વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ ૨૫૫૦ ❖ કાર્તિક પૂર્ણિમા ❖ ૫ નવેમ્બર, ૨૦૦૬ ❖ વર્ષ - ૭ ❖ અંક - ૮ ❖ સળંગ અંક - ૮૦

ધમ્મ વાણી

एतदत्तनि सम्भूतं ब्रह्मयानं अनुत्तरं ।
निय्यन्ति धीरा लोकम्हा, अञ्ञदत्थु जयं जयं ॥
–जानुस्सोणि ब्राह्मण सुत्तं
संयुत्त निकाय, मग्ग संयुत्त–

સ્વયં આવા બ્રહ્મયાન બનીને ધીર પુરૂષ લોકોથી પાર થઇ જાય છે અને પરમ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી જય-વિજય સાધી લે છે.

બુદ્ધ અને ધર્મ
(૧)

જયારે કોઈ વ્યકિત સમ્યક્ સંબુદ્ધ બને છે, ભલે સિદ્ધાર્થ ગૌતમ હોય અથવા કોઈ બીજી, તો તે કદાપિ કોઈ સંપ્રદાય સ્થાપિત નથી કરતી. શુદ્ધ ધર્મ જ લોકોને શીખવે છે. શુદ્ધ ધર્મ એટલે કે કુદરતનો એ કાનૂન જે બધા પર એક સમાન લાગુ પડે છે, જે કોઈનો પક્ષપાત નથી કરતો. વિશ્વમાં કોઈ બુદ્ધ બને કે ન બને, એ કાનૂન સદૈવ પોતાનું કામ કરતો રહે છે. પણ જયારે કોઈ વ્યકિત બુદ્ધ બની જાય છે તો સ્વાનુભૂતિથી આ કાનૂનને બારીકાઈથી જાણી લે છે, અને દુઃખિયારી જનતા, જે આને ભૂલી બેઠી હતી, એને સમજાવે છે. ધર્મ ધારણ કરવાની પ્રેરણા અને ઉપાય દે છે. કાળાંતરે લોકો અનુભૂતિઓથી સમજમાં આવનારી આ બારીકાઈઓને ખોઈ બેસે છે, અને એ ઉપદેશને માત્ર ભાવાવેશ કે બુદ્ધિ વિલાસનો વિષય બનાવી લે છે. ત્યારે એનાથી જ ભિન્ન ભિન્ન સંપ્રદાયોનું પ્રજનન અને સંગઠન થવા લાગે છે.

❋ ❋ ❋

ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધના જીવનકાળની એક ઘટના...

એ દિવસોમાં જાનુશ્રોણી નામનો એક અત્યંત ધનવાન બ્રાહ્મણ શ્રાવસ્તીમાં રહેતો હતો. લાગે છે, લોકો પર પોતાના ધનવાન હોવાની છાપ પાડવાને માટે તે કયારેક કયારેક પોતાના વૈભવનું પ્રદર્શન કર્યા કરતો હતો. એકવાર તે અત્યંત મૂલ્યવાન અને ચિત્તાકર્ષક રથ પર સવાર થઈને નગરમાંથી પસાર થયો. લોકોએ જોયું કે એના રથમાં બે ઊજળા સફેદ ઘોડા જોડેલા છે. રથ પણ ઊજળો અને સફેદ અને એનો બધો સાજ (સામાન) પણ ઊજળો સફેદ. લગામ, ચાબુક, ચંદરવો, ગાદી બધું ઊજળું સફેદ અને સ્વયં જાનુશ્રોણીએ પણ ઊજળાં સફેદ વસ્ત્રો અને સફેદ જૂતાં પહેરેલાં હતાં. એના પર ઊજળા સફેદ ચામર ઢોળાઈ રહ્યાં હતાં.

આ દશ્ય જોઈને લોકો કહેવા લાગ્યા, 'કેવો સુંદર રથ છે, જાણે બ્રહ્મયાન જ ધરતી પર ઊતરી આવ્યું હોય!'

ભિક્ષાટનને માટે ગયેલા આનંદે આ બધું જોયું, સાંભળ્યું તો ગોચરીથી પાછા ફર્યા બાદ જેતવન પહોંચીને એણે ભગવાન બુદ્ધને પૂછયું 'ભન્તે, ભગવાન! બુદ્ધોના ધર્મોપદેશમાં બ્રહ્મયાનની શી વ્યાખ્યા છે?'

ભગવાને કહ્યું 'આ જે આર્ય આષ્ટાંગિક માર્ગ છે એ જ બ્રહ્મયાન છે, એ જ ધર્મયાન છે, એ જ સર્વોત્તમ સંગ્રામ વિજય છે.'

