BAOU
Education for all

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

NAAC ACCREDITED A++ GRADE 3.55/4

બી.કોમ. સેમેસ્ટર - ૨
VAC201-BC
યોગશાસ્ત્ર અને જીવન

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

લેખક		
ડૉ. વિક્રમ બી. ઉપાધ્યાપ	:	3/બી જીવન સ્મુતી સોસાયટી, મિરામ્બકા સ્કુલ પાસે, નારણપુરા, અમદાવાદ- 380013
વૈધ શ્રી ફાલ્ગુનભાઈ પટેલ	:	ઈ.9, શુભલક્ષ્મી પેલેસ ભૂયંગદેવ ચાર રસ્તા, સોલા રોડ, ઘાટલોડિયા, અમદાવાદ-380061
વૈધ શ્રી ધર્મેન્દ્રભાઈ પટેલ	:	ચક્રપાણિ પંચકર્મ ક્લિનિક, બોડીકેર બિલ્ડીંગ, જુના વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, અમદાવાદ
ડૉ. કમલેશ રાજગોર	:	સેનેટ મેમ્બર, ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, 8/80, શ્રધ્ધાદિપ કોમ્પલેક્ષ, અકુર ચાર રસ્તા, નારણપુરા, અમદાવાદ-380013
પરામર્શક (વિષય)		
શ્રી. બિમાનજી પાલ	:	વિભાગ અધ્યક્ષ, યોગ કેન્દ્ર, ગૂજરાત વિધાપીઠ, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ
વૈધશ્રી તરુણકુમાર એલ સ્વામી	:	સુપ્રીટેન્ડેન્ટ મણીબેન આયુર્વેદ પંચકર્મ હોસ્પિટલ, અસારવા, સિવિલ હોસ્પિટલ પાછળ, અમદાવાદ
પરામર્શક (ભાષા)		
શ્રી.યોગેન્દ્રભાઈ વ્યાસ	:	347,સરસ્વતીનગર, આઝાદ સોસાયટી નજીક, અમદાવાદ
શ્રી સી.એમ. શાહ	:	3, આદિશ્વર એપાર્ટમેન્ટ, ઝવેરીપાર્ક, નારણપુરા, અમદાવાદ-380013
સંયોજક સહાય		
શ્રી એસ.એચ. બારોટ	:	મદદનીશ કુલસચિવ ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠયપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિધાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ-સામગ્રીનો કોઇ પણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યૂનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

બી.કોમ. સેમેસ્ટર-2

યોગશાસ્ત્ર અને જીવન

VAC201-BC

ભાગ – 1

એકમ-1 **અષ્ટાંગયોગ - યમ અને નિયમ**	01
એકમ-2 **અષ્ટાંગયોગ- આસન તથા પ્રાણાયામ**	11
એકમ-3 **અષ્ટાંગયોગ**	19
એકમ-4 **સ્વાસ્થ્ય**	25

ભાગ – 2

એકમ-5 **દિનચર્યા**	30
એકમ-6 **ઋતુચર્યા**	51
એકમ-7 **ભોજન – પાણી**	60

એકમ - 1	અષ્ટાંગયોગ - યમ - નિયમ

યોગના ઘણા પ્રકારો વિશે આપણે જાણ્યુ. આ ઉપરાંત અન્ય પ્રકારો પણ છે, પણ અહીં સમાવવા શક્ય નથી. એવો પ્રશ્ન થાય કે યોગના બધા પ્રકારોમાંથી એકનો લાભ શા માટે લેવો ? વિવિધ યોગાભ્યાસમાંથી થોડું થોડું લઈ પોતાની ખપ પ્રમાણે યોગાભ્યાસ ગોઠવી શકાય, તથા પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે પ્રગતિ કરી શકાય. અહીં આપણે 'અષ્ટાંગયોગ' વિશે વાત કરીશું, જે સામાન્ય, મધ્યમ તથા ઉત્તમ માણસ માટે સુલભ છે.

-: માળખું :-

1.1 હેતુ

1.2 પ્રસ્તાવના

1.3 યમ

1.4 નિયમ

1.5 યમ-નિયમનું મહત્ત્વ

1.6 સારાંશ

1.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

1.1 હેતુ

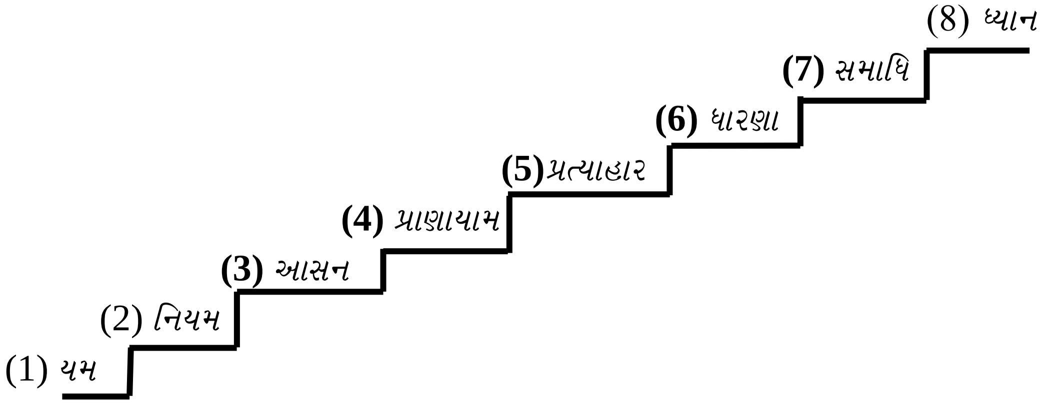
આ એકમના અંતે તમે ;

- *અષ્ટાંગયોગ વિશે માહિતી મેળવી શકશો.*
- *પાંચ યમ : અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહચર્ય તથા અપરિગ્રહ વિશે જાણી શકશો તથા જીવનમાં તેનું મહત્ત્વ તથા સ્થાન સમજાશે.*
- *પાંચ નિયમોઃ તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાન, શૌચ તથા સંતોષનું જીવનમાં મહત્ત્વ સમજી જીવનમાં ઉતારી શકશો.*
- *યમ-નિયમની વ્યવહારમાં ઉપયોગિતા સમજી શકશો.*

1.2 પ્રસ્તાવના

આગળના એકમમાં આપણે વિવિધ યોગમાર્ગો વિશે જાણ્યું. વિવિધ યોગમાર્ગોમાં જે મુદ્દાઓ પર ભાર મુકાયો છે, તે બધાનો સમન્વય કરી ક્રમબધ્ધ ગોઠવણી કરતાં અષ્ટાંગયોગ બને છે. જેમ એક-એક પગથિયું ચઢી લક્ષ્ય સુધી પહોંચાય છે, તેમ યોગના અંતિમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા મહર્ષિ પતંજલિએ યોગવિજ્ઞાનને વિભાજીત કરીને આઠ ભાગ પાડયા છે, અર્થાત્ આઠ પગથિયાં આપ્યાં છે. તેનું વર્ણન મહર્ષિ પતંજલિ રચિત 'યોગદર્શન માં વિસ્તારપૂર્વક કરેલુ છે. યોગની પરિભાષામાં આ આઠ પગથિયાને 'અંગ' કહે છે, જેથી 'અષ્ટાંગયોગ' અર્થાત્ આઠ અંગ એવું નામ પડયું છે.

અષ્ટાંગયોગનાં આઠ પગથિયાં



યોગનાં આ આઠ પગથિયાં એક પછી એક સિદ્ધ કરવાનાં છે, એક સિદ્ધ થયા પછી જ બીજા પર જવું જરૂરી નથી. નીચેનાં પગથિયાં જેટલા જલ્દી સિદ્ધ થાય, તેટલા ઝડપી ઉપરનાં પગથિયાં સિદ્ધ કરી શકીએ છીએ. યમ-નિયમના પાલન વગર આસન અભ્યાસ કે અન્ય ઉચ્ચ અભ્યાસ કરીએ તો અભ્યાસમાં પરિપૂર્ણતા નથી આવતી. છતાં કેટલાંક આસન કે ધ્યાનથી યોગાભ્યાસ શરૂ કરી દે છે, પરંતુ યમ-નિયમ જેવા શરૂઆતનાં પગથિયાં જ અભ્યાસમાં દ્રઢતા અપાવે છે. પગથિયાં એકબીજાનાં પૂરક છે, એમ સમજીને સાધના શરૂ કરવી જોઈએ.

❖ અંતરંગ અને બહિરંગ યોગ

અષ્ટાંગયોગના આઠમાંથી પ્રથમ ચાર - યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામ એ બહારની ક્રિયા સાથે સબંધિત છે. આથી તેને 'બહિરંગ યોગ' કહેવાય છે.

છેલ્લાં ચાર અંગો અર્થાત્ પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ અંદરની ક્રિયા અર્થાત અંતઃકરણ સાથે સંબંધિત છે તેથી 'અંતરંગ યોગ' કહેવાય છે.

દરેક અંગો વિશે હવે આપણે વિસ્તારપૂર્વક સમજીશું.

1.3 યમ

યમ એ અષ્ટાંગયોગનું પ્રથમ પગથિયું છે. મહર્ષિ પતંજલિએ કુલ પાંચ પ્રકારના યમનું વર્ણન કર્યું છે, જે નીચે મુજબ છે.

(1) *અંહિસા*
(2) *સત્ય*
(3) *અસ્તેય*
(4) *બ્રહ્મચર્ય*
(5) *અપરિગ્રહ*

(1) અંહિસાઃ

સામાન્ય રીતે 'દુઃખ ન આપવું ' તેને અહિંસા કહેવામાં આવે છે, પછી તે શારીરિક હોય કે માનસિક, યોગની પરિભાષામાં હિંસાનો સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ બંને રીતે સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવાનો છે. કોઈપણ જીવને શરીર, વાણી અને મનથી કષ્ટ નથી પહોંચાડવાનું, આમાં પોતે પણ આવી જઈએ.

શરીરની અહિંસા અર્થાત્ શારીરિક રીતે કોઈને કષ્ટ ન પહોંચાડવું તે. વાણીની અહિંસા એટલે કટુવચન બોલી કોઈને દુઃખ ન પહોંચાડવું તે તથા મનની અહિંસા એટલે મનથી પણ કોઈનું ખરાબ ન ઈચ્છવું તે, આવી અહિંસાનું જે પાલન કરે છે તે યોગમાર્ગમાં ઝડપથી આગળ વધી શકે છે.

અહિંસા અન્ય યમ-નિયમોનું મૂળ છે, તેને પરમધર્મ કહેવાય છે. અહિંસાના પાલનથી મોહ, ક્રોધ તથા લોભનો નાશ થાય છે. મહર્ષિ પતંજલિએ અહિંસાનું મહત્ત્વ સમજાવતાં યોગસૂત્રમાં કહ્યું છે કે, અહિંસાનું પાલન કરનાર વ્યક્તિના સાન્નિધ્યમાં આવનારનો વેરભાવ દૂર થાય છે, તથા તે મિત્ર બને છે.

મહાત્મા ગાંધીએ પણ અહિંસાનું મહત્ત્વ સમજાવતાં કહ્યું છે કે અહિંસાથી આપણે સમગ્ર જગતને મિત્ર બનાવી શકીએ છીએ, તેનાથી શાંતિ અને સુખમાં વધારો થાય છે. અભિમાન દૂર થાય છે અને નમ્રતા વધે છે.

ભગવદ્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ અહિંસાનો અર્થ 'દ્વેષરહિત બનવું' તેવો કરે છે. દુનિયાના હિત-અહિતનો વિચાર કર્યા વિના જે કાર્ય કરવામાં આવે તે હિંસા છે. ધર્મના વિકાસ માટે કે લોકકલ્યાણ માટે હિંસા કરવામાં આવે તો તેમાં દોષ નથી. શ્રીકૃષ્ણે કહેલા આ અહિંસાના વાસ્તવિક અર્થને જાણ્યા બાદ અર્જુન યુદ્ધ કરવા તૈયાર થયો હતો અને તેના હાથે સંહાર થયો, છતાં તેને પાપ લાગ્યું નહિ.

આમ, પોતાના સ્વાર્થ માટે નિર્દોષ વ્યક્તિને દુઃખ આપવું તે હિંસા છે. જીભના સ્વાદ માટે પશુઓને મારવા તે હિંસા છે, પરંતુ ડોકટર રોગીના શરીરને કષ્ટ આપી તેને સાજો કરે છે તે હિંસા નથી. આમ, મન, વાણી અને શરીરથી અહિંસાનું પાલન કરી યોગમાર્ગમાં આગળ વધવું જોઈએ.

(2) સત્ય

આપણે જે વાત જેવી સાંભળી છે, તેને તેવી રીતે કહેવી તેને સત્ય કહેવામાં આવે છે, પરંતુ સત્યની આ વ્યાખ્યા અપૂર્ણ છે. જીવનનાં સાચાં મૂલ્યોનો સ્વીકાર અને જૂઠું બોલવાના સંપૂર્ણ ત્યાગને સત્ય કહેવાય. પરંતુ ઘણી વખત ખોટું બોલીને અન્યનું ભલુ કરવાનું હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપાયોમાં ઘણી વખત જૂઠું બોલીને દર્દીને સાજો કરવામાં આવે છે, છતાં તેને જૂઠું નથી કહેવાતું.

સ્વાર્થી બનીને જૂઠું બોલનારને અસંખ્ય વખત અસત્ય બોલવું પડે છે અને મન સતત તેમાં પરોવાયેલું રહે છે. મન શાંતિનો અનુભવ કરતું નથી, આથી જે આપણે બોલીએ તેમાં મન અને વાણી સમાન હોવાં જોઈએ. જેનાથી હિત થાય તે સત્ય અને જેનાથી અહિત થાય તે અસત્ય કહેવાય. આમ, સત્યને બરાબર સમજીને યોગમાર્ગના અભ્યાસીએ સાહસ તથા પ્રામાણિકતા સાથે સત્યવાદી બનવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

(3) અસ્તેયઃ

અસ્તેય એટલે ચોરી ન કરવી. અહીં અસ્તેયનો અર્થ સ્થૂળ રૂપમાં ન લેતાં સૂક્ષ્મરૂપમાં વિચારવો જોઈએ, જે પોતાનું નથી તેવું કંઈપણ પોતાનું માની અધિકાર રાખવો તેને ચોરી કહેવાય. બીજાની ચીજને તેની રજા સિવાય લેવી તેને ચોરી કહેવાય, કર્તવ્યની ચોરી એ મોટી ગુપ્ત ચોરી છે. મજૂરી નક્કી કરાવીને જેટલો સમય અને જેટલું કામ કરાવવાનું નક્કી કર્યું છે, તેમાં ઘટાડો કરવો, આળસ કરવી, સોંપેલું કાર્ય ન કરવું - આ બધી બાબતો આજે સામાન્ય બની ગઈ છે. આ પણ ચોરી જ છે.

અસ્તેયનો અર્થ છે ધર્મપૂર્વક. જે વસ્તુ જેટલા પ્રમાણમાં પોતાને મળવી જોઈએ, તેને તેટલા જ પ્રમાણમાં લાવવી. પૂરી કિંમત ચૂકવીને કોઈ વસ્તુ મેળવવામાં આવે તો ચોરી નથી. પોતે ચોરીથી બચવું જોઈએ અને સાથે-સાથે બીજાને પણ બચાવવા જોઈએ. યોગમાર્ગના સાધકે આ બંને બાબતો પર ધ્યાન આપવું જોઈએ અને 'યમ'ના આ અંગ પર પ્રભુત્વ મેળવવું જોઈએ.

(4) બ્રહ્મચર્ય :

બ્રહ્મચર્ય એટલે સ્ત્રીસંપર્ક ન કરવો - તેમ સામાન્ય રીતે સમજવામાં આવે છે, પરંતુ બ્રહ્મચર્યનો અર્થ છે બ્રહ્મપ્રાપ્તિ માટે આવશ્યક વર્તન. બ્રહ્મચર્ય એટલે વિચાર અને આચારમાં બધી ઈન્દ્રિયોનો સંયમ, ઈન્દ્રિય સંયમનો અર્થાત્ વિવેકની સાથે મર્યાદામાં રહીને ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરવો. બ્રહ્મચર્યનું પાલન મન, વચન અને શરીરથી થવું જોઈએ. શરીર કાબૂમાં રહે, પણ મન વિકારમાં રહે તો તેનો કોઈ અર્થ નથી. આપણે મન પર નિયંત્રણ લાવવાનું શીખવાનું છે.

વીર્યનું શાસ્ત્રોમાં વર્ણન કરાયું છે તે મુજબ વીર્ય અર્થાત્ તાકાત, તેજ, શારીરિક નહિ પરંતુ મનોદૈહિક તાકાત. બ્રહ્મચર્યના પાલનથી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ જલ્દી થાય છે તથા શક્તિનો સંચય થાય છે.

(5) અપરિગ્રહ :

અપરિગ્રહ એટલે લોભને કારણે થતી સંગ્રહવૃત્તિનો સંપૂર્ણ ત્યાગ. જીવનજરૂરિયાતની ચીજવસ્તુઓને જરૂરિયાત ઉપરાંતનો સંગ્રહ ન કરવો, ઓછી જરૂરિયાતો અને ખરેખર આવશ્યક હોય તેટલું જ પોતાની પાસે રાખવું એ સાધક માટે બહુ ઉપયોગી જીવનપદ્ધતિ છે. અપરિગ્રહ એ માત્ર સ્થૂળ સ્તર પર નહિ, પણ સાધકનું મન પણ દૃઢ હોવું જોઈએ. મનમાં લોભ જન્મે તો તે પણ નકામું છે.

ધનવાનના ઘરોમાં બિનજરૂરી ઘણી વસ્તુઓ બગડી જતી હોય છે, જ્યારે ગરીબો તે મેળવવા આમથી તેમ ભટક્યા કરે છે. બધા પોતાની જરૂરિયાત મુજબ સંગ્રહ કરે તો અછત ઉભી થાય નહિ, અને બધા સંતોષથી રહી શકે. મનુષ્ય એટલો જ સાચો આનંદ મેળવી શકે છે, જેટલો અપરિગ્રહી હશે.

❖ **તમારી પ્રગતિ ચકાસોઃ**

(1) *અષ્ટાંગયોગનાં પગથિયાં ક્યાં છે ?*

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

(2) *અહિંસા એટલે શું? શ્રીકૃષ્ણે અહિંસાનો અર્થ શું કહ્યો છે?*

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

(3) *અસ્તેયનો સૂક્ષ્મ અર્થ સમજાવો.*

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

(4) *અપરિગ્રહની વ્યાખ્યા આપો.*

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

આમ, ઈન્દ્રિયો પર સંયમ તથા મન પર કાબૂ મેળવવા યમનું પાલન જરૂરી છે. સમાજનું વાતાવરણ દૂષિત હોય તો વ્યક્તિનો વિકાસ થતો નથી. યમ સમાજજીવનમાં પાળવાના નિયમો છે, જ્યાં યમનું પાલન થતું હોય તેવા સમાજમાં રહેનાર વ્યક્તિ સારો વિકાસ સાધી શકે છે. તમામ જાતિ, તમામ સ્થળ તથા તમામ સમયે આ પાંચેય યમનું પાલન થવું જોઈએ.

1.4 નિયમઃ

મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગયોગનું બીજું પગથિયું નિયમ છે, તેમણે યમની જેમ પાંચ નિયમો આપ્યા છે, જે નીચે મુજબ છે.

(1) *શૌચ*

(2) *સંતોષ*

(3) *તપ*

(4) *સ્વાધ્યાય*

(5) *ઈશ્વરપ્રણિધાન.*

(1) શૌચ

શૌચ એટલે શુદ્ધિ કે પવિત્રતા. આ શુદ્ધિ બે પ્રકારની કહી શકાય

- *સ્નાન વગેરેથી બાહ્ય શુદ્ધિ*
- *પવિત્ર ખોરાકથી આંતરિક શુધ્ધિ*

આ તો થઈ શરીરની શુદ્ધિ, પણ સાથે સાથે મનની શુદ્ધિ પણ જરૂરી છે. અભિમાન, ઈર્ષા, રાગ, દ્વેષ, દુઃખ વગેરેથી દૂર રહી મનની શુદ્ધિ કરવામાં આવે છે. અંદરની આંતરિક શુદ્ધિ થાય તો જ બાહ્ય શુદ્ધિનો કોઈ અર્થ છે.

સ્વાસ્થ્ય પવિત્રતા પર આધાર રાખે છે, બિમારીનું કારન અપવિત્રતા છે. આથી જે ક્ષણે શરીરમાં અસ્વચ્છતા ઉત્પન્ન થાય, ત્યારે જ તેને દૂર કરો. જે સફાઈનું ધ્યાન નથી રાખતા તે યોગના પ્રથમ નિયમને તોડે છે.

(2) સંતોષઃ

શરીરને ટકાવવા જે પદાર્થોની જરૂર છે, તે સિવાયના પદાર્થો મેળવવાની અનિચ્છાને સંતોષ કહેવાય. જેની જરૂરિયાતો ઓછી તે વધુ સુખી. સુખનું મૂળ સંતોષ છે, ને દુઃખનું મૂળ ઈચ્છા છે. આથી જેને સુખી થવું હોય તેણે સંતોષી બનવું પડે.

સાદું જીવન અને ઉત્તમ વિચાર એ સંતોષનું લક્ષણ છે. સંતોષી હંમેશા પ્રસન્ન રહે છે તથા આનંદમય જીવન જીવે છે. કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં તેના મોઢા પર પ્રસન્નતા રહે છે. આમ, યોગાભ્યાસીએ સંતોષી રહેવું જોઈએ.

(3) તપ

તપ શબ્દ 'तप' *ધાતુ પરથી બન્યો છે, જેનો અર્થ 'તપવું' એવો થાય છે. જેમ સુવર્ણને તપાવવાથી તેમાં રહેલી અશુદ્ધિઓ બળી જાય છે, તેમ સાધકના મન તથા શરીરને તપાવીને તેને શુદ્ધ કરનારી કેટલીક ક્રિયાને તપ કહેવાય છે.*

યોગસાધકે પોતાની સાધનામાં સફળ થવા માટે આકરું તપ કરવું જોઈએ. આ તપમાં શરીર, વાણી તથા મનનું તપ આવી જાય છે. શારીરિક તથા માનસિક રીતે ફળની આશા વિનાના તપથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

(4) સ્વાધ્યાય :

સ્વાધ્યાયને સામાન્ય રીતે ત્રણ રીતે સમજી શકાય.

1. *વેદ, શાસ્ત્રોનું વાંચન*

2. *વાંચેલા વિષય પર ચિંતન*

3. *ઈશ્વરનો જપ.*

આ સિવાય સૂક્ષ્મ અર્થમાં પોતાના જીવનમાં અધ્યયનો પણ સ્વાધ્યાય કહેવામાં આવે છે, જેથી પોતાના 'સ્વ'ને ઓળખી શકાય. સ્વાધ્યાયથી મન અંતઃમુખી બને છે, તથા યોગમાં પ્રગતિ માટે તે આવશ્યક છે.

(5) ઈશ્વરપ્રણિધાન :

પ્રણિધાન એટલે ધારણ કરવું. ઈશ્વર પ્રણિધાન એટલે ઈશ્વરને ધારણ કરવો કે ઈશ્વરને સ્થાપિત કરવો. સ્થૂળ રૂપમાં સેવાપૂજા, જપ, પાઠ, યજ્ઞ વગેરે ભાવપૂર્વક કરવું તથા સૂક્ષ્મરૂપમાં તન, મન તથા આત્માથી પ્રેમપૂર્વક ઈશ્વરને સમર્પિત થઈ જવું તે ઈશ્વરપ્રણિધાન. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખવાથી યોગાભ્યાસ સરળ બને છે તથા સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. મહર્ષિ પતંજલિ ઈશ્વરપ્રણિધાનનું મહત્ત્વ સમજાવતાં કહે છે કે ઈશ્વરપ્રણિધાનથી મોક્ષ મળે છે.

