વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2559 ❖ બુદ્ધ પૂર્ણિમા ❖ 21 મે 2016 ❖ વર્ષ – 17 ❖ અંક – 2 ❖ સળંગ અંક - 194

ધમ્મવાણી

उप्पम्पि चु संहितं भासमानो, धम्मस्स होति अनुधम्मचारि।
रागञ्च दोसञ्च पहाय मोहं, सम्मप्पजानो सुविमुत्तचित्तो।
अनुपादियानो इध वा हुरं वा, स भगवा सामञ्ञस्स होति।।

ભલે ધર્મગ્રંથોનો થોડોક પાઠ કરે. પરંતુ, તે વ્યક્તિ જો ધર્માનુસાર આચરણ કરવાવાળી હશે, તો રાગ, દ્વેષ અને મોહનો ત્યાગ કરી, સંપ્રજ્ઞાની બની યોગ્ય રીતે વિમુક્ત ચિત્તવાળી થઇને ઇહલોક અથવા પરલોકમાં કોઇ પણ આસક્તિ ન કરતાં શ્રમણત્વને પામે છે.

-ધમ્મપદ

સમતા ધર્મ

સમતા ધર્મ છે, વિષમતા અધર્મ. સમતા અનાસક્તિ છે, વિષમતા આસક્તિ. જ્યાં આસક્તિ છે ત્યાં દુઃખ છે. જ્યાં અનાસક્તિ છે ત્યાં જ સાચું સુખ, સાચી શાંતિ છે.

વિપશ્યના સાધના દ્વારા આપણે જોઈએ છીએ કે શરીર પર આધારિત આ ચિત્તધારામાં વિવિધ કારણોસર સમય-સમય પર સુખદ અને દુઃખદ બંને પ્રકારની સંવેદનાઓ પ્રગટ થયા કરે છે. સુખદ સંવેદના આપણને પ્રિય લાગે છે અને તેના પ્રત્યે રાગ પેદા થાય છે, પરિણામે તેને જાળવી રાખવા માટે આતુર રહીએ છીએ. તે છૂટી ન જાય, માટે આશંકિત-આતંકિત થઈ ઊઠીએ છીએ. અસુરક્ષિતતાની બેચેની અનુભવીએ છીએ. પરંતુ પ્રકૃતિના પરિવર્તનશીલ નિયમોને કારણે આ સુખદ સંવેદના નષ્ટ થાય જ છે અને જ્યારે દુઃખદ સંવેદના પ્રગટ થાય છે તો તેના પ્રત્યે દ્વેષ જાગે છે. તેને દૂર કરવા માટે આતુર થઈ ઊઠીએ છીએ. શું આ ક્યારેય દૂર નહીં થાય? એ ભય-આશંકાથી આતંકિત થઈ ઊઠીએ છીએ. ફરીથી અસુરક્ષાની બેચેનીમાં જકડાઈ જઈએ છીએ. બંને અવસ્થામાં અશાંત, બેચેન રહીએ છીએ. રાગ અને દ્વેષથી આસક્તિ જાગે છે. અસુરક્ષાની ભાવના જાગે છે. મન પોતાનું સંતુલન ખોઈ બેસે છે. આ જ વિષમતા છે. સુખદ-દુઃખદ સ્થિતિઓ હોવા છતાં પણ મન રાગ-દ્વેષથી વિહીન રહે તો જ અનાસક્ત રહે છે. સુરક્ષિતતા અનુભવે છે. સંતુલન નથી ગુમાવતું, શાંત રહે છે.

સુખદ-દુઃખદ સ્થિતિ પ્રત્યે પૂર્ણ સંવેદનશીલ અને જાગૃત રહીને પણ અવિચલિત રહેવું જ સમતા છે. સમતા પથ્થરવત્ જડતા નથી. સ્મશાનવત્ શાંતિ નથી. જ્યાં ચિત્તને ઉત્તેજિત કરવાવાળા આલંબન-ઉદ્દીપન જ ન હોય, ત્યાં સમતા સાચી સમતા છે, એ કેમકહી શકાય? જ્યાં ઉત્તેજિત કરવાવાળા આલંબન-ઉદ્દીપન હોય તો પણ ઉત્તેજિત થઈ શકનાર ચિત્ત જ સુષુપ્ત હોય ત્યાં પણ સમતા, સાચી સમતા છે એમ કેમકહી શકાય? સમતા નકારાત્મક નથી; મૂઢતા, મૂર્છા કે મંદતા નથી. કોઈ આપણને ભાજીપાલાની જેમ કાપી જાય અને આપણને ખબર પણ ન પડે, એવી અચેતન અવસ્થા નથી. આ કોઈ એનેસ્થેસિયાની દવા (બેભાન કરવાની દવા) કે મોર્ફિનનું ઈંજેક્શન નથી. પૂર્ણ ચેતન રહે, તો પણ સમ રહે તો જ સમતા છે, નહીં તો ઘેરી નીંદરમાં ઊંઘનાર અથવા મૂર્છિત અથવા મૂઢ વ્યક્તિ સમતાનો દંભ કરી શકે છે.

