



વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2552 ❖ શ્રાવણ પૂર્ણિમા ❖ 16 ઓગસ્ટ 2008 ❖ વર્ષ - 9 ❖ અંક - 5 ❖ સળંગ અંક - 101

ધમ્મવાણી

આનાપાનસતિ યસ્સ પરિપુણ્ણા સુભાવિતા ।
અનુપુબ્બં પરિચિતા તથા બુદ્ધેન દેસિતા ।
સો ઇમં લોક પમાસેતિ અબ્બા મુત્તોબ ચન્દિમા ॥
(પટિસમ્મિદામગ્ગ)

જેવી રીતે ભગવાને ઉપદેશ આપ્યો છે તેવી જ રીતે એક પછી એક ક્રમશઃ આવનારા શ્વાસોની જાણકારી રાખીને જે સાધક આનાપાન સ્મૃતિની સાધનાને અભ્યાસ દ્વારા પરિપૂર્ણ અને પરિપક્વ (સુભાવિત) કરે છે, તે મેઘમુક્ત (વાદળો વિનાના) ચંદ્રમાની માફક આ લોકને પ્રકાશમાન કરે છે.

શુદ્ધ શ્વાસ જ પ્રમુખ છે

(ઝી ટી.વી. પર ક્રમશઃ ચુમાલીસ કડીઓમાં પ્રસારિત પૂ. ગુરુજીના પ્રવચનોની પાંચમી કડી)

વિપશ્યના સાધનાનો અભ્યાસ કરવાને માટે કોઈ સાધક, કોઈ સાધિકા જ્યારે વિપશ્યનાની કોઈ તપોભૂમિમાં આવીને દસ દિવસ આ વિધા શીખે તો તેણે બહુ સારી રીતે સમજતાં રહેવું જોઈએ કે આ સાધનાનું અંતિમ લક્ષ્ય શું છે ? શા માટે આ સાધના કરી રહ્યા છીએ ? અંતિમ લક્ષ્ય ભૂલી જઈશું તો ક્યાંકને ક્યાંક કોઈ વચ્ચેના સ્ટેશન પર અટકીને રહી જશું તો ખૂબ સારી રીતે સમજતાં રહીએ, અંતિમ લક્ષ્ય છે - પોતાના ચિત્તને વિકારોથી નિર્મળ કરી લઈએ, નિર્મળ કરી લઈએ. નિર્મળ થયેલું ચિત્ત જ ધર્મ છે. ચિત્ત નિર્મળ થાય અને જીવનમાં ધર્મ સમાઈ જાય તો જીવતાં આવડી જાય. જીવવાની કળા આવડી જાય. પોતાનું પણ મંગલ થાય, બીજાના મંગલમાં સહાયક થઈ જાય. ધર્મ ધારણ કરવાનો આ જ તો હેતુ છે. તો ચિત્તને નિર્મળ શુદ્ધ કરવાને માટે વિકારોથી નિર્મળ વિમુક્ત કરવાને માટે આપણે ચિત્તની એ અવસ્થા સુધી પહોંચવું પડશે કે જ્યાં વિકારોનું ઉદ્ભવ થાય છે. જ્યાં વિકારોનું પ્રજનન થાય છે, જ્યાં વિકારોનું સંવર્ધન થાય છે, જ્યાં વિકારોનો સંચય થાય છે ત્યાં રોકવા પડશે. અને જે સંચય કરી રાખ્યો છે તેનું ધીરે ધીરે નિષ્કાસન (નિકાલ) કરતાં કરતાં ચિત્તને નિર્મળ કરવું પડશે.

વિકાર આપણી ભીતર જાગે છે, બહાર નહીં. પ્રિય કે અપ્રિય ઘટના બહાર ઘટે છે. અણગમતી કે મનમાની વાત બહાર થાય છે, પણ વિકાર ભીતર જાગે છે અને આ વિકારને લીધે જે પીડા થાય છે, જે દુઃખ થાય છે, જે સંતાપ થાય છે તે ભીતર જાગે છે. તો તેનાથી છુટકારો પામવાને માટે આપણે ભીતરની યાત્રા કરવી પડશે. કેવળ ઉપર-ઉપરની સચ્ચાઈને જાણીને આપણે એ ઉદ્ભવ-સ્થાન સુધી નથી પહોંચી શકતા. શરીરના બારામાં પૂરી જાણકારી લેવી પડશે. સ્થૂળમાં સ્થૂળ સચ્ચાઈથી આરંભ કરીને તેનાથી સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતર, સૂક્ષ્મતરથી સૂક્ષ્મતમ સચ્ચાઈ સુધી પહોંચવું પડશે. શરીરનું કોઈ ક્ષેત્ર અજાણ્યું ન રહી જાય.

