વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2557 ❖ આસો પૂર્ણિમા ❖ 18 ઓક્ટોબર 2013 ❖ વર્ષ – 14 ❖ અંક – 7 ❖ સળંગ અંક - 163

ધમ્મવાણી

धम्मं चरे सुचरितं, न नं दुच्चरितं चरे ।
धम्मचारी सुखं सेति, अस्मि लोकं परम्हि च ।।

સુચરિત ધર્મનું આચરણ કરવું, દુરાચરણથી બચવું. ધર્મચારી આ લોક અને પરલોક (બંને જગ્યાએ) સુખેથી વિહાર કરી શકે છે.

બુદ્ધશિક્ષાનું પતન અને પુનર્જાગરણ

૧. સાંપ્રદાયિકતાવિહીન સાર્વજનીન બુદ્ધ – ઉપદેશ :–

૨૦૦૦ વર્ષ પહેલાં જ્યારે સમ્રાટ અશોક દ્વારા ભારતમાંથી મોકલવામાં આવેલો સંબુદ્ધનો પાવન ઉપદેશ બર્મા પહોચ્યોં ત્યારે તેનું ત્યાં ભવ્ય સ્વાગત થયું. ત્યારથી માંડીને આજ સુધી આ ઉપદેશ એક પરંપરા દ્વારા ત્યાં નિતાંત શુદ્ધ રુપમાં સંભાળીને રાખવામાં આવ્યો. ત્યાં એક માન્યતા એ ચાલી આવતી હતી કે બુદ્ધ–શાસનના ૨૫૦૦ વર્ષ પૂરાં થયે બર્માએ ભારતના જે પાવન બુદ્ધ–ઉપદેશને શુદ્ધ સ્વરૂપમાં સંભાળીને રાખ્યો છે તે પુનઃ સુપરત કરીએ. કેમ કે ત્યાં સુધીમાં આ ઉપદેશનું ભારતમાં નામનિશાન પણ નહિ રહ્યું હોય.

મારા પરદાદા ગુરુ ભિક્ષુપ્રવર લૈડી સયાડોએ જોયું કે હવે શીઘ્ર ૨૫૦૦ વર્ષ પૂરા થવામાં છે. આ વિદ્યા બર્માથી ભારત કોણ લઇ જશે ? તે વખતે તેમણે સ્વયં ભારતની યાત્રા કરી અને જોયું કે અહીં બુદ્ધાનુયાયી ભિક્ષુઓનું લેશમાત્ર સન્માન નથી. આથી કોઈ ભિક્ષુ આ મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્યનું યોગ્ય રીતે સંપાદન નહિ કરી શકે. ત્યારે તેમણે નિર્ણય કર્યો કે આ કામ મૂળ ભારતીય એવા બર્મી નાગરિક ગૃહસ્થ આચાર્ય જ કરી શકશે. આથી આ મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય માટે એવા આચાર્યને તૈયાર કરવા જોઇએ.

સમ્યક સંબુદ્ધના જીવનકાળમાં ભારતમાં ભિક્ષુ અને ભિક્ષુણી આચાર્ય અને આચાર્યાઓની સાથોસાથ ગૃહસ્થ પુરુષ અને નારી પણ ધર્માચાર્ય અને ધર્માચાર્યાઓ હતી. પરંતુ સમયાંતરે ગૃહસ્થોની આ આચાર્ય પરંપરા લુપ્ત થઇ ગઇ. હવે ભારતને સમ્યક સંબુદ્ધની આ પાવન વિદ્યા નિતાંત શુદ્ધ સ્વરૂપમાં પરત કરવા માટે તેમને ગૃહસ્થ આચાર્ય અને આચાર્યાની આવશ્યકતા જણાઇ. આથી આટલી સદીઓના લાંબાગાળા પછી તેમણે પહેલાં પોતાના એક બર્મી ખેડૂત ગૃહસ્થ સયાતૈજી ને પૂર્ણપણે પ્રશિક્ષિત કરીને આ પરંપરાના આચાર્યપદ પર પ્રતિષ્ઠિત કર્યો. સયાતૈજીએ ગૃહસ્થોની સથોસાથ ભિક્ષુઓને પણ વિપશ્યના સાધના શીખવી અને આ રીતે ગૃહસ્થ હોવા છતાં પોતાની પ્રશિક્ષણ યોગ્યતા સિદ્ધ કરી. તેમના પછી મારા પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ સાયાજી ઉ બા ખિન આધુનિક યુગના બીજા ગૃહસ્થ આચાર્ય નિયુક્ત થયા.

સયાજી ઉ બા ખિને બુદ્ધના ઉપદશેના સાર્વજનીન સ્વરૂપને પ્રકાશિત કરતાં એક મુસ્લિમ પ્રોફેસરને, એક પ્રસિદ્ધ ખ્રિસ્તી પાદરીને અને CIA ના એક ઉચ્ચ અધિકારીને જ નહિ, પરંતુ મારા જેવા એક કટ્ટર હિંદુ સનાતની ધર્માવલંબીને પણ બુદ્ધનો ધર્મ શીખવ્યો. આનાથી એ સાબિત થયું કે બુદ્ધનો ઉપદેશ કોઇ એક સંપ્રદાય પૂરતો સીમિત નથી, બલકે સાર્વજનીન છે, બધાંના કલ્યાણ માટે છે.

