



વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2552 ❖ કાર્તિક પૂર્ણિમા ❖ 13 નવેમ્બર 2008 ❖ વર્ષ - 9 ❖ અંક - 8 ❖ સળંગ અંક - 104

ધમ્મવાણી

સન્તકાયો સન્તવાચો, સન્તવા સુસમાહિતો ।
વન્તલોકામિસો મિચ્છુ, ઉપસન્તોતિ વુચ્છતિ ॥
(ધમ્મપદ ૨૫-૧૧)

શરીર અને વચનથી શાંત, સુપેરે (સમ્યક્) સમાધિયુક્ત, શાંતિપ્રાપ્ત તથા
લોકના આમિષને વમન કરી દીધેલા (વિતૃષ્ણ) ભિક્ષુને (સાધકને) 'ઉપશાંત'
કહેવાય છે.

સમાધિ સમ્યક્ હોય

(ઝી ટીવી પર ક્રમશઃ ચુમાળીસ કડીઓમાં પ્રસારિત પૂ. ગુરુજીનાં પ્રવચનોની અગિયારમી કડી)

આઠ અંગવાળા ધર્મપંથના ત્રણ વિભાગ શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા. શીલની અંતર્ગત ધર્મનાં ત્રણ અંગ આવ્યાં - સમ્માવાચા, સમ્માકમ્મન્તો, સમ્માઆજીવો.

આપણાં વાચિક કર્મ સમ્યક્ હોય, શુદ્ધ હોય અને એ આપણા જીવનમાં ઊતરે, અનુભૂતિ પર ઊતરે; આપણાં કાયિક કર્મ સમ્યક્ હોય, શુદ્ધ હોય અને જીવનમાં ઊતરે, અનુભૂતિ પર ઊતરે; આપણી આજીવિકા સમ્યક્ હોય, શુદ્ધ હોય અને જીવનમાં ઊતરે, અનુભૂતિ પર ઊતરે; તો જ, આ શીલનું ક્ષેત્ર સમ્યક્ છે.

બીજો વિભાગ - સમાધિનું ક્ષેત્ર, જેમાં ધર્મનાં અન્ય ત્રણ અંગ આવ્યાં : સમ્માવાયામો, સમ્માસત્તિ, સમ્માસમાધિ.

સમ્યક્ વ્યાયામ, ઉચિત વ્યાયામ, કલ્યાણકારી વ્યાયામ. આપણું શરીર કમજોર થઈ જાય, એટલું દુર્બળ, એટલું રોગી થઈ જાય કે બે કદમ પણ દૃઢતાપૂર્વક ચાલી ન શકે, લથડિયાં ખાય, ડગમગે; તો કોઈ સમજદાર માણસ કહેશે - અરે ભાઈ, આ શરીરની કોઈ કસરત નથી કરતા ! કરવી જોઈએ, શરીરની માંસપેશીઓને પુષ્ટ કરવી જોઈએ, જેથી શરીર સબળ થઈ જાય, નીરોગી થઈ જાય.

બરાબર એ જ પ્રકારે જ્યારે આપણું મન દુર્બળ થઈ જાય, રોગી થઈ જાય, ડગમગવા લાગે; અને જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ વિપશ્યનાની તપોભૂમિમાં આવીને, અંતર્મુખી થઈને પોતાના બારામાં સચ્ચાઈનું નિરીક્ષણ કરવાનું શરૂ કરે છે તો બહુ શીઘ્ર અનુભૂતિઓથી સમજમાં આવવા લાગે છે કે અરે, કેવું રોગી મન લઈને ફરું છું ! કેવું દુર્બળ મન લઈને ફરું છું ! કેવું ડગમગે છે ! કેવું ડગમગે છે !! બે શ્વાસ સુધી પણ દૃઢ નથી રહી શકતું ! અરે, ખરેખર દુર્બળ છે, રોગી છે ! તો એને સબળ બનાવવાને માટે, નિરોગી બનાવવાને માટે જે કસરત છે તે જ સમ્યક્ વ્યાયામ છે.

ચાર પ્રકારની કસરત હોય છે મનને નિરોગી બનાવવાની, સબળ બનાવવાની. પહેલી કસરત : પોતાના મનને જોઈએ છીએ - પોતાની ભીતર. આખેઆખો માર્ગ પોતાની ભીતર કાયાના બારામાં જે સચ્ચાઈ છે તેને અનુભૂતિઓથી જાણવાનો છે. તો અનુભૂતિઓથી જાણીએ છીએ, પોતાની ભીતર, પોતાના મનની હાલત. મારા મનમાં આ દુર્ગુણ છે, આ દુર્ગુણ છે. આપું જોઈને મનમાં કોઈ અપરાધની ગ્રંથિ

ન બાંધી લઈએ. સત્યને યથાવત્ જેવું છે તેવું સ્વીકાર કરવાનું છે. આ દુર્ગુણ છે તો તેને કાઢવાના છે. તો પહેલી કસરત છે કે જે દુર્ગુણ છે તેને ધીરે ધીરે કાઢીએ, દૂર કરીએ, પહેલી સારી કસરત થઈ. સમ્યક્ વ્યાયામ થયો.