બારાબર એ જ રીતે ચિત્તના બારામાં પણ પૂરેપૂરી જાણકારી કરવી પડશે. સ્થૂળમાં સ્થૂળ સચ્ચાઈથી આરંભ કરીને તેનાથી સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતર, સૂક્ષ્મતરથી સૂક્ષ્મતમ અવસ્થા સુધી પહોંચવું પડશે. આ કામ અનુભૂતિઓના સ્તર પર કરવું પડશે. પોતાના બારામાં એટલે કે આ શરીરના બારામાં, આ ચિત્તના બારામાં શી સચ્ચાઈ છે ? એને કોઈ પુસ્તકો પાંચીને નહિ જાણી શકે, પ્રવચનો સાંભળીને નહિ જાણી શકે. માની ભલે લે, જાણી નહિ શકે. માનવા અને જાણવામાં જમીન-આસમાનનું અંતર છે. માનીને આપણે પોતાનું કુતૂહલ પૂરું કરી લેશું. હું

કોણ છું ? હું ક્યાં છું ? આ શરીર શું છે ? આ ચિત્ત શું છે ? આ કુતૂહલ પૂરું થઈ ગયું ! તેથી શું ? અનુભૂતિ પર ઊતરશે તો એકદમ સમજમાં આવશે કે આ બધી જાણકારી આપણી સામે કુદરતનું પૂરું રહસ્ય ખોલી રહી છે. કઈ રીતે શરીર અને ચિત્તના સંસર્ગથી વિકારોનું પ્રજનન થઈ રહ્યું છે ? કઈ રીતે તેનું સંવર્ધન થઈ રહ્યું છે ? અનુભૂતિઓના સ્તર પર કામ કરશું તો એકદમ સમજમાં આવવા લાગશે. ધર્મના સારને સમજવો છે, સત્યના સારને સમજવો છે તો આપણે શરીરની ભીતર યાત્રા કરવી પડશે. અન્યથા છાલ-છોતરામાં જ આખું જીવન વીતી જશે, છોતરાને જ મહત્વ આપતા રહીશું.

આપણા ભારતનો એક મહાન ભક્ત નરસિંહ મહેતા કહે છે “શરીર શોધ્યા વિના સાર નહિ સાંપડે” શરીરની ભીતર સત્યની શોધ કર્યા વિના સાર મળતો નથી.

શરીર સંબંધી બધી સચ્ચાઈ અનુભૂતિ પર ઊતરે, ચિત્ત સંબંધી બધી સચ્ચાઈ અનુભૂતિ પર ઊતરે તો સાર પકડમાં આવી જાય. ધર્મનો સાર સમજમાં આવી ગયો, તો મુક્તિનો રસ્તો ખુલી ગયો. વિકારોથી મુક્ત થવાનો રસ્તો મળી ગયો. એના માટે પોતાની ભીતર યાત્રા કરવી પડશે. સંતોએ એ જ કર્યું.

એટલે ભારતનો બીજો એક સંત કહે છે “ત્રીન હાથ એક અડધાવી, એસા અંબર ચીન્હો મેરે ભાઈ ! એસા અંબર ખોજો મેરે ભાઈ ! !”

એ અંબર, એ અંતરિક્ષ જે (સાડા ત્રણ હાથની કાયામાં) આપણા ભીતરમાં છે તેની ખોજ કરવાની છે, તેના બારામાં પૂરેપૂરી જાણકારી હાંસલ કરવાની છે અને આ વિધા, જો શુદ્ધ રૂપમાં તેનો પ્રયોગ કરતા જશું તો તે બધું જ કરાવી દેશે.

૨૫૦૦ વર્ષોથી જેમણે આ વિધાને શુદ્ધ રૂપમાં કાયમ રાખી, (તેમણે) જોયું કે જ્યાં જ્યાં આ વિધાનો પ્રયોગ જેણે પણ કર્યો ત્યાં જ પરિણામ આવતાં ગયાં. ચિત્ત નિર્મળ થતું ગયું. તેથી ભૂલમાં ચે આ (વિધા) સાથે કોઈ પ્રકારનું સંમિશ્રણ ન થવા દઈએ. ન તો આમાંથી કંઈ કાઢવાની કોશિશ કરીએ કે ન તો આમાં કંઈ ભેળવવાની કોશિશ કરીએ. પછી જોઈએ, એ જ પરિણામ આવશે જે આજ સુધી આવતાં રહ્યાં છે. શુદ્ધ શ્વાસનું કામ કરવાનું છે. તેની સાથે કોઈ શબ્દ ભૂલથી પણ ન જોડાઈ જાય. તેની સાથે કોઈ કલ્પના ભૂલથી પણ ન જોડાઈ જાય. તેની સાથે કોઈ દાર્શનિક માન્યતા ભૂલથી પણ ન જોડાઈ જાય. કેવળ શ્વાસ, નેસર્ગિક

શ્વાસ, જેવો આવી રહ્યો છે, જેવો પણ જઈ રહ્યો છે. બસ કેવળ જાણતાં જઈશું, જાણતાં જઈશું તો શ્વાસના સહારે-સહારે યાત્રા કરતાં કરતાં જે કાંઈ જાણવા યોગ્ય છે, શરીરના બારામાં ચિત્તના બારામાં, તે બધું જાણી જઈશું. તે બધું પોતાની અનુભૂતિ પર ઉતારી લઈશું.

