



ચિત્તની એકાગ્રતાના ઉપાય

માલદેવભાઈ વીરાભાઈ નાઘેરા

શોધાર્થી

શ્રી ગોવિંદગુરુ યુનિવર્સિટી,

ગોધરા.

માણસે વર્તમાન સમય સુધીમાં શિક્ષણ, સમાજ-વ્યવસ્થા, વ્યવસાય, ધર્મ, તત્ત્વચિંતન, વૈજ્ઞાનિક અનુસંધાનો અને ઉદ્યોગોના ક્ષેત્રોમાં જે પ્રગતિ સાધી છે, એ જાણ્યે અજાણ્યે ચિત્તની એકાગ્રતા પૂર્વક વિષયને યથાર્થપણે ગ્રહણ કરવાની શક્તિ કે યોગને આભારી છે. આ આપણો ભારત દેશ ઋષિઓ અને મહર્ષિઓનો દેશ છે. માનવજાતના કલ્યાણ અર્થે સ્વાધ્યાય, તપ, ધ્યાન જેવા અનેક સત્ય સિદ્ધાંતોનો સાક્ષાત્કાર કરીને વિભિન્ન વિષયો પર મહાન ગ્રંથોની રચના કરેલી છે. એવા જ એક સિદ્ધ મહર્ષિ પતંજલિ મુનિ કે જેમણે ‘યોગસૂત્રો’ની રચના કરી છે.

મથિત્વાચતુરોવેદાન્સર્વશાસ્ત્રાણિચૈવહિ ।

સારસ્તુયોગિભિઃપીતઃતત્રક્રંપિભતિપણ્ડિતઃ ॥

જ્ઞાનસંકલિની તંત્ર, ૫૧

“ચાર વેદો અને બધાં શાસ્ત્રોનું મંથન કરીને મેળવેલા સારરૂપ માખણનો આસ્વાદ યોગીઓએ કર્યો અને પંડિતો ફક્ત છાશ પીએ છે.”

યોગ એટલે મનુષ્ય સ્વયં પોતાનો સાચો પરિચય કેળવે એ માટે પ્રાચીન સમયમાં આપણા દેશના મનીષીઓએ સ્વાનુભવથી નિપજાવેલી શાસ્ત્રીય ચુકિત. એ ચુકિતથી માણસ પોતાને ઓળખે અને સ્વરૂપમાં રહે એ મુક્તિ. માણસનો સાચો પરિચય ફક્ત એના જાગ્રત અવસ્થાના અનુભવોને આધારે જ ન થઈ શકે. એ માટે એણે એના દૈનંદિન જીવનમાં અનુભવાતી જાગ્રત, સ્વપ્ન અને ગાઢ નિદ્રા એ ત્રણે અવસ્થાઓના બધા અનુભવોનું તટસ્થ, વૈજ્ઞાનિક કે શાસ્ત્રીય વિશ્લેષણ કરવું જરૂરી છે. વળી, માણસ પ્રકૃતિનો એક ભાગ એની ઉત્ક્રાન્તિનું સૌથી વધુ વિકસિત એકમ છે. તેથી સમગ્ર પ્રકૃતિનાં બધાં પરિબલોનું પરિગણન તેમજ એમના બંધારણ અને કાર્યોનું ગહન, શાસ્ત્રીય અધ્યયન પણ માણસના



અધ્યયનના ભાગરૂપે આપોઆપ થઈ જાય છે. આ સંકલિત કામ અતિપ્રાચીન સમયમાં વિકસેલી સાંખ્ય-યોગ- દર્શનના નામે ઓળખાતી સર્વાંગપૂર્ણ વિચારપ્રણાલીના પ્રણેતાઓએ કર્યું હતું.

આમ એ તો સ્પષ્ટ છે કે હાલના માણસના ભાગદોડ ભર્યા જીવનની અંદર યોગ અને ચિત્તની એકાગ્રતાનું અને ચિત્તની એકાગ્રતાના ઉપાયોનું કેટલું મહત્વ છે.

ચિત્તની એકાગ્રતાના ઉપાય સંદર્ભે મહર્ષિ પતંજલિ મુનિ “પ્રચ્છર્દનવિધાનાભ્યાં વા પ્રાણસ્યા” સૂત્ર યોગસૂત્રમાં આપ્યું છે, જેનો અર્થ આપતા રામશંકર તુલજીરામ વ્યાસ કહે છે. “રેચક કર્યા પછી પ્રાણવાયુને બહાર રોકવાના અભ્યાસરૂપ પ્રાણાયામથી (ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે.)

એટલે કે નાસિકા દ્વારા પ્રાણને બહાર કાઢવો તથા પ્રાણને બહાર કાઢીને બહાર રોકી રાખવો તે દ્વારા ચિત્તની એકાગ્રતા થાય છે.

