વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ ૨૫૫૧ ❖ અષાઢ પૂર્ણિમા ❖ ૨૯ જુલાઈ, ૨૦૦૭ ❖ વર્ષ - ૮ ❖ અંક - ૪ ❖ સળંગ અંક - ૮૮

ધમ્મવાણી

करणीयमत्थकुसलेन, यन्त सन्तं पदं अभिसमेच्च ।
सक्को उजू च सुहुजू च, सुवचो चस्स मुदु अनतिमानी ॥
(करणीयमेत्तसुत्तं)

જેને પોતાનું કલ્યાણ કરવું છે અને પરમપદ નિર્વાણ પ્રાપ્ત કરવું છે, તે સમજદાર વ્યક્તિ માટે આવશ્યક છે કે તે સુયોગ્ય બને, સરળ બને, અતિ સરળ બને, સુભાષી બને, મૃદુ સ્વભાવ બને અને નિરભિમાની બને.

બુદ્ધ અને ધર્મ (૭)

(ગતાંકથી ચાલુ)

સંસારમાં કોઈ વ્યક્તિ બુદ્ધ બને કે ન બને આ નિયમ તો અકબંધ રહે જ છે. इमस्मिं सति इदं होति, इमस्मिं असति इदं न होति । આ કારણના હોવાથી આ પરિણામ હશે જ, આ કારણના ન હોવાથી આ પરિણામ નહીં હોય.

માનસ પર તૃષ્ણાજન્ય વિકાર હશે તો દુઃખ હશે જ, આ વિકાર ન રહે તો દુઃખ પોતાની મેળે દૂર થઈ જશે.

કોઈ બુદ્ધ આ નિયમોને બનાવતો નથી (ઘડતો નથી). કોઈ બુદ્ધ એમાં પરિવર્તન કરતો નથી. કરી પણ નથી શકતો. બુદ્ધ થયો એટલે પ્રકૃતિના આ સનાતન નિયમોને પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ દ્વારા જાણી ગયો અને જાણીને સ્વયં વિકાર- વિમુક્ત થઈ ગયો. આવી વ્યક્તિ કોઈ પણ હોય, એ જ શીખવશે કે શીલ, સમાધિ, પ્રજ્ઞા દ્વારા દુઃખ સમુદયના કારણો રાગ-દ્વેષ આદિને નષ્ટ કરી દો અને દુઃખ વિમુક્તિની અવસ્થાનો સાક્ષાત્કાર કરી લો.

આના સિવાય બીજું તો શું શીખવશે ભલા? ધર્મ તો સનાતન એક જ છે કે જે સર્વજનીન છે. કોઈ પણ બુદ્ધ આ ધર્મને શીખવે છે એ કોઈ સાંપ્રદાયિક કે દાર્શનિક ગૂંચવણમાં લોકોને નથી ગૂંચવતો.

બુદ્ધ થયો તો ભગવાન થયો એટલે કે રાગ-દ્વેષ અને મોહને ક્ષય કરીને વિમુક્ત થયો. આવો ભગવાન જે ધર્મ શીખવે છે તે સર્વજનીન હોય છે અને એના આ સનાતન ગુણ હોય છે.

- स्वाक्खातो – ધર્મ સુઆખ્યાત હોય છે. સારી રીતે સમજાવાય છે એમાં ઉકેલવા માટેના કોઈ ઉખાણાં નથી હોતાં. રહસ્યવાદિતાની કોઈ ગૂંચ નથી હોતી.
- संदिट्ठिको – ધર્મ સદા સાંદષ્ટિક હોય છે એમાં મિથ્યા કલ્પનાને કોઈ સ્થાન નથી હોતું. દરેક ડગલું સાંદષ્ટિક એટલે કે પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ પર ઊતરનારા સત્યના સહારે જ સાધક આગળ વધે છે.
- अकालिको – આમ સત્યના સહારે આગળ વધતાં એને તત્કાળ ફળ મળે છે.
- एहिपस्सिको – એવો સર્વજનીન ધર્મ જે લોકોને સ્વયં સચ્ચાઈ જોવાને માટે આહ્વાન કરે છે, આમંત્રિત કરે છે.
- ओपनेय्यिको – જે ડગલે ડગલે પૂર્ણ મુક્ત અવસ્થા સુધી લઈ જનારો હોય છે.
- पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूहि – જેનો પ્રત્યેક સમજદાર માણસે સ્વયં અનુભવ કરવો જોઈએ. કેવળ બુદ્ધિ કે શ્રદ્ધાના સ્તર પર માની લેવા માત્રથી કાંઈ થતું નથી.

