સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૬૬૫૫૧

છે સિદ્ધાંતે ચૂસ્ત, 'આપ'ને, સત્તાની પડી નથી!
શોધે સૌ સત્તાની તક, પણ ક્યાંય કડી નથી!
નડી ખાયકી, રડી ડુંગળી, બોતી ગઇ તડી -
રડી નેતાગીરી, કૉંગીની, નજરે ચડી નથી

ભરો મિટીંગો!
ચિંતાને ચિંતનમાં -
દોષારોપણ..

બધા પક્ષો ને
જરૂર છે 'ઝાડુ'ની -
કરો સફાઇ..

(ટાંટિયાખેંચ સપ્તાહ)(કૌભાંડી અને કટ્ટરોને કાઢો)

ચિંતન

અપત્ય દર્શન સ્વાર્થે પ્રાણાનપિ ચ યા ત્યજેત્ ।
ત્યજન્તિ તામપિ કરા માતરં દારહેતવે ॥

'સંતાનનું મોઢું જોવા જે માતા પોતાના પ્રાણનું પણ બલિદાન આપી શકે તે જ સંતાન, ક્રૂર થઇને એ જ માતાને માત્ર પત્નીને ખૂશ રાખવા માટે કરીને માતાનો પણ ત્યાગ કરે છે.'

માતાના ગુણગાન-સ્તુતિ-વંદના કરવામાં મહાકાવ્યની ઠાઇઠુ સુધીની તમામ પ્રકારમાં શબ્દો ઓછા જ પડે. માં નો ત્યાગ-સમર્પણ-સેવા-પ્રેમ-લાગણી-વાત્સલ્યભાવ અને ક્ષમાની વાતો અતુલ્ય છે.

પ્રભુના એ પ્રેમ તણી પૂતળીના ઉરે મૂંગી આશિષ મલકતી જ રહે છે, સંતાનો વિદેશ હોય, પૂછા ન કરતા હોય તો પણ હૃદયથી તો એ આશીર્વાદ જ વરસાવતાં કહેતી રહે છે કે 'એ જ્યાં હોય ત્યાં સુધી રહે' અરે પોતે 'સંતાનો' હોવા છતાં અનાથ આશ્રમ કે વૃદ્ધાશ્રમમાં દિવસો-કાઢતી હોય ત્યારે પણ એના અંતરમાંથી તો અમીવર્ષા જ ચાલુ જ હોય છે. પોતાના પુત્રો ને નહીં પણ પોતાના કર્મોને દોષ દઇ ક્ષમા આપે છે.

આવી માતાને પણ લગ્ન પછી, પત્નીને માત્ર ખૂશ રાખવા, સ્વાર્થી-નગુણા પુત્રો 'મા'નો ત્યાગ કરે છે અને સ્વભાવ-જીભ-અને આર્થિક બાબતોને આગળ કરી પોતાનું પાપ છુપાવવા પ્રયત્ન કરે છે-ઘડીભર સ્વીકારી લઇએ કે માનો સ્વભાવ-જીભ ખરાબ હશે. પણ એણે જે જિંદગીભર સહન કર્યું છે એના 'માપ'માં તો એ અર્દુ 'અસહ્ય' ન જ હોઇ શકે! હુપુત્રો જાયતે માતા કદાપિ કુમાતા ન ભવતિ.

સુવિચાર

- જો બીજાના દુઃખ સાથે તમારે સુખ વહેંચ્યો અને બીજાના દુઃખને તમારૂં દુઃખ ગણો તો જ અહંકાર કદી આભડે નહીં, દુઃખ કદી દુખે નહીં — *જ્યોતિન્દ્ર દવે*
- વહેરાયેલા નારિયેરનો પ્રસાદ થાય છે અને ફરજની, પ્રેમની વેદી પર વહેરાયેલો નરનારીનું જીવન પ્રસાદ થાય છે — *એસ. ભટ્ટાચાર્ય*
- જેને સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવો છે તેનું ચિત્ત એકદમ સ્વતંત્ર હોવું જોઇએ, કોઇ એક મત, કોઇ એક વિચાર, કોઇ એક પ્રતિજ્ઞાથી બંધાયેલું મન સત્ય નથી જોઇ શકતું — *ધર્મસૂત્ર*
- આગથી બીવો છો તેમ દુષ્કર્મથી બીવો — *બાપ*
- જે વિજ્ઞાન વિશે થોડું ઘણું જાણે છે તેના ગાણા નથી ગાતો, જે નથી જાણતો તે હંમેશા મોટા અવાજે વિજ્ઞાનને વખોડે છે — *ડૉ. કલામ*
- પુસ્તક કરતાં વધારે જીવે એવી ક્ષમારત માણસ હજી સુધી તો બાંધી શક્યો નથી — *બર્નાર્ડ શો*
- સવારે બીજાને દીધેલું દુઃખ તે સાંજે પોતાને જ આવી મળે તે પુનર્જન્મ — *બાઇબલ*

