અને ઈસ્લામધર્મ પુનર્જન્મમાં માનતા નથી પરંતુ કર્મના નિયમને સ્વીકારે છે. આ ધર્મો અનુસાર માનવને તેના કર્મનો યોગ્ય બદલો મળે છે. કૉન્ફ્યુશિયસધર્મ, તાઓધર્મ અને શિન્તોધર્મ આ ત્રણ ધર્મમાં કર્મના નિયમોનું સ્પષ્ટ પ્રતિપાદન નથી પરંતુ આ ધર્મોમાં સત્કર્મનો ઉલ્લેખ છે, જે ગર્ભિત રીતે કર્મના નિયમનો નિર્દેશ કરે છે.

હિન્દુધર્મ, જૈનધર્મ, બૌદ્ધધર્મ અને શીખધર્મમાં કર્મનો નિયમના સ્વીકારથી તેમાં પુનર્જન્મનો સ્વીકાર અનિવાર્યપણે આવી જાય છે. આ જન્મમાં કરેલા કર્મનું ફળ વ્યક્તિ ન ભોગવી શકે તો પછીના જન્મમાં ફળ મળશે એવો સ્વીકાર અનિવાર્ય છે. ધર્મો એ સ્વીકારે છે કે માનવનાં તમામ કર્મોનાં ફળ તેને ભોગવવાં પડે છે, આવો ખુલાસો ધાર્મિક જીવનના સુદૃઢ આચરણ માટે અનિવાર્ય છે.

(5) માણસના મરણોત્તર અસ્તિત્વ અંગેની માન્યતા :

હિન્દુધર્મ, જૈનધર્મ, બૌદ્ધધર્મ, શીખધર્મ, જરથોસ્તીધર્મ, યહૂદીધર્મ, ખ્રિસ્તીધર્મ અને ઈસ્લામધર્મમાં માણસના મરણોત્તર અસ્તિત્વનો સ્વીકાર થયો છે.

હિન્દુધર્મ, જૈનધર્મ, બૌદ્ધધર્મ અને શીખધર્મ મરણોત્તર અસ્તિત્વને સ્વીકારે છે, તેની સાથે સાથે જ્યારે વ્યક્તિ પોતાના આત્માના મૂળ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરે છે ત્યારે તે મોક્ષની અવસ્થાને પામે છે, એમ પણ સ્વીકારે છે. મોક્ષ એ આ ધર્મો અનુસાર શાશ્વત ધન્યતાની અવસ્થા છે જેમાં દુઃખનો સદંતર અભાવ છે.

જરથોસ્તીધર્મ, યહૂદીધર્મ, ખ્રિસ્તીધર્મ અને ઈસ્લામધર્મના મતે પુનર્જન્મ નથી; આ જન્મ જ પહેલો તેમજ છેલ્લો જન્મ છે. આ ધર્મો અનુસાર માણસ મરણ પછી પણ સજીવન થાય છે એ પ્રશ્નનો એકસરખો ઉત્તર મળતો નથી પરંતુ આ ચારેય ધર્મોમાં એક બાબત પૂરતી સમાનતા છે કે આ ચારેય ધર્મો કયામતવાદી છે. અહીં કયામત શબ્દનો અર્થ પ્રોફેસર દાવરના મતે, 'ઊઠીને ઊભા થવું — સજીવન થવું' એવો થાય છે. આમ તેઓ પણ મરણોત્તર અસ્તિત્વનો સ્વીકાર તો કરે જ છે.

ઉપર્યુક્ત રજૂઆતના તારણરૂપે એમ ચોક્કસ કહી શકાય કે સર્વ ધર્મો તાત્ત્વિક રીતે અભિન્ન છે.

મનોયત્ન 9.4

1. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ એક-બે શબ્દમાં આપો.

(1) મનુષ્યને કટોકટીમાં ટકી રહેવાનું બળ કોણ આપે છે ?

(2) પ્રત્યેક ધર્મો પોતાના ધર્મગ્રંથોને કેવા પ્રકારના માને છે ?

(3) ''વ્યાપક ધર્મભાવના'' પુસ્તકના રચયિતા કોણ છે ?

(4) ''ઈશ્વર એક છે''. સ્વીકૃતિ આપનારા બે ધર્મોના નામ લખો.

(5) ઈશ્વરવાદીના મતે જગતના સર્જક કોણ છે ?

2. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ એક-બે શબ્દમાં આપો.

(1) ધાર્મિક જીવનના મહત્વના ચાર અંગો દર્શાવો.

(2) શાસ્ત્રગ્રંથોની ઉપકારકતા અંગે ગાંધીજીનું મંતવ્ય જણાવો.

(3) ''કર્મનો નિયમ'' નો અર્થ જણાવો.

(4) કયામતવાદી ધર્મોના નામ લખો.

(5) કયા ધર્મો મરણોત્તર અસ્તિત્વનો સ્વીકાર થયેલો છે ?

* * * *

5. સર્વધર્મ સમભાવ :

ધર્મ જીવનમાં અનિવાર્ય પણે જોડાયેલ તત્ત્વ(પરિબળ) છે. આમ છતાં આજનો માનવ ત્રસ્ત છે કારણ કે તેને ધર્મ અંગેની સાચી સમજણ નથી. માનવ જીવનમાં ધર્મ અંગેની સાચી આસ્થા પરોવાય તો જીવન ધન્ય બને છે. આ માટે જગતના વિવિધ ધર્મોએ માર્ગો દર્શાવ્યા છે. પરંતુ આ માર્ગોમાં કોઈ એક જ ધર્મ માર્ગને ઉત્તમ અને અન્યને નબળો ઘટાવવો. એ માનવની ધર્મ અંગેની અધૂરી સમજણ છે. મારો ધર્મ જ શ્રેષ્ઠ છે અને બીજાનો નહિ એમ માનવું એ મિથ્યાભિમાન છે. આ મિથ્યાભિમાનનું મૂળકારણ સાચી ધર્મભાવનાની સમજણનો અભાવ છે. ડૉ. એ.પી.જે.અબ્દુલકલામ અનુસાર, ''પ્રત્યેક ધર્મનું હાર્દ કરુણા અને પ્રેમથી તરબોળ — ભીંજાયેલી આધ્યાત્મિકતા છે.'' આવી આધ્યાત્મિકતા કોઈ રાષ્ટ્ર, કોઈ સંસ્કૃતિ, કોઈ સમાજ કે કોઈ જાતિનો

ઈજારો નથી; તે તો કેવળ માનવમાત્રની આધ્યાત્મિક 'આંતરખોજ' છે. આ આધ્યાત્મિક આંતરખોજ માનવના દોષ-અંધકારને દૂર કરી માનવને આંતરિક ઉન્નતિ તરફ દોરે છે. આથી જ પ્રત્યેક ધર્મને સમાજનું ધારક, પોષક અને સત્યશોધક તત્ત્વ તરીકે સ્વીકારવામાં આવે છે. આ જ ધર્મ કે ધાર્મિક જીવનનું હાર્દ છે. આ હાર્દ સર્વ ધર્મોમાં એક યા બીજા સ્વરૂપે વ્યક્ત થાય છે.

વર્તમાન સમયની આવશ્યકતા સર્વધર્મના સમન્વયની છે. ધર્મ અંગેની સહિષ્ણુતા કરતાં સર્વધર્મના સમભાવની જરૂર છે, કારણ કે ધર્મનો સમન્વય એટલે સારા ગુણોનો સમન્વય. આ સમન્વય દ્વારા ધર્મો નિકટ આવે પરંતુ ધર્મ વચ્ચેનો આવો સમન્વય કેવળ બૌદ્ધિક હોય, કેવળ વૈચારિક હોય તો તે દ્વારા માનવની આંતરખોજને કોઈ ચોક્કસ માર્ગ મળતો નથી. ધર્મનો સાચો સમન્વય મનની ઉદારતા અને વિશાળતાની અપેક્ષા રાખે છે. એટલે સર્વધર્મનો સમન્વય એવા દૃષ્ટિબિંદુની અપેક્ષા રાખે છે જેમાં આદર, ઉદારતા અને સમભાવથી અન્ય ધર્મનો અભ્યાસ કરવામાં આવે. આ અભ્યાસ દ્વારા ધર્મો અંગે પ્રાપ્ત થતી સમજણ એ જ માનવને સર્વધર્મ સમભાવ તરફ દોરી જાય છે. સર્વધર્મના સમભાવની સમજ દ્વારા સાંપ્રદાયિક ક્લેશ, દ્વેષ અને વેરનાં મૂળ ઊખડી જશે. આ સંદર્ભમાં આચાર્ય વિનોબાભાવે એ સર્વધર્મ સમભાવ પર વ્યાપક અને સરળ ચિંતન રજૂ કર્યુ છે. ધર્મ એટલે શાંતિ અને સહિષ્ણુતા. અન્ય ધર્મો પ્રત્યે ઉદારતા અને દરેક ધર્મમાંથી શુભ અને મંગલ તત્ત્વો સ્વીકારવા માટેની તત્પરતા. આવી તત્પરતા હોય તો વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેની ધર્મ-ધર્મ વચ્ચેની અશાંતિ આપોઆપ શમી જાય છે અને માનવ કલ્યાણની સાચી દિશા પ્રાપ્ત થાય છે.

સર્વધર્મ સુખ, શાંતિ અને સદાચારનો પાઠ શીખવે છે અને સત્ય, અહિંસા, ન્યાય, પ્રેમ અને કરુણાનો પ્રચાર અને પ્રસાર કરે છે. ધર્મનું આ પાયાનું સત્ત્વ સાંપ્રદાયિકતામાં ભૂંસાઈ જાય છે. ધાર્મિક સમતા અને ઉદારભાવના બધા જ ધર્મોમાં છે. આ ઉદારતાને સમજણમાં, વ્યવહારમાં મૂકવાની જરૂર છે. આ ધાર્મિક સમજણ ધર્મોની એકતાને સ્થાપવાનું સશક્ત સાધન બની રહે છે. આ સંદર્ભમાં સ્વામી વિવેકાનંદ યથાર્થ કહે છે, "હકીકતે બધા ધર્મોમાં સમન્વયનું તત્ત્વ વધારે છે, વિરોધનું તત્ત્વ ઓછું છે. ડૉ. રાધાકૃષ્ણ અનુસાર બિનસાંપ્રદાયિક હોવું એનો અર્થ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ નિરક્ષર હોવું એવો નથી; સાંપ્રદાયિક સંકુચિતતાને છોડીને ઊંડી આધ્યાત્મિકતા કેળવવી એ જ સાચા અર્થમાં સર્વધર્મસમભાવ છે. સર્વધર્મસમભાવથી ધાર્મિક સહિષ્ણુતા પ્રગટ થાય છે. આ આધ્યાત્મિક જીવન એવું ધાર્મિક જીવન છે જે ભય અને આક્રમકતાની વૃત્તિથી માનવજાતને મુક્ત કરે છે. આમ સર્વધર્મસમભાવ માનવજાતને નિર્ભય બનાવે છે.

ગાંધીજી સર્વધર્મ સમભાવના સાચા ઉપાસક હતા. તેમની પ્રાર્થનામાં બધા જ ધર્મોના હાર્દરૂપ તત્ત્વનો સ્વીકાર હતો. ગાંધીજી સ્પષ્ટપણે માનતા કે એક ધર્મ બીજા ધર્મથી તત્ત્વતઃ અલગ નથી; એટલે બીજા ધર્મોમાં જે ગ્રાહ્ય લાગે તેને પોતાના ધર્મોમાં સ્થાન આપતા સંકોચ ન થવો જોઈએ. આપણે બધા ધર્મો પ્રત્યે સમભાવ રાખીએ એમાં પોતાના ધર્મ પ્રત્યે ઉદાસીનતા આવતી નથી પણ પોતાના ધર્મ પ્રત્યેનો પ્રેમ આંધળો મટીને જ્ઞાનમય, સાત્વિક અને નિર્મળ બને છે. એટલે બધા ધર્મો પ્રત્યેનો આદરભાવ વ્યક્તિ, સમાજ અને વિશ્વમાં કેળવાય તો ધર્મ સાચા અર્થમાં કલ્યાણકારક બને. ધર્મમાં પ્રગટ થતી પવિત્ર ભાવનાઓનું વાસ્તવિક જીવનમાં રૂપાંતર એ જ ગાંધીજી માટે ધર્મનો સાચો અર્થ છે.

મનોયત્ન 9.5

1. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ એક-બે શબ્દમાં આપો.

(1) માનવજીવનમાં મહત્ત્વનું પરિબળ કયું છે ?

(2) સર્વધર્મ સમભાવ પર વ્યાપક અને સરળ ચિંતન કોણે રજૂ કર્યુ છે ?

(3) 'સર્વધર્મ સમભાવ' ના સાચા ઉપાસક કોને ગણવામાં આવે છે ?

(4) સર્વધર્મ સમભાવથી શું પ્રગટ થાય છે ?

(5) સર્વધર્મ સમભાવ માનવ જાતને કેવી બનાવે છે ?

2. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ એક-બે વાક્યોમાં આપો.

(1) ડૉ. કલામ અનુસાર પ્રત્યેક ધર્મનું હાર્દ શું છે ?

(2) ધાર્મિક જીવન માનવ જાતને શેનાથી મુક્ત કરે છે ?

(3) સ્વામી વિવેકાનંદના ધર્મ અંગેના વિચારો જણાવો.

(4) સર્વધર્મ માનવજાતને શેના પાઠ શીખવે છે ?

(5) ધર્મ પ્રત્યેનો પ્રેમ સર્વધર્મ સમભાવ દ્વારા કેવો બને છે ?

સ્વાધ્યાય 9

1. નીચેના આપેલા વિકલ્પોમાંથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરીને જવાબ લખો.

(1) જગતના વિદ્યમાન ધર્મોની સંખ્યા કેટલી છે ?

(અ) 09 (બ) 10 (ક) 11 (ડ) 20

(2) જગતના વિદ્યમાન ધર્મોમાં અર્વાચીન ધર્મ કયો છે ?

(અ) હિન્દુ ધર્મ (બ) તાઓ ધર્મ (ક) ઈસ્લામ ધર્મ (ડ) શીખ ધર્મ

(3) જૈન ધર્મના પ્રથમ તીર્થંકર કોણ હતા ?

(અ) ઋષભદેવ (બ) પ્રભાકર (ક) કપિલ દેવ (ડ) સોમદેવ

(4) બૌદ્ધધર્મનો ધર્મગ્રંથ કયા નામે ઓળખાય છે ?

(અ) ત્રિપિટક (બ) ગણિપિટક (ક) શ્રુતિ (ડ) સ્મૃતિ

(5) બાઈબલ એ કયા ધર્મનો ધર્મગ્રંથ છે ?

(અ) જૈન ધર્મ (બ) ખ્રિસ્તી ધર્મ (ક) શિન્તો ધર્મ (ડ) બૌદ્ધ ધર્મ

(6) 'ન્યાય ભાવના' એ કયા ધર્મનો નૈતિક સિદ્ધાંત છે ?

(અ) યહૂદી ધર્મ (બ) શીખ ધર્મ (ક) ઈસ્લામ ધર્મ (ડ) જૈન ધર્મ

(7) જૈન ધર્મનો નૈતિક સિદ્ધાંત કયો છે ?

(અ) અહિંસા અને જીવદયા (બ) માનવસેવા અને પ્રેમભાવના

(ક) ભ્રાતૃભાવના અને જકાત (ડ) ન્યાયભાવના

(8) હિન્દુ ધર્મનો ઉદભવ કયાં થયો છે ?

(અ) ભારત (બ) ચીન (ક) જાપાન (ડ) પશ્ચિમ એશિયા

(9) 'તાઓ' ધર્મના સ્થાપક કોણ છે ?

(અ) લાઓત્ઝુ (બ) ગુરુનાનક (ક) ગૌતમબુધ્ધ (ડ) ઈસુખ્રિસ્ત

(10) ''પ્રત્યેક ધર્મનું હાર્દ કરુણા અને પ્રેમથી તરબોળ -- ભીંજાયેલી આધ્યાત્મિકતા છે'' આ મત કોનો છે ?

(અ) આનંદઘનજી (બ) ગાંધીજી (ક) ડૉ. અબ્દુલ કલામ (ડ) સ્વામી વિવેકાનંદ

2. નીચેના પ્રશ્નોના વિસ્તારપૂર્વક જવાબ લખો.

(1) જગતના વિદ્યમાન ધર્મો અને તેમના સ્થાપકોના નામ લખો.

(2) જગતના વિદ્યમાન ધર્મો અને તેમના ધર્મગ્રંથોના નામ લખો.

(3) આચરણ યોગ્ય સદ્દગુણો અને ટાળવા યોગ્ય સદ્દગુણો કયા છે ?

(4) ''સર્વધર્મ સમભાવ'' વિશે સમજૂતી આપો.

(5) ટૂંકનોંધ લખો :

(i) ધર્મગ્રંથોના અભ્યાસનું મહત્વ

(ii) કોઈપણ ત્રણ ધર્મના નૈતિક સિદ્ધાંતો લખો.

●

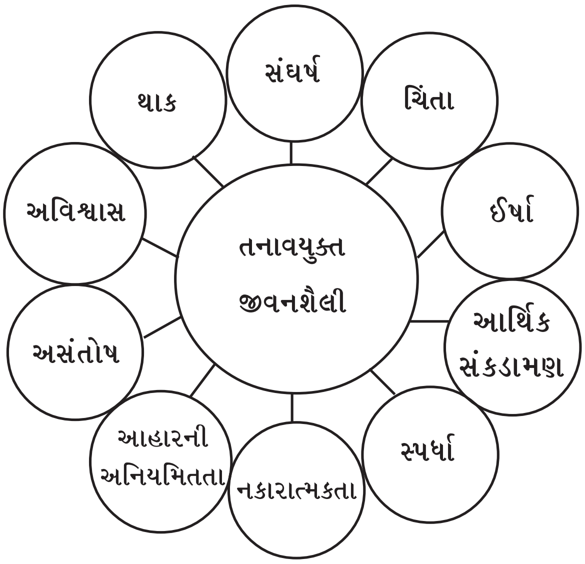
10 આત્મસાક્ષાત્કારની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ : યોગ

યોગનો અર્થ :

ભારતીય દર્શનો એ કેવળ વિચારો કે ચિંતનનો પ્રવાહ નથી પરંતુ આ વિચારોને જીવનમાં ઉતારવાની પદ્ધતિ પણ છે. આ પદ્ધતિને સાધનમાર્ગ પણ કહેવામાં આવે છે. વિચારો દ્વારા જે સ્પષ્ટ થયું તેને જીવનમાં આકારિત કરવાનો સબળ પ્રયત્ન ભારતીય દર્શનમાં કરવામાં આવે છે. આવા પ્રયત્નનું પદ્ધતિસરનું રૂપ આપણને યોગમાં જોવા મળે છે. આમ, **યોગ એ વિચારો કે તાત્ત્વિક નિર્ણયોને જીવનમાં ઉતારવાની એક પદ્ધતિ કે પ્રક્રિયા છે.** ભારતીય સંસ્કૃતિમાં વેદકાળથી યોગને પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત થયેલ છે. આ સંદર્ભમાં શ્રી નર્મદાશંકર મહેતા તેમના પુસ્તક 'હિંદ તત્ત્વજ્ઞાનનો ઇતિહાસ'માં લખે છે કે, ''લૌકિક પ્રત્યક્ષ આપણને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને મન વડે થાય છે. (આ દ્વારા બાહ્ય જગતનું જ્ઞાન થાય છે.) ત્યારે અલૌકિક પ્રત્યક્ષ (આત્મસાક્ષાત્કાર)ના સાધન તરીકે યોગને માનવામાં આવે છે.'' સાધના દ્વારા માંજેલો અને સંસ્કારાયેલો જીવન અનુભવ એ યોગનું લક્ષ્ય છે. 'યોગ' શબ્દ 'યુજ્' ધાતુ ઉપરથી ઊતરી આવ્યો છે. જેના બે અર્થો છે. (1) 'યુજ' એટલે 'જોડવું' અને (2) આત્મસાક્ષાત્કારના સાધનોનું નિરૂપણ કરવું. આમ 'યોગ' શબ્દમાં જીવાત્માનો પરમાત્મા સાથે સંબંધ જોડવો અને આ સંબંધના સ્થાપન માટેના સાધનોનું નિરૂપણ એ બંનેનો સમાવેશ થાય છે. આ સંદર્ભમાં યોગ એ 'શાસ્ત્ર' છે.

