



गायत्री मंत्रना "धि" अक्षरनी व्याख्या

# जुवन अने मृत्यु

● श्रीराम शर्मा आचार्य

# જીવન અને મૃત્યુ

ગાયત્રી મહામંત્રના સત્રહમો અક્ષર “ધિ” આપણને જીવન અને મૃત્યુ અંગે શિક્ષણ આપે છે.

ધિયા મૃત્યું સ્મરન્ મર્મ જાનીયાજ્જીવનસ્ય ચ ।

તદા લક્ષ્યં સમાલક્ષ્ય પાદૌ સંતતમાક્ષિપેત્ ॥

એટલે કે મૃત્યુને ધ્યાનમાં રાખો અને જીવનના મર્મને સમજીને પોતાના લક્ષ્ય તરફ આગળ વધો.

મૃત્યુથી ડરવાની કોઈ જરૂર નથી, કારણ કે કપડાં બદલવાની જેમ તે એક સ્વાભાવિક અને સાધારણ વાત છે, પણ મૃત્યુને ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે. વટેમાર્ગુએ ધર્મશાળામાં રાતવાસો કરી બીજે દિવસે ત્યાંથી નીકળી જવાની તૈયારી કરવી પડે છે અને બીજી રાત કોઈ અન્ય ધર્મશાળામાં વિતાવવી પડે છે. એ રીતે જીવ પણ એક જીવન છોડી બીજા જીવનમાં પ્રવેશ કરતો રહે છે.

ક્ષણભંગુર જીવનમાં કોઈ એવું અઘટિત કાર્ય ન કરવું જોઈએ, જેને લીધે આગળની પ્રગતિમાં વાંધો આવે. ધર્મશાળાના બિનજરૂરી ઝઘડામાં સંડોવાઈ કોઈ મૂર્ખ યાત્રી ફરિયાદ, ઝઘડા, જેલ વગેરેમાં ફસાઈ જાય છે અને પોતાની યાત્રાનો હેતુ બરબાદ કરી નાખે છે, તેવી રીતે જે લોકો વર્તમાન જીવનના તુચ્છ લાભો માટે, પોતાના નજીવા સ્વાર્થ માટે પોતાનું પરમ લક્ષ્ય ભૂલી જાય છે. તેઓ સાચે જ અજ્ઞાની છે.

જીવન એક નાટક જેવું છે. આ અભિનય આપણે એવી રીતે અદા કરવો જોઈએ, જેથી આપણી વાહવાહ થાય અને જોનારા પણ ખુશ ખુશ થઈ જાય. નાટકમાં સુખદુઃખના અનેક પ્રસંગો આવે છે, પણ અભિનય કરનારું પાત્ર તે સમયે હકીકતમાં સુખી કે દુઃખી

હોતું નથી. તેવી રીતે આપણે જીવન રૂપી ખેલમાં કોઈ જાતના ઉદ્વેગ કે ચિંતા વિના અભિનય કૌશલ બતાવવું જોઈએ, પણ સાથોસાથ આપણો મૂળ હેતુ ન ભુલાવો જોઈએ.

મૃત્યુ આ જીવનરૂપી નાટકનું અંતિમ દશ્ય છે. તેના પછી અભિનય કરનારને આરામ મળે છે. મૃત્યુનો દૂત જીવનનો અંતિમ મહેમાન છે. તેના સ્વાગત માટે સદા તૈયાર રહેવું જોઈએ. આપણી કાર્યપદ્ધતિ એવી હોવી જોઈએ, જેથી કોઈ પણ સમયે મોત આવે તો પણ પશ્ચાત્તાપ ન કરવો પડે.

## જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરો

જીવનને સફળ બનાવવા માટે આપણે સમજી-વિચારીને જીવનનું એક ચોક્કસ ધ્યેય નક્કી કરી લેવું જોઈએ અને દૃઢ મનોબળથી તદનુરૂપ રસ્તે પ્રયાણ કરવું જોઈએ. હેતુ વિનાનું કામ વધારે ફાયદાકારક અથવા તો પ્રભાવવાળું હોતું નથી. આ રીતે દિશાવિહીન દશામાં કામ કરવાથી મહેનત અને સમયનો દુર્વ્યય થાય છે અને તેના માટે આપણે પાછળથી પસ્તાવું પડે છે. બુદ્ધિમાન લોકોએ જીવનની શરૂઆતથી જ પોતાનું એક ધ્યેય નક્કી કરી લેવું જોઈએ, જેનાથી સાંસારિક અને પારલૌકિક કાર્યો સિદ્ધ થઈ શકે. વેદોમાં પણ એવો જ આદેશ છે.

જાતો જાયતે સુદિનત્વે અન્હાં સમયે આ વિદથે વર્ધમાનઃ ।

પુનન્તિ ધીરા અપસો મનીષા દેવયા વિપ્ર ઉદ્દિયતિ વાયમ્ ॥

ઋગ્વેદ ૩-૮-૫

એટલે કે જીવ દિવસોને શુભ દિવસોમાં બદલવા ઉત્પન્ન થાય છે. તે જીવનસંગ્રામ માટે, ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે બધી બાજુએથી આગળ

ધપે છે. ધીર પુરષો બુદ્ધિથી પોતાનાં કાર્યોને પવિત્ર બનાવે છે અને બ્રાહ્મણો દિવ્ય કામનાઓથી મંગલકારી વચનો બોલે છે.

જિંદગીના દિવસો તો પશુપક્ષીઓ પણ કાપે છે. મોતના દિવસો તો કીડીમંકોડા પણ પૂરા કરે છે. માનવી આ રીતે દિવસો પૂરા કરવા આવ્યો નથી. તેના જીવનનો એકે એક દિવસ, પ્રત્યેક ઘડી અમૂલ્ય છે. તે દિવસોને શુભ દિવસો, ઉત્તમ દિવસો, મહાન દિવસો, મહત્વપૂર્ણ દિવસો બનાવવા માટે ઉત્પન્ન થયો છે. જીવનની સાર્થકતા દિવસોને શુભ દિવસો બનાવવામાં રહેલી છે. જે દિવસો મહાન કાર્ય કરવામાં, આત્મિક પ્રગતિમાં, ધર્મના આચરણમાં, પરમાર્થમાં, કર્તવ્યપાલનમાં તથા લોકસેવામાં પસાર થાય છે તે દિવસો શુભ દિવસો છે. જેવી રીતે વાયુ સુગંધિત અથવા દુર્ગંધયુક્ત પદાર્થોના સંપર્કમાં આવવાથી સુવાસ કે દુર્ગંધ ગણાય છે, તે રીતે દિવસ પણ સુંદર તથા ઉત્તમ કાર્ય દ્વારા શુભ દિવસ અને દુષ્કૃત્યો દ્વારા ખરાબ દિવસ બની જાય છે. માનવી પોતાના જીવનના દિવસોને શુભદિવસો બનાવવા માટે જન્મે છે.

શુભ દિવસો કઈ રીતે બનાવી શકાય? આનો જવાબ ઋગ્વેદના ઉપરના સૂત્રના “સમર્થ” અને “વિદ્યથે” શબ્દોમાં આપવામાં આવ્યો છે. ચોક્કસ ધ્યેય બનાવી તેની પ્રાપ્તિ માટે સંઘર્ષ કરીને જીવન સફળ બનાવી શકાય. હેતુ, ધ્યેય કે લક્ષ્ય વિનાનું જીવન સવાર વિનાના ઘોડા જેવું, સઢ વિનાની હોડી જેવું, દોરી વિનાના પતંગ જેવું છે. પરિસ્થિતિઓની થપાટો તેને ગમે ત્યાં ઉડાડીને લઈ જઈ શકે છે. જે વટેમાર્ગનું લક્ષ્ય ચોક્કસ નથી, ક્યારેક પૂર્વ દિશામાં ચાલે તો ક્યારેક પશ્ચિમ દિશામાં ચાલે, વળી ક્યારેક ઉત્તર કે

દક્ષિણમાં ચાલે, તો આવો વટેમાર્ગુ કઈ રીતે કોઈ સ્થળે પહોંચી શકે ? એની મુસાફરીનું શું પરિણામ આવે ? પ્રત્યેક બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય સફર શરૂ કરતાં પહેલાં એ નક્કી કરી લે છે કે મારે કયા સ્થળે પહોંચવાનું છે. આ નિશ્ચયથી જ તે દિશા નક્કી કરે છે, રસ્તો પસંદ કરે છે અને આમતેમ ભટક્યા વિના નિશ્ચિત ઝડપે તે રસ્તે જાય છે અને પોતાના લક્ષ્યનાં સ્થાને પહોંચી જાય છે. માનવીએ પોતાનું જીવનલક્ષ્ય પણ પહેલેથી ચક્કી કરી લેવું જોઈએ. મારે અમુક પ્રકારની સિદ્ધિ મેળવવી છે એ નિશ્ચય જ્યારે દઢ બને છે, ત્યારે જ કોઈ ચોક્કસ કાર્યક્રમ ઘડાય છે. બાકી ક્યારેક એક કામ તો ક્યારેક બીજા કામ તરફ મન લલચાય છે. વાંદરો એક ડાળીએથી બીજી ડાળીએ કૂદાકૂદ કરે છે. તે રીતે ધ્યેયવિહોણો માનવ ફક્ત કૂદાકૂદ જ કરી શકે છે. જેણે પોતાનું લક્ષ્ય નક્કી કરી લીધું છે, તે બંદૂકની ગોળીની જેમ સનનન કરતો પોતાના નિશાન પર પહોંચી જાય છે. કૂદાકૂદ કરનારનું જીવન ખરાબ દિવસોમાં, નિષ્ફળતામાં પૂરું થાય છે, પણ લક્ષ્યવાળો માનવી જીવનના દિવસોને શુભ દિવસો બનાવી લે છે.

