



વિપશ્યના

સાઘકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2560 ❖ ચૈત્ર પૂર્ણિમા ❖ 11 એપ્રિલ 2017 ❖ વર્ષ - 18 ❖ અંક - 1 ❖ સળંગ અંક - 205

ધમ્મવાણી

ન તેન હોતિ ધમ્મહો યેનત્થં સાહસા નયે ।
યો ચ અત્થં અનત્થજ્ઞ ઉભો નિચ્છેચ્ચ પણ્ડિતો ॥૧॥
અસાહસેન ધમ્મેન સમેન નયતી પરે ।
ધમ્મસ્સ ગુત્તો મેઘાવી ધમ્મદ્દત્તો તિ પવુચ્ચ ॥૨॥

જે વ્યક્તિ કોઈ પણ બાબતનો નિર્ણય વિના વિચાર્યે તાત્કાલિક આપી દે, તે ધર્મમાં સ્થિત ન કહેવાય. જે પંડિતજન અર્થ-અનર્થ બઝોને બરાબર સમજીને ધૈર્યપૂર્વક નિષ્પક્ષ થઈને ન્યાય કરે છે, તે મેઘાવી ધર્મમાં સ્થિત કહેવાય.

- ધમ્મપદ

ધર્મનું સાચું મૂલ્યાંકન

ધર્મનું સાચું મૂલ્યાંકન કરતાં શીખીએ. જો સાચું મૂલ્યાંકન કરતાં રહીશું તો દષ્ટિ સમ્યક્ રહેશે, નીર-ક્ષીર વિભાજન-વિવેક કાયમરહેશે, ધર્મપથ પર આપણું સમતોલપણું જાળવી શકાશે. અન્યથા ધર્મનું કોઈ એક અંગ આવશ્યકતાથી અધિક મહત્ત્વ પામી ધર્મ-શરીરની સર્વાંગીણ ઉન્નતિમાં બાધક બની જશે. સમ્યક્દષ્ટિ એ જ છે કે જેનું જેટલું મૂલ્ય છે, તેને તેટલું જ મહત્ત્વ આપીએ. ન વધારે, ન ઓછું. કાંકરા-પત્થર, કાય, હીરા, મોતી, નીલમ, મણિ, સોનું પોતાનું આગવું મહત્ત્વ છે. માટી, લોખંડ, તાંબુ, પિત્તળ, ચાંદી, સોનું સહુનું અલગ અલગ મૂલ્ય છે. જેનું જેટલું મહત્ત્વ છે તેનું તેટલું જ મૂલ્ય છે. લૌકિક ક્ષેત્રમાં કાય અને હીરાનું, માટી અને સોનાનું એકસરખું મૂલ્યાંકન નથી કરાતું. આ જ પ્રમાણે ધર્મના ક્ષેત્રમાં 'ટકે શેર ભાજી, ટકે શેર ખાજી' વાળું અવિવેકી મૂલ્યાંકન ન હોવું જાઈએ. અન્યથા કાં તો કોઈ નિઃસાર છોતરાંને જ ધર્મ માની લઈશું અથવા ધર્મના કોઈ નાનકડા પ્રાથમિક પગલાંને જ સર્વસ્વ માની, શુદ્ધ ધર્મની ઉચ્ચતમ અવસ્થાઓ ક્યારેય નહીં પામી શકીએ.

જેમ કે દાન આપવું સાચું છે. ધર્મનું એક અંગ છે. પરંતુ ધર્મની કસોટી પર દાનનું પણ અલગ અલગ મૂલ્યાંકન હોવું જોઈએ. આર્થિક નહીં, નૈતિક દાન ઓછું કે વધારે તેનું કોઈ મહત્ત્વ નથી હોતું. પરંતુ દાન આપતી વખતે ચિત્તની ચેતના કેવી છે, તે જ ધ્યાન આપવાની વાત છે. જો તે વખતે ચિત્તમાં ક્રોધ કે ચીડ કે ઘૃણા કે દ્વેષ કે ભય કે આતંક કે પછી બદલામાં કંઈક મેળવવાની તીવ્ર લાલસા છે કે યશની પ્રબળ કામના છે કે પ્રતિસ્પર્ધાનો ઉત્કટ ભાવ છે તો આવું દાન, શુદ્ધ, નિષ્કામ, નિરહંકાર ચિત્તથી આપેલા દાનની અપેક્ષાએ ખૂબ હલકું છે. ભલેને માત્રામાં અધિક કેમ ન હોય. શુદ્ધ ચિત્તથી આપેલા દાનનું અધિક મહત્ત્વ છે. તેથી અપરિગ્રહ અને ત્યાગધર્મ પુષ્ટ થાય છે. પરંતુ તેના મહત્ત્વની અતિરંજના કરી તેને સર્વસ્વ માની બેઠા, તો અન્ય અંગોની અવહેલના થશે અને તે કમજોર રહી જશે.

