



વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2557 ❖ માર્ગશીર્ષ પૂર્ણિમા ❖ 17 ડિસેમ્બર 2013 ❖ વર્ષ - 14 ❖ અંક - 9 ❖ સળંગ અંક - 165

ધમ્મવાણી

સબ્બે સહચારા અનિચ્છા'તિ, યદા પઞ્જાય પસ્સતિ ।
અથ નિબ્બિન્દતિ દુક્ખે, એસ મમ્મો વિસુદ્ધિયા ॥

નામ રૂપના બધા સંસ્કાર અનિત્ય છે, આ સરચાઈને (સાધક) જ્યારે અનુભવ જન્ય પ્રજ્ઞા દ્વારા જોઈને જાણી લે છે ત્યારે આ સકળ દુઃખ ક્ષેત્ર પ્રતિ નિર્વેદન અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે એટલે કે તેના પ્રતિનો ભોક્તાભાવ ટૂટે છે. આ વિશુદ્ધિનો માર્ગ છે.

ધર્મ અને વિજ્ઞાન - ૧

જિજ્ઞાસા માનવનો મૌલિક સ્વભાવ છે. જન્મથી જ શિશુ પોતાની આજુ બાજુના વિશ્વને જાણવા સમજવાનો પ્રયાસ કરે છે અને જેમ જેમ મોટો થાય છે તેમ તેમ ઘટનાઓના નિહિત કારણોને સમજવા લાગે છે; જેમકે આગ પર હાથ રાખવાથી બળતરા થાય છે, બરફ નાખવાથી પાણી ઠંડુ થાય છે! એને આપણે કહીએ છીએ કે બાળક જ્ઞાનાર્જન કરી રહ્યું છે. બાહ્ય જગતના બારામાં ઇન્દ્રિયો દ્વારા અર્જિત સમસ્ત જ્ઞાનને સુપેરે વર્ગીકૃત કરીને પ્રકૃતિના મૂળભૂત નિયમોની શોધખોળ કરવી તે આધુનિક વિજ્ઞાનનો ઉદ્દેશ છે.

યુવાવસ્થા પાર કરતાં કરતાં જીવનની નાની મોટી ચડતી-પડતી જોતાં જોતાં વ્હેલો-મોડો આ પ્રશ્ન પણ માનવના મનમાં ઊઠવા જ લાગે છે કે આ જીવન શું છે ? જન્મ લેવો, વિદ્યાભ્યાસ કરવો, ગૃહસ્થી ચલાવવી, જર્જરિત થવું અને મૃત્યુ પામવું! શું મૃત્યુ જ જીવનની પરિણતિ છે ? કે આ જીવનનો કોઈ હેતુ પણ છે? આ જીવનમાં આટલું દુઃખ શાને છે? બિમારીનું દુઃખ, બુઢાપાનું દુઃખ, મૃત્યુનું દુઃખ, પ્રિય વસ્તુ પ્રિય વ્યક્તિ, પ્રિય પરિસ્થિતિથી વિખૂટા પડવાનું દુઃખ, અપ્રિય વસ્તુ, અપ્રિય વ્યક્તિ, અપ્રિય પરિસ્થિતિ સાથે સંયોગ થવાનું દુઃખ; શું આ દુઃખ માંથી નિતાંત વિમુક્તિનો કોઈ ઉપાય છે? અને ત્યારે માણસ ગહન ચિંતનનો આરંભ કરે છે. જીવનમાં અનુભવોનું ઊંડાણથી વિશ્લેષણ કરીને દુઃખના મૂળ કારણની શોધ કરવા લાગે છે. અંતર્જગતના નિયમોને સમજીને તે અનુસાર જીવન ઢાળવાનો પ્રયાસ કરે છે. ધાર્મિક થવા લાગે છે. અંતર્જગતના આ મૂળભૂત નિયમોનું સુપેરે પ્રતિવાદન કરે છે. જેથી દરેક માનવ તેનો સ્વયં અનુભવ કરી શકે. આ ધર્મનો ઉદ્દેશ્ય છે.

