



વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2561 ❖ બુદ્ધ પૂર્ણિમા ❖ 29 મે 2018 ❖ વર્ષ - 19 ❖ અંક - 02 ❖ સળંગ અંક - 218

ધમ્મવાણી

સુકરાનિ અસાધૂનિ અત્તનો અહિતાનિ ચ ।
યં વે હિતં ચ સાધું ચ તં વે પરમદુક્કરં ॥
યો સાસનં અરહતં અરિયાનં ધમ્મજીવિનં, પટિક્કોસતિ દુમ્મેધો દિદ્ધિં
નિસ્સાય પાપિકં, ફલાનિ ધટ્ઠકારસેવ અત્તધઝ્ઞાય ફલ્લતિ ॥
-ધમ્મપદ

આત્માનું અહિત થાય એવાં દુષ્કર્મ કરવાં સહેલાં છે; પરંતુ આત્માને જે હિતકારી નીવડે એવું અને સારું કામ કરવું ઘણું જ દુષ્કર છે. અરહંતોના-આર્યોના ધર્મ પ્રમાણે જીવનને ચલાવનાર-એના શાસનને દુષ્ટબુદ્ધિવાળો જે માનવ પોતાની પાપમય દષ્ટિ વડે નિંદવા તૈયાર થાય, તે વાંસના ફળની પેઠે પોતાના જ નાશનું ફળ મેળવે છે.

-ધમ્મપદ

અધિષ્ઠાન

અહીં ઉદાનની જ વધુ ત્રણ ગાથાઓ પર ચર્ચા કરીશું. જેનાથી વિપશ્યના સાધના સંબંધી માર્ગદર્શન મળે અને પ્રેરણા પણ.
(એક): એક દિવસ શ્રાવસ્તીના જેતવનવિહારમાં -
આયસ્મા સારિપુત્તો ભગવતો અવિદૂરે નિસિન્નો હોતિ પલ્લઙ્કં આભુજિત્વા ઝજું
કાયં પણિધાય પરિમુખં સત્તિં ઉપદ્વેત્વા ।

- એટલે કે આયુષ્યમાન સારિપુત્ત ભગવાનની નજીક પગ વાળીને, પલાંડી વાળીને બેઠા હતા અને કાયાને સીધી રાખીને આંતરિક સત્યો પ્રત્યે અભિમુખ થઈને સજગતામાં સ્થિત હતા.

આ જોઈને ભગવાનના મુખેથી ઉદાનના આ બોલ નીકળી પડ્યા:

યથા પિ પબ્બતો સેલો, અચલો સુપ્પતિદ્વિતો ।

एवं मोहक्खया भिक्खू, पब્बતો व न वेधती ॥

જેવી રીતે કોઈ શૈલ-પર્વત અચલ થઈને સુપ્રતિષ્ઠિત થાય છે, તેવી જ રીતે મોહનો સંપૂર્ણ ક્ષય કરનાર નિર્વાણદર્શી સાધક પર્વત સદૃશ અચલ-અડોલ થઈ જાય છે.

નિર્વાણિક અવસ્થામાં ચંચળતા ક્યાં?

(બે): આ પ્રકારે એક અન્ય પ્રસંગે શ્રાવસ્તીના જેતવન વિહારમાં જ પુનઃ આયુષ્યમાન સારિપુત્ત ભગવાનની સમીપ પલાંડી વાળીને કમર સીધી રાખીને બેઠા હતા :

अपिच्छो संतुट्ठो पविवित्तो, असंसट्ठो आरद्धवीरियो अधिचित्तमनुयुत्तो ।

એટલે અલ્પ ઈચ્છાવાળા, સંતુષ્ટ, અનાસક્ત, સંસર્ગ-વિહીન, પુરુષાર્થી અધિચિત્તમાં સજગ થઈને સાધના કરી રહ્યા હતા. આ જોઈને ભગવાનના મુખેથી ઉદાનના આ શબ્દો નીકળી પડ્યા :

अधिचेतसो अप्पमज्जतो, मुनिनो मोनपथेसु सिक्खतो ।

सोका न भवन्ति तादिनो, उपसन्तस्स सदा सतीमतो ॥

અધિચિત્ત એટલે ચિત્તની ઊંચી અવસ્થાઓમાં અપ્રમત રહેનાર, મુનિઓના મૌન-માર્ગની યાત્રા પૂરી કરવામાં સુશિક્ષિત શાંત-ચિત્ત સદા સ્મૃતિમાન એટલે સજગ સાધકને દુઃખ સ્પર્શી શકતું નથી.