યોગશાસ્ત્રની શાસ્ત્રીય રચના મહર્ષિ પતંજલિએ કરી છે. આ રચના 'પાતંજલ યોગસૂત્ર' તરીકે પ્રસિદ્ધ છે, જેના ચાર વિભાગ છેઃ (1) સમાધિપાદ, (2) સાધનપાદ, (3) વિભૂતિપાદ અને (4) કૈવલ્યપાદ આ ચારેય વિભાગો દ્વારા મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં ચિત્તશુદ્ધિ દ્વારા આત્મસાક્ષાત્કારનો માર્ગ નિર્દેશ્યો છે. પતંજલિનો હેતુ માનવચેતનાના ગુણાત્મક પરિવર્તનનો છે. પતંજલિ **''योगश्चित्तवृत्ति निरोधः''** (યોગસૂત્ર 1:2) એવું લક્ષણ યોગસૂત્રમાં આપે છે. યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ અથવા ચિત્તવૃત્તિની સંસ્કારશેષરૂપ અવસ્થા. આમ, ચિત્તની વૃત્તિઓ અને તેની ચંચળતાનું નિયમન એ યોગ છે.

સાંપ્રત જીવન ઉપર દૃષ્ટિ કરતાં એ સ્પષ્ટ થાય છે કે આપણી જીવનશૈલી તનાવયુક્ત છે. જીવન સંઘર્ષ, ચિંતા, ઈર્ષા, આર્થિક સંકડામણ, સ્પર્ધા, નકારાત્મકતા, ભ્રષ્ટાચાર, આહારની અનિયમિતતા, અસંતોષ, અવિશ્વાસ અને થાકમાં સપડાયેલું છે. આ આધુનિક જીવનશૈલીનું આલેખન નીચેની આકૃતિ દ્વારા સમજીએ.



ઉપર્યુક્ત આકૃતિમાં દર્શાવેલી તનાવયુક્ત જીવનશૈલીની પકડમાંથી છૂટવાનો માર્ગ શો ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપણને યોગની જીવનદૃષ્ટિમાં મળે છે. યોગ સંઘર્ષપૂર્ણ અને તનાવયુક્ત જીવનશૈલીને પડકારે છે, એટલું જ નહિ પરંતુ માનવશરીરને નિર્મળ અને શુદ્ધ આત્માના નિવાસ તરીકે સ્વીકારે છે. યોગની જીવનદૃષ્ટિ શરીર, મન અને આત્માને સર્વગ્રાહી રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન છે. જેમાં વ્યક્તિ પોતાનાં શરીર-મનને સ્વચ્છ કરી પોતાના આત્માનો અનુભવ-સાક્ષાત્કાર કરે છે, આત્મા સાથે જીવંત સંપર્ક સાધી શકે છે. યોગ દ્વારા આવી આત્મપરાયણ જીવનશૈલી પ્રાપ્ત થાય છે. શ્રી રમણ મહર્ષિ કહે છે, ''આ જગતની મોટામાં મોટી સેવા એ વ્યક્તિએ કરેલો આત્મસાક્ષાત્કાર છે.'' આ આત્મસાક્ષાત્કાર એ એવો પ્રકાશ છે જે એક વાર પ્રજ્વલિત થયા પછી ક્યારેય બુઝાતો નથી. તે શાશ્વત અને સદાય ખીલતો રહે છે. આત્મસાક્ષાત્કાર આધુનિક જીવનશૈલીએ આપેલા વિવિધ પ્રકારના તનાવોનો પ્રત્યુત્તર છે.

મનોયત્ન 10.1

1. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે શબ્દોમાં જવાબ આપો :

(1) અલૌકિક પ્રત્યક્ષનું સાધન શું છે ?

(2) પતંજલિરચિત યોગશાસ્ત્રના ગ્રંથનું નામ શું છે ?

(3) 'યોગસૂત્ર'માં કુલ કેટલા વિભાગ છે ?

(4) પતંજલિના અષ્ટાંગયોગના નિરૂપણનો હેતુ શો છે ?

(5) યોગ કયા પ્રકારની જીવનશૈલીને પડકારે છે ?

(6) માનવશરીર શેનું નિવાસસ્થાન છે ?

(7) યોગ દ્વારા કયા પ્રકારની જીવનશૈલી પ્રાપ્ત થાય છે ?

(8) 'આ જગતની મોટામાં મોટી સેવા એ વ્યક્તિએ કરેલો આત્મસાક્ષાત્કાર છે.' આ વિધાન કોણે કહ્યું છે ?

(9) આત્મસાક્ષાત્કાર શું છે ?

(10) આધુનિક જીવનશૈલીના તનાવોનો પ્રત્યુત્તર શેમાંથી મળે છે ?

2. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે વિધાનોમાં જવાબ લખો.

(1) ભારતીય દર્શનને સાધનમાર્ગ શા માટે કહેવામાં આવે છે ?

(2) લૌકિક પ્રત્યક્ષ શેના દ્વારા થાય છે ?

(3) 'યુજ્' ધાતુના બે અર્થો જણાવો.

(4) 'યોગ' શબ્દનો અર્થ સમજાવો.

(5) યોગસૂત્રના ચાર વિભાગોનાં નામ શું છે ?

(6) મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં કયો માર્ગ નિર્દેશ્યો છે ?

(7) પતંજલિ અનુસાર '[illegible]' નો અર્થ સમજાવો.

(8) સાંપ્રત જીવનના વિવિધ તનાવો કયા કયા છે ?

(9) યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી આત્મપરાયણ જીવનશૈલીની સમજૂતી આપો.

(10) આત્મસાક્ષાત્કારનું સ્વરૂપ કેવું છે ?

* * * *

યોગ : એક જીવનદૃષ્ટિ

યોગની જીવનદૃષ્ટિ આપણને જીવનનું સંતુલન આપે છે. આ સંતુલન ઉદ્વિગ્ન અને અશાંત મનને પૂર્ણ શાંત બનાવે છે. વ્યક્તિ પોતાના આત્માની શોધ યોગની જીવનદૃષ્ટિ દ્વારા કરી શકે છે. આ સંદર્ભમાં પંડિત સુખલાલજી યોગનો અર્થ 'સમસ્ત આત્મશક્તિઓનો પૂર્ણ વિકાસ કરનારી ક્રિયા' તરીકે કરે છે.

યોગની જીવનદૃષ્ટિમાં માનવનાં શરીર, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ અને આત્માનો પૂર્ણ વિકાસ થાય છે. શરીરનો સ્થિર, સુંદર અને સંતુલિત વિકાસ થાય છે. શરીરનું આંતર-બાહ્ય શુદ્ધિકરણ થાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસના નિયમન દ્વારા પ્રાણનું નિયમન થાય છે. આ નિયમન શરીરમાં રહેલી પ્રાણશક્તિનું સંતુલન કરે છે. મન એકાગ્ર, દઢ, સકારાત્મક અને સર્જનશીલ બને છે. બુદ્ધિ ચિંતનશીલ, વિવેકશીલ અને સર્જનશીલ બને છે. આત્માના શુદ્ધિકરણ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાનામાં અને અન્યમાં રહેલી ચૈતન્યશક્તિનો અનુભવ કરે છે, એટલું જ નહિ અહીં 'સ્વ' અને 'અન્ય'નો ભેદ ઓગળી જાય છે અને સમત્વભાવ ઉજાગર થાય છે. આમ યોગ એક એવી જીવનદૃષ્ટિ છે કે જેનાથી શરીર, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ અને આત્માનું શુદ્ધિકરણ થાય છે. માનવમાં વ્યક્તિગત અને સામાજિક સદ્ગુણો પ્રગટે છે, વ્યક્તિ સદાચારી અને આત્મસંયમી બને છે, જે શુદ્ધિકરણ આપણે કોષ્ટક દ્વારા સમજીએ.

શરીર	■ સ્થિર, સુંદર અને સંતુલિત ■ આંતર-બાહ્ય શુદ્ધિ
પ્રાણ	■ શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસમાં સંતુલન ■ શરીરમાં પ્રાણશક્તિનો સંતુલિત સંચાર
મન	■ એકાગ્ર, સકારાત્મક, સર્જનશીલ અને દૃઢ સંકલ્પયુક્ત
બુદ્ધિ	■ ચિંતનાત્મક, વિવેકશીલ, સર્જનશીલ
આત્મા	■ પોતાની તેમજ અન્યની ચૈતન્યશક્તિની સમજ ■ સમત્વભાવ

યોગની આ જીવનદૃષ્ટિ ભારતે વિશ્વને આપેલું અમૂલ્ય નજરાણું છે. કારણ કે આ જીવનદૃષ્ટિ અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાંથી જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ તરફ લઈ જાય છે અને જ્ઞાનમાંથી ડહાપણ અને આ ડહાપણ નિર્ભેળ શાંતિ તેમજ આધ્યાત્મિક આનંદ તરફ લઈ જાય છે. યોગની જીવનદૃષ્ટિ સમગ્ર વિશ્વમાં આવકારવામાં આવી છે. આથી જ યુનોની સામાન્ય સભાએ પ્રતિવર્ષ **21મી જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગદિવસ** તરીકે ઊજવવાનું સ્વીકાર્યું છે જે દ્વારા યોગને — યોગની જીવનદૃષ્ટિને સાંસ્કૃતિક અને વૈશ્વિક સ્વીકાર પ્રાપ્ત થયો છે.

મનોયત્ન 10.2

1. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે શબ્દોમાં જવાબ આપો.

(1) યોગની જીવનદૃષ્ટિમાં માનવશરીરનો કેવા પ્રકારનો વિકાસ થાય છે ?

(2) પ્રાણનું નિયમન શેના દ્વારા થાય છે ?

(3) જીવનનું સંતુલન ઉદ્વિગ્ન મનને કેવું બનાવે છે ?

(4) યોગની જીવનદૃષ્ટિથી બુદ્ધિ કેવી બને છે ?

(5) ચૈતન્યશક્તિનો અનુભવ શેનાથી થાય છે ?

(6) આત્માની શુદ્ધિ દ્વારા કયો ભાવ ઉજાગર થાય છે ?

(7) ભારતે વિશ્વને આપેલું અમૂલ્ય નજરાણું શું છે ?

(8) યોગની જીવનદૃષ્ટિ મનુષ્યના જીવનને કેવું બનાવે છે ?

(9) યોગની જીવનદૃષ્ટિ અંતે ક્યાં લઈ જાય છે ?

(10) આંતરરાષ્ટ્રીય યોગદિવસ ક્યારે ઊજવવામાં આવે છે ?

2. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે વિધાનોમાં જવાબ લખો.

(1) પંડિત સુખલાલજી યોગને કેવી ક્રિયા કહે છે ?

(2) યોગની જીવનદૃષ્ટિમાં મનુષ્યનાં કયાં તત્ત્વોનો પૂર્ણ વિકાસ થાય છે ?

(3) પ્રાણશક્તિનું સંતુલન કઈ રીતે થાય છે ?

(4) યોગની જીવનદૃષ્ટિથી મન કેવું બને છે ?

(5) વ્યક્તિનો પૂર્ણ વિકાસ થવાથી તેનું જીવન કેવું બને છે ?

(6) આત્માનું શુદ્ધિકરણ શેની અનુભૂતિ કરાવે છે ?

(7) યોગ ભારતે વિશ્વને આપેલું અમૂલ્ય નજરાણું શા માટે છે ?

(8) યોગની જીવનદૃષ્ટિનો વૈશ્વિક સ્વીકાર થયો છે એમ શા પરથી કહી શકાય ?

(9) યોગની જીવનદૃષ્ટિ જીવનને કઈ તરફ લઈ જાય છે ?

(10) યોગની જીવનદૃષ્ટિથી પ્રાપ્ત થયેલું ડહાપણ શેમાં પરિણમે છે ?

* * * *

ચિત્તની અવસ્થાઓ :

યોગની જીવનદૃષ્ટિને સમજવા માટે ચિત્તની અવસ્થાઓનું જ્ઞાન મેળવવું જરૂરી છે કારણ કે પતંજલિએ યોગની વ્યાખ્યા 'ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ' એ પ્રમાણે આપી છે.

ચિત્ત એ માનવઅસ્તિત્વનું એક પાયાનું ઘટક છે. યોગદર્શન અનુસાર ચિત્ત એ આંતરઇન્દ્રિય છે. તે સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ સ્વરૂપ છે. આ આંતરઇન્દ્રિય દ્વારા આપણે વસ્તુનાં બાહ્ય તેમજ આંતરિક સંવેદનોના સંબંધમાં આવીએ છીએ. ચિત્તમાં બુદ્ધિ, અહંકાર અને મનનો સમાવેશ થાય છે. બાહ્ય અને આંતરજગતનું જ્ઞાન આપનારી વૃત્તિઓને 'ચિત્તવૃત્તિ' કહે છે.

સામાન્ય માનવનું ચિત્ત જ્યારે કોઈપણ વસ્તુ કે વિષયને જાણે છે ત્યારે ચિત્તમાં જ્ઞાનની સાથે સુખ-દુઃખ તેમજ રાગ-દ્વેષના ભાવો જન્મે છે. ચિત્ત વિષયાકાર-વિષયરૂપ બને છે. પુરુષ (આત્મા) આ ચિત્તવૃત્તિનો સદા જ્ઞાતા છે. જ્યારે પુરુષને વિવેકજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે ચિત્તમાં ચિત્તવૃત્તિઓનો સદંતર અભાવ હોય છે, જેને ચિત્તની નિરુદ્ધ અવસ્થા કહેવાય છે. આ નિરુદ્ધ અવસ્થાવાળા ચિત્તમાં જ્ઞાન અને સુખ-દુઃખાદિ ભાવ હોતા નથી. તેમજ ચિત્ત વિષયાકારે પરિણમતું નથી. આમ પતંજલિ અનુસાર ચિત્તમાં જ્ઞાન અને ભાવ ન હોય એટલે કે વૃત્તિમાત્રનો અભાવ હોય એવી ચિત્તની અવસ્થાને ચિત્તની વૃત્તિના નિરોધની અવસ્થા કહેવામાં આવે છે. આ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ યોગસાધના દ્વારા શક્ય છે. આથી યોગનાં વિવિધ અંગોની સમજ મેળવતાં પહેલાં ચિત્તની અવસ્થાઓની સમજ મેળવવી જરૂરી છે.

પતંજલિ ચિત્તની ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર અને નિરુદ્ધ એવી **પાંચ** અવસ્થાઓ સ્વીકારે છે. ચિત્ત સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક હોય છે. ચિત્તમાં સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્‌ની સરખી માત્રા હોતી નથી. આ માત્રાભેદને કારણે ચિત્તની વિવિધ અવસ્થાઓ પડે છે.

1. ક્ષિપ્ત :

ચિત્તમાં જ્યારે રજોગુણનું પ્રાધાન્ય હોય છે ત્યારે ચિત્ત ચંચળ હોય છે. ચિત્તની આ અવસ્થાને ક્ષિપ્ત કહેવામાં આવે છે.

2. મૂઢ :

ચિત્તમાં જ્યારે તમોગુણનું પ્રાધાન્ય હોય છે ત્યારે ચિત્ત જડ હોય છે. ચિત્તની આ અવસ્થામાં સારાસારનો વિચાર કરવાની શક્તિ કુંઠિત થાય છે. આ અવસ્થાને 'મૂઢ' કહેવામાં આવે છે.

3. વિક્ષિપ્ત :

વિક્ષિપ્ત ચિત્તમાં સત્ત્વગુણની પ્રધાનતા હોય છે. સત્ત્વગુણની પ્રધાનતાને કારણે ચિત્તને અનેક વિષયોનું જ્ઞાન થાય છે અને તેમાં આંશિક સ્થિરતા પણ હોય છે. ચિત્તની આંશિક સ્થિરતાને કારણે જ ચિત્તની આ અવસ્થાને વિક્ષિપ્ત કહેવાય છે. અહીં ચિત્ત સ્થિર બને છે. પરંતુ તરત જ આ સ્થિરતાનો ભંગ પણ થાય છે. આવા ચિત્તમાં દૃઢતા હોતી નથી.