આ દષ્ટિકોણથી ધર્મ અને વિજ્ઞાન એકબીજાનાં પૂરક છે. ઇશોપનિષદમાં આ પૂરકતાને અનોખી રીતે વર્ણવી છે

વિદ્યાં ચાવિદ્યાં ચ યસ્તદ્વેદોભયં સહ ।

અવિદ્યાયા મૃત્યું તીર્ત્વા વિદ્યાયાઽમૃતમશ્નુતે ॥

વિજ્ઞાન (અને ટેકનોલોજી) આપણને પોતાની શારીરિક આવશ્યકતાઓ પૂરી કરવાની ક્ષમતા પ્રદાન કરે છે. જેથી આપણે શરીરને સ્વસ્થ રાખીને દીર્ઘાયુ (અવિદ્યાયા મૃત્યું તીર્ત્વા) થઈએ; તથા ધર્મ (વિદ્યાયા) આપણને માર્ગ દેખાડે છે. જેના પર ચાલીને આપણે પોતાના જીવનનો ઉદ્દેશ્ય-અમરત્વ-પ્રાપ્ત કરી શકીએ. (વિદ્યાયા

અમૃતં અશ્નુતે) વળી, એ સ્પષ્ટ છે કે દરેક સમાજના સર્વાંગીણ વિકાસને માટે જ નહિ, દરેક પ્રાણીના સર્વાંગીણ વિકાસને માટે પણ, ધર્મ અને વિજ્ઞાનનો ઉચિત સમન્વય થવો આવશ્યક છે. આધુનિક કાળમાં જ્યાં ધર્મના દ્વાસને લીધે, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની આત્યંતિક પ્રગતિ માનવ સમાજના નૈતિક વર્તનનું અને પૃથ્વીના ભયંકર પ્રદૂષણનું કારણ બની ગઈ છે ત્યારે તો આ સમન્વય ખૂબ જરૂરી છે.

ધર્મને ‘ઋત’ નો પર્યાયવાચી ગણવો જોઈએ ઋત એટલે “સ્થિર અને નિશ્ચિત નિયમ, દિવ્ય નિયમ, દિવ્ય સરસાઈ.”

તેથી ધર્મ માનવના અંતર્જગતના નિયમોનું પ્રતિપાદન કરે છે. તથા વિજ્ઞાન બાહ્ય જગતના નિયમોનું. ધર્મ અને વિજ્ઞાનમાં કેવળ “શોધક્ષેત્ર” નો ભેદ છે – જેમ ભૌતિક વિજ્ઞાન, રસાયણ વિજ્ઞાન, વનસ્પતિવિજ્ઞાન આદિના શોધક્ષેત્રોમાં ભિન્નતા છે તેમ. તો પછી ધર્મ અને વિજ્ઞાનને વિરોધાભાસી કેમ ગણાય?

આમ ગણવાનાં ઘણા કારણો છે સર્વપ્રથમ તો એ કે આજે સમાજમાં ધર્મ અને વિજ્ઞાન બંનેના બારામાં વ્યાપક ભ્રાંતિ છે. મોટા ભાગના લોકો આજે ધર્મને સંપ્રદાયનો પર્યાયવાચી ગણે છે. કર્મકાંડ, રૂઢિવાદ, સાંપ્રદાયિક-દાર્શનિક માન્યતાઓ અને અંધવિશ્વાસોને જોડે છે. જેનું બૌદ્ધિક વિશ્લેષણ બિલકુલ વર્જિત છે! આજનો શિક્ષિત નવયુવક જ્યારે ‘ધર્મ’ ના આ સ્વરૂપને લીધે સમાજમાં વ્યાપેલા તણાવ અને અશાંતિને જુએ છે તો સ્વાભાવિક છે કે તે એ બધાંથી દૂર રહેવાનું જ પસંદ કરે છે. તેને ‘ધર્મ’ શબ્દથી જ ચીઢ ચઢે છે. ધર્મના સાચા સ્વરૂપને જાણવાનો પ્રયાસ સુધમાં કરવા તે નથી ઈચ્છતો અને આમ દુર્ભાગ્યવશ તે પેલા શાશ્વત સત્યોથી વંચિત રહી જાય છે. જે તેના જીવનને યોગ્ય દિશા આપી શકે તેમ છે.

