



કલેશથી મુક્તિના સાધન

માલદેવભાઈ વીરાભાઈ નાઘેરા

શોધાર્થી

શ્રી ગોવિંદગુરુ યુનિવર્સિટી,

ગોધરા.

યોગ કે સાધનાનું મહત્વ પ્રાચીનકાળથી જ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. યોગવિદ્યા સંબંધી અનેક વેદમંત્રો પણ પ્રાપ્ત થાય છે. મહર્ષિ પતંજલિ દ્વારા યોગદર્શનમાં પ્રતિપાદિત થયેલી યોગવિદ્યા પણ વેદોમાંથી જ આવી છે, એમ કહેવાય છે. ઉપનિષદોમાં યોગ સંપૂર્ણતયા આધ્યાત્મિક અર્થમાં યોજવા લાગ્યો એમ કહી શકાય. આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર વગેરે યોગિક ક્રિયાઓનો માનસિક અને શારીરિક ક્રિયાઓ પર પ્રભાવ પડે છે. ભગવદ્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણને યોગેશ્વર કહ્યા છે અને અઢાર અધ્યાયોના નામ પણ યોગ સાથે જોડાયેલા છે. જૈનદર્શન અને બૌદ્ધદર્શનમાં પણ યોગની સાધનાનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. આધુનિક યુગમાં માત્ર ભારતમાં જ નહિ પણ પશ્ચિમના દેશોમાં પણ યોગનું વૈશિષ્ટ્ય જોઈ શકાય છે.

યોગની સાધના પરંપરાનો મહદંશે બધા જ તાત્વિકોએ ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપે સ્વીકાર કર્યો છે, એ યોગનું જ મહત્વ દર્શાવે છે.

ઈ.સ. પૂર્વે બીજી સદીની આસપાસના સમયમાં પતંજલિ મુનિએ યોગસંબંધી વિચારણાઓને પોતાના યોગસૂત્રમાં ગૂંથી હશે એમ મનાય છે. સાથે સાથે એમણે પોતાના દાર્શનિક મતને સાંખ્યદર્શનની વિચારધારાને અનુકૂળ બનાવીને એક વ્યવસ્થિત રૂપ આપ્યું છે.

આપણે આગળ કહ્યું, તેમ યોગનું મહત્વ પ્રાચીનકાળથી જ રહ્યું છે. પ્રવર્તમાન સમયમાં પણ યોગનું ખૂબ જ મહત્વ છે. જેમાં આપણે પ્રવર્તમાન સમયમાં રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તર પર યોગનું મહત્વ જોઈ શકીએ છીએ. જેમ કે 21 જૂન આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ વિશ્વમાં સ્થપાતા યોગ કેન્દ્રો, યુનિવર્સિટીઓ, ઓષધિ કેન્દ્રો, યોગથી થતા નિદાન-ઉપચાર કાર્યો, વિશ્વના તથા રાષ્ટ્ર નિર્માણ માટે યોગ દ્વારા સામાજિક ઘડત, સામાજિક ભાવના, કૌટુંબિક ભાવના વગેરેના વિકાસ માટેના કાર્યો વગેરેમાં યોગનું મહત્વ આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈ શકીએ છીએ.



છ હજાર વર્ષ પહેલા યોગનો ઉદભવ આપણા દેશમાં થયેલ હતો. આપણા ઋષી મુનિઓ પાસે ઘણી બધી એવી વસ્તુઓ, વનસ્પતિઓ હતી. જેના જ્ઞાન વડે લાંબુ સ્વસ્થ જીવન જીવી શકાતું હતું, તે પૈકી યોગએ એક શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રથા છે. બદલાતા યુગો સાથે ઘણા બદલાવ આવ્યા પણ આ પ્રાચીન પરંપરાની ઘણી સારી વાતો આપણે ભુલી નથી, વિદેશના લોકોને પણ તેનું આકર્ષણ થવાથી તેઓ પણ આ શીખવા આવ્યા.

વ્યક્તિ પોતાના આત્માની શોધ યોગની જીવન દૃષ્ટિ દ્વારા કરી શકે છે. આ યોગથી માણસના શરીર, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ અને આત્માનો પૂર્ણ વિકાસ થાય છે. યોગથી શરીરનો સ્થિર, સુંદર અને સંતુલિત વિકાસ થાય છે અને શરીરનું આંતર-બાહ્ય શુદ્ધિકરણ થાય છે.