4. એકાગ્ર :

એકાગ્ર અવસ્થામાં ચિત્તમાં સત્ત્વગુણની પ્રબળતામાં ઘણો વધારો થાય છે. ચિત્તની આ ઉન્નત અવસ્થામાં અનંતજ્ઞાન અને સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રકૃતિ અને પુરુષના સ્વરૂપની ભિન્નતાનું જ્ઞાન આ અવસ્થામાં થાય છે. એકાગ્ર અવસ્થાવાળું ચિત્ત ક્લેશોને દૂર કરે છે. ચિત્તમાં કર્મબંધનો શિથિલ બનવાને કારણે આ પ્રકારની અવસ્થાને સંપ્રજ્ઞાત્ અવસ્થા કે સંપ્રજ્ઞાત્ યોગ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

5. નિરુદ્ધ :

નિરુદ્ધ અવસ્થામાં ચિત્તની બધી જ વૃત્તિઓનો નિરોધ-ક્ષય થતો હોવાથી તેને નિરુદ્ધ કહેવામાં આવે છે. આ અવસ્થામાં વૃત્તિમાત્રનો અભાવ હોવાથી ચિત્ત ત્રિગુણાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે. ચિત્તની આ અવસ્થાને સમાધિ અવસ્થા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ચિત્તની આ વિવિધ અવસ્થાઓને કોષ્ટક દ્વારા સમજીએ :

ચિત્તની અવસ્થાઓ

ક્રમ	ચિત્તની અવસ્થાઓ	ચિત્તની સ્થિતિ	ગુણની પ્રધાનતા
1	ક્ષિપ્ત	- ચંચળ	રજોગુણ
2	મૂઢ	- જડતા - વિચારની કુંઠિતતા	તમોગુણ
3	વિક્ષિપ્ત	- અનેક વિષયોનું જ્ઞાન - આંશિક સ્થિરતા - દૃઢતાનો અભાવ	સત્ત્વગુણ
4	એકાગ્ર	- અનંત જ્ઞાન અને સ્થિરતા - પ્રકૃતિ-પુરુષના સ્વરૂપની ભિન્નતાનું જ્ઞાન - ક્લેશોનો અભાવ - કર્મબંધનની શિથિલતા	સત્ત્વગુણની વિશેષ તીવ્રતા
5	નિરુદ્ધ	- વૃત્તિમાત્રનો અભાવ	ત્રિગુણાતીત

મનોયત્ન 10.3

1. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે શબ્દોમાં જવાબ આપો :

(1) યોગદર્શન અનુસાર ચિત્ત કેવા પ્રકારની ઇન્દ્રિય છે ?
(2) ચિત્તમાં કયા ત્રણ ગુણોનો સમાવેશ થાય છે ?
(3) બુદ્ધિ, અહંકાર અને મનનો સમાવેશ શેમાં થાય છે ?
(4) ચિત્તવૃત્તિના સદંતર અભાવવાળી ચિત્તની સ્થિતિને કઈ અવસ્થા કહેવાય છે ?
(5) ચિત્તની વૃત્તિના નિરોધની અવસ્થાની પ્રાપ્તિ શેના દ્વારા શક્ય બને છે ?
(6) ક્ષિપ્ત ચિત્તમાં કયા ગુણનું પ્રાધાન્ય હોય છે ?
(7) તમોગુણનું પ્રાધાન્ય ચિત્તની કઈ અવસ્થામાં હોય છે ?
(8) વિક્ષિપ્ત ચિત્તમાં કયા ગુણનું પ્રાધાન્ય હોય છે ?
(9) ચિત્તની એકાગ્ર અવસ્થાને બીજા કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે ?
(10) ચિત્તની નિરુદ્ધ અવસ્થાને બીજા કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે ?

2. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે વિધાનોમાં જવાબ આપો :

(1) યોગદર્શન અનુસાર ચિત્ત એટલે શું ?
(2) ચિત્ત દ્વારા મનુષ્ય શેના સંબંધમાં આવે છે ?
(3) બાહ્ય અને આંતરજગતનું જ્ઞાન આપનારી વૃત્તિઓને શું કહેવાય છે ?
(4) ચિત્તની નિરુદ્ધ અવસ્થા ક્યારે પ્રાપ્ત થાય છે ?
(5) ચિત્તના વિવિધ પ્રકારો શેના આધારે પડે છે ?
(6) ચિત્તની ક્ષિપ્ત અવસ્થા એટલે શું ?
(7) ચિત્તની મૂઢ અવસ્થા એટલે શું ?
(8) ચિત્તની વિક્ષિપ્ત અવસ્થા એટલે શું ?
(9) ચિત્તની એકાગ્ર અવસ્થા એટલે શું ?
(10) ચિત્તની નિરુદ્ધ અવસ્થા એટલે શું ?

* * * *

યોગાભ્યાસી માટે આહાર-વિહાર-દિનચર્યા :

યોગનું ધ્યેય ચિત્તની પ્રશાંત અવસ્થાની પ્રાપ્તિ છે. આ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરવાના સાધનોને યોગદર્શનમાં 'અભ્યાસ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ યોગાભ્યાસ વ્યક્તિએ દીર્ઘકાળપર્યંત, નિરંતર અને આદરથી કરવો જોઈએ.

યોગાભ્યાસને સમજાવતાં શ્રી જેકિશનદાસ કણિયા તેમના પુસ્તક 'શ્રી પાતંજલ યોગદર્શન'માં લખે છે કે, ''અભ્યાસ જો વિરમી વિરમીને કરવામાં આવે તો તે માણસ ઘણાં વર્ષો પછી પણ લગભગ ઘેરનો ઘેર જ આવી રહે છે. જેમ કોઈ માણસ કેટલોક વખત કમાણી કરે, મધ્યે પાછું ખર્ચે..., વળી કમાણી કરે ને વળી ખર્ચે — એમ અનેક વર્ષ કર્યા કરે અને પાછી કેટલાક વર્ષને અંતે પોતાની સિલક તપાસે તો પૂંજી લગભગ નહિ જેવી જ નીકળે છે, તે જ પ્રમાણે જે માણસ વિરમી વિરમીને અભ્યાસ કરે છે... તે ઘણાં વર્ષો પછી પણ સાધનાનો આરંભ કર્યો તે વખતની સ્થિતિમાં જ આવી રહે છે.'' આમ, દીર્ઘકાળ સુધી, નિરંતર અને આદરથી યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ.

યોગાભ્યાસમાં ચિત્તની પ્રશાંત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે આહાર-વિહાર અને દિનચર્યાનો પણ વિચાર કરવામાં આવે છે.

1. આહાર :

જીવનને ટકાવવા માટે આહાર જરૂરી છે. આનો અર્થ ચોક્કસપણે એ નથી કે ખાવા માટે જ જીવો અર્થાત્ મનુષ્યે જીવવા માટે ખાવું જોઈએ, નહિ કે ખાવા માટે જીવવું જોઈએ. શરીરની જરૂરિયાતને સંતોષવા માટે ભોજન લેવું જોઈએ, એટલે કે ભોજન અંગેનું આપણું આંતરિક વલણ લાલસાથી મુક્ત હોવું જોઈએ. વ્યક્તિએ મિતાહારી બનવું જોઈએ. સાચી હકીકત તો એ છે કે ભોજન માટેની તૃષ્ણા જીતવા માટે વ્યક્તિમાં સંયમનો ભાવ વિકસવો જોઈએ.

આહાર તામસિક, રાજસિક તેમજ સાત્ત્વિક હોય છે. રાંધ્યા પછી લાંબો સમય પડી રહેલો વાસી, દુર્ગન્ધયુક્ત, એંઠો અને અપાચ્ય ખોરાક તામસિક આહાર છે. તામસિક આહારથી ચિત્તમાં દુઃખ, શોક અને રોગ ઉપરાંત આળસ, પ્રમાદ આવે છે, પરિણામે ચિત્ત મૂઢ બને છે. અતિશય તીખો, ખાટો, ખારો તેમજ બહુ ગરમ મસાલાયુક્ત ખોરાક રાજસિક આહાર છે. રાજસિક આહારથી ચિત્તમાં ચંચળતા આવે છે. તાજો રાંધેલો, રસાદાર, પૌષ્ટિક, પ્રમાણસરના મસાલાવાળો તેમજ સુપાચ્ય ખોરાક સાત્ત્વિક આહાર છે. સાત્ત્વિક આહારથી ચિત્ત સંતુલિત બને છે. આથી જ યોગમાં સાત્ત્વિક આહારને મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. યોગાભ્યાસીએ ખોરાકમાં દૂધ, ઋતુ અનુસારનાં ફળો, તાજાં અને લીલાં શાકભાજી, દાળ, ભાત, રોટલી વગેરે સાત્ત્વિક વસ્તુઓ યોગ્ય માત્રામાં લેવી જોઈએ. આવો સાત્ત્વિક આહાર આપણા આયુષ્ય, બુદ્ધિ, શક્તિ, આરોગ્ય અને સુખમાં વધારો કરે છે, વ્યક્તિના શરીરને કાંતિવાન પણ બનાવે છે.

2. વિહાર :

મનુષ્ય ક્રિયાશીલ છે. તે તેના જીવનકાળ દરમ્યાન જે કંઈ ક્રિયાઓ કરે છે તે તેના ચિત્ત ઉપર આધારિત છે. આપણે અગાઉ જોયું તેમ ચિત્તને પાંચ અવસ્થાઓ છે.

જગતમાં માનવનો વિહાર ચિત્તની આ પાંચ અવસ્થાઓ પર આધારિત છે. ક્ષિપ્ત, મૂઢ અને વિક્ષિપ્ત ચિત્તથી જગતમાં થતો વિહાર અનુક્રમે ચંચળ, પ્રમાદી અને અસ્થિર હોય છે. આ ત્રણ અવસ્થાઓમાં વિહરતું ચિત્ત અસ્થિર છે. યોગ આવા વિહારને અયોગ્ય માને છે. જગતમાં ચિત્તનો વિહાર રાગ-દ્વેષ રહિત અને સ્થિરતાથી થવો જોઈએ, જે ચિત્તની એકાગ્ર અને નિરુદ્ધ અવસ્થામાં શક્ય બને છે, અર્થાત્ જગતમાં માનવનો વિહાર સંતુલિત હોવો જોઈએ.

3. દિનચર્યા :

સંતુલિત ચિત્તવાળા માનવની દિનચર્યા રાગ-દ્વેષ, અહંકાર આદિ ક્લેશોથી મુક્ત હોય છે. તેનું જીવન શિસ્તબદ્ધ, સંયમવાળું, વિવેકબુદ્ધિને અનુસરતું સહજ આત્મચિંતનવાળું હોય છે. શરીર પવિત્ર અને મન શુદ્ધ હોય છે. આ જ સંદર્ભમાં યોગસૂત્ર જણાવે છે કે યોગ અનુસાર જીવનનો હેતુ સંઘર્ષ અને અરાજકતાવાળી વૃત્તિઓનું શમન કરવાનો છે. આવી ચિત્તની અવસ્થા માટે જે પ્રકારની દિનચર્યા અપેક્ષિત છે તે પ્રકારની આધ્યાત્મિક જીવનશૈલી વિકસાવવા માટે મનુષ્યે પરોઢે જાગી પ્રાર્થના, આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને સ્વાધ્યાય કરવાં જોઈએ. આધ્યાત્મિક જીવનમાં આહારશુદ્ધિ અને આહારનું શિસ્ત જેટલું જરૂરી છે, એટલી જ જરૂરી ચિત્તની શુદ્ધિ છે. જેને માટે જપ, તપ, સત્સંગ જરૂરી છે. આધ્યાત્મિક જીવન નૈતિક આચરણની અપેક્ષા રાખે છે. જેમાં સત્ય, અહિંસા, અસ્તેય, દાન, બ્રહ્મચર્ય, સ્વાશ્રય, અપરિગ્રહ, કર્તવ્યનિષ્ઠ સદ્ભાવ અને સદાચાર જરૂરી છે. આધ્યાત્મિક જીવન સતત આત્મજાગરણની સાધના છે. આ પ્રકારની જીવનશૈલી માટે યોગના અષ્ટાંગમાર્ગને જાણવો જરૂરી છે.

મનોયત્ન 10.4

1. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે શબ્દોમાં જવાબ આપો.

(1) યોગનું ધ્યેય શું છે ?

(2) વ્યક્તિનું વલણ ભોજન અંગે કેવુ હોવું જોઈએ ?

(3) વ્યક્તિએ આહારની બાબતમાં કેવા બનવું જોઈએ ?

(4) તામસિક આહારથી ચિત્ત કેવું બને છે ?

(5) રાજસિક આહારથી ચિત્ત કેવું બને છે ?

(6) સાત્ત્વિક આહારથી ચિત્ત કેવું બને છે ?

(7) ક્ષિપ્ત, મૂઢ અને વિક્ષિપ્ત અવસ્થાઓમાં વિહાર કરતું ચિત્ત કેવું હોય છે ?

(8) જગતમાં માનવનો વિહાર કેવો હોવો જોઈએ ?

(9) આધ્યાત્મિક જીવન શેની અપેક્ષા રાખે છે ?

(10) આધ્યાત્મિક જીવન શેની સાધના છે ?

2. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે વિધાનોમાં જવાબ લખો.

(1) યોગદર્શન અનુસાર 'અભ્યાસ' એટલે શું ?

(2) યોગાભ્યાસ કઈ રીતે કરવો જોઈએ ?

(3) યોગાભ્યાસીએ આહાર શા માટે અને કઈ રીતે લેવો જોઈએ ?

(4) યોગમાં સાત્ત્વિક આહારને શા માટે વધુ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે ?

(5) ચિત્તની એકાગ્ર અને નિરુદ્ધ અવસ્થામાં માનવવિહાર કેવો હોય છે ?

(6) કેવા પ્રકારનો વિહાર માનવ માટે અયોગ્ય છે ?

(7) સંતુલિત ચિત્તવાળા માનવની દિનચર્યા કેવી હોય છે ?

(8) સંતુલિત ચિત્તવાળા માનવનું જીવન કેવું હોય છે ?

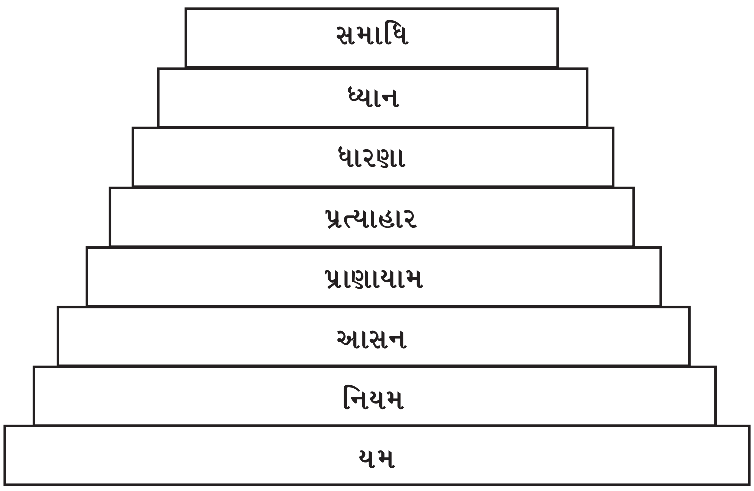
(9) યોગ અનુસાર જીવનનો હેતુ શો છે ?

(10) આધ્યાત્મિક સાધનાયુક્ત જીવનશૈલી કેવી રીતે વિકસાવી શકાય ?

* * * *

અષ્ટાંગયોગ : યોગનાં આઠ અંગો છે. પાતંજલ યોગસૂત્ર અનુસાર,

[illegible] – [illegible]। (યોગસૂત્ર 2-29) આ આઠ અંગોને **અષ્ટાંગયોગ** કહેવામાં આવે છે, જે નીચેની આકૃતિમાં જોઈ શકાય છે.



મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર અષ્ટાંગયોગ

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર એ પાંચ યોગને બહિરંગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. યોગના આ પાંચ બહિરંગો દ્વારા શરીર અને મનને યોગ માર્ગમાં આગળ વધવા માટે આવશ્યક તાલીમ મળે છે. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણ યોગનાં અંતરંગો છે. યોગના આ ત્રણ અંતરંગો દ્વારા સાધકનું મન વધુ ને વધુ અંતર્મુખ બનીને આખરે ચિત્તવૃત્તિ નિરોધરૂપ યોગને સિદ્ધ કરે છે.

આ આઠ અંગો કે પગથિયાં તંદુરસ્ત શરીર, તંદુરસ્ત મન અને તેનાથી પર જવાની યાત્રા છે. આ યાત્રાનો આરંભ યમથી થાય છે.

1. યમ :

અમરકોષ અનુસાર 'યમ'નો અર્થ નૈતિક નિયમોનું આચરણ, આધ્યાત્મિક ફરજ અને નિત્યકર્મ એવો થાય છે. પતંજલિ અનુસાર 'યમ'નો અર્થ વિષયોમાંથી ઇન્દ્રિયો અને મનની ઉપરામતા. એટલે કે હિંસા, ચોરી, અસત્ય, કામવાસના અને પરિગ્રહમાંથી નિવૃત્ત થવું. યમનો કેવળ નિષેધક અર્થ નથી પરંતુ તેનો ભાવાત્મક અર્થ પણ છે. આ અર્થ છે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ ગુણોનું આચરણ કરવું.

[illegible]: (યોગસૂત્ર 2-30) આ પાંચ યમના આચરણથી વ્યક્તિગત અને સામાજિક ચારિત્ર્યનું નિર્માણ થાય છે અને વ્યક્તિ અને સમાજ બંને શુદ્ધ અને સ્વસ્થ બને છે. અષ્ટાંગયોગનો પાયો યમ છે. કારણ કે યોગનાં સર્વ અંગોમાં યમ વ્યાપ્ત છે, યોગની દરેક ભૂમિકાએ યમોનું પાલન અનિવાર્ય છે. તેથી યોગદર્શન પાંચ યમોને સાર્વભૌમ ગણે છે.

(1) અહિંસા :

પ્રાણીમાત્રની હિંસા ન કરવી, તેને દુઃખ કે પીડા ન પહોંચાડવી તે અહિંસા છે. અહિંસાના ગુણને વિકસાવવા માટે અહિંસાનું પાલન કરવું આવશ્યક છે. અહિંસાના આચરણ દ્વારા જ અન્ય યમોની પ્રતિષ્ઠા થાય છે. પાંચ યમોમાં અહિંસા જ મુખ્ય છે. અહિંસાનો અર્થ સ્પષ્ટ કરતાં કિશોરલાલ મશરૂવાળા 'ગાંધીવિચારદોહન' પુસ્તકમાં જણાવે છે કે ''અહિંસા એ માત્ર આચરણનો સ્થૂળ નિયમ નથી, પણ એ મનની વૃત્તિ છે. જે વૃત્તિમાં ક્યાંય પણ દ્વેષની ગંધ સરખી રહે નહિ તે અહિંસા.''

(2) સત્ય :

વસ્તુ જેવી હોય તેવી જ સમજવી અને જેવી સમજ્યા છીએ તેવું જ કહેવું કે વર્ણવવું તે 'સત્ય' છે. સત્ય વાણીમાં નીચેના છ ગુણો હોય છે.

(i) યથાર્થ રીતે જાણેલી વસ્તુને યથાર્થ રીતે નિરૂપવી.
(ii) સાંભળનાર સમજે તેવી હોવી જોઈએ.
(iii) સાંભળનારને છેતરે તેવી ન હોય.
(iv) સાંભળનારને ભ્રમમાં મૂકે તેવી ન હોય.
(v) કોઈને દુઃખ પહોંચાડે તેવી ન હોવી જોઈએ.
(vi) કલ્યાણકારક હોવી જોઈએ.

(3) અસ્તેય :

અન્યની માલિકીની વસ્તુને તેની જાણ બહાર લઈ લેવી કે પડાવી લેવી તે સ્તેય કે ચોરી છે. મનથી પણ બીજાની વસ્તુને પડાવી લેવાની ઇચ્છા કરવી તે પણ ચોરી છે. સ્તેયમાંથી વિરમવું તેનું નામ 'અસ્તેય'.

(4) બ્રહ્મચર્ય :

બ્રહ્મચર્ય એટલે સર્વપ્રકારની વિષયવાસનાનો ત્યાગ. બ્રહ્મચર્ય એ કેવળ ઇન્દ્રિયસુખનો જ ત્યાગ નથી પણ સર્વ પ્રકારની જાતીય ઇચ્છાનો ત્યાગ છે. સમાજમાં દુરાચાર અને અત્યાચારના નિર્મૂલન માટે બ્રહ્મચર્યનું ઘણું મહત્ત્વ છે.

