વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2552 ❖ ફાલ્ગુન પૂર્ણિમા ❖ 11 માર્ચ 2009 ❖ વર્ષ - 9 ❖ અંક - 12 ❖ સળંગ અંક - 108

ધમ્મવાણી

खयं विरागं अमतं पणीतं, यदज्झगा सक्यमुनी समाहितो ।
न तेन धम्मेन समत्थि किञ्चि, इदम्पि धम्मे रतनं पणीतं ।
एतेन सच्चेन सुवत्थि होतु ।
– रतनसुत्तं

સમાહિત ચિત્તથી શાક્યમુનિ ભગવાન બુદ્ધે જે રાગ-વિમુક્ત આસવહીન શ્રેષ્ઠ અમૃત મેળવ્યું હતું, તે લોકોત્તર નિર્વાણ ધર્મ સમાન અન્ય કાંઈ નથી. (ખરે જ) આ પણ ધર્મમાં ઉત્તમ રત્ન છે - આ સત્ય કથનના પ્રભાવથી કલ્યાણ થાઓ.

સતિપટ્ઠાન સૂત્રનો પ્રાયોગિક પક્ષ
(સ્થૂળતાથી સૂક્ષ્મતા તરફ)

સફળ વિપશ્યી સાધક ચાર સૂક્ષ્મતાઓની ચરમ સચ્ચાઈઓનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે. ચાર પરમ સત્યોનો સ્વયં સાક્ષાત્કાર કરીને કૃતકૃત્ય થઈ જાય છે.

પહેલી સૂક્ષ્મતા છે કાયાની. કાયાનુપશ્યના કરતાં કરતાં સાધક પ્રારંભમાં કાયાની નક્કરતાની અનુભૂતિ કરે છે. વારંવારના અભ્યાસથી સ્થૂળતાથી સૂક્ષ્મતા ભણી આગળ વધે છે. તીક્ષ્ણ ચિત્તથી વીંધતાં વીંધતાં ઉપરથી નીચે તરફ તથા નીચેથી ઉપર તરફ યાત્રા કરતાં કરતાં સ્વતઃ શરીરની સઘનતા નષ્ટ થાય છે. પછી એ જ તીક્ષ્ણતાથી સમગ્ર શરીરપિંડને ચીરતાં ચીરતાં કેવળ ઉપર-ઉપરની સપાટીના સ્તરે જ નહિ, બલ્કે ભીતર સુધીની ઘનસંજ્ઞા નષ્ટ કરી લે છે. રૂપકલાપ એટલે કે શરીરગત પરમાણુઓની સૂક્ષ્મ સચ્ચાઈ સુધી જઈ પહોંચે છે, જે ભૌતિક જગતનું અંતિમ સત્ય છે. શરીરનો એકેએક કણ ખુલી જાય છે. ક્યાંય પણ સંકલન, સંઘટન, સંયોજન, સંશ્લેષણ નથી રહેતું; જેમ રેતીનો કોઈ ભીનો પિંડ સૂકાઈ જાય, કણ કણને બાંધી રાખનારી સંયોજનરૂપી ભીનાશ દૂર થઈ જાય, ઘનીભૂત પિંડ વિઘટિત થઈ જાય છે, વિખેરાઈ જાય છે. શરીરની બહાર ભીતર ક્યાંય પણ કોઈ સ્થિર, શાશ્વત, ધ્રુવ, અચલ, નક્કર પદાર્થ છે એવો ભ્રમ ન રહી જાય; આ જ રૂપ-સ્કંધ એટલે કે ભૌતિકરૂપની અંતિમ સચ્ચાઈ સુધી પહોંચવાનું છે. આ જ રૂપનો સૂક્ષ્મતમ સાક્ષાત્કાર છે, કે જેમાં ભાસમાન પ્રગટ સત્ય પરમ સત્ય રૂપે અનુભવાવા લાગે છે.

