 | યોગનું સાચું સ્વરૂપ

અગાઉના એકમમાં આપણે યોગની ભ્રામક માન્યતાઓ અર્થાત યોગ શું છે તે વિશે વાત કરી. યોગની પ્રાથમિક સમજ તો આપણે મેળવી ચૂકયા છીએ. હવે, આ એકમમાં યોગની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ દ્વારા, યોગ શું છે, તેનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરીશું. શાસ્ત્રોમાં યોગની અનેક વ્યાખ્યાઓ થયેલ છે, તેમાંથી કેટલાક અર્થ અહીં આ એકમમાં સમાવ્યા છે.

માળખું:

3.1 *હેતુ*

3.2 *પ્રસ્તાવના*

3.3 *શ્રીમદ ભગવદગીતા અનુસાર યોગ*

3.4 *મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર યોગ*

3.5 *યોગની અન્ય વ્યાખ્યાઓ*

3.6 *સારાંશ*

3.7 *પારિભાષિક શબ્દો*

3.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.*

3.1 *હેતુ*

આ એકમના અંતે તમે,

- ભગવદ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને યોગ વિશે સમજ આપતાં તેની વ્યાખ્યાઓ કરી છે. તેમાંથી બે વ્યાખ્યા વિશે સમજ કેળવીશું.
- મહર્ષિ પતંજલિએ તેમના યોગસૂત્રોમાં બીજા જ સૂત્રમાં યોગની વ્યાખ્યા કરી છે, ને વિસ્તારથી સમજીશું.
- આ ઉપરાંત યોગની અન્ય કેટલીક વ્યાખ્યાઓ જાણી યોગને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

3.2 *પ્રસ્તાવના :*

યોગ એ ખૂબ જ વિશાળ વિષય છે, તેની કોઈ એક ચોક્કસ કે સચોટ વ્યાખ્યા કરી ન શકાય. તેને એક વ્યાખ્યામાં બાંધી દઈને તેને મર્યાદિત ન બનાવી શય. તેનું સ્વરૂપ ખૂબ જ વિશાળ છે તેની અનેક વ્યાખ્યાઓ થયેલી છે. જુદીજુદી વ્યાખ્યાઓ જુદા-જુદા દ્રષ્ટિબિંદુથી થયેલી હોય છે. યોગની અનેક સંકલ્પનાઓ છે. આ એકમમાં મુખ્યત્વે આપણે ભગવતગીતા અનુસાર યોગની જે વ્યાખ્યા છે તે પ્રથમ જાણીશું. શ્રીમદ ભગવદ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ યોગની મુખ્યત્વે બે સંકલ્પનાઓ જણાવે છે.

"योगः कर्मसु कौशलम् ।"

"समत्वम् योगमुच्यते ।"

મહર્ષિ પતંજલિ, જે વૈજ્ઞાનિક યોગના પ્રણેતા માનવામાં આવે છે તેમણે યોગની વ્યાખ્યા નીચે મુજબ કરી છે.

"योगः चित्तवृति निरोधः ।"

આ ઉપરાંત યોગની અન્ય કેટલીક વ્યાખ્યાઓ આપણે ટૂંકમાં જાણીશું. આ પરથી તમને ખ્યાલ આવશે કે યોગ ખરેખર શું છે. યોગ કોઈ કસરત કે ધર્મ નથી. તે ચમત્કાર કે સૌન્દર્ય પ્રાપ્તિ કરવાનું સાધન નથી. પરંતુ તે તો જીવન જીવવાની એક વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિ છે. જીવનના લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનો આધ્યાત્મિક માર્ગ છે. ઈશ્વરને મેળવવાનો રસ્તો છે. સુખ ભૌતિક પદાર્થોમાં નહિ પરન્તુ આપણી અંદર છે, આ બાબત સમજાવી યોગ સુખ પ્રાપ્તિના સાધન તરીકે કાર્ય કરે છે. આ યોગ વિશે હવે આપણે ઊંડાણપૂર્વક વાત કરીશું.

3.3 *શ્રીમદ ભગવદગીતા અનુસાર યોગ :*

"योगः कर्मसु कौशलम् ।"

અર્થાત્ ‘‘કર્મમાં કુશળતા જ યોગ છે.

શ્રીમદ ભગવત ગીતામાં યોગની આ વ્યાખ્યામાં ‘કર્મ’ અને ‘કુશળતા’ એ બે શબ્દો સમજવા જરૂરી છે. યોગની આ વ્યાખ્યા સમજી શકાશે,

આખી જિંદગી પ્રામાણિકતાપૂર્વક બધાં કાર્યો કરવાં તેને કર્મ કહી શકાય? ધન, સત્તા તથા ભૌતિક સુખસગવડો મેળવવા કરેલાં કાર્યો કર્મ ગણાય? કર્મને સાદી ભાષામાં કાર્ય કહી શકાય પરંતુ કયું કાર્ય? કાર્ય કઈ રીતે કરવું ? મૃત્યુનો સમય જયારે નજીક આવે છે, ત્યારે જીવનનાં તમામ ભૌતિક સુખો નિરર્થક લાગે છે. મરનારનું કલ્યાણ કરવા સૌ ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાંચન, દાન વગેરે કરે છે. ભાવતા ભોજનની જગ્યાએ ગંગાજળ તથા તુલસીપત્ર અપાય છે. આવાં કાર્યો આપણે કરીએ છીએ છતાં સૂક્ષ્મ રીતે સમજતા નથી. અર્થાત માનવજીવનનું ધ્યેય જાણો તથા તે પ્રાપ્ત કરવા માટે કાર્ય કરો. યોગશાસ્ત્ર અનુસાર જીવનમાં કરેલ કાર્યો અંતે તો નિરર્થક જ બની જાય છે. કારણ કે જીવનના અંતિમ લક્ષ્ય પ્રતિ આપણી જાગૃતિ નથી. આત્મસાક્ષાત્કાર અથવા તો સાચા સુખની પ્રાપ્તિ આપણા જીવનનું અંતિમ ધ્યેય છે. અને જે કાર્ય આપણને અમુક ધ્યેય સુધી પહોંચાડવામાં મદદ કરે અથવા પહોંચાડે છે, તેને જ સાચા અર્થમાં કર્મ કહેવાય છે. એટલે કે જીવનનો જે અંતિમ ધ્યેય વિચાર્યુ હોય તેને પ્રાપ્ત કરવા કરેલાં કાર્યો જ કર્મની અંદર આવે, અન્ય નહિ.

હવે, કુશળતાનો અર્થ સમજીએ આપણે કોઈ પણ કાર્ય કરીએ તો ફળ મળે છે. સારાં કામનાં સારાં અને ખરાબ કામનાં ખરાબ ફળ મળે છે. પરન્તુ આપણે કુશળતા તો આ કાર્યનું જે ફળ મળે છે તેમાં આસકિત ન રહે તેમાં પ્રાપ્ત કરવાની છે. આપણે સહજ રીતે ઘણાં કાર્યો કરીએ છીએ જેમ કે શ્વાસ લઈએ તો ફેફસાં પર બોજો નથી પડતો એ જ રીતે આંખો પટપટાવીએ તો આંખો પર બોજો નથી પડતી. આ ક્રિયાઓ આપણે પ્રયત્નપૂર્વક કરતા નથી. આ રીતે કરેલા કાર્યો સારા હોય કે ખરાબ કર્મફળ સર્જાતું નથી. કાર્યો કરવા છતાં તેની માયામાં બંધાય નહિ તે કુશળતા.

કર્મમાં કુશળતા એને કહેવાય જયારે એ કર્મ આપણને બંધનમાં નાખતું નથી. ફળની આશા સાથે જયારે આપણે કર્મ કરીએ છીએ ત્યારે સુખ કે દુ:ખ કોઈ પણ ફળ પ્રદાન થાય છે અને જે સુખ કર્મ દ્વારા મળે છે, તે પણ કેટલાક સમય બાદ દુ:ખમાં ફેરવાઈ જાય છે. આથી, કર્મની કુશળતા એને કહેવાય જયારે આપણે કર્મના ફળની આશાનો ત્યાગ કરીને માત્ર કર્તવ્ય સમજીને નિ:સ્વાર્થ ભાવથી કર્મ કરીએ. આ રીતે ફળ તો મળે છે, પરન્તુ કર્મફળની ઈચ્છા ન હોવાથી આપણે બંધનમાં નથી આવતા અને ધીમે-ધીમે જીવનના અંતિમ લક્ષ્ય તરફ આગળ વધીએ છીએ.

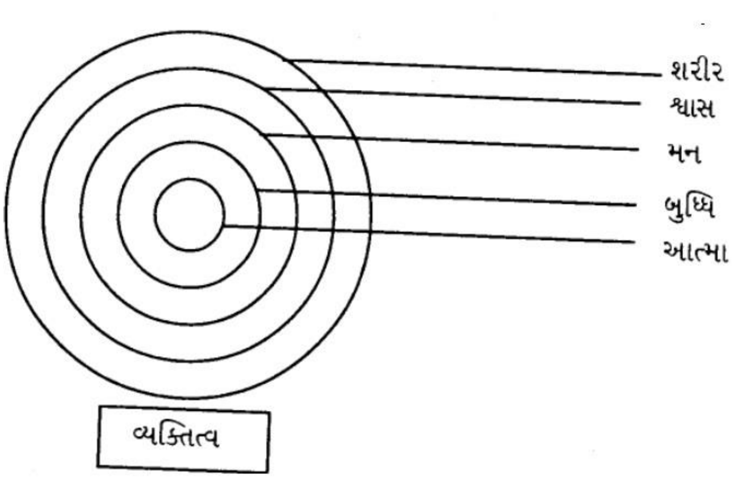
"समत्वम् योगमुच्यते ।"
અર્થાત્ યોગ એટલે સમતા

શ્રીમદ ભગવતગીતામાં કરેલી યોગની વ્યાખ્યાઓ પૈકીની એક વ્યાખ્યા આ છે. જે સ્થિતિમાં શરીર અને મનની સમતા છે, તે વિશેષ અવસ્થા એટલે યોગ આ સમતાને બે અર્થમાં લઈ શકાય છે.

1) વ્યક્તિના આંતરિક વ્યક્તિત્વની સમતા
2) વ્યક્તિના બહારના વર્તનની સમતા

મનુષ્ય વ્યક્તિત્વ વિશે આપણે આગળ માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સમજીશું. આ વ્યક્તિત્વના મુખ્યત્વે પાંચ વિભાગ છે, જે નીચેની આકૃતિ પરથી સમજી શકાય છે.

શરીર, પ્રાણ, મન અને બુધ્ધિ આ બધામાં સમતા જ યોગ છે. સામાન્ય રીતે આપણું શરીર જ યોગ છે. સામાન્ય રીતે આપણું શરીર અને મન સાથે નથી હોતું. શારીરિક કાર્ય કરીએ છીએ તો ઘણી વાર મન સાથે નથી રહેતું. ઘણી વખત માનસિક એવા વિચારો આવતા રહે છે, જેમાં શરીર અને શ્વાસ સાથે નથી હોતા, ન તો બુધ્ધિ સહકાર આપે છે. આ પરથી સમજી શકાય છે કે આપણી અંદર જ કેટલી અસમતા છે. આ અસમતામાંથી આપણે બહાર નીકળી સંપૂર્ણ સમતા પ્રાપ્ત કરવાની છે, જેને યોગ કહેવાય છે. સાથે-સાથે બહારના વર્તનમાં પણ સંપૂર્ણ સમતાની જરૂર છે. વિવિધ વિપરીત અવસ્થાઓ જેમ કે, સુખ- દુ:ખ, શીત-ઉષ્ણ, માન-અપમાન, પાપ-પુણ્ય વગેરેમાં મનને સમાન સ્થિતિમાં રાખવું તે જ યોગ છે.



આમ, સમતા જ યોગ છે. દરેક પરિસ્થિતિને સમાન ગણવી, અને અંતિમ લક્ષ્યને પાપ્ત કરવા માટે આગળ વધ્યા જવું જોઈએ.

3.4 *મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર યોગ :*

"योगः चित्तवृत्ति निरोधः ।"
અર્થાત્ ચિત્તવૃત્તિને રોકવી તે યોગ છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ તેમના યોગદર્શનના પ્રથમ અધ્યાયના બીજા સૂત્રમાં યોગની વ્યાખ્યા કરતાં જણાવ્યું છે કે "યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ" ચિત્તવૃત્તિને રોકવાથી જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય મેળવી શકાય છે. ચિત્તવૃત્તિને સમજવા માટે એક ઉદાહરણ લઈએ.

એક સરોવરનું શુધ્ધ અને પારદર્શક પાણી છે, જે સ્થિર હોવાના લીધે સરોવરની નીચે બધું સ્પષ્ટ જોઈ શકાય છે. સરોવરમાં કોઈ કારણથી વમળ ઉત્પન્ન થાય, તો નીચે જોઈ શકાતું નથી. અહીં આપણે ચિતવૃત્તિને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. સરોવરનું તળીયું આત્મા છે અને આપણે બહાર ઉભા છીએ. વચ્ચે ચિત્તના વિચારોના લીધે વમળ ઉત્પન્ન થાય છે અને બહારથી આપણે આત્માને જોઈ શંકતા નથી અર્થાત સમજી શકતા નથી એટલે કે જયાં સુધી આપણા મનમાં વિચાર છે, ત્યાં સુધી આપણે આપણા સ્વરૂપને આત્માને જોઈ નથી શકતા. આ માટે સરોવરના પાણીને શાંત પાડવું પડે, અર્થાત્ મનના વિચારો, તરંગોને શાંત પાડવા જોઈએ. જયારે સંપૂર્ણ રીતે વિચારશૂન્ય અવસ્થા પ્રાપ્ત થશે, ત્યારે આપણે, આપણુ વ્યક્તિત્વ સંકલિત થશે. એટલે કે બધાં જ સત્યો સમજાઈ જશે.

આપણુ મન ખૂબ જ ચંચળ છે. એક સેકન્ડમાં હજારો વિચાર કરી નાખે છે. આ વિચારોમાં મોટાભાગના તો બિનજરૂરી અને નકામા હોય છે. તેઓ આપણા કાર્યને નુકશાન પહોંચાડે છે. કોઈ પણ કાર્ય કરવા લાંબો સમય સ્થિર રહેવું પડે, એટલે કે એકાગ્રતા રાખવી પડે આ એકાગ્રતા માટે પ્રયત્ન કરવો એ જ યોગની પ્રક્રિયા છે.

ચિત્તવૃત્તિ એટલે કે મનના વિચારો પર કાબૂ આવતાં વ્યક્તિને પોતાની શક્તિનું ઊંડાણ સમજાય છે. નકામાં વિચારોને દૂર રાખીને વ્યક્તિ યોગમાર્ગમાં આગળ વધતો જાય છે. અને અંતે પરમપદને પ્રાપ્ત કરે છે.

3.5 *યોગની અન્ય વ્યાખ્યાઓ*

- યોગ એટલે જોડાણ. અગાઉ આપણે એકમમાં જાણ્યા તે મુજબ યોગ શબ્દનો અર્થ જોડાણ એવો થાય છે, જે 'यूज' ધાતુ પરથી આવ્યો છે.
- યોગ એટલે આત્મઃ અને પરમાત્માનું મિલન
- મનની એકાગ્રતા એટલે યોગ
- શરીર, મન, અને ઈન્દ્રિયો પર સંપૂર્ણ કાબૂ મેળવવો તેને યોગ કહે છે.
- યોગ એટલે આત્મસાક્ષાત્કાર

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1) ખાલી જગ્યા પૂરો.

1) યોગની...................... વ્યાખ્યાઓ થયેલી છે.
2) યોગ એટલે આત્મા અને.......................... નું મિલન
3) મહર્ષિ પતંજલિએ તેમના યોગદર્શનના..........................અધ્યાયમાં યોગની વ્યાખ્યા કરેલ છે.

2) યોગની કોઈપણ ત્રણ વ્યાખ્યા જણાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

3) ચિત્તવૃત્તિ પરનો નિરોધ એટલે શું? ઉદાહરણ આપી સમજાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

4) મનુષ્ય વ્યક્તિત્વ આકૃતિ દોરી સમજાવો.

....
....
....
....
....
....

....
....
....
....
....
....
....

3.6 *સારાંશ :*

યોગની અનેક વ્યાખ્યાઓમાંથી કેટલીક પારિભાષાઓ આપણે જાણી તે પરથી યોગ ખરેખર શું છે તે વિશે થોડો ઘણો ખ્યાલ આવ્યો હશે. યોગ એ અધ્યાત્મવિદ્યા છે. તેને સમજવી થોડી કઠીન છે, પરન્તુ જીવનને યોગમય બનાવવું, તેને જીવનમાં ઉતારવું ખૂબ જ કઠિન છે. યોગને સમજી, જાણી, યોગ્ય ગુરૂના માર્ગદર્શન હેઠળ યોગ દ્વારા પરમપદને પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

3.7 *પારિભાષિક શબ્દો*

નિરર્થક	:	અર્થ વગરનું જેનો કોઈ જ મતલબ નથી તેવું
આસકિત	:	કોઈપણ વસ્તુ કે વ્યક્તિ તરફનું આકર્ષણ કે ખેંચાણ
અસમતા	:	સમાનતા ન હોવી તે અથવા તો અમુક વસ્તુ વ્યવસ્થિત ન હોવી તે
ચિત્તવૃતિ	:	ચિત્તના વિચારો એટલે કે મનમાં ચાલતા વિચારો.

3.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :*

1)

(1) અનેક

(2) પરમાત્મા

(3) પ્રથમ

2)

(1) યોગ એટલે જોડાણ

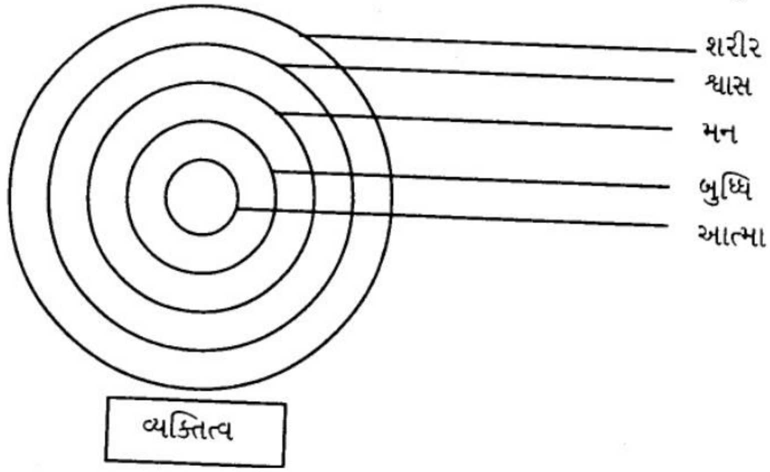
(2) યોગ એટલે સમતા

(3) યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિ પરનો કાબૂ

3) ચિત્તવૃત્તિને રોકવી તે યોગ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ તેપના યોગદર્શનના પ્રથમ અધ્યાયના બીજા સૂત્રમાં યોગની વ્યાખ્યા કરતાં જણાવ્યું છે કે "યોગ એટલે પિત્તવૃત્તિનો નિરોધ" ચિત્તવૃત્તિને રોકવાથી જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય મેળવી શકાય છે. ચિત્તવૃત્તિને સમજવા માટે એક ઉદાહરણ લઈએ. એક સરોવરનું શુધ્ધ અને પારદર્શક પાણી છે, જે સ્થિર હોવાના લીધે સરોવરની નીચે બધું સ્પષ્ટ જોઈ શકાય છે. સરોવરમાં કોઈ કારણથી વમળ ઉત્પન્ન થાય, તો નીચે જોઈ શકાતું નથી. અહીં આપણે ચિત્તવૃત્તિને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. સરોવરનું તળીયું આત્મા છે અને આપણે બહાર ઉભા છીએ વચ્ચે ચિત્તના વિચારોના લીધે વમળ ઉત્પન્ન થાય છે અને બહારથી આપણે આત્માને જોઈ શકતા નથી

અર્થાત સમજી શકતા નથી એટલે કે જ્યાં સુધી આપણા મનમાં વિચાર છે, ત્યાં સુધી આપણે આપણા સ્વરૂપને આત્માને જોઈ નથી શકતા. આ માટે સરોવરના પાણીને શાંત પાડવું પડે, અર્થાત્ મનના વિચારો, તરંગોને શાંત પાડવા જોઈએ. જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે વિચારશૂન્ય અવસ્થા પ્રાપ્ત થશે, ત્યારે આપણું વ્યક્તિત્વ સંકલિત થશે. એટલે કે બધાં જ સત્યો સમજાઈ જશે.

4) વ્યક્તિત્વના મુખ્યત્વે પાંચ વિભાગ છે. શરીર, પ્રાણ, મન અને બુધ્ધિ આ બધામાં સમતા જ યોગ છે. સામાન્ય રીતે આપણું શરીર જ યોગ છે. સામાન્ય રીતે આપણું શરીર અને મન સાથે નથી હોતું. શારીરિક કાર્ય કરીએ છીએ તો ઘણી વાર મન સાથે નથી રહેતું. ઘણી વખત માનસિક એવા વિચારો આવતા રહે છે, જેમાં શરીર અને શ્વાસ સાથે નથી હોતા, ન તો બુધ્ધિ સહકાર આપે છે. આ પરથી સમજી શકાય છે કે આપણી અંદર જ કેટલી અસમતા છે. આ અસમતામાંથી આપણે બહાર નીકળી સંપૂર્ણ સમતા પ્રાપ્ત કરવાની છે, જેને યોગ કહેવાય છે. સાથે-સાથે બહારના વર્તનમાં પણ સંપૂર્ણ સમતાની જરૂર છે. વિવિધ વિપરીત અવસ્થાઓ જેમ કે, સુખ-દુઃખ, શીત-ઉષ્ણ, માન-અપમાન, પાપ-પુણ્ય વગેરેમાં મનને સમાન સ્થિતિમાં રાખવું તે જ યોગ છે.