કોઈ સામાન્ય સાધક પોતાના શરીરના બારામાં શું જાણે છે ? કેટલું ઓછું જાણે છે ! કોઈ એનેટોમીનું પુસ્તક વાંચ્યું હશે અને એવા ભ્રમમાં હશે કે હું ખૂબ જાણું છું કે શરીર કેવું છે, શું છે ? બહારથી કેવું છે, ભીતરથી કેવું છે ? પરંતુ જાણનો નથી, માને જ છે. હજુ જાણ્યું નથી, કેમ કે એ સચ્ચાઈઓ અનુભૂતિ પર નથી ઊતરી. બહાર-બહારનાં અંગોની સચ્ચાઈઓ અનુભૂતિ પર ઉતારી ચૂક્યો છે. પોતાના હાથના બારામાં જાણે છે, પોતાના પગના બારામાં જાણે છે, પોતાની આંખોના બારામાં જાણે છે ઈત્યાદિ, ઈત્યાદિ. એ બધાં અંગ જે આપણી ઈચ્છા અનુસાર કામ કરે છે, આપણા હુકમ અનુસાર કામ કરે છે, તેના બારામાં ખૂબ જાણીએ છીએ. જો હું ઈચ્છું કે મારો પગ ઊભો થઈ જાય, તો ઊભો થાય છે; ચાલે, તો ચાલે છે. રોકાય, તો રોકાય છે. જો ઈચ્છું કે હાથ ઊપડે તો ઊપડે છે; આંખ ખુલે, તો ખુલે છે; બંધ થાય, તો બંધ થાય છે. આપણા હુકમના તાબેદાર છે આપણે જેમ કહીએ તેમ કામ કરે છે. આપણે એમની પાસે સ-આયાસ કામ કરાવી શકીએ છીએ. પરંતુ શરીરની ભીતર કેટલાં મોટાં મોટાં અંગ છે - જેમ કે હૃદય, ફેફસાં, ચક્ર અને બીજાં પણ કેટલાંયે મોટાં મોટાં અંગ છે. તેના બારામાં શું જાણીએ છીએ, જે અનાયાસ કામ કરી રહ્યાં છે, કુદરતી રીતે કામ કરી રહ્યાં છે, નૈસર્ગિક રીતે કામ કરી રહ્યાં છે. તેઓ આપણા હુકમની રાહ નથી જોતાં. આપણે ઈચ્છીએ કે રોકાઈ જાઓ, તો નહિ રોકાય. આપણે ઈચ્છીએ કે ઝડપી થઈ જાઓ તો ઝડપી નહિ થાય. આપણે ઈચ્છીએ કે ધીમા પડી જાઓ, તો ધીમા નહિ પડે. તેઓ અનાયાસ જ કામ કરશે. આપણે એમની પાસે સાચાસ (પ્રયત્નપૂર્વક) કોઈ કામ નથી કરાવી શકતાં. તેમના બારામાં શું જાણીએ છીએ ? અનુભૂતિના સ્તર પર કાંઈ નથી જાણતાં. બુદ્ધિના સ્તર પર હજાર જાણશું. પણ જ્યાં સુધી બુદ્ધિની સાથે અનુભૂતિ પણ ન જોડાઈ જાય, ત્યાં સુધી જાણ્યું નથી. કુતૂહલ પૂરું કર્યું. બુદ્ધિ વિલાસ થયો. બુદ્ધિનો પોતાનો ઉપયોગ છે. અનુભૂતિની સાથે સાથે બુદ્ધિ પણ કામ કરશે, પણ અનુભૂતિ નહિ છૂટે. કદમ-કદમ અનુભૂતિની સાથે અને અનુભૂતિ એ જે આપણા શરીર અને ચિત્ત સાથે સંબંધ રાખનારી હોય. અન્ય કોઈ વાત નહીં. આપણે સંશોધન આપણા શરીરના બારામાં કરવાનું છે, આપણા ચિત્તના બારામાં કરવાનું છે. ઉપર-ઉપરની આ સચ્ચાઈઓને જ જાણીને નહિ રહી જઈએ, બલ્કે આ શ્વાસના સહારે સહારે આપણે ભીતરની યાત્રા કરવાનું શરૂ કરી દેશું.

ત્રણ દિવસો સુધી પોતાના મનને શરીરના આ દરવાજે (નાકના બહારના દરવાજે) લગાડી રાખીએ. અહીં ઊભતાં શીખ. આ શ્વાસ આવી રહ્યો છે, જઈ રહ્યો છે. અરે, તું અહીં સ્થિર થઈને ઊભું નથી રહી શકતું તો ભીતરની યાત્રા શી રીતે કરીશ ? અહીં સ્થિર થઈને શ્વાસના બારામાં જાણી રહ્યો છે, શ્વાસના બારામાં જાણી રહ્યો છે. આમ જાણતાં જાણતાં પોતાની ક્ષમતા વધારી રહ્યો છે, પોતાની શક્તિ વધારી રહ્યો છે જેથી ભીતરની સચ્ચાઈઓને જાણવા યોગ્ય થઈ જાય. શ્વાસના બારામાં એક વાત જાણી ગયો કે શ્વાસ કેવળ શરીરની જ પ્રક્રિયા માત્ર નથી. તેનો મન સાથે પણ બહુ ઊંડો સંબંધ છે. મનના વિકારો સાથે તો એથી વે વધુ ઊંડો સંબંધ છે. એવું પોતાની અનુભૂતિથી જાણી ગયો. કેમ જાણી ગયો ? કેમ કે કેવળ શ્વાસનું કામ કરી રહ્યો હતો. જો તેની સાથે કોઈ શબ્દ જોડી દેત, કોઈ રૂપ જોડી દેત, કોઈ કલ્પના જોડી દેત તો એમાં જ અટવાઈને રહી જાત. પછી આ સંશોધન કરવાનું કામ ન થાત. પોતાના બારામાં

