



**BAOU**  
Education  
for All

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર  
ઓપન યુનિવર્સિટી

પ્રથમ વર્ષ બી.કોમ.

**AYS-01**

યોગ વિજ્ઞાન અને જીવન દર્શન



YOGA



**1**

## વિભાગ-1

### યોગ પરિચય-મહર્ષિ પતંજલિ યોગદર્શનમ્

#### ખંડ -1

#### યોગ પરિચય

---

##### એકમ-1

યોગ નો સંક્ષિપ્ત પરિચય

05

---

##### એકમ - 2

યોગની ભ્રામક માન્યતાઓ અને તેનું ખંડન

10

---

##### એકમ-3

યોગનું સાચું સ્વરૂપ

17

---

##### એકમ-4

યોગનાં પરંપરાગત પુસ્તકોનો પરિચય

23

---

##### એકમ-5

યોગસૂત્રનો અભ્યાસ

33

---

## લેખક

ડૉ. વિક્રમ બી. ઉપાધ્યાય

૩/બી, જીવન સ્મૃતી સોસાયટી,  
મિરામ્બીકા સ્કુલ પાસે, નારણપુરા,  
અમદાવાદ -380013.

વેદ શ્રી. ફાલ્ગુનભાઈ પટેલ

ઈ/૯, શુભલક્ષ્મી પેલેસ  
ભૂયંગદેવ ચાર રસ્તા, સોલા રોડ,  
ઘાટલોડિયા,  
અમદાવાદ -380061.

ડૉ. કમલેશ રાજગોર

સેનેટ મેમ્બર, ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી,  
૮/૮૦, શ્રદ્ધાદિપ કોમ્પ્લેક્સ,  
અંકુર ચાર રસ્તા, નારણપુરા,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩.

## પરામર્શક (વિષય)

શ્રી. બિમાનજી પાલ

વિભાગ અધ્યક્ષ, યોગ કેન્દ્ર,  
ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, આશ્રમ રોડ,  
અમદાવાદ.

## પરામર્શક (ભાષા)

શ્રી. યોગેન્દ્રભાઈ વ્યાસ

૩૪૭, સરસ્વતીનગર,  
આઝાદ સોસાયટી નજીક,  
અમદાવાદ.

## સંયોજન સહાય

શ્રી. એસ. એચ. બારોટ

મદદનીશ કુલસચિવ  
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,  
ડફનાળા, શાહીબાગ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૩.

### પ્રકાશક

કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,  
સરકારી બંગલા નંબર-૯, ડફનાળા, શાહીબાગ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૩ ટે.નં. ૨૨૮૬૯૬૯૦

© સર્વ હક સ્વાધીન. આ પુસ્તિકાના લખાણ યા તેના કોઈ પણ ભાગને  
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદની લેખિત સંમતિ વગર  
મિમિયોગ્રાફી દ્વારા યા અન્ય કોઈ પણ રીતે પુનઃમુદ્રિત કરવાની મનાઈ છે.

## એકમ-1 : યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય :

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

### માળખું :

- 1.1 હેતુ
- 1.2 પ્રસ્તાવના
- 1.3 'યોગ' શબ્દનો અર્થ
- 1.4 યોગનો સામાન્ય અર્થ
- 1.5 યોગનું મૂળ
- 1.6 આધુનિક યુગમાં યોગનું મહત્વ
- 1.7 સારાંશ
- 1.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

### 1.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસને અંતે તમે :

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

### 1.2 પ્રસ્તાવના :

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

### 1.3 'યોગ' શબ્દનો અર્થ :

યુજ્યતે અનેન ઇતિ યોગ : ।

'યોગ' શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાના 'યુજ્' ધાતુ પરથી બન્યો છે. તેનો અર્થ 'જોડાણ' એવો થાય છે. આ જોડાણના પણ અનેક અર્થ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે, જેમ કે, જીવાત્મા અને પરમાત્માનું જોડાણ, ચિત્ત અને ચૈતન્યનું જોડાણ, શરીર, મન અને આત્માનું ઈશ્વર સાથેનું જોડાણ. અર્થ ગમે તે હોય, પણ અંતિમ લક્ષ્ય તો આત્મસાક્ષાત્કાર જ છે.

### 1.4 યોગનો સામાન્ય અર્થ :

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

## યોગ પરિચય

યોગ તમામ ક્ષેત્રે ઉપયોગી છે. તમામ લોકો યોગ કરી શકે છે. તેનું મહત્વ અને તેના ફાયદા વિશે આપણે આગળના એકમમાં જાણીશું. યોગની કેટલી વ્યાખ્યાઓ નીચે પ્રમાણે છે, જેને સવિસ્તર એકમ-૩ માં સમજીશું.

- સમત્વં યોગ ઉચ્ચતે । અર્થાત્ યોગ એટલે સમતા.
- યોગ : કર્મસુ કૌશલમ્ । કર્મમાં કુશળતા એટલે યોગ.
- યોગ એટલે ચેતનાનો વિકાસ.
- યોગ એટલે મહર્ષિ પતંજલિનું યોગદર્શન. ગે.
- યોગ : ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ : । અર્થાત્ 'યોગ' એટલે ચિત્તવૃત્તિઓ પરનો કાબૂ.

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

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

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

### ☞ તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) યોગ એટલે શું ? તમારા વિચારો જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(2) 'યોગ' શબ્દનો અર્થ સમજાવો.

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

## 1.5 યોગનું મૂળ :

યોગવિદ્યા ભારતીય સંસ્કૃતિના અમૂલ્ય સંપત્તિ છે. તેનો ઇતિહાસ વણો જૂનો છે. પેદો અને ઉપાનિષદોમાં તેનો ઉલ્લેખ છે. તે સમયે દરેક જ્ઞાન મૌખિક આપવામાં આવતું, લખવાની કંઈ ખાસ વ્યવસ્થા નહોતી. આથી યોગશાસ્ત્ર કોણે અને ક્યારે આરભ્યું તે કહેવું મુશ્કેલ છે. પરંતુ આવી ઉપકારક બાબતો ઈશ્વરે કહી છે એમ માનવામાં આવે છે.

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

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

## 1.6 આધુનિક યુગમાં યોગનું મહત્ત્વ :

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

આધુનિક જીવન પ્રવૃત્તિમય જીવન કહેવાયું છે, પરિણામે સતત સંઘર્ષ સાથે જીવન જીવવું પડે છે. બાળપણથી જ સંઘર્ષના પરિણામે માનસિક તનાવનો અજાણતાં જ મનુષ્ય ભોગ બને છે. આ જોતાં લાગે છે કે જીવનનો સ્વાભાવિક આનંદ લૂંટાઈ ગયો છે. વર્તમાનપત્રો દ્વારા જાણી શકાય છે કે આધુનિક યુગમાં બુધ્ધિશાળી વ્યક્તિ બુધ્ધિપૂર્વક કેવાં ખોટાં કામો કરે છે. ભૌતિક સુખ-સગવડો મેળવવા વિકૃત વર્તન કરે છે. સત્ય, પ્રમાણિકતા અને સદ્ગુણો વગેરેની વાતો અવાસ્તવિક લાગે છે. નકારાત્મક વલણો, તનાવ, છેતરપિંડી વ્યાપક બન્યાં છે. ભૌતિક પ્રગતિના પરિણામે દુઃખ અને અશાંતિ વધ્યા છે, માનવ અને માનવતા તો જાણે ખોવાઈ ગયાં છે. આ બાહ્ય પરિસ્થિતિ પર કાબૂ મેળવવો એ આજના યુગની જરૂરિયાત છે. પોતાની જાત પર કાબૂ પ્રાપ્ત કર્યા વગર તે શક્ય બનવાનું નથી. આ આધુનિક વ્યક્તિ માટે હવે યોગ એ દવા છે.

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

શરીરની સાથે સાથે મન માટે પણ સારાં પોષક તત્ત્વો મળવાં જરૂરી છે, કારણ કે બધી ચિંતાઓનું કારણ મન છે. આ મન પર કાબૂ મેળવવાનો ઉપાય યોગ પાસે છે. બહારની દુનિયાને તો આપણે જાણી છે, પરંતુ આપણી અદરની

## યોગ પરિચય

દુનિયાને જાણી શક્યા નથી. માનવના મન પર ભાર વધી રહ્યો છે તેને પહોંચી વળવા મનનો વિકાસ જરૂરી છે, જેનું એકમાત્ર સાધન યોગ જ છે.

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

☞ તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(4) યોગની વૈજ્ઞાનિક ઢબે સૌપ્રથમ રજૂઆત કોણે કરી ?

.....  
.....

(5) મહર્ષિ પતંજલિએ શેની રચના કરી ?

.....  
.....

(6) યોગની શરૂઆત ક્યાંથી થઈ અને કોણે કરી ?

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

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

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

---

## 1.7 સારાંશ :

---

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

## 1.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

- (1)
- (2) 'યોગ' એ સંસ્કૃત ભાષાનો શબ્દ છે, જેનો અર્થ 'જોડાણ' એવો થાય છે. આ જોડાણની જુદી જુદી પરિભાષાઓ આપવામાં આવી છે.
- (3) ક) 'યોગ' એટલે આત્મા અને પરમાત્માનું મિલન.  
ખ) 'યોગ' એટલે કર્મમાં કુશળતા.  
ગ) 'યોગ' એટલે ચિત્તવૃત્તિ પરનો કાબૂ.
- (4) મહર્ષિ પતંજલિ
- (5) 'યોગદર્શન'
- (6) 'યોગ'નું મૂળ ભારત છે, યોગવિદ્યા ખૂબ જ પ્રાચીન છે. તે સમયે ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા હોઈ બધું જ્ઞાન મૌખિક રહેતું. તેથી યોગની શરૂઆત કોણે અને ક્યારે કરી તે કહેવું શક્ય નથી. આ પરંપરા વર્ષોથી ચાલતી આવી છે. છતાં આવી ઉપકારક બાબતોના પ્રણેતા ઈશ્વર માનવામાં આવે છે.



## એકમ - 2 : યોગની ભ્રામક માન્યતાઓ અને તેનું ખંડન

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

### માળખું :

- 2.1 હેતુ
- 2.2 પ્રસ્તાવના
- 2.3 યોગ ગૃહસ્થઓ માટે નથી
- 2.4 યોગ એટલે ચમત્કાર
- 2.5 યોગ એટલે સૌન્દર્ય વધારનાર અભ્યાસ
- 2.6 યોગ એટલે ચિકિત્સા પધ્ધતિ
- 2.7 યોગ એક ધર્મ
- 2.8 યોગ એટલે વ્યાયામ
- 2.9 સારાંશ
- 2.10 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

### 2.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસના અંતે તમે :

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

### 2.2 પ્રસ્તાવના :

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

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

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

## બ્રામક માન્યતાઓ

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

## બ્રામક માન્યતાઓનું ખંડન

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

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

## 2.3 યોગ ગૃહસ્થો માટે નથી :

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

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

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

## યોગ ગૃહસ્થો માટે પણ છે

## 1.4 યોગ એટલે ચમત્કારો :

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

યોગના અભ્યાસથી પાણી પર ચાલવું, જમીનથી અધર ચાલવું વગેરે જેવી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, જેને સામાન્ય

જનતા ચમત્કાર માને છે, પરંતુ આવી શક્તિઓ આગળ વધવા વાપરવાની છે, પ્રદર્શન માટે નથી. છતાં આજકાલ યોગની વાતો પ્રયોગશાળામાં ચકાસાતી હોઈ તે ચમત્કારિક મટી વૈજ્ઞાનિક બની છે.

### યોગનું લક્ષ્ય ચમત્કારો નથી

## 2.5 યોગ એટલે સૌન્દર્યવર્ધક અભ્યાસ :

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

### સુંદરતા વધારવા માટે યોગ નથી

## 2.6 યોગ એટલે ચિકિત્સા પદ્ધતિ :

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

### યોગનો ઉદ્ભવ ચિકિત્સા માટે થયો નથી

## 2.7 યોગ એક ધર્મ :

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

### યોગ એ કોઈ એક ધર્મ નથી

## 2.8 યોગ એટલે વ્યાયામ :

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

### યોગ અને વ્યાયામ વચ્ચેના તફાવત

આપણે સામાન્ય અર્થમાં જેને વ્યાયામ પદ્ધતિ કહીએ છીએ, તે યોગથી તદ્દન ભિન્ન છે. વળી, યોગમાં માત્ર યોગાસનો નથી. યોગાસનને સામાન્ય જનતા કસરત માને છે, જે શરીરને સુડોળ બનાવે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં યોગ અને કસરત

વચ્ચે આસમાન જમીનનું અંતર છે. આગળ જણાવ્યું તે મુજબ, યોગાસનો તો યોગનો માત્ર એક ભાગ છે. યોગનો અર્થ તો ખૂબ જ વ્યાપક છે, જે આપણે આગળ જાણીશું. યોગ અને વ્યાયામ વચ્ચેના મુખ્ય તફાવત નીચે પ્રમાણે છે :

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

(એ) ઉરોદરપટલની મદદથી.

(બી) છાતીની મદદથી.

(સી) ખભાની મદદથી.

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

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



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

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

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

(4) યોગ એ સુંદરતા વધારવા માટે છે ?

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

(5) યોગમાં શ્વાસ કઈ રીતે લેવાય છે ?

---

## 2.9 સારાંશ :

---

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

---

## 2.10 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

---

યોગ વિશેના ખોટા ખ્યાલો

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

યોગ વિશેના સાચા ખ્યાલો

- 'યોગ' ગૃહસ્થો માટે પણ છે.
- 'યોગ' આંતરિક સુંદરતા વધારવા માટે છે.
- 'યોગ' એક વિશિષ્ટ ધર્મ નથી.
- ચમત્કારો યોગનું લક્ષ્ય નથી.
- 'યોગ'નો ઉદ્ભવ રોગ દૂર કરવા માટે નથી.
- યોગ તથા કસરત વચ્ચે ખૂબ અંતર છે.

(2)

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

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

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

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

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

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

## એકમ : 3 - યોગનું સાચું સ્વરૂપ

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

માળખું :

3.1 હેતુ

3.2 પ્રસ્તાવના

3.3 શ્રીમદ ભગવદગીતા અનુસાર યોગ

3.4 મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર યોગ

3.5 યોગની અન્ય વ્યાખ્યાઓ

3.6 સારાંશ

3.7 પારિભાષિક શબ્દો

3.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.

### 3.1 હેતુ

આ એકમના અંતે તમે,

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

### 3.2 પ્રસ્તાવના

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

“યોગ: કર્મસુ કૌશલમ્ ।”

“સમત્વમ્ યોગમુચ્યતે ।”

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

“યોગ: ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ ।”

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



### 3.3 શ્રીમદ ભગવદગીતા અનુસાર યોગ

“યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્ ।”

અર્થાત્ “કર્મમાં કુશળતા જ યોગ છે.”

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

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

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

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

“સમત્વમ્ યોગમુચ્યંતે ।”

અર્થાત્ યોગ એટલે સમતા

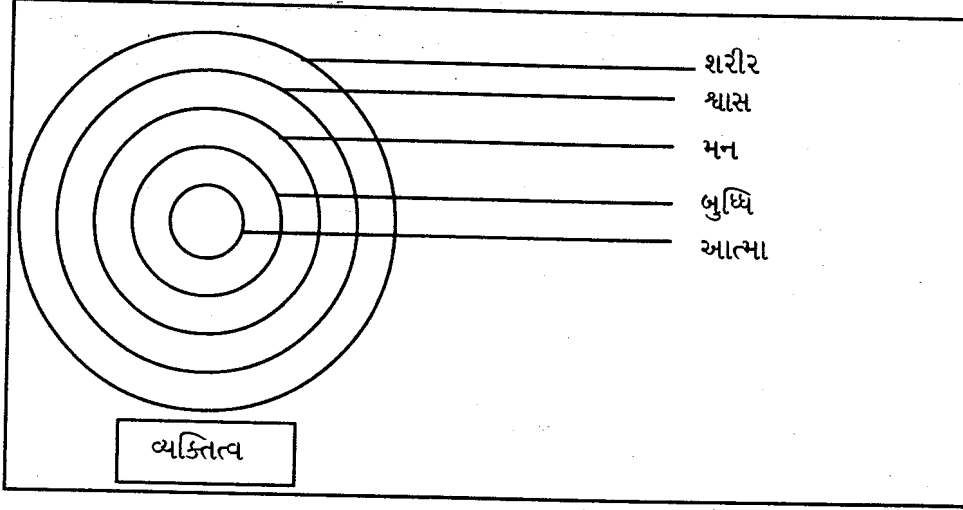
શ્રીમદ ભગવતગીતામાં કરેલી યોગની વ્યાખ્યાઓ પૈકીની એક વ્યાખ્યા આ છે. જે સ્થિતિમાં શરીર અને મનની સમતા છે, તે વિશેષ અવસ્થા એટલે યોગ આ સમતાને બે અર્થમાં લઈ શકાય છે.

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

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

શરીર, પ્રાણ, મન અને બુધ્ધિ આ બધામાં સમતા જ યોગ છે. સામાન્ય રીતે આપણું શરીર જ યોગ છે. સામાન્ય રીતે આપણું શરીર અને મન સાથે નથી હોતું. શારીરિક કાર્ય કરીએ છીએ તો ઘણી વાર મન સાથે નથી રહેતું. ઘણી વખત માનસિક એવા વિચારો આવતા રહે છે, જેમાં શરીર અને શ્વાસ સાથે નથી હોતા, ન તો બુધ્ધિ સહકાર આપે છે. આ પરથી સમજી શકાય છે કે આપણી અંદર જ કેટલી અસમતા છે. આ અસમતામાંથી આપણે બહાર નીકળી સંપૂર્ણ સમતા પ્રાપ્ત કરવાની છે, જેને યોગ કહેવાય છે.

સાથે-સાથે બહારના વર્તનમાં પણ સંપૂર્ણ સમતાની જરૂર છે. વિવિધ વિપરીત અવસ્થાઓ જેમ કે, સુખ-દુઃખ, શીત-ઉષ્ણ, માન-અપમાન, પાપ-પુણ્ય વગેરેમાં મનને સમાન સ્થિતિમાં રાખવું તે જ યોગ છે.



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

### 3.4 મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર યોગ

“યોગઃ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ”

અર્થાત્ ચિત્તવૃત્તિને રોકવી તે યોગ છે

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

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

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

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

### 3.5 યોગની અન્ય વ્યાખ્યાઓ

- યોગ એટલે જોડાણ. અગાઉ આપણે એકમમાં જાણ્યા તે મુજબ યોગ શબ્દનો અર્થ જોડાણ એવો થાય છે, જે ‘યુજ’ ધાતુ પરથી આવ્યો છે.
- યોગ એટલે આત્મા અને પરમાત્માનું મિલન

યોગ પરિચય

- મનની એકાગ્રતા એટલે યોગ
- શરીર, મન, અને ઈન્દ્રિયો પર સંપૂર્ણ કાબૂ મેળવવો તેને યોગ કહે છે.
- યોગ એટલે આત્મસાક્ષાત્કાર

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1) ખાલી જગ્યા પૂરો

1) યોગની ..... વ્યાખ્યાઓ થયેલી છે.

2) યોગ એટલે આત્મા અને ..... નું મિલન

3) મહર્ષિ પતંજલિએ તેમના યોગદર્શનના ..... અધ્યાયમાં યોગની વ્યાખ્યા કરેલ છે.

2) યોગની કોઈપણ ત્રણ વ્યાખ્યા જણાવો.

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4) મનુષ્ય વ્યક્તિત્વ આકૃતિ દોરી સમજાવો.

.....

.....

.....

---

### 3.6 સારાંશ

---

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

---

### 3.6 પારિભાષિક શબ્દો

---

**નિરર્થક :** અર્થ વગરનું જેનો કોઈ જ મતલબ નથી તેવું

**આસક્તિ :** કોઈપણ વસ્તુ કે વ્યક્તિ તરફનું આકર્ષણ કે ખેંચાણ

**અસમતા :** સમાનતા ન હોવી તે અથવા તો અમુક વસ્તુ વ્યવસ્થિત ન હોવી તે

**ચિત્તવૃત્તિ :** ચિત્તના વિચારો એટલે કે મનમાં ચાલતા વિચારો.

---

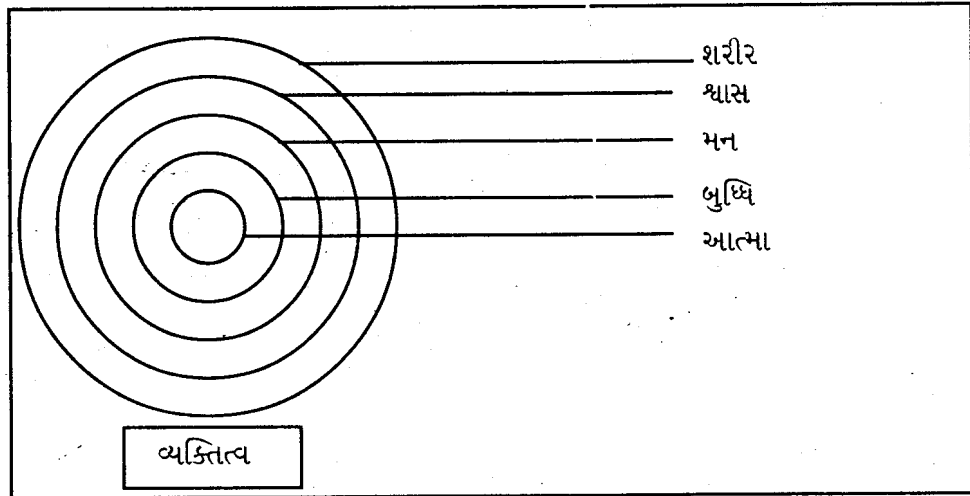
### 3.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

---

- 1) (1) અનેક  
(2) પરમાત્મા  
(3) પ્રથમ
  
- 2) (1) યોગ એટલે જોડાણ  
(2) યોગ એટલે સમતા  
(3) યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિ પરનો કાબૂ

3) ચિત્તવૃત્તિને રોકવી તે યોગ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ તેમના યોગદર્શનના પ્રથમ અધ્યાયના બીજા સૂત્રમાં યોગની વ્યાખ્યા કરતાં જણાવ્યું છે કે “યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ” ચિત્તવૃત્તિને રોકવાથી જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય મેળવી શકાય છે. ચિત્તવૃત્તિને સમજવા માટે એક ઉદાહરણ લઈએ. એક સરોવરનું શુદ્ધ અને પારદર્શક પાણી છે, જે સ્થિર હોવાના લીધે સરોવરની નીચે બધું સ્પષ્ટ જોઈ શકાય છે. સરોવરમાં કોઈ કારણથી વમળ ઉત્પન્ન થાય, તો નીચે જોઈ શકાતું નથી. અહીં આપણે ચિત્તવૃત્તિને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. સરોવરનું તળીયું આત્મા છે અને આપણે બહાર ઉભા છીએ વચ્ચે ચિત્તના વિચારોના લીધે વમળ ઉત્પન્ન થાય છે અને બહારથી આપણે આત્માને જોઈ શકતા નથી અર્થાત સમજી શકતા નથી એટલે કે જ્યાં સુધી આપણા મનમાં વિચાર છે, ત્યાં સુધી આપણે આપણા સ્વરૂપને આત્માને જોઈ નથી શકતા. આ માટે સરોવરના પાણીને શાંત પાડવું પડે, અર્થાત્ મનના વિચારો, તરંગોને શાંત પાડવા જોઈએ. જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે વિચારશૂન્ય અવસ્થા પ્રાપ્ત થશે, ત્યારે આપણું વ્યક્તિત્વ સંકલિત થશે. એટલે કે બધાં જ સત્યો સમજાઈ જશે.

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



## એકમ-4 : યોગના પરંપરાગત પુસ્તકોનો પરિચય :

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

માળખું :

- 4.1 હેતુ
- 4.2 પ્રસ્તાવના
- 4.3 હઠયોગ પ્રદીપિકા
- 4.4 પતંજલિ યોગસૂત્ર
- 4.5 સારાંશ
- 4.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.

### 4.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસને અંતે તમે :

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

### 4.2 પ્રસ્તાવના :

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

- હઠયોગ પ્રદીપિકા
- યોગસૂત્ર
- ઘેરંડ સંહિતા
- શિવસંહિતા

### 4.3 હઠયોગ પ્રદીપિકા :

'હઠયોગ પ્રદીપિકા'ની રચના સ્વાત્મારામ નામના મહાન યોગી દ્વારા થઈ છે. વિવિધ યોગમાર્ગમાં હઠયોગનું સ્થાન મહત્વનું છે, જે વિશે આપણે અગાઉ જાણ્યું. આ હઠયોગની સાધના વિશેની વાત આ હઠયોગ પ્રદીપિકામાં છે. હઠયોગ અંગેની એક મહત્વપૂર્ણ તથા અધિકૃત ગ્રંથ ગણાય છે. હઠયોગને લગતા અન્ય વિવિધ સાહિત્યોમાં આનું સ્થાન મહત્વનું તથા પ્રમાણભૂત છે. તેની રચના ખૂબ જ સુંદર તથા સચોટ છે. ખૂબ જ લંબાણપૂર્વક ન કહેતાં સ્વાત્મારામમાં ચાર મુખ્ય ઉપદેશોમાં હઠયોગની સિદ્ધિ માટેના ચાર મુખ્ય સાધનોની મુદ્દાબદ્ધ તેમજ સચોટ માહિતી

આપી છે. આ ગ્રંથની મહત્તાના લીધે સમયે-સમયે તેમાં શ્લોકોનો ઉમેરો થતો ગયો છે.

