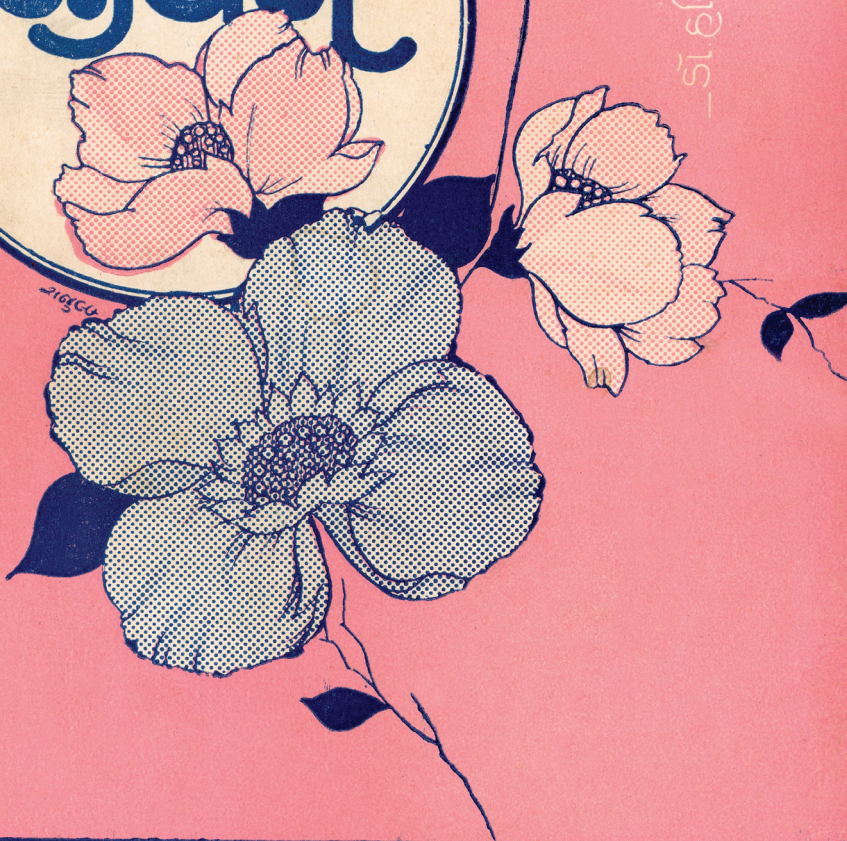


# ଦିଅ ଭ୍ରମର

— ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର —



ଶ୍ରୀ ଐ.ପି.ପଟ୍ଟେଲ କ୍ଷତିକ୍ଷେପଣ ପ୍ରକାଶନ

## પ્રકાશકનું નિવેદન

માનવજીવન એ આ સૃષ્ટિ પરનું પ્રભુનું સૌથી મોટું વરદાન છે. સાચા અર્થમાં જીવનને સફળ બનાવી શકાય, તેવો આદર્શ કોયે માનવી ન સેવે? પરંતુ, જીવન વિષેની અનેક અટપટી ફિલસૂફીઓની માયાબળ કોઈને પણ ગુંગળાવી મુકે. વર્તમાન સંદર્ભમાં, પ્રત્યેક વ્યક્તિને જરૂર છે પોતાના આદર્શોને મૂર્તિમંત સ્વરૂપ આપી, અંતરની આકાંક્ષાઓ સિદ્ધ કરવામાં સહાયરૂપ થાય તેવા સરળ અને વ્યવહારુ માર્ગદર્શનની!

સહગત ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈની કલમે લખાયેલી આ નાનકડી પુસ્તિકા ‘ઉચ્ચ જીવન’ જીવવા માટેની એક સુંદર માર્ગદર્શિકા છે. એક ડોક્ટરની લાક્ષણિક અદ્યતી તેમણે પુસ્તિકાનું અભિનવ આયોજન કર્યું છે. સપ્તાહના સાત દિવસ...રોજની માત્ર દસ મિનીટનું વાચન...અને મનન-ચિંતનનું ગતિશીલ ચક્ર ચાલતું રહે, તો સાચે જ જીવનમાં અદ્ભુત પરિવર્તન આણી શકે તેવું આ એક અમોઘ શસ્ત્ર છે!

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન તરફથી પ્રેરણાત્મક વાચન પ્રકાશન શ્રેણીની પ્રથમ કૃતિ શ્રી મુકુન્દ શાહ કૃત ‘જીવન જીવવાની કળા’ને મજેલ ઉમાભયાં આવકારથી પ્રેરણાને...આ પીજી સર્જન પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ અનુભવીએ છીએ. આ પુસ્તિકાના પ્રકાશન આયોજન પાછળ અમારા સ્નેહી મિત્ર ‘નવચેતન’ ના તંત્રી શ્રી મુકુન્દ શાહે લીધેલ પરિશ્રમ બહુલ તેમના આભારી છીએ. આ પુસ્તિકા સંબંધી વાચક મિત્રોનાં સચનાત્મક સચનો આવકારીશું.

શ્રી એમ. પી- પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન  
‘મીના’, ૬, સરદાર પટેલ કોલોની,  
નવજીવન, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪.

મંગળભાઈ પી. પટેલ  
મૂકેશ એમ. પટેલ  
તા. ૧૩મી ઓગસ્ટ, ૧૯૮૩

જીવનમાં અદ્ભુત પરિવર્તન આણી શકે  
તેવું એક અમોઘ શસ્ત્ર

## ઉચ્ચ જીવન

• ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈ

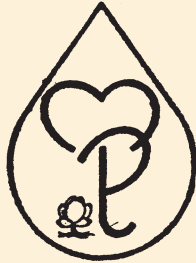
સ્નેહીત્રી .....

ઉચ્ચ જીવન જીવવાની પ્રેરણા  
સદા આપની સાથી બની રહે...એવી અંતરની  
શુભ કામનાઓ સહ...

સપ્રેમ

મંગળભાઈ પી. પટેલ

મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

‘મીના’, ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪

ફોન : ૪૪૦૮૧૦

UCHCHA JEEVAN  
WRITTEN BY DR. HARIPRASAD DESAI  
SECOND PUBLICATION OF  
SHRI M. P. PATEL FOUNDATION  
AUGUST, 1983

- \* ઉચ્ચ જીવન  
લેખક ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈ  
(C) શ્રી રવિપ્રસાદ દેસાઈ  
(સસ્તું સાહિત્ય મુદ્રણાલય ટ્રસ્ટની સંમતિથી પ્રકાશિત)
- \* પુનઃ મુદ્રણ : ઓગસ્ટ, ૧૯૮૩
- \* મૂલ્ય : સહભાવ-સુવાચન
- \* પ્રકાશક  
શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી શ્રી મૂકેશ એમ. પટેલ  
“મીના”, ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન, અમદાવાદ-૧૪  
ફોન : ૪૪૦૮૧૦
- \* પ્રકાશન આયોજન : કુસુમ પબ્લિકેશન્સ, અમદાવાદ-૭
- \* મુદ્રક :  
હરિ એમ પ્રિન્ટરી  
૧૫/૧, ધી નાગોરી લુહાર ઔદ્યોગિક સહકારી વસાહત,  
કામદાર વિમા યોજનાના દવાખાનાની સામેના ખાંચામાં,  
દુધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧.

# અર્પણ



સ્વ. પુરુષોત્તમદાસ જીવાભાઈ અમીન

જ્ઞેમનું સમગ્ર જીવન.....

‘ઉચ્ચ જીવન’નો એક આદર્શ નમૂનો બની રહ્યો !

જ્ઞેમના મધુર અકિતલવની સુવાસ.....

આજે પણ એમને મહેંકી રહી છે !!

—પરિવારનાં સ્વજનો



## મૂળ પ્રસ્તાવના ટૂંકાવીને

ચાળીસ વર્ષથી, આ પુસ્તકની પદ્ધતિએ, મેં મનન, આત્મ-નિરીક્ષણ અને ઉપાસના કર્યાં છે; એથી મને અતિશય ફાયદો થયો છે. ચારિત્ર્યસુધારણા અને જીવનના દૈવીકરણના પ્રયત્નમાં હું આ પુસ્તકને પ્રતાપે પ્રેરાયો હતો; એવો જ આત્મિક લાભ ઉછરતી પ્રજા મેળવી શકે એ આશાએ આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. અસલ પુસ્તક અંગ્રેજીમાં હતું. એનું નામ 'થિયોસોફી ઇન એવરી ડે લાઈફ'—નિત્યજીવનમાં અભિજ્ઞાન.

સિનેમા, નાટકો, અને કામવાસનાનું સાહિત્ય વાતાવરણને ઘેરી વળ્યું છે, તેવે સમયે, પૂજાપાઠની જગાએ, ઉછરતી પ્રજાના હાથમાં આવાં પુસ્તક મુકાય તો એથી જરૂર એમનો સારો વિકાસ થશે.

આ 'ઉચ્ચ જીવન' માં, માત્ર મૂળ પુસ્તકની દિવસોની યોજના સિવાય, બધું જ મેં ફેરવી નાખીને તથા ઘણું નવું ઉમેરીને બધું નવેસરથી જ તૈયાર કર્યું છે. મોટા ભાગના વિચારો નવા ઉમેર્યાં છે, છતાં અસલમાં જે ઉત્તમ વિચારો હતા તેમાંથી કોઈ જવા દીધા નથી જે કે ભાષા બધી બદલીને એકધારી અને સહેલી કરી છે.

વાચક માટે યોજના એવી છે, કે આ પુસ્તકનો એક એક દિવસ જ એક એક દિવસે વાંચવો. આખું પુસ્તક સામટું વાંચી જવા કરતાં એના સાત ભાગ કરવાથી વધારે લાભ થશે.

એ રીતે રવિવારથી શનિવાર સુધીમાં એક વખતનું વાચન પૂરું થાય, પછી પાછું રવિવારથી ફરી શરૂ કરવું. એમ મહિનાઓ સુધી અને વર્ષો સુધી કર્યાં કરવું. મેં ઉપર મુજબ બહુ વર્ષો સુધી પૂજાપાઠની રીતે, વાચન, મનન તથા નિદિધ્યાસન આ નાનકડા પુસ્તકમાંથી કર્યાં છે.

પછી વળી બીજી રીત મેં પકડેલી, તે પણ અમુક સમય પછી પ્રહણ કરવા યોગ્ય છે. એક જ દિવસ, આખું અઠવાડિયું વાંચ્યા કરવો, બીજે અઠવાડિયે બીજો દિવસ લેવો. ત્રીજે અઠવાડિયે ત્રીજો ; એમ સાત દિવસ સાત અઠવાડિયાં સુધી વાંચવા. આમ ને આમ એ જ પઠન

ફરી ફરી કર્યા કરવું, આખરે એવો દિવસ આવે છે, કે જ્યારે ધીમે ધીમે સ્વભાવમાંથી ઘણા દોષો દૂર થઈ જાય છે. ઉત્તમ વિચારો જીવનના સિદ્ધાંત જેવા થઈ જાય છે અને ચિત્તની શુદ્ધિ પણ ઠીક ઠીક થાય છે.