સ્મૃતિ અને સમ્પ્રજ્ઞાના સતત અભ્યાસ દ્વારા જેઓ માર્ગના અંતિમ લક્ષ્ય નિર્વાણ સુધી પહોંચી ગયા છે, તેમને વળી શોક કેવો?

(ત્રણ): આ જ રીતે એક અન્ય અવસર પર આયુષ્યમાન યુલપંથક પગ વાળી, પલાંડી વાળી, કમર સીધી રાખી ભગવાન પાસે બેઠા :

परिमुखं सति उपद्वेत्वा એટલે, પોતાની ચિત્તધારા પર જે પણ આલંબન ઉપસ્થિત હોય તેના પ્રત્યે અભિમુખ થઈ, જાગરુકતામાં પ્રતિષ્ઠિત થઈ સાધનામાં લીન હતા. આ જોઈને ભગવાનના મુખેથી ઉદાનનાં આ વચનો નીકળી પડ્યાં :

ठितेन कायेन ठितेन चेतसा, तिदुं निसिन्નો उद वा सयानो ।

एतं सति भिक्खू अधिद्वहानो, लभेथ पुब्बापरियं विसેसं ।

लब्धान पुब्बापरियं विसેसं, अदस्सनं मच्चुराजस्स गच्छे ॥

- જેનું શરીર અડોલ છે, ચિત્ત અડોલ છે, એવા સાધક ઊભેલા, બેઠેલા અથવા સૂતેલા શરીરની આ ત્રણ અવસ્થાઓમાં સ્મૃતિમાન રહીને અધિષ્ઠાનમાં સ્થિત છે, તે માર્ગના આરંભથી માંડીને અંત સુધીના પૂર્વાપર વિશિષ્ટ ફળને પ્રાપ્ત કરી લે છે. આવું પરમ શ્રેષ્ઠ ફળ પ્રાપ્ત કરી ઉચ્ચતમ નિર્વાણિક અવસ્થામાં સ્થિત થયેલો સાધક મૃત્યુરાજની દષ્ટિથી અલોપ થઈ જાય છે, એટલે તે અવસ્થામાં જઈ સ્થિત થાય છે જ્યાં મૃત્યુ નથી; અમૃત છે.

આવો, ભગવાનનાં આ ઉદાન વચનોમાં વિપશ્યના સાધનાના અભ્યાસ સાથે સંબંધ રાખનારા શબ્દોનું દર્શન કરીએ !

‘મૌન’ વિપશ્યના સાધનાનું એક આવશ્યક અંગ છે. વિપશ્યી સાધકે મૌનવ્રત રાખીને જ સાધનાના અભ્યાસમાં લાગી જવાનું હોય છે. માત્ર વાણીનું જ નહીં, પણ શરીર અને મનના મૌનનો પણ અભ્યાસ કરવાનો હોય છે. આ આર્યમૌનનો અભ્યાસ કહેવાય છે. વાચાળ મન અનાર્થ એટલે દુષ્પ્રજ્ઞ હોય છે.

મન વાચાળ હોય, દુષ્પ્રજ્ઞ હોય અને માત્ર વાણી-મૌન રહે તો કોઈ મુનિ બની શકતો નથી. આર્યમૌનનો અભ્યાસ જ મૌન-પથનું શિક્ષણ છે. જે આપણને સાચા અર્થમાં મુનિ બનાવે છે અને પરમપદનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. ભગવાને ‘મુનિ’ની વ્યાખ્યા કરતાં કહ્યું :

યો મુનાતિ ઉપ્પો લોકે મુની તેન પવુચ્ચતિ - એટલે જે ઈલલોક અને પરલોક બન્નેને માપી લે છે તે મુનિ કહેવાય છે. અહીં ‘મુનાતિ’નો અર્થ માપવું છે, એટલે જે સાધનાના અભ્યાસમાં પૂરા માર્ગને માપી લે છે, અંતિમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચી જાય છે. અભ્યાસનો માર્ગ આંતરિક અનુભૂતિઓ દ્વારા માપી શકાય છે. ઈલલોક અને પરલોક એટલે કામલોક અને બ્રહ્મલોકનું સમગ્ર ક્ષેત્ર આ સાડા ત્રણ હાથની કાયાની અંદર સમાયેલું છે. અહીંયાં સાધક લોકની ઉત્પત્તિ અને લોકના નિરોધની અનુભૂતિ કરે છે અને અહીં જ કરે છે