ધ્યેય નક્કી કરવા બાબતે માણસ સ્વતંત્ર છે. અજ્ઞાની માણસ મન તથા ઈન્દ્રિયોની ભૂખ સંતોષવામાં રાજી રહે છે. જ્ઞાની લોકો આત્માની ઉન્નતિ માટે, આત્માની ભૂખ સંતોષવામાં કાર્યરત રહે છે. અજ્ઞાનને કારણે જ ચિંતા, શોક, કલેશ, અશાંતિ અને પાપના ખરાબ દિવસો સામે આવે છે અને જ્ઞાનને લીધે જ નિર્ભયતા, પ્રસન્નતા અને શાંતિ મળે છે. આ બે જ રસ્તા છે. એક પ્રેય અને બીજો શ્રેય. એક મનપસંદ છે, બીજો કલ્યાણકારી. હિરણ્યકશ્યપ, રાવણ, કંસ, દુર્યોધન જેવાએ પ્રેયને અંતિમ લક્ષ્ય બનાવ્યું હતું,

જ્યારે હરિશ્ચંદ્ર, શિબિ, દધીચિ, મોરધ્વજ, પ્રહ્લાદ, ધ્રુવ, ઈસુ, ગાંધીજી જેવા મહાપુરુષોએ શ્રેયને પોતાનું લક્ષ્ય બનાવ્યું, બેમાંથી જે પસંદ પડે તે રસ્તો માનવી અપનાવી શકે છે, પણ વેદ ભગવાન એ લક્ષ્યને ચોક્કસ કરવાની સલાહ આપે છે, જેનાથી દિવસોને શુભ દિવસોમાં ફેરવી શકાય. આવું લક્ષ્ય 'શ્રેય' જ હોઈ શકે. શ્રેય માર્ગ અપનાવવામાં જ કલ્યાણ છે. તેમાં જ વિવેકશીલતા, બુદ્ધિમત્તા અને દીર્ઘદષ્ટિ છે.

કોઈ પણ વસ્તુ મેળવવા માટે શ્રમ કરવો પડે છે. સંઘર્ષ કરવો પડે છે. જો તાજું જન્મેલું બાળક રડવાનું, ચીસો પાડવાનું, હાથપગ હલાવવાનું છોડી દે તો તે લકવાગ્રસ્ત થઈ જાય છે. તેનો વિકાસ રૂંધાઈ જાય છે અને તેની શક્તિઓ ક્ષીણ થતી જાય છે. વટેમાર્ગુ દિવસભર મંજિલ સામે લડે છે. એક પછી એક ડગલું સતત ભરતો રહે છે ત્યારે જ આગળ વધી શકે છે. વિદ્યાર્થી, કળાકાર, ધનવાન, યશસ્વી, સ્વાર્થી, પહેલવાન બધાએ પ્રયત્ન, પરિશ્રમ અને સંઘર્ષ કરવાં પડે છે. ધરતી માતાનું પેટ ચીરીને ખેડૂત અન્ન ઉગાડે છે. ઊંડો ખાડો ખોદવાથી પાણી નીકળે છે. ધાતુને તપાવવાથી અને એરણ-હથોડીના ઘા લગાવવાથી વાસણ વગેરે બને છે. જીવન પણ સંઘર્ષથી ઘડાય છે. જીવનવિકાસ માટે પ્રયત્ન અને પુરુષાર્થ અગત્યનાં છે. આત્મકલ્યાણનું ધ્યેય પૂરું કરવા માટે શ્રમ કરવો પડે છે. મુસીબતો સામે ઝઝૂમવું પડે છે. સમુદ્રમંથનથી જેવી રીતે ચૌદ મહામૂલાં રત્નો મળ્યાં હતાં, તે રીતે જીવનમંથન કરવાથી ભૌતિક સંપત્તિ અને દૈવી વરદાન મેળવી શકાય છે. આ સિદ્ધિઓથી માનવી ખૂબ આગળ વધે છે. સફળતાનો માર્ગ સાવ સરળ બની જાય છે.

લક્ષ્યપ્રાપ્તિ માટે સંઘર્ષ કઈ રીતે કરવો જોઈએ ? આ પ્રશ્નના જવાબમાં શ્રુતિ સલાહ આપે છે, “પુનન્તિ ધીરા અપસો મનીષા” એટલે કે ધીર પુરુષ વિવેક વડે કાર્યોને પવિત્ર બનાવી લે છે. સાધારણ કાર્યોને પવિત્ર બનાવી લેવાં એ ધીર પુરુષોના વિવેકની કસોટી છે.

કોઈ પણ કાર્ય પોતે સારું કે ખરાબ નથી. તેને જે ભાવનાથી કરવામાં આવે છે તે અનુસાર તે સારું કે ખરાબ બની જાય છે. પાણી રંગ વગરનું છે. તેમાં જે રંગ નાખશો તેવા જ રંગનું બની જશે. એ રીતે ભાવના અનુસાર કર્મ પણ સારાં કે ખરાબ બની શકે છે. કોઈકવાર શુભ હેતુસર વિવેકનો ઉપયોગ કરી સદ્ભાવના રાખીને કરવામાં આવેલાં હિંસા, ચોરી, અસત્ય, છળ, વ્યભિચાર પણ દુષ્કૃત્ય બનતાં નથી. ભગવાન કૃષ્ણ તેમ જ અન્ય મહાપુરુષોના જીવનમાં આ પ્રકારની ઘટનાઓ મળી આવે છે, જેમાં અયોગ્ય કર્મનો આશરો લેવો પડ્યો હોય, તેવી જ રીતે અવિવેક વાપરી અથવા ખરાબ ઉદ્દેશ્ય માટે કરવામાં આવેલું સત્કાર્ય પણ ખરાબ બની જાય છે. અત્યાચારી પર દયા રાખવી, શિકારીએ પૂછપરછ કરતાં પશુપક્ષીઓનાં ઠેકાણાં બતાવવા સત્ય બોલવું, કુપાત્રને દાન આપવું વગેરે પાપ બની જાય છે. એટલા માટે કર્મના સ્થૂળ રૂપ પર વધારે ધ્યાન ન આપતાં તેના મર્મને જાણવો જોઈએ.

દૈનિક કામકાજ આમ તો બધા જ લોકો કરે છે, પણ એ જ કાર્યો જો સદ્ભાવનાથી, ઉચ્ચ વિચારથી કરવામાં આવે તો તે યજ્ઞ સમાન ગણાય છે. “ભગવાને મને અમુક વ્યક્તિઓના કુટુંબના ભરણપોષણ, પ્રગતિ, સંરક્ષણ વગેરેનો ભાર સોંપ્યો છે. આ

જવાબદારી સાચા વફાદાર ભક્તની જેમ પૂરી પ્રમાણિકતાથી અદા કરીશ. કુટુંબની કોઈ પણ વ્યક્તિને હું મારી જાગીર સમજીશ નહિ અને તેઓ પાસે બદલાની કોઈ પણ આશા રાખીશ નહિ” આ ભાવનાથી કુટુંબનું ભરણપોષણ, એટલા બ્રાહ્મણોને રોજ ભોજન કરાવવું, એટલા નિરાધારોનું પાલનપોષણ કરવું, એટલા નિરાશ્રિતોને આશરો આપવો કે એટલા અભણને ભણાવવા જેટલું પુણ્ય ફળદાયી બની જાય છે. જીવંત પ્રાણીઓ ભગવાનની હાલતીચાલતી મૂર્તિ છે. એટલે પ્રાણીઓની સેવા કરવી એ મંદિરમાં ભગવાનની પૂજા કરવા કરતાં ઓછી મહત્ત્વની નથી.

કુટુંબનું ભરણપોષણ જો સ્વાર્થની, માલિકીની, બદલો મેળવવાની, અહમ્ પોષવાની ભાવનાથી વાચ તો તે માત્ર સ્વાર્થ સાધન જ ગણાશે અને ભાવનાના અભાવે તેનું ફળ પણ એવું જ મળશે. વેપાર, ખેતી, નોકરી, યુદ્ધ, ઉપદેશ વગેરે ધંધા “આ કાર્યોથી સંસારભરની સુખશાંતિમાં વધારો થશે, સાત્ત્વિકતા વધશે. મારાં કાર્યો પરમાત્માને ખુશ કરનારાં તથા સંતોષ આપનારાં બને” એવી ઉમદા ભાવનાથી કરવામાં આવે તો તે સાધારણ કાર્યો પણ પુણ્યશાળી તથા યજ્ઞરૂપ બની જાય છે.

માત્ર કલ્પનાઓ કરવાને, મનને જેમ તેમ સમજાવી દેવાને કે અમુક શબ્દો વારંવાર રટયા કરવાને ભાવના ન કહી શકાય. સાચો દૃઢ સંકલ્પ, પાકો દૃષ્ટિકોણ અને અતૂટ વિશ્વાસ મળીને ભાવના બને છે. ઉચ્ચ ભાવનાથી કરેલાં કાર્યો ઉચ્ચ, ઉમદા, લાભદાયક, સુદૃઢ અને સાત્ત્વિક હોય છે. ઉચ્ચ ભાવનાથી જે કુટુંબનું પાલનપોષણ થયું હોય તેમાં રાજા હરિશ્ચંદ્ર જેવાં જ સ્ત્રીપુરુષો પેદા થશે. જ્યાં કુટુંબનું પાલનપોષણ તુચ્છ વિચારધારોઓ સાથે થયું



હોય ત્યાં વ્યભિચારિણી સ્ત્રીઓ અને ઉદંડ બાળકો જ પેદા થશે. ઉચ્ચ દષ્ટિકોણવાળો બ્રાહ્મણ યજમાનને ઠગવાની સહેજ પણ હિંમત કરી શકે નહિ. ભાવનાવાળો વેપારી દેશી ધીમાં વેજીટેબલ ધી કે પ્રાણીની ચરબી ભેળવી શકે નહિ અને તમાકુની, અશ્લીલ સાહિત્ય કે દારૂ-માંસની દુકાન ખોલી શકે નહિ. લોકોને બરબાદ કરે તેવી ભેળસેળવાળી, બનાવટી, નુકસાનકારક ચીજવસ્તુઓ તે ગમે તેટલો નફો મળવા છતાં વેચશે નહિ. ગ્રાહકના લાભના બદલે પોતાના લાભને મહત્વ આપશે નહિ. શૂદ્ર મહેનતમાં ચોરી ન કરી શકે, હરામના પૈસા તેને કડવા ઝેર જેવા લાગશે. પૂરેપૂરું મહેનતાણું કોઈ ન આપે તો પણ ગમે તે કરીને પોતાના આત્માને કલંકિત નહિ કરી શકે. આ પ્રકારના ઉચ્ચ દષ્ટિકોણ સાથે કરવામાં આવેલાં કાર્યો સંસાર માટે સૌથી વધુ લાભદાયક હોય છે. લોકોમાં સુખશાંતિ વધે છે અને તેનું પુણ્યફળ આ ઉચ્ચ દષ્ટિકોણવાળાને મળે છે.