(5) અપરિગ્રહ :

વ્યક્તિને મમત્વ કે આસક્તિ જગાડનાર બાહ્ય કે આંતરિક વિષયોનો ત્યાગ તે અપરિગ્રહ છે. વિષયોમાં દોષદર્શન કે અવગુણદર્શન કરવાથી વિષયોથી અલિપ્ત થવાય છે અને તેથી વ્યક્તિ વિષયોથી અનાસક્ત બને છે. આ પ્રકારની વિષયો પ્રત્યેની અનાસક્તિ એ અપરિગ્રહ છે. અપરિગ્રહ એટલે સંગ્રહવૃત્તિનો ત્યાગ. સાંપ્રત સમયમાં અપરિગ્રહની વિશેષ જરૂર વ્યક્તિ અને સમાજ બંને માટે છે. સમાજમાં ગરીબી અને ભ્રષ્ટાચારના મૂળમાં પરિગ્રહવૃત્તિ કે સંગ્રહખોરી છે. પરિગ્રહવૃત્તિ સામાજિક અસમાનતાનું કારણ છે. અપરિગ્રહ વૃત્તિવાળો સમાજ સ્વસ્થ સમાજ છે.

2. નિયમ :

અમુક કાર્ય કરવું જોઈએ એવો બૌદ્ધિક નિશ્ચય તે નિયમ છે. આમ નિયમમાં આચરણ અનિવાર્ય છે. વ્યક્તિએ આચરવાયોગ્ય નિયમો પાંચ છે.

[illegible] नियमाः । (યોગસૂત્ર 2-32)

શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન એ પાંચ નિયમો છે.

(1) **શૌચ :** શૌચ એટલે શુદ્ધિ. જેમાં શરીર અને ચિત્તની શુદ્ધિ બંનેનો સમાવેશ થાય છે. શરીરની બાહ્ય તેમજ અંદરની શુદ્ધિ આવશ્યક છે. તેટલું જ આવશ્યક ચિત્તની શુદ્ધિ છે. ચિત્તશુદ્ધિમાં મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા (આનંદ) અને ઉપેક્ષાની ભાવના દ્વારા ચિત્તની ઈર્ષા, રાગ-દ્વેષ, અસૂયા (અદેખાઈ) અને અમર્ષ (અસહિષ્ણુતા) જેવી અશુદ્ધિઓને દૂર કરવી.

(2) **સંતોષ :** જીવનના નિર્વાહ માટે જરૂરી વસ્તુઓથી અધિક વસ્તુઓ મેળવવાની ઇચ્છાનો ત્યાગ એટલે સંતોષ. અહીં કેવળ વસ્તુઓ પ્રત્યે જ નહિ પરંતુ પ્રાપ્ત થયેલી તમામ પરિસ્થિતિઓને સમભાવે સ્વીકારી લેવાનું વલણ પણ સંતોષ છે. આમ, પ્રાપ્ત સાધનો અને પરિસ્થિતિથી સંતુષ્ટ રહેવાથી જ સાધકના જીવનમાં સ્થિરતા અને એકાગ્રતા આવે છે. માનવ પોતાના જીવનમાં અસંતોષ અનુભવે છે અને જરૂરિયાતથી અધિક વસ્તુઓની ઇચ્છા કરે છે. જેને કારણે વ્યક્તિ ઇચ્છાપૂર્તિ માટે સમગ્ર જીવન દોડ્યા કરે છે અને અતૃપ્તિનો અનુભવ કરે છે. આ અતૃપ્તિના નિવારણ માટે સંતોષ અત્યંત મહત્ત્વનો ગુણ છે.

(3) **તપ :** તપ એટલે શરીર નીરોગી રહે તે માટે ભૂખ, તરસ, ટાઢ, તાપ વગેરેને સહન કરવાં તે શારીરિક તપ છે. યોગદર્શન કેવળ શારીરિક તપનો જ સ્વીકાર કરતું નથી, પરંતુ ચિત્તના તપનો પણ સ્વીકાર કરે છે. ચિત્તનું તપ એટલે કે ચિત્તની શાંતિ અને પ્રસન્નતાવાળી અવસ્થા. તપ માટે વ્યક્તિએ વ્રત અને ઉપવાસ કરવાં જરૂરી છે. વ્રત અને ઉપવાસનું આચરણ શરીર અને ચિત્ત બન્નેના તપ માટે આવકાર્ય છે.

(4) **સ્વાધ્યાય :** સ્વાધ્યાય એટલે મોક્ષશાસ્ત્રનું અધ્યયન અને ઓમકાર કે પ્રણવમંત્રનો જપ. ચિત્તને ઉન્નત કરે એવાં શાસ્ત્રોનું અધ્યયન એ સ્વાધ્યાય છે. મોક્ષશાસ્ત્ર એટલે કે પવિત્ર શાસ્ત્રગ્રંથોનું અધ્યયન કરવાથી વ્યક્તિની પોતાના જીવન પ્રત્યેની દૃષ્ટિ સુસ્પષ્ટ બને છે.

(5) **ઈશ્વરપ્રણિધાન :** ફળેચ્છાનો ત્યાગ અને સર્વકર્મો પરમાત્માને કે કોઈપણ ઇષ્ટ તત્ત્વને સમર્પિત કરવાં એટલે ઈશ્વરપ્રણિધાન. ઈશ્વરપ્રણિધાનમાં ફળની ઇચ્છાનો ત્યાગ જેટલો મહત્ત્વનો છે તેટલું જ મહત્ત્વ સર્વકર્મો ઇષ્ટને અર્પણ કરવાનું છે.

ઈશ્વરપ્રણિધાનમાં વ્યક્તિ પોતાના તમામ સંકલ્પો, વિચારો અને કર્મો પરમાત્માને સમર્પિત કરીને જ અહંતા, મમતાથી મુક્ત થઈ શકે છે. ઈશ્વરપ્રણિધાનમાં કેવળ કર્મફળની ઇચ્છાનું નહિ, પણ સમગ્ર અસ્તિત્વનું ભક્તિ અને શરણાગતિના ભાવથી સમર્પણ કરવાનું હોય છે. આમ, આત્મસમર્પણ દ્વારા વ્યક્તિના અહંકારનો લય થાય છે.

યમ અને નિયમ વ્યક્તિને ઉન્નત બનાવનાર ગુણોની સાધના છે, જેના આધાર ઉપર સમગ્ર યોગસાધનાની રચના થયેલ છે. આ સંદર્ભમાં વિનોબાજી લખે છે કે, ''પતંજલિએ અષ્ટાંગયોગ સાધન બતાવીને તેમાં યમ-નિયમને પાયાના સાધન માન્યાં છે, ધર્મ-ભક્તિ વગેરે તેના આધાર પર જ ઊભાં છે. આજના જમાનામાં આ યમ-નિયમને વધુમાં વધુ મહત્ત્વ ગાંધીજીએ આપ્યું છે.''

3. આસન :

[illegible] । (યોગસૂત્ર 2-46)

શરીર સ્થિર રહે અને મનને સુખ થાય તેવી રીતે અમુક ચોક્કસ સમય સુધી રહેવું એ આસન છે. વિનોબાજી આસનોને શાંતિમય વ્યાયામ તરીકે ઓળખાવતાં લખે છે કે, ''આસન શરીરસ્વાસ્થ્ય માટેનું એક સાધન છે. તે યોગનું એકદમ પ્રાથમિક અંગ છે. યોગાસનોના વ્યાયામ દ્વારા આરોગ્યની સાથે સાથે શાંતિલાભ પણ થાય છે.'' આસનોના અનેક પ્રકારો છે. સામાન્ય રીતે આનુભવિક જગતના પદાર્થો અને પ્રાણીઓના દેખાતા આકારોને આધારે આસનોનું નામકરણ કરવામાં આવ્યું છે. દા.ત. ધનુરાસન, મકરાસન, મયૂરાસન, મત્સ્યાસન, ગરુડાસન, વૃક્ષાસન વગેરે. યોગશાસ્ત્રની પરંપરા અનુસાર 84 આસનો છે. જે દ્વારા શરીર અને ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે. આ માટે વિશેષ અનુકૂળ એવાં ચાર આસનો છે. (1) સિદ્ધાસન (2) પદ્માસન (3) સ્વસ્તિકાસન અને (4) ભદ્રાસન. આ આસનોનું સ્થળ કેવું હોવું જોઈએ તેની સ્પષ્ટતા કરતાં શ્વેતાશ્વતર શ્રુતિ કહે છે કે, ''આ

સ્થળ ઊંચું તથા નીચું નહિ, ગાયના છાણ અને માટી વગેરેથી શુદ્ધ કરેલું, કાંકરા, અગ્નિ, રેતી, કર્કશ અવાજો અને જળાશયથી રહિત, મન અને નેત્રને ગમે એવું, બહુ પવન વિનાનું હોય તેવા એકાંત સ્થળે યોગાસનો કરવાં જોઈએ.'' આસનની સિદ્ધિ માટે પ્રયત્નની શિથિલતા અને ચિત્તની ચંચળતાને દૂર કરી ચિત્તને સ્થિર કરવું જેથી શરીર પણ સ્થિર બને.

આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે આસનો એ ઉત્તમ મનોશારીરિક સાધન છે. એટલું જ નહિ તે દ્વારા શરીરના સર્વ અવયવો ઉત્તમ રીતે કાર્ય કરે છે. યોગાસનોના અભ્યાસ દ્વારા વ્યક્તિ સ્ફૂર્તિ અને હળવાશનો અનુભવ કરે છે. શ્રી અરવિંદ આશ્રમ, પુડુચેરી (પોંડીચેરી)નાં શ્રી માતાજી અનુસાર, ''તમારા શરીરમાં સંપૂર્ણ સંવાદિતા વિકસાવો કે જેથી જ્યારે સમય આવે ત્યારે તમારા શરીર દ્વારા 'પૂર્ણ સૌંદર્ય' અભિવ્યક્ત થઈ શકે.'' આસન યોગ્ય રીતે સિદ્ધ થયા પછી જ પ્રાણાયામનો આરંભ કરવો જોઈએ. એટલું જ નહિ પ્રાણાયામ પછીના પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ માટે પણ આસનસિદ્ધિ અનિવાર્ય છે.

4. પ્રાણાયામ :

શરીરમાં પ્રાણના ચાંચલ્યને કારણે ચિત્તમાં ચંચળતા આવે છે. પ્રાણના સંતુલનથી ધીમે ધીમે ચિત્તમાં એકાગ્રતા આવે છે. પતંજલિ અનુસાર પ્રાણના સંતુલનની પૂર્વશરત આસનની સિદ્ધિ છે. પતંજલિ અનુસાર,

[illegible] । (યોગસૂત્ર 2-49)

અર્થાત્ સામાન્ય રીતે લેવાતા શ્વાસ—પ્રશ્વાસને રોકવો એટલે પ્રાણાયામ. આમ પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસ-પ્રશ્વાસનો રોધ કરવો (અટકાવવો). બાહ્યવાયુનો અંતઃપ્રવેશ શ્વાસ છે અને અંદરના વાયુનું બહાર નીકળવું તે પ્રશ્વાસ છે. આ બંનેની સામાન્ય રીતે ચાલતી ગતિનો વિચ્છેદ કરવો (અટકાવવો) એ પ્રાણાયામ શબ્દનો અર્થ છે. પ્રાણાયામનો શાબ્દિક અર્થ છે :

પ્રાણ + આયામ = પ્રાણનું નિયમન = પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામની પ્રક્રિયામાં ત્રણ બાબતો સમાયેલી છેઃ (1) રેચક (2) પૂરક અને (3) કુંભક.

(1) રેચક : શરીરની અંદરના વાયુને બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયા રેચક તરીકે ઓળખાય છે.

(2) પૂરક : બહારના વાયુને નાક દ્વારા અંતઃપ્રવેશ કરાવવાની પ્રક્રિયા પૂરક તરીકે ઓળખાય છે.

(3) કુંભક : શ્વાસને શરીરમાં કે શરીરની બહાર રોકી રાખવો એ પ્રક્રિયા કુંભક તરીકે ઓળખાય છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસથી વ્યક્તિના વિવેકજ્ઞાનને અવરોધતાં રાગ-દ્વેષાદિ ક્લેશોનો નાશ થાય છે. બુદ્ધિ સત્ત્વશીલ બને છે. એટલે [illegible] - પ્રાણાયામથી ચઢિયાતું કોઈ તપ નથી એમ કહેવામાં આવે છે. ધારણા માટેની ચિત્તની યોગ્યતા પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણાયામથી શ્વસનતંત્ર અને જ્ઞાનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધે છે તેમજ માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. મન પ્રસન્ન રહે છે. મનમાં એકાગ્રતા અને દૃઢતા આવે છે.

5. પ્રત્યાહાર :

પ્રત્યાહારનો અર્થ છે પાછું વાળવું. ઇન્દ્રિયોને પોતાના બહિર્મુખ વિષયોથી પાછી વાળી અંતર્મુખ કરવી તેને યોગદર્શનમાં પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે. મનુષ્યની જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને મન સામાન્ય રીતે બાહ્ય ભૌતિક જગતમાં રહેલા વિષયો તરફ વળેલાં હોય છે એટલે કે બહિર્મુખ હોય છે. પરિણામે વ્યક્તિને જ્ઞાનેન્દ્રિયોના વિષયો પ્રત્યે આસક્તિ થાય છે. આસક્તિમાંથી ચિત્તને પાછું વાળવું યોગસાધના માટે આવશ્યક છે. તે માટે ઇન્દ્રિયો બાહ્ય વિષયોથી વિમુખ બને છે. વિષયોથી ઇન્દ્રિયનો સંબંધ છૂટી જવો એને જ પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે. પ્રત્યાહારમાં ચિત્ત બાહ્ય વિષયોથી વિમુખ બની આત્માભિમુખ બને છે. પરિણામે તેની વૃત્તિ આત્મરૂપ થાય છે.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર યોગનાં આ પાંચ બહિરંગોનો આપણે પરિચય મેળવ્યો. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણને અંતરંગો કહેવામાં આવે છે. જેનો આપણે હવે ક્રમશઃ પરિચય મેળવીશું.

6. ધારણા :

[illegible] । (યોગસૂત્ર 3-1) અમુક નિશ્ચિત દેશમાં (સ્થળમાં) બાહ્ય અને આંતરિક વિષયમાં ચિત્તનો દૃઢ સંબંધ સ્થાપવો એ ધારણા છે. ધારણામાં ચિત્તની વૃત્તિ એક જ વિષયમાં લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહેવી જોઈએ. દા.ત. નાભિચક્ર, હૃદય, નાકનો અગ્રભાગ, સૂર્ય, ચંદ્ર, દેવની પ્રતિમા વગેરે વિષયોનો ચિત્ત સાથે બંધાયેલ વૃત્તિનો સ્થિર સંબંધ. ધારણા માટેના વિષય પરત્વે થોડી ક્ષણ પૂરતી એકાગ્રતા રહેવાથી ધારણા થયેલી ગણાતી નથી. પરંતુ ઓછામાં ઓછા બાર પ્રાણાયામ કરતાં જેટલો સમય લાગે તેટલા વખત સુધી ચિત્તની ધારણા માટેના વિષય પર એકાગ્રતા રહે તો જ તેને ધારણા કહેવાય છે.

7. ધ્યાન :

[illegible] । (યોગસૂત્ર 3-2)

ધારણાના વિષયમાં ધ્યેયવિષયક પ્રત્યયની જે તન્મયતા તે ધ્યાન છે. અહીં પ્રત્યયનો અર્થ ચિત્તવૃત્તિ છે. આમ ધારણાકાળે જે વિષયમાં ચિત્તનો દૃઢ સંબંધ સ્થપાયો હોય તે જ વિષય ધ્યાનનો આધાર બને છે. ધ્યાનમાં ધ્યાતા (ચિત્ત), ધ્યાન (ચિત્તવૃત્તિ) અને ધ્યેય (ચિત્તવૃત્તિનો વિષય) આ ત્રણેયનું ભાન સાધકને હોય છે. ધારણામાં વિષય પરની ચિત્તની એકાગ્રતાનું સાતત્ય જળવાતું નથી, જે ધ્યાનમાં જળવાય છે. આમ, ધારણા અને ધ્યાનમાં તફાવત એ છે કે ધારણામાં ચિત્તની એકાગ્રતાની સાથે ચિત્તની ચંચળતા હોય છે, જ્યારે ધ્યાનમાં ચિત્તની ચંચળતા દૂર થાય છે.

સમયની દૃષ્ટિએ પણ ધારણા કરતાં ધ્યાન લાંબો સમય ટકે છે. બાર પ્રાણાયામ કરતાં જેટલો સમય લાગે તેટલો સમય એક ધારણાનો હોય છે અને બાર ધારણાનો જેટલો સમય થાય એટલો સમય એક ધ્યાનનો હોય છે.

ધારણામાં વૃત્તિ એક વિષયમાં દૃઢ થાય છે અને તે વિષયનું સ્વરૂપ રચાય છે. ધારણા સિદ્ધ થવાથી ધારણાના વિષયમાં વૃત્તિનો એકાકાર પ્રવાહ વહે તે ધ્યાન છે. ધ્યાનમાં આ એકાકાર પ્રવાહ સતત ધારારૂપે વહેતો નથી, તે પ્રવાહ વિચ્છિન્ન થાય છે - તૂટે છે. જ્યારે વૃત્તિનો આ પ્રવાહ અવિચ્છિન્ન — સતત વહે તેને સમાધિ કહેવામાં આવે છે.

8. સમાધિ :

[illegible] । (યોગસૂત્ર 3-3)

અર્થાત્ ધ્યાન જ્યારે ધ્યેય વિષય અર્થની જ સાધકને પ્રતીતિ કરાવે છે અને પોતે જાણે સ્વરૂપશૂન્ય હોય એવું બની જાય ત્યારે તે ધ્યાન જ સમાધિ કહેવાય છે.

ધ્યાનમાં ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયનું ભાન સાધકને હોય છે જ્યારે સમાધિમાં કેવળ ધ્યેયરૂપ વિષયનું જ ભાન સાધકને હોય છે. પાણીમાં નાખેલું મીઠું પાણીમાં હોવા છતાં પાણી સાથે એકાકાર થયેલું હોવાથી મીઠાના રૂપમાં દેખાતું નથી પણ કેવળ પાણી જ દેખાય છે એવી જ રીતે સમાધિકાળે ધ્યાન (ચિત્તવૃત્તિ) હોવા છતાં, ધ્યાન ધ્યેયની સાથે એકરૂપ થઈ ગયેલું હોવાથી તે ધ્યાન ધ્યાનરૂપે ભાસતું નથી પણ તેમાં માત્ર ધ્યેયનો જ ભાસ થાય છે.

આપણે જોયું કે બાર પ્રાણાયામ બરાબર એક ધારણા છે અને બાર ધારણા બરાબર એક ધ્યાન અને એ જ રીતે ચિત્ત બાર ધ્યાન જેટલો સમય સુધી સ્થિર રહે તો જ તેને સમાધિ કહેવાય છે.

