# વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2552 ❖ માર્ગશીર્ષ પૂર્ણિમા ❖ 12 ડિસેમ્બર 2008 ❖ વર્ષ - 9 ❖ અંક - ૯ ❖ સળંગ અંક - 105


## ધમ્મવાણી

महाकारुणिको नाथो हिताय सब्ब पाणिनं ।
पूरेत्वा पारमी सब्बा पत्तो सम्बोधिमुत्तमं ॥
(पुब्बाण्ह सुत्त)

મહાકારુણિક ભગવાને બધાં પ્રાણીઓના હિત-સુખને માટે સમસ્ત પારમિતાઓને પરિપૂર્ણ કરીને ઉત્તમ સંબોધિ પ્રાપ્ત કરી.

## ધર્મચક્ર કથા – (૧)

કપિલવસ્તુની શાકયદેશીય પટ્ટમહિષી(પટરાણી) મહામાયાને એક રાતે એક સુખદ સ્વપ્ન આવ્યું. એણે જોયું કે એક અત્યંત ભવ્ય શાંત શ્વેત હાથી પોતાની સૂંઢમાં એક પ્રફુલિત શ્વેત કમળ લઈને મધુર નાદ કરતો શૈયાની ત્રણ વાર પ્રદક્ષિણા કરીને એની કૂખમાં પ્રવેશ કરી ગયો છે. પ્રાતઃ મહારાજ શુદ્ધોધને આ વાત સાંભળી તો સ્વપ્નનો અર્થ જાણવાને માટે ચોસઠ લક્ષણશાસ્ત્રીય વેદજ્ઞ બ્રાહ્મણોને આમંત્રિત કર્યા. એમાંથી આઠ બ્રાહ્મણોએ અત્યંત નિશ્ચયપૂર્વક કહ્યું કે મહારાણીએ ગર્ભ ધારણ કર્યો છે અને એના ગર્ભમાં કોઈ મહાપુરુષે પ્રવેશ કર્યો છે. આ આઠમાંનો એક હતો કૌંડન્ય કે જે એમાંનો સૌથી ઓછી ઉંમરનો યુવાન બ્રાહ્મણ હતો. પણ બહુ મેધાવી હતો. સ્વપ્નલક્ષણ અને શરીરલક્ષણ વિદ્યામાં પારંગત હતો.

દસ મહિને જ્યારે મહારાણીને પુત્ર જન્મ્યો તો મહારાજ શુદ્ધોધને ફરી એક સો આઠ વેદજ્ઞ બ્રાહ્મણોને આમંત્રિત કર્યા. બાળકનું ભવિષ્ય જાણવાની તીવ્ર ઉત્કંઠા હતી એના મનમાં. એ જ આઠ બ્રાહ્મણોએ પોતાની વિદ્યાના બળે ભવિષ્યવાણી કરી. એમાંના સાતે બે આંગળી ઊંચી કરી અને કહ્યું કે આ બાળક મોટો થઈને જો ગૃહસ્થ રહેશે તો સમગ્ર દેશનો ચક્રવર્તી સમ્રાટ થશે અને ગૃહત્યાગી થશે તો સમ્યક્ સંબુદ્ધ થશે. યુવાન કૌંડન્યે બાળકમાં મહાપુરુષની શરીરલક્ષણ સંપદા જોઈ. એણે કેવળ એક આંગળી ઊંચી કરી અને દઢતાપૂર્વક કહ્યું કે આ બાળકનું કેવળ એક જ ભવિષ્ય છે. આ ગૃહત્યાગી થશે અને સમ્યક્ સંબુદ્ધ બનશે. બીજો કોઈ વિકલ્પ નથી.

કૌંડન્ય હવે પ્રૌઢ થઈ ગયો. પોતાની ભવિષ્યવાણી સિદ્ધ થવાની એણે ઓગણત્રીસ વર્ષો સુધી ઉત્કટ પ્રતીક્ષા કરી. જ્યારે એણે સાંભળ્યું કે રાજકુમાર સિદ્ધાર્થ ગૌતમ રાજમહેલોના વૈભવ વિલાસ છોડીને સંન્યાસી થઈ ગયો છે તો એના મનમાં તીવ્ર ધર્મ સંવેગ જાગ્યો. રાજકુમાર બત્રીસ શરીર લક્ષણોનો ધણી છે. સમયાંતરે એ અવશ્ય મુક્તિનો માર્ગ ખોળી કાઢશે જ અને વિવૃત્ત કપાટ સમ્યક્ સંબુદ્ધ બનશે. કેમ હું પણ મારું જીવન સાર્થક ન કરી લઉં ? આ મહાપુરુષની સાથે તપીશ તો જે વિદ્યાથી આ જીવનમુક્ત થશે એને જ અપનાવીને હું પણ મારું જીવન સફળ કરી લઈશ.

