

अष्टांगयोगः

सब्जेक्ट : श्रीमद्भगवद्गीता

पेपर कॉड १११,
सेमेस्टर २ यूनिट – ४ (सेल्फ स्टडी)

प्रा. डॉ. हेमंत वैष्णव

(एसोसिएट प्रोफ़ेसर, संस्कृत विभाग)

समर्पण आर्ट्स एंड कोमर्स कोलेज, गांधीनगर

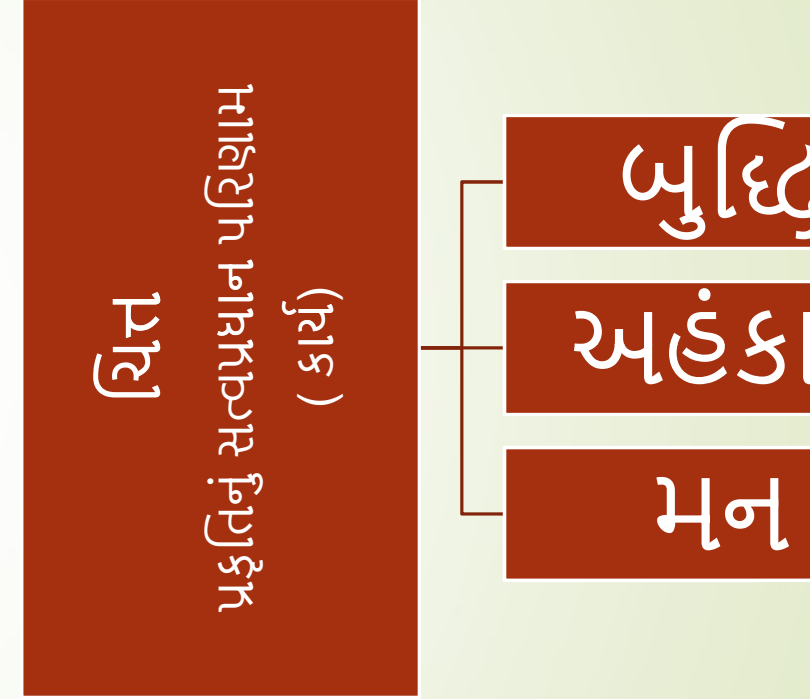
Presentation for

Online Google meet class,

Dt : 15 March 2021

योगकी परिभाषा

- यूज धातु से योग शब्द ।
यूज = जुड़ना ।
- आचार्य पतंजलि
 - चित्तवृत्तिनिरोधः योगः । (समाधि)
 - चित्त की वृत्तियोका निरोध
अर्थात् चित्तकी विविध वृत्तियों
को रोकना ही योग है ।



યોગના આઠ અંગ

- યમ
- નિયમ
- આસન
- પ્રાણાયામ
- પ્રત્યાહાર
- ધારણા
- ધ્યાન
- સમાધિ

યમ – સંયમ (ઉપરામ કરવો. જગતના પદાર્થોને ભોગવામાં વિવેક દાખવવો)

► યમ નાં પાંચ વિભાગ.

- અહિંસા – મન વચન કર્મથી કોઈને દુઃખ નાં આપવું.
- સત્ય – મન વચનથી જેવું જોયું, અનુભવ્યું તે તેવું જ હોવું
- અસ્તેય – બીજાના પદાર્થની ઈચ્છા ના કરવી. બીજાની વસ્તુ મેળવવાનો વિચાર પણ નાં કરવો.
- બ્રહ્મચર્ય – ગુપ્તેન્દ્રિય પર સંયમ રાખવો(કામ ને કાબુમાં રાખવો)
- અપરિગ્રહ – વિષયો નો દોષ જોઈને તેનો સ્વીકાર નાં કરવો.

નિયમ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા બનાવેલ જીવન પદ્ધતિ

- ▶ પાંચ પ્રકાર
- ▶ શૌચ – આંતરી અને બાહ્ય શુદ્ધિ (શરીર અને મન)
- ▶ સંતોષ – પોતાને જે મળ્યું છે તેનાથી સંતોષ માનવો, બીજાના વિષયોને પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા નાં થવી.
- ▶ તપ – સુખ દુઃખાદિ દ્વંદ્વો ને સહન કરવા , ચાંદ્રાયણ આડી કઠોર તપ કરવા.
- ▶ સ્વાધ્યાય – મોક્ષ શાસ્ત્રોનું અધ્યયન કરવું વારંવાર એનું અનુશીલન કરવું.
- ▶ ઈશ્વર પ્રણિધાન – બધી જ રીતે ઈશ્વરને પોતાના કર્મો સમર્પણ કરવા

આસન

સ્થિરસુખમાસનમ સુખ પૂર્વક સ્થિર બેસવું તે

- ધ્યાનની સ્થિતિમાં સુખ પૂર્વક લાંબા સમય સુધી બેસી શકાય તે
- શરીરસૌષ્ઠવ પ્રાપ્ત કરવાના સાધનો.
- ધ્યાન માટે સાધકને તૈયાર કરવો.
- શરીરની સાથે સાથે મન પણ સ્થિર બને
- શરીર અને મન બંનેની શાંતિ
- વિવિધ અનેક આસનો.
 - 'હઠયોગ પ્રદીપિકા' માં સિધ્ધાસન, કમલાસન, શીર્ષાસન , વગેરે (સામાન્યતઃ ૬૪ આસન)

