ઉપનિષદોમાં શાંતિપાઠ

યોગેશભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલ
કનવાડા, તા-માંગરોળ, જિ-સુરત

૧. પ્રસ્તાવના

પ્રત્યેક ઉપનિષદ્દના આરભમાં અને અંતે શાંતિમંત્ર અને શાંતિની ભાવનાને વ્યક્ત કરતો મંત્ર બોલાવાની પરંપરા છે. આવા મંત્રને શાંતિપાઠ કહેવાય છે. શાંતિમંત્રના પઠન સિવાય ઉપનિષદ્દના અધ્યયન – પઠન, પાઠનનો પ્રારંભ કે અંત કરી શકાતો નથી. કોઈ ગંભીર વિષયના સુયોગ્ય અધ્યયન અધ્યાપન માટે ગુરુ અને શિષ્યનું ચિત્ત શાંત હોય, આવેગરહિત હોય, મન સ્થિર હોય ત્યારેજ સફળતા મળે છે. શાંતિપાઠનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય વક્તા અને શ્રોતાના ચિત્તને શાંત કરવાનો છે. શાંત ચિત્તમાં જ પ્રેરક વિચારોને ધારણ કરી શકે છે.

१.ऐत्ररेय उपनिषद् (शांति पाठ)

वाको मनसि प्रतिष्था मनो मे वाचि प्रतिष्थमाविरावीमे एदि वेदष्य म आणीस्थ: श्रुतम मे मा
प्रहाशीरनेनाचितमा होरात्रान्सयथाअभ्युत वदिष्यामि।
तन्माभवतु मामवतु वक्तारमवतु वक्तारम ।।

ભાવાર્થ –

‘હે પરમાત્મા ‘મારી વાણી મનમાં રહો, મન વાણીમાં પ્રતિષ્ઠિત થાય. (હે પરમાત્મા) આપ મારી સામે પ્રકટ થાવ. મારા માટે વેદનું જ્ઞાન લાવો. હું પહેલા સાંભળેલા જ્ઞાનને ભૂલી ન જાઉં. આ સ્વાધ્યાયશીલ પ્રવુત્તિથી હું દિવસ અને રાત્રીને એક બનાવી દઉં. હું હંમેશાં ઋત અને સત્ય બોલીશ. બ્રહ્મ મારુ રક્ષણ કરો. હે (બ્રહ્મ) વક્તા (આચાર્ય)નું રક્ષણ કરે . ત્રિવિધ તાપ શાંત થાય.

२.ईशावाष्य उपनिषद् – (शांति पाठ)

ॐ पूर्णमद: पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णष्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।।
ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति: ।

ભાવાર્થ – તે બ્રહ્મ (પરમેશ્વર) પૂર્ણ છે. આ (દ્દશ્યમાન) જગત પૂર્ણ છે. પૂર્ણમાંથીજ પૂર્ણ એવું જગત ઉત્પન્ન થાય છે. પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ લઈ લેવામાં આવે તો પૂર્ણ જ બાકી રહે છે. શાંતિપાઠના પ્રારંભમાં ॐ કાર આવે છે. ॐ કારને પ્રણવ કહે છે. તે નિરાકાર બ્રહ્મનો વાચક છે. આ મંત્રમાં અજ્ઞાનીને દૂર લાગતું બ્રહ્મ પૂર્ણ છે. વ્યક્ત અને અવ્યક્ત, દ્દશ્ય અને અદ્દશ્ય બધુંજ બ્રહ્મ છે. અને આ બ્રહ્મ પૂર્ણ છે. આમ પરમ તત્ત્વ, ઈશ્વર જગતની ઉત્પતિ, સ્થિતિ અને લયનું કારણ છે. તે સ્વયં પૂર્ણ પ્રકાશ છે. સંપૂર્ણ છે. તેનામાં કોઈ ખામી કે ઉણપ કે ઓછપ નથી. બ્રહ્મમાંથી જગત બહાર આવે છે અને એમાંજ લીન થઈ જાય છે. જગતનું નિમિત્ત અને ઉપાદાન કારણ બ્રહ્મ જ છે.

