વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2558 ❖ કાર્તિક પૂર્ણિમા ❖ 25 નવેમ્બર 2015 ❖ વર્ષ – 16 ❖ અંક – 8 ❖ સળંગ અંક - 188

ધમ્મવાણી

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा मनोसेट्ठा मनोमया।
मनसा चे पदुट्ठेन भासति वा करोति वा।
ततो नं दुक्खमन्वेति चक्कं व वहतो पदं ।। १।।
मनोपुब्बङ्गमा धम्मा मनोसेट्ठा मनोमया।
मनसा चे पसन्नेन भासति वा करोति वा।
ततो नं सुखमन्वेति छाया व अनपायिनी।।२।।

બધા વિચારોમાં મન આગેવાન છે, મન શ્રેષ્ઠ છે અને વિચાર માત્ર મનોમય છે. જે કોઈ દુષ્ટ મનથી બોલે કે પ્રવૃત્તિ કરે, તેની પાછળ જેમ વાહન જોડેલા પ્રાણીના પગલા પાછળ પૈડું ચાલ્યા કરે છે, દુઃખ ચાલ્યા કરે છે. ૧

બધા વિચારોમાં મન આગેવાન છે. મન શ્રેષ્ઠ છે અને વિચાર માત્ર મનોમય છે, પ્રસન્ન મનથી બોલનાર કે પ્રવૃત્તિ કરનારની પાછળ, જેમ પડછાયો સાથ છોડયા વિના સાથે ને સાથે ચાલ્યા કરે છે, તેમ સુખ ચાલ્યા કરે છે. ૨.

–ધમ્મપદ

શીલની પરિશુદ્ધતા

સારી રીતે સમજેલા ધર્મનું જ સાચી રીતે પાલન કરી શકાય છે. ધર્મના સારને સમજીએ. સારને સમજીશું તો જ તેને ગ્રહણ કરી શકીશું. અન્યથા ગર્ભિત સારતત્ત્વ છોડી છોતરાંમાં જ અટવાયેલાં રહીશું. છોતરાંને જ સાર માની ધર્મ માનવા લાગીશું.

સારમાં સદા સમાનતા હોય છે. છાલ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે અને જ્યાં આ છાલોને જ ધર્મ માની લેવામાં આવે છે ત્યાં 'ધર્મ' પણ ભિન્ન ભિન્ન થઈ જાય છે. આ હિન્દુઓનો ધર્મ. હિન્દુઓમાં પણ સનાતની, આર્યસમાજી. આ બૌદ્ધોનો ધર્મ, બૌદ્ધોમાં પણ હીનયાની, મહાયાની. આ જૈનોનો ધર્મ. જૈનોમાં પણ શ્વેતાંબર, દિગંબર. આ ખ્રિસ્તીઓનો ધર્મ. ખ્રિસ્તીઓમાં પણ કેથોલિક, પ્રોટેસ્ટેંટ. આ મુસલમાનોનો ધર્મ. મુસલમાનોમાં પણ શિયા, સુન્ની વગેરે વગેરે. ધર્મ કેવળ ભિન્ન ભિન્ન જ નહીં, પરસ્પર વિરોધી પણ. નિઃસાર છાલોને મહત્ત્વ આપવાને કારણે આ વિભિન્નતાઓ અને તેમને લઈને પારસ્પરિક વિરોધ ઉત્પન્ન થાય છે.

