

વિપશ્યના શું છે ?

મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી

૩૩૩૩૦ અને વિપશ્યના પુસ્તકના પ્રથમ પ્રકરણનો સંક્ષેપ

કિંમત : એક રૂપિયો

પ્રકાશક : જ્ઞાનજ્યોત ફાઉન્ડેશન વતી રતિલાલ સાવલા,
૧૩, લેબર્નમ રોડ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૭ ☎ ૮૨૨ ૫૨૩૮

મુદ્રક : ફેન્ડ્રા પ્રિન્ટરી, ૧૯૧, ડીમટીમકર રોડ, નાગપાડા,
મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૮. ☎ ૩૦૭ ૮૮૦૩ • ૩૦૯ ૧૨૮૨

વિપશ્યના શું છે ?

“ઈગતપુરીની દશ દિવસની શિબિર પૂરી કરીને હું ઘેર આવ્યો, ત્યારે મારા સ્વભાવમાં થયેલા પરિવર્તનથી મને નવાઈ લાગી. પહેલાં હું અવારનવાર ગરમ થઈ જતો હતો, પાણ હવે ક્રોધ મોળો પડી ગયો હતો. વળી, છેલ્લા છ મહિનાના આરામના સમય દરમ્યાન મને જેટલું સારું નહોતું લાગ્યું, તેટલું એ દશ દિવસની શિબિર પછી સારું લાગ્યું. મારું તંદુરસ્ત શરીર જોઈને કુટુંબીજનો આશ્ચર્ય પામ્યાં.

મારું બ્લડ પ્રેસર - લોહીનું દબાણ - ઊંચુ રહેતું હતું, તે અંગે ડૉક્ટરને બતાવ્યું ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે બ્લડ પ્રેસર હવે સમતોલ normal થઈ ગયું હતું! મારાં વ્યસનો ચા બીડી છૂટી ગયાં. શરીર સુધર્યું. ધર્મ અંગે પૂર્વે મારા મનમાં જે દ્વિધા હતી તે પાણ દૂર થઈ અને, પ્રબળ આધ્યાત્મિક જગૃતિ આવી. વિપશ્યના-સાધના દ્વારા મન નિર્મળ અને સ્વસ્થ થતું જાય છે, રાગદ્વેષ મંદ પડતા જાય છે.

આમ, હાર્ટએટેક-હૃદયરોગનો હુમલો - મારા માટે તો આશીર્વાદ રૂપ સાબિત થયો. મને તોણે ધર્મના ઉબરે લાવી મૂક્યો.

મારા ઉપર્યુક્ત અનુભવથી પ્રેરાઈને, સ્વાભાવિક રીતે જ મારા મિત્રોને તેમજ મારા પરિવારને વિપશ્યના-શિબિરોમાં જોડાવાની પ્રેરણા કરવાનું મને મન રહ્યાં કરે છે.”

આ ઉદ્દગાર છે ૪૨ વર્ષની વયના, ભાતબજાર-મુંબઈમાં પેઢી ધરાવતા એક વેપારીના.

હાર્ટએટેક પછી મુંબઈની હરકિશનદાસ હૉસ્પિટલમાં બત્રીસ દિવસની સારવાર દરમ્યાન મળેલી નવરાશમાં પુસ્તકોના વાચન તરફ એ વળ્યા. એમાંના એક પુસ્તકમાંથી વિપશ્યના વિશે પ્રેરણા મેળવી એ

વિપશ્યના- શિબિરમાં ગયેલા.

સંભવ છે કે તમને પણ તમારા કોઈ પરિચિતે વિપશ્યના-શિબિરના પોતાના આવા જ કોઈક જાત અનુભવની વાત કરી હોય. દશ દિવસના ટૂંકા ગાળામાં આવાં પરિણામ શક્ય બનાવતી સાધના વિશે વધુ જાણવાની ઈંતેજારી કોને ન હોય?

અવચેતન મનમાં પડેલ જન્મ-જન્માંતરના સંસ્કારોને દૂર કરી, અવચેતન મનને પણ વિમળ કરવાની નેમ ધરાવતી ભારતની જ લુપ્ત થયેલી એ પ્રાચીન સાધના ‘વિપશ્યના’ના નામે ઓળખાય છે. તેમાં પ્રારંભથી જ સમત્વ અને સાક્ષીભાવની કેળવણી રહેલી હોવાથી, ‘જેનાથી સમભાવ વધે તે સામાયિક’ એ જૈન પરિભાષાને આગળ કરીને, એ સાધનાને આપણે ‘સામાયિકની સાધના’ કહી શકીએ.

