

# **Reading Material**

**for**

**S.Y.B.A**

**Semester : IV**

**Subject : Logic & Philosophy**

**Paper No. : Inter Disciplinary**

**Philosophy of Yoga : Paper- 4**

**Code: UA04IYOG04**

**Edited by**

**Dr. B.M. Gajera**

## અનુક્રમણિકા

૧. યોગનું મનોવિજ્ઞાન
૨. ચિત્તનું સ્વરૂપ
૩. ચિત્તભૂમિઓ યા ચિત્તની અવસ્થાઓ
૪. ચિત્તની વૃત્તિઓ
૫. યૌગિક મનોવિજ્ઞાનની વિશેષતાઓ
૬. યોગની ઉચ્ચ કોટિની સાધના
૭. પૂર્ણયોગ અને જીવન
૮. ત્રેવડું જીવન
૯. કુંડલિનીનો પરિચય
૧૦. કુંડલિની જાગરણના ઉપાયો અને સાવચેતીઓ
૧૧. યોગનું પ્રાણવિજ્ઞાન.
૧૨. પ્રાણવિજ્ઞાનમાં નાડી
૧૩. ચક્રોનો પરિચય
૧૪. અધ્યાત્મયોગ
૧૫. યોગાસનો- ૧. ભુજંગાસન ૨. શલભાસન ૩. વક્રાસન  
૪. મકરાસન ૫. પવનમુક્તાસન ૬. પાદહસ્તાસન
૧૬. ટૂંકા પ્રશ્નો

## ૧. યોગનું મનોવિજ્ઞાન

### પ્રાસ્તાવિક :

મહર્ષિ પતંજલિએ જે યોગસૂત્રની રચના કરી છે તેનો ઉદ્દેશ માનવને અવિવેક, મિથ્યાજ્ઞાન, રાગ-દ્વેશ જેવા ક્લેશો વગેરેમાંથી મુક્ત થવા માટેનો પ્રાવિધિક માર્ગ દર્શાવવાનો છે. આપણા છ દર્શનોમાં યોગદર્શનનો સમાવેશ થાય છે. કેટલાક વિદ્વાનો તેને જીવન જીવવાની અને આત્માની ઉત્તમ કલા તરીકે પણ વર્ણવે છે.

### યોગ એટલે શું ?

જીવનના લક્ષ્યના અનુસંધાનમાં યોગ શબ્દના જુદા જુદા અર્થો થવા પામ્યા છે. મનુ અનુસાર યોગ એટલે ‘વશ કરવું’. મનુના મતે ઇન્દ્રિયોનો સંયમ કેળવવો એ યોગ છે. પતંજલિ અનુસાર યોગ એટલે ‘ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધ’. પરંતુ સંપ્રજ્ઞાત અવસ્થામાં આલંબન સિવાયના વિષયોની ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ અને આલંબન ઉપરની સ્થિરતા કે એકાગ્રતા એ બન્ને પરસ્પર અવિનાભાવી હોવાથી યોગનો અર્થ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ ઉપરાંત સમાધિ પણ કરવામાં આવ્યો છે. પતંજલિએ યોગનો ‘ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધ’ અર્થ સહેતુક કરેલો છે કારણ કે અસંપ્રજ્ઞાત દશામાં બધી જ ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ જાય છે. આ દશામાં એકાગ્રતા કે સમાધિ નથી. ચિત્તવૃત્તિ નિરોધને યોગ ગણવાથી અસંપ્રજ્ઞાત દશાનો યોગમાં અંતર્ભાવ થઈ જાય છે. જો પતંજલિએ યોગનો અર્થ માત્ર સમાધિ જ કર્યો હોત તો અસંપ્રજ્ઞાત દશાનો ‘યોગ’ શબ્દથી સંગ્રહ ન થઈ શક્યો હોત.

### યોગ શા માટે ?

સંસારના વિષયો પરિણામદુઃખતા, તાપદુઃખતા અને સંસ્કારદુઃખતાયુક્ત હોવાથી સંસાર દુઃખરૂપ છે. વિષય ભોગવતી વખતે જીવ જે સુખનો અનુભવ કરે છે તે ખરેખર તો અંતે દુઃખરૂપ છે. વિષયોનો ભોગ કરતા જે સુખ થાય છે તે રાગ ઉત્પન્ન કરે છે અને સુખનું બાધક દ્વેષ ઉત્પન્ન કરે છે. આ રાગ-દ્વેષ જન્મ મરણના ચક્રને ચાલુ રાખે છે. બીજું વિષયભોગથી તૃષ્ણા ઘટવાને બદલે વધે છે અને તૃષ્ણા ખોતે પણ દુઃખરૂપ છે. ત્રીજું વિષયભોગને પરિણામે અનેક રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. ચોથું વિષયોમાં પરિણામદુઃખતા ઉપરાંત તાપદુઃખતા પણ છે.

શત્રુ, વ્યાધિ, સર્પદંશ વગેરે વિષયોથી જન્મતા લૌકિક દુઃખો તાપરૂપ છે. આ વિષયો હંમેશાં દુઃખરૂપ છે. દુઃખાનુભવ વખતે ચિત્તમાં ક્લેશ થાય છે અને તેને કારણે દુઃખરૂપ જન્મ-મરણની પરંપરા ચાલે છે. તાપદુઃખતા અને પરિણામદુઃખતા વચ્ચે ભેદ એ છે કે પરિણામદુઃખતામાં ભોગકાળે વિષય સુખ આપે છે પણ ભવિષ્યમાં દુઃખાનુભવનું કારણ બને છે. જ્યારે તાપદુઃખતામાં તો વિષય ભોગકાળ પહેલાં, ભોગકાળ દરમિયાન અને પછી એમ ત્રણેય કાળમાં દુઃખ આપે છે. સંસ્કારદુઃખતા સંસ્કારને લઈને થાય છે. સુખ-દુઃખનો અનુભવ સુખ-દુઃખના સંસ્કાર ચિત્તમાં પાડે છે અને આ અનુભવના કે જ્ઞાનના સંસ્કારને વાસના કહેવામાં આવે છે. સંસ્કાર ચિત્તમાં અવ્યક્ત દશામાં પડી રહે છે અને જ્યારે કાળ વગેરે અભિવ્યંજક મળે છે ત્યારે તે જાગે છે. સંસ્કાર જાગતા સુખ-દુઃખની સ્મૃતિ જાગે છે. એ સ્મૃતિથી રાગદ્વેષ ઉદભવે છે. રાગદ્વેષ પ્રવૃત્તિને જન્મ આપે છે. પ્રવૃત્તિ દુઃખનું કારણ બને છે. આ દુઃખના અનુભવથી વળી સંસ્કાર, સ્મૃતિ વગેરેનું ચક્ર શરૂ થાય છે. એ જ રીતે સંસ્કારથી જન્મ, મરણ વગેરે અસંખ્ય દુઃખો જન્મે છે. વળી કર્મ કરવાથી કર્મના સંસ્કાર ચિત્તમાં પડે છે તેને કર્માશય કહે છે. કર્માશયથી જાતિ (જન્મ), આયુષ્ય અને ભોગરૂપ ફળ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેને પરિણામે અસંખ્ય દુઃખો ઉદભવે છે. આમ બન્ને રીતે સાંસારિક વિષયોમાં સંસ્કારદુઃખતા પણ છે. જો કે સંસ્કારદુઃખતા પરિણામદુઃખતા જેવી જ છે તો પણ સંસ્કાર પરંપરા અનંત દુઃખરૂપ છે એ સ્પષ્ટપણે દર્શાવવા સંસ્કારદુઃખતાને પરિણામદુઃખતાથી જુદી પાડીને દર્શાવવામાં આવી છે.

વિષયો ત્રિગુણાત્મક હોવાથી સુખ, દુઃખ અને મોહાત્મક છે. તેથી વિષયોનું સુખ ક્યારેય નિર્ભેગ સુખરૂપ હોતા નથી તે હંમેશાં દુઃખમિશ્રિત જ હોય છે. આમ, સંસાર અને તેમાં રહેલા વિષયો દુઃખરૂપ જ છે.

બધા જ દુઃખમાંથી મુક્તિ ઇચ્છે છે. દુઃખના ત્રણ અવસ્થાભેદ છે. અતીત દુઃખ, વર્તમાન દુઃખ અને અનાગતદુઃખ. અતીતદુઃખ તો ભોગ વડે ભોગવાય જાય છે માટે તેને દૂર કરવાનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થતો નથી. વર્તમાનદુઃખનો ભોગ વડે નાશ કર્યો નથી તો પણ તેના ભોગનો આરંભ થઈ ગયો છે અને પછીની ક્ષણે તે ખોતાની મેળે જ દૂર થઈ જશે, એટલે તેને દૂર કરવાનો કોઈ જ પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી. હવે માત્ર અનાગતદુઃખ જ દૂર કરવાનું રહે છે. અહીં કોઈને પ્રશ્ન થાય કે જે દુઃખ હજુ આવ્યું નથી એટલે કે અભાવરૂપ છે તેને કેવી રીતે દૂર કરી શકાય

૧ તેના ઉત્તરમાં યોગદર્શન જણાવે છે કે, અનાગતદુઃખ અભાવરૂપ છે જ નહીં. અસત્ની ઉત્પત્તિ કોઈ કાળે થઈ શકતી નથી. જેની ઉત્પત્તિ હજુ થઈ નથી તે પણ સત્ હોઈ શકે છે. ચિત્તમાં દુઃખો અનાગત અવસ્થામાં સત્રૂપ હોઈ શકે છે. આવા ચિત્તમાં રહેલ અનાગત અવસ્થાવાળા સત્રૂપ દુઃખોને દૂર કરવા એ જ પુરુષાર્થ છે. આ દુઃખોને દૂર કરવા પ્રકૃતિ-પુરુષના સંયોગને તોડવો જોઈએ, કારણ કે દુઃખનું કારણ તે સંયોગ છે અને સંયોગનું કારણ અવિદ્યા હોવાથી તે સંયોગને તોડવા અવિદ્યાને દૂર કરવી જોઈએ. પરંતુ અવિદ્યાની નિવૃત્તિ તો વિવેકજ્ઞાનના ઉદયથી જ થાય છે. વિવેકજ્ઞાનનો ઉદય યોગાંગના અનુષ્ઠાનને પરિણામે ચિત્તની અશુદ્ધિઓ દૂર થતાં થાય છે. આમ, દુઃખમુક્ત થવા યોગસાધના અત્યંત જરૂરી છે.

## ૨. ચિત્તનું સ્વરૂપ

પતંજલિ અનુસાર યોગ એટલે ‘ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધ’. આથી ચિત્ત, ચિત્તવૃત્તિ અને ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવાના ઉપાયોનો જ યોગદર્શનમાં વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આ દૃષ્ટિએ યોગદર્શન એ વિશિષ્ટ પ્રકારનું ચિત્તશાસ્ત્ર છે. આથી આપણે અહીં તે અંગેની વિગતે ચર્ચા કરીશું.

### ચિત્તનું દ્રવ્ય :

ચિત્ત એ સત્વ, રજત અને તમસ એ ત્રણ દ્રવ્યોનું બનેલું છે. ચિત્ત આ ત્રણ દ્રવ્યોનું બનેલું હોવા છતાં તેમાં સત્વદ્રવ્ય પ્રધાન છે, તેથી તેને ચિત્તસત્વ કે બુદ્ધિસત્વ પણ કહેવામાં આવે છે. તેને અંતઃકરણ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ચિત્ત ત્રિગુણાત્મક હોવાથી તે સુખ, દુઃખ અને મોહાત્મક છે તેમ જ પ્રખ્યા, પ્રવૃત્તિ અને સ્થિતિરૂપ છે. પ્રખ્યાનો અર્થ છે જ્ઞાન કે પ્રકાશ. આ સત્વ, રજત અને તમસ દ્રવ્યો પોતાનામાંથી એક પ્રધાન અને બીજા બે ગૌણ બની ચિત્તની અનુક્રમે શાંત, ધોર અને મૂઢ અવસ્થાઓ ઉપજાવે છે.

### ચિત્તનું સ્વરૂપ :

૧. ચિત્ત સંકોચ વિકાસશીલ છે.

ચિત્ત જેટલું શરીર હોય તેટલું રહે છે. એટલે કે કીડીનું ચિત્ત કીડી જેટલું અને હાથીનું ચિત્ત હાથી જેટલું હોય છે. આમ તે મધ્યમ પરિમાણ કે શરીર પરિમાણ છે એમ કેટલાક યોગાચાર્યનું મંતવ્ય છે. પરંતુ તેનાથી વિરુદ્ધ કેટલાક યોગાચાર્યો માને છે કે ચિત્ત વિભુ કે સર્વવ્યાપક છે પણ તેની વૃત્તિ સંકોચ કે વિકાસશીલ હોય છે. ચિત્ત તેના બધા જ વિષયોને જાણી શકતું નથી તેનું કારણ એ છે કે ચિત્તને પોતાના વિષયને જાણવા વિષયાકારે પરિણમવું પડે છે. ચિત્ત જે વિષયના આકારે પરિણમે છે તેને જ તે જાણે છે, અન્યને તે જાણી શકતું નથી. જો વિષયને જાણવા ચિત્તને માત્ર વિષયનું પ્રતિબિંબ જ ઝીલવાનું હોત તો સ્વપ્નમાં ચિત્તને હાથીનું જ્ઞાન ન થાય, કારણ કે બિંબ વિના પ્રતિબિંબ સંભવતું નથી, પરંતુ ચિત્તને સ્વપ્નમાં હાથીનું જ્ઞાન થાય છે એ દર્શાવે છે કે ચિત્ત હાથીના આકારે પરિણમવા ચિત્ત સમક્ષ હાથીનું (વિષયનું) ઉપસ્થિત હોવું જરૂરી નથી. આમ ચિત્ત પરિણમનશીલ છે.

## ૨. ચિત્ત નિરન્વય ક્ષણિક નથી.

ચિત્ત પરિણમનશીલ છે એનો અર્થ એ નથી કે તે નિરન્વય ક્ષણિક છે. નિરન્વય ક્ષણિક એટલે પહેલી ક્ષણના ચિત્તનો આત્યંતિક રીતે નાશ થવો અને બીજી ક્ષણે તદ્દન નવું જ ચિત્ત ઉત્પન્ન થવું. એટલે કે પહેલાનું અને પછીનું એમ બન્ને ચિત્તને તદ્દન અલગ માનવા. હવે જો ચિત્તને આવું નિરન્વય ક્ષણિક માનવામાં આવે તો ચિત્ત વિક્ષેપ અને ચિત્ત એકાગ્રતા જ અશક્ય બની જાય. જો ઉત્પન્ન થઈ ચિત્ત તરત જ નષ્ટ થઈ જનાર માનવામાં આવે તો એક વિષયને છોડીને બીજા વિષય પર જવાનું તેને માટે અશક્ય બની જાય. આવા ચિત્તને અનએકાગ્ર કેવી રીતે ગણી શકાય ? અને જો અનએકાગ્રતા કે વિક્ષેપ શક્ય જ ન હોય તો એકાગ્રતા પ્રાપ્તિના સાધનની જરૂર જ રહેતી નથી. ચિત્તને નિરન્વય ક્ષણિક માનનારાઓનો મત છે કે સદૃશ ચિત્તક્ષણોની શૃંખલા એ જ ચિત્તની એકાગ્રતા છે અને વિસદૃશ ચિત્તક્ષણોની શૃંખલા એ જ ચિત્ત વિક્ષેપ છે. આ માન્યતા સામે યોગદર્શનકારનો પ્રશ્ન એ છે કે આ એકાગ્રતા અને વિક્ષેપ કોના ધર્મ છે ? ચિત્તક્ષણોની શૃંખલાના કે તે શૃંખલાના અંશભૂત ચિત્તક્ષણના છે ? તેને શૃંખલાના ધર્મ ગણી શકાય નહીં કારણ કે ચિત્તક્ષણોના સિવાય ચિત્તક્ષણની શૃંખલા નામની કોઈ સ્વતંત્ર વસ્તુ હોતી જ નથી. એ જ રીતે ચિત્તક્ષણના ધર્મ પણ ગણી શકાય નહીં કારણ કે તે ક્ષણિક હોવાથી એકાગ્ર જ હોવાનો અને એમ માનવા જતાં વિક્ષિપ્ત ચિત્ત અસંભવ બની જાય છે.

જો ચિત્ત નિરન્વય ક્ષણિક હોય તો એક ક્ષણનું ચિત્ત અને બીજી ક્ષણનું ચિત્ત અલગ-અલગ થઈ જાય છે, માટે સ્મૃતિ શક્ય બનતી નથી. તેવી જ રીતે કર્મનો સિદ્ધાંત પણ શક્ય બનતો નથી. અનુભવ કરનાર જ સ્મરણ કરે છે અને કર્મ કરનાર જ ફળ ભોગવે છે. આ બન્ને નિયમો જો ચિત્તને ક્ષણિક માનીએ તો તૂટી જાય છે. આમ, ચિત્તને ક્ષણિક માનવામાં આવે તો જીવનવ્યવહાર, નીતિ, આચાર, સાધના એ બધું જ અશક્ય બની જાય છે. તેથી યોગદર્શનમાં ચિત્તને નિરન્વય ક્ષણિક માનવામાં આવ્યું નથી, પણ પરિણામી માનવામાં આવે છે. ચિત્તદ્રવ્ય કેવલ્ય સુધી એક જ રહે છે. માત્ર તેના આકારો કે પરિમાણો ક્ષણે ક્ષણે બદલાય છે. ધ્યેય વિષયોનો ત્યાગ કરી ચિત્તનું બીજા વિષયોના આકારે પરિણમવું તે ચિત્ત વિક્ષેપ છે અને તેનું ધ્યેયના આકારે પરિણમનનું સાતત્ય તે એકાગ્રતા છે.

### ૩. ચિત્ત પુરુષ ગ્રાહ્ય છે.

ચિત્ત પોતે પોતાને જાણતું નથી પણ પુરુષ તેને જાણે છે. જ્ઞાતા અને જ્ઞાન એક જ ન હોઈ શકે કારણ કે કર્તા અને કર્મ કદી એક હોતા નથી. ગમે તેટલી ધારવાળી તલવાર હોય તો પણ પોતે પોતાને કાપી શકતી નથી. ચિત્ત સદા અગ્રાહ્ય કે અજ્ઞાત જ રહે છે એમ માની શકાય જ નહીં. કારણ કે ‘મારું ચિત્ત ક્રોધયુક્ત છે.’ ‘મારું ચિત્ત ભયયુક્ત છે.’ ‘મારું ચિત્ત અમુક વિષયમાં આસક્ત છે.’ એમ પોતાના ચિત્તની અવસ્થા આપણે ઓછાવત્તા અંશે જાણીએ છીએ. આમ ચિત્ત સ્વપ્રકાશ કે સર્વથા અગ્રાહ્ય ન હોવાથી તે પુરુષ ગ્રાહ્ય છે એમ માનવું જ રહ્યું.

ચિત્તને ક્ષણિક માનનારા કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે પ્રથમ ક્ષણના ચિત્તને તેના પછી તરત જ ઉત્પન્ન થતું બીજી ક્ષણનું ચિત્ત ગ્રહણ કરે છે, માટે ચિત્ત પુરુષ ગ્રાહ્ય છે એમ માનવાની જરૂર નથી. પરંતુ આમ માનવામાં આવે તો અનવસ્થા દોષ થાય છે.

### ૪. પુરુષ અને ચિત્ત વચ્ચે સ્વ - સ્વામીભાવ સંબંધ છે.

ચિત્ત બાહ્ય વિષયો અને પુરુષ એમ બન્નેને જાણનાર હોવાથી તે દૃષ્ટા અને દ્રશ્ય એમ બન્નેનું જ્ઞાની બની શકે છે. સત્વગુણયુક્ત ચિત્ત ક્લેશો રૂપ આવરણને દૂર કરીને પૂર્ણ જ્ઞાની બની શકે છે. પરંતુ તમસના અંધકારને કારણે તે અજ્ઞાની

જેવું જણાય છે. પુરુષ અને ચિત્ત વચ્ચે સ્વ - સ્વામીભાવ સંબંધ છે. દા.ત. જેમ સૈન્ય અને રાજા જુદા જુદા છે પરંતુ સૈન્યની જીત કે હાર એ રાજાની જીત કે હાર બની જાય છે તેમ ભોગની વૃત્તિ એ ચિત્તની વૃત્તિ છે તેમ છતાં અજ્ઞાનને કારણે તે પુરુષની વૃત્તિરૂપ જણાય છે.

ચિત્ત પ્રકૃતિનું કાર્ય હોવાથી તે પરિણામી છે. તેને કારણે તેના ગુણોમાં વિષમતા જોવા મળે છે. ચિત્ત જડ છે પરંતુ પુરુષના સંસર્ગમા હોવાથી તે ચેતનવંત લાગે છે. ચિત્ત અને આત્માને એક માનવું એ જ સર્વ દુઃખોનું કારણ છે. તેને જ ક્લેશ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

### ૩. ચિત્તભૂમિઓ યા ચિત્તની અવસ્થાઓ

પ્રાસ્તાવિક :

ચિત્તની અવસ્થાને ચિત્તભૂમિ પણ કહેવામાં આવે છે. ચિત્ત સત્વ, રજસ અને તમસ એ ત્રણ દ્રવ્યોનું બનેલું છે, પરંતુ બધા જ ચિત્તમાં આ ત્રણેય દ્રવ્યો સમાન રીતે રહેલાં નથી. અદૃષ્ટના કારણે અને કર્મને લઈને તમામ ચિત્તમાં તેની જુદી જુદી માત્રા હોય છે. માત્રાભેદને કારણે પાંચ પ્રકારની ચિત્તભૂમિઓ અસ્તિત્વમાં આવે છે. - ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર અને નિરુદ્ધ.

ચિત્ત વિવિધ અવસ્થાઓમાંથી પસાર થાય છે. પરંતુ જે અવસ્થામાંથી તે પસાર થાય છે તેવો જ તેના પર પ્રભાવ પડે છે. અહીં પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય છે કે ચિત્ત સત્વપ્રધાન હોય તો તેની વિવિધ અવસ્થાઓ કેવી રીતે શક્ય છે ? આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં એમ કહી શકાય કે પોતાની સ્વાભાવિક અવસ્થામાં તો ચિત્ત સત્વપ્રધાન જ હોય છે પણ ક્લેશો, સંસ્કારો અને વાસનાઓ તથા આહાર વિહાર વગેરેના પ્રભાવને કારણે ચિત્તની વિવિધ અવસ્થાઓ હોય છે. આ અવસ્થાનું વર્ણન નીચે પ્રમાણે છે.

#### ૧. મૂઢાવસ્થા :

ચિત્તની આ અવસ્થામાં તમોગુણ પ્રધાન અને રજસ તથા સત્વ ગુણો ગૌણ છે. તમોગુણ પ્રધાન હોવાથી કૃત્યાકૃત્યનો વિચાર કરવાની શક્તિ કુંઠિત થઈ જાય



છે. આ અવસ્થામાં ખોટું કે નિદ્રારૂપ જ્ઞાન હોય છે. તે વિષયાનુરાગ અને મોહથી ઘેરાયેલું હોય છે. મૂઢાવસ્થામાં ચિત્ત અધર્મ, અજ્ઞાન, અવૈરાગ્ય અને અનૈશ્વર્ય ધર્મોયુક્ત બને છે. દા.ત. માદક દ્રવ્યોનું સેવન કરીને ઉન્માદ બનેલા વ્યક્તિ ચિત્તની આવી અવસ્થા ધરાવે છે. આમ તો તમોગુણનું કાર્ય સ્થિરતા લાવવાનું છે. સ્થિરતામાં તમોગુણનું આવરણ ઓછું હોવાથી જ્ઞાનાવસ્થાનો ઉદભવ થાય છે પરંતુ મૂઢાવસ્થામાં સત્વ અને રજસ ગુણો ગૌણ કે ઓછા હોવાથી ચિત્તની ચંચળતા દૂર થઈ જાય છે.

