વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2553 ❖ અષાઢ પૂર્ણિમા ❖ 7 જુલાઈ 2009 ❖ વર્ષ – ૧૦ ❖ અંક – ૪ ❖ સળંગ અંક - 112

ધમ્મવાણી

यस्स सब्बमहोरत्तं, अहिंसाय रतो मनो ।
मेत्तं सो सब्बभूतेसु, वेरं तस्स न केनचीति ।।
– संयुत्तनिकाय मणिभद्दसुत्तं

જેમનું મન સૌના પ્રત્યે રાત-દિવસ અહિંસામાં રત રહે છે, જે બધાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે મૈત્રીભાવ રાખે છે, તેને કોઈ પણ સાથે વેર નથી રહેતું.

ધન્ય છે મૈત્રી ભાવના

બહુ સરળ છે શાન્ત રહેવું. બહુ સરળ છે ક્રોધ, કોપથી મુકત થઈને રહેવું. બહુ સરળ છે સદા મરકતાં રહેવું કે જયારે જીવનધારા એક મધુર સંગીતની જેમ મનને અનુકૂળ થઈને વહ્યા કરતી હોય કે જયારે આપણા સંસર્ગમાં આવનાર હર વ્યકિત આપણા મનને ગમે તેવું જ બોલે, આપણા મનની ઇચ્છા પ્રમાણે જ બધું કરે, આપણા મનની બધી જ ઇચ્છાઓ - કામનાઓ સહજતાથી, સરળતાથી પૂરી થતી હોય, ચારે તરફ હરિયાળી જ હરિયાળી હોય અને કયાંય પાનખરનું નામ ન હોય!

પરંતુ સાચો સાધક તો તે જ છે, જે હંમેશા વિપરીત સંજોગોમાં પણ પોતાના મનની સમતા રાખી શકે છે. જીવનમાં જયારે મનની ઇચ્છા પ્રમાણે કશું જ ન થાય, જીવનમાર્ગ એકદમ અસમતળ હોય, ચારે તરફ કાંટાના ઝાડ સિવાય ઉજ્જડતા જ નજરે પડતી હોય, હરિયાળીનું નામ-નિશાન જ ન હોય, જે મળે તે કટુતાથી જ વ્યવહાર કરે, કારણ વગર અપમાનિત કરે, બધી ઘટનાઓ અપ્રિય જ અપ્રિય ઘટે, મનનું ધાર્યું કંઈ પણ થવા ન પામે; તો પણ પોતાના મનમાં લેશમાત્ર દ્વેષ-દ્રોહ જાગવા ન પામે , કોપ-ક્રોધ જાગવા ન પામે, અપ્રિયથી પ્રભાવિત થયા વિનાનું - સૌમ્યચિત્ત, મૈત્રી અને કરુણાથી ભરપૂર, અગાધ શીતળ સરોવર સમું એ સદૈવ સૌમ્યતાની લહેરીઓથી બસ લહેરાતું જ રહે ! બહારની પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓથી જરા પણ વિચલિત ન થાય, રજમાત્ર પણ તેના મનમાં દ્વેષ ન જાગે, તો જ એ સાચા અર્થમાં વિપશ્યનાનો પરિપક્વ સાધક કહેવાય. આ વ્યવસ્થા સુધી પહોંચવા માટે આપણે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવાનું છે.

આ વાત ભિક્ષુઓને સમજાવતાં ભગવાને એક ઉદાહરણ આપ્યું. ભૂતકાળમાં શ્રાવસ્તી નગરીમાં વૈદેહિકા નામની એક ગૃહિણી હતી. લોકોમાં તેની નામના હતી કે તે અત્યંત શાંત - સૌમ્ય સ્વભાવવાળી છે. એનામાં ક્રોધ કે કલહનું નામ-નિશાન જ નથી, કડવી કટુ વાત તેના મોઢામાંથી નીકળતી જ નથી. એને ત્યાં એક નોકરાણી હતી. કાલી તેનું નામ. તે ખૂબ જ પરિશ્રમી, સેવાભાવી, હસમુખી, વિનમ્ર, વિનયી હતી. પોતાની શેઠાણી ઊઠે, તે પહેલાં ઊઠીને આખા ઘરનું કામકાજ ખૂબ જ ચતુરાઈપૂર્વક, કુશળતાપૂર્વક આટોપી લેતી. શેઠાણીને તેના વિરૂદ્ધ કંઈ ફરિયાદ કરવાનો કે વાંધો ઉઠાવવાનો મોકો જ ન મળે. ઘર હંમેશા સાફ-સૂથરું, સજાવેલું - શણગારેલું રહેતું ; મન ભાવતું ભોજન વેળાસર તૈયાર મળતું. ઘરમાં કોઈ મહેમાન આવી જાય તો તેમની ખાતર- બરદાસ્તમાં કંઈ કમી ન હોય. આમ બધું જ મનગમતું, મન પસંદ થાય. બધું જ સોહામણું ને સોહામણું ! પણ, આ બધું દાસી કાલીને કારણે. શેઠાણીના હોઠ પર સદાય મંદ મંદ સ્મિત ફરકતું જ રહેતું.

