



વિપશ્યના

સાઘકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2553 ❖ અશ્વિન પૂર્ણિમા ❖ 04 ઓક્ટોબર 2009 ❖ વર્ષ - 10 ❖ અંક - 7 ❖ સળંગ અંક - 115

ધમ્મવાણી

યો ચ બુદ્ધઞ્ચ ધમ્મઞ્ચ, સઙ્ગઞ્ચ સરણં ગતો ।
ચત્તારિ અરિયસચ્ચાનિ, સમ્મપજ્ઞાય પરસ્સતિ ॥
દુક્ખં દુક્ખસમુપ્પાદં, દુક્ખસ્સ ચ અતિક્કમં ।
અરિયં ચઙ્ગિકં મગ્ગં, દુક્ખૂપસમગામિનં ॥
એતં યો સરણં યેમં, એતં સરણમુત્તમં ।
એતં સરણમાગમ્મ, સબ્બદુક્ખા પમુચ્છતિ ॥
ધમ્મપદ - ૧૧૦, ૧૧૧, ૧૧૨.

જે બુદ્ધ, ધર્મ અને સંઘને શરણે ગયો છે, જે ચાર આર્યસત્યોને - દુઃખ, દુઃખની ઉત્પત્તિ, દુઃખમાંથી મુક્તિ અને મુક્તિગામી આર્ય આષ્ટાંગિક માર્ગને સમ્યક્ પ્રજ્ઞાથી જુએ છે, આ જ મંગલદાયક શરણ છે. આ જ ઉત્તમ શરણ છે એવી શ્રદ્ધા છે તે આ શરણને પ્રાપ્ત કરીને બધાં દુઃખોમાંથી મુક્ત થાય છે.

ધર્મયાત્રાના પચાસ વર્ષ

પહેલી સપ્ટેમ્બર ૧૯૫૫, મારા જીવનનો અત્યંત મહત્વપૂર્ણ દિવસ, માઈગ્રેનના શિરદર્દનો અસાધ્ય અને અસહ્ય રોગ, જે મારા શિરે અભિશાપ બનીને ચઢેલો હતો, તે જ હવે મારા માટે વરદાન બની ગયો. હું ગુરુદેવ પરમ પૂજ્ય સયાજી-ઉબા-ખિનની વિપશ્યના ધ્યાન શિબિરમાં દસ દિવસ માટે સામેલ થયો. શિબિરમાં સામેલ થતાં પહેલાંનું મારું અચકાવું, એમાંથી પૂર્ણપણે મુક્ત ન થવા છતાં પણ એમાં સામેલ થવું અને આ શિબિર દ્વારા આશ્ચર્યજનક રૂપે લાભાન્વિત થવું. તે હવે ઇતિહાસનું એક બહુચર્ચિત પૃષ્ઠ બની ગયું છે.

મૂળ તો એટલે અચકાતો હતો કે આ બૌદ્ધધર્મની સાધના છે. તેનાથી પ્રભાવિત થઈને ક્યાંક હું અમારા જન્મજાત હિંદુધર્મને તો નહિ છોડી દઉં ? ક્યાંક હું બૌદ્ધ તો નહિ બની જાઉં ? જો એમ થશે તો ઘોર અનિષ્ટ થઈ જશે. હું ધર્મભ્રષ્ટ થઈ જઈશ. મારું ઘોર પતન થઈ જશે. બુદ્ધ પ્રત્યે અસીમ શ્રદ્ધા હોવા છતાં પણ બૌદ્ધ ધર્મ પ્રત્યે અશ્રદ્ધા જ નહિ, પરંતુ ક્ષુદ્રભાવ પણ હતો. તેમ છતાં શિબિરમાં સામેલ થયો, કારણ કે ગુરુદેવે ભરોસો આપ્યો હતો કે વિપશ્યના વિધામાં શીલ, સમાધિ, પ્રજ્ઞા સિવાય બીજું કશું જ નહિ શીખવે. આ ત્રણે પ્રત્યે મારા જેવા કોઈ હિંદુને જ નહિ, પરંતુ કોઈ પણ ધાર્મિક પરંપરાની વ્યક્તિને શો વાંધો હોય ?

