



(સમય : સવારે ૯ : ૦૦ થી ૧૨ : ૦૦)

સત્સંગ પ્રાણ - ૧ : પ્રશ્નપત્ર - ૧

સૂચના :- આ પ્રશ્નપત્રમાંથી થોડા-ઘણા પ્રમાણમાં પ્રશ્નો તા. ૩ માર્ચ, ૨૦૧૯ના રોજ લેવાનાર મુખ્ય પરીક્ષામાં પુછાશે. મુખ્ય પરીક્ષામાં જવાબવહીમાં વધારાનાં પાનાં જોડીને તેમાં લખેલા ઉત્તર માન્ય ગણાશે નહિ. પરીક્ષા કાર્યાલય, અમદાવાદની પૂર્વ મંજૂરી લીધા સિવાય, મૂળ પરીક્ષાર્થીના બદલે ‘લહિયા’, ‘ડમી રાઈટર’ કે ‘અન્ય વ્યક્તિ’ દ્વારા લખાઈને આવેલી પરીક્ષાની જવાબવહી રદ ગણવામાં આવશે. એકથી વધારે પ્રકારના જુદા જુદા અક્ષરોવાળા ઉત્તરો માન્ય નહિ ગણાય. છેકછાકવાળા જવાબો માન્ય ગણાશે નહીં. અસ્પષ્ટ અને ઉકેલી ન શકાય તેવા જવાબો માન્ય ગણાશે નહિ. અભ્યાસક્રમના પુસ્તકની છેલ્લી આવૃત્તિનો જ ઉપયોગ કરવો. પરીક્ષાખંડમાં પરીક્ષા દરમ્યાન કોઈ પણ પરીક્ષાર્થીએ મોબાઈલ ફોન તથા ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો જેવાં કે ટેબ્લેટ, લેપટોપ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો નહિ તથા પોતાની પાસે રાખવા પણ નહિ.

વિભાગ - ૧ : વચનામૃત - ત્રીસમી આવૃત્તિ, સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૫

(કુલ ગુણ : ૧૦૦)

- પ્ર.૧ નીચે આપેલા પ્રશ્નોના એક (સંપૂર્ણ) વાક્યમાં જવાબ લખો.** [૪]
૧. ક્ષેત્ર શું છે ?
  ૨. ભગવાનને તત્ત્વે સહિત ક્યારે જાણ્યા કહેવાય ?
  ૩. વિષયખંડનનું વચનામૃત કયા દિવસે અને કયા સમયે લખાયું ?
  ૪. ક્યારે ભગવાનના આકારનું ખંડન કર્યું કહેવાય ?
- પ્ર.૨ નીચે આપેલાં દૃષ્ટાંતોમાંથી કોઈ પણ એક દૃષ્ટાંત લખી તેનો સિદ્ધાંત સ્પષ્ટ કરો. (ચાર થી પાંચ લીટીમાં)** [૪]
૧. દારૂનો ઢગલો અને અગ્નિનો તણખો
  ૨. સૂર્ય સામી ધૂડની ફાંટ
- પ્ર.૩ નીચે આપેલા પ્રશ્નોમાંથી કોઈ પણ બેના મુદ્દાસર જવાબ લખો. (ચાર થી પાંચ લીટીમાં)** [૪]
૧. કેવી રીતે ભગવાનને ભજે તે સાધુ કહેવાય ?
  ૨. ગઢડા પ્ર. ૪૭ મુજબ આત્મનિષ્ઠા પ્રધાન હોય તે ભક્તનાં લક્ષણો જણાવો.
  ૩. અષ્ટ પ્રકારની પ્રતિમામાં ભગવાન અખંડ નિવાસ કરીને રહે છે એ વાત શ્રીજીમહારાજે કઈ રીતે સમજાવી છે ?
  ૪. પં. ૭માં જણાવેલ ભગવાનના સ્વરૂપને જાણવાની મહત્તા અને ભગવાનના નિશ્ચય વગર આવતી ખોટ જણાવો.
- પ્ર.૪ નીચે આપેલાં અવતરણોની પૂર્તિ કરો.** [૮]
૧. જેને પંચવર્તમાનમાં ..... સહજે જ હેત થાય છે.
  ૨. પરમેશ્વરની વાતમાં ..... જેવા ગુણ આવે છે.
  ૩. માટે આપણા સત્સંગી ..... એકાંતિક ભક્તિ કરવી.
- પ્ર.૫ નીચેના પ્રસંગોમાંથી કોઈ પણ બે પ્રસંગો અભ્યાસક્રમના વચનામૃતના સંદર્ભનું પ્રમાણ આપી સમજાવો. (ત્રણ થી ચાર લીટીમાં)** [૪]
૧. યોગીજી મહારાજે નિર્ગુણદાસ સ્વામીને કહ્યું : ‘એ ઘી તો મારાથી ઢોળાયું છે.’
  ૨. સમબુદ્ધિવાળા ગોરધનભાઈ સાકર જાણી મીઠું પણ જમી ગયા.
  ૩. નિષ્કુળાનંદ સ્વામી કહેતા, ‘મુને સ્વપને ન ગમે રે સંસાર, કો’ને કેમ કીજીએ ?’
  ૪. કેરિયા ગામમાં દેખી સાધુઓએ યોગીજી મહારાજનું અપમાન કર્યું.

વિભાગ - ૨ : ભગવાન સ્વામિનારાયણ જીવનચરિત્ર

ભાગ ૧ - છટ્ટી આવૃત્તિ, મે - ૨૦૧૩ અને ભાગ ૨ - છટ્ટી આવૃત્તિ, જૂન - ૨૦૧૨

- પ્ર.૬ નીચે આપેલા વિષયોમાંથી કોઈ પણ એક વિષય ઉપર મુદ્દાસર નોંધ લખો. (ત્રીસેક લીટીમાં)** [૧૨]
૧. ધર્મધુરાના ધારક સહજાનંદ સ્વામીનાં બાઈ હરિભક્તો (‘માણાવદરમાં ધર્મસભા’ થી ‘કચ્છનો સત્સંગ’ સુધીના જ પ્રસંગો)
  ૨. ‘અમે માનવી નથી’ - નીલકંઠવર્ણીની યાત્રામાં સાર્થક થતી ઉક્તિ (‘નરનારાયણના આશ્રમમાં’ થી ‘પાછા અયોધ્યામાં અને ત્યાંથી ઉત્તર તરફ’ સુધીના જ પ્રસંગો)
  ૩. વનવિચરણ દરમ્યાન જનસમુદાય પર નીલકંઠવર્ણીનો પ્રભાવ (‘સૌરાષ્ટ્રના ભાવભીના પ્રદેશ’ના જ પ્રસંગો)
- પ્ર.૭ નીચે આપેલા વિષયોમાંથી કોઈ પણ બે ઉપર ટૂંકનોંધ લખો. (દરેક ટૂંકનોંધમાં પાંચેક લીટીના બે પ્રસંગો લખવા)** [૮]
૧. શસ્ત્ર વગર નીલકંઠવર્ણીએ કરેલો અસુરોનો સંહાર (‘જગન્નાથપુરીમાં’ થી ‘દક્ષિણની યાત્રા’ સુધીના જ પ્રસંગો)
  ૨. રામપ્રતાપભાઈને થયેલો ઘનશ્યામના ઐશ્વર્યનો અનુભવ (‘અયોધ્યાની પુણ્યભૂમિમાં’ના જ પ્રસંગો)
  ૩. નીલકંઠવર્ણીએ આપેલું જ્ઞાન (‘દક્ષિણની યાત્રા’ના જ પ્રસંગો)
- પ્ર.૮ નીચે આપેલા પ્રસંગોમાંથી કોઈ પણ ત્રણ પ્રસંગ વર્ણવી મનન લખો. (પ્રસંગવર્ણન આઠેક લીટીમાં તથા મનન ચારેક લીટીમાં લખવું)** [૧૨]
૧. કચ્છના સુંદરજી સુથારની શ્રીહરિએ કરેલી કસોટી
  ૨. નીલકંઠવર્ણી ભાગવતી દીક્ષા ગ્રહણ કરે છે
  ૩. તીર્થરાજ વડતાલમાં
  ૪. ગોવિંદ સ્વામીને માયા મૂર્તિમાન મળે છે
  ૫. આંબલીના વૃક્ષને બદલે તુલસી

પ્ર.૯ નીચે આપેલાં પાત્રોમાંથી કોઈ પણ એક પાત્રના પ્રસંગો વર્ણવી વ્યક્તિત્વનું આલેખન કરો. [૮]

૧. રામાનંદ સ્વામી ('તીર્થરાજ લોજપુરમાં'ના જ પ્રસંગો)
૨. લાડકીબાઈ ભાટ (મેઘપુર) ('રામાનંદ સ્વામી અને નીલકંઠવર્ણનું મિલન' થી 'રામ, લક્ષ્મણ, જાનકીની મૂર્તિઓ પધરાવવાનો નિષેધ' સુધીના જ પ્રસંગો)

વિભાગ - ૩ : ધાર્મિક વિધાનો અને ભાવનાઓ - સાતમી આવૃત્તિ, સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૪ અને સામાન્ય જ્ઞાન નિબંધ

પ્ર.૧૦ નીચે આપેલા પ્રશ્નોના એક (સંપૂર્ણ) વાક્યમાં જવાબ લખો. [૫]

૧. પૂજા પછી તરત કરવાનું નિત્યકર્મ કયું છે ?
૨. માતાપિતાના સહવાસમાં ઊછરેલું બાળક કેવું હોય છે ?
૩. સત્સંગ સભાથી જીવનની કિતાબમાં શાના પૃષ્ઠ ઉમેરાતાં જાય છે ?
૪. માળા કેવી રીતે ફેરવવી જોઈએ ?
૫. આરતી શાનું પ્રતીક છે ?

પ્ર.૧૧ નીચે આપેલા પ્રશ્નોમાંથી કોઈ પણ એકનો મુદ્દાસર જવાબ લખો. (દસેક લીટીમાં) [૩]

૧. મંત્રજાપથી શા-શા ફાયદા થાય છે ?
૨. શ્રીજમહારાજે દર્શાવેલ પૂજા એટલે પૂર્ણ પૂજાવિધિ : કેવી રીતે ?

પ્ર.૧૨ નીચે આપેલા વિષયોમાંથી કોઈ પણ એક ઉપર ટૂંકનોંધ લખો. (પંદર થી વીસ લીટીમાં) [૬]

૧. આહારશુદ્ધિ એટલે શું ?
૨. પ્રાર્થનાના લાભ શા ?

પ્ર.૧૩ નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ લખો. (ચાર થી પાંચ લીટીમાં) [૬]

૧. સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં કંઠીની બે સેર શા માટે હોય છે ?
૨. ઘરમંદિરની પવિત્રતા જાળવવા શું કરવું ?
૩. ઘરસભા કેવી રીતે કરશો ?

પ્ર.૧૪ નીચે આપેલા વિષયોમાંથી કોઈ પણ એક ઉપર નિબંધ લખો.

(પાંત્રીસ થી ચાલીસ લીટીમાં)

[૧૫]

૧. અક્ષરપુરુષોત્તમ દર્શનની દાર્શનિક ભૂમિકા (સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ : માર્ચ-૨૦૧૮, પા. નં. ૪-૭)
૨. ઘરસભા : સમજણની સંજીવની (સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ : મે-૨૦૧૮, પા. નં. ૧૮-૨૧)
૩. ઉપવાસ : વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતા (સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ : જુલાઈ-૨૦૧૮, પા. નં. ૧૮-૨૩)

\* \* \*

જી અગત્યની જાહેરાત તમામ પરીક્ષાર્થીઓ આપણી સંસ્થાની નીચે દર્શાવેલી website - link પરથી જૂનાં વર્ષોનાં મુખ્ય પરીક્ષાના પ્રશ્નપત્રો તથા તેના ઉકેલપત્રો નિઃશુલ્ક ડાઉનલોડ કરી શકશે તથા તેની પ્રિન્ટ પણ કાઢી શકશે.

<http://www.baps.org/Satsang-Exams.aspx>

પરીક્ષાર્થી શ્રી,

સસ્નેહ જય શ્રી સ્વામિનારાયણ

સત્સંગ શિક્ષણ પરીક્ષા માર્ચ ૨૦૧૯ના નિબંધોની પૂર્વ તૈયારી માટે

નીચે જણાવેલ માર્ગદર્શન અને સૂચનો ધ્યાનમાં લેવા વિનંતી.

