

# **Reading Material**

**for**

**S.Y.B.A**

**Semester : III**

**Subject : Logic & Philosophy**

**Paper No. : Inter Disciplinary**

**Philosophy of Yoga : Paper- 3**

**Code: UA03IYOG03**

**Dr. B.M. Gajera**

## અનુક્રમણિકા

૧. યોગનો અર્થ
૨. યોગની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ
૩. યોગ અંગેની ગેરસમજ
૪. યોગનું તત્ત્વજ્ઞાન
૫. યોગના પ્રકારો
૬. યોગમાર્ગોનો સમન્વય
૭. હઠયોગ અંગેની ગેરસમજો
૮. હઠયોગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
૯. હઠયોગની મૂળભૂત ધારણાઓ
૧૦. હઠયોગના ચતુર્વિધ અંગો
૧૧. રાજયોગનો સાધનપથ યા અષ્ટાંગ યોગ યા યોગની કર્તવ્યમીમાંસા યા આચારશાસ્ત્ર
૧૨. યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી સિદ્ધિઓ
૧૩. ભક્તિયોગ
૧૪. ધ્યાન

## ૧. યોગનો અર્થ

### પ્રાસ્તાવિક :

વિવિધ માર્ગો દ્વારા સાધનાના વિવિધ સ્વરૂપો દ્વારા ભારતના આર્ષદેષ્ટાઓ, ચીનના તાઓવાદીઓ, બૌદ્ધો, અર્હતો, મધ્યપૂર્વના સૂફીઓ, જાપાનના ઝેન ગુરુઓ, તિબેટના સિદ્ધો તથા પશ્ચિમના સંતોએ યોગ દ્વારા આત્માની ચેતના તથા પરમાત્માની ચેતનાનું સાયુજ્ય સાધ્યું છે, તથા પોતાનો અનુભવ વિવિધ રીતે વર્ણવ્યો છે. ઉપનિષદ્ધકાળથી માંડીને વર્તમાન સમય સુધી ભારતના તમામ આધ્યાત્મિક વાંગમયમાં આદર્શીય ઋષિઓ અને સંતોના સુભાષિતો ઠેર ઠેર વેરાયેલા પડ્યા છે. તે સર્વમાં આત્મસાક્ષાત્કાર માટે મનની શુચિતા, સંસાર પ્રત્યે વૈરાગ્ય, પરમાત્મા પ્રત્યેની ભક્તિ અને સતત ધ્યાનને અત્યંત અસરકારક સાધનો ગણાવેલ છે. ઠેર ઠેર વેરાયેલા પડ્યા છે. તે સર્વમાં આત્મસાક્ષાત્કાર માટે મનની શુચિતા, સંસાર પ્રત્યે વૈરાગ્ય, પરમાત્મા પ્રત્યેની ભક્તિ તથા સતત ધ્યાનને અત્યંત અસરકારક સાધનો ગણાવેલ છે.

યોગ આત્મોન્નતિમાં સહાયક છે. તેનું મહત્ત્વ બધા ભારતીય દર્શનોએ સ્વીકારેલ છે, એટલું જ નહીં પણ વેદ, ઉપનિષદ, ગીતા, પુરાણ વગેરેમાં પણ યોગાભ્યાસ તથા તેને લગતી આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાનું સુંદર વિવેચન જોવા મળે છે. યોગશાસ્ત્રએ ભારતીય સંસ્કૃતિ પર પણ વ્યાપક અસર કરી છે. ચિત્તની શુદ્ધિ માટે, તેને નિર્મળ બનાવવા માટે યોગ સર્વોત્તમ સાધન છે. ગુજરાતના એક મહાન અદ્વૈતવેદાંતી તેમજ પ્રખર યોગાભ્યાસી સ્વ. મણિલાલ ન. દ્વિવેદીના મતે હઠયોગ એ પ્રાણનું દમન કરીને ચિત્તને બ્રહ્મતત્ત્વમાં લીન કરવાનું સાધન છે. તન્ત્રયોગની અંતર્ગત આદિનાથે હઠયોગ સિદ્ધાંતની સ્થાપના કરી. મહાનિર્વાણ તંત્ર તથા ષટ્શક્ર નિરૂપણ ગ્રંથોમાં યોગસાધનાનું વિસ્તૃત નિરૂપણ જોવા મળે છે; જ્યારે રાજયોગ (પતંજલ યોગ) વાસના ક્ષય દ્વારા વિવેક, વિરાગ આદિ સાધન ચતુષ્ટયથી ચિત્તશુદ્ધિ સાધિને બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર કરવાનું સાધન છે. વર્તમાન યુગમાં વ્યાયામશાસ્ત્ર અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ યોગનો નવીન રીતે અભ્યાસ શરૂ થયો છે.

### યોગ શબ્દના વિવિધ અર્થો :

‘યોગ’ શબ્દ સૌ પ્રથમ વેદમાં, કઠોપનિષદમાં જોવા મળે છે. તેનું થોડું વર્ણન શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદમાં છે. આ ઉપનિષદ શરૂઆતના ઉપનિષદોમાં છેલ્લું છે. યોગનો ઉલ્લેખ પુરાણોમાં, મહાકાવ્યોમાં અને ત્યાર પછીના સાહિત્યમાં અનેકવાર થયો છે, અને કેટલીકવાર ‘યોગ’ તપ અને ધ્યાનના પર્યાય તરીકે પણ વપરાયો છે. યોગ મૂળભૂત રીતે માત્ર વ્યવસ્થિત બનાવાયેલી એકાગ્રતા જ છે.

‘યોગ’ શબ્દ સંસ્કૃત ધાતુ યુજ = પરથી બનેલ હોઈ યોગનો અર્થ થાય છે જોડાણ યા લાગુ કરવું તે. અંગ્રજી ભાષામાં પણ Yoke = ધુંસરી, જોડાણ એવો અર્થ થાય છે. જર્મન ભાષામાં Joch વગેરે શબ્દનું યોગ સાથે મળતાપણું જણાઈ આવે છે. યોગ એટલે જીવાત્માને પરમાત્મા સાથે જોડવો અથવા સાંખ્યજ્ઞાનને અનુભવમાં ઉતારવું તે.

પં. સુખલાલજીના મતે ‘યોગ’ શબ્દનો અર્થ સંબંધ સ્થાપિત કરવો અને માનસિક, વાચિક તથા શારીરિક સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવી એમ બન્ને છે. યોગસૂત્રકાર પતંજલિ ‘યોગ’ શબ્દનો અર્થ ‘ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ’ એવો કરે છે. ડૉ. આ.બા. ધ્રુવ લખે છે કે ‘યોગ’ શબ્દનો આ મૂળ અર્થ પતંજલિ કરતાં પણ પ્રચીન છે અને આ દર્શનના મૂળ તત્ત્વો બીજરૂપે ઉપનિષદોમાં જોવા મળે છે. યોગના આ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધને વિદ્વાનો બૌદ્ધોના નિર્વાણ સાથે પણ સરખાવે છે. કારણ કે બૌદ્ધોના ‘નિર્વાણ’ ને પંચસ્કંધ નિરોધ ગણવામાં આવે છે. આત્માનું સર્વ વ્યાપક ઈશ્વર અથવા બ્રહ્મમાં મળી જવું એવો પણ ‘યોગ’ નો અર્થ ઘટાવવામાં આવે છે.

વેદો અને ઉપનિષદોમાં તપ, નિત્યકર્મ, ધ્યાન, ભક્તિ, વૈરાગ્ય, વિવેક, બ્રહ્મચર્ય, ઉપાસના જ્ઞાન વગેરે સત્યનું જ્ઞાન પામવાના સાધન તરીકે યોગને ગણાવેલ છે. ભગવદ્ગીતા, પુરાણો અને અન્ય ગ્રંથોમાં ધ્યાન યોગ, કર્મ યોગ, જ્ઞાન યોગ, મંત્ર યોગ, લય યોગ, ભક્તિ યોગ, હઠ યોગ, સૂરત-શબ્દ-યોગ જેવા યોગના વિવિધ સ્વરૂપોની વાત કરવામાં આવી છે. પં. સુખલાલજી કહે છે કે, ‘ઉપલબ્ધ પતંજલ સૂત્રથી પણ પહેલાં સાંખ્ય યોગ પરંપરામાં અનેક ગ્રંથો હતા, મોહે-જો-દડો વગેરે સ્થળોએ થયેલ ખોદકામમાં યોગાસન પર બેઠેલી અનેક મૂર્તિઓ મળી આવેલ છે. આથી પણ યોગની પ્રાચીનતા સિદ્ધ થાય છે.’ યોગ જીવાત્મા અને પરમાત્માની એકતા દર્શાવે છે અને ઉપનિષદોની ભાષામાં કહીએ તો યોગ અજન્મા તથા સર્વવ્યાપી બ્રહ્મ સાથે એકતા દર્શાવે છે. જે આપણને યુક્ત કરે, મિલન કરાવે તે યોગ. આપણી નિમ્ન ચેતનાને તેની મર્યાદાઓમાંથી મુક્ત કરીને અનંત ચેતનામાં જોડી આપે તેને ખરા અર્થમાં યોગ કહી શકાય.

ટૂંકમાં વ્યાપક અર્થમાં લઈએ તો આધ્યાત્મિક આશયો સિદ્ધ કરવા માટે, પયગંબરો અને ઋષિમુનિઓએ રચેલા સિદ્ધાંતોની કસોટી કરવા માટે અને ઇન્દ્રિયાતીત અનુભવ કરવા માટે જે વિવિધ પદ્ધતિઓ છે એ બધી આધ્યાત્મિક વિધિઓનું વર્ગીકરણ ‘યોગ’ના સામાન્ય નામ નીચે કરવામાં આવે છે.

## ૨. યોગની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ

પ્રાસ્તાવિક :

ભૌતિક જગત જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા પ્રતીત થાય છે. આથી આપણે તેનો નિઃશંક સ્વીકાર કરી શકીએ છીએ. પરંતુ આ દૃશ્યમાન જગતમાં જ સમગ્ર અસ્તિત્વ અવી જતું નથી. આ ભૌતિક જગતથી પર ચેતનાના અનેક સ્તરો સુધી અસ્તિત્વ વિસ્તરેલું છે તથા એ બધાથી પર અને બધામાં ઓતપ્રોત ચૈતન્ય તત્ત્વ છે. આ ચૈતન્યનો સંપર્ક, તેની સાથે તાદાત્મ્ય, તેની સંપ્રાપ્તિમાં જીવનની કૃતાર્થતા છે. પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ એ જીવનનું ધ્યેય છે અને એ જ વાત ભગવત્ પ્રાપ્તિ, આત્મપ્રાપ્તિ, બ્રહ્મનિષ્ઠા, જીવનમુક્તિ, નિર્વાણ કે એવા શબ્દો દ્વારા સૂચવાય છે.

જેમ ભૌતિક જગતના અભ્યાસ માટે અનેક વિજ્ઞાનશાખાઓનું નિર્માણ થયું છે તેમ આ પરમ ચૈતન્યના અનુભવ માટે, તેની સંપ્રાપ્તિ માટે કોઈ સાધનમાર્ગ છે ? એવો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થયા વગર રહેતો નથી. તેના ઉત્તરમાં કહી શકાય કે આ સાધનમાર્ગનું નામ છે યોગ. આમ, યોગ એટલે પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ માટેની સાધન પદ્ધતિ. યોગ એટલે અધ્યાત્મનું વિજ્ઞાન. વિવિધ શાસ્ત્રોમાં તેની જુદી જુદી વ્યાખ્યાઓ આપવામાં આવી છે જે નીચે પ્રમાણે છે.

**યોગની વ્યાખ્યાઓ :**

આપણાં પ્રચીન શાસ્ત્રોમાં યોગના સ્વરૂપને સમજાવતી અનેક વ્યાખ્યાઓ આપવામાં આવી છે, તેમાંથી મુખ્ય વ્યાખ્યાઓ નીચે પ્રમાણે છે.

૧. **યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્** (ભગવદ્ગીતા)

‘યોગ એટલે કર્મમાં કુશળતા’

કર્મયોગને ખ્યાલમાં રાખીને આ વ્યાખ્યા આપવામાં આવી છે. કુશળતાનો અર્થ અહીં કર્મ કરવાની બહિરંગ કુશળતા (efficiency) એવો થતો નથી. અહીં કુશળતા દ્વારા કર્મયોગ માટેનું, ઉપયુક્ત આંતરિક મનોવલણ સૂચવાયું છે.

૨. **સમત્વં યોગ યચ્યતે** (ભગવદ્ગીતા)

‘સમત્વને યોગ કહેવાય છે.’

ચિત્તની સમત્વયુક્ત અવસ્થાને અહીં યોગ કહેવામાં આવેલ છે. વૃત્તિઓમાંથી મુક્તિની અવસ્થાને સાચા અર્થમાં સમત્વ કહેવાય. એટલે આ વ્યાખ્યામાં ચિત્તવૃત્તિનિરોધ ની જ વાત બીજી રીતે કહેલ છે.

૩. **દુઃખસંયોગવિયોગં યોગસંજિતમ્** (ભગવદ્ગીતા)

‘દુઃખ સાથેના સંયોગમાંથી મુક્તિને યોગ કહેવાય છે.’

દુઃખમાંથી આત્યંતિક મુક્તિને અહીં યોગ ગણવામાં આવેલ છે. સાંસારિક સુખો અને દુઃખો- બન્ને વિવેકીજન માટે દુઃખ જ છે. દુઃખમેવ સર્વ વિવેકિનઃ । અને દુઃખનો આત્યંતિક ક્ષય કેવલ્ય પ્રાપ્તિથી જ થાય છે. એ રીતે જોતાં આ વ્યાખ્યામાં સુખ-દુઃખથી પરની અવસ્થામાં સ્થિત થવાને યોગ ગણવામાં આવેલ છે.

#### ૪. યોગઃ સંનહનોપાયઃ ધ્યાનઃ સંગતિ યુક્તિષુ । (અમરકોષ)

‘યોગ શબ્દનો અર્થ તૈયારી, ઉપાય, ધ્યાન, સંગતિ અને યુક્તિના અર્થમાં થાય છે.’

અહીં અમરકોષકાર ‘યોગ’ ના પર્યાયવાચક શબ્દો આપે છે. તૈયારી (અધ્યાત્મની તૈયારી), ઉપાય (આધ્યાત્મિક વિકાસનો ઉપાય), ધ્યાન, સંગતિ (સંવાદિતા) અને યુક્તિ (આધ્યાત્મિક વિકાસની યુક્તિ). આ વ્યાખ્યા મુજબ આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે શરીર, પ્રાણ, મન અને બુદ્ધિથી જે કંઈ કરવામાં આવે તેને યોગ કહેવામાં આવે છે.

