વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2554 ❖ વૈશાખ (દ્વિ.) પૂર્ણિમા ❖ 27 મે 2010 ❖ વર્ષ – 11 ❖ અંક – 02 ❖ સળંગ અંક - 122

ધમ્મવાણી

नमो ते बुद्ध वीरत्थु विप्पमुत्तोसि सब्बधि ।
तुय्हापदाने विहरं, विहरामि अनासवो ।।
– थेरगाथा – ४७

હે બુદ્ધ ! હે વીર ! આપને નમસ્કાર ! આપ સમસ્ત બંધનોથી વિમુક્ત છો. આપના ઉપદેશોનું પ્રતિપાદન કરીને હું આસવ રહિત (વાસના રહિત) થઇ વિહાર કરું છું.

મેત્તા - ભાવના

મારા પ્યારા સાધક - સાધિકાઓ,

આવો, મંગલ મૈત્રીનો અભ્યાસ કરીએ, મેત્તા-ભાવના ભાવિત કરીએ.

મંગલ મૈત્રી એટલે કે મેત્તા ભાવનાનો અભ્યાસ કોઈ પણ સમયે કરી શકાય છે. ઊઠતાં-બેસતાં, હરતાં-ફરતાં, ખાતાં-પીતાં, સૂતાં-આરામ કરતાં, હર અવસ્થામાં મંગલ મૈત્રી કરી શકાય છે. મૈત્રી વાણી દ્વારા પણ કરી શકાય છે અથવા મનોમન પણ કરી શકાય છે. વાણીનો પ્રયોગ કરો તો ધ્યાન રાખો કે ક્યાંક તે નિષ્પ્રાણ કર્મકાંડ ન બની જાય, મનોમન કરો તો ધ્યાન રાખો કે ક્યાંક તે મંત્ર જાપ ન બની જાય.

મૈત્રીનો અભ્યાસ કરતી વખતે પોતાનું મન મંગલ કામનાના ભાવોથી છલોછલ રહે. કલ્યાણ - કામનાના તરંગોથી તરંગિત થતું રહે. એમાં જો ખામી રહી જાય તો મેત્તા ભાવના જેટલી થવી જોઇએ તેટલી બળવાન કે ફળદાયી નહિ થાય. ન તો પોતાના માટે યથેષ્ટ કલ્યાણકારી થશે કે ન બીજાંઓ માટે અંતર્મનના ઊંડાણમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ શુદ્ધ ચિત્તથી ભાવિત કરાએલી મેત્તાભાવના જ સર્વાધિક સુખદાયી, શુભદાયી અને ફળદાયી હોય છે.

જે વખતે આપણું ચિત્ત કોઈ તીવ્ર શારીરિક પીડાથી વ્યથિત હોય, વ્યાકુળ હોય, તે વખતે બીજાં માટે યથોચિત મંગળ કામના નહિ કરી શકીએ. એ જ રીતે જે વખતે આપણું ચિત્ત દ્વેષ, દ્રોહ અને દુર્ભાવનાથી દૂષિત હોય અને પરિણામે પીડિત હોય, ઉત્તાપિત હોય, સંતાપિત હોય તો બીજા માટે મંગળ કામના કરવી એક ઢોંગ થશે, નિરર્થક અને નિષ્ફળ હશે. એ વખત તો આપણે સ્વયં પોતાને મંગલ મૈત્રી આપવી જોઇએ.

अहं अवेरो होमि, अब्यापज्झो होमि अनीषा होमि, હું વેર-વિહીન, દ્વેષવિહીન, દ્રોહવિહીન થાઉં અને, सुखी अत्तानं परिहरामि । – હું મારા પોતાનામાં સુખલાભી થાઉં.

સ્વયં સુખ-શાંતિ લાભી થઇશું તો જ બીજાં માટે સુખ-શાંતિની મંગલ કામના કરી શકીશું, બીજાંને પોતાની સુખ-શાંતિમાં ભાગીદાર બનાવી શકીશું. દુઃખી અશાંત વ્યક્તિ બીજાંઓ માટે સુખ શાંતિની કામના શું કરશે ? બીજાંને સુખ શાંતિ શું વહેંચશે, ભલા ?

પ્રભાવશાળી મેત્તાભાવના કરવાનો સૌથી ઉત્તમ સમય ત્યારે હોય છે, જ્યારે આપણે ઊંડાણથી વિપશ્યનાનો અભ્યાસ પૂરો કર્યો હોય છે, શારીરિક સંવેદનાઓના આધાર પર જ્યારે ગહન વિપશ્યના થાય છે તો આપણું અંતર્મન પણ સાધનામાં સંલગ્ન થઇ જાય છે. સંવેદનાઓના આધાર પર જ્યારે અનિત્યબોધ જાગે છે અને પરિણામે મનોવિકાર નીકળે છે, તો ખૂબ હલકાપણું અનુભવાય છે. શરીરના વજનથી ક્યાંય અધિક ભારેપણું મનોવિકારોનું છે ! તેનો નિકાલ થવાથી મનને વિપુલ પ્રીતિ-સુખ એટલે કે આનંદની અનુભૂતિ થાય છે અને શરીર એટલું હલકું થઇ જાય છે જાણે કોઇ રૂનું પૂમડું હવાની લહેરખી સાથે આકાશમાં ઊડી રહ્યું હોય !

