વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2556 ❖ ભાદ્રપદ પૂર્ણિમા ❖ 30 સપ્ટેમ્બર 2012 ❖ વર્ષ – 13 ❖ અંક – 06 ❖ સળંગ અંક - 150

ધમ્મવાણી

यथाहि अङ्गसम्भारा होति सद्दो रथो इति ।
एवं खन्धेसु सन्तेसु होति सत्तो 'ति सम्मुति।।
संयुत्त निकाय १, वजिरासुत्तं

જેમ (યાનના) એક એક હિસ્સાને જોડી દેવાથી તેનો 'રથ' થાય છે, તેવી જ રીતે (શરીર અને ચિત્તના પાંચેય) સ્કંધ જોડાઇ જવાથી વ્યવહારમાં તેને 'પ્રાણી' કહેવાય છે. (વાસ્તવમાં આ પાંચ સ્કંધોથી અલગ કોઇ પ્રાણી નથી)

આત્મભાવ છૂટે

જ્યાં સુધી આત્મભાવ, અહંભાવ, અસ્મિતાભાવ બળવાન હોય, ત્યાં સુધી મનોવિકારોથી સર્વથા વિમુક્ત નથી થઇ શકાતું. જ્યાં, 'હું' ની માયા ફળે ફૂલે છે ત્યાં 'મારું' નો પ્રપંચ વધે છે. 'હું–મારું' એટલે કે અહંકાર, મમંકારની મોહમૂઢતાભરી અવિદ્યાના ધરાતલ પર જ રાગ અને દ્વેષની વિષવેલ જન્મે છે અને ફળે ફૂલે છે. જે 'હું–મારું' ને પ્રિય લાગે છે, તેના પ્રત્યે આકર્ષણ થાય છે, તેના પ્રત્યે આસકિત વધે છે. આ આસકિતના આધાર પર પ્રિયને પ્રાપ્ત કરવાની અને પ્રાપ્ત થાય તો તેને કાયમ રાખવાની રાગમયી તૃષ્ણા જાગે છે. એ જ રીતે જે 'હું–મારું' ને અપ્રિય લાગે છે, તેના પ્રત્યે વિકર્ષણ જાગે છે. તેનાથી સંયોગ ન થાય અને જો થઇ જાય તો તેને શીઘ્રાતિશીઘ્ર દૂર કરવાની દ્વેષમયી તૃષ્ણા જાગે છે. તૃષ્ણા રૂપી સિક્કાની આ બે બાજુ છે. તૃષ્ણા તૃષ્ણા છે. પછી તે રાગમૂલક હોય કે દ્વેષમૂલક. જ્યાં તૃષ્ણા હોય ત્યાં 'હું–મારું'ની આત્મભાવમયી અવિદ્યા હશે જ. આત્મભાવની અવિદ્યા અને તૃષ્ણા રૂપી પ્રતિક્રિયા જ્યાં છે ત્યાં કામ, ક્રોધ, મદ, લોભ, ઘૃણા, ઈર્ષા, માત્સર્ય આદિ વિકારોનું પ્રજનન થતું જાય છે, ભવબંધન દઢ થતું જાય છે, ભવસંસરણ ચલાયમાન થતું જાય છે. આ ભવસંસરણના મૂળમાં આત્મભાવની અવિદ્યાનું વિષ–બીજ છે. તેનું નિષ્કાસન(નિકાલ) કર્યા વિના ભવમુકિત નથી.

સામાન્ય રીતે આપણને 'હું' પ્રત્યે બહુ આસકિત હોય છે. જેના પ્રત્યે આસકિત હોય છે, તે નષ્ટ ન થાય તેમ ઇચ્છીએ છીએ. બાકી આખો સંસાર નષ્ટ થાય તો થાય, પણ આ 'હું' ક્યાંક નષ્ટ ન થઇ જાય. તેથી 'હું' ના રૂપમાં પોતાની ભીતર એક અલગ આત્માની કલ્પના કરીએ છીએ. આ આધાર પર જ એક દાર્શનિક માન્યતાની સ્થાપના થાય છે કે આ 'હું' રૂપી આત્મા નિત્ય, શાશ્વત, ધ્રુવ છે; અજરામર છે, સદા એવો જ બની રહેવાનો છે. શરીરો નષ્ટ થતાં રહે છે, બદલાતાં રહે છે, દર મૃત્યુ પછી નવું શરીર પ્રાપ્ત થતું રહે છે, પરંતુ આત્મા જેમનો તેમ રહે છે. આ માન્યતા આપણને બહુ પ્રિય લાગે છે. આથી આ માન્યતા પ્રત્યે આસક્ત થઇએ છીએ. આ આસક્તિ વસ્તુના સૂક્ષ્મ સ્તરે આપણા અહંભાવનું પુષ્ટપોષણ કરતી રહે છે.