३.तैतरीय उपनिषद् – (शांति पाठ)

शं नों मित्र शं वरुण: शं नो भवत्यमा ।
शं न इंद्रो ब्रुहष्पति: शं नो विष्णुरुक्रम: ।।
नमो ब्रहमणे । नमस्ते वायो । त्वमेव प्रत्यक्ष ब्रह्म वदिष्यामि ।
ऋतम वदिष्यामि। तन्मावतु । तद्क्तामवतु । अवतु माम । अवतु वक्तारम ।
ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति: ।

ભાવાર્થ –

મિત્રદેવ અમારા માટે કલ્યાણકારી બનો. વરુણદેવ અમારા માટે સુખપ્રદ થાવ. અર્યમાં અમારા માટે સુખપ્રદ થાવ. ઈન્દ્ર તથા બૃહસ્પતિદેવ સુખદાયક થાવ, જેના પગલાં ખૂબજ વિશાળ છે. એવા વિષ્ણુદેવ અમારા માટે શાંતિપ્રદ થાવ. બ્રહ્મને પ્રણામ છે. હે વાયો ! આપને નમસ્કાર છે. આપ પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મ છો. આપનેજ પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મ કહે છે. સત્ય અને ઋત પણ આપને કહે છે. હે બ્રહ્મ અમારું રક્ષણ કરો. અમારા આચાર્યનું રક્ષણ કરો. અમારા તેમજ અમારા આચાર્યનું એમ બંનેનું રક્ષણ કરો. ત્રિવિધ તાપોથી સર્વને શાંતિ થાવ.

४.कठोपनिषद् – (शांति पाठ)

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्य करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्धिषावहै ।
ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति: ।

ભાવાર્થ –

તે (પરમાત્મા) અમારા બનેનું રક્ષણ કરો. તે અમારા બનેનું પોષણ કરો. આપણે બંને સાથે શક્તિશાળી બનીએ. આપણું અધ્યયન તેજસ્વી બનો. આપણે કોઈનો દ્વેષ ન કરીએ. ત્રિવિધ તાપથી શાંતિ થાઓ. કૃષ્ણ યજુર્વેદના ઉપનિષદોની શરૂઆતમાં આ શાંતિપાઠ આવે છે. આ શાંતિપાઠ દ્વારા ગુરુ અને શિષ્ય પરસ્પર મંગલની ભાવના વ્યક્ત કરે છે. આ એકજ મંત્રમાં પરમાત્મા પાસે રક્ષણ, પાલન, અને પોષણ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે. આ શાંતિમંત્રમાં વૈદિક પંચશીલની ભાવના વ્યક્ત થઈ છે. ગુરુ અને શિષ્યની આ સામૂહિક પ્રાથનામાં વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ ઉભયના મંગલમય શ્રેયની ભાવના પ્રગટ થાય છે .

५.केनोपनिषद् – (शांति पाठ)

ॐ आप्यास्तु ममाअंगानि वाक प्राणचक्षु :
श्रोंत्रनमयो बलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि ।
सर्वब्र्ह्मउपनिषद । माह ब्रह्म निराकुर्याम ।
मा मा ब्रह्म निराकरोद । अनिराकरणम् अस्तु ।
तदात्मणि निरते य उपनिषदत्सु धर्मास्ते मयि स्त्न्तु ।
ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति: ।

ભાવાર્થ –

મારા અંગો, વાણી, પ્રાણ, આંખ, કાન, શક્તિ અને બધી ઈન્દ્રિયો પરિપુષ્ટ થાઓ. ઉપનિષદમાં વર્ણવેલું જે બ્રહ્મ છે, તે સર્વ રૂપ – સર્વ વ્યાપક છે. આ બ્રહ્મ તત્ત્વોનો હું અસ્વીકાર ના કરું. તે બ્રહ્મ અમારો અસ્વીકાર ના કરે. બ્રહ્મ સાથેના મારા સંબંધનું નિરાકરણના થશો. મારા બ્રહ્મનો સંબંધ અતૂટ રહજો. જે ધર્મો ઉપનિષદમાં વર્ણવ્યા છે, તે ધર્મો આત્મતત્ત્વમાં રત રહેલા એવા મારામાં રહો. તે ધર્મો મારામાં રહો.

