



# Knowledge Consortium of Gujarat

Department of Higher Education - Government of Gujarat

## Journal of Humanity

ISSN: 2279-0233

Year-1 | Issue-6 | March-April 2013

### રોગઘ્ન ઉપનિષદ્ (ઋ. 1/9/50-11થી 13)માં રોગનાશક દેવ સૂર્ય

'ઋગ્વેદ'ને પૃથ્વી પરના પ્રાચીનતમ ગ્રંથ તરીકેનું બહુમાન પ્રાપ્ત થયેલું છે. વેદના સૂક્તના દ્રષ્ટા ઋષિઓ પિંડ બ્રહ્માંડના જ્ઞાતા હતા. યાસ્કમુનિ કહે છે કે, સાક્ષાત્કૃતધર્માણઃ ઋષયો બ્રહ્મુઃ । (નિરુક્ત અ.1) તેમણે બ્રહ્મતત્ત્વની અનુભૂતિ કરેલી હોવાથી એકવિજ્ઞાનેન સર્વવિજ્ઞાન ।(1) એ શ્રુતિવાક્ય મુજબ બ્રહ્માંડનાં બધાં જ રહસ્યો તેમને જ્ઞાતા હતાં. આ ગૃહ રહસ્યોને તેમણે વેદમંત્રોમાં સાંકેતિક રીતે જણાવી દીધાં છે. શ્રી નર્મદાશંકર દે. મહેતાએ ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રોનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ ચર્ચતાં આરંભે જ લખ્યું છે કે, 'શ્રોતસંહિતાકાલ'માં તત્ત્વચિંતન ત્રણ પદાર્થોને સ્પર્શ કરતું હતું, 1. અધિભૂત - એટલે પંચભૂતથી ઘડાયેલા વિશ્વ અથવા જગત્ સંબંધી, 2. અધિદેવ - આ વિશ્વને આત્મા સાથે સંબંધ કરાવનાર ઇન્દ્રિયાદિ જ્ઞાનસાધન ઉપર ઉપકાર કરનાર અધિકારી દેવો સંબંધી અને 3. અધ્યાત્મ - અનુભવ કરનાર આત્મા સંબંધી. ક્રમાનુસાર નાસદીય (10-129), વૈશ્વાનર (6-9) અને વાક્ (10-125) ઋગ્વેદનાં આ ત્રણેય સૂક્તોમાં ભારતીય તત્ત્વદર્શનના ત્રિવિધ વિચારો સ્પષ્ટપણે તારવી શકાય છે.(2) આ વેદમંત્રોને જો વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિબિંદુથી સમજવામાં આવે તો માનવજાતને અનેક પ્રકારના લાભ થઈ શકે તેમ છે.

ઋગ્વેદ મંડલ-1, અનુવાક-9, સૂક્ત-50ની અંતિમ 11થી 13 ઋચાઓને 'અન્ત્યસ્તૃત્ત્વો રોગઘ્ન ઉપનિષત્ ।' (સર્વાનુક્રમણિ - શૌનક) 'રોગઘ્ન ઉપનિષદ્' કહેલી છે. સૂક્તના દ્રષ્ટા ઋષિ પ્રસ્કણ્વ - કાણ્વે અનુષ્ટુપ્ છંદમાં રચાયેલી 11થી 13 ઋચાઓમાં દેવતા - 'સૂર્ય'ની સ્તુતિ દ્વારા રોગાન્નિરગમયત્ (સા.ભા.) રોગમાંથી મુક્તિ મેળવી હતી. તેથી અત્યારે પણ રોગની શાંતિ માટે આ ત્રણ ઋચાઓથી સૂર્યની ઉપાસના કરવી યોગ્ય છે. સર્વાનુક્રમણિકાર શૌનક કહે છે કે, ઉદયન્નદયેતિ મન્ત્રોઽયં સૌરઃ પાપપ્રણાશનઃ । રોગઘ્નશ્ચ વિષ્ણ્વશ્ચ ભુક્તિમુક્તિફલપ્રદઃ ઇતિ । અર્થાત્ આ સૂર્યમંત્રો પાપ-રોગ-વિષ્ણનાશક તેમજ ભુક્તિ અને મુક્તિનાં ફળો આપનારા છે.