અને આ પ્રીતિસુખ એટલે કે આનંદ શરીર અને ચિત્તના સંપૂર્ણ સમુચ્ચયમાં સમાઇ જાય છે અને તે પુલક રોમાંચથી ભરાઇ ઊઠે છે !

पीतिसुखेन विपुलेन फरमानो समुस्सयं ।

સમગ્ર વ્યકિતત્વ ફરમાનો એટલે કે પુલકન-સિહરનની સુખદ સ્ફુરણાઓથી પ્રસ્ફુટિત થવા લાગે છે, સૂક્ષ્મ-સૂક્ષ્મ સ્પંદનોથી સ્પંદિત થવા લાગે છે. નાના-નાના તરંગોથી તરંગિત થવા લાગે છે. નાની-નાની ઊર્મિઓથી ઊર્મિલ થવા લાગે છે, ચંચળ-ચપળ લહેરોથી લહેરાવા લાગે છે. આખા શરીરમાં વિદ્યુત જેવો કરંટ પ્રવાહમાન થવા લાગે છે.

આ ત્યારે જ બને છે, જ્યારે समाधि विप्फारा એટલે કે સમાધિનું વિસ્ફારણ-વિસ્તારણ થાય છે, કે જ્યારે સમાધિજન્ય ચિત્ત માથાથી પગ સુધી આખા શરીરમાં, શરીરના અણુ અણુમાં રમણ કરે છે, સમાઇ જાય છે. એવી અવસ્થા વિપશ્યના દરમિયાન પ્રગટ થતી રહે છે. પરંતુ ત્યારે સાધક એ સૂક્ષ્મ-સુખદ સંવેદનાઓના આધારે કાયા અને ચિત્તના અનિત્ય સ્વભાવને અનુભૂતિ પર ઉતારતો રહે છે જેથી તેનું રસાસ્વાદન ન કરવા લાગે. તેના પ્રત્યે તટસ્થભાવ રાખે તો જ અનિત્યધર્મા શરીર અને ચિત્ત પ્રત્યેની 'હું-મારૂં'ની આસકિત તૂટે છે. અંતર્તનના ઊંડાણો સુધી રાગના અંતઃ શાયી વિકારોનું નિષ્કાસન થાય છે. ચિત્ત ઊંડે સુધી શુદ્ધ થતું જાય છે.

પરંતુ એ તરંગ-યુક્ત અનુભૂતિના આધાર પર જ્યારે સાધક મૈત્રી ભાવનાનો અભ્યાસ કરે છે તો સાધનાની વિધિ બદલાઇ જાય છે. વિપશ્યનામાં માનસિક અથવા વાચિક ઉચ્ચારણ સર્વથા અમાન્ય છે. કલ્પનાઓ પૂર્ણ રીતે વર્જિત છે. સ્વયં પોતાને પણ કોઇ પ્રકારની સૂચના આપવી અસ્વીકૃત છે; કેમ કે વિપશ્યના યથાભૂત જ્ઞાનદર્શનની સાધના છે. તેમાં યથાકૃત, યથાકલ્પિત, યથાસંકલ્પિત, યથાવાંછિત અથવા યથાઆરોપિતને માટે કોઇ સ્થાન નથી, કોઇ અવકાશ નથી પરંતુ મૈત્રી - ભાવનાની સાધનામાં આ બધું સ્વીકૃત છે, સાધક આ જ સુખદ-સૂક્ષ્મ સળવળાટ - રોમાંચ જેવા તરંગો પર સર્વતોમુખી મંગલ ભાવનાઓનું આરોપણ કરે છે.

બધાં પ્રાણી સુખી થાઓ ! દશ્ય હોય કે અદશ્ય હોય, દૂરનાં હોય કે સમીપનાં હોય, નાનાં હોય કે મોટાં હોય, મનુષ્ય હોય કે મનુષ્યેતર હોય, જન્મેલાં હોય કે અજન્મા હોય, ચર હોય કે અચર હોય પ્રિય હોય કે અપ્રિય હોય, ઈષ્ટ હોય કે અનિષ્ટ હોય, બધાં પ્રાણી સુખી થાઓ ! અને વિપશ્યી સાધક છે તો એ સચ્ચાઇને ખૂબ જાણે છે કે કોઇ પણ પ્રાણી ખરેખર સુખી ત્યારે જ થશે, જ્યારે તે નિર્ભય થશે અને નિર્ભય ત્યારે થશે, જ્યારે તે નિર્વેર થશે ! અને નિર્વેર ત્યારે થશે જ્યારે તે દ્વેષ, દ્રોહસભર દૌર્મનસ્યથી વિમુક્ત થશે. આથી વિપશ્યી સાધક એ ભાવોને જાગૃત કરતાં કરતાં એ જ મૈત્રી ભાવના કરશે કે બધાં પ્રાણી

अवेरा होन्तु अब्यापज्झा होन्तु, अनीधा होन्तु ।

વેર-વિહીન થાઓ ! દ્વેષ-વિહીન થાઓ, દ્રોહવિહીન થાઓ !