શેઠાણીના આ સૌમ્ય - સ્વભાવને કાલી રોજ જોતી. વળી, બહાર ગામમાં પણ તેના વખાણની ચર્ચા સાંભળતી. એકવાર તેના મનમાં થયું, લાવને શેઠાણીની પરીક્ષા કરી જોઉં. શું એ ખરેખર, કુદરતી જ આવા સૌમ્ય સ્વભાવની છે કે પછી મારી નિર્દોષ, પ્રામાણિક સેવા થકી એ તેવી છે? બીજે દિવસે કાલી જાણી જોઈને મોડી ઊઠી અને ઘરનું કામકાજ સમયસર પતાવી ન શકી. એ જોઈ શેઠાણીને બહુ ખરાબ લાગ્યું. બીજે દિવસે એનાથી જરા મોડી ઉઠી. તો શેઠાણી સળગી ઊઠી અને ગુસ્સામાં કાલીને ગાળો વરસાવી. ત્રીજે દિવસે એથી વધુ મોડી ઊઠી. હવે શેઠાણીથી સહ્યું ન ગયું. તેનો પારો આસમાને ચાડી ગયો. હવે ઠપકા-ગાળ સુધી વાત ન અટકતાં, તેણે ક્રોધવશ બની, પાસે પડેલી કડછી ઉપાડી કાલીના માથા પર મારી દીધી. તેના માથામાંથી લોહીની ધારા છૂટી પડી. આમ શેઠાણીના સૌમ્ય સ્વભાવની પોલ ખુલી પડી ગઈ !

અણગમતી વાત કે ઘટના પ્રત્યે ક્રોધ કરવાનો માણસનો આ સ્વભાવ, તેના મનના છેક ઊંડાણ સુધી દૃઢ બની ગયો હોય છે. તેના મૂળ ખૂબ જ ઊંડા અને સજ્જડ હોય છે. પરંતુ, સતત મનપસંદ થતું જ રહે તો ઉપર-ઉપરની જે પ્રસન્નતા જાગે છે,એ તેને દબાવી રાખે છે, ઢાંકી રાખે છે. તો આપણો સ્વભાવ તો છેક મનના આ ઊંડાણમાં - મનના ભીતરમાં બદલવાનો છે. શીખવું એ છે કે અપ્રિય ઘટે ત્યારે પણ આપણે કેમ ક્રોધથી મુક્ત, શાંત, સુમન રહી શકીએ.

એ દિવસોમાં એક ભિક્ષુને ભિક્ષુણીસંઘ પ્રત્યે જરૂરતથી પણ વધારે લગાવ થઈ ગયો. ભિક્ષુણીઓ વિરૂદ્ધ કોઈ એક હરફ પણ કાઢે કે એકદમ સણસણી ઊઠે. આ ભિક્ષુને લક્ષમાં રાખીને ભગવાને ઊંડી સહિષ્ણુતાભરી મૈત્રીનો સાર-ગર્ભિત ઉપદેશ આપ્યો. ભગવાને સમજાવ્યું.

ભિક્ષુઓ, કોઈ વ્યકિત તમારી સાથે સમયને અનુકૂળ બોલે કે પ્રતિકૂળ, સાચું બોલે કે જૂઠું, સ્નેહ-સ્નિગ્ધ મૃદુવાણી બોલે કે કર્કશ - કટુ, સાર્થક બોલે કે નિરર્થક, મૈત્રીપૂર્ણ ચિત્તથી બોલે કે દ્વેષભર્યા ચિત્તથી, તમારે તો હર અવસ્થામાં પોતાના ચિત્તને વિકાર-મુક્ત રાખવું જોઈએ. કોઈ પ્રત્યે તમારા મોં માંથી ભૂલે ચૂકે પણ દુર્વચન ન નીકળે તેનો ખ્યાલ રાખજો. તમારું ચિત્ત સદા મૈત્રીભાવથી ભીનું ભીનું રહે, જરા પણ તેમાં દ્વેષ કે દુર્ભાવના ન જાગે; બલ્કે એજ વ્યકિતને આલંબન બનાવી તમારી મંગલમૈત્રી અપરિમિત બનાવવાનો અભ્યાસ આરંભી દો. આ રીતે એ વ્યક્તિને તમારા કલ્યાણનું કારણ બનાવી લો.

એ ગૃહત્યાગી, નિર્વાણલક્ષી ભિક્ષુઓને ભગવાને ઉપમાઓ આપીને આમ સમજાવ્યું

૧. કોઈ નાસમજ વ્યક્તિ હાથમાં કોદાળી - પાવડો લઈને આવે અને કહે, ''હું આ મહાપૃથ્વીને ખોદી ખોદીને ખતમ કરી દઈશ ; સમાપ્ત કરી દઈશ.''

૨. કોઇ નાસમજ વ્યક્તિ લાખ, હળદર અને મજીઠીનો રંગ ઘોળીને લાવે, અને કહે, ''હું અનંત આકાશને આ રંગથી રંગી દઇશ.''
૩. કોઇ નાસમજ વ્યક્તિ ઘાસ-તણખલાં એકઠાં કરી આગ લગાવીને કહે, હું એનાથી ગંગા નદીનું બધું જ પાણી તપાવી ગરમ કરી દઇશ.''
૪. કોઇ નાસમજ વ્યક્તિ ખરબચડી લાકડી સુકોમળ સુંવાળા વાળ વાળી બિલાડીના શરીર પર ઘસે અને કહે, '' હું આ વાળને ખરબચડા - કર્કશ બનાવી દઇશ ; - તો આમાંના એકે-એક અસફળ જ રહેશે.''

એ જ પ્રકારે કોઇ તમારી સમતા ભંગ કરવા ચાહે, તમને ગુસ્સે કરવા ચાહે, તો ભલે હજાર પ્રયત્ન કરે, પણ જો તમારી મૈત્રી સબળ હશે તો એ અસફળ જ રહેશે. પૃથ્વી મહાન છે ; કોઇ કોદાળીથી ખોદે તો પણ એ નષ્ટ થનારી જ નથી જ. આકાશ અનંત છે, કોઇના રંગથી રંગાઇ શકાનારૂં નથી. ગંગા નદી વિશાળ છે, કોઇ ઘાસ - તણખલાની આગથી તેનાં પાણી ગરમ કરી શકશે નહીં. બિલ્લીનાં રૂંવાં નૈસર્ગિક જ સુંવાળા છે. કોઇની ખરબચડી લાકડીથી રગડવાથી તે ખરબચડા બની શકશે નહીં.