સુખદથી પ્રફુલ્લિત થઈ ઊઠવું અને દુઃખદથી કરમાઈ જવું જ વિષમતા છે. બંનેના રહેતાં સંતુલિત-સમરસ રહેવું એ સમતા છે. પરંતુ સમતા આપણને અશક્ત અને કર્મશૂન્ય નથી બનાવતી. સાચી સમતા આવે છે તો પ્રવૃત્તિ જાગે છે. આવી પ્રવૃત્તિ પરમ પુરુષાર્થનું રૂપ ધારણ કરે છે. પરમ પુરુષાર્થમાં પોતીકાં-પારકાંનો ભેદ નથી રહેતો. આવી પુરુષાર્થ-પ્રદાયિની સમતા જેટલી સબળ થાય છે, જીવનમાં તેટલું જ મંગળ ઊતરે છે. સ્વ-મંગળ પણ, જન-મંગળ પણ. સમતા જેટલી દુર્બળ થાય છે તેટલો જ અનર્થ થાય છે, પોતાનો પણ અન્યોનો પણ.

સમતા ધર્મ એ જીવન-જગતથી દૂર ભાગવું નથી, પલાયન નથી, જીવન-વિમુખ થવાનું નથી. સમતા-ધર્મ તો જીવન-અભિમુખ થઈ જીવવું એ છે. જીવનથી દૂર ભાગીને આખરે ક્યાં જઈશું? વિષયોથી દૂર ભાગીને ક્યાં જઈશું? સમગ્ર સંસાર વિષયોથી ભરેલો પડ્યો છે. વિષયો આપણું શું બગાડે છે? તે ન આપણા શત્રુ છે, ન મિત્ર; ન ભલા છે, ન બુરા. ભલા-બુરા છે તેમના પ્રત્યેનો આપણો દૃષ્ટિકોણ. અનાસક્ત અથવા આસક્ત દૃષ્ટિકોણ; સમ અથવા વિષમ દૃષ્ટિકોણ. જો આપણે વિષયોથી દૂર ભાગવાને બદલે તેનાથી ઉત્પન્ન થનાર વિકારોને સમતાથી એટલે કે અનાસક્તિથી જોતાં શીખી લઈએ તો એ વિષયોના રહેવા છતાં પણ વિકારોને નિસ્તેજ કરી લઈશું. સમતાથી જોવું જ વિશેષ રૂપથી જોવું છે, પ્રજ્ઞાપૂર્વક જોવું છે, સમ્યક્ દૃષ્ટિથી જોવું છે. આ જ વિદર્શના છે, આ જ વિપશ્યના છે. સમતામયી વિપશ્યનાની દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે તો 'હું-મારું'નું અને 'રાગ-દ્વેષ'નું ધુમ્મસ દૂર થાય છે. જે જેવું છે, તેવું જ દેખાય છે અને ત્યારે આપણે અંધ પ્રતિક્રિયા કરવાનું છોડી દઈએ છીએ. સમતાની સુદૃઢ ભૂમિ પર સ્થિર થઈ આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ, તે શુદ્ધ ક્રિયા હોય છે, પ્રતિક્રિયા નહીં. તેથી કલ્યાણકારી હોય છે. અમંગળકારી નહીં.

ભીતર ચિત્તધારામાં ઊભરતી સુખદ-દુઃખદ સંવેદનાઓ પ્રત્યે પૂર્ણ સમતાનો ભાવ આવવા લાગે છે તો બાહ્ય જીવનમાં સહજ સમતા પ્રગટ થવા લાગે છે. બાહ્ય જીવન-જગતની બધી વિષમતાઓ આંતરિક સમતાનો ભંગ નથી કરી શકતી. જીવનમાં આવ્યાં કરતાં ઉતાર-ચઢાવ, ભરતી-ઓટ, પાનખર-વસંત, તડકો-છાંયો, વર્ષા-દુષ્કાળ, હાર-જીત, નિંદા-પ્રશંસા, માન-અપમાન, લાભ-હાનિ વગેરે દ્વંદ્વોથી મન વિચલિત નથી થતું, બધી જ

સ્થિતિઓમાં સમરસ બની રહે છે.