सुखी अत्तानं परिहरन्तु – પોતે પોતાનામાં સુખલાભી થાઓ !

જે લોકો મહિના-દોઢમહિનાની લાંબી શિબિરમાં વિપશ્યનાનો ગહન અભ્યાસ કરતાં-કરતાં, નવા કર્મ-સંસ્કારોના ઉદ્‌ગમ સ્વરૂપ અને જૂનાના સંગ્રહ-સ્થળ સ્વરૂપ હૃદયવસ્તુ પર કામ કરવા લાગ્યા હોય, તેઓ હૃદયવસ્તુમાંથી અને એમ ન બને તો આખા શરીરમાંથી મંગલ-ભાવનાના તરંગો ફેલાવે.

अबेरेन अब्यापज्झेन વેર-રહિત અને દ્વેષરહિત ચિત્તથી मेत्ता सहगतेन चेतसा મૈત્રીયુક્ત ચિત્તથી મંગલ મૈત્રીના તરંગોની સ્ફૂરણા फरित्वाविहरथ વિસ્ફારિત કરે. એકે-એક દિશામાં વિસ્ફારિત કરે.

પૂર્વ, દક્ષિણ-પૂર્વ, દક્ષિણ, દક્ષિણ-પશ્ચિમ, પશ્ચિમ, પશ્ચિમોત્તર, ઉત્તર, પૂર્વોત્તર, પૂર્વ-આ આઠેય દિશાઓ અને પછી ઉપર તથા નીચે, આમ દસેય દિશાઓમાં દૂર-દૂર સુધી મૈત્રીની ઊર્મિઓ ફેલાવે. આસપાસના આખા વાતાવરણને મૈત્રીના તરંગોથી તરંગિત કરતાં કરતાં મંગલ મૈત્રીનો અભ્યાસ કરે.

તેનાથી પોતાનું જ અપરિમિત કલ્યાણ થશે, બીજાઓનું પણ અપરિમિત કલ્યાણ થશે.

કલ્યાણ મિત્ર,

સત્યનારાયણ ગોયન્કા

બ્રહ્મ-વિહાર

ડૉ. ઓમપ્રકાશજી

(ડૉક્ટરજી એ વખતે સયાજી ઉબા ખિનના અંગત ચિકિત્સક હતા. અને ત્યાં જ કેન્દ્રમાં એમની પાસેથી વિપશ્યના શીખીને ધન્ય થઇ ચૂક્યા હતા. હવે છેલ્લા દિવસોમાં જ્યારે એમને પોતાની જન્મભૂમિ અને કર્મભૂમિ બર્મા જવાનો સુઅવસર મળ્યો તો ત્યાંના નવનિર્મિત વિશાળ વિપશ્યના સાધના કેન્દ્રમાં શિબિર સંચાલન અને સ્વયં સાધના કરીને ફરીથી ધન્ય થયા. ત્યાં સાધના પછી તેમના મનનો બ્રહ્મવિહાર આ રીતે મુખરિત થયો - સં.)

મનુષ્ય એક અદ્‌ભુત પ્રાણી છે. તેના સ્વભાવમાં સારું-નરસું, શુભ અને અશુભ બંનેનું સંમિશ્રણ છે. તેનામાં સંત જેવી સાત્ત્વિક નિર્મળતા પણ છે અને સાથે જ દાનવ જેવી દૂષિત પ્રવૃત્તિ પણ ક્યારે, કઇ રીતે, કોઇ પ્રવૃત્તિ ઊભરાઇને તેના પર છવાઇ જાય-એ કહી નથી શકાતું આ બંને વિરોધી શક્તિઓના કારણે માણસ એક તરફ સદ્‌ગુણોનો ભંડાર થઇ શકે છે, તો બીજી તરફ અશુભ, અકુશળ અને દુષ્ટ કાર્યોને સંપન્ન કરવામાં સમર્થ પણ થઇ શકે છે. જે વ્યક્તિ સંત બનીને જનગણ હિતકારી કાર્યો કરીને આર્ય બનવા ઇચ્છે છે, તે પ્રયત્નપૂર્વક આ આસુરી પ્રવૃત્તિઓથી બચીને દેવી ગુણોને ધારણ કરી લે છે. મનુષ્ય પૃથ્વીની અંદર ધરબાએલા કીંમતી હીરા વગેરેને ખોદી કાઢવામાં અથાક શારીરિક અને માનસિક કષ્ટ વેઠે છે. ત્યાં સુધી કે ક્યારેક પોતાનો જીવ પણ ગુમાવી બેસે છે. પરંતુ પોતાની જ ભીતર સુષુપ્ત દૈવી શક્તિ કે જેના માટે કેવળ સંકલ્પ, વીર્ય અને ધૈર્યની જ આવશ્યકતા છે તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયત્નશીલ થવા નથી માગતો. પ્રયત્નશીલ થાય તો નિર્ધનમાં નિર્ધન અને સાવ અભણ વ્યક્તિ પણ આધ્યાત્મિક ઊંચાઇઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

