

ગાયત્રી મંત્રના “૧” અક્ષરની વાચ્યા

# પવિત્ર શુવન

દાખાપિતુપરિદ્યં ભગો દેવસ્ય ધીમહિ દિયો ચો નઃ પ્રાણાદાનિ ।



● શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

# પવિત્ર જીવન

ગાયત્રી શાંકાપીઠ આલાલ  
સુરત તરફથી આ પુન  
દેખાયાયી કિમતે રૂ. ૨૫.  
પન્ડિત શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પ્રકાશક

પુના નિર્માણ યોજના વિસ્તાર ટ્રસ્ટ

ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા.

ફોન (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૧૨૮, ૨૫૩૦૩૮૮  
મોબાઇલ ૦૯૮૨૭૦૮૬૨૮૭, ૦૯૮૨૭૦૮૬૨૮૮  
ફેક્સ (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૨૦૦

: પ્રાપ્તિસ્થાન :

ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ  
પાટીદાર સોસાયટી, જૂના વાડા,  
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩  
ફોન : ૨૭૫૫૭૨૫૨

સુધારેલી આવૃત્તિ ૨૦૧૦ કિંમત રૂ. ૬.૦૦

# અનુક્રમણિકા

૧. પ્રવિત્રી જીવન	૩
૨. સ્વચ્છતાદેવી ગુરૂણ છે	૪
૩. શરીરની સફાઈનાં બે પાસાં	૬
૪. શરીરનાં અંદરનાં અંગોની સફાઈ	૧૩
૫. આંતરિક વિકારોનાં ખરાબ પરિણામ	૧૪
૬. ઉપવાસથી માનસિક પવિત્રતા	૧૫
૭. ધાર્મિક ઉપવાસ અને આત્માની પવિત્રતા	૧૮
૮. પવિત્રતા અને મનોવિકારોનો સંબંધ	૨૦
૯. કામવાસનાના વિકાર	૨૧
૧૦. કોધનાં ભયંકર પરિણામ	૨૩
૧૧. લોભથી જીવન નાશ પામે છે	૨૬
૧૨. આધ્યાત્મિક પવિત્રતાનો રસ્તો	૨૭
૧૩. પવિત્રતામાં જ જીવનની સાર્થકતા છે	૩૧

## પવિત્ર જીવન

ગાયત્રી મહામંત્રનો બારમો અક્ષર ‘વ’ માનવીને પવિત્ર જીવન જીવવાની શિખામજા આપે છે.

વસ નિયં પવિત્રઃ સન् બાધ્યાભ્યન્તરતસ્થા ।

પતઃ પવિત્રતામાં હિ રાજતેડતિપ્રસન્નતા ॥

એટલે કે માનવીએ બહારથી અને અંદરથી પવિત્ર રહેવું જોઈએ કારણ કે પવિત્રતામાં જ પ્રસન્નતા સમાયેલી છે.

પવિત્રતામાં જ મનની તાજગી, ઠંડક, શાંતિ, નિશ્ચિંતતા, પ્રતિજ્ઞા અને સચ્ચાઈ છુપાયેલાં છે. કચરો, મેલ, વિકાર, પાપ, ગંદકી, દુર્ગધ, સડો, અવ્યવસ્થા વગેરેથી માનવીનું આંતરિક હલકટપણું છતું થાય છે.

આણસ અને ગરીબી, પાપ અને પતન જ્યાં રહે છે ત્યાં મલિનતા કે ગંદકી હોય છે. જે આવા સ્વભાવના હોય છે તેમનાં કપડાં, ઘર, સામાન, શરીર, મન, વ્યવહાર, ભાષા, લેવડાં બધામાં ગંદકી અને અવ્યવસ્થા ભરેલી હોય છે. આનાથી ઊલદું, જ્યાં ચૈતન્ય, જાગ્રુકતા, સુરુચિ, સાત્ત્વિકતા વગેરે હશે ત્યાં સૌ પ્રથમ સ્વચ્છતાને અગત્યતા આપવામાં આવતી હશે. સક્ષાઈ, સાદગી અને સુઅવસ્થામાં જ સૌંદર્ય છે. તેને જ પવિત્રતા કહે છે.

ગંદા ખાતરથી ગુલાબનું સુંદર ફૂલ તૈયાર થાય છે. જેને ગંદકી સાફ કરવામાં સૂગ નથી તેને જ સૌંદર્યનો સાચો પૂજારી કહી શકાય. ગંદકીથી ચીડ ચડવી જોઈએ, પણ તે દૂર કરવા તત્પર રહેવું જોઈએ. આણસ અથવા ગંદકીની ટેવવાળા લોકો સામાન્ય રીતે પોતાને “નવરાશ નથી મળતી” એ બહાના હેઠળ પોતાની કુટેવ છુપાવે છે.

પવિત્રતા એક આધ્યાત્મિક ગુણ છે. આત્મા સ્વભાવથી પવિત્ર અને સુંદર છે. એટલે આત્મપરાયાશ વ્યક્તિના વિચાર, વ્યવહાર અને

ચીજવસ્તુઓ સદાય સ્વચ્છ, સુધડ અને સુંદર રહે છે. કોઈ પણ રૂપે તેને ગંદકી ગમતી નથી. ગંદા વાતાવરણમાં તેનો દમ ધુંટાય છે. એટલે તે સફાઈ માટે બીજાની મદદની રાહ જોયા વિના, પોતાની બધી વસ્તુઓને સ્વચ્છ બનાવવા પહેલેથી સમય ફાળવી લે છે.

પવિત્રતાના ઘણા ભેદ છે. સૌ પ્રથમ શરીરની સ્વચ્છતાનો કમ આવે છે, જેમાં વસ્ત્રો અને રહેઠાણની ચોખ્ખાઈ પણ જરૂરી છે. બીજી સ્વચ્છતા માનસિક વિચારો અને ભાવનાઓની આવે છે. આજીવિકા, લેવડેવડ વગેરેના શુદ્ધ વ્યવહારને શ્રેષ્ઠ ગુણ માનવામાં આવે છે. ત્રીજી પવિત્રતા વાતચીતના વિષયની, વ્યાવહારિક વિષયની આવે છે. છેલ્લો કમ આધ્યાત્મિક વિષયોની પવિત્રતાનો છે, જે સિવાય આપણાં કર્મ-ધર્મ નિરર્થક બની જાય છે. આ બધાંમાં શારીરિક અને માનસિક પવિત્રતા સાથે લોકોને વધારે નિસ્બત છે કારણ કે તે હોવાથી બીજી વિષયોમાં આપોઆપ પવિત્ર ભાવો આવી જાય છે.

## સ્વચ્છતા દેવી ગુણ છે

સ્વચ્છતા કે સફાઈ હકીકતમાં દેવી ગુણ છે. અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે, જેનો અર્થ એ થાય છે કે સ્વચ્છતાથી રહેતું એ દેવતવની નજીક રહેવા સમાન છે. જે સાફસૂફ રહે છે તે પોતાની રહેણીકરણી દ્વારા દેવત્વ પ્રગટ કરે છે. સફાઈથી સૌંદર્ય વધે છે અને સાવ સામાન્ય વસ્તુ પણ આકર્ષક દેખાય છે. સફાઈથી વસ્તુનું જીવન લંબાય છે, મરીનોની સાફસૂફીથી, અવારનવાર ઊજણથી તેમની કાર્યશક્તિ લાંબો સમય ટકે છે.

જ્યારે કોઈ મરીનને સંપૂર્ણ ખોલી નાખી ઊજણ કરવામાં આવે છે ત્યારે એકલી સફાઈ થતી નથી, પણ નાના નાના સ્પેરપાર્ટ્સને સાફ કરી, જરૂરી ઊજણ મૂકી ગોઠવવામાં આવે છે અને મરીન ઘણું સારું

ચાલે છે. જે દાગીના કર્કશ અવાજ કરતા હતા તે તેલના નજીવા ટીપાથી સરસ ચાલે છે, તેમની કાર્યક્ષમતા વધી જાય છે.

માનવ શરીરકુપી મશીનની હાલત પણ આવી જ છે. આપણા શરીરમાં નાનામોટા અસંખ્ય અવયવો તથા ગ્રંથિઓ છે. આપણું શરીર મગજ, હણ્ય, ફેફસાં, પેટ વગેરેથી બનેલું છે. આ અવયવો સતત ખોરાક પચાવી લોઈ બનાવતા રહેતા હોવાથી તેમાં પણ કચરો જામી જાય છે. જીવનમાં પૈસા માટે આપણે શરીરને ઘણો બોજ આપીએ છીએ. આંખોની જ્યોતિ ધીમેધીમે ક્ષીણ થતી જાય છે, ગાલ કરયલીઓવાળા બની જાય છે, દાંત પડી જાય છે, પાચનતંત્રની ગરબડ ઉભી થાય છે. આ બધા રોગો શરીરના વધુ પડતા ઘસારાના પરિણામે થાય છે. જે આપણે શરીરની આંતરિક અને બાહ્ય બંને પ્રકારની સફાઈનું ધ્યાન રાખીએ તો શરીર, મન તથા પ્રાણમાં નવી સ્કૂર્ટિ, નવી શક્તિ અને નવી પ્રેરણાનો સંચાર થતો જોવા મળશે.

આપણા દેશમાં જે તત્ત્વની મોટી ખામી છે તે છે ‘સફાઈ’. સુવ્યવસ્થા અને સૌંદર્ય અનાં જ સંતાનો છે. લોકો પાસે માન, પ્રતિષ્ઠા તથા ઉત્સાહ છે, પણ સ્વચ્છતા અને સુવ્યવસ્થાનો સંદર્ભ અભાવ છે. દુકાનો, શેરીઓ, જાહેરસ્થળો, બોજન, મીઠાઈનાં બજુરોમાં એઠવાડ, ગંદકી, માંખો, કાદવ, કચરો, વિષા વગેરે પડેલું જોઈ આપણી ખરાબ આદતો પર શરમ આવે છે. લોકો મોટી મોટી ધર્મશાળાઓ બનાવે છે, પણ તેમાં સફાઈનું ધ્યાન રાખતા નથી. સંડાસ અને ગટરો પાછળ પૈસા ખર્યતા નથી. જાહેર સંડાસમાં સંભ્ય વ્યક્તિઓને જતાં શરમ આવે તેવું હોય છે. સફાઈ કામદારો ફરજપાલન કરતા નથી. અધિકારીઓ નિરીક્ષણ બાબતે બેદકાર છે. સંડાસનું સાવ ખરાબ સ્વરૂપ તો રેલવે સ્ટેશનો પર અને રેલગાડીઓના ઉભાઓમાં જોવા મળે છે. જેટલું મોટું શહેર હોય તેની શેરીઓમાં એટલું જ અંધારું, દુર્ગધ અને ગંદકી જોવા મળે છે.