આંતરિક સમતાની પુષ્ટિથી જ યોગક્ષેમ પુષ્ટ થાય છે. એના જ બળ પર હજાર પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ હોવા છતાં પણ પોતાની સુરક્ષાનો મિથ્યા ભય દૂર રહે છે, જીવનમાં વિશારદતા આવે છે, નિર્ભયતા આવે છે. હવે પછીની ક્ષણે શું થશે ? એ માટે ચિંતિત, વ્યથિત, આકુળ-વ્યાકુળ નથી થતો. મારાં પુત્ર-પરિવાર, ધન-દોલત, પદ-પ્રતિષ્ઠા, માન-મર્યાદા, સત્તા-શક્તિ, સ્વાસ્થ્ય-આયુષ્ય સુરક્ષિત રહેશે કે નહીં ? એવી નિરર્થક ચિંન્તાઓથી મુક્તિ મળે છે. પ્રતિક્ષણ પરિવર્તનશીલ પ્રકૃતિને અપરિવર્તનીય બનાવી રાખવાનો પ્રમત્ત પ્રયાસ, જીવન-જગતની સતત પ્રવાહમાન ધારાને રોકી રાખવાનો ઉન્મત્ત આગ્રહ, પાણીના પરપોટાને મુઠ્ઠીમાં ભીંસી 'મારાં' બનાવી રાખવાનો વૃથા પ્રયાસ સહજપણે જ છૂટી જાય છે; જીવનમાંથી કુટિલતા, વિષમતા, ખેંચતાણ સ્વયં દૂર થતાં જાય છે. પરિસ્થિતિઓની બદલાતી લહેરો પર સહજભાવથી તરતાં આવડી જાય છે. નિતાંત કર્મશીલ રહેવા છતાં પણ પરિણામો પ્રત્યે ઉન્મુક્ત નિશ્ચિંતતા આવે છે અને સાથે સાથે વ્યવહાર કૌશલ્યમાં પ્રૌઢતા આવે છે. આ જ સમતા ધર્મનું મંગળ પરિણામ છે.

સમતા આવે છે તો મન, વાણી અને શરીરનાં કર્મોમાં શુદ્ધતા આવે છે. તેમાં સામંજસ્ય આવે છે. પરિણામે જીવનમાં સ્વસ્થતા આવે છે. વાત-પિત્ત-કફમાં વિષમતા આવવાથી શરીર રોગી થઈ જાય છે. એ જ પ્રકારે મન, વાણી અને શરીરનાં કર્મોમાં વિષમતા આવવાથી જીવન રોગી થઈ જાય છે. મનમાં કંઈક હોય, બોલીએ કંઈક અને કરીએ કંઈક બીજું જ, તો અસ્વસ્થ જ થઈ જઈશું. તાલ-સ્વર-લયની સમતાથી જેમ તન્મયતા આવે છે, તેવી જ રીતે મન-વાણી-શરીરના કર્મોની સમતાથી પણ તન્મયતા આવે છે. પરમસુખ પ્રાપ્ત થાય છે. સમતાનું સુખ સંસારનાં સર્વ સુખોથી પર છે, શ્રેષ્ઠ છે.

સમતા જ સ્વસ્થતા છે. મનની સમતા નષ્ટ થાય છે તો અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે; માનસિક પણ અને પરિણામે શારીરિક પણ. સમતાપૂર્ણ જીવન જીવનાર કળાવંત વ્યક્તિ જ સ્વસ્થ જીવે છે. સમતામય જીવન જીવનારનો અહંભાવ, આત્મભાવ નષ્ટ થાય છે. તે અહં-રહિત અનાત્મભાવનું મંગળ જીવન જીવે છે. 'હું' અને 'તું'નો વિષમતાભર્યો એકાંતિય એકપક્ષીય દૃષ્ટિકોણ તૂટે છે, સમતા-સમન્વયના અનેકાંતિક-અનેકપક્ષીય દૃષ્ટિકોણનો વિકાસ થાય છે. વિષમતા આસક્તિ તરફ ઢળે છે. આસક્તિ અતિઓ તરફ ઢળે છે અને અતિઓ તરફ ઢળવાને કારણે જ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના દૃષ્ટિકોણ ઉત્પન્ન થવા લાગે છે. ''કેવળ મારી મુક્તિ થઈ જાય; બાકીનો સમાજ જહન્નમમાં જાય. આ પુત્ર, પુત્રી, ભાઈ, બંધુ સર્વે બંધન છે. મને તેમનાથી શું લેવાદેવા ? હું કેવી રીતે મારી મુક્તિ સાધી લઉં ? આમના સારા-નરસાથી મને કોઈ લેવાદેવા નથી,'' - આવું વિચારનાર વ્યકિત અતિઓના એક છેડે અટવાયેલો રહે છે. બીજી તરફ કેવળ 'હું' અને 'મારા' પરિવારના સીમિત પરિઘમાં ગળાડૂબ વ્યક્તિ અતિઓના બીજા છેડે અટવાયેલો રહે છે. સમતા ધર્મ મધ્યમમાર્ગનો ધર્મ છે. સમતા ધર્મ સ્વ-મંગળ અને પરમંગળના સમન્વય, સામંજસ્યનો ધર્મ છે. મનુષ્ય જંગલનાં વૃક્ષોની જેમ સ્થાવર નથી, જંગમ છે, હાલતો ચાલતો છે અને અન્ય અનેક વ્યક્તિઓ સાથે તેનો સંપર્ક સંબંધ બની રહે છે. સ્વ-શોધન માટે કેટલોક કાળ એકાંતવાસ કરવો અને અંતર્મુખ થવું આવશ્યક અને કલ્યાણકારી છે. પરંતુ આ પ્રકારે શોધેલા મનનો બાહ્ય જગતમાં સમ્યક્ પ્રયોગ કરવાથી જ ધર્મ પુષ્ટ થાય છે.

