

હઠપ્રદીપિકા અને યોગ તત્ત્વોપનિષદ્ માં મઠનોવિચાર – સમાકલનાત્મક અધ્યયન

પ્રજાપતિ શ્યામા જયેશકુમાર, ડૉ. નેહલ દવે

એમ.એસ.સી. ઇન યોગ, લકુલીશ યોગ વિશ્વવિદ્યાલય, ઓપો. નિરમા યુનિ. છારોડી, અમદાવાદ – 60

આસિ. પ્રોફેસર, લકુલીશ યોગ વિશ્વવિદ્યાલય - <https://vidwan.inflibnet.ac.in/profile/340490>,
<https://yu.irins.org/profile/340490>

Abstract

મનુષ્ય જ્યારથી જન્મ લે છે, ત્યારથી “રોટી, કપડા ઓર મકાન” ની પાછળ આખું જીવન વિતાવી દે છે. જે આ પ્રાપ્ત કરી લે છે, એ પણ લોકોનાં મનમાં દીર્ઘકાલ સુધી વાસ કરવા માંગે છે. અર્થાત્ સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ રીતે ઉપસ્થિતિ માટે નિવાસ જ સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ વિષય બની જાય છે. આત્મા પણ શરીરમાં નિવાસ કરે છે, તો એ શરીર કેવું હોય અથવા તો કેવા શરીરમાં કેવા પ્રકારનો આત્મા વસે ઇત્યાદિ શાસ્ત્રો વર્ણન કરે છે. હવે એ આત્માનું સાધન શરીર એનાં લક્ષ્યોની પૂર્તિ કરનારું હોવું જોઈએ. જો એક સૈનિકને સૌમ્ય અને મુદ્દ શરીર હોય, તો યુદ્ધ અશક્ય અથવા દુર્ગમ બની જાય. આત્માનાં લક્ષ્ય પ્રમાણે શરીરનું નિવાસ વિચારવું પડે. તો ગૃહસ્થને માટે અલ્પસુવિધાવાળું ઘર દુઃખોનું કારણ બની જાય. પરન્તુ યોગી માટે સંસાર તરફ લઈ જનાર સુવિધા-સંપન્ન આવાસ એનું સાધકત્વ જ ભંગ કરી દે. માટે સાધના કરતા પૂર્વે જ યોગીનાં નિવાસ એટલે કે મઠિકા વિષે વિચાર અધિકતર હઠયોગનાં ગ્રન્થો એ કર્યો છે. આ વિવિધ હઠયોગ ગ્રન્થોમાં લેખકનાં કાળ, અનુભવ, પરિસ્થિતિ ઇત્યાદિને ધ્યાનમાં રાખતા કેટલાક ભેદો પણ જોવા મળે છે. જેનું સમાલોચનાત્મક અધ્યયન અત્યંત આવશ્યક થઈ પડે, જેથી સમ્પૂર્ણપણે મઠિકાવિચારનો બિંદુ સમજી શકાય. માટે આ લેખ પ્રસ્તુત કરી રહ્યા છીએ.

Keywords: મઠિકા વિચાર, યોગી માટે મઠિકા, હઠપ્રદીપિકામાં મઠિકા વર્ણન, યોગતત્ત્વોપનિષદ્ માં મઠિકા વર્ણન, હઠયોગમાં મઠિકાનું મહત્ત્વ.

TYPE OF RESEARCH

સમાલોચનાત્મક સંશોધન પદ્ધતિ (Objective Analysis) નો ઉપયોગ કરીને બંને ગ્રન્થોનાં તથ્યોમાંથી વ્યાવહારિક જીવન માટે ઉપયોગી તથ્યોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવશે, જેથી મઠિકા વિષયે પૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે.

PURPOSE

મઠનો આગ્રહ કેમ?