૧. નિબંધ એટલે કોઈ નિશ્ચિત વિષય ઉપર વ્યવસ્થિત, ચિંતનપૂર્વક અને મુદ્દાસરનું લખાણ. સત્સંગ શિક્ષણ પરીક્ષામાં પૂછાતા નિબંધો સામાન્ય જ્ઞાનના આધારે, પરીક્ષાર્થીના દૈનિક જીવનમાં સત્સંગના સદ્વાંચન અને કથા શ્રવણ અને મનન દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલ જ્ઞાનની કસોટી કરતા ૩૫ થી ૪૦ લીટીમાં લખવાના હોય છે.
૨. પરીક્ષાર્થીઓની માગણીને માન આપીને પ્રી-ટેસ્ટમાં પૂછાનાર નિબંધોના વિષયો અગાઉથી પરીક્ષાર્થીના એકાઉન્ટમાં અપલોડ કરવામાં આવ્યા છે.
૩. પ્રી-ટેસ્ટમાં જે તે પરીક્ષામાં પૂછાનાર નિબંધોના ત્રણે ત્રણ વિષયો આપવામાં આવ્યા છે. માર્ચ ૨૦૧૯ની ફાઈનલ પરીક્ષામાં આ ત્રણ વિષયોમાંથી કોઈપણ એક નિબંધ ચોક્કસપણે પૂછાશે જ. માટે જો આપ આ ત્રણે ત્રણ વિષયો તૈયાર કરશો તો આપ ચોક્કસપણે એક નિબંધ મુખ્ય પરીક્ષામાં ખૂબ જ સારી રીતે લખી શકશો.
૪. આ નિબંધોનું સામાન્ય બંધારણ, લખાણ(મેટર) જૂના ‘સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ’માંથી લેવામાં આવે છે.
૫. અહીં આપેલા નિબંધોનું લખાણ કેવળ દિશા સૂચક છે. આ જ લખાણ ગોખીને પરીક્ષામાં લખવાની જરૂર નથી. આથી વિશેષ સારા મુદ્દાઓનું ચિંતન-મનન કરી આપની રીતે પૂર્વ તૈયારી કરીને લખી શકો છો.
૬. ગુજરાતી માધ્યમ (ભાષા) સિવાયના પરીક્ષાર્થીઓ માટે : આ નિબંધોનું મૂળ પ્રકાશન ગુજરાતી ભાષામાં જ હોવાથી તેનું શબ્દશઃ ભાષાંતર ન કરતાં, તેનો ભાવાર્થ સમજીને પરીક્ષાર્થીએ પોતાની રીતે સમજીને તૈયારી કરવાની રહેશે. પરીક્ષા કાર્યાલય અંગ્રેજી કે હિન્દી ભાષામાં આ નિબંધોનું ભાષાંતર આપી નહિ શકે. તેથી ભાષાંતર કરવા અંગેનો પત્રવ્યવહાર કે ઈ-મેલ પણ પરીક્ષા કાર્યાલયને કરશો નહિ તેવી નમ્ર વિનંતી છે.
૭. ગુજરાતી ભાષા વાંચી, લખી કે બોલી ન શકતા હોય તેવા પરીક્ષાર્થીઓએ માતા-પિતા, વડીલો કે અન્ય સ્વજનો-સ્નેહીઓ પાસે વંચાવીને નિબંધનો ભાવાર્થ સમજી પોતાની રીતે, પોતાના શબ્દોમાં લખીને તૈયારી કરવાની રહેશે.
૮. One essay from the list of essays will be asked in the Final Examination of March-2019.

# સત્સંગ પ્રાજ્ઞ ખંડ - ૧

## નિબંધ - ૧

### અક્ષરપુરુષોત્તમ દર્શનની દાર્શનિક ભૂમિકા

## An introduction to the philosophical status of Akshar-Purushottam Darshan

- સાધુ ભદ્રેશદાસ

અનુસંધાન: ૧. ‘અક્ષરપુરુષોત્તમ દર્શન’ એ પરબ્રહ્મ સ્વામિનારાયણ પ્રબોધિત તત્ત્વસિદ્ધાંતનું નામ છે.

૨. ‘અક્ષરરૂપ થઈ પુરુષોત્તમની દાસભાવે ભક્તિ કરવી’ એ આ દર્શનનું રહસ્ય છે. અને

૩. ‘અક્ષરપુરુષોત્તમ’ શબ્દથી આ દર્શનનું નામાભિધાન કરનાર ભગવાન સ્વામિનારાયણના ત્રીજા વારસદાર બ્રહ્મસ્વરૂપ શાસ્ત્રીજી મહારાજ છે. આ ગ્રંથ બાબતો આપણે ગતાંકમાં જાણી હતી.

આ અંકમાં અક્ષરપુરુષોત્તમ દર્શનની દાર્શનિક ભૂમિકા સમજવા

ભારતવર્ષમાં પ્રસિદ્ધ વૈદિક દર્શનોનો પરિચય પ્રાપ્ત કરીએ.

### ષડ્દર્શન પરિચય

ભારતભૂમિ અધ્યાત્મની ભૂમિ છે. અધ્યાત્મચિંતનની પવિત્ર ધારા અહીં વૈદિક કાળથી અવિરત વહેતી રહી છે. ભારત અધ્યાત્મ-સાધનામાં ડૂબેલા ઋષિઓનો દેશ છે, મુનિઓનો દેશ છે, તત્ત્વચિંતકોનો દેશ છે. અહીં જીવનનાં રહસ્યો ઉજાગર થયાં છે. અહીં સૃષ્ટિનાં ઉદ્ભવ, અસ્તિત્વ અને પ્રલયના નિર્ણાયક સંવાદો થયા છે. અહીં સૃષ્ટિના કારણનું ચિંતન થયું છે. આ ભૂમિએ દુનિયાને ક્ષર-અક્ષર, બ્રહ્મ-પરબ્રહ્મ, આત્મા-પરમાત્મા અને ઈશ્વર-પરમેશ્વર જેવા શબ્દો આપ્યા છે.

દર્શન જોવાની કળા છે. જોવું એ તો સર્વસામાન્ય બાબત છે. બધા જ જુએ છે, પણ જ્યારે ઋષિ જુએ છે ત્યારે વાત બદલાય છે. તેઓ જોવાની સાથે તેનો વિચાર કરે છે, વિવિધ દૃષ્ટિકોણથી તેનું મનન કરે છે, પરીક્ષણ કરે છે અને વિમર્શ પણ કરે છે. આમ, મહાન ઋષિઓનું દર્શન એ કેવળ જોવાની ક્રિયા જ ન હતી, પરંતુ પરમ રહસ્યને પામવાનું પ્રામાણિક, પ્રૌઢ અને પ્રયત્નશીલ આધ્યાત્મિક મનોમંથન હતું.

આવાં મંથનોના પરિપાકરૂપે ભારતવર્ષમાં સમયે સમયે તત્ત્વજ્ઞાનની વિવિધ ધારાઓનો આવિષ્કાર થયો. આ ધારાઓને તે તે સમયના મહર્ષિઓએ સુગ્રથિત શાસ્ત્રનું સ્વરૂપ આપ્યું, જેમાંથી વિવિધ દર્શનોનો જન્મ થયો.

ભારતવર્ષમાં છ વૈદિક દર્શનો પ્રસિદ્ધ છે, જેને ષડ્દર્શન કહેવામાં આવે છે. આ દર્શનોનાં નામ આ પ્રમાણે છે – ૧. સાંખ્ય દર્શન, ૨. યોગ દર્શન, ૩. ન્યાય દર્શન, ૪. વૈશેષિક દર્શન, ૫. પૂર્વમીમાંસા દર્શન, ૬. વેદાંત દર્શન.

આ છ એ દર્શનોનો ઉદ્ભવ જુદા જુદા સમયે થયેલો છે. તે દર્શનોના સ્થાપકો પણ જુદા જુદા છે.

‘અક્ષરપુરુષોત્તમ દર્શન’ને વધુ સારી રીતે સમજવા આ દર્શનો વિશેની પ્રાથમિક માહિતી ઉપયોગી છે. તેથી હવે સંક્ષિપ્તમાં

ક્રમશઃ તે છએ દર્શનનો પરિચય કેળવીએ.

## ૧. સાંખ્ય દર્શન

સાંખ્ય દર્શનના પ્રણેતા કપિલ મુનિ છે. સાંખ્ય દર્શનના સિદ્ધાંતોને તેમણે સૂત્રરૂપે પદ્ધતિસર રજૂ કર્યા, તેથી કપિલ મુનિને સાંખ્ય દર્શનના સ્થાપક માનવામાં આવે છે. કપિલ મુનિએ રચેલા ગ્રંથને સાંખ્યસૂત્ર કહેવામાં આવે છે. આ સાંખ્યસૂત્ર ગ્રંથ પર ૧૬મી સદીમાં થયેલા વિજ્ઞાનભિક્ષુ નામના વિદ્વાને ‘સાંખ્યપ્રવચન ભાષ્ય’ નામનું ભાષ્ય લખ્યું છે.

આમ તો સાંખ્ય દર્શનનો મુખ્ય ગ્રંથ કપિલ મુનિ પ્રણીત સાંખ્યસૂત્ર છે, તેમ છતાં ઈશ્વરકૃષ્ણ નામના વિદ્વાને લખેલા સાંખ્યકારિકા નામનો ગ્રંથ વધુ પ્રસિદ્ધ થયો છે.

સાંખ્યદર્શનના સિદ્ધાંતો ઘણું કરીને આ સાંખ્યકારિકા ગ્રંથ પરની જ વ્યાખ્યાઓ અને ટીકાઓ દ્વારા વિશેષ પ્રચાર-પ્રસારમાં આવ્યા છે.

જડ-ચેતનનો વિવેક આ દર્શનનો પ્રધાન પ્રતિપાદ્ય વિષય છે. આ જડ અને ચેતન તત્ત્વો માટે આ દર્શનમાં પ્રકૃતિ અને પુરુષ એવા શબ્દોનો પ્રયોગ થાય છે. પ્રકૃતિ જડ છે અને પુરુષ ચેતન છે. પ્રકૃતિ અને પુરુષના સંયોગથી આ સંસાર બનેલો છે — તેમ સાંખ્ય દર્શનનો મત છે.

## ૨. યોગ દર્શન

પતંજલિ ઋષિ યોગ દર્શનના પ્રણેતા છે. પતંજલિ ઋષિએ યોગના સિદ્ધાંતોને સૂત્રબદ્ધ કરી તેને એક દાર્શનિક સ્વરૂપ આપ્યું. તેથી આ દર્શનને પાતંજલ યોગ દર્શન પણ કહેવામાં આવે છે. યોગસૂત્રો આ દર્શનનો મુખ્ય ગ્રંથ છે. આ સૂત્રગ્રંથ ઉપર અનેકાનેક વ્યાખ્યાઓ, ટીકાઓ અને ઉપટીકાઓ લખાઈ છે.

યોગસિદ્ધિ જ યોગનું પરમ લક્ષ્ય છે. ચિત્તની વૃત્તિઓના નિરોધને યોગનું લક્ષણ ગણ્યું હોવાથી આ દર્શનમાં ચિત્તનું સ્વરૂપ, તેની વિવિધ વૃત્તિઓ તથા તેના સંયમ માટેના ઉપાયો વગેરેનું વિશેષ ચિંતન થયું છે. યોગસિદ્ધિના ઉપાય રૂપે જ આ દર્શનમાં આઠ અંગોનું પ્રતિપાદન થયું છે. તેને અષ્ટાંગયોગ કહેવામાં આવે છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ — એમ આઠ યોગનાં અંગો છે. યોગસાધનાથી પ્રાપ્ત થતી અશિમા (સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવું), મહિમા (પર્વતાદિ જેવા મહાન આકારને ધારણ કરવું) ઇત્યાદિ અષ્ટ સિદ્ધિઓનું પણ અહીં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

તત્ત્વસિદ્ધાંતોની દૃષ્ટિએ યોગ દર્શનમાં સાંખ્ય દર્શનની માન્યતાઓને જ મોટા ભાગે અનુસરવામાં આવી છે.

## ૩. ન્યાય દર્શન

ન્યાય દર્શનના પ્રણેતા ગૌતમ મુનિ છે. ગૌતમ મુનિએ ન્યાયસૂત્રોનું પ્રણયન કરી એ સંપ્રદાયના સિદ્ધાંતોને દાર્શનિક સ્વરૂપ આપ્યું છે. ગૌતમ ઋષિનું બીજું નામ અક્ષપાદ હતું, તેથી આ દર્શન અક્ષપાદ દર્શન તરીકે પણ ઓળખાય છે. પ્રમાણે: અર્થપરીક્ષણં ન્યાયઃ (ન્યાયસૂત્ર વાત્સ્યાયન ભાષ્ય ૧/૧/૧). ‘ન્યાય એટલે પ્રમાણો દ્વારા પદાર્થનું પરીક્ષણ કરવું’ — એમ આ દર્શનમાં ન્યાય શબ્દનો અર્થ કરવામાં આવે છે.