કોઈએ ચોટલી રાખી છે, કોઈએ દાઢી. તો ચોટલી પાતળી છે કે જાડી? દાઢી મૂછો સાથે છે કે મૂછો મૂંડાવેલ ? કોઈએ માથાના વાળ વધાર્યા છે - તો વાળ સજાવેલા છે કે ઓળ્યા વગરના લૂખા સૂકા ? કોઈએ માથું મૂંડાવ્યું છે તો તે પણ અસ્ત્રાથી કે લોચ કરીને ? કોઈએ કાન વીંધાવ્યા છે તો તેમાં વાળી પહેરેલી છે કે કુંડળ ? કોઈએ કપાળમાં તિલક કર્યું છે તો તિલક ચંદનનું છે કે રાખનું કે કંકુનું ? આ આકારનું કે પેલા આકારનું? કોઈએ માળા પહેરેલ છે તો તે રુદ્રાક્ષની છે કે ચંદનની કે તુલસીની ? વચ્ચે માદળિયું લટકે છે કે માદળિયા વગરની ? જો માદળિયાવાળી છે તો તેમાં કયા દેવી, દેવતા કે ગુરુ, આચાર્યનું ચિત્ર કે ચિહ્ન છે ? કોઈ નિર્વસ્ત્ર છે તો કોઈ સવસ્ત્ર. વસ્ત્રો છે તો સીવેલાં છે કે સિલાઈ વગરનાં ? આ રંગનાં છે કે તે રંગનાં ? આવી ઢબનાં છે કે તેવી ઢબનાં ? ધોતી છે કે લુંગી ? પાયજામો છે કે પાટલૂન ? ખમીસ છે કે કુરતો ? અચકન છે કે કોટ ? ટોપી છે કે ટોપો? કોઈએ ગળા, ભૂજા, કાંડા, પગ અથવા આંગળીઓમાં દોરા બાંધેલ છે કે યંત્ર, તાવીજ કે માદળિયું ? અને જો છે તો તેમાં કોઈ અક્ષર છે કે આંકડા કે શબ્દ કે મંત્ર કે તંત્ર ? કોઈએ હાથમાં પાત્ર રાખ્યું છે તો કોઈ કરપાત્રી છે. પાત્ર છે તો માટીનું છે કે લાકડાનું ? લોખંડનું કે કોઈ અન્ય ધાતુનું ?

આ અનેક રૂપરંગ, ભિન્ન-ભિન્ન બાહ્યાડંબર, વેશભૂષા, આકાર-પ્રકાર, બનાવટ-સજાવટ, ભિન્ન ભિન્ન સંપ્રદાયોનાં પ્રતીક માત્ર ન રહેતાં ભિન્ન ભિન્ન ધર્મ બની પારસ્પરિક વિરોધનું કારણ બની ગયાં છે. ક્યારેક કોઈક ધર્મપુરુષે તરસી માનવજાતને અમૃત સમાન ધર્મરસ ચખાડ્યો. પરંતુ જે પાત્રમાં આપ્યો તે પાત્ર જ આપણાં માટે મુખ્ય બની ગયું. કાળાંતરે આ પાત્ર જીર્ણ બની ગયું તો તેમાં છિદ્રો પડી બધો જ ધર્મરસ વહી ગયો. આપણી પાસે રહી ગયું ખાલી પાત્ર. આ પાત્રના રસને આપણે જાણ્યો કે ચાખ્યો નહીં, એટલે આ ખાલી પાત્ર જ આપણા માટે ધર્મ બની ગયું અને તેને છાતીસરસું રાખવામાં જ આપણે જીવનની સાર્થકતા માનવા લાગ્યાં.

જેવી રીતે ભિન્ન-ભિન્ન રૂપસજ્જા, તેવી જ રીતે ભિન્ન-ભિન્ન નિર્જીવ, નિષ્પ્રાણ કર્મકાંડો આપણા માટે ધર્મ બની બેઠા છે અને આપણને તેમના માટે ઘેરી આસક્તિ થઈ ગઈ છે. શુદ્ધ ધર્મ છૂટી ગયો અને આપણે ચૂલા-ચોકાને, કાચી-પાકી રસોઈને, નાત-જાતને, છૂત-અછૂતને આ અથવા પેલાં નદી, તળાવ કે સમુદ્રમાં નાહવાને, આ અથવા પેલા તીર્થસ્થાનની યાત્રા કરવાને જ ધર્મ માનવા લાગ્યાં છીએ. આ અથવા પેલાં મંદિર, મસ્જિદ, ચર્ચ, ચૈત્ય, ઉપાશ્રય કે ગુરુદ્વારામાં સવાર-સાંજ