વ્યાસમુનિ વ્યાસભાષ્યમાં કહે છે. “કૌષ્ઠ્યસ્યવાયોર્નાસિકાપુટાભ્યાં પ્રયત્નવિશેષાદ્વમનં પ્રચ્છર્દનમ્” ઉદરના વાયુને નાક વડે વિશિષ્ટ પ્રયત્ન સાથે (વમન કરવુંકે હળવે હળવે) બહાર કાઢવો એ પ્રચ્છર્દન છે. વિધારણ એટલે કે પ્રાણને રોકવો એ વિધારણ(પ્રાણાયામ) છે. આ બંનેથી ચિત્તની સ્થિતિ સ્થિર થાય છે.

ભોજદેવ ભોજવૃત્તિમાં ચિત્તની એકાગ્રતા સંદર્ભે વૃત્તિમાં કહે છે. પેટના વાયુને વિશેષ પ્રયત્નથી બહાર કાઢવાનેપ્રચ્છર્દન કહે છે, અને બહાર કાઢેલા વાયુને રોકી રાખવાનેવિધારણ કરે છે. આવી રીતે વાયુને બહાર કાઢી અને તેને રોકી રાખવા, આ પ્રકારે રેચક, પુરક અને કુંભક એ ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામ ચિત્તને એકાગ્ર કરે છે. અને તે રીતે સમસ્ત ઇન્દ્રિય વૃત્તિઓના નિરોધ દ્વારા ચિત્તની એકાગ્રતા માટે સમર્થતા થાય છે.

ચિત્તની એકાગ્રતાના અન્ય ઉપાય : -

મહર્ષિ પતંજલિ મુનિ સમાધિપાદમાં ચિત્ત એકાગ્રતાના અન્ય ઉપાયો દર્શાવતા

“વિષયવતી વા પ્રવૃત્તિરુત્પન્ના મનસઃ સ્થિતિનિબન્ધની”

“વિશોકા વા જ્યોતિષ્મતી”

“વીતરાગવિષયં વા ચિત્તમ્”

“સ્વપ્રતિદ્રાજ્ઞાનાલમ્બનં વા |



“યથાભિમતધ્યાનાદ્વા” ।

“પરમાણુપરમમહત્વાન્તોઽસ્ય વશીકારઃ ॥”

એમ છ સૂત્ર આપ્યાં છે.

જેનો અર્થ આપતાં પાતંજલ યોગદર્શન –સમાધિપાદમાં ડૉ. પુનિતા દેસાઈ કહે છે, “વિષયવાળી (શબ્દ, રસ, રૂપ, ગંધ, સ્પર્શરૂપ વિષયોવાળી) પ્રવૃત્તિ ઉત્પન્ન થતાં પણ મનની સ્થિતિ થાય છે.”

સમાધિપાદ – ૩૫

“વિશોકા (શોક રહિત) જ્યોતિષ્મતિ (પ્રકાશવાળી) પ્રવૃત્તિ ઉત્પન્ન થઈને ચિત્તને સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવે છે.” સમાધિપાદ – ૩૬

“વીતરાગ ચિત્તની ધારણા કરવાથી પણ સ્થિતિ લાભ થાય છે.” સમાધિપાદ – ૩૭

“સ્વપ્નજ્ઞાન તથા નિદ્રાજ્ઞાનનું આલંબન કરીને ભાવના કરવાથી ચિત્ત સ્થિતિ લાભને પ્રાપ્ત કરે છે.” સમાધિપાદ – ૩૮

“યથાભિમત ધ્યાનથી પણ ચિત્ત સ્થિતિપદને પ્રાપ્ત કરે છે.” સમાધિપાદ–૩૯

પરમાણુ પર્યંત તથા પરમમહત્ પર્યંત વસ્તુમાં સ્થિતિ સંપાદન કરવાથી આ ચિત્તનો વશીકરણ થઈ જાય છે.” સમાધિપાદ – ૪૦

વ્યાસમુનિ ઉપરોક્ત સૂત્રો સંદર્ભે વ્યાસભાષ્યમાં ઈન્દ્રિયો દ્વારા શબ્દ, રસ, રૂપ, ગંધ અને સ્પર્શની અનુભૂતિ થાય છે. તે સ્પષ્ટ કહે છે. આ પ્રવૃત્તિઓ અર્થાત્ દિવ્ય શબ્દ-સ્પર્શ વગેરે વિષયોની પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપવાળી ઉત્પન્ન થઈને ચિત્તને સ્થિર, દ્રઢબદ્ધ કરે છે. ચિત્તની હૃદય પુંડરીકમાં એકાગ્ર કરતા જે બુદ્ધિની અનુભૂતિ (બુદ્ધિ સંવિદ્) થાય છે, એ પ્રત્યક્ષ છે. એ બુદ્ધિ સત્ત્વ આકાશ જેવું પ્રકાશમય છે. જેમાં સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહ, મણિના આકારો દેખાય છે. અને અસ્મિતામાં એકાગ્ર થયેલું ચિત્ત તરંગ રહિત સાગર જેવું શાંત થાય છે. અને એનાથી યોગીનું ચિત્તસ્થિર થાય છે. વીતરાગ યોગીના ચિત્તરૂપના અવલંબનથી રંગાયેલું ચિત્ત સ્થિતિપદને પ્રાપ્ત કરે છે.