જ્યારે હું પહેલીવાર સયાજી ઉ બા ખિનને મળ્યો તયારે મારા મનમાં એ ખચકાટ હતો કે આ બૌદ્ધોની શિક્ષા છે, બૌદ્ધોની વિદ્યા છે. આ શીખીને ક્યાંક હું બૌદ્ધ ન બની જાઉં અને મારો સ્વધર્મ છૂટી ન જાય, મારું પતન ન થઇ જાય. આ જોતાં તેમણે મને કહ્યું ''તુ અહીંના હિંદુ સમાજનો નેતા છો. શું તમારા હિંદુ સમાજમાં શીલ–સદાચારના પાલનનો કોઇ વિરોધ છે ? ''મે કહ્યું, નહીં એનો વિરોધ તો કોઇ સંપ્રદાયમાં નથી. ત્યારે તેમણે બીજો બીજો પ્રશ્ન કર્યો '' શું તમારા સમાજમાં સમાધિનો અભ્યાસ કરવાનો કોઇ વિરોધ છે ?'' મે જવાબ આપ્યો, નહીં. અમારા ઋષિમુનિઓ દ્વારા સમાધિ લગાવવાના તો અનેક ઉદાહરણો મળે છે, એટલે સમાધિ સામે મારો શો વિરોધ હોય ? તો પછી એમણે પૂછ્યું, '' શું આપણા અંતરની પ્રજ્ઞા જગાડવામાં અને પ્રજ્ઞાવાન બનવામાં કોઇ વિરોધ છે ? '' પ્રજ્ઞાવાન અર્થાત્ સ્થિતપ્રજ્ઞ શબ્દથી તો આપણી આખી ગીતા ભરેલી છે. એમાં શો વિરોધ હોય ભલા ? ત્યારે ગુરુદેવે કહ્યું, ''બસ, શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા આ ત્રણ સિવાય કોઇ ચોથી વાત ન તો અમે શીખવીએ છીએ કે ન ભગવાન બુદ્ધે શીખવી છે. '' આ વાર્તાલાપથી મને સમજાઇ ગયું કે આ વિદ્યા સાર્વજનીન છે, બધાં માટે છે. મને એ જાણીને સુખદ આશ્ચર્ય થયું કે ભગવાન બુદ્ધે કોઇ એક વ્યક્તિને પણ બૌદ્ધ નથી બનાવી. એમણે બૌદ્ધ ધર્મ નથી શીખવ્યો બલકે સાર્વજનીન ''ધર્મ'' શીખવ્યો.

ગુરુદેવે કહ્યું કે શીલ, સદાચારનું જીવન બધા સંપ્રદાયોને માન્ય છે. તેના વિષે તો ઘણી ચર્ચાઓ અને પ્રવચનો તો ઘણાં થાય છે, પરંતુ આવું જીવન કઇ રીતે જીવવું તે કોઇ નથી શીખવતું મનને વશમાં કર્યા વિના કોઇ સદાચારી કેવી રીતે બને ? એટલે સમાધિનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

સમાધિનો અભ્યાસ પણ સાર્વજનીન આલંબનના આધારે જ કરવામાં આવે છે. કેવળ શુદ્ધ સ્વાભાવિક શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું શીખવવામાં આવે છે. એની સાથે કોઇ શબ્દોચ્ચારણ નથી, શ્વાસની સાથે કોઇ શબ્દનું ઉચ્ચારણ જોડવામાં નથી આવતું. **''નમો બુદ્ધાય''** અથવા અન્ય કોઇ રટણ નથી કરાવાતું. તેમાં કોઇ આકૃતિ પણ જોડવામાં નથી આવતી કે નથી બુદ્ધમૂર્તિનું આલંબન લઇને ધ્યાન થતું. ધ્યાનનું આલંબન શુદ્ધ શ્વાસ છે જે બધાંનો એક સમાન હોય છે તેની સાથે કોઇ આકૃતિનું ધ્યાન જોડી દઇએ તો તે સાર્વજનીન રહેવા ન પામ્યું હોત, સાંપ્રદાયિક બની જાત. ઉદ્દેશ્ય તો એ જ છે કે ચિત્તની એકાગ્રતાનું આલંબન સાંપ્રદાયિક ન બને, કેવળ સાર્વજનીન બની રહે.

આગળ જતાં ગુરુદેવે મને એ પણ સમજાવ્યું કે કેવળ મનને વશમાં કરી લેવા માત્રથી સાધના સિદ્ધ નથી થતી. ચિત્તના ઊંડાણમાં સમાયેલા વિકારોના મૂળ જ્યાં સુધી કાયમ છે, ત્યાં સુધી તેનાથી

છુટકારો નથી મળતો. ઉપર-ઉપરનું મન એકાગ્ર થઇને થોડા અંશે શાંત થઇ જશે અને અમુક હદ સુધી નિર્મલ પણ થશે, પરંતુ વિકારોના મૂળ ભીતર કાયમ રહેવાથી વખતોવખત જયારે પણ તે ઊભરાઇને ઉપર આવે છે ત્યારે આ એકાગ્રતા કામ નથી લાગતી. એ સાંભળીને મારા મનમાં આપણા ઋષિ-મુનિઓનાં ઉદાહરણો સામે આવ્યાં કે કઇ રીતે મુનિ વિશ્વામિત્ર અને પરાશર જેવા ગૂઢ ધ્યાનીઓ પણ સમય જતા પોતાના મનની સમતુલા ખોઇ બેઠા અને વાસનાનો શિકાર બની ગયા.