એ પ્રક્રિયા બમમાં બૌદ્ધ પરંપરામાં સચવાઈ રહેલી. છેલ્લા બે દાયકાથી એ પુનઃ ભારતમાં તેમજ વિદેશોમાંયે પ્રસાર પામી રહી છે. પ્રાથમિક નજરે તે બૌદ્ધ પ્રક્રિયા હોવાનો ભાસ થાય એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ, ધાર્મિક ક્રિયાકાંડના કોઈ રંગે તે રંજિત થયેલી ન હોવાથી કોઈ પણ ધાર્મિક સંપ્રદાયની વિવેકશીલ વ્યક્તિ વિના સંકોચ તેને અપનાવી શકે છે, એટલું જ નહિ, નાસ્તિક ગાણાતી અર્થાત્ કોઈ ધર્મ-મતને ન માનનાર વ્યક્તિ પણ તેનો પ્રયોગ કરી લાભ મેળવી શકે છે, કારણ કે તેમાં કોઈ મત-પંથના મંત્ર, મૂર્તિ કે કોઈ પ્રતીકનું અવલંબન લેવું પડતું નથી. તેમાં તો કેવળ પોતાના શ્વાસોચ્છવાસના અવલંબને અંતર્મુખ થઈ, સતત પરિવર્તનશીલ શરીરધારાનું ને પછીથી ચિત્તધારાનું નિર્લિપ્તભાવે નિરીક્ષણ કરતાં રહીને, દ્રષ્ટાભાવના અભ્યાસનો આરંભ અને વિકાસ કરવાનો હોય છે. તેથી કોઈ પણ ધર્મ, મત કે પંથ સાથે તેને વિરોધ નથી.

નવા અભ્યાસીએ સાધનાની શરૂઆત કરવા પૂર્વે દશ દિવસની એકાદ શિબિરમાં જોડાઈ, નિષ્ણાતની દેખરેખ હેઠળ તેની પ્રારંભિક તાલીમ લેવી આવશ્યક હોવાથી, અહીં સાધનાની વિગતોમાં ન ઊતરતાં તેનો માત્ર આછો પરિચય જ પ્રસ્તુત છે.

આ સાધના-પ્રક્રિયાનાં ત્રણ અંગ છે. બૌદ્ધ પરિભાષામાં તે શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા તરીકે ઓળખાય છે.

શીલ અર્થાત્ યમ-નિયમ. અન્ય સર્વ યોગમાર્ગની જેમ શીલ આ સાધનાનો પાયો છે. આથી શિબિરમાં જોડાનાર પ્રત્યેક સાધકે ક્રમ-માં-ક્રમ શિબિર પૂરતી તો હિંસા, જૂઠ, ચોરી, અબ્રહ્મ અને માદક પદાર્થોના ત્યાગની પ્રતિજ્ઞા કરવી પડે છે.

બીજું અંગ છે 'સમાધિ'. સામાન્યતઃ આપણું ચિત્ત ક્ષણ ધ્યેય વિના ભટકતું રહે છે. આપણી જાણ બહાર તેમાં વિચારોની વાણજર ચાલ્યા જ કરતી હોય છે. એને સ્વાધીન કરી, વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે સજગ રહેવાની તાલીમ આ અંગમાં સમાવિષ્ટ છે. વિપશ્યનાની પરિભાષામાં રાગ-દ્વેષ વિહીન, સજગ અને એકાગ્ર ચિત્તથી, વર્તમાન ક્ષણની સચ્ચાઈને, નિરંતર, દીર્ઘકાળ પર્યંત જેતા રહેવાની ક્ષમતાને સમાધિ કહે છે. એના અભ્યાસ માટે આ પ્રક્રિયામાં બહુધા શ્વાસોચ્છવાસનું કે શરીરમાં ચાલી રહેલી જીવરાસાયણિક પ્રક્રિયાઓના કારણે અંગે અંગમાં થઈ રહેલ સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓનું અવલંબન લેવામાં આવે છે. ચિત્ત એકાગ્ર બને એટલું જ પર્યાપ્ત નથી; એ એકાગ્રતાની સાથે રાગ-દ્વેષ કે મોહનો કોઈ ભાવ ન ભળે અર્થાત્ સમાધિ સમ્યક્ રહે એ દિશામાં સાધક પ્રયત્નશીલ રહે છે.

આથી, શિબિરમાં પ્રારંભમાં સાધકને તેના શ્વાસોચ્છવાસનું નિરીક્ષણ કરવાનું કામ સોંપવામાં આવે છે. શ્વાસોચ્છવાસની ગતિમાં ફેરફાર કરવાનો કશો પ્રયત્ન કર્યા વિના, અંદર આવતા ને જતા શ્વાસની તોણે માત્ર નોંધ જ લેવાની હોય છે. સતત બહિર્મુખ રહેતા ચિત્તને અંતર્મુખ કરવાનું પ્રશિક્ષણ આમાં મળે છે. શ્વાસોચ્છવાસ ઉપર ચોક્કી રાખવાના આ કામમાં ચિત્ત જેમ જેમ પલોટાતું જાય છે તેમ તેમ તેની ચંચળતા ઘટે છે અને સાથો-સાથ શ્વાસની ગતિ ધીમી, શાંત અને નિયમિત થતી જાય છે. શ્વાસોચ્છવાસની આવજવ ઉપર એકચિત્તે નજર રાખવાનો મહાવરો થયા પછી, શ્વાસોચ્છવાસ દરમ્યાન ઉપલા હોઠ તેમજ નસકોરાની ધાર પર જે કંઈ સંવેદનો અનુભવાય તેને જાગ્રત રહી, તટસ્થતાપૂર્વક જેવા-અનુભવવાના હોય છે. એકાગ્રતાના અભ્યાસ માટે આ પ્રક્રિયા અત્યંત સરળ છતાં ખૂબ અસરકારક છે. બૌદ્ધ