લોકોત્તર નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર પણ. સાધનાના અભ્યાસ દરમ્યાન નિરયલોકની નારકીય યાતનાઓથી લઈને કામલોકની દિવ્ય અનુભૂતિઓ અને પછી સરૂપ બ્રહ્મલોકથી લઈને ભવાગ્ર સુધીના અરૂપ બ્રહ્મલોક સુધીની બ્રાહ્મી અનુભૂતિઓનો માર્ગ પાર કરીને જ્યારે સાધક ભવાતીત, લોકાતીત, ઈન્દ્રિયાતીત, નામ-રૂપાતીત અક્ષય-નિર્વાણનો સ્વયં સાક્ષાત્કાર કરી લે છે, ત્યારે **યો મુનાતિ ઉખો લોકે થાય છે.** અને ત્યારે **મુનિ તેન પવુચ્ચતિ - એટલે મુનિ કહેવાય છે.** બધા લોકોને માપવાનું કામ અધિચિત્તમાં એટલે ઊંચી સમાધિઓમાં સમાહિત થઈને અપ્રમત્ત બની રહેવામાં પૂરું થાય છે. ત્યારે **લભેથ પુબ્બાપરિયં - એટલે કે માર્ગના આદિથી અંત સુધીના બધા પૂર્વાપર અનુભવ પ્રાપ્ત કરતો કરતો વિસેસં એટલે કે વિશિષ્ટની, લોકોત્તર નિર્વાણની પ્રાપ્તિ કરી લે છે.** આ જ સાધકનું **મોનપથેસુ સિવ્વત્તો થવું છે;** એટલે કે મુનિઓના મૌન માર્ગમાં સુશિક્ષિત થવું છે.

જેઓ મૌનમાર્ગમાં સુશિક્ષિત થાય છે, તેઓને **સદા સતીમતો** થવું નિતાંત આવશ્યક છે. **સદા સતીમતો - એટલે કે સતત સ્મૃતિમાં સર્વદા અપ્રમત્ત, જાગરૂક. સાધકનો જેટલો સમય પ્રમાદમાં વીતે છે એટલો સમય મન વાયાળ કે પ્રસુપ્ત રહે છે. સતિ (સ્મૃતિ) સમ્યક્ ત્યારે હોય છે જ્યારે સંપ્રજ્ઞાન સાથે હોય છે; અને સંપ્રજ્ઞાન ત્યારે સાચું હોય છે જ્યારે તે સતત બની રહે. સાતત્ય બની રહે તો સાધક સજગ-મૌન થઈ જાય છે, ઉપશાંત અને વીતશોક થઈ જાય છે.**

મન વાયાળ થઈને શું કરે છે? અનુભૂત સંવેદનાઓની પરસ્પર તુલના કરે છે, તેનું મૂલ્યાંકન કરે છે અને પ્રતિક્રિયા સ્વરૂપે નવા કર્મસંસ્કાર ઉત્પન્ન કરે છે. કોઈ સંવેદનાઓને નારકીય માનીને તેમના પ્રત્યે દ્વેષ અને કોઈને બ્રાહ્મી માનીને એમના પ્રત્યે રાગ કરે છે. મન મૌન રહે છે ત્યારે રાગ-દ્વેષ ઉત્પન્ન કરનાર મૂલ્યાંકન બંધ થઈ જાય છે, સ્થિત-પ્રજ્ઞ થાય છે. તોલે છે, તો પ્રજ્ઞાની તુલા પર જ, પરિત્યાગ કરે છે, રાગ-દ્વેષ રૂપી પાપોનો જ અને ગ્રહણ કરે છે તો સમતા તથા અનાસક્તિ રૂપી ધર્મસારને જ. આ પ્રકારે વીતરાગ, વીતદ્વેષ અને વીત-મોહ થતાં થતાં બધા લોકોથી પર લોકાતીત સુધી જઈ પહોંચે છે.

મનને પૂર્ણ મૌન બનાવવાના અભ્યાસ પહેલાં વાણી અને શરીરને મૌન કરવું અત્યંત આવશ્યક છે. વાણી વાયાળ રહે અને કાયા અસ્થિર રહે તો મન ચંચળ રહે જ છે. અને મન ચંચળ રહે તો અધિચિત્તની આધ્યાત્મિક ઊંચાઈઓ પ્રાપ્ત કરવાનું અસંભવ છે. એટલે જ કાયા, વાણી અને ચિત્ત આ ત્રણેયનું મૌન એટલે કે આર્યમૌન આવશ્યક છે. સાધક પહેલાં વાણીના મૌનનું પ્રત લે છે. અને ઠિતેન કાયેન માં અધિદુહાનો થાય છે એટલે કાયિક અધિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરે છે. નિશ્ચિત સમય માટે શરીરને અચલ-અડોલ રાખે છે. સાથે સાથે ક્રમશઃ ક્ષણે ક્ષણે ઉત્પન્ન થનારી સંવેદનાઓ પ્રત્યે જાગરૂક રહેતાં-રહતાં મનને મૌન બનાવવાનો એટલે કે અચલ-અડોલ બનાવવાનો અભ્યાસ કરે છે. આ પ્રકારે ઠિતેન ચેતસા થઈને **એતં સંતિ અધિદુહાનો થાય છે.** આ અધિજ્ઞાનની સાધના વિપશ્યી સાધક માટે અપરિહાર્ય (અનિવાર્ય) છે. આ અભ્યાસ દ્વારા મુક્તિનો માર્ગ શીઘ્રતાથી માપી શકાય છે.