હાજરી આપી આવવાને જ ધર્મ માનવા લાગ્યાં છીએ. પૂર્વ કે પશ્ચિમ તરફ મુખ કરી ઊભાં રહી કે બેસીને, ઘૂંટણીએ પડીને કે પલાંઠી મારીને, હાથ જોડીને કે હાથની અંજલિ કરીને, પંચાંગ, અષ્ટાંગ કે દંડવત્ પ્રણામ કરીને, આ અથવા અન્ય દેવી-દેવતા, ગુરુ-આચાર્ય કે ધર્મનેતાની છબી, મૂર્તિ, ચરણચિહ્ન, પાદપીઠ અથવા ધાતુ અવશેષો અથવા તેમનાં ઉપદેશ-ગ્રંથને વંદન કરવાને, માથું નમાવવાને, દીવો કરવાને, નૈવેદ્ય ચઢાવવાને, આરતી ઉતારવાને, શંખ વગાડવાને, ઘંટ વગાડવાને, નાચવા ગાવાને, અજાન પઢવાને, સ્તોત્ર પઢવાને, તેમના નામની માળા જપવાને અથવા તેમનાં વચનોનો પાઠ કરવાને જ ધર્મ માનવા લાગ્યા છીએ. ભલે ને પછી બધું યંત્રવત્ જ કેમ ન હોય. એ જ પ્રમાણે ભયભીત ચિત્ત દ્વારા કોઈની માનતા માનવાને, પ્રસાદ ચઢાવવાને, બાધા ઉતરાવવાને, જાદુ-ટોણા કરાવવાને જ ધર્મ માનવા લાગ્યા છીએ. કોઈ અજ્ઞાત અદૃશ્ય સત્તાને સંતૃપ્ત, પ્રસન્ન કરવા માટે મરઘાં, બકરાં, ગાય, ભેંસ, અરે માનવ સુદ્ધાં બલિ ચડાવાય છે અને તેને જ ધર્મ માને છે. કોઈ બલિ ચડાવતી વખતે એક ઝાટકામાં માથું ધડથી અલગ કરી નાખવાને તો કોઈ ધીમે ધીમે રિબાવી રિબાવીને મારવામાં ધર્મ માને છે. આ ભિન્ન-ભિન્ન કર્મકાંડવાળો ધર્મ બજારમાં પણ વેચાવા લાગ્યો છે. આપણે ઇચ્છીએ તો પૈસાના બળ પર આ ધર્મને ખરીદી શકીએ છીએ. જે કર્મકાંડો સ્વયં નથી કરી શકતા, તેમને ભાડૂતી માણસોથી કરાવી શકીએ છીએ. આ તો સત્યધર્મનું ઘોર અવમૂલ્યન છે.

સત્ય ધર્મને પામવા માટે આપણને જે સાધનો મળ્યાં તે જ આપણી નાસમજને કારણે આપણા માટે બંધનરૂપ થઈ ગયાં. કોઈ સંતપુરુષે આપણને અંધકારમાં ભટકતા જોઈને અત્યંત કરુણાસભર ચિત્તથી આપણા હાથમાં સળગતી મશાલ પકડાવી, જેથી તેના પ્રકાશના સહારે આપણે સાચા રસ્તે ચાલીને આપણી જીવનયાત્રા સકુશળ પૂરી કરીએ. પરંતુ કાળાંતરે તે મશાલની જ્યોત ઓલવાઈ ગઈ. આપણી પાસે કેવળ તેનો હાથો રહી ગયો અને આપણે અજ્ઞાનતાવશ તે હાથાને જ મશાલ માની તેને વળગી રહ્યાં. શિવ છૂટી ગયો, શવ રહી ગયું. નિરર્થક બાહ્યાચાર જ આપણા માટે ધર્મ બની ગયો. આવી દયનીય સ્થિતિમાં ગળાડૂબ હોવાને કારણે જ બર્મામાં આવેલ એક ભારતીય પ્રવાસી કહે છે, “ મને બર્મા આવ્યે ચાલીસ વર્ષ વીતી ગયાં. અહીં આવી મેં ચોરીઓ કરી, છળકપટ કર્યું, વ્યભિચાર કર્યો, નશો કર્યો, પરંતુ મારો ધર્મ નથી છોડ્યો.”

“ ભાઈ, કેવી રીતે ધર્મ નથી છોડ્યો ?” એમ પૂછતાં સહજતાથી જવાબ આપ્યો કે “ આ ચાલીસ વર્ષોમાં મેં ક્યારેય કોઈ બર્મીનું અડેલું પાણી સુદ્ધાં પીધું નથી.” કેવી દયનીય દશા બનાવી છે, આપણે આ બિચારા ધર્મની.

