

યોગસાધના-અભ્યાસ દ્રઢભૂમિ કરવા શું કરવું?

(પતંજલ યોગદર્શન સમાધિપાદનું સૂત્ર ચૌદમું - "મુક્તા" પુસ્તકમાંથી સાભાર)

સ તુ દીર્ઘકાલનૈરન્તર્યસત્કારાસેવિતો દ્રઢભૂમિઃ ૫૧૪૫

ભાવાર્થ : લાંબા સમય સુધી, અખંડપણે અને આદરપૂર્વક પાલન કરવાથી તે (અભ્યાસ) પરિપકવ 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 પાડયા 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 પાડયા સિવાય અને સત્કારપૂર્વક' આ ત્રણ શરતો મૂકી છે. તેમાં 'સત્કારપૂર્વક' એ ત્રીજી 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 ફળ પ્રાપ્તિ ના થાય. કોઈ પણ પ્રકારનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ ત્યારે તેને વચ્ચે મૂકી દઈએ તો પછી તેને ફરીથી શરૂ કરીએ ત્યારે ધણું કઠિન પડે છે; જેટલું તૈયાર કરેલું હોય તેને ફરી તાજું કરવા માટે ધણો સમય અને શ્રમ લાગી જાય છે. જો તેને વચ્ચે છોડી દેતા

નથી તો ધણી સરળતા થઈ જાય છે. જે નદીઓ અખંડપણે વહે છે તેમનું પાણી ગંધાનું નથી, તેમાં જીવજંતુ પડી જતા નથી અને જે નદીઓ અમુક સમયે જ અખંડ વહે છે અને પછી તેનો પ્રવાહ રોકાઈ જાય છે તો તેમાં લીલ બાઝી જાય છે, તેમાં જંતુઓ પડી જાય છે, તેમાં દુર્ગંધ પેદા થઈ જાય છે.

આમ, અભ્યાસને જો આપણે મૂકી દઈએ તો તે આપણને મૂકી દે છે. આપણે તેને પાંચ દિવસ મૂકી દઈએ તો તે આપણને પંદર દિવસ મૂકી દે છે. નદીની મહાનતા શા કારણે છે? ગંગા, જમના આદિ નદીઓને અતિ પવિત્ર શા માટે કહેવામાં આવે છે? કારણ કે તેમાં નિર્મળ અને પવિત્ર જળ ભરેલું છે તેથી. નિર્મળ અને પવિત્ર જળનું કારણ શું છે? તેનું નૈરન્તર્યપણું-અખંડપણું. નદીઓનો પ્રવાહ અખંડ રહ્યા કરે છે. ગંગા નદી હિમાલયમાંથી નીકળે છે. હિમાલયમાં અનેક પ્રકારની દિવ્ય ઔષધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. એ બધી ઔષધિઓને સ્પર્શીને 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 ઝરણાંઓ વહે છે તે કલકલ કરતાં કેવાં નિરંતર -પણે બારે માસ અને ચોવીસે કલાક વહ્યા કરે છે! તેથી તેનું પાણી કેટલું બધું શીતળ, મીઠું અને દુર્ગંધ વિનાનું છે! પણ આ ચોકડીમાં જે પાણી ઢોળાય છે તે જો એક દિવસ પણ પડ્યું રહે તો તેમાં ગંતુ પડી જાય છે અને દુર્ગંધ આવવા લાગે છે. પરંતુ નદીનું પાણી ચોવીસે કલાક અને બારે મહિના ભરેલું રહેવા છતાં તેમાં ગંદકી થતી નથી. કેમ કે 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 સફળતા 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 દે. અને એમ કરતાં કરતાં આખરે ભૂલી જવાય અને છેવટે સાવ મુકાઈ જાય.

તો આમ અભ્યાસમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટેની 'દીર્ઘકાળ' અને 'નૈરન્તર્ય' નામની બે શરતો સમજ્યા હવે ત્રીજી અને મુખ્ય શરત 'સન્કારાસેવિતો' ને સમજીએ.

પ્રયત્નનું સેવન-આચરણ સન્કારપૂર્વકનું હોવું જોઈએ. પ્રેમપૂર્વકનું રાખવું ઘટે. દીર્ઘકાળ અને અંતર પડ્યા વિનાનો અભ્યાસ તો કરતા હોઈએ, પરંતુ જો વેઠપૂર્વક કરતા હોઈએ તો તેમાં સફળતા મળી શકતી નથી. પ્રયત્ન અતિ પ્રેમપૂર્વક, અતિ સન્કારપૂર્વક, અતિ લગનપૂર્વક ચાલુ રાખવો જોઈએ. તેને જરા વિસ્તારથી સમજીએ.