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિની ગણના નીચે મુજબ છે :

બાર પ્રાણાયામ = એક ધારણા

બાર ધારણા = એક ધ્યાન

બાર ધ્યાન = સમાધિ

અચેતન પ્રકૃતિ અને ચેતન પુરુષની ભિન્નતાનું જ્ઞાન એટલે વિવેકજ્ઞાન. સમાધિઅવસ્થામાં આ પ્રકારનું વિવેકજ્ઞાન પ્રગટે છે. આચાર્યશ્રી આનંદશંકર ધ્રુવ અનુસાર 'અષ્ટાંગયોગના અનુષ્ઠાનથી બુદ્ધિનો મેલ કપાતો જાય છે અને જ્ઞાન પ્રદીપ્ત થતું આવે છે — તે છેવટે પ્રકૃતિપુરુષનો વિવેક સંપૂર્ણ રીતે પ્રગટાવે છે.'

યોગદર્શનમાં સમાધિની બે અવસ્થાઓ સ્વીકારવામાં આવી છે : (1) સંપ્રજ્ઞાત્ સમાધિ અને (2) અસંપ્રજ્ઞાત્ સમાધિ. સંપ્રજ્ઞાત્ સમાધિમાં વિવેકજ્ઞાનરૂપ વૃત્તિ હોય છે. આ વૃત્તિનું જ્ઞાન અને તેનું આલંબન હોય છે; આથી તેને સબીજ સમાધિ પણ કહેવાય છે. જ્યારે અસંપ્રજ્ઞાત્ સમાધિમાં ચિત્તમાં વિવેકજ્ઞાનરૂપ વૃત્તિમાત્રનો નિરોધ હોય છે. અસંપ્રજ્ઞાત્ સમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિ માત્રનો અભાવ હોવાથી આ અવસ્થામાં કોઈપણ જાતનું જ્ઞાન હોતું નથી. આમ કોઈપણ આલંબન વગરની અવસ્થા હોવાથી તેને નિર્બીજ સમાધિ કહેવાય છે.

યોગનો અષ્ટાંગમાર્ગ એક ચોક્કસ જીવનપદ્ધતિ દર્શાવે છે. જે દ્વારા શરીર અને ચિત્તનું શુદ્ધિકરણ થાય છે. ચિત્ત નિર્મળ બને છે. ચિત્તનું નિર્મળ સ્વરૂપ એ યોગનું ધ્યેય છે. આમ, યોગ એ ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ અને રાગ-દ્વેષ આદિ ક્લેશોથી મુક્ત એવી ચિત્તની સ્થિતિ છે. યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિએ પ્રતિપાદિત કરેલી અને આચરેલી જીવનદૃષ્ટિ છે જે સાંપ્રત જીવનના તનાવોમાંથી વ્યક્તિને મુક્ત કરે છે, તેમજ ભાવિ જીવન માટે પણ પથપ્રદર્શક બને છે. યોગ એ ચિત્તની ગુણાત્મક કેળવણીનો શાશ્વત માર્ગ છે. વિનોબાજી યથાર્થ રીતે કહે છે, ''ભારતે દુનિયાને શું શું આપ્યું એની ગણતરી કરીએ તો તેમાં પતંજલિના યોગશાસ્ત્રનું નામ ચોક્કસપણે લઈ શકાય.''

મનોયત્ન 10.5

1. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે શબ્દોમાં જવાબ આપો.

(1) વ્યક્તિની કઈ વૃત્તિ સામાજિક અસમાનતાનું કારણ છે ?

(2) ''અમુક કાર્ય કરવું જોઈએ'' એ બૌદ્ધિક નિશ્ચય એટલે શું ?

(3) યોગશાસ્ત્રની પરંપરા અનુસાર કુલ કેટલાં આસનો છે ?

(4) શ્વાસ-પ્રશ્વાસની સામાન્ય રીતે ચાલતી ગતિનો વિચ્છેદ કરવો એટલે શું ?

(5) પ્રાણાયામની કઈ ત્રણ પ્રક્રિયાઓ છે ?

(6) પ્રત્યાહારનો અર્થ શું છે ?

(7) ધારણાના વિષયમાં વૃત્તિનો એકાકાર પ્રવાહ અવિચ્છિન્નરૂપે સતત વહ્યા કરે તેને શું કહેવાય ?

(8) યોગદર્શને સમાધિની કઈ બે અવસ્થાઓ સ્વીકારી છે ?

(9) સંપ્રજ્ઞાત્ સમાધિને બીજા કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે ?

(10) અસંપ્રજ્ઞાત્ સમાધિનું બીજું નામ શું છે ?

2. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે વિધાનોમાં જવાબ લખો.

(1) અષ્ટાંગયોગનાં આઠ અંગો કયાં કયાં છે ?

(2) બહિર્રંગોમાં કયાં પાંચ અંગોનો સમાવેશ થાય છે ?

(3) અંતર્રંગોમાં કયાં ત્રણ અંગોનો સમાવેશ થાય છે ?

(4) પતંજલિ અનુસાર 'યમ'નો અર્થ શું છે ?

(5) પાંચ યમનાં નામ જણાવો.

(6) અહિંસા એટલે શું ?

(7) કિશોરલાલ મશરૂવાળા અહિંસાને કઈ રીતે સમજાવે છે ?

(8) 'સત્ય' એટલે શું ?

(9) પ્રાણાયામથી સાધકને શો લાભ થાય છે ?

(10) ધારણા અને ધ્યાનમાં શું તફાવત છે ?

સ્વાધ્યાય 10

1. નીચેનામાંથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરીને જવાબ લખો.

(1) મહર્ષિ પતંજલિના મતે યોગનું લક્ષણ શું છે ?

(અ) યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ અવિરોધઃ (બ) યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ વિરોધઃ

(ક) યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ (ડ) યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ પ્રદીપ્તઃ

(2) યોગશાસ્ત્રની શાસ્ત્રીય રચના કોણે કરી છે ?

(અ) મહર્ષિ અરવિંદ (બ) મહર્ષિ પતંજલિ (ક) આનંદશંકર ધ્રુવ (ડ) પંડિત સુખલાલજી

(3) 'વિષયોથી ઇન્દ્રિયોનો સંબંધ છૂટી જવાની સ્થિતિ'ને શું કહેવાય ?

(અ) પ્રત્યાહાર (બ) ધારણા (ક) સંતોષ (ડ) ધ્યાન

(4) પાંચ યમોમાં મુખ્ય યમ કોને માનવામાં આવે છે ?

(અ) સત્ય (બ) બ્રહ્મચર્ય (ક) અપરિગ્રહ (ડ) અહિંસા

(5) એક ધ્યાનનો સમય કેટલી ધારણાઓના સમય બરાબર હોય છે ?

(અ) 12 (બ) 13 (ક) 8 (ડ) 10

(6) ચિત્તની બધી જ વૃત્તિઓનો નિરોધ ચિત્તની કઈ અવસ્થામાં થાય છે ?

(અ) ક્ષિપ્ત (બ) વિક્ષિપ્ત (ક) નિરુદ્ધ (ડ) અવિરુદ્ધ

(7) વિક્ષિપ્ત ચિત્તમાં કયા ગુણનું પ્રાધાન્ય હોય છે ?

(અ) સત્ત્વ (બ) અ-સત્ત્વ (ક) તમસ (ડ) રજસ

(8) સાત્ત્વિક આહારથી ચિત્ત કેવું બને છે ?

(અ) અસંતુલિત (બ) આવેગિક (ક) સંતુલિત (ડ) ચંચળ

(9) અષ્ટાંગયોગમાં બહિર્રંગો કેટલા છે ?

(અ) એક (બ) ત્રણ (ક) ચાર (ડ) પાંચ

(10) સંપ્રજ્ઞાત્ સમાધિને બીજા કયા નામથી ઓળખવામાં આવે છે ?

(અ) નિર્બીજ (બ) ક્રિયાબીજ (ક) સબીજ (ડ) વિચારબીજ

2. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ સવિસ્તાર લખો.

(1) યોગનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી પાતંજલ યોગસૂત્રની સમજૂતી આપો.

(2) 'યોગ એક જીવનદૃષ્ટિ છે' — સમજાવો.

(3) ચિત્તની વિવિધ અવસ્થાઓનાં નામ આપી પ્રત્યેકની સંક્ષેપમાં સમજૂતી આપો.

(4) યોગાભ્યાસી માટે આહાર-વિહાર અને દિનચર્યાની સમજૂતી આપો.

(5) પાંચ યમની સંક્ષેપમાં સમજૂતી આપો.

(6) પાંચ નિયમોનાં નામ જણાવી શૌચ, સંતોષ અને તપ સમજાવો.

(7) નિયમ એટલે શું ? સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન સમજાવો.

(8) આસન એટલે શું ? યોગાસનોના ફાયદા વર્ણવો.

(9) પ્રાણાયામનો અર્થ આપી પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા સમજાવો.

(10) **ટૂંકનોંધ લખો.**

(i) પ્રત્યાહાર

(ii) ધારણા

(iii) ધ્યાન

(iv) સમાધિ

(v) સત્યવાણીના ગુણો

●

જવાબો

મનોયત્ન 1.1	મનોયત્ન 1.2	મનોયત્ન 1.3
1. (1) પ્રતીકાત્મક તર્કશાસ્ત્ર	**1.** (1) સત્ય	**1.** (1) Q & (R V S)
(2) સાદું	(2) અસત્ય	(2) P V (Q & R)
(3) તાર્કિક સંયોગીઓ	(3) સમુચ્ચય	(3) ~(R V S)
(4) કાં તો.... અથવા....	(4) અસત્ય	(4) (P & Q) V R
(5) →	(5) ડાબી	(5) P → (Q & R)
(6) ↔	(6) અસત્ય	(6) (P → Q) & S
(7) વિધાનપરક અચલ	(7) જો p તો q	(7) (P & Q) ↔ (R V S)
(8) P	(8) સત્ય	(8) ~[S V (P V R)]
(9) વિધાનપરક પરિવર્તી	(9) દ્વિશરતી	(9) (P V Q) → (R & S)
(10) વિધાનરૂપ	(10) પાંચ	(10) ~ R ↔ (P V R)

મનોયત્ન 1.4

1. **(1) (P → Q) ↔ P**

	1	**2**	**3**	**4**
	P	**Q**	**P → Q**	**(P → Q) ↔ P**
1	T	T	T	T
2	T	F	F	F
3	F	T	T	T
4	F	F	T	T
			1,2 (→)	**1,2 (↔)**

(2) ~ Q V P

	1	**2**	**3**	**4**
	Q	**P**	**~ Q**	**~ Q V P**
1	T	T	F	T
2	T	F	F	F
3	F	T	T	T
4	F	F	T	T
			2 (~)	**3,1 (V)**

(5) A ↔ ~ ~ A

	1	**2**	**3**	**4**
	A	**~ A**	**~ ~ A**	**A ↔ ~ ~ A**
1	T	F	T	T
2	F	T	F	T
		1(~)	**2 (~)**	**1,3 (↔)**

(7) $P \leftrightarrow (Q \vee R)$

	1	2	3	4	5
	P	Q	R	Q V R	P ↔ (Q V R)
1	T	T	T	T	T
2	T	T	F	T	T
3	T	F	T	T	T
4	T	F	F	F	F
5	F	T	T	T	F
6	F	T	F	T	F
7	F	F	T	T	F
8	F	F	F	F	T
				2,3 (V)	1,4 (↔)

મનોયત્ન 1.5

1. (1) ત્રણ
(2) વિધાનપરક પરિવર્તી, તાર્કિકકારક
(3) સ્થાનાપત્તિનિદર્શન
(4) અનેક
(5) તદેવાર્થક
(6) p v ~ p
(7) સ્વ-વ્યાઘાતી
(8) સ્વ-વ્યાઘાતી
(9) પરાયત્ત
(10) પરાયત્ત

મનોયત્ન 1.6

1. **(1) (p → q) V (p & ~q)**

	1	2	3	4	5	6
	p	q	~q	p → q	p & ~q	(p → q) V (p & ~q)
1	T	T	F	T	F	T
2	T	F	T	F	T	T
3	F	T	F	T	F	T
4	F	F	T	T	F	T
			2 (~)	1,2 (→)	1,3, (&)	4,5 (V)

વિધાન માટેના રૂપના પ્રકારનો નિર્ણય : ઉપરનો સત્યતાકોષ્ટક જોતાં જણાશે કે વિધાન માટેના આપેલાં રૂપની રજૂઆત સ્તંભ નં. (6) માં થયેલી છે. આ સ્તંભની બધી હરોળમાં **T** જ છે. આનો અર્થ એ કે વિધાન માટેના આ રૂપનાં તમામ સ્થાનાપત્તિનિદર્શનો સત્ય છે અને તેથી, એમ સ્પષ્ટ થાય છે કે વિધાન માટેનું આ રૂપ **તદેવાર્થક** છે.

(2) તદેવાર્થક (3) સ્વ-વ્યાઘાતી (4) પરાયત્ત

(5) ~ (p v ~ ~ p)

	1	2	3	4	5
	p	~ p	~ ~ p	p v ~ ~ p	~ (p v ~ ~ p)
1	T	F	T	T	F
2	F	T	F	T	F
		1 (~)	2 (~)	1,3 (V)	4(~)

વિધાન માટેના રૂપના પ્રકારનો નિર્ણય : ઉપરનો સત્યતાકોષ્ટક જોતા જણાશે કે વિધાન માટેના આપેલા રૂપની રજૂઆત સ્તંભ નં. (5) માં થયેલી છે. આ સ્તંભની બધી જ હરોળમાં **F** છે આનો અર્થ એ કે વિધાન માટેના આ રૂપના તમામ સ્થાનાપતિનિદર્શનો સત્ય છે તેથી, એમ સ્પષ્ટ થાય છે કે વિધાન માટેનું આ રૂપ **સ્વવ્યાઘાતી** છે.

(6) p & (q → r)

	1	2	3	4	5
	p	q	r	q → r	p & (q → r)
1	T	T	T	T	T
2	T	T	F	F	F
3	T	F	T	T	T
4	T	F	F	T	T
5	F	T	T	T	F
6	F	T	F	F	F
7	F	F	T	T	F
8	F	F	F	T	F
				2,3 (→)	1,4 (&)

વિધાન માટેના રૂપના પ્રકારનો નિર્ણય : ઉપરનો સત્યતાકોષ્ટક જોતાં જણાશે કે વિધાન માટેના આપેલા રૂપની રજૂઆત સ્તંભ નં. (5) માં થયેલી છે. આ સ્તંભની બધી હરોળો જોતાં એ સ્પષ્ટ થશે કે તેમાં પહેલી, ત્રીજી અને ચોથી હરોળમાં T છે અને બીજી, પાંચમી, છઠ્ઠી, સાતમી અને આઠમી હરોળમાં F છે. આનો અર્થ એ કે વિધાન માટેના આ રૂપનાં કેટલાંક સ્થાનાપત્તિનિદર્શનો સત્ય છે, જ્યારે કેટલાંક સ્થાનાપત્તિનિદર્શનો અસત્ય છે તેથી, એમ સ્પષ્ટ થાય છે કે વિધાન માટેનું આ રૂપ **પરાયત્ત** છે.

(7) પરાયત્ત (8) પરાયત્ત (9) તદેવાર્થક (10) પરાયત્ત (11) તદેવાર્થક (12) પરાયત્ત

(13) (p ↔ q) & ~ (p ↔ q)

	1	2	3	4	5
	p	q	p ↔ q	~ (p ↔ q)	(p ↔ q) & ~ (p ↔ q)
1	T	T	T	F	F
2	T	F	F	T	F
3	F	T	F	T	F
4	F	F	T	F	F
			1,2 (↔)	3 (~)	3,4(&)

વિધાન માટેના રૂપના પ્રકારનો નિર્ણય : ઉપરનો સત્યતાકોષ્ટક જોતાં જણાશે કે વિધાન માટેના આપેલા રૂપની રજૂઆત સ્તંભ નં. (5)માં થયેલી છે. આ સ્તંભની બધી હરોળમાં **F** જ છે. આનો અર્થ એ કે વિધાન માટેના આ રૂપનાં તમામ સ્થાનાપત્તિનિદર્શનો અસત્ય છે તેથી, એમ સ્પષ્ટ થાય છે કે વિધાન માટેનું આ રૂપ **સ્વ-વ્યાઘાતી** છે.

(14) તદેવાર્થક

(15) (p V q) & (~ p V ~ q)

	1	2	3	4	5	6	7
	p	q	~ p	~ q	p V q	~ p V ~ q	(p V q) & (~ pV ~ q)
1	T	T	F	F	T	F	F
2	T	F	F	T	T	T	T
3	F	T	T	F	T	T	T
4	F	F	T	T	F	T	F
			1 (~)	2 (~)	1,2, (V)	3,4 (V)	5,6 (&)

વિધાન માટેના રૂપના પ્રકારનો નિર્ણય : પૃ. 141 પરનો સત્યતાકોષ્ટક જોતાં જણાશે કે વિધાન માટેના આપેલા રૂપની રજૂઆત તેના સ્તંભ નં. (7) માં થયેલી છે. આ સ્તંભની બધી હરોળો જોતાં એ સ્પષ્ટ થશે કે તેમાં પહેલી અને ચોથી હરોળમાં **F** છે અને બીજી અને ત્રીજી હરોળમાં **T** છે. આનો અર્થ એ કે વિધાન માટેના આ રૂપનાં કેટલાંક સ્થાનાપત્તિનિદર્શનો સત્ય છે, જ્યારે કેટલાંક સ્થાનાપત્તિનિદર્શનો અસત્ય છે તેથી, એમ સ્પષ્ટ થાય છે કે વિધાન માટેનું આ રૂપ **પરાયત્ત** છે.