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

### હઠયોગ :

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

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

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

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

### હઠયોગ પ્રદીપિકા :

હઠયોગ પ્રદીપિકામાં કુલ ચાર પ્રકરણો આર્થાત્ સાધના પદ્ધતિ છે, જેને ઉપદેશ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. ચારેય ઉપદેશોમાં શ્લોકોની સંખ્યા અનુક્રમે  $67 + 78 + 130 + 14 =$  કુલ 389 છે. આ ચારેય ઉપદેશોનો વ્યવસ્થિત અભ્યાસ કરીને હઠયોગમાં સિદ્ધિ મેળવી શકાય છે.

### પ્રથમ ઉપદેશ : આસનવિધિકથન

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

- સ્વસ્તિકાસન
- ગોમુખાસન
- વીરાસન
- ધનુરાસન
- મત્સ્યેન્દ્રાસન
- પશ્ચિમોતાનાસન
- કૂર્માસન
- કુક્કુટાસન
- ઉત્તાનકુર્માસન
- મયૂરાસન
- શવાસન

આ વિવિધ આસનોમાંથી કેટલાંક આસનોનો આપણે પ્રાયોગિકમાં અભ્યાસ કરીશું.

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

### દ્વિતીય ઉપદેશ : પ્રાણાયામકથન :

- આસન બાદ પ્રાણાયામના અભ્યાસ વિશે વાતો આ દ્વિતીય ઉપદેશમાં કરવામાં આવી છે.
- ગુરૂના ઉપદેશ પ્રમાણે જ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તેમ સૌ પ્રથમ જણાવવામાં આવ્યું છે.
- પ્રાણાયમ હઠયોગની કેન્દ્રસ્થ સાધના છે. પૂરક-કુંભક-રેચક, એ મુજબ હંરરીજ સવારે, બપોરે, સાંજે તથા મધ્યરાત્રિએ ધીરે-ધીરે 80 વખત અભ્યાસ કરવાનું જણાવાયું છે.
- ષટ્કર્મનું મહત્ત્વ સમજાવતાં તેનું નિરૂપણ થયું છે. ષટ્કર્મ નીચે પ્રમાણે છે.

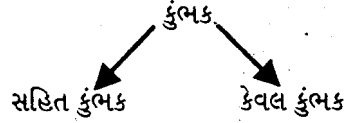
- (1) ધૌતિ
- (2) બસ્તિ
- (3) નેતી
- (4) ત્રાટક
- (5) નૌલી
- (6) કપાલભાતી

- ષટ્કર્મોના વર્ણન બાદ આઠ પ્રકારના કુંભકો (પ્રાણાયામ)નું વર્ણન છે :

- (1) સૂર્ય ભેદન પ્રાણાયામ
- (2) ઉજ્જાથી પ્રાણાયામ
- (3) સીત્કારી પ્રાણાયામ
- (4) શીતલી પ્રાણાયામ
- (5) ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ
- (6) બ્રામરી પ્રાણાયામ
- (7) મૂર્ચ્છા પ્રાણાયામ
- (8) પ્લાવીની પ્રાણાયામ



- પ્રાણાયામમાં કુંભક, રેચક તથા પૂરકનો સમાવેશ થાય છે, જેમાં કુંભક મુખ્ય છે. કુંભકના બે પ્રકાર પડે છે.



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

### તૃતીય ઉપદેશ : મુદ્રા કથન

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

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

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

- મહામુદ્રા
- ખેચરી
- મહાવેધ
- વજ્રોલી
- શક્રિયાલન
- ઉડીયાનબંધ
- જાલંધર બંધ
- મૂલબંધ
- વિપરીતકરણી
- મહાબંધ

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

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

### ચોથો ઉપદેશ : સમાધિલક્ષણ

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

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

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

### હઠયોગની અન્ય બાબતો :

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

### 4.4 પતંજલિ યોગસૂત્ર :

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

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

- (1) સમાધિપાદ
- (2) સાધનપાદ
- (3) વિભૂતિપાદ
- (4) કેવલ્યપાદ

### સમાધિપાદ

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

### સાધનપાદ

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

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

- ક્રિયાયોગથી શરૂઆત કરતાં મહર્ષિ પતંજલિએ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનનું મહત્ત્વ બતાવ્યું છે.
- ત્યારબાદ વિવિધ કલેશોની સમજ આપી તેના નિવારણની વાત વિસ્તારપૂર્વક કરવામાં આવી છે.
- અષ્ટાંગયોગ અર્થાત્ સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાના આઠ પગથિયાં છે. જેનું વર્ણન ખૂબ જ વિસ્તારથી તથા તેનું ફળકથન પણ કર્યું છે.
- અષ્ટાંગયોગ : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન તથા અંતે સમાધિ - દરેકની વ્યાખ્યા, પ્રકારો, ફળ વગેરે વાતો કરતા-કરતા, તેનું મહત્ત્વ ડર્શાવી સાધનપાદ સંપૂર્ણ કર્યો છે. છતાં અહીં ધ્યાન તથા સમાધિની સ્થિતિનું વર્ણન નથી, જે આગળ વિભૂતીપાદમાં દર્શાવાયું છે.

### વિભૂતિપાદ

- વિભૂતીપાદ એ પતંજલિના યોગસૂત્રમાં ત્રીજું પાદ છે. તેની શરૂઆત યોગની ઉચ્ચતમ સ્થિતિ ધારણા-ધ્યાનથી થાય છે. આગળના સાધનપાદના અષ્ટાંગયોગના અધૂરાં સૂત્રો અહીં પ્રથમ ચાર કામમાં સમાવવામાં આવ્યાં છે.
- યોગસાધકને યોગાભ્યાસ દ્વારા શું પ્રાપ્ત થશે, જે આ પાદમાં બતાવ્યું છે. ઐશ્વર્ય કે ખ્યાતિ પ્રાપ્ત થતી હોવાથી તેને વિભૂતીપાદ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.
- ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ આ ત્રણેય માટે મહર્ષિ પતંજલિએ 'સંયમ' એવો શબ્દ વાપરીને સંયમનાં

વિવિધ ફળ બતાવ્યાં છે, જેને યોગનું મહત્વ કે સિદ્ધિ કે વિભૂતિ કહે છે.

- અંતે સાધકે સિદ્ધિઓથી આકર્ષાઈ ન જવું જોઈએ, એમ જણાવી સાચા માર્ગદર્શક તરીકે કામ કર્યું છે.

### કૈવલ્યપાદ

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

### અન્ય બાબતો :

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

### તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- (1) યોગનાં પરંપરાગત પુસ્તકોનાં નામ આપો.

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

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

.....  
.....

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

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



## 4.5 સારાંશ :

યોગના પ્રમાણભૂત ગ્રંથોમાંથી હઠયોગ પ્રદીપિકા તથા યોગસૂત્રો વિશે આપણે જાણ્યું. હજારો વર્ષો પહેલાં થયેલ આ રચનાઓ આજના સમયમાં પણ બંધ બેસે છે. બંને ગ્રંથોનો આધાર લઈ અન્ય ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે તથા ટીકાઓ કરાઈ છે. મૂળ સંસ્કૃતમાં રચાયેલ આ ગ્રંથોનું માર્ગદર્શન મેળવીને યોગમાર્ગમાં સરળતાથી આગળ વધી શકાય છે.

## 4.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

- (1) • હઠયોગ પ્રદીપિકા  
• પતંજલિ યોગસૂત્ર  
• ઘેરંડસંહિતા  
• શિવસંહિતા

(2) સ્વાત્મારામ

(3) ચાર ઉપદેશો છે :

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

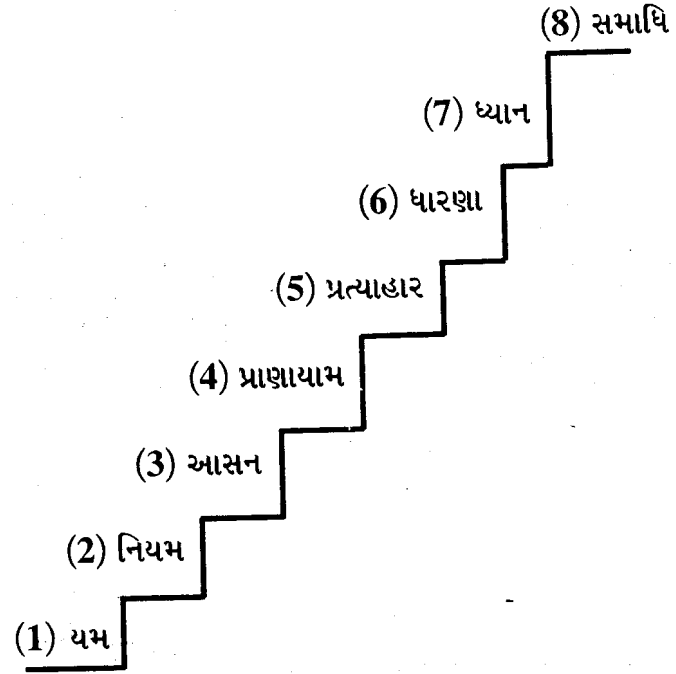
(4) મુદ્રાની વ્યાખ્યા :

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

કુંડલીની બંધ કરાવનારી દસ મુદ્રાઓનું વર્ણન નીચે મુજબ છે,

- મહામુદ્રા
- ખેચરી
- મહાવેધ
- વજ્રોલી
- શક્રિયાલન
- ઉડીયાનબંધ
- જાલંધર બંધ
- મૂલબંધ
- વિપરીતકરણી
- મહાબંધ

યોગ પરિચય (5) પતંજલિ મુનીએ અષ્ટાંગયોગનું વર્ણન કર્યું છે તેના પગથિયા નીચે મુજબ છે.



(6) યોગસૂત્રમાં ચાર પાદનું વર્ણન છે.

- (1) સમાધિપાદ
- (2) સાધનપાદ
- (3) વિભૂતિપાદ
- (4) કેવલ્યપાદ

દરેક પાદમાં મુખ્યત્વે નીચેની બાબતોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

- |               |   |  |
|---------------|---|--|
| (1) સમાધિપાદ  | : | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ચિત્તની વૃત્તિઓ</li> <li>• ઈશ્વર</li> <li>• અંતરાયો અને તેનું નિવારણ</li> </ul>               |
| (2) સાધનપાદ   | : | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ક્રિયારોગ</li> <li>• ક્લેશો અને તેનું નિવારણ</li> <li>• અષ્ટાંગયોગનાં પાંચ પગથિયાં</li> </ul> |
| (3) વિભૂતિપાદ | : | <ul style="list-style-type: none"> <li>• અષ્ટાંગયોગનાં ત્રણ પગથિયાં</li> <li>• અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્તિ</li> </ul>                       |
| (4) કેવલ્યપાદ | : | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ચિત્તનાં સ્વરૂપો</li> <li>• શંકારો અને સમાધાન</li> <li>• સમાધિનું વર્ણન</li> </ul>            |

## એકમ-5 : યોગસૂત્રોનો અભ્યાસ :

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

માળખું :

- 5.1 હેતુ
- 5.2 પ્રસ્તાવના
- 5.3 યોગસૂત્ર - સમાધિપાદ
- 5.4 યોગસૂત્ર - સાધનપાદ
- 5.5 સારાંશ
- 5.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.

### 5.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસ અંતે તમે :

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

### 5.2 પ્રસ્તાવના :

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

### 5.3 યોગસૂત્ર સમાધિપાદ :

(1) પ્રમાણવિપર્યય નિદ્રા સ્મૃતય : । (યોગસૂત્ર 1.6)

અર્થ :

પ્રમાણ	:	સત્યજ્ઞાન
વિપર્યય	:	મિથ્યાજ્ઞાન
વિકલ્પ	:	અનુમાન
નિદ્રા	:	સ્વપ્ન વગરની નિદ્રા
સ્મૃતય :	:	યાદશક્તિ

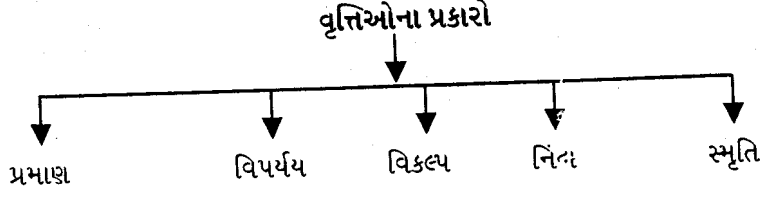
પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા અને સ્મૃતિ એવા વૃત્તિઓના પાંચ પ્રકારો છે.

### સમજૂતી :

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



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



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

- (1) પ્રમાણ : પ્રમાણ એટલે સત્યજ્ઞાન, જે બીજાને કહી શકાય, તેમાં ત્રણ પ્રકાર પડે છે.
- (1) પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ, જેમાં ઈન્દ્રિયો દ્વારા જ્ઞાન થાય છે.
  - (2) અનુમાન પ્રમાણ, જેમાં પદાર્થમાં રહેલા સામાન્ય ગુણના લીધે તે પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે.
  - (3) આગમ પ્રમાણ, જેમાં વેદ કે કોઈ સત્યવાદી વચનોથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.
- (2) વિપર્યય : વિપર્યય એટલે મિથ્યાજ્ઞાન. ઈન્દ્રિયોની મર્યાદાને લીધે જે વસ્તુ જેવી હોય તેવી કાયમ દેખાતી નથી. જેમ કે એક વ્યક્તિ અંધારામાં પડેલ દોરડાને સાપ માને છે. એ જ રીતે અનિત્ય શરીરને નિત્ય સમજવું.
- (3) વિકલ્પ : વિકલ્પ એટલે કલ્પના. જેનું વસ્તુ તરીકે અસ્તિત્વ ન હોવા છતાં માત્ર શબ્દો દ્વારા વર્ણન કરાય છે. જેમ કે વંધ્યાનો પુત્ર.
- (4) નિદ્રા : જે સમયે મનુષ્યને કોઈપણ પ્રકારનું જ્ઞાન નથી તે જ્ઞાનના અભાવવાળી સ્થિતિ નિદ્રા. સમાધિમાં અર્થાત્ યોગની ઉચ્ચતમ સ્થિતિઓ પ્રાપ્ત કરવામાં બાધક છે.
- (5) સ્મૃતિ : અનુભવેલી વસ્તુઓનું સ્મરણ થવું તેને સ્મૃતિ કે યાદશક્તિ કહેવાય છે.

## (2) અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તિતન્નિરોધ : ॥ (યોગસૂત્ર 1.12)

**અર્થ :**

- અભ્યાસ : અભ્યાસ, પુનરાવર્તન  
 વૈરાગ્ય : અનાસક્તિ  
 તન્નિરોધ : નિરોધ શક્ય છે

અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા નિરોધ શક્ય છે.

**સમજૂતી :**

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

● અભ્યાસ :

મનની સ્થિરતા મેળવવા માટે જે પ્રયત્ન કરવામાં આવે, તે ન અભ્યાસ કહેવામાં આવે છે. મન સ્વભાવથી જ ચંચલ છે તથા તેને કોઈ એક ધ્યેયમાં સ્થિર કરવા માટે વારંવાર પ્રયત્ન કરવો પડે છે, તેને અભ્યાસ કે પુનરાવર્તન કહેવાય છે. આ અભ્યાસ માટેની શરત બતાવતાં મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે અભ્યાસનું લાંબો

સમય, નિરંતર, ઉત્સાહપૂર્વક સેવન કરવાથી જ દઢતા આવે છે. આથી, યોગાભ્યાસીઓએ સાધનાથી ક્યારેય થાકવું નહિં.

● વૈરાગ્ય :

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

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

**(3) ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ (योगसूत्र 1.23)**

અર્થ :

ईश्वर : ઇશ્વર  
 પ્રણિધાનામ્ : સમર્પણ કરો  
 દ્વા : અથવા  
 (અથવા ઇશ્વર સમર્પણ કરો)

સમજૂતી :

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

- ઇશ્વરનું સ્વરૂપ :  
 ઇશ્વર પ્રણિધાનની સિદ્ધિ ઇશ્વરનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જાણ્યા વિના થઈ શકતી નથી, માટે મહર્ષિ પતંજલિ ઇશ્વરનું લક્ષણ બતાવતાં કહે છે કે ઇશ્વર વિશેષ પ્રકારનો પુરૂષ છે. જે કર્મ, કર્મનું ફળ, કર્માશય વગેરેથી મુક્ત છે, પ્રભાવહીન છે. મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર, ઇશ્વર શરીરધારી નથી. જે લોકો ઇશ્વરને સ્વીકારતા નથી તેઓ તથા જીવને જ ઇશ્વર માને છે, તેઓની માન્યતા સમાપ્ત થાય છે.
- ઇશ્વરનું પ્રમાણ :  
 મહર્ષિ પતંજલિ ઇશ્વરનું સ્વરૂપ સમજાવ્યા બાદ તેનું પ્રમાણ આપતાં કહે છે કે તે ઇશ્વરમાં ત્રણે કાળનું જે જ્ઞાન છે તે બધું વિદ્યમાન છે. ઇશ્વર સમાન બીજો કોઈ વિદ્વાન થયો નથી, છે નહિ તથા થશે પણ નહિં.
- ઇશ્વરનો પ્રભાવ :  
 ઇશ્વરના પ્રભાવની વાત કરતાં પતંજલિ મુનિ જણાવે છે કે તે કાળથી પર, સૌથી પ્રથમ અને મહાનગુરુ છે. ઇશ્વર ગુરુઓનો પણ ગુરુ છે કારણ કે તેનો કોઈ કાળમાં નાશ થતો નથી. તે સર્વવ્યાપી, સર્વસ્વ અને સર્વશક્તિમાન હોવાથી તેને શરીરની જરૂર નથી. અન્ય જેટલા પણ ગુરુઓ છે, તેઓ ઇશ્વરે કહેલા જ્ઞાનને તેણે બનાવેલા શરીર તથા ઇન્દ્રિયોની મદદથી અન્યને કહે છે.
- ઇશ્વરનું નામ :  
 ઇશ્વરના નામ અંગે મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે તેનો વાચક શબ્દ પ્રણવ છે. પ્રણવ એટલે ઓમ્ (ૐ). જ્યારે સાધક ઇશ્વરનું સ્વરૂપ અને તેના નામને બરાબર જાણી લે છે, તો તેને યોગમાર્ગમાં સફળતા મળે છે.

- ઈશ્વરનો જપ :  
પ્રણવ અર્થાત્ ઊં નો અર્થ સાથે જપ કરવો જોઈએ. ઈશ્વરનો મનમાં વિચાર કરો. પ્રથમ વાણીથી બોલીને જપ કરવામાં સફળતા રહે છે. જ્યારે જપનો અભ્યાસ દઢ થઈ જાય ત્યારે મનથી જપ કરવામાં મુશ્કેલી પડતી નથી. અર્થ સહિત જપ કરવાથી મન વશમાં આવે છે તથા ઈશ્વરમાં પ્રેમ તથા શ્રદ્ધા દઢ બને છે.
- ઈશ્વરપ્રણિધાનનું ફળ :  
પ્રણવ જપ કરવાથી યોગમાર્ગમાં આવતા અંતરાયો દૂર થાય છે. વિધિપૂર્વક જપ કરવાથી ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થાય છે તથા આનંદ અને સુખની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

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

(4) વ્યાધિસત્યાનસંશય પ્રમાદાલસ્યાવિરતિ - भ्रान्तिदर्शना लब्धभूमिकत्वानवस्थित त्वनि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायः ॥

અર્થ :

વ્યાધિ	:	બિમારી, રોગ
સત્યાન	:	જડતા
સંશય	:	અવિશ્વાસ
પ્રમાદ	:	ચંચળતા
આલસ્ય	:	આળસ
અવિરતિ	:	તીવ્ર આસક્તિ
ભ્રાન્તિદર્શન	:	ખોટું સમજવું
આલબ્ધભૂમિકત્વ	:	એકાગ્રતાનો અભાવ
અનવસ્થિત	:	અસ્થિરતા
ત્વનિચિત્ત	:	નવ ચિત્તમાં
વિક્ષેપ	:	તકલીફ
અસ્તેઅન્તરાયઃ	:	આ અંતરાયો છે.

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

સમજૂતી :

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

- (1) વ્યાધિ : શરીર, ઈન્દ્રિયો કે ચિત્તમાં કોઈ પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થાય તો તેને 'વ્યાધિ' કહેવાય છે.
- (2) જડતા : સાધનોમાં પ્રવૃત્તિ ન હોવાના સ્વભાવને જડતા કહેવાય છે. યોગસાધનામાં અરૂચિ એ જડતા છે.
- (3) શંકા : પોતાની શિક્તઓમાં અથવા તો યોગના ફળમાં સંદેહ હોય તો તેને શંકા કહેવાય. બીજી રીતે કહીએ તો ઈશ્વરને જાણવા માટે પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું, પરંતુ ઈશ્વર છે કે નહિ તે ખબર નથી એમ માનવું એ શંકા છે.
- (4) પ્રમાદ : એક વિશેષ પ્રકારની સ્થિતિ જેમાં માણસ પોતાના મન પરનું નિયંત્રણ ગુમાવી બેસે છે.

- (5) અવિરતી : કોઈ પણ વસ્તુ પર તીવ્ર આસક્તિ જેને દૂર કરવી ખૂબ કઠિન છે.
- (6) આળસ : શરીર અને મનમાં ગુરુતા થવાથી યોગાભ્યાસ છોડી દેવો એ આળસ છે.
- (7) ભ્રાન્તિદર્શન : જડને ચેતન અને ચેતનને જડ સમજવા ભ્રાન્તિદર્શન છે.
- (8) એકાગ્રતાનો અભાવ : એક વિશેષ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે વારંવાર પ્રયત્ન કરીએ છીએ છતાં તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાતી નથી, તેને અલબ્ધભૂમિકત્વ કહે છે. આનાથી સાધકનો ઉત્સાહ ઓછો થઈ જાય છે.
- (9) અસ્થિરતા : એક વખત દીર્ઘ અભ્યાસ બાદ વિશેષ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે પરંતુ બીજી વખત સ્થિરતા પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી.

આ બધા યોગમાર્ગના અંતરાયો છે, વિધિપૂર્વક ઈશ્વરપ્રશિધાન કરવાથી આ અંતરાયો દૂર થાય છે. આથી આગળ મહર્ષિ પતંજલિ તેમના સૂત્રમાં જણાવે છે કે, દુઃખ, ક્ષોભ, યુજ્જરી તથા અનિયમિત શ્વાસોશ્વાસ વિક્ષેપોની સાથે જ ઉત્પન્ન થાય છે.

- (1) દુઃખ : જેથી પીડિત થયેલ પ્રાણી તેના વિનાશ માટે પ્રયત્ન કરે છે તે દુઃખ કહેવાય છે.
- (2) દોર્મનસ્ય : ઈચ્છાની પૂર્તિ ન થવાથી, મનનો ક્ષોભ અથવા તો અસન્તા દોર્મનસ્ય છે.
- (3) અંગમેજયત્વ : શરીરના અંગોમાં બિનજરૂરી કંપન થવું એ અંગમેજયત્વ છે.
- (4) અનિયમિત શ્વાસપ્રશ્વાસ : શ્વાસ-પ્રશ્વાસ પોતાની ઈચ્છા વિરુદ્ધ ચાલવા, અનિયંત્રણમાં રહેવા એ ઉપવેદન છે.

### અંતરાય નિવારણ :

યોગસાધકનું લક્ષ્ય ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાનું, અંતરાય નિવારણનું હોય છે. આ માટેનો ઉપાય જણાવતાં મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે, અંતરાયો અને ઉપવેદનો દૂર કરવા એક તત્ત્વનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. અહીં 'એકતત્ત્વ' શબ્દનો જુદા જુદા મતો ઉદ્ભવે છે એક મત અનુસાર ઈશ્વર એકતત્ત્વ છે, જેમાં અન્ય કોઈ વસ્તુનું મિશ્રણ નથી. વિધોને દૂર કરવાનું સામર્થ્ય માત્ર એક ઈશ્વરમાં જ છે, અન્ય કોઈ જડતત્ત્વમાં નથી. જ્યારે બીજા મત અનુસાર કોઈ પણ વસ્તુ પર ચિત્તને વારંવાર સ્થિર કરવાના પ્રયત્નથી પણ એકાગ્રતા આવે છે અને અંતરાયોનો નાશ થાય છે. આમ, એક તરફ ચિત્તની એકાગ્રતાનો નાશ થાય છે. આમ, એક તરફ ચિત્તની એકાગ્રતા તો બીજી બાજુ ઈશ્વર સ્મરણ પર ભાર મૂકાયો છે.

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

## 5.4 યોગસૂત્ર સાધનપાઠ :

(1) તપઃ સ્વાધ્યાયેશ્વર પ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગ : (યોગસૂત્ર 2, 1)

અર્થ :

તપ	:	તપ
સ્વાધ્યાય	:	સ્વાધ્યાય
ઈશ્વર	:	ઈશ્વર
પ્રણિધાનાનિ	:	સમર્પણ
ક્રિયાયોગ	:	ક્રિયાયોગ

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાન ક્રિયાયોગ છે.

## સમજૂતી :

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

## ક્રિયાયોગની વ્યાખ્યા :

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

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

હવે, આ ત્રણેય સાધનોના સ્વરૂપને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

## તપ :

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

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

તપનો સૂક્ષ્મ અર્થ પ્રાણાયમ છે. પ્રાણાયમ : પરં તપ : । આ વિધાનમાં પ્રાણાયમને સર્વોચ્ચ તપ માનવામાં આવ્યું છે. શરીર અને મનની અશુદ્ધિઓ દૂર કરવા પ્રાણાયમનું મૂલ્ય આંકીએ તેણું ઓછું છે.

તપના ત્રણ પ્રકાર છે.