એ જ પ્રમાણે ઉપવાસ પણ ધર્મનું એક અંગ છે. આપણે ઉપવાસ દ્વારા શરીરને સ્વસ્થ રાખીએ છીએ. સ્વસ્થ શરીરથી જ ધર્મનું

સુગમતાપૂર્વક પાલન કરી શકાય છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત માનસિક સંયમ માટે પણ ઉપવાસ ઉપયોગી છે. ઉપવાસ તો કરીએ અને મન ભિન્ન ભિન્ન પકવાનોમાં રમતું રહે તો આવો ઉપવાસ હીન કક્ષાનો ગણાય. ઉપવાસ કરીએ અને કેવળ શરીરને જ નહીં, બલ્કે મનને પણ સંયમિત કરીએ તો ઉપવાસ ઉચ્ચ કક્ષાનો થશે. હીન કક્ષાની તો વાત જ શું, ઉચ્ચ કક્ષાના ઉપવાસનું પણ અતિરંજીત મૂલ્યાંકન કરી એને જ સર્વસ્વ માની બેસીશું તો અહંભાવના શિકાર થઈ જઈશું અને ધર્મના તેથીયે અધિક મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ વણસ્પર્શ્ય કે કમજોર રહી જશે. તેમનો અભ્યાસ કરવો તો દૂરની વાત રહી, તેમને પુષ્ટ કરવાની વાત પણ આપણે ક્યારેય નહીં વિચારીએ.

ઉપવાસ કરનાર શીલ-સદાચારના ક્ષેત્રમાં દુર્બળ હોય તો તે ઉપવાસ કરનાર શીલવાન વ્યક્તિથી હીન છે, એ જ પ્રમાણે સામિષ (માંસાહારી) ભોજનથી નિરામિષ ભોજન, ચટપટાં મરચાં-મસાલાવાળા રાજસી ભોજનથી, સાદું સાત્ત્વિક ભોજન કરનાર વ્યક્તિ શ્રેષ્ઠ છે, ઉત્તમ છે. પરંતુ સાત્ત્વિક, નિરામિષ ભોજન કરનાર વ્યક્તિ આ જ એક ગુણને કારણે પોતાને અન્ય સર્વથી શ્રેષ્ઠ માનવા લાગે તો મિથ્યા અહંને કારણે શુદ્ધ ધર્મના ઉન્નતિપથથી ભટકી જશે. ભોજનમાં 'માત્રાજ્ઞ' અને 'ગુણજ્ઞ' થવું, એટલે કે 'એટલું' અને 'એવું' ભોજન કરવું કે 'જેટલું' અને 'જેવું' આપણા શરીરને માટે ઉપયોગી અને આવશ્યક હોય — ધર્મનું આ એક ઊજળું પાસું છે. પરંતુ ધર્મનાં તેથી પણ સારાં અને ઊંચાં અંગો છે, એમ નહીં જાણીએ તો એમનાથી વંચિત રહી જઈશું.

પોતાનો અધિકાંશ સમય આળસ, પ્રમાદ, તંદ્રામાં ખોનાર વ્યક્તિની તુલનામાં યથાવશ્યક ઓછામાં ઓછો સમય ઊંઘ લઈ, વધારેમાં વધારે સમય જાગૃત રહેનાર વ્યક્તિ નિશ્ચિત રૂપે અધિક ઉત્તમ છે. પરંતુ એવી વ્યક્તિએ પણ ધર્મપથના આગળના ઘણા લક્ષ્યાંકો પ્રાપ્ત કરવાના હોય છે, એ વાત તે ભૂલી ન જાય.

હરવું, ફરવું, દોડવું, તરવું, વ્યાયામ કરવો અને એ જ રીતે આસન, પ્રાણાયામ કરવાં એ શરીરને સ્વસ્થ અને સ્ફૂર્તિવું બનાવી રાખવા

આવશ્યક છે, લાભદાયક છે. એ જ પ્રકારે રોજ નહાવું, શરીરને સ્વચ્છ રાખવું, સ્વચ્છ-સુઘડ કપડાં પહેરવાં સારું છે. સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રમાં આ બધાયનું આગવું મહત્વ છે, આગવું મૂલ્ય છે. પરંતુ કેવળ એને જ સંપૂર્ણ ધર્મ માની બેસીએ અને શરીરની બાહ્ય સફાઈમાં રચ્યાપચ્યા રહી આંતરિક સફાઈ રોકી દઈએ તો આપણી જ હાનિ થશે.