ઉદયન્નદય મિત્રમહ આરોહન્નુત્તરાં દિવમ્ ।

હૃદ્રોગં મમ સૂર્ય હરિમાણં ચ નાશય ॥ 11 ॥

સાચણાચાર્ય આ મંત્રને સમજાવતાં લખે છે કે, સૂર્ય સર્વસ્ય પ્રેરકઃ બધાને પ્રવૃત્તિમાં પ્રેરનાર મિત્રમહઃ સર્વેષામ્ - અનુકૂલદીપ્તિયુક્ત બધાને મિત્રભાવે પ્રકાશ આપનાર અદ્ય આ સમયે ઉદયન્ - ઉદયંગચ્છન્ ઊગીને ઉત્તરામ્ - ઉદગતતરાં - દિવમ્ - અન્તરિક્ષમ્ । આરોહન્ - હૃદ્રોગં - હૃદયગતમાન્તરં રોગં હૃદયમાં રહેલા આંતરિક રોગને હરિમાણં - શરીરગતકાન્તિહરણશીલં બાહ્યં રોગમ્ શરીરમાં રહેલી કાંતિનું હરણ કરનાર બાહ્ય રોગોને અથવા શરીરગતં હરિદર્વણં રોગ પ્રાપ્તં વૈવર્ણ્યમિત્યર્થઃ ।(3) આ બંનેનો નાશ કરો. અર્થાત્ હે મિત્રોના મિત્ર સૂર્યદેવ! આપ ઊગીને આકાશમાં ઊઠતા હૃદયરોગ અને શરીરની કાન્તિનું હરણ કરનારા રોગોને નષ્ટ કરો.

શુકેષુ મે હરિમાણં રોપણાકાસુ દધ્મસિ ।

અથો હારિદ્રવેષુ મે હરિમાણં નિ દધ્મસિ ॥ 12 ॥

સાચણ ભાષ્ય - મેં મદીયં મારા હરિમાણં - શરીરગતં હરિદર્વણસ્ય ભાવ શરીરમાં રહેલો લીલા વર્ણનો ભાવ શુકેષુ તાદૃશં વર્ણ કામયમાનેષુ પક્ષિષુ તેવા (લીલા) વર્ણની ઇચ્છાવાળા પક્ષી-પોપટોમાં તથા રોપણાકાસુ - શારિકાસુ - પક્ષિવિશેષેષુ શારિકાઓ-પોપટીઓમાં દધ્મસિ - સ્થાપયામઃ । સ્થાપો. હારિદ્રવેષુ - હરિતાલદ્રુમેષુ - તાદૃગ્વર્ણવત્સુ લીલા તાલનાં વૃક્ષોમાં મારા હરિમાણંને મૂકો. તે હરિમા લીલાપણું ત્યાં જ (પોપટ-પોપટીઓમાં અને તાલવૃક્ષોમાં જ) સુખથી બેશે. અસ્માન્ અમને મા બાધિષ્ટેત્યર્થઃ(4) અમને બાધા ન આપે.

ઉદગાદયમાદિત્યો વિશ્વેન સહસા સહ ।

દ્વિષન્તં મહયં રન્ધયન્મો અહં દ્વિષતે રઘમ્ ॥ 13 ॥

સાચણ ભાષ્ય - અયં પુરોવર્તી આ આગળ રહેલા આદિત્યઃ - અદિતેઃ પુત્રઃ અદિતીના પુત્ર - સૂર્ય સહસા - સર્વેણ બલેન સંપૂર્ણ બળથી

(પ્રકાશથી) ઉદય પામીને રન્ધયન્ મમોપદ્રવકારિણં રોગં હિંસન્(4) મારા ઉપદ્રવકારક રોગને હણતાં અહં - હું દ્વિષતે - અનિષ્ટકારિણે રોગાય અનિષ્ટકારક રોગને માટે નૈવ હિંસાં કરોમિ હિંસા ન જ કરું. અર્થાત્ સૂર્ય જ અમારા અનિષ્ટકારક રોગોનો નાશ કરે.

આમ, ઉપર્યુક્ત ત્રણ ઋચાના બનેલા ઉપનિષદમાં હૃદ્રોગં - હૃદયગતમાન્તરં રોગં અને હરિમાણં - શરીરગતકાન્તિહરણશીલં બાહ્ય રોગમ્ને દૂર કરવા માટે સૂર્યની સ્તુતિ કરવામાં આવી છે. આજે દિનપ્રતિદિન રોગીઓની સંખ્યામાં ઘણો વધારો થઈ રહ્યો છે. તેમાંય 'હૃદયના રોગીઓ'ની સંખ્યા આશ્ચર્યકારક રીતે વધી રહી છે. આપણા ભારતદેશમાં જ 'હૃદયરોગીઓ'ની સંખ્યા કરોડો ઉપર છે. તેથી હૃદયના રોગીઓ માટે આ નાનકડું ઉપનિષદ સમજવું ઘણું જ ઉપકારક થઈ રહેશે. હૃદયરોગ માટેની આધુનિક ડોક્ટરી સારવાર ઘણી જ ખર્ચાળ છે. સામાન્ય માનવીને તે પરવડે તેવી નથી. તેથી પ્રસ્તુત ઉપનિષદના ભાવને જો તાત્ત્વિક રીતે અને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજવામાં આવે તો દુનિયા હૃદયરોગમાંથી કાયમ માટે મુક્ત થઈ શકે તેમ છે.