પ્રાણાયમ શ્વાસ ઉચ્છવાસ નું નિયમન કરવું (તોડવું, રોકાવું)

- ▶ ચાર પ્રકાર નાં પ્રાણાયમ
- ▶ બાહ્ય
 - ▶ ફેફસામાં રહેલા વાયુને બહાર કાઢી બહાર જ વાયુને રોકી રાખવું (રેચક)
- ▶ આભ્યંતર
 - ▶ નાસિકા દ્વારા બહારના વાયુને અંદર લઈને અંદર જ રોકી રાખવું.(પૂરક)
- ▶ સ્તંભવૃત્તિ
 - ▶ શ્વાસ - પ્રશ્વાસ બંનેને એક સાથે રોકી રાખવું. (કુંભક)
- ▶ કેવળ કુંભક
 - ▶ જ્ઞાનને આવૃત્ત કરનારા કર્મના દોષો નષ્ટ થાય
 - ▶ શ્વાસ સ્થિર થાય,
 - ▶ મન ની ચંચળતા નષ્ટ થાય અને એકાગ્રતા વધે

પ્રત્યાહાર

દરેક ઇન્દ્રિયો પોતાના બાહ્ય વિષયોને છોડીને ચિત્ત તરફ વળે
(ચિત્તની જેમ નિષિદ્ધ બને)

- મન એકાગ્ર થાય ત્યારે બધી જ ઇન્દ્રિયો મન સાથે જોડીને ચિત્તમાં સ્થિર થાય છે. (મધપૂડાની જે)
 - ઇન્દ્રિયો પર પૂર્ણ કાબુ મેળવી શકે
 - મનુષ્ય વિષયભોગ માં લેપાતો નથી
 - પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ઇન્દ્રિયોને ઈચ્છે એ પ્રમાણે વાપરી શકે છે.
 - પૂર્ણ એકાગ્રતાથી ધ્યાન કરી શકે છે.
 - આત્મદર્શનનો અધિકારી બને છે.

ધારણા દેશબન્ધશ્ચિત્તસ્યધારણા ।

કોઈ એક સ્થાનમાં ચિત્તને બધી દેવું તે ધારણા (હૃદય , નાસિકા , જીભા , તાલુ , દેવની મૂર્તિ પ્રતિમા
બંધના કારણે ચિત્તમાં વિક્ષેપ ની સ્થિતિ આવતી નથી

પ્રાણાયામથી શ્વાસ અને પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયો વશમાં હોવાથી ચિત્ત સ્થિર અને શાંત બને છે.

મનની મલિનતા નો બોધ

ધ્યાનની પૂર્વ તૈયારી

ધ્યાન શ્રેષ્ઠતાને પામે

ધ્યાન તત્ર પ્રત્યયેકતાનતા ધ્યાનમ ।

- વિચારશૂન્ય અવસ્થા , આ અવસ્થામાં કોઈ પણ વિચાર નથી આવતા
- ચોક્કસ સ્થાનમાં લગાડેલું ધ્યાન એજ સ્થાનમાં સતત પ્રવાહિત થાય.
- ધ્યાનસ્થ પદાર્થ સાથે એકાકારતા અનુભવાય
- અન્ય કોઈ બાહ્ય પદાર્થ સાથે સંપર્ક હોતો નથી. અલબત્ત બધા જ પદાર્થ સાથે સબંધ વિચ્છેદ
- સર્વાધિક જ્ઞાન થાય , પૂર્ણ વિવેક પ્રાપ્ત થાય.
- સુક્ષ્મતાનો અનુભવ થાય સત્યની શોધ તરફ પ્રયાણ
- શારીરક માનસિક સંતુલન શ્રેષ્ઠ બને
- બધાજ ચક્રો પૂર્ણ ક્રિયાશીલ બને સ્થૂળ સુક્ષ્મ અને લિંગ શરીર વચ્ચે સાયુજ્ય થાય
- સ્વ વિવેક પ્રાપ્ત થાય

સમાધિ

સમ્યગાધીયતે એકાગ્રીક્રિયતે વિક્ષેપાન પરિહૃત્ય મનો યત્ર સ સમાધિઃ

- બધાજ વિક્ષેપોને હટાવીને ચિત્ત એકાગ્ર થઇ જવું તે
- અહીં ધ્યાન – ધ્યેય – ધ્યાતા એકસ્વરૂપ બની જાય છે.
- શરીર, મન, બુદ્ધી, જીવ, જગત વાછેનો ભેદ નષ્ટ થાય છે અને અદ્વૈત રચાય છે.
- આ અવસ્થામાં વિવેક ખ્યાતી થાય છે.
- એક માત્ર પોતાને જ સર્વત્ર નિહાળે છે.
- બધાજ પાપકર્મ અને પુણ્યકર્મ નષ્ટ થાય છે. કર્મ બંધન રહેતું નથી.
- અવિદ્યા નષ્ટ થાય છે જ્ઞાનનો પ્રકાશ રેલાય છે. દિવ્ય જ્યોતિ પ્રકાશે છે.
- ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થાય છે ઈશ્વર સમકક્ષતા અનુભવાય છે.
- ભવસાગર તારી જવાય છે સંસાર ચક્રમાંથી મુક્ત થવાય છે,

आभार

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधिःअष्टांगयोगः

आचार्य पतंजलि कृत योगसूत्र

तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु