વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2552 ❖ આશ્વિન પૂર્ણિમા ❖ 14 ઓક્ટોબર 2008 ❖ વર્ષ - 9 ❖ અંક - ૭ ❖ સળંગ અંક - 103

ધમ્મવાણી

रूपसोखुम्मतं ञत्वा, वेदनानञ्च सम्भवं ।
सञ्ञा यतो समुदेति, अत्थं गच्छति यत्थ च ।
सङ्खारे परतो ञत्वा, दुक्खतो नो च अत्ततो ॥
स वे सम्मद्दसो भिक्खु, सन्तो सन्तिपदे रतो ।
धारेति अन्तिमं देहं, जेत्वा मारं सवाहिनिं ॥
अङ्गुत्तर निकाय १.४.१६

રૂપકલાપોની સૂક્ષ્મતાને જાણીને, સંવેદનાઓની ઉત્પત્તિને જાણીને, સંજ્ઞાની ઉત્પત્તિ તથા નિરોધને જાણીને, બધા સંસ્કારોથી તાદાત્મ્ય દૂર કરીને તેમને દુઃખ-સ્વરૂપ સમજીને તેમના પ્રત્યે અનાત્મભાવ રાખીને જે શાંત સમ્યકદર્શી સાધક ભિક્ષુ પરમ શાંતિપદ નિર્વાણરત હોય છે તે સેના સહિત મારને જીતીને અંતિમ દેહધારી બની જાય છે. તેને માટે આગળનો જન્મ નથી હોતો.

અવિદ્યા

પાર્થિવ શરીરની સ્થૂળતમ દેખીતી સચ્ચાઈથી માંડીને ટચુકડા ભૌતિક કલાપની સૂક્ષ્મતમ સચ્ચાઈ સુધીનું આખું ક્ષેત્ર અનિત્યધર્મી છે. એ રીતે ચિત્ત તથા ચિત્તવૃત્તિઓના સ્થૂળતમ સઘન ભાવાવેશની દેખીતી સચ્ચાઈથી માંડીને નાનીશી ઊર્મિઓની સૂક્ષ્મતમ સચ્ચાઈ સુધીનું આખું ક્ષેત્ર અનિત્યધર્મી છે. ક્ષણભંગુર છે. ક્ષણેક્ષણ ભાંગે છે. પ્રતિક્ષણ પરિણામી છે. પ્રતિક્ષણ પરિવર્તનશીલ છે. આ નૈસર્ગિક સચ્ચાઈ પર નિત્ય, શાશ્વત, ધ્રુવ હોવાનું મિથ્યા આરોપણ કરવું તે, તેને અવિદ્યાના અંધકારથી આચ્છાદિત કરી લેવા જેવું છે.

એ જ રીતે શરીર અને ચિત્તના ક્ષેત્રમાં પરિવર્તનશીલ સ્વભાવને કારણે વારંવાર દુઃખમાં બદલતા રહેનારા વિપરિણામી સુખને નિત્ય, શાશ્વત પરમસુખ માની લેવું તે, આ સચ્ચાઈને અવિદ્યાના અંધકારથી આચ્છાદિત કરી લેવા જેવું છે.

કેશ, નખ, ચામડી, હાડકું, માંસ, નસોનું જાળું, લોહી, પરૂ, પેશાબ, ગુ, થૂંક, કફ આદિ અશુચિ, ગંદકી અને દુર્ગંધ ભર્યા શરીરને શુચિ, સુંદર, શુભ માની બેસવું (તે) સચ્ચાઇને અવિદ્યાના અંધકારથી આચ્છાદિત કરી લેવા જેવું છે.

જ્યારે જ્યારે સચ્ચાઈ અવિદ્યાના અંધકારથી ઢંકાઈ જાય છે, ત્યારે ત્યારે પરમ સત્યનો સાક્ષાત્કાર અસંભવ થઈ જાય છે.

વિપશ્યનાના આ જ ઉપદેશને પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં આ રીતે શબ્દબદ્ધ કર્યો છે : अनित्याशुचिदुःखानात्मसु, नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या । અનિત્ય, અશુચિ, દુઃખ અને અનાત્મને નિત્ય, શુચિ, સુખ અને આત્મ આખ્યાત કરવો (તે) અવિદ્યા છે.

અવિદ્યાના અંધકારથી ભ્રમિત માણસ આસક્તિના ક્ષેત્રમાં જ વિચરણ કરતો રહે છે. વિદ્યાનો પ્રકાશ પ્રગટ થાય તો વાસ્તવિક સત્યના સહારે સહારે પરમ સત્ય સુધી જઈ પહોંચે.