ક્યારેક એવું પણ બને છે કે બાહ્યાચાર અને બાહ્યાડંબર રૂપી સ્થૂળ છોતરાંઓને આપણે ધર્મ નથી માનતાં, પરંતુ તેની જગ્યાએ એવા સૂક્ષ્મ-સૂક્ષ્મ છોતરાંઓને ધર્મ માનવા લાગીએ છીએ કે જે વધારે ભ્રામક અને વધારે જકડીને બાંધનાર હોય છે. જ્યારે આપણે કોઈ અંધ માન્યતા, અંધ ભાવાવેશ કે બૌદ્ધિક તર્કજાળને ધર્મ માનવા લાગીએ છીએ તો તેમાં વધારે ખરાબ રીતે ફસાઈ જઈએ છીએ. આપણે જે પરિવારમાં જન્મ્યા છીએ, જે પરિસ્થિતિઓમાં ઊછર્યા છીએ, તે વંશપરંપરાની કોઈ માન્યતા વિશે વારંવાર સાંભળવામાં આવે છે. પરિણામસ્વરૂપે, તે માન્યતાની છાપ વારંવાર મન પર પડતાં એટલી દૃઢ બની જાય છે કે તે સિવાય અન્ય કોઈ માન્યતા સાચી હોઈ શકે તેવું સ્વીકારવા આપણે જરા પણ તૈયાર નથી હોતા.

આપણે જે દાર્શનિક પરંપરાને માની રહ્યા છીએ તેની સાથે આપણો એક ભાવનાત્મક સંબંધ બંધાઈ જાય છે. પરિણામે તેનાથી વિપરીત અન્ય કોઈ દૃષ્ટિકોણને ક્યારેય સ્વીકારી નથી શકતાં અથવા એમ પણ બને છે કે આપણી તર્કબુદ્ધિથી આપણે કોઈ એક માન્યતાનો સ્વીકાર કરી લીધો છે તો સ્વના બુદ્ધિબળને અધિક મહત્ત્વ આપવાના સ્વભાવને કારણે બીજી કોઈ માન્યતાને સાચી માનવા તૈયાર જ નથી થતાં. પરંપરાગત માન્યતા, હૃદયગત ભાવુકતા અથવા બૌદ્ધિક તર્કજાળને કારણે જ્યારે આપણે કોઈ એક માન્યતાના ગુલામ બની જઈએ છીએ તો તેના પ્રતિ એટલી ઊંડી આસક્તિ પેદા કરી લઈએ છીએ કે કાયમ માટે એના જ રંગનાં ચશ્માં પહેરી લઈએ છીએ. તેથી એ રંગ સિવાય બીજો કોઈ રંગ આપણને દેખાતો જ નથી. આ રીતે સત્યથી, શુદ્ધ ધર્મથી દૂર થઈ જઈએ છીએ. કેમકે દરેક વાતને પોતાનાં જ ચશ્માંના રંગથી જોવાને ટેવાઈ જઈએ છીએ.

માની લો કે અંધવિશ્વાસ, ભાવાવેશ કે બૌદ્ધિક વાદવિવાદના આધાર પર આપણે કોઈ સાચા સિદ્ધાંતનો જ સ્વીકાર કર્યો હોય, પરંતુ તેના પ્રત્યેની આસક્તિને કારણે, તે સિદ્ધાંતને સ્વીકારવા માત્રને જ આપણે સંપૂર્ણ મહત્ત્વ આપવા લાગીએ છીએ, તેના વ્યાવહારિક પક્ષને સદંતર ભૂલી જઈએ છીએ. કોઈ એક સિદ્ધાંતને સ્વીકારવા માત્રથી શું થાય ? મુખ્ય વાત તો તે સિદ્ધાંતને, જો તે સાચો હોય તો, જીવનમાં ઊતરવો જોઈએ. જે જીવનમાં ઊતરે તે જ સાચો ધર્મ, અન્યથા નિઃસાર ભાવુકતા છે. ઠાલો બુદ્ધિ વિલાસ છે.

સૈદ્ધાંતિક સ્તર પર આપણે આત્મવાદી છીએ કે અનાત્મવાદી, ઈશ્વરવાદી છીએ કે નિરીશ્વરવાદી, દ્વૈતવાદી છીએ કે અદ્વૈતવાદી,