(સંકલન : દીપક બી.આસરા)

બોધ કથા

આજે સૌંદર્ય પ્રસાધનો, બ્યુટી પાર્લરો અને સૌંદર્ય સ્પર્ધાઓ માટે સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો લખલૂટ કરે છે. મિસ કોલેજ-મિસ શહેર અને રાષ્ટ્રીય બ્યૂટી ક્વીન થવા નાણા ઉપરાંત કેટકેટલા 'ભોગ' આપવા પડે છે એ તો એ લોકો જ જાણતાં હશે. બાહ્ય સૌંદર્ય નહીં આંતરિક સૌંદર્યની જરૂર છે, સ્વચ્છ સફેદ વાળ, દાંત લઇ લેવા, શ્રવણ શક્તિ લઇ લેવી પાછળ ઘણાં રહસ્યમય સંકેતો છે, આમ છતાં આપણે હુદરત વિરૂદ્ધ લડત આપીએ છીએ.

બાહ્ય સૌંદર્ય, અને હુદરતી સાધનો દ્વારા મેળવેલો, સ્વરૂપવાન દેખાવ કાયમી રહેતો નથી. 'મેકઅપ' ઉતરે કે તરત 'સત્ય' અસ્સિ સામે આવી ઊભું રહે છે..

એક યુવતીએ સૌંદર્ય સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો. કેટલીય અડચણ-બાધાઓ પસાર કરી 'ફાઇનલ' સુધી પહોંચી., એના જ શહેરમાં ચાલીસ વર્ષ પહેલાં જેણે 'સૌંદર્ય સ્પર્ધા' જીતી હતી તે વૃદ્ધાને રૂબરૂ મળવા ગઇ. કોઇ ટીપ-અનુભવ કે માર્ગદર્શનની અપેક્ષા હતી.

વૃદ્ધા (બ્યુટી ક્વીને) કહ્યું બેટા! મારી હૃદયપૂર્વકની શુભેચ્છા છે કે તું પ્રથમ ક્રમાંક સૌંદર્ય રાણી બન' પરંતુ બેટા-સૌંદર્ય ક્ષણિક છે. જિંદગીભર રહેતું નથી - સ્ત્રીનું સાચું સૌંદર્ય સ્વભાવ, સ્મિત અને આંતરિત સૌંદર્ય જ છે સૌંદર્યનું અભિમાન રાખ્યા વિના નમ્ર થજે..!

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

જો ઇન્દ્રિયો મન પર કાબુ ધરાવે અથવા તો તેના નિયંત્રણમાં ન રહે તો જીવનપથની યાત્રા બગડી જાય, પણ જો મન ઇન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ કરતું હોય તો સંયમનો માર્ગ સાનુકૂળ બને

સંસ્કાર ચિંતન

- અનંત ન. વ્યાસ

ઇન્દ્રિયેભ્યઃ પરા હ્યર્થ, અર્થેભ્યશ્ચ પરા મનઃ ।
મનસસ્તુ પરા બુદ્ધિ બુદ્ધિરાત્મ મહત્પરઃ ॥

ઇન્દ્રિયો કરતાં શબ્દાદિ વિષયો ચઢિયાતા છે. શબ્દાદિ વિષયો કરતાં મન ચઢિયાતું છે. મન કરતાં બુદ્ધિ ચઢિયાતી છે અને બુદ્ધિ કરતાં મહત્ તત્વ ચઢિયાતું છે.