શીલ-સદાચારનું જીવન જીવવું, સમાધિ દ્વારા મનને વશમાં કરવું, પ્રજ્ઞા જાગૃત કરીને ચિત્તને જેટલું બની શકે તેટલું વિકારવિહિન બનાવી લેવું. આ ત્રણે ઉપદેશોનો કોઈ પણ સમજદાર વ્યક્તિ વિરોધ કરી જ ન શકે. અને મારે તો જેને લીધે તાણાભર્યું જીવન જીવતાં હું માઈગ્રેનનો રોગી બની ગયો હતો તે ક્રોધ અને અહંકાર જેવા મનોવિકારોથી છૂટકારો પામવો હતો. વિકાર દૂર થશે તો તાણ દૂર થશે અને તાણ દૂર થશે તો માઈગ્રેન દૂર થશે. આ સત્ય મારા માટે ખૂબ સ્પષ્ટ થઈ ગયું હતું. તે ઉપરાંત જે પરિવારમાં જન્મ્યો અને જે વાતાવરણમાં ઊછર્યો હતો ત્યાં દુરાચરણથી વિરત (દૂર) રહેવું અને સદાચરણમાં રત રહેવું તથા પોતાના ચિત્તને વિકારોથી વિમુક્ત રાખવું. આ આદર્શને જીવનમાં ઉતારવાનું મહત્વ શીખવવામાં આવ્યું હતું. આથી જ્યારે ગુરુદેવે જણાવ્યું કે ભગવાન બુદ્ધ એ જ શીખવ્યું છે અને વિપશ્યનામાં પણ એ જ શીખવવામાં આવશે, તે સિવાય બીજું કશું જ નહિ, એ સાંભળીને મને સાંત્વન મળ્યું હતું. તેમ છતાં મનના એક ખૂણામાં થોડો ઘણો ખચકાટ હતો.

બુદ્ધના ઉપદેશ અંગે કેટલીક એવી વાતો સાંભળી હતી, જેનું અનુકરણ કરવું યોગ્ય લાગતું ન હતું. તેથી મનોમન એવો નિર્ણય કર્યો કે શિબિરમાં મારે કેવળ શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાનો જ અભ્યાસ કરવો છે. આ ત્રણ સિવાય મારે બીજી કોઈ પણ બાબતનો સ્વીકાર કરવો નથી. આ વિધાને અજમાવી જોવા માટે શિબિરમાં સામેલ થાઉં છું.

એટલું તો હું સમજી રહ્યો હતો કે બુદ્ધવાણીમાં અનેક સારા ઉપદેશો વિદ્યમાન છે તેથી તો તે વિશ્વના આટલા દેશોમાં અને આટલી મોટી સંખ્યામાં લોકો દ્વારા માન્ય થઈ છે. પૂજ્ય થઈ છે. પરંતુ તેમાં જે કંઈ સારું છે તે અમારા વૈદિક ગ્રંથોમાંથી જ લેવામાં આવ્યું છે. આથી એમાં જે કંઈ હાનિકારક ભેળસેળ થઈ છે તે બધું મારા માટે સર્વથા ત્યાજ્ય રહેશે. તેનું પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખીશ.

શિબિરના દસ દિવસ પૂરા થતાં થતાં મેં અનુભવ્યું કે ગુરુદેવના કથનાનુસાર શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા સિવાય ત્યાં બીજું કશું જ શીખવવામાં આવ્યું ન હતું. આ વિધા આશુફલદાયી હોવાના દાવાને સાચો ઠરતો જોયો. દસ દિવસના અભ્યાસથી જ મનના વિકારો નીકળવા શરૂ થઈ ગયા. તેનાથી તાણ દૂર થવાનો આરંભ થયો અને ફળસ્વરૂપે માઈગ્રેનનો ભયંકર રોગ દૂર થયો. જે માનસિક તાણના પરિણામસ્વરૂપ જ મને દુઃખી કરતો હતો. માઈગ્રેન માટે લેવામાં આવતા અફીણના દુઃખદાયી ઇજેક્શનમાંથી સદાને માટે છૂટકારો મળી ગયો. ઊંઘ માટે અવારનવાર લેવાતી નશીલી દવાઓમાંથી પણ સદાને માટે મુક્તિ મળી. જે વિકારો જાગવાથી મન વ્યાકુળતાથી ભરાઈ જતું હતું તે વિપશ્યનાના દૈનિક અભ્યાસના કારણે તે ક્ષીણ થવા લાગ્યા. સૌથી મોટી જાણકારી એ થઈ કે આ વિધામાં મને કોઈ દોષ નજરે ચઢ્યો નહીં. સર્વથા નિર્દોષ જ નિર્દોષ કોઈ હાનિ નજરે ન ચઢી. સર્વથા લાભદાયી જ લાભદાયી.

પહેલી જ શિબિરમાં મને વિપશ્યના એટલી શુદ્ધ લાગી કે સાધનાનો પ્રશ્ન છે, ત્યાં સુધી મારે કોઈ બીજી તરફ જોવાની પણ આવશ્યકતા નથી. મારી આધ્યાત્મિક ખોજનું પૂર્ણ સમાધાન થઈ ગયું. હું આ વિધામાં પરિપક્વ બનવા માટે સવાર-સાંજ નિત્ય નિયમિત એક એક કલાક ધ્યાન કરતો રહ્યો અને સાથોસાથ વર્ષમાં ઓછામાં ઓછી એકવાર દસ દિવસની શિબિર કરતો રહ્યો. કદીક એક મહિનાની દીર્ઘ

શિબિર પણ કરી લીધી. જેથી આ વિદ્યા સ્વાનુભૂતિ દ્વારા ઊંડાણથી સમજમાં આવવા લાગી. એ નિતાંત ન્યાયસંગત અને ધર્મસંગત લાગી. વ્યાવસાયિક અને વૈજ્ઞાનિક લાગી. આમાં અંધવિશ્વાસ માટે રંચમાત્ર અવકાશ ન દેખાયો. ગુરુદેવ કહે છે અથવા બુદ્ધે કહ્યું છે અથવા તિપિટકમાં લખ્યું છે એટલે અંધશ્રદ્ધાથી માની લેવાનો કોઈ આગ્રહ નથી. જે કહેવામાં આવ્યું, તેને બુદ્ધિના સ્તરે સમજો અને પછી અનુભૂતિના સ્તરે જાણો, ત્યારે સ્વીકાર કરો. જાણ્યા વિના, સમજ્યા વિના, અનુભવ કર્યા વિના આંધળો સ્વીકાર ન કરો.