६.प्रश्न उपनिषद् – (शांति पाठ)

ॐ भद्रम कणेभि: श्रुणुयाम देवा भद्रं पश्येमात भिर्यक्षत्रा:।
स्थिरेरंगैस्तुष्टुवाह सस्तनभिव्यशेम देवहित यदायु: ।।
स्वस्ति न इंद्रो व्रुद्धस्वा: स्वस्ति न पुषा विश्ववेदा: ।
स्वस्ति नस्ताक्ष्यो अरिष्टनेभि: स्वस्ति नो ब्रुहसपतिदधातु।
ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति: ।

ભાવાર્થ –

હે દેવો ! અમે કાન દ્વારા કલ્યાણમય વચનોનું શ્રવણ કરીએ. અમે નેત્રોથી શુભ દ્દશ્ય જોઈએ. અને સુદ્દઢ અંગોથી યુક્ત શરીરવાળા બનીને આયુષ્યપર્યંત દેવ દિનમાં જોડાયેલા રહીએ. ઈન્દ્રદેવ અમારા માટે કલ્યાણકારી થાવ. પૂષાદેવ અમારું કલ્યાણ કરો. અનિષ્ટનાશક ગુરુદેવ અમારા માટે કલ્યાણકારી થાય તથા બૃહસ્પતિ અમારા માટે સ્વસ્તિ પ્રદાતા થાવ. ત્રિવિધ તાપોનું શમન થાવ.

७. बृहद्आरण्यक उपनिषद :- (शांति पाठ)

અધ્યાય – 6 , ઋષિ – યાજ્ઞવલ્કિય

પ્રારંભ – ॐ पूर्णमद पूर्णमिद पूर्णात्पुर्ण उच्चयते । .. થી થાય છે.

८.श्वेताश्वरो उपनिषद :- (शांति पाठ)

અધ્યાય – 6

પ્રારંભ - ॐ पूर्णमद पूर्णमिद पूर्णात्पुर्ण उच्चयते । .. થી થાય છે

९. छांदोग्य उपनिषद् :- (शांति पाठ)

અધ્યાય – 8 , ખંડ – 147

પ્રારંભ 1. ओमित्येकाक्षरदगीथमुपासीत .. થી થાય છે
ॐ आप्यायातु ममांगानि वाक्यप्राणचक्षु .. થી થાય છે .

१०.मुंदकोपनिषद , मांदुक्यउपनिषद , प्रश्नोपनिषद :- (शांति पाठ)

પ્રારંભ :ॐ भद्र कर्णेमि : श्रुणुयाम देवा ... થી થાય છે.

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रुणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्रा: |
स्थिरअंगे स्तुष्टवासस्तनू भि व्य शेम देवहितं यदायुः ||
ॐ शांति : शांति: शांति : ||

“હે દેવગણ ! અમે કાનોથી કલ્યાણમય વચન સાંભળીએ. યજ્ઞકર્મમાં પ્રવૃત રહીને આંખો વડે શુભ દર્શન કરીએ. તથા સુદ્દઢ અંગો અને શરીરો વડે સ્તુતિ કરતા રહીને, જે આયુષ્ય દેવતાઓને હિતકર હોય તેનો ઉપભોગ કરીએ. ત્રિવિધ તાપથી શાંતિ હો.”