મઠ એવા સાધકો માટે જરૂરી છે કે જેઓ પોતાના ગુરુના આદેશથી કે અનુગ્રહથી બ્રહ્મની શોધમાં નીકળી પડ્યા છે. આવા સાધકો માટે હઠ પ્રદીપિકામાં અત્યાહાર, અધિક શ્રમ, અધિક બોલવું, નિયમ પાલનનો વધુ પડતો આગ્રહ, અધિક લોકસંપર્ક અને મનની ચંચળતા વગેરે બાધક તત્ત્વ છે (હઠપ્રદીપિકા, ઉપદેશ – ૧, શ્લો. ૧૫) અને તત્ત્વયોગ ઉપનિષદમાં આહાર-વિહારમાં અનિયંત્રણ, અધિક પદયાત્રા, વિપરીત લિંગનો સંપર્ક, સ્વર્ણ અલંકાર વગેરેની લાલસા, ધૂર્ત લોકોની સંગતી, ઉપવાસ, શરીરને પીડીત કરવાવાળા વ્યવહાર વગેરેને બાધક તત્ત્વ માનવામાં આવે છે.

આવા સર્વે વિઘ્નો ગામમાં કે શહેરમાં લોકોની વચ્ચે રહેતા સાધકને સરળતાથી ભટકાવી શકે છે. તેના સ્થાને જ્યારે સાધક કોઈ વનમાં કે જ્યાં લોકોનું આવન-જાવન ઓછું હોય તેવા સ્થાને મઠ બનાવે, ત્યારે અતિ લોકસંપર્ક, અતિ બોલવું, મનની ચંચળતા, આહાર વિહારમાં અનિયંત્રણ, જેવા વિઘ્નો એની જાતે જ દૂર થાય છે.

मठिकानुं सामान्य वर्णनः

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे |
धनुःप्रमाणपर्यन्तं शिलामिनजलवर्जिते |
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना || १२ ||

अल्पद्वारमरम्भगतीविवरं नात्युच्चनीचायतं
सम्यगोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषजन्तूञ्जितम् ।
बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं

प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठभ्यासिभिः || १.१३ ||
एवं विधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः ।
गुरुपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् || १.१४ ||

तत्त्वयोग उपनिषद अनुसार

सुरोभनं मठं कुर्यात् सूक्ष्मद्वारं तु निर्माणम् |
सुष्ठु लिप्तं गोमयेन सुधया वा प्रयत्नतः |
मत्कुणैर्मशकैर्लूतैर्वर्जितं च प्रयत्नतः || ३३ ||

दिने दिने च सम्मूष्टं संमार्जन्या विशेषतः |
वासितं च सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः |
नात्युच्छ्रितं नातितीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् || ३४ ||

हठप्रदीपिका अने तत्त्वयोग उपनिषदमां मठवियारमां समानतायो

- मठनो द्वार नानो होवो जोईये.
- मठ छायाथी लीपेलो होवो जोईये.
- माभी, मच्छर वगरेथी मुक्त होवो जोईये.
- मठनी जमीन उंची-नीची न होता समतल होवी जोईये.

हठप्रदीपिकामां मठनो विशेष विचार

- मठ केवा स्थाने होवा जोईये?
- मठमां यार हाथनी दूरी सूधी अज्जि, पथर के पाणी होवु न जोईये.
- मठमां उँदर अने साप जेवा प्राणीओना भील न होवा जोईये.
- मठनी बहार मंडप, वेदी अने दूवो होवो जोईये.
- मठ यारे बाजुथी घेरायेलो अटले के बंध होवो जोईये.
- सर्वे प्रकारनी चिंताओथी मुक्त रही शकाय तेवो होवो जोईये.

तत्त्वयोग उपनिषदमां मठ माटेनां विशेष विचार

- मठ यूनाथी रंगेलो होवो जोईये.
- तेने दररोज स्वच्छ राखवो जोईये.
- गुगुण जेवा द्रव्योथी धूप करी सुगंधित राखवो जोईये.
- आसन बहु उँयु के नीयु न होवुं जोईये.
- आसनमां सौथी नीये वस्त्र, तेना पर मृग यर्म अने तेना उपर कुशनं आसन पाथरेलुं होवुं जोईये.