પરિભાષામાં શ્વાસોચ્છવાસના નિરીક્ષણની આ સાધનાને ‘આનાપાન સતિ’ કહે છે. આનાપાન એટલે શ્વાસોચ્છવાસ અને ‘સતિ’ એટલે સ્મૃતિ-અર્થાત્ શ્વાસોચ્છવાસ પ્રતિ જગૃતિ. શિબિરના પ્રારંભથી સતત સાડા ત્રણ દિવસ સુધી, રોજના દશેક કલાક, આનાપાન સતિનો આ અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. સાડા ત્રણ દિવસના આનાપાન સતિના અભ્યાસ દ્વારા ચિત્ત કંઈક અંતર્મુખ અને એકાગ્ર બને છે અને શરીરની અંદર અવિરામ ચાલી રહેલ પરિવર્તનના કારણે જન્મતી સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓને પકડવાની કંઈક ક્ષમતા ચિત્તમાં પ્રકટે છે ત્યારે - શિબિરના ચોથા દિવસે - વિપશ્યનાનો પહેલો પાઠ આપવામાં આવે છે. અર્થાત્ અહીં સુધી શ્વાસોચ્છવાસના નિરીક્ષણનો જે અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે તે વિપશ્યના નથી પણ તેની પૂર્વ તૈયારી માત્ર છે.

વિપશ્યનાનો સીધો સંબંધ ત્રીજા અંગ - ‘પ્રજ્ઞા’ સાથે છે. શીલ અને સમાધિ તે માટેની ભૂમિકા તૈયાર કરે છે. પ્રજ્ઞા અર્થાત્ વિવેકની જગૃતિ અને અવિદ્યાનો ઉચ્છેદ. આનાપાન સતિનો અભ્યાસ પાકો થયા પછી, ચોથા દિવસે શરૂ થતા વિપશ્યનાના અભ્યાસમાં માત્ર હોઠ ઉપરનાં સંવેદનો જોવાને બદલે શિખાથી પગનાં તળિયાં પર્યંત ચિત્તને ક્રમશઃ લઈ જઈ, શરીરના તે તે ભાગમાં જે કંઈ સંવેદના અનુભવાય તેને કર્તા-ભોક્તા બન્યા વિના - રાગ-દ્વેષની પ્રતિક્રિયા કર્યા વિના - ‘તે અનિત્ય છે’ એ ભાનપૂર્વક સમભાવે જોવાનો એકડો ઘૂંટાવવામાં આવે છે. પૂર્વસંસ્કારવશ રાગ-દ્વેષની પ્રતિક્રિયા આપણા ચિત્તમાં સામાન્યતઃ ઊઠ્યા જ કરે છે; તેમાંથી બહાર નીકળી, બનતી ઘટના ‘અનિત્ય છે, અનિત્ય છે માટે અનાત્મ છે, જે જે અનાત્મ તે દુઃખરૂપ’ - આ ભાનપૂર્વક એ ઘટનાને નિર્લેપભાવે, કેવળ તટસ્થ દ્રષ્ટા રહીને અર્થાત્ રાગદ્વેષાત્મક કશી પ્રતિક્રિયા કર્યા વિના જોતા રહેવાનો - બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો કર્તા-ભોક્તા બન્યા વિના જોતા રહેવાનો - મહાવરો વિપશ્યનાના અભ્યાસ દ્વારા થાય છે.

શ્વાસ કે સંવેદના જોવાનું પ્રયોજન

આમ, પોતાના દેહમાં પ્રતિક્ષણ ચાલી રહેલ સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ પરિવર્તનને જોતા રહેવાના અભ્યાસથી જીવનના તટસ્થ પ્રેક્ષક રહેવાનો પ્રારંભ કરાય છે. શરીરની સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓને નિરાસકતભાવે જોતા રહેવાનો એ અભ્યાસ પરિપકવ

થયે, ખુદ પોતાની અનુભૂતિના આધારે, એ તથ્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે કે આ શરીર એ કોઈ સ્થિર કે ધન વસ્તુ નહિ પણ પ્રતિક્ષાણ અનેકશઃ પલટાતા પરમાણુઓનો પુંજ માત્ર છે. એ અનુભૂતિ દ્વારા શરીરની ધનસંજ્ઞા નષ્ટ થતાં દેહમાં થતી આત્મબુદ્ધિની ભ્રાન્તિ ભાંગે છે અને નિર્લિપ્તતા પુષ્ટ થાય છે.