બીજી સૂક્ષ્મતા છે વેદના સ્કંધની. વિપશ્યી સાધક વેદનાનુપશ્યના કરતાં કરતાં જુએ છે કે પ્રારંભમાં સમસ્ત શરીર પર અધિકતર સ્થૂળ સ્થૂળ સંવેદનાઓ અનુભવાય છે, જેમ કે ઘનીભૂત દબાણ, દુઃખાવો, તાણ, ખેંચાણ, ભારેપણું અથવા મૂર્છા, અર્ધમૂર્છા ઈત્યાદિ. પરંતુ શાંત અને સમતાભર્યા ચિત્તે આ સ્થૂળ સંવેદનાઓનું સાક્ષીકરણ કરતાં કરતાં તેનું સ્વતઃ ભેદન થવા લાગે છે. ધીરે ધીરે શરીરની ભીતર બહાર સર્વત્ર સ્થૂળ સંવેદનાઓ ક્ષીણ થવા લાગે છે; તેનું વિઘટન-વિશ્લેષણ થવા લાગે છે અને એક અવસ્થા આવે છે જ્યારે શરીર પર ક્યાંય પણ મૂર્છા, અર્ધમૂર્છા નથી રહેતી; ક્યાંય કોઈ સઘન સંવેદના નથી રહેતી; સર્વત્ર તરંગો, ઉદય-વ્યય, ઉદય-વ્યયની જ અનુભૂતિ થવા લાગે છે. અનાસક્તભાવે આનું જ દર્શન કરતાં કરતાં સંવેદનાની આ ઉદય-વ્યય અનુભૂતિ પણ અધિક સૂક્ષ્મતા ભણી પ્રયાણ કરવા લાગે છે અને સૂક્ષ્મતમ અવસ્થા સુધી પહોંચે છે. ત્યારે ઉદય અને વ્યયની અલગ - અલગ અનુભૂતિ પણ બંધ થઈ જાય છે. ઉદય થતાં જ વ્યય થાય છે. વચ્ચેની સ્થિતિ જ સમાપ્ત થઈ જાય છે. પરમાણુઓ સાથે ચિત્તનો સ્પર્શ થતાં જ વેદના (સંવેદના) ની ઉત્પત્તિની આ સૂક્ષ્મતમ સચ્ચાઈ છે, જે તત્ક્ષણ વ્યયમાં ફેરવાય છે. આ અવસ્થામાં આખો પ્રપંચ એવી તીવ્ર ગતિએ પ્રવાહમાન પ્રતીત થાય છે કે સર્વત્ર ભંગ-ભંગનો બોધ થાય છે; જેવી રીતે વહેતી નદી રેતીની તટવર્તી ભેખડને કાપી નાખે અને એ રેતીનો ઢગલો કડડડભૂસ થઈ પડી જાય છે, કણ કણ વિખેરાઈ જાય છે. આમ આખા શરીર-સ્કંધ પર જે સંવેદના અનુભવાય છે તે અત્યંત તીવ્ર ગતિથી ભંગ થતાં થતાં વિખેરાતી જ અનુભવાય છે. ક્યાંય નક્કરપણું નથી, સ્થૂળતા નથી; ક્યાંય અટકાવ નથી, વ્યવધાન નથી, રોકાણ નથી, બાધા નથી; સર્વત્ર ધારાપ્રવાહની અનુભૂતિ થાય છે. આ ભંગ-બોધ જ સંવેદનાની સૂક્ષ્મતમ અવસ્થાનું સાક્ષીકરણ છે 'જે સંવેદનાને સામિષ નથી બનવા દેતું એટલે કે તેના પ્રતિ રાગ-દ્વેષ જાગવા નથી દેતું;' જે સંવેદનાઓને નિરામિષ રાખે છે એટલે કે તેના પ્રતિ અનાસક્તભાવ પુષ્ટ કરે છે.