## ૨. ક્ષિપ્તાવસ્થા :

આ અવસ્થામાં રજોગુણ પ્રધાન હોવાથી ચિત્ત ખુબ જ ચંચળ હોય છે. આ અવસ્થામાં ધર્મ-અધર્મ, રાગ-વૈરાગ્ય, ઐશ્વર્ય-અનૈશ્વર્ય વગેરે પ્રવૃત્તિ થાય છે. તેનું કારણ એ છે કે રજસ ઉપરાંત અન્ય બે ગુણો સત્વ અને તમસ હોય છે. ક્યારેક તમસ સત્વને દબાવી દે છે તો ક્યારેક સત્વ તમસને દબાવી દે છે. આ અવસ્થામાં ચિત્ત ખુબ જ ચંચળ હોવાથી સાંસારિક વિષયોમાં ભટક્યા કરે છે. ચિત્તની આ અવસ્થાને ક્ષિપ્ત કહેવામાં આવે છે. આવી અવસ્થા ધનથી છકેલાં લોકોમાં જોવા મળે છે.

## ૩. વિક્ષિપ્તાવસ્થા :

આ અવસ્થામાં સત્વગુણ પ્રધાન હોય છે. રજસ અને તમસ ગૌણ અવસ્થામાં હોય છે. આવી અવસ્થામાં મનુષ્યની પ્રવૃત્તિઓ ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય વગેરેમાં હોય છે. સત્વગુણ મુખ્ય અને તમોગુણનું આવરણ ક્ષીણ થઈ ગયું હોય છે અને રજોગુણ પણ ગૌણ બની જવાને કારણે ચિત્ત અનેક વિષયોનું જ્ઞાન ધરાવતું હોય છે. થોડો સમય તે કોઈક વસ્તુ પર સ્થિર પણ થાય છે. ક્ષિપ્તની અવસ્થાથી આ અવસ્થા જુદી પડે છે. આ અવસ્થામાં ચિત્તમાં આંશિક સ્થિરતા જોવા મળે છે પરંતુ આવી અવસ્થા વધુ સમય રહી શકતી નથી અને તેમાં વિક્ષેપ પડે છે. તેથી તેને વિક્ષિપ્તાવસ્થા કહેવામાં આવે છે.

## ૪. એકાગ્રાવસ્થા :

ચિત્ત સ્વાભાવિક અવસ્થામાં સત્વપ્રધાન હોવાથી આ તેની સ્વાભાવિક અવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં સત્વગુણ મુખ્ય હોય છે. પરંતુ તે ત્યારે જ બને છે કે

જ્યારે રજસ અને તમસનો પ્રભાવ ન રહે. આ અવસ્થામાં સત્વગુણ ઉત્કૃષ્ઠ અવસ્થાએ પહોંચે છે ત્યારે તમોગુણનું આવરણ સંપૂર્ણપણે દૂર થઈ જાય છે અને ચિત્તમાં અનંત જ્ઞાનનો ઉદ્ભવ થાય છે. વિક્ષિપ્તાવસ્થામાં રજોગુણની માત્રા ઓછી હોવાથી ચિત્ત એકાગ્રતા કેળવી એક જ વિષય પર વધારે સમય રહી શકતું નથી પરંતુ આ અવસ્થામાં રજોગુણની માત્રા ખુબ જ ઓછી હોવાથી ચિત્ત એકાગ્રતા કેળવી લાંબા સમય સુધી એક જ અવસ્થામાં રહી શકે છે. આ અવસ્થાવાળા ચિત્તને પુરુષ-પ્રકૃતિના સ્વરૂપભેદનું જ્ઞાન હંમેશાં રહે છે. આ અવસ્થામાં ચિત્તના ક્લેશો દૂર થાય છે તેથી નિર્મળ બને છે તથા પરમાણુથી લઈ મહત્ તત્ત્વ સુધીના તમામ વિષયોને ગ્રહણ કરી શકે છે. આ અવસ્થાને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પણ કહેવામાં આવે છે, જેની અંતિમ સ્થિતિ વિવેકબ્યાતિ છે.

#### પ. નિરુદ્ધાવસ્થા :

ચિત્તમાં વિવેકજ્ઞાનરૂપ જ્ઞાનાકારનો નિરોધ થઈ જાય ત્યારે ચિત્તની નિરુદ્ધ અવસ્થા થઈ કહેવાય. આ અવસ્થામાં ચિત્તની બધી જ વૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ જાય છે અને પહેલાંના જ્ઞાનોના સંસ્કારમાત્ર બાકી રહે છે. વિવેકબ્યાતિ વડે ચિત્ત અને પુરુષના ભેદનો સાક્ષાત્કાર થઈ જવાથી બ્યાતિથી પણ વૈરાગ્ય થઈ જાય છે. કારણ કે વિવેકબ્યાતિ પણ ચિત્તની એક વૃત્તિ જ છે. તેથી આ વૃત્તિનો પણ નિરોધ થઈ જાય છે અને તમામ વૃત્તિઓના નિરોધને કારણે તે નિરુદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આ અવસ્થાને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પણ કહેવામાં આવે છે. આ છેલ્લી અવસ્થામાં પુરુષને કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

#### સમાપન :

આ રીતે ચિત્તની પાંચ અવસ્થાઓ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં વર્ણવી છે. આ પાંચ અવસ્થાઓમાંથી માત્ર બે જ અવસ્થાને યોગ માટે માન્ય ગણવામાં આવી છે. પ્રથમ બે અવસ્થામાં યોગની કોઈ જ સંભાવના હોતી નથી. તેથી બાકીની બે અવસ્થાઓને માન્ય ગણવામાં આવી છે.

#### ૪. ચિત્તની વૃત્તિઓ :

## પ્રાસ્તાવિક :

યોગ દર્શનમાં વૃત્તિઓ મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. પતંજલિ આ ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાનું સૂચવ્યું છે. પરંતુ અહિં પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય છે કે વૃત્તિઓ શું છે ? તેના ઉત્તરમાં એમ કહેવામાં આવ્યું છે કે નિરુદ્ધાવસ્થા સિવાયની દરેક અવસ્થામાં ચિત્ત વિષયાકારે પરિણમે છે. એટલે કે ચિત્તને કોઈ ને કોઈ વિષયનું જ્ઞાન થતું રહે છે. આ જ્ઞાન સુખયુક્ત કે દુઃખયુક્ત હોય છે. આથી એમ કહી શકાય કે જ્ઞાનની સાથે સુખ કે દુઃખ પણ ઉદ્ભવે છે. તે ઉપરાંત સામાન્ય માણસની બાબતમાં સુખ કે દુઃખની સાથે ચિત્તમાં રાગ અને દ્વેષ પણ ઉદ્ભવે છે. જ્યારે વ્યક્તિમાં વિવેક પ્રગટ થાય છે ત્યારે ચિત્તમાંથી તમોગુણ તથા રજોગુણનું આવરણ દૂર થતાં અનંત જ્ઞાન અને અનંત સુખ પ્રગટે છે. વિવેકીનું જ્ઞાન સુખયુક્ત હોવા છતાં રાગ રહિત હોય છે. પતંજલિએ સ્પષ્ટ રીતે જણાવ્યું છે કે ચિત્તવૃત્તિઓ ક્લેશયુક્ત કે ક્લેશમુક્ત હોય છે. અસંખ્ય વિષયો હોવાથી વિષયાકાર થતી વૃત્તિઓ પણ અસંખ્ય છે, જે ક્લિષ્ટ યા અક્લિષ્ટ હોય છે.

## ક્લિષ્ટ વૃત્તિઓ :

ચિત્તની તમસ તથા રજસ પ્રધાન અવસ્થામાં આ વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તે મનુષ્યને વિવેક જ્ઞાનથી વિરૂદ્ધ લઈ જાય છે. આ વૃત્તિઓના કરણે જીવ સંસારમાં ફસાયેલ રહે છે અને તેમાંથી નીકળવાનો પ્રયત્ન જ કરતો નથી. આવી વૃત્તિઓ જીવને વિવેકજ્ઞાન થવા દેતી નથી. તેથી તે રાગ અને દ્વેષમાં ફસાયેલ રહે છે.

## અક્લિષ્ટ વૃત્તિઓ :

આ વૃત્તિઓ સત્વપ્રધાન હોય છે. તે પુરુષ અને પ્રકૃતિના ભેદજ્ઞાન માટે સહાયક છે. તેના વડે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમાંથી મુક્તિ મેળવવામાં મદદ મળે છે. જે વૃત્તિઓ પુરુષ અને પ્રકૃતિનું ભેદજ્ઞાન કરાવવામાં સહાયક બને છે તેને અક્લિષ્ટ વૃત્તિઓ કહેવામાં આવે છે.

વિવેકખ્યાતિ થવાથી અક્લિષ્ટ વૃત્તિઓ પણ નાશ પામે છે. બન્ને પ્રકારની વૃત્તિઓનો નાશ થયા પછી ચિત્ત આત્મસ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરી તેમાં સ્થિર થઈ જાય છે. આમ તો અસંખ્ય પ્રકારની ચિત્તવૃત્તિઓ માનવામાં આવી છે પણ યોગમાં તે

બધી વૃત્તિઓનું વર્ગીકરણ મુખ્ય પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ દર્શાવવામાં આવી છે. જે સવિગત નીચે પ્રમાણે છે.

## ૧. પ્રમાણ :

જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉપયોગમાં આવતા સાધનને પ્રમાણ કહે છે. યોગદર્શનમાં પ્રત્યક્ષ અનુમાન અને શબ્દ (આગમ) એમ ત્રણ પ્રમાણો સ્વીકારવામાં આવ્યા છે.

### પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ :

પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયના સંપર્કમાં વસ્તુઓ આવે છે અને તેના વડે આપણને જે જ્ઞાન થાય છે તે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયમાં આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચાનો સમાવેશ થાય છે. આથી પ્રત્યક્ષ પણ પાંચ પ્રકારનું બને છે.

### અનુમાન પ્રમાણ:

પ્રત્યક્ષ અને પરીક્ષ વસ્તુઓના સંબંધના કારણે જે જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે તે અનુમાન પ્રમાણ છે. તેના દ્વારા થતાં જ્ઞાનને અનુમીતિ કહે છે. દા. ત. જ્યાં જ્યાં ધુમાડો હોય છે ત્યાં ત્યાં અગ્નિ પણ હોય છે. તેથી માત્ર ધુમાડો દ્રશ્યમાન થતાં અદ્રશ્ય અગ્નિનું જ્ઞાન થાય તે અનુમાન છે. યોગશાસ્ત્રમાં અનુમાનના પૂર્વવત્, શેષવત્ અને સામાન્યતોદૃષ્ટ- એવા ત્રણ પ્રકાર માનવામાં આવ્યા છે.

### શબ્દ કે આગમ પ્રમાણ :

જેને વિષયોનું સાક્ષાત જ્ઞાન હોય, સત્યવક્તા, નિષ્પક્ષ, સર્વહિતકારી અને સત્યનો ઉપદેશ કરનાર આપ્ત પુરુષ કહેવાય છે. તેમના વચનોને આગમ કહેવામાં આવે છે. શ્રુતિ અને સ્મૃતિ ગ્રંથોને આગમ પ્રમાણ કહેવામાં આવે છે.

## ૨. વિપર્યય :

મિથ્યા જ્ઞાન કરાવતી વૃત્તિને વિપર્યય કહે છે. તે વસ્તુના સત્ય રૂપને રજૂ કરતું નથી. તેથી તેને પ્રમાણ કહેવામાં આવતું નથી. જ્યારે સાચું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે મિથ્યા કે અસત્ય જ્ઞાન બાધિત થાય છે. જેમ કે અંધારા ઓરડામાં પડેલ દોરડું સાપ જેવું જણાય છે. પરંતુ પ્રકાશ થતાં જ મિથ્યાજ્ઞાન દૂર થાય છે અને

દોરડામાં સર્પના સ્થાને દોરડાનું સત્યજ્ઞાન થાય છે. તેવી જ રીતે અસ્મિતા અને અવિદ્યા પણ વિપર્યય છે.

### ૩. વિકલ્પ :

માત્ર શબ્દો વડે ચિત્ત પરિણામી બને છે તેને વિકલ્પ કહે છે. અહીં શબ્દને અનુરૂપ કોઈ પદાર્થ હોતો નથી. માત્ર શબ્દના ઉચ્ચારણથી જ વ્યવહાર થાય છે. તેથી વિકલ્પ માત્ર શબ્દજ્ઞાન પર આધારિત ચિત્તની વૃત્તિ છે. દા.ત. આકાશ કુસુમ, સસશૃંગ, વંધ્યાપુત્ર વગેરે વિકલ્પ છે. પ્રમાણ અને વિપર્યય કરતા તે અલગ છે. કારણ કે પ્રમાણથી સત્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે અને વિપર્યયથી અસત્ય કે મિથ્યાજ્ઞાન થાય છે. જ્યારે વિકલ્પમાં તો વસ્તુનો સદંતર અભાવ જ હોય છે.

### ૪. નિદ્રા :

નિદ્રામાં ચિત્ત તમસપ્રધાન હોય છે. રજસ અને સત્વને તે પ્રભાવિત કરી આવરણ કરે છે. જે વૃત્તિ જ્ઞાનના અભાવમાં આશ્રિત રહે તેને નિદ્રા કહે છે. આવી સ્થિતિમાં ઈન્દ્રિયાદિ બધા જ જ્ઞાનના સાધનો પર અજ્ઞાનનું આવરણ હોવાના કારણે ચિત્ત વિષયાકાર થઈ શકતું નથી. પરંતુ અજ્ઞાનરૂપ તમોગુણવાળી વિષય વૃત્તિ મુખ્ય બને છે, જેને નિદ્રા કહે છે. નિદ્રાવસ્થામાં વૃત્તિનો અભાવ નથી હોતો પરંતુ પ્રકાશના અભાવમાં પદાર્થનું જ્ઞાન થતું નથી. તેથી પદાર્થના સ્થાને અંધકારનો જ અનુભવ થાય છે, તેનું કારણ નિદ્રા છે. યોગદર્શન અનુસાર આત્મસ્થિતિ સિવાયની ચિત્તની તમામ સ્થિતિઓને વૃત્તિ કહેવામાં આવે છે. નિદ્રાવૃત્તિ એ એકાગ્રાવસ્થા જેવી દેખાતી હોવા છતાં તેને યોગ કહેવામાં આવતી નથી કારણ કે એકાગ્રાવસ્થામાં સત્વગુણની પ્રધાનતા હોય છે જ્યારે નિદ્રાવસ્થામાં તમસની પ્રધાનતા હોય છે.

### ૫. સ્મૃતિ :

અનુભવાયેલા વિષયોનું ન ભૂલાવું એવી સ્થિતિને સ્મૃતિ કહે છે. તે અન્ય તમામ વૃત્તિઓના અનુભવજન્ય સંસ્કારો વડે ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે કે પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા વડે ચિત્તમાં સંસ્કાર પડે છે અને પરિણામે સ્મૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. સ્મૃતિ વડે જ્ઞાન થાય છે પણ સ્મૃતિ એ જ્ઞાન નથી. અનુભવ વડે જ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. અનુભવ વડે જે વિષયોનું જ્ઞાન થાય છે તેને અનુભૂત

વિષયો કહે છે અને અનુભૂત વિષયોના જેવા જ સંસ્કાર પડે છે જ્યારે આ સંસ્કારો જાગ્રત થાય છે ત્યારે ચિત્ત પણ આ સંસ્કારોને અનુરૂપ આકાર ધારણ કરે છે, તેને સ્મૃતિ કહેવામાં આવે છે. સ્મૃતિના મુખ્ય બે પ્રકાર છે. -

### ૧. યથાર્થ સ્મૃતિ :

જેમાં યથાર્થ વિષયોનું સ્મરણ થાય છે. જેમ કે જાગ્રત અવસ્થામાં અનુભવ કરેલ વિષયોની સ્મૃતિ.

### ૨. અયથાર્થ સ્મૃતિ :

જેમાં મિથ્યા કે અયથાર્થ કે ખોટા પદાર્થનું સ્મરણ થાય છે. જેમ કે સ્વપ્નાવસ્થામાં થયેલાં અનુભૂત વિષયોની સ્મૃતિ.

આમ, યોગદર્શનમાં સમગ્ર વૃત્તિઓને પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓમાં વિભાજિત કરવામાં આવી છે. વૃત્તિઓના યૌગિક વર્ગીકરણના ઉપરોક્ત વર્ણન અને વિશ્લેષણ પરથી એટલું સ્પષ્ટ સમજી શકાય તેમ છે કે વૃત્તિ માત્રનો આ વર્ગીકરણમાં સમાવેશ થાય છે એટલે કે વર્ગીકરણ સંપૂર્ણ અને યુક્તિ સંગત છે.

## ૫. યૌગિક મનોવિજ્ઞાનની વિશેષતાઓ

### ૧. આધ્યાત્મિક દર્શનના નક્કર પાયા પર પ્રતિષ્ઠિત છે.

યૌગિક મનોવિજ્ઞાન જીવનના એક ઊંડા દર્શન પર આધારિત મનોવિજ્ઞાન છે અને એ જ તેના સાક્ષ્યનું રહસ્ય છે. કોઈ પણ મનોવિજ્ઞાન જો આધ્યાત્મિક દર્શનના નક્કર પાયા પર પ્રતિષ્ઠિત ન હોય તો તે માનવજીવનની સમસ્યાઓનું સમાધાન આપવામાં નિષ્ફળ જાય છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનને આવું કોઈ દર્શન નથી અને છે તે પણ ઝાંખું ભૌતિકવાદી દર્શન છે. પરિણામે આટલો પ્રચંડ પુરુષાર્થ છતાં જીવનની સમસ્યાઓના કાયમી અને મૂળભૂત સમાધાનની દિશામાં આધુનિક મનોવિજ્ઞાન ખાસ કંઈ કરી શક્યું નથી.

### ૨. યૌગિક મનોવિજ્ઞાનનો વિકાસ ક્રમશઃ થયો છે.

યૌગિક મનોવિજ્ઞાનનો વિકાસ એક સ્વતંત્ર શાસ્ત્ર રૂપે નહીં પરંતુ દર્શન અને સાધનપથની સાથે સાથે સમરસ રહીને થયો છે. તેથી યૌગિક મનોવિજ્ઞાન

પોતાના મૂળ સ્રોતથી છૂટું પડી ગયું નથી, માર્ગચ્યુત થયું નથી. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનનો ઇતિહાસ તપાસતા જણાય છે કે એક સમયે તે પણ તત્ત્વજ્ઞાનનો ભાગ હતું પરંતુ વિજ્ઞાન કહેડાવવાની ઘેલછાને કારણે પોતાના મૂળ સ્રોતથી છૂટું પડી ગયું અને માર્ગચ્યુત થયું. એટલે જીવનની મૂળભૂત સમસ્યા સાથેનું તેનું અનુસંધાન ન રહ્યું. તે જીવનના ક્ષુલ્લક પ્રશ્નોના સમાધાનમાં રમમાણ રહ્યું છે કે જ્યાં ખરું સમાધાન મળી શકે તેમ નથી.

### 3. તે પુસ્તકિયું કે બૌદ્ધિક નથી.

યૌગિક મનોવિજ્ઞાન સાધનપથ સાથે સતત સંકળાયેલું છે. એ નર્યું પુસ્તકિયું કે બૌદ્ધિક નથી. તે આધ્યાત્મિક સાધના માર્ગ છે.

### 4. તેમાં આંતરદ્રષ્ટિનું ઊંડાણ છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનની સંશોધનની પદ્ધતિઓ પ્રયોગ, નિરીક્ષણ અને આંતર નિરીક્ષણ છે. યૌગિક મનોવિજ્ઞાન આ પદ્ધતિઓનો ઇન્કાર નથી કરતું. પરંતુ એ મુખ્યત્વે યોગીઓની આંતરદ્રષ્ટિથી વિકસ્યું છે તેથી તેમાં ઊંડાણ વધુ છે.

### 5. હેતુ આધ્યાત્મિક છે.

યૌગિક મનોવિજ્ઞાનનો હેતુ આધ્યાત્મિક છે. મૂળભૂત રીતે યોગ અધ્યાત્મનું વિજ્ઞાન છે. આત્મપ્રાપ્તિ જ યૌગિક સાધનાનો હેતુ છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનને આવી કશી જ ખબર નથી. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન નર્યા ભૌતિકવાદી દર્શન પર આધારિત છે. યૌગિક મનોવિજ્ઞાન આત્મા અને ઇશ્વરનો સ્વીકાર કરે છે. એટલું જ નહીં પરંતુ આત્મપ્રાપ્તિ કે મુક્તિને જ જીવનનું લક્ષ્ય અને જીવનની બધી સમસ્યાઓનું એક માત્ર નિરાકરણ ગણે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનને આત્મા, ઇશ્વર, જીવનની મૂળભૂત સમસ્યા, અજ્ઞાન અને તેના નિરાકરણના ઉપાય અંગે કશી ખબર નથી.

### 6. મૂળભૂત પ્રેરણા સચ્ચિદાનંદની પ્રાપ્તિની ઝંખના છે.

માનવજીવનની મૂળભૂત પ્રેરણા કઈ ? આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અનેકવિધ વૃત્તિઓ દ્વારા આ પ્રશ્નનો જવાબ આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ અંગેનું યૌગિક

મનોવિજ્ઞાનનું દર્શન બહુ સ્પષ્ટ છે. માનવજીવનની મૂળભૂત પ્રેરણા સચ્ચિદાનંદની પ્રાપ્તિની ઝંખના છે. બધી જ વૃત્તિઓ આ મૂળભૂત પ્રેરણાના વિકૃત સ્વરૂપો છે. જીવનના બધા આવેગો, ઇચ્છાઓ અને એને પરિણામે ઊભી થતી સમસ્યાઓનું એક માત્ર અને સાચું સમાધાન સચ્ચિદાનંદ-આત્માની પ્રાપ્તિ છે.

## 7. પુનર્જન્મ અને કર્મના નિયમનો સ્વીકાર કરે છે.

યૌગિક મનોવિજ્ઞાન પુનર્જન્મ અને કર્મના નિયમનો સ્પષ્ટ સ્વીકાર કરે છે. આધુનિક પરામનોવિજ્ઞાન તેમને સમજવા હજુ કાંઈક મારે છે.

## 8. તે ચેતનાનું વિજ્ઞાન છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપવામાં આવે છે : ‘મનોવિજ્ઞાન એટલે અવિરત પણે બદલાતા વાતાવરણ સાથે સામંજસ્ય સાધવા પ્રયત્ન કરતી વ્યક્તિના વર્તનનું સ્વરૂપલક્ષી વિજ્ઞાન.’

આમ, આધુનિક મનોવિજ્ઞાન વર્તનનું વિજ્ઞાન છે. યૌગિક મનોવિજ્ઞાનમાં પણ વ્યક્તિના વર્તનને સમજવાનો પ્રયત્ન છે જ પરંતુ મુખ્યત્વે તે ચેતનાનું વિજ્ઞાન છે એટલે તેમાં ઊંડાણ વધુ છે.

## 9. ચેતનાના ઊર્ધ્વ સ્તરો (Super consciousness) નો અભ્યાસ કરે છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાન જાગૃત મન અને તેથી આગળ વધીને અજાગૃત મનનો અભ્યાસ કરે છે. યૌગિક મનોવિજ્ઞાનમાં જાગૃત મનનો અભ્યાસ છે. દા.ત. વૃત્તિઓનો અભ્યાસ. અજાગૃત મનનો અભ્યાસ પણ કંઈક અંશે છે. દા.ત. ક્લેશો અને સંસ્કારોનો અભ્યાસ. પરંતુ એથીએ વિશેષ તો યૌગિક મનોવિજ્ઞાન ચેતનાના ઊર્ધ્વ સ્તરો (Super consciousness) નો અભ્યાસ કરે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનને હજુ તેમની જાણ નથી.

## 10. આત્મલક્ષી દૃષ્ટિકોણથી વિચારે છે.

યૌગિક મનોવિજ્ઞાન સાંખ્ય-યોગની જેમ આત્મલક્ષી દૃષ્ટિકોણથી વિચારે છે જ્યારે આધુનિક મનોવિજ્ઞાન વસ્તુલક્ષી દૃષ્ટિકોણથી વિચારે છે.



## 11. ચેતન પુરુષનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે.

સાંખ્યની સર્ગ પ્રક્રિયા મુજબ પુરુષ-પ્રકૃતિના સંપર્કથી સર્ગનો આરંભ થાય છે અને સર્ગનો ક્રમ વધુ ચેતનથી ઓછા ચેતન પ્રત્યે આગળ વધે છે. આખરે આ પ્રક્રિયા પાંચભૂતો સુધી પહોંચી છે.