1.5 યમ-નિયમનું મહત્ત્વઃ

આજની તનાવગ્રસ્ત આધુનિક દુનિયામાં યમ-નિયમનું પાલન કરવું અઘરૂ છે, પરંતુ અસંભવ તો નથી જ. યોગના વિદ્યાર્થીઓએ આ બંનેનું શરીર, મન તથા વચનથી શ્રદ્ધાપૂર્વક પાલન કરવું જોઈએ. યમ-નિયમના પાલનથી વ્યક્તિ તથા સમાજ બંનેનું ઘડતર થાય છે.

યોગનું અંતિમ લક્ષ્ય સુખ છે, શાંતિ છે, પરિપૂર્ણતા છે. આ માટે પ્રથમ તો વ્યક્તિએ પોતાના વર્તન-વ્યવહારમાં શુદ્ધિ લાવવી પડશે, ત્યારે જ માનસિક શાંતિ મળશે અને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં સરળતા રહેશે. છતાં બધા યમ-નિયમનું પાલન કરવું શક્ય ન હોય, તો માત્ર એક જ યમ કે નિયમને જીવનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આમ, યમ-નિયમ એ અષ્ટાંગયોગના મૂળભુત પાયા છે. યોગાભ્યાસની તૈયારીરૂપ પગથિયાં છે, ત્યારબાદ જ સાધક આગળ વધી શકે છે. પાંચ યમ તથા પાંચ નિયમના પાલનથી સાધક મનોશારીરિક રીતે સક્ષમ બને છે અને શરીર તથા મનના અન્ય અભ્યાસ જેવા કે આસન, પ્રાણાયામ માટે તૈયાર થાય છે. આમ, યમ-નિયમની સાધનાથી યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત થનાર સિદ્ધિઓ સહજતાથી મળે છે.

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસોઃ**

(5) *નિયમો કેટલા છે? કયા કયા?*

....

....

....

....

....

(6) તપ શબ્દનો અર્થ સમજાવી, તપનું મહત્ત્વ જણાવો.

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

(7) શૌચ એટલે શું?

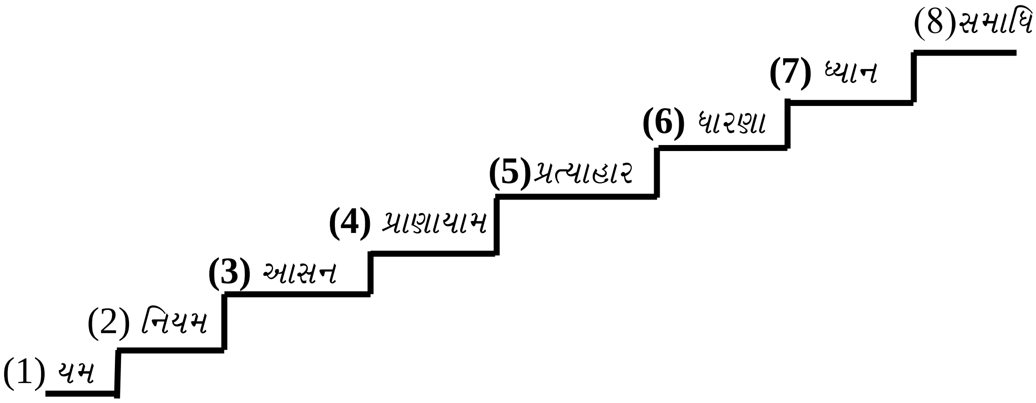
....
....
....
....
....

1.6 સાંરાશ :

યમના પાલનથી ઉત્તમ સામાજિક વાતાવરણ સર્જાય છે, જ્યારે નિયમથી જરૂરી વ્યક્તિગત ગુણો ખીલે છે. યમ- નિયમ બંનેની સિદ્ધિઓ અસાધારણ છે. અહિંસા તથા સત્યથી વેરનો ત્યાગ થાય છે. અસ્તેય તથા અપરિગ્રહથી મન પર કાબૂ આવે છે. સંતોષથી સુખ મળે છે, શૌચથી પવિત્રતા તથા તપથી મનના દોષો દૂર થાય છે. દરેક યમ - નિયમનું પાલન કરવાથી ઈશ્વરપ્રાપ્તિનો માર્ગ સરળ બને છે.

1.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

(1) અષ્ટાંગયોગનાં આઠ પગથિયાં



(2) સામાન્ય રીતે ‘દુઃખ ન આપવું ’ તેને અહિંસા કહેવામાં આવે છે, પછી તે શારીરિક હોય કે માનસિક. યોગની પરિભાષામાં હિંસાનો સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ બંને રીતે સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવાનો છે. કોઈપણ જીવને શરીર, વાણી અને મનથી કષ્ટ નથી પહોંચાડવાનો, આમાં પોતે પણ આવી જઈએ.

ભગવત્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ અહિંસાનો અર્થ 'દ્વેષરહિત બનવું' તેવો કરે છે. દુનિયાના હિત-અહિતનો વિચાર કર્યા વિના જે કાર્ય કરવામાં આવે તે હિંસા છે. ધર્મના વિકાસ માટે કે લોકકલ્યાણ માટે હિંસા કરવામાં આવે તો તેમાં દોષ નથી. શ્રીકૃષ્ણે કહેલા આ અહિંસાના વાસ્તવિક અર્થને જાણ્યા બાદ અર્જુન યુદ્ધ કરવા તૈયાર થયો હતો અને તેના હાથે સંહાર થયો, છતાં તેને પાપ લાગ્યું નહિ.

(3) *જે પોતાનું નથી તેવું કંઈપણ પોતાનું માની અધિકાર રાખવો તેને ચોરી કહેવાય. બીજાની ચીજને તેની રજા સિવાય લેવી તેને ચોરી કહેવાય, કર્તવ્યની ચોરી એ મોટી ગુપ્ત ચોરી છે. મજૂરી નક્કી કરાવીને જેટલો સમય અને જેટલું કામ કરાવવાનું નક્કી કર્યું છે, તેમાં ઘટાડો કરવો, આળસ કરવી, સોંપેલું કાર્ય ન કરવું - આ બધી બાબતો આજે સામાન્ય બની ગઈ છે. આ પણ ચોરી જ છે.*

અસ્તેયનો અર્થ છે ધર્મપૂર્વક. જે વસ્તુ જેટલા પ્રમાણમાં પોતાને મળવી જોઈએ તેને તેટલા જ પ્રમાણમાં લાવવી. પૂરી કિંમત ચૂકવીને કોઈ વસ્તુ મેળવવામાં આવે તો ચોરી નથી. પોતે ચોરીથી બચવું જોઈએ અને સાથે-સાથે બીજાને પણ બચાવવા જોઈએ. યોગમાર્ગના સાધકે આ બંને બાબતો પર ધ્યાન આપવું જોઈએ અને 'યમ' ના આ અંગ પર પ્રભુત્વ મેળવવું જોઈએ.

(4) *અપરિગ્રહ એટલે લોભને કારણે થતી સંગ્રહવૃત્તિનો સંપૂર્ણ ત્યાગ. જીવનજરૂરિયાતની ચીજવસ્તુઓનો જરૂરિયાત ઉપરાંતનો સંગ્રહ ન કરવો, ઓછી જરૂરિયાતો અને ખરેખર આવશ્યક હોય તેટલું જ પોતાની પાસે રાખવું*

(5) *મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગયોગનું બીજું પગથિયું નિયમ છે, તેમણે યમની જેમ પાંચ નિયમો આપ્યા છે, જે નીચે મુજબ છે.*

(1) *શૌચ*

(2) *સંતોષ*

(3) *તપ*

(4) *સ્વાધ્યાય*

(5) *ઈશ્વરપ્રણિધાન.*

(6) *તપ શબ્દ* 'तप' *ધાતુ પરથી બન્યો છે, જેનો અર્થ 'તપવું' એવો થાય છે. જેમ સુવર્ણને તપાવવાથી તેમાં રહેલી અશુદ્ધિઓ બળી જાય છે, તેમ સાધકના મન તથા શરીરને તપાવીને તેને શુદ્ધ કરનારી કેટલીક ક્રિયાને તપ કહેવાય છે.*

યોગસાધકે પોતાની સાધનામાં સફળ થવા માટે આકરું તપ કરવું જોઈએ. આ તપમાં શરીર, વાણી તથા મનનું તપ આવી જાય છે. શારીરિક તથા માનસિક રીતે ફળની આશા વિનાના તપથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

(7) *શૌચ એટલે શુદ્ધિ કે પવિત્રતા. આ શુદ્ધિ બે પ્રકારની કહી શકાય*

- *સ્નાન વગેરેથી બાહ્ય શુદ્ધિ*
- *પવિત્ર ખોરાકથી આંતરિક શુધ્ધિ*

એકમ - 2	અષ્ટાંગયોગ- આસન તથા પ્રાણાયામ

અષ્ટાંગયોગનાં પ્રથમ બે પગથિયાં યમ તથા નિયમ વિશે ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ આગળના એકમમાં કર્યો. ત્યારબાદ હવે અષ્ટાંગયોગનું ત્રીજું પગથિયું આસન તથા ચોથું પગિથયું પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આ એકમમાં કરીશું. આ બન્ને નામ આજના સમાજમાં ખૂબ પ્રચલિત છે. યમ-નિયમની જેમ જ આ પણ કઠિન સાધના છે, જેનો ખ્યાલ તમને અભ્યાસ બાદ આવશે.

: માળખું :

2.1 હેતુ

2.2 પ્રસ્તાવના

2.3 આસન

2.4 પ્રાણાયામ

2.5 સારાંશ

2.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.

2.1 હેતુ

આ એકમના અંતે તમે;

- *આસનનો અર્થ, મહત્ત્વ તથા લાભ જાણી શકશો.*
- *પ્રાણાયામ શું છે તથા તેના લાભનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કરી શકશો.*

2.2 પ્રસ્તાવના :

આધુનિક સમયમાં શારીરિક તંદુરસ્તી, સૌંદર્ય તથા આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે દુનિયાભરમાં વિવિધ કસરતોની સરખામણીમાં આસન તથા પ્રાણાયામે મહત્ત્વનું સ્થાન પ્રાપ્ત લીધું છે. આસનનો પ્રચાર વધુ થવાના લીધે યોગ એટલે આસન એવો ખ્યાલ સમાજમાં પ્રવર્તે છે, પરંતુ આસન કે પ્રાણાયામ યોગનો ભાગ છે, સંપૂર્ણ યોગ નથી. તે વૈજ્ઞાનિક છે. તેનો અર્થ તે જાણી તેમાં રહેલ સુક્ષ્મવિજ્ઞાન વિશે આપણે હવે જાણીશું.

2.3 આસનઃ

- **આસનનો અર્થ :-**

આસન એક સંસ્કૃત શબ્દ છે, જે 'आस' ધાતુ પરથી આવ્યો છે. તેનો અર્થ બેસવું કે સ્થિર રહેવું કે વિશિષ્ટ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી તે થાય છે, પણ માત્ર શબ્દના અર્થથી તેનો સાચો અર્થ પ્રગટ નથી થતો. મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર સુખપૂર્વકની સ્થિર સ્થિતિને આસન કહે છે. અહીં સુખ તથા સ્થિર શબ્દને સમજવા જરૂરી છે.

થોડો સમય શાંતિથી સ્થિર બેસવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારું શરીર બેસી નહી શકે, અર્થાત્ આપણું શરીર આપણા વશમાં નથી. ચોવીસ કલાક આપણે માત્ર આપણા શરીરને સુંદર રાખવાનો પ્રયત્ન કરતા રહીએ છીએ, છતાં તે આપણા નિયંત્રણમાં નથી. આસન અભ્યાસ દ્વારા આ મુશ્કેલી દૂર થશે. શરૂઆતમાં થોડો સમય કોઈ આસનમાં બેસવાથી તકલીફ થશે, પરંતુ ધીરે-ધીરે સુખપૂર્વકની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે.

કોઈ લાંબી મુસાફરીમાં નીકળતા પહેલાં આપણે આપણા વાહનને બરાબર ચકાસી લઈએ છીએ, તેનું એન્જિન, હવા, બ્રેક, પેટ્રોલ બરાબર જોઈ લઈએ છીએ. યોગ માર્ગના અંતિમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે આ માનવશરીર છે. જેને વાહન સાથે સરખાવી શકાય. આથી, લાંબી આધ્યાત્મિક મુસાફરીમાં નીકળતા પહેલાં શરીરરૂપી વાહનને ચકાસવું જરૂરી છે. આસનથી આ શરીરરૂપી વાહન ચકાસાય તો છે જ, અને સાથે-સાથે લાંબી મુસાફરી માટે તૈયાર પણ થાય છે.

- **આસન અને કસરત :**

આજના સમયમાં આસનને શારીરિક કસરત તરીકે જોવામાં આવે છે. આપણે એકમ-2માંજોયું, તે પ્રમાણે યોગ અને વ્યાયામમાં ખૂબ જ અંતર છે. આસન અને કસરત બંને બહારથી જોતાં શારીરિક હલનચલન થતું હોય તેવું લાગે છે. પરંતુ બન્ને વચ્ચેના તફાવતો વાંચ્યા બાદ તમે સરળતાથી સમજી શકશો કે આસન એ કસરત નથી જ.

આસન	**કસરત**
1. *આસન ખૂબ જ ધીમેથી ઝટકા વગર સરળતાથી કરવામાં આવે છે.*	1. *કસરત ઝડપથી અંગોમાં ઝટકા આપીને કરાય છે.*
2. *આસન ખૂબ જ ધીરેથી થતા ઊર્જાનો વપરાશ ઓછો થાય છે તથા કોઈ પણ તંત્ર પર દબાણ આવતું નથી.*	2. *કસરતમાં વધારે ઊર્જાનો ખર્ચ થતાં હૃદયના ધબકારા, શ્વસનતંત્ર, ઉત્સર્જનતંત્ર વગેરેની ક્રિયાગતિ વધુ છે તથા અન્ય તંત્રો પર પણ દબાણ આવે છે.*
3. *આસનથી તનાવ ઘટે છે તથા શાંતિ મળે છે*	3. *કસરતથી તનાવ વધે છે તથા શરીર અને મનમાં અશાંતિ પેદા થાય છે.*
4. *શરીરના આંતરિક અવયવો પર ધ્યાન આપે છે. શારીરિક સુંદરતા તો માત્ર આડપેદાશ છે, લક્ષ્ય નથી હોતું.*	4. *શરીરના આંતરિક અવયવો પર ધ્યાન નથી અપાતુ, માત્ર શારીરિક સુંદરતા વધારવાનું લક્ષ્ય હોય છે.*

આ ઉપરાંત અન્ય તફાવતો આપણે એકમ-2માં જોઈ ગયા. આ પરથી તમને ખ્યાલ આવી ગયો હશે કે આસન અને કસરતમાં આસમાન - જમીનનું અંતર છે. આસન કસરત નથી જ, તે યોગમાર્ગ પર આગળ વધવા શરીરને માત્ર તૈયાર કરવાની પદ્ધતિ કહી શકાય.

- **આસનોની સંખ્યાઃ**

એમ મનાય છે કે કુલ 84 લાખ યોનીઓ છે, અને તે દરેકનો જે આકાર છે તે મુજબ કુલ 84 લાખ આસનો છે. તેના નામોની યાદી નથી, તેમાંથી મુખ્ય 84 આસનો ઋષિમુનીઓ દ્વારા નક્કી

કરવામાં આવ્યાં. 'હઠયોગ પ્રદીપિકા' માં 16 તથા 'ઘરંડ સંહિતા' માં 32 આસનોનું વર્ણન છે. પરંતુ મહર્ષિ પતંજલિના ' ''યોગસૂત્ર' માં એક પણ આસનનો ઉલ્લેખ નથી, પરંતુ તેમણે આસનની પરિભાષા તથા લાભની વાત કરી છે. આધુનિક જમાનામાં કેટલાક લોકોએ મૂળભૂત આસનમાં ફેરફાર કરી પોતાની રીતે નામ આપી વર્ણનો કર્યા છે, ક્યારેક એક આસનના જુદા જુદા નામ અપાય છે. આ મુશ્કેલીમાં ન પડતા ગુરુની સલાહ મુજબ આસનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

- **આસનોના પ્રકાર :-**

આપણે જોયું તે પ્રમાણે આસનોની સંખ્યા ઘણી છે. આસનોને શરીર અને મન પર થતી અસર પ્રમાણે વહેંચવામાં આવે તો મુખ્યત્ત્વે નીચે પ્રમાણે ત્રણ પ્રકાર પડે;

(1) ધ્યાનપ્રેરક આસન : *લાંબો સમય સ્થિરતા તથા સુખપૂર્વક બેસીને પ્રાણાયામ, ધ્યાન વગેરે કરી શકાય તેને ધ્યાનપ્રેરક આસન કહે છે. જેમ કે, પદ્માસન, વજ્રાસન*

(2) સ્વાસ્થ્યપ્રેરક આસન : *મોટાભાગનાં આસનોનો સમાવેશ આ પ્રકારમાં થાય છે, જેનો હેતુ શરીરના વિવિધ અંગોનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનો છે. જેમ કે, ઉત્તાનપાદાસન, પવનમુક્તાસન.*

(3) આરામપ્રેરક આસન : *પ્રત્યેક આસન બાદ વિરામ કરી પછી બીજું આસન કરાય છે, જેથી થાક ઉતરી જાય તથા ફાયદો મળે. આવા આસનનો સમાવેશ અહીં થાય છે, જેમ કે શવાસન, મકરાસન.*

શરીરની સ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખતાં મુખ્યત્વે નીચે પ્રમાણે પ્રકાર પડે છે:

પ્રકાર	**ઉદાહરણ**
(1) *ચત્તા સૂઈને કરવાના આસનો*	*ઉત્તાનપાદાસન, પવન મુક્તાસન*
(2) *ઊંધા સૂઈને કરવાનાં આસનો*	*શલભાસન, મૂજંગાસન*
(3) *ઊભા રહીને કરવાનાં આસનો*	*અર્ધકટિચકાસન, તાડાસન*
(4) *બેસીને કરવાનાં આસનો*	*જાનુ શિરાસન, વજ્રાસન*
(5) *ઘૂંટણ પર ઊભા રહીને કરવાનાં આસનો*	*ઉષ્ટ્રાસન, મયૂરાસન.*

- **આસનોના લાભ:-**

(1) *સ્થૂળરૂપમાં જોઇએ તો શરીરના બધા તંત્રો એકબીજા સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાયેલ છે. શરીરની તંદુરસ્તી બધા તંત્રોના સુમેળથી પ્રાપ્ત થાય છે. યોગાસન શરીરના બધા તંત્રોમાં સંકલન લાવે છે.*

(2) *સ્થૂળરૂપમાં શારીરિક સ્તર પર અસર કરતાં આસનો સૂક્ષ્મરૂપમાં માનસિક સ્તર પર અસર કરે છે. મન તનાવમુક્ત થઈ શાંત થાય છે, તથા સાચા સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.*

(3) *શરીર તથા મનમાં થતી ચંચળતા તથા અસ્થિરતા દૂર થઈ જાય છે. શરીર તથા મન સ્થિર થતાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.*

(4) *આસનની સિદ્ધિ થયા બાદ દ્વન્દ્વો બાધ કરી શકતા નથી. દ્વન્દ્વ અર્થાત્ સુખ-દુઃખ, ઠંડી-ગરમી, પ્રકાશ- અંધકાર, શુભ-અશુભ વગેરે. એકબીજાથી વિપરીત સ્વભાવવાળાં જોડકાં, શરીરમાં આ બધાંને કોઈ પણ પીડા વગર સહન કરવાની શક્તિ આવે છે.*

આમ, ટૂંકમાં એમ કહી શકાય કે આસનથી શારીરિક ફાયદો તો થાય છે, પરંતુ તે માત્ર શારીરિક અભ્યાસ નથી, પણ મનોશારીરિક છે. આ ઉપરાંત ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે પણ એનું ઘણું મહત્ત્વ છે.

❖ **તમારી પ્રગતિ ચકાસો :**

(1) *આસન એટલે શું? તેના પ્રકાર જણાવો.*

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

(2) *આસન તથા કસરત વચ્ચેનો તફાવત જણાવો.*

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

2.4 પ્રાણાયામ :

● **પ્રાણાયામનો અર્થ :-**

પ્રાણાયામ એ 'પ્રાણ' અને 'આયામ' બે શબ્દનો બનેલો છે, જેનો અર્થ પ્રાણનું નિયમન એવો થાય છે. પ્રાણને સામાન્ય ભાષામાં વાયુ કહેવામાં આવે છે, પરંતુ યૌગિક પરિભાષામાં સૂક્ષ્મરુપે જોતાં પ્રાણને જીવનશક્તિ કહેવાય છે. આયામનો અર્થ દીર્ઘ કરવો અથવા વિસ્તાર કરવો એવો થાય છે. પ્રાણની ગતિને નિયંત્રણની સાથે દીર્ઘ કરવાની વાત પ્રાણાયામમાં છે.

પ્રાણાયામ એ અષ્ટાંગયોગનું ચોથું પગથિયું છે. આસન બાદ તેનો ઉલ્લેખ છે, આથી આસન અભ્યાસ કર્યા પછી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. પ્રાણાયામ શરીર અને મનને જોડતી કડી છે. શરીરની શુદ્ધિ માટે સ્નાન કરવામાં આવે છે, તે જ રીતે મનની શુદ્ધિ માટે પ્રાણાયામની જરૂર છે. પ્રાણાયામને યોગનો આત્મા કહેવામાં આવે છે.

ઘણી વખત પ્રાણાયામને શ્વાચ્છોશ્વાસની વ્યાયામની એક પદ્ધતિ માની લેવામાં આવે છે, પરંતુ બન્નેમાં ખૂબ જ ભિન્નતા છે. યૌગિક શ્વસનક્રિયા ધીમી તથા ઊંડી છે. તેમાં પેટ, છાતી તથા ખભાનું હલનચલન કરવામાં આવે છે.

- **પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ :-**

પ્રાણાયામમાં મુખ્યત્વે ત્રણ ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે ;

પૂરક : *નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા.*

રેચક : *નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા.*

નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયા.

કુંભક : *સભાનતાની સાથે પ્રાણવાયુને શરીરની બહાર (બાહિર્કુંભક) કે શરીરની અંદર (આંતરકુંભક) રોકવો.*

પ્રાણાયામના પ્રકાર :

મહર્ષિ પતંજલિએ 'યોગસૂત્ર' માં પ્રાણાયામનાં નામ નથી આપ્યા, પરંતુ અન્ય પ્રમાણભૂત ગ્રંથો અનુસાર પ્રાણાયામ નીચે પ્રમાણે છે.

(1) *સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ*

(2) *ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ*

(3) *સીત્કારી પ્રાણાયામ*

(4) *શીતલી પ્રાણાયામ*

(5) *ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ*

(6) *ભ્રામરી પ્રાણાયામ*

(7) *મૂર્ચ્છા પ્રાણાયામ*

(8) *પ્લાવિની પ્રાણાયામ.*

- **પ્રાણાયામની અન્ય બાબતો :**

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કેટલાક વિશેષ આસનોમાં જ કરવો જોઈએ, કારણ કે આસન સમયે શરીર સ્થિર હોય છે. ધ્યાનાત્મક આસનો જેવાં કે પદ્માસન, સિદ્ધાસન, વજ્રાસન, સ્વસ્તિકાસન વગેરે પ્રાણાયામ માટે અનુકૂળ છે. સાધકને આસનમાં બેસવામાં તકલીફ હોય તો ખુરશી પર કે પલાંઠીવાળીને બેસી શકે. ધ્યાનમાં રાખવું કે સાધકના પીઠ, ગરદન તથા માથું સીધા એક રેખામાં હોવાં જોઈએ.