સચ્ચાઈને જાણવાનું જે સંશોધન કરવાનું છે તે અટકી જાત.

શરીરના બારામાં ઊંડાણથી સંશોધન કરીને સચ્ચાઈ જાણવી છે એટલે કેવળ શ્વાસ, શુદ્ધ શ્વાસનો સહારો લીધો. શરીરનું એક ક્ષેત્ર જેને આપણે જ્ઞાત ક્ષેત્ર કહીએ, આ બહાર-બહારનાં અંગોનું ક્ષેત્ર “જ્ઞાત ક્ષેત્ર” છે, અને શરીરનું એક બહુ મોટું ક્ષેત્ર જે “અજ્ઞાત ક્ષેત્ર” છે, જેના બારામાં અનુભૂતિઓથી આપણે કશું નથી જાણતા. જ્ઞાત ક્ષેત્રથી અજ્ઞાત ક્ષેત્ર તરફ આગળ વધતાં વધતાં આપણે એ અજ્ઞાત ક્ષેત્રને પણ જ્ઞાત કઈ રીતે બનાવીએ ? તેના માટે શ્વાસ આપણી મદદ કરશે. શ્વાસ શરીરની એક એવી પ્રક્રિયા છે જે સાચાસ પણ કામ કરે છે અને અનાયાસ પણ કામ કરે છે. આપણે ઈચ્છીએ કે આપણા શ્વાસને તીવ્ર કરીએ તો તીવ્ર કરી શકીએ છીએ. ધીમો કરવા માગીએ તો ધીમો કરી શકીએ છીએ. રોકવા માગીએ તો રોકી પણ શકીએ છીએ, ભલે થોડીક જ વાર માટે, રોકી પણ શકીએ છીએ. તો આ શ્વાસ આપણા હુકમ અનુસાર પણ કામ કરે છે અને આપણે હુકમ આપવાનું બંધ કરીએ તો અનાયાસ પણ કામ કરતો રહેશે. અનાયાસ શ્વાસ આવી રહ્યો છે, જઈ રહ્યો છે; આવી રહ્યો છે, જઈ રહ્યો છે. તો શ્વાસથી સાચાસ અને અનાયાસ બંને રીતે કામ થાય છે. તો શરીરનું આ એક ક્ષેત્ર જે સાચાસ કામ કરે છે. આપણે ઈચ્છીએ તે રીતે કામ કરે છે, આપણા પ્રયત્નો અનુસાર કામ કરે છે; અને શરીરનું પેલું બીજું ક્ષેત્ર જે અનાયાસ કામ કરી રહ્યું છે - તેના બારામાં જાણકારી મેળવવી છે. તેના માટે શ્વાસ બહુ ઉપયોગી થશે.

એક ઉદાહરણથી સમજાવું. નદીના આ તટ પર રહેનારી વ્યક્તિ, કેમ કે તે નદીના આ તટ પર રહે છે, તો આ તટના બારામાં પોતાની અનુભૂતિઓના સ્તરે ખૂબ જાણે છે. સામેના તટ પર કદી ગયો જ નથી. તો શું જાણે કે સામેનો તટ કેવો છે ? કોઈ માણસ નદી પાર કરીને સામેના તટ પર ચાલ્યો ગયો અને ત્યાંથી વળીને પાછો આવ્યો અને તેણે પેલા તટનું વર્ણન કર્યું, અરે, પેલા તટનું તો કહેવું જ શું ? બહુ સોહામણો છે, બહુ મનોરમ છે, બહુ મનોરમ છે. નદીના આ તટ પર રહેનાર/માણસના મનમાં પણ થાય કે અરે, એ મનોરમતાનો હું પણ ઉપભોગ કરું ! હું પણ એ સુંદર તટને જોઉં ! તો શું કરે ? નદીના આ તટ પર ઊભો થઈને, હાથ જોડીને, સજળ નેત્રે, આર્દ્ર સ્વરે ખૂબ પ્રાર્થના કરે - “હે નદીના સામેના તટ, તું અહીં આવી જા.” ખૂબ આહવાન કરે - “હે નદીના પેલા તટ, તું અહીં આવી જા, હું તારું દર્શન કરવા માગું છું. હું તારું દર્શન કરવા માગું છું.” તો આખી છંદગી રોતો રહી જશે. નદીનો પેલો તટ અહીં આવવાનો નથી. નદીના પેલા તટની સુખમાનો સાક્ષાત્કાર કરવો હોય તો સ્વયં આખી નદીને પાર કરીને ત્યાં સુધી પહોંચવું પડશે. ત્યારે તેનો સાક્ષાત્કાર થશે. કઈ રીતે પહોંચે ? તો કોઈ એવો પુલ હોવો જોઈએ જે નદીનાં આ તટને નદીના પેલા તટ સાથે જોડી દે.