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

## સ્વાધ્યાય :

સ્વાધ્યાયની ત્રણ કક્ષાઓ છે :

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

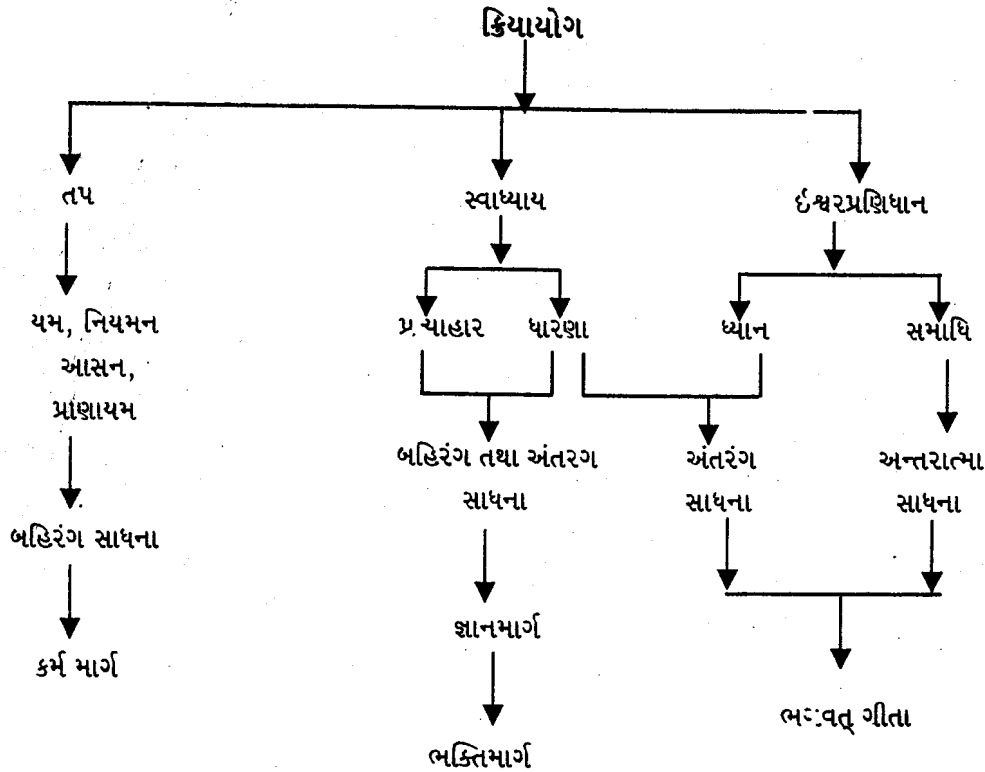
આ સિવાય સૂક્ષ્મ સ્તર પર આપણા પોતાના જીવનના અધ્યયનનું નામ સ્વાધ્યાય છે. એટલે કે સાધકને પ્રાપ્ત વિવેક દ્વારા પોતાના દોષોને શોધીને નીકળતા રહેવું જોઈએ.

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

### ઈશ્વરપ્રણિધાન :

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

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



(2) યમનિયમાસન પ્રાણાયમ પ્રત્યાહારધારણા ધ્યાન સમાધિપીઠ - વાવડગાનિ (યોગસૂત્ર 2, 29)

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

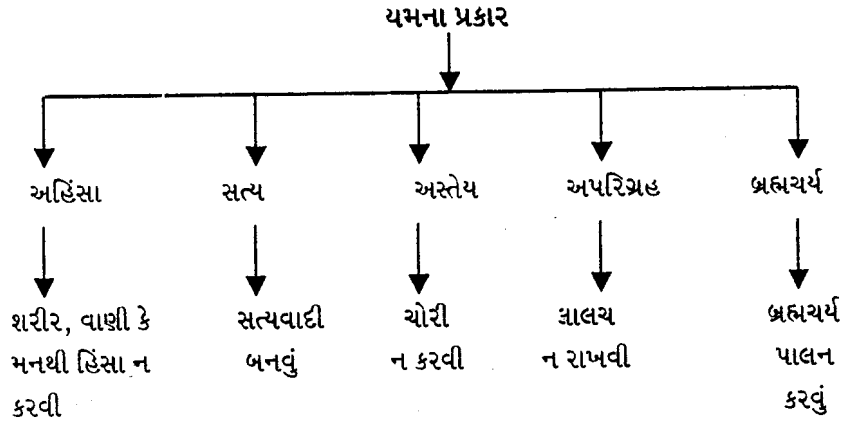
અર્થ :

યમ	:	યમ
નિયમ	:	નિયમ
આસન	:	આસન
પ્રાણાયમ	:	પ્રાણાયમ
પ્રત્યાહાર	:	પ્રત્યાહાર
ધારણા	:	ધારણા
ધ્યાન	:	ધ્યાન
સમાધિ	:	સમાધિ
અષ્ટૌ	:	આઠ
અંગાનિ	:	અંગ

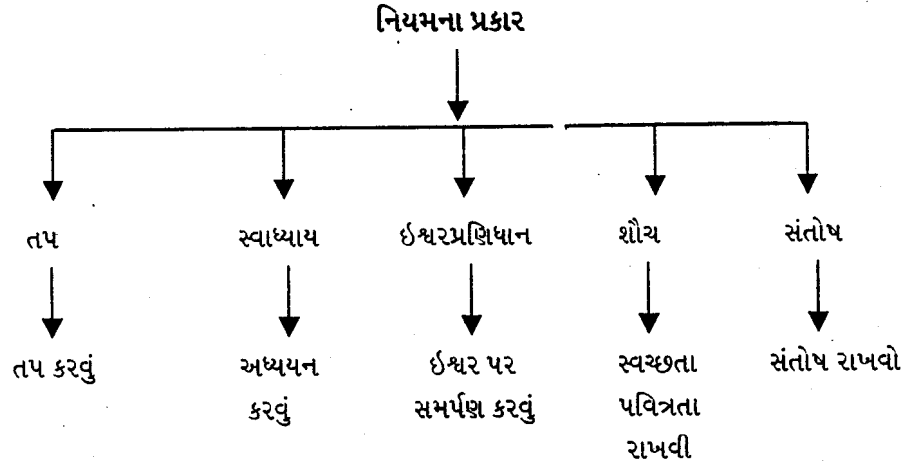
**સમજૂતી :**

મહર્ષિ પતંજલિએ સાધનપાદના આ 29માં સૂત્રથી શરૂ કરીને વિભૂતિપાદના ત્રીજા સૂત્ર સુધી અષ્ટાંગયોગનું ખૂબ જ વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે. આ અષ્ટાંગયોગ વિશે આપણે એકમ-૭થી વિસ્તારથી સમજીશું. પરંતુ અત્યારે ટૂંકમાં માહિતી મેળવી લઈએ.

**(1) યમ :**



**(2) નિયમ :**



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

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

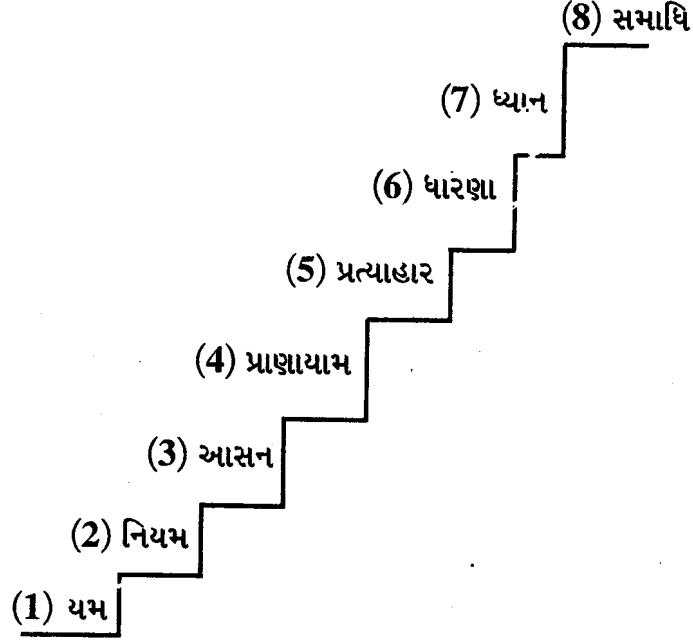
**(5) પ્રત્યાહાર :** ઈન્દ્રિય પર નિયમન તે પ્રત્યાહાર

**(6) ધારણા :** મનની એકાગ્રતાનો અભ્યાસ તે ધારણા

**(7) ધ્યાન :** ધારણાની પરિપક્વતા તે ધ્યાન

**(8) સમાધિ :** ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર

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



## 5.5 સારાંશ :

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

### ☞ તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર ઈશ્વરનું વર્ણન કરો.

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



(2) વૃત્તિના પ્રકાર જણાવો.

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

(3) અંતરાયો કેટલા છે ? કયા કયા ?

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

(4) ક્રિયાયોગ એટલે શું ?

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

(5) અષ્ટાંગયોગ શું છે ?

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

## 5.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

(1) ઈશ્વરનું સ્વરૂપ, પ્રમાણ, પ્રભાવ અને નામ

● ઈશ્વરનું સ્વરૂપ :

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

● ઈશ્વરનું પ્રમાણ :

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

● ઈશ્વરનો પ્રભાવ :

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

● ઈશ્વરનું નામ :

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

(2)

- પ્રમાણ
- વિપર્યય
- વિકલ્પ
- નિંદ્રા
- સ્મૃતિ

(3) અંતરાયો 9 પ્રકારના છે

- 1) વ્યાધિ
- 2) જડતા
- 3) શંકા
- 4) પ્રમાદ
- 5) અવિરતી
- 6) આળસ
- 7) બ્રાન્તિદર્શન
- 8) એકાગ્રતાનો અભાવ
- 9) અસ્થિરતા

(4)

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન એ ક્રિયાયોગ છે એમ મહર્ષિ પતંજલિ તેમને યોગસૂત્રના સાધનપાઠના પ્રથમ સૂત્રમાં જણાવે છે.

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

### ક્રિયાયોગની વ્યાખ્યા :

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

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

હવે, આ ત્રણેય સાધનોના સ્વરૂપને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

### તપ :

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

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

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

તપના ત્રણ પ્રકાર છે.

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

### સ્વાધ્યાય :

સ્વાધ્યાયની ત્રણ કક્ષાઓ છે :

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

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

પ્રાચીન કાળથી ભારતવર્ષમાં એક દંતકથા કહેવાતી આવી છે કે, રાજહંસ આગળ દૂધ અને પાણી ભેળાં કરીને

મૂકીશું તો તે માત્ર દૂધ પી જશે અને પાણીને પડતું મુકશે, એટલા માટે જ્ઞાનનો જરૂરી સારાંશ જ પ્રહણ કરવો અને બાકીની ખટપટની બિનજરૂરી તકરારોને છોડી દેવી.

### ઈશ્વરપ્રણિધાન :

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

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

(5) યમનિયમાસન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહારધારણા ધ્યાન સમાધીપીઠ - ષાલ્કગાનિ (યોગસૂત્ર 2, 29)

### અર્થ :

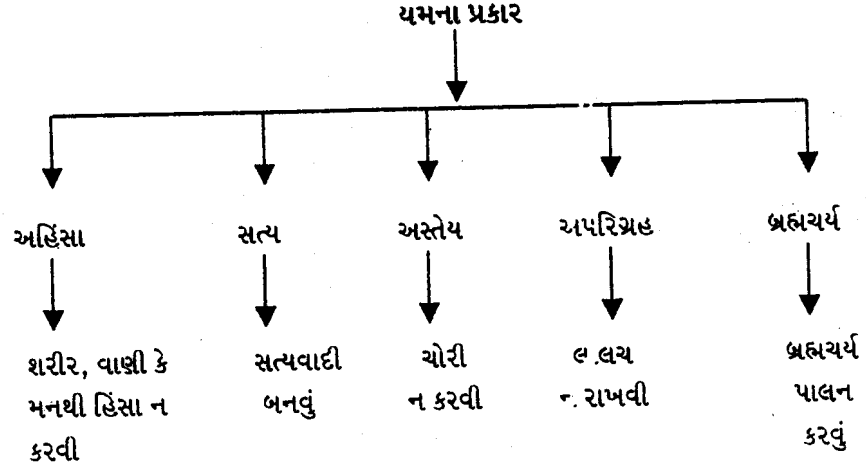
યમ	:	યમ
નિયમ	:	નિયમ
આસન	:	આસન
પ્રાણાયામ :		પ્રાણાયામ
પ્રત્યાહાર	:	પ્રત્યાહાર
ધારણા	:	ધારણા
ધ્યાન	:	ધ્યાન
સમાધિ	:	સમાધિ
અષ્ટૌ	:	આઠ
અંગાનિ	:	અંગ

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

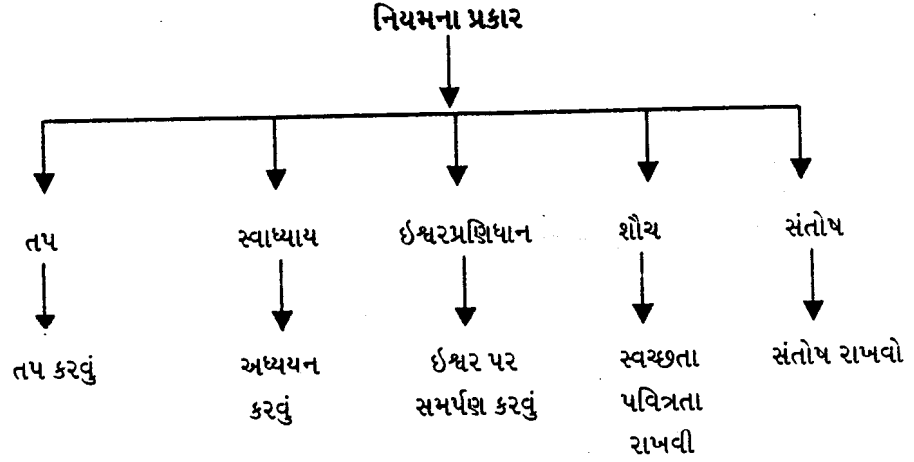
### સમજૂતી :

મહર્ષિ પતંજલિએ સાધનપાઠના આ 29માં સૂત્રથી શરૂ કરીને વિભૂતીપાઠના ત્રીજા સૂત્ર સુધી અષ્ટાંગયોગનું ખૂબ જ વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે. આ અષ્ટાંગયોગ વિશે આપણે એકમ-9થી વિસ્તારથી સમજીશું. પરંતુ અત્યારે ટૂંકમાં માહિતી મેળવી લઈએ.

યોગ પરિચય (1) યમ :



(2) નિયમ :



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

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

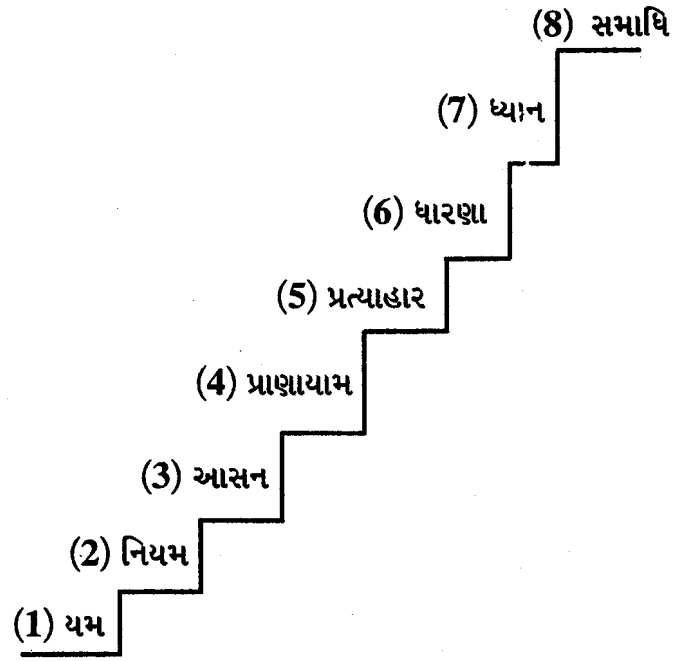
(5) પ્રત્યાહાર : ઇન્દ્રિય પર નિયમન તે પ્રત્યાહાર

(6) ધારણા : મનની એકાગ્રતાનો અભ્યાસ તે ધારણા

(7) ધ્યાન : ધારણાની પરિપક્વતા તે ધ્યાન

(8) સમાધિ : ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર

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



નોંધ

નોંધ







### યુનિવર્સિટી ગીત

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

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

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

સરસ્વતીના મયૂર તમારે ફળિયે આવી મહેકે  
અંધકારને હડસેલીને ઉજ્જવના ફૂલ મહેકે;  
બંધન નહીં કો સ્થાન સમપના જવું ન ધરથી દૂર  
ધર આવી મા હરે શારદા દૈન્ય તિમિરના પૂર.

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

**DR. BABASAHEB AMBEDKAR OPEN UNIVERSITY**

(Established by Government of Gujarat)

'Jyotimay' Parisar, Opp. ShriBalsaji Temple

Sarkhej-Gandhinagar Highway, Chharodi, Ahmedabad-382 481

Website : [www.baou.edu.in](http://www.baou.edu.in)



**BAOU**  
Education  
for All

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર  
ઓપન યુનિવર્સિટી

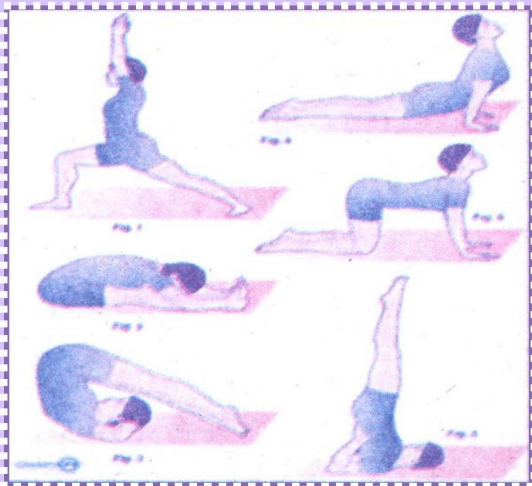
પ્રથમ વર્ષ બી.કોમ.

**AYS-01**

યોગ વિજ્ઞાન અને જીવન દર્શન



Y  GA



**2**



**BAOU**  
Education  
for All

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर  
ओपन युनिवर्सिटी

प्रथम वर्ष बी.कोम.

**AYS-01**

योग विज्ञान अने जीवन दर्शन

## विभाग-1

### योग परिचय-महर्षि पतंजलि योगदर्शनम्

अंड -2

योग परिचय

अेकम-6:

योगना विविध प्रकारो - 1

06

अेकम - 7:

योगना विविध प्रकारो-2

15

अेकम-8:

अष्टांगयोग - यम नियम

24

अेकम-9:

अष्टांगयोग - आसन, प्राणायाम

35

अेकम-10:

अष्टांगयोग -प्रत्याहार, धारणा, ध्यान,समाधि

43

## લેખક

ડૉ. વિક્રમબી. ઉપાધ્યાય

૩/બી, જીવન સ્મૃતી સોસાયટી,  
મિરામ્બીકા સ્કુલ પાસે, નારણપુરા,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩.

વૈદ્ય શ્રી.કાલ્ગુનભાઈ પટેલ

ઈ/૭, શુભલક્ષ્મી પેલેસ  
ભૂચંગદેવ ચાર રસ્તા, સોલા રોડ,  
ઘાટલોડિયા,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૧.

ડૉ. કમલેશ રાજગોર

સેનેટ મેમ્બર, ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી,  
૮/૮૦, શ્રધ્ધાદિપ કોમ્પ્લેક્સ,  
અંકુર ચાર રસ્તા, નારણપુરા,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩.

## પરામર્શક (વિષય)

શ્રી. બિમાનજી પાલ

વિભાગ અધ્યક્ષ, યોગ કેન્દ્ર,  
ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, આશ્રમ રોડ,  
અમદાવાદ.

## પરામર્શક (ભાષા)

શ્રી.યોગેન્દ્રભાઈ વ્યાસ

૩૪૭, સરસ્વતીનગર,  
આઝાદ સોસાયટી નજીક,  
અમદાવાદ.

## સંયોજન સહાય

શ્રી.એસ.એચ.બારોટ

મદદનીશ કુલસચિવ  
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,  
ડફનાળા, શાહીબાગ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૩.

### પ્રકાશક

કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,  
સરકારી બંગલા નંબર-૭, ડફનાળા, શાહીબાગ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૩ ટે.નં. ૨૨૮૬૯૬૯૦

© સર્વ હક સ્વાધીન. આ પુસ્તિકાના લખાણ યા તેના કોઈ પણ ભાગને  
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદની લેખિત સંમતિ વગર  
મિમિયોગ્રાફી દ્વારા યા અન્ય કોઈ પણ રીતે પુનઃમુદ્રિત કરવાની મનાઈ છે.

---

## ખંડ-2 : યોગ પરિચય

---

યોગ વિશેની પ્રાથમિક માહિતી આપણે આગળના એકમોમાં જાણી, તેની પરિભાષા તથા બ્રામક માન્યતાઓનું ખંડન કર્યું. યોગના અંતિમ લક્ષ્યને પહોંચવા માટે તેના વિવિધ માર્ગોની માહિતી આપણે આ ખંડમાં જોઈશું. એકમ-6 તથા 7માં વિવિધ યોગમાર્ગો વિશે જાણકારી આપવામાં આવી છે. અષ્ટાંગયોગ, જે મહર્ષિ પતંજલિ રચિત 'યોગદર્શન'માં વિસ્તારપૂર્વક જણાવાયો છે, તેની માહિતી એકમ-8, 9 તથા 10માં છે.

અષ્ટાંગ યોગનાં કુલ આઠ પગથિયાં અર્થાત્ આઠ અંગો છે. તે દરેક વિશે આપણે વિસ્તારપૂર્વક સમજીશું. દરેકનું મહત્વ તથા તેની મદદથી યોગના અંતિમ લક્ષ્ય, મોક્ષ કે આત્મસાક્ષાત્કાર સુધી કઈ રીતે પહોંચવું તેનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરવામાં આવેલ છે.

## એકમ-6 : યોગના વિવિધ પ્રકારો

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

### માળખું :

- 6.1 હેતુ
- 6.2 પ્રસ્તાવના
- 6.3 ભક્તિયોગ
- 6.4 જ્ઞાનયોગ
- 6.5 કર્મયોગ
- 6.6 કર્મ-ભક્તિ-જ્ઞાનયોગનો સમન્વય
- 6.7 સાંરાશ
- 6.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.

### 6.1 હેતુ :

આ એકમના અભ્યાસના અંતે તમે :

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

### 6.2 પ્રસ્તાવના :

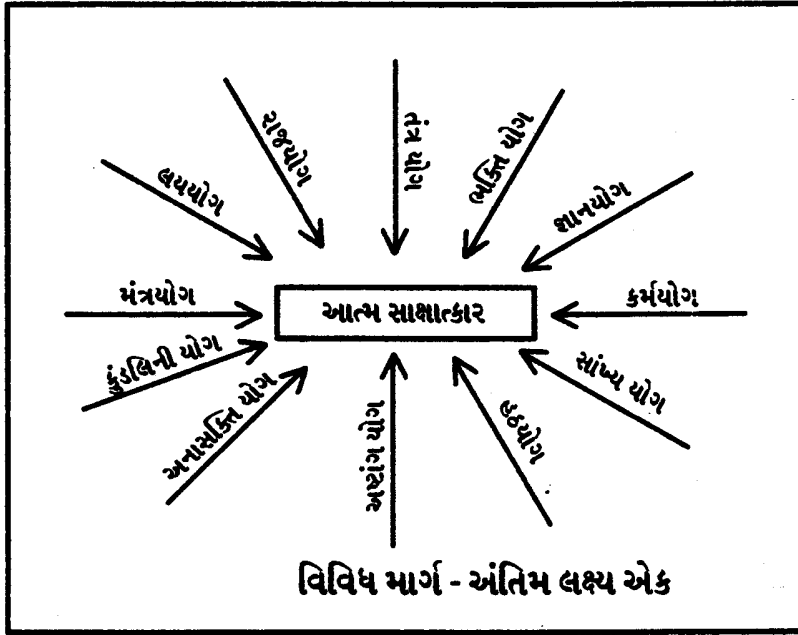
શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે તમે શા માટે જન્મ્યા છો ? તમ કોઈ પ્રાર્ણા, વનસ્પતિ કે જીવજંતુ નહિ, પણ માનવ જ શાથી થયા ? આ જન્મ અને મૃત્યુ શું છે ? શાથી છે ? તમારા આ માનવજીવનનો હેતુ શું છે ? તમારા જીવનના લક્ષ્ય વિશે ક્યારેય વિચાર્યું છે ? માનવજીવનનો વિશિષ્ટ હેતુ છે. આ હેતુને મોક્ષ કે ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર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

જીવનના નિર્ધારિત ધ્યેયને પહોંચી વળવા માટે અનેક માર્ગોનું વર્ણન આપણા શાસ્ત્રોમાં છે, આ ઉપરાંત કેટલાક જ્ઞાની વિદ્વાનોએ પણ માર્ગો બતાવ્યા છે. જેટલા વિવિધ માર્ગો છે, તેટલા યોગના પ્રકારો છે. પરંતુ જેમ સાઈકલના આરા જુદી જુદી દિશામાંથી આવે છે, પણ અંતીમ લક્ષ્ય તો એક જ બિંદુ છે. તે રીતે વિવિધ માર્ગો ભલે અલગ હોય પણ અંતે લક્ષ્ય એક જ છે.

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

- ભક્તિયોગ
- જ્ઞાનયોગ

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



### 6.3 ભક્તિયોગ :

‘ભક્તિયોગ’ના બે શબ્દ ‘ભક્તિ’ અને ‘યોગ’ બંનેનું પોતપોતાનું અસ્તિત્વ છે, પરંતુ બંને શબ્દ જોડાય છે ત્યારે તેની મહાનતા વધી જાય છે. ભક્તિ શબ્દ સંસ્કૃતના ‘ભજ્’ ધાતુ પરથી આવ્યો છે, જેનો અર્થ સમર્પિત થઈ જવું એવો થાય છે. ભક્તિયોગ ઈશ્વર સાથેના જોડાણની આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ છે.