વિપશ્યના સાધનામાં શૈલ-પર્વતની જેમ અચલો સુપતિદ્વિતો થવાનું બહુ મહત્ત્વ છે. આ માટે જ અધિજ્ઞાનનો અભ્યાસ છે. અભ્યાસ દરમ્યાન જેટલી વાર સુધી શરીર અચલ રહે એટલું જ સારું. આ જ કારણે વિપશ્યનાના અભ્યાસમાં હરવા-ફરવા વગેરેને તિદ્ધો નિસિન્નો ઉદ વા સયાનોને આટલું અધિક મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. જો કે જાગરૂકતાનો અભ્યાસ હરતાં-ફરતાં પણ કરી શકાય છે અને વિપશ્યી સાધકે તે કરવો પણ જોઈએ. જ્યારે જ્યારે નૈસર્ગિક આવશ્યકતાઓ માટે હરવા-ફરવા, ખાવા-પીવા, ન્હાવા-

ધોવા વગેરે શારીરિક ક્રિયાઓ કરીએ ત્યારે ત્યારે તે તે સ્થૂળ ક્રિયાઓ પ્રત્યેની જાગરૂકતા રાખવી જ જોઈએ; સાથે સાથે અંદરની સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓની અને એમના ઉદય-વ્યયના સ્વભાવની પણ જાણકારી બનાવી રાખવી જોઈએ. એ સાચું છે કે અધિજ્ઞાનમાં અડગ બેઠા રહેવાથી સાધક પોતાની અંતરતમની જેટલી સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓની અનુભૂતિ કરી શકે છે એટલી હાલતાં-ડોલતાં નહીં; તેમ છતાં અભ્યાસ દ્વારા હરતાં-ફરતાં, ખાતાં-પીતાં પણ થોડીક સંવેદનાઓનો બોધ તો થઈ જ શકે છે. તેથી બાહ્ય-સ્થૂળ ક્રિયાની સાથે સાથે આંતરિક સંવેદનાઓને પણ જેટલી શક્ય હોય તેટલી જાણતા રહેવું જોઈએ. ક્યાંક એવું ન થાય કે માત્ર સ્થૂળ ક્રિયાઓ પ્રત્યે જાગરૂકતાનો લાંબો અભ્યાસ આ સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓનો અનુભવ કરી શકવાની ક્ષમતા જ ગુમાવી દે. વિપશ્યના સાધનામાં સમગ્ર શરીરમાં થનારી સૂક્ષ્મતમ સંવેદનાઓ પ્રત્યે સદા સતીમતો થવાનું આવશ્યક છે. એટલે વધારે ને વધારે સમય અધિજ્ઞાનનો અભ્યાસ જ ઉપયોગી મનાય છે. અધિજ્ઞાન બેઠાં, ઊભાં કે સૂતાં જ થઈ શકે છે, હરતાં-ફરતાં કે ખાતાં-પીતાં નહીં. કારણ કે અધિજ્ઞાનમાં હલન-ચલન સંપૂર્ણ બંધ થઈ જાય છે.

આ ત્રણેયમાં પણ બેસવાની અવસ્થા અભ્યાસ માટે અધિક ઉપયોગી છે; એટલે જ્યાં સુધી થઈ શકે, બેસીને અભ્યાસ કરવા પર ભાર અપાય છે. પ્રસ્તુત ત્રણ ઉદાનોમાં જ નહીં, પણ આ પ્રકારનાં જેટલાં પણ ઉદાન ઉપલબ્ધ છે, એ બધાંમાં આપણે જોઈએ છીએ કે ભગવાને કોઈ સાધક ને નિસિન્નો હોતિ જ જોયો, એટલે બેઠેલો જ જોયો. હરતાં-ફરતાંનો તો પ્રશ્ન જ નથી; ઊભા રહીને કે સૂઈને પણ નહીં અને બેસવાનું પણ સૌનું એક જ પ્રકારનું છે. **પલ્લઙ્ક આભુજિત્વા એટલે કે પગ વાળીને પલાંઠી મારીને. પગ વાળીને - નો અર્થ પદ્માસન અથવા અન્ય કોઈ વિશિષ્ટ આસન લગાવવાનું નથી. કોઈ સાધક પદ્માસન લગાવીને બેસવાનું ઈચ્છે તો ભલે બેસે, પરંતુ આ અનિવાર્ય નથી. પ્રત્યેક સાધકે પોત-પોતાની સુવિધા અનુસાર પગ વાળીને - સુખપૂર્વક પલાંઠી વાળીને બેસવું જોઈએ. પડોશી દેશમાં વિપશ્યના સાધનાની જે પરંપરા પહોંચી અને જે આજ સુધી કાયમ છે તેમાં પદ્માસન અથવા અન્ય કોઈ વિશેષ આસન માટે કોઈ આગ્રહ નથી.**