સફાઈ એક સાર્વજનિક ટેવ છે. આપણે ભારતીઓને આપણી સાર્વજનિક ગંદકી પર શરમ આવવી જોઈએ. બીજા દેશોમાં સફાઈ પ્રત્યે વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. સરકાર પૂરતાં નાણાં ખર્ચ છે, નગરપાલિકા તથા પંચાયતો ખાસ ધ્યાન આપે છે, પ્રત્યેક નાગરિક સાર્વજનિક સ્વચ્છતા માટે તત્પર હોય છે, જ્યારે આપણે ત્યાં આ બાબતે ભયંકર અવગાણના કરવામાં આવે છે. નાગરિકો, ખાસ કરીને ગામડાંના લોકો અને મહિલાઓ એટલા બધાં પછાત છે કે તે જ્યાં જ્યાં જ્યાં હોય છે ત્યાં સાર્વજનિક સ્થળો ગંદાં કરી મૂકે છે. કચરો રસ્તા પર ફેંકવામાં આવે છે, કેળાં નારંગી, શાકભાજુનાં છોતરાં રસ્તા પર જ નાખવામાં આવે છે અને કેટલાય લોકોને લપસી પડવાથી ઈજા થાય છે. સિનેમાગૃહોમાં મગફળીનાં છોતરાં, બીડી-સિગારેટનાં કૂઠાં, પાનની પિચકારીઓ જ્યાં ત્યાં જોવા મળે છે. રેલવે સ્ટેશનોને અવારનવાર સફાઈ કામદારો દ્વારા સાફ્સૂફ રખાય છે, છતાં ગંદકી જામેલી રહે છે. આ બધી બાબતો આપણી ગંદકી સૂચવે છે. આપણે આ ટેવો માટે શરમાવું જોઈએ.

## શરીરની સફાઈનાં બે પાસાં

દરરોજ માલિશ અને કસરત બાદ સ્નાન કરવાથી અને રૂંછાવાળા રૂમાલથી શરીર સાફ કરવાથી બાબ્ય અને આંતરિક સફાઈ થતી રહે છે. લોકો વારંવાર નહાવાની ટેવ પાડે છે, પાણીમાં પડી રહે છે. દૂબકીઓ લગાવે છે, પાણીની ડોલો શરીર પર રેડ્યા કરે છે, પણ સાચા અર્થમાં આને સ્નાન ન કરેવાય. જ્યાં સુધી શરીર પરનાં પરસેવાનાં છિદ્રો સ્વચ્છ ન થાય, ચામડી પર જામેલો મેલ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી શરીરની સ્વચ્છતા થઈ શકે નહીં. રૂંછાવાળા રૂમાલને ભીનો કરી શરીર પર ઘસવાથી ચામડી સાફ થાય છે. અવારનવાર નખ કાપવા, નસકોરાં ચોખાં રાખવાં, જીબ સ્વચ્છ રાખવી વગેરે

બાબતોની મોટા ભાગના લોકો અવગણના કરે છે. આ બધા પર ખાસ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

આંતરિક સ્વચ્છતાનું સાધન ઉપવાસ છે. ઓછામાં ઓછો પંદર દિવસે એક ઉપવાસ કરવાથી સંઘરાયેલો ખોરાક પચી જાય છે, પેટ ચોખ્યું થાય છે અને તેથી ગરબડો શરીરી જાય છે. આપણા દેશમાં ઉપવાસને ધર્મ સાથે વણી લેવાયો છે, જેથી બધાં તેનો ફાયદો ઉઠાવી શકે. સહન કરી શકાય તેવા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરો, પેશાબ, સંડાસ કર્યા પછી જે તે ઇન્દ્રિયોને ઠંડા પાણીથી સાફ કરો.

આપણું ઘર એ સ્થળ છે, જેના વાતાવરણમાં આપ ઉછરો છો, શ્વાસ લો છો અને તેના સંપર્ક તથા સહવાસથી પ્રભાવિત થાઓ છો. દરરોજ આપણો ૧૪-૧૫ કલાકનો સમય ઘરમાં જ પસાર થાય છે. ઘરની દીવાલો, ઓરડા, રાચરચીલું, કપડાં અને અલગ અલગ સ્થળોએ જ્યાં રહીએ છીએ, તેનાથી આપણી ટેવો અને સ્વાસ્થ્યનું નિર્માણ થાય છે. ઘર જેટલું ચોખ્યું અને સુઘડ હશે એટલો સ્વચ્છ વાયુ અને આનંદ આપને મળશે. આપ જે દુકાને કે ઓફિસમાં આઠ કલાક વિતાવો છો તે દુકાન કે ઓફિસના વાતાવરણનો પ્રભાવ ગુપ્ત રીતે તમારા પર પડશે. માની લો કે તમે તમાકુ, દારુ, ગાંઝો, ભાંગ, ચરસ અથવા પગરખાંની દુકાન કરો છો, તો એ વસ્તુઓની દુર્ગંધ સતત તમારા સ્વાસ્થ્ય પર પ્રભાવ પાડતી રહે છે. એટલા માટે આપણે આપણું ઘર, દુકાન કે ઓફિસોને રમકડાંની જેમ સાફ્સૂફ રાખવાં જોઈએ.

સ્વચ્છ ઘરમાં રહેનારાંનો આત્મા પ્રસન્ન રહે છે. આપ ખોયેલાં, સ્વચ્છ કપડાં પહેરીને જુઓ કે મન કેટલું ખીલેલું રહે છે. એ રીતે સ્વચ્છ, રંગરોગાનવાળો ઓરડો, સ્વચ્છ રાચરચીલું, સ્વચ્છ કપડાં તથા સ્નાનથી સ્વચ્છ થયેલું શરીર આત્માને પ્રસન્ન તથા ખુશમિજાજ રાખે છે.

સ્વચ્છતા રાખીને આપણે ઘરના સૌંદર્યને વધારીએ છીએ અને ચીજવસ્તુઓનું ટકાઉપણું વધારીએ છીએ. આપણાને આંતરિક શાંતિ મળે છે. સફાઈ આપણા ગુણમાં આવી જતાં બધે સૌંદર્યની દુનિયા બનાવી દે છે.

ઓફિસ, ઘર કે દુકાનમાં નાની મોટી અસંખ્ય ચીજવસ્તુઓ હોય છે. આમાંથી કેટલીય એવી છે, જેનો રોજે રોજ વપરાશ થતો રહે છે. કેટલીક અવારનવાર કામ આવે છે. કુશળ વ્યક્તિ પોતાની ચીજવસ્તુઓની વ્યવસ્થા એવી રીતે કરે છે કે જરૂર પડતાં જ જરૂરી વસ્તુ મળી આવે. ગ્રાહક આવી કોઈ વસ્તુ માગે તો હોશિયાર દુકાનદાર એક કાણમાં તે માગેલી વસ્તુ બતાવી શકે છે. ઘરમાં દવાથી માંડીને સોય, દોરો સ્ટવની પીન વગેરે એક કાણમાં મળી આવવાં જોઈએ. ઓફિસમાં કોઈ ફાઈલનો કાગળ કાણવારમાં અધિકારી સમક્ષ મુકાઈ જવો જોઈએ. પુસ્તકાલયમાં જે પુસ્તક માગવામાં આવે તે વાંચનારને તરત મળવું જોઈએ.

કોઈ મૂર્ખ વ્યક્તિ અડદ, મગ, મઠ, ઘઉં, ચોખા, બાજરી બધાં અનાજને એક સાથે ભેળવી દઈ ઉબ્બો ભરી રાખે અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તેમાંથી એક એક દાઢો વીજાતાં વીજાતાં સમય અને શક્તિની બરબાદી કરે એમ અવ્યવસ્થિત દુકાનદાર, અધિકારી કે કુટુંબનો વડો પણ આવો મૂર્ખ જ ગણાય ને? પેલી મૂર્ખ વ્યક્તિ ન તો ઘઉં છૂટા પાડી શકે, ન અડદ કે ન મગ. જરૂર પડી હોય ત્યારે આવું ડાઢાપણ કેટલું યોગ્ય ગણાય? જે શરૂઆતથી જ બધાં અનાજ તથા કઠોળને અલગ અલગ ઉબ્બામાં કોથળીઓમાં વ્યવસ્થિત રાખ્યાં હોય તો આવી મહેનત કરવી પડત? આટલો સમય બરબાદ થાત?

સામાન્ય અધિકારીઓ ફરિયાદ કરે છે અને કારકુનો ફાઈલો, કાગળો, સંબંધિત પત્રો શોધતાં થાકી જાય છે. દુકાનદારો વસ્તુઓને આડીઅવળી મૂકી દે છે. ઘરમાં દીવાસળી, ચપ્પુ, સાલુ, ટુવાલ, નેપકીન, થેલી,

પેન્સિલ, પેન વગેરે આડાં અવળાં મૂકેલાં હોય તો જરૂર પડે ત્યારે ધરમાં ધમ્પાલ મરી જાય છે. દાક્તરો દવાઓ આડીઅવળી રાખે અને પછી ભૂલો કરે. બધે જ વ્યવસ્થાની જરૂર છે.

આપ ભલે ગમે તે સ્તરના, વર્ગના કે સ્થિતિના હો, કમવ્યવસ્થાની આપને જરૂર છે. વ્યવસ્થાથી તમારું કાર્ય સરળ બનશો, સમયની કરકસર થશે અને જલદીથી, સંતોષપૂર્વક કામ કરી શકશો. મનમાં કોઈ પ્રકારની મૂંજવણ નહીં રહે અને કામ કરવા મન તૈયાર થશે.

જેને પોતાની વસ્તુઓ નક્કી જગ્યાએ વ્યવસ્થિત રાખવાની ટેવ છે તે આમ કરતાં કરતાં સૌંદર્યની દુનિયા ઉભી કરી શકે છે. પંડિત જવાહરલાલ નહેરુ જ્યારે જેલમાં હતા ત્યારે તેમની પાસે નજીવો સામાન હતો. હજ્જમત કરવાનો સામાન, કાંસકો, પેન, શાહી, કાગળ વગેરે. તેઓ પોતાની આત્મકથામાં નોંધે છે કે એ બધાંને વ્યવસ્થિત ગોઠવી સૌંદર્યની દુનિયા ઉભી કરી તેઓ આત્માનો આનંદ મેળવતા હતા. આપની પાસે જે કંઈ વસ્તુઓ હોય તેમને વ્યવસ્થિત રાખી સૌંદર્ય અને વસ્તુઓની અગત્યતા વધારી શકો છો.

આપના ધરના જુદા જુદા ઓરડાઓ માટે નક્કી કરો કે કયો ઓરડો ક્યા કામ માટે રાખવો છે? બેઠક રૂમ, સ્ટોર રૂમ, શયનકષ્ઠ, ભોજનકષ્ઠ, એમ અલગ અલગ ઓરડાને જરૂર પ્રમાણે સજીવો.

માની લો કે બહારના એક ઓરડાને તમે બેઠકકષ બનાવવા માગો છો, તો એમાં એક ખુરશી, ટેબલ, સોફાસેટ કે શેતરંજી, તકિયા વગેરે રાખો. પગ લૂછવા માટે પગ લૂછણિયું, દીવાલો પર એક બે કેલેન્ડર, એક બે સારાં ચિત્રો, ખૂંટી અને પગરખાં મૂકવાની વ્યવસ્થા બનાવો. આ ઓરડામાં નકામી વસ્તુઓ, ખૂંટીઓ પર કપડાં અથવા બીજી વસ્તુઓ ન રાખો. ફૂલદાની સજીવટ કરીને રાખો અને એકાદ બે ચિત્રો રાખો. વધુ પડતી સજીવટ પણ ટીકાપાત્ર બનશો.