આ શ્વાસ એ પુલનું કામ કરશે. કેમ કે શ્વાસ બંને પ્રકારે કામ કરે છે. નદીના બંને તટોની માફક આપણા શરીરનાં એ અંગ જેના બારામાં આપણને જ્ઞાન છે, જ્ઞાત ક્ષેત્ર એટલે જે સાચાસ કામ કરે છે, આપણે ઈચ્છીએ તે રીતે કામ કરે છે; અને એ અંગ જે આપણને અજ્ઞાત છે, તે અનાયાસ કામ કરે છે. એ આપણા પ્રયત્નથી (કામ) નથી કરતાં, સાચાસ નથી કરતાં. તો આ શ્વાસનું આવાગમન એવું છે જે સાચાસ પણ છે, અનાયાસ પણ છે. શરીરનાં જ્ઞાત તથા અજ્ઞાત બંને ક્ષેત્રો શ્વાસ સાથે જોડાએલાં છે. જો શુદ્ધ શ્વાસ પર કામ કરશું તો તેના સહારે સહારે, જે અનાયાસ થઈ રહ્યું છે એ અજ્ઞાત ક્ષેત્ર સુધી પહોંચી જઈશું. શ્વાસની કોઈ કસરત કરવી શરૂ કરી દીધી, તો એમાં જ અટવાઈને રહી જશું. શ્વાસની સાથે કોઈ શબ્દ જોડી દીધો તો એ શબ્દમાં અટવાઈને રહી જશું. તેની સાથે

કોઈ કલ્પના જોડી દીધી તો એ કલ્પનામાં અટવાઈને રહી જશું અને શ્વાસને ભૂલી જશું.

બસ, કેવળ શ્વાસનું એક જ આલંબન રહે. શ્વાસ આવી રહ્યો છે તો આવી રહ્યો છે, જઈ રહ્યો છે તો જઈ રહ્યો છે. બસ એના જ સહારે સહારે સત્ય પ્રગટ થતું જશે. આગળ વધતાં વધતાં પોતાના શરીરના બારામાં, પોતાના ચિત્તના બારામાં સૂક્ષ્મતમ, સત્ય પ્રગટ થતું જશે. આગળ જતાં એવી અવસ્થા આવશે કે આ બંનેની પરે જે પરમ સત્ય છે તે પ્રગટ થઈ જશે. તેથી જ તો કહ્યું -

સાંસ દેખતે દેખતે, સત્ય પ્રગટતા જાય,

સત્ય દેખતે દેખતે, પરમ સત્ય દિશ્વ જાય ।

તો સહારો શ્વાસનો લેવો પડશે. શરીરના બારામાં બધી જાણકારીઓ આપોઆપ પ્રાપ્ત થતી જશે. આ શરીર જે આટલું નક્કર લાગે છે, જોશું કે આ રસ્તે ચાલતાં ચાલતાં તેનું વિઘટન થઈ રહ્યું છે, તેનું વિભાજન થઈ રહ્યું છે, તેના ટુકડે ટુકડા થઈ રહ્યાં છે અને થતાં થતાં આખું નક્કરપણું સમાપ્ત થઈ ગયું. કેવળ પરમાણુ ને પરમાણુ જ અને પરમાણુઓના તરંગો જ રહી ગયા. ઉદય થાય છે, વ્યય થાય છે. ઉત્પાદ થાય છે, વ્યય થાય છે કેવળ તરંગો, કેવળ તરંગો જ, બીજું કશું નહીં. ત્યાં સુધી પહોંચ્યું છે. પુસ્તકો બહુ વાંચ્યાં છે કે આખું ભૌતિક જગત કેવળ પરમાણુને પરમાણુ જ છે અને હરેક પરમાણુ કેવળ તરંગ જ છે. તેથી શું થયું ? આપણને શો લાભ થયો ? પરંતુ પોતાની અનુભૂતિ પર આ સચ્ચાઈ ઊતરી જશે તો રહસ્ય ખુલી જશે. પછી જોશું કે શ્વાસનો આપણા ચિત્ત સાથે અને ચિત્તના વિકારો સાથે કેવો ઊંડો સંબંધ છે. એવી જ રીતે જોશું, આ શરીરનો આપણા ચિત્ત અને ચિત્તના વિકારો સાથે કેવો ઊંડો સંબંધ છે ! તેને જોતાં જોતાં એ અવસ્થા પર પહોંચીશું કે ચિત્તમાં કેવા વિકાર ઉત્પન્ન થયા અને શરીરનો એમાં શો સહારો રહ્યો ? શરીરે શો ભાગ ભજવ્યો ? ચિત્તે ક્યો ભાગ ભજવ્યો ? કઈ રીતે વિકારનો ઉદ્ગમ થયો ? અને વળી કઈ રીતે તેનું સંવર્ધન થયું ? આ બધું રહસ્ય જ્યારે અનુભૂતિ પર ઊતરી જશે તો તેનાથી છુટકારો પામવો સરળ થઈ જશે. અન્યથા પાછાં ભ્રમણામાં જ રહેશું. વિકાર જાગ્યો છે, ક્રોધ જાગ્યો છે, તો ભ્રમ એ રહેશે કે બહારની કોઈ વ્યક્તિએ મારું અપમાન કર્યું ને ! બહારની કોઈ વ્યક્તિએ મને ગાળ દીધી ને ! એટલે ક્રોધ જાગ્યો. એટલે વ્યાકુળ થયો.