ન્યાય દર્શન તર્કપ્રધાન દર્શન છે. વેદોની પ્રામાણિકતા, આત્માની નિત્યતા, પરમાત્માનું અસ્તિત્વ તથા જગતની સત્યતા વગેરે વૈદિક સનાતન સિદ્ધાંતોને સચોટ યુક્તિઓ અને પ્રમાણોને આધારે પુનઃ પ્રસ્થાપિત કરવામાં ન્યાય દર્શનનો મોટો ફાળો છે. હાલમાં ન્યાય દર્શન કોઈ જીવિત સંપ્રદાય નથી, તેમ છતાં સચોટ યુક્તિઓ દ્વારા પોતાના મતનું પ્રતિપાદન કરવાનું કૌશલ પ્રાપ્ત કરવા અને શાસ્ત્રાર્થમાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરવા આજે પણ ન્યાય દર્શનના ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવામાં આવે છે.

## ૪. વૈશેષિક દર્શન

વૈશેષિક દર્શનના પ્રણેતા કણાદ મુનિ છે. કણાદ મુનિએ વિશેષ નામના એક સ્વતંત્ર પદાર્થના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કર્યો છે, તેના આધારે આ દર્શન વૈશેષિક દર્શનના નામથી ઓળખાય છે. મહર્ષિ કણાદે લખેલો ગ્રંથ વૈશેષિકસૂત્ર નામથી પ્રસિદ્ધ છે. ન્યાય દર્શન અને વૈશેષિક દર્શનની મોટા ભાગની માન્યતાઓ એક જ હોવાથી ન્યાય અને વૈશેષિકને જોડિયા ભાઈઓની જેમ જોવામાં આવે છે. આથી જ ઘણી સદીઓથી આ બંને સંપ્રદાયોની માન્યતાઓને એક ગ્રંથમાં એકત્ર કરી ગ્રંથોનું પ્રણયન થયું છે.

## ૫. કર્મમીમાંસા દર્શન

મહર્ષિ જૈમિનિ કર્મમીમાંસા દર્શનના પ્રણેતા છે. આ દર્શનને પૂર્વમીમાંસા પણ કહે છે. મીમાંસા એટલે વિચાર-વિમર્શ. બ્રહ્મમીમાંસા કરતાં પહેલાં કર્મમીમાંસા કરવી આવશ્યક છે — એમ માનીને આ દર્શનને પૂર્વમીમાંસા નામથી ઓળખવામાં

આવે છે.

વેદો દ્વારા પ્રતિપાદિત યજ્ઞાદિ કર્મકાંડોનું વ્યવસ્થાપન આ દર્શનનું મુખ્ય પ્રયોજન છે. મહર્ષિ જૈમિનિએ કર્મસૂત્રો લખીને વૈદિક વિધિ-વિધાનોને દાર્શનિક સ્વરૂપ આપ્યું છે. આ સૂત્રોમાં વૈદિક કર્મકાંડનું પ્રતિપાદન કરતી વેદની શ્રુતિઓનો પારસ્પરિક વિરોધ શમાવીને તેમાં એકવાક્યતા સ્થાપિત કરવામાં આવી છે. આ દર્શનના ગ્રંથોમાં યજ્ઞોના પ્રકાર, તેમાં વપરાતા દ્રવ્યોનું નિરૂપણ, યજ્ઞ દ્વારા જેમની પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરવાની છે, તેવા ઇંદ્ર, વરુણ, સૂર્ય તથા અગ્નિ વગેરે દેવતાઓનાં સ્વરૂપોનો નિર્ણય વગેરે વિસ્તારથી પ્રતિપાદિત થયાં છે.

## ૬. વેદાંત દર્શન

ઉપનિષદોને વેદાંત કહેવામાં આવે છે. ઉપનિષદો આધારિત જે દર્શન છે તે વેદાંત દર્શન છે. ઉપનિષદોનું પરમ રહસ્ય બ્રહ્મવિદ્યા છે. વેદાંત દર્શન એટલે બ્રહ્મવિદ્યાનું દર્શન. આ જ બ્રહ્મવિદ્યા શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં પણ પ્રતિપાદિત થઈ છે, તેથી ગીતાને પણ વેદાંત દર્શનમાં અતિ અગત્યનું શાસ્ત્ર ગણવામાં આવે છે.

મહર્ષિ વ્યાસે ઉપનિષદો તથા ભગવદ્ગીતામાં પ્રતિપાદિત બ્રહ્મવિદ્યાને સૂત્રાત્મક રીતે ગ્રથિત કરી. આ સૂત્રોને બ્રહ્મસૂત્ર કહેવામાં આવે છે. વેદાંતરૂપ ઉપનિષદોની બ્રહ્મવિદ્યાનો જ નિરૂપક ગ્રંથ બ્રહ્મસૂત્રો હોઈ, આ બ્રહ્મસૂત્રોને પણ વેદાંત દર્શન કહેવામાં આવે છે. આ સૂત્રોમાં ‘બ્રહ્મ’ તત્ત્વની મીમાંસા થઈ હોઈ તેને ‘બ્રહ્મમીમાંસા’ પણ કહેવામાં આવે છે.

આ રીતે ઉપનિષદો, ભગવદ્ગીતા તથા બ્રહ્મસૂત્રો વેદાંત દર્શનના પાયાના ગ્રંથો છે. આ ત્રણેય ગ્રંથોને પ્રસ્થાનત્રયી કહેવામાં આવે છે. આ એકમાત્ર દર્શન એવું છે કે જે સંપૂર્ણપણે જીવિત છે. આ વેદાંત દર્શનની શાખાઓ રૂપે ભારતભૂમિ પર અદ્વૈત, વિશિષ્ટાદ્વૈત, દ્વૈત જેવા અનેક સંપ્રદાયોનો જન્મ થયો છે. એ અંગે હવે માહિતી મેળવીએ.

## વેદાંત દર્શનની વિવિધ શાખાઓ

ભારતવર્ષમાં વેદાંત દર્શનની વિભિન્ન શાખાઓ રૂપે વિભિન્ન દાર્શનિક સંપ્રદાયોનો ઉદ્ભવ થયો છે. તેમાં અદ્વૈત દર્શન, વિશિષ્ટાદ્વૈત દર્શન, દ્વૈત દર્શન, દ્વૈતાદ્વૈત દર્શન, શુદ્ધાદ્વૈત દર્શન તથા અચિંત્યભેદાભેદ દર્શન — એમ છ દર્શનોનો અને સાતમા અક્ષરપુરુષોત્તમ દર્શનનો સંક્ષેપમાં પરિચય મેળવીએ.

## ૧. અદ્વૈત દર્શન

આદિ શંકરાચાર્યજી અદ્વૈતદર્શનના પ્રણેતા છે. તેઓ સન ૭૮૮ થી ૮૨૦ દરમિયાન હોઈ શકે તેમ માનવામાં આવે છે. તેમણે ઉપનિષદો, ભગવદ્ગીતા તથા બ્રહ્મસૂત્રો પર અદ્વૈત-સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરતાં ભાષ્યોની રચના કરી. ભારતનું ભ્રમણ કરીને તેમણે ચારે દિશામાં અદ્વૈત મતની પીઠો સ્થાપી.

આ દર્શનમાં એક બ્રહ્મ તત્ત્વને જ સત્ય માનવામાં આવે છે, જગતને મિથ્યા માનવામાં આવે છે. બ્રહ્મને નિર્ગુણ એટલે કે ગુણ વિનાના અને નિરાકાર માનવામાં આવે છે. અદ્વૈત-સિદ્ધાંત અનુસાર માયા તથા માયામાંથી બનેલું આ જગત પણ વાસ્તવિક નથી, મિથ્યા છે. બ્રહ્મ પોતે જ મિથ્યા એવી માયાથી બંધાય છે અને મુક્ત થાય છે. બ્રહ્મ જ જીવ અને જગતરૂપે થયું છે — એમ અહીં માનવામાં આવે છે.

આ દર્શનમાં અદ્વૈત-સિદ્ધાંતને સાચવવા માટે પારમાર્થિક, વ્યાવહારિક અને પ્રાતિભાસિક — એમ ત્રણ પ્રકારનાં સત્યની કલ્પના કરવામાં આવી છે.

## ૨. વિશિષ્ટાદ્વૈત દર્શન

વિશિષ્ટાદ્વૈત દર્શનના પ્રણેતા વૈષ્ણવ ભક્ત શ્રીરામાનુજાચાર્યજી છે. તેમનો જન્મ સન ૧૦૧૭માં તામિલનાડુ રાજ્યમાં શ્રીપેરુમ્બુદુર નામના ગામમાં થયો હતો. તેમણે શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા તથા બ્રહ્મસૂત્રો પર ભાષ્યોની રચના કરી વિશિષ્ટાદ્વૈત મતનું સ્થાપન કર્યું છે. તેમણે ઉપનિષદો પર ભાષ્ય લખ્યું નથી. આ દર્શનમાં ચિદ્, અચિદ્ અને બ્રહ્મ — એમ ત્રણ તત્ત્વો માનવામાં આવે છે. આ ત્રણે તત્ત્વોને સત્ય માનવામાં આવે છે. બ્રહ્મ હંમેશાં જડચિદાત્મક પ્રપંચથી વિશિષ્ટ રહે છે, તેથી આ મતને વિશિષ્ટાદ્વૈત નામ આપવામાં આવ્યું છે. રામાનુજાચાર્યે ‘બ્રહ્મ એક જ સત્ય છે, જગત મિથ્યા છે, જીવ બ્રહ્મ જ છે, બ્રહ્મ નિર્ગુણ છે’ વગેરે અદ્વૈત-સિદ્ધાંતોનું વિસ્તારથી ખંડન કરી પોતાના મતનું પ્રસ્થાપન પોતે રચેલા ભાષ્ય-ગ્રંથોમાં કર્યું છે. આ દર્શનમાં ભક્તિને, પ્રપત્તિને પ્રધાનતા આપવામાં આવી છે. વૈકુંઠને પરમધામ માનવામાં આવે છે.

## ૩. દ્વૈત દર્શન

દ્વૈત દર્શનના પ્રણેતા કૃષ્ણભક્ત શ્રીમધ્વાચાર્યજી છે. સન ૧૨૩૮ થી ૧૩૧૭ તેમનો સમય માનવામાં આવે છે. તેઓ

દક્ષિણ ભારતમાં જન્મ્યા હતા. તેમણે ઉપનિષદો તથા બ્રહ્મસૂત્ર પર ભાષ્યોની રચના કરી છે. પોતાના મતની પુષ્ટિ માટે તેમણે કર્ણાટક રાજ્યમાં આવેલા ઉડુપી નગરમાં શ્રીકૃષ્ણમઠની સ્થાપના કરી.

દ્વૈત એટલે બે. આ દર્શનમાં સ્વતંત્ર અને પરતંત્ર એમ બે પ્રકારનાં વાસ્તવિક તત્ત્વોનો સ્વીકાર થયો હોવાથી આ દર્શન દ્વૈતદર્શન કહેવાય છે. પરમાત્મા સ્વતંત્ર છે અને અન્ય જીવ, પ્રકૃતિ તથા પ્રાકૃત જગત વગેરે બધું પરતંત્ર છે — એમ માનવામાં આવે છે. ભક્તિને પ્રધાન માનવામાં આવે છે. અદ્વૈત-સિદ્ધાંતોનું ખૂબ અહીં આકરું ખંડન કરવામાં આવે છે.

#### ૪. દ્વૈતાદ્વૈત દર્શન

દ્વૈતાદ્વૈત દર્શનને ભેદાભેદ દર્શન તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. દ્વૈતાદ્વૈત દર્શનના પ્રણેતા કૃષ્ણોપાસક શ્રીનિંબાર્કાર્ય છે. તેઓ ૧૪મી સદીમાં થયા હોય તેમ મનાય છે. તેમણે અન્ય ગ્રંથોની સાથે બ્રહ્મસૂત્રો પર ‘વેદાંતપારિજાત સૌરભ’ નામનું ભાષ્ય લખ્યું છે. અહીં શ્રીકૃષ્ણ પરમ આરાધ્ય દેવ છે તથા રાધિકા તેમના મુખ્ય ભક્ત છે. આ દર્શનમાં ચિત્, અચિત્ અને બ્રહ્મ એમ ત્રણ તત્ત્વોનો સ્વીકાર થયો છે. એમાં ચિદ્ અને અચિદ્ બ્રહ્મથી જુદાં માન્યા હોવાથી દ્વૈત છે. એમ છતાં બ્રહ્મ વગર સ્વતંત્રપણે તેમની સત્તા ન માની હોવાથી અદ્વૈત પણ છે. આમ, દ્વૈત છતાં પણ અદ્વૈત — એટલે કે દ્વૈતાદ્વૈત કહેવામાં આવે છે. મુક્તિ પામવા માટે મુખ્ય સાધન ભક્તિ છે.