ડાર્વિનના ઉત્ક્રાંતિવાદને સ્વીકારીને આધુનિક વિજ્ઞાનની જેમ આધુનિક મનોવિજ્ઞાન પણ ઉત્ક્રાંતિ ક્રમમાં કોઈ ચેતન તત્વનો સ્વીકાર કરતું નથી. એટલે મનોમય લાગતી પ્રક્રિયાઓ પણ આખરે તો પદાર્થમાંથી જ વિકાસ પામીને નિષ્પન્ન થઈ છે એમ માને છે; જ્યારે યૌગિક મનોવિજ્ઞાન માનવની બધી ક્રિયાઓ પાછળ ચેતન પુરુષની હાજરી અનિવાર્ય ગણે છે. ચેતન પુરુષના સાંનિધ્ય વિના જડ પ્રકૃતિ કશું ન કરી શકે તેમ માને છે.

## 12. દુઃખનું કારણ ચિત્તમાં હોવાનું માને છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાન દુઃખનું કારણ પરિસ્થિતિમાં શોધે છે જ્યારે યૌગિક મનોવિજ્ઞાન દુઃખનું કારણ ચિત્તમાં હોવાનું નિશ્ચિતપણે માને છે.

## 13. ગુહ્યવિદ્યાની સ્પષ્ટ સમજ છે.

પરા મનોવિજ્ઞાન (Para-psychology) અને ગુહ્યવિદ્યા (Occultism) અંગેના અનેક મુદ્દાઓ અંગે યૌગિક મનોવિજ્ઞાન પાસે સ્પષ્ટ સમજ છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન હજુ તેમને સમજવા કાંઈક મારે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનની આ વિષયોના સંશોધનની પદ્ધતિઓ પણ વિષયને અનુરૂપ નથી.

## 14. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન સહાયરૂપ બની શકે તેમ છે.

આ બધું છતાં કેટલીક બાબતોમાં આધુનિક મનોવિજ્ઞાન કેટલુંક મૂલ્યવાન પ્રદાન કરે છે. અજાગૃત મન, ગ્રંથિઓ, વૈકલ્ય વગેરે અંગે આધુનિક મનોવિજ્ઞાને ઘણાં મૂલ્યવાન સંશોધનો કર્યાં છે. યૌગિક મનોવિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મપથના સાધકો કેટલીક બાબતોમાં આધુનિક મનોવિજ્ઞાનનો લાભ ઉઠાવી શકે તેમ છે.

## ૬. યોગની ઉચ્ચ કોટિની સાધના

### પ્રાસ્તાવિક :

યોગની ઉચ્ચ કોટિની સાધના ઉત્તમ કોટિના સાધકો માટે હોય છે. અહીં પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય છે કે ઉચ્ચ કોટિનો સાધક કોણ છે ? આ પ્રશ્નના સંદર્ભમાં કહી શકાય કે જેનું ચિત્ત સમાહિત છે તે ઉચ્ચ કોટિનો સાધક છે. ગીતામાં પણ તેના માટે યોગાશ્લોકે સ્થિતપ્રજ્ઞ શબ્દ પ્રયોજવામાં આવ્યો છે. આ પ્રકારના સાધકોએ તેમના પાછલાં જન્મમાં સાધના કરેલી હોય છે. તેઓએ પૂર્વજન્મમાં કરેલી સાધનાને આધારે તેમનો જન્મ થાય છે અને આ જન્મમાં તે સાધનાને આગળ વધારે છે. આ પ્રકારના સમાહિત ચિત્તવાળા સાધકને ઉત્તમ કોટિના સાધક કહે છે અને તેમના દ્વારા થતી સાધનાનું સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે છે.

### ૧. અભ્યાસ :

વૃત્તિરહિત ચિત્તના સ્વરૂપમાં સ્થિર રહેવાની સ્થિતિને એકાગ્રતા કહેવાય છે. આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો તે અભ્યાસ છે. તેના માટે નીચે મુજબના સાધનો દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

### ચિત્તની પ્રસન્નતા :

પ્રસન્ન ચિત્ત એકાગ્રતા માટે લાભકારક છે. ચિત્તને પ્રસન્ન રાખવા માટે સુખી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે મિત્રભાવ, દુઃખી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે દયાભાવ, પુણ્યાત્માઓ પ્રત્યે હર્ષભાવ અને પાપી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે ઉદાસીનતાનો ભાવ રાખવો. જેનાથી ચિત્તમાં સાત્વિક ધર્મ ઉત્પન્ન થાય છે. પરિણામે ચિત્ત પ્રસન્ન થઈ જાય છે અને પ્રસન્ન ચિત્ત સરળતાથી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

### પ્રાણાયામ :

પ્રાણ અને મનની ગતિ પરસ્પર સંબંધિત છે. પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રાણ નિરુદ્ધ થઈ જાય છે.

વિષયની પ્રવૃત્તિ ચિત્તની સ્થિતિને બાંધવાવાળી હોય છે. દા.ત. નાકના આગળના ભાગનું ધ્યાન કરવાથી સાધક સૂક્ષ્મ ગંધનો અનુભવ કરે છે ત્યારે તેની વૃત્તિઓ ગંધમાં એકાગ્ર થાય છે.

રજોગુણના પરિણામે એટલે કે દુઃખરહિત સાત્વિક વૃત્તિ વડે પણ ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે. દા.ત. ચિત્તની સાત્વિક અવસ્થામાં જે સાત્વિક વૃત્તિ થાય છે તેનાથી એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ તેની જાતે જ થાય છે.

રાગ-દ્વેષ રહિત મહાપુરુષોના ચિત્તના અવલંબનથી પણ ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે. જે મહાત્માઓને વિષયમાં રાગ રહેતો નથી તેમને કોઈ અવલંબનની જરૂર નથી. તેમનું ચિત્ત એકાગ્ર થઈ જાય છે. સાધક જ્યારે પણ તેમના વિશે એટલે કે તેમના વ્યક્તિત્વના વિષયમાં પોતાની વૃત્તિઓને કેન્દ્રિત કરે છે ત્યારે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

**શ્રદ્ધા :**

ચિત્તની એકાગ્રતા સાધકની શ્રદ્ધા પર આધાર રાખે છે. સાધકની જેમાં શ્રદ્ધા હોય તેના અવલંબનથી પણ ચિત્ત એકાગ્ર થઈ જાય છે. એટલે કે જે કોઈ દેવ કે યોગી પર શ્રદ્ધા હોય તેનું ધ્યાન કરવાથી ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે.

**ઈશ્વરપ્રણિધાન :**

ઈશ્વરપ્રણિધાન એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટે એક સરળ અને મહત્વપૂર્ણ સાધન છે. જેના વડે ચિત્તની તરત જ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

**અભ્યાસનું મહત્વ :**

અભ્યાસમાં અમાપ શક્તિઓ હોય છે. અભ્યાસ કરવાથી પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ કાર્ય કરવા માટેની અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થાય છે. અભ્યાસ વડે પશુઓ પાસેથી પણ આશ્ચર્યજનક કાર્ય કરાવી શકાય છે. આથી ચિત્તની આ સ્થિતિ માટે હંમેશાં અભ્યાસ કરતું રહેવું જરૂરી છે.

**૨. વૈરાગ્ય :**

વિષયોના ભોગો અને સુખોથી બુદ્ધિમાં આસક્તિનો અભાવ થાય છે અને વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. યોગદર્શન મુજબ વૈરાગ્યના બે પ્રકારો છે. - ૧. અપરવૈરાગ્ય અને ૨. પરવૈરાગ્ય.

## ૧. અપરવૈરાગ્ય :

અપર વૈરાગ્ય વૈતૃષ્ણ્ય છે. તેનાથી બુદ્ધિમાં વિષયો પ્રત્યે વિરક્તિ જાગે છે. વિષય બે પ્રકારના છે- દૃષ્ટ (દ્રશ્ય) અને અનુશ્રવિક (સાંભળેલું) દૃષ્ટ વિષય એ છે કે જેને જોઈ શકાય. દા.ત. સ્ત્રી, પુત્ર, ઐશ્વર્ય વગેરે દૃષ્ટ વિષય છે. અનુશ્રવિક વિષય એ છે કે જેને જોઈ શકતા નથી પણ માત્ર સાંભળી શકીએ છીએ. દા.ત. વૈકુંઠ, સ્વર્ગ વગેરે. આ બન્ને પ્રકારના વિષય એટલે દૃષ્ટ અને અનુશ્રવિક વિષયોથી વિરક્ત થઈ જવું એ વૈરાગ્ય છે. સાધકમાં આવું વૈરાગ્ય અચાનક પ્રાપ્ત થતું નથી. વૈરાગ્યની સીડી પર સાધક ક્રમશઃ આગળ વધે છે. આ ક્રમિક વિકાસની ચાર અવસ્થાઓ હોય છે. જેની ચર્ચા સ્વામી બ્રહ્મલીન મુનિએ નીચે પ્રમાણે કરી છે.

અપરવૈરાગ્યના ચતુર્માસ સંજ્ઞા, વ્યતિરેક સંજ્ઞા, એકેન્દ્રિય સંજ્ઞા અને વશીકાર સંજ્ઞા એમ ચાર ભેદો માનવામાં આવ્યા છે.

### ૧. ચતુર્માસ :

ઇન્દ્રિયોને વિષયો તરફથી હટાવી વશમાં કરવા માટેનો વિશેષ પ્રયત્ન કરવો તેનું નામ ચતુર્માસ વૈરાગ્ય છે. દા.ત. બુદ્ધિમાં વિષયો પ્રત્યે અનુરાગ ઉત્પન્ન થાય છે. તેની નિવૃત્તિ માટે બુદ્ધિ વડે વિષયોના દોષનો વિચાર કરવો અને ઇન્દ્રિયની પ્રવૃત્તિ ચતાં રોકવી જોઈએ. આવા પ્રકારના પ્રયત્નો વિષયાનુરાગમાંથી મુક્તિ અપાવે છે.

### ૨. વ્યતિરેક :

વિષયોમાં હંમેશાં કોઈ દોષ જોઈ અને વૈરાગ્યની ભાવના દૃઢ કરવાથી જ્યારે જ્ઞાન થાય છે ત્યારે ચિત્તમાં રહેલા દોષમાંથી નિવૃત્ત થાય અને જુદા જુદા વિષયોનું જ્ઞાન કરવાથી બાકી રહેલા દોષમાંથી નિવૃત્તિ થાય છે. આ પ્રયત્નને વ્યતિરેક વૈરાગ્ય કહેવામાં આવે છે.

### ૩. એકેન્દ્રિય :

જ્યારે વિષયોથી રાગ-દ્વેષ વગેરે દોષ એટલા નિર્બળ થઈ જાય કે બાહ્ય ઇન્દ્રિયોના વિષયમાં પ્રવૃત્ત થવા માટે નિર્બળ બની જાય છે. પરંતુ સૂક્ષ્મ રૂપે તે

મનમાં રહે છે. જેનાથી વિષયોની સંનિધિથી ચિત્તમાં ફરીથી ક્ષોભ ઉત્પન્ન કરે છે. વૈરાગ્યની આવી અવસ્થાને એકેન્દ્રિય વૈરાગ્ય કહેવાય છે.

#### ૪. વશીકાર :

સૂક્ષ્મરૂપ રાગ-દ્વેષ જેવા દોષથી જ્યારે ચિત્ત નિવૃત્ત થઈ જાય છે ત્યારે ચિત્તની સૂક્ષ્મ તૃષ્ણા જે એકેન્દ્રિય વૈરાગ્યમાં બાકી રહી જાય છે તે પણ સમાપ્ત થઈ જાય અને દિવ્ય તથા અદિવ્ય વિષયોની હાજરીમાં પણ ઉપેક્ષાબુદ્ધિ તેવી જ બની રહે છે. આ વૈરાગ્યની વશીકાર પ્રવૃત્તિ છે.

#### ૨. પરવૈરાગ્ય :

અપરવૈરાગ્ય પછી પરવૈરાગ્ય સિદ્ધ થાય છે. અપર વૈરાગ્યની ચરમસીમા પર પહોંચ્યા પછી સાધકને વિવેકબ્યાતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિવેકબ્યાતિમાં જેમ જેમ અભ્યાસ વધે છે તેમ તેમ ચિત્ત નિર્મળ બને છે અને આત્મશુદ્ધિ ઉત્તમોત્તમ જણાય છે. ચિત્તની અત્યંત નિર્મળતામાં આ વિવેકબ્યાતિ પણ ચિત્તની જ હોય છે. વૈરાગ્ય થઈ જવું એ જ પરવૈરાગ્ય કહેવાય છે. જ્યારે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે યોગીને સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. જે પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય હોય તે પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અને જે નષ્ટ કરવા યોગ્ય હોય તે નષ્ટ થઈ જાય છે ત્યારે સંસાર ચક્ર ટૂટી જાય છે. તેના ટૂટ્યા વગર મનુષ્ય જન્મ મરણના ચક્રમાં ફર્યા કરે છે. આ પરવૈરાગ્ય તેના જ્ઞાનની પારકાષ્ઠા છે. તેનાથી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. જે કૈવલ્યનો હેતુ છે અને કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ જ યોગનું પરમ લક્ષ્ય છે.

#### સમાપન :

આમ, અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય વડે ઉત્તમ કોટિના સાધક કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરે છે. અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય બન્નેનું સાથે આચરણ કરી શકાય છે. જેમ પક્ષી ઊડે છે ત્યારે તેને બન્ને પાંખોની જરૂર હોય છે. તેમ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય બન્ને ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ માટે જરૂરી છે. ચિત્તની બહિર્મુખી પ્રવાહશીલતા વૈરાગ્ય વડે નિવૃત્ત થઈ જાય છે અને અભ્યાસ બળથી આત્મોન્મુખ આંતરિક પ્રવાહશીલતા સ્થિર થઈ જાય છે.

## ૭. પૂર્ણયોગ અને જીવન

### પ્રાસ્તાવિક :

શ્રી અરવિંદ અનુસાર અખિલ જીવન તેના કોઈ પણ સ્તરે યોગ જ છે. જીવનના બાહ્ય અને દૃશ્યમાન સ્તરની ભીતરમાં જો નીરખીએ તો જણાશે કે અખિલ જીવન વિશ્વપ્રકૃતિનો એક વિશાળ યોગ છે અને પ્રકૃતિ તેમાં પોતાનામાં અગોચર રહેલ સતને વધુ ને વધુ અભિવ્યક્ત કરીને પોતાની પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. આમ કરીને તે પોતાની દૈવી સત્તા સાથે ઐક્ય સાધવા મથે છે. પ્રકૃતિ માનવીમાં એક પ્રકારની સંકલ્પમય અને સાધનોની વ્યવસ્થા ઊભી કરીને પોતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરે છે.

### જીવનની સામાન્ય ક્રિયામાં વ્યક્ત થતો યોગ

શ્રી અરવિંદ અનુસાર યોગ, વિશ્વશક્તિની સામાન્ય ક્રિયાઓ સાથે સંબંધ ન હોય એવી કોઈ રહસ્યમય કે અસામાન્ય બાબત નથી. વિશ્વપ્રકૃતિ પોતાની સામાન્ય ક્રિયામાં પોતાની શક્તિઓના અસામાન્ય ઉપયોગ વડે અભિવ્યક્ત કરે છે તે યોગ છે. જેમ વરાળ અને વીજળીની સામાન્ય ક્રિયાના સંબંધમાં, કુદરતી બળની વૈજ્ઞાનિક સંચાલન પદ્ધતિ છે તેમ માનવીની મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓના સંબંધમાં યોગની પદ્ધતિ છે. આ બન્ને પદ્ધતિઓ નિયમિત પ્રયોગ, વ્યવહારું વિશ્લેષણ અને પરિણામની સાતત્યપૂર્ણ ચકાસણી તથા વિકાસના જ્ઞાન પર આધારિત છે. શ્રી અરવિંદ કહે છે કે આપણા આંતરિક તત્ત્વો, સાયુજ્યો, કાર્યો અને બળોને નિશ્ચિત આંતરિક પ્રક્રિયાઓ દ્વારા અલગ પાડી શકાય, વિઘટન કરી શકાય, નવી રીતે જોડી શકાય એવા અનુભવ પર રાજયોગનો આધાર છે. શ્રી અરવિંદના મતે યોગની વિવિધ પદ્ધતિઓ કુદરતના નિશ્ચિત સત્ય ઉપર આધારિત મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ છે અને તેનો વિકાસ સામાન્ય કાર્યો, શક્તિ અને પરિણામોમાંથી થાય છે.

### યોગની સિદ્ધિઓનું ભયસ્થાન

વિજ્ઞાન અને યોગની સિદ્ધિઓનું ભયસ્થાન દર્શાવતા શ્રી અરવિંદ કહે છે કે વિજ્ઞાનનું વલણ ભૌતિક જ્ઞાન અને કૃત્રિમતાનો વિકાસ કરવાનું રહ્યું છે. તેથી પ્રાકૃતિક માનવજીવન યાંત્રિક બને છે. એવી જ રીતે યોગી સામાન્ય જીવનનમાંથી

વિમુખ થવાનું વલણ રાખે તો તે જીવન ઉપરથી પોતાનો કાબૂ ગુમાવે છે અને જો તે માનવ પ્રવૃત્તિથી ગરીબ થાય તો આત્માની સમૃદ્ધિ મેળવે છે. જો તે ઈશ્વરને મેળવે તો જીવન ગુમાવે છે અને જો જીવનને જીવવાના બાહ્ય પ્રયત્નો કરે તો ઈશ્વરને ગુમાવવાનો ભય રહે છે. આ કારણે, સાંસારિક જીવન અને આધ્યાત્મિક વૃદ્ધિ યા પૂર્ણતા વચ્ચે તીવ્ર વિરોધ જોવા મળે છે. શ્રી અરવિંદની દૃષ્ટિએ આવા સામાન્ય જીવન અને યોગસાધના કે ધર્મના વિભાજન યોગ્ય નથી. જીવન વિમુખતા એ યોગની અનિવાર્ય શરત નથી.

### પ્રાચીન યોગપદ્ધતિનું વલણ

શ્રી અરવિંદ અનુસાર હજારો વર્ષથી ભારતમાં આધ્યાત્મિક જીવન અને ભૌતિક જીવન એ બન્ને પ્રગતિશીલ માનસથી અળગા રહ્યા છે. સામાન્ય ભૌતિકવાદી માર્ગનો અધ્યાત્મવાદી વલણ ધરાવનારાઓએ ત્યાગ કર્યો છે અને સમાજ પાસેથી મુક્ત આધ્યાત્મિક વિકાસનો હક્ક મેળવ્યો છે. બીજી બાજુ, પોતાની રૂઢિગત ચુસ્તાતામાં અપ્રગતિશીલ રહેવાનો સમાજનો હક્ક પણ માન્ય રાખવામાં આવ્યો છે. આ રીતે અજ્ઞાનને અને વેતુવિહીન અનંત દ્વેતને હવાલે કરેલું ભૌતિક જીવન સ્વાભાવિક રીતે બોજારૂપ બન્યું અને તેમાંથી મુક્ત થવા માટે તેનાથી દૂર જવું એ એક જ ઉપાય રહ્યો. વૈયક્તિક પૂર્ણતા અને મુક્તિને ધ્યેય બનાવ્યું. કેટલાક પ્રકારની સામાન્ય પ્રવૃત્તિમાંથી અલગ રહેવાની શરત મૂકી અને જીવનના ત્યાગને સર્વોચ્ચ સ્થિતિ ગણવામાં આવી. વળી, ગુરુ, શિષ્યના એક નાના વર્તુળને જ જ્ઞાન આપતા હતા. આમ, સમાજની પ્રગતિ રૂંધાયેલી હતી.

### પ્રગતિશીલ વિકાસની આવશ્યકતા

ઉપરોક્ત પરિસ્થિતિને એક સમાધાનકારક માર્ગ ગણાવતા શ્રી અરવિંદ કહે છે કે, એ જમાનાને અનુલક્ષીને વિચારીએ તો તેની ઉપયોગિતા હતી જ. આથી ભારતમાં આધ્યાત્મિકતાની આરાધના કરતા એક સમાજની રચના થઈ હતી. પરંતુ પ્રગતિશીલ માનસની અવગણનાને બદલે તેની સાથેનો સંપર્ક અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. આપણે એ સમજવું જોઈએ કે વ્યક્તિ માત્ર પોતાના માટે જ અસ્તિત્વ ધરાવતી નથી. તે સમૂહમાં રહે છે માટે વૈયક્તિક પૂર્ણતા અને મુક્તિ એ ઈશ્વરનો અખિલ ઇરાદો નથી. આપણી પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિની પૂર્ણ ઉપયોગિતા તો પૂર્ણતાનું બીજામાં વૈશ્વિકરણ કરવામાં રહેલી છે. આથી જ શ્રી અરવિંદ

પ્રગતિશીલ વલણની આવશ્યકતા માટે પ્રગતિશીલ માનસની અનિવાર્યતા સ્વીકારે છે.

### વિશ્વ-પ્રકૃતિના સોપાનોનું મહત્વ

શ્રી અરવિંદ વિશ્વ-પ્રકૃતિના ત્રણ સોપાનો મહત્વના ગણાવે છે. શારીરિક જીવન આપણા અહીંના અસ્તિત્વની ભૂમિકા છે. મનોમય જીવન દ્વારા શારીરિક જીવનને વધુ ઉચ્ચ ઉપયોગમાં ઉર્ધ્વગામી કરીએ છીએ અને વધુ મહાન પૂર્ણતામાં તેનો વિસ્તાર કરીએ છીએ. આ બન્ને જીવનનું ધ્યેય દૈવી જીવન છે અને તે બન્ને ઉપર દૈવી સત્નું અવતરણ કરીને તેને સર્વોચ્ચ શક્તિઓમાં મુક્ત કરે છે. પ્રકૃતિના આ ત્રણેય સોપાનોમાંથી કોઈ પણ સોપાન માનવજીવન માટે હલકું નથી. તેમજ સિદ્ધ ન કરી શકાય તેવું પણ નથી. વળી આમાંથી એક પણની અવગણના કરી શકાય તેમ નથી. આથી પૂર્ણ એવા શરીર અને માનસમાં આત્માની પારગામી પ્રવૃત્તિને અભિવ્યક્ત કરવી એ આપણું ધ્યેય હોવું જોઈએ.

### સમાપન :

આમ, શ્રી અરવિંદ જીવનના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, સૌંદર્યાત્મક વગેરે પ્રકૃતિ સહિત દરેક પાસાંને પૂર્ણ જીવન માટે આવશ્યક લેખે છે. સવાલ માત્ર આ પાસાંઓના સાચા ઉપયોગ અને તેના ઉર્ધ્વીકરણનો છે. આથી જ તેમના મતે કુદરતના નિમ્ન ચેતન યોગની જેમ માનવી પણ સચેતપણે જીવન સાથે નિરંતર રહે તો જ યોગનું સાચું અને પૂર્ણ ધ્યેય પ્રાપ્ત થાય. આ જ અખિલ જીવનયોગ છે.

### ૮. ત્રેવડું જીવન

### પ્રાસ્તાવિક :

આ પૃથ્વી ઉપર જેની પૂર્ણ ઉત્ક્રાંતિની સંભાવના છે તે માનવજીવન ત્રેવડું છે.તેને મળેલા ચેતનમય બંધારણમાં શરીર એક વાહન છે. પ્રાણ દૈવી અભિવ્યક્તિનું ક્રિયાશીલ સાધન છે. તેની પ્રવૃત્તિ પ્રગતિશીલ માનસમાં કેન્દ્રિત થયેલી છે. તેનો હેતુ પોતે જેમાં રહે છે તે રહેઠાણની અને જેનો તે ઉપયોગ કરે છે તે પ્રાણના સાધનની પૂર્ણતાનો છે. વળી તે પ્રગતિશીલ આત્મસાક્ષાત્કાર દ્વારા



આત્માના રૂપ તરીકે પોતાના સાચા સ્વરૂપને જાગ્રત કરવા શક્તિમાન છે. અંતે પોતે ખરેખર જે છે તેમાં તે પોતાની પરિપૂર્ણતા સાધે છે. માનવીમાં દૈવી શક્તિની આ યોજના છે. આથી આપણા સત્ના સમગ્ર ધ્યેય અને પદ્ધતિ આ ત્રણ તત્ત્વોની આંતરક્રિયા દ્વારા કાર્ય કરવાની છે. પ્રકૃતિમાં આ ત્રણની ભિન્ન રચનાને કારણે માનવીને નીચેના ત્રણ પ્રકારના જીવનમાંથી પસંદગી કરવાની તક છે.

