વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2562 ❖ ભાદ્રપદ પૂર્ણિમા ❖ 25 સપ્ટેમ્બર 2018 ❖ વર્ષ – 19 ❖ અંક – 06 ❖ સળંગ અંક - 222

ધમ્મવાણી

मनुजस्स पमत्तचारिनो तण्हा वड्ढति मालुवा विय ।
सो प्लवति हुराहुरं भलमिच्छं व वनस्मिं वानरो ।।

જે મનુષ્ય પ્રમાદી થઇને પ્રવૃત્તિ કરે છે, તેની તૃષ્ણા માળવાની વેલની પેઠે વધ્યે જાય છે. વનમાં ફળો મેળવવા સારુ જેમ વાંદરો એક ઝાડથી બીજા ઝાડ ઉપર કૂદાકૂદ કરે છે, તેમ એ તૃષ્ણા એક જન્મથી બીજા જન્મ ઉપર એમ જન્મોજન્મ સુધી કૂદાકૂદ કર્યા કરે છે.

-ધમ્મપદ

કલ્યાણ માર્ગ

- ગતાંક થી ચાલુ...

જયાં એક કર્મ–વિપાકનો સમૂહ ઉત્પન્ન થયો અને પ્રજ્ઞાપૂર્વક એનો ક્ષય કરી લીધો, ત્યાં બીજાં કર્મફળોનો સમૂહ તત્ક્ષણ પ્રગટ થશે. આમ એક પછી એક જૂનાં કર્મોના વિપાકની હારમાળા શરૂ થાય છે. વિપશ્યનાના પ્રજ્ઞા–યજ્ઞમાં તેમની આહુતિ અપાતી જાય છે. આ ક્રમ જેટલી વાર સુધી ચાલે છે, એટલી વાર **खीणं पुराणं** થતું રહે છે. પરંતુ જયારે કોઇ કર્મ–વિપાક અત્યંત ઘનીભૂત પીડા–રૂપે પ્રગટ થાય છે ત્યારે સાધકના હોશ–હવાસ ઉડી જાય છે, વિદ્યા–વિલીન થઇ જાય છે, પ્રજ્ઞા ક્ષીણ થઇ જાય છે, પીડા પ્રત્યે અમમત્વ ભાવ રાખી જ નથી શકતો. બુદ્ધિના સ્તર પર ભલે અનિત્ય–અનિત્ય કરતો રહે, પરંતુ વાસ્તવિક સ્તર પર મમત્વભાવ આવી જવાને કારણે એને દૂર કરવા ઇચ્છે છે અને ઇચ્છવાથી તે દૂર થતો નથી. એવું લાગે છે કે આ તો કાયમી છે, આ પીડા કયારેય સમાપ્ત નહીં થાય. વાસ્તવિક સ્તર પર અનિત્ય ત્યારે લાગે જયારે તેમાં પણ **उप्पादवयधम्मिनो** ઉત્પાદ વ્યયનો ધર્મ, સ્વભાવ, તરંગોના રૂપમાં અનુભવ થવા લાગે. આ સ્થૂળ, સઘન, ઠોસ પીડાની ઘન–સંજ્ઞા નષ્ટ કરીને, સૂક્ષ્મ–પ્રકંપન લહેરીઓની અનુભૂતિ પ્રજ્ઞામય વિપશ્યના સાધનાના અભ્યાસ દ્વારા જ થાય છે. આ જ ગ્રંથિ–વિમોચન છે. આ **धुनमानस्स पुरे कतं रजं** છે. આ જ જૂનાં કર્મ–રજની ગ્રંથિઓને પીંજવી છે. પીંજવી એટલે પ્રકંપિત કરીને અલગ કરવી. જેમ કોઇ પીંજારો રૂની ગાંઠને પોતાના પીંજણની તાંતથી પ્રકંપિત કરી ખોલે છે. રૂનો એક એક તાર અલગ–અલગ કરી દે છે. જો નાનકડી ગાંઠ પણ રહી જાય, ગૂંચવણ રહી જાય તો પીંજવાનું પૂર્ણ થાય નહીં.