વિચારો ઉચ્ચ બનાવી, ભાવનાઓને પરમાર્થવાળી બનાવી વીર પુરુષ વિવેક દ્વારા કાર્યોને પવિત્ર બનાવે છે. આવા પુરુષોનાં કાર્યો અને વિચારો તો મહાન છે જ. સાથોસાથ ઉત્તમ બુદ્ધિવાળા બ્રહ્મપરાયણ તે લોકો પોતાની વાણી દ્વારા પણ કલ્યાણકારી વાતો કરે છે. વાણીથી કડવી ભાષા, જૂઠી વાતો, અભિમાનસૂચક વાતો કદીયે કરતા નથી. જે વાતોથી વિરોધ, દ્વેષ, કલેશ કે ક્ષોભ થાય છે, પાપને પ્રોત્સાહન મળે છે, નિરાશા ઉત્પન્ન થાય છે, ભય, ભ્રમ અથવા લોભ વધે છે, એવી વાતો તેઓ કરતા નથી. કોઈને તાત્કાલિક લાભ થાય, પણ એકંદરે દુઃખ થાય તેવી સલાહ તે આપતા નથી. પોતાની વાણી અંકુશમાં રાખે છે. એલફેલ બોલી બિનજરૂરી વિવાદ

ઊભો થવા દેતા નથી. ભાવનામાં જેવી શક્તિ છે તેવી જ શક્તિ શબ્દોમાં પણ છે. એટલા માટે તેઓ સમજી વિચારીને જ મોં ખોલે છે. નિંદા, યુગલીથી દૂર રહે છે. તેમની વાણીમાં પ્રેમ, પ્રોત્સાહન, વિનય, નમ્રતા, મધુરતા, સરળતા, સચ્ચાઈ અને કલ્યાણ જ ભરેલાં રહે છે.

## જીવનનાં તેર રૂપ

માનવજીવનની વિભિન્નતા પ્રખ્યાત છે. આપને જેવું જીવન પસંદ છે, તેને બીજો હલકી દૃષ્ટિથી જુએ છે, ત્રીજો તેની મશ્કરી કરે છે. ચોથો તેનાથી પ્રભાવિત થાય છે.

અહીં હું તેર પ્રકારના જીવનનો અભ્યાસ રજૂ કરું છું. વાચક જાતે વિચારે કે પોતે કયા પ્રકારમાં આવે છે? કયા પ્રકારનું જીવન કેટલી હદે પસંદ કરે છે?

**પ્રથમ રૂપ :** આ પ્રકારમાં વ્યક્તિ જીવન અને આજુબાજુના વાતાવરણમાં સક્રિયતાથી ભાગ લે છે. પોતાની નાતજાતનાં કાર્યોમાં રસ લે છે. તે વાતાવરણને ફેરવવા માગતો નથી, પણ તેને સમજવા, પસંદ કરવા અને પોતાના સમાજે જે શ્રેષ્ઠ કર્યું છે ત્યાં સુધી પહોંચવા માગે છે. અમર્યાદિત ઈચ્છાઓ પર કાબૂ અને અંકુશ પસંદ કરે છે. જીવનનાં બધાં સુખશાંતિ ધીરજથી મેળવવા માગે છે. તે જીવનમાં સ્પષ્ટતા, સમતોલન, નિખાલસતા અને સંયમની આશા રાખે છે. ઉડાઉપણું, અતિ આવેશ, ખોટો ઠાઠ, અવિવેકી વર્તન, અશાંતિ, વાસનાપૂર્તિ, જીભના ચટાકા વગેરેથી દૂર રહે છે. બધાં સાથે મૈત્રીભર્યો વ્યવહાર રાખે છે, પણ ગાઢ મૈત્રી બાંધતો નથી. જીવનમાં સંયમ, સ્પષ્ટ ઉદ્દેશ્ય, ઉત્તમ વ્યવહાર અને

નિયમિતતાને અગત્યની માને છે. સામાજિક જીવનમાં જે પરિવર્તન આવે તે સાવચેતીથી અને ધીમેધીમે આવે, જેનાથી માનવ સંસ્કૃતિને મોટો ધક્કો ન લાગે એવું માને છે. વ્યક્તિ સામાજિક અને શારીરિક રીતે સક્રિય બનવાનું પસંદ કરે છે. સક્રિય જીવનમાં શિસ્ત અને વિવેકબુદ્ધિને મહત્વ આપે છે.

**બીજું રૂપ :** વ્યક્તિએ પોતાનો રસ્તો નક્કી કરવો જોઈએ અને એકલા જ એ રસ્તે પ્રયાણ કરવું જોઈએ. સમાજથી અલિપ્ત રહી પોતાના પર જ વધારે ધ્યાન આપી અંતર્મુખી બની પોતાના જીવનને સંયમિત કરવું જોઈએ. વ્યક્તિએ આત્માની શાંતિ માટે ચિંતન, મનન અને આત્મજ્ઞાનમાં મગ્ન રહેવું જોઈએ. આવી વ્યક્તિ સામાજિક ટોળાંથી દૂર, ભૌતિક વસ્તુઓથી વિરક્ત, પોતાને સંયમિત રાખવામાં જ વધારે સમય આપે છે. તે વિચારે છે કે પોતાનું બાહ્યજીવન સરળ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને ભૌતિક તેમજ સામાજિક જરૂરિયાતો ઘટાડવા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. શરીરનાં કાર્યો આત્માના વિકાસ માટે હોવાં જોઈએ. બાહ્યજીવન એટલે ખોટા ડોળ, અભિમાન તથા ખોટી ઝંઝટમાં લિપ્ત રહેવાથી કંઈ મળવાનું નથી. અન્ય વ્યક્તિઓ અને બહારની વસ્તુઓ પર વધારે પડતો આધાર રાખવાનું ઓછું કરવું જોઈએ. જીવનનું મૂળકેન્દ્ર આંતરિક જીવનમાં જ મળી શકે છે.

**ત્રીજું રૂપ :** વ્યક્તિ વિચારે છે કે બીજા માનવોમાં રસ લેવો, સહાનુભૂતિ રાખવી એ જ જીવનનું મૂળ ધ્યેય છે. જીવનનો પ્રેમ બીજા પર ખોટું દબાણ લાવી, અનીતિ આચરી પોતાના સ્વાર્થ માટે તેમની સેવાઓનો ઉપયોગ કરવાનું શીખવતો નથી. આ પ્રેમ તો સ્વાર્થસિદ્ધિથી છે. ઘણી બધી વસ્તુઓની માલિકી, કામોત્તેજક સુખ

અને અન્ય માનવો તેમજ વસ્તુઓ પર પોતાનો રુશ રાખવાની ટેવ છોડવી જોઈએ, કારણ કે આનાથી બીજા સાથે સહાનુભૂતિપૂર્ણ પ્રેમ, વિસ્તૃત અસીમ પ્રેમ મેળવી શકાતો નથી અને આવી પ્રેમ વિનાની જિંદગી રેતીના ઢગલા જેવી છે. જો આપણે હિંસક હોઈએ અથવા હિંસાને લીધે થતી માનસિક નબળાઈઓના શિકાર હોઈએ તો આ સહાનુભૂતિનાં હૃદયદ્વાર બંધ કરી રહ્યા છીએ. એટલે આપણે સંકુચિતતા છોડીને બીજા સાથે પ્રેમ, સન્માન તથા પ્રશંસાપૂર્ણ સહાયતાથી પરિપૂર્ણ વ્યવહાર કરવો જોઈએ.

**ચોથું રૂપ :** જીવન મોજમજા માટે, ઈન્દ્રિયોનો સુખભોગ લૂંટવા મળ્યું છે. આમોદપ્રમોદ કરી આનંદ મેળવવો જોઈએ. જીવનનો હેતુ સંસાર અથવા કુદરતી આવેગોને રોકવાનો નહિ, પણ સર્વ પ્રકારના ભોગ ભોગવવાનો છે. જીવન એક આનંદનો ઉત્સવ છે. નૈતિકતા કે સંયમિતતા શીખવતી શાળા કે મંદિર નથી. જીવન જે રીતે જઈ રહ્યું છે તે રીતે તેને જવા દેવું જોઈએ. વસ્તુઓ અથવા વ્યક્તિઓ જે રીતે ચાલવા માગતી હોય તે રીતે ચાલવા દેવી, આગળ વધવા દેવી એ શુભકાર્ય કરવા કરતાં વધારે અગત્યનું છે. આ પ્રકારના ઈન્દ્રિયજન્ય આનંદ માટે બીજા પર આધાર રાખવો જોઈએ નહિ.

**પાંચમું રૂપ :** માનવે માત્ર અંતર્મુખી ન બનવું જોઈએ. બીજાથી દૂર ન ભાગવું જોઈએ, પણ સમાજમાં પોતાને વિલીન કરી દેવો જોઈએ. મિત્રોની મદદ મેળવવી જોઈએ. મૈત્રી દ્વારા ખાસ પ્રકારનાં હિતો તથા લાભ મેળવવા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. વ્યક્તિએ સામાજિક બનવું જોઈએ અને સક્રિયતાથી જીવન વિતાવવું જોઈએ. જીવનને શક્તિના વેગમાં ભેળવી દઈ સામૂહિક આનંદ

ઉઠાવવો જોઈએ. ચિંતન, સંયમ, આત્મનિયંત્રણ વગેરે માનવીને સંકુચિત બનાવી જીવનનો આનંદ જ ખતમ કરી નાખે છે. માનવે શાનથી જીવનમાં બધાં બાહ્ય અને આંતરિક સુખો ભોગવી બીજાને મદદ કરી તેમના સુખે સુખી થતાં થતાં જીવન વિતાવવું જોઈએ. માનવજીવન ખાસ ગંભીર વસ્તુ નથી.

**છઠ્ઠું રૂપ :** નિષ્ક્રિય પડ્યા રહેવાથી જીવનને કાટ લાગી જાય છે. આપણે સતત કાર્ય કરતા રહેવું જોઈએ. સતત પ્રવૃત્તિશીલ રહેવું જોઈએ. શારીરિક શ્રમ અને માનસિક શ્રમ કરી સમાજ તેમ જ વિશ્વના કલ્યાણ માટે ક્રિયાત્મક યોજનાઓ બનાવવી જોઈએ. માનવી પોતે શું કરે છે, કેવી રીતે કરે છે, કેટલો પ્રયત્ન અને પરિશ્રમ કરે છે, તેના પર તેના ભવિષ્યનો આધાર રહેલો છે. તે માત્ર વિચારો કર્યા કરે તો તેનો કોઈ અર્થ નથી. વિચારવા કરતાં અમલમાં મૂકવું વધારે અગત્યનું છે. જો વિકાસની આકાંક્ષા રાખતા હોઈએ તો પરિષ્કૃત કાર્ય થવાં જરૂરી છે. પ્રાચીનકાળનાં સ્વપ્નો જોવાથી અથવા ભવિષ્ય માટેની કલ્પનાઓના કિલ્લા બનાવવાથી કંઈ થઈ શકે નહિ. આપણે દૃઢતા અને નિયમિતતાથી કામ કરવું જોઈએ.