વિપશ્યના આપણને બધી કાલ્પનિક માન્યતાઓથી દૂર રાખે છે. પોતાના બારામાં જે સચ્ચાઇ છે, તેનું અનુભૂતિના સ્તરે વૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ કરવાનું શીખવે છે. યથાભૂત જ્ઞાનદર્શન દ્વારા સત્યનું સંશોધન કરવાનું શીખવે છે. યથાભૂત દર્શન એટલે પોતાની ભીતર, પોતાના બારામાં જે સચ્ચાઇ પ્રગટ થાય, તેનું દર્શન એટલે કે અનુભવન. આ જ સત્ય દર્શન છે. આ જ સમ્યક્ દર્શન છે. આ સત્યાનુભવનથી જે જ્ઞાન પ્રગટ થાય છે, તે છે યથાભૂત, એટલે કે સમ્યક્ જ્ઞાન. જેમ જેમ વિપશ્યના ઊંડાણમાં ઊતરે છે, તેમ તેમ સ્થૂળ સચ્ચાઇઓથી સૂક્ષ્મ સચ્ચાઇઓ તરફ આગળ વધતી જાય છે. એક વિપશ્યી સાધક સચ્ચાઇનો સાથ કદિ નથી છોડતો. કોઇ પણ અનુભૂતિ પર કોઇ કલ્પનાજન્ય દાર્શનિક માન્યતા આરોપિત નથી કરતો. શરીર અને ચિત્તની જે જે અનિત્યધર્મી સચ્ચાઇઓ પોતાની અનુભૂતિ પર ઊતરે છે, તેને યથાભૂત સ્વીકારે છે. તેને કાલ્પનિક નિત્યતાના વાઘા નથી પહેરાવતો. આમ શરીર અને ચિત્તની સચ્ચાઇઓનું વિઘટન–વિભાજન અને વિશ્લેષણ કરીને જુએ છે કે આ આખેઆખું ક્ષેત્ર નથી તો 'હું', નથી 'મારું' કે નથી 'મારો આત્મા'; નથી નિત્ય, નથી ધ્રુવ, નથી શાશ્વત. અનિત્યધર્મી–અનિત્યધર્મી જ છે. જેમ ડુંગળીના કે કેળના છોતરાં ઉતારતાં ઉતારતાં તેની ભીતર સુધી ક્યાંય કશો સાર નથી મળતો, તે જ રીતે શરીરના પરમાણુપુંજના પૃથ્વી, અગ્નિ, જલ, વાયુ, મહાભૂતોના સ્વભાવને અલગ–અલગ કરીને અનુભવ કરતાં કરતાં અને વળી ચિત્તના વિજ્ઞાન, સંજ્ઞા, વેદના, સંસ્કારના સ્વભાવને અલગ–અલગ કરીને અનુભવ કરતાં કરતાં જુએ છે કે તેની ભીતર સુધી ક્યાંય કોઇ સાર નથી. જ્યાં લગી આ અનુભૂતિજન્ય વૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ ચાલે ત્યાં લગી તેની ઉપર આત્મવાદ કે નિરાત્મવાદની માન્યતાનું આરોપણ કરતો નથી. 'માન્યતા'નું સ્થાન 'જાન્યતા' લઇ લે છે. યથાભૂત દર્શન કરતાં કરતાં યથાભૂત જ્ઞાન જાગે છે, તો જુએ છે કે આ સમ્યક્ દર્શન–જ્ઞાનથી ઊંડાણ સુધી સમતા પુષ્ટ થતાં થતાં વૈજ્ઞાનિક અને નૈસર્ગિક ઢંગથી કર્મોની નિર્જરા થાય છે તથા રાગ, દ્વેષ અને મોહ રૂપી અવિદ્યાનાં વિષ દૂર થાય છે. આમ ધીરજ સાથે સ્વયં પોતાની જાતનું નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં જુએ છે કે નિરીક્ષણ કરનાર પણ માનસનો એક હિસ્સો છે જેને વિજ્ઞાન કહે છે. સ્વાનુભવથી જાણી લે છે કે વિજ્ઞાન પણ નિત્ય નથી. ઉદય–વ્યય સ્વભાવવાળું છે. આમ નિરીક્ષણ–પરીક્ષણ કરતાં કરતાં શરીર અને ચિત્તની પરેની ઇન્દ્રિયાતીત નિર્વાણિક અનુભૂતિ થઇ જાય છે. એ નિત્ય, શાશ્વત, અનંત, અસીમ અવસ્થામાં કોઇ અસીમ 'હું–મારું' નથી રહેતું. અહંકાર–મમંકાર નથી રહેતો. કોઇ અલગ–થલગ વ્યક્તિ નથી રહેતી. આ રીતે કાલ્પનિક આત્મભાવનું– અહંભાવનું સ્વતઃ નિર્મૂલન થાય છે, જેથી ભવચક્ર ટૂટે છે. આવી વિમુક્ત થયેલી વ્યક્તિ વ્યવહાર–જગતમાં 'હું–મારું' શબ્દનો ઉપયોગ ભલે કરે પરંતુ વાસ્તવિકતાના સ્તરે તે આ ભ્રમ–ભ્રાંતિથી વિમુક્ત રહે છે.