સમ્યક્ સંબુદ્ધ આર્ય આષ્ટાંગિક માર્ગ જ શીખવે છે, શીલ, સમાધિ, પ્રજ્ઞાનો સર્વજનીન માર્ગ. આ જ ધર્મયાન છે. આ જ બ્રહ્મયાન છે. આ યાન (એટલે કે રથ) પર સવાર થઈને સાધક આર્ય માર્ગની યાત્રા કરે છે. પોતાની ભીતરના ત્રણે દુશ્મન- રાગ, દ્વેષ અને મોહ પર પ્રહાર કરે છે. એમને પરાસ્ત કરી દે છે, સમાપ્ત કરી દે છે અને આ સર્વોત્તમ સંગ્રામ વિજય દ્વારા મુક્તિ, મોક્ષ, નિર્વાણના અંતિમ લક્ષ્ય પર પહોંચી જાય છે. બ્રહ્મયાન એટલે કે આર્ય આષ્ટાંગિક માર્ગ આ હેતુથી જ છે.

પોતાની સાડા ત્રણ હાથની કાયામાં તન અને મનના પ્રપંચનું સમતાપૂર્વક યથાભૂત નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં સાધક પોતાના દર્શનને સમ્યક્ કરે છે. આ જ પ્રકારે પોતાના ચિંતન- મનનને, પોતાના વાચિક કર્મોને અને આજીવિકાને સમ્યક્ કરે છે. તે પોતાના પુરૂષાર્થને, સજગતાને અને સમાધિને સમ્યક્ કરી લે છે. આર્ય માર્ગના આ આઠ અંગોને સમ્યક્ કરીને તે પોતાની ભીતર રાગ, દ્વેષ અને મોહને જડમૂળથી ઊખેડી નાખે છે.

આવા ધર્મયાન પર સવાર થઈને કોઈ પણ વ્યકિત સંગ્રામ વિજયી થઈ શકે છે અને જીવનમુકત અર્હંતની એ અવસ્થા પર પહોંચી શકે છે, જયાં ઉલ્લાસભર્યા ચિત્તે તે ઘોષણા કરી શકે કે -

"વિક્ખીણોજાતિ સંસારં નત્થિદાની પુનબ્ભવો ।"

મારો ભવસંસાર નષ્ટ થયો. હવે મારો પુનર્જન્મ નહિ થાય.

ધર્મયાન પર યાત્રા કરનારી વ્યકિત કોઈ પણ હોય, સારિપુત્ર બ્રાહ્મણ હોય અથવા અનિરૂદ્ધ ક્ષત્રિય હોય અથવા ભલ્લિય વૈશ્ય હોય અથવા ઉપાલિ હજામ હોય અથવા સુનીત ભંગી હોય અથવા સોપાક ચાંડાળ હોય અથવા અંગુલિમાલ હત્યારો હોય અથવા અમ્બપાલિ વેશ્યા હોય, દરેકને માટે ધર્મયાન એ જ છે. આર્ય આષ્ટાંગિક માર્ગ એ જ છે કે હર એકને વીતરાગ, વીતદ્વેષ, અને વીતમોહ બનાવીને ગન્તવ્ય મોક્ષ અવસ્થા સુધી પહોંચાડી દે છે, જરા પણ ભેદભાવ નથી કરતો.

ભગવાને આ ધર્મયાનની વિશદ વ્યાખ્યા કરતાં કહ્યું, 'આવું છે ધર્મયાન જેમાં શ્રદ્ધા અને પ્રજ્ઞા-ધર્મ સદૈવ જોડાયેલાં (જોતરાયેલાં) રહે છે, લજ્જા જેનો દંડ છે, મન જેની લગામ છે અને સ્મૃતિ (સજગતા) જેનો રક્ષક સારથિ છે, શીલ જેની સજાવટ છે, ધ્યાન જેની ધરી છે, વીર્ય (પુરૂષાર્થ) જેના ચક્રો છે, સમતા અને સમાધિ જેની ધુરી (રાશ-લગામ) છે, નિષ્કામતા જેનો ચંદરવો છે, અદ્વેષ, અહિંસા, વિવેક જેના અસ્ત્રશસ્ત્ર છે. સહિષ્ણુતા જેની ગાદી છે, જે યોગક્ષેમને માટે જ સ્થિત છે.

ધીરપુરૂષ સ્વયં આવું ધર્મયાન બનીને બધા લોકોથી પાર નીકળી જાય છે. આ જ એમનો પરમ જય-વિજય છે.

આ વિશુધ્ધ ધર્મયાનમાં નથી કયાંય કોઈ કર્મકાંડોનો કાંટો કે નથી કોઈ પૂજાપાઠનાં વિધિ-વિધાન, નથી કોઈ અંધ ભક્તિજન્ય ભાવાવેશ, નથી કોઈ નાત-જાતની જંજાળ, નથી કોઈ આભડછેટનો રોગ કે નથી કોઈ વર્ણ-ગોત્ર કે ઊંચ-નીચના ભેદભાવની જડતા. આમાં નથી કોઈ સાંપ્રદાયિક બેડીઓ કે નથી કોઈ કલ્પનાજન્ય દાર્શનિક માન્યતાઓની ભૂલભૂલામણી. નથી કોઈ વ્રત ઉપવાસોની અતિચર્યા, કે નથી કોઈ વેશભૂષા કે બાહ્ય આડંબરોનું મિથ્યા પ્રદર્શન, શુદ્ધ, સ્વચ્છ સાધનાનું ધર્મયાન છે આ.