એ જ પ્રકારે કોઇ ભિક્ષુની (સાધકની) મૈત્રી અનંત, અપરિમિત હોય અને એ તેનો સ્વભાવ બની ગયો હોય તો કોઇ વ્યક્તિના સીમિત પ્રયત્નોથી એ નષ્ટ થઇ જનાર નથી. તેથી ભિક્ષુઓએ પોતાનું મૈત્રી બળ અપરિમિત કરી લેવું જોઇએ અને તે એટલે સુધી કે બે દુષ્ટ , દુર્જન બે મૂહાવાળા કોઇ આરાને (કરવતને) પકડીને ભિક્ષુના શરીરના કોઇ અંગ પણ કાપે તો એમના પ્રતિ દ્વેષ ન જાગવા પામે, મૈત્રી જ જાગે. તો જ ભગવાનના શિક્ષણ પાલનની સફળતા છે. પોતાનું મૈત્રીબળ અપરિમિત બનાવીએ.

અનેક ભિક્ષુ એવા હતા, જે ભગવાનના આદેશને માથે ચડાવી, ગંભીરતાપૂર્વક તેનું પાલન કરવામાં લાગી પડતા. જેમકે, ભગવાને એકવાર તેમને કહ્યું કે, ''તેઓ એકાસન ભોજનસેવી છે, એટલે કે ચોવીસ કલાકમાં એક જ વાર ભોજન લે છે. તેથી એમનું સ્વાસ્થ્ય સારૂં રહે છે, નિરોગી રહે છે અને તેમનાં સ્ફૂર્તિ અને બળમાં વધારો થાય છે, ઉપરાંત શારીરિક સુખ પણ. આ સાંભળીને અનેક ભિક્ષુ એકાસન ભોજનસેવી બની ગયા ! જો કે ભિક્ષુ - વિનયના નિયમાનુસાર તેમને કેવળ વિકાલભોજનથી એટલે કે મધ્યાહ્ન - બપોરે પછીના ભોજનથી વિરત રહેવું પર્યાપ્ત હતું, તો પણ એ જ રીતે, આ સબલ મૈત્રી ભાવનાના વિકાસમાં અનેક ભિક્ષુ લાગી ગયા. એક ઉજ્જવલ ઉદાહરણ :

સૂનાપરન્તના સુપારક્કપત્તન બંદરનો રહેવાસી, પૂર્ણ નામનો વેપારી વ્યવસાય અંગે શ્રાવસ્તી ગયો. ત્યાં ભગવાનના સંપર્કમાં આવ્યો તો ધર્મના સંપર્કમાં આવ્યો. તેને બહુ વૈરાગ્ય જાગ્યો અને ત્યાં જ પ્રવ્રજ્યા લઇ, ભિક્ષુસંઘમાં સામેલ થઇ ગયો. તે ભગવાનના ઉપદેશોનું દઢતાપૂર્વક પાલન કરતો. કેટલાક સમય બાદ તેને સ્વદેશ પાછા જવાનુ મન થયું એટલે તે ભગવાનની આજ્ઞા લેવા ગયો.

ભગવાને તેને પૂછ્યું - ''સૂનાપરન્ત જનપદનાં લોકો બહુ જ કઠોર છે, ચંડ સ્વભાવ ધરાવે છે. તેઓ તારા પર આક્રોશ કરશે - શાપ વરસાવશે, તને કટુ વચન સંભાળાવશે, તો તને કેવું લાગશે, પૂર્ણ ?''

મને સારૂં જ લાગશે, ભગવાન ! મારા મનમાં એ જ ભાવ જાગશે, કે સૂનાપરન્તનાં લોકો કેટલાં ભદ્ર છે, સુભદ્ર છે, બહુ જ ભલાં છે. મારા પર નારાજ હોવાથી કેવળ થોડાંક જ કટુ વચન કહીને પોતાનો આક્રોશ પ્રગટ કરે છે, મને હાથથી તો નથી મારતાં.

- ''જો તને હાથથી મારશે, તો તને કેવું લાગશે, પૂર્ણ ?''

- ''મને સારું જ લાગશે, ભગવાન ! મારા મનમાં એક જ ભાવ જાગશે કે સૂનાપરન્તનાં લોકો કેટલાં ભદ્ર છે, સુભદ્ર છે, બહુ જ ભલાં છે, કેવળ હાથોથી જ મારે છે, ઢેફાંથી નથી મારતાં.''

- 'જો ઢેફાંથી મારશે, તો તને કેવું લાગશે, પૂર્ણ ?''

- ''મને સારું જ લાગશે, ભગવાન ! મારા મનમાં એક જ ભાવ જાગશે, કે સૂનાપરન્તનાં લોકો કેટલાં સારાં છે, ભદ્ર છે, સુભદ્ર છે, બહુ જ ભલાં છે, કેવળ ઢેફાંથી જ મારે છે, લાકડીથી નહીં.''

- ''અને જો તને લાકડીથી મારશે, તો તને કેવું લાગશે, પૂર્ણ ?''

- ''સારું જ લાગશે, ભગવાન ! મારા મનમાં એક જ ભાવ જાગશે, કે સૂનાપરન્તનાં લોકો કેવાં ભદ્ર છે, કેવાં સુભદ્ર છે, બહુ જ ભલાં છે કે તેઓ કેવળ લાકડીથી મારે છે, શસ્ત્રથી નથી મારતાં મને. સાચે જ બહુ ભલાં છે.''

- ''અને જો શસ્ત્રથી મારે, તો તને કેવું લાગશે, પૂર્ણ ?''