આપણા દેહમાં અનુભવાતી સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓના અવલંબને, સતત પરિવર્તનશીલ દેહધારાનું અને ક્રમશઃ ચિત્તધારાનું પણ નિરીક્ષાણ અને પરીક્ષાણ કરતાં રહી, સમસ્ત અવચેતન મનને જાગૃત કરી તેને ચેતન મનમાં પલટી નાખી, શરીર અને મનની પ્રવહમાન ધારાથી પર શાશ્વત સત્યનો અપરોક્ષ બોધ પ્રાપ્ત કરી, રાગ-દ્વેષ અને મોહના સમસ્ત સંસ્કારોથી મુક્ત થઈ જવું એ આ પ્રક્રિયાનું લક્ષ્ય છે.

અહીં એક વાત સ્પષ્ટતાથી સમજી લઈ સ્મૃતિપટ પર અંકિત કરી લેવી જોઈએ તે એ કે શ્વાસોચ્છવાસને અને/અથવા શરીરમાં અનુભવાતી સંવેદનાઓને જોતા થવું/જોતા રહેવું એમાં જ આ સાધનાની ઈતિશ્રી નથી. એ બંને અવલંબનો તો ચિત્તને નિર્મળ અને સ્વવશ કરવા માટે, જ્ઞાનાવરાણને ક્ષીણ કરતા જઈ ચિત્તને ઉત્તરોત્તર અધિક સતેજ કરવા માટે અને, પ્રતિક્ષાણ પલટાતી સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓ દ્વારા શરીરની ક્ષણભંગુરતાને અને ચિત્તધારાની યે પરિવર્તનશીલતાને જાત-અનુભવ દ્વારા જાણી લઈ, તેમાં આસક્ત થઈ રાગ-દ્વેષ કરવા એ સર્વ દુઃખનું બીજ છે - એ તથ્યની ઉત્તરોત્તર દઢતર પ્રતીતિ મેળવતા જઈ, અંતે ધ્રુવ, નિત્ય, શાશ્વત સત્યના સાક્ષાત્કાર સુધી પહોંચવા માટે, સાધન તરીકે, ઉપયોગમાં લેવાય છે; અર્થાત્ શરીર અને મન સાથેના તાદાત્મ્યની ભ્રાન્તિને ઓળખી લઈ, પૂર્ણ સમતામાં સ્થિત થઈ, સત્ય - શાશ્વત - ધ્રુવ - નિત્ય તત્ત્વનો અનુભવ/ સાક્ષાત્કાર અને અંતે, જન્મજન્મમાંતરથી સંગૃહિત સમસ્ત સંસ્કારોનો ક્ષય કરી તૃષ્ણાની આગને સંપૂર્ણપણે બૂઝવી દઈ નિર્વાણની/મોક્ષની ઉપલબ્ધિ - એ છે આ સાધનાનું અંતિમ સાધ્ય.

સાધનાનું રોજિંદા જીવનમાં દેખાતું પરિણામ

વિપશ્યનાના નિષ્ઠાપૂર્વકના અભ્યાસથી ચિત્ત ક્રમશઃ વિકાર- વાસનારહિત- શુદ્ધ અને નિર્મળ થતું જાય છે. આથી વિપશ્યી સાધક જેમ જેમ આગળ

વધે છે, તેમ તેમ તેનાં જૂનાં આકર્ષણો, કુટેવો, વ્યસનો, પૂર્વગ્રહો અને ગમાઆગમમાની પકડમાંથી તે મુક્ત થતો જાય છે અને પોતામાં સમતા, સ્વસ્થતા અને સામર્થ્યનો સંચાર થઈ રહ્યાનો અનુભવ કરવા લાગે છે. રોજિંદા જીવનના પડકારો અને વિષમતાઓને સ્વસ્થતાપૂર્વક પાર કરવાની ક્ષમતા તેનામાં વિકસતી જાય છે. જીવન પ્રત્યેના તેના સમગ્ર દૃષ્ટિકોણમાં જ પરિવર્તન આવતું જાય છે. પરિણામે રોજ-બ-રોજના પ્રસંગોમાં નિર્લેપતા અને સંસર્ગમાં આવતા માનવબંધુઓ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ અને પ્રેમની લાગણી તેને સહજ બનતી જાય છે, ને તેના અંતરમાં મૈત્રી અને સહકારની ભાવના વ્યાપ્ત રહે છે, જેથી કુટુંબ તેમજ સમાજ સાથેનો તેનો વ્યવહાર પણ સુમેળભર્યો અને પ્રસન્ન બનતો જાય છે.