એ જ રીતે વિપશ્યી સાધક ચિત્તાનુપશ્યના કરતાં કરતાં ચિત્તના એ ખંડના ક્રિયાકલાપને જુએ છે જેને 'સંજ્ઞા' કહે છે અને જેનું કામ મૂલ્યાંકન કરવાનું છે. પૂર્વ અનુભૂતિઓ અને યાદો (સ્મૃતિઓ) ના બળે પૂર્વસંસ્કારોના રંગીન ચશ્માં ચઢાવીને ચિત્તનો આ સંજ્ઞા-સ્કંધ પ્રત્યેક અનુભૂતિને સારી કે નઠારી, પ્રિય કે અપ્રિય, સુખદ કે દુઃખદ આદિ મૂલ્ય દેતો રહે છે. સાધક જુએ છે કે આ સંજ્ઞા-સ્કંધ કેવો પ્રબળ છે ! પ્રત્યેક અનુભૂતિ સારા-નઠારા મૂલ્યાંકન સાથે જોડાએલી જ રહે છે. જે અનુભૂતિને સારી માની લે છે તેને લગાતાર કેટલાયે અરસા સુધી સારી માનતો રહે છે. જેને નઠારી માની લે છે તેને લગાતાર કેટલાયે અરસા સુધી નઠારી જ માનતો રહે છે. તારતમ્ય તૂટતું જ નથી. સંજ્ઞાની નિરંતરતા બની જ રહે છે. પરિણામે સંજ્ઞા-સ્કંધ ઘનીભૂત થતો જાય છે. વિપશ્યનાના બળે સાક્ષીકરણનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં સાધક જોવા લાગે છે કે કઈરીતે ઘનીભૂત સંજ્ઞાને લીધે જ પ્રતિક્રિયાઓથી અભિભૂત ચિત્ત રાગ-દ્વેષના નવા સંસ્કારો બનાવે છે અને દૂષિત થઈ ઉઠે છે અને

સંજ્ઞાની નિરંતરતા તૂટે છે ત્યારે સઘનતા કેવી દુર્બળ થઈ જાય છે. સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ થતાં થતાં સંજ્ઞાનું અક્કડપણું ઓછું થાય છે તો પ્રતિક્રિયાઓનો પ્રભાવ પણ સ્વતઃ ઓછો થવા લાગે છે.

આ રીતે ચિત્તાનુપશ્યનાની સાથોસાથ સાધક ધર્માનુપશ્યના પણ કરવા લાગે છે. રૂપકલાપો એટલે કે પરમાણુઓના ધર્મ-સ્વભાવને જુએ છે. વેદનાઓના ધર્મ-સ્વભાવને જુએ છે. અને સંજ્ઞા તથા તેના પરિણામસ્વરૂપ ઉત્પન્ન થઈ રહેલા સંસ્કારોના ધર્મ-સ્વભાવને પણ જુએ છે; શરીર પર થનારી કોઈ સંવેદનાના અનુભવનું સંજ્ઞા જ્યારે સારું, પ્રિય, સુખદ એવું મૂલ્યાંકન કરી દે છે તો તુરંત કેવા રાગાત્મક સંસ્કારો જાગવા લાગે છે અને ઘનીભૂત થવા લાગે છે; જ્યારે તેનું નઠારું, દુઃખદ, અપ્રિય એવું મૂલ્યાંકન કરી દે છે તો કેવા દ્વેષાત્મક સંસ્કારો ઉભરાવા લાગે છે અને ઘનીભૂત થવા લાગે છે; આ ઘનીભૂત સંસ્કારોનું તોફાન જ ભાવાવેશ બનીને સમસ્ત ચિત્તસ્કંધ પર છવાઈ જાય છે અને ચિત્તધારાને વ્યાકુળ, વ્યથિત કરી દે છે. સાધક વિપશ્યનાના આધારે સમજે છે કે આ સંસ્કારો કેવા દુઃખપ્રદ છે. વિપશ્યના દ્વારા જ એનું દુઃખદ હોવાનું કારણ પણ સમજમાં આવવા લાગે છે. આ સંસ્કારો પ્રતિ (પોતે) કેવું તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરી લીધું છે - આત્મભાવ, આત્મીય ભાવ; ''હું'' નો ભાવ, 'મારું' નો ભાવ. આ જ' આસક્તિ પેદા કરે છે. પરિણામે દુઃખ પેદા થાય છે. વિપશ્યી સાધકને જોતાં જોતાં સ્પષ્ટ થવા લાગે છે કે આ 'આત્મ-આત્મીય' ભાવ, 'હું-મારું' નો ભાવ રૂપસ્કંધ અથવા શરીર સ્કંધ પ્રત્યે એટલે કે ઘનીભૂત પરમાણુઓના પુંજ પ્રત્યે કેવો ગહન થઈ ઊઠ્યો છે ! ફલતઃ દુઃખ પણ તેટલું જ ગહન થઈ ઊઠ્યું છે ! વિપશ્યના દ્વારા સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરતાં કરતાં એ સ્પષ્ટ થવા લાગે છે કે જે રીતે રૂપસ્કંધ એટલે કે પરમાણુ પુંજ ઉદય-વ્યય સ્વભાવના છે, અનિત્યધર્મી છે ; તેવી રીતે જ વેદના પણ, તેવી રીતે જ સંજ્ઞા પણ અને તેવી રીતે જ સંસ્કાર પણ. આ અનિત્યબોધ જેટલો જેટલો સબળ થઈ જાય છે તેટલો તેટલો સંસ્કારો પ્રત્યેનો 'હું-મારું' નો ભાવ દુર્બળ થતો જાય છે, આત્મભાવ દુર્બળ થતો જાય છે તો અનાત્મભાવ સ્વતઃ પુષ્ટ થાય છે. જોતજોતામાં આસક્તિ ક્ષીણ થાય છે. અનાસક્તિ પુષ્ટ થાય છે. દુઃખનું કારણ દૂર થાય છે. દુઃખ દૂર થાય છે.