ગુરુદેવે કહ્યું કે એટલા માટે સમ્યક સંબુદ્ધે પ્રજ્ઞા જગાડવાની વિધિ શીખવી. સ્વાનુભૂતિના સ્તરે જાગેલી પોતાની પ્રજ્ઞા અંતર્મનનાં ઊંડાણ સુધી પહોંચીને સમસ્ત સંગૃહિત વિકારોને વીંધી-વીંધીને તેમને છિન્ન-ભિન્ન કરીને તેને નિર્મૂળ કરી દે છે. આ રીતે પ્રજ્ઞાના અભ્યાસ દ્વારા એક પછી એક દબાયેલા વિકારો નીકળવા લાગે છે. અને સમયાંતરે સમાપ્ત થઇ જાય છે. વળી, તેમણે એ સમજાવ્યું કે પ્રજ્ઞા શ્રુતમયી પણ હોય છે. એટલે કે કેવળ સાંભળેલી હોય છે. અને આગળ જતાં ચિંતનમયી પ્રજ્ઞા બની જાય છે પરંતુ આ બંને સાચી પ્રજ્ઞા નથી. સ્વાનુભૂતિ પર ભાવિત થયેલી પ્રજ્ઞા જ ભાવનામયી પ્રજ્ઞા છે. કેમ કે આ ભાવનામયી પ્રજ્ઞા જ માનસની ભીતર સંગૃહિત થયેલા વિકારોને વીંધી વીંધીને તેનો નિકાલ કરે છે. તેથી પટિવેધન પ્રજ્ઞા કહેવાય છે. આ પ્રજ્ઞા જ કલ્યાણકારી પ્રજ્ઞા છે. પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનને પ્રજ્ઞા કહે છે, પરંતુ જ્ઞાનને નહીં. કોઇ પાસેથી પ્રજ્ઞાની માત્ર વ્યાખ્યા સાંભળીને અને તેનું ચિંતન-મનન પણ કરીને કોઇ સ્થિતપ્રજ્ઞ થયું નથી કે ન કદિ ભવિષ્યમાં થશે. પ્રજ્ઞા પરોક્ષ જ્ઞાન નથી, પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન છે. સ્વયં પોતાની અનુભૂતિ પર જાગે ત્યારે પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન અન્યથા પરોક્ષ જ્ઞાન બની રહે છે.

૨. સાર્વજનીન શુદ્ધ ધર્મની મહત્તા :-

સાર્વજનીન ધર્મ કોઇ એક સંપ્રદાયનો નથી હોતો જે ધારણ કરે તે ધાર્મિક બની જાય છે. તે ભલે કોઇ પણ સંપ્રદાયનો હોય. પરંતુ જયારે કેટલાક બુદ્ધ-વિરોધી પુરોહિતોએ સાર્વજનીન ધર્મને એક સાંપ્રદાયિક રૂપ આપવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તેને ''ધર્મ'' ને બદલે ''બૌદ્ધ ધર્મ'' કહેવા લાગ્યા અને તેના અનુયાયીઓને ''ધાર્મિક'' કહેવાને બદલે ''બૌદ્ધ'' કહેવા લાગ્યા. સમ્યક સંબુદ્ધે સાર્વજનીન ધર્મ શીખવ્યો. તેની સાથે કોઇ વિશેષણ (ઉપસર્ગ) ન જોડયું, અન્યથા તે સંપ્રદાય બની જાત. એમણે કંઇ જોડયું તો તે ''સત્ય'' શબ્દ જોડયો અને પોતાના ઉપદેશને ''સત્ય ધર્મ'' (સદ્ધર્મ) કહ્યો. જે વિદ્યા નિસર્ગના સાર્વજનીન નિયમોની સચ્ચાઇ પર આધારિત હોય, તેને સદ્ધર્મ કહેવાનું ઉચિત જ હતું. કેમ કે ખરેખર તો પ્રકૃતિના નિયમ એટલે કે વિશ્વના વિધાનને જ ધર્મ કહે છે જે બધાંને એકસરખો લાગૂ પડે છે. ધર્મ સદા સાર્વજનીન, સાર્વદેશિક અને સાર્વકાલિક જ હોય તેથી જ કહેવાયું કે **एस धम्मो सनन्तनो।** જો ખરેખર ધર્મ હોય તો તે સનાતન જ હશે. તેની સરખામણીમાં ''બૌદ્ધ ધર્મ'' એક સંપ્રદાયસૂચક શબ્દ છે જે એક ખાસ સંપ્રદાય સાથે સંબંધિત લોકો સાથે જોડાએલો રહેશે; તે સાર્વજનીન કદાપિ ન હોઇ શકે.

ધર્મ બધાંનો છે એટલે આપણે સદા મનોકામના કરીએ છીએ કે **चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो, धम्मो होतु सगारवो।**

અર્થાત્ સત્યધર્મ (નૈસર્ગિક સચ્ચાઇ પર આધારિત સદ્ધર્મ) ને આપણે ચિરકાળ સુધી સ્થિત જોવા ઇચ્છીએ છીએ. તેમાં જ ધર્મનું ગૌરવ છે.