દુઃખિયારાં લોકોને ભવદુઃખોમાંથી નિતાંત દુઃખવિમુક્ત થવાને માટે જ બધા બુદ્ધ આવું શુદ્ધ, સ્વચ્છ, શ્વેત ધર્મયાન દે છે. પરંતુ સમય વીતતાં લોકો સંપ્રદાયોમાં ગુંચવાઈ જાય છે. ધર્મયાન તો છૂટી જાય છે અને એની જગ્યાએ સાંપ્રદાયિક યાન પ્રમુખ થઈ જાય છે. જેમ કે હીનયાન, મહાયાન, વજયાન, તંત્રયાન, મંત્રયાન, યંત્રયાન, સિદ્ધયાન, સહજયાન અને કોણ જાણે કેટલાં યાન!

આ બધા યાન પોતપોતાના સંપ્રદાય- વિશેષ સાથે જોડાયેલાં રહે છે. પણ ધર્મયાન કોઈ સંપ્રદાય સાથે નથી જોડાતું. એ તો બધાંનું હોય છે.

આજના પરિવેશમાં ભલે કોઈ હિન્દુ હોય કે મુસ્લિમ, જૈન હોય કે બૌદ્ધ, શીખ હોય કે પારસી, ઈસાઈ હોય કે યહૂદી શુદ્ધ ધર્મયાન બહુ સરળતાથી ધારણ કરી શકે છે, અને નક્કી નિતાંત દુઃખવિમુક્ત થઈ શકે છે.

આવો સાધકો, સાંપ્રદાયિક જંજાળોમાંથી છૂટકારો પામીને શુદ્ધ ધર્મયાન અપનાવીએ અને પોતાની સ્વસ્તિ-મુક્તિ સાધીએ!

* * *

(૨)

ધર્મનો અર્થ છે ઋત, નિસર્ગનો નિયમ, કુદરતનો કાનૂન. આપણે મનમાં વિકાર પેદા કરીએ તો કુદરતના કાનૂન અનુસાર તત્કાળ દંડ મળે છે, આપણે વ્યાકુળ થઈ જઈએ છીએ. વિકારોથી મુક્ત થઈએ તો કુદરત પાસેથી તત્કાળ પુરસ્કાર મળે છે, આપણે સુખ શાંતિથી ભરાઈ જઈએ છીએ.

જે વ્યક્તિ કુદરતના આ કાનૂનને સમજીને પોતાની જીવનધારા એવી રીતે ઢાળી લે કે વિકારોથી મુક્ત રહેતાં રહેતાં સ્વયં પણ સુખ શાંતિનો અનુભવ કરે તથા બીજાંની પણ સુખ શાંતિ ચાલુ રાખવામાં સહાયક થાય, તો એવી વ્યક્તિ સાચા અર્થમાં ધર્મવાન કહેવાશે. શુધ્ધ ચિત્તવાળી રહેવાને કારણે એ વ્યક્તિ સ્વભાવથી જ મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને સમતાભાવનું જીવન જીવશે. એના મનમાં સ્વભાવથી જ બધાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે સદ્ભાવના રહેશે. આવી વ્યક્તિ સદાચરણનું જીવન જીવે છે. કાયા, વાણી, ચિત્તથી કોઈ એવું કામ નથી કરતી કે જે અન્ય પ્રાણીની સુખશાંતિનો ભંગ કરે. આવી વ્યક્તિનું જીવન ધર્મનું જીવન છે. આવી વ્યક્તિ મહાન છે, શ્રેષ્ઠ છે. અતઃ ધર્મનો એક અર્થ થયો શ્રેષ્ઠ, મહાન.

બ્રહ્મલોકનાં પ્રાણી બ્રહ્માઓ સદા ધર્મનું જીવન જીવે છે, પવિત્ર જીવન જીવે છે, ચિત્તને વિકારવિહીન રાખે છે. સદા અનંત મૈત્રી, અનંત કરુણા, અનંત મુદિતા, અનંત સમતાભાવમાં વિહાર કરે છે. એટલે આ ચારેય બ્રહ્મવિહાર કહેવાય છે. આવું જીવન શ્રેષ્ઠ છે, મહાન છે. એટલે બ્રહ્મ શબ્દનો એક અર્થ થયો શ્રેષ્ઠ, મહાન.

