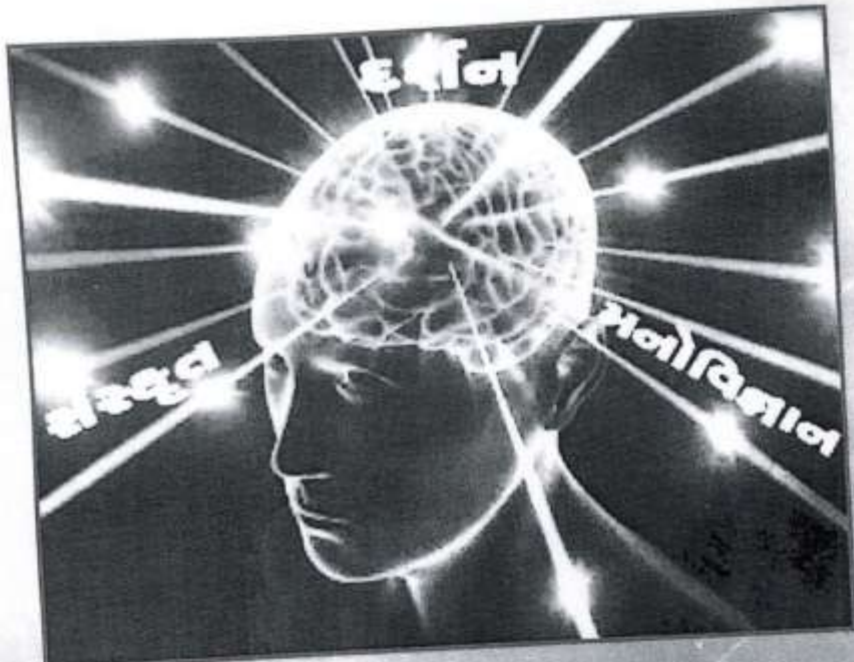
त्रयी चिंतन

સંસ્કૃત સાહિત્ય અને દર્શનોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ

PART - II



+ Publisher +
PRINCIPAL
Smt. C. P. Choksi Arts and
Shree P. L. Choksi Commerce College.
Veraval.

Scanned with CamScanner

ત્રયી ચિંતન (TRAYEE CHINTAN)
સંસ્કૃત સાહિત્ય અને દર્શનોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ

© **Sampaadak** - Prin. Dr. R. P. Mehta

©**Sahsampaadak** - Dr. A. M. Chocha
- Prof. S. J. Vaghela
- Dr. N. R. Suba

(પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં રજૂ કરેલી દરેક બાબતોની જવાબદારી જે તે લેખનકર્તાની છે.)

પ્રાપ્તિ સ્થાન : Smt. C. P. Choksi Arts and Shree P. L. Choksi Commerce College, Veraval.

ISBN No. 978-93-86103-14-7

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૨૦૧૬

કિંમત : ૩૫૦/—

Publisher :
PRINCIPAL
Smt. C. P. Choksi Arts and
Shree P. L. Choksi Commerce College.
Veraval.

Setting & Printing
Kamlesh Prakashan Mandir
G-52, Neo Square, P.N. Marg,
Near Income Tax Office,
Jamnagar - 361008.
Contact : 9879427072 / 9824163463
E-mail : kamleshprakashan@gmail.com

