



## ધમ્મવાણી

યમ્હિ સચ્ચં ચ ધમ્મો ચ અહિંસા સંયમો દમો ।  
સ વે વન્તમલો ધીરો સો થરો તિ પવુચ્છતિ ॥  
-ધમ્મપદ

જેનામાં સત્ય, અહિંસા, સંયમ અને તપરૂપ ધર્મ છે, અને જેણે તમામ મળોને-દોષોને વમી નાખ્યા છે એટલે કે ફેંકી દીધા છે, તે ધીર માણસને જ ખરા અર્થમાં સ્થવિર, ઠરેલો કે પાકટ કહી શકાય.

-ધમ્મપદ

## ધર્મનું સાચું મૂલ્યાંકન

ધર્મનું સાચું મૂલ્યાંકન કરતાં શીખીએ. જો સાચું મૂલ્યાંકન કરતાં રહીશું તો દેષ્ટિ સમ્યક્ રહેશે, નીર-ક્ષીર વિભાજન-વિવેક કાયમરહેશે, ધર્મપથ પર આપણું સમતોલપણું જાળવી શકીશું. અન્યથા ધર્મનું કોઈ એક અંગ આવશ્યકતાથી અધિક મહત્ત્વ પામી ધર્મ-શરીરની સર્વાંગીણ ઉન્નતિમાં બાધક બની જશે. સમ્યક્ દેષ્ટિ એ જ છે કે જેનું જેટલું મૂલ્ય છે તેને તેટલું જ મહત્ત્વ આપીએ. ન વધારે, ન ઓછું. કાંકરા-પત્થર, કાચ, 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 કાચ 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.

જેમકે દાન આપવું સારું 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, બન્ડે મનને પણ સંયમિત કરીએ તો ઉપવાસ ઉચ્ચ કક્ષાનો થશે. હીન

કક્ષાની તો વાત જ શું, ઉચ્ચ કક્ષાના ઉપવાસનું પણ અતિરંજિત મૂલ્યાંકન કરી અને જ સર્વસ્વ માની બેસીશું તો અહંભાવના શિકાર થઈ જઈશું અને ધર્મના તેથી પણ અધિક મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ વણસ્પર્શ્યા 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 'માત્રજ' અને 'ગુણજ' 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 તુલનાએ યથાવશ્યક ઓછામાં ઓછો સમય ઊંઘ લઈ, વધારેમાં વધારે સમય જાગૃત રહેનાર વ્યક્તિ નિશ્ચિતરૂપે 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 જરીતે આસન, પ્રાણાયામ કરવાં એ શરીરને સ્વસ્થ અને સ્ફૂર્તિલું 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 મહત્ત્વ છે, આગવું મૂલ્ય છે. પરંતુ કેવળ એને જ સંપૂર્ણ ધર્મ માની બેસીએ અને શરીરની બાહ્ય સફાઈમાં રચ્યાપચ્યા રહી આંતરિક સફાઈ રોકી દઈએ તો આપણી જહાનિ 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 જવું જ છે.

કોઈ મંદિર જઈને પોતાના ઉપાસ્ય દેવની મૂર્તિનાં દર્શન કરે છે. એનાથી તેના મનમાં શ્રદ્ધા જાગે છે. શ્રદ્ધાથી મનમાં સૌમનસ્ય જાગે છે. સૌમનસ્ય 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 જવું જ 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. તેમના 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 મિથ્યાદૃષ્ટિના કીચડમાં ખૂંપી જાય છે.

કોરો વાણીવિલાસ અને બુદ્ધિવિલાસ ધર્મ નથી. જીવનમાં ઊતરેલ શીલ સદ્ગુણ જ ધર્મ છે. શીલ સદ્ગુણની 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 શીલ-પાલનને 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 મહત્ત્વપૂર્ણ 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 તુલનાએ 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 લગાતાર 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, દેશ્ય, આદિ જોવા લાગીએ છીએ. ક્યારેક ક્યારેક કાનોમાં અપૂર્વ શબ્દ સાંભળીએ છીએ, નાકથી કોઈ અપૂર્વ ગંધ સૂંધીએ 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 મહત્ત્વ 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 વિર્તકોનો ઘસારો 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 માર્ગલક્ષક પત્થરો જેવી છે. આમાં કોઈ સાથે ચિપકી જઈએ તો તે પત્થર 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 ઉન્નત 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 બળ પર સ્વયં પોતાની પ્રજ્ઞા જગાડે છે.