એટલે ધર્મ અને બ્રહ્મ શબ્દો સમાનાર્થી થયા. બ્રહ્મયાન ધર્મયાન કહેવાયું, ધર્મયાન બ્રહ્મયાન કહેવાયું. ધર્મચક્ર પ્રવર્તનને બ્રહ્મચક્ર પ્રવર્તન પણ કહેવામાં આવ્યું. જેનું જીવન ધર્મમય થઈ ગયું એવા સમ્યક્ સંબુદ્ધ ધર્મકાયા કહેવાયા. ધર્મભૂત કહેવાયા, બ્રહ્મભૂત કહેવાયા. ધર્માચરણ જ બ્રહ્માચરણ કહેવાયું, બ્રહ્માચરણ ધર્માચરણ કહેવાયું.

બ્રહ્મચર્યનો એક સંકુચિત અર્થ તો કામ-ભોગ, મૈથુનથી વિરત રહેવું તે છે. પરંતુ એનો વ્યાપક અર્થ ધર્મચર્યા જ છે. ભગવાનની પાસે લોકો બ્રહ્મચર્યવાસને માટે આવતા હતા તો કામ-ભોગ, મૈથુનથી તો વિરત રહેતા જ હતા પરંતુ સંપૂર્ણ ધર્મનું પાલન કરતાં કરતાં મુક્ત અવસ્થાને પ્રાપ્ત થઈ જતા હતા.

જ્યારે ભગવાનને કોઈએ પૂછ્યું કે લોકો બ્રહ્મચર્ય બ્રહ્મચર્ય કહે છે - આ બ્રહ્મચર્ય છે શું ? અને શું છે એનું પરિણામ ? તો ભગવાને ઉત્તર દીધો - ''આર્ય આષ્ટાંગિક માર્ગ જ બ્રહ્મચર્ય છે.''

આર્ય આષ્ટાંગિક માર્ગ એટલે કે ધર્મમાર્ગ, સાંપ્રદાયિકતાથી દૂર એવો સર્વજનીન ધર્મમાર્ગ, જેના પર ચાલીને કોઈ પણ વ્યક્તિ આર્ય બની શકે છે, સંત બની શકે છે, જીવનમુક્ત બની શકે છે.

ધર્મમાર્ગ પર ચાલનારો સાધક સમ્યક્ દર્શન જગાડે છે. પોતાની ભીતર તટસ્થભાવથી જુએ છે કે ભીતર વ્યાકુળતા છે અને આ વ્યાકુળતાનું કારણ તૃષ્ણા એટલે કે રાગ, દ્વેષ અને મોહ છે. આ વ્યાકુળતાનો અંત કરી શકાય છે જો રાગ દ્વેષ અને મોહનો અંત કરી દેવાય. આમ દર્શન સમ્યક્ કરી લે તો સંકલ્પ સમ્યક્ થઈ જાય છે. આજીવિકા સમ્યક્ થઈ જાય છે. પરિશ્રમ - પુરુષાર્થ સમ્યક્ થઈ જાય છે. સજગતા સમ્યક્ થઈ જાય છે અને સમાધિ સમ્યક્ થઈ જાય છે

ધર્મનાં આ આઠ અંગોને સમ્યક્ કરવાનો અર્થ છે - રાગથી, દ્વેષથી, મોહથી નિતાંત વિમુક્ત થઈ જવું.

એટલે ભગવાને કહ્યું. ''બ્રહ્મચર્યની અંતિમ પરિણતિ છે - રાગક્ષય, દ્વેષક્ષય, મોહક્ષય''.

આ જ બ્રહ્મચર્યા છે, આ જ ધર્મચર્યા છે.

આ જ સર્વજનીન ધર્મ છે. કોઈ સંપ્રદાયમાં દીક્ષિત કરનારો ધર્મ નહીં. કોઈ બુધ્ધ થશે તો સર્વજનીન ધર્મ જ શીખવશે. સંપ્રદાયના ગૂંચવાડામાં કોઈને ગૂંચવશે નહીં.

સાધકો ! સંપ્રદાયની બેડીથી છુટકારો પામીને સર્વજનીન ધર્મ જ અપનાવીએ, એમાં જ મંગલ-કલ્યાણ સમાએલું છે.

* * *

(૩)

કોઈ વ્યક્તિ શુધ્ધ, બુધ્ધ, જીવનમુક્ત મહાપુરુષ હશે તો આપણને એ જ ઉપદેશ દેશે કે આપણે શીલ - સદાચારનું પાલન કરીએ. એટલે કે વાણી અને શરીરથી એવું કોઈ કામ ન કરીએ કે જેથી અન્ય પ્રાણીઓને પીડા પહોંચે, એની સુખ-શાંતિનો ભંગ થાય. હત્યા, ચોરી અને વ્યભિચાર ન કરીએ. જૂઠી, કડવી, પરનિંદા અને ચુગલીની તથા નિરર્થક વાત ન બોલીએ. આ બધાંથી બચવાને માટે આપણે માદક પદાર્થનું સેવન ન કરીએ.