પ્રાણાયામમાં શ્વાસની ગતિનું નિયંત્રણ કરવાનું હોય છે આ માટે હસ્તમુદ્રાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જેને પ્રાણવાયુ કહેવાય છે. આ મુદ્રાના ઉપયોગ દ્વારા બન્ને નસકોરાને ખોલી કે બંધ કરી શકાય છે.

● **પ્રણવમુદ્રા :**

પ્રાણાયામ માટે એકાંત તથા શુદ્ધ હવા જરૂરી છે, પ્રાતઃ કાળે પ્રાણાયામ કરવાથી વધુ ફાયદો મળે છે. પ્રાણાયામ નિયમિત, સતત તથા ખાલી પેટે કરવાના હોય છે. પ્રાણાયામથી થાક નથી લાગતો, પણ સ્ફૂર્તિ અને તાજગીનો અનુભવ થાય છે.

શરૂઆતમાં કુંભકનો અભ્યાસ ન કરતાં માત્ર પૂરક અને રેચકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ ગુરુની હાજરીમાં જ તથા ગુરુની આજ્ઞા અનુસાર ખૂબ જ સ્થિરતા તથા ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરવો, કારણ કે પ્રાણાયામ ખોટી રીતે કરવામાં આવે તો માત્ર નુકસાન જ છે.

❖ **પ્રાણાયામના ફાયદાઃ**

- *પ્રાણાયામથી સ્થૂળ સ્તર પર શરીર સ્વસ્થ તથા તંદુરસ્ત બને છે. દરેક તંત્રો સુમેળપૂર્વક કાર્ય કરતાં આયુષ્ય વધે છે. ખાસ કરીને રુધિરાભિસરણતંત્ર, અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિતંત્ર, પાચનતંત્ર, ચેતાતંત્ર વગેરે પર ખૂબ પ્રભાવ પડે છે.*
- *પ્રાણાયામથી માનસિક રોગો દૂર થાય છે.*
- *મનમાં સતત વિચારો આવતા હોય તો યોગમાર્ગમાં આગળ વધી ન શકાય, પ્રાણાયામથી વિચારો ઓછા થાય છે તથા મન શાંત પડે છે.*
- *આધ્યાત્મિકક્ષેત્રે પ્રાણાયામનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. કુંડલીની જાગરણની પ્રક્રિયા, ચેતનાનો વિકાસ, ધ્યાન, સમાધિ વગેરે પ્રાણાયામ બાદ થાય છે.*
- *આમ, પ્રાણાયામ એ આધ્યાત્મ વિકાસની કડી છે તથા સાથે-સાથે શારીરિક તથા માનસિક ફાયદા તો મળે જ છે.*

❖ **તમારી પ્રગતિ ચકાસોઃ**

(3) *પ્રાણાયામનો અર્થ સમજાવી ફાયદા જણાવો.*

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

(4) *પ્રાણાયામમાં મુખ્યત્ત્વે કઈ મુદ્રાનો ઉપયોગ થાય છે? શાથી?*

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

(5) *વિવિધ પ્રાણાયામનાં નામ જણાવો.*

....

....

....

....

....

2.5 સારાંશઃ

આધુનિક સમયમાં આપણે આસન તથા પ્રાણાયામને વ્યાયામ સ્વરૂપે લઈએ તે ખોટી પદ્ધતિ છે, તેનો સાચો અર્થ આપણે જાણ્યો. ગુરુની હાજરીમાં તેમના માર્ગદર્શન હેઠળ અભ્યાસ કરી યોગમાર્ગમાં આગળ વધી શકાય છે. આસન તથા પ્રાણાયામ માત્ર શારીરિક નહિ પણ એથી ય વધુ માનસિક અભ્યાસ છે એ બાબતનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ.

2.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

(1) *આસન એક સંસ્કૃત શબ્દ છે, જે 'આસ' ધાતુ પરથી આવ્યો છે. તેનો અર્થ બેસવું કે સ્થિર રહેવું કે વિશિષ્ટ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી તે થાય છે, પણ માત્ર શબ્દના અર્થથી તેનો સાચો અર્થ પ્રગટ નથી થતો. મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર સુખપૂર્વકની સ્થિર સ્થિતિને આસન કહે છે. અહીં સુખ તથા સ્થિર શબ્દને સમજવા જરૂરી છે.*

આસનોને શરીર અને મન પર થતી અસર પ્રમાણે વહેંચવામાં આવે તો મુખ્યત્વે નીચે પ્રમાણે ત્રણ પ્રકાર પડે ;

i. **ધ્યાનપ્રેરક આસન :** *લાંબો સમય સ્થિરતા તથા સુખપૂર્વક બેસીને પ્રાણાયામ, ધ્યાન વગેરે કરી શકાય તેને ધ્યાનપ્રેરક આસન કહે છે. જેમ કે, પદ્માસન, વજ્રાસન*

ii. **સ્વાસ્થ્યપ્રેરક આસન :** *મોટાભાગના આસનોનો સમાવેશ આ પ્રકારમાં થાય છે, જેનો હેતુ શરીરના વિવિધ અંગોનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનો છે. જેમ કે, ઉત્તાનપાદાસન, પવનમુક્તાસન.*

iii. **આરામપ્રેરક આસન :** *પ્રત્યેક આસન બાદ વિરામ કરી પછી બીજું આસન કરાય છે, જેથી થાક ઉતરી જાય તથા ફાયદો મળે. આવા આસનનો સમાવેશ અહીં થાય છે. જેમ કે શવાસન, મકરાસન.*

આસન	કસરત
(1) *આસન ખૂબ જ ધીમેથી ઝટકા વગર સરળતાથી કરવામાં આવે છે.*	(1) *કસરત ઝડપથી અંગોમાં ઝટકા આપીને કરાય છે.*
(2) *આસન ખૂબ જ ધીરેથી થતા ઊર્જાનો વપરાશ ઓછો થાય છે તથા કોઈ પણ તંત્ર પર દબાણ આવતું નથી.*	(2) *કસરતમાં વધારે ઊર્જાનો ખર્ચ થતા હૃદયના ધબકારા, શ્વસનતંત્ર, ઉત્સર્જનતંત્ર વગેરેની ક્રિયાગતિ વધે છે તથા અન્ય તંત્રો પર પણ દબાણ આવે છે*

(3) આસનથી તનાવ ઘટે છે તથા શાંતિ મળે છે.	(3) કસરતથી તનાવ વધે છે તથા શરીર અને મનમાં અશાંતિ પેદા થાય છે.
(4) શરીરના આંતરિક અવયવો પર ધ્યાન આપે છે. શારીરિક સુંદરતા તો માત્ર આડપેદાશ છે, લક્ષ્ય નથી હોતું.	(4) શરીરના આંતરિક અવયવો પર ધ્યાન નથી અપાતુ, માત્ર શારીરિક સુંદરતા વધારવાનું લક્ષ્ય હોય છે.

(3) પ્રાણાયામના ફાયદાઃ

- *પ્રાણાયામથી સ્થૂળ સ્તર પર શરીર સ્વસ્થ તથા તંદુરસ્ત બને છે, દરેક તંત્રો સુમેળપૂર્વક કાર્ય કરતા આયુષ્ય વધે છે. ખાસ કરીને રુધિરાભિસરણતંત્ર, અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિતંત્ર, પાચનતંત્ર, ચેતાતંત્ર વગેરે પર ખૂબ પ્રભાવ પડે છે.*
- *પ્રાણાયામથી માનસિક રોગો દૂર થાય છે.*
- *મનમાં સતત વિચારો આવતા હોય તો યોગમાર્ગમાં આગળ વધી ન શકાય, પ્રાણાયામથી વિચારો ઓછા થાય છે તથા મન શાંત પડે છે.*
- *આધ્યાત્મિકક્ષેત્રે પ્રાણાયામનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. કુંડલીની જાગરણની પ્રક્રિયા, ચેતનાનો વિકાસ, ધ્યાન, સમાધિ વગેરે પ્રાણાયામ બાદ થાય છે.*

(4) *પ્રાણાયામની હસ્તમુદ્રાને 'પ્રણવમુદ્રા' કહેવામાં આવે છે, પ્રાણાયામની પદ્ધતિમાં વારાફરતી ડાબા તથા જમણા નસકોરાને બંધ કરવાના હોય છે. આ રીતે શ્વાસની ગતિનું નિયંત્રણ થાય છે. આ પ્રક્રિયા માટે હાથનો ઉપયોગ આવશ્યક છે. આથી પ્રણવમુદ્રાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.*

(5) પ્રાણાયામના પ્રકાર :

મહર્ષિ પતંજલિએ 'યોગસૂત્ર' માં પ્રાણાયામનાં નામ નથી આપ્યાં, પરંતુ અન્ય પ્રમાણભૂત ગ્રંથો અનુસાર પ્રાણાયામ નીચે પ્રમાણે છે.

(1) *સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ*

(2) *ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ*

(3) *સીત્કારી પ્રાણાયામ*

(4) *શીતલી પ્રાણાયામ*

(5) *ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ*

(6) *ભ્રામરી પ્રાણાયામ*

(7) *મૂર્ચ્છા પ્રાણાયામ*

(8) *પ્લાવિની પ્રાણાયામ.*

એકમ - 3	અષ્ટાંગયોગ-પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ

અષ્ટાંગયોગનાં ચાર પગથિયા યમ, નિયમ, આસન તથા પ્રાણાયામ વિશે વિસ્તારથી જાણ્યું. હવે અંતરંગ યોગ અર્થાત્ છેલ્લાં ચાર પગથિયાં વિશે આ એકમમાં સમજીશું. અહીં પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ વિશે વાતો કરવામાં આવી છે.

: માળખું :

3.1 હેતું

3.2 પ્રસ્તાવના

3.3 પ્રત્યાહાર

3.4 ધારણા

3.5 ધ્યાન

3.6 સમાધિ

3.7 સારાં

3.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.

3.1 હેતું

આ એકમના અભ્યાસ અંતે તમેઃ

- *તમે પ્રત્યાહારની પ્રક્રિયા સમજી શકશો.*
- *ધારણા દ્વારા મનને એકાગ્ર કરી શકશો.*
- *ધ્યાન દ્વારા વિચારોને દૂર કરી સુખ તથા શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ જાણી શકશો.*
- *સમાધિ દ્વારા ઈશ્વરને પામવાનો રસ્તો જાણી શકશો.*

3.2 પ્રસ્તાવનાઃ

આપણે અગાઉ જાણ્યું તેમ યમ, નિયમ, આસન તથા પ્રાણાયામ એ બહિરંગ યોગ છે તથા આ એકમના ચાર અંગો પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ - એ અંતરંગ યોગ અર્થાત્ અંતઃકરણ સાથે સંકળાયેલ છે. આ વિશે વિસ્તૃત માહિતી મેળવીશુ.

આજના આધુનિક સમયમાં વિજ્ઞાને બાહ્ય જગત વિશે ખૂબ માહિતી મેળવી છે, પરંતુ અંદરના આંતરિક જગતમાં કોઈપણ પ્રકારનો વિકાસ થયો નથી. લાખો માઈલ દૂર આવેલ ઉપગ્રહ પર અંકુશ રાખી શકે છે, પણ મન પર નહિ. મનના વિચારો પર નહિ. મન એક સેકન્ડમાં તો હજારો માઈલ સુધી પહોંચી જાય છે, પરિણામે દરેક મનુષ્યના જીવનમાં તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે. આ તનાવનું નિવારણ યોગ પાસે છે. તેમાં અષ્ટાંગયોગનાં છેલ્લાં ચાર પગથિયાં મનને અંતર્મુખી બનાવી પરમ સુખની પ્રાપ્તિ તરફ લઈ જાય છે.

3.3 પ્રત્યાહાર

આપણું મન ઈન્દ્રિયો અર્થાત્ આંખ, નાક, કાન, જીભ તથા ત્વચાની મદદથી બાહ્ય જગતમાં ભટકતું રહેતું હોય છે. આ બાહ્ય વિષયમાંથી મનને પાછું વાળી આંતરિક વસ્તુ તરફ વાળવાની પ્રક્રિયાને પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે ઈન્દ્રિયો કોઈને કોઈ કામમાં જોડાયેલી હોય છે, જેમ કે આંખ જોવાનું કાર્ય કરે છે તથા તે ક્રિયાની સાથે મન જોડાયેલું હોય છે. પ્રત્યાહાર દ્વારા મન પર અંકુશ લાવવાનો હોય છે, મન એ આંખને સાથ ના આપે તો મન ઈન્દ્રિયોના રંગે રંગાતું નથી તથા સાધકને અંતર્મુખી બનવામાં મદદ મળે છે.

આમ, પ્રત્યાહાર મનને અંતર્મુખી બનાવવાનું સાધન છે. સતત બાદ જગતમાં ભટકતું મન અંદરની દુનિયા સાથે જોડાય છે. પ્રત્યાહાર બાદ ધારણા તથા ધ્યાનમાં પ્રવેશ થાય છે. આંખો બંધ કરી ધારણા કે ધ્યાન કરવા બેસો ત્યારે સતત વિચારો આવે છે, બંધ આંખે પણ મન ફર્યા કરે છે, મનને સ્થિર કરવું પડે. આ માટે ઈન્દ્રિયો તથા મનને એકબીજાથી અલગ કરવા પડે.

આ રીતે યોગાભ્યાસીએ યમ, નિયમ, આસન તથા પ્રાણાયામના બહિરંગી અભ્યાસ બાદ પ્રત્યાહાર દ્વારા અંતરંગી અભ્યાસની શરૂઆત કરવી જોઈએ, પ્રત્યાહાર વગર પારણા કે ધ્યાનનો અભ્યાસ અપૂર્ણ છે.

3.4 ધારણાઃ

મન ખૂબ જ ચંચળ છે. એક સેકન્ડમાં હજારો વિચાર કરી નાખે છે. એક વિચારથી બીજા વિચાર પર કૂદ્યા કરે છે. ધારણા દ્વારા મનને એક વિષય પર લાંબા સમય સુધી બાંધી રાખવા પ્રક્રિયા છે, પરંતુ તેમાં વિષયની આસપાસ ફરવાની છૂટ હોય છે. એક ઉદાહરણ દ્વારા આને વધુ સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાશે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની ધારણા કરવાથી તેમના રંગ, રૂપ, લીલાઓ વગેર તેમની જ બાબતો મનમાં ફરી શકે, અન્ય કોઈની નહિ. આ રીતે મન કાબૂમાં આવે છે, મનને વશ કરતાં ધાર્યું કામ પાર પડે છે. એકાગ્રતા વધે છે, મનની શક્તિ સમજાશે. તેનો સાચી દિશામાં ઉપયોગ કરવાથી ઝડપથી લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થશે.

મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર મનને એક વિશેષ વિષયમાં બાંધવું, તેને ધારણા કહેવામાં આવે છે. ધારણાની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ નીચે મુજબ છે :

આપણા મનમા સતત આવતા વિચારોમાંથી એકને પસંદ કરી તેના પર મનને એકાગ્ર કરો. આ પ્રક્રિયામાં મનને ક્યા વિચાર કરવાના એ આપણે નક્કી કરવાનું છે. આ પ્રક્રિયામાં આપણને ગમતા વિચાર કરવાના હોવાથી મનને ઝડપથી સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે.

યોગાભ્યાસી આંખો બંધ કરી કોઈ કાલ્પનિક પ્રકાશ પર મનને સ્થિર કરી શકે છે. આ પ્રકાશ પોતાની ઈચ્છા મુજબ કોઈપણ ચક્ર પર (ચક્ર વિશે આપણે કુંડલીની સંગમાં જાણ્યું) પ્રકાશ જોઈ શકે છે. આ રીતે પણ ધારણાની પ્રક્રિયા કરી શકાય છે.

ઈશ્વર, ગુરુ કે કોઈ સંત પુરૂષ પર પણ મનને એકાગ્ર કરી ધારણાની સ્થતિને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ ઉપરાંત પરંપરામાં આપેલી ત્રાટક જેવી પદ્ધતિઓથી પણ મનને એકાગ્ર કરી શકાય છે.

ધારણાથી ધ્યાન તથા સમાધિ થાય છે. આધ્યાત્મિક લક્ષ્યમાં એકાગ્રતા લાવવા ધારણા ઉપયોગી છે. આમ, પ્રત્યાહાર બાદ ધારણાનો અભ્યાસ કરી યોગી ધીમે-ધીમે તેના અંતિમ લક્ષ્ય તરફ આગળ વધે છે.

3.5 ધ્યાન

વિવિધ યોગાંગોમાં આસનની જેમ, ધ્યાન પણ આજકાલ ખૂબ ચર્ચિત વિષય છે. ઘણા લોકો ધ્યાન જ યોગ છે એમ માને છે. ધ્યાન વિશે નીચે પ્રમાણે ખોટા ખ્યાલો સમાજમાં પ્રવર્તે છે :

ધ્યાનનો અર્થ કોઈ શાંત સ્થળે પદ્માસનવાળી આંખો બંધ કરીને બેસી રહેવું તથા સતત વિચારો કર્યા કરવા તે નથી, માત્ર આંખો બંધ કરવાથી ધ્યાન લાગતું નથી.

ધ્યાન એ ધારણા બાદ આપોઆપ થતી પ્રક્રિયા છે. ધ્યાન કરી નથી શકાતું પણ થઈ જાય છે. આજકાલ ધ્યાન ઘણા લોકો શીખવાડે છે, પરંતુ ખરેખર તો ધ્યાન વિશે માત્ર માહિતી કે પ્રારંભિક માર્ગદર્શન જ આપી શકાય. ધ્યાન શિખવાડી ન શકાય.

આપણે આગળ જાણ્યું તે મુજબ, મનને એક વિષય સાથે જોડવું તે ધારણા છે. એ જ વિષયની પરિપક્વતા ધ્યાન કહેવાય છે. ધારણામાં શ્રીકૃષ્ણનું ઉદાહરણ જોયું તેને આગળ સમજીએ. શ્રીકૃષ્ણની લીલાઓ, રૂપ, રંગ વગેરે સાથે વિચારો જોડાયેલા હોય તેને ધારણા કહેવાય. આ પ્રક્રિયા જ્યારે ધ્યાનમાં બદલાય છે ત્યારે મન તથા શ્રીકૃષ્ણ એકબીજાથી અલગ ન કરી શકાય.

ધ્યાનનો અભ્યાસ માત્ર ધ્યાનાસનમાં જ કરવામાં આવે છે. ધ્યાનાસનમાં લાંબો સમય સ્થિર તથા તનાવમુક્ત અવસ્થામાં બેસી શકાય છે. મુખ્યત્ત્વે ચાર ધ્યાનાસન છે :

(1) *પદ્માસન*

(2) *સ્વસ્તિકાસન*

(3) *સમાસન*

(4) *સિદ્ધાસન*

❖ **ધ્યાનની પદ્ધતિઓઃ**

ધ્યાનની સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે વિવિધ યોગમાર્ગોમાં વિવિધ પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, આ ઉચ્ચતમ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે કોઈ ટૂંકો રસ્તો નથી. અષ્ટાંગયોગ મુજબ ધ્યાન એ સાતમું પગથિયુ છે. જે અભ્યાસી ધ્યાનની સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છતા હોય, તેમણે નિયમિત પ્રથમ છ પગથિયાંનો અવાસ કરવો પડે છે.

વળી, ધ્યાનમાં લાંબો સમય બેસવાનું હોય છે, આથી શારીરિક ક્ષમતા પણ જરૂરી છે. આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર વગેરે અભ્યાસ દ્વારા શરીર તથા મનને ધ્યાનની પૂર્વતૈયારી રૂપે તૈયાર કરવાનું છે, જેથી સાધનામાં અવરોધ ન બને.

ધ્યાન એ સરળ પ્રક્રિયા નથી. આવા ઉચ્ચકોટીના અભ્યાસમાં સાધકે ધીરજ, શ્રદ્ધા, આત્મબળ તથા ઉત્સાહ રાખવો જરૂરી છે. દરરોજ નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી જ સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. ચંચળ મનને સ્થિર કરવા માટે નીચે મુજબ આધાર લઈ શકાય :

- *ઈશ્વર*
- *સદ્ગુરૂ*
- *પ્રકાશ*
- *જ્યોતિ*
- *સૂર્ય કે ચંદ્ર*
- *ચક્ર*

❖ **ધ્યાનના ફાયદા :**

- *શારીરિક રીતે સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે તથા નવા રોગોને આવતા રોકે છે.*
- *યાદશક્તિ તથા એકાગ્રતા વધે છે.*
- *નકારાત્મક લાગણીઓ દૂર થાય છે તથા અભ્યાસી નીડર તથા દઢ મનોબળબળો બને છે.*
- *આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ખૂબ જ આગળ વધે છે તથા ઈશ્વરપ્રાપ્તિના દ્વારે આવીને ઊભો રહે છે.*

આમ, ધ્યાનથી સુખ, શાંતિ તથા સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવન શું છે તે જાણી તથા માણી શકાય છે.

3.6 સમાધિ

સમાધિ શું છે, તેનું શબ્દો દ્વારા વર્ણન શક્ય નથી, કારણ કે તે સ્થિતિનો મન તથા ઈન્દ્રિયો અનુભવ કરી શક્તા નથી. મન તથા આત્મા એક થાય તેને સમાધિ કહેવાય. સમાધિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં બધાં જ રહસ્યો જાણી શકાય છે. ઈન્દ્રિયોથી ન સમજાય તેવી બાબતો સમાધિથી સમજાય છે. અભ્યાસી પૂર્ણતાને પામે છે. સમાધિની સ્થિતિને મોક્ષ, મુક્તિ, પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ, લય, અમરત્વ વગેરે જેવાં નામોથી સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. સમાધિના મુખ્યત્વે બે પ્રકાર છે.

(1) *સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ*

(2) *અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ*

❖ **તમારી પ્રગતિ ચકાસોઃ**

(1) *ધારણાની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ જણાવો.*

(2) *ધ્યાનાસનનાં નામ જણાવો.*

(3) *ધ્યાનના ફાયદા જણાવો.*

(4) *સમાધિ એટલે શું? તેના પ્રકાર જણાવો.*

3.7 સારાંશ :

આજના આધુનિક સમયમાં ભૌતિક સુખ-સંપત્તિ તો અખૂટ છે પરંતુ સુખ નથી. સમાધિ તથા તે પ્રાપ્ત કરવા માટેના યોગાંગોથી મનુષ્ય સુખ તથા શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકશે. આથી અષ્ટાંગયોગનાં આઠે પગથિયાને બરાબર સમજીને તેને વ્યવહારમાં ઉતારવા જોઈએ.

3.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

(1) ધારણાની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ :

આપણા મનમાં સતત આવતા વિચારોમાંથી એકને પસંદ કરી તેના પર મનને સંકાસ કરો. આ પ્રક્રિયામાં મનને કયા વિચાર કરવાના એ આપણે નક્કી કરવાનું છે. આ પ્રક્રિયામાં આપણને ગમતા વિચાર કરવાના હોવાથી મનને ઝડપથી સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે.

યોગાભ્યાસી આંખો બંધ કરી કોઈ કાલ્પનિક પ્રકાશ પર મનને સ્થિર કરી શકે છે આ પ્રકાશ પોતાની ઈચ્છા મુજબ કોઈપણ ચક્ર પર (ચક્ર વિશે આપણે કુંડલીની યોગમાં જાણ્યું) પ્રકાશ જાઈ શકે છે. આ રીતે પણ ધારણાની પ્રક્રિયા કરી શકાય છે.