Scanned with CamScanner

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	શીર્ષક/લેખક	પૃષ્ઠ ક્રમાંક
1	Concept of controlling the mind according to the Bhagavad Geeta : Dr. A. M. Chocha, Choksi Arts & Comm. College Veraval	1
2	The Mind. Kena Upanishad : Jatin H. Jethva, Choksi College – Veraval	4
3	WHAT IS DEPRESSION YOGA PRACTICE ON MAJOR DEPRESSION IN ADULT FEMALE : PRITI S. THAMBAWKAR, PH.D STUDENT DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY, SAURASHTRA UNIVERSITY	7
4	A comparative study of spirituality among the yoga practicer people And Non yoga practicer people. : VANDANA N SOLANKI, PH.D STUDENT DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY SAU. UNIVERSITY	10
5	Psychological approach in Sanskrit literature and philosophy : Nitin G. Patil, M.phil Department of Psychology Gujarat University	13
6	Yogic Breathing effect on mental health in relation to gender and age : Raipura Urvi & Khushali K.shah, Department of Psychology Saint Xaviers College	16
7	PSYCHOLOGY OF YOGA : VYAS KRUPA DINESHCHANDRA, Dr.Subhash Mahila Arts Commerce And Home Science college (PSYCHOLOGY)	20
8	Job Stress and Family Adjustment in Vidhyasahayak and Permanent yogic Teachers : *Gohil Miral I.* Department of Psychology C. U. Shah University	24
9	JOB SATISFACTION AND OCCUPATIONAL STRESS IN TEACHERS : Modan Sumaiya A, M.phil Scholar Department of Psychology C. U. Shah University Surendrana	26
10	The Truth about Yoga : Ravish J.bhatt, Lecturer in Physical Edu, ChoksiCollege, Veraval	29
11	A Brief History of Yoga : Chandrakant J Vadhiya, Lecturer in Physical L.P.Arts& Commerce College,Kesod	30
12	Yoga Establishes The Body Mind Connection : Nikunj R. Jagani, Student M.P.Ed, M.D.College of Physical Edu,Gujvidyapith,Sadra	31
13	Are You Busy? Take a Break with Yoga : Kuldeep Raba, Student M.P.Ed, M.D.College of Physical Edu, Gujvidyapith,Sadra	32
14	YOGA AND PSYCHOLOGY : GAMIT AMRUTA RAMESHBHAI	34
15	YOGA AND PERSONA : TRISUNITA PATEL, TOLANI COLLEGE OF ARTS & SCIENCE ADIPUR	36
16	THE PERSONALITY TRAITS OBSERVED IN BHAGVAD GITA RELATED TO FREUDIAN THEORY : *Dr.Rasik G.Meghnathi*	38

Scanned with CamScanner

37	જીવનમાં યોગ રહેશે ત્યાં આરોગ્ય સચવાશે ડૉ. રણજીતસિંહ જી. પરમાર શ્રી જસાણી. આટર્સ & કોમર્સ કોલેજ રાજકોટ	93
38	મનઃશિવસંકલ્પમસ્તુ પ્રિ. ડો.આર.પી.મહેતા ચોક્સી કોલેજ વેરાવળ	96
39	વૈદિક સાહિત્યમાં મનનો મહિમા ડૉ.હિતાર્થી ગી.અગ્રાવત અધ્યક્ષ, સંસ્કૃત વિભાગ, ધર્મેન્દ્રસિંહજી આર્ટસ કોલેજ, રાજકોટ	99
40	યોગ અને મનોવિજ્ઞાન ચાવડા જયશ્રીબેન રમણભાઈ વેરાવળ	103
41	ભારતીય શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ દ્વારા શૈક્ષણિક પાઠ્યક્રમમાં સંસ્કૃત ભાષાની આવશ્યકતા ડો.વનરાજ વી. પરમાર શ્રી જવાહર વિનય મંદિર, શાપુર તા.વંથલી, જી.જૂનાગઢ-	107
42	શ્રીમદ ભગવતગીતામાં યોગ ડો.સોંદરવા દિનેશ શિક્ષક - સંસ્કૃત સરકારી માધ્યમિક શાળા ભચાઉ (કચ્છ-ભુજ)	109
43	નરસિંહ મહેતાની કવિતામાં તત્ત્વજ્ઞાનની મનોવૈજ્ઞાનિક ભૂમિકા ડો.અનંત વસાણી	111
44	ભારતીય ચિંતનમાં મનનું સ્વરૂપ ડૉ. મેહુલ શાહ, શ્રી આર. આર. લાલન કૉલેજ, ભુજ - કચ્છ,	113
45	પાણિનીદેવીનું ચિંતામણી રત્ન અને રચનાવાદી અભિગમ ડૉ.ભરતકુમાર પી.માળી એસ.વી.એમ.એડ.કૉલેજ,નાગલપુર-મહેસાણા	116
46	સંસ્કૃત સાહિત્ય અને દર્શનશાસ્ત્રમાં મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ જોષી અનિલકુમાર રામેશ્વરભાઈ	120
47	યોગ અને માનસિક આરોગ્ય, ચેતના એન. બેચરા, ડો. વી આર. ગોઢાણીયા મહિલા કોલેજ, પોરબંદર.	123
48	યજુર્વેદમાં મનોવિજ્ઞાન, ડો.સુરેખા કે.પટેલ, સંસ્કૃત વિભાગ, જી.ડી.મોદી કોલેજ ઓફ આર્ટસ, પાલનપુર. (ઉ.ગુ.બનાસકાંઠા)	125
49	વેદાન્તમાં મનોવિજ્ઞાન એક સમીક્ષા, ડામોર કિરણભાઈ એસ. સંસ્કૃત ભવન	129
50	ઉપનિષદોમાં નિરૂપિત મનોવિજ્ઞાન એક ચિન્તન, ભટ્ટ કોમલ શૈલેષભાઈ સંસ્કૃત	132
51	ગીતામાં યોગ ડો. ભાવનાબેન ડી. ભુવા આર્ટસ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ- બરવાળા	134
52	દર્શનમાં મન રામ કુબાવત	138
53	યોગ અને મનોવિજ્ઞાન, મયંકભાઈ ત્રિવેદી શ્રી મોદી હાઈસ્કૂલ રાજકોટ	140
54	દર્શનમાં મન દક્ષાબેન મકવાણા શિક્ષક શ્રી ટી. એન. રાવ સ્કૂલ રાજકોટ	142
55	વેદ ભગવદ્ગીતા ઉપનિષદોમાં મન અંગેના વિચારો પ્રા. ચંદ્રિકા ભગોરા શ્રી એચ. એન. શુક્લ કોલેજ ઓફ ટીચર એજયુકેશન રાજકોટ	144
56	''વેદ, ઉપનિષદ અને ગીતામાં મન'' ડૉ.એલ.એમ.કંઝારિયા અને પ્રા.કે.આર.દંગી શ્રી યુ.એન.મહેતા આર્ટ્સ કોલેજ મોરબી.	146
57	યોગનું સામાજીક- મનોવૈજ્ઞાનીક મહત્વ પ્રા. ડૉ. મિનાક્ષી પી. જેઠવા, શ્રી ધર્મેન્દ્રસિંહજી આર્ટ્સ કોલેજ, રાજકોટ	148

