

॥ तस्य वाचकः पणवः ॥



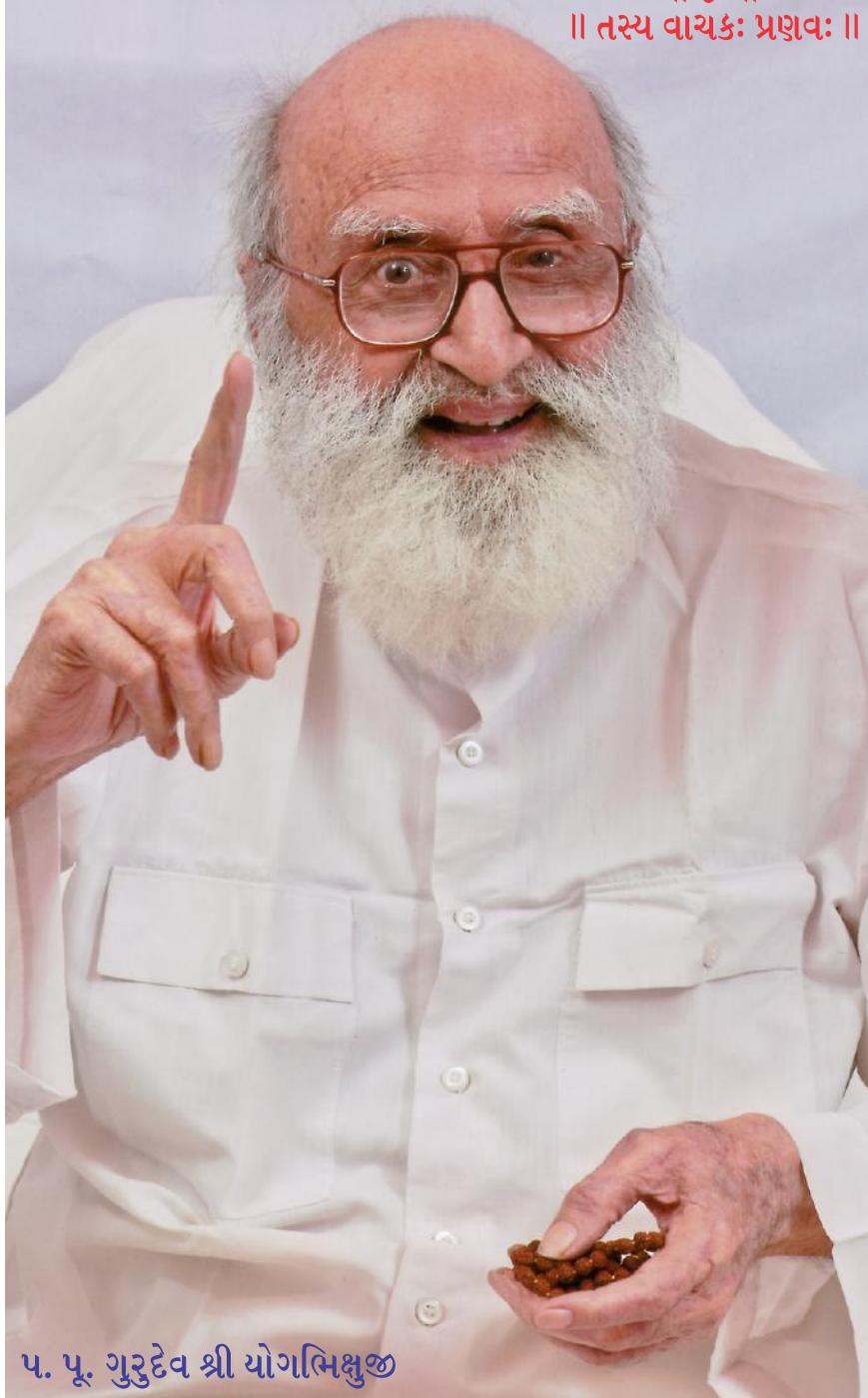
प. पू. गुरुटेव श्री योगभिक्षुज

# सुक्ता

पातंजल योगदर्शन-समाधिपाठ

- योगभिक्षुज

॥ॐ॥  
॥तस्य वाचकः प्रणवः ॥



प. पू. गुरुदेव श्री योगभिक्षु

॥ ॐ ॥  
॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

# મુક્તા

(ગીજ આવૃત્તિ)

પાતંજલ યોગદર્શન

(સમાધિપાદ)

(અદ્ભુત અભિનવ ‘મુક્તા’ ગુજરાતી ટીકા સહિત)

જ્ય નારાયણ ગ્રન્થાવલિ - પુષ્પ ત્રીજું

ટીકાકાર - યોગાભિકુ

**પ્રકાશક અને પ્રાપ્તિસ્થાન :**

ઓમુગુરુ પ્રેમસમર્પણાધ્યાનભિક્ષુ પરિવાર ટ્રસ્ટ વતી  
ડૉ. સદ્ગુરુસમર્પણભિક્ષુ  
ઉભ, પલિયડનગર, સેંટ એવિયર્સ સ્કૂલ રોડ.  
નારણપુરા, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૩. ફોન નં. ૦૭૯-૨૭૮૯૯૯૮૫

**આવૃત્તિ : ત્રીજી**

**પ્રતિ : ૧૦૦૦**  
સર્વ હક્ક પ્રકાશકને સ્વાધીન છે.

**મૂલ્ય રૂ. ૬૦-૦૦**

**સંપાદક :**

નૈષધરાય

**મુદ્રક :**

શાદ્વલ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ,  
૬, રંભા કોમ્પ્લેક્સ, આશ્રમરોડ, અમદાવાદ  
ફોન : ૦૭૯-૨૭૫૪૧૩૦૬

## ત્રીજી આવૃત્તિ પ્રસંગો

“મુક્તા”નો સ્ટોક સમાપ્ત થઈ ગયો હતો અને યોગપ્રેમીઓ તરફથી તેની માંગ ચાલુ જહતી. તેથી, વિલંબથી પડા આ સુધારેલી-વધારેલી ત્રીજી આવૃત્તિ આપના સમક્ષ મૂક્તાં અમે હર્ષ અનુભવીએ છીએ.

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ આપનાર આ સદ્ગ્રંથનો વધુમાં વધુ સદ્ગુર્યોગ તથા પ્રચાર કરીને-કરાવીને આપડો પ. પુ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજ્ઞા મહામૂલા સમયના ભોગને સર્જણ કરીએ એવી શ્રદ્ધા સાથે.

- ડૉ. સ. સ. ભિક્ષુના  
જ્ય ઓમ્ભગુરુદેવ

## નમ્ર વિનંતી

પાતંજલ યોગદર્શનનાં સૂત્રો પરનું આ “મુક્તા” ભાષ્ય, પૂર્વચાર્યોનાં ભાષ્યો જેવું જ થયું છે એ કારણે જ તેને માન્ય ગણવું જોઈએ નહીં; તેવું નથી થયું કે તેનાથી કંઈક જુદું પડે છે માત્ર તે જ કારણે તે અમાન્ય પણ ગણવું જોઈએ નહીં એવી નમ્ર વિનંતી છે.

જો આ ભાષ્ય પણ પૂર્વ થઈ ગયેલાં ભાષ્યો જેવું જ અક્ષરસહ હોય તો આ ભાષ્યની જરૂરત જ શી હતી?

ભાષ્યમાં તાત્ત્વિક-મૌલિક રજૂઆતો કરવા માટે જેટલી જરૂરત સંસ્કૃત ભાષાજ્ઞાની તથા વિદ્વત્તાની છે તેના કરતાં પણ ધણી વધુ જરૂરત સ્વાનુભવયુક્ત સાધનાની છે - “સ તુ દીર્ଘકાળનૈરન્તર્ય સત્કારાસેવિતો દ્રઢભૂમિ:”થી દ્રઢભૂમિ થયેલા જ્ઞાનની છે તે હકીકત ભૂલવા જેવી નથી.

સંશોધકો, જિજ્ઞાસુઓ, જ્ઞાનપિપાસુઓ તથા સાન્ત્વિક આનંદની પ્રાપ્તિના ગ્રાહકો માટે આમાં મૌલિક રજૂઆતો કરવાનો પ્રયત્ન થયો છે; નહીં કે શાસ્ત્રાર્થ, કે હારજીતની ભાવના, કે બુદ્ધિના પ્રદર્શન માટે. ખરેખર તાત્ત્વિક અને પ્રામાણિક રીતે જોતાં તો જગતમાં મૌલિકતા જેવું કંઈ છે જ નહીં. છતાંય આપણે સૌ હઠાગ્રહને સત્યાગ્રહનું નામ આપીને મૌલિકતાનું પ્રતિપાદન કરવા કચ્છો કસીને ફૂદી પડ્યા છીએ!

- યોગભિકુ

## ને બોલ

પાતંજલ યોગદર્શન ઉપર ભાષ્યો, ટીકાઓ અને વ્યાખ્યાઓનો કોઈ પાર નથી. ખરેખર તો તેના ઉપર કાંઈ બોલવાનો કે લખવાનો પ્રયત્ન કરવો તે સ્વાધ્યાયમાં સરવા બરાબર, સાધના કરવા બરાબર અને નિજાનંદ માણવા બરાબર છે. એક જ તત્ત્વને સૌ પોતપોતાની આગવી શૈલીમાં અને પોતપોતાની શક્તિ-ભક્તિ પ્રમાણે વર્ણવતા હોય છે. સાંભળનારાઓ અને વાંચનારાઓને કઈ શૈલી પ્રભાવિત કરશે તે તેના પૂર્વ-સંસ્કારપાથેય ઉપર અવલંબિત છે. કેદારેશ્વર ધામમાં ચાર માસ નિવાસ દરમિયાન નિજાનંદ માટે પાતંજલ યોગદર્શન ઉપર પૂ. ગુરુદેવ જે કાંઈ બોલ્યા તે અહીં લિપિબદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. તેનું નામ રાખ્યું છે - ‘મુક્તા’. મુક્તા એટલે જે મુક્ત થવામાં મદદ કરે તે, જે મુક્ત કરે તે, જે કેવલ્ય = કેવળ થવામાં મદદ કરે તે. યોગદર્શનના ચોથા પાદનું નામ પણ છે. ‘કેવલ્ય’. આ મુક્ત ટીકાનું અભિનવ અને અદ્ભુતપણું અભ્યાસીઓ તુરત અનુભવી શકશે.

આમાં ફક્ત સમાધિપાદ પ્રગટ થયો છે. સાધનપાદ પણ પ્રગટ થઈ ગયો છે. પૂ. ગુરુદેવ આ વાર્તાલાપો મુક્તાનંદની મસ્તીમાં મસ્ત બનીને કરેલા તેથી પણ આ ગુજરાતી ટીકાનું નામ “મુક્તા” રાખ્યું છે. વિદ્વાનો અને સર્વસામાન્ય વ્યક્તિઓ પણ સરળતાથી સમજ શકે એવી સરળ અને વ્યાવહારિક દણાતોવાળી ભાષામાં બોલવાનો પ્રયત્ન ગુરુદેવે કર્યો છે.

આપણા સર્વે ગુરુપ્રેમીઓની અતિ આગ્રહપૂર્વકની માગણી પૂરી થઈ શકવા બદલ આપણે સંતોષ અનુભવીએ છીએ. વિષયને ગમે તેટલી સરળ રીતે રજૂ કરવાનો પ્રયત્ન કરવા છતાંય, વિષય પોતે જ કઠીન હોવાના કારણે વાંચનારાઓએ અમુક પ્રમાણમાં પૂર્વતૈયારી રાખવાની જરૂરત તો છે જ.

અભ્યાસીઓ “મુક્તા”ને નીરક્ષીર ન્યાયે અવલોકવાની ઉદારતા દાખવશે જ એવી અમને શ્રદ્ધા છે. સૌના પ્રત્યક્ષ-પરોક્ષ સહકાર બદલ હૃદયપૂર્વક આભાર.

સર્વે ગુરુદેવપ્રેમીઓના  
જ્યાગુરુદેવ-જ્યાનારાયણ

## અમારા સાહિત્યને મળેલાં આશીર્વયનો

હિં હોલિનેસ જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્ય શ્રી અભિનવ  
સાચ્ચિદાનંદતીર્થ સ્વામીજી મહારાજ  
શ્રી શારદાપીઠ, દ્વારકા (ભારત)  
તરફથી “ધ્યાન શા માટે? અથવા પાંચ કલેશો”ને પ્રાપ્ત થયેલા

### : શુભાશીર્વાદ :

“શ્રી યોગી શ્રી યોગાભિક્ષુજીએ હસ્તલિખિત યોગસંબંધી ‘ધ્યાન શા માટે’ પુસ્તક બતાવ્યું. પાતંજલ યોગસૂત્ર પર સુંદર સચોટ ગુજરાતી વિવરણાની સાથે તે જનતાની સામે મૂક્યું છે, જેમાં કલેશો કેટલા, તેના પરિહાર વગેરે વર્ણન કરી વાસ્તવિક ધ્યાન કરવાથી મન એકાગ્ર થાય છે, મન પ્રસન્ન થાય છે અને વિક્ષેપાદિ દૂર થઈ પરમાનંદ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે, તેવું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ પુસ્તકને, તેના વાચકોને અને લેખકને શ્રી દ્વારકા શારદાપીઠાધીશર જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્ય મહારાજ શુભાશીર્વાદ પાઠવે છે.”

જગદ્ગુરુજીની આજ્ઞાથી  
મહાબલભાઈ (મંત્રી)

નં. ૧૫૬, કેમ્પ, ડાકોર. માગસર સુદ ૧૦ તા. ૧૪-૧૨-૭૮

## શુભાશીર્વાદ

॥ ૩૦ ॥

શ્રી સંતરામ મહારાજ સત્ય છે.

ગુરુકૃપા હિ કેવલમ्

“સદ્ગુરુની આરતી”, “ગુરુમહિમા” નિત્યસ્તવનમાં સાધકો, ભક્તો દ્વારા આરાધ્ય છે. આમાં અલખની, આત્મતત્ત્વની પ્રાપ્તિની પચંબરી વાણી પ્રગટ થઈ છે.

“દાસ સવાને સ્વામી ફૂલગરજ મળ્યા,  
ચરણ પ્રતાપથી ગુણ ગાવે”

પરમ સિદ્ધ યોગમાર્ગના જ્ઞાતા સદ્ગુરુ અને સત્ત્વશિષ્યના ગૂઢ યોગરહસ્યના સંવાદની સુતિ સહુ ગુરુભક્તને પ્રેરણાનાં પીયૂષ પાય તેવી છે.

પરમ તત્ત્વને પામવા આપણા સંતોષે પ્રેમલક્ષણ ભક્તિનો માર્ગ સેવ્યો તેમ જ્ઞાનમાર્ગ પણ સેવ્યો. આ સ્તવનમાં ભક્તિનું માધુર્ય છે, તો અલખના પ્રેમની જલક પણ છે. સ્તવન પરનું સરળ ભાવવાહી, બોધપ્રદ ભાષ્ય પણ હદ્યાનુભતિનું ઘોતક છે.

આધ્યાત્મિક પરંપરાવાળા આપણા દેશમાં યોગધ્યાન, નામજ્ઞપ, નામસંકીર્તન સદ્ગુરુની પ્રેરણાથી, શુભાશીર્વાદથી જ માપ્ત થાય છે.

સંતશ્રી યોગબિશ્વજીએ આ ગ્રંથમાં એટલી સરળતાથી ગૂઢ રહસ્યો સમજાવ્યાં છે કે સામાન્ય સાધક પણ આમાંથી ઘણું પ્રાપ્ત કરી શકશે. આ પુસ્તકના સાંદર્ભ અભ્યાસથી આપણા પ્રાચીન સંતોનાં ગૂઢ ભજનો ઘણી જ સરળતાથી સાધક સમજી શકશે અને અધ્યાત્મ માર્ગમાં ઘણી પ્રગતિ કરી શકશે.

ગુરુપૂર્ણિમાના મંગળાદિને વિમોચન થતાં આ ‘ગુરુ મહિમા’ મહાત્મ્ય ગ્રંથને યોગીરાજ અવધૂત શ્રી સંતરામ મહારાજની દિવ્ય અંદર જ્યોતિના શુભાશીર્વાદ પ્રાપ્ત થાઓ.

નિદ્રાદ

નારાયણદાસ ગુરુશ્રી સંતરામ મહારાજ

ગુરુવાર, તા. ૮-૭-૮૧

મહંતશ્રી સંતરામ મંદિર

## **‘પ્રણવબોધખટસૂત્રી’ વિષે અભિપ્રાય**

### **આશીર્વયન**

યોગ-ધારણા-ધ્યાન પરાયણ શ્રી યોગભિકુલએ યોગાભ્યાસ માટેના સાધનરૂપે ‘પ્રણવબોધખટસૂત્રી’ માટે પોતાની જે વિચારધારા પ્રદર્શિત કરી છે તે અત્યારના જમાનાને અને યોગાભ્યાસમાં ગ્રીતિ ધરાવતા ઉપાસકોને ખૂબ મનનીય સામગ્રી પૂરી પાડશે.

**કલેશકર્મવિપાકાશયૈરપરામૃષ્ટઃ પુરુષવિશેષ ઈશ્વરः**

**તસ્ય વાચકઃ પ્રણવः**

આ સૂત્રોને મુખ્ય વર્ણનીય વિષય બનાવ્યો છે. ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિના ઉપાસકોને માટે આ પુસ્તિકા મનનીય, સંગ્રહીત તથા ઉપાદેય બનશે તેમ મારું માનવું છે. તો વિવેકી સજ્જનો આ લઘુ ગ્રંથનું હાઈ સમજી સફ્ટઉપ્યોગ કરશે અને લેખકના પરિશ્રમને સફળ બનાવશે તેવી આશા રાખું છું.

શુભેચ્છા

**શાન્તિપ્રસાદ : વેદાન્તાચાર્ય**

અધ્યક્ષ

શ્રી અણાદાવાબા સેવા સંસ્થા

જામનગર (સૌરાષ્ટ્ર)

નોંધ : આ પુસ્તિકા (‘પ્રણવબોધખટ સૂત્રી’)ને “ઈશ્વરની ઓળખ” નામના પુસ્તકમાં સમાવી લેવામાં આવી છે.

आश्वर का बोधक (नाम) प्रणव/ओम् है।



## ( समाधिपाद के यज्ञों का भावानुवाद )

- (२४) कलेश, कर्म, कर्मफल और वासना जिसमें नहीं है ऐसा पुरुषविशेष/चेतनविशेष आश्रम है।

(२५) आश्रम संपूर्ण सर्वज्ञ है।

(२६) आश्रम पूर्वकाल के गुरुओं के भी गुरु है और काल की मर्यादा से (जन्म-मृत्यु से) पर है।

(२७) आश्रम का नाम प्रणव/ओम् है।

(२८) अर्थ के चिन्तन सहित ओम् का जप करना।

(२९) चिन्तन सहित जप करने से अन्तरायों का अभाव और आत्मसाक्षात्कार होता है।

## ગુરુવાક્યં જનાર્દનમ्

સામાન્યતા: પ્રત્યેક વ્યક્તિ - ભણેલી કે અભણ - એમ પૂછે છે કે “યોગ એટલે શું?” ઘણાં તો એનું નામ સાંભળીને જ ચમકી જતાં હોય છે. બધાં પોતપોતાની રીતે તેની વ્યાખ્યા બનાવે. યોગનો જીવનમાં ઉપયોગ ન થઈ શકે તો સામાન્ય માણસને તેની કોઈ કિંમત ન રહે. ભગવદ્ગીતા આપણી પાસે શ્રેષ્ઠ યોગશાસ્ત્ર છે; જે કર્મયોગ, ભક્તિયોગ અને જ્ઞાનયોગ પીરસે છે. આજે યોગની દરેકને જરૂર છે પણ તેનો વ્યવહારિક અર્થ સમજાવનારા નથી. ઊંચાં કબાટોમાંથી વેદાંતના આણમોલ ભંડોળ ઉપરથી ધૂળ ઉડાડીને તેનું માહાત્મ્ય બતાવનાર પણ રહ્યા નથી. તરસ્યા બધાય છે પણ પાણી પાનાર ક્યાં છે? આ પણ કર્મયોગ જ છે. સામાન્ય રીતે માણસ તરત જ કહે, યોગનો ક્યાં સમય જ છે? બીજી રીતે કાર્યરત માણસોને શુદ્ધ કાર્યો માટે સમજ જ નથી. કારણ, યોગને વિકૃત અર્થમાં લેવાયો છે. યોગનો સરળ, સાદો અને દરેકને સુલભ એવો અર્થ ભગવાને ગીતામાં કહ્યો છે. ગીતા યોગશાસ્ત્ર છે. એ યોગની વ્યાખ્યા પણ આપે છે. ‘યોગ: કર્મષુ કોશલમ્’ પોતાનું કાર્ય કુશળતાપૂર્વક, ચીવટથી અને સુંદર રીતે કરવું એટલે યોગ કહેવાય. એમાં જરૂર છે ચિત્તવૃત્તિની સ્થિરતાની. એ સ્થિર રાખીએ તો કાર્ય સતત સરફળ થાય અને કર્મયોગ સરફળ થાય.

ચિત્તવૃત્તિ એટલે શું? મહર્ષિ પતંજલિ જે યોગશાસ્ત્રના પ્રખર જ્ઞાતા અને પ્રણેતા છે તેમણે તેમના યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે યોગચિત્તવૃત્તિનિરોધ: એટલે કે ચિત્તવૃત્તિની એકાગ્રતા એટલે જ યોગ. ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરીએ એટલે “કર્મષુ કોશલમ્” થાય જ. હવે જો કર્મયોગની શરૂઆત કરવી હોય તો ક્યારે, કેવી રીતે? એ જાણવું જરૂરી છે. એ છે જ્ઞાનયોગ અને પ્રેમપૂર્વક કરવું તે ભક્તિયોગ. ગીતાના ૭૦૦ શ્લોકને મુખપાઠ કરીને રટણ કરવું એ યોગનો કોઈ પ્રકાર નથી. જરૂર છે કર્મ કરવાની, ભક્તિમય થવાની અને એ માટે જરૂરી જ્ઞાન મેળવવાની. ભગવાન સાથે યોગ કરવાની આ ઉત્તમ ચાવી જ છે અને આ ગ્રણે એકબીજાનાં પૂરક છે. નિષ્ઠામ ભાવથી કર્મ કરે તો ભક્તિ અને ભાવના અને જ્ઞાન આપોઆપ આવી જાય છે. ચિત્તશુદ્ધિનું ફળ અચૂક મળે જ છે.

સમાજકલ્યાણ અર્થે આપણા પૂર્વજી અને ઋષિઓએ કોઈ ચીજ પોતાની પૂરતી સીમિત રાખી નથી. એ અખૂટ ભંડાર સમાજને તેમની રુચિ અને સમજણ પ્રમાણે નિષ્ઠામ કર્મયોગી - મહર્ષિઓ જ આપી શકે. એ એમનું નિયત કર્મ થઈ ગયું છે.

પ. પૂ. મહર્ષિ ગુરુકેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી માટે આમ જ કહેવાય. એમનાં પવિત્ર પગલાંની ચાલનકિયા પરમાત્માની પ્રદક્ષિણારૂપ છે. એમની વાણી પરમાનંદના સ્તોત્રરૂપ છે. એમણે ચીધેલા પ્રત્યેક કાર્યને અમે અમારું ભક્તિમય કર્મ થતું જોયું છે, અનુભવ્યું છે. આવી સર્વોચ્ચ પ્રકારની વિશુદ્ધિથી આપોઆપ જ્ઞાન પ્રકાશે છે, અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે. યોગની શિક્ષા પ્રાપ્ત કરતાં કરતાં બ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ જોવા મળે છે અને આત્મસાક્ષાત્કાર અશક્ય નથી લાગતો. કર્મની અને જ્ઞાનની આ ઉજ્જવળ ભક્તિમાં ભીજાવું કોને ન ગમે?

નિર્વિકલ્પ સમાધિની જરૂર છે. ગીતાજ્ઞાન જરૂરી એટલા માટે કે પહેલા પગથિયા ઉપર ચઢવા માટેની તે જરૂરી વિદ્યા છે. પછી યોગનું ઊંડાણ જો જોઈતું હોય તો મહર્ષિ પતંજલિનાં સૂત્રો ઊંચી પાયરી માટે જ છે. તેને સમજાવીને મુમુક્ષુઓ પાસે મૂકવાનું કામ ભગીરથ પ્રયત્નથી જરાય ઉત્તરતું નથી. સમાધિનો આનંદ, પરમ સત્યનો સાક્ષાત્કાર અને પરમાત્મા સાથે ઐક્યનો અનુભવ આ પરમ સુખો સમાધિયોગમાં મળે. પૂર્ણતાનો અનુભવ એ જ સમાધિ અને એ જ છે પરમાનંદ અવસ્થા. એ તો વ્યક્તિત્વની પૂર્ણતા છે. હું જ આત્મા અને આત્મા જ હું, આત્મસાક્ષાત્કાર તો મળેલી ચીજને ઓળખવાની રીત છે. અંતરચક્ષુ ઉધેડે એટલી જ વાર. મોક્ષ કે મુક્તિ આપણી પાસે જ છે. આંતરવિહાર કરીને ગોતવાનું છે. આમ અતિન્દ્રિય અને આધ્યાત્મિક સ્વાનુભવ કરવાનો છે. કારણ એ કહેવાની વસ્તુ નથી, અનુભવવાની ચીજ છે, આધ્યાત્મિક ચેતનાનું ઉદ્ભબવાનું છે. ક્યાંય પ્રતિબિંબો રહેતાં નથી, સત્તાનું પ્રકાશન છે. પ્રવણ ઊંનું સાક્ષર સ્વરૂપ છે.

એથી પૂ. ગુરુજી જ્યારે પણ મોં ખોલે છે ત્યારે પ્રયાસ વિનાના પ્રેરણાત્મક ઈશ્વરના જ શર્બદો બોલે છે. તેઓશ્રીના ઊંચા થયેલા હાથમાંથી પ્રેમપ્રસાદી અને આશીર્વચનનો પ્રકાશ પથરાય છે. શિષ્યોને માટે એક જ પરિસ્થિતિ સંપૂર્ણ સત્તાનમય થઈ જાય છે. એ ભૌતિક જીવનની ભર્યાદાઓથી પર થઈને આંતરિક જીવન સમૃદ્ધ બનાવી દે છે. કેવી મજા! એ સમૃદ્ધિને આપણે જ અનુભવી શકીએ. બીજા તો ફક્ત આપણો આનંદિત ચહેરો જ જોઈને આનંદ પામે.

સમાધિના ઘણા પ્રકારો છે. આપણે કઈ સમાધિ શીખવી છે? શું જડ સ્થિતિની અવદશા જોઈએ છે કે પછી હઠયોગની મુદ્રા જોઈએ છે? કે જેથી આત્મજ્ઞાન મળે તેવું જોઈએ છે? મુશ્કેલ હોય તેવી હઠયોગની મુદ્રાઓ શીખીને આપણે મેળવવાનું છે તે મેળવી શકાશે? તો પછી તે મેળવવાનો ઉત્તમ રસ્તો શો? એવી કઈ સમાધિ છે કે જેની કિંમત આંકી શકાય નહિ? એવી કઈ સમાધિ છે જેનાથી મુક્તિ મળે? આપણે તો

અતિન્દ્રિય જ્ઞાનની જરૂર છે. ચૈતન્ય સમાધિની જરૂર છે. ચિત્તવૃત્તિની એકાગ્રતા જોઈએ છે. શંકાઓ દૂર કરવી છે. ભ્રમજ્ઞાઓ ભાંગવી છે. આ બધાનો એક જ ઉપાય છે ગુરુવાણીનું શ્રવણ. ગુરુનું માર્ગદર્શન અને ગુરુના માર્ગનું દર્શન. વિક્ષેપહીન શાંતિની સ્થાપના.

પૂજ્ય ગુરુજીને અમારી પ્રાર્થના છે. અમારે સ્થિર થવું છે. ઐક્યનો અનુભવ કરવો છે. શાશ્વત આનંદ પ્રાપ્ત કરવો છે. લીતરનાં દ્વારોનો સંધાર કરીને નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં આવવું છે. શરીરને નિર્જિય કરી આત્માને કાર્યમય કરવો છે. અંદરનું ‘હું પદ’ ઓગાળી નાખવું છે. એ પ્રાપ્ત કરવાની એક જ ચાવી છે ઈશ્વર સ્વરૂપ ગુરુની. એ ચાવીરૂપે ગુરુ આપણી પાસે છે.

અને પૂ. ગુરુજી કહે છે કે યોગ તો સાર્વજનિક છે. ધર્મ કે સંપ્રદાયનો વિરોધી નથી. એ તો વિશ્વ માટેની સાધના છે. આપણે જો અરીસામાં આપણું પ્રતિબિંબ જોવું હોય અને તે પણ સ્વચ્છ, તો અરીસો ચોખ્ખો હોવો જોઈએ. આત્મસાક્ષાત્કાર માટે પણ આ જરૂરી છે.

આ પુસ્તક દ્વારા આપણે કેવળ શીખવાનું જ નથી. કંઈ પણ શીખતાં પહેલાં સ્વચ્છ થવાનું અને પછી શીખવાનું છે. ‘ગુરુ મહિમા’, ‘મારા ગુરુદેવ’ના નમ્ર પાઠકોનો શુદ્ધિમયોગ સફળ થયો છે. આ પુસ્તક માટે અમે ઋષી છીએ.

રમેશ ત્રિવેદી

## સદગુરુ દર્શન!...?

સાધનાકાળ દરમ્યાન પ્રામાણિક સાધકોને ધ્યાનમાં તથા તંત્રાધ્યાનમાં અનંત પ્રેરક દશ્ય-પ્રસંગો દેખાતા હોય છે. તેનાથી તેને સાધનામાં ઉત્સાહ અને પ્રેરણ મળતાં રહે છે. સાધકોની ઉત્સાહવૃદ્ધિ અર્થે તંત્રાધ્યાનનો એક પ્રેરક અનુભવ નીચે રજૂ કર્યો છે.

શ્રી ગાયત્રી અનુષ્ઠાનના ચૌદમા દિવસે નીચે પ્રમાણે પ્રેરક, અલોકિક અને દિવ્ય દશ્ય દેખાયું.

આધેડ વયની એક બીમાર દિગંબર મૂર્તિ ઘાસની ગમાણમાં ઊભેલી હતી. એક ભાઈ તેમની પાસે પોતાની તબિયત બતાવવા આવ્યા તો તેમની નાદ જોઈને તેઓ ગંદી ગાળ બોલ્યા કે જેનો અર્થ થતો હતો કે નાદી બરાબર નથી. બીજી વધોવૃદ્ધ દિગંબર મૂર્તિ દેખાણી. તેઓ પણ વધુ ગંદી ગાળ બોલ્યા. તેઓ બંને આસપાસ બેટી પડ્યા. ત્યાંથી હું આગળ ચાલ્યો જતો હતો. મેં ફક્ત એક કૌપીન પહેરી હતી અને પગ સુધીનું માદરપાટનું કપું ઓફબું હતું. મારા શરીરને હું અધોર જંગલમાં ચાલ્યું જતું જોઈ રહ્યો હતો. પછી મારા શરીરને થાકીને એક જગ્યાએ પડેલું જોયું. બે-ત્રણ વ્યક્તિઓ ત્યાંથી પસાર થઈ. તેમણે મને ઓળખ્યો. મેં તેમને કણું કે મને... ની વાટ બતાડો. એક જગ્યા આગળ આગળ ચાલવા માંડ્યો અને હું તેમની પાછળ પાછળ ચાલ્યો જતો હતો. ગુફા જેવી અંધારી બે ઓરડીઓ દેખાણી. બંનેની જાળીઓ બંધ હતી. હું ત્યાં ઊભો રહી ગયો અને રોતો-રોતો આ પ્રમાણે બોલવા લાગ્યો કે, “મારા નાથ આજ મને દર્શન આપો તમે”; રોતો જાઉ અને ખૂબ જ ઉંચા સ્વરથી ઉપર પ્રમાણે બોલતો જાઉ. થોડી વારમાં તે અંધારી ઓરડીમાં પ્રકાશ થયો, બંને ઓરડીઓ બરાબર દેખાણી.

અંદર કોઈ હતું નહીં, ઓરડીઓ ખાલી હતી. મારું રોવાનું અને બોલવાનું ચાલુ જ હતું. તેટલામાં એક દિગંબર મૂર્તિ પાછળના ભાગમાંથી દોડતી આવતી જણાઈ. ત્યાં સુધીમાં હું લગભગ જાગૃત થઈ ગયો હતો. તે વખતે મનમાં ખૂબ જ ભય લાગવા માંડ્યો હતો કે હમણાં સ્વન્ન પૂરું થઈ જશે અને મારા ગુરુજી કોણ છે તે બરોબર જોઈ નહીં શકાય. સ્વન્ન પૂરું થઈ ન જાય તેનો પણ ખૂબ જ ગ્રયન્ન ચાલુ હતો. ખૂબ જ જોરજોરથી રડતો જાઉ અને બોલતો જાઉ... “મારા નાથ આજ મને દર્શન આપો તમે”. એટલામાં તે દિગંબર મૂર્તિ પાછળના ભાગમાંથી ઓરડીમાં પ્રવેશી. જેમ જેમ ઓરડીમાં તે નજીક આવતી ગઈ તેમ તેમ આકૃતિ સ્પષ્ટ દેખાતી ગઈ. મનમાં ખૂબ જ રડ છે કે રખેને આકૃતિ પૂરી દેખાયા સિવાય સ્વન્ન પૂરું થઈ જશે તો? મૂર્તિ (વ્યક્તિ)

નજીક આવતી ગઈ અને વધુ ને વધુ સ્પષ્ટ દેખાતી ગઈ. તેઓ ઠેઠ આગળની જાળી પાસે આવીને ઉભા રહ્યા. શરીર સંપૂર્ણ નગન છે; રંગ ખૂબ જ કાળો અને થોડો ચમકતો છે, માથે જટાની અંબોડી વાળી છે, કાળા શરીરમાં દાંત ખૂબ સફેદ દેખાય છે. હજુ મૂછનો દોરો ફૂટ્યો નથી. મેં તે શરીરને ધરાઈને નીરખ્યું. પછી તરત જ સ્વખન પૂરું થઈ ગયું. બંધ આંખે જ એ બધું યાદ કરવા લાગ્યો - જમણા પડ્યે સૂતો હતો, ડાબો હાથ ઢૂટી ઉપર હતો. માનસિક રીતે આ રટણ ચાલુ જ હતું “મારા નાથ આજ મને દર્શન આપો તમે”. આ જ સ્થિતિમાં સૂતાં સૂતાં એ જ રટણ ચાલુ રાખ્યું અને સ્વખને ખૂબ યાદ કરી લીધું. ઊઠીને લખી લેવાનું મન થતું હતું પણ, ખાટલામાંથી ઊઠવાનું મન થતું ન હતું. આખર કરેણીયા કરીને ઉઠ્યો અને ઘડિયાળમાં જોયું તો બરાબર સાડાત્રણ વાગ્યા હતા. નોટબૂક અને બોલપેન લઈને બધું લખી નાખ્યું.

તેઓનું મોહું લંબચોરસ હતું, મોઢ ઉપર કોઈ પ્રકારનો ભાવ હતો નહિ. તેઓ મારા સામે મીટ માંડીને જોઈ રહ્યા હતા અને હું તેમના સામે મીટ માંડીને જોઈ રહ્યો હતો.

- યોગબિક્ષુ

## અનુક્રમ

યોગશાસ્ત્ર સર્વશ્રેષ્ઠ છે. પૃષ્ઠ ૨૦

સૂત્ર ૧ થી ૭, પૃષ્ઠ ૨૨

અથ અને અનુશાસન શબ્દની સમજ - યોગ કિસ ચિહ્નિયાકા નામ હૈ? - યોગશાસ્ત્રમાં “નિરોધ” શબ્દ હિંદુ અર્થમાં વપરાયો છે. - શ્રી પતંજલિની, શ્રીકૃષ્ણની તથા શ્રી વેદવ્યાસની યોગની વ્યાખ્યા - ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધ વખતની જીવાત્માની સ્થિતિ-વૃત્તિઓની હાજરીમાં જીવાત્માની સ્થિતિ - શુભાશુભ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ - સ્વરૂપાવસ્થા શબ્દ ખૂબ સાર્થક છે. - પ્રત્યક્ષપ્રમાણ શા માટે વધુ ગમે છે? - ત્રાણ પ્રમાણો દ્વારા બધું જ સાબિત કરી શકાય છે. અજિન અને ધૂમાડાનું દણ્ણાંત વગેરે.

સૂત્ર ૮ થી ૧૪, પૃષ્ઠ ૩૦

દોરડામાં દેખાતા સાપને કાઢવા માટે સાચા જ્ઞાનની જરૂર છે. નિદ્રા પણ એક વૃત્તિ જ છે. સ્વખ વિનાની નિદ્રામાં પૂર્ણ આરામ મળે છે. - સમાધિની તુલનામાં નિદ્રામાં મળતા આરામનું કાંઈ મૂલ્ય નથી - પાંચે વૃત્તિઓને શા માટે વિસ્તારપૂર્વક કહી? - અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા બધું જ મેળવી શકાય છે. કંટાળે તેને સફળતા ન મળે - સત્કારપૂર્વક કરેલા અખંડ અભ્યાસની ઘણી મહત્તમા છે - ખોટી આદતોને છોડી દ્વીપી તેનું નામ વૈરાગ્ય - વૈરાગ્ય એટલે વિના રાગ અને વિશેષ રાગ વગેરે.

સૂત્ર ૧૫ થી ૧૮, પૃષ્ઠ ૪૧

વિષયો ભોગવવાથી કદ્દી તૃપ્તિ થતી નથી - તૃષ્ણા જીર્ણ થઈ પરંતુ આપણે જીર્ણ થઈ ગયા - તૃષ્ણારહિત કેવી રીતે થવાય? - પૂરમાં વસે તે પુરુષ - લૌકિક અને અલૌકિક પુરુષાર્થ એટલે શું? - સતત અતૃપ્તિ શાની સાબિતી છે? - પરમાત્મા અને વિશેષતાવાળા ગુરુસંતો પરમપુરુષ કહેવાય - કેવળ બાધ્યવેશમાં ગુરુપણું નથી - ગુરુસંતો સાથે તાદાત્યપણું સાધીને ગુરુ તથા તૃષ્ણારહિત થઈ શકાય છે - ચાર પ્રકારની એકાગ્રતા તે સંપ્રક્ષાત સમાધિ છે - તન-મન સાથે હોય તો જ કાર્ય પૂર્ણ થઈ શકે - સ્થૂળ પદાર્થમાં એકાગ્રતા તે વિતક્સમાધિ, સૂક્ષ્મમાં એકાગ્રતા તે વિચારસમાધિ, સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ તે હું નહિ એવી ખાતરી થતાં જ આનંદની પ્રાપ્તિ થાય તે આનંદસમાધિ અને કેવળ અસ્મિ-અસ્મિ(દું-દું)નો જ ભાવ તે અસ્મિતાસમાધિ - સૂત્ર કોને કહેવાય? - માળામાં રહેલા સૂતરનું દણ્ણાંત વગેરે.

## સૂત્ર - ૧૮ થી ૨૦, પૃષ્ઠ ૫૭

જન્મની સાથે જ અસંપ્રજ્ઞાત યોગને સાથે લઈને આવનારાઓ પ્રકૃતિલયી અને વિદેહીની જેમ જીવે છે - વિદેહ એટલે શું? - જન્મથી જેને જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન હોય તેને માટે ઉપાય-રજ-વીર્યની ઉત્પત્તિ અને તેનું મૂલ્ય - સાચી સમજજ્ઞાથી જ કલ્યાણ - મૂર્ખ ગજાવાના ભોગે પણ કલ્યાણમાર્ગમાં ચાલવું - ગત જન્મનો અભ્યાસી આ જન્મમાં તુરત આગળ વધે છે - માસ્તર સર્વ વિદ્યાર્થીને સાથે જ શીખવાડતા હોય છે પણ સૌ પોતાના ગત જન્મના અભ્યાસ મુજબ જ પ્રાપ્ત કરી શકે છે - બુદ્ધિની સૂક્ષ્મતા તે જ પ્રજ્ઞા વગેરે.

## સૂત્ર ૨૧ થી ૨૬, પૃષ્ઠ ૬૬

સંવેગ એટલે વિવેકવાળો વેગ - અસંપ્રજ્ઞાતયોગ માટે ઈશ્વરશરણાગતિ - જેને શરણે જવું હોય તેની ઓળખાણ હોવી જોઈએ - ઈશ્વર કોને કહેવાય? - જગતની વ્યવસ્થા તેના વ્યવસ્થાપકને સાબિત કરે છે - લીબોળીમાંથી કદી બાવળિયો નથી થતો - ઈશ્વરને કાળ છેદીભેદી શકતો નથી, તેઓ ત્રણે કાળના ગુરુઓના પણ ગુરુ છે - શરીરધારી ગુરુઓને કાળ ખાઈ જાય છે વગેરે.

## સૂત્ર-૨૭, પૃષ્ઠ ૭૬

ઓમ્ભૂનું વિસ્તૃત વર્ણન - ઈશ્વરનું નામ પ્રણવ (ઓમ્) છે - ઓમ્ વિષે વ્યાવહારિક સમજ - દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચારની હિન્દ્યતા - ઓમ્ભૂનો અંત્ય મૂલતી વખતે હોઠ બંધ જ રાખવાના છે - તેથી સુષુભ્યાનાં કેન્દ્રો જાગૃત થાય છે - કુંડલિની શક્તિનું જાગરણ એટલે અનામત શક્તિનો ઉપયોગ - દરેક સંપ્રદાયો ઓમ્ભૂને સ્વીકાર્યો છે - જ્યાં કિયા ત્યાં ધ્વનિ - સમસ્ત વિશ્વનું જે સત્તસાહિત્ય તેનું સંક્ષિપ્ત રૂપ તે છે ઓમ્ (ઉં) - ઓમ્પરિવાર નામ શા માટે? જાણ્યેઅજાણ્યે જીવમાત્ર ઓમ્પરિવારના સભ્યો છે - ઓમ્ભૂની આકૃતિ ઉપરનું બિંદુ ગોળ (●) અને ભરેલું હોવું જોઈએ - ઓમ્ભૂનું બિંદુ ગયું એટલે ઓમ્ ગયો અને મનુષ્યનું બિંદુ ગયું એટલે મનુષ્ય ગયો - કપાળમાં કરાતો ચાંદલો ઓમ્ભૂનું ટૂંકું સ્વરૂપ છે - ત્રિશૂળ એટલે શું? - ઉંઝામાં ઊભિયામાતાનું સ્થાન છે તે ઓમ્ગુરુપીઠ છે. લેઉવા(આ)નો અર્થ - ઓમ્ભૂની ત્રિશૂળ, કોસ, સ્વસ્તિક, ચાંદતારા વગેરે બને છે - રામ શાઢમાં ઓમ્ભૂનું રહસ્ય - રામ શાઢને ઓમ્ભૂની સંપુટિત (ઉં રામ ઉં) કરીને ૫૦ લાખ વખત જપવામાં આવે તો તે છન્નું કરોડની બરાબર ગણાય છે. બિંદુ અખંડ સૌભાગ્યનું ચિહ્ન શા માટે? - વિધવા પણ ચાંદલો કરી શકે - જ્ઞાનેશ્વરનું દિશાંત વગેરે.

૨૮ થી ૩૦, પૃષ્ઠ ૮૮

ઓમ્નો જપ કેવી રીતે કરવો? - તેનાથી શાની પ્રાપ્તિ થાય? પોપટિયું શાન-  
મંત્રના પ્રકારો વિષે અભૂતપૂર્વ રજૂઆત - પરમાત્માના વિરાટ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર -  
ત્રણ પ્રકારના વ્યાધિઓ અને તે થવાનાં કારણો - જીવન પણ એક સાધના છે - આળસ  
અને પ્રમાદના અર્થમાં બેદ છે - સંશયી ક્યાંય સફળ થતો નથી - ભાંતિદર્શન શું છે?  
વગેરે.

સૂત્ર - ૩૧ થી ૩૪, પૃષ્ઠ ૧૦૭

શરીરમાં કિયાઓ થવી એ પણ વિક્ષેપ છે - વિઘ્નોથી બચવા એકતર્ત્વનો  
અભ્યાસ જરૂરી - મૈત્રીની આવશ્યકતા - ચાર પ્રકારના મનુષ્યો - ઈર્ષા પ્રથમ કોને  
બાળે છે? એકાગ્રતા અને પ્રસંનતા પરસ્પર પુષ્ટિકર્તા છે - વિશ્વશાંતિનું રહસ્ય આ  
સૂત્રમાં છે - શ્રી અરવિંદના ‘અવતરણ’નું રહસ્ય આ સૂત્રમાં છે - પોતાના સુખનું  
પ્રદર્શન ન કરાય - પ્રાણાયામથી પણ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે - પ્રાણાયામ દ્વારા  
પ્રદૂષણમુક્તિ વગેરે.

સૂત્ર - ૩૫ થી ૩૮, પૃષ્ઠ ૧૧૫

દિવ્ય વિષયની અનુભૂતિથી અને જ્યોતિ-દર્શનથી એકાગ્ર થઈ શકાય છે -  
સ્થૂળ જ્યોત અને શાનજ્યોત - તત્ત્વજ્ઞાનીને લાભ-નુકસાન હોતા નથી - વિતરાગીનું  
ચિંતન કરવાથી પણ એકાગ્ર થઈ શકાય છે - સ્વખનમાં સ્થૂળ ઈન્દ્રિયોની હાજરી નહિ  
હોવાના કારણે વિચારો તાદૃશ્ય થઈ જાય છે વગેરે.

સૂત્ર - ૪૦ થી ૪૫, પૃષ્ઠ ૧૨૧

એકાગ્રતાના અભ્યાસથી મન પર કાબૂ - સ્ફટિકમણિનું દ્રષ્ટાંત - સમાધિના  
બેદ - જપ વખતે મંત્રનું છૂટી જવું તે ઊચી સ્થિતિ - પણ ત્યારે તંદ્રા-નિંદ્રા ન હોવા  
જોઈએ - સમંકાયશીરોગ્રીવના બે અર્થો - સૂક્ષ્મ વિષયોની સીમા વગેરે.

સૂત્ર - ૪૬ થી ૫૧, પૃષ્ઠ ૧૨૮

સબીજ સમાધિ - અધ્યાત્મ એટલે શું? - ઋતંભરા એટલે શું? - બુદ્ધિમાં  
અને પ્રજ્ઞામાં બેદ - કાંટાથી, કાંટાને કાઢીને બંને કાંટાને ફેંકી દઈએ - નિર્બીજ સમાધિ  
- બંધ અને પ્રતિબંધ વગેરે.

સમાધિઓનો ઉપસંહાર... પૃષ્ઠ ૧૩૪

કડવું પીધા સિવાય દુઃખ મટે નહિ - કેસ ડોક્ટરને સોંપી દો - સાધનપાદ  
સિદ્ધ કરવાથી વિભૂતિ અને કેવલ્ય સ્વયં આવે છે વગેરે.

સમાધિપાદનો ઉપસંહાર..... પૃષ્ઠ ૧૩૫

અવસ્થા અને સ્થિતિનો ભેદ..... પૃષ્ઠ ૧૩૭

સમાધિપાદના ઉપસંહારની વિશેષ પૂર્તિ ..... પૃષ્ઠ ૧૩૭

કિંમત સમજાય તો જ પ્રયત્ન થઈ શકે - મુંબઈ જવાવાળો સુરત જ રોકાઈ  
જાય - ચિદ્ધિઓ શું દર્શાવે છે - તપ વપરાઈ જાય તો દેવાળું નીકળે - અહંકારથી  
અનિષ્ટનો પ્રસંગ આવે - શ્રેષ્ઠ આત્મસિદ્ધિ છે - પરમાત્મા “સ્વયંસિદ્ધ”ની સંભાળ  
રાખે છે - હનુમાનજનાં મંદિરો કેમ થયાં? - જગત ભોગમાં ભર્તા, સાધક યોગમાં  
ભર્તા વગેરે.

સ્વયંસિદ્ધિ સર્વશ્રેષ્ઠ છે... પૃષ્ઠ ૧૪૧

સમાધિપાદનો સૂત્રાર્થ (સૂત્રોનો સણંગ ભાવાર્થ)... પૃષ્ઠ ૧૪૪

: ॐ :

॥ तस्य वाचकः प्रश्नवः ॥

॥ ते (ईश्वर)नो वाचक (बोधक) प्रश्नव (ओम्=ॐ) छे ॥

## पातंजल योगादर्शन

योगशास्त्रनो प्रारंभ करतां पहेलां तेनी महत्ता दर्शनवतो श्लोक समજ्ञाएः :

आलोक्य सर्व शास्त्राणि विचार्यच पुनः पुनः  
ईदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रम् परं मतम्

**अर्थ :** सर्व शास्त्रो ज्ञेईने, सर्व शास्त्रोनुं अवलोकन करीने, सर्व शास्त्रो विषे पुनः पुनः विचार करीने ए ज्ञेयुं - ए नक्की कर्यु - ए निश्चय उपर आव्या - ए सिद्ध थयुं के योगशास्त्र परम शास्त्र छे; एटले के योगशास्त्र सर्वश्रेष्ठ शास्त्र छे. डैवत्य प्राप्त करवानुं, मनुष्यजन्मनी सार्थकता मेणववानुं अभोध, अलौकिक अने द्वित्य शास्त्र छे.

परमकृपाणु परमेश्वरनी दयाथी, गुरुदेवना आशीर्वयनथी हवे आपणे योगशास्त्रनो प्रारंभ करी रह्या छीए. आ परम पवित्र एवा केदारेश्वर महादेवमां आजे ता. २१-८-८०ना रोज आपणे आ योगशास्त्र समजवानो प्रयत्न करी रह्या छीए. भगवाननी आपणा उपर दयाथई के योगशास्त्र समजवानो आपणने अवकाश मण्यो.

आम तो योगना अनंत प्रकार छे. पू. आद्य शंकराचार्य महाराजे योगतारावलीमां सवा करोड प्रकारना योगनो उल्लेख करेलो छे. योग एटले के चित्तवृत्तिनिरोध करवानां साधनो, उपायो, मार्गो, युक्ति-प्रयुक्तिओ. योग एटले के कमे कमे स्थूलतामांथी सूक्ष्मतामां ज्वुं, बहिमुख ईन्द्रियोने अंतर्मुख करवी. योग एटले के प्राण-अपाननुं, ईडा-पिंगला नाडीनुं, शिव-शक्तिनुं भिलन, योग एटले व्यष्टि विद्युतनुं समष्टि विद्युत साथे संधाण करी देवुं, श्वासोश्वासनी लयता साधी शरीरनी शितोष्णातानी विषमता टाणीने सदा निरोगी रहेवुं. संपूर्ण निर्वासनिकता केणवीने

એક શરીરમાં જ રહેલા રજ-વીર્યને પરસ્પરમાં પચવા દઈને અજરપણાના સાચા રહસ્ય(વજોલી મુદ્રાના સાચા રહસ્ય)ને પામવું વગેરે... વગેરે...

ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરીને પ્રાપ્ત શું કરવાનું છે? કેવલ્ય, મુક્તિ, મોક્ષ,  
પરમ સ્વાતંત્ર્ય, આત્યંતિક સુખ. આત્યંતિક સુખ એટલે કે સુખ, દુઃખની પ્રતિક્રિયામાં  
ન પરિણમતું હોય તેવું સુખ. પ્રાતઃ સ્મરણીય યોગપ્રાચાર્ય શ્રી પતંજલિ મુનિકૃત પાતંજલ  
યોગદર્શન સમજવાનો હવે આપણે પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ.

પાતંજલ યોગને અણાગ યોગ પણ કહેવામાં આવે છે. તેમાં આઠ અંગોનું  
નિરૂપણ કરેલું છે અને યોગનો ક્રમપૂર્વક અભ્યાસ કરવા માટે તેમાં કમશઃ આઠ અંગોની  
વિસ્તારપૂર્વક સમજણ આવે છે તેથી તેને અણાગ યોગ કહે છે. આર્થ-આર્થ સંસ્કૃતિ  
એટલે શું? આપણે શેને ઋષિ-સંસ્કૃતિ કહી શકીએ? આપણાં છ દર્શનોને. એ છ  
દર્શનોને જો બાદ કરી નાખીએ તો જેને આપણે સંસ્કૃતિ કહીએ છીએ એવું કશું જ  
રહેતું નથી. આ ઘડદર્શનો આર્થસંસ્કૃતિનો આત્મા છે. આ ઘડદર્શનોમાંનું જ આ એક  
પાતંજલ યોગદર્શન, તેનું પ્રથમ સૂત્ર છે :

॥ ૩૦ ॥  
॥ તસ્ય વાચકઃ પ્રણવઃ ॥

## મુક્તા

(સમાધિપાદ)

અથ યોગાનુશાસનમ् ॥ ૧ ॥

**ભાવાર્થ :** યોગશાસ્ત્રનો પ્રારંભ થઈ રહ્યો છે.

**વિસ્તાર :** આ સૂત્રના “અથ” અને “અનુશાસનમ્” શબ્દો વધુ સમજવા જેવા છે. અથનો અર્થ છે પ્રારંભ. અહીં અથ શબ્દ પ્રારંભવાચક પણ છે અને મંગળવાચક પણ છે. કોઈ સામાન્ય કાર્યનો પ્રારંભ કરતાં પહેલા પણ આપણે કોઈ મંગળકારક કે ઈશ્વરવાચક શબ્દોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ; જેમ કે શુભ-લાભ, રામ-કૃષ્ણ વગેરે. તો, આ તો યોગશાસ્ત્રનો પ્રારંભ થઈ રહ્યો છે એટલે અહીં પણ મંગળવાચક શબ્દોનો પ્રયોગ થયો પણ તેના માટે તેને યોગ્ય મંગળવાચક શબ્દ આવ્યો. યોગશાસ્ત્ર માટે પતંજલિએ મંગળવાચક શબ્દ “અથ” પસંદ કર્યો છે. અથમાં ઘણા અર્થો સમાયેલા છે.

અથ એટલે પ્રારંભ અને ઈતિ એટલે પૂર્ણાહૃતિ અર્થાત્ પૂર્ણ થયું. જ્યાં યોગશાસ્ત્ર પૂર્ણ થશે ત્યાં ઈતિ શબ્દ આવશે. અહીં પ્રારંભ થયો ત્યાં અથ શબ્દ આવ્યો. આમ અથ શબ્દથી યોગશાસ્ત્રનો પ્રારંભ થઈ રહ્યો છે.

પ્રથમ સૂત્રમાં ગ્રીજો શબ્દ છે અનુશાસનમ્, પતંજલિ મુનિ આ જગ્યાએ શાસનમ્નથી કહેતા; શાસનમ્ એટલે કે મારું શાસન છે એમ નથી કહેતા; યોગશાસ્ત્ર હું મારા તરફથી તમને કહી રહ્યો છું, યોગવિદ્યા મારા તરફથી તમને આપી રહ્યો છું એવું તેમનું કહેવું નથી. ‘અનુશાસનમ્’ શબ્દથી તેઓ કેટલા વિનભ અને નિરહંકારી હતા તેનો આપણને પરિચય મળે છે. અનુશાસનમ્ એટલે કે આ શાસ્ત્ર મને હિરણ્યગર્ભ

આદિ પૂર્વચાર્યો દ્વારા પ્રસાદરૂપે મળેલું છે. એ શાસ્ત્ર હું તમને આપી રહ્યો છું, સંભળાવી રહ્યો છું. આ કાંઈ મારી સ્વતંત્ર રચના નથી. આ વિદ્યા જે હું તમને આપી રહ્યો છું તેનો યશ મને આપશો નહીં, કારણ કે આ તો મને પણ આચાર્યો દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી અમોદ વિદ્યા છે. પરંપરા સાચવી રાખવા અને પ્રવાહને વહેતો રાખવા હું તેને આગળ વધારી રહ્યો છું, અર્થાત્ તમને આપી રહ્યો છું. આમ “અનુશાસનમ્” શબ્દથી ઘણી બધી વાતો સમજાય છે. હવે યોગ શાને કહેવાય તે કહે છે.

## યોગશ્ચિતવૃત્તિનિરોધ: ॥ ૨ ॥

**ભાવાર્થ:** ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધને યોગ કહેવામાં આવે છે. ચિત્તવૃત્તિઓને થંભાવી દેવી - રોકી દેવી તે યોગ છે.

**વિસ્તાર:** યોગશાસ્ત્રમાં “નિરોધ” શબ્દનો અર્થ કેટલો હિંય, કલ્યાણકારી અને ઉત્થાનકારક છે! જ્યારે હાલમાં “નિરોધ” શબ્દ કેટલા વિકારી અને સ્વચ્છંદી અર્થમાં વપરાય છે!

પ્રથમ સૂત્રમાં આવ્યું કે “અથ યોગાનુશાસનમ્”. તેથી યોગ શું છે તેનું સ્વાભાવિક જ આપણા મનમાં કુતૂહલ થાય, જિજાસા થાય કે યોગ એ શી ચીજ હશે? કોઈ ખાવાપીવાની, કે પહેરવા-ઓફવાની, કે રમવાની હશે? યોગ કિસ ચિદિયા કાનામ હૈ? યોગનો મારંભ તો થઈ રહ્યો છે પણ એ છે શું? તો બીજા સૂત્રમાં એનો જવાબ આપવામાં આવ્યો કે ચિત્તવૃત્તિના નિરોધને યોગ કહે છે. ચિત્તની પાંચ વૃત્તિઓનો સંપૂર્ણ નિરોધ થઈ જાય તેને યોગ કહેવામાં આવે છે.

શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં, “યોગ: કર્મષુ કૌશલમ્” કહીને યોગની વ્યાખ્યા કરી છે. યોગ: કર્મષુ કૌશલમ્ એટલે કે કર્મમાં કુશળતાનું નામ યોગ છે એમ ગીતામાં કહ્યું. અને વ્યાસદેવજી મહારાજે પોતાના ભાષ્યમાં તેની વ્યાખ્યા, “યોગસ્સમાધિ” અર્થાત્ સમાધિને યોગ કહેવામાં આવે છે એવી કરી છે

(૧) ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધને યોગ કહેવામાં આવે છે, (૨) કર્મમાં કુશળતાને યોગ કહેવામાં આવે છે અને (૩) સમાધિને યોગ કહેવામાં આવે છે. આપણે આ ત્રણ વ્યાખ્યાને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

પાતંજલ યોગદર્શનની ‘યોગ’ની વ્યાખ્યાને ગીતાની ‘યોગ’ની વ્યાખ્યા વધુ સ્પષ્ટ કરે છે. બંનેને મિલાવવાથી પૂર્ણ સ્પષ્ટતા થાય છે. ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ માટે પણ જો કુશળતા આચરવામાં ન આવે તો પણ યોગની પ્રાપ્તિ થાય નહીં અને કર્મમાં કેવળ કુશળતા લાવવાથી પણ યોગની પ્રાપ્તિ થાય નહીં. અહીં આ રહસ્ય ખૂબ સમજવા

જેવું છે કે ચિત્તવૃત્તિનિરોધ માટે પણ કુશળતાપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાથી જ સફળતા મળી શકે.

“કર્મમાં કુશળતાનું નામ યોગ છે” એ ગીતાની વ્યાખ્યાને જરા વધુ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. દરેક કર્મમાં-કાર્યમાં કુશળતા તો હોવી જ જોઈએ એ વાત આપણે સારી રીતે સમજીએ છીએ. જો કુશળતા-કુશાગ્રતા ના હોય, જો કાર્યને બુદ્ધિપૂર્વક-ધ્યાનપૂર્વક કરવામાં ન આવે તો તેમાં કાંઈ ભલીવાર આવે નહીં. કોઈ પણ કાર્યમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તેને કુશળતાપૂર્વક-ધ્યાનપૂર્વક કરવું જોઈએ.

યોગ એટલે મળવું. યોગ શષ્ઠિનો પ્રચલિત અર્થ છે મિલન-મુલાકાત. અત્યારે તમારું અને અમારું મિલન થયું છે તે પણ ‘યોગ’ થથો કહેવાય. તેવી રીતે કર્મ સાથે આપણે યોગ થઈ જવો જોઈએ, અર્થાત્ જે સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ કર્મ આપણે કરતા હોઈએ તેનાથી જુદા ના રહીએ, તેની સાથે એકાકાર થઈ જઈએ. તો એ કાર્ય પૂર્ણ થઈ શકે. કર્મની કુશળતા કર્મ સાથે એકાકાર થઈ જવામાં રહેલી છે.

“કર્મની કુશળતાનું નામ યોગ છે” એ વ્યાખ્યાને સ્થૂળ અર્થમાં લઈએ તો અનર્થ પણ થઈ શકે છે. કર્મમાં માત્ર કુશળતા એને જ જો યોગ કહી દઈએ, તો કોઈ પણ પ્રકારનું કર્મ અને તેમાં આચારાતી કુશળતા એ પણ યોગ કહેવાય. ચોરી, હિંસા ઈત્યાદિ ખોટાં કર્મો કુશળતાપૂર્વક કરીએ તો તે પણ યોગ કહેવાય. તો શું આવો યોગ આપણે જોઈએ છે? નથી જોઈતો. ચોરી, હિંસા, પાપ ઈત્યાદિને તમામ શાસ્ત્રોએ નિંદ્ય ગણ્યાં છે. સર્વે મહાપુરુષોએ-આપ્તજનોએ એવાં કર્મો કરવાની મનાઈ ફરમાવી છે. તેથી ખોટાં કર્મોમાં કુશળતાને યોગ કર્ય રીતે કહી શકાય! ખોટાં કર્મોમાં ભલેને આપણે કુશળતા આચરીએ; ચોરી, હિંસા, પાપ ઈત્યાદિને કુળશતાપૂર્વક કરીએ છતાં તે યોગ ના કહેવાય. “યોગ: કર્મષુ કૌશલમ્” નો અર્થ જો સ્થૂળ રીતે કરીએ તો કુશળતાપૂર્વક કરવામાં આવતું કોઈ પણ કર્મ યોગ કહેવાય. પરંતુ આવી વ્યાખ્યા યોગ નથી. તેથી આ વ્યાખ્યાને આપણે આ રીતે સમજવી જોઈએ - કર્મમાં કુશળતા જરૂર હોવી જોઈએ પરંતુ કયા કર્મમાં? કોઈ પણ કર્મમાં નહીં પરંતુ સમાવિના કર્મમાં, વૃત્તિનિરોધના કર્મમાં કુશળતા હોવી જોઈએ.

સૂક્ષ્મ દણ્ણિએ વિચારતાં સમજાશે કે આગળની બે વ્યાખ્યામાં અધૂરી લાગતી સ્પષ્ટતા ગીતામાં આ રીતે વધુ સ્પષ્ટ કરવામાં આવી છે. આ બંને વ્યાખ્યાઓ પર “યોગ: કર્મષુ કૌશલમ્” શલોક દ્વારા વધુ પ્રકાશ ફેરિને વધુ સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યું કે સમાવિ પ્રાપ્ત કરવાનાં કર્મોમાં પણ જો કુશળતા નહીં હોય તો તેમાં સફળ નહીં થવાય.

ભલે સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાના કર્મનું આચરણ કરીએ પરંતુ જો તેમાં પણ “કૌશલમૂ” નહીં હોય તો નિષ્ફળ જઈશું. યોગનાં આઠ અંગોને આચરણમાં મૂક્તી વખતે પૂરેપૂરી કુશળતા-નિપુણતા-પ્રવીણતા જોઈશે અસ્તુ.

વૃત્તિઓ દ્વારા આપણે સતત બહિમુખ રહીએ છીએ. તેમાંથી અંતમુખ થવું એટલે યોગ. દરેક ઈન્દ્રિયને બે મુખ છે; એક મુખ બહાર અને બીજું મુખ અંદર ખૂલેલું છે. બેમાંથી કોઈ પણ એક જ મુખ ખૂલેલું રહે છે. કુદરતી નિયમ એવો છે કે બહારના મુખને બંધ કરી દઈશું તો અંદરનું મુખ ખૂલ્લી જશે અને જો અંદરનું મુખ બંધ કરી દઈશું તો બહારનું મુખ ખૂલ્લી જશે. બહિમુખ એટલે જેનું મોહું બહાર ખૂલેલું છે તે; એટલે કે બહારના જગતનો, બહારના વિષયોનો, બહારના પ્રપંચોનો, બહારના વ્યવહારનો, બહારની માયાનો અને બહારની ખટપટનો સતત અનુભવ કરીને મનુષ્ય કલેશયુક્ત - ગ્રાસયુક્ત થઈ જાય છે. અંદરની અલૌકિક અને દિવ્ય હુન્નિયા કે જે અનંત છે તેનો અનુભવ તે લઈ શકતો નથી, કેમ કે ઈન્દ્રિયોનાં અંદરનાં મુખો બંધ છે. ઈન્દ્રિયોનાં અંદરના મુખો ખૂલ્લી જવાં એટલે અંતમુખ થવું. બહિમુખતામાંથી અંતમુખપણામાં જવું. આમ યોગનો બીજો અર્થ થયો અંતમુખ થવું અર્થર્ત, બહિમુખપણાથી છૂટી જવું.

**ત્રીજો અર્થ - સ્થૂળતામાંથી સૂક્ષ્મતામાં જવું.** અંદરનું જગત કેવું છે? સૂક્ષ્મ છે. અતિ સૂક્ષ્મ છે. સૂક્ષ્મ જગતનો અનુભવ કરવો, સૂક્ષ્મ જગતને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરવો તેને કહેવામાં આવે છે સૂક્ષ્મ જગતમાં જવું - સ્થૂળ જગતમાંથી સૂક્ષ્મતામાં પ્રવેશ કરવો. બહારનું જગત સ્થૂળ છે. આપણે બહિમુખ રહીને બહારના સ્થૂળ જગતનો જ અનુભવ કરી શકીએ છીએ. પરંતુ અતિ અલૌકિક, દિવ્ય, મહાન અંદરનું જગત છે તેનો અનુભવ આપણે કરી શકતા નથી. તેનો અનુભવ કરવા માટે અંતમુખ થવું જોઈએ - સૂક્ષ્મ જગતમાં જવું જોઈએ. આ રીતે જોતાં -

- (૧) યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ
- (૨) યોગ એટલે સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાનાં કર્મોમાં કુશળતા.
- (૩) યોગ એટલે સમાધિ.
- (૪) યોગ એટલે અંતમુખ થવું.
- (૫) યોગ એટલે સ્થૂળતામાંથી સૂક્ષ્મતામાં પ્રવેશ કરવો.

આમ યોગના અનેક પ્રકારના અર્થોની વાત થઈ. યોગના મુખ્ય પ્રકારોનાં પ્રચલિત નામો આ પ્રમાણે છે - રાજ્યોગ, હઠ્યોગ, મંત્ર્યોગ, લય્યોગ, જ્યુયોગ વગેરે વગેરે. યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવાના અતિ સૂક્ષ્મ ઉપયો-યુક્તિઓ. તે અનંત છે. જેને જે ફાવે તે ઉપાયનો ઉપયોગ કરી ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કેવલ્યની

અનુભૂતિ કરી શકે છે. દરેક યોગજિજ્ઞાસુની પ્રકૃતિ, પરિસ્થિતિ, સ્વભાવ વગેરે જોઈને ગુરુજનો યોગ્ય સાધન બતાવે છે જેથી તે નિરાપદરૂપે કેવલ્યનો અનુભવ કરી શકે.

ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવાથી શું મળે તે હવે કહે છે.

### તદા દ્રષ્ટઃ સ્વરૂપેઅવસ્થાનમ् ॥ ૩ ॥

**ભાવાર્થ :** તે વખતે (વૃત્તિઓના નિરોધ વખતે) દ્રષ્ટા (જીવાત્મા) સ્વમાં સુસ્થિર હોય છે.

**વિસ્તાર :** જ્યારે યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે, એટલે કે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે ત્યારે કેવી અવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે?

તે વખતે દ્રષ્ટા-આત્મા-જીવાત્મા સ્વસ્થ-સ્વરૂપસ્થ થાય છે - હોય છે, પોતે પોતાના રૂપમાં સ્થિર થઈ જાય છે. તે વખતે તે કેવલ્ય-કેવળ-એકલા-અનન્ય-અદૈત-સમાધિસ્થ-સ્વરૂપસ્થપણાનો અનુભવ કરે છે. ક્યારે? જ્યારે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થઈ જાય છે ત્યારે. ત્યારે તે બિલકુલ એકલો, અર્થાત્ બીજા કોઈની પણ હાજરી નહીં, એટલે કે તે વખતે કોઈ પણ ભાવનાનું મિશ્રણ નહીં. કેવળ જ સ્વસ્થ-સ્વરૂપસ્થ-પોતામાં સ્થિર, પોતાના રૂપમાં લીન. એ અવસ્થાને યોગશાસ્ત્રમાં ‘કેવલ્ય’ કહેવામાં આવે છે. કેવલ્ય અવસ્થાને, જુદા જુદા દેશકાળમાં અને જુદા જુદા આચાર્યો દ્વારા બિન્ન બિન્ન રીતે વર્ણન કરવામાં આવી છે. મોક્ષ, મુક્તિ, કેલાસ, અક્ષરધામ, રાજ્યોગ, સમાધિ, ઉન્મનિ, મનોન્મનિ, અમરત્વ, લય, તત્ત્વ, શૂન્યાશૂન્ય, પરમપદ, અમનષ્ટ, અદૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવનમુક્તિ, સહજા, તુરીય, ઓઘડધાટ, સાકેત આમ પાર વિનાના શબ્દો એના માટે વપરાયેલા છે. બિન્ન બિન્ન શાસ્ત્રોમાં તેના માટે બિન્ન બિન્ન શબ્દો વપરાયા છે. પરંતુ આ જગ્યાએ “સ્વરૂપે અવસ્થાનમ्” અર્થાત્ ‘સ્વરૂપમાં સ્થિર’ આ બહુ સુંદર શબ્દ વપરાયો છે, કે જેથી સાચો ખ્યાલ આવી શકે છે કે ત્યારે શું થાય છે, કેવી પરિસ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે? ત્યારે અમુક લોકમાં જવાય છે અને ત્યાં હિંદુ ભોગો ભોગવાય છે એવી બધી પ્રલોભનવાળી ખોટી સમજણની જે વાતો છે તેના કરતાં સાચો ખ્યાલ આપતો શબ્દ વાપર્યો છે તે સાર્થક છે. તે વખતે દ્રષ્ટા સ્વરૂપના આનંદમાં મસ્ત થઈ જાય છે.