''હું''ના સંકુચિત બિંદુ સાથે વળગી રહેવાને કારણે જ દૃષ્ટિ ધુંધળી થઈ જાય છે. કર્મસિદ્ધાન્તની વૈજ્ઞાનિકતા સ્પષ્ટ સમજમાં નથી આવતી. આસક્તિજન્ય અતિઓની તરફ ઢળી જાય છે અને માનવા લાગે છે કે દરેક વ્યક્તિ પોતાનાં પૂર્વ કર્મોથી જ પ્રભાવિત થાય છે. અન્યોનાં કર્મો સાથે તેને કોઈ લેવાદેવા નથી. જ્યારે સચ્ચાઈ એ છે કે દરેક વ્યક્તિ પોતાનાં કર્મોથી તો પ્રભાવિત થાય જ છે, પરંતુ પૂરા સમાજનાં કર્મોથી પણ ઓછી પ્રભાવિત નથી થતી. વ્યક્તિ પોતાનાં કર્મોથી ફળિત પૂતળું તો છે જ, પરંતુ સમગ્ર માનવ સમાજની આજ સુધીની પ્રગતિ અથવા પ્રતિગતિનો વારસો પણ મેળવેલ છે. આપણાં કર્મો આપણને તો પ્રભાવિત કરે જ છે, પરંતુ ઓછા-વત્તા અંશે અન્યોને પણ પ્રભાવિત કરતાં રહે છે. આપણે આપણાં કર્મોનો વારસો પોતાની ભવધારાને તો આપીએ છીએ, પરંતુ સાથે સાથે આવનારી પેઢીઓને પણ કંઈક ને કંઈક આપી રહ્યા છીએ. ન વ્યક્તિ સમષ્ટિથી અલગ રહી શકે છે અને ન સમષ્ટિ વ્યક્તિથી. ન વ્યક્તિ સમાજથી અલગ રહી શકે છે ન સમાજ વ્યક્તિથી. બંને અન્યોન્યાશ્રિત છે. એકબીજાના પૂરક છે. વ્યક્તિ અને સમુદાયના સંબંધોમાં સમતા, સામંજસ્યની સ્થાપના જ શુદ્ધ ધર્મનું મંગળ પરિણામછે. સમતાનો શુદ્ધ ધર્મ જેટલો જેટલો વિકસિત થાય છે, વ્યક્તિ તેટલી તેટલી 'હું'ના સંકુચિત બિંદુથી આગળ વધે છે. આ 'હું'નું બિંદુ જ છે જે પોતાની આસપાસ 'મારાં'નું વર્તુળ પેદા કરતું રહે છે. ધીરે ધીરે આ 'મારાં'ના વર્તુળની સંકુચિતતા પણ દૂર થાય છે. 'મારાં'નું વર્તુળ વિકસિત થતાં થતાં સામ્યની પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થતાં અસીમથઈ જાય છે.