આ જ પ્રકારે વિપશ્યના સાધનાના અભ્યાસમાં જયાં સુધી સઘનતાનો અનુભવ થાય છે, ત્યાં સુધી પીંજવાનું પૂર્ણ થયું નહીં. ઘનત્વ નષ્ટ કરવું એટલે ગ્રંથિને પીંજીને ખોલી દેવી. **पुराणकम्मविपाकज दुक्खं तिब्बं खरं कटुकं वेदनं अधिवासेन्तो** એટલે જૂનાં કર્મોના ફળ પાકવાને કારણે થયેલી તીવ્ર, પ્રખર, કટુ, દુઃખદ સંવેદનાને સહન કરે છે. પણ કેવી રીતે સહન કરે છે ? જો વિવશ–વ્યાકુળ થઇને સહન કરે છે તો આમ સહન કરવાથી જૂના મેલને દૂર કરવાનું નહીં થાય, પરંતુ સ્મૃતિ સંપ્રજ્ઞાનપૂર્વક જાગૃત રહીને સહન કરે છે તો સાચા અર્થમાં **अविहञ्ञमानो** એટલે કે આકુળ–વ્યાકુળ થયા વિના સહન કરે છે. આ વિપશ્યના છે. **यथाभूतञ्ञाणदस्सनं** છે. આમ કરે છે ત્યારે નવાં કર્મો નથી બાંધતો અને આ જ કારણથી જૂનાંને ક્ષય થવાનો અવકાશ આપે છે. જયારે જરા પણ વ્યાકુળતા આવી, એટલે મમત્વભાવ આવ્યો કે તરત જ રાગ–દ્વેષજન્ય પ્રતિક્રિયા શરૂ થઇ અને આ જ નવો કર્મ સંસ્કાર છે. આમ થતાં જૂનાંને પીંજવાનું, ઓગળવાનું અટકી ગયું. પરંતુ સતત અભ્યાસ કરતાં કરતાં સમજદાર પરાક્રમી સાધક એ અવસ્થા સુધી પહોંચી જાય છે, જયારે તે **अममस्स ठितस्स** એટલે કે અમમત્વભાવમાં પૂરી રીતે સ્થિત થઇ જાય છે. સ્થિત થઇ ગયા ત્યારે તીવ્રથી તીવ્ર અને પ્રખરથી પ્રખર દુઃખદ સંવેદનાને **अविहञ्ञमानो**, આકુળ–વ્યાકુળ થયા વિના સહન કરે છે અને પરિણામે **सब्बकम्मजहस्स** થઇ જાય છે, એટલે કે બધાં નવાં કર્મોથી બિલકુલ વિરત થઇ જાય છે. સાધનાનો પૂરો સમય **धुनमानस्स पुरे कतं रजं** જૂનાં કર્મોને પીંજીને સાફ કરવામાં જ લગાવે છે. આથી એ એવી અવસ્થા સુધી પહોંચી જાય છે જયાં **विसङ्खारगतं चित्तं** એટલે કે ચિત્ત બધા સંસ્કારોથી વિહીન (વિમુકત) થઇ જાય છે, નિતાંત વિમુકત થઇ જાય છે.

આવા સમજદાર સાધકે હવે અભ્યાસ કરવાનો જ બાકી રહે છે. લોકો સાથે નિરર્થક વાતો કરવાનો અવકાશ કયાં ? અવસર કયાં ? માનવીય જીવનની પ્રતિક્ષણ કેટલી અમૂલ્ય છે ! તેને વ્યર્થ ગુમાવી નથી શકતો. તે **अत्थो नत्थि जनं लपेतवे** થઇ જાય છે. જે સાધનાની ગંભીરતાને સમજતો નથી અથવા જે અભ્યાસ કરતો જ નથી અથવા કરે છે તો થોડી ઘણી અનુભૂતિઓ પ્રાપ્ત કરીને રાજી થઇ જાય છે અને આગળનું કામ બંધ કરી દે છે એવી વ્યકિત બધો સમય લોકો સાથે લપ–લપ કરવામાં, બકવાસમાં વિતાવે છે. આ કલ્યાણકારી સાધનાને વાણી–વિલાસ અને બુદ્ધિ–વિલાસનો વિષય બનાવે છે. આખું જીવન આલાપ–સંલાપ (વાણીવિલાસ)માં જ ખોઇ નાખે છે. કલ્યાણ સાધના કરવામાં જ છે, માત્ર સાધનાની ચર્ચા કરવામાં નથી.

એટલે જ કોઇ સાધકને પોતાની પાસે પલાંઠી વાળીને, કમર સીધી રાખીને હાલ્યા–ચાલ્યા વિના અને પૂર્ણ મૌન સાધી, જૂનાં કર્મોનાં દુઃખોને સ્મૃતિ અને પ્રજ્ઞાની સાથે સહન કરતો કરતો, બધાં નવાં કર્મોના ત્યાગનું પરાક્રમ કરતો કરતો અને જૂનાં કર્મોની સફાઇ કરતો અમમત્વમાં સ્થિર થતો જોયો તો ભગવાનના મુખેથી આ ઉદાન વાકય નીકળવાં સ્વાભાવિક જ હતાં. આપણને પણ એમાંથી પ્રેરણા મળે અને આપણે પણ આ જ પ્રકારના પરાક્રમમાં લાગી જઇએ. આમાં જ આપણું કલ્યાણ છે.

-કલ્યાણમિત્ર સત્યનારાયણ ગોયન્કા

ધર્મદર્શન

ધર્મદર્શન એટલે સત્યદર્શન. અહીં દર્શનનો અર્થ ન ફિલોસોફી છે, ન તત્ત્વવિવેચન છે, ન કોઇ રૂપ-આકૃતિને જોવું. અહીં દર્શનનો અર્થ છે, પ્રત્યક્ષ સ્વાનુભૂતિ. જીવન-જગતની સચ્ચાઇઓને, પ્રકૃતિના સર્વવ્યાપી વિધાનને પ્રત્યક્ષાનુભૂતિ દ્વારા જાણવું જ ધર્મદર્શન છે, સત્યદર્શન છે.