એક દિવસ જે વચ્ચાય, તે આખો દિવસ વિચારમાં રમ્યાં કરવું જોઈએ. આત્મપરીક્ષા અને જીવનશુદ્ધિ કરવામાં આ પુસ્તક જરૂર ઉપયોગી થશે. કોઈ પણ ધર્મના અનુયાયીને આ પુસ્તકનો ઓઘ નડે એમ નથી; કારણ કે આંતરિક ધર્મ, જે યધા ધર્મો અને સંપ્રદાયોમાં એક જ જાતનો છે, તે આમાં છે.

હાલમાં ઘેર કે શાળાઓ, પાઠશાળાઓ સુદ્ધાંમાં-આપણાં યાજ્ઞકો બિલકુલ નીતિ કે ઉચ્ચ જીવનની યાગ્યતામાં, ખાસ સંભાળ કે ધ્યાન વગર ઉછરે છે. એનું પરિણામ ભયંકર આવતું લાગે છે; આથી માયાપોને અને શાળાપાઠશાળાનાં સંચાલકોને આ અને આવાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ વિદ્યાર્થીવર્ગમાં કરાવવા અમારી નમ્ર વિનંતી છે. જે પ્રજાને મહાન બનવું છે, એણે પોતાનાં યાજ્ઞકોમાં તો છેક નાનપણથી ઉત્તમ સંસ્કાર પડ્યા કરે એવું કંઈ કરવું જોઈએ. પશ્ચિમના ધનસોભની, ખોટા સ્વચ્છંદની અને જડવાદ તથા નાસ્તિકતાની વચ્ચે આપણા દેશ પર જેવીતેવી નથી. મોજશોખથી મહાન પ્રજાઓ મરી રહી છે.

સનાતન સત્યોની-એટલે સત્ય, પ્રેમ, સૌન્દર્ય અને કલ્યાણના નિયમોની-અવગણના કરવાથી કોઈ સુખી થયું નથી અને થવાનું નથી.

નવી પ્રજા ઉત્તમ રીતે તૈયાર કરવાના કામમાં આ પુસ્તકથી જરૂર લાભ થશે એમ હું માનું છું.

તા. ૧૦-૧૧-૪૧  
નાસિક રોડ, સેન્ટ્રલ પ્રિઝન

}

સેવક

હરિપ્રસાદ વ્રજરાય દેસાઈ





**પથારીમાં** અરધા જાગતાં અને અરધા ઊંઘતાં, આજસુ થઈને પડી રહેવામાં કંઈ ફાયદો નથી. જાગતાં-વાર તરત જ ઊઠીને બેઠા થાઓ ! આપણા શરીરમાંનો મોટામાં મોટો શત્રુ આજસ છે.

અંતઃકરણપૂર્વક પ્રાર્થના કરો કે “ સર્વે મનુષ્યોની ઉન્નતિ થાઓ ! સત્યમાર્ગે ચાલનારાઓને, હે ભગવાન ! બળ આપો ! તેઓ વધારે જિગરથી અને કૃત્તેહમંદ રીતે કાર્ય કરતા થાઓ ! અને તેઓ ઈંદ્રિયોના વિકારોને આધીન નહિ થતાં દૃઢ બનો !”

પછી તમારા ઈષ્ટ દેવતાનું સ્મરણ કરો, ધ્યાન કરો. ભગવાનની ખરા ભક્તિભાવથી પ્રાર્થના કરો કે “ હે ભગવાન ! આજ સુધીમાં કરવા યોગ્ય કામો નહિ કરીને; અને ન કરવાનાં કામ કરીને મેં જે જે પાપો કર્યાં છે, તે ક્ષમા કરો !” (આ વખતે એવાં કામોની તપાસ પણ કરવી અને સાંભરે એટલાનું ભગવાન સમક્ષ નિવેદન કરવું.)

આટલું કરવાથી મનની એકાગ્રતા વધશે. આત્મ-પરીક્ષા કરતાં આવડશે. હૃદય પવિત્ર થશે અને ઉચ્ચ જીવનને માટે આગ્રહ બંધાશે.

આનો અર્થ એ નથી, કે તમારે આખો દિવસ ગંભીર અને ભારેખમ થઈને ફરવું. નિર્દોષ આનંદ-કલ્પલમાં વખત ગાળવો, એ તો જીવનવિકાસમાં બહુ જરૂરનું છે.

માત્ર પશુ જેવા નહિ રહેતાં, મનુષ્યજીવનનો પૂર્ણ વિકાસ કરી, ઉચ્ચ જીવન પ્રાપ્ત કરવાનો આજ્ઞથી તમે નિશ્ચય કરો છો, એટલી જ વાત બરાબર ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

દાતણપાણી કરતી વખતે અને સ્નાન કરતાં કરતાં પણ પવિત્ર વિચારો ચાલ્યા જ કરવા દો. દૃઢ સંકલ્પ કર્યા કરો કે “મારા શરીરના મેલની સાથે મારા મનના મેલ પણ દૂર થાયો !”

લોજનસમયે પણ ધ્યાન રાખો, કે ખોરાક એ શરીરના પોષણ માટે અને તંદુરસ્તી માટે છે. માત્ર જીભના સ્વાદ માટે નથી. અકરાંતિયા થઈને કદી ખાશો નહિ. પેટમાં જગા હોય તેનાથી થોડું ઓછું ખાજો. ખાધા પછી જડ થઈ જવાય કે તરત કામ ન થઈ શકે એ સ્થિતિ શરમ ભરેલી છે.

લગવાનનો ઉપકાર માનજો, કે હજારો માણસને પેટપૂરતું ખાવાનું મળતું નથી, તેવા સમયમાં તમને લોજન મળે છે. લોજનસમયે સંકલ્પ કરજો કે “ખોરાક બરાબર પચી જાયો” અને શરીર તમારી ફરજો

બનવો અને આત્મિક ભાવનાઓને અનુકૂળ થાઓ !-  
અરાબ વિચારો કે અશુભ વિચારો પેદા ન થાઓ !”

જમ્યા પછી પાછી આત્મપરીક્ષા કરો. ચારિત્ર્યમાં  
રહેલા દોષોનો વિચાર કરો. દોષો કેવા અશુભ કરનારા  
છે તે વિચારી જાઓ. તેમાંથી મળતું સુખ કેવું ક્ષણિક  
છે, તે ઉપર ચિંતન કરો !

હવે પછીથી એવા દોષોને તાજે નહિ થવાનો દંઠ  
સંકલ્પ કરો.

આવા આત્મનિરીક્ષણથી, ભગવાન જે આપણા જ  
અંતઃકરણમાં ન્યાયાધીશ થઈને બેઠા છે, તેમની પાસે  
તમારી વર્તણૂકનો ન્યાય કરાવ્યાથી તમે ધારી પણ નહિ  
હોાય, એવી આત્મિક પ્રગતિ થવા માંડશે.

આખો દિવસ હરતાંકરતાં, કામ કરતાં-કરતાં, જ્યારે  
વખત મળે ત્યારે, આજની ઉપરની વિચારશુદ્ધિની ક્રિયા  
ચાલુ રાખો.

સાંજની વખતે ફરવા જવાનું કે મરહાનગીની રમતો  
રમવાનું રાખો. નિયમિતતાથી, કસરતથી શરીરને નીરોગી  
અને હ્રુષ્ટપુષ્ટ કરો. તમામ ધર્મો બનવી શકાય તે માટે  
પ્રથમ શરીર તો તંદુરસ્ત બેઈએ જ.

જગતનાં તમામ મંદિરોમાં શરીર જેવું ચમત્કારિક  
અને ભવ્ય મંદિર બીજું એકે નથી.

સૂતા પહેલાં પ્રાતઃકાળની માફક પાછી પ્રાર્થના કરો. આખો દિવસ તમે જે જે કંઈ કર્યું હોય તે બધું અંતરયાત્રીની સાક્ષીમાં ત્રણ વાર તપાસી જાઓ. વિચારોમાં કંઈ પાપ કર્યાં હોય તે શોધો, ક્રોધ, રાગ, દ્વેષ, ઇર્ષ્યા, અસત્ય, વ્યભિચાર, લોભ કે મોહનો જાણે કે અજાણે સંગ થયો હોય, સમયનો દુરુપયોગ કર્યો હોય ઇત્યાદિને જાગતાજાગે પહેરેગીરની માફક તપાસો. ફરી ફરીને તપાસો. કાં તો નોંધપોથીમાં વિગતવાર લખી નાખો. એ વાંચી જાઓ. ભૂલો અને દોષો માટે પશ્ચાત્તાપ કરો. ભગવાનની ક્ષમા માગો અને ‘ફરી એવા વિચારથી કે કર્મથી દોષો નહિ કરું’ એવો દઢ નિશ્ચય કરો.

આવતી કાલથી જ આજ કરતાં હું વધારે સારો થઈશ, એવો સંકલ્પ કર્યા પછી ઊંઘી જાઓ.

આત્મપરીક્ષા, આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ જેમણે મેળવ્યાં હોય, તે તે પોતાના દેહરૂપી રાજ્યના બાદશાહ છે. પ્રથમ સ્વરાજ્ય પોતાની બાત પર મેળવો.



જીવનનો કોઈ સારા કાર્યમાં ઉપયોગ કરવો તેમાં જીવનની સાર્થકતા છે.

“ટાઇમ-ટેબલ” એટલે સમયપત્રક તૈયાર કરો અને નિયમિતપણે એનું પાલન કરો. કસરતમાં, વાચનમાં, કર્તવ્યકર્મ બંધવવામાં અને આરામ તથા નિદ્રામાં બરાબર સમય ગોઠવી દો. આ યુગમાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ વ્રત, નિયમ એ ટાઇમ-ટેબલ પ્રમાણે ચાલવું એ છે.

શરીર સ્વચ્છ રાખો. દરરોજ દંતમંજન સાથે દાતાણુ કરો. ખૂબ ડોગળા કરો. એ વખત સ્નાન કરવાનું રાખો. વસ્ત્રો બહુ જ ચોખ્ખાં રાખો.