Scanned with CamScanner

યજુર્વેદમાં મનોવિજ્ઞાન

ડો.સુરેખા કે.પટેલ
સંસ્કૃત વિભાગ, જી.ડી.મોદી કોલેજ ઓફ આર્ટ્સ, પાલનપુર. (ઉ.ગુ.બનાસકાંઠા)

માનવજાતિના ઈતિહાસમાં વેદોને સંસારના સૌથી પ્રાચીન ગ્રંથ તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યા છે. ભારતીય વૈદિક પરંપરામાં વેદોને ઈશ્વર પ્રદત્ત, અપૌરૂષેય જ્ઞાન માનવામાં આવ્યું છે. વિભિન્ન શાસ્ત્રકારો, ધર્માચાર્યો, સંપ્રદાય–પ્રવર્તકો તથા દાર્શનિકોએ વેદોને મનુષ્યને માટે ઉપયોગી જ્ઞાનનો ભંડાર તથા ધર્માધર્મ, કર્તવ્યાકર્તવ્ય તથા વિધિ–નિષેધનો સ્વીકાર કર્યો છે.

સંસ્કૃતમાં 'યજુસ્' શબ્દનો અર્થ પૂજા અથવા યજ્ઞ થાય છે. આથી પૂજા અથવા યજ્ઞ માટેના મંત્રોનો વેદ તે 'યજુર્વેદ' કહેવાય. અગ્નિની પૂજા કેમ કરવી ? તે માટે કયા મંત્રોનો ઉપયોગ કરવો ? વિનિયોગ કરવો ? આ માટે જે મંત્રો સર્જાયા અને જે મંત્રોનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યા તે સહુ મંત્રોનો વેદ એટલે 'યજુર્વેદ' ભારતમાં એક કાળે યજુર્વેદને સહુથી વધુ મહત્ત્વ અપાતું હતું. આથી યજ્ઞનું વિધાન કરનારો યજુર્વેદ સહુથી વધુ અગત્યનો વેદ, એમ કહેવામાં કોઈ અતિશયોક્તિ નથી. જો કે વૈદિક સાહિત્યમાં યજુર્વેદ બીજા ક્રમે આવે છે. ઋગ્વેદની તુલનામાં ઘણો પાછળ છે. મંત્ર સંખ્યાની દૃષ્ટિએ ત્રીજા ક્રમે છે. ચાલીસ અધ્યાયોમાં વિભાજિત યજુર્વેદમાં મંત્ર સંખ્યા ૧૯૭૫ છે. યજુર્વેદમાં સૃષ્ટિરચના અને મોક્ષ, નૈતિક આચારમૂલક ઉપદેશો, પુરૂષાર્થ ચતુષ્ટય, પર્યાવરણ સંરક્ષણ, કાવ્યત્વ, વિશ્વમાનવની એકતા જેવી વિવિધ વિષયોની ચર્ચા જોવા મળે છે.