કોઈપણ બુધ્ધનો આ ઉપદેશ સર્વજનીન ધર્મનું પ્રથમ ચરણ છે. આની કોઈપણ સંપ્રદાય સાથે સાંઠગાંઠ નથી. વાત સર્વજનીન છે, બધાંના હિતની છે. એનું પાલન કરવાને માટે કોઈ ખાસ સંપ્રદાયમાં દીક્ષિત થવાની મુદ્દલ આવશ્યકતા નથી. કોઈ પણ

સંપ્રદાય અથવા જાતિની વ્યક્તિ હોય, એ સ્વયં વિચારીને જોશે કે મારે શરીર અને વાણીનાં એવાં દુષ્કર્મ શાને ન કરવાં જોઇએ ? વિચારશે તો આ વાત ખૂબ સમજમાં આવશે. એક તો એ કે જ્યારે કોઇ અન્ય વ્યક્તિ મારા પ્રત્યે પીડાજનક વ્યવહાર કરે છે તો મને બહુ અપ્રિય લાગે છે. એવી જ રીતે મારા દ્વારા કોઇના પ્રતિ કરાએલો પીડાજનક વ્યવહાર એ વ્યક્તિને પણ એટલો જ અપ્રિય લાગતો હશે. બીજાનાં જે કર્મો મને પ્રિય નથી લાગતાં, એવાં જ કર્મ હું સ્વયં બીજાં પ્રત્યે શાને કરું ? બીજું એ કે મનુષ્ય એક સામાજિક પ્રાણી છે એને પરિવારમાં, સમાજમાં રહેવાનું છે. કોઇ ગૃહત્યાગી હોય તો પણ એનો સમાજ સાથેનો સંબંધ નથી તૂટતો. અતઃ મારે સમાજમાં અન્ય લોકો સાથે રહેવું છે, તો અન્ય લોકોની સુખશાંતિની વ્યવસ્થાનો ભંગ ન કરવો જોઇએ. એવું કરીશ તો ચારેકોર અશાંતિ અને અવ્યવસ્થાનું જ વાતાવરણ પેદા કરી લઇશ. પોતાની ચારેકોર આગ લગાવી દઇશ. એવા પરિવેશ(વાતાવરણ)માં રહીને હું કેવી રીતે સ્વયં શીતળતાનો અનુભવ કરી શકીશ ? કેવી રીતે સ્વયં સુખશાંતિનું જીવન જીવી શકીશ ? સુખ-શાંતિનું જીવન જીવવાનું તો બધાં ઇચ્છે છે. અતઃ પોતાની સુખશાંતિને માટે પણ મારે બીજાંની સુખશાંતિનો ભંગ ન કરવો જોઇએ. મારે શીલ - સદાચારનું જીવન જીવવું જોઇએ.

પોતાનું ભલું ઇચ્છનારી વ્યક્તિ એ પણ સ્પષ્ટ સમજવા લાગે છે કે શરીર અને વાણીથી દુષ્કર્મ કરવાથી પહેલાં એણે પોતાની ચિત્તધારામાં વિકાર જગવવા પડે છે. જેમ કે હત્યા કરતાં પહેલાં ક્રોધ, દ્વેષ, દુર્ભાવના આદિ; ચોરી કરતાં પહેલાં લોભ, વ્યભિચાર કરતાં પહેલાં વાસના; જૂઠ, કટુ-વચન બોલતાં પહેલાં ભય, અહંકાર આદિ વિકાર જગવવા પડે છે. મનમાં જ્યારે વિકાર જગવું છું, ત્યારે સ્વયં વ્યાકુળ થઇ જાઉં છું. અતઃ સમજવા લાગે છે કે સદાચારનું જીવન જીવીને હું બીજાં પર ભલમનસાઇ (ઉપકાર) નથી કરી રહ્યો, બલ્કે પોતાના જ તાત્કાલિક લાભને માટે એવું કરી રહ્યો છું. મારો સાચો સ્વાર્થ શીલ - સદાચારનું જીવન જીવવામાં જ છે.

આટલી વાત સમજમાં આવી જાય તો કોઇ પણ સમજદાર વ્યક્તિ શીલ સદાચારનું જીવન જીવવા ઇચ્છશે જ. પરંતુ જીવે કેમ ? આમાં ઘણી કઠણાઇઓ આવે છે. સમયાંતરે અનેક વિષમ પરિસ્થિતિઓ એને કોઇને કોઇ શીલ તોડવાને માટે મજબૂર (લાચાર) કરી દે છે. ન ઇચ્છવા છતાં ય એ પરિસ્થિતિઓને વશ (થઇને) હત્યા પણ કરે છે, ચોરી પણ, વ્યભિચાર પણ, માદક પદાર્થોનું સેવન પણ અને અનુચિત વાણી પણ બોલી દે છે. આવું કરીને લાભ નથી થતો. પરિસ્થિતિઓને અધીન વારંવાર આવાં અકરણીય કર્મ કરતી જ જાય છે. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે તે પોતાના મનની માલિક નથી. એનું મન એને જેવો નાચ નચાવે તેમ નાચે છે.