વૃત્તિઓના નિરોધને યોગ કહે છે પણ તેનો નિરોધ ના થયો હોય ત્યારે તેને શું કહે છે, ત્યારે દ્રષ્ટાની સ્થિતિ કેવી હોય છે તે આગળનું સૂત્ર કહી રહ્યું છે.

## વृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ ૪ ॥

ભાવાર્થ : ઈતર (વृત્તિનિરોધ સિવાયની) અવસ્થામાં (જીવાત્મા) વृત્તિના સ્વરૂપવાળો હોય છે.

વિસ્તાર : ચિત્તવृત્તિનો નિરોધ ના હોય ત્યારે દણા વृત્તિઅનુરૂપ હોય છે. કામ, કોધ, લોભ, મોહ, મત્સર વગેરે હોય ત્યારે તે, તે મય હોય છે. આગળ પાંચ વृત્તિઓનાં નામો આવી રહ્યાં છે. તેમાંથી જેની હાજરી હોય ત્યારે તે તેનામય થઈ ગયેલો હોય છે. પરંતુ બધી વृત્તિઓનો નિરોધ થઈ ગયેલો હોય ત્યારે તે સ્વરૂપસ્થ હોય છે.

દ્રષ્ટા સ્વરૂપમાં સ્થિર-સ્થિત હોય છે તેને દ્રષ્ટાંતથી સમજાએ. જોકે દ્રષ્ટાંત એકાંગી હોય છે તેથી તે મૂળ વાતને પૂર્ણપણે સમજાવી શકતું નથી, છતાં પણ અમુક અંગની તો સમજણ આપે જ છે. જેમકે પાણી. પાણી શુદ્ધ સ્વરૂપમાં કેવું નિર્મળ લાગે છે! કારણ કે તે પોતાના રૂપમાં છે. પરંતુ તેને જ્યારે કાચના જ્વાસમાં ભરીએ ત્યારે તે, જ્વાસના લાંબા, પહોળા, ગોળ, ચોરસ વગેરે આકારને ગ્રહણ કરી લે છે. કાચનો જ્વાસ જેવા રંગનો હોય તેવા રંગનું પાણી દેખાય છે અથવા તો પાણીમાં જેવો રંગ નાખ્યો હોય તેવું તે દેખાય છે, અથવા પાણીમાં બધારની આકૃતિઓનાં જેવાં પ્રતિબિંબો પડતાં હોય તેવું તે દેખાય છે. પણ તે તેનું મૂળ રૂપ નથી. તે જ્યારે તેના મૂળ રૂપમાં હોય, જ્યારે તે કોઈ પણ પ્રકારનાં પ્રતિબિંબ કે રંગ વિનાનું હોય, અથવા કોઈ પણ પ્રકારની આકૃતિવાળા વાસણમાં ના હોય ત્યારે તે સ્વરૂપમાં હોય છે. તેમ કોઈ પણ વृત્તિની હાજરી ના હોય ત્યારે દ્રષ્ટા સ્વરૂપમય હોય છે અને જ્યારે વृત્તિની હાજરી હોય છે ત્યારે તે વृત્તિમય હોય છે. વृત્તિઓ પાંચ પ્રકારની છે.

## વૃત્તયઃ પંચતયઃ કિલાષાકિલાષાઃ ॥ ૫ ॥

ભાવાર્થ : પાપ અને પુણ્યના ભેદવાળી વृત્તિઓ પાંચ પ્રકારની છે.

વિસ્તાર : વृત્તિઓ પાંચ પ્રકારની છે પણ તેના મુખ્ય ભેદ બે છે (૧) કિલાષ અને (૨) અકિલાષ અર્થાત્ ત્રાસ દેવાવાળી અને ત્રાસ હરવાવાળી. ચિત્તમાં જે જે વृત્તિઓ ઉઠે છે તે સર્વેનો સમાવેશ પાંચ પ્રકારમાં થઈ જાય છે. આ પાંચમાંની કોઈ પણ શુભ હશે અથવા અશુભ હશે. તેથી તે પાંચેનો શુભ કે અશુભ એ બે મુખ્ય ભેદમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. તેનાં નામો આ પ્રમાણે છે.

## પ્રમાણ વિપર્યય વિકલ્પ નિદ્રા સ્મૃતયઃ ॥ ૬ ॥

**ભાવાર્થ :** તેમનાં નામો છે પ્રમાણવૃત્તિ, વિપર્યયવૃત્તિ, વિકલ્પવૃત્તિ, નિદ્રાવૃત્તિ અને સ્મૃતિવૃત્તિ. નીચેના સૂત્રમાં વૃત્તિની સમજણ આપે છે.

## પ્રત્યક્ષાનુમાનાગમાઃ પ્રમાણાનિ ॥ ૭ ॥

**ભાવાર્થ :** પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ આ ગ્રણના સમૂહને પ્રમાણવૃત્તિ કહેવામાં આવે છે.

**વિસ્તાર :** કોઈ પણ વાતને સિદ્ધ-સાબિત કરવા માટે તેના પ્રમાણની - તેની સાબિતીની જરૂર પડે છે. પ્રમાણ-સાબિતી ત્રણ પ્રકારે આપી શકાય છે. પ્રમાણવૃત્તિનાં પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ એ ગ્રણ અંગ છે. પ્રત્યક્ષપ્રમાણ કોને કહેવામાં આવે છે? ઈન્દ્રિયોથી જે અનુભવી શકાય, ઈન્દ્રિયોથી જે પ્રમાણિત-સાબિત કરી શકાય. ઈન્દ્રિયો દ્વારા અનુભવી-અનુભવવી શકાય તેને પ્રત્યક્ષ-પ્રમાણ કહેવામાં આવે છે. તેથી જ કહેવામાં આવે છે કે “પ્રત્યક્ષં તિમ્ભૂ પ્રમાણમ્ભૂ?” અર્થાત્ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણને બીજા પ્રમાણની જરૂરત નથી. મનુષ્યને જ્યારે પ્રત્યક્ષપ્રમાણ મળે છે ત્યારે તેને બહુ સંતોષ અને સમાધાન પ્રાપ્ત થાય છે. સામાન્ય મનુષ્યને અનુમાન અને આગમપ્રમાણ કરતાં પ્રત્યક્ષપ્રમાણ વધુ ગમે છે. કારણ કે મનુષ્ય, જગતને ઈન્દ્રિયો દ્વારા અનુભવતું પ્રાણી છે. તેને ઈન્દ્રિયોથી બધું અનુભવવાની ટેવ પડી ગઈ છે તેથી તે ઈન્દ્રિયો દ્વારા થતા અનુભવને સંપૂર્ણ સમજી લે છે. પણ યોગની વાત તો છે ઈન્દ્રિયાતીત. કારણ કે પ્રથમ જ વાત થઈ ગઈ કે યોગ એટલે અંતમુખ થવું, યોગ એટલે સ્થૂળતામાંથી સૂક્ષ્મતામાં જવું. સૂક્ષ્મ પદાર્�ો ઈન્દ્રિયગોચર નથી, ઈન્દ્રિયોની સીમાની બહારના છે. સૂક્ષ્મ પદાર્થોની તુલનામાં સ્થૂળ પદાર્થો અતિ અલ્પ છે.

અત્યારે આપણે જે ઓરડામાં બેઠા છીએ તેમાં સ્થૂળ વસ્તુ અતિ અલ્પ છે. ચાર દીવાલો અને થોડા સામાન સિવાય આખો ઓરડો સૂક્ષ્મ આકાશ-અવકાશથી ભરેલો છે. સૂક્ષ્મની તુલનામાં સ્થૂળ અતિ અલ્પ છે. અતિ અલ્પને પણ આપણે પૂર્ણપણે જાણી શક્યા છીએ? સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો દ્વારા સ્થૂળ જગતને પણ પૂરેપૂરું જાણી શક્યા નથી તો સૂક્ષ્મ જગતને તો પૂરું ક્યાંથી જાણી શકીએ? જે સૂક્ષ્મ જગત ઈન્દ્રિય-અગોચર છે તેને તો જાણી જ ક્યાંથી શકીએ? એ બધું તો હજુ બાકી જ છે. અતિ - વિરાટ, વિશાળ, અલૌકિક અને દિવ્ય સૂક્ષ્મ જગત છે તેને જાણવા માટે તો યોગનો સહારો લેવો પડશે, ધ્યાન-સમાધિમાં જવું પડશે.

પ્રત્યક્ષ-પ્રમાણ એટલે કે પ્રતિ-અક્ષ, અર્થાતું આંખની સમક્ષ, ઈન્જિયોની સમક્ષ જે રજૂ થઈ શકે, તેના દ્વારા જે અનુભવી શકાય તે. પરંતુ પ્રત્યક્ષપ્રમાણ શાના માટે આપી શકાય છે? સ્થૂળ પદાર્થો માટે. સૂક્ષ્મ પદાર્થો માટે પ્રત્યક્ષપ્રમાણ આપી શકતું નથી. તેને તો અનુમાન અને આગમપ્રમાણથી જ સાબિત કરી શકાય છે. જેમ કે આત્મા-પરમાત્માને. એ સિવાય પણ સૂક્ષ્મ પદાર્થો છે. તેમને તો અનુમાન અને આગમપ્રમાણ દ્વારા જ પ્રમાણિત કરવા પડશે, અનુભવવા પડશે. તેથી એ જાણ્યું કે પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમપ્રમાણથી સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ કોઈ પણ વસ્તુને સિદ્ધ-સાબિત કરી શકાય છે. પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમના સમૂહને પ્રમાણવૃત્તિ કહેવામાં આવે છે.

પ્રત્યક્ષપ્રમાણ પછી આવે છે અનુમાનપ્રમાણ. એટલે કે અનુમાનથી સાબિત કરવું. અનુમાનથી સાબિત કરવું તેનો અર્થ એવો નથી કે તે સાબિતી શંકાવાળી છે. જેટલું નિઃશંક પ્રત્યક્ષપ્રમાણ છે તેટલું જ નિઃશંક અનુમાનપ્રમાણ પણ છે. પરંતુ તે સૂક્ષ્મ છે તેથી સ્થૂળ ઈન્જિયો દ્વારા પકડમાં નથી આવતું; તેને સૂક્ષ્મપણે પકડવું પડે છે તેથી તેનું નામ અનુમાન રાખવામાં આવ્યું છે. તે પણ પ્રત્યક્ષ જેટલું જ શંકા વિનાનું છે. તેને આ રીતે સમજુઓ.

અહીં બેઠા બેઠા આપણાને સામેની ટેકરીઓમાં ધુમાડો દેખાય છે. તે ધુમાડાથી અનુમાન થઈ શકે છે કે ત્યાં અજિન છે. અજિન આપણાને ભલે આંખથી દેખાતો નથી છતાં ત્યાં અજિન છે તેનું આપણે અનુમાન કરી લઈએ છીએ, કેમ કે ત્યાં ધુમાડો દેખાય છે. જ્યાં ધુમાડો હોય ત્યાં અજિન હોય એવો નિયમ છે. આ નિયમના આધારે આપણે અનુમાન કર્યું. અનુમાન-પ્રમાણથી સાબિત કર્યું કે ત્યાં અજિન છે. ત્યાં અજિન મજવલી રહ્યો છે તેના કારણે આપણાને ધુમાડો દેખાઈ રહ્યો છે. અજિન દેખાતો નથી છતાંય ત્યાં અજિન ચોક્કસ છે તે, અનુમાનથી નક્કી કર્યું તેથી એવી શંકા રાખવાની જરૂર નથી કે ત્યાં અજિન હોય કે નહીં હોય. જેમ પ્રત્યક્ષપ્રમાણથી વસ્તુને સાબિત કરી શકીએ છીએ તેવી જ રીતે અનુમાનપ્રમાણથી અજિનને સાબિત કરી શકાય છે. જ્યાં અજિન હોય ત્યાં ધુમાડો હોય જ એ નક્કી નહીં, પરંતુ જ્યાં ધુમાડો હોય ત્યાં અજિન હોય છે જ. તેથી ધુમાડો જોઈને અહીં બેઠા બેઠા જ અનુમાન કર્યું - અંદાજ કર્યો કે ત્યાં અજિનની હાજરી છે. આ થયું અનુમાનપ્રમાણ. જેટલું પ્રત્યક્ષપ્રમાણ શંકા વિનાનું તેટલું જ અનુમાનપ્રમાણ પણ શંકા વિનાનું. ઘડો છે તો તેનો ઘડનારો (કુંભાર) અવશ્ય હોય જ. આ બંને અનુમાન પ્રમાણમાં સુંદર દાખલા છે.

ગીજું ‘આગમપ્રમાણ’ છે. તેને શબ્દ-પ્રમાણ પણ કહે છે. જ્યાં પ્રત્યક્ષ કે અનુમાન ન પહોંચી શકે ત્યાં પણ તે પહોંચી શકે છે. પુરાણોને આગમ અને વેદોને નિગમ કહેવામાં આવે છે. જેમને આપણે શ્રદ્ધેયજનો કે આપ્તજનો કહી શકીએ તેવા ઋષિમુનિઓ, આચાર્યો, યોગીઓ દ્વારા જેમાં તેમના અનુભવો વર્ણિત થયેલા હોય તે સઘળાં આગમપ્રમાણ કહેવાય. જેમ કે અમુક શોધોનો આપણે અનુભવ ના કર્યો હોય, અમેરિકામાં નવી નવી શોધો થયેલી હોય તેમાં આપણે જાતઅનુભવ ના કર્યો હોય, પરંતુ આપણા કોઈ સ્નેહી-મિત્રો કે આપણા પિતાએ આપણને તે વિષે લખ્યું હોય તો તે વાંચીને આપણને ખબર પડે કે ત્યાં ઘણી બધી નવી નવી અને આશ્રયકારક શોધો થઈ છે. જેમણે આ બધી શોધો વિષે આપણને લખી જણાયું છે તે આપણા આપ્તજન છે. તેઓ આપણને ખોટું શા માટે લખે? એમણે જે કાંઈ લખ્યું છે તે સત્ય જ છે. એવા પત્રો અવારનવાર આપણને મળતા રહે, આપણે તે બધા ભેગા કરીએ તો તે એક નાના પુસ્તકરૂપે તૈયાર થઈ જાય. તેને છપાવીને તૈયાર કરીએ તો તે જ એક શાસ્ત્ર થઈ જાય. આપ્તજનોના અનુભવોનો સંગ્રહ આગમપ્રમાણ કહેવાય. શ્રદ્ધેયજનોએ સૂક્ષ્મ જગત વિષે જે કાંઈ સ્વાનુભવ કર્યો અને પછી તેમણે તેને ભાષા દ્વારા રજૂ કર્યો, પુસ્તકો દ્વારા સંગ્રહ કર્યો તેનું નામ આગમપ્રમાણ.

આમ, કોઈ પણ વસ્તુને સાબિત કરવા માટે (૧) પ્રત્યક્ષપ્રમાણ, એટલે કે ધન્દ્રિયો દ્વારા અનુભવ કરવો (૨) અનુમાન પ્રમાણ, એટલે કે તેનું બીજું કાંઈ પરિણામ હોય તેનો અનુભવ કરવો, પરિણામ દ્વારા - કાર્ય દ્વારા કારણને સાબિત કરવું, જેમ કે ધુમાડો. ધુમાડાડૂપી કાર્ય દ્વારા અજિનરૂપી કારણને સાબિત કર્યું (૩) આગમપ્રમાણ, એટલે કે કોઈ વસ્તુ એવી હોય જે આપ્તવાક્યો દ્વારા, શાસ્ત્રો દ્વારા સાબિત કરી શકાય. હવે બીજી વિપર્યત-વૃત્તિ આવે છે.

### વિપર્યયો ભિથ્યાજ્ઞાનમતદૂપપ્રતિષ્ઠમ् ॥ ૮ ॥

**ભાવાર્થ :** અતદૂપતામાં પ્રતિષ્ઠિત થયેલા જ્ઞાનને વિપર્યયવૃત્તિ કહેવામાં આવે છે.

**વિસ્તાર :** વિપર્યયવૃત્તિ એટલે તદૂપતામાં પ્રતિષ્ઠિત થયેલું જ્ઞાન નહીં. તેને રજ્જુ-સર્પના દણાતથી સમજીએ.

રજ્જુ એટલે દોરંગું. અંધારાના કારણો દોરડામાં સાપનો ભાસ થાય તે ભિથ્યાજ્ઞાન થયું કહેવાય. દોરડામાં દોરંગું દેખાવું તે તદૂપ પ્રતિષ્ઠમ્ થયું કહેવાય. તદૂપ

એટલે તે જ રૂપ. દોરડામાં દોરડું દેખાવું તે તદ્વપજ્ઞાન થયું, પરંતુ દોરડામાં સાપ દેખાય કે કંઈ બીજું દેખાય ત્યારે તે જ્ઞાન અતદૂપ થયું કહેવાય. અતદૂપ જ્ઞાનને અર્થાત્ ખોટા જ્ઞાનને વિપર્યયવૃત્તિ કહેવામાં આવે છે. ખોટા જ્ઞાનના કારણે દોરડામાં સાપ દેખાતો હતો, તેને ભગાડવા માટે, તેનો નાશ કરવા માટે લાકડી કે હથિયારની જરૂરત નથી, પરંતુ સાચા જ્ઞાનની - સાચી સમજજણની જરૂર છે. જો અંધારાના કારણે દોરડામાં સાપ દેખાતો હોય તો પ્રકાશ કરવો જોઈએ. પ્રકાશ થતાંની સાથે જ દોરડામાં દોરડું દેખાશે, તદ્વપજ્ઞાન થશે. દોરડામાં દોરડું જ દેખાવું તે તદ્વપજ્ઞાન અને બીજું કંઈ દેખાવું તે અતદૂપ જ્ઞાન કહેવાય. અતદૂપ જ્ઞાનની પ્રતિજ્ઞા થઈ એટલે ખોટું-વિપર્યય-મિથ્યા દેખાયું. વિપર્યયવૃત્તિને સાપ અને દોરડાના દણાંતથી સમજ્યા.

જીવનબ્યવહારમાં આવી ઘણીયે ભ્રમજા-ભૂલોનો ભોગ બનીને કલ્પિત ત્રાસ ભોગવતા હોઈએ છીએ. ભ્રમજાઓને આપણી જાતે જ સમજી લઈને ત્રાસમાંથી મુક્ત થઈ જવું જોઈએ. આખી જિંદગી સુધી દોરડાને સાપ સમજીને ડરતા રહીએ છીએ. ઘરમાં સાપ છે - સાપ છે એમ માનીને ઘરમાં રહેવાના લાભથી વંચિત રહી જઈએ છીએ. આમ, ઘણી જગ્યાએ ખોટી વૃત્તિ હેરાન કરતી હોય છે. સાપ અને દોરડું તો એક દણાંતમાત્ર છે. આપણે તે સમજી લેવાનું છે કે આપજા બ્યવહારમાં ક્યાં, કઈ જગ્યાએ આપણું જ્ઞાન અતદૂપતામાં પ્રતિષ્ઠિત થયેલું છે? કઈ જગ્યાએ વિપર્યયવૃત્તિથી હેરાન-પરેશાન થઈ રહ્યા છીએ? જ્યાં 'જે' હોય ત્યાં 'તે' ના દેખાતાં બીજું કંઈ દેખાઈ રહ્યું છે અને તેથી આપણે તેનાથી ક્યાં ડરી રહ્યા છીએ, તે તમામ અજ્ઞાનને દૂર કરવા માટે સાચા જ્ઞાનની જરૂર છે. જો અંધારાના કારણે સાપમાં દોરડું દેખાય અને તેને પકડીએ તો તે કરતે અને વિના મોતે મરવું પડે. જે અજ્ઞાનને દૂર કરવા આપણે જાતે સમર્થ ના હોઈએ, તો તે માટે ગુરુસંતોની સહાયતા લઈએ.

શરીરને આત્મા સમજવો કે વિષતુલ્ય વિષયોને અમૃતતુલ્ય સમજવા કે અમૃતતુલ્ય સંયમને વિષતુલ્ય સમજવો તે પણ સૂક્ષ્મ દસ્તિએ જોતાં અતદૂપ પ્રતિજ્મ જ્ઞાન જ કહેવાય.

નીચેના સૂત્રમાં વિકલ્પવૃત્તિનું વર્ણન આવે છે.

**શબ્દજ્ઞાનાનુપાતી વસ્તુશૂન્યો વિકલ્પઃ॥ ૮ ॥**

**ભાવાર્થ :** શબ્દોચ્ચારથી એમ લાગે કે કંઈક વસ્તુ છે પણ હોય કંઈ જ નહીં, તેને વિકલ્પવૃત્તિ કહેવામાં આવે છે.

**વિસ્તાર :** આનું નામ શબ્દભ્રમ. શબ્દ બોલતાં એવો ભાસ થાય કે કાંઈક છે પરંતુ હોય કાંઈ જ નહીં. વસ્તુ શૂન્ય, વસ્તુ કોઈ હોય જ નહીં અને છતાં કાંઈ હોવાનો ભ્રમ થાય તેને યોગશાસ્ત્રમાં પતંજલિમુનિ વિકલ્પવૃત્તિ કહે છે.

આ બધી વૃત્તિઓનું વર્ણન એટલા માટે થઈ રહ્યું છે કે તે બધીને આપણે સારી રીતે સમજીને, થંભાવીને મુક્ત થઈ જઈએ. વૃત્તિઓથી મુક્ત થઈને શાની પ્રાપ્તિ કરીએ? યોગની-કેવલ્યની. અસ્તુ.

વિકલ્પવૃત્તિમાં એવો શબ્દભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે કે કાંઈક છે પણ હોય કાંઈ નહીં. જેમકે સસલાનાં રીંગડાં, આકાશનું પુષ્પ, વાંઝણીનો પુત્ર વગેરે. આ તો સ્થૂળ દણ્ઠાંતો આખ્યાં, પરંતુ તેનાં સૂક્ષ્મ દણ્ઠાંતો આપણે આપણા જીવનમાંથી ગોત્રી કાઢવાનાં છે કે આપણે ક્યાં વિકલ્પવૃત્તિ પાછળ લાગેલા છીએ? કઈ જગ્યાએ વિકલ્પવૃત્તિ આપણને છેતરી રહી છે? આવો શબ્દોચ્ચાર કરીએ કે “વાંઝણીના પુત્રની જાનમાં અમે ગયાં હતાં અને એ વખતે આકાશનાં પુષ્પોની માળાઓ બનાવીને બધાંને પહેરાવી હતી.” આ વાતમાં તો એવું લાગ્યું કે જાનમાંય ગયા હતા અને બધાએ માળાઓ પણ પહેરી હતી. પરંતુ મૂલો નાસ્તિ કુતઃ શાખા? મૂળ જ નથી ત્યાં જાડ, શાખાઓ, ફળો આવ્યાં ક્યાંથી અને જભ્યા ક્યાંથી અને મજા આવી ક્યાંથી? આ બધું ગપ્પંગઘા.

“બાર હાથનું રીંગણું અને તેર હાથનું બી” જેવી આ બધી વાતો.

ગપ્પીના ઘેર ગપ્પી આવ્યા, બોલો ગપ્પીજી;  
બાર હાથનું રીંગણું અને તેર હાથનું બી.

જે મોટું ગપ્પું લગાવે તે મોટો. તેનું એક રમૂજી દણ્ઠાંત છે.

બે ગપ્પીઓએ ચંદુનો નશો કરેલો. બંને સામસામા ગપ્પાં મારવા માંડ્યા. એકે કહ્યું કે મારા બાપા ઘણા ઘોડા રાખતા. તેમણે ઘોડા બાંધવા એવડો મોટો તબેલો બનાવેલો કે તેનો વિસ્તાર વિશ્વના આ છેઠેથી તે પેલા છેડા સુધી!

બીજો ગપ્પી કહે કે મારા બાપા ખૂબ હથિયારો રાખતા. તેમની પાસે એક એવડો મોટો ભાલો કે તેનો ઉપરનો છેડો આકાશમાં પહોંચે અને નીચેનો છેડો પાતાળમાં પહોંચે! એટલે પહેલો ગપ્પી કહે કે અબે! ગપ ક્યા લગાતા હૈ? એવડો મોટો ભાલો હોય તો રાખે ક્યાં? તો બીજો કહે કે તારા બાપના તબેલામાં. આમ વાત તો ખૂબ લાંબી ચાલી. મોટો ભાલો... મોટો તબેલો... પણ એ બધાં ટાડા પહોરનાં ગપ્પાં.

ઉપર કહ્યું તે કાંઈ શક્ય નથી. આવી વાતો ગમ્મત સાથે જ્ઞાન આપે છે અને યોગની વાતો સીધેસીધું જ્ઞાન આપે છે. તે વાતોમાં નથી તો મનોરંજન કે નથી તો ઠંડા-

મશકરી, પણ છે કેવળ નર્થુ-નીતર્થુ જ્ઞાન જ. આવી વાતો જ્ઞાનીઓ માટે મુમુક્ષુઓ માટે, જિજ્ઞાસુઓ માટે, સાધનાર્થીઓ માટે છે. જ્ઞાનની વાતો ગમત સાથે ક્યારે પીરસવામાં આવે કે જ્યારે સામાન્ય મનુષ્યોનો સમૂહ ભેગો થયો હોય કે જેઓ નરી-નીતરી જ્ઞાનની વાત પચાવી શકતા ના હોય, કેવળ જ જ્ઞાનની વાતમાં અભિરૂચિ લઈ શકતા ના હોય એવાઓ માટે મનોરંજનવાળી જ્ઞાનની વાતો પીરસવામાં આવે છે, જેથી ગમત સાથે જ્ઞાન પણ મળતું જય. પરંતુ જેઓને કેવળ જ જ્ઞાનની ભૂખતરસ છે તેમના માટે તો યોગદર્શનમાં કેવળ જ્ઞાનનો નિયોડ જ, કેવળ જ્ઞાનરૂપી મલાઈ જ પીરસી છે.

**વિકલ્પવૃત્તિ સમજવા માટે બીજું દ્રષ્ટાંત : સસલાનાં શીંગડાંમાંથી સુંદર મુગટ અને સુંદર ચાખડીઓ બનાવીને ગુરુજીને બેટ ધરી, ગુરુદેવ તેથી ખુશ થઈ ગયા અને મને આશીર્વાદ આપ્યો.**

પ્રથમ જ ગપ્પું. સસલાને શીંગડાં જ ના હોય ભાઈ! સસલાનાં શીંગડાં તું લાખો કયાંથી? તેની ચાખડીઓ બનાવી અને ગુરુદેવને આપી અને ગુરુદેવે તને આશીર્વાદ આપ્યો કે શાપ તે બધી જ વાત ખોટી-મિથ્યા. હવે ચોથી નિદ્રાવૃત્તિ આવે છે.

## અભાવપ્રત્યાલંબના વૃત્તિનિર્દ્રા ॥ ૧૦ ॥

**ભાવાર્થ :** અભાવના જ્ઞાનનું આલંબન કરવાવાળી વૃત્તિને નિદ્રાવૃત્તિ કહેવામાં આવે છે.

**વિસ્તાર :** આપણે જેને ઊંઘ કહીએ છીએ તેને નિદ્રા પણ કહે છે. નિદ્રાનું પૂર્વરૂપ તંત્રા છે. પહેલા તંત્રાની શરૂઆત થાય અને પછી નિદ્રાની. તંત્રા તે ઊંઘનું સ્થૂળ સ્વરૂપ છે અને નિદ્રા, તંત્રાનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે. તંત્રા છીછરી સ્થિતિ છે અને નિદ્રા ઊડી સ્થિતિ છે. વચ્ચે સ્વખન-અવસ્થા પણ આવે છે. સ્વખન-અવસ્થામાં સપનાંઓ આવે છે. તંત્રાથી ઉપર જઈએ ત્યારે સ્વખન-અવસ્થા. સપનાં આવતાં હોય ત્યારે સમજ લેવું કે સ્વખન-અવસ્થામાં છીએ. જ્યારે નિદ્રાવસ્થામાં એટલે કે ગાઢ નિદ્રામાં પહોંચી જઈએ, ત્યારે એક પણ સ્વખન આવે નહીં. ગાઢ નિદ્રામાં શરીરને પૂર્ણ આરામ મળે છે. સ્વખન-અવસ્થામાં શરીરને પૂર્ણ આરામ મળતો નથી. કેમકે સ્વખન-અવસ્થામાં શરીરની બધી ઈન્દ્રિયો સૂક્ષ્મ ભોગોને ભોગવતી હોય છે. ખાવું, પીવું, જોવું, દોડવું ઈત્યાદિ ઘણા બધા અનુભવો આપણે સ્વખનમાં કરતા હોઈએ છીએ. એ અનુભવો, સૂક્ષ્મ ઈન્દ્રિયો સૂક્ષ્મ વિષયો દ્વારા કરતી હોય છે. તેથી તે પૂર્ણ આરામ નથી લઈ શકતી, તેથી શરીરને પૂર્ણ વિરામ નથી મળી શકતો. પૂર્ણ આરામ-વિરામ ત્યારે મળે કે જ્યારે ઈન્દ્રિયો

સંપૂર્ણ સ્થિર થઈ જાય. ઈન્દ્રિયો સંપૂર્ણ સ્થિર ત્યારે થઈ જાય છે કે જ્યારે કેવળ જ નિદ્રાવસ્થા, કેવળ જ ગાઢ ઉંઘ આવેલી હોય, ગાઢ નિદ્રામાં આપણે લીન થઈ ગયેલા હોઈએ, જ્યારે સ્વખન ના હોય.

પાંચ-છ કલાક સૂઈએ તોપણ તે વખતે જો સ્વખાવસ્થા હોય તો શરીરને આરામ ના મળે. ગાઢ નિદ્રા આવી જાય તો બે કલાક ઉંઘીએ તોપણ સંપૂર્ણ આરામ મળી જાય.

નિદ્રામાં શરીરને સંપૂર્ણ આરામ મળે છે એ વાત આપણે જાણી. પરંતુ નિદ્રાને પણ યોગશાસ્ત્રમાં ‘વૃત્તિ’ જ કહી છે. ઉંઘમાં હોઈએ ત્યારે પણ એક વૃત્તિમાં જ હોઈએ છીએ. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની તુલનામાં નિદ્રામાં જે આરામ મળે છે તેનું કાંઈ જ મૂલ્ય નથી.

જાગૃત, તંદ્રા કે સ્વખન-અવસ્થા કરતાં નિદ્રા-અવસ્થામાં શરીરને વધુ આરામ મળે છે એ આપણે સૌ અનુભવીએ છીએ. રાત્રે બરાબર ઉંઘ આવી ગઈ હોય તો સવારે તાજીમાજી થઈને ઊઠીએ છીએ. સમાધિમાં જેવો આરામ શરીરને મળે છે, તેવો પૂર્ણ આરામ ઉંઘમાં પણ નથી મળતો. નિદ્રાનો મ્રારંભ થતી વખતે શરીરમાં થોડો ઘણો પરસેવો વળી જાય છે તે શાની સાબિતી છે? નિદ્રામાં પણ એક પ્રકારનો સૂક્ષ્મ શ્રમ શરીરને પડે છે તેની તે સાબિતી છે. સમાધિનો અનુભવ આપણે નથી લીધો તેથી તેના આનંદ અને આરામ વિષે આપણે કહી શકતા નથી. પરંતુ નિદ્રા-અવસ્થામાં તો આપણે અનુભવ કર્યો છે. તેથી જાગૃત કરતાં નિદ્રામાં કેટલો વધુ આરામ મળે છે, તેની આપણાને ખબર છે. જેમ આખા દિવસનો લાગેલો થાક સવારે ઊઠીએ ત્યારે ઊતરી ગયો હોય છે, તેમ આખા જીવનના થાકને, જન્મોજન્મના થાકને ઊતારવા માટે સમાધિ છે. સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે, ત્યારે આખા જીવનનો અને બધા જન્મોનો થાક ઊતરી જાય છે. હવે પાંચમી સ્મૃતિવૃત્તિ જોઈએ.

### અનુભૂતવિષયાસમ્રમોષ: સ્મૃતિઃ ॥ ૧૧ ॥

**ભાવાર્થ :** અનુભવાયેલા વિષયોની યાદ તેને સ્મૃતિવૃત્તિ કહે છે.

**વિસ્તાર :** અનુભવેલા વિષયો અસમ્રમોષ: એટલે ન ભુલાવા અર્થાત્ તેનું સ્મરણ રહેવું, તેનું અવિસ્મૃતપણું તેનું નામ સ્મૃતિવૃત્તિ છે. જે જે વિષયો ભોગવ્યા હોય તે ન ભુલાય, તે તમામ સ્મૃતિમાં રહી જાય તેનું નામ સ્મૃતિ છે.

જ્યારે જ્યારે કાંઈ નવું સાંભળીએ કે વિચારીએ છીએ ત્યારે ત્યારે મગજના નરમ માવામાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ લકીરો પડે છે - નીકો દેખાય છે એમ યોગીઓનું કહેવું

છે. જેના મગજમાં એ નીકો વધુ સંખ્યામાં તેમ તે મનુષ્ય નવા નવા ચિંતન-મનનને અને વિચારોને ઝડપથી અપનાવી લે છે - ગ્રહણ કરી શકે છે. કારણકે એ નીકો પુરાણી યાદ - પુરાણી સ્મૃતિ જ છે. તેથી જ્યારે કોઈ મૌલિક વિચારધારા તેવા મગજ સાથે અથડાય છે, ત્યારે તે તેના માટે નવી નથી હોતી, નીક રૂપે એ સ્મૃતિ મગજમાં અંકાયેલી જ હોય છે, તેથી નવી વિચારધારા પણ એ નીકમાં આસાનીથી ગોઠવાઈ જાય છે. જેના મગજમાં આવી નીકો અતિ અલ્ય સંખ્યામાં હોય છે તે નવી વિચારસરણીને શીધ નથી અપનાવી શકતા - શીધ નથી માન્ય કરી શકતા. કારણકે નવી વિચારધારા તેના મગજમાં નવી જ નીક ખોટે છે, તેથી તે વિચારધારા તેના માટે અસહનીય થઈ પડે છે. મગજમાં પડેલી આ નીકો, જૂની સ્મૃતિઓનો જ સંગ્રહ છે. અસ્તુ.

પાંચે વૃત્તિઓનો નિરોધ કરીને 'તદા દ્રષ્ટઃ સ્વરૂપે અવસ્થાનમ्' થઈ જવાનું છે, અર્થાત્ સ્વરૂપસ્થ થઈ જવાનું છે. દ્રષ્ટા સ્વરૂપસ્થ હોય છે ત્યારે કોઈ પણ વૃત્તિથી ઘેરાયેલો કે ભિન્નિત થયેલો હોતો નથી. અસ્તુ.

### ચિત્તવૃત્તિઓનો ઉપસંહાર

યોગનો મુખ્ય અર્થ છે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ. નિરોધ એટલે અભાવ. યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ અને ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ એટલે યોગ.

ચિત્તવૃત્તિઓનો અભાવ કરવા માટે, અર્થાત્ તેને થંભાવી દેવા માટે પ્રથમ તો તેને સારી પેઠે ઓળખવી પડે, તેથી અહીં તેની વિસ્તારપૂર્વક વ્યાખ્યા કરવામાં આવી. અસ્તુ.

જગતના તમામ સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ પદાર્થોનાં પ્રતિબિંબો-ભાસ-આભાસો ચિત્તમાં પડે છે. ચિત્ત ઉપર દલવાય છે. વિશ્ચનો બધો જ વ્યવહાર-પ્રાપ્તય, બધી જ ઊથલપાથલો, તમામ વિષયો; આંખ, કાન, નાક, મુખ અને ચામડીના વિષયો બનીને, તે-તે દ્વાર દ્વારા પ્રવેશીને ચિત્તને ઘેરી લે છે. આ ઘેરાથી ચિત્ત ન ઘેરાય ક્યારે? જ્યારે પાંચમાંથી એકેય ઈન્દ્રિય પોતાના વિષયને ગ્રહણ જ ના કરે - ઈન્દ્રિયો સ્વર્થ-તંદુરસ્ત હોવા છતાંય વિષયોને સ્વીકારે જ નહીં. આમ થાય ત્યારે યોગ થયો કહેવાય.

'ચિત્ત' એમ બોલતાંની સાથે જ 'ઘેરાયેલું ચિત્ત' એમ સમજ લેવાનું છે. કેમ કે ઘેરાયેલું ના હોય ત્યારે ચિત્ત, ચિત્ત જ નથી રહેતું - ત્યારે ચિત્ત જ નથી હોતું - ત્યારે સ્વરૂપ જ હોય છે - ત્યારે સ્વરૂપસ્થ થવાય છે. ચિત્તનું અસ્તિત્વ એટલે વિષયોનાં પ્રતિબિંબો જ, જગતનું તદ્વપપણું જ, લાગણીમયતા અને ભાવનામયતા જ. એ સિવાય ચિત્તનું સ્વતંત્ર કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી.

ચિત્તની ઉપર્યુક્ત મૌલિક વ્યાખ્યાને જ, અર્થાતૂં પ્રથમ વાર જ અહીં રજૂ થતી વ્યાખ્યાને જ જો ઊંડાણમાં ઊતરીને સમજી લેવામાં આવશે તો “ઘણું બધું પ્રાપ્ત થઈ ગયું” એવી પ્રતીતિ થવાની જ.

મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એક જ શક્તિના - એક જ સત્તાનાં જુદાં-જુદાં નામો છે. એ શક્તિ દ્વારા જ્યારે ચિંતન થાય છે ત્યારે તે ચિત્ત, મનન થાય છે ત્યારે તે મન, નિર્ણય લેવાય છે ત્યારે તે બુદ્ધિ અને સ્વઅસ્તિત્વના અનુભવમાં રમમાણ થવાય છે ત્યારે તે અહંકાર કહેવાય છે.

ઉપર જે પાંચ વૃત્તિઓને વિસ્તારપૂર્વક કહેવામાં આવી તેના નિરોધનો ઉપાય બારમું સૂત્ર બતાવી રહ્યું છે.

### અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધ: || ૧૨ ||

**ભાવાર્થ :** અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તેનો (વૃત્તિઓનો) નિરોધ થાય છે.

**વિસ્તાર :** તન્નિરોધ: એટલે કે તેનો નિરોધ થઈ શકે છે. શાના દ્વારા? અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા. અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી પાંચે વૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ શકે છે તો હવે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય શાને કહેવામાં આવે છે તે સમજવું જોઈશે. કોઈ પણ વસ્તુની પ્રાપ્તિ માટે, કોઈ પણ પ્રકારની જાણકારી માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય અમોઘ સાધન છે, નિષ્ફળ ન જાય એવા ઉપાયો છે. આધ્યાત્મિક, આધિક્રિવિક કે આધિભૌતિક કોઈ પણ પ્રકારની સફળતા માટે આ બંને સાધનો અતિ ઉપયોગી છે. આ બંને દ્વારા વૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ શકતો હોય, તો આ બંનેને બરાબર સમજવા જોઈએ. કારણકે વૃત્તિઓનો નિરોધ કરીને “તદા દ્રષ્ટુઃ સ્વરૂપે અવસ્થાનમ्”ની અવસ્થિતિને અનુભવી શકાય છે. આપણે પણ વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવા માટે અભ્યાસ કરવો પડશે અને વૈરાગ્ય કેળવવો જોઈશે, તેથી આ બંનેને તાત્ત્વિક રીતે જાણવા જોઈએ. હવે અભ્યાસ માટે તેરમું સૂત્ર આવે છે.

### તત્ર સ્થિતૌ યત્ન: અભ્યાસ: || ૧૩ ||

**ભાવાર્થ :** તેમાંથી, (વૃત્તિ રહિત થવાની) સ્થિતિ માટે જે પ્રયત્ન કરવો તે અભ્યાસ કહેવાય છે.

**વિસ્તાર :** તેમાંથી, એટલે કે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય એ બેમાંથી અભ્યાસ તેને કહેવામાં આવે છે કે જેમાં વૃત્તિ રહિત થવાનો - સ્વરૂપસ્થ થવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

સ્વરૂપસ્થ થવા માટેનો યત્ન-પ્રયત્ન-કોશિશ તેનું નામ અભ્યાસ. આપણો જે કાંઈ પ્રાપ્ત કરવું છે, તે જ્યાં સુધી પ્રાપ્ત ના થાય ત્યાં સુધી ફરીફરીને પ્રયત્ન-પુરુષાર્થ કરવો તેનું નામ અભ્યાસ છે. ચાહે એક દિવસ કે એક મહિનો કે એક વર્ષ કે એક જન્મ કે ચાહે અનેક જન્મો સુધી પ્રયત્ન કરતાં રહેવું પડે, પરંતુ જ્યાં સુધી જે મેળવવું છે તે પ્રાપ્ત ના થાય ત્યાં સુધી, વિના કંટાએ યત્ન કર્યે રાખવો તેનું નામ અભ્યાસ છે. અભ્યાસની મહત્ત્વાની જબરદસ્ત છે.

અભ્યાસની મુદ્દત કાંઈ બાંધેલી નથી. જ્યાં સુધી વૃત્તિનિરોધમાં સફળ ના થઈ શકીએ, જ્યાં સુધી સ્વરૂપસ્થ થવામાં સફળ ના થઈ શકીએ, જ્યાં સુધી સ્વરૂપાવસ્થાને ઈચ્છા મુજબ લંબાવી ના શકીએ, ત્યાં સુધી તેના માટે યત્ન-પ્રયત્ન કર્યે રાખવો જોઈએ. પ્રયત્નથી શું પ્રાપ્ત નથી થતું? કેવી આશ્રયકારક સફળતાઓ મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તેનું સાકાર રૂપ સરકસના ખેલોમાં જોવા મળે છે. હાલનું ભૌતિક વિજ્ઞાન તો અભ્યાસ દ્વારા મળતી સફળતાની જીવતી-જાગતી સાબિતી છે. યોગ તો મોક્ષરૂપી દિવ્ય સંપત્તિના ભંડારો ભરેલું આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન છે. તે, સાચા અભ્યાસી પાસે પોતાના ભંડારો ઉદારપણે ઉન્મુક્ત કરી દે છે.

યમ, નિયમ આઠેય અંગોનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન એ પણ એક પ્રકારનો અભ્યાસ જ છે.

અભ્યાસને સ્થિર કરવા માટે શું કરવું?

**સ તુ દીર્ઘકાલનૈરન્તર્યસત્કારાસેવિતો દ્રઢભૂમિः ॥ ૧૪ ॥**

**ભાવાર્થ :** લાંબા સમય સુધી, અંદરપણે અને આદરપૂર્વક પાલન કરવાથી તે (અભ્યાસ) પરિપક્વ થાય છે.

**વિસ્તાર :** અભ્યાસને દ્રઢભૂમિ કરવા માટે, તેનું વિસ્મરણ ના થાય અને તે સુસ્થિર થાય તે માટે શું કરવું જોઈએ? તે માટે દીર્ઘકાળ સુધી, અંતર પાડ્યા સિવાય અને સત્કારપૂર્વક તેનું સેવન કરવું જોઈએ. સેવિતો એટલે સેવન કરવું. અર્થાત્ તેનું પાલન-આચરણ કરવું. તેનું પાલન-આચરણ કઈ રીતે કરવું? તેના માટે ‘દીર્ઘકાળ સુધી, અંતર પાડ્યા સિવાય અને સત્કારપૂર્વક આ ગ્રાણ શરતો મૂકી છે. તેમાં ‘સત્કારપૂર્વક’ એ ગ્રીજા શરત બહુ અગત્યની છે. કાંઈ પણ પ્રાપ્ત કરવા માટે યત્ન કરવો પડે છે. યત્ન કેવો હોવો જોઈએ? દીર્ઘકાળ એટલે કે લાંબા સમય સુધીનો. એટલા લાંબા સમય સુધીનો કે જ્યાં સુધી ઈચ્છિત ફળની પ્રાપ્તિ ના થાય ત્યાં સુધીનો.

અને ‘નૈરન્તર્ય’ અભ્યાસ કરવો એટલે કે વચ્ચે અંતર ન પડવું જોઈએ. ચાર દિવસ અભ્યાસ કરીએ અને બે દિવસ ના કરીએ, બે મહિના અભ્યાસ કરીએ અને પંદર દિવસ ના કરીએ, પંદર દિવસ અભ્યાસ કરીએ અને બે મહિના સુધી તેને છોડી દઈએ તો તે અંતર પડ્યું કહેવાય. જો અંતર પડે તો ફળપ્રાપ્તિ ના થાય. કોઈ પણ પ્રકારનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ ત્યારે તેને વચ્ચે મૂકી દઈએ તો પછી તેને ફરીથી શરૂ કરીએ ત્યારે ઘણું કઠિન પડે છે; જેટલું તૈયાર કરેલું હોય તેને ફરી તાજું કરવા માટે ઘણો સમય અને શ્રમ લાગી જાય છે. જો તેને વચ્ચે છોડી દેતા નથી, તો ઘણી સરળતા થઈ જાય છે. જે નદીઓ અખંડપણે વહે છે, તેમનું પાણી ગંધાતું નથી, તેમાં જીવજંતુ પડી જતાં નથી. અને જે નદીઓ અમુક સમયે જ અખંડ વહે છે અને પછી તેનો પ્રવાહ રોકાઈ જાય છે, તો તેમાં લીલ બાજી જાય છે, તેમાં જંતુઓ પડી જાય છે, તેમાં દુર્ગંધ પેદા થઈ જાય છે.

આમ, અભ્યાસને જો આપણે મૂકી દઈએ તો તે આપણાને મૂકી દે છે. આપણે તેને પાંચ દિવસ મૂકી દઈએ, તો તે આપણાને પંદર દિવસ મૂકી દે છે. નદીની મહાનતા શા કારણે છે? ગંગા, જમના આદિ નદીઓને અતિ પવિત્ર શા માટે કહેવામાં આવે છે? કારણકે તેમાં નિર્મળ અને પવિત્ર જળ ભરેલું છે તેથી. નિર્મળ અને પવિત્ર જળનું કારણ શું છે? તેનું નૈરન્તર્યપણું-અખંડપણું. નદીઓનો પ્રવાહ અખંડ રહ્યા કરે છે. ગંગાનદી હિમાલયમાંથી નીકળે છે. હિમાલયમાં અનેક પ્રકારની દિવ્ય ઔષધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. એ બધી ઔષધિઓને સૃપશને ગંગાજળ આગળ વધે છે, તેથી દિવ્ય ઔષધિનો અર્ક તેમાં ભળે છે. તેની પવિત્રતાનું આ પણ એક કારણ છે અને બીજું કારણ તેનું અખંડપણું.

આ કેદારેશ્વર મહાદેવની આજુબાજુ જે જરણાંઓ વહે છે તે કલકલ કરતાં કેવાં નિરંતરપણે બારે માસ અને યોવીસ કલાક વધ્યાં કરે છે! તેથી તેનું પાણી કેટલું બધું શીતળ, મીહું અને દુર્ગંધ વિનાનું છે! પણ આ ચોકડીમાં જે પાણી ઢોળાય છે તે જો એક દિવસ પણ પડ્યું રહે તો તેમાં જંતુ પડી જાય છે અને દુર્ગંધ આવવા લાગે છે. પરંતુ નદીનું પાણી યોવીસે કલાક અને બારે મહિના ભરેલું રહેવા છતાં તેમાં ગંદકી થતી નથી. કેમકે તેનો પ્રવાહ તૂટ્યા વિનાનો છે. અસ્તુ.

સાવધાનીપૂર્વક કરેલા પુરુષાર્થ-પ્રયાસને અભ્યાસ કહેવામાં આવે છે. પુરુષાર્થ અંતર પડ્યા વિનાનો હોવો જોઈએ. સાધના માટે જે અભ્યાસ કરવાનો છે તે અખંડ હોવો જોઈએ, તો તે અચૂક સરળતા આપે. વચ્ચે-વચ્ચે જો તેમાં તૂટ પડે તો તે ગંધાઈ

જાય. ગંધાઈ જાય એટલે જેમ નદીઓનું પાણી ગંધાઈ જાય છે તેમ નહીં. ગંધાઈ જાય એટલે કે તે ભૂલી જવાય. જે જાતનું ફળ આપણે જોઈતું હોય તે પ્રાપ્ત ન કરી શકીએ અને તે અધૂરો અને અધૂરો રહ્યા કરે. આપણે તેને પાંચ દિવસ મૂકી દઈએ, તો તે આપણને પંદર દિવસ મૂકી હે. અને એમ કરતાં-કરતાં આખરે ભૂલી જવાય અને છેવટે સાવ મુકાઈ જાય.

તો આમ અભ્યાસમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટેની ‘દીર્ઘકાળ’ અને ‘મૈરન્તર્ય’ નામની બે શરતો સમજ્યા. હવે ત્રીજ અને મુખ્ય શરત ‘સત્કારાસેવિતો’ને સમજ્ઞાએ.

પ્રયત્નાનું સેવન-આચરણ સત્કારપૂર્વકનું હોવું જોઈએ, પ્રેમપૂર્વકનું રાખવું ધટે. દીર્ઘકાળ અને અંતર પડ્યા વિનાનો અભ્યાસ તો કરતા હોઈએ, પરંતુ જો વેઠપૂર્વક કરતાં હોઈએ તો તેમાં સફળતા મળી શકતી નથી. પ્રયત્ન અતિ પ્રેમપૂર્વક, અતિ સત્કારપૂર્વક, અતિ લગનપૂર્વક ચાલુ રાખવો જોઈએ. તેને જરા વિસ્તારથી સમજ્ઞાએ.

આત્મા-પરમાત્મા, ધ્યાન-ધારણા ઈત્યાદિની કિંમત સમજ્યા પછી આપણે પણ ધ્યાનમાં બેસવાનું નક્કી કરીએ, જપ-તપ કરવાનો નિર્ણય લઈએ. તેની ધણી કિંમત સમજ્યાથી બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠિને યોગાભ્યાસ કરવાનો નિશ્ચય કરીએ અને તેથી રાત્રે સૂતી વખતે ઘડિયાળમાં ચાર વાગ્યાનું એલાર્મ મૂકીએ. સવારમાં સૂતા હોઈએ અને એલાર્મ ઘરઘરાટ ગરજવા માંડે. તેથી આપણે જાગી તો જઈએ પણ ઘણાં વર્ષોની ટેવના કારણે ઊઠવું ના ગમે, તેથી એલાર્મના બટનને દબાવી દઈએ ‘અને થોડી વાર રહીને ઊઠું છું, શી ઉતાવળ છે?’ એમ વિચારીને સૂઈ જઈએ.

“હમણાં ઊઠું છે ને...” પરંતુ બ્રહ્મમુહૂર્તની નીદર પણ ખૂબ ગાઢ અને મીઠી હોય છે. તેમાંથી ઊઠવાની ઈચ્છા જ ન થાય. કોઈ ઊઠાડે કે એલાર્મ વાગે તો એમ થાય કે થોડીક વાર સૂઈ લેવા દે ને! અથવા તો તે વખતે બુદ્ધિ આપણને ઠગે, આપણે આત્મવંચના કરીએ કે “હવે ધ્યાનમાં બેસીને શું દારિદ્ર ફીટવાનું હતું? ઊંઘમાં જેવો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે, તેવો ધ્યાનમાં થશે કે કેમ તેની શું ખાતરી? ધ્યાનનો આનંદ તો મળે ત્યારે ખરો, ઊંઘનો આનંદ તો રોકડો છે!” આમ અનેક પ્રકારે આત્મવંચના કરીને આળસ-પ્રમાદવશ થઈને આપણે સૂઈ રહીએ. અને પછી જ્યારે ઘરના કોઈ રોજના નોકરીના સમયે આપણને જગાડે, ત્યારે સફાળા જાગી જઈએ અને બેબાળા થઈને ઘડિયાળમાં જોઈએ, તો ચારના બદલે સીધા આઠ! ત્યારે મોઢામાંથી ઉદ્ગાર નીકળી જાય - “અરે...!”

પછી તો પૂર્ણ જગૃત થઈ જઈએ. શુરુસંતો પાસેથી સાંભળી હતી તે બધી

વાતો પછી આપણને યાદ આવે. ધ્યાન અને યોગનાં મહત્ત્વા અને મૂલ્ય આપણી સ્મર્તિમાં પાઇં તાજાં થાય, ત્યારે એમ થાય કે અરે! મારે ધ્યાનમાં બેસવું હતું પણ એ તો રહી ગયું. પછી તો નોકરીનો સમય થઈ ગયો હોય એટલે જલદી-જલદી મોહું ઘોયું ન ઘોયું, દાતણ કર્યું ના કર્યું, બેલોટા પાણી માથે ઢોળી નાચ્યા ના નાચ્યા અને પૂણું ચાચ્યા વિનાનો આખો-પાખો ચાનાસ્તો પેટમાં પથરાની ઓફિસ ભેગા થઈ જઈએ, એમ બબડતા બબડતા કે કલે તો જરૂર વહેલું ઊઠવું છે. બીજે દિવસે પણ એનો એ જ કમ ચાલે, કારણકે તેમાં પ્રેમ નથી.

ધ્યાન કરવાથી અમુક પ્રકારની ભૌતિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે અને ચમત્કારો કરી શકાય છે, એમ સાંભળ્યું હોય તેથી તે પ્રાપ્ત કરવાની મનમાં લાલચ હોય તેથી; અથવા દેખાદેખી યા કોઈના દબાણના કારણે કે મદર્શન ખાતર કે પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરવા માટે એલાર્મ મૂકેલો હોય, પ્રેમના કારણે નહીં. એલાર્મ મૂકેલું હોય એટલે તે તો વાગે અને તેથી ઊઠવું પડે, એટલે કે વેદપૂર્વક ઊઠવું પડે. ઉપર્યુક્ત કોઈ એક કારણે “ધ્યાનમાં બેઠા વિના છૂટકો નથી અને તેથી વહેલા ઊઠવું પડે છે.” આવી-આવી ઘણી બધી કલ્યનાઓ કરીને આપણે ઊઠીએ તો તે વેદપૂર્વક ઊઠ્યા કહેવાય. પ્રેમપૂર્વક તો ત્યારે ઊઠ્યા કહેવાય કે રાત્રે સૂતી વખતે જ મનમાં તેને માટે એટલો બધો પ્રેમ હોય, મનમાં એમ થયા કરતું હોય કે ક્યારે ચાર વાગે, ક્યારે એલાર્મ વાગે, ક્યારે હું ધ્યાનમાં બેસું? દિવસે પણ મનમાં એના જ વિચારો આવતા હોય કે ક્યારે બ્રહ્મમુહૂર્ત થાય અને હું ઊઠું અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરું? બસ આ રીતે પ્રેમ, પ્રેમ ને પ્રેમ.

ભલે દીર્ઘકાળ અને અખંડપણે અભ્યાસ કરીએ, પરંતુ જો તે વેદપૂર્વક હોય તો પણ સફળતાની પ્રાપ્તિ થતી નથી. આમ, દરેક સફળતા માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની પરમ આવશ્યકતા છે. હવે પછી વૈરાગ્ય માટેનું સૂત્ર આવવાનું છે, તેથી વૈરાગ્ય શર્બને મૌલિક રીતે સમજુએ.

વિ અને રાગ એટલે વૈરાગ્ય. વિ એટલે વિના (નહીં) અને વિ નો બીજો અર્થ થાય વિશેષ. આપણે જે અભ્યાસ કરવો છે, તેમાં વિશેષ રાગ હોવો જોઈએ, એટલે કે પ્રેમ-સત્કાર હોવો જોઈએ. અને તેનો બીજો અર્થ થયો વિના રાગ એટલે કે રાગ વિનાના થઈ જવું જોઈએ. શામાં? અભ્યાસમાં વિદ્ધ કરનારાં જે-જે આચરણો હોય, અભ્યાસમાં અવરોધો ઊભા કરે તેવાં જે-જે કાર્યો, ટેવો, આદતો હોય તે બધાંમાં વિ-રાગ એટલે કે રાગ વિનાના પ્રેમ વિનાના થઈ જવું જોઈએ. અને જે યત્ન કરવાનો છે તેમાં અને તેને પુષ્ટિ આપી શકે તેવાં કર્મો અને આચરણો છે તેમાં વિ-રાગ એટલે વિશેષ રાગવાળા - અધિક પ્રેમવાળા થઈ જવું જોઈએ, તો તે પ્રાપ્ત થઈ શકે, તો તેનાં ઉપયોગી કર્મો અને આચરણો સારી રીતે કરી શકીએ.

બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં એલાર્મ વાગ્યું ત્યારે આપણો કેમ ઊઠી ના શક્યા? તેના વિષે આપણે વિચાર કરવો જોઈએ. ચાર વાગ્યાની ઘંટડી વાગ્યી છતાંય કેમ સૂઈ રહ્યા? તે વખતે બહુ મીઠી નીંદર કેમ આવતી હતી? તે વખતે આપણી ઊંઘ કેમ પૂરી નહોતી થઈ? આ બધાનો વિચાર કરતાં આપણાને સમજાય કે મને સિનેમા જોવાની આદત છે, મને રાત્રે મોડે સુધી મિત્રોમાં બેસીને ટોળટપ્પાં અને ગામગાપ્પાં મારવાની ટેવ છે તેથી સમયસર સૂઈ ના શક્યો. વહેલું ઊઠવું છે છતાંય ઊઠી ના શક્યો તેનું કારણ પોતે શોધી કાઢવું પડે. વહેલા ઊઠી શકવામાં જે કાંઈ બાધક હોય, જે કાંઈ વિઘ્નકર્તા હોય તે બધામાં વિ-રાગ એટલે કે રાગ વિનાના - પ્રેમ વિનાના થઈ જવું જોઈએ; અને અનુકૂળ અને પુષ્ટિકર્તા જે કાંઈ હોય તે બધામાં વિ-રાગ એટલે કે વિશેષ રાગવાળા - અધિક પ્રેમવાળા થઈ જવું જોઈએ.

પ્રતિકૂળ ટેવોને છોડી ટેવાથી અને અનુકૂળ આચરણોને અપનાવી લેવાથી દરેક કાર્યમાં-અભ્યાસમાં સફળ થઈ શકાય છે. હવે વૈરાગ્ય વિષે કહી રહ્યા છે.

### દ્રષ્ટાનુશ્રવિકવિષયવિતૃષ્ણાસ્ય વશીકારસંશા વૈરાગ્યમ् ॥ ૧૫ ॥

**ભાવાર્થ :** ભોગવેલા અને સાંભળેલા વિષયોમાંથી તૃષ્ણા રહિત થઈ જવું - વિષયો ઉપર કાબૂ કરી લેવો તેનું નામ વૈરાગ્ય છે.

**વિસ્તાર :** ‘દ્રષ્ટાનુશ્રવિક’માં દ્રષ્ટ અને અનુશ્રવિક એ બે શબ્દો છે અને અનુશ્રવિકમાં શ્રવિક અને અનુશ્રવિક એ બે શબ્દો છે. આમ આમાંથી ‘દ્રષ્ટ’, ‘શ્રવિક’ અને ‘અનુશ્રવિક’ ત્રણ શબ્દો લઈ શકાય છે. દ્રષ્ટ વિષયો એટલે જોયેલા, જાણેલા અને ભોગવેલા; શ્રવિક વિષયો એટલે સાંભળેલા અને અનુશ્રવિક વિષયો એટલે કે સાંભળેલા પાસેથી સાંભળેલા. જગતમાં જેટલા વિષયો છે, તે બધાનો સમાવેશ ફક્ત આ ત્રણ પ્રકારોમાં થઈ જાય છે.

‘વિતૃષ્ણાસ્ય’ એટલે તૃષ્ણા રહિત થઈ જવું, ઉપર્યુક્ત ત્રણ વિષયોમાં તૃષ્ણારહિતપણું પ્રાપ્ત થાય તેનું નામ વૈરાગ્ય, તેનું નામ વિષયો પર કાબૂ. વિષયોની ગણતરી દ્રષ્ટ, શ્રવિક અને અનુશ્રવિક આ ત્રણ પ્રકારોમાં કરી.

દ્રષ્ટ વિષય એટલે કે જે વિષયોને આપણે જોયા છે, અનુભવ્યા છે અને ભોગવ્યા છે. આ ત્રણોનો સમાવેશ દ્રષ્ટમાં થઈ જાય છે. તે વિષયો આપણે ભોગવેલા હોય તેની તો આપણાને ખબર હોય, પરંતુ -

જે વિષયો આપણે ભોગવ્યા નથી, અનુભવ્યા નથી, ફક્ત સાંભળ્યા જ છે, તો તે કહેવાય શ્રવિક, એટલે કે સાંભળેલા વિષયો અને -

ગીજો અનુશ્રવિક એટલે કે જેણે વિષયોનો જાતઅનુભવ લીધો હોય અને પછી તેની વાત તેણે પોતાના મિત્રને કહી હોય અને મિત્રે તે વિષયભોગના આનંદની વાત આપણને કહી હોય, તો તે આપણા માટે કહેવાય અનુશ્રવિક વિષય. ત્રણે વિષયોને આ રીતે સમજજાએ.

રામુભાઈએ વિષયનો જાતઅનુભવ લીધો છે. તેથી તે વિષય રામુભાઈ માટે ‘દ્રષ્ટવિષય’ કહેવાય; તે વિષયની વાત રામુભાઈએ શામુભાઈને કહી, તેથી શામુભાઈ માટે તે ‘શ્રવિક વિષય’ કહેવાય; શામુભાઈએ સાંભળેલી વાત દામુભાઈને કહી તેથી દામુભાઈ માટે તે ‘અનુશ્રવિક વિષય’ કહેવાય. જે વિષય દામુભાઈ માટે અનુશ્રવિક છે તે શામુભાઈ માટે શ્રવિક છે અને રામુભાઈ માટે દ્રષ્ટ છે. આમ, ત્રણ પ્રકારના વિષયો છે.

આ ત્રણે પ્રકારના વિષયોમાં તૃષ્ણારહિતપણું લાવવાનું છે તેથી વિતૃષ્ણસ્ય શર્ષણે સારી અને સાચી રીતે સમજવો જોઈએ. વિતૃષ્ણસ્યનો અર્થ બધા વિષયોને છોડી, ઘરબારનો ત્યાગ કરી જંગલમાં જવાનું છે એવો કરવાનો નથી. અહીં તો કહેવામાં આવ્યું છે કે ત્રણેય પ્રકારના વિષયોમાં તૃષ્ણા રહિતપણું આવી જવું જોઈએ. વિષયોમાં તૃષ્ણા-લાલસા રહ્યા કરે, સતત મન તેમાં લાગેલું જ રહે, વિષય ક્યારે મળે અને ક્યારે ભોગવું, ક્યારે ખાઉં, ક્યારે સાંભળું, ક્યારે જોઉં એમ મન સતત તૃષ્ણાવાળું રહ્યા કરે, બીજે ક્યાંય લાગે જ નહીં અને વિષયોમાં જ તન્મય રહ્યા કરે તો તેનું નામ તૃષ્ણા. તૃષ્ણા બંધનનું કારણ છે અને તૃષ્ણારહિતપણું મુક્તિનું સાધન છે. મનુષ્ય વિષયને છોડતો-છોડતો તૃષ્ણારહિત થઈને કેવલ્ય તરફ આગળ વધે છે અને છેવટે શુરૂજનોની દયા અને સંપર્કથી કેવલ્યને પ્રાપ્ત કરી કૃતકૃત્ય થઈ જાય છે. સાચી સમજણ પ્રમાણે આચરણ કરવાથી મનુષ્યજન્મ સાર્થક થઈ શકે છે. આમ, અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય વિષેની વાત આપણે આ બે સૂત્રોમાં સમજ્યા.

ત્રણે વિષયોમાં તૃષ્ણારહિત થઈ જવું તેને વૈરાગ્ય કહેવામાં આવે છે અને તેના માટે ફરી ફરીને કોશિશ કરવી તેને અભ્યાસ કહેવામાં આવે છે. અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી વૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ શકે છે. વૈરાગ્ય વિષે મહાભારતમાં કહ્યું છે કે :

ન જતુ કામः કામાનામ્ભુ ઉપભોગેન શાભ્યતિ ।

હવિષા કૃષ્ણવર્ત્મેવ ભૂય એવાભિવર્ધતે ॥

વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની પ્રેરણા મળે તેવો આ સુંદર શ્લોક મહાભારતમાં આપેલો છે. જેમ જેમ અજિનમાં ધીની આહૃતિ પડે છે તેમતેમ અજિન વધતો જ જાય છે. અજિનને શાંત કરવા માટે આહૃતિઓ આપવી બંધ કરવી જોઈએ. આપણે એમ

માનતા હોઈએ કે અભિનિમાં ઘણી આહુતિ આપવાથી તે શાંત થઈ જશે તો તે આપણી બ્રમજા છે. જેમજેમ વિષયોને ભોગવીએ છીએ તેમતેમ તૃષ્ણા વધતી જ જય છે, તેવો આપણો અનુભવ છે.

એક વિષય ભોગવી લઈએ એટલે પછી બીજાની અને પછી ત્રીજાની તૃષ્ણા જાગે છે. અને વિષયને એક વાર ભોગવીએ એટલે તરત જ બીજી વાર તે યાદ આવે છે અને બીજી વાર ભોગવીએ એટલે ત્રીજી વાર ભોગવાની લાલસા જાગે છે. આપણા આવા રોજના અનુભવથી આપણે ચેતી જવું જોઈએ કે વિષય ભોગવવાથી કદી શાંત થવાનો નથી. વિષયોનો ત્યાગ તો સાચી સમજણ અને તૃષ્ણા રહિતપણાથી જ થઈ શકશે. વિષયોને ખૂબ ભોગવવાથી તેનાથી કદી ઉપરામ થવાતું નથી. વિષયોને ભોગવવાથી તૃષ્ણા વધતી જ જય છે, જેમ ધી નાખવાથી અભિન વધે છે.

ઉપર્યુક્ત શ્લોક વિષયો ભોગવતી વખતે યાદ કરવા જેવો છે. આપણે એવી ખોટી માન્યતામાં ના રહેવું જોઈએ કે વિષયોને ખૂબ ભોગવવાથી તૃષ્ણા પોતાની મેળે જ ધૂટી જશે. વિષયો વધતા જ જય છે, તે કદી ધૂટતા નથી. પણ હા, તે ત્યારે ધૂટે છે કે જ્યારે આપણી ઈન્દ્રિયો નકામી થઈ જય છે. વિષયોને ભોગવી-ભોગવીને તે એટલી થાકી જય છે, એટલી શક્તિહીન થઈ જય છે કે પછી વિષયોને તે ભોગવી શકતી જ નથી.

પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને પાંચ કર્મન્દ્રિયો પાસેથી વધુ પડતું કામ લેવામાં આવે તો તે શરીરની હ્યાતીમાં જ નિષ્ઠિય થઈ જય છે, એટલે કે વિષયોને ભોગવી ના શકે એવી જડ-બહેરી થઈ જય છે. પરંતુ ઈન્દ્રિયો આ રીતે વિષયને ભોગવી ના શકે એથી કાંઈ શાંતિ મળે? તેથી તો ખૂબ હાય-બળતરા જ થાય. કારણ કે વિષયોના ત્યાગથી કેટલાં સુખશાંતિ મળે છે, તેની ખબર હજુ આપણને પડી નથી. આપણે તો, “વિષયોમાં ખૂબ સુખ છે” એવી માન્યતાવાળા છીએ અને આપણી ઈન્દ્રિયોએ દગો દીધો! પછી આપણી અશાંતિની કોઈ સીમામર્યાદા રહે?! વિષયોને આપણે પોતે ત્યાગીએ અને વિષયો આપણાને ત્યાગે તે બેમાં કેટલું મોટું અંતર છે? એક ત્યાગ સાધનાના કારણે છે - સાચી સમજણના નિયોડરૂપે છે; તો બીજો ત્યાગ લાચારી અને અશક્તિના કારણે છે.

આપણી આજુબાજુનું આખું જગત વિષયોમાં મોજ માણી રહ્યું છે, ભોગ ભોગવવામાં મશગૂલ છે. તે સૌને જોઈને હૃદયમાં કાળી બળતરા ઊપડે છે! કારણકે બધા ભોગ ભોગવી રહ્યા છે અને આપણે ભોગવવા છે, તોય ભોગવી શકતા નથી.

આપણે માની રહ્યા છીએ કે બધા સ્વાદો અને આનંદો વિષયભોગોમાં જ છે અને છતાંય આપણે તે ભોગવી શકીએ નહીં તેથી કેવી વ્યથા થાય? બીજાને ભોગવતા જોઈને આપણું મન કૂદકા તો બહુ મારે છે પણ અતિ ભોગના કારણે બધી ઈન્દ્રિયો શાંખિલ કરી નાખી છે.

બૈઠ સંગત મેં સંતન કી, કરું કલ્યાણ મેં અપના;  
લોગ દુનિયા કે ભોગોં મે, મૌજ લૂટે તો લૂટન ઢે.

એ આપ્તવાક્ય આપણા હદ્યમાં ઉત્તરે નહીં પછી બળતરામાં જ બળી મરવાનું ને? પછી ટાંટિયા ઘસીઘસીને જ મરવાનું ને?

આપણી એવી માન્યતા હતી કે “વિષયોને ખૂબ ભોગવીશું પછી ઈન્દ્રિયો-તૃષ્ણાઓ શાંત થઈ જશે”, પણ તે માન્યતા ઉપર્યુક્ત શ્લોકથી ભ્રમણા સાબિત થઈ. આવી રીતે તૃષ્ણા શાંત નથી થતી પણ આપણે જબરજસ્તી શાંત થઈ જવું પડે છે. શ્રીમાન ભરૂહરિનો પણ સુંદર શ્લોક છે, તે જોઈએ.