આવો, સાધકો આત્મવાદ કે નિરાત્મવાદની દાર્શનિક માન્યતાના ધરાતલથી હટીને યથાભૂત અનુભૂતિની જાન્યતાના આધાર પર જાણીએ કે આપણા બારામાં વાસ્તવિકતા શી છે ? અને એ જાણીને આપણું મંગલ સાધી લઇએ, કલ્યાણ સાધી લઇએ.

કલ્યાણમિત્ર
સત્યનારાયણ ગોયન્કા

સંવેદનાઓનું મહત્ત્વ

માનવને તેનાં દુઃખોમાંથી છુટકારો અપાવવામાં તેના શરીર પર થનારી સંવેદનાઓનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. બાહ્ય વસ્તુ તથા માનસમાં જાગતી તૃષ્ણાની વચ્ચે એક કડી રહે છે, જેની સામાન્ય માણસને ખબર જ નથી પડતી. એ કડી શરીર પર થનારી સંવેદના છે. કોઇ બાહ્ય વસ્તુનો સ્પર્શ જેવો શરીરની ઇન્દ્રિયોને થાય, અથવા મનમાં જેવો કોઇ ભાવ જાગે કે શરીર પર સંવેદના પેદા થાય છે. જો સંવેદના સુખદ લાગે તો તે લાંબે સુધી ચાલુ રાખવા માગીએ છીએ; એ રીતે જો દુઃખદ પ્રતીત થાય તો તેમાંથી જલ્દી છુટકારો પામવા માગીએ છીએ. આ પ્રકારે આપણે રાગ અને દ્વેષનાં બંધનોમાં બંધાવા લાગીએ છીએ જે પ્રાણીમાત્રના દુઃખનું કારણ છે. पटिच्चिसमुप्पाद માં કહ્યું છે

फस्सपच्चया वेदना, वेदना पच्चया तण्हा અર્થાત્ સ્પર્શ થવાથી સંવેદના અને સંવેદના થવાથી તૃષ્ણા જાગે છે. આ પ્રકારે, આપણાં દુઃખોનું કારણ બહાર ન હોતાં ભીતર પેદા થનારી સંવેદના છે, જેના પ્રતિ આપણે પ્રતિક્રિયા કરતાં રહીએ છીએ. આથી દુઃખમાંથી છુટકારો પામવા માટે તૃષ્ણામાંથી છુટકારો પામવો આવશ્યક છે; અને એ ત્યારે સંભવ છે જયારે શરીર પર થનારી સંવેદનાઓને જાણીને આપણે તેના પ્રતિ ન તો રાગ કરીએ કે ન દ્વેષ; બલ્કે, તેના અનિત્ય સ્વભાવને સમજીને તેના પ્રતિ તટસ્થ રહીએ.

જેમ વ્યોમમાં જાતજાતની આંધીઓ ઉઠે છે અને થોડા વખત બાદ આપો આપ વિખરાઇ જાય છે, તેમ શરીર પર ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સંવેદનાઓ પ્રગટ થતી રહે છે અને વળી વિનષ્ટ થતી રહે છે. આમ સંવેદનાઓ સર્વથા અનિત્ય અને અસાર છે; તેના પ્રત્યે રાગ–દ્વેષ જગાવવા માનવનાં દુઃખોનું મૂળ કારણ છે.