આ માનસિક દુર્બળતા કોઇ ખાસ સંપ્રદાય કે ખાસ જાતિની વ્યક્તિની તો હોતી નથી. આ કમજોરી તો બધાંની છે. એને બધાં દૂર કરવા ઇચ્છશે. એટલે કોઇ શુદ્ધ-બુદ્ધ, મુક્ત પુરુષ શીલ-સદાચારનો કોરો ઉપદેશ દઇને નથી રહી જતો. એ સર્વજનીન ધર્મનું આગલું ડગલું શીખવે છે. એને માટે જેટલા ઉપાય શીખવે છે એ બધા જ સર્વજનીન હોય છે. કોઇ સંપ્રદાય સાથે જોડાએલા નથી હોતા. એમાંનો સૌથી સરળ અને પ્રભાવશાળી ઉપાય શ્વાસ - નિરીક્ષણનો છે. સાધક પોતાના સ્વાભાવિક શ્વાસના આવાગમનને જાણવાનો અભ્યાસ કરતાં શીખે છે. એની સાથે કોઇ શબ્દ અથવા કાલ્પનિક રૂપ કે આકૃતિ નથી જોડતો.

શ્વાસ પર નિયંત્રણ પણ નથી કરતો માત્ર કુદરતી શ્વાસની સ્વાભાવિક ગતિવિધિ પ્રત્યે સતત સજાગ રહેવાનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં ધીરે ધીરે પોતાના મનને વશમાં કરવા લાગે છે. મનને વશમાં કરવાની આ વિધિ કોઇપણ અપનાવી શકે છે અને એના અભ્યાસ દ્વારા એટલી જ લાભાન્વિત થઇ શકે છે. કોઇ જાતિ કે સંપ્રદાયની વ્યક્તિ હોય, કોઇ ફરક નથી પડતો. આ વિધિને અપનાવવાને માટે પણ કોઇ ખાસ સંપ્રદાયમાં દીક્ષિત થવાની આવશ્યકતા નથી હોતી. ધર્મનું આ બીજું ચરણ પણ એટલું જ સાર્વજનીન છે જેટલું પ્રથમ ચરણ છે.

મનને વશમાં કરી લેવું સારૂં છે. એથી બધી ઇન્દ્રિયો પર સંવર- સંયમ કરવાનું આવડી જાય છે. આંખ, કાન, નાક, જીહ્વા અને શરીર પર સંવર-સંયમ કરવાનું આવડી જાય છે. મનને વશમાં કરવું બહુ કલ્યાણકારી હોય છે. એથી શરીર અને વાણીના દુષ્કર્મ કરવાથી બચે છે. પરંતુ એનાથી મનનાં ઊંડાણ સુધી સફાઇ નથી થવા પામતી. મનનો સંવર કરવાથી માનસિક વિકારોનું દમન તો થઇ જાય છે, પણ શમન નથી થતું. એનું નિર્મૂલન નથી થતું. સંવર- સંયમ અને દમન દ્વારા દબાવેલા વિકાર માનસના તલસ્પર્શી ઊંડાણમાં સૂતા રહીને ચિત્તધારાની સાથે પ્રવાહમાન થતાં રહે છે. આ અનુશય વિકારોનો નિકાલ કર્યા વિના ચિત્ત નિતાંત નિર્મળ નથી થઇ શકતું. ચિત્ત નિતાંત નિર્મળ થયા વિના રાગ-દ્વેષની પ્રતિક્રિયા કરવાનો એનો સ્વભાવ નથી છૂટતો.

અતઃ જે શુદ્ધ, બુદ્ધ, જીવનમુક્ત મહાપુરૂષ હોય છે તે ધર્મનું આ ત્રીજું ચરણ પણ શીખવે છે. સ્વયં પોતાની ભીતર હોશ જગવીને આ અનુશય- કલેશોનું, આસ્રવોનું ઉન્મૂલન કરવાનું શીખવે છે. આ કામને માટે પણ જે વિદ્યા શીખવે છે તે સાર્વજનીન હોય છે. કોઇ પણ સંપ્રદાય કે જાતિની વ્યક્તિ કોઇ કઠણાઇ વિના એનો અભ્યાસ કરી શકે છે અને એક સમાન લાભ હાંસલ કરી શકે છે. આ વિદ્યાના અભ્યાને માટે પણ એને કોઇ સંપ્રદાયમાં દીક્ષિત થવાની આવશ્યકતા નથી હોતી.