વેદકાળથી જ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં યોગને પ્રતિષ્ઠા મળી છે. જે આજે વર્તમાન યુગમાં પણ જોવા મળે છે. માણસના જીવનમાં વિચારો દ્વારા જે સ્પષ્ટ થાય તે જીવનમાં સાકાર કરવાનું કાર્ય યોગ દ્વારા થાય છે. આવી તાકાત ફક્ત યોગમાં જ છે. યોગ એ વિચારોના નિર્ણયને જીવનમાં ઉતારવાની એક તરકીબ છે. યોગ શબ્દ યુજ્ઞ ધાતુ પરથી ઉતરી આવ્યો છે, યુજ્ઞ એટલે જોડાવું, અને આત્મ સાક્ષાત્કારના સાધનોનું નિરૂપણ કરવું, યોગ દ્વારા જીવાત્માને પરમાત્મા સાથે જોડાવું એવો અર્થ થઈ શકે. મહર્ષિ પતંજલિ યોગશાસ્ત્રના પિતા છે, તેમને યોગ સૂત્રમાં ચિત્ત શુદ્ધિ દ્વારા આત્મ સાક્ષાત્કારનો માર્ગ બતાવ્યો છે, અને “યોગ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ”નું યોગ સૂત્ર આપ્યું છે. આનો અર્થ એ કે ચિત્તની વૃત્તિઓ અને તેની સંચળતાનું નિયમન એ જ યોગ છે.

આજે માણસનું જીવન તનાવ યુક્ત બન્યું છે. રોગ અને દર્દે માણસને ખોજલો બનાવી દીધો છે, ત્યારે તેને માનસિક તણાવમાંથી બહાર નીકળવાનો એક જ રસ્તો છે, અને તે એટલે યોગ અને પ્રાણાયામ છે. નિયમિત યોગ અને પ્રાણાયામ કરવા હિતાવહ છે. યોગ સંઘર્ષ પૂર્ણ અને તનાવ યુક્ત જીવન શૈલીને પડકારે છે, એટલું જ નહીં પરંતુ માનવ શરીરને નિર્મળ અને શુદ્ધ આત્માના નિવાસ તરીકે સ્વીકારે છે.

અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ આ પાંચ કલેશો મૂળમાં અજ્ઞાનતા અવિદ્યા છે. મનુષ્યનું ચિત્ત જ્યારે સ્થિતપ્રજ્ઞની અવસ્થામાંથી અસ્થિર થાય છે. ત્યારે આ પ્રકારના કલેશોનો જન્મ થાય છે. તેનું ચિત્ત મનની વિવિધ અવસ્થાઓમાં ક્ષિપ્ત-વિક્ષિપ્ત થાય છે. તે આવા કલેશોમાં ઘેરાઈ જાય છે.



પરંતુ કલેશો બે પ્રકારના જણાવાયા છે. સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ ક્રિયાયોગાદિ વડે તનુ થયેલા તે સૂક્ષ્મની અપેક્ષાએ સ્થૂલ તથા વિવેકજ્યાતિ વડે દગ્ધ થયેલા અને સંસ્કારરૂપે રહેલા તે સૂક્ષ્મ. “તે પ્રતિપ્રસવહેયા: સૂક્ષ્મા: ॥” જે સૂક્ષ્મ કલેશો છે. તે ચિત્તના પ્રલયવડે લય કરવા યોગ્ય છે.

ક્રિયાયોગ વડે તનુ કરેલા અને તે પછી વિવેકજ્યાતિ રૂપ અગ્નિ – વડે દગ્ધબીજભાવને પમાડેલા જે અવિદ્યાદિ સૂક્ષ્મકલેશો છે. તે સૂક્ષ્મકલેશો પ્રતિ-પ્રસવ વડે લય કરવા યોગ્ય છે. પ્રસવ એટલે ઉત્પત્તિ, તે ઉત્પત્તિથી જ વિરુદ્ધ તે પ્રતિ પ્રસવ એટલે કે પ્રસવ છે. અહીં પ્રલયનો અર્થ ચિત્તનો પોતાના કારણમાં લય એવો થાય છે. જ્યારે ચિત્તનો ભોગમોક્ષરૂપ અધિકાર સમાપ્ત થાય છે. ત્યારે તેનો પોતાના કારણની સાથે એકતા થવા રૂપ લય થાય છે. કૃતાર્થ થયેલું ચિત્ત જ્યારે પોતાના કારણમાં લીન થાય છે. ત્યારે તેની જ સાથે તે સૂક્ષ્મ કલેશો પણ લીન થાય છે.