કૌંડન્યે ગૃહ ત્યાગવાનો નિર્ણય કર્યો અને એ સમયે એને પોતાના સાત અન્ય બ્રાહ્મણ સાથી યાદ આવ્યા જેમણે ગર્ભ પ્રવેશ અને જન્મ પર એના સમાન ભવિષ્યવાણી કરી હતી. એ સાતેય એ સમયે પણ બહુ વૃદ્ધ હતા. આ ઓગણત્રીસ વર્ષોમાં આયુષ્ય પાકતાં એક એક કરીને બધા કાળગ્રસ્ત થઈ ગયા. એ એમના પુત્રોને મળ્યો. સાતેયના એકેક પુત્ર હતા. પ્રત્યેકને એના પિતા દ્વારા કરાએલી ભવિષ્યવાણી યાદ દેવડાવી જેના અનુસાર ગૃહ ત્યાગવાથી રાજકુમાર સમ્યક્ સંબુદ્ધ થશે જ. કેમ એનો લાભ ન ઉઠાવીએ ? એ સાતેયમાંથી કેવળ ચાર જ કૌંડન્યનો સાથ દેવાને માટે તૈયાર થયા. ત્રણે કોઈ ઉત્સાહ ન દેખાડયો. કૌંડન્ય એ ચારેયની સાથે તપસ્વી રાજકુમારની ખોજમાં નીકળી પડયો. થોડાક દિવસો બાદ જ ઉરુવેલા ક્ષેત્રમાં બોધિસત્ત્વ સિદ્ધાર્થ સાથે એમનો ભેટો થઈ ગયો. કૌંડન્ય અને એના સાથી વપ્પ, ભદ્રીય, મહાનામ અને અશ્વજિત પાંચેય બ્રાહ્મણકુમાર બુદ્ધ-અંકુરનો સાથ દેવા લાગ્યા. બહુ મનોયોગથી એની સેવા કરવા લાગ્યા.

આ પહેલાં સિદ્ધાર્થ તત્કાલીન ભારતના પ્રસિદ્ધ ધ્યાનયોગી આલારકલામ તથા ઉદકરામપુત્ર પાસે એકેક સપ્તાહ રોકાઈને આઠેય ધ્યાન સમાપત્તિઓ શીખી ચૂક્યો હતો. આ ઊંડી સમાધિઓ એ સમયના ભારતના સાધનાક્ષેત્રની ઉચ્ચત્તમ ઉપલબ્ધિઓ હતી. એને પ્રાપ્ત કરીને પણ બોધિસત્ત્વે જોયું કે એ પૂર્ણ મુક્ત નથી થઈ શક્યો. હજુ અંતર્મનનાં ઊંડાણમાં અનેક જન્મોનાં સંચિત મૂળ સંગ્રહિત છે. ભવંગ-ચિત્તમાં વિકારોનાં આ સુષુપ્ત મૂળિયાં, આ અનુશય કલેશ અનુકૂળ સમય અને પર્યાવરણ પામીને ફરીથી અંકુરિત થઈ શકે છે. આ આલય (સંગ્રહસ્થાન) ચિત્તના નિરાલય થયા વિના ભવમુક્તિ નથી. ચિત્ત પોતાના તલ-સ્પર્શી ઊંડાણ સુધી વિકાર-મુક્ત થયા વિના ભવનેત્રી નથી કપાતી. આ આઠેય ધ્યાનની સાધનાથી મરવા ટાણે ભવાગ્ર અરૂપ બ્રહ્મલોકમાં જન્મ થશે જ્યાં અસંખ્ય કલ્પોનું સુદીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત થશે; પણ અંતે એની પણ અવધિ પૂરી થતાં કોઈને કોઈ સુષુપ્ત વિકારની ઉદીરણા થતાં કોઈને કોઈ લોકમાં ફરી જન્મ લેવો પડશે અને આ ભવચક્ર ચાલતું જ રહેશે. સુષુપ્ત ચિત્તમાં વિકારો રહે ત્યાં સુધી જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી નિતાંત છૂટકારો નથી થઈ શકતો. અતઃ કોઈ બીજો એવો રસ્તો અપનાવવો જોઈએ કે જેનાથી ચિત્ત નિતાંત વિમુક્ત થઈ શકે.