-'' સારૂં જ લાગશે, ભગવાન ! મનમાં એક જ ભાવ જાગશે કે કેટલાં ભદ્ર છે, સુભદ્રછે. અહીંના લોકો, કેટલાં ભલાં છે કે સામાન્ય શસ્ત્રથી મારથી મારીને મને ખાલી ઘાયલ જ કર્યો.કોઇ તેજ શસ્ત્રથી હણીને મારા પ્રાણ તો હરી ન લીધા ને !''

- ''અને જો તને તેજ શસ્ત્રથી મારી નાખે, તો તને કેવું લાગશે, પૂર્ણ ?''

- સારું જ લાગશે, ભગવાન ! કેટલાંક લોકો એવાંય હોય છે, જે દુ:ખમય જિંદગીથી કંટાળી જઇ કોઇ શસ્ત્રધારી પ્રાણઘાતકને શોધે છે. તો મને આ શસ્ત્રધારી પ્રાણઘાતક વગર શોધ્યે જ મળી ગયાં. કેટલાં ભલાં છે અહીંના લોકો.''

-''સાધુ ! સાધુ ! સાધુ !'' ભગવાને સાધુકાર કરતાં કહ્યું - ''પૂર્ણ ! તું આવા ધર્મમય ચિત્તથી તારી માતૃભૂમિમાં સફલતાપૂર્વક નિવાસ કરી શકે છે. અને ધર્મસેવા કરી શકે છે.''

આમ, ભગવાનના આશીર્વાદ લઇને ભિક્ષુ પૂર્ણ સ્વદેશ પાછો ફર્યો અને આવીને ભગવાન પાસેથી જે સાધના વિધિ શીખી હતી, તેનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં પહેલાં જ વર્ષાવાસમાં તેણે અરિહંત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લીધી, એટલું જ નહીં, પહેલાં જ વર્ષાવાસમાં તેણે એ પ્રદેશના એક હજાર નર-નારીઓને શુદ્ધ ધર્મમાં સ્થાપિત કરી દીધા ! એ પછી એમની સંખ્યા દિન-બ-દિન વધતી જ ગઇ. અનેક લોકોને ધર્મલાભ મળ્યો.

ભગવાનના પ્રશિક્ષણને અનુકૂળ રહીને સાધેલા અસીમ મૈત્રીબળથી ભિક્ષુ પૂર્ણએ એ પ્રદેશમાં જે શુદ્ધધર્મનું બીજ વાવ્યું, તે કાળાન્તરે ખૂબ ફેલાયું, ખૂબ ફૂલ્યું, ખૂબ ફાલ્યું !

આજના મહારાષ્ટ્રનો સમસ્ત ઉત્તર તેમજ પૂર્વનો પ્રદેશ અરિહન્ત પૂર્ણની ધર્મ-સેવાના કારણે, શુદ્ધ ધર્મની પાવન ગંગાથી લહેરાવા લાગ્યો. મૈત્રીબળથી કઠોર સ્વભાવના લોકો કોમળ સ્વભાવના બની ગયા. આ પ્રદેશમાં અલગ અલગ સ્થળે કાળમીંઢ પર્વતોમાં કોતરેલી ધ્યાન ગુફાઓ મૈત્રી - પ્રબળ પૂર્ણ અને તેના યોગ્ય શિષ્ય - પ્રશિષ્યોની અપૂર્વ સફળતાની આજે પણ મધુર યાદ અપાવે છે. ત્યાંની પાવન લહેરીઓ એમની ગૌરવ ગાથાઓ ગાય છે !

ધન્ય છે મંગલમયી મૈત્રી ભાવના ! ધન્ય છે મૈત્રીભાવનાથીપરિપૂર્ણ પૂર્ણ !!

મંગલ મિત્ર,
સત્યનારાયણ ગોયન્કા

પૂ. ગુરૂજીનાં મંગલ પ્રવચન રાજકોટમાં કેબલ પર

તા. ૧ જુલાઇ, ૦૯થી સળંગ ૪૫ દિવસ સુધી રોજ સાંજે ૬-૦૦ કલાકે પૂ. ગુરૂજીનાં ઉર્જા શ્રેણીનાં પ્રવચન રાજકોટમાં આરસીસી કેબલ પરથી પ્રસારિત થાય છે. રાજકોટ વાસીઓ લાભ લઇ શકે છે.

મન અને અંતર્મન

આપ સૂતાં છો, એક મચ્છર આવીને આપના પગ પર બેસે છે અને ડંખ મારીને લોહીને ચૂસવા લાગે છે. એ સમયે આપનો હાથ ચાલે છે અને બરાબર એ મચ્છર પર પડે છે, મચ્છર મરી જાય છે. સૂતાં સૂતાં આપને કોઈ ભયાનક સ્વપ્ન આવી ગયું કે આપ જંગલમાં જઈ રહ્યા છો, એક સિંહ આપની સામે આવી ગયો, આપ કાંપી ઊઠો છો, હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે, આપ ભયથી ચીસ પાડી ઊઠો છો અને જાગી જાઓ છો. ત્યાં જંગલ નથી કે નથી સિંહ. (સ્વપ્નમાં) આપ કોઈ મનોહારી દશ્ય જોઈને તન્મય થઈ રહ્યા છો પણ જાગી જતાં કશું નથી હોતું. આ બધું આપ જાણીબૂઝીને નથી કરતા હોતા, આ બધું અનાયાસ થઈ જાય છે. આ બધી કરામત કરનાર અંતર્મન છે.