આ પ્રક્રિયા વિજ્ઞાનની ભ્રામક સમજને લીધે વધુ પ્રબળ થઈ જાય છે. કેમકે આજે મોટા ભાગના લોકો વૈજ્ઞાનિક સ્વભાવને ‘ભૌતિકવાદ’ નો પર્યાયવાચી માને છે. આજે પ્રચલિત માન્યતા એ જ છે કે વિજ્ઞાન અનુસાર આ જગતનું અંતિમ સત્ય ભૌતિક પદાર્થ અણુ પરમાણુ જ છે; અને ઇન્દ્રિયોની પરે પણ કોઈ સત્ય હોય એવું માનવું તે એક અવૈજ્ઞાનિક અંધવિશ્વાસ છે. આ દષ્ટિકોણથી જોતાં વિજ્ઞાન અને ધર્મનો સમન્વય અસંભવ જ લાગે છે.

આ પરિસ્થિતિ ત્યારે જ બદલી શકાય જ્યારે આપણે ધર્મ

અને વિજ્ઞાન બંનેના બારામાં પ્રચલિત ભ્રાંતિઓને દૂર કરીએ. તે માટે સર્વ પ્રથમ ધર્મના શુદ્ધ સ્વરૂપનું વૈજ્ઞાનિક ઢંગથી પ્રતિપાદન કરવું પડશે. વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણનું તાપ્ત્ય એ છે કે આપણે હોકી બેસાડાએલી માન્યતાઓ અને સિદ્ધાંતોમાં અટવાયા વિના સચ્ચાઈથી પ્રેરિત થઈએ. તથ્યોના આધારે નિષ્કર્ષ કાઢીએ, નહિ કે નિષ્કર્ષોથી શરૂ કરીને તથ્યોમાં ગૂંચવાઈએ. બીજું, આપણે એ પણ સમજવું જરૂરી છે કે ભૌતિકવાદ જે ઓગણીસમી સદીના વિજ્ઞાનનો વારસો છે, શું તેને આજના આધુનિક વિજ્ઞાન દ્વારા પણ અનુમોદન મળે છે ? સૌભાગ્યવશ વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં છેલ્લા દસકાઓમાં થયેલી શોધખોળ આપણી સમક્ષ પારંપરિક વિચારધારાથી ભિન્ન છબી ખડી કરી છે. અને આ નવી સોધોને જો આપણે ઊંડાણથી સમજી શકીએ તો નિશ્ચિતરૂપે વિજ્ઞાન અને ધર્મ વચ્ચેનું અંતર દૂર કરી શકીએ.

થોમસનના શબ્દોમાં “વિજ્ઞાનનો ઉદ્દેશ્ય અનુભવના આધાર પર જાણેલાં અવૈયક્તિક તથ્યોને યથાસંભવ સાચા રૂપમાં, યથાસંભવ સરળ રૂપમાં તથા પથાસંભવ પૂર્ણ રૂપમાં સમજવવાનો છે” હવે, જો ધર્મને એક એવા ‘કાનૂન’ કે નિયમ ના રૂપમાં પ્રસ્તુત કરી શકાય કે જેની અનુભૂતિ બધાં કરી શકતાં હોય, એક એવો નિયમ જે તર્ક સંગત હોય, ચુકિતસંગત હોય, સર્વ હિતકારી હોય, (એવો નિયમ) જે સ્વયંના અનુભવ દ્વારા ચકાસી શકાતો હોય, તો ધર્મ પૂર્ણ રૂપે વિજ્ઞાનનું જ અંગ બની જશે. (આધ્યાત્મિક સંશોધનનો સ્વભાવ જ એવો છે કે તેનો અનુભવ વ્યક્તિગત જ થઈ શકે છે; પરંતુ આ કોઈ ગુપ્ત જ્ઞાન નથી, પ્રત્યેક માનવ તેને પોતાના અનુભવના આધાર પર ચકાસી શકે છે.)

અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં મહાન વૈજ્ઞાનિક ભગવાન બુદ્ધનો ઉપદેશ પણ આવું જ કહે છે. જે રીતે એક આધુનિક વૈજ્ઞાનિક પોતાના શિષ્યોને અંધવિશ્વાસ તથા અંધ-અનુકરણથી બચવાની સલાહ દે છે. તે જ રીતે ભગવાન બુદ્ધની પણ પોતાના શિષ્યોને આ જ ચેતવણી હતી. “તમે કોઈ વાતને કેવળ એટલા માટે સ્વીકાર ન કરશો કે તે વાત અનુશ્રુત છે, પરંપરાગત છે, આવી રીતે કહેવાએલી છે, ધર્મગ્રંથને અનુકૂળ છે, તર્કસંગત છે, ન્યાય સંગત છે, તેની કહેવાની રીત સુંદર છે, એ વાત અમારા મતને અનુકૂળ છે, કહેવાવાળાનું વ્યક્તિત્વ આકર્ષક છે, કહેનારો શ્રમણ અમારો પૂજ્ય છે. જ્યારે તમે આત્માનુભવ (સ્વાનુભૂતિ) દ્વારા સ્વયં જાણી લો કે તેમાં વસ્તુતઃ હિત-સુખ સમાએલું છે તો જ તેનો સ્વીકાર કરો અને આચરણમાં ઊતારો.”