અરે, ક્રોધનું કારણ બહાર નથી ભાઈ ! તારી વ્યાકુળતાનું કારણ બહાર નથી ભાઈ ! જ્યારે ભીતર જોવાનું શરૂ કરશો ત્યારે ખૂબ સમજમાં આવશે; બહારની ઘટના અને ભીતર જાગેલી વ્યાકુળતા, આ બંનેની વચ્ચેની એક બીજી કડી છે એ કડી આપણી સામે આવવા લાગશે અને એ કડીને જોતાં જોતાં જે આપણા દુઃખોનું કારણ છે તેને દૂર કરવાનું આવડી જશે, તેનાથી છુટકારો પામતાં આવડી જશે.

પરંતુ આ ત્યારે થશે જ્યારે સચ્ચાઈને અનુભૂતિ પર ઉતારીએ. સચ્ચાઈ અનુભૂતિ પર જ ન ઊતરી, કેવળ બુદ્ધિ વિલાસ કરીને રહી ગયા તો બુદ્ધિના સ્તરે સચ્ચાઈને સમજતાં સમજતાં સંભવ છે કે આપણી બુદ્ધિને નિર્ભળ કરી લઈએ. સારી વાત છે, એટલો એટલો તો લાભ થયો. બુદ્ધિને નિર્ભળ કરી. અરે, કેટલો ટચૂકડો હિસ્સો છે. બુદ્ધિનો ! બાકી આ આખાખાખું વિકારોથી ભરેલા માનસનો આટલો મોટો ખંડ અણદીઠો રહી ગયો, અજાણ્યો રહી ગયો. કેવળ ઉપર ઉપરથી બુદ્ધિને નિર્ભળ કરીને રહી ગયા. એથી આપણે નિર્ભળ ન થયા, ખરા અર્થમાં નિર્ભળ ન થયા.

એટલે શ્વાસના સહારે સહારે આપણે એ અવસ્થા પર પહોંચ્યું છે, જ્યાં શરીર અને ચિત્તના પારસ્પરિક સંબંધ એક બીજાને પ્રભાવિત

કરી રહ્યા છે. શ્વાસને (જોતાં જોતાં) તથા એક બીજાને પ્રભાવિત કરતાં કરતાં કઈ રીતે વિકારોનું પ્રજનન કરી રહ્યા છે અને કઈ રીતે તેનું સંવર્ધન કરી રહ્યા છે એને જોતાં જોતાં આપણે વિકારોમાંથી બહાર નીકળવાનું શીખી જશું.

વિકારોથી બહાર નીકળીશું તો જ શુદ્ધ ધર્મ ધારણ કરી શકશું, શુદ્ધ ધર્મને જીવનમાં ઉતારી શકશું તો જ કલ્યાણ થશે. આખે આખો માર્ગ આપણને શુદ્ધ ધર્મનું જીવન જીવવા યોગ્ય બનાવી દેનારો છે. જેટલું જેટલું ચિત્ત નિર્ભળ થતું જશે, તેટલો તેટલો ધર્મ જીવનમાં સમાતો જશે અને જોશું કે તેટલું તેટલું મંગલ થવા લાગ્યું, તેટલું તેટલું કલ્યાણ થવા લાગ્યું. તેટલી તેટલી સ્વસ્તિ. તેટલી તેટલી મુક્તિ. ધર્મ ધારણ કરીએ તો મંગલ જ મંગલ; કલ્યાણ જ કલ્યાણ; સ્વસ્તિ જ સ્વસ્તિ; મુક્તિ જ મુક્તિ !