આટલા પ્રકારનાં તત્ત્વોની સંખ્યા ગણનાર છીએ કે તેટલા પ્રકારનાં તત્ત્વોની, આ આ તત્ત્વોની આવી આવી વ્યાખ્યા કરનાર છીએ કે તેવી તેવી વ્યાખ્યા કરનાર, તેથી શો ફરક પડે છે ? મુખ્ય વાત તો એ છે કે વ્યાવહારિક જગતમાં આપણે શુદ્ધ ચિત્તનું જીવન જીવી રહ્યા છીએ કે નહીં ? પોતાની જાતને ઈશ્વરવાદી કહેવરાવનાર વ્યક્તિ આવતીકાલની ચિંતામાં કેટલો બધો વ્યાકુળ થઈ રહ્યો છે. પોતાની જાતને અનાત્મવાદી કહેવરાવનાર વ્યક્તિ પોતાના અહમ્‌માં કેટલો ગળાડૂબ છે ? આવી સ્થિતિમાં ઠાલો સૈદ્ધાંતિક પક્ષ શું કામનો ? મુખ્ય વાત તો વ્યાવહારિક પક્ષની છે, આચરણની છે. શુદ્ધ ચિત્તના આધાર પર કરાયેલું આચરણ જ ધર્મ છે. કોઈ ખાસ પહેરવેશ પહેરીએ કે ન પહેરીએ, કોઈ વિશેષ કર્મકાંડ કરીએ કે ન કરીએ, કોઈ વિશેષ દાર્શનિક માન્યતા માનીએ કે ન માનીએ, પરંતુ આપણું મનમાનસ જો દ્વેષ, ઈર્ષાથી ભરેલું રહે છે તો આપણે સર્વથા ધર્મરહિત જ છીએ. અને જો સ્નેહ, પ્રેમથી ભરેલું રહે છે તો આપણે ધાર્મિક જ છીએ. કોઈ વેશભૂષા, કોઈ કર્મકાંડ, કોઈ દાર્શનિક માન્યતા આપણા ચિત્તની શુદ્ધિમાં સહાયક સિદ્ધ થતી હોય તો તે સ્વીકારવા યોગ્ય છે અને જો આપણા ચિત્તની શુદ્ધિથી તેનો કોઈ સંબંધ ન હોય તો તે નિરર્થક છે, નિઃસાર છે. જો એ જ આપણને ધાર્મિક હોવાની મિથ્યા ભ્રાન્તિ પેદા કરનાર થઈ જાય તો ઝેરી સાપની જેમ ખતરનાક છે અને તેથી જ સર્વથા ત્યાજ્ય છે. જ્યારે આપણે ધર્મના સત્યસારને નથી સમજી શકતા તો આવા જ ઝેરી સાપ-વીંછીને આપણી ભીતર ઉછેરીએ છીએ. જાતજાતના ગંદા કુડા-કચરાને એકત્ર કરી, તેને છાતીએ વળગાડીને કહીએ છીએ કે આ જ અમારો ધર્મ, આ જ અણમોલ રત્ન છે. આ જ મણિ છે.

જ્યાં સુધી ધર્મરૂપી વાસ્તવિક રત્ન પ્રાપ્ત નથી થતું ત્યાં સુધી આપણે કંગાળ જ છીએ. આપણું જીવન નિઃસાર દેખાડા, નિરર્થક કર્મકાંડ અને નકામા બુદ્ધિવિલાસથી જ ભર્યું રહે છે. આમ હોવા છતાં પણ જો આપણને એ ખયાલમાં હોય કે આ બધા સારહીન છોતરાં જ છે, ધર્મનો સાર તો ચિત્તની શુદ્ધતામાં જ છે, રાગ-દ્વેષ-મોહનાં બંધનોથી મુક્ત થવામાં જ છે, વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં પણ ચિત્તની સમતા બનાવી રાખવામાં છે. મૈત્રી, કરુણા, મુદિતામાં જ છે અને સાથે સાથે એ વાતનો પણ ખયાલ હોય કે આ ગુણો મારામાં નથી, તો વહેલાં મોડાં ધર્મના સારને પામીએ જ છીએ. પરંતુ જ્યારે આપણે આ નિઃસાર છોતરાંઓને જ ધર્મ માની લઈએ છીએ ત્યારે શુદ્ધ ધર્મ પામવાની બધી જ સંભાવનાઓ સમાપ્ત થઈ જાય છે. આપણે આ બાહ્ય છાલોમાં ઓતપ્રોત થઈ જવાને કારણે પોતાની ભીતર નિહાળી શકતાં જ નથી, સ્વનિરીક્ષણ કરતાં જ નથી. આપણે એવી સમીક્ષા કદી કરતાં જ નથી કે જેને આપણે ધર્મ માની રહ્યા છીએ, તેનાથી આપણા માનસમાં શો સુધાર થઈ રહ્યો છે ? આપણા જીવન વ્યવહારમાં શો સુધાર થઈ રહ્યો છે ? જન્મ-મરણથી મુક્તિ મેળવવાની હજાર વાતો કરીએ, હજાર આશાઓ બાંધીએ, પરંતુ અહીં આ જ જીવનમાં મનને વિકારોથી મુક્ત કરવાનો જરા પણ પ્રયત્ન નહીં કરીએ. ધર્મનો સાર છૂટી જવાથી જેટલી હાનિ થાય છે તેનાથી અનેકગણી હાનિ નિઃસારને સાર સમજી તેને વળગી રહેવાથી થાય છે. તેથી તો રોગ અસાધ્ય થઈ જાય છે.