સૂર્યકિરણોથી હૃદયરોગ દૂર થાય છે.(5) છાન્દોગ્યોપનિષદ - અ-8માં દહરપુંડરિક ઉપાસના અંતર્ગત "હૃદયનાડી અને સૂર્યકિરણરૂપ માર્ગની ઉપાસના" આ પ્રમાણે કહી છે - અથ યા એતા હૃદયસ્ય નાઙ્યસ્તા: પિઙ્ગલસ્યાગિમ્નસ્તિષ્ઠન્તિ શુક્લસ્ય નીલસ્ય પીતસ્ય લોહિતસ્યેત્ય સૌ વા આદિત્ય: પિઙ્ગલ ઇષ શુક્લ ઇષ નીલ ઇષ પીત ઇષ લોહિત: (છા.ઉ.અ. 8, ખંડ-6, મંત્ર-1)(6) અર્થાત્ આ જે હૃદયની નાડીઓ છે તે પિંગલવર્ણ સૂક્ષ્મ રસની છે. તે શુક્લ, નીલ, પીત અને લોહિત રસની છે. કારણ કે, આ આદિત્ય પિંગલ વર્ણ છે. શુક્લ, નીલ, પીત અને લોહિત વર્ણ છે.

તદ્યથા મહાપથ આતત ઓ ગ્રામૌ ગચ્છન્તીમં ચામું ચૈવમેવૈતા આદિત્યસ્ય રશ્મય ઓ લોકૌ ગચ્છન્તીમં ચામું ચામુષ્માદાદિત્યાત્પ્રતાયન્તે તા આસુ નાડીષુ સૃપ્તા આભ્યો નાડીભ્ય: પ્રતાયન્તે તેઽમુષ્મિન્નાદિત્યે સૃપ્તા: ॥ 2 ॥ (છાં.ઉ.અ. 8, ખંડ-6, મંત્ર-2)(7)

એ વિષયમાં આ દૃષ્ટાંત છે કે જેવી રીતે કોઈ ફેલાયેલો મોટો રસ્તો આ (નજીકમાં રહેલા) અને તે (દૂર રહેલા) બંને ગામો સુધી જાય છે, તેવી રીતે આ સૂર્યનાં કિરણો આ પુરુષમાં અને તે આદિત્યમંડલમાં બંને લોકોમાં પ્રવેશે છે. તે (કિરણો) નિરંતર આ આદિત્યમાંથી નીકળે છે અને આ નાડીઓમાં વ્યાપ્ત છે, તથા જે આ નાડીઓમાંથી નીકળે છે તે આ આદિત્યમાં વ્યાપ્ત છે.

સૂર્યનાં કિરણો રસહરણશીલ છે. સૂર્ય એ રથથી ભ્રમણ કરે છે કે જેમાં રસહરણશીલ અશ્વો લાગી રહેલા હોય છે.

ભદ્રા અશ્વા હરિત: સૂર્યસ્ય

ચિત્રા એતગ્વા અનુમાદયાસ: ।

નમસ્યન્તો દિવ આ પૃષ્ઠમસ્થુ:

પરિ દ્યાવા પૃથિવી યન્તિ સદ્ય: (ઋ. 1/115/3)(8)

અનુવાદ - સૂર્યના કલ્યાણકારી હરિત વર્ણના વિચિત્ર (ગન્તવ્ય) માર્ગ પર ચાલનારા તથા બધા દ્વારા આનંદિત થતા અશ્વો, નમસ્કૃત થતા ધુલોકની પીઠ ઉપર આરુઢ થયા છે તેઓ શીઘ્ર ધુલોક અને પૃથ્વીલોકને ચારે તરફથી વ્યાપ્ત કરી દે છે.

હરિત: રસ હરણ કરનારા અથવા હરિત વર્ણના.

