વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2559 ❖ જ્યેષ્ઠ પૂર્ણિમા ❖ 20 જુન 2016 ❖ વર્ષ – 17 ❖ અંક – 3 ❖ સળંગ અંક - 195

ધમ્મવાણી

अनभिज्झालु विहरेय्य, अव्यापन्नेन चेतसा।
सतो एकग्गचित्तस्स, अज्झत्तं सुसमाहितो॥

લોભરહિત(ચિત્તથી) વિહાર કરે, ક્રોધરહિત ચિત્તથી વિહાર કરે, સ્મૃતિમાન અને એકાગ્રચિત્ત (ભિક્ષુ) ભીતરથી સુસમાહિત હોય છે.

મનનો સ્વભાવ શી રીતે બદલવો ?

(ઝી ટીવી પર ક્રમશઃ પ્રસારિત પ્રવચનોની ઓગણીસમી કડી)

સઘળાં કર્મોના સુધારવા માટે મનનાં કર્મોને સુધારવા પડે. અને મનનાં કર્મોને સુધારવા માટે મન પર પહેરો બેસાડવો પડે છે. આ મન શું છે? તે કઈ રીતે કામ કરે છે? તેનો શરીર સાથે શો સંબંધ છે? શરીર દ્વારા એ શી રીતે પ્રભાવિત થાય છે? તે પોતે શરીરને શી રીતે પ્રભાવિત કરે છે? એ પારસ્પરિક પ્રભાવને લીધે વિકારોનો ઉદ્‌ગમ અને સંવર્ધન શી રીતે થાય છે? આ બધી બાબતો જાણતાં જ ન હોઇએ તો આપણે પોતાના મન પર પહેરો શી રીતે બેસાડી શકીએ? વળી આ બધું પુસ્તકો કે પ્રવચનો થી તો જાણી નથી શકાતું. એ માટે તો સ્વયં કામ કરવું પડે, અંતર્મુખ થઈને પોતાની કાયામાં સ્થિત થવું પડે, આ સાડાત્રણ હાથની કાયાની ભીતર મન કઇ રીતે કામ કરે છે તેને અનુભૂતિથી જાણવું પડે. તેથી આ શરીરસ્કંધની સચ્ચાઇ જાણવા માટે સ્થૂળ-સ્થૂળ સચ્ચાઇઓથી કામ શરૂ કરાય છે અને તેનું વિઘટન થતાં-થતાં, વિશ્લેષણ થતાં-થતાં, તેના ટુકડા થતાં-થતાં સૂક્ષ્મતા તરફ, વધુને વધુ સૂક્ષ્મતા તરફ જતાં-જતાં એક એવી અવસ્થાએ પહોંચી જવાય છે જ્યાં નાનામાં નાનો પરમાણુ કણ, જેને કલાપ કહે છે અને જે ભૌતિક જગતનું અંતિમ સત્ય છે તેની અનુભૂતિ થઈ જાય છે.

બરાબર એ જ રીતે ચિત્તની પૂરેપૂરી જાણકારી મેળવવા માટે તેનું પણ વિભાજન-વિઘટન, વિભાજન-વિઘટન કરતાં કરતાં, કેવળ બુદ્ધિના સ્તરનું અધ્યયન નહિ, અનુભૂતિવાળું, વિશ્લેષણાત્મક અધ્યયન કરતાં કરતાં સૂક્ષ્મતા ભણી જતાં જતાં આગળ ઉપર જોઇ શકીશું કે કુલ એકસો એકવીસ પ્રકારનાં ચિત્ત અને બાવન પ્રકારની ચિત્તવૃત્તિઓ છે. હાલની ક્ષણે ક્યું ચિત્ત જાગ્યું? કઇ ચિત્તવૃત્તિ સાથે જાગ્યું? પછીની ક્ષણે ક્યું ચિત્ત જાગ્યું? કઇ ચિત્તવૃત્તિ સાથે જાગ્યું? એ જાણી શકીશું. પરંતુ આ તો બહુ આગળની અવસ્થાઓ છે, જ્યારે વિપશ્યના પર સંશોધન (Ph.D.) કરીશું ત્યારે તેનું કામ છે, અત્યારે તો તેનાં નામ પણ ગણવાની જરૂર નથી. એકસો એકવીસ પ્રકારનાં ચિત્ત અને બાવન પ્રકારની ચિત્તવૃત્તિઓ કઇ કઇ છે, તે ગોખીને યાદ કરી લઇએ તો પણ શું મળે? આ કાંઇ સ્કૂલ કે કોલેજની પરીક્ષા થોડી છે કે જવાબ આપી દઇએ, બધી ગણીને દેખાડી દઇએ અને સારા ગુણથી ઉત્તીર્ણ થઇ જઇએ? અરે ભાઇ, ઉત્તીર્ણ નથી થવાતું! ભીતરનો સ્વભાવ ન બદલ્યો તો દુનિયાની પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ ન થયાં! તે માટે અંતર્મુખ થઇને, ચિત્તસંબંધી સચ્ચાઇનો અનુભવ કરીને તેની જાણકારી મેળવવી પડે, અનુભૂતિના સ્તરે જાણકારી મેળવવી પડે!