એ દિવસોમાં એક બહુ પ્રચલિત માન્યતા હતી કે દેહ-દંડનથી વિકાર-વિમુક્તિ થાય છે. બોધિસત્ત્વે એને પણ અજમાવીને જોવા ઈચ્છયું. તે કાય-ક્લેશની ઘોર દુષ્કર તપશ્ચર્યામાં લાગી ગયો. કૌંડન્ય

આદિ પાંચ સાથીઓએ લગભગ ૬ વર્ષો સુધી એનો સાથ દીધો. એની સેવા-પરિચર્યા કરી. બોધિસત્વનું કાયા-કષ્ટીય તપ પરાકાષ્ઠા સુધી જઈ પહોંચ્યું. એણે પોતાના શરીરને તીક્ષ્ણ કાંટાની શૈયા પર સુવડાવ્યું. શિયાળામાં અત્યંત શીત અને ઉષ્ણકાળમાં અત્યંત ઉષ્ણ પર્યાવરણમાં શેક્યું. એવા કૃત્રિમ કુંભક કર્યા કે દઢતાપૂર્વક દીર્ઘકાળ સુધી શ્વાસ ઘુંટી-ઘુંટીને શરીરમાં શૂળ ભોંકનારી એવી અસહ્ય ઉદર-પીડા અને શિરોપીડાઓ પેદા કરી. ઉપવાસ કર્યા તો એવા કે છ વર્ષોમાં પોતાના સુવર્ણવર્ણ સુંદર શરીરને જર્જરિત કરી દીધું. આખું શરીર હાડકાનું અસ્થિપિંજર માત્ર બની ગયું; પણ અધ્યાત્મ લાભ કંઈ ન થયો. અનુશય ચિત્ત-વિકાર અકબંધ રહ્યા. એની નિર્જરા ન થઈ; એનો ક્ષય ન થયો. બધો શ્રમ નિરર્થક સાબિત થયો.

હવે શું કરે ? કોઈ એક રસ્તો ગોતવો જોઈએ. બોધિસત્ત્વને બચપણની એક ઘટના યાદ આવી. એ દિવસે ખેતર ખેડવાનો અને વાવણીનો મંગલ મહોત્સવ હતો. પ્રજાની સાથે રાજા પણ ખેતર ખેડતો. એ જ આરંભ કરતો આ મહોત્સવનો ! મોટી ધૂમધામ સાથે, સજી-ધજીને લોકો આ આયોજનમાં સામેલ થતા. રાજા શુદ્ધોધને હળ પકડ્યું અને ખેડવાના મંગલ કાર્યનો આરંભ કર્યો. પુરુષ વર્ગ એની સાથે જોડાઈ ગયો. મહિલાઓ દર્શકોની જેમ ચારેકોર એકત્ર થઈ ગઈ. શિશુ રાજકુમારની સેવામાં અનેક કુશળ સેવિકાઓ નિયુક્ત હતી. તેઓ પણ મંગલ ઉત્સવમાં રાજકુમારને લઈને ખેતરની સમીપ પહોંચી. શિશુ રાજકુમારને એક ઘેઘૂર જંબુવૃક્ષ (જાંબુનું ઝાડ) ની નીચે મુલાયમ ગાદી પર સુવડાવીને એની દેખભાળ કરવા લાગી. પરંતુ ઉત્સવના આકર્ષણે એને સેવા-ચ્યુત કરી. તે બધી (સેવિકાઓ) ખેતરના કિનારે રાજા દ્વારા હળ જોડાવાનો ઉત્સવ-મંગલ જોવામાં તલ્લીન થઈ ગઈ. અહીં શિશુ રાજકુમાર જાગ્યો. કોઈને સમીપ ન જોઈને પલાઠી વાળીને બેસી ગયો અને શીઘ્ર ધ્યાનાવસ્થ જ થઈ ગયો. હવે એને યાદ આવ્યું કે કઈ રીતે એ સમયે કેવળ શ્વાસને જ જોવા લાગ્યો હતો. સહજ, સ્વાભાવિક શ્વાસ, જેવો આવી રહ્યો હતો, જેવો જઈ રહ્યો હતો; બસ એની જાણકારી પર મન લાગ્યું હતું. શ્વાસની કોઈ કસરત નહોતી. શ્વાસ પર કોઈ નિયંત્રણ નહોતું. હઠપૂર્વક શ્વાસ રોકવાનો જરા પણ આગ્રહ નહોતો. અનાયાસ આવતા-જતા શ્વાસને તટસ્થ ભાવથી જોતાં જોતાં કેવી રીતે સ્વતઃ કુંભક થઈ ગયું હતું. જરા પણ ગુંગળામણ નહોતી. એ કલાકો સુધી આ પ્રકારે ધ્યાનાવસ્થિત બેઠો રહ્યો.