શ્રી જયંતીલાલ શાહે જણાવ્યું છે કે વિપશ્યના દ્વારા થતી ચિત્તશુદ્ધિ પ્રથમ તો શરીર પર થનારી ભિન્ન–ભિન્ન પ્રકારની સંવેદનાઓ અથવા અન્ય સંકેતો રૂપે પ્રગટ થાય છે. જેમ કે – બળતરા, પરસેવો, હાથ–પગ, છાતીમાં ખૂબ હલન–ચલન; ક્રંદન, ખટકો, ધડકારો, ફરકાટ, કીડીઓના ચાલવા જેવું, શ્વાસની ગતિમાં ફેરફાર, ઇત્યાદિ. આરંભમાં આ સંવેદનાઓ મોટે ભાગે સ્થૂળ રુપે પ્રગટ થાય છે, પરંતુ ઘણી શિબિરો કરવાથી અને ઘરે નિયમિત અભ્યાસ કરતાં રહેવાથી એ સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓમાં પલટાઇ જાય છે. વિપશ્યનાની હર શિબિર પછી સાધક પહેલાં કરતાં અધિક નિર્મળ થઇ જાય છે અને આ નિર્મળતાનાં ફળ રૂપે મનમાં પ્રસન્નતા છવાઇ રહે છે.

શ્રી દેશબંધુ ગુપ્તાનું કથન છે કે આપણા પૂર્વજોઓ તન અને મનની પરસ્પર પ્રતિક્રિયાથી શરીર પર થનારી સંવેદનાઓનો વૈજ્ઞાનિક ઢંગથી સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો અને એવા નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યો કે જો આ સંવેદનાઓ પ્રતિ કોઇ પ્રતિક્રિયા ન કરીએ તો તેના પ્રભાવને ક્ષીણ કરી શકાય છે અને આ પ્રકારે તેમના દ્વારા પેદા થનારા સંસ્કારોમાંથી છુટકારો પામી શકાય છે. આ ખોજને જ વિપશ્યના કહે છે, જેના દ્વારા આપણે માનસના પ્રતિક્રિયા કરવાના સ્વભાવને બદલી શકીએ છીએ. ''વિપશ્યના'' નો અર્થ જ એ છે કે જે વસ્તુ જેવી છે તેવી જ જાણવી, નહિ કે જેવી પ્રતીત થતી હોય તેવી આ સાધના દ્વારા આપણે સચેતન ચિત્તના આંધળી પ્રતિક્રિયા કરવાના સ્વભાવને શનૈઃ શનૈઃ બદલી શકીએ છીએ.

'સતિ' અને 'સતિપટ્ઠાન' :

સંવેદનાઓની સંપૂર્ણ જાણકારીને માટે ચારેય આર્યસત્યોનો વાસ્તવિક બોધ થાય છે.

'મહાસતિપટ્ઠાન સુત્ત'માં ચાર પ્રકારની 'વિપશ્યના'નો ઉલ્લેખ કરાયો છે. કાયાનુપશ્યના, વેદનાનુપશ્યના, ચિત્તાનુપશ્યના તથા ધમ્માનુપશ્યના. તેમાં ભલે આ ચારેયની વ્યાખ્યા પૃથક પૃથક કરાઇ હોય, પરંતુ સાધના કરતી વખતે એ બધી એકબીજાની પૂરક બની જાય છે. 'સતિપટ્ઠાન'થી પોતાના બારામાં જે સચ્ચાઇ છે તેનું કોઇ પૂર્વગ્રહ વિના પ્રત્યક્ષ ભાન થવા લાગે છે.

ભગવાને વારંવાર એ ઉપદેશ આપ્યો કે પોતાના બારામાં સંપૂર્ણ જાણકારી રાખતાં રાખતાં વિચરણ કરો सतो भिक्खवे, भिक्खु, विहरेय्य संपजानो ઘણા ટીકાકારો संपजानो તથા सत्तो ને સમાનાર્થી ગણે છે અર્થાત संपजानो નો અર્થ 'સજગતા' જ કરે છે. પરંતુ પ્રાચીનતમ ગ્રંથનું ગંભીરતાપૂર્વક અનુશીલન કરવાથી સ્પષ્ટ થાય છે કે संपजानो નો આવો સંકુચિત અર્થ નથી, બલકે 'પ્રજ્ઞાવાળું જ્ઞાન' એવો થાય છે. એવો સાધક કેવળ શરીરનું હાલવું–ચાલવું, ઊઠવું–બેસવું, નહાવું–ધોવું જ નથી જાણતો બલકે શરીરની ભીતર થનારા ઉદય–વ્યયને પણ જાણતો રહે છે. અને આમ संपजाञ्ञ અર્થાત અંતર્મનનાં ઊંડાણમાં પોતાના અનિત્ય સ્વભાવને જાણવો તે. એ सति નો પર્યાયવાચી ન હોતા તેનો પૂરક છે. જયારે सति અને संपजाञ्ञ મળી જાય છે ત્યારે सतिपट्ठान કહેવાય છે; અર્થાત सति (સજગતા)નું પ્રતિષ્ઠાપિત થવું, જેના થકી દુઃખોમાંથી પૂર્ણ રીતે મુક્ત થવાનો માર્ગ મળી જાય છે.

