વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2556 ❖ વૈશાખ પૂર્ણિમા ❖ 6 મે 2012 ❖ વર્ષ – 13 ❖ અંક – 2 ❖ સળંગ અંક - 146

ધમ્મવાણી

उप्युञ्जन्ति सतीमन्तो, न निके ते रमन्ति ते ।
हंसाव पल्ललं हित्वा, ओक मोकं जहन्ति ते ।।

– धम्मपद : ९१

સ્મૃતિમાન લોકો ઉદ્યમ કરતા રહે છે, તેઓ ઘરમાં રમણ કરતા નથી. જેમ હંસ ક્ષુદ્ર જળાશયને છોડીને ચાલ્યા જાય છે, તેવી જ રીતે તેઓ ઘર–બાર (અથવા બધાં આશ્રયસ્થાનો) છોડી દે છે.

(ધારણ કરે તો ધર્મ)

આંતરિક બાધાઓ

(ઝી ટી.વી. પર ક્રમશઃ ચુમાલીસ કડીઓમાં પ્રસારિત પૂજ્ય ગુરુદેવનાં પ્રવચનોની સત્તાવીસમી કડી)

વિપશ્યનાનું અંતર્તપ કેટલું સરળ છે ! બસ, સાક્ષીભાવે જાણવાનું છે. તટસ્થભાવે જાણવાનું છે. કરવાનું કશું નથી. શ્વાસથી કામ શરૂ કરીએ તો શ્વાસની કસરત નથી કરતાં. તેના પર કોઈ નિયંત્રણ નથી કરતા. સહજભાવે, આપમેળે શ્વાસ જે રીતે આવે છે, જે રીતે જાય છે ; તેને તટસ્થભાવે, સાક્ષીભાવે કેવળ જાણવાનો છે. બીજું કશું નથી કરવાનું. એ રીતે જ્યારે અંતર્મુખ થઈને આખા શરીરની યાત્રા કરશું તો કરવાનું કશું નથી. જે કંઈ થઈ રહ્યું છે, તેને સાક્ષીભાવે જાણવાનું છે, પ્રયાસરહિત સાક્ષીભાવે, ઈચ્છારહિત, સાક્ષીભાવે. આપણે પસંદગી નથી કરી શકતા. હવે આવી સંવેદના થશે તો જોઈશું અથવા તેવી સંવેદના જોઈએ, એવું કશું નથી. જેવું છે, "जब जैसा तब तैसा रे", જ્યારે જેવું છે, તેને તેવું જ જાણી લીધું. જે જેવું છે તેને તેવું જ જાણી લીધું. કેટલું સરળ ! આની સરખામણીમાં જ્યારે કોઈનું બાહ્ય તપ જોઈએ છીએ ત્યારે લાગે છે, અરે, આટલું કઠોર ! જેમ કોઈ માણસ ખૂબ જ ઉગ્ર તપ કરે, મહિનાભરનું વ્રત લે, આખા મહિનાના ઉપવાસ કરે, બે મહિનાના કરે, સૂકાઈને સાંઠીકડા જેવો થઈ જાય. અરે, આટલું કઠોર ! કેટલું કપરું ! કોઈ ઊભે તો મહિનાઓ સુધી ઊભે, તે પણ બે પગ પર નહિ, એક પગ પર ઊભે ! અરે, કેટલું કઠણ, કેટલું કઠોર તપ ! એની સરખામણીમાં તો બહુ જ સહેલું છે, બહુ જ સરળ છે.

લાગે છે સરળ. પરંતુ, જ્યારે પણ દસ દિવસની શિબિરમાં આવીને કામ કરવાનું શરૂ કરશો, ત્યારે ખબર પડશે કે આ પણ કેટલું કપરું છે. બહુ જ કપરું છે. અંતર્તપ બહુ જ કપરું છે. કામ કશું નથી કરવાનું. જે થઈ રહ્યું છે તેને જાણવાનું છે, છતાં પણ બહુ જ કપરું છે ! ઘણી બધી મુશ્કેલીઓ આવતી જશે. પરંતુ કઠણાઈઓનું આવવું આપણા માટે કલ્યાણની વાત થશે. શીખીશું કે કઠણાઈઓનો સામનો શી રીતે થાય. જેવી રીતે એક પગ પર ઊભેલો માણસ શીખે છે એને પીડા તો થાય છે, પણ શીખે છે. ઊભું રહેવું છે તો ઊભું રહેવું જ છે. બાહ્ય તપની એ એક રીત છે અને આ ભીતર શીખે છે. એટલે કહીએ છીએ, ખૂબ પરિશ્રમ કરવો પડશે. મોટો પુરુષાર્થ કરવો પડશે, મોટું પરાક્રમ કરવું પડશે. ઉપર–ઉપરથી સાંભળતાં તો એમ લાગે છે, શો પુરુષાર્થ છે આમાં ? જે થઈ રહ્યું છે, તેને જોવાનું છે. કોઈ પ્રયાસ, કોઈ પરિશ્રમ નથી કરવાનો. આપમેળે થાય છે, આપણે થોડા કરીએ છીએ ? કર્તાભાવ સમાપ્ત. ભોક્તાભાવ સમાપ્ત. આપણે તો દૃષ્ટા જ રહીએ છીએ. તટસ્થભાવથી નદી કિનારે બેઠાં છીએ, તટ પર બેઠાં છીએ. નદી વહે છે, તેને જોઈએ છીએ, તેમાં શી કઠણાઈ ? કરવા આવશો ત્યારે જોશો કે અનેક પ્રકારની બાધાઓ આવશે. કેટલીક બાધાઓ તો કામ શરૂ કરતાં જ આવવી શરૂ થઈ જાય છે.