પેલી બાજુ ખેતર પર મહોત્સવનો કાર્યક્રમ નિર્બાધ ગતિથી ચાલતો રહ્યો. લોકો ઉત્સવ-મંગલ મનાવતા રહ્યા. દાસીઓ ખેતરના શેઢે બેઠી બેઠી આમોદ-પ્રમોદમાં લીન રહી. મધ્યહ્નનો સૂરજ ઢળીને દૂર પશ્ચિમ તરફ સરકવા લાગ્યો, ત્યારે એમને હોશ આવ્યા. રાજકુમાર ઝાડની નીચે એકલો સૂઈ રહ્યો છે. ઢળતા સૂર્યનો ત્રાંસો તડકો એને અવશ્ય કષ્ટ પહોંચાડતો હશે. એ દોડતી-દોડતી જંબુવૃક્ષ પાસે આવી. જોયું, તો આશ્ચર્યચકિત રહી ગઈ. શિશુ રાજકુમાર પલાઠી વાળીને સમાધિસ્થ બેઠો છે અને સ્વયં પ્રકૃતિ એની દેખભાળ કરી રહી છે. સૂરજ ઢળવાને કારણે બધાં ઝાડની છાયા પૂર્વ તરફ લાંબી ફેલાઈ ગઈ હતી; પરંતુ મહાન આશ્ચર્ય ! આ એકલા જંબુવૃક્ષની છાયા એમ જ ગોળાકાર છવાએલી હતી; શિશુ યોગી ઉપર ચંદરવા જેવું તણાએલું છે! ક્યાંય તડકાનું નામોનિશાન નહીં. પિતા શુદ્ધોધને પણ જ્યારે આ ચમત્કાર જોયો તો બીજીવાર શ્રદ્ધાવિભોર થઈ પોતાના પુત્રને નમસ્કાર કર્યા.

ચમત્કારની વાત, ચમત્કારની વાત. બોધિસત્ત્વને માટે આ સમયે એનું કોઈ મહત્ત્વ નહોતું. મહત્ત્વ હતું સાધના વિધિનું. આ સાધના વિધિને પણ અપનાવીને જોવી જોઈએ કે જે એને અનાયાસ જ શૈશવ અવસ્થામાં સધાઈ ગઈ હતી. હું ફરી એકવાર સહજ, સ્વાભાવિક શ્વાસના આવાગમનને નિષ્પ્રયાસ (અનાયાસ) સાક્ષીભાવથી જોવાનું કામ શરૂ કરું; કોણ જાણે આનાથી જ આગળનો રસ્તો ખુલી જાય અને મુક્તિનો માર્ગ હાથ લાગી જાય.

પરંતુ એણે વિચાર્યું, આ સહજ માર્ગને માટે અતિઓની સાધના છોડવી પડશે. મૃતઃપ્રાય કૃશકાય અવસ્થામાં આવી સમ્યક્ સાધના નથી થતી. શરીર યથા આવશ્યક સ્વસ્થ હોય, સબળ હોય તો જ આ સાધના સિદ્ધ થશે. યુક્તાહાર-વિહારથી કામ શરૂ કરવું પડશે. ઉપવાસની અતિઓ ભરી સાધના છોડીને યથોચિત આહાર ગ્રહણ કરવો પડશે. અતઃ ભિક્ષાટન દ્વારા પ્રાપ્ત આહાર ગ્રહણ કર્યો અને નવો પ્રયોગ આરંભ કર્યો.

આ જોઈને કૌંડન્ય સહિત પાંચેય સાથી વિચલિત થઈ ઊઠ્યા. એમની દૃષ્ટિમાં રાજકુમાર યોગચ્યુત થયો, તપભ્રષ્ટ થયો, દુષ્કર તપશ્ચર્યા સહન ન કરી શક્યો, અતઃ કષ્ટ ત્યાગીને આહાર ગ્રહણ કરવા લાગ્યો. આવી વ્યક્તિ ભલા કેવી રીતે સમ્યક્ સંબુદ્ધ થઈ શકે ? કૌંડન્યને પોતાના લક્ષણ શાસ્ત્રના જ્ઞાન પર બહુ આસ્થા હતી, અને આ વ્યક્તિમાં મહાપુરુષ હોવાનાં બત્રીસ શરીર લક્ષણ વિદ્યમાન છે, સમ્યક્ સંબુદ્ધ થવાની પૂરી સંભાવના છે આ જ વિશ્વાસના સહારે જીવનના ઓગણત્રીસ વર્ષ પ્રતિક્ષામાં ગુજાર્યા અને પાછલાં છ લર્ષ એના સાનિધ્યમાં, એની સેવામાં ગુજાર્યા. પણ હવે તો આસ્થાની ધરતી હલી ગઈ. નહિ, મારું જ્ઞાન ખોટું રહ્યું. આ વ્યક્તિ મુક્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત ન કરી શકે. જ્યારે કૌંડન્યનો આ વિશ્વાસ ડગમગી ગયો અને એનું જ માનસ વિચિકિત્સાથી, શંકા-સંદેહથી ભરાઈ ઊઠ્યું તો બાકીના ચાર સાથીઓનું તો કહેવું જ શું ? તેઓ તો પોતપોતાના પિતાની ભવિષ્યવાણીના બળ પર જ સાથે આવ્યા હતા. એમની આસ્થા સહજ જ ડગમગી ગઈ.