નવો સાધક જ્યારે આ કામની શરૂઆત કરે છે, ત્યારે માનસના ચાર મોટા મોટા ખંડ અનુભૂતિ પર ઊતરવા લાગે છે. માનસના આ ચાર ખંડ ક્યા છે? પહેલો ખંડ છે વિજ્ઞાન. (પચીસસો વર્ષમાં ભાષા અને શબ્દોના અર્થ બદલાઇ જાય છે; આજે તો Science ને વિજ્ઞાન કહે છે, તે જમાનામાં આ અર્થ ન હતો.) 'વિજ્ઞાન' એટલે માનસનો એ ખંડ, જે જાણવાનું (Cognise) કામ કરે છે. અંગ્રેજી ભાષામાં તેને Consciousness કહે છે. આપણી આ પાંચ ઇન્દ્રિયો–આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચા તો નિષ્પ્રાણ, નિર્જીવ છે! જ્યાં સુધી માનસનો 'વિજ્ઞાન' નામનો આ ખંડ તેની સાથે ન જોડાય ત્યાં સુધી તેઓ પોતે કશું કરી શકતી નથી! જેમ કે આંખની સાથે આંખનું વિજ્ઞાન જોડાય તો જ તે જોઇ શકે, કાન સાથે કાનનું વિજ્ઞાન જોડાય તો જ તે સાંભળી શકે, નાકની સાથે નાકનું વિજ્ઞાન જોડાય તો જ તે સૂંઘી શકે, જીભની સાથે જીભનું વિજ્ઞાન જોડાય તો જ તે ચાખી શકે, ત્વચા સાથે ત્વચાનું વિજ્ઞાન જોડાય તો જ તે સ્પર્શ અનુભવી શકે. આમ, આ જાણનારો ખંડ તે 'વિજ્ઞાન'.

જેમ કાનના દરવાજે ટકોરો પડતાં આપણને અવાજ સંભળાય, આંખના દરવાજે ટકોરો પડતાં દૃશ્ય દેખાય, નાકના દરવાજે ટકોરો પડતાં ગંધ આવે, જીભના દરવાજે ટકોરો પડતાં સ્વાદ આવે અને કાયાના દરવાજે ટકોરો પડતાં કશોક સ્પર્શ અનુભવાય તે જ રીતે મનનો પોતાનો એક દરવાજો છે. એ દરવાજે કોઇ ટકોરો પડે કે ચિંતન શરૂ થાય. આ છ દરવાજામાંથી કોઈ પણ દરવાજે ઘટના ઘટે ત્યારે માનસનો આ 'વિજ્ઞાન' ખંડ પોતાનું માથું ઊંચકે છેઃ અરે, કશુંક થયું! કાનના દરવાજે કશુંક થયું કે નાકના દરવાજે કશુંક થયું, કશુંક થયું! એટલામાં માનસનો બીજો ખંડ, 'સંજ્ઞા' પોતાનું માથું ઊંચકે છે. આ સંજ્ઞાને 'બુદ્ધિ' (Intellect) પણ કહી શકાય. તેનું કામ છે ઓળખવાનું. માનસનો આ ખંડ પોતાના અત્યાર સુધીના અનુભવોની સ્મૃતિના આધારે ઓળખવાનું (Recognise) કામ કરે છે કે કાને શબ્દ પડ્યો તો ક્યો શબ્દ પડ્યો? આંખથી દૃશ્ય દેખાયું તો કેવું દૃશ્ય દેખાયું? નાકમાં ગંધ આવી તો કેવી ગંધ આવી? જીભ પર સ્વાદ આવ્યો તો કેવો સ્વાદ આવ્યો? શરીરને કોઇક સ્પર્શ થયો તો કેવો સ્પર્શ થયો? એ જ રીતે મન પર કોઈ ચિંતન ચાલ્યું તો કેવું ચિંતન ચાલ્યું? વળી, આ સંજ્ઞા કેવળ ઓળખીને જ નથી બેસી રહેતી, બલકે તેનું મૂલ્યાંકન (Evaluation/Analysis) પણ કરે છે. કાન પર કોઇ શબ્દ આવે તો વિજ્ઞાન કહેશેઃ અરે, કાને ટકોરો પડ્યો! પછી સંજ્ઞા કહેશેઃ હા, ભાઇ, ટકોરો તો પડ્યો! પણ શબ્દ ક્યો છે? અરે, આ તો ગાળ છે! અથવા આ તો પ્રશંસા છે! ઓળખી લીધો! અને વળી કેવળ ઓળખીને જ બેસી ન રહી, મૂલ્યાંકન પણ કર્યું અરે, ગાળ? એ તો બહુ ખરાબ! અરે, પ્રશંસા? એ તો બહુ સારી! આમ મૂલ્યાંકન કરે છે, બહુ સારું! બહુ ખરાબ!

કોઇ સારો સાધક બરાબર વિપશ્યના કરી રહ્યો હોય તો જોશે કે બીજી એક ઘટના પણ ઘટવા લાગે છે. અલબત્ત, આ બધી વાત એ અવસ્થાએ પહોંચ્યા બાદ જ સ્પષ્ટ થતી હોય છે જ્યાં શરીરનું સઘળું સઘનપણું સમાપ્ત થઈ ચૂક્યું હોય, સમગ્ર શરીરમાં કેવળ તરંગો તરંગો હોય, **सब्बो पज्जलितो लोको, सब्बो लोको पकम्पितो** કેવળ પ્રજ્જ્વલન, કેવળ પ્રકંપન! કાનમાં કોઇ શબ્દ પડે તે શબ્દ પણ પ્રકંપન, કાન પણ પ્રકંપન! સ્પર્શ થતાં જ એક પ્રકારનું પ્રકંપન થાય છે જે ભાવાભાવરહિત હોય છે અને આખા શરીરમાં સમાઇ જાય છે. ત્યારે વિજ્ઞાન કહે છે કશુંક

થયું! તો સંજ્ઞા કહે છેઃ થયું, ભાઇ! અને આ તો ગાળ છે! તો પછી એ જ પ્રકંપન ખૂબ દુઃખદાયી બની જાય છે, ખૂબ દુઃખદાયી! સમગ્ર શરીરમાં દુઃખદ સંવેદનાની એક ધારા ચાલવા લાગે છે. અને જો સંજ્ઞા એક કહે કે આ તો પ્રશંસા છે! તો એ જ પ્રકંપન જે ભાવાભાવરહિત હતું, તે ખૂબ સુખદ બની જાય છે! સમગ્ર શરીરમાં સુખદ સંવેદનાની એક ધારા ચાલવા લાગે છે!