૧. સામાન્ય ભૌતિક અસ્તિત્વ
૨. માનસિક પ્રવૃત્તિ અને પ્રગતિનું જીવન
૩. અચલ આધ્યાત્મિક જીવન

પરંતુ જેમ જેમ માનવી પ્રગતિ કરે છે તેમ તેમ આ ત્રણે સ્વરૂપોનો સમન્વય સાધે છે. તેના વિસંવાદોને વિખેરીને સંવાદમય તાલબદ્ધતાની સ્થાપના કરે છે. આથી તે પોતાનામાં પૂર્ણ માનવી અને ઈશ્વરત્વને ઉત્પન્ન કરે છે.

### જીવનના પ્રકારોની લાક્ષણિકતાઓ :

સામાન્ય વિશ્વ-પ્રકૃતિમાં ઉપરના પ્રકારોના જીવનને પોતાની વિશિષ્ટ લાક્ષણિકતાઓ છે. શારીરિક જીવનની શક્તિની લાક્ષણિકતા પ્રગતિશીલ હોવા કરતાં વધુ તો સ્થિર છે. તેમાં વૈયક્તિક આત્મવિશાળતાને બદલે આત્મ-પુનરાવર્તન વધુ છે. જો કે અચેત ભૌતિકતત્ત્વમાં પણ માનસ અગોચર હોવાથી ભૌતિક પ્રકૃતિમાં પણ શારીરિક બંધારણના પ્રગતિશીલ સ્વરૂપો દૃષ્ટિગોચર થાય છે. આમ વનસ્પતિ કરતાં પ્રાણીમાં અને પ્રાણી કરતાં માનવીમાં પ્રગતિશીલ સ્વરૂપો સ્પષ્ટ થાય છે. પરંતુ એકવાર અમુક પ્રકાર ભૌતિક રીતે સ્પષ્ટ થયા પછી તે સ્વરૂપે ચાલું જ રહે છે. પ્રાણ અમરત્વ શોધે છે. પરંતુ તે વૈયક્તિક સ્વરૂપે અસ્થાયી હોવાથી માત્ર સતત પુનરુત્પાદન દ્વારા ભૌતિક અમરત્વ સાધે છે. આથી સ્વરક્ષણ, સ્વપુનરુત્પાદન અને સ્વપુનરાવર્તન આવશ્યક બને છે.

શુદ્ધ માનસની વિશિષ્ટ શક્તિ પરિવર્તન છે. જેમ જેમ તે વ્યવસ્થા ઉર્ધ્વગમન સાધે છે તેમ તેમ માનસ સતત વિસ્તાર, સુધારો અને પ્રાપ્ત કરેલ બાબતોની વધુ સારી વ્યવસ્થા પણ સાધે છે. વળી તે નાની અને સાદી પૂર્ણતામાંથી વિસ્તૃત અને જટિલ પૂર્ણતા પ્રતિ આગળ વધે છે. આનું કારણ એ છે

કે માનસ પોતાના ક્ષેત્રમાં અનંત છે અને પોતાની રચનાઓમાં સહેલાઈથી પરિવર્તન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. આથી માનસની શ્રદ્ધા સંપૂર્ણતાની છે અને તેનો સિદ્ધાંત પ્રગતિનો છે.

**આધ્યાત્મિક જીવનની લાક્ષણિકતા છે-** આત્મસત્યી પૂર્ણતા, અચલ અને અનંતતા. પ્રાણનું ધ્યેય અમરત્વ અને માણસનું ધ્યેય પૂર્ણતા એ બન્ને તેમને સદાય સાહજિક છે. બધામાં જે એક જ છે તેનો સાક્ષાત્કાર, અનંતની પ્રાપ્તિ અને જેમાં તે વસે છે તેની પ્રવૃત્તિ અને સ્વરૂપોની મર્યાદાથી અલિપ્તતા એ બધી આધ્યાત્મિક જીવનની ભવ્યતા છે.

### આધ્યાત્મિક જીવન અને ભૌતિક જીવનનો સમન્વય

ઉપરના ત્રણેય સ્વરૂપોમાં વિશ્વપ્રકૃતિ સામૂહિક રીતે કાર્ય કરે છે. કારણ કે અનંત સત્ વૈયક્તિક સ્વરૂપમાં જૂથ, કુટુંબ, જાતિ અને રાષ્ટ્રમાં સરખું વસે છે. આથી ભૌતિક જીવનનું પ્રથમ ધ્યેય પ્રકૃતિના જૈવીય હેતુને સિદ્ધ કરવાનું છે. આ ધ્યેયથી આગળ વધીને સચેત પ્રગતિની પરંપરાના ભૌતિક માનસ ઉપર અંકન દ્વારા માનવીને પ્રગતિશીલ બનાવી શકાય છે. આવી જ રીતે જીવનની બધી જ સંસ્થાઓ અને તેની પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યે ધાર્મિક ભાવના કેળવવાથી જીવનને આધ્યાત્મિક બનાવી શકાય છે. પરંતુ બાહ્ય સ્વરૂપની આધ્યાત્મિકતા માટે માનસિક પ્રયત્નો અને આધ્યાત્મિક અભિપ્સાનો સમન્વય થવો જરૂરી છે.

આ અંગે શ્રી અરવિંદ દર્શાવે છે કે જ્યારે વાસ્તવિક જીવન અને ચિંતકમાનસ વચ્ચે અંતર હોય છે ત્યારે જીવનથી માનસને વિમુખ કરવાનું બને છે. કવિ પોતાના અંતરદર્શનમાં, કલાકાર પોતાની કલામાં, તત્ત્વજ્ઞાની બૌદ્ધિક પ્રશ્નોમાં રત રહે છે તેઓ ભૂતકાળમાં અને વર્તમાનમાં મોટેભાગે બૌદ્ધિક સન્યાસીઓ જ છે. જે અનંત છે તેની સાથે આધ્યાત્મિક જીવન સંકળાયેલું છે એ ખરું હોવા છતાં ભૌતિક જીવનથી અળગા રહેવું યોગ્ય નથી. આધ્યાત્મિક જીવને ભૌતિક જીવનનો ઉપયોગ વધુ મહાન પરિપૂર્ણતાના સાધન તરીકે કરવો જોઈએ. જો આત્મા વૈશ્વિક સત્ત્વનું સર્વોત્કૃષ્ઠ શિખર છે તો ભૌતિક તત્ત્વ તેની ભૂમિકા છે. આ બન્ને વચ્ચેની કડી માનસ છે. જે અનંત છે તે આત્મા છે અને માનસ તથા ભૌતિક તત્ત્વો તેના વ્યાપારો છે. આત્મા અગોચર છે અને તેને વ્યક્ત કરવાનો છે. શરીર અને માનસ દ્વારા તે પોતાને વ્યક્ત કરવા પ્રયાસ કરે છે. વળી આત્મા યોગના સ્વામીની પ્રતિમા છે. વિશ્વમાં આ પ્રતીમાના પુનરુત્થાન માટે શરીર અને

માનસ તેના સાધનો છે. આમ, સમગ્ર વિશ્વપ્રકૃતિ અગોચર સત્યની પ્રગતિશીલ અભિવ્યક્તિ માટેનો અને દૈવી પ્રતીમાના વધુને વધુ સફળ પુનરુત્પાદનનો પ્રયાસ છે.

## ૯. કુંડલિનીનો પરિચય

ત્રિકોણાકાર યોનિસ્થાનની મધ્યમાં તેજોમય રક્તવર્ણ **વક્ત્રી** બીજરૂપ કંદર્પ નામનો સ્થિરવાયુ વિદ્યમાન છે. તેની મધ્યમાં બ્રહ્મનાડીના મુખમાં સ્વયંભૂલિંગ છે. તેની અંદર અત્યંત તેજસ્વી, સર્પિણી સમાન કુંડલિની શક્તિ સાડા ત્રણ આંટા મારીને સુપ્ત અવસ્થામાં સ્થિત છે. પોતાની પૂંછડી મુખમાં રાખીને, ગૂંચળું વળીને આ કુંડલિની પડી રહે છે.

કુંડલિની શક્તિ એ માનવદેહમાં રહેલ સુષુપ્ત પ્રાણશક્તિ છે. સમગ્ર બ્રહ્માંડ એ શિવ-શક્તિની લીલા છે. જેમ બ્રહ્માંડમાં શિવશક્તિ છે તેમ પિંડમાં પણ શિવશક્તિ છે. પિંડમાં શિવનું સ્થાન મસ્તક છે અને શક્તિનું સ્થાન મૂલાધાર ચક્રમાં છે. શક્તિ એટલે જ આ મહાશક્તિ કુંડલિની. આ શક્તિ જાગૃત થઈ સુષુમ્ણા માર્ગે ઉપર ચડીને ચક્રો ભેદતાં ભેદતાં બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચે છે અને ત્યાં શિવશક્તિનું મિલન થાય છે. આ મિલનથી સાધક કૈવલ્યાવસ્થાને પામે છે, જે જીવની પરમ કૃતાર્થતા છે.

બ્રહ્માંડસ્થ શક્તિની જેમ આ પિંડસ્થ શક્તિ- કુંડલિની પણ અનેક શક્તિઓનું અધિષ્ઠાન છે. જ્યાં સુધી કુંડલિની સુષુપ્તાવસ્થામાં હોય છે ત્યાં સુધી આ શક્તિઓ અભિવ્યક્ત થતી નથી. પરંતુ જ્યારે આ કુંડલિની શક્તિ જાગૃત થઈ ઉર્ધ્વમુખી બને છે ત્યારે સાધકના આધ્યાત્મિક વિકાસ અને તેની શક્તિઓનું મહાદ્વાર ખુલી જાય છે.

આપણે ત્યાં પ્રતીકાત્મક રીતે પૃથ્વીને શેષનાગના મસ્તક પર ટકેલી માનવામાં આવે છે. આ શેષનાગ એટલે સર્જન પછી પણ શેષ રહેલી શક્તિ, જેના આધારે આ સર્જન ટકી રહ્યું છે. જેમ બ્રહ્માંડમાં આ શેષશક્તિ છે તેમ પિંડમાં આ કુંડલિની શક્તિ છે. બન્નેના સ્વરૂપમાં સમાનતા છે તેથી જ બ્રહ્માંડસ્થ શેષશક્તિને સર્પ અને પિંડસ્થ કુંડલિની શક્તિને સર્પિણી ગણવામાં આવે છે.

આ સુષુપ્ત કુંડલિની પ્રાણાયામ, મુદ્રા, જપ, ધ્યાન વગેરે સાધનોથી અને વિશેષે કરીને ભગવત્કૃપાથી જાગૃત થાય છે. સુષુમ્ણાનું સામાન્યતઃ બંધ રહેતું દ્વાર ખોલીને તે માર્ગે આ મહાશક્તિ ઊર્ધ્વારોહણ કરે છે અને માર્ગમાં આવતા ચક્રોનું ભેદન કરતી કરતી આગળ વધે છે. જેમ જેમ આ કુંડલિની આરોહણ કરતી જાય છે તેમ તેમ સાધકની ચેતનાનું પણ ઊર્ધ્વીકરણ થતું જાય છે. જ્યારે આ શક્તિ સહસ્ત્રારમાં પહોંચે ત્યારે બ્રહ્મરંધ્રસ્થ શિવ સાથે શક્તિનું મિલન થાય છે અને સાધક સમાધિ અવસ્થાને પામે છે અને સમાધિના જ વિશેષ અભ્યાસથી આખરે પરમ ધ્યેય કૈવલ્યાવસ્થાને પામે છે.

જે જે ચક્રનું કુંડલિની શક્તિ ભેદન કરે તે તે ચક્ર અધોમુખ સ્વરૂપ છોડીને ઊર્ધ્વમુખી બને છે. ચક્રની બીડાયેલી પાંખડીઓ વિકસિત બને છે. માત્ર ચક્રની પાંખડીઓ જ નહીં ચેતના પણ વિકસિત બનતી જાય છે.

કુંડલિનીની આ ઊર્ધ્વયાત્રા, મણિપુર સુધી પ્રમાણમાં સરળ છે. ત્યાંથી આગળના અમુક ચક્રોના ભેદનનું કાર્ય પ્રમાણમાં મુશ્કેલ છે તેથી આવા ચક્રોને યૌગિક પરિભાષામાં ગ્રંથિ કહેવામાં આવે છે.

જ્યાં મસ્તક અને મેરુદંડનું મિલન સ્થાન છે ત્યાં સુષુમ્ણાનાડી બે કાંટામાં વહેંચાય જાય છે. એક માર્ગે તે વિશુદ્ધ ચક્રથી આજ્ઞાચક્રમાં થઈને સહસ્ત્રારમાં પહોંચે છે. આ માર્ગને પૂર્વમાર્ગ કહે છે. બીજો માર્ગ સીધો જ સહસ્ત્રારમાં જાય છે; તેને પશ્ચિમમાર્ગ કહે છે. આ ચક્રોના નામ ત્રિકૂટ, શ્રીહ્રાટ, ગોલ્હ્રાટ, ઔષ્પીઠ અને ભ્રમર ગુફા છે. પૂર્વ માર્ગ કરતાં પશ્ચિમ માર્ગ કઠિન પણ ચડિયાતો ગણાય છે.

## કુંડલિની જાગરણ દરમિયાન થતી અનુભૂતિઓ

કુંડલિની જાગરણની પ્રક્રિયા દરમિયાન સાધકને અનેકવિધ અનુભવો થાય છે. આ અનુભૂતિઓને પાંચ વિભાગમાં વહેંચી શકાય.

### ૧. દર્શનો

ભગવદ્- વિગ્રહનું દર્શન, દેવ-દેવીઓનું દર્શન, પુષ્પ, પર્વત, નદી, સૂર્ય, ચંદ્ર જેવા પ્રાકૃતિક દર્શનો, મંદિર, યજ્ઞવેદી, લોકલોકાંતર વગેરેના દર્શનો; ગત જન્મના પ્રસંગો, ભાવિની આગાહી કરતા પ્રસંગો વગેરે.

## ૨. નાદશ્રવણ

ઓમકાર, બંસીવાદન, નૂપુરનો અવાજ, મયૂરનો ટહુકાર, શંખનાદ વગેરે, કોઈ વાર ઇષ્ટદેવતા, દેવ-દેવી, ગુરુ કે કોઈ મહાપુરુષના શબ્દો પણ સંભળાય છે.

## ૩. સ્પર્શની સંવેદનાઓ

સુષુમ્ણા પથ પર કુંડલિનીની યાત્રા દરમિયાન ભિન્ન ભિન્ન ચક્રો પર સાધક ભિન્નભિન્ન પ્રકારની સ્પર્શ સંવેદનાઓ અનુભવે છે. ઉષ્ણતા, ભીનાશ, ઠંડક, થોડી વેદના, સુખસંવેદના વગેરે અનેકવિધ સ્પર્શ સંવેદનોનો અનુભવ થઈ શકે છે.

## ૪. ગંધ સંવેદનાઓ

સાધકને અલૌકિક પ્રકારની દિવ્ય ગંધનો અનુભવ પણ થાય છે.

## ૫. સ્વાદની સંવેદનાઓ

કોઈ કોઈ વાર સાધકને વિશિષ્ટ પ્રકારના અલૌકિક સ્વાદનો અનુભવ પણ થઈ શકે છે.

આ પ્રકારની અનુભૂતિઓ સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં, સ્વપ્નાવસ્થામાં કે કોઈવાર જાગૃતાવસ્થામાં પણ થઈ શકે છે. આ પ્રકારના અનુભવોમાં વ્યક્તિગત ભિન્નતા ખૂબ છે. એટલે સર્વસામાન્ય એવો કોઈ ક્રમ બાંધી શકાય તેમ નથી. વળી આ પ્રકારના અનુભવો કુંડલિની જાગરણના અનિવાર્ય લક્ષણો છે, એમ પણ માની શકાય નહીં. આવા અનુભવો અને તેને જ લગતા ઇન્દ્રિયગત અનુભવો વચ્ચે બે મુખ્ય ભેદ છે. ૧. ઇન્દ્રિયગત અનુભવો બાહ્ય ઉદ્દીપકોને પરિણામે થાય છે જ્યારે આ પ્રકારના અનુભવોમાં કોઈ બાહ્ય ઉદ્દીપકો હોતા નથી. તેઓ અંદર બનતી ઘટના છે. ૨. ઇન્દ્રિયગત અનુભવો લૌકિક જગતની ઘટના છે. તેથી સાધકની ચેતનાને બાંધે છે. જ્યારે આ આધ્યાત્મિક અનુભવો અલૌકિક પ્રકારના છે અને સાધકની ચેતનાને મુક્ત થવામાં મદદ કરે છે. કોઈકવાર કોઈક સાધકમાં વિશિષ્ટ પ્રકારની શક્તિઓ વિકસે એવું પણ બની શકે છે.

આ અનુભવો માર્ગ પરના સીમાચિહ્નો જેવા છે અને તેથી આવકાર્ય છે પરંતુ તે સાધકનું લક્ષ્ય નથી. તેથી તેમને માટે અભીપ્સા સેવવી નહીં અને આવે

તો તેમનામાં રમમાણ રહેવું નહીં પરંતુ ભગવત્કૃપાનો પ્રસાદ સમજી તટસ્થ અને નમ્ર રહેવું.

અધ્યાત્મપથ પર થતાં અનુભવો સદ્ગુરુ સિવાય અન્યત્ર વ્યક્ત ન કરવા તે અધ્યાત્મપથની શિસ્ત છે.

### આધ્યાત્મિક અનુભવોની પરખ

બીજી પણ એક વાતનો ખ્યાલ રાખવો કે આવા અનુભવો ઘણી વાર સાચા હોય છે અને ઘણી વાર મનોકલ્પિત ભ્રમણાઓ પણ હોય છે. સાચા કે ભ્રમયુક્ત અનુભવોને તો સદ્ગુરુ જ પારખી શકે છતાં નીચેના લક્ષણો પરથી કંઈક અંદાજ મેળવી શકાય તેમ છે.

૧. સાચા અનુભવો વ્યક્તિની ચેતનાનું રૂપાંતર કરે છે. સાધકની ચેતનામાં શુચિતા, સરલતા, દુન્યવી ભોગો પ્રત્યે વિરક્તિ, શ્રદ્ધા, સમર્પણભાવ, વગેરે ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક સમૃદ્ધિ પ્રગટે છે. સાધકની ચેતના વધુ વ્યાપક, પ્રેમપૂર્ણ અને ઊર્ધ્વગામી બને છે.

ભ્રામક અનુભવો વ્યક્તિની ચેતનામાં વિકૃતિ લાવે છે અને વ્યક્તિનું જીવન ઊર્ધ્વગામી બનવાને બદલે ઇન્નમિન્ન બની જાય છે.

૨. સાચા અનુભવો સુખદ-આહ્લાદક હોય છે જ્યારે ભ્રામક અનુભવો કષ્ટપ્રદ અને વેદના વધારનારા હોય છે.

૩. સાચા અનુભવો પ્રાપ્ત કરનાર સાધકને પોતાના અનુભવો અભિવ્યક્ત કરવાની વૃત્તિ થતી નથી પરંતુ ભ્રામક અને મનોકલ્પિત અનુભવો પામનાર વ્યક્તિમાં પોતાના અનુભવોનો પ્રચાર કરવાની વૃત્તિ હોય છે.

૪. સાચા અનુભવ દરમિયાન વ્યક્તિના મુખ પર તેજ છવાય જાય છે. ભ્રામક અનુભવો દરમિયાન વ્યક્તિનો ચહેરો નિસ્તેજ બની જાય છે.

૫. સાચા અનુભવો પામનાર સાધકને પોતાના અનુભવોની સચ્ચાઈ વિશે સામાન્યતઃ બહુ શંકા રહેતી નથી. ભ્રામક અનુભવો મેળવનાર વ્યક્તિમાં ઊંડે ઊંડે પોતાના અનુભવોની સચ્ચાઈ વિશે શંકાનો કીડો રહ્યા જ કરે છે.

## કુંડલિનીની ઊર્ધ્વારોહણની ગતિ

કુંડલિનીના ઊર્ધ્વારોહણની પ્રક્રિયા બધા સાધકોમાં એક જ સરખી હોતી નથી. આ ગતિને શાસ્ત્રોમાં પાંચ પ્રકારની ગણવામાં આવેલ છે.

### ૧. પિપીલિકા ગતિ :

જેવી રીતે કીડી ધીમે ધીમે અને એક સરખી ગતિથી આગળ વધે છે તેવી રીતે કેટલાક સાધકોમાં કુંડલિની ધીમેધીમે અને એકસરખી ગતિથી ઊર્ધ્વગમન કરે છે. આ પ્રકારની ગતિને પિપીલિકા ગતિ કહે છે.

### ૨. ભેક ગતિ :

દેડકો કૂદકા મારે છે અને બે ત્રણ કૂદકા મારીને પાછો રોકાય છે અને ફરી આગળ વધે છે. આ રીતે કુંડલિની જ્યારે કૂદકા મારતી અને રોકાતી રોકાતી આગળ વધે ત્યારે તેની ગતિને ભેક ગતિ કહે છે.

### ૩. સર્પ ગતિ :

સર્પ વાંકીચૂંકી ગતિથી સડસડાટ આગળ વધે છે. આ પદ્ધતિથી જ્યારે કુંડલિની ગતિ કરે ત્યારે તેને સર્પ ગતિ કહે છે.

### ૪. વિહંગ ગતિ :

પક્ષી વચ્ચે આવતા સ્થાનોને સ્પર્શ કર્યા વિના ઉડ્યન કરે છે. કુંડલિની જ્યારે પક્ષીની જેમ ઉડ્યન કરતી આગળ વધે ત્યારે તે ગતિને વિહંગગતિ કહે છે.

### ૫. વાનર ગતિ :

વાનર કૂદાકૂદ કરતાં આગળ વધે છે. આ રીતે કુંડલિની કૂદાકૂદ કરતાં આગળ વધે ત્યારે તે ગતિને વાનર ગતિ કહે છે.

### ૧૦. કુંડલિની જાગરણના ઉપાયો અને સાવચેતીઓ.

૧. કુંડલિની જાગરણનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય તો ભગવદ્-કૃપા જ છે. અન્ય સાધનો કૂવાના પાણી જેવા છે. જ્યારે ભગવદ્-કૃપા અનરાધાર વર્ષાની હેલી સમાન છે. અન્ય સાધના કરવામાં આવે ત્યારે પણ સાધનાની સફળતાનો આધાર ભગવદ્-કૃપા પર જ છે. એટલે ઈશ્વરપ્રણિધાન સર્વ સાધનોમાં શ્રેષ્ઠ અને સર્વ સાધનોના પાયારૂપ સાધન છે.
૨. ભક્તિમાર્ગના પથિકને ભાવ અને નામજપથી કુંડલિની જાગરણ થાય છે.
૩. જ્ઞાનમાર્ગના પ્રવાસીને વિચાર અને બ્રહ્મચિંતનથી કુંડલિની જાગરણ થાય છે.
૪. રાજયોગના સાધકને ધારણા ધ્યાનના અભ્યાસથી આ સિદ્ધિ મળે છે.
૫. હઠયોગનો સાધક કુંડલિની જાગરણ માટે આસન, પ્રાણાયામ અને મુદ્રાઓનો અભ્યાસ કરે છે અને એ માર્ગે પણ કુંડલિની જાગરણ થઈ શકે છે.

ગોરક્ષનાથ વગેરે આચાર્યોએ કુંડલિની જાગરણ માટે આસન, પ્રાણાયામ અને મુદ્રાઓના અનેકવિધ હઠયૌગિક પ્રયોગો સૂચવેલા છે. જો કે બધા સાધકોનું ધ્યાન કુંડલિની જાગરણ તરફ જ હોય તેવું નથી. જ્ઞાનમાર્ગ, ભક્તિમાર્ગ કે રાજયોગના પથિકનું ધ્યાન કુંડલિની જાગરણ તરફ હોતું નથી. કુંડલિની જાગરણ તો તેમને માટે માર્ગ પર આવતી એક ઘટના છે. માત્ર હઠયોગમાં ખાસ કુંડલિની જાગરણ માટે સાધના પ્રયોજવામાં આવી છે. માર્ગ ગમે તે હોય, સાધકનું ધ્યાન કુંડલિની જાગરણ તરફ હોય કે ન હોય પણ અધ્યાત્મપથ પર ચાલનાર અને આગળ વધનાર સાધકના જીવનમાં કુંડલિની જાગરણની ઘટના કોઈને કોઈ સ્વરૂપે બને છે.