પાંચે ય બ્રાહ્મણ કુમારોને પોતપોતાની પરંપરાજન્ય દાર્શનિક માન્યતાની આસક્તિ તો હતી જ; સાથોસાથ શીલવ્રત પરામર્શ એટલે કે અતિઓ તરફ લઈ જનારાં શીલ તથા અતિઓ તરફ લઈ જનારા કઠોરવ્રતો પ્રત્યે પણ ઊંડી આસક્તિ હતી. હવે મનમાં ઘોર વિચિકિત્સા પણ પેદા થઈ ગઈ. આ યુવાન યોગી પ્રત્યે, એની સફળતા પ્રત્યે, એના દ્વારા પસંદ કરાયેલા નવા માર્ગ પ્રત્યે શંકા-સંદેહ પેદા થઈ ગયા; અને પરિણામ સ્વરૂપ પાંચે પાંચ બોધિસત્ત્વને એકલો છોડીને વારાણસી તરફ ચાલી નીકળ્યાં. આ વ્યક્તિ મુક્તિપથની પથિક નથી. કોઈ અન્ય રસ્તો જોઈશું.

આ બાજુ બોધિસત્ત્વ નિષ્ઠાપૂર્વક સમ્યક્ સાધનામાં લાગી ગયો. સમ્યક્ આહારથી શરીર સ્વસ્થ સબળ થયું, સમ્યક્ સાધનાને અનુકૂળ થયું તો વૈશાખ પૂર્ણિમાની રાતે બોધિવૃક્ષની નીચે દઢતાપૂર્વક પલાંઠી વાળીને બેસી ગયો અને આનાપાનની સાધના શરૂ કરી દીધી. શુદ્ધ શ્વાસ પ્રત્યે જાગ્રત રહેતાં રહેતાં ચિત્ત એકાગ્ર થવા લાગ્યું. રાત્રિના પ્રથમ પ્રહરમાં જ અસંખ્ય પૂર્વજન્મની સ્મૃતિઓ જાગી ઊઠી અને જોયું કે કોણ જાણે કેટલીયે વાર વિપશ્યના સાધના કરી છે; પરંતુ સમ્યક્ સંબુદ્ધ બનવાનો સંકલ્પ હોવાને કારણે, ત્રીસેય પારમિતાઓ, ઉપપારમિતાઓની પરિપૂર્ણતા ન હોવાને કારણે ઈન્દ્રિયાતીત અવસ્થાનો સાક્ષાત્કાર ન થઈ શક્યો. હવે સમય પાક્યો છે, બધી પારમિતાઓ પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત થઈ ચૂકી છે. અંતરમાં જાગેલી પુરાણી

વિપશ્યના સાધનાના સહારે કામ કરતાં કરતાં રાત્રિના અંતિમ પ્રહરમાં બધા અનુશય કલેશોનો, સુષુપ્ત આસવોનો ક્ષય થયો. આલય ચિત્ત નિરાલય થયું; વિકાર વિમુક્ત થયું. સમ્યક્ સંબોધિ જાગી. આસવવિહિન વીતરાગ યોગી સમ્યક્ સંબુદ્ધ થઈ ગયો. ભવનેત્રી ટૂટી. આ અંતિમ ભવ છે. હવે બીજો જન્મ નહિ થાય.

સંબોધિ પામ્યા બાદ સાત સપ્તાહ બોધિવૃક્ષની નીચે અથવા એની આસપાસ મુક્તિના પરમ સુખમાં વિતાવ્યા અને પછી જ્યારે અમસ્તું જ સંસારનું ચિંતન કર્યું તો એકવાર એમ લાગ્યું કે વિવિધ પ્રકારના મતમતાંતરો, દાર્શનિક માન્યતાઓ, થોથા કર્મકાંડો અને સાંપ્રદાયિક જંજાળોની આસક્તિઓમાં ડૂબેલા લોકો આ સૂક્ષ્મ, ગંભીર ધર્મને સમજી જ નહિ શકે, ગ્રહણ કેમ કરશે ? પરંતુ પાછું જોયું કે થોડાક લોકો પાકેલા છે; એમના માનસ પર જે આવરણ છે તે બહુ ક્ષીણ છે; એમની પુણ્ય પારમિતાઓ પ્રબળ છે; આવા લોકો ધર્મનો લાભ લેશે. આવા લોકોને ધર્મરત્ન પ્રદાન કરવું જ જોઈએ. જે ધર્મચક્ર મારી ભીતર ચાલ્યું અને જેણે મારું ભવચક્ર ધ્વંસ કર્યું એ જ ધર્મચક્ર અન્ય લોકોની ભીતર પણ ચાલવું જોઈએ. બધા યોગ્ય લોકોની ભીતર ચાલવું જોઈએ. આ બધાંના ભવચક્રો વિધ્વંસ થવાં જોઈએ. બહુજનનું હિતસુખ સધાવું જોઈએ.