પ્રો. મેશ્રામે સંકેત કર્યો કે સતિપટ્ઠાનનો અભ્યાસ વૈજ્ઞાનિક ઢંગથી કરવો જોઇએ. એ બરાબર સમજી લેવું જોઇએ કે વિશુદ્ધિનો માર્ગ લાંબો છે, તેને જલદીથી કાપી લેવાની કોઇ તૃષ્ણા મનમાં ન જાગવી જોઇએ. વાસ્તવમાં તો તૃષ્ણા જ દુઃખનું કારણ છે. આ માર્ગ પર ચાલતાં ચાલતાં ભલે ને સિધ્દિઓ પ્રાપ્ત થવા લાગે પરંતુ તે માટે લાલસા કરવી અથવા તેનું પ્રદર્શન કરવું તે ઉચિત નથી. સયાજી ઉ–બા–ખિનના મતાનુસાર આ યુગ ચમત્કાર દેખાડવાનો યુગ નથી કે કઇ રીતે હવામાં ઊડી શકો છો અથવા પાણી પર ચાલી શકો છો કેમ કે તેનાથી સાધારણ માણસને કોઇ પ્રત્યક્ષ લાભ થતો નથી. પરંતુ જો આ સાધનાના ફળ માનસિક કે શારીરિક રોગ મટતા હોય તો જ કંઇક કામની વાત કહેવાય.

ડો. નથમલ ટાટિયાએ અંગુત્તર નિકાયના સંદર્ભમાં; 'સમથ' અને 'વિપશ્યના'ની સમીક્ષા કરતાં તેને દૂત–યુગ અર્થાત 'દૂત' એવું નામ આપ્યું છે. જે સત્યના સંદેશવાહક છે અને નિર્વાણ સુધી લઇ જાય છે. સમર્થનો ઉદ્દેશ્ય મનને વિક્ષેપવિહીન કરીને સમાધિમાં પુષ્ટ કરવાનો છે. અને વિપશ્યનાનો ઉદ્દેશ્ય યથાભૂત, જ્ઞાનદર્શન છે, અર્થાત શરીરના કે ચિત્તના સ્તરે જે અનુભૂતી થતી હોય તેને પ્રજ્ઞાપૂર્વક જાણવાનો છે. આ બેઉ મળીને નિર્વાણનો માર્ગ પ્રશસ્ત કરે છે. આનાવાનની સાધના સમથ ભણી દોરી જાય છે અને સતિપટ્ઠાન વિપશ્યના ભણી દોરી જાય છે. પ્રાણીઓની વિશુદ્ધિને માટે આ જ એક માર્ગ છે. एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया.....

મેત્તાભાવના :

મેત્તાભાવના વિપશ્યના સાધનાની નૈસર્ગિક પરિણતિ છે. તેનાથી બધાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે મૈત્રીભાવ જાગવા લાગે છે. વિપશ્યના સાધના દ્વારા મનમાં નિર્મળતા આવવાથી જે સુખ અનુભવાય છે તેમાં બધાં પ્રાણીઓને સહભાગી બનાવાય છે. આનાથી આખું વાતાવરણ મૈત્રી અને સદ્ભાવના તરંગોથી તરંગિત થવા લાગે છે. એ સમજી લેવું જોઇએ કે મૈત્રીભાવના કોઇ બાહ્ય સત્તાને અથવા શક્તિને કરાતી પ્રાર્થના નથી કે તે આવીને આપણું કલ્યાણ કરી જાય. વિપશ્યનાના અભ્યાસ થકી જેમ જેમ મૈત્રીભાવના પ્રબળ થતી જાય છે તેમ તેમ 'બ્રહ્મવિચાર' પુષ્ટ થવા લાગે છે, અર્થાત્ 'અનંત મૈત્રી', 'અનંત કરુણા', 'અનંત મુદિતા' અને 'અનંત ઉપેક્ષા' (સમતા) નો ભાવ જાગવા લાગે છે.