અનાત્મભાવ પુષ્ટ થાય છે તો જ સંજ્ઞાનું ઘનત્વ ક્ષીણ થાય છે, સંસ્કારનું ઘનત્વ ક્ષીણ થાય છે. દર્શન 'કેવળ દર્શન' બની જાય છે, જ્ઞાન 'કેવળજ્ઞાન' બની જાય છે. ભોક્તા અને કર્તાની ભ્રાંતિ તો દૂર થાય જ છે. કાળક્રમે દષ્ટા અને જ્ઞાતાની ભ્રાંતિ પણ દૂર થઈ જાય છે. ''જોઈ રહ્યો છું'' ના સ્થાને ''જોવાઈ રહ્યું છે'' રહી જાય છે. ''જાણી રહ્યો છું'' ના સ્થાને ''જણાઈ રહ્યું છે'' રહી જાય છે. દર્શક, દર્શન અને દશ્ય ત્રણે એકાકાર થઈને 'કેવળ દર્શન' રહી જાય છે. જ્ઞાતા, જ્ઞાન અને જ્ઞેય ત્રણે એકાકાર થઈને 'કેવળજ્ઞાન' રહી જાય છે. આ જ સમ્યક્ દર્શન, સમ્યક્ જ્ઞાનની ચરમ અવસ્થા છે. આવી અવસ્થામાં જ સંજ્ઞા-નિરોધ થાય છે. સાધક અધ્યાત્મની ગહનતમ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે. કેવળજ્ઞાન, કેવળદર્શનથી ''કૈવલ્ય'' ની ઉપલબ્ધિ કરે છે, ''કેવલી'' બની જાય છે. ઈન્દ્રિયાતીત પરમપદ ''નિર્વાણ'' માં યથેચ્છ રત રહેવામાં અભ્યસ્ત થઈ જાય છે. ઉન્મુક્ત થઈ જાય છે. ત્યારે તે સ્વયં જાણી લે છે કે હવે મારો પુનર્જન્મ નથી, કેમ કે એ અવસ્થામાં પહોંચીને પુનર્જન્મના બધા ભવ-સંસ્કારો ક્ષીણ થઈને ક્ષય થઈ જાય છે. મનુષ્ય જીવન સફળ-સાર્થક થઈ જાય છે. સંસ્કાર અને સંજ્ઞાના ઉદય-વ્યયની અનુભૂતિથી માંડીને તેના નિરોધ સુધીની આ યાત્રા જ આ બેઉની ચરમ સૂક્ષ્મતમ અવસ્થા છે. વિપશ્યી સાધક આમ રૂપ, વેદના, સંજ્ઞા અને સંસ્કાર સ્કંધોની એ સૂક્ષ્મતમ પરમ સચ્ચાઈઓની અવસ્થાનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે, જેની આગળ આ સ્કંધોના ક્ષેત્રમાં હવે કાંઈ સૂક્ષ્મતર નથી રહી જતું. ત્યારબાદ તેનાથી પરે પેલા પરમ સત્ય નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર કરે છે જે ઈન્દ્રિયાતીત છે, નામ-રૂપાતીત છે. સાધક પ્રત્યક્ષાનુભૂતિ દ્વારા સારી રીતે જાણી લે છે કે સ્થૂળ ભાસમાન સચ્ચાઈઓનું ભેદન કરીને સૂક્ષ્મતમ સચ્ચાઈ સુધી પહોંચવાની આ જ વિદ્યા છે, સાધના છે, શક્તિ છે. આનાથી ચઢિયાતી અન્ય કોઈ વિદ્યા, સાધના, શક્તિ નથી. આથી આને પામીને તે બીજું કશું પામવાની અપેક્ષા નથી રાખતો.