**સાતમું રૂપ :** સમય, સંજોગો અનુસાર જીવનની પ્રવૃત્તિઓ, ઉદ્દેશ્ય અને નીતિમાં ફેરફાર કરવો જોઈએ. એક વાત પકડી ન રાખવી જોઈએ. જીવનમાં આનંદ, ચિંતન, કાર્ય, બધું જ જરૂરી છે. જ્યારે આમાંથી કંઈક વતુંઓછું થાય તો આપણે કોઈ ને કોઈ મહત્વની ચીજ ગુમાવી દઈએ છીએ. એટલા માટે આપણે સંજોગો અનુસાર વર્તતાં શીખી લેવું જોઈએ. આનંદ તેમ જ પ્રવૃત્તિમાંથી

થોડો સમય ચિંતન માટે પણ કાઢવો જોઈએ. જીવનનો વધારે લાભ કાર્ય, ચિંતન અને આનંદની સંવાદિતામાં છે. એટલે આ બધાનો યોગ્ય ઉપયોગ થવો જોઈએ.

**આઠમું રૂપ :** આનંદ જ જીવનનું મૂળ તત્ત્વ હોવું જોઈએ. તીવ્ર અને ઉદ્વેગજનક આનંદ નહિ, સરળ અને સહજ મળતો આનંદ જ સર્વોત્કૃષ્ટ છે. સીધો સાદો સાત્ત્વિક આહાર, આરામદાયક પરિસ્થિતિઓ, ખાસ મિત્રો સાથે સુખદ વાતચીત, વિશ્રામ કરવાથી અને માનસિક તાણ ઓછી કરવાથી આ પ્રકારનો આનંદ મળી શકે છે. પ્રેમ અને સહૃદયતાયુક્ત ઘર, સન્માનનીય સામાજિક મોભો તથા પૌષ્ટિકતાથી ભરેલી રસોઈ ઘરને રહેવા યોગ્ય બનાવે છે. શરીર આરામ મેળવી શકે, માનસિક સ્થિરતા મળે, ધીરેધીરે દૃઢતાથી કામકાજ થતાં રહે અને નાહકની ઉતાવળ, ચિંતા, ઉદ્વેગ ન રહેવાં જોઈએ. સાંજે દિવસભરના કઠોર પરિશ્રમ બાદ વિશ્રામ લઈ શકીએ, આપણા સંસારને કૃતજ્ઞતાપૂર્વક આશીર્વાદ આપી શકીએ એ જ જીવનનો સાર છે. આગળ વધારનારી મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ અને યોગીઓ જેવો કઠોર સંયમ અતૃપ્ત વ્યક્તિઓનાં પ્રતીક છે. આ બંને પ્રકારની વ્યક્તિઓમાં સરળ, નિર્મળ અને નિશ્ચિત આનંદપ્રવાહમાં તરવાની શક્તિ હોતી નથી.

**નવમું રૂપ :** હંમેશાં આપણે કંઈક ને કંઈક શીખવા માટે તત્પર રહેવું જોઈએ. જો આપણે મનની સંકુચિતતા છોડીને સર્વતોમુખી સદ્જ્ઞાન પ્રહણ કરવા તૈયાર રહીએ, તો આપણું જીવન એક ઉત્તમ પ્રકારનું આદર્શ જીવન બની જશે. જીવનમાં સર્વશ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ મેળવવાની અભિલાષા આપોઆપ જાગે છે, કારણ કે આપણા જીવનનો મૂળ સ્ત્રોત પરમાત્મા છે. શરીરની ઈન્દ્રિયો દ્વારા પાંચેય

પ્રકારનો બાહ્ય આનંદ આપણને શાશ્વત આનંદ આપી શકતો નથી. સામાજિક જીવનની ઝંઝટોમાં અટવાયેલા રહેવાથી શ્રેષ્ઠ લાભ મળી શકતો નથી કે એવો લાભ કોઈથી અપાવી શકાતો પણ નથી. એ આનંદ, એ લાભ શ્રેષ્ઠ ઉત્કૃષ્ટ જીવન જીવવાથી જ મળે છે. આત્મામાં વિદ્યમાન છે તે બધા ગુણો આપણું જીવન ધીમેધીમે પ્રગટ કરે છે. જ્યારે આપણું શરીર જરૂરિયાતો અને ફરિયાદો બંધ કરી સદ્જ્ઞાન પ્રહણ કરવા તૈયાર થાય છે ત્યારે દૈવી નિયમો અનુસાર ચાલવા તત્પર થાય છે. આ રસ્તે આગળ વધતાં જ તેને વાસ્તવિક આનંદ અને શાંતિ મળે છે. કુદરતના ખોળે શાંત બેસી, અંતરાત્માના અવાજ અનુસાર જીવનપથ નક્કી કરવો એ મૂળ ચીજ છે. ત્યારે આપણી અંદર જ્ઞાનનો પૂર્ણ પ્રકાશ છવાઈ જાય છે.

**દસમું રૂપ :** આત્મસંયમ માનવજીવનનું મૂળ અંગ હોવું જોઈએ. એ સરળ આત્મસંયમ, જેના લીધે માનવી સંસારથી અલિપ્ત થઈ દૂર જતો રહે છે તે નહિ, પણ માનવજીવનની નબળાઈઓ સમજતો, સચેત, દૃઢ, પુરુષોચિત આત્મસંયમ જે જીવનમાં રહે છે તે છે. ઉત્તમ જીવનનું નિર્દેશન સમજદારીથી થાય છે અને ઉચ્ચ આદર્શો પર દૃઢ રહે છે. આનંદ અને ઈચ્છા સામે આ આદર્શો ઝૂકતા નથી. આ આદર્શો સામાજિક પ્રતિષ્ઠાના ભૂખ્યા હોતા નથી. સંપૂર્ણ સફળતા અંતિમ ધ્યેય હોતું નથી, તેમ જ વધારે લાભ મેળવવાનો લોભ પણ તેને હોતો નથી. સતર્કતાથી ચાલતો માનવી વ્યક્તિત્વ પર અંકુશ રાખી શકે છે. કાર્યો નિયંત્રિત કરી શકે છે અને પોતાનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ સ્થિર રાખી શકે છે. આ જ જીવનનો મર્મ છે. જો કે આ રસ્તે ચાલતાં માનવી ખતમ થઈ શકે છે, પણ તેમ છતાં તેનું પુરુષોચિત ગૌરવ કાયમ રહી શકે છે.

**અગિયારમું રૂપ :** ચિંતનપ્રધાન જીવન ઉત્તમ જીવન છે. મનુષ્ય માટે બાહ્ય સામાજિક જીવન યોગ્ય નથી, સામાજિક જીવન ખૂબ વિશાળ છે, નીરસ અને સ્વાર્થથી ભરેલું છે. આંતરિક જીવનની મહાનતા જ જીવનને જીવવા યોગ્ય બનાવે છે. ઉચ્ચ આદર્શોવાળું આંતરિક જીવન, કોમળ ભાવનાઓ, ભાવિ ઉન્નતિનાં સુખદ સ્વપ્ન, આત્મજિજ્ઞાસાની તૃપ્તિ માનવીની સાચી સંપત્તિ છે. આંતરિક વ્યક્તિત્વના વિકાસ દ્વારા જ માનવી રિદ્ધિ સિદ્ધિ સંપન્ન બને છે. આંતરિક ગંભીર ચિંતનપ્રધાન જીવનથી જ માનવીને શાશ્વત આનંદ મળે છે.

**બારમું રૂપ :** શરીરની શક્તિનો અધિકતમ ઉપયોગ જીવનનો પુરસ્કાર છે. હાથને કોઈક એવી ચીજની જરૂર છે, જેનાથી તે કંઈક કરી શકે. મકાન માટે ઈંટ, સિમેન્ટ અને રેતી, કાપવા માટે સારી જાતની આરી, બીબામાં ઢાળવા માટે માટી, કરવા માટે કંઈક કામ. માનવીના અવયવો કંઈક ને કંઈક કામ કરવા તત્પર રહે છે. માર્ગનાં વિઘ્નો દૂર કરવામાં મુશ્કેલીઓ સામે લડવામાં, વિજય મેળવી રાજ્ય કરવામાં જ જીવનનો ઉત્સાહ છે. સ્ફૂર્તિલું, કાર્યરત, હરતુંફરતું જીવન, પાણીની જેમ સતત વહેતું, હાલતું, ડોલતું તથા આગળ વધતું રહે એ જ વાસ્તવિક જીવનનું સ્વરૂપ છે.

**તેરમું રૂપ :** બીજાઓ દ્વારા આપણો કંઈક ઉપયોગ થવો જોઈએ. બીજી વ્યક્તિઓ પોતાના વિકાસમાં આપણો ઉપયોગ કરે અને આપણે કોઈને જણાવ્યા વિના છૂપી મદદ કરતા રહીએ, તેમને કંઈક આપીને ઊંચે ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ, જેના લીધે તેઓ કંઈક કરી શકે. પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં ઈશ્વરનો અંશ રહેલો છે અને તેના પર રાખી વિશ્વાસ શકાય છે. આપણે વિનમ્ર, ઉદ્યમી તથા



સત્યનિષ્ઠ બનવું જોઈએ. જે આપણને પ્રેમ કરે તેના તરફ કૃતજ્ઞ તથા મદદ ઈચ્છે તેના માટે મદદગાર બનવું જોઈએ, પણ તેના બદલામાં કંઈ પણ માગવું અયોગ્ય છે. લોકોની નજીક આવો, પ્રકૃતિની નજીક આવો કારણ કે તમે નજીક છો, આપ બધી રીતે સુરક્ષિત પણ છો. એક એવું ગંભીર, શાંત તથા વિશાળ પાત્ર બનો, જેના દ્વારા દરેકની ઈચ્છા સંતોષાતી રહે.

## પોતાના જીવનને દિવ્ય બનાવો

કોઈ મહાન તપસ્વી, વિદ્વાન કે ઋષિમુનિએ બતાવ્યું હોય એવું સર્વશ્રેષ્ઠ જીવન બધા જ જીવે એ વાત કરવી અર્થહીન છે. ઉપર જીવનનાં તેર રૂપ બતાવ્યાં છે. તે મહત્વની દૃષ્ટિએ ભલે ઓછાંવત્તાં હોય, પણ સમાજની બધા પ્રકારની વ્યક્તિઓને આવરી લે છે. સાવ ભોગી બનવાથી કામ ચાલતું નથી કે નથી સાવ ત્યાગી બનવાથી. માનવી કોઈ પણ લૌકિક પ્રવૃત્તિ ભલે અપનાવે, પણ તેણે પોતાના આત્માના ઉત્કર્ષનું ધ્યાન અવશ્ય રાખવું જોઈએ. જેઓ જીવનનો હેતુ માત્ર ખાવા, પીવા અને શ્વાસ લેવાનો જ માને છે તેઓ ભૂલ કરે છે.