બસ, શુદ્ધ ધર્મની આ જ સર્વજનીન વ્યાખ્યા છે. 'ધર્મ' શબ્દની સાથે કોઈ સંપ્રદાયવાચક અથવા જાતિવાચક- અથવા દાર્શનિક માન્યતા વાચક પૂંછડું નથી લાગતું. જો કોઈ વિશેષણ લાગે પણ છે, તો સર્વજનીન જ જેમ કે : एसधम्मो सनन्तनो – આવો છે આ સનાતન ધર્મ. अरियो अट्ठङ्गिको मग्गो આર્યધર્મ એટલે કે એવો ધર્મમાર્ગ જેના પર ચાલીને કોઈ પણ વ્યક્તિ આર્ય બની શકે, નિર્મલચિત્ત બની શકે, સંત બની શકે. અને આ માર્ગનાં જે આઠ અંગ છે તે પણ એકદમ સર્વજનીન જ. ક્યાંય સાંપ્રદાયિકતાનું નામોનિશાન નહીં. વાણી શરીર અને આજીવિકાના કર્મ સમ્યક્ હોય, આ શીલ છે. પ્રયત્ન, સજગતા અને સમાધિ સમ્યક્ હોય, આ જ સમાધિ છે. ચિંતન અને દર્શન સમ્યક્ હોય એ જ પ્રજ્ઞા છે.

સમ્યક્ હોય એટલે કે સાચાં હોય, સત્ય પર આધારિત હોય, પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ પર આધારિત હોય, એમાં સંપ્રદાયની કોઈ વાત નહીં. સર્વજનીન છે. સહુ સહેલાઈથી પાલન કરી શકે છે. જાતિ, વર્ણ, સંપ્રદાય, અથવા દેશકાળની ક્યાંય કોઈ દીવાલો નહીં.

ધર્મના માર્ગ પર કલ્પના વિના, સત્યના સહારે ચાલવાનું હોય છે, એટલે એને સત્ધર્મ (સદ્ધર્મ) કહે છે.

ધર્મના માર્ગ પર જે જે ચાલે તે પોતાના મનના મેલ ઉતારીને શુદ્ધ થઈ જાય છે એટલે એને શુદ્ધ ધર્મ કહે છે. વિશુદ્ધિ - ધર્મ કહે છે. વિશુદ્ધિ માર્ગ કહે છે.

ધર્મના માર્ગ પર જે ચાલે તે રાગ, દ્વેષ આદિ વિકારોથી વિમુક્ત થઈ જાય છે. બધાં દુઃખોથી મુક્ત થઈ જાય છે. અતઃ આને વિમુક્તિ ધર્મ કહે છે. વિમુક્તિ માર્ગ કહે છે. દુઃખનિરોધિની પ્રતિપદા કહે છે.

ધર્મના માર્ગ પર જે ચાલે તે આર્ય બની જાય છે એટલે કે દુર્જનમાંથી સજ્જન, સંત બની જાય છે એટલે આને આર્યમાર્ગ કહે છે, આર્ય ધર્મ કહે છે.

ધર્મના માર્ગ પર જે ચાલે એનું ચિત્ત સ્વચ્છ થઈ જાય છે. કાલિમા દૂર થઈ જાય છે, એટલે આને શુકલ ધર્મ કહે છે.

ધર્મના માર્ગ પર જે ચાલે તે નિર્વાણની અગ્ર અવસ્થા સહજ પ્રાપ્ત કરી લે છે. આ અર્થમાં એને અગ્રધર્મ કહે છે.

બસ ધર્મને માટે આવાં જ વિશેષણ પ્રયોજાય છે અને પ્રયોજાવાં જોઈએ. કોઈ સંપ્રદાયવાચક, જાતિવાચક વિશેષણ પ્રયોજાતાં નથી, પ્રયોજાવાં જોઈએ નહીં.

આ પ્રકારે રાગ-દ્વેષ ભગ્ન કરીને ભગવાન બનેલા બુદ્ધની ધર્મદેશના (ઉપદેશ) શ્રવણ કરીને જે લોકો ધર્મ ધારણ કરે છે, ધર્મમાં પરિપુષ્ટ થાય છે, મુક્તિની પહેલી સ્રોતાપન્ન અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે અથવા એનાથી આગળ સગદાગામી, અનાગામી અથવા અંતિમ અર્હંત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે તે ભગવાનના શ્રાવક સંઘ કહેવાય છે. ભલે તે ભિક્ષુ હોય કે ભિક્ષુણીઓ, ગૃહસ્થ ઉપાસક હોય કે ઉપાસિકાઓ. જે લોકો આ ચારે ય આર્ય અવસ્થાઓમાંથી પહેલી અવસ્થાને પણ ન પામી શક્યા હોય પણ એને

માટે ગંભીરતાપૂર્વક પ્રયત્નશીલ હોય, શીલનું પાલન કરતાં કરતાં સમાધિને દ્દઢ કરતાં હોય અને વિપશ્યના દ્વારા પ્રજ્ઞાને પુષ્ટ કરવાની ચેષ્ટા કરતાં હોય એવા सुपटिपन्नो, उजुपटिपन्नो, ञायपटिपन्नो सामीचिपटिपन्नो એટલે કે સારા, ઋજુ, સત્ય અને સમ્યક્ પથના પથિક હોય તેઓ પણ સંઘ કહેવાને યોગ્ય છે.