**કુંડલિની જાગરણ અંગે સાવચેતીઓ :**

૧. સાધકે પ્રથમથી જ શુદ્ધ સાત્ત્વિક આહાર રાખવો જોઈએ. લસણ, ડુંગળી, માંસ, મદિરા અને ધુમ્રપાન ત્યાજ્ય છે. વધુ પડતા તેલ, મરચાનો ઉપયોગ ન કરવો. મિતાહાર આવશ્યક છે.
૨. ચિત્તશોધન માટે સાધકે સાત્ત્વિક આચાર અને સાત્ત્વિક વિચારનું પાલન કરવું જોઈએ અને સાત્ત્વિક વાતાવરણમાં રહેવું જોઈએ.



ચિત્તશુદ્ધિ વિના કુંડલિની જાગરણ થતું નથી અને થાય તો યોગને બદલે રોગનું કારણ બને છે.

૩. યોગમાર્ગના પ્રવાસી માટે કુંડલિની જાગરણ પહેલાં નાડીશોધન થવું અનિવાર્ય છે.

૪. સાધના, ખાસ કરીને યૌગિક ક્રિયાઓ ગુરુ દ્વારા ઉપદેશાયેલાં માર્ગે યુક્ત પદ્ધતિથી કરવી જોઈએ. ગલત પદ્ધતિથી કરેલ યોગાભ્યાસ રોગ નોતરે છે.

૫. હઠયોગમાં કુંડલિની જાગરણ માટે કેટલાક તીવ્ર ઉપાયો યોજવામાં આવ્યા છે. આવા તીવ્ર અને કૃત્રિમ સાધનો પ્રયોજવામાં જોખમ છે. તેને માટે સૌમ્ય અને સાત્ત્વિક સાધનો પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૬. કુંડલિની જાગરણની પ્રક્રિયા દરમિયાન નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યનું પાલન અનિવાર્ય છે. બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થાય તો પ્રાણશક્તિ તુરત જ નીચે પાછી ફરે છે.

૭. કુંડલિની જાગરણ દરમિયાન શરીર - પ્રાણમાં અનેકવિધ ઘટનાઓ બને છે. સાધકે તેનાથી ભયભીત ન થવું કારણ કે ભયથી પ્રાણશક્તિ પાછી ફરે છે.

૮. સતત ઈશ્વરપ્રણિધાનનો ભાવ રાખવો. આખરે તો ભગવદ્કૃપા જ સાચો સહારો છે, એવી શ્રદ્ધા રાખવી.

૯. માર્ગ પર થતી અનુભૂતિઓ પ્રત્યે તટસ્થભાવ રાખવો તેમાં રમમાણ ન રહેવું.

૧૦. જો ઉપરોક્ત બાબતોનો પ્રથમથી જ ખ્યાલ રાખવામાં આવે તો સાધકને કુંડલિની જાગરણ વખતે ખાસ મુશ્કેલી પડતી નથી, છતાં કોઈ બીમારી જેવું લાગે કે કષ્ટ થાય તો થોડા સમય પૂરતી યૌગિક ક્રિયાઓ બંધ રાખી, શવાસનમાં સૂઈ રહેવું અને કુંભક વિના માત્ર રેચક અને પૂરકનો અભ્યાસ કરવો. ભગવદ્-પ્રાર્થના કરવી. થોડા વખતમાં સારું થઈ જતાં ફરી અભ્યાસ ચાલુ કરવો.

૧૧. જો ખરેખર કુંડલિની જાગરણને કારણે બીમારી આવે તો ડોક્ટર પાસે દોડવું નહીં. પરંતુ ઘણીવાર સાધકો અન્ય બીમારીને કુંડલિની જાગરણના લક્ષણો માની ચિકિત્સા કરતા નથી અને બીમારી ઘર કરી જાય છે. આવી ભ્રમણામાં રહી ચિકિત્સામાં મોડું કરવું નહીં.

કુંડલિની જાગરણને કારણે આવેલી બીમારીના લક્ષણો ઘણા જુદા હોય છે. વળી તેમાં કુંડલિની જાગરણના અન્ય લક્ષણો પણ ભળેલા હોય છે. જ્યાં અન્ય સામાન્ય બીમારીમાં કુંડલિની જાગરણના અન્ય કોઈ લક્ષણો હોતા નથી, માત્ર બીમારી જ હોય છે. આના પરથી વિવેકી પુરુષ સમજી શકે કે બીમારી ખરેખર શું છે ?

આવા સમયે સદ્ગુરુનું માર્ગદર્શન અને ભગવદ્કૃપા જ તરણોપાય છે.

૧૨. કુંડલિની જાગરણ આધ્યાત્મિક પ્રગતિનો અંત નથી પરંતુ માત્ર સાચો પ્રારંભ છે એમ સમજવું.

૧૩. કુંડલિની જાગરણની પ્રક્રિયા ચાલુ હોય ત્યારે લોકસંપર્ક અને સાધનેતર પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ ઓછી રાખવી અને જરૂર લાગે તો સદંતર બંધ કરવી.

## ૧૧. યોગનું પ્રાણવિજ્ઞાન.

પ્રાસ્તાવિક :

માનવ શરીરની રહસ્યમયતા અગાધ છે. માત્ર શરીર વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પણ વૈજ્ઞાનિકોનો પ્રચંડ પુરુષાર્થ છતાં સ્થૂળ શરીરની રહસ્યમયતાને સંપૂર્ણપણે ઉકેલવી શક્ય નથી. આથી જ્યારે આપણે સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર, કારણ શરીર અને તેમનામાં વિલસી રહેલ ચૈતન્યને સાથે લઈએ ત્યારે આ રહસ્ય કેટલું અગાધ બને છે !

એક યોગીને મન શરીર માત્ર પંચભૌતિક પિંડ જ નથી, સપ્ત ધાતુમાં જ તેની ઇતિશ્રી નથી; પરંતુ એથીએ આગળ, એથીએ સૂક્ષ્મ ઘણું છે. આપણે અહીં યોગિક દૃષ્ટિકોણથી પ્રાણમય શરીરને કંઈક અંશે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

પ્રાણમય કોશ :

તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં પંચકોશ વિદ્યા છે. એ મુજબ આત્માને પંચકોશ-આવરણ છે. - અન્નમયકોશ, પ્રાણમયકોશ, મનોમયકોશ, વિજ્ઞાનમયકોશ અને આનંદમયકોશ.

આ પાંચેય કોશમાંથી હઠયોગમાં પ્રાણમયકોશનો વિશેષ વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. પ્રાણમયકોશની રચના, કાર્ય, પ્રાણની પ્રક્રિયાનો આધ્યાત્મિક વિકાસમાં ઉપયોગ વગેરે બાબતોના દર્શન, અનુભવ અને વિચારમાંથી યોગનું પ્રાણવિજ્ઞાન જન્મ્યું અને વિકસ્યું છે. તે અનુસાર પ્રાણ એટલે શું અને તેના ભેદો જોઈએ.

**પ્રાણ એટલે શું ? :**

પ્રાણ એટલે જીવનશક્તિ. પ્રાણ આપણા શરીર-મનની સઘળી ક્રિયાઓને ગતિ આપનાર તત્ત્વ છે. પ્રાણ તત્ત્વતઃ એક જ હોવા છતાં ક્રિયાભેદ અને સ્થાનભેદને કારણે તેના પાંચ પ્રાણ અને પાંચ ઉપપ્રાણ એમ દશ ભેદ દર્શાવવામાં આવ્યા છે જે નીચે પ્રમાણે છે.

**પ્રાણના ભેદો :**

**૧. પ્રાણ :**

શરીરમાં શક્તિનો સતત વ્યય થયા કરે છે. આ વ્યયને ભરપાઈ કરવા માટે આપણે બહારથી શક્તિ ગ્રહણ કરીએ છીએ. આ સતત ચાલતી શક્તિ ગ્રહણની ક્રિયા પ્રાણ કરે છે. આ કાર્ય શ્વાસ લેવો, ખોરાક લેવો, પાણી ગ્રહણ કરવું વગેરે ક્રિયાઓ તથા શરીરમાં પચન દ્વારા થાય છે. આપણે પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય દ્વારા જે સંવેદનાઓ ગ્રહણ કરીએ છીએ તે પ્રાણની ક્રિયા છે. પ્રાણનું સ્થાન છાતીથી નાસિકા સુધી છે. આમ છતાં પ્રાણનું મુખ્ય કાર્ય શ્વાસ ગ્રહણ અને મુખ્ય સ્થાન હૃદય ગણાય છે.

**૨. અપાન :**

પાચનક્રિયા, શ્વસનક્રિયા, રુધિરાભિસરણ ક્રિયા વગેરે અનેકવિધ શારીરિક ક્રિયાઓને પરિણામે શરીરમાં જે મલદ્રવ્યો ઉત્પન્ન થાય છે તેમના ઉત્સર્જનનું કામ અપાન કરે છે. મલમૂત્ર વિસર્જન, અધોગામી વાયુનું વિસર્જન, પરસેવો થવો,

ઉચ્ચવાસની ક્રિયા વગેરે ક્રિયાઓ અપાન દ્વારા થાય છે. અપાનનું સ્થાન નાભિથી નીચે છે.

### ૩. ઉદાન :

શરીરને ઉત્થિત રાખવાનું કાર્ય ઉદાન કરે છે. વ્યષ્ટિ-પ્રાણનો સમષ્ટિ-પ્રાણ સાથેનો સંબંધ ઉદાન દ્વારા થાય છે. ઉદાન દ્વારા જ મૃત્યુ સમયે શૂક્ષ્મ શરીરનું સ્થૂળ શરીરમાં બહાર નીકળવાનું શક્ય બને છે. વળી જીવાત્મા પોતાના સંસ્કારને અનુરૂપ ગર્ભમાં પુનઃપ્રવેશ પણ ઉદાન દ્વારા જ કરે છે. યોગીઓ ઉદાન દ્વારા જ સ્થૂળ શરીર છોડીને લોકલોકાંતરમાં ધૂમે છે. કંઠ અને કંઠથી ઉપર મસ્તકમાં ઉદાનનું સ્થાન છે.

### ૪. વ્યાન :

શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલ શક્તિને સમગ્ર શરીરમાં પહોંચાડવાનું કાર્ય વ્યાન કરે છે. રુધિરાભિસરણ તેનું મુખ્ય કાર્ય છે. વ્યાન સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપીને રહેલો છે.

### ૫. સમાન :

બહારથી શક્તિ મળે તેવા પદાર્થો ગ્રહણ થયા પછી તેમને શરીરને અનુરૂપ સ્વરૂપ આપવાનું કાર્ય સમાન કરે છે. સરળ ભાષામાં કહીએ તો પાચનક્રિયા સમાન દ્વારા થાય છે. તેનું સ્થાન નાભિથી હૃદય સુધીનું છે.

### યોગ સાધના દૃષ્ટિથી પંચપ્રાણ :

પ્રાણની સ્વાભાવિક રીતે ઉર્ધ્વગતિ છે અને તેની આ ઉર્ધ્વગતિ યોગમાં ઉપકારક છે. અપાનની સ્વાભાવિક ગતિ અધોમુખી છે જે યોગ માટે ઉપયુક્ત નથી, પણ ભોગ તરફ દોરી જનારી છે. આથી યોગી અપાન પર પ્રાણનો વિજય ઇચ્છે છે. આ કાર્ય પ્રાણાયામથી સિદ્ધ કરી શકાય છે. પ્રાણાયામથી પ્રથમ પ્રાણને નીચે ઉતારવામાં આવે છે. પ્રાણ અપનાક્ષેત્રમાં જઈ ત્યાં રહેલા અપાન પર નિયંત્રણ સાધે છે અને પછી અપાન સહિત ઉર્ધ્વ તરફ ગતિ કરે છે. આમ પ્રાણનો અપાન પર વિજય થતાં ભોગમાંથી મુક્તિ અને યોગમાં ગતિ થાય છે.

યૌગિક સાધના દ્વારા પ્રાણનો અપાન પર વિજય સિદ્ધ થતાં ચેતનાનું ઉર્ધ્વગમન શક્ય બને છે.

પ્રાણ અને અપાનની પરસ્પર વિરોધી ગતિમાં સમતુલા જાળવવાનું કાર્ય સમાન કરે છે.

ઉદાનનું યૌગિક ક્રિયામાં ઘણું મૂલ્ય છે. વ્યષ્ટિના ચોકઠામાં બદ્ધ થયેલ સાંકડી ચેતના, મુક્ત અને વ્યાપક બને અને સમષ્ટિ-ચેતના સાથે તદાકારતા અનુભવે, શરીરની મર્યાદા ઓળંગી બહાર નીકળી શકે- આ બધી આધ્યાત્મિક ઘટનાઓ ઉદાનની સહાયથી શક્ય બને છે.

આપણું શરીર ગુરુત્વાકર્ષણને લીધે પૃથ્વીથી ઊંચે ઊઠી શકતું નથી. પરંતુ યૌગિક પ્રાણવિજ્ઞાન મુજબ ઉદાન પર જય મળે તો તેની શક્તિથી યોગી ગુરુત્વાકર્ષણની પકડમાંથી મુક્ત બની શકે છે. પરિણામે પાણી, કાદવ, કંટક વગેરે પરથી, નિર્લેપ રહીને પસાર થઈ શકે છે. શરીર પૃથ્વીથી ઉપર ઊઠી શકે છે અને યોગી પોતાની ઇચ્છાથી મૃત્યુનું વરણ કરી શકે છે.

### સમાપન :

ગોરક્ષનાથે સત્ય જ કહ્યું છે કે જ્યાં સુધી પ્રાણની ઉર્ધ્વગતિ ન થાય ત્યાં સુધી અધ્યાત્મ માત્ર વાતોમાં જ રહે છે. વ્યક્તિ ગમે તેટલું વાંચે, વિચારે, બોલે, લખે, ગમે તેટલો ઊંચો આદર્શ સેવે પરંતુ જ્યાં સુધી પ્રાણની ઉર્ધ્વગતિ ન થાય ત્યાં સુધી તે ભોગમાંથી મુક્ત નથી અને ત્યાં સુધી તેનું અધ્યાત્મ માત્ર શબ્દોમાં છે, અધ્યાત્મનું મહાદ્વાર તેના માટે ખુલ્યું નથી.

### ૧૨. પ્રાણવિજ્ઞાનમાં નાડી

#### પ્રાસ્તાવિક :

માનવ શરીરની રહસ્યમયતા અગાધ છે. માત્ર શરીર વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પણ વૈજ્ઞાનિકોનો પ્રચંડ પુરુષાર્થ છતાં સ્થૂળ શરીરની રહસ્યમયતાને સંપૂર્ણપણે ઉકેલવી શક્ય નથી. આથી જ્યારે આપણે સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર, કારણ શરીર અને તેમનામાં વિલસી રહેલ ચૈતન્યને સાથે લઈએ ત્યારે આ રહસ્ય કેટલું અગાધ બને છે !

## નાડી એટલે શું ?

પ્રાણના પ્રવાહો સમગ્ર શરીરમાં વહે છે. આ પ્રવાહો જેમાં થઈને વહે છે તેને ‘નાડી’ કહે છે. નાડીને આધુનિક શરીરવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં સનજાવવાનું શક્ય લાગતું નથી. કેટલાક વિદ્વાનો નાડીને જ્ઞાનતંતુ ગણાવે છે. પરંતુ ભિન્નભિન્ન યૌગિક ગ્રંથોમાં નાડી વિષયક જે વર્ણનો મળે છે તે જોતા નાડીને જ્ઞાનતંતુ ગણાવવા શક્ય લાગતા નથી.

પ્રાણ એ સૂક્ષ્મ જીવનશક્તિ છે. એ નરી આંખે જોઈ શકાય તેવો સ્થૂળ પદાર્થ નથી અને આ પ્રાણના પ્રવાહો જેમાંથી વહે છે તે નાડીઓને પણ સ્થૂળ શરીરનો ભાગ ગણી શકાય તેમ નથી. નાડીઓ પ્રાણમય શરીરનો ભાગ છે. તેથી જ્ઞાનતંતુને નાડી ગણી શકાય તેમ નથી. વળી યૌગિક ગ્રંથોમાં નાડીતંત્રનું જે વર્ણન જોવા મળે છે તેનો જ્ઞાનતંત્રની રચના સાથે મેળ બેસી શકે તેમ નથી. નાડીઓનું ઉદ્ગમ સ્થાન નાભિની નીચે રહેલ કંદ છે. આવો કોઈ કંદ આધુનિક શરીરવિજ્ઞાન મુજબ સ્થૂળ શરીરમાં તો નથી અને જ્ઞાનતંતુઓનું ઉદ્ગમ સ્થાન નાભિ પાસે નથી પરંતુ મગજ છે.

પ્રાચીન યૌગિક ગ્રંથોમાં જણાવ્યા મુજબ સમગ્ર શરીરમાં એવો કોઈ ભાગ નથી, જે કોઈ ને કોઈ નાડીથી જોડાયેલ ન હોય. એટલે નાડીઓની સંખ્યા ખૂબ મોટી માનવામાં આવે છે, એક મત મુજબ આ સંખ્યા ત્રણ લાખ છે.

ગૌરક્ષશતકમાં નાડીઓની સંખ્યા ૭૨૦૦૦ ગણવામાં આવેલ છે. તેમાંથી ૭૨ મુખ્ય છે. તેમાં પણ ૧૦ મહત્ત્વની છે. ગૌરક્ષનાથ આ દશે નાડીઓના નામ અને સ્થાન નીચે પ્રમાણે ગણાવે છે.

૧. સુષુમ્ના- મેરુદંડની મધ્યમાં વહે છે.

૨. ઇંડા- સુષુમ્નાની ડાબી બાજુ વહે છે.

૩. પિંગલા- સુષુમ્નાની જમણી બાજુ વહે છે.

૪. ગાંધારી- ડાબી આંખ સુધી વહે છે.

૫. હસ્તિ જિહ્વા- જમણી આંખ સુધી વહે છે.

૬. પૂષા- જમણા કાન સુધી વહે છે.
૭. યશસ્વિની- ડાબા કાન સુધી વહે છે.
૮. અલંબુષા- મુખ સુધી વહે છે.
૯. કુહૂ- લિંગ પ્રદેશમાં વહે છે.
૧૦. શંખિની- મૂલસ્થાનમાં વહે છે.

આ બધી નાડીઓમાં ત્રણ નાડીઓ સૌથી વધુ મહત્ત્વ ધરાવે છે. તેથી તે વિગતવાર જોઈએ.

### ૧. સુષુમ્ણા :

આ નાડી મૂલાધારથી મસ્તક સુધી વ્યાપીને રહેલી છે. તે મેરુદંડની મધ્યમાંથી પસાર થાય છે. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ સમગ્ર નાડીતંત્રમાં તેનું મૂલ્ય સૌથી વિશેષ છે. સામાન્યતઃ પ્રાણનો પ્રવાહ તેમાંથી વહેતો નથી. તેનું મુખ બંધ રહે છે. જ્યારે કુંડલિની શક્તિ જાગૃત થઈ સુષુમ્ણાના બંધ દ્વારને ખોલીને, સુષુમ્ણા માર્ગે ઊર્ધ્વગામિની બને છે ત્યારે સાધકના આધ્યાત્મિક વિકાસનો સાચો પ્રારંભ થાય છે.

### ૨. ઈડા :

આ નાડી સુષુમ્ણાની ડાબી બાજુ વહે છે. તેનો આરંભ પણ મૂલાધારથી થાય છે અને તે ડાબા નસકોરા સુધી પહોંચે છે. તેમાં વહેતો પ્રાણ પ્રવાહ શીતળ છે. તેને ચંદ્રનાડી પણ કહેવામાં આવે છે. પ્રતીકાત્મક રીતે તેને ‘સ્ત્રી’ તત્ત્વવાળી નાડી માનવામાં આવે છે. યૌગિક પરિભાષામાં તેને ‘હ’ સંજ્ઞા આપવામાં આવે છે. તેનો રંગ વાદળી છે, એમ માનવામાં આવે છે.

### ૩. પિંગલા :

આ નાડી સુષુમ્ણાની જમણી બાજુ વહે છે. તેનો આરંભ મૂલાધારથી થાય છે અને તે જમણા નસકોરા સુધી પહોંચે છે. તેમાં વહેતો પ્રાણપ્રવાહ ઉષ્ણ છે. તેને સૂર્યનાડી પણ કહે છે. પ્રતીકાત્મક રીતે તેને ‘પુરુષ’ તત્ત્વવાળી નાડી માનવામાં

આવે છે. યૌગિક પરિભાષામાં તેને ‘ઠ’ સંજ્ઞા આપવામાં આવે છે. તેનો રંગ લાલ છે, એમ માનવામાં આવે છે.

જ્યારે ડાબા નસકોરામાંથી શ્વાસ વધુ પ્રમાણમાં વહેતો હોય ત્યારે ઈડાનાડી ચાલુ છે એમ કહેવાય. જ્યારે જમણા નસકોરામાંથી શ્વાસ વધુ પ્રમાણમાં વહેતો હોય ત્યારે પિંગલા નાડી ચાલુ છે એમ કહેવાય. જ્યારે બન્ને નસકોરામાંથી વહેતા શ્વાસનું પ્રમાણ સમાન હોય ત્યારે સુષુમ્ના નાડી ચાલુ છે એમ કહેવાય. યૌગિક દૃષ્ટિએ સુષુમ્ના નાડી ચાલુ હોય તે ઇષ્ટ છે.

સામાન્યતઃ દિવસ દરમિયાન ઈડા અને પિંગલાના પ્રવાહો બદલાયા કરતા હોય છે. જ્યારે યોગીનો સુષુમ્ના પ્રવાહમાં પ્રવેશ થયો હોય છે. ચંદ્રનાડી- ‘હ’ અને સૂર્યનાડી- ‘ઠ’ ને સમ બનાવવા તે ‘હઠ’ યોગને અભિપ્રેત છે. શ્વાસવહનની આ સૂક્ષ્મગતિ વિશે ‘સ્વરવિજ્ઞાન’ નામનું શાસ્ત્ર રચાયું છે.

**સમાપન :**

નાડીઓ અંગેના ઉપરોક્ત મતોમાંથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે જો બધી નાડીઓ કંદમાંથી નીકળી હોય તો સુષુમ્ના, ઈડા અને પિંગલા યોનિસ્થામાંથી નીકળેલી બતાવી છે, તેનો મેળ કેવી રીતે બેસાડવો ? એવો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે. ખરેખર તો બધી નાડીઓની જેમ આ ત્રણે નાડીઓ પણ કંદમાંથી નીકળે છે પરંતુ ત્યાંથી તેઓ નીચેની દિશામાં મૂલાધાર સુધી અને ઉપરની દિશામાં મસ્તક તથા નાસિકા સુધી વહે છે. એટલે તેઓ મૂલાધારમાંથી નીકળી કંદમાંથી પસાર થઈને ઉપર તરફ વહે છે એમ ગણવામાં કશો વિરોધ રહેતો નથી.

### ૧૩. ચક્રોનો પરિચય

**પ્રાસ્તાવિક :**

માનવદેહને પિંડ કહેવામાં આવે છે. આ પિંડ બ્રહ્માંડનું લઘુ રૂપ છે અને ‘પિંડે સો બ્રહ્માંડે’ ન્યાય મુજબ પિંડ અને બ્રહ્માંડની રચનામાં રહસ્યપૂર્ણ સામ્ય



છે. વેદમાં અનેક સ્થળે ચેતનાના સાત સ્તરોનું પ્રતીકાત્મક વર્ણન જોવા મળે છે. બ્રહ્માંડમાં ચેતનાના સાત સ્તરો છે- **ભૂઃ, ભુવઃ, સ્વઃ, મહઃ, જનઃ, તપઃ, સત્યમ્**

બ્રહ્માંડની જેમ પિંડમાં રહેલ ચેતનાના સાત સ્તરો છે. પિંડસ્થ ચેતનાનું દરેક સ્તર બ્રહ્માંડસ્થ ચેતનાના જે તે સ્તર સાથે જોડાયેલું છે. આવા જોડાણ દેહમાં જે કેન્દ્રો પર થયેલા છે તે કેન્દ્રોને યૌગિક પરિભાષામાં ચક્ર કે કમલ કહેવામાં આવે છે. આ સાતેય ચક્રો દેહમાં વિકસતી જતી ચેતનાના કેન્દ્રો છે. તેથી યોગસાધનામાં તેનું વિશેષ મહત્ત્વ છે.