યુજર્વેદની બે પરંપરાઓ મળી આવે છે. 'શુક્લ' યજુર્વેદ અને 'કૃષ્ણ' યજુર્વેદ વેદવ્યાસે પોતાના ચાર શિષ્યોને ચાર વેદ ભણાવ્યા. વૈશમ્પાયનને યજુર્વેદ ભણાવ્યો. વૈશમ્પાયને પોતાના શિષ્ય યાજ્ઞવલ્કયને આ વેદ ભણાવ્યો. કોઈ કારણસર ગુરૂ વૈશમ્પાયન પોતાના શિષ્ય યાજ્ઞવલ્કય પર ગુસ્સે થયા અને પોતે જે કંઈ ભણાવ્યું તે પાછું આપી દેવા કહ્યું. યાજ્ઞવલ્કય પણ સમર્થ શિષ્ય હોવાને કારણે પોતે બધા જ મંત્રોનું યોગ–બળથી વમન કર્યું. ગરૂ વૈશમ્પાયને અન્ય શિષ્યોને આ વમન કરેલ વેદમંત્રોનો સ્વીકાર કરવાની આજ્ઞા કરી. આ યોગી શિષ્યોએ તિત્તિર(તેતર) પક્ષીનું રૂપ લઈને વમન કરેલા વેદમંત્રો સ્વીકાર્યા. બુદ્ધિની મલિનતાને કારણે આ વેદ 'કૃષ્ણ' (યજુર્વેદ) થયો. યાજ્ઞવલ્ક્યે પોતાના સામર્થ્યથી સૂર્યની સ્તુતિ કરીને નવેસરથી સૂર્ય પાસેથી યજુર્વેદ પ્રાપ્ત કર્યો જે 'શુક્લ યજુર્વેદ' થયો. 'કૃષ્ણ' યજુર્વેદમાં વેદનો બ્રાહ્મણભાગ ભેગો થઈ ગયો છે. અર્થાત્ અવ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવાઈ ગયો છે, તેથી તેને સમજવામાં વાચક, કોઈકવાર અટવાઈ જાય છે. માટે તેને 'કૃષ્ણ (કાળો) યજુર્વેદ' એવું નામ આપ્યું. (આની પાછળની એક બીજી રોચક કથા દુર્વાસા દ્વારા સરસ્વતીને મળેલા શાપની કથા ઉત્તરવર્તી સાહિત્યમાં મળે છે.) 'કૃષ્ણયજુર્વેદ' કરતાં 'શુક્લ યજુર્વેદ' માં મંત્ર વ્યવસ્થા વ્યસ્થિત છે. એક યુગમાં યજુર્વેદની એકસો એક શાખાઓ હતી એમ કહેવાયું. શુક્લ–યજુર્વેદની કાણ્વ અને માધ્યંદિન એવી બે શાખાઓ મળે છે જ્યારે કૃષ્ણ યુજર્વેદની તૈત્તિરીય, મૈત્રાયણી, કઠ–કપિષ્ઠલ, કઠ અને શ્વેતાશ્વર શાખા પૂર્ણ કે આંશિક રૂપે મળી આવે છે.

યજુર્વેદને વાસ્તવમાં યજ્ઞાની કવિતા કહે છે. આ વેદમાં યજ્ઞની વાતો કે વિધિ ઉપરાંત સુંદર કાવ્યમય મંત્રો છે. સુંદર સ્તોત્રો કહી શકાય તેવાં સૂક્તો છે. તેનો રૂદ્રાધ્યાય તો બ્રાહ્મણોમાં આજે પણ અતિ પ્રચલિત છે. સ્વામી દયાનંદે લખેલ યજુર્વેદનું સંપૂર્ણ ભાષ્ય (ઋગ્વેદાદિ ભાષ્ય ભૂમિકા) વાચકો માટે આજે પણ ઉપલબ્ધ છે.

પરમાત્માએ મનુષ્યને 'મન' ના રૂપમાં એક અદ્ભુત તથા અપૂર્વ દેન આપી છે. આમ તો શારીરિક આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરવા માટે આપણને જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયો પ્રાપ્ત થઈ છે. 'મન' એક તરફ નેત્ર, કાન, નાક, જિહ્વા તથા ત્વચા જેવી જ્ઞાનેન્દ્રિયોનું સંચાલન કરે છે તો બીજી બાજુ હાથ–પગ તથા મળ–મૂત્રની ક્રિયાઓ પણ અનુશાસિત કરે છે. તેથી 'મન' તે ઉભયલિંગી કહેવામાં

Scanned with CamScanner