ભોગા ન ભુક્તા વયમેવ ભુક્તા, તપો ન તપ્તમ् વયમેવ તપ્તાઃ ।

કાલો ન યાતો વયમેવ યાતા, તૃષ્ણા ન જ્ઞાણા વયમેવ જ્ઞાણાઃ ॥

**અર્થ :** આજ સુધી હું એમ માનતો હતો કે ભોગોને હું ભોગવી રહ્યો છું, પરંતુ ભોગોએ મને ભોગવી નાખ્યો - જરૂરિત કરી નાખ્યો - વૃદ્ધ કરી નાખ્યો; આજ સુધી મને એમ હતું કે હું તપ્ત તપ્ત તપી રહ્યો છું, પણ હવે ખબર પડી કે તપે મને તપાવી નાખ્યો; હું આજ સુધી એમ માનતો હતો કે કાળ વહન થઈ રહ્યો છે, પરંતુ જ્યારે મૃત્યુ સામે ઊભીને ડાચિયાં કરવા લાગ્યું ત્યારે ખબર પડી કે કાળ નહીં પરંતુ હું વ્યતીત થઈ ગયો; મારી એવી માન્યતા હતી કે સતત વિષયો ભોગવી-ભોગવીને તૃષ્ણા જ્ઞાણ થઈ જશે પણ હવે ખબર પડી કે વિષયો ભોગવી-ભોગવીને તૃષ્ણા નહીં પણ હું પોતે જ જ્ઞાણ થઈ ગયો.

ભરૂહરિનો આ શ્લોક અતિ મનનીય છે. કંદસ્થ કરી લેવા જેવો છે. આ બંને શ્લોકો કંદસ્થ કરી લેવાથી ગમે ત્યારે આપણાને ઉપર્યોગી નીવડી શકે છે. જ્યારે આપણે વિરુદ્ધ આચરણમાં ફસાઈ જઈએ, ત્યારે આ બંને શ્લોકોને યાદ કરવાથી ટંડાર થઈ જઈએ છીએ અને વિકારો સામે ઝગ્યુભી શકીએ છીએ.

વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ, વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ કોને કહેવો, તેને દ્રઢભૂમિ કેવી રીતે કરવો વગેરે વાતો સૂત્ર તેર, ચૌદ અને પંદરમાં સારી રીતે ચર્ચાઈ. દ્રષ્ટ, શ્રવિક અને અનુશ્રવિક એ ત્રણે વિષયોમાં તૃષ્ણા રહિત થવાની વાત પણ જાણી. હવે તૃષ્ણા રહિત કર્ય રીતે થઈ શકાય છે, તે કહે છે.

## તત્પરમપુરુષખ્યાતેર્ગુણવૈતૃષણમ् ॥ ૧૬ ॥

**ભાવાર્થ :** પરમપુરુષના ગુણાનુવાદ કરવાથી તૃષ્ણારહિત થવાય છે.

**વિસ્તાર :** આગળ તૃષ્ણારહિતપણાની જે વાત આવી તેવું તૃષ્ણારહિતપણું પ્રાપ્ત કરવા માટે શાની જરૂર છે? સૂત્ર કહે છે - ‘પરમપુરુષખ્યાતેર્ગુણ’ એટલે કે તૃષ્ણારહિત થવા માટે પરમપુરુષનાં ગુણગાન ગાવાં, તેમના સંગમાં રહેવું, તેમની સેવા કરવી, તેમના ઉદેશ્યને પોતાનો ઉદેશ્ય બનાવી લેવો.

પરમપુરુષને બે રીતે સમજીએ. એક તો પરમપુરુષ એટલે પરમાત્મા કે જેના આગળ ‘પરમ’ શબ્દ લાગી જ ગયેલો છે; મૂળ શબ્દમાં જ આગળ અડધો શબ્દ ‘પરમ’ લાગ્યો છે; તેથી પરમપુરુષ એટલે પરમ ચૈતન્ય, અર્થાત્ સાક્ષાત્ પરમાત્મા-ઈશ્વર. ઈશ્વર વિષે પણ યોગશાસ્ત્રનાં સૂત્રો ચોવીસથી ઓગણત્રીસ સુધીનાં ખૂબ સમજવા જેવાં છે.

પરમપુરુષ ઈશ્વરને આ છ, ૨૪ થી ૨૮ સૂત્રો દ્વારા સારી રીતે સમજી શકાય છે. ‘તસ્ય વાચકः પ્રણાવः’ અર્થાત્ તેનો વાચક-બોધક પ્રણાવ-ઓમ્ છે. જે સત્તાનું-તત્ત્વનું નામ ઓમ્ છે, જે સર્વવ્યાપક પરમ ચૈતન્યને ઓમ્ કહેવામાં આવે છે, તેને ‘પરમપુરુષ’ સમજી લેવાના છે. અને -

બીજા અર્થમાં પરમપુરુષો એટલે કોણ? આપણે બધા પુરુષો છીએ. પુરુષ એટલે પુરમાં-પુરીમાં જે વસે તે. આ જગ્યાએ પુરુષ એટલે નર-નારીના જે ભેદ છે, તેમાં જેને નર કહીએ છીએ તે નહીં, પણ પુરુષ એટલે નરશરીરમાં, નારીશરીરમાં તથા પશુપક્ષીઓનાં શરીરમાં પણ જે વસેલો છે તે. શરીર એટલે પુર-પુરી. આધ્યાત્મિક અર્થમાં આપણું પંચમહાભૂતનું શરીર પણ કાશીનગરી-કાશીપુરી છે. તે પણ મહામૂલ્યવાન મંદિર છે, કારણકે તેની અંદર પરમ ચૈતન્યરૂપી વિશ્વનાથ બિરાજ રહ્યા છે.

સમસ્ત વિશ્વની અનુભૂતિ શાના દ્વારા થાય છે? ચૈતન્ય દ્વારા. શરીરમંદિરમાં, શરીરરૂપી કાશીપુરીમાં વિશ્વનાથ બિરાજ રહેલા છે. પુરીમાં રહે-વસે તે પુરુષ. અને તે પુરુષ માટે, પુરુષ અર્થે જે કાંઈ કરવામાં આવે તેનું નામ પુરુષાર્થ. શરીરપુરમાં રહેલા પુરુષ અર્થે – આત્માને સમજવા માટે જે કાંઈ પ્રયત્ન ઈત્યાદિ કરવામાં આવે તેનું નામ પુરુષાર્થ. પુરુષાર્થ પણ બે મ્રકારના છે. એક લૌકિક પુરુષાર્થ અને બીજો અલૌકિક.

પુરુષની પ્રાપ્તિ માટે જે પ્રત્યક્ષ યત્ન-પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે તે અલૌકિક, દિવ્ય અને પરમ પુરુષાર્થ છે. જે પુરુષાર્થ ‘પરમ’ની પ્રાપ્તિ કરાવે તે પરમ પુરુષાર્થ કહેવાય. જીવનમાં પરમ પુરુષાર્થ અને લૌકિક પુરુષાર્થ બંનેની જરૂરત છે. આપણે જે કાંઈ પ્રયત્નો-કર્મો-કાર્યો કરીએ છીએ, તેને વ્યાવહારિક ભાષામાં પુરુષાર્થ કહે છે. જેમકે મનુષ્યે કોઈ ને કોઈ પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. તેથી બ્રહ્માનંદજીએ ભજનમાં ગાયું કે –

પુરુષાર્થ કો કરો સદા નર, કર્મ કર્મ તૂ કયા ગાવે?  
એસી વસ્તુ નહીં દુનિયા મેં, પુરુષાર્થ સે નહીં પાવે.

એટલે કે મનુષ્યે પ્રયત્ન-પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. એ લૌકિક પુરુષાર્થ કહેવાય. અલૌકિક પુરુષાર્થમાં જવા માટે પણ લૌકિક પુરુષાર્થની જરૂર છે. અલૌકિક પુરુષાર્થમાં ન પહોંચીએ ત્યાં સુધી લૌકિક પુરુષાર્થ કરતા રહેવું જોઈએ. સવારથી સાંજ સુધી જે કાંઈ કાર્યો-કર્મો કરીએ છીએ, તે બધાં લૌકિક પુરુષાર્થવાળાં છે અને તે કાર્યો દ્વારા જે કાંઈ પણ પ્રાપ્ત થતું રહે છે, તેમાં પરમ સંતોષ થતો નથી. દિવસો, ભિન્નાઓ અને વર્ષો સુધી આપણે કર્મો કરતાં રહીએ છીએ અને કર્મને અનુરૂપ ફળની પ્રાપ્તિ થતી રહે છે, પરંતુ તેથી પરમ સંતોષની પ્રાપ્તિ થતી નથી. કાંઈ ને કાંઈ અધૂરાપણું સતત જગાયા કરે છે; અતૃપ્તિ કાયમ રહ્યા કરે છે. આપણે જે કાંઈ પ્રયત્ન-પુરુષાર્થ કરીએ છીએ અને તેનું જે કાંઈ ફળ મળે છે, તેનાથી જો આપણે પરિતૃપ્ત થઈ જતા હોઈએ તો પછી બીજા ફળની ઈચ્છા આપણા મનમાં જાગે જ નહીં. પરંતુ આમ નથી બનતું, આ તો જેમજેમ આહુતિ આપવાથી અભિની વૃદ્ધિ થાય છે, તેમ દરેકેદરેક ફળની પ્રાપ્તિ પછી બીજા ફળની ઈચ્છા સતત જાગ્યા જ કરે છે, અતૃપ્તિ સદા રહ્યા જ કરે છે. એ તેની સાબિતી છે કે એવી કોઈ એક વસ્તુ છે કે જે હજુ પ્રાપ્ત થઈ નથી કે જેને પ્રાપ્ત કર્યા પછી બીજું કાંઈ પ્રાપ્ત કરવાની જરૂર રહેતી નથી, જે પ્રાપ્ત કરવાથી પરમ તૃપ્ત-સંતૃપ્ત થઈ જવાય છે.

તો આમ, લૌકિક પુરુષાર્થ દ્વારા મેળવેલાં ઘણાં બધાં લૌકિક ફળોને અને સિદ્ધિઓને ભોગવતાં ભોગવતાં એવા નિર્ણય ઉપર આવીએ છીએ કે “ના... આમાં કાંઈ નથી... આમાં તૃપ્તિ નથી. પરમ તૃપ્તિ માટે કાંઈ બીજું જ છે. આ બધાં ફળોની પ્રાપ્તિમાં જો પરમ તૃપ્તિ હોત તો, આટલાં વર્ષોમાં જરૂર તે મળી ગઈ હોત. પરમ તૃપ્તિ નથી મળી, એટલે હજુ કાંઈક બીજું જે બાકી છે તેને પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.”

આવી રીતે મનુષ્ય લૌકિક પુરુષાર્થ કરતો-કરતો આગળ વધતો જાય છે અને બધા પુરુષાર્થનો જાતઅનુભવ લઈ, તેમાંથી મળતાં ફળોને ભોગવી એ બધાંમાંથી ઉપરામ થતો જાય છે અને છેવટે એ પરમ પુરુષાર્થમાં પહોંચીને પરમ પુરુષાર્થનું ફળ જે કેવલ્ય તેને પ્રાપ્ત કરી લે છે અને સંતૃપ્ત-પરમતૃપ્ત થઈ જાય છે ત્યાં સુધી તેણે લૌકિક પુરુષાર્થ કરવો જ પડે છે. લૌકિક પુરુષાર્થનો સ્વાનુભવ જો લીધો ના હોય તો પરમ પુરુષાર્થમાં જ્યારે લાગે ત્યારે પણ તેનું મન લૌકિકતા તરફ લલચાયેલું રહે છે; તેને કુતૂહલ થયા કરે છે કે તેમાં શું હશે, ત્યાં શું હશે? જેમકે -

કોઈ ભાઈએ અહીંથી તેલનાર (કેદારેશ્વર પાસેના એક નાના ગામડાનું નામ તેલનાર છે) મોકલીએ અને તે રસ્તામાં માણસોનું મોટું ટોળું જુએ તો તેને કુતૂહલ-જિજ્ઞાસા થાય કે અહીં શું હશે? લાવને હું જોતો જાઉ! ઉતાવળા અને પવિત્ર કાર્ય માટે તેને તેલનાર મોકલેલો હતો, પરંતુ તેણે રસ્તામાં ટોળું જોયું અને તેથી તેની કુતૂહલવૃત્તિ જાગી. ત્યાં એક માણસ હાથચાલાકીના-જાહુના ખેલ કરતો હતો. એ ત્યાં જોવા ગયો અને ખેલ પૂરો થયો ત્યાં સુધી ખોટી થયો. પણ જેણે પહેલાં માણસોનું ટોળું તથા જાહુના ખેલો જોઈ જ નાખેલા હોય તે, તે બાજુ ફંટાય જ નહીં. તે જ્યારે અગત્યના કાર્ય માટે તેલનાર જતો હોય અને વચ્ચે જાહુગરને કે ટોળાને જુએ તો તે સમજ જ લે છે કે અહીં આમ જ હશે, આમાં શું જોવાનું હતું? આમ તેને ત્યાં કુતૂહલવૃત્તિ કે જિજ્ઞાસાવૃત્તિ એકેય ન જાગે. કેમકે તેણે આ બધું પૂર્વે જોઈ નાખેલું હતું, તેથી તે સીધો જ પોતાના કાર્ય માટે ઊપરી જાય.

ક્યાં સુધી લૌકિક પુરુષાર્થની જરૂરત અને મર્યાદા છે તેનું આ એક દણાંત આપ્યું. લૌકિક પુરુષાર્થ દ્વારા ફળ પ્રાપ્ત કરીને, તે બધાની ઉપરામ થઈ ચૂકેલો હોય તે, લૌકિક સુખોનો સ્વાનુભવ કરી ચૂકેલો હોય તે પરમ પુરુષાર્થ તરફ વળે, ત્યારે તેને તે બધાં તરફ કુતૂહલવૃત્તિ કે જિજ્ઞાસાવૃત્તિ નથી થતી.

તેની કુતૂહલવૃત્તિ પરિસમાપ્ત થઈ ગયેલી હોય છે. કલ્યાણના માર્ગમાં આગળ વધતા તેને લૌકિક પુરુષાર્થના ફળરૂપે આવતું, વિલંબરૂપી અકલ્યાણનું નડતર અવરોધતું નથી. કારણ કે આ બધું તો તે લૌકિક પુરુષાર્થમાંથી પ્રાપ્ત કરી અનુભવી ચૂકેલો છે. તેથી તે તેમાં લલચાતો નથી, લોભાતો નથી અને ખોટી પણ થતો નથી. આટલા માટે લૌકિક પુરુષાર્થની જરૂર છે. લૌકિક પુરુષાર્થ કરતાં-કરતાં અલૌકિક પુરુષાર્થમાં આવી જવાય અને તેના દ્વારા પવિત્ર દિવ્ય કેવલ્યને અનુભવી લેવાય, ત્યાં સુધી તો બંને પુરુષાર્થની જરૂર છે.

સાચો પુરુષાર્થ પુરુષ અર્થે જ હોય. તે કેવલ્યમાં પહોંચાડનારો જ હોય.  
સત્યધર્મનું પાલન કરવું, યોગનાં અંગોનું આચરણ કરવું તે બધું પરમ પુરુષાર્થ ગણાય.

સોળમાં સૂત્રમાં ‘પુરુષ’ શબ્દ આવ્યો, તેથી આપણો પુરુષ અને પુરુષાર્થ, લૌકિક  
અને અલૌકિક પુરુષાર્થ વિષે પણ સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પુરુષ અને પરમ પુરુષ  
તેની વાત આગળ થઈ ગઈ. પરમ પુરુષ કોણ છે?

એક પરમપુરુષ એટલે પરમાત્મા. છ સૂત્રોમાં તેમના ગુણધર્મો, તેમની વિશેષતા  
વિષેની વાત કરી દીધી છે. તેમના માટે નામ આખ્યું છે ‘ઓમ્’ અને બીજા પરમ પુરુષ  
એટલે પુરુષોમાં જે પરમ છે તે. જગત ઉપર જેટલા પુરુષો છે, નર અને નારી શરીરોમાં  
જેટલા આત્માઓ છે, તે બધાથી પણ જે વિશેષ છે, વિશિષ્ટ છે, આગળ વધેલા છે,  
પરમપુરુષાર્થમાં દોરવણી આપી શકે એવા છે, જેમના માટે શાસ્ત્રોમાં ‘ગુરુ’ શબ્દ  
વાપરેલો છે, ‘સદ્ગુરુ’ શબ્દથી જેમને નવાજેલા છે, એવા પુરુષો તેમને પણ પરમપુરુષ  
કહેવામાં આવે છે.

એવા જે ગુરુજનો કે જે પરમપુરુષ છે, પુરુષથી ઉચ્ચ કોટિના છે, તેમનામાં  
સર્વસાધારણ મનુષ્યો કરતાં ધણું બધું વિશેષ જોવામાં આવે છે. તેમનું જીવન જ વિશેષ  
પ્રકારનું છે, તેમનું જીવનકાર્ય જ લોકોપકારનું છે, વિશ્વકલ્યાણનું છે, તમામ જીવોને  
ઉધ્ઘાટન પ્રવૃત્તિ કરાવાવાણું છે, તેવા મહાપુરુષોને, ગુરુજનોને પણ પરમપુરુષ  
કહેવામાં આવે છે. જે વ્યક્તિની, સાધકની આગળ વધવાની ઈચ્છા હોય, જેમને  
તૃષ્ણારહિતપણું મેળવવું હોય અને તે મેળવીને તમામ પ્રકારના વિષયોથી ઉપર નીકળી  
જવું હોય તેમણે આવા મહાપુરુષની તન-મન-ધનથી સેવા કરવી. જેવી શક્તિ તેવી  
ભક્તિ. તન હોય તેણે તનથી, મન હોય તેણે મનથી, ધન હોય તેણે ધનથી, ત્રણે હોય  
તેણે ત્રણોથી સેવા કરવી. તેમના જીવનનો જે મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય હોય તેને પોતાનો બનાવી  
લેવો, તેમના સાંનિધ્યમાં રહેવું, જેટલી શક્યતા હોય તેટલું એ શરીરધારી, એ  
માનવરૂપધારી ગુરુદેવ-પરમાત્માના (શાસ્ત્રોમાં માનવરૂપધારી ગુરુદેવને પણ  
પરમાત્માના પ્રતિનિધિ સ્વરૂપ ગણવામાં આવેલા છે) પરિચયમાં રહેવું. તેમને પસંદ  
હોય તે પ્રમાણેનું જ આપણું આચરણ રાખવું, તેમની પસંદગીને જ આપણી પસંદગી  
બનાવી દેવી. આ રીતે એમનામય બની જવાથી પણ તૃષ્ણારહિતપણું પ્રાપ્ત થાય છે.

આવા પરમ પુરુષ સાથે એટલે કે ગુરુજનો સાથે તાદાત્મ્ય કેળવવાથી,  
એમનામય બની જવાથી બીજી કોઈ સ્વતંત્ર સાધના કરવી પડતી નથી. કારણ કે  
ગુરુજનો સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરી લેવા જેવી બીજી એકેય મોટી સાધના નથી, એનાથી

મોટી બીજી એકેય સાધના હોઈ શકે નહીં. આ રીતે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરીને શિષ્ય ધીમે-ધીમે ગુરુ બની જાય છે. ગુરુ બની જવું એટલે કોઈ બાધ્ય વેશથી નહીં. દાઢીબાલ વધારી દેવાં, કે ભગવાં વસ્ત્રો ધારણ કરવાં કે પંચધૂણી તાપવી કે ઘરબાર છોડી દેવાં એ કાઈ ગુરુ બનવાનાં ખરાં લક્ષ્ણો નથી. બાધ્ય લક્ષ્ણો તો ગમે તે હોઈ શકે પણ અંદરનું જે જ્ઞાન, અંદરની જે સાચી સમજણ, ‘વિવેકભ્યાતિ’ સુધીની જે પ્રાપ્તિ તેનું નામ ગુરુપણું. જે લધુપણું-કૃત્રિમપણું-હલકાપણું હતું, જે ગેરસમજણો અને ભમજાઓ હતી, તે તમામમાંથી મુક્ત થઈને જે કાઈ સાચું, પવિત્ર અને સમજવા જેવું હતું, જે કાઈ બંધનમાંથી મુક્ત કરાવે તેવું હતું તે બધાની પ્રાપ્તિ તેનું નામ ગુરુપણું. હલકાપણું બધું ચાલ્યું જાય ત્યારે સ્વતઃ ગુરુપણું બધું આવી જાય. જેમ ખાલી લોટાની હવા, લોટામાં પાણી ભરવાથી નીકળી જાય છે અને પાણી કાઢીએ તે ઘરીએ જ હવા લોટામાં ભરાઈ જાય છે. આ બંને કાર્યો આપોઆપ જ થાય છે. પાણીને ભરતી વખતે હવાને કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી અને પાણીને કાઢીએ ત્યારે હવાને ભરવાનો પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી. એમ, લધુપણાને કાઢી નાખવાથી ગુરુપણું સ્વતઃ આવી જાય છે અને ગુરુપણું નીકળી જાય તો લધુપણું આપોઆપ જ આવી જાય છે.

તો, આપણે પ્રયત્ન કરવાનો છે લધુપણાને કાઢી નાખવાનો અથવા ગુરુપણાને ભરી દેવાનો. ગુરુપણું કઈ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે? લધુપણું શાનાથી ભાગી જાય છે? પરમ પુરુષરૂપી ગુરુદેવના સાંનિધ્યમાં રહેવાથી, તેમની સેવા કરવાથી, તેમના ઉપદેશ મુજબનું આચરણ કરવાથી, તેમની પાસેથી મળેલો આદેશ અને ઉપદેશ જગતને આપવાથી.

ગુરુદેવની સેવાના પણ અનંત પ્રકારો છે. તેમની પાસે રહીને કે તેમનાથી ઘણે દૂર રહીને પણ તેમની સેવા થઈ શકે છે. એવું પણ બને કે આપણે આપણા ગુરુદેવનું શરીર જોયું પણ ના હોય અને છતાંય દૂર રહ્યા એમની સેવા કરતા હોઈએ. ક્યારેક તેમની કેસેટ સાંભળીને કે ક્યારેક તેમના સદ્ગ્રંથો વાંચીને તેમને આપણા ગુરુ માની લીધેલા હોય. તેમના જીવનનો ઉદેશ આપણે જાણી લીધેલો હોય, તેમને જે કાઈ કહેવાનું છે તે આપણે વાંચી, સમજી, આપણા જીવનમાં ઉતારી દીધેલું હોય અને પછી એ બધું બીજાઓને આપવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ તો એ પણ ગુરુદેવની-પરમ પુરુષની સેવા જ છે, એ પણ ગુરુદેવનું સાંનિધ્ય જ છે. એ સાંનિધ્ય સૂક્ષ્મ કહેવાય. સૂક્ષ્મ સાંનિધ્યથી પણ તૃષ્ણારહિતપણાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

“પરમ પુરુષ... વૈતૃષ્ણમ્” એટલે પવિત્ર પુરુષોનાં ગુણગાન ગાવાં, તેમના સદ્ગુણોનું રટણ કરવું. ગુણ ગાવા એટલે કે તેને જીવનમાં ઉતારવા અને બીજાને

સમજાવવા. ગુરુદેવનાં વખાણ કરવા જતાં સામા માણસને ઉપરથી ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય એવું જડ આચરણ આપણું ના હોવું જોઈએ; ગુરુદેવના પ્રેમમાં એવા ઘેલા કે આંધળા ન થવું જોઈએ. આપણા ગુરુદેવ તરફ આપણા કુટુંબને, પડેશીઓને, સમજાજને અને આપણા દેશને ધીમે-ધીમે પ્રેમ વધતો જાય, તેમની સાચી વાતોની સૌને સમજણા પડતી જાય તેવો પ્રયત્ન અતિ પ્રેમપૂર્વક કરવો જોઈએ. પ્રેમમાં આંધળા કે ઘેલા થઈએ તો ઉપરથી ‘મૂર્ખ મિત્ર’ જેવું કામ કરીએ. જો આપણામાં ઘેલણા અને ઓછી સમજણા હોય, તો ગુરુદેવ તરફ લોકોને અને કુટુંબને પ્રેમના બદલે દ્વેષ પેદા થાય. ઉપરોક્ત તમામ પ્રકારની સાવધાની રાખવી અને તે મુજબ વર્તન કરવું તે પણ પરમ પુરુષની સેવા જ થઈ કહેવાય.

‘ગુણવૈતૃષભૂમાં ગુણ શબ્દ છે. એક તો ગુણ એટલે સદ્ગુણ અને ગુણનો બીજો અર્થ ત્રિગુણ. ત્રિગુણ એટલે સત્ત્વ, રજ અને તમ. જગત આખું ત્રિગુણભય છે. સત્ત્વ, રજ અને તમ એ ત્રણ, યોગશાસ્ત્રમાં જે ચોવીસ તત્ત્વો ગણાવ્યાં છે, તેમાંના ઠેઠ આદ્વિંગ પ્રકૃતિપર્યત પહોંચે છે. ગુણોમાં તૃષ્ણા ન રહેવી જોઈએ, ત્રિગુણને તત્ત્વથી જાણી-સમજીને તૃષ્ણામાંથી મુક્ત થઈ જવું જોઈએ.

કોઈ પુરુષને સ્ત્રીશરીરમાં મોહ થઈ જાય, ત્યારે તે જો સ્ત્રીશરીરને તત્ત્વની દસ્તિએ જુએ તો? કોઈ સ્ત્રીને પુરુષશરીરમાં મોહ થઈ જાય, ત્યારે તે જો પુરુષશરીરને તત્ત્વની દસ્તિએ જુએ તો? ત્રિગુણની દસ્તિએ કે ચોવીસ તત્ત્વોની દસ્તિએ જુએ તો? તો સ્ત્રીશરીરમાં કે પુરુષશરીરમાં કયું અંગ, કયું તત્ત્વ, કયો અણુપરમાણુ મોહ કરવા જેવો લાગે? આમ જગતને ત્રિગુણભય જોઈને, તત્ત્વની રીતે જોઈ-સમજીને પણ તૃષ્ણા રહિત થઈ જવાય છે. હવે સંપ્રક્ષાત સમાધિ કોને કહેવાય તે કહે છે.

### વિતર્કવિચારાનંદસિમિતાનુગમાત્ર સંપ્રક્ષાત: ॥ ૧૭ ॥

**ભાવાર્થ :** વિતર્ક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતાયુક્ત એકાગ્રતાને સંપ્રક્ષાત સમાધિ કહે છે.

**વિસ્તાર :** તૃષ્ણા રહિતપણું પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી કેવી યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે? ચિત્ત કેવા અધિકાર મેળવી લે છે? કેવા અભ્યાસ માટે તે લાયક બને છે? હવે ચિત્ત સમાધિના અભ્યાસ માટે લાયક બને છે.

વિતર્ક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતાભય થઈને જે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે, તેનું નામ સંપ્રક્ષાત સમાધિ છે.

‘સંપ્રક્ષાત’માં, સં, પ્ર અને જ્ઞાત એવા ગ્રાણ શબ્દો છે. સં અને પ્ર એ બે અધિકતાબોધક પ્રત્યય છે. જ્ઞાત એટલે જાણવું. સં એટલે સારી રીતે અને પ્ર એટલે અધિક. તેથી સંપ્રક્ષાત શબ્દનો અર્થ થયો ખૂબ સારી રીતે જાણવું. સંપ્રક્ષાત એટલે ધ્યેયના, વસ્તુ-પદાર્થના સ્વરૂપને ખૂબ ઉંડાણથી અને સચોટપણે જ્ઞાત કરી લેવું - જાણી લેવું - તેના સ્વરૂપનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવું. હવે સમાધિઓના પ્રકારની વાત આવી રહી છે. હવે સમાધિઓના પ્રકારની વાત એટલા માટે આવી રહી છે કે ચિત્ત હવે સમાધિને લાયક થયું છે. આગળ કહેલી સાધનાઓમાંથી તે પસાર થયું. તે બધામાંથી જે હસ્તગત થયું, તેથી ચિત્તમાં કેવો અધિકાર આવ્યો? એકાગ્ર થઈ શકે એવો, ગાઢ એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરી શકે એવો, સમાધિનો અનુભવ લઈ શકે એવો. આ એકાગ્રતાને ચાર પ્રકારોમાં વિભક્ત કરી નાખી છે. ચિત્ત વિતર્કમય થવાથી જે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય તે વિતર્કસમાધિ, ચિત્ત વિચારમય થવાથી જે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય તે વિચારસમાધિ, ચિત્ત આનંદમય થવાથી જે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે તે આનંદસમાધિ અને ચિત્ત અસ્મિતામય થવાથી જે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય તે અસ્મિતા નામની સમાધિ કહેવાય છે. હવે તે ચારેને વધુ સમજ્ઞાએ.

વિતર્ક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતા એટલે શું? વિતર્ક એટલે વિશેષ તર્ક. અને વિશેષ તર્ક એટલે શું? કોઈ સ્વૂળ પદાર્થ ઉપર વિશેષ તર્ક કરીને તેના મૂળ તત્ત્વ સુધી પહોંચી જવાનો પ્રયત્ન કરવો, વિશેષ તર્ક દ્વારા જે કાંઈ જાણવામાં આવે તેનું પણ કારણ જાણીને જેનું કારણ ના હોય ત્યાં સુધી પહોંચી જવું, કાર્યનું કારણ ગોતતાં-ગોતતાં તેની મૂળ સ્થિતિ સુધી પહોંચી જઈને લગભગ નિરોધાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લેવી. એકાગ્રતાથી જ મૂળ સુધી પહોંચી શકાય. નહીં તો મન તો અનેકાગ્ર છે, અનંતાગ્ર છે, અનેક જગ્યાએ ભમી રહ્યું છે. અત્યારે અમે યોગદર્શનની કથા કરી રહ્યા છીએ, ત્યારે મુખ્યપણે અમારું ધ્યાન-મન યોગદર્શનની કથામાં છે, પણ ગૌણપણે બીજે ઘણો બધે ભમી રહ્યું છે. જો આ કથા કરતાં-કરતાં અમારું મન પ્રધાનપણે બીજે ભમવા લાગે તો કથા બરાબર થઈ શકે નહીં, કથામાં ગૌણતા આવી જાય. એ જ પ્રમાણે તમે કથા સાંભળી રહ્યા છો, કથા સાંભળતી વખતે તમારું મન-ચિત્ત કથા સાંભળવામાં મુખ્યપણે એકાગ્ર છે અને ગૌણપણે બીજે પણ ભટકી રહ્યું છે. જે ઘણીએ તમારું ચિત્ત કથા સાંભળવામાં અગ્રધાનપણે રહે અને પ્રધાનપણે બીજે ચાલ્યું જાય તો તે ઘડીએ જ કથા સાંભળી થઈ જાય તો ‘દુવિધા મેં દોનોં ગયે, માયા મિલી ના રામ’ જેવું થાય.

એકલા શરીરથી કે એકલા મનથી કોઈ કાર્યની સિદ્ધિ થઈ શકતી નથી. તન અને મન બંને સાથે હોવાં જોઈએ. તન અહીં હોય અને મન જગતનાં બીજાં કાર્યોમાં

ગયેલું હોય તો અહીં મનની ગેરહાજરી થઈ. તેથી એકલા તનથી કથાશ્રવણ બરાબર કરી શકાય નહીં. અને બરાબર જે શ્રવણ ન કરી શકાય તે બરાબર સમજી તો શકાય જ ક્યાંથી? બરાબર સમજવા માટે ધ્યાનપૂર્વક શ્રવણની જરૂર છે. ધ્યાનપૂર્વક શ્રવણ કરી શકીએ તે માટે તન અને મન બંનેની હાજરી હોવી જોઈએ. તન અહીં હોય અને મન મિલમાં, ઓફિસમાં કે દુકાનમાં હોય તો તન અહીં એકલું રહ્યું. મન અહીં હાજર નથી, તેથી મન વિના તન એકલું કથાને સારી રીતે સાંભળી શકે નહીં. અને મન દુકાનમાં ગયું તો તે એકલું ત્યાં કાંઈ કામ કરી શકે નહીં. દુકાનનું કાર્ય કરવું હોય તો ત્યાં તન અને મન બંનેની હાજરી હોવી જોઈએ. મન એકલું ત્યાં છે અને તન એકલું અહીં છે, તેથી ના તો તન એકલું અહીં કામ કરી શકે કે ના તો મન એકલું ત્યાં કામ કરી શકે. તેથી કહ્યું કે દુવિધા મેં દોનો ગયે, માયા મિલી ના રામ. બંને જુદાં રહેવાથી ના તો માયા મળી કે ના તો રામ મળ્યા; ના તો વ્યવહારિક કામ કરી શક્યા કે ના તો પરમાર્થનું કામ આટોપી શક્યા. માટે વ્યવહારમાં જ્યારે લાગીએ ત્યારે તન અને મન બરાબર વ્યવહારમાં લગાવી દઈએ અને જ્યારે પરમાર્થમાં - પારમાર્થિક કથા-વાર્તા ઈત્યાદિમાં બેસીએ, ત્યારે તન-મનને સંપૂર્ણપણે તેમાં લગાડી દઈએ, જેથી કાર્ય સંપૂર્ણ થાય.

વિતર્કની વાત ચાલતી હતી. વિતર્ક એટલે વિશેષ તર્ક, તેને ઘડાના દાખાંતથી સમજીએ. માટીના ઘડા પર તર્કવિતર્ક કરવા લાગ્યા. ઘડો રૂડો-રૂપાળો અનેક રંગોથી રંગેલો છે, તેના ઉપર અનેક ચિત્રો છે. તેવા ઘડાનું કારણ શું? તો વિતર્ક કરતાં સમજાય કે ઘડાનું કારણ માટી છે. વિતર્ક આગળ ચાલે અને માટીનાં કારણ આણુઓને જાણો. આણુઓનું સંગઠન-સંઘટન એનું નામ જ માટી. આણુઓનું કારણ પરમાણુ. અનેક પરમાણુઓ ભેગા થવાથી કે આણુ બન્યો. અનેક આણુઓ ભેગા થયા તેની માટી બની અને માટીને વ્યવસ્થિત કરવામાં આવી ત્યારે તેનાં ઘડો, મૂર્તિ, દીટો કે નન્દિયાં વગેરે બન્યાં. આમ, અનેક ઘાટ, રૂપ, રંગ બન્યાં. પણ અનેક રૂપ-રંગ તે બધાનું મૂળ કારણ પરમાણુ છે. સમસ્ત સ્થૂળ જગત જે વિવિધ રૂપે-રંગે ભાસી રહ્યું છે, તે પરમાણુઓનું જ વિસ્તરણ છે. આમ, ઘડાથી શરૂ કરી તેના મૂળ કારણ પરમાણુ સુધી પહોંચી જવું તે થઈ વિતર્ક ના મની સમાધિ.

બીજી આવી વિચારસમાધિ. જે રીતે ઘડા ઉપર વિતર્ક કર્યો હતો તે જ પ્રમાણે આમાં પણ વિતર્ક જ કરવાનો છે, પરંતુ તેના માટેનો શબ્દ બદલાયો અને 'વિચાર' થયો. આને વિચાર શા માટે કહેવામાં આવ્યો? કારણ કે વિતર્કમાં ઘડો 'સ્થૂળ' પદાર્થ હતો અને વિચારમાં 'સૂક્ષ્મ' પદાર્થ લેવાનો છે. સ્થૂળના બદલે સૂક્ષ્મ પદાર્થ ઉપર વિતર્ક કરવામાં આવે એટલે તેનું નામ વિચાર થઈ ગયું. તેને શરીરના દ્રષ્ટાંતરી સમજીએ.

જેમ ઘડાનું મૂળ કારણ ગોતી કાઢ્યું તેમ શરીરનું મૂળ કારણ પણ ગોતી કાઢીએ. શરીરરૂપી ઘડાનું મૂળ કારણ શું? શરીર શાનું બનેલું છે? તે માંસ, મેદ, મજજા, અસ્થિ વગેરે સાત ધાતુઓનું બનેલું છે. પછી બીજા અંદરના સૂક્ષ્મ પદાર્થો જોઈએ. એમ એક-એક કાર્ય અને તે કાર્યનું કારણ સમજતા જઈએ. પછી કારણનું કારણ અને તેનું પણ કારણ ગોતીએ. છેલ્લે માતા-પિતા દ્વારા શરીરની ઉત્પત્તિ, માતાપિતામાં રહેલા રજ-વીર્ય નામના તત્ત્વમાંથી શરીરનું ઉત્પન્ન થવું, વિકાસ પામવું વગેરે જાણીને શરીરનું કારણ પણ ગોતી કાઢ્યું. આનું નામ વિચારસમાધિ, અર્થાતુ વિચાર દ્વારા એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવી.

ત્રીજી છે આનંદસમાધિ નામની એકાગ્રતા. આનંદની સ્થિતિમાં આનંદમય થઈને એકાગ્ર થઈ ગયા.

એક ઉપર અગ્રતા તેનું નામ એકાગ્ર અને અનંત જગ્યાએ મન ભટકતું-રખડતું હોય તે અનંતાગ્ર. બધામાં મન થોડું થોડું લાગેલું હોય તેથી કોઈ પણ વાતનો નિકાલ ના લાવી શકે. લાંબા સમય સુધી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી તે ‘અનંતાગ્ર’માંથી ‘અમુકાગ્ર’ થાય. લાખ જગ્યાએ ભટકતું હોય તેમાંથી હજાર જગ્યાએ અને હજારમાંથી સોએ અને સોમાંથી દસ જગ્યાએ આવે અને છેવટે એક જગ્યાએ એકાગ્ર થઈ જાય. જ્યારે મન એકાગ્ર થાય ત્યારે તે જેના ઉપર એકાગ્ર થયું હોય તેનું રહેરય પામીને સમાધાન મેળવી લે છે. સમાધાન મળી જાય પછી ચિત્તને તે તરફ જવાનું જ મટી જાય, તે તરફની તેની કુતૂહલ અને જિજ્ઞાસાવૃત્તિ જ ટળી જાય. કારણ કે એણે સમાધાન પ્રાપ્ત કરી લીધું છે. સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ જે કંઈ હતું તેમાંથી ચિત્તે સમાધાન પ્રાપ્ત કરી લીધું. જ્યાં સુધી સમાધાન નથી ત્યાં સુધી જ બધી દોડાડોડી છે ને! તો આ રીતે ચિત્તે સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મમાંથી સમાધાન મેળવી લીધું તેથી હવે એવા નિર્ણય ઉપર અવાયું કે સ્થૂળ પદાર્થ ઘડો અને સૂક્ષ્મ પદાર્થ શરીર તે હું નહીં.

શરીરેય હું નહીં અને ઘડોય હું નહીં કે જે સૂક્ષ્મ જગતના સૂક્ષ્મ પદાર્થો અને સ્થૂળ જગતના સ્થૂળ પદાર્થો છે. જગતમાં બીજું છે પણ શું? સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ એ બેથી જગત બનેલું છે. તેથી શરીર અને ઘડાના માયમથી આખા જગતની જાણકારી પ્રાપ્ત થઈ ગઈ. જગત હું નહીં, હું તો જગતથી જુદો. જે સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ છે તે પણ હું નહીં, એવી સાચી વાતની ખબર પડી ત્યારે આનંદની ઊર્મિનો ઊભરો ચડ્યો. ખૂબ આનંદ થયો અને આનંદમાં મસ્ત થઈને એકાગ્ર થઈ ગયા; સમાધિલાગી ગઈ.

વાવહારિક બાબતોમાં પણ ઘણાં વર્ષોસુધી બ્રમજામાં હોઈએ છીએ અને જે દિવસે ખબર પડે કે આટલાં વર્ષોથી હું જે કંઈ માનતો હતો, હકીકતમાં તો તેથી કંઈક

જુદું છે ત્યારે કેટલો આનંદ થાય છે! ત્યારે આ તો મનુષ્યજન્મ સાર્થક કરવાની સાચી વાતની ખબર પડી, બ્રમજામાંથી મુક્ત થયા. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ હું નથી તો તેની સાથે મારે શી લેવાદેવા? સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ રહે તોપણ મારે શું, નાણ થઈ જાય તોપણ મારે શું અને પરિવર્તન પામતું રહે તોપણ મારે શું?

‘હું’ અને ‘મારું’ એ તો કાંઈ જુદું જ છે. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મના આદાનપ્રદાન કે તેની પ્રાણિ-અપ્રાપ્તિથી જબરજસ્ત આધાતો લાગતા હતા, હુઃખ અને સુખ ઉત્પન્ન થતાં હતાં, તે ચાલ્યાં ગયાં. તે કારણે સતત આનંદ થવા લાગ્યો. કેમકે શોક આપનાર જે કારણ હતું તે ચાલ્યું ગયું; સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ ઉપર ‘મારો અધિકાર’, ‘મારાપણું’ હતું તે ચાલ્યું ગયું. આ થઈ આનંદસમાવિ.

આ ચાર પ્રકારની એકાગ્રતાઓ એટલે કે સમાપ્તિઓ-સમાપ્તિઓ છે. તેને સમાપ્તિ પણ કહી છે અને સમાપ્તિ પણ કહી છે પણ તે બંનેનો અર્થ છે એકાગ્રતા. આપણું મન-ચિત્ત અનેકાગ્ર છે, અનંતાગ્ર છે, તેમાંથી ધીમે-ધીમે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિના અભ્યાસ દ્વારા તેને એકાગ્રતા તરફ વાળવાનું છે. એ સિવાય પણ ગુરુજનો દ્વારા આપણને જે કાંઈ પણ સાધન કે સાધના મળેલાં હોય; જ્પ, તપ, ઈત્યાદિ અથવા તો જે કાંઈ લૌકિક કાર્ય પણ આપણને સોંપવામાં આવેલું હોય તે બધાને સંપન્ન કરવાથી પણ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. અસ્તુ.

### એકાગ્રતાની પૂર્તિ

અહીં એકાગ્રતાનું પ્રકરણ ચાલી રહ્યું છે, ત્યારે તેના વિષેનો થોડો વિસ્તાર ઉપયોગી નીવડશે.

અવારનવાર સાધકો એવી ફરિયાદ, એવા પ્રશ્નો કરતા હોય છે કે —

**પ્રશ્ન :** અમે ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ, ત્યારે તો વૃત્તિઓ ખૂબ ભાગદોડ કરે છે, એટલી ભાગદોડ તો ધ્યાનમાં નથી બેઠા હોતા, ત્યારે પણ નથી કરતી. આમ કેમ બનતું હશે?

**ઉત્તર :** ધ્યાન વખતે તમને વૃત્તિઓની જે વધુ ભાગંભાગી, વધુ ચંચળતા લાગે છે, તે જ ધ્યાનમાં થોડા સફળ (થોડા ધ્યાનસ્થ) થયાની સાબિતી છે. જ્યારે ધ્યાનમાં બેઠા નહોતા ત્યારે મન અનંતાગ્ર હતું. એ વખતે મનના ચંચળતા એટલી અધિક હતી કે તેની નોંધ લઈ જ ના શકાય. પણ ધ્યાનમાં બેઠા ત્યારે મન અમુકાગ્ર થયું, તેની અનંતાગ્રતા ટળી. જેથી આપણે તેની નોંધ લઈ શકીએ, તેટલી જ તેની

ચંચળતા-ભાગંભાગી રહી. મનની ભાગંભાગીની ગણતરી કરી શકીએ એટલી જ તેની ચંચળતા રહી તે જોઈ આપણે કહ્યું કે - આપણને લાગ્યું કે “અન્ય સમય કરતાં જ્યારે ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ, ત્યારે વધુ ચંચળ થઈ જવાય છે.” હીકતમાં તો એ વખતે વધુ ચંચળતા નહોતી, પરંતુ તે વખતે મન અનંતાગ્રતા છોડીને અમુકગ્રથયું તેથી તે ચંચળતાની આપણે નોંધ રાખી શક્યા, અને તેથી લાગ્યું કે મન ધ્યાન વખતે બહુ ચંચળ થઈ જાય છે. જેમ ભરમડો અતિશય ગતિમાં ફરતો હોય છે, ત્યારે તે ગતિમય નથી લાગતો, તેની ગતિ મધ્યમ થાય છે ત્યારે જ તે ગતિશીલ જણાય છે. તેમ, જ્યારે આપણે સામાન્ય દિનચર્યાની પ્રવૃત્તિઓમાં હોઈએ છીએ ત્યારે મન એટલું બધું ચંચળ હોય છે કે જેની નોંધ લઈ જ ન શકાય. પણ, ધ્યાન વખતે તેની ચંચળતા થોડી ઘટે છે તેથી આપણે તે ચંચળતાની નોંધ લઈ શકીએ છીએ, અને તેથી આપણને એમ લાગે છે કે “ધ્યાન વખતે મન બહુ ભાગંભાગી કરે છે.”

માટે ધ્યાન કરનારાએ નિરાશ ન થવું. ઉપર્યુક્ત ખુલાસો યાદ રાખીને ઉત્સાહમાં રહેવું (એકાગ્રતાની પૂર્તિ સમાપ્ત).

ચોથી આવે છે અસ્મિતા સમાપ્તિ. એમાં નથી તો વિતક, કે વિચાર, કે આનંદ. પરંતુ આનંદ અવસ્થામાં આગળ વધતાં વધતાં કેવળ ‘અસ્મિતા’, અર્થાતું ‘અસ્મિ-અસ્મિ’, એટલે કે હું, હું, હું; એમ કેવળ અસ્તિત્વનું જ ભાન રહેવું અને તેનું નામ અસ્મિતાસમાધિ.

‘અસ્મિ’ શબ્દ મહાવાક્યમાં આવે છે. ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ એટલે કે અહં (હું) + બ્રહ્મ + અસ્મિ (હું), અર્થાતું હું બ્રહ્મ હું. આમાં ગ્રાણ પદો છે. હું, બ્રહ્મ અને હું. ‘હું બ્રહ્મ’ એમ કહેતાંની સાથે જ બે છીએ એ સાબિત થાય છે - હું અને બ્રહ્મ. હું અત્યારે બ્રહ્મ નથી ત્યારે મારે કહેવું પડ્યું કે હું બ્રહ્મ હું. હું, બ્રહ્મ અને હું, એમાંથી જ્યારે ‘હું’ નીકળી જાય ત્યારે ‘બ્રહ્મ હું’ બચી રહે. બ્રહ્મ હું એમ કહેતાંની સાથે જ એક અધ્યાહાર પડેલો છે કે બીજું કાંઈ નથી, માત્ર બ્રહ્મ હું. ‘હું’ તો નીકળી ગયો, હવે રહ્યું માત્ર ‘બ્રહ્મ હું’, પણ બ્રહ્મ હું એમ પણ કેમ કહેવું પડે છે? એવી પ્રતીતિ પણ શાના આધારે થાય છે કે બીજું કાંઈ નથી અને બ્રહ્મ હું?

હું યે નહીં, બ્રહ્મેય નહીં અને કેવળ હું, હું, હું - હાજરી, એક અસ્તિત્વ, અસ્તિત્વનો જ કેવળ અનુભવ, કેવળ અસ્તિત્વનું જ ભાન, અસ્તિત્વના ભાનમાં જ તન્મય-તદ્વાપ. આવી અવસ્થાનું નામ આપવામાં આવ્યું અસ્મિતાસમાધિ. અસ્મિતા એટલે અસ્મિનો ભાવ.

હું આ જગતનો કોઈ સ્થળ કે સૂક્ષ્મ પદાર્થ નથી, તેની ખાતરી થતાં એક અલૌકિક દિવ્ય આનંદની ઉપલબ્ધિ થઈ અને તે આનંદમાં અને આનંદમાં પહોંચી જવાયું ‘અસ્મિ, અસ્મિ, અસ્મિ’ સુધી. ધીમે-ધીમે તે આનંદનો પણ લોપ થઈ ગયો, આનંદ લેનાર જ કોઈ ના રહ્યું. આનંદનો અનુભવ કરનાર જ કોઈ ના બચ્યું. કેવળ અસ્તિત્વ જ રહ્યું. એનું નામ અસ્મિતા નામની સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ.

હવે, અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કોને કહે છે તે કહે છે.

### વિરામપ્રત્યાભ્યાસપૂર્વः સંસ્કારશેષોઽન્યः ॥ ૧૮ ॥

**ભાવાર્થ :** (વૃત્તિઓને) વિરામ પમાડવાની યુક્તિનો પુનઃ-પુનઃ અભ્યાસ કરતાં-કરતાં તેના માત્ર સંસ્કાર બચી રહે તે ‘અન્ય’ (અર્થાત્ તેને અસંપ્રજ્ઞાત કહે છે).

**વિસ્તાર :** ચાર સમાધિઓનો સમાવેશ સંપ્રજ્ઞાતમાં થયો. તેનાથી જે અન્ય-જુદી છે તે ‘અસંપ્રજ્ઞાત’. આ જગ્યાએ ‘અસંપ્રજ્ઞાત’ શબ્દ આવતો નથી, આ સૂત્રમાં તો ‘અન્ય’ શબ્દ છે. આગળ જે વિતક્કાહિ ચાર કહેવામાં આવી તે સંપ્રજ્ઞાત અને હવે જે કહેવામાં આવે છે તે અન્ય, અર્થાત્ સંપ્રજ્ઞાતથી જુદી-ભિન્ન, એટલે કે અસંપ્રજ્ઞાત. અહીં અસંપ્રજ્ઞાત નામ આપણે આપી દીધું છે. આ તો યોગની ભાષા, સૂત્રાત્મક ભાષા. જેટલા બની શકે તેટલા ઓછામાં ઓછા અક્ષરોમાં અને શબ્દોમાં ઘણું બધું કહી નાખવું, વધુમાં વધુ કલ્યાણકારી પીરસી દેવું તેનું નામ ‘સૂત્ર’.

સૂત્ર કોને કહેવાય? જેને ગુજરાતીમાં સૂતર કહીએ છીએ, તેને સંસ્કૃતમાં સૂત્ર કહેવામાં આવે છે. સૂત્રની સીધી-સાદી અને ટૂંકી-ટચ વ્યાખ્યા કરવી હોય, તો એમ કહી શકાય કે ‘ગાગરમાં સાગરને સમાવી દેવો.’

સૂત્ર એટલે સૂતર. સૂતર એટલે કપાસનો તંતુ-દોરો. અને સૂતરનો બીજો અર્થ સરળ-સીધું. કહીએ છીએ ને કે અમુક કાર્ય સમું-સૂતરું પાર ઊતરી ગયું.

માળામાં જે સૂતર રહેલું છે તેના આધારે જ બધા મણકા રહેલા છે. સૂતર ભલે આપણને દેખાતું નથી છતાં એકસો ને આઈ પારા તેના આધારે જ રહ્યા છે. સૂતર તો છુપાયેલું છે, પરંતુ બધા જ મણકાઓને તે ધારણ કરી રહ્યું છે. સૂતર અતિ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં છે. રુદ્રાક્ષની માળામાં એક-એક મણકો મોટા બોર જેવડો હોય છે. એવા એકસો ને આઈ મણકાને લાઈનબંધ ગોઠવીએ તો કેટલી જગ્યા રોકે - કેટલું મોટું કદ થાય! પરંતુ એકસો ને આઈ મણકાઓને ધારણ કરી રાખનાર સૂતર તો અતિ સૂક્ષ્મ - અતિ પાતળું હોય છે. તે ઘણી ઓછી જગ્યામાં સમાઈ જાય છે. છતાંય તે બધાય

મણકાઓને ધારણ કરી રાખે છે. પોતે સૂક્ષ્મ હોવા છતાંય ઘણા સ્થૂળ અને મોટા મણકાઓને ધારણ કરી રાખે છે, સુવ્યવસ્થિત રાખે છે અને ત્યારે જ આપણે માળાનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. પોતાના રૂપનું પ્રદર્શન કર્યા સિવાય સૂતર મણકાઓને ધારણ કરી રાખે છે ત્યારે જ માળાનો - મણકાઓનો સદૃઉપયોગ કરી શકાય છે. આનો બધો જ આભાર અને યશ એમાં છુપાયેલા સૂતરને છે.

યોગદર્શન અને બીજાં દર્શનો અને શાસ્ત્રો સૂત્રોમાં કહેવાયેલાં, ચચ્ચિયેલાં, સંબોધાયેલાં છે. તે સૂત્રોમાં શા માટે છે? યોડામાં ઘણુંબધું આપણને ભેટ-પ્રસાદી-બક્ષિશ રૂપે આપી દેવાનું છે તેથી. ઘણું બધું આપી દેવા માટે જો ઘણા મોટા કદનું શાસ્ત્ર થાય તો ક્યારે વાંચીને સમજી શકીએ? માટે તે બધાં સૂત્રાત્મક છે.

સૂત્ર વિષે અહીં થોડું વધારે સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો. હવે મૂળ સૂત્રને આગળ ચલાવીએ.

અભ્યાસ કરતાં-કરતાં તમામ વૃત્તિઓનો વિરામ કરી દેવાનો છે. જે વૃત્તિઓ આપણને કનડતી હતી, ત્રાસ આપતી હતી, જે આપણને સદા સામાન્ય સંસારી બનાવી રાખતી હતી, તેનો અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા એવો નિરોધ થઈ ગયો કે સંસ્કારમાત્ર શેષ બચ્યા. વૃત્તિઓને વિરામ પમાડી દીઘા પદ્ધી, તેને વિરામ પમાડવાનું જે જ્ઞાન (વૃત્તિઓને કર્ય રીતે વિરામ પમાડી દેવી તેની પણ એક અંતરસૂજ પ્રગટે છે. આંતરસૂજને પણ વિરામ પામવાનું અને પમાડવાનું જ જ્ઞાન) તે પણ, અભ્યાસ કરતાં કરતાં કેવળ સંસ્કારરૂપે રહી જાય છે. પહેલાં વૃત્તિઓ હતી, પદ્ધી તેનો પણ વિરામ થવા લાગ્યો. જે અનંતાગ્ર હતી તે એકાગ્ર થઈ અને પદ્ધી નિરોધ-વિરામ પામવા લાગી. વિરામ કર્ય રીતે પમાડવી તેનું જે જ્ઞાન તે પણ અભ્યાસ કરતાં-કરતાં છેવટે કેવળ સંસ્કાર રૂપે રહી ગયું. વિરામ પમાડવાનું જ્ઞાન પણ ફક્ત સંસ્કાર રૂપે રહી ગયું ત્યારે ચિત્તની તે ભાવનામયતાને - તે અવસ્થાને પતંજલિમુનિએ નામ આપ્યું 'અન્ય' જેને આપણે નામ આપ્યું અસંપ્રજ્ઞાત.

આ રીતે સંપ્રજ્ઞાત અને અસંપ્રજ્ઞાત સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો. આવી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત થઈ હોય એવા ભાગ્યશાળી કોઈ છે? તેનો જવાબ ઓગણીસમું સૂત્ર આપે છે.

### ભવપ્રત્યયો વિદેહપ્રકૃતિલયાનામ् ॥ ૧૮ ॥

**ભાવાર્થ :** (અસંપ્રજ્ઞાતના) જ્ઞાન સહિત જન્મે છે અને વિદેહી અને પ્રકૃતિલયીની જેમ જીવે છે.

**વિસ્તાર :** ભવ એટલે જન્મ. આપણે કહીએ છીએ ને કે ‘જંજાળમાં મારો તો આખો ભવ બગડી ગયો.’ ભવ એટલે જન્મ અને પ્રત્યય એટલે જ્ઞાન. ‘ભવપ્રત્યયો’ એટલે જન્મથી જ જ્ઞાન પ્રાપ્ત, જન્મ થાય ત્યારે ગતજન્મનું જ્ઞાન સાથે હોવું. શાનું જ્ઞાન? અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનું.

સંપ્રજ્ઞાત એટલે ખૂબ સારી રીતે અને ખૂબ ઉંડાણથી જાણી લેવું અને અસંપ્રજ્ઞાત એટલે તે જાણી લીધેલાં બધાંથી ઉપરામ થઈ જાય.

કોઈ-કોઈ તો જન્મતાંની સાથે જ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનું જ્ઞાન લઈને આવે છે. ગત જન્મોમાં જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે ખૂબ અભ્યાસ કરેલો હતો, પરંતુ જન્મ પ્રાપ્ત કરવો પડે તેવું એકાદ કોઈ કારણ બાકી રહી ગયું હતું. તેથી તેને જન્મ તો પ્રાપ્ત કરવો પડ્યો પરંતુ ગત-જન્મોના અભ્યાસના કારણે અસંપ્રજ્ઞાતનું જ્ઞાન-સ્મરણ સાથે જ રહ્યું. અસંપ્રજ્ઞાતના જ્ઞાન સહિત જન્મે છે. તેમનું જીવન અને સ્થિતિ કેવાં હોય છે? તેઓ કેવી રીતે જીવતા હશે? તેઓ વિદેહી અને પ્રકૃતિલયીની જેમ જીવે છે. વિદેહ અવસ્થા જેણે સિદ્ધ કરી છે, વિદેહની જેને પ્રાપ્તિ થઈ ગઈ છે, એમના જેવું જીવન અસંપ્રજ્ઞાત-જ્ઞાનપ્રાપ્તનું હોય છે.

વિદેહ એટલે વિના દેહ. જેમ દેહ સિવાય વર્તતો હોય તેમ તે વર્તતો હોય છે. અને વિદેહ એટલે વિશેષ દેહ. એક તો ‘વિ’નો અર્થ થયો ‘વિના’ અને ‘વિ’નો બીજો અર્થ થયો ‘વિશેષ’. તેથી વિદેહના અર્થ થયા દેહ વિનાનો અને વિશેષ દેહવાળો. પંચમહાભૂતના દેહ છે તે સામાન્ય દેહ. પરંતુ જેણે જન્મથી અસંપ્રજ્ઞાત યોગ પ્રાપ્ત કરેલો છે, તેનો દેહ તે વિશેષ દેહ. તેથી તેમની જીવવાની પદ્ધતિ પણ વિશેષ પ્રકારની હશે. આપણે જે રીતે દેહનું લાલન-પાલન કરીએ છીએ, સ્વચ્છંદી-અસંયમી જીવન જીવીએ છીએ તેવું તેમનું નહિ હોય. તેમની તો બચપણા, યુવા અને વૃદ્ધા અવસ્થા વિશેષ પ્રકારની હશે. તો આમ વિદેહ એટલે દેહ રહિત નહિ, પરંતુ વિશેષ પ્રકારથી જીવવું તે.

અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કોને પ્રાપ્ત છે? જેઓ તેના જ્ઞાન સાથે જ અવતરે છે તેને. બીજાઓ માટે તે પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય વીસમું સૂત્ર બતાવે છે.

### શ્રદ્ધાવીર્યસ્મૃતિ સમાધિપ્રજ્ઞાપૂર્વક ઈતરેખામ् ॥ ૨૦ ॥

**ભાવાર્થ :** બીજાઓ શ્રદ્ધા, વીર્ય, સ્મૃતિ, (સંપ્રજ્ઞાત)-સમાધિ અને પ્રજ્ઞા દ્વારા (અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ મેળવે છે).

**વિસ્તાર :** જેમને અસંપ્રજ્ઞાત યોગ જન્મથી પ્રાપ્ત નથી અને પ્રાપ્ત કરવાની

ઇથી છે તેમને માટે કાંઈ ઉપાય છે? હા, તેનો પણ ઉપાય છે. અને તે છે શ્રદ્ધા, વીર્ય, સ્મૃતિ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા.

પહેલો પ્રકાર તે ‘ભવપ્રત્યય’ અને બીજો પ્રકાર તે ‘ઉપાય પ્રત્યય’. અસંપ્રજ્ઞાત યોગનું જ્ઞાન જેમને પ્રાપ્ત છે તેવા યોગીઓ બે પ્રકારના છે. એક તો તે કે જેઓ તે જ્ઞાન જન્મથી જ સાથે લાવ્યા છે અને બીજા તે કે જેમણે તે જ્ઞાન શ્રદ્ધા વગેરે ઉપાયો દ્વારા પ્રાપ્ત કર્યું છે.

પ્રથમ ઉપાય તે ‘શ્રદ્ધા’. શ્રદ્ધા સિવાય મનુષ્ય કાંઈ કરી શકતો નથી. કોઈ પણ કર્મ કે કિયા કરતાં પહેલાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે. શ્રદ્ધા સિવાય કોઈ કર્મ સંપન્ન થઈ શકતું નથી. અને જો કર્મ જ ન કરી શકીએ તો સફળતાની વાત જ ક્યાં રહી! આપણે રસોડામાં રસોઈ બનાવવા બેસીએ, ત્યારે શ્રદ્ધાપૂર્વક બેસીએ છીએ કે હું રસોઈ બનાવી શકીશ જ અને તે જમીને તૃપ્ત થઈ શકીશ જ.

તમે સૌ અમદાવાદથી કેદારેશ્વર આવવા નીકળ્યા ત્યારે તમારા મનમાં પ્રથમ શ્રદ્ધા હતી કે ગુરુદેવ કેદારેશ્વરમાં બિરાજમાન છે અને એમનાં દર્શન આપણને થશે જ. બસમાં બેઠા ત્યારે પણ શ્રદ્ધા હતી કે આ બસ આપણને કેદારેશ્વર લઈ જશે જ. આમ સવારથી સાંજ સુધી જે કાંઈ કર્મો-કિયાઓ કરીએ છીએ તેમાં પ્રથમ અવલંબન શ્રદ્ધાનું હોય છે. શ્રદ્ધા વિના કાંઈ જ કરી ન શકીએ. માટે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત કરવામાં જે કાંઈ કરવાનું છે તેમાં શ્રદ્ધા જોઈશે. શ્રદ્ધા વિના કિયાનું આચરણ જ ન કરી શકીએ. પતંજલિમુનિએ જે કાંઈ કહ્યું છે, શાસ્ત્રમાં જેનું વર્ણન છે, સંતજનો જે કાંઈ આદેશ આપી રહ્યા છે અને ગુરુદેવ આપણને જે કાંઈ સમજાવી રહ્યા છે તે બધું સત્ય છે અને તેના દ્વારા આપણું કલ્યાણ થવાનું જ છે એવી શ્રદ્ધા પ્રથમ હોવી જોઈએ. એવી શ્રદ્ધા હોય તો જ આપણે તે રુચિપૂર્વક સાંભળીએ. જો શ્રદ્ધા જ ન હોય તો, ગુરુજી જે કાંઈ આપણને સમજાવી રહ્યા છે, સંતો આપણને જે કાંઈ કલ્યાણનો માર્ગ બતાવી રહ્યા છે તે સાચું નથી, બધું ગપ્યાય્યા છે એમ જો આપણને લાગે તો આપણે સાંભળીએ જ નહિ. અને તો જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય કઈ રીતે? અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ જ ન થાય તો તેનું આચરણ તો થાય જ ક્યાંથી? અને આચરણ વિના કદી સિદ્ધિ ન મળે. તો પ્રથમ તો શ્રદ્ધા જોઈએ કે જે કાંઈ યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે તે સત્ય છે અને તે રસ્તે જતાં તે બધું કમે-કમે પ્રાપ્ત થશે. ભલે એક વર્ષે કે ઘણાં વર્ષે, ભલે એક જન્મે કે ઘણાં જન્મે પ્રાપ્ત થાય પણ જરૂર પ્રાપ્ત થવાનું છે, એવી શ્રદ્ધા પ્રગટ થાય તો જ આપણે રસપૂર્વક સાંભળીએ.

બીજો ઉપાય છે ‘વીર્ય’. વીર્યનો અર્થ છે ઉત્સાહ. આપણે શ્રદ્ધાપૂર્વક જે કાંઈ સાંભળ્યું હોય તેનું આચરણ ઉત્સાહ વિના ન થઈ શકે. ઉત્સાહ હોય તો જ આપણે જે કાંઈ સાંભળ્યું હોય તેનો અમલ સારી રીતે કરી શકીએ. આપણે સાંભળ્યું હોય તે યોગનો અભ્યાસ કરવા માટે સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ધ્યાનમાં બેસવું જોઈએ. તો ચાર વાર્ષે ઊઠાને ધ્યાનમાં બેસવાનો આપણામાં ઉત્સાહ હોવો જોઈએ. ઉત્સાહ જ ન હોય તો એક પણ કાર્ય પૂર્ણ ન કરી શકીએ. વ્યવહારનાં કાર્યો પણ ઉત્સાહ વિના થઈ શકતાં નથી. મિલનાં, દુકાનાં કે ઓફિસનાં કાર્યો પણ ઉત્સાહ વિના નિયમપૂર્વક થઈ શકતાં નથી. તો આ તો પરમકલ્યાણના માર્ગે જવાની સાધના કરવાની છે. તે તો ઉત્સાહ વિના થઈ જ ક્યાંથી શકે?

‘વીર્ય’ને બીજા અર્થમાં પણ સમજીએ. શરીરમાં સાતમી ધાતુ તે વીર્ય છે. રસ, રક્ત, મજાં, મેદ, માંસ, અસ્થિ અને વીર્ય એમ આયુર્વેદમાં સાત ધાતુઓ ગણાવી છે, તેમાં સાતમી ધાતુ તે વીર્ય, જેમાંથી શરીર બનેલું છે.

આપણે જે કાંઈ સ્થૂળ આહાર લઈએ છીએ, તે એક ધાતુમાંથી બીજમાં પરિવર્તન થતો-થતો અતિ સૂક્ષ્મ એવી સાતમી ધાતુ ‘વીર્ય’માં પરિણમે છે. આજે જે કાંઈ જ્યા હોઈએ તેનું એક મહિને વીર્ય બને. આખા મહિના દરમિયાન જે કાંઈ ખોરાક લઈએ છીએ તેમાંથી અતિ અલ્ય માત્રામાં શરીરમાં વીર્ય બને છે. આ એક વૈજ્ઞાનિક ગણતરી છે. આખા મહિનામાં આહારના મોટો જથ્થામાંથી જેટલું વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે તે બધું એક વખતના વીર્યપાતથી નાશ થઈ જાય છે. આથી હવે આપણને ખબર પડવી જોઈએ કે વીર્યના એક બુંદ-બિંદુની કેટલી કિંમત છે! આજે જે કાંઈ આહાર લીધો તેનું એક માસ પછી, ૨૪-વીર્ય નામની સાતમી ધાતુમાં રૂપાંતર થયું. વીર્ય આવું દિવ્ય તત્ત્વ છે, તો તેની કેટલી મોટી કિંમત ગણાય! તો તેનું કેટલું બધું જતન કરવું જોઈએ? કારણ કે તેમાંથી બીજું દિવ્ય શરીર ઉત્પન્ન થઈ શકે છે! તે હેતુ સિવાય તેનો ઉપયોગ મોજ-મજા કે ગમ્ત ખાતર કરવો તે કેટલી બધી ઓછી સમજણ કહેવાય! આપણે બહુ બુદ્ધિશાળી ન હોઈએ તો ભલે આપણને વીર્યના અતિ સૂક્ષ્મ મૂલ્યની ખબર ના પડે, પણ તેનું સ્થૂળ મૂલ્ય તો અતિ સ્થૂળ બુદ્ધિનાને પણ સમજાય તેવું છે. તેમાંથી થતી દિવ્ય, અલૌકિક રચનાવાળા શરીરની ઉત્પત્તિ એ તેનું સ્થૂળ મૂલ્ય છે. શરીરની ઉત્પત્તિ સિવાયનો તેનો કોઈ પણ પ્રકારનો ઉપયોગ કરવો તે કાંચનના બદલે કાચ અને પ્રાણના બદલે પથ્થર પ્રાપ્ત કર્યા બરાબર છે.

આખા મહિના સુધી જે કાંઈ ખાંધુપીધું, તેનો નિયોડ-અર્ક વીર્ય છે. આખા મહિનાની તે આપણી કમાણી છે. મહિના સુધી સાઠ વખત ભોજન દ્વારા શરીરને જેટલું

પોષણ મળે છે, તેટલું એક વખતના વીર્યપાતથી બરબાદ થઈ જાય છે. શરીરમાં રહેલા રજોવીર્ય દ્વારા જ આપણે, બધાં કાર્યો કરી શકીએ છીએ, તેના દ્વારા જ શરીરમાં ઉત્સાહ રહેલો છે. તેથી આ સૂત્રમાં ઉત્સાહને બદલે ‘વીર્ય’ શબ્દ વાપર્યો છે. શરીરમાં ઉત્સાહ વીર્યને કારણે છે. શરીરમાં વીર્ય જેટલા જથ્થામાં હોવું જોઈએ તેટલું હોય તો જ ઉત્સાહ રહે. જે નિર્વિર્ય, હીનવીર્ય, અલ્ફિવીર્ય છે, તેનામાં ઉત્સાહ જોવામાં નહિ આવે. એવો મનુષ્ય પ્રમાણી અને આળસુ, કોઈ પણ નવા કામમાં લાગી ન શકે તેવા સ્વભાવવાળો થઈ જવાનો. તો, અલૌકિક યોગશસ્ત્ર, હિંય અસંપ્રજ્ઞાત અને તેને પ્રાપ્ત કરવાના અમોઘ ઉપાયોનું આચરણ તો નિર્વિર્ય મનુષ્ય - ઉત્સાહ વિનાનો મનુષ્ય કરી જ ક્યાંથી શકે?

જેમ તલમાં તેલ અને દૂધમાં માખણ વ્યાપીને રહ્યું છે, તેમ શરીરમાં વીર્ય વ્યાપીને રહેલું છે. જેમ તેલ અને માખણ નીકળી જતાં પાછળ તલ અને દૂધના કૂચા જ બચે છે, તેમ વીર્ય વિનાનું શરીર કૂચા જેવું થઈ જાય છે. લોહીમાં વીર્યનું પ્રમાણ જેટલું વધુ તેટલી તેમાં લાલાશ વધુ, અને લોહીમાં જેટલી લાલાશ વધુ તેટલી તેમાં સજીવતા વધુ. લોહીમાંથી વીર્ય જેટલા પ્રમાણમાં વધુ વહી જાય, એટલા પ્રમાણમાં લોહી વધુ નિર્જવ થઈ જાય. નિર્જવ લોહીવાળો મનુષ્ય મુર્દા સમાન થઈ જવાનો. મહાપુરુષોના માર્ગદર્શનમાં રહીને કેવળ વીર્યની-સંયમની સાધના દ્વારા પણ આત્મસાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે. વીર્ય પરિપક્વ થાય છે, ત્યારે તેનું ‘ઓજસ’ બને છે. ઓજસવાળી વ્યક્તિ સમાચિ સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરી શકે છે. આ વાતો અતિ મૂલ્યવાન છે અને ખૂબ લંબાવી શકાય તેવી છે, પરંતુ વિષયાંતર થઈ જાય છે, તેથી આટલી સમજી-સમજાવીને ચાલતા સૂત્રને આગળ ચલાવીએ.