આપના સ્ટોરમાં અનાજ, દાળ, કઠોળ, મસાલા, ધી, તેલ, ગોળ, મોરસ એક બાજુથે અને કપડાંની પેટીઓ તેમ જ અન્ય સામાન જુદ્દો બીજુ બાજુ વ્યવસ્થિત મૂકવો જોઈએ. જો ઘર નાનું હોય તો લાકડાનાં પાટિયાંની અભરાઈ બનાવી સામાન રાખી શકાય. સૂવાના ઓરડામાં ફાલતુ વસ્તુઓ ઓછી રાખવી જોઈએ, કારણ કે ફાલતુ વસ્તુઓને લીધે મચ્છરોને ભરાઈ રહેવાની જગ્યા મળશે. રસોડામાં અલગ અલગ વાસણો કમબદ્ધ ગોઠવવાં જોઈએ. કાંતવા, સીવવા તથા વણવાનો સામાન એક બાજુથે રાખવો જોઈએ. સંચો કે એવી કોઈ મશીનરી હોય તો નિયમિત ઊજણ થતું રહેવું જોઈએ. નાનું પુસ્તકાલય વસાયું હોય તો બધાં પુસ્તકો વિષયવાર સજાવવાં જોઈએ, જેથી જરૂર પડે તે જલદી શોધી શકાય. ટૂંકમાં, આપની પાસે જેટલી જગ્યા હોય, જેટલી વસ્તુઓ હોય તે તમામ બિલકુલ સ્વચ્છ સુધાડ અને આકર્ષક રીતે સજાવેલી હોય તો આપને અને ઘેર આવતા અતિથિઓને પ્રસન્નતા થશે.

આપણાં ઘરોમાં કપડાંની જે ખરાબ દશા થાય છે તે જોઈ દુઃખ થાય છે. સામાન્ય રીતે મહિલાઓ મોંધામાં મોંધી સાડીઓ ખરીદ્તી હોય છે, પણ તેમની સાથે અવર્ણનીય અત્યાચાર થાય છે. કપડાં જ્યાં ત્યાં ખૂણોખાંચરે ફેંકી દેવામાં આવે છે. ધોબી વીસ વીસ દિવસ સુધીમાં પણ કપડાં ધોઈને પાછાં લાવતો નથી. જો આપણે તેની યોગ્ય જાળવણી કરીએ, મેલાં થતાં જાતે જ ધોઈ લઈએ તો અડધાં કપડાંથી પણ મજાથી કામ નીકળી જાય. પૈસા બચે અને સાફસૂફ રહી શકીએ. મોંધાં કપડાં લાવવાં તો સરળ છે, પણ તેમની ટેખરેખ રાખવી અને વધુમાં વધુ લાભ ઉઠાવવો એ કુશળતા અને હોશિયારીનું કામ છે.

કપડાંની પેટી કે અભરાઈમાં વસ્ત્રોને ગડીબંધ મૂકવાં જોઈએ. આ રીતે રાખવાથી કરચલીઓ નહીં પડે. રેશમી સાડીઓને કાગળમાં લપેટી જુદ્દી રાખવી જોઈએ. ડામરની ગોળીઓ રાખવાથી કપડાંમાં જીવાત

પડતી નથી. કપડાંની દેખરેખ તથા વ્યવસ્થા વધારે જરૂરી છે. કાળજીથી વપરાતાં મશીન લાંબા સમય સુધી સારું કામ આપે છે, જ્યારે નજીવી બેદરકારીથી કીમતી ચીજો પણ જલદીથી નાશ પામે છે. પ્રત્યેક ચીજવસ્તુની યોગ્ય જ્ઞાનવણી રાખવાથી તે ઘણું વધારે કામ આપે છે. શું આપ જીણો છો કે આપની પેન ઘસાઈ જવાથી નહીં, પણ ખોવાઈ જવાથી નાશ પામે છે? પેન્સિલો ક્યારેય પૂરી વપરાતી નથી, કોઈ લઈ લે છે કે ખોવાઈ જાય છે. ચઘ્પુ, રૂમાલ વગેરે સામાન્ય રીતે ખોવાઈ જાય છે. કીમતી વસ્ત્રો પહેરવાથી નહીં, પણ પેટીપટારામાં પડ્યાં પડ્યાં જીવડાંથી ખવાઈને નાશ પામે છે. જે સારી પાછળ જેટલા વધારે પૈસા ખર્ચ્યા હશે તે એટલી જ ઓછી પહેરાય છે. ઘરેણાં માટે મહિલાઓ જીવ ખાઈ જાય છે, પણ તે કાં તો ચોરાઈ જાય છે અથવા ખોવાઈ જાય છે.

જો આપની થોડી વસ્તુઓ પણ વ્યવસ્થિત સજીવીને રાખો તો તે દ્વારા તમે ઘરની શોભા વધારી શકશો. સૌંદર્ય માટે વધારે વસ્તુઓની જરૂર નથી. જે કંઈ વસ્તુઓ છે તે દ્વારા જ તમે સૌંદર્ય ઉત્પન્ન કરી શકો છો. આપની દાઢિમાં કળાની ખામી છે. કલાત્મક દાઢિથી દરેક વસ્તુ કોઈ ને કોઈ જગ્યાએ સુંદર રહી શકે છે. આપ તે સ્થળને શોધો તેમાં જ ઘરની શોભા છે. દરેક વસ્તુ માટે સ્થળ નક્કી કરો. આપના ઓરડામાં માત્ર એકાદ ચિત્ર કે કેલેન્ડર હશે, પણ જો તે સ્વચ્છ, સુધાર હશે તો આકર્ષક લાગશે.

સૌંદર્ય વ્યવસ્થા પર આધારિત છે. પગરખાં સાવ નગાડ્ય છે, પણ જો તમે એમને પોલીસ કરી કમબદ્ધ ગોઠવો તો આકર્ષક લાગશે. પેટી-પટારા સ્વચ્છ રાખી તે પર સ્વચ્છ ચાદર પાથરો, પલંગની ચાદરો ગંદી ન થવા દો. ખુરશી, ટેબલ તથા પુસ્તકોની ધૂળ ઉડાડતા રહો તો ઘરની ચીજેમાં સૌંદર્ય ઉત્પન્ન થશે અને આપને આપના નાના શા ઘરમાં આનંદ મળશે એ નક્કી છે. આપનો આત્મા ગ્રસન્ન થશે અને સંતોષ થશે કે તમે સારી રીતે રહો છો.

જીવનમાં વધારે વસ્તુઓની નહીં, પણ તેમની વ્યવસ્થિત ગોઠવણીની જરૂર છે. જેની પાસે વધારે વસ્તુઓ છે તેમાંથી અડવી કામ લાગે છે. બાકીની બિનજરૂરી, કાટ લાગેલી, નકામી તથા અડચણરૂપ બનીને પડી રહે છે. તમે વધારે વસ્તુઓ ભેગી કરવાના મોહમાં ન પડશો. જે કંઈ છે એમને સાચવીને વાપરો.

સાર્વજનિક સ્થળોની સફાઈ, વ્યવસ્થા અને સૌંદર્યની જવાબદારી આપની છે. આપ એક શ્રેષ્ઠ નાગરિક છો, સમાજની ઉન્નતિમાં આપનું અનેરું સ્થાન છે. આપની ટેવોથી, સ્વભાવથી સમાજ બને છે કે બગડે છે, પ્રગતિ કરે છે કે અધોગતિ કરે છે. એટલે આપ સાર્વજનિક સ્થળોની સફાઈ તથા સુવ્યવસ્થા માટે જીગૃત રહો.

જો આપ ધર્મશાળામાં ઊતર્યા હો તો ઓરડો અને આજુબાજુની સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખો. ઓરડો છોડતી વખતે આપને જેવો સ્વચ્છ મળ્યો હોય તેવો છોડો. જાહેર સંડાસનો યોગ્ય ઉપયોગ કરો. પેશાબધરોમાં પણ સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખો. જાહેર પાર્ક, મંદિર, જાહેર મકાનોને બગડવા ન દો. રેલવેના ડબા આપણા બધાંના કામમાં આવે છે, પણ આપણે મુસાફરી દરમિયાન ફળફળાદિનાં છોતરાં, બીડી-સિગારેટનાં હૂંઠાં, સીંગચણાનાં છોડાં, ગંદકી વગેરે નાખતા રહીએ છીએ. આ આપણી ગંદી ટેવોનું પરિણામ છે. પ્રત્યેક જાહેર સ્થળ બધાંના વપરાશ માટે બનાવવામાં આવ્યું છે. જો આપણે બધા એને સ્વચ્છ તથા સુધર રાખીએ તો તે સ્થળની રોનક વધશે, લાંબા સમય સુધી ટકશે અને બધાંને ગમશે. જાહેર સ્થળો, આપણાં છે, જેવી રીતે આપણે પોતાની વસ્તુઓની સાફસૂઝી અને રખેવાળી કરીએ છીએ તેવી રીતે જાહેર સ્થળો માટે પણ વર્તાવું જોઈએ.

જેઓ સમર્થ છે, પોતાનો શ્રમ કે પૈસા દાનમાં આપી શકે છે તેમણે સાર્વજનિક સ્થળો, બાગ, સરોવરો, ધર્મશાળાઓ, શાળા, પર્યાતન -

સ્થળો, મંદિરો, સ્નાનગૃહો, રેલવે સ્ટેશન, ડબાજાજુ વગેરેની સ્વરૂપતા અને વ્યવસ્થા માટે ધ્યાન આપવું જોઈએ. આવાં સ્થળોની કાળજી, સમારકામ, નવાં બનાવવાં તથા રંગરોગાન કરાવવા પાછળ નાણાં વાપરવાં ઉચિત છે.

## શરીરની અંદરનાં અંગોની સફાઈ

જે રીતે આપણે સાખુ લગાડી સ્નાન કરી રૂમાલથી ધસી શરીર બહારથી સાફ કરીએ છીએ તેવી જ રીતે શરીરની અંદરનાં અંગોની સફાઈ પણ ખૂબ જરૂરી છે. સાચું પૂછીએ તો ગંદકી આપણા શરીરની અંદર એકઠી થાય છે અને તેનો એક અંશ પરસેવા તથા પેશાબ મારફતે બહાર આવે છે. અંદરની સફાઈ કઈ રીતે કરવી તે બધા જાણતા હોતા નથી. આ ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિ માટે પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ નેતી, ધોતી, બસ્તિ વગેરે હઠયોગનાં ષટ્કર્મા શોધ્યાં હતાં, જેમના દ્વારા શરીરની અંદરના એકેએક અંગને બાધ અંગોની જેમ સાફ કરી શકતા હતા, પણ આ કિયાઓ માત્ર યોગીઓ જ કરે છે, સામાન્ય માણસ માટે સરળ નથી. તેથી બનવા જોગ છે કે મોટા ભાગના લોકો આ કર્મથી લાભ ઉઠાવવાને બદલે તકલીફમાં મુકાય.