મન તો સંકલ્પ-વિકલ્પ કરે છે, તર્ક-વિતર્ક કરે છે. કદિક મોટી મોટી યોજનાઓ બનાવે છે તો કદિક ચિંતા અને દુઃખમાં ડૂબી જાય છે. મન મસ્તિષ્ક દ્વારા આ બધું કરે છે. આ મસ્તિષ્કના સ્વરૂપને સમજવું કપરું છે. કોઈ પણ બરાબર રીતે બતાવી નથી શકતું કે આ મસ્તિષ્ક શું છે? અને કેવું છે? શરીરશાસ્ત્રીઓએ તો એને સ્થૂળ રૂપે ખોપરીની ભીતર સુરક્ષિત એક નાનકડું ચેતના - યંત્ર ગણાવ્યું છે. જે આખા શરીરના નાડી-તંત્રને નિયંત્રિત કરે છે અને બહારના સંસાર સાથે સંપર્ક કરે છે. આ તો એનું સ્થૂળ રૂપ પણ છે, અથવા અંગ-રૂપ કહીએ. પરંતુ, એનું અનંગ રૂપ અથવા અવ્યક્ત રૂપ પણ છે, જે અધિક શકિતશાળી અને સ્વતંત્ર છે. આ અંગ રૂપ દ્વારા શરીરનાં બધાં ચેતના-કર્મ કરાય છે. પણ આ જે અનંગ રૂપ છે એ ભાવનામય, તત્ત્વમય અને અનુભવગમ્ય છે. એને જોઈ નથી શકતાં, જ્યારે એના સ્થૂળ રૂપને જોઈ શકાય છે. એ (અનંગ રૂપ)શરીરરહિત છે, ભાવોમાં વિદ્યમાન છે એનું રૂપ કેવું છે? મોટું છે કે નાનું, એ કોઈ જાણતું નથી. બસ, મસ્તિષ્કના બારામાં આટલી જ જાણકારી છે કે તે શું કરે છે અને કેવી રીતે કરે છે.

મનોવિજ્ઞાને મસ્તિષ્કની ક્રિયાપ્રણાલિનું અધ્યયન કરીને એને બે ભાગોમાં વિભાજિત કર્યું છે. આગળના ઉન્નત ભાગને બૃહદ્ મસ્તિષ્ક અથવા ચેતન મન કહે છે અને પાછલા ભાગને લઘુ મસ્તિષ્ક કે અંતર્મન કહે છે. આ બંનેની વચ્ચે એક મધ્યભાગ પણ છે. જે શરીરની ગરમી, ઠંડી આદિ પર નિયંત્રણ રાખે છે. આના સિવાય કેટલાંક સ્વયં સંચાલિત, સ્વતંત્ર સંસ્થાન પણ છે. જે કપાળના નીચલા ભાગ તથા કરોડરજ્જુની અંદર રહેલી નાડીઓ દ્વારા સંચાલિત થાય છે. એના મારફત હૃદયની ગતિ, શ્વાસોચ્છવાસ, આંતરડાંનું સંચાલન આંખની કીકીનું સંકોચન આદિ ક્રિયાઓનું નિયંત્રણ થાય છે.

મન અને અંતર્મન દ્વારા ભાવ, વિચાર કે સંજ્ઞા સંબંધી શારીરિક કાર્ય થાય છે. જ્ઞાનતંતુઓનું આ જ કેન્દ્રસ્થાન છે. બીજા શબ્દોમાં ચિત્ત પ્રવૃતિઓ અને સંવેદનાઓનાં આ જ ચેતના સ્થાન હોય છે. મન નામના તત્ત્વથી બંને અંગ સંચાલિત થાય છે. 'મન' કે 'ચિત્ત' અંતઃકરણ,હૃદય અને મસ્તિષ્કના અર્થમાં પણ પ્રયોજાય છે. ચેતન માનસ જ્ઞાન તથા વિચારનો સોત હોય છે એ જ અંગ-અંગ કલ્પના કરે છે, મનન કરે છે, ચિંતન, વિવેચન અને વિવેક કરે છે. આ ખંડ પર આપણો સંપૂર્ણ અધિકાર રહે છે. વિદ્યા, અભ્યાસ, જ્ઞાન, વ્યાયામ અને પૌષ્ટિક તત્ત્વોથી એને વિશેષ સક્રિય, કુશાગ્ર તથા પ્રબુધ્ધ બનાવી શકાય છે. એ જ મનુષ્યનો ભાવિ-નિર્માતા અને ભાગ્ય-વિધાતા હોય છે. એ અનુભવી હોવાની સાથે સાથે વિચારક અને આવિષ્કારક પણ હોય છે.

ચેતન મન સ્વભાવથી સ્વચ્છંદ, ચંચળ અને શીઘ્રગામી હોય છે. સંસારની અન્ય કોઈ વસ્તુ આટલી સ્વેચ્છાચારી અને શીઘ્રગામી નથી. એ સ્વર્ગ સુધી દોડે છે અને પળમાત્રમાં, શરીર ખાટ પર પડ્યું રહે તો પણ, હજારો માઈલ દૂર કોઈ બંધ ઓરડામાં પણ પહોંચી જાય છે. એ પોતાના જ રથ પર ચાલે છે, જેને મનોરથ કહે છે.

એ કદિક ખોવાઈ જાય છે, કદિક ચોરાઈ જાય છે, કદિક બળીને રાખ થઈ જાય છે. કદિક ફેલાઈ જાય છે, કદિક નાનું થઈ જાય છે અને કદિક રસમાં મગ્ન થઈને એમાં ડૂબી જાય છે. કદિક કટાક્ષમાત્રથી ઘાયલ થઈ જાય છે, કદિક વાતોમાં મશગૂલ થઈ જાય છે અને કદિક ગાળોને પણ બહુ પ્રેમથી સાંભળે છે જેમકે લગ્નમાં ! જેમાં મશગૂલ થઈ જાય છે એ જ મનુષ્યને માટે મનોરમ થઈ જાય છે, પછી ભલે એ કુરુપ પણ કેમ ન હોય ! જ્યાં એ દૂર જાય છે ત્યાંથી જીવનનો સંબંધ તૂટી જાય છે.