જીવનના બે પ્રકાર છે એક ભૌતિક, બીજો આધ્યાત્મિક. વૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે વિચારવું, જાણવું, ઈચ્છા કરવી, ભોજન કરવું, શ્વાસ લેવો વગેરે જે કાર્યો છે તે જ જીવન છે, પરંતુ આ જીવન શાશ્વત હોતું નથી. આવું જીવન દુઃખ, સુખ, ચિંતા, આપત્તિ, વિપત્તિ, પાપ, ઘડપણ, રોગ વગેરેનું ઘર બની જાય છે. એટલા માટે પ્રાચીન મહર્ષિઓ, યોગીઓ અને તપસ્વીઓએ પોતાનાં મન અને ઈન્દ્રિયોને વશમાં રાખી ત્યાગ, તપ, વૈરાગ્ય,

અધ્યયન વગેરેના આધારે આત્મનિરીક્ષણ કર્યું અને એ નિષ્કર્ષ કાઢ્યો છે કે જેઓ આત્મામાં રત છે તેઓ જ શાશ્વત અને અસીમ આનંદ તથા અમરત્વ મેળવી શકે છે. તેમણે માનવીના અલગ અલગ સ્વભાવ, યોગ્યતા અને પસંદગી અનુસાર આત્મસાક્ષાત્કારના વિભિન્ન નિશ્ચિત ઉપાયો સૂચવ્યા છે. જે લોકોને આવા મહાત્માઓમાં, વેદોમાં, ગુરુનાં વચનોમાં અતૂટ શ્રદ્ધા છે તેઓ આધ્યાત્મિક અને સત્યના પથ પર ચાલીને પ્રગતિ કરે છે અને સ્વતંત્રતા, પૂર્ણતા અથવા મોક્ષ મેળવે છે. તેઓ ફરીવાર મૃત્યુલોકમાં આવતા નથી, પણ સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મમાં અથવા પોતાના જ સ્વરૂપમાં સ્થિર રહે છે. આ સ્થિતિ જ માનવજીવનનું ધ્યેય અને પરમ લક્ષ્ય છે, અંતિમ લક્ષ્ય છે, જેને નિર્વાણ, પરમધામ, પરમગતિ અને બ્રાહ્મી સ્થિતિ પણ કહેવામાં આવે છે. આત્મસાક્ષાત્કાર માટે પુરુષાર્થ કરવો તે માનવીનું પરમ કર્તવ્ય છે.

પરંતુ આનો અર્થ એ નથી કે ભૌતિક જીવનની અવગણના કરવી. ભૌતિક જગત પણ પરમેશ્વર કે બ્રહ્મનું જ સ્વરૂપ છે, જેને પોતાની લીલા માટે બનાવ્યું છે. અગ્નિ અને ગરમી, બરફ અને ઠંડક તથા ફૂલ અને સુગંધની જેમ જડ અને ચેતન અભિન્ન છે, શક્તિ અને શિવ એક જ છે, બ્રહ્મ અને માયા અભિન્ન અને એક જ છે. બ્રહ્મમય અને શાશ્વત જીવન મેળવવા માટે ભૌતિક જીવન એક ચોક્કસ સાધન છે. સંસાર આપનો એક સર્વશ્રેષ્ઠ શિક્ષક છે અને પંચતત્ત્વો આપના ગુરુ છે. પ્રકૃતિ આપની માતા અને માર્ગદર્શક છે. તે જ આપની મૂક શિક્ષિકા પણ છે. આ સંસાર દયા, ક્ષમા, સહનશીલતા, વિશ્વપ્રેમ, ઉદારતા, સાહસ, ધૈર્ય, મહત્ત્વાકાંક્ષા વગેરે દિવ્ય ગુણોના વિકાસ માટેનું એક સર્વશ્રેષ્ઠ

વિદ્યાલય છે. આ સંસાર આસુરી સ્વભાવ સામે જંગે ચડવાનો અખાડો છે અને આપણી અંદરની દૈવી શક્તિને પ્રકાશમાં લાવવાનું એક દિવ્યક્ષેત્ર છે. ગીતા અને યોગવશિષ્ઠનું મુખ્ય શિક્ષણ એ છે કે સંસારમાં રહીને માનવીએ આત્મસાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ. જળમાં કમળપત્રની જેમ સંસારમાં રહેવા છતાંપણ તેની બહાર રહો. સ્વાર્થ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ તથા નીચ આસુરી સ્વભાવ છોડીને માનસિક ત્યાગ અને આત્મબલિદાનનો દિવ્ય સ્વભાવ બનાવો.

શું જીવનમાં ખાવા, પીવા અને સૂવા કરતાં વધારે મહત્ત્વનું કોઈ કામ કે કોઈ હેતુ જ નથી? માનવયોનિ પ્રાપ્ત કરવી દુર્લભ છે. એટલે આ જીવનમાં આત્મસાક્ષાત્કાર માટે ભરપૂર પ્રયત્ન કરો. રાજા મહારાજાઓને પણ કાળ ખતમ કરી નાખે છે. આજે યુધિષ્ઠિર, અશોક, વાલ્મીકિ, શેક્સપિયર, નેપોલિયન વગેરે ક્યાં છે? એટલા માટે આત્મિક સાધનાઓમાં મગ્ન બની જાઓ, તો જ પરમાનંદ મેળવી શકશો. પત્તાં રમવાથી, સિનેમા, ટી.વી. જોવાથી કે ધૂમ્રપાનમાં સમય બરબાદ કરવાથી શું આપને સાચી શાશ્વત શાંતિ મળે છે? આ સાંસારિક જીવનમાં ઈન્દ્રિયલોલુપતા અને વિષયવાસનાના ક્ષણિક સુખમાં ભટક્યા કરવાથી શું આપને સાચા સુખનો અનુભવ થશે? અંદરોઅંદર ઝઘડો કરવાથી કે ખોટી રકઝક કરવાથી શું આપને સાચો આનંદ મળશે?

પોતાના આદર્શ અને લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા સંગ્રામ ખેલતા રહેવું એ જ જિંદગી છે. આ સંગ્રામમાં વિજય મેળવવો એ જ જીવન છે. અનેક પ્રકારની જાગૃતિઓને જીવન કહે છે. મન અને ઈન્દ્રિયો પર વિજય મેળવો. તેઓ જ આપણા અસલી દુશ્મન છે. આપની

બાહ્ય અને આંતરિક પ્રકૃતિ પર વિજય મેળવો. આપની જૂની ખરાબ ટેવો, ખરાબ વિચારો, કુસંસ્કાર તથા કુવાસનાઓ પર વિજય મેળવવો જ પડશે. આ આસુરી શક્તિઓ વિરુદ્ધ જંગે ચડવું જ પડશે અને જીત મેળવવી જ પડશે. અધઃપતન તરફ લઈ જનારી વાસનાઓ પર પૂર્ણ નિયંત્રણ રાખવું પડશે.

આપનો જન્મ જ આત્મસાક્ષાત્કાર કરવા માટે થયો છે. નિયમિત રૂપે ભજન કરો અને આત્મિક સુખનો અનુભવ કરો. નિષ્કામ કર્મ દ્વારા આપનાં મન અને બુદ્ધિને શુદ્ધ કરો. ઈન્દ્રિયોના સંયમ દ્વારા પોતાના જ સ્વરૂપમાં સ્થિર થાવ. જીવનસંગ્રામમાં જ્યારે આપના પર રોજે રોજ પ્રહાર થાય છે, જ્યારે તમે ગડથોલાં ખાવ છો, ત્યારે જ તમારું મન આધ્યાત્મિક માર્ગ પર જવા રાજી થાય છે અને સાંસારિક બાબતો પ્રત્યે અન્યમનસ્કતા ઉત્પન્ન થાય છે, અરુચિ થાય છે અને આ પ્રપંચમાંથી ઉદ્ધાર મેળવવાની ઉત્કંઠા જાગે છે, વિવેક અને વૈરાગ્ય જાગે છે.

આધ્યાત્મિક જીવન શેખચલ્લીની કલ્પના કે માત્ર આવેશ નથી. એ સાચું આત્મસ્વરૂપ જીવન છે. એ જ વિશુદ્ધ આનંદ અને સુખનો અનુપમ અનુભવ છે. આને જ પૂર્ણતાપ્રાપ્ત જીવન કહે છે. એક એવી સ્થિતિ હોય છે, જ્યાં સદા શાશ્વત શાંતિ અને અનંત આનંદ જ છે, પરમાનંદ છે. ત્યાં નથી મૃત્યુ કે નથી વાસના, નથી દુઃખ કે નથી દર્દ. નથી ભ્રમ કે નથી શંકા.

આ શરીરને જ આત્મા સમજવો એ મોટું પાપ છે. આ ભ્રમ છે. તમે આ ભ્રમણાને કાઢી નાખો. સાંસારિક મહત્વાકાંક્ષાઓની પૂર્તિ માટે અવનવા પ્રયોગ કરવા, કાવાદાવા કરવા, વિચારવું, અનીતિની યોજનાઓ ઘડવી, સ્વપ્નોમાં રાચવું વગેરે છોડી દો.

વાસનાઓ અને ઈચ્છાઓને દબાવી દઈ ઊંચે ઊઠો, બુદ્ધિથી કામ લો. ઉપનિષદોનું મનન, ચિંતન કરો. નિયમિત રીતે રોજ ઉપાસના કરો અને અવિદ્યા અને અજ્ઞાનના ઊંડા કૂવામાંથી બહાર નીકળી જ્ઞાનરૂપી સૂર્યની ઝળહળતી પ્રકાશજ્યોતિમાં સ્નાન કરો. બીજાને પણ આ લાભ લૂંટવા દો. અપવિત્ર ઈચ્છાઓ અને અવિદ્યા આપને ખોટા રસ્તે દોરે છે. એ કદીય ન ભૂલો કે માનવજીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ અને અંતિમ લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર કરવો એ જ છે. જૂઠા ઠાઠમાઠ કે માયાની વ્યર્થ જાળમાં ન ફસાવ. કલ્પનાનાં સ્વપ્નોમાંથી બહાર આવો, જાગો, અર્થહીન લાલચોની જાળમાં ફસાવા કરતાં જીવતી જાગતી અસલિયત વાંચો, પોતાના આત્માને પ્રેમ કરો, કારણ કે આત્મા જ પરમાત્મા અથવા તો બ્રહ્મ છે. એ જ સજીવ સત્ય છે.