#### ૫. શુદ્ધાદ્વૈત દર્શન

શુદ્ધાદ્વૈત દર્શનના પ્રણેતા કૃષ્ણારાધક શ્રીવલ્લભાર્ય છે. સન ૧૪૭૯ થી ૧૫૩૧ તેમનો સમય મનાય છે. તેઓ તેલંગી બ્રાહ્મણ હતા. તેમણે બ્રહ્મસૂત્રો પર ‘અણુ’ નામના ભાષ્યની રચના કરી. આ દર્શનમાં શ્રીકૃષ્ણનું બાલ-સ્વરૂપ વિશેષતઃ આરાધ્ય છે. આ સંપ્રદાયની સમગ્ર ભારતમાં ૮૪ મહાપ્રભુજીની બેઠકો છે.

આ દર્શનમાં પણ શંકરાચાર્યની જેમ એક બ્રહ્મ તત્ત્વનો જ સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. તેમ છતાં બ્રહ્મ પોતે જ પોતાની ઈચ્છાથી જીવ તથા જગત રૂપે થાય છે, તે ભગવાનની લીલા છે. જીવ કે જગતરૂપે થવા છતાં બ્રહ્મનું સ્વરૂપ તો સદાય શુદ્ધ જ રહે છે.

વળી, જીવ અને જગત શુદ્ધ બ્રહ્મનાં જ રૂપો છે, તેથી તે પણ શુદ્ધ જ છે, તેવી માન્યતાને લીધે આ દર્શનને શુદ્ધાદ્વૈત દર્શન કહે છે.

#### ૬. અચિંત્યભેદાભેદ દર્શન

અચિંત્યભેદાભેદ દર્શનના પ્રણેતા ચૈતન્ય મહાપ્રભુજી છે. સન ૧૪૮૬માં પશ્ચિમ બંગાળમાં તેમનો જન્મ થયો હતો. તેમણે સ્વયં કોઈ ભાષ્યોની રચના કરી નથી, પરંતુ સન ૧૮૭૫માં તેમની પરંપરામાં બલદેવ વિદ્યાભૂષણ નામના પંડિત થઈ ગયા. તેમણે બ્રહ્મસૂત્રો પર ભાષ્યની રચના કરી. આ દર્શનના સંપ્રદાયને મધ્વ ગૌડીય અથવા ગૌડીય સંપ્રદાય તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આ સંપ્રદાયમાં શ્રીકૃષ્ણ પરમ આરાધ્ય દેવ છે. રાધાજીનો પણ વિશેષ મહિમા છે. શ્રીકૃષ્ણમાં ભક્તિયોગની સિદ્ધિ માટે ભાગવતમહાપુરાણ તથા ભગવદ્ગીતા મુખ્ય શાસ્ત્રો છે. પરમાત્મા શક્તિમાન છે, તેમની અનંત શક્તિઓ છે, તે બંને જુદાં છે — ભેદ છે કે એક જ છે તે ચિંતન થઈ શકતું નથી, તેથી આ દર્શનનું નામ અચિંત્યભેદાભેદ પડ્યું છે.

#### ૭. અક્ષરપુરુષોત્તમ દર્શન

અક્ષરપુરુષોત્તમ દર્શનના પ્રસ્થાપક કોઈ ભક્ત કે આચાર્ય નહીં, પરંતુ સ્વયં પરબ્રહ્મ સ્વામિનારાયણ ભગવાન છે. તેમનો પ્રાદુર્ભાવ સન ૧૭૮૧માં થયો હતો. ‘અક્ષરરૂપ થઈ પુરુષોત્તમની દાસભાવે ભક્તિ કરવી’ એવા વિશિષ્ટ દાર્શનિક સિદ્ધાંતનું તેમણે પ્રવર્તન કર્યું તેથી આ દર્શન ‘અક્ષરપુરુષોત્તમ’ દર્શન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પરબ્રહ્મ સ્વામિનારાયણ પ્રબોધિત આ અક્ષરપુરુષોત્તમ દર્શનમાં જીવ, ઈશ્વર, માયા, અક્ષરબ્રહ્મ અને પરબ્રહ્મ એમ પાંચ નિત્ય ભિન્ન તત્ત્વો માનવામાં આવે છે. સ્વામિનારાયણ ભગવાનના ઉપદેશો, તેમના જ અનુગામી અક્ષરબ્રહ્મ ગુણાતીતાનંદ સ્વામીની વાતો તથા ગુણાતીત ગુરુપરંપરામાં આવેલ બ્રહ્મસ્વરૂપ ગુરુઓનાં જીવનચરિત્રો તથા ઉપદેશો વગેરે આ દર્શનનાં પ્રમાણભૂત શાસ્ત્રો છે.

પરબ્રહ્મ સ્વામિનારાયણ ભગવાને સ્વયં પ્રસ્થાનત્રયી પર ભાષ્યો નથી લખ્યાં, પરંતુ તેમના ઉપદેશોનો તથા બ્રહ્મસ્વરૂપ ગુરુઓના ઉપદેશોનો આધાર લઈ, બ્રહ્મસ્વરૂપ ગુરુહરિ પ્રમુખસ્વામી મહારાજની આજ્ઞા અને આશીર્વાદથી સંપૂર્ણ પ્રસ્થાનત્રયી ઉપર ‘સ્વામિનારાયણ ભાષ્યમ્’ ગ્રંથની રચના કરવામાં આવી છે. તથા પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ મહંત સ્વામી મહારાજના આશીર્વાદથી ‘સ્વામિનારાયણ સિદ્ધાંતસુધા’ નામનો વાદગ્રંથ પણ રચાયો છે. આ ગ્રંથોમાં પરબ્રહ્મ સ્વામિનારાયણ પ્રબોધિત ‘અક્ષરપુરુષોત્તમ

દર્શન'નું શાસ્ત્રીય પ્રતિપાદન થયું છે. 'વચનામૃત રહસ્ય' તથા 'અક્ષરપુરુષોત્તમ માહાત્મ્યમ્' જેવા ગ્રંથોમાં પણ આ દર્શનના સિદ્ધાંતોની સ્પષ્ટતા થઈ છે.

### ઉપસંહાર

આ રીતે સાંખ્ય દર્શન, યોગ દર્શન, ન્યાય દર્શન, વૈશેષિક દર્શન, કર્મમીમાંસા દર્શન તથા વેદાંત દર્શન એ ભારતવર્ષનાં પ્રસિદ્ધ વૈદિક ષડ્દર્શનો છે. તેમાં વેદાંત દર્શનની શાખારૂપે જે રીતે અદ્વૈત દર્શન, વિશિષ્ટાદ્વૈત દર્શન, દ્વૈત દર્શન, દ્વૈતાદ્વૈત દર્શન, શુદ્ધાદ્વૈત દર્શન તથા અચિંત્યભેદાભેદ દર્શન જેવાં દર્શનો ઓળખવામાં આવે છે, તે જ રીતે પરબ્રહ્મ સ્વામિનારાયણ પ્રબોધિત અક્ષરપુરુષોત્તમ દર્શનને પણ એક સ્વતંત્ર વૈદિક સનાતન દર્શન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તે વાત આ અંકમાં જાણી. અસ્તુ. (ક્રમશઃ) ♦



## નિબંધ - ૨

### ઘરસભા : સમજણની સંજીવની

## Ghar Sabha: Lifeline for Understanding

જીવન એક સંઘર્ષ છે. જીવનમાં પ્રશ્નો કે સમસ્યાઓના સરવાળા-બાદબાકી કે ગુણાકાર-ભાગાકાર થતા રહે છે. સમસ્યાઓની બાદબાકી કે તેના ભાગાકાર ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે. વધુ તો તેના સરવાળા અને ગુણાકાર થતા રહે છે. કોઈકે સુંદર કહ્યું છે:

રેખામાં રહ્યો અડોઅડ બિંદુઓનો ફાળો

સંસાર બીજું કંઈ નહીં સમસ્યાઓનો સરવાળો

સામાન્ય રીતે ગૃહસ્થોના જીવનમાં નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેના પ્રશ્નો આવે છે.

૧. ઘરના સભ્યોમાં પરસ્પર કુસંપ, ઝઘડા, કલેશ

૨. સંતાનોના પ્રશ્નો: ખરાબ સંસ્કારો, વ્યસનોની કુટેવો, અભ્યાસમાં આગસુ અને પ્રમાદી, પરીક્ષામાં નિષ્ફળ જાય, માતા-પિતાની ઈચ્છા વિરુદ્ધ ગમે તેની સાથે લગ્ન કરીને ભાગી જાય, ખરાબ મિત્રોની સોબતે જીવન બરબાદ કરે, માતા-પિતા સાથે ઝઘડે, માન-સન્માન ન આપે, અપમાન કરે, ઘર છોડીને ભાગી જાય, આત્મહત્યા કરે, જુગાર-સટ્ટાના રવાડે ચડી જાય.

૩. આર્થિક હાડમારી: નોકરી છૂટી જાય, ધંધો ભાંગી પડે, ધંધામાં દગો-છેતરપીંડી થાય, આવક ઓછી અથવા બંધ થાય અને ખર્ચા વધતા જાય.

૪. બીમારી-મૃત્યુ: કુટુંબની કોઈપણ વ્યક્તિની બીમારી લાંબી ચાલે, તેને લીધે અસહ્ય આર્થિક બોજ થાય, અંતે તેનું મૃત્યુ થાય, વિશેષ આઘાત લાગે, ઘરની આવકના મુખ્ય સ્રોત સમાન મુખ્ય વ્યક્તિની બીમારી અથવા તેનું મૃત્યુ થાય અને પરિણામે આવક બંધ થઈ જાય.

૫. દૈવી કે માનવસર્જિત પ્રકોપ: ભૂકંપ, સુનામી, અતિવૃષ્ટિ, અનાવૃષ્ટિ, યુદ્ધ, આતંકવાદ કે અકસ્માતને કારણે શારીરિક ઈજા થાય, આર્થિક રીતે પણ મોટું નુકસાન થાય અને ક્યારેક ઘરના સભ્યનું મૃત્યુ થાય.

સમસ્યાઓની આ યાદી હજુ ઘણી લંબાવી શકાય તેમ છે. આવાં અનેક દુઃખોમાંથી મનુષ્ય બહાર નીકળવા અને સમસ્યાઓના સમાધાન માટે દિવસ-રાત પ્રયત્નો કરે છે, તેમ છતાં ક્યારેક એકાદ સમસ્યાનો ઉકેલ આવે તો બીજી અનેક સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. ક્યારેક તો આવા પ્રશ્નોનો ઉકેલ લાવવામાં અને સમાધાન શોધવામાં જ જિંદગી પૂરી થાય છે. ખરું પૂછો તો, સમગ્ર જીવનમાં સાચા સુખ આનંદના દિવસો ખરેખર કેટલા હશે? વ્યક્તિ પ્રામાણિકતાથી અંતર્દષ્ટિ કરે તો ખ્યાલ આવે છે કે સાચું સુખ તો ઝાંઝવાનાં જળની જેમ દૂર દૂર ભાગતું જાય છે.

આવી અનેક સમસ્યાઓને મુખ્ય બે પ્રકારોમાં વહેંચી શકાય. તેથી તેમાંથી મુક્ત થઈને સુખી રહેવાના ઉપાયોને પણ બે પ્રકારમાં વહેંચી શકાય:

### સમસ્યાઓ જે આપણા અંકુશમાં છે...

કેટલીક સમસ્યાઓ એવી છે કે જે આપણા નિયંત્રણમાં છે. અર્થાત્ આપણે ધારીએ તો એ સમસ્યાઓને નિવારી શકીએ છીએ. જો શાસ્ત્રોના નિયમમાં અને દેશના કાયદામાં રહે, તો ઘણી સમસ્યાઓ આવશે જ નહીં. જેમકે,

- જો વ્યક્તિ વ્યસનો ન કરે તો ઘણા પ્રકારના રોગ ન થાય, તેના ખર્ચા ન થાય, તેને લીધે નાની ઉંમરે મૃત્યુ ન થાય.

- આહારનો સંયમ રાખે, જીવન નિયમિત બનાવે, અંતર-બહિર સ્વચ્છતા જાળવે, જરૂરી કસરત વગેરેથી શરીરને ચુસ્ત રાખે તો ઘણી બીમારીથી મુક્ત રહી શકાય છે.

- ફિલ્મો અને ટેલિવિઝનની આદતોથી મુક્ત રહે, ખાસ ખાસ કરીને નાનાં બાળકોને પણ તેનાથી દૂર રાખે તો બાળકોને કુંસંસ્કારોથી, કુટેવોથી બચાવી શકાય.

- જો પતિ-પત્ની પવિત્ર લગ્નજીવનની મર્યાદાનું પાલન કરે, પરસ્પર સહયોગ અને આદર આપે તો કુટુંબમાં કલેશ ઊભા ન થાય, મર્યાદા-લોપથી થતી હત્યા કે આત્મહત્યા ન થાય, ભયંકર રોગ થકી ઊગરી જવાય.

- હેલ્મેટ પહેરે, ગાડીમાં સીટ બેલ્ટ બાંધે તો અકસ્માતમાં રક્ષા થવાની શક્યતાઓ ખૂબ જ વધી જાય.