એકમ-4	યોગના પરંપરાગત પુસ્તકોનો પરિચય

યોગ એ ખૂબ જ પ્રાચીન વિદ્યા છે. તેના વિશે સચોટ માહિતી આપણા પરંપરાગત પુસ્તકોમાંથી મેળવી શકાય છે. આગળના એકમોમાં આપણે યોગ શું છે તથા શું નથી તેના વિશે જાણ્યું. હવે, યોગનાં પુસ્તકોના પરિચય દ્વારા ‘યોગને વિસ્તારપૂર્વક સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

માળખું :

4.1 હેતુ

4.2 પ્રસ્તાવના

4.3 હઠયોગ પ્રદીપિકા

4.4 પતંજલિ યોગસૂત્ર

4.5 સારાંશ

4.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.

4.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસને અંતે તમે :

- તમે હઠયોગના પરંપરાગત પુસ્તકોમાંથી હઠયોગ પ્રદીપિકા વિશે વિસ્તારથી સમજશો તથા તેની પ્રેરણાથી યોગમાર્ગ પર આગળ વધી શકશો.
- મહર્ષિ પતંજલિ રચિત યોગસૂત્ર વિશે પ્રાથમિક માહિતી મેળવી શકશો. યોગસૂત્ર યોગનું વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ છે.

4.2 પ્રસ્તાવના :

યોગ ભારતીય સંસ્કૃતિનું બહુમૂલ્ય અંગ છે. જ્યારે છાપકામની પણ શોધ થઈ નહોતી, ત્યારે ભારતના ઋષિમુનીઓએ આ યોગશાસ્ત્રની શોધ કરી હતી. પ્રથમ તો ગુરૂ-શીષ્ય પરંપરા અનુસાર આ તમામ જ્ઞાન. મૌખિક હતું. ધીરે-ધીરે આ જ્ઞાન કેટલીક ભાષાઓ જેવી કે સંસ્કૃતમાં રચાયું તથા લખાયું, વિવિધ ઋષિમુનાઓ તથા યોગીઓ અને વિદ્વાનોએ પોતપોતાની રીતે ટીકાઓ પણ કરી. વિવિધ બહુમૂલ્ય ગ્રંથોની રચના પણ થઈ. યોગ એ ખૂબ જ વિશાળ વિષય છે. એ જ રીતે તેમાં ખૂબ જ વિશાળ પ્રમાણમાં પુસ્તકો રચાયાં છે. આપણા પરંપરાગત મૂળભૂત ગ્રંથો સંસ્કૃત ભાષામાં હોઈ તેના અનેક અનુવાદો પણ થયા છે. જે વ્યક્તિ તે અનુવાદને જે રીતે સમજી શકે તે ખરું. પોતાની શક્તિ અનુસાર કોઈપણ વ્યક્તિ વિવિધ અર્થોને તથા તેમાં છુપાયેલા રહસ્યોને જાણી શકે છે. કેટલાક પુસ્તકો નીચે મુજબ છે. તેમાંથી મહત્ત્વના બે વિશે આપણે વિસ્તારથી જાણીશું.

- હઠયોગ પ્રદીપિકા
- યોગસૂત્ર
- ઘેરંડ સંહિતા

- શિવસંહિતા

4.3 *હઠયોગ પ્રદીપિકાઃ*

'હઠયોગ પ્રદીપિકા'ની રચના સ્વાત્મારામ નામના મહાન યોગી દ્વારા થઈ છે. વિવિધ યોગમાર્ગમાં હઠયોગનું સ્થાન મહત્ત્વનું છે, જે વિશે આપણે અગાઉ જાણ્યું. આ હઠયોગની સાધના વિશેની વાત આ હઠયોગ પ્રદીપિકામાં છે. હઠયોગ અંગેની એક મહપૂર્ણ તથા અધિકૃત ગ્રંથ ગણાય છે. હઠયોગને લગતા અન્ય વિવિધ સાહિત્યોમાં આનું સ્થાન મહત્ત્વનું તથા પ્રમાણભૂત છે. તેની રચના ખૂબ જ સુંદર તથા સચોટ છે. ખૂબ જ લંબાણપૂર્વક ન કહેતાં સ્વાત્મારામમાં ચાર મુખ્ય ઉપદેશોમાં હઠયોગની સિદ્ધિ માટેના ચાર મુખ્ય સાધનોની મુદ્દાસર તેમજ સચોટ માહિતી આપી છે. આ ગ્રંથની મહત્તાના લીધે સમયે-સમયે તેમાં શ્લોકોનો ઉમેરો થતો ગયો છે.

સ્વાત્મારામ રચિત આ ગ્રંથની પહેલાં હઠયોગ તથા રાજયોગ બંને ભિન્ન-ભિન્ન યોગમાર્ગ તરીકે પ્રસિદ્ધ હતા. સ્વાત્મારામે આ બંનેનો સમન્વય સાધવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. સ્વાત્મારામના મતે હઠયોગ માત્ર એક સાધન છે, જેના દ્વારા રાજયોગ સરળતાથી સિદ્ધ થઈ શકે છે. રાજયોગ વિના હઠયોગ માત્ર ખોટો પ્રયાસ જ છે. આ મત હઠયોગ પ્રદીપિકાનો છે.

હઠયોગ :

હઠયોગ વિશે તો આપણે આગળ સમજવાના જ છીએ, પરંતુ છતાં અહીં ખૂબ જ ટૂંકાણમાં તેના વિશે માહિતી મેળવી લઇએ. જેથી વધુ સારી રીતે તમે સમજી શકશો.

હઠયોગમાં 'હ' અર્થાત સૂર્ય અને 'ઠ' અર્થાત્ ચંદ્ર. આ યોગમાં સૂર્ય તથા ચંદ્રનો યોગ - ઐક્ય થવાના લીધે હઠયોગ તરીકે ઓળખાય છે. હઠયોગ એટલે આસન, પ્રાણાયામ તથા મુદ્રાઓના પદ્ધતિસરના અભ્યાસપૂર્વક, કુંડલીની જાગરણ દ્વારા સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટેની સાધન પદ્ધતિ.

આમ, હઠયોગ એ યોગના વિવિધ યોગમાર્ગોમાંનો એક માર્ગ છે, જેનું લક્ષ્ય સમાધિ છે, અર્થાત્ ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કે મોક્ષ છે.

હઠયોગના જુદા જુદા ગ્રંથોમાં સાધનનાં અંગો અને તેના કામમાં વિવિધતા જોવા મળે છે. શ્લોકોની સંખ્યા પણ 331, 401, 500 વગેરે જુદી જુદી છે. આપણે અહીં સ્વાત્મારામ રચિત હઠયોગ પ્રદીપિકાને પ્રમાણભૂત ગ્રંથ ગણીને તેનો અભ્યાસ કરીશું.

હઠયોગ પ્રદીપિકા :

હઠયોગ પ્રદીપિકામાં કુલ ચાર પ્રકરણો આર્થાત્ સાધના પદ્ધતિ છે, જેને ઉપદેશ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. ચારેય ઉપદેશોમાં શ્લોકોની સંખ્યા અનુક્રમે 67 78 130 114 = કુલ 389 છે. આ ચારેય ઉપદેશોનો વ્યવસ્થિત અભ્યાસ કરીને હઠયોગમાં સિદ્ધિ મેળવી શકાય છે.

પ્રથમ ઉપદેશ : આસનવિધિકથન

- પ્રથમ ઉપદેશને આસનવિધિકથન કહેવામાં આવે છે.
- પ્રથમ ઉપદેશની શરૂઆતના પ્રથમ તથા દ્વિતીય બંને શ્લોક મંગલાચરણના છે. તેમાંથી પ્રથમ શ્લોક 'ઘેરંડસંહિતા' નામના ગ્રંથનો છે. બીજા તથા ત્રીજા શ્લોકમાં સ્વાત્મારામનું નામ આવે છે.
- હઠયોગીની જીવન પદ્ધતિ વિશે આ ઉપદેશમાં જણાવાયું છે. હઠયોગ માટે મિતાહાર ઉત્તમ છે. ઘઉં, ચોખા, જવ, દૂધ, ઘી, માખણ, ભાજી, લીલા ચણા વગેરે ઉત્તમ ગણાય છે.
- હઠયોગીના ગુણો વિશે જણાવતાં સ્વાત્મારામ કહે છે કે તે ધીરજ, સાહસ, ઉત્સાહ, સંકલ્પ તથા અભ્યાસ અને શ્રદ્ધા ધરાવતો હોવો જોઈએ.
- હઠયોગીના રહેવાના સ્થળ વિશે જણાવાયું છે કે તે ગુરૂની નજીક એકાંતમાં કુટિરમાં રહેતો હોવો જોઈએ.
- હઠયોગમાં આસન પતંજલિ રચિત અષ્ટાંગયોગની જેમ સ્થિર તથા સુખપૂર્વક કરવામાં આવતા નથી. અહીં આસન એક વિશિષ્ટ શારીરિક સ્થિતિ છે, જેના દ્વારા પ્રાણ રચારનો હેતુ સિદ્ધ કરવામાં આવે છે. આસન અભ્યાસથી કુંડલીની જાગરણની પ્રક્રિયામાં મદદ મળે છે, તેમ પણ કહેવાયું છે.
- સ્વાત્મારામના મતે રાજયોગનું ફળ પ્રાપ્ત કરવા માટે જરૂરી એવાં મુખ્ય આસનો વસિષ્ઠ વગેરે મુનીઓ તથા મત્સ્યેન્દ્ર વગેરે યોગીઓ વડે કહેવામાં આવ્યાં છે, જે નીચે મુજબ છે.
  - સ્વસ્તિકાસન
  - ગોમુખાસન
  - વીરાસન
  - ધનુરાસન
  - મત્સ્યેન્દ્રાસન
  - પશ્ચિમોતાનાસન
  - કૂર્માસન
  - કુક્કુટાસન
  - ઉત્તાનકુર્માસન
  - મયુરાસન
  - શવાસન

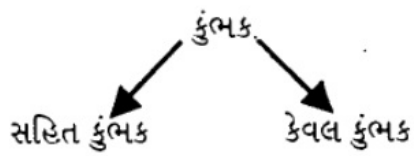
આ વિવિધ આસનોમાંથી કેટલાંક આસનોનો આપણે પ્રાયોગિકમાં અભ્યાસ કરીશું.

- અંતે, મિતાહારનું વિસ્તારથી વર્ણન કરીને પ્રથમોપદેશ પૂર્ણ કરે છે.

દ્વિતીય ઉપદેશઃ પ્રાણાયામકથન :

- આસન બાદ પ્રાણાયામના અભ્યાસ વિશે વાતો આ દ્વિતીય ઉપદેશમાં કરવામાં આવી છે.
- ગુરૂના ઉપદેશ પ્રમાણે જ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તેમ સૌ પ્રથમ જણાવવામાં આવ્યું છે.

- પ્રાણાયમ હઠયોગની કેન્દ્રસ્થ સાધના છે. પૂરક-કુંભક-રેચક, એ મુજબ હરરોજ સવારે, બપોરે, સાંજે તથા મધ્યરાત્રિએ ધીરે-ધીરે 80 વખત અભ્યાસ કરવાનું જણાવાયું છે.
- ષટ્કર્મનું મહત્ત્વ સમજાવતાં તેનું નિરૂપણ થયું છે. ષટ્કર્મ નીચે પ્રમાણે છે.
  (1) ધૌતિ
  (2) બસ્તિ
  (3) નેતી
  (4) ત્રાટક
  (5) નૌલી
  (6) કપાલભાતી
- ષટ્કર્મના વર્ણન બાદ આઠ પ્રકારના કુંભકો (પ્રાણાયામ)નું વર્ણન છે ;
  (1) સૂર્ય ભેદન પ્રાણાયામ
  (2) ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ
  (3) સીત્કારી પ્રાણાયામ
  (4) શીતલી પ્રાણાયામ
  (5) ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ
  (6) ભ્રામરી પ્રાણાયામ
  (7) મૂર્છા પ્રાણાયામ
  (8) પ્લાવીની પ્રાણાયામ
- પ્રાણાયામમાં કુંભક, રેચક તથા પૂકનો સમાવેશ થાય છે, જેમાં કુંભક મુખ્ય છે. કુંભકના બે પ્રકાર પડે છે.



- પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ તથા ઉપયોગિતા દર્શાવી, અહીં દ્વિતીય ઉપદેશ પૂર્ણ કરવામાં આવ્યો છે.

તૃતીય ઉપદેશઃ મુદ્રા કથન

આસન અને પ્રાણાયામની જેમ બંધ, મુદ્રા પણ કુંડલીની જાગરણ માટેની સાધના છે. મુદ્રામાં આસન અને પ્રાણાયામ એ બંનેનો સમન્વય સાધવામાં આવે છે, તેથી આ અભ્યાસ વધુ અસરકારક અને જોખમી છે. આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ લાંબા સમય સુધી કર્યા હોય અને શરીર પ્રાણને તૈયાર કર્યા બાદ આનો અભ્યાસ કરવો.

બંધ એટલે કે શરીરના સ્નાયુઓને વિશિષ્ટ સ્થિતિમાં બાંધીને રાખવા, એથી શરીરમાં ઊર્જાને વિશિષ્ટ જગ્યાએ બાંધી રાખવી પડે છે. શરીરમાં મુદ્રા દ્વારા મન સ્થિર થાય છે અને એવી મનોશારીરિક સ્થિર સ્થિતિ થાય છે, જે આપણા મનને વિશિષ્ટ સ્થિતિમાં બાંધી રાખે છે.

કુંડલીની બંધ કરાવનારી દસ મુદ્રાઓનું વર્ણન નીચે મુજબ છે, જેનો મહર્ષિ પતંજલિ રચિત યોગસૂત્રમાં ઉલ્લેખ નથી.

- મહામુદ્રા
- ખેચરી
- મહાવેધ
- વજ્રોલી
- શચિચાલન
- ઉડ્ડિયાનબંધ
- જાલંધર બંધ
- મૂલબંધ
- વિપરીતકરણી
- મહાબંધ

ઘેરંડસંહિતામાં આ સિવાય પણ ઘણી મુદ્રાઓનું વર્ણન છે. તેમાં અશ્વિનીમુદ્રા, ભુજંગીમુદ્રા, માંડુકીમુદ્રા વગેરે નોંધનીય છે.

ઉપરોક્ત મુદ્રાઓ શ્રીગુરૂ આદિનાથ શંકરે કહેલી છે, તેથી તેનો ઉદ્દેશ કરનાર પણ સ્વાત્મારામના મતે સાક્ષાત્ ઈશ્વર જ છે. આ મુદ્રાઓના અભ્યાસથી વ્યક્તિ અમર થઈ જાય છે અટલે કે મૃત્યુનો ડર નથી રહેતો. આ અભ્યાસ દેવતાઓ માટે પણ દુર્લભ છે, તેથી રત્નના પિટારાની જેમ છુપાયેલો રાખવો જોઈએ. આ મુદ્રાઓ અણિમા, મહિમા વગેરે આઠ સિદ્ધિઓ આપનારી છે.

ચોથો ઉપદેશ : સમાધિલક્ષણ

સુષુમ્બાનો માર્ગ ખુલતાં કુંડલીની જાગૃત થવા માંડે છે અને ઉપર ઉઠવા માંડે છે. એક-એક ચક્ર ભેદ કરીને શરીરમાં નાદ પેદા કરશે. આ નાદને અનુસંધાન કરીને પકડવું એ જ નાદાનુસંધાન, અવાજ બે કે તેથી વસ્તુના કંપનથી તથા નાદ આઘાત કે ઘર્ષણથી પેદા થાય છે એ ખાસ ધ્યાન રાખવું. સતત અને નિરંતર ભક્તિ દ્વારા જ આ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મન પ્રાણનો પારસ્પરિક સંબંધ છે. મન ઈન્દ્રસ્વામિ છે, મનનો સ્વામિ પ્રાણ છે પ્રાણનો નાથ લય છે અને લયન સ્વામિ નાદ છે.

જેમ પાણીમાં મીઠું એકરસ થઈ જાય તેમ આત્મા અને મન એક થઈ જાય તેને સમાધિ કહે છે. પ્રાણ મંદ થઇ ચિત્તમાં લીન થઇ જાય ત્યારે બંનેની એકરૂપતા થવાના લીધે સમાધિ મળે છે. આ એકરૂપતા અને સમતા થવાથી ઈચ્છાનો અભાવ થાય છે, અર્થાત્ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થઈ જાય છે જેને સમાધિ કહેવાય છે. સમાધિની અવસ્થા શૂન્ય પણ છે અને પૂર્ણ પણ છે. ખુલ્લા આકાશમાં મૂકેલ ઘડાની જેમ પણ છે. સાગરમાં ડૂબાડી રાખેલા ઘડાની જેમ પૂર્ણ પણ છે. ત્યારબાદ, અંતે રાજયોગપદ પર આરૂઢ થઈ ગયેલા યોગીનું લક્ષણ આપી ગ્રંથનો ઉપસંહાર કરવામાં આવ્યો છે.

- સમાધિ એ યોગની ખૂબ જ ઉચ્ચસ્તરની પ્રક્રિયા છે, તેના અર્થ વિશે આપણે આગળ સમજીશું. સામાન્ય ભાષામાં કહીએ તો; જેમ પાણીમાં મીઠું એકરસ થઈ જાય તેમ આત્મા અને મન એક થઈ જાય તેને સમાધિ, મોક્ષ, આત્મસાક્ષાત્કાર વગેરે કહી શકાય.
- સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટેની પદ્ધતિ, તેનો અર્થ, મહત્ત્વ વગેરે વિશે વાતો કરવામાં આવી છે.
- ત્યારબાદ, અંતે રાજયોગ પદ પર આગળ વધેલ યોગીનાં લક્ષણો દર્શાવી આ ગ્રંથનો ઉપસંહાર કરવામાં આવ્યો છે.

હઠયોગની અન્ય બાબતોઃ

- કેટલાક સ્થળે હઠયોગપ્રદીપિકામાં પાંચમો ઉપદેશ જોવા મળે છે. પણ તેમાં ખોટી રીતે થયેલી સાધનાથી ઉદ્દભવતા દોષોને કાબૂમાં લાવવાની રીતો આપવામાં આવી છે, જેને હઠયોગ સાથે સંબંધ નથી. પાંચમા ઉપદેશની રચના પણ નબળી છે. ચોથા ઉપદેશમાં ફળશ્રુતિ આપી ઉપસંહાર પણ કરવામાં આવ્યો છે. ખોટી રીતે સાધના કરવામાં આવતાં જે દોષો ઉદ્દભવે છે તે બધાને કાબૂમાં લેવા, ચિકિત્સાથે આ ઉપદેશ છે, એમ માનવામાં આવે છે.
- એ વાત સાચી છે કે, 'હઠયોગપ્રદીપિકા', 'ગોરક્ષશતક', 'ઘેરંડસંહિતા' વગેરે હઠયોગના ગ્રંથોમાં યમ- નિયમનો યોગાંગો તરીકે વિચાર થયેલો ખાસ જોવા મળતો નથી, પરંતુ એનો અર્થ એ નથી કે હઠયોગના સાધકને તેની આવશ્યકતા નથી. સમગ્ર ભારતીય સાધનામાં થમ-નિયમ પાયારૂપ અને સર્વસામાન્ય સાધના હોવાથી તેની અનિવાર્યતા અને આવશ્યકતા કહ્યા વગર સમજી લેવાની હોય, 'સિદ્ધ-સિદ્ધાંત પદ્ધતિ' તથા 'વશિષ્ઠ સંહિતા'માં યમ-નિયમનું વિશદ વર્ણન જોવા મળે છે.
- સાધકની જીવન પદ્ધતિ વિશે પણ પ્રથમ ઉપદેશમાં જણાવવામાં આવ્યું છે. હઠયોગી માટે મિતાહાર ઉત્તમ છે. ઘઉં, ચોખા, જવ, દૂધ, ઘી, માખણ, ભાજી, લીલા ચણા, સૂર્ય, મઘા નક્ષત્રમાં હોય ત્યારે એકઠું કરેલું પાણી ઉત્તમ ગણાય છે. તેનું કુટિર એકાંતમાં, ગુરૂની નજીક હોવું જોઈએ. તેને ધીરજ, સાહસ, ઉત્સાહ, સંકલ્પ, લોકસંગનો પરિત્યાગ, અભ્યાસ અને શ્રદ્ધા, આ જરૂરી છે.

4.4 *પતંજલિ યોગસૂત્રઃ*

યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિનું ખૂબ જ જૂનું તથા સચોટ પાસું છે. યોગવિદ્યાની શરૂઆત ખૂબ જ પ્રાચીન છે. કોણે અને ક્યારે તેની શોધ કરી તે જાણી શકાયું નથી. આથી આવી ઉપકારક બાબત ઈશ્વર દ્વારા કહેવામાં આવી છે, એવું સ્વીકારાયું છે.