આર્યસમાજે મને બુદ્ધિવાદી બનાવ્યો અને અંધવિશ્વાસો દૂર કર્યા. એ જ જીવનની એક બહુ મોટી ઉપલબ્ધિ હતી. પણ વિપશ્યના તો તેનાથી ક્યાંય આગળ વધી ગઈ. બુદ્ધિજન્ય શુદ્ધ દાર્શનિક વિવાદો અને આર્યભક્તિના ભાવાવેશથી વિમુક્ત કરીને તેણે મને આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રની યથાર્થ અનુભવ કરતાં શીખવ્યું. જેટલું જેટલું સત્ય અનુભૂતિ ઉપર ઊતર્યું, તેટલું તેટલું સ્વીકારતો આગળ વધતો ગયો અને તેનાથી સૂક્ષ્મતર સત્યોને અનુભૂતિ પર ઉતારતો ગયો. જેટલું જેટલું અનુભૂતિ પર ઊતર્યું તેને સ્વીકારતાં એ તપાસતો ગયો કે મનોવિકાર દુર્બળ થઈ રહ્યાં છે કે નહીં ? તેનું નિર્મૂલન થઈ રહ્યું છે કે નહીં ? વર્તમાનના પ્રત્યક્ષ સુધારાને મહત્વ આપનારી આ શિક્ષા યુક્તિસંગત લાગી. એ સ્પષ્ટ સમજમાં આવવા લાગ્યું કે વર્તમાન સુધરી રહ્યો છે. તો પરલોક સુધરશે જ. આ પણ સ્પષ્ટ સમજાવા લાગ્યું કે પોતાના મનને મેલું કરવાની સો ટકા જવાબદારી સ્વયં મારી છે. કોઈ બાહ્ય અદૃશ્ય શક્તિ તેને શા માટે મેલું કરે ભલા ? તેથી તેને સુધારવાનું ઉત્તરદાયિત્વ પણ સો ટકા મારું જ છે. ગુરુની કૃપા એટલી જ કે તેમણે ખૂબ કરુણાપૂર્વક મને માર્ગ આખ્યાત કરી આપ્યો. કદમ કદમ ચાલવું તો સ્વયં આપણે જ પડશે. અન્ય કોઈ આપણને ખભે બેસાડીને મુક્ત અવસ્થા સુધી પહોંચાડી દેશે, એવા ભ્રમમાંથી સંપૂર્ણ મુક્તિ મળી. આ સત્યાઈ અનુભૂતિના સ્તરે સ્પષ્ટ

થતી ગઈ.

આ વિદ્યાએ અદૃશ્ય દેવી-દેવતાઓ પ્રત્યે ઘૂણા કે દ્વેષ જગાડવાનું નથી શીખવ્યું. બલકે તેમના પ્રત્યે મૈત્રીભાવ રાખવાનું શીખવ્યું. “આપણી મુક્તિ આપણે હાથ, આપણો પરિશ્રમ, આપણો પુરુષાર્થ” ના ભાવે અહંભાવ ન જાગવા દીધો. બલકે, પોતાની જવાબદારી પ્રત્યે વિનમ્ર સજગતા જ જગાડી. પરાવલંબનના સ્થાને સ્વાવલંબી થવાનો બોધ કત્યાણકારી લાગ્યો. “સ્વાવલંબનની એક ઝલક પર ન્યોછાવર કુબેરના કોષ.” કોઈ કવિના આ શબ્દોનું રમરણ થતાં જ તન-મન પુલકિત થઈ ઊઠ્યાં. તેથી જ્યાં સુધી સાધનાનો પ્રશ્ન છે, સંદેહની રંચમાત્ર ગુંજાશ નથી રહી. સંદેહ થાય પણ શાને ? પ્રત્યક્ષને પ્રમાણ શાં ? પ્રત્યક્ષ લાભ થઈ રહ્યો હતો. જીવન જ બદલાઈ ગયું. જાણે એક નવો જન્મ થયો.