ઈશ્વર, ગુરુ કે કોઇ સંત પુરૂષ પર પણ મનને એકાગ્ર કરી ધારણાની સ્થતિને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ ઉપરાંત પરંપરામાં આપેલી ત્રાટક જેવી પદ્ધતિઓથી પણ મનને એકાગ્ર કરી શકાય છે.

(2) સમાસન :

- *સ્વસ્તિકાસન*
- *પદ્માસન*
- *સમાસન*
- *સિદ્ધાસન*

(3) ધ્યાનના ફાયદા :

- *શારીરિક રીતે સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે તથા નવા રોગોને આવતા રોકે છે.*

- *યાદશક્તિ તથા એકાગ્રતા વધે છે.*
- *નકારાત્મક લાગણીઓ દૂર થાય છે તથા અભ્યાસી નીડર તથા દઢ મનોબળવાળો બને છે.*
- *આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ખૂબ જ આગળ વધે છે તથા ઈશ્વરપ્રાપ્તિના દ્વારે આવીને ઊભો રહે છે.*

(4) સમાધિ :

સમાધિ શું છે, તેનું શબ્દો દ્વારા વર્ણન શક્ય નથી, કારણ કે તે સ્થિતિનો મન તથા ઈન્દ્રિયો અનુભવ કરી શકતા નથી. મન તથા આત્મા એક થાય તેને સમાધિ કહેવાય. સમાધિની સ્થિતિ પાપ્ત થતાં બધાં જ રહસ્યો જાણી શકાય છે. ઈન્દ્રિયોથી ન સમજાય તેવી બાબતો સમાધિથી સમજાય છે. અભ્યાસી પૂર્ણતાને પામે છે. સમાધિની સ્થિતિને મોક્ષ, મુક્તિ, પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ, લય, અમરત્વ વગેરે જવાં નામોથી સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. સમાધિના મુખ્યત્વે બે પ્રકાર છે.

❖ **સ્વાધ્યાય :**

1. *પ્રત્યાહાર, ધ્યાન, ધારણા એટલે શુ ?*

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

2. *ધ્યાનની પદ્ધતિઓ અને સમાધિ વિશે ઊંડી વાત કરો.*

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

એકમ - 4	સ્વાસ્થ્ય

-: માળખું :-

4.0 હેતુઓ

4.1 પ્રાસ્તાવિક

4.2 સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા

4.3 આયુર્વેદ અને આરોગ્ય

4.4 જીવનચર્યા

4.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :સ્વાધ્યાય

4.0 હેતુઓ

આ એકમનો અભ્યાસ પુરો કર્યા પછી તમે…

- *સ્વસ્થ વ્યક્તિની વ્યાખ્યા આપી શકશો.*
- *આર્યુવેદ અને આરોગ્યનો સંબંધ સમજાશે.*
- *કઈ રીતે જીવન જીવવું તેની માહિતી મળશે.*

4.1 પ્રાસ્તાવિક

આજે આધુનિકતાના નામે ભૌતિકવાદ પ્રત્યેની આંધળીદોટ માનવને કુદરત તેમજ સ્વાસ્થ્યથી વધુ ને વધુ દૂર લઈ જઈ રહી છે. વ્યકિતનું શારીરીક સ્વાસ્થ્ય કથળતુ જાય છે. તે રોગોનું ઘર બની રહ્યો છે. આજે 50 ની વય વટાવેલા મોટાભાગના લોકોને ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર જેવી બિમારીઓ જોવા મળે છે. બહુ ઓછા લોકો કોઈ પણ પ્રકારની બિમારી વિનાનું સ્વસ્થ જીવન જીવે છે. આજે આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનના નામે અનેક બિનજરૂરી ખર્ચાનો ભાર સામાન્ય માનવી ઉઠાવી રહ્યો છે. આ પરિસ્થિતિમાં સ્વસ્થ વ્યકિતની ઓળખ મુશ્કેલ બની રહી છે. આ અભ્યાસક્રમ અંતર્ગત તમે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે આવશ્યક માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત કરી શકશો. પરંતુ, આને માત્ર અભ્યાસ પુરતું સીમિત ન રાખી આ જ્ઞાન આપલા તથા આસપાસના લોકોના જીવનમાં ઉતરશે તો જ તેનું અણમોલ મહત્વ સમજાશે.

4.2 સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા

આપણી સંસ્કૃતિમાં સ્વાસ્થ્યની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા આપવામાં આવી છે

આયુર્વેદના મતે સ્વાસ્થ્ય:

- *જેના વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણ દોષ સમ હોય, જેનો જઠરાગ્નિ સમ હોય, જેની રસ, રક્તાદિ ધાતુઓ તથા મળમૂત્રાદિ, મલોની ક્રિયા સમાન હોય તથા જેનાં આત્મા, ઈન્દ્રિયો અને મન પ્રસન્ન હોય તેને સ્વસ્થ કહેવામાં આવે છે.*
- *વાત, પિત્ત, કફ એ શરીરના ત્રણ દોષ કહેવાય છે. શરીરમાં કોઈ પણ રોગ થવા માટે આ ત્રણ દોષ જવાબદાર હોય છે. આમાંથી કોઇ પણ દોષની વધ-ઘટ તે તે રોગ થવા માટે જવાબદાર બને છે. આ ત્રણેય દોષની સામ્યાવસ્થા હોય તો શરીર સ્વસ્થ રહે છે. જઠરાગ્નિ*

ખોરાકને પચાવે છે. આ મંદ થતા શરીરમાં આહારનું યોગ્ય રીતે પાચન ન થતાં આમની ઉત્પતિ થાય છે. તે અનેક રોગોનું કારણ બને છે. શરીરમાં રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર, ચોમ સાત ધાતુઓ હોય છે. આ સાતેય ધાતુઓ સમ પ્રમાણમાં હોય તો સ્વાસ્થ્ય બની રહે છે. પુરીષ, મૂત્ર અને સ્વેદ એ ત્રણ મળ છે. શરીરમાંથી બહાર નીકળવાની તેની ક્રિયામાં અવરોધ થતાં વિવિધ રોગો થાય છે. તેની ક્રિયા સમાન હોય તો સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે. આ ઉપરાંત આત્મા, ઈન્દ્રિય અને મન પણ પ્રસન્ન હોવાં એ સ્વસ્થ વ્યકિત માટે જરૂરી બાબત છે.

❖ **W.H.O. અનુસાર સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા**

Health is a state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો -1**

1. *સ્વાસ્થ્યની આયુર્વેદના મતે વ્યાખ્યા આપો.*

....

....

....

....

....

....

....

....

4.3 આયુર્વેદ અને આરોગ્ય

- *સ્વસ્થ અને લાંબા આયુષ્યની પ્રાપ્તિ માટેનું જેમાં વર્ણન કરવામાં આવેલ છે તે આયુર્વેદ છે. આયુર્વેદનો એક ઉદેશ્ય સ્વસ્થ વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવાનો છે. આયુર્વેદમાં દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, સદવૃત, આહાર વિહાર વગેરેનું ઊંડાણથી વર્ણન કરવામાં આવેલ છે. આયુર્વેદમાં કહેલ. આ બાબતોને જીવનમાં ઉતારવાથી એક સામાન્ય માનવી આસાનીથી આરોગ્ય જાળવી શકે છે.*
- *આયુર્વેદ એ જીવનશાસ્ત્ર છે. આયુર્વેદ માત્ર ઔષધોનું શાસ્ત્ર નથી. હાલનું આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન (એલોપેથી) દવાદારૂનું શાસ્ત્ર છે.*
- *આજના વિજ્ઞાને કૃત્રિમ આરોગ્ય બક્ષ્યું છે. ઘણા ચેપી રોગો સામે પ્રજાને રક્ષણ આપ્યું છે. આ એક ઉમદા વૈજ્ઞાનિક બક્ષીસ છે. પરંતુ રોગ સામે લડવાની સ્વાભાવિક કુદરતી શક્તિ વિકસાવી કુદરતી આરોગ્ય મેળવવાનું આયુર્વેદ સૂચવે છે. આયુર્વેદમાં વર્ણવેલા સ્વાસ્થ્ય જાળવણી અંગેના મહત્વપૂર્ણ જ્ઞાન વિશે આપણે આગળ ઊંડાણથી જોઈશું. આ જ્ઞાનને જીવનમાં ઉતારવાથી તથા અન્યને પણ તે માટે પ્રેરણા આપવાથી આપણે ચોક્કસ સ્વસ્થ સમાજના નિર્માણકાર્યમાં મહત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવી શકીશું.*

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 2**

1. *આયુર્વેદનો ઉદ્દેશ જણાવો.*

....

....

....

....

....

....

....

....

2. *ખાલી જગા પુરો.*

   1. ....*એ જીવન શાસ્ત્ર છે.*
   2. *એલોપેથી* ....*નું શાસ્ત્ર છે.*
   3. *કુદરતી આરોગ્ય મેળવાનું* ....*સુચવે છે.*

4.4 જીવનચર્યા

- *પ્રત્યેક માણસે પચીસ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી વિદ્યાભ્યાસ કરવો.*
- *પચીસથી પચાસ વર્ષ સુધી ગૃહસ્થાશ્રમી રહેવું. પુરુષ એકપત્નીવ્રત પાળવું : સ્ત્રીએ એકપતિવ્રત પાળવું. બે જ બાળકોનાં માતાપિતા થવું. સંયમ પાળવો.*
- *પચાસથી પંચોતેર વર્ષ સુધી વાનપ્રસ્થ રહીને સમાજસેવાનાં કાર્યો કરવાં, કુટુંબનાં બંધનો ઢીલાં કરી સામાજિક જીવન અપનાવવું.*
- *પંચોતેર વર્ષ પછી સંન્યસ્તાવસ્થામાં વૃતિનાં બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ કુટુંબ -સમાજથી આગળ વધી સમગ્ર દેશ કે દુનિયાને જ્ઞાન, અનુભવ અને કાર્યશક્તિનો લાભ આપવો. સમગ્ર માનવજાત માટે બાકીનું જીવન અર્પણ કરવું.*
- *ઉત્તમ વ્યવસાય દ્વારા જીવનનિવાહ કરવો. કોઈ એક ઉત્તમ આદર્શને પાળવા પ્રયત્ન કરવો.*
- *જીવનનાં સર્વ કર્તવ્યો નિષ્કામવત્તિ થી કરવાં. પ્રાણીમાત્ર પર પ્રેમ અને દયા રાખવાં.*
- *ચિડાયેલાને શાંત કરવા ; ડરેલાંને આશ્વાસન આપવું : ગરીબને મદદ કરવી.*
- *કોઈની અવજ્ઞા કરવી નહિ, અપમાન કરવું નહિ.*
- *સગાં, સ્નેહી, સહાયક તથા ગુપ્ત વાતોના જાણનારનો બહિષ્કાર કરવો નહિ.*
- *સ્ત્રીઓની અવજ્ઞા કરવી નહિ, તેમનું અપમાન કરવું નહિ. તેમને માતૃભાવથી જોવી.*
- *આવશ્યકતા હોય ત્યારે હિતકર, માપસર અને પ્રિય લાગે તેવું સત્ય બોલવું : અપ્રિય વાણી બોલવી નહિ.*
- *સતત કાર્યશીલ રહેવું. સમયનો દુરુપયોગ કરવો નહિ.*

- *દારૂ, જુગાર અને વેશ્યા સાથે સંબંધ બાંધવો નહિ; ઈન્દ્રિયને વશ થવું નહિ, જીભ પર કાબુ રાખવો, ચંચળ મનને જ્યાં ત્યાં ભટકવા દેવું નહિ.*
- *નાસ્તિક થવું નહિ, કર્મફળમાં વિશ્વાસ રાખવો : સત્તકર્મ કરવાં,પાપકર્મોથી દૂર રહેવું.*
- *સ્વભાવ, વહેવાર, કપડાંલત્તા અને રહેણી કરણી દુઃખી માણસના જેવી રાખવી નહિ.*

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 3**

1. *વ્યક્તિએ ગૃહસ્થાશ્રમ,વાનપ્રસ્થાશ્રમ તથા સન્યસ્ત આશ્રમમાં કેવી જીવન ચર્યા રાખવી જોઈએ?*

....

....

....

....

....

....

....

....

....

2. *જીવનચર્યા વિશે ટૂંકનોધ લખો.*

....

....

....

....

....

....

....

....

4.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

સ્વાધ્યાય - 1

(1) *જેના વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણ દોપ સમ હોય, જેનો જઠરાગ્નિ સમ હોય, જેની રસ, રક્તાદિ ધાતુઓ તથા મળમૂત્રાદિ, મલોની ક્રિયા સમાન હોય તથા જેનાં આત્મા, ઈન્દ્રિયો અને મન પ્રસન્ન હોય તેને સ્વસ્થ કહેવામાં આવે છે.*

સ્વાધ્યાય - 2

1. *આયુર્વેદનો એક ઉદ્દેશ્ય સ્વસ્થ વ્યકિતનાં સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવાનો છે.*

2. (1) *આયુર્વેદ* (2) *દવા – દારૂ* (3) *આયુર્વેદ*

સ્વાધ્યાય - 3

1. *પચીસથી પચાસ વર્ષ સુધી ગૃહસ્થાશ્રમી રહેવુ. પુરુષ એકપત્નીવ્રત પાળવું ; સ્ત્રીએ એક પતિવ્રત પાળવું. બે જ બાળકોનાં માતાપિતા થવું. સંયમ પાળવો, પચાસથી પંચોતર વર્ષ સુધી વાનપ્રસ્થ રહીને સમાજસેવાનાં કાર્યો કરવાં, કુટુંબનાં બંધનો ઢીલાં કરી સામાજિક જીવન અપનાવવું. પંચોતર વર્ષ પછી સંન્યાસાવસ્થામાં વૃતિનાં બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ કુટુંબ - સમાજથી આગળ વધી સમગ્ર દેશ કે દુનિયાને જ્ઞાન, અનુભવ અને કાર્યશક્તિને લાભ આપવા, સમગ્ર માનવજાત માટે બાકીનું જીવન અર્પણ કરવું.*

2. 1.4 *અનુસાર*

લેખક		
ડૉ. વિક્રમ બી. ઉપાધ્યાપ	:	3/બી જીવન સ્મુતી સોસાયટી, મિરામ્બિકા સ્કુલ પાસે, નારણપુરા, અમદાવાદ- 380013
વૈધ શ્રી ફાલ્ગુનભાઈ પટેલ	:	ઈ.9, શુભલક્ષ્મી પેલેસ ભૂયંગદેવ ચાર રસ્તા, સોલા રોડ, ઘાટલોડિયા, અમદાવાદ-380061
વૈધ શ્રી ધર્મેન્દ્રભાઈ પટેલ	:	ચક્રપાણિ પંચકર્મ ક્લિનિક, બોડીકેર બિલ્ડીંગ, જુના વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, અમદાવાદ
ડૉ. કમલેશ રાજગોર	:	સેનેટ મેમ્બર, ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, 8/80, શ્રધ્ધાદિપ કોમ્પલેક્ષ, અકુર ચાર રસ્તા, નારણપુરા, અમદાવાદ-380013
પરામર્શક (વિષય)		
શ્રી. બિમાનજી પાલ	:	વિભાગ અધ્યક્ષ, યોગ કેન્દ્ર, ગૂજરાત વિધાપીઠ, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ
વૈધશ્રી તરુણકુમાર એલ સ્વામી	:	સુપ્રીટેન્ડેન્ટ મણીબેન આયુર્વેદ પંચકર્મ હોસ્પિટલ, અસારવા, સિવિલ હોસ્પિટલ પાછળ, અમદાવાદ
પરામર્શક (ભાષા)		
શ્રી.યોગેન્દ્રભાઈ વ્યાસ	:	347,સરસ્વતીનગર, આઝાદ સોસાયટી નજીક, અમદાવાદ
શ્રી સી.એમ. શાહ	:	3, આદિશ્વર એપાર્ટમેન્ટ, ઝવેરીપાર્ક, નારણપુરા, અમદાવાદ-380013
સંયોજક સહાય		
શ્રી એસ.એચ. બારોટ	:	મદદનીશ કુલસચિવ ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠયપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિધાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ-સામગ્રીનો કોઇ પણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યૂનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.

એકમ - 5	દિનચર્યા

-: માળખું :-

5.0 હેતુઓ

5.1 પ્રાસ્તાવિક

5.2 દિનચર્યાના મહત્વના મુદ્દા

5.3 પ્રાત : જાગરણ

5.4 ઉષઃ પાન

5.5 શૌચ -સ્વચ્છતા

5.5.1 શૌચ

5.6 દંતરક્ષા

5.7 કેશરક્ષા

5.8 નેત્રરક્ષા

5.9 તૈલાભ્યંગ

5.10 વ્યાયામ

5.11 સ્નાન

5.12 નિંદ્રા

5.13 શુક્રરક્ષા

5.14 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

5.15 સ્વાધ્યાય

5.0 હેતુઓ

આ એકમનો અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી તમે...

- *દિનચર્યાનું મહત્વ સમજી શકશો.*
- *પ્રાતઃ જાગરણ, ઉપ:પાન, શૌચ વગેરેના લાભ સમજાશે.*
- *દાંત, કેશ, નંત્ર વગેરેની રક્ષાના ઉપાય સમજાશે.*
- *માલિશ, વ્યાયામ, સ્નાનનું મહત્વ સમજાશે.*

5.1 પ્રાસ્તાવિક

દિવસ દરમ્યાન કરવાની વિવિધ ક્રિયાઓ જેનાથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તેને દિનચર્યા કહેવામાં આવે છે. હજારો વર્ષોના અનુભવના આધારે ઋષિમુનિઓએ સ્વસ્થ રહેવા માટે જરૂરી દિનચર્યાનું વર્ણન આયુર્વેદમાં વિશદતાથી કરેલું છે. આધુનિક સમયમાં દોડભાગ ભરેલી જીવન પદ્ધતિના લીધે દિનચર્યાથી

આપણે વિમુખ થતા જઈએ છીએ. આના પરિણામે આજે અનેક પ્રકારની બિમારીઓનું ઘર આપણે બની ગયા છીએ. નિમ્નોક્ત દિનચર્યાનું જો નિયમિત પાલન કરવામાં આવે તો આપણું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે અને આપણે શતાયુ તથા દીર્ઘાયુને પ્રાપ્ત કરી શકીએ.

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો–1**

1. *દિનચર્યા એટલે શું?*

....

....

....

....

....

....

....

....

5.2 દિનચર્યાના મહત્વના મુદ્દા

- *પ્રાતઃકાળે હંમેશા સૂર્યોદય પહેલા બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠવું.*
- *ઊઠીને તરત ઉષઃપાન એટલે કે જલપાન કરીને પછી શૌચ જવાની ટેવ પાડવી.*
- *તાજું, યોગ્ય દાતણ કર્યા પછી બરાબર સ્નાન કરવું.*
- *શરીર બરાબર લૂછીને ઋતુને અનુકૂળ કપડાં પહેરવાં.*
- *સવારે પથ્ય અને હળવો નાસ્તો કરવો. દૂધ પીવું.*
- *બપોરે ભૂખ લાગે ત્યારે માપસર, પથ્ય આહાર લેવો.*
- *જમીને અર્ધો કલાક ડાબા પડખે ઊંધ્યા વિના સૂવું.*
- *બપોરે જમ્યા પછી છાશ અને રાત્રે જમ્યા પછી દૂધ પીવું.*
- *દિવસે આવશ્યક શ્રમ કરવો, આવશ્યક આરામ કરવો,*
- *દિવસભર બને તેટલું મૌન રાખવું, વિચારપૂર્વક મીઠું બોલવું.*
- *હંમેશા માથામાં તેલ નાખવું અને પગના તળિયે દિવેલ કે ગાયનું ઘી પણ ઘસવું.*
- *સદાચારનું બને તેટલું પાલન કરવું; મનના કામ, ક્રોધાદિ વેગોને રોકવા.*
- *દરરોજ પ્રેરક અને શિષ્ટ વાચનમાં થોડો સમય આપવો જ.*
- *ખુલ્લી હવા. કમળ સૂર્યપ્રકાશ અને કુદરતી વાતાવરણમાં થોડું ફરવું.*
- *આગ, પાણી, યંત્રો અને વાહનના સંપર્કમાં સાવધાન રહેવું.*
- *મન. વચન અને કર્મનો હંમેશાં સમયોગ રાખવા પ્રયત્ન કરવો.*
- *નાક અને દાંત ખોતરવાં નહિ કે કાનમાં સળી નાખવી નહિ.*
- *સવારે, જમ્યા બાદ કે સુતી વખતે પાણીથી કોગળા કરવા.*
- *રાત્રે સૂતી વખતે મેશ આંજવી કે સુરમો આંજવો.*
- *બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું, સ્ત્રી સહવાસમાં પણ શાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરવું.*

○ *રાત્રે દસ વાગ્યા પછી જાગવું નહિ, હંમેશાં પૂરતી ઊંઘ લેવી.*

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો -2**

1. *દિનચર્યાના મહત્વના મુદ્દાનું વર્ણન કરો.*

....

....

....

....

....

....

....

....

5.3 પ્રાતઃ જાગરણ

આયુર્વેદમાં સ્વાસ્થ્યની રક્ષા માટે સ્વસ્થ વ્યક્તિએ બ્રાહ્મમૂહુર્તમાં એટલે કે સવારે 3 થી 4 વાગ્યાના સુમારે ઉઠવાનું જણાવવામાં આવ્યું છે.

❖ **પ્રાતઃ જાગરણના લાભ :**

1. *વહેલી સવારમાં હવામાનમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. તે આરોગ્ય માટે અનેક રીતે હિતકર છે.*
2. *શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મળવાથી લોહીની શુદ્ધિ સારા પ્રમાણમાં થાય છે.*
3. *વધારે પ્રમાણમાં શુદ્ધ પ્રાણવાયુથી શરીરમાં ચેતનાનો સંચાર થાય છે.*
4. *સવારનું વાતાવરણ શાંત અને પવિત્ર હોવાથી વહેલા ઉઠવાથી મન શાંત અને સ્થિર બને છે તથા એકાગ્રતા વધે છે.*

તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 3

1. *પ્રાતઃ જાગરણના લાભ જણાવો.*

....

....

....

....

....

....

....

....

5.4 ઉષ:પાન

- *સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે જલપાન કરવુ તેનું નામ ઉષ: પાન છે.*
- *સવારે વહેલા ઉઠીને ત્રાંબાના વાસણમાં રાખેલું ઠંડું પાણી પીવું જોઈએ.*

❖ **ઉષ:પાનનાં લાભ :**

1. *સવારે વહેલા પાણી પીવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.*
2. *પેશાબ છૂટથી આવે છે. તેના દ્વારા શરીરના વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર થાય છે.*
3. *પાણી એ રસાયણ છે તેના સેવનથી શરીરને પુરતુ પોષણ મળે છે અને ઘડપણ દૂર થાય છે.*
4. *સવારમાં ઠંડું પાણી પીવાથી શરીરની ખોટી ગરમી દૂર થાય છે.*

❖ **ઉષ:પાનથી રોગોમાં લાભ :**

હરસ, સોજા, પાચનક્રિયાની મંદતા, તાવ, વૃદ્ધાવસ્થા, લોહીવિકાર, મેદ, પેશાબના રોગો, પિત્તવિકૃતિઓ, કાન, ગળું અને માથાના નાના મોટા રોગ અને મળ વિર્સજનના દોષ ઉષ:પાનથી દૂર થાય છે.

❖ **ઉષ:પાનમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.**

1. *ઉષ:પાનમાં એક થી દોઢ ગ્લાસ જેટલું પાણી પીવું જોઈએ. આજે કેટલાક લોકો આનો અતિરેક કરી* 8 *થી* 10 *ગ્લાસ પાણી પીવે છે. આ પ્રકારે પાણી પીવાથી અગ્નિ મંદ થઈ પાચનની અનેક તકલીફો થાય છે.*
2. *શિયાળામાં અતિ ઠંડુ પાણી ન પીતા નવશેકું ગરમ પાણી લેવું હિતકર છે.*

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસ. – 4**

1. *ઉષ: પાન એટલે શું?*

....