અંતર્મુખી થઈને વિપશ્યના સાધના દ્વારા સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ ભણી યાત્રા કરનારા સાધકને માટે માર્ગમાં અનેક કઠણાઈઓ ઉત્પન્ન થાય છે. અનેક વાર ભૌતિક રૂપ અને ચિત્તનું ઘનત્વ નષ્ટ થઈને સૂક્ષ્મ પ્રવાહની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવા છતાં કોઈ સુષુપ્ત કર્મસંસ્કારની ઉદીરણા થાય છે તો શરીર સ્કંધ પર પુનઃ એ સંસ્કારને અનુરૂપ કોઈ સ્થૂળ ઘનીભૂત સંવેદના પ્રગટ થાય છે. કદીક મૂર્છા, અર્ધમૂર્છા પ્રગટ થાય છે. સાધક ધીરજથી ફરી તેને ભાસમાન સ્થૂળ પ્રગટ સત્ય સમજીને સાક્ષીભાવે જુએ છે તો વહેલું-મોડું તેનું પણ ભેદન થાય છે. આ રીતે પૂર્વસંસ્કારોની નિર્જરા થાય છે, તેનો ક્ષય થાય છે. પુનઃ સૂક્ષ્મ ધારાપ્રવાહની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. આમ જ્યાં લગી, અધોગતિ તરફ લઈ જનારા સુષુપ્ત કર્મ સંસ્કારોનો સંગ્રહ પૂર્ણ રીતે સમાપ્ત નથી થઈ જતો, ત્યાં લગી વચ્ચે વચ્ચે સ્થૂળતા ઉભરાતી જ રહે છે. સમજદાર સાધક આ પૂર્વ સંસ્કારજન્ય સંવેદનાઓ પ્રત્યે ઉપેક્ષા (સમતા) નો અભ્યાસ કરે છે. આ સંસ્કાર - ઉપેક્ષાની યાત્રા કોઈને માટે લાંબી તો કોઈને માટે ટૂંકી હોય છે. પૂર્વ સંગ્રહ કેટલો છે તેની ઉપર નિર્ભર છે ! સંસ્કાર - ઉપેક્ષાનું કામ કેટલી સમજદારી પૂર્વક થઈ રહ્યું છે તેની ઉપર નિર્ભર છે !

આવી અવસ્થામાં કોઈ કાચો સાધક રાજમાર્ગ છોડીને કોઈ ખોટી ભૂલ-ભૂલામણીમાં પડી જાય છે. પૂર્વ સંસ્કારજન્ય સ્થૂળ ભાસમાન સત્ય પ્રગટ થાય એ તેના વશની વાત નથી. તેનો સાક્ષીભાવે સામનો કરવાનો જ છે. પરંતુ જ્યારે સાધક પાગલપણામાં સ્વયં કલ્પનાજનિત રૂપ, રંગ, રોશની, શબ્દ આદિના કૃત્રિમ આલંબન ઉત્પન્ન કરીને તેની ઉપર ધ્યાન દેવા લાગે છે તો એક ભાસમાન સત્યથી બીજા ભાસમાન સત્યના ફેરામાં પડી જાય છે. સૂક્ષ્મતા તરફ જવાનો રસ્તો રૂંધાઈ જાય છે. રાજમાર્ગ છૂટી જાય છે. કોઈ અંધારી ગલીમાં જઈને અટકે છે. મુક્તિ દૂર રહી જાય છે. સાધક સમજદાર હોય તો આ ભ્રાંતિથી પોતાની જાતને બચાવી લે છે.

આ સાડા ત્રણ હાથની કાયાની ભીતર સમજદારીપૂર્વક સ્થૂળ સત્યથી સૂક્ષ્મ સત્ય તરફ પ્રયાણ અને સૂક્ષ્મતમ સત્ય સુધીની પહોંચ બધાને માટે અત્યંત કલ્યાણકારી છે. સાધક વિપશ્યનાના સતત અભ્યાસ દ્વારા સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતર, સૂક્ષ્મતરથી સૂક્ષ્મતમ તરફ ગતિશીલ બની રહેતાં શીખે, કોઈ ભૂલ-ભૂલામણીમાં ભટકે નહિ અને આ પ્રકારે સાચા અર્થમાં પોતાનું મંગલ-કલ્યાણ સાધે ! સ્વસ્તિ-મુક્તિ સાધે !