સાધકનું ચિત્ત ગ્રંથિઓથી ઉત્તરોત્તર અધિક મુક્ત થતું જતું હોવાથી કેટલાક રોગો - જેનું મૂળ મનોશારીરિક (psycho-somatic) હોય છે તે - પણ મટી જાય છે અને સાધક દારૂ, સિગારેટ જેવાં વ્યસનોથી પણ બહુધા મુક્ત બને છે. આધુનિક માનસચિકિત્સકોનો અભિપ્રાય છે કે માણસ તાણાવ, ચિંતા, ભય, શોક વગેરેથી ક્ષણિક છૂટકારો મેળવવા દારૂ, ગાંજે, ચરસ, એલ.એસ.ડી. જેવાં માદક દ્રવ્યો કે જુગારાદિ વ્યસનો તરફ કે સિનેમા, નાટક અને નાઈટક્લબો જેવાં મનોરંજનો તરફ વળે છે, ભાગેડુવૃત્તિ - escapism સિવાય એમાં બીજું કશું જ નથી. વિપશ્યના દ્વારા ચિત્ત નિર્મળ, શાંત, સમ અને સ્વસ્થ થાય તેની સાથે જ ઉપર્યુકત દોષો સ્વયં વિદાય લે એ સ્પષ્ટ જ છે.

અસાધ્ય રોગ કે ગુપ્ત વરદાન?

ભારતમાં હાલ વિપશ્યના-શિબિરોનું સંચાલન શ્રી ગોયન્કાજી કરે છે. તેઓ પોતે આ સાધના પ્રત્યે આકર્ષાયા તેમાં પરમાત્માની કઠોર કૃપા નિમિત્ત બની હતી. નાનપણથી જ તેમને માયગ્રેન - આધાશીશી જેવું અસહ્ય શિરદર્દ લાગુ પડેલું. શરૂઆતમાં વર્ષે એકાદ-બેવાર રોગનો હુમલો આવતો અને સાત-આઠ કલાકની અસહ્ય વેદના પછી એકાએક આરામ થઈ જતો, પણ વય વધવાની સાથે દર્દના બે કમિક હુમલાઓ વચ્ચેનું અંતર ઓછું થતું ગયું અને પ્રત્યેક હુમલા વખતનો વેદનાનો સમય વધતો ગયો. અનેક ઉપચારો

કરવા છતાં કશો સુધારો ન થયો, ઊલટાની દર્દની પકડ વધતી ગઈ. એમ કરતાં પચીસ વર્ષની ઉંમરે તો, વર્ષમાં એક-બે વારને બદલે, મહિને એક-બે વાર અસહ્ય પીડા ઊપડતી અને એક-બે દિવસ સુધી એ કેમે ય કરીને ઓછી થતી નહિ.

તેમનું કુટુંબ ઘણું સમૃદ્ધ હતું. મૂળ ભારતીય પણ ત્રણ પેઢીથી બર્મામાં વેપાર-ધંધા અંગે વસેલું. ધીકતો ધંધો હતો, એટલે ઉપચારોમાં તો કશી માણા રાખી નહોતી. ચિકિત્સા અર્થે તેઓ પરદેશ પણ જઈ આવ્યા. યુરોપ-અમેરિકા-જાપાનના જાણીતા દાકતરોની સલાહ સારવાર લીધી, પણ કંઈ વળ્યું નહિ. કોઈ આશાકિરાણ દેખાતું નહોતું એ અવસરે એમના એક મિત્રે - જેઓ બર્માની સુપ્રિમ કોર્ટના જજ હતા - ‘ઈન્ટરનેશનલ મેડિટેશન સેન્ટર’માં જઈ ગૃહસ્થ-સંત ઉ બા ખિન પાસે વિપશ્યનાનો પ્રયોગ કરી જેવાની ભલામણ કરી. ‘ફૂલતો માણસ તરાણું પકડે’ એ ન્યાયે તેઓ એ સાધનાનો અખતરો કરવા તૈયાર થયા, પણ ધર્મવિષયક સાંપ્રદાયિક પૂર્વગ્રહો એમને પણ નડ્યા. એટલે તુરત તો એ પ્રયોગ તેઓ ન કરી શક્યા. છ માસ પછી, વ્યાધિથી થાકી-હારીને છેવટે તેઓ વિપશ્યના-શિબિરમાં જોડાયા અને દર્દમાંથી મુક્ત મેળવી; એની સાથોસાથ તેમની જીવનદૃષ્ટિ પણ બદલાઈ. પછી તો અવારનવાર શિબિરોમાં ભાગ લીધો એટલું જ નહિ, વચ્ચે વચ્ચે પંદર દિવસ, મહિનો અને કોઈ કોઈ વાર છ મહિના પણ, શ્રી ઉ બા ખિનના સાંનિધ્યમાં રહીને સાધનામાં ખૂબ પ્રગતિ સાધી. બીજાઓને વિપશ્યનાનું પ્રશિક્ષણ આપવાની ક્ષમતા પણ પ્રાપ્ત કરી.

૧૯૬૯માં તેમની માતાની માંદગી નિમિત્તે તેઓ ભારત આવ્યા અને ભારતમાં સૌ પ્રથમ જુલાઈ ૧૯૬૯માં મુંબઈમાં પહેલી શિબિર કરી. મુખ્યતઃ એમનાં વૃદ્ધ માતા-પિતા અર્થે જ એ શિબિર ગોઠવેલી, પણ એ સાથે બીજા બાર જણ પણ જોડાયા, એટલે બધા મળીને ચૌદ સાધકોએ ત્યારે એ લાભ મેળવ્યો. પછી તો ભારતના વિવિધ ભાગોમાંથી એમને શિબિર માટેનાં આમંત્રણ મળવા લાગ્યાં અને આજે તો વિદેશોમાં પણ એમની શિબિરો યોજાય છે. આમ, બે દાયકામાં આ સાધના-પ્રક્રિયા, કોઈ પ્રચાર-ઝુંબેશ વિના જ દુનિયાભરમાં પ્રસરી ચૂકી છે.