#### ૫. યોગઃ સમાધિઃ

‘યોગ એટલે સમાધિ’

યોગસૂત્ર પરના વ્યાસભાષ્યમાં આ વ્યાખ્યા આપવામાં આવેલ છે. યોગ એટલે સમાધિ અવસ્થા અને યોગ એટલે સમાધિ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ માટેનો સાધનમાર્ગ, એમ બન્ને અર્થો આ વ્યાખ્યાથી સૂચવાય છે. એટલે યોગનો સાધ્યલક્ષી અર્થ અને સાધનલક્ષી અર્થ એમ બન્ને અર્થ આ વ્યાખ્યામાં આવરી લેવામાં આવેલ છે એમ સમજવું જોઈએ.

કેટલાક વિદ્વાનો ‘યોગ’ શબ્દની યુજ્યતે અસૌ યોગઃ એવી વ્યુત્પત્તિ લઈને, યોગ એટલે આત્મા અને પરમાત્માનું મિલન એવો અર્થ લે છે. પરંતુ યોગદર્શનની તત્ત્વમીમાંસા સાથે આ અર્થ બંધ બેસતો નથી. તેથી ‘યોગ’ શબ્દનો અર્થ જોડનાર લેવાને બદલે યોગ એટલે સમાધિ, એમ લેવો વધુ ઉપયુક્ત છે એમ બીજા વિદ્વાનો માને છે. પોતપોતાની દૃષ્ટિથી બન્ને અર્થો સાચા છે.

#### ૬. યોગશિચતવૃત્તિનિરોધઃ । (૧-૨ યો.સૂ)

‘યોગ એટલે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ.’

અહીં પણ આ નિરોધાવસ્થા અને તે અવસ્થા સુધી પહોંચવાનો સાધનમાર્ગ, એમ બન્ને અર્થો સાથે સમજવાના છે. અહીં નિરોધનો અર્થ દમન નહીં પણ શમન છે. બહિરંગ અને અંતરંગ યોગના અભ્યાસથી ચિત્તની વૃત્તિઓ મોળી પડે છે અને છેવટે ચિત્ત વૃત્તિઓથી મુક્ત બને છે. આ અવસ્થાને નિરોધ કહે છે. આ નિરોધાવસ્થાના અનેક સ્વરૂપો છે, જેની યોગસૂત્રમાં મીમાંસા કરવામાં આવી છે. આ નિરોધાવસ્થાનો અભ્યાસ આખરે સાધકને કેવલ્યાવસ્થા સુધી દોરી જાય છે, જેમાં જીવનની કૃતાર્થતા છે, એવી યોગની ધારણા છે.

જીવનનું સ્વરૂપ એટલું વ્યાપક અને રહસ્યપૂર્ણ છે અને અધ્યાત્મનું ક્ષેત્ર એટલું વિશાળ તથા સૂક્ષ્મ અને શબ્દાતીત છે કે યોગની સવાંગ સંપૂર્ણ વ્યાખ્યા આપવાનું કામ દુષ્કર છે. પરંતુ આપણે પ્રયત્ન કરીએ. યોગની વ્યાખ્યા આપીએ તે પહેલા યોગના સ્વરૂપ અંગે કેટલીક મૂળભૂત હકીકતો સમજી લઈએ.

૧. યોગનું લક્ષણ આધ્યાત્મિક પૂર્ણતા છે. આધ્યાત્મિક પૂર્ણતાના સ્વરૂપ અંગે ભિન્ન ભિન્ન ધારણાઓ છે. આ દરેક ધારણા પરમ સત્યના કોઈ એક કે વધુ પાસાંને મહત્ત્વ આપે છે.

૨. યોગ આ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનો સાધનમાર્ગ આપે છે. સાધ્યના સ્વરૂપ અંગેની ભિન્ન ભિન્ન ધારણાઓને અનુરૂપ ભિન્ન ભિન્ન સાધનમાર્ગો છે. દરેક સાધનમાર્ગ સાધકના વ્યક્તિત્વના કોઈ એક કે વધુ પાસાંને કેન્દ્રમાં રાખીને રચાયેલ છે. જેમ કે જ્ઞાનયોગ વિશુદ્ધ બુદ્ધિને, હઠયોગ પ્રાણને અને ભક્તિયોગ ભાવને કેન્દ્રમાં રાખે છે.

૩ દરેક સાધનમાર્ગને પોતાનું દર્શન, પોતાનું મનોવિજ્ઞાન અને પોતાની સાધનપદ્ધતિ છે. દરેક સાધનમાર્ગ એક યોગ પદ્ધતિ છે.

૪. આ સાધનમાર્ગો- યોગ પદ્ધતિઓ વચ્ચે પરસ્પર વિરોધ નથી. કેમ કે બધા એક જ પરમ સત્યના તરફ દોરી જતા માર્ગો છે.

યોગના સ્વરૂપ અંગે ઉપરોક્ત હકીકતોને ખ્યાલમાં રાખીને આપણે યોગની એક વ્યાપક વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી શકીએ :

‘યોગ એટલે પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ માટેની સાધન પદ્ધતિ.’

અથવા

‘યોગ એટલે અધ્યાત્મનું દર્શન, વિજ્ઞાન અને કળા.’

### ૩. યોગ અંગેની ગેરસમજ

**પ્રાસ્તાવિક :**

‘યોગ’ શબ્દ એટલા વ્યાપક અર્થમાં વપરાયો છે કે સમયાંતરે તેના સંદર્ભમાં કેટલીક ગેરસમજ પ્રવર્તવા લાગી છે. યોગનો હેતુ, સ્વરૂપ અને પદ્ધતિને યથાર્થ રીતે સમજ્યા વિના જ યોગાભ્યાસ કરવામાં આવે તો યોગ સિદ્ધ થતો નથી. એટલું જ નહીં પણ યોગને બદલે રોગ થાય તેવો સંભવ છે. જેમ રસાયણશાસ્ત્રનો વિદ્યાર્થી, કુશળ અધ્યાપકના માર્ગદર્શનમાં પ્રયોગની પદ્ધતિ બરાબર સમજીને પ્રયોગ કરે તો જ સાચા પરિણામ સુધી પહોંચી શકે છે, પણ તેમ કરવાને બદલે પોતાની મેળે જ અને યોગ્ય સમજણ વગર પ્રયોગ કરે તો તે

નિષ્કળ જાય છે અને મોટું જોખમ વહોરે છે આ બાબત યોગાભ્યાસને પણ લાગુ પડે છે. માટે યોગ અંગે પ્રવર્તતી ગેરસમજોને જાણવી જરૂરી છે.

## ૧. યોગ, વ્યાયામ પદ્ધતિ નથી

કોઈ પણ વ્યક્તિ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે આસન, પ્રાણાયામ કે યૌગિક શોધનકર્મોનો ઉપયોગ કરે તો એમાં કશું ખોટું નથી. પરંતુ એ વસ્તુ સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવી જોઈએ કે યોગ મૂલતઃ વ્યાયામ પદ્ધતિ નથી. યૌગિક ક્રિયાઓ શરીરને નિરોગી અને બળવાન બનાવવા માટે જ શોધાઈ નથી. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય યૌગિક ક્રિયાઓની આડપેદાશ છે, ધ્યેય નહીં.

આ ઉપરાંત શારીરિક સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિથી યૌગિક ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરનાર અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે યોગાભ્યાસ કરનારનાં લક્ષ્ય, પદ્ધતિ અને અભ્યાસના સ્વરૂપ ભિન્ન ભિન્ન રહેવાના, એ સ્પષ્ટ સમજીલેવું જોઈએ.

વળી શારીરિક સ્વાસ્થ્યની યૌગિક ધારણા, તદ્વિષયક સામાન્ય ધારણાથી ભિન્ન છે. યોગી અને પહેલવાન બન્ને શરીરને તૈયાર કરે છે. પણ પહેલવાન કુસ્તી માટે શરીર તૈયાર કરે છે જ્યારે યોગી સમાધિ માટે શરીરને તૈયાર કરે છે.

## ૨. યોગ ચિકિત્સા પદ્ધતિ નથી

એ વાત સાચી છે કે કેટલાક રોગોના નિવારણમાં યોગની કેટલીક ક્રિયાઓ ઉપયોગી બની શકે તેમ છે પણ આયુર્વેદ કે એલોપથીની જેમ યોગ મૂલતઃ ચિકિત્સા પદ્ધતિ નથી. ચિકિત્સા પદ્ધતિનો હેતુ રોગનિવારણ અને સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ હોય છે જ્યારે યોગનો હેતુ આધ્યાત્મિક વિકાસ છે અને એટલે જ બધા રોગોની ચિકિત્સા યૌગિક ક્રિયાઓથી થઈ શકે તેવો દાવો કરવો કે તેવી અપેક્ષા રાખવી તે યોગના મૂળ સ્વરૂપને ન સમજવા બરાબર છે.

યોગના ગ્રંથોમાં કેટલીક જગ્યાએ રોગનિવારણ માટે યૌગિક ક્રિયાઓ પ્રયોજવાના ઉલ્લેખો મળી આવે છે, પણ આ વિચાર જુદા જ હેતુથી કરવામાં આવ્યો હોય તેમ લાગે છે. યોગાભ્યાસીને અભ્યાસ કરતા કરતા કોઈ બીમારી આવી પડે તો તેના નિવારણ માટે યૌગિક ક્રિયા પ્રયોજવા માટે આવા ઉલ્લેખો છે.

વળી પ્રાણાયામ કે અંતરંગ યોગ જેવા આગળના અભ્યાસમાં જવા માટે સાધકના શરીરમાં ધાતુ વૈષમ્ય ન હોય તે જરૂરી છે અને આવું વૈષમ્ય હોય તો તેને દૂર કરવા માટે યૌગિક ક્રિયાઓનો વિચાર થયો છે. જનસામાન્યને ખ્યાલમાં રાખીને યોગનો ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરીકે ઉપયોગ કરવાના ઉલ્લેખો પ્રાચીન યૌગિક ગ્રંથોમાં નથી.

વળી ધાતુ વૈષમ્યના દૂરીકરણ માટે કે રોગનિવારણ માટે જ્યારે યૌગિક ક્રિયાઓ પ્રયોજવામાં આવે ત્યારે તેના સ્વરૂપમાં આવશ્યક ફેરફારો કરવા પડે છે અને આવા ફેરફારો તજજ્ઞો જ કરી શકે.



### ૩. યોગ, અસાધારણ શારીરિક કૌવત મેળવવા માટેની પદ્ધતિ નથી

વાળ સાથે બાંધીને મોટર ખેંચવી, લોખંડના ખીલા ગળી જવા, તેજાબ પીવો, જમીનમાં દિવસો સુધી દટાઈ રહેવું- આ પ્રકારના પ્રયોગોનું જાહેરમાં પ્રદર્શન થાય છે અને આવી શક્તિઓ યોગથી મળે છે, એમ માનવામાં આવે છે. પરંતુ સાચી વાત એ છે કે આવા પ્રયોગો સાથે યોગને કશો સંબંધ નથી.

### ૪. યોગ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ માટે નથી

દૂરદર્શન, દૂરશ્રવણ, વિચારવાંચન, ભવિષ્યકથન કે આવી વિશિષ્ટ સિદ્ધિઓ અંગે યૌગિક ગ્રંથોમાં કે અન્યત્ર ઉલ્લેખો મળી આવે છે. વળી કોઈ વ્યક્તિમાં આવી વિશિષ્ટ સિદ્ધિઓ પ્રગટતી પણ જોવા મળે છે. આવી સિદ્ધિઓ આધ્યાત્મિક વિકાસની આડપેદાશ તરીકે આવે કે ન આવે. વળી સિદ્ધિઓ આધ્યાત્મિક વિકાસનું અનિવાર્ય અંગ કે લક્ષણ નથી અને તેમની પ્રાપ્તિ યોગાભ્યાસનું ધ્યેય તો નથી જ.

### ૫. યોગ, અમુક વિશિષ્ટ વ્યક્તિ માટે જ છે, એવું નથી

કોઈ પણ સ્વસ્થ વ્યક્તિ સાચી નિષ્ઠાથી, યોગ માર્ગદર્શક પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવીને યોગાભ્યાસ કરી શકે છે.

### ૬. યોગ વિજ્ઞાન છે ?

આધુનિક ભૌતિક વિજ્ઞાનો જે અર્થમાં વિજ્ઞાન છે, એ અર્થમાં યોગને વિજ્ઞાન ગણી શકાય તેમ નથી અને યોગને એ અર્થમાં વિજ્ઞાન સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર પણ નથી. યૌગિક ક્રિયાઓ અને તેની અસરોને આધુનિક શરીરવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં અમુક હદ સુધી જ સમજાવી શકાય તેમ છે. બધી જ યૌગિક ક્રિયાઓને અને ખાસ કરીને અંતરંગ યોગાભ્યાસને આધુનિક શરીરવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં પૂરેપૂરો સમજાવી શકાય તેમ નથી અને યોગને આધુનિક શરીરવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં સમજાવી શકાય તો જ તે પ્રમાણિત થાય કે મૂલ્યવાન ગણાય એમ માનવાની પણ જરૂર નથી.

આધુનિક વિજ્ઞાન ઇન્દ્રિયગમ્ય જગતનો વિચાર કરે છે. પ્રકૃતિ તેના અભ્યાસનું ક્ષેત્ર છે. જ્યારે યોગ અતીન્દ્રિય જગતના અનુભવોનો વિચાર કરે છે અને પ્રકૃતિ નહીં પણ ચૈતન્યની અનુભૂતિ એનો હેતુ છે. એટલે આધુનિક વિજ્ઞાનની સંશોધન પદ્ધતિઓ અને હકીકતોને પ્રમાણિત કરવાની પદ્ધતિઓ, યોગને તેના તે જ સ્વરૂપે અને હંમેશાં લાગુ પાડી શકાય તેમ નથી.

આમ છતાં યોગ, એક સુવ્યવસ્થિત સાધન પદ્ધતિ છે, એટલું જ નહીં પણ સાંખ્ય પર આધારિત એની દર્શન પદ્ધતિ પણ ઘણી વ્યવસ્થિત અને શાસ્ત્રીય છે.

આ અર્થમાં યોગ માટે વિજ્ઞાન શબ્દ પ્રયોજવામાં આવે તો તેમાં કશું ખોટું નથી.

## ૭. યોગ, માત્ર તત્ત્વજ્ઞાન નથી

એ હકીકત સાચી છે કે યોગ ષડ્દર્શનમાંનું એક દર્શન છે અને યોગસૂત્ર, એનો પ્રમાણભૂત ગ્રંથ છે. પણ યોગમાં માત્ર તત્ત્વજ્ઞાન નથી. યોગમાં તાત્ત્વિક બાબતો અંગે વિચારણા હોવા છતાં તે વિશેષે કરીને સાધન પદ્ધતિ છે. સાંખ્ય અને યોગ જોડિયા દર્શન ગણાય છે. યોગ મહદ્ અંશે, થોડા ફેરફાર સાથે સાંખ્યની તાત્ત્વિક વિચારણા સ્વીકારે છે અને તે તત્ત્વજ્ઞાન જે ધ્યેય સૂચિત કરે છે ત્યાં પહોંચવાનો સાધનમાર્ગ, યોગનો મુખ્ય વિષય છે.