યોગનું જ્ઞાન ગુરૂ-શીષ્ય પરંપરા અનુસાર ધીરે-ધીરે વિસ્તરતું ગયું. મહર્ષિ પતંજલિએ તેનો ખૂબ જ ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો તથા તે આખા જ્ઞાનને વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ આપી યોગસૂત્રની રચના કરી. આ યોગસૂત્રની રચનાઓ ખૂબ જ ઉચ્ચતમકોટિની છે. તેની વિશેષતા એ છે કે સામાન્ય વ્યક્તિ પણ યોગનો અભ્યાસ ખૂબ જ સારી રીતે કરી શકે છે. તેમાં દરેક પ્રકારના માણસો માટે વ્યવસ્થા છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ આખા યોગસૂત્રને મુખ્યત્વે ચાર ભાગોમાં વહેંચી દીધું છે :

(1) સમાધિપાદ
(2) સાધન પાદ
(3) વિભૂતિપાદ
(4) કૈવલ્યપાદ

સમાધિપાદ

- સમાધિપાદના પ્રથમ સૂત્રમાં પતંજલિમુની અનુશાસનની વાત કરે છે એટલે કે યોગ એ અનુશાસન છે, એમ જણાવી આગળ યોગની વ્યાખ્યા કરે છે.
- યોગની વ્યાખ્યા કરતા બીજા સૂત્રમાં 'યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિ પરનો નિરોય એમ જણાવવામાં આવ્યું છે.
- વૃત્તિઓ તથા નિરોધની વાત આગળ લંબાવી અભ્યાસ તથા વૈરાગ્યની વાતો કરવામાં આવી છે. સતત તથા લાંબો સમય અભ્યાસ કરવાથી તથા વૈરાગ્યથી સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાની વાતો છે.
- આથી આગળ ઈશ્વરનું ખૂબ જ વિસ્તૃત વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. ઈશ્વરની વ્યાખ્યા. નામ. સ્વરૂપ, પ્રમાણ, ઈશ્વરપ્રણિધાન વગેરે વિશે તે જણાવે છે.
- સાધનામાં આવતા અંતરાયો તથા ઉપવિઘ્નોની વાત કરી તેના નિવારણના ઉપાય પણ બતાવ્યા છે.
- સમાધિની અવસ્થાની વાતો કરી, અંતે પ્રથમ પાદ પૂર્ણ કરવામાં આવ્યો છે.
- આ સમાધિપાદનાં કેટલાંક સૂત્રોનું વિસ્તારથી વર્ણન આપણે આગળના એકમમાં જાણીશું, જેથી આ વિશે વધુ સારી રીતે જાણકારી મેળવી યોગમાર્ગમાં સરળતાથી આગળ વધી શકીશું.

સાધનપાદ

સાધનપાદમાં સાધનાના નિશ્ચિંત સ્તર સુધી માહિતી છે, જેથી સાધમ્ની ચોક્કસ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થાય છે તથા મહર્ષિ પતંજલિએ યોગના નવા અભ્યાસીની ઉપેક્ષા નથી કરી. તેમના માટે પણ સચોટ માર્ગદર્શન આપ્યું છે.

સાધનપાદમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે સાધનાની શરૂઆત કઈ રીતે દરવી, જેથી નિર્વિઘ્નરૂપે આગળ વધી શકાય. આ રીતે એકદમ નવા યોગાભ્યાસીને પ્રેરણા આપી છે.

- ક્રિયાયોગથી શરૂઆત કરતાં મહર્ષિ પતંજલિએ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનનું મહત્ત્વ બતાવ્યું છે.
- ત્યારબાદ વિવિધ કલેશોની સમજ આપી તેના નિવારણની વાત વિસ્તારપૂર્વક કરવામાં આવી છે.
- અષ્ટાંગયોગ અર્થાત્ સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાના આઠ પગથિયાં છે. જેનું વર્ણન ખૂબ જ વિસ્તારથી તથા તેનું ફળકથન પણ કર્યું છે.

- અષ્ટાંગયોગ : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન તથા અંતે સમાધિ - દરેકની વ્યાખ્યા, પ્રકારો, ફળ વગેરે વાતો કરતા-કરતા, તેનું મહત્ત્વ કર્શાવી સાધનપાદ સંપૂર્ણ કર્યો છે. છતાં અહીં ધ્યાન તથા સમાધિની સ્થિતિનું વર્ણન નથી, જે આગળ વિભૂતીપાદમાં દર્શાવાયું છે.

વિભૂતિપાદ

- વિભૂતીપાદ એ પતંજલિના યોગસૂત્રમાં ત્રીજું પાદ છે. તેની શરૂઆત યોગની ઉચ્ચતમ સ્થિતિ ધારણા- ધ્યાનથી થાય છે. આગળના સાધનપાદના અષ્ટાંગયોગના અધુરાં સૂત્રો અહીં પ્રથમ ચાર કામમાં સમાવવામાં આવ્યાં છે.
- યોગસાધકને યોગાભ્યાસ દ્વારા શું પ્રાપ્ત થશે, જે આ પાદમાં બતાવ્યુ છે. ઐશ્વર્ય કે ખ્યાતિ પ્રાપ્ત થતી હોવાથી તેને વિભૂતીપાદ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.
- ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ આ ત્રણેય માટે મહર્ષિ પતંજવિએ 'સંયમ' એવો શબ્દ વાપરીને સંયમનાં વિવિધ ફળ બતાવ્યાં છે, જેને યોગનું મહત્ત્વ કે સિદ્ધિ કે વિભૂતિ કહે છે.
- અંતે સાધકે સિદ્ધિઓથી આકર્ષાઈ ન જવું જોઈએ, એમ જણાવી સાચા માર્ગદર્શક તરીકે કામ કર્યું છે.

કૈવલ્યપાદ

- આ ચોથા પાદમાં કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય ચિત્તના સ્વરૂપ વિશે વાત કરી છે. સાથે સાથે યોગદર્શનના સિદ્ધાંતમાં જે જે શંકાઓ હોઈ શકે છે, તેનું સમાધાન કર્યું છે.
- અંતે ધર્મમેઘ સમાધિનું વર્ણન કરીને તેના ફળ તથા ગુણો વિશે વાત કરી છે.
- કૈવલ્ય-સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ બતાવી, તે સ્થિતિનું વર્ણન કરી ગ્રંથને પૂર્ણ કર્યો છે.

અન્ય બાબતો :

- મોટાભાગનાં યોગનાં દરેક પુસ્તક કે ગ્રંથમાં આસનોનું વર્ણન જરૂરી હોય છે, પરંતુ મહર્ષિ પતંજલિના યોગસૂત્રમાં એકપણ આસનનું નામ કે વર્ણન નથી. તેમણે માત્ર આસનની વ્યાખ્યા તથા તેનું મહત્ત્વ અને ફાયદાની વાત કરી છે. આસન સ્થિરતા અને સુખપૂર્વક કરાય છે એમ જણાવી સારું માર્ગદર્શન પુરૂં પાડે છે. તેમના દરેક શબ્દ તથા સૂત્રને ખૂબ જ ઊંડાણથી સમજવો જરૂરી છે.
- વિવિધ યોગમાર્ગમાંથી પતંજલિ મુનીએ અષ્ટાંગયોગની રચના કરી અને તેના દરેક પાસાનું વિસ્તૃતમાં વર્ણન કર્યું છે. જેઓ યોગમાર્ગના નવા વિદ્યાર્થી છે, જેઓ યોગ વિશે જાણતા નથી, તેમનો પણ પતંજલિ મુનીએ વિચાર કર્યો છે. ખૂબ જ સરળતાથી સમજાય તેવાં આઠ પગથિયાંનું વિસ્તૃતમાં વર્ણન કરી નવા વિદ્યાર્થીઓ માટે એક માર્ગદર્શકનું કામ કર્યું છે.
- મહર્ષિ પતંજલિની રચનાઓ અદ્ભૂત છે. વૈજ્ઞાનિકરૂપમાં ખૂબ જ સુંદર સમજ આપી છે. વર્ષો પહેલાં થયેલ આ રચનાઓ એટલી સચોટ અને સુંદર છે કે આજના આધુનિક યુગમાં પણ તે દરેકને ઉપયોગી બની શકે તેમ છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસોઃ

(1) યોગનાં પરંપરાગત પુસ્તકોનાં નામ આપો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(2) 'હઠયોગ પ્રદીપિકા'ના રચયિતા કોણ હતા ?

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(3) 'હઠયોગ પ્રદીપિકા'માં કેટલા ઉપદેશો છે? કયા કયા ?

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(4) મુદ્રા એટલે શું? પરંપરામાં કંઈ મુદ્રાઓનું વર્ણન છે?

....
....

....
....
....
....
....
....
....
....
....

(5) પતંજલિ મુનીએ કયા યોગનું વર્ણન કર્યું છે? તેનાં પગથિયાં જણાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(6) 'યોગસૂત્ર'માં કટલા પાદ છે? કયા કયા ? દરેકમાં કઈ બાબતનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે? ટૂંકમાં જણાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

4.5 *સારાંશ:*

યોગના પ્રમાણભૂત ગ્રંથોમાંથી હઠયોગ પ્રદીપિકા તથા યોગસૂત્રો વિશે આપણે જાણ્યું. હજારો વર્ષો પહેલાં થયેલ આ રચનાઓ આજના સમયમાં પણ બંધ બેસે છે. બંને ગ્રંથોનો આધાર લઈ અન્ય ઘણાં

પુસ્તકો લખાયાં છે તથા ટીકાઓ કરાઈ છે. મૂળ સંસ્કૃતમાં રચાયેલ આ ગ્રંથોનું માર્ગદર્શન મેળવીને યોગમાર્ગમાં સરળતાથી આગળ વધી શકાય છે.

4.6 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :*

(1) હઠયોગ પ્રદીપિકા

- પતંજલિ યોગસૂત્ર
- ઘેરંડસંહિતા
- શિવસંહિતા

(2) સ્વાત્મારામ

(3) ચાર ઉપદેશો છે :

(1) આસનવિધિકથન
(2) પ્રાણાયામકથન
(3) મુદ્રાકથન
(4) સમાધિલક્ષણ

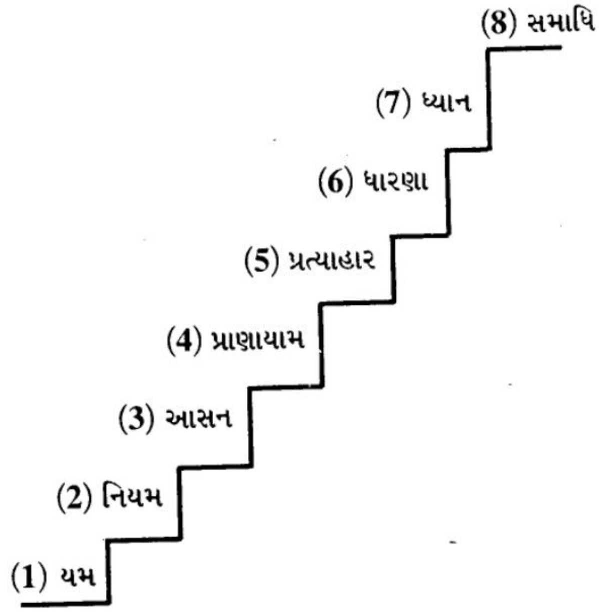
(4) *મુદ્રાની વ્યાખ્યાઃ*

આસન અને પ્રાણાયામની જેમ બંધ, મુદ્રા પણ કુંડલીની જાગરણ માટેની સાધના છે. મુદ્રામાં આસન અને પ્રાણાયામ એ બંનેનો સમન્વય સાધવામાં આવે છે, તેથી આ અભ્યાસ વધુ અસરકારક અને જોખમી છે. આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ લાંબા સમય સુધી કર્યો હોય અને શરીર પ્રાણ હ તૈયાર કર્યા બાદ આનો અભ્યાસ કરવો.

કુંડલીની બંધ કરાવનારી દસ મુદ્રાઓનું વર્ણન નીચે મુજબ છે,

- મહામુદ્રા
- ખેચરી
- મહાવેધ
- વજ્રોલી
- શક્તિચાલન
- ઉડ્ડિયાનબંધ
- જાલંધરબંધ
- મૂલબંધ
- વિપરિતકરણી
- મહાબંધ

(5) પતંજલિ મુનીએ અષ્ટાંગયોગનું વર્ણન કર્યું છે તેના પગથિય! નીચે મુજબ છે,



(6) યોગસૂત્રમાં ચાર પાદનું વર્ણન છે.

(1) સમાધિપાદ

(2) સાધનપાદ

(3) વિભૂતીપાદ

(4) કૈવલ્યપાદ

દરેક પાદમાં મુખ્યત્ત્વે નીચેની બાબતોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

(1) સમાધિવાદ

- ચિત્તની વૃત્તિઓ
- ઈશ્વર
- અંતરાયો અને તેનું નિવારણ

(2) સાધનપાદ

- ક્રિયાયોગ
- કલેશ અને તેનું નિવારણ
- અષ્ટાંગયોગનાં પાંચ પગથિયાં

(3) વિભૂતિપાદ :

- અષ્ટાગયોગનાં ત્રણ પગથિયા
- અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્તિ

(4) કેવલ્યપાદ

- શંકાઓ અને સમાધાન
- ચિત્તનાં સ્વરૂપો
- સમાધિનું વર્ણન

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

બી.કોમ. સેમેસ્ટર-1

IKS101-BC

યોગ, જીવન અને આધ્યાત્મિકતા

વિભાગ -2

એકમ-5

યોગસૂત્રોનો અભ્યાસ 35

એકમ-6

યોગના વિવિધ પ્રકારો-1 51

એકમ-7

યોગના વિવિધ પ્રકારો-2 63

લેખક :

ડૉ. વિક્રમ બી. ઉપાધ્યાય 3/બી, જીવન સ્મૃતિ સોસાયટી
મિરામ્બિકા સ્કૂલ પાસે, નારણપુરા, અમદાવાદ-380013

વૈધ શ્રી ફાલ્ગુનભાઈ પટેલ ઈ/9, શુભલક્ષ્મી પેલેસ, ભૂયંગદેવ ચાર રસ્તા, સોલા રોડ, ઘાટલોડિયા, અમદાવાદ-380061

ડૉ. કમલેશ રાજગોર સેનેટ મેમ્બર, ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, 8//80, શ્રદ્ધાદિપ કોમ્પ્લેક્ષ, અંકુર ચાર રસ્તા, નારણપુરા, અમદાવાદ – 380013

પરામર્શક (વિષય) :

શ્રી બિમાનજી પાલ વિભાગાધ્યક્ષ , યોગ કેન્દ્ર, ગૂજરાત વિધાપીઠ, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ

પરામર્શક (ભાષા) :

શ્રી યોગેન્દ્ર વ્યાસ 347, સરસ્વતીનગર, આઝાદ સોસાયટી નજીક, અમદાવાદ

સંયોજક સહાય :

શ્રી એસ.એચ. બારોટ મદદનીશ કુલસચિવ
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, એસ.જી. હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ

પ્રકાશક
કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, એસ.જી. હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ

© સર્વ હક સ્વાધીન. આ પુસ્તિકાના લખાણ યા તેના કોઈ પણ ભાગને ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, એસ.જી. હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદની લેખિત સંમતિ વગર મિમિયોગ્રાફી દ્વારા યા અન્ય કોઈપણ રીતે પુન: મુદ્રિત કરવાની મનાઈ છે.

એકમ-5	યોગસૂત્રોનો અભ્યાસ

આગળના એકમમાં આપણે મહર્ષિ પતંજલિ રચિત 'યોગસૂત્ર' વિશે અભ્યાસ કર્યો. આ યોગસૂત્રોમાંથી કેટલાક અહીં રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. જેથી યોગસૂત્રને વધારે સારી રીતે સમજી શકાય. આ ઉપરાંત મહર્ષિ પતંજલિની ઉત્તમ રચનાઓ જાણી શકાય. વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણથી યોગાભ્યાસ કરવામાં આ યોગસૂત્રો ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડે છે.

માળખું :

5.1 *હેતુ*

5.2 *પ્રસ્તાવના*

5.3 *યોગસૂત્ર - સમાધિપાદ*

5.4 *યોગસૂત્ર - સાધનપાદ*

5.5 *સારાંશ*

5.6 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.*

5.1 *હેતુ :*

આ એકમના અભ્યાસ અંતે તમે :

- મહર્ષિ પતંજલિ રચિત યોગસૂત્રો જાણી શકશો.
- યોગસૂત્રના પ્રથમ બે પાદ સમાધિપાદ તથા સાધનપાદનાં કેટલાંક સૂત્રોનો અભ્યાસ કરી શકશો.

5.2 *પ્રસ્તાવના :*

સાધનપાદ, સમાધિપાદ, વિભૂતીપાદ તથા કૈવલ્યપાદ - આ ચાર ઉત્તમ કોટિની અનામાંથી આપણે પ્રથમ બે પાદનાં કેટલાંક સૂત્રોનો અભ્યાસ કરીશું, જે યોગમાર્ગમાં આગળ વધવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડશે.

5.3 *યોગસૂત્ર સમાધિપાદઃ*

(1) प्रमाणविपर्यय निद्रा स्मृतय। (योगसूत्र 1.6)

અર્થ :

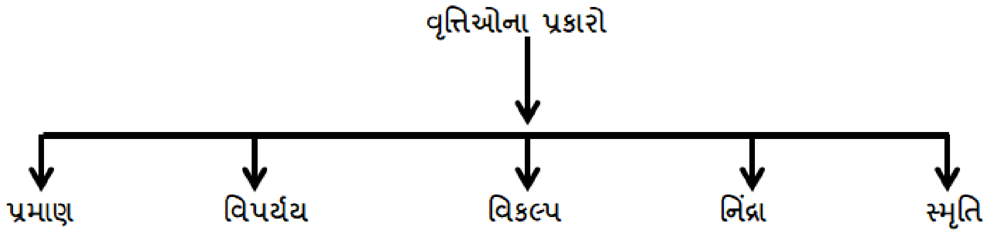
प्रमाण	: સત્યજ્ઞાન
विपर्यय	: મિથ્યાજ્ઞાન
विकल्प	: અનુમાન
निद्रा	: સ્વપ્ન વગેરની નિદ્રા
स्मृतय	: યાદશક્તિ

પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિંદ્રા અને સ્મૃતિ એવા વૃત્તિઓના પાંચ પ્રકારો છે.

સમજૂતી :

ચિત્તની વ્યાખ્યા કરવી મુશ્કેલ છે. ચિત્તને મન, બુદ્ધિ અને અહેરકારથી ઓળખી શકાય. ચિત્તમાં વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે તથા વૃત્તિઓથી કર્મો થાય છે. કર્મોન! લીધે ચિત્તમાં નવી વૃત્તિ પેદા થાય છે. આ ચક્ર ચાલ્યા કરે છે. યોગથી આ ચક્રને રોકી શકાય છે.

આ યોગસૂત્ર સમાધિપાદનું છઠ્ઠું સૂત્ર છે. તેમાં વૃત્તિઓના પ્રકાર મહર્ષિ પતંજલિ જણાવે છે.



આ પાંચેય વૃત્તિઓના પ્રકાર પાડી આગળ સૂત્ર 7થી 11માં તે દરેક વિશે સમજાવવામાં આવ્યું છે, જેથી મનમાં કોઈ શંકા ન રહે.

(1) ***પ્રમાણ :*** પ્રમાણ એટલે સત્યજ્ઞાન, જે બીજાને કહી શકાય, તેમાં ત્રણ પ્રકાર પડે છે.

(1) પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ, જેમાં ઈન્દ્રિયો દ્વારા જ્ઞાન થાય છે.
(2) અનુમાન પ્રમાણ, જેમાં પદાર્થમાં રહેલા સામાન્ય ગુણના લીધે તે પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે.
(3) આગમ પ્રમાણ, જેમાં વેદ કે કોઈ સત્યવાદી વચનોથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

(2) ***વિપર્યય :*** વિપર્યય એટલે મિથ્યાજ્ઞાન, ઈન્દ્રિયોની મર્યાદાને લીધે જે વસ્તુ જેવી હોય તેવી કાયમ દેખાતી નથી. જેમ કે એક વ્યક્તિ અંધારામાં પડેલ દોરડાને સાપ માને છે. એ જ રીતે અનિત્ય શરીરને નિત્ય સમજવું.

(3) ***વિકલ્પ :*** વિકલ્પ એટલે કલ્પના. જેનું વસ્તુ તરીકે અસ્તિત્વ ન હોવા છતાં માત્ર શબ્દો દ્વારા વર્ણન કરાય છે. જેમ કે વંધ્યાનો પુત્ર

(4) ***નિંદ્રા :*** જે સમયે મનુષ્યને કોઈપણ પ્રકારનું જ્ઞાન નથી તે જ્ઞાનના અભાવવાળી સ્થિતિ નિંદ્રા, સમાધિમાં અર્થાત્ યોગની ઉચ્ચતમ સ્થિતિઓ પ્રાપ્ત કરવામાં બાધક છે.

(5) ***સ્મૃતિ:*** અનુભવેલી વસ્તુઓનું સ્મરણ થવું તેને સ્મૃતિ કે યાદશક્તિ કહેવાય છે.

(2) अभ्यासवैराग्याभ्यां तितन्निरोधः ॥ (योगसूत्र 1.12)

અર્થ :

- अभ्यास : અભ્યાસ, પુનરાવર્તન
- वैराग्य : અનાસક્તિ
- तन्निरोध : નિરોધ શક્ય છે.

અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા નિરોધ શક્ય છે.

સમજૂતી :

મહર્ષિ પતંજલિ આ સૂત્ર અગાઉ વૃત્તિઓની વાત કરતા હતા. આ વૃત્તિઓને રોકવા માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય એ બે રસ્તા બતાવ્યા છે. આ અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય વિશે પણ આગળ 16મા સૂત્ર સુધી ઊંડાણપૂર્વક વાતો કરે છે.

અભ્યાસ :

મનની સ્થિરતા મેળવવા માટે જે પ્રયત્ન કરવામાં આવે, તે ત અભ્યાસ કહેવામાં આવે છે. મન સ્વભાવથી જ ચંચલ છે તથા તેને કોઈ એક ધ્યેયમાં સ્થિર કરવા માટે તારંવાર પ્રયત્ન કરવો પડે છે, તેને અભ્યાસ કે પુનરાવર્તન કહેવાય છે. આ અભ્યાસ માટેની શરત બતાવતાં મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે અભ્યાસનું લાંબો સમય, નિરંતર, ઉત્સાહપૂર્વક સેવન કરવાથી જ દૃઢતા આવે છે. આથી, યોગાભ્યાસીઓએ સાધનાથી ક્યારેય થાકવું નહિં.

વૈરાગ્ય :

વૈરાગ્યનું ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આગવું મહત્ત્વ છે. આ વૈરાગ્યનાં કેટલાંક સ્તર છે. આમાંથી વશિકાર વૈરાગ્ય જ સાધક માટે ઉપયોગી છે.

(1) યતમાન વૈરાગ્ય : જેમાં સાધક અનાસક્ત થવા માટે કોશીશ શરૂ કરે છે.
(2) વ્યતિરેક વૈરાગ્ય : જેમાં સાધક કોઇ એક વસ્તુ પ્રત્યે આસક્ત રહે છે.
(3) એકેન્દ્રિય વૈરાગ્ય : જેમાં સાધકને એક ઇન્દ્રિય પર કાબૂ મેળવવાનું બાકી છે.
(4) વશિકાર વૈરાગ્ય : જેમાં સાધક પાંચેય ઈન્દ્રિયો પર સંપૂર્ણરૂપે જય પ્રાપ્ત કરે છે. જેમાં કોઈપણ વસ્તુ પર કોઇપણ પ્રકારનું આકર્ષણ રહેતુ નતી. આ વૈરાગ્યથી જ સાધકને સિદ્ધિ મળે છે તથા યોગમાર્ગમાં આગળ વધે છે.

(3) ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ (योगसूत्र 1.23)

અર્થ :

- ईश्वर : ઈશ્વર
- प्रणिधानाम् : સમર્પણ કરો
- द्वा : અથવા

(અથવા ઈશ્વર સમર્પણ કરો)

સમજૂતી :

જયારે સાધક ઈશ્વરને જાણી લે છે, ત્યારે અન્ય પદાર્થનું આકર્ષણ દૂર થાય છે. બધી ક્રિયાઓ ઈશ્વરને સમર્પણ કરી દેવી તથા તેના ફળની ઇચ્છા ન રાખવી તે ઈશ્વરપ્રણિધાન છે. ઈશ્વર વિશે વધુ વાત કરતાં મહર્ષિ પતંજલિ આગળના સૂત્રોમાં વિસ્તારથી જણાવે છે.

ઈશ્વરનું સ્વરૂપઃ

ઈશ્વર પ્રણિધાનની સિદ્ધિ ઈશ્વરનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જાણ્યા વિના થઈ શકતી નથી, માટે મહર્ષિ પતંજલિ ઈશ્વરનું લક્ષણ બતાવતાં કહે છે કે ઈશ્વર વિશેષ પ્રકારનો પુરૂષ છે. જે કર્મ, કર્મનું ફળ, કર્માશય વગેરેથી મુક્ત છે, પ્રભાવહીન છે. મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર, ઈશ્વર શરીરધારી નથી. જે લોકો ઈશ્વરને સ્વીકારતા નથી તેઓ તથા જીવને જ ઇશ્વર માને છે, તેઓની માન્યતા સમાપ્ત થાય છે.

ઈશ્વરનું પ્રમાણ :

મહર્ષિ પતંજલિ ઈશ્વરનું સ્વરૂપ સમજાવ્યા બાદ તેનું પ્રમાણ આપતાં કહે છે કે તે ઈશ્વરમાં ત્રણે કાળનું જે જ્ઞાન છે તે બધું વિદ્યમાન છે. ઈશ્વર સમાન બીજો કોઈ વિદ્વાન થયો નથી, છે નહિ તથા થશે પણ નહિં.

ઈશ્વરનો પ્રભાવઃ

ઈશ્વરના પ્રભાવની વાત કરતાં પતંજલિ મુનિ જણાવે છે કે તે કાળથી પર, સૌથી પ્રથમ અને મહાનગુરુ છે. ઈશ્વર ગુરુઓનો પણ ગુરુ છે કારણ કે તેનો કોઈ કાળમાં નાશ થતો નથી. તે સર્વવ્યાપી, સર્વસ્વ અને સર્વશક્તિમાન હોવાથી તેને શરીરની જરૂર નથી. અન્ય જેટલા પણ ગુરુઓ છે, તેઓ ઈશ્વરે કહેલા જ્ઞાનને તેણે બનાવેલા શરીર તથા ઇન્દ્રિયોની મદદથી અન્યને કહે છે.

ઈશ્વરનું નામ :

ઈશ્વરના નામ અંગે મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે તેનો વાચક શબ્દ પ્રણવ છે. પ્રણવ એટલે ઓમ્ (ૐ). જ્યારે સાધક ઈશ્વરનું સ્વરૂપ અને તેના નામને બરાબર જાણી લે છે, તો તેને યોગમાર્ગમાં સફળતા મળે છે.

ઈશ્વરનો જપ :

પ્રણવ અર્થાત્ ૐ નો અર્થ સાથે જપ કરવો જોઈએ. ઈશ્વરનો મનમાં વિચાર કરો. પ્રથમ વાણીથી બોલીને જપ કરવામાં સફળતા રહે છે. જ્યારે જયનો અભ્યાસ દૃઢ થઈ જાય ત્યારે મનથી જપ કરવામાં મુશ્કેલી પડતી નથી. અર્થ સહિત જપ કરવાથી મન વશમાં બાવે છે તથા ઈશ્વરમાં પ્રેમ તથા શ્રદ્ધા દૃઢ બને છે.

ઈશ્વરપ્રણિધાનનું ફળ :

પ્રણવ જપ કરવાથી યોગમાર્ગમાં આવતા અંતરાયો દૂર થાય છે. વિધિપૂર્વક જપ કરવાથી ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થાય છે તથા આનંદ અને સુખની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આમ, મહર્ષિ પતંજલિએ તેમનાં યોગસૂત્રોમાં પ્રથમ યાદ રઃમાધિપાદમાં 23 થી 29 સૂત્રોમાં ઈશ્વર વિશે સચોટ વર્ણન કર્યું છે, જે કોઈપણ સાધકને ઉપયોગી થાય તેવુ છે.

(4) <u>व्याधिसत्यानसंशय प्रमादालस्याविरति भ्रान्तिदर्शना लब्धभूमिकत्वानवस्थित त्वनि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तराय : ।।</u>

અર્થ:

- व्याधि : બિમારી, રોગ
- सत्यान : જડતા
- संशय : અવિશ્વાસ
- प्रमाद : ચંચળતા
- आलस्य : આળસ
- अविरति : તીવ્ર આસક્તિ
- भ्रान्तिदर्शन : ખોટુ સમજવું
- आलब्धभूमिकत्व : એકાગ્રતાનો અભાવ
- अनवस्थित : અસ્થિરતા
- त्वनिचित्त : નવ ચિત્તમાં
- विक्षेप : તકલીફ
- अस्तेअन्तराय : આ અંતરાયો છે.

રોગ, જડતા, શંકા, પ્રમાદ, આળશ, તીવ્ર આસક્તિ, મિથ્યા અનુભત, એકાગ્રતાનો અભાવ, અસ્થિરતા એ નવ ચિત્તમાં વિક્ષેપ કરનારા યોગમાર્ગના અંતરાયો છે.

સમજૂતી :

આ અંતરાયોમાંથી પ્રથમ બે શારીરિક છે તથા અન્ય માનસિક છે. મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર આ અંતરાયોનું સ્વરૂપ સમજીએ.

(1) ***વ્યાધિ :*** શરીર, ઈન્દ્રિયો કે ચિત્તમાં કોઈ પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થાય તો તેને 'વ્યાધિ' કહેવાય છે.

(2) ***જડતા :*** સાધનોમાં પ્રવૃત્તિ ન હોવાનું સ્વભાવને જડતા કહેવાય છે. યોગસાધનામાં અરૂચિ એ જડતા છે.

(3) ***શંકા :*** પોતાની શિક્તઓમાં અથવા તો યોગના ફળમાં સંદેહ હોય તો તેને શંકા કહેવાય. બીજી રીતે કહીએ તો ઈશ્વરને જાણવા માટે પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું, પરંતુ ઈશ્વર છે કે નહિ તે ખબર નથી એમ માનવું એ શંકા છે.

(4) ***પ્રમાદ :*** એક વિશેષ પ્રકારની સ્થિતિ જેમાં માણસ પોતાના મન પરનું નિયંત્રણ ગુમાવી બેસે છે.

(5) ***અવિરતી :*** કોઈ પણ વસ્તુ પર તીવ્ર આસક્તિ જેને દૂર કરવી ખૂબ કઠિન છે.

(6) ***આળસ :*** શરીર અને મનમાં ગુરુતા થવાથી યોગાભ્યાસ છોડી દેવો એ આળસ છે.

(7) ***ભ્રાન્તિદર્શન :*** જડને ચેતન અને ચેતનને જડ સમજવા ભ્રાન્તિદશર્ન છે.

(8) ***એકાગ્રતાનો :*** એક વિશેષ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે વારંવાર પ્રયત્ન કરીએ છીએ છતાં તે સ્થિતિ અભાવ પ્રાપ્ત કરી શકાતી નથી, તેને અલબ્ધભૂમિકત્વ કહે છે. આનાથી સાધકનો ઉત્સાહ ઓછો થઇ જાય છે.

(9) ***અસ્થિરતા :*** એક વખત દીર્ઘ અભ્યાસ બાદ વિશેષ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે પરંતુ બીજી વખત સ્થિરતા પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી.

આ બધા યોગમાર્ગના અંતરાયો છે, વિધિપૂર્વક ઈશ્વર પ્રણિધાન કરવાથી આ અંતરાયો દુર થાય છે. આથી આગળ મહર્ષિ પતંજલિ તેમના સૂત્રમાં જણાવે છે કે, દુઃખ, ક્ષોભ, ધ્રુજારી તથા અનિયમિત શ્વાયોશ્વાસ વિક્ષેપોની સાથે જ ઉત્પન્ન થાય છે.

(1) ***દુઃખ :*** જેથી પીડિત થયેલ પ્રાણી તેના વિનાશ માટે પ્રયત્ન કરે છે તે દુઃખ કહેવાય છે.

(2) ***દૌર્મનસ્ય :*** ઇચ્છાની પૂર્તિ ન થવાથી, મનનો ક્ષોભ અથવા તો અ!સન્તા દોર્મનસ્ય છે.

(3) ***અંગમેજયત્વ :*** શરીરના અંગોમાં બિનજરૂરી કંપન થવું એ અંગમેજયત્વ છે.

(4) ***અનિયમિત શ્વાસપ્રશ્વાસઃ*** શ્વાસ-પ્રશ્વાસ પોતાની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ ચાલવા, અનિયત્રંણમાં રહેવા એ ઉપિવદન છે.

અંતરાય નિવારણઃ

યોગસાધકનું લક્ષ્ય ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોષ કરવાનું, અંતરાય નિવારણનું હોય છે. આ માટેનો ઉપાય જણાવતાં મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે, અંતરાયો અને ઉપિવધ્નો દૂર કરવા એક તત્ત્વનો અભ્યાસ કરવું જોઈએ. અહીં ‘એકતત્ત્વ’ શબ્દનો જુદા જુદા મતો ઉદ્દભવે છે એક મત અનુસાર ઈશ્વર એકતત્ત્વ છે, જેમાં અન્ય ડોઈ વસ્તુનું મિશ્રણ નથી. વિધ્નોને દૂર કરવાનું સામર્થ્ય માત્ર એક ઈશ્વરમાં જ છે, અન્ય કોઈ જડતત્ત્વમાં નથી. જયારે બીજા મત અનુસાર કોઇ પણ વસ્તુ પર ચિત્તને વારંવાર સ્થિર કરવાના પ્રયત્નથી પણ એકાગ્રતા આવે છે અને અંતરાયોનો નાશ થાય છે. આમ, એક તરફ ચિત્તની એકાગ્રતાનો નાશ થાય છે. આમ, એક તરફ ચિત્તની એકાવ્રતા તો બીજી બાજુ ઈશ્વર સ્મરણ પર ભાર મૂકાયો છે.

આમ, પતંજિલ મુનીએ યોગસાધકના માર્ગમાં આવતા અંતરાયો પ્રત્યે વાકેફ કરી, તેના નિવારણ માટેનો માર્ગ સૂચવીને એક માર્ગદર્શકનું કાર્ય કર્યું છે. વળી, અંતરાયો તથા તેના નિવારણનું કરેલું વિશ્લેષણ ખરેખર તર્કસંગત છે.

5.4 *યોગસૂત્ર સાધનપાદઃ*

(1) तपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि क्रियायोग (योगसूत्र 2, 1)

અર્થ :

- तप : તપ
- स्वाध्याय : સ્વાધ્યાય
- ईश्वर : ઈશ્વર

- प्रणिधानानि : સમર્પણ
- क्रियायोग : ક્રિયાયોગ

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાન ક્રિયાયોગ છે.

સમજૂતી :

ક્રિયાયોગ નામ જ સૂચવે છે કે તેનું સ્વરૂપ વિશેષ કરીને ક્રિયાત્મક છે પરંતુ કોઈ પણ ક્રિયાને ક્રિયાયોગ કહી શકાય નહિ. ક્રિયાયોગ એટલે એવી ક્રિયાઓનો સમૂહ જે અધ્યાત્મ પ્રત્યે દોરી જાય.

ક્રિયાયોગની વ્યાખ્યાઃ

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન - આ ત્રણે યમ, નિયમ વગેરે યોગના અંગોમાં નિયમોની અંદર આવી જ જાય છે, છતાં ત્રણે સાધનોનું વિશેષ મહત્ત્વ અને એમની સુગમતા દર્શાવવા માટે પહેલા 'ક્રિયાયોગ' એવા નામથી અલગ વર્ણન કર્યું છે.

તપ ક્રિયાત્મક છે. સ્વાધ્યાય જ્ઞાનાત્મક વિશેષ છે અને ઈશ્વરપ્રણિયાન ભાવાત્મક છે. માનવચેતનાના ત્રણ પાસાંઓ - ક્રિયા, ભાવ અને જ્ઞાનને દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખી સાધન સ્વરૂપોને ત્રણ વિશાળ વિભાગમાં વહેંચવામાં આવ્યા છે. આ ત્રણેય સાધન સમૂહો આરંભમાં તો ક્રિયાત્મક જ રહેવાના અ તે તેથી ત્રણેને ક્રિયાયોગ કહેલ છે.

હવે, આ ત્રણેય સાધનોના સ્વરૂપને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

તપઃ

તપ શબ્દ 5 ધાતુ પરથી બન્યો છે. તેનો સામાન્ય અર્થ 'તપવું' એવો વાય છે. જેમ સુવર્ણને તપાવવાથી તેમાં રહેલી અશુદ્ધિઓ બળી જાય છે અને સુવર્ણ શુદ્ધ બને છે. તેમ સાધકના શરીર અને ચિત્તને તપાવીને તેમને પરિશુદ્ધ કરનારી કેટલીક સાધનાઓને તપ કહે છે.

વ્રત, ઉપવાસ, સ્નાન, તીર્થયાત્રા વગેરે તપનાં બાહ્ય સ્વરૂપો છે. નિષ્કામ ભાવથી તપનું પાલન કરવાથી મનુષ્યનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે.

તપનો સૂક્ષ્મ અર્થ પ્રાણાયમ છે. प्राणायाम : परं ताप : । આ વિધાનમાં પાણાયમને સર્વોચ્ય તપ માનવામાં આવ્યું છે. શરીર અને મનની અશુદ્ધિઓ દૂર કરવા પ્રાણાયામનું મૂલ્ય આંકીએ તટલું ઓછું છે.

તપના ત્રણ પ્રકાર છે.

(1) વાચિક તપ : સત્ય, પ્રિય અને હિતકર વાસી
(2) શારીરિક તપ : સાત્ત્વિક આહારવિહાર, છત, ઉપવાસ, ઈન્દ્રિયોનો સંયમ
(3) માનસિક તપ : મૌન, સમતા, ભાવશુદ્ધિ, મનોનિગ્રહ, ચિત્તની પ્રસન્નતા વગેરે

સ્વાધ્યાય :

સ્વાધ્યાયની ત્રણ કક્ષાઓ છેઃ

(1) શાસ્ત્રોનું વિધિવત અધ્યયન

(2) અધ્યયન કરેલા વિષય પર ચિંતન-મનન

(3) પ્રણવ, ગાયત્રી આદિ મંત્રોનો અર્થસહિત જાપ

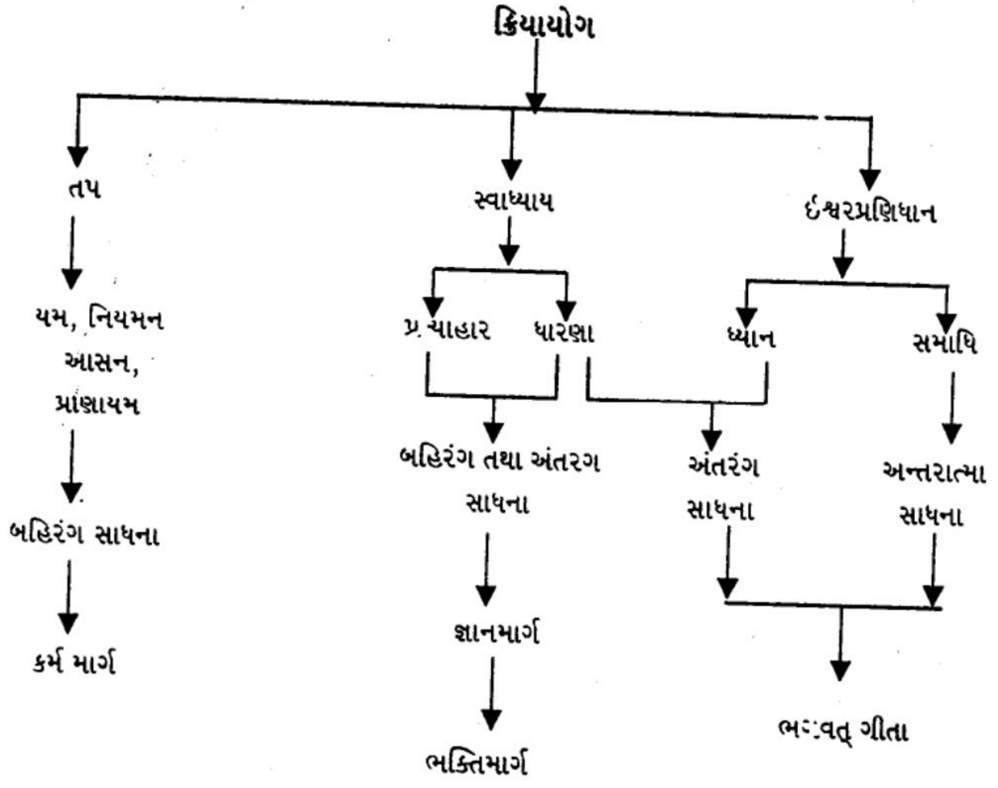
આ સિવાય સૂક્ષ્મ સ્તર પર આપણા પોતાના જીવનના અધ્યયનનું નામ સ્વાધ્યાય છે. એટલે કે સાધકને પ્રાપ્ત વિવેક દ્વારા પોતાના દોષોને શોધીને નીકળતા રહેવું જોઈએ.

પ્રાચીન કાળથી ભારતવર્ષમાં એક દંતકથા કહેવાતી આવી છે કે, રાજહંસ આગળ દૂધ અને પાણી ભેળાં કરીને મૂકીશું તો તે માત્ર દૂધ પી જશે અને પાણીને પડતું મુકશે, એટલા માટે જ્ઞાનનો જરૂરી સારાંશ જ ગ્રહણ કરવો અને બાકીની ખટપટની બિનજરૂરી તકરારોને છોડી દેવી.

ઈશ્વરપ્રણિધાનઃ

ઈશ્વરમાં સમર્પિત થઈ જવાને ઈશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય છે. એમનાં નામ, રૂપ, લીલા, ધામ, ગુણ અને પ્રભાવ વગેરેનું શ્રવણ, કીર્તન અને મનન કરવું, બધાં કર્મો ભગવાનને સમર્પિત કરી દેવઃ, સર્વ ઈચ્છાઓ ભગવત ઈચ્છામાં વિલોપ, ભગવાનમાં પોતાના અહંકારનું વિસર્જન, એમની આજ્ઞાનું પાલન કરવું, એમાં જ અનન્ય પ્રેમ કરવો - આ બધા ઈશ્વરપ્રણિધાનના અંગ છે.