ધર્મ દુઃખોથી છુટકારો પામવા માટે છે અને દર્શન છે તેનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ. પ્રકૃતિના એ નિયમો જે આપણા પર દરેક ક્ષણે લાગુ પડે છે, જેમનો આપણી સાથે સીધો સીધો સંબંધ છે તેમને જાણવા, સમજવા, સ્વીકારવા અને પોતાને તેના અનુકૂળ ઢાળવું, આ જ ધર્મદર્શનનો ઉદ્દેશ્ય છે. દર્શનના અભ્યાસ દ્વારા આપણે એમાં જેટલા જેટલા પાકીએ છીએ, તેટલા તેટલા ધર્મમાં પ્રતિષ્ઠિત થઇએ છીએ, સુખશાંતિના સાચા અધિકારી થઇએ છીએ. ધર્મદર્શનનો અભ્યાસ આપણા આધ્યાત્મિક ઉત્થાનનો સોપાન-પથ છે.

પ્રકૃતિના એ નિયમો, જેમનો આપણાં દુઃખોસાથે અને દુઃખ વિમોચનથી, આપણાં બંધનોથી અને બંધનવિમુક્તિથી સીધો સંબંધ છે, તેમને જાણવા અને જાણીને તેમનો આપણા ભલા માટે ઉપયોગ કરવો એ જ ધર્મ છે. જે દુઃખોનું કારણ છે તેનું નિવારણ કરવું અને જે દુઃખવિમુક્તિનો ઉપાય છે તેને ધારણ કરવો એ જ સર્વવ્યાપી વિધાનથી સમરસ કરાવનાર આત્મહિત અને સર્વહિતકારી ધર્મ છે. પ્રકૃતિનાં કારણ-કાર્યવાળા વિધાન સર્વ પર લાગુ થાય છે. આ વિધાન ન કોઇ પર કોપ કરે છે, ન કૃપા. કુદરત કોઇની શરમ નથી રાખતી. જે કાનૂન તોડે છે, તે દંડિત થાય છે. જે પાળે છે, તે પુરસ્કૃત. અગ્નિનો ધર્મ બાળવાનો છે, આ પ્રકૃતિનું વિધાન છે. આપણે આપણી નાસમજીથી અગ્નિનો દુરુપયોગ કરીએ છીએ તો પોતાની તથા અન્યોની હાનિ કરીએ છીએ અને સદુપયોગ કરીએ છીએ તો તેનો ભરપૂર લાભ ઉઠાવીએ છીએ. આપણાં દુઃખ અને દુઃખનિરોધ આપણી નાસમજી અને સમજદારી પર નિર્ભર કરે છે. નિર્ગુણ, નિરાકાર, વ્યક્તિતત્વવિહીન, સર્વવ્યાપી, અનંત વિશ્વવિધાન એટલે કે વિશ્વધર્મમાં કોઇના પ્રત્યે કોઇ પક્ષપાતનો ભાવ છે જ નહીં. આ વિધાન સર્વ પર સમાનરૂપે લાગુ થાય છે. જે આમાં સમરસ થયો, તે જ દુઃખમુક્ત થયો. જેટલો જેટલો સમરસ થયો, એટલો એટલો દુઃખમુક્ત થયો. જયાં સુધી આપણે આ સચ્ચાઇને ઠીક ઠીક નથી સમજતાં ત્યાં સુધી ભટકીએ છીએ અને પોતાની હાનિ કરીએ છીએ. ઠીક ઠીક સમજી લઇએ તો ભટકવાનું છૂટી જાય. વિધાન એટલે કે ધર્મ પાળવાના પ્રયાસમાં લાગી જઇએ. જેથી અજ્ઞાનવશ વિધાન-વિરુદ્ધ કર્મોના આચરણથી જે કષ્ટ ઉઠાવી રહ્યા છીએ તેનાથી છુટકારો મેળવી લઇએ.

ઉપર ઉપરના સ્તર પર ખાણીપીણી, રહેણી-કરણી સાથે સંબંધ રાખનાર કુદરતના જે કાનૂન-કાયદાઓ છે, તેને સમજીને અને તેના અનુસાર ચાલીને આપણે શરીરથી સ્વસ્થ રહીએ છીએ. બરાબર એવી જ રીતે સૂક્ષ્મતર સ્તરો પર જે કાનૂન છે તેને જાણી સમજીને અને તેમનું પાલન કરીને આપણે આંતરિક સુખ-શાંતિ મેળવી શકીએ છીએ.