- જુગાર-સટ્ટાના રવાડે ન ચડે તો ઘણી બરબાદીમાંથી બચી શકાય.

- સરકારના કાયદા-કાનૂનનું પાલન કરવામાં આવે તો ઘણા પ્રશ્નો આવે જ નહીં.

આમ, Prevention is better than cure. રોગ થયા પછી તેની સારવાર કરવી તે કરતાં રોગ ન થાય તેવા ઉપાય વધુ સુખદ અને હિતાવહ છે. જુગારનો ખેલ ખેલીને રાજ્ય ગુમાવ્યા પછી, વનવાસમાં દુઃખો ભોગવ્યાં પછી પણ યુદ્ધ કરીને લાખોના સંહાર દ્વારા રાજ્ય પાછું મેળવવું યુધિષ્ઠિરને કેટલું ભારે પડ્યું? પરંતુ તેઓ જુગાર જ ન રમ્યા હોત તો? ટૂંકમાં શાસ્ત્રો અને જે તે દેશના અનેકવિધ નિયમો-કાયદા અનુસાર જીવન જીવવાથી ઘણી સમસ્યાઓ આવશે જ નહીં.

### સમસ્યાઓ જે આપણા અંકુશમાં નથી...

કેટલીય સમસ્યાઓ એવી છે કે તેના પર આપણું કોઈ નિયંત્રણ નથી. ભૂકંપ, અતિવૃષ્ટિ, અનાવૃષ્ટિ, યુદ્ધો, આતંકવાદ, અકસ્માતમાં વગર વાંકે પણ દુઃખો ભોગવવાં પડે છે.

આવા સંજોગોમાં પણ ભીતરથી સુખી રહી શકાય, જો સમજણનું બખ્તર પહેરી લેવામાં આવે તો. પરિસ્થિતિ કે વાતવરણને બદલી ન શકીએ તો કાંઈ નહીં, પણ મનને તો બદલી શકીએ. If we cannot change the atmosphere then we have to adjust ourselves.

- ખલાસી ઈચ્છે તેમ પવન ફૂંકાતો નથી પણ પવન ફૂંકાય તેમ ખલાસીએ શઢ ફેરવતાં રહેવું પડે છે.

- ગરમી રોકી ન શકીએ, તો કાં તો આનંદપૂર્વક ગરમી સહન કરી લઈએ અથવા તો તેનાથી પોતાની જાતની રક્ષા કરી લઈએ.

- વરસાદ ન જ રોકી શકીએ, તેથી કાં તો હસતાં હસતાં ભીંજાઈ જઈએ અથવા તો છત્રી કે રેઈનકોટથી જાતને બચાવી લઈએ.

જો આખી પૃથ્વી પરના કાંટા દૂર ન કરી શકીએ, અથવા તો પૃથ્વીને ચામડાથી મઢી ન શકીએ તો પગમાં બૂટ કે ચંપલ પહેરી લેવાં એ જ સરળ અને સુગમ ઉપાય છે.

માટે જ્યારે બહારની પરિસ્થિતિ ન બદલી શકાય એવું હોય ત્યારે આંતરિક સ્થિતિ બદલીને સુખી રહેવાની કળા શીખી લેવી જોઈએ. એ કળા એટલે સમજણની કળા. આંતરિક રીતે સુખી રહેવા માટે સમજણ જરૂરી છે. કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં હંમેશાં સુખી રહેવા માટે શ્રીજીમહારાજ અને ગુણાતીત ગુરુઓએ પોતાના ઉપદેશોમાં મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારની સમજણ દઢ કરવાનું સમજાવ્યું છે.

### ૧. સાંખ્યની સમજણ

સાંખ્યની સમજણ એટલે જીવનની એક અનિવાર્ય સમજણ. જીવનના આત્યંતિક ખ્યાલોને સમજવાની દૃષ્ટિ.

સાંખ્યવિચારની મહત્તા અને આવશ્યકતા સમજાવતાં ગુણાતીતાનંદ સ્વામી કહે છે: ‘સાંખ્યવિચાર કરવા શીખવો. ને સાંખ્ય વિના લોભ, કામ, સ્વાદ, સ્નેહ ને માન એ પાંચ દોષ તથા અધ્યાત્મ, અધિદૈવ એ ત્રણ તાપ એ સર્વેનું દુઃખ મટે નહીં. ને સાંખ્ય વિના અરધો સત્સંગ કહેવાય. માટે સુખિયા રહેવાને અર્થે સાંખ્યવિચાર શીખવો.’ (સ્વામીની વાતો ૧/૨)

આ સાંખ્યની સમજણનાં જુદાં જુદાં પાસાંઓ છે. કેટલાંક પાસાંઓ સમજીએ.

● જેનો જન્મ છે, તેનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે. ચાહે પ્રાણી હોય કે મનુષ્ય. ગમે તેટલો અબજોપતિ હોય કે સમર્થ હોય, પણ મૃત્યુ નિશ્ચિત છે.

આ સમજણ દઢ થાય ત્યારે તો સ્વજનો-મિત્રોનું મૃત્યુ જીરવી જવાય છે. મૃત્યુને પાછું જીવનમાં પરિવર્તિત કરી શકાતું નથી, પરંતુ આ સમજણથી હૃદયમાં શાંતિ અનુભવાય છે.

● મૃત્યુ નિશ્ચિત છે એટલું જ નહીં, મૃત્યુ સમયે કશું જ સાથે આવવાનું નથી એ પણ નિશ્ચિત છે. બધું જ મૂકીને જવાનું છે. એવી સમજણ દઢ થાય તો કદાચ સંપત્તિ જતી રહે, ભાઈઓના ભાગલા પાડવામાં ઓછું મળે તો ન્યાય અન્યાયની ભાવનાથી દુઃખી ન થવાય. વળી, કશું જ સાથે લઈ જવાનું નથી તો નીતિ-પ્રામાણિકતા છોડીને કે કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરીને ખોટી રીતે પૈસા કમાવાની વૃત્તિ ટળી જાય, તેથી આવતી અનેક સમસ્યાઓમાંથી બચી શકાય.

## ૨. આત્માની સમજણ

● દેહથી આત્મા ભિન્ન છે, તે અજર-અમર અવિનાશી છે, તેનો જન્મ નથી કે તેનું મૃત્યુ નથી એવી સમજણ દઢ થાય તો ઘરના કોઈ સભ્યનું મૃત્યુ થવાથી દુઃખ ન થાય.

● આત્મા કોઈ પદાર્થ કે વિષયથી સુખી થાય તેવો નથી, અને તે ન મળે તો આત્મા દુઃખી થાય તેવો નથી, આત્મા પોતે જ સુખરૂપ-આનંદરૂપ છે એવી સમજણ દઢ થાય તો વિષય પાછળ વલખાં ન મરાય, અને તે ન મળે તો તેનાથી દુઃખી ન થવાય.

● આત્મા સર્વે દેહભાવ અને સ્વભાવોથી પર છે, આત્મા પોતે શુદ્ધ, બુદ્ધ અને મુક્ત છે એવી સમજણ દઢ થાય તો વાસના સ્વભાવોના હુમલા સામે ટકી શકાય. માન-અપમાન, પ્રશંસા-ટીકા, કે સગવડ-અગવડ જેવા દ્વંદ્વોમાં સ્થિરતા અને સમતા રહે.

આત્મવિચારની મહત્તા અને આવશ્યકતા સમજાવતાં પ્રમુખસ્વામી મહારાજ કહે છે: ‘બંદૂકની ગોળી વાગે તો શરીર નાશ પામે, પણ તેના કરતાંય શબ્દરૂપી ગોળી તો વધારે ભયંકર. આ ગોળીથી વધારે દુઃખી થવાય છે. જો આત્મારૂપ-બ્રહ્મરૂપ મનાય તો આ ગોળી વાગે જ નહીં, કંઈ અસર જ ન થાય. ભલેને કોઈ કંઈક કહી જાય, પણ શબ્દ લાગે જ નહીં. બ્રહ્મરૂપપણાનું કવચ કરવાનું છે, ઘડવાનું છે. જો આપણું આ બખ્તર ઘડાય જાય, તો પછી ભગતજી મહારાજ, શાસ્ત્રીજી મહારાજ અને યોગીજી મહારાજની જેમ કોઈ ટોચો વાગે જ નહીં. એમના જીવનમાં કેટલાં દુઃખો અને પ્રશ્નો આવ્યાં છે! કેટલાં અપમાન થયાં છે! એમના માટે લોકો કેટલું બોલ્યા છે! એમણે તો માર પણ ખાધા છે. છતાં કોઈ જાતનો ટોચો એમને વાગ્યો? એમણે કોઈ જાતની ફરિયાદ કરી? બિલકુલ નહીં. કેમ? આત્મરૂપ માની લીધું. એમ આપણે પણ જો ‘હું આત્મા છું, અક્ષર છું, બ્રહ્મ છું’, અંતર્દષ્ટિ કરી લઈએ, આત્મસન્મુખ વૃત્તિ કરીને બેસી જઈએ, તો ગમે તેવા શબ્દો, ગમે તેટલા આરોપો મૂકે, તોપણ દુઃખ ન થાય, ટોચો વાગે જ નહીં. આત્મામાં તો એ વાત જ નથી. આત્માને કશું અડતું જ નથી.’

## ૩. પરમાત્માની સમજણ

શરીર અને આત્માની સમજણની જેમ પરમાત્માની સમજણ પણ સુખનું શ્રેષ્ઠ સાધન બની જાય છે. તેનાં બે કારણો છે, એક તો સ્વયં પરમાત્મા સુખના નિધાન છે તેથી તેમની સમજણથી સુખ અનુભવાય છે, અને બીજું કારણ એ કે તેમના અપાર સુખને કારણે બીજાં દુઃખ આપણને સ્પર્શી જ શકતાં નથી.

● ભગવાન સર્વત્ર, સર્વમાં છે, સર્વજ છે એ સમજણ દઢ થાય તો કોઈનું અહિત થાય એવી મન-કર્મ-વચને પ્રવૃત્તિ ન થાય અને આજ્ઞા કે નિયમ લોપીને કોઈપણ પ્રકારની અઘટિત ક્રિયા ન થાય. પરિણામે, આજ્ઞા લોપવાથી આવનારાં દુઃખો જ અટકી જાય છે.

● ભગવાન સર્વકર્તાહર્તા છે એવી સમજણ દઢ થાય તો સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, સગવડ-અગવડ, સફળતા- નિષ્ફળતા જેવાં અનેક પ્રકારનાં દ્વંદ્વોમાં સ્થિરતા રહે. આ વિશે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ કહે છે, ‘કોઈ પણ પ્રશ્ન આવે તો સીધી જ વાત છે કે મહારાજ કર્તા છે. કોઈ કોઈનું સુધારતુંય નથી અને કોઈ કોઈનું બગાડતુંય નથી. કર્તા ભગવાન છે ને જે કંઈ કરે છે અને કરાવે છે તે આપણા સારા માટે જ છે. ભગવાનને કર્તા માનો તો શાંતિ, શાંતિ અને શાંતિ. દરેકમાં રહીને ભગવાન કર્તા છે એમ માનીએ તો કલેશ ન થાય, સંપ રહે, અહં ન આવે, માન-ઈર્ષ્યા માર્યા ફરે, એ અડે જ નહીં.’

ભગવાનના સર્વકર્તાહર્તાપણાની આવી સમજણની દઢતા થાય તો ગમે તેવાં દુઃખોમાં પણ અંતરે હંમેશાં સુખ-શાંતિ અનુભવાય છે.

## ૪. કર્મસિદ્ધાંતની સમજણ

કર્મસિદ્ધાંત એ વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંત જેવો એક શાશ્વત સિદ્ધાંત છે. પ્રત્યેક કર્મ સાથે તેનું ફળ જોડાયેલું છે. જેવું કર્મ કરીશું તેવું ફળ આપણે જ ભોગવવું પડશે આ સમજણની દઢતા થાય, તો આજ્ઞા-નિયમ લોપીને કોઈ અઘટિત કર્મ નહીં થાય, પરિણામે અઘટિત કર્મોને લીધે આવનારાં દુઃખોમાંથી બચી શકાય.