ધર્મ એટલે સદાચરણ. પ્રકૃતિના નિયમોના પાલનથી સુખદ પરિણામો જ આવે છે. દુરાચરણ બધાં માટે દુઃખદ જ પરિણામ લાવે છે. પ્રકૃતિના આ સાર્વજનીન નિયમને બધા લોકો સ્વીકારે છે. આવા સાર્વજનીન ધર્મનું પાલન કરનારી વ્યક્તિ ધાર્મિક જ હોય છે. એટલે ધર્મ બધાંનો છે. એના પર કોઇ એક સંપ્રદાયનો ઇજારો નથી હોતો. પરંતુ ધર્મને જો ''બૌદ્ધ ધર્મ'' કહીએ તો તે સાર્વજનીન ન રહેતાં એક સમુદાય વિશેષ પૂરતો સીમિત થઇ જાય છે. દરેક સંપ્રદાયના પોતાના અલગ અલગ અંધવિશ્વાસ હોય છે. કોઇ પણ સાંપ્રદાયિક ધર્મ સાર્વજનીન ક્યારેય નથી થઇ શક્તો. અન્ય સમુદાયવાળા તેને કેવી રીતે અપનાવે ? આ લક્ષ્યને ધ્યાનમાં રાખીને બુદ્ધના ઉપદેશને ''ધર્મ'' જ કહીએ, ''બૌદ્ધ ધર્મ'' નહીં. બુદ્ધના ઉપદેશને સદૈવ સાર્વજનીની જ રહેવા દઇએ. ''બૌદ્ધ'' જેવો દૂષિત શબ્દ જોડીને તેને દૂષિત ન થવા દઇએ. આવું શી રીતે કરી શકીએ, તેના પર બધા વિદ્ધાનોએ વિચાર-વિમર્શ કરવો જોઇએ.

સમ્યક સંબુદ્ધે સંબોધિ-પ્રાપ્તિ પછી જે પહેલો ઉપદેશ આપ્યો તે ''ધર્મચક્રપ્રવર્તન'' કહેવાયો અને તે શીલ, સમાધિ, પ્રજ્ઞાના આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગના સાર્વજનીન શુદ્ધ ધર્મ રૂપે પ્રકાશિત થયો અને સમ્રાટ અશોકના સમય સુધી એટલે કે લગભગ ત્રણસો વર્ષ સુધી ભારતભરમાં સાર્વજનીન ધર્મ રૂપે જ ફેલાયો. તેથી સાંપ્રદાયવાદીઓને ઊંડો ઘા લાગ્યો.

બુદ્ધના જીવનકાળ બાદ જયારે અશોકે વિપશ્યનાનો અભ્યાસ કરીને સ્વાનુભૂતિ દ્વારા શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાનો ધર્મ અપનાવ્યો ત્યારે તેણે કલ્યાણની ભાવનાથી પ્રેરાઇને પોતાના આખા સામ્રાજયમાં ''ધર્મ'' જ ફેલાવ્યો, ''બૌદ્ધ ધર્મ'' નહીં.

આ પુરાતન પાવન પરંપરાના ત્રીજા ગૃહસ્થ આચાર્ય નિયુક્ત કરીને મ્યંમાથી મને ભારત મોકલવામાં આવ્યો અને ઇગતપુરીમાં વિપશ્યના સાધનાનું પહેલું કેન્દ્ર સ્થાપિત થયું. તેના થોડા સમય પછી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસનું પણ નિમાર્ણ કરાયું. આ જ સંસ્થા સંશોધન દ્વારા અમે જોયું કે માત્ર બુદ્ધવાણીમાં જ નહીં, બલકે સમગ્ર પાલિ સાહિત્યમાં ''ધમ્મ'' અને ધમ્મ સાથે જોડાયેલા શબ્દોની કુલ સંખ્યા ૧૭૦૭૩ છે. અમે એ પણ જોયું કે તેમાંના કોઇમાં પણ ''બૌદ્ધ'' શબ્દ જોડાયેલો નથી. આથી સ્પષ્ટ છે કે ભગવાન બુદ્ધે કદિ બૌદ્ધધર્મ નથી શીખવ્યો. એમણે કોઇને પણ બૌદ્ધ નથી બનાવ્યા. નહિતર એમની શિક્ષા સાર્વજનીન કેવી રીતે બની હોત ? જો તેઓએ તેને ''બૌદ્ધ ધર્મ'' કહ્યો હોત તો તે પણ અન્યની માફક એક સંપ્રદાય બની જાત. જો એમ થાત તો સમ્યક સુબુદ્ધ પણ એક સંપ્રદાયના સંસ્થાપક કહેવાત. પરંતુ એમણે બૌદ્ધ ધર્મ ન શીખવતાં ધર્મ શીખવ્યો, જે બધાનો હોય છે એમણે પોતાના અનુયાયીઓને ''બૌદ્ધ'' ન બનાવતાં ''ધાર્મિક'' બનાવ્યા; તેમને **धम्मटठो**, **धम्मविहारी**, **धम्मानुसारी** વગેરે શબ્દોથી સંબોધિત કાર્યા. ધર્મ બધાંનો હોય છે. ધાર્મિક બધાં બની શકે છે એટલે બુદ્ધનો ઉપદેશ સાંપ્રદાયિક નહિ, સાર્વજનીન છે.