આત્મા-પરમાત્મા, ધ્યાન-ધારણા ઈ-યાદિની કિંમત સમજ્યા પછી આપણે પણ ધ્યાનમાં બેસવાનું નક્કી કરીએ, જપ-તપ કરવાનો નિર્ણય લઈએ. તેની ઘણી કિંમત સમજ્યાથી બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠીને યોગાભ્યાસ કરવાનો નિશ્ચય કરીએ અને તેથી રાત્રે સૂતી વખતે ઘડિયાળમાં ચાર વાગ્યાનું એલાર્મ મૂકીએ. સવારમાં સૂતા હોઈએ અને એલાર્મ ધરધરાટ ગરજવા માંડે. તેથી આપણે જાગી તો જઈએ પણ ઘણા વર્ષોની ટેવના કારણે ઊઠવું ના ગમે, તેથી એલાર્મના બટનને દબાવી દઈએ અને "થોડી વાર રહીને ઊઠું છું, થી ઉતાવળ છે?" એમ વિચારીને સૂઈ જઈએ.

"હમણાં ઊઠું છે ને....." પરંતુ બ્રાહ્મમુહૂર્તની નીંદર પણ ખૂબ ગાઠ અને મીઠી હોય છે. તેમાંથી ઊઠવાની ઈચ્છા જ ન થાય. કોઈ ઉઠાડે, કે એલાર્મ વાગે તો એમ થાય કે થોડીક વાર સૂઈ લેવા દે ને ! અથવા તો એ 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 આજસ-પ્રમાદવશ થઈને આપણે સૂઈ રહીએ. અને પછી જ્યારે ઘરના કોઈ રોજના નોકરીના સમયે આપણને જગાડે ત્યારે સફાળા જાગી જઈએ અને બેબાકળા થઈને ઘડિયાળમાં જોઈએ તો ચારના બદલે સીધા આઠ ! ત્યારે મોઢામાંથી ઉદ્ગાર નીકળી જાય - "અરે.....!"

પછી તો પૂર્ણ જાગૃત થઈ જઈએ. ગુરુસંતો પાસેથી સાંભળી હતી તે બધી વાતો પછી આપણને યાદ આવે. ધ્યાન અને યોગનાં મહત્તા અને મૂલ્ય આપણી સ્મૃતિમાં પાછાં 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 મોઢું ધોયું ના ધોયું, દાતણ કપ્યું ના કપ્યું, બે લોટા પાણી માથે ઢોળી નાહ્યા ના નાહ્યા અને પૂરું ચાવ્યા વિનાનો આખો-પાખો ચા-નાસ્તો પેટમાં પધરાવી ઓફિસ ભેગા થઈ જઈએ, એમ બડબડતા બડબડતા કે કાલે તો જરૂર વહેલું ઉઠવું છે. વળી બીજે દિવસે પણ એનો એ જ કમ ચાલે, કારણ કે 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 પ્રદર્શન ખાતર, કે પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરવા માટે એવાર્મ મૂકેલો હોય, પ્રેમના કારણે નહીં. એવાર્મ મૂકેલો હોય એટલે તે તો વાગે અને તેથી ઊઠવું પડે, એટલે કે વેઠપૂર્વક ઊઠવું પડે. ઉપરોક્ત કોઈ એક કારણે "ધ્યાનમાં બેઠા વિના છૂટકો નથી અને તેથી વહેલા ઊઠવું પડે છે." આવી આવી ઘણી બધી કલ્પનાઓ કરીને આપણે ઊઠીએ તો તે વેઠપૂર્વક 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 એવાર્મ વાગે, ક્યારે હું ધ્યાનમાં બેસું ? દિવસે પણ મનમાં એના જ વિચારો આવતા હોય કે ક્યારે બ્રાહ્મમુહૂર્ત થાય અને હું ઊઠું અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરું? બસ આ રીતે પ્રેમ, પ્રેમ ને પ્રેમ.

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

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 વિઘ્ન કરનારાં જે જે આચરણો હોય, અભ્યાસમાં અવરોધ ઊભો કરે તેવાં જે જે કાર્યો, ટેવો, આદતો હોય તે બધાંમા 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 ને પ્રાપ્ત થઈ શકે, તો તેનાં ઉપયોગી કર્મો અને આચરણો સારી રીતે કરી શકીએ.

બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં એવાર્મ વાગ્યું ત્યારે આપણે કેમ ઊઠી ના શક્યા? તેના વિષે આપણે વિચાર કરવો જોઈએ. ચાર વાગ્યાની ઘંટડી વાગી છતાંય કેમ સૂઈ રહ્યા? તે વખતે બહુ મીઠી નીંદર કેમ આવતી હતી? તે વખતે આપણી ઊંઘ કેમ પૂરી નહોતી થઈ? આ બધાનો વિચાર કરતાં

આપણને સમજાય કે મને સિનેમા જોવાની આદત છે, મને રાત્રે મોડે સુધી મિત્રોમાં બેસીને ટોળટપ્પા અને ગામગપ્પાં મારવાની ટેવ છે તેથી સમયસર સૂઈ ના શક્યો. વહેલું ઊઠવું છે છતાંય ઉઠી 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 દેવાથી અને અનુકૂળ આચરણોને અપનાવી લેવાથી દરેક કાર્યમાં-અભ્યાસમાં સફળ થઈ શકાય છે. હવે વૈરાગ્ય વિષે કહી રહ્યા છે.