અતઃ અનિત્ય, દુઃખ, અનાત્મ, અશુચિની ગમે તેટલી મનમોહક પ્રિય અનુભૂતિ કેમ ન હોય, તેનાથી ભ્રમિત ન થઈને, તેના પ્રત્યે અનાસક્ત રહીને શરીર અને ચિત્તના સંપૂર્ણ ઇન્દ્રિય ક્ષેત્રની પરે વાસ્તવિક નિત્ય, ધ્રુવ, પરમસુખના સાક્ષાત્કાર માટે વિપશ્યીનો સત્પ્રયાસ શ્લાઘનીય છે. પ્રશંસાનો વિષય છે.

નિયમિત અને નિષ્ઠાપૂર્વક અભ્યાસ કરીને બધા સાધક એ નિત્ય, ધ્રુવ પરમસુખની અવસ્થાનો સાક્ષાત્કાર કરીને પોતાનું મંગલ સાધે તથા અન્ય અનેકોના મંગલમાં સહાયક બની જાય !! એમાં બધાંનું મંગલ સમાએલું છે, બધાંનું કલ્યાણ સમાએલું છે.

- કલ્યાણ મિત્ર,

સત્યનારાયણ ગોયન્કા

સંવેદના – વિપશ્યના ભાવના

માનવ શરીરની જ્ઞાનેન્દ્રિય જ્યારે કોઈ બાહ્ય દૃશ્ય, શબ્દ કે વિચાર સાથે સ્પર્શ કે સંપર્ક કરે છે તો શરીર પર કોઈને કોઈ પ્રતિક્રિયા થાય છે, પછી તે સુખદ હોય કે દુઃખદ, અસુખદ હોય કે અદુઃખદ, પણ થાય છે જરૂર. આવું કેમ થાય છે, થોડાં ઉદાહરણોથી જોઈએ. કાન પર કોઈ અવાજ/શબ્દ આવ્યો, સાંભળનારે સાંભળ્યો, ઓળખ્યો, મૂલ્યાંકન કર્યું - આ તો ગાળ છે, મારા અપમાનનો શબ્દ છે - આ જાણીને વેદના થઈ. વેદના કે જાણકારી થતાં જ મન દ્વારા શરીરની અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ પર પ્રભાવ પડ્યો અને એમાંથી સ્રાવ થયો. એના પરિણામે હૃદયની ગતિ વધી, ચહેરો લાલચોળ થયો, શરીર ધ્રૂજવા લાગ્યું, મોઢામાંથી અપશબ્દ નીકળવા લાગ્યા. જે પહેલાં કદી નહોતું કહ્યું તે કહેવાવા લાગ્યું. આ બધું થયું, અર્થાત્ સાંભળનારના મનમાં ક્રોધ જાગ્યો ; એક વિકાર જાગ્યો. એ જ રીતે કોઈ ભયાનક દૃશ્ય જોયું તો ભયાવહ વિચાર આવ્યો. કોઈ વિસ્ફોટ કે ભૂકંપનું જ્ઞાન થયું તો મનમાં ભય ઉત્પન્ન થયો અને પરિણામે શરીર ફિક્કું પડી ગયું, ભયથી થરથર કાંપવા લાગ્યું. એ સ્થળેથી હટી જવાની કે ભાગવાની તીવ્ર ઈચ્છા થવા લાગી. અર્થાત્ બાહ્ય કારણથી ભીતર પ્રતિક્રિયા થઈ.

એવી જ રીતે વાસના ઊઠી કે કોઈ એવું દૃશ્ય જોયું કે કુત્સિત વિચાર મનમાં આવ્યો, કે પ્રેમભર્યા શબ્દ સાંભળ્યા તો બીજા પ્રકારની જૈવ રાસાયણિક પ્રક્રિયા થઈ અને મનમાં ગલગલિયાં થવા લાગ્યાં. શરીર પુલક - રોમાંચથી ભરાઈ ઊઠ્યું અને મુખેથી પણ પ્રેમ ભર્યા