આપણે જોઈએ છે કે આ નિસિન્નો હોતિ પલ્લઙ્ક આભુજિત્વાની સાથે સાથે હંમેશા **ઉજું કાયં** શબ્દનો પ્રયોગ થયો છે. અભ્યાસની પરંપરામાં આનું પણ ખૂબ મહત્ત્વ છે. પલાંઠી વાળીને બેસવાથી કમર, પીઠ અને ગરદન સીધી હોય તો જ ઋજુકાય થાય છે. કાયા સીધી રાખવાનો અર્થ કોઈ 'અકડન' પેદા કરવી તેવો નથી. કૃત્રિમ તણાવ ઊભો કર્યા વિના કાયા સીધી રાખવી જોઈએ. જેવી રીતે હેંગર પર લટકતું ખમીસ. ખમીસ બિલકુલ સીધું હોય છે પણ તેમાં અકડન નથી હોતી.

અધિદુહાનો - એટલે અધિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં સાધકે યથાપિ પબ્બતો સેલો અચલો સુપતિદ્વિતો - એટલે શૈલ પર્વતની જેમ અચલ-અડોલ રહેવું પડે છે. ઠિતેન કાયેનની આ અધિજ્ઞાનની અવસ્થામાં સદા સતીમતો રહેતાં લભેથ પુબ્બાપરિયં - એટલે પૂર્વાપરની વિભિન્ન અનુભૂતિઓનો ઠિતેન ચેતસા અડોલ ચિત્તથી સ્વીકારવાની હોય છે. એટલે કે ક્ષણે-ક્ષણે ઉત્પન્ન અને નષ્ટ થતી શરીર અને ચિત્તની અવસ્થાઓને માત્ર સાક્ષીભાવથી જોતાં, ઉદય-વ્યય અને ભંગ-સ્વભાવવાળી નશ્વરતાની અનુભૂતિ કરતાં કરતાં સંસ્કાર-ઉપેક્ષામાં સ્થિત થવાનું હોય છે, જેથી નવા સંસ્કાર બનવાનું બંધ થઈ જાય અને જૂના ક્ષીણ થવા લાગે. આ અભ્યાસ દ્વારા સતત જાગરૂકતા રાખવાથી સ્વતઃ આવી અવસ્થા આવે છે ત્યારે સાધક ભવાગ્રથી પર ભવાતીત, લોકાગ્રથી પર

લોકાતીત નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે. આ અવસ્થા ઇન્દ્રિયાતીત છે. જેટલી ક્ષણ નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર ચાલે છે તેટલી વાર આંખ, કાન, નાક, જીભ, શરીરની ત્વચા અને મન પૂર્ણ રીતે નિરોધ થયેલ રહે છે. આ અવસ્થા મોહવશ્યા પૂર્ણ મોહક્ષયની અવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં ભિક્ષુ એટલે સાધક પબ્બતો વ ન વેધતી પર્વતની જેમ અડોલ થઈ જાય છે. અધિષ્ઠાનના અભ્યાસ દરમ્યાન સાધક સ્વયં પોતાના પ્રયત્ન દ્વારા પોતાના શરીરને અડોલ બનાવે છે. પરંતુ આ ભવાતીત, લોકાતીત, ઇન્દ્રિયાતીત અવસ્થામાં શરીર સ્વતઃ અડોલ થઈ જાય છે. સાચા અર્થમાં પબ્બતો સેલો અચલો સુપતિઢિતો શૈલ પર્વતની જેમ અચલ થઈ જાય છે. મોટે ભાગે એવું જોવામાં આવ્યું છે કે કોઈ બળવાન વ્યક્તિ પોતાનું પૂરું બળ લગાવીને પણ આ નિર્વાણિક અવસ્થામાં પહોંચેલા સાધકના હાથ-પગ ખોલવા ઈચ્છે તો અસફળ થાય છે. અંગ-પ્રત્યંગ એવાં દંઢ થઈ જાય છે જાણે વેદિંગ દ્વારા પરસ્પર જોડાઈ ગયાં હોય. અને તેમ છતાં આ જડ સમાધિ નથી હોતી, કારણ કે અંદરથી સાધક પ્રતિક્ષણ જાગરૂક રહે છે, સચેત રહે છે. હા, કોઈના દ્વારા તેમના શરીરને સ્પર્શ કરવામાં આવે તો તેની ચેતના તેને નથી રહેતી. કારણ કે ઇન્દ્રિયાતીત અવસ્થામાં તેમની ચેતનાનું આલંબન કોઈ ઇન્દ્રિયોનો વિષય થઈ શકતું નથી. પણ તેનાથી પર ઇન્દ્રિયાતીત નિર્વાણ હોય છે. કેટલાય કલાકો સુધી આવી અચલ, અડોલ નિર્વાણિક અવસ્થામાં બેસી રહ્યા પછી જ્યારે સાધક ઇન્દ્રિયોના ક્ષેત્રમાં પુનઃ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે ફૂલની પાંદડીની જેમ હલકો થઈને ઊઠે છે. શરીરમાં ક્યાંય કોઈ પીડા નહીં, અકડન નહીં, મૂર્છા નહીં. કષાયોના અપરિમિત ભારથી મુક્ત થયેલો સાધક હલકાપણાનો જ અનુભવ કરે છે.