કોઈ વ્રતપાલન કરે છે, તો એટલા માટે કે મન સંયમિત, નિગ્રહિત, સબળ, સુદૃઢ બને, ધર્મપથ પર અવિચળપણે આરૂઢ થાય. પરંતુ આ વ્રતોને જ સર્વસ્વ માની બેસીએ તો એ જ બંધન બની જશે. કોઈ માળા ફેરવે છે અને મનોમન કોઈ મંત્રનો જાપ કરે છે, તો મનને એકાગ્ર કરવા માટે જ તો. પરંતુ મનની એકાગ્રતાનો જરા પણ અભ્યાસ કરીએ નહીં અને યંત્રવત્ માળા ફેરવવા અને મંત્ર જપવાની રૂઢિને જ ધર્મ માની બેસવું એ ભટકી જવા સમાન છે.

કોઈ મંદિર જઈને પોતાના ઉપાસ્ય દેવની મૂર્તિનાં દર્શન કરે છે. એનાથી તેના મનમાં શ્રદ્ધા જાગે છે. શ્રદ્ધાથી મનમાં સૌમનસ્યતા જાગે છે. સૌમનસ્યતા ચિત્તને એકાગ્ર કરવામાં સહાયક થાય છે. પોતાના ઉપાસ્ય દેવની મૂર્તિ ખુલ્લી આંખે નિહાળે છે અને પછી આંખો મીંચી વારંવાર તેનું ધ્યાન કરે છે. આ અભ્યાસ દ્વારા તે આકૃતિ બંધ આંખોની સામે પણ આવવા લાગે છે. આ પ્રકારે ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનું એક સાધન પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. આકૃતિનું ધ્યાન કરતાં કરતાં પોતાના ઉપાસ્ય દેવનાં ગુણોનું ધ્યાન કરવા લાગે છે અને એ ગુણોને પોતાના જીવનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગે છે. આ ખરેખર કલ્યાણકારી છે. પરંતુ આ બધું તો કરે નહીં, કેવળ મંદિર જવા અને મૂર્તિની સામે યંત્રવત્ માથું નમાવવાને જ સંપૂર્ણ ધર્મ માની લે તો તે ખોટા મૂલ્યાંકનને કારણે રૂઢિમાં ગુંચવાઈ જવા સમાન છે.

એ જ પ્રકારે ભજન કીર્તન તલ્લીનતા માટે છે. ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનું સાધન છે. પરંતુ તેમને કંઈક વધારે, કંઈક બીજું જ માનવા લાગીએ તો પાછા ભટકી જઈએ છીએ. કોઈ ગુરુ કે સંતનાં દર્શન, તેમને કરેલું નમન, તેમના પ્રત્યે શ્રદ્ધા જગાડવા છે. તેમનાં ગુણોને જોઈ મનમાં પ્રેરણા જગાડીએ અને તે ગુણ સ્વયં ધારણ કરીએ, એ નિમિત્ત છે. પરંતુ એનું તેથી વધારે મૂલ્યાંકન કરવા લાગીએ છીએ તો વિવેક ખોઈ બેસીએ છીએ અને અંધશ્રદ્ધાને કારણે બુદ્ધિ જડ થવા લાગે છે. કોઈ ધર્મગ્રંથનો પાઠ કરીએ છીએ અથવા શ્રવણ કરીએ છીએ તો એટલા માટે કે તેથી આપણને પ્રેરણા મળે, માર્ગદર્શન મળે, જેથી ધર્મ જીવનમાં ઉતારી શકીએ પરંતુ તેને ભૂલી કેવળ શ્રવણ, પઠન ને જ સર્વસ્વ માની લઈએ છીએ તો ગાડી પાછી મિથ્યાદષ્ટિના કીચડમાં ખૂંપી જાય છે.

કોરો વાણીવિલાસ અને બુદ્ધિવિલાસ ધર્મ નથી. જીવનમાં ઊતરેલ શીલ-સદાચાર જ ધર્મ છે. શીલસદાચારની પણ અલગ અલગ શ્રેણીઓ છે. અહિંસા, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, સત્ય અને અપ્રમાદ-આ શીલોમાંથી કોઈ એક, કોઈ બે, કોઈ ત્રણ, કોઈ ચાર અથવા કોઈ પાંચેયનું પાલન કરે છે તો એકથી બીજો ક્રમશઃ વધારે ધાર્મિક છે. આમાં પણ કોઈ વ્યક્તિ કોઈ વિશિષ્ટ શીલનું પાલન એટલા માટે કરી શકે છે કે જે પરિસ્થિતિ અને પરિવેશમાં તે જન્મ્યો, ઊછર્યો અને રહે છે તે આ શીલપાલનને અનુકૂળ છે. બીજી વ્યક્તિ નિતાંત પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પણ તે શીલનું પાલન કરે છે, મનને વશમાં રાખે છે તો આ બીજી વ્યક્તિ, પ્રથમથી અધિક શ્રેષ્ઠ છે.