## ૮. યોગ, ભાગેડુ વૃત્તિ નથી

યોગ અને સમગ્ર અધ્યાત્મ માર્ગ વિશે કેટલાક લોકોના મનમાં એવી ગેરસમજ પ્રવર્તે છે કે આ માર્ગ જીવનથી વિમુખ થવાનો માર્ગ છે, ભાગેડુ વૃત્તિ છે. અને જીવનથી હારેલા થાકેલા લોકો આ માર્ગે જાય છે, એમ પણ ઘણા વિચારે છે. પણ આ ખ્યાલ સાચો નથી. યોગ કે અધ્યાત્મપથ જીવનથી વિમુખ થવાની વૃત્તિ નથી પણ જીવનની પરિપૂર્ણતાનો માર્ગ છે. યોગ જીવનની સાચી અને મૂલગામી સમૃદ્ધિની પ્રાપ્તિનો માર્ગ છે.

પોતાના આંતરિક ખાલીપાને જોવાની હિંમતના અભાવે સતત સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓમાં રમમાણ રહેવું, એ ભાગેડુ વૃત્તિ છે, યોગ નહીં. કેમ કે યોગ તો આ દુઃખદ ખાલીપાના કાયમી નિરાકરણનો માર્ગ છે. ચૈતન્યના ઉન્મેષ દ્વારા જીવનને આનંદયુક્ત, પરિપૂર્ણ અને સાર્થક બનાવવાની કળા, યોગ અને અધ્યાત્મપથના અનુસરણથી હસ્તગત કરી શકાય છે.

## ૪. યોગનું તત્ત્વજ્ઞાન

### પ્રાસ્તાવિક :

સાંખ્ય અને યોગ જોડિયા દર્શનો છે. યોગ મહદ્ અંશે સાંખ્યનું તત્ત્વજ્ઞાન સ્વીકારે છે. જો કે તેમાં પોતાની સાધન પદ્ધતિને અનુરૂપ કેટલાક ફેરફારો પણ કરે છે.

સાંખ્યની જેમ યોગ દ્વૈતવાદી દર્શન છે. પ્રકૃતિ અને પુરુષ બે અનાદિ અને અનંત મૂળભૂત તત્ત્વો છે. પુરુષ ચૈતન્ય છે, ગુણાતીત છે અને અનેક છે. પ્રકૃતિ ત્રિગુણાત્મિકા અને જડ છે. જડ પ્રકૃતિમાં ચૈતન્ય પુરુષના સંપર્કથી સર્ગનો આરંભ થાય છે. મૂળ ત્રિગુણાત્મક જડ પ્રકૃતિ પુરુષના સંપર્કથી વ્યાપારવાન બને છે અને મૂળ પ્રકૃતિમાંથી મહત્ અને મહત્માંથી અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે. સાત્ત્વિક અહંકારમાંથી પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને મન- એમ અગિયાર ઇન્દ્રિયો અને તામસિક અહંકારમાંથી પાંચ તન્માત્રા અને તેમાંથી પાંચ મહાભૂતોની ઉત્પત્તિ થાય છે. રાજસિક અહંકાર, સાત્ત્વિક અને તામસિક બન્નેને પ્રવૃત્તિનો ધક્કો આપે છે. આમ, પ્રકૃતિના ચોવીસ તત્ત્વો થાય છે. પુરુષ દૃષ્ટા હોવા છતાં પોતાને ભોક્તા માને છે અને બંધનમાં પડે છે. અષ્ટાંગ યોગથી સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં અને સમાધિના અભ્યાસથી પુરુષ પોતાને દૃષ્ટા માત્ર રૂપે અનુભવે છે અને કૈવલ્યને પામે છે.

આપણી દર્શન પરંપરામાં સાંખ્ય નિરીશ્વરવાદી દર્શન ગણાય છે. પરંતુ યોગદર્શન ઈશ્વરનો સ્પષ્ટ સ્વીકાર કરે છે અને ઈશ્વર પ્રણિધાનની સાધકને ભલામણ કરે છે.

## પ. યોગના પ્રકારો

### પ્રાસ્તાવિક :

પરમ સત્ય અનંત છે. એનો છંદો કોઈ લઈ શકે નહીં. સત્યના અનંત સાગરનો તાગ કોઈ શકે નહીં પણ એમાં કુદી શકાય, સ્નાન કરી શકાય અને અવગાહન પણ કરી શકાય.

પરમ ચૈતન્યનું સ્વરૂપ અનંત છે. એ પથના યાત્રીઓ અનેક અને ભિન્ન ભિન્ન વ્યક્તિત્વવાળા છે અને દરેક યાત્રીના વ્યક્તિત્વને અનેક પાસાંઓ છે. એટલું જ નહીં પણ વ્યક્તિ માત્રનું વ્યક્તિત્વ પણ પરિવર્તનશીલ છે અને તેથી જ અનંતને પામવાના અનંત માર્ગો છે, અનેક સાધન પદ્ધતિઓ છે. આપણે યોગની સૌથી વ્યાપક વ્યાખ્યા સ્વીકારી છે એટલે આ બધી સાધન પદ્ધતિઓનો આપણે યોગમાં સમાવેશ કરીએ છીએ.

હવે આપણે, આપણી પાસે જે મુખ્ય સાધનમાર્ગો- યોગ પદ્ધતિઓ છે, તેમને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

## ૧. જ્ઞાનયોગ

બ્રહ્મ જ એક માત્ર ત્રિકાલાબાધિત સત્ય છે. જગત માયાને લીધે પ્રતીત થાય છે અને તેથી મિથ્યા છે. એટલે ત્યાજ્ય છે. બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર જીવનનું ધ્યેય છે.

પ્રતીત થતા જગતનો ‘નેતિ- નેતિ’ ની પદ્ધતિથી ઇન્કાર કરતા સાધક પોતાને અદ્વિતિય બ્રહ્મ સ્વરૂપે અનુભવે છે. સ્વરૂપ ચિંતન અને સ્વરૂપથી ભિન્ન જગતનો ઇન્કાર, જ્ઞાનયોગની સાધન પદ્ધતિ છે.

વિવેક, વૈરાગ્ય, મુમુક્ષુત્વ અને ષટ્સંપતિ - આ સાધન ચતુષ્ટયથી સંપન્ન સાધક શ્રવાણ, મનન અને નિદિધ્યાસનના માર્ગે બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો અભ્યાસ કરે છે અને અંતે બ્રહ્મનિષ્ઠ બને છે. જ્ઞાનયોગ મુજબ કૈવલ્યમુક્તિ જ પરમ પુરુષાર્થ છે અને તે વિશુદ્ધ જ્ઞાનથી જ મળે છે. વિશુદ્ધ બુદ્ધિ જ્ઞાનયોગમાં પ્રધાન કરણ છે.

## ૨. ભક્તિયોગ

ભગવાન માત્ર નિર્ગુણ નથી, તેઓ સગુણ અને સાકાર પણ છે. વળી ભગવાનનું આ સગુણ- સાકાર પાસું, નિર્ગુણ- નિરાકારથી ઉતરતું પણ નથી.

આ સગુણ-સાકાર સ્વરૂપને પોતાનું નિઃશેષ સમર્પણ કરવામાં ભક્ત, જીવનની કૃતાર્થતા અનુભવે છે.

ભક્તિયોગમાં બ્રહ્મનિષ્ઠ અવસ્થાને જ જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય ગણવામાં આવતું નથી. પણ ભાગવત પ્રેમની પ્રાપ્તિ અને ભાગવતી લીલામાં પ્રવેશને જીવનનું ધ્યેય ગણવામાં આવે છે. ભક્તિયોગના પણ અનેક સ્વરૂપો છે પણ બધા પ્રેમને અંતિમ પુરુષાર્થ માને છે.

નામસ્મરણ, ભગવાનનું રૂપચિંતન, ગુણચિંતન અને લીલાચિંતન, નામસંકીર્તન, પદસંકીર્તન, ભગતસેવાપૂજા- આ ભક્તિયોગના બહિરંગ સાધનો છે.

શ્રદ્ધા, પ્રેમ અને સમર્પણ ભાવ ભક્તિયોગના અંતરંગ સાધનો છે.

ભક્તિ કૈવલ્યમુક્તિને નહીં પણ સાલોક્ય, સામીપ્ય, સારુપ્ય અને સાયુજ્ય મુક્તિને ઉચ્ચતર ગણે છે. ભક્તિમાં બુદ્ધિ નહીં પણ ભાવ પ્રધાન કરણ છે.

### ૩. કર્મયોગ

સંકલ્પમાત્રનો ત્યાગ કરી ભગવત ઇચ્છા પ્રમાણે જીવવું- એ કર્મયોગનું લક્ષ્ય છે.

શ્રોત, સ્માર્ત અને પૌરાણિક કર્મનું નિષ્કામ ભાવે અનુષ્ઠાન કર્મયોગની આરંભિક અવસ્થા છે. સહજ પ્રાપ્ત કર્મો સમર્પણ ભાવે કરવા, તે કર્મયોગની દ્વિતીય અવસ્થા છે. ભાગવત ચેતનામાં જીવતા જીવતા ભગવત કાર્યો કરવા, તે કર્મયોગની અંતિમ અવસ્થા છે.

### ૪. મંત્રયોગ

મંત્રના જપ દ્વારા ઇષ્ટ પ્રાપ્તિનો આ માર્ગ છે. પ્રણવ, ગાયત્રી, નવાર્ણવ, મહામૃત્યુંજય આદિ અનેક સિદ્ધ મંત્રો છે. આ મંત્રના વિધિવત અનુષ્ઠાન દ્વારા સાધક મંત્રના અધિષ્ઠાતા દેવનો સંપર્ક સાધે છે.

મંત્રની એક શક્તિ હોય છે અને એના જપ દ્વારા સાધક આંતર જગતમાં પ્રવેશ કરે છે.

મંત્રની શક્તિ અને ઇષ્ટદેવતાની કૃપામાં શ્રદ્ધા, સહાયક જ નહીં પણ અનિવાર્ય છે. મંત્રયોગની અમુક પરંપરામાં અજપાજપને સર્વોપરિ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. એમના મતે શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે ‘હંસઃ’ શબ્દનો સતત જપ થાય છે. આ જપ ‘સોડહં’ રૂપે પરિવર્તિત થઈ સુષુમ્નામાં પ્રવેશે ત્યારે અજપાજપ સિદ્ધ થાય છે અને આ જ મંત્રયોગ છે.

આ અવસ્થામાં મંત્રજપ કંઠમાંથી નહીં પરંતુ નાભિમાંથી થાય છે. જપ કરવો પડતો નથી પરંતુ જપ આપમેળે થાય છે.

‘રામ હમારા જપ કરે હમ બેઠે આરામ’

### ૫. લયયોગ

નાદાનુસંધાન દ્વારા વૃત્તિઓનો લય સાધીને સમાધિ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાનો આ માર્ગ છે.

વિશ્વનાદમાંથી ઉત્પન્ન થયું છે એયવી લયયોગીઓની શ્રદ્ધા છે.

ઓમકાર અદિ નાદની પદ્ધતિસરની સાધના, લયયોગની પ્રથમાવસ્થા છે.

આંતરિક નાદનું અનુસંધાન, લયયોગની વિકસિત અવસ્થા છે.

અંતે સાધક નાદ- બિંદુ- કલાના માર્ગે સર્વ કલાના અધિપતિ શિવને પામે છે.

કૃત્રિમ રીતે કર્ણવિવર બંધ કરીને નાદ શ્રવણ કરવાની વિધિ પણ કોઈક કોઈક સૂચવે છે.

#### ૬. હઠયોગ

હઠયોગની ધારણા મુજબ, માનવશરીર ખૂબ જ રહસ્યપૂર્ણ છે. તે ચૈતન્ય સુધી પહોંચવાનો પૂલ બની શકે તેમ છે. હઠયોગી શરીરને ચૈતન્યના ઉદ્ઘાટનનું સાધન ગણે છે. હઠયોગ પાસે શરીરની આ રહસ્યપૂર્ણ સ્થિતિ અંગે પોતાનું વિશિષ્ટ એવું જ્ઞાન છે.

૭૨૦૦૦ નાડીઓ, પાંચ પ્રાણ, પાંચ ઉપપ્રાણ, સપ્ત ચક્રો, કુંડલિની અને તેનું જાગરણ- આ બધી હઠયોગની મૂળભૂત ધારણાઓ છે.

આસન, પ્રાણાયામ અને મુદ્રાઓનો અભ્યાસ, હઠયોગની સાધન પદ્ધતિ છે. આ સાધનાથી સુષુપ્ત કુંડલિનીનું જાગરણ થાય છે. કુંડલિની સહસ્રાર ચક્રમાં પહોંચતા સાધકને સમાધિ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થાય છે. પ્રાણજય દ્વારા મનોજયની આ પદ્ધતિ છે.

#### ૭. રાજયોગ :

આ પદ્ધતિ દ્વારા ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ સાધીને સાધક સમાધિ અવસ્થામાં પહોંચે છે. સમાધિની અનેક અવસ્થાઓ છે. આ બધાને અંતે યોગી કૈવલ્ય પ્રાપ્તિ કરે છે.

પતંજલિ પ્રણિત યોગસૂત્ર, રાજયોગનો પ્રમાણભૂત ગ્રંથ છે. ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ સાધવા માટે અષ્ટાંગયોગની સાધના, રાજયોગની પદ્ધતિ છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ- આ સાધનક્રમને અષ્ટાંગયોગ કહેવામાં આવે છે અને તે જ રાજયોગના નામથી ઓળખાય છે.

સાધન પદ્ધતિ તરીકે અષ્ટાંગયોગ ઉત્તમ પદ્ધતિ છે. યોગને વિજ્ઞાન હોવાનું બહુમાન મળ્યું છે તે વિશેષ કરીને રાજયોગ અને હઠયોગને આભારી છે.

રાજયોગને પોતાનું તત્ત્વદર્શન, મનોવિજ્ઞાન અને વ્યવસ્થિત સાધન પદ્ધતિ છે.

#### ૮. પૂર્ણયોગ :

શ્રી અરવિંદ દ્વારા રજૂ થયેલા આ યોગમાં માત્ર સાક્ષાત્કારને જ નહીં પણ સમગ્ર જીવનનાં રૂપાંતરને લક્ષ્યમાં રખાયું છે.