માણસમાં જે અધોગતિ તરફ લઇ જનારા દોષ છે, તેમાં ક્રોધ (દોસ) નો નિરોધ (ઉપશમન) મૈત્રીથી થાય છે. હિંસાનું ઉપશમન કરૂણાથી, ઈર્ષાનું મુદિતાથી તથા રાગ અને દ્વેષ, જે મનનું સમતોલન બગાડીને તેના સુખી જીવનને નષ્ટ કરી દેવાનું મુખ્ય કારણ છે, તેનું ઉપશમન ઉપેક્ષા દ્વારા થાય છે. આમ, મૈત્રી, કરૂણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા - આ ચાર બ્રહ્મવિહાર છે, જે વિપશ્યી સાધકને તેના ચરમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડી દે છે.

આ ચારેય ગુણ બ્રહ્મવિહારના નામે ઓળખાય છે આ ચારેય બ્રાહ્મી ગુણોને ધારણ કરવાથી વ્યક્તિ ખરા અર્થમાં ધર્મશીલ અને પ્રયત્નશીલ બની જાય છે. તે આ જીવનમાં જ બ્રહ્મતુલ્ય બની જવા યોગ્ય થઇ જાય છે. આવો, આ વિશેષ ગુણો પર થોડો વિચાર-વિમર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

મૈત્રી - (સંસ્કૃત શબ્દ) પાલિ ધર્મશાસ્ત્રોમાં 'મેત્તા' નામથી ઓળખાય છે. આ શબ્દ પોતાનામાં જ બહુ વ્યાપક છે. અંગ્રેજી અનુવાદ Loving Kindness, પ્રેમમયી દયા, Good Will સદ્‌ભાવના, Benevolance પરોપકારિતા, Universal Love સાર્વજનિક પ્યાર, આદિ વિભિન્ન શબ્દોમાં તેને વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. પરંતુ આમાંના કોઇ પણ શબ્દ એ ગંભીરતા અને ગરિમા સુધી નથી પહોંચી શકતા, જે ખરેખર મૈત્રીભાવનામાં નિહિત છે.

મૈત્રી અને મિત્રતા (દોસ્તી) માં મોટો ભેદ છે દોસ્તી અથવા સાધારણ મિત્રતાનો આરંભ ઓળખાણ અથવા પરિચયથી થાય છે. ધીરિ-ધીરિ આ પરિચય થોડોક ઘનિષ્ટ થઇ જાય છે. એકબીજાને ત્યાં આવવા-જવાનું થવા લાગે છે. દૂર હોય તો પત્રવ્યવહાર અથવા ફોન પર પણ વાતચીત કરીને પરસ્પર હાલચાલ પૂછી લેવાય છે. એકબીજાના સુખ-દુઃખમાં સામેલ થવાનું પણ સંભવ થાય છે. આ દોસ્તી એટલે કે મિત્રતા 'મૈત્રી' જેટલી પવિત્ર નથી. સંત તુલસીદાસે કહ્યું છે.

''जो न मित्र दुःख हौंहि दुखारी

तिनहिं विलोक त पातक भारी ।''

તુલસીદાસજીની આ મિત્રતા થોડે અંશે મૈત્રીથી નિકટ તો છે, છતાં પણ એટલી ઊંચાઇ સુધી નથી પહોંચી શકતી ! આ તો કેવલ મિત્રના દુઃખમાં સહભાગી થવાની ભાવના છે. એટલે કે પરિચિત વ્યક્તિ (પોતાના મિત્ર) સુધી જ સીમિત છે, જ્યારે મૈત્રી-ભાવના પ્રાણી માત્રને માટે છે-જાણ્યા-અજાણ્યા, મિત્ર અને અમિત્ર બધા માટે છે. એ કેવળ સામાન્ય પ્રેમ નથી, એ તો અતિ 'પવિત્ર, નિશ્છલ, નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ છે, સાધારણ રીતે તે પ્યાર કે પ્રેમમાં જે ભાવના જાગૃત થાય છે તેનાથી અંતે તો દુઃખ જ ઉત્પન્ન થાય છે, કેમ કે તેના મૂળમાં પોતાનો સ્વાર્થ નિહિત હોય છે. આથી જ્યારે તે વ્યક્તિ અથવા તે અવસ્થા નથી રહેતી, ત્યારે દુઃખ જ થાય છે. મૈત્રીમાં આવું નથી થતું. જે ખરી મૈત્રી-ભાવના રાખે છે તેની મૈત્રી સદ્‌ગુણી કે દુર્ગુણી, પોતાના કે પરાયા બધાંને માટે સમાન રૂપે હોય છે. તે બદલામાં કશાની પણ વાંછના નથી રાખતો. મૈત્રીભાવનાવાળી વ્યક્તિ સુખની નીંદર લે છે. કેમ કે તે તો અજાતશત્રુ થઇ ગઇ છે, તે બધાંને પ્રેમ કરે છે અને બધાં તેને પ્રેમ કરે છે. તે પ્રાણીમાત્ર પાસેથી, જીવજંતુ આદિ બધા પાસેથી પ્રેમ મેળવે છે બધાં

એની મૈત્રીના વર્તુળમાં આવી જાય છે. પ્રાચીન ઋષિ-મુનિઓના આશ્રમોમાં સિંહ અને હરણ આદિ સાથે-સાથે વિચરવાની વાત આ મૈત્રીમય વાતાવરણના કારણે જ તો હતી. ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધે પણ આવો જ અનુભવ કર્યો કે જંગલો અને પહાડી ક્ષેત્રોમાં વનવાસના સમયે ન તો જંગલી પશુ તેમનાથી ડરતા કે ન તેઓ તેમનાથી ડરતા.