અને ત્યાર બાદ માનસનો ત્રીજો ખંડ પોતાનું કાર્ય શરૂ કરે છે જેને 'વેદના' કહે છે. આજે તો વેદનાનો અર્થ 'પીડા' જ થાય છે. આથી 'વેદના' (Sensations) શબ્દના સ્થાને 'સંવેદના' શબ્દપ્રયોગ કરીશું; કેમકે વેદના તો સુખદ પણ હોય છે, દુઃખદ પણ હોય છે અને ભાવાભાવરહિત પણ હોય છે! ગાળ આવે અને તેને ઓળખીને તેનું મૂલ્યાંકન થઈ જાય કે 'ખરાબ છે' તો સંવેદના ખૂબ દુઃખદ બની જાય! પ્રશંસા આવે અને તેને ઓળખીને તેનું મૂલ્યાંકન થઈ જાય કે 'બહુ સારી છે' તો સંવેદના ખૂબ સુખદ બની જાય!

એટલામાં માનસનો ચોથો ખંડ પોતાનું કાર્ય શરૂ કરી દે છે. સંવેદના દુઃખદ થાય તો પ્રતિક્રિયા (Reaction) કરે છેઃ "આ નથી જોઇતું, આ નથી જોઇતું." આમ તેના પ્રતિ દ્વેષ કરે છે. અને સંવેદના સુખદ થાય તો પ્રતિક્રિયા કરે છેઃ "આ તો હજુ પણ જોઇએ, હજુ પણ જોઇએ." દુઃખદ થાય તો નથી જોઇતું, અર્થાત્ દ્વેષ થાય છે અને સુખદ થાય તો જોઇએ છે અર્થાત્ રાગ થાય છે. માનસના આ ચોથા ખંડને 'સંસ્કાર' કહે છે. અને આ સંસ્કાર જ કર્મ છે!

માનસનો પ્રથમ ખંડ વિજ્ઞાન જે કામ કરે છે તેના થકી કોઈ કર્મ બીજ નથી બનતું, તેનું કોઈ ફળ નથી આવતું; માનસનો બીજો ખંડ સંજ્ઞા જે કામ કરે છે તેનાથી પણ કર્મબીજ નથી બનતું તેનું પણ કોઈ ફળ નથી આવતું; માનસનો ત્રીજો ખંડ વેદના, જે સુખદ-દુઃખદની અનુભૂતિ કરે છે તેનાથી પણ કોઈ કર્મબીજ નથી બનતું.આથી તેનું પણ કોઈ ફળ નથી આવતું. પરંતુ માનસનો આ ચોથો ખંડ, જે પ્રતિક્રિયા કરે છે તે જ કર્મબીજ છે તેથી જ તેને કર્મસંસ્કાર કહે છે; એ જ કર્મસંસ્કાર છે.

વારંવાર વિપશ્યના કરતાં-કરતાં આપણે જોઇશું કે આ ચારેય ખંડોમાં જે પહેલો ખંડ વિજ્ઞાન છે તે બિચારો ખૂબ દુર્બળ છે! કશીક ઘટના ઘટે કે જાણી લે કે ઘટના ઘટી; એટલામાં બીજો અને પછી ત્રીજો ખંડ કામ કરવાનું શરૂ કરે; પરંતુ ચોથો ખંડ તો એટલો પ્રબળ થાય કે પ્રતિક્રિયા ઉપર પ્રતિક્રિયા કરવા લાગે. રાગની પ્રતિક્રિયા કરે તો લગાતાર રાગ જ કરતો રહે અને દ્વેષની પ્રતિક્રિયા કરે તો લગાતાર દ્વેષ જ કરતો રહે. તે ખૂબ તગડો થઈ ગયો છે, જ્યારે પહેલો ખંડ તો ખૂબ દુબળો રહી ગયો! આ વિપશ્યના સાધના આપણને એ દિશામાં લઈ જાય છે કે જે જોનારો વિજ્ઞાન ખંડ છે તે સાક્ષીભાવે કેવળ જોતો જ રહે, તટસ્થભાવે જોતો જ રહે; અને પ્રતિક્રિયા કરનારો ચોથો ખંડ દુર્બળ ને દુર્બળ થતો જાય! અને પ્રતિક્રિયા કરે તો પણ ઊંડી પ્રતિક્રિયા ન કરે, સંસ્કાર બનાવે તો પણ ઊંડા કર્મસંસ્કાર ન બનાવે.