મૃત્યુરાજની ગતિ ઉદય-વ્યયના સ્વભાવવાળા તરંગીય ક્ષેત્ર સુધી જ સીમિત છે. એ ઇન્દ્રિય ક્ષેત્ર છે, ઈહલોક અને પરલોકનું ક્ષેત્ર છે; પરંતુ વિપશ્યી મુનિ-સાધક આ બન્નેને માપીને આગળ નીકળી જાય છે અને એનાથી પર અનુદય, અવ્યય, તરંગાતીત સ્વભાવવાળા અજ્ઞાત અખૂત અમત અસંહુત નિર્વાણિક ક્ષેત્રને પ્રાપ્ત કરે છે. આ ક્ષેત્ર, અદસ્સનં મચ્ચુરાજસસ એટલે કે

મૃત્યુરાજના માટે અદર્શનીય છે. મૃત્યુરાજ માટે અદર્શનીય છે પરંતુ વિપશ્યી સાધકને માટે દર્શનીય થઈ જાય છે.

ઉદાનવાણીનો અર્થ એ પણ છે કે એવી વાણી જે આપણી અંદર ઉદાત્ત ભાવોનું પ્રજનન કરી આપણા ઉત્કર્ષમાં સહાયક થાય. આ અર્થમાં ઉદાન ઉદ્બોધન શબ્દનો પર્યાયવાચી છે. ભગવાનનાં આ ઉદાનવચનો આપણા માટે સાચા અર્થમાં ઉદ્બોધનનું કામ કરે, આપણે આની શાબ્દિક વ્યાખ્યા સાંભળી, સમજીને જ રહી ના જઈએ, પરંતુ એમાંથી પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત કરી વિપશ્યનાના વાસ્તવિક અભ્યાસમાં લાગીએ. આપણે પણ મૌનનો અભ્યાસ કરીએ. આર્યમૌનનો સમય-સમય પર અધિષ્ઠાનનો અભ્યાસ કરીએ અને સ્મૃતિ સંપ્રજ્ઞાનના આ અભ્યાસમાં સાતત્ય વધારીને, કાયા અને ચિત્તને પર્વતની જેમ અવિચળ બનાવીને અધિષ્ઠિત કરીએ, જેથી પરમ-પદ નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર કરી શકીએ.

આપણું મંગલ આપણી પાસે આ જ અપેક્ષા રાખે છે.

- 'જાગે અંતર્બોધ' પુસ્તકમાંથી સાભાર

ધમ્મકોટ - એક દિવસીય શિબિર

તારીખ : ૨૪-૬-૨૦૧૮, રવિવાર

સમય : સવારે ૯-૦૦ થી સાંજે ૫-૦૦

નોંધ : કેન્દ્ર ઉપર જવા-આવવા માટે નિઃશુલ્ક બસ સેવા રાખવામાં આવેલ છે. નામ નોંધાવવાનું જરૂરી છે.

બસનો રૂટ નીચે પ્રમાણે રહેશે.