સાચણ ભાષ્ય - હરિતો - રસ હરણશીલ: રશ્મય: ભદ્રાદિલક્ષણવિશિષ્ટા: । સૂર્યનાં કિરણોમાં દૃશ્ય પ્રકાશની સાથે સાથે અદૃશ્ય ચેતનાનો પ્રવાહ પણ રહે છે.(9)

ચિત્રં દેવાનામુદગાદનીકં ચક્ષુર્મિત્રસ્ય વરુણસ્યાગ્ને: ।

આગ્રા દ્યાવાપૃથિવી અન્તરિક્ષં સૂર્ય આત્મા જગતસ્તસ્થુષ્ચ ॥ (ઋ. 1/16/115-1)

સા.ભા. ઈદ્ગ્મ્ભૂતમ્ણડલાન્તર્વતી સૂર્ય: અન્તર્યામિતયા સર્વસ્ય પ્રેરક: પરમાત્મા (પરમેશ્વર:) જગત: જઙ્ગમસ્ય તસ્થુષ: સ્થાવરસ્ય ચ આત્મા સ્વરૂપભૂત:

ઉદિતે હિ સૂર્યે મૃતપ્રાયં સર્વં જગત્ પુનશ્ચેતનયુક્તં સદુપલભ્યતે । તથા ચ શ્રૂયતે - યોઽસૌ તપન્નુદેતિ સ સર્વેષાં ભૂતાનાં પ્રાણાનાદાયોદેતિ (તૈ.આ. 1/14/1)(10)

અર્થાત્ આવી રીતે ભૂતમંડલમાં રહેલા સૂર્ય અન્તર્યામિ રૂપે બધાના પ્રેરક પરમાત્મા છે અને જગતના જંગમ અને સ્થાવર પદાર્થોના આત્મા સ્વરૂપ છે.

સૂર્યના ઊગવાની સાથે જ મૃતપ્રાય થઈ ગયેલું સંપૂર્ણ જગત ફરીથી ચેતનવંતું થઈ જાય છે. તૈ.આ.માં કહ્યું છે, જે ભગવાન સૂર્ય ઊગે

છે. તે બધાં પ્રાણીઓના પ્રાણોને લાવીને ઊગે છે.

अयुक्त सप्त शुन्ध्युवः सूर्यो रथस्य नपत्यः ताम्भिर्याति । स्वयुक्तिभिः । (सामवेद, खंड-5, मंत्र-13)

અર્થાત્ સૂર્યે શુદ્ધ કરનારા સાત ઘોડા (સપ્તરંગી કિરણો)ને પોતાના રથમાં જોડ્યા છે. રથ ચલાવનાર ઘોડારૂપી કિરણોથી પોતાની શક્તિ દ્વારા સૂર્યદેવ બધે સ્થળે જાય છે. વૈજ્ઞાનિક સંદર્ભમાં સૂર્યનાં સાત કિરણોને 'બૈનીઆહપીનાલા', બૈ - બૈગની - જાંબલી, ની - નીલો (ગાઢ ભૂરો), આ - આસમાની (આછો ભૂરો), હ - હરા (લીલો), પી - પીળો, ના - નારંગી, લા - લાલ, મંત્રમાં એને જ સૂર્યના સાત ઘોડા કહેવામાં આવેલા છે.(11)

કવિ મયૂર ભટ્ટને કુષ્ઠરોગ થયો હતો. તેના નિવારણ માટે તેમણે સૂર્ય ભગવાનની સુંદર સ્તુતિ રચી છે, જે સૂર્યશતક સગ્ધરા વૃત્તમાં લખાયેલું મનોહર સ્તુતિકાવ્ય છે, જેમાં કવિએ સૂર્યના રથ-ઘોડા વગેરેનું સુંદર વર્ણન કર્યું છે.(12)

ઋષિ પ્રસ્કણ - સૂર્યની સ્તુતિ કરતાં કહે છે કે, મારા રોગોને શુક્રેષુ તેમજ હારિદ્રવેષુમાં સ્થાપિત કરો. તેમની આ દૃષ્ટિ પાછળ પણ કોઈ વૈજ્ઞાનિક-આયુર્વેદિક દૃષ્ટિ રહેલી હોય તેમ જણાય છે. શુક્ર, રોપણાકા અને હરિદ્રવ - ઓષધિના વર્ગવિશેષ પણ કહેવામાં આવ્યા છે.