સામાન્ય માનવીઓના શરીરની અંદરનાં અંગોની સફાઈ માટે બીજો રસ્તો શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે, તે છે ઉપવાસ. હકીકતમાં ભગવાને આપણા શરીરની રચના એવી કરી છે કે જો તેની યોગ્ય જ્ઞાનવાણી કરીએ અને પ્રકૃતિને અનુરૂપ આચરણ કરીએ, તો તે જીતે અંદરનાં અંગોની સફાઈ કરે છે. હાલના સમયમાં માનવીએ કુદરતના નિયમોનો છદેચોક ભંગ કર્યો છે અને કૂત્રિમ રહેણીકરણી અપનાવી છે, તેનો આહારવિહાર બિલકુલ અજુગતો બની ગયો છે. એટલા માટે શરીરમાં ગરબડ થયા કરે છે. આપણી જીવનશક્તિ આ ગરબડને નુકસાનકારક માની બહાર કાઢવા

પ્રયત્ન કરે છે, પણ આપણે દરરોજ ચાર ચાર વખત ખાઈને શરીર પર જુલમ જ ગુજરતા રહીએ છીએ. એટલે મજબૂરીથી તે જીવનશક્તિ નિષ્ઠિય બની જાય છે. ઉપવાસ કરવાથી પેટ ખાલી થઈ જાય છે અને ભોજન પચાવવા શક્તિની જરૂર રહેતી નથી. એટલે તે શક્તિ શારીરિક વિકારોને બહાર ફેંકી દઈ અંદરના અવયવોની સફાઈનું કામ કરવા માંડે છે. એટલા માટે શરીરશાસ્ત્રીઓએ કહ્યું છે કે જો આપ સ્વાસ્થ્ય, યુવાની, જીવનનો આનંદ, સ્વતંત્રતા કે શક્તિ ચાહતા હો તો ઉપવાસ કરો. આપને સૌંદર્ય, વિશ્વાસ, હિંમત, ગૌરવ વગેરેનો મૂલ્યવાન ખજાનો જોઈતો હોય તો પણ ઉપવાસ કરવા જોઈએ. ઉપવાસથી માનવની નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થાય છે. નૈસર્જિક બુદ્ધિ જાગે છે અને પ્રેમની વિશાળતાનો અનુભવ કરી શકાય છે.

## આંતરિક વિકારોનાં ખરાબ પરિણામ

જે કારણે શરીરમાં વિકાર અને ભાતભાતના રોગ થાય છે તે શરીરની એકઠી થયેલી ગંદકી જ છે. આપણે આચરકૂચર ખાઈએ છીએ, અભક્ષ પદાર્થો ખાઈએ છીએ, ઘર, કારખાનાં કે ઓકિસમાં પડ્યા રહીએ છીએ. એટલા માટે શરીર અને આંતરડામાં દૂષિત પદાર્થો એકઢા થાય છે. આ પદાર્થોના ઢગલા કેટલાક દિવસો સુધી પડ્યા રહે છે અને લોહીને દૂષિત બનાવે છે, પાચનતંત્રને મંદ બનાવી દે છે અને એકંદરે શરીર અંદરથી અને બહારથી રોગી તથા દુર્બળ બની જાય છે. આવી સ્થિતિમાં પેટને થોડો સમય વિશ્રામ આપવો ખૂબ જરૂરી છે.

ભોજન બંધ કરી દેવાથી લોહી બગડતું અટકે છે અને રોગ થવાની શક્તિતાઓ દૂર થાય છે. આપણા શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ પર વધારાનો બોજ પડતો નથી. એટલે તેમનું બળ વધી જાય છે અને ઓજસ વધે છે. ન પચેલો અથવા થોડો પચેલો જે કંઈ ખોરાક પેટમાં પડ્યો રહ્યો હોય તે

ધીરેધીરે પચી જાય છે અને પેટ વધતું અટકે છે. ડૉ. લિંડહર લખે છે, ઉપવાસમાં શરીરે પેટમાં એકહું થયેલું વાપરવું પડે છે, પણ તે પહેલાં શરીરની ઘણી ગંદકી અને જેરી પદાર્થો બહાર ફેંકાઈ જાય છે. જ્યારે આપણે જાણી લઈએ છીએ કે આપણું સમગ્ર પાચનતંત્ર ૨૬ ફૂટ લાંબું હોય છે, જેની શરૂઆત મોથી અને અંત ગુદાદ્વારથી આવે છે, જે કેટલાય કોષો અને ગ્રંથિઓથી બનેલું છે, જેનું કામ ગંદકી બહાર ફેંકવાનું છે ત્યારે લાંબા ઉપવાસનો પ્રભાવ આપણે સારી રીતે સમજી શકીએ છીએ.”

હકીકતમાં ઉપવાસ આપણા વર્ષોથી એકઠા થયેલા મેલાને-જેરને બહાર ફેંકી દઈ નવજીવન આપે છે, નવો પ્રાણ કૂંકે છે. શરીરની ગંદકી અને જેર ઉપવાસ દરમિયાન પીધેલા પાણી દ્વારા સરળતાથી બહાર નીકળતાં રહે છે. અનેક રોગીઓને આ કારણથી ઉપવાસ કરવાનું કહેવામાં આવે છે, જેનાથી આંતરડાંને અંદર સંઘરાયેલો કચરો બહાર ફેંકી દઈ સફાઈ કરવાની તક મળે. જેઓ પૂરી સફાઈ ચાહે છે તેઓ કુદરતી ઉપયારના દક્કતરની દેખરેખમાં લાંબા ઉપવાસ કરે છે. સંચિત મળ ધીમે ધીમે નીકળે છે અને સફાઈ પછી કબજીયાત સંપૂર્ણ દૂર થાય છે.

## ઉપવાસથી માનસિક પવિત્રતા

સ્વાસ્થ્ય, આરોગ્ય, લાંબું જીવન ઉપરાંત આધ્યાત્મિક દાસ્તિએ ઉપવાસનું મહત્વ ઘણું વધારે છે. શરીર શુદ્ધ થતાં તેનો મન પર પ્રભાવ પડે છે. શરીર અને મન બંનેનો અરસપરસ ગાઢ સંબંધ છે. જ્યારે પેટ ભરેલું હોય છે ત્યારે દાસ્તિ પણ મહિન થઈ જાય છે, મનમાં ખરાબ વિચારો આવે છે. વાસના ભડકી ઉઠે છે, માનસિક વિકારો પણ વધી જાય છે. રાજ્યસી ભોજન(મિષ્ટાન્, અથાણાં, ચટણી વગેરેથી ભરપૂર)થી શૂંગારરસ ઉત્પન્ન થાય છે અને કામ, કોધ, રોગ જેવા દુશ્મનો પ્રબળ થઈ જાય છે. વધુ આહાર, ખાસ કરીને રાજ્યસી, કામોતેજક આહાર

બધાં પાપનું મૂળ છે. આથી વિવેક, શાંતિ, ધર્મબુદ્ધિ વગેરેનો નાશ થઈ જાય છે અને પાપકર્મામાં પ્રવૃત્ત થવાય છે. આ તત્ત્વને ધ્યાનમાં રાખીને આપણા પ્રાચીન વડવાઓએ ઉપવાસને માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય માટે ધર્મનું મહત્વ આપ્યું છે. આ પ્રકારના ઉપવાસોમાં ઈસુ ખ્રિસ્ત, મહામદ પથ્યગંબર, મહાવીર વગેરેના લાંબા ગાળાના ઉપવાસ સૌ જાડો છે. મહાત્મા ગાંધીજીના ઉપવાસ પણ આ કક્ષામાં આવી જાય છે. મહાત્માજીએ જે કંઈ લાંબા ઉપવાસ કર્યા તે નૈતિક હેતુસર જ કર્યા હતા.

જ્યારે આપણને ભોજન તથા ખાનપાનમાંથી મુક્તિ મળે છે અને એ ગંગાટ દૂર થઈ જાય છે ત્યારે મનને સારી રીતે ઉચ્ચ વિષયો પર એકાગ્ર કરી શકાય છે. આપણી આંતરિક વૃત્તિઓ પવિત્ર અને નિર્દોષ બને છે. બ્રહ્મમાં મન લગાવવા માટે ઉપવાસ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. જે વ્યક્તિઓએ બ્રહ્માનંદનું વર્ણન કર્યું છે તેઓ અનિવાર્યપણે ઉપવાસ કરતા હોવા જોઈએ એમ લાગે છે. ઉપવાસકાળ દરમિયાન લાઘેલું જ્ઞાન કાયમી અને સ્પષ્ટ હોય છે. સામાન્ય રીતે ભોજનના બોજથી જ્ઞાન દબાઈ જાય છે, પણ ઉપવાસમાં તે સ્પષ્ટ, નિર્વિકાર અને સ્થાયી રહે છે.

**ગીતામાં કહ્યું છે :**

**વિષયા વિનિવર્તન્તે, નિરાહારસ્ય દેહિનः ।**

**રસ વર્જ રસોઇપ્યસ્ય, પરંદ્દ્ધવા નિવર્તતે ॥**

ઉપવાસથી ધણી નીચ વૃત્તિઓ નાશ પામે છે, અંતર્દૃષ્ટિ પવિત્ર બને છે, ઈન્દ્રિયો વશમાં રહે છે, ધર્મબુદ્ધિ પ્રબળ બને છે, કામ, કોષ, લોભ વગેરે ખડુરિપુઓ નરમ બની જાય છે, પ્રાણશક્તિનો સબળ પ્રવાહ આપણા હૃદયમાં વહેવા લાગે છે અને શાંત રસ ઉત્પન્ન થાય છે. મગજનું આમતેમ ભટકવું દૂર થાય છે. ઈશ્વરભક્તિ, સાધના તેમ જ યોગના ચમત્કારો માટે ઉપવાસ અમોદ ઔષ્ણ છે.

મહાત્મા ગાંધીજીએ ઉપવાસના આધ્યાત્મિક પાસાને ઘણું મહત્વ આપ્યું છે. તેઓ કહે છે, “હું તો સદાય ઉપવાસનો પક્ષપાતી રહ્યો છું કારણકે બ્રહ્મપરાયણ લોકો માટે તે હંમેશાં મદદકર્તા છે. ઈશ્વર અને ઉપવાસનું જોડાણ છે. ઠાંસીને ખાનાર અને ઈશ્વરને અરસપરસ વેર છે.” સત્યાગ્રહી માટે ઉપવાસ આખરી શાખ છે. મહાત્મા ગાંધીજી તેને આગનેય શાખ કહે છે. તેમનો દાવો હતો કે તેમણે ઉપવાસને વૈજ્ઞાનિક રૂપ આપ્યું છે. ઉપવાસથી મનુષ્યની દૈવીસંપદા વધે છે, મનમાં દૈવીશક્તિ આવે છે, એટલે આ આધ્યાત્મિક સાધનના પ્રયોગથી (ઉપવાસથી) મોટા મોટા ચમત્કારો થાય છે.