પોતાનો ખંડ સ્વચ્છ અને સુંદર બનાવો. આખું ઘર ભગવાનના મંદિર જેવું સ્વચ્છ, શોભાયમાન અને સુંદર રહેવું જોઈએ. બાજુમાં ગંધ ન રહે; ખાળો ચોખ્ખી રહે અને ઘરઆંગણાં અને પોળો ચોખ્ખાં અને આકર્ષક બનવાં જોઈએ. ગંદકીને લીધે હાલમાં જાણે ભગવાન આપણાથી રીસાઈ ગયા લાગે છે. જ્યાં સ્વચ્છતા, શોભા, સૌંદર્ય અને કૂલો અને વૃક્ષો અને ધૂપથી આપણાં ઘરઆંગણાં પવિત્ર બનશે એટલે ભગવાન મનાશે. પછી જ્યાં ચોવીસ કલાક ખુદ ભગવાન પધારવાના એટલે આપણે આપણી પોળો, આંગણાં અને ઘરનો

એકેએક ખંડ સ્વચ્છ, સુંદર અને આકર્ષક બનાવીશું. મહાન પુરુષોની, દેવોની અને સૃષ્ટિસૌન્દર્યના દેખાવોની પ્રેરક છબીઓ ઘરમાં ખંડે ખંડે ગોઠવી દો. તમારા ગજ પ્રમાણે પુસ્તકશાળા (લાયબ્રેરી) રાખો. પસંદ કરેલાં ઉત્તમ પુસ્તકોનું વાચન એ આ જમાનામાં ગુરુઓની ગરજ સારે છે.

સારાં વર્તમાનપત્રો, માસિકો અને સામયિકો વાંચતા રહો, મિત્રો સાથેનો સમય જ્ઞાનચર્યામાં ગાળો. દરરોજ આપણી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થાય એવું એકાદ ગંભીર પુસ્તક પણ મનનપૂર્વક વાંચવાનું રાખો.

અને પછી, વાંચ્યા ઉપર ખૂબ વિચાર કરો. માત્ર વાંચેલું યાદ રાખવાથી કંઈ ફળ નથી. શ્રવણ અને વાચન એટલે સાંભળેલું અને વાંચેલું જે જે હોય, તે પર મનન અને નિહિધ્યાસન કરવાની બહુ જરૂર છે. મનન એટલે ઊંડા વિચાર કરવાની ટેવ. ચોપડીઓમાં જે કંઈ હોય તે બધું કંઈ ખરું જ હોય એવું માની લેવું ન જોઈએ. દરેક અભિપ્રાય પર આપણે પોતાના સ્વતંત્ર વિચાર કરીને, જીવનના અને દેશના મહાન પ્રશ્નો પર આપણા પોતાના સિદ્ધાન્તો રચવા.

એકાંતમાં તમારા મનની સાથે એકલા રહેવાની ટેવ પાડો. તમારા સિવાય તમારો પોતાનો ઉદ્ધાર ણીશું કોઈ કરી શકશે નહીં, એ ભાવનાને હૃદયમાં વારંવાર

સ્થિર કરો. રાહુની કે શનિની ગ્રહદશા તમને નહીં શકતી નથી. તમને નડનાર કે મદદ કરનાર તમે પોતે જ છો. તમે જેવા વિચાર કરશો એવા થશો. ઇચ્છાઓ સારી કરશો તો સારા થશો અને જેવાં કર્મ કરશો એવાં ફળ પામશો. કિસ્મતવાદી નહીં, પુરુષાર્થી થાઓ. સ્વાર્થની ખાતર નહીં પણ જ્ઞાનની ખાતર આત્મજ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. જ્ઞાન માટે પ્રીતિ હોવી જોઈએ. ખરું જ્ઞાન કોઈને દેખાડવા માટે નથી, પરંતુ આપણા પોતાના વિકાસ માટે છે.

જ્ઞાનથી આપણામાં લાયકી તો આવે છે; સંસારમાં આપણે જે જે કર્મ કરવાનાં છે, તે ઉત્તમ રીતે કરી શકીએ છીએ; પરંતુ ખરું ફળ આત્મોન્નતિ છે. એનાથી વિવેકવૃત્તિ વધે છે, સંતોષ થાય છે અને આત્મા-પરમાત્માનાં દર્શન થાય છે.

જ્ઞાની કે ભક્ત, સંસારને માટે નાલાયક થઈ જાય એ વાત ખોટી છે. સાચો જ્ઞાની કે સાચો ભક્ત તો સંસારને માટે વધારે શક્તિમાન અને વધારે લાયક બને છે.

આપણી અંદર રહેલો આપણો અંતર્યામી પ્રભુ એ જ પ્રેમ, સત્ય, ન્યાય, દયા અને શક્તિનું સ્વરૂપ છે. તેના પર નિરંતર આપણે પ્રેમ રાખવો જોઈએ. તેના પર જ આપણો આધાર હોવો જોઈએ. તેના પર પર્વતના જેવી અચળ શ્રદ્ધા બેસવી જોઈએ. ખરો વિશ્વાસ પણ આપણે એનો જ રાખી શકીશું. જ્યારે જગત આપણો

ત્યાગ કરશે ત્યારે એનું જ શરણુ આપણુને કામ લાગવાનું છે. એ આપણા હાથપગ કરતાં અને શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતાં પણ પાસે છે અને હંમેશાં આપણુને સન્માર્ગે ચાલવાની દોરવણી આપ્યા કરે છે. એના ધીમા કોમળ અવાજને ઓળખો. હંમેશાં એ આપણી સાથે યોડ્યા કરે છે, પરંતુ ખાસ કરીને જ્યારે આપણે કંઈ ખોટું કામ કરવા કે પાપને માર્ગે જવા તૈયાર થઈએ છીએ ત્યારે તો આપણુને અવશ્ય રોકે છે. જ્યારે બુદ્ધિ સારાસાર વસ્તુ સમજી શકતી નથી ત્યારે અંતર્યામીના હુકમ પ્રમાણે ચાલવું શ્રેયસ્કર છે.

એક જ વાર તમે એ અવાજને માન આપશો, તો વારંવાર એ તમારી મદદે ઊભો રહેશે અને વધારે ને વધારે સ્પષ્ટ બનતો જશે. પરંતુ જો તમે સાંભળ્યા છતાં ન સાંભળ્યું કરશો, એક, બે કે ત્રણ વાર એ મધુર નાદની અવગણના કરી પાપમાર્ગે જશો, તો પછી થઈ રહ્યું : પછી એ કલ્યાણકારી અવાજ તમારાથી સંભળાશે નહીં. છતે કાને પછી તમે બહુરા થઈ જશો અને ધીમે ધીમે અધોગતિને માર્ગે ઊતરી પડશો ! પાપમાં રીઠા થઈ ગયેલા કેટલાયે માણસોએ આ અંતર્યામીના નાદની અવગણના કરી હોય છે. એવી દુર્દશા તમારી ન થાયો !

સ્વર્ગ અને નરક બન્ને આ પૃથ્વી ઉપર જ છે. જેમણે અંતર્યામીના નાદને તિરસ્કાર્યો છે અને જે સ્વચ્છંદે જીવન ગાળે છે, તે જીવતાં નરકમાં છે. જરૂર એક દિવસ



એ પસ્તાવાનાં છે અને એ પશ્ચાત્તાપનો અગ્નિ એમની રગેરગમાં વ્યાપશે.

“અરે મહને ઝેરી નાગોએ ડંખ દીધા!”\*

એવું એમને લાગશે. આખરે પશ્ચાત્તાપના અગ્નિમાંથી શુદ્ધ થઈ, એ અંતર્યામીનું શરણુ શોધશે, તો જરૂર એ તો દીનદયાળ છે, કુટુણાસાગર છે, પતિતપાવન છે, એ પાછો તમને સન્માર્ગે ચડાવશે અને પહેલાંના જેવો અવાજ સાંભળાવશે.

જેઓ અંતર્યામીના નાદ સાંભળે છે અને એને અનુસરે છે, તેઓ જીવતાં સ્વર્ગમાં છે. તેમને તો ગોપીઓને શ્રીકૃષ્ણની મધુખંસરી સાંભળતાં જેવું સુખ મળતું હતું, એવું સુખ હંમેશાં મળે છે.

+ યમુના પર બજ રહી બંસરિયાં—”

એ સંતોષ અનેરો છે.



અશ્લીલ પુસ્તકો વાંચવાં એ ઝેર પીવા બરોબર છે.

—ટોલ્સ્ટોય

\* કવિ ન્હાનાલાલ + જીવનમાં

પરમહંસ રામકૃષ્ણના ગુરુ તોતાપુરી કહેતા હતા કે 'લોટો માંજતા રહેજો, નહીં તો કટાઈ જશે.' મતલબ કે પ્રભુપરાયણ જીવન રાખવા માગનારે, દેહ અને મન હંમેશાં પવિત્ર રાખવાં જોઈએ.

પરંતુ ચોવીસે કલાક એ પવિત્ર રહે કેમ ? સાહિત્ય, સંગીત અને કલા પર પ્રેમ કેળવવાથી આપણે મનરૂપી લોટો ચોળખો રહેશે અને અંતઃકરણમાં સૌન્દર્ય ગ્રહણ કરવાની શક્તિ ખીલશે.

ઉત્તમ કાવ્યોનું દરરોજ થોડો વખત વાચન કરવું. કાં તો ભજનો ગાવાં; ઉત્તમ સંગીત સાંભળવું. કોઈ દિવસ સારાં ભાવવાહી કે જીવન માટે સારા સારા સંદેશા આપી શકે એવાં ચિત્રો જોવાં. શિલ્પનાં સુંદર કોતર-કામનું નિરીક્ષણ કરવું. ભવ્ય મકાનો કે મંદિરો જોવાં અને જ્યારે જ્યારે લાગ મળે ત્યારે સૃષ્ટિસૌન્દર્યનાં સ્થળોએ જવું. પક્ષીઓનાં ગીત સાંભળવાં. વાદળના રંગો જોવા, નદીઓ, દરિયાકિનારા, પર્વતો, સરોવર, સંગમો, વનો, ઉપવનો, એવારા, ઐતિહાસિક સ્થળો, યાત્રાનાં ધામો, કલાતીર્થોએ જવું અને સંગ્રહસ્થાનો, વનસ્પતિ-

સંગ્રહો, પ્રયોગશાળાઓ, સભાઓ અને પરિષદોના લાભ જ્યારે જ્યારે પ્રસંગ મળે ત્યારે લેવા.

ઉત્તમ નવલકથાઓ વાંચવી, જીવનચરિત્રો, તત્ત્વજ્ઞાન, કાવ્ય, ઇતિહાસ, વિજ્ઞાનના ગ્રંથો વગેરેનો અભ્યાસ કરવો. સત્સંગ કેળવવો. ભજનકીર્તનોમાં જવું અને આપણી પોતાની પ્રાર્થના તો નિયમિત વખતે કરવી જ. સૌન્દર્ય જો જીવનમાં ઊતરે તો પછી અસુંદર આપણને ગમશે જ નહિ. પ્રભુ સત્ય છે અને સુંદર પણ છે. સુંદર શરીર કંઈ બધાંને મળતું નથી; પણ સાચી સુંદરતા, તંદુરસ્તી અને સ્વચ્છતા પવિત્ર જીવનમાં રહેલાં છે. સારાં કામ કરે તે સુંદર છે. જેનું ચારિત્ર્ય નિર્મળ છે અને જે સારો છે તે સુંદર છે. પોતાનું કાર્ય જે સારામાં સારી રીતે કરે છે તે સુંદર છે.