બીજી કસરત : ફરી પોતાની તરફ જુએ છે, પોતાની ભીતર, પોતાની તરફ ડોકિયું કરીને જુએ છે. પોતાના મનના બારામાં જુએ છે કે મારા મનમાં અમુક દુર્ગુણ તો બિલકુલ નથી; અમુક દુર્ગુણ તો બિલકુલ નથી. બહુ સારી વાત. જે દુર્ગુણ નથી તે ક્યાંક આવી ન જાય. તો મનના બધા દરવાજા બંધ. જે દુર્ગુણ નથી તે ભીતર ન આવી જાય. બીજી કસરત થઈ. બહુ કામની કસરત થઈ. તો સમ્યક્ વ્યાયામ થયો.

ત્રીજી કસરત, ફરી પોતાના મનમાં ડોકિયું કરીને જુએ છે કે મારા મનમાં આ સદ્ગુણ છે, આ સદ્ગુણ છે. તો ગર્વથી નથી છલકાતો, ધમંડથી નથી છલકાતો. આ સદ્ગુણ છે, સારી વાત છે, એ ક્યાંક નીકળી ન જાય. તેને સંભાળીને રાખવાના છે અને સંભાળીને જ નહિ, બલ્કે તેનું સંવર્ધન કરવાનું છે. ત્રીજી કસરત થઈ.

ચોથી કસરત : ફરી પોતાના મનને તપાસીને જુએ છે કે અરે, મારા મનમાં અમુક સદ્ગુણ તો છે જ નહીં ! અમુક સદ્ગુણ તો છે જ નહીં ! તો જે સદ્ગુણ નથી તેને માટે બધા દરવાજા ખુલે. આપો ! તેનું રોકાણ કરે છે. એ સદ્ગુણ પોતાના મનમાં લાવે છે. ચોથી કસરત થઈ.

બસ આ ચાર કસરત કરવા લાગ્યો તો વ્યાયામ સમ્યક્ થઈ ગયો. જે દુર્ગુણ છે તેને બહાર કાઢે; જે દુર્ગુણ નથી તેને ભીતર આવવા ન દે; જે સદ્ગુણ છે તેને સુરક્ષિત જ ન રાખે તેનું સંવર્ધન કરે; અને જે સદ્ગુણ નથી તેને પોતાના મનમાં પ્રવેશ આપવાનો પ્રયત્ન કરે. બસ, આ ચાર વ્યાયામ, તેને જ સમ્માવાયામો સમ્યક્ વ્યાયામ, સમ્યક્ પ્રયત્ન, સમ્યક્ પરિશ્રમ, સમ્યક્ પુરુષાર્થ કહ્યા.

આગળું અંગ - સમ્માસત્તિ સતિ એટલે સ્મૃતિ. ૨૫૦૦ વર્ષમાં ભાષા બદલે છે, શબ્દ બદલે છે, શબ્દોના અર્થ બદલે છે. આજે તો ભારતની બધી ભાષાઓમાં 'સ્મૃતિ' શબ્દનો એક જ અર્થ રહી ગયો, Memory, યાદશક્તિ. ૨૫૦૦-૨૬૦૦ વર્ષ પૂર્વેના ભારતમાં કેવળ આ જ અર્થ નહોતો, એક બીજો અર્થ હતો અને તે બહુ મહત્વપૂર્ણ અર્થ હતો - સજગતા, સમ્યક્ સજગતા. કઈ વાતની સજગતા ? પોતાની

ભીતર જે સચ્ચાઈ પ્રગટ થઈ રહી છે, પોતાના બારામાં એટલે કે આ શરીર-સ્કંધના બારામાં આ ચિત્ત સ્કંધના બારામાં, આ બંનેના પારસ્પરિક સંબંધોના બારામાં જે સચ્ચાઈ પ્રગટ થઈ રહી છે તેને યથાભૂત, યથાભૂત જાગ્રત રહીને જાણી રહ્યો છે; આ જ સમ્યક્ સ્મૃતિ છે, સજગતા છે. જે ખરેખર થઈ રહ્યું છે, બસ એ જ. અને જે ખરેખર થઈ રહ્યું છે તેનું કોઈ ચિંતન-મનન નથી, તેની કોઈ કલ્પના નથી. અનુભૂતિ પર ઊતરી રહ્યું છે.