બધા મહાન સંતો અનુસાર ધર્મનું તત્ત્વ એક જ છે અને તે છે – સઘળી બુરાઈ ત્યાગીને ભલાઈમાં પુષ્ટ થઈ જવું તથા પોતાના ચિત્તને પવિત્ર અને નિર્મળ કરી દેવું. સંભવ છે કોઈપણ પ્રકારના જટિલ આધ્યાત્મિક પાંડિત્ય કે દર્શનિકતા વિહીન આ કથનમાં તેની ગહનતા કે ગાંભીર્ય ન દેખાતું હોય પણ એ વાત સ્પષ્ટ છે કે આ કથન સાવજંનીન રૂપે ઉપયુક્ત અને હિતકર છે. આ દષ્ટિકોણથી જોઈએ તો મનને વિકારો અને દોષોથી વિહીન કરીને શુદ્ધ કરી લેવું એ જ ધર્મનો સાર છે, કેમકે તે નિશ્ચિત રૂપે આપણને ભલાઈ તરફ પ્રેરિત કરશે અને ધીરે ધીરે જીવનના આધારભૂત સત્યોની જાણકારી કરાવશે. શુદ્ધીકરણની આ વિધિ જનસાધારણની સમજથી પરે, કોઈ રહસ્યમય ગુપ્ત જ્ઞાન નથી. બલકે આ એક પૂર્ણ રીતે વૈજ્ઞાનિક ટેકનિક છે, જે કોઈપણ વ્યક્તિ શીખી શકે છે, પારખી શકે છે અને આ માર્ગ પર ચાલી શકે છે.

વિપશ્યના જ ધર્મનો આ માર્ગ છે

મનનું શુદ્ધીકરણ કાર્ય કોઈ તળાવના ગંદા પાણીને સાફ કરવા સમાન છે. તળાવને સાફ કરવાની બે રીત હોઈ શકે એક તો એ કે તેમાં ફટકડી કે અન્ય કોઈ અવશેષક બહારથી ભેળવી દેવાય જેથી બધી ગંદકી તળાવના તળિયે બેસી જાય; અને બીજી એ કે તળાવની ભીતર જઈને એક એક અશુદ્ધિને જોઈને તેને બહાર જ કાઢી લેવામાં આવે, અલબત્ત બીજી રીત કપરી છે અને એ પણ સંભવ છે કે આપણાં કપડાં આ રીતમાં ખરાબ થઈ જાય. પરંતુ આ રીતનો લાભ પણ સ્પષ્ટ છે પહેલી રીતમાં આપણે ગંદકીને કેવળ અવશેષિત કરી રહ્યા છીએ. (નીચે બેસાડી રહ્યા છીએ) પણ ગંદકી હજુ પણ તળાવની ભીતર છે જ. થોડુંક હલાવતા તે ફરી ઉપર આવી જશે અને તળાવ પૂર્ણ રીતે ગંદુ થઈ જશે. પરંતુ બીજી રીતમાં આપણે ગંદકીને વસ્તુતઃ કાઢી નાખી હોય છે અને જ્યાં લગી આપણે નવી ગંદકી આપણા તરફથી નથી નાખતા ત્યાં લગી તળાવ સ્વચ્છ અને નિર્મળ બની રહેશે. પ્રાચીન સંતોએ બંને રીતોને અજમાવી એકમાં મનોવિકારો જેવા કે ક્રોધ, ઘૃણા બદલાની ભાવના, વ્યાકુળતા, લાલચ, ઈર્ષ્યા, વાસના, ધર્મંડ, ખેદ, નિરાશા, ઈત્યાદિને દબાવવાનો જ ઉદ્દેશ્ય હતો અને બીજીમાં તેમને કાઢીને તેનાથી મુક્ત થઈ જવું.