મનુષ્યની જે ભાવના કે લાગણીઓ છે, તેનો ઉપયોગ કરવાનો ઉપાય ભક્તિયોગમાં બતાવ્યો છે. ભક્તિ દ્વારા આપણે આપણી લાગણીઓ કે ભાવનાઓને ઈશ્વરના ચરણે ધરીએ છીએ, અને અંતે ઈશ્વરનાં દર્શન થાય છે.

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

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



## યોગ પરિચય

- ભક્ત :  
ભક્ત એને કહેવાય, જે પોતાનું જીવન ઈશ્વરની સેવા માટે સમર્પિત કરે. ભક્તનો પોતાનો કોઈ સ્વાર્થ હોતો નથી, જીવનના દરેક કાર્યમાં તે ઈશ્વરનું સ્મરણ કરે છે. એનાં બધાં કાર્યો ઈશ્વર માટે, ઈશ્વર પ્રતિ તથા ઈશ્વર દ્વારા હશે.
- ઈશ્વર :  
ઈશ્વર અહીં સાકાર છે. વિશ્વમાં જે થાય છે, તે બધું તેમની ઈચ્છાથી થાય છે. ઈશ્વર સમર્પિત ભક્તને મદદ કરે છે.
- ભક્તિ :  
ભક્તિ એ એવો સેતુ છે જે ભક્ત અને ભગવાનની વચ્ચે સીધો સંપર્ક કરાવે છે.

ભક્તિયોગ વિશે હવે વધુ સમજવા પ્રયત્ન કરીશું.

## ભક્તિમાર્ગમાં પ્રગતિ માટેની આવશ્યકતા :

- મનુષ્ય અવતાર
- ઈશ્વરપ્રાપ્તિની તીવ્ર આકાંક્ષા
- પ્રાર્થના
- શ્રદ્ધા અને પ્રેમ
- સત્સંગ
- સારાં પુસ્તકોનું વાંચન
- સદ્ગુરુ
- ભક્તનો ભગવાન પ્રત્યે ભાવ.

## ભક્તિના પ્રકાર

- નવધા ભક્તિ : નવધા ભક્તિ અર્થાત્ નવ પ્રકારે ભક્તિ થઈ શકે છે. શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદસેવન, અર્ચન, વંદન, સખ્ય, દાસ્ય અને આત્મનિવેદન એ ભક્તિના પ્રકારો છે.
- પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ : મર્યાદામાર્ગ અને પુષ્ટિમાર્ગે થતી ભક્તિનો આમાં સમાવેશ થાય છે.
- સાકાર ભક્તિ : આકારવાળા ઈશ્વર અર્થાત્ મૂર્તિની ભક્તિને સાકાર ભક્તિ કહે છે.
- નિરાકાર ભક્તિ : મૂર્તિરૂપે નહિ પણ સત્તારૂપે ઈશ્વરને પૂજવામાં આવે તેને નિરાકાર ભક્તિ કહેવાય છે.

## ભક્તિયોગના માર્ગ :

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

## ભક્તિ દ્વારા પ્રાપ્તિ :

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

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

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

## 6.4 જ્ઞાનયોગ :

જ્ઞાનયોગ દ્વારા પણ સૃષ્ટિનાં રહસ્યોને જાણી શકાય છે. જ્ઞાનયોગની સાધના માટે સંયમ, ઈશ્વરકૃપા, સત્સંગ, સારા પુસ્તકોનું વાંચન વગેરે જરૂરી છે. આત્માને જાણીને જ્ઞાનયોગ સિદ્ધ થઈ શકે છે. જ્ઞાન દ્વારા ઈશ્વર, આત્મા તથા બ્રહ્માંડને જાણી જ્ઞાનયોગી મોક્ષને પામે છે. મૃત્યુ તથા મૃત્યુ પછીનાં રહસ્યો જ્ઞાનયોગી જાણે છે. જ્ઞાનમાર્ગ ભક્તિ તથા કર્મથી આગળનો માર્ગ છે.

### જ્ઞાનયોગમાં પ્રગતિ માટેની આવશ્યકતાઓ :

- એકાગ્રતા
- શ્રદ્ધા
- જિજ્ઞાસા
- સદ્ગુરુ
- મનુષ્ય અવતાર
- સદ્ગ્રંથોનું વાંચન-શ્રવણ

### જ્ઞાનના પ્રકાર :

● અપરા વિદ્યા :	અપરાવિદ્યા અર્થાત્ ભૌતિક પદાર્થોનું જ્ઞાન. આ જ્ઞાન શબ્દોની મર્યાદામાં હોય છે. વિવિધ વિષયના નિષ્ણાંતો પોતાના વિષયમાં ઊંડું જ્ઞાન ધરાવતા હોય છે, તે ભૌતિક જગત પુરતું મર્યાદિત. આવા જ્ઞાનને 'અપરા વિદ્યા' કહેવામાં આવે છે.
● પરા વિદ્યા :	પરાવિદ્યાને શબ્દોથી સમજાવી ન શકાય. તેમાં આત્મા અને બ્રહ્મને લગતું જ્ઞાન આવે, તેને આપણી ઈન્દ્રિયોથી સમજી કે જાણી ન શકાય. આત્માનુભૂતિની વિશિષ્ટ ઘટના બને છે.

### જ્ઞાનીનાં લક્ષણો :

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

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



તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) ભક્તિયોગ શબ્દનો અર્થ સમજાવો.

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

(2) ભક્તિયોગની વિશિષ્ટતા જણાવો.

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

(3) ભક્તિના પ્રકાર જણાવો.

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

(4) જ્ઞાનીનાં લક્ષણો કયાં હોય છે ?

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

(5) પરાવિદ્યા એટલે શું ?

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

## 6.5 કર્મયોગ :

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

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

### કર્મયોગના સિદ્ધાંત :

- દરેક વિભાગ ચલાવવા માટે તથા નિયંત્રણમાં રાખવા કેટલાક કાયદા ઘડાયેલા કોય છે. તે જ રીતે સૃષ્ટિને ચલાવવા તથા અનેક બ્રહ્માંડોના સંચાલન માટે પણ કાયદો છે, તેને ‘કર્મનો કાયદો’ કહેવામાં આવે છે.
- કર્મના સિદ્ધાંતની વિશિષ્ટતા એ છે કે તેમાં ક્યાંય પણ અપવાદ કે બાંધછોડ નથી, ભગવાન રામના પિતા હોવા છતાં રાજા દશરથને કર્મના નિયમઅનુસાર પુત્રના વિરહથી મૃત્યુને ભેટવું પડ્યું.
- કર્મ કરીએ એટલે કાર્ય નિશ્ચિત્ જ છે, કર્મનું ફળ મળવાનું તરત જ શરુ થઈ જાય છે, તે મળે જ છે, કદાચ લાંબા સમય બાદ ખબર પડે.

### કર્મયોગમાં પ્રગતિ માટેની આવશ્યકતાઓ :

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

### કર્મના પ્રકારો :

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

### વેદાંત પ્રમાણે કર્મો :

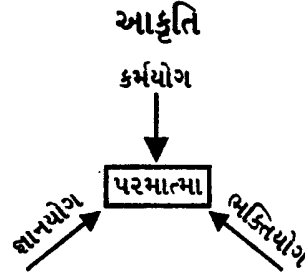
• નિષિદ્ધ કર્મ	:	શાસ્ત્રના વિધાનને તોડીને કરેલું કર્મ.
• સુકર્મ	:	શાસ્ત્રમાં દર્શાવેલ કર્મ.
• અકર્મ	:	ફળની અપેક્ષા વગરનું કર્મ.

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

## 6.6 કર્મયોગ - ભક્તિયોગ - જ્ઞાનયોગનો સમન્વય :

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

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



(6) કર્મયોગનો સિદ્ધાંત સમજાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(8) કર્મ એટલે શું ?

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

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

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

---

## 6.7 સારાંશ :

---

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

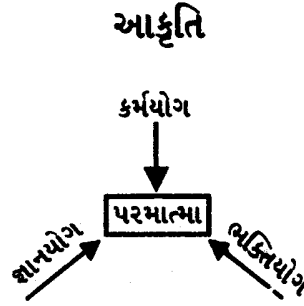
---

## 6.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

---

- (1) 'ભક્તિયોગ' એ 'ભક્તિ' તથા 'યોગ' એ બે શબ્દનો બનેલો છે. ભક્તિ એ સંસ્કૃતના ભજ્ ધાતુ પરથી આવેલ છે. તેનો અર્થ 'સમર્પિત થવું' તેવો થાય છે. યોગ અર્થાત્ 'જોડાણ' જે સંસ્કૃતના 'યુજ્' ધાતુ પરથી બનેલ છે. ઈશ્વરને સમર્પિત થતાં તેની સાથે જોડાણ થાય છે, એ ભક્તિયોગનો અર્થ છે.
- (2) ભક્તિયોગની વિશિષ્ટતા એ છે કે અભણ, ગરીબ, પૈસાદાર, જ્ઞાની, નિર્બળ, તંદુરસ્ત, કોઈપણ કુળ કે ઉંમરની વ્યક્તિ, આ માર્ગ પર ચાલી પોતાનું જીવન સુધારી શકે છે. કોઈપણ વ્યક્તિ ભક્તિ દ્વારા ઈશ્વરને મેળવી શકે છે. તે સૌના માટે સરળ અને સુલભ છે.
- (3) (i) નવધા ભક્તિ  
(ii) સાકાર ભક્તિ  
(iii) નિરાકાર ભક્તિ  
(iv) પ્રેમલક્ષણ ભક્તિ
- (4) ● અહિંસક  
● અંદભી  
● નિરાભિમાની  
● સરળ  
● વિવેકી  
● દયાળુ  
● લોભ, કામ તથા ક્રોધરહિત.

- (5) પરાવિદ્યામાં આત્માનુભૂતિની વિશિષ્ટ ઘટના બને છે તેને શબ્દોથી સમજાવવી શક્ય નથી. તે આપણી ઈન્દ્રિયો આંખ, કાન, નાક, જીભ તથા ત્વચાથી સમજી ન શકાય.
- (6)
- કર્મ કરીએ એટલે કાર્ય નિશ્ચિત છે.
  - કર્મ કરીએ એટલે તરત જ ફળ મળવાનું શરૂ થઈ જાય છે, કદાચ તે લાંબા સમય બાદ ખબર પડે.
  - કર્મના ફળનો સિદ્ધાંત બધા પર સમાન રીતે લાગુ પડે છે. તે ગરીબ, અમીર, પાપી કે સાધુ નથી જોતો.
- (7)
- નિષિદ્ધ કર્મ : શાસ્ત્રની વિરૂદ્ધ કર્મ.
  - સુકર્મ : શાસ્ત્રમાં જણાવેલ કર્મ.
  - અકર્મ : ફળની અપેક્ષા વગરનું કર્મ.
- (8) કર્મ અર્થાત્ ક્રિયા આપણે જે શારીરિક કે માનસિક ક્રિયા કરીએ છીએ તેને કર્મ કહેવાય. માણસ એક ક્ષણ માટે પણ નિવૃત્ત થતો નથી, સતત કોઈને કોઈ કાર્ય કરતો જ રહે છે.
- (9) ભગવત ગીતામાં ત્રણેય યોગના સમન્વયની વાતો કરેલી છે. પ્રથમ છ અધ્યાયમાં કર્મયોગ, બીજા છમાં ભક્તિ તથા અંતે જ્ઞાનયોગની વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરવામાં આવેલ છે. આ ત્રણેય યોગના સમન્વયથી ઈશ્વરપ્રાપ્તિ થાય છે, ભલે ત્રણેય માર્ગ પર ચાલનારના વિચાર જુદા હોય.



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

---

## એકમ-7 યોગના વિવિધ પ્રકારો - 2

---

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

### માળખું :

- 7.1 હેતુ
- 7.2 પ્રસ્તાવના
- 7.3 હઠયોગ
- 7.4 સાંખ્યદર્શન
- 7.5 અનાસક્તિયોગ
- 7.6 કુંડલીની યોગ
- 7.7 સારાંશ
- 7.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.

---

### 7.1 હેતુ :

---

આ એકમના અંતે તમે ;

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

---

### 7.2 પ્રસ્તાવના :

---

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

---

### 7.3 હઠયોગ :

---

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

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



## હઠયોગ શું નથી ?

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

## હઠયોગનો અભ્યાસ :

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

- આસન
- પ્રાણાયામ
- મુદ્રા
- સમાધિ

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

## હઠયોગની અન્ય બાબતો :

- હઠયોગી માટે મિતાહાર ઉત્તમ છે, અર્થાત્ વધારે કે તદ્દન ઓછું ખાવાની મનાઈ છે. ઘઉં, ચોખા, જવ, દૂધ, ઘી, ભાજી, લીલા ચણા વગેરે ઉત્તમ ગણાય છે.
- હઠયોગીની કુટીર એકાંતમાં તથા ગુરુની નજીક હોવી જોઈએ.
- હઠયોગીમાં ધીરજ, સાહસ, ઉત્સાહ, સંકલ્પ, શ્રદ્ધા, અભ્યાસ તથા લોકસંગનો ત્યાગ આ બધા ગુણો હોવા જોઈએ.
- હઠયોગ દ્વારા 'અષ્ટસિદ્ધિ' પ્રાપ્ત થાય છે, અર્થાત્ હઠયોગમાં આઠ પ્રકારની સિદ્ધિનું વર્ણન છે. જેમ કે, અણિમા(નાના થવાની શક્તિ), લધિમા (વજન ઘટાડવાની શક્તિ), પ્રાપ્તિ (ગમે ત્યાં પહોંચવાની શક્તિ)વગેરે.
- હઠયોગમાં ગુરુનું ખૂબ જ મહત્વ છે, એકાંતસ્થળે ગુરુના શાસ્ત્રોચ્ચમાં સાધના કરાય છે. હઠયોગીનું શરીર પાતળું, મુખ પર પ્રસન્નતા, મધુર અવાજ તથા આંખો નિર્મળ હોય છે.

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

## 7.4 સાંખ્યદર્શન :

### 'સાંખ્યદર્શન' શબ્દનો અર્થ :

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

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

### સાંખ્યદર્શનની પ્રાચીનતા અને વ્યાપ :

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

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

### પુરુષ :

પુરુષ એટલે ચેતન તત્ત્વ. સાંખ્યના મત પ્રમાણે પુરુષનું અસ્તિત્વ સ્વયંસિદ્ધ છે, અને તેની સત્તાનો કોઈ પણ રીતે નિષેધ કરી શકાતો નથી. પુરુષ સંતૃપ્ત છે, અર્થાત્ તેને કંઈ જોઈતું નથી, તે કંઈ કરતા નથી અને કોઈ ભોગ પણ કરતા નથી. ના તો તે કોઈને પેદા કરે છે, ના કોઈએ એને પેદા કર્યો છે. અર્થાત્ તે સત્ય છે. કાળ દ્વારા તેનું છેદન થતું નથી, તથા ભૂત, ભવિષ્યમાં તેને બાંધી ન શકાય. તે ત્રિગુણાતીત છે.

### પ્રકૃતિ :

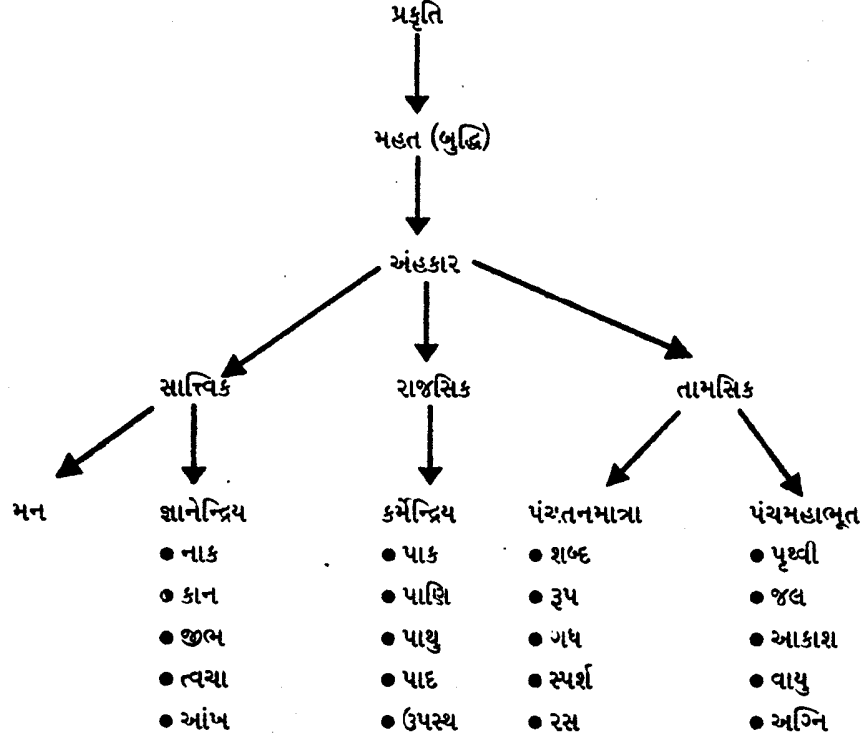
પ્રકૃતિ એ અચેતન છે, જડ છે. તેમાં ચેતન તત્ત્વ ન હોવાને કારણે આપમેળે કંઈ કરી શકતો નથી. પ્રકૃતિ એ અનાદિ છે. કોઈએ પ્રકૃતિને પેદા કર્યો નથી, પરંતુ આ પેદા કરે છે.

### સાંખ્યદર્શનના સિદ્ધાંતો :

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

### સાંખ્યદર્શનની સાધના પદ્ધતિ :

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



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

### ☞ તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) 'હઠયોગ' શબ્દનો અર્થ સમજાવો.

.....

.....

.....

.....

(2) હઠયોગનાં પરંપરાગત પુસ્તકોનાં નામ જણાવો.

.....

.....

.....

(3) હલયોગનાં પગથિયાં જણાવો.

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

(4) 'સાંખ્યદર્શન'માં ઈશ્વરનું મહત્ત્વ જણાવો.

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

(5) પુરુષ અને પ્રકૃતિ એટલે શું ?

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

(6) 'સાંખ્યદર્શન' શબ્દનો અર્થ જણાવો.

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

૨૨

## 7.5 અનાસક્તિ યોગ :

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

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

લોકમાન્ય તિલક મહારાજ	:	ભગવત ગીતા રહસ્ય, કર્મયોગશાસ્ત્ર
અરવિંદ	:	પૂર્ણયોગ
વિવેકાનંદ	:	રાજયોગ
કાકાસાહેબ કાલેલકર	:	ગીતાગ્રંથ
કિશોરલાલ મશરૂમવાલા	:	ગીતા મંથન
આચાર્ય વિનોબાજી	:	ગીતા પ્રવચનો, સામ્યયોગ
ગાંધીજી	:	અનાસક્તિયોગ

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

A

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

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

### ગાંધીજીના મતે અનાસક્તિ યોગ :

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

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો આ અનુવાદ લખતી વખતે ગાંધીજી ગીતા જીવન જીવવાની પોતાની સાધનામાંથી માંડ વખત કાઢી શક્યા હતા. તેમણે હિમાલયમાં કૌસાનીના મુકામમાં તા. 24-6-'29ને દિવસે આ અનુવાદ પૂરો કર્યો, અને એ આખી ચોપડી રાજદ્વારી હિલચાલની મહાધમાલ દરમિયાન ઉતાવળે છપાઈ ગઈ.

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

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

### 7.6 કુંડલીની યોગ :

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

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

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

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

## કુંડલીની જાગૃતિની પ્રક્રિયા :

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

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

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

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

ચક્ર	૧ મુલાધાર ચક્ર	૨ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર	૩ મણિપુર ચક્ર	૪ અનાહત ચક્ર	૫ વિશુદ્ધ ચક્ર	૬ અજાયક	૭ સહસ્ત્રચાર ચક્ર
ચક્રસ્થાન	ગુદાથી બે આંગળ ઉપર અને ઉપસ્થ મૂલથી બે આંગળ યોની સ્થાનમાં	મૂલાધાર ચક્રથી બે આંગળ ઉપર તરીકે	નાભિ	હૃદય	કંઠ	બંને ભમરોની વચ્ચે કપાળમાં	મસ્તકમાં તાલુની ઉપર
આકૃતિ	લાલ રંગના પ્રકાશથી ઉજ્જવળ થયેલ ૪ પાંખડી વાળુ કમળ સમાન	સિંદૂરીયા રંગથી પ્રકાશિત ૬ પાંખડીવાળા કમળ સમાન	વાદળી રંગથી પ્રકાશિત ૬સ પાંખડી ધરાવતું કમળ સમાન	સિંદૂરિયા રંગના પ્રકાશથી પ્રકાશિત ૧૨ પાંખડીઓ	પૂંજળા પ્રકાશથી પ્રકાશિત ૧૬ પાંખડીઓવાળા કમળ જેવી આકૃતિ	ચેત પ્રકાશથી પ્રકાશિત ૨ પાંખડીઓ	વિવિધ રંગના પ્રકાશથી પુજન સહસ્ર પાંખડીઓ વાળા કમળ જેવી આકૃતિ
ચક્ર પર ધ્યાનતું ફળ	આરોગ્ય, ચિત્તની સુખદ અવસ્થા, કાવ્ય પ્રબંધદક્ષતા નિર્ભય	સર્જન સ્નેહ પાલનમાં સમર્થપણું અને જિહ્વા પર સરસ્વતીનો વાસ	કાવ્યવ્યૂહનું જ્ઞાન, શક્તિ સાથે જોડાયેલું	જીતેન્દ્રિયપણું નકારાત્મક લાગણીને જય કરે, યોગીની	શાંતચિત્ત, શોકમુક્ત, દીર્ઘજીવી, કવિ મંડાલની થવાય, સ્થૂળ રૂપમાં અંતઃસ્વાવ સાથે. મન, શરીર, અહંકાર સાથે જોડાયેલું.	ભિન્ન-ભિન્ન ચક્રોમાં ધ્યાનથી જે ફળ મળે છે તે બધુ ફળ સાચા વિવેકની જાગૃતિ	અમરત્વ મુક્તિ

## તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(7) 'અનાસક્તિ યોગ' એટલે શું ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

(10) ગાંધીજીએ ગીતાનો અનુવાદ શા માટે કર્યો ?

.....

.....

.....

.....

---

### 7.7 સારાંશ :

---

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

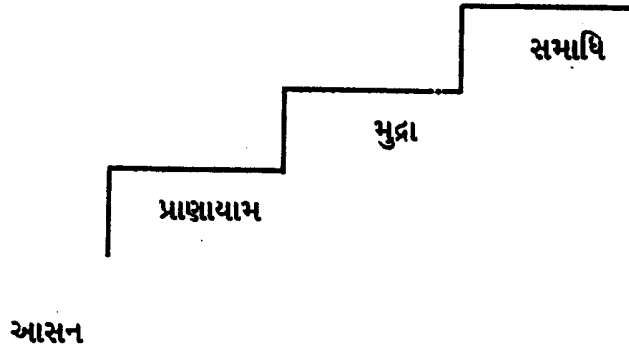


## 7.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

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

- (2)
- હઠયોગ પ્રદીપિકા
  - શિવસંહિતા
  - ઘેરંડ સંહિતા

(3)



(4) સાંખ્યદર્શનમાં ઇશ્વરનું મહત્ત્વ નથી. તે ઇશ્વરના અસ્તિત્વને સ્વીકારતું નથી, તેના મત પ્રમાણે ઇશ્વરથી આ જગતનું નિર્માણ થયું નથી, પરંતુ જગતની ઉત્પત્તિ પ્રકૃતિ અને પુરુષથી થઈ છે.

(5) પુરુષ : પુરુષ એટલે ચેતન તત્ત્વ. સાંખ્યના મત પ્રમાણે પુરુષનું અસ્તિત્વ સ્વયંસિદ્ધ છે, અને તેની સત્તાનો કોઈ પણ રીતે નિષેધ કરી શકાતો નથી. પુરુષ સંતુમ્ન છે, અથાત્ તેને કંઈ જોઈતું નથી. તે કંઈ કરતા નથી અને કોઈ ભોગ પણ કરતા નથી. ના તો તે કોઈને પેદા કરે છે, ના કોઈએ એને પેદા કર્યો છે. અર્થાત્ તે સત્ય છે. કાળ દ્વારા તેનું છેદન થતું નથી તથા ભૂત, ભવિષ્યમાં તેને બાંધી ન શકાય, તે ત્રિગુણાદી છે.

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

(6) 'સાંખ્યદર્શન' શબ્દનો અર્થ : 'દર્શન' અર્થાત્ જોવું, એ દર્શનનો સામાન્ય અર્થ છે. આપણે તેને આધ્યાત્મજ્ઞાનના આધારે જોઈએ તો દર્શન એટલે અંતઃદર્શન, જેમાં ઈન્દ્રિયોથી જોવું શક્ય નથી.

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

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

(8) શરીરમાં કુલ સાત ચક્રો આવેલ છે. તેમનાં નામ તથા સ્થાન નીચે મુજબ છે.