આ લોકમંગલના ભાવોથી ભગવાન સમ્યક્ સંબુદ્ધનું મન આપ્લાવિત થઈ ઊઠ્યું. ધર્મચક્ર પ્રવર્તનનો સમય સમીપ આવ્યો.

(ક્રમશઃ)

**કલ્યાણ મિત્ર,**
**સત્યનારાયણ ગોયન્કા**

## જુના 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 ડાઈંગ, નવાગઢ રોડ. **સામુહિક સાધના :** ડો. વાધવાણી હોસ્પીટલ, સોમ થી શનિ સવારે ૬ થી ૭, રાત્રે ૯ થી ૧૦. **સંપર્ક :** હિતેષભાઈ ધોળિયા - 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

**:: ઉના ::** **એક દિવસીય શિબિર :** પહેલો રવિવાર, સવારે ૭ થી ૧, સોમનાથ બાગ, વર્સીંગ પુર રોડ, બ્લડ બેન્ક પાસે. **સામુહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮, ગોપાલભાઈ ઠકરાર, વેરાવળ રોડ, ગાયત્રી મંદિરની પાછળ, **સંપર્ક :** હરેશ ટીલવાણી - M. 94277 38070 રાજુ જુમાણી - M. 98248 82801

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

**:: જૂનાગઢ ::** **સામુહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦, મણિભાઈ કાલરીયા સત્સંગ હોલ, રાયજીનગર, જુનાગઢ. **દૈનિક સામુહિક સાધના :** સમય : ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ રાત્રે, એ-૩૦૨ મોતી પેલેસ, રાયજીનગર સામે, જુનાગઢ. 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. ✦ રોજ 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 :** દર રવિવારે સાંજે ૫ થી ૬, નિરાધાર આશ્રમ, પેલેસ રોડ, એસ.બી.એસ. બેંકની પાછળ, સરૂ સેકશન રોડ, જામનગર.

**સંપર્ક :** હિનાબેન ત્રિવેદી - M. 93289 05600, રમેશભાઈ મહેતા - ફોન : 0288-2677761, સંજયભાઈ - M. 94288 64557, ઈન્દુબેન મોઢા - M. 94272 71002.

| 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.<br>(0281) 2220861-866<br>(0281) 2221384,<br>94272 21591 | C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ,<br>પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી.<br>કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫<br>(02834) 273303,<br>273612,<br>94277 678444 | રનોડા<br>તા. ધોળકા,<br>જિ. અમદાવાદ<br>- ૩૮૦ ૮૧૦<br>(02714) 294690,<br>(M) 94264 19397 | C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ,<br>૧૮, શ્રદ્ધા કોમ્પ્લેક્ષ,<br>મ્યુનિસિપલ ઓફિસની સામે, મહેસાણા<br>(ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૧.<br>(02762) 244744,<br>(R) 253315 |

### ૨૦૦૯ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

| | | | |
|---|---|---|---|
| 31-12-08 to 11-01-09<br>15-01-09 to 26-01-09<br>04-02-09 to 15-02-09<br>18-02-09 to 01-03-09<br>04-03-09 to 15-03-09<br>18-03-09 to 29-03-09<br>01-04-09 to 12-04-09<br>15-04-09 to 26-04-09<br>27-04-09 to 08-05-09<br>10-05-09 to 21-05-09<br>22-05-09 to 02-06-09<br>03-06-09 to 14-06-09<br>01-07-09 to 12-07-09<br>13-07-09 to 24-07-09<br>25-07-09 to 05-08-09<br>14-08-09 to 25-08-09<br>26-08-09 to 06-09-09<br>07-10-09 to 18-10-09<br>19-10-09 to 30-10-09<br>04-11-09 to 15-11-09<br>18-11-09 to 29-11-09<br>02-12-09 to 13-12-09<br>16-12-09 to 27-12-09<br>30-12-09 to 10-01-10 | 08-01-09 to 19-01-09<br>30-01-09 to 10-02-09<br>13-02-09 to 24-02-09<br>27-02-09 to 10-03-09<br>20-04-09 to 01-05-09<br>23-05-09 to 03-06-09<br>05-06-09 to 16-06-09<br>04-07-09 to 15-07-09<br>18-07-09 to 29-07-09<br>01-08-09 to 12-08-09<br>15-08-09 to 26-08-09<br>29-08-09 to 09-09-09<br>19-09-09 to 30-09-09<br>05-10-09 to 16-10-09<br>20-10-09 to 31-10-09<br>03-11-09 to 14-11-09<br>(૭ દિવસીય શિબિર) છોકરાઓ માટે<br>11-05-09 to 19-05-09<br>17-06-09 to 25-06-09<br>(૭ દિવસીય શિબિર) છોકરીઓ માટે<br>03-05-09 to 11-05-09<br>25-06-09 to 03-07-09 | 31-12-08 to 11-01-09<br>21-01-09 to 01-02-09<br>04-02-09 to 15-02-09<br>18-03-09 to 29-03-09<br>01-04-09 to 12-04-09<br>13-05-09 to 24-05-09<br>27-05-09 to 07-06-09<br>01-07-09 to 12-07-09<br>22-07-09 to 02-08-09<br>19-08-09 to 30-08-09<br>02-09-09 to 13-09-09<br>15-10-09 to 26-10-09<br>04-11-09 to 15-11-09<br>02-12-09 to 13-12-09 | 15-01-09 to 26-01-09<br>18-02-09 to 01-03-09<br>18-03-09 to 29-03-09<br>01-04-09 to 27-04-09<br>29-04-09 to 10-05-09<br>13-05-09 to 24-05-09<br>27-05-09 to 07-06-09<br>15-07-09 to 26-07-09<br>19-08-09 to 30-08-09<br>02-09-09 to 13-09-09<br>19-10-09 to 30-10-09<br>18-11-09 to 29-11-09<br>16-12-09 to 27-12-09 |

### ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો

| | | | |
|---|---|---|---|
| 06-03-09 to 14-03-09<br>19-06-09 to 27-06-09<br>10-09-09 to 18-09-09 | 19-01-09 to 27-01-09<br>08-04-09 to 16-04-09<br>06-07-09 to 14-07-09<br>22-10-09 to 30-10-09 | 08-08-09 to 16-08-09<br>(૭ દિવસીય શિબિર) છોકરાઓ માટે<br>22-04-09 to 30-04-09 | 10-06-09 to 18-06-09<br>(૭ દિવસીય શિબિર) છોકરીઓ માટે<br>19-04-09 to 27-04-09 |

### ફક્ત જૂના સાધકો માટે સ્પેશીયલ શિબિરો

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17-06-09 to 28-06-09<br>19-09-09 to 30-09-09 | 05-10-09 to 16-10-09 | 10-06-09 to 21-06-09 | 07-08-09 to 18-08-09 |

### ગંભીર સાધકો માટે ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર

| | | | |
|---|---|---|---|
| (સંમેલન)<br>08-08-09 to 09-08-09<br>(૨૦ દિવસ)<br>09-09-09 to 30-09-09 | (૨૦ દિવસ)<br>07-01-09 to 28-01-09<br>18-03-09 to 08-04-09<br>28-08-09 to 18-09-09<br>05-01-10 to 26-01-10<br>(૩૦ દિવસ)<br>18-03-09 to 18-04-09<br>17-11-09 to 18-12-09<br>(૪૫ દિવસ)<br>17-11-09 to 02-01-10 | | **: ધર્મજ :**<br>હિંમતભાઈ પટેલ<br>(૦૨૬૯૭) ૨૪૪૬૫૬<br>મો. : ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૬૫<br>18-02-09 to 01-03-09<br>04-05-09 to 15-05-09<br>26-05-09 to 06-06-09<br>06-09-09 to 17-09-09<br>22-11-09 to 03-12-09 |

### 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 |

# :: પ્રશ્નોત્તર ::

**પ્રશ્ન : 'આનાપાન' અને વિપશ્યનામાં શું ભેદ છે ?**

**જવાબ :** આનાપાન એકાગ્રતાની સાધના છે, અને વિપશ્યના સમગ્રતાની. આનાપાનમાં મનને નાના સ્થાન પર ટકાવી રાખીને તેને તીક્ષ્ણ બનાવીએ છીએ. વિપશ્યના કરતી વખતે આ તીક્ષ્ણ મનથી શરીરના અંગે-અંગમાં થનારી સંવેદનાઓને સાક્ષી ભાવથી જાણવાનું કામ કરીએ છીએ. જેનાથી અંતરમનના ઊંડાણમાં દબાયેલા વિકારોની ઉદીર્ણા થઈને તેમની નિર્જરા અને ક્ષય થવા લાગે છે.

**પ્રશ્ન : શું 'સમથ' અને વિપશ્યનાને જોડી શકીએ ?**

**જવાબ :** 'સમથ' અને 'વિપશ્યના' એકબીજાના સહયોગી છે. શરૂમાં સાધક 'સમથ' - (આનાપાન) નો અભ્યાસ કરે છે, જેથી મન શાંત થઈને તીક્ષ્ણ બની જાય. આનાપાનની સાધનાથી એવું થવા જ લાગે છે. જ્યારે ''खणिक' - ક્ષણિક સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ જાય છે, ત્યારે સાધક વિપશ્યનાનો અભ્યાસ કરવા માટે સક્ષમ બને છે - તૈયાર થઈ જાય છે.