વિકાર જાગતા જો આપણે પોતાનું ધ્યાન ક્યાંક બીજે લઈ જઈએ જેમકે સંગીત સાંભળવા લાગી જઈએ અથવા એક ગ્લાસ પાણી થી લઈએ કે પછી કોઈ દેવી દેવતા કે મહાપુરુષનું નામ જપવા લાગી જઈએ અથવા કોઈ મહાન ઉચ્ચ વિચારનું ચિંતન કરવા લાગીએ તો તે વિકાર અંતર્માનસમાં દબાઈ જશે થોડાક વખત માટે વિકારની તીવ્રતા અવશ્ય ઓછી થઈ જશે પણ વિકારથી છુટકારો નહિ મળે, વિકાર કેવળ દબાઈ જશે અને આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અનુસાર આ દબાએલા વિકારોની છબી આપણા મનની અચેતન કે અવચેતન સપાટી પર અંકિત જ રહેશે મનની અશુદ્ધિઓ અથવા વિકારોને કાઢવાને માટે એ આવશ્યક છે કે તેનાથી વશીભૂત થયા વિના અને કોઈ પ્રતિક્રિયા કર્યા વિના તેને વસ્તુનિષ્ઠ રૂપે (તટસ્થતાથી) જોવામાં આવે આમ કરતાં એ ખબર પડે છે કે મન તથા શરીરના સ્કંધનું “અનાસક્ત અવલોકન” જ મનને શુદ્ધ કરવા માટે પૂરતું છે.

સ્વામી વિવેકાનંદજીના જીવનની એક ઘટના બહુ સારી રીતે આ વાતને સમજાવે છે. એકવાર સ્વામીજી વારાણસીમાં એક ગલીમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. અચાનક કેટલાક વાંદરા કદાચ તેમની વેશાભૂષાથી પ્રભાવિત થઈને તેમની પાછળ પડ્યા. હવે જેવા વાંદરા તેમની નિકટ આવ્યા કે સ્વામીજીએ ઝડપથી દોડવાનું શરૂ કર્યું સ્વામીજી જેટલી ઝડપે ભાગે તેટલી જ ઝડપે વાંદરા આવતા અને આક્રમણ કરતા. એવું લાગતું હતું કે હવે વાંદરાથી બચવું અસંભવ જ હતું, પરંતુ ત્યારે એક બુદ્ધા માણસે જે આ ઘટના જોઈ રહ્યો હતો, તેણે સ્વામીજીને મોટેથી બોલાવ્યા અને વાંદરાઓને સામનો કરવા કહ્યું સ્વામીજી તત્કાળ થંભી ગયા અને પાછળ વળીને વાંદરાઓનો સામનો કર્યો. તત્કાળ વાંદરા પણ રોકાઈ ગયા અને થોડીવારમાં ભાગી છૂટ્યા.

આપણા મનના વિકારો પણ આ વાંદરા જેવા છે. તેમનાથી મુક્ત થવાની પણ એક રીત છે અને તે છે સામનો કરવો ભોક્તાભાવે પ્રતિક્રિયા કર્યા વિના તેમને દષ્ટાભાવે જોવા પરંતુ મનના વિકારોને કોઈ શી રીતે જુએ? દા.ત. ક્રોધ આવી જતા તેને વશ થયા વગર કોઈ તેને શી રીતે જુએ? આપણા મહાન સંતોએ મન અને શરીર સ્કંધની જટિલતા ઓળું ખૂબ ઊંડાણથી અધ્યયન કર્યું તથા જાણ્યું કે મનમાં જ્યારે કોઈ વિકાર પેદા થાય છે ત્યારે તેની સાથે શરીરમાં કોઈ ને કોઈ