....

....

....

....

....

....

....

2 *ઉષ:પાનના લાભ જણાવો.*

....

....

....

....

....

....

....

....

3. ખાલી જગ્યા પુરો.

1. *ઉષઃ પાન માટે ....ને વાસણમાં રાખેલું ઠંડુ પાણી પીવું જોઈએ.*

2. *ઉષઃ પાનમાં .... ગ્લાસ જેટલું પાણી પીવું જોઈએ.*

5.5 શૌચ - સ્વચ્છતા

5.5.1 શૌચ

- *શૌચ એટલે શુદ્ધતા.*
- *સવારે મલોત્સર્ગની ક્રિયા દ્વારા શરીરની શુદ્ધિ કરવી તે શૌચ કહેવાય છે.*

❖ **શૌચ (મલોત્સર્ગ)ના લાભ :**

1. *મલૌત્સર્જન દ્વારા શરીરનો બિન ઉપયોગી કચરો દૂર થાય છે.*
2. *ઝાડો સાફ આવવાથી પાચનક્રિયા યોગ્ય રહે છે.*
3. *શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે.*
4. *માનસિક સ્વસ્થના જળવાઈ રહે છે.*
5. *આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે.*

જો ઝાડો સાફ ન આવે તો તેને લીધે કબજિયાત થાય છે. કબજિયાતના કારણે મળ શરીરમાં પડયો રહે છે, પરિણામે અનેક પ્રકારના રોગોનો ઉદ્દભવ થાય છે. કબજિયાત અનેક રોગોનું મૂળ કહેવાય છે. આથી સવારે વહેલા ઉઠીને સંડાસ જવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જેને ઝાડો સાફ ન આવતો હોય તેણે સવારમાં પાણી પીવાની કે ઉષઃપાનની ટેવ પાડવી જોઈએ અથવા કોઈ નિર્દોષ આયુર્વેદિક રેચક ઔષધોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સંડાસ જતી વખતે જરા પણ કરાજવું નહી. સંડાસ જવાની ક્રિયા ઝડપથી ન કરવી જોઈએ.

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો-5**

1. *મળોત્સર્ગના લાભ જણાવો.*

....

....

....

....

....

....

....

....

2. ખાલી જગ્યા પુરો.

1. ....*નો રોગ અનેક રોગોનું મૂળ કહેવાય છે.*

5.5.2 સ્વચ્છતા

- *આંતર - બાહ્ય સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા વિનાના આરોગ્યના તમામ ઉપાયો નિષ્ફળ જાય*
- *સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા તો સભ્યતા, સાત્વિકતા. સુંદરતા, પ્રસન્નતા, શાંતિ, સુખ અને આનંદનો પુનિત સ્ત્રોત છે.*
- *સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા ઉત્તમ જીવનનું અનિવાર્ય અંગ છે ; તે વ્યક્તિત્વને ખીલવે છે, મનને નિર્મળ રાખે છે.*
- *સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા માનવને પૂર્ણ માનવ બનાવે છે.*
- *એકલી ઉપલક સ્વચ્છતા દંભ વધારે છે. અભિમાન પેદા કરે છે. માણસે પોતાનું પેટ, હૃદય, સદ્દ્રષ્ટિ, મન, વિચાર અને વૃત્તિઓને પણ સાફ રાખવાં જોઈએ.*
- *દાંત, નખ, કાન,વાળ, આંખ, હાથ, પગ, નાક, જીભ તેમજ ગુહ્ય અંગો બરાબર સાફ રાખવા જોઈએ.*
- *બગાસું, છીક કે ઉધરસ ખાતી વખતે આડો રૂમાલ રાખવો. બોલતી વખતે કે હસતી વખતે થૂંક ન ઉડે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.*
- *મોથી શ્વાસ લેવો નહિ. પાત્ર મોંએ માંડીને પાણી પીવું નહિ, પહેરેલાં કપડાંથી હાથ, મોં કે નાક લૂછવા નહિ.*
- *જયાં ત્યાં નાક છીંકવું નહિ, થૂંક્યા કરવું નહિ, પાનની પિચકારી માર્યા કરવી નહિ. એઠવાડ કે દાતણની ચીરી ફેંકવી નહિ.*
- *ઊડતી ધૂળ, ધુમાડો, ગંદકી, દુર્ગંધ કે બંધિયાર હવામાં રહેવું નહિ. ચેપી રોગવાળા માણસો કે ગંદા માણસોના સંપર્કમાં રહેવું નહિ.*
- *મેલાં કપડાં પહેરવાં નહિ, મેલાં કપડાં વાપરવાં નહિ, મેલા કપડાં ઓઢવાં નહિ.*
- *રસોડું સાફ રાખવું જોઈએ. રસોડામાં વપરાતા સાધનો સાફ જોઈએ. રસોડામાં સતત હવા ઉજાસ આવવા જોઈએ. હંમેશાં ગૂગળનો ધુપ કરવો જોઈએ; રસોડાનાં કોઈ ખાદ્યપદાર્થ ખુલ્લા રાખવાં ન જોઈએ.*
- *જાજરુ હંમેશાં સાફ રાખવું, તેમાં હવા ઉજાસ આવવાં જોઈએ. મળત્યાગ પછી પુષ્કળ પાણી રેડવું, માટી નાખવી કે સાંકળ ખેંચવી. દુર્ગંધનાશક દવાઓ છાંટવી કે ધૂપ કરવો.*
- *કુવા પાસે ગંદકી કરવી નહિ. જાજરુ કે પેશાબ કરવા બેસવું નહિ. થૂંકવું કે છીંકવું નહિ; કુવામાં કપડાં કે વાસણ ધોવા નહિ, હાથ-પગ ધોવા નહિ : નાહવું નહિ કે ગંદા વાસણથી પાણી ભરવું નહિ.*
- *રસ્તા ઉપર એઠવાડ, કચરો, પાણી, કાચ કે મરેલા જીવ ફેંકવા નહિ.*
- *ગામની ભાગોળે ઉકરડા કરવા નહિ, શાળા, ચોરે, પંચાયત, ઘર, નદી, કૂવા, તળાવ, બાગ કે અન્ય જાહેર સ્થાને ગંદકી કરવી નહિ.*

- ગામને સ્વચ્છ રાખવું, શહેરને સ્વચ્છ રાખવું, આગગાડી, બસ જેવા સાર્વજનિક વાહનોમાં ગંદકી કરવી નહિ.
- આંતરિક સ્વચ્છતા - પવિત્રતા માટે એકચિત્તે પાર્થના કરવી જોઈએ. સત્સંગ કરવો, સાત્વિક વાચન રાખવું. દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ લેવા, પ્રાણાયામ અને સૂર્યનમસ્કાર કરવા.
- રસોડું, ઓરડા, આંગણું, શૌચઘર અને પાણિયારુ સાફ રાખવા. કબાટ, બારીઓ, બારણાં, જાળિયા અને માળિયાં સાફ રાખવાં.
- મસાલા, અથાણાં, અનાજ અને ખાદ્ય પદાર્થો સાફ રાખવાં, ફોટા, પુસ્તકો, વાસણો, સાધનો, વાહનો અને પથારી સાફ રાખવાં.
- જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં સ્વસ્થતા ; જ્યાં ગંદવાડ ત્યાં મંદવાડ.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો – 6

1. સ્વચ્છતા ઉપર ટૂંકનોંધ લખો.

....

....

....

....

....

....

2. દાતણ માટે કઈ કઈ વનસ્પતિઓ મુખ્ય રીતે વપરાય છે ?

....

....

....

....

....

....

....

....

5.6 દંતરક્ષા

- રોજ સવારે વિધિપૂર્વક દાતણ કરવું ; દાતણ ન હોય ત્યારે નિર્દોષ આયુર્વેદિક દંતમંજન વાપરવાં.
- દાતણ કરવાથી દાંત, જીભ અને મોઢાની આંતરિક કફજ કળાઓ ઉપર વિજાતીય દ્રવ્યો રાત દરમ્યાન ભેગા થયા હોય છે તે દૂર થાય છે.
- દાતણ માટે તીખા, તુરા, અને કડવા રસવાળી વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ થાય છે. જેમાં બાવળ, કણજી, લીમડો, સાદડ, વડ, ખેર વગેરે મુખ્ય છે.

- *રોજ સવારે બે તોલા કાળા તલ ચાવવા ; રાતે તલતેલનો કોગળો ભરવો. જમ્યા બાદ ક્યારેક ક્યારેક મીઠાના કોગળા કરવા ; દિવસમાં વારંવાર પાણીના કોગળા કરતા રહેવું.*
- *કાયમ માટે બહુ ગરમ, બહુ ઠંડો, બહુ કઠણ, બહુ પાંચો કે બહુ મધુર ખોરાક ન ખાવો.*
- *વારંવાર પાન ન ખાવાં, ચા ન પીવી, તમાકુ ન ખાવી, બીડી ન પીવી, દારૂ ન પીવો.*
- *વધુ પડતાં ફરસાણ ન ખાવાં; રોજ રોજ મીઠાઈઓ ન ખાવી ; મગફળી, ચોકલેટ અને પિપરમિન્ટ વધારે ખાધા ન કરવી ; બરફની વાનગીઓ ચૂસ્યા ન કરવી.*
- *દાંતને ખોતરવા નહિ, કચકચાવવા નહિ ; દાંત વડે નખ કાપ્યા કરવા નહિ, મજબૂત વસ્તુઓ તોડવી નહિ.*
- *અજીર્ણ અને કબજિયાત દાંતના દુશ્મન છે. જેનું પેટ બગડે છે તેના દાંત બગડ્યા વિના રહેતા નથી.*

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો – 7**

1. *દંતરક્ષા વિશે ટૂંકનોધ લખો.*

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

5.7 કેશરક્ષા

- *વાળ સ્વચ્છ રાખવા.*
- *સોડાથી વાળ ધોવા નહિ; સૌમ્ય સાબુથી ધોવા, આમળાં, અરીઠાં કે શિકાખાઈથી ધોવા, માટીથી ધોવા, સમશીતોષ્ણ પાણીથી ધોવા.*
- *જોરથી વાળ ઝટકોરવા નહિ, ખેંચવા નહિ, ગરમ પાણીથી વાળ ધોવા નહિ.*
- *ભાંગરો, આમળાં કે બ્રાહ્મીનું આયુર્વેદિક તેલ માથામાં વાપરવું. નાકમાં તલ તેલ કે ગાયનાં ઘીનાં ટીપાં (નસ્ય વિધિથી) નાખવાં.*
- *હમેશાં વાળ ઓળેલા રાખવા.*
- *વ્યસનો રાખવાં નહિ, ખારું, ખાટું, તીખું કે ગરમ વધારે ખાવું નહિ. તળેલા ખોરાક ત્યજવા.*
- *પગના તળિયે ગાયનું ઘી કે તલતેલ ઘસવું.*
- *વધુ પડતો માનસિક શ્રમ ન કરવો. ઉજાગરા ન કરવા.*
- *ચિંતા, શોક, કામ, ક્રોધ, ભય, દુઃખ વગેરેથી દૂર રહેવું.*

- **તમારા પ્રગતિ ચકાસો - 8**

1. *કેશરક્ષા વિશે ટૂંકનોધ લખો.*

....

....

....

....

....

....

....

....

5.8 નેત્રરક્ષા

પ્રત્યેક મનુષ્યે આંખની રક્ષા માટે રાત - દિવસ સતત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. કારણ કે આંખ વિના આ સંસાર વ્યર્થ છે. આંખ વિનાના મનુષ્યને માટે રાત્રિ અને દિવસ સરખા જ છે. ગમે તેટલું ધન હોવા છતાં પણ આંખ વિના તે વ્યર્થ બની જાય છે.

❖ **નેત્રરક્ષા માટે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :**

- *પ્રકાશ સામે તાકીને જોવું નહિ. સુક્ષ્મ વસ્તુને દૂરથી અવલોક્યા કરવી નહિ. વધુ પ્રમાણમાં ચલચિત્રો જોવાં નહિ.*
- *આંખમાં ધૂળ, રજકણ કે ધુમાડો જવાથી તેજ ઘટે છે.*
- *ખુલ્લા માથે તડકામાં ફરવું નહિ, ખુલ્લા પગે તાપમાં ચાલવું નહિ..*
- *તાપમાં તપ્યા પછી તરત નાહવું નહિ કે તરત જ આંખ ધોવી નહિ.*
- *નાકના કે પાંપણના વાળ તોડવાથી આંખોનું તેજ ઘટે છે.*
- *ચાલતાં ચાલતાં, ચાલતા વાહનમાં, ખૂબ પ્રકાશમાં કે અંધારામાં ; ખૂબ દૂરથી કે ખૂબ નજીકથી ચમક્તા અક્ષરો કે ખૂબ બારીક અક્ષરો વાંચવાથી તેમજ દિવસ-રાત સતત વાંચ્યા કરવાથી આંખોને નુકસાન થાય છે.*
- *નેત્રનું રક્ષણ કરવા માટે મળ, મૂત્ર કે આંસુના વેગ રોકવા નહી.*
- *નિયમ વિરુદ્ધ કે વધુ મૈથુન કરવાથી નાંખોનું તેજ ઘટે છે.*
- *તળેલા, કબજિયાત કરનારા અને વિરુદ્ધ આહાર લેવાથી તેમજ વધુ પ્રમાણમાં મીઠું, ક્ષાર, અપથ્ય શાક, બરફની બનાવટો, વેજિટેબલ ઘી, મગફળી, તલ અને ગોળ વધુ પ્રમાણમાં અને વારંવાર ખાવાથી નેત્રને નુકસાન થાય છે.*
- *નેત્રરક્ષા માટે ઓછામાં ઓછું સાત દિવસે રસવંતી, સુરમો કે આંજણનું અંજન કરવું જોઈએ. તથા નિયમિત નાકમાં ગાયના ઘીનાં ટીપાં નાંખવા જોઈએ.*
- *મોંમાં પાણીનો કોગળાં ભરી સવાર, બપોર, તથા સાંજે સ્વચ્છ ઠંડા પાણીથી આંખો ઉપર છાલકો મારવી. ઠંડા પાણીથી પગ થોવા.*
- *હરિયાળા ઘાસમાં ખુલ્લા પગે ચાલવું, કુદરતી વાતાવરણમાં ફરવા જવાની ટેવ પાડવી.*

- *જઠરાગ્નિનું જતન કરવાથી આંખોનું આરોગ્ય જળવાય છે.*
- *બ્રહ્મચર્યનું પાલન નેત્રરક્ષાર્થે ઘણું જ આવશ્યક છે.*
- *માથે, પગના તળિયે ને કાનના મૂળમાં માલિશ કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે.*
- *હમેશાં હરડે, ત્રિફળા, ત્રિફળાઘૃત, જેઠીમધ જેવાં ઔષધો દ્રષ્ટિનું જતન કરે છે.*
- *ત્રિફળાઘૃત કે જીવંતીવૃતથી આયુર્વેદીક વૈદ્યના માર્ગદર્શન હેઠળ અક્ષિતર્પણ કરાવવાથી આંખોના નંબર દૂર કરી શકાય છે. આંખોનું તેજ વધે છે.*
- *ગાયનું ધારોષ્ણ દૂધ, ઘી, માખણ, છાશ, મધ, સાકર, સિંધવ, આદુ, હળદર, લસણ, મરી, ઘઉં, ચોખા, જવ, મગ, દ્રાક્ષ. દાડમ, આમળાં, લીંબુ, જીવન્તી (દોડી) સુવા, તાંદળજો, સરગવો, રીંગણાં, પરવળ, કારેલાં તેમજ કુમળા મૂળા વગેરે દ્રવ્યોનો આહાર નેત્રરવા માટે હિતકારક છે.*

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 9**

1. *નેત્રરક્ષા માટે ક્યા વેગો ન રોકવા જોઈએ ?*

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

2. *નેત્રરક્ષા માટે ઉપયોગી આહાર દ્રવ્યોનું વર્ણન કરો.*

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

3. *કયા સ્થાનોએ માલિશ કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે ?*

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

....

....

....

....

....

4. અક્ષિતર્પણ ક્યા ઘૃતથી કરવું જોઈએ. ? તેનાથી કયા લાભ થાય છે ?

....

....

....

....

....

....

....

....

5. તાપમાં તપ્યા પછી તરત કઈ ક્રિયાઓ ન કરવી ?

....

....

....

....

....

....

....

....

5.9 તૈલાભ્યંગ (માલિશ)

- દરરોજ સવારે તેલથી માલિશ કરવું જોઈએ.
- માલિશ કરવામાં મેદવાળા માટે તેમજ કફ-વાતપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માટે સરસવનું તેલ શ્રેષ્ઠ છે. કૃશ શરીરવાળા માટે તેમજ ઉષ્ણ કે પિત્તપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માટે તલનું તેલ હિતકર છે.
- સમગ્ર શરીર પર ધીમે ધીમે ને હળવે હાથે માલિશ કરવું, માથે, પગના તળિયે અને કાનના મૂળમાં વિશેષ કરવું.

માલિશના લાભ :

- માલિશ કરવાથી શરીર સુદૃઢ, સુડોળ, સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બને છે.
- માલિશથી આંખો, હૃદય, મગજ, ત્વચા અને સ્નાયુનું આરોગ્ય વર્ષે છે.
- પુષ્ટિ, તૃપ્તિ, શાંતિ, સ્મૃતિ, મૃદુતા, નિંદ્રા અને દીર્ઘાયુંષ્ય માટે માલિશ હિતકર છે.
- માલિશ કરવાથી મુખ્યત્વે કરીને વાયુના રોગ મટે છે અને ઈન્દ્રિયો સક્રિય બને છે.

- *શિયાળામાં માલિશ કરી લીધા પછી જ કસરત કરવી અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું.*
- *હેમંત - શિશિરમાં પ્રત્યેક મનુષ્યે હંમેશાં માલિશ કરવું જ જોઈએ.*

- **માલિશ ન કરવું :**
  - *વસંત તેમજ વર્ષાઋતુમાં તથા કફવૃદ્ધિ, તાવ અને અજીર્ણમાં માલિશ ન કરવું.*

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 10**

1. *માલિશ માટે સરસવ તથા તલના તેલનો પ્રયોગ કોના માટે કરવો હિતાવહ છે?*

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

2. *માલિશ કરવાથી કયા લાભ થાય છે?*

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

3. *ક્યારે માલિશ ન કરવી?*

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

5.10 વ્યાયામ

શરીરને કોઈ પણ પ્રકારે શ્રમ આપવો તેનું નામ વ્યાયામ.

❖ વ્યાયામના લાભ :

- *વ્યાયામ (શ્રમ કે કસરત) કરવાથી શરીરમાં હળવાપણું આવે છે.*
- *કામ કરવાનો ઉત્સાહ મળે છે.*
- *જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.*
- *મેદનો નાશ થાય છે, શરીરનાં અંગો સુંદર અને ઘાટીલાં બને છે.*
- *વ્યાયામથી મજબુત શરીરવાળી વ્યકિતને ક્યારેય રોગો થતા નથી.*
- *તેણે ખાધેલો વિરુધ્ધ તેમ જ કાચો આહાર તરત બરાબર પચી જાય છે.*
- *તેના શરીર પર ઘડપણ જલદી આક્રમણ કરી શકતું નથી.*
- *મેદવૃધ્ધિને દૂર કરનારા ઉપાયોમાં પણ વ્યાયામ સર્વોત્તમ છે.*
- *સવારમાં, વસંતમાં, હેમંતમાં, યોવનમાં, કફપ્રકૃતિમાં અને કફજ રોગોમાં વ્યાયામ સૌથી વધુ પથ્ય છે.*
- *બપોરે, સાંજે, ઘડપણમાં, ગ્રીષ્મમાં,વર્ષામાં, વાતપિત્તપ્રકૃતિમાં, વાત-પિત્તરોગોમાં વધુ પ્રમાણમાં વ્યાયામ હિતકર નથી.*
- *પુરુષોએ પોતાના વ્યવસાય દ્વારા તેમ જ બાગકામ, ઘરકામ, કાંતણ, ગૃહાદ્યોગ, યોગાસન, અખાડાની કસરતો કે રમતો દ્વારા વ્યાયામ કરવો; સ્ત્રીઓએ ગૃહકાર્ય, પશુપાલન, ગૃહઉદ્યોગ વગેરે રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ દ્વારા વ્યાયામ કરવો.*
- *વિશેષ વ્યાયામ કરનાર વ્યક્તિએ ઘી, દૂધ, ગોળ, તેલ, ખજૂર, કેળાં, જેવો બલ્ય, સ્નિગ્ધ અને પોષક ખોરાક લેતા રહેવું જોઈએ.*
- *શરીરની અર્ધી શક્તિ ખર્ચાય એટલે કે બગલમાં, કપાળમાં પરસેવો વળે અને હાંફ ચડે ત્યાં સુધી વ્યાયામ કરવો.*
- *અતિશય વ્યાયામ કરવાથી ક્ષય, તૃષા, થાક, બેચેની, ઊધરસ, ઊલટી, તાવ વગેરે ઉપદ્રવો કે રોગો થાય છે.*
- *અજીર્ણના રોગીએ વ્યાયામ ન કરવો. જમ્યા પછી તરત જ વ્યાયામ ન કરવો.*

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 11**

1. *વ્યાયામના લાભ જણાવો.*

....

....

....

....

....

....

....

....

2. કઈ ઋતુમાં વધુ વ્યાયામ હિતકર નથી ?

....

....

....

....

....

....

....

....

3. વ્યાયામ ક્યારે બંધ કરવો ?

....

....

....

....

....

....

....

....

4. અતિશય વ્યાયામ કરવાથી કયા રોગ થાય છે ?

....

....

....

....

....

....

....

....

5.11 સ્નાન

શરીરના બહારના એટલે કે ચામડીના મેલને દૂર કરવા માટે સ્નાન નિયમિત કરવું જોઈએ.

❖ **સ્નાનના ફાયદાઃ**

- *સ્નાન કરવાથી ભૂખ લાગે છે.*
- *વીર્ય, આયુષ્ય, ઓજ અને બળ મળે છે.*
- *ખૂજલી, મેલ, થાક, પસીનો, તંદ્રા, તરસ અને દાહ દૂર થાય છે.*
- *સ્નાન સ્ફૂર્તિ, સાત્વિકતા અને શાંતિ આપનાર છે.*

● **સ્નાન ક્યારે ન કરવું ?**

- *તાવ, શરદી અને ઝાડા, મરડો અને શીળસના દર્દીએ સ્નાન ન કરવું.*
- *જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાક સુધી સ્નાન ન કરવું.*

● **સ્નાન વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની અન્ય બાબતો :**

- *હંમેશાં સવારે સ્નાન કરતી વખતે શરીર બરાબર ચોળવું, શરીરનાં તમામ અંગોને મેલરહિત કરવા.*
- *ગંદા કે થોડા પાણીમાં સ્નાન ન કરવું.*
- *સ્નાન કરતી વખતે સૌ પ્રથમ માથું પલાળવું. પછી ક્રમથી તેની નીચેનાં અંગો પલાળવાં.*
- *સ્નાન માટે ઠંડુ પાણી પથ્ય છે; છતાં ઠંડા વાતાવરણ વખતે, માંદગીની અવસ્થામાં, વાત-કફ પ્રકૃતિમાં કે બાળક અને વૃદ્ધને નવરાવવામાં ગરમ પાણી લેવું હિતકર છે.*
- *ખૂબ ગરમ પાણી માથા પર ન નાખવું. તેમ કરવાથી કેશ અને નેત્રને નુકસાન થાય છે.*
- *નાહવામાં લારયુક્ત સાબુનો ઉપયોગ ન કરવા, નિર્દોષ સાબુ વાપરવા*
- *આમળાનું બારીક ચૂર્ણ, હળદર, ચંદન, અરીઠાં, માટી વગેરે વાપરવાં.*
- *સ્નાન કર્યા પછી સ્વચ્છ ટુવાલથી બધાં અંગો સાફ કરવાં અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં.*

● **તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 12**

1\. *સ્નાનના ફાયદા જણાવો.*

....