પ્રો. શ્રીમતી લિલી ડિ'સિલ્વાના મતે 'મૈત્રીભાવના' નું તાત્પર્ય એવું કદાપિ નથી કે એક ખૂણામાં બેસી જઇએ અને વારંવાર એમ કહેતા

રહીએ કે ‘‘બધા પ્રાણી સુખી થાઓ!’’ આ ભાવના તો અંતર્મનના ઊંડાણમાંથી ઉદિત થઇને વહેવી જોઇએ.

અંતર્મનમાંથી નીકળેલી મૈત્રીભાવના કેવી હૃદયદ્રાવક હોઇ શકે છે તેનું પ્રમાણ ડો. રામગોપાલ વર્માએ પ્રસ્તુત કર્યું. તેમના અનુભવ અનુસાર જ્યારે કલ્યાણમિત્ર ગોયન્કાજી શિબિર–સમાપન વખતે મંગલમૈત્રી આપે છે અને એ અવસરે જ્યારે જ્યારે તેઓ પોતાના દ્વારા જાણી–જોઇને અથવા અજાણતાં કોઇને પણ આઘાત લાગ્યો હોય તો તેમની ક્ષમાયાચના કરે છે અને પોતાનાં સંચિત પુણ્યમાં બધાંને ભાગીદાર બનાવે છે; તો એ વખતે આંસુઓની ઝડી વરસવા લાગે છે કેમ કે વર્તમાન યુગમાં એક તરફ કોઇ સ્વાર્થે કોઇ પણ વ્યક્તિ અન્યથા કોઇ વ્યક્તિને એક કોડી પણ દેવા નથી ઇચ્છતો અને અહીં વિપશ્યનાચાર્ય છે જે નિઃસ્વાર્થ ભાવે પોતાની બધા જન્મોની પુણ્ય–સંપદામાં પ્રાણીમાત્રને ભાગીદાર બનાવવા આતુર છે.

ઉપસંહાર :-

સ્વ. ડો. ઉ. ધમ્મરતને લખ્યું છે કે વિશ્વભરમાં બેચેની ફેલાઇ રહી છે તેને દૂર કરવામાં આ સાધના ખૂબ ઉપયોગી છે. તેથી લોકો તેમાં વિશેષ રુચિ લેવા લાગ્યા છે. ભગવાન બુધ્ધના મહાપરિનિર્વાણના ૨૫૦૦માં વર્ષથી (અર્થાત સને ૧૯૫૬થી) ધર્મના વ્યાવહારિક પક્ષ (પરિપત્તિ) ની બીજા અનેક દેશોમાં ચેતના જાગૃત થઇ છે. આ અવધિમાં વિપશ્યના સાધના જે છેલ્લી કેટલીયે સદીઓથી લુપ્તપ્રાયઃ હતી તેનું પુનરુત્થાન થયું છે.

વિપશ્યનાથી લાભાન્વિત થઇને શ્રી લક્ષ્મીચંદ કેનિયા, યુવા એન્જિનિયરે પોતાના ઉદ્ગાર પ્રગટ કરતાં કહ્યું કે મારા જીવનના સર્વોત્કૃષ્ટ દસ દિવસ એ હતા, જ્યારે મેં વિપશ્યનાની પ્રથમ શિબિર કરી ! તમણે હર કોઇને આહ્વાન કર્યું કે જલ્દીમાં જલ્દી દસ દિવસની શિબિરમાં બેસે, જેથી તે પણ જીવનના સર્વોત્કૃષ્ટ દસ દિવસ પ્રાપ્ત કરી શકે.

શરદ પૂર્ણિમા પર પૂ. ગુરૂદેવના સાનિધ્યમાં એક દિવસીય મહાશિબિર

૨૮ ઓક્ટોબર ૨૦૧૨ રવિવાર, સવારે ૧૧ થી સાંજે ૪ સુધી. ગ્લોબલ વિપશ્યના પગોડાના મોટા ધમ્મકક્ષ (ડોમ) માં.

કૃપા કરી ધ્યાન આપશો......

આ વિશાળ શિબિરમાં આપને કોઇ પ્રકારે અસુવિધા ન થાય તે માટે બુકિંગ કરાવ્યા વિના આવશો નહીં.

બુકિંગ સંપર્ક :

મો.: ૦૯૮૯૨૮ ૫૫૬૯૨, ૦૯૮૯૨૮ ૫૫૯૪૫

ફોન : (૦૨૨) ૨૮૪૫૧૧૭૦, ૩૩૭૪૭૫૪૩, ૩૩૭૪૭૫૪૪

ફોન બુકિંગ સમય : સવારે ૧૧ થી ૫ સુધી.