સંવેદના અવશ્ય ઉત્પન્ન થાય છે વેદના સમોસરણા સબ્બે ધમ્મા. અને એ પણ જાણ્યું કે ભિન્ન-ભિન્ન પરિસ્થિતિઓમાં ઘટનાઓ અને વ્યક્તિઓ પ્રત્યે આપણી પ્રતિક્રિયાઓ વાસ્તવમાં તો આ શારીરિક સંવેદનાઓ પ્રત્યે આપણા અવયેતન મનની પ્રતિક્રિયાઓ જ છે. આ મનોભાવોને દષ્ટાભાવે જોવા એ જ વિપશ્યના સાધનાનો સાર છે. આ સાધનાના અભ્યાસથી સાધક ધીરે ધીરે મનના ઊંડાણમાં ઊતરે છે; અને મનની ભીતર કેટલાયે જન્મોથી સંગ્રહિત સુખદ પ્રતિરાગ અને દુઃખદ પ્રત્યે દુઃખદ પ્રત્યે ક્ષેપ કરવાની પ્રવૃત્તિ તથા અસુખદ-અદુઃખદની ઉપેક્ષા કરવાની પ્રવૃત્તિથી છૂટકારો પામવાનું શરૂ કરી દે છે. અજ્ઞાનના અંધકારથી બહાર આવીને શરીર-સ્કંધ તથા ચિત્ત-સ્કંધની પ્રકૃતિને પીછાણીને અનિત્ય, દુઃખ તથા અનાત્મરૂપી સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે.

એકાગ્રતા

શરીરમાં નિરંતર થનારી સંવેદનાઓને જોઈ શકવા માટે એકાગ્રતા હોવી બહુ જ આવશ્યક છે, જેથી સાધક દિવસે-દિવસે વધતી જતી આંતરિક કે બાહ્ય અશાંતિથી ભ્રમિત થયા વિના ધર્મના માર્ગ પર ચાલી શકે.

મનની એકાગ્રતા ઘણી રીતે વધારી શકાય છે. વિપશ્યનામાં પોતાના સ્વાસ પર મન એકાગ્ર કરવાનું શીખવે છે તેને “આનાપાન સાધના” કહે છે. પાલિમાં આનાપાન નો અર્થ છે “ભીતર આવતો બહાર જતો સ્વાસ” આ સાધનામાં આપણે પોતાના સહજ, નૈસર્ગિક સ્વાસનો શાંત, સ્થિર ચિત્તે અનુભવ કરવાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ.

મનની એકાગ્રતા વધારવાને માટે સ્વાસનું આલંબન પસંદ કરવા પાછળ ઘણાં કારણો છે પહેલું તો એ કે સ્વાસને કોઈ સંપ્રદાય સાથે કશી લેવા દેવા નથી. સ્વાસ સાર્વજનિક હોય છે. બધાને

સ્વીકાર્ય હોય છે, અને હર સમય ઉપલબ્ધ છે. બીજું કારણ એ કે આપણા સ્વાસને આપણા મન સાથે બહુ ઘેરો સંબંધ છે. એક મહત્વપૂર્ણ કારણ એ પણ છે કે સ્વાસ મનમાં નથી તો રાગ જગાડતો કે નથી ક્ષેપ જગાવતો સ્વાસ પૂર્ણરૂપે તટસ્થ આલંબન છે.

ખરેખર, આવા આલંબન પર નિરંતર લાંબા સમય સુધી ધ્યાન એકાગ્ર કરવું છે કેમકે આજે આપણું મન કેવળ સુખદ અનુભવો દ્વારા જનિત ઉત્તેજનામાં જ લાગે છે. પરંતુ જો ધૈર્યપૂર્વક, શાંત ચિત્તે લગાતાર પ્રયાસ કરાય તો પોતાના જિંદી અને ઉચ્છૃંખલ મનની ટેવમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે અને આ સમતા-સુખનો થોડો થોડો અનુભવ કરી શકાય છે આનાપાન-સાધનાનું ફળ છે મનની શાંતિ, સ્થિરતા તથા તીક્ષ્ણ એકાગ્રતા

એકાગ્રતા વધારવાને માટે એક એવું આલંબન પણ પસંદ થઈ શકે જેના પ્રત્યે સાધકના મનમાં શ્રદ્ધા, આદર અને ભક્તિ હોય તેનાથી મનને એકાગ્ર કરવું તો અવશ્ય સુગમ થઈ જાય, પરંતુ સાથોસાથ પોતાના આલંબન પ્રતિ રાગ વધવા લાગે જેને લીધે મનને નિર્મળ કરવાના મૂળ લક્ષ્યની દૂર ચાલી જવાય છે.