સ્મૃતિ સમ્યક્ ત્યારે થાય જ્યારે અનુભૂતિ પર ઊતરવા લાગે. આ શ્વાસ આવી રહ્યો છે. આ શ્વાસ જઈ રહ્યો છે. શ્વાસ પ્રત્યે સજગ છે. ડાબા નસકોરામાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે કે જમણા નસકોરામાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે તે બંને નસકોરામાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે. ખૂબ સજગ છે. ક્યાં સ્પર્શી રહ્યો છે? ક્યાં અડી રહ્યો છે? ખૂબ સજગ છે. લાંબો છે કે ટૂંકો? જેવો પણ છે, ખૂબ સજગ છે. પોતાના શ્વાસ પ્રત્યે સજગ રહેતાં-રહેતાં-રહેતાં ત્રણ દિવસો સુધી મનની આ સજગતા શરીરના દરવાજાઓ પર, નાસિકાના દરવાજાઓ પર, એ જ સ્થાન પર સ્થિર છે. મનને સ્થિર કરીને સજગતાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ અને જેમ જેમ આ અભ્યાસમાં પરિપક્વ થતાં જઈએ છીએ (તેમ તેમ) જોઈએ છીએ કે મન નીરોગી થવા લાગ્યું. જરા સબળ થવા લાગ્યું. તેની ચંચળતા જરા ઓછી થવા લાગી. તેમાં સ્થિરતા આવવા લાગી અને એ સ્થૂળ મન સૂક્ષ્મ થવા લાગ્યું. સૂક્ષ્મ થવા લાગ્યું. સૂક્ષ્મ ચચ્ચાઈઓને અનુભૂતિ પર ઉતારવા લાગ્યું. કોઈ કલ્પનાને સ્થાન નહીં. સચ્ચાઈઓને અનુભૂતિઓ પર ઉતારી રહ્યું છે. અનુભૂતિઓ પર ઉતારી રહ્યું છે તો સ્થૂળતાથી સૂક્ષ્મતા તરફ આગળ વધી રહ્યું છે.

આરંભમાં પોતાના શરીર અને ચિત્તના બારામાં ઘણી સ્થૂળ-સ્થૂળ સચ્ચાઈઓ પ્રગટ થાય છે. તેમના પ્રતિ સજગ રહે છે, સાવધાન રહે છે. જે થઈ રહ્યું છે તેને નથી તો નહારું માનતો કે નથી તેને સારું માનતો. આવું થઈ રહ્યું છે, બસ! અને એ જાણી રહ્યું છે, બસ! એટલું જ! તેને જાણી રહ્યો છે, જાણી રહ્યો છે, તો સ્મૃતિ સજગ થતી જાય છે. સ્મૃતિ બળવાન થતી જાય છે એટલે કે સજગતા બળવાન થતી જાય છે. પોતાના બારામાં જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે તેને જાણવાના કામમાં બળવાન થતો જાય છે. આગળ વધતાં-વધતાં-વધતાં આખા શરીરમાં શું થઈ રહ્યું છે તેને જાણવા લાગશે.

બહારના સંસારમાં શું થઈ રહ્યું છે તેના પ્રતિ પણ સજગ રહેવું જોઈએ, એમાં બેમત નથી. પરંતુ કેવળ બહારની દુનિયા પ્રત્યે જ સજગ થઈને રહી જઈશું, પોતાની ભીતર શું થઈ રહ્યું છે તેને નહિ જાણીએ તો પોતાની ભીતર પોતાના માનસને સુધારવાનું કામ કઈ રીતે કરીશું? પોતાની ભીતર, પોતાના બારામાં જે સચ્ચાઈ છે તેને જાણવાનું કામ શી રીતે કરીશું? પોતાની ભીતર પોતાના માનસમાં જે વિકારોનો ઉદ્ગમ થઈ રહ્યો છે. પ્રજનન થઈ રહ્યું છે, તેનું સંવર્ધન થઈ રહ્યું છે એ સચ્ચાઈને શી રીતે જાણવા પામશું? ચિંતન-મનન ભલે કરી લઈએ, જાણવા નહિ પામીએ. અને આખો માર્ગ તો સમ્યક્ત્વનો માર્ગ એટલે કે અનુભૂતિ થાય. આ સજગતાની અનુભૂતિ થાય. સજગતા અનુભવ પર ઊતરી રહી હોય, તો સમજવું કે ઠીક રસ્તા પર ચાલી રહ્યા છીએ. બિલકુલ ઠીક રસ્તે ચાલી રહ્યા છીએ. કાયાની ભીતર સ્થિત થઈ જઈશું.

નિચ્છં કાયગતા સત્તિ, નિચ્છં કાયગતા સત્તિ. આ કાયાની ભીતર જે ગતિવિધિ થઈ રહી છે, જે ગતિઓ થઈ રહી છે, તેના પ્રતિ ખૂબ

સતિ છે, ખૂબ સજગ છે, ખૂબ જાગૃત છે, કાયામાં સ્થિત થઈ ગયો. જે કાયામાં સ્થિત થઈ ગયો તે કાયાની ભીતર પોતાના વિકારોને કાઢવામાં સફળ થઈ ગયો.