સન ૧૯૫૪, બે હજાર પાંચસો વર્ષના પ્રથમ બુદ્ધશાસનનું અંતિમ વર્ષ હતું. એ જ વર્ષમાં પહેલીવાર બુદ્ધશાસનના સંપર્કમાં આવ્યો. શાકાહારી ભોજનના પ્રબંધ માટે મને છઠ્ઠા સંગાયનની ભોજન-પ્રબંધક સમિતિમાં નિયુક્ત કરાયો. સન ૧૯૫૫ પરચીસસો વર્ષના દ્વિતીય બુદ્ધશાસનનું પ્રથમ વર્ષ હતું. એ જ વર્ષમાં મને વિપશ્યના વિદ્યા પ્રાપ્ત થઈ. લાગે છે કે દ્વિતીય બુદ્ધશાસનનો આરંભ કરનાર આ પ્રથમ વર્ષ મારા માટે સૌભાગ્યનો સૂર્યોદય બનીને આવ્યું અને પ્રથમ બુદ્ધ શાસનનું અંતિમ વર્ષ મારા માટે એ ભાગ્યોદયી સૂર્યના શુભાગમનની છડી પોકારતું પ્રત્યૂષની લાલિમા લઈને આવ્યું. ધર્મચાત્રાનાં આ પંચાસે વર્ષોએ મારા જીવનને સાર્થક બનાવ્યું. હું ધન્ય થયો. શેષ જીવન ધર્મને જ સમર્પિત રહે !

- ધર્મ પથિક,

સત્યનારાયણ ગોચન્ડા

બુદ્ધજીવન - ચિત્રાવલી - પ્રાક્કથન

વિશ્વ વિપશ્યના પેગોડા, ગોરાઈની ચિત્રશાળામાં જે ‘બુદ્ધજીવન-ચિત્રાવલી’ પ્રદર્શિત કરવામાં આવેલ છે. તે સંક્ષિપ્ત જ નહિ, પરંતુ અતિ સંક્ષિપ્ત છે. પૂર્ણ બુદ્ધજીવન-ચિત્રાવલી ખુબ વિશાળ છે તેને તથા તે સાથે સંલગ્ન પૂર્વ-જીવનની ઘટનાઓના ચિત્રો પ્રદર્શિત કરવા જતાં કોઈ પણ દૂરદર્શન દ્વારા ૧૦૦૦ થી પણ વધારે હપ્તાની ધારાવાહિક બની શકે છે.

બુદ્ધ અને બુદ્ધના ઉપદેશો અંગે આપણા દેશમાં ઘણી ભ્રાંતિઓ ફેલાઈ છે. તેનું નિવારણ અને સત્ય હકીકતોનું સ્પષ્ટીકરણ થવું જરૂરી છે. સાધક માટે તો આ અત્યંત આવશ્યક છે. નહિતર આ ભ્રાંતિઓમાં જ અટવાઈ જવાશે. વાસ્તવિકતાને જાણી જ નહિ શકે. પ્રસ્તુત ‘બુદ્ધજીવન-ચિત્રાવલી’ દ્વારા બધી ભ્રાંતિઓથી નહિ, તેમ છતાં થોડી ઘણી ભ્રાંતિઓથી જરૂર છુટકારો મળશે.

જેમ કે છેવટે તેમણે રાજકીય વૈભવ, સુંદર યુવાન પત્ની અને નવજાત શિશુનો ત્યાગ કરી, વૈરાગ્યનું કષ્ટપૂર્ણ જીવન શા માટે અપનાવ્યું ? પોતાના પરિવારના સભ્યો સાથે તેમને કોઈ ઝઘડો થયો ન હતો કે જેથી તંગ આવી તેમણે ગૃહત્યાગ કર્યો હોય. તેઓ બધા સાથે તેમને સારા સંબંધો હતા; જેથી જ્યારે તેમણે સર્વજનીન દુઃખ નિવારણ વિદ્યા શોધી કાઢી ત્યારે તેણે બીજા અનેક દુખિયારાની સાથે સાથે પોતાના સ્વજનો, પરિવારના લોકોને પણ આ વિદ્યા વહેંચી.

એમની શોધનો એક માત્ર ઉદ્દેશ, તે સત્યને પ્રગટ કરવાનો હતો. કે પ્રાણી માત્રના દુઃખોનું ખરું કારણ અને તેમના નિવારણનો સાચો ઉપાય શું છે ? આ શોધમાં તેમણે પોતાનો જીવનના છ વર્ષ કઠોર પરિશ્રમ, પુરુષાર્થ અને પરાક્રમમાં વિતાવ્યા અને છેવટે સમસ્યાનું સાચું

સમાધાન શોધી કાઢ્યું. પુલ્લે અનનુસ્સુતેસુ ધમ્મેસુ - જે સત્ય પ્રથમ ક્યારેય સાંભળવા જ મળ્યું ન હતું, તે પ્રગટ થઈ ગયું.

આ સત્ય ન તો સમાજમાં પ્રચલિત હતું. અને ન તો અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં એનો ઉપયોગ થતો હતો. ત્યારે સાંભળી તો કેવી રીતે શકાય ? કોની પાસેથી સાંભળીએ ? જોઈએ, બુદ્ધના સમયે ભારતની આધ્યાત્મિક પરંપરાઓમાં શું સત્ય પ્રચલિત હતું ? અને શું સત્ય પ્રચલિત થવાનું તો દૂર, પરંતુ વિજ્ઞાપ્ત પણ ન હતું.