	ચક્ર	સ્થાન
1	મુલાધાર ચક્ર	ગુદાથી બે આંગળ ઉપર
2	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર	મુલાધાર ચક્રથી બે આંગળ ઉપર
3	મણિપુર ચક્ર	નાભિ
4	અનાહત ચક્ર	હૃદય
5	વિશુદ્ધ ચક્ર	કંઠ
6	આજ્ઞા ચક્ર	બંને ભ્રમરોની ઉપર
7	સહસ્ત્રાર ચક્ર	મસ્તકમાં તાલુની ઉપર

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

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

## એકમ-8 : અષ્ટાંગયોગ - યમ તથા નિયમ

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

### માળખું :

- 8.1 હેતુ
- 8.2 પ્રસ્તાવના
- 8.3 યમ
- 8.4 નિયમ
- 8.5 યમ-નિયમનું મહત્વ
- 8.6 સારાંશ
- 8.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

### 8.1 હેતુ :

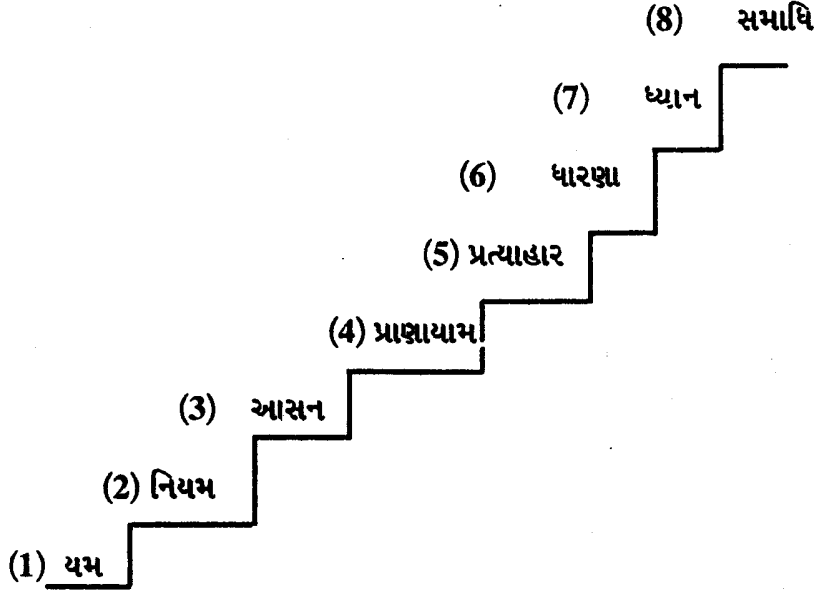
આ એકમના અંતે તમે ;

- અષ્ટાંગયોગ વિશે માહિતી મેળવી શકશો.
- પાંચ યમ : અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય તથા અપરિગ્રહ વિશે જાણી શકશો તથા જીવનમાં તેનું મહત્વ તથા સ્થાન સમજાશે.
- પાંચ નિયમો : તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રસિધાન, શૌચ તથા સંતોષનું જીવનમાં મહત્વ સમજી જીવનમાં ઉતારી શકશો.
- યમ-નિયમની વ્યવહારમાં ઉપયોગિતા સમજી શકશો.

### 8.2 પ્રસ્તાવના :

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

## અષ્ટાંગયોગનાં આઠ પગથિયાં



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

### અંતરંગ અને બહિરંગ યોગ

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

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

દરેક અંગો વિશે હવે આપણે વિસ્તારપૂર્વક સમજીશું.

### 8.3 યમ :

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

- (1) અહિંસા
- (2) સત્ય
- (3) અસ્તેય
- (4) બ્રહ્મચર્ય
- (5) અપરિગ્રહ

## (1) અહિંસા :

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

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

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

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

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

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

## (2) સત્ય :

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

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

## (3) અસ્તેય :

અસ્તેય એટલે ચોરી ન કરવી. અહીં અસ્તેયનો અર્થ સ્થૂળ રૂપમાં ન લેતાં સૂક્ષ્મરૂપમાં વિચારવો જોઈએ, જે પોતાનું નથી તેવું કંઈપણ પોતાનું માની અધિકાર રાખવો તેને ચોરી કહેવાય. બીજાની ચીજને તેની

રજા સિવાય લેવી તેને ચોરી કહેવાય, કર્તવ્યની ચોરી એ મોટી ગુપ્ત ચોરી છે. મજૂરી નક્કી કરાવીને જેટલો સમય અને જેટલું કામ કરાવવાનું નક્કી કર્યું છે, તેમાં ઘટાડો કરવો, આળસ કરવી, સોંપેલું કાર્ય ન કરવું - આ બધી બાબતો આજે સામાન્ય બની ગઈ છે. આ પણ ચોરી જ છે.

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

#### (4) બ્રહ્મચર્ય :

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

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

#### (5) અપરિગ્રહ :

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

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

#### તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) અષ્ટાંગયોગનાં પગથિયાં કયાં છે ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

(3) અસ્તેયનો સૂક્ષ્મ અર્થ સમજાવો.

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

(4) અપરિગ્રહની વ્યાખ્યા આપો.

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

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

## 8.4 નિયમ :

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

- (1) શૌચ
- (2) સંતોષ
- (3) તપ
- (4) સ્વાધ્યાય
- (5) ઈશ્વરપ્રણિધાન.

### (1) શૌચ :

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

- સ્નાન વગેરેથી બાહ્ય શુદ્ધિ
- પવિત્ર ખોરાકથી આંતરિક શુદ્ધિ

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

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

## (2) સંતોષ :

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

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

## (3) તપ :

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

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

## (4) સ્વાધ્યાય :

સ્વાધ્યાયને સામાન્ય રીતે ત્રણ રીતે સમજી શકાય.

- વેદ, શાસ્ત્રોનું વાંચન
- વાંચેલા વિષય પર ચિંતન
- ઇશ્વરનો જપ.

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

## (5) ઇશ્વરપ્રણિધાન :

પ્રણિધાન એટલે ધારણ કરવું. ઇશ્વર પ્રણિધાન એટલે ઇશ્વરને ધારણ કરવો કે ઇશ્વરને સ્થાપિત કરવો. સ્થૂળ રૂપમાં સેવાપૂજા, જપ, પાઠ, યજ્ઞ વગેરે ભાવપૂર્વક કરવું તથા સૂક્ષ્મરૂપમાં તન, મન તથા આત્માથી પ્રેમપૂર્વક ઇશ્વરને સમર્પિત થઈ જવું તે ઇશ્વરપ્રણિધાન. ઇશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખવાથી યોગાન્યાસ સરળ બને છે તથા સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. મહર્ષિ પતંજલિ ઇશ્વરપ્રણિધાનનું મહત્ત્વ સમજાવતાં કહે છે કે ઇશ્વરપ્રણિધાનથી મોક્ષ મળે છે.

## 8.5 યમ-નિયમનું મહત્ત્વ :

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

યોગનું અંતિમ લક્ષ્ય સુખ છે, શાંતિ છે, પરિપૂર્ણતા છે. આ માટે પ્રથમ તો વ્યક્તિએ પોતાના વર્તન-વ્યવહારમાં શુદ્ધિ લાવવી પડશે, ત્યારે જ માનસિક શાંતિ મળશે અને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં સરળતા રહેશે. છતાં બધા યમ-નિયમનું



પાલન કરવું શક્ય ન હોય, તો માત્ર એક જ યમ કે નિયમને જીવનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આમ, યમ-નિયમ એ અષ્ટાંગયોગના મૂળભૂત પાયા છે. યોગાભ્યાસની તૈયારીરૂપ પગથિયાં છે, ત્યારબાદ જ સાધક આગળ વધી શકે છે. પાંચ યમ તથા પાંચ નિયમના પાલનથી સાધક મનોશારીરિક રીતે સક્ષમ બને છે અને શરીર તથા મનના અન્ય અભ્યાસ જેવા કે આસન, પ્રાણાયામ માટે તૈયાર થાય છે. આમ, યમ-નિયમની સાધનાથી યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત થનાર સિદ્ધિઓ સહજતાથી મળે છે.

### ☞ તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(5) નિયમો કેટલા છે? ક્યા ક્યા?

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(7) શૌચ એટલે શું?

.....

.....

.....

.....

.....

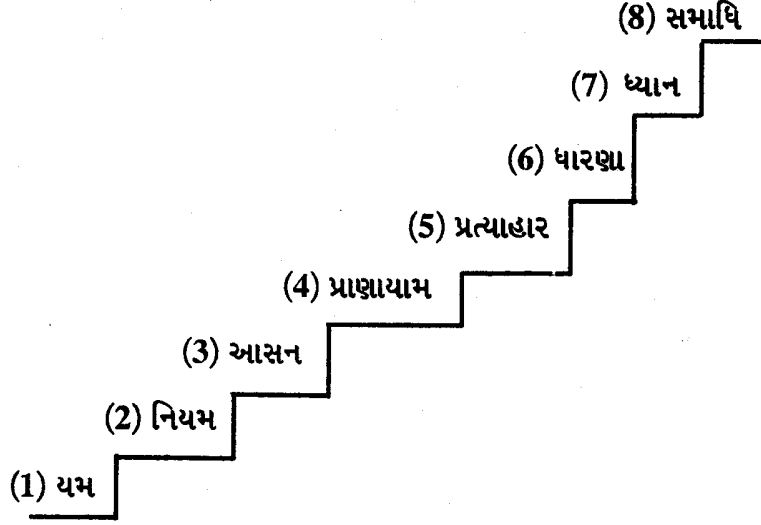
## 8.6 સંારાશ :

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

## 8.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

(1)

અષ્ટાંગયોગનાં આઠ પગથિયાં



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

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

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

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

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

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

- (1) શૌચ
- (2) સંતોષ

યોગ પરિચય

- (3) તપ
- (4) સ્વાધ્યાય
- (5) ઈશ્વરપ્રણિધાન.

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

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

- (7) શૌચ એટલે શુદ્ધિ કે પવિત્રતા. આ શુદ્ધિ બે પ્રકારની કહી શકાય
- સ્નાન વગેરેથી બાહ્ય શુદ્ધિ
  - પવિત્ર ખોરાકથી આંતરિક શુદ્ધિ

## એકમ - ૧ : અષ્ટાંગયોગ- આસાન તથા પ્રાણાયામ

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

માળખું :

- ૧.૧ હેતુ
- ૧.૨ પ્રસ્તાવના
- ૧.૩ આસન
- ૧.૪ પ્રાણાયામ
- ૧.૫ સારાંશ
- ૧.૬ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.

### ૧.૧ હેતુ :

આ એકમના અંતે તમે ;

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

### ૧.૨ પ્રસ્તાવના :

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

### ૧.૩ આસન :

આસનનો અર્થ :-

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

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

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

**આસન અને કસરત :**

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

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

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

**આસનોની સંખ્યા :**

એમ મનાય છે કે કુલ 84 લાખ યોનીઓ છે, અને તે દરેકનો જે આકાર છે તે મુજબ કુલ 84 લાખ આસનો છે. તેના નામોની યાદી નથી, તેમાંથી મુખ્ય 84 આસનો ઋષિમુનીઓ દ્વારા નક્કી કરવામાં આવ્યાં. “હઠયોગ પ્રદીપિકા”માં 16 તથા “ઘરંડ સંહિતા”માં 32 આસનોનું વર્ણન છે. પરંતુ મહર્ષિ પતંજલિના “યોગસૂત્ર”માં એક પણ આસનનો ઉલ્લેખ નથી, પરંતુ તેમણે આસનની પરિભાષા તથા લાભની વાત કરી છે. આધુનિક જમાનામાં કેટલાક લોકોએ મૂળભૂત આસનમાં ફેરફાર કરી પોતાની રીતે નામ આપી વર્ણનો કર્યા છે, ક્યારેક એક આસનના જુદા જુદા નામ અપાય છે. આ મુશ્કેલીમાં ન પડતા ગુરુની સલાહ મુજબ આસનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

**આસનોના પ્રકાર :-**

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

(1)	ધ્યાનપ્રેરક આસન :	લાંબો સમય સ્થિરતા તથા સુપ્રાપૂર્વક બેસીને પ્રાણાયામ, ધ્યાન વગેરે કરી શકાય તેને ધ્યાનપ્રેરક આસન કહે છે. જેમ કે, પદ્માસન, વજ્રાસન
(2)	સ્વાસ્થ્યપ્રેરક આસન :	મોટાભાગનાં આસનોનો સમાવેશ આ પ્રકારમાં થાય છે, જેનો હેતુ શરીરના વિવિધ અંગોનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનો છે. જેમ કે, ઉત્તાનપાદાસન, પવનમુક્તાસન.
(3)	આરામપ્રેરક આસન :	પ્રત્યેક આસન બાદ વિરામ કરી પછી બીજું આસન કરાય છે, જેથી થાક ઉતરી જાય તથા ફાયદો મળે. આવા આસનોનો સમાવેશ અહીં થાય છે. જેમ કે શવાસન, મકરાસન. (આસનો વિશે વધુ ત્રિગણથી પ્રાયોગિક અભ્યાસમાં શીખીશું.)



(2) આસન તથા કસરત વચ્ચેનો તફાવત જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 9.4 પ્રાણાયામ :

### પ્રાણાયામનો અર્થ :-

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

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

ધણી વખત પ્રાણાયામને શ્વાસોશ્વાસની વ્યાયામની એક પદ્ધતિ માની લેવામાં આવે છે, પરંતુ બન્નેમાં ખૂબ જ ભિન્નતા છે. યૌગિક શ્વાસનક્રિયા ધીમી તથા ઊંડી છે. તેમાં પેટ, છાતી તથા ખભાનું હલનચલન કરવામાં આવે છે, જે વિશે વિસ્તારથી તમે પ્રાયોગિકમાં અભ્યાસ કરશો.

### પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ :-

પ્રાણાયામમાં મુખ્યત્વે ત્રણ ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે ;

**પૂરક :** નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા.

**રેચક :** નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા.

નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ છોડવાની પ્રાપ્તિ.

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

### પ્રાણાયામના પ્રકાર :

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

(1) સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ

- (2) ઉજ્જૃથી પ્રાણાયામ
- (3) સીત્કારી પ્રાણાયામ
- (4) શીતલી પ્રાણાયામ
- (5) ભસિકા પ્રાણાયામ
- (6) ભામરી પ્રાણાયામ
- (7) મૂર્ચ્છા પ્રાણાયામ
- (8) પ્લાવિની પ્રાણાયામ.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આપણે પ્રાયોગિક વિભાગમાં વિસ્તારથી કરીશું.

### પ્રાણાયામની અન્ય બાબતો :

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

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

### પ્રણવમુદ્રા :

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

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

### પ્રાણાયામના ફાયદા :

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

આમ, પ્રાણાયામ એ આધ્યાત્મ વિકાસની કડી છે તથા સાથે-સાથે શારીરિક તથા માનસિક ફાયદા તો મળે જ છે.



☞ તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(3) પ્રાણાયામનો અર્થ સમજાવી ફાયદા જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(4) પ્રાણાયામમાં મુખ્યત્વે કઈ મુદ્દાનો ઉપયોગ થાય છે ? શાથી ?

.....

.....

.....

.....

.....

(5) વિવિધ પ્રાણાયામનાં નામ જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

**9.5 સારાંશ :**

---

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

---

**9.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :**

---

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

આસનોને શરીર અને મન પર ધતી અસર પ્રમાણે વહેંચવામાં આવે તો નુખ્યત્વે નીચે પ્રમાણે ત્રણ પ્રકાર પડે ;

(1)	ધ્યાનપ્રેરક આસન :	લાંબો સમય સ્થિરતા તથા સુખપૂર્વક બેસીને પ્રાણાયામ, ધ્યાન વગેરે કરી શકાય તેને ધ્યાનપ્રેરક આસન કહે છે. જેમ કે, પદ્માસન, વજ્રાસન
(2)	સ્વાસ્થ્યપ્રેરક આસન :	મોટાભાગના આસનોનો સમાવેશ આ પ્રકારમાં થાય છે, જેનો હેતુ શરીરના વિવિધ અંગોનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનો છે. જેમ કે, ઉત્તાનપાદાસન, પવનમુક્તાસન.
(3)	આરામપ્રેરક આસન :	પ્રત્યેક આસન બાદ વિરામ કરી પછી બીજું આસન કરાય છે, જેથી થાક ઉતરી જાય તથા ફાયદો મળે. આવા આસનોનો સમાવેશ અહીં થાય છે. જેમ કે શવાસન, મકરાસન.

(આસનોના વિશે વધુ ઊડાણથી પ્રાયોગિક અભ્યાસમાં શીખીશું.)

(2)

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

(3) પ્રાણાયામના ફાયદા :

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

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

(5) પ્રાણાયામના પ્રકાર :

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

- (1) સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ
- (2) ઉજ્જવળી પ્રાણાયામ
- (3) સીતકારી પ્રાણાયામ
- (4) શીતલી પ્રાણાયામ
- (5) ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ
- (6) બ્રામરી પ્રાણાયામ
- (7) મૂર્ચ્છા પ્રાણાયામ
- (8) પ્લાવિની પ્રાણાયામ.

---

## એકમ-10 : અષ્ટાંગયોગ :

---

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

માળખું :

- 10.1 હેતુ
- 10.2 પ્રસ્તાવના
- 10.3 પ્રત્યાહાર
- 10.4 ધારણા
- 10.5 ધ્યાન
- 10.6 સમાધિ
- 10.7 સારાંશ
- 10.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો.

---

### 10.1 હેતુ :

---

આ એકમના અભ્યાસ અંતે તમે :

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

---

### 10.2 પ્રસ્તાવના :

---

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

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

---

### 10.3 પ્રત્યાહાર :

---

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

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

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

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

## 10.4 ધારણા :

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

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

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

- આપણા મનમાં સતત આવતા વિચારોમાંથી એકને પસંદ કરી તેના પર મનને એકાગ્ર કરો. આ પ્રક્રિયામાં મનને ક્યા વિચાર કરવાના એ આપણે નક્કી કરવાનું છે. આ પ્રક્રિયામાં આપણને ગમતા વિચાર કરવાના હોવાથી મનને ઝડપથી સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે.
- યોગાભ્યાસી આંખો બંધ કરી કોઈ કાલ્પનિક પ્રકાશ પર મનને સ્થિર કરી શકે છે. આ પ્રકાશ પોતાની ઈચ્છા મુજબ કોઈપણ ચક્ર પર (ચક્ર વિશે આપણે કુંડલીની યોગમાં જાણ્યું) પ્રકાશ જોઈ શકે છે. આ રીતે પણ ધારણાની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે.
- ઈશ્વર, ગુરુ કે કોઈ સંત પુરુષ પર પણ મનને એકાગ્ર કરી ધારણાની સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ ઉપરાંત પરંપરામાં આપેલી ત્રાટક જેવી પદ્ધતિઓથી પણ મનને એકાગ્ર કરી શકાય છે.

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

## 10.5 ધ્યાન :

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

- ધ્યાનનો અર્થ કોઈ શાંત સ્થળે પહાસનવાળી આંખો બંધ કરીને બેસી રહેવું તથા સતત વિચારો કર્યા કરવા તે નથી, માત્ર આંખો બંધ કરવાથી ધ્યાન લાગતું નથી..
- ધ્યાન એ ધારણા બાદ આપોઆપ થતી પ્રક્રિયા છે. ધ્યાન કરી નથી શકાતું પણ થઈ જાય છે. આજકાલ ધ્યાન ઘણા લોકો શીખવાડે છે, પરંતુ ખરેખર તો ધ્યાન વિશે માત્ર માહિતી કે પ્રારંભિક માર્ગદર્શન જ આપી

શકાય. ધ્યાન શિખવાડી ન શકાય.

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

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

- (1) પદ્માસન
- (2) સ્વસ્તિકાસન
- (3) સમાસન
- (4) સિદ્ધાસન

**ધ્યાનની પદ્ધતિઓ :**

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

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

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

- ઇશ્વર
- સદ્ગુરુ
- પ્રકાશ
- જ્યોતિ
- સૂર્ય કે ચંદ્ર
- ચક્ર

**ધ્યાનના ફાયદા :**

- શારીરિક રીતે સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે તથા નવા રોગોને આવતા રોકે છે.
- યાદશક્તિ તથા એકાગ્રતા વધે છે.
- નકારાત્મક લાગણીઓ દૂર થાય છે તથા અભ્યાસી નીડર તથા દૃઢ મનોબળવાળો બને છે.
- આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ખૂબ જ આગળ વધે છે તથા ઇશ્વરપ્રાપ્તિના દ્વારે આવીને ઝીલો રહે છે.

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

## 10.6 સમાધિ :

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

- (1) સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ
- (2) અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ

તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- (1) ધારણાની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) ધ્યાનાસનનાં નામ જણાવો.

.....

.....

.....

.....

- (3) ધ્યાનના ફાયદા જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 10.7 સારાંશ :

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

## 10.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો :

### (1) ધારણાની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ :

- આપણા મનમાં સતત આવતા વિચારોમાંથી એકને પસંદ કરી તેના પર મનને સંક્રમ કરો. આ પ્રક્રિયામાં મનને કયા વિચાર કરવાના એ આપણે નક્કી કરવાનું છે. આ પ્રક્રિયામાં આપણને ગમતા વિચાર કરવાના હોવાથી મનને ઝડપથી સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે.
- યોગાભ્યાસી આંખો બંધ કરી કોઈ કાલ્પનિક પ્રકાશ પર મનને સ્થિર કરી શકે છે આ પ્રકાશ પોતાની ઈચ્છા મુજબ કોઈપણ ચક્ર પર (ચક્ર વિશે આપણે કુંડલીની યોગમાં જાણ્યું) પ્રકાશ જઈ શકે છે. આ રીતે પણ ધારણાની પ્રક્રિયા કરી શકાય છે.
- ઈશ્વર, ગુરુ કે કોઈ સંત પુરૂષ પર પણ મનને એકાગ્ર કરી ધારણાની સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ ઉપરાંત પરંપરામાં આપેલી ત્રાટક જેવી પદ્ધતિઓથી પણ મનને એકાગ્ર કરી શકાય છે.

### (2) સમાસન :

- (1) સ્વસ્તિકાસન
- (2) પદ્માસન
- (3) સમાસન
- (4) સિદ્ધાસન

### (3) ધ્યાનના ફાયદા :

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

### (4) સમાધિ :

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











### યુનિવર્સિટી ગીત

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

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

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

સરસ્વતીના મયૂર તમારે ફળિયે આવી મહેકે  
અંધકારને હડસેલીને ઉજ્જવના ફૂલ મહેકે;  
બંધન નહીં કો સ્થાન સમપના જવું ન ધરથી દૂર  
ધર આવી મા હરે શારદા દૈન્ય તિમિરના પૂર.

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

**DR. BABASAHEB AMBEDKAR OPEN UNIVERSITY**

(Established by Government of Gujarat)

'Jyotimay' Parisar, Opp. ShriBalsaji Temple

Sarkhej-Gandhinagar Highway, Chharodi, Ahmedabad-382 481

Website : [www.baou.edu.in](http://www.baou.edu.in)



**BAOU**  
Education  
for All

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર  
ઓપન યુનિવર્સિટી

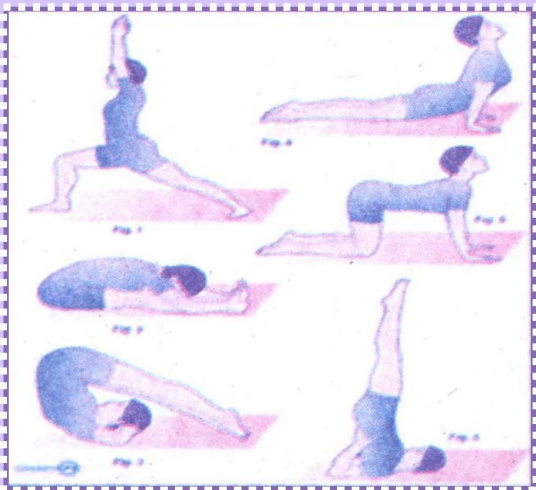
પ્રથમ વર્ષ બી.કોમ.

**AYS-01**

યોગ વિજ્ઞાન અને જીવન દર્શન



YOGA



3



**BAOU**  
Education  
for all

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર  
ઓપન યુનિવર્સિટી

પ્રથમ વર્ષ બી.કોમ.

**AYS-01**

યોગ વિજ્ઞાન અને જીવન દર્શન

## વિભાગ-3

### સ્વસ્થ જીવન ચર્યા અને ઘરગથ્થુ ઔષધો

#### ખંડ -1

#### સ્વસ્થ જીવન ચર્યા

---

એકમ-1

સ્વાસ્થ્ય

05

---

એકમ-2

દિનચર્યા

09

---

એકમ-3

ઋતુચર્યા

24

---

એકમ-4

ભોજન-પાણી

31

---

---

## લેખક

---

ડૉ.વિક્રમ ઉપાધ્યાય	૩૧૩ જીવન સ્મૃતી સોસાયટી, નારણપુરા, અમદાવાદ-૧૩.
વૈદ્યશ્રી. કાલ્પનભાઈ પટેલ	શુભલક્ષ્મી પેલેસ ૧૭૦, સોલા રોડ, નારણપુરા, અમદાવાદ-૧૩.
વૈદ્ય ધર્મેન્દ્રભાઈ પટેલ	ચક્રપાણિ પંચકર્મકલિનીક બાંટીકેર બિલ્ડીંગ, જૂનાવાડજ બસસ્ટેન્ડ પાસે, અમદાવાદ.