એટલું જ નહિ, મૈત્રીભાવના વાળી વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવતાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારની શક્તિ અને સુખનો અનુભવ થાય છે. તેના સંપર્કથી રોગીઓના દુઃખનું શમન થઇ જાય છે. આ તથ્ય છે. મૈત્રી ભાવનાયુક્ત વ્યકિતના ચહેરા પર એક વિશેષ આભા ઝળકતી રહે છે અને તે સદા પ્રસન્ન ચિત્ત રહે છે, મૃત્યુ સમયે પણ અને ત્યાર બાદ પણ તેનો ચહેરો શાંત જ રહે છે. કેમ કે તે શાંતિથી શરીર ત્યાગે છે. આથી જો તેનો પુનર્જન્મ થાય તો પણ સુખમય જ હોય છે.

<u>**કરૂણા :-**</u> બ્રહ્મવિહારીની બીજી ઉપલબ્ધિ 'કરૂણા' છે. કોઇને કષ્ટમાં જોઇને જે ભાવના મનમાં જાગૃત થાય છે, અથવા જે સંવેદના થાય છે તે કરૂણાની ભાવના છે. કોઇને દુઃખી જોઇને મન દ્રવિત થઇ જાય છે અને વિચાર ઊઠે છે કે બિચારાની બહુ દયનીય દશા છે, તેનું આ દુઃખ જલ્દી દૂર થઇ જાય. શી રીતે થાય ? શો ઉપાય છે ? ત્યાર બાદ એવી દયાની ભાવના જાગે છે કે શું હું તેના દુઃખ નિવારણમાં સહાયક બની શકું છું ? ત્યારે તે તેને કશુંક આપવા માગે છે, તન,મન,ધનથી જે કંઇ થઇ શકે તે કરે છે. દયા કરૂણાનું પ્રતિફળ છે.

બંનેમાં અન્યોન્યાશ્રિત સંબંધ છે, બંને ગુણ શ્લાઘ્ય છે, અનુકરણીય છે. બંનેમાં પવિત્રતા એટલા માટે છે કે એ દયાના બદલામાં કશી અપેક્ષા, માંગ કે શરત નથી હોતી, કેવળ ઉપકાર કરવાનું જ ધ્યેય રહે છે.

<u>**મુદિતા :-**</u> બ્રહ્મ-વિહારીની ત્રીજી ઉપલબ્ધિ છે, મુદિતા. એ મનની સ્થિતિનો અત્યંત પવિત્ર ભાવ છે, જેમાં કોઇને સુખી દેખીને મોદ જાગે છે. બરાબર એ જ રીતે, જેમ કોઇને દુઃખી જોઇને કરૂણા જાગે છે. આ ઈર્ષાનું પ્રતિલોમ છે. કોઇની ઉન્નતિ જોઇને મનમાં બળતરા, ઈર્ષા કે દ્વેષ ન હોતાં મુદિત મનના થવું કે પ્રસન્ન થવું એ એક વિશિષ્ટ ગુણ છે. સાધારણ રીતે લોકો બીજાંની હાનિ અથવા અવનતિ જોઇને ખુશી કે સંતુષ્ટિ અનુભવે છે. અથવા એ હાનિને તેના પૂર્વ કર્મોનું ફળ કે ભૂલનું ફળ ગણાવીને હાનિ હોવાનું યોગ્ય ગણે છે. વિરલા જ એવા હોય છે, જે કોઇની દુર્દશા પર દુઃખી થાય છે, અથવા સહાનુભૂતિ અનુભવે છે, અને સુદશા પર વાસ્તવમાં પ્રસન્ન થાય છે. મુદિતામય વ્યક્તિ પોતાના શત્રુની પણ ઉન્નતિ અને સુદશા પર સંતોષ અને પ્રસન્નતા અનુભવે છે.