વિપશ્યનાનો પરિચય - ગોયન્કાજીના જ શબ્દોમાં

હવે આપણે શ્રી ગોયન્કાજીના જ શબ્દોમાં વિપશ્યનાનો કંઈક વધુ પરિચય મેળવીએ:

સામાન્યતઃ આપણે માત્ર ઉપરના દેખાવને જોઈને અટકી જઈએ છીએ, જેમ અબુધ બાળક. રત્નોના ચળકાટ અને રંગને જ તે જોઈ શકે છે - રંગબેરંગી કાચના ટુકડા અને રત્નો એને સરખા લાગે છે; પરંતુ ઝવેરીની સૂક્ષ્મ દષ્ટિ બાહ્ય દેખાવ વીધીને રત્નોને મૂલવે છે. ઝવેરીની જેમ વિશેષરૂપથી જોવું તે વિપશ્યના છે.

ઉપર-ઉપરના સત્યને જાણી લેવું સરળ છે, પરંતુ આંતરિક સચ્ચાઈનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે અંતર્મુખ થવું આવશ્યક છે. અંતર્મુખ થઈ આપણે જાતની જાણકારી મેળવીએ, આત્મનિરીક્ષણ કરીએ, આત્મદર્શન કરીએ, આત્મસાક્ષાત્કાર કરીએ - જાતને જોઈએ, જાણીએ, સમજીએ.

શ્વાસની આવ-જાવનું નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં (ચિત્ત સૂક્ષ્મ બને છે ત્યારે) શરીરના અંગપ્રત્યંગનું નિરીક્ષણ કરવાનો આરંભ કરવામાં આવે છે. એ અભ્યાસ દ્વારા ધીરે ધીરે શરીરના અંગેઅંગમાં સ્થૂલ કે સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓની અનુભૂતિ થવા લાગે છે, જે કદીક સુખદ, કદી દુઃખદ, કદી ન સુખદ ન દુઃખદ હોય છે. દ્રષ્ટાભાવથી આ વેદનાઓને નીરખતા રહી વેદનાનુપશ્યના કરવામાં આવે છે. પ્રત્યેક ચિત્તવિકાર કોઈ ને કોઈ સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદના સાથે સંબંધિત હોય છે. આ કારણે વેદનાનુપશ્યનાનું આગવું મહત્વ છે.

અન્તર્વિપશ્યનાઓ દ્વારા ખુદ પોતાની અનુભૂતિઓથી એ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવામાં આવે છે કે શરીર સૂક્ષ્મ પરમાણુઓનો પુંજ માત્ર છે, અને અનિત્યતા, પરિવર્તનશીલતા એનો સ્વભાવ છે. તીવ્ર સમાધિના બળે જ આ પરિવર્તનશીલ શરીરધારાના પ્રવાહનું નિરીક્ષણ કરવામાં આવે છે અને એ જ પ્રમાણે સતત પરિવર્તનશીલ ચિત્તધારાનું પણ. બંનેનો અનિત્ય સ્વભાવ અને બંનેનો દુઃખસ્વભાવ સ્વયં અનુભવાય છે અને ત્યારે તેમનો અનાત્મસ્વભાવ પણ સ્પષ્ટ થવા લાગે છે. બંનેની નિઃસારતા સ્પષ્ટ અનુભવાય છે. તન અને મનની હળીમળીને ચાલતી પ્રવાહમાન ધારામાં સ્થાયી, સ્થિર, શાશ્વત, ધ્રુવ જેવું તો કશું છે જ નહિ કે જેને 'હું' કહી શકીએ, જેને

‘મારું’ કહી શકીએ, જેના પર આપણું આધિપત્ય સ્થાપી શકીએ, જેની સાથે આપણું તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરી શકીએ. આ પ્રમાણે નામ અને રૂપની જીવનધારાને નિરાસકૃત થઈને, નિર્લિપ્ત થઈને, જોઈ શકવાના અભ્યાસનો આરંભ થાય છે.

જેમ જેમ સૂક્ષ્મ અનુભૂતિઓના ઊંડાણમાં ઊતરતાં જઈએ છીએ તેમ તેમ નિર્લેપતા પાણુ પુષ્ટ થતી જાય છે.