મનને વશમાં કરવું એ ધર્મનું મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. આ જ સમાધિ છે.

પરંતુ એક વ્યક્તિ સમાધિ મેળવવા માટે જે આલંબનનો પ્રયોગ કરે છે તે રાગ, દ્વેષ કે મોહને વધારનાર હોય તો વ્યક્તિ દૂષિત ચિત્તથી સમાધિસ્થ થાય છે. બીજી વ્યક્તિ એવા આલંબનને અપનાવે છે કે જે રાગ, દ્વેષ અને મોહને ક્ષીણ કરનાર છે, તો પહેલાની અપેક્ષાએ આ બીજી વ્યક્તિ અધિક ઉત્તમ છે. દૂષિત ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા મનોબળ પ્રાપ્ત કરીને પણ અનેક પ્રકારની રિદ્ધિ-સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તેમના બળ પર સામાન્ય લોકોને આંજી દેનાર ચમત્કાર પ્રદર્શિત કરી શકાય છે. પરંતુ તેને ધર્મ માની લેવો ખતરનાક છે. એ આવશ્યક નથી કે જે વ્યક્તિએ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી લીધી, તે ધર્મવાન હોય. અનેક દુઃશીલ વ્યક્તિઓને ચમત્કાર પ્રદર્શિત કરતાં જોઈ શકાય છે. તેથી ચમત્કારોના આધાર પર ધર્મનું મૂલ્યાંકન નથી કરી શકાતું. કરીએ તો મૂલ્યાંકન ખોટું થાય છે. સમાધિની સાથે શીલની ભૂમિકા અનિવાર્ય છે.

શુદ્ધ સમાધિના માર્ગ પર પણ વિભિન્ન ઉપલબ્ધિઓ થાય છે. ક્યારેક આપણે લગાતર ત્રણ કલાક એક આસન પર બેસી શકીએ છીએ. પરંતુ આસન-સિદ્ધિ સાધનાનું અંતિમ લક્ષ્ય નથી. એ જ પ્રકારે એકાગ્રતાના અભ્યાસ દરમિયાન ક્યારેક ક્યારેક બંધ આંખોની સામે આપણે પ્રકાશ, જ્યોતિ, રૂપ, રંગ, આકૃતિઓ, દૃશ્ય આદિ જોવા લાગીએ છીએ, ક્યારેક ક્યારેક કાનમાં અપૂર્વ શબ્દ સાંભળીએ છીએ, નાકથી કોઈ અપૂર્વ ગંધ સુંઘીએ છીએ, જીભથી કોઈ અપૂર્વ રસ ચાખીએ છીએ, શરીરથી કોઈ અપૂર્વ સ્પર્શનો અનુભવ કરીએ છીએ અને આ ભિન્ન-ભિન્ન અતીન્દ્રિય અનુભૂતિઓને દિવ્ય જ્યોતિ, દિવ્ય શબ્દ, દિવ્ય ગંધ, દિવ્ય રસ અને દિવ્ય સ્પર્શ કહી તેમને આવશ્યકતાથી અધિક મહત્વ આપવા લાગીએ છીએ તો ભટકી જ જઈએ છીએ. એ જ પ્રકારે સમાધિનો અભ્યાસ કરતાં ક્યારેક શ્વાસ સૂક્ષ્મ થતાં થતાં અનાયાસ રોકાઈ જાય છે. આપોઆપ કુંભક થવા લાગે છે. અભ્યાસ કરતાં કરતાં વિચારો અને વિતર્કોનો ધસારો મંદ પડવા લાગે છે અને ક્યારેક નિર્વિચાર, નિર્વિકલ્પ અવસ્થા આવી જાય છે. એકાગ્રતા વધે છે તો ભીતર પ્રીતિ-પ્રમોદ જાગે છે. આનંદની લહેરો ઊઠે છે. મન અને શરીર પુલક રોમાંચથી ભરાઈ જાય છે. ખૂબ જ હળવાપણું અનુભવાય છે. પરંતુ આ ભિન્ન-ભિન્ન પ્રિય અનુભૂતિઓને જ સર્વસ્વ માની, તેમની અતિશયોક્તિપૂર્ણ વ્યાખ્યા કરવા લાગીએ તો ભટકી જઈએ છીએ. એ અનુભૂતિઓ આ લાંબા માર્ગ પર માર્ગલસ્ટોન જેવી છે. આમાં કોઈ સાથે ચિટકી જઈએ તો તે પથર ગળામાં ઘંટીનું પડ બની જાય છે. આગળ વધવાનું મુશ્કેલ કરી દે છે. આ અનુભૂતિઓ ધર્મશાળાઓ જેવી છે. આમાંથી કોઈકને અંતિમ લક્ષ્ય માની તેમાં જ ટકી જઈએ તો આગળના રસ્તા પર ચાલવું અસંભવ બની જાય છે. યાત્રા બંધ પડે છે. પ્રથમથી લઈને આઠમા ધ્યાન સુધીની બધી જ સમાધિઓ એકથી એક અધિક ઉગ્રત છે. પરંતુ આઠેય ધ્યાનમાં પારંગત થઈ ગયા બાદ પણ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં સંપૂર્ણતા ન કહી શકાય. આઠેય સમાધિ સમાપ્તિઓની સહજ અનુભૂતિ કરનાર સાધક માટે પણ પ્રજ્ઞાવાન હોવું નિતાંત આવશ્યક છે.