બુદ્ધના મૂળ ઉપદેશને ''બૌદ્ધ ધર્મ'' અને તેના અનુયાયીઓને ''બૌદ્ધ'' કહીને તેનું અવમૂલ્યન કદાપિ ન થવા દેવું જોઇએ. સંબુદ્ધે શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાના જે આર્યમાર્ગની વિપશ્યના સાધનાનું પ્રશિક્ષણ આપ્યું તેનો એ વખતના આખા ભારતના લગભગ બધા સંપ્રદાયોએ સ્વીકાર કર્યો. કોઇએ કશો વિરોધ ન કર્યો.

બુદ્ધના લગભગ ૧૮૦ વર્ષ બાદ જયારે અશોક મૌર્ય સમ્રાટ બન્યો અને બુદ્ધના શીલ, સમાધિ, પ્રજ્ઞાના સાર્વજનીન ઉપદેશના માર્ગ પર સ્વયં આરૂઢ થયો ત્યારે પોતાની પ્રજા પ્રત્યે મંગલ ભાવનાથી પ્રેરાઇને પોતાના આખા સામ્રાજયમાં તેનો પ્રસાર કર્યો. આપણે જોઇએ છીએ કે તેણે ક્યાંય પણ ''ધર્મ''ના સ્થાને ''બૌદ્ધધર્મ'' નો પ્રયોગ નથી કર્યો. એ જ રીતે જે પડોશી દેશોમાં બુદ્ધનો સાર્વજનીન ઉપદેશ મોકલ્યો ત્યાંના લોકો પણ સંકુચિત સંપ્રદાયવાદમાંથી મુક્ત થઇને શુદ્ધ ધર્માલંબી બન્યા. સાર્વજનીન હોવાને કારણે બુદ્ધની શિક્ષાને કોઇએ પણ વિરોધ ન કર્યો કે ન તો આ પરંપરાની એક પણ વ્યક્તિને બૌદ્ધ બનાવાઇ.

બુદ્ધના ૨૫૦૦ વર્ષ વીત્યા પછી એમનો સાર્વજનીન ઉપદેશ પુનઃ ભારતમાં આવ્યો અને આખા વિશ્વના અનેક દેશોમાં ફેલાઇ રહ્યો છે. વિશ્વના ૯૦ દેશોના બધા સંપ્રદાયોના અનેક લોકો તેને કોઇપણ જાતના ખચકાટ વિના સ્વીકારે છે. તેનો ક્યાંય કશો વિરોધ નથી થતો.

આવી સ્થિતિમાં કોઇ શ્રદ્ધાળુ અનુયાયી ''ધર્મ'' શબ્દની જગ્યાએ ''બૌદ્ધ ધર્મ'' કહેવાની ધૃષ્ટતા શી રીતે કરે ? અને ''બૌદ્ધ ઉપદેશ'' ન કહેતાં બુદ્ધનો ઉપદેશ કહેવો વધારે યોગ્ય ગણાશે.

બુદ્ધના સંબોધિ–પ્રાપ્તિ સમયથી માંડીને લગભગ ૨૭૦ વર્ષો સુધી એમની શિક્ષા સાર્વજનીન જ બની રહી, કદિ સંપ્રદાયવાદી ન બની. બુદ્ધના વખતમાં ભારતમાં લગભગ ૬૨ પ્રકારના સંપ્રદાયો હતા. એમાંના એકલ–દોકલ સંપ્રદાયને છોડીને બાકીના બધા સંપ્રદાયવાદી એમના સાર્વજનીન ધર્મમાં સમાહિત થઇ ગયા. આ એમના ઉપદેશના સાર્વજનીન સ્વરૂપનું જ પ્રગટ પરિણામ હતું. પરંતુ આ સાર્વજનીન ઉપદેશથી પુરોહિત વર્ગને સૌથી વધારે ઘા લાગ્યો કેમ કે એ તેમની રોજીરોટી સાથે સીધો સંબંધ ધરાવતી હતી. આથી આ ઘાયલ પુરોહિતોએ સમ્રાટ અોશક પછી એમની ત્રીજી પેઢીના સમ્રાટ બૃહદરથના સમયમાં બુદ્ધના ઉપદેશને નષ્ટ કરવાનું ષડયંત્ર શરુ કર્યું. આપણે તેને શુદ્ધ રૂપે સાચવીએ એમાં જ બધાનું મંગલ સમાયેલું છે.

મંગલ મિત્ર - સ.ના. ગો.

સાક્ષીભાવે જોવાની શ્રેષ્ઠ સાધના પદ્ધતિ

- ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા એમ.એસ.
પૂર્વ કેન્દ્રિય આરોગ્ય મંત્રી, રાજકોટ

માનવ જીવન અણમોલ છે. દરેક વ્યક્તિને ઉર્ધ્વગતિ દ્વારા મુક્તિના–મોક્ષના–નિર્વાણના–માર્ગે ગતિ કરવા માટે જ મનુષ્ય અવતાર છે. Each and every person is potentially divine. પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ એટલે કે પૂર્વસંચિત કરેલા કર્મોનો ક્ષય; રાગ, દ્વેષ, મોહથી છુટકારો કે નિર્જરા એટલે મુક્તિ, અને આ શક્ય છે સાધના–ધ્યાન દ્વારા જ.