....

....

....

....

....

....

....

2. *ક્યા રોગમાં અને ક્યા સમયે સ્નાન ન કરવું ?*

....

....

....

....

....

....

....

....

3. *ખૂબ ગરમ પાણી માથા પર નાખવાથી શું નુકસાન થાય છે ?*

....

....

....

....

....

....

....

....

5.12 નિંદ્રા

આખા દિવસના કામ પછી, ઈન્દ્રિયોને આરામ આપવા માટે, પ્રાણીમાત્ર રાતે સૂઈ જાય છે. કેટલાક નસીબદાર લોકો જ ઘણી સહજતાથી ઊંઘી જાય છે, પરંતુ આજે સમાજનો મોટો વર્ગ ઊંઘ માટે તરફડીયા મારે છે. કેટલાકને તો ઊંઘવા માટે ઘેનની ગોળી ગળવાની આદત પડી જાય છે. આવા સમયે નિંદ્રા વિશેનું નિમ્નોક્ત જ્ઞાન ઉપયોગી થઈ જાય છે.

- *માપસર નિંદ્રા લેવાથી પુષ્ટિ, શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, ક્રાંતિ, શાંતિ અને જઠરાગ્નિ સચવાય છે. તે સમતા, સુંદરતા અને પ્રસન્નતા; ઉત્સાહ, પૌરુપ, ધર્મ, જ્ઞાન અને આરોગ્ય આપે છે અને સરવાળે સુખ મળે છે.*
- *ઉજાગરા કરીને મનોરંજનમાં જવું નહિ, કાર્યક્રમોમાં જવું નહિ, વાંચન કરવું નહિ, વાતો કરવી નહિ, પ્રવાસ કરવો નહિ.*
- *ગ્રીષ્મમાં વધારે અને વસંતમાં ઓછી ઊંઘ લેવી વસંતમાં દિવસે સુવું જ નહિ, પણ ગ્રીષ્મમાં દિવસે સૂવું.*
- *ઠંડી ઋતુમાં ખુલ્લામાં ન સૂવું, ગરમ ઋતુમાં બંધિયાર જગ્યામાં ન સૂવું. હંમેશાં નિર્વાતસ્થાનમાં શુદ્ધ હવા મળે ત્યાં સૂવું.*
- *દક્ષિણ કે પૂર્વ તરફ મસ્તક રાખીને સૂવું.*

- *હાથ, પગ, મોં ધોઈને; સ્વચ્છ, નરમ અને ઓછાં કપડાં પહેરીને, સ્વચ્છ સ્થાનમાં કરેલ સ્વચ્છ પથારીમાં સૂવું.*
- *સારી પથારીમાં સૂવાથી ઊંઘ બરાબર આવે છે. શરીરના પ્રત્યેક કોષને આરામ મળે છે, પ્રત્યેક જ્ઞાનતંતુને શાંતિ મળે છે, શરીરનાં અંગેઅંગને આરોગ્ય મળે છે.*
- *સૂવાના સમયે નિષ્ફળતા, દીનતા, ઉદાસીનતા કે નિરાશાના વિચાર ન કરવા. આપણે છીએ તેના કરતાં વધારે સારા, સ્વસ્થ અને સુખી થવા સર્જનહારને પ્રાર્થના કરવી.*
- *મેદ, વિષ, પ્રમેહ, ચર્મરોગ, સળેખમ તથા આમવાતના દર્દીએ ક્યારેય દિવસે ન સૂવું.*
- *શોક, દુઃખ, ભય, આઘાત અને વ્યથાથી દુઃખિત માણસે, બાળકોએ, ઘરડાં, શૂળ, અજીર્ણ, અતિસાર, ઊલટી, કૃશતા, નિર્બળતા અને અભિઘાતના રોગીએ, ખૂબ માંદા, થાકેલા, જાગેલા માણસે દિવસે નિદ્રા લેવી.*
- *કારણ વિના દિવસે સૂવાથી, કફ અને પિત્તનો પ્રકોપ થવાથી, ચર્મરોગો, રક્તજન્ય રોગો, કફજ અને પિત્તજ રોગો થાય છે.*
- *ગળ્યા, ભારે, સ્નિગ્ધ, અતિ જડ અને તામસી ખોરાક લેવાથી નિંદ્રા વધારે આવે છે ; હળવો, લૂખો, ઓછો, રાજસિક અને સાત્વિક ખોરાક ખાવાથી નિંદ્રા ઓછી આવે છે. કફ પ્રકૃતિવાળાને વધારે ઊંઘ આવે છે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને અને વાત પ્રકૃતિવાળાને ઓછી ઊંઘ આવે છે.*
- *નિંદ્રાનો વેગ રોકવાથી પાચનના, આંખના, માથાના કે વાયુના રોગો થાય છે. ક્ષય, શ્વાસ, શૂળ, અશક્તિ અને કૃશતા જેવા રોગો થાય છે.*
- *જે મનુષ્ય ઘસઘસાટ નિંદ્રા લઈ શકે છે, તે જ સાચા સુખનો અધિકારી છે.*

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 13**

1. *માપસર નિંદ્રા લેવાથી ક્યા લાભ થાય છે?*

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

2. *ક્યા રોગીએ દિવસે ન સૂવું જોઈએ?*

....
....

....

....

....

....

....

....

3. *નિંદ્રાનો વેગ રોકવાથી ક્યા રોગો થાય છે?*

....

....

....

....

....

....

....

....

ખાલી જગ્યા પુરો.

1. ....*ઋતુમાં દિવસે ન સૂવું જોઈએ.*
2. ....*ઋતુમાં દિવસે સૂવું જોઈએ.*
3. ....*પ્રકૃતિવાળાને ઓછી ઊંઘ આવે છે.*
4. ....*પ્રકૃતિવાળાને વધારે ઊઘ આવે છે.*
5. ....*દિશાઓમાં મસ્તક રાખીને સૂવું જોઈએ.*

5.13 શુક્રરક્ષા

- *આહારનું પરમ ધામ કે સ્વરૂપ કે અવસ્થા શુક્ર છે. માટે પુરુષે તેવા શુક્રની અવશ્ય રક્ષા કરવી. એ શુક્રનો ક્ષય થવાથી ઘણા રોગો થાય છે અથવા મૃત્યુ પણ થાય છે.*
- *અશ્લિલ સાહિત્ય, ઉત્તેજક, જાહરેખબરો, બિભત્સ દ્રશ્યો વિષયી વાતો અને વિકારી મનોરંજન શુક્રરક્ષાના શત્રુ છે.*
- *કુસંગતિ, નાસ્તિકતા, વિલાસી જીવન, માદક વ્યસનો, વિષયવર્ધક આહાર, જાતીય અજ્ઞાન અને બાળલગ્ન શુક્રરક્ષાના અવરોધક છે.*
- *સાત્ત્વિક, માપસર અને પથ્ય આહાર, નિર્વ્યસન, સ્વચ્છ - સાદો પોશાક, સ્વચ્છ હવા, ઠંડા, બહોળા અને કટિડૂબ પાણીમાં સ્નાન, કુદરતી વાતાવરણનો સંપર્ક શુક્રરક્ષામાં સહાયક છે.*
- *સંધ્યા, પ્રાણાયામ અને યોગ, સાદાઈ, પવિત્રતા અને નિયમોનું પાલન, ધાર્મિક અને અધ્યાત્મિક વલણ, કલા અને સાહિત્યની ઉપાસના શુક્રરક્ષાના સાથી છે.*

- ઉદ્યમ, શ્રમ અને વ્યાયામ, સતત શુભ પ્રવૃતિની આદત, ઉચ્ચ સાહિત્યનું અધ્યયન, પરસ્ત્રીને માતા કે બહેન તરીકે જોવાના સંસ્કાર અને પોતાની સ્ત્રી સાથે મિત્ર કે સહકાર્યકર તરીકે વર્તવાનો સ્વભાવ શુક્રરક્ષાના પ્રેરક છે.
- શુક્ર તમારો જઠરાગ્નિ છે. ભોજનનો સ્વાદ છે, ગળાનો સ્વર છે, ધાતુઓનો સાર છે, દીર્ઘાયુષ્યનો દાતા છે, આરોગ્યનો આધાર છે.
- શુક્ર તમારી આંખોનું તેજ છે, સ્નાયુનું બળ છે. સાંધાનું તેલ છે, ત્વચાની દિપ્તી છે. બુદ્ધિનો ભંડાર છે, સ્મૃતિનો સાગર છે.
- શુક્ર તમારા યૌવનનું યૌવનતત્ત્વ છે, શરીરની તાકાત છે, મનનું મનોબળ છે, ઇન્દ્રિયોની કાર્યશકિત છે, જીવનનો આધાર છે.
- માનવજીવનનું મૂળ શુક્ર છે.

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 14**

1. શુક્રરક્ષાનું મહત્વ વિસ્તૃત રીતે સમજાવો.

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

5.14 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

(1)

1) દિવસ દરમ્યાન કરવાની વિવિધ ક્રિયાઓ જેનાથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તેને દિનચર્યા કહેવામાં આવે છે.

(2) 1) 2.2 અનુસાર

(3) 1) વહેલી સવારમાં હવામાનમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. તે આરોગ્ય માટે અનેક રીતે હિતકર છે. શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મળવાથી લોહીની શુદ્ધિ સારા પ્રમાણમાં થાય છે. વધારે પ્રમાણમાં શુદ્ધ પ્રાણવાયુથી શરીરમાં ચેતનાનો સંચાર થાય છે. સવારનું વાતાવરણ શાંત અને પવિત્ર હોવાથી વહેલા ઉઠવાથી મને શાંત અને સ્થિર બને છે તથા એકાગ્રતા વધે છે.

(4) 1) સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે જલપાન કરવું તેનું નામ ઉષઃ પાન છે.

2) સવારે વહેલા પાણી પીવાથી કબજીયાત દૂર થાય છે. પેશાબ છૂટથી આવે છે અને તેના દ્વારા શરીરના વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર થાય છે. પાણી એ રસાયણ છે તેના સેવનથી શરીરને પુરતું

પોષણ મળે છે અને ઘડપણ દૂર થાય છે. સવારમાં ઠંડું પાણી પીવાથી શરીરની ખોટી ગરમી દૂર થાય છે.

(5.1) 1) મલોત્સર્જન દ્વારા શરીરનો બિનઉપયોગી કચરો દૂર થાય છે. ઝાડો સાફ આવવાથી પાચનક્રિયા યોગ્ય રહે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે. માનસિક સ્વસ્થતા જળવાઈ રહે છે. આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે.

2) કબજિયાત

(5.2) 1) 2.5.2 અનુસાર

(6) 1) 2.6 અનુસાર

2) દાતણ માટે તીખા, તુરા, અને કડવા રસવાળી વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ થાય છે. જેમાં બાવળ, કણજી, લીમડો, સાદડ, વડ, ખેર વગેરે મુખ્ય છે.

(7) 1) 2.7 અનુસાર

(8) 1) નેત્રનું રક્ષણ કરવા માટે મળ, મૂત્ર કે આંસુના વેગ રોકવા નહી.

2) ગાયનું ધારોષ્ણ દૂધ, ઘી, માખણ, છાશ, મધ, સાકર, સિંધવ, આદુ, હળદર, લસણ, મરી, ઘઉં, ચોખા, જવ, મગ, દ્રાક્ષ, દાડમ, આમળાં, લીંબુ, જીવન્તી (દોડી) સુવા, તાંદળજો, સરગવો, રીંગણાં, પરવળ, કારેલાં તેમજ કુમળા મૂળા વગેરે દ્રવ્યોનો આહાર નેત્રરક્ષા માટે હિતકારક છે.

3) માથે, પગના તળિયે ને કાનના મૂળમાં માલિશ કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

4) ત્રિફળાઘૃત કે જીવંતીવૃતથી આયુર્વેદીક વૈદ્યના માર્ગદર્શન હેઠળ અક્ષિતર્પણ કરાવવાથી આંખોના નંબર દૂર કરી શકાય છે. તથા આંખોનું તેજ વધે છે.

5) તાપમાં તપ્યા પછી તરત નાહવું નહિ કે તરત જ આંખ ધોવી નહિ.

(9) 1) માલિશ કરવામાં મેદવાળા માટે તેમજ કફ-વાતપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માટે સરસવનું તેલ શ્રેષ્ઠ છે. કૃશ શરીરવાળા માટે તેમજ ઉષ્ણ કે પિત્તપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માટે તલનું તેલ હિતકર છે.

2) માલિશ કરવાથી શરીર સુદૃઢ, સુડોળ, સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બને છે. માલિશથી આંખો, હૃદય, મગજ, ત્વચા અને સ્નાયુનું આરોગ્ય વધે છે. પુષ્ટિ, તૃપ્તિ, શાંતિ, સ્મૃતિ, મૃદુતા, નિંદ્રા અને દીર્ઘાયુષ્ય માટે માલિશ હિતકર છે. માલિશ કરવાથી મુખ્યત્વે કરીને વાયુના રોગ મટે છે અને ઈન્દ્રિયો સક્રિય બને છે.

3) વસંત તેમજ વર્ષાઋતુમાં તથા કફવૃદ્ધિ, તાવ અને અર્જીણમાં માલિશ ન કરવું.

(10) 1) વ્યાયામ (શ્રમ કે કસરત) કરવાથી શરીરમાં હળવાપણું આવે છે. કામ કરવાનો ઉત્સાહ મળે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. મેદનો નાશ થાય છે, શરીરનાં અંગો સુંદર અને ઘાટીલા બને છે. વ્યાયામથી મજબૂત શરીરવાળી વ્યક્તિને ક્યારેય રોગ થતા નથી. તેણે ખાધેલો વિરુધ્ધ તેમ જ કાચો આહાર તરત બરાબર પચી જાય છે. તેના શરીર પર ઘડપણ જલદી આક્રમણ કરી શકતું નથી. મેદવૃધ્ધિ ને દૂર કરનારા ઉપાયોમાં પણ વ્યાયામ સર્વોત્તમ છે.

2) વસંત અને હેમંતમાં વ્યાયામ ન કરવો જોઈએ.

3) શરીરની અર્ધી શક્તિ ખર્ચાય - એટલે કે બગલમાં કપાળમાં પરસેવો વળે અને હાંફ ચડે ત્યાં સુધી વ્યાયામ કરવો.

4) અતિશય વ્યાયામ કરવાથી, ક્ષય, તૃષા, થાક, બેચેની, ઉધરસ, ઊલટી, તાવ વગેરે ઉપદ્રવો કે રોગો થાય છે.

(11) 1) સ્નાન કરવાથી ભૂખ લાગે છે વીર્ય, આયુષ્ય, ઓજ અને બળ મળે છે ખૂજલી, મેલ, થાક, પસીનો, તંદ્રા, તરસ અને દાહ દૂર થાય છે. સ્નાન સ્ફૂર્તિ, સાત્વિકતા અને શાંતિ આપનાર છે.

2) તાવ, શરદી અને ઝાડા, મરડો અને શીળસના દર્દીએ સ્નાન ન કરવું. જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાક સુધી સ્નાન ન કરવું.

3) ખૂબ ગરમ પાણી માથા પર ન નાખવું. તેમ કરવાથી કેશ અને નેત્રને નુકસાન થાય છે.

(12) 1) માપસર નિંદ્રા લેવાથી પુષ્ટિ, શકિત, સ્ફૂર્તિ, કાંતિ, શાંતિ અને જઠરાગ્નિ સચવાય છે. તે સમતા,સુંદરતા અને પ્રસન્નતા ; ઉત્સાહ, પૌરુષ, ધર્ય જ્ઞાન અને આરોગ્ય આપે છે અને સરવાળે સુખ મળે છે.

2) મેદ, વિષ, પ્રમેહ, ચર્મરોગ, સળેખમ તથા આમવાતના દર્દીએ ક્યારેય દિવસે ન સૂવું.

3) નિંદ્રાનો વેગ રોકવાથી પાચનના, આંખના, માથાના કે વાયુના રોગ થાય છે ; ક્ષય, શ્વાસ, શૂળ, અશક્તિ અને કૃશતા જેવા રોગ થાય છે.

4) (1) વસંત (2) ગ્રીષ્મ (3) વાત (4) કફ (5) પૂર્વ-દક્ષિણ

(13) 2.13 અનુસાર

એકમ - 6	ઋતુચર્યા

-: માળખું :-

6.0 હેતુઓ

6.1 પ્રાસ્તાવિક

6.2 હેમંત-શિશિર ચર્યા

6.3 વસંતચર્યા

6.4 ગ્રીષ્મચર્યા

6.5 વર્ષાચર્યા

6.6 શરદચર્યા

6.7 ઋતુઅનુસાર દોષ પ્રકોપ અને પંચકર્મ ચિકિત્સા

6.8 ઋતુસંધિ

6.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

3.0 હેતુઓ

આ એકમનો અભ્યાસ પુરો કર્યા પછી તમે,

- *ઋતુઓના પ્રકાર સમજી શકશો .*
- *દરેક ઋતુમાં કેવા આહાર-વિહારનું પાલન કરવું તેની માહિતી મળશે.*
- *ઋતુ અનુસાર ક્યા દોષોનો પ્રકોપ થશે ને જણાશે.*
- *પ્રકોપ પામેલ દોષોના નાશ માટે આયુર્વેદની પંચકર્મ ચિકિત્સાનું મહત્વ સમજશો.*

6.1 પ્રાસ્તાવિક

ઋતુ અનુસાર આહાર વિહારમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતોને ઋતુચર્યા કહેવામાં આવે છે. આર્યુવેદમાં છ ઋતુઓનું વર્ણન જોવા મળે છે. (1) *શિશિર* (2) *વસંત* (3) *ગ્રીષ્મ* (4) *વર્ષા* (5) *હેમંત* (6) *શરદ*

ઋતુ	માસ	ઋતુ	માસ
1. *શિશિર*	*પોષ-મહા*	4. *વર્ષા*	*અષાઢ - શ્રાવણ*
2. *વસંત*	*ફાગણ-ચૈત્ર*	5. *શરદ*	*ભાદરવો- આસો*
3. *ગ્રીષ્મ*	*વૈશાખ – જેઠ*	6.*હેમંત*	*કારતક - માગસર*

આમ એક વર્ષની છ ઋતુઓ છે. આ છ ઋતુઓમાં ત્રણ ત્રણ ઋતુઓના બે વર્ગો પાડવામાં આવ્યા છે. એક વર્ગને ઉત્તરાયન અથવા આદાનકાલ અને બીજા વર્ગને દક્ષિણાયન અથવા વિસર્ગકાલ કહેવામાં આવે છે. શિશિર, વસંત અને ગીષ્મ આ ત્રણ ઋતુઓને આદાનકાલ અને વર્ષા, શરદ, હેમંત ઋતુઓને વિસર્ગકાલ કહે છે.

આદાન કાલ :

આમાં તાપ સખત પડે છે અને તાપને લીધે સૂર્યના પ્રતપ્ત કિરણો દ્વારા જગતનો સ્નેહ શોષાય છે. વાયુ તીવ્ર અને રુક્ષ થાય છે. વાયુ શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મમાં અનુક્રમે રુક્ષતા ઉત્પન્ન કરી મનુષ્યોના બળનું હરણ કરે છે. આમ ઉત્તરાયનમાં મનુષ્યોનું બળ ઓછું થાય છે.

વિસર્ગકાલ :

વિસર્ગકાલની ઋતુઓ વર્ષા, શરદ અને હેમંતમાં સુર્ય દક્ષિણાભિમુખ થાય છે. એટલે સૂર્યની ગરમી ઓછી થયેલી હોય છે. ચંદ્રમાની શીતળતા વધેલી હોય છે. વર્ષા, શરદ અને હેમંતમાં સ્નિગ્ધતાનો ક્રમશઃ વધારો થાય છે. જેથી આ ઋતુઓમાં યથાક્રમે મનુષ્યોમાં બળ વધે છે.

○ **સ્વાધ્યાય**

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો -1**

પ્રશ્નઃ 1 સાચા જોડકાં જોડો.

(અ) ઋતુ	(બ) માસ
1. *ગ્રીષ્મ*	*ભાદરવો - આસો*
2. *શરદ*	*પોષ - મહા*
3. *હેમંત*	*વૈશાખ - જેઠ*
4. *શિશિર*	*અષાઢ - શ્રાવણ*
5. *વસંત*	*કારતક - માગસર*
6. *વર્ષા*	*ફાગણ - ચૈત્ર*

6.2 હેમંત-શિશિરચર્યા

હેમંતમાં શીત વાયુના સ્પર્શથી અગ્નિ પ્રબળ બને છે. જેથી જઠરાગ્નિ ભારે પદાર્થોને પણ પચાવી દે છે. આથી આ ઋતુમાં વિવિધ બળ આપનાર પાકોનું સેવન કરવું જોઈએ.

- *ગળ્યો, ખાટો, ખારો, સ્નિગ્ધ, ગુરુ, ઉષ્ણ, બલ્ય અને પુરતો આહાર લેવો.*
- *સવારે સરસવના કે તલના તેલથી અભ્યંગ કરવું.*
- *આવશ્યક વ્યાયામ કરવો.*
- *સવારે સૂર્યના કોમળ તડકામાં બેસવું.*
- *રાતે અને સવારે અગ્નિ પાસે તાપવું, ગરમ પાણીથી નહાવું, ગરમ, જાડાં અને પૂરતાં કપડાં પહેરવાં.*
- *પૂરતું પાગરણ પાથરવું, ગરમ ઓઢવું અને ઘરમાં સૂવું.*

- દૂધ, છાશ, દહીં, માખણ, ઘી, ગોળ, શેરડી, સાકર જેવા આહાર લેવા.
- તલ, કાજુ, ટોપરું, સીંગ, બદામ જેવા આહાર લેવા.
- જમરૂખ, ટામેટાં, બોર, ખજૂર, અંજીર, આમળાં જેવાં ફળ ખાવાં.
- ઘઉં, બાજરી, જુવાર, મગ, અડદ ખાવા.
- રીંગણાં, સરગવો, સુવા, ડુંગળી, લસણ, આદુ, મૂળા, માંગરી વગેરે ખાવા.
- વાયુ કરે તેવો આહાર ન લેવો તથા ઠંડા પવનનો ત્યાગ કરવો.

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો -2**

1. હેમંત ઋતુમાં શા માટે બળ આપનાર પાકો ખાવા જોઈએ ?

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

2. હેમંત ઋતુમાં કેવો આહાર લેવો જોઈએ?

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

6.3 વસંતચર્યા

- ઠંડીને લીધે હેમંતમાં સંચિત થયેલો કફ વસંતની ઉષ્ણતાને લીધે કુપિત થઈને અનેક જાતના કફના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.
- કફને ઉત્પન્ન કરનાર ગળ્યો, ખાટો, ખારો, ભારે, ચીકણો આહાર ત્યજવો.
- તૂરો, કડવો, તીખો, હળવો, લૂખો, ઓછો અને ગરમ આહાર લેવો.
- સવારે ઠંડીથી બચવું, બપોરે તાપથી બચવું.
- દિવસે ઊંઘવું નહિ; વધુ આરામ ન કરવો.

- વધુ પ્રમાણમાં શ્રમ કરવો, ફરવા જવુ.
- ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું, માલિશ કરવું નહિ.
- દહીં, બરફ, ગોળ, ખાંડ, તલ, શિખંડ અને મીઠાઈઓનો ત્યાગ કરવો.