રોગનું કારણ નહીં જાણીએ તો તેનું નિવારણ નહીં કરી શકીએ. બીજે જ અટવાઇ જઇશું, જેને રોગ સાથે દૂરનોયે સંબંધ નહીં હોય. આ જ અજ્ઞાન છે. જે આપણને રોગમુક્ત નથી થવા દેતું. રોગનું સાચું કારણ ખબર પડી જાય અને તે કારણના નિવારણમાં લાગી જઇએ તો રોગમુક્ત થવામાં શો સંશય રહે ?

જયારે માનવીય જ્ઞાન અને પ્રતિભા પોતાની શૈશવ અવસ્થામાં હતી તો વિસ્મયવિભોર માનવ, પ્રકૃતિના દરેક સ્વરૂપને રહસ્યથી ગૂંથાયેલ જ જોતો હતો. તેના સૌમ્ય સ્વરૂપથી મુગ્ધ થઇ ઊઠતો હતો અને પ્રચંડ સ્વરૂપથી ભયભીત. સાચાં કારણોને ન જાણવાની એ અવસ્થામાં ભયભીત માનવે કલ્પનાને સહારે કોઇ અદશ્ય દેવના પ્રકોપને પ્રકૃતિની વિનાશલીલાનું કારણ માન્યું અને પોતાની સુરક્ષા ખાતર તેની પ્રસન્નતાનો યાચક બન્યો, તેની પ્રશંસામાં ગીત ગાયાં, તેનું પૂજન-અર્ચન કર્યું, તેને અન્ન-બલિ જ નહીં, બલ્કે નિર્દોષ-નિરપરાધ પશુઓ અને મનુષ્યો સુદ્ધાંની બલિ ચઢાવી ધરતીને રક્તરંજિત કરી. પરંતુ જયાં સાચું કારણ જ ન સમજાયું તો રોગનો ઇલાજ કેવી રીતે થાય ? જે થોડા મનુષ્યોએ આ અંધવિશ્વાસની અવહેલના કરી અને સચ્ચાઇની શોધ કરી, તેમને પોતાના શ્રમનું ઉચિત ફળ મળ્યું. તેમણે પ્રકૃતિની સચ્ચાઇઓના ઘણાં રહસ્ય શોધી કાઢ્યાં. પ્લેગ, કોલેરા, શીતળા જેવી ભયંકર બીમારીઓનાં સાચાં કારણો જાણ્યાં. મેધાવી માનવે આ રોગોના ઉન્મૂલનમાં પોતાની પૂરી શક્તિ લગાવી દીધી. દુષ્કાળ અને પૂર જોઇને અસહાય બની હાથ જોડવાને બદલે તેણે પોતાની બુદ્ધિ લગાવી અને પુરુષાર્થ જગાવ્યો. નદીઓ પર બંધ બાંધવામાં આવ્યા. સત્યની શોધ કરનાર આ માનવ મનીષીઓએ આ જ પ્રકારે વિભિન્ન ક્ષેત્રોમાં અંધવિશ્વાસનાં મૂળ ઉખેડી નાખ્યાં અને માનવજાતિને સુખ-સાધન-સમૃદ્ધ કરવામાં લાગી રહ્યાં. સ્તુતિયોગ્ય છે માનવનું આ સત્યશોધક અભિયાન, જે હવે અંતરિક્ષ માપવા માટે પોતાનું વામન પગલું આગળ ભરી રહ્યું છે.

પરંતુ, આ બાહ્ય અન્વેષણથી કયાંયે અધિક આવશ્યક અને મહત્ત્વપૂર્ણ રહ્યું પોતાના અંતરિક્ષનું અન્વેષણ, પોતાનાથી સંબંધિત નિસર્ગની સચ્ચાઇઓની શોધ, એ સચ્ચાઇઓ જેને કારણે આપણે દુઃખસંતપ્ત થઇ જઇએ છીએ અને એ જેને કારણે આપણે દુઃખમુક્ત થઇ શકીએ છીએ. એ ન જાણવાને કારણે આપણા દૈનિક જીવનની મુશ્કેલીઓનું કારણ આ દેવી-દેવતાઓ અને જગદીશ્વરોની નારાજગી અને નિવારણ તેમની કૃપા પર આરોપિત કરવાં લાગ્યાં અને એટલે જ જયારે જયારે નાનું કે મોટું દુઃખ આવ્યું તો પોતાની અબોધ અને ભયભીત મનોસ્થિતિમાં આપણે તેમની માનતા માનવાં લાગ્યાં, તેમની અતિશયોક્તિપૂર્ણ પ્રશંસાઓના સ્તવન-પાઠ કરવાં લાગ્યાં. આ મનોકલ્પિત વિધાતાઓને પ્રસન્ન કરવા અગણિત કર્મકાંડોનું સર્જન અને પાલન કરવાં લાગ્યાં.