---

## પરામર્શક(વિષય)

---

વૈદ્યશ્રી. તરુણકુમાર એલ સ્વામી	સુપ્રીન્ટેન્ડન્ટ મણીબેન આયુર્વેદ પંચકર્મ હોસ્પિટલ, અસારવા, સીવીલ હોસ્પિટલ પાછળ, અમદાવાદ.
--------------------------------	---

---

## પરામર્શક(ભાષા)

---

શ્રી. સી.એમ.શાહ	૩, આદીશ્વર એપાર્ટમેન્ટ, ઝવેરીપાર્ક, નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩
-----------------	---

---

## સંયોજનસહાય

---

શ્રી. એસ.એચ.બારોટ	મદદનીશ કુલસચિવ ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, ડફનાળા, શાહીબાગ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૩.
-------------------	--

---

## એકમ - ૧ સ્વાસ્થ્ય

---

- રૂપરેખા  
1.0 ઉદ્દેશ  
1.1 પ્રાસ્તાવિક  
1.2 સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા

---

## એકમ - 1 સ્વાસ્થ્ય

---

રૂપરેખા

- 1.0 ઉદ્દેશ
- 1.1 પ્રાસ્તાવિક
- 1.2 સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા
- 1.3 આયુર્વેદ અને આરોગ્ય
- 1.4 જીવનચર્યા
- 1.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

---

### 1.0 ઉદ્દેશ

---

આ એકમનો અભ્યાસ પુરો કર્યા પછી તમે :

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

---

### 1.1 પ્રાસ્તાવિક

---

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

---

### 1.2 સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા

---

આપણી સંસ્કૃતિમાં સ્વાસ્થ્યની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા આપવામાં આવી છે

આયુર્વેદના મતે સ્વાસ્થ્ય :

- જેના વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણ દોષ સમ હોય, જેનો જઠરાગ્નિ સમ હોય, જેની રસ, રક્તાદિ ધાતુઓ તથા મળમૂત્રાદિ, મલોની ક્રિયા સમાન હોય તથા જેનાં આત્મા, ઈન્દ્રિયાં અને મન પ્રસન્ન હોય તેને સ્વસ્થ કહેવામાં આવે છે.



- વાત, પિત્ત, કફ એ શરીરના ત્રણ દોષ કહેવાય છે. શરીરમાં કોઈ પણ રોગ થવા માટે આ ત્રણ દોષ જવાબદાર હોય છે. આમાંથી કોઈ પણ દોષની વધ-ઘટ તે તે રોગ થવા માટે જવાબદાર બને છે. આ ત્રણેય દોષની સામ્યાવસ્થા હોય તો શરીર સ્વસ્થ રહે છે. જઠરાગ્નિ ખોરાકને પચાવે છે. આ મંદ થતા શરીરમાં આહારનું યોગ્ય રીતે પાચન ન થતાં આમની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે અનેક રોગોનું કારણ બને છે. શરીરમાં રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર, ઝેંમ સાત ધાતુઓ હોય છે. આ સાતેય ધાતુઓ સમ પ્રમાણમાં હોય તો સ્વાસ્થ્ય બની રહે છે. પુરીષ, મૂત્ર અને સ્વેદ એ ત્રણ મળ છે. શરીરમાંથી બહાર નીકળવાની તેની ક્રિયામાં અવરોધ થતાં વિવિધ રોગો થાય છે. તેની ક્રિયા સમાન હોય તો સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે. આ ઉપરાંત આત્મા, ઈન્દ્રિય અને મન પણ પ્રસન્ન હોવાં એ સ્વસ્થ વ્યક્તિ માટે જરૂરી બાબત છે.

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

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

તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 1

1. સ્વાસ્થ્યની આયુર્વેદના મતે વ્યાખ્યા આપો.

.....  
 .....

### 1.3 આયુર્વેદ અને આરોગ્ય

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

તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 2

1. આયુર્વેદનો ઉદ્દેશ જણાવો.

.....  
 .....

## 2. ખાલી જગ્યા પુરો.

1. .... એ જીવન શાસ છે.
2. એલોપેથી .....નું શાસ છે.
3. કુદરતી આરોગ્ય મેળવવાનું ..... મુખ્ય છે.

## 1.4 જીવનચર્યા

- પ્રત્યેક માસે પચીસ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી વિદ્યાભ્યાસ કરવો.
- પચીસથી પચાસ વર્ષ સુધી ગૃહસ્થાશ્રમી રહેવું. પુરુષ એકપત્નીવ્રત પાળવું ; સ્ત્રીએ એકપતિવ્રત પાળવું. બે જ બાળકોનાં માતાપિતા થવું. સંયમ પાળવો.
- પચાસથી પંચોતેર વર્ષ સુધી વાનપ્રસ્થ રહીને સમાજસેવાનાં કાર્યો કરવાં, કુટુંબનાં બંધનો ઠીલાં કરી સામાજિક જીવન અપનાવવું.
- પંચોતેર વર્ષ પછી સન્યસ્તાવસ્થામાં વૃત્તિનાં બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ કુટુંબ -સમાજથી આગળ વધી સમગ્ર દેશ કે દુનિયાને જ્ઞાન, અનુભવ અને કાર્યશક્તિનો લાભ આપવો. સમગ્ર માનવજાત માટે બાકીનું જીવન અર્પણ કરવું.
- ઉત્તમ વ્યવસાય દ્વારા જીવનનિર્વાહ કરવો. કોઈ એક ઉત્તમ આદર્શને પાળવા પ્રયત્ન કરવો.
- જીવનનાં સર્વ કર્તવ્યો નિષ્કામવૃત્તિથી કરવાં. પ્રાણીમાત્ર પર પ્રેમ અને દયા રાખવાં.
- વિગ્રહેલાંને શાંત કરવાં ; કરેલાંને આશ્વાસન આપવું ; ગરીબને મદદ કરવી.
- કોઈની અવજા કરવી નહિ, અપમાન કરવું નહિ.
- સગાં, સ્નેહી, સહાયક તથા ગુમ વાતોના જાણનારનાં બલિષ્કાર કરવો નહિ.
- સ્ત્રીઓની અવજા કરવી નહિ, તેમનું અપમાન કરવું નહિ. તેમને માતૃભાવથી જોવી.
- આવશ્યકતા હોય ત્યારે હિતકર, માપસર અને પ્રિય લાગે તેવું સત્ય બોલવું ; અપ્રિય વાણી બોલવી નહિ.
- સતત કાર્યશીલ રહેવું. સમયનો દુરુપયોગ કરવો નહિ.
- દારૂ, જુગાર અને વેશ્યા સાથે સંબંધ બાંધવો નહિ ; ઈન્દ્રિયોને વશ થવું નહિ, જીભ પર કાબૂ રાખવો, સંયમ મનને જ્યાં ત્યાં ભટકવા દેવું નહિ.
- નાસ્તિક થવું નહિ, કર્મકળમાં વિશ્વાસ રાખવો ; સત્કર્મો કરવાં. પાપકર્મોથી દૂર રહેવું.
- સ્વભાવ, વહેવાર, કપગ્રંથતા અને રહેણીકરણી દુઃખી માત્રસના જેવી રાખવી નહિ.

### તબક્કી પ્રગતિ ચક્રસો - 3

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

.....

2. જીવનચર્યા વિશે ટૂંકનોંધ લખો.

.....

.....

.....

## 1.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

- (1) 1. જેના વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણ દોષ સમ હોય, જેનો જઠરાગ્નિ સમ હોય, જેની રસ, રક્ત્તાદિ ધાતુઓ તથા મળમૂત્રાદિ, મલોની ક્રિયા સમાન હોય તથા જેનાં આત્મા, ઈન્દ્રિયો અને મન પ્રસન્ન હોય તેને સ્વસ્થ કહેવામાં આવે છે.
- (2) 1. આયુર્વેદનો એક ઉદ્દેશ્ય સ્વસ્થ વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવાનો છે.  
2. (1) આયુર્વેદ (2) દવા - દારૂ (3) આયુર્વેદ
- (3) 1. પચીસથી પચાસ વર્ષ સુધી ગૃહસ્થાશ્રમી રહેવું. પુરુષે એકપત્નીવ્રત પાળવું ; સ્ત્રીએ એકપત્નિવ્રત પાળવું. બે જ બાળકોનાં માતાપિતા થવું. સંયમ પાળવો. પચાસથી પંચોતેર વર્ષ સુધી વાનપ્રસ્થ રહીને સમાજસેવાનાં કાર્યો કરવાં, કુટુંબનાં બંધનો ઢીલાં કરી સામાજિક જીવન અપનાવવું. પંચોતેર વર્ષ પછી સંન્યાસાવસ્થામાં વૃત્તિનાં બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ કુટુંબ -સમાજથી આગળ વધી સમગ્ર દેશ કે દુનિયાને જ્ઞાન, અનુભવ અને કાર્યશક્તિનો લાભ આપવો. સમગ્ર માનવજાત માટે બાકીનું જીવન અર્પણ કરવું.  
2. 1.4 અનુસાર

## એકમ - 2 દિનચર્યા

રૂપરેખા

- 2.0 ઉદ્દેશ
- 2.1 પ્રાસ્તાવિક
- 2.2 દિનચર્યાના મહત્વના મુદ્દા
- 2.3 પ્રાત : જાગરણ
- 2.4 ઉપ: પાન
- 2.5 શૌચ - સ્વચ્છતા
- 2.5.1 શૌચ
- 2.6 દંતરક્ષા
- 2.7 કેશરક્ષા
- 2.8 નેત્રરક્ષા
- 2.9 તૈલાભ્યંગ
- 2.10 વ્યાયામ
- 2.11 સ્નાન
- 2.12 નિદ્રા
- 2.13 શુક્રરક્ષા
- 2.14 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

### 2.0 ઉદ્દેશ

આ એકમનો અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી તમે

- દિનચર્યાનું મહત્વ સમજી શકશો.
- પ્રાત : જાગરણ, ઉપ:પાન, શૌચ વગેરેના લાભ સમજાશે.
- દંત, કેશ, નેત્ર વગેરેની રક્ષાના ઉપાય સમજાશે.
- માલિશ, વ્યાયામ, સ્નાનનું મહત્વ સમજાશે.

### 2.1 પ્રાસ્તાવિક

દિવસ દરમ્યાન કરવાની વિવિધ ક્રિયાઓ જેનાથી સ્વાસ્થ્ય જાળવાઈ રહે તેને દિનચર્યા કહેવામાં આવે છે. હજારો વર્ષોના અનુભવના આધારે ઋષિમુનિઓએ સ્વસ્થ રહેવા માટે જરૂરી દિનચર્યાનું વર્ણન આયુર્વેદમાં વિશદતાથી કરેલું છે. આધુનિક સમયમાં દોષભાગ ભરેલી જીવન પદ્ધતિના લીધે દિનચર્યાથી આપણે વિમુખ થતા જઈએ છીએ. આના પરિણામે આજે અનેક પ્રકારની બિમારીઓનું ઘર આપણે બની ગયા છીએ. નિમ્નોક્ત દિનચર્યાનું જો નિયમિત પાલન કરવામાં આવે તો આપણું સ્વાસ્થ્ય જાળવાઈ રહે અને આપણે શતાયુ તથા દીર્ઘાયુને પ્રાપ્ત કરી શકીએ.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો -1

1. દિનચર્યા એટલે શું?

.....



## 2.3 પ્રાત : જાગરણ

- આયુર્વેદમાં સ્વાસ્થ્યની રક્ષા માટે સ્વસ્થ વ્યક્તિએ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં એટલે કે સવારે ૩ થી ૪ વાગ્યાના સુમારે ઉઠવાનું જણાવવામાં આવ્યું છે.

પ્રાત : જાગરણના લાભ :

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

તમારી પ્રગતિ ચકાસો -3

1. પ્રાત : જાગરણના લાભ જણાવો.

.....  
.....

## 2.4 ઉષ:પાન

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

ઉષ:પાનનાં લાભ :

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

ઉષ:પાનથી રોગોમાં લાભ :

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

ઉષ:પાનમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

1. ઉષ:પાનમાં એક થી દોઢ ગ્લાસ જેટલું પાણી પીવું જોઈએ. આજે કેટલાક લોકો આનો અતિરેક કરી ૪ થી ૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવે છે. આ પ્રકારે પાણી પીવાથી અગ્નિ મંદ થઈ પાચનની અનેક તકલીફો થાય છે.
2. શિયાળામાં અતિ ઠંડું પાણી ન પીતા નવશેકું ગરમ પાણી લેવું હિતકર છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો. - 4

1. ઉપ: પાન એટલે શું ?

.....  
.....

2. ઉપ: પાનના લાભ જણાવો.

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

3. ખાલી જગા પુરો.

1. ઉપ:પાન માટે .....ના વાસ્તવમાં રાખેલું ઠંડુ પાણી પીવું જોઈએ.
2. ઉપ:પાનમાં ..... ગ્લાસ જેટલું પાણી પીવું જોઈએ.

## 2.5 શૌચ - સ્વચ્છતા

### 2.5.1 શૌચ

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

શૌચ (મલોત્સર્ગ)ના લાભ :

1. મલોત્સર્જન દ્વારા શરીરનો બિનઉપયોગી કચરો દૂર થાય છે.
  2. ઝાડા સાફ આવવાથી પાચનક્રિયા યોગ્ય રહે છે.
  3. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે.
  4. માનસિક સ્વસ્થતા જાળવાઈ રહે છે.
  5. આરોગ્ય જાળવાઈ રહે છે.
- જો ઝાડા સાફ ન આવે તો તેને લીધે કબજિયાત થાય છે. કબજિયાતના કારણે મળ શરીરમાં પડ્યો રહે છે. પરિણામે અનેક પ્રકારના રોગોનો ઉદ્ભવ થાય છે. કબજિયાત અનેક રોગોનું મૂળ કહેવાય છે. આથી સવારે વહેલા ઉઠીને સંડાસ જવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જેને ઝાડા સાફ ન આવતો હોય તેણે સવારમાં પાણી પીવાની કે ઉપ:પાનની ટેવ પાડવી જોઈએ. અથવા કોઈ નિર્દોષ આયુર્વેદિક રેચક ઔષધોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સંડાસ જતી વખતે જરા પણ કરાંજવું નહીં. સંડાસ જવાની ક્રિયા ઝડપથી ન કરવી જોઈએ.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો -5.1

1. મલોત્સર્ગના લાભ જણાવો.

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

2. ખાલી જગા પુરો.

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

## 2.5.2 સ્વચ્છતા

- આંતર - બાહ્ય સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા વિનાના આરોગ્યના તમામ ઉપાયો નિષ્ફળ જાય છે.
- સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા તો સભ્યતા, સાત્વિકતા, સુંદરતા, પ્રસન્નતા, શાંતિ, સુખ અને આનંદનો પુનિત સ્ત્રોત છે.
- સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા ઉત્તમ જીવનનું અનિવાર્ય અંગ છે ; તે વ્યક્તિત્વને ખીલવે છે, મનને નિર્મળ રાખે છે.
- સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા માનવને પૂર્ણ માનવ બનાવે છે.
- ગંદકી ઉપલક સ્વચ્છતા દંભ વધારે છે, અભિમાન પેદા કરે છે. માગસે પોતાનું પેટ, હૃદય, સદૃષ્ટિ, મન, વિચાર અને વૃત્તિઓને પણ સાફ રાખવાં જોઈએ.
- દાંત, નખ, કાન,વાળ, આંખ, હાથ, પગ, નાક, જીભ તેમજ ગુહ્ય અંગો બરાબર સાફ રાખવાં જોઈએ.
- બચાવું, છીંક કે ઉધરસ ખાતી વખતે આગ્રે રૂમાલ રાખવાં. બોલતી વખતે કે હસતી વખતે થુંક ન ઉઠે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.
- માંથી શ્વાસ લેવો નહિ. પાત્ર મોંએ માંડ્રીને પાણી પીવું નહિ ; પહેરેલાં કપડાંથી હાથ, મોં કે નાક લૂછવા નહિ.
- જ્યાં ત્યાં નાક છીંકવું નહિ. થુંક્યા કરવું નહિ, પાનની પિચકારી માર્યા કરવી નહિ, ઓઠવાડ કે દાંતની ચીરી ફેંકવી નહિ.
- ઊંડતી ધૂળ, ધુમાડો, ગંદકી, દુર્ગંધ કે બંધિયાર હવામાં રહેવું નહિ. ચેપી રોગવાળા માણસો કે ગંદા માણસોના સંપર્કમાં રહેવું નહિ.
- મેલાં કપડાં પહેરવાં નહિ, મેલાં કપડાં વાપરવાં નહિ, મેલાં કપડાં ઓઢવાં નહિ.
- રસોડું સાફ રાખવું જોઈએ. રસોડામાં વપરાતા સાધનો સાફ જોઈએ. રસોડામાં સતત હવા ઉજાસ આવવાં જોઈએ. હંમેશાં ઝૂગળનો ધૂપ કરવો જોઈએ ; રસોડાનાં કોઈ ખાદ્યપદાર્થ ખુલ્લાં રાખવાં ન જોઈએ.
- જાજરુ હંમેશાં સાફ રાખવું. તેમાં હવા ઉજાસ આવવાં જોઈએ. મળત્યાગ પછી પુષ્કળ પાણી ડેડવું. માટી નાખવી કે સાંકળ ખેંચવી. દુર્ગંધનાશક દવાઓ છાંટવી કે ધૂપ કરવો.
- કૂવા પાસે ગંદકી કરવી નહિ. જાજરુ કે પેશાબ કરવા બેસવું નહિ. થુંકવું કે છીંકવું નહિ; કૂવામાં કપડાં કે વાસણ ધોવાં નહિ, હાથ-પગ ધોવાં નહિ ; નાહવું નહિ કે ગંદા વાસણથી પાણી ભરવું નહિ.
- રસ્તા ઉપર ઓઠવાડ, ફચરો, પાણી, કાચ કે મરેલા જીવો ફેંકવા નહિ.
- ગામની ભાગોળે ઉકરડા કરવા નહિ. શાળા, ચોરો, પંચાયત, ઘર, નદી, કૂવા, નળાવ, ખાગ કે અન્ય જાહેર સ્થાને ગંદકી કરવી નહિ.
- ગામને સ્વચ્છ રાખવું ; શહેરને સ્વચ્છ રાખવું. આગગાડી, બસ જેવાં સાર્વજનિક વાહનોમાં ગંદકી કરવી નહિ.
- આંતરિક સ્વચ્છતા - પવિત્રતા માટે એકચિત્તે પાર્થના કરવી જોઈએ. સત્સંગ કરવો, સાત્વિક વાચન રાખવું. દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ લેવા, પ્રાણાયામ અને સૂર્યનમસ્કાર કરવા.
- રસોડું, ઓરડા, આંગણું, શૌચઘર અને પાણિયાલું સાફ રાખવાં. કબાટ, બારીઓ, ખારાંઝાં, જાળિયાં અને માળિયાં સાફ રાખવાં.



- મસાલા, અથાણાં, અનાજ અને ખાદ્ય પદાર્થો સાફ રાખવાં, ફોટા, પુસ્તકો, વાસણો, સાધનો, વાહનો અને પથારી સાફ રાખવાં.
- જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં સ્વસ્થતા ; જ્યાં ગંદવાડ ત્યાં મંદવાડ.

### તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 5.2

#### 1. સ્વચ્છતા ઉપર ટૂંકનોંધ લખો.

.....

.....

.....

.....

.....

## 2.6 દંતરક્ષા

- રોજ સવારે વિધિપૂર્વક દાંતણ કરવું ; દાંતણ ન હોય ત્યારે નિર્દોષ આયુર્વેદિક દંતમંજન વાપરવાં.
- દાંતણ કરવાથી દાંત, જીભ અને મોઢાની આંતરિક કફજ કબાઓ ઉપર વિજ્ઞતીય દ્રવ્યો રાત દરમ્યાન ભેગા થયા હોય છે તે દૂર થાય છે.
- દાંતણ માટે તીખા, તૂરા, અને કડવા રસવાળી વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ થાય છે. જેમાં આવળ, કણજી, લીમડો, સાદડ, વડ, ખેર વગેરે મુખ્ય છે.
- રોજ સવારે બે તોલા કાળા તલ ચાવવા ; રાતે તલતેલનો કોગળો ભરવાં. જમ્યા બાદ ક્યારેક ક્યારેક મીઠાના કોગળા કરવા ; દિવસમાં વારંવાર પાણીના કોગળા કરતા રહેવું.
- કાચમ માટે બહુ ગરમ, બહુ ઠંડો, બહુ કઠણ, બહુ પોચો કે બહુ મધુર ખોરાક ન ખાવો.
- વારંવાર પાન ન ખાવાં, ચા ન પીવી, તમાકુ ન ખાવી, બીટી ન પીવી, દારૂ ન પીવો.
- વધુ પડતાં ફરસાણ ન ખાવાં ; રોજ રોજ મીઠાઈઓ ન ખાવી ; મગફળી, ચોકલેટ અને પિપરમિન્ટ વધારે ખાધા ન કરવી ; બરફની વાનગીઓ ચૂસ્યા ન કરવી.
- દાંતને ખોતરવા નહિ, કચકચાવવા નહિ ; દાંત વડે નખ કાપ્યા કરવા નહિ, મજબૂત વસ્તુઓ તોડવી નહિ.
- અજીર્ણ અને કબજિયાત દાંતના દુશ્મન છે. જેનું પેટ બગડે છે તેના દાંત બગડ્યા વિના રહેતા નથી.

### તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 6

#### 1. દંતરક્ષા વિશે ટૂંકનોંધ લખો.

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

## 2.7 કેશરક્ષા

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

તમારા પ્રગતિ ચકાસો - 7

1. કેશરક્ષા વિશે ટૂંકનોંધ લખો.

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

## 2.8 નેત્રરક્ષા

- પ્રત્યેક મનુષ્યે આંખની રક્ષા માટે રાત - દિવસ સતત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. કારણ કે આંખ વિના આ સંસાર વ્યર્થ છે, આંખ વિનાના મનુષ્યને માટે રાત્રિ અને દિવસ સરખા જ છે. ગમે તેટલું ધન હોવા છતાં પણ આંખ વિના તે વ્યર્થ બની જાય છે.
- નેત્રરક્ષા માટે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :
  - પ્રકાશ સામે તાકીને જોવું નહિ. સૂક્ષ્મ વસ્તુને દૂરથી અવલોક્યા કરવી નહિ. વધુ પ્રમાણમાં ચલચિત્રો જોવાં નહિ.
  - આંખમાં ધૂળ, રજકણ કે ધુમાડો જવાથી તેજ ઘટે છે.
  - ખુલ્લા માથે તડકામાં ફરવું નહિ, ખુલ્લા પગે તાપમાં ચાલવું નહિ.
  - તાપમાં તપ્યા પછી તરત નાહવું નહિ કે તરત જ આંખ ધોવી નહિ.
  - નાકના કે પાંપણના વાળ તોડવાથી આંખોનું તેજ ઘટે છે.
  - ચાલતાં ચાલતાં, ચાલતા વાહનમાં, ખૂબ પ્રકાશમાં કે અંધારામાં ; ખૂબ દૂરથી કે ખૂબ નજીકથી ચમકતા અક્ષરો કે ખૂબ બારીક અક્ષરો વાંચવાથી તેમજ દિવસ-રાત સતત વાંચ્યા કરવાથી આંખોને નુકસાન થાય છે.
  - નેત્રનું રક્ષણ કરવા માટે મળ, મૂત્ર કે આંસુના વેગ રોકવા નહીં.

- નિયમ વિરુદ્ધ કે વધુ મેથુન કરવાથી આંખોનું તેજ ઘટે છે.
- તળેલા, કબજિયાત કરનારા અને વિરુદ્ધ આહાર લેવાથી તેમજ વધુ પ્રમાણમાં મીઠું, કાર, અપચ્ચ શાક, બરફની બનાવટો, વેજિટેબલ ઘી, મગફળી, તલ અને ગોળ વધુ પ્રમાણમાં અને વારંવાર ખાવાથી નેત્રને નુકસાન થાય છે.
- નેત્રરક્ષા માટે ઓછામાં ઓછું સાત દિવસે રસવંતી, સુરમો કે આંજણનું અંજન કરવું જોઈએ. તથા નિયમિત નાકમાં ગામ્પના ઘીનાં ટીપાં નાંખવા જોઈએ.
- મોંમાં પાણીનો કોગળો ભરી સવાર, બપોર, તથા સાંજે સ્વચ્છ ઠંડા પાણીથી આંખો ઉપર છાલકો મારવી. ઠંડા પાણીથી પગ ધોવા.
- હરિયાળા ઘાસમાં ખુલ્લા પગે ચાલવું, કુદરતી વાતાવરણમાં ફરવા જવાની ટેવ પાડવી.
- જઠરાગ્નિનું જતન કરવાથી આંખોનું આરોગ્ય જળવાય છે.
- બ્રહ્મચર્યનું પાલન નેત્રરક્ષાર્થે ધનું જ આવશ્યક છે.
- માથે, પગના તળિયે ને કાનના મૂળમાં માલિશ કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે.
- હમેશાં હરડે, ત્રિફળા, ત્રિફળાધૂત, જેટ્ટીમધ જેવાં ઓંપધો દેષ્ટિનું જતન કરે છે.
- ત્રિફળાધૂત કે જીવંતીધૂતથી આયુર્વેદીક વેદના માર્ગદર્શન હેઠળ અક્ષિતર્પણ કરાવવાથી આંખોના નંબર દૂર કરી શકાય છે. આંખોનું તેજ વધે છે.
- ગાયનું ધારોષ્ણ દૂધ, ઘી, માખણ, ઝાણ, મધ, સાકર, સિંધવ, આદુ, હળદર, લસણ, મરી, ઘઉં, ચોખા, જવ, મગ, દાણ. દાડમ, આમળાં, લીંબુ, જીવંતી (દોડી) સુવા, તાંદળજો, સરગવો, રીંગણાં, પરવળ. કારેલાં તેમજ કુમળા મુળા વગેરે દ્રવ્યોનો આહાર નેત્રરક્ષા માટે હિતકારક છે.

#### તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 8

1. નેત્રરક્ષા માટે કયા વેગો ન રોકવા જોઈએ ?

.....

2. નેત્રરક્ષા માટે ઉપયાંગી આહાર દ્રવ્યોનું વર્ણન કરો.

.....

3. કયા સ્થાનોએ માલિશ કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે ?

.....

4. અક્ષિતર્પણ કયા ધૃતથી કરવું જોઈએ ? તેનાથી કયા લાભ થાય છે ?

.....

5. તાપમાં તપ્યા પછી તરત કઈ ક્રિયાઓ ન કરવી ?