MAIN POINTS

मठिकानां निर्माणमां सौप्रथम प्रश्न उद्भवे के मठ क्यां होवो जोईये? कारण के कदाय अये मठिकानी बहारनुं वातावरण ज अंदरनी शान्तिने सौप्रथम प्रभावित करे. तो हठप्रदीपिकामां जे मठिकानुं वर्णन निम्नानुसार छे.

झण, झूल, वन्यजिव जेवी कुदरती संपत्तिथी लरपूर होय, तेवा वन विस्तारमां तथा ते प्रदेशमां रहेता माणसोमां धार्मिक वृत्ति होय अने पोताना कार्योंनुं वहन धर्म अनुसार करतां होय तथा येवो प्रदेश के ज्यां अन्न, झण, मूण, पाणी वगैरेनो अभाव न होय अने त्यांना समाजमां नियम अने व्यवस्था स्थापायेला होय, तेवा प्रदेश साधकने साधना करवा माटे अधिक श्रम अने अधिक पदयात्रा जेवा विघ्नो दूर करे छे. लगवद् गीताना अध्याय ५ ध्यानयोगना ११मा श्लोकमां पण योग अल्यास माटे पवित्र देशमां येकांत स्थाननी आवश्यकता ज्ञापी छे.

मठ केवो होवो जोछये?

हठप्रदीपिका अने योगतत्त्वोपनिषद् अनुसार मठनो द्वार नानो अने क्षति रहित होवो जोछये. आ व्यवस्था आपणे देवालया गार्भगृहना द्वारमां पण जोवा मणे छे. नानो द्वार साधकने नमीने अंदर जवा माटे प्रेरे छे, जे पोताना अहंकारने द्वार बहार मूकी विनम्रता साथे अंदर जवा माटेनुं सूचक छे. नम्रता साथेनो अल्यास साधकने साधनामां आगण लछ जवावाणो होय छे. द्वार नानो परंतु शारिरीक हानि न पहोंयाडे येवो क्षतिरहित होवो जोछये.

बंने ग्रंथ पौराणिक होवाथी छायांथी लीपेला लोयतणियानो आग्रह रामे छे. अत्यारनां संशोधन अनुसार गायना छांणामां येवुं तत्त्व होय छे जे कीडी, मखर जेवा कीटको दूर राभवामां मददरूप थाय छे अने यूना वडे रंगेलो मठ झूग, बेकटेरिया जेवा जवावाणुंथी मुक्ति आपे छे. आवा विविध जवावाणुं अने कीटको रोग उत्पन्न करता होवाथी साधनामां बाधा उत्पन्न करे छे. आथी साधकनी तंदुरस्ती जणवाछ रहे ते माटे छायांथी लीपेल लोयतणियुं अने यूनाथी रंगायेली टिवालोवाणा मठनो आग्रह रामेलो छे.

तत्त्वयोग उपनिषदमां गूगण जेवी औषधिनो धूप तथा सुगंधित द्रव्योना उपयोगनुं सूचन छे. जेमां धूपथी मठ जंतुमुक्त थाय तथा सुगंधिथी मठनुं वातावरण साधना माटे उपयुक्त बने छे. हठप्रदीपिकामां मठनी बहार मंडप, वेदी अने झुवानी आवश्यकता दर्शावे छे. वेदी साधकना साधना सिवायना बहारना कुदरती वातावरणमां बेसवा माटे अर्थात सुभमय वातावरणमां ध्यान साधना माटे उपयुक्त बने छे. झूवो पाणीनी व्यवस्था आपे छे अने साधकने अति श्रमथी मुक्त करे छे. साधकनो आहार बनाववा, पाणी ग्रहण करवा तथा मठ अने शरीरनी शुद्धि माटे झूवो सगवडरूप बने छे.