કર્મસંસ્કારો ત્રણ પ્રકારના હોય છે. એક તો એવો કર્મસંસ્કાર, જાણે આપણે પાણી પર રેખા ખેંચી અને ખેંચતાં જ ભૂંસાઇ ગઇ. એક કર્મસંસ્કાર એવો, જાણે માટીમાં રેખા ખેંચી. પરંતુ આ તરફથી હવા આવી, પેલી તરફથી હવા આવી અને સવારે ખેંચેલી રેખા સાંજ સુધીમાં તો ભૂંસાઇ ગઇ. પરંતુ એક કર્મસંસ્કાર એવો, જાણે શિલા પર છીણી અને હથોડાથી મારી-મારીને ખૂબ ઊંડી રેખા ખેંચી. સમયાંતરે એ પણ ભૂસાઇ તો જશે પરંતુ ખૂબ લાંબો સમય લાગે છે. આ ઊંડા કર્મસંસ્કારો આપણા માટે નવા જન્મનું કારણ બને છે. તેને ભવસંસ્કાર કહેવાય છે, તે નવો ભવ બનાવે છે, નવા-નવા ભવ, નવા-નવા ભવ! શિલાલેખ જેવા સંસ્કાર છે ને?! તો આ શિલાલેખ જેવા સંસ્કારો બનાવવાથી શી રીતે બચવું? માનસનો સ્વભાવ શી રીતે બદલવો? માનસનો આ પ્રતિકિયા કરનારો ખંડ તો પ્રતિક્રિયા કરતો જ રહે છે, કરતો જ રહે છે; રાગની પ્રતિક્રિયા કરે તો રાગ,રાગ ને રાગ! દ્વેષની પ્રતિક્રિયા કરે તો દ્વેષ,દ્વેષ ને દ્વેષ! ક્રોધ જાગે તો લાંબા સમય સુધી ક્રોધ જગવતો જ જાય! વાસના જાગે તો લાંબા સમય સુધી વાસના જ વાસના! ભય જાગે તો લાંબા સમય સુધી ભય, ભય ને ભય! જે વિકાર જગવે તે કેટલાયે લાંબા વખત સુધી ચાલતો જ રહે! બિચારો પ્રથમ ખંડ! જેનું કામ દૃષ્ટાભાવે જોવાનું છે તે વિજ્ઞાન તો દુર્બળ થતું જ જાય અને આ ચોથો ખંડ જેનું કામ કર્મસંસ્કાર બનાવવાનું છે તે તો ખૂબ તગડો થતો જાય! ખૂબ તગડો! અને ખૂબ બળવાન થઈ જાય, તેથી શિલાલેખ જેવા ઊંડા ઊંડા કર્મસંસ્કાર બનાવતો જ રહે!

વિપશ્યના દ્વારા શું કરીશું? બસ, આ સ્વભાવ બદલીશું! જે કર્મસંસ્કાર બની રહ્યો હોય તે શિલાલેખ જેવો ન બને! બહુ બહુ તો માટીની રેખા જેવો બનીને રહી જાય, અરે, આગળ જતાં તો એવું થશે કે કેવળ પાણી પરની રેખા બને! બનતાંવેંત ભૂસાઇ જાય! એ ઉદ્દેશ્યથી જ બધી મહેનત કરવાની હોય છે. સઘળી મહેનત, સઘળી તપસ્યા એટલા વાસ્તે જ કરવાની છે. એ જ અંતર્તપ છે કે મનનાં કર્મોનો સ્વભાવ બદલે, પેલા ઊંડાણ સુધી બદલે, જ્યાંથી તેની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઉપર ઉપર બુદ્ધિના સ્તરે તો એટલું સમજાય છે કે આ માણસે મને ગાળ દીધી તેથી મને દુઃખ થયું! ઉપર ઉપર તો ઠીક છે કે તેણે ગાળ દીધી, મને દુઃખ થયું! પેલાએ મારી પ્રશંસા કરી, મને સુખ થયું! પરંતુ ઊંડાણમાં મૂળ સુધી જતાં માલૂમ પડે છે કે પેલી ગાળ અને ભીતર જાગેલા (રાગ-દ્વેષ રૂપી) દુઃખની વચ્ચેની વધારાની કડી પણ છે જેને આપણે જાણી જ નથી! આ કડી તે એ કે ગાળ સંભળાતાં જ માનસમાં તેનું મૂલ્યાંકન થયું અને મૂલ્યાંકન થતાં જ શરીરમાં એક દુઃખદ સંવેદના જાગી! દુઃખદ સંવેદનાની આ કડી પ્રત્યે જ દ્વેષની પ્રતિક્રિયા, ક્રોધની પ્રતિક્રિયા થઈ રહી છે! એ જ રીતે મનમાં રાગ જાગે છે તો કેવળ પ્રશંસાને લીધે નથી જાગતો, જો કે ઉપર ઉપરથી એવું લાગે છે કે સારું લાગ્યું તેથી રાગ જાગ્યો. પરંતુ, વાસ્તવમાં તો પ્રશંસાનો પેલો શબ્દ કાને પડતાંવેંત તેનું મૂલ્યાંકન થયું કે 'બહુ સારું' ત્યારે જે સુખદ સંવેદના થઈ તેના પ્રત્યે રાગ જાગ્યો! આમ, શરીર પર સંવેદના ક્યા પ્રકારની થઈ રહી છે? દુઃખદ થઇ રહી છે કે સુખદ કે ભાવાભાવરહિત? એ સંવેદનાઓ પર જ માનસ રાગ-દ્વેષની પ્રતિક્રિયા કરે છે.

શરીરની ભીતર શું થઇ રહ્યું છે તે જાણવાનું જ નથી?! પહેલું તો એ કે આપણે ધ્યાન જ કરતાં નથી. સદૈવ બહિર્મુખી, સદૈવ બહિર્મુખી! જન્મ્યાં ત્યારથી, આંખ ખોલી કે બહિર્મુખી! બહારની સચ્ચાઇઓ જોવામાં આખું જીવન વ્યતીત કરી દીધું! અને કદિક ધ્યાન કરવા બેઠાં તો પણ કોઈ કલ્પનાનું ધ્યાન કર્યુંઃ અમારી પરંપરાગત દાર્શનિક માન્યતા આ છે, કરો તેનું ધ્યાન! અરે, તેનું ધ્યાન કરતાં કરતાં ચિત્ત તો એકાગ્ર થઈ જશે, પણ આ આખો પ્રપંચ શી રીતે સમજાશે?! કર્મસંસ્કારો ક્યાં બને છે? કેટલા ઊંડાણમાં બને છે? તેને કઇ રીતે રોકવા? એ જાણવું અત્યંત આવશ્યક છે. તેથી આ વિદ્યામાં બીજી કોઈ વાત જોડાઇ ન જાય! ચિત્ત અને શરીર તથા એ બંનેના પારસ્પરિક પ્રભાવને કેવળ જાણતાં જ રહેવાનું છે. તેને જોતા-જોતાં આપણે જડમૂળ સુધી પહોંચી શકીશું અને જડમૂળથી સુધારો કરી શકીશું.