જ્યાં સુધી 'હું'ની સંકુચિતતામાં બંધાયેલો રહે છે, ત્યાં સુધી આ 'હું' માટે કોઈની પણ હાનિ કરતાં નથી અચકાતો. સીમા થોડી વધે છે તો જેમને 'મારાં' કહે છે તેમની હાનિ કરતાં રોકાય છે, ''હું''ની સીમાથી બહાર નીકળે છે તો 'મારાં'ની સીમા સુધી સીમિત થઈ જાય છે. 'મારી પત્ની', મારો પુત્ર'ની સીમા સુધી. તેનાથી આગળ વધે છે તો મારું કુળ, મારું ગોત્ર, મારો વર્ણ, મારી જાતિ, મારો સંપ્રદાય, મારા રાષ્ટ્રના પરિઘમાં જ અટકી જાય છે. સમતા ધર્મમાં પરિપુષ્ટ થાય છે તો આ પરિઘ તૂટી જાય છે. માનવ માત્ર જ નહીં, પ્રાણીમાત્રનાં હિત-સુખમાં પોતાનું હિત-સુખ જુએ છે. કોઈ પણ પ્રાણીનાં હિત-સુખ હણીને પોતાનાં હિતસુખની કુચેષ્ટા કરવી તો દૂર, એવું ચિંતન સુદ્ધાં નથી કરી શકતો.

જ્યાં સીમાઓ છે ત્યાં વિષમતાઓ છે. સીમા જેટલી સંકુચિત છે વિષમતા તેટલી જ તીવ્ર છે. સામ્યનો તેટલો જ અભાવ છે. સામ્યના અભાવને કારણે જ જે 'હું' છું, જે 'મારું' છે, તેનાં હિત-સુખ માટે, તેની સુરક્ષા માટે જે 'હું' નથી, જે 'મારું' નથી તેની હાનિ કરવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી આવું છે ત્યાં સુધી જીવન પાપથી ભર્યું રહે છે. 'હું-મારું' છે તેમના માટે એક કણ પણ મેળવી શકાતો હોય તો જે 'હું-મારું' નથી, તેમનો એક મણ પણ માટીમાં મેળવી દેતાં અચકાતો નથી. 'હું-મારાં' માટે કોઈ દુર્બળના મુખથી કોળિયો ઝુંટવી લેતાં પણ અચકાતો નથી. 'હું-મારાં'ની અંધતામાં જઘન્ય તમ પાપકર્મ પણ અનુચિત નથી લાગતું.

વિષમતા 'હું-મારાં'ની, 'અહં-મમ' ભાવની જનની છે.'અહં-મમ' ભાવ વિષમતાનો પોષક છે. અહં-મમભાવને કારણે જ આપણે તીવ્ર લોભથી વશીભૂત થઈને સંગ્રહ-પરિગ્રહ કરીએ છીએ અને અનેકોને અભાવગ્રસ્ત કરી સામાજિક સમતાની હત્યા કરીએ છીએ. તીવ્ર દંભથી વશીભૂત થઈને ઊંચો વર્ણ, ઊંચું કૂળ, ઊંચી જાતિનો નશો માથા પર ચઢાવીએ છીએ અને સમાજમાં ઊંચ-નીચના ભેદભાવ પેદા કરી સામાજિક સમતાની હત્યા કરીએ છીએ. સત્તાના મદમાં મદહોશ થઈને નિર્બળ અને ભોળા લોકોનું દમન અને શોષણ કરીએ છીએ અને સામાજિક સમતાની હત્યા કરીએ છીએ.

આ પ્રકારે આર્થિક, સામાજિક, રાજનૈતિક વગેરે ભિન્ન ભિન્ન ક્ષેત્રોમાં પોતાના અહંનું પોષણ કરતા, વૈષમ્ય-વિષમતા પેદા કરીએ છીએ; અન્યોના સમાન અધિકારોને કચડીને નિર્મમ પૈશાચિક વ્યવહાર કરીએ છીએ અને પોતાનાં તથા અન્ય સર્વનાં દુઃખોનું કારણ બનીએ છીએ. આ બધું સમતાના અભાવને કારણે જ થાય છે. પોતાનાં-પારકાંનો ભેદ નીકળી સામ્યભાવ આવે તો આવી નૃશંસતા કરી જ ન શકીએ. જો હું ભેળસેળવાળી ઔષધિ વેચનાર લોભી વ્યાપારી છું તો પોતાનાં બીમાર પુત્રને તેવી ઔષધિ ક્યારેય નથી આપતો. પોતાનાં અને પારકાંનો ભેદ દૂર થાય તો કોઈને પણ ભેળસેળવાળી ઔષધિ નહીં આપું. જો હું લાંચખોર શાસક છું કે શાસનાધિકારી છું તો પોતાના પુત્ર પાસેથી ક્યારેય લાંચ નહીં લઉં. પોતાનાં અને પારકાંનો ભેદ દૂર થાય તો કોઈની પણ પાસેથી લાંચ નહીં લઉં. જો હું ઉચ્ચવર્ણના મિથ્યાદંભનો શિકાર છું તો પોતાના પુત્રને અછૂત કહી ક્યારેય નથી ધૂત્કારતો. પોતાનાં અને પારકાંનો ભેદ દૂર થાય તો કોઈને પણ અછૂત કહી નહીં ધૂત્કારું. પોતાનાં અને પારકાંનો ભેદ દૂર થવો એ જ વિષમતાનું દૂર થવું છે, સર્વમંગળકારી સામ્યભાવનું પ્રતિષ્ઠાપિત થવું છે.