.....

## 2.9 તૈલાભ્યંગ ( માલિશ )

- દરરોજ સવારે તેલથી માલિશ કરવું જોઈએ.
- માલિશ કરવામાં મેદવાળા માટે તેમજ કફ-વાતપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માટે સરસવનું તેલ શ્રેષ્ઠ છે. કૃશ શરીરવાળા માટે તેમજ ઉષ્ણ કે પિત્તપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માટે તલનું તેલ હિતકર છે.
- સમગ્ર શરીર પર ધીમે ધીમે ને હળવે હાથે માલિશ કરવું, માથે, પગના તળિયે ને કાનના મૂળમાં વિશેષ કરવું.  
માલિશના લાભ :
- માલિશ કરવાથી શરીર સુદૃઢ, સુગ્રોણ, સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બને છે.
- માલિશથી આંખો, હૃદય, મગજ, ત્વચા અને સ્નાયુનું આરોગ્ય વધે છે.
- પુષ્ટિ, તૃપ્તિ, શાંતિ, સ્મૃતિ, મૃદુતા, નિદ્રા અને દીર્ઘાયુ માટે માલિશ હિતકર છે.
- માલિશ કરવાથી મુખ્યત્વે કરીને વાયુના રોગ મટે છે અને ઈન્દ્રિયો સક્રિય બને છે.
- શિયાળામાં માલિશ કરી લીધા પછી જ કસરત કરવી અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું.
- હેમંત - શિશિરમાં પ્રત્યેક મનુષ્યે હંમેશાં માલિશ કરવું જ જોઈએ.  
માલિશ ન કરવું :
- વસંત તેમજ વર્ષાઋતુમાં તથા કફવૃદ્ધિ, તાવ અને અર્જામાં માલિશ ન કરવું.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 9

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

.....

2. માલિશ કરવાથી કયા લાભ થાય છે ?

.....

3. ક્યારે માલિશ ન કરવી ?

.....

## 2.10 વ્યાયામ

- શરીરને કોઈ પણ પ્રકારે શ્રમ આપવો તેનું નામ વ્યાયામ.  
વ્યાયામના લાભ :
- વ્યાયામ ( શ્રમ કે કસરત ) કરવાથી શરીરમાં હળવાપણું આવે છે.
- કામ કરવાનો ઉત્સાહ મળે છે.
- જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.
- મેદનો નાશ થાય છે, શરીરનાં અંગો સુંદર અને ઘાટીલાં બને છે.
- વ્યાયામથી મજબૂત શરીરવાળી વ્યક્તિને ક્યારેય રોગો થતા નથી.
- તેણે ખાધેલો વિરુદ્ધ તેમ જ કાચો આહાર તરત બરાબર પચી જાય છે.
- તેના શરીર પર ઘડપણ જલદી આક્રમણ કરી શકતું નથી.
- મેદવૃદ્ધિને દૂર કરનારા ઉપાયોમાં પણ વ્યાયામ સર્વોત્તમ છે.

- સવારમાં, વસંતમાં, હેમંતમાં, યૌવનમાં, કફપ્રકૃતિમાં અને કફજ રોગોમાં વ્યાયામ સૌથી વધુ પથ્ય છે.
- બપોરે, સાંજે, ઘડપણમાં, ગ્રીષ્મમાં, વર્ષામાં, વાતપિત્તપ્રકૃતિમાં, વાત-પિત્તરોગોમાં વધુ પ્રમાણમાં વ્યાયામ હિતકર નથી.
- પુરુષોએ પોતાના વ્યવસાય દ્વારા તેમ જ બાગકામ, ઘરકામ, કાંતણ, ગૃહાધ્યાંગ, યોગાસના, અભ્યાસની કસરતો કે રમતો દ્વારા વ્યાયામ કરવો; સ્ત્રીઓએ ગૃહકાર્ય, પશુપાલન, ગૃહઉદ્યોગો વગેરે રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ દ્વારા વ્યાયામ કરવો.
- વિશેષ વ્યાયામ કરનાર વ્યક્તિએ ઘી, દૂધ, ગોળ, તેલ, ખજૂર, કેળાં, જેવો બલ્ય, સ્નિગ્ધ અને પોષક ખોરાક લેતા રહેવું જોઈએ.
- શરીરની અર્ધી શક્તિ અર્ચાય - એટલે કે બગલમાં, કપાળમાં પરસેવો વળે અને લાંક ચેત્યાં સુધી વ્યાયામ કરવો.
- અતિશય વ્યાયામ કરવાથી ક્ષય, તૃષ્ણા, થાક, બેચેની, ઊંધરસ, ઊલટી, તાવ વગેરે ઉપદ્રવો કે રોગો થાય છે.
- અજીર્ણના રોગીએ વ્યાયામ ન કરવો. જમ્યા પછી તરત જ વ્યાયામ ન કરવો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 10

1. વ્યાયામના લાભ જણાવો.

.....

2. કઈ ઋતુમાં વધુ વ્યાયામ હિતકર નથી ?

.....

3. વ્યાયામ ક્યારે બંધ કરવો ?

.....

4. અતિશય વ્યાયામ કરવાથી કયા રોગ થાય છે ?

.....

## 2.11 સ્નાન

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

સ્નાનના ફાયદા :

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

સ્નાન ક્યારે ન કરવું ?

- તાવ, શરદી અને ઝાડા, મરડા અને શીંગસના દર્દીએ સ્નાન ન કરવું.
- જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાક સુધી સ્નાન ન કરવું.

સ્નાન વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની અન્ય બાબતો :

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

તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 11

1. સ્નાનના ફાયદા જણાવો.

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

2. કયા રોગમાં અને કયા સમયે સ્નાન ન કરવું ?

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

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

.....  
.....

## 2.12 નિદ્રા

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

- માપસર નિદ્રા લેવાથી પુષ્ટિ, શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, ક્રાંતિ, શાંતિ અને જઠરાગ્નિ સચવાય છે. તે સમતા, સુંદરતા અને પ્રસન્નતા ; ઉત્સાહ, પોરુષ, ધૈર્ય, જ્ઞાન અને આરોગ્ય આપે છે અને સરવાળે સુખ મળે છે.
- ઉજ્જગરા કરીને મનોરંજનમાં જવું નહિ, કાર્યક્રમોમાં જવું નહિ, વાંચન કરવું નહિ, વાતો કરવી નહિ, પ્રવાસ કરવો નહિ.
- ગ્રીષ્મમાં વધારે અને વસંતમાં ઓછી ઊંઘ લેવી. વસંતમાં દિવસે સુવું જ નહિ, પણ ગ્રીષ્મમાં દિવસે સુવું.

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

#### તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 12

1. માપસર નિદ્રા લેવાથી ક્યા લાભ થાય છે ?

.....

.....

2. ક્યા રોગીએ દિવસે ન સૂવું જોઈએ ?

.....

.....

3. નિદ્રાનો વેગ રોકવાથી ક્યા રોગો થાય છે ?

.....

.....

#### ખાલી જગ્યા પૂરો.

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

## 2.13 શુક્રરક્ષા

- આહારનું પરમ ધામ કે સ્વરૂપ કે અવસ્થા શુક્ર છે. માટે પુરુષે તેવા શુક્રની અવશ્ય રક્ષા કરવી. એ શુક્રનો ક્ષય થવાથી ઘણા રોગો થાય છે અથવા મૃત્યુ પણ થાય છે.
- અશ્લિલ સાહિત્ય, ઉત્તેજક, જાહરેખબરો, બિભત્સ દેશ્યો, વિષથી વાતો અને વિકારી મનોરંજન શુક્રરક્ષાના શત્રુ છે.
- કુસંગતિ, નાસ્તિકતા, વિલાસી જીવન, માદક વ્યસનો, વિષયવર્ષક આહાર, જાતીય અજ્ઞાન અને બાળલગ્ન શુક્રરક્ષાના અવરોધક છે.
- સાત્ત્વિક, માપસર અને પથ્ય આહાર, નિર્વ્યસન, સ્વચ્છ - સાદો પોશાક, સ્વચ્છ હવા, ઠંડા, બહોળા અને કટિદૂબ પાણીમાં સ્નાન, કુદરતી વાતાવરણનો સંપર્ક શુક્રરક્ષામાં સહાયક છે.
- સંધ્યા, પ્રાણાયામ અને યોગ, સાદાઈ, પવિત્રતા અને નિયમોનું પાલન, ધાર્મિક અને અધ્યાત્મિક વલણ, કલા અને સાહિત્યની ઉપાસના શુક્રરક્ષાના સાથી છે.
- ઉદ્યમ, શ્રમ અને વ્યાયામ, સતત શુભ પ્રવૃત્તિની આદત. ઉચ્ચ સાહિત્યનું અધ્યયન, પરસ્ત્રીને માતા કે બહેન તરીકે જોવાના સંસ્કાર અને પોતાની સ્ત્રી સાથે મિત્ર કે સહકાર્યકર તરીકે વર્તવાનો સ્વભાવ શુક્રરક્ષાના પ્રેરક છે.
- શુક્ર તમારો જઠરાગ્નિ છે. ભોજનનો સ્વાદ છે, ગળાનો સ્વર છે, ધાતુઓનો સાર છે, દીર્ઘાયુષ્યનો દાતા છે, આરોગ્યનો આધાર છે.
- શુક્ર તમારી આંખોનું તેજ છે, સ્નાયુનું બળ છે, સાંધાનું તેલ છે, ત્વચાની દોમી છે, બુદ્ધિનો ભંડાર છે, સ્મૃતિનો સાગર છે.
- શુક્ર તમારા યૌવનનું યૌવનતત્ત્વ છે, શરીરની તાકાત છે, મનનું મનોબળ છે, ઈન્દ્રિયોની કાર્યશક્તિ છે, જીવનનો આધાર છે.
- માનવજીવનું મૂળ શુક્ર છે.

### તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 13

#### 1. શુક્રરક્ષાનું મહત્વ વિસ્તૃત રીતે સમજાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2.14 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

- (1) 1. દિવસ દરમ્યાન કરવાની વિવિધ ક્રિયાઓ જેનાથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તેને દિનચર્યા કહેવામાં આવે છે.
- (2) 1. 2.2 અનુસાર
- (3) 1. વહેલી સવારમાં હવામાનમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. તે આરોગ્ય માટે અનેક રીતે હિતકર છે. શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મળવાથી લોહીની શુદ્ધિ સારા પ્રમાણમાં થાય છે. વધારે પ્રમાણમાં શુદ્ધ પ્રાણવાયુથી શરીરમાં



- ચેતનાનો સંગર થાય છે. સવારનું વાતાવરણ શાંત અને પવિત્ર હોવાથી વહેલા ઉઠવાથી મન શાંત અને સ્થિર બને છે તથા એકાગ્રતા વધે છે.
- (4) 1. સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે જલપાન કરવું તેનું નામ ઉષ્ઃ પાન છે.
2. સવારે વહેલા પાણી પીવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. પેશાબ છૂટથી આવે છે. અને તેના દ્વારા શરીરના વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો દૂર થાય છે. પાણી એ રસાયણ છે તેના સેવનથી શરીરને પુરતું પોષણ મળે છે અને ઘડપણ દૂર થાય છે. સવારમાં ઠંડું પાણી પીવાથી શરીરની ખોટી ગરમી દૂર થાય છે.
- (5.1) 1. મલોત્સર્જન દ્વારા શરીરનો બિનઉપયોગી કચરો દૂર થાય છે. આગ્રે સાફ આવવાથી પાચનક્રિયા યોગ્ય રહે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે. માનસિક સ્વસ્થતા જળવાઈ રહે છે. આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે.
2. કબજિયાત
- (5.2) 1. 2.5.2 અનુસાર
- (6) 1. 2.6 અનુસાર
2. દાતણ માટે તીખા, તુરા, અને કડવા રસવાળી વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ થાય છે. જેમાં બાવળ, કબજી, લીમડો, સાદડ, વડ, ખેર વગેરે મુખ્ય છે.
- (7) 1. 2.7 અનુસાર
- (8) 1. નેત્રનું રક્ષણ કરવા માટે મળ, મૂત્ર કે આંસુના વેગ રોકવા નહીં.
2. ગાયનું ધારોષ્ટ્ર દૂધ, ઘી, માખણ, છાશ, મધ, સાકર, સિંધવ, આદુ, હળદર, લસણ, મરી, ઘઉં, ચોખા, જવ, મગ, દાલ, દાડમ, આમળાં, લીંબુ, જીવંતી (દોડી) સુવા, તાંદળજીરું, સરગવો, રીંગણાં, પરવળ, કારેલાં તેમજ કુમળા મૂળા વગેરે દ્રવ્યોનો આહાર નેત્રરક્ષા માટે હિતકારક છે.
3. માથે, પગના તળિયે ને કાનના મૂળમાં માલિશ કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે.
4. ત્રિકળાઘૃત કે જીવંતીઘૃતથી આયુર્વેદીક વેદ્યના માર્ગદર્શન હેઠળ અક્ષિતર્પણ કરાવવાથી આંખોના નંબર દૂર કરી શકાય છે. તથા આંખોનું તેજ વધે છે.
5. તાપમાં તપ્યા પછી તરત નાલવું નહિ કે તરત જ આંખ ધોવી નહિ.
- (9) 1. માલિશ કરવામાં મેઢવાળા માટે તેમજ કફ-વાતપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માટે સરસવનું તેલ શ્રેષ્ઠ છે. કૃશ શરીરવાળા માટે તેમજ ઉષ્ણ કે પિત્તપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માટે તલનું તેલ હિતકર છે.
2. માલિશ કરવાથી શરીર સુદૈઢ, સુગ્રેળ, સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બને છે. માલિશથી આંખો, હૃદય, મગજ, ત્વચા અને સ્નાયુનું આરોગ્ય વધે છે. પુષ્ટિ, તૃપ્તિ, શાંતિ, સ્મૃતિ, મૃદુતા, નિંદ્રા અને દીધાર્યુષ્ય માટે માલિશ હિતકર છે. માલિશ કરવાથી મુખ્યત્વે કરીને વાયુના રોગ મટે છે અને ઈન્દ્રિયો સક્રિય બને છે.
3. વસંત તેમજ વર્ષાઋતુમાં તથા કફવૃદ્ધિ, તાવ અને અર્જણમાં માલિશ ન કરવું.

- (10) 1. વ્યાયામ ( શ્રમ કે કસરત) કરવાથી શરીરમાં હળવાપણું આવે છે. કામ કરવાનો ઉત્સાહ મળે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. મેદનો નાશ થાય છે, શરીરનાં અંગો સુંદર અને ઘાટીલાં બને છે. વ્યાયામથી મજબૂત શરીરવાળી વ્યક્તિને ક્યારેય રોગ થતા નથી. તેણે ખાધેલો વિરુદ્ધ તેમ જ કાચો આહાર તરત બરાબર પચી જાય છે. તેના શરીર પર ઘડપણ જલદી આક્રમણ કરી શકતું નથી. મેદવૃદ્ધિ ને દૂર કરનારા ઉપાયોમાં પણ વ્યાયામ સર્વોત્તમ છે.
2. વસંત અને હેમંતમાં વ્યાયામ ન કરવો જોઈએ.
3. શરીરની અર્ધી શક્તિ ખર્ચાય - એટલે કે બગલમાં કપાળમાં પરસેવો વળે અને હાંફ ચડે ત્યાં સુધી વ્યાયામ કરવો.
4. અતિશય વ્યાયામ કરવાથી, ક્ષય, તૃષ્ણા, થાક, બેચેની, ઉધરસ, ઊલટી, તાવ વગેરે ઉપદ્રવો કે રોગો થાય છે.
- (11) 1. સ્નાન કરવાથી ભૂખ લાગે છે વીર્ય, આયુષ્ય, ઓજ અને બળ મળે છે ખૂજલી, મેલ, થાક, પસીનો, તંદ્રા, તરસ અને દાહ દૂર થાય છે. સ્નાન સ્ફૂર્તિ, સાત્વિકતા અને શાંતિ આપનાર છે.
2. તાવ, શરદી અને ઝાડા, મરડો અને શીળસના દર્દીએ સ્નાન ન કરવું. જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાક સુધી સ્નાન ન કરવું.
3. ખૂબ ગરમ પાણી માથા પર ન નાખવું. તેમ કરવાથી કેશ અને નેત્રને નુકસાન થાય છે.
- (12) 1. માપસર નિંદ્રા લેવાથી પુષ્ટિ, શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, ક્રાંતિ, શાંતિ અને જઠરાગ્નિ સચવાય છે. તે સમતા, સુંદરતા અને પ્રસન્નતા ; ઉત્સાહ, પૌરુષ, ધૈર્ય જ્ઞાન અને આરોગ્ય આપે છે અને સરવાળે સુખ મળે છે.
2. મેદ, વિષ, પ્રમેહ, ચર્મરોગ, સળેખમ તથા આમવાતના દર્દીએ ક્યારેય દિવસે ન સૂવું.
3. નિંદ્રાનો વેગ રોકવાથી પાચનના, આંખના, માથાના કે વાયુના રોગ થાય છે ; ક્ષય, શ્વાસ, શૂળ, અશક્તિ અને કૃશતા જેવા રોગ થાય છે.
4. (1) વસંત (2) ગ્રીષ્મ (3) વાત (4) કફ (5) પૂર્વ - દક્ષિણ
- (13) 1. 2.13 અનુસાર

## એકમ - 3 ઋતુચર્યા

રૂપરેખા

- 3.0 ઉદ્દેશ
- 3.1 પ્રાસ્તાવિક
- 3.2 હેમંત - શિશિર ચર્યા
- 3.3 વસંત ચર્યા
- 3.4 ગીષ્મચર્યા
- 3.5 વર્ષાચર્યા
- 3.6 શરદ ચર્યા
- 3.7 ઋતુઅનુસાર દોષ પ્રકોપ અને પંચકર્મ ચિકિત્સા
- 3.8 ઋતુસંધિ
- 3.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

### 3.0 ઉદ્દેશ

આ એકમનો અભ્યાસ પુરો કર્યા પછી તમે,

- ઋતુઓના પ્રકાર સમજી શકશો.
- દરેક ઋતુમાં કેવા આહાર - વિહારનું પાલન કરવું તેની માહિતી મળશે.
- ઋતુ અનુસાર કયા દોષોનો પ્રકોપ થશે તે જાણાશે.
- પ્રકોપ પામેલ દોષોના નાશ માટે આયુર્વેદની પંચકર્મ ચિકિત્સાનું મહત્વ સમજાશે.

### 3.1 પ્રાસ્તાવિક

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

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

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

### આદાન કાલ :

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

### વિસર્ગકાલ :

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

તમારી પ્રગતિ ચકાસો : સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન : 1 સાચા જોડકાં જોડો.

1.	અ	બ
	<b>ઋતુ</b>	<b>માસ</b>
1.	ગ્રીષ્મ	ભાદરવો - આસો
2.	શરદ	પોષ - મહા
3.	હેમંત	વૈશાખ - જૈંઠ
4.	શિશિર	અષાઢ - શ્રાવણ
5.	વસંત	કારતક - માગસર
6.	વર્ષા	ફાગણ - ચૈત્ર

## 3.2 હેમંત-શિશિરચર્યા

- હેમંતમાં શીત વાયુના સ્પર્શથી અગ્નિ પ્રબળ અને છે. જેથી જઠરાગ્નિ ભારે પદાર્થોને પણ પચાવી દે છે. આથી આ ઋતુમાં વિવિધ બળ આપનાર પાકોનું સેવન કરવું જોઈએ.
- ગળ્યો, ખાટો, ખારો, સ્નિગ્ધ, ગુરુ, ઉષ્ણ, બલ્ય અને પૂરતાં આહાર લેવો.
- સવારે સરસવના કે તલના તેલથી અભ્યંગ કરવું.
- આવશ્યક વ્યાયામ કરવો.
- સવારે સૂર્યના કોમળ તડકામાં બેસવું.
- રાતે અને સવારે અગ્નિ પાસે તાપવું, ગરમ પાણીથી નહાવું, ગરમ, જાડાં અને પૂરતાં કપડાં પહેરવાં.
- પૂરતું પાગરણ પાથરવું, ગરમ ઓઢવું અને ઘરમાં સૂવું.
- દૂધ, છાશ, દહીં, માખણ, ઘી, ગોળ, શેરડી, સાકર જેવા આહાર લેવા.
- તલ, કાજુ, ટોપરું, સીંગ, બદામ જેવા આહાર લેવા.
- જમરૂખ, ટામેટાં, બોર, ખજૂર, અંજીર, આમળાં જેવાં ફળ ખાવાં.
- ઘઉં, બાજરી, જુવાર, મગ, અડદ ખાવા.
- રીંગણાં, સરગવો, સુવા, ડુંગળી, લસણ, આદુ, મૂળા, માંગરી વગેરે ખાવા.
- વાયુ કરે તેવો આહાર ન લેવો તથા ઠંડા પવનનો ત્યાગ કરવો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

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

.....

2. હેમંત ઋતુમાં કેવો આહાર લેવો જોઈએ ?

.....

### 3.3 વસંતચર્યા

- ઠંડીને લીધે હેમંતમાં સંચિત થયેલો કફ વસંતની ઉષ્ણતાને લીધે કુપિત થઈને અનેક જાતના કફના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.
- કફને ઉત્પન્ન કરનાર ગળ્યાં, ખાટો, ખારો, ભારે, ચીકણો આહાર ત્યજવો.
- તૂરો, કડવો, તીખો, હળવો, લૂખો, ઓછો અને ગરમ આહાર લેવો.
- સવારે ઠંડીથી બચવું, બપોરે તાપથી બચવું.
- દિવસે ઊંધવું નહિ ; વધુ આરામ ન કરવો.
- વધુ પ્રમાણમાં શ્રમ કરવો, ફરવા જવું.
- ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું, માલિશ કરવું નહિ.
- દહીં, બરફ, ગોળ, ખાંડ, તલ, શિખંડ અને મીઠઈઓનો ત્યાગ કરવો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1. વસંતઋતુમાં શા માટે કફના રોગ વધુ થાય છે ?

.....  
.....

2. સાચાં ખોટાં લખો.

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

### 3.4 ગ્રીષ્મચર્યા

- ગ્રીષ્મમાં સૂર્યના કિરણો જગતનો સાર પી જાય છે.
- વસંતમાં કોપેલો કફ સૂર્યના તીક્ષ્ણ કિરણોને લીધે લીધા થઈ જાય છે, અને તેની જગ્યાએ વાયુ વધવા માંડે છે.
- મધુર, તૂરો, કડવો, ઠંડો, હળવો અને પ્રવાહી આહાર લેવો.
- ઠંડા જળથી બે વખત સ્નાન કરવું, વારંવાર હાથ-પગ-મોં ધોવા.
- વધુ પ્રમાણમાં શ્રમ કે વ્યાયામ ન કરવો.
- બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું.
- તાપમાં રખડવું નહિ, અગ્નિ પાસે વધુ રહેવું નહિ, પગ, માથું, અને આંખોને ગરમી ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું.
- ઓછાં અને સફેદ કપડાં પહેરવાં.
- બપોરે બે કલાક ઊંધ - આરામ લેવા ; રાતે પૂરી નિદ્રા લેવી.
- ધઉં, ચોખા, મગ, તાંદળજો, પરવળ, તેમજ શિખંડ, સાથવો અને રસ-રોટલીનું સેવન કરવું.
- દ્રાક્ષ, આમળાં, દાડમ, કેરી, તરબૂચ, સકરટેટી, પર્પેયુ, લીંબુ, ચીકુ, સીતાફળ જેવાં ફળ ખાવાં.
- શેરડી, ગોળ, સાકર, મધ, દૂધ, વીં, માખણ વગેરે લેવાં.

- દહીં, મીઠું, તલ, મરચાં, આદુ, કળથી, માછલાં, લસણ વગેરે જેવા આહાર દ્રવ્યો ન લેવા.
- વરિયાળી, વાળો, આમળાં, ગુલાબ, જાંબુ, દાઝમ, સાકર, દ્રાક્ષ જેવા દ્રવ્યોના દંડ શરબત લેવાં.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1. ગ્રીષ્મચર્યાનું વર્ણન કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3.5 વર્ષાચર્યા

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

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1. સાચાં ખોટાં લખો.

1. વર્ષામાં જઠરાગ્નિ વધુ પ્રદીપ થાય છે (.....)
2. વર્ષામાં વાયુ કરનારો ખોરાક ન લેવો (.....)
3. વ્યાયામ વર્ષામાં વધુ ન કરવો. (.....)

### 3.6 શરદચર્યા

- વર્ષામાં સંચિત થયેલું પિત્ત શરદ ઋતુમાં પ્રકુપિત થાય છે. આથી આ ઋતુમાં પિત્તને શાંત કરે એવા અન્નપાન ઉપયોગમાં લેવાં જોઈએ.
- કડવો, તુરો, મધુર, ઠંડો ને હળવો આહાર લેવો.
- તાપમાં ફરવું નહિ; ખુલ્લા પગે ને ખુલ્લા માથે તાપમાં નીકળવું નહિ.
- દંડ પાણીથી નાહવું; જળાશયો અને કુદરતી સ્થાનો પાસે રહેવું.

- ચાંદનીની શીતળતામાં ઘુમવું.
- વધુ પ્રમાણમાં ઊજાગરા ન કરવા.
- દહીં તલ, તેલ, ભીંડા, છાશ, અથાણાં વગેરે ગરમ, તીક્ષ્ણ ને ખાટો - તીખો -ખારો ખોરાક વધારે ન લેવો.
- સાકર, ચોખા, મગ, ઘઉં, પીંચાણ, મમરા વગેરે વિશેષ ખાવા.
- કેળાં, દ્રાક્ષ, આમળાં, શેરડી, ચીકુ જેવાં ઠંડાં ફળ વધુ લેવાં.
- કારેલાં, પરવળ, સૂરણ, દૂધ, તાંદળજો જેવાં શાક ખાવાં.
- દૂધ, ઘી, માખણ જેવાં દ્રવ્યો વધુ યોજવાં.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1. સાચાં ખોટાં લખો.
  1. શરદમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે. (.....)
  2. શરદમાં તાપમાં વધુ ફરવું જોઈએ. (.....)
  3. શરદમાં ચાંદનીની શીતળતામાં ઘુમવું (.....)