**પ્રશ્ન : આનાપાન સાધનાથી શું લાભ થાય છે ?**

**જવાબ :** સૌથી મોટો લાભ તો એ છે, કે જીવનમાં જ્યારે પણ મુશ્કેલી આવે, ઝટ શ્વાસ પર કામ કરવાનું શરૂ કરી દો. એનાથી તરત જ લાભ મળવો શરૂ થઈ જશે. પરીક્ષાના સમયે લોકો 'નર્વસ' - (ઢીલા પડી જાય છે) થઈ જાય છે, અને યાદ કરેલી વાતો ભૂલી જાય છે. પ્રશ્ન-પત્ર ખોલતાં પહેલાં બે-ત્રણ મિનિટ માટે શ્વાસને જોવાનું કામ કરી લેવામાં આવે, તો બધી જ વ્યાકુળતા દૂર થાય છે અને યાદ કરેલી વાતો (ફરી) સ્મૃતિ પર ઉપસી આવે છે. આનાથી પરીક્ષામાં નિશ્ચિત સફળતા મળે છે. કોઈ સાર્વજનિક સભામાં બોલતાં પહેલાં જો એક-બે મિનિટ સુધી શ્વાસને જાણતાં રહીએ, તો મન અત્યંત સ્થિર બની જાય છે અને જરાપણ ગભરાટ વિના અસ્ખલિત વાણીથી બોલી શકીએ છીએ. ક્યારેક મન ભટકતું હોય, બેચેન હોય, તો આનાપાન પર કામ કરવાથી મનનું ભટવું અને બેચેની દૂર થઈ જાય છે. વર્તમાનમાં જીવવાનો અભ્યાસ - મહાવરો દૃઢ બનતો જાય છે. કશા પ્રયોજન વિના ભૂતકાળમાં આળોટ્યા કરવું અથવા ભવિષ્યની ચિંતા કરતા રહેવું, એ આપણને દુ:ખી જ બનાવે છે. દિવા સ્વપ્નો - જેમાં મનની ઘણી-બધી શક્તિ વેડફાઈ જાય છે - તેનાથી છૂટકારો થાય છે. જો કોઈ સાથે ખટરાગ થઈ જાય, અને ક્રોધ ઉભરાવા લાગે, તો જોઈશું કે શ્વાસ તેજ થઈ ગયો. આ તેજ શ્વાસને જોવા લાગીશું - ગુસ્સો શાંત થઈ જશે. નાની વયમાં બાળકોને ધુમ્રપાન કે બીજા કોઈ પ્રકારનું વ્યસન થઈ જાય, તો જો એ, તલપ જાગતા થોડીવાર આનાપાનનું કામ કરે તો આ વ્યસનોની પકડ - લત ઢીલી પડવા લાગે છે.

**પ્રશ્ન : શું આનાપાન શ્વાસની કસરત છે ?**

**જવાબ :** ના. આનાપાન શ્વાસની કસરત નથી. વાસ્તવમાં એ જાગૃતતાને વિકસાવવાનો અભ્યાસ છે. સાધક પોતાના શ્વાસને જાણવાનો પ્રયત્ન કરે છે - સ્વાભાવિક શ્વાસ - જેમ આવી રહ્યો છે, જેમ જઈ રહ્યો છે. તેના પર કોઈ પ્રકારનો નિયંત્રણ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો નથી. બસ, શ્વાસ જેવો છે, તેવો છે - એ જ જાણતા રહેવાનું છે. લાંબો છે, તો લાંબો છે, ટૂંકો છે, તો ટૂંકો છે. કુદરતી જેવો છે, તેવો જ જાણતા રહેવું છે.

## દોહા ધરમના

ઈસ વ્યાકુલ સંસાર મેં, કહીં ન સુખ કા સાર ।  
જન જન મન ઉદ્વિગ્ન હૈ, ભરે અનેક વિકાર ॥

આલય ચિત્ત મેં છિપ રહે, સોયે હુએ વિકાર ।  
બિના નિરાલય ચિત્ત હુએ, હોય ન ભવ સે પાર ॥

શંકા હી શંકા કરે, શ્રદ્ધા જગે ન રંચ ।  
બિન શ્રદ્ધા, પ્રજ્ઞા બિના, છૂટે નહીં પ્રપંચ ॥

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

## દોહા ધરમના

જન જન કે કલ્યાણ હિત, કૈસે કરુણાવાન ।  
કરી પારમી પૂર્ણ સબ, બને બુદ્ધ ભગવાન ॥

મન માનસ મૈત્રી જગી, કરુણા જગી અપાર ।  
ધર્મ ચક્ર ઐસા ચલે, સુખી હોય સંસાર ॥

વિપશ્યના કે યોગ સે, પ્રજ્ઞા જગે અનન્ત ।  
રાગ દ્વેષ સબ કે મિટેં, હોય દુખોં કા અંત ॥

**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 12 ડિસેમ્બર, 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