શબ્દો નીકળવા લાગ્યા - રાગનો વિકાર જાગ્યો. આમ, બાહ્ય કારણો દ્વારા શરીરની ભીતર વિવિધ પ્રકારની જૈવ રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ થાય છે અને આ પ્રક્રિયાઓની હલચલ શરીર પર રોમાંચ, સ્પંદન, ગરમી, ઠંડી આદિના રૂપમાં થાય છે. બહારનું વાતાવરણ વધુ ઉષ્ણ હોય એટલે કે શરીરના ઉષ્ણતામાનથી વધુ હોય તો શરીરની ભીતર ઉષ્ણતામાનને 'સમ' રાખનારી ગ્રંથિઓ પોતાનું કામ આરંભી દે છે. એમના પ્રભાવે પરસેવો આવે છે. આનો ઉદ્દેશ્ય એ જ હોય છે કે ત્વચાને થોડીક ઠંડી કરી દેવાય. પરસેવો આવ્યો તો શરીરમાં પાણીની ન્યૂનતા આવી તો તરસ લાગે છે અને વ્યક્તિ પાણી પીએ છે. આ થઈ વાતાવરણની અસર. એ જ રીતે વાતાવરણ વધુ શીતળ થઈ ગયું,ઉષ્ણતામાન શરીરને ઠંડુ કરવા લાગ્યું તો આપણું જૈવ રાસાયણિકતંત્ર તુરંત શરીરને ધ્રૂજાવવા લાગે છે. શરીર ધ્રૂજે છે, રૂંવાડાં ઊભાં થઈ જાય છે. શરીરનું કંપન શરીરના સ્નાયુના સંકોચાવાથી, ફેલાવાથી થાય છે. રૂંવાડાં ઊભા થવાનું પણ એના મૂળમાં રહેલા નાના-નાના સ્નાયુના સંકોચાવાથી થાય છે. સ્નાયુના સંકોચાવા - ફેલાવાથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. શરીર ઠંડું થઈ જતાં અટકે છે. આ પ્રકૃતિની પોતાની પદ્ધતિ છે. વ્યક્તિ પોતાની બુદ્ધિના પ્રયોગથી પોતાની ઉપર ધાબળો, રજાઈ આદિ ઓઢી લે છે, આગની પાસે બેસે છે કે ઓરડાને વાતાનુકૂલિત કરે છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે બહારના કારણોથી, પછી ભલે તે ત્વચાને સ્પર્શ કરતાં હોય કે કાન, નાક, આંખ, જિહ્વા આદિ (ઈન્દ્રિયો) ને સ્પર્શ કરતાં હોય, એની જૈવ રાસાયણિક પ્રક્રિયા થાય છે.

એટલું જ નહિ, સ્નાયુ જ્યારે સંકોચાય છે અને ફેલાય છે ત્યારે એમાંથી વિદ્યુત તરંગો પણ ઉત્પન્ન થાય છે. તે પણ ઋણ અને ધન બે પ્રકારના હોય છે, તથા તેના ચુંબકીય પરિવર્તન પણ હોય છે.

વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ આ વિદ્યુત ચુંબકીય તરંગોનું અધ્યયન કરવાને માટે યંત્રો બનાવ્યાં અને એનો ઉપયોગ હવે શરીરના વ્યાધિઓના નિદાન માટે થવા લાગ્યો છે. **E.C.G.** (ઈલેક્ટ્રો કાર્ડિયોગ્રામ) અને **E.E.G.** (ઈલેક્ટ્રો ઈન્સેફેલોગ્રામ), **Holder, Eco** આદિ, હૃદય અને મસ્તિષ્કમાં ઉત્પન્ન થનારા તરંગોને કાગળ પર ઉતારીને એનું અધ્યયન કરીને રોગના નિદાનમાં ઉપયોગી થાય છે. આ શરીર એક મહાન કાર્યશાળા છે જેમાં સદા રાત દિવસ, અવિચળ રૂપે કાંઈકને કાંઈક જૈવરાસાયણિક કે વિદ્યુત ચુંબકીય હલચલ થતી રહે છે.