અન્યથા બુદ્ધિના સ્તરે તો અવશ્ય સુધારો કરી લઇશું. 'રાગ ન કરવો જોઇએ, દ્વેષ ન કરવો જોઇએ' વારંવાર આવું સાંભળતાં-સાંભળતાં માનસના ઉપલા, બુદ્ધિના સ્તરે તો ખૂબ સારો લેપ લાગે છે. અને એ સારું પણ છે; ન મામા કરતાં કહેણા મામા સારા! બુદ્ધિ તો નિર્મળ થશે! પણ આ લેપ અંતર્મન પર તો લાગતો જ નથી! તેનો સ્વભાવ તો જેવો ને તેવો જ રહે છે; તે તો એની એ જ પ્રતિક્રિયા કરતું રહે છે! વારંવાર દુઃખદ સંવેદના જાગતાં તે તો દ્વેષ જ જગવે છે! વારંવાર સુખદ સંવેદના જાગતાં તે તો રાગ જ જગવે છે! આપણને ખબર જ ન હોય કે આ પ્રતિક્રિયા ક્યાં થઈ રહી છે તો તેને બદલીશું શી રીતે? આથી આ પ્રતિક્રિયા કરવાના સ્વભાવનાં મૂળ સુધી પહોંચવું જરૂરી છે. અન્યથા ઉપર ઉપરથી ઝાડની ડાળીઓ સુધારતાં રહીશું, પાંદડાં સુધારતાં રહીશું, ફૂલ સુધારતાં રહીશું પણ મૂળિયાં તો બીમાર જ રહેશે; મૂળિયાં ન સુધરે તો ઝાડ શી રીતે સુધરે? ઝાડ તો રોગી જ રહે! જો ઝાડને નિરોગી કરવું હોય તો મૂળને નિરોગી કરવાં પડશે અને મૂળને નિરોગી કરવા માટે એ અવસ્થા સુધી પહોંચવું પડશે જ્યાં સંવેદનાઓ માલૂમ થઈ રહી છે. સંવેદના સુખદ હોય કે દુઃખદ, જે પણ કારણે હોય, દૃષ્ટાભાવે જોઇશું, તટસ્થભાવે જોઇશું; વિજ્ઞાનખંડને પ્રબળ કરીશું. તટસ્થભાવે જાણીશું કે આ છે તો સુખદ, પરંતુ અનિત્ય પણ છે ને?! બદલાઇ જાય છે! ઉત્પન્ન થાય છે, વ્યય થાય છે; ચાલ, જોઉ તો ખરો! એ જ કરીશું વિપશ્યનામાં! જોઉ તો ખરો! અનિત્ય છે ને?! જોઉ તો ખરો! આમ જોતાં-જોતાં સંવેદના વ્હેલી-મોડી સમાપ્ત થઈ જ જાય છે. દુઃખદ સંવેદના હોય તો દુઃખદ; વિજ્ઞાન પ્રબળ છે, જૂએ છે કે દુઃખદ સંવેદના છે તો દુઃખદ છે! ચોથા ખંડ 'સંસ્કાર'ને પ્રતિક્રિયા નથી કરવા દેતું, દ્વેષ નથી જગવવા દેતું.

અને દ્વેષ ન જાગતો હોય, કેવળ જોઈ જ રહ્યાં હોઇએ તો સ્વભાવ બદલી રહ્યાં છીએ. દ્વેષ જાગે તો પણ પાણીની રેખા જેવો, જાગીને ભૂંસાઇ જાય; માટીની રેખા જેવો, જાગીને ભૂંસાઇ જાય. હવે તે શિલાલેખ જેવો નહીં બનાવીએ.

વાર લાગે છે. કોઈ જાદુ કે ચમત્કાર નથી કે નથી કોઈ ગુરુના આશીર્વાદ! કામ કરવું પડે છે. કોઈ દેવી કે દેવતાની કૃપા નથી, સ્વયં કામ કરવું પડે છે! મારા મનને મેં બગાડ્યું તો તેને સુધારવાની જવાબદારી પણ મારી છે! અને સુધારવાની રીત આ છે. તો ઊંડાણમાં જઈને આ પ્રતિક્રિયા કરવાના સ્વભાવને દુર્બળ બનાવતાં જ જઈએ, અને માનસના સાક્ષીભાવના સ્વભાવને સબળ બનાવતાં જ જઈએ. શિલાલેખ જેવા સંસ્કાર બનવા ન પામે! દિવસભર આપણે કોણ જાણે કેટલા સંસ્કારો બનાવતાં હોઇએ છીએ! પ્રતિક્ષણ કોઈને કોઈ સંસ્કાર બનતો જ રહે છે! ભીતર પ્રતિક્રિયા થતી જ રહે છે! રાત્રે સૂતાં પહેલાં જરાક ચિંતન કરી જોઇએ કે આજે મેં કુલ કેટલા સંસ્કાર બનાવ્યા? યાદ કરતાં જેનો માનસ પર ઊંડો પ્રભાવ પડ્યો હોય તેવા એક કે બે જ યાદ આવશે કે અરે, આજે તો મેં આ ઊંડો કર્મસંસ્કાર બનાવી લીધો! અને મહિનાની આખરે ચિંતન કરીએ કે મહિનાભરમાં કેટલા સંસ્કાર બનાવ્યા? તો જેટલા સંસ્કારો બનાવ્યા હોય તેમાંના જે સૌથી વધુ ઊંડા હશે તે જ યાદ આવશે કે અરે, આ મહિને મેં આ તો બહુ જ ઊંડો સંસ્કાર બનાવી લીધો! એ જ રીતે વર્ષના અંતે પણ કોઈએકલ-દોકલ સંસ્કાર જ ઊભરાઇને ઉપર આવશે!