- કલ્યાણમિત્ર

સત્યનારાયણ ગોયન્કા

સાધકો માટે ખાસ મહાપરિનિર્વાણ એક્સપ્રેસ યાત્રા

ભારતીય રેલ તંત્રએ બૌદ્ધ તીર્થસ્થાનોની યાત્રાને આવરી લેતી ટ્રેન મહાપરિનિર્વાણ એક્સપ્રેસ ગત વર્ષથી શરૂ કરી છે. (www.railtourismindia.com)

ભારતીય રેલવેએ ગ્લોબલ વિપશ્યના ફાઉન્ડેશનને તમામ ટિકિટ મૂલ્ય પર ૨૧% ડીસ્કાઉન્ટ જાહેર કર્યું છે. આ વિશેષ વળતર એ શરતે મળશે કે આ વળતરની રકમનું વિપશ્યી સાધક યાત્રીઓ વતી ગ્લોબલ વિપશ્યના ફાઉન્ડેશનને દાન આપવામાં આવે.

વિપશ્યી સાધકો આ અવસરનો લાભ ઉઠાવી તીર્થયાત્રા ઉપરાંત ગ્લોબલ પગોડા નિર્વાણ માટે દાનની પારમીનું પુણ્ય મેળવી શકે છે.

રેલ પ્રવાસન વિભાગ બોધિગયા ખાતે બોધિવૃક્ષ હેઠળ સમૂહ સાધના (સાંજે મંદિર દર્શનનો સમય પૂરો થયા પછી) નું આયોજન કરવા પ્રયત્નશીલ છે. કુશીનગર ખાતે પણ આવી સમૂહ સાધના યોજવાનું નક્કી કરાયેલ છે. જો ૮ - ૧૦ કે તેથી વધુ સાધકો હશે અને જે તે મંદિરમાં અન્ય કોઈ કાર્યક્રમ નહીં હોય તો જ આવી સમૂહ સાધના થઈ શકશે.

જે સાધક આવી તીર્થયાત્રામાં ભાગ લેવા ઈચ્છુક હોય તે ઉપર જણાવેલ વેબસાઈટ www.railtourismindia.com ની મુલાકાત લઈ શકે છે. સંપર્ક : શ્રી અરૂણ શ્રી વાસ્તવ : મોબાઈલ - 0091-99714-96669, e-mail : arunshrivastava@irctc.com અથવા શ્રી મનીષ શિંદે : મોબાઈલ - 0091-93235-26462, e-mail : manish@globalpagoda.org

અમદાવાદ ખાતે સંમેલન

અમદાવાદના વિપશ્યી સાધક ભાઈ-બહેનો માટે તા. ૨૬ એપ્રિલ, ૨૦૦૯ ને રવિવારના રોજ ધર્મ પ્રસાર - સેવા માટે એક સંમેલનનું આયોજન કરેલ છે.

સંમેલનના કાર્યક્રમની સમય સારણી

(૧) સવારે ૮:૧૫ થી ૯:૦૦ - રજિસ્ટ્રેશન
સવારે ૯:૦૦ થી ૧૦:૦૦ - સાધના
સવારે ૧૦:૧૫ થી ૧૧:૩૦ - ગુરુજીનું પ્રવચન અને ધર્મચર્ચા
(૨) સવારે ૧૧:૪૫ થી ૧:૦૦ - પ્રશ્નોત્તરી
બપોરે ૧:૦૦ થી ૨:૦૦ - ભોજન
બપોરે ૨:૦૦ થી ૩:૦૦ - સાધના
(૩) બપોરે ૩:૧૫ થી ૪:૩૦ - ધર્મ પ્રચાર અને પ્રસાર
(૪) બપોરે ૪:૩૦ થી ૫:૦૦ - સમાપન, ચા - પાણી

રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક કરો :