ધ્યાન કરવા બેઠો છે, એવો એક દુશ્મન શિર પર સવાર થઈ ગયો. રાગ જ રાગ જાગે છે, કામના જ કામના જાગે છે. વિચાર ચાલે છે – આ જોઈએ, તે જોઈએ, આવું થઈ જાય, તેવું થઈ જાય. અરે, રાગ કાઢવા માટે આવ્યાં ભાઈ, અને રાગ જ રાગ. રાગ જ રાગ ? અથવા ક્યારેક એવો વિચાર ચાલે છે કે દ્વેષ જ દ્વેષ, દ્વેષ જ દ્વેષ ! તેણે મારું આમ કરી નાખ્યું, એવો બદલો લઈશ, એવો બદલો લઈશ ! આમ કરીશ, તેમ કરીશ. બદલો, પ્રતિહિંસા ! દ્વેષ જ દ્વેષ, દ્વેષ જ દ્વેષ !

બીજા એક પ્રકારનો દ્વેષ જાગે છે. બીજા એક પ્રકારનો રાગ જાગે છે. અનેક લોકોની સાથે ધ્યાન કરવા બેઠો છે, અને કહ્યું છે કે આંખ ન ખોલીશ. આંખ ખુલ્લી રાખીશ તો બહિર્મુખ થઈ જઈશ ને ! બહારના આલંબનો તરફ ધ્યાન જશે. તારે તો તારી ભીતરની સચ્ચાઈને જાણવાની છે. તો આંખો બંધ ! આંખ બંધ કરીને બેઠો હોય, થોડીવાર પછી પીડા શરૂ થાય. પગમાં પીડા શરૂ થાય. હાય રે, મરી ગયો રે, કેટલી ભારે પીડા રે ! તો રહેવાતું નથી. મનુષ્ય સ્વભાવ તો 'મનુષ્ય સ્વભાવ' ! બીજાંઓને શું થાય છે ? એ જોવાની બહુ ઉત્કંઠા જાગે છે તો થોડીક જ આંખ ખોલીને જોઈ લે છે, સાથે – સાથે ચારસો–પાંચસો લોકો બેઠા છે. જેના પર નજર જાય છે તે બુદ્ધની મૂર્તિની જેમ બેઠો છે, મહાવીરની મૂર્તિની જેમ બેઠો છે. અરે, એમને તો દર્દ નથી થતું ? મને જ દર્દ થાય છે ? અરે, મારું દર્દ તો હજી નથી ગયું રે ! મારું દર્દ નથી ગયું રે ! અને દ્વેષ જ દ્વેષ. આ દર્દ પ્રત્યે એટલો દ્વેષ ! એટલો દ્વેષ ! હજી નથી ગયું રે ! હજી નથી ગયું રે ! આ માર્ગદર્શક તો વારંવાર કહે છે કે જે કંઈ ઉત્પન્ન થાય છે, તે નષ્ટ થવા માટે થાય છે. બધું અનિત્ય છે, બધું નશ્વર છે, બધું ભંગુર છે. ભાઈ, હશે બધું અનિત્ય. મારું દર્દ તો અનિત્ય નથી. જુઓ, જતું જ નથી, જતું જ નથી ! આ રીતે દ્વેષ જ દ્વેષ જગાવતો જાય છે. અરે, તું શું કરવા આવ્યો છે ? તું તારા દ્વેષના સ્વભાવને બદલવા આવ્યો છે ને ? શું કરે બિચારો !? દ્વેષનો સ્વભાવ ખૂબ ઊંડાણમાં મૂળિયાં સુધી સમાયેલો છે કે કોઈ બહાનું જોઈએ એને, ફરીથી જાગશે; કોઈ બહાનું જોઈએ, ફરીથી જાગશે. વચ્ચે–વચ્ચે હોશ આવશે, અરે ભાઈ, આપણને તો કહેવાયું છે કે જોવાનું છે. પીડા થઈ તો શું થયું. જો ને ! જેવી રીતે ડોક્ટર આવીને દર્દીની તપાસ કરે છે કે ક્યાં

પીડા છે. અહીં પીડા છે, અહીં પીડા છે. તેને તો પીડા નથી ને, તપાસ કરે છે. અરે, એ જ રીતે આ શરીરની તપાસ કર. પીડા ક્યાં છે ? ક્યાં વધારે છે, ક્યાં ઓછી છે ? એમ સાક્ષીભાવથી તેને જો. થોડી વાર જુએ છે, વળી હોશ ગુમાવે છે. દ્વેષ ફરીથી માથે સવાર થઈ જાય છે. અરે, મારી પીડા તો હજી નથી ગઈ રે ! તો દ્વેષ જ દ્વેષ. એક મોટો દુશ્મન માથા પર સવાર થઈ ગયો !