આ કાયા પ્રત્યે જે ‘હું-હું, મારું-મારું’ નો ભાવ છે તેનાથી છુટકારો પામવામાં સફળ થઈ ગયો. આ કાયા પ્રતિ જે ઊંડી આસક્તિ પેદા કરી લીધી તેનાથી છુટકારો પામવામાં સફળ થઈ ગયો. આ ચિત્ત પ્રતિ જે ‘હું-હું, મારું-મારું’ નો ભાવ છે તેના પ્રતિ જે ઊંડું તાદાત્મ્ય થઈ ગયું, તેનાથી છુટકારો પામવામાં સફળ થઈ ગયો. આ ચિત્ત પ્રતિ જે ઊંડી આસક્તિ પેદા થઈ થઈ તેનાથી છુટકારો પામવામાં સફળ થઈ ગયો. તો બસ, મુક્તિના રસ્તે ચાલી નીકળ્યો, મુક્તિના રસ્તે ચાલી નીકળ્યો.

આ સ્મૃતિ સમ્યક્ ન હોય, અનુભૂતિવાળી ન હોય, કેવળ બૌદ્ધિક સ્તર પર જ સમજીને રહી જઈએ તો પૂરી વાત ન બને. પછી તો બુદ્ધિનું શુદ્ધીકરણ થાય છે. બુદ્ધિ નિર્મળ થઈ જશે. સારી વાત છે. એટલી-એટલી તો નિર્મળતા આવી પણ અંતર્મનનાં ઊંડાણ સુધી આપણી પાસે જે વિકારોનો સંગ્રહ લઈને ફરી રહ્યા છીએ, જે વિકારોનો જે સંચય છે, તેને કાઢવાનું કામ બિલકુલ ન કરી શક્યા. તો, સ્મૃતિ સમ્યક્ ત્યારે કે જ્યારે આખા શરીર-સ્કંધમાં, આખા ચિત્ત-સ્કંધમાં જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે, તેને ક્ષણ-પ્રતિક્ષણ, ક્ષણ-પ્રતિક્ષણ જાણી રહ્યા છીએ. તો સજગતા સમ્યક્ છે.

આ ક્ષણે પોતાના શરીરના બારામાં, પોતાના ચિત્તના બારામાં જે સચ્ચાઈ પ્રગટ થઈ તેને જાણી લીધી. આગલી ક્ષણ જેવી ‘આ’ ક્ષણ બની કે આ ક્ષણે ફરી શરીર અને ચિત્ત સંબંધિત જે સચ્ચાઈ પ્રગટ થઈ, બસ જાણી લીધી. આગલી ક્ષણ જેવી આ ક્ષણ બની, જે સચ્ચાઈ પ્રગટ થઈ, તેને જાણી લીધી. સચ્ચાઈ પ્રગટ થવી જોઈએ, કલ્પનાઓ નહીં. મારી પરંપરાની આ દાર્શનિક માન્યતા, મારી પરંપરાની આ દાર્શનિક માન્યતા, અમારા સંપ્રદાયની આ દાર્શનિક માન્યતા તેનો લેપ લગાવવાનું શરૂ કરી દીધું અને એ કલ્પનાઓનું ધ્યાન કરવા લાગે અને કહે કે હું બહુ સજગ છું. અરે, એ કલ્પનાઓ પ્રત્યે સજગ છો ને ભાઈ! તને અનુભૂતિ ક્યાં થઈ? અનુભૂતિ પર જે ઊતરી રહ્યું છે, બસ તેના પ્રત્યે સજગ, તેના જ પ્રત્યે સજગ. ધીરે ધીરે એને લાયક થઈ ગયો કે સજગતા છે, ભલે એક ક્ષણ જ રહી. આગળ વધતાં-વધતાં પાંચ-દસ ક્ષણ રહી, પાંચ-દસ સેકન્ડ રહી. એક મિનિટ રહી, બે મિનિટ રહી, પાંચ મિનિટ રહી. આમ સજગ રહેવાની અવધિ વધી રહી છે, વધી રહી છે, વધી રહી છે. આને જ સમાધિ કહે છે. ક્ષણ-પ્રતિક્ષણ ઉત્પન્ન થનારા કોઈ આલંબન પર ચિત્ત ખૂબ સજગ થઈને તેને જોઈ રહ્યું છે અને લાંબા અરસા સુધી જોઈ રહ્યું છે તો સમાધિ થઈ.

સમાધિ પણ સમ્યક્ સમાધિ થાય તો કામની વાત છે. આલંબન સચ્ચાઈનું હોય, કલ્પનાઓનું નહીં. કોઈ કલ્પનાનું ધ્યાન કરતાં કરતાં ચિત્ત એકદમ સમાહિત થઈ જશે. સમાહિત થવું કપરી વાત નથી. કોઈ શબ્દને બેવડાવતાં-બેવડાવતાં-બેવડાવતાં મન એકદમ સમાહિત થઈ જશે, સમાધિસ્થ થઈ જશે. કોઈ કપરી વાત નથી. કોઈ રૂપનું, કોઈ આકૃતિનું ધ્યાન કરતાં-કરતાં-કરતાં મન એકદમ સમાધિસ્થ થઈ જશે, સમાહિત થઈ જશે; કોઈ કપરી વાત નથી. પરંતુ આપણે જે કામને માટે નીકળ્યા છીએ કે અંતર્મનના ઊંડાણમાં શરીર અને ચિત્તના પારસ્પરિક સંબંધોને કારણે જે વિકારોની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે ક્યાં થાય છે? તેનું સંવર્ધન થાય છે, તે ક્યાં થાય છે? કઈ રીતે

થાય છે ? કઈ રીતે એ સંપર્ધનને રોકી શકાય છે ? અને કઈ રીતે વિકારોના સંચયનો નિકાલ કરી શકાય છે ? આ બધી વાતો એક કોર રહી ગઈ.