- અલકાબેન અગ્રવાલ - મો. ૯૮૯૮૦ ૧૧૯૬૦
- ભાર્ગવભાઈ કારિયા - મો. ૯૮૨૪૦ ૫૦૯૩૬

ફોન : ૨૬૪૪૬૪૪૪/૪૫

॥ સંમેલન સ્થળ ॥

રાજસ્થાન હોસ્પિટલ પાસે, ગવાર કોમ્પ્લેક્ષ સામે, શાહીબાગ, અમદાવાદ. ફોન : (૦૭૯) ૨૨૮૬૫૮૦૯

નવા ઉત્તરદાયિત્વ આચાર્ય

૧. સુશ્રી મીનાબેન ટાંક, અમદાવાદ - ધર્મ પ્રસારની સેવા
૨. શ્રી પ્રતાપભાઈ તથા શ્રીમતી શાંતાબેન ઠક્કર, ગાંધીધામ કચ્છ ક્ષેત્રની સેવા તથા ધમ્મસિંધુ - બાડા કેન્દ્ર આચાર્યની સહાયતા

વરિષ્ઠ સહાયક આચાર્ય

૧. શ્રીમતી ઈંદિરા બ્રહ્મભટ્ટ - અમદાવાદ
૨. શ્રી રાવજીભાઈ બારોટ - હિંમતનગર

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. (0281) 2220861-866 (0281) 2221384, 94272 21591	C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612, 94277 678444	રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397	C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭-વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, બીજે માળ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨. (02762) 254634, (R) 253315

૨૦૦૯ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

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

ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો

19-06-09 to 27-06-09 29-08-09 to 06-09-09	08-04-09 to 16-04-09 06-07-09 to 14-07-09 22-10-09 to 30-10-09	08-08-09 to 16-08-09 (૭ દિવસીય શિબિર) છોકરાઓ માટે 22-04-09 to 30-04-09	10-06-09 to 18-06-09 (૭ દિવસીય શિબિર) છોકરીઓ માટે 19-04-09 to 27-04-09

ફક્ત જૂના સાધકો માટે વિશેષ શિબિરો

17-06-09 to 28-06-09	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

		: મોગર :	: ધર્મજ :
(૨૦ દિવસ) 08-09-09 to 29-09-09 (૩૦ દિવસ) 29-08-09 to 29-09-09 (સંમેલન) 08-08-09 to 09-08-09	(૨૦ દિવસ) 18-03-09 to 08-04-09 28-08-09 to 18-09-09 05-01-10 to 26-01-10 (૩૦ દિવસ) 18-03-09 to 18-04-09 17-11-09 to 18-12-09 (૪૫ દિવસ) 17-11-09 to 02-01-10	01-04-09 to 12-04-09 20-05-09 to 31-05-09 17-06-09 to 28-06-09 સતિપટ્ઠાન જૂના સાધકો માટે 09-05-09 to 17-05-09	હિંમતભાઈ પટેલ (૦૨૬૯૭) ૨૪૪૬૫૬ મો. : ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૬૫ 04-05-09 to 15-05-09 26-05-09 to 06-06-09 06-09-09 to 17-09-09 ૭ - દિવસ (કિશોરીઓ માટે) 25-04-09 to 03-05-09

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

:: પ્રશ્નોત્તરી ::

પ્રશ્ન - ૪ : મનને તીક્ષ્ણ કેવી રીતે બનાવીએ છીએ ?

જવાબ : જો તમે સચ્ચાઈને જાણી રહ્યા છો અને તેના પ્રત્યે કોઈ પ્રતિક્રિયા નથી કરી રહ્યા, તો સ્વભાવિકપણે જ મન તીક્ષ્ણ બનવા લાગે છે. જ્યારે મન પ્રતિક્રિયા કરે છે, ત્યારે સ્થૂળ થઈ જાય છે, અને જેટલી વધારે પ્રતિક્રિયા કરે છે, તેટલું વધારે સ્થૂળ બની જાય છે.

પ્રશ્ન - ૫ : જ્યારે ધ્યાન કરતી વખતે બંધ આંખોની સામે પ્રકાશ, આદિ દેખાવા લાગે, ત્યારે શું કરવું જોઈએ ?