યોગની આ પદ્ધતિ ઘણી નવીન અને વિશિષ્ટ છે. પૂર્ણયોગ અનુસાર સાધક પ્રથમ ચેતનાના સ્તરોમાં ઉર્ધ્વગમન કરે છે અને પછી ઉર્ધ્વચેતના-અતિમનસનું ચેતનાના નિમ્ન સ્તરોમાં અને અંતે શરીર સુધી અવતરણ થાય છે અને એ રીતે સાધકના સમગ્ર જીવનનું-શરીર, પ્રાણ અને મનનું આમૂલ રૂપાંતર સિદ્ધ થાય છે.

આ યોગમાં કોઈ બહિરંગ સાધન પદ્ધતિનો આગ્રહ નથી. વિશેષ કરીને આ અંતરંગ યોગ છે.

સાધક તરફથી અભીપ્સા, સમર્પણ અને ભગવાનની કૃપાથી આ યોગનું લક્ષ્ય સિદ્ધ થઈ શકે એમ માનવામાં આવે છે. તત્ત્વજ્ઞાન અને સાધનપદ્ધતિ બન્ને રીતે પૂર્ણયોગ સમન્વાયાત્મક યોગ છે.

#### ૬. યોગમાર્ગોનો સમન્વય

વિભિન્ન યોગમાર્ગોને અભ્યાસની સરળતા અને વૈચારિક સ્પષ્ટતા માટે અલગ અલગ સમજવામાં આવે છે, વાસ્તવમાં તેમની વચ્ચે પારસ્પરિક સંબંધ છે. તેમની વચ્ચે સમન્વય પણ શક્ય છે. કોઈ એક માર્ગનો પ્રવાસી અન્ય સાધન પદ્ધતિમાંથી કશી જ સહાય ન લઈ શકે એવું નથી અને સાધક પોતાની સાધનામાં ક્યારેય કશો ફેરફાર ન કરે તેવું પણ નથી. સાધક જેમ જેમ વિકસતો જાય તેમ તેમ તેની સાધન પદ્ધતિ પણ વિકસતી જાય એ સમજી શકાય તેવું છે. વળી સાધન પદ્ધતિઓ વચ્ચે એક સોપાન શ્રેણી જેવો સંબંધ પણ છે. દા.ત. ગીતામાં કર્મયોગ, ભક્તિયોગ અને જ્ઞાનયોગ સોપાન શ્રેણીની જેમ રજૂ થયા છે. તત્ત્વદર્શન અને સાધન પદ્ધતિઓનો વ્યાપક સમન્વય ગીતામાં જોવા મળે છે.

આમ, કોઈ એક સાધન પદ્ધતિનું વ્યાપક અવલંબન લેનાર સાધક બીજી કોઈ એક કે વધુ સાધન પદ્ધતિના ઉમદા તત્ત્વોનો ઉપયોગ કરી પોતાની સાધના વધુ ગહન બનાવી શકે છે. આ રીતનો સમન્વય શક્ય, ઉચિત અને હિતાવહ છે. એટલો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે તે ખરેખર સમન્વય બનવો જોઈએ, ખીચડી નહીં. વળી એ પણ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે પોતાની મૂળ સાધન પદ્ધતિની પ્રધાન બાબતોને ભોગે આવો સમન્વય ન થવો જોઈએ.

સાધન સમન્વય અને સાધન સ્વરૂપમાં વિકાસ સાધવો એ બહુ ઊંડા વિવેકની અપેક્ષા રાખે છે. સદ્ગુરુની પ્રાપ્તિ થઈ હોય તો આ કાર્ય સરળ બને છે અને કાર્યાકાર્યનો વિવેક દર્શાવે છે.

બધા જ યોગમાર્ગોમાં ‘અધ્યાત્મ’ એ એક સર્વસામાન્ય તત્ત્વ છે. કોઈ પણ ઉપાયે ભગવત્ ચેતનામાં પ્રવેશ કરવો એ મુખ્ય વાત છે. તેના માટે બાકી બીજું જે કંઈ કરવામાં આવે છે તે અનુયોગ કહેવાય છે. સાધ્ય-સાધનનો વિવેક સતત જાગૃત રહે તો સાધક ઘણી નકામી મહેનતમાંથી બચી જાય છે.

જુદા જુદા યોગમાર્ગોમાં રહેલ સામાન્ય તત્ત્વોનો વિચાર કરતાં જણાઈ આવે છે કે નામજપ, પૂજા, આસન, પ્રાણાયામ વગેરે જેવી ક્રિયાઓ પ્રાથમિક છે.

આવી વિશિષ્ટ ક્રિયાને આધારે કશુંક અનુભવમાં આવે છે. આ અનુભવ પછી તેને અતિક્રમીને સાધક માત્ર હોવાની અવસ્થામાં પ્રવેશે છે, જ્યાં કશું કરવાનું કે અનુભવવાનું હોતું નથી. ભાણદેવ આ બાબતોને નીચેના ક્રમમાં રજૂ કરે છે.

૧. પ્રયોગ- કશીક સાધના કરવી To do - કર્મ
૨. સંપ્રયોગ- કશુંક અનુભવવું To feel - ઉપાસના
૩. સંપ્રસાદ- માત્ર હોવાની અવસ્થા To be - જ્ઞાન

દરેક યોગમાર્ગમાં કોઈ ને કોઈ રીતે આ ક્રમ રહેલો હોય એમ લાગે છે. દા.ત. એક ભક્ત વિષ્ણુસહસ્ર નામનો પાઠ કરે છે. આ પ્રયોગ છે. આ પાઠ ઉચિત પદ્ધતિથી અને યોગ્ય મનોવલણથી લાંબા સમય સુધી ચાલું રાખે તો તેમાંથી કશીક અનુભૂતિની ઝલક નિષ્પન્ન થાય છે. આને જ શાસ્ત્રીય ભાષામાં સંપ્રયોગ કહે છે અને એમાં જ ઊંડા ઊતરતાં ચિત્તની એક એવી અવસ્થા આવે છે જેમાં કશું કરવાનું કે અનુભવવાનું હોતું નથી, એ જ સંપ્રસાદ છે.

કોઈ પણ યોગમાર્ગને અનુસરનાસ સાધક ઉપરોક્ત - પ્રયોગ, સંપ્રયોગ અને સંપ્રસાદની શ્રેણી બરાબર સમજીને તેનો વિવેક જાગૃત રાખે તો ખ્યાલ આવશે કે કયું સાધન કેવી રીતે અને શા માટે કરવાનું છે.

બીજી એક સૌથી મહત્વની બાબત પણ સાધકે સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવી જોઈએ. સાધન માત્ર સાન્ત છે અને પામવાનું અનંત છે. એટલે પોતાના સાન્ત પ્રયત્ન માત્રથી અનંતને કદી પામી શકાય જ નહીં અને તેથી એ મહા ચૈતન્યને પામવા મટે ભગવદ્કૃપા જ અંતિમ શરણ છે.

આપણે વિવિધ યોગમાર્ગોમાં સમન્વયાત્મકપણે જે જે બાબતો રહેલ છે તે જોયા પછી એક સામાન્ય તરતમ્ય તરફ જઈ શકાય કે બધા યોગમાર્ગોનું આખરી ધ્યેય તો એક જ છે. બધા જ મર્ગોને ‘યોગ’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

## ૭. હઠયોગ

પ્રાસ્તાવિક :

હઠયોગ અંગે જનમાનસમાં જેટલી ગેરસમજ પ્રવર્તે છે તેટલી કદાચ યોગના બીજા કોઈ પ્રકાર અંગે નથી. જો કે એ સાચું છે કે હઠયોગની સાધના સાચી સમજ અને યોગ્ય પદ્ધતિથી તથા યોગ્ય માર્ગદર્શકના માર્ગદર્શન હેઠળ ન કરવામાં આવે તો અન્ય યોગપ્રણાલીની સરખામણીએ વધુ જોખમકારક બની શકે છે. કારણ કે હઠયોગમાં શરીરના નાજુક તંત્ર સાથે કામ લેવાનું હોય છે, તેમજ આ સાધના પ્રાણમય શરીરની સાધના છે. માટે હઠયોગના સાધક માટે એ જાણી લેવું જરૂરી છે કે હઠયોગનું સ્વરૂપ કેવું છે ? આ અંગે નીચે પ્રમાણે વિગતે જોઈએ.

**હઠયોગ અંગેની ગેરસમજો :**

### ૧. હઠયોગ, હઠપૂર્વક કરવાનો યોગ નથી

હઠયોગમાં આવતા ‘હઠ’ શબ્દ પરથી એવી ગેરસમજ થવાનો સંભવ છે કે હઠયોગ એટલે હઠપૂર્વક, મારી મચડીને કરવાનો યોગ. પરંતુ આ માન્યતા તદ્દન ભ્રામક અને અયોગ્ય છે. વાસ્તવમાં અહીં ‘હઠ’ શબ્દનો અર્થ ‘જીદ’ એવો થતો નથી.

‘હઠ’ શબ્દ અહીં યોગવિદ્યાના પારિભાષિક અર્થમાં વપરાયો છે. ‘હ’ સૂર્યવાચક અક્ષર છે અને ‘ઠ’ ચંદ્રવાચક અક્ષર છે. તેથી ‘હઠ’ શબ્દને અહીં તેના સામાન્ય અર્થમાં લેવાનો નથી.

### ૨. હઠયોગ, શરીરકેન્દ્રી સાધના નથી

એક ગેરસમજ એવી પણ કરવામાં આવે છે કે હઠયોગ શરીરની આળખંપાળ કરનારી સાધના છે. હઠયોગીઓ શરીરમાંથી ઊંચા નથી આવતા. ખરેખર તો સાધ્ય સાધનનો વિવેક ન રાખવામાં આવે તો કોઈ પણ સાધન માર્ગમાં મૂળ વાત બાજુ પર રહી જાય અને બિનમહત્વની બાબતો મહત્વની બની જાય એ જોખમ તો રહેલું જ છે. એમાં દોષ સાધના પદ્ધતિનો નહીં પણ સાધકનો ગણાવો જોઈએ. એ વાત સાચી છે કે હઠયોગની શરુઆત શરીરથી કરવાનો હોય છે, પણ એનો અર્થ એ નથી કે તે શરીર પર જ અટકી જાય છે.

હઠયોગના પ્રમાણભૂત ગ્રંથ ‘હઠ પ્રદીપિકા’માં સ્વાત્મારામ સૂરિ કહે છે કે ‘શ્રીમાન્ ગુરુ નાથને પ્રણામ કરીને યોગી સ્વાત્મારામ કેવળ રાજયોગ માટે હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કરે છે.’ વળી ‘અનમસ્કયોગ’ માં ગોરક્ષનાથ માત્ર શારીરિક ક્રિયાઓમાં રાચનારાઓની જાટકણી કાઢે છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે શરીરથી શરુ થતી આ સાધના કેવળ શરીરકેન્દ્રી નથી પણ તેનો મૂળ હેતુ સમાધિ છે.

### ૩. હઠયોગ દીર્ઘાયુષ્ય કે આરોગ્ય માટે નથી

સાધક દ્વારા કરવામાં આવતી ક્રિયાઓ શરીરના સ્વસ્થ્ય માટે ઉપયોગી થાય અને શરીર સુદૃઢ બને છે અને શરીરસ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થતાં માણસ લાંબુ જીવી શકે, એનો અર્થ એ



નથી કે આ સાધના અહીં અટકી પડે છે. એ તો તેની આડપેદાશ છે. તેનો મૂળ હેતુ તો સમાધિ છે.

#### ૪. હઠયોગ ચમત્કારિક શક્તિઓની પ્રાપ્તિ માટે નથી.

ઘણી વખત સાધકોમાં અસાધારણ શારીરિક કૌવત, ચમત્કારિક શક્તિઓ, શરીર-મન પર અસાધારણ નિયંત્રણ એ બધું જોવા મળતું હોય છે, પરંતુ એ હઠયોગનું ધ્યેય નથી. ખરેખર તો સાચો સાધક આવી અસાધારણ શક્તિઓ આગળ અટકી જતો નથી અને તેની ઉપેક્ષા કરી આગળ વધે છે.

#### ૫. હઠયોગની ક્રિયાઓ તાંત્રિક ક્રિયાઓ નથી

ઘણી વખત એમ પણ માનવામાં આવે છે કે હઠયોગની સાધના એ તાંત્રિક સાધના છે અને તેને વામતાંત્રિક સાધના સાથે કંઈક સંબંધ છે. આ ખ્યાલ તદ્દન ભ્રામક છે. વાસ્તવમાં હઠયોગમાં તો બ્રહ્મચર્યને ખુબ જ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. ગોરક્ષનાથે પોતાના શિષ્યોને બ્રહ્મચારી બનવાનો આદેશ આપે છે. વળી હઠપ્રદીપિકામાં સ્વાત્મારામ સ્પષ્ટ રીતે કહે છે કે, ‘અભ્યાસની શરૂઆતથી જ અગ્નિસેવન, સ્ત્રીસંગ અને મુસાફરીનો ત્યાગ કરવો.’ ઉપરાંત એમ પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે માંસ, મત્સ્ય અને મદિરા જ માત્ર નહીં પણ દિંગ અને લસણનો પણ ત્યાગ કરવો. વળી હઠયોગમાં આસન, પ્રાણાયામ વગેરે સાધનાઓનું સ્વરૂપ જોતા એ સ્પષ્ટ થાય છે કે હઠયોગને વામતાંત્રિક સાધના સાથે કોઈ સંબંધ હોઈ શકે નહીં.

#### સમાપન :

હઠયોગના એકાદ બે ગ્રંથમાં અમુક મુદ્દાઓનું વર્ણન એવું છે કે જેમાંથી ઉપરોક્ત ગેરસમજ થઈ હોય તેમ લાગે છે. જો કે આ ગેરસમજનું મૂળ કારણ તેના સાચા સ્વરૂપને ન સમજવામાં છે. જો સમગ્ર હઠયોગી સાધનાને વિવેકપૂર્વક સમજવામાં આવે તો સમજાશે કે જે કાંઈ વિકૃત વર્ણન છે તે કાંતો પછીથી ઉમેરાયું છે અથવા જે કાંઈ વિકૃતિ આવી છે તે પાછળથી આવેલી છે. હઠયોગની સાધન પ્રણાલિ સાથે તેને કોઈ સંબંધ નથી.