- કલ્યાણમિત્ર

સત્યનારાયણ ગોચંકા

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર “ધમ્મકોટ” રાજકોટ C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧. (0281) 2220861-866 (0281) 2221384, 94272 21591	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર “ધમ્મસિંધુ” બાડા. C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612, 94277 678444	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર “ધમ્મપીઠ” અમદાવાદ. રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર “ધમ્મ દિવાકર” મીઠા, મહેસાણા. C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૧૮, શ્રદ્ધા કોમ્પ્લેક્સ, મુનિસિપલ ઓફિસની સામે, મહેસાણા (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૧. (02762) 244744, (R) 253315
---	---	---	---

૨૦૦૮/૦૮ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી			
16-08-08 to 27-08-08 19-09-08 to 30-09-08 05-10-08 to 16-10-08 17-10-08 to 28-10-08 28-10-08 to 08-11-08 12-11-08 to 23-11-08 26-11-08 to 07-12-08 17-12-08 to 28-12-08 31-12-08 to 11-01-09 15-01-09 to 26-01-09 04-02-09 to 15-02-09 18-02-09 to 01-03-09 04-03-09 to 15-03-09 18-03-09 to 29-03-09	12-08-08 to 23-08-08 26-08-08 to 06-09-08 07-09-08 to 18-09-08 18-09-08 to 29-09-08 08-10-08 to 19-10-08 22-10-08 to 02-11-08 24-12-08 to 04-01-09 08-01-09 to 19-01-09 30-01-09 to 10-02-09 13-02-09 to 24-02-09 27-02-09 to 10-03-09	20-08-08 to 31-08-08 17-09-08 to 28-09-08 26-10-08 to 06-11-08 12-11-08 to 23-11-08 26-11-08 to 07-12-08 17-12-08 to 28-12-08	03-09-08 to 14-09-08 09-10-08 to 20-10-08 31-10-08 to 10-11-08 26-11-08 to 07-12-08 17-12-08 to 28-12-08
વડોદરા ધમ્મભવન પ, કાલિન્દી પાર્ક, અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ, વડોદરા. (0265) 2341181 (M) 093771 48485			: ધર્મજી : હિંમતભાઈ પટેલ (૦૨૬૯૭) ૨૪૪૬૫૬ મો. : ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૬૫
03-09-08 to 14-09-08 30-10-08 to 10-11-08 14-12-08 to 25-12-08			

ફક્ત જૂના સાઘકો માટે સતિપટ્ટાન શિબિરો			
14-11-08 to 22-11-08 06-03-09 to 14-03-09	14-08-08 to 22-08-08 19-01-09 to 27-01-09 08-04-09 to 16-04-09	15-08-08 to 17-08-08 06-09-08 to 08-09-08 12-12-08 to 14-12-08	20-09-08 to 28-09-08
ફક્ત જૂના સાઘકો માટે લઘુ શિબિરો (બે/ત્રણ દિવસ)			
			24-08-08 to 26-08-08 07-09-08 to 09-09-08 26-10-07 to 28-10-07

ગંભીર સાઘકો માટે ૧૦-૨૦-૩૦ દિવસીય શિબિર			
(૧૦ દિવસ)		(૨૦ દિવસ)	
20-08-08 to 31-08-08 ધમ્મદિવાકર	27-08-08 to 17-09-08 ધમ્મકોટ	07-01-09 to 28-01-09 ધમ્મસિંધુ	
27-08-08 to 07-09-08 ધમ્મકોટ	18-03-09 to 08-04-09 ધમ્મકોટ		
08-10-08 to 19-10-08 ધમ્મસિંધુ	(૩૦ દિવસ)		
04-02-09 to 15-02-09 ધમ્મકોટ	05-11-08 to 06-12-08 ધમ્મસિંધુ		
	18-03-09 to 18-04-09 ધમ્મસિંધુ		
	(૪૫ દિવસ)		
	05-11-08 to 21-12-08 ધમ્મસિંધુ		
ગંભીર સાઘકો માટે ૧૦-૨૦-૩૦ દિવસીય શિબિર			
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

દક્ષિણ ગુજરાતમાં ધમ્મસેવકોનું સંમેલન

ધર્મસેવામાં સક્રિય તથા ધર્મસેવામાં સહયોગ આપવા ઈચ્છતા જુના સાધકોનું એક સંમેલન રાજવામાં આવ્યું છે. જેમાં,

- (૧) ધર્મસેવા, તેનું મહત્વ અને તેના લાભ.
 - (૨) દક્ષિણ ગુજરાતની પ્રવૃત્તિઓ વિષે વિસ્તૃત ચર્ચા કરવામાં આવશે.
- (a) શિબિરોનું આયોજન
 - (b) વિપશ્યના કેન્દ્ર સંબંધી માહિતી
 - (c) સામૂહિક સાધના અને એક દિવસની સાધના



તારીખ : તા. ૨૮/૦૮/૨૦૦૮, રવિવાર

સમય : સવારે ૯.૦૦ થી ૫.૦૦ કલાકે.

સ્થળ : 'ઉમંગ હોલ', નહેરુ નગર, ઈચ્છાનાથ,

સિમંદર બિલ્ડિંગની બાજુમાં, સુરત - ૩૯૫૦૦૭.



આ સંમેલનમાં હાજરી આપવા ઈચ્છતા સાધકોએ તા. ૧૫-૮-૦૮ પહેલા પોતાના નામો નીચેની વ્યક્તિઓને લખાવી દેવા જરૂરી છે.