(16) પરાયત્ત (17) સ્વ-વ્યાઘાતી (18) સ્વ-વ્યાઘાતી (19) પરાયત્ત (20) પરાયત્ત

સ્વાધ્યાય 1	
1. (1) (ક) સંયુક્ત	(6) (ડ) $\sim M \leftrightarrow \sim N$
(2) (બ) વિધાનપરક અચલ	(7) (ક) K & (E V F)
(3) (અ) પાંચ	(8) (ક) બે
(4) (ક) $\sim$	(9) (અ) આઠ
(5) (અ) અસત્ય	(10) (બ) $p \,\&\, \sim p$

મનોયત્ન 2.1	
1. (1) $p \rightarrow q$ p $\therefore q$	(6) $p \rightarrow q$ $\sim p$ $\therefore \sim q$
(2) $p \vee q$ $\sim q$ $\therefore p$	(7) $(p \,\&\, q) \leftrightarrow r$ $p \,\&\, q$ $\therefore r$
(3) $p \rightarrow q$ $q \rightarrow r$ $\therefore p \rightarrow r$	(8) $(p \,\&\, q) \rightarrow r$ $p \,\&\, q$ $\therefore r$
(4) $\sim p \rightarrow (q \,\&\, r)$ $\sim p$ $\therefore q \,\&\, r$	(9) $(p \rightarrow q) \,\&\, (r \rightarrow s)$ $p \vee r$ $\therefore q \vee s$
(5) $p \vee q$ p $\therefore \sim q$	(10) $(p \,\&\, q) \leftrightarrow r$ $p \,\&\, q$ $\therefore r$

મનોયત્ન 2.2	**સ્વાધ્યાય 2**	
1. (1) દલીલના રૂપ	**1.**(1) (ક) $\sim p \therefore q$	(6) (ડ) એક કે તેથી વધુ
(2) અનેક	(2) (ડ) $p \vee q, \sim p \therefore q$	(7) (બ) એક
(3) પ્રામાણ્ય કે અપ્રામાણ્યની	(3) (અ) $p \therefore q$	(8) (ક) અને
(4) પ્રમાણભૂત	(4) (બ) અપ્રમાણભૂત	(9) (અ) એક
(5) અપ્રમાણભૂત	(5) (અ) પ્રમાણભૂત	(10) (બ) ફલિતવિધાન

2. (1) સંકેતાવલી :

આ પર્વત ધૂમ્રસ્થાન છે. = P

આ પર્વત અગ્નિસ્થાન છે. = Q

દલીલની પ્રાતીક રજૂઆત :

$P \rightarrow Q$

$\sim Q$

$\therefore \sim P$

આધારવિધાનો સમુચ્ચય રૂપે :

$(P \rightarrow Q) \,\&\, \sim Q$

$\therefore \sim P$

સત્યતાકોષ્ટક :

					આધારવિધાન	ફલિતવિધાન
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
	P	**Q**	**$\sim$ Q**	**$P \rightarrow Q$**	**$(P \rightarrow Q) \& \sim Q$**	**$\sim$ P**
1	T	T	F	T	F	F
2	T	F	T	F	F	F
3	F	T	F	T	F	T
4	F	F	T	T	T*	T*
			2 ($\sim$)	**1,2 ($\rightarrow$)**	**4,3, (&)**	**1 ($\sim$)**

પ્રામાણ્યનો નિર્ણય : ઉપરના સત્યતાકોષ્ટકમાં કુલ છ સ્તંભની રચના થઈ છે. જેમાં સ્તંભ નં. 5માં આધારવિધાન અને સ્તંભ નં. 6માં ફલિતવિધાનની રજૂઆત થયેલી છે. સત્યતાકોષ્ટકની કુલ ચાર હરોળોમાંથી ફક્ત હરોળ નં. 4માં આધારવિધાન સત્ય **T** છે અને એ જ હરોળમાં ફલિતવિધાન પણ સત્ય **T** છે. આથી, આ દલીલ **પ્રમાણભૂત** છે.

(2) પ્રમાણભૂત (3) અપ્રમાણભૂત (4) પ્રમાણભૂત (5) અપ્રમાણભૂત (6) પ્રમાણભૂત (7) પ્રમાણભૂત (8) પ્રમાણભૂત

(9) સંકેતાવલી

અધ્યાપક વિદ્વાન છે. = R

અધ્યાપક સારું ભણાવે છે. = S

વિદ્યાર્થીઓનું પરિણામ સુધરે છે. = P

દલીલની પ્રાતીક રજૂઆત :

$(R \& S) \rightarrow P$

P

$\therefore R \& S$

આધારવિધાનો સમુચ્ચય રૂપે :

$[(R \& S) \rightarrow P] \& P$

$\therefore R \& S$

સત્યતાકોષ્ટક :

						આધારવિધાન	ફલિતવિધાન
	1	2	3	4	5	6	7
	R	S	P	R & S	(R&S) $\rightarrow$ P	[(R&S)$\rightarrow$ P]& P	R & S
1	T	T	T	T	T	T*	T*
2	T	T	F	T	F	F	T
3	T	F	T	F	T	T*	F *
4	T	F	F	F	T	F	F
5	F	T	T	F	T	T*	F*
6	F	T	F	F	T	F	F
7	F	F	T	F	T	T*	F*
8	F	F	F	F	T	F	F
				1,2 (&)	4,1 ($\rightarrow$)	5,3(&)	1,2 (&)

પ્રામાણ્યનો નિર્ણય : ઉપરના સત્યતાકોષ્ટકમાં કુલ સાત સ્તંભની રચના થઈ છે. જેમાં સ્તંભ નં. 6માં આધારવિધાન અને સ્તંભ નં. 7માં ફલિતવિધાનની રજૂઆત થયેલી છે. સત્યતાકોષ્ટકની કુલ આઠ હરોળોમાંથી હરોળ નં. 1,3,5 અને 7 માં આધારવિધાન સત્ય (**T**) છે પરંતુ હરોળ નં. 3,5 અને 7 માં ફલિતવિધાન અસત્ય (**F**)છે. આથી, આ દલીલ **અપ્રમાણભૂત** છે.

(10) પ્રમાણભૂત

(1) પ્રમાણભૂત (2) અપ્રમાણભૂત (3) પ્રમાણભૂત (4) પ્રમાણભૂત (5) અપ્રમાણભૂત

3. (6) A$\rightarrow$ B

~B

$\therefore$ ~A

આધારવિધાનો સમુચ્ચય રૂપે :

(A$\rightarrow$ ~B) & ~B

$\therefore$ ~A

સત્યતાકોષ્ટક :

					આધારવિધાન	ફલિતવિધાન
	1	2	3	4	5	6
	A	B	~B	A$\rightarrow$ ~B	(A $\rightarrow$ ~B)& ~B	~ A
1	T	T	F	F	F	F
2	T	F	T	T	F	F
3	F	T	F	T	T *	T *
4	F	F	T	T	F	T
			2 (~)	1,2 ($\rightarrow$)	4,3 (&)	2, પ્રમાણે

પ્રામાણ્યનો નિર્ણય : ઉપરના સત્યતાકોષ્ટકમાં કુલ છ સ્તંભની રચના થઈ છે. જેમાં સ્તંભ નં. 5માં આધારવિધાન અને સ્તંભ નં. 6માં ફલિતવિધાનની રજૂઆત થયેલી છે. સત્યતાકોષ્ટકની કુલ ચાર હરોળોમાંથી ફક્ત હરોળ નં. 3માં આધારવિધાન સત્ય (**T**) છે અને એ જ હરોળમાં ફલિતવિધાન પણ સત્ય (**T**) છે. આથી, આ દલીલ **પ્રમાણભૂત** છે.

(7) અપ્રમાણભૂત (8) અપ્રમાણભૂત (9) અપ્રમાણભૂત (10) પ્રમાણભૂત (11) અપ્રમાણભૂત (12) પ્રમાણભૂત

(13) **અપ્રમાણભૂત**

(14) $P \rightarrow \sim(Q \& R)$

$\therefore \sim(Q\&R) \rightarrow P$

સત્યતાકોષ્ટક :

						આધારવિધાન	ફલિતવિધાન
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	P	**Q**	**R**	**Q & R**	**~(Q&R)**	**P → ~(Q & R)**	**~(Q&R) → P**
1	T	T	T	T	F	F	T
2	T	T	F	F	T	T	T
3	T	F	T	F	T	T	T
4	T	F	F	F	T	T	T
5	F	T	T	T	F	T	T
6	F	T	F	F	T	T*	F*
7	F	F	T	F	T	T*	F*
8	F	F	F	F	T	T*	F*
				2,3 (&)	**4 (~)**	**1,5(→)**	**5,1 (→)**

પ્રામાણ્યનો નિર્ણય : ઉપરના સત્યતાકોષ્ટકમાં કુલ સાત સ્તંભની રચના થઈ છે. જેમાં સ્તંભ નં. 6માં આધારવિધાન અને સ્તંભ નં. 7માં ફલિતવિધાનની રજૂઆત થયેલી છે. સત્યતાકોષ્ટકની કુલ આઠ હરોળોમાંથી હરોળ નં. 2થી 8 સુધીની બધી હરોળમાં આધારવિધાન સત્ય (**T**) છે પરંતુ હરોળ નં. 6, 7 અને 8માં ફલિતવિધાન અસત્ય (**F**) છે. આથી, આ દલીલ **અપ્રમાણભૂત** છે.

(15) પ્રમાણભૂત (16) પ્રમાણભૂત (17) અપ્રમાણભૂત (18) પ્રમાણભૂત (19) અપ્રમાણભૂત (20) પ્રમાણભૂત

મનોયત્ન 3.1

1. (1) MP (2) HS (3) DS (4) MT (5) Add (6) Simp (7) Conj (8) CD (9) HS (10) DS

2.

(1) ~ (K & R)
p → q
~ q
∴ ~ p

(2) ~ (K & R)
p V q
~ q
∴ p

(3) (B & H) & (M V N)
p
q
∴ p & q

(4) (T & W) → J
p → q
q → r
∴ p → r

(5) ~ PV~ R
p → q
p
∴ q

(6) (E & F)→(GVH)
p → q
r → s
p v r
∴ q v s

(7) (H V K) → J
p & q
∴ p

(8) (P & R) → (R V S)
p → q
q → r
∴ p → r

(9) J & K
p
∴ p v q

(10) ~ ~ (B & M)
p → q
~ q
∴ ~ p

3. (1)

3	1 Simp
4	2 Simp
5	3,4 MP
6	1 Simp
7	2 Simp
8	6,7 MP
9	5,8 Conj

(2)

4	3 Simp
5	1, 4 MT
6	3 Simp
7	2, 6 MT
8	5, 7 Conj
9	8 Add

(3)

3	1 Simp
4	3, 2 DS
5	2 Add
6	4, 5 Conj

(4)

6	4, 5 MP
7	3, 6 DS
8	2, 7 DS
9	1, 8 HS
10	9 Add

(5)

4	1 Simp
5	2 Simp
6	4,5 HS
7	1 Simp
8	2 Simp
9	6,7,8 CD
10	9,3 Conj

(6)

5	1, 2 HS
6	3, 5 MP
7	4,6 MP
8	6,7 Conj
9	4,8 Conj

(7)

5	1, 4 MT
6	2, 5 DS
7	3 Simp
8	6,7 Conj

(8)

5	4 Simp
6	4 Simp
7	3, 6 DS
8	7,2,1 CD
9	5,8 Conj

(9)

5	1, SIMP
6	2, 4 MP
7	3, 4 DS
8	5, 6,7 CD

(10)

6	2,5 MP
7	3,6 MP
8	7,1,4 CD
9	8,6 Conj

---

4. (1)

1	P → Q	P	
2	P & ~ Q	P	/∴ Q & ~ P
3	P	2, Simp	
4	Q	1,3 MP	
5	~ Q	2, Simp	
6	~ P	1,5 MT	
7	Q & ~ P	4,6 Conj	

(2)

1	J V (J&K)	P	
2	J → D	P	
3	~ D	P	/∴ KVM
4	~ J	2,3 MT	
5	J & K	1,4 DS	
6	K	5 Simp	
7	K V M	6 Add	

(3)

1	A V B	P	
2	~ A & C	P	/∴ (BV ~ D) & C
3	~ A	2, Simp	
4	B	1,3DS	
5	B V ~ D	4 Add	
6	C	2 Simp	
7	(B V ~ D) & C	5,6 Conj	

(4)

(4)	1	$P \rightarrow Q$	P	
	2	$\sim Q \vee R$	P	
	3	$\sim R$	P	$/ \therefore (\sim P \& \sim R) \vee S$
	4	$\sim Q$	2,3 DS	
	5	$\sim P$	1,4 MT	
	6	$\sim P \& \sim R$	5,3 Conj	
	7	$(\sim P \& \sim R) \vee S$	6 Add	

(5)	1	$(D \rightarrow Q) \& (A \rightarrow B)$	P	
	2	$Q \& A$	P	$/ \therefore (B \vee D) \& Q$
	3	$A \rightarrow B$	1 Simp	
	4	A	2 Simp	
	5	B	3,4 MP	
	6	$B \vee D$	5 Add	
	7	Q	2 Simp	
	8	$(B \vee D) \& Q$	6,7 Conj	

(6)	1	$A \rightarrow B$	P	
	2	$(A \& B) \rightarrow C$	P	
	3	A	P	$/ \therefore (A \& B) \& (A \& C)$
	4	B	1,3 MP	
	5	$A \& B$	3,4 Conj	
	6	C	2,5 MP	
	7	$A \& C$	3,6 Conj	
	8	$(A \& B) \& (A \& C)$	5,7 Conj	

(7)	1	$(P \& R) \& \sim T$	P	
	2	$T \vee (F \& G)$	P	
	3	$(F \& G) \rightarrow H$	P	$/ \therefore (H \& P) \vee F$
	4	$\sim T$	1 Simp	
	5	$F \& G$	2,4 DS	
	6	H	3,5 MP	
	7	$P \& R$	1 Simp	
	8	P	7 Simp	
	9	$H \& P$	6,8 Conj	
	10	$(H \& P) \vee F$	9 Add	

(8)	1	$T \rightarrow B$	P	
	2	$B \rightarrow (\sim P \rightarrow \sim Q)$	P	
	3	$\sim P \& \sim R$	P	
	4	T	P	$/ \therefore \sim Q \vee X$
	5	B	1,4 MP	
	6	$\sim P \rightarrow \sim Q$	2,5 MP	

	7	$\sim P$	3 Simp	
	8	$\sim Q$	6,7 MP	
	9	$\sim Q \vee X$	8 Add	
(9)	1	$H \rightarrow (I \,\&\, \sim J)$	P	
	2	$(I \vee G) \rightarrow K$	P	
	3	H	P	$/ \therefore K \& I$
	4	$I \,\&\, \sim J$	1,3 MP	
	5	I	4 Simp	
	6	$I \vee G$	5 Add	
	7	K	2,6 MP	
	8	$K \,\&\, I$	7,5 Conj	
(10)	1	$H \rightarrow I$	P	
	2	$H \,\&\, J$	P	
	3	$I \rightarrow G$	P	$/ \therefore G \& J$
	4	H	2 Simp	
	5	I	1,4 MP	
	6	G	3,5 MP	
	7	J	2 Simp	
	8	$G \,\&\, J$	6,7 Conj	
(11)	1	$(X \vee Y) \rightarrow Z$	P	
	2	X	P	$/ \therefore (Z \& X) \vee T$
	3	$X \vee Y$	2 Add	
	4	Z	1,3 MP	
	5	$Z \,\&\, X$	4,2 Conj	
	6	$(Z \,\&\, X) \vee T$	5 Add	
(12)	1	$A \rightarrow B$	P	
	2	$D \vee A$	P	
	3	$E \rightarrow \sim D$	P	
	4	$F \vee E$	P	
	5	$\sim F$	P	$/ \therefore A \& B$
	6	E	4,5 DS	
	7	$\sim D$	3,6 MP	
	8	A	2,7 DS	
	9	B	1,8 MP	
	10	$A \,\&\, B$	8,9 Conj	

(13)	1	(P → Q) & R	P	
	2	E & F	P	
	3	G	P	/ ∴ [(F & G) & R] &E
	4	F	2 Simp	
	5	F & G	4,3 Conj	
	6	R	1 Simp	
	7	(F & G) & R	5,6 Conj	
	8	E	2 Simp	
	9	[(F & G) & R] & E	7,8 Conj	

(14)	1	(A V B) V Q	P	
	2	(J V K) V R	P	
	3	~ R & ~ Q	P	/ ∴ (AVB)&(JVK)
	4	~ Q	3 Simp	
	5	A V B	1,4 DS	
	6	~ R	3 Simp	
	7	J V K	2,6 DS	
	8	(A V B) &(J V K)	5,7 Conj	

(15)	1	(P & Q) → [(P → R) & S]	P	
	2	(P & Q) & T	P	/ ∴ RVW
	3	P & Q	2 Simp	
	4	(P → R) & S	1,3 MP	
	5	P → R	4 Simp	
	6	P	3 Simp	
	7	R	5,6 MP	
	8	R V W	7 Add	

(16)	1	(P & R) V ~ S	P	
	2	(P & R) → ~ T	P	
	3	M → ~ ~ T	P	
	4	M	P	/ ∴ M& ~ S
	5	~ ~ T	3,4 MP	
	6	~ (P & R)	2,5 MT	
	7	~ S	1,6 DS	
	8	M & ~ S	4,7 Conj	

(17)	1	(A & B) → P	P	
	2	~ P & ~ Q	P	
	3	(J → K) → Q	P	/ ∴ ~ (A & B) & ~ (J → K)
	4	~ P	2, Simp	
	5	~ (A & B)	1,4 MT	
	6	~ Q	3, Simp	
	7	~ (J → K)	3,6 MT	
	8	~ (A & B) & ~ (J → K)	5,7 Conj	

(18)	1	J → K	P	
	2	J V (KV ~ L)	P	
	3	~ K	P	/ ∴ ~ L& ~ K
	4	~ J	1,3 MT	
	5	K V ~ L	2,4 DS	
	6	~ L	5,3 DS	
	7	~ L & ~ K	6,3 Conj	

(19)	1	(A → B) & (D → E)	P	
	2	(B → T) & (E → A)	P	
	3	~ T	P	/ ∴ ~ D& ~ T
	4	B → T	2 Simp	
	5	~ B	4,3 MT	
	6	A → B	1 Simp	
	7	~ A	6,5 MT	
	8	E → A	2 Simp	
	9	~ E	8,7 MT	
	10	D → E	1 Simp	
	11	~ D	10,9 MT	
	12	~ D& ~ T	11,3 Conj	

(20)	1	T → Q	P	
	2	B → (K V T)	P	
	3	(N → B) → (K V B)	P	
	4	K V (N → B)	P	
	5	~ K	P	/ ∴ QVZ
	6	N → B	4,5 DS	
	7	K V B	3,6 MP	
	8	B	7,5 DS	
	9	K V T	2,8 MP	
	10	T	9,5 DS	
	11	Q	1,10 MP	
	12	Q V Z	11 Add	

(21)

1	(P V Q) $\rightarrow$ (T V S)	P	
2	$\sim$ N & $\sim$ M	P	
3	N V $\sim$ (T V S)	P	
4	H $\rightarrow$ (P V Q)	P	/ $\therefore$ $\sim$ H& $\sim$ M
5	$\sim$ N	2 Simp	
6	$\sim$ (T V S)	3,5 DS	
7	$\sim$ (P V Q)	1,6 MT	
8	$\sim$ H	4,7 MT	
9	$\sim$ M	2 Simp	
10	$\sim$ H & $\sim$ M	8,9 Conj	

(22)

1	(K $\rightarrow$ P) $\rightarrow$ B	P	
2	$\sim$ R	P	
3	(K $\rightarrow$ P) V B	P	
4	B $\rightarrow$ R	P	/ $\therefore$ $\sim$ (K $\rightarrow$ P) & B
5	(K $\rightarrow$ P) $\rightarrow$ R	1,4 HS	
6	$\sim$ (K $\rightarrow$ P)	5,2 MT	
7	B	3,6 DS	
8	$\sim$ (K $\rightarrow$ P) & B	6,7 Conj	

(23)