ચેતનમનનું આ વર્ણન કવિત્વપૂર્ણ નહિ, બલ્કે યથાર્થ છે. જ્યારે એ મન-મોદક ખાય છે તો મુખેથી લાળ ટપકે છે- આદિ આદિ. સંક્ષેપમાં એ જ સમજવું જોઈએ કે ચેતનમાનસનું ક્ષેત્ર અત્યંત ફળદ્રુપ છે. એમાં પ્રત્યેક ક્ષણ વિચારોની સૃષ્ટિ થયે રાખે છે.

અંતર્મન ચેતનમનનો જ્ઞાનકોષ છે. શરીર વિજ્ઞાનમાં એ ગોળાકાર જેવું છે. એમાં જ્ઞાન, વિચારના તંતુ નથી હોતા. ચેતન મનની જેમ એ ન તો સ્વતંત્ર છે, ન તો બાહ્ય જગત સાથે સંબદ્ધ. બહારથી ચેતન મન દ્વારા જે અનુભૂતિ થાય છે, એ અહીં સ્મૃતિના રૂપે સંચિત રહે છે. જોયેલી, સાંભળેલી અથવા વિચારેલી પ્રત્યેક વાત અહીં બેસે છે અને આગળ આવનારા વિચારો સાથે સંયોજાય છે. એક જ વાતને વારંવાર સાંભળવા કે વિચારવાથી એની ઊંડી છાપ આ મન પર પડી જાય છે અને સમય આવ્યે એ આકૃતિઓ, ધ્વનિઓ, આદિને અનુરૂપ વ્યકિતને તત્કાળ ઓળખી લે છે. ક્યારેક એવું થાય છે કે કોઈને જોઈને આપ એને ઓળખી લો છો પણ એનું નામ, પૂર્વ-પરિચય આદિ ધ્યાનમાં નથી આવતાં . ક્યારેક વાત મનમાં રહે છે પણ જીભ ઉપર નથી આવતી અથવા બરાબર યાદ નથી આવતાં. ક્યારેક વાત મનમાં રહે છે પણ જીભ ઉપર નથી આવતી અથવા બરાબર યાદ નથી આવતી. આનું કારણ એ છે કે છાપ મન ઉપર ઊંડી નથી રહેતી અથવા ખોવાઈ જાય છે; પછી અનાયસ પ્રગટ થઈ જાય છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં કદિક વિચિત્ર દશ્ય દેખાય છે. એનું કારણ એ છે કે આ અંતર્મનમાં કલ્પિત ,પઠિત કે જોયેલી ઘટનાઓનો ક્રમ ગૂંચવાઈને એક વિચિત્ર રૂપમાં પ્રગટ થાય છે.

અંતઃસ્થળ વિચારોનું સંરક્ષક અને ધારક જ નહિ, એનું સંચાલક અને ઉત્પાદક પણ હોય છે. અસંખ્ય ચિત્તવૃત્તિઓ, ભાવનાઓ, વાસનાઓ જે સ્વભાવના રૂપમાં હોય છે તે આ ખંડમાં થતી રહે છે. આશા, વિશ્વાસ, માન, મદ,શ્રધ્ધા, ભકિત, પ્રેમ, ભય, ક્રોધ, લોભ અને મોહ, આદિ ભાવ-દુર્ભાવ અહીં ઉત્પન્ન થાય છે. મનમાં ભૂત હોય તો વગડામાં પણ ભૂત દેખાય છે. સ્વભાવમાં વાસના હોય તો સતીની આકૃતિમાં પણ કામિની દેખાય છે. સદ્ભાવ હોય તો વેશ્યામાં પણ બહેનની છાપ દેખાય છે. આ અનુભવેલું સત્ય છે કે વિચારોને સરસ-નીરસ, આશામય કે નિરાશામય બનાવનારું આપણું અંતર્મન જ હોય છે.

આ પ્રસંગે એ સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ કે અંતર્મન બાહ્ય જગતના સંપર્કમાં નથી રહેતું. એમાં મનુષ્યની કેટલીક સહજાત (સહજ) વૃત્તિઓ રહે છે, જે ચેતન મનને પ્રેરિત કરે છે સદ્ભાવ અને દુર્ભાવ બંને એમાં રહે છે અને પ્રત્યેક વ્યકિતમાં એમાંથી એકની પ્રબળતા હોય છે. એનું પોષણ કે નિરાકરણ વ્યકિત પોતાની સ્વેચ્છાએ નથી કરી શકતી. જો દુર્ભાવ હોય તો સરળતાથી હૃદય-પ્રદેશમાંથી નિર્મૂળ નથી કરી શકાતો એને નિર્મૂળ કરવાને માટે વિશેષ પ્રયત્નો કરવા પડે છે. ચેતન મન દ્વારા લાંબા અરસા સુધી વિચાર કરીએ તો અંતર્મનના સદ્ભાવ પોષિત થશે.