मठने थारे तरङ्गथी बंध राभववा सूचन करेल छे. अवर-जवर माटे बंध पण प्राकृतिक वातावर माटे झुल्लो येवो मठ साधकने जंगली पशु जेवी आधिभौतिक व्याधि, वधु पडता पवन, ताप, ठंडक जेवी आधिदैविक व्याधि तथा बहारना सौंदर्यो तरङ्ग आकर्षता मननी यंचणता जेवी आध्यात्मिक व्याधिथी दूर रहेवा सहायक बने छे.

हठप्रदीपिका अनुसार थार हाथ जेटली जय्या पथर, अग्नि के पाणी विनानी होवी जोछये. आसन माटेनी जय्या ठोयी-नीची न होय तेवी समतल जमीन पर तत्त्वयोग उपनिषद प्रमाणे प्रथम वस्त्र पाथरवुं. तेना पर मृग यर्म के ठिननुं पाथरवुं पाथरवुं. त्यारबाद कुश नामना पवित्र घासमांथी बनेल आसन उपर बेसी साधना करवी जोछये. ज्यारे लगवद् गीताना अध्याय ५ ध्यानयोगना ११मा श्लोकमां बहु ठोयी के नीची न होय तेवी लूमि पर प्रथम कुश घास पाथरी तेना पर मृग यर्म अने उपर सुंवाणुं वस्त्र पाथरवानुं सूचन छे. आ प्रकारनी आसन व्यवस्था साधकनी साधना दरम्यान उत्पन्न थती ठिर्जा बीजे क्वांय व्यय न थतां, मात्र तेना उर्ध्वगमनमां उपयोगी बने, ते माटे जरूरी होछ शके.

योगसाधना दरम्यान ज्यारे साधकने विविध उपलब्धिओ मणे, थारे ते क्यारेक हर्षित बने, तो क्यारेक व्याकुण बने छे. आवा अनुभवो तेनां माटे उपद्रव के विघ्न तो नथी ने. आवी तथा संसारनी अन्य सौ चिंताओथी मुक्त थछ गुडुना बतावेल मार्ग अनुसार योगसाधनानो अल्यास आवा मठ के कुटिरमां रहीने करवानो आदेश हठप्रदीपिकामां करेल छे.

जो मठनी आप-पासनुं परिसर योग साधना माटे अनुक्षण न होय, तो पण मठिकानुं निर्माण योग्य मानी न शकाय. कारण के योग्य मूणभूत सुविधाथी युक्त मठिकानी आसपासनुं वातावरण साधकने मठिका सुधी ज सीमित रापीने योग साधनामां सहायक बने छे. परन्तु जो मठिकानी आस-पासनुं वातावरण सामान्य आवश्यकताथी सज्ज न होय, तो साधके मठिकाने छोडी आवश्यक सुविधा माटे यात्रादि करवी पडी शके अथवा जनसंपर्क करवो पडे, जे तेनी साधनामां विघ्नरूप ज नीवडे. माटे हठप्रदीपिका अने योगतत्त्वोपनिषद् मां स्वच्छ अने शान्त परिसरनी साथे मठिकानी आंतरिक स्वच्छता अने शांतिनी पण विस्तारथी चिंता करी छे.