ઉપનિષદ -૧.૩.૧૦

૨૦ ઉપનિષદનો આ મંત્ર થોડા ફેરફાર સાથે શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતામાં કહેવાયો છે. (ગીતા-૩.૪૨) જે મંત્રનું મહત્વ દર્શાવે છે. આપણે જીવનનો વિકાસ કરવા ઈચ્છિએ તો છીએ. તે માટે વિવિધ માર્ગો અપનાવીએ છીએ. આજકાલ યોગ તથા ધ્યાનની વધારે માંગ છે. ઘણા યુવાનો, વૃદ્ધો તથા મહિલાઓ, પોતે નિયમિત યોગ કરે છે. ધ્યાનમાં બેસે છે તેવું જણાવતા હોય છે પણ ધ્યાન સાથે ગીતાજીનો અભ્યાસ વધારાય તો ધ્યાન સુલભ બને. જીવન પથ પરની યાત્રા નિર્વિઘ્ન બને કારણ ધ્યાનમાં તમામ બૌદ્ધિક ક્રિયાઓ જેવી કે વિચારો, તર્કો મૂલ્યાંકનો અને પ્રતિક્રિયાઓ- શાંત થઈ જવી જોઈએ. ધ્યાન શીખવાની વિદ્યા નથી. એ તો જીવનની એક અવસ્થા, કહો કે જીવન શૈલી છે. એ એક આંતરિક ક્રાંતિ માર્ગ છે. તે માર્ગ ક્રમે ક્રમે આગળ વધાય છે. આ મંત્રમાં શ્રુતિ આપણને જીવનનાં વિકાસ કથા ક્રમે કરવો જોઈએ. તેની દૃષ્ટિ તથા સમજ પુરી પાડે છે. જીવનનું અંતિમ ધ્યેય શાસ્ત્રોએ મોક્ષ ગણાવેલ છે. આત્મજ્ઞાન પામી મુક્તિ મેળવવાનો એક ચોક્કસ પથ અત્રે દર્શાવાયો છે. આપણા દૈનિક જીવન ક્રમનો જો અભ્યાસ કરશું તો ખ્યાલ આવશે કે જીવનનો મોટો ભાગ તો ઈન્દ્રિયોની માંગણી પુરી પાડવામાં જ વપરાય છે. ઈન્દ્રિયો તો વારંવાર વિષય ભોગની માગણી વધારતી જાય છે ને માનવી તે પૂરા પાડવા વ્યર્થ ફાંફા મારતો રહે છે. પણ વ્યક્તિ જરા આત્મ સંયમ કેળવે તો તથા કયા ભોગ પોતાને પોતાના સ્વાસ્થ્યને અનુકૂળ છે અને કયા પ્રતિકુળ છે તે તારવી શકે. માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્યની વાત નથી મન બુદ્ધિ તથા આત્મા માટે શું યોગ્ય છે તે વિચારીને ભોગ સૃષ્ટિનો નિર્ણય કરવો જોઈએ.

આ મંત્રમાં 'પશ' શબ્દ પારિભાષિક છે. 'પશ' એટલે ચઢિયાતું. 'પર' નો અર્થ વધારે વ્યાપક તથા સૂક્ષ્મ જેમ કે ઘન પદાર્થ કરતાં વાયુ વધારે સૂક્ષ્મ છે તો તેની વ્યાપકતા વધારે છે. આ મંત્રમાં સૂક્ષ્મતા તથા વ્યાપકતા બંને સિદ્ધાંતોનો સમાવેશ થયો છે. જેમાં શું ચઢિયાતું છે ને શું ઊતરતું છે તે અંગે આપણી પસંદગીનો અવકાશ છે.

સામાન્યતઃ કાર્ય કરતાં કારણ ચઢિયાતું હોય છે. ઘડામાં જેમ માટી કારણ તથા ઘડો કાર્ય છે. ઘડો માટીથી નિર્માણ થયો છે ઘડો માટી આધારીત માટી જ ઘડાનો આત્મા છે તે વધારે વ્યાપક છે. તેથી માટી ઘડા કરતા ચડિયાતી. સૂક્ષ્મ તથા વ્યાપક છે. તેજ રીતે જોતા ઈન્દ્રિયાદિ કરતાં શબ્દાદિ - વિષયો જ વધારે ચઢિયાતા છે. ઈન્દ્રિયોને બળવાન કહી છે પણ બળવાન ઈન્દ્રિયોને પણ વિષયગત પદાર્થો પોતા તરફ ખેંચે છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયની સરખામણીમાં શબ્દ,રસ, રૂચિ તથા પ્રાણ વધારે સૂક્ષ્મ છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયો સ્થુળ પદાર્તને તાકે છે. જયારે તેમાં વ્યાપ શબ્દાદિ તત્વો વધારે સૂક્ષ્મ તથા વ્યાપકતા ધરાવે છે. તાસકમાં પડેલો મીઠાઈનો ટુકડો કે ફલાવર વાઝમાનું ફૂલ આકાર ધરાવે છે. રૂપ-રંગ ધરાવે છે પણ તેની સુગંધ નિરાકર છે. વધારે વ્યાપક છે આ સુગંધ-ઈન્દ્રિયને પોતાના તરફ આકર્ષે છે તેથી તે ઈન્દ્રિયના નિયામક બળ મનાય છે. ઈન્દ્રિયોના હલનચલનમાં તે પ્રેરણા પુરી પાડે છે. સુંદર રૂપ જોતાં ચક્ષુ ત્યાં ખેંચાય છે. ઈન્દ્રિયોને પોતાની મર્યાદાઓ પણ છે. રૂપ જોતાં આંખો થાકે છે. સ્વાદ લેતા રસના અંતે જંપે છે. ગમે તેવું કર્ણ-મધુર-ગીત પણ વારંવાર સાંભળવાથી કંટાળો આવે છે. જયારે પદાર્થોને આવી કાંઈ મર્યાદા નથી નડતી. જગતગુરૂ શંકરાચાર્યના મત પ્રમાણે તો વિષયનો ભોગ માટે જ ઈન્દ્રિયોની રચના કરવામાં આવી છે. ઐતક્ષય ઉપનિષદ પ્રમાણે ભગવાને મનુષ્ય-દેહના નિર્માણ પછી વિવિધ દેવોના આસન માટે ઈન્દ્રિયોનું નિર્માણ કરેલું આમ શબ્દાદિ - વિષયો ઈન્દ્રાદિ કરતાં વધારે સૂક્ષ્મ - વધારે બળવાન તથા શ્રેષ્ઠ છે. મન ઈન્દ્રિયો કરતાં વધારે બળવાન મનાયું છે કારણ કે મન ઈન્દ્રિયો દ્વારા જ વિષયઅંગેનું જ્ઞાન મેળવે છે. વિષય ભોગના પદારથો આ વિશ્વમાં અપરિચિત છે અસંખ્ય છે. જયારે મન એક જ છે. પદાર્થો ફેરફારને આધિન હોય છે. તેમાં વારંવાર પરિવર્તનો આવે છે પણ મનમાં આવું કોઇ પરિવર્તન આવતું નથી. મનમાં બદલાતું નથી. પદાર્થો તો સ્થુળતા ધરાવતા હોય છે પણ મન સૂક્ષ્મતા ધરાવે છે. મન જ ઈન્દ્રિયો પર કાબુ ધરાવે છે. ઉપનિષદમાં ઈન્દ્રિય તથા વિષયોને અશ્વની ઉપમા આપી છે. જયારે 'મન' લગામ છે. જેના ઈશારા પર જ ઈન્દ્રિયરૂપી અશ્વોનું સંચાલન થતું હોય છે. જો ઈન્દ્રિયો મન પર કાબુ ધરાવે અથવા તો તેના નિયંત્રણમાં ન રહે તો જીવનપથની યાત્રા બગડી જાય. પણ જો મન ઈન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ કરતું હોય તો સંયમનો માર્ગ સાનુકૂળ બને. આમ નિયામક બળ - નિયંત્રણ કરનાર શક્તિ છે તેથી મન ઈન્દ્રિયોથી પર વધારે સૂક્ષ્મ મનાય છે.