જ્યારે નિર્લેપ રહીને જોવાને આપણે ટેવાઈ જઈએ છીએ ત્યારે આપણું આલંબન ભલે બદલાય, આપણા દર્શનમાં કોઈ અંતર પડતું નથી. ઐન્દ્રિય કે અતીન્દ્રિય સુખોના આગમનથી ન તો આપણે નાચવા લાગીએ છીએ કે ન એના જવાથી રોવા બેસીએ છીએ. આપણા અન્તર્મનના ઊંડાણમાં ઊતરીને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ સ્થિતિની પાણુ પરિવર્તનશીલતાનું નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં આ અનિત્યતાની ગહન સચ્ચાઈ પ્રત્યે સમ્યગ્દષ્ટિ જાગે છે, કે જે આપણને આ પરિવર્તનશીલતાથી પ્રભાવિત થતાં બચાવે છે. એકસરખી નિર્લેપ અને નિઃસ્પૃહ દષ્ટિ વડે આપણે પ્રત્યેક પલટાતી સ્થિતિને નીરખીએ છીએ અને તેનું સુખ માણીએ છીએ..

શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાનો નિરંતર અભ્યાસ કરતાં કરતાં આત્યન્તિક દુઃખમુક્તિસ્વરૂપ નિર્વાણનો પાણુ સાક્ષાત્કાર થઈ જાય છે. તો, નિરંતર અતૃપ્તિ અને અસંતુષ્ટિજન્ય તૃષ્ણાની આગમાં શેકાયા કરવા કરતાં, ચાલો વિપશ્યનાના અભ્યાસ વડે આપણી ભાવનામયી પ્રજ્ઞાનો/સ્વાનુભવજન્ય જ્ઞાનનો વિકાસ કરીએ અને તૃષ્ણાની ઊંડી આસક્તિઓથી વિમુક્ત થઈ સ્થિતપ્રજ્ઞ અને અનાસકૃત બનીએ, જીવનમુક્ત બનીએ.*

* શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કા, પ્રજ્ઞાકથા - ‘વિપશ્યના’ (માસિક પત્રિકા) વર્ષ ૧, અંક ૧૨માંથી સાભાર ઉદ્ધૃત.

शुद्ध धर्ममार्ग*

धर्म धर्म तो सब कहे, पर समजे ना कोय;
निर्मल मन का आचरन, धर्म कहिजे सोय.

धरम न हिंदु बौद्ध है, धरम न मुस्लिम जैन;
धरम चित्त की शुद्धता, धरम शांति, सुख, चैन

मैला मन चंचल रहे, रहे व्यथा से चूर;
मन निर्मल हो जाय तो, शांति भरे भरपूर.

जिस पथ पर चलते हुवे, मन निर्मल हो जाय;
वह पथ ही कल्याण पथ, धर्म पंथ कहलाय.

यही धरम की परख है, यही धरम का माप;
जीवन में धारण किये, दूर होय संताप.

सुखदुःख दोनों एकसे, मान और अपमान;
जिस दिन यह समता मिले, उस दिन ही कल्याण.

सुख आए नाचे नहीं, दुःख आए नहीं रोय;
ऐसा समतावान ही, धर्म विहारी होय.

समता चित्त का धरम है, स्थिर स्वधर्म हो जाय;
तो जीवन सुख शांति से, मंगल से भर जाय.

अंतर की आंखें खुले, प्रज्ञा जागे अनंत;
विपश्यना के तेज से, पिघले दुःख तुरंत.

दुर्लभ जीवन मनुज का, दुर्लभ संत मिलाप;
धन्यभाग दोनों मिले, दूर करे भवताप.

* विपश्यनाचार्य श्री गोयन्काश्रित 'दोहे धरम के' मांथी संकलित.

विषयना साधना के केन्द्र

निम्नलिखित केन्द्रों पर लगातार/हर माह दस दिवसीय आवासीय शिविर आयोजित होते हैं। इच्छुक व्यक्ति किसी भी केन्द्र से भावी शिविर-कार्यक्रमों की जानकारी प्राप्त कर, अपनी सुविधानुसार सम्मिलित हो सकते हैं।

धम्मगिरि, विषयना विश्व विद्यापीठ,

पोस्ट बाक्स नं. ६, इगतपुरी (नाशिक)-४२२४०३.

फोन: (०२५३) ७२५९२ तथा (इगतपुरी ७६, ८६ एवं १७६)

धम्मथली, विषयना केन्द्र,

पोस्ट बॉक्स नं. २०८, जयपुर-३०२००१.

(सिसोदिया रानी बाग-गल्लाजी रोड), फोन: (०१४१) ४९५२०

धम्मखेत, विषयना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र,

कुसुम नगर, (१२.६ किमी.) नागार्जुन सागर रोड,

हैदराबाद-५००६६१ (आंध्र प्रदेश) फोन: (०८४२) ५३०२९०

एवं (आचार्य निवास) (०८४२) ५३१७४६

धम्मगंगा, विषयना केन्द्र,

सोदपुर, पोस्ट-पनिहटी-७४३१७६, जिला - २४ परगनाज,

(प. बंगाल) (कलकत्ता) फोन: (०३३) ५८२८५५

धम्मालय, दक्खिन विषयना केन्द्र,

द्वारा-कल्पवृक्ष,

जयसिंगपुर-४१६१०१, फोन: (०२३३८३) ४९६

धम्मसिंधु, कच्छ विषयना केन्द्र, ग्राम-बाड़ा,

माण्डवी-कच्छ ३७०४७५, (गुजरात)

फोन: (०२८३२) २०९८९

धर्मश्रृंग, नेपाल विषयना केन्द्र,

बूढा नीलकंठ, मुहान पोखरी, पो. बॉ. नं. १३३, काठमांडू

(नेपाल). फोन: कार्या. २२५४९०, निवास: २२१२९०

कृ. प. उ.