જ્યારે પણ બાહ્ય જગતની કોઈ ઘટના, શબ્દ, દશ્ય , કે વિચારનો મન સાથે સંપર્ક થાય છે અર્થાત્ વેદના (જાણકારી) થાય છે તો તુરંત એની સંજ્ઞા (પિછાણ) અને મૂલ્યાંકન થઈ જાય છે. એ બધું મન દ્વારા, બુધ્ધિ, અનુભવ સ્મૃતિ દ્વારા થાય છે. શું આ બધું સારું હતું કે નઠારું, સુંદર હતું કે અસુંદર. મને અનુકૂળ હતું કે પ્રતિકૂળ. પછી જે સ્વભાવ કે પ્રકૃતિ અંતર્મનમાં સ્થાપિત છે એ પ્રતિક્રિયા કરે છે. આ પ્રતિક્રિયા અંતર્મનમાં સ્થાપિત સંચિત પ્રવૃત્તિઓના આધાર પર થાય છે. આ પ્રતિક્રિયાના ફળરૂપ આપણાં કાર્યો થાય છે. જો મનોનુકૂલ હોય તો એને રાખવાની ઈચ્છા પ્રગટ થાય છે-અર્થાત્ રાગ ઉત્પન્ન થાય છે અને જો પ્રતિકૂળ હોય તો એને દૂર ધકેલવાની ઈચ્છા થાય છે-એટલે કે દ્વેષ ઉત્પન્ન થશે. બસ, આ બંને રાગ-દ્વેષ રૂપી રાક્ષસ આપણા પર સવાર થઈ જાય છે અને દુઃખમાંથી છુટકારો પામવો તો બધા વાંછે છે એટલે અંતર્મનની પ્રતિક્રિયાના આ સ્વભાવને બદલવો પડશે. એનો સુગમ અને અમોઘ માર્ગ છે શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ. શીલના આધાર પર સમ્યક્ વ્યાયામ, (સમ્મા વાયામો)મનનો વ્યાયામ અર્થાત્ જે સારા ગુણ છે એનું સંવર્ધન કરવું અને દુર્ગુણને દૂર કરવા. પ્રજ્ઞા દ્વારા અનિત્યબોધ અને સમતામાં પુષ્ટ થઈને પુરાણા જામી ગયેલા સંસ્કારોને ઊખેડીને એની નિર્જરા (ક્ષય) કરી દેવી. અને ત્યારે જ વાસ્તવિક શાંતિ અને દુઃખ-મુકિત થશે. વિપશ્યના સાધનાની દસ-દિવસીય શિબિરમાં આ અભ્યાસ જ કરાવાય છે. અંતઃમનને બરોબર સમજવા માટે અને વિકારોથી મુક્ત થવાને માટે વિપશ્યના એક કારગર ઉપાય છે.

- ડૉ. ઓમપ્રકાશ

જૂના સાધકો માટે સૌરાષ્ટ્રમાં થતી સાધનાની માહિતી

■:: **જેતપુર** :: એક દિવસીય શિબિર : દર ચોથા રવિવારે ૭.૩૦ થી ૧.૦૦ દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, પાટીદાર ડાઇંગ, નવાગઢ રોડ. સામુહિક સાધના : ડો. વાઘવાણી હોસ્પીટલ, સોમ થી શનિ સવારે ૬ થી ૭, રાત્રે ૯ થી ૧૦. સંપર્ક : હિતેષભાઈ ઘોળિયા - ફોન : 02823-224856, M.: 99093 12946, અરવિંદભાઈ દવે - ફોન : 02823-224020, M. 94282 62257

■:: **મોરબી** :: એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૧, સામુહિક સાધના : બુધવાર સવારે ૭ થી ૮, સરકારી આંખની હોસ્પીટલ, ગાંધી ચોક. સંપર્ક : ગિરધરભાઈ આદ્રોજા – M. 99250 12211, ડો. કાતરિયા - ફોન : 02822 - 227501, M. 99090 26026

■:: **દિવ** :: સામુહિક સાધના : દર રવિવારે સાંજે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, જૈન ઉપાશ્રય, સોરઠિયા શેરી મેઈન રોડ, દિવ. સંપર્ક : અશોકભાઈ કુલબારૈયા - M. 99096 23310, પ્રેમજીભાઇ - M. 94272 03702.

■:: **જૂનાગઢ** :: સામુહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦, મણિભાઈ કાલરીયા સત્સંગ હોલ, રાયજીનગર, જૂનાગઢ. દૈનિક સામુહિક સાધના : સમય : ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ રાત્રે, એ-૩૦૨, મોતી પેલેસ, રાયજીનગર સામે, જૂનાગઢ. શ્રી જગદીશભાઈ અમલાણી - M. 94271 83365, શ્રી રમણીકભાઈ કવા - M. 94272 05405. ડૉ. ધીરૂભાઈ શાહ - M. 98980 22136.

■:: **ભાવનગર** :: એક દિવસીય શિબિર : મહિનાના બીજા રવિવારે, સમય : સવારે ૭-૩૦ થી ૨, સામુહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮, આરાધના ફ્લેટ, મેઘાલય સર્કલ, દર ગુરૂવારે સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, ૧૦-વર્ષા સોસાયટી, સુભાષનગર. સંપર્ક : અનિલભાઈ શાહ, ફોન : 0287 - 3202002, M. : 94272 32145.

■:: **અમરેલી** :: એક દિવસીય શિબિર : મહિનાના ત્રીજા રવિવારે સવારે ૯ થી ૪, કમલ વિલા, મહિલા લાયબ્રેરીની બાજુની ગલીમાં, લાયબ્રેરી રોડ. સામુહિક સાધના : દર શનિવારે સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, ૧૫૮-ઓમનગર. નટુભાઈ મકવાણા, ચિત્તલ રોડ. સંપર્ક : દ્વારકાદાસ લલાડિયા - ફોન : (02792) 223983, M. 94262 31449, અશોકભાઈ ભુવા : 99253 73646

■:: **સુરેન્દ્રનગર** :: એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૧૧ થી ૫, સામુહિક સાધના : રોજ સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, ૧૦-બેંકર્સ સોસાયટી, વઢવાણ. દરરોજ સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, બોસ્ટન રેસ્ટ હાઉસ, જૂના જંકશન રોડ. સંપર્ક : જોનભાઈ - M. 93746 03107, ડો. બાવીસી - ફોન : R. 02852-232564, 235033, M. 99988 29969, મહાસતીજી – ફોન : 02752-242030