સંપર્ક :

- ડો. જીતુભાઈસી. શાહ : (૦૨૬૧) ૩૨૬૦૮૬૧
 રમેશભાઈચાવડા : (૦૨૬૧) ૨૬૬૩૦૩૦
 વસંતભાઈલાડ : (૦૨૬૩૯) ૨૫૫૨૫૯
 રામગોપાલ અગ્રવાલ : મો. ૯૩૭૫૧ ૫૨૫૩૧
 જયંતભાઈદેસાઈ : (૦૨૬૨) ૨૪૭૫૩૩

સર્વે સાધક ભાઈ - બહેનોને આ સંમેલનનો લાભ લેવા વિનંતી.

નિમંત્રક : દક્ષિણ ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - સુરત

દોહા ધરમના

સાંસ વિષમતા સે ભરે, જબ મન જગે વિકાર ।
 સાંસ વિષમતા છોડ દે, જબ મન મિટે વિકાર ॥
 દેખી નિજ મન કી દશા, દેખત દેખત સાંસ ।
 દેખી મન કી ગંદગી, દેખી મન કી ફાંસ ॥
 આતે જાતે સાંસ પર, પ્રતિક્ષણ રહેં સચેત ।
 અંતર્મન કી ગંદગી, ઉખડે મૂલ સમેત ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

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

સાધકોના ઉદ્દગાર

ઓંટારિયો, કેનેડાથી મૂળ ભારતીય, નીમા કરવા લખે છે, “ગુરુજી ! આપનો ખ્યાલ આવતાં જ મન સદ્ભાવનાથી, આદરથી, શ્રદ્ધાથી ભરાઈ જાય છે અને આંખો ભીની થઈ જાય છે. કદાચ અહીંના આ વાતાવરણમાં ન આવી હોત, તો ધમ્મગિરિ અને ભારતની કદર ન કરી શકત.

આપે જેમ કહ્યું હતું, બરાબર એ જ રીતે ધર્મ મારી રક્ષા કરી રહ્યો છે. જો ધર્મ શીખ્યા વિના અહીં આવી હતો તો કદાચ પાગલ થઈ જાત. એમાં કોઈ અતિશયોક્તિ નથી કે ધર્મને ઢાલ બનાવીને જ મેં અહીં આટલાં બધાં તોફાનોનો સામનો કર્યો છે, જેને લખવાનું અસંભવ છે.

હું હર સમયે મને આપ તથા સચાજી ઉ બા ખિનની સમીપ અનુભવું છું. છેલ્લા મેસેયુસેટ્સની મારી પાંચમી શિબિરમાં મને બહુ ફાયદો થયો. ‘અનિત્ય’ તથા ‘સમતા’ ને સાચા અર્થમાં સમજી શકી. એક સાધન-સંપન્ન પરિવારમાં જન્મેલી હોવા છતાં બે-ત્રણ સાલની ઉંમરથી જ મેં એટલાં આંસુ વહાવ્યાં છે જેને વ્યક્ત કરી શકવાનું સંભવ નથી. સાચું પૂછો તો એ જ કારણે હું ભક્તિમાર્ગની પથિક બની. બચપણથી જ દેવી-દેવતાઓને પૂજતી, એમનાથી ડરતી, એમની પાસે ચાચના કરતી સંદેવ માગતી જ રહી પરંતુ કાંઈ ન મળ્યું. કોઈની પ્રેરણાથી વિપશ્યનામાં આવી આપની પાસેથી કાંઈ ન માંગ્યું પરંતુ આપે બધું જ દઈ દીધું. આપે એટલી આત્મનિર્ભર બનાવી દીધી કે હુ ધન્ય થઈ ગઈ. આનું શ્રેય હું મારાં દુઃખો અને ભક્તિ-પંથને આપું છું, જેના ફળ સ્વરૂપે આપની સાથે સંપર્ક થયો અને શુદ્ધ ધર્મ મળ્યો. આપના પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા સિવાય મારી પાસે બીજું કશું નથી. હું મારા બધા રમેલી આચાર્યો - આચાર્યોની આજીવન ઋણી રહીશ અને સમતાપૂર્વક ધર્મ ધારણ કરવાનો પ્રયત્ન કરતી રહીશ.

દોહા ધરમના

આતે જાતે સાંસ કો, સહજ ભાવ સે દેખ ।
 સાંસ દેખતે દેખતે, મિટે દુખો કી રેખ ॥
 શ્વાસ શ્વાસ કો દેખતે, સ્વ કે દર્શન હોય ।
 જિસને દેખા સ્વયં કો, સહજ મુક્ત હૈ સોય ॥
 જબ જબ અંતર જવાર સે, ચિત્ત વિચલિત હો જાય ।
 સાંસ સાંસ કો નિરખતે, સહજ સમાધિ સમાય ॥

ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ

૩૦૧-બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, આર.સી. દત્ત રોડ,
 વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ ની મંગળકામનાઓ સાથે

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યનારિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. વતી પ્રકાશક તથા મુદ્રક : ચંદુભાઈમહેતા, 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./ફાઈટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના 16 ઓગસ્ટ, 2008

આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈંગતપુરીના સોજન્યથી 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