સારા થવાને માટે આપણે કર્તવ્યનિષ્ઠ થવું જોઈએ. આપણી પોતાની જાત પ્રત્યેનાં શાં કર્તવ્ય છે, તે પ્રથમ બરાબર વિચારી જાઓ. તમે વિદ્યાર્થી છો? તો અભ્યાસ એ તમારું પહેલું કામ છે. જે અભ્યાસ લઈ બેઠા તેમાં પારંગત થવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા રાખો; એકેએક વિષય બરાબર સમજીને વાંચો, એના પર વિચાર કરો, જુદાં જુદાં દૃષ્ટિબિંદુથી તમારી પોતાની સાથે અને મિત્રો સાથે તે તે વિષયની ચર્ચા કરો : વાદવિવાદથી જ દરેક વિષયનું રહસ્ય પકડાય છે.

વિક્રતા એ મોટો ગુણ છે. રાજાઓને પોતપોતાના

રાજ્યમાં જ માન મળે, પણ વિક્રાન તો સર્વત્ર પૂજ્ય છે. દરેકેદરેક વિષયનું કંઈ કંઈ જ્ઞાન મેળવવું અને એક-બે વિષયનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવું એ વિક્રાનનાં લક્ષણ છે. તમારે બહુશ્રુત થવું જોઈએ. કૂપમંડૂક એટલે કૂવાના દેડકા જેવા અદ્વૈજ્ઞ ન રહેવું જોઈએ.

અભ્યાસ ઉપરાંત બહારનું વાચન પણ તમારે ખૂબ રાખવું જોઈએ. એકલા સ્કૂલ કે કૉલેજના અભ્યાસથી કોઈ ખરા વિક્રાન થયા નથી. આ જમાનામાં વર્તમાનપત્રો ન વાંચે એ નકામો છે. દરરોજની વાતચીતમાં પણ ચાલુ વર્તમાનની ચર્ચા કરી શકાય એવી ખબરો આપણને ન હોય તો પછી નિંદા, હલકી વાતો અને કેવળ ગમ્પામાં વાતચીતનો વખત જાય એથી કોઈનું કલ્યાણ નથી. વર્તમાનપત્રોના વિષયો, માસિકોના નિબંધો કે કોઈ ઉત્તમ પુસ્તકમાંનો બોધદાયક પ્રસંગ એવા વિષય પર વાતો કરવી વધારે લાભદાયક છે.

સોગડાંબાજીમાં કે પત્તાં રમવામાં નવરાશનો વખત બહુ બગાડવો યોગ્ય નથી. રમતોની જરૂર છે; પણ એ બહુ જ મર્યાદામાં રહીને રમવી જોઈએ. ડાહ્યા માણસોનો સમય કાવ્ય, શાસ્ત્રો વગેરેના વિનોદોમાં જવો જોઈએ; બીજા દોષવાળા વિનોદોમાં નહિ.

ખરાં માનઆબરૂ કોઈ મોટાઈના ખોટા ખ્યાલથી કે અકડાઈથી મળતાં નથી, પણ જે વેષ તમને ભગવાને ભજવવા આપ્યો હોય તે ઉત્તમ રીતે ભજવી બતાવવામાં

ખરાં માનઆખરૂં રહ્યાં છે; તેથી કોઈ પણ કર્તાવ્યમાર્ગે જતાં શરમાવું નહિ.

વિદ્યાર્થીઓએ અતડા કે દોઢડાહલલા ના થઈ જવું જોઈએ. એમણે લોકોના પરિચયમાં રહેવું જોઈએ. વેપારીઓ, મજૂરો, ખેડૂતો, ઘરનાં સંબંધમાં આવતાં સ્ત્રીપુરુષો ઇત્યાદિની સાથે એમનાં સુખદુઃખની વાતો પણ કરતા રહેવું જોઈએ. પુસ્તકો કરતાં એ વ્યવહારુ દુનિયાનું જ્ઞાન વધારે જરૂરી છે. અધૂરો ઘડો છલકાય, ભરેલો જેમ છલકાતો નથી તેમ થોડા જ્ઞાનવાળા મિથ્યાભિમાન કરે છે. ખરા જ્ઞાની કે જિજ્ઞાસુ નમ્ર રહે છે. તમારે નમ્ર અને નિરાભિમાની થવું, અજ્ઞાની અને અભણો પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો અને જે સારા સંજોગો મળવાથી તમે ભણી શકો છો, એવા સંજોગો ખીજાંઓને નહિ મળવાથી એ અભણુ રહ્યા છે એમ વિચારી, તમારે એવા લોકો પ્રત્યે જિલટી વધારે મમતા રાખવી ઘટે છે. માળાપ સાથે, ભાઈબહેન સાથે, સ્ત્રી સાથે તમારે વાતો કરવી અને દેશના રાજકીય, સામાજિક અને ધાર્મિક વિષયો એમની સાથે ચર્ચવા.

વ્યક્તિગત જીવનના તથા દેશના પ્રશ્નો તમારે સમજી લેવા અને ખીજાંને સમજાવવા. જ્ઞાનચર્ચા કરતી વખતે તમારે સહિષ્ણુ થવું. ખીજાના મતને માન આપવું. જુદાં જુદાં દષ્ટિબિંદુ ધ્યાનમાં લેવાં અને તમારા પોતાના મતને માટે જેવો તમને આગ્રહ છે તેવો સામા માણસને પણ

પોતાના મતને માટે આગ્રહ હોય એમ સમજી રાખવું.

ન્યાં સુધી કોઈ પણ અભિપ્રાય અપ્રામાણિકપણે બંધાયો છે એમ સાબિત ન થાય, ત્યાં સુધી બંધા અભિપ્રાયો પ્રામાણિક છે એમ માનવું.

ધર્મની બાબતમાં મોટું મન રાખવું. જુદે જુદે માર્ગે જનારા આખરે તો એક જ ભગવાનને મળે છે એમ સમજી, ધર્મ જેવા મહાન વિષયમાં મતાંધતા કે દુરાગ્રહ ન બાંધવો. “મારું એટલું સારું” એમ નહિ માનતાં “સારું એટલું મારું” એ નીતિ અખત્યાર કરવી.

ઇતિહાસ, સાહિત્ય, કલા, નીતિશાસ્ત્ર, તત્ત્વજ્ઞાન, ધર્મ, વિજ્ઞાન, સમાજશાસ્ત્ર, રાજકારણ ઇત્યાદિ વિષયોમાં ઊંડા ઊતરવું અને તે તે વિષયોમાં પદ્ધતિસર ક્રમવાર અભ્યાસ કરવાની ટેવ પાડવી.

જ્ઞાનના વિષયમાં કદાપિ અદ્વસંતોષી ના થવું. પોતાને કયા મહાપુરુષના જેવા થવું છે તે નક્કી કરવું. ઉચ્ચ આદર્શો રાખવા અને મહુત્વાકાંક્ષી થવું. આદર્શો વગરનું જીવન તુચ્છ છે.

તમે પોતે શાને માટે વધારેમાં વધારે લાયક છો, તે શોધી કાઢવું. એક જીવનઆદર્શ નક્કી કરવો અને એ આદર્શને પહોંચતાં સુધી જાપીને બેસવું નહિ. ભગવાને એક જગા તો તમારે માટે જ ખાલી રાખી છે. તે તમારા સિવાય બીજા કોઈથી પુરાવાની નથી.



લગવાનની પ્રાર્થના કરો કે “હે પ્રભુ ! હું શરીરનાં અંગેઅંગ સ્વચ્છ રાખીશ; કારણ કે તમારો સ્પર્શ અવયવે અવયવે અને છિદ્રે છિદ્રે હરઘડી થયા કરવાનો છે.

હે નાથ ! હું મારા વિચારો દ્વારા પણ કોઈ બતનું પાપ નહિ કરું. શુદ્ધ, પ્રેરક, આશાવાદી અને બળવર્ધક વિચારો જ કરીશ; કારણ કે મારા એકેએક વિચારને તું બાણ છે ! ઘરમાં કે ઘરની બહાર, લોકોની ભીડમાં કે એકાંતમાં, કોઈ પણ સ્થળે જે જે વિચાર હું કરીશ તે તારાથી છાના રહી શકે એમ નથી. હું જેવા વિચારો કરીશ તેવું જ વર્તન થવાનું છે; માટે હું વિચારો જરૂર સારા કરીશ.

અને હે પિતા ! મારી મનોવૃત્તિઓ—કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ કે અહંકાર—એ છ શત્રુઓ મને અવળે રસ્તે ના ચઢાવે તેની સંભાળ તું રાખજે; કારણ કે તારી કૃપા વગર હું વૃત્તિઓ પર કાબૂ મેળવી શકીશ નહિ; અને ઇન્દ્રિયો પર જીત મેળવીને સાચા વીર પુરુષ થવાની તો મારી મનઃકામના છે.

લગવાન ! મારું હૃદય તું પ્રેમથી ભરી દેજે ! મોટાં

તરફનો પ્રેમ તે ભક્તિ છે, સરખાં તરફનો પ્રેમ તે સ્નેહ છે અને નાનાં તરફનો પ્રેમ તે દયા છે. મારું હૃદય પ્રેમથી જ સદાકાળ ભરપૂર રહો ! સ્વદેશભક્તિની ખાતર કોઈ પણ બલિદાન આપવું પડે, તો આપવામાં હું કૃપણ ના થાઉં એવું બળ આપજો ! લાગણીઓનું સ્થાન જે હૃદય-તે હૃદયમંદિરમાં તું બિરાજે છે તેથી હું આ પ્રાર્થના કરું છું.

પ્રભો ! કર્મ પશુ મારી પાસે યથાયોગ્ય કરાવજે !

“કર્તવ્ય-કર્મ, જગમાં રહી નાથ થાય;  
સત્કર્મ, નીતિ-નિયમો, સઘળાં પળાય.”

હે નાથ ! પ્રેય એટલે ગમે છે એવી વસ્તુઓ પકડવા હું ના બઉં; પરંતુ જે માર્ગે મારું અને જગતનું કલ્યાણ સઘાય, એવા શ્રેય માર્ગે મને તું જવાની આવડત આપજે ! મારે પ્રેયનું નહિ, પણ શ્રેયનું જ કામ છે.

કર્મ માત્ર કરવા માટે જે શક્તિ જોઈએ તે શક્તિ તો તારી જ પાસેથી મળતી હોવાથી, સારાં કર્મ કરવાનું બળ હું તારી પાસે માગું છું.