કર્મયોગનો અભ્યાસ જિજ્ઞાસુના મનને આત્મજ્ઞાન મેળવવા યોગ્ય બનાવે છે અને તેને વેદાન્તના અભ્યાસનો સુયોગ્ય અધિકારી બનાવે છે. કર્મયોગનું પ્રાથમિક શિક્ષણ મેળવતાં પહેલાં જ પામર માનવી જ્ઞાનયોગના અભ્યાસમાં કસમયે જ કૂદી પડે છે, જેને લીધે આવા લોકો સત્યની પ્રાપ્તિ કરી શકતા નથી. તેમનું મન અપવિત્ર રહી જાય છે, તેમ જ સારી-નરસી ભાવનાઓથી ભરેલું રહે છે. તેઓ બ્રહ્મની મોટી મોટી વાતો જ કરે છે, ખોટા બકવાસ, શુષ્ક વાદવિવાદ અને તત્ત્વહીન દલીલોમાં જ ફસાયેલા રહે છે. તેમનું દાર્શનિક જ્ઞાન માત્ર તેમની જીભ પૂરતું મર્યાદિત રહે છે અથવા તો એમ કહો કે તેઓ માત્ર ગોખણિયા વેદાંતી જ હોય છે. બધામાં આત્મભાવ

રાખતાં રાખતાં પરમાત્મા અને માનવસમાજની અવિરત નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવાનું શીખવે તેવા વ્યવહારુ વેદાન્તજ્ઞાનની જરૂર છે.

આપના હૃદયમાં પ્રેમની જ્યોત પ્રગટાવો, દરેકને પ્રેમ કરો. આપના પ્રગાઢ પ્રેમથી પ્રત્યેક પ્રાણીને આલિંગન આપો. પ્રેમ એક એવું રહસ્યમય દિવ્યસૂત્ર છે, જે પ્રત્યેક હૃદયને “વસુધૈવ કુટુંબકમ્” સમજીને એકતામાં બાંધી દે છે. તે જાદુ જેવા સામર્થ્યવાળી સ્વર્ગીય મહાઔષધિ છે. આપના પ્રત્યેક કાર્યને વિશુદ્ધ પ્રેમમય બનાવો. લોભ, ધૂર્તતા, ઇર્ષા, કપટ, સ્વાર્થ વગેરેને હણી નાંખો. સતત દયાભરેલાં કાર્યોથી લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. પ્રેમમાં ડૂબેલા હૃદયથી સતત સેવા કરવાથી, ક્રોધ, દ્રોહ, ઈર્ષ્યા વગેરે દૂર થાય છે. દયા ભરેલાં કાર્યો કરવાથી આપને વધુ બળ, વધુ આનંદ અને વધુ સંતોષ મળશે. દરેક જણ આપને પ્રેમ કરશે. દયા, દાન અને સેવાથી હૃદય કોમળ અને પવિત્ર થઈ જાય છે અને સાધકનું જીવન ઉન્નત દિશામાં પ્રગતિ કરી ઈશ્વરીય પ્રકાશ મેળવવા યોગ્ય બની જાય છે.

## સિદ્ધાન્તો પ્રમાણે આચરણ કરવું આવશ્યક

આ સંસારમાં આચરણનું મહત્ત્વ સૌથી વધારે છે. જે માનવીની કથની અને કરણીમાં અંતર છે તેની વાતોનો પ્રભાવ બીજા પર પડતો નથી અને પોતે કોઈ એવી ઉચ્ચ સફળતા મેળવી શકતો નથી. જીવનમાં સૌથી અગત્યનું શું છે અને સૌથી પહેલાં શું કરવું જોઈએ એ જાણવું ખાસ જરૂરી છે. અધવચ્ચે કોઈ કામ શરૂ કરીએ તો મોટા ભાગે તેમાં નિષ્ફળતા જ મળે છે. જે વેપારી પોતાનો વેપાર થોડા પ્રમાણથી શરૂ કરીને ધીમેધીમે પ્રમાણ વધારતો જાય છે તે અંતે સમૃદ્ધિ

પ્રાપ્ત કરે છે. તત્ત્વજ્ઞાનીઓનો અભ્યાસ પણ જીવનની સામાન્ય ઘટનાઓ તથા પ્રશ્નોથી જ શરૂ થાય છે. ઉન્નતિના ઉચ્ચ શિખરે એ ૬ ઊંચો કૂદકો મારીને પહોંચી શકાતું નથી. તે માટે તો કર્મને સાધનાની નિસરણીની જરૂર છે.

જ્યારે આપણે માનવજીવનના મૂળ સિદ્ધાંતો તપાસીએ છીએ તો તેમાં “કર્તવ્ય” સૌ પ્રથમ આવે છે. કર્તવ્યની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા છે : પોતાનાં કાર્યોમાં તલલીનતા અને બીજાનાં કાર્યોમાં વિધ્ન ન નાખવાની ભાવના. જે વ્યક્તિ હંમેશાં બીજાને રસ્તો ચીંધવાનો દાવો કરે છે, તે પોતાનો જ માર્ગ જાણતો હોતો નથી. જુદા જુદા લોકોનાં કર્તવ્યો જુદાંજુદાં હોય છે અને બીજાનાં કર્તવ્યો કરતાં આપણાં કર્તવ્યોનું જ્ઞાન હોવું વધારે જરૂરી છે. પરિસ્થિતિ અને જરૂરિયાત પ્રમાણે આપણે કર્તવ્યના ફલકમાં થોડો ફેરફાર કરી શકીએ છીએ.

પ્રામાણિકતા જીવનનો બીજો સિદ્ધાંત છે. “જે કહો છો તે જ કરો” એનો મૂળમંત્ર છે. તેનું કામ જીવનને જાતજાતના કાવાદાવા, ચાલાકીઆં તથા છળકપટથી દૂર રાખવાનું છે. પ્રામાણિકતાથી માનવી પ્રત્યે વિશ્વાસ જાગે છે અને આ વિશ્વાસ જ સંપૂર્ણ સુખ અને સમૃદ્ધિ પેદા કરે છે.

કરકસર જીવનનો ત્રીજો સિદ્ધાંત છે. ધનના યોગ્ય ઉપયોગને કરકસર કહે છે. જેમ જેમ આવક વધતી જાય તેમ તેમ કરકસરની જરૂર પડે છે. આપની જરૂરિયાતોને આપની આવક પ્રમાણે મર્યાદિત રાખો. ધન ઉપરાંત તે આપણને માનસિક અને શારીરિક દુરુપયોગથી પણ રોકે છે. એ તેની સૌથી પહેલી શીખ છે. આપણી ઉંમર અને શક્તિઓ મર્યાદિત છે. તેનો વ્યર્થ બગાડ આપણને જલદી

તેનાથી વંચિત કરી દેશે. એટલા માટે ધીમે ધીમે અને ખપ પૂરતો તેનો ઉપયોગ થવો જોઈએ.

પરોક્ષ રીતે ઉદારતા કરકસર સાથે જોડાયેલી છે. જે કરકસરિયો ન હોય તે ઉદાર પણ હોઈ શકતો નથી. જે પોતાની બધી શક્તિઓ પોતાના માટે જ વેડફી દેતો હોય તેની પાસે બીજાને મદદ કરવાની શક્તિ ક્યાંથી રહે? આર્થિક મદદ એ ઉદારતાની સામાન્ય વ્યવસ્થા છે. વિચારો, ભાવનાઓ તથા સદ્કામનાઓ દ્વારા કરવામાં આવતી મદદ ઉદારતાની મર્યાદામાં જ આવી જાય છે. ઉદારતાનો પ્રભાવ વ્યાપક છે અને તે લાંબા ગાળા સુધી રહે છે. ઉદારતા તેના બદલામાં કોઈ પણ અપેક્ષા રાખતી નથી. બદલાની આશા રાખનારી ઉદારતા એ સિદ્ધાંત નહિ, પણ વેપાર બની જાય છે.

આત્મસંયમ જીવનનો પાંચમો અને છેલ્લો સિદ્ધાંત છે. નજીવી વાતોમાં નારાજ થઈ ગુસ્સામાં આવી એલફેલ બોલનાર ધંધાદારી કે કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં સફળ થઈ શકતી નથી. પોતાના મનની નબળાઈઓ પર કાબૂ મેળવવો, સમય અને સંજોગો અનુસાર નિવેકબુદ્ધિ વાપરી કામ કરવાની નીતિને જ આત્મસંયમ કહે છે. આવી વ્યક્તિ હંમેશાં ચારિત્ર્યનિષ્ઠ તથા કર્તવ્યનિષ્ઠ હોય છે અને માનવસુલભ બધા ગુણોથી યુક્ત હોય છે. આત્મસંયમી માટે સંસારનું કોઈ પણ કાર્ય મુશ્કેલ નથી અને તેના માર્ગમાં કોઈ વિઘ્નો આવતાં નથી.

ઉપર્યુક્ત પાંચ સિદ્ધાંતો સફળતાના પાંચ રસ્તા છે, જીવનપથને પ્રકાશમય બનાવતાં પાંચ કિરણો છે. બનવાજોગ છે કે શરૂઆતમાં તે વ્યવહારમાં ઉતારવામાં મુશ્કેલી જણાય, છતાં તેમનો અભ્યાસ



ધીમેધીમે આપણને આ સિદ્ધાંતો સાથે અભિન્ન રીતે જોડી દેશે. જો આપણે તેમની ઉપયોગિતા અને મહત્વને સારી રીતે સમજી લઈએ, તો તે અપનાવવામાં આપણને કોઈ મુશ્કેલી નડશે નહિ.

જો આપણે સંસારના મહામાનવોના જીવનનું વિસ્તૃત વિશ્લેષણ કરીએ તો આપણને ખ્યાલ આવશે કે પ્રત્યેક મહામાનવના જીવનમાં આ પાંચેય સિદ્ધાંતો કોઈ ને કોઈ રીતે વિદ્યમાન છે. આ પાંચેય સિદ્ધાંતોમાં કોઈ પણ મહામાનવના વ્યક્તિત્વનો નિયોડ આવી જાય છે.

મહાપ્રભુ કૌટિલ્યએ સાચું જ કહ્યું છે “તું સૂર્ય અને ચંદ્રને તારી પાસે લાવી શક્યો નથી, એનું કારણ એ નથી કે તેઓ દૂર છે, એનું કારણ તારી દૂરતાની ભાવના છે. તું સંસારને બદલી શક્યો નથી એનું કારણ એ નથી કે સંસાર બદલી ન શકાય તેવો છે, પણ તારા પ્રયત્નો જ ક્યાશ ભરેલા છે. જ્યારે તું કહે છે કે તું તારામાં પરિવર્તન લાવી શકતો નથી, તો એ સ્થિતિને વિધાતા ગણી ટાળી ન દઈશ, પણ તેને ચોખ્ખા શબ્દોમાં તારી કાયરતા અથવા તો અકર્મણ્યતા કહે, કારણ કે ઈચ્છાની પ્રબળતા જ કાર્યની સિદ્ધિ છે.”