ऋग्वेद-10-97 ઓષધિ સૂક્તમાં રોગનાશક જુદી જુદી ઓષધિઓની સ્તુતિ કરવામાં આવી છે. જેમ કે,

अश्ववर्ती सोमावतीमूर्जयन्तीमुदोजसम् ।  
आवित्सि सर्वा ओषधीरस्मा अरिष्टतातये ॥

અર્થાત્ અશ્વવતી, સોમવતી, ઊર્જયન્તી અને ઉદોજસ નામની બધી ઓષધિઓને (હું) આ રોગનો વિનાશ કરવા માટે સ્તવું છું. આ ઓષધિઓનાં નામો આડકતરી રીતે સૂર્ય સાથે સંબંધ ધરાવે તેવાં જણાય છે.(13)

મંત્ર-9માં 'ઇષ્ટિ' અને 'નિષ્ટિ' નામની બે ઓષધિઓની વાત કરવામાં આવી છે. પ્રા. વેલણકર મુજબ ઇષ્ટિ નામની ઓષધિ રોગીના શરીરમાં નવી શક્તિ સીંચે છે અને નિષ્ટિ રોગનાં કારણોને શરીરમાંથી બહાર કાઢે છે.(14)

या ओषधीः सोमराजीर्बह्वीः शतविचक्षणाः ।  
तासां त्वमस्युत्तमारं कामोय शं हृदे ॥

અનુવાદ - સોમ (નામની વનસ્પતિ) છે. રાજા જેમની, તથા જે અસંખ્ય છે અને જે સેંકડોને જોનારી (અથવા જે સેંકડો શક્તિઓવાળી) છે, તેવી તે ઓષધિ છે. એમાંથી તું ઉત્તમ છે. વળી, તું (બધી) કામનાઓ (પૂરી કરવા) માટે પૂરતી (શક્તિશાળી) છે અને હૃદયને માટે (તું) સુખકારી પણ છે (હૃદે - હૃદયાય શં - સુખકર). પ્રા. વેલણકર કહે છે કે, અહીં કોઈક ચોક્કસ

ઓષધિને સંબોધીને તેને ઉત્તમ કહેવામાં આવી છે.(15) કોશગ્રંથોએ ઓળખાવેલી ઓષધિઓને પણ જોઈએ તો હરિદ્રા સ્ત્રી - હળદર (અમરકોશ, 2/9/41)(16) હરિદ્રવઃ હરિદ્રુમ દારુ હળદર, હરિતઃ હરિત્ હર્થ્યુ, લીલું. (અમરકોશ, 1/5/14), તાલ પુ. તાડ (અમરકોશ, 2/4/168). શુક્રઃ - (1) તોતા (2) સિરસ કા પેડ(17) હરિદ્રા - હલદી, હરિત્ (1) હરા, હરિયાલા, (2) પીલા, પીલાસા, (3) હરિયાલી લિયે પીલા, (2) સૂર્ય કા ઘોડા, રોપણમ્ - પૌંધા લગાના - વ્રણ આદિ પર સ્વાસ્થ્યપ્રદ ઔષધ કા પ્રયોગ(18) હરિદ્રઃ એક વાનસ્પતિક વિષ(19) રોપણકા એ ઋગ્વેદમાં, હારિદ્રવ એ યજુર્વેદમાં અને હરિદ્રા એ બ્રાહ્મણ ગ્રંથોમાં નિર્દિષ્ટ વનસ્પતિઓ છે. હરિમા પાણ્ડુ કમળા માટે 'હરિમા' શબ્દનો પ્રયોગ થયો છે. આની ચિકિત્સામાં સૂર્યકિરણોનું સેવન કરાવવામાં આવે છે. ઉપદ્રવસ્વરૂપે તેમાં હરોગ પણ મળી આવતો હતો.(20)

ऋग्वेद-10-163 - યક્ષ્મનાશન સૂક્ત છે. આ સૂક્તમાં કોઈ દેવતાનું એક પણ નામ જોવા મળતું નથી. કેવળ યક્ષ્મ વિવૃહામિ તે । એવી ધ્રુવપંક્તિ પ્રત્યેક મંત્રના અંતે આવેલી છે. પ્રો. ડો. વસન્તકુમાર મ. ભટ્ટ કહે છે કે, અહીંયાં દેવતાનું નામ અને ઋષિનું નામ કદાચ ભુલાઈ ગયાં હશે. (ऋग्वेदः दशमं मण्डलम्, सरस्वती पुस्तक संसार, अमदावाद, प्र.आ. 1992, पृ. 734) અહીંયાં મંત્રોમાં આખા શરીરનાં તમામ અંગોમાંથી રોગોને દૂર કરવાનો સંકલ્પ જાહેર થયો છે. ઋગ્વેદ-10-125 વાગ્મ્મૃણીસૂક્તમાં ઋષિકા પોતાને પરમાત્મા સ્વરૂપે પ્રકલ્પીને પોતાની આ સૂક્તમાં સ્તુતિ કરે છે. અહં રુદ્રેભિર્વસુભિશ્ચરામિ આ શબ્દોથી શરૂ થતા આ સૂક્તમાં ઋષિકા પરમાત્માત્ત્વ સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવીને સમસ્ત જગતના અધિષ્ઠાન અને સર્વ સ્વરૂપે હું જ છું એમ પોતાના આત્માની સ્તુતિ કરે છે. તેવી જ રીતે ઋગ્વેદ-4-26માં પણ સૂક્તના દ્રષ્ટા ઋષિ વામદેવ પોતાની વ્યાપક આત્મારૂપે સ્તુતિ કરે છે, અહં મનુરભવં સૂર્યશ્ચાહં કક્ષીવાં ઋષિરસ્મિ વિપ્રઃ । હું જ મનુ થયો, હું જ સૂર્ય છું.(21)