ઇમેલ રજિ. : oneday@globalpagoda.org

Online registration : www.vridhamma.org

ઇન્ટરનેટ પર હિન્દી વેબસાઇટ - હિન્દી પત્રિકા હવે મોબાઇલ પર

પ્રસન્નતાનો વિષય છે કે ઇન્ટરનેટ પર વિપશ્યના વિષયક તમામ માહિતી નીચેની વેબસાઇટ પર હિન્દીમાં પણ ઉપલબ્ધ છે. આજ રીતે સ્માર્ટ ફોનધારકો આ બધી માહિતી પોતાના મોબાઇલ પર પણ મેળવી શકશે.

વેબસાઇટ : www.hindi.dhamma.org
www.mobile.dhamma.org

વિપશ્યના પત્રિકા માટે :
http://www.vridhamma.org

ધોરાજી-સમૂહ સાધના

દરરોજ સાંજે ૬:૧૫ થી ૭:૧૫

સ્થળ : કે. ઓ. શાહ કોલેજ, ધોરાજી.

સંપર્ક : રતિભાઇ બાલધા :- ૯૪૨૮૨ ૮૨૩૧૦

મિની આનાપાન શિબિર

‘બહુજન હિતાય, બહુજન સુખાય, લોકાનુકમ્પાય’ ની ભાવનાને લક્ષ્યમાં રાખીને પૂ. ગુરૂદેવે મિની આનાપાન શિબિર માટે આનાપાન સાધનાનું વિશેષ રેકોર્ડિંગ સર્વજન માટે VRI ની વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ કરાવેલ છે. વેબસાઇટ : www.vridhamma.org/mamfa પર હિન્દી-અંગ્રેજી બંને ભાષામાં આ રેકોર્ડિંગ ઉપલબ્ધ છે.

આમાં ૧૦ વર્ષથી વધુ આયુના સહુ લોકો ભાગ લઇ શકે છે. વિપશ્યનાનું આ પરિચયાત્મક સ્વરૂપ છે, અહીં કોઇ પણ વ્યકિત આનાપાન શીખી શકે છે. પરંતુ, આમ આનાપાન શીખવાવાળાને વિપશ્ચી સાધક કહી ના શકાય. આનાપાનના પોતાના લાભ છે જ. આના દ્વારા કોઇપણ વ્યક્તિ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ મિનિટ આનો અભ્યાસ કરતા રહે તો અવશ્ય લાભાન્વિત થશે. આ નાના લાભને મોટા લાભમાં પરિવર્તિત કરવા ૧૦ દિવસ શિબિરમાં જોડાવાની પ્રેરણા પણ મળશે.

આ સાઇટ અને આનાપાન સાધના શીખવાનું સહુ માટે ઉપલબ્ધ છે, આનાપર કોઇ પ્રતિબંધ કે શુલ્ક નથી. અહીં બાળકો માટે પણ અભ્યાસ સત્ર(૧૦ મિનિટ) ઉપલબ્ધ છે.

ગુજરાતના કેન્દ્રો પર જૂના સાધકો માટે શિબિરો

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ‘‘ધમ્મકોટ’’ રાજકોટ	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ‘‘ધમ્મસિંધુ’’ બાડા.	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ‘‘ધમ્મપીઠ’’ અમદાવાદ	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર–‘‘ધમ્મ દિવાકર’’ મીઠા મહેસાણા.
સતિપટ્ઠાન શિબિરો			
	20-11-12 to 28-11-12 04-03-13 to 12-03-13		
૧૦ દિવસીય ગંભીર વિશેષ શિબિરો			
			12-12-12 to 23-12-12
દીર્ઘ શિબિરો ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર			
(૨૦ દિવસીય) 04-10-12 to 25-10-12	(૨૦ દિવસ) 13-03-13 to 03-04-13 (૩૦ દિવસ) 12-12-12 to 12-01-13 03-03-13 to 03-04-13 (૪૫ દિવસ) 12-12-12 to 27-01-13	મોગર કેન્દ્ર ‘‘ધમ્મ ભવન’’ (0265) 2341181, (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@ hotmail.com	(જૂના સાધકો માટે ૩ દિવસીય શિબિર) 22-11-12 to 25-11-12

ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ધમ્મપીઠ-રનોડા અમદાવાદ સિટિ ઓફિસ સ્થળાંતર

એ-૮૦૧, નરનારાયણ કોમ્પ્લેક્સ, એ વિંગ, સ્વસ્તિક ચાર રસ્તા પાસે, 'જલારામ છાશ' સામે, સી. જી. રોડ અમદાવાદ.