સાધકને વારંવાર કહેવામાં આવે છે, બહુ સજગ રહેવું, એવો કોઈ દુશ્મન શિર પર સવાર ન થઈ જાય. થઈ જાય તો તેને જલ્દીમાં જલ્દી દૂર કરો. એ રીતે જ્યારે રાગ નામનો દુશ્મન સવાર થાય છે ત્યારે બહુ જ વ્યાકુળ બનાવી દે છે. શિબિરમાં આવતાં જ કહીએ છીએ, ભાઈ, મૌન રાખવું જોઈએ. વાતો કરશો તો ફરી બહિર્મુખ થઈ જશો. જે વાત કરશો, તે બધી વાતો ધ્યાનમાં બેસતાં જ આવતી રહેશે. એટલા માટે બિલકુલ મૌન, બિલકુલ મૌન. છતાં પણ નથી રહેવાતું. બહુ ઉત્સુકતા છે કે બીજાંને શું થાય છે ? તો ધીમેથી કોઈને પૂછી લે છે. અથવા પોતાના નિવાસ સ્થાન પર જાય છે ત્યારે પૂછી લે છે, તને કેવું થયું ? અને તે કહે છે, મને તો ઝણઝણાટી થઈ. આખા શરીરમાં ઝણઝણાટી જ ઝણઝણાટી. કોઈ કહે છે મને તો આખા શરીરમાં વિજળીના કરંટ જેવું લાગ્યું. એટલો આનંદ, એટલો આનંદ કે ન પૂછો વાત. હવે જુઓ, બેસતાં જ અરે, મને તો ઝણઝણાટી થઈ જ નહીં. અરે, મને તો વિજળીના કરંટ જેવું કંઈ આવ્યું જ નહીં. મને તો આનંદ આવ્યો જ નહીં. અરે, ઝણઝણાટી જોઈએ રે ! એ વિજળીનો કરંટ જોઈએ રે ! એ આનંદની ધારા જોઈએ રે, હવે રડતો રહે છે, આ 'જોઈએ રે' વાળો દુશ્મન શિર પર સવાર થઈ ગયો ને ! આવ્યા હતા રાગ દૂર કરવા માટે અને સાધનાનું કામ કરતાં-કરતાં સાધનાના નામે જ રાગ વધારી રહ્યાં છીએ. પછી માર્ગદર્શક કહે છે, ભાઈ વિચાર તો કર, તું ક્યા ઉદ્દેશથી આવ્યો છે ! કાઢવો છે ને આને ?

''**आपेआपि निरंजनु सोइ**'' જે પોતાની રીતે પ્રગટ થાય, તેનો સ્વીકાર કર. તારો એવો કોઈ વિકાર છે જે પીડાના રૂપમાં નીકળવાનો છે, તેની પીડા રૂપે ઉદીર્ણા થઈ છે. નીકળી જશે. હળવો થઈ જઈશ. વાત પુરી થઈ જશે. સમય આવતાં ઝણઝણાટી આવશે તો ઝણઝણાટીનો સ્વીકાર કરી લેજે. કોઈ કરંટ દોડે તો તેનો સ્વીકાર કરી લેજે. કોઈ ધારાપ્રવાહની અનુભૂતિ થાય ત્યારે તેને સ્વીકારી લેજે. જે થાય તેનો સ્વીકાર કરવો. જે નથી થતું, તેની ખોજ કરે છે. તેની કામના કરે છે. તેની કલ્પના કરે છે અને જે થાય છે તેની ઉપેક્ષા કરે છે, તેને મહત્ત્વ નથી આપતો. તેને સાક્ષીભાવથી જોતો નથી. વળી, હોશ જાગે છેઃ હા, હું તો આ કરવા આવ્યો, અત્યારે જે કંઈ થાય, આ ક્ષણે જે સચ્ચાઈ પ્રગટ થાય, મારા શરીરના બારામાં, મારા ચિત્તના બારામાં; આ બંનેની સંયુક્ત ધારાની જે સચ્ચાઈ પ્રગટ થાય તેને સાક્ષીભાવે જોવાની છે, તટસ્થભાવે જોવાની છે. આ રીતે પોતાના આ બંને દુશ્મનો સામે લડતાં-લડતાં તેના પર વિજય પ્રાપ્ત કરવાનો છે. તો ખૂબ મહેનતનું કામ છે. પરિશ્રમનું કામ છે. વારંવાર દુશ્મન શિર પર સવાર થાય છે, વારંવાર તેને હરાવવો પડે છે, તેને દૂર કરવો પડે છે. ફરી શિર પર સવાર થાય છે; ફરી દૂર કરવો પડે છે. તેને જ પરાક્રમ કહે છે. મોટું પરાક્રમ છે, મોટો પુરુષાર્થ છે, ઘણી મહેનત છે.