એક વૈદિકકાળથી જ રોગનાશક દેવ તરીકે 'સૂર્યદેવ' પ્રસિદ્ધ થયેલા છે. તેથી અહીંયાં ઋગ્વેદ-10-163 - યક્ષ્મનાશન સૂક્તમાં સૂર્ય સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવીને કોઈ સૂર્યપુત્ર ઋષિ પોતાને સૂર્ય તરીકે જ પ્રસ્તુત કરીને યક્ષ્મ વિવૃહામિ તે । શરીરમાં રહેલાં તમામ અંગોમાંથી રોગને દૂર કરવાનું કહી રહ્યા હશે એવું લાગે છે. તેથી જ કદાચ આ સૂક્તમાં ઋષિનું કે દેવતાનું નામ નથી. આ માત્ર મારી પોતાની જ ઉત્કલ્પના છે. તેને માટે કોઈ ચોક્કસ પ્રમાણ મળી શક્યું નથી.

નીરોગી શરીર માટે પ્રાચીન ઋષિઓએ 'સૂર્યનમસ્કાર'નો વિશેષ આગ્રહ રાખ્યો છે, જેને આ ઉપનિષદની ઋચાઓથી સમર્થન મળે છે. પૂ. પાંડુરંગશાસ્ત્રી આઠવલેજી કહે છે કે, "સૂર્ય પ્રકાશ આપે છે અને વધારામાં શક્તિ આપે છે. આજના વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે દર સેકન્ડે સૂર્ય બે લાખ ટન શક્તિ (Energy) આપે છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે તે માપ સાચું છે કે તેમાં ફરક છે એ આપણને આગળની પેઢી કહેશે પણ એમની વાત સાચી છે એમ ગણીએ તોપણ માણસ પાસે એટલી ખાનદાની હોવી જોઈએ કે કૃતજ્ઞતાથી એ સૂર્યને નમસ્કાર કરે." સૂર્ય આટલો તપે છે તેથી જ આપણા શરીરમાં અણુજં (98) ડિગ્રી ગરમી રહે છે. તે જો ઘટી જાય અથવા વધી જાય તો માણસ ખલાસ થઈ જાય.(22)

પોતાના પ્રવચનમાં પૂ. પાંડુરંગશાસ્ત્રી આઠવલેજી કહે છે કે, પ્રાચીનકાળમાં તપોવનમાં નિયમિત રીતે વિદ્યાર્થીઓ સૂર્યનમસ્કાર કરતા હતા. વિદ્યાર્થીઓએ સૂર્યનમસ્કાર કરવા જ જોઈએ. સૂર્યનમસ્કારથી શરીર તો સારું થાય જ છે પણ મન અને બુદ્ધિનો પણ વિકાસ થાય છે.(23)

આમ, વૈદિકકાળથી શરૂ કરીને આજના સમય સુધી સૂર્ય ભગવાન રોગનાશક દેવ તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલા છે. આપણે તેની વૈજ્ઞાનિક અને આયુર્વેદિક ઉપયોગિતા બરાબર સમજી લઈશું તો આપણું શરીર તમામ રોગોથી મુક્ત થઈ જશે, એમાં શંકાને કોઈ જ સ્થાન નથી.