તે દિવસોની લગભગ બધી પરંપરાઓમાં આ માન્યતા બહુ પ્રચલિત હતી કે -

છ ઈન્દ્રિયો (આંખ, નાક, કાન, જીભ, ત્વચા અને માનસ) ના તેઓના પોતપોતાના વિષયો (રૂપ, ગંધ, શબ્દ, રસ, કોઈ સ્પર્શીય પદાર્થ અને ચિંતન) દ્વારા સ્પર્શ થતો રહે છે : તેના કારણે તૃષ્ણા અર્થાત્ પ્રિયને પકડી રાખવું અને તેને વધારવાની રાગમયી તૃષ્ણા અને અપ્રિયને દૂર ધકેલવાની દ્વેષમયી તૃષ્ણા ઉત્પન્ન થતી રહે છે.

સ્પર્શને કારણે જ્યાં રાગ-દ્વેષ જાગ્યો, ત્યાં દુઃખ આરંભ થયું. જાગૃત થયેલ પ્રત્યેક રાગ-દ્વેષ દુઃખ જ પ્રગટ કરે છે. તેથી આ સર્વવિદિત ઉપદેશ પ્રચલિત હતો કે ઈન્દ્રિયો દ્વારા વિષયોનો સ્પર્શ થાય તો તૃષ્ણા અર્થાત્ રાગ-દ્વેષ ન જાગૃત થવા દો. ઈન્દ્રિયો વિષયોના સંપર્કમાં આવે તો રાગ-દ્વેષની પ્રતિક્રિયા ન કરો.

સંબુદ્ધની સર્વજ્ઞતા કહે છે કે આ તો ફક્ત ભાસમાન સત્ય છે પરમસત્ય નથી. અંતિમ સત્ય નથી. અદ્યૂરં સત્ય છે. પૂર્ણ સત્ય નથી. અદ્યૂર સત્યના પાલનથી અદ્યૂર જ લાભ થશે. પૂર્ણ લાભ નથી થઈ શકતો.

અંતિમ અને પૂર્ણ સત્ય આ છે કે સભ્યાતનપચ્ચયા ફસ્સો, છ આયતન અર્થાત ઈન્દ્રિયોનો સ્પર્શ તો ઠીક, પરંતુ ફસ્સપચ્ચયા - વેદના અર્થાત ઈન્દ્રિયોના પોતાના વિષયનો સ્પર્શ થવાથી, શરીરમાં કોઈને કોઈવેદના (સંવેદના) થાય છે અને ત્યારે વેદના પચ્ચયા તળા, સંવેદનાની અનુભૂતિ થવાથી તૃષ્ણા જાગૃત થાય છે.

આથી સ્પષ્ટ થયું કે ફસ્સપચ્ચયા - વેદના અર્થાત સ્પર્શ થવાને કારણે જે સંવેદના થઈ, તે અંગેનું જ્ઞાન ન હોય તો આપણે મૂળને ભૂલીને ડાળીઓમાં જ અટવાયેલા રહીએ છીએ. સ્પર્શ થવાથી જે શારીરિક સંવેદના પ્રગટ થાય તેના પ્રત્યે સજગ રહેવું અને સમતામાં સ્થિત રહેવું. ત્યારે માનસના મૂળ સુધી રાગ-ક્ષેષથી મુક્ત થવા લાગ્યા. રાગ કે ક્ષેષનું બહારનું આલંબન ગમે તે હોય, એવું લાગે છે કે આપણે તો આલંબનના સંપર્કમાં આવતાં, તેને પ્રિય માનીને, તેના પ્રત્યે રાગ જાગૃત કરીએ છીએ. અપ્રિય માનીને તેના પ્રત્યે ક્ષેષ જાગૃત કરીએ છીએ. પરંતુ વાસ્તવિક સત્ય નથી. ભાસમાન સત્ય છે. વાસ્તવિક સત્યને જાણવું અને તેના પ્રત્યે સજગ રહીને સમતામાં સ્થિત રહેવું એ વીતરાગ બનવાની, વીતક્ષેષ થવાની ખરી ચાવી છે. આ વેદના પચ્ચયા તળા થી છુટકારો પામવો છે. વાસ્તવિકતાના સ્તર પર આ વીતરાગ થવાનો મંગલ પથ છે. આ કલ્યાણી વિપશ્યના છે. આ સર્વદુઃખ વિમોચની વિદ્યા છે.