મન કરતાં બુદ્ધિ વધારે સૂક્ષ્મ છે. તેથી તેને મન કરતાં વધારે ચઢિયાતી મનાય છે. મન તથા બુદ્ધિ બંને અંતઃકરણના તેના કાર્યના કારણે ઠરાતું નામાભિધાન છે. અંતઃકરણ જયારે સંકલ્પ-વિકલ્પ કરતું હોય, બાહ્ય પદાર્થોનું કે પરિસ્થિતિ વિષયક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતું હોય. લાગણીમાં કે આવેશમાં ઘસડાતું હોય. કે પછી ઈન્દ્રિયોને કંઇ આદેશ આપતું હોય. ત્યારે અંતઃકરણ મન તરીકે ઓળખાય છે અને એ જ અંતઃકરણ જયારે નિર્ણય કરતું હોય, કતૃત્વ કે ભોકૃતાનો ભાવ ધારણ કરતું હોય. કોઈ માર્ગ-દર્શાવતું હોય કે. પ્રશ્નનો ચોક્કસ ઉકેલ બતાવતું હોય ત્યારે બુદ્ધિના નામે ઓળખાય છે. આમ મન તથા બુદ્ધિ અંતઃકરણના જ વિભિન્ન નામો છે.

બુદ્ધિને મન કરતાં વધારે ચઢિયાતી કહી છે કારણ કે આવેગાત્મક અંતઃકરણ કરતાં નિર્ણાયાત્મક અંતઃકરણ વધારે શ્રેષ્ઠ છે. સામાન્ય વ્યવહારમાં પણ આપણે તર્ક-વિતર્ક કરતાં ચોક્કસ નિર્ણય વધારે પસંદ કરીએ છીએ જયારે નિર્ણય દૃઢ હોય તે પછી સંકલ્પ-વિકલ્પ થતા નથી. બુદ્ધિ એક વખત જે નિર્ણય આપે તે રીતે જ મન તથા ઈન્દ્રિયોને વર્તવાનું હોય છે. લાગણી કે આવેશમાં કરતા કાર્યો કરતાં વિચાર કર્યા પછી કરાતા કાર્યો વધારે સારી રીતે સંપન્ન થાય છે. બુદ્ધિ મનને નિયંત્રણમાં રાખનારી સત્તા છે. તેથી તેને વધારે વ્યાપક સૂક્ષ્મ તથા ચઢિયાતી કહી છે.

આ બુદ્ધિ કરતાં વધારે ચઢિયાતું તત્ત્વ મહત્ત્વનાં છે. શ્રીમદ્ ભગવત ગીતામાં મહત્-તત્ત્વનો ઉલ્લેખ નથી. ત્યાં બુદ્ધિ કરતાં આત્મા જ ચઢિયાતો ગણાવ્યો છે. જયારે ઉઠ.ઉપનિષદ મહત્ત્વને પ્રથમ મુકે છે. મહત્તતા પછી અવ્યક્ત અને અવ્યક્ત પછી પુરૂષ (આત્મ-તલકે પરમાત્મા) તેવો ક્રમ આપે છે.

બ્રહ્માંડના સર્જન પૂર્વે આ વિશ્વ અવ્યક્ત-સ્વરૂપે હતું. જેમ બીજમાં વૃક્ષ સમાયેલું હોય છે. પણ તે વ્યક્ત નથી હોતું. નજરે નથી ચઢતું બીજમાંથી અંકુર ફૂટે ત્યારે સૌ પ્રથમ વ્યક્ત સ્વરૂપ થતું તેમ બ્રહ્માંડના સર્જનમાં જે સૌથી પ્રથમ વ્યક્ત થયું તેને માટે મહત્તતા શબ્દનો પ્રયોગ થયો છે. મહતત્તા એટલે વિશ્વના પ્રારંભે જે સૌ પ્રથમ વ્યક્ત થયું તે. તેના માટે 'હિરણ્યગર્ભ' તેવો શબ્દ પણ પ્રયોજાય છે. કોઈ પણ પ્રકારના નિર્માણ - કાર્ય માટે ત્રણ પ્રકારની શક્તિ અવશ્ય હોવી જોઈએ. આ ત્રણ શક્તિ તે ઈચ્છાશક્તિ - કાર્યશક્તિ તથા જ્ઞાનશક્તિ-નિર્માણ માટે પ્રથમ ઈચ્છા-કામના થાય. તેનું જ્ઞાન મેળવાય ને પછી પદાર્થનું નિર્માણ થાય. આ ક્રમ ચાલતો હોય છે સૃષ્ટિ - નિર્માણમાં આ ત્રણે શક્તિ મહતત્તાના જ નિયંત્રણમાં હોય છે. મહતત્તા પછી તન્માત્રા - પંચમહાભૂતનું નિર્માણ થયું છે. ત્યાર પછી જ કર્મેન્દ્રિયો, જ્ઞાનેન્દ્રિયો - મન - બુદ્ધિ - ચિત્ત તથા અહંકારનું સર્જન થયું છે મહતત્તા આ સર્જનના પાયામાં હોઈને તે વધારે સૂક્ષ્મ તથા બળવાન મનાયું છે. મહતત્તાથી આગળ અવ્યક્ત તથા આત્માની વાત આવે છે. સૃષ્ટિના સર્જન સાથે વ્યષ્ટિ તથા સમિષ્ટના સર્જનની કથા છે. વ્યષ્ટિ કરતાં સમષ્ટિ વધારે ચઢિયાતી છે. કારણ આપણું જ્ઞાન સમષ્ટિમાંથી જ આપણે પ્રાપ્ત કરીએ છીએ વ્યક્તિ સમાજનો એક ભાગ છે. તેથી વ્યક્ત જીવનમાં સમાજને જ વધારે વ્યાપક તથા ભળવાન માનવામાં આવે છે.