#### ૮. હઠયોગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા

##### પ્રાસ્તાવિક :

હઠયોગ અંગે જનમાનસમાં જેટલી ગેરસમજ પ્રવર્તે છે તેટલી કદાચ યોગના બીજા કોઈ પ્રકાર અંગે નથી. જો કે એ સાચું છે કે હઠયોગની સાધના સાચી સમજ અને યોગ્ય પદ્ધતિથી તથા યોગ્ય માર્ગદર્શકના માર્ગદર્શન હેઠળ ન કરવામાં આવે તો અન્ય યોગપ્રણાલીની સરખામણીએ વધુ જોખમકારક બની શકે છે. કારણ કે હઠયોગમાં શરીરના

નાજુક તંત્ર સાથે કામ લેવાનું હોય છે, તેમજ આ સાધના પ્રાણમય શરીરની સાધના છે. માટે હઠયોગના સાધક માટે એ જાણી લેવું જરૂરી છે કે હઠયોગનું સ્વરૂપ કેવું છે ? આ અંગે નીચે પ્રમાણે વિગતે જોઈએ.

## ૧. હઠયોગનો અર્થ

‘સિદ્ધ-સિદ્ધાંત પદ્ધતિ’ માં હઠયોગને સમજાવતા ગોરક્ષનાથ કહે છે કે, “હકાર સૂર્ય તરીકે ઓળખાય છે અને ઠકાર ચંદ્ર કહેવાય છે. આ સૂર્ય અને ચંદ્રનો યોગ થવાને લીધે હઠયોગ કહેવાય છે.”

નાભિ સૂર્યનું સ્થાન અને મસ્તક ચંદ્રનું સ્થાન છે. નાભિસ્થિત પ્રાણ, સુષુમ્ના માર્ગ ઊર્ધ્વગમન કરીને મસ્તક સુધી પહોંચે તે ઘટનાને સૂર્ય (હકાર) અને ચંદ્ર (ઠકાર) નું મિલન ગણવામાં આવે છે.

સૂર્ય અને ચંદ્ર શબ્દનો ઉપયોગ પ્રતીકાત્મક રીતે પિંગળા અને ઈડા નાડી માટે પણ થાય છે. આ બન્ને નાડીઓમાં વહેતા પ્રાણની સમઅવસ્થા થતાં પ્રાણ સુષુમ્ના માર્ગ ઊર્ધ્વગમન કરે છે.

## ૨. હઠયોગની વ્યાખ્યા

હઠયોગની વ્યાખ્યા આપવી મુશ્કેલ હોવા છતાં હઠયોગના સ્વરૂપને સમજવા માટે નીચે મુજબ વ્યાખ્યા આપી શકાય.

હઠયોગ એટલે આસન, પ્રાણાયામ અને મુદ્રાઓનો પદ્ધતિસરના અભ્યાસપૂર્વક, કુંડલિની જાગરણ દ્વારા સમાધિ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટેની સાધન પદ્ધતિ.

## ૩. હઠયોગના લક્ષણો

૧. હઠયોગ એક વ્યવસ્થિત સાધન પદ્ધતિ છે.
૨. સમાધિ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ હઠયોગનું ધ્યેય છે.
૩. હઠયોગ પદ્ધતિમાં કુંડલિની જાગરણ દ્વારા સમાધિ અવસ્થામાં પહોંચાય છે.
૪. આસન, પ્રાણાયામ અને મુદ્રાઓનો અભ્યાસ હઠયોગની સાધન પદ્ધતિ છે.
૫. શરીરથી આરંભ કરી, પ્રાણજય સાધી, પ્રાણજય દ્વારા મનોજય કરવાની હઠયોગની પ્રક્રિયા છે.

**સમાપન :**

## ૯. હઠયોગની મૂળભૂત ધારણાઓ યા વિભાવના

હઠયોગની વ્યાખ્યામાં જણાવેલી પ્રક્રિયા સમજવા માટે હઠયોગની મૂળભૂત ધારણાઓ સમજવી આવશ્યક છે.

૧. હઠયોગ મુજબ માનવ શરીર ખૂબ રહસ્યપૂર્ણ ઘટના છે. આ સ્થૂળ દેખાતા શરીરમાં ચેતનાના અનેક સ્તરો રહેલા છે. શરીર એ ચેતનાના ભિન્ન ભિન્ન સ્તરો સાથે જોડાયેલું છે. એટલું જ નહીં આ શરીર આત્માનું અધિષ્ઠાન હોવાથી જો તેમની વચ્ચેના સંબંધને બરાબર સમજવામાં આવે તો શરીર એ ચેતન્યના રહસ્યોદઘાટનની ચાવી બની શકે છે. આ અર્થમાં શરીર એક સાધન છે.

૨. અન્નમયકોશમાં પ્રાણમયકોશ, પ્રાણમયકોશમાં મનોમયકોશ, મનોમયકોશમાં વિજ્ઞાનમયકોશ અને વિજ્ઞાનમયકોશમાં આનંદમયકોશ રહેલ છે. આ પાંચેય કોશને અતિક્રમીને આત્મા રહેલ છે. એકબીજાથી અભિન્ન એવા આ પાંચેય કોશ ક્રમશઃ સૂક્ષ્મ બનતા જાય છે. તે કોશો એકબીજા પર અસર પાડે છે. શરીરમાં બનતી પ્રક્રિયાઓની પ્રાણ પર અને પ્રાણની પ્રક્રિયાઓની અસર શરીર પર થાય છે. એ જ રીતે પ્રાણની મન પર અને મનની પ્રાણ પર અસર થાય છે. આ સંબંધના રહસ્યને ચાવીરૂપ ગણીને હઠયોગ સ્થૂળ શરીરથી આરંભ કરે છે. હઠયોગમાં એવી સાધન ક્રિયાઓ યોજવામાં આવી છે કે જેથી સાધક સ્થૂળથી શરૂ કરી પોતાની યાત્રા સૂક્ષ્મમાં પૂરી કરે છે.

## હઠયોગમાં પ્રયોજાતા શાસ્ત્રીય શબ્દોની વિભાવના

હઠયોગનું ખરું સ્વરૂપ સમજવા માટે તેમાં પ્રયોજાયેલા કેટલાક મહત્વના શબ્દોને સમજી લેવા જરૂરી છે. જેની વિભાવના નીચે પ્રમાણે છે.

### ૧. પ્રાણ :

આપણું સમગ્ર શરીર પ્રાણથી વ્યાપ્ત અને અનુપ્રાણિત છે. પ્રાણ જીવનશક્તિ છે. શરીર-મનની ક્રિયાઓ પ્રાણના ધક્કા વગર ચાલી શકતી નથી. વળી પ્રાણ શરીર-મનને જોડનારી કડી છે. પ્રાણ મૂળભૂત રીતે એક હોવા છતાં શરીરમાં કાર્યભેદને લીધે તેના પાંચ પ્રકારો દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

### ૧. પ્રાણ :

હૃદય સ્થાનમાં રહેલ છે. જીવન ધારણ તેનું કાર્ય છે. પાંચેય પ્રાણમાં મુખ્ય છે.

### ૨. અપાન :

નાભિથી નીચેના પ્રદેશમાં રહે છે. ઉત્સર્ગ તેનું કાર્ય છે.

### ૩. સમાન :

નાભિમાં રહેલ છે. પાચન તેનું કાર્ય છે.

૪. ઉદાન :

કંઠમાં રહેલ છે. ઉન્નયન તેનું કાર્ય છે.

૫. વ્યાન :

સમગ્ર શરીરમાં રહેલ છે. પરિનયન તેનું કાર્ય છે.

હઠયોગ પ્રાણ સંયમ યોગ છે. તેથી હઠયોગી માટે પ્રાણમય શરીર સૌથી મહત્વનું છે.

૨. નાડીઓ :

નાભિસ્થાનમાં રહેલ કંદમાંથી ૭૨૦૦૦ નાડીઓ સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપીને રહેલી છે. આ નાડીઓ દ્વારા સમગ્ર શરીરમાં પ્રાણનું સંચરણ થાય છે. નાડીઓમાં મુખ્ય ત્રણ છે : ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્ના. આ ત્રણે નાડીઓ પૃષ્ઠ વંશમાંથી પસાર થાય છે. ઈડા ડાબી બાજુ અને પિંગલા જમણી બાજુ છે. સામાન્ય રીતે સુષુમ્ના બંધ હોય છે.

૩. ચક્રો :

મેરુદંડના નીચેના છેડાથી મસ્તક સુધીમાં સાત ચક્રો આવેલા છે. સૌથી નીચેથી લેતાં મૂલાધાર (યોનિસ્થાન), સ્વાધિષ્ઠાન (મેદ્ર), મણિપુર (નાભિ), અનાહત (હૃદય), વિશુદ્ધ (કંઠ), આજ્ઞા (ભ્રૂમધ્ય), સહસ્ત્રાર (મસ્તક) ક્રમમાં રહેલાં છે.

૪. ગ્રંથિ અને મંડલ :

ગ્રંથિઓ ત્રણ છે. નાભિસ્થાનમાં બ્રહ્મગ્રંથિ, હૃદયમાં વિષ્ણુગ્રંથિ અને ભ્રૂમધ્યમાં રુદ્રગ્રંથિ રહેલ છે.

નાભિ વિસ્તારને યોનિમંડલ, હૃદયપ્રદેશને વહ્નિમંડલ અને મસ્તકને સોમમંડલ કહે છે.

૫. કુંડલિની અને તેનું જાગરણ :

કુંડલિની અત્યંત રહસ્યપૂર્ણ શક્તિ છે. હઠયોગની ક્રિયાઓ તેની જાગૃતિ માટે છે. કુંડલિનીની શક્તિના જાગરણથી સમગ્ર જીવનનું રૂપાંતર શક્ય બને છે. કુંડલિની સૌથી નીચેના મૂલાધાર ચક્રમાં ગુંચળું વળીને સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડેલી છે. યૌગિક ક્રિયાઓથી એ જાગે છે. જાગીને જ્યારે તે સુષુમ્ના માર્ગે ઉપર ચડે છે ત્યારે સાધકની ચેતનામાં મોટા ફેરફારો થવા માંડે છે. આ કુંડલિની શક્તિ માર્ગમાં આવતા ચક્રો અને ગ્રંથિઓને ભેદતી ભેદતી આગળ વધે છે. જ્યારે કુંડલિની સહસ્ત્રારમાં પહોંચે છે ત્યારે સાધક સમાધિ અવસ્થાને પામે છે અને હઠયોગની સાધનાનું લક્ષ્ય સિદ્ધ થાય છે.

## સમાપન :

નાડી, પ્રાણ, ચક્રો, કુંડલિની અને કુંડલિનીનું જાગરણ- આ બધી હકીકતોને આધુનિક શરીર વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં સમજાવવી શક્ય નથી. પ્રાણમય શરીરમાં ઘટતી આ બધી ઘટનાઓ છે અને માનવ ચેતનાના રૂપાંતરમાં ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

## ૧૦. હઠયોગના ચતુર્વિધ અંગો

### પ્રાસ્તાવિક :

જુદા જુદા ગ્રંથોમાં હઠયોગની સાધનાના અંગો અને તેમના ક્રમમાં જુદા જુદા મતો જોવા મળે છે. અહીં ‘હઠ પ્રદીપિકા’ ને હઠયોગની સાધનાનો પ્રમાણભૂત ગ્રંથ ગણીને તેને આધારે હઠયોગની સાધનાના ચતુર્વિધ અંગોને આલેખવામાં આવ્યા છે જે નીચે પ્રમાણે છે.

### ૧. આસન :

યોગદર્શનમાં રજૂ થતું આસન હઠયોગમાં રજૂ થતું આસન સ્વરૂપ અને હેતુની દૃષ્ટિથી ભિન્ન છે. અહીં આસન વિશિષ્ટ શારીરિક અવસ્થા છે; જેના દ્વારા પ્રાણ સંચારનો હેતુ સિદ્ધ કરવામાં આવે છે. હઠયોગના શાસ્ત્રોમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે આસનના અભ્યાસથી કુંડલિની પ્રબોધનમાં સહાયતા મળે છે.

મત્સ્યેન્દ્રાસનનું ફલકથન કરતાં સ્વાત્મારામ કહે છે કે, “મત્સ્યેન્દ્રાસન જઠરાગ્નિને તેજ કરે છે. અસાધ્ય રોગનો નાશ કરનાર શસ્ત્ર છે. તેમજ તેના અભ્યાસથી કુંડલિની જાગૃત થાય છે અને પુરુષોના ચંદ્રને સ્થિરતા આપે છે.”

એ જ રીતે પશ્ચિમતાનાસનનું ફલકથન કરતાં તેઓ કહે છે કે, “આ પ્રકારે આસનોમાં શ્રેષ્ઠ પશ્ચિમતાનાસન પ્રમાણે પશ્ચિમ (સુષુમ્ણા નાડી) માં દાખલ કરે છે. માણસોના જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે. પેટને કૃશ બનાવે છે તેમજ માણસને નિરોગી બનાવે છે.

હઠયોગમાં આ પ્રમાણેના કેટલાક આસનોને મહત્વના માવામાં આવ્યા છે. - શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન, હલાસન, ગોમુખાસન, કૂર્માસન, કુક્કુટાસન, મયૂરાસન, શવાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન, સમાસન વગેરે.

### ૨. પ્રાણાયામ :

આસન કુંડલિની જાગરણમાં સહાયક છે અને આસનના અભ્યાસથી શરીર કુંડલિની જાગરણની ઘટના માટે તૈયાર થાય છે. પણ પ્રાણાયામ તો કુંડલિની જાગરણનું સાક્ષાત સાધન છે. પ્રાણાયામ હઠયોગની કેન્દ્રસ્થ સાધના છે. પ્રાણાયામમાં મુખ્ય કુંભક છે. સહિતકુંભકના પર્યાપ્ત પ્રયાસથી કેવલકુંભક સિદ્ધ થાય છે. કેવલકુંભક હઠયોગની શિરમોર સાધના છે. આ કેવલકુંભકથી કુંડલિની જાગૃત થાય છે.

કેવલકુંભક અંગે હઠપ્રદીપિકામાં કહેવામાં આવ્યું છે કે, “જ્યાં સુધી કેવલકુંભકની સિદ્ધિ ન થાય ત્યાં સુધી સહિતકુંભકનો અભ્યાસ કરવો. રેચક અને પૂરક વિના પ્રાણને સુખપૂર્વક રોકી રાખવો, તે કેવલકુંભક છે.”

હઠયોગમાં આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામ દર્શાવવામાં આવ્યા છે. જે- સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયાત્રી, સીત્કારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્ચ્છા અને પ્લાવિની.

પ્રાણાયામ શ્વાસ અને શ્વાસ દ્વારા પ્રાણના સંતુલનની સાધના છે. લાંબા અભ્યાસ પછી કેવલકુંભક સિદ્ધ થાય છે. આ અવસ્થામાં શ્વાસોચ્છ્વાસ સ્તબ્ધ થાય છે અને તે અવસ્થામાં સુખપૂર્વક રહી શકાય છે. શ્વાસ અને પ્રાણ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. શ્વાસ પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત થતાં પ્રાણ વશ થાય છે. પ્રાણનો નિરોધ એ જ પ્રાણાયામ છે. અંતે તેના દ્વારા કુંડલિની જાગરણ થાય છે.