વર્તમાન જીવન ભૂતકાળનાં સારાં-નરસાં કર્મોનું જ ફળ છે એ સમજણની દઢતા થાય તો ન્યાય-અન્યાયની ભાવનાથી

દુઃખી નહીં રહેવાય. કોઈક આ જન્મે ભૂંડાં કર્મો કરતા હોય છતાં બાહ્ય રીતે ખૂબ જ સુખી હોય, અને કોઈક આ જન્મે બધાં જ સારાં કર્મો કરતા હોય છતાં અતિશય દુઃખી હોય. વિશેષે કરીને જ્યારે પોતાના જીવનમાં આવો અન્યાય થાય ત્યારે વધુ દુઃખી થવાય છે. પરંતુ કર્મસિદ્ધાંત સમજાવે છે કે આ જન્મે સુખદુઃખની પ્રાપ્તિનું પ્રારબ્ધ તો ભૂતકાળનાં સારાં કર્મોને લીધે ઘડાયું છે, તેથી તે હાલમાં ખરાબ કર્મો કરવાં છતાં તે બાહ્ય રીતે સુખી જણાય છે. પરંતુ અત્યારે કરેલાં ભૂંડાં કર્મોનું ફળ તો તેને ગમે ત્યારે ભોગવવું જ પડશે. આ જન્મે સારાં કર્મો કરે છે છતાં દુઃખી થાય છે, કારણ કે ભૂતકાળમાં કરેલાં ભૂંડાં કર્મોને લીધે ખરાબ પ્રારબ્ધ ઘડાયું છે, તેથી તે સારાં કર્મો કરવાં છતાં દુઃખી છે. આ જન્મે કરાયેલાં સારાં કર્મોનું ફળ નાશ નહીં પામે, પરંતુ ગમે ત્યારે તેનાં મીઠાં ફળ જરૂર ચાખવા મળશે.

આમ, કર્મસિદ્ધાંતની સમજણથી પણ સુખ-દુઃખના પ્રસંગોમાં સ્થિરતા રહે છે.

આ રીતે આ ચાર સમજણ દૃઢ થાય તો ગમે તેવાં દુઃખોમાં પણ સ્થિરતા-સુખ-શાંતિ રહે છે. દુઃખોના પ્રસંગોમાં આમાંથી ક્યારેક કોઈ પણ એક, ક્યારેક કોઈ પણ બે, ક્યારેક કોઈ પણ ત્રણ તો ક્યારેક ચારેય સમજણથી શાંતિ રહે છે.

પૂર્વે હરિશ્ચંદ્ર-તારામતી, નળ-દમયંતી, નરસિંહ મહેતા, મીરાંબાઈ, તુલસીદાસ, તુકારામ જેવા પરોક્ષ ભક્તોના જીવનમાં કે દાદાબાયર, પર્વતભાઈ, નેનપુરના દેવજી ભક્ત, કે શાસ્ત્રીજી મહારાજના વખતના આશાભાઈ, ઈશ્વરભાઈ અને મોતીભાઈ જેવા અનેક ભક્તોનાં જીવનમાં અપાર દુઃખો આવ્યાં છે; છતાં તેઓને દુઃખ સ્પર્શી શક્યાં નથી. સમગ્ર ગુણાતીત-પરંપરામાં ગુણાતીત પુરુષોના જીવનમાં પણ શારીરિક રોગો, ભયંકર અપમાનો, કાર્યમાં નિષ્ફળતા જેવાં દુઃખો આવ્યાં છે, તેમ છતાં તેમના જીવનમાં અખંડ સુખ-શાંતિ રહ્યાં છે, તેનું મૂળ કારણ આવી સમજણની દૃઢતા છે.

### સમજણની ગંગોત્રી: ઘરસભા

આવી સમજણ મળે ક્યાંથી? આવી સમજણ કેવી રીતે કેળવીશું? છે કોઈ સરળ માર્ગ?

આવી સમજણની ગંગોત્રી છે — નિત્ય સત્સંગ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ઘરસભા.

ઘરસભા સમજણ કેળવવાનું એક સફળ માધ્યમ છે. હજારો હરિભક્તોના અનુભવોની વાત અહીં ટાંકી શકાય તેમ છે. નિયમિત અર્ધો કલાક થતી આ સભામાં શાસ્ત્રો કે સંતો-ભક્તોનાં પ્રસંગોના વાંચનથી આવી સમજણ સહેજે સહેજે વધુ ને વધુ દૃઢ અને પુષ્ટ થાય છે. જેમણે જેમણે પ્રમુખસ્વામી મહારાજની આજ્ઞાથી ઘરસભા શરૂ કરી છે, અને વર્ષોથી કરતા આવ્યા છે, તેવા સેંકડો ભક્તોના જીવનમાં અનેક પ્રકારનાં દુઃખોમાં સ્થિરતા અને શાંતિ રહી છે. આ tried, tested and successful ઉપાય છે. જે કોઈ આ ઉપાય અજમાવશે તેને સમજણની દૃઢતા થશે, પરિણામે ઘરમાં સુખ-શાંતિ રહેશે.

પ્રમુખસ્વામી મહારાજની જેમ પ્રગટ ગુરુહરિ મહંતસ્વામી મહારાજનો એવો જ આગ્રહ ઘરસભા માટે રહ્યો છે. તેથી તેમની આજ્ઞાનું યથાર્થ પાલન કરીને આવી સમજણની દૃઢતા દ્વારા વ્યક્તિગત જીવનમાં અને કુટુંબમાં સુખશાંતિનો અનુભવ કરીએ. ♦

- સાધુ બ્રહ્મદર્શનદાસ

## ઉપવાસ : વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતા

### Fasting: Science and Spirituality

લંઘન એટલે કે ઉપવાસનો મહિમા  
એક તપશ્ચર્યા તરીકે ભારતમાં પ્રચલિત છે.  
પરંતુ, તેનો એક વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ પણ છે.  
મહાન ભારતીય ઋષિઓએ તપની સાથે  
ઉપવાસને સ્વાસ્થ્યના એક ઉત્તમ સાધન તરીકે પણ  
દર્શાવ્યું હતું. આધુનિક પ્રયોગોએ તે પુરવાર કર્યું છે.

અમેરિકાના ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ બેન્જામિન ફ્રેન્કલિનનું વિધાન હતું, ‘લંઘન અને આરામ સૌથી શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે.’ લેખક માર્ક ટ્વેનનો તેવો જ અનુભવ હતો. ‘શ્રેષ્ઠ દવાઓ અને શ્રેષ્ઠ તબીબો કરતાં અનશન સામાન્ય બીમાર માણસ માટે વધુ લાભપ્રદ છે. હું મારા અનુભવથી કહું છું કે ખોરાક એક અથવા બે દિવસ સંપૂર્ણ બંધ રાખવો. છેલ્લાં ૧૫ વર્ષથી લંઘન મારી શરદી અને તાવના ડોક્ટર બન્યા છે અને દરેક વખતે તે ઉપચાર સફળ નીવડ્યો છે.’ જેક ગોલ્ડસ્ટિન, એક અમેરિકી તબીબ, જેને ‘અલ્સરેટિવ કોલાઇટીસ’ રોગ થયેલો તેમણે વર્ષે એક વાર ૩૦ થી ૪૦ દિવસના ઉપવાસ, ત્રણ વર્ષ કર્યા ત્યારે તેઓ રોગમુક્ત થયા.<sup>૧</sup>

આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથો લંઘનનો ઘણો મહિમા વર્ણવે છે; લંઘન પરમ ઔષધમ્ અને જવરાદૌ લંઘનમ્ પ્રોક્તમ્.<sup>૨</sup> ‘અષ્ટાંગહૃદય’માં<sup>૩</sup> વાગભટ્ટ ઋષિ લંઘનના ઘણા ફાયદા ગણાવે છે; પ્રકોપેલા દોષોનો નાશ, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થવો, ફૂલની જેમ શરીર હળવું થવું, ઓજસ અને શક્તિની વૃદ્ધિ, ‘આમ’નો નાશ, સાચી ભૂખ, તરસની વાસ્તવિક અનુભૂતિ થાય છે અને ખોરાક લેવાની ઈચ્છા થવી.

પૃથ્વી પર જીવનની શરૂઆત થઈ ત્યારથી લાંબા જીવન માટે ઉપવાસનું મહત્ત્વ રહ્યું છે. જીવો માટે એક જીવંત પ્રક્રિયા હતી. દુષ્કાળ અને ખોરાકના અછત સમયે જીવો જીવવા માટે એક પ્રકારની નિષ્ક્રિય સ્થિતિ અપનાવે છે. જેથી ઊર્જા બચે.

દા.ત. એક કોષીય સૃષ્ટિ, જીવ-જંતુ, માછલી, સરિસૃપ, ચામાચીડિયું, ખિસકોલી, ઉંદર, રીંછ, મગર અને અમુક છોડ અને વૃક્ષો પણ શિયાળામાં પોતાની સંગ્રહેલી અમુક ચરબીથી નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં રહે (‘હાઇબરનેશન’).

કૂતરો, બિલાડી, ઘોડો અને ગાય જેવાં સસ્તન પ્રાણીઓ ઈજા અને બીમારી વખતે ઉપવાસ કરે છે. તેઓ સારામાં સારો, સ્વાદિષ્ટ ખોરાક પણ નહીં સ્વીકારે અને ફક્ત પાણી પર રહેશે. તેઓ જ્યારે સંપૂર્ણ રોગમુક્ત થાય ત્યારે જ ખોરાક શરૂ કરે. પ્રશ્ન થાય કે તેઓ ખોરાક વગર કેવી રીતે જીવી શકે છે. સંગ્રહેલાં પોષક દ્રવ્યો અને કચરાનું ઈંધણ- ઊર્જા અને પુનર્ગઠનમાં રૂપાંતર થાય છે, જેને ‘ઓટોફજી’ પ્રક્રિયા કહે છે.

આ શબ્દ મૂળ ગ્રીકના બે શબ્દનું જોડાણ છે - ‘ઓટો’ એટલે ‘સ્વ’ અને ‘ફેજીન’ એટલે ‘ખાવું’. તેથી ‘ઓટોફજી’ એટલે

૧. Swaminarayan Bliss January 1983, Turning Point, Part 1, 2015, p. 270.

૨. ભાવપ્રકાશ, મધ્ય ખંડ, જવરાધિકાર ૨૫

૩. ચિકિત્સાસ્થાન ૧/૩



આત્મભક્ષણ. આ શબ્દ એક બેલ્જિયન વૈજ્ઞાનિક ક્રિશ્ચિયન ડિ હૂવેએ ૧૮૬૩માં બનાવ્યો હતો. ૧૮૭૪માં તેને કોષના એક સૂક્ષ્મ ભાગ ‘લાઈસોઝોમ’ની શોધ માટે નોબેલ ઈનામ મળેલું. આ લાઈસોઝોમ, કોષમાં ઉત્પન્ન થતા બધા કચરાનું પ્રોટીનમાં રૂપાંતર કરે છે. તેની સચોટ રીત વર્ષો સુધી અગમ્ય રહી. ૧૯૮૦ના દાયકામાં જાપાનના એક કોષ-જૈવિક વૈજ્ઞાનિક યોશિનોરી ઓહસુમીએ યિસ્ટના કોષો પર પ્રયોગો કરીને ઓટોફજી માટે આવશ્યક જિન્સ શોધ્યાં. ૨૦૧૬માં તેમને આ ‘ઓટોફજી’ના ચોક્કસ માર્ગની શોધ માટે નોબેલ ઈનામ મળ્યું.

ઓટોફજીનું શું મહત્વ છે? ઓટોફજી કોષોના કચરામાંથી ઊર્જા પેદા કરવાના કાર્ય ઉપરાંત તે કોઈ ઈન્ફેક્શન પછી કોષોમાં ધસી આવેલા વાઈરસ અને બેક્ટેરિયાનો નાશ કરે છે. વધુમાં તે બગડેલા પ્રોટીનને પચાવીને વૃદ્ધત્વ નિવારે છે. જ્યારે ઓટોફજી વિચલિત થાય ત્યારે વૃદ્ધત્વ અને ઉંમરને લગતા રોગો ઉત્પન્ન થાય, જેમાં કેન્સર પણ સામેલ છે. ૧૯૮૦ના દાયકાથી અન્ય વૈજ્ઞાનિકોએ ઓટોફજીની સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયાઓની શોધ માટે પશુઓ પર સંશોધન ગતિશીલ રાખ્યું. સાથે તેના કયા ખામીવાળા માર્ગો કઈ દવાઓથી સાંધી શકાય તે પણ ધ્યાનમાં રાખ્યું. કોષીય સ્તરે આ થયું લંઘનનું વિજ્ઞાન.

હવે અહીં દીર્ઘાયુ અને સ્વાસ્થ્યનાં રહસ્યોની શોધ માટે થયેલી દોડ અને લંઘન દ્વારા ઓટોફજી પર થયેલા પ્રયોગોનાં પરિણામો જોવાં જરૂરી છે. વિશ્વમાં ઠેરઠેર વૈજ્ઞાનિકોએ વિવિધ પ્રકારનાં લંઘનોના પ્રયોગો ઉંદરો પર કર્યા છે. તે ચાર પ્રકારના છે; IF – Intermittent fasting (વચ્ચે વચ્ચે ઉપવાસ), TRF – Time restricted feeding (સમય મર્યાદિત ખોરાક આપવો), FMDS – Fasting mimicking diets (ઉપવાસ જેવો આહારક્રમ), PF – Periodic Fasting (સામયિક લંઘન). આ પ્રયોગોનાં આશ્ચર્યકારક પરિણામોએ મનુષ્ય પર સંશોધન આદર્યું, જેમાં તે IF પર થયેલા પ્રયોગોનાં પરિણામોની યાદી નીચે આપી છે. IFના પ્રયોગો આપણા ધારણાં-પારણાં વ્રત જેવાં હતાં, જેમાં એક દિવસ આહાર અને બીજા દિવસે ઉપવાસ.