એટલું જ નહિ, મનમાં ઉત્પન્ન થનારા વિચાર, વિશ્વાસ અને કલ્પનાઓ વગેરેનો પણ જીવનક્રિયા પર વિદ્યુત-રાસાયણિક પ્રભાવ છે. પોસિટ્રોન ઈમિશન (**Positron Emission**) ટોમોગ્રાફી (**Tomography**) પરીક્ષણ દ્વારા મસ્તિષ્ક પર એનો પ્રભાવ જોઈ શકાય છે. જેમ જેમ વિચાર અને અનુભૂતિ બદલે છે તેમ તેમ કોષોમાં પણ પરિવર્તન આવે છે. એ સિદ્ધ થઈ ગયું છે કે જો કે વિચાર અમૂર્ત છે, એ પણ ભૌતિક તત્ત્વ (**Matter**) નું રૂપ ધારણ કરે છે. આ ક્રિયા હાઈપોથલમસ (**Hypothalmus**) નામની અંતઃ ગ્રંથિમાં થાય છે જે આ વિચારો અને અનુભૂતિઓને ન્યૂરોપેપ્ટાઈડ (**Neuropeptide**) નામના રાસાયણિક પદાર્થમાં પરિવર્તિત કરે છે. આ ન્યૂરોપેપ્ટાઈડ દ્વારા શરીરની વિભિન્ન ગ્રંથિઓ તથા શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં સ્થિત ૮૦-૧૦૦ લાખ - કરોડ (**80 - 100 Trillion**) કોશિકાઓને સંદેશો આપવામાં આવે છે. ફળસ્વરૂપ જૈવ રાસાયણિક પરમાણુ કે જે આના પ્રભાવથી બને છે, આ કોશિકાઓને પ્રભાવિત કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે શોકપૂર્ણ વિચાર, ચિંતા પેદા કરનારી વાતોના પ્રભાવથી આ કોશિકાઓ દ્વારા આમાશયમાં આમ્લનો પ્રભાવ વધી જાય છે અથવા ધમનીઓ સંકોચાય છે જેથી બ્લડપ્રેશર, હૃદયની ગતિમાં વધારો થાય અથવા પેટમાં બળતરા થાય છે. આ રીતે સુખદ વિચાર અને ભાવ એન્ડોરફિન (**Endorphin**) નું ઉત્પાદન કરે છે, તો શરીરમાં હળવાશ, મનમાં પ્રફુલ્લિતતા થાય છે અને હૃદયરોગ, કેન્સર વગેરેથી બચવામાં સહાયક થાય છે. આ રીતે વીસ જેટલા ન્યુરોપેપ્ટાઈડ ઓળખાયા છે. સંક્ષેપમાં કહીએ તો એમ કહેવાય કે ''વિચારો દ્વારા ઉત્પન્ન રાસાયણિક અને જૈવરાસાયણિક પ્રભાવ આપણા સ્વાસ્થ્યને અત્યંત પ્રભાવિત કરે છે.

અતઃ આ વિચારો અને સંવેદનાઓને ઉચિત ઢબે વશમાં કરવાથી શાંતિ થાય છે. આ રીતે ઉચિત નૈસર્ગિક વ્યવહાર સારા પરિણામ સ્વતઃ જ લાવે છે, જેવી રીતે એક સૂર્યમુખીનું ફૂલ સ્વભાવથી જ સૂર્ય તરફ વળે છે, જો કે એ સૂર્યથી કરોડો માઈલ દૂર છે. એ રીતે સાધના મનની સ્થિતિને એવી બનાવી દે છે કે તાણ પણ સારા તનાવ (**Stress**) માં બદલી જાય છે અને બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ વગેરેથી બચવામાં સહાયક થાય છે. (આંકડા હિન્દુસ્તાન ટાઈમ્સ, ૨૬/૦૮/૧૯૯૦ ના લેખ પર આધારિત)

"Suffering ceases when sensations cease" જ્યારે સંવેદના સમાપ્ત થાય છે, સમતા આવી જાય છે, તો દુઃખનો નિરોધ થઈ જાય છે. (ગોયન્કા)

આ બધી પ્રક્રિયાઓને આપણે સાધારણ રીતે જાણી કે અનુભવી નથી શકતાં. અંતર્મન અને મનના થોડાક અંશ જ એનો અનુભવ કરે છે.