પોતાની વાત પ્રત્યેનાં કર્તવ્ય સમજ્યા પછી, માબાપ પ્રત્યેનાં, કુટુંબ પ્રત્યેનાં, સ્ત્રીX પ્રત્યેનાં, ગામ પ્રત્યેનાં અને દેશ પ્રત્યેનાં કર્તવ્યો વિચારી જવાં. અનેક ઋણો આપણે માથે અદા કરવાનાં હોય છે તે દેવાં ચક્રવૃદ્ધિ



વ્યાજ સાથે આપણે અદા કરવાં જોઈએ. સૌથી વિશેષ ઋણ આપણે માથે દેશનું છે. દેશની સેવા કરીને તે ઋણ વાળવું.

કર્તાવ્ય બજાવવાથી જેવું સુખ મળે છે, એવું સુખ ધનથી કે સત્તાથી પણ મળતું નથી.

અને જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ તો સુખી થવાનો અને પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાનો છે. કર્તાવ્ય બજાવવાથી ઉચ્ચ પ્રકારનું સુખ મળે છે અને દિનપ્રતિદિન લાયકી વધતી જાય છે. જીવનની પરિપૂર્ણતા નિષ્કામ ભાવે કર્તાવ્ય બજાવવામાં છે.

નિષ્કામ બુદ્ધિથી કર્મ કરવાં એનો અર્થ એ છે કે એ કર્તાવ્ય-કર્મ કરવાથી આપણને પૈસાનો લાભ થાય છે કે નહિ તે જોવું નહિ; અથવા કીર્તિ મળી કે ન મળી તેની પણ આપણે બિલકુલ દરકાર ન કરવી. ધન, યશ, સત્તા—એ ત્રણ ચીજોને માટે લોક મરી પડે છે; પરંતુ એવા સ્વાર્થ સાધવાને ઈરાદે કરાતાં કામ સારાં થતાં નથી, એટલું જ નહિ પણ પરિણામે કલેશ થાય છે; માટે કર્તાવ્ય બજાવવાની ખાતર જ કર્તાવ્ય કરવાં અને પરિણામ લગવાનને સોંપવું. ઈશ્વરપ્રીત્યર્થે કામ કરવાની જ્યાં એક વાર આપણને ટેવ પડી, કે પછી “લોકો નિંદા કરો કે સ્તુતિ કરો, ધન આવો કે જાઓ; આજે મરણ થતું હોય તો આજ થાઓ, કે ગમે ત્યારે થાઓ એ કશાની આપણને દરકાર રહેતી નથી.” અભય

પ્રાપ્ત થાય છે અને સમગ્ર જીવન ઈશ્વરને નિવેદન કરેલું  
બની જાય છે.

ઘણી વાર આપણા કામનો યશ બીજા લઈ જાય છે.  
મંત્રી કે પ્રમુખપદનો હુક જેનો હોય છે તેને તે પદ  
મળતું નથી. આજે દેશમાં જો કોઈ મોટામાં મોટી  
તકરારો થતી હોય તો આથી થાય છે; પરંતુ 'લીડર'  
એટલે આગેવાન થવાની લોહીપતા એ મોટો રોગ છે,  
એ રોગમાંથી આપણે મુક્ત રહેવું જોઈએ. કામ થયું છે કે  
નહિ એ સાથે જ આપણી નિસ્થત છે. જશ, માન,  
ઈનામ એ બધું ભલે બીજા લઈ ગયા. દેશોન્નતિના  
કાર્યમાં આપણે પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષપણે ભાગ લીધો એ  
જ મોટું સદ્ભાગ્ય છે, જીવનનો એ મોટો સંતોષ છે.

કોઈનો તેજોદ્રેષ કદી ન કરવો જોઈએ. ઈર્ષ્યા પણ  
મોટામાં મોટું નુકસાન આપણને પોતાને જ કરે છે;  
રાજકારણમાં, સાહિત્યમાં, વેપારધંધામાં કોઈ કંઈ  
નામના કરે, એટલે બીજાઓ એની નિંદા કરવા મંડી  
જાય છે; પણ એના ગુણ જોતા નથી. આથી આપણા  
દેશને ખૂબ નુકસાન થઈ રહ્યું છે. આપણા દેશમાં એક  
એક છૂટાં છૂટાં કામમાં જેવી મહત્તા જણાય છે તેવી  
ભેગાં કામમાં જણાતી નથી, તેનું આ મુખ્ય કારણ છે.  
જે દેશ મહાન થયા છે, તે સહકારના ગુણ કેળવીને  
થયા છે. બધામાં બધી જાતની આવડત હોતી નથી.  
કોઈમાં બુદ્ધિ વધારે હોય, તો કોઈમાં હૃદયના ગુણો

વિશેષ હોય છે. કોઈને સંભોગો લાભ આપે, તો કોઈનામાં પુરુષાર્થ વધારે હોય છે. તે માટે જેનામાં જે ગુણ વિશેષ હોય, તેનો સ્વીકાર કરવો અને તેનો લાભ આપણે લેવો; એટલું જ નહિ, પણ જે સંસ્થામાં આપણે સાથે કામ કરતા હોઈએ તેને અપાવવો.

આપણા રાઈ જેટલા અવગુણ કોળા જેવા મોટા કરી જોવા; અને પારકાના રાઈ જેટલા ગુણ હોય તો તે ગુણને કોળા જેવા મોટા કરતાં શીખી લેવું.

આપણું કર્તવ્ય ના હોય તેવી બાબતમાં કઠી માથું મારવું નહિ; અને પારકી પંચાતમાં વખત બગાડવો નહિ.

સમયનો સદુપયોગ કરવો. એક મિનિટ પણ નકામી ન જવા દેવી.

“પાપ તાપ દુઃખ છટિયાં, તિમિર ગયાં સૌ દૂર,  
હરિમુખ સન્મુખ સર્વદા, મોદ્દ અખંડિત ભિર;  
બંધન બાધા નવ નડે, સત્કૃતિ ભક્તિ કરંત,  
જતી રહી ભીતિ મૃત્યુની, સંતત શાન્તિ અનંત”+



ભાગ્યને ભરે સે બેસી રહેવું એ કાયરતાની નિશાની છે.

—નેપોલિયન

ધર્મ અર્થ, કામ અને મોક્ષ—એ ચાર પુરુષાર્થ છે. એ ચારે સ્ત્રીઓ અને પુરુષોએ પ્રાપ્ત કરવા જોઈએ અને ચારે સાથે સાથે દરરોજના કાર્યક્રમમાં વણી કાઢવા જોઈએ.

ધર્મ વિષે ઘણા માણસોને એમ જોલતાં સાંભળ્યાં છે કે “ઘરડાં થઈશું ત્યારે ધર્મનો અને મોક્ષનો વિચાર કરીશું. હુમણાં તો પૈસો અને સંસારના ભોગવિલાસ પાછળ મચવા દ્યો.” પરંતુ મોટામાં મોટી ભૂલ એ છે, ધર્મ સિવાયની અર્થપ્રાપ્તિ તે ભયંકર છે; અને ભોગવિલાસ પણ ધર્મના નિયમન વગરના હોય તો ઝેરી છે.

મોક્ષનો ખરો અર્થ મર્યા પછી સ્વર્ગમાં જવાનું મળે એ નથી, પણ જીવતાં જ સંસારનાં બંધનો હરકત ન કરે અને દરરોજનાં કર્મ કરવામાં સ્વતંત્રતા રહે એ છે. ઇન્દ્રિયો જેમ દોરે એમ ઘસડાવું એતું નામ બંધન; એ ખરી ગુલામી છે. પરંતુ મૂર્ખ લોકો એને સ્વતંત્રતા માને છે. એ સ્વચ્છંદ છે. ખરી સ્વતંત્રતા સંયમમાં છે. ઇન્દ્રિયો આપણી શેઠ નથી. એ આપણી નોકરો છે. એની મરજી પ્રમાણે આપણે ઘસડાવાનું નથી, આપણી મરજી પ્રમાણે ઇન્દ્રિયોએ કામ કરવાનાં છે.

ધર્મ એટલે જે વડે સંસાર ધારણ કરાઈ રહ્યો છે તે. હોડી ચલાવનાર પવનના નિયમો સમજી લે છે. પવનની અનુકૂળ ગતિ પ્રમાણે એ પોતાની હોડીના સઢ ગોઠવે છે અથવા ખસેડે છે, તો એની સફર ઝડપી અને સરળ થાય છે—નહિ તો હોડી ઊંધી વળે છે. એ જ પ્રમાણે જીવનરૂપી સફરમાં પણ છે. ધર્મ એટલે જે નિયમ વડે સંસાર સુખરૂપ ચાલે છે તે નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી, એને અનુકૂળ થવું તે. એમ કરવાથી જીવન શાન્તિથી પસાર થાય છે.

“જુવાની દિવાની જેવી રે! જુવાન જનો!  
પતંગની દોર તૂટે, ધણીને હાથથી છૂટે;  
પછી તે ફાટે ને ફૂટે રે! —જુવાન જનો!

+ + +

જેમ નદી પૂર થાય, નદીમાં નહીં સમાય;  
મરબદા મૂકી નય રે! —જુવાન જનો!

x x x

નળવી જુવાની જેણે, મીઠું સુખ લીધું તેણે;  
દીઠા દલપતરામે રે! —જુવાન જનો!”

એમ જુવાનીના ઉચ્ચર પર ઊભા રહીને દરેક યુવક— યુવતીએ જુવાની ધરાબર જાણવવાની અને જિંદગી જોગવવાની શુદ્ધિ સમજી લેવી જોઈએ; નહિ તો ચિંતામણિ એટલે જે માગે તે આપે એવા ચમત્કારી રત્ન જેવો દુર્લભ મનુષ્યદેહ એળે જશે. ચારાશી લક્ષ ભવમાં ફરતાં ફરતાં મનુષ્યજીવન પ્રાપ્ત થયું છે, એનો

સદ્દુપયોગ કરવાથી જીવતાં જ નરના નારાયણ થવાશે, અને દુરુપયોગ કરવાથી પશુ જેવા રહીશું.

રાયચોધરીનું એક ચિત્ર છે. એમાં એક જિપ્સી એટલે વણઝારણુ, બજાર વચ્ચે વેચવા બેઠી છે. એક હાથમાં માળા છે અને બીજા હાથમાં છરો છે. ખરીદ કરવા આવેલાંને એ કહે છે કે “આ સંસારરૂપી મોહક બજારમાં બે માર્ગ છે : એક માળાનો એટલે પ્રભુમય જીવનનો—ભગવાનની સાથે એકતાર થઈને જીવન નિર્ગમન કરવાનો અને બીજો સિનેમામાં જોવાય છે એવો—ધમાચકડી, તોફાન—મારામારી અને ખૂનનો. બેમાંથી જે પસંદ પડે તે લો.”

મને લાગે છે, કે તમે સુખ, શાન્તિ, ઉત્તરોત્તર વિકાસ, પ્રેમ, સૌન્દર્ય, જ્ઞાન અને કલ્યાણનો જ માર્ગ લેશો. ક્ષણિક સુખ, ઉશ્કેરણી, ઝેરી જુસ્સો અને આત્મઘાતનો માર્ગ નહિ જ લો.