આપણું ઉપર-ઉપરનું ચિત્ત સમાહિત થઈ ગયું તો બહુ શાંત થઈ ગયું, અને શાંત જ નહિ, એક અર્થમાં થોડુંક નિર્મળ પણ થયું. પણ હંમેશા નિર્મળ થતું હોય એ આવશ્યક નથી. તેને માટે ચિત્ત એકાગ્ર હોય અને કુશળતા (શુભ હોવાપણું) પણ સાથે હોય - કુસલચિત્તસ્સ એકગ્ગતા એટલે કે ચિત્તની કુશળતા કાયમ હોય એટલે કે તેમાં અકુશળ (અશુભ) ચિત્તવૃત્તિઓ ન જાગે. કુશળ ચિત્તવૃત્તિઓની સાથે ચિત્ત એકાગ્ર થઈ રહ્યું છે તો સમ્યક્ સમાધિ છે, અન્યથા ચિત્તની એકાગ્રતા તો કેવળ સમાધિ છે. તો કેવળ સમાધિથી વાત નથી બનતી.

સમ્યક્ સમાધિ એ કે જેનું આલંબન રાગના આધારવાળું નથી, દ્વેષના આધારવાળું નથી, મોહ-મૂઢતાના આધારવાળું નથી.

સમાધિઓ તો થઈ જાય છે - રાગના આધારે પણ, દ્વેષના આધારે પણ, કલ્પનાઓના આધારે પણ. (અને) મોહ-મૂઢતાના આધારે પણ !

ઉદાહરણોથી સમજાવે. તળાવના કિનારે એક બગલો ઊભો છે. એક પગે ઊભો છે. કેટલો સમાધિસ્થ છે ! કેટલો ધ્યાનસ્થ છે ! જરીકે ચ નથી હલતો ! નથી શરીર હલતું, નથી મન હલતું. બધું ધ્યાન કઈ વાત પર છે ? આ પાણીમાં ક્યાંક તરીને આવતી કોઈ માછલી દેખાઈ જાય ! માછલી દેખી કે તને હડપ કરશે. તેને માટે સમાધિસ્થ છે, ધ્યાનસ્થ છે.

કોઈ બિલ્લીને જોઈ હશે. ઉંદરના દરની પાસે કેવી ઊભી છે ? એક રૂંવાડુંચે નથી હલતું એનું ! બહુ ધ્યાનસ્થ છે, બહુ સમાધિસ્થ છે. કઈ વાતને લઈને ? આ દરમાંથી કોઈ ઉંદર નીકળે અને એને ઝડપી લે ! સમાધિસ્થ છે !

એક શિકારીને જોયો હશે. પોતાની બેનાળી, બંદૂક પર કેવો સમાધિ લગાવીને બેઠો છે ! સામેથી કોઈ શિકાર દેખાઈ જાય અને 'ધાંચ' એને મારી દે ! સમાધિસ્થ છે !

અરે, દુનિયાનું બૂરામાં બૂરું કામ પણ ચિત્તને એકાગ્ર કરીને થાય છે. તો, ચિત્તને એકાગ્ર કરી લેવું (તે) આ ધર્મપંથનું અંગ નથી. કુશળ ચિત્તને એકાગ્ર કરી લેવું એટલે કે આલંબન રાગવાળું ન હોય ; આલંબન દ્વેષવાળું ન હોય ; આલંબન કલ્પનાઓનું, મિથ્યા માન્યતાઓનું, મોહ-મૂઢતાનું ન હોય, જે સચ્ચાઈ જેવી પણ છે, બસ, એ સચ્ચાઈના આલંબન પર ચિત્ત એકાગ્ર છે. શ્વાસ આવી રહ્યો છે, જઈ રહ્યો છે તને જાણી રહ્યો છે. તેમાં કોઈ કલ્પના નહીં. આ સત્ય છે. સાચી વાત અનુભૂતિ પર ઊતરી રહી છે અને પોતાના શરીર તથા ચિત્તથી સંબંધિત છે. આ આલંબન પર ચિત્ત એકાગ્ર છે, ભલે થોડી ક્ષણને માટે. આની અવધિ વધે છે. ફરી એકાગ્ર થાય છે થોડી વધુ વારને માટે, થોડી વધુ વારને માટે. તો સમાધિ, સમાધિ, સમાધિ - સમ્યક્ સમાધિ છે. શ્વાસ આવી રહ્યો છે, જઈ રહ્યો છે. ન તો આપનારા શ્વાસ પ્રત્યે રાગ છે કે ન તો જનારા શ્વાસ પ્રત્યે દ્વેષ છે. નથી આ મોહ કે અજ્ઞાન કે કલ્પના - કે હું શ્વાસ લઈ રહ્યો છું. કોઈ કલ્પના નથી. ખરેખર સચ્ચાઈ અનુભૂતિ પર ઊતરી રહી છે. નથી આલંબનને લઈને મનમાં રાગ જાગતો, કે નથી આ આલંબનને લઈને મનમાં દ્વેષ જાગતો. તો બહુ શુદ્ધ આલંબન છે.