1	(M $\leftrightarrow$ N) $\rightarrow$ O	P	
2	$\sim$ A V (B & D)	P	
3	B $\rightarrow$ (O $\rightarrow$ P)	P	
4	$\sim$ $\sim$ A	P	/ $\therefore$ (M $\leftrightarrow$ N) $\rightarrow$ P
5	B & D	2,4 DS	
6	B	5 Simp	
7	O $\rightarrow$ P	3,6 MP	
8	(M $\leftrightarrow$ N) $\rightarrow$ P	1,7 HS	

(24)

1	X $\rightarrow$ Y	P	
2	Y $\rightarrow$ Z	P	
3	(X $\rightarrow$ Z) $\rightarrow$ (Y $\rightarrow$ P)	P	
4	(Y $\rightarrow$ P) $\rightarrow$ Z	P	/ $\therefore$ ZVQ
5	X $\rightarrow$ Z	1,2 HS	
6	Y $\rightarrow$ P	3,5 MP	
7	Z	4,6 MP	
8	Z V Q	7 Add	

(25)	1	$(R \leftrightarrow S) \rightarrow (F \leftrightarrow E)$	P	
	2	$\sim (R \leftrightarrow S) \rightarrow J$	P	
	3	$(F \leftrightarrow E) \rightarrow \sim H$	P	
	4	$\sim \sim H$	P	$/ \therefore (J V G) \& \sim \sim H$
	5	$(R \leftrightarrow S) \rightarrow \sim H$	1,3 HS	
	6	$\sim (R \leftrightarrow S)$	5,4 MT	
	7	J	2,6 MP	
	8	$J V G$	7, Add	
	9	$(J V G) \& \sim \sim H$	8,4 Conj	

(26)	1	$(A V B) \rightarrow [D \rightarrow (P \& \sim Q)]$	P	
	2	$(A \& J) \rightarrow [(P \& \sim Q) \rightarrow K]$	P	
	3	$(A \& J) \& (\sim K V D)$	P	$/ \therefore (D \rightarrow K) V \sim Q$
	4	$A \& J$	3, Simp	
	5	A	4 Simp	
	6	$A V B$	5 Add	
	7	$D \rightarrow (P \& \sim Q)$	1,6 MP	
	8	$(P \& \sim Q) \rightarrow K$	2,4 MP	
	9	$D \rightarrow K$	7,8 HS	
	10	$(D \rightarrow K) V \sim Q$	9, Add	

(27)	1	$(A \& B) \rightarrow \sim R$	P	
	2	$R V \sim D$	P	
	3	$T \rightarrow B$	P	
	4	$D V (B \rightarrow P)$	P	
	5	$A \& B$	P	$/ \therefore (T \rightarrow P) V L$
	6	$\sim R$	1,5 MP	
	7	$\sim D$	2,6 DS	
	8	$B \rightarrow P$	4,7 DS	
	9	$T \rightarrow P$	3,8 HS	
	10	$(T \rightarrow P) V L$	9 Add	

(28)	1	$(P \& Q) \rightarrow S$	P	
	2	$S \rightarrow (\sim L \rightarrow \sim N)$	P	
	3	$\sim L \& \sim N$	P	
	4	$P \& Q$	P	$/ \therefore \sim N V F$
	5	$(P \& Q) \rightarrow (\sim L \rightarrow \sim N)$	1,2 HS	
	6	$\sim L \rightarrow \sim N$	5,4 MP	
	7	$\sim L$	3 Simp	
	8	$\sim N$	6,7 MP	
	9	$\sim N V F$	8 Add	

(29)	1	A → J	P	
	2	B → R	P	
	3	(A V B) & ~ D	P	
	4	J → D	P	/ ∴ (DVR) & (BVK)
	5	A → D	1,4 HS	
	6	A V B	3 Simp	
	7	D V R	5,2,6 CD	
	8	~ D	3 Simp	
	9	~ A	5,8 MT	
	10	B	6,9 DS	
	11	B V K	10 Add	
	12	(D V R) & (B V K)	7,11 Conj	

(30)	1	(J → K) & R	P	
	2	~ P → (A → B)	P	
	3	P V (J V A)	P	
	4	~ P	P	/ ∴ KVB
	5	J → K	1, Simp	
	6	A → B	2,4 MP	
	7	J V A	3,4 DS	
	8	K V B	5,6,7 CD	

(31)	1	P → Q	P	
	2	R → S	P	
	3	(~ Q & A) & (P V R)	P	/ ∴ (SVZ) & ~ Q
	4	P V R	3 Simp	
	5	Q V S	1,2,4 CD	
	6	~ Q & A	3 Simp	
	7	~ Q	6 Simp	
	8	S	5,7 DS	
	9	S V Z	8 Add	
	10	(S V Z) & ~ Q	9,7 Conj	

(32)	1	(X → Y) V D	P	
	2	A → [(X → Y) → R]	P	
	3	D → E	P	
	4	(E V F) → A	P	
	5	E V F	P	/ ∴ (RVE) &A
	6	A	4,5 MP	
	7	(X → Y) → R	2,6 MP	
	8	R V E	7,3,1 CD	
	9	(R V E) & A	8,6 Conj	

(33)	1	$(A \to E) \& (D \to F)$	P	
	2	$B \& (A \vee D)$	P	
	3	$(E \vee F) \to (B \vee D)$	P	
	4	$\sim B$	P	$/ \therefore D$
	5	$A \vee D$	2 Simp	
	6	$A \to E$	1 Simp	
	7	$D \to F$	1 Simp	
	8	$E \vee F$	6,7,5 CD	
	9	$B \vee D$	3,8 MP	
	10	D	9,4 DS	

(34)	1	$A \to B$	P	
	2	$(R \& D) \vee A$	P	
	3	$T \vee [(R \& D) \to W]$	P	
	4	$D \& \sim T$	P	$/ \therefore [D \& (W \vee B)] \vee \sim A$
	5	$\sim T$	4 Simp	
	6	$(R \& D) \to W$	3,5 DS	
	7	$W \vee B$	6,1,2 CD	
	8	D	4, Simp	
	9	$D \& (W \vee B)$	8,7 Conj	
	10	$[D \& (W \vee B)] \vee \sim A$	9 Add	

(35)	1	$\sim L \to \sim N$	P	
	2	$(A \vee B) \to Q$	P	
	3	$Q \to [(S \& T) \to P]$	P	
	4	$(S \& T) \vee \sim L$	P	
	5	$A \vee B$	P	$/ \therefore (P \vee \sim N) \& Q$
	6	Q	2,5 MP	
	7	$(S \& T) \to P$	3,6 MP	
	8	$P \vee \sim N$	7,1,4 CD	
	9	$(P \vee \sim N) \& Q$	8,6 Conj	

(36)	1	$(W \to T) \& (F \to Y)$	P	
	2	$B \& (P \to W)$	P	
	3	$(E \to F) \& (H \vee I)$	P	
	4	$P \vee E$	P	$/ \therefore B \& (T \vee Y)$
	5	B	2 Simp	
	6	$E \to F$	3 Simp	
	7	$P \to W$	2 Simp	
	8	$W \to T$	1 Simp	
	9	$F \to Y$	1 Simp	
	10	$W \vee F$	7,6,4 CD	
	11	$T \vee Y$	8,9,10 CD	
	12	$B \& (T \vee Y)$	5,11 Conj	

(37)

1	$N \rightarrow (\sim Z \rightarrow G)$	P	
2	$D \rightarrow [(X \vee Y) \rightarrow M]$	P	
3	$(X \vee Y) \vee \sim Z$	P	
4	D & N	P	$/ \therefore (M \vee G) \vee K$
5	D	4 Simp	
6	$(X \vee Y) \rightarrow M$	2,5 MP	
7	N	4 Simp	
8	$\sim Z \rightarrow G$	1,7 MP	
9	$M \vee G$	6,8,3 CD	
10	$(M \vee G) \vee K$	9 Add	

(38)

1	$R \rightarrow S$	P	
2	$P \rightarrow Q$	P	
3	$P \vee Q$	P	
4	$Q \rightarrow R$	P	$/ \therefore (P \rightarrow R)$ & $(R \vee S)$
5	$P \rightarrow R$	2,4 HS	
6	$Q \rightarrow S$	4,1 HS	
7	$R \vee S$	5,6,3 CD	
8	$(P \rightarrow R)$ & $(R \vee S)$	5,7 Conj	

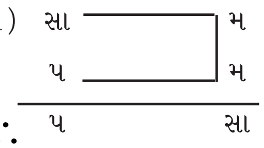
(39)

1	$G \rightarrow J$	P	
2	$J \rightarrow K$	P	
3	$(G \rightarrow K) \rightarrow (J \rightarrow L)$	P	
4	$L \rightarrow M$	P	$/ \therefore (J \rightarrow M) \vee Q$
5	$G \rightarrow K$	1,2 HS	
6	$J \rightarrow L$	3,5 MP	
7	$J \rightarrow M$	6,4 HS	
8	$(J \rightarrow M) \vee Q$	7 Add	

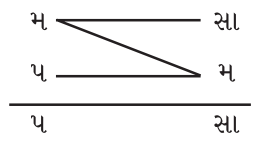
(40)

1	$Q \rightarrow (W \rightarrow X)$	P	
2	$K \rightarrow (W \rightarrow X)$	P	
3	$(\sim Q$ & $\sim K) \rightarrow (\sim Y \vee \sim M)$	P	
4	$(\sim Y \rightarrow \sim Z)$ & $(\sim M \rightarrow \sim P)$	P	
5	$\sim (W \rightarrow X)$	P	$/ \therefore \sim Z \vee \sim P$
6	$\sim Y \rightarrow \sim Z$	4 Simp	
7	$\sim M \rightarrow \sim P$	4 Simp	
8	$\sim Q$	1,5 MT	
9	$\sim K$	2,5 MT	
10	$\sim Q$ & $\sim K$	8,9 Conj	
11	$\sim Y \vee \sim M$	3,10 MP	
12	$\sim Z \vee \sim P$	6,7,11 CD	

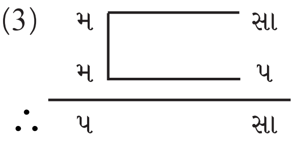
સ્વાધ્યાય 3	મનોયત્ન 4.1	મનોયત્ન 4.2
1. (1) (ક) →	**1.** (1) મધ્યપદી, અમધ્યપદી	**1.** (1) બે, એક
(2) (બ) MT	(2) મધ્યપદી	(2) સાધ્યપદ
(3) (અ) P → R	(3) સર્વદેશી, એકદેશી	(3) પક્ષવિધાન
(4) (ડ) DS	(4) વિધાયક, નિષેધક	(4) પક્ષપદ, સાધ્યપદ
(5) (બ) સોળ	(5) હ, E	(5) સાધ્યવિધાન, પક્ષવિધાન
(6) (ક) સમુચ્ચય	(6) કેટલાક ઉ વિ છે.	**મનોયત્ન 4.3**
(7) (અ) આધારવિધાન	(7) સર્વદેશી વિધિવાચક	**1.** (1) ચાર
(8) (ડ) ~ ~ (X&Y)	(8) ઉ, વિ	(2) બીજી
(9) (અ) (A & B)	(9) સર્વદેશી નિષેધવાચક	(3) હ
(10) (ડ) Q	(10) વ્યાપ્ત, અવ્યાપ્ત	(4) આકૃતિ, ભેદ
		(5) 256

3. (1)


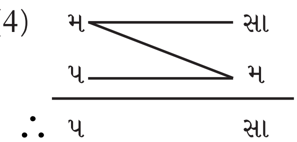
આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'હાનાના'

(2)


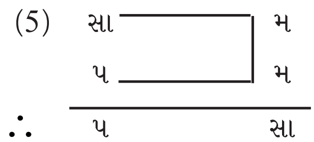
આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'હાહાહા'

(3)


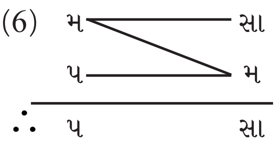
આકૃતિ : ત્રીજી
ભેદ : 'હહાહ

(4)


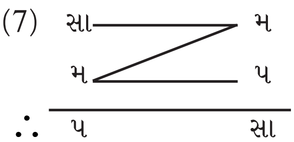
આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'હાહહ'

(5)


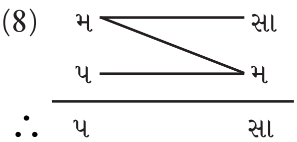
આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'હાનાના'

(6)


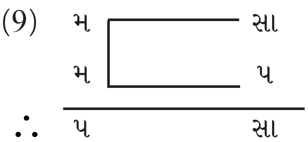
આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'હાહાહા'

(7)


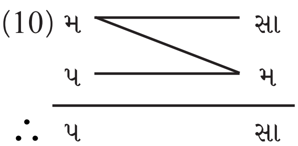
આકૃતિ : ચોથી
ભેદ : 'હાનન'

(8)


આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'નાહાના'

(9)


આકૃતિ : ત્રીજી
ભેદ : 'હાનાના'

(10)


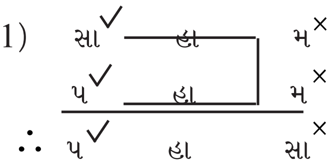
આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'હાહહ'

મનોયત્ન 4.4	
1. (1) છ (6)	(6) નિષેધક
(2) બે	(7) વ્યાવર્તક આધારવિધાનો
(3) અવ્યાપ્ત મધ્યપદ	(8) અસ્તિત્વલક્ષી ભાવાર્થ
(4) પક્ષાતિક્રમ	(9) પ, સા, મ
(5) સાધ્યાતિક્રમ	(10) પ્રમાણભૂત

સ્વાધ્યાય 4

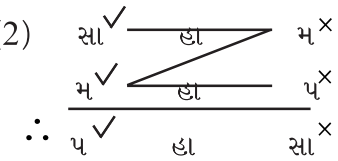
1. (1) (ક) નિરુપાધિક વિધાન
(2) (બ) અવ્યાપ્ત
(3) (બ) બે
(4) (ડ) પક્ષપદ
(5) (અ) સાધ્યવિધાન
(6) (ક) ત્રીજી
(7) (અ) હા
(8) (ડ) પદચતુષ્ટ્ય
(9) (બ) સાધ્યાતિક્રમ
(10) (ક) એકદેશી

2. (1)



આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : અવ્યાપ્ત મધ્યપદ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(2)

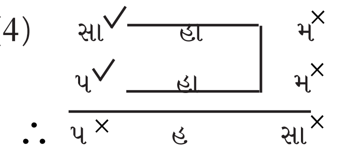


આકૃતિ : ચોથી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : પક્ષાતિક્રમ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(3) (1) પ્રાંજલ (2) કિંજલની સખી
(3) ગુંજન અને (4) પ્રાંજલની સખી
ચાર પદો હોવાથી આકૃતિ
શક્ય નથી.

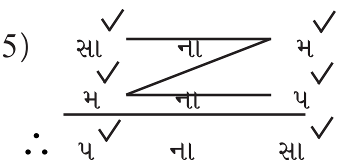
આકૃતિ : શક્ય નથી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : પદચતુષ્ટ્ય
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(4)



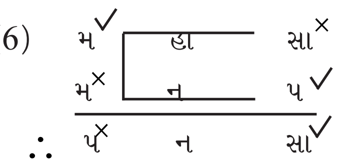
આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'હાહાહ'
દોષ : અવ્યાપ્ત મધ્યપદ અને અસ્તિત્વલક્ષી ભાવાર્થ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(5)



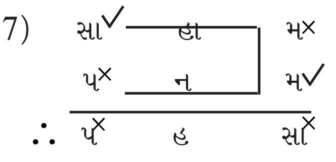
આકૃતિ : ચોથી
ભેદ : 'નાનાના'
દોષ : વ્યાવર્તક આધારવિધાનો
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(6)



આકૃતિ : ત્રીજી
ભેદ : 'હાનન'
દોષ : સાધ્યાતિક્રમ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(7)



આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'હાનહ'
દોષ : નિષેધક આધારવિધાન પરથી વિધાયક ફલિતવિધાન
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(8) મ✓ — હા — સા×
પ× — હ — મ×
∴ પ× હ સા×

આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'હાહહ'
દોષ : સંવિધાનના બધા નિયમોનું પાલન થાય છે : દોષ થતો નથી.
પ્રામાણ્ય : પ્રમાણભૂત સંવિધાન

(9) સા✓ — હા — મ×
પ✓ — હા — મ×
∴ પ✓ હા સા×

આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : અવ્યાપ્ત મધ્યપદ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(10) મ✓ — હા — સા×
મ✓ — હા — પ×
∴ પ✓ હા સા×

આકૃતિ : ત્રીજી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : પક્ષાતિક્રમ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(11) 'મીઠું' પદના બે અર્થ
(1) મીઠું (નિમક) (2) ખારું
(3) મધ અને (4) મીઠું (મધુર) ચાર
પદો હોવાથી આકૃતિ શક્ય નથી.

આકૃતિ : શક્ય નથી.
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : પદચતુષ્ટય
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(12) સા✓ — હા — મ×
મ✓ — હા — પ×
∴ પ× હ સા×

આકૃતિ : ચોથી
ભેદ : 'હાહાહ'
દોષ : અસ્તિત્વલક્ષી ભાવાર્થ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(13) સા✓ — ના — મ✓
પ✓ — ના — મ✓
∴ પ✓ ના સા✓

આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'નાનાના'
દોષ : વ્યાવર્તક આધારવિધાનો
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(14) મ✓ — હા — સા×
મ× — ન — પ✓
∴ પ× ન સા✓

આકૃતિ : ત્રીજી
ભેદ : 'હાનન'
દોષ : સાધ્યાતિક્રમ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(15) મ✓ — હા — સા×
પ✓ — ના — મ✓
∴ પ× ન સા✓

આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'હાનાન'
દોષ : સાધ્યાતિક્રમ અને અસ્તિત્વલક્ષી ભાવાર્થ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(16) મ✓ — હા — સા×
પ✓ — હા — મ×
∴ પ✓ હા સા×

આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : સંવિધાનના બધા નિયમોનું પાલન થાય છે : દોષ થતો નથી.
પ્રામાણ્ય : પ્રમાણભૂત સંવિધાન

(17) સા✓ હા મ×
પ✓ હા મ×
∴ પ✓ હા સા×

આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : અવ્યાપ્ત મધ્યપદ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(18) મ✓ હા સા×
મ✓ હા પ×
∴ પ✓ હા સા×

આકૃતિ : ત્રીજી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : પક્ષાતિક્રમ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(19) 'ભદ્ર'પદ બે અર્થમાં (1) ભદ્ર (સુવર્ણ) (2) કીમતી (3) સમાજો અને (4) ભદ્ર (ખાનદાન) ચારપદો હોવાથી આકૃતિ શક્ય નથી.