આ બધી પ્રક્રિયાઓનો શરીરના સ્તરે પણ પ્રભાવ પડે છે, એ આપણે ઉપર જોયું. આ પ્રક્રિયાના પ્રભાવની અનુભૂતિ એ જ વેદના. વેદના શબ્દનો અર્થ 'જાણવું' કે 'જ્ઞાન થવું' છે. એ સંસ્કૃતના વિદ્ શબ્દથી બન્યો છે એનાથી વેદ, વિદ્યા, વિદ્વાન, વેદગૂ બન્યા છે. વેદનાનો મૌલિક અર્થ સમયાંતરે બદલી ગયો છે. હવે તો ભારતની પ્રત્યેક ભાષામાં વેદના શબ્દનો અર્થ 'પીડા' જ રહી ગયો છે, આરંભમાં એનો અર્થ અનુભૂતિ - સુખદ - દુઃખદ કે અસુખદ - અદુઃખદ - ને માટે થતો હતો. હવે એને વધુ સ્પષ્ટ કરવાને માટે 'સંવેદના' શબ્દનો પ્રયોગ કરાય છે. શરીરમાં થનારી કોઈ પણ પ્રકારની અનુભૂતિ હોય, પછી તે ગમે તે કારણે હોય, સંવેદના શબ્દની અંતર્ગત આવે છે. ભલે તે વ્યાધિને લીધે હોય, લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાને લીધે હોય અથવા શરીરની ભીતર થનારા જૈવ રાસાયણિક વિદ્યુત - ચુંબકીય તરંગોના કારણે હોય. બધાંની અનુભૂતિ સંવેદનાની અંતર્ગત આવે છે. જ્યારે મન અતિ તીક્ષ્ણ કે સંવેદનશીલ થઈ જાય છે ત્યારે આ તરંગો કે એના પ્રભાવથી શરીર પર થનારી સંવેદનાઓનો અનુભવ કરે છે, પછી અંતર્મનથી કે મનથી.

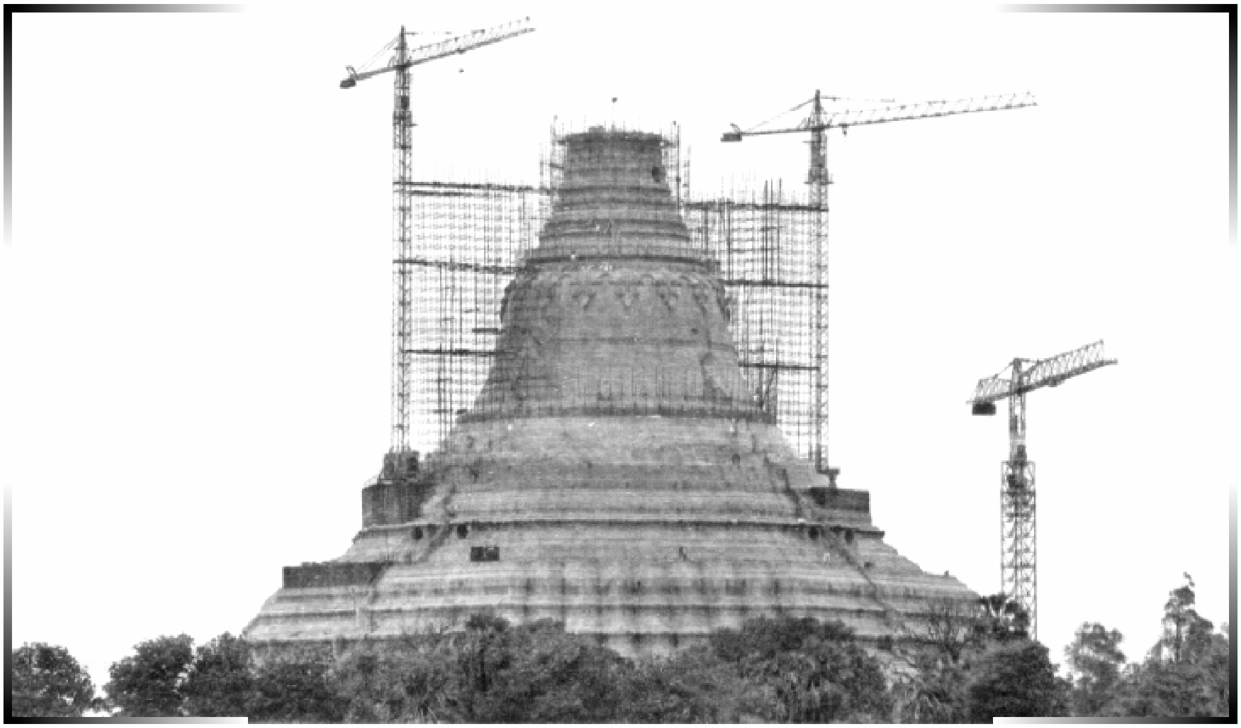
સમસ્ત શરીર, શરીરનાં બધાં અંગ - પ્રત્યંગ, નાનાં - નાનાં એકમોનાં બનેલાં છે. એને કોશ કહે (**Cell**) છે. અંગ - પ્રત્યંગમાં આ કોશોનો સમૂહ હોય છે. જે એક બીજાની સહાયથી શરીરની પ્રત્યેક ક્રિયાનું સંપાદન કરે છે. આ કોશ સ્વયં પણ સહસ્ર અણુ - પરમાણુથી બનેલા હોય છે અને આ અણુ - પરમાણુ પણ ઈલેક્ટ્રોન, પ્રોટોનથી બનેલા હોય છે. આ ઈલેક્ટ્રોન પ્રોટોન સ્વયં કેવળ વિદ્યુતતરંગ માત્ર છે જે નિરંતર ગતિ જ કરતાં રહે છે.