### ૩. મુદ્રા :

આસનમાં શરીરની વિશિષ્ટ અવસ્થા ધારણ કરવામાં આવે છે. પ્રાણાયામમાં પ્રાણનો નિરોધ કરવામાં આવે છે. જ્યારે મુદ્રામાં આ બન્ને તત્ત્વોનો સમન્વય સાધવામાં આવે છે. મુદ્રાનો અભ્યાસ જોખમકારક હોવાથી યોગ્ય ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ અને સાવચેતીથી કરવો જોઈએ. વળી જેમણે આસન અને પ્રાણાયામનો બરાબર અભ્યાસ કરેલ હોય તેવા સાધકે જ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મુદ્રાનો અભ્યાસ પણ કુંડલિની જાગર માટે જ છે એમ હઠપ્રદીપિકામાં કહેવામાં આવ્યું છે.

### ૪. સમાધિ :

સમાધિ એ હઠયોગની સાધનાનું અંતિમ અને સાધ્યરૂપ અંગ છે. સ્વાત્મારામ કહે છે કે, આસન, પ્રાણાયામ અને મુદ્રાઓના અભ્યાસથી કુંડલિની જાગરણ થાય છે. ઉત્થિત કુંડલિની જ્યારે સહસ્ત્રાર ચક્રમાં પહોંચે ત્યારે સાધક સમાધિ અવસ્થાને પામે છે.

હઠપ્રદીપિકામાં સમાધિના પર્યાયવાચક શબ્દ તરીકે ‘રાજયોગ’ શબ્દ પ્રયોજવામાં આવ્યો છે. તે ઉપરાંત સમાધિના પર્યાયો તરીકે ઉન્મની, મનોન્મની, અમરતા, લય, તત્ત્વ, શૂન્ય, અશૂન્ય, પરંપદ, અમનસ્ક સ્થિતિ, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવનમુક્તિ, સહજાવસ્થા અને તુરિયાવસ્થા જેવા શબ્દો પણ પ્રયોજાયા છે.

સમાધિના બે પ્રકારો વર્ણવવામાં આવ્યા છે. - એક સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ- સ્વાત્મારામ અનુસાર સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ એટલે, “જેમ મીઠાનો ગાંગડો પાણીમાં ભળીને પાણીમય થઈ જાય છે તેમ આત્મા અને મનની એકતા સધાય છે.” બીજી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ- “જીવાત્મા અને પરમાત્માનું ઐક્ય સધાઈને સર્વ સંકલ્પો નાશ પામે છે તેને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે.”

## ૧૧. રાજયોગનો સાધનપથ યા અષ્ટાંગ યોગ યા યોગની કર્તવ્યમીમાંસા યા આચારશાસ્ત્ર પ્રાસ્તાવિક :

જ્યાં સુધી માનવમાન વિકારયુક્ત અને બુદ્ધિ દૂષિત હોય ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી. આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવા માટે નિર્મળ બુદ્ધિ અને શુદ્ધ હૃદયની જરૂર હોય છે. આત્મા નિત્ય, મુક્ત, શુદ્ધ, ચૈતન્યસ્વરૂપ છે અને શરીરથી ભિન્ન છે એવા દાર્શનિક સત્યની પ્રાપ્તિ થવી તે જ પ્રજ્ઞા કહેવાય છે. આ પ્રજ્ઞાપૂર્ણ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવા માટે યોગદર્શન આચારમીમાંસા રજૂ કરે છે. યોગદર્શન ચિત્તની શુદ્ધિ માટે આઠ સાધનો રજૂ કરતું હોવાને કારણે તેને અષ્ટાંગ યોગ કે રાજયોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે જે યોગાંગો નીચે પ્રમાણે છે.

યોગદર્શન અનુસાર અષ્ટાંગ યોગના બે વિભાગો દર્શાવવામાં આવ્યા છે. ૧. બહિરંગ સાધનો- યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર. ૨. અંતરંગ સાધનો- ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

### ૧. યમ :

યમ એટલે સંયમ. યમના પાંચ પ્રકાર છે જે નિષેધાત્મક છે.

૧. અહિંસા : કોઈ પણ પ્રાણીની મનસા, વાચા, કર્મણા કોઈ પણ પ્રકારે હિંસા ન કરવી એ અહિંસા વ્રત છે. અહિંસાવ્રત વ્યાપક તેમજ સુદૃઢ થવાથી વિશ્વ ભયથી મુક્ત બને છે. વૈરવૃત્તિનો ત્યાગ થાય છે.

૨. સત્ય : સત્યવાદીનું વચન કદાપિ મિથ્યા થતું નથી કે વ્યર્થ જતું નથી. સત્ય અને સદાચરણનું પાલન મન, વાણી અને શરીરથી સાત્ત્વિક ભાવનાપૂર્વક દૃઢપણે કરવામાં આવે તો એના સંસ્કાર પરિપક્વ થાય છે અને પરિણામે ઇચ્છિત ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે. આપણા શાસ્ત્રો પણ સત્ય- અને તે પણ પ્રિય વાણીમાં - બોલવાનું કહે છે.

૩. અસ્તેય : અનીતિ, ચોરી લૂંટ કે એવી બીજી કોઈ રીતે અન્યનું ધન હરણ કરવું તે સ્તેય (ચોરી) અને ચોરી ન કરવી તે અસ્તેય. મન, વાણી કે શરીરની ક્રિયા દ્વારા પણ અન્યનું કાંઈ લઈ લેવાની ઇચ્છા ન કરવી તે અસ્તેય. આથી ધ્યાનાવસ્થામાં દુષ્ટ વાસનાઓ લોભાવતી નથી અને મન, બુદ્ધિ અંતર્મુખ થવાથી સંતોષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૪. બ્રહ્મચર્ય : મન, વાણી અને શરીરની ક્રિયાથી થનારા સર્વ પ્રકારના મૈથુનનો બધી અવસ્થાઓમાં ત્યાગ કરી વિર્યનું રક્ષણ કરવું તે, કારણ કે શારીરિક, વાચિક, માનસિક, બૌદ્ધિક બધી શક્તિઓ બ્રહ્મચર્યાશ્રિત છે.

૫. અપરિગ્રહ : શાસ્ત્ર મર્યાદાથી વિરુદ્ધ હોય કે નિંદવા યોગ્ય હોય એવા ધનની પ્રાપ્તિ કરવી, વિના પરિશ્રમે બીજાના હક્કનું લઈ લેવું તે પરિગ્રહ છે. દેહરક્ષણ માટે જરૂરી હોય તેથી વિશેષ, આસક્તિપૂર્વક સંપત્તિ એકઠી કરવી તે પરિગ્રહ- તેનો ત્યાગ તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે.

ઉપર ગણાવેલા પાંચે યમોનું જાતિ, દેશ, કાળ અથવા સમયનો ભેદ કર્યા વગર દરેક સ્થિતિમાં પાલન કરવાનું છે.

## ૨. નિયમ :

નિયમ એ ભાવાત્મક ગુણોનો વિકાસ છે. નિયમો પણ પાંચ છે જે નીચે પ્રમાણે છે.

૧. શૌચ : શરીરની શુદ્ધિ તે બાહ્ય શૌચ અને અન્તરની શુદ્ધિ તે આન્તર શૌચ, શુદ્ધ થવાથી મનની પ્રસન્નતા, ચિત્તની એકાગ્રતા, ઇન્દ્રિયો પર જીત અને આત્મસાક્ષાત્કારની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

૨. સંતોષ : જે કંઈ મળે તેટલાથી સંતોષ માનવો અને વિશેષ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા ન રાખવી તે. સંતોષવૃત્તિ દૃઢ થવાથી મનુષ્યનું મન હંમેશાં પ્રસન્નતા અનુભવે છે અને પરિણામે તે સર્વોત્તમ સુખનો ભાગી બને છે.

૩. તપ : વ્રત, ઉપવાસ આદિ તપશ્ચર્યા દ્વારા શારીરિક તેમજ ઇન્દ્રિયોની ઘણી અશુદ્ધિઓ દૂર થાય છે. પરિણામે અનેક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થતી યોગમાર્ગમાં વર્ણવી છે.

૪. સ્વાધ્યાય : લાંબા સમય સુધી ધર્મશાસ્ત્રો વગેરેનું અનુશીલન અને પ્રણવમંત્ર ઐ નો જપ ચાલુ રહેવાથી વ્યક્તિના સંસ્કાર દૃઢ થાય છે અને તેને ઇષ્ટ દેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

૫. ઈશ્વર પ્રણિધાન : બધાં કર્મોના ફળો ભક્તિપૂર્ણક ઈશ્વરને અર્પણ કરવા. ગીતા કહે છે તેમ અનાસક્ત ભાવે કર્મયોગ આચરવો. ઈશ્વર પ્રણિધાન પણ વૃત્તિનિરોધ અને વાસનાક્ષય માટે શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

આમ, યમ અને નિયમ દ્વારા નૈતિક ભૂમિકા તૈયાર થાય તે પછી યોગ સાધના શરૂ થાય છે.

## ૩. આસન :

સ્થિર અને સુખકર હોય તે આસન. જે આસનથી લાંબા વખત સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાય તેનું નામ આસન. શરીરને વશ કરી તેને આસન પર સ્થિર રાખી શકાય. બાહ્ય વિક્ષેપો દૂર થતાં ચિત્તને એકાગ્ર કરી શકાય છે. ગીતા પણ પવિત્ર સ્થાનમાં સ્થિર એકાગ્ર ચિત્ત બનવાની તેમજ ઇન્દ્રિય નિગ્રહની વાત કરે છે. કઈ પણ પ્રકારના યોગ માટે પદ્માસન અને સિદ્ધાસન એ બે આસનો વધુ સગવડભર્યા છે.



#### ૪. પ્રાણાયામ :

શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ પર નિયમન.પ્રાણાયામનું કાર્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિનો ભંગ કરી તેનો નિગ્રહ કરવાનું છે. શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિ Vital force નો પ્રાણાયામ દ્વારા સંયમ થઈ શકે છે. ચિત્તને એકાગ્ર બનાવવા માટે પણ તે ખૂબ જરૂરી છે. પ્રાણાયામની ક્રિયામાં (૧) પૂરક (શ્વસ અંદર ખેંચવો), (૨) રેચક (શ્વસ બહાર કાઢવો) અને (૩) કુંભક (શ્વસપ્રશ્વસની ગતિ રોકવી-ઘૂંટવી) એમ ત્રણ અંગો ગણાવેલા છે. આ ક્રિયા દ્વારા મન હળવું બની તેની ચંચળતા ઓછી થાય છે અને પરિણામે નવું ચૈતન્ય સ્ફુરે છે. હઠયોગમાં પ્રાણાયામ મધ્યમાં છે અને તેની સહાયથી કુંડલિની જાગ્રત કરાય છે. વાયસ્પતિ મિશ્ર પણ પ્રાણાયામની ક્રિયા દ્વારા દોષોને બાળી નાણવાની વાત કરે છે. વૈદકની દૃષ્ટિએ પણ આ શ્વાસપ્રક્રિયા શરીરના આંતરતંત્રને વિશુદ્ધ કરે છે અને વાત, પિત્ત કે કફના પ્રકોપને નિવારી દીર્ઘાયુષ્ય બક્ષે છે. આમ આસન, પ્રાણાયામ વગેરેનો પદ્ધતિસરનો અભ્યાસ કરવાથી શારીરિક આરોગ્ય જળવાય છે, હોજરીની ક્રિયા સુધરે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને જોમ વટવાથી વ્યક્તિ ઉત્સાહી બને છે.

#### ૫. પ્રત્યાહાર :

બહિર્મુખ વૃત્તિઓને અંતર્મુખ બનાવવી એ પ્રત્યાહાર છે. ઇન્દ્રિય સમૂહ પોતપોતાના વિષયનો ત્યાગ કરી ચિત્તના સ્વરૂપને અનુસરે તે સ્થિતિને ઇન્દ્રિયોનો ‘પ્રત્યાહાર’ કહે છે. પતંજલિ મુનિ અનુસાર પ્રત્યાહાર એટલે મન દ્વારા મૂકાયેલા નિયંત્રણો અનુસાર ઇન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી પાછી ખેંચી લેવામાં આવે તે. બધી ઇન્દ્રિયોમાંથી જો એક પણ ઇન્દ્રિયનું સ્ખલન થાય તો જેમ પાણીની મશકના છિદ્રમાંથી પાણી બહાર વહી જાય છે તેવી રીતે તે સ્ખલન વડે પુરુષની પ્રજ્ઞા બહાર વહી જાય છે. પ્રત્યાહારમાં પરાયણ યોગી શબ્દાદિ વિષયોમાં જોડાયેલી ઇન્દ્રિયોને ચિત્તને અનુસરનારી કરે છે. પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થવાથી યોગીઓને ઇન્દ્રિયો સંપૂર્ણ વશ થાય છે. જેમ કાચબો પોતાના અંગો અંદર સંકોરી લે છે તેમ મનુષ્યે પોતાની ઇન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી પાછી વાળવાની છે.

ઉપર ગણાવેલા યમ, નિયમ વગેરે પાંચ અંગો બહિરંગ એટલે કે બાહ્ય ક્રિયા સાથે સંબંધ ધરાવે છે, આથી તેને યોગના બહિરંગ સાધનો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

નીચે જણાવેલ ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણ અષ્ટાંગ યોગના અંતરંગ સાધનો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

#### ૬. ધારણા :

ચિત્તની પોતાના ધ્યેય સ્થાનમાં સ્થિતિને ‘ધારણા’ કહે છે. કોઈ ધ્યેય વિષયની ધારણા- કલ્પના કરવી અને ચિત્તને તદાકાર કરી તેમાં જ તલ્લીન કરવામાં આવે તે ધારણા છે. મન ચંચળ હોઈ તેમાં અનેક આડાઅવળા વિચારોનો શંભુમેળો જામે છે. તેમ ન થવા દઈ મનને એક જ વિષયમાં પરોવવું આવશ્યક છે. ધારણા એ શરીરના કોઈ પણ

ભાગ પરની ચિત્તની એકાગ્રતાની ક્રિયા છે. આમાં કોઈ વસ્તુ કે વિષયમાં દૈવી ગુણનું કે રહસ્યમય બાબતનું આરોપણ કરીને પણ ચિત્તને એકાગ્ર કરવામાં આવે છે.