ઉપવાસનો પ્રયોગ આત્મવિકાસ માટે પણ થાય છે. જે આપણાથી જાહી જોઈને કોઈ ભૂલ થાય અને બાદમાં પસ્તાવો થાય તો આપણે આપણી જાતને સજા કરવી જોઈએ. આપણા પ્રત્યેક દોષદુર્ગુણની સજા માટે ઉપવાસનો પ્રયોગ કરી શકાય. આપણા દોષો શોધી કાઢી તે દૂર કરી આત્મોદ્ધાર કરવાનો અચૂક ઉપાય ઉપવાસ જ છે. મહાપુરુષોનું વચન છે, “જેવી રીતે લોકો બીજના દોષ શોધી કાઢવામાં હોશિયાર છે તેવી જ રીતે પોતાના દોષો શોધે તો પ્રત્યેક મનુષ્ય દોષમુક્ત થઈ શકે.” આથી પ્રત્યેક દોષ માટે ઉપવાસ કરો.

“જ્યારે તમારી સમક્ષ કોઈ ગુંચવણ આવીને ઊભી રહે છે ત્યારે તમે ઉપવાસ પર શા માટે ઉત્તરી જાઓ છો ? ” આવો પ્રશ્ન કોઈક મહાત્મા ગાંધીજીને પૂછ્યો. ગાંધીજીએ ઉપવાસના આધ્યાત્મિક પાસા પર પ્રકાશ ફેંકતાં કહ્યું : “આ પ્રકારનો પ્રશ્ન અગાઉ પણ મને ઘણીવાર પુછાયો છે. બનવાજોગ છે કે શબ્દો કદાચ જુદા હોય. આનો જવાબ સીધો અને સ્પષ્ટ છે કે અહિસાના પૂજારી પાસે ઉપવાસ જ અંતિમ હથિયાર છે. જ્યારે માનવબુદ્ધિ પોતાનું કામ ન કરી શકે, નિરૂપાય બની જાય ત્યારે અહિસાનો પથિક ઉપવાસ પર ઉત્તરી જાય છે. ઉપવાસ દ્વારા શુદ્ધ

થયેલા શરીરથી મનુષ્યની મનોવૃત્તિ પ્રાર્થના તરફ વધારે સૂક્ષ્મતા અને સત્યતા પૂર્વક વળે છે. એટલે ઉપવાસ એક આધ્યાત્મિક વસ્તુ છે અને તેની મૂળ પ્રવૃત્તિ ઈશ્વર તરફની હોય છે. માનવીને જ્યારે ખબર પડે કે પોતે સાચો છે તો તેણે તે કામ કરતાં ડરવું ન જોઈએ. આ રીતે આધ્યાત્મિક ઉપવાસ અંતરાત્માના અવાજના જવાબદુપે કરવામાં આવે છે, એટલે તેમાં ઉત્તાવળની બીક ઓછી થઈ જાય છે.”

## ધાર્મિક ઉપવાસ અને આત્માની પવિત્રતા

ઉપવાસ દ્વારા માનવીની નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થાય છે, તેની બુદ્ધિ અને વિવેક જાગૃત થાય છે. એ જોઈ આપણા પ્રાચીન ઋષિ-મુનિઓએ ઉપવાસને ધર્મમાં ખાસ સ્થાન આપ્યું છે. તેનાથી માનવીના માનસિક અને વાસનાજન્ય વિકારો શાંત થઈ જાય છે અને વિવેક તીવ્ર બની જાય છે.

હિન્દુ ધર્મમાં પંદર દિવસે પ્રતનું વિધાન રાખવામાં આવ્યું છે. અગિયારસ ઉપરાંત રવિવાર, જુદી જુદી તિથિઓ અને પર્વો પર પ્રત રખાય છે. હિન્દુ ધર્મમાં આંતરિક શુદ્ધિ માટે પ્રતને અગત્યનું માનવામાં આવે છે. એટલા માટે તેમાં સંસારના બધા ધર્મો કરતાં વધારે પ્રત રાખવામાં આવ્યાં છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં નિર્જળા અને ચાંદ્રાયણ બગેરે અનેક પ્રકારના બીજા ઉપવાસ પણ છે, કોઈના મૃત્યુ પર ઉપવાસ કરવો એ શોક પ્રદર્શનનું ચિહ્ન છે. સુખમાં કે દુઃખમાં ઉપવાસને મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. જૈન ધર્મમાં લાંબા ગાળાના ઉપવાસ પર શ્રદ્ધા છે. જૈન ધર્મ - ગ્રંથોમાં માત્ર જુદા જુદા ટૂંકા ઉપવાસ જ નહીં, પણ લાંબા ગાળાના ઉપવાસોનાં વિધાન પણ છે. જૈનોના ઉપવાસ અઠવાડિયાં કે મહિનાઓ સુધી ચાલે છે. મિસરમાં પ્રાચીનકાળમાં કેટલાંય ધાર્મિક પર્વો પર ઉપવાસ કરવામાં આવતા હતા, પણ તે સામાન્ય લોકો માટે અનિવાર્ય ન હતા.

યહુદીઓ તેમના સાતમા માસના દસમા દિવસે ઉપવાસ કરે છે. તેમના ધર્મમાં તે દિવસે જે લોકો ઉપવાસ કરતા નથી તેઓ સજાને પાત્ર બને છે. તેમણે તે દિવસે સવારથી સાંજ સુધી નિરાહાર રહેવું પડે છે. પ્રિસ્તી ધર્મમાં ઈસુપ્રિસ્તની પાંચમી સદી પહેલાં મહાત્મા સોકેટિસે તે દિવસોમાં યુનાનમાં પ્રચલિત કેટલાય ઉપવાસોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. રોમન જાતિના લોકો ઈસ્ટરનાં ત્રણ અઠવાડિયાં અગાઉ શનિવાર, રવિવાર ઉપરાંત અન્ય દિવસોએ ઉપવાસ કરતા હતા. મહાત્મા ઈસુપ્રિસ્તે પોતે એકવાર ૪૦ દિવસ અને ૪૦ રાત્રિ ઉપવાસ કર્યા હતા. યુરોપીય દેશોમાં જ્યારે પાપોનો પ્રભાવ વધ્યો ત્યારે ઉપવાસોને ખાસ મહત્વ આપવામાં આવ્યું હતું. મુસલમાનો રમજાન માસમાં પોતાના ધર્મગ્રંથો અનુસાર ત્રીસ દિવસ રોજા રાખે છે. સવારમાં બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ભોજન કર્યા પછી સૂર્યસ્ત બાદ જ રોજા તૂટે છે. કેટલાય બિરાદરો આ ગાળા દરમિયાન પાણી પણ પીતા નથી અને પોતાનું થુંક પણ ગળતા નથી. ટૂંકમાં બધા મુખ્ય ધર્મોમાં ઉપવાસને ખાસ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. બધાએ એકી અવાજે તેની ઉપયોગિતા સ્વીકારી છે. ઉપવાસથી શરીર, મન અને આત્મા પર પડતા લાભદાયક પ્રભાવને જોઈને બધાય ધર્મોમાં તેને સ્થાન આપ્યું છે.

આપણા ગ્રાચીન ઋષિઓએ ઉપવાસને પોતાની તપશ્ચયર્નિનું મુખ્ય અંગ બનાવ્યું હતું. મોટા મોટા ધર્મચાર્યો જીતે ઘણા લાંબા ઉપવાસ કરી પોતાના શિષ્યોને અને ભક્તજનોને તેના લાભ બતાવતા હતા. પોતે ઉપવાસનો આદર્શ બનતા હતા, પણ હાલના સમયમાં જે લોકો ધાર્મિક દસ્તિએ ઉપવાસ કરે છે તેમને અંધશ્રદ્ધાળું ગણવામાં આવે છે અને તેમની ઠેકડી ઉડાવવામાં આવે છે. લોકો કુદરતી નિયમોથી સાવ અજ્ઞાન બની ગયા છે તે જ આનું કારણ છે. જે લોકો અન્નને જ પ્રાણ સમજે છે તેમની આંખો ખોલવા ઉપવાસના સિદ્ધાંતોનો ફરીથી પ્રચાર થઈ રહ્યો છે.

સંક્ષિપ્તમાં કહીએ તો ઉપવાસના બે મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે : (૧) શારીરિક સ્વચ્છતા, આંતરિક વિકારો, વિજ્ઞતીય દ્રવ્યો, સંચિત વિષાક્ત પદાર્થોના નિરાકરણ માટે અને (૨) આધ્યાત્મિક ઉપયોગ, નૈતિક બુદ્ધિની જાગૃતિ, આત્મિક અને માનસિક શુદ્ધિ. ઉપવાસ શરીરને શુદ્ધ કરે છે, એટલું જ નથી, પણ આત્માને પણ પોષણ આપે છે.

## પવિત્રતા અને મનોવિકારોનો સંબંધ

આમ તો પવિત્રતા અને સ્વચ્છતાને મુખ્યત્વે શારીરિક કાર્ય માનવામાં આવે છે, પણ મનોવિકારો સાથે પણ તેમનો ગાઢ સંબંધ છે. આમ જોવા જઈએ તો બધાં સાંસારિક કાર્ય આપણી બાધ્ય ઈન્ડ્રિયો અને હાથપગ દ્વારા જ થાય છે, પણ તેમનું સંચાલન મગજ દ્વારા થાય છે. આપણું મગજ જ સારીનરસી ઈચ્છાઓ અને મહત્વાકાંક્ષાઓ રાખે છે, જેનો પ્રભાવ આપણા શરીર પર સંપૂર્ણ રીતે પડે છે.

કેટલાક લોકો એમ માને છે કે કામ, કોષ, લોભ વગેરે મનોવિકારોનો સંબંધ માત્ર આધ્યાત્મિક જીવન સાથે છે. ભૌતિક વાતો સાથે તેમનો સંબંધ નથી, પણ આ સાચું નથી. પરમાત્માએ માનવીની રચના એવી કરી છે કે ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક બંને પાસાં એકબીજા સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. ભૌતિક પાસું બગડે તો તેનો પ્રભાવ આધ્યાત્મિક જીવન પર પડે છે. આપણાં કામ, કોષ વગેરે એક પ્રકારનું જેર છે, જે મનમાં પ્રવેશીને ત્યાં અડો જમાવી લે છે અને આપણી અંદરનાં શારીરિક અંગોને ગંદાં બનાવી દે છે. આ જેર તેના કાળા ધુમાડાથી શરીરની ધાતુઓને જેરી બનાવી દઈ તેમને રોગોનાં કેન્દ્ર બનાવી લે છે. જો આ વિકારો દૂર કરી જીવનને પ્રસન્નતા, પ્રેમ, સૌદર્ય અને પવિત્રતાના ભાવોથી ભરી લેવામાં આવે, તો માનવી ધ્યાન ઓછા સમયમાં સંપૂર્ણ સ્વસ્થ બની શકે છે. એ કહેવાની જરૂર જ નથી કે સ્વાસ્થ્ય જ સૌદર્ય છે, એક જ સિક્કાની બે બાજુ છે.