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો-3**

1. *વસંતઋતુમાં શા માટે કફના રોગ વધુ થાય છે?*

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

2. સાચાં ખોટાં લખો.

1. *વસંતઋતુમાં દિવસે સૂવું જોઈએ.* (.......)
2. *વસંતઋતુમાં વધુ શ્રમ ન કરવો જોઈએ* (.......)
3. *વસંતમાં માલીશ કરવું નહી.* (.......)
4. *વસંતમાં લૂખો અને ગરમ આહાર લેવો.* (.......)
5. *વસંતમાં દહીં, શિખંડ ખાવા જોઈએ.* (.........)

6.4 ગ્રીષ્મચર્યા

- *ગ્રીષ્મમાં સૂર્યનાં કિરણો જગતનો સાર પી જાય છે.*
- *વસંતમાં કોપેલો કફ સૂર્યના તીક્ષ્ણ કિરણોને લીધે ક્ષીણ થઈ જાય છે, અને તેની જગ્યાએ વાયુ વધવા માંડે છે.*
- *મધુર, તૂરો, કડવો, ઠંડો, હળવો અને પ્રવાહી આહાર લેવો.*
- *ઠંડા જળથી બે વખત સ્નાન કરવું, વારંવાર હાથ-પગ-મોં ધોવા.*
- *વધુ પ્રમાણમાં શ્રમ કે વ્યાયામ ન કરવો.*
- *બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું.*
- *તાપમાં રખડવું નહિ, અગ્નિ પાસે વધુ રહેવું નહિ, પગ, માથું, અને આંખોને ગરમી ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું.*

- ઓછા અને સફેદ કપડાં પહેરવાં,
- બપોરે બે કલાક ઊંઘ - આરામ લેવા ; રાતે પૂરી નિંદ્રા લેવી.
- ઘઉં, ચોખા, મગ, તાંદળજો, પરવળ, તેમજ શિખંડ, સાથવો અને રસ-રોટલીનું સેવન કરવું,
- દ્રાક્ષ, આમળાં, દાડમ, કેરી, તરબૂચ, સક્કરટેટી, પપૈયુ, લીંબુ, ચીકુ, સીતાફળ જેવાં ફળ ખાવાં.
- શેરડી, ગોળ, સાકર, મધ, દૂધ, ઘી, માખણ વગેરે લેવાં.
- દહીં, મીઠું, તલ, મરચાં, આદુ, કળથી, માછલાં, લસણ વગેરે જેવા આહાર દ્રવ્યો ન લેવા.
- વરિયાળી, વાળો, આમળાં, ગુલાબ, જાંબુ, દાડમ, સાકર, દ્રાક્ષ જેવા દ્રવ્યોના ઠંડા શરબત લેવાં.

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો-4**

1. ગ્રીષ્મચર્યાનું વર્ણન કરો.

....

....

....

....

....

....

....

....

6.5 વર્ષાચર્યા

- ગ્રીષ્મના પ્રખર તાપને લઈને જઠરાગ્નિ મંદ દુર્બલ થયેલો હોય છે. વર્ષાઋતુમાં પાણી અને પવન બંનેના દોષને લઈને અગ્નિ વધુ મંદ બને છે. આથી આ ઋતુમાં જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે એવા, જલદીથી પચી જાય એવા, વાયુ ન કરે એવા અન્નપાન લેવાં જોઈએ.
- ખારો, ખાટો, ચીકણો, હળવો ને મધુર આહાર લેવો.
- કબજિયાત ન થવા દેવી.
- નવું પાણી અને નવાં શાકભાજીનો ત્યાગ કરવો.
- શ્રમ ઓછો કરવો, સંયમી રહેવું, વિશેષ વ્યાયામ ન કરવો.
- વાયુ કરનારો ખોરાક ન લેવો.
- ઘઉં, ચોખા, તલ, અડદ, મગ વિશેષ લેવાં.
- હિંગ, લસણ, સિંધવ, આદુ, મીઠું તથા હળદરનો વધુ ઉપયોગ કરવો.
- લીંબુ, બિજોરું, દ્રાક્ષ, કાચું બીલું વગેરે ફળો વિશેષ ખાવા.
- જાંબુ, બરફ, કેળાં, સીંગ, ઘી, દૂધ, સાથવો ઓછા લેવા.
- કાકડી, તૂરિયાં, ભીંડો, બટાટા, મૂળા, કોઠાનો ત્યાગ કરવો…

- ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી પીવું.

❖ **તમારી પ્રગતિ ચકાસો-5**

- **સાચાં ખોટાં લખો.**

1. વર્ષામાં જઠરાગ્નિ વધુ પ્રદીપ્ત થાય છે (……)

2. વર્ષામાં વાયુ કરનારો ખોરાક ન લેવા (……..)

3. વ્યાયામ વર્ષામાં વધુ ન કરવો. (……..)

6.6 શરદચર્યા

- વર્ષામાં સંચિત થયેલું પિત્ત શરદ ઋતુમાં પ્રકુપિત થાય છે. આથી આ ઋતુમાં પિત્તને શાંત કરે એવા અન્નપાન ઉપયોગમાં લેવાં જોઈએ.
- કડવો, તૂરો, મધુર, ઠંડો ને હળવો આહાર લેવો.
- તાપમાં ફરવું નહિ; ખુલ્લા પગે ને ખુલ્લા માથે તાપમાં નીકળવું નહિ.
- ઠંડા પાણીથી નાહવું; જળાશયો અને કુદરતી સ્થાનો પાસે રહેવુ.
- ચાંદનીની શીતળતામાં ધૂમવું,
- વધુ પ્રમાણમાં ઉજાગરા ન કરવા.
- દહીં તલ, તેલ, ભીંડા, છાશ, અથાણાં વગેરે ગરમ, તીક્ષ્ણ ને ખાટો - તીખો ખારો ખોરાક વધારે ન લેવો.
- સાકર, ચોખા, મગ, ઘઉં, પૌંઆ, મમરા વગેરે વિશેષ ખાવા.
- કેળાં, દ્રાક્ષ, આમળાં, શેરડી, ચીકુ જેવાં ઠંડાં ફળ વધુ લેવાં.
- કારેલાં, પરવળ, સૂરણ, દૂધ, તાંદળજો જેવાં શાક ખાવાં.
- દૂધ, ઘી, માખણ જેવાં દ્રવ્યો વધુ યોજવા.

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો-6**

1. સાચાં ખોટાં લખો.

1. શરદમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે.. (……)

2. શરદમાં તાપમાં વધુ ફરવું જોઈએ. (……)

3. શરદમાં ચાંદનીની શીતળતામાં ઘુમવું (……)

6.7 ઋતુ અનુસાર દોષ પ્રકોપ અને પંચકર્મ ચિકિત્સા

વસંત ઋતુમાં કફનો શરદ ઋતુમાં પિત્તનો તથા વર્ષામાં વાયુને સ્વાભાવિક રીતે પ્રકોપ થાય છે. જેથી આ ઋતુઓમાં પ્રકુપિત પામનાર દોષોથી થનારા રોગોની સંભાવના વધુ રહે છે. જેથી આયુર્વેદમાં આ ઋતુઓમાં શરીરની શુદ્ધિ માટે પંચકર્મ કરાવવાનું વર્ણન મળે છે. જે અનુસાર વસંતઋતુમાં પ્રકુપિત કફને દૂર કરવા માટે વમન કર્મ કરાવવું જોઈએ. જેથી ઊલટીઓ દ્વારા પ્રકુપિત્ત કફ દૂર થાય છે. શરદ

ઋતુમાં પ્રકુપિત પિત્તને દૂર કરવા માટે વિરેચન કર્મ કરાવવું જોઈએ. જેથી ઝાડા દ્વારા પ્રકુપિત પિત્ત શરીરમાંથી દૂર થાય છે. આ જ રીતે વર્ષામાં પ્રકુપિત વાયુને દૂર કરવા માટે બસ્તિકર્મ કરવું જોઈએ. જેથી બસ્તિ દ્વારા પહોંચેલ દ્રવ્ય આંતરડાના ભાગમાં પ્રકોપ પામેલ વાયુનો નાશ કરે છે. વળી, શરદ ઋતુમાં રક્તના દોષ વધતા હોવાથી આ ઋતુમાં રક્તમોક્ષણ કરાવવું જોઈએ. જેથી દૂષિત રક્ત દૂર થાય છે. આ દરેક પંચકર્મ યોગ્ય નિષ્ણાત વૈદ્યની સલાહનુસાર જ કરવા જોઈએ. આ પ્રકારે પંચકર્મ દ્વારા દોષોનો નિકાલ કરવાથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે અને દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો-7**

1. સાચાં જોડકાં જોડો.

અ	**બ**
ઋતુ	**પ્રકોપ પામનાર દોષ**
1. *વસંત*	*વાયુ*
2. *શરદ*	*કફ*
3. *વર્ષા*	*પિત્ત*

2. *ઋતુ અનુસાર ક્યા પંચકર્મ કરવાથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે?*

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

6.8 ઋતુસંધિ

- *બે ઋતુઓ વચ્ચેના સમયને ઋતુસંધિ કહે છે.*
- *ઋતુસંધિના પંદર દિવસમાં, જનારી ઋતુના આહાર - વિહાર ધીમે ધીમે છોડતા જવું અને આવનારી ઋતુને અનુસરતા આહાર - વિહાર સ્વીકારતા જવું,*

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો-8**

1. *ઋતુસંધિ કોને કહે છે ?*

....
....

....

....

....

....

....

....

2. ઋતુસંધિમાં આહાર-વિહારમાં શું ધ્યાન આપવું ?

....

....

....

....

....

....

....

....

6.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

(1)

1.	ગ્રીષ્મ	વૈશાખ-જેઠ
2.	શરદ	ભાદરવો - આસો
3.	હેમંત	કારતક -માગસર
4.	શિશિર	પોષ - મહા
5.	વસંત	ફાગણ-ચૈત્ર
6.	વર્ષા	અષાઢ-શ્રાવણ

(2) 1) હેમંતમાં શીત વાયુના સ્પર્શથી અગ્નિ પ્રબળ બને છે. જેથી જઠરાગ્નિ ભારે પદાર્થોને પણ પચાવી દે છે. આથી આ ઋતુમાં વિવિધ બળ આપનાર પાકનું સેવન કરવું જોઈએ.

2) ગળ્યો, ખાટો, ખારો, સ્નિગ્ધ, ગુરુ, ઉષ્ણ, બલ્ય અને પૂરતો આહાર લેવો, દૂધ,છાશ, દહીં, માખણ, ઘી, ગોળ, શેરડી, સાકર જેવા આહાર લેવા.તલ, કાજુ, ટોપરું, શીંગ, બદામ જેવા આહાર લેવા. જમરૂખ, ટામેટાં, બોર, ખજૂર, અંજીર, આમળાં જેવાં ફળ ખાવાં. ઘઉં, બાજરી, જુવાર, મગ, અડદ ખાવા. રીગણાં, સરગવો, સૂવા, ડુંગળી, લસણ, આદુ,મૂળા, મોગરી વગેરે ખાવા. વાયુ કરે તેવો આહાર ન લેવો.

(3) 1) *ઠંડીને લીધે હેમંતમાં સંચિત થયેલો કફ વસંતની ઉષ્મતાને લીધે કુપિત થઈને અનેક જાતના કફના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.*

2) (1) *ખોટું* (2) *ખોટું* (3) *સાચું* (4) *સાચું* (5) *ખોટું*

(4) 1) 3.4 *અનુસાર*

(5) 1) (1) *ખોટું* (2) *સાચું* (3) *સાચું*

(6) 1) (1) *સાચું* (2) *ખોટું* (3) *સાચું*

(7) 1) *વસંત - કફ, શરદ - પિત, વર્ષા-વાયુ*

2) *વસંતઋતુમાં પ્રકુપિત કફને દૂર કરવા માટે વમન કર્મ કરાવવું જોઈએ. જેથી ઊલટીઓ દ્વારા પ્રકુપિત કફ દૂર થાય છે. શરદ ઋતુમાં પ્રકુપિત પિત્તને દૂર કરવા માટે વિરેચન કર્મ કરાવવું જોઈએ. જેથી ઝાડા દ્વારા પ્રકુપિત પિત્ત શરીરમાંથી દૂર થાય છે. આ જ રીતે વર્ષામાં પ્રકુપિત વાયુને દૂર કરવા માટે બસ્તિકર્મ કરવું જોઇએ. જેથી બસ્તિ દ્વારા પહોંચેલ દ્રવ્ય આંતરડાના ભાગમાં પ્રકોપ પામેલ વાયુનો નાશ કરે છે. વળી, શરદ ઋતુમાં રક્તના દોષો વધતા હોવાથી આ ઋતુમાં રક્તમોક્ષણ કરાવવું જોઈએ. જેથી દૂષિત રક્ત દૂર થાય છે. આ દરેક પંચકર્મ યોગ્ય નિષ્ણાંત વૈદ્યની સલાહનુસાર જ કરવા જોઈએ.*

(8) 1) *બે ઋતુઓ વચ્ચેના સમયને ઋતુસંધિ કહે છે.*

2) *ઋતુસંધિના પંદર દિવસમાં, જનારી ઋતુના આહાર - વિહાર ધીમે ધીમે છોડતા જવું અને આવનારી ઋતુને અનુસરતા આહાર-વિહાર સ્વીકારતા જવું.*

એકમ - 7	ભોજન-પાણી

-: માળખું :-

7.0 હેતુઓ

7.1 પ્રાસ્તાવિક

7.2 ભોજન માટેના સાધારણ નિયમો

7.3 વિરુધ્ધ આહાર

7.4 રસોઈ

7.5 ઉપવાસ

7.6 અગ્નિરક્ષા

7.7 પાણી

7.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

7.0 હેતુઓ

આ એકમનો અભ્યાસ પુરો કર્યા પછી તમે,

- *ભોજન વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો સમજી શકશો.*
- *વિરુધ્ધ આહાર ક્યા ક્યા છે તેની માહિતી મળશે.*
- *રસોઈની સાચી રીત સમજાશે.*
- *ઉપવાસની સાચી પધ્ધતિ ધ્યાનમાં આવશે.*
- *અગ્નિનું મહત્વ સમજાશે.*
- *પાણી પીતી વખતના મહત્વના મુદ્દા ધ્યાનમાં આવશે.*

7.1 પ્રાસ્તાવિક

પ્રાણીમાત્રના પ્રાણ અન્ન ઉપર નિર્ભર છે. આહારથી જ દેહ ટેક છે. યોગ્ય રીતે પ્રમાણસર, પુષ્ટિદાયક લીધેલ આહારથી શરીરનો વિકાસ યોગ્ય રીતે થાય છે. અયોગ્ય આહારથી શરીરને નુકસાન થાય છે અને અનેક બિમારીઓ ઉદ્દભવે છે.

7.2 ભોજન માટેના સાધારણ નિયમો

- *સ્વચ્છ, એકાંત, શાંત સ્થાનમાં પ્રસન્ન અને એકાગ્ર ચિત્તથી ભોજન કરવું.*
- *હિતકર, માપસર, સમયસર, સ્વચ્છ, તાજું, સાત્વિક, સમતોલ, પથ્ય અને સાદું ભોજન કરવું.*
- *જમતાં પહેલાં હંમેશાં આદુ - સિંધવ લેવા હિતકારક છે, જમતાં જમતાં વચ્ચે આવશ્યક પાણી પીવું, અને બપોરના ભોજન બાદ જમ્યા પછી છાશ પીવી.*
- *હંમેશાં ગળ્યો, ખાટો, તીખો અને તૂરો કડવો એમ છ રસ ખાવા.*

- *ભોજનમાં પ્રથમ રોટલી કે મિષ્ટાન જેવો ધન આહાર લેવો, પછી દાળભાત જેવો ઢીલો આહાર લેવો; અંતે છાશ કે દૂધ જેવો પ્રવાહી આહાર લેવો.*
- *આવશ્યક્તા કરતાં વધુ આહાર લેવાથી અપચન, આળસ, પેટનો દુ:ખાવો રોગ અને મંદાગ્નિ થાય છે. અતિ આહાર લેવો એટલે અનારોગ્યને આમંત્રણ આપવું.*
- *વખત જાય ત્યારે જ જમવા બેસી જવું ઠીક નથી ; ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જ જમવું. જયારે ત્યારે ખા-ખા કરવાની ટેવથી જઠરાગ્નિ મંદ બને છે.*
- *દાડમ, દ્રાક્ષ, આમળાં અને કેરી જેવાં પથ્ય ફળો બને ત્યાં સુધી ભોજન પહેલાં લેવાં ; ભોજનને અંતે કેળાં જેવાં ભારે ફળો તો ખાવાં જ નહિ.*
- *હોજરીના ચાર ભાગ કલ્પી, તેમાંના બે ભાગ ભોજનથી અને ત્રીજો ભાગ જળથી ભરવો, ચોથો ભાગ વાયુસંચાર અને આહારના પરિભ્રમણ માટે ખાલી રાખવો.*
- *તંદુરસ્ત રહેવા માટે ચોખા, ઘઉં, જવ, મગ, આદું, ગાયનું દૂધ, ગાયનું તાજું માખણ, ગાયનું ઘી, સાકર, સિંધવ, દ્રાક્ષ, દાડમ, આમળાં, હરડે, જીવતી (ડોડી-ખરખોડી) કૂમળા મૂળા, પરવળ, મધ વગેરે પદાર્થો હંમેશા ખોરાકમાં લેવા.*

તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 1

1. *ભોજન વખતે કઈ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ?*

....

....

....

....

....

....

....

....

7.3 વિરુધ્ધ આહાર

જે પદાર્થો એક સાથે કે એક સમય ખાવાથી પેટમાં ગયા પછી શરીરને માટે અનુકૂળ રસાદિરૂપ ન બનતાં હાનિકારક, ઝેરી કે રોગોત્પાદક અસરો ઉત્પન્ન કરે છે, તેવા પદાર્થોના ખોરાકને વિરુધ્ધ આહાર કહેવામાં આવે છે.

આધુનિક આહાર શાસ્ત્રવેત્તાઓનું ધ્યાન હજી સુધી વિરુધ્ધ આહાર તરફ ખેંચાયું નથી. પરંતુ, પ્રાચીન ઋષીમુનિઓએ આ વિષય ઉપર ખૂબ જ પ્રકાશ પાડયો છે. કઈ કઈ વસ્તુઓ સાથે ન ખાવી તેની યાદી આપેલી છે જે નીચે મુજબ છે.

- *કેરી, કેળાં, લીંબુ, જાંબુ, પપૈયા અને ખજૂર તેમજ બીજાં બધા ફળો દૂધ સાથે ન લેવા.*
- *ગોળ, લસણ, ડુંગળી, મૂળા, ગાજર અને તુલસી દૂધ સાથે ન લેવાં.*

- દહીં, છાશ, ખાટાં ઢોકળાં તેમજ ખાટાં અથાણાં, માંસ, માછલાં, ઈંડા અને કોડલીવર ઓઈલ વગેરે-આ સર્વ પદાર્થોમાંથી કોઈ પણ પદાર્થ દૂધ સાથે ખાવા એ વિરુધ્ધ આહાર બને છે.
- ગોળ સાથે મૂળા, તલ, લસણ, અડદ, દહીં અને દૂધ વિરુધ્ધ છે.
- દહી સાથે ગોળ, દૂધ, મુળા અને કેળાં વિરુધ્ધ છે.
- ઘી સાથે સમાન ભાગે લેવાયેલું મધ તેમજ ગરમ પાણીમાં કે ગરમ કરીને લેવાયેલું મધ વિરુધ્ધ છે.

- **વિરુધ્ધ આહારના સેવનથી થતા રોગો**
  - વિરુધ્ધ આહારથી કોઢ, ધોળો કોઢ, દરાજ, ખસ, ખરજવું, કરોળિયા, ગૂમડા, ખૂજલી વિગેરે ચામડીના કે લોહીવિકારના રોગ થાય છે.
  - વિરુધ્ધ આહારથી તાવ, ગાંડપણ, સળેખમ, ભગંદર સોજા, સંગ્રહણી, રક્તપિત્ત, ઉદરરોગ, ગળાના રોગ વગેરે પણ થાય છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો –2

1. *વિરુધ્ધ આહાર કોને કહેવાય ?*

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

2. *ક્યા ક્યા પદાર્થો દૂધ સાથે વિરુધ્ધ છે. ?*

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

3. *વિરુધ્ધ આહારથી ક્યા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે ?*

....

....

....

....

....

....

....

....

7.4 રસોઈ

- *સ્નાન કર્યા પછી સ્વચ્છ કપડાં પહેરી, સ્વચ્છ હાથથી રસોઇ કરવી.*
- *ગ્યાસતેલ, ગેસ, વીજળી, કોલસા, લાકડાં છાણાં અને અડાયા છાણાં પર પકવેલી રસોઈ ઉત્તરોત્તર હળવી, સ્વાદિષ્ટ અને આરોગ્યપ્રદ ગણાય છે.*
- *રસોઈના ઉપયોગમાં લેવાનાં પાણી, અનાજ, શાક, મસાલા, વાસણો, સાધનો સ્વચ્છ હોવાં જરૂરી છે.*
- *સવાર, બપોર, સાંજ, ઋતુઓ અને સ્વાદની દ્રષ્ટિએ વાનગીઓમાં વૈવિધ્ય રાખવું.*
- *અનાજ, શાક, અથાણાં, ફળ વગેરે જે જે ઋતુમાં કુદરતી રીતે પેદા થતાં હોય તે જ ઋતુમાં ખાવાં.*
- *વૃદ્ધો, બાળકો, પ્રસૂતા, સગર્ભા અને માંદાનો આહાર ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. તે જરૂરત પ્રમાણે સૌને માટે અલગ બનાવવો.*
- *કલાઈ વિનાના કે એલ્યુમિનિયમનાં વાસણમાં રસોઈ પકાવશો નહી. ધાતુઓ કરતાં માટીના વાસણમાં પકાવેલો ખોરાક વધારે આરોગ્યપ્રદ અને સ્વાદિષ્ટ બને છે, સ્ટેઈનલેસ સ્ટીલનાં વાસણો વધારે પડતું ઉષ્ણતમાન પકડી લેતાં હોવાથી, તેમાં રાંધવાથી ખાદ્ય પદાર્થોનું કોમળ અને સૂક્ષ્મ સત્વ દાઝી જતું હોવાથી, અગ્નિ ઉપર રસોઈ કરવા માટે આ વાસણો સારાં ગણાતાં નથી.*
- *જલદી રાધી નાખવા માટે ક્ષાર, સોડા કે એસિડ નાંખવાં નહિ.*
- *પ્રત્યેક ભોજન વખતે તાજી જ રસોઈ બનાવવી જોઇએ.*
- *તળેલા ખોરાક ભારે છે, બાફેલા ખોરાક હળવા છે, શેકેલા ખોરાક એથી પણ હળવા છે.*
- *ગરમ ગરમ તાજી રસોઈ આરોગ્યપ્રદ છે. રાંધ્યા પછી વધુ વખત પડી રહેલી રસોઈ રોગકારક નીવડે છે.*
- *પકવતી વખતે ખોરાક જેમ આગ કે ભઠ્ઠાથી નજીક તેમ તે હળવો, રુચિકર અને આરોગ્યપ્રદ નીવડે છે. જેમ કે, તળેલી પૂરી કરતા તાવડી પર શેકેલી રોટલી તથા તેના કરતાં ભઠ્ઠામાં શેકેલી ફૂલકા રોટલી વધુ સારી.*
- *પાકેલાં ફળોને રાંધશો નહી.*
- *દહીં કે મધને ગરમ કરશો નહીં.*

- *કાચી કે વધુ પ્રમાણમાં પકાવેલી રસોઈ રોગ કરે છે.*
- *એંઠા હાથે રસોઈ કરવી નહિ. રસોઈ કરતાં ખાવું નહિ..*
- *એક વખત ગરમ કરેલો - રાંધેલો ખોરાક ફરી ગરમ કરવાથી રોગકારક બને છે.*
- *મસાલા નાંખવાથી, વધાર કરવાથી અને વિવિધ રૂપે વાનગીઓ તૈયાર કરવાથી સૂચિ વધે છે, પાચન થાય છે.*
- *અનેક જાતની વાનગીઓ એક સાથે ખાશો નહિ. વધુ પ્રમાણમાં રાંધશો નહિ. અન્નનો બગાડ કરશો નહિ.*

તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 3

1. *રસોઈ વિશે ટૂંકનોંધ લખો.*

....