આ વિપશ્યના વિદ્યાનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં સાધક અંતર્મુખી થઇને ક્ષણ- પ્રતિક્ષણ પોતાના ચિત્તને તથા એના પર જાગતા વિકારોની વણઝારને જુએ છે અને સાથો સાથ પોતાના શરીરનું તથા એના પર જાગનારી વિભિન્ન પ્રકારની સંવેદનાઓનું નિરીક્ષણ કરે છે. આ સંવેદનાઓ પ્રત્યે ભોક્તાભાવ હટાવતાં હટાવતાં તટસ્થ સાક્ષીભાવ પુષ્ટ કરે છે. પોતાની અનુભૂતિઓથી જુએ છે કે શરીર અને ચિત્તનો પ્રપંચ કેવા પ્રકારે એક બીજાંથી પ્રભાવિત થતો રહે છે. જુએ છે કે પ્રિય અનુભુતિ પ્રત્યે રાગ અને અપ્રિય અનુભુતિ પ્રત્યે દ્વેષની પ્રતિક્રિયા કરવાનો અંતર્મનનો સ્વભાવ કેવી રીતે પોતાના જ અંધાપામાં પુષ્ટ થઇ રહ્યો છે. જુએ છે કે શરીર અને ચિત્ત જે આટલાં પરિવર્તનશીલ છે, જે 'હું' નથી, ''મારાં'' નથી, છતાં ય એક મિથ્યા અહમ્‌ને કારણે એના પ્રતિ તાદાત્મ્યભાવ સ્થાપિત કરીને આસક્તિ પેદા કરી રહ્યો છે અને પરિણામ સ્વરૂપ પોતાને માટે દુઃખનું જ સર્જન કરી રહ્યો છે. આમ પોતાના મનના હાનિકારક સ્વભાવનું નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં સાધક આ આંધળી સ્વભાવ- શૃંખલાને તોડે છે. અનુશય રાગ અને દ્વેષના બધા વિકારોને જડમૂળથી ઊખેડે છે. જયારે જયારે આ વિકારોમાં ઉભરો આવે છે ત્યારે ત્યારે સાધક સમતામાં સ્થિત રહે છે. આ પ્રકારે એની શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે. એ ઊખડતાં જાય છે. આમ વિકાર-

વિમુક્ત થયેલો સાધક સ્વતઃ જ સહજભાવથી મૈત્રી, કરૂણા, મુદિતા અને તટસ્થભાવના ઉદાત્ત ભાવોથી ભરાઇ ઊઠે છે. વિકારોથી મુક્ત થઇને સ્વયં દુઃખોથી મુક્ત થાય છે તથા બીજાંને દુઃખી બનાવનારા દુષ્કર્મોથી સહજ મુક્ત થઈ જાય છે. પોતાનું પણ ભલું કરે છે, બીજાનું પણ ભલું કરે છે. માણસ સારો માણસ બની જાય છે, નેક ઈન્સાન બની જાય છે, સજ્જન બની જાય છે, સંત બની જાય છે. આવી વ્યકિત સંપ્રદાયમાં દીક્ષિત નથી હોતી. શુદ્ધ ધર્મમાં દીક્ષિત થાય છે. સાધકો ! સાંપ્રદાયિકતાવિહીન આવા શુદ્ધ ધર્મને ધારણ કરવામાં કયાંય કોઇ ખંચકાટ ન હોય જે સર્વજન હિતકારી છે, સર્વમંગલકારી છે, આવો! આ સાર્વજનીન, સાર્વદેશિક, સાર્વકાલિક ધર્મને ધારણ કરીએ અને પોતાનું પણ મંગલ સાધીએ, બીજાનું પણ મંગલ સાધીએ.

કલ્યાણમિત્ર,

સત્યનારાયણ ગોયન્કાજી

શિબિર કાર્યક્રમ

	ધમ્મસિન્ધુ (બાડા)	ધમ્મકોટ (રાજકોટ)	ધમ્મપીઠ (અમદાવાદ)	ધમ્મદિવાકર (મહેસાણા)
દશ દિવસીય	21/12 - 01/01	15/12 - 26/12	06/12 - 17/12	13/12 - 24/12
	14/01 - 25/01	27/12 - 07/01	20/12 - 31/12	03/01 - 14/01
	28/01 - 08/02	10/01 - 21/01	03/01 - 14/01	17/01 - 28/01
સતિપટ્ઠાન	25/02 - 05/03	09/03 - 17/03	-	-
૩ દિવસીય	-	29/12 - 31/12	28/03 - 31/03	-
૨૦/૩૦ દિવસીય	17/11 - 18/12	-	-	-
૧ દિવસીય	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે			ચોથા રવિવારે

બે દિવસીય શિબિર – વડોદરા જૂના સાધકો માટે...