પ્રજ્ઞાવાન પ્રજ્ઞાવાનમાં પણ ભેદ છે. કોઈ પ્રજ્ઞાવાન એવો છે, જેણે શ્રુતમયી પ્રજ્ઞા મેળવી છે, એટલે કે વાંચી-સાંભળીને જાણકારી પ્રાપ્ત કરી છે. બીજો એવો છે, જેણે ચિંતનમયી પ્રજ્ઞા પણ મેળવી છે. એટલે કે જે વાંચ્યું-સાંભળ્યું તેને ચિંતન-મનન દ્વારા બુદ્ધિની કસોટી પર કસીને યુક્તિસંગત

માનીને જ સ્વીકાર કર્યો છે. પહેલાથી બીજો પ્રજ્ઞાવાન નિશ્ચિત રૂપે ઉત્તમ છે. પરંતુ પહેલા અને બીજાથી એવો ત્રીજો પ્રજ્ઞાવાન અનેકગણો ઉત્તમ છે જે ભાવનામયી પ્રજ્ઞા પ્રાપ્ત કરે છે. એટલે કે પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિઓના જોર પર સ્વયં પોતાની પ્રજ્ઞા જગાડે છે.

આપણે પોતાની ભાવનામયી પ્રજ્ઞા જાગૃત કરી છે અથવા પરાયી પ્રજ્ઞાના બળ પર કેવળ બુદ્ધિરંજન કર્યું છે, તેની સ્વયં સમીક્ષા કરતાં રહેવું જોઈએ. પ્રજ્ઞાના નામ પર જો કેવળ બુદ્ધિવિલાસ થયો હશે તો જીવનની વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં મન ઉત્તેજિત, ઉદ્વિગ્ન થયા વગર નહીં રહે. ભાવનામયી પ્રજ્ઞાનો જેટલો અભાવ હશે, માનસિક અસમતા તેટલી જ અધિક થશે. ભાવનામયી પ્રજ્ઞાના બળ પર જે વ્યક્તિ, વસ્તુ, સ્થિતિ, જેવી છે તેને આપણે તેવી જ, તેના સાચા સ્વરૂપમાં અને તેના સાચા ગુણ-ધર્મ-સ્વભાવમાં નિહાળીએ છીએ તો પોતાના મનનું સમતોલન બગડવા નથી દેતાં. અંતર્મનમાં સમાયેલી દૌર્ભનસ્યની ગ્રંથિઓ આપોઆપ ખૂલવા લાગે છે. ચિત્તના દૂષણો દૂર થાય છે. તેમાં નિર્મળતા આવે છે. ત્યારે જ સંકુચિતતાના સ્થાન પર ઉદારતા, દુર્ભાવનાના સ્થાન પર સદ્ભાવના, દ્વેષના સ્થાન પર પ્રેમ, ઈર્ષ્યાના સ્થાન પર પ્રસન્નતા અને વેરના સ્થાન પર મૈત્રી જાગે છે. આ સર્વ સદ્ગુણ જીવનમાં આવી રહ્યા છે કે નહીં? આપણા રોજબરોજના વ્યવહારમાં પ્રગટ થઈ રહ્યા છે કે નહીં? આ જ માપદંડથી ધર્મના ક્ષેત્રમાં આપણે આપણી ઉન્નતિને માપીએ. જેમ જેમ પ્રજ્ઞામાં સ્થિત થતાં જઈશું તેમ તેમ સ્વભાવથી શીલ પુષ્ટ અને સમાધિ સુદૃઢ બનતી જશે. મન વશમાં રહેવા લાગશે. સદાચાર જીવનનો સહજ સ્વભાવ બની જશે. તેના માટે કોઈ વિશેષ પ્રયત્ન નહીં કરવો પડે. આપણા અંધ સ્વાર્થ માટે અન્યોની હાનિ કરવાની સંકુચિત વૃત્તિ દૂર થશે. આપણા સુખ-સાધન અન્યોને વહેંચી ભાગીદાર બનાવવાની દાનવૃત્તિ સહજભાવથી જીવનનું અંગ બની જશે. આ પ્રકારે જેમ જેમ ધર્મની સર્વાંગીણ પુષ્ટિ થતી જશે, તેમ તેમ અનેક રૂઢિઓ જે ક્યારેક ધર્મ-સાધનના રૂપમાં પ્રાપ્ત થઈ હતી અને જેમને આગસમજને કારણે આપણે સિદ્ધિ માનીને છાતી સરસી લગાવી રાખી હતી, તે સાપની કાંચળીની જેમ કંઈ પણ કષ્ટ અને પ્રયાસ વિના આપોઆપ છૂટતી જશે અને જે નવી ત્વચા આવશે તે નિષ્પ્રાણ નહીં, પરંતુ સજીવ ધર્મથી ઊર્મિલ થઈને આવશે.