ધર્મની શુદ્ધતાને જાણવી, સમજવી, તપાસવી, પરખવી એ રોગમુક્તિનું પ્રથમઆવશ્યક પગલું છે. શુદ્ધ ધર્મ સદા સ્પષ્ટ અને સુબોધ હોય છે. એમાં રહસ્યોની જાળ નથી હોતી. કોયડાઓ ઉકેલવા પડે તેવી ગૂંચ નથી હોતી. મગજની કસરત કરવાની નથી હોતી. પ્રતીકો અને અતિશયોક્તિવાળું પંડિતાઈપૂર્ણ પ્રદર્શન નથી હોતું. એમાં જે કંઈ પણ હોય છે તે સહજ હોય છે. ધર્મની શુદ્ધતા એમાં જ છે કે જ્યાં અટકળો, અનુમાન કે કપોળકલ્પનાને સ્થાન જ નથી હોતું. જે કંઈ પણ હોય છે, યથાર્થ જ હોય છે. ધર્મ એ કોરા સિદ્ધાંતનું નિરૂપણ માત્ર નથી. સ્વયં સાક્ષાત્કાર, સ્વયં અનુભવ માટે જ એ હોય છે. ધર્મ રાજમાર્ગની માફક ઋજુ હોય છે. એમાં ગલીકૂંચીવાળી ભુલભુલામણી નથી હોતી. ધર્મ અહીં આ જ જીવનમાં લાભ આપનાર હોય છે. જેટલું જેટલું તેનું પાલન કરવામાં આવે તેટલો તેટલો લાભ આપે જ છે. ધર્મ આદિ, મધ્ય, અંત એમ દરેક અવસ્થામાં કલ્યાણકારી જ હોય છે. ધર્મ સર્વસાધારણને માટે સમાનરૂપથી ગ્રહણ કરવા યોગ્ય હોય છે. આમ હોય તો જ ધર્મ યથાર્થ છે. પવિત્ર છે. શુક્લ છે. અન્યથા ધર્મના નામે કોઈ ભ્રમણા જ હોઈ શકે.

- "ધર્મ આદર્શ જીવનકા આધાર" પુસ્તક માંથી સાભાર

નૂતન વર્ષ અભિનંદન

દીપાવલી - ૨૦૭૧ તથા નૂતન વર્ષ - ૨૦૭૨ નિમિત્તે સર્વ સાધક ભાઇ-બહેનોને શુભકામનાઓ. નવું વર્ષ આપની સાધના અને ધર્મ-પથ પરની આપની યાત્રા દૃઢ-સ્થિર બનાવે એ જ મંગલકામના...

જામનગર વિપશ્યના સમિતિ

- **સામૂહિક સાધના** - દર રવિવારે સમય : સવારે : ૮ થી ૯ કલાક
- **એક દિવસીય શિબિર** - દર મહિનાના બીજા રવિવારે સમય : ૯.૨૫ થી ૪.૦૦
- **આનાપાન શિબિર** - ત્રીજા રવિવારે, સમય : ૯.૨૫ થી ૧૧.૪૫
- **બાલ આનાપાન શિબિર** - ત્રીજા રવિવારે સમય : ૯ થી ૧ (ઉંમર : ૮ થી ૧૬ વર્ષ)

સ્થળ :- C/o. ભગવાનદાસ મોતિયાણી ૬૫/૬૬, દિગ્વિજય પ્લોટ, જોલી બંગલા પાછળ, જામનગર.

સંપર્ક :- ભગવાનદાસ મોતિયાણી મો.: ૯૮૯૮૬ ૭૧૨૫૧
રમેશભાઇ દવે મો.: ૯૯૦૯૦ ૧૦૨૪૫

ભાવનગર વિપશ્યના કેન્દ્ર - ધમ્મપાલિ

ગામઃ તોડી, સોનગઢ–પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર. **સંપર્ક :** **ધમ્મપાલી કેન્દ્ર :** M : 7878103636, 8905554666, 9227542910, **સિટી ઓફીસ :** Ph. 0278 - 2521066, M : 7858561616 E-mail : info@dhammapali.com