ॐ અર્કાય નમઃ ।

### પાદતીપ :::

1. બ્રહ્મસૂત્ર, શાંકરભાષ્યમ્, સ્મૃતિપાદ, અનુવાદક: ડો. લક્ષ્મણ વી. જોશી, પાર્શ્વ પ્રકાશન, અમદાવાદ, પ્ર.આ. 1988, પૃ. 97
2. ઋગ્વેદ: દશમં મણ્ડલમ્ (દશમા મંડલનાં પસંદગીનાં સૂક્તો), સંપાદકો: ડો. વસન્તકુમાર મ. ભટ્ટ, પ્રા. કે. વી. મહેતા, સરસ્વતી પુસ્તક ભંડાર, અમદાવાદ, પ્ર.આ. 1992, પૃ. 660
3. ઋગ્વેદ સંહિતા, શ્રીમત્સાયણાચાર્ય વિરચિત, ભાષ્યસમેતા, પ્રથમમણ્ડલાત્મકઃ, પ્રથમો ભાગઃ, વૈદિક, સંશોધન મણ્ડલેન, (પૂણે), પ્રકાશિતા, શાકે 1916, પૃ. 350
4. એજન, પૃ. 351
5. વૈદિક વાગ્ધારા (વિદ્યાવાચસ્પતિ પં. મધુસૂદનજી ઓઝા કે વ્યાખ્યાન-આલેખોં કા સંગ્રહ), પ્રદ્યુમ્ન કુમાર શર્મા, પ્રકાશક: રાજસ્થાન પત્રિકા, જયપુર-1, પ્રથમાવૃત્તિ: અગસ્ત 1995, પૃ. 17
6. છાન્દોગ્યોપનિષદ (સાનુવાદ, શાંકરભાષ્યસહિત), ગીતા પ્રેસ, ગોરખપુર, સં. 2052, આઠવાં સંસ્કરણ, પૃ. 854
7. એજન, પૃ. 856
8. વૈદિક સૂક્તસંગ્રહ, ડો. અયોધ્યા પ્રસાદસિંહ એવં ડો. રામાશિષ પાણ્ડેય, મોતીલાલ બનારસીદાસ, દિલ્લી, પ્રથમ સંસ્કરણ 1987, પૃ. 39
9. ઋગ્વેદ સંહિતા, સરળ ગુજરાતી ભાવાર્થ સહિત, ભાગ-1, સંપાદક: વેદમૂર્તિ તપોનિષ્ઠ પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય, ભગવતી દેવી શર્મા, પ્રકાશક: બ્રહ્મવર્ચસ, શાંતિકુંજ, હરિદ્વાર, (ઉ.પ્ર.), પ્ર.આ. 1994, પૃ. 173
10. ઋગ્વેદ સંહિતા, શ્રીમત્સાયણાચાર્ય વિરચિત, ભાષ્ય સમેતા, પ્રથમો ભાગઃ, વૈદિક સંશોધન મણ્ડલ, પૂણે, શાકે 1916, પૃ. 708
11. સામવેદ સંહિતા (સરળ ગુજરાતી ભાવાર્થ સહિત), વેદમૂર્તિ તપોનિષ્ઠ પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય, પ્રકાશક: બ્રહ્મવર્ચસ, શાંતિકુંજ, હરિદ્વાર, તુ.આ. 2001, પૃ. 611
12. સંસ્કૃત સાહિત્ય કા ઇતિહાસ, આચાર્ય બલદેવ ઉપાધ્યાય, પ્રકાશક: શારદા નિકેતન, વારાણસી, દશમ સંસ્કરણ, પુનર્મુદ્રણ 2001, પૃ. 350
13. ઋગ્વેદ: દશમં મણ્ડલમ્ (દશમા મંડલના પસંદગીનાં સૂક્તો), સંપાદકો: ડો. વસન્તકુમાર મ. ભટ્ટ, પ્રા. કે. વી. મહેતા, સરસ્વતી પુસ્તક ભંડાર, અમદાવાદ, પ્ર.આ. 1992, પૃ. 525
14. એજન, પૃ. 526
15. એજન, પૃ. 533
16. અમરકોશ, ડો. કે. કા. શાસ્ત્રી, યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ, દ્વિ.આ. 1998, પૃ. 292