એક ઉદાહરણ :-

શિબિરમાં સામેલ થયેલ એક વ્યક્તિને કૂતરાના ભસવાનો પ્રબળ ભય હતો. ભણેલ-ગણેલ, ઉંમરલાયક માણસ હતો. બુદ્ધિના સ્તર પર બરોબર સમજતો હતો કે તે સુરક્ષિત મકાનમાં, પોતાના બંધ રૂમમાં સૂતો છે. કૂતરો બહાર કોઈ વિસ્તારમાં ભસી રહ્યો છે, તે તેમની નજીક પણ આવી શકવાનો નથી. તો ભય શાનો ? પરંતુ આ બુદ્ધિની સમજ માત્ર છે. વાસ્તવિકતા એ છે કે કૂતરાના ભસવાનો અવાજ આવ્યો કે ભયભીત થયો. તેને બુદ્ધિના સ્તર પર કોણ સમજાવે અને કેવી રીતે સમજાવે ? પરંતુ સૌભાગ્યથી વિપશ્યનાની શિબિરમાં આવી ગયો. શરીરની સંવેદનાઓનો અનુભવ થવા લાગ્યો. અભ્યાસ કરતાં કરતાં, આ શારીરિક સંવેદનાઓ પ્રત્યે તટસ્થ રહેતાં શીખી ગયો. હવે કૂતરાના ભસવાનો ભય આપોઆપ દૂર થઈ ગયો. ભય પેલી શારીરિક સંવેદનાઓમાં સમાયેલો હતો તે સંવેદનાઓ પ્રત્યે તટસ્થ રહેવાનું આવડી ગયું, ત્યારથી ભય સ્વતઃ દૂર થઈ ગયો.

શિબિરમાં આવા અનેક લોકો આવે છે, જેમને શરાબ, ગાંજો, જુગાર, વ્યભિચાર વગેરે દુષ્કર્મોમાં આસક્તિ હોય. આ આસક્તિઓને કારણે જે વ્યસન છે, ઈચ્છવા છતાં પણ તેઓ તેનાથી મુક્ત થઈ શકતા નથી. વસ્તુતઃ વ્યસન આ પદાર્થો સાથે નહિ. એમના સેવનથી જે શારીરિક સંવેદનાઓ થાય છે તેનાથી છે. પોતાના દુઃખનું સાચું કારણ ન જાણવાને લીધે વ્યસનના ગુલામ થઈને, દુષ્કર્મો કર્યે જાય છે અને પોતાના વર્તમાન અને ભવિષ્ય માટે દુઃખનું નિર્માણ કર્યે જાય છે.

શરીર અને વાણી દ્વારા દુષ્કર્મ કરશે તો મનમાં વિકારોનું તોફાન જાગશે, ત્યારે વ્યાકુળતા જ જાગશે. એનાથી છુટકારો મેળવવા માટે ભગવાને વિપશ્યના વિધાની ખોજ કરી. આને સુસ્પષ્ટ કરવા માટે નિસર્ગના કેટલાક નિયમો શોધી કાઢ્યા.

એક તો આ, જેનો ઉલ્લેખ હમણાં હમણાં કર્યો કે કોઈ પણ ઈન્દ્રિય દ્વારા પોતાના વિષયનો સ્પર્શ થતાં જ શરીરમાં કોઈ સંવેદના પ્રગટ થાય છે. બીજું આ કે કોઈ સંવેદના પ્રત્યે આપણે રાગ-ક્ષેષની પ્રતિક્રિયા કરીએ છીએ. આ અજાણ્યા સત્યને જાણીને જ તેમના અંતર્યશુ, જ્ઞાનચક્ષુ, પ્રજ્ઞાચક્ષુ ખુલ્યાં; વિદ્યા પ્રાપ્ત થઈ, સંબોધિ પ્રગટ થઈ. પ્રકાશ પ્રગટ થયો. જેથી બોધિસત્ત્વ સમ્યક્ સંબુદ્ધ બન્યા.

અધ્યાત્મ જગતના આ સર્વશ્રેષ્ઠ વૈજ્ઞાનિકે ૨૬૦૦ વર્ષ અગાઉ કોઈ પણ આધુનિક વૈજ્ઞાનિક ચંત્રની મદદ લીધા વિના, ફક્ત

પોતાના મનોબળ વડે આ સત્ય જાણી લીધું કે નક્કર લાગતું આપણું શરીર જ નહિ, પરંતુ સમસ્ત ભૌતિક જગતમાં વસ્તુતઃ કંઈ પણ નક્કર નથી. ફક્ત ભાસમાન સત્ય છે, પ્રજ્ઞાપ્ત સત્ય છે, એવું પ્રતીત થાય છે. પરમ સત્ય આ છે કે ભૌતિક જગતના બધા પદાર્થો અસંખ્ય નાના નાના પરમાણુ કણોમાંથી બન્યા છે, જે એટલા નાના છે કે સામાન્ય આંખો દ્વારા જોઈ પણ નથી શકાતા. તેને કલાપ કહ્યા છે. આ કલાપ પણ સ્થિર નથી. નક્કર નથી. પ્રતિષ્ઠા પ્રજ્વલિત, પ્રકંપિત થતા રહે છે. વેદના પચ્ચયા તળા (સં.તિ. ૧, ૧૧૮ ઉપચાલ સુતં)

સબ્બો પજ્જલિતો લોકો, સબ્બો લોકો પકમ્પિતો ।

આ પ્રકંપનની લહેરોમાં એમનો ઉદય-વ્યય અર્થાત ઉત્પાદ અને વ્યય થતો રહે છે.