## કામવાસનાના વિકાર

નર અને માદામાં લોહચુંબક જેવું સ્વાભાવિક આકર્ષણ હોવાને લીધે બંને સાથે રહેવાનું પસંદ કરે છે. પશુપક્ષીઓ જેમ જેમ મોટાં થતાં જ્યા છે તેમ તેમ યૌનઆકર્ષણ અનુભવે છે અને સાથે સાથે રહેવા લાગે છે. સારસ, કબૂતર, તેતર, બતક, રાજહંસ વગેરે પક્ષી તેમ જ સિંહ, હરણ, ઘેટાં વગેરે પ્રાણીઓ અને સાપ, મગર જેવા જીવો પણ જોડીમાં જ રહે છે. જે નિયમિત જોડી બનાવવાનું જાણતાં નથી તે પણ સમય સમય પર યૌનઆકર્ષણ અનુસાર આકર્ષય છે અને વિપરીત યોનિ સાથે રહેવાનું પસંદ કરે છે. સંતાન ઉત્પત્તિનું મૂળકાર્ય પ્રાણીઓ ભૂલી ન જ્યા એટલા માટે કુદરતે તેમાં એક વિશેષ આનંદ પણ ભર્યો છે. આ રીતે વિકસિત જીવજ્ઞતું જોડામાં રહે છે અને તે પ્રમાણે માનવી પણ રહે છે. આ આકર્ષણને ‘પ્રેમ’ ગણવામાં આવે છે. આ પ્રેમના બંધનથી નર અને માદા સાથે રહે છે. યુવાન પુરુષ લગ્નની ઈચ્છા કરે તે તેનો શારીરિક ધર્મ છે. એમાં નુકસાન કંઈ નથી, લાભ જ છે.

જોડીમાં રહેવું ખરાબ તો નથી, પણ પ્રેમની સ્વાભાવિક શક્તિ અને સમાગમક્રિયાના તત્કાળ આનંદ એ બંને સાત્ત્વિક બાબતોને જ્યારે આપણે કામવાસનાના વિકૃત રૂપમાં ફેરવી નાખીએ છીએ ત્યારે તે શરીર માટે ઘણી ખતરનાક વસ્તુ બની જ્યા છે. જેવી રીતે ભૂખ લાગવી એ સ્વાભાવિક છે અને સારું ભોજન કરવું પણ સ્વાભાવિક છે, પણ આ કુદરતી ડિયાઓને વિકૃત બનાવી જો માનવી ચટાકાવાળો બની જ્યા, દિવસભર સતત જુદાં જુદાં ભોજનનું જ ચિંતન કરે, થોડી થોડી વારે ભેળપુરી, પકોડી, મીઠાઈ, ખટાશ વગેરે ખાખા કરે, તો આ ટેવો તેનો સર્વનાશ કરે છે. પેટ ખરાબ થવાથી તે બીમાર પડે છે અને રોગોથી પીડાઈ બહુ જલદી મરી જ્યા છે. આ રીતે યૌનઆકર્ષણની સ્વાભાવિક

કિયાને જ્યારે કામાંનિના રૂપમાં ફેરવી દેવામાં આવે, તો તે શરીરને બાળી નાખી તેની ભસ્મ બનાવી દેશે. દિવસભર પંખા ચલાવનારી, આખી રાત્રી પ્રકાશ આપનારી અને આપણને સર્વ પ્રકારે સુખ આપનારી વીજળી પણ જ્યારે અયોગ્ય રીતે અચાનક આપણને સ્પર્શ છે ત્યારે એક ઝટકમાં મારી નાખે છે.

કામશક્તિ જીવનશક્તિનું ચિહ્ન છે, પણ તેનો ચોક્કસ સમયે જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ કુદરતનો નિયમ છે કે જ્યારે માદાને ગર્ભધારણ કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા હોય છે ત્યારે તે નર પાસે જાય છે. આ સ્થિતિ કામતૃપ્તિની મર્યાદાની છે, પણ આજકાલ તો જીબના ચટકા અને ઈન્દ્રિયોની લોલુપતા સંતોષવી જ જીવનનો ઉદેશ્ય બની ગયો છે. અમર્યાદ કામોતેજન એક પ્રકારનો પ્રત્યક્ષ અભિનિ છે. કામુકતાના ભાવ ઉઠતાં જ શરીરમાં ગરમી વધી જાય છે, શાસ ગરમ થવા માંડે છે, ચામડીનું તાપમાન વધી જાય છે, લોહીઅમણ તીવ્ર બને છે. ગરમીના આ દાહથી કેટલીય ધાતુઓ ઓગળે છે અને સણગે છે. શરીરનાં કેટલાંક સત્ત્વો ઓગળી જઈ પેશાબ વાટે બહાર ફેંકાઈ જાય છે. સામાન્ય રીતે કામુક વ્યક્તિઓનો પેશાબ પીળો હોય છે કારણ કે તેમાં પિતા, ક્ષાર, શર્કરા વગેરે ઉપયોગી દ્રવ્યો ભજેલાં હોય છે. જ્યારેક તેમનો પેશાબ વધારે ચિકાશવાળો, ગાઢો તથા સફેદ હોય છે, જેમાં ચરબી, આત્મયુભીન, હાડકાંનું સારતત્ત્વ વગેરે ભજેલાં હોય છે. જ્યારે વધારે ગરમ પેશાબ આવે છે ત્યારે તેમાં ફોસ્ફરસ અને લોહતત્ત્વ જેવાં અમૂલ્ય તત્ત્વ ભજેલાં હોય છે. આ રીતે કામાંનિથી શરીરના રસ ઓગળી પેશાબ વાટે બહાર નીકળી જાય છે. શરીર માયકાંગલું બની જાય છે. ચામડી, સ્નાયુ, જ્ઞાનતંત્રો, માંસપેશીઓ અને હાડકાં આ અભિનિમાં બળ્યા કરે છે અને માનવી સામાન્ય રોગોનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ પણ ગુમાવી દે છે.

ગરમીને કારણે ચામડી ખરબચડી, પીળી, નિસ્તેજ અને સૂકી બની જાય છે, માણસ સાવ મુડદાલ બની જાય છે. અતિ મૈથુનથી લકવા, એઈડ્સ, સીફીલીસ જેવા યૌન સંબંધી રોગ થાય છે. કામાગિન મગજ માટે સૌથી વધારે ઘાતક છે. યાદશક્તિ અને નિર્ણયશક્તિ મંદ પડવા માંડે છે. આવા ખંડેર જેવા મગજમાં ખરાબ-નીચ વિચારોરૂપી ચામાચીડિયાં ભેગાં થવા માંડે છે. નીચ વિચારો માનવીને ઉદ્બેગમાં નાખી દે છે અને ક્યારેક તો તે ઘેરથી નાસી જઈ ત્બિખારી બની જાય છે, પાગલ બની જાય છે અથવા તો દારૂદિયો બની જાય છે કે આપઘાત પણ કરી બેસે છે. કામુકતાનું ચોક્કસ પરિણામ અશક્તિ છે. નબળાઈ પોતાની સાથે ઘણા રોગ લઈને આવે છે. માથું દુઃખવું, પડખામાં, પાંસળીમાં દુઃખવું, પગ જકડાઈ જવા, આંખોની રોશની ચાલી જવી, ભૂખ ન લાગવી, ઉદાસીનતા છવાઈ જવી, નિરાશા આવવી, મોં કડવું થઈ જવું, કબજીયાત થઈ જવી, કફ થવો, દાંત દુઃખવા, અનિદ્રા થવી આ બધા રોગો નબળાઈનાં જ બાળબચ્ચાં છે. કોઈ દવા આને મટાડી શકતી નથી. વિકૃત કામવાસના શારીરિક નબળાઈ સાથે ખરાબ રોગો પેદા કરે છે અને શારીરિક પવિત્રતાનો સંપૂર્ણ નાશ કરે છે.

## કોધનાં ભયંકર પરિણામ

ડૉ. અરોલી અને ડૉ. કેનને અનેક અખતરાઓ બાદ એ જાહેર કર્યું કે કોધને લીધે લોહીમાં એક ઝેરીલી શર્કરા ઉત્પન્ન થાય છે. આ શર્કરા પાચનશક્તિ બગાડવામાં ભયંકર ભાગ ભજવે છે ઓક્સફર્ડ વિશ્વવિદ્યાલયના સ્વાસ્થ્ય નિરીક્ષક ડૉ. હેમન ગર્જ પોતાના અહેવાલમાં ઉલ્લેખ કર્યો છે, “આ વર્ષે પરીક્ષામાં નપાસ થનારા વિદ્યાર્થીઓમાં મોટા ભાગના ચીઢિયા સ્વભાવના હતા.” પાગલખાનાંના અહેવાલ બતાવે છે કે “કોધથી ઉત્પન્ન થતા માનસિક રોગોએ અનેક તંદુરસ્ત

લોકોને પાગલ બનાવી દીધા..” ડૉ. જે. એસ્ટરનું કહેવું છે, “ પંદર મિનિટ કોષ કરવામાં જેટલી શક્તિ ખર્ચાય છે તેટલી શક્તિ વડે સાડા નવ કલાક મહેનત કરી શકાય છે.” બાઈબલનું કથન છે, “ કોષ સાથે સૂવું એ પડખામાં જેરી સાપ લઈને સૂવા બરાબર છે.” સાચે જ કોષની ભયાનકતા દરેક રીતે વધારે છે.

આ ભયાનક રાક્ષસ શરીર અને મન પર જે ખરાબ અસર પાડે છે તે જીવનને સંપૂર્ણ અસફળ બનાવી દે છે. અશાંતિ, આશાંકા અને આવેશ તેને ઘેરી લે છે. આજુબાજુના પડોશીઓની નજરમાં વક્તિ ઘૃણાપાત્ર બને છે. ઘરમાં કંજિયાંકાસ થતા રહે છે. પ્રસિદ્ધ દાર્શનિક સીનાનું કહેવું છે, “ કોષ દારુની જેમ માનવીને વિચારશૂન્ય, દુર્બળ અને પક્ષાધાતની જેમ શક્તિહીન બનાવી દે છે.” ખરાબ દશાની જેમ તે જેની પાછળ પડે છે તેનો સર્વનાશ કરે છે. ડૉ. પુરણચંદ ખત્રીનું કહેવું છે કે કોષરૂપી માનસિક રોગ શરીરના કોઈપણ રોગ કરતાં ઓછો ભયાનક નથી. દમ, યકૃતવૃદ્ધિ વગેરે રોગ જે રીતે માનવીને નીચોવી નીચોવીને મારી નાખે તે રીતે કોષ અસર કરે છે. થોડાક દિવસોમાં જ કોષથી શરીરમાં કેટલાક પ્રકારનાં જેરે ઉત્પન્ન થાય છે, જેનાથી શરીરની અંદરના અવયવોની કાર્યક્ષમતા ક્ષીણ થતી જાય છે.

ન્યૂયોર્કના વૈજ્ઞાનિકોએ પરીક્ષણ માટે ગુસ્સામાં આવેલા માનવીના શરીરમાંથી થોડું લોહી લઈ સસલાના શરીરમાં દાખલ કર્યું. પરિણામ સ્વરૂપે બાવીસ મિનિટ પછી સસલું માણસોને કરડવા દોડયું. પિસ્તાલીસમી મિનિટે પોતાને બચકાં ભરવા લાગ્યું અને એક કલાકમાં પગ પછાડી પછાડીને મરી ગયું. કોષથી ઉત્પન્ન થતી જેરીલી શર્કરા લોહીને સાપ જેરી બનાવી દે છે. આ અશુદ્ધિને લીધે ચહેરા સહિત આખું શરીર પીળું પડી જાય છે. પાચનશક્તિ બગડી જાય છે, નસો ખેંચાય છે તેમજ ગરમી વધી જાય છે. માથું ભર્મી જવું, કમરમાં દર્દ, પેશાબ પીળો

પડી જવો, આંખે અંધારાં આવવાં વગેરે કોધનાં જ પરિણામો છે. આ સિવાય બીજાં કેટલાય દરદો થયા કરે છે અને દિવસે દિવસે શરીર ક્ષીણ થતું જાય છે અને અલ્યકાળમાં જ માનવી સાવ કમજોર થઈ જાય છે.