રૂટ :- ૭.૩૦ કલાકે - રૈયા ચોકડી, ૭.૩૫ કલાકે - રૈયા ટેલિકોમ એક્સચેન્જ, ૭.૪૦ કલાકે - કે.કે.વી. સર્કલ, ૭.૪૫ કલાકે - બીગ બજાર, ૭.૫૦ કલાકે - નાના મવા ચોકડી, ૭.૫૫ કલાકે - મવડી ચોકડી, ૮.૦૦ કલાકે - ગોંડલ ચોકડી

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : સીટી ઓફિસ

મો. : ૭૮૭૮૭૨૭૨ ૨૩ (નામ રજીસ્ટ્રેશન કરાવવા)

ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ૨૦૧૮-૧૯ શિબિરોની માહિતી

ધમ્મકોટ	ધમ્મ અંબિકા	ધમ્મસિંધુ-બાડા	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર	ધમ્મપાલિ
30-05 to 10-06 13-06 to 24-06 27-06 to 08-07 18-07 to 29-07 01-08 to 12-08 14-08 to 25-08 29-08 to 09-09 26-09 to 07-10 ફક્ત જૂના સાધકો માટે STP 12-09 to 20-9-18 10 Day Spl. 10-09 to 21-09-18 3 DAYS 12-07 to 15-07-18	05-06 to 16-06-18 17-06 to 28-06-18 03-07 to 14-07-18 15-07 to 26-07-18 28-07 to 08-08-18 ફક્ત જૂના સાધકો માટે STP 16-08 to 24-08-18 13-12 to 21-12-18 10 Day Spl. 14-08 to 25-08-18 11-12 to 22-12-18 3 DAYS 28-06 to 01-07-18 09-08 to 12-08-18	03-06 to 14-06-18 17-06 to 28-06-18 01-07 to 12-07-18 15-07 to 26-07-18 28-07 to 08-08-18 09-08 to 20-08-18 21-08 to 01-09-18 04-09 to 15-09-18 ફક્ત જૂના સાધકો માટે STP 03-07 to 11-07-18 10 Day Spl. 04-09 to 15-09-18 1 DAYS 2 9 - 0 6 - 2 0 1 8	06-06 to 17-06-18 20-06 to 01-07-18 18-07 to 29-07-18 01-08 to 12-08-18 15-08 to 26-08-18 29-08 to 09-09-18 12-09 to 23-09-18 26-09 to 07-10-18 19-10 to 30-10-18 05-11 to 16-11-18 08-12 to 19-12-18 ફક્ત જૂના સાધકો માટે STP 06-07 to 14-07-18	30-05 to 10-06-18 13-06 to 24-06-18 04-07 to 15-07-18 12-09 to 23-09-18 26-09 to 07-10-18 10-10 to 21-10-18 24-10 to 04-11-18 Diwali 10-11 to 21-11-18 05-12 to 16-12-18 ફક્ત જૂના સાધકો માટે 20 DAYS 02-08 to 23-08-18 30 DAYS 02-08 to 02-09-18	06-06 to 17-06 20-06 to 01-07 11-07 to 22-07 01-08 to 12-08 14-08 to 25-08 02-09 to 13-09 26-09 to 07-10 ફક્ત જૂના સાધકો માટે 3 DAYS 20-09 to 23-09-18 2 DAYS 26-07 to 28-07 1 DAYS 1 0 - 0 6 - 2 0 1 8 0 8 - 0 7 - 2 0 1 8

શિબિરમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પાસપોર્ટ સાઈઝ ફોટો અને ફોટો આઈડી (ફોટો ઓળખપત્ર) લાવવું ફરજિયાત છે.

આણંદ - સમૂહ સાધના સ્થળ પરિવર્તન

આણંદ ખાતે યોજાતી સાપ્તાહિક સમૂહ સાધનાનું સ્થળ પરિવર્તન નોંધશો.

જુનું સ્થળ : કૃષ્ણ સોસાયટીના બદલે હવે
નવું સ્થળ : ઉમાબેન માનસિંગાની : વિવેકાનંદ કોલોની, નહેરુ બાગ પાસે, કોમ્યુનિટી હોલ પાછળ, ગ્રીડરોડ, આણંદ.
સંપર્ક : મો.: ૯૮૨૪૮ ૧૨૫૮૫

વિપશ્યના ગુજરાતી પત્રિકાના આગામી
 અંકોમાં લઈએ આસ્વાદ... પૂ. ગુરુજી લિખિત
ART OF LIVING ના
 ગુજરાતી અનુવાદ “જીવન જીવવાની કળા” નો...