ધર્મમાર્ગને અનુસરીને પ્રામાણિકપણે અને સત્ય તથા નીતિને અનુસરવાથી જ અર્થપ્રાપ્તિ ઉત્તમ થાય છે. સદ્દા, તકડંચી, છેતરપિંડી, હાથચાલાકીથી કોઈ છેતરાય અને થોડી વાર તમે કમાઈ બચ્ચો; પરંતુ તમારા કામધંધાની પ્રતિષ્ઠા અને બેઠી આવક તો લુપ્તચાઈ કે ઢગાબાજીથી કદાપિ થતી જ નથી.

કામ એટલે સુખઉપભોગની ઇચ્છાઓ : એ પણ વાજબી છે; પરંતુ ઇચ્છાઓ યોગ્ય માર્ગે અને વિવેકસર

તથા પુણ્યમાર્ગે જ તૃપ્ત કરવી જોઈએ. અધર્મથી, અનીતિથી કે પાપમાર્ગે જે ઇચ્છાઓ તૃપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ તે ક્ષણભંગુર, પરિણામે દુઃખદાયક અને આખા જીવનને ધૂળધાણી કરી નાખનારો નીવડે છે.

આશ્રમધર્મ એટલે વિદ્યાર્થી-અવસ્થામાં પ્રહ્લચર્ય, ગૃહસ્થાશ્રમ એટલે પવિત્ર લગ્નજીવન-જેનાં વિશુદ્ધ સુખોથી સ્ત્રીપુરુષ બન્નેની શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થાય છે તે અને વાનપ્રસ્થાશ્રમ એટલે આ જમાનાને અનુકૂળ અર્થ કરીએ તો વિષયવાસનામાંથી ધીમે ધીમે પરવારતાં પરવારતાં વધારે ઉચ્ચ એવાં માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનાં કામોમાં વખત ગાળવો તે જે ધંધાનું કે જીવનનું અનુભવજ્ઞાન થયું છે તેનો લાભ જનસમાજના કલ્યાણને અર્થે કરી શકાય એવી રીતે જીવન નિર્ગમન કરવું. અને સંન્યાસાશ્રમમાં સંપૂર્ણ સ્વાર્થત્યાગથી લોકસેવા કરતાં કરતાં ભગવાનના આડતિયા થઈ જવું. લોકો જનકલ્યાણનાં કામો જોઈને સંન્યાસાશ્રમવાળાને કહે કે “ધન્ય પ્રભુ! ધન્ય પ્રભુ!” એવું આપણું જીવન કરવું જોઈએ.

ઇચ્છાઓ અને વૃત્તિઓને યોગ્ય, ધર્મને માર્ગે સંતોષવામાં પાપ નથી; પરન્તુ ધીમે ધીમે એમાંથી પરવારતા રહેવું જોઈએ અને ઉત્તરોત્તર એને વધારે ઊંચી સપાટી પર ચડાવવી જોઈએ. એમને મારી શકાશે નહીં, પણ ઉચ્ચ માર્ગે વાળી શકાશે તો જરૂર.

શ્રીરામચંદ્રજીનો એકપત્નીવ્રતનો આદર્શ પુરુષોએ જીવનમાં ઉતારવા યોગ્ય છે. એથી નિર્માળ સુખ મળશે. અને સ્ત્રીઓ પણ સતીધર્મ પાળવાથી જ પવિત્ર અને પૂજ્ય બનશે.

“સત્ય વચન ને નમ્રતા, પરસ્ત્રી માત્ર સમાન;  
એથી જો સુખ ના મળે, તુલસીદાસ જમાન.”

શીલ, દેહથી માત્ર નહિ પણ મનથી, નેત્રની ચંચળતા રોકીને, સિનેમા-નાટકનાં હલકાં દર્શ્યોથી નહિ ઉશ્કેરાઈને, એમ સંપૂર્ણ રીતે પાળવું જોઈએ. મનસા, વાચા, કર્મણા શુદ્ધિ મેળવવી જોઈએ.

એથી આત્મસંયમની શિસ્ત મળશે ને મનોબળ એવું વધશે કે જે મનોબળને પ્રતાપે તમે સાચા વીર, જીતેન્દ્રિય અને સંતમહાત્માની કક્ષાએ પહોંચી શકશો.

કહેવાતા નવા વિચારોનો ધસારો આપણા દેશ પર જળરો છે, પરન્તુ આપણી સંસ્કૃતિના આદર્શો આગળ વિચારપૂર્વક તપાસ કરવાથી એ જરૂર ક્ષુલ્લક લાગશે. યુરોપ-અમેરિકાનાં સ્વચ્છંદ કે રશિયાનાં નીતિજીવનની શિથિલતાઓથી આપણે જરા પણ ચલિત થવાની જરૂર નથી. યયાતિ રાજની માત્ર એક કથાથી આપણે શિયળ-વ્રતનો મહિમા સમજી શકીશું. એ રાજ્યએ હજાર વર્ષનું

---

x સ્ત્રીઓએ પરપુરુષ પિતા સમાન ગણી મનથી પણ કામવાસનાના વિચાર ન કરવા.



આયુષ્ય માગ્યું. તે એને મળ્યું હતું. ઉમ્મર થઈ પણ વાસનાઓ વધતી ચાલી. છોકરાઓ પાસેથી એણે કામવાસના ભોગવવાની શક્તિઓ માગી. એક છોકરાએ એ પણ આપી. પછી ઇન્દ્રિયવૈભવમાં ગાંડો બનેલો એ રાજ મદિરા, સુંદર સ્ત્રીઓ અને પૈસો જે જે મોજ-શોખ આપી શકે તેવા, ખાવું પીવું અને ખેલવું એવા જીવનમાં પડ્યો. આખરે તો એ પણ થાકે છે અને કહે છે કે “જગતનું જેટલું ધન, જેટલા વૈભવો અને બધી સ્ત્રીઓ તમને મળે તોપણ ઇન્દ્રિયો તૃપ્ત થતી નથી. અગ્નિમાં જેમ ઘી નાખો અને અગ્નિ વધારે બળે તેમ વિષયો જેમ ભોગવો તેમ ઇન્દ્રિયો વધારે ને વધારે ઉદ્દીપ્ત થાય છે.”

મોજશોખથી યાદવો, મુગલો, રોમનો અને મરાઠાઓનાં મહારાજ્યોનો પણ નાશ થઈ ગયો છે અને યુરોપ પાયમાલ થઈ રહ્યું છે; એ સમજી આપણાં જીવનમાં આપણે મોજશોખને બિલકુલ સ્થાન આપવું ના જોઈએ. બહુ સ્ત્રીને વગર ના ચાલે એવી ટેવો આપણે સગવડ હોય તો પણ પડવા જ ન દેવી. જેમ જરૂરિયાતો થોડી તેમ સુખ અને ઉન્નતિ વધારે. “સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર” એ આદર્શ આપણે સેવવો જોઈએ.



તમારા અંતિમ ધ્યેય શાંતિ મેળવવાનો રસ્તો છે સેવા  
અને ત્યાગ

—સ્વામી રામદાસ

“પૃથ્વી, અંતરિક્ષ અને સ્વર્ગ; દેહ, મન અને આત્માનાં ઊંડાણમાં હે ભગવાન! તમારું કલ્યાણકારી તેજ વ્યાપેલું છે. હું એ તેજનું ધ્યાન કરું છું! એ જ્ઞાનરૂપી તેજ મારી બુદ્ધિને પ્રેરે!” (ગાયત્રી)

માણસ અને ઢોરમાં જો કંઈ મુખ્ય ફેર હોય તો ઢોરમાં બુદ્ધિ નથી, મનુષ્યોમાં બુદ્ધિ છે એટલો જ છે. માટે આપણે હંમેશાં દરેકેદરેક વાતમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. બુદ્ધિને પાટા બાંધીને કંઈજ કામ કરવું નહિ.

ધર્મની આજ્ઞાઓ કે ગુરુઓનાં વચનો, વેદવાક્યો કે રૂઢિઓ, ગમે તે હોય; બધું બુદ્ધિપૂર્વક તપાસી, સારાસારનો નિર્ણય કર્યા વગર એક પણ પગલું ભરવું યોગ્ય નથી. ગમે એવા મહાન પુરુષના અભિપ્રાયો હોય, પરંતુ આપણી અક્કલ કબૂલ કરે તો જ સ્વીકારવા; નહિ તો નહિ. સ્વતંત્ર અભિપ્રાય બાંધવાની ટેવ પાડવી, વ્યક્તિ-વિકાસ કર્યાથી જ આપણું શ્રેય થશે; ગાડરિયા પ્રવાહ પ્રમાણે ગતાનુગતિક વૃત્તિથી નથી આપણું કલ્યાણ થવાનું કે નથી દેશનું થવાનું.

દેશની સામાજિક, ધાર્મિક અને રાજકીય પ્રવૃત્તિઓ આપણે પોતાની અક્કલથી તપાસી જવી. અંગત અને દેશના પ્રશ્નોનો વિવેકબુદ્ધિથી વિચાર કરવો. એ ઉપરથી આપણે પોતપોતાના નિશ્ચયો કરવા અને પછી એ નિશ્ચય પ્રમાણે વર્તન રાખવું. વિચાર અને વર્તનની એકતા કર્યા વગર સત્યની સેવા થશે નહિ, પણ સત્યનો દ્રોહ થશે.

કેઈ પણ પ્રશ્નની તપાસ કરતી વખતે, ચાલી આવતી માન્યતાઓ, આપહાદાની શ્રદ્ધાઓ, પૂર્વગ્રહો એ બધાં પ્રામાણિકપણે તપાસવાં. આપણા અંગત રાગદ્વેષ વચમાં નથી આવતા એ જોવું. સાક્ષીમાં આવેલી હકીકતોની સત્ય-અસત્યતા જોવી; “આપણી ઇન્દ્રિયો આપણને દુગો તો નથી દેતી ?” તે તપાસવું અને શાન્ત ચિત્તે તમામ હકીકતોનું પૃથક્કરણ કરવું. પછી નિષ્પક્ષપાતી ન્યાયાધીશ જેમ મનનપૂર્વક તટસ્થતા જાળવીને ન્યાય કરે છે તેમ તમામ વસ્તુઓનો આપણે પોતે જ ન્યાય કરવો.

નિર્ણય કરવામાં બિલકુલ ઉતાવળ કરવી નહિ. ધીરજપૂર્વક ન્યાયબુદ્ધિથી બન્ને ત્રાજવાં બરાબર સમતોલ થાય તે પછી નિશ્ચય કરવો; અને એવા નિશ્ચયો કર્યા પછી નિત્યજીવનમાં સત્યાગ્રહી થવું. આપણા નિશ્ચયો પ્રમાણે વર્તન કરવામાં નૈતિક બળની જરૂર છે. તે બળ તો આપણા આત્મામાં અખૂટ ભરેલું છે, ત્યાંથી ક્ષણ-પ્રતિક્ષણ મેળવવું.