આપણે પોતાની ભાવનામયી પ્રજ્ઞા જાગ્રત 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 દ્વેર્મનસ્યની ગ્રંથિઓ આપોઆપ ખૂલવા લાગે છે. ચિત્તના દૂષણો દૂર થાય છે. તેમાં નિર્મળતા આવે છે. ત્યારે જ સંકુચિતતાના સ્થાન પર ઉદારતા, દુર્ભાવનાના સ્થાન પર સદ્ભાવના, દ્રેષના 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 નાસમજીને કારણે આપણે સિદ્ધિ માનીને છાતીસરસી 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 નાસમજી છે. છાલનું પોતાનું મહત્ત્વ છે. પરંતુ તેની ઉપયોગિતા સમાપ્ત થઈ જાય તો પણ મોહવશ તેમને ચિપકાવી રાખવી એ નાસમજી છે. શુદ્ધ પ્રજ્ઞા પુષ્ટ થાય છે તો દરેક વસ્તુનું ઉચિત જ મૂલ્યાંકન થાય છે. લોભામણી તર્કજાળથી પ્રભાવિત થઈને કોઈ ઉપયોગી વસ્તુને નથી નષ્ટ કરતાં અને ન તો પરંપરાઓ પ્રતિ 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 જરૂરથી 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 રૂગણ 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 દર્શનિક 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 વાતનું સાચું અને ઉચિત મૂલ્યાંકન કરતા રહેવું આવશ્યક છે. ધર્મમય મંગળ-જીવનની આ જ કલ્યાણ કુંજ છે.

- ‘જાગે અંતર્બોધ’ પુસ્તક માંથી સાભાર

**વિપશ્યના ધ્યાનનું પ્રથમ ચરણ “આનાપાન ધ્યાન”**  
**શીખવા માટે તેમ જ વિપશ્યના વિશે વિશેષ માહિતી મેળવવા માટે**  
**JOIN OUR WHATSAPP BROADCAST**  
 TYPE ADD ME “Your Name, Area” and Send whatsapp it on **94262 02222**  
 વિપશ્યના પરિચય તેમ જ સૌરાષ્ટ્રના કેન્દ્રોની માહિતી માટે ગૂગલ પ્લે સ્ટોર પર  
 “એન્ડ્રોઇડ એપ્લિકેશન” ઉપલબ્ધ છે. **VIPASSANA DHAMMAKOT**

## -: વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ :-

ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર સાઘકોના પરિવારજનો તેમ જ મિત્રો-પરિચિતો લાભ લઈ શકે એવા ખાસ હેતુથી વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમનું આયોજન કરેલ છે. કાર્યક્રમ સંપન્ન થયા બાદ ભોજન વ્યવસ્થા રાખેલ છે. ભોજન અને અન્ય વ્યવસ્થા યોગ્ય રીતે થઈ શકે તે માટે આગોતરા રજિસ્ટ્રેશન કરાવીને જ પધારશો.

**તારીખ :** ૨૮-૧-૨૦૧૮, રવિવાર બપોરે : ૧૨ થી ૪ સુધી  
**સ્થળ :** ધમ્મકોટ કેન્દ્ર, ખોજડદડ ગામ પછી, રાજકોટ.  
**સંપર્ક :** ૦૨૮૧-૨૨૩૩૬૬૬, મો.: ૭૮૭૮૭૨૭૨૩

## સામૂહિક સાધના - રાજકોટ

આવો, સાથે મળીને સાધના કરીએ...

સહુ ધમ્મબંધુઓ અને ધમ્મભગિનીઓ માટે રાજકોટ ખાતે સામૂહિક સાધનાનું એક નવું સરનામું...

### સોમવાર થી શુક્રવાર

**સમય :-** બપોરે ૩-૩૦ થી  
**સ્થળ :-** સિટી ડેન્ટલ હોસ્પિટલ, ડૉ. આનંદ જસાણી, વિરાણી ચોક, રાજકોટ.  
**સંપર્ક :-** ફોન: ૦૨૮૧-૨૪૮૦૧૫૫

## ધમ્મકોટ - એક દિવસીય શિબિર

**તારીખ : ૨૮-૧-૨૦૧૮, રવિવાર**

**સમય :** સવારે ૮-૦૦ થી સાંજે ૫-૦૦  
**નોંધ :** કેન્દ્ર ઉપર જવા-આવવા માટે નિ:શુલ્ક બસ સેવા રાખવામાં આવેલ છે. નામ નોંધાવવું જરૂરી છે.  
 બસનો રૂટ નીચે પ્રમાણે રહેશે.

**રૂટ :-** ૭.૩૦ કલાકે - રૈયા ચોકડી, ૭.૩૫ કલાકે - રૈયા ટેલિકોમ એક્સચેન્જ, ૭.૪૦ કલાકે - કે.કે.વી. સર્કલ, ૭.૪૫ કલાકે - બીજ બજાર, ૭.૫૦ કલાકે - નાના મવા ચોકડી, ૭.૫૫ કલાકે - મવડી ચોકડી, ૮.૦૦ કલાકે - ગોંડલ ચોકડી

**વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : સીટી ઓફિસ**

**મો.: ૭૮૭૮૭૨૭૨૩** ઉપર જ વોટ્સએપ/ફોન દ્વારા નોંધાવવું.

## ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ૨૦૧૭-૧૮ 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.: 0281-2924924,  
M : 93279 23540,  
E-mail :  
dhammakot@gmail.com