૧૦ દિવસીય શિબિર : **16** to 27-12, **2016** ➡ **15** to 26-01, **3** to 14-02, **9** to 20-03, **20** to 01-05, **15** to 26-06, **13** to 24-07, **27-08** to 07-09, **14** to 25-09, **05** to 16-10, **2** to 13-11, **16** to 27-12 - ફક્ત જૂના સાધકો માટે : **STP :** **22** to 30-05

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મકોટ રાજકોટ

C/o. ભાભા ડાઈનીંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ–૧. રજિસ્ટ્રેશન – સમય ૧૦ થી ૧ અને ૪:૩૦ થી ૭

સંપર્ક : Ph.: 0281-2233666, M : 78 78 72 72 23, Ph.: 0281-2924942, M : 93279 23540, E-mail : dhammakot@gmail.com

૧૦ દિવસીય શિબિર : **16** to 27-12, **2016** ➡ **29-12** to 09-01, **17** to 28-02, **02** to 13-03, **16** to 27-03, **30-03** to 10-04, **13** to 24-04, **27-04** to 08-05, **11** to 22-05, **25-06** to 05-06, **08** to 19-06, **22** to 03-07, **05** to 16-07, **19** to 30-07, **31-07** to 11-08, **15** to 26-08, **27** to 07-09, **12** to 23-10. - **STP : 12-01** to 20-01 - **30 DAYS : 12-01** to 12-02-16 - **20 DAYS : 21-01** to 11-02-16

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મસિંધુ બાડા.

C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫, સંપર્ક : Ph.: 02834-273303, M : 78746 23305, 99256 74104

૧૦ દિવસીય શિબિર : 18 to 29-12, 2016 ➡ 17 to 28-02, 29-02 to 11-03, 17 to 28-04, 01 to 12-05, 15 to 26-05, 29-05 to 09-06, 12 to 23-06, 26-06 to 07-07, 08 to 19-07, 31-07 to 11-08, 28-08 to 08-09, 11 to 22-09, 25-09 to 06-10, 08 to 19-10, 19 to 30-10, 02 to 13-11 - 30 DAYS : 14-11 to 15-12-15 - 20 DAYS : 14-11 to 05-12-15

ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મપીઠ અમદાવાદ

રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ. સંપર્ક : Ph.: 02714-294690, M : 94264 19397 **૧૦ દિવસીય શિબિર :** **09** to 20-12 **2016** ➡ **23-12** to 03-01, **06** to 17-01, **20** to 31-01, **03** to 14-02, **17** to 28-02, **16** to 27-03, **29-03** to 09-04, **27-04** to 08-05, **25-05** to 05-06, **08** to 19-06, **22-06** to 03-07, **17** to 28-08, **14** to 25-09, **28-09** to 09-10, **12** to 23-10, **28-10** to 08-11, **10** to 21-11, **STP** : 14-04 to 22-04-16 - **20 DYAS** : 07-07 to 28-07-16

ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મ દિવાકર - મહેસાણા

C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭-અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨. સંપર્ક : Ph.: 72800, 254634, 252345 M : 94292 33000

02762-272800, 254634, 252345 M : 94292 33000

૧૦ દિવસીય શિબિર : **09** to 20-12, **2016** ➡ **23-12** to 03-01, **20** to 31-01, **03** to 14-02, **16** to 27-03, **30-03** to 10-04, **13** to 24-04, **27-04** to 08-05, **11** to 22-05, **25-05** to 05-06, **08** to 19-06, **22-06** to 03-07, **06** to 17-07, **20** to 31-07, **03** to 14-08, **31-08** to 11-09, **14** to 25-09, **12** to 23-10, **02** to 13-11, **16** to 27-11 - **STP :** 28-08 to 28-08-16 - **20 DAYS :** 21-02 to 13-03-16

દક્ષિણગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મ અંબિકા - નવસારી

નવસારી-બિલિમોરા થી ૧૫ કિ.મી., N.H. નં.-૮ બોરિયાચ ટોલનાકાથી 2km, વગલવાડ, તા.: ગણદેવી. **સંપર્ક :** Ph.: 02634-291100, 292521 Mo : 94281 60714, 98250 44536. **૧૦ દિવસીય શિબિર :** **02** to 13-12, **16** to 27-12, **2016** ➡ **30-12** to 10-01-16, **15** to 26-01, **29-02** to 11-03, **11** to 22-03, **30-03** to 10-04, **10** to 21-05, **25-05** to 05-06, **08** to 19-06, **22-06** to 03-07, **06** to 17-07 - **TSC :** 14 to 29-11-15 - **STP :** 15-02 to 23-02-16 - **20 DAYS** : 03-02 to 24-02-16