ત્વચાનું પોતાનું મહત્ત્વ છે. પરંતુ નિષ્પ્રાણ થઈ જાય તો પણ તેને ચિપકાવી રાખવી એ આગસમજ છે. છાલનું પોતાનું મહત્ત્વ છે. પરંતુ, તેની ઉપયોગિતા સમાપ્ત થઈ જાય તો પણ મોહવશ તેમને ચિપકાવી રાખવી એ આગસમજ છે. શુદ્ધ પ્રજ્ઞા પુષ્ટ થાય છે તો દરેક વસ્તુનું ઉચિત મૂલ્યાંકન જ થાય છે. લોભામણી તર્કજાળથી પ્રભાવિત થઈને કોઈ ઉપયોગી વસ્તુને નથી નષ્ટ કરતાં અને ન તો પરંપરાઓ પ્રત્યે ભાવાવેશમયી આસક્તિઓને કારણે કોઈ નકામી વસ્તુને ગળે લગાવી રાખીએ છીએ. પુષ્ટ થયેલ પ્રજ્ઞાથી એવો વિશુદ્ધ વિવેક જાગે છે. જેમાં ન કોરી તર્કજાળ ટકી શકે છે કે ન અંધ ભાવાવેશ. ધર્મના પ્રત્યેક અંગનું સાચું મૂલ્યાંકન થવાને કારણે ધર્મનો સર્વાંગીણ તથા સમુચિત વિકાસ થવા લાગે છે.

સર્વાંગીણ અને સમુચિત વિકાસ ન થાય તો આપણે આપણું સ્વાસ્થ્ય ખોઈ બેસીએ છીએ. શરીરનું કોઈ એક અંગ આવશ્યકતાથી વધારે વિકસિત થઈ જાય અને બાકીનું આખું શરીર અવિકસિત રહી જાય તો પૂરા શરીરની

સાથે સાથે પેલું વિકસિત અંગ પણ રોગી જ ગણાય છે. એ જ પ્રકારે ધર્મ-શરીરનું કોઈ એક અંગ એટલું અધિક વિકસિત થઈ જાય કે અન્ય સર્વ અંગોના વિકાસમાં બાધા પેદા કરી દે તો સંપૂર્ણ ધર્મ-શરીર તો રોગી થઈ જ જાય છે, તે અંગ પણ રૂગળ જ ગણાય છે. તેથી સમગ્ર ધર્મ-શરીરને સ્વસ્થ સબળ રાખવા માટે આવશ્યક છે કે ધર્મનાં સર્વ અંગોનો સમુચિત વિકાસ થાય. આ નિમિત્તે સર્વ અંગોનું વિવેકપૂર્વક સમુચિત મૂલ્યાંકન થવું આવશ્યક છે.