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवा: स्वस्ति न पूषा विश्ववेदा : |
स्वस्ति नस्तअक्षयो अरिष्टनेमि : स्वस्ति नो बृहश्पतिर्दधातु ||
ॐ शांति : शांति: शांति : ||

“મહાન કીર્તિવાન ઈન્દ્ર અમારું કલ્યાણ કરે. પરમ જ્ઞાનવાન પૂષા અમારું કલ્યાણ કરે., જે આપત્તિ માટે ચક્રસમાન છે, એવા ગરુડદેવ અમારું કલ્યાણ કરે. બુદ્ધિના સ્વામી અમારું કલ્યાણ કરે. ત્રિવિધ તાપથી શાંતિ હો. “પ્રાચીન અધ્યયન પ્રણાલી અનુસાર ગુરુના આશ્રમમાં અંતેવાસી બનીને રહેતો શિષ્ય દેવોને પ્રાર્થે છે કે પોતાના શરીરના સર્વ અવયવો સુદૃઢ અને શક્તિશાળી બની રહે, જેથી તેનું આયુષ્ય ભગવાનની આરાધનામાં સારી રીતે પસાર થાય.

અત્રે શિષ્ય વિનમ્રભાવે પ્રાર્થે છે કે પોતે કાન વડે હમેંશા કલ્યાણકારી વચનો પર ન પડે, નેત્રો વડે પણ પોતે સર્વદા શુભદર્શન જ કરે. અર્થાત કોઈ અશ્લિલ, અભદ્ર કે પતનને માર્ગે લઈ જનારા દ્રશ્યો ભણી તેની આંખ આકર્ષિત ન થાય. આમ પોતાના સર્વ અંગો સુદૃઢ અને સુપુષ્ટ બનીને યજન-પરાયણ થાય, જેના વડે તે ઈશ્વરની આરાધના સુપરે કરી શકે.

ઉપાસનામાં પ્રારંભમાં આ મંત્ર બોલાતો જેના અંતમાં શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ: એમ ત્રણ વાર શાંતિનું ઉચ્ચારણ કરવામાં આવતું. અહીં ત્રણની સંખ્યા પણ સૂચક છે. અશાંતિના ત્રણ ઉદ્ભવ સ્થાન છે. દુ:ખને કારણે મનુષ્ય અશાંત બની જાય છે અને તેના દુ:ખોનું કારણ આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક, આધિદૈવિક છે.

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया
समान वृक्ष परिषस्वजाते |
तयोरन्य: पिपप्ल स्वादत्य
नश्यंन्नन्यो अभिजाकशीति || (मुण्डकपनिषद खंड - १.१)

"એક સાથે રહેવાવાળા, સમાન આખ્યાનવાળા, બે પક્ષી (જીવાત્મા અને પરમાત્મા) એકજ વૃક્ષનો આશ્રય લઈને રહે છે. એમાનું એક તો સ્વાદિષ્ટ પિપ્પલનો ઉપભોગ કરે છે જ્યારે બીજું ભોગ ન કરતાં કેવળ જોયા કરે છે.

सत्यमेव जयति नानृतं
सत्येन पन्था विततो देवयान : |
येनाक्रमन्नतऋषयो ह्यआप्तकामा
यत्र तत्सत्यस्य परम निधानम् || (मुण्डकपनिषद खंड - १.६)

"સત્યનોજ જય થાય છે, અસત્યનો નહીં. દેવયાન માર્ગનો વિસ્તાર સત્ય વડે જ થાય છે. જેના વડે પૂર્ણકામ ઋષિઓએ સત્યના પરમસ્થાનને પ્રાપ્ત કરે છે.

સંદર્ભ સૂચિ

૧.કૃષ્ણયજુર્વેદના કઠોપનિષદનો પ્રથમ અધ્યાય – પ્રથમ વલ્લી.
૨. સામવેદના તવલકાર બ્રાહ્મણનો નવમો અધ્યાય કેનોપનિષદ.
૩. શુક્લયજુર્વેદનો ૪૦મો અધ્યાય ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ .
૪. અથર્વવેદની શૌનકશાખામાં વર્ણીત મુંડકોપનિષદ.