માત્ર 195 સૂત્રના બનેલા નાનકડા અને અતિ સંક્ષિપ્ત ગ્રંથ 'યોગસૂત્ર'માં ઈશ્વરપ્રણિધાન શબ્દ ચાર વખત વપરાયો છે, એટલી હકીકત આનું મૂલ્ય સમજવા માટે પર્યાપ્ત ગણાવી જોઈએ.



(2) यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहारधगणा ध्यान समाधपीड षावङ्गानि (योगसूत्र 2, 29)

યમ, નિયમન, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ આ ખાઠ યોગનાં અંગો છે.

અર્થ :

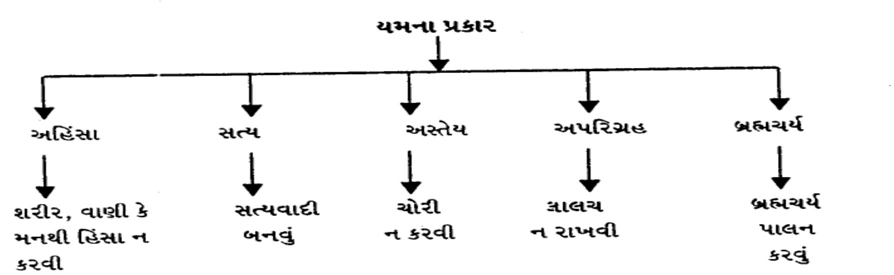
- यम : યમ
- नियम : નિયમ
- आसन : આસન
- प्राणायाम : પ્રાણાયામ
- प्रत्याहार : પ્રત્યાહાર
- धारणा : ધારણા
- ध्यान : ધ્યાન
- समाधि : સમાધિ
- अष्टो : આઠ
- अंगानि : અંગ

યમ, નિયમન, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સદ્રાધે આ આઠ યોગનાં અંગો છે.

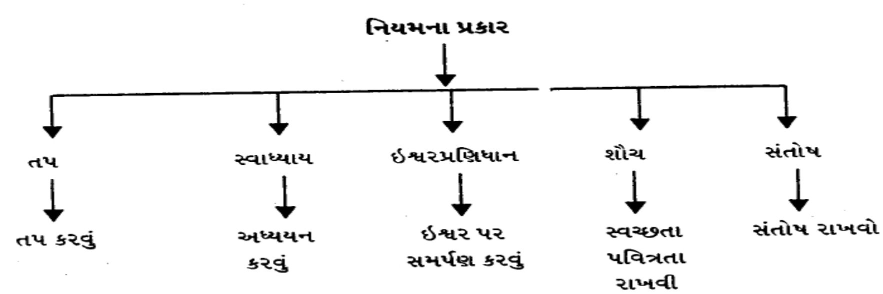
સમજૂતી :

મહર્ષિ પતંજલિએ સાધનપાદના આ ૨૯માં સૂત્રથી શરૂ કરીને વિભૂ પાદના ત્રીજા સૂત્ર સુધી અષ્ટાંગયોગનું ખૂબ જ વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે. આ અષ્ટાંગયોગ વિશે આપણે એકમ-૯થી વિસ્તારથી સમજીશું. પરંતુ અત્યારે ટૂંકમાં માહિતી મેળવી લઈએ.

(1) યમ :

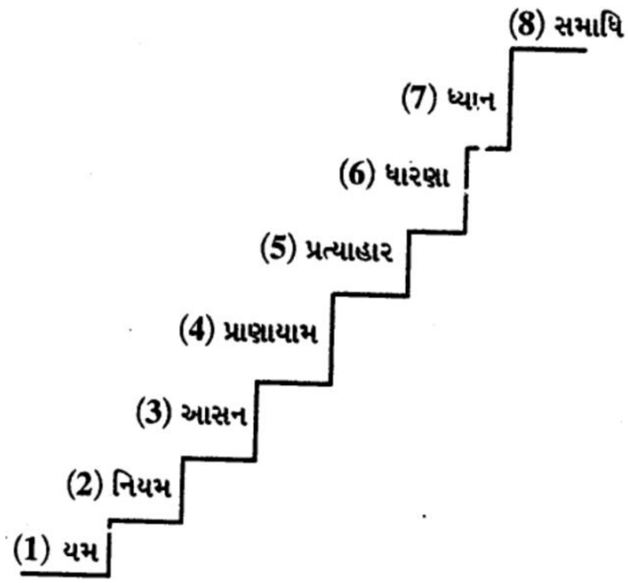


(2) નિયમ :



(3)	***આસન***	*:*	સ્થિર તથા સુખપૂર્વક કરવામાં આવે તે આસ
(4)	***પ્રાણાયમ***	*:*	શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિ પર નિયમન તે પ્રાણાયામ
(5)	***પ્રત્યાહાર***	*:*	ઈન્દ્રિય પર નિયમન તે પ્રત્યાહાર
(6)	***ધારણા***	*:*	મનની એકાગ્રતાનો અભ્યાસ તે ધારણા
(7)	***ધ્યાન***	*:*	ધારણાની પરિપક્વતા તે ધ્યાન
(8)	***સમાધિ***	*:*	ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર

આ આઠે યોગનાં આઠ અંગો કે પગથિયાં છે. એક પછી એક આ પગથિયાં ચઢીને અંતે ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કરવાનો છે.



5.5 *સારાંશ :*

આ એકમના અભ્યાસથી આપણે વૃત્તિઓ તથા તેના નિરોધની વાત કરી, ઈશ્વર શું છે ? તથા તેના વિશે ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો. યોગમાર્ગમાં આવતા અંતરાયો, ઉપવિઘ્નો તથા તેને દૂર કરવાના ઉપાયો વિશે પણ જાણ્યું. ક્રિયાયોગનું મહત્ત્વ તથા કલેશ વિશે માહિતી મેળવી. અષ્ટાંગયોગ જે યોગનું વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી નિરૂપણ કરાયું છે, તેની પ્રાથમિક જાણકારી મેળવી.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો:

(1) મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર ઈશ્વરનું વર્ણન કરો.

....
....
....
....
....
....
....

....
....
....
....

(2) વૃત્તિના પ્રકાર જણાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(3) અંતરાયો કેટલા છે? કયા કયા ?

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(4) ક્રિયાયોગ એટલે શું?

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(5) અષ્ટાંગયોગ શું છે?

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

5.6 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો*

(1) *ઈશ્વરનું સ્વરૂપ, પ્રમાણ, પ્રભાવ અને નામ*

ઈશ્વરનું સ્વરૂપ :

ઈશ્વર પ્રણિયાનની સિદ્ધિ ઈશ્વરનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જાણ્યા વિના થઈ શકતી નથી, માટે મહર્ષિ પતંજલિ ઈશ્વરનું લક્ષણ બતાવતાં કહે છે કે ઈશ્વર વિશેષ પ્રકારનો પુરૂષ છે. જે કર્મ, ક નું ફળ, કર્માશય વગેરેથી મુક્ત છે, પ્રભાવહીન છે. મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર, ઈશ્વર શરીરધારી નથી. જે લોકો ઈશ્વરને સ્વીકારતા નથી તેઓ તથા જીવને જ ઈશ્વર માને છે, તેઓની માન્યતા સમાપ્ત થાય છે.

ઈશ્વરનું પ્રમાણ :

મહર્ષિ પતંજલિ ઈશ્વરનું સ્વરૂપ સમજાવ્યા બાદ તેનું પ્રમાણ આપતાં કહે છે કે ૧ ઈશ્વરમાં ત્રણે કાળનું જે જ્ઞાન છે તે બધું વિદ્યમાન છે. ઈશ્વર સમાન બીજો કોઈ વિદ્વાન થયો નથી, છે નહિ તથા થશે પણ નહિ.

ઈશ્વરનો પ્રભાવ :

ઈશ્વરના પ્રભાવની વાત કરતાં પતંજલિ મુનિ જણાવે છે કે તે કાળથી પર, સૌવી પ્રથમ અને મહાનગુરુ છે. ઈશ્વર ગુરુઓનો પણ ગુરુ છે કારણ કે તેનો કોઈ કાળમાં નાશ થતો નથી. તે સર્વવ્યાપી, સર્વસ્વ અને સર્વશક્તિમાન હોવાથી તેને શરીરની જરૂર નથી. અન્ય જેટલા પણ ગુરુઓ છે .તેઓ ઈશ્વરે કહેલા જ્ઞાનને તેણે બનાવેલા શરીર તથા ઈન્દ્રિયોની મદદથી અન્યને કહે છે.

ઈશ્વરનું નામ :

ઈશ્વરના નામ અંગે મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે તેનો વાચક શબ્દ પ્રણવ છે. પ્રણવ ગેટલે ઓમ્ (ૐ). જ્યારે સાધક ઈશ્વરનું સ્વરૂપ અને તેના નામને બરાબર જાણી લે છે, તો તેને યોગમાર્ગમાં સફળતા મળે છે.

(2)

- પ્રમાણ
- વિપર્યય
- વિકલ્પ
- નિંદ્રા
- સ્મૃતિ

(3) *અંતરાયો 9 પ્રકારના છે*

(1) જડતા

(2) શંકા

(3) પ્રમાદ

(4) અવિરતી

(5) આળસ

(6) ભ્રાન્તિદર્શન

(7) એકાગ્રતાનો અભાવ

(8) અસ્થિરતા

(4) *તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિયાન એ ક્રિયાયોગ છે એમ મહર્ષિ પતંજલિ તેમનઃ યોગસૂત્રના સાધનપાદના પ્રથમ સૂત્રમાં જણાવે છે.*

સમજૂતી :

ક્રિયાયોગ નામ જ સૂચવે છે કે તેનું સ્વરૂપ વિશેષ કરીને ક્રિયાત્મક છે. પરંતુ કોઈ પણ ક્રિયાને ક્રિયાયોગ કહી શકાય નહિ. ક્રિયાયોગ એટલે એવી ક્રિયાઓનો સમૂહ જે અધ્યાત્મ પ્રત્યે દોરી જાય.

ક્રિયાયોગની વ્યાખ્યા :

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન - આ ત્રણે યમ, નિયમ વગેરે યો.ના અંગોમાં નિયમોની અંદર આવી જ જાય છે, છતાં ત્રણે સાધનોનું વિશેષ મહત્ત્વ અને એમની સુગમતા દશ વવા માટે પહેલાં 'ક્રિયાયોગ' એવા નામથી અલગ વર્ણન કર્યું છે.

તપ ક્રિયાત્મક છે. સ્વાધ્યાય જ્ઞાનાત્મક વિશેષ છે અને ઈશ્વરપ્રણિધાન ભાવાત્મક છે. માનવચેતનાનાં ત્રણ પાસાઓ - ક્રિયા, ભાવ અને જ્ઞાનને દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખી સાધન સ્વરૂપોને ત્રણ વિશાળ વિભાગમાં વહેંચવામાં આવ્યા છે. આ ત્રણેય સાધન સમૂહો આરંભમાં તો ક્રિયાત્મક જ રહેવાના અને તેથી ત્રણેને ક્રિયાયોગ કહેલ છે.

હવે, આ ત્રણેય સાધનોના સ્વરૂપને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

તપઃ

તપ શબ્દ तप ધાતુ પરથી બન્યો છે. તેનો સામાન્ય અર્થ 'તપવું' એવો શાય છે. જેમ સુવર્ણને તપાવવાથી તેમાં રહેલી અશુદ્ધિઓ ભળી જાય છે અને સુવર્ણ શુદ્ધ બને છે. તેમ સાધકના શરીર અને ચિત્તને તપાવીને તેમને પરિશુદ્ધ કરનારી કેટલીક સાધનાઓને તપ કહે છે.

વ્રત, ઉપવાસ, સ્નાન, તીર્થયાત્રા વગેરે તપના બાહ્ય સ્વરૂપો છે. નિષ્કામ ભાવથી તપનું પાલન કરવાથી મનુષ્યનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે.

તપનો સૂક્ષ્મ અર્થ પ્રાણાયમ છે. प्राणायाम: परं तप । આ વિધાનમાં પ્રાણાયમને સર્વોચ્ચ તપ માનવામાં આવ્યું છે. શરીર અને મનની અશુદ્ધિઓ દૂર કરવા પ્રાણાયામનું મૂલ્ય આંકીએ તેટલું ઓછું છે.

તપના ત્રણ પ્રકાર છે.

(1) વાચિક તપ : સત્ય, પ્રિય અને હિતકર વાણી
(2) શારીરિક તપ : સાત્ત્વિક આહારવિહાર, વ્રત, ઉપવાસ, ઈન્દ્રિયોનો સંયમ
(3) માનસિક તપ : મૌન, સમતા, ભાવશુદ્ધિ મનોનિગ્રહ, ચિત્તની પ્રસન્નતા વગેરે

સ્વાધ્યાય :

સ્વાધ્યાયની ત્રણ કક્ષાઓ છે :

(1) શાસ્ત્રોનું વિધિવત અધ્યયન
(2) અધ્યયન કરેલા વિષય પર ચિંતન-મનન
(3) પ્રણવ, ગાયત્રા આદિ મંત્રોનો અર્થસહિત જાપ

આ સિવાય સૂક્ષ્મ સ્તર પર આપણા પોતાના જીવનના અધ્યયનનું ન ય સ્વાધ્યાય છે. એટલે કે સાધકને પ્રાપ્ત વિવેક દ્વારા પોતાના દોષોને શોધીને નીકળતા રહેવું જોઈએ.

પ્રાચીન કાળથી ભારતવર્ષમાં એક દંતકથા કહેવાતી આવી છે કે, રાજહંસ આગળ દૂધ અને પાણી ભેળાં કરીને મૂકીશું તો તે માત્ર દૂધ પી જશે અને પાણીને પડતું મુકશે, એટલા માટે જ્ઞાનનો જરૂરી સાાંશ જ ગ્રહણ કરવો અને બાકીની ખટપટની બિનજરૂરી તકરારોને છોડી દેવી.

ઈશ્વરપ્રણિધાન :

ઈશ્વરમાં સમર્પિત થઇ જવાને ઈશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય છે. એમનાં નામ, રૂપ, લીલા. ધામ, ગુણ અને પ્રભાવ વગેરેનું શ્રવણ, કીર્તન અને મનન કરવું, બધા કર્મો ભગવાનને સમર્પિત કરી દેવાં સર્વ ઈચ્છાઓ ભગવત ઈચ્છામાં વિલોપ, ભગવાનમાં પોતાના અહંકારનું વિસર્જન, એમની આજ્ઞાનું પાલન કરવું, એમાં જ અનન્ય પ્રેમ કરવો – આ બધાં ઈશ્વરપ્રણિધાનના અંગ છે.

માત્ર 195 સૂત્રના બનેલા નાનકડા અને અતિ સંક્ષિપ્ત ગ્રંથ 'યોહસૂત્ર'માં ઈશ્વરપ્રણિધાન શબ્દ ચાર વખત વપરાયો છે, એટલી હકીકત આનું મૂલ્ય સમજવા માટે પર્યાપ્ત ગણાવી જોઈએ.

(5) यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहारधारणा ध्यान समाधपीड वावङ्गानि (योगसूत्र 2, 29*)***

અર્થ :

- यम : યમ
- नियम નિયમ
- आसन : આસન

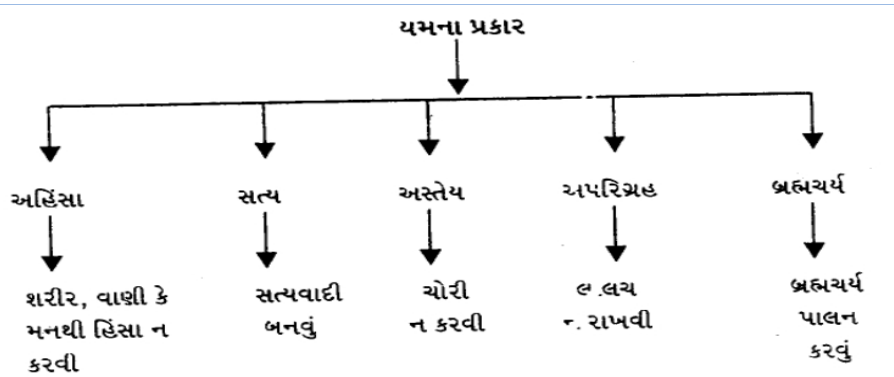
- प्राणायाम : પ્રાણાયામ
- प्रत्याहार : પ્રત્યાહાર
- धारणा : ધારણા
- ध्यान ધ્યાન
- समाधि : સમાધિ
- अष्टौ
- अंगानि : અંગ

યમ, નિયમન, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ આ આઠ યોગનાં અંગો છે.

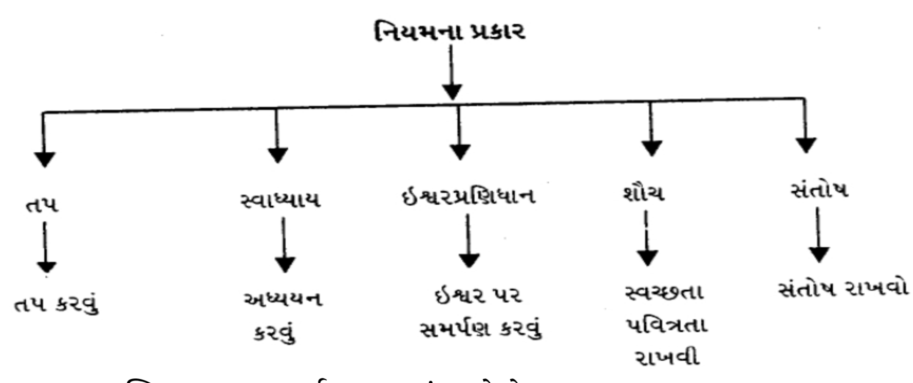
સમજૂતી :

મહર્ષિ પતંજલિએ સાધનપાદના આ ૨૯માં સૂત્રથી શરૂ કરીને વિભૂતીપાદના ત્રીજા સૂત્ર સુધી અષ્ટાંગયોગનું ખૂબ જ વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે. આ અષ્ટાંગયોગ વિશે આપણે એકમ-૯થી વિસ્તારથી સમજીશું. પરંતુ અત્યારે ટૂંકમાં માહિતી મેળવી લઈએ.

(1) ***યમ :***



(2) **નિયમ :**



(3) આસન : સ્થિર તથા સુખપૂર્વક કરવામાં આવે તે આસન

(4) પ્રાણાયામ : શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિ પર નિયમન તે પ્રાણાયામ

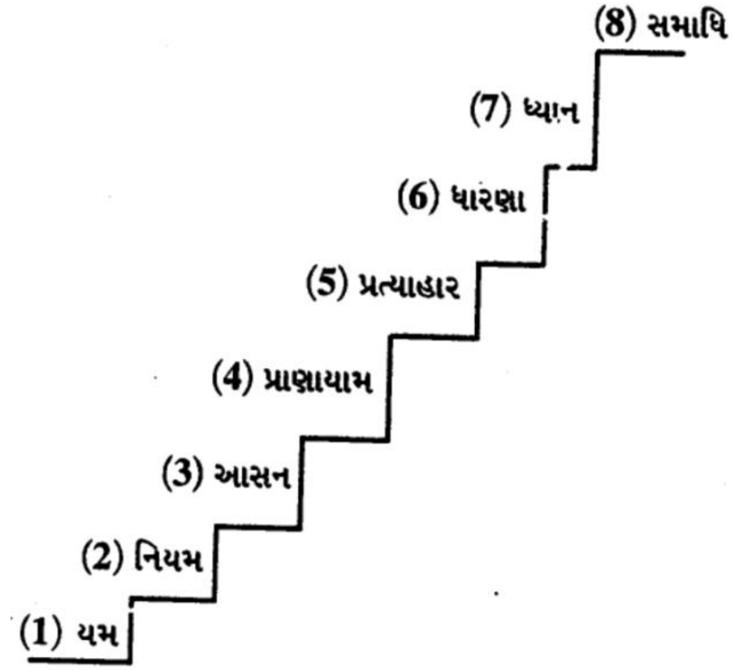
(5) પ્રત્યાહાર : ઈન્દ્રિય પર નિયમન તે પ્રત્યાહાર

(6) ધારણાઃ મનની એકાગ્રતાનો અભ્યાસ તે ધારણા

(7) ધ્યાન : ધારણાની પરિપક્વતા તે ધ્યાન

(8) સમાધિ : ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર

આ આઠે યોગના પગથિયા ચઢીને અંતે ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કરવાનો છે.



એકમ-6	યોગના વિવિધ પ્રકારો-1

આ એકમમાં યોગના અંતિમ લક્ષ્યને પહોંચવા માટેના વિવિધ માર્ગો બતાવવામાં આવ્યા છે, તે યોગમાર્ગો શું છે તથા તેને કઈ રીતે અનુસરીને આગળ વધાય તેની માહિતી વિસ્તારથી આપવામાં આવી છે. આ વિવિધ યોગ માર્ગમાંથી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને અનુરૂપ તે કોઈપણ માર્ગે આગળ વધી શકે છે. દરેક યોગનું એક આગવું વિશિષ્ટ મહત્ત્વ છે.