દોહા ધરમના

હો સમ્યક્ આજીવિકા, હોવે કુશલ પ્રવીણ ।
 કર્મઠ હોવે કર્મરત, તો ના હોવે દીન ॥
 નિજ શ્રમ બલ સે, ધરમ સે, સમ્પદ અર્જિત હોય ।
 તો હી ગૃહપતિ કે લિએ, સુખ મંગલમય હોય ॥
 અકુશલ કર્મો સે બચે, કુશલ હોય સબ કામ ।
 પાએ પદ નિર્વાણ કા, જહાં ન દુઃખ કા નામ ॥

દોહા ધરમના

જો ચાહે દુર્ગતિ ન હો, જો ચાહે સુખ સાર ।
 પર પીડન સે દૂર રહ, કર નિત પર ઉપકાર ॥
 પર સેવા હી પુણ્ય હૈ, પર પીડન હી પાપ ।
 પુણ્ય કિયે સુખ હી મિલે, પાપ કિયે દુઃખ તાપ ॥
 કુશલ કર્મ કરતે રહે, કરે ન પાપ લવલેશ ।
 મન નિર્મલ કરતે રહે, ચહી બુદ્ધ સંદેશ ॥

મોલંકી મિકેનિક વર્ક્સ

૪૦/W ભક્તિનગર જી.આઈ.ડી.સી., રાજકોટ-૨.
 ફોન : ૦૨૮૧ - ૨૩૬૨૧૮૯ ની મંગલકામના

બાળ આનાપાન કાર્ય કરતાં ધમ્મસેવકો માટે અનેરો અવસર

શ્રી શ્યામસુંદર તાપરિયાજી દ્વારા સૌરાષ્ટ્રના સાધકોને માર્ગદર્શન

“મિત્ર” ઉપક્રમ નામથી મહારાષ્ટ્રની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓમાં બાળ આનાપાનનું જે વિરાટ કાર્ય ચાલે છે, તેનાથી ભાગ્યે જ કોઈ અપરિચિત હોઈ શકે. વિગત પાંચ વરસોમાં લગભગ દોઢ કરોડ બાળકોને આનાપાન સાધના કરાવવામાં આવી છે. વિશ્વભરમાં આનાપાન સાધના શીખવવાનો આ સહુથી મોટો પ્રકલ્પ છે. આ પ્રોજેક્ટ પાછળ જેમની સર્વાધિક મહેનત અને ખંત લાગ્યા છે, તે સાધકોમાં આદરથી લેવાતું એક નામ છે, શ્રી શ્યામસુંદર તાપરિયાજી. હાલ તેઓ ખડાવલી કેન્દ્રના આચાર્ય રૂપે કેન્દ્રનું ઉત્તરદાયિત્વ સંભાળે છે.

આપણા વિશેષ અનુરોધ પર શ્રી તાપરિયાજી સૌરાષ્ટ્રનાં સાધકોને બાળ-આનાપાન વિષયક માર્ગદર્શન આપવા સૌરાષ્ટ્ર પધારશે. તેમનો કાર્યક્રમ નીચે મુજબ રહેશે.

તારીખ : ૧૦ જૂન ૨૦૧૮, રવિવાર

સ્થળ (૧) : ધમ્મજુનાગઢ

સમય : સવારે ૯.૦૦ થી ૧૨.૦૦ કલાક

સ્થળ (૨) : ભાભા કૃપા, ૩-ગીતગુર્જરી સોસાયટી, એરપોર્ટ રોડ, રાજકોટ.

સમય : બપોરે ૪.૦૦ થી ૭.૦૦ કલાક

નોંધ : બન્ને સ્થળ પર કાર્યક્રમ સમાપન બાદ ભોજન વ્યવસ્થા રાખેલ છે.

ગત ૨-(બે) વર્ષથી સૌરાષ્ટ્રમાં બાળ-આનાપાન માટે કામ કરનારા સાધકોની જહેમત અને પરિશ્રમ દ્વારા આપણે ત્યાં ઉલ્લેખનીય કાર્ય થાય છે. તેવા સમયે આ બેઠક દ્વારા સહુને માર્ગદર્શનની સ્પષ્ટતાને લઈને આ કાર્ય કરવાની ગતિમાં વધારો કરી શકાશે. વર્ષ ૨૦૧૮-૧૯ માટે આપણું આયોજન સુચારુ રૂપે થઈ શકશે.

સંપર્ક : ધમ્મજુનાગઢ : હિતેશભાઈ ધોળિયા : મો. : ૯૮૦૮૩ ૧૨૮૪૬

રાજકોટ : (૧) ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨ (૨) ૭૮૭૮૭૨૭૨૨૩

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. વતી પ્રકાશક તથા મુદ્રક : ચંદુભાઈ મહેતા, મુદ્રણ સ્થાન : નાઈસ આર્ટ, “મુક્તિરામ કોમ્પ્લેક્સ”, 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 સેન્ટરના નામે મ.ઓ./ચેક અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના 29 મે 2018 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂ. 100/-

‘વિપશ્યના’ Reg-No. GUJGUJ /2000/3013

Postal Reg. No. RAJKOT/450/2018-20

(Renewed upto 31.12.2020)

Weights 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