આ વિધિના સફળ અભ્યાસની એક મહત્વપૂર્ણ આવશ્યકતા છે નૈતિકતાના આધારભૂત સિદ્ધાંતોનું એટલે કે શીલ-સદાચારનું ચુસ્ત પાલન કરવું. જેમકે - કોઈ પ્રાણીની હત્યા ન કરવી, ચોરી ન કરવી, જૂઠું ન બોલવું, વ્યભિચાર ન કરવો, નશો ન કરવો, આમાંના કોઈપણ શીલનો જાણીબુઝીને ભંગ કરવાનું તાત્પર્ય છે મનને અત્યંત વ્યાકુળ કરી દેવું અને એવી સ્થિતિમાં શરીર તથા ચિત્ત-સ્કંધને દષ્ટાભાવે જોઈ શકવું અસંભવ છે. વિપશ્યની સાધક પોતાના અનુભવથી સ્વયં સમજી જાય છે કે શીલનું પાલન કરવામાં શીલવાન બનવામાં જ તેનું કલ્યાણ નિહિત છે. તે પોતાની મેળે આ શીલોનું ગંભીરતાપૂર્વક પાલન કરે છે. નૈતિકતા અને સદાચરણ એવા

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર “ધમ્મકોટ” 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 ૦૬:૦૦ dhammakot@gmail.com	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર “ધમ્મસિંધુ” બાડા. C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612,	ગુજરાત 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” ૯૪૨૮૧ ૬૦૭૧૪ ૯૮૨૫૦ ૪૪૫૩૬ ૦૨૬૩૪-૨૯૧૧૦૦ ૦૨૬૩૪-૨૯૨૫૨૧	મોગર કેન્દ્ર “ધમ્મ ભવન” ૫-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ, વડોદરા-૩૬૦૦૨૦. (0265) 2341181 (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@hotmail.com
---	--	--	---	--	--

૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

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

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કૂલ ખાતે ૮ થી ૪	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે
--	--------------------------	--------------------------------------	-------------------------

રજિસ્ટ્રેશન
0261-3260961
(૧૧ થી ૫ દરમિયાન)

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

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

ઉના ::
ચુપ સીટીંગ
સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦
હેરિશભાઈ જે. ટીલવાણી
૪૨, પ્રજાભૂમિ સોસાયટી,
શેરી નં.૩, નવી મામલતદાર
ઓફીસ પાછળ, ગીરગઢા રોડ,
ઉના. મો.: ૯૪૨૭૭ ૩૮૦૭૦

વૈજ્ઞાનિક અને તર્કસંગત અનુશાસનમાં ફેરવાઈ જાય છે. જેને વ્યક્તિ સામાજિક માન્યતાઓના દબાણમાં આવીને કે માત્ર ગુરુ પ્રત્યેના આદર ભાવને કારણે નહિ, બલકે સ્વયં પોતાના અનુભવના આધાર પર ધારણ કરે છે. અત્યાર સુધીના મહાનતમ વૈજ્ઞાનિકોમાંના એક આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનના મતે પણ સદાચારનો આધાર જો કોઈ પરંપરા કે કોઈ મહાન વ્યક્તિ હોય તો તે પરંપરા કે વ્યક્તિ પ્રત્યે ઉત્પન્ન થયેલો સંદેહ નિશ્ચિત રૂપે સદાચરણ પરનો વિશ્વાસ ડગાવી દેશે.

વિપશ્યનાના ઉપરોક્ત વર્ણનથી એ સ્પષ્ટ છે કે વિપશ્યના પ્રાયોગિક વિજ્ઞાન જ છે. પોતાના માનસને પૂર્ણરૂપે શુદ્ધ કરવાની એક વૈજ્ઞાનિક ટેકનિક છે. કોઈપણ અન્ય આધુનિક ટેકનિકની જેમ આ સાધના પણ હર પ્રકારના પૂર્વગ્રહો કે વ્યક્તિનિષ્ઠ વિચારોથી વિહીન, ચેતનયુક્ત સજાગ મનથી શરીર તથા ચિત્તસ્કંધન માત્ર અવલોકન છે. કોઈ અન્ય વિજ્ઞાન કે આધુનિક ટેકનોલોજીની માફક તેને પણ સરળતાથી સમજી શકાય છે અને તેનાં પરિણામો સ્વયં પોતાના અનુભવથી તપાસી, પારખી શકાય છે.

एहि पस्सिको આનો અનુભવ કરીને જુએ... આપું ભગવાન બુદ્ધ વારંવાર કહેતા. આ સાધનાના અભ્યાસને માટે ન તો કોઈ કર્મકાંડ, પૂર્વમાન્યતાની જરૂર છે કે ન તો કોઈ પ્રકારની પૂર્વ-આસ્થાની આવશ્યકતા. કોઈપણ અન્ય ટેકનોલોજીની માફક આને પણ કોઈપણ જાતિ, વર્ગ, સંપ્રદાય, દેશ કે દાર્શનિક માન્યતાવાળી વ્યક્તિ શીખી શકે છે.