યોગીજી મહારાજ ઉપવાસના ૧૧ ફાયદા કહેતા. હવે વૈજ્ઞાનિકો ૧૩ ફાયદા પુરવાર કરી ચૂક્યા છે:

#### ઉંદર પર IF પ્રકારના લંઘનના ફાયદા :

૧. ઈન્સ્યુલિન અને લેપ્ટિનના સ્તરોનો ઘટાડો - લેપ્ટિન એક પ્રકારનો હોર્મોન છે, જેનાથી આપણને ખોરાક લીધા બાદ જ સંતોષ અનુભવાય.
૨. ઈન્સ્યુલિન અને લેપ્ટિનની સંવેદનશીલતા વધી.
૩. ફાંદયુક્ત ચરબીમાં ઘટાડો, જેથી વજન ઓછું થવામાં મદદરૂપ.
૪. હૃદયના ધબકારા અને બી.પી. ઓછા થાય.
૫. હૃદયના ધબકારાની વિવિધતા વધારી.
૬. મગજ અને હૃદયને તણાવનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વધી.
૭. સમગ્ર શરીરમાં સોજામાં ઘટાડો થયો.
૮. ડાયાબિટીસ નિવારવાની ક્ષમતા સુધરી.
૯. ચયાપચયના કારણે શરીરમાં થતા ફેરફારો સામે રક્ષણ આપે છે. જેમ કે સ્થૂળતા અને ઊંચું લોહીનું દબાણ.
૧૦. હૃદયરોગમાં સુરક્ષા પૂરી પાડે છે.
૧૧. અભ્યાસ અને યાદશક્તિ સુધારે છે.
૧૨. અલઝાઈમર્સ, પાર્કિન્સન્સ, હન્ટિંગ્ટન્સ જેવા, ઉંમરને કારણે થતા મગજના રોગોને મોળા પાડે છે.
૧૩. કેન્સરજન્ય પરિબળો અને મલ્ટીપલ સ્કેલરોસિસમાં સારાં પરિણામો.<sup>૪</sup>

ઉંદરોમાં આ પરિણામો આશ્ચર્યકારક ભલે લાગે, પરંતુ તેવા પ્રયોગો મનુષ્ય પર થાય ત્યારે જ તે વિશે વધુ ખ્યાલ આવશે. જોકે અમુક વિજ્ઞાનીઓ તેને યથાતથા સ્વીકારે છે.

છતાં વૈજ્ઞાનિકોએ મનુષ્ય પર આજ સુધી થોડા, એક ટંક ભોજનના પ્રયોગો કર્યા છે. તેના પરિણામોએ દર્શાવ્યું કે ‘ફાસ્ટિંગ ગ્લુકોઝ’ ઓછું થયું અને LDL/HDL કોલેસ્ટેરોલનાં આંક સારા આવ્યા.<sup>૫</sup> મનુષ્ય પર અમુક સંશોધન જેમાં મર્યાદિત ખોરાક

૪. Longo, V. et. al. Fasting: molecular mechanisms & clinical applications. *Cell Metabolism*, 19, Feb. 4, 2014, 181.

૫. Paterson, RE, et. al. Intermittent fasting & human metabolic health. *J. Aca.Nutr. & Dietetics*, 6 April 2015.

(CF) હતો, તેવી વ્યક્તિઓમાં યાદશક્તિ સુધરી. IFની વ્યક્તિઓમાં ‘એડીપોનેક્ટિન’ નામનું તત્વ વધ્યું.<sup>૬</sup> આ હોર્મોન શરીરનાં વજન અને ચરબીને નિયંત્રિત કરે છે અને ઇન્સ્યુલિન - ‘રેઝિસ્ટન્સ’ ઓછું કરે છે. તેથી સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુમાં ફાયદો થાય છે. સો વર્ષથી વધુ જીવનાર વ્યક્તિઓમાં એડીપોનેક્ટિન વધુ માત્રામાં હોય છે.

એકટાણાં અને ધારણાં-પારણાં જેવા મર્યાદિત ખોરાકનાં વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ દર્શાવ્યું કે તેનાથી શરીર અને મગજ પર ઘણી ફાયદાકારક અસરો થાય છે. આ વાત મનમાં યાદ રાખીએ, તો જે હિંદુઓ આવાં વ્રત-ઉપવાસ, ભક્તિ અને ઉત્સાહથી કરે છે તેમને ઘણા બધા રોગોની નિવૃત્તિ થશે અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત થઈ શકે. તેથી વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ લંઘનના ફાયદાઓ એક સૂત્રમાં વર્ણી શકાય : ‘કમ ખાઓ, સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવન જીવો.’

હવે પછી આપણે લંઘન અને અધ્યાત્મની ચર્ચા કરશું.

ભારતવર્ષ તેમના ઋષિમુનિઓથી પ્રખ્યાત છે, તદુપરાંત તેઓ સાધનારૂપે લંઘન માટે પણ પ્રખ્યાત છે. પ્રાચીનકાળમાં ઘણા ઋષિઓ ફક્ત હવા અથવા જળ અથવા મંત્ર જાપ પર નિર્વાહ કરતા. આજે ઘણા એકટાણાં કરે છે, અમુક ફક્ત ફળો પર જીવે છે. એક જૂના દર્શન ચિકિત્સક વૈદ્ય કહેતા કે હિમાલયના અમુક પ્રાચીન ઋષિઓ એક ટંક ફક્ત જવ અને આમળાં ખાઈને ઘણી શતાબ્દીઓ સુધી જીવતા. પ્રાચીન આયુર્વેદના શાસ્ત્રો જેમ કે ચરક સંહિતા (સૂત્રસ્થાન ૨૨/૩૪-૩૫) અને અષ્ટાંગહૃદય (સૂત્રસ્થાન ૧૪/૧૬-૧૭)માં રોગનિવારણ અને સ્વાસ્થ્ય માટે લંઘનના ઉલ્લેખો છે.

### વિશ્વની સંસ્કૃતિઓમાં પ્રાચીન લંઘન :

દુનિયાની પ્રાચીન સભ્યતાઓ અને દેશોમાં લંઘન ઘણું પ્રચલિત હતું. દા.ત. ઈજિપ્ત, એસારિયા, સાઈથિયા, ગ્રીસ, બેબિલોન, પર્શિયા, નિનેવેહ, પેલેસ્ટાઈન, રોમ, ચીન, યુરોપમાં ડ્રુઈડ્સ, કેલ્ટ્સ, સ્કેન્ડિનેવિયનો, અને ઉત્તર અમેરિકાના ઇન્ડિયન્સ અને એઝટેક્સ અને દક્ષિણ અમેરિકાના ઇન્કાઓ. મોસિઝે સાઈનાઈ પર્વત પર ૧૨૦ દિવસ ઉપવાસ કરેલા, ઈસુએ ૪૦ દિવસ. અપોસ્ટલોએ ઉપવાસ કર્યાનો ઉલ્લેખ બાઈબલમાં છે. મુસલમાનો એક મહિનો રમઝાન કરે છે અને જૈનોમાં તપ તે સાધનાનો મુખ્ય ભાગ છે.

### સનાતન હિંદુ ધર્મમાં લંઘન :

હિંદુઓ ધાર્મિક ઉત્સવો અને પ્રાયશ્ચિત્ત માટે ઉપવાસ કરતા હોય છે. તેમાં એકાદશી, પૂર્ણિમા, મહાશિવરાત્રિ, રામનવમી, સ્વામિનારાયણ જયંતી, જન્માષ્ટમી, શરદ પૂર્ણિમા, ગુરુ પૂર્ણિમા એવા ઘણા ઉત્સવો અને તિથિઓમાં લોકો ઉપવાસ કરતા હોય છે. ચાતુર્માસમાં, ખાસ શ્રાવણ માસમાં ભક્તો વ્રત-ઉપવાસ કરે છે. દા.ત. એકટાણાં, ધારણાં-પારણાં અને વિવિધ પ્રકારનાં ચાંદ્રાયણ. પૂર્વેના ઋષિઓએ ઉપવાસનો આદેશ ખાસ ચાતુર્માસમાં આપેલો. તેનું કારણ કે વર્ષાઋતુમાં વાતાવરણમાં ભેજ અને વાદળછાયા આકાશને કારણે જઠરાગ્નિ મંદ પડે. તદુપરાંત ખેતરોમાં પાણી ભરાય તેથી શાકભાજીમાં જીવજંતુનો ઉપદ્રવ વધે. જેથી તે અખાદ્ય બને. નદી અને જળાશયોમાં પ્રથમ હોળાચેલું પ્રદૂષિત જળ પૃથ્વી પર વહે જેને કારણે તે અપેય અને રોગિષ્ઠ હોય. તે જળ પીવા લાયક ન હોવાથી અને પાણીજન્ય રોગો નિવારવા તેવું પાણી ન પીતા. એટલે દેખીતી રીતે ઘણાં ખરાં વ્રતો-ઉત્સવો જે ઉપવાસ કરીને ઊજવાય તે ચાતુર્માસમાં શામેલ છે.

વ્રત-ઉપવાસ કરીને હિંદુઓ પુણ્ય અને પોતાના ઈષ્ટદેવના આશીર્વાદ મેળવે છે. જે સમય ખોરાક રાંધવામાંથી અને જમવામાંથી બચે તે સમય વિવિધ પ્રકારની ભક્તિ કરવામાં વપરાય. દા.ત. ભજન, દેવ દર્શન, મંત્ર જાપ વગેરે. ઉપવાસથી મનની શુદ્ધિ થાય, જે મંત્ર જાપ, કથા અને ભગવાનની સ્મૃતિમાં મદદરૂપ બને. ઉપવાસનો સૌથી મહત્વનો ફાયદો છે ઇન્દ્રિયો અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય અને તેથી આત્મબળની વૃદ્ધિ થાય. મુમુક્ષુ દેહભાવથી પર થઈ અને મન અને દશ ઇન્દ્રિયો પર જીત મેળવે છે. તેમાં મુખ્ય ઇન્દ્રિય પર સંયમ મેળવવો, જેથી અન્ય ઇન્દ્રિયો જિતાય છે તે છે રસના ઇન્દ્રિય. (શિક્ષાપત્રી ૧૮૮). વચનામૃતમાં ભગવાન સ્વામિનારાયણે મન અને દશ ઇન્દ્રિયો પર કાબૂ મેળવવા એકાદશીનું વ્રત કરવા જણાવ્યું છે (ગ. મ. ૮). તેઓ જણાવે છે કે શાસ્ત્રોમાં આને જ સાચી એકાદશી કહી છે. (પદ્મપુરાણ, ઉત્તરખંડ ૩૮).

### સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં ઉપવાસ :

સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં ઉપવાસનાં ઘણાં ઉત્તમ દૃષ્ટાંતો છે. ૧૧ વર્ષની કુમળી વયે ઘનશ્યામ પ્રભુએ અયોધ્યાનો ત્યાગ કરીને તેમની કલ્યાણયાત્રા માટે ભારતમાં વિચરણ શરૂ કર્યું. નવેમ્બર ૧૭૮૨માં દિવાળીએ નીલકંઠવર્ણી બદરીનાથધામ

૬. Witte, A.V. et. al. Caloric restriction improves memory in elderly humans. PNAS, Jan. 2009, 106, 4, 1285-1260. Golbidi, S. et.al. Health benefits of fasting & caloric restriction. Curr.Diab. Rep. (2017) 67: 123.

પહોંચ્યા. ત્યાં તેના પૂજારીએ ભગવાનના અન્નકૂટનો પ્રસાદ તેમને જમાડ્યો. ત્યાંથી નીલકંઠવર્ણી માનસરોવર ગયા અને છ મહિના પછી પરત બદરીનાથ અખાત્રીજે પધાર્યા. (૧૩ મે, ૧૭૯૩). અહીં જ્યારે પૂજારીએ નીલકંઠવર્ણીને થોડો પ્રસાદ આપ્યો ત્યારે તેઓ બોલ્યા, “અન્નકૂટના પ્રસાદ પછી આ અમારું પ્રથમ ભોજન છે.” આ છ મહિનાનો સમય તેમણે ઉપવાસ કર્યો, કારણ કે શિયાળામાં તે વેરાન અને પથરાળ ભૂમિ પર કાંઈ જ ઊગતું નથી.

સંપ્રદાયમાં આવી બીજી આશ્ચર્યકારક ઘટના તે ભગતજી મહારાજના જીવનમાં બની. અક્ષરબ્રહ્મ ગુણાતીતાનંદ સ્વામીની આજ્ઞાથી તેમણે બે દિવસ ઉપવાસ અને ત્રીજે દિવસે એક ટંક ભોજન. એવું સાડા ત્રણ વર્ષ સુધી આકરું વ્રત કર્યું, જેને આજે ‘ભગતજી વ્રત’ કહે છે.