બે જાતનાં દુશ્મનો શિર પર સવાર થવા લાગે છે એ દુશ્મન બીજા કોઈ નથી, આપણી ભીતરના વિકારો છે, જે મહેમાનની માફક આપણી ભીતર આવ્યા હતા અને હવે ઘરના માલિક બની બેઠા છે, નથી નીકળવા માગતા અને એ પણ બરાબર સમજી ગયા કે આ માણસ વિપશ્યના કરતો રહેશે તો આપણે બહાર નીકળવું પડશે. અમે તો ઘરના માલિક છીએ, નહિ જઈએ. ભીતરથી લાત મારે છે, બંધ કર આ કામ, અમને નથી ગમતું, આ શું કરવા લાગ્યો ?

બીજી એક લાત એ લાગે છે કે બહુ આળસ આવે છે. ખૂબ પ્રમાદ છવાય છે. બહુ જ ઊંઘ આવે છે. રાત્રે સારી ઊંઘ કરી છે, ઊંઘની જરૂર નથી. છતાં પણ ધ્યાન કરવા બેઠો કે ઊંઘ આવવા લાગે. આળસ આવવા લાગે. આ દુશ્મન સામે પણ લડવાનું છે. એ શિર પર સવાર થઈ જશે તો ભીતરથી સજગ શી રીતે રહીશું ? સચેત શી રીતે રહીશું ? સાવધાન શી રીતે રહીશું ? ભીતરની સચ્ચાઈને યથાભૂત – જેવી છે તેવી – શી રીતે જોઈ શકીશું ? એને શિર પર સવાર ન થવા દેતા. સાધકોને સમજાવવામાં આવે છે કે જ્યારે જ્યારે આવું થવા લાગે, ત્યારે-ત્યારે શ્વાસને જરા તેજ કરી લો અને જો એક કલાકની બેઠક ન હોય તો ચાર-પાંચ મિનિટ માટે ચાલો. બીજું કંઈ નહિ તો પોતાની આંખ ઉપર ઠંડું પાણી છાંટો. આ દુશ્મન સામે લડો. તેને માથે ન ચઢવા દો, કદાચ ચઢી જાય તો જલ્દીથી ઉતારો. ખૂબ પુરુષાર્થ તે આ. મોટું પરાક્રમ કરવું પડે છે.

બીજો એક દુશ્મન છે. કામ કરતાં કરતાં એવી લાત લાગે કે ભીતરથી ખૂબ બેચેની, ખૂબ અશાંતિ માલૂમ થવા લાગે. કંઈ કામ કરવાનું મન ન થાય. સાધના કરવાનું જરા પણ મન ન થાય. બસ, મન થાય છે કે પેલાની સાથે જરા વાતો કરી લઉં, જરાક વાંચી લઉં, જરાક લખી લઉં, કપડાં ધોઈ લઉં, નાહી લઉં. આ કરી લઉં, તે કરી લઉં, બધું જ કરી લઉં, પણ સાધના ન કરું, ધ્યાન ન કરું. આખો દિવસ એમાં જ વિતાવી દે છે. ખૂબ બેચેન, ખૂબ અશાંત અને સાંજે હોશ આવે છે. અરે, આજનો દિવસ તો મેં આમ જ વેડફી નાખ્યો. અરે, આટલો કિંમતી દિવસ ! અહીં દસ દિવસ માટે તો આવ્યો, આટલું કામ કરવાનું છે અને આજનો દિવસ આમ જ વેડફાઈ ગયો. તો રડે છે, વ્યાકુળ થાય છે, પશ્ચાત્તાપ કરે છે. ધર્મમાં રડવાને સ્થાન નથી. ધર્મમાં પશ્ચાત્તાપને સ્થાન નથી. ન પૂર્વાત્તાપ, ન પશ્ચાત્તાપ. ભૂલ થઈ, પોતાના કોઈ વડિલ પાસે જઈને ભૂલ સ્વીકારી લો. ભૂલનું ન્યાયીકરણ કરતાં જઈશું, તો વારંવાર ભૂલ કરતાં જ જઈશું. તેમાંથી બહાર નહિ નીકળી શકીએ. ભૂલ થઈ છે. આજે મારાથી ભૂલ થઈ. આખો દિવસ મેં નકામી વાતોમાં વેડફી નાખ્યો. જે કામ કરવાનું હતું તે કર્યું નહીં. તો પોતાના કોઈ માર્ગદર્શકની સામે જઈને સ્વીકાર કરી લો અને તેની સામે એવી દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરો કે હવે એવું નહિ થવા દઉં. આ દુશ્મન જે મારા શિર પર ચઢયો છે તેને ફરીથી નહિ ચઢવા દઉં. બેચેની ભલે ગમે તેટલી આવે, હું મારું કામ બંધ નહિ કરું. બેચેની આપોઆપ ભાગી જશે. બેચેની છે તો તેને પણ જોઈએ કે બેચેની છે અને બેચેની સાથે સંવેદના કેવી છે ? શરીર પર અનુભૂતિ કેવી થાય છે ? મનમાં બેચેની છે, શરીર પર શું થાય છે ? બંનેને સાક્ષીભાવથી જોઈએ છીએ. જોતાં જોતાં એ બેચેનીના પડ પણ ઊતરતાં જશે, ઊતરતાં ચાલી જશે. બધી બેચેની ખતમ. બધી અશાંતિ ખતમ.