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ આ ચક્રો, પિંડસ્થ અને બ્રહ્માંડસ્થ ચેતનાના સ્તરો અને તેમની એકતા અંગે સભાન હોતી નથી. કુંડલિની શક્તિનું જાગરણ થાય અને આ શક્તિ જેમ જેમ ચક્રો ભેદતી ભેદતી ઊર્ધ્વગામી બનતી જાય છે તેમ તેમ સાધકમાં આ સભાનતા વિકસતી જાય છે.

નાડીની જેમ ચક્રો પણ સૂક્ષ્મ શરીરમાં છે તેથી તેઓ ઈન્દ્રિયગમ્ય નથી પરંતુ અનુભવગમ્ય છે.

હવે આપણે આ સાતે ચક્રો વિશે વિગતે વિચાર કરીએ.

### ૧. મૂળાધાર ચક્ર :

૧. ચક્રસ્થાન- ગુદાથી બે આંગળ ઉપર અને ઉપસ્થમૂલથી બે આંગળ યોનિસ્થાન છે. તેમાં આ ચક્રનું સ્થાન છે.

૨. આકૃતિ-લાલ રંગના પ્રકાશથી ઉજ્જવળ થયેલ ચાર પાંખડીવાળા કમળ જેવી આકૃતિ છે.

૩. વર્ણ(અક્ષર)- ચારેય પાંખડીઓ પર વં, શં, ષં, સં - આ ચાર વર્ણોમાંથી એક એક વર્ણ લખેલ છે.

૪. તત્ત્વસ્થાન- ચતુષ્કોણ આકૃતિવાળા પૃથ્વી તત્ત્વનું મુખ્ય સ્થાન છે.

૫. તત્ત્વબીજ- **લં** તત્ત્વબીજ છે.

૬. તત્ત્વબીજની ગતિ- ઐરાવત હાથીની જેમ સામેની તરફ ગતિ છે.

૭. ગુણ- ‘ગંધ’ ગુણ છે.

૮. વાયુસ્થાન- નીચેની તરફ ગતિવાળા અપાન વાયુનું સ્થાન છે.

૯. જ્ઞાનેન્દ્રિય- ગંધ તન્માત્રામાંથી ઉત્પન્ન થનાર સુંઘવાની શક્તિ ઘ્રાણેન્દ્રિયનું સ્થાન છે.

૧૦. કર્મેન્દ્રિય- પૃથ્વી તત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થનાર મલવિસર્જનની ઇન્દ્રિય- ગુદાનું સ્થાન છે.

૧૧. લોક- **ભૂ** લોક છે.

૧૨. તત્ત્વબીજનું વાહન- ઇન્દ્ર બિરાજમાન છે તેવો ઐરાવત હાથી તત્ત્વબીજનું વાહન છે.

૧૩. અધિપતિ દેવતા- ચતુર્ભુજ બ્રહ્મા- પોતાની શક્તિ ચતુર્ભુજ ડાકિની સાથે, અધિપતિ દેવતા છે.

૧૪. યંત્ર- સુવર્ણરંગ ચતુષ્કોણ યંત્ર છે.

૧૫. ચક્ર પર ધ્યાનનું ફળ- આરોગ્ય, ચિત્તની સુખદ અવસ્થા, કાવ્ય પ્રબંધદક્ષતા વગેરે આ ચક્ર પર ધ્યાનનું ફળ છે.

આ ચક્રની નીચે ત્રિકોણયંત્રના આકારનું સૂક્ષ્મ યોનિમાંડલ છે. તેના મધ્યકોણમાંથી સુષુમ્ણા, ડાબા કોણમાંથી ઇડા અને જમણા કોણમાંથી પિંગલા નીકળે છે. તેથી આ સ્થાનને મુક્તત્રિવેણી કહે છે.

યોનિમંડલની મધ્યમાં તેજોમય રક્તવર્ણ **ક્લીં** બીજરૂપ કંદર્પ નામનો સ્થિર વાયુ વિદ્યમાન છે. તેની મધ્યમાં બ્રહ્મનાડીના મુખમાં સ્વયંભૂ લિંગ છે. આ લિંગમાં કુંડલિની શક્તિ સાડાત્રણ આવર્તન મારીને લપેટાયેલી સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહેલી છે. મૂલશક્તિ કુંડલિનીનો આધાર હોવાથી આ ચક્રને મૂલાધાર ચક્ર કહે છે.

૨. **સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર :**

૧. **ચક્રસ્થાન-** મૂલાધાર ચક્રથી બે આંગળ ઉપર આ ચક્રનું સ્થાન છે.
૨. **આકૃતિ-**સિંદૂરિયા રંગથી પ્રકાશિત છ પાંખડીવાળા કમળ જેવી આકૃતિ છે.
૩. **વર્ણ(અક્ષર)-** આ છ પાંખડીઓ પર બં, ભં, મં, યં, રં અને લં - આ છ વર્ણોમાંથી એક એક વર્ણ લખેલ છે.
૪. **તત્ત્વસ્થાન-** શ્વેતરંગી અર્ધચંદ્રાકાર આકૃતિવાળા જલતત્ત્વનું મુખ્ય સ્થાન છે.
૫. **તત્ત્વબીજ-** **બં** તત્ત્વબીજ છે.
૬. **તત્ત્વબીજની ગતિ-** જેમ મગર લાંબી ઊંડી ગતિથી ડૂબકી મારે છે તેમ તત્ત્વબીજની નીચેની તરફ લાંબી ગતિ છે.
૭. **ગુણ-** ‘રસ’ ગુણ છે.
૮. **વાયુસ્થાન-** સર્વ શરીરમાં વ્યાપીને રહેલ વ્યાન વાયુનું સ્થાન છે.
૯. **જ્ઞાનેન્દ્રિય-** રસ તન્માત્રામાંથી ઉત્પન્ન થનાર સ્વાદ લેવાની શક્તિ-સ્વાદેન્દ્રિયનું સ્થાન છે.
૧૦. **કર્મેન્દ્રિય-** જલ તત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ ઉપસ્થનું સ્થાન છે.
૧૧. **લોક-** **ભુવઃ** લોક છે.

૧૨. તત્ત્વબીજનું વાહન- જેના પર વરુણ બિરાજમાન છે તેવી મગર તત્ત્વબીજનું વાહન છે.

૧૩. અધિપતિ દેવતા- વિષ્ણુ પોતાની ચતુર્ભુજ શાકિની શક્તિ સાથે, અધિપતિ દેવતા છે.

૧૪. યંત્ર- અર્ધચંદ્રાકાર શ્વેતરંગી યંત્ર છે.

૧૫. ચક્ર પર ધ્યાનનું ફળ- સર્જન અને પાલનમાં સમર્થપણું અને જિહ્વા પર સરસ્વતીનો વાસ- આ ચક્ર પર ધ્યાનનું ફળ છે.

‘સ્વ’ નો અર્થ અહીં પ્રાણ છે અને પ્રાણનું અધિષ્ઠાન હોવાથી આ ચક્રને સ્વાધિષ્ઠાન કહે છે.

૩. મણિપુર ચક્ર :

૧. ચક્રસ્થાન- નાભિ આ ચક્રનું સ્થાન છે.

૨. આકૃતિ-વાદળી રંગના પ્રકાશથી ઉજ્જવળ થયેલ દશ પાંખડીવાળા કમળ જેવી આકૃતિ છે.

૩. વર્ણ(અક્ષર)- દશેય પાંખડીઓ પર ડં, ઢં, ણં, તં, થં, દં, ધં, નં, પં, ફં - આ દશ વર્ણોમાંથી એક એક વર્ણ લખેલ છે.

૪. તત્ત્વસ્થાન- લાલરંગવાળા, ત્રિકોણાકૃતિ અગ્નિતત્ત્વનું સ્થાન છે.

૫. તત્ત્વબીજ- રં તત્ત્વબીજ છે.

૬. તત્ત્વબીજની ગતિ- જેવી રીતે મેષ ઉપરની તરફ ઊછળી ઊછળીને કૂદે છે તેવી રીતે આ તત્ત્વબીજની ગતિ ઉપર તરફ છે.

૭. ગુણ- ‘રૂપ’ ગુણ છે.

૮. વાયુસ્થાન- સમાન વાયુનું મુખ્ય સ્થાન છે.

૯. જ્ઞાનેન્દ્રિય- રૂપ તન્માત્રા યુક્ત ચક્ષુનું મુખ્ય સ્થાન છે.

૧૦. કર્મેન્દ્રિય- અગ્નિ તત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ પાદેન્દ્રિયનું સ્થાન છે.

૧૧. લોક- સ્વઃ લોક છે.

૧૨. તત્ત્વબીજનું વાહન-જેના પર અગ્નિદેવ બિરાજમાન છે તેવો મેષ, તત્ત્વબીજનું વાહન છે.

૧૩. અધિપતિ દેવતા- રુદ્ર પોતાની ચતુર્ભુજ પોતાની ચતુર્ભુજ લાકિની શક્તિ સાથે, અધિપતિ દેવતા છે.

૧૪. યંત્ર- રક્તરંગી ત્રિકોણ યંત્ર છે.

૧૫. ચક્ર પર ધ્યાનનું ફળ- આ ચક્ર પર ધ્યાન કરવાથી કાવ્યવ્યૂહનું જ્ઞાન થાય છે.

આ ચક્ર પરા વાણીનું સ્થાન છે. ગર્ભસ્થ બાળક નાભિ દ્વારા માતાના શરીર સાથા જોડાયેલ હોય છે અને ત્યાંથી તેને રક્ત મળે છે. યોગપથના પ્રવાસી માટે આ ચક્રનું સવિશેષ મૂલ્ય છે. સમગ્ર નાડીતંત્રના ઉદ્ગમ સ્થાન અંડાકાર કંદનું સ્થાન પણ નાભિની નીચે જ છે.

૪. અનાહત ચક્ર :

૧. ચક્રસ્થાન- હૃદય આ ચક્રનું સ્થાન છે.

૨. આકૃતિ-સિંદુરિયા રંગના પ્રકાશથી પ્રકાશિત બાર પાંખડીવાળા કમળ જેવી આકૃતિ છે.

૩. વર્ણ(અક્ષર)- આ બાર પાંખડીઓ પર અનુક્રમે કં, ખં, ગં, ઘં, ડં, ચં, છં, જં, સં, ઝં, ટં, ઠં - આ બાર વર્ણોમાંથી એક એક વર્ણ લખેલ છે.

૪. તત્ત્વસ્થાન- ધૂમ્રરંગી ષટ્કોણાકાર વાયુતત્ત્વનું મુખ્ય સ્થાન છે.

૫. તત્ત્વબીજ- યં તત્ત્વબીજ છે.

૬. તત્ત્વબીજની ગતિ- મૃગની જેમ આ તત્ત્વબીજની તિરછી ગતિ છે.

૭. ગુણ- ‘સ્પર્શ’ ગુણ છે.

૮. વાયુસ્થાન- પ્રાણ વાયુનું મુખ્ય સ્થાન છે.

૯. જ્ઞાનેન્દ્રિય- સ્પર્શ તન્માત્રાથી ઉત્પન્ન થયેલ ત્વચાનું કેન્દ્ર છે.

૧૦. કર્મેન્દ્રિય- વાયુ તત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ હસ્તેન્દ્રિયનું સ્થાન છે.

૧૧. લોક- મહાલોક છે.

૧૨. તત્ત્વબીજનું વાહન-જેના પર વાયુદેવ બિરાજમાન છે તેવો મૃગ, તત્ત્વબીજનું વાહન છે.

૧૩. અધિપતિ દેવતા- ઈશાન રુદ્ર પોતાની ચતુર્ભુજ પોતાની ત્રિનેત્ર ચતુર્ભુજ શક્તિ કાકિની સાથે, અધિપતિ દેવતા છે.

૧૪. યંત્ર- ષટ્કોણાકાર ધૂમ્રરંગી યંત્ર છે.

૧૫. ચક્ર પર ધ્યાનનું ફળ- આ ચક્ર પર ધ્યાન કરવાથી જીતેન્દ્રિયપણું પ્રાપ્ત થાય છે.

યોગસૂત્રકાર કહે છે કે આ ચક્ર પર સંયમ કરવાથી ચિત્તનું જ્ઞાન થાય છે. આ કેન્દ્રે અંતઃકરણનું મુખ્ય સ્થાન છે. અનાહત ધ્વનિ આ ચક્રમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તેથી તેને અનાહત ચક્ર કહે છે. આ ચક્રમાં ઉત્પન્ન થનાર અનાહત ધ્વનિ જ શબ્દ બ્રહ્મ છે, જે પરબ્રહ્મ સુધી દોઢી જાય છે.

ભાવમાર્ગના સાધકો માટે આ સૌથી મહત્ત્વનું કેન્દ્ર છે કારણ કે આ હૃત્કેન્દ્ર ભાવનું અધિષ્ઠાન છે.

## ૧૪. અધ્યાત્મયોગ

અધ્યાત્મયોગના પથ પર ચાલનાર પથિકની ત્રણ કક્ષાઓ આવે છે.

### ૧. ક્રિયાત્મક કક્ષા :

અહીં સાધકે કશું કરવાનું (To do) હોય છે. આ કક્ષાની સાધનામાં શરીર અને ઇન્દ્રિયો પ્રધાન ભાગ ભજવે છે. આ કક્ષાની શાસ્ત્રીય સંજ્ઞા **ભૂ:** છે. યજ્ઞ, પૂજા, પાઠ, આસન, પ્રાણાયામ, તીર્થયાત્રા, સ્વાધ્યાય વગેરે અનેક પ્રકારનો ક્રિયાકલાપ આ પ્રથમ કક્ષામાં આવે છે. વૈદિક પરંપરા મુજબ આને જ ક્રિયાકાંડ કહેવામાં આવે છે. ક્રિયાકાંડના યથોચિત પરિશીલનથી સાધકનું ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે. વૃત્તિઓ અંદર વળે છે. લાંબા સમય સુધી પર્યાપ્ત માત્રામાં તેના અનુષ્ઠાનથી સાધકનો દ્વિતીય કક્ષામાં પ્રવેશ થાય છે.

### ૨. અનુભવાત્મક કક્ષા :

અધ્યાત્મના પથની દ્વિતીય કક્ષા અનુભવાત્મક છે. તેમાં આંતરિક રીતે કાંઈક અનુભવવાનું (To feel) હોય છે. આ કક્ષામાં પ્રવેશ થતાં ક્રિયાત્મક પાસું ઓછું થવા માંડે છે અને અનુભવાત્મક પાસાનો વિકાસ થાય છે. આ કક્ષાની શાસ્ત્રીય સંજ્ઞા **ભૂવ:** છે. વૈદિક પરંપરા અનુસાર તેને ઉપાસના કાંડ કહે છે. આ કક્ષા દરમિયાન જપાદિ કર્મો સૂક્ષ્મ અને ઊંડા બને છે. આ કક્ષામાં અંતઃકરણ પ્રધાન ભાગ ભજવે છે.

દ્વિતીય કક્ષા પ્રથમ કરતાં વિકસિત છે એ સાચું હોવા છતાં પ્રથમ કક્ષા એટલે કે ક્રિયાકાંડનું મહત્ત્વ ઓછું નથી. પ્રથમ કક્ષાના પર્યાપ્ત પરિશીલનથી જ બીજી કક્ષામાં પ્રવેશ થાય છે. એટલે બીજી કક્ષાને વિકસિત માની પ્રથમ કક્ષાની સાધનાનો ઇન્કાર કરનાર વ્યક્તિ અધ્યાત્મના તત્ત્વને સમજી નથી એમ માનવું જોઈએ. સાથે સાથે એ પણ ખ્યાલમાં રાખવું જોઈએ કે ક્રિયાકાંડના પરિશીલનનો હેતુ આ દ્વિતીય કક્ષામાં પ્રવેશ છે. જીવનભર માત્ર પ્રથમ કક્ષામાં જ રમમાણ રહેનાર અધ્યાત્મના અર્થ અને સ્વરૂપને સમજતા નથી એ પણ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ.

### ૩. માત્ર હોવાની કક્ષા :

અધ્યાત્મની ત્રીજી કક્ષા ‘હોવા’ની (To be) છે. અહીં ‘કરવું’ કે ‘અનુભવવું’ નહીં પણ ‘હોવું’ મુખ્ય છે. આ કક્ષાની શાસ્ત્રીય સંજ્ઞા **સ્વઃ** છે. વૈદિક પરંપરા મુજબ આને જ્ઞાનકાંડ કહે છે.

પ્રથમ કક્ષાને શાસ્ત્રીય ભાષામાં ‘પ્રયોગ’ , બીજીને ‘સંપ્રયોગ’ અને ત્રીજીને ‘સંપ્રસાદ’ કહે છે.

અધ્યાત્મપથ એ અનંતની યાત્રા છે. સાધના સાન્ત છે અને પ્રાપ્તિ અનંતની છે. એટલે માત્ર પોતાની સાધનાના બળે અનંતની પ્રાપ્તિ કરી શકાય નહીં. એટલે આખરે તો ઇશ્વરપ્રણિધાન અને ભગવદ્કૃપા જ તરણોપાય છે. પરંતુ ભગવદ્કૃપાને નામે સાધક આરંભથી જ બેસી રહે તો શૈથિલ્યમાં સરી પડે. આરંભમાં કશુંક કરવું પડે છે અને તે જ છે ક્રિયાયોગ.

### ૧૫. આસનો

#### ૧. ભુજંગાસન :

નામ :

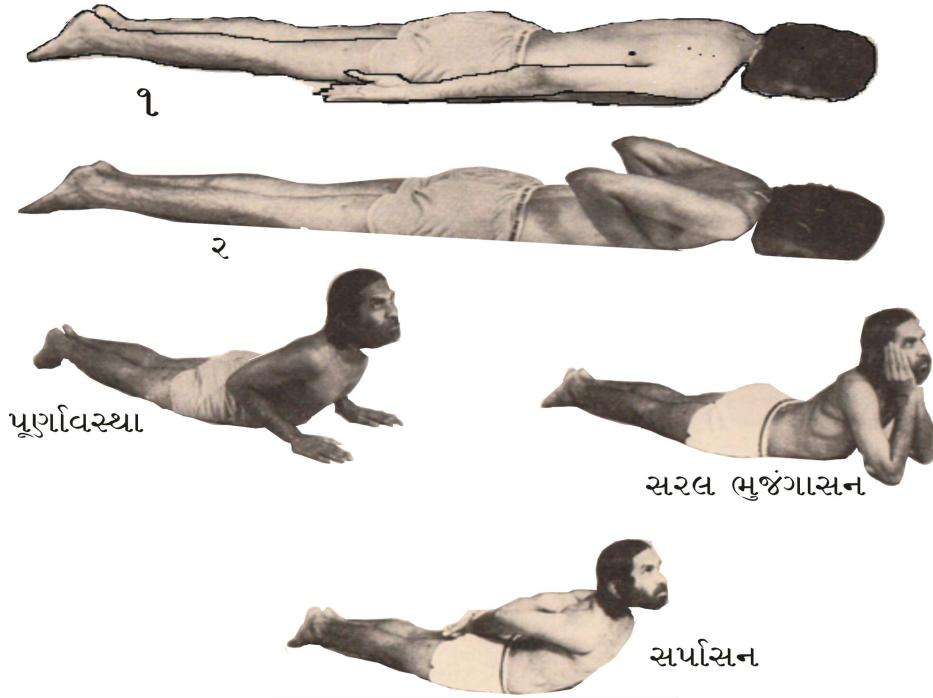
ભુજંગ એટલે સર્પ. ભુજંગાસન જ્યારે પૂરેપૂરું ધારણ કરવામાં આવે ત્યારે શરીરનો આકાર ફેળ ચડાવેલાં સર્પ જેવો થાય છે. તેથી આ આસનને ભુજંગાસન કહેવામાં આવે છે.

પદ્ધતિ :



૧. આસન ઉપર ઊંઘા સૂઓ. બન્ને હાથ શરીરની બાજુમાં શરીરને સમાંતર ગોઠવો. કપાળ જમીન પર લાગેલું રહેશે. બન્ને પગ જોડેલા રહેશે. બન્ને પગની એડીઓ અને કપ્પા એક બીજા સાથે જોડાયેલા રહેશે. બન્ને પગના આંગળા પાછળની દિશા તરફ રહે તેમ ગોઠવો.

૨. બન્ને હાથ કોણીથી વાળીને છાતીની લગભગ ગોઠવો. બન્ને હાથની હથેળી જમીન સાથે લાગેલી રહેશે. બન્ને કોણી ઊંચે રહેશે અને શરીર સાથે લાગેલી રહેશે.



૩. ધીમે ધીમે મસ્તક ઊંચું કરો. મસ્તક ઊંચું કરવાની ક્રિયા વખતે છાતી ઊંચી ન થાય તેની કાળજી રાખો. માત્ર મસ્તક ઊંચું થવાની જ ક્રિયા થશે. દૃષ્ટિ બને તેટલી ઉપર અને મસ્તક બને તેટલું પાછળ આવે તે રીતે ગરદન ઉપરની દિશામાં વાળો.

૪. મસ્તક પૂરેપૂરું ઊંચું થઈ જાય પછી છાતી ઊંચી કરવાનો પ્રારંભ કરો. શરીર ઊંચું કરવાની ક્રિયા કરોડરજીજુના એક એક ભાગકાને ઊંચકતા હોઈએ તેવી રીતે થવી જોઈએ.

૫. નાભિથી ઉપરનું શરીર ઊંચું થાય ત્યાં સુધી આગળ વધો. શરીર ઊંચું થવાની ક્રિયા ધીમે ધીમે થાય તેની કાળજી રાખો. હાથ પર ખાસ વજન ન આવે

તે જોવું જોઈએ. કારણ કે શરીરનું વજન વિશેષતઃ નાભિથી નીચેના પેટ પર તે દૃષ્ટિ છે. આ અવસ્થામાં ઊંચે જુઓ અથવા ઊંચે જોતા હોઈએ તે અવસ્થામાં આંખ બંધ રાખો.

૬. ભુજંગાસન લાંબા વખત સુધી ધારણ કરવાનું આસન નથી. પરંતુ તેના આવર્તનો કરવાના હોય છે. દરેક વખતે આશરે દશ સેકન્ડ સુધી ધારણ કરો. ત્યાર પછી વિપરિત ક્રમે પાછા આવો. આ રીતે ત્રણથી પાંચ આવર્તનો કરી શકાય છે. બે આવર્તનોની વચ્ચે મકરાસનમાં આરામ કરવો.

### વિશેષ નોંધ :

૧. ભુજંગાસનમાં જતી વખતે કે ધારણ કરતી વખતે શરીરનું વજન વિશેષતઃ નાભિથી નીચેના પ્રદેશ પર આવશે એટલે હાથ પર બહુ વજન ન આવે તેની કાળજી રાખો. પ્રારંભમાં હાથનો થોડો ટેકો લેવો પરંતુ આ ટેકો ધીમે ધીમે શક્ય તેટલો ઘટાડવો.

૨. શરીર ઊંચું કરતી વખતે શ્વાસ અંદર લેવાની ક્રિયા કરવામાં આવે તો અનુકૂળતા રહેશે.

૩. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા બંધ ન થાય તેની કાળજી રાખો. શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય ગતિથી ચાલું રહેવો જોઈએ.

૪. આ અસન ધારણ કરતી વખતે શરીર એક સાથે ઊંચું કરવાનું નથી. પરંતુ તબક્કાવાર ઊંચું કરવાનું છે. પહેલાં માત્ર મસ્તક ઊંચું થશે. મસ્તક પૂરેપૂરું ઊંચું થઈ જાય પછી જ છાતીનો ભાગ ઊંચો કરવાનો પ્રારંભ કરો. શરીર ધીમે ધીમે વળાંક લેતું હોય તે રીતે આગળ વધો. છાતીનો ભાગ ક્રમવાર ઊંચો થશે, ત્યાર પછી પેટ ઊંચું કરવાનો પ્રારંભ કરો. પાછા આવતી વખતે પણ શરીર ક્રમશઃ નીચું આવે તેની કાળજી રાખો.