દરેક વ્યક્તિએ પોતાના જીવન-વિકાસમાં કયા ક્રમે અટકવું તે વિચારવું જોઈએ. ઈંદ્રિયો બળવાન છે તેમ માની તેનું નિયંત્રણ ન કરનાર અતિ પ્રાથમિક સ્તરે જ અટકે છે. તેના માટે જવાબદાર દુઃખદ સ્થિતિ જ નિર્માણ થાય છે. શબ્દાદિ વિષયોમાં પણ રસના જીતે તેણે સ્વર્ગ જીત્યું ગણાય છે. જાગૃત વ્યક્તિઓ રૂપ-ગંધ કે રસના ક્ષેત્રને અતિક્રમી જાય છે. વિષય-ભોગમાંથી નિવૃત્તિ લેનાર - તું મન કાબુમાં આવતું જાય છે. મોટા ભાગનાં લોકો આયુષ્યના અવશેષ આ તબક્કે અટકે છે મન પર કાબુ ધરાવી લાગણીના આવેશમાં કે અતિ લાગણીવશ થઈ ખોટા નિર્ણય લેનારા પણ પસ્તાય છે. શ્રી સ્વામીનારાયણ ભગવાને શિક્ષાપત્રીમાં જે ખાસ સૂચના આપેલ છે. તેમાં એકમાં જણાવ્યું છે કે સગા પુત્ર કે સંબંધીઓ સાથે નાણાં-વ્યવહાર લખ્યા સિવાય ન કરવો. લાગણીશીલ થઈ વીલમાં પુત્રના નામે તમામ કરી દેનાર. પિતાને વૃદ્ધાશ્રમમાં જવાનો વારો પણ આવે તેથી મન પાસે ન અટકતા જરા ચઢિયાતી બુદ્ધિ પર વિશ્વાસ કરવો. શ્રી રામકૃષ્ણ ઠાકુર કહેતા. તમારી પોતાની બુદ્ધિનો જ વિશ્વાસ કરજો અને સમય - આવે બુદ્ધિના નિર્ણય પર જ ચાલજો.' આમ જેને જીવનના વિવિધ-ક્ષેત્રોમાં આગળ વધવું છે તેણે બુદ્ધિનો આશરો લેવો ને તે સ્તર પર અટકવું. પણ જેને આધ્યાત્મિક જગતમાં પ્રવેશ પામવો હોય. મુક્તિ મેળવવા માટે મંથન કરવું તેણે બુદ્ધિ કરતાં આત્માના અવાજને અનુસરવું. બુદ્ધિ સ્વાર્થવશ નિર્ણય કરે પણ આત્મા ક્યારેય કોઈ ભ્રમ-જનક નિર્ણય ન આપે. આત્માનો અવાજ ક્યારેય ખોટો ન પડે. માટે મોક્ષની સાધના તમામ સ્તરેથી નિવૃત્ત થઈ કેવળ આત્મ-તત્ત્વમાં જ મગ્ન રહેવું. બ્રહ્મ-તત્ત્વને જાણવાનો પામવાનો સતત પ્રયત્ન કરનાર ત્યાં અવશ્ય પહોંચે છે ઈસુ કહે છે દ્વારા ખખડાવશો તો અવશ્ય ઉપડશે. માત્ર સામે જોઈ બેસી રહેવાથી બહારના બહાર રહી જશો.

વિવિધ વાયુના રોગોમાં તો તલના તેલના અદ્‌ભૂત પરિણામો જોવા મળ્યા છે, પક્ષાઘાત, અર્દિત (ફેસિયલ પેરાલીલીસ) અંગોનું જકડાઇ જવું, દુઃખાવો આદિ રોગોમાં તલના તેલનું માલિશ તથા તૈલપાન વિધિ વડે અદ્‌ભૂત પરિણામો મળ્યા છે

નિરામય
તલનું તેલ-એક શ્રેષ્ઠ ઔષધ

- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આયુર્વેદ એ અદ્‌ભૂત શાસ્ત્ર છે. આયુર્વેદમાં અનેક દ્રવ્યોના ચિકિત્સા વિષયક ચિંતન તો છે જ, પરંતુ આહાર વિષયક ચિંતન પણ છે. આહારને રોગ થવાના મુખ્ય કારણોમાં ગણાવ્યો છે. આથી આયુર્વેદમાં આહારને લગતા વર્ણનો ખૂબ જ છે. જેમ કે ચરકસંહિતામાં ફળ, ફૂલ, પાન, મૂળ, કઠોળ આદિના શાક સ્વરૂપે ઉપયોગનું વિષદ વિવેચન છે. આ જ આહાર વિષયક વર્ણનોમાં ખોરાકના સંસ્કારનું વર્ણન છે. એટલે કે જે કોઇ પણ ખોરાક હોય તેને સંસ્કારિત કરીને ખાવો જોઇએ. અને સર્વપ્રથમ તેલ તથા ઘીના માધ્યમથી આહાર સંસ્કારિત થવો જોઇએ. આ જ પરંપરા હજુ પણ ચાલતી આવે છે. ભારતીય રસોડામાં તો લગભગ દરેક આહાર તેલ કે ઘીના માધ્યમથી સંસ્કારિત થાય જ છે. ભલે એ પછી ઢોંસા હોય કે ખિચડી કે શાક કે ભજિયાં.

તેલ તથા ઘી એ સ્નેહદ્રવ્યો છે. સ્નેહ દ્રવ્યો આર્દ્રતા પુરી પાડે. આયુર્વેદમાં ચાર સ્નેહ દ્રવ્યોનું વર્ણન છે. ઘી, તેલ, વસા (ચરબી) તથા મજ્જા (હાડકાંની વચ્ચે રહેલ ગર્ભ) આપણે રોજિંદા વપરાશમાં ઘી અને તેલનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. અહિં સર્વ સામાન્ય રીતે ગાયનું ઘી તથા તલનું તેલ એવો અર્થ થાય છે.