બહેનો માટે - ૦૮ - ૧૦ ડિસેમ્બર' ૦૬

સ્થળ : ધમ્મભવન
૪, કાલિંદી પાર્ક, અકોટા અતિથિગૃહ પાસે,
વડોદરા - ૩૯૦ ૦૨૦. ફોન : ૦૨૬૫-૨૩૪૧૧૮૧

સંપર્ક : વી. કે. જનેન્દ્રન ફોન : ૦૨૬૫-૨૩૪૧૩૭૫
મો. : ૯૮૯૮ ૫૦ ૮૩૮૫

● **ધમ્મસિંધુ - માંડવી (કચ્છ) :** કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર, ગામ-બાડા, તા. માંડવી-૩૭૦૪૭૫. ફોન : ૦૨૮૩૪-૨૭૩૫૧૨, ૦૨૮૩૨-૨૫૨૧૮ ● **ધમ્મકોટ-રાજકોટ :** સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર, કોઠારિયા રોડ, રાજકોટ-૩૬૦ ૦૦૨. ફોન : ૦૨૮૧-૨૭૮૨૦૪૦, ૯૩૨૭૯ ૨૩૫૪૦ ● **ધમ્મપીઠ - અમદાવાદ :** ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર, ગામ : રનોડા, તા. ધોળકા, જિ.અમદાવાદ-૩૮૭૮૧૦ ફોન : ૦૨૭૧૪-૨૨૨૪૭૩, ૦૭૯-૨૨૧૭૧૧૭૮ ● **ધમ્મ દિવાકર** - મહેસાણા : ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર, ગામ : મિઠા તા. જિ. : મહેસાણા. ફોન : ૦૨૭૬૨-૨૭૨૮૦૦, ૨૫૪૬૩૪.

દોહા ધરમના

ધરમ ચિત્ત કી ચેતના, ધરમ ચિત્ત કા ભાવ ।
ધરમ નિયતિ કા નિયમ હૈ, ધરમ નિસર્ગ સ્વભાવ ॥

સકલ વિશ્વ પર ધરમ કી, અટલ હુકૂમત હોય ।
કુદરત કા કાનૂન હૈ, સબ પર લાગૂ હોય ॥

હો સજીવ, નિર્જીવ હો, સબ કુદરત આધીન ।
ઈસ કુદરત કો સમજ કર, કરે દુખોં કો ક્ષીણ ॥

એકસેલ ક્રોપકેર લિમિટેડ
6/2 - રૂવાપરી રોડ, ભાવનગર - 364 005
☎ : 2212401-2-3ની મંગલકામનાઓ સાથે

દોહા ધરમના

મૈલે મન વ્યાકુલ રહે, નિર્મલ સુખિયા હોય ।
સમ્પ્રદાય કો બદલ કર, ઋત સે બચા ન કોય ॥

સમ્પ્રદાય તો વ્યર્થ હૈ, ધર્મ સાર્થક હોય ।
પ્રબલ પ્રમુખતા ધરમ કી, પગ પગ પ્રકટિત હોય ॥

સમ્પ્રદાય કી જકડ મેં, માનવ વ્યાકુલ હોય ।
શુદ્ધ ધરમ જિસકો મિલે, હરખિત પુલકિત હોય ॥

ટ્રાન્સમેટલ લિમિટેડ
301-બી ટાવર, અલકાપુરી આર્કેડ, આર.સી.દત્ત રોડ,
વડોદરા-390007. ☎ : 2343302/04 ની મંગલકામનાઓ સાથે

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) : ૩-એ, પ્રમુખ સ્વામી આર્કેડ, પહેલા માળે, માલવિયા ચોક, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. વતી **પ્રકાશક અને મુદ્રક :** ચંદુભાઈ મહેતા, **મુદ્રણ સ્થાન :** નાઇસ આર્ટ, 'મુક્તિરામ કોમ્પલેક્ષ'', રાષ્ટ્રીય શાળા મેઇન રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૨. **તંત્રી :** ભરત કાપડીઆ. **વિપશ્યના (ગુજરાતી) પત્રિકાનું લવાજમ :** ૩-એ, પ્રમુખ સ્વામી આર્કેડ, પહેલા માળે, માલવિયા ચોક, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧ ના સરનામે, સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના સેન્ટરના નામે મ.ઓ./ડ્રાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.)
રાજકોટ સિટી ઓફીસ : બાબા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૧.
વિપશ્યના ૫ નવેમ્બર, ૨૦૦૬
આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ	**: રૂ. ૧૦૦/-**
વાર્ષિક લવાજમ	**: રૂ. ૩૦/-**

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ 08700/6/1/99-TC
Postal Reg. No. G-RJ-450
(Renewed upto 31.12.2008)

Posting day-25th of every month, Posted at Rajkot - 360 001.
Write PIN CODE for Correct Delivery

If Undelivered please return to :
સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ)
3-A, પ્રમુખ સ્વામી આર્કેડ, પહેલા માળે,
માલવિયા ચોક, રાજકોટ. ફોન : 2233190
સિટી ઓફિસ : ફોન - (0281) 2220861-866
મોબાઈલ : 94272 21591
email : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org