અરે, આટલા સરલ માર્ગ પર કામ કરવાથી જ થશે ને ! કામ નહિ કરો તો કઈ રીતે થશે ? તો નિર્ણય કરવાનો છે કે હવે હું બરાબર કામ કરીશ, પરિશ્રમપૂર્વક કરીશ. બસ, પશ્ચાત્તાપ નહિ, રડવાનું નહિં. અરે, રડવાનું બીજ રોપીશું તો રડતાં જ રહીશું. મારાથી આ ભૂલ થઈ ગઈ, આ ભૂલ થઈ તો અપરાધની ગ્રંથિને વેગ મળવા લાગશે. ભૂલ થઈ જાય અને હાલમાં રડે તો રડવાનું બીજ વાવે છે ને ? બીજ રડવાનું વાવશે તો ફળ રડવાનું જ આવવાનું છે ! બીજ રડવાનું વાવે તો ફળ હસાવવાનું કેવી રીતે આવે ? અરે, પ્રકૃતિ ખયાલ નથી રાખતી ! એ તો એ પણ નથી

જોતી કે બિચારો શા માટે રડે છે ? આનું રડવું તો સ્વાભાવિક છે, એવું કશું નથી જોતી, રડયો છે ને ? તો ચિત્તની ચેતના કેવી છે ? રડવાની છે તો રડવાનું જ ફળ મળશે. ધર્મના ક્ષેત્રમાં રડવાને સ્થાન નથી. પશ્ચાત્તાપને સ્થાન નથી. ભૂલ સ્વીકારી, ભવિષ્યમાં ફરીથી નહિ કરૂં, એવા દૃઢ નિશ્ચય સાથે કામમાં લાગી જઈશું તો આ દુશ્મન પણ શિર પર નહિ ચઢે. ન બેચેનીનો દુશ્મન ચઢશે, ન રડવા–કૂટવાનો, ન વ્યાકુળ થવાનો કે ન પશ્ચાત્તાપ કરવાનો દુશ્મન ચઢશે.

પરંતુ, બીજો એક દુશ્મન છે અને તે બહુ જ પરાક્રમી દુશ્મન છે. તે વખતની પુરાણી ભાષામાં કહ્યું, **'विचिकि च्छा'** શંકા થાય છે, સંદેહ થાય છે. ''અરે ભાઈ, આ શું કરવા લાગ્યો ? આ તે કંઈ સાધના છે?'' બે હજાર વર્ષથી આપણા દેશમાંથી લુપ્ત થઈ અને લુપ્ત પણ એવી થઈ કે થોડાંક વર્ષો પહેલાં તો લોકો એનું નામ જ જાણતાં ન હતાં. હું પણ ચાલીસ–પિસ્તાલીસ વર્ષ અગાઉ મારા ગુરૂ પાસે આ વિદ્યા શીખવા ગયો ત્યારે તેમણે કહ્યું, ''તારા ભારતની વિદ્યા તને શીખવીશ. 'વિપશ્યના' શીખવીશ.'' આ વિપશ્યના શું છે ? આપણા ભારતની ભાષાઓમાંથી આ શબ્દ જ ગાયબ થઈ ગયો. ઘરે આવીને હિંદીનો શબ્દકોશ જોયો, તેમાં વિપશ્યના શબ્દ નથી. એ વખતે સંસ્કૃતનો જે શબ્દકોશ મારી પાસે હતો તેમાં જોયું, તેમાં પણ 'વિપશ્યના' શબ્દ ન હતો. અરે, આપણા દેશની ભાષાઓમાંથી શબ્દ જ લુપ્ત થઈ ગયો. તો વિદ્યા તો લુપ્ત થાય જ ને ? આજે બિલકુલ નવી લાગે છે. જ્યારે કોઈ અજમાવવા આવે છે કે આ શું કરી રહ્યા છે, ત્યારે તેના મનમાં શંકા જાગે છે, સંદેહ જાગે છે – શ્વાસને જુઓ, શ્વાસને જુઓ, શ્વાસને શું જોવો ? શ્વાસનો પ્રાણાયામ હોત તો શરીર તો સ્વસ્થ થાત. આ સ્વાભાવિક શ્વાસને શું જોવો ? તેની સાથે કોઈ નામ જોડયું હોત. કોઈનું પણ નામ જોડયું હોત તો પણ કલ્યાણ થાત ! નામ પણ ન જોડો ! કોઈ મૂર્તિનું પણ ધ્યાન ન કરો ! કોઈ રૂપનું પણ ધ્યાન ન કરો ! કેવળ શ્વાસ ? શું કરી રહ્યા છીએ ?