## મૃત્યુનો ભય છોડી દો

જે વ્યક્તિ જીવનના સાચા સિદ્ધાંતો સમજીને તે પ્રમાણે આચરણ કરે છે અને છળકપટથી દૂર રહી કર્તવ્યપાલનમાં દૃઢ રહે છે, તે સંસારની કોઈ પણ વાતથી ભયભીત થતી નથી. મોત પણ તેને ડરાવી શકતું નથી, ઊલટાનું આવા સત્યમાર્ગ પર ચાલનાર માટે તો મોત એ વિસામા જેવું જ છે.

મોતના ભયનું કારણ આપણું અજ્ઞાન છે. પરમાત્માના સુંદર બગીચામાં એકએકથી ચડિયાતી સુંદર કૃતિઓ છે. યાત્રીઓના મનોરંજનની અહીં સુંદર વ્યવસ્થા છે, પણ જે યાત્રીઓ આ સુંદર કૃતિઓને પોતાની માની લે છે, માલિકી હક રાખવા જાય છે, તેમને છોડવા માગતો નથી, તે પોતાની મૂર્ખાઈને લીધે જ દુઃખી થાય છે. આ સંસારનો પ્રત્યેક પદાર્થ, પ્રત્યેક પરમાણુ ઝડપથી બદલાઈ રહ્યો છે. આ ગતિશીલતાનું નામ જીવન છે. ઉત્પાદન, વિકાસ અને વિનાશની શૃંખલા તૂટી જાય તો આ સંસાર જડ પદાર્થ જ બની જશે. જો તેણે આગળ ચાલતા રહેવું હોય તો નિશ્ચિતપણે ઉત્પાદન, પરિવર્તન અને વિનાશનો ક્રમ અનિવાર્યપણે ચાલુ રહેશે. શરીર ભલે આપણું પોતાનું હોય કે આપણા સ્વજનનું હોય, મિત્રનું હોય કે શત્રુનું હોય, તે શરીર એક દિવસ મોત પામવાનું જ છે. આપણે જે ઘડીએ ઈચ્છીએ ત્યારે આ શરીર છૂટી જાય એ શક્ય નથી. પ્રકૃતિનું પરિવર્તન, કર્મબંધન અને ઈશ્વરીય ઈચ્છા એ મહત્વનાં છે. તે બધાની આગળ આપણું કંઈ ચાલતું નથી. જેને જ્યારે મરવાનું હશે ત્યારે તે મરી જ જશે, આપણે તેને મરતો રોકી શકીશું નહિ. આ જીવન-મૃત્યુના અટલ નિયમની અજ્ઞાનતાને લીધે જ મોત જેવી સાવ સામાન્ય ઘટના પર પણ આપણે રડીએ - કકળીએ છીએ, છાતી ફૂટીએ છીએ, ભાંગી પડીએ છીએ, દુઃખી થઈએ છીએ.

જેણે જીવનનું વાસ્તવિક રૂપ ઓળખી લીધું છે, તેને પોતાનું મૃત્યુ કોઈ દુઃખની વાત લાગતી નથી કે નથી બીજાના મૃત્યુનું દુઃખ થતું. કોઈ મોટા શહેરના ચાર રસ્તા પર ઊભો ઊભો માનવી જુએ છે કે પ્રત્યેક ક્ષણે અસંખ્ય વ્યક્તિઓ પોતાના કામકાજ માટે દોડધામ કરી રહી છે. તે પોતે પણ ક્યાંકથી આવ્યો છે અને ક્યાંક જઈ રહ્યો

છે. માત્ર થોડીક ક્ષણ આ ચાર રસ્તા પર કૌતુક જોઈ રહ્યો છે. પોતાની અને બીજાની અવરજવર પર તે વ્યક્તિ દુઃખી થાય, રડવા લાગે કે વિલાપ કરે તો મૂર્ખ જ ગણાય ને ! સંસારના આ વિશાળ ચાર રસ્તા પર આવી જ અવરજવરની ભીડ જામી છે. એકનું મોત જ બીજાનો જન્મ છે અને એકનો જન્મ બીજાનું મોત છે. એકનું સુખ અન્યનું દુઃખ હોય છે અને એકનું દુઃખ બીજાનું સુખ છે. આ આંખમીયાંમણાં, આ ભુલભુલામણી દૂરદર્શી લોકો માટે પોતાના આત્માને આનંદમાં તરબોળ કરનારી, મનોરંજન આપનારી કીડા છે, પણ બાળક બુદ્ધિવાળા લોકો આમાં મૂંઝાઈ જાય છે અને આ કુતૂહલને કોઈ આપત્તિ માની રડવા- કકળવા માંડે છે, માથાં પછાડે છે અને પશ્ચાત્તાપ કરે છે.

શરીર નાશ પામવાને લીધે નહિ, પણ જીવનના વાસ્તવિક સ્વરૂપની જાણકારી ન હોવાના લીધે મોતથી દુઃખ થાય છે. એવા કેટલાય વીર બલિદાનીઓ તથા શહીદો પાક્યા છે, જેઓ ફાંસીની કોટડીમાં રહેતા હોવા છતાં દિવસે દિવસે તેમનું વજન વધતું ગયું અને ફાંસીનો ફંદો પોતાની જાતે પોતાના ગળામાં નાખ્યો હતો, ઈન્કલાબનાં ગીતો ગાતાં ગાતાં, હસતાં હસતાં ફાંસીના માંચડે લટકી ગયા હતા. કવિ ગંગને જ્યારે મોતની સજા ફરમાવવામાં આવી અને તેમને હાથીના પગ નીચે કચડી નાખવા ખૂંખાર હાથી છોડવામાં આવ્યો ત્યારે ગંગ પ્રસન્નતાથી ઝૂમી ઊઠ્યા. તેમણે કલ્પના કરી કે સ્વર્ગના દેવતાઓની સભા માટે કોઈ છંદ બનાવનારની જરૂર ઊભી થઈ છે. એટલે જ મને લઈ જવા માટે હાથી રૂપી શ્રી ગણેશ ભગવાન સાક્ષાત્ આવ્યા છે. કેટલાય મહાત્માઓ સમાધિ લઈને પોતાના શરીરને છોડી દે છે. તેમને મરવામાં કોઈ નવાઈ લાગતી નથી.

કેટલાક લોકો વિચારે છે કે મરતી વખતે ખૂબ રિભાવું પડે છે. એટલે એ કાલ્પનિક પીડાથી ડરી જાય છે. આ પણ મૃત્યુ સમયની વસ્તુસ્થિતિની જાણકારી ન હોવાના કારણે સામાન્ય રીતે લોકો મોત પહેલાં થોડો સમય બીમાર રહે છે. બીમારીમાં શરીર ક્ષીણ થવા માંડે છે અને ઈન્દ્રિયોનું ચૈતન્ય ઓછું થતું જાય છે. આ ક્ષીણતાની સાથે સાથે જ્ઞાનતંતુઓ પણ નબળા પડી જાય છે, પરિણામે દુઃખનો અનુભવ પણ પૂરેપૂરો થઈ શકતો નથી. પ્રસૂતા સ્ત્રીઆ કે રોગીઓ ઉનાળામાં પણ રાત્રે બંધ ઘરોમાં સૂઈ રહેતાં હોય છે, છતાં સ્વસ્થ માનવીને થાય છે તેવો ગરમીનો અનુભવ તેમને થતો નથી. સ્વસ્થ માનવી રાત્રે બંધ ઓરડામાં સૂઈ શકતો નથી, પણ રોગી સૂઈ જાય છે, કારણ કે રોગીના જ્ઞાનતંતુઓ નબળા થઈ જવાથી ગરમીનો અનુભવ કરવાની શક્તિ મંદ પડી જાય છે. રોગીઓને સ્વાદનો પણ બરાબર અનુભવ થતો નથી. સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ પણ કડવી લાગે છે, કારણકે જીભના જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડી જાય છે. રોગીનું નિર્બળતા ધીમેધીમે એટલી વધી જાય છે કે મૃત્યુના થોડા સમય પહેલાં માણસ સાવ નિશ્ચેતન બની જાય છે અને કોઈ પ્રકારની પીડા વિના પ્રાણ નીકળી જાય છે. જે કંઈ દુઃખ પડવાનું હોય છે તે રોગકાળમાં મળી ગયું હોય છે. દાક્તરો જ્યારે કોઈ મોટું ઓપરેશન કરે છે ત્યારે દરદીને ક્લોરોફોર્મ સુંઘાડે છે અને બેહોશ બનાવી દે છે, જેથી દરદીને પીડા ન થાય. દયાળુ પરમાત્મા પણ આત્માથી શરીરને અલગ કરી દેવાનું ઓપરેશન કરતાં પહેલાં નિશ્ચેતનતાનું ક્લોરોફોર્મ સુંઘાડે છે, જેથી આપણને મૃત્યુની પીડા ન થાય.

બધા જાણે છે કે કોઈ રોગી જ્યારે મરવાનો થાય છે ત્યારે મૃત્યુના થોડા સમય અગાઉ તેની બીમારી હલકી પડે છે, કષ્ટ ઘટી જાય છે. અનુભવી દાકતર સમજી જાય છે કે હવે આ રોગીનું મોત નજીક આવી ગયું છે, કારણ કે બીમારીને લીધે રોગીની જીવનશક્તિ ક્ષીણ થઈ ચૂકી હોય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ રોગનાં ચિહ્નો પ્રગટ કરવામાં પણ અસમર્થ બની ગયા હોય છે. ગર્ભકાળમાં માતાના પેટમાં અને મૃત્યુ સમયે પ્રાણીને વધારે દુઃખ પડે છે એ માન્યતા ખોટી છે. બંને સમયે મગજ અચેતન અવસ્થામાં અને જ્ઞાનતંતુઓ નિશ્ચેતન દશામાં રહેવાથી પ્રાણીને કોઈ દુઃખ થતું નથી. આ સ્થિતિમાં મોત વખતની પીડાથી ડરવાનું કોઈ કારણ રહેતું નથી.