સ્વપ્નજ્ઞાનના કે નિદ્રાજ્ઞાનના અવલંબનવાળું યોગીનું ચિત્ત તદાકાર બનીને સ્થિતિપદને પ્રાપ્ત કરે છે. જે કોઈપણ અભિમત (ગમતો પદાર્થ) હોય તેનું ધ્યાન કરવું. તેમાં સ્થિતિ લાભ કરવાથી બીજે પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

સૂક્ષ્મ વસ્તુમાં પ્રવેશ કરતું યોગીનું ચિત્ત પરમાણુ પર્યન્ત પદાર્થોમાં સ્થિર થાય છે. સ્થૂળ વસ્તુમાં પ્રવેશતું ચિત્ત સૌથી મોટા પદાર્થમાં સ્થિર થાય છે. આ પ્રમાણે બંને કોટિ(પક્ષ)માં પ્રવેશનું ચિત્ત ક્યાંય અટકતું નથી. એ વશીકારથી પરિપૂર્ણ થાય છે. આથી કુશળતાવાળા યોગીના ચિત્તને અભ્યાસ દ્વારાસાધ્ય પરિકર્મ કે પરિષ્કૃતિની અપેક્ષા રહેતી નથી.

ભોજદેવ ભોજવૃત્તિમાં કહે છે, ગન્ધ, રસ, રૂપ,સ્પર્શ, શબ્દ વિષય છે. એ પાંચ ફળરૂપ છે. જેનાથી વિષયવાળી પ્રવૃત્તિ થાય છે. એ મનને સ્થિર કરે છે. જેવી રીતે નાસિકાના અગ્ર ભાગમાં ચિત્તવૃત્તિને ધારણ કરવાથી સૂક્ષ્મ મન્દનું જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે. તેવી જ રીતે જીભના અગ્રભાગમાં રસ, તાળવાના અગ્રભાગમાં જ્ઞાન, જીભના મધ્ય ભાગમાં સ્પર્શ, જીભના મૂળ ભાગમાં શબ્દનું જ્ઞાન એવી રીતે ઇન્દ્રિયો દ્વારા જે-જે દિવ્ય વિષયનું ઉત્પન્ન થયેલું જ્ઞાન ચિત્તની એકાગ્રતાના હેતુ હોય છે. વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવાથી યોગીને યોગનું ફળ મળે છે.

ભોજદેવ આગળ કહે છે, પ્રવૃત્તિ ઉત્પન્ન થયેલ ચિત્તની સ્થિતિ બંધનવાળી હોય છે. સાત્વિક પ્રકાશ જેમાં વધારે છે. તે ‘જ્યોતિષ્મતી પ્રવૃત્તિ’ કહેવાય છે. રજોગુણનું પરિણામ એ ‘વિશોકા’ કહેવાય છે. એ ચિત્તની સ્થિરતા બાંધે છે. જ્ઞાનના દર્શનથી દરેક વૃત્તિઓના નાશ થવાથી ચિત્ત એકાગ્રતાને પ્રાપ્ત કરે છે.

જે વિષયોનો ત્યાગી છે, જે ચિત્ત કલેશોને હરણ કરી લે છે. એ વીતરાગ મનની સ્થિતિને સ્થિર કરવાવાળો છે.

ઇન્દ્રિયોની બાહ્ય વૃત્તિઓ લય થવાથી માત્ર મનથી જેઆત્માનું ભોક્તાવત થાય તેસ્વપ્નનું લક્ષણ છે. સ્વપ્ન અને નિદ્રાનું આલંબન (ભાવના કરવાથી) ચિત્તની એકાગ્રતા સંપાદન થાય છે.

ઇષ્ટ વસ્તુમાં બાહ્ય ચન્દ્રાદિમાં અથવા અંદર નાડી ચક્રાદિમાં લગાવેલું ચિત્ત સ્થિર થાય છે.



આ ઉપાયોથી યોગીના એકાગ્રતાથી પ્રાપ્ત ચિત્તમાં સૂક્ષ્મ વિષયના વિચાર દ્વારા પરમાણુ પર્યંત સ્થિર થાય છે. આ રીતે ચિત્તની ગતિ ક્યાંય પણ અટકતી નથી. સર્વત્ર સ્વાતંત્ર્ય રહે છે.

સંદર્ભગ્રંથ

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