પોતાના જ સામાન્ય શ્વાસને તટસ્થ ભાવે જોતાં જોતાં મનની એકાગ્રતા વધતાં વધતાં સહેજે પ્રજ્ઞાના દ્વાર ખુલે છે. શરીરની સંવેદનાઓને દૃષ્ટાભાવથી જોતાં કર્મોની નિર્જરા કરવાની આ શ્રેષ્ઠ સાધના પદ્ધતિ છે. વર્તમાનમાં જીવવાની કળા છે. અન્ય કોઇ કાલ્પનિક આલંબન વિના યથાભૂત વર્તમાનમાં શરીર અને મનના સ્તર પર જે ઘટના ઘટી રહી છે, જે શ્વાસ ચાલી રહ્યો છે, જે સંવેદનાઓ શરીરમાં ઉત્પન્ન અને નષ્ટ થઇ રહી છે, તેને સાક્ષીભાવે જોવાની શ્રેષ્ઠ સાધના પદ્ધતિ એટલે ''વિપશ્યના''.

વિપશ્યના દ્વારા ધીમે ધીમે કર્મોનો ક્ષય થતાં મુક્તિનો માર્ગ ખુલતો જાય છે. **જીવનમાં નિર્ભયતા, ગમે તેવી કટોકટીની પળોમાં ધીરતા, વ્યક્તિ અને સમાજ જીવનને વ્યાપક સંદર્ભમાં જોવાની દૃષ્ટિની વિશાળતા, કાર્યમાં એકાગ્રતા–તન્મયતા, જીવનની ગમે તેવી આફતોને સહજતા–સરળતાથી સ્વીકારી લેવાની સમજ,** વર્તમાન સમાજની અનેક બુરાઇઓથી બચવાની ક્ષમતા, વગેરે ગુણોનું સંવર્ધન થતાં જીવન નિર્મળ બનતું જાય છે. **મનમાં અપાર સંતોષ, શાંતિ, નિર્મળતા અને પવિત્રતાના ભાવો કાયમી થતા જાય છે.** વ્યક્તિ, સમાજ અને સમગ્ર જગતને જોવાનો દૃષ્ટિકોણ બદલાતો જાય છે.

આ છે વિપશ્યનાની ઉપલબ્ધિ ! હું નમન કરું છું એ મહાન વિભૂતિઓને જેમણે મને આ માર્ગ બતાવ્યો અને અનેક આચાર્યશ્રીઓને જેમણે આ માર્ગે ચાલતાં શીખવ્યું છે અને ચાલુ રખાવ્યું છે.

તમો પણ એક વાર શિબિર કરી આ સ્વાદ ચાખી જુઓ એ જ નમ્ર નિવેદન છે. તમારી પ્રકૃતિ–માનસિકતાને અનુકૂળ આવે તો સાથે સહભાગી થવાનો વિશેષ આનંદ રહેશે.

-:: કચ્છ-ભચાઉ ખાતે ૧૦ દિવસીય શિબિર ::-

કચ્છ – ભચાઉ ખાતે ૧૦ દિવસીય વિપશ્યના શિબિર નું આયોજન
તારીખ : ૮–૧૧–૨૦૧૩ થી ૧૯–૧૧–૨૦૧૩
–: વધુ માહિતી તથા રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક : –
જયાબેન ગડા – લાકડીયા :– મો. ૯૪૨૭૧ ૮૦૦૬૦
ડો. દેવેન્દ્રભાઇ ગૌસ્વામી :– મો. ૯૮૨૪૮ ૯૭૨૫૧
જયસુખભાઈ મહેતા :– મો. ૯૮૭૯૨ ૩૨૮૯૪
શિબિર સ્થળ : લેઉવા પાટીદાર પટેલ બોર્ડીંગ , કચ્છ–ભચાઉ.

-:: કળસાર ખાતે ૧૦ દિવસીય શિબિર ::-

ત્રિવેણી તીર્થ, કળસાર ખાતે ૧૦ દિવસીય શિબિર તા. ૭-૧૧-૧૩ થી ૧૮-૧૧-૧૩. વધુ માહિતી તથા રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક : -
૧. ડો. પ્રવિણભાઇ બલદાણીયા ફોન : ૦૨૮૪૪ - ૨૮૧૪૫૦, ૨૮૧૫૮૬, મો.: ૯૯૭૯૧ ૮૬૮૫૬ સદભાવના ટ્રસ્ટ હોસ્પીટલ, વડાલી.
૨. શ્રી નાગરભાઇ પટેલ, ત્રિવેણી તીર્થ : ઉત્તર બુનિયાદી વિદ્યાલય, કળસાર, તા. મહુવા, જિ. ભાવનગર, ફોન : ૦૨૮૪૪ ૨૮૧૪૨૩, મો.:૯૯૯૮૪ ૩૬૭૧૧

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ધમ્મસિંધુ (બાડા) પર

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ધમ્મસિંધુ (બાડા) પર પહોંચવા માટે દરેક શિબિર પહેલા વાહન વ્યવસ્થા માટે ભુજથી સુવિધા કરવામાં આવી છે.