ઉપ્પાદવ્યયધમ્મિનો ઉત્પન્ન થયું અને વ્યય થઈ જવો. આ અનિત્યતા જ એમનો ધર્મ છે. સ્વભાવ છે.

આ અનિત્ય સ્વભાવ ચિત્ત અને ચિત્તવૃત્તિઓનો છે. આંખનો પલકારો થાય, એટલા સમયમાં એમનો અનેક શતસહસ્રકોટી વાર ઉત્પાદ થઈ-થઈને વ્યય થઈ જાય છે એથી ભ્રમ થાય છે કે આ નિત્ય છે, સ્થિર છે.

શરીર અને ચિત્તની આ શીઘ્રગતિવાળી હલન-ચલન દ્વારા પણ શરીરમાં સંવેદનાઓ પ્રગટ થાય છે.

નિસર્ગનો એક બીજો નિયમ પણ પ્રગટ થયો.

વેદનાસમોસરણા સબ્બે ધમ્મા । ને ધારણ કરે છે તેને ધર્મ કહેવાય છે. નિસર્ગનો આ નિયમ છે કે ચિત્ત જે પણ ચિત્તવૃત્તિ ધારણ કરે, તે શરીર પર સંવેદનાના રૂપમાં પ્રવાહિત થવા લાગે છે.

શરીર અને માનસના આ સંયોગ દ્વારા સંવેદનાઓ થાય છે બેઠક, ઋતુ અને ભોજન દ્વારા પણ સંવેદનાઓ થાય છે.

ક્રમશઃ.....

વિપશ્ય સાધકોના પરિવારોનું સ્નેહમિલન - ધમ્મકોટ

તા. ૧ નવેમ્બર, ૨૦૦૯ રવિવારે રાજકોટના વિપશ્ય સાધકોના પરિવારો માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર સ્નેહમિલનનું આયોજન નીચે પ્રમાણે કરેલ છે.

સમય : સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૨.૦૦ કલાકે

- ૧૦.૦૦ કલાકે કેન્દ્રની મુલાકાત
- ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦ કલાકે “વિપશ્યના સાધના શું છે ?” વિષય પર પરિવારજનો માટે પ્રવચન.
- ૧૨.૦૦ કલાકે ભોજન અને ત્યાર બાદ પરત.

આપ આપના પરિવારજન-સગાં-સંબંધી-મિત્રોને ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર લાવશો.

વાહન-વ્યવસ્થાની જરૂર વાળા સાધકો માટે સૂચના :

૮ વ્યક્તિ માટે આપના ઘર-વિસ્તારથી કેન્દ્ર પર જઈ પરત આવવા માટે રૂ. ૨૫૦/- ભાડું રહેશે.

રિક્ષા નોંધાવવા સંપર્ક :

(૧) શ્રી ગઢવીભાઈ - મો. ૯૯૦૯૨ ૯૭૭૪૦

(૨) શ્રી ભરતભાઈ - મો. ૯૮૭૯૭ ૧૨૮૫૬

આપની મુલાકાત અગાઉ આપનારા સભ્યોની સંખ્યાની આગોતરી જાણ સિટિ ઓફિસ : (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧, મો. ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨ અથવા ધમ્મકોટ : ૨૭૮૨૫૫૦ પર અવશ્ય કરશો. જેથી ઉચિત વ્યવસ્થા થઈ શકે.

જૂના 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. વાઘવાણી હોસ્પિટલ, સોમ થી શનિ સવારે ૬ થી ૭, રાત્રે ૯ થી ૧૦. સંપર્ક : હિતેષભાઈ ઘોળિયા - 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 હોસ્પિટલ, ગાંધી ચોક. સંપર્ક : ગિરધરભાઈ આશ્રોજી - M. 99250 12211, ડો. કાતરિયા - ફોન : 02822-227501, M. 99090 26026
- **જૂનાગઢ** :: સામુહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦, મણિભાઈ કાલરીયા સત્સંગ હોલ, રાયજીનગર, જૂનાગઢ. દૈનિક સામુહિક સાધના : સમય : ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ રાત્રે, એ-૩૦૨, મોતી પેલેસ, રાયજીનગર સામે, જૂનાગઢ. શ્રી જગદીશભાઈ અમલાણી - M. 94271 83365, શ્રી રમણીકભાઈ કવા - M. 94272 05405. ડૉ. ધીરુભાઈ 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 ગુરુવારે સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, ૧૦-૧૫ 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
- **જામનગર** :: એક દિવસીય શિબિર : દર બીજા રવિવારે બપોરે ૧૨ થી ૬ અને સામુહિક સાધના : દરરોજ સવારે ૮ થી ૯, સાંજે ૮ થી ૯, ભગવાનદાસ મોતિયાણી, ૬૫/૬૬, ટિપ્પિજય પ્લોટ, જોલી બંગલા પાછળ, પટેલ સેવા સમાજ પાસે, જામનગર. સંપર્ક : હિનાબેન ત્રિવેદી - M. 93289 05600, એશભાઈ મહેતા - ફોન : 0288-2677761, સંજયભાઈ - M. 94288 64557, ઈન્દુબેન મોઢા - M. 94272 71002. ભગવાનદાસ મોતિયાણી - M. 98986 71251