અને વળી શું કરવાનું ? 'શરીરને જુઓ' ! આ શરીર અનિત્ય છે, નશ્વર છે. તે તો અમે જાણીએ જ છીએ. અનિત્ય છે, નશ્વર છે. તેમાં જોવાનું શું ? આ પણ કંઈ વાત થઈ ? એ તો ખૂબ જાણીએ જ છીએ. જાણતો–બાણતો કંઈ જ નથી. કેવળ માને છે અરે, તો જાણવાનું કામ જ કરાવે છે ને ? સચ્ચાઈને અનુભૂતિથી જાણો, ત્યારે જાણ્યું કહેવાય. પરંતુ મનમાં એ જ આવે છે કે, ''ખૂબ જાણું છું. તેને શું જોવું ? અરે, દર્શન જ કરવું છે, તો આ માટીના શરીરને શું જોવું ? નશ્વર શરીરને શું જોવું ? કોઈ આત્માના દર્શન કરાવે, કોઈ પરમાત્માના દર્શન કરાવે, કોઈ રામના દર્શન કરાવે, કોઈ અલ્લાહના દર્શન કરાવે. અરે, બુદ્ધના જ દર્શન કરાવે, મહાવીરના જ દર્શન કરાવે તો કંઈ વાત બને. આ શરીરનું શું દર્શન ! કરી શું રહ્યા છો ? બિચારાના મનમાં શંકા જ શંકા, સંદેહ જ સંદેહ !

પછી આવીને પૂછે છે, વાતને સમજે છે. અરે, વિકારોનું દર્શન કરવાનું છે ને ભાઈ ! આપણે વિકારોથી છુટકારો પામવો છે ને? આપણા મનનું દર્શન કરવાનું છે. અને મનનો શરીર સાથે ગાઢ સંબંધ છે. એટલે શરીરનું દર્શન કરીએ છીએ. આ શરીર પ્રત્યે આસક્ત થઈને દર્શન નથી કરતાં. પોતે ખૂબ સરસ મેક–અપ કરીને દર્પણમાં મોઢું જુએ કે, જો ! હું કેટલો ખૂબસૂરત છું ? જો, કેટલો સ્વરૂપવાન છું ? આ દર્શન પાગલોવાળું દર્શન ! અરે, તે નથી કરાવતા ને !

શરીરની ભીતર શું થઈ રહ્યું છે, શી અનુભૂતિ થઈ રહી છે ? એ અનુભૂતિને લીધે શા વિકાર જાગી રહ્યા છે ? એટલા માટે જાગે છે કે મને હોશ નથી. તે અનુભૂતિને સારી માનીને રાગ જગાવું છું. ખરાબ માનીને દ્વેષ જગાવું છું. આ સ્વભાવને બદલવાનો છે, તો મન શું કરી રહ્યું છે ? કઈ રીતે રાગ જગાવી રહ્યું છે ! દ્વેષ જગાવી રહ્યું છે ! અને શરીર પર શું પ્રગટ થઈ રહ્યું છે ? અરે, વિકારોથી છુટકારો પામવો છે ને ?

કોઈ કહે છે કે મારે મારો ઓરડો સાફ કરવો છે. બહુ જ ગંદો થઈ ગયો છે. અહીં બેસીને એ ઓરડાની કલ્પના કરું. મારો ઓરડો આવો છે અને આટલો કચરો છે. અને એ બધો કચરો કાઢી રહ્યો છું. કચરો નીકળે છે, નીકળે છે. અરે, જ્યાં કચરો છે, ત્યાં સુધી ગયો જ નથી. પહેલાં તો ત્યાં પહોંચ અને પછી તેને કાઢ, ત્યારે જ ખરેખર નીકળશે. આ બધો કૂડો કચરો તો ભીતર જ છે ને ભાઈ ! તારા માનસમાં છે ને? અને માનસના પણ ઊંડાણમાં છે ને ? તેને કાઢવો હોય તો ત્યાં સુધીની પહોંચ હોવી જોઈએ. એટલા માટે અંતર્મુખ થઈને ત્યાં પહોંચીએ છીએ, જ્યાં વિકારોનો સંગ્રહ છે, સંચય છે. કેટલો એકઠો કરી રાખ્યો છે ! કેટલા જન્મોના કેટલા કર્મ–સંસ્કાર એકઠા કરી રાખ્યા છે ! અને તેને લીધે ભીતર એક સ્વભાવ સિકંજો બની ગયો. એ સ્વભાવ સિકંજામાં એવી રીતે જકડાઈ ગયો છે, એવી રીતે જકડાઈ ગયો છે એને તોડવાનો છે. નહિ તો એ બિહેવિયર પેટર્નમાં આખું જીવન વીતી જશે, એનાથી બહાર કેવી રીતે નીકળીશું ? એ બિહેવિયર પેટર્ન સુધી પહોંચીને ત્યારે તેને તોડવાનું શરૂ કરીશું. એ સિકંજા સુધી પહોંચીને, ત્યારે તેને તોડવાનું શરૂ કરીશું. એ કેદ સુધી પહોંચીને એ કેદને તોડવાનું શરૂ કરીશું. એથી અંતર્મુખી થઈને શરીર અને ચિત્તનું નિરીક્ષણ કરીએ રહ્યા છીએ.