કોધ એક ભયંકર જેરીલો સાપ છે. જેણે આ સાપ પાણ્યોપોણ્યો છે તેને માત્ર ભગવાન જ બચાવી શકે છે. એક પ્રાચીન નીતિશાસનનું કથન છે, “ જેણે કોધનો અભિન પોતાના હૃદયમાં સળગતો રાખ્યો છે તેને ચિત્તાની શી જરૂર ? ” તેનો અર્થ એ છે કે આવી વ્યક્તિ ચિત્ત ચિતા વિના જ બળી જશે. જેને કોધની બીમારી નથી તેણે કોધ ઘૂસી ન જાય તે માટે સાવધ રહેવું જોઈએ અને જેઓ કોધની ચુંગાલમાં ફસાયેલા છે તેમણે તેનો પીછો છોડાવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

સામાન્ય રીતે આપણું વ્યર્થ અભિમાન કે અજ્ઞાન એ કોધનું કારણ હોય છે. “ દરેક જેણે મારો હુકમ કે મારી વાત માનવી જોઈએ. ” એવી ખરાબ ભાવનાને લીધે કોધ ભભૂકેલો રહે છે. એટલા માટે હંમેશાં આપણે વાસ્તવિક સ્થિતિ પર વિચાર કરી મનને શાંત કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. “ મારા દુશ્મન એવા કોધને મારી પાસે ફરકવા પણ નહીં દઉં ” એવી પ્રતિજ્ઞા કરો. બની શકે તો આ શબ્દો મોટા અક્ષરે લખી જ્યાં આખો દિવસ તમારી નજર રહેતી હોય તેવી જગ્યાએ લગાવી દો. જ્યારે કોધ આવે ત્યારે પ્રતિજ્ઞા યાદ કરવી જોઈએ અને સજ્જાના રૂપમાં પોતાના ગાલ પર બેન્દાણ જોરદાર તમારા મારી દેવા જોઈએ અથવા તીક્ષ્ણ ચૂંટી ખણી લેવી જોઈએ અને થોડો સમય શાંત બેસી રહેવું જોઈએ. કોધના સમયે ઠંડા પાણીનો એક ઘાલો પીવો એ આયુર્વેદિક ચિકિત્સા છે. તેનાથી મગજ અને શરીરની વધેલી ગરમી શાંત થઈ જાય છે. એક વિદ્વાનનો મત એવો છે કે જે સ્થળે કોધ આવે તે સ્થળ તત્કાળ છોડી દઈ કોઈ કામમાં પરોવાઈ જવું જોઈએ. મનની દશા બદલાતાં ઠંડક વળશે. એક પોગના અભ્યાસીનું કહેવું છે, “ કોધ આવતાં જ ગાયત્રી મંત્રનું રટણ

કરવું એ અનુભવસિદ્ધ સાચો પ્રયોગ છે.” આ ઉપાયોથી આપ કોધને ભગાડી આપના મનને પવિત્ર કરી શકશો.

## લોભથી જીવન નાશ પામે છે

સતત કંજૂસાઈ, સંકુચિતતા અને ધન ભેગું કરતા રહેવાના વિચાર મગજમાં આવે છે તો થોડા સમય બાદ તે ટેવનું રૂપ ધારણ કરી લે છે. બહુ સંપત્તિ એકઠી કરવી અને ખર્ચ વખતે બિનજરૂરી કંજૂસાઈ બતાવવી તેને લોભ કહે છે. લોભની વિચારધારા જ્યારે સુષુપ્ત મન પર અસર કરે છે ત્યારે સ્વાસ્થ્ય પર તેની ખરાબ અસર પડે છે. રૂપિયા, પૈસા હકીકતે એક ભોગવવાની ચીજ છે. જ્ઞાની પુરુષો તેને હાથનો મેલ ગણાવે છે. ધનનો સદુપયોગ એ ધનસંચયનો સાચો આશય છે. જેવી રીતે પાણી પીવાની વસ્તુ છે. પીવાનો ઉપયોગ કરવામાં જ આનંદ છે. જે બિનજરૂરી પાણી એકહું કરે છે તે સારું કામ કરતો નથી. ભેગું કરેલું પાણી થોડા દિવસોમાં ગંધાશે અને ચારે બાજુએ ગંદકી પેદા કરશે. શરીર અને મનનો સ્વાભાવિક ધર્મ એ છે કે તે જે લે છે તેનો ત્યાગ પણ કરે છે. મનમાં એક પ્રકારના વિચારો આવે છે તો બીજા પ્રકારના વિચારો જાય છે. મનમાં જુદા જુદા વિચારો પ્રત્યેક ઘડીએ આવતા રહેવાની યોજના પરમાત્માએ બહુ સમજી વિચારીને બનાવી છે. આમ થવાથી વહેતી નદીના પાણીની જેમ મન નિર્મળ રહે છે. જો એક જ પ્રકારના વિચારો કરવામાં આવે અને તે વિચારો હલકટ હોય તો માનવી ભયંકર આપત્તિમાં આવી શકે છે. આકર્ષણા વિશ્વવ્યાપી નિયમ પ્રમાણો એટલા બધા એક સરખા વિચારો માનવીના મનમાં એકઠા થતાં તે ડરી જાય છે, માંદો પડી જાય છે અથવા મરી જાય છે. લોભી માનવી હરદંમેશ ધનનું ચિંતન કર્યા કરે છે. વધુને વધુ પૈસા એકઠા કરવાની ચિંતા જ થયા કરે છે અને તે “હાથના મેલ” થી દુટકારો મેળવવાને બદલે તેનો સંચય કરવાનું કુદરત

વિરુદ્ધનું કાર્ય કરવા પ્રેરાય છે. આની અસર ગુપ્ત મન પર થાય છે. વાચકો એ તો જાણે જ છે કે શરીરની શ્વાસોચ્છ્વાસ, રૂધિરાભિસરણ, પાચનતંત્ર, મળવિસર્જન વગેરે દૈનિક કિયાઓ સુષુપ્ત મનથી થાય છે. આપણું ચેતન મગજ આ કિયાઓમાં દખલ કરતું નથી, પણ સુષુપ્ત મનની સ્થિતિ અનુસાર ક્ષાળભરમાં મહત્વના ફેરફાર થઈ શકે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ શરીરની કિયાઓ પર સુષુપ્ત મનનો સંપૂર્ણ કાબૂ જાહ્યા પછી તે મન પર પ્રભાવ પાડી બધી બીમારીઓને દૂર કરવામાં સફળતા મેળવે છે. આપણા સ્વભાવના દોષ અને ખરાબ આદતો પણ માનસિક ઈલાજથી સુધારી શકે છે.

## આધ્યાત્મિક પવિત્રતાનો રસ્તો

શારીરિક અને માનસિક પવિત્રતાની સાથે આધ્યાત્મિક પવિત્રતા પણ જરૂરી છે, કારણ કે તેના વિના આત્મોનતિ શક્ય નથી અને આત્મોનતિ તો માનવમાત્રનું પરમલક્ષ્ય છે. આધ્યાત્મિક પવિત્રતા દ્વારા જ માનવીમાં સાચો પ્રેમ, ભક્તિ, દ્યા, ઉદારતા, પરોપકાર વગેરે જુન્ને છે અને દેવત્વનો વિકાસ થઈ શકે છે.

આ સૂચિ ત્રિગુણમયી છે. સતોગુણ, રજોગુણ અને તમોગુણ - આ ત્રણેથી સંસારના તમામ જરૂરેતન પદાર્થો ઓતપ્રોત રહે છે. તમોગુણમાં આળસ (અશાંતિ), રજોગુણમાં કિયારશીલતા (ચંચળતા) અને સતોગુણમાં શાંતિ (પવિત્રતા અને અનાસક્ત વ્યવહાર) થાય છે.

સામાન્ય રીતે લોકોમાં તમોગુણ અને રજોગુણ જ વધારે પડતા જોવા મળે છે. આજકાલ સતોગુણ ખૂબ ઓછો દેખાય છે કારણ કે ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક સાધનાના ફળ સ્વરૂપે જ સતોગુણનો વિકાસ થાય છે. પવિત્રતા અને કલ્યાણનો ઉદેશ્ય સત્ત્વગુણનો વિકાસ જ છે. સાત્ત્વિકતા જેટલી વધશે એટલો જ માનવી પરમલક્ષ્યની નજીક જશે. આનાથી વિરુદ્ધ

રજોગુણ વધતાં માનવી લોભ અને ભોગના વિષયકમાં ફસાય છે જ્યારે તમોગુણી મજુષ્ય તો તીવ્ર ગતિએ અધઃપતનની ખીણમાં ધ્સી જાય છે.

તમોગુણપ્રધાન માનવી આળસુ, નવરો અને પરતંત્ર હોય છે. તે દરેક વખતે બીજાની મદદ શોધતો હોય છે. પોતાની શક્તિઓ પર તેને વિશ્વાસ હોતો નથી. આવાને બીજા મદદ શા માટે કરે? જ્યારે તેને જોઈતી મદદ મળતી નથી ત્યારે તે ખિન્ન થઈ જાય છે અને કોષ્ઠમાં આવી જાય છે. બીજા પર દોષારોપણ કરી લડ્યાઝઘડ્યા કરે છે. લક્વાગ્રસ્ત માનવીની જેમ તેની શક્તિઓ પાંગળી બની જાય છે અને તે સુનમૂન બેસી રહેવા પ્રેરાય છે. શરીરમાં સ્થૂળ બળ ભલે ઓછુંવતું રહે, પણ ચેતના, પ્રાણશક્તિ, આત્મબળ, શૌર્ય, તેજ, ઓજસ વગેરેનો સંદર્ભ અભાવ રહે છે. આવી વ્યક્તિ મોટા ભાગે કાયર, કૂર, આળસુ, તથા અભિમાની હોય છે. તેનાં આચરણ, વિચાર, આહાર, કાર્ય, ઉદેશ્ય વગેરે મહિન હોય છે:

તમોગુણ પશુતાની નિશાની છે. ચોર્યાસી લાખ યોનિઓમાં તમોગુણ જ મુખ્યત્વે હોય છે. તે સંસ્કાર જે માનવીમાં પ્રબળ હોય છે તેને નરપશુ કહેવામાં આવે છે. આ પશુતાથી જ્યારે જીવનની કંઈક પ્રગતિ થાય છે ત્યારે તેનો રજોગુણ વધે છે. ‘તમ’ની સરખામણીએ તેના વિચાર અને કાર્યોમાં રજસની માત્રા વધુ રહે છે.