૫. પ્રારંભમાં શરીર નાભિ સુધી ઊંચું ન થાય તો ચિંતા ન કરો. જેટલું ઊંચું થાય તેટલું જ કરો. ધીમે ધીમે આગળ વધો. શરીર વધુ ઊંચું કરવા આંચકા ન મારો.

૬. આસન ધરણ કરતી વખતે કોણીઓ શરીર સાથે લાગેલી જ રહેવી જોઈએ. કોણીઓ બહાર ન આવી જાય તેની કાળજી રાખો.

૭. શલભાસન એ ભુજંગાસનનું પુરક આસન છે. તેથી ભુજંગાસન પછી શલભાસન જરૂર કરવું.

૮. ભુજંગાસનનું એક સરળ સ્વરૂપ પણ છે. તેમાં બન્ને હાથને બાજુમાં રાખવાના બદલે બન્ને કોણીઓને સન્મુખે ગોઠવવામાં આવે છે. પછી બન્ને હાથના પંજા પર હડપચી ગોઠવવામાં આવે છે. સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલાઈટીઝના દર્દી માટે આ સ્વરૂપ વધુ અનુકૂળ છે. આ અવસ્થાને સરળ ભુજંગાસન કહે છે.

૯. ભુજંગાસનનું એક વધુ વિકસીત અને કઠિન સ્વરૂપ પણ છે. તેમાં બન્ને હાથને પીઠ પાછળ ગોઠવીને જમણા હાથના આંગળાથી ડાબા હાથનું કાંડું પકડવામાં આવે છે. પછી કોઈ પણ આધાર વિના જ મસ્તકથી નાભિ સુધીનું શરીર ભુજંગાસનની જેમ ઊંચું કરવામાં આવે છે. આ સ્વરૂપને સર્પાસન કહે છે.

**ભુજંગાસન કોણે ન કરવું ?**

૧. જેમને હર્નિયાની તકલીફ હોય તેમણે આ આસન ન કરવું.

૨. જેમને પેટનો દુઝાવો હોય કે આ આસન કરવાથી દુઝાવો થતો હોય તેમણે આ આસન ન કરવું. અન્ય ઉપાયો દ્વારા આ તકલીફમાંથી મુક્ત થયા પછી તેઓ આ આસન સાવધાનીપૂર્વક કરી શકે છે.

૩. જેમને કરોડરજ્જુમાં દુઝાવો હોય તેમણે આ આસન ન કરવું.

૪. જેમનું કરોડરજ્જુ અક્કડ હોય તેમણે આ આસન સાવચેતીથી અને હળવા સ્વરૂપમાં કરવું.

૫. સગર્ભા સ્ત્રીઓએ આ આસન ન કરવું.

**શારીરિક દ્રષ્ટિએ ભુજંગાસનના ફાયદા :**

૧. કરોડરજ્જુને સ્વસ્થ, લચીલું અને કાર્યક્ષમ રાખે છે.

૨. આ આસનના અભ્યાસથી કરોડરજજુના મણકામાંથી પસાર થતી જ્ઞાનતંત્રની શાખાઓને પર્યાપ્ત લોહી મળે છે. પરિણામે સમગ્ર જ્ઞાનતંત્રને સ્વસ્થ રાખવામાં આ આસનનો અભ્યાસ ઉપયોગી છે.

૩. પેટ પર ચડેલી અનાવશ્યક ચરબીને દૂર કરે છે અને નવી ચરબી જમા થતી અટકે છે.

૪. પેટના અવયવોને કાર્યક્ષમ રાખે છે. પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.

૫. કેફસાની શ્વસનક્ષમતા વધારે છે. છાતીના સ્નાયુઓને સુડોળ અને મજબૂત બનાવે છે.

**ચિકિત્સાત્મક દૃષ્ટિએ ભુજંગાસનના ફાયદા :**

૧. અજીર્ણ અને કબજિયાત દૂર કરે છે.

૨. ભોજન પછી વાયુ થવાની તકલીફ હોય તેમના માટે ભુજંગાસનનો અભ્યાસ ઉપયોગી થઈ શકે છે.

૩. જેમનું કરોડરજજુ આગળ ઝૂકેલું રહેતું હોય તેમને આ આસન કરોડરજજુને ટટ્ટાર બનાવવામાં ઉપયોગી થાય છે.

૪. લોહીના નીચા દબાણને દૂર કરવા માટે આ આસનનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

**આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણથી ફાયદાઓ :**

૧. કુંડલિની શક્તિના જાગરણમાં આ આસન ઉપયોગી છે.

૨. વિષાદ, વૈફલ્ય અને શક્તિહીનતાના નિવારણ માટે આ આસનનો અભ્યાસ ઉપયોગી છે. કારણ કે આ આસનના અભ્યાસથી નાભિસ્થ પ્રાણ ઊર્ધ્વગામી બને છે.

**૨. શલભાસન**

૧. નામ :

શલભ એટલે તીડ. આ આસનમાં શરીરનો આકાર તીડ જેવો થાય છે. તેથી તેને શલભાસન કહે છે.

## ૨. પદ્ધતિ :

૧. આસન ઉપર ઊંઘાસૂઓ. જમીન પર દાઢી ટેકવો. બન્ને હાથ સીધા, ઊંઘા અને શરીરની બાજુમાં ગોઠવો. બન્ને મૂઠી બંધ કરો. આ યઈ શલભાસનની

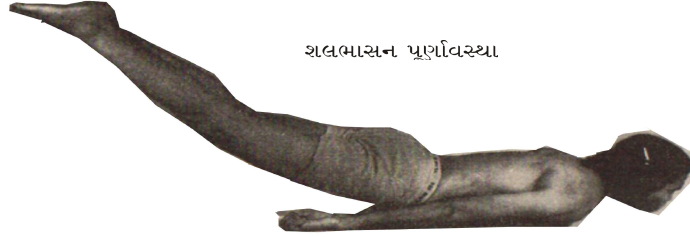
પ્રારંભાવસ્થા



પ્રારંભિક અવસ્થા.

૨. શ્વાસ અંદર ભરી લો. શ્વાસ અંદર જ રોકી રાખીને, હાથ તથા દાઢીને જમીન તરફ દબાવીને બન્ને પગને ઊંચા કરો. બન્ને પગ ઢીંચણથી વળે નહીં તેની કાળજી રાખો. આ આસન ધારણ કરો ત્યાં સુધી શ્વાસ અંદર રોલાયેલો જ રહેશે. આ યઈ શલભાસનની પૂર્ણાવસ્થા.

શલભાસન પૂર્ણાવસ્થા



૩. જ્યારે શ્વાસ અંદર ધારણ કરી રાખવાનું મુશ્કેલ બને ત્યારે બન્ને પગ નીચે લઈ લો અને શ્વાસ અંદર લો. આ રીતે ત્રણથી પાંચ આવર્તનો કરી શકાય છે. બે આવર્તનની વચ્ચે મકરાસનમાં આરામ કરવો.

## ૩. વિશેષ નોંધ :

૧. આ આસન શ્વાસને અંદર રોકીને ધારણ કરી રાખવાનું આસન છે. આ આસન લાંબા વખત માટે ધારણ કરવાનું આસન નથી પરંતુ તેના એકથી વધુ આવર્તનો કરવાના હોય છે. એક આવર્તન દરમિયાન પાંચથી દશ સેકન્ડ સુધી ધારણ કરી શકાય છે.

૨. પગ ઊંચા કરતી વખતે પગ ઢીંચણથી વળે નહીં અને બન્ને પગ છૂટા ન પડે તેની કાળજી રાખો.

૩. આ આસનમાં પગ ઝડપથી અને બળપૂર્વક ઊંચા થાય છે. પરંતુ પેટ પર ધક્કો લાગે તેવી રીતે અનાવશ્યક આંગિકો મારશો નહીં.

૪. શલભાસન અને ભુજંગાસન પરસ્પર પૂરક આસનો છે તેથી ભુજંગાસન પછી શલભાસન કરવું. બન્નેના આવર્તનોની સંખ્યા સરખી રાખવી.

૪. આ આસન કોણે ન કરવું :

૧. રુધિરાભિસરણ કે શ્વાસોચ્છ્વાસની તકલીફ હોય તેમણે આ આસન ન કરવું.

૨. હૃદયની નબળાઈ કે લોહીના ઊંચા દબાણની તકલીફ હોય તેમણે પણ આ આસન ન કરવું.

૩. પેટનો દુઃખાવો હોય કે આ આસનના અભ્યાસથી પેટમાં દુઃખાવો થતો હોય તેમણે પણ આ આસન ન કરવું. અન્ય ઉપાયો દ્વારા આ તકલીફમાંથી મુક્ત થયા પછી તેઓ આ આસન સાવધાનીપૂર્વક કરી શકે છે.

૪. સગર્ભા સ્ત્રીઓએ આ આસન ન કરવું.

૫. શારીરિક દૃષ્ટિએ શલભાસનના કાયદા :

૧. શ્વસન ક્ષમતા વધે છે.

૨. પેટ પરની ચરબી ઘટે છે અને વધતી રોકે છે.

૩. પેટના સ્નાયુઓ અને અવયવોને મજબૂત કરે છે.

૪. પીઠ અને કમરને લચીલી, કાર્યક્ષમ અને તંદુરસ્ત રાખે છે.

૬. ચિકિત્સાત્મક દૃષ્ટિથી શલભાસનના કાયદા :

૧. કબજિયાત અને અજીર્ણને દૂર કરે છે.

૨. ભોજન કર્યા બાદ થોડો સમય વિત્યા પછી વાયુની તકલીફ થતી હોય તેમને આ આસનના અભ્યાસથી રાહત મળે છે.

૩. લીવર અને સ્પ્લીનની મંદતાને દૂર કરે છે.

૭. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિબિંદુથી શલભાસનના ફાયદા :

૧. આ આસનનો અભ્યાસ કુંડલિની જાગરણમાં સહાયક છે.

૨. કુંભક ધારણ કરી રાખવાની ક્ષમતા વધે છે.

૩. વક્રાસન

૧. નામ :

આ આસનમાં કરોડરજજુને વળાંક આપવામાં આવે છે. તેથી તેને વક્રાસન કહે છે.

૨. પદ્ધતિ :

૧. આસન પર બન્ને પગ લાંબા કરીને બેસો.

૨. જમણા પગને ઢીંચણથી વાળો. ઢીંચણ ઉપરની દિશામાં છાતીને સમાંતર રહેશે. જમણા પગનું તળીયું ડાબા પગના ઢીંચણ પાસે ગોઠવો.

૩. જમણા હાથને પીઠ પાછળ, પીઠથી આશરે એક ફુટ દૂર ગોઠવો. જમણા હાથની હથેળી જમીન પર ગોઠવાશે.

૪. ડાબા હાથને જમણા પગના ઢીંચણ સાથે દબાવીને ગોઠવો. ડાબા હાથની હથેળી જમણા પગની જમણી બાજુ જમીન પર ગોઠવો.

૫. શરીરને જમણી બાજુ વળાંક આપો. સીધા બેસો. આ થઈ વક્રાસનની પૂર્ણવસ્થા.

૬. થોડી વાર આ અવસ્થામાં રહો. પછી વિપરિત ક્રમે પાછા આવો. બીજી બાજુ આ જ રીતે અને એટલા સમય માટે આ આસન કરવું જોઈએ.

વક્રાસન - ડાબી બાજુ



વક્રાસન - જમણી બાજુ



### ૩. વિશેષ નોંધ :

૧. વક્રાસન પ્રારંભમાં પંદર સેકન્ડ કરવું. અભ્યાસ વધારતાં વધારતાં બન્ને બાજુ ત્રણ ત્રણ મિનિટ સુધી પહોંચી શકાય છે. પ્રારંભમાં એક કરતા વધુ આવર્તનો કરવા. પછી સમયનો ગાળો વધતાં એકથી વધુ આવર્તનો કરવાની જરૂર નથી. બન્ને બાજુની સમય મર્યાદા અને પદ્ધતિ સરખા હોય તે આવશ્યક છે.
૨. જમીન પર ગોઠવેલા બન્ને હાથ શરીરથી બહુ દૂર કે બહુ નજીક ન રાખો. શરીર આગળ વળે નહીં તેની કાળજી રાખો.
૩. વક્રાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનનું સરળ રૂપ છે. પ્રારંભમાં આ આસનનો અભ્યાસ કરવો. પછી અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનનો અભ્યાસ શરૂ કર્યા બાદ આ આસન કરવાની જરૂર નથી.
૪. પગ અને હાથની ગોઠવણીમાં ભૂલ થવા સંભવ છે. બરાબર કાળજીપૂર્વક યાદ રાખો. જમણો પગ વળશે ત્યારે તેની સાથે ડાબો હાથ લાગશે અને ડાબો પગ વળશે ત્યારે તેની સાથે જમણો હાથ લાગશે.
૫. કરોડરજીને પર્યાપ્ત વળાંક આપો.



#### ૪. વક્રાસનના ફાયદા :

૧. કરોડરજજીને જમણી-ડાબી બાજુ સુંદર વળાંક મળે છે. કરોડરજજીને સ્વસ્થ રાખવામાં ઉપયોગી છે.
૨. શરીરના બંધારણને સુધારે છે.
૩. પેટના અવયવોને સ્વસ્થ અને કાર્યક્ષમ બનાવે છે.
૪. કબજિયાત અને અજીર્ણને દૂર કરે છે.

#### ૪. મકરાસન

##### ૧. નામ :

મકર એટલે મગર. આ આસનમાં શરીરનો આકાર સૂતેલા મગર જેવો થાય છે. તેથી તેને મકરાસન કહે છે.



મકરાસનની પ્રારંભાવસ્થા



મકરાસનની પૂર્ણાવસ્થા

##### ૨. પદ્ધતિ :

૧. આસન પર ઊંઘા સૂઈ જાઓ.
૨. બન્ને પગ પહોળા કરો. પગના પંજા બહારની બાજુએ રહેશે અને એડી અંદરની બાજુએ રહેશે. પગના અંગુઠા અને ઘૂંટણ જમીનને સ્પર્શીને રહેશે.

૩. મસ્તક થોડું ઊંચું કરો. ડાબો હાથ કોણીથી વાળીને જમણા ખભા સાથે ગોઠવો અને જમણો હાથ એજ રીતે ડાબા ખભા સાથે ગોઠવો. એક કોણી પર બીજી કોણી ગોઠવો. બન્ને હાથની વચ્ચે મસ્તક ગોઠવો. છાતી જમીન સાથે દબાય નહીં તેની કાળજી રાખો.

૪. શરીર સવાસનની જેમ ઢીલું છોડી દો. શ્વાસ તરફ ધ્યાન આપો. શ્વાસોચ્છ્વાસ લાંબા અને નિયમિત રહે તેની કાળજી રાખો.

### ૩. વિશેષ નોંધ :

૧. બન્ને પગ વચ્ચે પર્યાપ્ત અંતર રાખો. જેથી પેટ જમીન સાથે સારી રીતે લાગી શકે અને ઘૂંટણ જમીન પર આરામથી રહી શકે.

૨. શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે થતાં પેટના હલનચલન પર ધ્યાન આપવાથી તણાવ મુક્તિમાં સરળતા રહેશે.

૩. છાતી જમીન સાથે દબાય નહીં તેની કાળજી રાખો. જેથી શ્વાસોચ્છ્વાસમાં તકલીફ ન પડે.

### ૪. મકરાસનના કાયદા :

૧. મકરાસન શવાસનની જેમ તણાવમુક્તિ અને આરામ પ્રાપ્તિનું આસન છે. શવાસનથી થતા લાભ આંશિક રીતે મકરાસનથી મળે છે.

૨. શ્વાસન ક્ષમતા વધે છે. પેટનું સ્વસ્થ્ય સુધરે છે.

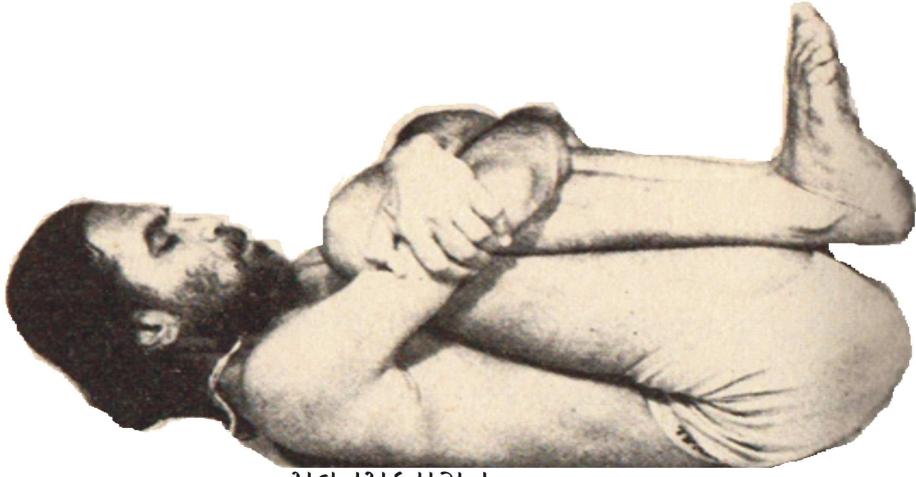
૩. ભુજંગાસન, શલભાસન અને ધનુરાસન જેવા ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનોમાં વચ્ચે આરામ કરવા માટે દરેકવાર શવાસનમાં જવા કરતાં મકરાસનમાં આરામ કરવામાં સરળતા રહે છે. કેમ કે તેમ કરવામાં શરીરનું પરિવર્તન કરવું પડતું નથી.

### ૫. પવનમુક્તાસન :

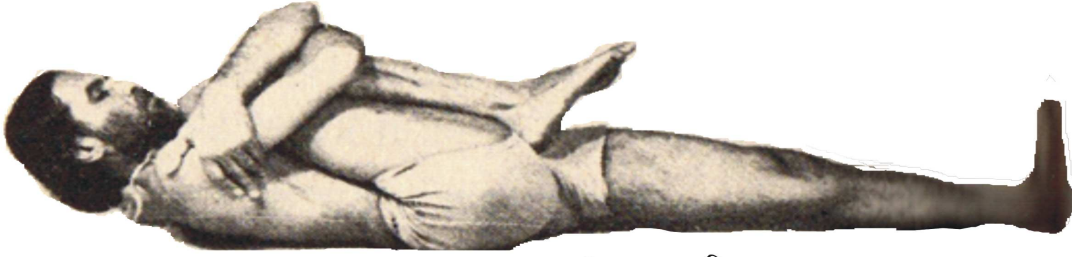
૧. નામ :

આ આસનના અભ્યાસથી આંતરડા અને મલાશયમાં રહેલા વાયુ બહાર નીકળી જાય છે. તેથી તેને પવનમુક્તાસન કહે છે.

૨. પદ્ધતિ :



પવનમુક્તાસન



પવનમુક્તાસન - એક પગથી

૧. આસન પર ચત્તા સૂઓ.
૨. બન્ને પગને ઢીંચણથી વાળી, પગના તળિયાને નિતંબની નજીક લાવો.
૩. બન્ને સાથળને કમરથી વાળીને બન્ને પગને ઉપર લાવો. બન્ને સાથળ પેટ પર ગોઠવો.
૪. બન્ને સાથળ અને બન્ને પિંડી, બન્ને હાથની પકડમાં આવી જાય તેવી રીતે બન્ને હાથને પગની આસપાસ વીંટાળી દો. બન્ને હાથ પગની આજુબાજુ દબતાથી ગોઠવો.
૫. શ્વાસ અંદર ભરી. ગુદાના સ્નાયુઓ ઢીલા રાખો, બન્ને હાથ પગ પર અને બન્ને સાથળ પેટ પર દબાવો. મસ્તક ઊંચું કરી ઢીંચણ પાસે લાવો.

૬. શ્વાસ રોકી શકાય ત્યાં સુધી આ અવસ્થામાં રહો. પછી શ્વાસ છોડી દો. હાથની પકડ ઢીલી છોડી દો. ફરીથી શ્વાસ અંદર ભરી આ જ રીતે કરો. આ રીતે ત્રણથી સાત વાર કરી શકાય છે.

૭. બન્ને પગ વાળીને આ આસન કરતા ન જાવે તો માત્ર એક પગ વાળીને અને બીજો પગ જમીન પર લાંબો રાખીને પણ આ આસન કરી શકાય છે. એક પગથી કરેલા આ આસનને અર્ધ પવનમુક્તાસન કહે છે.

૮. અર્ધ પવનમુક્તાસન કરવું હોય તો બન્ને બાજુ સરખા સમય માટે કરવું જોઈએ.

૯. જો અપાનવાયુ હશે તો સંભવતઃ બહાર આવશે.

૩. પવનમુક્તાસનમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

૧. પેટ પર અતિ દબાણ કરવું નહીં.

૨. સારણ ગાંઠ કે હરસની તકલીફ હોય તેમણે આ આસન કરવું નહીં.

૪. આ આસનના લાભ :

૧. આંતરડામાં અને મલાશયમાં રહેલો અપાનવાયુ બહાર આવી જાય છે.

૨. કબજિયાત દૂર થાય છે.

૩. પેટના અવયવોને કાર્યક્ષમ રાખે છે.

૬. પાદહસ્તાસન

૧. નામ :

આ આસનમાં બન્ને પગ અને બન્ને હાથ એકબીજા સાથે ગોઠવાય છે. તેથી તેને પાદહસ્તાસન કહે છે.

૨. પદ્ધતિ :

૧. આસન પર સીધા ઊભા રહો. બન્ને પગ ભેગા રાખો.
૨. શરીર કમરથી વાળો. માથુ ઢીંચણ સાથે લગાડો.
૩. બન્ને હાથની હથેળીઓ બન્ને પગની બાજુમાં જમીન પર લગાડો. આ થઈ પાદહસ્તાસનની પૂર્ણવિસ્થા.
૪. આ અવસ્થામાં નિયત સમય સુધી રહો. પછી વિપરીત ક્રમે પાછા આવો.

### ૩. વિશેષ નોંધ :

૧. પગ ભેગા રાખો. પગ ઢીંચણથી વાળો નહીં. માથુ ઢીંચણ સાથે અડકાવવા આંચકા મારો નહીં.
૨. પાદહસ્તાસન પશ્ચિમતાનાસનનું જ એક રૂપ છે. પરંતુ ઊભા રહીને કરવાનું હોવાથી થોડું કઠિન છે. એટલે પહેલા પશ્ચિમતાનાસનનો અભ્યાસ કર્યા પછી પાદહસ્તાસનનો અભ્યાસ કરવો.
૩. પ્રારંભમાં આ આસન થોડી સેકન્ડ માટે જ કરવું. પછી અભ્યાસ વધારતા વધારતા બે મિનિટ સુધી પહોંચી શકાય છે.
૪. આ આસનમાં પડી ન જવાય તેની કાળજી રાખો.



પાદહસ્તાસન-૨



પાદહસ્તાસન- પૂર્ણવિસ્થા



પાદહસ્તાસન-૧

૪. પાદહસ્તાસનના ફાયદા :

૧. કરોડરજજીને લચીલું બનાવે છે.
૨. પેટ પરની ચરબીને ઘટાડે છે.
૩. પગના સ્નાયુઓને કાર્યક્ષમ રાખે છે.
૪. શરીરની સમતુલા ક્ષમતા વધારે છે.
૫. કુંડલિનીના જાગરણ અને તેને પશ્ચિમ વાહિની કરવામાં ઉપયોગી છે.
૬. કબજિયાત અને અજીર્ણ દૂર કરે છે. પેટના અવયવોને સ્વસ્થ રાખે છે.

ટૂંકા

પ્રશ્નો ૨૦૧૮

૧. પરિણામ દુઃખતા એટલે શું ?

વિષય ભોગોને કારણે અનેક રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે તેને યોગ દર્શનમાં પરિણામદુઃખતા કહેવામાં આવે છે.

૨. તાપદુઃખતા એટલે શું ?