-:: સંપર્ક ::-
શ્રી લક્ષ્મણભાઈ એસ. માવાણી
(૨૨૨૦૪૨) મો. ૯૮૨૫૨ ૫૭૭૧૩
પટેલ લેબોરેટરી–૦૨૮૩૨ – ૨૫૫૨૧૮
મો. ૯૪૨૭૪ ૩૩૫૩૪
કંચનબહેન પટેલ – મો. ૯૪૨૮૮ ૯૫૦૬૦
નોંધઃ વિપશ્ચી સાધકોના પરિવારજનો કેન્દ્ર જોવા તથા વિપશ્યના પરિચય મેળવવા કે આનાપાન શીખવા કેન્દ્ર પર જવા માટે પણ વાહન સુવિધા મળી શકશે.

મોબાઈલ ડેટાબેન્ક

વિપશ્ચી સાધકોની મોબાઈલ ફોન નં. ની ડેટાબેન્ક તૈયાર કરવાની છે, આથી આપના તેમજ પરિચિત અન્ય સાધકોના નામ, ગામ, મોબાઈલ નંબરનો મેસેજ નીચેના મોબાઈલ પર મોકલી આપશો.
સંપર્ક : ૯૪૨૭૪ ૩૫૫૬૦

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ''	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ''	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મપીઠ''	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર–''ધમ્મ દિવાકર'' મીઠા મહેસાણા.	''ધમ્મ અંબિકા''	મોગર કેન્દ્ર ''ધમ્મ ભવન''
C/o. ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ–૧. (0281) 2233666 78787 27240 (0281) 2924942 93279 23540 રજિસ્ટ્રેશન ૧૦:૦૦ થી ૦૧:૦૦ અને ૦૪:૦૦ થી ૭:૦૦ dhammakot@gmail.com	બાડા. C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ–૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612,	અમદાવાદ રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ – ૩૮૦ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397	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	૯૪૨૮૧ ૬૦૭૧૪ ૯૮૨૫૦ ૪૪૫૩૬ ૦૨૬૩૪-૨૯૧૧૦૦ ૦૨૬૩૪-૨૯૨૫૨૧	૫–કાલિંદી પાર્ક, અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ, વડોદરા–૩૯૦૦૨૦. (0265) 2341181 (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@ hotmail.com

૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

01-11 to 12-11-13	27-10 to 07-11-13	01-11-13 to 12-11-13	06-11-13 to 17-11-13	01-11-13 to 12-11-13	10-11-13 to 21-11-13
13-11 to 24-11-13	12-01 to 23-01-14	20-11-13 to 01-12-13	20-11-13 to 01-12-13	20-11-13 to 01-12-13	11-12-13 to 22-12-13
27-11 to 08-12-13	26-01 to 06-02-14	04-12-13 to 15-12-13	04-12-13 to 15-12-13	11-12-13 to 22-12-13	
14-12 to 25-12-13	09-02 to 20-02-14	18-12-13 to 29-12-13	01-01-14 to 12-01-14	01-01-14 to 12-01-14	
26-12 to 06-01-14	30-03 to 10-04-14	01-01-14 to 12-01-14	15-01-14 to 26-01-14	15-01-14 to 26-01-14	
08-01 to 19-01-14	13-04 to 24-04-14	15-01-14 to 26-01-14		05-02-14 to 16-02-14	
22-01 to 02-02-14	27-04 to 08-05-14			19-02-14 to 02-03-14	

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કૂલ ખાતે ૮ થી ૩	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

ધમ્મ અંબિકા: 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

: ઉના : **ગ્રુપ સીટીંગ** સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦ **હરેશભાઈ જે. ટીલવાણી** ૪૨, વ્રજભૂમિ સોસાયટી, શેરી નં.૩, નવી મામલતદાર ઓફીસ પાછળ, ગીરગઢડા રોડ, ઉના. મો.: ૯૪૨૭૭ ૩૮૦૭૦

-:: પ્રશ્નોત્તરી ::-

પ્રશ્ન : આનાપાન સાધનાથી શું લાભ થાય છે ?