ક્રમશઃ

મંગલ મૃત્યુ

(૧)

ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર વિગત પંદર વર્ષોથી સેવામાં અવિરત જોડાયેલા રજનીકાંત શેઠ (મામા) ૮૦ વર્ષની વયે મંગલ મૃત્યુ પામ્યા છે. તેઓ અનેક પ્રકારની નાની–મોટી શારીરિક વ્યાધિઓ, જેમાં D.M. કક્ષાના સુપર સ્પેશ્યાલિસ્ટ ડોક્ટરોની જરૂર પડે તેવા રોગોથી ઘેરાયેલા હતા. છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી ઉત્સાહભેર ધમ્મકોટ પર સાધકો માટે ધમ્મસેવાનો આદર્શ બન્યા હતા. કેન્દ્રનું નાનું–મોટું કોઈ પણ કામ સ્ફૂર્તિપૂર્વક, દિલ દઈને કરતા. કોઈ પણ કાર્યને તેઓ ધર્મસેવાના અભિગમથી જોતા.

અવસાન અગાઉ ૧૫ દિવસ વેન્ટીલેટર પર રહ્યા. અંતિમ બે દિવસ બેહોશ હોવા છતાં અંતિમ ક્ષણે આંખ ખોલ્યા બાદ સદાને માટે આંખ મિંચી સદ્‌ગતિ પામ્યા.

(૨)

ધમ્મકોટ કેન્દ્રના ટ્રસ્ટી અને વર્ષોથી કેન્દ્ર પર ધમ્મસેવા આપતા મૂળજીભાઈ સીતાપરા (૬૫ વર્ષ) મંગલ મૃત્યુ પામ્યા છે. કેન્દ્રના ખેતીવાડી અને ઈલેક્ટ્રીકને લગતા કામકાજ પર તેઓ સમર્પિત ભાવે ધ્યાન આપતા હતા. સતત વર્ષોથી તેઓ નિષ્ઠા પૂર્વક ધર્મસેવા અને સાધના કરતા રહ્યા.

બાળ શિબિર શિક્ષક (CCT) કાર્યશાળા-૨૦૧૨
પ્રથમ કાર્યશાળા : તા. ૨૧ જુલાઈ થી ૨૪ જુલાઈ ધમ્મસિંધુ-બાડા

ધમ્મસિંધુ, બાડા પર ઉપર્યુક્ત કાર્યશાળા તા. ૨૧ જુલાઈ સવારે ૯:૦૦ થી તા. ૨૪ જુલાઈ સાંજે ૪:૦૦ સુધી યોજાશે.

ભાગ લેવા ઇચ્છુક CCT રજિસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક કરે :

(૧) ધમ્મસિંધુ કેન્દ્ર : (૦૨૮૩૪) ૨૭૩૩૦૩

E-mail : dhammasindhu@hotmail.com

(૨) જયેન્દ્રસિંહ જાડેજા : ૯૨૪૭૭૧૮૫૧૫

E-mail : jm_jadeja@hotmail.com

નોંધ :– ધમ્મસિંધુ કેન્દ્ર પર અગાઉ જાહેર કરાયેલ ૧દિવસીય શિબિર (૨૨ જુલાઈ) તથા જૂના સાધકો માટેનો કાર્યક્રમ (૨૩ જુલાઈ) રદ કરેલ છે.