सब्बो पज्जलितो लोको, सब्बो लोको पकम्पितो । બધું તરંગ ને તરંગ જ છે અને પ્રકંપન કરતું રહે છે. ઉદય થાય છે - વ્યય થાય છે, એક

તરંગ ઊઠે છે અને તુરંત નષ્ટ થઈ જાય છે. उपजित्वा निरुज्झन्ति ।

વિપશ્યનાના અભ્યાસ દ્વારા આ તરંગો દ્વારા ઉત્પન્ન થયેલી સંવેદનાના અનિત્ય સ્વભાવને સાધક સ્વયં પોતાની અનુભૂતિ દ્વારા તટસ્થભાવે જોતાં જોતાં એના દ્વારા ઉત્પન્ન રાગ, દ્વેષ બંને વિકારોથી મુક્ત થવા લાગે છે. પૂરી રીતે મુક્ત થવું સરળ નથી, માર્ગ લાંબો છે પરંતુ ધીરે ધીરે જેટલો માર્ગ કપાય એટલા અંશે વિકારોની પક્કડમાંથી છુટકારો મળી જાય છે. એ સાધકને સ્વયં અનુભવ થવા લાગે છે અને એની રહેણી - કરણી, વાતચીત, વ્યવહારને જોઈને એના સોબતીઓ - સાથીઓ, પરિવારના સભ્યો અને મિત્રોને પણ સાધકમાં અભૂતપૂર્વ પરિવર્તન જોવા મળે છે.

- ડો. ઓમપ્રકાશ



<u>પ્રિય સાધક - સાધિકાઓ</u>

'ગ્લોબલ વિપશ્યના ફાઉન્ડેશન' અત્યંત મોદ સાથે સર્વે વિપશ્યી સાધકોને સસ્નેહ આમંત્રિત કરે છે કે તેઓ આગામી ૨૧ ડિસેમ્બર, ૨૦૦૮ ના **ગ્લોબલ વિપશ્યના પેગોડા** ના મુખ્ય ડોમમાં પૂજ્ય ગુરૂદેવનાં સાનિધ્યમાં થનાર એક દિવસીય શિબિરનો લાભ ઉઠાવે.

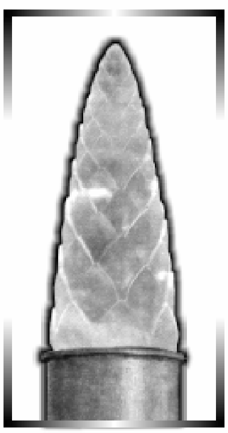
ગ્લોબલ વિપશ્યના પેગોડા નો ડોમ એ રીતે બનાવાયો છે કે તેમાં ૮૦૦૦ સાધકો એકી સાથે સાધના કરી શકે. ફાઉન્ડેશનના સહુ સેવકો ઈચ્છે છે કે વરસ દરમિયાન કેટલીક શિબિરો એવી લાગે જેમાં એની પૂરી ક્ષમતાનો ઉપયોગ થાય અને સાધકોને ભગવાન બુદ્ધના પાવન અસ્થિના સાનિધ્યમાં ધ્યાન કરવાનો મંગલ અવસર પ્રાપ્ત થાય.

ભગવાને પણ કહ્યું છે - **સમગ્ગાનં તપો સુખો** - એક સાથે બેસીને તપવાનું સુખ અસીમ છે.

દિવસ : રવિવાર તા. ૨૧ ડિસેમ્બર - ૨૦૦૮

સમય : સવારે ૧૧ થી બપોરે ૪.૦૦ સુધી

સ્થાન : ગ્લોબલ વિપશ્યના પેગોડા,
મુખ્ય ડોમ, ગોરાઈ, મુંબઈ.