આયુર્વેદમાં વાયુના શમન માટે તેલ સર્વહિતકારી ગણ્યું છે. આથી જ આપણે સાંધા - સ્નાયુના દુખાવા કે મચકોડમાં તેલનું માલિશ કરીએ છીએ. મહર્ષિ ચરકે તલના તેલના ગુણોનું વર્ણન કરતા કહ્યું છે, 'તલનું તેલ તૂરા અને મધુર રસયુક્ત, સૂક્ષ્મ (એટલે કે શરીરમાં ફેલાયા બાદ પચનાર), વિષ્ઠા, મૂત્રને બાંધનાર વાયુનાશક પદાર્થોમાં ઉત્તમ, બળકારક, ત્વચા માટે હિતકારક, બુદ્ધિ મેધા, વધારનાર, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરનાર તથા પિત્ત વધારનાર છે. અમુક દ્રવ્યો સાથે સંસ્કારથી તલનું તેલ સર્વરોગનાશક માનવામાં આવે છે.'

આમ તલનું તેલ અગ્નિગુણયુક્ત એટલે કે ઉષ્ણ છે. વળી, તે સાંધા - સ્નાયુઓને ઢીલા કરે છે, વિર્યવર્ધક છે, મળ માર્ગની શુદ્ધિ કરે છે, શરીરને કોમળ બનાવે છે, કફનાશક છે, કૃમિઓનો નાશ કરે છે, શરીરમાં વિવિધ પ્રકારના દુઃખાવો મટાડનાર છે તથા ગર્ભાશયને શુદ્ધ કરનાર છે. તથા શરીરના કોઇ પણ ભાગ છેદાયેલ, ભેટાયેલ, પીસાયેલ, મચકોડાયેલ કે ભાંગી ગયેલ હોય તો તલના તેલનું સિંચન તથા માલિશ ખૂબ અસરકારક છે. આ ઉપરાંત તલનું તેલ નસ્યમાં, બસ્તિમાં, આંખ તથા કાનમાં પૂરણમાં તથા ગંદૂષવિધિમાં પણ ખૂબ ઉપયોગી છે.

દાંતના રોગોમાં પણ તલનું તેલ ખૂબ અસરકારક છે. દાંત તથા પેઢાના રોગોમાં તલના તેલને મોંમાં ભરી રાખવું (ગંડૂષ-કવલ) તથા તેના કોગળા કરવાથી ખૂબ રાહત થાય છે. તલના તેલનો એક વિશિષ્ટ ગુણ છે. કે તે જાડાને પાતળા કરે છે અને પાતળાને જાડા કરે છે. માલીશ કરવાથી જાડા માણસનો મેદ ઘટે છે જયારે દુબળો માણસ પુષ્ટ બને છે.

તલનું તેલ ત્વચા માટે પણ ખૂબ હિતકર છે. ઉપરાંત તે શરીરને પણ ખૂબ પોષણ આપે છે. નાના-બાળકોને તલના તેલનું માલિશ આજે પણ કરવામાં આવે છે આથી શરીરમાંના વાયુનો નાશ થાય છે. તલના તેલ વડે હાડકાં પણ સંધાય છે. રૂઝાવવા માટે પણ તલનું તેલ ઉત્તમ છે. તેલ, મધ અને ગાયના ઘીના સંયોગથી ઉત્તમ રૂઝ આવે છે એવો સુશ્રુત મહર્ષિનો મત છે.

આચાર્યોના મત મુજબ ત્રણ પ્રકારના તલનું વર્ણન છે. જેમાં કાળા તાળ સર્વોત્તમ છે, સફેદ તલ મધ્યમ જયારે રાતા તલને નિકૃષ્ટ ગણાવાયા છે. તલના તેલ વડે સ્ત્રીઓને માસિક ધર્મમાં થતી તકલીફમાં પણ રાહત મળે છે. તલના તેલની સાથે દશમૂળ કે મહારાસ્તાદિની બસ્તિ લેવાથી માસિક ધર્મ વખતે થતા દુઃખાવા આદિમાં રાહત મળી શકે. જો કે આ વિધિ ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ જ કરવી.

વિવિધ વાયુના રોગોમાં તો તલના તેલના અદ્‌ભૂત પરિણામો જોવા મળ્યા છે. પક્ષાઘાત, અર્દિત (ફેસિયલ પેરાલીલીસ) અંગોનું જકડાઇ જવું, દુઃખાવો આદિ રોગોમાં તલના તેલનું માલિશ તથા તૈલપાન વિધિ વડે અદ્‌ભૂત પરિણામો મળ્યા છે.

હાલ શિયાળો જામવામાં છે ત્યારે તો તલના તેલનું મહત્ત્વ ઓર વધે. હવે તો અખાડા પ્રથા બંધ થઇ ગઇ, બાકી અખાડામાં શિયાળાની વહેલી સવારે પહેલવાનો તલના તેલનું માલિશ કરીને કસરત - કુશ્તી કરતા. આહારમાં પણ તલ તથા તલના તેલની વિવિધ વાનગીઓ શિયાળામાં પ્રશસ્ત છે જેમ કે તલ સાંકળી, ક્યરીયું, ગોળ-તલ, આદિ... આ દરેક વાનગીઓનો મુખ્ય ઉપયોગ શરીરને પુષ્ટ-તાકાતવર બનાવવા માટેની જ છે. આમ, તલનું તેલ એ સંપૂર્ણ પુષ્ટીકારક અને પોષણક્ષમ છે. શિયાળામાં વિવેકબુદ્ધિ પૂર્વકનો ઉપયોગ વ્યક્તિને નિરામય રાખી શકે. વાયુના વિવિધ રોગો આદિમા ચિકિત્સકની સલાહ - માર્ગદર્શનને અનુસરીને પ્રયોગ કરવાથી ચોક્કસથી લાભ થઇ શકે.

જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણને શિષ્ટ બનાવે તેનું નામ શિક્ષણ

શિક્ષણ દૃષ્ટિ

- હર્ષદ પ્ર.શાહ

નજર તો બધાને છે, દૃષ્ટિ કોઇ કોઇને જ છે!
સ્કૂલો તો ઘણી છે, વિદ્યાલય કોઇ કોઇ જ છે!
શિક્ષકો તો ઘણા છે, આચાર્ય ભાગ્યે જ મળે છે!
જીવન તો બધા જીવને મળ્યું છે, જીવનનો ધબકાર બહુ થોડાને!
જીવનનું કંપન અને કંદન તો મોટા ભાગના લોકો અનુભવે છે,
પણ જીવનનું સંવેદન અને સ્પંદન ભાગ્યે જ કોઇક અનુભવે છે.
વાદ, વિવાદ અને પ્રતિવાદ કરનારા ઢગલાબંધ મળશે,
સંવાદ કરનારા ભાગ્યે જ કોઇ ક મળશે.
પરીક્ષાર્થી તો ચોમેર છે, વિદ્યાર્થી શોધ્યો જડતો નથી!
'શિક્ષણ' ને 'વ્યવસાય' માનનારા અઢળક છે,
પણ 'શિક્ષણ' ને 'વ્રત' કે 'સાધના' માનીને જીવન જીવનારો કોઇક વિરલો જ હોય છે.
શિક્ષણને જીવનલક્ષી બનાવવાની જરૂર છે.
જીવનું ઉર્ધ્વારોહણ કરવાની ક્ષમતા શિક્ષણમાં છે,
જો 'શિક્ષણ' તત્ત્વમાં સત્ત્વ ભરાવામાં આવે તો!
શિક્ષણ મનુષ્યને પાંગળો બનાવે એવું તો કલ્પી ન જ શકાય, પણ અત્યારે એવું છે.
શિક્ષણ તો માણસને સ્વાવલંબી બનાવે.
શિક્ષણ તો માણસને શ્રમનિષ્ઠા અને સેવાનો જીવનવ્યવહાર શીખવે.
જીવનના ડગલેને પગલે શિક્ષણનાં મોતી વેરાયેલાં છે.

જીવનનો પ્રત્યેક અનુભવ શિક્ષણ છે; એને પાઠ્યક્રમ, પરીક્ષા અને પીરિયડમાં બાંધી ન શકાય. પણ આજના મનુષ્યે એ કરી બતાવ્યું છે!

શિક્ષણ તો જીવન જીવવાની દૃષ્ટિ આપે, વિરાટ સૃષ્ટિનાં રહસ્યો સમજવાનો દિશાબોધ કરે, વિદ્યાર્થીને વ્યાપક દૃષ્ટિ આપે. પણ વર્તમાન શિક્ષણ કંઇક એવું છે કે જે વિદ્યાર્થીને સ્વકેન્દ્રી બનાવે છે, સ્વાર્થી બનાવે છે, સંકીર્ણ બનાવે છે. અન્વેષણ કરીને શિક્ષણની આ વિકૃતિ દૂર કરવી જોઈએ.

આચાર્યનો ધર્મ છે 'મનુષ્ય નિર્માણ.' એનું કામ છે વિદ્યાર્થીને ઘડવાનું. દરેક પથ્થરમાં પ્રતિમા છુપાયેલી છે, જરૂર છે એને કંડારવાની. આચાર્યે શિક્ષણનું ટાંકણું લઈને વિદ્યાર્થીને કંડારવાનો છે. દરેક વિદ્યાર્થીમાં મનુષ્યનું શ્રેષ્ઠત્વ છુપાયેલું છે. અપાર શક્તિનો આગાર છે. આચાર્ય સમર્થ શિલ્પી બને તો જ શિલ્પ અનાવૃત્ત થાય.

આચાર્યનું કામ છે. વિદ્યાર્થીમાં ઉર્જા ઉત્પન્ન કરવાનું. પોતાના જ્ઞાનથી વિદ્યાર્થીમાં જ્યોત પ્રગટાવવાનું કામ આચાર્યે કરવાનુ છે. એને જવાળા બનતો અટકાવવાન