FOREIGN CENTRES

DHAMMA DHARA, Vipassana Meditation Center,
P.O.Box 24, Shelburne Falls, Mass. 01370, (U.S.A.)
Tel. (413) 625-2160 or 625-9825

DHAMMA MAHAVANA, California Vipassana Centre,
P.O. Box No. 1167, North Fork, CA. 93643, (U.S.A.)
Tel. (209) 877 4386

DHAMMA SIRI, Southwest Vipassana Meditation Centre,
Route 5, Box 275, Kaufman, TX. 75158, (U.S.A.)
Tel. (214) 932-7868

DHAMMA BHUMI, Vipassana Meditation Centre,
P.O.Box 103, Blackheath, N.S.W.2785, (Australia)
Tel. (047) 877 436

DHAMMA RASMI, Vipassana Centre Queensland,
P.O.Box 119, Rules Road, Pomona 4568, (Australia),
Tel. (071) 851 306

DHAMMA MEDINI, Vipassana Meditation Centre,
RD3, Burnside Road, P.O.Box 40, Kaukapakapa (New Zealand)
Tel. 09 420 5319

DHAMMA MAHI, European Vipassana Centre,
"Le Bois Plante", Louesme, 89350-Champignelles, (France)
Tel. 86.45.75.14.

U.K.Vipassana Centre,
Contact: c/o 12, South St., Glos. GL11 5SS, (England)
Tel. (0453) 860-136

DHAMMA BHANU, Japan Vipassana Centre,
2-1, 9-1, 9-2, Iwakami-Oku, Ko-Aza, Hatta, Aza, Mizuho-Cho,
Funai-Gun, Kyoto-Fu 622-03 (Japan)
Tel. 07718-0765

DHAMMA KAMALA, Thailand Vipassana Centre,
Contact: c/o 65/9 Chaengwattana Soil, Banghen, Bangkok.
Tel. 0521-0392, or 555-1731.

મુમુક્ષુઓ અને વિપશ્યના

હાલ અપ્રાપ્ય

સંવર્ધિત-સંશોધિત ત્રીજું સંસ્કરણ સંભવતઃ સપ્ટેમ્બર '૮૧માં બહાર પડશે.

વિપશ્યના-સાધનાનો સંક્ષિપ્ત પરિચય અને એની શિબિરોમાં જોડાવા અંગે દ્વિધા અનુભવતા સાધકોને અસંદિગ્ધ માર્ગદર્શન.

*

વિપશ્યના-સાધના વિશે થોડી જાણકારી હતી ત્યાં 'મુમુક્ષુઓ અને વિપશ્યના' નામનું મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી-લિખિત નાનકડું પુસ્તક મારી તરુણ મિત્ર દીપિકાએ મને ભેટ આપ્યું, તેમાંથી આ સાધના-પદ્ધતિ વિશે ઘણી વધુ સ્પષ્ટતા મળી. વિપશ્યનામાં રસ ધરાવતા લોકો માટે આ પુસ્તક ખૂબ ઉપયોગી બની શકે તેમ છે.

આત્મસાક્ષાત્કાર શબ્દમાં આત્મા નામક તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું અભિપ્રેત છે; જ્યારે બૌદ્ધધર્મ તો અનાત્મવાદી કહેવાય છે એવો પ્રશ્ન અહીં ઊઠે છે તે સ્વાભાવિક છે. મુનિશ્રીએ તેની સરસ સ્પષ્ટતા કરી છે. એકાગ્રતા, ચિત્તશુદ્ધિ, સમભાવ, સાક્ષીભાવ અને અંતે આત્મભાવ સુધી પહોંચાડતી આ સાધના વિશે મુનિશ્રીએ આ નાનકડા પુસ્તકમાં મુમુક્ષુઓને ઘણું માર્ગદર્શન આપ્યું છે.

— કુન્દનિકા કાપડીઆ,

જન્મભૂમિ, ૩૦-૪-'૮૫

આ સાધના ચીંધવા માટે આપનો હૃદયના ઊંડાણથી જોટલો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે. ખરેખર સાધના અજોડ છે. વ્યાવહારિક જીવનમાં પાણ તેનો અત્યંત લાભ જાણાઈ રહ્યો છે. એકંદરે, આધ્યાત્મિક રસ્તે પ્રેક્ષકલ માર્ગદર્શન જેવું લાગ્યું.

લીંબડી, સૌરાષ્ટ્ર

— ડૉ. હેમન્ટ વી. ડગલી