માળા, તિલક જેવા બાહ્યાંબર, નદી-સ્નાન, તીર્થાટન જેવા બાહ્ય કર્મકાંડ અથવા આત્મવાદ, અનાત્મવાદ જેવી બુદ્ધિરંજનીય દાર્શનિક માન્યતાઓ, વગેરેની તો વાત જ શું કરવી, જો આપણે એક સારા વ્રતનું પાલન કરતાં અથવા કોઈ શીલનું પાલન કરતાં તેની પણ અતિરંજના કરવા લાગીએ તથા શુદ્ધ ધર્મનાં અન્ય અંગોની અવહેલના કરી તેમાં જ પરામર્શ એટલે કે આસક્તિ પેદા કરવા લાગીએ તો આ જ શીલ-વ્રત પરામર્શ આપણા માટે ભયંકર રોગ સાબિત થઈ જાય. આનાથી બચવા માટે અને શુદ્ધ ધર્મના સર્વાંગીણ અને સમુચિત વિકાસ માટે પ્રત્યેક વ્રતનું સાચું અને ઉચિત મૂલ્યાંકન કરતા રહેવું આવશ્યક છે. ધર્મમય મંગળ-જીવનની આ જ કલ્યાણ કુંજ છે.

- કલ્યાણમિત્ર સત્યનારાયણ ગોચન્ડા

ધમ્મકોટ - એક દિવસીય મેગા શિબિર

ધમ્મકોટ કેન્દ્ર - રાજકોટ ખાતે નીચે જણાવેલ દિવસો દરમિયાન એક દિવસીય શિબિરોનું આયોજન કરેલ છે.

તારીખ : ૧૪-૫-૨૦૧૭, રવિવાર - બુદ્ધપુર્ણિમા

સમય : સવારે ૮-૦૦ થી સાંજે ૫-૦૦

નોંધ : કેન્દ્ર ઉપર જવા-આવવા માટે ફ્રી બસ સેવા રાખવામાં આવેલ છે. નામ નોંધાવવું જરૂરી છે, ફક્ત મો. : ૭૮૭૮૭૨૭૨ ૨૩ ઉપર જ વોટ્સએપ/ફોન દ્વારા નોંધાવવું. બસનો રૂટ નીચે પ્રમાણે રહેશે.

રૂટ-૧ :- ૮.૦૦ કલાકે - રૈયા ચોકડી, ૮.૦૫ કલાકે - કે.કે.વી. સર્કલ, ૮.૧૫ કલાકે - બીગ બજાર, ૮.૨૦ કલાકે - નાના મવા ચોકડી, ૮.૨૫ કલાકે - મવડી ચોકડી, ૮.૩૦ કલાકે - પુનીતનગર પાણીની ટાંકો, ૮.૩૫ કલાકે - ગોંડલ ચોકડી

સંપર્ક : ધમ્મકોટ કેન્દ્ર : ૦૨૮૧ - ૨૮૨૪૮૨૪,

મો. : ૯૩૨૭૯ ૨૩૫૪૦, ૭૮ ૭૮ ૭૨ ૭૨ ૨૩

કળસાર ખાતે દશ દિવસીય શિબિર

કળસાર (મહુવા) વિપશ્યના શિબિર

તારીખ : ૨૫-૦૫-૨૦૧૭ થી ૫-૦૬-૨૦૧૭

સ્થળ : ત્રિવેણી તીર્થ ઉત્તર બુનિયાદી વિદ્યાલય, ઊંચા કોટડા રોડ, જિ. ભાવનગર, મુ. કળસાર, તા. મહુવા.