વ્યાસભાષ્ય રચિત તત્ત્વવૈશારદી ટીકામાં ત્યજવા યોગ્ય એ કલેશોની પ્રસુત, તનુ, વિરિછન્ન અને ઉદાર એમ ચાર અવસ્થાઓ કહી છે. તો અહીં એવું બને કે કયા કારણસર સૂત્રકારે એમની બનેલી બીજ જેવી સૂક્ષ્મ પાંચમી અવસ્થા ન કહી ? એના જવાબમાં “ તેપ્રતિપ્રસવહેયા: સૂક્ષ્મા: ॥” એ સૂત્રથી કહે છે. કે જે કાર્ય પુરુષના પ્રયત્નથી સિદ્ધ થાય એવું હોય, એનો ઉપદેશ કરાય. સૂક્ષ્મ અવસ્થાનો વિનાશ પ્રયત્ન સાધ્ય નથી. પરંતુ કાર્યરૂપ ચિત્ત ઉલટા ક્રમથી અસ્મિતારૂપ કારણભાવને પ્રાપ્ત થાય. એ રીતે ત્યજવા યોગ્ય છે.

“સ્થિતાનાં તુ બીજભાવોપગતાનામ્ ।”

ચિત્તમાં રહેલા અને બીજ ભાવને પ્રાપ્ત થયેલા કલેશોની વૃત્તિઓ ધ્યાનથી ત્યજવા યોગ્ય છે.

“ધ્યાનહેયાસ્તવૃત્તયઃ॥”

કલેશોની જે સ્થૂલ વૃત્તિઓ છે. જેમની ક્રિયાયોગથી ક્ષીણ (સૂક્ષ્મ) કરી છે. એમને ધ્યાનથી રોકવી જોઈએ. જ્યાં સુધી સૂક્ષ્મ અને બનેલા બીજ જેવી ન બને. જેમ વસ્ત્રોનો સ્થૂલ મેલ ખંખેરીને દૂર કર્યા પછી સૂક્ષ્મ મેલ પ્રયત્ન પૂર્વકના ઉપાયથી નષ્ટ કરાય છે. એમ કલેશોની સ્થૂલ વૃત્તિઓ હળવા વિરોધી પ્રયત્નોથી અને સૂક્ષ્મ વૃત્તિઓ મોટા, ચુકિત પૂર્વકના વિરોધી પ્રયત્નથી દૂર થાય એવી હોય છે.



પરપોટો જ્યારે તળાવના તળિયેથી નીકળે છે. ત્યારે સૂક્ષ્મ હોવાને કારણે આપણે તેને દેખી શકતા નથી. સપાટી ઉપર આવે જ્યારે પણ તેને ક્યારેક દેખી શકતા નથી. પરંતુ જેવો એ સપાટી પર આવીને ફૂટે છે, અને તરંગ ઉપજાવે છે. ત્યારે તે આપણને ખબર પડે છે. પાણીનો પરપોટો છે. આવા સૂક્ષ્મ સંસ્કારો પર કાબુ કેવી રીતે મેળવવો ? એ પ્રશ્ન છે તો ‘ધ્યાન’થી તેનો નાશ થઈ શકતો નથી પણ નિયંત્રણમાં કરી શકાય છે.

ધ્યાન દ્વારા તેમના તે સૂક્ષ્મ સંસ્કારોના સ્થૂળ પરિણામોનો ત્યાગ થાય છે. આવા પ્રકારના તરંગોને અટકાવવામાં ધ્યાન એ જ એક મોટું સાધન છે. ધ્યાન દ્વારા જો આ તરંગો ને દબાવીને ધ્યાનનો નિરંતર વર્ષો સુધી અભ્યાસ કરવાથી ધ્યાનની ‘ટેવ’ પડી જાય છે. અને કોઈપણ જાતના પ્રયત્ન વગર પણ ધ્યાનની અવસ્થા ચાલુ જ રહે તો ક્રોધ, ધિક્કાર વગેરે કાબુમાં આવી જઈને આપોઆપ બદલાઈ જાય છે. અને જ્યારે આવું બને છે. ત્યારે મનની વૃત્તિઓ પણ બદલાય છે. તેના વર્તનમાં પણ બદલાવ આવે છે.