#### ૭. ધ્યાન :

ધ્યાન એ વધુ ઊંડી એકાગ્રતા છે. જ્યારે ધારણાના પ્રદેશમાં બુદ્ધિ એકાગ્ર થઈ જાય ત્યારે તે અવસ્થાને ધ્યાન કહે છે. ઇન્દ્રિયો વિષયોનું જ્ઞાન ગ્રહણ કરતી અટકે તે ‘ધારણા’ અને મન એવી સ્થિતિમાં અમુક સમય ટકી રહે તે ‘ધ્યાન’. ધ્યાનાવસ્થામાં મન બાહ્ય વિષયોમાં ભ્રમતું અટકી જાય છે અને ચિત્તને જે સત્ય તરફ પ્રેર્યું હોય તે સત્યનું જ ભાન વ્યક્તિને રહે છે અને બીજું બધું ભુલાઈ જાય છે ત્યારે ચિત્તની એકાગ્રતા સધાય છે. બુદ્ધને બોધિવૃક્ષ તળે, મોઝીઝને નિર્જન સિનાઈ પર્વત પર અને ઈસુને જોર્ડન નદીના કિનારે પ્રાર્થનાની શાંતિમાં જ ઐશ્વર્ય તેમજ જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થઈ હતી.

#### ૮. સમાધિ :

ધ્યાન જ્યારે બાહ્ય સ્વરૂપ રહિત બનીને પોતાના અર્થધ્યેય સ્વરૂપે જ પ્રકાશવા લાગે તે સ્થિતિને ‘સમાધિ’ કહેવાય છે. જ્યારે ચિત્તની વૃત્તિમાત્રનો નિરોધ થાય છે ત્યારે ચિત્ત પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર થાય છે. એ સિવાયની સ્થિતિમાં ચિત્તવૃત્તિઓ વિષયોનો આકાર ધારણ કરે છે. સમાધિ એ અંતઃપ્રકાશ છે અને તેથી તે અષ્ટાંગયોગની સીડીનું ચરમ સોપાન છે. સમાધિમાં પારા જેવા ચંચળ મનને આત્મચિંતનમાં આત્મસાત્ કરી લેવામાં આવે છે. સમાધિ અવસ્થામાં આત્મા- પરમાત્મા વચ્ચેનો, જ્ઞાતા-જ્ઞેય વચ્ચેનો ભેદ દૂર થઈ જાય છે. સ્વામિ રામકૃષ્ણ પરમહંસ, મહર્ષિ રમણ કે શ્રી અરવિંદની સમાધિ ઉદાહરણરૂપ છે.

#### સમાધિના પ્રકારો :

સમાધિના બે પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે. ૧. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ અને ૨. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ.

#### ૧. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ :

એકાગ્ર ચિત્ત વડે પ્રકૃતિને વશ કરવાની શક્તિઓનો અહીં ઉદય થાય છે. તેમાં ધ્યેય વસ્તુથી ભિન્ન કોઈ પણ વિષયને પ્રગટ કરનાર વૃત્તિ હોતી નથી. ધ્યાન કરનાર અને ધ્યેય વસ્તુ બન્ને એક બની જાય છે, છતાં જે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાનું છે તે વિષેની સભાનતા સાધકમાં રહે છે. વિક્ષેપના તમામ કારણો અહીં નિર્મૂળ થાય છે અને બુદ્ધિ સત્ત્વપ્રધાન બની પ્રકાશે છે. આને સબીજ સમાધિ પણ કહે છે. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની ચાર ભૂમિકાઓ છે જે નીચે પ્રમાણે છે.

1. સવિતર્ક : સ્થૂળ વિષય જોડે (દા.ત. મૂર્તિ વગેરેમાં) જ્યારે ચિત્ત સ્થિર થઈ તેનો આકાર ગ્રહણ કરે છે તે. તેના પણ બે ભેદ છે. ૧. સવિકલ્પ અને ૨. નિર્વિકલ્પ.

2. સવિચાર : સ્થૂળને છોડી જ્યારે તન્માત્રા જેવા સૂક્ષ્મ, મહત્ જેવા અવ્યક્ત વિષય પર ચિત્તનું આલંબન હોય છે. જેમાં નામ અને ગુણોનું ભાન ગેરહાજર હોય છે.
3. સાનંદ : જેમાં બૌદ્ધિક ક્રિયામાંથી માત્ર આનંદ મળે છે. ચિત્ત જ્યારે અતિસૂક્ષ્મ વસ્તુનું આલંબન કરે છે ત્યારે તેના પરિણામે સવિશેષ આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેનું પ્રયોજન દોષદર્શન વડે પરવૈરાગ્ય સિદ્ધ કરવાનું છે.
4. સાસ્મિતા કે સાહંકાર : સામાન્ય જન જે મોહમાં ડૂબે છે તેમાં વિવેકી ડૂબતો નથી. અહીં મન વસ્તુના શુદ્ધ અસ્તિત્વનો વિચાર કરે છે. સમાધિની આ અવસ્થામાં પણ અસ્મિતા (સાત્ત્વિક અહંકાર, પોતાના સાક્ષી ચેતનરૂપનું ભાન) ટકી રહે છે.

## ૨. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ :

અસંપ્રજ્ઞાત એ અંતિમ ધ્યેય છે. પરમ યોગની આ અંતિમ અવસ્થા છે. જેમાં જ્ઞાતા, જ્ઞેય અને જ્ઞાન એક બનવાથી અને પરિણામે કોઈ અવલંબન નહીં રહેતાં માત્ર સાત્ત્વિક વૃત્તિના અદૃષ્ટ સંસ્કારો જ બાકી રહેવા પામે છે. તેને યોગદર્શનમાં અસંપ્રજ્ઞાત યા નિર્બીજ સમાધિ કહે છે. આ અવસ્થામાં વૃત્તિમાત્રનો નિરોધ થાય છે અને ચિત્તસંસ્કાર માત્ર શેષ રહે છે. જેમ સળગતો અંગારો જ્વાળા વિના અને ધુમાડા વિના શેષ રહે તેમ ચિત્ત સ્વયંભૂ પ્રકાશવાળું શેષ રહે છે. આ સ્થિતિ મનોવૃત્તિઓના શમન અને અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. આ સમાધિને યોગમાં સંપૂર્ણ તેમજ જ્ઞાનાતીત માનેલી છે અને તે દ્વારા કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ દર્શાવી છે. તેને નિર્બીજ સમાધિ પણ કહે છે કારણ કે તેમાં ક્લેશો તથા કર્માશય ગેરહાજર હોય છે.

અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિના પણ બે પ્રકારો છે- ૧. ઉપાય પ્રત્યય અને ૨. ભવ પ્રત્યય.

## સમાપન :

અષ્ટાંગયોગ પદ્ધતિસરનો સાધનમાર્ગ છે. પાતંજલ યોગસૂત્રમાં સર્વત્ર એક વિશિષ્ટ વૈજ્ઞાનિક અભિગમ જોવા મળે છે. યમથી આરંભીને એક એક અવસ્થામાં સાધક વિકાસ કરતાં કરતાં કૈવલ્ય સુધી પહોંચે છે. યોગમાર્ગમાં આવતા બધા સોપાનો, વિઘ્નો, તેના નિવારણના ઉપાયો વગેરે બધી જ બાબતોનો રાજયોગમાં ઊંડાણપૂર્વક વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. એટલું જ નહીં તે માત્ર આચારશાસ્ત્ર જ નહીં પણ સુંદર સાંખ્ય આધારિત વ્યવસ્થિત તત્ત્વદર્શન પણ રજૂ કરતું હોવાથી અન્ય યોગશાસ્ત્રોમાં મહત્વનું સ્થાન પામ્યું છે.

## ૧૨. યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી સિદ્ધિઓ :

અષ્ટાંગ યોગની સાધનાના સંબંધમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે યોગ વડે આંતરિક તથા બાહ્ય એમ બન્ને પ્રકારની સિદ્ધિઓ યોગી પ્રાપ્ત કરી શકે છે. યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી વિશિષ્ટ સિદ્ધિઓ આઠ પ્રકારની છે. યોગથી મનની શાંતિ, ઇન્દ્રિયાતીત અવસ્થા, મનની અસામાન્ય સિદ્ધિઓ તથા શારીરિક આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે એ તો યોગની અગાધ શક્તિ એવી સિદ્ધિઓની સરખામણીમાં અંશમાત્ર છે. યોગદર્શનના વિભૂતિપાદમાં અનેક સિદ્ધિઓ વર્ણવવામાં આવેલ છે. આઠ પ્રકારની સિદ્ધિઓ નીચે પ્રમાણે છે.

1. અણિમા : અણુ જેટલું નાનું બની જવાનું સામર્થ્ય યા અદૃશ્ય બની જવાની સિદ્ધિ.
2. લઘિમા : ૩ કરતાં પણ હલકું બની જવું.
3. મહિમા : પર્વત જેવું મોટું અને ભારે બની જવાનું સામર્થ્ય.
4. પ્રાપ્તિ : કોઈ પણ સ્થળેથી કોઈ પણ મનવાંછિત વસ્તુ મેળવી લેવાની સિદ્ધિ.
5. પ્રાકામ્ય : કોઈ પણ પ્રકારની મુશ્કેલી કે રોકટોક રહિતની ઇચ્છાશક્તિ પ્રાપ્ત થવી.
6. વશિત્વ : બધા જીવોને પોતાના વશમાં કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થવું.
7. ઇશિત્વ : બધા જ પદાર્થો પર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી લેવાની સિદ્ધિ.
8. કામાવસાયિત્વ : સાધકના બધાજ સંકલ્પો સિદ્ધ થવાની સિદ્ધિ.

આમ આઠ પ્રકારે સિદ્ધિ માનવામાં આવેલ છે. પરંતુ આ સિદ્ધિઓ પણ યોગમાર્ગમાં મુશ્કેલીઓ ઊભી કરે છે. તે સાધકને લોભાવે છે. માટે તેમાં જ રચ્યોપચ્યો રહેનાર સાધક કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરી શકતો નથી. યોગદર્શનનું પરમ લક્ષ્ય આવી કોઈ સિદ્ધિઓ મેળવવાનું નથી, પરંતુ આત્મદર્શન અને તે દ્વારા કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું છે. સાચો યોગી તો આવી સિદ્ધિઓનો સ્વીકાર કરી વિવેકજ્ઞાનને જ દૃઢ કરવામાં રત રહે છે. શ્રી આ.બા.ધ્રુવ કહે છે કે, “પતંજલિના સૂત્રોમાં આત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ ચમત્કારથી ભરેલી ‘વિભૂતિઓ’ અને સિદ્ધિઓની કાળી મેશને લીધે કંઈક અંશે ઝાંખો પડે છે. સ્વયં યોગદર્શન પણ વિભૂતિઓની પ્રાપ્તિને આત્મસાક્ષાત્કારમાં વિઘ્નરૂપ માની ત્યાગ કરવા યોગ્ય ગણે છે.

### ૧૩. ભક્તિયોગ

#### પ્રાસ્તાવિક :

ભક્તિયોગ ઈશ્વર પ્રાપ્તિ અને કૈવલ્ય પ્રાપ્તિનો એક સરળ માર્ગ છે. ભક્તિયોગમાં અહંકારનો ત્યાગ કરીને ઈશ્વરપ્રણિધાનને મુખ્ય આલંબન તરીકે સ્વીકારવામાં આવેલ છે. આ માર્ગ ભાવપ્રધાન સાધકો માટે શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવેલ છે. સાચા અને નિષ્કપટ ભાવથી ઈશ્વરની આરાધના કરવી એ ભક્તિ કહેવાય છે. શાણ્ડિલ્યસૂત્રમાં ઈશ્વરમાં પરાનુરક્તિને જ ભક્તિ કહી છે. નારદજી ભક્તિસૂત્રમાં ઈશ્વર પ્રત્યેના ઉત્કટ પ્રેમને ભક્તિ કહે છે. ભક્તિનું વર્ણન કરતા કહેવામાં આવે છે કે અવિવેકી પુરુષને વિષયો પ્રત્યે જેવી નિશ્ચલ પ્રીતિ હોય છે, તારું સ્મરણ કરવામાં મારી એવી જ પ્રીતિ મારામાં હંમેશાં બની રહે, ક્ષણમાત્ર પણ તે મારાથી દૂર ન થાય.

ભક્તિ વિશે કહેવામાં આવ્યું છે કે ભક્તિ જ મોક્ષનું કારણ છે. પરમાત્મા ભક્તિને આધિન છે. ભક્તિ સાધનાને બે શ્રેણિમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે. - ૧. ગૌણ ભક્તિ અને ૨. પરા ભક્તિ.

#### ગૌણ ભક્તિ :

ગૌણ ભક્તિને અપરા ભક્તિ પણ કહેવામાં આવે છે. તેને સાધનકાળની ભક્તિના રૂપમાં અપનાવવામાં આવે છે. તેમાં બાહ્ય સાધનોનો આધાર લેવામાં આવે છે.

### પરાભક્તિ :

આ ભક્તિની ઉચ્ચ અવસ્થા છે, જે ગૌણ ભક્તિમાં ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી ઉત્પન્ન થાય છે. કેવળ ‘જ્ઞાની ભક્ત’ જ પરાભક્તિનો અધિકારી હોઈ શકે છે. આ અવસ્થામાં ભક્તનું ચિત્ત પ્રભુના સતત ચિંતનમાં સાતત્યપૂર્ણ રીતે લાગેલું રહે છે.

ભક્તિના બે ભેદો માનવામાં આવ્યા છે. - ૧. વૈધી ભક્તિ અને ૨. રાગાત્મક ભક્તિ

### વૈધી ભક્તિ :

વિવિધ સાધનો યા વિધિથી કારવામાં આવતી ભક્તિને વૈધી ભક્તિ કહેવામાં આવે છે. તેના નવ સોપાનો હોવાથી તેને નવધા ભક્તિ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ભક્ત પ્રહલાદ એ નવ સોપાનો નીચે પ્રમાણે રજૂ કરે છે.

૧. શ્રવણ : પ્રભુનો મહિમા, તેનું મંગલ ચરિત્ર તથા નામકીર્તન સાંભળવા એ શ્રવણ કહેવાય છે. શ્રવણ ભક્તિના સંદર્ભમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે જેમ શરદઋતુ જળની ગંદકી દૂર કરે છે તેમ પ્રભુનું મધુર-મધુર નામ કાનમાં પ્રવેશતા જ હૃદયના સમસ્ત પાપ દૂર કરે છે.

### ૨. કીર્તન :

પ્રભુના નામ, રૂપ, લીલા તથા ગુણોનું ગાન કરવું એ કીર્તન કહેવાય છે. ભગવાન કહે છે કે વૈકુંઠ તથા યોગીઓના હૃદયમાં હું ભલે નિવાસ ન કરતો હોઉં પણ જે સ્થાન પર ભક્તો મારા ગુણગાન કરતા હોય ત્યાંતો હું રહું જ છું.