સંપર્ક : - બલદાણિયા સાહેબ મો. ૯૯૭૯૧ ૮૬૮૫૬

નાગરભાઈ - ૯૭૨૬૬ ૪૬૦૪૬ (૦૨૮૪૪) ૨૮૧૪૭૦

સદ્ભાવના ટ્રસ્ટ હોસ્પિટલ, વડલી ફોન નં. ૦૨૮૪૪ - ૨૨૭૬૧૨, ૨૨૫૩૬૩

સદ્ભાવના ટ્રસ્ટ હોસ્પિટલ, કળસાર : (૦૨૮૪૪) ૨૮૧૫૮૬, ૨૮૧૫૮૭

ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ૨૦૧૭-૧૮ શિબિરોની માહિતી

ધમ્મકોટ	ધમ્મ અંબિકા	ધમ્મસિંધુ-બાડા	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર	ધમ્મપાલિ
C/o. ભાભા ડાઇનિંગ 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	નવસારી-ભિલિમોરા થી ૧૫ કિ.મી., N.H. નં.-૮ બોરિયાચ ટોલનાકાથી 2km પશ્ચિમે, ગામ : વગલવાડ, તા.: ગણદેવી. સંપર્ક : Mo : 78784 60961, Mo : 95865 82660, 94281 60714, 98250 44536. E-mail : info@ambika.dhamma.org	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	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	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	ગામ : ડોડી, સોનગઢ- પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર. સંપર્ક :: ધમ્મપાલી કેન્દ્ર : M : 7878103636 M : 8905554666 M : 8866703636 સિટી ઓફિસ : Ph. 0278 - 2521066, M : 88 66 71 3636 E-mail : dhammapali15@gmail.com
03-05 to 14-05-17 17-05 to 28-05-17 31-05 to 11-06-17 14-06 to 25-06-17 28-06 to 09-07-17 26-07 to 06-08-17 ફક્ત જૂના સાધકો માટે 10 DAYS SPL. 10-07 to 21-07-17 STP 12-07 to 20-07-17 3 DAYS 24-08 to 27-08-17 12-10 to 15-10-17	09-05 to 20-05-17 22-05 to 02-06-17 03-06 to 14-06-17 20-06 to 01-07-17 03-07 to 14-07-17 15-07 to 26-07-17 12-08 to 23-08-17 29-08 to 09-09-17 ફક્ત જૂના સાધકો માટે STP 02-08 to 10-08-17 10 DAYS SPL. 31-07 to 11-08-17 20-12 to 31-12-17	29-04 to 10-05-17 24-05 to 04-06-17 04-06 to 15-06-17 18-06 to 29-06-17 02-07 to 13-07-17 ફક્ત જૂના સાધકો માટે 3 DAYS 16-05 to 19-05-17 20 DAYS 16-09 to 07-10-17 30 DAYS 16-09 to 17-10-17 STP 18-04 to 26-04-17	12-05 to 23-05-17 25-05 to 05-06-17 07-06 to 18-06-17 21-06 to 02-07-17 05-07 to 16-07-17 19-07 to 30-07-17 02-08 to 13-08-17 16-08 to 27-08-17 30-08 to 10-09-17 ફક્ત જૂના સાધકો માટે STP 13-09 to 21-09-17 30 DAYS 30-10 to 30-11-17	10-05 to 21-05-17 24-05 to 04-06-17 14-06 to 25-06-17 12-07 to 23-07-17 26-07 to 06-08-17 09-08 to 20-08-17 23-08 to 03-09-17 06-09 to 17-09-17 18-09 to 29-09-17 04-10 to 15-10-17 21-10 to 01-11-17 ફક્ત જૂના સાધકો માટે 3 DAYS 30-06 to 02-07-17	07-05 to 18-05-17 04-06 to 15-06-17 28-06 to 09-07-17 16-07 to 27-07-17 ફક્ત જૂના સાધકો માટે - STP 21-05 to 29-05-17 ધર્મજ હેમંતભાઈ પટેલ સંપર્ક : Ph.: 02697- 245460, 245302 M : 94265 00765. દિપકભાઈ સંપર્ક : M.94289 00794 Time 10.00am to 5.30 pm E-mail : vipassana.dharma@gmail.com 11-05 to 22-05-17 11-08 to 22-08-17

નોંધ : શિબિરના દિવસે ધમ્મકોટ જવા માટે બપોરે : ૨.૩૦ કલાકે રાજકોટ-વિપશ્યના સીટી ઓફિસથી બસ ઉપડશે.

શિબિરમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પાસપોર્ટ સાઈઝ ફોટો અને ફોટો આઈડી (ફોટો ઓળખપત્ર) લાવવું ફરજિયાત છે.

દોહા ધરમના

મનમાં ઊઠે વિકાર જો, અભિમુખ થઈને દેખ ।
અનાસક્ત થઈ દેખતાં, રહે ના દુઃખની રેખ ॥
મનમાં જ્યારે ઊઠે વિકાર, શ્વાસ વિષમ થઈ જાય ।
હલચલ થાય શરીરમાં, દેખતાં જ શમી જાય ॥
વ્યાકુળ તો બનતો રહ્યો, જોઈ પરાયા દોષ ।
લાગ્યો જોવા દોષ નિજ, ત્યારે આવ્યા હોશ ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

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

દોહા ધરમના

તરસ્યો પામે ધર્મરસ, અમૃત જેવા ઘૂંટ ।
નિર્ધન પામે ધર્મધન, દુઃખથી થાય છૂટ ॥
જન જનમાં જાગે ધરમ, સુધરે જગ વ્યવહાર ।
શમે વેરની ભાવના, રહે પ્યાર જ પ્યાર ॥
શુદ્ધ ધર્મ જેવો મળ્યો, પ્રાપ્ત સર્વને થાય ।
મારા મનનાં શાંતિ-સુખ, જન મન વ્યાપી જાય ॥

મોલંકી મિકેનિક વર્ક્સ

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 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 11 એપ્રિલ 2017 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇંગતપુરીના 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/450/2015-17
(Renewed upto 31.12.2017)

Weights 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 ડાઈનિંગ 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