જવાબ : સૌથી મોટો લાભ તો એ છે, કે જીવનમાં જયારે પણ મુશ્કેલી આવે, ઝટ શ્વાસ પર કામ કરવાનું શરૂ કરી દો. એનાથી તરત જ લાભ મળવો શરૂ થઈ જશે. પરીક્ષાના સમયે લોકો 'નર્વસ' – (ઢીલા પડી જાય છે) થઈ જાય છે, અને યાદ કરેલી વાતો ભૂલી જાય છે. પ્રશ્ન–પત્ર ખોલતાં પહેલાં બે–ત્રણ મિનિટ માટે શ્વાસને જોવાનું કામ કરી લેવામાં આવે, તો બધી જ વ્યાકુળતા દૂર થાય છે અને યાદ કરેલી વાતો (ફરી) સ્મૃતિ પર ઉપસી આવે છે. આનાથી પરીક્ષામાં નિશ્ચિત સફળતા મળે છે. કોઈ સાર્વજનિક સભામાં બોલતાં પહેલાં જો એક–બે મિનિટ સુધી શ્વાસને જાણતાં રહીએ, તો મન અત્યંત સ્થિર બની જાય છે અને જરાપણ ગભરાટ વિના અસ્ખલિત વાણીથી બોલી શકીએ છીએ. ક્યારેક મન ભટકતું હોય, બેચેન હોય, તો આનાપાન પર કામ કરવાથી મનનું ભટવું અને બેચેની દૂર થઈ જાય છે. વર્તમાનમાં જીવવાનો અભ્યાસ – મહાવરો દ્દઢ બનતો જાય છે. કશા પ્રયોજન વિના ભૂતકાળમાં આળોટયા કરવું અથવા ભવિષ્યની ચિંતા કરતા રહેવું, એ આપણને દુઃખી જ બનાવે છે. દિવા સ્વપ્નો – જેમાં મનની ઘણી–બધી શક્તિ વેડફાઈ જાય છે – તેનાથી છૂટકારો થાય છે. જો કોઈ સાથે ખટરાગ થઈ જાય, અને ક્રોધ ઉભરાવા લાગે તો જોઈશું કે શ્વાસ તેજ થઈ ગયો. આ તેજ શ્વાસને જોવા લાગીશું – ગુસ્સો શાંત થઈ જશે. નાની વયમાં બાળકોને ધુમ્રપાન કે બીજા કોઈ પ્રકારનું વ્યસન થઈ જાય તો જો એ, તલપ જાગતા થોડીવાર આનાપાનનું કામ કરે તો આ વ્યસનોની પકડ – લત ઢીલી પડવા લાગે છે.

-:: ધમ્મકોટ TSC સમાંતર શિબિર ::-

તા. ૧૩ થી ૨૪ નવેમ્બર ની શિબિરમાં દસમાં દિવસે પૂજ્ય ગુરુજીની લાઈવ મૈત્રીનું આયોજન કરેલ છે. આ શિબિરમાં સંમિલિત નવા/જૂના સાધક ભાઈ–બહેનો ગુરુજીની લાઈવ મૈત્રીનો લાભ લઈ શકશે...

ગુજરાતના કેન્દ્રો પર જૂના સાધકો માટે શિબિરો

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ'' રાજકોટ	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ'' બાડા.	''ધમ્મ અંબિકા''	મોગર કેન્દ્ર ''ધમ્મ ભવન''
સતિપટ્ઠાન શિબિરો			
24-01-14 to 01-02-14 30-05-14 to 07-06-14	29-10-13 to 06-11-13 13-04-14 to 21-04-14 | 08-06-14 to 16-06-14	8-04-14 to 16-04-14	
૧૦ દિવસીય ગંભીર વિશેષ શિબિરો			
	25-02-14 to 18-03-14 | 28-06-14 to 19-07-14		
દીર્ઘ શિબિરો ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર			
(૨૦ દિવસીય) --------------- (૩૦ દિવસીય) ---------------	(૩૦ દિવસ) 26-11-13 to 27-12-13 (૩ દિવસ) 03-02-14 to 06-02-14 | 16-06-13 to 19-06-13 (૪૫ દિવસ) 26-11-13 to 11-01-14 (TSC) 09-11-13 to 24-11-13	(૨ દિવસ) 06-12-13 to 08-12-13 (૩ દિવસ) 30-01-14 to 02-02-14 (૩ દિવસ આનાપાન શિબિર છોકરીઓ માટે) 12-11-13 to 14-11-13 (૩ દિવસ આનાપાન શિબિર છોકરાઓ માટે) 15-11-13 to 17-11-13 26-12-13 To 28-12-	(૩ દિવસ) 21-11-13 to 24-11-13

દોહા ધરમના

ધર્મ નહીં ધારણ કરે, કરે બાત હી બાત ।
દીપ શિખા કબકી બુઝી, રહી અંધેરી રાત ॥

સંમ્પ્રદાય ના ધર્મ હૈ, ધર્મ ન બને દીવાર ।
ધર્મ શિખાએ એકતા, ધર્મ સીખાએ પ્યાર ॥

દર્શન મત કી માન્યતા, જહાં પ્રબલ હો જાય ।
હોવે બુદ્ધિ વિલાસ હી, ધર્મલાભ છુટ જાય ॥

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

દોહા ધરમના

પ્રજ્ઞા શીલ સમાધિ હી, શુદ્ધ ધર્મ કા સાર ।
કાયા વાણી ચિત્ત કે, સુધરે સબ વ્યવહાર ॥

શુદ્ધ સત્ય હી ધર્મ હૈ , અનૃત ધર્મ ન હોય ।
જહાં પનપતી કલ્પના, ધર્મ તિરોહિત હોય ॥

અપના ભી હોવે ભલા, ભલા જગત કા હોય ।
જિસસે સબકા હો ભલા, શુદ્ધ ધર્મ હૈ સોય ॥

સોલંકી મિકેનિક વર્કસ
૪૦/W ભક્તિનગર જી.આઈ.ડી.સી., રાજકોટ–૨.
ફોન : ૦૨૮૧ – ૨૩૬૨૧૮૯ 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 18 ઓક્ટોબર 2013 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 /2000/3013
Postal Reg. No. RAJKOT/450/2012-14
(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) 2233666
મોબાઈલ : 7878 7272 23
e-mail : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org