બિનજરૂરી મોહમાયા જ મોતના ડરનું મુખ્ય કારણ છે. આપણે કર્તવ્યને ચાહવાને બદલે વસ્તુઓનો મોહ રાખીએ છીએ. આપણો પ્રેમ કર્તવ્યભાવમાં ન રહેતાં શરીર, મિલકત વગેરેમાં હોય છે. પ્રિય વસ્તુ હાથમાંથી જતી રહે તો દુઃખ થાય જ, એટલા માટે મરતાં મરતાં પણ દુઃખ થાય છે. જે શરૂઆતથી જ એમ માનીને ચાલવામાં આવે કે આપણી માલિકીનાં શરીર કે ધનસંપત્તિ બધું પ્રકૃતિના પરિવર્તનને કારણે કોઈ પણ સમયે બદલાઈ શકે છે, બગડી શકે છે, નાશ પામી શકે છે, તો આ બધા સાથે બિનજરૂરી માયા રાખવાની ભૂલ ન થાય. ત્યારે માણસ એમ વિચારશે કે આ સંસારમાં સૌથી વધુ પ્રિય, સૌથી વધુ આત્મીય, સૌથી વધારે ફાયદાકારક આપણું કર્તવ્ય જ છે. તેને જ સંપૂર્ણ પ્રેમ કરવો જોઈએ. આ પ્રેમ જેટલો વધી શકે એટલો વધારવો જોઈએ. આ પ્રેમમાં જ્યારે પણ ઊણપ આવે ત્યારે દુઃખ સમજીએ તો આ પ્રેમ અનંત શાંતિ આપનારો અને શાશ્વત બની જશે. જે મનુષ્ય કર્તવ્યપાલનને

પોતાનો લાભ સમજશે તેણે ખોટનું દુઃખ ભોગવવું પડશે નહિ, કારણ કે આપણું પ્રિયપાત્ર કર્તવ્ય સદાય આપણી સાથે છે. તેને કોઈ પણ શક્તિ આપણી ઈચ્છા વિરુદ્ધ જૂંટવી ન શકે. આમ જો આપણા લાભનું કેન્દ્રબિંદુ આપણું કર્તવ્ય જ હોય તો આમાં છેવટે નુકસાન કરાવનાર આપણા સિવાય અન્ય કોઈ હોઈ શકે જ નહિ. આપણો પ્રેમ અને લાભ જ્યારે સંપૂર્ણપણે આપણા હાથમાં હોય, તો વિરહ કે નુકસાનકારક દુઃખ આવવાનું કોઈ કારણ રહેતું નથી. જો આપણે મિથ્યા મોહમાયા છોડી કર્તવ્યને પ્રેમ કરીએ અને તેને જ મિલકત સમજવાનો વિવેક વાપરીએ, તો બીજાનું મૃત્યુ કે આપણા સ્વજનનું મૃત્યુ કે સંપત્તિનો નાશ આપણને દુઃખી કરી શકે નહિ.

પોતાના મૃત્યુમાં દુઃખ પણ એ વાતનું થાય છે કે જીવન જેવા અમૂલ્ય પદાર્થનો સદુપયોગ ન કર્યો. આપણી આજસને લીધે સ્ટેશને મોડા પહોંચીએ અને ગાડી ચૂકી જઈએ, તો તે દિવસે નક્કી કરેલા સ્થળે ચોક્કસ સમયે ન પહોંચવાથી જે નુકસાન થયું તે નુકસાનનો વિચાર કરી કરીને એ આજસુ માણસ સ્ટેશન પર ઊભોઊભો પસ્તાય છે અને પોતાને જ ગાળો દે છે. મૃત્યુ સમયે પણ આવો જ પશ્ચાત્તાપ થાય છે. માનવી જુએ છે કે માનવજીવન જેવી અમૂલ્ય સંપત્તિ મેં ફાલતુ વાતોમાં ગુમાવી, તેનો સદુપયોગ ન કર્યો, જે લાભ લેવો જોઈતો હતો તે ન લીધો. જો આપણે જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરીએ, એક એક ઘડી માત્ર આત્મકલ્યાણ માટે, સાચા સ્વાર્થ માટે ખરચીએ તો મોત આજે આવે કે કાલે આવે, કોઈ પ્રકારનું દુઃખ કે પશ્ચાત્તાપ નહીં થાય.

## મૃત્યુ વખતે દુઃખ કે ભયથી મુક્તિ

જે લોકોને આત્માના અસ્તિત્વમાં વિશ્વાસ છે, પુનર્જન્મમાં માને છે, તેઓ સમજે છે કે મૃત્યુ પણ આત્માની એક વિશેષ અવસ્થા છે. જેવી રીતે આત્મા સ્થૂળ શરીર ધારણ કરે છે. એ સ્થૂળ શરીર રોજ બદલાતું રહે છે. ક્યારેક તેમાં બાળપણ દેખાય છે, ક્યારેક યુવાની ડોકિયાં કરે છે, તો ક્યારેક ઘડપણ. શરીર તેનું તે જ રહેવા છતાં જે રીતે તેનું રૂપાંતર થતું રહે છે, તેવી રીતે આ શરીર દ્વારા સંસ્કારોના ભોગ ભોગવી આ દેહ છોડીને બીજા ભોગ ભોગવી શકાય તેવા શરીરની રચના થાય છે. અગાઉના શરીરને છોડવાની પ્રક્રિયાને મૃત્યુ કહે છે અને બીજા શરીરને ધારણ કરવાની પ્રક્રિયાને જન્મ કહે છે. આ રીતે જન્મ અને મરણનું ચક્ર ચાલતું રહે છે.

એવા લોકો પણ આ દુનિયામાં છે, જેઓ આત્માના અસ્તિત્વનો જ સ્વીકાર કરતા નથી, એટલે પૂર્વજન્મમાં પણ માનતા નથી. આ જન્મને જ તેઓ માત્ર સાચો માને છે. એટલે આ જન્મ માટે, આ શરીર માટે વધારે મોહમાયા રાખે છે અને સત્તાનાશનો ડર તો એવો ને એવો જ રહે છે. “અમે કોઈનાય માર્યા ન મરીએ” એમ કહેનાર અસંખ્ય વ્યક્તિઓની કથાઓ પુરાણો તથા ઇતિહાસમાં મળી આવે છે.

જન્મ અને મૃત્યુનો સંબંધ સંસ્કારો સાથે છે. સંસ્કાર કર્મ દ્વારા પડે છે. કર્મ બે પ્રકારનાં હોય છે એક માનસિક અને બીજું શારીરિક. બંને પ્રકારનાં કર્મોના સંસ્કાર આત્મા પર પડે છે. મન સંસ્કારોને સંઘરે છે. એટલે જુદાજુદા ગ્રંથોમાં સંસ્કારોને જન્મમરણનું કારણ બતાવીને મનને જ તેનું કારણ ગણાવ્યું છે.

મરતા સુધી જો કોઈ સંસ્કાર કેળવવા મન તૈયાર ન થાય તો આત્મા જ્યારે શરીરનો ત્યાગ કરે છે ત્યારે તેને કોઈ પ્રકારનું દુઃખ કે વેદના ન થાય. મન જેટલા વધારે સંસ્કારો પોતાનામાં સંઘરે છે એટલું વધારે મૃત્યુ સમયે દુઃખી થાય છે. કષ્ટનું ભાન કરાવતાં કરાવતાં પ્રાણ નીકળે છે. બોધસૂચક લક્ષણ શરીર પર સ્પષ્ટ જણાય છે.

શરીરમાં પ્રાણવાહક તંતુ બધે ફેલાયેલાં છે. જેમજેમ પ્રાણ ક્ષીણ થતો જાય છે, તેમતેમ તે પોતાનું સ્થાન છોડતો જાય છે. તેના લીધે માનવી ખેંચાણ અનુભવે છે. પછી પ્રાણ ગળા અને માથામાં થઈ ઈન્દ્રિયના માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે. મન જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા આખા શરીરમાં ફેલાયેલું હોઈ આ ખેંચાણ અનુભવે છે. મોહમાયા રહી જવાને લીધે આ ખેંચાણ શરીર છૂટવાની ક્રિયા જોઈ ભયભીત થઈ જાય છે. મૃત્યુ સમયે માનવીની મુખાકૃતિ ભયંકર થતી પણ જોઈ શકાય છે. મોં ખુલ્લું રહી જાય છે. આંખના ડોળા બહાર નીકળી જાય છે અને એવાં બીજાં અનેક લક્ષણ પ્રકટ થઈ જાય છે.

આનાથી ઊલટું કેટલાયના મોં પર સૌમ્યતા, મંદ હાસ્ય પણ જોવા મળે છે, જેનાથી એમ કહી શકાય કે તેમને મૃત્યુ સમયે નથી કોઈ દુઃખ થયું કે નથી થઈ વિયોગજન્ય વેદના. જ્યારે પ્રાણ નીકળી ગયા ત્યારે કોઈ પણ કુસંસ્કારે કે વાસનાએ પોતાનું આધિપત્ય જમાવ્યું નથી.

અંત સમયની વેદના અને દુઃખ વિયોગજનિત અનુભૂતિનું પરિણામ છે. ક્યારેક સ્વાસ્થ્યની નબળાઈને લીધે પણ આવી વિકૃતિઓ થતી જોવા મળે છે. યોગ્ય આહારવિહારથી જેણે પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સારું રાખ્યું છે, સ્વાધ્યાય વગેરેથી પોતાનું આત્મજ્ઞાન



વધારીને પોતાના ચરિત્રમાં ઉતાર્યું છે તેઓ કોઈ પ્રકારના કુસંસ્કારોના બંધનમાં જકડાતા નથી, તો પછી તેમને ભય કે શોક શા માટે રહે ? શા માટે તેમણે દુઃખ અને વેદનાની પીડા સહન કરવી પડે ?

અંત સમયની પીડાથી છુટકારો મેળવવા સાધના તત્કાળ પરિણામ આપતી નથી. તેના માટે તો જન્મથી જ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. મનને વાસનાશૂન્ય બનાવવું પડે છે. ત્યારે જ કંઈક સિદ્ધિનાં દર્શન થાય છે. એટલા માટે બાલ્યાવસ્થાથી જ સ્વાધ્યાયશીલ અને સદાચારી બનવા પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.

આ દૃષ્ટિએ વિચાર કરવાથી માનવીના મૃત્યુકાળની અવસ્થા તેના સમગ્ર જીવનનો પરિચય આપનારી હોય છે. શારીરિક દુઃખ તો અનેક આકસ્મિક કારણોથી પણ ઉત્પન્ન થાય છે, પણ જે માનવીનું જીવન કર્તવ્યપાલનમાં વીત્યું છે અને જેણે સ્વાર્થભાવના છોડીને પરમાત્માની ભક્તિ કરી છે તેને જીવન અને મૃત્યુ બંને અવસ્થામાં શાંતિ મળે છે.



---

**મુદ્રક : યુગ નિર્માણ યોજના પ્રેસ, મથુરા.**