## ધમ્મ અંબિકા

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

## ધમ્મસિંધુ-બાડા

સીટી સંપર્ક :  
C/o. યુનિક આર્કિટેક્ટ,  
૨૦૪, આશીર્વાદ કોમ્પ્લેક્સ,  
લાકડા બજાર, માંડવી,  
કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫  
સંપર્ક :  
Ph.: 02834-223575,  
M : 99745 75660  
E-mail :  
info@sindhu.dhamma.org

## ધમ્મપીઠ

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

## 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

## ધમ્મપાલિ

ગામ: ટોડી, સોનગઢ-  
પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર.  
સંપર્ક :: ધમ્મપાલી કેન્દ્ર :  
M : 7878103636  
M : 97149 11913  
M : 97149 10913  
સિટી ઓફિસ :  
Ph. 0278 - 2521066,  
M : 88 66 71 3636  
E-mail :  
dhammapali15@gmail.com

31-01 to 11-02  
14-02 to 25-02  
28-02 to 11-03  
14-03 to 25-03  
28-03 to 08-04  
18-04 to 29-04  
02-05 to 13-05  
ફક્ત જૂના સાધકો માટે  
STP  
12-09 to 20-9-18  
10 Day Spl.  
10-09 to 21-09-18  
3 DAYS  
12-04 to 15-04-18  
12-07 to 15-07-18

07-03 to 18-03-18  
19-03 to 30-03-18  
31-03 to 11-04-18  
11-05 to 22-05-18  
23-05 to 03-06-18  
05-06 to 16-06-18  
ફક્ત જૂના સાધકો માટે  
STP  
26-05 to 03-06-18  
20 DAYS  
03-02 to 24-02-18  
30 DAYS  
03-02 to 06-03-18  
3 DAYS  
01-02 to 04-02-18

18-02 to 01-03-18  
08-04 to 19-04-18  
22-04 to 03-05-18  
06-05 to 17-05-18  
20-05 to 31-05-18  
03-06 to 14-06-18  
ફક્ત જૂના સાધકો માટે  
20 DAYS  
04-03 to 25-03-18  
30 DAYS  
04-03 to 04-04-18  
45 DAYS  
01-01 to 16-02-18  
STP  
10-05 to 18-05-18

01-02 to 12-02-18  
14-02 to 25-02-18  
28-02 to 11-03-18  
28-03 to 08-04-18  
18-04 to 29-04-18  
02-05 to 13-05-18  
16-05 to 27-05-18  
30-05 to 10-06-18  
ફક્ત જૂના સાધકો માટે  
20 DAYS  
28-01 to 18-02-18  
02-08 to 23-08-18  
30 DAYS  
02-08 to 02-09-18  
STP  
02-04 to 11-04-18

21-02 to 01-03-18  
07-03 to 18-03-18  
21-03 to 01-04-18  
18-04 to 29-04-18  
02-05 to 13-05-18  
16-05 to 27-05-18  
30-05 to 10-06-18  
ફક્ત જૂના સાધકો માટે  
20 DAYS  
28-01 to 18-02-18  
02-08 to 23-08-18  
30 DAYS  
02-08 to 02-09-18  
STP  
02-04 to 11-04-18

07-02 to 18-02  
21-02 to 04-03  
14-03 to 25-03  
04-04 to 15-04  
18-04 to 29-04  
02-05 to 13-05  
06-06 to 17-06  
20-06 to 01-07  
11-07 to 22-07  
ફક્ત જૂના સાધકો માટે  
3 DAYS  
01-02 to 04-02-18  
08-03 to 11-03-18  
STP  
26-05 to 03-06-18

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

## દોહા ધરમના

દર્શન વાદ-વિવાદ કા, જબ તક ભૂત સવાર ।  
તબ તક છિલકે હી મિલે, નહીં ધર્મ કા સાર ॥  
દર્શન મત કી માન્યતા જહાં પ્રબલ હો જાય ।  
હોવે બુદ્ધિવિલાસ હી, ધર્મલાભ છૂટ જાય ॥  
કરે પ્રશંસા તો મિલે, મુક્તિ મોક્ષ નિર્વાણ ।  
યા તો તૂ ભોલા બહુત, યા તેરા ભગવાન ॥

## દોહા ધરમના

સચ્ચાઈ કી ભૂમિ તજ, ઉડે વ્યોમ કે પંથ ।  
પતજડ આતા ના દિખે, કેવલ દિખે બસંત ॥  
ભજન કિયે કીર્તન કિયે, ભાવ ભક્તિ મેં લીન ।  
તબ તક તો જાના નહીં, પ્રજ્ઞા માર્ગ પ્રવીણ ॥  
આત્મ ઓર પરમાત્મ કી, બાતેં રહા બનાય ।  
લેકિન ચિત્ત વિશુદ્ધિ સે, રહા સદા કતરાય ॥

## 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./ચેક અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના ૨ જાન્યુઆરી ૨૦૧૭

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/450/2015-17  
(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