રજોગુણીમાં ઉત્સાહ વધારે હોય છે. સ્ફૂર્તિ, હોશિયારી, ચાલાકી, સ્વાર્થીપણું, બીજાને ઉત્સુ બનાવી કામ કઢાવવું વગેરે તેની ખૂબીઓ છે. આવા લોકો વાતોઝિયા, પ્રભાવશાળી, સક્રિય, મહેનતુ, ઉદ્ઘોગ સાહસિક, આશાવાદી અને વિલાસી હોય છે. તેમની ઈન્દ્રિયો ઘણી પ્રબળ હોય છે. સ્વાદિષ્ટ ભોજન, ઠાઠ, ભલ્લકા, વિષયવાસના વગેરેની ઈચ્છા સતત મનમાં રહ્યા કરે છે અને કેટલીકવાર ભોગ અને પરિશ્રમમાં એટલા ગળાડૂબ રહે છે કે પોતાનું સ્વાસ્થ્ય પણ ગુમાવી બેસે છે.

ભાઈબંધોનાં ટોળાં, ગાય્યાંબાજી, ખેલતમાશા, નાટક, સિનેમા, ભોગવિલાસ, ઠાઠમાઠ, રોઝ, એશાઓરામ, વાહવાહ, મોટાઈ, ભૌતિક સંપત્તિ, ધનદોલત વગેરેમાં રજોગુણીનું મન ખાસ ચોટેલું રહે છે. સત્ય અને શિવ તરફ તેમનું ધ્યાન જતું નથી પણ સુંદરમુને જોઈને લહુ થઈ જાય છે. આવા લોકો બહિર્મુખી હોય છે. બહારની વાતો વધારે વિચારે છે, પણ પોતાની આંતરિક દુર્બળતા પર વિચાર કરતા નથી. પોતાની અમૃત્ય યોગ્યતાઓ, પરિસ્થિતિઓ અને શક્તિઓને બિનજરૂરી, હલકી, છીછરી અને નકામી વાતોમાં વેડફયા કરે છે.

સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ જ્યારે કોઈ માનવીમાં થાય ત્યારે અંતરાત્મામાં ધર્મ, કર્તવ્ય અને પવિત્રતાની ઈચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે. ન્યાય-અન્યાય, સત્ત-અસત્ત, કર્તવ્ય-અકર્તવ્ય, ગાંધી-ત્યાજ્યનો બેદ, સારા-નરસાનો બેદ સ્પષ્ટ રૂપે જોઈ શકે છે. તત્ત્વજ્ઞાન, ધર્મ, વિવેક, દૂરદર્શિતા, સરળતા, નાના અને સજજનતાથી તેની દાખિ ભરાઈ જાય છે. બીજા સાથે કરુણા, દયા, મૈત્રી, ઉદારતા, સ્નેહ, આત્મીયતા અને સદ્ગ્ભાવનાનો સંબંધ રાખે છે. ધનલાલસાને તુચ્છ સમજી તે તપ, સાધના, સ્વાધ્યાય, સત્તસંગ, સેવા, દાન અને પ્રભુની શરણાગતિ તરફ આગળ વધે છે.

સાત્ત્વિકતા વધતાં આત્મામાં ખૂબ શાંતિ, સંતોષ, પ્રસન્નતા, પ્રહૃત્યલતા અને આનંદ છવાયેલો રહે છે. તેનો પ્રત્યેક વિચાર અને કાર્ય પુષ્ય ભરેલાં હોય છે, જેનાથી નજીકના બધા લોકોને જીવિયે અજીવિયે શાંતિ અને પ્રેરણ મળે છે.

તમોગુણ સૌથી હલકટ અવસ્થા છે. રજોગુણ તેનાથી ઊચી અવસ્થા તો છે, પણ માનવતાથી નીચી છે. સત્ત્વગુણ એ માનવીનો સાચો ધર્મ છે. માનવતાનો નિવાસ સાત્ત્વિકતામાં હોય છે. આત્માને સાત્ત્વિકતા વિના શાંતિ મળતી નથી. જે માણસ જેટલો સત્ત્વગુણી હોય છે એટલો તે પરમાત્માની નજીક છે. આ દૈવીતત્ત્વ મેળવવાથી જીવન ધન્ય બની

જાય છે કારણ કે સત્ત્વગુણ જ જીવનલક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું સાધન છે. પવિત્ર જીવનના દરેક પ્રેમીએ પોતાનામાં સાત્ત્વિકતા વધારવા સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

હકીકતમાં સત્ત્વગુણી જીવન દરેક પ્રકારની પવિત્રતાનું મૂળ છે. એનાથી માનવીમાં શ્રેષ્ઠ ગુણો આવે છે અને તે દરેક પ્રકારનાં હલકટ આચરણોથી દૂર રહી શુદ્ધ અને પવિત્ર બની શકે છે. સાત્ત્વિક માનવી દિનચર્યા, રહેણીકરણી, ખાનપાન, આહારવિહાર બધી વાતોમાં શુદ્ધિનો આગ્રહ રાખે છે, જેના પરિણામે તેના મન, વિચાર અને કર્મમાં અશુદ્ધ ભાવનાઓ, નીચ ભાવનાઓ પ્રવેશી શકતી નથી. તે બધાંના હિતનો વિચાર કરે છે, બીજાને ગમે તેવી વાતો કરે છે અને લોકમાંગલ્ય માટે કામ કરે છે. આવી વક્તિ માનસિક અને આત્મિક પવિત્રતાનો વિચાર જ નથી કરતી, પણ પોતાની ચારે બાજુએ પવિત્રતા તથા શુદ્ધતાના જ વિચાર કરે છે. તે કોઈ ખરાબ કાર્ય કરતો નથી. જેમ હું બીજે લખી ચૂક્યો છું તે પ્રમાણે મન શરીરનો રાજી છે અને મન પર આત્માનું શાસન લાઈ શકાય છે. એટલે પવિત્ર જીવનનું વાસ્તવિક ઉદ્ભવસ્થાન આત્મા જ છે. જો આપણે આત્માની શુદ્ધતા અને પવિત્રતાનો ખ્યાલ રાખીશું, તો આપણું બાકીનું જીવન પવિત્રતા તરફ દોરવાશે અને માત્ર સાત્ત્વિક પ્રવૃત્તિમાં જ આત્મા જાગૃત તથા ઉચ્ચ ભાવસંપન્ન રહે છે ગીતામાં કહું છે,

સર્વદારેષુ દેહેઽસ્મિન્ પ્રકાશ ઉપજ્ઞયતે ।

જ્ઞાનં યદા તદા વિઘાદ્વિષ્ટ સત્ત્વમિત્યુત ॥

ગીતા ૧૪/૧૧

જ્યારે આ દેહમાં સર્વ (ઈન્દ્રિયોરૂપ) દ્વારોમાં પ્રકાશ અને જ્ઞાન ઉપજે છે ત્યારે સત્ત્વગુણ વધ્યો છે એમ જાગવું.

સત્ત્વાત્સંજ્ઞયતે જ્ઞાનં રજસો લોભ એવ ચ ।

પ્રમાદમોહૌ તમસો ભવતોરજ્ઞાનમેવ ચ ॥

ગીતા ૧૪/૧૭

સત્ત્વગુણથી જ્ઞાન, રજોગુણથી લોભ અને તમોગુણથી પ્રમાદ, મોહ તથા અજ્ઞાન ઉપજે છે.

## પવિત્રતામાં જ જીવનની સાર્થકતા છે

પવિત્રતા માનવજીવનની સાર્થકતા માટે અનિવાર્ય છે. માનવીનો વિકાસ અને ઉન્નતિ માત્ર જ્ઞાન અથવા ભક્તિની વાતોથી ન થાય. તેણે બ્યાવહારિક રીતે પોતાની ઉચ્ચતા અને શ્રેષ્ઠતા સાખિત કરવી પડે અને તે માટેનું મુખ્ય સાધન પવિત્રતા જ છે. જે વ્યક્તિ ગંદા વાતાવરણમાં રહે છે અથવા ગંદા વિચારો દર્શાવે છે તેની પાસે જવું કે રોકાવું કોઈને ગમતું નથી. આવી વ્યક્તિને બધાં તિરસ્કારે છે. સંજોગવશાત્ તેનું કામ પડે, તેની પાસે જવું પડે, છતાં પણ વહેલી તકે તેનાથી છુટકારો મેળવવાની ઈચ્છા થાય છે.

માનવીને માટે શરીર, મન, ચારિત્ય, આચારવિચાર વગેરે બધા પ્રકારની પવિત્રતા જરૂરી છે. જે શારીરિક પવિત્રતાનું ધ્યાન ન રાખીએ તો ક્યારેય સ્વાસ્થ્ય સારું રહી શકે નહીં અને અસ્વસ્થ્ય વ્યક્તિ કોઈ સારું કામ કરવામાં સમર્થ હોતી નથી. આ રીતે માનસિક પવિત્રતા વિના માનવીમાં સજજનતા, પ્રેમ તથા સદ્ગ્યવહાર ઉત્પન્ન થઈ શકે નહિ અને સંસારમાં તે કોઈનું ભલું કરી શકે નહીં. જે વ્યક્તિનું ચારિત્ય અપવિત્ર હોય તે ક્યારેય સંસારમાં માન-પ્રતિષ્ઠા મેળવી શકે નહીં. તેની સામે નહીં, તો પીઠ પાછળ લોકો તેની નિંદા કરશે. આચારવિચારની પવિત્રતાએ હાલના સમયમાં ઢોગનું સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે અને એટલે જ આધુનિક વિચારોવાળા તેને બિનજરૂરી સમજે છે, પણ હકીકતમાં માનવીની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો ગાઢ સંબંધ આચારવિચારની પવિત્રતા સાથે છે. ખાનપાનમાં શુદ્ધતા અને પવિત્રતાનું ધ્યાન ન રાખવાથી માત્ર સ્વાસ્થ્ય જ ખરાબ થતું નથી, પણ માનસિક સંયમ પણ નાશ પામે છે

અને જીબના ચટાકાની ખોટી ટેવ પણ પડી જાય છે. આ રીતે વિચારોમાં શુદ્ધતાનો ખ્યાલ ન રાખવાથી કામ, કોષ, લોભ વગેરે ભાવનાઓ વધવાની શક્યતા છે.

એટલા માટે જે તમે તમારું કલ્યાણ ચાહતા હો તો તમારાં ભોજન, કપડાં, રહેઠાણ, શરીર, મન, આત્મા વગેરેની સ્વચ્છતા અને પવિત્રતાનું ધ્યાન રાખવું અત્યંત જરૂરી છે. આ બધાંની પવિત્રતાથી જ જીવનમાં તમે સાચા માનવી કહેવાવાને લાયક બની શકો તે માટે જરૂરી નિર્મણતા અને પ્રકાશનો ભાવ ઉત્પન્ન થઈ શકશે. માત્ર બ્યક્ઝિતગત સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખવું પૂરતું નથી, પણ આપની આસપાસ ક્યાંય ગંદકી, અસ્વચ્છતા દેખાવી ન જોઈએ કારણ કે મનુષ્ય સામાજિક પ્રાણી છે અને અન્યના સહયોગ વિના તેની એક ક્ષણ પણ વીતી શકે નહીં. જ્યારે સમગ્ર સમાજમાં પવિત્ર જીવનની ભાવના જાગૃત થાય તો જ આ શક્ય બને.