બસ, અહીંથી કામ શરૂ કર્યું. આ આલંબનના સહારે-સહારે-સહારે જેમ જેમ ચિત્ત એકાગ્ર થતું જશે, (તેમ તેમ) સમાધિ એકાગ્ર થતી જશે. તેનાથી વધુ સૂક્ષ્મ, વધુ સૂક્ષ્મ, વધુ સૂક્ષ્મ. આ કાયાની ભીતર શું થઈ રહ્યું છે, એ બધી સૂક્ષ્મ અવસ્થાઓનું સ્વયં દર્શન કરવાનું શરૂ કરી દેશે, અનુભવ કરવાનું શરૂ કરી દેશે તો પ્રજ્ઞા જગાવવાનું કામ થઈ જશે.

શીલ શુદ્ધ ન હોય તો સમાધિ સમ્યક્ નથી હોતી. હોઈ જ ન શકે. તે સમયના ભારતમાં, હમણાં કહ્યું તેમ, એવા આચાર્યો હતા જેમને શીલ-સદાચાર સાથે કશી લેવા દેવા નહીં ! શું રાખ્યું છે શીલ-સદાચારમાં ? જે મનમાં આવે તે કરો અને પછી જુઓ, એવું ધ્યાન કરાવશું, એવો આનંદ આવશે, એવો આનંદ આવશે. સામાન્ય વ્યક્તિને શું જોઈએ ? જે મનમાં આવે તે કરો. સદાચારની વાત છોડો અને પછી આ જેમ કહીએ છીએ ને, તેમ કરતા જાઓ ! બહુ લોકો (તેમની) પાછળ લાગી ગયા. એ સમ્યક્ માર્ગ નથી મુક્તિનો માર્ગ નથી, વિશુદ્ધિનો માર્ગ નથી. આનંદ, અરે, કોઈ વાતને લઈને જરાક આનંદ માણી લીધો તો વાત ન બની. એ જ પરંપરાના લોકો જરાક વધુ આગળ જઈને આ વિચારધારાને વ્યક્ત કરે છે કે યાવત્ જીવેત્ સુખં જીવેત્, ઋણં કૃત્વા ઘૃત પિબેત્ - મોજ કરો, ગમે તેમ કરો. કેમ કે ભસ્મીભૂતસ્ય દેહસ્સ પુનર્જન્મં ન વિદ્યતિ । બસ, એક જન્મ છે. જે મોજશોખ પૂરા કરવા હોય તે કરી લો. બીજું જે કાંઈ અમે કહીએ છીએ તે રીતે કરતાં જાઓ તો બહુ આનંદ આવશે.

પરંતુ શુદ્ધ ધર્મનો આ રસ્તો નથી. શુદ્ધ ધર્મને માટે શીલ-સદાચાર આધારશિલાઓ છે, પાયો છે. આ પાયો કમજોર રહી જાય તો ધર્મનું ભવન ઊભું ન થઈ શકે. આ આખી સાધના બેકાર થઈ જશે. જ્યારે શીલના આધાર પર કામ કરે છે તો સમાધિ સમ્યક્ થાય છે. શીલને ભૂલી જાય અને ચિત્તને એકાગ્ર કરી લે તો સમ્યક્ સમાધિ નહિ થાય; અને સમ્યક્ સમાધિ નહિ હોય તો પોતાની અનુભૂતિવાળી પ્રજ્ઞા નહિ જાગે અને અનુભૂતિવાળી પ્રજ્ઞા નહિ જાગે તો મુક્તિથી બહુ દૂર છે, બહુ દૂર છે.

આપણું શીલ નિર્મળ થાય, પુષ્ટ થાય. આપણી સમાધિ નિર્મળ થાય, પુષ્ટ થાય અને પછી જાગે પ્રજ્ઞા. પ્રજ્ઞામાં સ્થિત થતાં જઈએ, સ્થિતપ્રજ્ઞ થતાં જઈએ તો સમજો ધર્મમાં સ્થિત થઈ રહ્યા છીએ. ધર્મની શુદ્ધતામાં સ્થિત થઈ રહ્યા છીએ. પછી તો જીવનમાં ધર્મ ઊતરવા લાગશે. અને જીવનમાં ધર્મ ઊતરશે તો જ મંગલ થશે.