જ્યાં શુદ્ધ સામ્યભાવ પ્રતિષ્ઠાપિત થાય છે, ત્યાં સ્વ અને પરની સીમા તૂટે છે. પરિણામે શોષણ મટે છે, સહકારિતા આવે છે; ક્રૂરતા શમે છે, મૃદુતા આવે છે; અન્યાય મટે છે, ન્યાય આવે છે; સંકુચિતતા મટે છે, વિશાળતા આવે છે; અહંભાવ-હીનભાવ શમે છે, ભ્રાતૃભાવ આવે છે; અધર્મ શમે છે, ધર્મ આવે છે.

એક તરફ પોતાના મિથ્યા સ્વાર્થોની સુરક્ષા માટે ભયભીત અને આતંકિત થઈને કોઈ દુર્બળ વ્યક્તિને કોણી મારી નીચે પછાડી અને તેને પગ તળે કચડવાની ક્રૂરતા અને બીજી તરફ યોગક્ષેમથી પરિપૂર્ણ થઈ નિર્ભય રહેતાં સર્વનાં હિત-સુખમાં જ પોતાનાં હિત-સુખ જોવાની વિશાળ હૃદયતા, એ બંને વચ્ચેની બધી સ્થિતિઓ સમતા ધર્મના વિકાસની જ સીડીઓ છે.

સમતા પુષ્ટ થાય છે તો સામંજસ્ય આવે છે, સમન્વય આવે છે, સ્નેહ સૌહાર્દ આવે છે, સહિષ્ણુતા આવે છે; સહયોગ, સદ્ભાવ, સહકારિતા સહજભાવથી જ આવી જાય છે. તેમને માટે પ્રયત્ન નથી કરવો પડતો. આ બધું નથી આવતું તો અવશ્ય કંઈક ઓછપ છે. હજી જીવનમાં સાચી વિપશ્યના, સાચી સમતા નથી આવી. સમતાની સાધનાના નામપર કોઈ છળ,માયા અથવા કોઈ દગો આવ્યો હશે, દાર્શનિક બુદ્ધિવિલાસનો એક વધારે ચળકતો લેપ લાગ્યો હશે, અવશ્ય જ અંર્તમન હજી વિષમતાથી ભરેલું છે. સ્વયંને આ જ કસોટી પર કસીને તપાસતાં રહેવું જોઈએ.

ખરેખર સમતા પુષ્ટ થઈ હશે તો પોતાની હાનિ કરીને પણ અન્યોનું હિત સાધશે જ અને આ સહજભાવથી જ થશે. દીવાની વાટ સ્વયં બળે છે પરંતુ બદલામાં લાકોને પ્રકાશ જ આપે છે. ધૂપસળી સ્વયં બળે છે પરંતુ બદલામાં સહુને સુવાસ જ અર્પે છે. ચંદનનું લાકડું સ્વયં ઘસાય છે પણ બદલામાં સર્વ માટે સુરભિ જ ફેલાવે છે. ફળદાર વૃક્ષ પત્થરનો માર સ્વયં સહે છે પરંતુ બદલામાં સહુને ફળ જ આપે છે અને આ બધું જ સહજભાવથી થાય છે. સમતા સહજ થઈ જાય તો સહુના મંગળનો સ્રોત ખૂલી જાય.

આવા સર્વમંગળમય સમતા-ધર્મમાં સ્થાપિત થવા માટે અભ્યાસ કરીએ !

- સાભાર : ''ધર્મ આદર્શ જીવનનો આધાર'' પુસ્તિકામાંથી

સૂચના

જામનગર : સામૂહિક સાધના તથા એક દિવસીય શિબિરના સ્થળના ફેરફાર

જામનગરમાં યોજાતી સામૂહિક સાધના તથા એક દિવસીય શિબિરના સ્થળમાં ફેરફાર થયેલ છે. તો હવેથી સામૂહિક સાધના તથા એક દિવસીય શિબિર નીચેના સ્થળે યોજાશે.