સૌરાષ્ટ્રના સાધકો માટે ગ્લોબલ વિપશ્યના પેગોડા જવા વ્યવસ્થા : રાજકોટથી સૌરાષ્ટ્ર મેઈલ દ્વારા તા. ૨૦ ડિસેમ્બર જવાનું, મુંબઈ થી રાજકોટ પરત તા. ૨૧ ડિસેમ્બરના નીકળવાનું. ઈચ્છુક સાધક નીચે પ્રમાણે સંપર્ક કરશોજી.

વિનોદભાઈ રાયચુરા	:	મો. ૯૪૨૭૨ ૨૧૫૯૧
રસિકભાઈ માવદિયા	:	મો. ૯૨૨૭૬ ૦૮૨૧૬
અનિલભાઈ શાહ (ભાવનગર)		મો. ૯૪૨૭૨ ૩૨૧૪૫
રમણિકભાઈ કવા (જુનાગઢ)		મો. ૯૪૨૭૨ ૦૫૪૦૫
હિતેશભાઈ ધોળિયા (જેતપુર)		મો. ૯૯૦૯૩ ૧૨૯૪૬

ક્રિસ્ટલ(મણિ) નું એક ચિત્ર જે પેગોડા શિખર પર લાગશે
આ અખંડ દુર્લભ મણિ કોઈ કૃતજ્ઞ સાધક દ્વારા દાન કરાયેલ છે.

પ્રશ્નોત્તરી

પ્રશ્ન-૧ : મારી ધૂમ્રપાનની આદત શા માટે જતી નથી એ જણાવશો?

ઉત્તર : એટલા માટે નથી જતી કે તમે ધૂમ્રપાન કરો છો. ધૂમ્રપાન નહિ કરો તો ટેવ જતી રહેશે. શું કરવું જોઈએ ? તમે ગુલામ છો, ધૂમ્રપાનની આદતના ગુલામ છો અને વિપશ્યના આપણને દરેક ગુલામીમાંથી મુક્ત કરે છે. તો જ્યારે તમને ધૂમ્રપાનની તલબ લાગે, મનમાં એવી કામના જાગે કે ચાલો એક સિગરેટ તો પી જ લઈએ. આમ જ્યારે જાગે ત્યારે તુરત સિગરેટને અડકવું નહીં. દસ - પંદર મિનિટ એ સચ્ચાઈને જાણતાં રહો કે મારી અંદર સિગરેટ પીવાની તલપ જાગી છે અને સાથોસાથ જુઓ કે શરીરમાં શું થવા લાગ્યું છે ? અને શરીરમાં આ પ્રકારની સંવેદના થઈ રહી છે તથા મેં અનેકવાર પોતાના શરીરની સંવેદનાઓને જોઈ છે; આ અનિત્ય છે. તો આ જે મારી ભીતર ધૂમ્રપાનની તલપ જાગી છે તેનો આ સંવેદનાઓ સાથે સંબંધ છે, એ પણ અનિત્ય છે. એ બંનેને (તલપ તથા સંવેદનાને) જોઈએ છીએ. ક્યાં સુધી રહે છે, જોઈએ. દસ પંદર મિનિટ જોશો તો છુટકારો થઈ જશે. તો જોતાં શીખો. જ્યારે જ્યારે એવી (તલપ) જાગે (ત્યારે) તેના ગુલામ થવાને બદલે ઓછામાં ઓછું પંદર મિનિટ જોતાં શીખો. ધીરે ધીરે એકદમ (આદતમાંથી બહાર) નીકળી જશો.

પ્રશ્ન-૨ : કોઈ પર ક્રોધ આવી રહ્યો છે તો ?

ઉત્તર : હમણાં સમજાવ્યું ને - ક્રોધ ન કરવો. કઠોરતાનો વ્યવહાર અવશ્ય કરો. કેમ કે તે મૃદુ વ્યવહારથી સમજતો નથી, કઠોર વાણીથી જ સમજશે. એવા સમયે ભીતર કરુણા હોય, સમતા હોય, પછી ભલે ખૂબ કઠોર થઈએ તો કોઈ હાનિ નહિ થાય.

પ્રશ્ન-૩ : મારી અંદર પુરાણાં કર્મોને કારણે ભય, ક્રોધનો ભરપૂર સંચય છે. એનાથી છુટકારો જોઈએ છે. શું કરું ?