જો કે વિપશ્યનાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ મનને નિર્મળ કરવાનો છે, પરંતુ તેને કેવળ એવો સાબુ ન સમજવો જોઈએ જેનો ઉપયોગ કરીને સ્નાનાગારમાં છોડી દેવામાં આવતો હોય. વિપશ્યના તો જીવનનો

દષ્ટિકોણ છે; આ એક એવી સુગંધ છે. જે સમજદાર સાધકનો સાથે પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યેના પ્રેમ તથા કરુણાના રૂપમાં સર્વદા રહે છે કેમકે જેમ જેમ મનની નિર્મળતા વધવા લાગે છે તેમ તેમ આ (પ્રેમ-કરુણાનો) સદ્ગુણ સ્વતઃ જ વિકસિત થવા લાગે છે.

વિપશ્યના જીવન જીવવાની કલા છે. આ જય-પરાજય, માન-અપમાન, લથડતું સ્વાસ્થ્ય, આભ આંબતી મોંઘવારી વગેરે બધાંની વચ્ચે સમાન ભાવે સ્થિત રહીને સુખી જીવન જીવવાની કલા છે. ઇન્દ્રિયદમન નહિ પરંતુ ઇન્દ્રિયોના કારાવાસમાંથી મુક્તિ પામવાની કલા છે. જેમ જેમ સાધક વિપશ્યનામાં પરિવહન થવા લાગે છે તેમ તેમ અંતર્જગતના નિયમોને સમજીને જીવનને તેને અનુરૂપ ઢાળવાનો પ્રયાસ કરવા લાગે છે. ધર્મમાં મજબૂત થવા લાગે છે.

ક્રમશઃ...

ધમ્મકોટ પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ

જિજ્ઞાસુઓ માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ.

તારીખ : ૧૯ જાન્યુઆરી ૨૦૧૪ રવિવાર.

સમય : સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧ સુધી. કાર્યક્રમ સંપન્ન થયા બાદ ભોજન વ્યવસ્થા રાખેલ છે. ભોજન અને અન્ય વ્યવસ્થા યોગ્ય રીતે થઈ શકે તે માટે આગોતરા રજિસ્ટ્રેશન કરાવીને જ પધારશો.

સંપર્ક : - ૧. ધમ્મકોટ કેન્દ્ર : ૦૨૮૧ - ૨૮૨૪૮૨૪, મો. : ૯૩૨૭૯૨૩૫૪૦

દોહા ધરમના

શાશ્વત ધર્મ નિયામતા, સબ પર લાગૂ હોય । જો ખોજે ઇસ નિયમ કો, શુદ્ધ બુદ્ધ સો હોય ॥
યહ નિસર્ગ કા નિયમ હૈ, યહ હી ધર્મ સ્વભાવ । ત્યો હી વ્યાકુલ હો ઊઠે, જયો જાગે દુર્ભાવ ॥
યહ નિસર્ગ કા નિયમ હૈ યહ હી ધર્મ સ્વભાવ । ત્યો હી જાગે શાંતિ સુખ, જયો જાગે સદ્ભાવ ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

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

દોહા ધરમના

અપને દુઃખ સંસાર કા, કર્તા અન્ય ન કોય । દ્વેષ ઔર દુર્ભાવ કા, સૃજક સ્વયં હી હોય ॥
અપને સુખ સંસાર કા, કર્તા અન્ય ન કોય । સ્નેહ ઔર સદ્ભાવ કા, સૃજક સ્વયં હી હોય ॥
અપને સુખ કા, દુઃખ કા, કર્તા અન્ય ન કોય । હોશ જગે તો સુખ જગે, બેહોશી દુઃખ હોય ॥

મોલંકી મિકેનિક વર્ક્સ

૪૦/W ભકિતનગર 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 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./ફાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના 17 ડિસેમ્બર 2013 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂ. 100/-

‘વિપશ્યના’ Reg-No. GUJGUJ/2000/3013
Postal Reg. No. RAJKOT/450/2012-14
(Renewed upto 31.12.2014)

Weights 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 હોટલ, 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