માળખું :

6.1 *હેતુ*

6.2 *પ્રસ્તાવના*

6.3 *ભક્તિયોગ*

6.4 *જ્ઞાનયોગ*

6.5 *કર્મયોગ*

6.6 *કર્મ-ભક્તિ-જ્ઞાનયોગનો સમન્વય*

6.7 *સાંરાશ*

6.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.*

6.1 *હેતુ :*

આ એકમના અભ્યાસના અંતે તમે :

- ભક્તિયોગ વિશે માહિતી મેળવી શકશો.
- જ્ઞાનયોગ વિશે જાણી જ્ઞાનમાર્ગ પર આગળ વધી શકશો.
- કર્મ અને કર્મના સિધ્ધાંત જાણી શકશો.
- ઉપરના ત્રણે યોગ એકબીજા સાથે કઈ રીતે સંકળાયેલ છે તે જાણી શકશો.

6.2 *પ્રસ્તાવનાઃ*

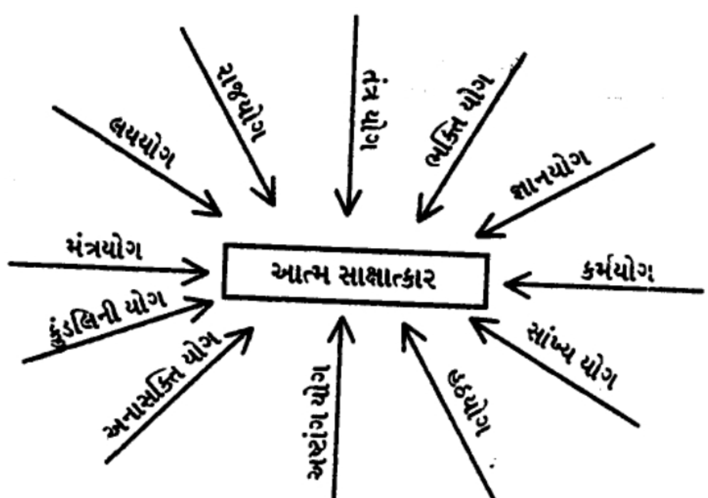
શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે તમે શા માટે જન્મ્યા છો? તમ કોઈ પ્રાણી, વનસ્પતિ કે જીવજંતુ નહિ, પણ માનવ જ શાથી થયા? આ જન્મ અને મૃત્યુ શું છે? શાથી છે? તમારા આ માનવજીવનનો હેતુ શું છે? તમારા જીવનના લક્ષ્ય વિશે ક્યારેય વિચાર્યું છે? માનવજીવનનો વિશિષ્ટ હેતુ છે. આ હેતુને મોક્ષ કે ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર જેવા અનેક નામોથી ઓળખાય છે. જીવનનો હેતુ ધન પ્રાપ્તિ, સંતતિ કે કીર્તિ મેળવવી તે નથી, માનવજીવનનું ઉચ્ચ ધ્યેય હોવું જરૂરી છે. વિશ્વના મહાન વ્યક્તિઓએ જીવનના ધ્યેય વિશે વિપુલ માર્ગદર્શન આપેલ છે.

જીવનના નિર્ધારીત ધ્યેયને પહોંચી વળવા માટે અનેક માર્ગોનું વર્ણન આપણા શાસ્ત્રોમાં છે, આ ઉપરાંત કેટલાક જ્ઞાની વિદ્વાનોએ પણ માર્ગો બતાવ્યા છે. જેટલા વિવિધ માર્ગો છે, તેટલા યોગના પ્રકારો

છે. પરંતુ જેમ સાઈકલના આરા જુદી જુદી દિશામાંથી આવે છે, પણ અંતિમ લક્ષ્ય તો એક જ બિંદુ છે. તે રીતે વિવિધ માર્ગો ભલે અલગ હોય પણ અંતે લક્ષ્ય એક જ છે.

વિવિધ રૂચિ તથા શક્તિવાળી વ્યક્તિઓ માટે વિવિધ માર્ગો છે, વ્યક્તિ પોતાને અનુરૂપ માર્ગ પસંદ કરી શકે છે. જેમ કે બુદ્ધિશાળી માણસ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને, શક્તિશાળી હઠયોગ દ્વારા તથા ભાવનાપ્રધાન વ્યક્તિ ભક્તિ દ્વારા યોગસિધ્ધ કરી શકે છે. ભારતની સંસ્કૃતિ ખૂબ જ વિશાળ છે, છતાં દરેકને અનુકુળ માર્ગ મળી રહે છે. આ યોગમાર્ગોના વિવિધ પ્રકારો નીચે મુજબ છે, જેમાંથી કેટલાક વિશે આપણે ઊંડાણપૂર્વક માહિતી મેળવીશુ.

- ભક્તિયોગ
- જ્ઞાનયોગ
- કર્મયોગ
- સાંખ્યયોગ
- હઠયોગ
- અષ્ટાંગયોગ
- અનાસક્તિયોગ
- કુંડલિની યોગ
- તંત્રયોગ
- મંત્રયોગ
- રાજયોગ
- લયયોગ
- રાજયોગ
- લયયોગ



વિવિધ માર્ગ - અંતિમ લક્ષ્ય એક

6.3 *ભક્તિયોગ:*

'ભક્તિયોગ'ના બે શબ્દ 'ભક્તિ' અને 'યોગ' બંનેનું પોતપોતાનું અસ્તિત્વ છે, પરંતુ બંને શબ્દ જોડાય છે ત્યારે તેની મહાનતા વધી જાય છે. ભક્તિ શબ્દ સંસ્કૃતના 'ભજ' ધાતુ પરથી આવ્યો છે, જેનો અર્થ સમર્પિત થઈ જવું એવો થાય છે. ભક્તિયોગ ઈશ્વર સાથેના જોડાણની આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ છે. મનુષ્યની જે ભાવના કે લાગણીઓ છે, તેનો ઉપયોગ કરવાનો ઉપાય ભક્તિયોગમાં બતાવ્યો છે. ભક્તિ દ્વારા આપણે આપણી લાગણીઓ કે ભાવનાઓને ઈશ્વરના ચરણે ધરીએ છીએ, અને અંતે ઈશ્વરનાં દર્શન થાય છે.

ભક્તિયોગ સૌના માટે સરળ અને સુલભ છે. આથી દરેક ધર્મમાં ભક્તિનું સ્થાન પ્રથમ છે. વળી, તે બીજા માર્ગ કરતાં ચડિયાતો છે કારણ કે તે અહેતુક છે. તેમાંથી મળતો આનંદ જ તેનું પરિણામ છે. ભક્તિયોગની વિશિષ્ટતા એ છે કે કોઈપણ વ્યક્તિ ભક્તિ દ્વારા પરમપદ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પછી ભલે તે ગરીબ હોય કે પૈસાદાર, ભણેલો હોય કે અભણ, શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત હોય કે નિર્બળ, ગમે તે કુળ કે ગમે તે ઉંમરનો હોય, દુરાચારી વ્યક્તિ પણ ભક્તિ દ્વારા પોતાનું જીવન સુધારી શકે છે. જેનું ઉદાહરણ વાલ્મિકી છે, વાલિયો લૂંટારો રામભક્તિ દ્વારા વાલ્મિકી બન્યો.

જેમ મૂંગો માણસ પોતે લીધેલા સ્વાદનું વર્ણન કરી શક્તો નથી, તે રીતે ઈશ્વર પ્રત્યેની ભક્તિનું સ્વરૂપ વર્ણવી શકાતું નથી. છતાં આ ભક્તિ, ભક્ત તથા ઈશ્વર વિશે સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

ભક્ત:

ભક્ત એને કહેવાય, જે પોતાનું જીવન ઈશ્વરની સેવા માટે સમર્પિત કરે. ભક્તનો પોતાનો કોઈ સ્વાર્થ હોતો નથી, જીવનના દરેક કાર્યમાં તે ઈશ્વરનું સ્મરણ કરે છે. એનાં બધાં કાર્યો ઈશ્વર માટે, ઈશ્વર પ્રતિ તથા ઈશ્વર દ્વારા હશે.

ઈશ્વર:

ઈશ્વર અહીં સાકાર છે. વિશ્વમાં જે થાય છે, તે બધું તેમની ઇચ્છાથી થાય છે. ઈશ્વર સમર્પિત ભક્તને મદદ કરે છે.

ભક્તિ :

ભક્તિ એ એવો સેતુ છે જે ભક્ત અને ભગવાનની વચ્ચે સાધો સંપર્ક કરાવે છે.

ભક્તિયોગ વિશે હવે વધુ સમજવા પ્રયત્ન કરીશું.

ભક્તિમાર્ગમાં પ્રગતિ માટેની આવશ્યકતાઃ

- મનુષ્ય અવતાર
- ઈશ્વરપ્રાપ્તિની તીવ્ર આકાંક્ષા
- પ્રાર્થના

- શ્રદ્ધા અને પ્રેમ
- સત્સંગ
- સારાં પુસ્તકોનું વાંચન
- સદ્‌ગુરૂ
- ભક્તનો ભગવાન પ્રત્યે ભાવ.

ભક્તિના પ્રકાર :

નવધા ભક્તિ : નવધા ભક્તિ અર્થાત્ નવ પ્રકારે ભક્તિ થઈ શકે છે. શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદસેવન, અર્ચન, વંદન, સખ્ય, દાસ્ય અને આત્મનિવેદન એ ભક્તિના પ્રકારો છે.

પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ : મર્યાદામાર્ગ અને પુષ્ટિમાર્ગે થતી ભક્તિનો આમાં સમાવેશ થાય છે.

સાકાર ભક્તિ : આકારવાળા ઈશ્વર અર્થાત્ મૂર્તિની ભક્તિને સાકાર ભક્તિ કહે છે.

નિરાકાર ભક્તિ : મૂર્તિરૂપે નહિ પણ સત્તારૂપે ઈશ્વરને પૂજવામાં આવે તેને નિરાકાર ભક્તિ કહેવાય છે.

ભક્તિયોગના માર્ગ :

- ઈશ્વરના નામનું સ્મરણ કરવું.
- ઈશ્વરની લીલાનું કથન કરવું.
- ઈશ્વરની મહાનતાનું ચિંતન કરવું.

ભક્તિ દ્વારા પ્રાપ્તિઃ

જેમ ખેતરમાં ઘઉંનું બીજ વાવીએ તો ઘઉં અને ચોખાનું બીજ વાવીએ તો ચોખા ઉગે, એ રીતે ભક્તિને અનુરૂપ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે, જેના મુખ્યત્ત્વે ચાર પ્રકાર છે.

- સાલોક્ય મુક્તિ — ભક્ત ઈશ્વરના લોકમાં રહે છે.
- સારૂપ્ય મુક્તિ — ભક્તને ઈશ્વરનું રૂપ તથા કલા પ્રાપ્ત થશે.
- સાન્નિધ્ય મુક્તિ — ભક્તને ઈશ્વરનું સાનિધ્ય પ્રાપ્ત થશે
- સાયૂજ્ય મુક્તિ — ભક્ત ઈશ્વરમાં ભળી જશે.

આમ, ઈશ્વરની ભક્તિ દ્વારા મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ એટલે ભક્તિયોગ. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા તથા પ્રેમ રાખી, સર્વભાવે તેના શરણે જવાથી તથા ફળની કોઈ આશા ન રાખી ભક્તિમાર્ગ પર આગળ વધાય છે.

6.4 *જ્ઞાનયોગઃ*

જ્ઞાનયોગ દ્વારા પણ સૃષ્ટિનાં રહસ્યોને જાણી શકાય છે. જ્ઞાનયોગની સાધના માટે સંયમ, ઈશ્વરકૃપા, સત્સંગ, સારા પુસ્તકોનું વાંચન વગેરે જરૂરી છે. આત્માને જાણીને જ્ઞાનયોગ સિદ્ધ થઈ શકે

છે. જ્ઞાન દ્વારા ઈશ્વર, આત્મા તથા બ્રહ્માંડને જાણી જ્ઞાનયોગી મોક્ષને પામે છે. મૃત્યુ તથા મૃત્યુ પછીનાં રહસ્યો જ્ઞાનયોગી જાણે છે. જ્ઞાનમાર્ગ ભક્તિ તથા કર્મથી આગળનો માર્ગ છે.

જ્ઞાનયોગમાં પ્રગતિ માટેની આવશ્યકતાઓઃ

- એકાગ્રતા
- શ્રદ્ધા
- જિજ્ઞાસા
- સદ્‌ગુરૂ
- મનુષ્ય અવતાર
- સદગ્રંથોનું વાંચન-શ્રવણ

જ્ઞાનના પ્રકાર :

અપરા વિદ્યા : અપરાવિદ્યા અર્થાત્ ભૌતિક પદાર્થોનું જ્ઞાન. આ જ્ઞાન શબ્દોની મર્યાદામાં હોય છે. વિવિધ વિષયના નિષ્ણાંતો પોતાના વિષયમાં ઊંડુ જ્ઞાન ધરાવતા હોય છે, તે ભૌતિકા જગત પૂરતુ મર્યાદિત. આવા જ્ઞાનને 'અપરા વિદ્યા' કહેવામાં આવે છે.

પરા વિદ્યા : પરાવિદ્યાને શબ્દોથી સમજાવી ન શકાય. તેમાં આત્મા અને બ્રહ્મને લગતું જ્ઞાન આવે, તેને આપણી ઈન્દ્રિયોથી સમજી કે જાણી ન શકાય. આત્માનુભૂતિની વિશિષ્ટ ઘટના બને છે.

જ્ઞાનાનાં લક્ષણોઃ

- અહિંસા અને અદંભ
- નિરાભિમાની
- સરળ સ્વભાવનો
- વિવેકી
- દયાવાન
- કામ, ક્રોધ તથા લોભરહિત.

આમ, ઈશ્વરના જ્ઞાનનો સાક્ષાત્કાર કરી ઈશ્વરમાં જોડાવવાના માર્ગને જ્ઞાનયોગ કહે છે. ઈશ્વરની રચના સમજવા મન, બુધ્ધિ તથા ઇન્દ્રિયથી ઉપર ઉઠવું પડે, અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં શંકાઓનું સમાધાન થતાં શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસોઃ

(1) ભક્તિયોગ શબ્દનો અર્થ સમજાવો.

....
....
....
....

(2) ભક્તિયોગની વિશિષ્ટતા જણાવો.

(3) ભક્તિના પ્રકાર જણાવો.

(4) જ્ઞાનીનાં લક્ષણો ક્યાં હોય છે ?

……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………

(5) પરાવિદ્યા એટલે શું?

……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………

6.5 *કર્મયોગ:*

'જેવુ કરશો તેવુ પામશો' આ ભાવના ભારતીય સંસ્કૃતિની રગેરગમાં વ્યાપેલી છે, કમયોગની પાયાની વાત આ જ છે. આ કર્મયોગના સિદ્ધાંત કઈ રીતે કાર્ય કરે છે તે સમજવું મુશ્કેલ છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં કહ્યું છે કે કર્મની ગતિ ગહન છે, અર્થાત્ તેને સમજવી મુશ્કેલ છે.

સરળ ભાષામાં કર્મની વ્યાખ્યા કરીએ તો કર્મ એટલે ક્રિયા. આપણે જે શારીરિક કે માનસિ, ક્રિયા કરીએ છીએ તેને કર્મ કહેવાય. માણસ એક ક્ષણ માટે પણ નિષ્ક્રિય રહેતો નથી, જીવનની ઓળખ જ કાર્ય છે. કાર્યની સમાપ્તિ જીવનની સમાપ્તિ. કર્મયોગમાં ફળની આશા છોડી માત્ર ઈશ્વરની પ્રસન્નતા માટે તથા લોકો પકાર માટે કર્મ કરવાનું કહેવાયુ છે, અને તે જ સાચો કર્મયોગી બને છે. કર્મયોગમાં વર્તમાનમાં જીવદાનું કહેવામાં આવ્યુ છે. મનમાં કોઇ વસ્તુ માટે આકાંક્ષા જાગે, ત્યારે સ્થૂળ સ્તર પર આવી કર્મેન્દ્રિયોને સંદેશો મળશે અને કાર્ય થશે. તેનાં બે પરિણામ આવી શકે, જે ફળ મળે તે ભૂલી જવાય અથવા ઈચ્છા પૂરી ન થાય તો મનમાં રહી જશે. આ રીતે કાર્ય થાય છે, પંરતુ કર્મયોગી કાર્ય કર્યા બાદ મનમાં નથી રાખતો જેથી રાગ-દ્વેષ ન રહેતાં શાંતિ મળે છે.

કર્મયોગના સિદ્ધાંતઃ

- દરેક વિભાગ ચલાવવા માટે તથા નિયંત્રણમાં રાખવા કેટલાક કાયદા ઘડાયેલા હોય છે. તે જ રીતે સૃષ્ટિને ચલાવવા તથા અનેક બ્રહ્માંડોના સંચાલન માટે પણ કાયદો છે, તેને 'કર્મનો કાયદો' કહેવામાં આવે છે.
- કર્મના સિદ્ધાંતની વિશિષ્ટતા એ છે કે તેમાં ક્યાંય પણ અપવાદ કે બાંધછોડ નથી, ભગવાન રામના પિતા હોવા છતાં રાજા દશરથને કર્મના નિયમઅનુસાર પુત્રના વિરહથી મૃત્યુને ભેટવુ પડ્યું.

- કર્મ કરીએ એટલે કાર્ય નિશ્ચિત્ જ છે, કર્મનું ફળ મળવાનું તરત જ શરુ થઇ જાય છે, તે મળે જ છે, કદાચ લાંબા સમય બાદ ખબર પડે.

કર્મયોગમાં પ્રગતિ માટેની આવશ્યકતાઓઃ

- વિવેક
- એકાત્મબોધ્ધ
- સતત જાગૃતિ
- ફળને સમર્પિત કરવું
- અનાસક્તિ

કર્મના પ્રકારો :

સંચિત કર્મ :	પૂર્વજન્મનાં એકત્રિત થયેલા કર્મો, જે આજે પણ સંચિત છે. તે કાર્ય કરતા નથી તથા ફળ નથી આપતાં, માત્ર જમા રહે છે.
ક્રિયામાણ કર્મ :	આ જન્મમાં થતાં કર્મો, જેને આધારે ભવિષ્ય નક્કી થાય છે.
પ્રારબ્ધ કર્મો :	પૂર્વજન્મનાં કર્મોમાંથી સંજોગો પ્રાપ્ત થતાં આ જન્મમાં ભોગવવાનાં થતાં કર્મો

વેદાંત પ્રમાણે કર્મો :

નિષિદ્ધ કર્મ :	શાસ્ત્રના વિધાનને તોડીને કરેલું કર્મ.
સુકર્મ :	શાસ્ત્રમાં દર્શાવેલ કર્મ.
અકર્મ :	ફળની અપેક્ષા વગરનું કર્મ.

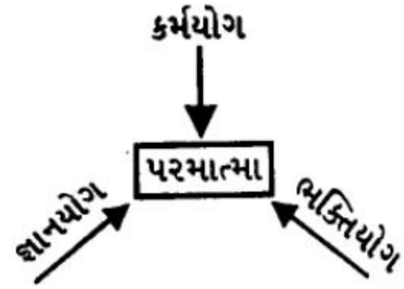
આમ, અનેક રીતે બંધાયેલો મનુષ્ય કર્મની બાબતમાં સ્વતંત્ર છે, સતકર્મો દ્વારા તે જીવનના લક્ષ્યને પામી શકે છે. કર્મયોગી પ્રમાણે સૌથી શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિ તેને કહેવાય જે સામે છે, શ્રેષ્ઠ સમય વર્તમાન તથા શ્રેષ્ઠ કાર્ય જે તે કરે છે તે કહેવાય છે.

6.6 *કર્મયોગ-ભક્તિયોગ - જ્ઞાનયોગનો સમન્વયઃ*

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા સ્વમુખેથી કહેલ શ્રીમદ્ ભગવત ગીતાના અઢાર અધ્યાય છે. તેમાં પ્રથમ છ અધ્યાયમાં કર્મયોગ, અન્ય છમાં ભક્તિયોગ તથા છેલ્લા છ અધ્યાયમાં જ્ઞાનયોગની વાતો છે. આ ત્રણેયનો વિવેકપૂર્વક સમન્વય થાય, તો કાર્ય પૂર્ણ થાય અર્થાત્ શુદ્ધ બને અને આત્મસાક્ષાત્કાર થાય.

ત્રણે માર્ગ પર ચાલનાર વ્યક્તિનો ઈશ્વર સાથેનો વ્યવહાર અલગ અલગ હોય છે. કર્મયોગી 'હું ભગવાનનો છું', ભક્તિમાર્ગી 'ભગવાન મારો છે' તથા જ્ઞાનયોગી 'હું અને ભગવાન એક છીએ' એમ કહે છે. ઉપર દર્શાવેલ ત્રણે માર્ગ પર ચાલનાર મનુષ્ય અંતે પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરે છે.

આકૃતિ



(6) કર્મયોગનો સિદ્ધાંત સમજાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(7) વેદાંત પ્રમાણે કર્મોના પ્રકાર જણાવો, તે દરેકનો અર્થ સમજાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(8) કર્મ એટલે શું?

....
....
....
....

....
....
....
....
....
....
....