ઉત્તર : જ્યારે જ્યારે ભય જાગે છે તો જે વાતને લઈને ભય જાગ્યો તે વાત પર ધ્યાન ન દેવું. આ સમયે મારા મનમાં ભય જાગ્યો છે - આ સચ્ચાઈનો સ્વીકાર કરો અને ભયની સાથોસાથ જે પણ સંવેદના જાગી હોય, ક્યાંય પણ જાગી હોય, એ સંવેદનાને જોઈ રહ્યા છીએ અને ભય જાગ્યો છે એ સચ્ચાઈને જોઈ રહ્યા છીએ. આમ જોતાં જોતાં જણાશે કે ભય ઓછો થઈ રહ્યો છે, છુટકારો થઈ જશે. ભયને જબરદસ્તીથી દૂર કરવાનો પ્રયાસ ન કરો. તેને સાક્ષીભાવથી જાણો - 'ભય છે'. ભયના આલંબન પર ધ્યાન કરશો તો ભય વધશે. આલંબન સાથે કશી લેવા-દેવા નથી. 'આ ભય છે અને સંવેદના છે' - આમ જોતાં આવડી ગયું તો આપોઆપ દૂર થતો જશે.

બાળકોના ટીચરનો વર્કશોપ

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 ઈન્ફોર્મેશન ઓફ વર્લ્ડ વાઇડ ચિલ્ડ્રન્સ કોષ)
પુનાથી ખાસ આ વર્કશોપ લેવા માટે આવી રહેલ હોય દરેક
બાળકોના ટીચરોએ અવશ્ય લાભ લેવા નિવેદન છે.
આપના નામ સીટી ઓફિસ અથવા ધમ્મકોટ લખાવી શકો છો.

જરૂરીયાત છે.

રાજકોટ વિપશ્યના કેન્દ્ર સીટી ઓફિસ માટે સવારે ૯ થી ૧ બપોરે ૩-૩૦ થી ૭ સુધી વિપશ્યી સાધકની જરૂરીયાત છે. યોગ્ય વેતન આપવામાં આવે છે. સવાર અથવા સાંજે એક ટાઇમ માટે પણ આવી શકે છે.

ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર શિબિર વ્યવસ્થા / જનરલ દેખરેખ વગેરે માટે
ધમ્મસેવક - સેવીકાની જરૂરીયાત છે.
સંપર્ક :- રસીકભાઇ માવદીયા - મો. : ૯૨૨૭૬ ૦૮૨૧૬
વિનોદભાઇ રાયચુરા - મો. : ૯૪૨૭૨ ૨૧૫૯૧

દિપાવલી સ્નેહમિલન

તા. ૨૮-૧૦-૨૦૦૮, મંગળવાર દિવાળીના સવારે ૮ થી ૧૦
ચાણક્ય એપાર્ટમેન્ટ, શ્રોફ રોડ, ધરમ સીનેમા પાસે, રાજકોટ.
દરેક વિપશ્યી સાધક-સાધીકાઓ એ અવશ્ય પધારવા વિનંતી.

દોહા ધરમના

અબ તક નિજ પરિવાર હી બના રહા સંસાર ।
અબ સારા સંસાર હી, બન જાયે પરિવાર ॥

નહીં હમારે હાથ સે, બુરા કિસીકા હોય ।
દો દિન કી યહ જિન્દગી, લડતે મેં ના ખોય ॥

નહીં કિસીકા શાન્તિ સુખ, મુઝસે ખંડિત હોય ।
ભલા હો સકે તો ભલા, બુરા ન કિંચિત્ હોય ॥

એક્સેલ ક્રોપકેર લિમિટેડ
૬/૨ - રૂવાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫
ફોન : ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ ની મંગળકામનાઓ સાથે

દોહા ધરમના

ઈસ દુખિયારે જગત કા, દુખવર્દ્ધન ના હોય ।
મુઝસે જિતના હો સકે, સુખ સંવર્દ્ધન હોય ॥

બુરા ન હોલે ભૂલ કર, યદિ ન હોવે કલ્યાણ ।
મુઝસે કોઈ ભી નહીં પીડિત હો ઈન્સાન ॥

મેરે મત કી માન્યતા, મુઝકો પ્રિય હી હોય ।
પર સુનકર વિપરીત મતિ, ચિત્ત વ્યાકુલ ના હોય ॥

ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ
૩૦૧-બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, આર.સી. દત્ત રોડ,
વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૭. 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 કોમ્પ્લેક્ષ'', 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 સેન્ટર**ના નામે મ.ઓ./ડ્રાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના 14 ઓક્ટોબર, 2008 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. ૧૦૦/-
વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. 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