૧. **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે
સમય : સવારે ૯–૦૦ થી ૧૦–૦૦

૨. **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના બીજા રવિવારે
સમય : સવારે ૯–૨૫ થી ૩–૩૦

૩. **બાલ શિબિર :** દર મહિનાના ત્રીજા રવિવારે
સમય : સવારે ૧૦–૦૦ થી ૨–૦૦

નવું સરનામું : મહર્ષિ પતંજલિ ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ યોગ એન્ડ નેચરોપથી, ધનવંતરી આયુર્વેદ કોલેજ પાસે, ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર.

સંપર્ક : ભગવાનદાસભાઇ – ૯૮૯૮૬ ૭૧૨૫૧
રમેશભાઇ દવે – ૯૪૦૮૯ ૬૩૯૩૫

રાજકોટના સાધકો માટે આવશ્યક સૂચના

હાલમાં ધમ્મકોટ કેન્દ્ર દ્વારા વોટ્સએપ દ્વારા સાધનાને લગતી માહિતી આપવા વોટ્સએપ ગ્રૂપ શરૂ કરાયેલ છે.

આપ રાજકોટ શહેરમાં વિપશ્યના સાધનાને લગતી માહિતી નિયમિત રૂપે મેળવવા ઇચ્છતા હો તો **મો. : ૭૮ ૭૮ ૭૨ ૭૨ ૨૩** આ નંબર સેવ કરી આપનો મોબાઇલ નંબર (નામ તથા શહેર) આ નંબર ઉપર મોકલી ગ્રૂપમાં જોડાવા વિનંતી કરી શકશો.

સાધના અંગેની માહિતી ઉપરાંત પૂ. ગુરુજીના પ્રેરણાદાયી પ્રવચનો, ધમ્મસેવા, શિબિરો, વિશેષ માહિતી પણ મળી શકશે.

પ્રચાર – પ્રસાર

તા. ૧૩ માર્ચ ૨૦૧૬, રવિવાર ધમ્મજુનાગઢ ખાતે જૂના સાધકોનું સંમેલન યોજાઇ ગયું, જેમાં આશરે ૨૦૦ સાધકો ઉપસ્થિત રહ્યા હતાં. ૧૨૦ સાધકો જૂનાગઢથી આવેલ. તેઓને ''વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ–ધમ્મકોટ'' ના ૩૦૦૦ નિમંત્રણ કાર્ડ છપાવીને વિતરણ કરવામાં આવ્યા. આ નિમંત્રણ કાર્ડમાં નવા સાધકો માટે પરિચય કાર્યક્રમની વિગત, આગામી શિબિર તા. ૧૩ થી ૨૪ એપ્રિલની સ્પે. જુનાગઢના લોકો માટેનું આયોજન ઉપરાંત ૬ પાનાનો ''વિપશ્યના સાધના શું છે ?'' લેખ જેવી ઉપયોગી માહિતી સમાવિષ્ટ હતી. આ નિમંત્રણ કાર્ડ જૂના સાધકો દ્વારા તેમના પરિચિત લોકોમાં વહેંચવામાં આવ્યા. તેના પરિણામસ્વરૂપ લગભગ ૪૭ ભાઇ–બહેનો ૧૦ દિવસની શિબિરમાં સામેલ થયા. આવા કાર્યક્રમોના પરિણામસ્વરૂપ પ્રત્યેક શિબિરમાં પણ ૫/૬ સાધકો છ માસ સુધી આવતા રહેતા હોય છે. આ ઉપરાંત જૂના સાધકોએ કાર્ડ વિતરણની સેવા, નવા સાધકોને શિબિરમાં જવા માટે પ્રેરણા આપવા જેવી ધમ્મસેવાનો ઉત્તમ લાભ મેળવીને પોતાની પારમિતા પુષ્ટ કરી.

સમૂહ સાધના – રાજકોટ

દર શુક્રવારે

સમય : સવારે : ૭–૩૦ થી ૮–૩૦

સ્થળ : ''ભાભા કૃપા'', ૩–ગીતગુર્જરી સોસાયટી, એરપોર્ટ રોડ, રાજકોટ.

ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ૨૦૧૬ શિબિરોની માહિતી

ધમ્મકોટ

C/o. ભાભા ડાઈનિંગ 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

08-06 to 19-06-16
22-06 to 03-07-16
05-07 to 16-07-16
19-07 to 30-07-16
31-07 to 11-08-16
19-08 to 30-08-16
31-08 to 11-09-16
14-09 to 25-09-16
28-09 to 09-10-16
12-10 to 23-10-16
27-10 to 07-11-16
09-11 to 20-11-16
23-11 to 04-12-16
07-12 to 18-12-16