રાજકોટ - સમૂહ સાધના

દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, ૯ થી ૧૦ તથા દર ત્રીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૧૦ સામૂહિક સાધના અને ધર્મ ચર્ચા : માસૂમ સ્કૂલ ખાતે

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ'' C/o. ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧. (0281) 2220861-866 2782550, 94272 21591 94262 02222 dhammakot@gmail.com	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ'' બાડા. C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. 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) 272800, 254634, 252345 (M) 94292 33000	''ધમ્મ અંબિકા'' ૯૫૩૭૨ ૬૬૯૦૦૯ ૯૮૨૫૦ ૪૪૫૩૬ ૦૨૬૩૪-૨૯૧૧૦૦ ૦૨૬૩૪-૨૯૨૫૨૧	મોગર કેન્દ્ર ''ધમ્મ ભવન'' ૫-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ, વડોદરા-૩૯૦૦૨૦. (0265) 2341181 (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@ hotmail.com

૨૦૧૧/૧૨ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર	ધમ્મ અંબિકા	ધમ્મ ભવન
30-05 to 10-06-12	01-06-12 to 12-06-12	06-06-12 to 17-06-12	06-06-12 to 17-06-12	15-06-12 to 26-06-12	13-06-12 to 24-06-12
13-06 to 24-06-12	14-06-12 to 25-06-12	22-06-12 to 03-07-12	22-06-12 to 03-07-12	01-08-12 to 12-08-12*	05-09-12 to 16-09-12
27-06 to 08-07-12	27-06-12 to 08-07-12	06-07-12 to 17-07-12	06-07-12 to 17-07-12	15-08-12 to 26-08-12	03-10-12 to 14-10-12
09-07 to 20-07-12	10-07-12 to 21-07-12	20-07-12 to 31-07-12	20-07-12 to 31-07-12	01-09-12 to 12-09-12*	28-10-12 to 08-11-12
21-07 to 01-08-12	24-07-12 to 04-08-12	01-08-12 to 12-08-12	15-08-12 to 26-08-12	15-09-12 to 26-09-12	12-12-12 to 23-12-12
08-08 to 19-08-12	28-08-12 to 08-09-12	15-08-12 to 26-08-12	12-09-12 to 23-09-12		
22-08 to 02-09-12	10-09-12 to 21-09-12	29-08-12 to 09-09-12	26-09-12 to 07-10-12		
05-09 to 16-09-12	24-09-12 to 05-10-12	12-09-12 to 23-09-12	10-10-12 to 21-10-12		
27-10 to 07-11-12	06-10-12 to 17-10-12	26-09-12 to 07-10-12	24-10-12 to 04-11-12		
09-11 to 20-11-12	19-10-12 to 30-10-12	10-10-12 to 21-10-12	16-11-12 to 27-11-12		
21-11 to 02-12-12	01-11-12 to 12-11-12	24-10-12 to 04-11-12			
05-12 to 16-12-12	14-11-12 to 25-11-12	11-11-12 to 22-11-12			
19-12 to 30-12-12					

*શિબિર ભરાઇ ગઇ છે. જગ્યા નથી

:: સરનામું :: નવસારી અને બિલિમોરા રેલ્વે સ્ટેશનથી ૧૫ કિ.મી., નેશનલ હાઇવે નં. ૮, બોરિયાચ ટોલનાકાની પશ્ચિમે ૨ કિ.મી. દૂર ગામ : વગલવાડ તા.: ગણદેવી

: ધર્મજ :

હેમંતભાઈ પટેલ (૦૨૬૯૭) ૨૪૫૪૬૦, ૨૪૫૩૦૨ મો. ૯૪૨૫૫ ૦૦૭૬૫

05-07-12 to 16-07-12
06-09-12 to 17-09-12
18-11-12 to 29-11-12

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કૂલ ખાતે	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

દોહા ધરમના

કારણ તેરે દુઃખ કે, ભીતર હી હૈં જાન ।
ક્યા તૂ ઢૂંઢે બાવરા ! બહિર્મુખી નાદાન ॥

બિન જડ ઉખડે ફૂલતી, ફલતી વિષ કી બેલ ।
બિના અવિદ્યા કે મિટે, રહે દુઃખ હી ઝેલ ॥

ન જાને જો સ્વયં કો, પર કા કરે બખાન ।
જ્ઞાન બોઝ સિર પર ધરે, મનુજ બડા અનજાન ॥

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

દોહા ધરમના

નિત્ય માન ઇસ જગત કો, જો ખોજે સુખ ભોગ ।
ઉસ મૂરખ કો સુખ કહાં ? દુઃખ કા હી સંયોગ ॥

ભીતર અક્ષય નિધિ ભરી, મૂઢ દેખ ના પાય ।
કસ્તૂરી કે મૃગ સદશ, બાહર હી ભટકાય ॥

નન્હી સી તૃષ્ણા જગી, બની ગહન આસક્તિ ।
જબ તક મન આસક્ત હૈ, કહાં દુખોં સે મુક્તિ ॥

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 ૬ મે ૨૦૧૨ આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. 100/-

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ 08700/6/1/99-TC
Postal Reg. No. G-RJ-450
(Renewed upto 31.12.2014)

Weighs less than 10 gms
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 રોડ,
રાજકોટ – 360 001.
સિટી ઓફિસ : ફોન – (0281) 2220861-866
મોબાઈલ : 94272 21591
e-mail : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org