“જુરસાના સદ્ગુણ વિના નીતિ એકલી વ્યર્થ—”

એમ જે કવિ નર્મદાશંકરે કહ્યું છે, તે આવા નૈતિક બળના ગુસ્સા માટે કહ્યું છે.

પોતાની ભતને વફાદાર થવું ભેઈએ; એટલે આ બુદ્ધિપૂર્વક કરેલા નિશ્ચયોને પોતાના અંતર્યામીનો પણ ટેકો મળ્યો હોય, તો તો પછી આપણે અનુસરવા બંધાયેલા છીએ. સદ્વૃત્તિ હું મેંશાં આપણને એવા નિશ્ચયોને અનુસરવા કહેશે. અને લોભ, લાલચરૂપી અસદ્વૃત્તિ આપણને સગવડિયો ધર્મ પાળવા અને આવતો લાભ લઈ લેવા સમજાવ્યા કરશે; જીવન એ કુરુક્ષેત્ર છે, રણભૂમિ છે. સદ્વૃત્તિ અને અસદ્વૃત્તિ પોતપોતાનાં લશ્કરો લઈને ઘણી વાર આપણા અંતરમાં યુદ્ધ ખેડે છે. ધર્મ-કષ્ટની વચમાં આપણને પણ અર્જુનની માફક શું કરવું અને શું ન કરવું તેની સૂઝ પડતી નથી; ત્યારે અર્જુન પાસે સારથીરૂપે ભગવાન હતા, તેમ આપણી પાસે પણ સારથીરૂપે ભગવાન છે. એ અંતર્યામી પાસે છેલ્લી સલાહ લેવી અને જે સલાહ મળે તેને ગમે તે ભોગે અનુસરવું. સત્યમાર્ગે જતાં પછી પૈસાટકાનું નુકસાન થતું હોય, પ્રતિષ્ઠા જતી હોય, સગાંસંબંધી આપણો ત્યાગ કરે કે રાજા રૂઠે તોપણ આપણે હારી ન જવું. મીરાંબાઈ અરું કહેતાં હતાં કે—

“રાજા રૂઠે, નગરી ન રખે અપની,

મહે હર રૂઠે, કાં બના—?

મહેરે તો રાજાજી મહે! ગોવિંદગુણ ગાના—”

ભગવાનને ગુસ્સે કરીને હું કયાં રહીશ ? રાજા ભલે

મને દેશનિકાલ કરે ! વળી કવિવર ટાગોરે પણ એવા જ વખતને માટે ગાયું છે, કે બધાં સત્યમાર્ગે જતાં તારો ત્યાગ કરે તો—

“એકલો જીવે, એકલો જીવે, એકલો જીવે રે—”

સાચા કવિઓ, સંતો અને ભક્તો આવાં પ્રભુપ્રેરિત જીવન ગાળે છે. અને આપણે પણ આપણી બુદ્ધિને ભગવાન હંમેશાં સન્માર્ગે પ્રેર્યા કરે એવી જ પ્રાર્થના કરવી. વ્રત, ઉપવાસ, જાગરણ, ધ્યાન, ધારણા અને પ્રાણાયામનો ઉદ્દેશ એ જ છે, કે આવું પ્રભુપ્રેરિત જીવન જીવવાની આપણને શક્તિ મળે. પૂજા-અર્ચા પણ એને જ માટે છે.

મનુષ્યજીવનનો ઉદ્દેશ પ્રભુમય જીવન કરવાનો છે. સાહિત્ય, કલા, સૃષ્ટિસૌન્દર્યની સાથે તલલીનતા, વિજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન, પૂજા, પાઠ, દેવદર્શન, વ્રત, ક્રિયાકાંડ, તર્ક, યોગ, ભક્તિ—એ બધું આપણાં જીવન પ્રભુપ્રેરિત અથવા પ્રભુમય બને તે માટે છે.

આપણાં મંદિર ઉપર કમળ હોય છે અને કમળ ઉપર સોનાનો કળશ હોય છે. મનુષ્યજીવન કમળ જેવાં છે. સત્યને માર્ગે એટલે પ્રભુને માર્ગે જો આપણે સમસ્ત જીવન આળીએ, તો હજાર પાંખડીનું કમળ જેમ સોળે કળાએ ખીલે છે તેમ આપણે પણ પૂર્ણપણે ખીલીશું. આપણો સર્વાંગી વિકાસ થશે, પછી પેલા સોનાના કળશમાંથી આપણને અમૃત પીવા મળશે અને એ પીવાથી આપણે અમર થઈ જઈશું. “મૃત્યુ જ પછી

આપણે માટે<sup>૧</sup> મરી જશે.” જગતમાં મોટામાં મોટો ભય મોતનો છે. તે આપણે માટે નહિ રહે. જગતજનની એક સ્તનેથી બીજે સ્તને ધવડાવવાને જ માટે જાણે આપણને આ જીવનમાંથી પરજીવનમાં ખસેડે છે એવું મોતને માટે આપણે સમજી શકીશું.<sup>૨</sup> વળી જીવન આખું અલૌકિક સુખમાં જશે. ભગવાન સત્યસ્વરૂપ છે અને આનંદના પણ સાગર છે. જ્યારે પ્રભુપ્રેરિત જીવન આપણે જીવીશું ત્યારે આનંદ પણ આપણને મળશે જ; અને કેવો એ આનંદ? ધન, ઇન્દ્રિયસુખ, કીર્તિ, સત્તા— એ બધાં એક ત્રાજવામાં મૂકો; અને આ આત્માના આનંદને બીજા ત્રાજવામાં મૂકો, તો આ આનંદ લાખ ગણો વધી જશે.

“એ એક જ વસ્તુ એવી છે, કે જે જાણ્યાથી સર્વ વસ્તુ જાણી જવાય છે અને એ એક જ ચીજ એવી છે, કે જેને મેળવ્યાથી બધું મળે છે.” એ આત્માનંદને માટે કહેવાયું છે.

પરંતુ આ કોઈ ત્યાગી કે વેરાગીના સુખની વાત નથી. સાચા ગૃહસ્થ, ઉત્તમ નગરજન, ખરા સ્વદેશભક્ત અને વિશ્વખંધુતવતી ભાવતાવાળા વીર પુરુષ કે સન્નારીના આનંદની આ વાત છે.

એવાં કોઈને સંસાર છોડીને પોતાના અંગત મોક્ષને માટે નાસી છૂટવાનો અધિકાર નથી. લોકસંગ્રહ એટલે

૧. સ્વ. વૃસિંહરાવ

૨. ઠાગોર

લોકકલ્યાણને માટે જે જે લાયકી હોય તેનો નિઃસ્વાર્થ ભાવે પ્રવૃત્તિમાર્ગમાં રહીને, એણે ઉપયોગ કરવાનો છે.

સુખદુઃખ એ તો સૃષ્ટિક્રમનો નિયમ છે. દુઃખ એ પણ ભગવાને જ ઘડ્યું છે. એનો હેતુ મનુષ્યજાતની ઉન્નતિ કરવાનો છે. દુઃખ ન હોત તો મનુષ્યજાતિ ધરડાની કરોડ વગરનાં પ્રાણી જેવી નિર્બળ અને અસહાય હોત. કષ્ટો, મુસીબતો, હરકતો અને વિરોધોની સામે થવામાં આપણી સાચી કસોટી થાય છે અને હજારો ધૂપી શક્તિઓ ખીલી ભઠે છે. એવાં દુઃખથી ડરી જવું એ યોગ્ય નથી. ઈશ્વર ઉપર જેને શ્રદ્ધા નથી, અથવા પોતાની જાત માટે જેમને હલકો અભિપ્રાય છે; એવા બાયલાઓ જ દુઃખથી ડરે છે.

દુઃખના વખતે મન સ્થિર રાખવું, ગંભીર બનવું, અને એની સામે થવું. દુઃખો અને મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થયેલાં જ બહાદુર અને નીડર થયાં હોય છે.

ગમે તેવું દુઃખ આવે, પણ નીતિ કે ધર્મના માર્ગથી તો ચલિત ના થવું. ભગવાનની પાસે એટલી જ પ્રાર્થના કરવી કે ‘હિ નાથ ! દુઃખથી ગભરાઈને હું સત્યમાર્ગેથી ચળી ના પડું—એટલી શક્તિ તું મને આપજે !’ જેમ સોનું ભઠ્ઠીમાં પડવાથી શુદ્ધ થાય છે તેમ સિદ્ધાંતવાહી, આદર્શ પુરુષો, દુઃખથી પાપી નહિ, પણ વધારે પુણ્યવાન બને છે. સુખમાં જેવું એમને ઈશ્વરદર્શન થતું ન હતું એવું દુઃખમાં થાય છે. □

આ જીવનમાં જ અનંત સુખ, દિનપ્રતિદિન વધારે ને વધારે ઉચ્ચતા પ્રાપ્ત કરવાનો સંતોષ અને પરમ આનંદ જોઈએ છે? તો નિષ્કામ બુદ્ધિથી કર્તવ્ય-કર્મ કરો.

જેવાં કર્મ કરીએ છીએ તેવાં જ ફળ મળે છે. હાલની આપણી સ્થિતિ આપણાં પહેલાંનાં કર્મનું પરિણામ છે. અને હવે જે કર્મ કરીશું તે પ્રમાણે ભવિષ્ય ઘડાશે; માટે આપણાં નાનામાં નાનાં કર્મો—મન, વચન અને ક્રિયાથી જે થાય છે, તે તમામ—પર આધિપત્ય મેળવો. ભગતાબ્દે પહેરેગીરની માફક એકએક વિચાર, વાણીથી ઉચ્ચારાતા શબ્દો અને કામ પર સખત ચોકી—પહેરો રાખો. પછી તો તમે વિચારો પણ સારા જ કરશો. વાણી પણ સત્ય અને મધુર બોલશો; અને દરરોજનાં નાનાં કે મોટાં તમામ કામ ભગવાનની પૂજારૂપે કરી શકશો. એક વાર તમે કર્મમાં મહાન થવાનો આદર્શ નક્કી કરો; પછી જરૂર તમે એ આદર્શને પહોંચી શકશો.

કર્મ કરવામાં કુશળતા મેળવવાથી ભગવાનની સાથે યોગ થઈ શકે છે; પરંતુ એ કુશળતા શાન વગર મળે નહિ, માટે ઉત્તમ કર્મયોગી થવા માટે આપણે વિદ્વત્તા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ.



લગવાન બુદ્ધ આ જગતમાં મોટામાં મોટી શોધ જ એ કરી, કે દુઃખનું કારણ અજ્ઞાન છે; માટે આપણે વાચન, શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન દ્વારા, સ્વાધ્યાયથી અને એકાગ્રતાથી જગતનું અને આત્માનું જ્ઞાન મેળવવું. જ્ઞાનથી જ આપણે આપણાં કર્મ સારી રીતે કરી શકીશું અને સારાં કર્મ કરવાથી પાકું અનુભવ-જ્ઞાન થશે.