શીલ, સમાધિ, પ્રજ્ઞામાં પુષ્ટ થઈને જે કોઈ વ્યક્તિએ ધર્મના માર્ગ પર આગળ વધવાનું શરૂ કર્યું, અરે, તેનું મંગલ ને મંગલ જ ! કલ્યાણને કલ્યાણ જ ! તેની સ્વસ્તિને સ્વસ્તિ જ ! મુક્તિ ને મુક્તિ જ !

- કલ્યાણમિત્ર

સત્યનારાયણ ગોચન્કા

બાળકોના ટીચરનો વર્કશોપ

રાજકોટ ખાતે તા. ૧૨ ડીસેમ્બર સવારે ૧૧ વાગ્યાથી તા. ૧૪ ડીસેમ્બર સાંજ સુધી શુક્રવાર-શનિવાર-રવિવાર રાખેલ છે. ૧૧ ડિસેમ્બર સાંજે આવી શકો છો. ડૉ. નિર્મલાબેન - (સ્ટેટેસ્ટીક એન્ડ ઇન્ફોર્મેશન ઓફ વર્લ્ડ વાઈડ ચિલ્ડ્રન્સ કોર્ષ) પુનાથી ખાસ આ વર્કશોપ લેવા માટે આવી રહેલ હોય દરેક બાળકોના ટીચરોએ અવશ્ય લાભ લેવા નિવેદન છે. આપના નામ સીટી ઓફિસ અથવા ઘમઝોટ લખાવી શકો છો.

સાધકોના ઉદ્ગાર

જે જન્મ્યો, તેનું મૃત્યુ તો અવશ્યભાવી છે. આ શાશ્વત નિયમ છે. તો કોઈ પણ આત્મીયના શરીર છૂટવા દાણે શોક કરવો કે રોકકળ કરવી અર્થહીન છે. તિસ્સા ગોતમીને ભગવાન બુદ્ધે એક નાનકડી વાતથી આ સમજાવી દીધું હતું કે મોત બધાંને આવે છે (પુત્ર મોહમાં પાગલ તિસ્સા ગોતમી બુદ્ધ પાસે ગઈ તો તેમણે કહ્યું, “એવા ઘરેથી ચપટી એક રાઈના દાણા લઈ આવ જ્યાં કોઈ મર્યું ન હોય, તો તારો દીકરો જીવતો કરી દઉં.” અને સાંજ સુધીમાં એ મૃત્યુ અવશ્યભાવી છે એવું જાણી ગઈ). આ શરીર નશ્વર છે. એ પાંચ મહાભૂતોનું બનેલું છે અને જ્યારે એની ઉપયોગિતા સમાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે એ પાછું એ જ પંચમહાભૂતોમાં ભળી જાય છે - એને દાટી દો, બાળી દો, પાણીમાં વિસર્જન કરી દો - બધાંનો અંત એ જ છે. ચક્રવર્તીમાં કહ્યું છે ભસ્માન્તં શરીર (ચક્ર ૪૦.૧૫) તો પછી કોઈના પણ મૃત્યુનો શોક - સંતાપ શાને?

થાય છે શું? લોકો મૃત વ્યક્તિની સદ્ગતિને માટે પ્રાર્થના કરે છે કે જેથી એને શાંતિ મળે. એ તો પોતાના કર્મોને અનુસાર કોઈને કોઈ યોનિમાં જશે જ. આપણા કહેવા કરવાથી કાંઈ થતું હોતું નથી. આ શાંતિ - પ્રાર્થનાઓ આદિ એક રીતે પરિવારને સાંત્વના દેવા માટે, એમના દુઃખ (મોહ) માં સહાનુભૂતિ પ્રગટ કરવા માટે તથા સામાજિક ઔપચારિકતા નિભાવવા માટે છે.

રોવા - ફૂટવાથી કે શોકાતુર થવાથી એ દિવંગત વ્યક્તિને લાભને બદલે હાનિ થાય છે. શોક કરવાથી એક શોકમય વાતાવરણ બને છે, શોકસંતપ્ત તરંગો ઉમટી પડે છે અને એનો પ્રભાવ એ (મૃત વ્યક્તિ) પર પડે છે, જે વ્યથિત કરનારો હોય છે. એટલું જ નહિ, ઘરમાં પણ એવા જ તરંગો ફેલાય છે અને પરિવારના લોકો પણ એનાથી પ્રભાવિત થાય છે. આસપાસનું વાતાવરણ પણ આ જ તરંગોથી પ્રભાવિત થયા વિના

નથી રહી શકતું. એથી દૂરના લોકો પણ સંતપ્ત થાય છે. રોવું - ફૂટવું એ કેવળ મૃત વ્યક્તિ પર જ નહિ, બલકે પરિવારજનો તથા આડોશી - પાડોશી બધાં પર ખરાબ પ્રભાવ પાડે છે.