### 3.7 ઋતુઅનુસાર દોષપ્રકોપ અને પંચકર્મ ચિકિત્સા

વસંત ઋતુમાં કફનો, શરદ ઋતુમાં પિત્તનો તથા વર્ષામાં વાયુનો સ્વાભાવિક રીતે પ્રકોપ થાય છે. જેથી આ ઋતુઓમાં પ્રકુપિત પામનાર દોષોથી થનારા રોગોની સંભાવના વધુ રહે છે. જેથી આયુર્વેદમાં આ ઋતુઓમાં શરીરની શુદ્ધિ માટે પંચકર્મ કરાવવાનું વર્ણન મળે છે. જે અનુસાર વસંતઋતુમાં પ્રકુપિત કફને દૂર કરવા માટે વમન કર્મ કરાવવું જોઈએ. જેથી ઊલટીઓ દ્વારા પ્રકુપિત કફ દૂર થાય છે. શરદ ઋતુમાં પ્રકુપિત પિત્તને દૂર કરવા માટે વિરેચન કર્મ કરાવવું જોઈએ. જેથી ઝાંઝા દ્વારા પ્રકુપિત પિત્ત શરીરમાંથી દૂર થાય છે. આ જ રીતે વર્ષામાં પ્રકુપિત વાયુને દૂર કરવા માટે બસ્તિકર્મ કરવું જોઈએ. જેથી બસ્તિ દ્વારા પસંચેલ દ્રવ્ય આંતરગ્રન્થા ભાગમાં પ્રકોપ પામેલ વાયુનો નાશ કરે છે. વળી, શરદ ઋતુમાં રક્તના દોષ વધતા હોવાથી આ ઋતુમાં રક્તમોક્ષણ કરાવવું જોઈએ. જેથી દૂષિત રક્ત દૂર થાય છે. આ દરેક પંચકર્મ યોગ્ય નિષ્પ્રાત વેદની સલાહનુસાર જ કરવા જોઈએ. આ પ્રકારે પંચકર્મ દ્વારા દોષોનો નિકાલ કરવાથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે અને દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1. સાચાં જોડકાં જોડો.

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

2. ઋતુ અનુસાર કયા પંચકર્મ કરવાથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે ?

.....

.....

### 3.8 ઋતુસંધિ

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

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1. ઋતુસંધિ કોને કહે છે ?  
.....  
.....

2. ઋતુસંધિમાં આહાર - વિહારમાં શું ધ્યાન આપવું ?  
.....  
.....

### 3.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

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

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

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

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

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

- (4) 1. 3.4 અનુસાર

- (5) 1. (1) ખોટું (2) સાચું (3) સાચું

- (6) 1. (1) સાચું (2) ખોટું (3) સાચું

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

2. વસંતઋતુમાં પ્રકુપિત કફને દૂર કરવા માટે વમન કર્મ કરાવવું



જોઈએ. જેથી ઊલટીઓ દ્વારા પ્રકુપિત કફ દૂર થાય છે. શરદ ઋતુમાં પ્રકુપિત પિત્તને દૂર કરવા માટે વિરેચન કર્મ કરાવવું જોઈએ. જેથી અગ્ર દ્વારા પ્રકુપિત પિત્ત શરીરમાંથી દૂર થાય છે. આ જ રીતે વર્ષામાં પ્રકુપિત વાયુને દૂર કરવા માટે બસ્તિકર્મ કરવું જોઈએ. જેથી બસ્તિ દ્વારા પસંચેલ દ્રવ્ય આંતરગ્ના ભાગમાં પ્રકોપ પામેલ વાયુનો નાશ કરે છે. વર્ષા, શરદ ઋતુમાં રક્તના દોષો વધતા લોચાથી આ ઋતુમાં રક્તમોક્ષણ કરાવવું જોઈએ. જેથી દૂષિત રક્ત દૂર થાય છે. આ દરેક પંચકર્મ યોગ્ય નિષ્ણત વેદની સલાહનુસાર જ કરવા જોઈએ.

- (8)
1. બે ઋતુઓ વચ્ચેના સમયને ઋતુસંધિ કહે છે.
  2. ઋતુસંધિના પંદર દિવસમાં, જનારી ઋતુના આહાર - વિહાર ધીમે ધીમે છોડતા જવું અને આવનારી ઋતુને અનુસરતા આહાર - વિહાર સ્વીકારતા જવું.

---

## એકમ - 4 ભોજન - પાણી

---

રૂપરેખા

- 4.0 ઉદ્દેશ
- 4.1 પ્રાસ્તાવિક
- 4.2 ભોજન માટેના સાધારણ નિયમો
- 4.3 વિરુદ્ધ આહાર
- 4.4 રસોઈ
- 4.5 ઉપવાસ
- 4.6 અગ્નિરક્ષા
- 4.7 પાણી
- 4.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

---

### 4.0 ઉદ્દેશ

---

આ એકમનો અભ્યાસ પુરો કર્યા પછી તમે ,

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

---

### 4.1 પ્રાસ્તાવિક

---

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

---

### 4.2 ભોજન માટેના સાધારણ નિયમો

---

- સ્વચ્છ, એકાંત, શાંત સ્થાનમાં પ્રસન્ન અને એકાન્ન ચિત્તથી ભોજન કરવું.
- હિતકર, માપસર, સમયસર, સ્વચ્છ, તાજું, સાત્ત્વિક, સમતોલ, પચ્ચ અને સાદું ભોજન કરવું.
- જમતાં પહેલાં હંમેશાં આદુ, - સિંધવ લેવા હિતકારક છે, જમતાં જમતાં વચ્ચે આવશ્યક પાણી પીવું, અને બપોરના ભોજન બાદ જમ્યા પછી છાશ પીવી.
- હંમેશાં ગળ્યો, ખાટો, તીખો અને તૂરો કડવો એમ છપે રસ ખાવા.
- ભોજનમાં પ્રથમ રોટલી કે મિષ્ટાન જેવો ઘન આહાર લેવો, પછી દાળભાત જેવો ઢીલો આહાર લેવો ; અંતે છાશ કે દૂધ જેવો પ્રવાહી આહાર લેવો.

- આવશ્યકતા કરતાં વધુ આહાર લેવાથી અપચન, આખસ, પેટનો દુઃખાવો રોગ અને મંદાગ્નિ થાય છે. અતિ આહાર લેવો એટલે અનારોગ્યને આમંત્રણ આપવું.
- વખત જાય ત્યારે જ જમવા બેસી જવું ઠીક નથી ; ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જ જમવું. જ્યારે ત્યારે ખા - ખા કરવાની ટેવથી જઠરાગ્નિ મંદ બને છે.
- દાડમ, દ્રાક્ષ, આમળાં અને કેરી જેવાં પથ્ય ફળો બને ત્યાં સુધી ભોજન પહેલાં લેવાં ; ભોજનને અંતે કેળાં જેવાં ભારે ફળો તો ખાવાં જ નહિ.
- હોજરીના ચાર ભાગ કલ્પી, તેમાંના બે ભાગ ભોજનથી અને ત્રીજો ભાગ જળથી ભરવો. ચોથો ભાગ વાયુસંચાર અને આહારના પરિભ્રમણ માટે ખાલી રાખવો.
- તંદુરસ્ત રહેવા માટે ચોખા, ઘઉં, જવ, મગ, આદુ, ગાયનું દૂધ, ગાયનું તાજું માખણ, ગાયનું ઘી, સાકર, સિંધવ, દ્રાક્ષ, દાડમ, આમળાં, હરે, જીવતી (ગોળી- ખરખોળી), કૂમળા મૂળા, પરવળ, મધ વગેરે પદાર્થો હંમેશા ખોરાકમાં લેવા.

#### તમારી પ્રગતિ ચકાસો - I

1. ભોજન વખતે કઈ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 4.3 વિરુદ્ધ આહાર

- જે પદાર્થો એક સાથે કે એક સમયે ખાવાથી પેટમાં ગયા પછી શરીરને માટે અનુકૂળ રસાદિરૂપ ન બનતાં હાનિકારક, જેરી કે રોગોત્પાદક અસરો ઉત્પન્ન કરે છે, તેવા પદાર્થોના ખોરાકને વિરુદ્ધ આહાર કહેવામાં આવે છે. આધુનિક આહાર શાસ્ત્રવેત્તાઓનું ધ્યાન હજી સુધી વિરુદ્ધ આહાર તરફ ખેંચાયું નથી. પરંતુ, પ્રાચીન ઋષીમુનિઓએ આ વિષય ઉપર ખૂબ જ પ્રકાશ પાડ્યો છે. કઈ કઈ વસ્તુઓ સાથે ન ખાવી તેની મોટી યાદી ચરકે આપેલી છે. જે નીચે મુજબ છે:
  - કેરી, કેળાં, લીંબુ, જાંબુ, પર્પેયા અને ખજૂર તેમજ બીજાં બધાં ફળો દૂધ સાથે ન લેવાં
  - ગોળ, લસણ, ડુંગળી, મૂળા, ગાજર અને તુલસી દૂધ સાથે ન લેવાં.
  - દહીં, છાશ, ખાટાં ઢોકળાં તેમજ ખાટાં અથાણાં; માંસ, માછલાં, ઈંડાં અને કોડલીવર ઓઈલ વગેરે-આ સર્વ પદાર્થોમાંથી કોઈ પણ પદાર્થ દૂધ સાથે ખાવા એ વિરુદ્ધ આહાર બને છે.
  - ગોળ સાથે મૂળા, તલ, લસણ, આદુ, દહીં અને દૂધ વિરુદ્ધ છે.
  - દહીં સાથે ગોળ, દૂધ, મૂળા અને કેળાં વિરુદ્ધ છે.
  - ઘી સાથે સમાન ભાગે લેવાયેલું મધ તેમજ ગરમ પાણીમાં કે ગરમ કરીને લેવાયેલું મધ વિરુદ્ધ છે.
- વિરુદ્ધ આહારના સેવનથી થતા રોગો
- વિરુદ્ધ આહારથી કોઠ, પોળો કોઠ, દરાજ, ખસ, ખરજવું, કરોળિયા, ગૂમડાં, ખૂજલી વગેરે ચામડીના કે લોહીવિકારના રોગ થાય છે.

- વિરુદ્ધ આહારથી તાવ, ગાંડપણ, સળખમ, ભગંદર સોજા, સંગ્રહણી, રક્તપિત્ત, ઉદરરોગ, ગળાના રોગ વગેરે પણ થાય છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો -2

1. વિરુદ્ધ આહાર કોને કહેવાય ?

.....  
.....

2. ક્યા ક્યા પદાર્થો દૂધ સાથે વિરુદ્ધ છે. ?

.....  
.....

3. વિરુદ્ધ આહારથી ક્યા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે ?

.....  
.....

#### 4.4 રસોઈ

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

- એક વખત ગરમ કરેલો - રાંધેલો ખોરાક ફરી ગરમ કરવાથી રોગકારક બને છે.
- મસાલા નાંખવાથી, વધાર કરવાથી અને વિવિધ રૂપે વાનગીઓ તૈયાર કરવાથી રુચિ વધે છે, પાચન થાય છે.
- અનેક જાતની વાનગીઓ એક સાથે ખાશો નહિ. વધુ પ્રમાણમાં રાંધશો નહિ. અમ્લનો બગાડ કરશો નહિ.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 3

1. રસોઈ વિશે ટૂંકનોંધ લખો.

.....

.....

.....

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

.....

.....

3. કયા કયા આહાર દ્રવ્યોને ગરમ ન કરવા જોઈએ ?

.....

.....

## 4.5 ઉપવાસ

- દર અઠવાડિયે એક એકટાણું કરવું - એક જ વાર જમવું. શ્રાવણ માસ કે ચાતુર્માસમાં એકટાણાં કરવાં ઇચ્છનીય છે.
- એકટાણાં વખતે દાબીને ભારે ખોરાક ખાવો નહિ. બપોરે એકટાણું કરવું હિતાવહ છે. રાત્રે કેવળ દૂધ જ પીવું.
- પંદર દિવસે કે મહિને એકાદ ઉપવાસ કરવો. ઉપવાસના દિવસે કેવળ પ્રવાહી સિવાય કશું જ ન લેવું.
- ફરાળ કરવું જ પડે તેમ હોય, તો દ્રાક્ષ, સૂરણ, દાઝમ, દૂધ જેવાં નિર્દોષ પથ્ય ફરાળી દ્રવ્યો લેવાં. ફરાળમાં શીંગ, બટાકા, ચેવડો, શિખંડ, શીરો, પુરી, કેળાં વગેરે ભારે દ્રવ્યો બનતાં સુધી ન લેવાં.
- જન્માષ્ટમી, બળેવ, ગુરુપૂર્ણિમા, વસંતપંચમી વગેરે મંદાગ્નિ કરનારી ઋતુના વાર - તહેવારોમાં ઉપવાસ કરવા જ. પ્રત્યેક એકાદશી પછ તે માટે વધુ હિતકર છે. પૂનમ અને અમાસ પછ એકટાણાં માટે વધુ લાયક છે.
- ઉપવાસને વળતે દિવસે રાબ, દાળભાત, ખીચડી, ભાજી જેવો હળવો આહાર અલ્પ માત્રામાં લેવો.
- બપોરે મિષ્ટાન જમ્યા હોય ત્યારે સાંજે ન જમવું. પાચનની અનિયમિતતા જણાય ત્યારે કે સ્વાસ્થ્ય સારું ન હોય જમવાનું જતું કરવું જોઈએ.
- તાવ, શરદી, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, અતિનિદ્રા, મરડો, ઝાડા, ઊલટી, અરુચિ, આમવાત વગેરે આમજન્ય રોગોમાં નકરડા (કેવળ ઉકાળેલ પાણી પર રહીને કરેલા) ઉપવાસ - લાંબન ખૂબ આવશ્યક છે. જવરમાં શરીર તપતું હોય ત્યાં સુધી કશું ખાવું પીવું નહિ.

- ક્ષય, ઉરઃક્ષત, અશક્તિ, કૃશતા, ભસ્મકાગ્નિ, વિષ, અનિદ્રા તેમજ વિષમ વાત પિત્ત રોગોમાં ઉપવાસ ન કરવા. સગભાં કે પ્રસૂતા સ્ત્રીઓએ, કૃશ થઈ ગયેલા વૃદ્ધ લોકોએ, બાળકોએ તેમજ શારીરિક કે માનસિક અતિ પરિશ્રમવાળા લોકોએ ઉપવાસ કે એકટાણાં ન કરવાં.
- વિવેકપૂર્ણ કરવામાં આવેલા ઉપવાસ કે એકટાણાં સાત્વિકતા, સ્ફૂર્તિ, રુચિ, પાચન અને આરોગ્યમાં ઉમેરો કરે છે અને શરીરને અને મનને વિશુદ્ધ બનાવે છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો -4

1. ક્યારે ક્યારે ઉપવાસ કે એકટાણાં કરવા હિતાવહ છે ?

.....

2. ઉપવાસના દિવસે શું લેવું જોઈએ ?

.....

3. ઉપવાસ પછીના દિવસે કેવો આહાર લેવો જોઈએ ?

.....

4. કયા રોગમાં ઉપવાસ આવશ્યક છે ?

.....

5. કોણે ઉપવાસ ન કરવા જોઈએ ?

.....

.....

#### 4.6 અગ્નિરક્ષા

- આયુષ્ય, શરીરનો રંગ, બળ, આરોગ્ય, ઉત્સાહ, પુષ્ટિ, પ્રતિભા, ઓજ, તેજ, અને પ્રાણ એ બધાનું કારણ જઠરાગ્નિ છે.
- જઠરાગ્નિ ઓલવાઈ જાય તો માણસ મરી જાય છે, સમ હોય તો નિરોગી રહી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે, વિકૃત ( મંદ, તીક્ષ્ણ કે વિષમ) થાય તો માંદગી આવે છે. માટે સ્વાસ્થ્યનું મૂળ જઠરાગ્નિ છે એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહ્યું છે.
- કફ કરનારો, ભારે, ચીકણો, કાચો, પચે નહીં તેવો, ઠંડો, મધુર અને વધુ આહાર વારંવાર લેનારનો અગ્નિ મંદ થાય છે.
- વાયુ કરનારો, હળવો, લૂખો, ઠંડો, વિષ્ટંભી, તૂરો, કડવો અને ઓછો આહાર વારંવાર લેનારનો અગ્નિ વિષમ (અનિયમિત) થાય છે.
- પિત્ત કરનારો, ગરમ, ઉગ્ર, વિદાહી, તીખો, ખારો, ખાટો અને ઓછો આહાર વારંવાર લેનારનો અગ્નિ તીક્ષ્ણ (ભસ્મકાગ્નિ જેવો થાય છે.)
- ષડરસયુક્ત, સમ, પથ્ય, માપસર ; ઋતુ, કાળ, વય, સાત્ત્વ વગેરેનાં વિચાર કરીને નિત્ય આહાર લેનારનો અગ્નિ સમ ( આરોગ્યપ્રદ) થાય છે.
- કામચી કબજિયાત રહેવાથી જઠરાગ્નિ વિકૃત થાય છે.
- ભોજનના નિયમોનું વારંવાર ઉલ્લંઘન કરનારા લોકો જઠરાગ્નિનું રક્ષણ કરી શકતા નથી.

- ખૂબ પાણી પીવાથી, વારંવાર પાણી પીધા કરવાથી, જમ્યા પહેલાં પાણી પી લેવાથી, જમ્યા પછી તરત વધુ પાણી પીવાથી અગ્નિ મંદ થાય છે.
- લાંજ, હોટલ, લારી કે બજારનો ખોરાક રોજ ખાનારા; ઠંડાં પીણાં કે ચા પીધા કરનારા જઠરાગ્નિનું જતન કરી શકતા નથી.
- શોક, દુઃખ, ભય, ચિંતા, કામ, ક્રોધ, વગેરે માનસિક આવેગો અગ્નિને સમ રહેવા દેતા નથી.
- અગ્નિરક્ષા ઇચ્છનારે રાતે ઊજાગરા ન કરવા, દિવસે નિદ્રા ન કરવી.
- અતિ આરામ કે અતિ વ્યાયામ અગ્નિને વિષમ કરે છે.
- આદુ, લસણ, લીંબુ, મરી, કુમળા મૂળા, મોગરી, ગાજર, મરચાં, સિંધવ, હરદે, બિજોરું, કોહું, કુદીનો મસાલો વગેરે અગ્નિમાં ઉમેરો કરે છે. ચટણી, કચુંબર, પાપડ અને સારાં અઘાણાં જઠરાગ્નિમાં વધારો કરે છે. ઋતુને અનુકુળ પદાર્થો તેમાં યોજવા.
- પ્રાણાયામ, આસનો, સૂર્યપ્રકાશ, પ્રિય વાતાવરણ વગેરે અગ્નિમાં વધારો કરનારાં છે.
- અગ્નિ તેનું રક્ષણ કરનારનું હંમેશાં રક્ષણ કરે છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 5

1. “જઠરાગ્નિ એ સ્વાસ્થ્યનું મૂળ છે.” કારણ આપી સમજાવો.

.....

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

.....

3. અગ્નિ વધારનારા આહાર દ્રવ્યો ક્યા ક્યા છે. ?

.....

## 4.7 પાણી

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

પાણીના ગુણ :

- પાણી થાક ઉતારનાર, કંટાળાને દૂર કરનાર છે.
  - મૂર્છા તથા તરસ દૂર કરનાર છે. તેમજ તંદ્રા, ઊલટી તથા કબજિયાતને દૂર કરનાર છે.
  - પાણી બળ આપનાર છે ; નિદ્રાને હરનાર તથા તૃપ્તિ દેનાર છે.
  - હૃદયને પ્રિય, અવ્યક્ત રસવાળું, અજીર્ણને શમાવનાર, હંમેશા માટે પથ્ય છે.
  - ઠંડુ, હળવું, સ્વચ્છ, છયે રસાનું ઉત્પત્તિકારણ અને અમૃતની પેઠે જીવાડનારું છે.
- ઉષ :પાન
- વહેલી સવારમાં સૂર્યોદય પહેલાં દોઢ-બે કલાકે લગભગ 500 મિ.લિ. (ચોસઠ તોલા) જેટલું ઉષ :પાન કરવું જોઈએ.

- ઉષ્ણપાન કરવાથી ઘડપણનો ભય રહેતો નથી, ત્રણેય દોષ શાંત થઈ જાય છે, દીર્ઘાયુષની પ્રાપ્તિ થાય છે, કબજિયાત, અર્શ, ભગંદર વગેરે દૂર થાય છે.
- અંધકાર અને વાદળાં ન હોય ત્યારે સવારમાં નાક વાટે 100 મિલિલિટર જેટલું પાણી પીવાથી બુદ્ધિ, દૃષ્ટિ, સ્મૃતિ, શાંતિ અને તંદુરસ્તી મળે છે, ઘડપણ દૂર થાય છે.  
ભોજન સમયે પાણી પીવામાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :
- જમ્યા પહેલાં પાણી પીવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે અને શરીર કૃશ રહે છે.
- જમતાં જમતાં વચ્ચે આવશ્યક પાણી પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, પાચન બરાબર થાય છે. વાત-પિત્ત-કફ માપસર રહે છે.
- જમ્યા પછી તરત વધુ પાણી પીવાથી શરીર ઠીલું અને જાડું થઈ જાય છે અને સળેખમ (શરદી) તથા કફજન્ય વ્યાધિ કાયમ સતાવે છે.  
પાણી પીતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાનાં મુદ્દા :
- દિવસ દરમિયાન પાણી વધારે પીવાથી અથવા ઓછું પીવાથી ખોરાકનું પાચન બરાબર થતું નથી ; માટે જરૂર પૂરતું જ પાણી, થોડું થોડું પીતા રહેવું જોઈએ.
- પરિશ્રમ કર્યા પછી તરત વધુ પાણી ન પીશો.
- તાવ, અરુચિ, સોજા, ક્ષય, અતિસાર, જળોદર, કોઢ, સંઘ્રહણી, મંદાગ્નિ, વ્રણ, સળેખમ (શરદી) વગેરેમાં બને તેટલું ઓછું જ પાણી પીવું.
- ગરમ કરીને સહેજ ગરમ ગરમ પીધેલું પાણી દોઢ કલાકે અને ઠંડુ કરેલું પાણી ત્રણ કલાકે પચે છે. કાચું પાણી છ કલાકે પચે છે. બરફવાળું પાણી પચવામાં ભારે છે અને મંદાગ્નિ કરે છે.
- વાયુ અને કફના રોગોમાં, તાવ કે સામાન્ય માંદગીમાં ગરમ કરીને ચોથા ભાગનું બાળેલું જ પાણી પીવું.
- માંદગીમાં વાપરવાનું ઉકાળેલું પાણી સવારે ગરમ કરેલું સાંજ સુધી અને સાંજે ગરમ કરેલું બીજે દિવસે સવાર સુધી વાપરવું.
- વસંતમાં, વર્ષામાં અને રાત્રે બને તેટલું ઓછું પાણી પીવું.
- તળાવનું, નદીનું, વીરડાનું કે વરસાદનું પાણી અપચ્છ હોવાથી તે પાણી ન પીવું.
- ટાંકામાં ઝિલાયેલું વરસાદનું સ્વચ્છ જળ, સ્વચ્છ કૂવાનું અને સ્વચ્છ કરેલું પાણી જ પીવું.
- સ્વચ્છ જાડા ગળણા વડે ગાળેલું, નિર્મળીનાં બી નાંખીને કે ફટકડી નાંખીને સ્વચ્છ કરેલું પાણી હિતકર છે.
- પાણીને ગરમ કરવાથી તેની મોટા ભાગની અશુદ્ધિઓ દૂર થાય છે અને પચવામાં હલકું થાય છે.
- ઉનાળામાં રેફ્રિજરેટરનું કે બરફવાળું પાણી પીવાથી મંદાગ્નિ થશે અને તૃષ્ણા શમશે નહીં. માટે ઠંડા માટલાનું પાણી પીવું.
- તૃષ્ણાનો વેગ રોકશો નહિ ; કારણ કે જળ આપણું જીવન છે.

#### તમારી પ્રગતિ ચકાસો - 6

1. ઉષ્ણપાન એટલે શું ? ઉષ્ણપાન કરવાના લાભ જણાવો.

.....

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

.....



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

.....  
.....

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

.....  
.....

5. પાણીને ગરમ કરવાથી શું લાભ થાય છે ?

.....  
.....

#### 4.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય

(1) 1. 4.2 અનુસાર

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

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

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

(4) 1. 4.4 અનુસાર

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

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

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



## યુનિવર્સિટી ગીત

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

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

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

સરસ્વતીના મયુર તમારે ફળિયે આવી મહેકે  
અંધકારને હડસેલીને ઉજ્જવના ફૂલ મહેકે;  
બંધન નહીં કો સ્થાન સમપના જવું ન ધરથી દૂર  
ધર આવી મા હરે શારદા દૈન્ય તિમિરના પૂર.

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

**DR. BABASAHEB AMBEDKAR OPEN UNIVERSITY**

(Established by Government of Gujarat)

'Jyotimay' Parisar, Opp. ShriBalsaji Temple

Sarkhej-Gandhinagar Highway, Chharodi, Ahmedabad-382 481

Website : [www.baou.edu.in](http://www.baou.edu.in)