### ૩. સ્મરણ :

પ્રભુ સંબંધિત તેના ગુણો, સ્વરૂપ તથા તેના નામને સાંભળ્યા કે વાંચ્યા છે તેનું પુનઃ હૃદયમાં ચિંતન કરવું એટલે સ્મરણ. ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે જે પુરુષ મારામાં અનન્યચિત્ત થઈને સદા નિરંતર મારું સ્મરણ કરે છે એવા યોગિમાટે હું સુલભ છું.

### ૪. પાદસેવન :

પ્રભુના ચરણકમળની સેવા કરવી એ પાદસેવન ભક્તિ કહેવાય છે.

### ૫. અર્ચન :

પ્રભુનું શાસ્ત્રવર્ણિત વિધિથી પૂજન કરવું એ અર્ચન કહેવાય છે. તેમાં પુષ્પ વગેરે પૂજનની સામગ્રી દ્વારા યામ ન એકાગ્ર કરીને પ્રભુની મૂર્તિમાં ધ્યાન લગાવીને પ્રેમ, શ્રદ્ધાથી કાલ્પનિક સામગ્રી દ્વારા પૂજન કરવામાં આવે છે.

#### ૬. વંદના :

પ્રભુની સ્તુતિ કરવી અને પોતાના અહંકારને ત્યજીને ભગવાન સંનમુખ નતમસ્તક થવું યા શરણાગત થવું એ વંદનાભક્તિ કહેવાય છે.

#### ૭. દાસ્ય :

પોતાના સમગ્ર અસ્તિત્વને ઇશ્વર માટે સમર્પિત કરી દેવું, 'તેરા તુજકો અર્પણ ક્યા લાગે મેરા.' ની ભાવનાથી પ્રભુ અને પોતાનામાં સ્વામિ સેવક સંબંધ રાખીને સેવા કરવી એ દાસ્યભક્તિ કહેવાય છે.

#### ૮. સખ્ય :

પોતાના પ્રભુ પ્રત્યે મિત્રતાનો ભાવ રાખીને તેની ભક્તિ કરવી એ સખ્યભક્તિ કહેવાય છે.

#### ૯. આત્મનિવેદન :

ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, સંકલ્પો, કર્મો વગેરે સર્વસ્વને પ્રભુ પ્રત્યે સમર્પણ કરી પ્રભુનું થઈ જવું એ આત્મનિવેદન ભક્તિ છે.

#### ૨. રાગાત્મક ભક્તિ :

રસાનુભવ કરાવનાર, આનંદ અને શાંતિ પ્રદાન કરવાર ભક્તિને રાગાત્મિકા ભક્તિ કહે છે. આ અવસ્થા વૈધીભક્તિ પછી ઉત્પન્ન થાય છે. આ અવસ્થામાં ભક્ત લોકલાજ, લોકભય વગેરેથી પર થઈ પોતાના સ્વભાવ અનુસાર ચાલે છે. (પાતંજલયોગ એવં નાથયોગ - લે. યોગાચાર્ય ડૉ. સુરક્ષિત ગોસ્વામી પે.નં. -૬૫)

#### ૧૪. ધ્યાન

##### પ્રાસ્તાવિક :

પ્રત્યેક સાધનપથના બે પ્રધાન સોપાનો હોય છે. - બહિરંગ સાધન અને અંતરંગ સાધન. ધ્યાન અંતરંગ અને મૂલ્યવાન સાધન છે, સાધનાના કોઈ પણ પથ પર ધ્યાન-સાધનાનો તબક્કો આવે જ છે. સાધનાના અનેકવિધ સ્વરૂપો છે અને તે પ્રમાણે ધ્યાનના પણ અનેક સ્વરૂપો છે. એકાગ્ર ચિત્તે કરેલાં નામજપ પણ ધ્યાનનું જ એક રૂપ છે અને નાદાનુસંધાનપૂર્વક કરેલ પ્રણવસાધના પણ ધ્યાનનું જ એક રૂપ છે.

##### ધ્યાનનો અર્થ :

ધ્યાનની વ્યાખ્યા આપતાં ભગવાન પતંજલિ કહે છે :

## તત્રપ્રત્યયૈકતાનતા ધ્યાનમ્ । યો.સૂ. : ૩-૨

“ધ્યાન એટલે ત્યાં (ધ્યેયમાં) ચિત્તના પ્રત્યયની એકતાનતા.”

ધ્યાનાભ્યાસનો પ્રારંભ કરતી વખતે ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની ત્રિપુટી હોય છે. જ્યારે ધ્યાતા ધ્યેયાકાર બની જાય ત્યારે તે અવસ્થાને ધ્યાનાવસ્થા કહે છે.

ભગવદ્ગીતામાં ધ્યાનાભ્યાસની પ્રક્રિયા કહેવાયું છે :

યતો યતો નિશ્ચરતિ મનશ્ચજલમસ્થિરમ્ ।

તતસ્તતો નિયમ્યૈતદાત્મન્યેવ વશં નયેત્ ॥

ગીતા : ૬-૨૬

“ચંચળ અને સ્થિર મનજે જે વિષયમાં વિચારતું હોય તે તે વિષયમાંથી તેને પાછું વાળીને આત્મામાં જ સ્થિર કરો.”

મન સ્વરૂપથી જ ચંચળ છે, તેથી કોઈ એક વિષયમાં લાંબા વખત સુધી સ્થિર રહેતું નથી. મનની આ સ્થિરતાનું ભેદન કરીને તેને કોઈ વિષય કે ધ્યેયમાં સ્થિર રાખવું તે ધ્યાનનું સ્વરૂપ છે.

ધ્યાનના લક્ષણો :

૧. અસ્થિર ચિત્ત એક વિષયમાં સ્થિર થાય.
૨. વિષયોમાં વિચરણ કરતું ચિત્ત આત્મામાં એકાકાર થાય છે.
૩. ચિત્તના પ્રત્યયની ધારા ધ્યેયમાં અખંડ સ્વરૂપે વહે.

ધ્યાનની પદ્ધતિઓ :

ધ્યાનની અનેકવિધ પદ્ધતિઓ છે. સરળતા ખાતર તેને ચાર વિભાગમાં વિભાજિત કરી શકાય. - ૧. ભક્તિપરક ધ્યાનપદ્ધતિઓ ૨. યોગપરક ધ્યાનપદ્ધતિઓ ૩. જ્ઞાનપરક ધ્યાનપદ્ધતિઓ અને ૪. અને અન્ય ધ્યાનપદ્ધતિઓ.

૧. ભક્તિપરક ધ્યાનપદ્ધતિઓ :

ભક્તિ એટલે ભગવદ્પ્રેમ. ભક્તના હૃદયમાં ભગવાન માટે પ્રેમ પ્રગટે, આ ભગવદ્પ્રેમ વિકસે અને આખરે ભક્ત ભગવાનના ચરણોમાં સમર્પિત થાય તે ભક્તિની યાત્રા છે. ભક્તિ હૃદયપ્રધાન સાધનપથ છે, તેથી ભક્તિપરક ધ્યાનપદ્ધતિઓ પણ હૃદયપ્રધાન જ હોય તે સ્વાભાવિક છે.

## ૧. જપયુક્ત ધ્યાન :

ભગવાનના નામનો જપ કરવો તે ભક્તિમાર્ગમાં ઘણું મૂલ્યવાન સાધન ગણાય છે. નામજપ ગમે તે રીતે કરવામાં આવે તો પણ તે ક્યારેય નિષ્ફળ જતો નથી, પરંતુ ધ્યાનપૂર્વક કરેલા જપને જ જપયુક્ત ધ્યાન કહેવામાં આવે છે.

### જપયુક્ત ધ્યાનની વિધિ :

પોતાના ઇષ્ટદેવના નામનો જપ કરતી વખતે તે નામ પર જ ધ્યાન રાખવું. ભક્ત પોતાના ઇષ્ટદેવના નામના જપ દરમિયાન વાચિક, ઉપાંશુ કે માનસિક સ્વરૂપે ધ્યાનને એકાગ્ર કરે છે. જ્યારે નામની સાથે સાથે નામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ઘટના સિદ્ધ થાય ત્યારે ‘જપયુક્ત ધ્યાન’ ની પદ્ધતિ સિદ્ધ થઈ છે તેમ માનવું.

જ્યારે જપ સાથે ધ્યાન પણ જોડાય ત્યારે જપ સમગ્ર ચેતના દ્વારા થવા માંડે છે. સમગ્ર ચેતના દ્વારા થતા જપમાં ઊંડાણ હોય છે. આવા જપ જીવનમાં ક્રાંતિ સર્જી શકે છે.

આમ, જપમાં જ્યારે ધ્યાન જોડાય છે ત્યારે તે જપયુક્ત ધ્યાન ગણાય છે. જપયુક્ત ધ્યાનપદ્ધતિ બહુ સરળ પદ્ધતિ છે અને સર્વજનસુલભ છે. પ્રારંભમાં મન ચંચળ બનીને અન્યત્ર વિહરણ કરવા લાગે તેમ બને છે. પરંતુ આ અભ્યાસને ધીરજપૂર્વક ચાલું રાખવામાં આવે તો જપયુક્ત ધ્યાનપદ્ધતિ દ્વારા મધુર રસ પ્રગટે છે. એક વાર મધુર રસનો સ્વાદ ચાખ્યા પછી મનને એકાગ્ર કરવા માટે આયાસ કરવો પડતો નથી. પછી તો જપયુક્ત ધ્યાનની મધુરતા જ મનને એકાગ્ર કરી દે છે.

## ૨. ભગવદ્સ્વરૂપનું ધ્યાન :

ધ્યાનની આ પદ્ધતિના બે તબક્કા છે.

### ૧. દર્શનાત્મક ધ્યાન :

સાધક પોતાના ઇષ્ટદેવની મૂર્તિ કે ચિત્રનું નિરીક્ષણપૂર્વક ધ્યાન કરે છે. અહીં ઇષ્ટદેવના શ્રીવિગ્રહનું એકાગ્રભાવે દર્શન છે. આ દર્શન મંદિરમાં કરાતા દર્શનની જેમ ક્ષણિક નથી. સાધક લાંબાસમય સુધી શ્રીવિગ્રહના દર્શન કરે છે તેથી તે ધ્યાન છે.

### ૨. મનોમય ધ્યાન:

ઇષ્ટમૂર્તિ કે ચિત્રનું ચર્મચક્ષુ દ્વારા ધ્યાન કરવાને બદલે મનઃચક્ષુથી ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આ તબક્કામાં આંખ બંધ કરીને પ્રથમ તબક્કામાં જેનું દર્શનાત્મક ધ્યાન કર્યું હોય તેનું જ મનથી ધ્યાન કરવામાં આવે છે. દર્શનાત્મક ધ્યાનથી પ્રાપ્ત થયેલ સ્મૃતિને આધારે મન સમક્ષ ભગવદ્સ્વરૂપને ઉપસ્થિત કરાય છે. આ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપને ચિત્તમાં એકાગ્રભાવે ધારણ કરાય છે અને ચિત્ત તેમાં તલ્લીન બની જાય છે. આ સૂક્ષ્મ અને મનોમય ધ્યાન નીચેના ત્રણમાંથી કોઈ એક સ્થાન પર કરવામાં આવે છે.



૧. હૃદયાકાશ
૨. ભ્રૂમધ્યાકાશ
૩. બાહ્યાકાશ

ભગવદ્સ્વરૂપનું ધ્યાન એ કોઈ શુષ્ક પ્રક્રિયા નથી. પોતાના ઇષ્ટદેવના સ્વરૂપના ધ્યાનમાં કેવો ભાવ પ્રગટે છે, કેટલો આનંદ થાય છે, એ તો માત્ર અનુભવથી જ સમજી શકાય.

### ૩. ભગવદ્લીલાનું ચિંતન :

રામ, કૃષ્ણ વગેરે ઇષ્ટદેવની લીલાનું ચિંતન પણ ધ્યાનનું જ એક સ્વરૂપ છે. પ્રથમ ભગવદ્લીલાના ગ્રંથોનો અભ્યાસ યા શ્રવણ કરવું જોઈએ, ત્યાર પછી જ લીલાચિંતન થઈ શકે. ભગવદ્સ્વરૂપના ધ્યાનમાં ભગવાનનું કોઈ એક સ્વરૂપ પસંદ કરી તેમાં એકાગ્ર થવાનું હોય છે જ્યારે લીલાચિંતનમાં દૃશ્ય સ્થિર નથી, કારણ કે લીલા તો એક પ્રક્રિયા છે. અહીં સાધક તલલીન બનીને તે ચિત્તસ્થ લીલાનું દર્શન કરે છે. આ સ્વરૂપના ધ્યાનમાં દૃશ્ય અને દૃષ્ટા એક બન્ને સાધકના અંતઃકરણમાં છે.

સાધકની કલ્પના અને સ્મૃતિને આધારે સાધકના ચિત્તમાં ભગવદ્લીલાની દૃશ્યાવલી રચાય છે. આમ છતાં તેના પાયામાં ભાવ હોય છે. હૃદયનો ભાવ- ઇષ્ટદેવ પ્રત્યેનો પ્રેમ તે જ આ પ્રકારના ધ્યાનનો પાયો છે.

### ૩. ભગવદ્ગુણનું ચિંતન :

પરમાત્મા તેના એક સ્વરૂપે નિર્ગુણ નિરાકાર છે અને છતાં અવતારસ્વરૂપે તે સર્ગુણ સાકાર પણ છે. અવતારસ્વરૂપે તે અનંત ગુણો અને અનંત શક્તિનું ધામ છે. આ ગુણોને પણ ધ્યાનનો વિષય બનાવી શકાય છે.

ગીતામાં વર્ણવવામાં આવેલા અભય, સત્ત્વસંશુદ્ધિ, પ્રેમ, નિસ્પૃહતા, અચલ સ્થિતિ, ભક્તવત્સલતા, સામર્થ્ય વગેરે ગુણોનું ચિંતન પણ એક પ્રકારનું ધ્યાન જ છે. આ પ્રકારનું ધ્યાન સાધકને ઊંચી ભૂમિકા પર દોરી જાય છે અને સાધકના ચિત્તને સદ્ગુણપ્રેમી અને સદ્ગુણી બનાવે છે.

### સમાપન :

ઉપરોક્ત પ્રથમ પદ્ધતિને બાદ કરતાં બાકીની ત્રણે ધ્યાનપદ્ધતિઓનો પરસ્પર સમન્વય કરી શકાય તેવી છે. આ ત્રણે પદ્ધતિ સાથે જો પ્રથમ પદ્ધતિ જપને સામેલ કરવામાં આવે તો ચિત્ત સરળતાથી ધ્યાનમાં લીન બની જાય છે. એક રીતે જોઈએ તો આ ચારેય પદ્ધતિઓ સાધના ધ્યાનમાં વિકસતી અવસ્થાઓ બની રહે છે.