હોવું તો એ જોઈએ કે એ વ્યક્તિનાં કર્મોનું ધ્યાન કરાય - કૃતં સ્મર (ચક્રવર્તી), એણે પોતાના જીવનકાળમાં જે જે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી, એના પર દષ્ટિપાત કરાય. કેટલો પરિશ્રમ કર્યો, કેટલો પુરુષાર્થ કર્યો, કેવી સ્થિતિમાંથી કેવી સ્થિતિમાં પહોંચ્યો, આર્થિક, સામાજિક, આધ્યાત્મિક રીતે કેવી ઉન્નતિ કરી, પોતાના આચાર - વિચાર - વ્યવહારને કેવો ધર્મમય બનાવ્યો, એથી સ્વયં પોતે કેટલો લાભાન્વિત થયો, એ કેટલી સમતામાં રહ્યો, વગેરે બાબતોનું ધ્યાન રાખી એમાંથી લાભ ઉઠાવવો જોઈએ. હવે એ શરીર જર્જરિત થઈ ગયું હતું, એ મશીનના નટ-બોલ્ટ ઘસાઈ ગયા હતા, નકામા થઈ ગયા હતા. બદલવાનો સમય આવી ગયો હતો. હવે નવા શરીર સાથે નવી જીવનયાત્રા ચાલશે. મૃત્યુ એક વરદાન છે. આ કડી છૂટ્યા પછી એક નવું, કોમળ, સુંદર, સ્ફૂર્તિમય શરીર મળે છે, જે પાછલા જન્મના સંસ્કારો, ઉપલબ્ધિઓના બળે હજુ વધુ આગળ વધારે છે અને નવા કીર્તિમાન (Record) સ્થાપિત કરતાં કરતાં ડગલે ડગલે આગળ વધતાં અંતિમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડે છે.

આવા મનોવિચાર રખાય તો શોકાકુળ વાતાવરણ ન રહેતાં એક સ્વસ્થ અને આશાપૂર્ણ વાતાવરણ બનશે. બધાંનાં મન હળવાં ફૂલ રહેશે.

- ડૉ. ઓમપ્રકાશ

(મૃત્યુ પર શોક સંબંધી એક પ્રશ્ન પર શ્રી ગોચન્કાજી દ્વારા અપાયેલા એક ઉત્તર પર આધારિત)

દોહા ધરમના

શીલ હમારા શુદ્ધ હો, હો સમાધિ ભી શુદ્ધ ।
જબ પ્રજ્ઞા ભી શુદ્ધ હો, હોય તભી હમ શુદ્ધ ॥
શીલવાન કે ધ્યાન સે, પ્રજ્ઞા જાગ્રત હોય ।
અંતર કી ગાંઠે ખુલે, માનસ નિર્મલ હોય ॥
બિના શીલ ધારણ કિયે, શુદ્ધ સમાધિ ન હોય ।
બિન સમાધિ પ્રજ્ઞા નહીં, મુક્તિ કહાં સે હોય ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

૬/૨ - રૂપાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫
ફોન : ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ ની મંગળકામનાઓ સાથે

દોહા ધરમના

પ્રજ્ઞા શીલ સમાધિ હી, શુદ્ધ ધરમ કા સાર ।
જો કોઈ ધારણ કરે, હોય દુર્ગો કે પાર ॥
ક્ષણ ક્ષણ મંગલ હી જગે, ક્ષણ ક્ષણ સુખ હી હોય ।
ક્ષણ ક્ષણ અપને કર્મ પર, સાવધાન ચઈ હોય ॥
કાયા વાણી મોન હૈ, હુઆ ચિત્ત ભી મોન ।
ઉસ સાધક-સા જગત મૈ, ભાગ્યવાન હૈ કોન ॥

ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ

૩૦૧-બી ટાપર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, આર.સી. દત્ત રોડ,
વડોદરા-૩૬૦ ૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ ની મંગળકામનાઓ સાથે

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. વતી પ્રકાશક તથા મુદ્રક : ચંદુભાઈ મહેતા, મુદ્રણ સ્થાન : નાઈસ આર્ટ, “મુક્તિરામ કોમ્પ્લેક્સ”, રાષ્ટ્રીય શાળા મેઈન રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૨. દ્વારા રાજકોટ ખાતે પ્રકાશિત. તંત્રી : ભરત કાપડીઆ. વિપશ્યના (ગુજરાતી) પત્રિકાનું લવાજમ : ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. ના સરનામે, સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટરના નામે મ.ઓ. / ડ્રાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના 13 નવેમ્બર, 2008

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 RMS - 360 001.
Write PIN CODE for Correct Delivery

If undelivered please return to :

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ)

ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ,

રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧.

સિટી ઓફિસ : ફોન - (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧-૮૬૬

મોબાઈલ : ૯૪૨૭૨ ૨૧૫૯૧

e-mail : info@kota.dhamma.org

Web site : www.kota.dhamma.org