તો, આમ શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ, વીર્ય-ઉત્સાહ હોવો જોઈએ. ઉત્સાહ વિના ઉપાય-પ્રત્યય અમલમાં મૂકી ન શકીએ.

ત્રીજો ઉપાય ‘સ્મૃતિ’. સ્મૃતિ હોવી જોઈએ. જે કાંઈ અત્યારે સાંભળી રહ્યા છીએ, તે આપણી સ્મૃતિમાં રહેવું જોઈએ, પથરની લકીરની જેમ સ્મૃતિપટ પર કોતરાઈ જવું જોઈએ.

આપણે નદીએ ફરવા જઈએ છીએ, ત્યાં રેતમાં બેસવાની મજા આવે છે. રેતીમાં સૌનાં આંગળાં કામ કરવા માંડે છે. રેતીમાં આંગળીઓથી લીટીઓ કરીએ છીએ. પણ તે લીટીઓનું આયુષ્ય કેટલું? થોડો પવન આવે અને લીટીઓ સાફ. પેનથી પાટીમાં લીટીઓ ઢોરીએ તે રેતી કરતાં થોડી વધુ ટકે. પરંતુ એવી જ લીટીઓ, આફૂતિઓ

પથ્થરમાં હથોડી અને ટાંકડા વડે ખોદીએ તો? તો તે પવનથી ઊરે નહિ, વરસાદથી ધોવાય નહિ, જલદી ભૂસાય નહિ. તેથી તેને પથ્થરની લકીર કહી. તેમ -

અત્યારે જે કાંઈ કલ્યાણકારી સાંભળી રહ્યા છીએ, ભૂતકાળમાં જે કાંઈ સાંભળ્યું હોય કે ભવિષ્યમાં જે કાંઈ સાંભળીએ તે પથ્થરની લકીર સમાન થઈ જવું જોઈએ, તે પછી ભૂસાવું ન જોઈએ, સ્મૃતિમાં હરહંમેશ રહેવું જોઈએ.

આપણે જે સાંભળ્યું હોય તે ગ્રમાણે કદાચ વર્તન ના કરી શકીએ, કારણ કે ઘણાં વર્ષોનો, જન્મોનો આપણને અકલ્યાણકારી અભ્યાસ, અધ્યાસ અને ટેવો છે. તેથી ભલે આપણે તેનો અમલ ન કરી શકીએ કે વિષયભોગોમાંથી સંપૂર્ણપણે બહાર ન નીકળી શકીએ, પરંતુ આપણને સાચી વાતની ખબર તો પડવી જ જોઈએ. ભલે પડીએ અને ઊભા થઈએ, પડીએ અને ઊભા થઈએ પણ પડીએ છીએ એ સ્થિતિ સાચી છે તેવો બ્રમ તો ન જ થવો જોઈએ. જ્યારે પણ પડીએ ત્યારે એ ખબર રહેવી જોઈએ કે આપણે પડ્યા અને હવે ઊભા થવાનું છે. વર્ષો અને જન્મો સુધી પડતા રહીએ પણ પતનની ખબર રહેવી જોઈએ. આપણે સ્મૃતિમાં રહેવું જોઈએ કે કયો માર્ગ કલ્યાણકારી છે અને કયો અકલ્યાણકારી છે. ભલે આપણે કલ્યાણકારી માર્ગ પર ચાલી ન શકીએ કે તેનો પૂરો અમલ ન કરી શકીએ પરંતુ આપણા ધ્યાનમાં-જ્ઞાનમાં હરહંમેશ એ વાત રહેવી જોઈએ કે અત્યારે આપણે અકલ્યાણકારી માર્ગ ઉપર ચાલી રહ્યા છીએ. પણ એક દિવસ કલ્યાણકારી માર્ગ ઉપર ચાલીને જરૂર કલ્યાણ પ્રાપ્ત કરવું છે. આ વાત આપણા મનમાંથી કદી ખસવી ન જોઈએ.

ઇન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ રાખવો કઠિન છે. કારણ કે આપણે જગતમાં રહીએ છીએ તેથી જગતના મનુષ્યો જે રીતે વર્તી રહ્યા છે તે જ સતત આપણા જોવામાં આવે છે. કલ્યાણકારી વાતો તો આપણને ભાગ્યે જ સાંભળવા મળે છે. અત્યારે કથા સાંભળી રહ્યા છીએ પણ અહીંથી દૂર જઈએ એટલી વાર! ત્યાં સાંભળવાનું, સૂંધવાનું, જોવાનું, સ્પર્શવાનું બધું જ જુદું-બીજું. તેથી આપણો વાંક પણ શું? આપણે આ કારણે ઇન્દ્રિયોને વશ થઈ જઈએ તો તેમાં શરમાવાનું પણ શું? જેનામય વધુ રહીએ તેનામય થઈ જઈએ છીએ. પણ અહીં તો એ કહેવાનું છે કે ભલે આપણે તેનામય થઈ જઈએ, પરંતુ આપણું જ્ઞાન તેનામય ના થવું જોઈએ.

જે તત્ત્વજ્ઞાન આપણે પ્રાપ્ત કર્યું છે તે તો હરહંમેશ ‘અવિલ્ખવા’, અર્થાતું અવિલ્ખવવાણું, એટલે કે બંડ કે બળવો જેમાં ના જગે તેવું રહેવું-હોવું જોઈએ. તો તે જ્ઞાન ગમે ત્યારે આપણો ઉદ્ધાર કરે જ. જે સાચું જ્ઞાન આપણે પ્રાપ્ત કરી લીધું છે તે

હરહેમેશ આપણી સાથે રહે, તે કદ્દી ભુલાય નહીં તેનું નામ ‘સ્મૃતિ’. પૂર્વજન્મોના અભ્યાસના સંસ્કારની આછી-આછી સ્મૃતિ આપણે સાથે લઈને લાવ્યા છીએ, તેથી યોગની વાતો રુચિકર લાગે છે. જગત આખું વિષયોભોગોમાં ચકચૂર છે. તેનું વજનિ કરતાં અનુભવી કહે છે કે -

નાટક, ખેલ, સિનેમા, સાઢા, હોટલી ખાણા ને ચા;  
ઉજળા ઠગ અને હસતી વસ્તી, જોઈએ તો શહેરમાં જા;  
રોગે પછી રોજ તું સડજે, વિના મોત એક દિ મરજે.

શહેરોની અને લોકોની અત્યારે આવી સ્થિતિ અને માનસિક અવસ્થા છે. નાટક-સિનેમાને મૂકીને તમે બધાં અહીં આવ્યાંને? કેમ? એટલા માટે કે “આપણા બાપુ કેદારેશ્વર છે”. તેથી નાટક-ખેલના જગતને મૂકીને તમે અહીં આવ્યાં. અહીં આવવામાં અને ગુરુદેવમાં કેમ રુચિ થઈ? કલ્યાણકારી કથા-વાર્તા સાંભળવામાં કેમ અભિરુચિ જાગી? કેમકે તમારો ગત જન્મનો અભ્યાસ હશે. પણ આ કાંઈ એક જન્મની વાત નથી. ગીતામાં કહ્યું છે કે જન્મ જન્માંતે સંસિદ્ધિ. એટલે કે પરમાત્માને મેળવતાં અનેક જન્મો વીતી જાય છે. પરમાત્માને મેળવવો એટલે કલ્યાણનો અને કૈવલ્યનો માર્ગ પકડવો. મોક્ષને પ્રાપ્ત કરવામાં તો અનેક જન્મો વીતી જાય છે.

આ રીતે આપણા સૌના ઘણા જન્મો વ્યતીત થઈ ગયા હશે અને ઘણા જન્મોમાં આપણે સાથે પણ હોઈ શકીએ, કેમ ન હોઈ શકીએ? ગતજન્મોમાં જે કાંઈ બાકી રહેલું હશે તે ઘણું બધું આ જન્મે પૂરું કરીશું. કુદરત કે ભગવાન, કે કર્મનો સિદ્ધાંત, કે પ્રારબ્ધનો નિયમ આપણને બેગાં કરે છે. ગમે તે રીતે આપણે એકબીજાને સહાયભૂત થઈને કલ્યાણના માર્ગ આગળ જઈશું. ગયા જન્મનો કલ્યાણકારી માર્ગનો અભ્યાસ હતો તેની સ્મૃતિ આપણે સાથે લઈને આવ્યાં છીએ. તેની સાબિતી એ છે કે નાટક, ખેલ વગેરેમાંથી બહાર નીકળ્યાં અને રુચિપૂર્વક કથા સાંભળી રહ્યા છીએ, નહીં તો કથામાં થોડી પણ રુચિ હોય જ શાની? બધાં મોજમજા કરતાં હોય તેમાંથી નીકળી કલ્યાણની વાત સાંભળવા બેસવું, એ તો જગતની દાણિએ મૂર્ખતા અને વેદિયાપણું જ લાગે.

મૂર્ખ ગણાવાની પરવા કર્યા વિના પણ આપણે કલ્યાણમાર્ગની વાતો સાંભળી રહ્યા છીએ તે શાના કારણે? ગતજન્મની જે સ્મૃતિ આપણી સાથે છે, તે આપણને તેમાં ધકેલી રહી છે. એકની એક વાત જે અમે વર્ણેથી કહી રહ્યા છીએ, જે વાતો હજારો માણસો સાંભળી રહ્યા છે. વાતો તો એકની એક જ છે પણ બધા ઉપર તેની અસર જુદી જુદી થાય છે. કોઈ તો સંસાર-વ્યવહારને અને વિષયોભોગોને તુસ્ક સમજીને કલ્યાણના

ધ્યેયમાં જંપલાવવા તૈયાર થઈ ગયા; કોઈ એ જ વાત સાંભળીને પોતાનું જવન કમે-કમે સુધારી રહ્યા છે; કોઈ તો વર્ષોથી આવી વાતોને સાંભળી રહ્યા છે, છતાંય કલ્યાણમાર્ગમાં થોડા જ આગળ વધી શક્યા છે અને કોઈ તો સતત સાંભળે છે અને સાંભળ્યા કરશે તોય તેના માટે કલ્યાણકથા મન બહેલાવવાની એક વાર્તા જ રહેશે. જેમ કમળ વર્ષો સુધી જળમાં રહે તોય કોરું ને કોરું તેમ તેઓ સૌ જળકમળવત્તુ. પાણીની અંદર રહેલા પથ્થરની ઉપરની સપાટી ભીની હોય છે પણ ભીતર તો તે કોરો ને કોરો. મોટા ભાગના માણસોની સ્થિતિ આવી છે! કલ્યાણકારી વાતો તો અનેક વર્ષોથી અનંત મનુષ્યો સાંભળતા હોય છે, છતાંય સૌ તેને પોતપોતાની રીતે મૂલવી શકે છે અને મર્યાદિત જ ગ્રહણ કરી શકે છે તે શાની સાબિતી છે? ગતજન્મના જ્ઞાનની-અભ્યાસની. આ વાત આ રીતે સમજીએ.

સો સુધી શીખવાટવાનું છે અને નવ્યાણું સુધી તો શિખવાડી દીધું. એક જ બાકી હતો અને આયુષ્ય પૂરું થયું, તેથી શરીર છૂટી ગયું. બીજો જન્મ ધારણ કર્યો તે વખતે નવ્યાણું સુધીનું જ્ઞાન તો હતું. એક જ અંક બાકી હતો. એક અંક ભણતા - પ્રાપ્ત કરતાં કેટલી વાર લાગે? તરત જ સો સુધી આવડી ગયું અને બીજો એક જે પાંચ સુધી જ ભાડ્યો હતો તેને બાકી પંચાણું હતા, પંચાણું ભણવાના બાકી હતા અને તેનું શરીર છૂટી ગયું. આ જન્મમાં તેનો જેટલો અભ્યાસ હતો તેટલો તે સાથે લઈને ગયો, તેથી આવતા જન્મે તેટલું જ્ઞાન તેની સાથે રહ્યું. અત્યારે જન્મથી જ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થનારની-કરનારની વાત કહેવાઈ રહી છે. ‘ભવપ્રત્યયો’ અર્થાત્ જન્મથી જ જ્ઞાન પ્રાપ્ત છે. તો સ્વાભાવિક જ પ્રશ્ન થાય કે તેને જન્મતાંની સાથે જ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કેમ છે અને આપણાને કેમ નથી? તેણે આગળના અનેક જન્મોમાં અભ્યાસ કરીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીધું હતું. થોડું જ બાકી હતું તે આ જન્મમાં બહુ જરૂરથી પૂરું થઈ ગયું. કોઈ કહે કે “ફલાણા ભાઈ કે ફલાણા બહેન તો બાપુ પાસે હમણાં જ આવ્યાં છે તોય બાપુનાં બહુ પ્રિય થઈ પડ્યાં છે, બાપુ તેને બહુ જ સમજાવે છે, તેના ઉપર ઘણું ધ્યાન આપે છે. અને આપણે તો ઘણાં વર્ષોથી બાપુ પાસે છીએ છતાં આપણા ઉપર બહુ ધ્યાન અપાતું નથી.” પણ આ વાત ખરી નથી. નિશાળમાં માસ્તર તો સૌને સરખું શીખવતા હોય છે. પણ સૌ પોતાના અધિકાર-પોગ્યતા પ્રમાણે ગ્રહણ કરી શકે છે. અસ્તુ.

કાલે વીસમું સૂત્ર સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો. તેમાં શ્રદ્ધા, વીર્ય આદિની વાત આવી હતી, તે બધી ઉપાય-પ્રત્યય સમજવા માટેની હતી. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની સિદ્ધિનું જેને જન્મજાત જ્ઞાન છે તે પહેલાં પ્રકારના યોગીઓ કહેવાય. તેમણે આગળના જન્મોમાં અભ્યાસ કરેલો ત્યારે જ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીધું હતું, જે જન્મની સાથે આવ્યું.

આ કલિયુગ છે એટલે કે વિલાસમય વાતાવરણ છે. તેમાં આધ્યાત્મિક અને યોગની કથા કહેવી, સાંભળવી અને તેમાં રસ લેવો એ ક્યારે બની શકે? કે જ્યારે ગયા જન્મનો અત્યાસ હોય અને તેની થોડી ઘણી સ્મૃતિ સાથે લાવ્યા હોઈએ ત્યારે. તમે સૌ એવી સ્મૃતિ સાથે લઈને આવ્યા છો. સ્મૃતિ છે, તેથી તમને આમાં રુચિ-અભિરુચિ છે.

આમ, સ્મૃતિ એટલે જે કંઈ સાંભળવામાં કે શીખવામાં કે ભણવામાં કે સાધનામાં આવે તેની યાદ રહે તે. જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં આવ્યું તે મગજમાં-સ્મૃતિમાં પથ્થરની લકીર જેવું થઈ જવું જોઈએ.

જે જ્ઞાન હશે તો જ તે પ્રમાણે આચરણ કરી શકીશું ને? પ્રથમ વિચાર, પછી આચર, પછી પ્રચાર અને પછી પ્રસાર. કોઈ પણ પ્રકારનું આચરણ-કાર્ય કરવું હોય તો તેની પ્રથમ ભૂમિકા વિચારની છે, પ્રથમ તે વિચારમાં આવે અને ત્યાર પછી તેને જીવનમાં આચરણમાં મૂકી શકીએ.

હવે આવે છે ‘સમાધિ’ એટલે કે એકાગ્રતા. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પણ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત કરતાં પહેલાં એક ઉપાય છે. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ એટલે આગલા સૂત્રમાં જે જોઈ ગયા તે વિતર્ક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતા એ ચાર તબક્કાઓવાળી એકાગ્રતા. તે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનું એક સાધન, એક અંગ થયું. અસંપ્રજ્ઞાત યોગને પ્રાપ્ત કરવા માટે પહેલાં સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સિદ્ધ કરી લેવી જોઈએ. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ એટલે એકાગ્રતા. અનંતાગ્ર હતા, આપણી વૃત્તિઓ, આપણું મગજ અનેક જગ્યાએ લાગેવું હતું તેને એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવવી જોઈએ. એકાગ્રતામાંથી નિરોધ અવસ્થામાં - અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં જઈ શકાય છે.

પાંચમો ઉપાય ‘પ્રજ્ઞા’ છે.

પ્રજ્ઞા એટલે બુદ્ધિથી જરા ઉપરનો સ્તર, સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ. બુદ્ધિ અતિશય સૂક્ષ્મતા પ્રાપ્ત કરીને ઈન્દ્રિયાતીત વિષયોને સમજ શકે તેવી ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી લે ત્યારે તેને કહેવાય ‘પ્રજ્ઞા’. પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ કરી લેવી જોઈએ, એટલે કે બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ કરી લેવી જોઈએ. બુદ્ધિની સૂક્ષ્મતા માટે સૂત્ર છે - ‘તત્ત્વ ઋતંભરા પ્રજ્ઞા’. બુદ્ધિ જ્યારે સૂક્ષ્મ થાય ત્યારે તેને પ્રજ્ઞા કહેવામાં આવે છે. જેમ બુદ્ધિની સૂક્ષ્મતા માટે પ્રજ્ઞા શબ્દ છે તેમ સત્યની સૂક્ષ્મતા માટે ઋત શબ્દ છે. ઋતંભરા એટલે ઋતથી ભરેલી, અર્થાત્ સત્યથી ભરેલી. ઋત એટલે સાંભળેલું સત્ય નહીં પણ અનુભવેલું સત્ય. આપણો જે કંઈ નિર્ણયો લઈએ છીએ તે ‘શુતાનુમાન’ એટલે કે સાંભળેલા અને અનુમાન કરેલા છે.

પરંતુ યોગીઓના નિર્જયો, તેમની પ્રજ્ઞા ઋતથી-સત્યથી ભરેલી છે કે જે સત્યનો તેમણે જાતઅનુભવ કરેલો છે. તેથી તેમના નિર્જયો સંપૂર્ણ સત્ય હોય છે. હવે વેગની મહત્ત્વાદ દર્શાવતું એકવીસમું સૂત્ર આવે છે.

### તીવ્રસંવેગાનામાસન્નઃ ॥ ૨૧ ॥

**ભાવાર્થ :** તીવ્ર અને વિવેકવાળા વેગવાળાને (અસંપ્રજ્ઞાત યોગ) શીଘ્ર પ્રાપ્ત થાય છે.

**વિસ્તાર :** અસંપ્રજ્ઞાત યોગ શીଘ્ર પ્રાપ્ત કરવામાં તીવ્ર સંવેગની જરૂરત છે. અહીં ‘વેગ’ ના કહેતા ‘સંવેગ’ કહ્યો છે. સંવેગ એટલે ઘણો વેગ અને સંવેગનો બીજો અર્થ છે સાચો વેગ, વિવેકવાળો વેગ, આંધળો વેગ નહીં, ઘેલો વેગ નહીં. વેગ તો ખરો જ પણ તેમાં આ શરતો છે કે વેગ જાગતો હોવો જોઈએ.

જો અવિચારી વેગ હોય, જો આંખો બંધ કરીને દોટ મૂકીએ, તો ઊડા ખાડામાં જઈ પડીએ. પ્રયત્ન તો કરીએ પણ તે જો અવિવેકી હોય તો પેલા ઉંદર જેવું થાય.

ફળાદિની પ્રાપ્તિની લાલચે ઉંદર બિચારો રાતભર કર્ણિયો કાપવાનો પ્રયત્ન કરતો રહ્યો, પરંતુ કર્ણિયો જ્યારે કપાઈ રહ્યો, ત્યારે તેને અંદરથી શું મળ્યું? ભોજનના બદલે સાપ! સાપ ઉંદરનું ભોજન કરી ગયો. આનું નામ વિચાર વિનાનો પ્રયત્ન. તેથી જ આ સૂત્રમાં ‘વેગ’થી કાંઈક વિશેષતા બતાવવા ‘સંવેગ’ શબ્દ વપરાયો છે. વેગની આગળ ‘સ’ પ્રત્યય લાગતાં તે શબ્દ ખૂબ અર્થસભર અને કટ્યાણકારી થઈ ગયો છે.

સાધનામાં પણ જો આપણી પરિસ્થિતિનો વિચાર કર્યા સિવાય ‘અતિ’ કરી નાખીએ તો “દેખાદેખી સાધે જોગ, છીજે કાયા બાઢે રોગ” જેવું થાય. સાધનામાં પાલન કરવા પડતા યમ-નિયમનું પાલન ન કરીએ અને આપણી શારીરિક ક્ષમતાની ઉપરવટ જઈને પરિશ્રમ કરીએ તો અસાધ્ય રોગમાં સપદાઈએ. પછી યોગને વગોવીએ કે મને યોગની સાધના કરતાં આમ થયું ને તેમ થયું. આપણી મૂર્ખતાના કારણે હેરાન થયા તેની જો ખબરેય ના પડે તો આપણે કેટલા મંદભુદ્ધિ કહેવાઈએ.

સાધનામાં વિવેકની કેટલી જરૂરત છે તેનો પૂરો ઘ્યાલ, ‘સંવેગ’ શબ્દથી મુનિ પતંજલિએ આ સૂત્ર દ્વારા આપી દીધો છે.

વેગનો અર્થ માત્ર ગતિ જ નથી સમજવાનો. વેગ-સંવેગનો અર્થ થયો સાધનામાં પૂર્ણ સમતોલપણે આગળ વધવું, સમગ્ર દસ્તિકોણના અધ્યયનપૂર્વક આગળ ધપવું, બધી જ દિશાઓનું આરપાર અવલોકન કર્યા પછી જ આગળ પગલાં ભરવાં વગેરે વગેરે.

ઉપરની ચેતવણીની એ વાત કદ્દી ભુલાવી ન જોઈએ કે અવિચારી-અવિવેકી વેગ, આગળ વધારવાના બદલે પાછળ ધકેલી દે છે, અને ક્યારેક તો એવી પરિસ્થિતિમાં મૂકી દે છે કે એવી લાચારીમાં ફસાવી નાખે છે કે પછી આ જન્મે કદ્દી આગળ વધી જ ન શકીએ. અસ્તુ.

અસંપ્રજ્ઞાત યોગ સિદ્ધ કરવા માટે પાંચ સાધનોનું પાલન-આચરણ બતાવવામાં આવ્યું અને તેનું નામ આખ્યું ઉપાય પ્રત્યય. સાધનામાં જેનો જેટલો વેગ વધારે તેને તેટલી પ્રાપ્તિ વહેલી. તીવ્ર સંવેગવાળા સાધકને અસંપ્રજ્ઞાત યોગ જલદી પ્રાપ્ત થાય છે, અર્થાત્ તે શીક્ષાતાથી તેને અનુભવી લે છે. અસ્તુ.

### મૂદુમધ્યાધિમાત્રત્વાત् તતોડપિવિશેષः ॥ ૨૨ ॥

**ભાવાર્થ :** મૂદુ કરતાં મધ્ય વેગવાળો અને તેના કરતાં અધિમાત્ર (અધિક) વેગવાળો વિશેષ છે.

**વિસ્તાર :** આ પણ વેગની માત્રા બતાવતું સૂત્ર છે. મૂદુ વેગવાળા કરતાં મધ્ય વેગવાળો વિશેષ છે અને મધ્ય વેગવાળા કરતાં અધિમાત્ર વેગવાળો સાધક વિશેષ છે. વિશેષ છે એટલે કે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ જલદી પ્રાપ્ત કરી લે છે.

જન્મથી અને ઉપાયથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, એટલે કે જે જન્મતાં જ જ્ઞાન સાથે લઈને આવે છે તે અને જે ઉપાયથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે તે. આમ, બે પ્રકારે અસંપ્રજ્ઞાત યોગ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે તે જાણ્યું. આ બે રીત સિવાય તેની ત્રીજી પણ કોઈ રીત છે-હશે? હા, હવે ત્રીજી રીત પણ કહે છે.

### ઈશ્વરપ્રણિધાનાદા ॥ ૨૩ ॥

**ભાવાર્થ :** અથવા તો ઈશ્વર-શરણાગતિથી (અસંપ્રજ્ઞાત યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે).

**વિસ્તાર :** અસંપ્રજ્ઞાત યોગ જન્મથી, ઉપાયથી અને ઈશ્વરપ્રણિધાનથી પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે ઈશ્વરની શરણાગતિ, સંપૂર્ણપણે ઈશ્વરના શરણે થઈ જવું. શરણાગતિ માટે અંગ્રેજમાં શાઢ છે સરેન્ડર. ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે ઈશ્વરને સંપૂર્ણ સમર્પણ કરી દેવું. જેને અસંપ્રજ્ઞાત યોગ જન્મથી પ્રાપ્ત નથી અને જે ઉપાયથી પણ મેળવી શકે તેમ નથી અને છતાંય પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખે છે, તેના માટે ત્રીજો ઉપાય બતાવ્યો કે ઈશ્વરની શરણાગતિ સ્વીકારી લેવી. આ ઉપાય આમ તો

બહુ સહેલો લાગે છે કે “ઓહ! આમાં શું? આ તો બહુ સરસ! માત્ર ઈશ્વરશરારો ચાલ્યા જઈશું એટલે અસંપ્રજ્ઞાત યોગ પ્રાપ્ત થઈ જશે.” આમ, બોલવામાં તો સરળ લાગે છે. જોકે તે અતિ સરળ પણ છે અને મહાકઠિન પણ છે. શરણાગતિ સ્વીકારતાં આવડે તો અતિ સરળ છે. શરણાગતિ સ્વીકારવી સહેલી નથી. જીવનમાં ઘણું બધું સમાધાન પ્રવર્તતું હોય તો જ ઈશ્વરની શરણાગતિ સ્વીકારી શકાય છે, તો જ ઈશ્વરના શરણે જઈ શકાય છે, તો જ ‘ભેંસનો પગ ભાંગ્યો તો સારા માટે’ એમ કહી શકવાની હિંમત કરી શકાય છે.

અસંપ્રજ્ઞાત યોગનું જ્ઞાન જેઓને જન્મથી જ હોય છે તેમણે પણ તે, ગતજન્મોમાં અભ્યાસ કરીને જ પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે. તેથી ખરેખર તો એ પણ ઉપાયથી જ પ્રાપ્ત થયેલું જ્ઞાન કહેવાય. આ દાખિએ જોતાં અસંપ્રજ્ઞાત યોગનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની બે જ રીતો થઈ કહેવાય. પહેલી ‘ઉપાય’ અને બીજી ‘પ્રણિધાન’ અર્થાત્ શરણાગતિ. પહેલી રીતના ઉપાયમાં પ્રયત્ન, પુરુષાર્થ અને બુદ્ધિ આવે છે; તો બીજી રીતના ઉપાયમાં શ્રદ્ધા, સમર્પણ અને શરણાગતિ આવે છે. ઉપલક દાખિએ જોતાં બંને રીત બિન્ન લાગે છે, પરંતુ સૂક્ષ્મ દાખિએ વિચાર કરતાં સમજાય છે કે શ્રદ્ધા-સમર્પણ-શરણાગતિને સ્વીકારી-અપનાવી લેવાનું પણ ઓછી બુદ્ધિથી અશક્ય છે. સમર્પણ માટે પણ અહ્મૂના સંપૂર્ણ ત્યાગની જરૂરત પડે છે; અને અહ્મૂના સંપૂર્ણ ત્યાગ માટે અતિ સૂક્ષ્મ-શુદ્ધ બુદ્ધિની જરૂરત પડે છે.

અહ્મૂના વિસર્જન સિવાય સમર્પણ, શ્રદ્ધા વગેરે આવી શકતાં નથી; અને અહ્મૂનું વિસર્જન ઘણાં વર્ષો અને જન્મોના સાધના-અભ્યાસનો પરિપાક છે. અહ્મૂનું વિસર્જન એ પણ એક મોટી સાધના - એક મોટી પ્રાપ્તિ છે. અહ્મૂના વિસર્જનથી શરણાગતિ સ્વીકારી શકાય છે અને શરણાગતિ સ્વીકારવાથી રહ્યોસહ્યો અહ્મુ પણ વિલય પામી જાય છે.

“આપણું કલ્યાણ કઈ રીતે થશે તે માટે જો આપણી બુદ્ધિ ન ચાલતી હોય તો યોગ્ય વ્યક્તિ આપણાને આપણા કલ્યાણ માટે જે કાંઈ કરવાનું કહે તે પ્રમાણે આચરણ કરવામાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ.” આ વાક્યમાં એક અટપું રહસ્ય ઊપરસી આવે છે કે “હું બુદ્ધિ વિનાનો છું.” એટલું જાણવું એ તો ઘણી બધી બુદ્ધિ હોવાનું સાબિત કરે છે! અને શરણાગતિ સ્વીકારવામાં તો બુદ્ધિને પૂર્ણપણે બાદ કરી નાખવી પડે છે. અને બુદ્ધિને બાદ કરવામાં પણ બુદ્ધિનો જ ઉપયોગ થતો હોય છે! વળી, શરણાગતિનો નિર્ણય પણ મંદબુદ્ધિનો વ્યક્તિ નથી લઈ શકતો.

ઉપર્યુક્ત તત્ત્વિક વિચારણાથી એ જગ્યાયું કે ઉપાય પ્રત્યય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન બંને રીતો ઉંડાણમાં જતાં એક છે. ચાહે શક્ષા દ્વારા બુદ્ધિ તોડો અથવા બુદ્ધિ દ્વારા શક્ષા જોડો; કે અત્યાસ દ્વારા અહમ્ભૂને હટાઓ અથવા સમર્પણ દ્વારા અત્યાસને બઢાઓ.

આ સૂત્રના છેઠે “વા” શબ્દ છે. વાનો અર્થ છે ‘અથવા’ એટલે કે આ (ઉપાય-પ્રત્યય) અથવા આ (પ્રણિધાન) ગમે તે એકથી અસંપ્રજ્ઞાત યોગનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

ઈશ્વરનું શરણું એટલે શું? કોઈ આપણને કહે કે ભાઈ તમે ગુરુદેવના શરણે જાવ. તો તમે તમારા ગુરુદેવના શરણે જઈ શકો, કારણ કે ગુરુદેવ તો દેહધારી છે. તેમના ચરણમાં બેસીને કહી શકીએ કે હું આપના શરણે આવ્યો છું, મારો ઉદ્ઘાર કરો. જે પ્રમાણે તેઓ આપણને કહે તે પ્રમાણે આચરણ કરીએ, તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરીએ, તેમનામય થઈ જઈએ. તન-મન-ધન, વિચાર-વાણી-વર્તન સંઘર્ષનું ગુરુદેવના ચરણોમાં ધરી દઈએ, તેમના ઉદેશ્ય કરતાં આપણો ઉદેશ્ય જુદો ના રહે, તેમના જીવનનું લોકકલ્યાણનું જે ધ્યેય તે આપણું પણ જીવનધ્યેય બની જાય. આમ, અનંત રીતે તેમનામય થઈ જઈએ તે કહેવાય ગુરુશરણ - ગુરુદેવની શરણાગતિ.

ઈશ્વરને શરણે જવાથી અસંપ્રજ્ઞાત યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. જોકે આર્થસંસ્કૃતિમાં ગુરુને ઈશ્વર સમાન ગણ્યા છે. ઈશ્વરથી પણ વિશેષ ગણ્યા છે. જેમકે:

ગુરુ ગોવિંદ દોઉં ખડે, કિસકો લાગું પાય?  
બલિહારી ગુરુદેવકી ગોવિંદ દિયો બતાય!

ગુરુ અને ગોવિંદ બંને સામા આવીને ઊભા રહેતો પ્રથમ પ્રણામ કોને કરવા? પ્રથમ પ્રણામ તો ગુરુદેવને જ કરવા જોઈએ. શા માટે? એટલા માટે કે તેમના દ્વારા તો ગોવિંદ મળ્યા. ગુરુની આટલી બધી મહત્ત્વા છે. તો, જો આપણે ગુરુના શરણે જઈએ તો તે પણ ઈશ્વરનું શરણું જ ગણ્યા, તે ઈશ્વરપ્રણિધાન જ થયું કહેવાય. ચાહે તેને ઈશ્વરપ્રણિધાન કહીએ કે ગુરુપ્રણિધાન કહીએ - ‘ઈશ્વરપ્રણિધાનાદ્વા’ કહીએ કે ‘ગુરુપ્રણિધાનાદ્વા’ કહીએ. આમ આ નીજો ઉપાય બતાવ્યો.

જેના શરણે જવું હોય તેનું કાંઈક નામ તો હોવું જોઈએ, તેનો કાંઈક પરિચય તો હોવો જોઈએ. તમને કોઈ કહે કે તમે અમુક રાજાના કે અમુક શેઠના શરણે જાવ તો તમારું કાર્ય થઈ જશે. તમારી ઈશ્વરા તેમના શરણે જવાની હોય તો તમને થોડી વધુ માહિતી આપવી પડે; નહીં તો તમે કેવી રીતે શરણે જઈ શકો? જેના શરણે જવું છે તે ક્યાં રહે છે? તે જડા છે કે પાતળા છે? તેમનો સ્વભાવ કેવો છે? વગેરે કાંઈક પરિચય

તો આપણો જોઈએ ને! પરિચય વિના ફક્ત એમ કહી દઈએ કે તમે અમુકના શરણે જાવ અને તમે ચાલવા માંડો તો તમને તેઓ મળે જ ક્યાંથી? અને મળે તો ઓળખાય જ ક્યાંથી? તમારે તો ધણું શરણે જવું છે પણ કેવી રીતે શરણે જાવ? જેના શરણે જવું છે તેના વિષે કાંઈ માહિતી નથી, કાંઈ ઓળખ નથી તો કઈ રીતે શરણે જવું? તેથી, શરણે જતાં પહેલાં ઓળખ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. અહીં ઈશ્વરના શરણે જવાની વાત આવી એટલે આગલા સૂત્રમાં ઈશ્વર વિશેની ઓળખ અપાશે.

ઈશ્વર કોને કહેવાય? પહેલા આપણે એક નાની પુસ્તિકા છપાવી હતી. તેનું નામ હતું ‘પ્રાણવબોધષ્ટસ્તુતી’ અથવા ‘ઈશ્વર કિસે કહતે હોય?’ (આ પુસ્તિકા ‘ઈશ્વરની ઓળખ’ નામની પુસ્તિકામાં સમાવી દીધી છે.) આ પુસ્તિકાનું નામ જ સાર્થક છે. કારણ કે ઈશ્વરને શરણે જવું હોય તો ઈશ્વરની ઓળખ પ્રાપ્ત કરી લેવી જોઈએ. તે સિવાય કોને શરણે જઈએ?

ઈશ્વરના શરણે જવાથી અસંપ્રજ્ઞાત યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે, તેથી ઈશ્વરની તાત્ત્વિક ઓળખ આપતું સૂત્ર આવે છે :

**કલેશકર્મવિપાકાશયૈરપરામૃષ્ટः પુરુષવિશેષ ઈશ્વરः ॥ ૨૪ ॥**

**ભાવાર્થ :** કલેશ, કર્મ, કર્મફળ અને વાસના જેમાં નથી, તે વિશેષ ચેતન ઈશ્વર છે. જેઓ આ ચારેથી નિત્યમુક્ત છે તેઓ ઈશ્વર છે.

**વિસ્તાર :** ઈશ્વર કેવા છે? કલેશ, કર્મ, કર્મફળ અને વાસનાથી ઈશ્વર અપરામૃષ્ટ: અર્થાત્ અસંબદ્ધ-અસંગ-નિત્યમુક્ત છે. કલેશ વગેરે તેમનામાં ના હોવાં તે તેમની વિશેષતા છે.

આવી બધી જેમનામાં વિશેષતાઓ છે તે પુરુષવિશેષ ઈશ્વર કહેવાય છે. સૂત્રમાં આપેલા ચાર ખુલાસાઓને-વિશેષતાઓને જો ધ્યાનમાં ના લઈએ અને કેવળ ‘પુરુષવિશેષ ઈશ્વર:’ એટલું જ જો ધ્યાનમાં લઈએ તો કોઈ પણ પ્રકારની વિશેષતાવાળા પુરુષને ઈશ્વર કહેવો પડે, વિશેષ પ્રકારના કોઈ પણ પુરુષને ઈશ્વર માની લેવો પડે, તો સામાન્ય નરનારીઓ કરતાં, સર્વસાધારણ સ્ત્રીપુરુષો કરતાં જે થોડા જુદા દેખાય તે ઈશ્વર ઠરી જાય. કેમકે તેઓમાં અમુક પ્રકારની વિશેષતા છે. પણ આવી વિશેષતા તો ધણા બધામાં હોઈ શકે. કોઈ આપણને એમ કહે કે “આ સૂત્ર કહે છે કે પુરુષવિશેષ ઈશ્વર: તો હું બાલદાઢી રાખું છું. તેથી મારામાં તે વિશેષતા છે. તેથી મને ઈશ્વર માનો, મને પૂજો.” તો આપણે વિચાર કરીએ કે હા, સૂત્રમાં તો કહ્યું છે અને આ ભાઈમાં બાલદાઢીની વિશેષતા પણ છે તો તેમને ઈશ્વર માનવા જોઈએ. પણ જરા વધુ વિચાર

કરતાં આ કથન ખોટું સાબિત થાય. કેમ કે મારા ગામમાં મંદિરમાં પૂજારી પણ બાલદાઢી રાખે છે, બીજા પણ અનેક સાધુ-બાવાઓને બાલદાઢી હોય છે, તો તો તે બધા જ ઈશ્વર ગણાય. પણ ઈશ્વર તો એક છે. જો અનેક ઈશ્વર હોય તો જગતમાં અવ્યવસ્થા થઈ જાય. એક ઈશ્વર સૂર્યનારાયણને કહેશે કે સવારે સાત વાગ્યે ઊગવાનું છે, તો બીજા કહેશે કે આઠ વાગ્યે; ત્રીજા કહેશે કે અમુક વાગ્યે અસ્ત, તો ચોથા કહેશે કે અમુક વાગ્યે અસ્ત; તો પાંચમા કહેશે કે તેમાં ઉષ્ણતા ન હોવી જોઈએ, તો છૃદ્દા કહેશે કે ઉષ્ણતા અને ઠંડક બંને હોવાં જોઈએ. તો જગતમાં - અનેક ઈશ્વરના જગતમાં કેટલી બધી અવ્યવસ્થા થઈ જાય? જગતમાં આવી અવ્યવસ્થા કોઈ જગ્યાએ પણ દેખાય છે?

જગત કેટલું સુવ્યવસ્થિત! કેટલું સુંદર! પશુ-પક્ષી-મનુષ્ય, ઝડ-પાન, પથર-પણડ, નદીનાળાં, સૂર્ય-ચંદ્ર-તારા-આકાશ, જ્યાં જુઓ ત્યાં કમબદ્ધતા-નિયમબદ્ધતા. ઉનાળામાં ગરમી, શિયાળામાં ઠંડી, ચોમાસામાં વરસાદ. જીતુઓ પ્રમાણે જીતુઓ વર્તે, દરેક પદાર્થ સુવ્યવસ્થિત અને સુંદર. બધું જ સત્યમ્, શિવમ્, સુંદરમ્. એક પરિવારમાં પણ જો બે-ત્રણ સંચાલકો હોય તો તેમાં વ્યવસ્થા રહી ના શકે. જેમાં એક હોય તે પરિવાર સુચારુરૂપથી ચાલે, જો એક જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે સૌ વર્તે તો. આ તો માત્ર એક પરિવારની જ વાત થઈ પણ આવું મોટું વિશાળ-વિરાટ જગત તોય તે કેવું સુવ્યવસ્થિત ચાલી રહ્યું છે! તો તે વ્યવસ્થા કઈ રીતે હોઈ શકે તેની જો આપણે શોધ કરીએ તો તરત જ ઈશ્વર સાબિત થઈ જાય. ભલે આપણે તેને જોઈ નથી શકતા, પરંતુ આ રીતે તેને અનુભવી તો જરૂર શકીએ છીએ. કઈ રીતે? કે જો જગતમાં આવી સુંદર વ્યવસ્થા છે, તો વ્યવસ્થાનો કોઈ વ્યવસ્થાપક જરૂર છે. જો કાર્ય છે તો તેનું કોઈ કારણ જરૂર છે. સ્ત્રીઓ એટલે આવી જ, પુરુષો એટલે આવા જ; ચકલી આવી જ હોય, ચકલો આવો જ હોય; ભેંસ આવી જ હોય, પાડો આવો જ હોય; એવા પ્રકારની બધી જે વ્યવસ્થા તેનો કરનાર કોણ? જો વ્યવસ્થા છે તો વ્યવસ્થાપક અવશ્ય છે એ નિયમના આધારે ઈશ્વરને સાબિત કરી શકાય.

લીમડો વાવીએ તો લીમડો જ, થોરિયો વાવીએ તો થોરિયો જ અને ગોટલી વાવીએ તો આંબો જ થાય. ગોટલીમાંથી બાવળિયો કે થોરિયો કેમ ના થયો? જેનું બી હતું તેમાંથી તેનું ઝડ થયું. સત્કર્મ કરીએ તો સુખ અને અસ્તકર્મ કરીએ તો દુઃખ મળે. આ બધું કરનાર કોણ? આ બધું કરનાર કોઈક જરૂર છે, તેનું નામ ઠીક પડે તે આપીએ. તેને ઈશ્વર કે પરમાત્મા કે પરમતત્ત્વ કે પરમસત્તા કે ચૈતન્ય કે કુદરત-નિસર્જ જે યોગ્ય લાગે તે કહીએ પરંતુ તેનો સ્વીકાર જરૂર કરવો જ પડશે, જેના દ્વારા વ્યવસ્થા ચાલી રહી છે એવા એક તત્ત્વને માન્ય રાખવું જ પડશે. તેને માન્ય નહીં રાખીએ તો તેનું કશું

બગડી જવાનું નથી. જો માનીશું તો આપણા મનનું સમાધાન થશે, સમાધાનથી સુખ અને શાંતિ મળશે, ઘણાં બધા પ્રશ્નો અને ઘણીબધી શંકાઓનું નિરાકરણ થઈ જશે.

તે તત્ત્વની સિદ્ધિ કઈ રીતે થશે? આ રીતે કે જગતમાં જે કાંઈ વ્યવસ્થા પ્રવર્તે છે તે વ્યવસ્થાપક વિના ના હોઈ શકે. નહીં તો કોઈક આંબો વાવ્યો હોય તેમાંથી બાવળિયો થઈ જાય. તો શા માટે કોઈ આંબો વાવે? પુષ્યકર્મમાં ફળરૂપે જો દુઃખ મળે તો શા માટે કોઈ પુષ્યકર્મ કરે? તો કર્મના સિદ્ધાંતની શાસ્ત્રમાં આવતી વાત કે “જેવું કાર્ય કરે તેવું ફળ મળે” તે ફોક થઈ જાય. શાસ્ત્રોમાં મોટા ભાગે વિધિ અને નિષેધનું વર્ણન છે. કયાં કર્મો કરવાથી સુખ મળે, તેની માહિતી એટલે વિધિ અને કયાં કર્મો કરવાથી દુઃખ મળે, તેની માહિતી એટલે નિષેધ. જે કર્મો કરવાની શાસ્ત્રોએ છૂટ આપી હોય તે ‘વિધિ’ કહેવાય અને જેની મનાઈ ફરમાવી હોય તે ‘નિષેધ’ કહેવાય.

જો જગતમાં આવી અભ્યવસ્થા થઈ જાય કે આંબો વાવે અને બાવળિયો ઉંગે, તો પછી કર્મનો સિદ્ધાંત કયાં રહ્યો? પછી વિધિનું પાલન અને નિષેધનો નિષેધ કોઈ શા માટે કરે? તો જે નિષિદ્ધ ગણવામાં આવ્યાં છે તે કર્મને શા માટે છોડે? તે પણ કરે. વિધિનું પાલન શા માટે કરે? મન ફાવે તે પ્રમાણે વર્તે તોય જો સુખ મળે, ખોટાં કર્મો કરે તોય જો શાંતિ મળે તો, પછી સારાં કર્મો કરે જ શા માટે? આ રીતે તો વિધિ અને નિષેધનું બંડન થઈ જાય અને તો સર્વ શાસ્ત્રોનું પણ બંડન થઈ જાય, કેમકે બધાં શાસ્ત્રોમાં મુખ્યપણે વિધિ અને નિષેધનું વર્ણન છે. બધાં જ શાસ્ત્રો વિધિ-નિષેધ-પ્રતિપાદક અને પ્રતિપોષક છે.

તો, વાત ચાલતી હતી કર્મનાં ફળોની. જે જેવું કર્મ કરે તેને તેવું ફળ મળે. કોણા દ્વારા મળે? એક ઈશ્વર - એક તત્ત્વ કે જે બધી વ્યવસ્થા સંભાળી રહ્યું છે તેના દ્વારા. એ તત્ત્વ, એ ઈશ્વર એક છે, અનેક નથી તે વાતની સિદ્ધિ કરવા માટે વાતનો આટલો વિસ્તાર કર્યો. શાસ્ત્રોને, વિધિ-નિષેધને, કર્મને, તેના સિદ્ધાંતને તથા વ્યવસ્થા ઈત્યાદિની વાતોને ખૂબ-ખૂબ લંબાવી શા માટે? તે બતાવવા કે ઈશ્વર એક છે. પણ કોઈ એવી વ્યક્તિ પણ હોય જેને પાંચને બદલે છ આંગળીઓ હોય. તે, તે વિશેષતા બતાવીને પોતાને ઈશ્વર સિદ્ધ કરે તો? તો છ આંગળીવાળા તો બીજા પણ નીકળી આવે. તેઓ પણ કહેશે કે અમે પણ ઈશ્વર. તો તો અનેક ઈશ્વર હોય નહીં તે આપણે વ્યવસ્થાના સિદ્ધાંતથી નક્કી કર્યું. બધે જ એક પ્રકારની વ્યવસ્થા પ્રવર્તે છે. સર્વ મનુષ્યોનું લોહી લાલ જ છે. કોઈ મનુષ્ય કે પશુપક્ષીનું લોહી લીલું-પીળું નથી. આમ, એક જ વ્યવસ્થાના આધારે નક્કી થાય છે કે વ્યવસ્થાપક એક છે. ભારતમાં કે ભારતની બહાર ઘરમાં કે ઘરની બહાર, મંદિરમાં કે મંદિરની બહાર બધી જ જગ્યાએ તે તત્ત્વનું

(તે વ્યવસ્થાપકનું) રાજ્ય-સામ્રાજ્ય પ્રવર્તે છે.

આમ, ઉપર્યુક્ત સ્થળ રીતે કોઈ પોતાને ઈશ્વર સિદ્ધ કરે તો પણ તે ઈશ્વર સિદ્ધ થતો નથી. પણ અહીં તો યોગનાં સૂત્રો દ્વારા ચકાસણી કરવાની છે. યોગસૂત્ર શું કહે છે? ખરેખર શું હોવું જોઈએ ઈશ્વરમાં? કલેશ ન હોવા જોઈએ. જે કોઈ ઈશ્વર થઈ બેઠેલા છે. પોતાને ઈશ્વર ગણાવે છે તેમનામાં કલેશો છે? જો હા, તો આ સૂત્રની કસોટીએ તે ઈશ્વર નથી. આ સૂત્ર પ્રમાણે તો ઈશ્વરમાં કલેશ નથી. કદાચ કોઈ એવા પણ જોવામાં આવે કે તેમનામાં કલેશ ન હોય તે કહેશો કે અમારામાં કલેશ નથી, તો અમે ઈશ્વર ખરા કે નહીં? તો આ સૂત્રને ફરી તપાસીએ. સૂત્ર કહે છે કે ઈશ્વરમાં કલેશેય નથી, કર્મેય નથી. કહેવાતા ઈશ્વરને તો સવારથી સાંજ સુધી કર્મ કરવાં પડે છે. જો તે કર્મ ના કરે તો જીવી જ ના શકે, માટે તેઓ ઈશ્વર નથી. પણ કદાચ કોઈ એવો ભળી આવે કે જેમાં કલેશ કે કર્મ એકેય ના હોય તો પછી કર્માનાં ફળો તો ના જ હોયને. પછી રહી વાસનાની વાત. ઈશ્વરમાં વાસના પણ નથી. કહેવાતા ઈશ્વરો તો વાસના વધારવા અને વાસના ભોગવવા જ જીવતા હોય છે તે વાત જગાજહેર છે. અસ્તુ. આ ચારેય રીતે ઈશ્વરની ચકાસણી કરાય છે.

### અગત્યની નોંધ

**કલેશ :** અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ પાંચ કલેશ છે, જેનું વિસ્તૃત વર્જન બીજા (સાધન) પાદના ગ્રીજાથી નવમા સૂત્રમાં આવે છે. (જુઓ સાધનપાદ વિષેની ‘શાંતા’ નામની ટીકામાં)

**કર્મ :** કર્મ ચાર પ્રકારનાં છે. પુરુષવાળાં, પાપવાળાં, પુરુષ-પાપથી મિશ્રિત અને પુરુષપાપથી રહિત. (જુઓ યોગદર્શન ૪/૭)

**વિપાક :** કર્મનાં ફળોનું નામ વિપાક છે. (જુઓ યોગદર્શન ૨/૧૩)

**આશય :** કર્મસંસ્કારોના સંચયનું - સમુદ્દરયનું નામ આશય છે. (જુઓ યોગદર્શન ૨/૧૨)

ઈશ્વરનો ઉપર્યુક્ત ચારેથી ન સંબંધ હતો કે ન સંબંધ છે કે નથી સંબંધ હોવાનો. તેથી ઈશ્વર પુરુષવિશેષ છે. મુક્ત પુરુષો તો પહેલાં આ ચારેના બંધનમાં હતા અને પછી મુક્ત થયા તેથી તેઓ પુરુષવિશેષ નહીં. ઈશ્વર તો નિત્યમુક્ત તેથી તે પુરુષવિશેષ. (અગત્યની નોંધ પૂરી)

કદાચ કોઈ કહે છે કલેશ આદિમાંથી એક પણ મારામાં નથી તો હું ઈશ્વર ખરો કે નહીં? ના, તો પણ નહીં. આગળનું સૂત્ર વધુ સ્પષ્ટતા કરી રહ્યું છે.

## તત્ત્વ નિરતિશયં સર્વજ્ઞબીજમૂ ॥ ૨૫ ॥

**ભાવાર્થ :** તે (ઈશ્વર) સંપૂર્ણ સર્વજ્ઞ છે.

**વિસ્તાર :** ઉપર જે-જે વિશેષતાઓ કહેવામાં આવી તદ્વપરાંત પણ ઈશ્વરમાં એક વિશેષતા છે. તેમનામાં સંપૂર્ણ સર્વજ્ઞપણું છે. જેનાથી વધુ સર્વજ્ઞપણું હોઈ શકે જ નહીં તેટલું સર્વજ્ઞપણું ઈશ્વરમાં છે. સર્વજ્ઞ એટલે બધું જાણવાવાળા. આંબામાંથી આંબો જ થાય, શુભકર્મથી સુખ જ મળે વગેરે-વગેરે શાથી થઈ રહ્યું છે? ઈશ્વર બધું જ જાણે છે તેથી. ત્રિકાળમાં પણ જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે, તે બધાની ખબર તેમને પડી જાય છે. કેમકે તે સર્વજ્ઞ છે. તે સર્વજ્ઞ શાથી છે? તે સર્વવ્યાપક છે તેથી. ઈશ્વર સર્વવ્યાપક પણ છે. તે બધી જ જગ્યાએ છે અને તેથી જ્યાં પણ સારું-ખોટું ઈત્યાદિ થઈ રહ્યું છે તે બધું જ તે જાણે છે. તેથી કહ્યું છે કે.

ભૌયમાં પેસી ભૌયરે, કરીએ છાનું પાપ;  
તે પણ જગકર્તા વિના, છાનું ન રહે આપ.

પૃથ્વીમાં પેસીને, આકાશમાં ઊરીને કે સમુદ્રમાં છુપાઈને ગમે ત્યાં, ગમે તેટલી હોશિયારીપૂર્વક પાપ કે પુણ્ય કરીએ, જાણતાં કે અજાણતાં કરીએ તે બધાં કર્મનાં ફળો યોગ્ય સમયે મળે જ છે. તે કોના દ્વારા મળે છે? સર્વવ્યાપક ઈશ્વરની વ્યવસ્થા દ્વારા આપણે ગમે તેટલા છુપાઈને સાચાં-ખોટાં કર્મ કરીએ તો તે બધાનું ફળ તદ્દાનુરૂપ મળ્યા કરે છે. કેમકે આપણે જ્યાં પણ કર્મ કરીએ ત્યાં તે છે. કારણ કે તે સર્વવ્યાપક છે અને સર્વવ્યાપક છે તેથી સર્વજ્ઞ પણ છે. સર્વજ્ઞ છે તેથી તેમને બધી ખબર પડી જાય છે અને તેથી જેવા પ્રકારનાં કર્મ તેવાં ફળ મળ્યે-અપાયે જાય છે. કોઈને સત્કાર આપીએ તો સત્કાર મળે, કોઈનો તિરસ્કાર કરીએ તો તિરસ્કાર પામીએ. કોઈની નિંદા કે પ્રશંસા કરીએ, તો આપણી પણ નિંદા કે પ્રશંસા થાય.

સર્વજ્ઞપણાની આ પણ ઈશ્વરની એક વિશેષતા થઈ. આપણે આ પણ ચકાસણી કરવી જોઈએ કે હાલમાં જો કોઈ ઈશ્વર હોય અથવા પોતાને ઈશ્વર કહેવડાવતા હોય તેમનામાં સર્વજ્ઞપણું છે? આપણા જિરસામાં શું છે તે પણ તે કહી ન શકે તો આપણા હદ્યમાં શું છે કે પાંચ વર્ષ પહેલા આપણે શું કર્યું હતું કે સાંજે શું થવાનું છે, તે બધું તો તે કહેવાતા ઈશ્વર કહી જ કયાંથી શકે? આટલું પણ સર્વજ્ઞપણું તેમનામાં નથી તો સંપૂર્ણ સર્વજ્ઞપણું તો હોય જ કયાંથી? યોગીઓમાં પણ યોગાભ્યાસ દ્વારા આંશિક સર્વજ્ઞપણું જ આવે છે. તે સર્વજ્ઞપણું ઈશ્વરમાં છે તેટલું સંપૂર્ણ નથી.

જેવાં કર્મ કરીએ તેવાં ફળ મળે છે. ફળ આપનાર કોઈ તત્ત્વ છે. તેને જુદાં

જુદાં નામે સંબોધાય છે. અહીં તેમને ઈશ્વર કહ્યા છે. કર્મનાં ફળ આપવાની તેમની રીત સ્થૂળ નથી. તેમની હાજરીમાત્રથી પથાયોગ્ય કર્મફળ મળ્યે જતાં હોય છે.

માત્ર હાજરી કેટલું કામ કરે છે, તે વાતને વેજિટેબલ ધી બનાવવાની પ્રક્રિયાથી સમજુએ. તેલમાંથી વેજિટેબલ ધી બનાવતી વખતે, કહે છે કે નિકલના સળિયાની સહાયતા લેવાય છે. તેલને જમાવવા માટે નિકલના સળિયાની હાજરીની જરૂર પડે છે. લાખો ટન તેલ જમાવ્યા પણી પણ નિકલનો સળિયો વજનમાં વધતો કે ઘટતો નથી. માત્ર તેની હાજરી જ તેલને જમાવવામાં ઉપયોગી નીવડે છે. અસ્તુ.

ઈશ્વર-પરમાત્મા સર્વવ્યાપક શાના કારણે છે? કારણ કે પરમાત્મા અતિ સૂક્ષ્મ છે. બ્રહ્માંડનો કોઈ પણ પદાર્થ પરમાત્મા જેટલો સૂક્ષ્મ નથી. પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ તે કમપૂર્વક એકબીજાંથી વધુ સૂક્ષ્મ છે. તે પાંચેમાં આકાશ વધુ સૂક્ષ્મ છે. તે કારણે તેનો વ્યાપ પણ વધુ છે. એક શેર પાણીનો વ્યાપ-વિસ્તાર ઘણાં ભર્યાદિત છે, પણ તે જ્યારે વરાળ રૂપે સૂક્ષ્મ થાય છે, ત્યારે તેનું વ્યાપકપણું ખૂબ વધી જાય છે. જે પદાર્થ જેટલો સૂક્ષ્મ વધુ તેટલો તેનો વિસ્તાર અને શક્તિ વધારે. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ આ વાતને સમર્થન આપે છે.

પરમાત્મા વર્ણનાતીત-કલ્પનાતીત સૂક્ષ્મ છે. તેથી તેમને નિરાકાર અર્થાત્ કોઈ પણ પ્રકારના સ્થૂળ આકાર વિનાના કહેવામાં આવે છે. જો એમ કહીએ કે જેનું અસ્તિત્વ છે, તેનો આકાર પણ હોવો જોઈએ તો પરમાત્માના આકારને હિંય-અલૌકિક આકાર કહી શકાય અને તો એમ કહેવું અયોગ્ય નથી કે હિંય-અલૌકિક આકારનો અનુભવ હિંય-અલૌકિક સમજ દ્વારા જ થઈ શકે. અસ્તુ.

તો આમ, ઈશ્વરની સર્વજ્ઞપણાની વિશેષતાની વાત થઈ. આગળનું સૂત્ર ઈશ્વરની વધુ ઓળખ આપી રહ્યું છે.

### પૂર્વેષામણિ ગુરુઃ કાલેનાનવચ્છેદાત् ॥ ૨૬ ॥

**ભાવાર્થ :** (ઈશ્વર) પૂર્વકાળના ગુરુઓના પણ ગુરુ છે અને કાળથી છેદીભેદી શકાતા નથી.

**વિસ્તાર :** ઈશ્વર સર્વેના ગુરુ છે. પૂર્વકાળમાં જે-જે ગુરુજનો થઈ ગયા તેમના પણ, હાલમાં જે-જે ગુરુજનો છે તેમના પણ અને હવે પછી થનારા તમામ ગુરુઓના પણ તે ગુરુ છે. એટલે કે ત્રિકાલીન ગુરુઓના પણ તે ગુરુ છે.

‘કાલેનાનવચ્છેદાત્’ અર્થાત્ કાળથી તેમને છેદીભેદી શકાતા નથી, એટલે કે

કાળ દ્વારા ઈશ્વરનો નાશ થઈ શકતો નથી. પરંતુ પંચમહાભૂતનું શરીર ધારણ કર્યું છે એવા ગુરુઓને, જે દેહધારી છે એવા ગુરુઓને તો કાળ છેદીભેટી નાખે છે; પછી ભલેને તે 'પ્રભુનો અવતાર' ગણાતા હોય. એટલે કે શરીરધારી ગુરુઓનું મૃત્યુ થાય છે અને તે કાળથી પરિણામને પામે છે, જ્યારે ઈશ્વર તો કાળને પણ ખાઈ જનારા છે. ઈશ્વરની ઓળખ વિષેની આ પણ એક સુંદર વ્યાખ્યા આવી. જે પોતાને ઈશ્વર ગણાવે છે તે કાળને ખાઈ જઈ શકે છે કે કાળ તેમને ખાઈ જાય છે તે વિચારવું પડે. ઉપર્યુક્ત ઈશ્વરનું નામ શું છે તે હવે બતાવે છે.

### તસ્ય વાચક: પ્રણવ: || ૨૭ ||

**ભાવાર્થ :** તેનો (ઈશ્વરનો) વાચક પ્રણવ (ઓમ=ॐ) છે.

**વિસ્તાર :** સર્વે માટે સારી રીતે સમજવાનું અને મુખ્યપણે જીવનમાં ઉતારવાનું આ સત્યાવીસમું સૂત્ર છે.

"તેનો વાચક - તેનું નામ પ્રણવ છે." પ્રણવ કોનો વાચક છે? ઉપર ત્રણ સૂત્રોમાં જે કહેવામાં આવી તેવી વિશેષતાઓ જેમાં છે તેનો. હવે જ્યારે-જ્યારે આપણે ઈશ્વર વિષે વાતચીત કરવી હોય ત્યારે વાતચીતમાં આપણને સરળતા પડે અને સમજવામાં સહેલું બને એવું તેમનું ટૂંકું નામ રાખી દીધું 'પ્રણવ' અર્થાત્ 'ઓમ'. તેનું કંઈ નામ ના રાખ્યું હોય તો આપણે તેની વાત શી રીતે કરી શકીએ? પણ જો તેમનું એક નામ રાખી દીધું હોય તો તે નામથી તેમના વિષેની વાતચીત કરી શકાય. તે નામ બોલીએ ત્યારે ખબર પડે કે જેમનામાં ઉપર્યુક્ત નિસૂત્રોક્ત સર્વ વિશેષતાઓ છે તેનું નામ બોલ્યા. જ્યારે-જ્યારે ઈશ્વર વિષે વાતચીત કરવી હોય ત્યારે 'ઓમ' બોલીએ એટલે ઉપર્યુક્ત વિશેષતાવાળી સત્તાનો બોધ થાય. ટૂંકુંટચ આવું સુંદર અને સાર્થક નામ આપી દીધું કે જેથી વાતચીતમાં સરળતા પડે, ખોટો કાળકેપ થાય નહીં અને ઘણો બધો બોધ પ્રાપ્ત થાય. આ વાતને મુંબઈના દણાંતથી વધુ સમજીએ.

મુંબઈ અમુક જગ્યાનું નામ છે. તે જગ્યાનું જો કંઈ નામ રાખવામાં ના આવ્યું હોય અને તે જગ્યા વિષે વાતચીત કરવી હોય તો કઈ રીતે કરી શકીએ? આપણો મિત્ર મુંબઈથી આવીને આપણાને મુંબઈ વિષે વાત કરે અને જો તેનું મુંબઈ એવું નામ ના રાખેલું હોય તો તે, તે જગ્યા વિષેની વાતચીત કેવી રીતે કરે? તેની વાતચીત કરવા માટે તેને વાત ખૂબ લંબાવવી પડે. આપણે પૂછીએ કે ભાઈ તમે દેખાતા નહોતા તો ક્યાં ગયા હતા? તો, એ જવાબ આપે કે "હું એવી જગ્યાએ ગયો હતો કે જગ્યાં મોટો દરિયો, મોટી હોટેલો, વિદ્યુતની ગાડીઓ છે અને જે ઘણા મોટા

વિસ્તારમાં પથરાયેલું છે, ત્યાં ગયો હતો.” ત્યારે સાંભળનાર તેનો જવાબ આપે કે “ઠીક, આમ છે ને તેમ છે, ને એવી એક જગ્યા છે ત્યાં તમે ગયા હતા.” આમ, કેટલો બધો વાતનો ખોટો વિસ્તાર થાય! આમ, વિસ્તાર ના થાય અને ટૂંકમાં પતાવી દેવાય તેટલા માટે તે જગ્યાનું નામ રાખ્યું મુંબઈ. મુંબઈ કહીએ એટલે સાંભળનારને, બોલનારને અને બધાયને ઘ્યાલ આવે કે આ કઈ જગ્યાની વાત થઈ. અસ્તુ.

ઉપર્યુક્ત ત્રણ સૂત્રોમાં ઈશ્વરની જે વ્યાખ્યા આપી, ઈશ્વરનું જે વર્ણન કર્યું તે બધાનો સમાવેશ ટૂંકા એવા પ્રણવ-ઓમ્ભૂનામમાં કરી દીધો.

હવે જ્યારે-જ્યારે આપણે ઓમ બોલીશું ત્યારે આપણી સૂક્ષ્મ નજર સમક્ષ ઉપર્યુક્ત વિશેષતાવાળી સત્તાનું સૂક્ષ્મ ચિત્ર ખુંથઈ જશે. ઓમ્ભૂએટલે ઉપર્યુક્ત વિશેષતા જેનામાં રહેલી છે, તે સત્તાનું - તે તત્ત્વનું નામ. સાંભળનારને અને બોલનારને આ વર્ણનથી ઓમ્ભૂના અર્થનો સાચો ઘ્યાલ આવશે.

ઉપર ઓમનું જે વર્ણન કરવામાં આવ્યું, તે યોગશાસ્ત્રનાં સૂત્રોના આધારે કર્યું. હવે ઓમનું રહસ્યોને વધુ વ્યાપક અને વ્યાવહારિક રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

યોગશાસ્ત્રનો પ્રારંભ કરતાં પહેલા હર વખતે આપણે દીર્ઘ પ્રશ્નવોચ્ચાર કરીએ છીએ. પ્રણવની મહત્ત્વા કેટલી જબરજસ્ત છે તે યોગના જિજ્ઞાસુઓ જાણે છે. યોગના જિજ્ઞાસુઓ માટે ઓમની ઉપાસના બતાવવામાં આવી છે. ઓમના સાર્થ જપથી વિધનો અને ઉપવિધનો ટળી જાય છે, તે વાત આપણે આગળનાં સૂત્રોમાં જોઈ ગયા. વળી, પરમાત્મા-બોધક-વિષયક જે-જે કાંઈ છે તે સર્વે ઓમ્ભૂમાં સમાયેલું-ગોઠવાયેલું છે; તે બધાનો ઓમ્ભૂમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. ઓમ્ભૂ શબ્દ સિવાય બીજા ઘણા ઈશ્વરવાચક શબ્દો છે પણ તે બધા સંકીર્ણ અર્થવાળા છે. ઓમ્ભૂ શબ્દથી જેટલા વ્યાપક અને ઉદાર અર્થોવ્યક્ત થઈ શકે છે, એટલા અર્થો બીજા કોઈ પણ શબ્દથી થઈ શકતા નથી. તેથી ઈશ્વરની ઉપાસના ઓમ્ભૂ શબ્દથી જ કરવાનું યોગાભ્યાસીને કહેવામાં આવ્યું છે તે બરાબર છે. ઓમનો દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરવાથી શરીરમાં ઘણાં બધાં રહસ્યાભક કંપનો-સ્પંદનો થાય છે.

ઓમ્ભૂમાં ‘અ’, ‘ઉ’ અને ‘મ્ભ’ ત્રણ અક્ષરો આવેલા છે. તેમાં ‘મ્ભ’ અડધો છે. મ્ભ ને બોલતી વખતે બંને હોઠને બંધ કરવા પડે છે અને બંધ કર્યા પછી જો ખોલીએ નહીં તો જ અડધા મ્ભ નો ઉચ્ચાર બરાબર થાય છે. પણ હોઠ બંધ કરીને પછી ખોલીએ તો ‘મ્ભ’ માં ‘અ’ ભણી જાય છે. ‘મ્ભ’ વંજનમાં ‘અ’ સ્વર ભણી જવાથી તે આખો (‘મ’) થઈ જાય છે. દરેક વંજનમાં સ્વર હોવો જોઈએ. સ્વરની સહાયતા વિના કોઈ વંજનનું અસ્તિત્વ

જ નથી. દરેક વંજનમાં સ્વર હોવો જોઈએ. સ્વરની સહાયતા વિના કોઈ વંજનનું અસ્તિત્વ જ નથી. અને કદાચ પ્રયત્ન કરીએ તો અડધો જ બોલી શકીએ. તમામ વાણી સ્વરો અને વંજનોથી જ ઓતપ્રાત છે. વાણી, ‘અ’ સિવાય બોલી ના શકીએ. આ રીતે વાણીનો મૂળ આધાર ઓમ્ભ્રમાં આવતો અ છે. અ ની આટલી મોતી મહત્ત્વા છે.

અ, ઉ અને મૂન્ને બોલતી વખતે જ્યારે હોઠ ભેગા થાય ત્યારે હોઠને બંધ રાખીને જ ધ્વનિને ચાલુ રાખીએ, તો તે ધ્વનિથી (તે ધ્વનિ ગુંજારવથી) મેરુંડમાં એવાં અલૌકિક અને દિવ્ય સંદનો થાય છે કે તેનાથી આરોગ્ય અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં ઘણી સહાયતા મળે છે. તેનાથી અતીન્દ્રિય જ્ઞાન (ઇન્દ્રિયો દ્વારા જે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ નથી થઈ શકતી તેવું જ્ઞાન) પ્રામ કરવા માટે જેવા અધિકારની જરૂર છે, તેવો અધિકાર પ્રામ થાય છે. તેવો અધિકાર પ્રામ કરવા માટે સુષુભ્રામાંનાં અમુક કેન્દ્રો જાગૃત થવાં જોઈએ. ઓમ્ના દીર્ઘ ઉચ્ચારથી તે કેન્દ્રોમાં જાગૃતિ લાવી શકય છે.

દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર વખતે બંધ હોઠે મૂન્નો ગુંજારવ થતો હોય ત્યારે મેરુંડ ઉપર આંગળી રાખીશું તો જ્યાલ આવશે કે એમાં કેવી જાગુજ્ઞાટી અને કેવાં કંપનો થઈ રહ્યાં છે! કંપનોથી મેરુંડમાં વિશિષ્ટ ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે. મનુષ્યશરીરમાં બોતેર કરોડ નાડીઓ છે, તેવો ઉલ્લેખ યોગશાસ્ત્રમાં છે. તેમાં ઈડા, પિંગળા અને સુષુભ્રા એ ત્રણ નાડીને મુખ્ય કહેલી છે. સુષુભ્રામાં પણ ચિત્રા, વજા અને બ્રહ્મ નાડીનો સમાવેશ થાય છે. મેરુંડની અંદર ત્રણ નાડીઓ છે, તેમાં સુષુભ્રા મુખ્ય છે અને સુષુભ્રામાં પણ સૂક્ષ્માતસૂક્ષ્મ ચિત્રા, વજા અને બ્રહ્મ નાડી છે. તેમાં બ્રહ્મ મુખ્ય છે. બ્રહ્મ નાડીમાં થઈને કુંડલિની મસ્તકમાં જાય છે. કુંડલિની એટલે કુંડલ વાળીને પડેલી હોય તે. એટલે કે જે શક્તિથી હજુ આપણે કામ નથી લેતા તે. જે અને જેટલી શક્તિઓ આપણામાં છે તે સર્વ શક્તિઓ દ્વારા આપણે કામ નથી લેતા, તેના એક અમુક અંશને જ વાપરીએ છીએ, બાકીની તો ઘણી બધી શક્તિ વણવપરાયેલી જ અનામત પરી રહે છે. અનામત પડેલી શક્તિનો પણ, અર્થાત્ સુસ્પષ્ટ શક્તિનો પણ ઉપયોગ કરી શકવો તેનું નામ કુંડલિની શક્તિનું જાગરણ કહેવાય. આમાં (આ શક્તિમાં) નથી તો કોઈ જાગરણ કે નથી તો કાંઈ ઊંઘ, આ તો સ્થૂળ શબ્દો છે, વાતચીતના સહારા માટે શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યા વિના છૂટકો નથી. તેથી જાગરણ અને સુમ શબ્દો વપરાયા છે. તેના માટે ‘કુંડલિની’ શબ્દ અધિક યોગ્ય છે. કારણ કે તે શબ્દથી તે શક્તિના સ્વરૂપનો અધિકાધિક જ્યાલ આવી શકે છે. કુંડલિની શક્તિ એટલે કુંડલ વળીને - સંકોચાઈને - સંકેલાઈને પડેલી શક્તિ. ભલે મોટા કવિ થઈએ કે મોટા પ્રોફેસર, ભલે મોટા ડોક્ટર થઈએ કે મોટા વકીલ, ભલે મોટા વૈજ્ઞાનિક થઈએ કે મોટા એન્જિનિયર પણ તે સર્વ થવામાં શક્તિના

અતિ અલ્ય અંશનો જ વ્યાય થાય છે, બાકીની બધી પડી રહે છે. તે શક્તિનો પણ જો આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ તો આપણી કુંડલિની જાગી છે તેમ સમજવું. ‘કુંડલિની શક્તિની જાગૃતિ’નો સાચો અર્થ અહીં કહ્યો.

દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચારથી મેરુદંડમાં વિશેષ કંપનો થાય છે, જેથી તેમાં રહેલી સુષુમ્ણા નાડી અને સુષુમ્ણાની અંદર રહેલી ચિત્રા, વજા અને બ્રહ્મ નાડી સુધી તેની ધ્રુજારી, તેનાં કંપનો પહોંચે છે અને તેથી તે શુદ્ધ-પરિશુદ્ધ થાય છે. પરિશુદ્ધ થવું એટલે સૂક્ષ્મ પ્રાણનો, અર્થાત્ વિશુદ્ધતશક્તિનો તેમાં પ્રવેશ થઈ શક્યો, પ્રવેશ થઈ શકે એવી સ્થિતિમાં એનું થવું. દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચારની આવી જબરજસ્ત મહત્તમા છે. તેથી યોગસાધકો માટે ઈશ્વરની - ગુરુઓના ગુરુની - પરમ ગુરુની ઉપાસના ઓમ્ભૂઠી કરવાની કહી છે. ઈશ્વરનું મુખ્ય નામ ઓમ્ભૂઠી, જે ઈશ્વરના સાચા અને પૂર્ણ અર્થનો બોધ કરાવવાવાળું છે.

દેરેકેદરેક સંપ્રદાયે કોઈ ને કોઈ પ્રકારે ઓમ્ભૂનો સ્વીકાર કર્યો છે, તેને શ્રેષ્ઠ માન્યો છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે જોતાં જ્યાં પણ કોઈ કાર્ય હોય ત્યાં સ્પંદનો હોય છે અને જ્યાં સ્પંદનો હોય ત્યાં તેનો એક ધ્વનિ હોય છે. કલ્પની શરૂઆતમાં, એટલે કે મહાપ્રલય પૂરો થાય અને કલ્પની શરૂઆત થાય, અર્થાત્ સ્થૂળ વિશ્વરચનાનો પ્રારંભ થાય ત્યારે, વિશ્વરચનારૂપ આદિકારણમાંથી આદિકાર્યરૂપ સ્પંદનો નીકળે છે. જ્યાં સ્પંદનો ત્યાં ધ્વનિ એ ન્યાયે તેમાંથી એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો ધ્વનિ નીકળે છે. તે વખતે જે ધ્વનિ નીકળે છે તે દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચારને ખૂબ મળતો હોય છે. તેથી પ્રણવ ધ્વન્યાત્મક છે, વર્ણાત્મક નથી. પણ ઉપાસના માટે ઓમ્ભૂને વર્ણાત્મક સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું છે. વર્ણાત્મક અને ધ્વન્યાત્મક એટલે શું? ક, ખ, ગ, ઘ ઈત્યાદિ બધા વર્ણો છે. ઓમ્ભૂનું વર્ણાત્મક સ્વરૂપ અ, ઉ અને મુ છે. પ્રણવનું ધ્વન્યાત્મક સ્વરૂપ તો વર્ણનનો વિષય જ નથી. તેથી ઓમ્ભૂ તે ખરેખર વાળીનો વિષય નથી. ઓમ્ભૂ ધ્યાન દ્વારા અનુભવવાનો વિષય છે.

ઓમ્ભૂના ચાર પાદ (પગ) છે. ચાર પાદ દ્વારા તેજસ, પ્રાણ, ઈશ્વર ઈત્યાદિને તથા જાગૃત સ્વખન, સુષુપ્તિ અને તુરીય એ ચાર અવસ્થાને સમજાવવામાં આવે છે. અ, ઉ અને મુ એ ગ્રાણ તેની માત્રાઓ છે. ઓમ્ભૂના પ્રથમ પાદમાં જ સમસ્ત ભૂતાત્મક જગતનો સમાવેશ થઈ જાય છે. પ્રથમ પાદ અ, બીજો પાદ ઉ અને ત્રીજો પાદ મુ એટલે જાગૃત, સ્વખન અને સુષુપ્તિ, ચોથો પાદ ‘વિરામ’ છે. જ્યાં ઉપર્યુક્ત અવસ્થાઓ નથી. તુરીય એટલે જ્યાં જાગૃત, સ્વખન અને સુષુપ્તિ અવસ્થા નથી એવી ચોથો (ચતુર્દ્દુર્યુદ્ધી) અવસ્થા. ઓમ્ભૂના જપ વખતે ‘અ’ માંથી ‘ઉ’ના અને તેમાંથી ‘મુ’ ના જપમાં જાય. પછી ગ્રાણનો લોપ થઈ જાય. સમાધિ દશામાં પહોંચી જવાય તે અવસ્થિતિ, તે

વિરામ કે જે ચોથો અવ્યક્ત પાદ છે તે. ગ્રાણ પાદ વ્યક્ત છે અને ચોથો પાદ ‘વિરામ’ અવ્યક્ત છે. આમ, શાસ્ત્રોમાં ઓમ્ભૂને સમજાવવાનો ખૂબ વિસ્તારપૂર્વક અને તાત્ત્વિક રીતે પ્રયત્ન થયેલો છે. અત્યારે દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર કર્યો તે કારણે ઘણાં બધાં રહસ્યોની યાદ આવી ગઈ અને તેને શક્ય તેટલો કહેવાનો પ્રયત્ન થયો. ઓમ્ભૂને આપણે આ રીતે વિશેષ સમજવાનો પણ પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

સમસ્ત વિશ્વનું સત્ત્વસાહિત્ય જાણવાની આપણને ઈચ્છા થાય છે. આ તેલનાર ગામના ગ્રંથાલયમાં અનેક ધાર્મિક ગ્રંથો છે. તેમાંથી થોડા જ ગ્રંથો આપણે વાંચી શકીએ છીએ. આપણને તો તે બધા જ ગ્રંથો વાંચવાની ઈચ્છા હોય પણ એટલો સમય ક્યાં છે? આ તો તેલનાર ગામની જ વાત થઈ, પરંતુ આખા ગુજરાતમાં અને ભારતમાં જેટલા ધાર્મિક ગ્રંથો હોય તેમાં શું છે તે જાણવાની આપણને ઈચ્છા થાય, પણ એટલી શક્તિ ક્યાંથી લાવવી? આખા વિશ્વમાં તો ઘણું બધું સત્ત્વસાહિત્ય હોય, તેમાં પણ શું છે તેની તો કલ્પના જ કરવી રહી. તો, એ બધી ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા માટે શું કરવું? તેના માટે પરમકૃપાળું યોગીઓએ, આચાર્યોએ, સંતોએ પ્રયત્ન કર્યો છે. સમસ્ત વિશ્વના સત્ત્વસાહિત્યને તેમણે વેદસ્વરૂપે સંક્ષિપ્ત કરી નાખ્યું. વિશ્વના સત્ત્વસાહિત્યનો નિયોડ, તેનું સત્ત્વ - તત્ત્વ ચાર વેદોમાં મૂડી દીધું. પરંતુ ચાર વેદ પણ વૈદિક ભાષા જે જાણતા હોય તેના માટે જ ઉપયોગી થયા. પરંતુ જો સામાન્ય મનુષ્યોને પણ સમસ્ત વિશ્વના સત્ત્વસાહિત્યનો લાભ લેવાની ઈચ્છા થાય તો? તેના માટે ફરીને પ્રયત્ન થયો. વેદનું પણ સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ કરવામાં આવ્યું. તે થયું ત્રિપદા અર્થાત્ ગ્રાણ પદવાળો ગાયત્રી મંત્ર. યથા : તત્ત્વસવિતુવરિઃય, ભગોદિવસ્યધીમહિ, ધિયોયોનઃ પ્રચોદયાત्. વેદોનું દોહન કરીને ગાયત્રીરૂપી દૂધ લઈ લીધું. ચારે વેદોનું સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ તે ત્રિપદા ગાયત્રી. મનુષ્યના લોભને થોભ નથી. તેથી તેણે પ્રશ્ન કર્યો કે આથી પણ વધુ સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ ખરું? તો કૃપાળું સંતોએ તે પણ કરી આપ્યું. તે થઈ ગ્રાણ મહાવ્યાહૃતિઓ, જે ગાયત્રીમંત્રની આગળ મૂકવામાં આવે છે. યથા : ભૂઃ, ભુવઃ, સ્વઃ હજુ પણ વધુ ટૂંકું સ્વરૂપ જાણવાની ઈચ્છા થઈ તો એ થયું અ, ઉ અને મૂ. તો આવી રીતે સમસ્ત વિશ્વનું જે સત્ત્વસાહિત્ય તેનું છેલ્લામાં છેલ્લું અતિ સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ તે અ, ઉ અને મૂ. હવે જો આથી પણ ટૂંકું સ્વરૂપ જોઈતું હોય તો અ, ઉ અને મૂ નો એક સ્વરથી - એક લયથી ઉચ્ચાર કરો અને એ ઉચ્ચારથી જે ધ્વનિ કણ્ઠિગોચર થાય તે તેનું ટૂંકું સ્વરૂપ સમજો. તે તેનું ‘સ્વયંભૂ’ સ્વરૂપ શું થયું? ઓમ્ભ. અ, ઉ અને મૂ ને સતત એક લયથી બોલીએ તો ‘ઓમ્ભ...’ એવો ધ્વનિ સંભળાય છે.

આવી રીતે આપણા હાથમાં ઓમ્ભુ આવ્યો. આજ સુધી આપણે ઓમ્ભુ બોલતા હતા, ત્યારે આપણા મનમાં તેનો જે અર્થ અને જ્ઞાન હતું તેના કરતાં હવે જ્યારે ઓમ્ભુ બોલીશું, ત્યારે તે જ્ઞાન અને અર્થમાં ઘણો વધારો થયેલો અનુભવાશે. જો આવું ટૂંકું સ્વરૂપ આપણાને ના આપવામાં આવું હોતો સમસ્ત વિશ્વના સત્તસાહિત્યનો લાભ આપણે ના લઈ શકત. ઉપર્યુક્ત વર્ણનાના સ્મરણ સહિત જો ઓમ્ભનો ઉચ્ચારમાત્ર કરાશે, તો તેથી સમસ્ત વિશ્વના સત્તસાહિત્યના નિચોડનો ઉચ્ચાર થશે, તેનું ભાન - ગાન થશે, તેની ઉપાસના થશે.

આ રીતે આજે આપણે ઓમ્ભને વધુ સારી, વધુ વ્યાવહારિક અને વધુ સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ રીતે પણ સમજ્યા. સામાન્ય મનુષ્ય પણ જે રીતે સમજી શકે તેવી સરળ સમજણથી પણ સમજ્યા.

આપણે સર્વે કલ્યાણમાર્ગના પથિકો ભેગા થઈએ છીએ તે બધાનું એક નામ આપ્યું છે ‘ઓમ્પ્રિવાર’. હવે તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. ઓમ્પ્રિવારમાં જેઓ ભેગા થાય છે તેમનો તો તેમાં સમાવેશ થઈ જ જાય છે પણ જેઓ ઓમ્પ્રિવારમાં નથી આવતા તે તમામનો પણ ઓમ્પ્રિવારમાં સમાવેશ થઈ જ જાય છે. ઓમ્ભને જે આ રીતે સમજે છે, માને છે, તેના તરફ પ્રેમ રાખે છે તેનો તો ઓમ્પ્રિવારમાં સમાવેશ થઈ જાય છે પણ જેને ઓમ્ભનું આવું જ્ઞાન નથી, જેઓ ઓમ્ભને માનતા નથી તેમનો પણ અનાયાસે જ ઓમ્પ્રિવારમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. કેવળ મનુષ્યોનો જ નહીં પણ પશુઓ અને પક્ષીઓનો, બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વैશ્ય અને શુદ્ધ ચાર વર્ણનો, બધા જ સંપ્રદાયોનો, બધા જ દેશોનો તથા દેશમાં અને દેશની બહાર રહેતા બધા જ દેશવાસીઓનો ઓમ્પ્રિવારમાં સમાવેશ થઈ જ જાય છે. કઈ રીતે? આ રીતે :

જગતના સત્તસાહિત્યનું છેલ્લું સ્વરૂપ જે અ, ઉ અને મૂછે, તેના વિના કોને ચાલી શકે છે? તે ત્રણેનો આશરો સર્વેએ લેવો પડે છે. ભલે ગુજરાતી, સંસ્કૃત, અંગ્રેજી, ઉર્દૂ, સિંધી, ફારસી, જર્મન, રિશિયન કે જગતની કોઈ પણ ભાષા હોય તે દરેક ભાષામાં અ, ઉ અને મૂતો આવશે જ. તેનો ઉચ્ચાર કર્યા વિના કોઈ પણ ભાષાભાષીને ચાલી જ ના શકે. આ રીતે સૌ ઓમ્ભના ઉપાસકો કહેવાય. ભલે તેઓ ઓમ્ભને સમજતા હોય કે ના હોય, ઓમ્ભના પ્રેમી હોય કે ના હોય તોય તે સર્વે જાણ્યેઅજાણ્યે ઉપર્યુક્ત દંદિએ ઓમ્ભની જ ઉપાસના, ઓમ્ભનો જ જપ કરી રહ્યા છે, અને તેથી તેઓ સર્વે પણ ઓમ્પ્રિવારમાં જ આવી ગયા. ઓમ્પ્રિવાર કંઈ નાનો નથી. ઓમ્પ્રિવાર એટલે સમસ્ત જીવજગત. અને તેથી આગળ વધીને કહીએ તો સમસ્ત જડેતન જગત. આ રીતે ઓમ્પ્રિવાર નામ સાર્થક થાય છે. હવે પશુપક્ષીઓ ઓમ્પ્રિવારનાં કઈ રીતે છે તે સમજાએ.

સામે જાડ ઉપર કાગડો-બેઠો-બોલતો હતો “કા... કા...”. ચકલી બોલી રહી છે “ચી... ચી...”. ‘કા’ માં ‘ક’ અને ‘આ’ આવે છે અને ‘ચી’ માં ‘ચ’ અને ‘ઈ’ આવે છે. ઈ માં અને આ માં ‘અ’ છે. ‘અ’ ને છોડીને કોઈ કાંઈ પણ ઉચ્ચાર કરી શકે નહીં. તે જ પ્રમાણે ભેંસ, ગાય, ઘોડો, હાથી, ઈત્યાદિ. ભેંસ ભાંભરતી હોય ત્યારે ભાં...ભાં... અને નાનો વાછરડો બોલતો હોય ત્યારે અમ્મા... અમ્મા... ધ્વનિ ઉત્પન્ન થાય છે. પશુપક્ષીઓ પણ પોતાની ભાષા ‘અ’ ને છોડીને બોલી નથી શકતાં. તો આ રીતે મનુષ્ય, પશુ અને પક્ષી તમામ ઓમ્ના ઉપાસકો છે અને તેથી ઓમ્પ્રિવારમાં જ છે.

ઉપર્યુક્ત રીતે ઓમ્પ્રિવારને વ્યાપક અર્થમાં સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે જેથી આપણો એમ ન સમજું બેસીએ કે ફક્ત આપણો જ ઓમ્પ્રિવારમાં છીએ અને આપણા મંડળમાં જે નથી આવતા તે નથી. આપણો તો સર્વેને ઓમ્પ્રિવારવાળા જ માનવાના છે, બીજા ભલે આપણને પારક માને. ‘ઓમ્પ્રિવારના’ એટલે કે આપણાં કુટુંબીજનોમાંના જ હોય તેવા. બીજા આપણા તરફ પ્રેમ રાખે કે ના રાખે, પણ આપણો તો સૌના તરફ પ્રેમ રાખવાનો જ છે.

આ રીતે ઓમ્નું સંક્ષિમ સ્વરૂપ પણ સમજ્યા અને બધા જ ઓમ્ના ઉપાસકો કર્ય રીતે છે તે પણ સમજ્યા.

બિંદુની મહત્ત્વા બતાવતો એક સુંદર શ્લોક છે.

**ઓમ્કારં બિંદુસંયુક્તં, નિત્યં ધ્યાયન્તિ યોગિનઃ ।  
કામદં મોક્ષદં ચૈવ, ઓમ્કારાય નમોનમઃ ॥**

**અર્થ:** બિંદુથી યુક્ત-સંયુક્ત થયેલા ઓમ્નું યોગીઓ નિત્ય ધ્યાન કરે છે અને તેથી ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષને પ્રાપ્ત કરી લે છે. બિંદુથી યુક્ત એટલે તેના ઉપર જે મીંદું કરવામાં આવ્યું છે તે, તેને બિંદુ કહેવામાં છે. મીંદું અને બિંદુ એ બંનેમાં શો ફરક છે? આ - ○ મીંદું છે. તેની વચ્ચેનો ભાગ ખાલી છે. આ - ● બિંદુ છે. તેનો અંદરનો ભાગ ભરેલો છે. અંદરનો ભાગ ભરેલો છે, તેથી તે બ્રહ્મનું વાચક છે. બ્રહ્મ ખાલી નથી, સર્વત્ર ભરેલું છે. આ રીતે મીંદું અને બિંદુ એ બેમાં ફરક છે. બિંદુ એટલે બ્રહ્મતત્ત્વથી ભરેલું. આ વાર્ણન થયું “ઓમ્કારં બિંદુસંયુક્તં”નું, અર્થાત્, બિંદુથી સંયુક્ત થયેલા ઓમ્નું. ઓમ્ન ઉપરના બિંદુને હટાવી દેવામાં આવે તો તે ઓમ્નથી રહેતો, કેવળ એક આકૃતિમાત્ર જ રહી જાય છે. ઓમ્ન ઉપર બિંદુ મૂકવામાં આવે ત્યારે જ તેને ઓમ્ન કહેવામાં આવે છે, ત્યારે જ તે ઈશ્વરવાચક-ઈશ્વરબોધક થઈ શકે છે. બિંદુની આકૃતિ

ગોળ હોવી જોઈએ. કોઈ-કોઈ જગ્યાએ તે ચોરસ - ચાર ખૂણાવાળી જોવામાં આવે છે તે બરાબર નથી. કેમકે ચોરસ આકૃતિ કરીએ તો, ચાર ખૂણાના કારણે તેની એક સીમા નક્કી થઈ ગઈ. એક લીટી પૂરી થઈ પછી બીજી, પછી ત્રીજી અને પછી ચોથી લીટી પૂરી થઈ. આમ જ્યાં લીટી પૂરી થઈ જાય છે ત્યાં તેની સીમા મર્યાદિત થઈ જાય છે. અહીં તો સીમારહિતપણું બતાવવાનું છે. અસીમ-નિ:સીમ-અમર્યાદ-સર્વવ્યાપકપણું. તેના વ્યાપકપણાની કોઈ સીમામર્યાદા નથી, તે તો ગોળ આકૃતિ જ બતાવી શકે. ગોળ આકૃતિ સીમારહિતપણાની બોધક છે. ગોળ આકૃતિ ઉપર આંગળી ફેરવીએ તો આંગળીને ક્યાંય રોકાવાપણું જ ના આવે તેથી નિ:સીમપણાનો-સર્વવ્યાપકપણાનો બોધ થાય છે. ઓમ્ભૂંપર બિંદુ ગોળાકારમાં કરવું જોઈએ. જો ગોળાકારમાં હોય તો જ તે 'બિંદુ' કહેવાય. ચોરસ હોય તેને બિંદુ ના કહી શકાય. આ રીતે બિંદુને સમજ્યા.

વિશ્વના સત્તસાહિત્યનું સંક્ષિમ સ્વરૂપ ઓમ્ભૂં, તો ઓમ્ભૂની આકૃતિનું સંક્ષિમ સ્વરૂપ બિંદુ છે. ઓમ્ભૂની આકૃતિને અતિ સંક્ષિમ કરીને ચીતરવી હોય, તો ફક્ત બિંદુ ચીતરીશું તોપણ ચાલશે.

આપણે કપાળમાં ચાંલ્લા રૂપે બિંદુ કરીએ છીએ તેને હવે ઉપર્યુક્ત રીતે સમજવાનું છે. ઓમ્ભૂના સંક્ષિમ સ્વરૂપને બિંદુ રૂપે અપનાવી લેવામાં આવ્યું છે. સંક્ષિમ સ્વરૂપથી, સંક્ષિમ સ્વરૂપના માધ્યમથી ઓમ્ભૂને સર્વસુલભ કરી લેવામાં આવ્યો છે. બિંદુ રૂપે ઓમ્ભૂને કપાળમાં મૂકવામાં આવે છે. સહજાનંદ, રામાનંદ, શિવાનંદ, શક્ત્યાનંદ, જૈન વગેરે સંપ્રદાયોમાં બિંદુને કપાળમાં મૂકવામાં આવે છે. આ રીતે ઓમ્ભૂને કપાળ ઉપર પધરાવવામાં આવ્યો, ઓમ્ભૂના ટૂંકા સ્વરૂપને બે નેણોની વચ્ચે સ્થાપિત કરવામાં આવ્યું. ઓમ્ભૂની આ રીતે પૂજા-ઉપાસના કરવામાં આવી. અસ્તુ.

શક્તિ-સંપ્રદાયમાં માતાજ્ઞના હાથમાં ત્રિશૂળ હોય છે તે શું છે? ત્રિશૂળ પણ ઓમ્ભૂની આકૃતિનું થોડું પરિવર્તિત સ્વરૂપ છે. ઓમ્ભૂના વચ્ચેના વળેલા પાંખડાને સીધું કરી નાખીએ તો ત્રિશૂળની આકૃતિ થઈ જાય છે. યથા : ઉં, ચુ, પુ

આ રીતે માતાજ્ઞના હાથમાં ત્રિશૂળ છે તે પણ ઓમ્ભૂની જ આકૃતિ છે. તેનું નામ જ ત્રિ + શૂળ = ત્રિશૂળ. ઓમ્ભૂમાં પણ અ, ઉ અને મૂ એમ ત્રિ-ત્રણ છે. ત્રિ + શૂળ એટલે ત્રણ શૂળોને દૂર કરવાવાણું. આધ્યાત્મિક, આધિકૈવિક અને આધિભૌતિક ત્રણ પ્રકારની શૂળો-કાંટાઓમાંથી જેની સહાયતા વડે મુક્ત થવાય તેનું નામ ત્રિશૂળ.

માતાજ્ઞનું એક નામ ઉમિયા છે. ગુજરાતમાં પટેલ જ્ઞાતિમાં કડવા પટેલ અને લેઉઆ પટેલ એમ બે ભાગ છે. કડવા પાટીદારનાં કુળદેવી ઉમિયામાતાનું મંદિર

ઉંઝામાં છે. પાર્વતી, ઉમિયા, ઉમૈયા તથા ઉમા એ બધા શબ્દ સમાનાર્થી છે. ઉમા શબ્દમાં ઉ, મ અને અ છે અને ઓમ્ભુમાં અ, ઉ અને મૂ છે. અક્ષરો તો ત્રણે અના એ જ છે પરંતુ કમમાં અંતર છે. આ રીતે જોતાં ઉમામાતાના જે ઉપાસકો છે (ઉંઝામાં જેમનાં કુળદેવી (ઉમામૈયા-ઉમિયામૈયા છે તેને જે માનનારા છે) તે હકીકિતમાં ઓમ્ભના ઉપાસકો છે. તેમને પોતાને ભલે આ રહસ્યની ખબર ના હોય પણ તેમના ઈષ્ટદેવ ઓમ્ભ છે, તે સર્વે ઓમ્ભના જ ઉપાસકો છે. આ દણ્ઠ જોતાં ઉંઝામાં (ઉમિયામૈયાનું જે સ્થાનક છે, તેને ‘ઓમ્ભમંદિર’, ‘ઓમ્ભપીઠ’ કે ‘ઓમ્ભગુરુપીઠ’ કહી શકાય. માતાજીનું મંદિર જે ગામમાં છે તેનું નામ ઉંઝા છે. ઉંઝા શબ્દમાં પણ ઉ અને તેના ઉપર બિંદુરૂપે મૂ રહેલો છે.

હવે લેઉઆ શબ્દને પણ સમજ્ઞાએ. એ ત્રણ અક્ષરોને જુદા કરીએ તો ‘લે’, ‘ઉ’, ‘આ’ એમ થાય છે. તેનો ક્રમ વિપરીત કરીએ, તો ‘આ’ ‘ઉ’, ‘લે’ એટલે કે ‘આ’ ‘ઉ’ ને લે, એવો થાય છે. અર્થાત્ ઓમ્ભના બીજા અક્ષર ઉ ને લે, તેને ભજ, તેની ઉપાસના કર, તેની પૂજા કર, તેનામય થઈ જા. આ લેઉઆ શબ્દનો અર્થ થયો.

હવે રામ શબ્દને સમજ્ઞાએ. તેમાં પણ ઓમ્ભ શબ્દ સાથે ઘણું સામ્ય છે. રામ શબ્દ ‘ર’, ‘અ’ અને ‘મ’ અક્ષરોનો બનેલો છે. ઓમ્ભમાં અ, ઉ અને મૂ એ ત્રણ અક્ષરો છે, તેમાંના જ અ અને મૂ રામ શબ્દમાં આવ્યા છે. ઓમ્ભમાંથી ઉ ને હટાવીને તેની જગ્યાએ ર મૂકી દીધો એટલે થયું રામ. ર, અ અને મ મળીને રામ થયું. રામ શબ્દમાં ઓમ્ભનો ફક્ત ઉ નથી. જાણકારોએ આ રીતે સામાન્ય મનુષ્યને પણ ઉપાસના માટે ઓમ્ભ આપી દીધો. પરંતુ તેમાંથી ઉ ને કાઢીને ર મૂકી દીધો. અનઅધિકારીના હાથમાં અમોદ શસ્ત્ર ચાલ્યું ના જાય અને તે બહેકી ના જાય અને છતાંય તેને ઓમ્ભના જ જપ-ઉપાસનાનો લાભ મળે તેથી જાણકારોએ ઓમ્ભને જ થોડા ફરક સહિત રામનામમાં પરિવર્તિત કરીને સર્વસામાન્ય મનુષ્યોને પણ આપી દીધો. તેથી જો ‘રામ-રામ’નું રટણ થતું રહેશે તો પણ તેમાં અ અને મ આવતા રહેશે. આ રીતે રામ-રામ કરવાથી પણ ઓમ્ભના અ અને મૂ ની જ ઉપાસના થશે અને ધીમે ધીમે અ અને મૂ એ બે અક્ષરોની - એ બે માત્રાઓની - એ બે પાદની ઉપાસના કરતાં કરતાં ઉ ને પણ પ્રામ કરી લેવાશે, એટલે કે ત્રણે માત્રાઓની ઉપાસનાના અધિકારી બની શકશે.

રામમાં કઈ રીતે ઓમ્ભ રહેલો છે અને રામના ઉપાસકો પણ ઓમ્ભના જ ઉપાસકો છે અને તેઓ પણ બે અક્ષરોનું જ રટણ કરી રહ્યા છે તે મહાન રહસ્યનું પ્રગટીકરણ આજે થયું છે. રામ-રામનો જપ કરવાવાળા પણ જાણ્યેઅજાણ્યે ઓમ્ભનો જ જપ કરી રહ્યા છે. જો સંકીર્ણતાથી મુક્ત થઈને રામનામના જપ કરાશે તો તેમાં

રહેલા રહસ્યનો ખાત જરૂર આવશે અને તેથી ભૂમિકાપ્રાપ્તિના ક્રમે ઉને પણ પ્રામ કરી લઈ અ, ઉને મૂંથી બનતા ઓમ્ભૂને અને ઓમ્ભુજેમનું નામ છે તે પરમાત્માને પણ પ્રામ કરી લેવાશે.

ઓમ્ભૂની વ્યાખ્યાને જો શાસ્ત્રીય રીતે લંબાવવા જઈએ તો સામાન્ય મનુષ્ય ઓમ્ભૂને સમજી જ ના શકે અને તેથી તેને ઓમ્ભમાં રુચિ ના થાય. જો રુચિ ના થાય તો તે તેના જપ ના કરે. તેથી આજે કેદારેશ્વર મહાદેવમાં ઓમ્ભૂની ટીકાને - ઓમ્ભૂની શાસ્ત્રીય વ્યાખ્યાને વ્યાવહારિક રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન થયો.

શ્રીરામઉપનિષદમાં કહું છે કે જો રામમંત્રને પ્રાણવથી સંપૂર્ણિત કરીને, એટલે કે રામ શબ્દની આગળ અને પાછળ પ્રણવ (ઓમ્ભ) લગાડીને, અર્થાત્ “ઓમ્ભ રામ ઓમ્ભ” કરીને તેને પચાસ લાખ વખત જપવાથી તે છન્નું કરોડ વખત જપવા બરાબર થઈ જાય છે. ઓમ્ભનો આવો અને આટલો મોટો મહિમા છે. તેના વિષે એક સુંદર દોહરો છે.

**એક રામ દશરથ ઘર ડોલે, એક રામ ઘટઘટ મેં બોલે;  
એક રામ હૈ જગત પસારા, એક રામ હૈ સબસે ન્યારા.**

**અર્થ :** એક રામ દશરથના ઘેર જન્મયા હતા તે, બીજા રામ જીવમાત્રાની અંદર વસી રહ્યા છે તે, ત્રીજા રામ જગતમાં જે કાંઈ જડચેતનનો પથારો છે તે અને ચોથા રામ તો એ ત્રણેથી ન્યારા છે - જુદા છે. ઓમ્ભ જેનો બોધક છે, તે ચોથા રામ છે. તેને સાચી અને સારી રીતે સમજી લેવાના છે. એક બીજો પણ સરસ દોહરો છે.

**શાસાસે સોહમ્ભ બના, સોહમ્ભ સે ઓમ્કાર;  
ઓમ્કાર સે રામ બના, સાધુ કરો વિચાર!**

**અર્થ :** ચોવીસ કલાકમાં એકવીસ હજાર છસો વખત આપણે શાસ લઈએ છીએ. શાસ લેતી અને છોડતી વખતે અનુક્રમે ‘સો’ અને ‘હમ્ભ’ એવો ધ્વનિ થાય છે. તે બંને ધ્વનિ મળી ‘સોહમ્ભ’ થાય છે. ‘સો’ માંથી ‘સ’ અને ‘હમ્ભ’ માંથી ‘હ’ કાઢી નાખીએ એટલે બચી રહે છે ‘ઓમ્ભ’ અને ઓમ્ભમાંથી રામ કઈ રીતે બને છે તેતો ઉપર આવી જ ગયું.

સાધનામાં સોહમ્ભના જપની ઘણી મહત્ત્વા છે. સો એટલે તે અર્થાત્ આત્મા અને હમ્ભ-અહમ્ભ એટલે હું. તેથી સોહમ્ભ-સોહમ્ભ એટલે તે હું - તે હું, અર્થાત્ આત્મા હું - આત્મા હું, એટલે કે હું શરીર આદિ નહીં નહીં. અસ્તુ.

તો આ રીતે છેવટે આપણે બિંદુ ઓમ્ની આકૃતિનું સંક્ષિમ સ્વરૂપ કરી રીતે છે તે જાણ્યું. બિંદુને દરેક સંપ્રદાયે માન્ય કર્યું છે. યોગની ભાષામાં જેને આજ્ઞાચક કહે છે એવી જે ત્રિકૂટી (બે નેણોની વચ્ચેના ભાગને ત્રિકૂટી કહેવામાં આવે છે કે જ્યાં ઈડા, પિંગળા અને સુખુમ્બા એ ત્રણે નાડીઓનો સંગમ થાય છે), ત્યાં પ્રાણને પહોંચાડવાની ઘણી મહત્ત્વાંગમાં ગણાય છે. આજ્ઞાચકમાં ગણાના નાડીઓનો સંગમ તે જ સાચો સંગમ છે, તે જ સાચું સંગમસ્થાન છે. નાડીઓના સંગમની જે વાત છે તે સંગમનો સ્થળ અર્થ છે.

બે નેણોની વચ્ચે આપણે ચાંલ્લો કરીએ છીએ. બહેનો પણ કપાળમાં લાલ બિંદુ કરે છે. હવે તો આપણે સમજી જ ગયા કે તે લાલ બિંદુ શું છે. ઓમ્ના ઉપરનું જે બિંદુ છે તે જ તે છે. ઓમ્ના તે સંક્ષિમ સ્વરૂપની સ્થાપના બહેનો પોતાના આજ્ઞાચક પર કરે છે. આ વ્યાખ્યા સાંભળીને હવે બહેનોને પણ જ્યાલમાં રહેશે કે કપાળમાં ચાંલ્લો કરીએ છીએ ત્યારે શું કરીએ છીએ. ત્યારે આપણે ત્યાં ઓમ્નું કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે ત્યાં ઓમ્ને પધરાવીએ છીએ, એ રીતે ઓમ્ની પૂજા કરીએ છીએ. બિંદુને-ચાંલ્લાને વ્યાવહારિક ભાષામાં આખંડ સૌભાગ્યનું ચિહ્નન ગણવામાં આવે છે.

કપાળમાં કરાતા બિંદુને-ચાંલ્લાને આખંડ સૌભાગ્યનું ચિહ્નન શા માટે કહેવામાં આવ્યું? તે આખંડ સૌભાગ્યનું ચિહ્નન છે તે વાતને આપણે કરી રીતે સાબિત કરી શકીએ? વ્યવહારમાં તો આખંડ સૌભાગ્ય પતિની હ્યાતીને ગણવામાં આવે છે. પત્નીની હ્યાતીમાં પતિ મૃત્યુ ના પામે તેને આપણે આખંડ સૌભાગ્ય કહીએ છીએ. કપાળમાં બિંદુ કરવામાં આવે છે, તે આખંડ સૌભાગ્યનું ચિહ્નન મનાય છે. આપણા સમાજમાં એવી માન્યતા છે કે તેવું ચિહ્નન કરે છે તેનું સૌભાગ્ય આખંડ રહે છે. પણ ખરેખર આવું જોવામાં આવે છે? આ રીતે બધાનું આખંડ સૌભાગ્ય રહે છે? નથી રહેતું. કોઈના પતિ પહેલા ચાલ્યા જાય છે, તો કોઈનાં પત્ની. તો, આ રીતે નથી તો પત્નીનું આખંડ સૌભાગ્ય રહેતું કે નથી તો પતિનું રહેતું. તો પછી તેને આખંડ સૌભાગ્યનું ચિહ્નન શા માટે ગણવામાં આવ્યું? આખંડ સૌભાગ્ય એટલે સારું ભાગ્ય-સુભાગ્ય-સદ્ગ્રાહી. સદ્ગ્રાહી એટલે ખંડિત ના થાય તેવું ભાગ્ય, આખંડ સુખશાંતિ આપે તેવું ભાગ્ય. પતિ જીવતા હોય તેથી કાંઈ આખંડ સૌભાગ્ય મળે છે? ત્યારે દુઃખ, રોગ, અશાંતિ કે હાય-બળતરા નથી વળગતાં? તો પછી આખંડ સુખ - આખંડ સૌભાગ્ય ક્યાં રહ્યું? તેથી :

‘આખંડ સૌભાગ્ય’ને હવે બીજી રીતે સમજવું પડશે. પત્ની કે પતિની માત્ર હ્યાતી એ આખંડ સૌભાગ્ય નથી પણ આખંડ સૌભાગ્ય એટલે તમામ વિટંબણાઓમાંથી, બધા ત્રાસોમાંથી, સર્વ દુઃખોમાંથી, સઘળા કલેશોમાંથી સંપૂર્ણ મુક્ત થઈ જવું. આખંડ સૌભાગ્યને પ્રામ કર્યા પછી તેમાં કદી ખંડ ના આવે, તે કદી ચાલ્યું ના જાય તેનું નામ

અખંડ સૌભાગ્ય.

ઓમ્ના સંક્રિત સ્વરૂપ બિંદુને કપાળમાં મૂક્યું અને તેને અખંડ સૌભાગ્યનું ચિહ્ન કર્યું. હવે સમજણ પડશે કે બિંદુ એટલે શું અને અખંડ સૌભાગ્ય એટલે શું? અખંડ સૌભાગ્ય એટલે કે ભલે પતિ હોય કે ના હોય, પત્ની હોય કે ના હોય પરંતુ બિંદુ દ્વારા ઓમ્ની પ્રાપ્તિ - ઓમ્ની યાદ અને યાદ દ્વારા ઓમ્નિનું નામ છે તે સત્તા - તે ચૈતન્ય, તેની અનુભૂતિ કરવી. પરમાત્માના જ્ઞાનનું સાતત્ય - તેનું અખંડપણું એનું નામ અખંડ સૌભાગ્ય, અને તેથી બિંદુ અખંડ સૌભાગ્યનું ચિહ્ન છે.

“કપાળ ઉપર કરાતો ચાંલ્લો એ ઓમ્નિ ઉપરનું જ બિંદુ છે, તે ઓમ્નિનું જ સંક્રિપ્ત સ્વરૂપ છે, અને ઓમ્નિ એ પરમાત્માનું-પરમસત્તાનું-સર્વવ્યાપક ચૈતનતત્ત્વનું નામ છે” એવું જેમને જ્ઞાન છે, તેવી વિધવા બહેનો પણ પોતાના કપાળ ઉપર ચાંલ્લો-બિંદુ કરી શકે છે. આ રીતે ઓમ્ના સંક્રિત સ્વરૂપને કપાળમાં આજ્ઞાયકરૂપી આસન ઉપર પથરાવીને પરમાત્માની પૂજા-ઉપાસના કર્યાનો લાભ-લહાવો લઈ શકે છે. મનુષ્યધણીની હ્યાતીના પ્રતીક તરીકે નહીં, પરંતુ ઈશ્વરધણીની હ્યાતીના પ્રતીક સ્વરૂપે વિધવા બહેનોએ પણ ચાંલ્લો કરી શકાય.

ઉપર્યુક્ત રહસ્ય પણ અહીં પ્રથમ વાર જ ટેપ થઈ રહ્યું છે, પ્રથમ વાર જ આપણે સાંભળી રહ્યા છીએ. આ રહસ્ય ક્યાંય પણ સાંભળવા કે પુસ્તકમાં જોવા ના મળે. હવે પછી આ કેસેટ જ્યાં-જ્યાં સાંભળવામાં અને સંભળવવામાં આવશે ત્યાં ત્યાં આ રહસ્યની ખબર પડશે.

આ રીતે ઓમ્ની અતિ વ્યાવહારિક વ્યાખ્યા કરી. શાસ્ત્રીય વ્યાખ્યા તો અતિ વિદ્ઘાનપુરુષો જ સમજી શકે. શાસ્ત્રીય વ્યાખ્યાઓ અતિ સુંદર છે, પરંતુ તે સર્વસામાન્ય મનુષ્યોના સમજવામાં ના આવી શકે. અસ્તુ.

જ્ઞાનેશ્વરમહારાજે જ્ઞાનેશ્વરી ગીતા રચી. મૂળ ગીતા તો સંસ્કૃતમાં છે, પરંતુ તેને સામાન્ય મનુષ્યો સમજી શકતા નહોતા. તેથી તેમના મોટા ભાઈ નિવૃત્તિનાથે, કે જેમને પોતે ગુરુ માનતા હતા, તેમણે કર્યું કે સંસ્કૃત ગીતાને તું એવી શૈલીમાં લખ કે જેથી સાધારણ મનુષ્યો પણ તેને સમજી શકે. તેથી તેમની આજ્ઞાને શિરોમાન્ય કરીને જ્ઞાનદેવજીએ ગીતાને મરાઠીમાં ઉતારી. એનું નામ ‘જ્ઞાનેશ્વરી ગીતા’, જેનો અનેક ભાષાઓમાં અનુવાદ થયો છે. તેમાં ગીતામાં જ કહેલી વાતો કહી છે, પરંતુ તેનું નિરૂપણ એટલા બધા દાખલા, દલીલો દ્વારા તથા એટલી સરળતાથી કરેલું છે કે સર્વસામાન્ય મનુષ્ય પણ તેનો લાભ લઈ શકે. અહીં આપણે એવું તો કાંઈ કર્યું નથી,

પરંતુ ઓમ્ને સર્વસાધારણ મનુષ્ય પણ સહેલાઈથી સમજ શકતેવી રીતે સમજાવવાનો અતિ નમૃપણે અલ્યુ પ્રયત્ન કર્યો છે.

જ્ઞાનેશ્વર નામ પણ ઊંડા જ્ઞાનનું સૂચક છે. જ્ઞાનેશ્વરને સોપાનદેવ અને નિવૃત્તિનાથ નામે બે ભાઈ અને મુક્તાબાઈ નામે એક બહેન હતી. આ નામો કલ્યાણપથના સૂચક છે. સોપાન એટલે પગથિયું. એક પછી એક સોપાન-પગથિયાં ચડી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરો અને જ્ઞાનેશ્વર બનો. પગથિયે-પગથિયે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરીને નિવૃત્તિના અધિકારી બનો, નિવૃત્તિનાથ બનો. પ્રવૃત્તિનાથ નહીં. અને નિવૃત્તિના નાથ બની શું મેળવશો? મુક્તા મેળવો - મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરી લ્યો. નિવૃત્તિના અધિકારી થઈને કેવલ્યને પ્રાપ્ત કરી લ્યો 'મુક્તા'ને મેળવીને મુક્તાનંદ-નિત્યાનંદની અનુભૂતિ માણી લ્યો.

ઉપર, ઓમ્ની-પ્રણવની જે લંબાણપૂર્વક સરળ વ્યાખ્યા કરી, તેનો જ્યુ કેવી રીતે કરવો. તે હવે કહે છે.

## નિજપસ્તાદર્થભાવનમ् ॥ ૨૮ ॥

**ભાવાર્થ :** તેનો (પ્રણવનો) સાર્થ જ્યુ કરવો.

**વિસ્તાર :** અર્થની યાદ-સ્મૃતિ સાથે ઓમ્નો જ્યુ કરવો. યોગદર્શનમાં બીજો એકેય મંત્ર નથી આપ્યો, તેમાં બીજા એકેય મંત્રના જ્યાની વાત નથી કરી. યોગદર્શન તો ભલામણ કરે છે ઓમ્નો જ્યુ કરવાની. તે તો નગારું પીઠીને કહી રહ્યું છે કે ભાઈઓ...! બહેનો...! કલ્યાણના ઓ પથિકો..! તમારે જો સાચો પથ પકડવો હોય, કલ્યાણ પ્રાપ્ત કરવું હોય, કેવલ્ય મેળવવું હોય, તમામ વિઘ્નો હઠાવી દેવાં હોય, તમામ અંતરાયોને ભગાડી મૂકવા હોય તો તમે ઓમ્નો જ્યુ કરો, ઓમ્નો...! ઓમ્નો જ્યુ કેવી રીતે કરશો? અર્થની ભાવના સાથે. અહીં અર્થની ભાવના સાથે જ્યુ કરવાનો કહ્યો. કેવળ જ ઓમ્નો નહીં પણ આગળનાં ત્રાણ સૂત્રોમાં જે અર્થ કહ્યો છે, તેના ચિંતન-મનનપૂર્વક. 'જેમને કલેશ, કર્મ, કર્મનાં ફળો કે વાસનાઓ નથી; જેઓ સંપૂર્ણ સર્વજ્ઞ અને ત્રાણો કાળના ગુરુઓના પણ ગુરુ છે અને જેમને કાળ પણ છેદીનેદી શકતો નથી.' આ તેનો અર્થ થયો. જ્યારે-જ્યારે આપણે ઓમ્નો જ્યુ કરતાં હોઈએ ત્યારે આપણા ધ્યાનમાં, આપણા સ્મરણમાં આ વાત રહેવી જોઈએ કે આવી વિશેષતાવાળા જે ઈશ્વર અને તેમનું નામ જે ઓમ્નું તેનો જ્યુ અને તેનું રટણ હું કરી રહ્યો છું.

ઓમ્ના જ્યુ કરતી વખતે તેના અર્થની યાદ રાખવા વિષે પતંજલિએ ખૂબ

ભાર મૂક્યો છે, તે બાબતે બેધ્યાન ના રહી જવાય, તેથી તો તેમણે અદ્યાવીસમું સૂત્ર મૂક્યું. જો અર્થની યાદ સિવાય ઓમ્ના જપ કરીએ તો તે ‘પોપટિયો જપ’ થયો કહેવાય. પાળેલા પોપટને રામ-રામ બોલતા શિખવાડી દીધું હોય, તેથી તે રામ-રામ તો રટ્યા કરે પણ રામ કોણ છે તેનું તેને જ્ઞાન નથી હોતું. જો રામ કોણ છે, તેનું તેને જ્ઞાનભાન થાય તો તે બંધનમુક્ત થઈ જાય. એક પોપટને તેના માલિકે ગોખાવી રાખ્યું હતું કે “પારધીએ નાખેલા દાણા ખાવા જઈશ નહીં. જો જઈશ તો તેની જાળમાં ફસાઈશ.” પોપટ આખો દિવસ આ વાક્ય બોલ્યા કરે પણ તેના અર્થની તેને ખબર નહીં. તેથી પારધીએ જાળ નાખી, ત્યારે તે પણ અન્ય પોપટોની જેમ દાણા ખાવા ગયો અને જાળમાં ફસાઈ ગયો. પછી પારધીએ તેને પકડીને મારી નાખ્યો ત્યાં સુધી તે બિચારો ગોખેલું વાક્ય બોલતો જ રહ્યો કે “પારધીની જાળમાં દાણા ખાવા જઈશ નહીં”, પણ તે આ વાક્યનો અર્થ નહોતો જાણતો, તેથી તેને તેવા રટણ દ્વારા કાંઈ લાભ ના થયો. બીજા પોપટો અને આ પોપટમાં માત્ર ફરક એટલો કે બીજા વગર બોલ્યે ફસાયા અને આ ‘ફસાઈશ નહીં’ એમ બોલતાં-બોલતાં ફસાયો. આનું નામ પોપટિયું જ્ઞાન.

દરેક શબ્દના અર્થો નક્કી થયેલા છે અને તેની ઘણી મહત્તમા છે. જો ભાષામાં બોલાતા શબ્દોના અર્થની બોલનારને કે સાંભળનારને ખબર ના હોય તો બોલવાનું બધું એક પ્રકારનો ધ્વનિમાત્ર - એક પ્રકારનો બકવાસ માત્ર સાબિત થાય. માટે અર્થની ભાવના સાથે જપ કરવાનો આગ્રહ રખાયો છે. અસ્તુ

### મંત્રના પ્રકારો વિષે (વિશેષ વિચાર)

અનેક જાતના મંત્રો પ્રચલિત છે. એના મુખ્ય ત્રણ વિભાગ પાડી શકાય :  
(૧) કામમંત્ર (૨) કામ-કલ્યાણમંત્ર (૩) કલ્યાણમંત્ર. ગાયત્રીમંત્ર કામ-કલ્યાણ મંત્ર છે. પ્રશ્નવ (ઓમ્=ॐ) મંત્ર કલ્યાણમંત્ર છે અને એ સિવાયના બીજા તમામ મંત્રોને કેવળ કામમંત્રો કહી શકાય. કામ કહેતાં કામના અને કામના એટલે ઈચ્છા. જે મંત્રના જપ કે અનુષ્ઠાનથી માત્ર ઈચ્છિત સંકલ્પો જ સિદ્ધ થાય પણ કલ્યાણ ના થાય તેને કામમંત્ર કહેવાય.

જેઓ શરીરભાવમાં જ રાચે છે, જેમની તાદાત્યતા પંચમહાભૂત સાથે જ છે, એમની બુદ્ધિ પણ કેવી હોય? ભૌતિકપ્રાપ્તિ તરફની જ હોય. આપણી બધી જ ઈચ્છાઓ, કામનાઓ આપણું કલ્યાણ જ કરશે એવું નથી હોતું. કેટલીક ઈચ્છાઓ એવી પણ થતી હોય છે, જેનાથી આપણે આપણું જ અકલ્યાણ કરી બેસતા હોઈએ

છીએ. વેપારીને ત્યાંથી ખરીદેલી વસ્તુથી આપણાને નુકસાન થશે કે ફાયદો તેની સાથે વેપારીને કાંઈ નિસબ્ધત નથી હોતી. તેવી જ રીતે કામમંત્રથી કામનાઓની પૂર્તિ ભલે થાય, પણ તે કામનાપૂર્તિ સાધકને માટે કલ્યાણકારી છે કે અકલ્યાણકારી એની સાથે કામમંત્રને કાંઈ નિસબ્ધત નથી હોતી. ઈચ્છા પૂરી થવી એ એક વસ્તુ છે અને કલ્યાણ થવું તે બીજુ વસ્તુ છે. મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા કલ્યાણ પ્રાપ્ત કરવામાં છે, મોક્ષનાં દ્વાર ખોલવામાં છે. મોક્ષ માટે યોગશાસ્ત્રમાં ‘કૈવલ્ય’ શબ્દ ગ્રયોજાયો છે.

ગાયત્રીમંત્ર એ કામ-કલ્યાણમંત્ર છે. તે ઈચ્છાઓની પૂર્તિ કરતો જાય અને સાથે-સાથે કલ્યાણમાર્ગમાં પણ આગળ લેતો જાય. ગાયત્રીમંત્ર શ્રેષ્ઠ મંત્ર છે, કારણ કે એનાથી ઈચ્છાપૂર્તિ અને કલ્યાણ એમ બંને કાર્ય થાય છે. મનુષ્યના મનમાં રહેલી ઈચ્છાઓની જ્યાં સુધી પૂર્તિ થતી નથી, ત્યાં સુધી એ દુઃખી રહે છે; અને ત્યાં સુધી તે કલ્યાણમંત્ર માટેનો અધિકારી નથી બની શકતો. અને જ્યાં સુધી અધિકારી નથી થયો ત્યાં સુધી એ પ્રણાવ (ઓમ્=ॐ) મંત્રને નથી જપી શકતો. કારણ કે પ્રણાવમંત્રના જપથી ઈચ્છિત કામનાઓ પૂર્ણ થશે જ એવું કાંઈ નક્કી નહીં, પરંતુ એનાથી કલ્યાણ જરૂર થાય. આપણી અકલ્યાણકારી કામનાને — જે કામનાથી આપણું અકલ્યાણ થતું હોય, તેને પ્રણાવમંત્ર પૂરી ના થવા દે.

આ વાતને એક દ્રષ્ટાંતથી સમજુએ. પગારમાં વધારો કરવાની ઈચ્છાથી પ્રણાવમંત્રના જપ કરતા હોઈએ. તે દરમિયાન જો નોકરી છૂટી જાય તો ખૂબ દુઃખ થાય અને તેથી નાસ્તિક બની જઈએ. પરંતુ ભવિષ્યમાં ખબર પડે કે નોકરી છૂટી ગઈ હતી તે તો સારું થયું હતું. જે મકાનમાં આપણે નોકરી કરતા હતા, તે મકાન તૂટી પડવાથી તેમાં કામ કરનારા બધા જ દટાઈને મરી ગયા હતા. જે આપણી નોકરી ચાલુ હોતો આપણે પણ દટાઈને મરી ગયા હોત. પ્રણાવ મંત્રના જપના કારણે જ નોકરી છૂટી ગઈ અને તેથી બચી ગયા, પરંતુ જ્યારે નોકરી છૂટી ગઈ હતી ત્યારે આ રહસ્ય સમજાયું નહોતું. નોકરી છૂટી જવાનું અણાગમનું ફળ આપીને પ્રણાવ મંત્રના જપે આપણું કલ્યાણ જ કર્યું.

કામમંત્રથી ભલે ઈચ્છાની પૂર્તિ થાય, પરંતુ એ પૂર્તિથી સાધકનું અકલ્યાણ થઈ શકે, એનાથી મોટું દુઃખ પણ આવી પડે. ગાયત્રીમંત્રના જપથી પ્રણાવમંત્રના જપનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય. પ્રણાવમંત્ર માટે અધિકારી થવું પડે. અધિકારીપણું એટલે એવી સમાધાનવૃત્તિ કે “જે કાંઈ પણ થઈ રહ્યું છે, તે સારા માટે થઈ રહ્યું છે.”

“પરમાત્મા જે કાંઈ કરે છે, એ સારા માટે જ કરે છે” એવી માન્યતા જ્યારે

દૃઢ થઈ જાય ત્યારે પ્રણવ (ઓમ્=ॐ)મંત્રના - કલ્યાણમંત્રના જપના અધિકારી થયા કહેવાઈએ. અસ્તુ.

### પ્રણવ વિષેની સવિશેષ પૂર્તિ

ચોવીસથી ઓગણનીસ સુધીનાં સૂત્રોમાં આવતા પ્રણવના વિસ્તારપૂર્વકના વર્ણન પછી પણ પ્રણવ, બિંદુ અને પ્રણવ-આકૃતિ વિષેની જાણકારી આપી શકે તેવી સામગ્રી અહીં રજૂ કરવાના લોભને રોકી શકતો નથી, તેથી તે પણ અહીં રજૂ કરી રહ્યા છીએ. આમાં કદાચ ક્યાંક પુનરોક્તિ પણ આવી જતી હોય, પણ તેથી પ્રણવજ્ઞાનમાં દ્રઢતા જ થશે એવી શક્ષા છે. પ્રણવ-પ્રેમીઓને પ્રણવમહિમા જેટલો વધુ જાણવા મળે તેટલો તેને વધુ આનંદ જ થાય. આ સવિશેષ પ્રણવ-પૂર્તિ ખાસ પ્રણવ-પ્રેમીઓ માટે જ રજૂ કરી છે.

(- સંપાદક)

‘ઓમ્’ મંત્ર ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષને અચૂક આપવાવાળો છે.

સામાન્ય જનસમુદ્દરયમાં એવી માન્યતા પ્રવર્તે છે કે ઓમ્ મંત્રનો જપ કેવળ ત્યાગીઓ અને સંન્યાસીઓ જ કરી શકે, કારણ કે તે મંત્રથી કામ અને અર્થની પ્રાપ્તિ થતી નથી. પરંતુ ખરેખર એવું કાંઈ જ નથી. ઓમ્ સર્વ મંત્રોનો નાયક છે, સર્વ મંત્રોમાં પ્રવેશવા માટે પુલ સમાન છે અને બધું જ આપી શકે છે. તે સત્યની પુષ્ટિ કરતા નીચેના શ્લોકો છે.

### મંત્રાણં પ્રણવः સેતુઃ

માંગલ્યં પાવનं ધર્મ્ય, સર્વ કામ પ્રસાધનમ્ ।

ઓમ્કાર: પરમં બ્રહ્મ, સર્વ મંત્રેષુ નાયકમ્ ॥

નદી ઉપરના ગામમાં પ્રવેશવા માટે જેમ પુલનો સહારો લેવો પડે છે તેમ દરેક પ્રકારના મંત્રોનો સાચો અને પૂરો લાભ લેવા અને તેમાં પ્રવેશવા માટે પણ ઓમ્નો સહારો લેવો પડે છે. જેમ મહાબળવાન સૈન્ય પણ નાયક વિના પાંગળું છે તેમ ઓમ્ વિનાના મંત્રો પણ પાંગળા છે, અર્થાત્ યથાયોગ્ય સફળતા આપી શકતા નથી.

મંગળ, પવિત્ર અને ધાર્મિક કાર્યોમાં “ઓમ્” પ્રસાધનમ્ અર્થાત્ અચૂક ફળ આપનારો છે. મનુષ્ય માત્ર પોતાનો જન્મ સફળ થાય એમ ઈચ્છે છે. મંગળ, પવિત્ર અને ધાર્મિક કાર્યો કર્યા સિવાય મનુષ્યજન્મ સફળ થાય નહિ, અને એ ત્રણે કાર્યોમાં ઓમ્મંત્રના જપથી અચૂક સફળ થવાય છે, તે તો ઉપરના શ્લોકમાં કહી જ દીધું છે.

શ્લોકમાં સાધનમૂન કહેતાં પ્રસાધનમૂનું છે. પ્રસાધનમૂને એટલે સારી રીતે સાધનારો અર્થાત્ અચૂકપણે સફળતા આપનારો. નીચેનો બીજો શ્લોક પણ ઓમ્ની મહત્ત્વા પર વધુ પ્રકાશ ફેરફાર છે :

ઓમ્કારં બિંદુ સંયુક્તં, નિત્યં ધ્યાયન્તિ યોગિનઃ ।  
કામદં, મોક્ષદં ચૈવ, ઓમ્કારાય નમોનમઃ ॥

બિંદુથી સંયુક્ત ઓમ્નિંધાન કરીને યોગીઓ કામ અને મોક્ષને પ્રાપ્ત કરી લે છે, ઓમને-ઓમ્કારને નમસ્કાર છે, નમસ્કાર છે.

‘કામ’માં અર્થનો અને ‘મોક્ષ’માં ધર્મનો સમાવેશ થઈ જ જાય છે કારણ કે કામ વિના અર્થની અને ધર્મ વિના મોક્ષની પ્રાપ્તિ થતી નથી. આ રીતે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષને, ઓમ્નિંધાના વાત ઢોલ વગાડીને કહી દીધી. ઓમ્નિંધાન, જપ, સ્મરણ, પૂજા ઈત્યાદિ કરવાનો સૌ કોઈને અવિકાર છે. તે અમુકે કરાય અને અમુકે ન કરાય, તેવી લેશ પણ શંકા ઉપરના શ્લોકે ન રહેવા દીધી. અસ્તુ.

### ઓમ્ વિષે શાસ્ત્રો શું કહે છે? (થોડી રજૂઆતો)

- (૧) ઓમ્ બ્રહ્મ છે. (તૈ. શી. ૮)
- (૨) દેહને નીચેની અરણી અને ઓમને ઉપરની અરણી બનાવીને ધ્યાનરૂપી મંથનદંડથી ફરીફરીને ધર્ષણ કરીને છુપાયેલા અભિનની જેમ પરમ જ્યોતિ(પરમાત્મા)ને જુઓ. (શે. ૧/૪)
- (૩) એક અક્ષરવાળા ઓમરૂપી બ્રહ્મનું નામ લેતો-લેતો અને તેનો અર્થ જે પરમાત્મા તેનું ચિંતન કરતો-કરતો જે પુરુષ શરીર છોડે છે, તે પરમ ગતિને પ્રાપ્ત થાય છે. (ગીતા ૮/૧૩).
- (૪) જેમ ડિટા વડે સર્વ પાંદડાંઓ વ્યાપ્ત છે, તેમ ઓમ્કાર વડે સર્વ વાણી વ્યાપ્ત છે. (શ્રી છાં. ૩.)
- (૫) શિવ, રુદ્ર આદિ અનેક નામોમાં ઓમ્નામ શ્રેષ્ઠ છે. (શ્રી લિંગ પુ.)
- (૬) શ્રી લક્ષ્મીભીજ શ્રી, માયાભીજ હ્રી, કામભીજ કલીમ્બ વાગભીજ રો અને શક્તિભીજ સઃ થી પણ જગતનું કારણ જે પરમાત્માભીજ ઓમ્નું તે શ્રેષ્ઠ છે. (પા.યો.ર.દી.પુ. ૧૧૮)
- (૭) પરમાત્માનું નામ ઓમ્નું, તેના વડે તેમનું સ્મરણ કરવાથી તેઓ પ્રસન્ન થાય

છ. (પા.યો.ર.દી.પૃ. ૧૧૮)

### ત્રણ વખત પ્રણવોચ્ચાર

કોઈ પણ કાર્યના પ્રારંભમાં અને અંતમાં ત્રણ વખત ઓમ્નો ઉચ્ચાર થાય-  
કરાય તો બહુ સારું. પહેલી વખતનો પ્રણવોચ્ચાર, ઉચ્ચાર કરનારના કલ્યાણ માટે;  
બીજી વખતનો ઉચ્ચાર સાંભળનારના કલ્યાણ માટે અને ત્રીજી વખતનો પ્રણવોચ્ચાર  
બોલનાર-સાંભળનાર સિવાયના અન્ય સર્વે માટે. અસ્તુ

### ઓમ ધ્વન્યાત્મક છે

ઓમ્ભૂતિ, જગતના નવસર્જનરૂપી આદિકારણનું આદિકાર્ય છે. તેથી —

ઓમ આકૃતિ સ્વયંભૂ, સ્વયંસ્હરિત-પ્રેરિત, સ્વયંસર્જિત-આર્જિત-અર્થિત,  
પૂર્ણ સ્વાભાવિક અને મજજાગત છે. ખરેખર તો ઓમ ધ્વન્યાત્મક છે, તેથી તે  
અનુભૂતિનો વિષય છે. તેનું વર્ણાત્મક સ્વરૂપ તો ધ્વન્યાત્મકતાને પ્રગટાવવામાં  
સહાયરૂપ છે.

પ્રગટેલા દીપકનો પણ એક વિશિષ્ટ ધ્વનિ હોય છે, તેમ (પ્રગટેલા)  
આત્માનો, ચૈતન્યના અસ્તિત્વનો પણ એક દિવ્ય, અલૌકિક, મસ્તાન-ડોલાયમાન  
ધ્વનિ હોય છે. તેનું નામ શું આપવું? તેનું વર્ણન કેવી રીતે કરવું? તેના યથાયોગ્ય  
વર્ણન માટે બધા જ અક્ષરો છીધરા લાગે છે અને બધા જ શબ્દો દરિદ્ર ભાસે છે. તેને  
સમજાવવાના પ્રયત્ન માટે નવનવા અપ્રયલિત શબ્દ-સમૂહો પ્રગટ કરવાનો લોભ  
રોકી શકતો નથી અને તેમ કરવા જતાં પ્રયલિત વિદ્વદ્ભોગતાનું શું? તે વિચાર  
અકળાવી ધર્મસંકટ ઊભું કરે છે. ઇતાંય સંતોષ એ વાતનો છે કે જિજ્ઞાસુઓને આટલા  
પ્રગટીકરણથી પણ યથાશક્તિ વ્યક્ત કર્થન દ્વારા અવ્યક્ત કર્થનરૂપી અધ્યાહારનો  
પણ સહારો મળશે અને તેથી તેઓ ‘નેતિ-નેતિ’ કહીને ‘ઈતિ’ને વ્યક્ત કરવાની  
આત્મવંચના કરી શકશે. અસ્તુ.

ઓમ (ॐ)-ની આકૃતિ સ્વયંભૂ છે;  
તમામ જડ-ચેતન, બિંદુનો જ વિસ્તાર છે.

જેમ ક, ખ, ગ, ઈત્યાદિ ધ્વનિઓ માટે ક, ખ, ગ, ઈત્યાદિ વર્ણોની આકૃતિઓ  
નિશ્ચિત કરવામાં આવી છે, તેમ ઓમ ધ્વનિ માટે (બધ ઓછે મૂને લંબાવવાથી જે  
ગુજરરૂપી ધ્વનિ થાય છે. તેવા ધ્વનિ માટે) ઓમની જે આવી (ॐ) આકૃતિ પ્રચારમાં

## સર્વાકૃતિ-દર્શક ગ્રાણપત્ર



ત्रिशૂલ, કોસ, સ્વસ્તિક, ચાંદ, તારા, બિંદુ, શિવલિંગ વગેરે આકૃતિઓ, ઓમાકૃતિનાં જ પરિવર્તિત-પરિવર્ધિત સ્વરૂપો છે, તે અહીં બતાવ્યું છે. ગણપતિજી, હનુમાનજી, મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી વગેરેની આકૃતિઓમાં પણ કયાં-કયાં ઓમાકૃતિના કેટલાક અંશો જોવામાં આવે છે, તે જાડી રેખાઓ દ્વારા બતાવ્યું છે.

આ બધો પ્રયત્ન જિજ્ઞાસાની તૃપ્તિ અને સાત્ત્વિક આનંદ પ્રાપ્ત કરવા માટે થયો છે, વાદવિવાદ માટે નહીં.

છે, તે નૈસર્જિક છે, કપોળકલ્પિત નથી. કલ્પના પ્રારંભ સમયે અર્થાત્ પ્રલયકાળ પૂરો થયે વિશ્વના પ્રારંભ સમયે સ્થૂળ સંરચનાની કિયાનો જે સૂક્ષ્મતમ ધ્વનિ લહેરાય છે, તેની આવી ઊંઠાં આકૃતિઓ ગંઠાય છે, અને તેવી અસંખ્ય-અનંત આકૃતિઓથી વિશ્વાકાશ ભરાઈ જઈને લોલ-હિલ્લોલમય થવા લાગે છે. તે કણે તે આકૃતિઓ ઇન્ડ્રિયગોચર નથી હોતી, પરંતુ ‘ઝતમ્ભરા પ્રજ્ઞાગોચર’ હોય છે. જેમ તળાવના સ્થિર જળમાં એક કંકરી પડતાં તેમાં લોલ-લહેરનું એક વર્તુળ ઉઠે છે અને તે વિસ્તૃતપણાને પામતું કિનારા તરફ ધસે છે; જેમ સ્થિર જળની આખી સપાટી ઉપર અનંત કંકરીઓ પડતાં તેમાં અનંત વર્તુલો ઉઠે છે, કિનારા તરફ ધસે છે અને આપસમાં અથડાઈને-સમાઈને વિલીન થઈ જાય છે, તેમ વિશ્વ નવસર્જનકાળે ઓમ્ભૂની આકૃતિઓનું પણ થવા લાગે છે, અને આ રીતે જગતનું સ્થૂળ નવસર્જન તબક્કાવાર આગળ વધે છે. ઊંઠાં આકૃતિ બીજા તબક્કામાં ગણપતિની અને ત્રીજા તબક્કામાં હનુમાનજીની આકૃતિને મળતી થઈ જાય છે. આમ, કમપૂર્વક પરિવર્તન પામતી-પામતી તે આકૃતિ વર્તમાન વિશ્વની અનંત વૈવિધ્યતાને ધારણ કરે છે. સ્થિર જળમાં કંકરી પડે છે, ત્યારે તેમાં પહેલું જે અગોચર સ્પંદન ઉઠે છે, તે બિંદુસ્વરૂપની આકૃતિનું (●) હોય છે. આમ, વિશ્વની તમામ આકૃતિઓનું આદિ સ્વરૂપ બિંદુ છે. નીચેનાં બધાં સાંકેતિક ચિહ્નનો પણ બિંદુમાંથી વિકસિત થયેલ આકૃતિનાં જ સ્વરૂપો છે,

ઓમ(૦૩નું વચ્ચે પાંખનું સીધું કરી નાખીએ એટલે ત્રિશૂળ (૩-) બની જાય છે; ત્રિશૂળનાં આગળનાં બે પાંખડાંમાં સીધાં કરી નાખીએ, એટલે કોસ (૧+) બની જાય છે; કોસને ચારે છેડે એક એક પાંખનું લગાવી દઈએ, એટલે તે સ્વસ્તિક (૫) બની જાય છે; ઓમ્ભૂ (ઉપરનું માત્ર અર્ધચંદ્રબિંદુ રહે છે, ત્યારે તે ચાંદતારા (૮) બની જાય છે; તેમાંથી બિંદુ કાઢી નાખીએ તો બીજનો ચંદ્ર, અર્થાત્ દૂજકા ચાંદ (૮) બાકી રહે છે; મનુષ્ય-આકૃતિમાં પણ અવળા-સવળા બે ઓમ્ભૂ (૪) જોડાય છે.

### બિંદુનો વિસ્તાર

સૌભાગ્યના ચિહ્નન તરીકે બહેનો કપાળમાં ચાંદલો કરે છે તે પણ બિંદુ જ છે. અમુક સંપ્રદાયોમાં પણ સાંકેતિક ચિહ્નન તરીકે બિંદુને કપાળમાં ધારણ કરવાનો રિવાજ છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, પૃથ્વી વગેરેની આકૃતિઓ પણ ગોળ બિંદુસ્વરૂપની છે.

કાંઈ પણ લખવાની શરૂઆત કરતી વખતે જે ઘડીએ કલમ કાગળ ઉપર મુકાય છે, તે જ ઘડીએ પ્રથમ બિંદુ ઉપસે છે - બિંદુ જ સ્થપાય છે અને એવાં અનંત

**બિંદુઓનું સુચારુ-સંમિલિત સ્વરૂપ તે જ અક્ષરો અને શબ્દસમૂહો.**

ઓમ્ની ઉપરનું બિંદુ ઓમ્ની આકૃતિનું સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ છે. વિશ્વની બધી જ આકૃતિઓ અને બધા જ ધ્વનિઓ, વિશ્વરચનાના આદિકારણના આદિકાર્ય રૂપે અસ્તિત્વમાં આવેલ, બિંદુરૂપી આદિ આકૃતિઓનાં અને દીર્ઘ પ્રશ્વોચ્ચારરૂપ આદિધ્વનિઓનાં જ વિકસિત, વર્ધિત સ્વરૂપો છે અને વિશ્વના તમામ જડ-ચેતન સાથે ઓતપ્રોત છે - અનુસ્યૂત છે.

બિંદુ વિનાનો ઓમ્ પણ જો ઈશ્વરવાચક મટી જતો હોય, તો બિંદુ વિનાના માણસનું મનુષ્યપણું તો રહે જ ક્યાંથી? બિંદુ-વીર્ય-સંયમ વિનાનો મનુષ્ય, જન્મે મનુષ્ય હોવા છતાંથી ગુણો-કર્મે પશુકોટીમાં ઊતરી ગયેલા હોય છે. બિંદુ-વીર્ય-ઉત્સાહ વિનાનો મનુષ્ય મૃતક સમાન જીવે છે અને તેથી તે કુટુંબ, દેશ અને રાષ્ટ્ર ઉપર મોટા બોજારૂપ થઈ પડે છે. નીચેના શ્લોકમાં આ બંને અલૌકિક અર્થોનો સમાવેશ કર્દી રીતે કર્યો છે તે જોઈએ.