યોગીજી મહારાજ મહિનામાં ૮ થી ૧૦ નિર્જળ ઉપવાસ કરતા. ૧૯૫૦ અને ૬૦ના દાયકામાં તેઓ બાળકો અને યુવાનોને ઉપવાસ કરવાનો આદેશ આપતા જેથી તેઓ અધ્યાત્મના પંથે બળવાન બને. તેમના એક વિશિષ્ટ ઉપવાસી હતા શ્રી વિનુભાઈ (પૂજ્ય મહંત સ્વામી મહારાજ), જેમને ઘણીવાર સળંગ બે નિર્જળ ઉપવાસનો આદેશ આપતા. ૧૯૫૬માં એક વખત સ્વામીશ્રીએ તેમને સળંગ પાંચ ઉપવાસ કરાવેલા. બી.એ.પી.એસ.ના મહદ્ અંશે સંતો મહિનાના પાંચથી સાત ઉપવાસ કરે છે. અસંખ્ય આબાલવૃદ્ધ ભક્તો નિર્જળા એકાદશી કરે છે. શ્રાવણ માસમાં ભક્તો એકઠાણાં, ધારણાં-પારણાં, ચાંદ્રાયણ જેવાં વ્રત કરે છે. ઘણા યુવાનો ઘણા મહિના અથવા વર્ષો સુધી ધારણાં-પારણાં વ્રત કરે છે. જ્યાં સુધી તેમના શહેર - દેશમાં શિખરબદ્ધ મંદિર થાય ત્યાં સુધી વ્રત-ઉપવાસ કરવાના નિયમો પણ ઘણા હરિભક્તો લે છે.

#### પ્રાયશ્ચિત્ત :

આ એક મહત્ત્વની આધ્યાત્મિક સાધના છે, જેનાથી વાસના અને નિયમભંગનો ભાર ઓછો થાય છે. સાધકનું હૃદય તેથી હળવું થાય છે. યુવાનીમાં કામની નિવૃત્તિ અને પ્રાયશ્ચિત્ત માટે ભગવાન સ્વામિનારાયણ ‘સત્સંગીજીવન’ ગ્રંથમાં ધારણાં-પારણાં અને વિવિધ પ્રકારનાં ચાંદ્રાયણ વ્રત આદેશે છે. એક સમયે તેમણે પ્રેમાનંદ સ્વામીને એક મહિનાનું ચાંદ્રાયણ વ્રત પ્રાયશ્ચિત્ત રૂપે આપેલું કારણ કે સુરતની શેરીઓમાં ચાલતાં તેઓ ક્ષણવાર એક મહિલાનું ગાન સાંભળવા થંભી ગયેલા.

બીજી મહત્ત્વની સાધના છે અહિંસા, વિશેષ તો વાણી અને કર્મથી અહિંસા. તેના ભંગ માટે કર્મની તીવ્રતાના આધારે ભગવાન સ્વામિનારાયણે પ્રાયશ્ચિત્ત નીચે પ્રમાણે આપેલાં છે :

- જીવ-જંતુ મારવા માટે - એક માળા.
- ઉંદર જેવું નાનું પ્રાણી મારવા માટે - એક ઉપવાસ.
- ક્રોધ, અપશબ્દ, ગાળ માટે - એક ઉપવાસ.
- કોઈને મારવાથી સોજો કે લોહી નીસરે તો તે માટે - સળંગ ચાર ઉપવાસ.
- કોઈનું હાડકું ભાંગે તેઓ માર મરાય તો - ૧૨ દિવસના ઉપવાસવાળું પારક વ્રત.

આવા પ્રાયશ્ચિત્તના ઉપવાસમાં ભગવાન સ્વામિનારાયણ તેમના ભક્તસમુદાય પાસે કેવી ઊંડી વચન અને કર્મથી અહિંસા-પાલનની શિસ્તનો આગ્રહ રાખતા તે પ્રતિબિંબિત થાય છે.

સુસ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ પર ઉપવાસની અસરનાં રહસ્યો વૈજ્ઞાનિકો શોધી રહ્યાં છે. ત્યારે એક કોયડો ઉત્પન્ન થાય છે : ઉપવાસના ફાયદા અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત થયું તેનાથી મનુષ્યે શું કરવું? હજારો વર્ષો પૂર્વે સનાતન ધર્મના ઋષિઓએ તેનો જવાબ આપેલો : શરીરામાદ્યં ખલું ધર્મ સાધનમ્ - અર્થાત્ શરીર ધર્મ અને તેથી પરમાત્માની પ્રાપ્તિનું મુખ્ય સાધન છે. ઋષિઓને માનવના મનોવલણનો ખ્યાલ હતો કે માણસ સહેલાઈથી ખોરાકનો આનંદ તરછોડી શકશે નહીં. તેથી તેઓએ વર્ષના અમુક નિયત સમયે ધાર્મિક તહેવારો અને ઉત્સવો આપ્યા, જેમાં ભક્તિ વિધિ - વિધાન રૂપે વ્રતોનો આદેશ આપ્યો. તેથી ભક્તો તે ઉત્સવો ઉપવાસ કરીને સહેજે અને આનંદથી ઊજવશે. આ પ્રક્રિયાથી બે હેતુઓ સરે છે : (૧) તેની ખોરાકની લોલુપતામાં સંયમ આવે, જે તેને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય બક્ષે, અને (૨) તેની ઇન્દ્રિયો, મન અને અંતઃકરણ સહેજે ભગવાનની ભક્તિ તરફ વળે. આવી ભક્તિથી મોક્ષ તરફ તેની પ્રગતિ ઝડપી થાય. ધર્મ અને ભક્તિ વિના તે સંસારરૂપી કળણમાં વધુ ઊંડો ફસાતો જાય. તો શાણા ઋષિ વૈજ્ઞાનિકોના પૂર્વકથિત સૂત્રથી વર્તમાન વૈજ્ઞાનિકો રાજી છે, પરંતુ તેઓ બે શબ્દ વધુ ઉમેરવા પ્રેરાય છે; ‘કમ ખાઓ અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવન જીવો - મોક્ષ માટે.’ અંતમાં વ્રત-ઉપવાસથી શારીરિક ફાયદા ઓછા-વત્તા ભલે જણાય, પરંતુ ભગવાન અને સત્પુરુષની આજ્ઞાથી કરેલા ઉપવાસથી મળતી તેઓની પ્રસન્નતા અતુલ્ય છે.



## માહિતી સ્ત્રોત :

ચરક સંહિતા, અષ્ટાંગહૃદય, સત્સંગીજીવનમ્, શિક્ષાપત્રી, વચનામૃત, હિંદુ ફેસ્ટિવલ્સ - ઓરિજિન, સેન્ટિમેન્ટસ એન્ડ રિયુઅલ્સ, ૨૦૧૦., શેલ્ટન, હ. ધ સાયન્સ એન્ડ આર્ટ ઓફ ફાસ્ટિંગ, ૧૯૭૮. ♦

## ઉપવાસ કર્યા બાદ પારણાં કેવી રીતે કરશો?

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે એક અથવા વધુ દિવસનો નિર્જળ ઉપવાસ કરવાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. જ્યારે પારણા કરીએ અર્થાત્ ઉપવાસ તોડીએ ત્યારે તે અગ્નિ ધીરે ધીરે પ્રદીપ્ત કરવો હિતાવહ છે. જો એક સાથે વધુ પ્રવાહી અને ભારે ખોરાક લેવાય તો ઘણી તકલીફો થઈ શકે. જેમ કે પેટનો દુઃખાવો, અપચો, ઉલ્ટી, એસિડિટી, ઝાડા અથવા કબજિયાત. તેથી પારણા કરવામાં ખૂબ સાવચેતી રાખવાનું શાસ્ત્રો સૂચવે છે. તેના સાર રૂપે...

## સૂચિત રીત :

૧. એક પ્યાલા જેટલા નવશેકા પાણીમાં અડધા લીંબુનો રસ, ચપટી સિંધવ મીઠું, શેકેલું જીરું અથવા આદુનો રસ નાખવો. કોઈ જ ગળપણ ન નાખવું. આ ‘શરબત’નો એક ઘૂંટડો મુખમાં ૮-૧૦ વાર વારંવાર ફેરવીને પીવો. તે કરવાથી મુખમાં લાળ ઉત્પન્ન થાય અને તે જઠરમાં જાય ત્યારે ત્યાં પણ પાચક રસ ઉત્પન્ન કરે. તેવી રીતે એક પ્યાલો પીવો. જઠરની એસિડિટી પણ ઓછી થાય. પછી એક કલાક કોઈ કાર્ય કરવું. બાદ ફરી એક - બે પ્યાલા શરબત પીવું.
૩. તેના એક કલાક પછી જ ફક્ત દીલી મગની ખીચડી લેવી. તેની સાથે રોટલી, પૂરી વગેરે અથવા દહીં ન લેવું. દહીં વિષ્ટંભિ અને અભિષંદિ (નળીઓને સંકોચનાર) હોવાથી મળ-વાયુને રોકે છે, જેથી કબજિયાત થાય છે. મૂળ હેતુ તો જઠર અને સમગ્ર આંતરડામાં ભેગા થયેલા કચરા અને સુકાયેલા મળનો નિકાલ કરવાનો છે. દહીં તેમાં અવરોધ કરે છે. બપોરે ભોજનમાં મોળી, પાતળી છાશ એક વાટકી પી શકાય.
૪. ગળપણ લેવાની ઈચ્છા થાય તો કૃત્રિમ ‘સ્વિટનર’ અથવા સ્ટિવિયા લેવું - જે ડાયાબિટીસના દર્દીઓ લેતા હોય છે. ખાંડ, ગોળ, મધ, ફળોનો જ્યૂસ - બધામાં ‘ફૂકટોસ’ નામનું ગળપણ છે. તેમાંથી યુરિક એસિડ બને, જેની ઘણી બધી આડ અસરો થાય. ઉપવાસની પ્રક્રિયાથી યુરિક એસિડ તો ઉત્પન્ન થાય છે જ. તેનો પારણામાં નિકાલ કરવો જરૂરી છે, નહીં કે અન્ય બીજો જથ્થો ઉત્પન્ન કરવો. ફક્ત લીંબુનું પાણી પીવાથી યુરિક એસિડનો નિકાલ સહેલાઈથી થાય છે.
૫. જેઓ એક મહિનો કે વધુ સમય માટે ધારણા - પારણા જેવાં વ્રત કરે, તેમણે ગળપણ, દૂધ અને લોટના પદાર્થો ખૂબ ઓછી માત્રામાં લેવા. તે પદાર્થોથી યુરિક એસિડ વધે છે. તે જ કારણે જેઓ પ્રવાહી વ્રત કરતા હોય તેમણે ગળ્યાં શરબત, સોડા, ટ્રેટ્ટાપેકમાં અને તાજાં ફળોના રસ ઉપર સંયમ રાખવો. તેનાથી યુરિક એસિડ તો વધે જ, સાથોસાથ કફજન્ય તકલીફો થવાનો પૂરો સંભવ છે. જેમ કે શરદી, સાઈનસાઈટિસ, કાકડા, દમ, હેફિવર, એલર્જી, ઉધરસ થવાની શક્યતા છે. ક્યારેક તાવ પણ આવે. માટે પારણામાં સાવચેતી રાખવી ખૂબ આવશ્યક છે. ડ્રિહાઈડ્રેશનમાં તરસ છિપાવવા સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સ પીવાની યુવાનોને સામાન્ય આદત છે. વૈજ્ઞાનિકો ચેતવણી આપે છે કે તેનાથી કિડનીને હાનિ પહોંચે છે.<sup>૭</sup>

**નોંધ :** યુરિક એસિડ વધે (હાઈપર્યુરિકેમિયા) તેનાથી સૂચિમાંથી એક અથવા વધુ તકલીફો થઈ શકે : કોઈ પણ સાંધાનો દુઃખાવો કે સ્ટિફનેસ, પગના અંગૂઠાના સાંધામાં સોજો(ગાઉટ), અવારનવાર સ્નાયુમાં ચસક, શીળસ, પાનીમાં દુઃખાવો, કેડ-પિંડીમાં દુઃખાવો, સમગ્ર શરીરમાં થાક કે ભારેપણું રોજિંદી કસરત કરતાં જે થાક લાગે તેના ઓછા સમયમાં થાક કે ભારેપણું અને અન્ય ઘણી બીજી તકલીફો અનુભવાય છે. ♦

- સાધુ મુકુંદચરણદાસ

7. Garcia-Arroyo, F.E. *et.al.* (2016).Rehydration with soft drink-like beverages exacerbates dehydration and worsens dehydration-associated renal injury. *Am J Physiol Regul Comp Physiol* 311:R57-R65.