(9) કર્મયોગ - ભક્તિયોગ - જ્ઞાનયોગ, એકબીજા સાથે કઈ રીતે સંકળાયેલ છે :

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(10) શું દરેક માર્ગનું અંતિમ ધ્યેય એક છે? સમજાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

6.7 *સારાંશ:*

યોગના વિવિધ માર્ગોમાંથી પોતાને અનુરૂપ યોગમાર્ગ પર ચાલી શકાય છે, તે દરેકનું લક્ષ્ય એક જ છે. ભક્તિયોગ ભાવનાશીલ વ્યક્તિ માટે તથા જ્ઞાનયોગ બુદ્ધિશાળીઓ માટે છે. વળી, કર્મયોગના સિદ્ધાંતો ખૂબ જ ગહન છે. કોઈપણ માર્ગ પર ચાલીને વ્યક્તિ ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોંચી શકે છે.

6.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :*

(1) ‘ભક્તિયોગ’ એ ‘ભક્તિ’ તથા ‘યોગ’ એ બે શબ્દનો બનેલો છે. ભક્તિ એ સંસ્કૃતના ભજ્ ધાતુ પરથી આવેલ છે. તેનો અર્થ ‘સમર્પિત થવું’ તેવો થાય છે. યોગ અર્થાત્ ‘જોડાણ’ જે સંસ્કૃતના ‘યુજ’ ધાતુ પરથી બનેલ છે. ઈશ્વરને સમર્પિત થતાં તેની સાથે જોડાણ થાય છે, એ ભક્તિયોગનો અર્થ છે.

(2) ભક્તિયોગની વિશિષ્ટતા એ છે કે અભણ, ગરીબ, પૈસાદાર, જ્ઞાની, નિર્બળ, તંદુરસ્ત, કોઈપણ કુળ કે ઉંમરની વ્યક્તિ, આ માર્ગ પર ચાલી પોતાનું જીવન સુધારી શકે છે. કોઈપણ વ્યક્તિ ભક્તિ દ્વારા ઈશ્વરને મેળવી શકે છે. તે સૌના માટે સરળ અને સુલભ છે.

(3)

નવધા ભક્તિ

સાકાર ભક્તિ

નિરાકાર ભક્તિ

પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ

(4)

- અંદભી
- નિરાભિમાની
- સરળ
- વિવેકી
- દયાળુ
- લોભ, કામ તથા ક્રોધરહિત.

(5) પરાવિદ્યામાં આત્માનુભૂતિની વિશિષ્ટ ઘટના બને છે તેને શબ્દોથી સમજાવવી શક્ય નથી. તે આપણી ઈન્દ્રિયો આંખ, કાન, નાક, જીભ તથા ત્વચાથી સમજી ન શકાય.

(6)

- કર્મ કરીએ એટલે કાર્ય નિશ્ચિત છે.
- કર્મ કરીએ એટલે તરત જ ફળ મળવાનું શરૂ થઈ જાય છે, કદાચ તે લાંબા સમય બાદ ખબર પડે.
- કર્મના ફળનો સિદ્ધાંત બધા પર સમાન રીતે લાગુ પડે છે. તે ગરીબ, અમીર, પાપી કે સાધુ નથી જોતો.

(7)

- ***નિષિદ્ધ કર્મ :*** શાસ્ત્રની વિરૂદ્ધ કર્મ.
- ***સુકર્મ :*** શાસ્ત્રમાં જણાવેલ કર્મ.
- ***અકર્મ :*** ફળની અપેક્ષા વગરનું કર્મ.

(8) કર્મ અર્થાત્ ક્રિયા આપણે જે શારીરિક કે માનસિક ક્રિયા કરીએ છીએ તેને કર્મ કહેવાય. માણસ એક ક્ષણ માટે પણ નિવૃત થતો નથી, સતત કોઈને કોઈ કાર્ય કરતો જ રહે છે.

(9) ભગવત ગીતામાં ત્રણેય યોગના સમન્વયની વાતો કરેલી છે. પ્રથમ છ અધ્યાયમાં કર્મયોગ, બીજા છમાં ભક્તિ તથા અંતે જ્ઞાનયોગની વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરવામાં આવેલ છે. આ ત્રણેય યોગના સમન્વયથી ઈશ્વરપ્રાપ્તિ થાય છે, ભલે ત્રણેય માર્ગ પર ચાલનારના વિચાર જુદા હોય.

(10) હા, કોઈપણ યોગમાર્ગ પર ચાલો, પરંતુ તેનું અંતિમ લક્ષ્ય તો એક જ છે. જેમ સાઈકલના આરા જુદી જુદી દિશામાંથી આવીને અંતે તો એક જ બિન્દુએ જોડાય છે, તે રીતે વિવિધ યોગમાર્ગો પણ એક જ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરે છે.

એકમ-7	યોગના વિવિધ પ્રકારો-2

આગળના એકમની જેમ જ અહીં યોગના પ્રકારો વિશે વિસ્તારપૂર્વક માહિતી આપવામાં આવેલ છે, તેમાંથી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને અનુરૂપ માર્ગ પર આગળ વધી ઈશ્વર પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ તથા કર્મયોગ વિશે આપણે સમજ્યા, હવે એથી આગળ અન્ય યોગ વિશે જાણીશું.

માળખું :

7.1 હેતુ

7.2 *પ્રસ્તાવના*

7.3 *હઠયોગ*

7.4 *સાંખ્યદર્શન*

7.5 *અનાસક્તિયોગ*

7.6 *કુંડલીની યોગ*

7.7 *સારાંશ*

7.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.*

7.1 હેતુ :

આ એકમના અંતે તમે ;

- હઠયોગી, તેનાં લક્ષણો તથા સાધનપધ્ધતિ વિશે જાણી અભ્યાસ કરી શકશો.
- 'સાંખ્યદર્શન' એ ષદ્દર્શનોમાંથી એક છે, તેની પ્રાથમિક માહિતી મેળવી શકશો.
- ગાંધીજીએ કહેલ અનાસક્તિયોગ જાણી શકશો.
- કુંડલીની જાગરણની પ્રક્રિયાઓ વિશે માહિતી મેળવી શકશો.

7.2 *પ્રસ્તાવનાઃ*

જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ તથા કર્મયોગ વિશે તો આપણે માહિતી મેળવી, એ જ રીતે અન્ય યોગ વિશે પણ આ એકમમાં માહિતી મેળવીશુ. આગળ જણાવ્યું એ રીતે બધા જ યોગનું અંતિમ લક્ષ્ય એક જ છે. કેટલાંક વિદ્વાનોએ પોતે અનુભવ કરી વિવિધ માર્ગો દર્શાવ્યા છે, તેમાંથી તમને અનુકુળ હોય તેવો માર્ગ પસંદ કરી શકાય છે. હઠયોગ તથા સાંખ્યયોગ ખૂબ જ પ્રાચીન છે, અનાસક્તિયોગ ગાંધીજીએ આપ્યો છે. આજકાલ કુંડલીની યોગ પણ ખૂબ જ જાણીતો બન્યો છે, તેના વિશે માહિતી મેળવીશું.

7.3 *હઠયોગ :*

સામાન્ય રીતે આપણે હઠ શબ્દનો અર્થ જીદ કે ખોટો આગ્રહ એવો કરીએ છીએ, પરંતુ હઠયોગમાં આ અર્થ નથી. હઠ શબ્દમાં બે અક્ષરો છે - 'હ' અને 'ઠ'. નાકના જમણા નસકોરાને 'હ'

અથવા સૂર્યનાડી કહે છે, જ્યારે ડાબા નસકોરાને 'ઠ' અર્થાત્ ચંદ્રનાડી કહે છે. એટલે કે 'હ' અને 'ઠ' બંને શબ્દો અનુક્રમે જમણા અને ડાબા નસકોરા માટે વપરાય છે.

શું તમે ક્યારેય તમારા શ્વાસને જોયો છે ? ક્યા નસકોરાથી શ્વાસ લેવાય છે અને ક્યાથી છોડાય છે ? શું બન્ને બાજુ શ્વાસ સમાન રીતે ચાલુ હોય છે ? બન્ને નસકોરા સાથે કાર્ય કરે છે ? આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ યોગમાં છે. બંને નસકોરા સામાન્ય રીતે સાથે ચાલુ નથી હોતા, કેટલોક સમય ડાબુ તો કેટલોક સમય જમણુ નસકોરૂ ચાલે છે. હઠયોગ આ બંને નસકોરાના કાર્યને સમ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અર્થાત્ બંને નસકોરાથી સમાન રીતે સાથે શ્વાસ લેવાય છે અને છોડાય છે.

હઠયોગ શું નથી ?

- હઠયોગ, હઠપૂર્વક અર્થાત્ જીદપૂર્વક કરવાનો યોગ નથી.
- હઠયોગની ક્રિયાઓ તાંત્રિક ક્રિયાઓ નથી.
- હઠયોગમાં કેટલીક ચમત્કારી શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ તેનું ધ્યેય ચમત્કાર નથી, તે તો માત્ર તેની આડપેદાશ છે.
- હઠયોગ માત્ર શારીરિક સાધના નથી.
- આરોગ્ય કે લાંબુ જીવન એ તેનું ધ્યેય નથી.

હઠયોગનો અભ્યાસઃ

હઠયોગ પ્રદીપિકા, ઘેરંડસહિતા, શિવસંહિતા જેવા હઠયોગના ગ્રંથોમાં મુખ્યત્વે ચાર પગથિયાનું વર્ણન છે.

- આસન
- પ્રાણાયામ
- મુદ્રા
- સમાધિ

આસન અને પ્રાણાયામ દ્વારા શારીરિક તથા માનસિક શુધ્ધિ થાય છે. શરીર, શ્વાસ તથા મનના મળો દૂર થાય છે. મુદ્રા દ્વારા શરીરના અમૂક ભાગો પર ખાસ પ્રભાવ પડે છે, જેમ કે ગ્રંથિઓ. મુદ્રામાં આસન અને પ્રાણાયામ બંનેનો સમન્વય સાધવામાં આવે છે, અંતે કુંડલીની જાગરણની પ્રક્રિયાની મદદથી સમાધિની સ્થિતિ સુધી પહોંચાય છે. સમાધિની સ્થિતિનું વર્ણન શક્ય નથી, જેમ પાણીમાં મીઠું એકરસ થઈ જાય તેમ આત્મા અને મન એક થઈ જાય છે.

હઠયોગની અન્ય બાબતોઃ

- હઠયોગી માટે મિતાહાર ઉત્તમ છે, અર્થાત્ વધારે કે તદ્દન ઓછું ખાવાની મનાઈ છે. ઘઉં, ચોખા, જવ, દૂધ, ઘી, ભાજી, લીલા ચણા વગેરે ઉત્તમ ગણાય છે.
- હઠયોગીની કુટીર એકાંતમાં તથા ગુરુની નજીક હોવી જોઈએ.

- હઠયોગીમાં ધીરજ, સાહસ, ઉત્સાહ, સંકલ્પ, શ્રદ્ધા, અભ્યાસ તથા લોકસંગનો ત્યાગ આ બધા ગુણો હોવા જોઈએ.
- હઠયોગ દ્વારા ''અષ્ટસિદ્ધિ' પ્રાપ્ત થાય છે, અર્થાત્ હઠયોગમાં આઠ પ્રકારની સિદ્ધિનું વર્ણન છે. જેમ કે, અણિમા(નાના થવાની શક્તિ), લઘિમા (વજન ઘટાડવાની શક્તિ), પ્રાપ્તિ (ગમે ત્યાં પહોંચવાની શક્તિ)વગેરે.
- હઠયોગમાં ગુરુનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે, એકાંતસ્થળે ગુરુના સામિધ્યમાં સાધના કરાય છે. હઠયોગીનું શરીર પાતળું, મુખ પર પ્રસન્નતા, મધુર અવાજ તથા આંખો નિર્મળ હોય છે.

આમ, હઠયોગની સાધના દ્વારા તમે ઈશ્વરપ્રાપ્તિ કરી શકો છો. હઠયોગનાં વિવિધ પુસ્તકોમાં તેની સાધન પધ્ધતિમાં થોડી ઘણી વિવિધતા હોવા છતાં, સમજપૂર્વક ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ સાધના કરવાથી યોગસિધ્ધિ કરી શકાય છે.

7.4 *સાંખ્યદર્શન :*

''સાંખ્યદર્શન' શબ્દનો અર્થ :

'દર્શન' અર્થાત્ જોવું, એ દર્શનનો સામાન્ય અર્થ છે. આપણે તેને અધ્યાત્મજ્ઞાનના આધારે જોઈએ તો દર્શન એટલે અંતઃદર્શન, જેમાં ઈન્દ્રિયોથી જોવું શક્ય નથી.

મહર્ષિ કપિલપ્રણીત દર્શન એ સાંખ્યદર્શનના નામે પ્રસિદ્ધ છે. 'સંખ્યા' શબ્દમાંથી 'સાં ન્ય' શબ્દની નિષ્પત્તિ છે. આ 'સંખ્યા' શબ્દના અર્થ મુખ્યપણે બે છે અને એ બેય શબ્દ એ સાંખ્યદર્શનની વિશેષતા છે. પ્રથમ અર્થ સંખ્યા એટલે એક, બે, ત્રણ વગેરે બીજો અર્થ સંખ્યા એટલે સમ્પૂર્વક, તેનો અર્થ સમ્યગુજ્ઞાન થાય. સાંખ્ય મતે પ્રકૃતિ-પુરુષ વિવેક એ સમ્યગુજ્ઞાન છે.

સાંખ્યદર્શનની પ્રાચીનતા અને વ્યાપઃ

સાંખ્યદર્શન અત્યંત પ્રાચીન દર્શન છે. ગીતામાં પણ આ શબ્દ વારંવાર પ્રયોજાયેલો મળે છે. આ ઉપરાંત સાંખ્યનું વર્ણન ઉપનિષદો, મહાભારત, ભાગવત, આયુર્વેદ, પાતંજલયોગ, શૈવતંત્ર તથા ચરકસંહિતામાં મળે છે.

સાંખ્યદર્શન પ્રમાણે આ સમગ્ર બ્રહ્માંડ મુખ્યત્વે બે તત્ત્વનું બનેલું છે. ચેતન અર્થાત્ પુરુષ અને અચેતન અર્થાત્ પ્રકૃતિ. સાંખ્યદર્શન પ્રમાણે આપણે પુરૂષ છીએ. પુરૂષ અને પ્રકૃતિમાં અત્યંત ગહેરો સંબંધ છે, આથી આપણે પ્રકૃતિ હોઈએ તેવું લાગે છે. આ બંનેના સંયોગથી જે માયાનું નિર્માણ થાય છે, તેનું વિચ્છેદ કરવું એ જ યોગ છે.

પુરૂષ :

પુરૂષ એટલે ચેતન તત્ત્વ. સાંખ્યના મત પ્રમાણે પુરૂષનું અસ્તિત્વ સ્વયંસિદ્ધ છે, અને તેની સત્તાનો કોઈ પણ રીતે નિષેધ કરી શકાતો નથી. પુરૂષ સંતૃપ્ત છે, અર્થાત્ તેને કંઈ જોઈતુ નથી, તે કંઈ કરતા નથી અને કોઈ ભોગ પણ કરતા નથી. ના તો તે કોઈને પેદા કરે છે, ના કોઈએ એને પેદા કર્યો છે.

અર્થાત્ તે સત્ય છે. કાળ દ્વારા તેનું છેદન થતું નથી, તથા ભૂત, ભવિષ્યમાં તેને બાંધી ન શકાય. તે ત્રિગુણાતીત છે.

પ્રકૃતિઃ

પ્રકૃતિ એ અચેતન છે, જડ છે. તેમાં ચેતન તત્વ ન હોવાને કારણે આપમેળે કંઈ કરી શકનો નથી. પ્રકૃતિ એ અનાદિ છે. કોઇએ પ્રકૃતિને પેદા કર્યો નથી, પરંતુ આ પેદા કરે છે.

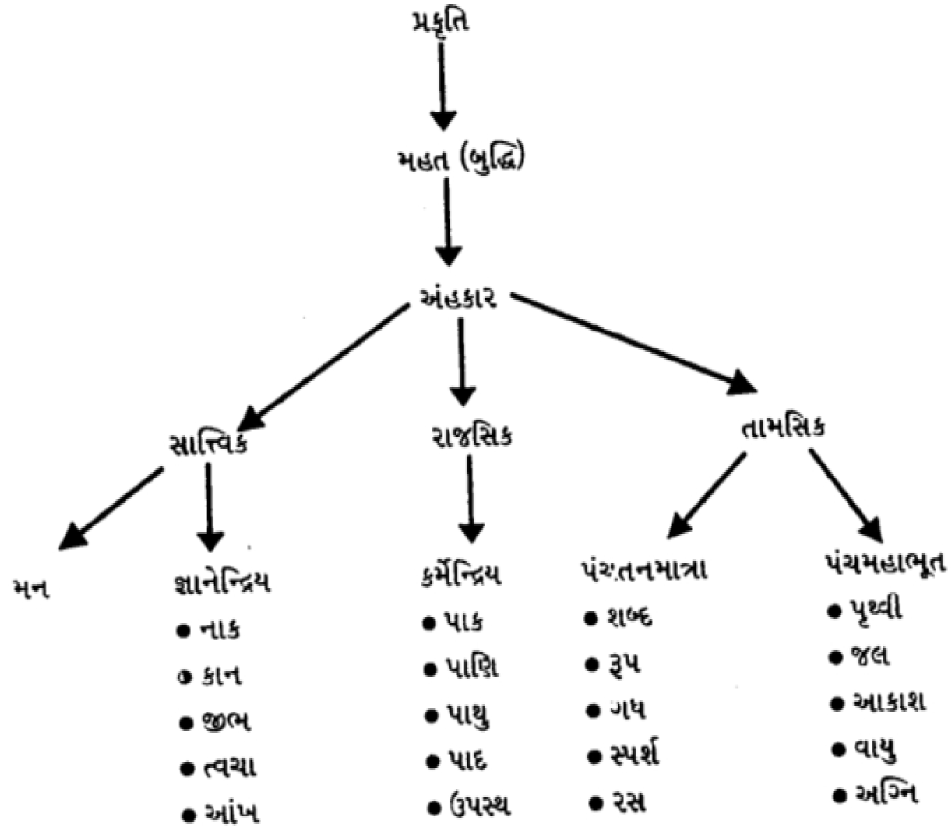
સાંખ્યદર્શનના સિદ્ધાંતોઃ

- શૂન્યમાંથી કંઈ પણ બનાવવું અશક્ય છે. કંઇ હોય જ નહિ, તો એમાંથી કોઈ સર્જન શક્ય જ નથી. માટીનું માટલું બનાવવું હોય, તો એના માટે માટી જરૂરી છે, પરંતુ કંઈ હોય જ નહિ તો માટલાનું સર્જન શક્ય જ નથી.
- કારણ અને કાર્ય વચ્ચે અત્યંત ધનિષ્ઠ સંબંધ છે, જેમ કે માટી અને માટલા વચ્ચેનો ધનિષ્ટ સંબંધ.
- કોઈપણ કાર્ય કરવા માટે એને અનુરૂપ જ કારણ હોવું જોઈએ. માટીનું માટલું બનાવવા માટે માટીની જરૂર પડે છે, સોનાની મદદથી તે ન જ બનાવી શકાય. કપડુ બનાવવા માટે રૂર્ન જ જરૂર પડે. આમ, દરેક કાર્ય માટે ચોક્કસ કારણ હોય.
- સ્થૂળરૂપમાં પ્રકાશિત થતા પહેલાં ફળ એ સૂક્ષ્મરૂપમાં કારણની અંદર છુપાયેલું હોય છે. કપડા તૈયાર થતા પહેલા સૂક્ષ્મરૂપમાં રૂમાં રહેલું હોય છે, સરસવનું તેલ મેળવવું હોય તો લોખંડને પીસવાથી ન મળે.
- કારણ અને કાર્ય ત્યારે જ એકબીજા સાથે એકરૂપ થઈ જાય છે, જ્યારે કારણનું ફરીથી સૂક્ષ્મકરણ થઈ શકે. માટીનું માટલું બનાવવામાં આવે, તો તેના અંતમાં તે ફરીથી માટીમાં ફેરવાઈ જશે. તે જ પ્રમાણે સૃષ્ટિના વિનાશ પછી તે પાછી મૂળ કારણમાં ફેરવાઈ જશે.

આ રીતે સાંખ્યદર્શનના સિદ્ધાંતો સમજાવી શકાય છે.

સાંખ્યદર્શનની સાધના પદ્ધતિઃ

સાંખ્યદર્શન ઈશ્વરના અસ્તિત્વ બાબતે ઉદાસીન છે. સૃષ્ટિનું નિર્માણ ઈશ્વરે નહિ, પરંતુ પ્રકૃતિમાંથી થયું છે એમ માને છે. પ્રકૃતિમાંથી નીચે પ્રમાણે તત્ત્વો ઉત્પન્ન થયાં છે, તે દરેક પર અકુંશ રાખવાથી જીવ મુક્ત થાય છે.



આમ, સાંખ્યના સિદ્ધાંતો તો વ્યવહારિક જીવનમાં પ્રયોગ એ જ યોગ છે. યોગ ઈશ્વરને સ્વીકારે છે, જ્યારે સાંખ્યમાં ઈશ્વરના અસ્તિત્ત્વનો સ્વીકાર નથી. જેઓ નાસ્તિક છે, જેમને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા નથી તેઓ સાંખ્યયોગ દ્વારા સૃષ્ટિને સમજીને પરમપદ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસોઃ

(1) 'હઠયોગ' શબ્દનો અર્થ સમજાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(2) હઠયોગનાં પરંપરાગત પુસ્તકોનાં નામ જણાવો.