આપણે ઇચ્છીએ કે ન ઇચ્છીએ, મૃત્યુ સમયે બરાબર એ જ રીતે જે સંસ્કાર ખૂબ ઊંડો હોય તે કુદરતી રીતે આપોઆપ ઊભરાઈને ઉપર આવશે અને જે પ્રકારનો કર્મસંસ્કાર હોય તે પ્રકારના તરંગો માનસ પર પેદા થશે અને મૃત્યુ પછીની પ્રથમ ક્ષણ અર્થાત્ નવા જીવનની પ્રથમ ક્ષણ પણ તે જ પ્રકારના તરંગોવાળી હશે. આ જીવનની અંતિમ ક્ષણ પછીના જીવનની પ્રથમ ક્ષણની જનની છે, પછીના જન્મની પ્રથમ ક્ષણ આ જીવનની અંતિમ ક્ષણનું સંતાન છે. બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા, પછીનું ચિત્ત પણ એ જ પ્રકારના ગુણધર્મો લઈને જન્મશે; તેના જેવું જ હશે.

તો અંતિમ ક્ષણ કેવી બનાવીશું? વિપશ્યના કરતાં કરતાં સજાગ રહેવાના જે સંસ્કાર બને છે, તેનું પોતાનું પણ એક બળ હોય છે. મૃત્યુ ટાણે તે જાગશે. મૃત્યુની ક્ષણે ખૂબ પીડાની અનુભૂતિ થઈ રહી હોય ત્યારે વિપશ્યનાના સંસ્કાર થકી બળવાન બનેલું વિજ્ઞાન સમતાપૂર્વક જોઇ રહ્યું હોય તો અંતિમ ક્ષણ ખૂબ સારી બને અને અંતિમ ક્ષણ સારી બને તો પછીના જન્મની પ્રથમ ક્ષણ આપોઆપ સારી જ હોય! લોક સુધરે તો પરલોક આપોઆપ સુધરી જાય! આમ, વિપશ્યી સાધક મરવાની કળા શીખે છે! અને મરવાની કળા તેને જ આવડે, જે જીવવાની કળા શીખ્યો હોય! જેને જીવતાં જ ન આવડ્યું, તેને મરતાં શું આવડશે?! વ્યાકુળ થઈને જ મરે ને!

આખરે વિપશ્યી પણ મરે જ છે! જ્યારથી વિપશ્યનાના સંપર્કમાં આવ્યો છું ત્યારથી મારા અનેક પરિચત વિપશ્યીઓ જે મૃત્યુ પામ્યા, તેમાંના બે-ત્રણ સંદિગ્ધ દાખલા બાદ કરતાં સેંકડોમાંનું કોઈ બેહોશ થઈને નથી મર્યું! વિપશ્યના કરનારો બેહોશીમાં ન જ મરે! વ્યાકુળતામાં ન જ મરે! ભયભીત થઈને ન જ મરે! રૂદન કરતો ન જ મરે! શાંત ચિત્તે, પ્રસન્ન ચિત્તે કાં તો શ્વાસ જોતા-જોતાં અથવા શરીર પરની સંવેદનાઓ જોતાં-જોતાં મૃત્યુનો સ્વીકાર કરીને અંતિમ શ્વાસ છોડે છે! કેન્સરના રોગીનો અંતિમ સમય કેવો પીડાદાયી હોય છે! બિચારા ડોક્ટરો તેને સૂવડાવી રાખવાનાં ઇન્જેક્શન, જાતજાતની દર્દશામક દવાઓ આપ્યા રાખે છે કે રોગી દુખી થઇને ન મરે, બેહોશીમાં ભલે મરે! એક નહીં, અનેક વિપશ્યી સાધકોના બારામાં સમાચાર મળ્યા છે કે એટલી ભયંકર પીડા હોવા છતાં સ્મિત વેરે છે કે 'હું... આ પણ અનિત્ય છે!' અરે, તો મરતાં આવડી ગયું ને?! કેમકે તેને જીવતાં આવડી ગયું!

જીવનભર તે પ્રયાસ કરતો રહે છે કે પીડા ગમે તેટલી કેમ ન હોય, સંવેદના ગમે તેટલી દુઃખદ કેમ ન હોય, અનિત્ય છે, નશ્વર છે, ભંગુર છે; બુદ્ધિના સ્તરે નહિ, અનુભૂતિના સ્તરે જાણતો રહે છે અને સમતામાં રહે છે. એવી વ્યક્તિનું મૃત્યુ મંગલ મૃત્યુ બને છે. તો, લોક પણ સુધરે અને પરલોક પણ. ધર્મ એ માટે તો હોય છે કે લોક અને પરલોક બંને સુધરે. ધર્મ જીવનમાં ઊતરે! ભીતરની સચ્ચાઇ જોતાં-જોતાં ચિત્તનો સ્વભાવ બદલતાં-બદલતાં નિર્મળતા આવવા લાગે તો આ જીવન પણ મંગલમય, કલ્યાણમય તેમજ પછીનું જીવન પણ મંગલમય, કલ્યાણમય! ભીતરની પ્રજ્ઞા જગવીને, અંતર્મુખી થઈને, કાયસ્થ થઈને શુદ્ધધર્મના રસ્તે ચાલનારનું મંગલ જ મંગલ! કલ્યાણ જ કલ્યાણ! સ્વસ્તિ જ સ્વસ્તિ! મુક્તિ જ મુક્તિ!

સત્યનારાયણ ગોયન્કા

અચેતનમન કે પરમ-ચેતન મન ?