ધર્મજ વિપશ્યના કેન્દ્ર - ધર્મજ

હેમંતભાઈ પટેલ સંપર્ક : Ph.: 02697- 245460, 245302 M : 94265 00765. **૧૦ દિવસીય શિબિર :** **20** to 01-12, **2016** ➡ **05** to 16-2, **04** to 15-3, **06** to 17-05, **06** to 17-07, **02** to 13-09, **09** to 21-11. **3 DAYS : 07** to 10-04

રાજકોટ **સામૂહિક સાધના :** **દર રવિવાર** - સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦, **ત્રીજા રવિવાર** **(સામુહીક સાધના અને ધર્મ ચર્ચા)** - સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦, **સ્થળ :** માસૂમ સ્કૂલ, યુનિ. રોડ, SNK સ્કૂલ પાસે, રાજકોટ. **સોમ થી શનિ** - બપોરે ૩:૪૫ થી ૪:૪૫, સીટી ઓફીસ, ભાભા ડાયનીંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ. **સોમ થી શનિ** - સવારે ૭:૩૦ થી ૮:૩૦, સાંજે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, **સ્થળ :** કોટેચા નગર–૧, અપના બજાર પાછળ, નયન વિહારની બાજુમાં, રાજકોટ. **સોમ થી શનિ** - સવારે ૭:૩૦ થી ૮:૩૦, **સ્થળ :** વિભાકર નિવાસ, ધારેશ્વર ચોક, ભક્તિનગર સર્કલ પાસે, રાજકોટ.

ઉના **સામૂહિક સાધના :** સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, **હરેશભાઈ જે. ટીલવાણી** ૪૨, પ્રજભૂમિ સોસાયટી, શેરી નં.૩, નવી મામલતદાર ઓફીસ પાછળ, ગીરગઢડા રોડ, મો.: 94277 38070

ધોરાજી **સામૂહિક સાધના :** સાંજે ૬:૧૫ થી ૭:૧૫, **દિનેશભાઈ વૈષ્ણવ** કે.ઓ. શાહ કોલેજ, મો.: 99044 23024, એક દિવસીય શિબિર છેલ્લા રવિવારે, સમય : સવારે 8 થી 1

શિબિરમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ફોટો આઈડી (ફોટો ઓળખપત્ર) ની ઝેરોક્ષ લાવવી ફરજિયાત છે.

દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૯-૧૫ થી ૧૧-૦૦ કલાક બાળકો માટેની ‘‘આનાપાન’’ શિબિર, માસૂમ સ્કુલ, યુનિ. રોડ, રાજકોટ.

દોહા ધરમના

ધર્મ ના હિન્દુ, બૌદ્ધ છે, ધર્મ ના મુસ્લિમ જૈન ।
ધર્મ ચિત્તની શુદ્ધતા, ધર્મ શાંતિ સુખચેન ॥

ધર્મ ધર્મ તો સહુ કહે, પણ સમજે ના કોય ।
શુદ્ધ ચિત્તનું આચરણ, સત્ય ધર્મ છે સોય ॥

કુદરતનો કાનૂન છે, સહુ પર લાગુ થાય ।
વિકૃત મન વ્યાકુળ રહે, નિર્મળ સુખિયો થાય ॥

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

દોહા ધરમના

દ્વેષ ને દુર્ભાવના, જયારે ઊઠે વિકાર ।
હું પણ દુઃખિયો થઇ ઊઠું, દુઃખી કરું સંસાર ॥

હું પણ વ્યાકુળ ના બનું, જગત ના વ્યાકુળ થાય ।
જીવન જીવવાની કળા, સત્ય ધર્મ કહેવાય ॥

એ જ ધરમની પરખ છે, એજ ધર્મનું માન ।
જન જનનું મંગળ કરે, દૂર કરે સંતાપ ॥

સોલંકી મિકેનિક વર્કસ
૪૦/W ભક્તિનગર જી.આઇ.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 25 નવેમ્બર 2015 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/450/2015-17
(Renewed upto 31.12.2017)

Weighs less than 30 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 ડાઈનીંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ – 360 001.

સિટી ઓફિસ : ફોન – (0281) 2233666 / મો : 7878 7272 23

E-mail : info@kota.dhamma.org / **Web site :** www.kota.dhamma.org