<u>**ઉપેક્ષા :-**</u> બ્રહ્મ વિહારની આ સૌથી કઠિન ઉપલબ્ધિ છે અને એ છે સમતા. તેનો મૌલિક અર્થ અનાસક્તિ છે, તટસ્થતા છે. રાગ દ્વેષ વિના, કશા વળગણ વિના, નિષ્પક્ષરૂપે જોવાનું છે. વર્તમાન ભાષામાં 'ઉપેક્ષા' શબ્દનો પ્રયોગ આ ઉપેક્ષાનો દ્યોતક નથી રહ્યો. બલ્કે, તેમાં પરિત્યકતતાનો ભાવ છુપાયેલો છે. ત્યાં તેને ઉદાસીનતા, તિરસ્કાર, અનાદર અથવા ધ્યાન ન દેવાના અર્થમાં લીધો છે. વસ્તુતઃ 'उपेक्खा' અન્યમનસ્કતા કે ઉદાસીનતા નથી. વિપશ્યના આચાર્યશ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજીના શબ્દોમાં ''સમતા ('उपेक्खा') પાષાણની જડતા નથી, સ્મશાનથી શાંતિ નથી, સમતા નકારાત્મકતા નથી. મૂઢતા, મૂર્છા, કુંઠા નથી. સામાન્ય રીતે ઉપેક્ષામાં તમે અલગ રહો છો. તટસ્થ રહીને જે કંઇ થઇ રહ્યું છે, તેના પ્રત્યે અન્યમનસ્ક રહો છો. તેની સાથે તમારે કોઇ મતલબ કે લેવાદેવા નથી. તમે તે ઘટના, અવસ્થા અથવા સ્થિતિ તરફ ધ્યાન પણ નથી દેતા. પરંતુ 'उपेक्खा' માં આ વાત નથી. વિપશ્યી વ્યક્તિ, થનારી સ્થિતિ, ઘટનાને સમ્યક દૃષ્ટિથી જુએ છે, તેનું યથાભૂત અધ્યયન કરે છે, પણ કેવળ સાક્ષી ભાવે જ ! તેમાં લપેટાઇને નથી જોતાં. ''સમતાથી જોવું તે જ વિશેષરૂપે જોવું છે, પ્રજ્ઞાપૂર્વક જોવું છે, સમ્યક દૃષ્ટિથી જોવું છે. -(સ.ના.ગોયન્કા)

જેવી રીતે કમળ કીચડમાંથી ઉત્પન્ન થઇને પણ પાણી કે કીચડથી અસ્પૃશ્ય જ રહે છે. 'उपेक्खा' વાળી વ્યક્તિ પણ એ પ્રકારુ નિર્લિપ્ત રહે છે. ગીતામાં વર્ણિત સ્થિતપ્રજ્ઞ વ્યક્તિ उपेक्खा વાળી જ છે. સંસારની ઉથલ-પાથલ, હાનિ-લાભ, સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, જીવનમાં આવતા ઉતાર-ચઢાવ, ભરતી-ઓટ, વર્ષા-ગ્રીષ્મ, અતિવૃષ્ટિ- અનાવૃષ્ટિ વગેરે દ્વંદ્વોથી સમતાપ્રાપ્ત કરેલા વિપશ્યી માનવનું મન વિચલિત નથી થતું. તે બધી જ સ્થિતિમાં સમરસ બની રહે છે. આ બધી જ અવસ્થાઓમાં જે એક પર્વતની માફક દૃઢ અને અડગ રહે છે. તે જ ઉપેક્ષામાં રહે છે. પૃથ્વી માતા જેવી રીતે સારી-ખરાબ, સ્વચ્છ અને ગંદી વસ્તુઓને ભેદભાવ વિના કે ચૂં-ચાં કર્યા વિના આત્મસાત્ કરી લે છે. તે જ રીતે ઉપેક્ષાની શક્તિ પ્રાપ્ત થતાં વ્યક્તિ તેવી જ પરમ, ધીર અને સહિષ્ણુ બની જાય છે. તેને પરિસ્થિતિઓની બદલતી લહેરો પર સહજભાવે તરવાનું આવડી જાય છે. તેનાં મન, વાણી, શરીરનાં કર્મોની સમતામાં પણ તન્મયતા આવી જાય છે. પરમ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. ઉપેક્ષાનું સુખ સંસારનાં બધાં સુખોથી પર છે, શ્રેષ્ઠ છે.'' (ગોયન્કાજી)

બધા સાધક બ્રહ્મવિહારી બને, તે જ મૈત્રીમય મંગલ કામના છે.

ધમ્મકોટ ખાતે દસ દિવસીય શિબિર

ધમ્મકોટ ખાતે તા. ૧૬ જૂનથી ૨૭ જૂન, ૨૦૧૦ દરમિયાન ફક્ત જૂના સાધકો માટે દસ દિવસીય શિબિર.
તા. ૧૬-૦૬ થી ૨૭-૦૬ દરમિયાન ૧૦ દિવસીય ગંભીર શિબિર તથા તા. ૧૮-૦૬ થી ૨૬-૦૬ દરમિયાન સતિપટ્ઠાન શિબિર પણ આયોજિત છે. વધુ વિગતો માટે સિટિ ઓફિસ અથવા ધમ્મકોટ પર સંપર્ક સાધશો.