**ઓમકારં બિંદુ સંયુક્તં, નિત્યં ધ્યાયન્તિ યોગિનઃ**

અને

**ઓમકારં, બિંદુ સંયુક્તં નિત્યં ધ્યાયન્તિ યોગિનઃ**

ઉપરની પહેલી લીટીમાં ‘સંયુક્તમ્’ શબ્દ પાસે અલ્યવિરામ છે અને બીજી લીટીમાં ‘ઓમ્કાર’ શબ્દ પાસે અલ્યવિરામ છે. પહેલી લીટીનો અર્થ થયો ‘બિંદુથી સંયુક્ત ઓમ્નું યોગીઓ નિત્ય ધ્યાન કરે છે’ અને બીજી લીટીનો અર્થ થયો “‘ઓમ્નું, બિંદુથી સંયુક્ત થઈને યોગીઓ નિત્ય ધ્યાન કરે છે.’” સણંગ અર્થ આ પ્રમાણે થયો “‘બિંદુથી સંયુક્ત ઓમ્નું, બિંદુથી સંયુક્ત યોગીઓ નિત્ય ધ્યાન કરે છે.’”

આ શ્લોકમાં ખાસ ચેતવણી આપવામાં આવી છે કે બિંદુથી સંયુક્ત ઓમ્ની ઉપાસના, તેના ઉપાસકે બિંદુથી સંયુક્ત થઈને જ કરવી જોઈએ. જેમ અ સ્વર વિના કોઈ વંજનનું અસ્તિત્વ નથી તેમ બિંદુથી સંયુક્ત થયા સિવાય કોઈ સાધના-ઉપાસના સફળ થતી નથી. જીવન પણ ઘણી મોટી અને મૂલ્યવાન સાધના છે. જીવમાત્રની સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ તમામ કિયાઓ-પ્રવૃત્તિઓમાં બિંદુનું કશરણ થાય છે, બિંદુની સહાયતા મળે છે. બિંદુથી સંયુક્ત ઓમ્ની ઉપાસના, બિંદુથી સંયુક્ત રહેવાની સતત યાદ આપ્યા કરે છે. અને યાદ દ્વારા બિંદુરક્ષાની પ્રેરણા આપીને બિંદુનું સંવર્ધન પણ કર્યા કરે છે.

આવાં સૂક્ષ્મ અને ગાહન રહેસ્યો થોડાં પણ જો સમજાય તો જ સંકીર્ણતા, કંઈરતા અને સાંપ્રદાયિકતામાંથી મુક્ત થવાય છે. આવી સૂક્ષ્મ અને સચોટ સમજણ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો અને તે અન્યોને પણ આપતા રહેવું તે પણ વિશ્વશાંતિ

માટેના પ્રયત્નનો એક પ્રકાર જ છે.

સ્થિર જળમાં ગોળાકૃતિ હિલ્વોર-હિલ્વોલ ઊઠવામાં કાંકરીનું પડવું જેમ નિમિત્ત છે, તેમ ત્રિગુણની સામ્યાવસ્થામાં “એક છું, બહુ થાઉં; એકવિધ છું, બહુવિધ થાઉં” એવો જે અદ્ભુત-અગ્રભુત ભાવોદ્રેક તે, બિંદુના ઉદ્ગમ-ઉદ્ભવનું નિમિત્ત બને છે અને તે રીતે જગત ઓમાકૃતિ પ્રાપ્ત કરીને સનાથ બને છે.

જડ-ચેતનની સર્વે આકૃતિઓની ઉત્પત્તિનો મૂળ આધાર બિંદુ છે; બિંદુનો કભિક વિકાસ જ સર્વ આકૃતિઓનું સ્વરૂપ છે. સૂત્ર જેમ મણકાઓમાં અનુરૂપુત રહીને માળાને સુગઠિત-સુવ્યવસ્થિત રાખે છે, તેમ ઓમધ્વનિ અને ઓમાકૃતિ વિશ્વબ્રહ્માંડની સમસ્ત ધ્વનિઓ અને આકૃતિઓને સુગઠિત રાખે છે. નામ, રૂપ (આકૃતિ) અને ધ્વનિને બાદ કરતાં જગત બાદ થઈ જાય છે.

કોઈ સામાન્ય બાબતને પણ પૂર્ણપણે રજૂ કરવાની ક્ષમતા મનુષ્ય ધરાવતો નથી, તો આવા ગહનતમ વિષયને સંપૂર્ણ સમજી-સમજાવી શકવાનું કોનું ગજું? જો આત્મા, પરમાત્મા વિષે સાંગોપાંગ કહી શકે તો આત્મા, આત્મા શાનો? અને પરમાત્મા, પરમાત્મા શાનો? જો જીવ, શિવનો; લઘુ, ગુરુનો પૂરો મહિમા જાણી શકે તો શિવ, શિવ શાનો; જીવ, જીવ શાનો; લઘુ, લઘુ શાનો અને ગુરુ, ગુરુ શાનો? છતાંય મનુષ્ય ‘કાલાવાલા પ્રભુને વહાલા’ સમજને સાત્ત્વિક આનંદ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે યોગ્ય જ છે. બાકી તો જે કાંઈ કહેવાઈ ગયું છે, જે કાંઈ કહેવાઈ રહ્યું છે અને જે કાંઈ કહેવાશે તે પરમાત્માના વાસ્તવિક વર્ણનની તુલનામાં ‘અઠ પૂછ, બઠે પૂછ, મૂઢો કઠે?’ જેવું જ ગણાશે. “વાણી વિરામ પામે છે” એમ કહેવામાં પણ વાણીનો જ આશરો લેવો પડે છે. તેથી જ તો અનુભવીઓએ કહ્યું છે કે -

“વડના ઝડ નીચે, થડ પાસે, યુવાન ગુરુ અને વૃદ્ધ શિષ્યો બેઠા છે. ગુરુજી મૌન વ્યાખ્યાનથી શિષ્યોની શંકાઓનું સમાધાન કરે છે.”

જીવ, જગત અને જગદીશ્વરને અર્થાત્ પુરુષ, પ્રકૃતિ અને પરમેશ્વરને જેઓ અવિકાધિક સમજી શક્યા છે, તેઓ જ હિંમત કરીને કહી શક્યા.

નેતિ... નેતિ... નેતિ...

### અનાહત નાદ, આદિધ્વનિનું બીજ છે

મહાપ્રલયકાળે સ્થૂળ જગત કમે-કમે લય પામતું, સૂક્ષ્મ થતું-થતું છેવટે સંપૂર્ણ લય પામી જાય છે - પૂર્ણ સૂક્ષ્મ થઈ જાય છે. શ્રી પતંજલિએ આ અવસ્થાને અલિંગ અવસ્થા કહી છે. મહાપ્રલયકાળ પૂરો થતાં, અર્થાત્ અલિંગ અવસ્થા પૂરી થતાં, અર્થાત્

ત્રિગુણની સામ્યાવસ્થા પૂરી થતાં અર્થાત્ સૂક્ષ્મ અવસ્થાનો કાળ પૂરો થતાં સ્થૂળ જગતના નવ-સર્જનનો જે પહેલો સ્ફોટ-વિસ્ફોટ થાય છે તે વિશ્વનો આદિ ધ્વનિ છે. અને તે વખતની જે આકૃતિ, (તે ધ્વનિનાં મોંઝાંઓની આકાશમાં રચાતી જે અદ્રષ્ટા આકૃતિઓ) તે જ વિશ્વની આદિ આકૃતિ છે. આકૃતિનું સર્જન થવાથી ધ્વનિ થયો કે ધ્વનિ થવાથી આકૃતિ સર્જણી કે બંને એકી સાથે અસ્તિત્વમાં આવ્યાં? તે બાબતમાં મગજમાં જે ઉત્તરે તે માનવું. અસ્તુ.

આ આદિધ્વનિ અને આદિઆકૃતિ તે જ પ્રણવધ્વનિ અને પ્રણવઆકૃતિ. વર્તમાન વિશ્વનાં તમામ સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ સ્વરૂપો તે આ બેનાં જ વિકસિત-વર્ધિત રૂપો છે. તેથી આદિઆકૃતિ અને આદિધ્વનિ એ બંને વર્તમાન વિશ્વની તમામ આકૃતિઓ અને ધ્વનિઓમાં અનુસ્યૂતપણે પરોવાયેલાં છે. જાડમાં જેમ બીજ જ વિકાસ અને રૂપાંતર પામીને રહેલું છે, તેમ દરેક શરીરમાં પણ તે બંને બી રૂપે રહેલાં છે.

મનુષ્યશરીરમાં બી રૂપે રહેલો તે ધ્વનિ અનાહત નાદના નામથી ઓળખાય છે. અનાહત એટલે આહત-ટક્કર-આધાત લાગ્યા વિના ઉત્પન્ન થયેલો ધ્વનિ-નાદ. આ ધ્વનિનો અનુભવ કરવા માટે જુદ્દી-જુદ્દી સાધનાઓ-યુક્તિઓ અનુભવીઓ બતાવતા હોય છે. આ ધ્વનિના જુદા-જુદા પ્રકારો અને તેનાં જુદાં-જુદાં ફળો વિષેનાં વજનો ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે. આ ધ્વનિઓ અતિ કણ્ઠપ્રિય અને અંદર થયા કરતા હોય છે. અસ્તુ.

## પરમાત્માનું વિરાટ સ્વરૂપ

“પરમાત્માના એક રૂવાડામાં અનંત કોટિ બ્રહ્માંડો એક અણુની પેઠે ઊડ્યા કરે છે.”

ઉપર અવતરણમાં આપેલ વાક્યમાં નિભાલિભિત વિસ્તારને ધ્યાનપૂર્વક વાંચવાથી પરમાત્માના વિરાટ સ્વરૂપનો આછો-પાતળો ઘ્યાલ આવી શકે છે, તેથી મન એકાગ્રતા સંપાદન કરે છે અને તેમનાં મહિમા અને શક્તિ સાથે આપણી શક્તિ સરખાવતાં આપણો અહંકાર ઓગળવા લાગે છે. અસ્તુ.

મનુષ્યશરીરમાં બોતેર કરોડ રૂવાડાં હોય છે એમ મનાય છે. અહીં પરમાત્માનાં રૂવાડાંની વાત ચાલે છે. એક રૂવાડામાં (રોમછિદ્રમાં) અનંત કોટિ બ્રહ્માંડ એક અણુની પેઠે ઊડતાં હોય તો તે રૂવાહું કેટલું મોટું હોય! અને એવાં બોતેર કરોડ રૂવાડાંવાળું શરીર કેટલું વિરાટ-વિશાળ હોય, તેનો આછો ઘ્યાલ મેળવવા માટે બ્રહ્માંડનું સ્વરૂપ જાણવું જોઈએ. તેને નીચેની રજૂઆતથી જાણીએ.

વ્યક્તિથી તેનું ઘર અનંત ગણું મોટું છે, ઘરથી તેની સોસાયટી અનંત ગણી

મોટી છે, સોસાયટીથી તેનું ગામ અનંત ગણું મોટું છે, ગામથી તેનું શહેર અનંત ગણું મોટું છે, શહેરથી તેનો દેશ, દેશથી તેનું રાષ્ટ્ર, રાષ્ટ્રથી તેનું વિશ્વ અનંત ગણું મોટું છે. વિશ્વથી પૃથ્વી, પૃથ્વીથી ચંદ્ર, ચંદ્રથી સૂર્ય, સૂર્યથી તારો અનંત ગજો મોટો છે. આકાશમાં આવા અનંત તારાઓ છે. એક વ્યક્તિથી માંડીને અનંત તારાઓનો જેમાં સમાવેશ થાય છે, તેને એક બ્રહ્માંડ કહેવામાં આવે છે. એવાં અનંત કોટિ બ્રહ્માંડો પરમાત્માના એક રૂવાડામાં એક અણુની પેઠે ઊડ્યા કરે છે, તો પરમાત્માનું એક રૂવાં કેટલું મોટું? અને એવાં બોંતેર કરોડ રૂવાડાં જેમાં રહ્યાં છે, તે શરીર કેટલું વિશાળ-વિરાટ?

ગામડામાં મકાનો દેશી નળિયાવાળાં હોય છે. નળિયામાંથી આરપાર સૂર્યકિરણો પ્રવેશીને ભોંયતણિયે તેનું ચાંદરૂં પડે છે. આ ચાંદરડાથી તે નળિયા સુધી એક પ્રકાશ-શોરડો બનેલો હોય છે. આ આખા શેરડામાં અનંત અણુઓ ઊડતા દણ્ણગોચર થાય છે. તેમાં ઊડતા અનંત અણુઓમાંના એક અણુનું કદ કેવડું? પરમાત્માના એક રૂવાડાની તુલનામાં એક બ્રહ્માંડનું કદ પણ એક અણું જેવડું જ માનવાનું. અહીં એક બ્રહ્માંડની વાત કે અનંત બ્રહ્માંડની વાત નહીં, પરંતુ અનંત કોટિ બ્રહ્માંડની વાત કહે છે. જેમ પ્રકાશ-સેરડામાં અનંત અણુઓ ઊડ્યા કરે છે, તેમ પરમાત્માના એક રૂવાડામાં અનંત કોટિ બ્રહ્માંડો એક અણુની પેઠે ઊડ્યા કરે છે, અનંત કોટિ બ્રહ્માંડો, પરમાત્માના એક રૂવાડાની તુલનામાં એક અણુ જેવડાં જ છે. આવી કલ્પના કરવાથી પરમાત્માના સર્વવ્યાપકપણાનો ઘ્યાલ આવી શકે છે.

અનંત તારા કરતાં એક તારો અનંત ગજો નાનો, તેનાથી સૂર્ય, સૂર્યથી ચંદ્ર, ચંદ્રથી પૃથ્વી અનંત ગજી નાની. પૃથ્વીથી વિશ્વ, વિશ્વથી રાષ્ટ્ર, રાષ્ટ્રથી દેશ, દેશથી શહેર, ગામ અને મારું ધર અનંત ગણું નાનું અને મારા ધરથી હું અનંત ગજો નાનો તો પરમાત્મા પાસે મારો શું છિસાબ? તો મારે શું જોઈને અહંકાર કરવો? અસ્તુ.

એવા શરીરવાળા જે પરમાત્મા છે, તેમનું નામ ઓમ્નો જપ કરતી વખતે આવા પરમાત્માની યાદ આવવી જોઈએ, તો તે પણ સાર્થ - અર્થ સહિત - જપ કર્યો કહેવાય. અસ્તુ.

અર્થની ભાવના સાથે ઓમ્નો જપ કરવાથી શું ફળ મળે છે?

**તતઃ પ્રત્યક્ષ યેતનાધિગમોકષ્યન્તરાયાભાવશ ॥ ૨૮ ॥**

**ભાવાર્થ :** તેનાથી (ઓમ્નો સાર્થ જપ કરવાથી) પ્રત્યક્ષ યેતનાનો (જીવાત્માનો) સાક્ષાત્કાર થાય છે અને અંતરાયોનો અભાવ થઈ જાય છે.

**વિસ્તાર :** ઓમ્નો સાર્થ જપ એટલે ઓમ્ના અર્થના સુરણપૂર્વકનો જપ-ચિંતન-મનનપૂર્વકનો જપ. મનુષ્ય જેનું ખૂબ ચિંતન કરે છે, તેના સ્વરૂપનું તેને જ્ઞાન થાય છે. ઈશ્વરનું ખૂબ ચિંતન કરનારને પણ ઈશ્વરના સ્વરૂપની ઓળખ થાય છે. ઈશ્વરની-પરમાત્માની ઓળખ થવાથી આત્માના-જીવાત્માના સ્વરૂપ વિષેની પણ સાચી સમજા પ્રાપ્ત થાય છે. કારણ કે આત્મા અને પરમાત્મામાં ચેતનના સંબંધે એકપણું છે, ચેતનધર્મે બંને સજ્જતીય છે. તેથી પરમાત્માનું જ્ઞાન થતાં અંતરાત્માનું જ્ઞાન પણ થઈ જાય છે.

આત્મા-પરમાત્માના પરમ આનંદદાયક તત્ત્વજ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરનારને પછી વિશ્વ બધું અનાકર્ષક ભાસે છે; તેને પછી વિશ્વના પદાર્થોમાં રસ રહેતો નથી. અને તેથી તેના જીવનમાં લાભ-દ્વારા જેવું પણ કાંઈ બચતું નથી. જેને લાભ-દ્વારા જેવું કાંઈ ના હોય તેને હર્ષ-શોક જેવું પણ કાંઈ ક્યાંથી હોય? જેના હર્ષ-શોકનો નાશ થઈ ગયો હોય તેના જીવનમાં અંતરાયો રહે શાના આધારે? તેનાં વિષ્ણો-અંતરાયો-વિક્રોષ બધું જ સમાપ્ત થઈ જાય છે. કેમ સૂર્યોદય થતાં જ જંધારું ભાગી જાય છે, તેમ પરમ ચૈતન્યનો સ્પર્શ થતાં જ જડ એવા ભ્રમો-અંતરાયોનો અભાવ થઈ જાય છે. યોગસાધનામાં કયા-કયા અંતરાયો આવે છે, તે હવે કહે છે.

### વ્યાધિસ્ત્યાન સંશય પ્રમાદાલસ્યાવિરતિભ્રાંતિદર્શના લઘ્યભૂમિકત્વાનવસ્થિતત્વાનિ ચિત્તવિક્ષેપાસ્તેન્તરાયાઃ ॥ ૩૦ ॥

**ભાવાર્થ :** વ્યાધિ, સ્ત્યાન, સંશય, પ્રમાદ, આલસ્ય, અવિરતિ, ભ્રાંતિદર્શન, અલઘ્યભૂમિકત્વ અને અનવસ્થિતત્વ આ નવ અંતરાયો ચિત્તને વિક્ષેપ કરનારા છે.

**વિસ્તાર :** આગળના સૂત્રમાં કહ્યું કે ઓમ્ના સાર્થ જપથી અંતરાયોનો અભાવ થઈ જાય છે, તેથી અંતરાયો કેવા છે તેની થોડી વાત અહીં ચર્ચા છે. નવે અંતરાયોનો અર્થ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

જીવનસાધનામાં અને યોગસાધનામાં જે અંતરાયો આવે છે, તે મુખ્ય નવ છે. તેને સારી રીતે સમજાએ. કારણ કે અંતરાયો દૂર ના કરી શકીએ, તો સાધના થઈ શકે નહીં. જીવન માટે પણ સાધના શબ્દ વપરાય છે. જીવન પણ એક સાધના છે. કોઈ કહેશે કે અમારે ક્યાં મોક્ષ મેળવવો છે કે સાધના કરવી છે તે અંતરાયો આવવાના હતા! અને અંતરાયો ના આવે તો તેને દૂર કરવા માટે ઓમ્નો જપ કરવાની શી જરૂર છે?” તો, તેનો ખુલાસો આ પ્રમાણે છે :

જીવન પણ મહાન સાધના છે. યોગ, જીવન માટે છે. તેથી શાંતિમય જીવન જીવવું હોય, મનુષ્યજન્મ સાર્થક થાય તે રીતે જીવન વ્યતીત કરવું હોય, તો સાધનામય જીવન જીવવું પડશે, જીવનને પણ સાધના બનાવવી પડશે. જીવનનું નામ ‘યોગ’ ભલે ના આપીએ પણ તે યોગ જ છે. જો સુખશાંતિપૂર્વક જીવવું હશે, તો યોગની રીતે જ જીવવું પડશે. તેથી જીવન પણ સાધના બની જશે. અને જો જીવન સાધના બની જાય, તો જીવનસાધનામાં અંતરાયો આવશે જ. અને તો અંતરાયોને દૂર કરવા માટે ઓમ્ભૂનો જપ પણ કરવો પડશે, માટે અંતરાયોને વિશદ્દરૂપે સમજવા જોઈશે. આપણે ભલે યોગ ના સાધવો હોય, નિરાંતે જીવન જ જીવવું હોય પણ જો તેમાં વ્યાધિ આવે તો શું કરીએ? આપણે કોઈ રોગ-વ્યાધિને ઈચ્છીએ છીએ? ના. તો વ્યાધિને દૂર કરવા માટે ઓમ્ભૂનો જપ કરવો જોઈએ. આપણે સૌ વ્યાધિને સારી રીતે જાણીએ છીએ.

**વ્યાધિ :** વ્યાધિના-રોગના અનેક પ્રકાર છે. તે બધા તન, મન અને ભ્રમ નામના ગ્રાસ પ્રકારમાં આવી જાય છે. ટી.બી., કેન્સર, તાવ, ખસ, ખરજવું વગેરે અને સાધ્ય-અસાધ્ય કોટીમાં આવતા રોગ તનના છે. તનના રોગ શરીરને ખૂબ ત્રાસ આપે છે. નીરોગીપણાને પહેલું સુખ કહ્યું છે. તેથી ‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા,’ એમ કહેવાય છે. તનના રોગ ટાળવા આપણે દવાનો તથા ડોક્ટર-વૈદ્યનો આશરો લઈએ છીએ.

તન નીરોગી હોય પરંતુ મન નબળું પરી જાય તો તે મનનો રોગ છે. નબળા મનવાળાને સતત એવા જ વિચારો આવ્યા કરે છે કે હું બીમાર છું, હું અશક્ત છું, મને કોઈક કાંઈક કરી નાખ્યું છે. આમ, સતત તે નિરાશામાં અને નિરુત્સાહમાં જ આળોટતો રહેછે. તેના સંગમાં જે આવે છે, તેને પણ તે નિરાશાના સાગરમાં જ ઝૂબકાં ખવડાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. મનના રોગો માટે લોકો માનસિક-મનોવૈજ્ઞાનિક વિશેષજ્ઞોનો આશરો લેતા હોય છે. તન કરતાં મનનો રોગ સૂક્ષ્મ છે.

તન, મન, નીરોગી હોય પરંતુ મનુષ્ય જ્યારે ભ્રમમાં, વહેમમાં, અજ્ઞાનમાં ફસાય છે, ત્યારે તે પણ એક રોગી જ ગણાય. તેથી ભ્રમવાળાને ભ્રમનો રોગી જ કહી શકાય. ભ્રમનો રોગી અસ્વાભાવિકપણે અને ખોટી-ભ્રમિત માન્યતાઓમાં જ જીવતો હોય છે. તેનું મગજ વિપરીત વિચારોથી જ ખદબદ્ધનું હોય છે, તેથી તે સામાન્ય જનસમૃદ્ધાય સાથે તાલમેળ સાધી શકતો નથી અને તેથી તેને એકલતાના દુઃખનો પણ સામનો કરવો પડે છે. તન-મનના રોગ કરતાં ભ્રમનો રોગ વધુ સૂક્ષ્મ અને ગુંચવણભર્યો છે. ભ્રમરોગમાંથી મુક્ત કરવા માટે ખૂબ અનુભવી અને ધીરજવાળા મહાપુરુષની જરૂર પડે છે.

તનના, મનના અને ભ્રમના રોગો થવાનાં કારણોમાં મુખ્ય કારણ વાત્સલ્યપ્રાપ્તિનો અભાવ છે. તેથી દરેક પ્રકારના ઉપચારકે દરદીનો પ્રથમ ઉપચાર તેને વાત્સલ્ય આપીને કરવો જોઈએ. વાત્સલ્ય મળવાથી રોગ ઓછો થાય છે, થયેલા રોગ શીધુ મટે છે અને રોગના દુઃખને સહન કરવામાં ખૂબ ટેકો મળે છે. દરદીએ પણ રોગકાળે તપની ભાવના રાખીને રોગદુઃખને સહન કરી લેવું જોઈએ. શીર્ષસિન કરતી વખતે શરીરને ઘણું કષ પડે છે, પરંતુ તે વખતે “હું વ્યાયામ કરી રહ્યો હું”, એવી ભાવના હોવાના કારણે શીર્ષસિનનું કષ ‘કષ’ નથી લાગતું. વળી, જેમ નીરોગતાનો સમય પૂરો થતાં રોગ આવ્યો તેમ રોગાવસ્થાનો સમય પૂરો થયે નીરોગતા આવવાની જ. અસાધ્ય રોગમાં પણ હાયવોય કરીને દુઃખને વધારી મૂકવું ના જોઈએ. તાત્ત્વિક દાખિએ જોતાં મૃત્યુ એ તો કુદરત તરફથી કાયકલ્પની બક્ષિશ છે. આવતા જન્મે કેવું નવુંનક્કોર શરીર મળે છે! અસાધ્ય રોગમાંથી મુક્ત થવા, આયુર્ષ પૂરું થયે, અસાધ્ય રોગવાળા શરીરને છોડવું જ રહ્યું. “મૃત્યુ એ તો જૂના અને રોગી શરીરને છોડીને નવા અને નીરોગી શરીરને પ્રાપ્ત કરાવવાવાળી કુદરતની કરુણામાત્ર છે”, જો એવી સમજણ ખરેખર થઈ જાય તો કેટલી રાહત થઈ જાય! ટૂટીકૂટી ઝૂંપડીમાંથી નવાનક્કોર બંગલામાં રહેવાનું થાય તો કેટલો આનંદ થાય છે! પણ આવી સાચી સમજણ થાય તો ને? ઓમ્પૂરમાત્મા આપણને સૌને સાચી સમજણ આપે તેવી પ્રાર્થના. અસ્તુ.

ઉપર્યુક્ત ત્રણે પ્રકારના રોગોનો ‘વ્યાધિ’માં સમાવેશ થઈ જાય છે અને વ્યાધિને ચિત્તવિક્ષેપ કરનાર અંતરાય ગણ્યો છે અને આ અંતરાયનું નિવારણ કરવા માટે પણ એકત્ત્વના અભ્યાસનો આગ્રહ યોગશાસ્ત્ર કરી રહ્યું છે.

**સ્ત્યાન :** મનમાં ખોટું કરવાના સંકલ્પો ઊઠે, ખરાબ વર્તન કરવાના વિચારો આવે અથવા તો મન-ચિત્ત ચેષ્ટા રહિત થઈ જવાના વિચારો કરે, કર્મરહિત થવાના, પ્રમાદી થઈ જવાના સંકલ્પો આવ્યા કરે તેના માટે યોગશાસ્ત્રમાં સ્ત્યાન શબ્દ વાપર્યો છે. મન ખોટાં કર્મો કરવાના વિચારો કર્યા કરે પણ તે પ્રમાણે કરી ના શકે, ત્યારે પરિતાપ ભોગવે છે; અથવા તો કર્મરહિત થઈ જવાના, પ્રમાદી થઈ જવાના વિચારો કર્યા કરે પણ કર્મ રહિત કાંઈ થોડું થઈ શકાય છે! મનુષ્યનો સ્વભાવ જ એવો છે કે તે સતત કર્મરત રહ્યા કરે છે. કર્મ વિના મનુષ્ય ગાંડા જેવો થઈ જાય. જો મન-માકડાને સત્ત્રપ્રવૃત્તિમાં ના રોકવામાં આવે તો એ અસત્ત્રપ્રવૃત્તિએ ચડી જવાનું. તેથી વિચારવંતો કહે છે કે ‘બેકારસે બેગાર ભલી’ એટલે કે ભલે કાંઈ લાભ થવાનો ના હોય તો પણ કર્મમય-પ્રવૃત્તિમય રહેવું, નહીં તો ‘નવરો બેઠો નખ્ખોદ વાળો’ તે કહેવત સર્ફળ થાય.

**સંશય :** સંશય શબ્દ અતિ પ્રચલિત છે. શંકાઓ કરવી - સંશયો થવા કે આપણે યોગ વિશે જે કાંઈ સાંભળીએ છીએ તે સાચું હશે કે ખોટું હશે? આપણે જે સાધના કરીએ છીએ, તેનાથી જે ફળપ્રાપ્તિ કહી છે તે થશે કે નહીં તેવી શંકા-કુશંકાઓ થયા કરે તે પણ એક અંતરાય છે.

‘સંશયાત્મા વિનશ્યતિ’ અર્થાત્ જે સંશયી છે, તેનો છેવટે નાશ થઈ જાય છે. કારણ કે સતત સંશયો રહ્યા કરે તો કોઈનું સાચું મનાય જ નહીં. ગુરુનું, શાસ્ત્રનું, આપ્ત પુરુષોનું, સંતોનું કે વડીલોનું સાચું લાગે જ નહીં, બધામાં શંકાઓ રહ્યા જ કરે. અને જ્યાં સુધી શંકાઓ જ રહ્યા કરે, બધું ખોટું જ લાગે ત્યાં સુધી આચરણ કેવી રીતે કરી શકાય? અને આચરણ ના કરી શકાય તો ફળની પ્રાપ્તિ ક્યાંથી થાય? અને ફળ ના મળે તો વિનશ્યતિ જ, અર્થાત્ નાશ જ થઈ જાય.

જો કાંઈ પણ સદ્ગર્ભની સાધના કરી ના શકાય તો સદ્ગુણ મળે ક્યાંથી? તો કૈવલ્યની-મોક્ષમુક્તિની પ્રાપ્તિ કરીને મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા કરી રીતે થાય? પછી મનુષ્યજન્મ એળે જ જાય. મનુષ્યજન્મ ગ્રાપ કરીને મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા કરવાનાં જે કર્મો હતાં, તે ના થયાં અને સામાન્ય મનુષ્ય અને પશુપક્ષીની જેમ જ જીવ્યા. જેમ પશુપક્ષીઓ આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુનમય થઈને જ પોતાના જીવનને વ્યતીત કરી નાખે છે, તેમ જીવનને વેડફી નાખ્યું. પશુપક્ષીઓની યોનિમાં જે સાધના નથી કરી શકતી તે-તેવી સાધના કરીને મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા કરી લેવાની હતી કે જેથી પુનર્જન્મના ગ્રાસમાંથી છૂટી જવાય; કૈવલ્ય મેળવી લેવાનું હતું કે જેથી ગર્ભમાં આવીને ઉંધે માથે લટકવું ના પડે અને માતાના ગર્ભશયમાં - ગંદા સ્થાનમાં અનેક વ્યથાઓ ભોગવવી ના પડે. એવી એક (કૈવલ્યની-મોક્ષની) પ્રાપ્તિ કરી લેવાની હતી કે જેથી ફરીફરીને ચોરસી લાખ યોનિમાં ભટકવું ના પડે, ચોરસી લાખ વખત માતાના ગર્ભમાં આવવું ના પડે અને ચોરસી લાખ વખત ભયંકર પરિતાપ ભોગવવો ના પડે. તે બધામાંથી મુક્તિ મેળવી લેવાની જે યુક્તિ હતી તે પ્રાપ્ત ના કરી એટલે વિનશ્યતિ જ થયાને? ‘પુનરપિ મરણમૂ, પુનરપિ જનનમૂ, પુનરપિ જનની જઠરે શયનમૂ’ રૂપી રહેંટ ઉપર ચરી ગયા, એટલે વિનશ્યતિ ના થયા તો શું થયા? તેથી કહું કે સંશયાત્મા વિનશ્યતિ. યોગસાધનામાં શંકા-કુશંકાઓ થયા જ કરે એ પણ એક અંતરાય છે.

**પ્રમાદ અને આળસ :** આ સૂત્રમાં પ્રમાદ અને આળસ બે શબ્દો આપ્યા છે. વ્યવહારમાં તો આપણે પ્રમાદ અને આળસ બંને શબ્દોનો એક જ અર્થમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ, પરંતુ અહીં બંનેનો અર્થ જુદો છે. બંનેમાં સૂક્ષ્મ અંતર છે. પ્રમાદ એટલે

યોગનાં સાધનોનું ચિંતન ના કરવું. જે કાંઈ તાત્ત્વિક-સાત્ત્વિક સાંભળીએ તેનું ચિંતન-મનન કરવું જોઈએ. આપણાં ઉધાબહેન અને રોહિતભાઈ આખો દિવસ કામ કરતાં-કરતાં પણ યોગની કથા સાંભળે છે અને સતત તેનું ચિંતન-મનન કરે છે. ઉધાબહેન રાંધતાં હોય કે બીજું કાંઈ કાર્ય કરતાં હોય, ત્યારે પણ તેમના હાથમાં યોગસૂત્રનું પુસ્તક જોવા મળે છે. તેઓ તેમાંથી એક-એક સૂત્ર ગોખી-ગોખીને તેનો અર્થ સમજવાનો પ્રયત્ન કરતાં હોય છે. તો આનું નામ થયું ચિંતન. યોગની કથા તો સાંભળી પણ સાંભળ્યા પછી તે પ્રમાણે સાધના કરવી પડે તેના માટે ઉત્સાહવાળા રહેવું પડે, પ્રમાદ ના ચાલે. યોગનાં સાધનોનું ચિંતન ના કરવું - યોગનાં અંગોના ચિંતનમાં આળસ કરવી તેનું નામ પ્રમાદ.

પ્રમાદ એ આળસ તો ખરી જ. શામાં આળસ થવાથી તેને પ્રમાદ કહેવામાં આવે છે? યોગસાધનાના ચિંતનમાં જે આળસ કરવી, તેનું નામ પ્રમાદ અને 'આળસ' એટલે શરીરની આળસ, અર્થાત્ શરીરનો પ્રમાદ. વધુ ખાવાના કે બીજા કોઈ કારણે શરીરમાં ભારેપણું આવી જાય તેનું નામ આળસ. રોજ તો સૂત્રો ગોખવા બેસતા હોઈએ, પણ તે દિવસે બગાસાં આવે, અંગો મરડતાં રહીએ, સૂર્ય જાઉં-સૂર્ય જાઉં એમ થયા કરે, અને કિયા કરવાનો ઉત્સાહ ના રહે તે બધાં લક્ષણો આળસનાં. આળસ અને પ્રમાદમાં આટલો સૂક્ષ્મ ફરક છે. બંને આળસ જ છે પણ એક સૂક્ષ્મ છે અને બીજું સ્થૂળ. સ્થૂળ એટલે શરીરનાં આળસ-પ્રમાદ.

શરીરમાં ભારેપણું ઈત્યાદિ આવી જવાં તેનું નામ આળસ અને યોગનાં સૂક્ષ્મ સાધનોનું ચિંતન-મનન કરવામાં જે આળસ તેનું નામ પ્રમાદ. આળસનો સંબંધ સ્થૂળ શરીર સાથે છે અને પ્રમાદનો સંબંધ સૂક્ષ્મ મન સાથે છે.

**અવિરતિ :** આ બધાં શાનાં નામો છે? અંતરાયોનાં. યોગસાધનાકાળે, જીવનસાધનાકાળે ચિત્તમાં જે-જે અંતરાયો આવે છે તે અંતરાયોની વાત ચાલી રહી છે. અવિરતિ શાને કહેવામાં આવે છે? ચિત્તનું વિષયોના સંસર્ગો દ્વારા મોહિત થઈ જવું તે અવિરતિ. વિષયો ભોગવવાથી ચિત્તમાં જે સંસ્કારો પડે છે, તે આત્માને મોહિત-પ્રલોભિત કરી નાખે તેનું નામ અવિરતિ. વિષયભોગોથી થતા નુકસાનને ધ્યાનમાં રાખીને તેના તરફ ઉપરામવૃત્તિ કેળવવી જોઈએ. તેમ ના થાય અને તેમાં સતત લાલસા રહે કે ક્યારે અમુક વિષય મળે! ક્યારે અમુક વિષય ભોગવું! આમ, સતત થયા કરવું તેનું નામ અવિરતિ. જીવ, વિષયથી મોહાયેલો-લોભાયેલો રહે, ચિત્તમાં વિષયભોગના પડેલા સંસ્કારો જોર પકડી જાય, તે છે અવિરતિ નામનો અંતરાય.

અવિરત + ઈ અર્થातું અવિરતવાળી, એટલે કે વિષયભોગોમાં અવિરત લાલસાવાળી વૃત્તિ. અસ્તુ.

**ભાંતિદર્શન :** જ્યાં સુધી ભાંતિમાં-ભમજામાં હોઈએ ત્યાં સુધી પણ શાંતિ પ્રાપ્ત કરી કે કરાવી શકતા નથી. તેથી ભાંતિદર્શનને પણ સારી રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. ભાંતિદર્શન એટલે ખોટું દેખાવું. ભાંતિદર્શન શબ્દ જ એવો છે કે જે ઘડી સહેલાઈથી સમજ શકાય છે. ભાંતિદર્શનો અનંત પ્રકારનાં છે, જેનો સમાવેશ નિભાલિભિત ગણ પ્રકારમાં કરી શકાય:

- (૧) જ્યાં કાંઈ જ ના હોય ત્યાં કાંઈ દેખાવું તે ‘મિથ્યાજ્ઞાન’ રૂપી ભાંતિદર્શન છે; જેમકે મૃગજળ.
- (૨) હોય કાંઈ અને દેખાય કાંઈ તે ‘ભાંતિજ્ઞાન’ રૂપી ભાંતિદર્શન છે; જેમકે ઝાડને બદલે માણસ દેખાય.
- (૩) જે હોય તેનાથી ઊલટું (વિપરીત) દેખાવું તે ‘વિપરીત જ્ઞાન’રૂપી ભાંતિદર્શન છે. જેમ કે રાતના બદલે દિવસ દેખાય.

ભાંતિદર્શન જીવનવ્યવહારમાં પણ આવે છે અને સાધનામાં પણ આવે છે. પહેલાં જીવનવ્યવહારમાં આવતા ભાંતિદર્શનને સમજુએ.

આપણી માન્યતાઓ અને નિર્ણયો સાચા ના હોય. ‘જે’ છે ‘તે’નું જ્ઞાન, ‘જેમ’ છે ‘તેમ’નું જ્ઞાન, ‘જેવું’ છે ‘તેવું’નું જ્ઞાન અને ‘જ્યાં’ છે ‘ત્યાં’નું જ્ઞાન આપણા મગજમાં કે હૃદયમાં ના હોય. ખોટા નિર્ણયો કરી લીધેલા હોય. જે જેમ છે તેને તેમ સમજ લીધું હોય તે સાચા નિર્ણયો છે. ઘણાં વર્ષોથી આપણા મગજમાં ખોટા નિર્ણયો આપણે પોતે અને બીજાઓએ ધુસાડી દીધેલા હોય, અનેક ભમજાઓ અને અયોગ્ય માન્યતાઓ પેસી ગયેલી હોય તે બધાનું નામ ભાંતિદર્શન છે. લીમડો હોય તેને પીપળો માનતા હોઈએ એટલું જ નહીં, પરંતુ અન્યો પણ તેને પીપળો જ કહે તેવો સત્યાગ્રહ-દુરાગ્રહ-હઠાગ્રહ રાખતા હોઈએ, તેનું નામ ભાંતિદર્શન - જક્કી ભાંતિદર્શન.

હવે સાધનામાં આવતાં ભાંતિદર્શનને સમજુએ. ધ્યાનમાં અમુક ભૂમિકાએ ઊંઘની એક સૂક્ષ્મ અવસ્થા આવે છે. તે ગાઢી ઊંઘ નથી હોતી, ઊંઘની ગ્રારંભિક અવસ્થા હોય છે. જાગૃત અવસ્થા હજુ પૂરી છૂટી ના હોય અને નિદ્રાવસ્થામાં હજુ પૂરા પ્રવેશ્યા ના હોઈએ એ વખતે જાગૃત અને નિદ્રાવસ્થાનો સંધિકાળ આવે છે. હજુ તો સંધિકાળ પણ આવ્યો ના હોય તેવી અવસ્થા કે જેને ‘તંદ્રી’ કહી શકીએ. તેને તંદ્રા પણ કહી ના શકાય, પૂરા તંદ્રામાં પણ પ્રવેશ્યા ના હોઈએ. તંદ્રાથી પણ એક પગથિયું

નીચેની અવસ્થા. તંત્રીથી આગળ જઈએ, ત્યારે તંત્રાવસ્થા અને તંત્રાથી આગળ જઈએ ત્યારે નિદ્રાવસ્થા આવે. તો આમ, હજુ જાગૃતમાંથી તંત્રીમાં જ પ્રવેશ્યા હોઈએ ત્યારે નિદ્રાવસ્થાની જેમ સ્વખો આવે છે. આસન લગાવીને બેસીએ કે થોડી જ વારમાં તંત્રી શરૂ થાય અને સ્વખોની જેમ વિધવિધ દ્રશ્યો દેખાવા લાગે. લાંબા થઈને ઊંઘતા હોઈએ અને જો દ્રશ્યો દેખાય તો તેને સ્વખો કહી શકીએ, પરંતુ આસન લગાવીને બેઠેલા હોઈએ, ત્યારે આવાં દ્રશ્યો દેખાય, તેથી તેને સાચાં માની લેવાની ભૂલ કરી બેસીએ છીએ. પછી આનંદાશ્રય સાથે કહીએ છીએ કે અરે વાહ! મને તો ધ્યાનમાં અમુક દેવનો સાક્ષાત્કાર થયો! મને તો અમુક મંત્ર મળ્યો! મને તો અમુક મહાત્માએ આશીર્વાદ આપ્યા વગેરે. આ રીતે વર્ષો સુધી ભાંતિમાં જ રહીએ છીએ અને પછી તેની ટેવ પડી જાય છે. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊરીને જ્યાં આસન લગાવીને બેઠા કે તંત્રી શરૂ! અને તંત્રીમાં દ્રશ્યોનો મારંભ! અને આપણે તેને સાચાં માની લઈએ. આવું વર્ષો સુધી ચાલે! આ પણ એક ભાંતિદર્શન છે. આ કંઈ સમાધિજનિત દ્રશ્યો નથી પણ તંત્રાનિદ્રાજનિત દ્રશ્યો છે, જેને આપણે સાચાં માનીને વર્ષો અને જન્મો સુધી છેતરાતા રહીએ છીએ! આ ભાંતિમાંથી આપણને કાઢવાની કોઈને લાગણી થાય તો આપણાને તેનામાં વિશ્વાસ જ નથી હોતો, જેથી હમદર્દ અનુભવીઓ આપણા માટે કંઈ જ પ્રયત્ન નથી કરી શકતા. આપણો તો એમ જ માનતા રહીએ છીએ કે મને જે દેખાય છે તે જ બધું સાચું, મારો જ કક્કો સાચો અને આશ્રયની વાત તો એ છે કે દીર્ઘ સમયની આદતના કારણે ભાંતિ મીઠી લાગે છે, તેમાંથી નીકળાવું પણ નથી ગમતું. આ પણ એક ધાણું મોહું ભાંતિદર્શન છે. તેને કૃપા અને કોશિશ દ્વારા ભગાડીએ.

**અલબ્ધભૂમિકત્વ :** અલબ્ધભૂમિકત્વ એટલે ભૂમિકાઓનું અલબ્ધપણું. અલબ્ધ એટલે લબ્ધ ના થવું. લબ્ધ એટલે પ્રાપ્તિ અને અલબ્ધ એટલે અપ્રાપ્તિ. શાની અપ્રાપ્તિ? ભૂમિકાઓની. યોગસાધનામાં કમપૂર્વક એકાગ્રતાની ભૂમિકાઓની જે પ્રાપ્તિ થવી જોઈએ તે ના થાય, તેમાં આગળ ના વધાય તેનું નામ અલબ્ધભૂમિકત્વ નામનો અંતરાય.

**અનવસ્થિતત્ત્વ :** અનવસ્થિતત્ત્વ એટલે કે યોગભૂમિકાઓની પ્રાપ્તિ તો થાય, યોગમાં અનુકમે જે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થવી જોઈએ, તે પ્રાપ્ત તો થાય, પરંતુ તે જેટલા સમય સુધી રાખવી જરૂરી હોય તેટલા સમય સુધી રહે નહીં, વહેલી તૂટી જાય. અમુક અનુભવ કરવા માટે અમુક સમય સુધીની એકાગ્રતાની જરૂર હોય પણ તે વહેલી ભંગ થઈ જાય, તેથી તે અનુભવ થઈ શકે નહીં. મહામહેનતે વૃત્તિને એકાગ્ર કરીને બેઠા હોઈએ, એકાગ્રતા અમુક સમય પૂરતી તો જામી હોય, પણ ઈચ્છિત અનુભવ મેળવ્યા પૂર્વે જ તે વિખરાઈ જાય. અમુક અનુભવ થવા માટે જેટલા સમય સુધીની એકાગ્રતાની

જરૂરત હતી, તેટલા લાંબા સમય સુધી એકાગ્રતા ટકી નહીં, તેથી જે અનુભવ થવો જોઈએ તે થયો નહીં. આવી સ્થિતિનું નામ અનવસ્થિતત્વ નામનો ચિત્ત-અંતરાય.

આ નવ ચિત્ત-અંતરાયોની સાથે બીજા પણ પાંચ વિક્ષેપો છે તે જોઈએ.

### દુઃખદૌર્મનસ્યાંગમેજ્યત્વશાસપ્રશ્યાસાવિક્ષેપસહભુવઃ ॥ ૩૧ ॥

**ભાવાર્થ :** દુઃખ, દૌર્મનસ્ય, અંગમેજ્યત્વ, શાસ અને પ્રશ્યાસ આ પાંચ વિક્ષેપો (ઉપર્યુક્ત અંતરાયોની સાથે આવનારા) છે.

**વિસ્તાર :** ઉપર ચિત્તમાં વિક્ષેપ કરનારા જે અંતરાયો કહેવામાં આવ્યા, તેની સાથે-સાથે આ પાંચ વિક્ષેપો પણ આવે છે - આવી શકે છે.

**દુઃખ :** દુઃખને સૌ ઓળખે છે. આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક અને આધિદૈવિક એ નામના દુઃખના ગ્રાસ પ્રકાર છે. આધ્યાત્મિક દુઃખ એટલે મનનાં જે કામ, કોષ વગેરે છે તે અને શરીરના જે તાવ, શરદી વગેરે જે દુઃખો - જે પીડાઓ છે તે. આધિભૌતિક દુઃખ એટલે બીજાં પ્રાણીઓ દ્વારા - અન્ય શરીરો દ્વારા જે દુઃખ-પીડા થાય તે. અને આધિદૈવિક દુઃખ એટલે કુદરતી આફિતો (અતિવૃષ્ટિ, ભૂકંપ વગેરે)થી જે દુઃખો આવી પડે તે. આ ગ્રાસ રીતે જે દુઃખ પડે તેનો સમાવેશ દુઃખમાં થાય છે. આ ગ્રાસ પ્રકારનાં દુઃખમાં દુઃખના સમસ્ત પ્રકારો આવી જાય છે.

**દૌર્મનસ્ય :** કાંઈ પ્રાપ્ત કરવાની જોરદાર ઈચ્છા થઈ આવે, ત્યારે મનમાં જે ગ્રાસ, જે ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય તેનું નામ દૌર્મનસ્ય છે. કાંઈ પ્રાપ્ત કરવાની કે ભોગવવાની તીવ્ર ઈચ્છા થઈ આવે અને તે પૂર્ણ ના થઈ શકે ત્યારે મનને મારવું પડે, મનને રોકવું-દમવું પડે. મનનું દમન કરતી વખતે મનમાં-ચિત્તમાં મહાભયંકર ક્ષોભ-દબાણ ઉત્પન્ન થાય, તેનું નામ દૌર્મનસ્ય, અર્થાત્ દમન છે.

**અંગમેજ્યત્વ :** અંગમેજ્યત્વ એટલે અંગનું અજ્યપણું. અંગો ઉપર જ્ય ના હોવો, કાબૂ ના હોવો, એનું નામ અંગમેજ્યત્વ. સાધના માટે, ધ્યાનભજન માટે કોઈ એક આસન લગાવીને બેઠાં પછી આસન (શરીર) સ્થિર ના રહે, શરીર ડોલવા લાગે, અંગોનું હલનચલન-કંપન થાય તેને અંગમેજ્યત્વ કહે છે. આસન લગાવીને ધ્યાનમાં બેઠાં પછી શરીરનું હલનચલન થવું કે શરીરમાં ચંચળતા આવવી, કે શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારની કિયાઓ થવી તેને પણ અખંડ ભૂમંડલીય યોગપ્રાચાર્ય પતંજલિ મુનિ 'વિક્ષેપ' કહે છે.

પતંજલિમુનિની દૃષ્ટિએ - યોગદર્શનના મતે આસન પર બેઠાં પછી કોઈ

પણ પ્રકારની બાધ્ય સ્થૂળ કિયા થાય તો, જો આસન-સુસ્થિર-અડોલ ના રહે તો તે પણ એક વિદ્ધા-વિપેક્ષ છે.

**શાસ અને પ્રશ્નાસ :** વાયુને નાક દ્વારા અંદર લેવો તે શાસ અને તેને નાક દ્વારા બહાર કાઢવો તે પ્રશ્નાસ. શાસ અને પ્રશ્નાસને પણ વિક્ષેપ કહેવામાં આવ્યા છે. ધ્યાનમાં બેઠાં પછી જેમજેમ સ્થિરતા અને એકાગ્રતા વધતી જાય તેમતેમ શાસ અને પ્રશ્નાસ અતિશય ધીમા પડી જાય છે અને એટલી હદે મંદ પડી જાય છે કે એમ જ લાગે કે શાસ-પ્રશ્નાસ ચાલતા જ નથી. ધ્યાનમાં શાસ-પ્રશ્નાસ ધીમા ના પડે અને હાલમાં જે ગતિથી ચાલે છે, તે ગતિએ જ ચાલતા રહે, તો તેને પણ વિક્ષેપ કર્યો છે.

પ્રાણાયામ દ્વારા શાસોની સંખ્યા ઓછી કરાય તો પ્રાણાયામ કરનારને તો લાભ થાય જ પણ તેથી અન્ય પ્રાણીમાત્રને પણ લાભ થાય છે. શાસ ઘટાડવાથી શાસની મૂડી ઓછી વપરાય છે અને તેથી એટલું આયુષ્ય વધે છે.

એક મિનિટમાં યુવાન તંદુરસ્ત મનુષ્ય લગભગ અઢાર વખત શાસોચ્છ્વાસ કરે છે. તેને જેટલા ઘડાટી શકાય, એટલો વિશ્વનો પ્રાણ બચે, વિશ્વના પ્રાણસમુદ્રમાંથી તેટલો પ્રાણ ઓછો વપરાય અને ફેફસાંમાંથી જેટલા પ્રશ્નાસ ઓછા બહાર ફેંકાય - દૂષિત વાયુ જેટલો ઓછો બહાર ફેંકાય પ્રાણ-સમુદ્રનો એટલો પ્રાણ ઓછો દૂષિત થાય. આમ, પ્રાણાયામથી વિશ્વના વાતાવરણને શુદ્ધ રાખવામાં મદદ થાય છે. એક પાઈના પણ ખર્ચ વિના વિષિ અને સમાચિને અમૃત્ય લાભ પહોંચાડવાની આ પ્રયુક્તિ, વિશ્વને આર્થસંસ્કૃતિની દિવ્ય બેટ છે. અસ્તુ.

અહીં, અંતરાયો અને તેની સાથે આવતા વિક્ષેપો પણ કહી દીધા. તે બધા જ વિક્ષેપો અને અંતરાયોને દૂર કરવા માટે શું કરવું જોઈએ?

**તત્પ્રતિષેધાર્થમેકૃતત્વાભ્યાસः ॥ ૩૨ ॥**

**ભાવાર્થ :** તેને (વિદ્ધાને) અટકાવવા માટે એકતત્ત્વનો અભ્યાસ કરવો

**વિસ્તાર :** તે સર્વ વિક્ષેપોના નિષેધ-પ્રતિષેધ માટે એકતત્ત્વનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એકતત્ત્વ એટલે શું? તેનો મુખ્ય અર્થ લઈએ, તો એકતત્ત્વ એટલે પરમતત્ત્વ. સમસ્ત વિશ્વમાં તે તત્ત્વ એક જ છે. તેના સિવાય બીજું કાંઈ પણ નથી. એકતત્ત્વ એટલે પરમતત્ત્વ, કે જે ‘જૂજવારૂપે અનંત ભાસે’ છે. પ્રયત્ન દ્વારા તે અનંતાભાસને અંતવાળો કરી નાખવો. અનેકરૂપે વિલસતા તત્ત્વને એકરૂપમાં અનુભવી લેવું. જ્યારે આવી અનુભૂતિની દેઢતા થઈ જાય છે, ત્યારે વિદ્ધાનો અને ઉપવિદ્ધાનો સર્વ કાંઈ

એકતત્ત્વથી જુદું નથી લાગતું. અને -

ગૌણ અર્થમાં એકતત્ત્વ એટલે કોઈ વસ્તુને-પદાર્થને વૃત્તિમાં સ્થિર કરીને, તેને લક્ષ્ય બનાવીને તેના દ્વારા એકાગ્રતા કેળવવી-મેળવવી તે. આવી એકાગ્રતા મળવાથી વિક્ષેપો અને અંતરાયોથી બચી શકાય છે:

નીચેનું સૂત્ર ચિત્ત પ્રસન્ન રાખવાનાં રહસ્યો બતાવે છે.

**મૈત્રીકરુણામુદ્દિતોપેક્ષાણાં સુખદુઃખપુણ્યપુણ્ય  
વિષયાણાંભાવના તશ્ચિતપ્રસાદનમ् ॥ ૩૩ ॥**

**ભાવાર્થ :** સુખીમાં મિત્રતાની, દુઃખીમાં કરુણાની, પુણ્યશાળીમાં હર્ષની અને પાપીમાં ઉદાસીનતાની ભાવના રાખવાથી ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે.

**વિસ્તાર :** ચિત્તની પ્રસન્નતા કાયમ રાખવા માટે કઈ રીતે જીવવું-વર્તવું જોઈએ? સૌ ચિત્તપ્રસન્નતા તો ઈચ્છે જ છે. ચિત્તની પ્રસન્નતા માટે જ બધા પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે. શાંતિની ગ્રાન્તિ માટે ચિત્તની પ્રસન્નતા મુજ્ય સાધન છે. ચિત્તની પ્રસન્નતા શાનાથી બગડે છે? શાનાથી તે સદા બની રહે?

વિશ્વમાં ચાર પ્રકારના ભાગસો સંપર્કમાં આવે છે - સુખી, દુઃખી, પુણ્યશાળી અને પાપી. તેમની સાથે કઈ રીતે વર્તવાથી આપણી પ્રસન્નતાને હરકત નહીં આવે? સુખી-સમૃદ્ધ મનુષ્યના સંપર્કમાં આવવાનું થાય, ત્યારે તેમના તરફ મિત્રતાની ભાવના રાખવી. જો આવી ભાવના ના રાખીએ, તો તેને જોઈને આવા વિચારો આવે કે આ તો અતિ સુખી છે, ખૂબ આનંદ કરે છે અને આપણે ગરીબ છીએ, દુઃખી છીએ અને તો સુખીજનોને જોઈને આપણને ઈર્ષા થાય.

સુખના પણ અનેક પ્રકારો છે. જે સુખ આપણને પ્રાપ્ત ના હોય તે બીજાને ભોગવતા જોઈને આપણામાં ઈર્ષાજિનિ ઉત્પન્ન થાય અને જ્યાં અજિનિ ઉત્પન્ન થાય ત્યાં શાંતિ રહે જ ક્યાંથી? સુખી મનુષ્ય કાંઈ આપણામાં અજિનિ ઉત્પન્ન કરતો નથી. પરંતુ આપણી ખોટી ભાવના, ઈર્ષા વગેરે દ્વારા આપણે પોતે જ આપણી શાંતિને નાચ કરી નાખીએ છીએ. તેથી ખોટી ભાવનાને દૂર કરવા માટે સુખી તરફ મિત્રતાની ભાવના રાખવાનું કહ્યું. આપણો મિત્ર સુખી હોય તો તેને જોઈને આપણને ઈર્ષા નથી થતી. આપણાં ભાઈ, બહેન, માતા, પિતા, મિત્રો વગેરેને તો આપણે સુખી કરવા ઈર્ષાએ છીએ. તેમને સુખી જોઈને આપણને ઈર્ષા નથી થતી. તેથી આ સૂત્રમાં કહ્યું કે સુખી તરફ મિત્રતાની ભાવના રાખવી. જગતના સર્વ સુખી મનુષ્યોને આપણા આપણા

મિત્ર સમજાએ તો? મિત્રોને સુખી જોઈને ઈર્ષાર્ના થાય, હર્જ જ થાય.

આ રીતે ઈર્ષાને દૂર રાખવા માટે મૈત્રીનું સફળ સાધન બતાવ્યું. સુખી માણસ તરફ ઈર્ષા કરીશું કે મિત્રતાની ભાવના રાખીશું, તો તેથી તેનું તો કાંઈ બગડવાનું કે સુધરવાનું નથી, પરંતુ ઈર્ષા રાખવાથી આપણું તો જરૂર બગડી જશે. જો સુખી મનુષ્યને જોઈને ઈર્ષાર્જ ઉત્પન્ન થશે, તો શાંતિ ચાલી જશે અને શાંતિ ચાલી ગયા પછી જીવનમાં કયો આનંદ બાકી રહેશે?

સુખી મનુષ્યને જોઈ ઈર્ષાર્જ ઉત્પન્ન ના કરવી. ઈર્ષાનો સ્વભાવ જ એવો છે કે જેનામાં તે ઉત્પન્ન થાય છે, તેને બાળી નાખે છે. આ વાતને અજિન અને કાજના દિશાંતથી સારી રીતે સમજાએ.

કાજના-લાકડાના આધારે-આશ્રયે અજિન રહેલો છે. અજિન પ્રગટ થાય છે ત્યારે તે પ્રગટ થતાંની સાથે જ જેના આશ્રયે રહેલો હતો, તેને પ્રથમ ભર્સમ કરી નાખે છે. પછી બીજે ક્યાંય તેનો સ્પર્શ થાય તો બીજાને પણ બાળે. અને એમ પણ બને કે આપણું લાકડું બળી જાય પછી બીજા કોઈને બાબ્યા સિવાય જ અજિન શાંત થઈ જાય - તેને શાંત થઈ જવું પડે. ઈર્ષા માટે પણ અજિન શબ્દ એટલા માટે વાપરેલો છે કે જેના આશ્રયે તે રહે છે, જે હંદ્ય-ચિત્તમાં તે પ્રગટ થાય છે, તેને પ્રથમ બાળે છે. જેને લક્ષ્ય કરીને ઈર્ષાર્જ ઉત્પન્ન થયેલી હોય તેને બાળે કે ના પણ બાળે, પરંતુ પ્રગટ થતાંની સાથે જ તે જેમાંથી પ્રગટ થાય છે તેને પ્રથમ ભર્સમ કરી નાખે છે - પ્રથમ તાપ-પરિતાપ આપે છે. ઈર્ષાની મહાભયંકર છે, મનુષ્ય તેનાથી જો મુક્ત રહી શકે, તો તે ઘણું બધું પ્રાપ્ત કરી શકે.

**મૈત્રી :** ઈર્ષાની શાંત કરવા માટે યોગશાસ્ત્રમાં મિત્રતાની ભાવના બતાવવામાં આવી છે. સુખી મનુષ્યને જુઓ ત્યારે તેની તરફ મિત્રતાની ભાવના રાખવી, તેથી પ્રસન્નતા બની રહેશે. સુખી મનુષ્યો સાથે મિત્રતાની ભાવના આપણે રાખીએ છીએ, તેથી તેઓ પણ આપણા તરફ મિત્રતાની ભાવના રાખશે તેમ સમજ લેવાનું નથી. જો તેમ માની લઈએ તો વળી બીજો પ્રશ્ન ઊભો થાય અને તેથી ચિત્ત અશાંત થઈ જાય. તો એવી ઈચ્છા જાગે કે “તે થોંકું સુખ આપણને પણ આપે, તે આપણા મિત્ર છે તો તેના સુખમાં આપણો પણ ભાગ છે”. પરંતુ તે મિત્ર છે, એવી ભાવના તો આપણે રાખી છે, તેમને તો ખબરેય નથી કે આપણે તેમના કોણ છીએ. આપણી ભાવના સાથે તેમને કાંઈ નિસ્બત નથી. આપણામાં ઈર્ષાર્જ ઉત્પન્ન ના થાય એટલા માટે આપણે તેમને મિત્ર સમજતા હતા. આપણે એવી અયોધ્ય ઈચ્છાને ઉત્પન્ન કરી લઈએ કે તે આપણો મિત્ર છે, તો આપણને મદદ કેમ ના કરે? તો, જ્યારે તે

ઇંગ્રાની પૂર્તિ ના થાય ત્યારે ચિત્ત અશાંત થઈ જાય. માટે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે કઈ દ્રષ્ટિએ ભિત્તાની ભાવના રાખવાની છે.

**કરુણા :** દુઃખીજનોના સંપર્કમાં આવવાનું થાય ત્યારે કરુણા રાખવી, તેમના તરફ તિરસ્કારનો ભાવ ના રાખવો. જો તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થાય તો પણ આપણે અશાંત થઈ જોઈએ. અને તેથી ચિત્તપ્રસન્નતા ચાલી જાય. માટે દુઃખીજનો તરફ દ્યા-કરુણાની ભાવના રાખવી. કહે છે ને કે દેવા ના હજો પણ દાજુવા (કરુણા) હજો. એટલે કે આપણે ભલે દઈ ના શકીએ પણ મનમાં તો એમ થાય કે બિચારો દુઃખી છે. દુઃખી માણસનું દુઃખ ભલે આપણે ટાળી ના શકીએ, તેના દુઃખને ટાળવા માટે જે કાંઈ આપવાની જરૂરત હોય તે ભલે આપી ના શકીએ તો પણ તેને જોઈને દાજું, એટલે કે તેના તરફ દ્યા રાખવી. “બિચારો કેટલો દુઃખી છે! જલદી સુખી થાય તો સારું,” આવી ભાવના રાખવાથી પણ ચિત્ત પ્રસાદયુક્ત-પ્રસન્ન રહે છે.

**મુદ્રિતા :** પુષ્યશાળી જીવો તરફ મુદ્રિતાની-હર્ષની ભાવના રાખવી. આપણે ભલે ઊંચા પ્રકારનું જીવન ના જીવી શકતા હોઈએ, પણ જે પુષ્યશાળી સજજનો, સંતો, યોગીઓ અને સાધુચરિતો તપ-ત્યાગ-સંયમમય પવિત્ર-સાત્ત્વિક જીવન જીવતા હોય તેમને જોઈને તો એમ થાય કે વાહ! રંગ છે તમને! ધન્ય છે તમારાં માતાપિતાને! તમે મનુષ્યજન્મ સાર્થક કર્યો, રાષ્ટ્રનું નામ ઉજ્જવળ કર્યું. માતાએ નવ માસ સુધી તમારો ભાર વેંઢાર્યો તે પણ લેબે લાગ્યો. આપણા મનમાં આવી બધી પવિત્ર ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થાય તે ‘મુદ્રિતા’ છે.

**ઉપેક્ષા :** પાપીજનોના સંપર્કમાં આવવાનું થાય ત્યારે તેમના તરફ ઉપેક્ષા અર્થાત્ ઉદાસીનતાની ભાવના રાખવાની છે. ઉદાસીન થઈ જવું એટલે મન પર કોઈ પણ પ્રકારની અસર ના થવા દેવી. ‘ઉપેક્ષા’ રાખવી એટલે તિરસ્કાર રાખવો નહીં, પરંતુ ઉદાસીનતા રાખવી. પાપ તરફ તિરસ્કાર-ઘૂણા રાખવાની છે, પાપી તરફ નહીં, કારણ કે પાપી ગમે ત્યારે પુષ્યશાળી બની શકે છે. અસ્તુ.

આ ચાર પ્રકારની પવિત્ર ભાવનાઓ રાખવાથી આપણે આપણી શાંતિને કાયમ રાખી શકીએ છીએ, ચિત્તને પ્રસન્ન રાખી શકીએ છીએ. કહીએ છીએ ને કે પ્રસાદ લઈ પાવન થયા. પ્રસાદ એટલે પ્રસન્નતા. પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રસાદ લેવાનો છે. ચિત્તને પ્રસન્ન રાખવા માટે ઉપર્યુક્ત ચાર પ્રકારની ભાવના જીવનમાં વહી દેવી જોઈએ.

જગતમાં ઉપર્યુક્ત ચાર પ્રકારના જ મનુષ્યો છે અને તેથી આપણે જેના પણ

સંપર્કમાં આવીશું તે આ ચારમાંથી જ ગમે તે એક હશે. તેથી તેની જોઈ મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષાની ભાવના રાખીને વર્તવું જોઈએ. અસ્તુ.

ઉપર્યુક્ત બધા જ ઉપાયો અને હવે પછી જે કહેવામાં આવી રહ્યા છે, તે ચિત્તને પ્રસાદ્યુક્ત રાખવા માટેના છે. જો ચિત્ત પ્રસન્ન હોય તો જ તે એકાગ્ર થઈ શકે અને રહી શકે. એકાગ્રતા અને પ્રસન્નતા પરસ્પર પુષ્ટિકર્તા છે. એકાગ્રતા થોડી વધુ ઘનીભૂત થાય, ત્યારે ખૂબ પ્રસન્નતા અનુભવાય છે અને પ્રસન્નતા થોડી વધુ ઘનીભૂત થાય, ત્યારે સંપૂર્ણ એકાગ્ર થઈ જવાય છે. એકાગ્રતા લાવવા માટે પ્રસન્નતાની જરૂર છે અને પ્રસન્નતા લાવવા માટે ઉપર જે મૈત્રી આદિ સાધનો બતાવ્યાં તેની.

આ સૂત્રમાં શાંતિ પ્રાપ્ત કરાવવા માટેનો અમોઘ ઉપાય સમાયેલો છે. અહીં વ્યક્તિને શાંતિ પ્રાપ્ત કરાવવાના ઉપાયો બતાવ્યા. આખું વિશ્વ વ્યક્તિઓનું જ બનેલું છે. માટે, જે ઉપાયો દ્વારા વ્યક્તિને શાંતિ પ્રાપ્ત કરાવી શકાય છે, તે જ ઉપાયો દ્વારા વિશ્વને પણ શાંતિયુક્ત બનાવી શકાય.

વિશ્વશાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનું રહસ્ય આ સૂત્રમાં સમાયેલું છે. જ્યારે પણ વિશ્વને શાંતિની ઈચ્છા થાય ત્યારે તેણે આ સૂત્રને અપનાવવું પડશે. આ સૂત્રનો પ્રચાર અને પ્રસાર જેટલી જરૂરિયા વધે, વિશ્વ તેટલી જરૂરિયા શાંતિને પ્રાપ્ત કરી શકશે. આ સિવાય શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાના બીજા ઘણા ઉપાયો હશે, પણ આ ઉપાય તો આપણને યોગશાસ્ત્ર તરફથી મળેલી બેટ છે. તેથી વિશ્વપ્રતિનિધિઓએ આ સૂત્રનો પ્રચાર-પ્રસાર ખૂબ વધે તેનો ભરપૂર પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. શિક્ષણમાં પણ આ સૂત્રને પાઠ્યકક્ષમાં ગોઠવી દેવું જોઈએ, જેથી બચપણથી જ વિદ્યાર્થી આ સૂત્રને સમજતો થઈ જાય. બચપણમાં જે સંસ્કાર પડે છે, મુખ્યપણે જીવનમાં તે જ ઓતપ્રોત થઈ જાય છે. સ્કૂલોમાં અને કોલેજોમાં જો આ સૂત્ર ભણાવવાનું-શીખવવાનું ફરજિયાત કરી દેવામાં આવે, તો આખી નવી પેઢી દિવ્ય તૈયાર થાય. જે નવી પેઢી તૈયાર થશે તે ઉપરોક્ત પવિત્ર ભાવનાઓવાળી હશે, જેમણે તેવી પેઢીઓ તૈયાર થતી જશે તેમ તેમ તેવું જ નવું વિશ્વ તૈયાર થતું જશે. આવતી પેઢીઓ જેવી હશે, વિશ્વ તેવું જ હશે. નવી પેઢીઓએ જો આ સૂત્ર અપનાવેલું હશે, તો તેમના ચિત્તમાં પ્રસન્નતા હશે, અને તેથી સર્વ જગત ચિત્તપ્રસન્નતાવાળું થશે. આ સૂત્ર શાંતિ માટેનો મહામંત્ર છે. શ્રી અરવિંદ, પૃથ્વી ઉપર અલૌકિક-દિવ્ય તત્ત્વનું અવતરણ કરાવવા ઈચ્છતા હતા. તેમની તે ઈચ્છાને સાકાર કરવા માટે આ સૂત્રોક્ત ભાવનાઓનું આચરણ સમાજમાં ખૂબ થવા લાગે, તેનો ખૂબ પ્રયત્ન થવો ઘટે. અસ્તુ.

આ જગતાએ સુખી મનુષ્યોએ પણ એક વાત ધ્યાનમાં રાખી લેવા જેવી છે. મોટા ભાગના મનુષ્યોનો સ્વભાવ ઈર્ષાળું છે. જો એમ ના હોય તો યોગશાસ્ત્રમાં આ સૂત્ર જ શા માટે આપવું પડત? તો, સુખી સાથે મૈત્રી રાખવાનો આદેશ આપવાની જરૂરત જ શું હતી? સુખીજનોને જોઈને આપણામાં મૈત્રીની લાગણી નથી થતી, તેથી તો આ શિખામણ આપવાની જરૂર પડી ને? માટે :

સુખીજનોએ પણ આ સૂત્રમાંથી એ શિખામણ લઈ લેવાની છે કે પોતાના સુખનું જ્યાં-ત્યાં પ્રદર્શન ના કર્યા કરે, સૌ કોઈને પોતાના સુખ વિષે કહ્યા ના કરે, પણ પોતાના સુખસંતોષને પચાવી લે, પોતાની શાંતિને જરવી જાણો. સુખના પ્રદર્શનથી એક તો તે છિનવાઈ જવાનો ભય અને બીજું તેનાથી આપણું છીછરાપણું દેખાઈ આવે. ઈર્ષાળું બીજાનાં સુખ સહન નથી કરી શકતો, તેથી તે તેને નાચ કરવાના પૂરા પ્રયત્નો કરે છે. કહે છે ને કે ખાઈ ન શક્યો તેથી ઢોળી નાખ્યું. જે બીજાને સતત દુઃખોના કરવાના પ્રયત્નો કરતો રહે છે, તેના ભાગ્યમાં તો દુઃખ જ હોય છે. તે દુઃખોના ચકાવામાંથી બહાર નથી નીકળી શકતો. “કરે તેવું પામે અને વાવે તેવું લણો”.

હવે એકાગ્રતા માટે પ્રાણાયામનો ઉપાય બતાવે છે.