વિપશ્યી સાધકોનું માસિક સ્નેહમિલન

રાજકોટ ખાતે ચાણક્ય એપાર્ટમેન્ટ-હોલમાં તા. ૧૫ નવેમ્બર, ૨૦૦૯ રવિવારે સાધકોનું માસિક સ્નેહમિલન સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ કલાકે સમૂહ સાધના, ૯.૦૦ થી ૧૦.૦૦ કલાકે ધર્મ ચર્ચા સહુ સાધકોને ભાગ લેવા અનુરોધ છે.

દોહા ધરમના

હિંદૂ હું ના બોદ્ધ હું, ના મુસ્લિમ ના જૈન ।
ધરમપંથ કા પથિક હું, સુખી રહું દિન રૈન ॥
ધર્મ સદા મંગલ કરે, ધર્મ કરે કલ્યાણ ।
ધર્મ સદા રક્ષા કરે, ધર્મ બડા બલવાન ॥
ધરમ હમારા બંધુ છે, સખા સહાયક મીત ।
ચલે ધરમ કી રીત હી, રહે ધરમ સે પ્રીત ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

૬/૨, રૂપાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫.
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ ની મંગલકામના

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 ચુ. ઘાઠ, પ્રો. કે. ટી. ઘાઠ રોડ, માંડવી.
કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫
(02834) 273303, 273612,

ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર
“ધમ્મપીઠ”
અમદાવાદ
૨નોડા તા. પોળકા, નિ. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦
(02714) 294690, (M) 94264 19397

ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-“ધમ્મ દિવાકર”
મીઠા મહેસાણા.
C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭-અપના મજર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨.
(02762) 254634, 252345 (M) 94272 33000

૨૦૦૯ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

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 20-01-10 to 31-01-10 03-02-10 to 14-02-10 17-02-10 to 28-02-10 03-03-10 to 14-03-10 17-03-10 to 28-03-10 31-03-10 to 11-04-10	3-11-09 to 14-11-09	: મોગર : ‘ધમ્મભવન’ પ-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા. ફોન : ૦૨૬૫-૨૩૪૧૧૮૧ 02-12-09 to 13-12-09 (૩ દિવસીય) 24-12-09 to 27-12-09	: ધર્મજ : હિંમતભાઈ પટેલ (૦૨૬૬૭) ૨૪૪૬૫૬ મો. : ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૬૫
--	---------------------	--	---

ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપકાન શિબિરો

05-02-10 to 13-02-10 18-06-10 to 26-06-10			
--	--	--	--

ફક્ત જૂના સાધકો માટે વિશેષ શિબિરો

17-02-10 to 28-02-10			
----------------------	--	--	--

ગંભીર સાધકો માટે ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર

(કિશોરો માટે) 12-05-10 to 20-05-10 (કિશોરીઓ માટે) 24-05-10 to 01-06-10	(૨૦ દિવસ) 05-01-10 to 26-01-10 (૩૦ દિવસ) 17-11-09 to 18-12-09 (૪૫ દિવસ) 17-11-09 to 02-01-10		
---	---	--	--

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

દર મહિનાના બીજા રવિવારે કેન્દ્ર ઉપર દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ સહેલાં	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના ઠેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે
---	--------------------------	--------------------------------------	-------------------------

દોહા ધરમના

ધર્મ હમારા ઈશ્વર, ધર્મ હમારા નાથ ।
હમ તો નિત નિર્ભય રહે, ધર્મ સદા હો સાથ ॥
ધર્મ સદશ રક્ષક નહીં, ધર્મ સદશ ન ઢાલ ।
ધર્મ પાલકો કા સદા, ધર્મ રહે રખવાલ ॥
રક્ષા કર તૂ ધર્મ કી, ચદિ રક્ષા કી ચાહ ।
સત્ય ધર્મ કો છોડ કર, ઓર ન શરણ પનાહ ॥

ટીએમએલ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ લિમિટેડ

૩૦૧-બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કડ, આર. સી. દત્ત રોડ
વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ 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 કોમ્પ્લેક્સ”, 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 સેન્ટરના નામે મ.ઓ./ડ્રાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના 4 ઓક્ટોબર, 2009

આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સોજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂ. 100/-
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. 30/-

‘વિપશ્યના’ Reg-No. GUJGUJ 08700/6/1/99-TC
Postal Reg. No. G-RJ-450
(Renewed upto 31.12.2011)
Wpp Licence No. G-PMG-RJT/015/2009

Weights less than 8 gms
Posted without Payment of Postage.
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 હોટલ, પંચનાથ પ્લોટ,

રાજકોટ - 360 001.

સિટી ઓફિસ : ફોન - (0281) 2220861-866

મોબાઈલ : 94272 21591

e-mail : info@kota.dhamma.org

Web site : www.kota.dhamma.org