યોગના સંદર્ભે ધ્યાનને વાસ્તવિક રીતે ઉપાસના તરીકે ગણી શકાય. ત્યારે ઉપાસના એટલે પણ ધ્યાન કરવું એમ જ કહેવાય. એક જ પ્રયત્નના પ્રવાહ તરફ વહી જવું. ચિત્તની વૃત્તિઓને બધી બાજુઓથી હટાવીને કેવળ એક જ લક્ષ્ય પર સ્થિત કરવી તે ઉપાસના છે. આવી ઉપાસના જ્યારે કરવામાં આવે ત્યારે શાંત ચિત્ત વડે સાધના કરવામાં આવે છે. જ્યારે શાંત ચિત્ત વડે એક જ કાર્યમાં ઇન્દ્રિયોને કાબુમાં રાખીને વાળવી. તેને ભગવદગીતામાં સ્થિતપ્રજ્ઞ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કોઈ સાંસારિક વસ્તુની પ્રાપ્તિ માટે જ્યારે ઉપાસના કરવામાં આવે તે માત્ર વિષય પ્રાપ્તિ તક પૂરતી ઉપાસના કરી શકાય. સાચા અર્થમાં ધ્યાનયોગ (ઉપાસના) નહીં.

જ્યારે કલેશ (દુઃખ)ની મુક્તિના સાધનરૂપે ધ્યાનને વર્ણવવામાં આવે તો સાચા અર્થમાં ચિત્તની બધી જ અવસ્થાઓનો ત્યાગ કરી ઇન્દ્રિયો પર કાબુ મેળવીને લક્ષ્ય તરફ ચિત્તને વાળવું તે જ ધ્યાન યોગ છે. ત્યારે કલેશની મુક્તિ થાય છે. અને દુઃખમાંથી સાધન વડે મૂક્ત ચિત્ત બને છે.

જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ કલેશ કરનાર હોવાથી તે કલેશરૂપી છે. તેનું કારણ જ કર્મશય છે. તે પણ પૂર્વોક્ત દુઃખના હેતુપણથી કલેશરૂપ છે. પણ અવિદ્યાદિ તો કલેશરૂપ નથી, છતાં તે અવિદ્યાને કેમ



કલેશરૂપ કહેવાય તે હવે પછીના સૂત્રમાં સમજાવી શકાશે. બીજી રીતે કહી શકાય કે, કલેશોના મૂડમાં કર્મો છે. કર્માશયના મૂળ કલેશોમાં છે. અને તેમના ફળ આ જન્મમાં કે બીજા જન્મમાં અનુભવાય છે.

સંદર્ભગ્રંથ

1. ઓમનન્દતીર્થસ્વામી
પાતંજલયોગપ્રદીપગીતાપ્રેસ, ગોરખપુરસં-૨૦૨૪
2. ઓમાનંદ તીર્થ સ્વામી
પાતંજલ યોગપ્રદીપ
ગોવિન્દભવન કાર્યાલય
કોલકતા કા સંસ્થાન ગીતાપ્રેસ ગોરખપુર સં. ૨૦૬૭
3. શ્રી વિજ્ઞાનાશ્રમજી
મહર્ષિ-પતંજલિ-પ્રણીતમ્ યોગદર્શનમ્
આર્ષ ગુરૂકુલ મહાવિદ્યાલય, આબુ પર્વત જિ:- શિરોઈ-રાજસ્થાન
4. રામકૃષ્ણ તુલજારામ વ્યાસ
5. પાતંજલનાં યોગસૂત્ર
વ્યાસરહિત સાંખ્યપ્રવચન ભાષ્ય, વાચસ્પતિ મિશ્રરચિત તત્ત્વવૈશારદી
સંસ્કૃત સાહિત્ય અકાદમી, ગાંધીનગર
6. ડૉ.પુનિતા દેસાઈ
પાતંજલ યોગદર્શન
સમાધિપાદ (વ્યાસભાષ્ય સહિત)
સરસ્વતી પુસ્તક ભંડાર, અમદાવાદ-૧