પરંતુ માનવજાતિનો પ્રબુદ્ધવર્ગ આ આંતરિક સત્યની શોધમાં લાગેલો રહ્યો. અનેક યુગોમાં એવા અનેક ઋષિ, મુનિ, સંત, જ્ઞાની, બુદ્ધ, જિન થયા, જેમણે અંતરના અંતરિક્ષની શોધ કરી કરીને એ સિદ્ધ કર્યું કે આપણા દુઃખોનું મૂળ કારણ અને તેના ઉન્મૂલનનો ઉપાય આપણી ભીતર જ છે, કયાંય બહાર નહીં. તેમણે જોયું કે ચિત્તધારા પર જયારે ક્રોધ, ઈર્ષા, ભય, વાસના, માત્સર્ય વગેરે વિકારોની વિકૃતિ આવે છે તો આપણે દુઃખસંતપ્ત થઇ ઊઠીએ છીએ અને જો આ વિકાર દૂર થઇ જાય તો દુઃખથી વિમુક્ત થઇ જઇએ છીએ. તેમણે શોધ્યું કે આખરે આ વિકાર પણ શા માટે પેદા થાય છે ? અને જાણ્યું કે સમસ્ત વિકારોની જનની તૃષ્ણા છે. પ્રિયને પ્રાપ્ત કરવાની તૃષ્ણા, અપ્રિયને દૂર હટાવવાની તૃષ્ણા. ભીતરને ભીતર કોઇ પ્રિય સુખદ સંવેદના જાગૃત થઇ કે રાગરૂપી અને કોઇ અપ્રિય દુઃખદ સંવેદના થઇ કે દ્વેષરૂપી તૃષ્ણા જાગી. શોધ ચાલુ રહી અને તેમણે જાણવા ઇચ્છયું કે આ પ્રિય-અપ્રિય, સુખદ-દુઃખદ સંવેદનાઓ આખરે કેમ જાગે છે ? તો તેમણે જોયું કે જયારે જયારે આંખ, કાન, નાક, જીભ, ત્વચા અને મન આ છ ઇન્દ્રિયોને પોતાના વિષયો-રૂપ,

શબ્દ, ગંધ, રસ, સ્પર્શ અને ચિંતન સાથે સંસ્પર્શ થાય છે, ત્યારે ત્યારે ભીતર ને ભીતર શરીર અને ચિત્તસ્કંધ પર વિભિન્ન પ્રકારના અગણિત સૂક્ષ્મ તરંગો પેદા થાય છે અને પોતાના પૂર્વસંસ્કારો અને અનુભૂતિઓના આધાર પર આપણે તેમને પ્રિય અથવા અપ્રિય સંજ્ઞા આપીએ છીએ. તેમણે એ પણ જોયું કે જયારે આંખ, કાન, નાક, જીભ પર કોઇ વિષયનો કોઇ સ્પર્શ ન થઇ રહ્યો હોય અને પરિણામે સંસ્પર્શજન્ય સંવેદના ન થઇ રહી હોય તો પણ શરીર અને ચિત્તના સ્તર પર તો જયાં સુધી જીવિત છીએ ત્યાં સુધી, પ્રતિક્ષણ આ સ્પર્શસંવેદનાઓ થયા જ કરે છે અને તેમને પ્રિય–અપ્રિય માનીને રાગ અથવા દ્વેષની પ્રતિક્રિયા કરતાં જ રહીએ છીએ અને તેમણે એ પણ જોયું કે આ આખોયે પ્રપંચ અંતર્મનના સ્તર પર ચાલતો રહે છે, જે સ્તર પર આપણને હોશ જ નથી રહેતા. એટલે કે આપણને ખબર જ નથી પડતી કે કયારે સ્પર્શ થયો ? તેના પરિણામસ્વરૂપ કયારે સંવેદના જાગી અને તેની પ્રતિક્રિયા કરતાં કયારે આપણે રાગ–દ્વેષના સ્રોતમાં પડી ગયાં ? કયારે ખેંચતાણની ગાંઠો બાંધવા લાગ્યાં અને કયારે દુઃખોનો ડુંગર ઉભો કરવા લાગ્યાં ? તેમણે જોયું કે ઉપર ઉપર તથાકથિત હોશ હોવા છતાં પણ ભીતર ને ભીતર બેહોશી, અજ્ઞાન, અવિદ્યા, મોહના વાતાવરણમાં આપણે આ ચિત્તધારામાં પ્રતિક્ષણ અજાણપણે જ રાગ–દ્વેષનો મેલ પ્રવાહિત કરતાં રહીએ છીએ, એમ જ જેમ નાસૂરમાંથી પસ્નો આસ્રવ સતત વહ્યા કરે છે. આ જ કારણે દુઃખમગ્ન થયેલાં જ રહીએ છીએ.