### પ્રયુદ્ધનવિધારણાભ્યાં વા પ્રાણસ્ય ॥ ૩૪ ॥

**ભાવાર્થ :** અથવા તો પ્રાણને (શાસને) વેગથી ફેંકીને ધારણ કરી નાખવાથી (પ્રસન્નતા-એકાગ્રતા મેળવાય છે.)

**વિસ્તાર :** ‘વા’નો અર્થ થયો અથવા અને ‘પ્રયુદ્ધન’નો અર્થ છે અતિ ઝડપથી ફેંકવું. એટલે કે પ્રાણને અતિ ઝડપથી ફેંકીને રોકી રાખવો. ઊલટી થાય છે, ત્યારે પેટના પદાર્થો જેટલી ઝડપથી મુખદ્વાર બહાર ફેંકાઈ જાય છે, તેટલી ઝડપથી શાસને બહાર ફેંકીને રોકી રાખવો તેનું નામ પ્રયુદ્ધન. પ્રાણને-શાસને અતિ ઝડપથી બહાર ફેંકીને બહાર જ રોકી રાખવો, જ્યારે શાસ લીધા વિના ના રહી શકાય. ગભરામણ થવા લાગે ત્યારે ધીમે-ધીમે શાસને અંદર લેવો. વળી પાછો એટલી જ ઝડપથી બહાર ફેંકીને બહાર જ સ્થિર કરી દેવો. થોડો સમય આ પ્રમાણે કિયા કરીને પછી ધ્યાનમાં બેસવાથી જલદી એકાગ્ર થઈ શકાય છે. આ બધી કિયાઓ અને ઉપાયો ધ્યાનમાં જલદી એકાગ્ર થવા માટેના છે. પ્રાણાયામની આ કિયાને ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ પણ કહી શકાય. યોગશાસ્ત્રમાં અમુક પ્રકારના પ્રાણાયામો છે, તેમાં એક ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ પણ છે. ભસ્ત્રિકામાં શાસ-પ્રશાસ ઝડપથી લેવા-મૂકવાના હોય છે. શાસને ખૂબ ઝડપથી અંદર લેવાનો અને બહાર ફેંકવાનો. આવી રીતે થોડો સમય કિયા કરીને શાસને ઝડપથી

અંદર ખેંચીને અંદર જ રોકી રાખવાનો અથવા શાસને ઝડપથી બહાર ફેંકીને, રોકી શકાય ત્યાં બહાર જ રોકી રાખવાનો. આ રીતે પ્રાણાયામ કરવાથી શીંગ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે. એકાગ્રતાપ્રાપ્તિની આ એક પ્રાણાયામની કિયા પણ બતાવી. હઠયોગશાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામનો ખૂબ જ વિસ્તાર કર્યો છે, તેમાં પ્રાણાયામની કિયા ઘણી મહત્વની ગણાય છે. પ્રાણાયામ સર્વ પ્રકારનાં તપોમાં શ્રેષ્ઠ તપ છે. તેના માટે શ્લોક છે :

દ્વાન્તે ધ્માયમાનાનાં ધાતૂનાં હિ યથા મલા:  
તથેન્દ્રિયાણાં દ્વાન્તે દોષા: પ્રાણસ્ય નિગ્રહાત्॥

**અર્થ :** જેમ ધાતુઓને ધમવાથી (તપાવવાથી) તેના મળો નાણ થઈ જાય છે. તેમ પ્રાણનો નિગ્રહ કરવાથી (પ્રાણાયામ કરવાથી) ઈન્દ્રિયોના મળો નાશ પામી જાય છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં તપ-ત્યાગની ઘણી મહત્ત્વા છે. તપ વખતે ઘણું મોટું કષ્ટ સહર્ષ વેઠવાનું હોય છે. બધાં જ તપોથી પ્રાણાયામને ઘણું મોટું તપ ગણવામાં આવ્યું છે. પ્રાણાયામના અન્ય અનંત વૈજ્ઞાનિક લાભોની વાત કદાચ આપણે આપણી ઓછી બુદ્ધિના કારણે ન સમજી શકીએ, પરંતુ આટલું તો જાણી શકીએ છીએ કે પ્રાણાયામ વખતે ઓછા શાસથી ચલાવી લેવું પડે છે. ઓછા શાસથી ચલાવી લેવું તે ઘણું મોટું તપ ગણાય. બીજા ઘણા બધા વિના ચલાવી શકીએ, પણ જેના વિના એક કષણ પણ ના જીવી શકાય તેવા શાસપ્રશાસનો ત્યાગ કરવો તે ઘણો મોટો ત્યાગ ગણાય. મનુષ્ય ઓછાં કપડાંથી, ઓછાં ધનથી, અને ઓછાં અન્નથી ચલાવી લે છે, તે પણ ત્યાગ-તપમાં ગણાય છે તો ઓછા શાસથી ચલાવી લેવાના તપ-ત્યાગનું મૂલ્ય તો આંકી જ ક્યાંથી શકાય? તેની તુલનામાં એકેય તપ આવી ના શકે. મરતા ક્યા ન કરતા? ભગવાનના નામ પર પોતાનો પ્રાણ-શાસ ચડાવી ઢે - ત્યાણી ઢે તે શું ના મેળવી શકે? બધી જ સિદ્ધિઓ તેનાં ચરણોમાં આળોટવા લાગે.

પ્રાણાયામની કિયા પુસ્તકો વાંચીને કદી ના કરવી. આમ અને અનુભવી ગુરુ-સંતોનાં ચરણોમાં બેસીને પ્રાણાયામ શીખવો જોઈએ. નહીં તો દેખાએખી “સાધે જોગ, છીજે કાયા બાઢે રોગ” જેવું થાય. આપણી અજ્ઞાનતાના કારણે પ્રાણાયામ બદનામ ના થવો જોઈએ. પ્રાણાયામનું વધુ વર્ણન સાધનપાદ (શાંતા)માં આપ્યું છે.

હવે મનને સ્થિર કરવાનો બીજો ઉપાય બતાવે છે.

## વિષયવતી વા પ્રવૃત્તિરુત્પત્રા મનસઃ સ્થિતિનિબંધની ॥૩૫॥

**ભાવાર્થ :** અથવા તો વિષયવાળી પ્રવૃત્તિ ઉત્પત્ત કરીને તેમાં મનને બાંધી દેવું.

**વિસ્તાર :** વિષયમથી પ્રવૃત્તિ ઉત્પત્ત કરીને તેમાં ચિત્તને જોડી દેવું, તેમાં ચિત્તને ચોટાડી દેવું. ‘નિબંધની’ એટલે ચિત્તનું બંધન થઈ જવું - મનનું રોકાઈ જવું.

વિષયોને આપણે જાણીએ છીએ. ભૌતિક સ્થૂળ વિષયોને આંખ, કાન, નાક, ચામડી, જીબ વગેરેથી ભોગવીએ છીએ. પરંતુ નથી તો અહીં કોઈ સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો કે નથી તો કોઈ સ્થૂળ ભોગો. અહીં તો જે ભોગવવાની વાત છે, તે સૂક્ષ્મ અને દિવ્ય છે. ભોગવવાના વિષયો પણ દિવ્ય અને ભોગવનાર ઈન્દ્રિયો પણ દિવ્ય. દિવ્ય વિષયવાળી પ્રવૃત્તિ ઉત્પત્ત કરવાની છે.

સ્થૂળ નાકની સહાયતા વિના જ અને સ્થૂળ પુષ્પ ના હોવા છતાંય સુગંધની અનુભૂતિ કરવી તેનું નામ ‘વિષયવતી પ્રવૃત્તિ’. એ જ પ્રમાણે દિવ્ય રસ, રૂપ, સ્પર્શ, ધ્વનિ વગેરેની અનુભૂતિ કરી શકાય છે. બિન્દ-બિન્દ સ્થાને એકાગ્રતા કરવાથી બિન્દ-બિન્દ અનુભૂતિઓ થઈ શકે છે. જેમકે નાસિકાએ વૃત્તિ સ્થિર કરવાથી, અભ્યાસના પરિપાક કાળે દિવ્ય સુગંધની અનુભૂતિ થાય છે. આ દિવ્ય સુગંધમાં મન મસ્ત થઈ સ્થિર થઈ જાય છે. દિવ્ય કર્ષ દ્વારા દિવ્ય ધ્વનિની ઉત્પત્તિ થાય છે, તેને અનાહત નાદ કહે છે. તે નવ પ્રકારના ગણાય છે. તાળવામાં વૃત્તિ સ્થિર કરવાથી દિવ્ય સ્વાદની અનુભૂતિ થાય છે. એ જ પ્રમાણે દિવ્ય સ્પર્શ, દિવ્ય રૂપની પ્રવૃત્તિ ઉત્પત્ત કરીને તેમાં મસ્ત થઈને સ્થિર થઈ જવાય છે, મનની ચંચળતા ટાળી શકાય છે. અસ્તુ.

## વિશોકા વા જ્યોતિષ્મતી ॥૩૬॥

**ભાવાર્થ :** અથવા તો જ્યોતિના પ્રગટ થવાથી શોક રહિત (થઈ જવાય).

**વિસ્તાર :** જ્યોતિની પ્રાપ્તિ કરીને શોક વિનાના થવાનો અર્થાત્ મન સ્થિર કરવાનો આ ગીજો ઉપાય કહ્યો. ધ્યાનમાં ખૂબ આગળ વધીએ, ત્યારે દિવ્ય જ્યોતિના દર્શન થાય છે, અંતરમાં એક જ્યોતિ પ્રગટે છે. દીપકની-મીણાબતીની જ્યોત જેવી અંતરમાં જ્યોત પ્રગટે છે! આવી જ્યોત પ્રગટ થવાથી - જોવાથી વિશોકા અર્થાત્ શોક વિનાના થઈ જવાય છે, ખૂબ પ્રસંગતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. બહારની સ્થૂળ જ્યોતિ જેવી હોય છે, તેવી આ અંતરની સૂક્ષ્મ જ્યોત છે. અંતર્મુખ થવાથી અંદરની જ્યોતનાં દર્શન થાય છે. અભ્યાસ દ્વારા પદ્ધી તે ખૂબ વ્યાપક થઈ જાય છે અને તેના

પ્રકાશમાં જે કાંઈ જેવું હોય તે દેખાય છે. જ્યોતિનો બીજો અર્થ છે જ્ઞાન. પછી જ્ઞાનમાં એટલા આગળ વધી જવાય છે કે વિશોક અર્થાત્ શોક વિનાના થઈ શકાય છે.

જ્યારે સાચા જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, ત્યારે શોક રહેતો નથી. શોક તો તેને થાય છે કે જેને તત્ત્વજ્ઞાન પ્રામણ થયું નથી, જેને લાભ કે નુકસાન જેવું, હર્ષ કે શોક જેવું હજુ કાંઈ બાકી રહ્યું છે. મનુષ્યને જ્યારે લાભ કે નુકસાન થાય છે, ત્યારે તેને હર્ષ કે શોક થાય છે. લાભ-હાનિ શાના કારણો? હર્ષ-શોક કોને? જ્યારે આપણે જગત ઉપર આવ્યા ત્યારે આપણું શું હતું? અત્યારે જેને આપણું સમજી બેઠા છીએ, જેમાં મોહ-મમતા બંધાઈ ગયાં છે તેમાંનું કાંઈ નષ્ટ થાય તો આપણને શોક થાય છે. કારણ કે તેથી આપણને તે નુકસાન લાગ્યું. તેવા જ કોઈ ભૌતિક પદાર્થની પ્રાપ્તિ દ્વારા આપણને હર્ષ થાય છે, કારણ કે તેથી આપણને તે લાભ લાગ્યો. પરંતુ જ્યારે તત્ત્વજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે લાભ કે હાનિ જેવું કાંઈ રહેતું નથી. શાની પ્રાપ્તિ અને અપ્રાપ્તિ? શું તારું છે? અને જે તારું માની રહ્યો છે, તે કેટલી ઘડી તારું છે? વધુમાં વધુ નજીકનું તારું શરીર એ પણ તારું નથી. જ્યારે જન્મ થયો ત્યારે શરીર પણ એક વેંત જેવું હતું. માતાના ગર્ભમાં તો તેથી પણ નાનું હતું.

મનુષ્યને મોહ-મમતા કેવાં હેરાન કરે છે! પોતાના શરીરમાંથી ઉત્પન્ન થયેલાં પોતાનાં બાળકો તેને, મોહ-મમતાના કારણો ‘મારાં’ અને ‘વહાલાં’ લાગે છે અને પોતાના જ શરીરથી ઉત્પન્ન થયેલી જૂ વગેરેને, તેનામાં મોહ-મમતા નહીં હોવાના કારણો નિર્દ્યપણે મારી નાખે છે. બાળકો અને જૂ બંને જીવો આપણા જ શરીર દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ તે બંને તરફના વર્તનમાં કેટલું મોટું અંતર છે? આ બધા મોહ-મમતાના ખેલ છે. ભલભલા મુદ્દાળા કઠોર માણસને પણ મોહ-મમતા માખણ જેવા ઢીલા કરી નાખે છે - ધૂળ ચાટતા કરી મૂકે છે! અસ્તુ.

યોગસાધનામાં અમુક-અમુક ભૂમિકાની પ્રાપ્તિથી એ જાણી શકાય છે કે કેટલું માર્ગગમન થયું. જ્યોતિર્દર્શનની પ્રાપ્તિને બ્યાપક અર્થમાં કહીએ તો ‘સાચા જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ’ કહી શકાય. નિત્ય અને અનિત્યનો વિવેક, સાચા અને ખોટાનો બેદ જ્યારે જણાઈ જાય ત્યારે વિશોક અર્થાત્ શોકરહિત થઈ શકાય છે. જ્યોતિર્દર્શન થવાં એટલે તત્ત્વજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થવી, આ તેનો મુખ્ય અર્થ છે.

હંમેશાં માટે શોકરહિત થઈ જવાનું ક્યારે બને? જ્યારે સાચા જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે. શું નિત્ય છે અને શું અનિત્ય છે, તેની સમજણ આવી જવાથી સદા હર્ષ રહે છે અને જે અનિત્ય છે તેના ચાલ્યા જવાથી શોક રહેતો નથી. જ્યોત એટલે પ્રકાશ

અને પ્રકાશ એટલે જ્ઞાન. પ્રકાશથી અંધકારનો નાશ થઈ જાય છે, તેવી રીતે જ્ઞાન દ્વારા હર્ષ-શોક અને લાભ-હાનિથી પર થઈ જવાય તો જ સાચી શાંતિ પ્રામ થઈ શકે છે, તો જ કેવલ્ય તરફ આગળ વધી શકાય છે.

### વીતરાગવિષયં વા ચિત્તમ્ ॥૩૭॥

**ભાવાર્થ :** અથવા તો ચિત્તને વિષયોમાંથી રાગ રહિત કરીને (એકાગ્રતા-પ્રસંગતા મેળવવી).

**વિસ્તાર :** ધ્યાનમાં એકાગ્રતા પ્રામ કરવા માટે પાંચમો ઉપાય ક્યો બતાવ્યો? જેઓ વિષયોમાંથી વીતરાગ થઈ ગયા છે તેમનું ધ્યાન કરવું, જે ચિત્ત વિષયોમાંથી ઉપરામ થઈ ગયું છે, તેને યાદ કરવું. આ જગ્યાએ ચિત્ત એટલે એવું ચિત્ત, એવા પુરુષો કે જેના રાગો વીતી ગયા છે; વિષયોમાંથી જેમનાં પ્રેમ-આસક્રિત, મોહ-માયા ટળી ગયાં છે - તૂટી ગયાં છે. જેઓ વિષયોથી ઉપર નીકળી ગયા છે, તેવા પવિત્ર પુરુષોને યાદ કરવાથી, તેમની સાથે રહેવાથી, તેમની સેવા કરવાથી પણ એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેવા મહાપુરુષોમાં આપણી જ્ઞાનમાં કોણ હોઈ શકે? જેમના વિષયો વ્યતીત થઈ ગયા છે, તેવા તો આપણી જ્ઞાનમાં આપણાં ગુરુજનો જ હોય. અન્યોની તુલનામાં આપણા ગુરુદેવને જ આપણી સારી રીતે જ્ઞાનતા હોઈએ. ગુરુજનોના ધ્યાનથી પણ એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. ગુરુજનોના સંપર્કમાં અને સેવામાં રહેવાથી પણ તેમનામાં જે વિષયવીતરાગપણું છે, તે આપણામાં આવે છે અને તેથી આપણે પણ ધ્યાનસ્થ થઈ શકીએ છીએ અને પ્રસંગ રહી શકીએ છીએ. આ વાતને જરા વધુ સમજીએ.

દરેક વ્યક્તિના શરીરમાંથી, તેની આંતરિક સૂક્ષ્મ સમૃદ્ધિ-સંપત્તિ મુજબના આણુ-પરમાણુઓ બહારના વાતાવરણમાં ફેંકતા હોય છે. ગુરુસંતોના શરીરમાંથી તેમનાં તપ-ત્યાગના, તેમના વિષય-વીતરાગપણાના આણુ-પરમાણુ બહાર વાતાવરણમાં રેલાતા-વેરાતા હોય છે. તેથી ગુરુસંતોના સંગ-સંપર્ક-સેવામાં રહેનાર પર તે આણુ-પરમાણુની અસર અનાયાસે જ થતી હોય છે. વળી, ‘સેવાથી સ્નેહની પ્રાપ્તિ’ના ન્યાયે, ગુરુસંતોને પોતાના સેવકો તરફ સ્નેહ થઈ જવો સ્વાભાવિક છે. એ સ્નેહ જ ગુરુસંતોને સેવક-સ્નેહીનું કલ્યાણ કરવામાં વિશેષ રૂપે પ્રેરતો હોય છે.

મનુષ્ય જેના સંપર્કમાં વધુ રહે છે તેના જેવો તે બને છે. મનુષ્ય વધુમાં વધુ પોતાના વિચારોના સંપર્કમાં રહે છે. તેના વિચારો કલ્યાણકારી હોય, તો તેનું કલ્યાણ

થાય છે અને પતનકારી હોય, તો તેનું પતન થાય છે. કલ્યાણકારી વિચારોની પ્રામિનેરણ માટે કલ્યાણપથિકનો સંગ-સંપર્ક અતિ આવશ્યક છે. ગુરુજનો કરતાં પણ આગળ વધી જાય તેવા કલ્યાણપથિક કોણ હોય? કોઈ નહીં. ગુરુસંતો તો પ્રત્યક્ષ-અપ્રત્યક્ષ રૂપે તેમના સંપર્કમાં આવનારને ઘડતા જ હોય છે. એ રહસ્યનું નિરૂપણ નીચેના દોહરામાં સુંદર રીતે થયું છે.

હરદમ હથોડી હાથ ધરી, સદગુરુ મિલા સુનાર;  
ધાર, માર સબ મિટા દિયા, કર દિયા આપ સમાન!

જેમ મોટી ટાંકીનું પાણી નાની ટાંકીમાં અનાયાસે જ ધસી જાય છે તેમ ‘ગુરુ’નો સત્ત્વ-વૈભવ ‘લઘુ’માં અનાયાસે જ ઠલવાય છે. કારણ કે ગુરુસંતો ‘ગુરુ’ છે. અને તેમના સંપર્કમાં આવનારાં લઘુ છે. જો તેમના સંપર્કમાં આવનારને પણ આ રીતે લાભ મળતો હોય તો તેમના સેવક-શિષ્યોના લાભની પ્રામિની સીમા આંકી શકાય? કદી નહીં.

ઉપર્યુક્ત દ્રષ્ટિએ ગુરુસંતોના સંપર્ક-સેવામાં રહેનાર પણ વીતરાગી થઈને મનને સ્થિર કરી શકે છે - મન પર કાખૂ મેળવી શકે છે. અસ્તુ.

બીજો અર્થ એ પણ થાય કે ચિત્તમાંથી વિષયોનો રાગ કાઢી નાખવાથી, અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૈરાગ્યને પ્રાપ્ત કરી લેવાથી પણ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે.

### સ્વખનિદ્રાજ્ઞાનાલંબનં વા ॥૩૮॥

**ભાવાર્થ :** અથવા તો સ્વમ અને નિદ્રાજ્ઞા જ્ઞાનનું આલંબન લેવાથી (એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે).

**વિસ્તાર :** આ છઢા ઉપાયથી પણ ચિત્ત સ્થિર થઈ શકે છે.

સ્વખમાં ઘણા બધા અનુભવો થાય છે. જાગૃતાવસ્થામાં જેવા અનુભવો થાય છે તેવા જ નિદ્રા વખતે સ્વખાવસ્થામાં થાય છે. સુષુપ્તિમાં અર્થાત્ ગાઢ નિદ્રામાં કોઈ અનુભવ થતો નથી. જેમ જાગૃતાવસ્થામાં જગત હોય છે, તેમ સ્વેખાવસ્થાનું પણ એક જગત હોય છે. સ્વખાવસ્થાના જગતમાં કોઈ સ્થૂળ પદાર્�ો કે સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો નથી હોતાં. તે વખતે સૂક્ષ્મ ઈન્દ્રિયો દ્વારા સૂક્ષ્મ વિષયોનો અનુભવ થાય છે. જાગૃતાવસ્થામાં સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો દ્વારા સ્થૂળ જગતના જેવો અનુભવ કરતા હોઈએ છીએ, જેમકે આંખ દ્વારા જોવાનો, નાક દ્વારા સૂંધવાનો, કાન દ્વારા સાંભળવાનો, મુખ દ્વારા સ્વાદ લેવાનો, ચામડી દ્વારા સ્પર્શવાનો સ્થૂળ અનુભવ કરતા હોઈએ છીએ, તેવો સૂક્ષ્મ અનુભવ

આપણે સ્વભાવસ્થામાં કરીએ છીએ. સ્વભાવસ્થામાં નથી તો સ્થૂળ ઈન્જિયો કે નથી સ્થૂળ પદાર્થો, છતાં પણ આપણને અનુભવ થાય છે. તો, તે કઈ રીતે થતો હશે? તે વખતે આપણી કોઈ સ્થૂળ ઈન્જિય ભલે સક્રિય નથી હોતી પણ વિચારોની તો હાજરી હોય છે. વિચારો ફક્ત ગાઢ નિદ્રામાં જ અતિ ક્ષીણ થઈ જાય છે અને સમાધિ અવસ્થામાં તો સંપૂર્ણ વિરામ પામી જાય છે.

સ્વભાવસ્થામાં વિચારો હોય જ છે. ત્યારે જેવા વિચારો ચાલતા હોય છે, તેવાં દ્રશ્યો ઉભાં થયા છે. જાગૃતાવસ્થામાં વિચાર તાદ્રશ્ય થતો નથી. કેમ? જાગૃતાવસ્થામાં અમદાવાદનો વિચાર આવ્યો પણ તે બરાબર કેમ દેખાયું નહીં? કારણ કે તે વખતે બીજી ઈન્જિયો કાર્યરત હતી. આંખ કાંઈ જોઈ રહી હતી, કાન કાંઈ સાંભળી રહ્યા હતા, નાક કાંઈ સુંધી રહ્યું હતું. આથી વિચારો પ્રમાણે દ્રશ્યો દેખાયાં નહીં, પરંતુ સ્વભાવસ્થામાં વિચારો પ્રમાણે દ્રશ્યો ઉત્પત્ત થતાં જાય છે, કારણ કે તે વખતે બીજી એકેય ઈન્જિયની હાજરી હોતી નથી, અર્થાત્ ઈન્જિયોની સામે તેના વિષયો હોતા નથી.

ધ્યાન સિદ્ધ કરવા માટે સ્વભનું અને નિદ્રાના જ્ઞાનનું આલંબન લેવાનું કહ્યું. આલંબન કઈ રીતે લેવાનું છે? આ રીતે : સ્વભાવસ્થામાં આપણને સૂક્ષ્મ જગત દેખાતું હતું. શાથી? તે વખતે વિચારો હતા પણ સ્થૂળ ઈન્જિયો અને તેના સ્થૂળ વિષયો ન હતા, તેથી વિચાર તાદ્રશ્ય થઈ શકતો હતો. આમ, આપણે ધ્યાનમાં બેસીએ ત્યારે પણ સ્વભાવસ્થામાં ઈન્જિયો ન હતી તેવી સ્થિતિ લાવી દેવાની છે. જાગૃત હોવા છતાં પણ ઈન્જિયો પોતાના વિષયોને ગ્રહણ ના કરે, તો ધ્યાનમાં જે ધ્યેય લઈને બેઠા હોઈએ તે તુરંત દ્રશ્યમાન થાય. આ રહસ્ય ખૂબ સમજવા જેવું છે.

આપણે ધ્યાન કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે તો જાગૃતાવસ્થા હોય છે, ત્યારે કાંઈ ઊંઘતા નથી. જ્યારે જાગૃતાવસ્થામાં ધ્યાનમાં બેસીએ ત્યારે આપણા ધ્યેયમાં - આપણે જેનું ધ્યાન કરી રહ્યા છીએ તેમાં કેવા થઈ જવાનું છે? ઈન્જિયરહિત (પ્રત્યાહાર), બધી ઈન્જિયો પાછી વાળી લેવાની. ધ્યાનમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે બહારના કોઈ ધ્યાનિને કાન ગ્રહણ ના કરે, ગંધને નાક ગ્રહણ ના કરે, આંખ બંધ જ હોય. આંખ બંધ હોવા છતાં, જાગૃતાવસ્થામાં સૂક્ષ્મ દ્રશ્યને તે જુઓ છે તે ના જુઓ. આમ, પાંચે ઈન્જિયોના જે વિષયભોગો છે, તેમાંથી તેને પાછી વાળી લેવી, અંતર્મુખ કરી દેવી. તો જે ધ્યેય-ધ્યાનમાં સ્થિર થયા હોઈએ તેની પ્રાસિ થાય, અર્થાત્ તે દેખાય. આ રીતે સ્વભના જ્ઞાનનું આલંબન લેવાનું છે.

હવે ઊંઘના જ્ઞાનના આલંબનની વાત સમજીએ.

સ્વખાવસ્થામાં તો સૂક્ષ્મ જગત દેખાતું હતું અને ઈન્દ્રિયો ન હતી, તેનો વિચાર કરીને તેનું આલંબન લીધું. ગાઢ ઉંઘમાં તો સ્વખાજગત પણ નથી. તેમાં કોઈ દ્રશ્ય નથી, કાંઈ નથી, કશું નથી, ફક્ત શૂન્યાવસ્થા - અભાવ-અવસ્થા છે. અભાવ-અવસ્થાવાળી ગાઢ ઉંઘની સ્થિતિને યાદ કરવી. ગાઢ ઉંઘમાં જેવી સ્થિતિ હતી, તેવી સ્થિતિ જાગૃતાવસ્થાના ધ્યાનમાં કરી લેવી. કોઈ પણ ઈન્દ્રિય નહીં, કોઈ પણ દ્રશ્ય નહીં, છતાંય નિદ્રાવસ્થા નહીં પણ જાગૃત ધ્યાનાવસ્થા. ધ્યાન વખતે જોકે ચારી જઈએ અને પછી શરીર આખું એક બાજુથી બીજી બાજુ ફંગોળાય, આગળ કે પાછળ નમી જાય તો એ તો નિદ્રા આવવા લાગી કહેવાય. એમાં શરીર સ્થિર ના રહ્યું. ચંચળતા આવી ગઈ; અંગોનું જ્યાત્વ ના રહ્યું. અઝયત્વ થઈ ગયું, ધ્યાન વખતે મસ્તક સ્થિર રહેવું જોઈએ, નિદ્રા ના આવવી જોઈએ અને છતાંય નિદ્રા જેવી અભાવ-સ્થિતિ લાવી દેવાની છે. ના તો તેમાં સ્વખાજગત કે ના તો તેમાં ઈન્દ્રિયની હાજરી. નિદ્રાવસ્થામાં સંપૂર્ણ શૂન્યાવસ્થા થઈ ગઈ હતી તેવી અવસ્થા ધ્યાન વખતે થઈ જાય અને છતાંય જાગૃત કે નિદ્રાની અવસ્થા ના હોય. નિદ્રામાં થાય છે તેવું નિર્વિષ્યપણું લાવવા જતાં જે જાગૃતાવસ્થા ચાલી જવાની હોય તો તે નિદ્રાવસ્થા થઈ કહેવાય. નિદ્રાવસ્થામાં તો એવું થાય જ છે. તો નિદ્રાજ્ઞાનનું આલંબન લેવાનું શા માટે કહે? તો તો નિદ્રા લેવાનું જ ના કહે? આસન લગાવીને ધ્યાનસ્થ થયા હોઈએ, સામે એક ધ્યેય સ્થિર કરેલું હોય અને ત્યારે નિદ્રાવસ્થા જેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય તેનું નામ 'નિદ્રાજ્ઞાનલંબન'.

એકાગ્રતા-પ્રાપ્તિ બાબતમાં નીચેનું સૂત્ર કાંઈ વધુ કહી રહ્યું છે.

### યથાભિમતધ્યાનાદ્વા ॥૩૮॥

**ભાવાર્થ :** અથવા તો જે ખૂબ રુચિકર હોય અને યોગ્ય હોય તેનું ધ્યાન કરવાથી (એકાગ્રતા-પ્રસત્તા પ્રાપ્ત થાય છે).

**વિસ્તાર :** સૂત્ર બત્તીસથી આડતીસમાં જે સાધનો-ઉપાયો-યુક્તિઓ બતાવવામાં આવ્યાં. તેમાંથી જે વધુ રુચિકર-અનુકૂળ લાગે તેનો અભ્યાસ કરીને મન સ્થિર કરી દેવું. આપણી પ્રકૃતિ અને પરિસ્થિતિને જે અનુકૂળ હોય, તેનો સહારો લઈને એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી લેવી. તે એકેમાં જે સફળ ના થઈ શકતા હોઈએ તો, સફળતા માટે બીજા જે યોગ્ય ઉપાયો લાગે તેનો આશ્રય લેવો, પણ તે શાસ્ત્રોક્ત હોવા જોઈએ. 'યથાભિમત' એટલે "આપણાને જે ગમે તે અને શાક્ત જેને માન્ય રાખતું હોય તે". યથાભિમતનો અર્થ એવો ના થવો જોઈએ કે સાધનામાં જે પ્રતિકૂળ હોય અને શાસ્ત્રો દ્વારા જે નિર્ધેધાત્મક હોય તે.

ઉપર ૬ ઉપાયો મનને સ્થિર કરવા માટેના બતાવ્યા અને વ્યાધિ, સ્ત્યાન વગેરે વિઘ્નોને દૂર કરવા માટે એકત્ત્વનો અભ્યાસ બતાવ્યો.

## ઉપસંહાર

(અંતરાયોને ટાળવાના તથા ચિત્પ્રસંશોધના રાખવાના ઉપાયોનો)

ઓમ્નો અર્થ જે પરમાત્મા તેમના ચિત્તન-મનનપૂર્વક ઓમ્નો જપ કરવાથી વ્યાધિ, સ્ત્યાન વગેરે નવ ચિત્ત-અંતરાયો-વિઘ્નો ટળી જાય છે અને અંતરાત્માના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે (અને અંતરાત્માનું જ્ઞાન થવાથી સર્વવ્યાપક ચૈતન્યનું પણ જ્ઞાન થઈ શકે છે). તથા

દુઃખ, દૌર્મનસ્ય વગેરે પાંચ વિક્ષેપોને દૂર કરવા માટે એકત્ત્વનો અભ્યાસ કરવાનું કહ્યું. ‘એકત્ત્વના અભ્યાસ’ને સૂક્ષ્મ અર્થમાં લઈએ, તો પરમાત્મતત્ત્વનાં ચિત્તન-મનનમાં ચિત્તને રોકવું-પરોવવું. અને તેને સ્થૂળ અર્થમાં લઈએ તો કોઈ વસ્તુ-પદાર્થમાં એકાગ્રતા કરવાનો અભ્યાસ કરવો. વળી,

તેત્રીસથી આડત્રીસ સુધીનાં સૂત્રોમાં બતાવેલા કોઈ પણ ઉપાયથી ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે અને શુદ્ધ થયેલું ચિત્ત જડપથી ધ્યાનસ્થ-એકાગ્ર થઈ શકે છે. આ બધા સિવાય પણ અન્ય અનેક ઈષ્ટ ઉપાયો છે, તેનો પણ સહારો એકાગ્રતાપ્રાપ્તિ માટે લઈ શકાય છે.

ઉપર્યુક્ત સધળા ઉપાયોનો અભ્યાસ કરીને એકાગ્ર થઈ શકનાર કેવો અધિકાર પ્રાપ્ત કરે છે, તે હવે કહે છે.

## પરમાણુપરમમહત્ત્વાન્તોડસ્ય વશીકાર: ॥૪૦॥

**ભાવાર્થ :** (ત્યારે) અતિ ધણું નાનું અને અતિ ધણું મોટું, અતિ ધણું સૂક્ષ્મ અને અતિ ધણું સ્થૂળ તે બધાને ખૂબ સારી રીતે સમજ શકે તેવો મન પર કાબૂ - મનનો કાબૂ આવી જાય છે.

**વિસ્તાર :** જ્યારે ઉપર્યુક્ત અભ્યાસ દ્વારા એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી લેવામાં આવે છે, ત્યારે પરમ આણુથી માંડી પરમ મહત્ત્વસુધી કોઈ પણ પદાર્થમાં મનને લગાડીએ તો તેમાં ચોંઠી જાય છે અને તેનું તારતમ્ય આપી દે છે, તેનો છેવટનો નિચોડ રજૂ કરી દે છે. ઉપર્યુક્ત ઉપાયોનો આશરો લઈને અભ્યાસ કરવાથી મનમાં એટલી એકાગ્રતા અને શક્તિ આવે છે કે તેથી તે પરમ આણુ(પરમ આણુ એટલે અતિ નાનું કે જેનાથી નાનું હોઈ ના શકે તે) કે પરમ મહત્ત્વ (પરમમહત્ત્વ એટલે અતિ મોટું કે જેનાથી મોટું હોઈ ના શકે તે)માં પણ લગાડો તો તેમાં પણ લાગી જાય છે.

શ્વરૂપ તત્ત્વમાં સૌથી મોટું આકાશ, ચૈતન્યમાં સૌથી મોટું આત્મ-પરમાત્મતત્ત્વ. પરમ આણુ માટે પણ પરમાત્મા કહી શકાય. પરમાણુ એટલે પરમ-આણુ અર્થાત્ અતિ નાનું જડ તત્ત્વ અને પરમ મહત્વ એટલે અતિ મોટું જડ તત્ત્વ (જેમકે આકાશ) પણ પરમાણુ એટલે અતિ સૂક્ષ્મ અને પરમ મહત્વ એટલે સર્વવ્યાપક એવો અર્થ જો લઈએ, તો તે થયું ચેતનતત્ત્વ.

અધિકાર પ્રામ કરેલા મનને જો નાનામાં નાના જડ પદાર્થના રહસ્યને કે મોટામાં મોટા જડ પદાર્થના રહસ્યને પામવા માટે રોકીએ, તો તેના રહસ્યને પણ જાણી લે છે. અને જો પરમ આણુ અને પરમ મહત્વમાં કે જે ઈન્દ્રિય-અગોચર મનાય છે, તેમાં રોકીએ તો તેનું રહસ્ય પણ - તેની સાચી માહિતી પણ જાણાવી દે છે. અભ્યાસી મન આવી અને આટલી સિદ્ધિને પ્રામ કરી લે છે.

આવું સિદ્ધ-એકાગ્ર મન-ચિત્ત શામાં આસાનીથી જોડાઈ શકે છે તે નીચેનું સૂત્ર કહે છે :

**ક્ષિણવૃતોરબિજ્ઞતસ્યેવ મણોર્ગહિતૃગ્રહણગ્રાહ્યેપુ-**  
**તત્સ્થ તદ્દંજનતા સમાપત્તિ: ॥૪૧॥**

**ભાવાર્થ :** વૃત્તિઓ ક્ષીણ થઈ ગઈ છે જેની, તેવું ચિત્ત, આત્મામાં કે ઈન્દ્રિયોમાં, કે વિષયોમાં જેમાં પણ લગાડવામાં આવે તેમાં શુદ્ધ સ્ફટિકમણિની જેમ તદ્વપ થઈને સમાધિસ્થ થઈ જાય છે.

**વિસ્તાર :** જે ચિત્તની ભૌતિક વૃત્તિઓ ક્ષીણ થઈ ગઈ છે અને જેણે પરમાણુથી પરમ મહત્વ સુધી સ્થિર થવાની યોગ્યતા પ્રામ કરી લીધી છે, તેવું ચિત્ત પછી ‘અભિજ્ઞતસ્યમણિ’ જેવું કામ આપે છે. જે ચિત્તની વૃત્તિઓ ક્ષીણ થઈ ગઈ છે, તેને ગ્રહિતૃમાં અર્થાત્ આત્મામાં લગાડો, ગ્રહણ અર્થાત્ ઈન્દ્રિયોમાં લગાડો કે ગ્રાહ્યમાં અર્થાત્ વિષયોમાં લગાડો તો તેમાં પણ સહેલાઈથી લાગી જાય છે - તદ્વપ થઈ જાય છે. ગ્રહિતૃ, ગ્રહણ અને ગ્રાહ્ય શબ્દો પારિભાષિક છે.

ઈન્દ્રિયો દ્વારા વિષયોનું ગ્રહણ થાય છે, તેથી ઈન્દ્રિયોને ‘ગ્રહણ’ કહી, (ગ્રહણ એટલે વિષયોનું ગ્રહણ કરનારી - વિષયોને પકડનારી) ઈન્દ્રિયો જેનું ગ્રહણ કરે છે તે વિષયોને ‘ગ્રાહ્ય’ કહ્યા (ગ્રાહ્ય એટલે ભોગ્ય બનનાર) અને ઈન્દ્રિયો જે (આત્મ) સત્તાથી કિયાત્મક થઈને વિષયોનું ગ્રહણ કરે છે, તેને (આત્મસત્તાને) ‘ગ્રહિતૃ’ કહી (ગ્રહિતૃ એટલે ભોગવનાર). ગ્રહિતૃ એટલે ભોગવનાર, ગ્રહણ એટલે પકડનાર અને ગ્રાહ્ય એટલે પકડનાર. અસ્તુ.

સમાપત્તિ એટલે એકાગ્રતા અર્થાતૂં સમાધિ. તદ્જનતા અર્થાતૂં તદ્વૂપ. મન કેવું તદ્વૂપ થઈ જાય છે? અભિજાતમણિ જેવું. અભિજાત જેવો નવજાત શબ્દ પણ છે. જેમકે નવજાત શિશુ.

તાજા જ જન્મેલા બાળકને નવજાત શિશુ કહે છે. નવું જન્મેલું બાળક પરમ પવિત્ર, પરમ શુદ્ધ હોય છે. તેનામાં હજુ કોઈ વિકાર આવ્યો હોતો નથી. આમ તો તે ગંદું છે, ચીકણા પદાર્થોથી લપેટાયેલું છે. આ જગ્યાએ આ ગંદકીની વાત નથી પણ તે નિર્વિકાર છે, તેથી તે નવજાત છે.

અભિજાતમણિ એટલે શુદ્ધ, પારદર્શક સ્ફ્રિટિકમણિ. શુદ્ધ સ્ફ્રિટિકમણિ પાસે લાલ, પીળો, વગેરે જેવા રંગનો પદાર્થ પડેલો હોય છે, તેવા રંગનો તે લાગે છે. જો સ્ફ્રિટિકમણિ પર ધૂળ ઈત્યાદિનું આવરણ હોય, તો તેની પાસે પડેલા પદાર્થના રંગનું તેમાં પ્રતિબિંબ પડતું નથી. સ્ફ્રિટિકમણિ પર રંગનું પ્રતિબિંબ પડે છે, ત્યારે તો એમ જ લાગે છે કે તેનો પણ તે જ રંગ છે.

આગળના ઉપાયોનો આશરો લઈને વિઘ્નોથી મુક્ત થયેલું મન, ઉપર્યુક્ત ત્રાણમાંથી જેમાં પણ લગાડવામાં આવે, તેમાં અભિજાતમણિની જેમ લાગી જાય છે. જેમ અભિજાતમણિને તેની પાસે પડેલા રંગ સાથે તદ્વૂપ થવામાં કોઈ પણ પ્રકારનો પરિશ્રમ કરવો પડતો નથી, તેમ યોગ્યતાવાળું મન ઉપર્યુક્ત ત્રાણમાંથી જેમાં પણ લગાડો તેમાં સરળતાથી લાગી જાય છે. અસ્તુ.

અહીંથી હવે સમાધિના વર્ણનની શરૂઆત થાય છે. ચિત્ત, ઉપર્યુક્ત ત્રાણમાં લાગી જવા લાગે ત્યારે તેને સમાપત્તિ-સમાધિ કહેવામાં આવે છે. મહામુનિ પતંજલિ હવે સમાધિને વિસ્તારથી સમજાવી રહ્યા છે કે જે વિષય ધારો અગત્યનો છે.

**તત્ત્વ શબ્દાર્થજ્ઞાનવિકલ્પૈ: સંકીર્ણ સાવિતર્ક સમાપત્તિ: ॥૪૨॥**

**ભાવાર્થ :** તેમાંથી જે શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનના ભેદથી સંકળાયેલી છે તેને સાવિતર્ક સમાપત્તિ-સમાધિ કહે છે; વિકલ્પવાળી હોવાના કારણે તેને સાવિતર્ક સમાધિ પણ કહે છે.

**વિસ્તાર :** જેમાં શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનનો વિકલ્પ-ભેદ રહે - આ ત્રાણના જ્ઞાનના સ્મરણથી જે મિશ્રિત હોય - આ ત્રાણે જુદું અસ્તિત્વ ધરાવતા હોય, તેને સાવિતર્ક સમાપત્તિ કહે છે.

સાવિતર્ક સમાપત્તિને ગાયના દિશાંતથી સમજીએ. ગાય એક શબ્દ છે, એ શબ્દ તે ગાય નથી. તેથી ગાય તે ‘શબ્દ’ કહેવાય. તે શબ્દથી આપણને એક પશુવિશેષનું કે જે

શિંગડાં અને પૂંછડાવાળું છે તેનું, જે જ્ઞાન થાય છે તે જ્ઞાન શબ્દનો ‘અર્થ’ કહેવાય. ગાય શબ્દનો અમુક જ અર્થ એવો જે નિર્ણય તે ‘જ્ઞાન’ કહેવાય. જે એકાગ્રતામાં આ ગ્રણેનો વિકલ્પ રહે તેને સવિતર્ક સમાપ્તિ કહેવામાં આવે છે. આ ગ્રણેને બીજા દાખાંતથી સમજુએ.

ઓમ્, ઈશ્વરનો બોધક શબ્દ છે, તે શબ્દ ઈશ્વર નથી. ઓમ્ તે ‘શબ્દ’ કહેવાય; ચોવીસ, પચીસ અને છાફ્ફીસમાં સૂત્રમાં ઈશ્વરનું જે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તે ઓમ્ શબ્દનો ‘અર્થ’ કહેવાય અને ઓમ્ એટલે ઈશ્વર જ, બીજું કાઈ નહીં તેવો જે નિર્ણય તે ‘જ્ઞાન’ કહેવાય. ધ્યાન વખતે શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનનો ભેદ રહે - વિકલ્પ રહે તેનું નામ સવિતર્ક સમાપ્તિ.

ધ્યાનમાં મંત્રનો જપ ચાલતો હોય તે શબ્દ થયો, ચિંતન-મનનપૂર્વક જપ થાય. જપમાં આવતું વર્ણન દ્રશ્યમાન થતું જાય તે અર્થ થયો અને તેનો અર્થ આ જ તેવો જે નિર્ણય તેનું નામ જ્ઞાન થયું. જેમકે ગુરુ-ગુરુ જપમાં ગુરુ શબ્દ થયો. ગુરુનો જપ ચાલતો હોય ત્યારે ગુરુની મૂર્તિ કલ્પનાચક્ષુ-અંતર્ચક્ષુ સમક્ષ દ્રશ્યમાન થાય તે અર્થ થયો અને ગુરુ એટલે કોણા, ગુરુ શબ્દનો અર્થ અમુક જ તેવો જે નિર્ણય તેનું નામ જ્ઞાન. ‘ગુરુ’ મંત્રનો જપ કરતી વખતે મંત્ર, મંત્રથી ઊપસતી આકૃતિ અને ગુરુ શબ્દનો અર્થ અમુક જ તેવો જે નિર્ણય, તે બધાની હાજરી રહે તે સવિતર્ક સમાપ્તિ થઈ. હવે નિર્વિતર્ક આવે છે.

### સ્મૃતિપરિશુદ્ધો સ્વરૂપશૂન્યેવાર્થમાત્રનિર્ભાસા નિર્વિતકા ॥૪૩॥

**ભાવાર્થ :** શબ્દ અને જ્ઞાનની સ્મૃતિ મંદ પડવાથી અર્થની સ્મૃતિ પરિશુદ્ધ થાય છે, એટલે કે અર્થમાત્ર ભાસમાન થાય છે. ધ્યાતા અને ધ્યાનની સ્મૃતિ મંદ પડતાં ધ્યેયમાત્ર ભાસમાન થાય તેને નિર્વિતર્ક સમાપ્તિ કહે છે; વિકલ્પ નહિ હોવાના કારણે તેને નિર્વિકલ્પ સમાપ્તિ પણ કહે છે.

**વિસ્તાર :** પદ્ધી સ્મૃતિની (ધ્યાન-એકાગ્રતા વખતે) એટલી બધી શુદ્ધતા-પરમશુદ્ધતા થઈ જાય છે કે તે વખતે ‘સ્વરૂપશૂન્ય’, અર્થાત્ પોતે (ધ્યાતા-ધ્યાન કરનારો) શૂન્ય થઈ જાય છે. સ્મૃતિની પરિશુદ્ધિ થવાથી દેહભાન વિસરાઈ જાય છે અને અર્થમાત્રનું ભાન રહે છે. તે વખતે શબ્દ પણ ચાલ્યો જાય છે.

મંત્રનો જપ કરતાં કરતાં એક એવી અવસ્થા આવે છે કે ત્યારે મંત્રજાપ આપોઆપ છૂટી જાય છે, અર્થાત્ શબ્દનું રટણ બંધ થઈ જાય છે અને કેવળ અર્થમાત્ર જ રહી જાય છે. ‘નિર્ભાસા’ અર્થાત્ અર્થમાત્રનો ભાસ રહ્યા કરે, તો તે ઊંચા પ્રકારની

અવસ્થા થઈ. પણ સાધકને આ સાચી વાતની ખબર ના હોય તો તેને ચિંતા થાય છે કે અરે! મંત્ર છૂટી ગયો! અને તે ફરીને મંત્રનું રટણ કરવા લાગી જાય છે. મંત્રનો જાપ જો તંત્રા-નિદ્રાના કારણે છૂટી જાય, તો તે વિઘ્ન કહેવાય, તો તે ‘આણસ-પ્રમાદ, નિદ્રા, ભાંતિદર્શન’ કહેવાય. તેથી આ બંનેના સૂક્ષ્મ તફાવતને જાણવા અતિ જરૂરી છે. અતિ એકાગ્રતાના કારણે મંત્ર શબ્દ છૂટી ગયો છે કે તંત્રા-નિદ્રાના કારણે છૂટી ગયો છે? જો તંત્રા-નિદ્રાના કારણે મંત્ર છૂટી ગયો હોય, તો તે વિઘ્ન કહેવાય. તો સાવધાન થઈ જવું જોઈએ. સાવધાન રહેવા છતાંય જો ઉંઘ આવી જતી હોય તો ઊભા થઈ, મોહું ધોઈ, આંખો સાફ કરી ફરીને બેસવું જોઈએ. તંત્રાના કારણે મંત્ર છૂટી જાય, ત્યારે માથું સહેજ નમી-જૂકી જવાનું, આ તેની નિશાની છે. અને જો અતિ એકાગ્રતાના કારણે મંત્ર છૂટી ગયો હશે, તો મસ્તક જૂકી નહીં જાય. તંત્રા-નિદ્રા નથી તેનું પ્રમાણ એ છે કે તે વખતે મસ્તક જૂકી નથી જતું. આપણે ભ્રમમાં તો નથીને, છેતરાઈ રહ્યા નથી ને તે જાણવા માટે ઉપનિષદ અને ગીતાનો એક શ્લોક છે, તે યાદ રાખવા જેવો છે. આપણે જ્યાં સાધનામાં બેસતા હોઈએ, ત્યાં આ શ્લોક લખીને સામે રાખવો જોઈએ જેથી તે આપણાને સાવધાન રાખે. તે શ્લોક આ પ્રમાણે છે - ‘સમકાયશીરોગ્રીવ’. ધ્યાનમાં બેસીએ ત્યારે શરીર સમકાયશીરોગ્રીવની સ્થિતિમાં રહેવું જોઈએ; કાયા, મસ્તક અને ગરદન એ ત્રણે સમ એટલે કે સીધી લાઈનમાં રહેવા જોઈએ. કમર કે ડોક વળી ગઈ હોય કે, માથું જૂકી ગયું હોય તો તે બરાબર નથી. ત્રણે ‘સમ’ રહેવાં જોઈએ. કાયા એટલે ગરદનથી નીચેનો ભાગ, ગ્રીવા અર્થાત્ ડોક અને શરીર એટલે મસ્તક એ ત્રણે સમ રહેવાં જોઈએ. ‘સમ’ના બે અર્થ છે. એક તો સમ કહેતાં સીધી લાઈનમાં રહેવાં જોઈએ અને બીજું સમ એટલે સરળ રહેવાં જોઈએ. સરળ એટલે ના તો વળેલાં હોય કે ના તો બેંચાયેલાં હોય. તે વળી ના જાય તેની સાવધાની માટે અતિ ટક્કાર-અક્કડ બેસીએ, તો તે પણ સમ ના કહેવાય. ના તો વધુ બેંચાયેલાં હોય કે ના તો વધુ ઢીલાં હોય તે સમ થયા. એટલું શિથિલપણું કે ના તો વાંકા વળ્યા હોઈએ કે ના તો બેંચાયેલા હોઈએ, તો તે સમ અવસ્થામાં બેઠા કહેવાઈએ. જૈનમંદિરોમાં તીર્થકરોની મૂર્તિઓને જોવાથી સાચી સમસ્થિતિનો ઘ્યાલ આવે છે.

આવી સ્થિતિમાં બેસવાથી અને આવી સ્થિતિ દીર્ઘ સમય રહેવાથી આપણાને સાચો ઘ્યાલ આવે કે આપણે નિદ્રામાં નથી. જે ઘડીએ નિદ્રામાં કે તંત્રામાં આવીશું તે જ ઘડીએ મસ્તક થોડું જૂકી જવાનું અને તે જ ઘડીએ મંત્ર છૂટી જવાનો. આ રીતે મંત્ર છૂટી જાય તો તે ‘અંતરાય’ કહેવાય. તેથી આવી સ્થિતિમાંથી જલદી બહાર આવી જઈને ફરીને મંત્ર શરૂ કરી દેવો જોઈએ. મંત્રના જપ વખતે મંત્ર છૂટી જાય અને તે

વખતે જો તંક્રા-નિક્રા ના હોય તો તેની ચિંતા નહીં. તે જ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાની હતી. એકાગ્રતાની તે ઊંચી અવસ્થા ગણાય. જેમાં શબ્દ છૂટી જાય અને કેવળ અર્થમાત્રનો ભાસ રહે તે એકાગ્રતાની ઊંચી અવસ્થા થઈ અને તેનું નામ આખ્યું ‘નિર્વિતક’ આને નિર્વિતક સમાપ્તિ કે નિર્વિતક સમાધિ કહીએ, બંને એક છે. અહીં, ચાર પ્રકારની એકાગ્રતાને સમજવા માટે ચાર પ્રકારનાં નામો આપી દીધાં છે.

જ્યારે આપણે અનુષ્ઠાનમાં-પુરશ્રરણમાં બેઠા હોઈએ, ત્યારે તો મંત્રનો જપ છૂટવો જોઈએ જ નહીં. ત્યારે તો મંત્રની ગણતરીની જરૂરત છે. અમુક સંખ્યામાં જપ કરવાના હોય, ત્યારે તો એકાગ્ર અવસ્થામાં પણ જપ છૂટવો ના જોઈએ. સવા લાખના અનુષ્ઠાનનો પ્રારંભ કર્યો હોય તો સવા લાખ મંત્રો કરવા જ પડે. તે વખતે જો જપ છૂટી જાય તો સવા લાખની સંખ્યા પૂરી થાય નહીં, અનુષ્ઠાન પૂરું થાય નહીં. આ બધા બેદોને ખૂબ સારી રીતે સમજવાની જરૂર છે. આ બેદોને ન સમજવાના કારણે અનેક સાધકો રખી જાય છે, વિમાસણમાં પડી જાય છે અને છેવટે ‘અતોભ્રષ્ટ-તત્તોભ્રષ્ટ’ થઈને સાધનાને છોડી દે છે. અનુભવી શુરુજનોનાં ચરણોમાં બેસવાથી અલભ્ય રહેસ્યો અનાયાસે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

નિર્વિતક સમાધિમાં દેહભાન ભૂલી જવાય છે, શબ્દ અને જ્ઞાનનું સ્મરણ છૂટી જાય છે અને કેવળ અર્થમાત્ર બચી રહે છે. દેહભાન ભૂલી જવું એટલે ધ્યાતાની વિસ્મૃતિ. ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનને ત્રિપુટી કહે છે. ધ્યાતા એટલે ધ્યાન કરનારો, ધ્યાન એટલે ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટેની સૂક્ષ્મ, અલોકિક માનસિક કિયાવિશેષ-એકાગ્રતાવિશેષ અને ધ્યેય એટલે એવું પ્રાપ્ત્ય કે જેના માટે ધ્યાતા ધ્યાન કરે છે. સંપૂર્ણ સમાધિમાં ત્રિપુટીનો લય થઈ જાય છે. સ્વરૂપશૂન્ય એટલે ધ્યાતાની વિસ્મૃતિ, શબ્દ છૂટી જવો એટલે ધ્યાનની વિસ્મૃતિ, બચી રહ્યું ધ્યેયમાત્ર. પછી ધ્યેય પણ ચાલ્યું જાય. આવી એકાગ્રતાને ‘નિરોધાવસ્થા’ અથવા તો નિર્બિજસમાધિના નામથી સંબોધવામાં આવે છે. ‘તસ્યાપિ નિરોધે સર્વ નિરોધાન્નિભાજઃ સમાધિઃ’ એ સુત્રોક્ત અવસ્થામાં ત્રિપુટીનો નાશ થઈ જાય છે અને ત્યારે કેવલ્યની અર્થાત્ ‘તદા દ્રષ્ટ: સ્વરૂપે અવસ્થાનમ्’ની અનુભૂતિ થાય છે. મહામુનિ પતંજલિ હવે સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાપ્તિને સમજાવી રહ્યા છે.

**એતયૈવ સવિચારા નિર્વિચારા ચ સૂક્ષ્મવિષયા વ્યાખ્યાતા ॥૪૪॥**

**ભાવાર્થ :** એવી જ રીતે (અર્થાત્ સવિતક અને નિર્વિતક સમાપ્તિની જેમ) સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાપ્તિ, (પણ તેમાં) વિષય સૂક્ષ્મ.

**વિસ્તાર :** જે એકાગ્રતામાં શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનની હાજરી અનુભવાતી

હોય અને એકાગ્રતાનો વિષય સ્થૂળ હોય તે સવિતર્ક સમાપત્તિ કહેવાય અને -

જે એકાગ્રતામાં શબ્દ અને જ્ઞાન લય પામી ગયાં હોય, ફક્ત અર્થ જ ભાસમાન થતો હોય અને વિષય સ્થૂળ હોય તે નિર્વિતર્ક સમાપત્તિ કહેવાય. તેવી જ રીતે -

જે એકાગ્રતામાં સવિતર્કની જેમ શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનની હાજરી અનુભવાતી હોય, પણ વિષય સૂક્ષ્મ હોય તે સવિચાર સમાપત્તિ કહેવાય અને -

જે એકાગ્રતામાં નિર્વિતર્કની જેમ શબ્દ અને જ્ઞાન લય પામી ગયાં હોય અને અર્થમાત્ર જ ભાસમાન થતો હોય પણ એકાગ્રતાનો વિષય સૂક્ષ્મ હોય તે નિર્વિચાર સમાપત્તિ કહેવાય.

સવિતર્ક અને નિર્વિતર્કના જેવું જ સ્વરૂપ, સવિચાર અને નિર્વિચારનું છે, ફરક માત્ર એટલો જ છે કે પહેલી બેમાં એકાગ્રતાનો વિષય સ્થૂળ છે અને બીજી બેમાં એકાગ્રતાનો વિષય સૂક્ષ્મ છે. જેમકે :

### સ્થૂળ વિષયનું દ્રષ્ટાંત

ગાય વિષય ઉપર એકાગ્રતા કરતા હોઈએ ત્યારે, ‘ગાય’ એવો જે ‘શબ્દ’, તે શબ્દથી ઉત્પત્ત થતો, ‘શિંગડાં-પૂંછડાવાળું પશુ-વિશેષ’ એવો જે તેનો ‘અર્થ’ અને ગાય શબ્દ એટલે ‘અમુક પશુ-વિશેષ’ એવા જે નિર્ણયવાળું ‘જ્ઞાન’, એ ગ્રણે (શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન)ની હાજરી રહે - એ ગ્રણે ભાસમાન થતા રહે - એ ગ્રણેનો વિકલ્પ-ભેદ રહે, એ ગ્રણેથી એકાગ્રતા સંકળાયેલી-મિશ્રિત રહે ત્યાં સુધી તે સવિતર્ક સમાપત્તિ કહેવાય છે, અને અભ્યાસ કરતાં કરતાં જ્યારે શબ્દ અને જ્ઞાન લય પામી જાય, ત્યારે તે નિર્વિતર્ક સમાપત્તિ કહેવાય છે. આ બંનેમાં ‘ગાય’ વિષય સ્થૂળ છે.

### સૂક્ષ્મ વિષયનું દ્રષ્ટાંત

ગંધ વિષય ઉપર એકાગ્રતા કરતા હોઈએ ત્યારે, ‘ગંધ’ એવો જે ‘શબ્દ’, તે શબ્દથી ઉત્પત્ત થતો ‘નાસિકાનો વિષય-વિશેષ’ એવો જે તેનો ‘અર્થ’ અને ગંધ એટલે અમુક તત્ત્વ-વિશેષ જ એવા નિર્ણયવાળું જે ‘જ્ઞાન’, એ ગ્રણે (શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન)ની હાજરી રહે - એ ગ્રણે ભાસમાન થતાં રહે - એ ગ્રણેનો વિકલ્પ-ભેદ રહે - એ ગ્રણેથી એકાગ્રતા સંકળાયેલી-મિશ્રિત રહે ત્યાં સુધી તે સવિચાર સમાપત્તિ કહેવાય છે. અને અભ્યાસબળે જ્યારે શબ્દ અને જ્ઞાન લય પામી જાય છે ત્યારે તે નિર્વિચાર સમાપત્તિ કહેવાય છે આ બંનેમાં “ગંધ” વિષય સૂક્ષ્મ છે.

સવિતર્ક અને સવિચાર એ બંને ‘શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન’ની હાજરીની દ્રષ્ટિએ

એક છે તથા નિર્વિતક અને નિર્વિચાર એ બંને ‘અર્થમાત્ર’ની હાજરી દ્રષ્ટિએ એક છે;  
તો-

સવિતક અને નિર્વિતક તથા સવિચાર અને નિર્વિચાર એ બંને જોડકાં,  
‘વિષય’ની દ્રષ્ટિએ બિના છે. પહેલા જોડકામાં વિષય ‘સ્થૂળ’ છે અને બીજા જોડકામાં  
વિષય ‘સૂક્ષ્મ’ છે. સવિચાર અને નિર્વિચારમાં સૂક્ષ્મ વિષયની વાત આવી, તેથી  
નીચેનું સૂત્ર સૂક્ષ્મ વિષયની સીમા કયાં સુધી છે, તે બતાવે છે.

### સૂક્ષ્મવિષયત્વ ચાલિંગપર્વવસાનમ् ॥૪૫॥

**ભાવાર્થ :** અને સૂક્ષ્મવિષયપણું મૂળ પ્રકૃતિ સુધી છે.

**વિસ્તાર :** સૂક્ષ્મ વિષયપણાનો કંબિક વિકાસ થતાં-થતાં તે વિકાસ ઠેઠ મૂળ  
પ્રકૃતિ સુધી થાય છે. મૂળ પ્રકૃતિ અર્થાત્ ત્રિશુણની સાચ્ચાવસ્થા, એટલે કે સત્ત્વ, ૨૪  
અને તમ ત્રણે ગુણ સમ અવસ્થામાં થાય છે તે. તે, વિષયોની-૪૩ તત્ત્વોની છેલ્લી  
સૂક્ષ્મ અવસ્થા છે. તે અવસ્થાને પ્રધાન અને માયા પણ કહે છે.

ગંધ, રસ, રૂપ, સ્પર્શ, શબ્દ, અહંકાર, લિંગમાત્ર (મહત્ત્વતત્ત્વ), અલિંગ  
(મૂળ પ્રકૃતિ) આ બધાંને સૂક્ષ્મ તત્ત્વો કહ્યાં છે અને પાંચ કર્મન્દ્રિયો, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો,  
મન, પૃથ્વી, પાણી, અભિની, વાયુ તથા આકાશને સ્થૂળ તત્ત્વો કહ્યાં છે. આ ચોવીસે  
તત્ત્વોની ગણતરી ‘૪૩ તત્ત્વ’માં કરી છે; પચીસમું તત્ત્વ આત્મા અને છાચ્ચીસમું તત્ત્વ  
પરમાત્મા તે બે તત્ત્વો ‘ચેતન તત્ત્વ’માં ગણાય છે. આ સૂત્રમાં વિષયોની સૂક્ષ્મતાની  
પરાકાષ્ઠા બતાવવામાં આવી છે.

જે તત્ત્વ બીજા તત્ત્વનું ઉપાદાન કારણ હોય (તેથી) તે તત્ત્વ સૂક્ષ્મ ગણાય છે.  
પાંચ સ્થૂળ ભૂતો અને અગ્નિયાર ઈન્દ્રિયો (પાંચ કર્મન્દ્રિય, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય અને મન)  
કોઈ બીજા તત્ત્વનું ઉપાદાન કારણ નહીં હોવાના કારણો તેને સ્થૂળ કહ્યાં છે.

ઉપાદાન કારણ અને નિભિત કારણને સમજુઓ. (માટીના) ઘડાનું ઉપાદાન  
કારણ માટી છે અને તેનું નિભિત કારણ કુંભાર છે. અસ્તુ.

### તા એવ સબીજઃ સમાધિઃ ॥૪૬॥

**ભાવાર્થ :** તે (આગળ વણવેલી) બધી જ સમાધિઓ ‘સબીજ’ છે.

**વિસ્તાર :** તે બધી જ સમાધિઓ સબીજ છે. સ્થૂળ વિષયમાં કે અલિંગ પ્રકૃતિ  
સુધીના સૂક્ષ્મ વિષયોમાં જે સમાધિ કરવામાં આવે, તેનો આશ્રય લઈને જે એકાગ્રતા

પ્રામ કરવામાં આવે તે બધી જ એકાગ્રતાનું નામ સભીજ છે, તે બધી જ સમાધિઓનો સમાવેશ સભીજ સમાધિમાં થઈ જાય છે. સભીજ એટલે કે તે બીજવાળી છે. તેમાં સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ વિષયોનો આશરો-અવલંબન લેવામાં આવ્યું છે. તે બધી જ બીજવાળી, અવલંબનવાળી, આશ્રયવાળી હોવાના કારણે સભીજ કહેવાય છે.

નિર્વિચાર સમાધિમાં પ્રવીષ્ટતા પ્રામ કરવાથી શાની પ્રાપ્તિ થાય છે, તે હવે કહે છે.

### નિર્વિચાર વૈશારદ્યે અધ્યાત્મપ્રસાદઃ ॥ ૪૭ ॥

**ભાવાર્થ :** નિર્વિચાર(સમાધિ)માં પ્રવીષ્ટતા પ્રામ કરી લેવાથી અધ્યાત્મનો પ્રસાદ (પ્રામ થાય છે).

**વિસ્તાર :** આગલા સૂત્રમાં સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિની વાત આવી. સૂક્ષ્મ વિષયનો આશ્રય લેવામાં આવે છે, ત્યારે તેને સવિચાર અને નિર્વિચાર કહેવામાં આવે છે. સવિચાર કરતાં નિર્વિચાર ઉપરની છે.

નિર્વિચાર સમાધિમાં નિપુષ્ટતા પ્રામ કરવાથી શાની પ્રાપ્તિ થાય છે? “અધ્યાત્મપ્રસાદઃ”ની, અર્થાત્ આધ્યાત્મિકતાનો પ્રસાદ મળે છે. પ્રસાદ એટલે પ્રસન્નતા. અને પ્રસન્નતા એટલે નિર્મળતા, ત્યારે બુદ્ધિમાં નિર્મળપણું આવે છે. અને જ્યાં નિર્મળતા હોય, ત્યાં પ્રસન્નતા તો હોય જ. પ્રસન્નતા એટલે પ્રસાદ. નિર્વિચાર અવસ્થા પ્રામ કરી લઈએ ત્યારે અધ્યાત્મપ્રસાદની અર્થાત્ આધ્યાત્મિક પ્રસાદની પ્રાપ્તિ થાય છે. નિર્વિચાર અવસ્થામાં વિશારદતા-નિપુષ્ટતા એટલે તે અવસ્થાને જ્યારે જેટલી વાર ઈચ્છીએ ત્યારે અને તેટલી વાર પ્રામ કરી શકીએ, જેટલો સમય તેને ટકાવી રાખવી હોય તેટલો લાંબો સમય તેને ટકાવી શકીએ. અહીં વિશારદતાનો અર્થ ખૂબ વિશદ્ધપણે સમજવાનો છે. આવી વિશારદતાથી શું પ્રામ થાય છે? અધ્યાત્મની પ્રસાદી પ્રામ થાય, એટલે કે બુદ્ધિમાં નિર્મળપણું આવી જાય. આપણે ‘આધ્યાત્મિક’ શબ્દનો પ્રયોગ તો બોલવામાં અવારનવાર કરીએ છીએ, પણ તેનો પૂરો અર્થ જાણતા નથી. આધ્યાત્મિક શબ્દને છૂટો પાડીએ તો અધિ+આત્મ+ઈક એમ ત્રણ શબ્દ થાય છે. ‘અધિ’ એટલે વધુમાં વધુ, આત્મ એટલે ‘આત્મા-ચૈતન્ય’ અને ઈક એટલે ‘નું’. અધ્યાત્મ છે ‘જ્ઞાન’. આધ્યાત્મિક શબ્દનો અર્થ થયો - ચૈતન્યની-આત્માની વધુમાં વધુ જાણકારી-જ્ઞાન-માહિતી.

આત્મા વિષે વધુમાં વધુ જાણવાથી જે પ્રસન્નતા પ્રામ થાય છે, તે તેનો પ્રસાદ છે. નિર્વિચારમાં પ્રવીષ્ટતા પ્રામ કરવાથી આધ્યાત્મિકતાનો વધુમાં વધુ પ્રસાદ મળે

છે. આધ્યાત્મિકતાનો પ્રસાદ પ્રામ થવાથી બુદ્ધિમાં જેવું-જેટલું નિર્મળપણું આવવું જોઈએ તેવું-તેટલું આવે છે. અને -

બુદ્ધિમાં નિર્મળપણું આવવાથી શું મળે છે, એ હવે કહે છે.

### તત્ત્વાત્મક પ્રક્રિયા ॥૪૮॥

**ભાવાર્થ :** તેનાથી (અધ્યાત્મના પ્રસાદથી) પ્રક્રિયાત્ત્વથી ભરાઈ જાય છે.

**વિસ્તાર :** તેનાથી પ્રક્રિયાત્ત્વાત્મક થઈ જાય છે. જ્યારે નિર્વિચારમાં પ્રવીષતા પ્રામ થઈ જાય અને તેનાથી આધ્યાત્મિકતાનો પ્રસાદ મળે અને તે પ્રસાદથી બુદ્ધિમાં નિર્મળતા આવી જાય ત્યારે નિર્મળતાવાળી બુદ્ધિ શાની પ્રાપ્તિ કરી લે છે? ‘તત્ત્વ’ની અર્થાત્ અનુભવેલા સત્યની. બુદ્ધિ સત્યથી ભરાઈ જાય, બુદ્ધિમાં નિર્મળતા આવી જાય ત્યારે બુદ્ધિને શું કહે છે? ત્યારે ‘બુદ્ધિ’ એવું તેનું નામ ચાલ્યું જાય છે અને તેને ‘પ્રક્રિયા’ કહેવામાં આવે છે.

આપણે ‘પ્રક્રિયાકુષુ’ શબ્દ વાપરીએ છીએ. જે મનુષ્ય અંધ હોય - ચર્મચક્ષુથી જોઈ શકતો ના હોય તેને પ્રક્રિયાકુષુ કહે છે. તેને ચર્મચક્ષુઓ નથી પણ પ્રક્રિયાકુષુઓ છે, તેથી તે બુદ્ધિ દ્વારા જગતનો અનુભવ કરે છે. અંધજનો ચર્મચક્ષુઓથી જોઈ શકતાં નથી, તેથી તેઓ જગતને બુદ્ધિનાં ચક્ષુઓથી જુએ છે.

પ્રક્રિયા એટલે બુદ્ધિથી પણ ઉપરની સ્થિતિ. પ્રક્રિયાથી જગતને જે જુએ-અનુભવે તેનું નામ પ્રક્રિયાકુષુ. જ્યારે બુદ્ધિ નિર્મળ થઈ જાય - સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વિષયોને પણ ગ્રહણ કરી શકે એટલી સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ થઈ જાય, ત્યારે તેનું નામ ‘પ્રક્રિયા’ થઈ જાય છે. સામાન્ય બુદ્ધિ સામાન્ય બોધને ગ્રહણ કરે છે. બોધને જે ગ્રહણ કરે તે બુદ્ધિ. બોધ, બુદ્ધ અને બૌદ્ધ આ બધા શબ્દો એકબીજામાંથી નીકળેલા છે. બુદ્ધિ દ્વારા બોધની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. સદ્બોધને ગ્રહણ કરીને બુદ્ધ થઈ શકાય અને બુદ્ધના અનુયાયીઓને બૌદ્ધ કહેવાય. પરંતુ બુદ્ધિ વિનાનાને તો બુદ્ધ કહેવાય. સામાન્ય બોધને જે ગ્રહણ કરે તે બુદ્ધિ કહેવાય અને અસામાન્ય બોધ(સદ્બોધ)ને જે ગ્રહણ કરે તે પ્રક્રિયા કહેવાય. આત્મા અને પરમાત્મા જેવા સૂક્ષ્મ વિષયોને ગ્રહણ કરી શકે, તેટલી સૂક્ષ્મતા બુદ્ધિમાં જ્યારે આવે, ત્યારે તેને પ્રક્રિયા કહેવાય.