- અહીં વિપશ્યના સાધના અંગેની તમામ માહિતી, સાહિત્ય, સીડી, પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે.
- સાધના કરવા માટે સુવિધા છે. **અગાઉથી ફોન કરી લાભ લેશો.**
- શિબિર રજિસ્ટ્રેશન અહીં થઇ શકશે.
- લિફ્ટની સુવિધા છે.

-: સંપર્ક :-
૯૮૯૮૦૦ ૦૧૧૧૦

રાજકોટ શહેરમાં દર મહિનાના ત્રીજા રવિવારે સમૂહ સાધના અને ધર્મચર્ચા

રાજકોટ શહેરના સાધકો માટે દર મહિનાના ત્રીજા રવિવારે સમૂહ સાધના તથા ધર્મચર્ચા
: સ્થળ :
માસૂમ સ્કૂલ, એસ.એન.કે. પાછળ, યુનિ. રોડ, રાજકોટ.
: સમય :
સવારે ૮ થી ૯ સમૂહ સાધના
સવારે ૯ થી ૧૦ ધર્મચર્ચા

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
27-10-12 to 07-11-12	08-10-12 to 19-10-12	26-09-12 to 07-10-12	26-09-12 to 07-10-12	03-10-12 to 14-10-12	03-10-12 to 14-10-12
09-11-12 to 20-11-12	22-10-12 to 02-11-12	10-10-12 to 21-10-12	10-10-12 to 21-10-12	17-10-12 to 28-10-12	28-10-12 to 08-11-12
21-11-12 to 02-12-12	06-11-12 to 17-11-12	24-10-12 to 04-11-12	24-10-12 to 04-11-12	31-10-12 to 11-11-12	12-12-12 to 23-12-12
05-12-12 to 16-12-12	18-11-12 to 29-11-12	11-11-12 to 22-11-12	16-11-12 to 27-11-12	15-11-12 to 26-11-12	
19-12-12 to 30-12-12	03-02-13 to 14-02-13			12-12-12 to 23-12-12	
02-01-13 to 13-01-13	17-02-13 to 28-02-13			02-01-13 to 13-01-13	
16-01-13 to 27-01-13	06-04-13 to 17-04-13			16-01-13 to 27-01-13	
30-01-13 to 10-02-13	21-04-13 to 02-05-13				
13-02-13 to 24-02-13	05-05-13 to 16-05-13				
27-02-13 to 10-03-13	19-05-13 to 30-05-13				
13-03-13 to 24-03-13					
27-03-13 to 07-04-13					
10-04-13 to 21-04-13					
24-04-13 to 05-05-13					

*શિબિર ભરાઇ ગઇ છે.

સતિપટ્ઠાન
27-11-12 to 05-12-12

રજિસ્ટ્રેશન
0261-3260961
(૧૧થી ૫ દરમિયાન)

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

: ધર્મજ :
(૦૨૬૯૭)
૨૪૫૪૬૦, ૨૪૫૩૦૨
મો. ૯૪૨૬૫ ૦૦૭૬૫
હેમંતભાઈ પટેલ

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

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

ચાર સત્ય હૈં જગત કે, ઈનસે મુખ મત મોડ ।
યહી માર્ગ હૈ મુક્તિ કા, આશ પરાયી છોડ ॥

આઠ અંગ હૈં ધરમ કે, દૂર કરેં ભવ-વ્યાધિ ।
તીન ભાગ મેં બંટ રહે, પ્રજ્ઞા શીલ સમાધિ ॥

દુઃખ-મૂલ ઉત્ખનન કી, પાયી જિસને રાહ ।
વહી હુઆ સુખ-શાન્તિ કા, સચ્ચા શાહન્શાહ ॥

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

દોહા ધરમના

કોરે બુદ્ધિ-વિલાસ સે, હોય નહીં કલ્યાણ ।
આર્ય-પંથ પર જબ ચલેં, તબ પાએ નિર્વાણ ॥

ના ગૌતમ સે રાગ હૈ, દ્વેષ કૃષ્ણ સે નાય ।
પ્રજ્ઞા-પથ હી ગ્રાહ્ય હૈ, ભલે કહીં સે પાય ॥

મિથ્યા માયા ત્યાગ કર, પરમ સત્ય કી ઓર ।
કદમ કદમ ચલતે રહેં, બઢેં લક્ષ્ય કી ઓર ॥

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 30 સપ્ટેમ્બર 2012 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