ધમ્મકોટ ખાતે બાળશિબિર

ધમ્મકોટ ખાતે તા. ૩૧ મે ૨૦૧૦ના સવારે ૯-૦૦ થી સાંજે ૪-૦૦ સુધી ૮ વર્ષથી ૧૩ વર્ષ સુધીના બાળકો માટે એક દિવસીય શિબિરનું આયોજન કરાયેલ છે. શિબિરમાં ભાગ લેવા ઇચ્છુક બાળકો રાજકોટ સિટિ ઓફિસ / ધમ્મકોટ પર નામ નોંધાવી શકે છે. તા. ૩૧ મે ના સવારે ૮-૦૦ કલાકે ભાભા હોટેલથી ધમ્મકોટ જવા રિક્ષા મળશે.

વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ - ધમ્મકોટ

તા. ૨૭ જૂન, રવિવારે વિપશ્યી સાધકોના પરિવારો માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર **વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ** નું આયોજન નીચે પ્રમાણે કરેલ છે.
સમય : સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૨.૦૦ કલાકે
- ૧૨.૦૦ કલાકે ભોજન અને ત્યાર બાદ પરત.
- આઠ વ્યક્તિઓ સુધી સ્પેશ્યલ રિક્ષા આપના ઘર/વિસ્તારથી કેન્દ્ર અને પરત આવવા થઈ શકશે.

વાહન-વ્યવસ્થાની જરૂરવાળા સાધકો માટે રિક્ષા નોંધાવવા સંપર્ક :
ગઢવીભાઈ-મો. ૯૯૦૯૨ ૯૭૭૪૦

આવનારા સભ્યોની સંખ્યાની આગોતરી જાણ સિટિ ઓફિસ : (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧, મો. ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨ અથવા ધમ્મકોટ : ૨૭૮૨૫૫૦ પર અવશ્ય કરશોજી. જેથી ઉચિત વ્યવસ્થા થઈ શકે. સપરિવાર-મિત્રો સાથે લાભ લેશો.

<u>બુદ્ધ પૂર્ણિમા નિમિત્તે સમૂહ સાધના - રાજકોટ</u>

સ્થળ : માસૂમ સ્કૂલ, રાજકોટ.
સમય : રાત્રે ૯.૦૦ થી ૧૧.૦૦ કલાકે

જૂના સાધકો માટે સૌરાષ્ટ્રમાં થતી સાધનાની માહિતી

■ **અમદાવાદ સિટી ઓફિસ (નવરંગપુરા) :**– ઈશ્વરભુવન, કોમર્સ કોલેજ પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૯. **સંપર્ક :** યોગેશભાઈ અગ્રવાલ – M. 98980 10307, વસંત દીક્ષિત – M. 98986 36964. અલકાબેન – M.98980 11960, ફોન : 079 - 26404829, નિરંજન ઘોષ – ફોન : 079 - 27530112

ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ઈશ્વરભુવન, નવરંગપુરા.

સામૂહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯.

સ્નેહ મિલન : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૮ થી ૧૦.

એક દિવસીય શિબિર તથા સામૂહિક સાધના :

■ **નારણપુરા :** દર મહિનાના બીજા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ધમ્મ હાઉસ, ૧૫–૯, ચંદન પાર્ક સોસા. વિજયનગર પેટ્રોલપંપની સામે, **સામૂહિક સાધના :** દરરોજ સવારે ૮ થી ૯, દરરોજ સાંજે ૬ થી ૭, **સંપર્ક :** નિરંજન ઘોષ – 079-27530112.

■ **મણિનગર :** દર મહિનાના ત્રીજા રવિવારે ૧૧ થી ૫, **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, ૩-મૌલિક એપાર્ટમેન્ટ, એલ.જી. કોર્નર, પૃથ્વી હોટલની બાજુમાં, પોલીસ ચોકી સામે, **સંપર્ક :** દિનેશભાઈ શાહ, શોભનાબેન – ફોન : 079-25461681.

■ **એલિસબ્રિજ :** સી–૫, રાજહંસ સોસા., સેંટ ઝેવિયર્સ કોલેજ રોડ, **સંપર્ક :** જયશ્રીબેન શેલત – ફોન : 079-26305724. દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯.

■ **શાહીબાગ :** રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, રત્નમ, પોલિસ કમિશ્નર ઓફિસ સામે, **સંપર્ક :** શ્રી શ્યામસુંદર ચૌધરી ફોન : 079 - 25624631, M. : 98240 37016.

બાળકોની આનાપાન શિબિર તથા સામૂહિક સાધના :–

■ **રાણીપ :** રોજ સાંજે ૭ થી ૭.૩૦ (બાળકો માટે), રવિવારે સાંજે ૬ થી ૭, ૪–આશ્રમ પાર્ક સોસા., પંચશીલ સંકુલ. ✦ રવિવારે સાંજે ૮ થી ૮.૩૦ (બાળકો માટે), બંગલા નંબર ૩૫, પ્રમાણિક સોસા., રાધા સ્વામી રોડ, નિરંજન ઘોષ – ફોન : 079-27530112.

■ **બાપુનગર :** દર રવિવારે સાંજે ૬ થી ૭. ૩૬૯/૧૯૬૭ – ગુજરાત હાઉસીંગ બોર્ડ, આઝાદ ચોક. **સંપર્ક :** ચંદ્રકાંતભાઈ ઠાકુર – ફોન : 079-29606033, વિનોદભાઈ પરમાર – M. 93745 69173.