■:: **જામનગર** :: એક દિવસીય શિબિર : દર બીજા રવિવારે બપોરે ૧૨ થી ૬ અને સામુહિક સાધના : દરરોજ સવારે ૮ થી ૯, સાંજે ૮ થી ૯, ભગવાનદાસ મોતિયાણી, ૬૫/૬૬, દિગ્વિજય પ્લોટ, જોલી બંગલા પાછળ, પટેલ સેવા સમાજ પાસે, જામનગર. સંપર્ક : હિનાબેન ત્રિવેદી - M. 93289 05600, રમેશભાઈ મહેતા - ફોન : 0288-2677761, સંજયભાઈ - M. 94288 64557, ઈન્દુબેન મોઢા - M. 94272 71002. ભગવાનદાસ મોતિયાણી - M. 98986 71251

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ'' રાજકોટ	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ'' બાડા.	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મપીઠ'' અમદાવાદ	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર–''ધમ્મ દિવાકર'' મીઠા મહેસાણા.
C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ–૧. (0281) 2220861-866 (0281) 2221384, 94272 21591	C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ શુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ–૩૭૦ ४६૫ (02834) 273303, 273612, 94277 678444	રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ – ૩૮૦ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397	C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭–વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, બીજે માળ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)–૩૮૪ ૦૦૨. (02762) 254634, (R) 253315

૨૦૦૯ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

25-07-09 to 05-08-09	01-08-09 to 12-08-09	22-07-09 to 02-08-09	19-08-09 to 30-08-09
14-08-09 to 25-08-09	15-08-09 to 26-08-09	19-08-09 to 30-08-09	02-09-09 to 13-09-09
07-10-09 to 18-10-09	29-08-09 to 09-09-09	02-09-09 to 13-09-09	19-10-09 to 30-10-09
19-10-09 to 30-10-09	19-09-09 to 30-09-09	15-10-09 to 26-10-09	
04-11-09 to 15-11-09	05-10-09 to 16-10-09	**: મોગર :**	**: ધર્મજ :**
18-11-09 to 29-11-09	20-10-09 to 31-10-09	'ધમ્મભવન' ૫–કાલિંદી પાર્ક, અકોટા. ફોન : ૦૨૬૫–૨૩૪૧૧૮૧	હિંમતભાઈ પટેલ (૦૨૬૯૭) ૨૪૪૬૫૬ મો. : ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૬૫
02-12-09 to 13-12-09	03-11-09 to 14-11-09		06-09-09 to 17-09-09
16-12-09 to 27-12-09			22-10-09 to 02-11-09
30-12-09 to 10-01-10			

ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો			
29-08-09 to 06-09-09	22-10-09 to 30-10-09	08-08-09 to 16-08-09	
ફક્ત જૂના સાધકો માટે વિશેષ શિબિરો			
	05-10-09 to 16-10-09		07-08-09 to 18-08-09
ગંભીર સાધકો માટે ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર			
(૨૦ દિવસ) 08-09-09 to 29-09-09 (૩૦ દિવસ) 29-08-09 to 29-09-09 (સંમેલન) 08-08-09 to 09-08-09	(૨૦ દિવસ) 28-08-09 to 18-09-09 05-01-10 to 26-01-10 (૩૦ દિવસ) 17-11-09 to 18-12-09 (૪૫ દિવસ) 17-11-09 to 02-01-10		
એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે			
દર મહિનાના બીજા રવિવારે કેન્દ્ર ઉપર દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

દોહા ધરમના

બૈર મિટે ના બૈર સે, બઢે દ્વેષ દુષ્કર્મ ।
બૈર મિટે મૈત્રી કિએ, યહી સનાતન ધર્મ ॥

જિસકે મન મૈત્રી જગે, હિંસા રંચ ન હોય ।
ઉસ નિર્મલ ચિત્ત સંતકા, બૈરી રહે ન કોય ॥

દ્વેષી દ્રોહી દેખકર, કરુણા ચિત્ત જગાય ।
દ્વેષી કા હોવે ભલા, અપના મન હરખાય ॥

એક્સેલ ક્રોપકેર લિમિટેડ
૬/૨, રૂવાપરી રોડ, ભાવનગર – ૩૬૪ ૦૦૫.
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૧૪૦૧–૨–૩ ની મંગલકામના

દોહા ધરમના

જિસકે અન્તર્ચિત્ત મેં, સમતા સ્થાપિત હોય ।
અપને મનકા બાદશાહ, સદા સુખી હી હોય ॥

બઢે પ્યાર સે પ્યાર હી, બઢે દ્વેષ સે દ્વેષ ।
પ્યાર બઢે તો સુખ બઢે, બઢે દ્વેષ તો કલેષ ॥

અપ્રિય કા સંયોગ હો, પ્રિય કા હોય વિયોગ ।
ચિત્ત સમતા મેં સ્થિર રહે, યહ વિપશ્યના યોગ ॥

ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ
૩૦૧–બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, આર. સી. દત્ત રોડ
વડોદરા–૩૯૦ ૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ 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 – ૩૬૦ ૦૦૨. 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 7 જુલાઈ, 2009 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. 100/-
વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. 30/-

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ 08700/6/1/99-TC
Postal Reg. No. G-RJ-450
(Renewed upto 31.12.2011)
Wpp Licence No. G-PMG-RJT/015/2009

Weighs less than 8 gms
Posted without Payment of Postage.
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 – 360 001.
સિટી ઓફિસ : ફોન – (0281) 2220861-866
મોબાઈલ : 94272 21591
e-mail : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org