પૈસા પેઢા કરવા પાછળ આ જમાનાના લોકો બહુ વખત ગાળે છે, પરંતુ પૈસો એ કંઈ આપણું સર્વસ્વ નથી. કુટુંબનો નિર્વાહ, કેળવણી, દેશાટન ઇત્યાદિ માટે પૈસો જરૂરનો છે. એના વગર ચાલે તો નહિ. પણ લક્ષ્મીની હદ ઉપરાંત મહત્તા ગણાય છે એ યોગ્ય નથી. અતિલોભ અને ધનસંચયની લોહપતા પાછળ માનસિક વિકાસ, જ્ઞાનના પ્રસંગો અને લગવાનની લક્ષિત માટેના સમયનો ભોગ અપાય તો તો જીવતાં આપણે પોતાને જ હાથે પોતાનો આત્મઘાત કરતાં હોઈ એ એમ સમજવું.

અતિલોભથી સમાજમાં પણ મૂડીવાદ, સામ્રાજ્યવાદ અને વિશ્વવ્યાપી યુદ્ધોનાં અનિષ્ટ ઉત્પન્ન થયાં છે અને વ્યક્તિગત વિકાસ અટકી જાય છે, એટલું જ નહિ પણ વિદ્યાકળા અને સંસ્કૃતિનો ધાણુ નીકળી જાય છે; માટે જરૂરિયાતો જેમ બને તેમ ઓછી કરવી. બીડી કે ચા જેવી ચીજોની પણ ટેવો પડવા દેવી નહિ. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ—એ ચાર પુરુષાર્થમાં ધર્મ અને મોક્ષ ભોગા ગણીએ તો દિવસના કામ કરવાના ૯ કલાકમાંથી

૧/૩ એટલે ફક્ત ૩ કલાક પૈસા પેદા કરવા પાછળ ખરી રીતે ખર્ચાવા લેઈએ અને બાકીનો સમય માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ પાછળ જવો લેઈએ. આમાં સ્ત્રીઓ અને બાળકો પૈસા પેદા કરવામાંથી બાદ કરો તો પછી પાંચ કલાક ધંધારોજગાર પાછળ અત્યારની હરીફાઈના સમયમાં જઈ શકે; પણ દરરોજના ૩-૪ કલાક તો સ્વાધ્યાય અને લોકસેવા પાછળ જવા જ લેઈએ.

આત્મજ્ઞાન કે પરમાર્થ માટે અનુકૂળ સમયની રાહ લેઈ, ઘણાં માણસો “આટલું કામ પતે એટલે અને ઘરમાં આ મંદવાડ છે તે મટે એટલે અને આ સહેજ ચિંતા છે તેમાંથી છૂટું એટલે લઈ ખેસુ” એમ શુભ પ્રસંગો મુલતબી રાખે છે તે યોગ્ય નથી. એક મુસાફર હતો. તેનો ઘોડો તરસ્યો થયો. રસ્તે કોસ ચાલતો હતો ત્યાં એ ઊભો રહે છે. નીકમાં સ્વચ્છ મીઠાં પાણી વહી રહ્યાં છે, છતાં પોતે ઘોડાને પાણી પીવાની રાહ લેયા જ કરે છે. એમ કરતાં કરતાં એક કલાક વહી ગયો અને કોસ છૂટવાનો વખત થાય છે.

કોશીઓ પૂછે છે : “ભાઈ, પાણી કેમ પાતા નથી ? પાઈ લ્યો.” મુસાફર કહે છે : “તારા ચીચૂડ ચીચૂડ અવાજથી મારો ઘોડો ભડકે છે, એટલે દબાવીને કચારનો ઊભો રહ્યો છું. જરા ચીચૂડ ચીચૂડ બંધ થાય એટલે પાણી પાઉં. તરસ્યો તો બહુ થયો છે.”

કેશીઓ : “ ચીચૂડ ચીચૂડ બંધ થશે એટલે તરત પાણી બંધ થશે. પાવું હોય તો ચીચૂડ ચીચૂડ થાય છે તે દરમિયાન જ પાઈ લ્યો, નહિ તો ઘોડો તરસ્યો જ રહી જશે. ભડકતો હોય તો જરી દબાવો. બે ચાખૂક મારો પણ પાણી પીવાની વેળા પછી વીતી જશે.”

એ જ પ્રમાણે સંસારરૂપી ચીચૂડ ચીચૂડની દરમિયાન જ, આપણે દેહનું અને આત્માનું કલ્યાણ સાધ્યા કરવું જોઈએ. વિદ્યાર્થીઅવસ્થાથી જ એની શરૂઆત કરવી જોઈએ. પરમ કલ્યાણ માટે એક ઘડીનો પણ વિલંબ હોય નહિ.

કર્મ, જ્ઞાન અને ભક્તિ એ ત્રણેને આપણા જીવનમાં ઉતાર્યા સિવાય ખરી ઉન્નતિ અશક્ય છે. જ્ઞાન વગરનું કર્મ કુશળતા વગરનું અને કલેશકારક નીવડે છે અને કર્મ વગરનું જ્ઞાન વાંઝિયું રહે છે.

એ જ પ્રમાણે ભક્તિ વગર જ્ઞાન એકલું શુષ્ક થઈ બચ છે અને કર્મ વેઠ જેવું બનીને અતિશય કંટાળો આપે છે, પરંતુ ખરી ભક્તિનો ઉદ્દય ભગવાનની કૃપા વગર થતો નથી, માટે તમારે દરરોજ ભગવાનની શુદ્ધ અંતઃકરણપૂર્વક ભક્તિ માટે યાચના કર્યા કરવી.

સપ્રેમ શ્રદ્ધા, સ્તુતિ, પ્રાર્થના અને સદ્વાચાર એ ભક્તિ. ભગવાન પર પ્રેમ રાખવો, એમનો ડર રાખવાનો હોય નહિ. માતા તરફનું વહાલ જેવું કુદરતી છે તેવું જ

ભગવાન તરફનું હોવું જોઈએ. ભગવાન ભક્તવત્સલ છે. આપણા અનેક દોષો અને નાલાયકીઓની આપણે માગીએ કે તરત એ ક્ષમા આપે છે.

ભગવાનનું અસ્તિત્વ કોઈ દલીલોથી કે તર્કવિતર્કથી સાબિત થાય એમ નથી, પણ જેમ હવા કે ગરમી આપણને લાગે છે તેમ પ્રેમરૂપે, જ્ઞાનરૂપે, સૌન્દર્યરૂપે કે કલ્યાણસ્વરૂપે ભગવાન મનુષ્ય માત્રને લાગે છે. પહેલાંના વિજ્ઞાનીઓ નાસ્તિક હતા, પરંતુ હવે તો એ પણ સૃષ્ટિ-રચનામાં શક્તિ, નિયમ અને તાલ જોઈને દિગ્મૂઠ થઈ ગયા છે! તેઓ પણ કહે છે કે “જડ અને ચેતન એાત-પ્રોત છે અને સૃષ્ટિરચના તરફ આદરભાવ રાખવા જેવું છે.”

આ રીતે ઈશ્વર તરફની આપણી શ્રદ્ધા, પાકા પાયા પર છે. ભગવાન માટે હૃદયમાં શ્રદ્ધા અને પ્રેમ વધાર્યા જ જવાં. હરહંમેશ એ આપણી ક્ષણે ક્ષણે જે સંભાળ લે છે તેને માટે અને બીજી હજારો અને લાખો ચીજો આપણાં સુખસગવડ અને ઉન્નતિને માટે ચોગરદમ વેરી છે તે માટે એમની સ્તુતિ કરવી.

પ્રાર્થનામાં ધન, દોલત, પુત્ર, પરિવાર ઇત્યાદિ ઐહિક વસ્તુઓ ન માગતાં, પ્રેમ, પવિત્રતા, સદાચાર, જ્ઞાન અને લોકસેવા કરવાની શક્તિ માગવાં.

દાહુ કહે છે : કામ ધંધો એ બધું જ એક વાર સ્વામીને ચરણે આપણે ધરીએ; પછી એ બધાંની સંભાળ એ પોતે લેશે.



## સત્વશીલ સાહિત્યની જરૂર

હું એ દિવસની રાહ જોઉં છું, જ્યારે દીવાનખાનાનાં ફરનિચર જેટલી જ સત્વશીલ સાહિત્યની જરૂર ગણાશે.

કોઈ પણ દીવાનખાનાની અંદર જાઉં ત્યારે સહુથી પહેલાં હું ત્યાં પડેલાં સામયિકો અને પુસ્તકો તરફ નજર નાખી લઉં છું. મારે મન સાહિત્ય એ વ્યક્તિના સાચા સંસ્કારનો માપદંડ છે. વિનય, વિવેક પ્રકુલતા, નિષ્ઠા આ બધાંનું મૂલ્ય છે જ, પણ આ ગુણોના વર્ધનમાં સત્ સાહિત્ય જેટલું ઉપકારક પરિબળ બીજું નથી. જે લોકો શબ્દની શક્તિ પ્રમાણે છે એમના માટે સારાં પુસ્તકો એક મહત્ત્વની મૂડી બની જાય છે. પોતે તો મહાન મૂડીનો ઉપયોગ કરે જ છે, એ સાથે પોતાના મિત્રો, સ્વજનો અને પરિવારને પણ એનો લાભ આપે છે.

— બર્ટ્રાન્ડ રસેલ

## મારી જીવનભાવના

થોડાકથી જીવનમાં પરિતુષ્ટ રહેવું,  
સૌન્દર્યને વિભવથી વધુ ખોજવું; ને  
શોભા નહિ, સુઘડતા કરવી પસંદ;  
માનાહીં તો ખનવું, માનભૂખ્યા ન થાવું,  
સંપત્તિવાન નહિ, કિન્તુ સમૃદ્ધ થાવું,  
રૂઠે સાધના-રત, વિચારવું શાંત ચિત્તે,  
વાણી સદાય મૃદુ હોય, અને સદૈવ  
હોયે જ વર્તન નિખાલસ જિંદગીમાં;  
તારા-વિહંગમ, વળી શિશુ-સાધુ, સૌનું  
ખુલ્લા દિલે સૂણવું ગીત, વળી સદાયે  
આનંદથીય ભયહીન ખની, સહેવું  
આવી પડે બધુંય તે, વળી રાહ ભેવી  
સંભોગની, નવ કશું કરવું ઉતાવળે;  
બે શબ્દમાં જ કહું તો;  
સામાન્યતા મટી અભાન, અમૂર્ત રહેતો  
અધ્યાત્મ ભાવ પ્રગટે-મુજ જીવનભાવના એ!

— વિલિયમ હેત્રી ચેનિંગ