આકૃતિ : શક્ય નથી.
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : પદચતુષ્ટય
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(20) સા✓ હા મ×
પ✓ હા મ×
∴ પ× હ સા×

આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'હાહાહ'
દોષ : અવ્યાપ્ત મધ્યપદ અને અસ્તિત્વલક્ષી ભાવાર્થ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(21) સા✓ ના મ✓
પ✓ ના મ✓
∴ પ✓ ના સા✓

આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'નાનાના'
દોષ : વ્યાવર્તક આધારવિધાન
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(22) મ✓ હા સા×
મ× ન પ✓
∴ પ× ન સા✓

આકૃતિ : ત્રીજી
ભેદ : 'હાનન'
દોષ : સાધ્યાતિક્રમ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(23) મ✓ હા સા×
મ× ન પ✓
∴ પ× હ સા×

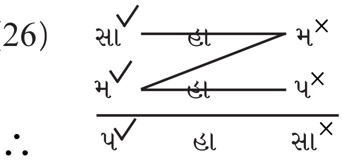
આકૃતિ : ત્રીજી
ભેદ : 'હાનહ'
દોષ : નિષેધવાચક આધારવિધાન પરથી વિધિવાચક ફલિતવિધાન
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(24) મ✓ હા સા×
પ✓ હા મ×
∴ પ✓ હા સા×

આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : સંવિધાનના બધા નિયમોનું પાલન થાય છે : દોષ થતો નથી.
પ્રામાણ્ય : પ્રમાણભૂત સંવિધાન

(25) સા✓ હા મ×
મ× હ પ×
∴ પ× હ સા×

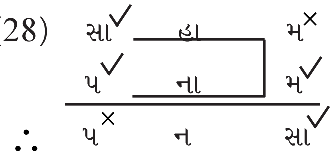
આકૃતિ : ચોથી
ભેદ : 'હાહહ'
દોષ : અવ્યાપ્ત મધ્યપદ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(26)


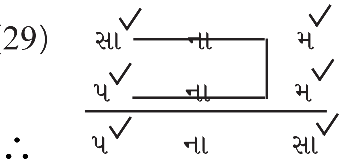
આકૃતિ : ચોથી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : પક્ષાતિક્રમ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(27) ચાર પદો (1) હરેશ (2) સુરેશનો મિત્ર (3) મુકેશ અને (4) હરેશનો મિત્ર ચાર પદો હોવાથી આકૃતિ શક્ય નથી.

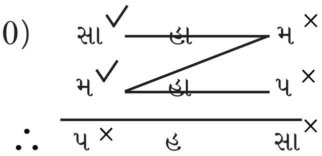
આકૃતિ : શક્ય નથી.
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : પદચતુષ્ટય
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(28)


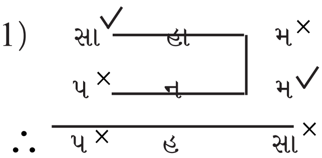
આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'હાનાન'
દોષ : અસ્તિત્વલક્ષી ભાવાર્થ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(29)


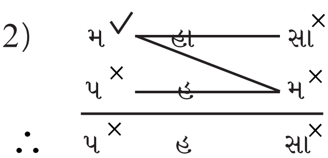
આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'નાનાના'
દોષ : વ્યાવર્તક આધારવિધાનો
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(30)


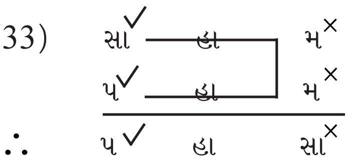
આકૃતિ : ચોથી
ભેદ : 'હાહાહ'
દોષ : અસ્તિત્વલક્ષી ભાવાર્થ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(31)


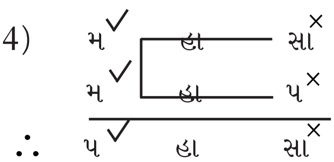
આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'હાનહ'
દોષ : નિષેધવાચક આધારવિધાન પરથી વિધિવાચક ફલિતવિધાન
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(32)


આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'હાહહ'
દોષ : સંવિધાનના બધા નિયમોનું પાલન થાય છે : દોષ થતો નથી.
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(33)


આકૃતિ : બીજી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : અવ્યાપ્ત મધ્યપદ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(34)


આકૃતિ : ત્રીજી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : પક્ષાતિક્રમ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(35) ઘોડા પદના બે અર્થ : (1) ઘોડા (અશ્વો) (2) હણહણે (3) ઘોડા (લોખંડના ઘોડા) અને(4) લોખંડી ચાર પદો હોવાથી આકૃતિ શક્ય નથી.

આકૃતિ : શક્ય નથી
ભેદ : 'હાહાહા'
દોષ : પદચતુષ્ટય
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(36)
મ✓ હા સા×
મ✓ હા પ×
∴ પ× હ સા×

આકૃતિ : ત્રીજી
ભેદ : 'હાહાહ'
દોષ : અસ્તિત્વલક્ષી ભાવાર્થ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(37)
મ✓ ના સા✓
પ✓ હા મ×
∴ પ✓ ના સા✓

આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'નાહાના'
દોષ : સંવિધાનના બધા નિયમોનું પાલન થાય છે : દોષ થતો નથી.
પ્રામાણ્ય : પ્રમાણભૂત સંવિધાન

(38)
મ✓ હા સા×
પ✓ ના મ✓
∴ પ✓ ના સા✓

આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'હાનાના'
દોષ : સાધ્યાતિક્રમ
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(39)
સા✓ હા મ×
મ× ન પ✓
∴ પ× હ સા×

આકૃતિ : ચોથી
ભેદ : 'હાનહ'
દોષ : નિષેધવાચક આધારવિધાન પરથી વિધિવાચક ફલિતવિધાન
પ્રામાણ્ય : અપ્રમાણભૂત સંવિધાન

(40)
મ✓ હા સા×
પ× હ મ×
∴ પ× હ સા×

આકૃતિ : પહેલી
ભેદ : 'હાહહ'
દોષ : સંવિધાનના બધા નિયમોનું પાલન થાય છે : દોષ થતો નથી.
પ્રામાણ્ય : પ્રમાણભૂત સંવિધાન

મનોયત્ન 5.1	મનોયત્ન 5.2	મનોયત્ન 5.3
1. (1) સર્વદેશી વિધાન અથવા સામાન્ય વિધાન	**1.** (1) પ્રકૃતિની એકરૂપતા	**1.** (1) અનપવાદિત અનુભવ
(2) એકદેશી હકીકતોનાં નિરીક્ષણ	(2) નિયમસરતા	(2) મનની ઢીલી આદત
(3) ત્રણ	(3) હંમેશાં સરખું	(3) બાલીશતાભર્યું કાર્ય
(4) તાર્કિક કૂદકો, બૌદ્ધિક સાહસ	(4) કાર્યકારણ	(4) નિરીક્ષણ અને પ્રયોગ
(5) મર્યાદિત	(5) પ્રકૃતિની એકરૂપતા	(5) કાર્યકારણ

મનોયત્ન 5.4	મનોયત્ન 5.5		
1. (1) પૂર્વગામી	**1.** (1) પાંચ	**3.** (1) અવશેષ	(6) અન્વય
(2) અનુગામી	(2) બે કે તેથી વધારે	(2) વ્યતિરેક	(7) સહપરિવર્તન
(3) અનિવાર્ય અને પર્યાપ્ત શરત	(3) એક જ સંયોગ	(3) વ્યતિરેક	(8) વ્યતિરેક
(4) અનિવાર્ય શરત	(4) એક સિવાયના બધા	(4) સહપરિવર્તન	(9) અવશેષ
(5) પર્યાપ્ત શરત	(5) સમપ્રમાણ કે વ્યસ્તપ્રમાણ	(5) સહપરિવર્તન	(10) અન્વયવ્યતિરેક

સ્વાધ્યાય 5

1. (1) (બ) વ્યાપ્તિકરણ
(2) (ક) બૌદ્ધિક સાહસ
(3) (અ) પ્રકૃતિની એકરૂપતા
(4) (ડ) અ અને બ બંને
(5) (અ) વ્યાપ્તિકરણ
(6) (અ) વૈજ્ઞાનિક વ્યાપ્તિ
(7) (ડ) આ ત્રણેય
(8) (ડ) અ અને બ બંને
(9) (ડ) પર્યાપ્ત શરત
(10) (અ) પાંચ

મનોયત્ન 6.1

1. (1) જ્ઞાન
(2) પ્રમા, અપ્રમા
(3) પ્રમાણ
(4) પ્રત્યક્ષ
(5) પ્રત્યક્ષ, અનુમાન
(6) ત્રણ
(7) પ્રભાકર મિશ્ર, કુમારિલ ભટ્ટ
(8) નૈયાયિકો
(9) પ્રત્યક્ષ
(10) સત્ય

મનોયત્ન 6.2

1. (1) પાંચ
(2) પ્રતિજ્ઞા
(3) હેતુ
(4) ઉદાહરણસહિત વ્યાપ્તિ
(5) સાધ્ય, હેતુ
(6) ઉપનય
(7) ત્રણ
(8) ઉપનય
(9) નિગમન
(10) નિગમન

મનોયત્ન 6.3

1. (1) પોતાને
(2) જ્ઞાનાત્મક
(3) પરાર્થાનુમાન
(4) બીજાને
(5) પરાર્થાનુમાન

મનોયત્ન 6.4

1. (1) વ્યાપ્તિ
(2) નિત્ય સહચાર
(3) બે
(4) ચાર
(5) અન્વય પદ્ધતિ
(6) વ્યતિરેક પદ્ધતિ
(7) વ્યભિચારગ્રહ
(8) સમવ્યાપ્તિ, અસમવ્યાપ્તિ
(9) સમવ્યાપ્તિ
(10) વિષમવ્યાપ્તિ

મનોયત્ન 6.5

1. (1) ત્રણ
(2) મધ્યપદ
(3) પરાર્થાનુમાન
(4) હાહાહા
(5) પહેલી
(6) સાધ્ય વિધાન
(7) ઉપનય
(8) ઉપનય
(9) મધ્યપદ અને પક્ષપદ
(10) રૂપલક્ષી અને નિગમનાત્મક

સ્વાધ્યાય 6

1. (1) (ક) ચાર
(2) (ડ) ઉપનય
(3) (અ) પ્રત્યક્ષ
(4) (ક) હેતુ
(5) (ડ) નિગમન
(6) (ક) વ્યાપ્તિ
(7) (બ) અન્વય
(8) (ક) વ્યભિચારગ્રહ પદ્ધતિ
(9) (ક) હેતુ
(10) (અ) ઉપનય

મનોયત્ન 7.1

1. (1) ઉચિત, ઉપયોગી, મૂલ્યવાન
(2) માનવીય મૂલ્યોની
(3) આચરણલક્ષી - સૌન્દર્યલક્ષી
(4) અર્થશાસ્ત્ર
(5) મૂલ્યાંકનના ધોરણો
(6) પસંદગીના સ્વાતંત્ર્ય દ્વારા
(7) આત્મિક વિકાસ
(8) આચરણલક્ષી
(9) મૂલ્યલક્ષી
(10) હકીકતલક્ષી

મનોયત્ન 7.2

1. (1) વિચાર શક્તિ - મૂલ્યભાન
(2) ખોરાક - પાણી
(3) સામાજિક
(4) સ્વતઃ સિદ્ધ
(5) અંતર્ગત મૂલ્ય
(6) સાધન રૂપ - બહિર્ગત
(7) સાધન મૂલ્ય
(8) જ્ઞાન - કરુણા
(9) શારીરિક
(10) ઉત્પાદક

મનોયત્ન 7.3

1. (1) ત્રણ (વિચાર-લાગણી-ક્રિયા)
(2) આદર્શની પ્રાપ્તિ
(3) જ્ઞાન
(4) સત્ય પ્રાપ્તિ
(5) કર્મનો
(6) લાગણીનો
(7) જ્ઞાન શક્તિ
(8) મૂળસ્વરૂપે
(9) આનંદની
(10) કર્તવ્યનું આચરણ

મનોયત્ન 7.4

1. (1) સત્યને
(2) શિવ
(3) સત્યનું
(4) પૂરકતાનો
(5) આત્મ સાક્ષાત્કારની ભૂમિકા

સ્વાધ્યાય 7	મનોયત્ન 8.1	મનોયત્ન 8.2
1. (1) (ડ) માનવ પસંદગી	1. (1) રવીન્દ્રનાથ ટાગોર	1. (1) જ્ઞાનાત્મક
(2) (અ) ડબ્લ્યુ.એમ. અરબન	(2) સંપ્રદાય, રિલિજિયન (મઝહબ)	(2) નૈતિક
(3) (બ) વર્ણનાત્મકતા	(3) 'ધૃ'	(3) ભક્તિ
(4) (બ) વ્યક્તિગત પસંદગી	(4) ફરી બાંધવું	(4) પ્રાર્થના
(5) (અ) સ્થૂળ શરીર રૂપ	(5) ધર્મ	(5) ભક્તિ
(6) (ડ) સત્ ચિત્ આનંદ રૂપ	(6) સદાચરણ	(6) ધર્મ
(7) (ડ) વિદ્યારૂપી ધન	(7) દુરાચરણ	(7) નીતિમત્તા
(8) (બ) જ્ઞાનનો ગુણ	(8) આપણો ધર્મ	(8) ધર્મશાસ્ત્રો
(9) (ક) આનંદ દાયક	(9) પંડિત સુખલાલજી	(9) ધર્મ
(10) (ક) ગાંધીજી	(10) પૂજા, પ્રાર્થના	(10) વૈરાગ્ય

મનોયત્ન 8.3	સ્વાધ્યાય 8	મનોયત્ન 9.1
1. (1) ભય	1. (1) (ક) ફરી બાંધવું	1. (1) ઈ.સ. પૂર્વે 3000થી પણ પ્રાચીન
(2) નિર્ભય	(2) (બ) સુવર્ણ નિયમ	(2) પયગમ્બર મોઝીઝ
(3) ધર્મભાવના	(3) (અ) વિચારો કે બુદ્ધિ	(3) ચીન, જાપાન
(4) ધર્મ	(4) (ડ) સંવેદનાત્મક	(4) અષો-જરથુષ્ટ
(5) મહર્ષિ વેદ વ્યાસ	(5) (અ) મનુસ્મૃતિ	(5) ઈ.સ. નો પ્રારંભકાળ
(6) ધર્મ	(6) (બ) ભક્તિ	(6) ભારત
(7) સર્વોદય	(7) (અ) બાઈબલ	(7) ગૌતમ બુદ્ધ
(8) માનવતા	(8) (ક) વૈરાગ્ય	(8) જરથોસ્તી ધર્મ
(9) સત્યની શોધ	(9) (ડ) ચાર	(9) મહમ્મદ પયગમ્બર
(10) ધન્યતા, કૃતાર્થતા	(10) (ક) વિનોબાજી	(10) શીખ ધર્મ

મનોયત્ન 9.2	મનોયત્ન 9.3	મનોયત્ન 9.4
1. (1) શ્રુતિ અને સ્મૃતિ	1. (1) એસ.જી. ચેમ્પિયન	1. (1) ધર્મ
(2) જરથોસ્તીધર્મ	(2) અહિંસા અને જીવદયા	(2) અલૌકિક કે દિવ્ય
(3) કુરાન	(3) પવિત્રતા અને ન્યાય ભાવના	(3) ગાંધીજી
(4) યહુદીધર્મ	(4) પાંચ	(4) શીખધર્મ અને ઈસ્લામધર્મ
(5) તાઓ-તે-ચિંગ	(5) માનવસેવા અને પ્રેમ ભાવના	(5) ઈશ્વર
(6) ક્લાસિક્સ અને બુક્સ	(6) 10	**મનોયત્ન 9.5**
(7) બાઈબલ	(7) યહૂદીધર્મ	1. (1) ધર્મ
(8) ગણિપિટક	(8) 10	(2) આચાર્ય વિનોબાભાવે
(9) બૌધ્ધ ધર્મ	(9) ઈસ્લામ ધર્મ	(3) ગાંધીજી
(10) ધાર્મિક ઉદારતા	(10) વફાદારી અને રાષ્ટ્રભક્તિ	(4) ધાર્મિક સહિષ્ણુતા
		(5) નિર્ભય

સ્વાધ્યાય 9	મનોયત્ન 10.1	મનોયત્ન 10.2
1. (1) (ક) 11	**1.** (1) યોગ	**1.** (1) સ્થિર, સુંદર અને સંતુલિત
(2) (ડ) શીખધર્મ	(2) યોગસૂત્ર	(2) શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિયમન
(3) (અ) ઋષભદેવ	(3) 4	(3) પૂર્ણ શાંત
(4) (બ) ત્રિપિટક	(4) માનવચેતનાનું ગુણાત્મક પરિવર્તન	(4) ચિંતનશીલ, વિવેકશીલ અને સર્જનશીલ
(5) (બ) ખ્રિસ્તીધર્મ	(5) તનાવયુક્ત	(5) આત્માનું શુદ્ધિકરણ
(6) (અ) યહૂદીધર્મ	(6) નિર્મળ અને શુદ્ધ આત્મા	(6) સમત્વભાવ
(7) (અ) અહિંસા અને જીવદયા	(7) આત્મપરાયણ	(7) યોગની જીવનદૃષ્ટિ
(8) (અ) ભારત	(8) શ્રી રમણ મહર્ષિ	(8) સદાચારી અને આત્મસંયમી
(9) (અ) લાઓત્ઝુ	(9) આધ્યાત્મિક આનંદ	(9) આધ્યાત્મિક આનંદ
(10) (ક) ડૉ. અબ્દુલ કલામ	(10) આત્મસાક્ષાત્કાર	(10) 21મી જૂન

મનોયત્ન 10.3	મનોયત્ન 10.4	મનોયત્ન 10.5
1. (1) આંતરઇન્દ્રિય	**1.** (1) ચિત્તની પ્રશાંત અવસ્થા	**1.** (1) પરિગ્રહવૃત્તિ
(2) સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્	(2) લાલસાથી મુક્ત	(2) નિયમ
(3) ચિત્તમાં	(3) મિતાહારી	(3) 84
(4) નિરુદ્ધ	(4) મૂઢ	(4) પ્રાણાયામ
(5) યોગસાધના	(5) ચંચળ	(5) રેચક, પૂરક, કુંભક
(6) રજોગુણ	(6) સંતુલિત	(6) પાછું વાળવું
(7) મૂઢ	(7) અસ્થિર	(7) સમાધિ
(8) સત્ત્વગુણ	(8) સંતુલિત	(8) સંપ્રજ્ઞાત્ અને અસંપ્રજ્ઞાત્
(9) સંપ્રજ્ઞાત્ અથવા સંપ્રજ્ઞાત્ યોગ	(9) નૈતિક આચરણની	(9) સબીજ સમાધિ
(10) સમાધિઅવસ્થા	(10) આત્મ જાગરણ	(10) નિર્બીજ સમાધિ

સ્વાધ્યાય 10		
1.	(1) (ક) યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ	(6) (ક) નિરુદ્ધ
	(2) (બ) મહર્ષિ પતંજલિ	(7) (અ) સત્ત્વ
	(3) (અ) પ્રત્યાહાર	(8) (ક) સંતુલિત
	(4) (ડ) અહિંસા	(9) (ડ) પાંચ
	(5) (અ) 12	(10) (ક) સબીજ

• • •