- ડો. પરેશ શાહ
સાયક્યાટ્રીસ્ટ - રાજકોટ

વિપશ્યના અને અચેતન મન (Unconscious OR Superconscious)

આપણે જેને અચેતન (Unconscious) મન કહીએ છીએ તે વાસ્તવમાં પરમ-ચેતન (Superconscious) મન છે.

એક દૃષ્ટાંતથી સમજીએ ગાઢ નિદ્રામાં સૂતેલી વ્યક્તિ મચ્છર કરડતાં તે જગ્યાએ જ ખજવાળે છે ! ગરમી લાગતાં ચાદર કાઢી નાખે છે! ઠંડી લાગતાં ચાદર ઓઢી લે છે! એક પડખે દબાણ લાગતાં પડખું બદલે છે. ટૂંકમાં શરીરમાં જરા સરખી અપ્રિય ઘટના ઘટે કે ઊંઘમાં પણ આપણી પ્રતિક્રિયા થઈ જાય છે. આ કોણ કરાવે છે ? આપણું જાગ્રત (Conscious) મન તો સૂતેલું છે, પરંતુ, અજાગ્રત (Unconscious) અંતર્મન તો ચોવીસ કલાક જાગતું હોય છે ! તે જ આ પ્રતિક્રિયા કરાવે છે.

અંતર્મન આ પ્રતિક્રિયા શાના આધારે કરાવે છે ? શરીર પર થતી સુખદ કે દુઃખદ અનુભૂતિના આધારે-શારીરિક સંવેદનાઓના આધારે !

બુદ્ધિ અર્થાત્ જાગ્રત મન તો જાણે છે કે રાગ-દ્વેષની પ્રતિક્રિયા ન કરવી જોઈએ, ક્રોધ, ભય, ચિંતા, ઈર્ષાથી દૂર રહેવું જોઈએ આ શીખ તો દરેક સંપ્રદાય આપે છે પરંતુ આ સમજાણ અંતર્મન સુધી નથી પહોંચતી. કારણ કે અંતર્મન તો એક જ ભાષા સમજે છે સુખદ/દુઃખદ સંવેદનાની ભાષા, જે અંતર્મનનો પ્રતિક્રિયા કરવાનો આ સ્વભાવ બદલવો હોય તો શારીરિક સંવેદનાઓ પ્રત્યે સજાગ રહીને સમતા કેળવવાનો વિપશ્યના જ એક માત્ર રસ્તો છે. વિપશ્યના સાચા અર્થમાં માત્ર શીખ નથી આપતી પરંતુ પ્રેક્ટીકલ શીખવાડે છે.

જ્યાં સુધી સંવેદનાઓ પ્રત્યે સજગતા - સમતા નહીં કેળવીએ ત્યાં સુધી અંતર્મનને બદલવું-સમતામાં સ્થાપવું અતિ કઠીન છે. બુદ્ધિ ની સમજ તો હર કોઈ વ્યક્તિની છે. કે ક્રોધ, ભય, ચિંતા, ઈર્ષા વગેરે વિકારો ન કરાય. પણ થઈ જવાનું કારણ આ બધાજ વિકારો અમૂર્ત રૂપમાં એટલે કે કોઈ રંગ - રૂપ કે આકૃતિ વગર અંતર્મનમાં સમાયેલા છે. તે જ્યારે જ્યારે જાગે છે ત્યારે ત્યારે એક પ્રકારનું ન્યુરો કેમિકલ ઉત્પન્ન થઈ આપણી રક્તવાહિનીઓમાં ફેલાય છે જે આપણે માત્ર સંવેદનાના જ રૂપમાં અનુભવીએ છીએ. અંતર્મન ખરેખર તો સંવેદનાઓ પ્રત્યે રાતદિવસ ૨૪ કલાક સુપર કોન્સિયસ (પરમ ચેતન) છે.

આ સુખદ-દુઃખદ સંવેદનાઓ, જે શરીરમાં ઉત્પન થતા ન્યુરો કેમિકલો (જીવ રસાયણો) ના આધારે જાગે છે અને તેના પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા (ગમો-અણગમો) કરવાથી વધુ કેમિકલો (જીવ રસાયણો) ઉત્પન્ન થાય છે તેથી વધુ બેચેન-વ્યાકુળ બનીએ છીએ જે ક્ષણભંગુર છે. ઉત્પન્ન થવું - નષ્ટ થવું તે સ્વાભાવિક છે તે અનુભવતા પ્રતિક્રિયાથી બચી શકે છે. આમ આ વિપશ્યના સાધના વડે અંતર્મનને સમતામાં કેમ સ્થાપિત કરવું તે હર કોઈ વ્યક્તિ શીખી શકે છે અને પોતાનું મંગલ-કલ્યાણ સાધી શકે છે.

દસ દિવસીય શિબિરની માહિતી

ધમ્મકોટ				ધમ્મપાલિ	
C/o. ભાભા ડાઇનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ–૧. રજિસ્ટ્રેશન – સમય ૧૦ થી ૧ અને ૪:૩૦ થી ૭ સંપર્ક :: Ph.: 0281-2233666, M : 78 78 72 72 23, Ph.: 0281-2924942, M : 93279 23540, E-mail : dhammakot@gmail.com	22-06 to 03-07-16 05-07 to 16-07-16 19-07 to 30-07-16 31-07 to 11-08-16 19-08 to 30-08-16 31-08 to 11-09-16 14-09 to 25-09-16 28-09 to 09-10-16	12-10 to 23-10-16 27-10 to 07-11-16 09-11 to 20-11-16 23-11 to 04-12-16 07-12 to 18-12-16 20-12 to 31-12-16 02-01 to 13-01-17 17-02 to 28-02-17	02-03 to 13-03-17 15-03 to 26-03-17 **ફક્ત જૂના સાધકો માટે** **STP** 30-09 to 08-10-16 **20 DAYS** 15-01 to 05-02-17 **30 DAYS** 15-01 to 15-02-17	ગામઃ ટોડી, સોનગઢ–પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર. સંપર્ક :: ધમ્મપાલી કેન્દ્ર : M : 7878103636 M : 8905554666 M : 8866703636 સિટી ઓફીસ : Ph. 0278 - 2521066, M : 88 66 71 3636 E-mail : dhammapali15@gmail.com	12-06 to 23-06-16 10-07 to 21-07-16 31-07 to 11-08-16 28-08 to 08-09-16 18-09 to 29-09-16 09-10 to 20-10-16 ***30-10 to 10-11-16**