શત્રુ, વ્યાધિ, સર્પદંશ વગેરે વિષયોથી જન્મતા લૌકિક વિષયો તાપ રૂપ છે. આ વિષયો હંમેશાં દુઃખરૂપ છે. દુઃખાનુભવ વખતે ચિત્તમાં કલેશ થાય છે અને તેને કારણે દુઃખ રૂપ જન્મ-મરણની પરંપરા ચાલે છે.

૩. તાપદુઃખતા અને પરિણામદુઃખતા વચ્ચે તફાવત શો છે ?

તાપદુઃખતા અને પરિણામદુઃખતા વચ્ચે તફાવત એ છે કે, પરિણામદુઃખતામાં ભોગકાળે વિષય સુખ આપે છે પણ ભવિષ્યમાં દુઃખાનુભવનું કારણ બને છે. જ્યારે તાપ દુઃખતામાં તો વિષય ભોગકાળ પહેલાં, ભોગકાળ પછી અને ભોગકાળ દરમિયાન એમ ત્રણેય કાળમાં દુઃખ આપે છે.

૪. સંસ્કારદુઃખતા એટલે શું ?

સંસ્કારદુઃખતા સંસ્કારને લઈને થાય છે. સુખ-દુઃખનો અનુભવ સુખ-દુઃખના સંસ્કાર ચિત્તમાં પાડે છે આ અનુભવના કે જ્ઞાનના સંસ્કારને વાસના કહેવામાં આવે છે. સંસ્કાર ચિત્તમાં અવ્યક્ત દશામાં પડી રહે છે અને જ્યારે કાળ વગેરે અભિવ્યંજક મળે છે ત્યારે તે જાગે છે. સંસ્કાર જાગતા સુખ-દુઃખની સ્મૃતિ જાગે છે. એ સ્મૃતિથી રાગદ્વેષ ઉદ્ભવે છે. રાગદ્વેષ પ્રવૃત્તિને જન્મ આપે છે. પ્રવૃત્તિ દુઃખનું કારણ બને છે. આ દુઃખના અનુભવથી વળી સંસ્કાર, સ્મૃતિ વગેરેનું ચક્ર શરૂ થાય છે. એ જ રીતે સંસ્કારથી જન્મ, મરણ વગેરે અસંખ્ય દુઃખો જન્મે છે.

૫. વિષયો કેવા હોય છે ?

વિષયો ત્રિગુણાત્મક હોવાથી સુખ, દુઃખ અને મોહાત્મક છે. તેથી વિષયોનું સુખ ક્યારેય નિર્મળ સુખરૂપ હોતા નથી તે હંમેશાં દુઃખમિશ્રિત જ હોય છે. આમ, સંસાર અને તેમાં રહેલા વિષયો દુઃખરૂપ જ છે.

૬. દુઃખના અવસ્થાભેદ જણાવો.

દુઃખના ત્રણ અવસ્થાભેદ છે. ૧.અતીત ૨.દુઃખ,વર્તમાન દુઃખ અને ૩.અનાગતદુઃખ. અતીતદુઃખ તો ભોગ વડે ભોગવાય જાય છે માટે તેને દૂર કરવાનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થતો નથી. વર્તમાનદુઃખનો ભોગ વડે નાશ કર્યો નથી તો પણ તેના ભોગનો આરંભ થઈ ગયો છે અને પછીની ક્ષણે તે પોતાની મેળે જ દૂર થઈ જશે, એટલે તેને દૂર કરવાનો કોઈ જ પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી. હવે માત્ર અનાગતદુઃખ જ દૂર કરવાનું રહે છે.

૭. ચિત્તના ત્રીવિધ રૂપો જણાવો.

ચિત્ત એ સત્વ, રજત અને તમસ એ ત્રણ દ્રવ્યોનું બનેલું છે. ચિત્ત આ ત્રણ દ્રવ્યોનું બનેલું હોવા છતાં તેમાં સત્વદ્રવ્ય પ્રધાન છે, તેથી તેને ચિત્તસત્વ કે બુદ્ધિસત્વ પણ કહેવામાં આવે છે. તેને અંતઃકરણ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ચિત્ત ત્રિગુણાત્મક હોવાથી તે સુખ, દુઃખ અને મોહાત્મક છે તેમ જ પ્રાપ્તિ, પ્રવૃત્તિ અને સ્થિતિરૂપ છે.

૮. ચિત્તના સ્વરૂપ વિષેના મતો જણાવો.

ચિત્ત જેટલું શરીર હોય તેટલું રહે છે. એટલે કે કીડીનું ચિત્ત કીડી જેટલું અને હાથીનું ચિત્ત હાથી જેટલું હોય છે. આમ તે મધ્યમ પરિમાણ કે શરીર પરિમાણ છે એમ કેટલાક યોગાચાર્યનું મંતવ્ય છે. પરંતુ તેનાથી વિરુદ્ધ કેટલાક યોગાચાર્યો માને છે કે ચિત્ત વિભુ કે સર્વવ્યાપક છે પણ તેની વૃત્તિ સંકોચ કે વિકાસશીલ હોય છે.

૯. ચિત્ત પરિણમનશીલ છે એમ શાથી કહી શકાય ?

ચિત્ત તેના બધા જ વિષયોને જાણી શકતું નથી તેનું કારણ એ છે કે ચિત્તને પોતાના વિષયને જાણવા વિષયાકારે પરિણમવું પડે છે. ચિત્ત જે વિષયના આકારે પરિણમે છે તેને જ તે જાણે છે, અન્યને તે જાણી શકતું નથી. જો વિષયને જાણવા ચિત્તને માત્ર વિષયનું પ્રતિબિંબ જ ઝીલવાનું હોત તો સ્વપ્નમાં ચિત્તને હાથીનું જ્ઞાન ન થાય, કારણ કે બિંબ વિના પ્રતિબિંબ સંભવતું



નથી, પરંતુ ચિત્તને સ્વપ્નમાં હાથીનું જ્ઞાન થાય છે એ દર્શાવે છે કે ચિત્ત હાથીના આકારે પરિણમવા ચિત્ત સમક્ષ હાથીનું (વિષયનું) ઉપસ્થિત હોવું જરૂરી નથી. આમ ચિત્ત પરિણમનશીલ છે.

૧૦. નિરન્વયક્ષણિક ચિત્ત એટલે શું ?

નિરન્વય ક્ષણિક એટલે પહેલી ક્ષણના ચિત્તનો આત્યંતિક રીતે નાશ થવો અને બીજી ક્ષણે તદ્દન નવું જ ચિત્ત ઉત્પન્ન થવું. એટલે કે પહેલાનું અને પછીનું એમ બન્ને ચિત્તને તદ્દન અલગ માનવા.

૧૧. ચિત્તને નિરન્વય ક્ષણિક માનવા સામે શો વાંધો છે ?

જો ચિત્ત નિરન્વય ક્ષણિક હોય તો એક ક્ષણનું ચિત્ત અને બીજી ક્ષણનું ચિત્ત અલગ-અલગ થઈ જાય છે, માટે સ્મૃતિ શક્ય બનતી નથી. તેવી જ રીતે કર્મનો સિદ્ધાંત પણ શક્ય બનતો નથી. અનુભવ કરનાર જ સ્મરણ કરે છે અને કર્મ કરનાર જ ફળ ભોગવે છે. આ બન્ને નિયમો જો ચિત્તને ક્ષણિક માનીએ તો તૂટી જાય છે.

૧૨. ચિત્તનો જ્ઞાતા કોણ છે ? શા માટે ?

ચિત્ત પોતે પોતાને જાણતું નથી પણ પુરુષ તેને જાણે છે. જ્ઞાતા અને જ્ઞાન એક જ ન હોઈ શકે કારણ કે કર્તા અને કર્મ કદી એક હોતા નથી. ગમે તેટલી ધારવાળી તલવાર હોય તો પણ પોતે પોતાને કાપી શકતી નથી. ચિત્ત સદા અગ્રાહ્ય કે અજ્ઞાત જ રહે છે એમ માની શકાય જ નહીં.

૧૩. ચિત્ત દ્વારા ચિત્ત ગ્રાહ્ય છે, એમ માનવામાં શી મુશ્કેલી આવે છે ?

ચિત્તને ક્ષણિક માનનારા કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે પ્રથમ ક્ષણના ચિત્તને તેના પછી તરત જ ઉત્પન્ન થતું બીજી ક્ષણનું ચિત્ત ગ્રહણ કરે છે, માટે ચિત્ત પુરુષ ગ્રાહ્ય છે એમ માનવાની જરૂર નથી. પરંતુ આમ માનવામાં આવે તો અનવસ્થા દોષ થાય છે.

૧૪. પુરુષ અને ચિત્ત વચ્ચે કોવો સંબંધ હોય છે ?

પુરુષ અને ચિત્ત વચ્ચે સ્વ - સ્વામીભાવ સંબંધ છે. દા.ત. જેમ સૈન્ય અને રાજા જુદા જુદા છે પરંતુ સૈન્યની જીત કે હાર એ રાજાની જીત કે હાર બની જાય છે તેમ ભોગની વૃત્તિ એ ચિત્તની વૃત્તિ છે તેમ છતાં અજ્ઞાનને કારણે તે પુરુષની વૃત્તિરૂપ જણાય છે.

૧૫. ચિત્તનું સ્વરૂપ કેવું છે ?

ચિત્ત પ્રકૃતિનું કાર્ય હોવાથી તે પરિણામી છે. તેને કારણે તેના ગુણોમાં વિષમતા જોવા મળે છે. ચિત્ત જડ છે પરંતુ પુરુષના સંસર્ગમા હોવાથી તે ચેતનવંત લાગે છે. ચિત્ત અને આત્માને એક માનવું એ જ સર્વ દુઃખોનું કારણ છે. તેને જ ક્લેશ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

૧૬. ચિત્તભૂમિઓ શાને કારણે અસ્તિત્વમાં આવે છે ?

ચિત્તની અવસ્થાને ચિત્તભૂમિ પણ કહેવામાં આવે છે. ચિત્ત સત્વ, રજસ અને તમસ એ ત્રણ દ્રવ્યોનું બનેલું છે, પરંતુ બધા જ ચિત્તમાં આ ત્રણેય દ્રવ્યો સમાન રીતે રહેલાં નથી. અદૃષ્ટના કારણે અને કર્મને લઈને તમામ ચિત્તમાં તેની જુદી જુદી માત્રા હોય છે. માત્રાભેદને કારણે પાંચ પ્રકારની ચિત્તભૂમિઓ અસ્તિત્વમાં આવે છે. - ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર અને નિરુદ્ધ.

૧૭. મૂઢાવસ્થા ચિત્તના લક્ષણો જણાવો.

મૂઢાવસ્થામાં ચિત્ત અધર્મ, અજ્ઞાન, અવૈરાગ્ય અને અનૈશ્વર્ય ધર્મીયુક્ત બને છે. દા.ત. માદક દ્રવ્યોનું સેવન કરીને ઉન્માદ બનેલ વ્યક્તિ ચિત્તની આવી અવસ્થા ધરાવે છે. આમ તો તમોગુણનું કાર્ય સ્થિરતા લાવવાનું છે. સ્થિરતામાં તમોગુણનું આવરણ ઓછું હોવાથી જ્ઞાનાવસ્થાનો ઉદ્ભવ થાય છે પરંતુ મૂઢાવસ્થામાં સત્વ અને રજસ ગુણો ગૌણ કે ઓછા હોવાથી ચિત્તની ચંચળતા દૂર થઈ જાય છે.

૧૮. ક્ષિપ્તાવસ્થામાં ચિત્તની પ્રવૃત્તિ જણાવો.

આ અવસ્થામાં રજોગુણ પ્રધાન હોવાથી ચિત્ત ખુબ જ ચંચળ હોય છે. આ અવસ્થામાં ધર્મ-અધર્મ, રાગ-વૈરાગ્ય, ઐશ્વર્ય-અનૈશ્વર્ય વગેરે પ્રવૃત્તિ થાય છે.

૧૯. ક્ષિષ્ટ વૃત્તિઓ કેવી અસર નિપજાવે છે ?

ચિત્તની તમસ તથા રજસ પ્રધાન અવસ્થામાં આ વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તે મનુષ્યને વિવેક જ્ઞાનથી વિરૂદ્ધ લઈ જાય છે. આ વૃત્તિઓના કારણે જીવ સંસારમાં ફસાયેલ રહે છે અને તેમાંથી નીકળવાનો પ્રયત્ન જ કરતો નથી. આવી વૃત્તિઓ જીવને વિવેકજ્ઞાન થવા દેતી નથી. તેથી તે રાગ અને દ્વેષમાં ફસાયેલ રહે છે.

૨૦ અક્ષિષ્ટ વૃત્તિઓ કોને કહે છે ?

અક્ષિષ્ટ વૃત્તિઓ સત્વપ્રધાન હોય છે. તે પુરુષ અને પ્રકૃતિના ભેદજ્ઞાન માટે સહાયક છે. તેના વડે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમાંથી મુક્તિ મેળવવામાં મદદ મળે છે. જે વૃત્તિઓ પુરુષ અને પ્રકૃતિનું ભેદજ્ઞાન કરાવવામાં સહાયક બને છે તેને અક્ષિષ્ટ વૃત્તિઓ કહેવામાં આવે છે.

૨૧. પ્રમાણ એટલે શું ?

જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉપયોગમાં આવતા સાધનને પ્રમાણ કહે છે. યોગદર્શનમાં પ્રત્યક્ષ અનુમાન અને શબ્દ (આગમ) એમ ત્રણ પ્રમાણો સ્વીકારવામાં આવ્યા છે.

૨૨. પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એટલે શું ?

પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયના સંપર્કમાં વસ્તુઓ આવે છે અને તેના વડે આપણને જે જ્ઞાન થાય છે તે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયમાં આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચાનો સમાવેશ થાય છે. આથી પ્રત્યક્ષ પણ પાંચ પ્રકારનું બને છે.

૨૩. અનુમાન પ્રમાણ એટલે શું ?

પ્રત્યક્ષ અને પરીક્ષ વસ્તુઓના સંબંધના કારણે જે જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે તે અનુમાન પ્રમાણ છે. તેના દ્વારા યતાં જ્ઞાનને અનુમીતિ કહે છે. દા. ત. જ્યાં જ્યાં ધુમાડો હોય છે ત્યાં ત્યાં અગ્નિ પણ હોય છે. તેથી માત્ર ધુમાડો દૃશ્યમાન યતાં

અદ્વૈત્ય અગ્નિનું જ્ઞાન થાય તે અનુમાન છે. યોગશાસ્ત્રમાં અનુમાનના પૂર્વવત્, શેષવત્ અને સામાન્યતોદૃષ્ટ- એવા ત્રણ પ્રકાર માનવામાં આવ્યા છે.

૨૪. આગમ પ્રમાણ એટલે શું ?

જેને વિષયોનું સાક્ષાત જ્ઞાન હોય, સત્યવક્તા, નિષ્પક્ષ, સર્વહિતકારી અને સત્યનો ઉપદેશ કરનાર આપ્ત પુરુષ કહેવાય છે. તેમના વચનોને આગમ કહેવામાં આવે છે. શ્રુતિ અને સ્મૃતિ ગ્રંથોને આગમ પ્રમાણ કહેવામાં આવે છે.

૨૫. વિપર્યય એટલે શું ?

મિથ્યા જ્ઞાન કરાવતી વૃત્તિને વિપર્યય કહે છે. તે વસ્તુના સત્ય રૂપને રજૂ કરતું નથી. તેથી તેને પ્રમાણ કહેવામાં આવતું નથી. જ્યારે સાચું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે મિથ્યા કે અસત્ય જ્ઞાન બાધિત થાય છે. જેમ કે અંધારા ઓરડામાં પડેલ દોરડું સાપ જેવું જણાય છે. પરંતુ પ્રકાશ થતાં જ મિથ્યાજ્ઞાન દૂર થાય છે અને દોરડામાં સર્પના સ્થાને દોરડાનું સત્યજ્ઞાન થાય છે. તેવી જ રીતે અસ્મિતા અને અવિદ્યા પણ વિપર્યય છે.

૨૬. વિકલ્પ એટલે શું ?

માત્ર શબ્દો વડે ચિત્ત પરિણામી બને છે તેને વિકલ્પ કહે છે. અહીં શબ્દને અનુરૂપ કોઈ પદાર્થ હોતો નથી. માત્ર શબ્દના ઉચ્ચારણથી જ વ્યવહાર થાય છે. તેથી વિકલ્પ માત્ર શબ્દજ્ઞાન પર આધારિત ચિત્તની વૃત્તિ છે. દા.ત. આકાશ કુસુમ, સસશૃંગ, વંધ્યાપુત્ર વગેરે વિકલ્પ છે. પ્રમાણ અને વિપર્યય કરતા તે અલગ છે. કારણ કે પ્રમાણથી સત્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે અને વિપર્યયથી અસત્ય કે મિથ્યાજ્ઞાન થાય છે. જ્યારે વિકલ્પમાં તો વસ્તુનો સદંતર અભાવ જ હોય છે.

૨૭. નિદ્રા એટલે શું ?

નિદ્રામાં ચિત્ત તમસપ્રધાન હોય છે. રજસ્ અને સત્વને તે પ્રભાવિત કરી આવરણ કરે છે. જે વૃત્તિ જ્ઞાનના અભાવમાં આશ્રિત રહે તેને નિદ્રા કહે છે. આવી સ્થિતિમાં ઇન્દ્રિયાદિ બધા જ જ્ઞાનના સાધનો પર અજ્ઞાનનું આવરણ હોવાના કારણે ચિત્ત વિષયાકાર થઈ શકતું નથી. પરંતુ અજ્ઞાનરૂપ તમોગુણવાળી

વિષય વૃત્તિ મુખ્ય બને છે, જેને નિદ્રા કહે છે. નિદ્રાવસ્થામાં વૃત્તિનો અભાવ નથી હોતો પરંતુ પ્રકાશના અભાવમાં પદાર્થનું જ્ઞાન થતું નથી. તેથી પદાર્થના સ્થાને અંધકારનો જ અનુભવ થાય છે, તેનું કારણ નિદ્રા છે.

૨૮. સ્મૃતિ કોને કહે છે ?

અનુભવાયેલા વિષયોનું ન ભૂલાવું એવી સ્થિતિને સ્મૃતિ કહે છે. તે અન્ય તમામ વૃત્તિઓના અનુભવજન્ય સંસ્કારો વડે ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે કે પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા વડે ચિત્તમાં સંસ્કાર પડે છે અને પરિણામે સ્મૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. સ્મૃતિ વડે જ્ઞાન થાય છે પણ સ્મૃતિ એ જ્ઞાન નથી. અનુભવ વડે જ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. અનુભવ વડે જે વિષયોનું જ્ઞાન થાય છે તેને અનુભૂત વિષયો કહે છે અને અનુભૂત વિષયોના જેવા જ સંસ્કાર પડે છે જ્યારે આ સંસ્કારો જાગ્રત થાય છે ત્યારે ચિત્ત પણ આ સંસ્કારોને અનુરૂપ આકાર ધારણ કરે છે, તેને સ્મૃતિ કહેવામાં આવે છે.

૨૯. યથાર્થ સ્મૃતિ કોને કહે છે ?

જેમાં યથાર્થ વિષયોનું સ્મરણ થાય છે. જેમ કે જાગ્રત અવસ્થામાં અનુભવ કરેલા વિષયોની સ્મૃતિ.

૩૦. અયથાર્થ સ્મૃતિ કોને કહે છે ?

જેમાં મિથ્યા કે અયથાર્થ કે ખોટા પદાર્થનું સ્મરણ થાય છે. જેમ કે સ્વપ્નાવસ્થામાં થયેલાં અનુભૂત વિષયોની સ્મૃતિ.

SY-Sem-4-P-ID-Philosophy of Yoga-II, UA04IYOG04

લાંબા પ્રશ્નો :

૧. યોગનું મનોવિજ્ઞાન સ્પષ્ટ કરો.  
યોગ એટલે શું ? તેનું વ્યાવહારિક મહત્ત્વ સ્પષ્ટ કરો. ૧૬
૨. ચિત્ત અને આત્માનો સંબંધ સ્પષ્ટ કરો.  
ચિત્ત અને પુરુષનો સંબંધ સ્પષ્ટ કરો.  
ચિત્તનું સ્વરૂપ સવિગત સ્પષ્ટ કરો. ૧૭

૩. ચિત્તની વિવિધ અવસ્થાઓ વર્ણવો. ૧૬  
ચિત્તભૂમિના પ્રકારો વર્ણવો.
૪. અકલિષ્ટ વૃત્તિના ભેદો સવિગત વર્ણવો. ૧૭  
યોગ અનુસાર કલિષ્ટ અને અકલિષ્ટ વૃત્તિઓની સમજૂતી આપો.  
યોગદર્શન અનુસાર ચિત્તની વૃત્તિઓની વિભાવના સ્પષ્ટ કરો.
૫. યૌગિક મનોવિજ્ઞાનની વિશેષતાઓ વર્ણવો. ૧૬  
યોગના મનોવિજ્ઞાનની લાક્ષણિકતાઓ જણાવો.
૬. યોગની ઉચ્ચ કોટિની સાધના સ્પષ્ટ કરો.  
યોગની ઉચ્ચ કોટિની સાધનાના અંગો સ્પષ્ટ કરો.  
યોગસાધનામાં અભ્યાસનું મહત્ત્વ સ્પષ્ટ કરો.
૭. યોગસાધનામાં વૈરાગ્યનું મહત્ત્વ સ્પષ્ટ કરો. ૧૭
૮. શ્રી અરવિંદનો પૂર્ણયોગનો ખ્યાલ ટૂંકમાં વર્ણવો.
૯. જીવનનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કરી આધ્યાત્મિક અને ભૌતિક જીવનનો સંબંધ વર્ણવો.
૧૦. કુંડલિનીનો પરિચય આપી કુંડલિની જાગરણ દરમિયાન થતી અનુભૂતિ વર્ણવો.
૧૧. કુંડલિની જાગરણના ઉપાયો અને સાવચેતીઓ વર્ણવો.
૧૨. યોગમાં પ્રાણનો ખ્યાલ સવિગત સ્પષ્ટ કરો.  
યોગનું પ્રાણવિજ્ઞાન.
૧૩. નાડી એટલે શું ? ટૂંકમાં પરિચય આપો.
૧૪. મૂલાધાર ચક્ર અને સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રનો પરિચય આપો. ૧૭
૧૫. મણિપુર ચક્ર અને અનાહત ચક્રનો પરિચય આપો.
૧૬. ત્રેવડા જીવનની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરો. ૧૬

ટૂંકા પ્રશ્નો :

૧. પ્રાણ એટલે શું ? ૧૭
૨. અપાન એટલે શું ? ૧૬
૩. ઉદાન એટલે શું ? ૧૬
૪. વ્યાન એટલે શું ? ૧૬
૫. સમાન એટલે શું ? ૧૬
૬. મુખ્ય ૧૦ નાડીઓના નામ આપો. ૧૬
૭. સુષુમ્ણા એટલે શું ?
૮. ઈડા એટલે શું ? ૧૬
૯. પિંગલા એટલે શું ? ૧૬
૧૦. વકાસનના ફાયદા જણાવો. ૧૭

૧૧. વકાસનની પદ્ધતિ જણાવો. ૧૭
૧૨. શલભાસનના ફાયદા જણાવો. ૧૭
૧૩. શલભાસન કોણે ન કરવું જોઈએ. ૧૭
૧૪. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ ભુજંગાસનના ફાયદા જણાવો.
૧૫. ચિકિત્સાત્મક દૃષ્ટિએ ભુજંગાસનના ફાયદા જણાવો.
૧૬. શારીરિક દૃષ્ટિએ ભુજંગાસનના ફાયદા જણાવો.
૧૭. ભુજંગાસન કોણે ન કરવું જોઈએ.
૧૮. અનાહત ચક્રની ટૂંકમાં માહિતી આપો.
૧૯. મણિપુર ચક્રની ટૂંકમાં માહિતી આપો.
૨૦. અધિષ્ઠાન ચક્રની ટૂંકમાં માહિતી આપો.

ટૂંકનોંધ :

૧. ચિત્તનું સ્વરૂપ
૨. યોગની સાધના
૩. વૈરાગ્ય
૪. પૂર્ણયોગ
૫. ત્રેવું જીવન ૧૭
૬. આધ્યાત્મિક અનુભવોની પરખ ૧૭
૭. ભુજંગાસન ૧૭
૮. શલભાસન ૧૭