શોધ ચાલુ રહી. તેમણે જોયું કે જે જે ક્ષણે અંતર્મનના એ ઊંડાણ સુધી જાગૃત રહીએ છીએ, અપ્રમત્ત રહીએ છીએ, અજ્ઞાન, અવિદ્યા અને મોહથી મુકત રહીએ છીએ, આ નિત્ય પ્રવાહને નિર્લિપ્ત, અનાસકત ભાવથી જોતાં રહીએ છીએ તે તે ક્ષણે ચિત્તધારા પર નવો રાગ નથી જાગતો, નવો દ્વેષ નથી જાગતો. પરિણામસ્વરૂપ જૂનાં આસ્રવ ક્ષીણ થાય છે, પૂર્વસંચિત મેલ દૂર થાય છે. તેમણે જોયું કે વારંવારની સમતામયી જાગરૂકતાના અભ્યાસથી ચિત્તધારા નિર્મળ થતી જાય છે અને જેટલી જેટલી નિર્મળ થાય છે તેટલી સદ્‌ગુણોથી આપોઆપ સંપન્ન થાય છે. જયારે નિતાંત નિર્મળ થઇ જાય છે તો સર્વથા સદ્‌ગુણસંપન્ન થઇ જાય છે.

આ પ્રકારે સ્વાનુભૂતિઓના બળ પર એ સત્યશોધકોએ જોયું કે રોગનું મૂળભૂત કારણ અને તેના નિવારણનો ઉપાય શો છે ? નિસર્ગે પોતાના બધાં રહસ્યો તેમની સામે ખોલી નાખ્યાં. તેમણે જોયું કે સત્યશોધનના આ વિશિષ્ટ ક્રમમાં તેમની પોતાની ચિત્તધારા આસ્રવોથી, મેલથી મુકત થઇ ગઇ છે. તેમણે જાણ્યું કે જે જે વ્યકિત, આ અંતર્નિરીક્ષણ અને આત્મદર્શનના પ્રયત્નને અપનાવે છે, તે તે વ્યકિત નિર્મળચિત્ત થઇને દુઃખવિમુકત થઇ જાય છે. સત્ય–શોધનો આ પ્રત્યક્ષ લાભ માનવજાતિની મોટી ઉપલબ્ધિ રહી.

કયારેક કયારેક એ પ્રશ્ન ઊઠે છે કે જેમ બાહ્ય ભૌતિક જગતના વૈજ્ઞાનિકોની શોધનો લાભ ઉઠાવતાં આપણે તેમના દ્વારા કરેલા શોધ–પ્રયોગોમાંથી સ્વયં પસાર નથી થતાં, આપણને તેમની ઉપલબ્ધિઓનો સીધો લાભ મળવા લાગે છે, તેવી જ રીતે આંતરિક ચૈતસિક જગતની શોધનો લાભ આપણને આપોઆપ કેમ ન મળે ? આપણે તેમના દ્વારા શોધેલી સચ્ચાઇને માની લઇએ. તેમાં શ્રદ્ધા જગાડી લઇએ. બસ, કામ પૂરું થયું. આપણામાંથી પ્રત્યેક વ્યકિત તે શોધની પ્રક્રિયામાંથી સ્વયં શા માટે પસાર થાય ? ધર્મદર્શનના અભ્યાસમાંથી સ્વયં શા માટે પસાર થાય ? ધર્મદર્શનનો અભ્યાસ સ્વયં શા માટે કરે ? ઉત્તર એ જ છે કે આ શોધ–પ્રક્રિયા જ તો તેમની શોધ હતી. આ જ તો આપણા રોગનો ઇલાજ છે. જયાં સુધી કોઇ સ્વયં આત્મનિરીક્ષણ ન કરે, ત્યાં સુધી દુઃખવિમુકત ન થઇ શકે. પોતાના ચિત્તના વિકારોનો સ્વયં સાક્ષાત્કાર કરીને જ તેમનું ઉન્મૂલન કરી શકાય છે. આ જ તો ઔષધિ છે જેનું સેવન કરવું જ પડે છે. જેમ કોઇ ચિકિત્સાજગતના વૈજ્ઞાનિકે શોધી કાઢ્યું કે મેલેરિયાના રોગનું અમુક કારણ છે અને તે કારણનો ઇલાજ કિવનાઇનની દવા છે. હવે કિવનાઇનની દવા ગમે તેટલી ગુણકારી હોય, રોગી સ્વયં સેવન કરશે તો જ મેલેરિયાથી મુકત થશે. એ જ પ્રકારે વિભિન્ન પ્રકારની વિધિઓમાંથી પસાર થતાં થતાં આ શ્રેયાર્થી સાધકોએ ધર્મદર્શનની દવા શોધી કાઢી, જે હજાર પ્રકારે રામબાણ ઔષધિ હોય તો પણ તેનું સેવન તો અનિવાર્ય છે જ. શુદ્ધ–બુદ્ધ–મુકત મહાપુરુષોની તો એટલી જ કૃપા છે કે તેમણે રસ્તો શોધી આપ્યો. તેના પર ચાલવું તો આપણે પડશે જ. કોઇ પોતાના ખભા પર ચડાવીને મંઝિલ સુધી પહોંચાડવા નહીં આવે. 'પોતાની મુકિત પોતાને હાથ'ની સચ્ચાઇને માનવાનો અર્થ અહંકારી બનવું એમ નહીં, પરંતુ વિનીતભાવથી પોતાની જવાબદારીનો સ્વીકાર કરવાનો છે. **-ક્રમશઃ**