■ **સી.ટી.એમ. :** રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, સી.ટી.એમ. ૫૭–સુર્યદિપ સોસા., સી.ટી.એમ. ચાર રસ્તા પાસે, નેશનલ હાઈવે–૮, દિનેશભાઈ ચૌહાણ – ફોન : 079 - 25857030, M. 93741 32877.

■ **ગાંધીનગર :** **સામુહિક સાધના :** રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, મંત્રી પ્લોટ નં. ૧૨૩૦–૨, સેક્ટર–૨ એ, **સંપર્ક :** ભરતભાઈ રાઠોડ – M. 98244 19959. ✦ રવિવારે સવારે ૮ થી ૯. બ્લોક નં. ૧૧૫૫, સેક્ટર–૨૭, **સંપર્ક :** પ્રિયદર્શી સુરેશભાઈ – ફોન : 079-23211110, M. 98244 14842.

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ'' રાજકોટ C/o. ભાભા હોટલ, 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,	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, ૭–અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)–૩૮૪ ૦૦૨. (02762) 254634, 252345 (M) 94272 33000
૨૦૧૦ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી			
02-06-10 to 13-06-10 30-06-10 to 11-07-10 14-07-10 to 25-07-10 28-07-10 to 08-08-10 11-08-10 to 22-08-10 31-08-10 to 11-09-10 15-09-10 to 26-09-10 30-10-10 to 10-11-10 11-11-10 to 22-11-10 24-11-10 to 05-12-10	12-07-10 to 23-07-10 27-07-10 to 07-08-10 20-08-10 to 31-08-10 03-09-10 to 14-09-10 16-09-10 to 27-09-10 04-10-10 to 15-10-10 18-10-10 to 29-10-10 07-11-10 to 18-11-10 21-11-10 to 02-12-10	02-06-10 to 13-06-10 16-06-10 to 27-06-10 **: મોગર :** 'ધમ્મભવન' ૫–કાલિંદી પાર્ક, અકોટા. ફોન : ૦૨૬૫–૨૩૪૧૧૮૧ 28-05-10 to 06-06-10	02-06-10 to 13-06-10 16-06-10 to 27-06-10 **: ધર્મજ :** હિંમતભાઈ પટેલ (૦૨૬૯૭) ૨૪૪૬૫૬ મો. : ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૬૫ 26-05-10 to 06-06-10 10-07-10 to 21-07-10 06-09-10 to 17-09-10
ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો			
18-06-10 to 26-06-10	14-07-10 to 22-07-10 06-10-10 to 14-10-10		18-09-10 to 26-09-10
ફક્ત જૂના સાધકો માટે વિશેષ શિબિરો			
16-06-10 to 27-06-10	18-10-10 to 29-10-10	01-09-10 to 12-09-10	15-12-10 to 26-12-10
ગંભીર સાધકો માટે ૨૦–૩૦–૪૫ દિવસીય શિબિર			
(૨૦ દિવસ) 5-10-10 to 26-10-10	(૨૦ દિવસ) 27-07-10 to 17-08-10 (૩૦ દિવસ) 05-12-10 to 05-01-11 (૪૫ દિવસ) 05-12-10 to 20-01-11		(૨૦ દિવસ) 04-07-10 to 25-07-10
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

દોહા ધરમના

શ્રદ્ધા જાગી બુદ્ધ પર, ચલૂં બોધિ કે પંથ ।
બોધિ જગાઉં સ્વયં કી, મંગલ મિલે અનંત ॥
શ્રદ્ધા જાગી ધર્મ પર, ચલૂં ધર્મ કે પંથ ।
સબ પાપોં કા હનન કર, બનૂં સ્વયં અરહંત ॥
શ્રદ્ધા જાગી સંત પર, બઢૂં શાંતિ કે પંથ ।
શાંતિ સમાયે ચિત્ત મેં, હોય દુખોં કા અંત ॥

એક્સેલ ક્રોપકેર લિમિટેડ
૬/૨, રૂવાપરી રોડ, ભાવનગર – ૩૬૪ ૦૦૫.
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૧૨૪૦૧–૨–૩ ની મંગલકામના

દોહા ધરમના

શ્રદ્ધા તો જાગે મગર, છૂટે નહીં વિવેક ।
શ્રદ્ધા ઔર વિવેક સે, મંગલ જગે અનેક ॥
જ્યોં ગૌતમ સિદ્ધાર્થ મેં, જાગી બોધિ અનંત ।
ત્યોં હમ સબ મેં ભી જગે, હોય દુખોં કા અંત ॥
મેરા બલ તો ધરમ હૈ, મુઝે ધરમ પર નાજ ।
રહે શીશ પર ચમકતા, સદા ધર્મ કા તાજ ॥

ટીએમએલ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ લિમિટેડ
૩૦૧–બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, 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 કોમ્પ્લેક્ષ'', 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 સેન્ટર**ના નામે મ.ઓ./ડ્રાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ – ૧.

વિપશ્યના 27 મે 2010 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. 100/-
વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. 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

Weighs 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 હોટેલ, 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