ડોકટર મિત્રો અને તેમના પરિવાર માટે જન્માષ્ટમી અને દિવાળીની રજાઓમાં ધમ્મકોટ-રાજકોટ અને ધમ્મપાલિ-ભાવનગરમાં ખાસ શિબિર

ધમ્મકોટ :-

જન્માષ્ટમીની રજાઓમાં તારીખ :- ૧૯-૦૮ થી ૩૦-૦૮-૨૦૧૬ સુધી

દિવાળીની રજાઓમાં તારીખ :- ૨૭-૧૦ થી ૦૭-૧૧-૨૦૧૬ સુધી ધમ્મકોટ રાજકોટ ખાતે આયોજન કરેલ છે.

ધમ્મપાલિ :-

દિવાળીની રજાઓમાં તારીખ :- ૩૦-૧૦ થી ૧૦-૧૧-૨૦૧૬ સુધી ધમ્મપાલિ-ભાવનગર ખાતે આયોજન કરેલ છે.

આપની અનુકૂળતા મુજબ આપનું નામ ધમ્મકોટ - સિટી ઓફિસે ફોનથી અથવા ઈ-મેઈલ થી લખાવી શકો છો. ઉપરાંત વર્ષ દરમિયાન લગાતાર શિબિરનું આયોજન થતું રહે છે. તેમાં પણ આપની અનુકૂળતાએ નામ નોંધાવી શકો છો.

ફોન : (0281) 2924924, 2924942, 9327923540, 94262 02222

E-mail :- dhammakot@gmail.com | info@kota.dhamma.org **Website :-** www.vri.dhamma.org | www.kota.dhamma.org

નોંધ : શિબિરના દિવસે ધમ્મકોટ જવા માટે બપોરે : ૨.૩૦ કલાકે રાજકોટ-વિપશ્યના સીટી ઓફિસથી બસ ઉપડશે.

શિબિરમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પાસપોર્ટ સાઈઝ ફોટો અને ફોટો આઈડી (ફોટો ઓળખપત્ર) ની ઝેરોક્ષ લાવવી ફરજિયાત છે.

દોહા ધરમના

કેવલ ચિંતન મનન સે, ક્યા પાયા મતિમાન ।
ધારણ કર લે ધર્મ કો, તભી હોય કલ્યાણ ॥

ધારણ કર લે બાવરે ! બિન ધારે ના ત્રાણ ।
યોગ ક્ષેમ દાતાર હૈ, ધર્મ બડા બલવાન ॥

જિતની જિતની બોધિ હૈ, ઉતના ઉતના બુદ્ધ ।
જિતની જિતની શોધિ હૈ, ઉતના ઉતના શુદ્ધ ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ
૬/૨, રૂવાપરી રોડ, ભાવનગર – ૩૬૪ ૦૦૫.
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૧૨૪૦૧–૨–૩ ની મંગલકામના

દોહા ધરમના

જિસને મન કે મૈલ કા, શોધ કિયા વો શુદ્ધ ।
જિસકો સંયમ શીલ સે, બોધિ મિલી સા બુદ્ધ ॥

અન્તર મેં ડુબકી લગે, ભીગ જાંય સબ અંગ ।
ધર્મ રંગ એસા ચઢે, ચઢે ન દૂજા રંગ ॥

સંકટ સારે દૂર હોં, વિઘ્ન સભી હટ જાંય ।
શુદ્ધ ધર્મ કે પથિક કી, બાધા સબ હટ જાય ॥

સોલંકી મિકેનિક વર્કસ
૪૦/W ભક્તિનગર જી.આઈ.ડી.સી., રાજકોટ–૨.
ફોન : ૦૨૮૧ – ૨૩૬૨૧૮૯ ની મંગલકામના

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ – ૩૬૦ ૦૦૧. વતી પ્રકાશક તથા મુદ્રક : **ચંદુભાઈ મહેતા,** મુદ્રણ સ્થાન : નાઈસ આર્ટ, ''મુક્તિરામ કોમ્પ્લેક્ષ'', રાષ્ટ્રીય શાળા મેઈન રોડ, રાજકોટ – ૩૬૦ ૦૦૧. દ્વારા રાજકોટ ખાતે પ્રકાશિત. **તંત્રી : ભરત કાપડીઆ.** વિપશ્યના (ગુજરાતી) પત્રિકાનું લવાજમ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ – ૩૬૦ ૦૦૧. ના સરનામે, **સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર**ના નામે મ.ઓ./ડ્રાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ – ૧.

વિપશ્યના 20 જુન 2016 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. 100/-

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ /2000/3013
Postal Reg. No. RAJKOT/450/2015-17
(Renewed upto 31.12.2017)

Weighs less than 30 gms
Posting day-25th of every month,
Posted at Rajkot RMS - 360 001.
Write PIN CODE for Correct Delivery

If undelivered please return to :
સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ)
ભાભા ડાઈનીંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ – 360 001.
સિટી ઓફિસ : ફોન – (0281) 2233666 / મો : 7878 7272 23
E-mail : info@kota.dhamma.org / **Web site :** www.kota.dhamma.org