....

....

....

....

....

....

....

2. *રસોઈ પકાવતી વખતે કેવા વાસણમાં રસોઈ પકાવવી જોઈએ? તેનાથી શો લાભ થાય છે. ?*

....

....

....

....

....

....

....

....

3. *કયા કયા આહાર દ્રવ્યોને ગરમ ન કરવા જોઈએ?*

....

....

....

....

....

....

....

....

7.5 ઉપવાસ

- *દર અઠવાડિયે એક એકટાણું કરવું - એક જ વાર જમવું. શ્રાવણ માસ કે ચાતુર્માસમાં એકટાણાં કરવાં ઈચ્છનીય છે.*
- *એકટાણાં વખતે દાબીને ભારે ખોરાક ખાવો નહિ. બપોરે એકટાણું કરવું હિતાવહ છે. રાત્રે કેવળ દૂધ જ પીવું.*
- *પંદર દિવસે કે મહિને એકાદ ઉપવાસ કરવો. ઉપવાસના દિવસે કેવળ પ્રવાહી સિવાય કશું જ ન લેવું.*
- *ફરાળ કરવું જ પડે તેમ હોય, તો દ્રાક્ષ, સૂરણ, દાડમ, દૂધ જેવાં નિર્દોષ પથ્ય ફરાળી દ્રવ્યો લેવાં. ફરાળમાં શીગ, બટાકા, ચેવડો, શિખંડ, શીરો, પુરી, કેળાં વગેરે ભારે દ્રવ્યો બનતાં સુધી ન લેવાં.*
- *જન્માષ્ટમી, બળેવ, ગુરુપૂર્ણિમા, વસંતપંચમી વગેરે મંદાગ્નિ કરનારી ઋતુના વાર - તહેવારોમાં ઉપવાસ કરવા જ. પ્રત્યેક એકાદશી પણ તે માટે વધુ હિતકર છે. પુનમ અને અમાસ પણ એકટાણાં માટે વધુ લાયક છે.*
- *ઉપવાસને વળતે દિવસે રાબ, દાળભાત, ખીચડી, ભાજી જેવો હળવો આહાર અલ્પ માત્રામાં લેવો.*
- *બપોરે મિષ્ટાન જમ્યા હોય ત્યારે સાંજે ન જમવું. પાચનની અનિયમિતતા જણાય ત્યારે કે સ્વાસ્થ્ય સારું ન હોય જમવાનું જતું કરવું જોઈએ.*
- *તાવ, શરદી, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, અતિનિદ્રા, મરડો, ઝાડા, ઊલટી, અરુચિ, આમવાત વગેરે આમજન્ય રોગોમાં નકરડા (કેવળ ઉકાળેલ પાણી પર રહીને કરેલા) ઉપવાસ - લાંઘન ખૂબ આવશ્યક છે. જવરમાં શરીર તપતું હોય ત્યાં સુધી કશું ખાવું પીવું નહિ..*
- *ક્ષય, ઉરઃક્ષત, અશક્તિ, કૃશતા, ભસ્મકાગ્નિ, વિપ, અનિંદ્રા તેમજ વિશ્વમ વાત પિત્ત રોગોમાં ઉપવાસ ન કરવા. સગર્ભા કે પ્રસૂતા સ્ત્રીઓએ, કૃશ થઈ ગયેલા વૃદ્ધ લોકોએ, બાળકોએ તેમજ શારીરિક કે માનસિક અતિ પરિશ્રમવાળા લોકોએ ઉપવાસ કે એકટાણાં ન કરવાં.*
- *વિવેકપૂર્ણ કરવામાં આવેલા ઉપવાસ કે એકટાણાં સાત્વિકતા, સ્ફૂર્તિ, રુચિ, પાચન અને આરોગ્યમાં ઉમેરો કરે છે અને શરીરને અને મનને વિશુદ્ધ બનાવે છે.*

તમારી પ્રગતિ ચકાસો—4

1. *ક્યારે ક્યારે ઉપવાસ કે એકટાણાં કરવા હિતાવહ છે ?*

....

....

....

2. *ઉપવાસના દિવસે શું લેવું જોઈએ?*

3. *ઉપવાસ પછીના દિવસે કેવો આહાર લેવો જોઈએ. ?*

4. *ક્યા રોગમાં ઉપવાસ આવશ્યક છે ?*

5. *કોણે ઉપવાસ ન કરવા જોઈએ. ?*

....

....

....

....

....

....

....

....

7.6 અગ્નિરક્ષા

- *આયુષ્ય, શરીરનો રંગ, બળ, આરોગ્ય, ઉત્સાહ, પુષ્ટિ, પ્રતિભા, ઓજ, તેજ, અને પ્રાણ એ બધાનું કારણ જઠરાગ્નિ છે.*
- *જઠરાગ્નિ ઓલવાઈ જાય તો માણસ મરી જાય છે, સમ હોય તો નિરોગી રહી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે, વિકૃત (મંદ, તીક્ષણ કે વિપમ) થાય તો માંદગી આવે છે. માટે સ્વાસ્થ્યનું મૂળ જઠરાગ્નિ છે એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહ્યું છે.*
- *કફ કરનારો, ભારે, ચીકણો, કાચો, પચે નહીં તેવો, ઠંડો, મધુર અને વધુ આહાર વારંવાર લેનારનો અગ્નિ મંદ થાય છે.*
- *વાયુ કરનારો, હળવો, લૂખો, ઠંડો, વિરંભી, તૂરો, કડવો અને ઓછો આહાર વારંવાર લેનારનો અગ્નિ વિષમ (અનિયમિત) થાય છે.*
- *પિત્ત કરનારો, ગરમ, ઉગ્ર, વિદાહી, તીખો, ખારો, ખાટો અને ઓછો આહાર વારંવાર લેનારનો અગ્નિ તીક્ષ્ણ (ભસ્મકાગ્નિ જેવો થાય છે.)*
- *ષડરસયુક્ત, સમ, પથ્ય, માપસર ; ઋતુ, કાળ, વય, સાત્મ્ય વગેરેનો વિચાર કરીને નિત્ય આહાર લેનારનો અગ્નિ સમ (આરોગ્યપ્રદ) થાય છે.*
- *કાયમી કબજિયાત રહેવાથી જઠરાગ્નિ વિકૃત થાય છે.*
- *ભોજનના નિયમોનું વારંવાર ઉલ્લંઘન કરનારા લોકો જઠરાગ્નિનું રક્ષણ કરી શકતા નથી.*
- *ખૂબ પાણી પીવાથી, વારંવાર પાણી પીધા કરવાથી, જમ્યા પહેલાં પાણી પી લેવાથી, જમ્યા પછી તરત વધુ પાણી પીવાથી અગ્નિ મંદ થાય છે.*
- *લોજ, હોટલ, લારી કે બજારનો ખોરાક રોજ ખાનારા; ઠંડાં પીણાં કે ચા પીધા કરનારા જઠરાગ્નિનું જતન કરી શકતા નથી.*
- *શોક, દુઃખ, ભય, ચિંતા, કામ, ક્રોધ, વગેરે માનસિક આવેગો અગ્નિને સમ રહેવા દેતા નથી.*
- *અગ્નિરક્ષા ઈચ્છનારે રાતે ઉજાગરા ન કરવા, દિવસે નિંદ્રા ન કરવી.*
- *અતિ આરામ કે અતિ વ્યાયામ અગ્નિને વિષમ કરે છે.*

- *આદુ, લસણ, લીંબુ, મરી, કુમળા મૂળા, મોગરી, ગાજર, મરચાં, સિંધવ, હરડે, બિજોરું, કોઠું, ફુદીનો મસાલા વગેરે અગ્નિમાં ઉમેરો કરે છે. ચટણી, કચુંબર, પાપડ અને સારાં અથાણાં જઠરાગ્નિમાં વધારો કરે છે. ઋતુને અનુકુળ પદાર્થો તેમાં યોજવા.*
- *પ્રાણાયામ,આસનો, સૂર્યપ્રકાશ, પ્રિય વાતાવરણ વગેરે અગ્નિમાં વધારો કરનારાં છે.*
- *અગ્નિ તેનું રક્ષણ કરનારનું હંમેશાં રક્ષણ કરે છે.*

તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 5

1. *"જઠરાગ્નિ એ સ્વાસ્થ્યનું મૂળ છે." કારણ આપી સમજાવો.*

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

2. *અગ્નિ મંદ, વિષમ તથા તીક્ષ્ણ ક્યા ક્યા કારણોથી બને છે ?*

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

3. *અગ્નિ વધારનારા આહાર દ્રવ્યો ક્યા કયા છે. ?*

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

....

....

7.7 પાણી

- *જળ એ જ જીવન છે. પૃથ્વી પરનો મોટો ભાગ જળયુક્ત છે તથા શરીરમાં પણ તેનું મોટું પ્રમાણ જોવા મળે છે. આ પાણીનું યોગ્ય રીતે સેવન કરવાથી તે અમૃત સમાન લાભદાયક નીવડે છે,*

- **પાણીના ગુણ :**
  - *પાણી થાક ઉતારનાર, કંટાળાને દૂર કરનાર છે.*
  - *મૂર્છા તથા તરસ દૂર કરનાર છે. તેમજ તંદ્રા, ઊલટી તથા કબજિયાતને દૂર કરનાર છે.*
  - *પાણી બળ આપનાર છે; નિંદ્રાને હરનાર તથા તૃપ્તિ દેનાર છે.*
  - *હૃદયને પ્રિય, અવ્યક્ત રસવાળું, અજીર્ણને શમાવનાર, હંમેશા માટે પથ્ય છે.*
  - *ઠંડુ, હળવું, સ્વચ્છ, છયે રસોનું ઉત્પત્તિકારણ અને અમૃતની પેઠે જીવાડનારું છે.*

  - **ઉષ :પાન**
  - *વહેલી સવારમાં સૂર્યોદય પહેલાં દોઢ-બે કલાકે લગભગ 500 મિ.લિ. (ચોસઠ તોલા) જેટલું ઉષ :પાન કરવુ જોઈએ.*
  - *ઉષ :પાન કરવાથી ઘડપણનો ભય રહેતો નથી, ત્રણેય દોષ શાંત થઈ જાય છે. દીર્ધાયુષની પ્રાપ્તિ થાય છે, કબજિયાત, અર્શ, ભગંદર વગેરે-દૂર થાય છે.*
  - *અંધકાર અને વાદળાં ન હોય ત્યારે સવારમાં નાક વાટે 100 મિલિલિટર જેટલું પાણી પીવાથી બુદ્ધિ, દૃષ્ટિ, સ્મૃતિ, શાંતિ અને તંદુરસ્તી મળે છે. ઘડપણ દૂર થાય છે.*

- **ભોજન સમયે પાણી પીવામાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :**
  - *જમ્યા પહેલાં પાણી પીવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે અને શરીર કૃશ રહે છે.*
  - *જમતાં જમતાં વચ્ચે આવશ્યક પાણી પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, પાચન બરાબર થાય છે. વાત-પિત્ત-કફ માપસર રહે છે.*
  - *જમ્યા પછી તરત વધુ પાણી પીવાથી શરીર ઢીલું અને જાડું થઈ જાય છે અને સળેખમ (શરદી) તથા કફજન્ય વ્યાધિ કાયમ સતાવે છે.*

- **પાણી પીતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દા :**
  - *દિવસ દરમિયાન પાણી વધારે પીવાથી અથવા ઓછું પીવાથી ખોરાકનું પાચન બરાબર થતું નથી ; માટે જરૂર પૂરતું જ પાણી, થોડું થોડું પીતા રહેવું જોઈએ.*
  - *પરિશ્રમ કર્યા પછી તરત વધુ પાણી ન પીશો.*
  - *તાવ, અરુચિ, સોજા, ક્ષય, અતિસાર, જળોદર, કોઢ, સંગ્રહણી, મંદાગ્નિ, વ્રણ, સળેખમ (શરદી) વગેરેમાં બને તેટલું ઓછું જ પાણી પીવું.*
  - *ગરમ કરીને સહેજ ગરમ ગરમ પીધેલું પાણી દોઢ કલાકે અને ઠંડુ કરેલું પાણી ત્રણ કલાકે પચે છે. કાચું પાણી છ કલાકે પચે છે. બરફવાળું પાણી પચવામાં ભારે છે અને મંદાગ્નિ કરે છે.*

- વાયુ અને કફના રોગોમાં, તાવ કે સામાન્ય માંદગીમાં ગરમ કરીને ચોથા ભાગનું બાળેલું જ પાણી પીવું.
- માંદગીમાં વાપરવાનું ઉકાળેલું પાણી સવારે ગરમ કરેલું સાંજ સુધી અને સાંજે ગરમ કરેલું બીજે દિવસે સવાર સુધી વાપરવું.
- વસંતમાં, વર્ષામાં અને રાત્રે બને તેટલું ઓછું પાણી પીવું.
- તળાવનું, નદીનું, વીરડાનું કે વરસાદનું પાણી અપથ્ય હોવાથી તે પાણી ન પીવું.
- ટાંકામાં ઝિલાયેલું વરસાદનું સ્વચ્છ જળ, સ્વચ્છ કૂવાનું અને સ્વચ્છ કરેલું પાણી જ પીવું.
- સ્વચ્છ જાડા ગળણા વડે ગાળેલું, નિર્મળીનાં બી નાખીને કે ફટકડી નાંખીને સ્વચ્છ કરેલું પાણી હિતકર છે.
- પાણીને ગરમ કરવાથી તેની મોટા ભાગની અશુદ્ધિઓ દૂર થાય છે અને પચવામાં હલકું થાય છે.
- ઉનાળામાં રેફ્રિજરેટરનું કે બરફવાળું પાણી પીવાથી મંદાગ્નિ થશે અને તૃષા શમશે નહીં. માટે ઠંડા માટલાનું પાણી પીવું.
- તૃષાનો વેગ રોકશો નહિ; કારણ કે જળ આપણું જીવન છે.

- **તમારી પ્રગતિ ચકાસો – 6**

1. ઉષ:પાન એટલે શું? ઉષ:પાન કરવાના લાભ જણાવો.

....

....

....

....

....

....

....

....

2. ભોજન સમયે પાણી પીવામાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતોનું વર્ણન કરો.

....

....

....

....

....

....

....

....

3. *ક્યા રોગમાં તથા કઈ ઋતુઓમાં પાણી ઓછું પીવું જોઈએ?*

....

....

....

....

....

....

....

....

4. *રેફ્રીજરેટરનું કે બરફવાળું પાણી પીવાથી શું નુકશાન થાય છે?*

....

....

....

....

....

....

....

....

5. *પાણીને ગરમ કરવાથી શું લાભ થાય છે?*

....

....

....

....

....

....

....

....

7.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

(1) 1) 7.2 અનુસાર

(2) 1) જે પદાર્થો એક સાથે કે એક સમયે ખાવાથી પેટમાં ગયા પછી શરીરને માટે અનુકૂળ રસાદિરૂપ ન બનતાં હાનિકારક, ઝેરી કે રોગોત્પાદક અસરો ઉત્પન્ન કરે છે, તેવા પદાર્થોના ખોરાકને વિરુધ્ધ આહાર કહેવામાં આવે છે.

2) કેરી, કેળાં, લીંબુ, જાંબુ, પપૈયા અને ખજૂર તેમજ બીજાં બધાં ફળ દૂધ સાથે ન લેવા, ગોળ, લસણ, ડુંગળી, મૂળા, ગાજર અને તુલસી દૂધ સાથે ન લેવા. દહીં, છાશ, ખાટાં ઢોકળાં તેમજ ખાટાં અથાણાં ; માંસ, માછલાં, ઈંડા અને કોડલીવર ઓઈલ વગેરે-આ સર્વ પદાર્થોમાંથી કોઈ પણ પદાર્થ દૂધ સાથે ખાવા એ વિરુધ્ધ આહાર બને છે.

3) વિરુધ્ધ આહારથી કોઢ, ધોળો કોઢ, દરાજ, ખસ, ખરજવું, કરોળિયા, ગૂમડાં, ખૂજલી વિગેરે ચામડીના કે લોહીવિકાસના રોગો થાય છે. વિરુધ્ધ આહારથી તાવ, ગાંડપણ, સળેખમ, ભગંદર સોજા, સંગ્રહણી, રક્તપિત્ત, ઉદરરોગ, ગળાના રોગ વગેરે પણ થાય છે.

(3) 1) 7.4 અનુસાર

2) કલાઈ વિનાના કે એલ્યુમિનિયમનાં વાસણમાં રસોઈ પકાવશો નહી. ધાતુઓ કરતાં માટીના વાસણમાં પકાવેલો ખોરાક વધારે આરોગ્યપ્રદ અને સ્વાદિષ્ટ બને છે, સ્ટેઈનલેસ સ્ટીલનાં વાસણો વધારે પડતું ઉષ્ણતમાન પકડી લેતાં હોવાથી, તેમાં રાધવાથી ખાદ્ય પદાર્થોનું કોમળ અને સૂક્ષ્મ સત્ત્વ દાઝી જતું હોવાથી, અગ્નિ ઉપર રસોઈ કરવા માટે આ વાસણો સારાં ગણાતાં નથી.

3) પાકેલાં ફળને રાંધશો નહીં. દહીં કે મધને ગરમ કરશો નહી.

(4) 1) દર અઠવાડિયે એક એકટાણું કરવું - એક જ વાર જમવું. શ્રાવણ માસ કે ચાતુર્માસમાં એકટાણું કરવાં ઈચ્છનીય છે. જન્માષ્ટમી, બળેવ, ગુરુપૂર્ણિમા, વસંતપંચમી વગેરે મંદાગ્નિ કરનારી ઋતુના વાર તહેવારોમાં ઉપવાસ કરવા જ. પ્રત્યેક એકાદશી પણ તે માટે વધુ હિતકર છે. પૂનમ અને અમાસ પણ એકટાણાં માટે વધુ લાયક છે.

2) ઉપવાસના દિવસે કેવળ પ્રવાહી સિવાય કશું જ ન લેવું. ફરાળ કરવું જ પડે તેમ હોય, તો દ્રાક્ષ, સૂરણ, દાડમ, દૂધ જેવાં નિર્દોષ પથ્ય ફરાળી દ્રવ્યો લેવાં.

3) ઉપવાસને વળતે દિવસે રાબ, દાળભાત, ખીચડી, ભાજી જેવો હળવો આહાર અલ્પ માત્રામાં લેવો.

4) તાવ, શરદી, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, અતિનિદ્રા, મરડો, ઝાડા, ઊલટી, અરુચિ, આમવાત વગેરે આમજન્ય રોગોમાં નકરડા (કેવળ ઉકાળેલ પાણી પર રહીને કરેલા) ઉપવાસ - લાંઘન ખૂબ આવશ્યક છે. જવરમાં શરીર તપતું હોય ત્યાં સુધી કશું ખાવું પીવું નહિ..

5) ક્ષય, ઉરઃક્ષત, અશકિત, કૃશતા, ભસ્મકાગ્નિ, વિપ, અનિંદ્રા તેમજ વિશ્વમ વાત પિત્ત રોગોમાં ઉપવાસ ન કરવા. સગર્ભા કે પ્રસૂતા સ્ત્રીઓએ, કૃશ થઈ ગયેલા વૃદ્ધ લોકોએ,

બાળકોએ તેમજ શારીરિક કે માનસિક અતિ પરિશ્રમવાળા લોકોએ ઉપવાસ કે એકટાણાં ન કરવાં.

(5) (1) *આયુષ્ય, શરીરનો રંગ, બળ, આરોગ્ય, ઉત્સાહ, પુષ્ટિ, પ્રતિભા, ઓજ, તેજ, અને પ્રાણ એ બધાનું કારણ જઠરાગ્નિ છે. જઠરાગ્નિ ઓલવાઈ જાય તો માણસ મરી જાય છે, સમ હોય તો નિરોગી રહી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે, વિકૃત (મંદ, તીક્ષણ કે વિપમ) થાય તો માંદગી આવે છે. માટે સ્વાસ્થ્યનું મૂળ જઠરાગ્નિ છે એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહ્યું છે.*

2) *જઠરાગ્નિ ઓલવાઈ જાય તો માણસ મરી જાય છે, સમ હોય તો નિરોગી રહી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે, વિકૃત (મંદ, તીક્ષણ કે વિપમ) થાય તો માંદગી આવે છે. માટે સ્વાસ્થ્યનું મૂળ જઠરાગ્નિ છે એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહ્યું છે.*

3) *આદુ, લસણ, લીંબુ, મરી, કુમળા મૂળા, મોગરી, ગાજર, મરચાં, સિંધવ, હરડે, બિજોરું, કોઠું, ફુદીનો મસાલા વગેરે અગ્નિમાં ઉમેરો કરે છે. ચટણી, કચુંબર, પાપડ અને સારાં અથાણાં જઠરાગ્નિમાં વધારો કરે છે.*

(6) **1)** *ઉષ:પાન એટલે કે જલપાન કરીને પછી શૌચ જવાની ટેવ પાડવી.*

- *સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે જલપાન કરવુ તેનું નામ ઉષ: પાન છે.*
- *સવારે વહેલા ઉઠીને ત્રાંબાના વાસણમાં રાખેલું ઠંડું પાણી પીવું જોઈએ.*

❖ **ઉષ:પાનનાં લાભ :**

1. *સવારે વહેલા પાણી પીવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.*
2. *પેશાબ છૂટથી આવે છે. તેના દ્વારા શરીરના વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર થાય છે.*
3. *પાણી એ રસાયણ છે તેના સેવનથી શરીરને પુરતુ પોષણ મળે છે અને ઘડપણ દૂર થાય છે.*
4. *સવારમાં ઠંડું પાણી પીવાથી શરીરની ખોટી ગરમી દૂર થાય છે.*

1) **ભોજન સમયે પાણી પીવામાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :**

- *જમ્યા પહેલાં પાણી પીવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે અને શરીર કૃશ રહે છે.*
- *જમતાં જમતાં વચ્ચે આવશ્યક પાણી પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, પાચન બરાબર થાય છે. વાત-પિત્ત-કફ માપસર રહે છે.*
- *જમ્યા પછી તરત વધુ પાણી પીવાથી શરીર ઢીલું અને જાડું થઈ જાય છે અને સળેખમ (શરદી) તથા કફજન્ય વ્યાધિ કાયમ સતાવે છે.*

2) *તાવ, અરુચિ, સોજા, ક્ષય, અતિસાર, જળોદર, કોઢ, સંગ્રહણી, મંદાગ્નિ, વ્રણ, સળેખમ (શરદી) વગેરેમાં બને તેટલું ઓછું જ પાણી પીવું.*

3) *ઉનાળામાં રેફ્રિજરેટરનું કે બરફવાળું પાણી પીવાથી મંદાગ્નિ થશે અને તૃષા શમશે નહીં. માટે ઠંડા માટલાનું પાણી પીવું.*

4) *પાણીને ગરમ કરવાથી તેની મોટા ભાગની અશુદ્ધિઓ દૂર થાય છે અને પચવામાં હલકું થાય 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