RESULT

योगसाधन કોઈ નિશ્ચિત સમય સુધી ચાલવાની છે એ પહેલથી નક્કી હોતું નથી. પરંતુ એક વાત નક્કી હોય છે કે એ યોગ સાધન અત્યંત કઠિન અને સમય માંગી લેતી પ્રક્રિયા છે. આ સ્થિતિમાં યોગ સાધનાનો મુખ્ય આધાર એવો મઠ યોગીને અને યોગસાધનાને અનુકૂળ હોવો અત્યંત આવશ્યક છે. બહુધા જોવામાં આવે કે બે ભિન્ન ગંથોનાં વર્ણનો એક બીજાથી વિપરીત વર્ણવ્યા હોય. પરંતુ આ બંને ગ્રંથોમાં વર્ણિત મઠિકા વિચાર ઘણી રીતે તુલ્ય છે અને એક જોતા પરસ્પર પૂરક પણ છે. માટે સમાલોચનાત્મક અધ્યયન કરતા આ સ્પષ્ટ ચિત્ર ઉદ્ભવ્યું કે મઠને વાસ્તવિકતામાં કેવી રીતનું હોવું જોઈએ અને યોગી પોતાનાં મઠ વિષે સર્વપ્રથમ ચિંતા કરે. પરંતુ મઠનું નિર્માણ એની ચિંતાઓનું કારણ ન બને એનું ધ્યાન રાખીને યોગી માત્ર સાધનામાં જીવન પસાર થાય એ પ્રમાણેની માનસિકતા સાથે આ સમ્પૂર્ણ વૃત્તનું અનુસરણ કરે. આધુનિક સ્ટૂડિયો અને યોગ ફ્લેટિરોનાં નિર્માણ પણ જો આ રીતે થાય, તો પ્રશિક્ષકો નિશ્ચિત જ યોગપ્રેમિઓને યોગ્ય સ્થાન આપી એમનાં યોગનાં અનુભવને ઉત્કર્ષી શકે.

આ ઉપરાંત હઠયોગમાં મઠ વિશે વિચારતા એ તમામ વિદ્યાર્થી મિત્રોને આ સમાકલિત જ્ઞાન અવશ્ય ઉપયોગી થઈ પડે, જેમાં એ મઠ વિશેની સમ્પૂર્ણ માહિતીનો એકસ્થાને ચિતાર પામી શકે. ડૉ. નેહલ દેવે દ્વારા વિચરિત મઠિકા શ્લોક -

घोरो विश्रामकः शान्तः चिन्त्यो मठस्तु सर्वदा
गुर्वाश्रये स्वच्छतायां मठो भवति सिद्धिदः॥

અર્થાત્, સર્વદા મઠ ગૂઠ, આરામદાય અને શાંત સ્થાને સ્થાપવા વિચારવું જોઈએ, જે ગુરુનાં અને સ્વચ્છતાનાં આશ્રમય હોય. એ મઠ સિદ્ધિ આપનારો બને છે.

REFERENCE

- [1] स्वात्माराम योगीन्द्रविरचित हठयोगप्रदीपिका, प्रकाशन – सस्तु साहित्य वर्धक कार्यालय – मुंबई- २, वर्ष - २०१४
- [2] Four Chapters on Freedom, Editor- Swami Satyananda Saraswati, publisher- Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, ISBN-978-81-85787-18-2, Version 2011
- [3] Rao, K. R. (Ed. & Trans.). (2018). Patañjali's yogasūtra: A psychological study. D. K. Printworld.
- [4] Swami D. & Jha P. (2017), Swami Swatmaramkruta Hathpradipika. Kaivalyadhama Samiti Lonavla. (Source - <https://sa.wikisource.org/s/6v1>)
- [5] Hathapradeepika Jyotsna, Editor – Swami Maheshanand, Publisher – Kaivalyadhama, ISBN – 978-818948485139, Version – 2004
- [6] Yoga Upanishad Sangrah, Editor - Paramhansa Swami Anant Bharati, Publisher- Chaukhamba Orientalia, Delhi, ISBN-978-8189469412, Version- 2015 (Yogatattvopaniṣad is part of it.)
- [7] गीयन्दका (अनु. १९८८), श्रीमद्भगवद्गीता शांकरभाष्य हिन्दी-अनुवाद-सहित, गीताप्रेस, गोरखपुर
- [8] Apte, V. S. (1988). The student's Sanskrit-English dictionary: Containing appendices on Sanskrit prosody and important literary and geographical names in the ancient history of India. Motilal Banarsidass Publ.
- [9] American Psychological Association. (September, 2019), References. <https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/references>