(3) હઠયોગનાં પગથિયાં જણાવો.

(4) 'સાંખ્યદર્શન'માં ઈશ્વરનું મહત્ત્વ જણાવો.

(5) પુરૂષ અને પ્રકૃતિ એટલે શું?

....

....

....

....

....

....

....

....

(6) 'સાંખ્યદર્શન' શબ્દનો અર્થ જણાવો.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

7.5 *અનાસક્તિ યોગ:*

મહાભારતના એક લાખ શ્લોકોમાંથી ભીષ્મપર્વના 700 શ્લોકના મહાકાવ્યને શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા કહે છે, જેના વ્યાસમુનિ રચયિતા છે. તેની રચના ઉત્તમ પ્રેટિની છે, જે સમગ્ર માનવજાતિ માટે અતિ ઉપયોગી છે.

આ ગીતા પર અનેક મહાપુરૂષોએ પોતાની ટીકાઓ કરી છે, જેમ કે,

લોકમાન્ય તિલક મહારાજ : ભગવત ગીતા રહસ્ય, કર્મયોગશાસ્ત્ર

અરવિંદ *:* પૂર્ણયોગ
વિવેકાનંદ *:* રાજયોગ
કાકાસાહેબ કાલેલકર *:* ગીતાગ્રંથ
કિશોરલાલ મશરૂમવાલા *:* ગીતા મંથન
આચાર્ય વિનોબાજી *:* ગીતા પ્રવચનો, સામ્યયોગ
ગાંધીજી *:* અનાસક્તિયોગ

'અનાસક્તિ' એટલે કર્મફળ ત્યાગનો સિદ્ધાંન, ફળાસક્તિ છોડો અને કર્મ કરો. અનાગક્તિમાં અહિંસા આવી જ જાય છે. સત્ પ્રવૃત્તિમાં જીવન ગાળવું અને એના ફળમાં આસક્તિ ન રાખવી એટલે 'અનાસક્તિ 'મમતા તુ ગઈ મેરે મન સે' એ ભાવ રાખવો.

અનાસક્તિનું ઉત્તમ ઉદાહરણ તુલસીકૃત રામાયણમાં છે. ભગવાન શ્રીરામ રાજા બનવાના હતા, ત્યારે તથા બીજા દિવસે વનવાસ જવાનું સાંભળે છે ત્યારે, બંને સમયે તેમના મુખારવિદમાં કંઈ જ ફરક પડતો નથી. આનુ નામ છે અનાસક્તિ.

અનાસક્તિયોગ એટલે જે અભ્યાસ દ્વારા તમારી અનાસક્તિ વધે, અને તેને તમે પ્રયોગ કરીને ઈશ્વર સુધી પહોંચો.

ગાંધીજીના મતે અનાસક્તિ યોગ :

સ્ત્રીઓ, વૈશ્ય તથા શૂદ્ર જેવા, જેમને અક્ષરજ્ઞાન થોડું જ છે. જેમને મૂળ સંસ્કૃતમાં ગીતા સમજવાનો સમય નથી, ઇચ્છા નથી, પણ જેમને ગીતારૂપી ટેકાની આવશ્યકતા છે તેમને માટે ગાંધીજીએ આ અનુવાદ કર્યો છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો આ અનુવાદ લખતી વખતે ગાંધીજી ગીતા જીવન જીવવાની પોતાની સાધનામાંથી માંડ વખત કાઢી શક્યા હતા. તેમણે હિમાલયમાં કૌસાનીના મુકામમાં તા. 24-6-129ને દિવસે આ અનુવાદ પૂરો કર્યો, અને એ આખી ચોપડી રાજદ્વારી હિલચાલની મહાધમાલ દરમિયાન ઉતાવળે છપાઇ ગઇ.

ગાંધીજીએ એને માટે 'અનાશક્તિયોગ' એવું ચોટડૂક નામ આપ્યું. આ અનુવાદ બરાબર દાંડીકૂચને દિવસે (તા. 12-3-'30) પ્રકાશિત થયો; અને ગાંધીજી પોતાના 80 સાથીઓ સાથે આશ્રમમાંથી બહાર પગ મૂકતા હતા તે જ વખતે એની પહેલી નકલો એમના અને એમના એ સાથીઓના હાથમાં મુકાઈ.

પ્રાચીન ભારતીય પરંપરામાં જે મુખ્ય યોગનું વર્ણન છે, તેમાં આ નથી. મહાત્મા ગાંધીએ પ્રથમ વખત આ શબ્દ આપ્યો. એમણે એમના જીવનનું બધુ કાર્ય અનાસક્તિ દ્વારા કરી જીવનને યોગમય બનાવ્યું. જે અનાસક્તિનો અભ્યાસ સતત કરે છે, તેમના જીવનની બધી ક્રિયા યોગાભ્યાસ બરાબર છે. ગાંધીજીએ પોતાનાં બધાં કાર્યોને ઈશ્વરને સમર્પિત કરી, પોતાને એક ટ્રસ્ટી ગણાવ્યા. એમનો અનાસક્તિ યોગ ખરેખર સુપ્રસિદ્ધ ગીતાના કર્મયોગ પર જ આધારિત છે. તેની બધી ક્રિયા સંપૂર્ણ અનાસક્તિ દ્વારા જ કેવલ પોતાનું કર્તવ્ય નિભાવવા કરવામાં આવે છે. મહાત્મા ગાંધીએ નવું કંઈ નથી કર્યું, જીવનમાં કરીને બતાવ્યું છે એ જ આની ખૂબી છે.

7.6 *કુંડલીની યોગ:*

આપણે આપણું સમગ્ર જીવન સુખ મેળવવાની આશામાં વિતાવીએ છીએ. સુખ અંદર જ છે અને તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે અંતર્મુખ થવું જોઈએ.

દરેક મનુષ્યમાં એક દિવ્યશક્તિ વસેલી છે, જેનું નામ કુંડલિની છે. આ શક્તિનાં બે રૂપ છે. એકને કારણે આ બાહ્ય જગતનું નિર્માણ થાય છે, અને બીજાને કારણે પરમ સત્યનું જ્ઞાન થાય છે. આ શક્તિનું બાહ્ય અંગ બરાબર કાર્ય કરે છે, પરંતુ અંતર અંગ સુષુપ્ત છે. જ્યારે આંતરિક કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે, ત્યારે આપણા શરીરની અંદર જુદી જુદી યૌગિક પ્રક્રિયાઓ થવા માંડે છે, અને તે આપણને "આત્મ" તરફ દોરી જાય છે.

કુંડલીનીનો ઉલ્લેખ લગભગ બધી જ પ્રણાલિકાઓમાં એક અથવા બીજા રૂપે કરવામાં આવ્યો છે. આ કુંડલીની એ પરાશક્તિ છે, જેને ભારતના ઋષિજનો વિશ્વજનની તરીકે પૂજે છે. શક્તિ એ શિવની પત્ની છે, તે નિર્ગુણ નિરાકાર બ્રહ્મનું સક્રિય રૂપ છે. આનંદના ઉપાસકો તેને 'આનંદ' કહે છે, જ્યારે યોગીઓ તેને લક્ષ્ય માને છે. જ્યારે તે આપણી અંદર જાગૃત થાય છે, ત્યારે આપણે તેને અંતરમાં પૂર્ણ પ્રકાશરૂપે ઝળહળતી જોઈ શકીએ છીએ.

આ દૈવી શક્તિ એ આપણા આત્માની શક્તિ છે. વિશ્વની મધ્યમાં રહીને તે તેનું નિયંત્રણ કરીને પાલનપોષણ કરે છે, તેવી રીતે તે શરીરના મધ્યભાગમાં કરોડરજ્જુની નીચે મૂલાધાર ચક્રમાં રહીને 72,000 નાડીઓ દ્વારા આપણા શરીરનું સંચાલન અને નિયંત્રણ કરે છે.

કુંડલીની જાગૃતિની પ્રક્રિયાઃ

માનવશરીરમાં કુંડલીની શરીરની મધ્યમાં કરોડરજ્જુને છેડે આવેલા મૂલાધાર ચક્રમાં છે, મૂળ જેનો આધાર છે તેને મૂલાધાર કહેવાય છે. તેમાં શક્તિ સાડા ત્રણ આંટાનું ગૂંચળું વાળીને સૂક્ષ્મ રીતે નિવાસ કરે છે, તેથી તેને કુંડલીની, ગૂંચળું વાળેલી કૂંડળ આકારની કહેવામાં આવે છે. સુષુણ્ણા નાડી કે જે શરીરની 72,000 નાડીઓનું નિયંત્રણ કરે છે, તે જ્યાં કુંડલીની ગૂંચળું વાળીને રહેલી છે ત્યાંથી શરૂ થઈને મસ્તકના મધ્યમાં પરમશિવનું ધામ છે ત્યાં સુધી વિસ્તરેલી છે. તેમાં ચિત્રિણી નામની સૂક્ષ્મ નાડી છે, જેની મદદથી કુંડલી ની ઉપર નીચે આવ-જા કરે છે.

આ કુંડલીની શક્તિ અનેક પ્રકારે જગાડી શકાય છે. આ સુષુપ્ત કુંડલીની ઈશ્વરની અનન્ય ભક્તિથી, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, જપ, ધ્યાન આદિ સાધનાથી જાગૃત કરી શકાય છે, ઉપરાંત ગુરુ પાસેથી શક્તિાત દ્વારા પણ જાગૃત કરી શકાય છે.

નીચેનાં 7 ચક્રોનો અનુભવ યોગ અને ધ્યાન દ્વારા થાય છે. શરીરરચના વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવાથી તમે તેને શોધી શકશો નહિ.

જ્ઞાન, ભક્તિ કે રાજયોગના પથિકનું ધ્યાન કુંડલીની જાગરણ તરફ નથી હોતું. તે તો તેમને માટે માર્ગ પર આવતી એક ઘટના છે. માત્ર હઠયોગમાં આના માટે પાસ સાધના પ્રયોજવામાં આવી છે. માર્ગ ગમે તે હોય પણ અધ્યાત્મપથ પર ચાલનાર અને આગળ વધનાર સાધકના જીવનમાં કુંડલીની જાગરણની ઘટના કોઈને કોઈ સ્વરૂપે બને છે.

ચક્ર	મુલાધાર	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર	મણિપુર ચક્ર	અનાહત ચક્ર	વિશુદ્ધ ચક્ર	અજ્ઞાચક્ર	સહસ્ત્રાર ચક્ર
ચક્રસ્થાન	ગુદાથી બે આંગળ ઉપર અને ઉપસ્થ મૂલથી બે આંગળ યોની સ્થાનમાં	મૂલાધાર ચક્રથી બે આંગળ ઉપર તરીકે	નાભિ	હૃદય	કંઠ	બંને ભમરોની વચ્ચે કપાળમાં	મસ્તકમાં તાલુની ઉપર
આકૃતિ	લાલ રંગના પ્રકાશથી ઉજ્વળ થયેલ ચાર પાંખડી વાળું કમળ સમાન	સિન્દૂરીયા રંગથી પ્રકાશિત છ પાંખડીવાળા કમળ સમાન	વાદળી રંગથી પ્રકાશિત દસ પાંખડીવાળા કમળ સમાન	સિન્દૂરીયા રંગથી પ્રકાશિત બાર પાંખડીવાળા કમળ સમાન	ધૂંધળા પ્રકાશથી પ્રકાશિત સોળ પાંખડીવાળા કમળ જેવી આકૃતિ	શ્વેત પ્રકાશથી પ્રકાશિત પાંખડીઓ	વિવિધ રંગના પ્રકાશથી પુકત સહસ્ત્ર પાંખડીઓ વાળા કમળ જેવી આકૃતિ
ચક્રધર ધ્યાનનું ફળ	આરોગ્ય, ચિત્તની સુખદ અવસ્થા, કાવ્ય પ્રબંધદક્ષતા નિર્ભય	સર્જન અને પાલનમાં સમર્થપણું અને જીહ્વા પર સરસ્વતીનો વાસ	કાવ્યવ્યૂહનનું જ્ઞાન, શક્તિ સાથે જોડાયેલું	જીતેદ્રિયપણું નકારાત્મક લાગણીને જય કરે, યોગીની	શાંતચિત્ત, શોકમુક્ત, દીર્ઘજીવી, કવિ, મહાજ્ઞાનીથવાય, સ્થૂળ રૂપમાં અંતઃસ્ત્રાવ સાથે. મન, શરીર, અંહકાર સાથે જોડાયેલું	ભિન્ન ભિન્ન ચક્રોમાં ધ્યાનથી જે ફળ મળે છે તે બધું ફળ સાચા વિવેકની જાગૃતિ	અમરત્વ મુક્તિ

તમારી પ્રગતિ ચકાસોઃ

(7) 'અનાસક્તિ યોગ' એટલે શું?

....
....
....
....
....

....
....
....
....
....
....

(8) શરીરમાં કેટલાં ચક્રો આવેલાં છે ? ક્યાં ક્યાં ? તે દરેકનું સ્થાન જણાવો.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(9) કુંડલીની સૂક્ષ્મ રીતે માનવશરીરમાં ક્યાં આવેલી હોય છે ?

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(10) ગાંધીજીએ ગીતાનો અનુવાદ શા માટે કર્યો?

....
....
....
....
....
....
....

....

....

....

....

7.7 *સારાંશ*

હઠયોગ દ્વારા શારીરિક રીતે કષ્ટ વેઠીને તેનાં ચાર પગથિયાં દ્વારા સમાધિની સ્થિતિએ પહોંચાય છે. સાંખ્યદર્શન એ ષટ્કર્શનોમાંનું એક છે, જે ભારતીય પરંપરામાં ઉત્તમ ગ્રંથ છે, જેમાં નાસ્તિક કે જેઓ ? પર વિશ્વાસી નથી તેઓ પણ વિશ્વાસ કરે છે. ગાંધીજી રચિત અનાસક્તિયોગ તથા કુંડલીની યોગ દરેક દ્વારા અ.નાવવાથી અંતે મોક્ષ મળે છે.

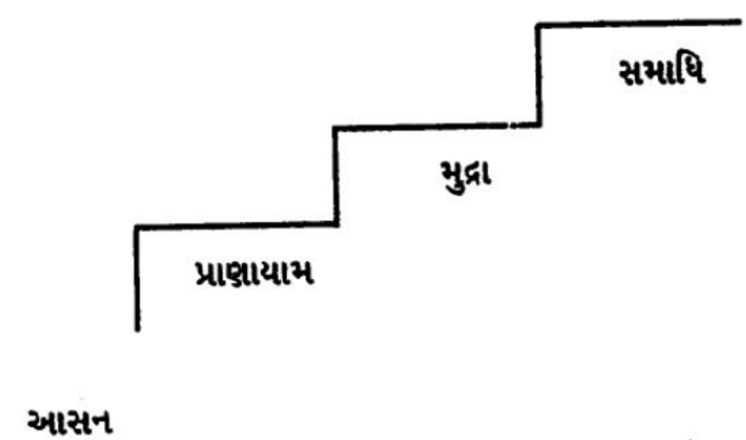
7.8 *તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :*

(1) સામાન્ય રીતે આપણે હઠ શબ્દનો અર્થ જીદ કે ખોટો આગ્રહ એવો કરીએ છીએ, પરંતુ હઠયોગમાં આ અર્થ નથી. હઠ શબ્દમાં બે અક્ષરો છે - 'હ' અને 'ઠ'. નાકના જમણા નસકોરાને 'હ' અથવા સૂર્યનાડી કહે છે, જ્યારે ડાબા નસકોરાને 'ઠ' અર્થાત્ ચંદ્રનાડી કહે છે. એટલે કે 'હ' અને 'ઠ' બંને શબ્દો અનુક્રમે જમણા અને ડાબા નસકોરા માટે વપરાય છે.

(2)

- હઠયોગ પ્રદીપિકા
- શિવસંહિતા
- ઘેરંડ સંહિતા

(3)



(4) ***સાંખ્યદર્શનમાં ઈશ્વરનું મહત્ત્વ*** નથી. તે ઈશ્વરના અસ્તિત્ત્વને સ્વીકારતું નથી, તેના મત પ્રમાણે ઈશ્વરથી આ જગતનું નિર્માણ થયું નથી, પરંતુ જગતની ઉત્પત્તિ પ્રકૃત્તિ અને પુરૂષથી થઈ છે.

(5) ***પુરૂષ:*** પુરૂષ એટલે ચેતન તત્ત્વ, સાંખ્યના મત પ્રમાણે પુરૂષનું અસ્તિત્ત્વ સ્વયંસિદ્ધ છે, અને તેની સત્તાનો કોઈ પણ રીતે નિષેધ કરી શકાતો નથી. પુરૂષ સંતૃપ્ત છે, અથાત્ તેને કંઈ જોઈતું નથી. તે કંઇ કરતા નથી અને કોઈ ભોગ પણ કરતા નથી. ના તો તે કોઈને પેદા કરે છે, ના

કોઈએ એને પેદા કર્યો છે. અર્થાત્ તે સત્ય છે. કાળ દ્વારા તેનું છેદન થતું નથી તથા ભૂત, ભવિષ્યમાં તેને બાંધી ન શકાય, તે ત્રિગુણાદી છે.

પ્રકૃતિઃ પ્રકૃતિ એ અચેતન છે, જડ છે, તેમાં ચેતન તત્ત્વ ન હોવાને કારણે આપમેળે કંઈ કરી શકતો નથી. પ્રકૃતિ એ અનાદિ છે. કોઈએ પ્રકૃતિને પેદા કર્યો નથી, પરંતુ બા પેદા કરે છે.

(6) ***'સાંખ્યદર્શન' શબ્દનો અર્થઃ*** 'દર્શન' અર્થાત્ જોવું, એ દર્શનનો સામાન્ય અર્થ છે. આપણે તેને આધ્યાત્મજ્ઞાનના આધારે જોઈએ તો દર્શન એટલે અંતઃદર્શન, જેમાં ઈન્દ્રિયોથી જોવું શક્ય નથી. મહર્ષિ કપિલપ્રણીત દર્શન એ સાંખ્યદર્શનના નામે પ્રસિદ્ધ છે. 'સંખ્યા' શબ્દમાંથી 'સાંખ્ય' શબ્દની નિષ્પતિ છે. આ 'સંખ્યા' શબ્દના અર્થ મુખ્યપણે બે છે અને એ બેય શબ્દ એ સાંખ્યદર્શનની વિશેષતા છે. પ્રથમ અર્થ સંખ્યા એટલે એક, બે, ત્રણ વગેરે. બીજો અર્થ સંખ્યા એટલે સમૂપૂર્વક તેનો અર્થ સમ્યગુજ્ઞાન થાય. સાંખ્ય મતે પ્રકૃતિ-પુરુષ વિવેક એ સમ્પજ્ઞાન છે.

(7) ***'અનાસક્તિ'*** એટલે કર્મફળ, ત્યાગનો સિદ્ધાંત, ફળાસક્તિ છોડો અને કર્મ કરો. અનાસક્તિમાં અહિંસા આવી જ જાય છે. સત્ પ્રવૃત્તિમાં જીવન ગાળવું અને એના ફળમાં આસક્તિ ન રાખવી એટલે 'અનાશક્તિયોગ' 'મમતા તુ ગઈ મેરે મન સે' એ ભાવ રાખવો.

(8) શરીરમાં કુલ ચાત ચક્રો આવેલા છે. તેમનાં નામ તથા સ્થાન નીચે મુજબ છે.

ક્રમ	***ચક્ર***	***સ્થાન***
1	મૂલાધાર ચક્ર	ગુદાથી બે આંગળ ઉપર
2	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર	મૂલાધાર ચક્રથી બે આંગળ ઉપર
3	મણિપુર ચક્ર	નાભિ
4	અનાહત ચક્ર	હ્યદય
5	વિશુધ્ધ ચક્ર	કંઠ
6	આજ્ઞા ચક્ર	બંને ભ્રમરોની ઉપર
7	સહસ્ત્રાર ચક્ર	મસ્તકમાં તાલુની ઉપર

(9) માનવશરીરમાં કુંડલીની શરીરની મધ્યમાં કરોડરજ્જુને છેડે આવેલા મૂલાધાર ચક્રમાં છે, મૂળ જેનો આધાર છે તેને મૂલાધાર કહેવાય છે. તેમાં શક્તિ સાડા ત્રણ આંટાનું ગૂંચળું વાળીને સૂક્ષ્મ રીતે નિવાસ કરે છે.

(10) સ્ત્રીઓ, વૈશ્ય તથા શૂદ્ર જેવા, જેમને અક્ષરજ્ઞાન થોડું જ છે. જેમને મૂળ સંસ્કૃતમાં ગીતા સમજવાનો સમય નથી, ઈચ્છા નથી, પણ જેમને ગીતારૂપી ટેકાની આવશ્યકતા છે તેમને માટે ગાંધીજીએ આ અનુવાદ કર્યો છે.

BAOU
Education for All

યુનિવર્સિટી ગીત

સ્વાધ્યાયઃ પરમં તપઃ
સ્વાધ્યાયઃ પરમં તપઃ
સ્વાધ્યાયઃ પરમં તપઃ

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

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

સરસ્વતીના મયૂર તમારે ફળિયે આવી ગહેકે
અંધકારને હડસેલીને ઉજાસના ફૂલ મહેંકે;
બંધન નહીં કો સ્થાન સમયના જવું ન ઘરથી દૂર
ઘર આવી મા હરે શારદા દૈન્ય તિમિરના પૂર.

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

•

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