જવાબ : એને લગીરે મહત્ત્વ ન આપવું જોઈએ. એવું ત્યારે થઈ શકશે, જ્યારે ન તો આપણે તેને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરીએ, અને ન તો તેમાં રૂચિ લેવા લાગીએ. તેનું પરિણામ એ આવશે કે ધીરે ધીરે એ પોતાની મેળે જ દેખાવાનું બંધ થઈ જશે. ખરેખર તો અંતર્મનના ઊંડાણમાં જે સંગ્રહ કરી રાખ્યું છે, બંધ આંખોની સામે તેનું બાહ્ય - પ્રગટીકરણ પ્રકાશ અથવા જુદા જુદા પ્રકારના દશ્યોના રૂપે થવા લાગે છે. એમાં કોઈ દોષ નથી, ઊલટું એનાથી એ સિદ્ધ થાય છે, કે મન ખૂબ તીક્ષ્ણ થઈ ગયું છે. આમ, એ સમાધિના ક્ષેત્રમાં 'સારી પ્રગતિ થઈ', એ બતાવે છે.

પ્રશ્ન - ૬ : આનાપાન અને પ્રાણાયામ વચ્ચે શો સંબંધ છે ?

જવાબ : કોઈ સંબંધ નથી. ઉલટાના એક-બીજાથી વિપરીત છે. પ્રાણાયામમાં શ્વાસને નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે. જ્યારે આનાપાનમાં શ્વાસ - પ્રશ્વાસને કોઈ પણ નિયંત્રણ વિના, નૈસર્ગિક રીતે, પોતાની મેળે જેમ પણ આવે છે, જેમ પણ જાય છે, જાણવાનો અભ્યાસ કરાય છે.

દોહા ધરમના

બાતેં કરતા ધર્મ કી, મન કે છૂટે ન પાપ ।
ઉસ મૂરખ કે ના મિટેં, દુઃખ ઔર સંતાપ ॥

ધર્મપાલને મેં જહાં, જો જો બાધક હોય ।
ચાહે જિતને પ્રિય લગે, ત્યાગે નિર્મમ હોય ॥

દુર્લભ જીવન મનુષ્ય કા, દિયા તર્ક મેં ખોય ।
બજા નગાડા કૂચ કા, શીશ પકડ ક્યૂં રોય ॥

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

દોહા ધરમના

ડૂબે વાદ વિવાદ મેં, ધર્મ ન ધારણ હોય ।
લગે મોક્ષ કે તર્ક મેં, દેય મોક્ષ હી ખોય ॥

જાને સમઝે ધર્મ કો, પર ન કરે વ્યવહાર ।
વૃથા બોઝ ઢોતા ફિરે, કૈસા મૂઢ ગંવાર ॥

ધર્મ ધાર નિર્મલ બને, રાજા હો યા રંક ।
રોગ, શોક ચિન્તા મિટે, નિર્ભય હોય નિશંક ॥

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

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWS PAPER VIPASSANA MONTHLY (GUJARATI) AS REQUIRED TO BE PUBLISHED UNDER RULE 8 OF REGISTRATION OF NEWS PAPER (CENTRAL RULES, 1956) FORM - IV (SEE RULES 8)

1.	Place of Publication	Saurashtra Vipassana Research center, Bhabha Hotel, Panchnath Road, Rajkot - 360 001.
2.	Periodicity of the Publication	Monthly
3.	Printer's Name	Mr. Chandubhai G. Mehta (on behalf of Saurashtra Vipassana Research Center)
	Whether citizen of India ?	Yes
	Address	Saurashtra Vipassana Research center, Bhabha Hotel, Panchnath Road, Rajkot - 360 001.
4.	Publisher's Name	Mr. Chandubhai G. Mehta (on behalf of Saurashtra Vipassana Research Center)
	Whether citizen of India ?	Yes
	Address	Saurashtra Vipassana Research center, Bhabha Hotel, Panchnath Road, Rajkot - 360 001.
5.	Editor	Mr. Bharat S. Kapadia
	Whether citizen of India ?	Yes
	Address	Saurashtra Vipassana Research center, Bhabha Hotel, Panchnath Road, Rajkot - 360 001.
6.	Names and address of Individuals who own the news paper and partners or share holders holding more than on percent.	Saurashtra Vipassana Research center, Bhabha Hotel, Panchnath Road, Rajkot - 360 001.

I Chandubhai G. Mehta here by declare that the particulars given above are true to best of my knowledge and belief.

Sd/-
Chandubhai G. Mehta
Publisher & Printer

Date : 01-03-2009
Place : RAJKOT

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 31.12.2011)

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