17. संस्कृत-हिन्दीकोश, वामन शिवराम आप्टे, प्रकाशक: न्यू भारतीय बुक कोर्पोरेशन, दिल्ली, अष्टम संस्करण 2004, पृ. 1022
18. अेजल, पृ. 1167
19. अेजल, पृ. 1361
20. आयुर्वेद का वैज्ञानिक इतिहास, आचार्य प्रियव्रत शर्मा, चौखम्भा ओरियन्टलिया, वाराणसी, षष्ठम संस्करण 2002, पृ. 251
21. ऋग्वेद: दशमं मण्डलम् (दशमा मंडलना पसंदगीनां सूक्तो), संपादको: डो. वसन्तकुमार म. लड, प्रा. डे. वी. महेता, सरस्वती पुस्तक लंडर, अमदावाड, प्र.आ. 1992, पृ. 98
22. श्रीकृष्णाष्टकम् (पू. पांडुरंगशास्त्रीजुनां प्रवचनोनु संकलन), प्रकाशक: सद्वियारदर्शन, विमल ज्योति, मुंबई, सा.आ. जून 1994, पृ. 146
23. संस्कृति र्चितन (प्रातःस्मरणीय पू.श्री पांडुरंगशास्त्री आठवलेजुनां प्रकीर्ण प्रवचनोना आधारे), प्रकाशक: सद्वियारदर्शन, निर्मल निकेतन, मुंबई, 11मी आ. सप्टेम्बर, 1996, पृ. 206

### संदर्भ-ग्रंथसूचि

1. ब्रह्मसूत्र, शांकरभाष्यम्, स्मृतिपाद, अनुवाडक: डो. लक्ष्मेश वी. जोषी, पार्श्व प्रकाशन, अमदावाड, प्र.आ. 1988
2. ऋग्वेद: दशमं मण्डलम् (दशमा मंडलनां पसंदगीनां सूक्तो), संपादको: डो. वसन्तकुमार म. लड, प्रा. डे. वी. महेता, सरस्वती पुस्तक लंडर, अमदावाड, प्र.आ. 1992
3. ऋग्वेद संहिता, श्रीमत्सायणाचार्य विरचित, भाष्य समेता, प्रथममण्डलात्मकः, प्रथमो भागः, वैदिक संशोधन मण्डलेन, पूणे प्रकाशिता, शाके 1916
4. वैदिक वाग्धारा (विद्यावाचस्पति पं. मधुसूदनजी ओझा के व्याख्यान-आलेखों का संग्रह), प्रद्युम्न कुमार शर्मा, प्रकाशक: राजस्थान पत्रिका, जयपुर, प्रथमावृत्ति: अगस्त 1995
5. छान्दोग्योपनिषद् (सानुवादशाङ्करभाष्य सहित), गीता प्रेस, गोरखपुर, सं. 2052, आठवाँ संस्करण
6. वैदिक-सूक्तसंग्रह, डो. अयोध्या प्रसादसिंह एवं डो. रामाशिष पाण्डेय, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, प्रथम संस्करण 1987
7. ऋग्वेद संहिता, सरल गुजराती भावार्थ सहित, भाग-1, संपादक: वेदमूर्ति तपोनिष पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, भगवती डेवी शर्मा, प्रकाशक: ब्रह्मवर्चस, शांतिकुंज, हरिद्वार (डि.प्र.), प्र.आ. 1994
8. सामवेद संहिता (सरल गुजराती भावार्थ सहित), वेदमूर्ति, तपोनिष पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, प्रकाशक: ब्रह्मवर्चस, शांतिकुंज, हरिद्वार, तृ.आ. 2001
9. संस्कृत साहित्य का इतिहास, आचार्य बलदेव उपाध्याय, प्रकाशक: शारदानिकेतन, वाराणसी, दशम संस्करण, पुनर्मुद्रण 2001
10. अमरकोश, डो. डे. डा. शास्त्री, युनिवर्सिटी ग्रंथनिर्माण बोर्ड, अमदावाड, द्वि.आ. 1998
11. संस्कृत-हिन्दीकोश, वामन शिवराम आप्टे, प्रकाशक: न्यू भारतीय बुक कोर्पोरेशन, दिल्ली, अष्टम संस्करण 2004
12. आयुर्वेद का वैज्ञानिक इतिहास, आचार्य प्रियव्रत शर्मा, चौखम्भा ओरियन्टलिया, वाराणसी, षष्ठम संस्करण 2002
13. श्रीकृष्णाष्टकम् (पू. पांडुरंगशास्त्रीजुनां प्रवचनोनु संकलन), प्रकाशक: सद्वियारदर्शन, विमल ज्योति, मुंबई, सा.आ. जून 1994
14. संस्कृति र्चितन (प्रातःस्मरणीय पू. श्री पांडुरंगशास्त्री आठवलेनां प्रकीर्ण प्रवचनोना आधारे), प्रकाशक: सद्वियारदर्शन, निर्मल निकेतन, मुंबई, 11मी आवृत्ति सप्टेम्बर 1996

\*\*\*\*\*

प्रा. मयाराम डे. पडेल

आसि. प्रोड्यूसर, संस्कृत विभाग,

सरकारी विनयन कोलेज, सेक्टर नं. 15, गांधीनगर