ધમ્મ અંબિકા

નવસારી–બિલિમોરા થી ૧૫ કિ.મી., N.H. નં.–૮ બોરિયાચ ટોલનાકાથી 2km પશ્ચિમે, **ગામ :** વગલવાડ, તા.: ગણદેવી. **સંપર્ક :**
Ph.: 0261-3260961, Mo : 95865 82660, 94281 60714, 98250 44536.
E-mail : info@ambika.dhamma.org

08-06 to 19-06-16
22-06 to 03-07-16
06-07 to 17-07-16
19-07 to 30-07-16
19-08 to 30-08-16
01-09 to 12-09-16
14-09 to 25-09-16
28-09 to 09-10-16
12-10 to 23-10-16

ફક્ત જૂના સાધકો માટે
10 DAYS SPL.
31-07 to 11-08-16

STP
15-02 to 23-02-16

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
E-mail : info@sindhu.dhamma.org

29-05 to 09-06-16
12-06 to 23-06-16
26-06 to 07-07-16
08-07 to 19-07-16
31-07 to 11-08-16
14-08 to 25-08-16
28-08 to 08-09-16
11-09 to 22-09-16
25-09 to 06-10-16
08-10 to 19-10-16
19-10 to 30-10-16
02-11 to 13-11-16
18-12 to 29-12-16

ધમ્મપીઠ

ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર–ધમ્મપીઠ અમદાવાદ રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ – ૩૮૦ ૮૧૦
સંપર્ક :
Ph.: 02714-294690, M : 94264 19397
E-mail : info@pitha.dhamma.org

08-06 to 19-06-16
22-06 to 03-07-16
17-08 to 28-08-16
14-09 to 25-09-16
28-09 to 09-10-16
12-10 to 23-10-16
***28-10 to 08-11-16**
10-11 to 21-11-16
23-11 to 04-12-16
07-12 to 18-12-16
21-12 to 01-01-17
04-01 to 15-01-17
18-01 to 29-01-17

ધમ્મ દિવાકર

C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭–અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)–૩૮૪ ૦૦૨.
સંપર્ક :
Ph.: 02762-272800, 254634, 252345 M : 94292 33000.
E-mail : info@divakara.dhamma.org

08-06 to 19-06-16
22-06 to 03-07-16
06-07 to 17-07-16
20-07 to 31-07-16
03-08 to 14-08-16
31-08 to 11-09-16
14-09 to 25-09-16
12-10 to 23-10-16
***28-10 to 08-11-16**
16-11 to 27-11-16
30-11 to 11-12-16
14-12 to 25-12-16

ધમ્મપાલિ

ગામઃ ટોડી, સોનગઢ–પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર.
સંપર્ક :: ધમ્મપાલી કેન્દ્ર :
M : 7878103636
M : 8905554666
M : 8866703636
સિટી ઓફીસ :
Ph. 0278 - 2521066, M : 88 66 71 3636
E-mail : dhammapali15@gmail.com

12-06 to 23-06-16
10-07 to 21-07-16
31-07 to 11-08-16
28-08 to 08-09-16
18-09 to 29-09-16

ધર્મજ

હેમંતભાઈ પટેલ સંપર્ક :
Ph.: 02697-245460, 245302 M : 94265 00765.

06-07 to 17-07-16
02-09 to 13-09-16
09-11 to 21-11-16

શિબિરમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પાસપોર્ટ સાઈઝ ફોટો અને 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 સ્કૂલ, યુનિ. રોડ, રાજકોટ.

દોહા ધરમના

શુદ્ધ ધર્મનો શાંતિપથ, સંપ્રદાયથી દૂર ।
શુદ્ધ ધર્મની સાધના, મંગળથી ભરપૂર ॥
જે ઈચ્છે સુખિયો રહે, રહે સહુ ખુશહાલ ।
મનથી, તનથી, વચનથી, શુદ્ધ ધર્મ તું પાળ ॥
આ ૠત છે, આ નિયમ છે, એથી બચે ના કોય ।
ધર્મ ધરે સુખ જ મળે, ત્યાગે દુખિયો હોય ॥

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

દોહા ધરમના

ધર્મ ના મિથ્યા રૂઢિઓ, ધર્મ ના મિથ્યાચાર ।
ધર્મ ના મિથ્યા માન્યતા, ધર્મ સત્યનો સાર ॥
જટા-જૂટ માળા તિલક, થયાં શીશના ભાર ।
વેષ બદલે શું મળ્યું, નિજનું ચિત્ત સુધાર ॥
કર્મકાંડ ના ધર્મ છે, ધર્મ ના બાહ્યાચાર ।
ધર્મ ચિત્તની શુદ્ધતા, સેવા, કરુણા, પ્યાર ॥

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 21 મે 2016 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