-''ધર્મ આદર્શ જીવનનો આધાર'' પુસ્તકમાંથી સાભાર

ભારતીય નૌકાદળકર્મીઓ માટે વિપશ્યના સાધના તથા આનાપાન પ્રશિક્ષણ આયોજન

ભારતીય નૌકાદળ(મુંબઇ) દ્વારા કરાયેલી પહેલ અનુસાર તેમની તમામ સેવારત તથા તાલીમાર્થી કમાંડ અંતર્ગત સહુ નૌકાદળકર્મીઓ તથા તાલીમાર્થીઓને વિપશ્યના સાધના અને આનાપાન સાધના શીખવવાનું આયોજન કરાયેલ છે.

તેઓએ ઉરણ સ્થિત તેમની તમામ શાળાઓના શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓને આનાપાન શીખવવાનું પણ આયોજન કર્યું છે. જે ત્યાર બાદ રોજ દૈનિક ક્રિયાના ભાગ રૂપે ચાલુ રાખવાનું આયોજન પણ કરાયું છે. આના વિષે વધુ માહિતી મેળવવા Indian Navy Anapana સાઇટની મુલાકાત લેવા જણાવાયું છે.

આ જ પ્રકારે ભારતીય નૌકાદળના જુનાગઢ કેન્દ્ર પર ૧૨૦૦ સેવાકર્મી/તાલીમાર્થીઓને વિપશ્યના પરિચય અને આનાપાન સાધના શીખવાનો લાભ અપાયો. પોરબંદર નેવીના ૨૦૦ સેવાકર્મી/તાલીમાર્થીઓને પણ આ પ્રકારે આવરી લેવાયા.

પાલિતાણા ખાતે વિપશ્યના પરિચય તથા આનાપાન સત્રનું આયોજન

ધમ્મપાલિ, પાલિતાણા કેન્દ્ર દ્વારા હાલમાં જ પાલિતાણા ખાતે તા. ૬–૭–૮ ઓગસ્ટ ૨૦૧૮ દરમિયાન ધર્મચેતનાનું મંગલમય સત્ર યોજાઇ ગયું. આ ત્રણ દિવસ દરમિયાન પ્રતિદિન ભારત ભરના વિભિન્ન વિસ્તારોના ૧,૨૦૦ જિજ્ઞાસુઓ અહીં આવતાં રહ્યાં. શ્વેતાંબર જૈન સંપ્રદાયના ગચ્છાધિપતિ આચાર્ય પ્રદ્યુમ્નવિમલસુરીશ્વરજીના સૌજન્ય થકી તેમના પ્રવચન સત્ર દરમિયાન વિપશ્યના પરિચય અને આનાપાન સત્રનું આયોજન ૩ દિવસ કરાયું. મોટાભાગના જિજ્ઞાસુજનોએ વિપશ્યના સાધનાની દસ દિવસીય શિબિરમાં બેસી સાધનાનો પરિચય પામવાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી. લગભગ સહુએ આવા પરિચય–સત્રો ઠેરઠેર આયોજીત થાય તેવી ઇચ્છા પણ વ્યકત કરી.

આવા ૨૨ જિજ્ઞાસુઓ તો ત્યાર બાદ તરત આયોજિત દસ દિવસીય શિબિરમાં ભાગ લઇ ચૂકયા.

અન્ય કેટલાંક લોકોએ તો ધમ્મપાલિ કેન્દ્રમાં થવાવાળી ભવિષ્યની શિબિરમાં ભાગ લેવા આવેદન–પત્ર પણ ભર્યા. ગચ્છાધિપતિશ્રી એ ખુદ શિબિરમાં ભાગ લેવાની ઇચ્છા વ્યકત કરી. અને સાથેસાથે અન્ય સહુ શ્રાવકોને પણ શિબિરમાં ભાગ લેવા પ્રોત્સાહન આપી પ્રેરિત કર્યા.

ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ૨૦૧૮-૧૯ શિબિરોની માહિતી

ધમ્મકોટ

C/o. ભાભા ડાઈનિંગ 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.: 0281-2924924, M : 93279 23540,
E-mail : dhammakot@gmail.com

10-10 to 21-10
24-10 to 04-11
07-11 to 18-11
21-11 to 02-12
05-12 to 16-12
19-12 to 30-12
02-01 to 13-01

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

STP
18-01 to 26-01-19

10 Day Spl.
10-09 to 21-09-18

1 DAY
21-10-2018
18-11-2018

ધમ્મ અંબિકા

નવસારી–બિલિમોરા થી ૧૫ કિ.મી., N.H. નં.–૮ બોરિયાચ ટોલનાકાથી 2km પશ્ચિમે, **ગામ :** વગલવાડ, તા.: ગણદેવી. **સંપર્ક :**
Mo : 78784 60961, Mo : 95865 82660, 94281 60714, 98250 44536. E-mail : info@ambika.dhamma.org

07-10 to 18-10-18
24-10 to 04-11-18
12-11 to 23-11-18
24-11 to 05-12-18
24-12 to 04-01-19

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

STP
13-12 to 21-12-18

10 Day Spl.
11-12 to 22-12-18

3 DAYS
18-10 to 21-10-18
06-12 to 09-12-18

ધમ્મસિંધુ-બાડા

સીટી સંપર્ક :
C/o. યુનિક આર્કીટેક્ટ, ૨૦૪, આશીર્વાદ કોમ્પલેક્ષ, લાકડા બજાર, માંડવી, કચ્છ–૩૭૦ ૪૬૫
સંપર્ક :
Ph.: 02834-223575, M : 99745 75660
E-mail : info@sindhu.dhamma.org

30-09 to 11-10-18
13-10 to 24-10-18
15-12 to 26-12-18
03-02 to 14-02-19
17-02 to 28-02-19

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

STP
29-12 to 06-01-19

10 Day Spl.
04-09 to 15-09-18

45 DAYS
27-10 to 12-12-18

20 DAYS
08-01 to 29-01-19

30 DAYS
29-12 to 29-01-19

ધમ્મપીઠ

ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર–ધમ્મપીઠ અમદાવાદ
રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ – ૩૮૦ ૮૧૦
સંપર્ક :
Ph.: 02714-294690, M : 94264 19397
E-mail : info@pitha.dhamma.org

19-10 to 30-10-18
05-11 to 16-11-18
08-12 to 19-12-18
22-12 to 02-01-19
06-01 to 17-01-19
23-01 to 03-02-19

ધર્મજ

હેમંતભાઈ પટેલ સંપર્ક :
Ph.: 02697- 245460, 245302
M : 94265 00765.
દિપકભાઈ સંપર્ક : M.94289 00794
Time 10.00am to 5.30 pm
E-mail : vipassana.dharmaj@gmail.Com

17-11 to 28-11-18

3-days
21-12 to 24-12-18

ધમ્મ દિવાકર

C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭–અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)–૩૮૪ ૦૦૨.
સંપર્ક :
Ph.: 02762-272800, 254634, 252345
M : 94292 33000.
E-mail : info@divakara.dhamma.org

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
19-12 to 30-12-18
02-01 to 13-01-19
16-01 to 27-01-19
30-01 to 10-02-19
13-02 to 24-02-19
27-02 to 10-03-19
13-03 to 24-03-19
27-03 to 07-04-19

ધમ્મપાલિ

ગામ: ટોડી, સોનગઢ–પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર.
સંપર્ક :: ધમ્મપાલી કેન્દ્ર :
M : 7878103636
M : 97149 11913
M : 97149 10913
સિટી ઓફીસ :
Ph. 0278 - 2521066,
M : 88 66 71 3636
E-mail : dhammapali15@gmail.com

10-10 to 21-10
31-10 to 11-11
14-11 to 25-11
28-11 to 09-12
14-12 to 25-12
26-12 to 06-01

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

3 DAYS
20-09 to 23-09-18

1 DAY
12-08-2018
09-09-2018
14-10-2018

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

દોહા ધરમના

કારણ તેરે દુઃખ કે, ભીતર હી હૈં જાન ।
ક્યા તૂ ઢૂંઢે બાવરા ! બહિર્મુખી નાદાન ।।
બિન જડ ઉખડે ફૂલતી, ફલતી વિષ કી બેલ ।
બિના અવિદ્યા કે મિટે, રહે દુઃખ હી ઝેલ ।।
ન જાને જો સ્વયં કો, પર કા કરે બખાન ।
જ્ઞાન બોઝ સિર પર ધરે, મનુજ બડા અનજાન ।।

દોહા ધરમના

નિત્ય માન ઇસ જગત કો, જો ખોજે સુખ ભોગ ।
ઉસ મૂરખ કો સુખ કહાં ? દુઃખ કા હી સંયોગ ।।
ભીતર અક્ષય નિધિ ભરી, મૂઢ દેખ ના પાય ।
કસ્તૂરી કે મૃગ સદશ, બાહર હી ભટકાય ।।
નન્હી સી તૃષ્ણા જગી, બની ગહન આસક્તિ ।
જબ તક મન આસક્ત હૈ, કહાં દુઃખોં સે મુક્તિ ?

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./ચેક અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ – ૧.

વિપશ્યના 25 સપ્ટેમ્બર 2018 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ /2000/3013. Postal Reg. No. RAJKOT/450/2018-20
(Renewed upto 31.12.2020)

Weighs less than 30 gms
Posting day-25th of every month, Posted at Rajkot RMS - 360 001.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. 100/-

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