અધ્યાત્મનો પ્રસાદ પ્રામ કરીને બુદ્ધિ નિર્મળ થઈ જાય, પ્રક્રિયામાં પરિવર્તિત થઈ જાય પછી તેમાં શાનો વાસ થાય છે? સત્યનો. ત્યારે તે સત્યથી ભરાઈ જાય છે અને તેથી તે પ્રક્રિયા કહેવાય છે.

જેમ પ્રક્રિયા-બુદ્ધિને સમજ્યા, તેમ તત્ત્વ અને સત્ય શબ્દને પણ સમજવા જોઈએ.

ગુજરાતીમાં જેનો ‘ત્રણત’ ઉચ્ચાર થાય છે, તેનો સંસ્કૃત અને હિન્દીમાં ‘રિત’ ઉચ્ચાર થાય છે, ‘ત્રણ’(રુ)નો ઉચ્ચાર ‘રિ’ કરે છે.

આ સૂત્રમાં ત્રણત શબ્દ આવ્યો છે. ત્રણત એટલે સત્ય. કેવું સત્ય? ત્રણત એટલે સત્ય તો ખરું જ પણ તે અનુભવેલું સત્ય. જ્ઞાતઅનુભવ કરીને જે જ્ઞાન મેળવીએ તે ત્રણત કહેવાય. પણ શાસ્ત્રો દ્વારા કે સાંભળીને જે જ્ઞાન મેળવીએ તે સત્ય કહેવાય. સાંભળેલા સત્ય અને અનુભવેલા સત્ય માટે બે શબ્દો વપરાયા છે; સાંભળેલા સત્ય માટે ‘સત્ય’ અને અનુભવેલા સત્ય માટે ‘ત્રણત’ શબ્દ છે.

ત્રણતથી પ્રજ્ઞા જ્યારે ભરાઈ જાય છે, ત્યારે કઈ સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે?

### શ્રુતાનુમાન પ્રજ્ઞાભ્યામન્યવિષયા વિશેષાર્થત્વાત् ॥૪૮॥

**ભાવાર્થ :** સાંભળીને તથા અનુમાન કરીને, વિષયો વિષેની જે સમજણની પ્રાપ્તિ કરી હતી, તેના કરતાં (ત્રણતંભરા) પ્રજ્ઞાથી ઉત્પત્ત સમજણ દ્વારા વિષયોની જે સમજણ મળી તે જુદા જ પ્રકારની – વિશેષ અર્થવાળી (હતી).

**વિસ્તાર :** પ્રજ્ઞા ત્રણતથી ભરાઈ જાય છે, ત્યારે તે કેવા નિર્ણયો લે છે? શ્રુત અને અનુમાનની પ્રજ્ઞાથી બિન્દુ.

આજ સુધી આપણે જે કાંઈ નિર્ણયો બાંધ્યા હતા તે કેવા હતા? શ્રુત અને અનુમાનવાળા. શ્રુત એટલે સાંભળેલા અને અનુમાન એટલે અંદાજ કરેલા. જગત પાસેથી સાંભળીને કે જાતે અનુભવ કરીને કે પુસ્તકો વાંચીને આપણાને જે કાંઈ સમજાયું અને એ સમજણ દ્વારા જે કાંઈ નક્કી થયું તેવા નિર્ણયો કરી લીધેલા હતા. જ્યાં સુધી ત્રણતંભરા પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ નહોતી થઈ ત્યાં સુધી જે કાંઈ નક્કી કરેલું હતું તે શ્રુત અને અનુમાનની પ્રજ્ઞાવાળું - અનુમાનની બુદ્ધિવાળું હતું.

જીવનમાં એવું બને છે કે આપણે જે કાંઈ નક્કી કરી રાખ્યું કે અમુક તો આમ જ છે અને અમુક તો તેમ જ છે, તોય તેને બદલવું પડે છે. ત્યારે કહીએ છીએ કે આજ સુધી તો આપણે અમુક રીતે જ માનતા હતા પણ આ તો તેનાથી જુદું નીકળ્યું! પણ જ્યારે ત્રણતંભરા પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ થાય પછી એવું ના થાય, પછી જે કાંઈ નક્કી થાય, જે કાંઈ માન્યતાઓ બંધાય તે હંમેશાં સાચાં જ હોય. પરંતુ આપણે માનીએ છીએ એટલે, કે આપણે નિર્ણય કરી લીધો છે તેથી તે સાચો જ હોય એવું કાંઈ નહીં. આપણે જેવા નિર્ણયો લઈએ એવું જગત નથી બની જતું પણ જગત જેવું છે તેવા જ આપણા નિર્ણયો બંધાય છે. તે વખતે બુદ્ધિ એટલી બધી યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી લે છે કે ખોટા નિર્ણયો બંધાય

જ નહીં. જ્યાં સુધી ઋતંભરા-પજ્ઞાની પ્રામિ નહોતી થઈ ત્યાં સુધી લીધેલા નિર્ણયોમાં બાંધછોડ કરવાનો વખત આવતો પજા હવે એવું બને નહીં.

ऋત એટલે અનુભવેલું સત્ય. શેરડીનો રસ કેટલો મીઠો છે તે આપણો આપણા મિત્ર પાસેથી જાણીએ અને આપણો જાતે પીને જાણીએ તે બંનેમાં ઘણો ફરક છે. આપણો મિત્ર આપણને કેરીની મીઠાશની વાત કરે તો તે સત્ય તો ખુંઝું જ કે કેરી મીઠી છે પજા તે આપણે અનુભવેલું સત્ય નહીં. કેરીને જ્યારે આપણે ચૂસીએ અને ગળપણનો અનુભવ કરીએ, તો તે થયું ઋત-ઋતંભરા. સત્યથી આગળ વધે તે ઋત. કેરી ગળી છે, સાકર ગળી છે, શેરડીનો રસ ગળ્યો છે તે આપણે સાંભળ્યું. ગળ્યો તો છે જ, તે ખોટી વાત નથી પજા તેનું ગળપજા કેવું છે તેનો જાત-અનુભવ આપણે લીધો નથી. કેરીનું, સાકરનું, શેરડીનું, એ બધાં ગળપજા જુદા પ્રકારનાં છે. ગળ્યાં તો છે જ, મિત્રને આપણને વાત કરી એટલે એ ત્રણે ગળ્યાં છે એટલી ખબર તો પડી, પજા ત્રણેનાં ગળપજામાં થોડો થોડો ફરક છે એની ખબર તો આપણને ત્યારે જ પડી કે જ્યારે આપણે એ ત્રણેનો જમીને જાત-અનુભવ લીધો. તો આ થયું વિશેષ અર્થવાણું સત્ય એટલે કે ઋત.

સાચા અનુભવોથી પ્રામિ સંસ્કારો દ્વારા શું થાય છે તે હવે કહે છે.

### તજજઃ સંસ્કારો અન્ય સંસ્કારપ્રતિબન્ધી ॥૫૦॥

**ભાવાર્થ :** તેથી (શુભ સંસ્કારોથી) બીજા (અશુભ) સંસ્કારોનો પ્રતિબંધ થઈ જાય છે.

**વિસ્તાર :** સાચા નિર્ણયોની પ્રામિ થવાથી ચિત્તમાં સાચા સંસ્કારો પડે છે. સત્ય અને અસત્ય નિર્ણયોના દરેકના પોતાના સંસ્કારો હોય છે. ખોટા નિર્ણયો દ્વારા ખોટા સંસ્કારો પડવાના અને સાચા નિર્ણયોથી સાચા સંસ્કારો પેદા થવાના. સાચા સંસ્કારો ઉત્પન્ન થવાથી, ખોટા સંસ્કારો ઉત્પન્ન થયા હતા - જમા થયા હતા, તે તમામનો એક પછી એક નાશ થઈ જાય છે અને નવા ઉત્પન્ન થતા નથી.

‘તજજઃ’ એટલે તે સંસ્કારો. સાચા નિર્ણયો દ્વારા જે સાચા સંસ્કારો ઉત્પન્ન થયા હતા તે, પછી ખોટા સંસ્કારોનો પ્રતિબંધ કરે છે - તેને રોકી દે છે.

‘અન્ય’ એટલે અન્ય સંસ્કારને. એટલે કે ખોટા, અકલ્યાણકારી, પૂર્વગ્રહયુક્ત સંસ્કારોને રોકે છે - તેનો પ્રતિબંધ કરે છે. કોણ? સાચા સંસ્કારો-નિર્ણયો કે જે શુત અને અનુમાનની પજ્ઞા કરતાં વિશેષ અર્થવાળી પજ્ઞાથી ઉત્પન્ન થયા હતા તે,

સાચા સંસ્કારો દ્વારા ખોટા સંસ્કારોને અટકાવી દેવાથી શું થાય છે, તે હવે કહે છે.

## તત્સાપિ નિરોધે સર્વ નિરોધાત્મિર્બીજઃ સમાધિઃ ॥૫૧॥

**ભાવાર્થ :** તેના (ખોટા-અશુભ સંસ્કારોને રોકવાવાળા સાચા-શુભ સંસ્કારોના) પણ નિરોધથી સર્વ(સંસ્કારો)નો નિરોધ થઈ જાય છે તે સ્થિતિને નિર્બિજ સમાધિ કહે છે.

**વિસ્તાર :** ‘તત્સાપિ નિરોધે’ અર્થાત્તુ સાચા સંસ્કારોના પણ નિરોધથી શાનો નિરોધ થયો? સર્વનો.

સાચા સંસ્કારોએ ખોટા સંસ્કારોનો તો નિરોધ કરી નાખ્યો, પણ ખોટા સંસ્કારોનો નાશ કરતાં-કરતાં એક અદેવી અવસ્થા સ્વયં આવી કે ખોટા સંસ્કારોનો નિરોધ કરનારા સાચા સંસ્કારોનો પણ પૂર્ણ નિરોધ થઈ ગયો. ત્યારે એટલી એકાગ્રતા થઈ કે જેને ‘નિરોધ’ કહેવામાં આવી. અતિ એકાગ્રતાથી ઉપરની અવસ્થાનું નામ ‘નિરોધ અવસ્થા’. ખોટા સંસ્કારોનો નિરોધ કરનારા સાચા સંસ્કારો પોતે પણ સર્વનો નિરોધ કરીને નિરોધ થઈ જાય ત્યારે તે અવસ્થાને ‘નિર્બિજ સમાધિ’ કહે છે.

ખોટા સંસ્કારોને રોકનારા સાચા સંસ્કારો પણ એક બીજ, એક આલંબન હતા. જ્યારે તેનું આલંબન પણ ગયું, ત્યારે તેનું નામ થયું નિર્બિજ સમાધિ. આ થઈ ઊંચામાં ઊંચી સમાધિ.

નિર્બિજ સમાધિ પ્રામ ના થાય, સાધનાનું છેલ્લાં લક્ષ્ય - છેલ્લાં ધેય પ્રામ ના થાય ત્યાં સુધી ગંભીરપણે સાધનારત રહેવું જોઈએ. પગમાં વાગેલા કાંટાને બીજા કાંટાથી કાઢી શકાય છે. પરંતુ પગનો કાંટો નીકળી ગયા પછી કાઢનાર કાંટાને પણ ત્યાગી દઈએ છીએ. વાગેલા કાંટાને તથા તેને કાઢનાર કાંટાને બંનેને ફેંકી દઈએ છીએ, એકને પણ રાખતા નથી. ખોટા સંસ્કારોને દૂર કરનાર જે સાચા સંસ્કારો હતા, એ પણ એક હથિયાર હતું. શાનું? વાગેલા કાંટાને કાઢવાનું - ખોટા સંસ્કારોનો નિરોધ કરવાનું તેથી ખોટાનો નિરોધ કરીને પોતે પણ નિરોધ થઈ ગયા. સાચાનો પણ પ્રતિબંધ થઈ ગયો. આ જગ્યાએ ‘બંધ’ ના કહેતાં પ્રતિબંધ કહ્યું છે. પ્રતિબંધ એટલે પૂર્ણ બંધ. એવો બંધ કે જે ફરીને કદી ખૂલે નહીં - કદી ઉત્પન્ન જ ના થાય. આગળ જે બંધ અર્થાત્તુ એકાગ્રતાની વાત આવી તે બંધ અમુક સમય પૂરતો જ; પણ હવે જે પ્રતિબંધ થશે - નિર્બિજ સમાધિ દ્વારા, સંસ્કારોનો જે પ્રતિબંધ થશે તે એવો થશે કે ફરીને તે સંસ્કારો ઉત્પન્ન જ ન થાય, જેમ શેકેલું બી નથી ઊગી શકતું તેમ. સાચા-ખોટા બધા જ સંસ્કારોને નિરોધાવસ્થાએ ભૂંજુ નાખ્યા, હવે નિર્બિજ સમાધિની પ્રાપ્તિ થઈ ગઈ.

સમાધિપાદનું એકાવનમું સૂત્ર સમામ થયું.

## ઈતિ શ્રી પાતંજલે યોગશાસ્ત્રે સમાધિનિર્દેશો નામ પ્રથમ પાદઃ

**ભાવાર્થ :** પતંજલિમુનિના યોગશાસ્ત્રનો સમાધિ નામનો પ્રથમ પાદ (પહેલો ભાગ) પૂર્ણ થયો.

યોગશાસ્ત્રનો સમાધિપાદનો પ્રારંભ ‘અથ’ શબ્દથી થયો હતો ને તે પૂર્ણ ‘ઈતિ’ શબ્દથી થયો.

### સમાધિઓનો ઉપસંહાર

(૧) જે એકાગ્રતા વિતર્ક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતામય હોય છે, તે અર્થાત્તુ સંપ્રક્ષાત હોય છે તે, તથા જેમાં વિતર્કાદિને વિરામ પમાડવાના અભ્યાસના સંસ્કારો જ બચી રહ્યા હોય છે તે, અર્થાત્તુ અસંપ્રક્ષાત હોય છે તે, અને -

(૨) જે એકાગ્રતા સ્થૂળ વિષયના શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનના વિકલ્પવાળી હોય છે તે, અર્થાત્તુ સવિતર્ક હોય છે તે, તથા જેમાં સ્થૂળ વિષયના શબ્દ અને જ્ઞાનનો લોપ થઈ જાય છે અને અર્થમાત્ર જ બચી રહ્યો હોય છે તે, અર્થાત્તુ નિર્વિતર્ક હોય છે તે, અને -

(૩) જે એકાગ્રતા સૂક્ષ્મ વિષયના શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનથી સંકળાયેલી હોય છે તે, અર્થાત્તુ સવિચારા હોય છે તે, તથા જેમાં સૂક્ષ્મ વિષયના શબ્દ અને જ્ઞાનનો લોપ થઈને અર્થમાત્ર જ રહ્યો હોય છે તે અર્થાત્તુ નિર્વિચાર હોય છે તે બધી જ એકાગ્રતાઓ-સમાપ્તિઓ-સમાધિઓ સબીજ અર્થાત્તુ બીજવાળી છે. અને -

(૪) જે એકાગ્રતામાં વિતર્ક, વિચાર, આનંદ, અસ્મિતા તથા સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ વિષયના શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનના સંસ્કારોનો નિરોધ કરવાના અભ્યાસના સંસ્કારો પણ સંપૂર્ણ નિરોધ પામી જાય છે ત્યારે તેને નિર્બાજ, અર્થાત્તુ બીજ વિનાની સમાધિ કહે છે. નિર્બાજ સમાધિ-કાળે દ્રષ્ટા-આત્મા સ્વરૂપસ્થ હોય છે. અસ્તુ.

- (૧) નિર્બાજ સમાધિનું ફળ છે પરિપૂર્ણ સમાધાન થઈ જવું - શુભ-અશુભ દ્વંદ્વથી હરદમ, હરહંમેશ પર થઈ જવું. આવી પ્રાસિ-સ્થિતિને ‘સહજસમાધિ’ કહે છે.
- (૨) આપત્તિકાળે પણ - પ્રતિકૂળ પ્રસંગોએ પણ સમ રહી શકાય તેનું નામ સમાપ્તિ.
- (૩) શુભાશુભ પ્રાસિ સમયે પણ સમાધાન-પ્રવૃત્તિનો ભંગ ન થાય તેનું નામ સમાધિ.

(૪) સમાધાનવૃત્તિ, વિના પ્રયત્નો અને અખંડપણો રહ્યા કરે તેનું નામ  
આત્મસ્થિતિ-સ્વરૂપસ્થિતિ-મુક્તિ-કૈવલ્ય.

### સમાધિપાદનો ઉપસંહાર

આ રીતે ભગવાનની દ્યાથી જેટલો બની શકે તેટલો સમાધિપાદ સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો અને તેમાં છેલ્લું એકાવનમું સૂત્ર પૂરું થયું. આમાં વૃત્તિઓના તથા સમાધિના પ્રકારો સારી રીતે સમજ્યા. યોગ કોને કહેવાય, તે વખતે શું થાય, તે પણ સમજ્યા. સંપ્રક્ષાત-અસંપ્રક્ષાત સમાધિ, તે કોને-કોને પ્રાપ્ત હોઈ શકે? તે જેને પ્રાપ્ત ના હોય તેણે કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરવી? ભવપ્રત્યય અને ઉપાયપ્રત્યય એટલે કે ભવથી-જન્મથી જ જેને તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત છે તે અને જેણે ઉપાયથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનું છે તે અને તે સિવાયના માટે ઈશ્વરપ્રણિધાન, ઈશ્વરપ્રણિધાનથી અસંપ્રક્ષાત યોગની પ્રાપ્તિ અને ઈશ્વરની શરણાગતિ, ઈશ્વરની શરણાગતિ માટે ઈશ્વરની ઓળખ અને તે માટે છ સૂત્રો વગેરે-વગેરે ઘણુંબધું સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો. અને આમ સમાધિપાદની પૂર્ણાઙ્કૃતિ થઈ.

સમાધિપાદ પછી બીજો સાધનપાદ આવે છે. પરમાત્માની દ્યાથી તેને પણ વધુમાં વધુ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું. ત્રીજો વિભૂતિપાદ અને ચોથો કૈવલ્યપાદ છે. સાધનપાદમાં સાધનાનું વર્ણન છે. સમાધિપાદમાં સમાધિની મહત્વા-કિંમત સમજાવવામાં આવી. સમાધિની અમૂલ્ય સ્વાનુભૂતિને પ્રાપ્ત કરવા માટેની સાધના, સાધનપાદમાં બતાવી છે. સાધનપાદ આપણાને સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાની સાધના-સાધન આપે છે.

સાધનપાદ પછી વિભૂતિપાદ આવે છે. વિભૂતિની પ્રાપ્તિથી શું થાય છે? વિભૂતિની પ્રાપ્તિથી એક તો એ ખબર પડે છે કે સાધનામાં કેટલી ઉત્ત્રતિ થઈ છે; અને બીજું, સિદ્ધિની પ્રાપ્તિથી જગતના સામાન્ય વિષયોનાં પ્રલોભનોમંથી ઉપરામ થઈ જવાય છે ત્યારે જગતની સામાન્ય વિભૂતિઓ-સામાન્ય ઐશ્વર્યોતુચ્છ-કિંમત વિનાનાં લાગે છે તેથી તેના તરફ વૃત્તિઓ જતી જ નથી. પાંચસો રૂપિયાની નોટ પાસે એક પૈસાની કાંઈ જ કિંમત નથી. આ દ્રાષ્ટિએ જોતાં વિભૂતિપાદનાં ઉપર્યુક્ત મુખ્ય બે પ્રયોજનો થયાં. વિભૂતિપાદ એ કાંઈ અભ્યાસનો વિષય નથી, ખરો અભ્યાસ તો છે સાધનપાદનો. સાધનપાદનો અભ્યાસ સારી રીતે કરીને તેમાં જો સફળતા મેળવી લઈએ, તો વિભૂતિપાદની વિભૂતિઓ-સિદ્ધિઓ તો અનાયાસે જ પ્રાપ્ત થાય. લૌકિક સિદ્ધિ, યોગની સિદ્ધિ અને સ્વયંસિદ્ધિ ઘણી ઉત્તમ છે. આપણો તો સ્વયંસિદ્ધિને જ યાદ રાખવાની છે. આપણું લક્ષ્ય તો કેવળ પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવાનું, કેવળ કૈવલ્યને

મેળવવાનું હોવું જોઈએ. કેવલ્ય સુધી પહોંચતાં વચ્ચે જે કાંઈ પ્રામ થવાનું હશે, તે અનાયાસે જ થશે. આપણે ના તો અપયશની ઈચ્છા રાખવી કે ના તો યશની. આપણે તો બધું પરમાત્મા ઉપર છોડી દેવું. જ્યારે આપણે તેમની ઉપર છોડી દઈએ ત્યારે આપણે જે સ્થિતિમાં હોઈએ તેમાં રાજી રહેવું. કેમકે આપણે આપણા કલ્યાણ વિષે કેટલું વિચારી શકીએ? આપણે ગુરુદેવને-પરમગુરુદેવને બધું જ સોંપી દીધું હોય, તો તેમને આપણા કલ્યાણની વધુ ખબર પડે. પરમગુરુ પરમાત્માને આપણા કલ્યાણની જવાબદારી સોંપી દઈએ પછી જે કાંઈ થાય - જે પરિસ્થિતિ આવી પડે તેમાં પ્રસન્ન રહેવું જોઈએ. તેમને સોંઘા પછી દુઃખ પડે ત્યારે એવા વિચારો કરીએ કે મને દુઃખ કેમ પડ્યું? મેં તો બધું પરમાત્માને સોંપી દીધું છે. અરે ભાઈ! તેં તેને સોંપી દીધું છે, તેની તેને ખબર નહીં હોય? દુઃખ આવ્યું તો તારે તેની જરૂર હશે, તારું કલ્યાણ દુઃખથી થવાનું હશે. તારા કલ્યાણનું જો તેં તારા હાથમાં રાખ્યું હોત તો તું કદ્દી દુઃખને ફરકવા ના દેત. કારણ કે તને સુખ ગમે છે. પેટનો દુખાવો કડવાશ પીવાથી મટી જાય પણ જો આપણા હાથમાં હોય તો આપણે કડવાશ પીએ જ નહીં. કેમકે મોઢાને કડવું ભાવતું જ નથી. કડવું પીએ જ નહીં ત્યાં સુધી પેટમાં દુઃખવાનું મટે નહીં. દવા પીવાનું પોતાના હાથમાં રાખ્યું હોય તો કડવી દવા પીએ જ નહીં. પણ આપણે કેસ ડોક્ટરને સોંપી દીધો હોય તો ઈન્જેક્શનેય મારે, કડવુંયે પિવડાવે અને પીડા મટાડે. ઘણુંય કડવું પીવું ના ગમે પણ ડોક્ટરના હાથમાં કેસ ગયો એટલે ડોક્ટર પિવડાવે જ. ડોક્ટર જે કાંઈ કરે તે સહન કરીએ, તો જ પેટમાં દુઃખવાનું મટે. ડોક્ટરને કેસ સોંપી દીધા પછી સ્વચ્છદી વર્તન કરીએ તો દુઃખ મટે નહીં.

આમ, જ્યારે પરમગુરુ પરમાત્માને બધું સોંપી દઈએ, ત્યારે દુઃખ પણ આવી પડે તો તે તેમનું મોકલેલું જ હશે અને તેથી આપણું કલ્યાણ જ થશે એમ માનવું જોઈએ. અસ્તુ.

**વિભૂતિપાદ** અને **કેવલ્યપાદ** તો સમાધિપાદ દ્વારા સાધનપાદની પ્રામિ કરી લેવાથી આપોઆપ જ પ્રામ થાય છે. તેના માટે સ્વતંત્ર રૂપે કાંઈ કરવાની જરૂરત નથી. જેમ એક મહિના સુધી મિલમાં નોકરી કરીએ તો પગાર તો આપણાને મળે જ છે. શેઠ પગાર તો આપે જ છે. આપણું કામ છે પ્રામાણિકપણે નોકરી કરવાનું. પછી એટલો પ્રયત્ન પગાર મેળવવામાં કરવો પડતો નથી. પગાર આપવા માટે મહેતાજી તૈયાર જ હોય છે. વિભૂતિ અને કેવલ્ય આપણા માટે તૈયાર જ બેઠાં છે, જો પ્રામાણિકપણે સાધનપાદનો

## અભ્યાસ કરીશું તો.

### અવસ્થા અને સ્થિતિનો ભેદ

એકાગ્ર અવસ્થાને જ્યારે પ્રાપ્ત કરવી હોય ત્યારે પ્રાપ્ત કરી શકીએ અને તેને જેટલો સમય લંબાવવી હોય તેટલો સમય લંબાવી શકીએ ત્યારે તેને એકાગ્ર અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવામાં પ્રવીણતા પ્રાપ્ત કરી કહેવાય. અને -

સાચા અને ખોટા સર્વ સંસ્કારોના સંપૂર્ણ નિરોધને નિર્બિજ સમાધિ કહેવાય. અને એ બધાના ફળ રૂપે સુખદુઃખના દ્વંદ્વીનું માટે ઉપરામ થઈ જવાય ત્યારે તેને ‘સહજ સ્થિતિ’ કહેવાય. પ્રયત્ન દ્વારા લાવવામાં આવે ત્યાં સુધી તે ‘અવસ્થા’ કહેવાય અને સહજ થઈ જાય ત્યારે તે ‘સ્થિતિ’ કહેવાય. ‘સહજ સમાધિ’ એ સ્થિતિ છે અને નિર્બિજ સમાધિથી ઉંચી છે - તે નિર્બિજ સમાધિનું ફળ છે.

### વિરોષ પૂર્તિ : સમાધિપાદના ઉપસંહારની

પાતંજલ યોગદર્શનને ચાર પાદ એટલે કે ચાર પગ છે. ચાર પગ ઉપર તે ઊભું છે તેથી તે સુસ્થિર રહી શકે છે. એક, બે કે ત્રણ પગ હોય તો તે સ્થિર રહી શકે નહીં. તેના પ્રથમ સમાધિપાદમાં સમાધિઓની કિંમત સમજાવી છે.

મનુષ્યને જ્યાં સુધી વસ્તુની અસલ કિંમતની ખબર ના હોય ત્યાં સુધી તે, તેને લેવાની ઈચ્છા—પ્રયત્ન કરતો નથી, તે મેળવવા લોભાતો નથી. તેને ઈચ્છા ત્યારે જાગે છે કે જ્યારે તેને તેનું સાચું મૂલ્ય સમજાય છે. કિંમત જાણ્યા વિના કાંઈ પણ પ્રામ કરવાનો પ્રયત્ન થઈ શકતો નથી. વ્યવહારમાં પણ આ જ નીતિ જોવામાં આવે છે. એક રૂપિયાની, સો રૂપિયાની અને હજાર રૂપિયાની નોટ, રૂપું, સોનું, હીરા, માણેક એ બધાયની કિંમતની આપણાને ખબર છે, તેથી એક કરતાં બીજું અને બીજા કરતાં ગ્રીજું લેવા માટે ઘણો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

ફરવા ગયા હોઈએ ત્યાં સો-સો ની નોટો ઊડતી હોય અને જો તેની કિંમતની ખબર ના હોય, તો તેના ઉપર પગ મૂકીને ચાલ્યા જઈએ. પણ કિંમતની ખબર હોય તો એકેએક નોટ લેવા દોડાડોડી કરી મૂકીએ, સાથીને બાજુમાં હડસેલીને વધુમાં વધુ નોટો પોતાના બિસ્સામાં આવે તેવો પ્રયત્ન કરીએ. આ વેળાએ થોડી વાર તો ત્યાગ-વૈરાગ્યનું બધું જ્ઞાન પણ ભૂલી જઈએ! આમ એટલે થયું કે સો રૂપિયાની નોટની કિંમતની આપણાને ખબર હતી. તો મુખ્ય વાત છે કિંમતની ખબરની. પછી કહેવું નથી પડતું કે તું જ્ઞાન પ્રામ કરું કે યોગનો અભ્યાસ કરું કે સાધના કરું કે ગુરુનાં ચરણોમાં બેસ કે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં

ગુઠ. દરેક મનુષ્ય લાભને ઈચ્છે છે. મોટામાં મોટો દીર્ઘજીવી લાભ કર્યો છે એ જો સમજાઈ જાય તો કહેવું નથી પડતું કે અમુક લાભ લે. પછી તો પોતે જ લાભ લેશે, પોતે જ જ્યાં લાભ હશે ત્યાં જ્યો અને લાભ માટે જે કંઈ ભોગ આપવો પડે તે આપશે.

પ્રથમ પાદમાં સમાધિઓ-સમાપત્તિઓ શું છે અને તેનાથી શું મળે છે, તેનું વર્ણન છે; જેથી મનુષ્યને તે લેવાની ઈચ્છા થાય. તેથી પહેલા સમાધિપાદ આવ્યો.

બીજો સાધનપાદ છે. કારણ કે સાધના પછી કરવાની છે. સાધના કરતાં-કરતાં વિભૂતિઓ પ્રાપ્ત થાય છે તેથી ત્રીજો વિભૂતિપાદ આવે છે. વિભૂતિ એટલે સિદ્ધિઓ. અણિમા, મહિમા, લઘિમા, ગરિમા, પ્રાપ્તિ, પ્રાકાભ્ય, ઈશિતા અને વશિતા નામની આઈ સિદ્ધિઓ યોગશાસ્ત્રમાં ગણાવી છે. અણિમાથી શરીરને અણુ જેવું, મહિમાથી પહાડ જેવું, લઘિમાથી રૂના જેવું હલકું, ગરિમાથી પહાડ જેટલું વજનદાર બનાવી શકાય છે. પ્રાપ્તિથી સર્વ કંઈ પ્રામ કરી શકાય છે, પ્રાકાભ્યથી સર્વ કામનાઓ પૂરી થાય છે, ઈશિતાથી ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને નાશનું સામર્થ્ય આવે છે અને વશિતાથી જરૂરે તન વશમાં રહે છે. જે યોગી લઘિમાસિદ્ધિથી પોતાના વજનને હલકું કરી શકતો હોય, તેને કાંટા-કાંકરાથી ડરવાનું રહેતું નથી, એ કીચડમાં ફસાતો નથી, એ પાણી ઉપર પણ ચાલી શકે છે, કાંટા ઉપર પણ સૂઈ શકે છે, કારણ કે તેનું શરીર સાવ હલકું થઈ ગયું હોય છે. સોયને ઊભી પકડીને તેની અણી ઉપર રૂનું પૂમણું મૂકીએ તો તે પૂમણું તેમાં ઊતરી જતું નથી, કારણ કે તે સાવ હલકું છે. પરંતુ વજનદાર કેળાને સોયની અણી ઉપર મૂકીએ તો તે સોયમાં ઊતરી જાય છે, સોય તેમાં પેસી જાય છે. કારણ કે કેળું વજનદાર છે. લઘિમાસિદ્ધિને કેળાના દ્રષ્ટાંતરી સમજાવી. આઈ પ્રકારની સિદ્ધિઓ અર્થાત્ અષ્ટ ઐશ્વર્યો જેનામાં હોય તે ઈશ્વરતુલ્ય ગણાય છે. ઈશ્વરનો અર્થ જ થાય છે ‘ઐશ્વર્યવાળો’. ચાહે એક કે ચાહે આહે ઐશ્વર્યો પ્રાપ્ત કરે તે ઈશ્વરતુલ્ય છે. વિભૂતિપાદમાં આ અષ્ટ મહાઐશ્વર્યોની વાત આવે છે. જગતમાં અનેક ઐશ્વર્યો છે પણ તેમાં યોગ દ્વારા અષ્ટસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ તે મહાઐશ્વર્ય કહેવાય છે. મહાઐશ્વર્ય પાસે બીજાં ઐશ્વર્યની કંઈ કિંમત નથી. બીજાં બધાં માત્ર ‘ઐશ્વર્ય’ છે અને યોગનાં અષ્ટ ‘મહાઐશ્વર્યો’ છે.

સાધનપાદનો અભ્યાસ કરીને જે યોગી બને છે તેને ઈચ્છા હોય કે ના હોય તો પણ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જેમકે આપણે કેદારેશ્વર મહાદેવના મંદિરેથી ચાલીને તેલનાર જવું હોય તો આપણી ઈચ્છા હોય કે ના હોય તોપણ આપણા પગમાં માટી ચોટે જ છે. પગમાં માટી ચોટાડવી એ કંઈ આપણો ઉદ્દેશ્ય નહોતો. આપણો ઉદ્દેશ્ય તો

તેલનાર પહોંચવાનો હતો. એમાં વચ્ચે પગમાં માટી ચોટી પડી. યોગની સાધના તો આત્મસિદ્ધિ અર્થે છે. આત્મસિદ્ધિ સુધી પહોંચતાં વચ્ચે બીજી સિદ્ધિઓ પણ આવી પડે અને સાધક જો સાવધાન ના હોય તો ફસાઈ જાય. નીકળ્યો હોય મુંબઈ જવા માટે પણ વચ્ચે સુરત કે વડોદરા ઊતરી જાય. તેને એમ થાય કે સુરત, વડોદરા જોતો જાઉં, મુંબઈ તો પછી પણ જવાશે. આમ, થોડાં દિવસો, મહિનાઓ, વર્ષોસુધી તે વડોદરામાં રોકાઈ ત્યાંનો આનંદ માણો, ત્યાંથી સુરત રોકાય અને ત્યાંનો આનંદ માણો અને પછી મુંબઈ જાય. આ રીતે મુંબઈ જવામાં વિલંબ થઈ જાય. જે વચ્ચે ના રોકાય તે વહેલો પહોંચી જાય. વચ્ચે રોકાનારના મનમાં એમ હોય કે સુરત, વડોદરાનો થોડો આનંદ લઈ પછી મુંબઈ ઊપરી જઈશ, પણ ત્યાંના લોભામણા ક્ષણિક આનંદમાં તે એવો તો લલચાઈ-ફસાઈ જાય કે પોતે મુંબઈ જવા માટે નીકળ્યો હતો, એ વાત જ સાવ ભૂલી જાય અને તેથી વડોદરામાં કે સુરતમાં જ પડ્યો રહે એવું પણ બને.

જે નિપુણ નથી, સાવધાન નથી, જે ગુરુના કહ્યામાં નથી, તેને સિદ્ધિઓ ફસાવી દે છે. કાચો સાધક સિદ્ધિઓમાં ફસાઈ જાય છે અને પાકો ગુરુનિષ્ઠ સાધક એ જ સિદ્ધિઓને માર્ગદર્શક સમજે છે. સિદ્ધિઓ એ જણાવે છે કે હવે તમારી એકાગ્રતા અમુક હટે પહોંચી. અમુક સિદ્ધિ મળી, એટલે કેટલું અંતર કપાયું અને કેટલું બાકી રહ્યું તેની ખબર પડી. વળી અલોકિક-દિવ્ય સિદ્ધિઓ પ્રામ થાય, એટલે જગતનાં સામાન્ય ઐશ્વર્ય ફિકાં લાગે, નીરસ લાગે, તેથી તેમાં લોભ-લાલચ રહે નહીં.

લૌકિક-સિદ્ધિ, યૌગિક-સિદ્ધિ, સ્વયંસિદ્ધ અને ચોથી પાંડસિદ્ધ અર્થાતું હાથચાલાકીની સિદ્ધિ વિષે થોડું સમજીએ.

મંત્રના અનુજ્ઞાનથી કે તપના પ્રભાવથી એકાદ સિદ્ધિ મામ થઈ જાય અને એ સિદ્ધિના પ્રદર્શનથી લોકોમાં વાહવાહ થવા લાગે, પૂજા થવા લાગે તે લૌકિક સિદ્ધિ છે. જ્યુ-તપથી પ્રામ કરેલું બધું વપરાઈ ના જાય ત્યાં સુધી આ સિદ્ધિ કામ આપે છે. બેંકમાં ગમે તેટલું દ્રવ્ય જમા હોય પણ જો વાપરતાં જ જઈએ અને જમા ના કરાવીએ તો વહેલું કે મોહું તે દ્રવ્ય અવશ્ય ખૂટી જાય જ. તેમ આ લૌકિક સિદ્ધિને વાપરવા માંનીએ તો લોકોમાં વાહવાહ અને પૂજા તો થાય, પધરામણીઓ તો થાય, પરંતુ છેવટે દેવાળું નીકળે, એટલે કે તે સિદ્ધિઓ ચાલી જાય. આ લૌકિક સિદ્ધિની વાત થઈ. આગળ એક એવું સૂત્ર પણ આવે છે, જેનો અર્થ છે : સ્થાનવાળાઓના નિમંત્રણથી યોગીને તેમનામાં મોહ અને અહંકાર ઉત્પત્ત થાય તો ફરીને અનિષ્ટનો પ્રસંગ આવે છે.

યોગીઓને અને સંતોને, મઠધારીઓ અને સંસારીઓ પોતાને ત્યાં પધારવાનું

જિમંત્રાણ આપે છે. જો તેમના નિમંત્રાણથી કે તેમના તરફથી થતી પ્રશંસાઓથી કે તેમના તરફથી થતી પૂજાઓથી યોગીને મોહ કે અહંકાર ઉત્પન્ન થાય, જેમ કે “મારી કેવી પૂજા થઈ રહી છે! હું કેવો મોટો યોગીરાજ! મને તો લોકો ભગવાન સમાન ગણે છે! હું મોટો ગુરુ, મારે અનંત શિષ્યો! તો તેને પુનઃ અનિષ્ટનો પ્રસંગ આવે છે. યોગી જો સ્થાનવાળાઓના ત્યાં જતો-આવતો થાય તો તે કુટુંબોમાં તેને મોહ-મમતા બંધાઈ જાય છે અને તેથી તેનું આગળ વધવાનું અટકી જાય છે.

આ રીતે લૌકિક સિદ્ધિ ચાલી જાય એટલે પાછા હતા ત્યાં ને ત્યાં. લૌકિક સિદ્ધિથી ચિહ્નિયાતી યોગની અષ્ટસિદ્ધિ છે. તે ચાહે એક હોય તો પણ જબરજસ્ત છે.

લૌકિક સિદ્ધિથી પણ નીચલી કક્ષાની એક કહેવાતી સિદ્ધિ છે. તે પાખંડની કે હાથચાલાકીની છે. લોકોને સમજ ના પડે એટલી જડપથી કે એટલી ચાલાકીથી કે એટલી બુદ્ધિથી તેમને છેતરી લેનાર પણ સિદ્ધમાં ગણાતો હોય છે! અને લૌકિક સિદ્ધિ મેળવેલી હોય એ પણ સિદ્ધમાં ગણાતો હોય છે અને અષ્ટાંગયોગથી જેણે સિદ્ધિ મેળવેલી હોય એ પણ સિદ્ધમાં ગણાતો હોય છે. આ ત્રણેય પ્રકારના સિદ્ધોમાં યોગસિદ્ધ ચિહ્નિયાતો છે. કારણ કે તેની પાસેથી સિદ્ધિ ખૂટી નથી. તે સિદ્ધિ તેને આત્મસિદ્ધિ સુધી પહોંચાડે છે. જો સિદ્ધિઓથી પતન જ થવાનું હોય તો પતંજલિમુનિ યોગદર્શનમાં આવડો મોટો વિભૂતિપાદ મુક્ત જ શા માટે! તેમને તો સાધકોને કલ્યાણમાર્ગમાં લઈ જવાની કેટલી બધી દૂર્યોગી અને તાલાવેલી છે! તે માટે તેમણે કેવું અમૂલ્ય યોગશાસ્ત્ર આપણને બેટ ધરી દીધું!

સિદ્ધિઓ હકીકતમાં પતન કરનારી નથી, એ તો એક દીવાદાંડી સમાન છે. મુંબઈ જતાં વચ્ચે સુરત આવે તો તેથી ખબર પડે કે અમદાવાદથી સુરત સુધી પહોંચ્યા. એટલે કે અમુક ગાઉ માર્ગ કાઢ્યો અને હવે અમુક ગાઉ માર્ગ બાકી રહ્યો. આ બધી સમજણ પડતી જવાથી મુંબઈ સુધી પહોંચવામાં હિંમત હારી ના જવાય, ધીરજ ખોઈ ના બેસાય. અને વળી જગતના કલ્યાણ માટે યોગ-અષ્ટ-મહાઐશ્વર્યના પ્રદર્શનની જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં પરમાત્માની પ્રેરણાથી તેમ કરતા જવાય, ગુરુદેવની આજ્ઞાથી તેનું સુદર્શન પણ કરાવતા જવાય. આમ, અનેક પ્રકારે સિદ્ધિઓ ઉપાદેય છે. હવે ચોથી જે ‘સ્વયંસિદ્ધિ’ તેની વાત કરીએ.

સાધક યોગનો અભ્યાસ કરતો-કરતો આગળ વધતો જાય પરંતુ, સિદ્ધિઓ પ્રામ કરવા માટે સહેજ બાજુમાં ફંટાવું પડે ત્યાં ફંટાય નહીં, તેમાં તેનું મન લોભાય નહીં, તે સુરત કે વડોદરા ઊતર્યા સિવાય સીધો સડસડાટ મુંબઈ જ પહોંચે, અર્થાત્ તે સીધો ભગવાનને પ્રામ કરી લે.

## સ્વયંસિદ્ધિ સર્વશ્રેષ્ઠ છે

આત્મસાક્ષાત્કાર-પરમાત્મસાક્ષાત્કાર-બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર કરી લેવો તેનું નામ મહાસિદ્ધિ-મહાઆત્મસિદ્ધિ. યોગની અષ્ટસિદ્ધિઓની તેને ખબર નથી તોપણ તે મહાસિદ્ધની કોઈમાં પહોંચી જાય છે. પછી તેના નામની બાધાઓ ચાલે છે. તેના નામથી જે કાંઈ કામ કરવામાં આવે તેમાં સફળતા મળે છે. કોઈ તેમના નામથી બાધા રાખે કે મારે ત્યાં પુત્ર થશે તો હું હવન કરાવીશ કે નોકરી પ્રાપ્ત થશે તો નાણિયેર વધેરીશ કે કોઈમાં જીતી જઈશ તો બાપજીને ફૂલનો હાર પહેરાવીશ, વગેરે જે કાંઈ મનમાં સંકલ્પો કરે તે બધા ફળે છે. બાપજીને તો આમાંની કોઈ વાતની ખબરેય નથી હોતી અને બધું બન્યે જતું હોય છે!

જેણે યોગની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હોય તેને તો આ બધી ખબર પડતી જતી હોય છે, તે આયાસપૂર્વક બધું કરી શકે છે. પરંતુ આત્મસિદ્ધિવાળાને આવી કશી જ ખબર હોતી નથી. તે તો પ્રભુમસ્તીમાં મસ્ત થઈ ગયેલો હોય છે. તો પછી આવું બધું કેવી રીતે બનતું હશે? તે, પરમાત્માનો પનોતો પુત્ર છે તેથી પરમાત્મા તેની સંભાળ રાખતા હોય છે.

આપણો કોઈ સ્નેહી-મિત્ર આપણા માટે મરી ફીટો હોય તો તેના તરફ આપણને કેટલું વહાલ થાય છે! તેના માટે આપણે ઘણો ભોગ આપવા તૈયાર હોઈએ છીએ.

હનુમાનજી શ્રીરામના લાડીલા હતા. શ્રીરામ તરફની તેમની ભક્તિ અલૌકિક હતી. સીતાજીએ તેમને સાચા મોતીની માળા ભેટ આપી જેનું એક-એક મોતી સવા-સવા લાખ રૂપિયાનું હતું. તોપણ તેમણે મોતીને દાંતથી ફોડિફોડીને જોયું કે મોતીમાં રામ છે? આમાં મારા પ્રભુ બિરાજમાન છે? આમાં મારા ગુરુદેવ હાજર છે? જો આમાં મારા ગુરુદેવ-પ્રભુ હાજર ના હોય તો મોતી કરોડ-કરોડ રૂપિયાનું હોય તોય મારે શું કામનું?

આમ, હનુમાનની રામનિષા ઉત્તમ હતી તેઓ રામમાં તન્મય-તદ્વાપ થઈ ગયેલા હતા. રામ સિવાય એમને બીજું કાંઈ જોઈતું જ નહોતું. એમને કોઈકે પૂછ્યું કે આજે કઈ તિથિ છે? તો તેમણે કહ્યું કે રામનવમી છે. તે દિવસે ખરેખર રામનવમી નહોતી, પણ રામના પ્રેમમાં તલ્લીનતાના કારણે તેમને બીજી તિથિનું ભાન જ નહોતું. આવા જ કોઈ ગુરુભક્તને પૂછીએ કે આજે કઈ તિથિ છે? તો તે પણ કહેશે કે ગુરુપૂર્ણિમા છે.

થોડાં વર્ષો પહેલાં ગુરુપૂર્ણિમા ઉજવાયેલી ત્યારે આપણા વિનુભાઈ ઉદ્ઘાતક ગુરુપ્રેમભિક્ષુજી કહેતા હતા કે બાપુ, મારે તો બારમાસી ગુરુપૂર્ણિમા છે, મને તો બારેય મહિના ગુરુપૂર્ણિમા જેવા જ લાગે છે. એક ગુરુપૂર્ણિમાનો આનંદ લીધો. હવે રોજ-રોજ ગુરુપૂર્ણિમા જેવો જ, જેટલો જ આનંદ થાય છે. અસ્તુ.

હનુમાનજી રામનવમીમાં જ લીન હતા, રામમાં જ તલ્વીન હતા, તેથી રામને જેવા માટે એક-એક મોતી તોડ્યું. તેઓ રામના આવા પ્રેમી હતા! રામનો આવો જે પ્રેમી હોય તે રામને કેટલો પ્રિય હોય! આપણો શિષ્ય કે આપણો પ્રેમી તન-મન-ધનથી આપણને અર્પણ થઈ ચૂકેલો હોય, તો તેના તરફ આપણને એટલો અનહદ ભાવ હોય છે કે જેને અભિવ્યક્ત કરી જ ના શકીએ! એ ભાવ અને ઊભરો એટલો સૂક્ષ્મ હોય છે કે જેને સ્થૂળરૂપમાં બતાવી જ ના શકીએ. તેના શ્રેય માટે આપણા મનમાં સતત ચિંતન-મનન ચાલતું જ હોય છે. હનુમાનજીને રામ જેવા ઘારા હતા એવા જ શ્રીરામને હનુમાન ઘારા હતા. તેઓ કોઈને આ વાત પોતાના મોઢેથી કહેતા નહોતા. તો પછી એની સાબિતી શું? હનુમાનજીના મંદિરો તેની સાબિતી છે. સામે કેદારેશ્વરની ટેકરી ઉપર પણ સંકટમોચન હનુમાનનું મંદિર છે જ્યાં અઠવાડિયા પહેલાં સંકટમોચન સ્તોત્રથી આપણે બાર કલાકનો જપયજ્ઞ કર્યો હતો. હનુમાનજીના મંદિરો થયાં તે તેમના તરફના રામના પ્રેમની સાબિતી છે. જો રામ, ભગવાન તરીકે પૂજાય અને તેમના મંદિરો થાય તો તેમના લાડીલાનાં કેમ નહીં? તેનાંય મંદિરો થવાં જોઈએ. પોતાનાં મંદિરો બને તેમ હનુમાનજી નહોતા ઈચ્છતા; તેઓ રામની સેવા એટલા માટે નહોતા કરતા. શુદ્ધ પ્રેમ અને શુદ્ધ જ્ઞાનના કારણે તેઓ શ્રીરામની સેવા કરતા હતા. પોતાની શક્તિનો સદ્ગુરૂપ્યોગ તેમણે પોતાના ગુરુ-ભગવાનની સેવામાં કર્યો. પોતે જેને ભગવાન સમજતા હતા, તેમની સેવામાં તેમણે પોતાનું સર્વસ્વ સમર્પણ કરી દીધું. ભગવાનના મંદિરોની સાથે-સાથે ભક્તનાં મંદિરોય થયાં તે ભગવાનનો ભક્ત તરફનો જે અઠળક પ્રેમ છે તેની દ્રઢ સાબિતી છે. આ રહસ્ય ખૂબ સમજવા જેવું છે. આના ઉપર આપણો ક્યારેય વિચાર નથી કર્યો કે હનુમાનજીના મંદિરો શા કારણે થયાં. અસ્તુ.

ઉપર ચાર પ્રકારની સિદ્ધિની જે વાત કરી એમાંની એક સ્વયંસિદ્ધ. સ્વયંસિદ્ધ પોતે નથી ચમત્કાર જાણતો કે નથી ચમત્કાર કરતો પણ પરમતત્વની પ્રેરણાથી બધું થયે જાય છે. તે (પરમાત્મા) ઈચ્છે છે કે મારો પનોતો પુત્ર, મારો પરમ પ્રિય શિષ્ય મારી જેમ પૂજાવા લાગે, તેના નામના ડંકા પડે, તેની વાહવાહ થાય. આવું બધું ક્યારે થાય?

લોકો પૂજા ક્યારે કરે? લોકોના મનની ઈચ્છાઓ પૂરી થાય એટલે લોકો પૂજા

કરવા લાગે છે. લોકોને તો પૂજાના બદલામાં મામૂલી ચીજ જ જોઈએ છે. પૂજાના બદલામાં લોકો કાંઈ બહુ મોટી વસ્તુ - આત્મ-પરમાત્મ-સાક્ષાત્કાર નથી માગતા. ભૌતિક પદાર્થની તેમની ઈચ્છા પૂરી થાય એટલે તેઓ પૂજા અને વાહ વાહ કરવા લાગે છે. સૌની ઈચ્છા પરમાત્મા પૂરી કરે છે. પરમાત્માના લાડીલાના નામથી જે કાંઈ બાધા રાખવામાં કે કાંઈ સંકલ્પ કરવામાં આવે છે તે પરમાત્મા પૂરાં કરે છે. પણ લોકો એમ માને છે કે બધું ‘બાપજી’એ કર્યું અને તેથી બાપજીની પદરામણી અને પૂજા થાય છે, બાધા રખાય છે. આ બધો સ્વયંસિદ્ધિનો પ્રકાર છે. સ્વયંસિદ્ધિ ત્રણ સિદ્ધિઓ કરતાં ઘણી ઊંચી છે.

સ્વયંસિદ્ધ પ્રામ કરનારને સ્વયંસિદ્ધ કહેવામાં આવે છે. સ્વયંસિદ્ધ નિંદા કે પ્રશંસા કાંઈ જ નથી ઈચ્છતો. તે તો પવનના જપાટામાં પૂમું ઉડે તે પ્રમાણે, પ્રારબ્ધના ખેલમાં, પ્રારબ્ધની લીલામાં, જ્યાં સુધી પ્રારબ્ધ પૂરું ના થાય ત્યાં સુધી ઊજ્યા કરે છે - જ્યા કરે છે. તેને ફૂલ ચડાવો કે જોડા પહેરાવો, અપમાન કરો કે સન્માન આપો, મખમલાનાં ગાદ્યાં પાથરી દો કે કંથાગોદી ઓઢાડો, જમાડો કે ભૂખ્યો રાખો; તો તેની સાથે તેમને કોઈ નિષ્બત નથી. તેની બોલબાલા થાય એવી ઈચ્છા તો તેના પરમપિતાને હોય છે.

પરમપિતાને પ્રામ કરવા માટે તેણે જગતનાં તમામ સુખોને તિલાંજલિ આપી દીધી હતી, આરામમાત્રાનું બલિદાન ચડાવી દીધું હતું. બચપણ-જીવાની, તન-મન-ધન એ તમામ તેણે પરમપિતાને પ્રાપ્ત કરવા માટે ન્યોઝ્ઞાવર કરી દીધાં હતાં તેથી પરમપિતા તેના પર ખુશખુશાલ હતા. તેઓ પોતાના દીકરાને સુખી, પોતાના જેવો જ સામર્થ્યવાળો જોવા ઈચ્છતા હતા.

ચોથી સ્વયંસિદ્ધ-આત્મસિદ્ધ. જે મહાપુરુષ આત્મસિદ્ધ પ્રામ કરી લે છે, આત્મ-પરમાત્મ-બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર કરી લે છે તેને આગળની ત્રણ સિદ્ધિઓ સાથે કાંઈ નિષ્બત હોતી નથી. તેની બધા પ્રકારની સંભાળ તેના પરમપિતા રાખતા હોય છે. ગુરુપરંપરાની દ્રષ્ટિએ આ સંબંધને ભલે પિતા-પુત્રનો (ગુરુ-શિષ્યનો) કહીએ કે ભક્તિમાર્ગની દ્રષ્ટિએ ભક્ત-ભગવાનનો કહીએ કે આત્મ-પરમાત્માનો કે જીવ-શિવનો કહીએ કે તેને કર્મનો અટલ-અફર સિદ્ધાંત કહીએ કે વૈજ્ઞાનિક રીતે ભલે બીજું કાંઈ કહીએ, પરંતુ આમ જરૂર બનતું હોય છે. તન-મન-ધન અને આખું જીવન જેણે જેની પાછળ અર્પણ કરી દીધું હોય છે તે તેના ‘યોગક્ષેમ’ને વહન કરે છે. યોગક્ષેમને વહન કરનારનું - યોગક્ષેમને વહન કરનાર તત્ત્વનું-સત્તાનું ભલે જે નામ આપવું હોય

તે આપીએ. પોતાની આજુબાજુનું આખું જગત જ્યારે એશાચારામ અને ભોગવિલાસમાં ગળાડૂબ હોય છે ત્યારે જે ભરજુવાનીમાં એ બધું છોડીને જેની પાછળ ગાંડાઘેલો થઈને ભટકતો હોય છે તે તેને અતિ સમૃદ્ધ, શક્તિશાળી અને પૂજાતો કરી દે છે. પરમસત્તાની પ્રેરણાથી સ્વયંસિદ્ધના નામે ચમત્કારો થયા કરે છે. સ્વયંસિદ્ધ અતિ શ્રોષ છે કારણ કે તેમાં કેવળ પ્રભુમય જીવન જીવવાનું હોય છે, પોતાપણું કે અહેંપણું ત્યાં હોતું નથી.

ॐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદ પૂર્ણાત્મપૂર્ણમુદયતે ।

પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્યતે ॥

### : સમાધિપાદ :

(સૂત્રોનો સંનંદ ભાવાથી)

- (૧) પરંપરાગત યોગ(શાક્ષ)નો પ્રારંભ કરીએ છીએ.
- (૨) ચિત્તવૃત્તિઓનું રોકાઈ જવું તે યોગ છે.
- (૩) (ચિત્તવૃત્તિઓ રોકાઈ જાય છે) ત્યારે દ્રષ્ટા-આત્મા પોતાના રૂપમાં જ સ્થિર હોય છે - ત્યારે આત્મા એકલો જ હોય છે.
- (૪) વૃત્તિઓની હાજરીમાં આત્મા વૃત્તિઓના રૂપવાળો હોય છે - વૃત્તિમય હોય છે.
- (૫) શુભ અને અશુભ અર્થાત્ ગ્રાસ્ય અને ત્યાજ્ય વૃત્તિઓ પાંચ છે.
- (૬) પાંચે વૃત્તિઓનાં નામ છે - પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા અને સ્મૃતિ.
- (૭) પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમના સમૂહને પ્રમાણવૃત્તિ કહે છે.
- (૮) જેમાં જે હોય તેનાથી જુદું દેખાવું તે વિપર્યયવૃત્તિ છે. જેમકે દોરડામાં સાપ દેખાવો.
- (૯) શબ્દોચ્ચાર સાંભળીને કાંઈક હોવાની પ્રતીતિ થાય, પરંતુ હોય કાંઈ નહિ, તેનું નામ વિકલ્પવૃત્તિ છે. જેમકે વાંઝળીનો પુત્ર.
- (૧૦) અભાવના જ્ઞાનની પ્રતીતિ કરાવવાવાળી અવસ્થાને નિદ્રાવૃત્તિ કહે છે.
- (૧૧) અનુભવેલા-ભોગવેલા વિષયોની યાદને સ્મૃતિવૃત્તિ કહે છે.
- (૧૨) અત્યાસ અને વૈરાગ્યથી ઉપર્યુક્ત પાંચ વૃત્તિઓને રોકી શકાય છે.
- (૧૩) વૃત્તિ રહિત થવા માટે - ચિત્તને સ્થિર કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો, તેને અત્યાસ કહે છે.
- (૧૪) દીર્ઘકાળ સુધી, અખંડપણો, શ્રદ્ધાપૂર્વક અત્યાસ કરતા રહેવાથી તે દ્રઢ થાય છે.

(૧૫) ભોગવેલા અને સાંભળેલા વિષયોમાં તૃષ્ણા ન રહે - તૃષ્ણા પર કાબૂ આવી જાય તેનું નામ વૈરાગ્ય.

(૧૬) ઉત્તમ પુરુષના તથા પરમાત્માના ગુણાનુવાદ કરવાથી તૃષ્ણા રહિત થઈ શકાય છે.

તૃષ્ણા રહિત થયેલું ચિત્ત એકાગ્ર-સમાધિસ્થ થઈ શકે છે.

હવે સમાધિઓની વાત આવે છે :

(૧૭) વિતર્કમય, વિચારમય, આનંદમય અને અસ્મિતામય એકાગ્રતાને-સમાધિને સંપ્રણાત કરે છે.

(૧૮) (વૃત્તિઓને) વિરામ પમાડવાના પૂર્વે કરેલા અભ્યાસના જ્ઞાનના સંસ્કારો જ (જે એકાગ્રતામાં) બચી રહે તેને ‘અન્ય’ એટલે અસંપ્રણાત કરે છે.

(૧૯) (ગતજન્મના અભ્યાસના કારણે આ જન્મે અસંપ્રણાત યોગના) જ્ઞાન સાથે જ જન્મે છે અને વિદેહી તથા પ્રકૃતિલયીની જેમ જીવે છે.

(૨૦) બીજાઓ, (અસંપ્રણાતનું જ્ઞાન) શ્રદ્ધા, વીર્ય, સ્મૃતિ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા દ્વારા પ્રાપ્ત કરે છે.

(૨૧) તીવ્ર વેગવાળા અને સમજપૂર્વકનો અભ્યાસ કરવાવાળા (અસંપ્રણાતને) શીધ્ય પ્રાપ્ત કરી લે છે.

(૨૨) મૂઢુ અને મધ્ય વેગવાળા કરતાં અધિક વેગવાળા (અસંપ્રણાતનું જ્ઞાન) વહેલું પ્રાપ્ત કરે છે.

(૨૩) અથવા ઈશ્વર-શરણાગતિથી (પણ અસંપ્રણાતનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે).

હવે ઈશ્વરનાં લક્ષણો કહે છે :

(૨૪) કલેશો, કર્મો, કર્મફળો અને વાસનાઓથી જેઓ નિત્યમુક્ત છે તેઓ ઈશ્વર છે.

(૨૫) ઈશ્વર, સંપૂર્ણ સર્વજ્ઞ છે.

(૨૬) ઈશ્વર, ત્રણો કાળના ગુરુઓના પણ ગુરુ છે. કાળ તેમને છેદી-ભેદી શકતો નથી.

(૨૭) ઈશ્વરનું નામ પ્રણવ અર્થાત્ ઓમ્ છે.

(૨૮) પ્રણવનો જપ, ઈશ્વરના સ્મરણપૂર્વક કરવો.

(૨૮) અર્થના સ્મરણપૂર્વક પ્રશ્નનો જપ કરવાથી અન્તરાત્માનું જ્ઞાન તથા અન્તરાયોનો અભાવ થાય છે.

#### હવે નવ અન્તરાયોનાં નામ કહે છે :

(૩૦) વ્યાધિ, સ્ત્યાન, સંશય, પ્રમાદ, આલસ્ય, અવિરતિ, બ્રાંતિદર્શન, અલઘ્યભૂમિકત્વ અને અનવસ્થિતત્વ નામના નવ અંતરાયો ચિત્તમાં વિક્ષેપ કરનારા છે.

#### હવે પાંચ વિક્ષેપોનાં નામ કહે છે :

(૩૧) દુઃખ, દૌર્મનસ્ય, અંગમેજયત્વ, શાસ અને પ્રશ્નાસ એ પાંચ વિક્ષેપો, અંતરાયો સાથે આવે છે - આવી શકે છે.

(૩૨) તેને (અંતરાયો અને વિક્ષેપોને) રોકવા માટે એકત્તવનો અભ્યાસ કરવો.

#### ચિત્તને પ્રસન્ન-એકાગ્ર કરવાના ઉપાયો બતાવે છે :

(૩૩) સુખી તરફ મિત્રતાની, દુઃખી તરફ કરુણાની, પુણ્યવાનો તરફ હર્ષની અને પાપીઓ તરફ ઉદાસીનતાની ભાવના રાખવાથી ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે - ચિત્ત નિર્મળ-એકાગ્ર થઈ શકે છે.

(૩૪) અથવા, (ફેફસાંમાંથી) વાયુ-પ્રાણને અતિ વેગપૂર્વક બહાર ફેંકીને થોડો સમય બહાર જ રોકી રાખવાથી (થોડો સમય આ રીતે અભ્યાસ કરવાથી એકાગ્રતા પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે).

(૩૫) અથવા, દિવ્ય વિષયવાળી પ્રવૃત્તિ ઉત્પન્ન કરવાથી,

(૩૬) અથવા, શોક રહિત કરવાવાળી જ્યોતિનાં દર્શનથી,

(૩૭) અથવા, ચિત્તને વિષયોમાંથી રાગ વિનાનું કરી નાખવાથી કે રાગ વિનાના થઈ ગયેલા મહાપુરુષોને લક્ષ્ય-વિષય બનાવવાથી,

(૩૮) અથવા, સ્વમ અને નિદ્રાના જ્ઞાનનું આલંબન લેવાથી,

(૩૯) અથવા જે રીત અનુકૂળ હોય અને શાસ્કોક્ત હોય તે રીતથી (એકાગ્રતા-પ્રસન્નતા-નિર્મળતા સંપાદન કરવી).

#### એકાગ્રતાના અભ્યાસથી ચિત્તમાં કેવી યોગ્યતા આવે છે તે કહે છે :

(૪૦) અતિ નાનામાં કે અતિ મોટામાં કે અતિ સ્થૂળમાં કે અતિ સૂક્ષ્મમાં, જેમાં પણ સ્થિર કરો તેમાં ચિત્ત સ્થિર થઈ જાય છે.

### **સમાધિ વિષે કહે છે :**

(૪૧) જેમ, શુદ્ધ સ્ફટિકમણિ પાસે જેવા રંગનો પદાર્થ પડ્યો હોય તેવા રંગનો સ્ફટિકમણિ દેખાય છે; તેમ જે ચિત્તની વૃત્તિઓ ક્ષીણ થઈ ગઈ છે તે ચિત્તને પદાર્થોમાં કે ઇન્દ્રિયોમાં કે આત્મામાં જેમાં પણ સ્થિર કરો તેમાં તે સ્થિર થઈને તેનામય થઈ જાય છે, ત્યારે તેને સમાધિ કહે છે.

### **સાવિતર્ક અને નિર્વિતર્ક સમાધિ :**

- (૪૨) જે (એકાગ્રતા) શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન એ ગ્રણેથી મિશ્રિત-સંકળાયેલી હોય છે તેને સાવિતર્ક સમાપત્તિ કહે છે. અને
- (૪૩) સ્મૃતિ નિર્મણ થવાથી દેહભાન ભૂલી જવાય, શબ્દ અને જ્ઞાનનું સ્વરૂપ શૂન્ય થઈ જાય અને અર્થ માત્ર જ ભાસમાન થાય ત્યારે તેને નિર્વિતર્ક સમાપત્તિ કહે છે.

### **સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિ :**

- (૪૪) ઉપર કહી તેવી જ રીતે, પણ જેમાં એકાગ્રતાનો વિષય સૂક્ષ્મ હોય તેને સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાપત્તિ સમજી લેવી. (સાવિતર્કમાં સ્થૂળને બદલે સૂક્ષ્મ વિષય લેવામાં આવે ત્યારે તે જ સવિચાર કહેવાય અને નિર્વિતર્કમાં પણ સ્થૂળને બદલે સૂક્ષ્મ વિષય લેવાય ત્યારે તે જ નિર્વિચાર કહેવાય).
- (૪૫) અને, સૂક્ષ્મ વિષયપણું અલિંગ-પ્રકૃતિ પર્યત છે.
- (૪૬) ઉપર કહેલી બધી જ સમાધિઓ સબીજ સમાધિ કહેવાય છે.
- (૪૭) નિર્વિચાર સમાધિમાં પ્રવીણતા પ્રામ કરવાથી, તેના દ્વારા નિર્મણતા પ્રામ કરવાથી આત્મ-અધ્યાત્મપ્રસાદ પ્રામ થાય છે.
- (૪૮) તેનાથી (અધ્યાત્મના પ્રસાદથી) બુદ્ધિ-પ્રજ્ઞા ઋતથી-સત્યથી ભરાઈ જાય છે.
- (૪૯) ઋતંભરા પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે, સાંભળીને અને અનુમાન કરીને જે જાણકારી મેળવી હતી તેના કરતાં વિશેષ જ્ઞાન-તત્ત્વજ્ઞાન પ્રામ થાય છે.
- (૫૦) વિશેષ જ્ઞાનથી (ઉત્પત્તિ (શુભ) સંસ્કારો, અન્ય (અશુભ) સંસ્કારોને દ્રઢપણે બાંધી દે છે - નિષ્ઠિય કરી નાખે છે.
- (૫૧) અન્ય (અશુભ) સંસ્કારોને બાંધનાર (શુભ) સંસ્કારોના પણ બંધનથી સર્વ (શુભાશુભ બંને) બંધાઈ જાય છે. બનેનો પૂર્ણ નિરોધ થઈ જાય છે ત્યારે તેને નિબીજ સમાધિ કહે છે.

## ● જ્યુ નારાયણ ગ્રંથાવલી ●

પ્રકાશક અને પ્રાસિસ્થાન : ઓમ્ભુરુ પ્રેમસમર્પણાચાનભિકૃ પરિવાર ટ્રસ્ટ વતી ડૉ. સદ્ગુરુ સમર્પણ ભિકૃ  
૩/૩, પલિયનગર, દર્શા સર્કલ પાસે, નારાયણપુરા, અમદાવાદ-૧૩ (Guj-India) • ૨૭૮૧૧૧૮૫.

### ગુજરાતી

૧. ગુરમહિમા (યોગરહસ્તોથી ભરપૂર) (બીજી આવૃત્તિ)
૨. મુક્તા (પાતંજલ યોગદર્શન-સમાપ્તિયાદ) (ત્રીજી આવૃત્તિ)
૩. શાંતા (પાતંજલ યોગદર્શન-સાધનપાદ) (બીજી આવૃત્તિ)
૪. મારા ગુરુદેવ (જીવન અને સાધનાની અનુભૂતિ) (બીજી આવૃત્તિ)
૫. ઈશ્વરની ઓળખ (ઈશ્વર કોણે કહી શકાય?) (ત્રીજી આવૃત્તિ)
૬. મંત્રવિશાન અને ધ્યાન (બીજી આવૃત્તિ)
૭. નિર્જરા કો ગેબસે (વિશ્વઅંતિના અતિ ગુપ્ત કારણોની મૌલિક રજૂઆત)
૮. કિસકી લાંઘુ પાય? (ત્રીજી આવૃત્તિ)
૯. સ્વાધ્યાય (ત્રીજી આવૃત્તિ)
૧૦. મારે સમાજને બેઠો કરવો છે. (નીજી આવૃત્તિ)
૧૧. પ્રેરણાસ્થિ (બીજી આવૃત્તિ)
૧૨. પ્રેરણાપીયુષ (શ્રી ગુરુપ્રેમભિકૃજીના પ્રેરણાદાયી પત્રો)
૧૩. કડવું અમૃત (ત્રીજી આવૃત્તિ)
૧૪. મૂરસંજીવની
૧૫. વીજળીના જબકારે
૧૬. આધ્યાત્મિક ગરભા (કાંતિકારી તળપદી)
૧૭. અમૃતછલકાયું ભિકૃ જોળીએથી
૧૮. રતભરા (ત્રિમાસિક) લવાજમ : નિવાર્ષિક : રૂ. ૧૦૦.૦૦, આજીવન : રૂ. ૪૦૦.૦૦  
પરદેશ નિવાર્ષિક : \$ 50, આજીવન : \$ 150

### હિન્દી

૧. નિર્બિર ઝરા કો ગેબ સે (વિશ્વઅંતિના અતિ ગુપ્ત કારણોની મૌલિક રજૂઆત)
૨. ઈશ્વર કી પહેચાન (ઓમ્ભુરુ વિષેની વિસ્તૃત માહિતી)
૩. ક્રાંત-વિંતન (પૂ. યોગભિકૃજી અને ઓ.પ્ર.પ.ટ્રસ્ટનો પરિચય)
૪. મુક્તા (પાતંજલ યોગદર્શન-સમાપ્તિયાદ)

### English

1. Streaming from The invisible (The Subtlest causes of world unrest)
2. Easiest is Realization (Articles)
3. Yogabhikshu – An Introduction
4. I wish to Awaken The Society

### ઓડિયો - સીરીસ

૧. સંગીતમય ગાયત્રી મંત્ર
૨. શ્રી ઓમ્ભુરુ ચાલીસા
૩. ગુરુભાવાની તથા ભજનો
૪. આશોષ્ય મંત્ર - જેનો જ્ઞાન પર કાબૂ તેનો જગ પર જાહુ
૫. સંકટમોચન મંત્ર - કોન સો સંકટ મૌર ગરીબકો
૬. ઓમ્ભુરુ નમઃ શિવાય
૭. ઓમ્ભુરુદેવ પરમાત્મા વીનવીએ બનાવો સૌને દિવ્યાત્મા
૮. ઓમ્ભુરુદેવ શીવયોગી વીનવીએ બનાવો સૌને નિરોગી