પરંતુ આને બાદ કરતાં અન્ય કોઈ સંઘ કહેવાને યોગ્ય નથી. કોઈ બુદ્ધ હશે, ભગવાન હશે તો દુશ્શીલ, દુરાચારી, અધર્મચારી, ચંચલચિત્ત, દુષ્પ્રજ્ઞ વ્યકિતને પોતાના શ્રાવક સંઘ તરીકે કદાપિ નહીં સ્વીકારે.

એટલે કે સંઘ પણ એ જ જે ધર્મનિષ્ઠ હોય, અન્યથા નહીં. એવી વ્યકિત જે કોઈ પણ જાતિ, ગોત્ર, વર્ણ, સંપ્રદાય કે દેશ- પ્રદેશની હોય, તે આર્ય છે, સંત છે. ધર્મનિષ્ઠ છે તો પૂજ્ય છે, આદરણીય છે. પુણ્યબીજ વાવવાને માટે ઉપજાઉ ક્ષેત્ર જ છે. બુદ્ધ અને ધર્મની જ માફક સંઘની સાથે પણ જાતિવાચક કે સંપ્રદાયવાચક શબ્દ નથી જોડી શકાતો અને જોડવો ય ન જોઈએ. કેવળ ગુણવાચક શબ્દ જ જોડાય છે. જેમ કે- आहुनेय्यो (આહ્વાન કરવા યોગ્ય) पाहुनेय्यो (અતિથિ-પરોણો બનાવવા યોગ્ય) दक्खिणेय्यो (દક્ષિણા દેવા યોગ્ય) अञ्जलि करणीयो (અંજલિબદ્ધ પ્રણામ કરવા યોગ્ય) अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं (સર્વશ્રેષ્ઠ પુણ્યક્ષેત્ર) दन्तो सन्तो (દાન્ત, શાંત) विरजो विमलो (વિરજ- વિમલ) निप्पपञ्चो (નિષ્પ્રપંચ) આદિ.

બુદ્ધ, ધર્મ, અને સંઘ ત્રણે જાતિ- સંપ્રદાયની સીમાથી પર હોય છે ત્યારે તો પરિશુદ્ધ કહેવાય છે. ત્યારે તો અભિનંદનીય હોય છે એમના પ્રતિ શ્રદ્ધા અને કૃતજ્ઞતાનો ભાવ જગાડવાને માટે કોઈ સંપ્રદાયમાં દીક્ષિત થવાની આવશ્યકતા નથી હોતી. આવશ્યકતા ધર્મમાં દીક્ષિત થવાની છે લાભ એમાં જ છે.

જાતિવાદ અને સંપ્રદાયવાદથી દૂર રહીને શુદ્ધ ધર્મમાં પરિપુષ્ટ થઈને આવો! આપણે પોતાનું કલ્યાણ- મંગલ સાધી લઈએ.

- કલ્યાણમિત્ર
સત્યનારાયણ ગોયન્કા

સમગ્ર સૌરાષ્ટ્ર તેમ જ ધમ્મકોટમાં થતી વિપશ્યના સાધના અંગેની માહિતી

ધમ્મકોટની તમામ શિબિરોનું રજીસ્ટ્રેશન(નોંધણી) સૌરાષ્ટ્રના સમગ્ર સંપર્ક સ્થાનોએ થઈ શકે છે.

વર્ષ ૨૦૦૭ માટે સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર, ''ધમ્મકોટ કેન્દ્ર'' રાજકોટ ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી :
01 to 12-08, 14 to 25-08, 27 to 07-09, 08 to 19-09, 03 to 14-10, 16 to 27-10, 28-10 to 08-11, 09 to 20-11, 21-11 to 02-12, 05 to 16-12, 19 to 30-12

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

૧૦ દિવસીય ગંભીર શિબિર : 8-9 to 19-9
સતિપટ્ઠાન શિબિરો : 29-8 to 6-9, 7-12 to 15-12

રાજકોટ સિટી ઓફિસ : C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. ફોન : 0281 - 2220861-866, M. : 94272 21591, **ફેક્સ** : 0281 - 2221384. **E-mail** : <info@kota.dhamma.org>, **website** : www.vri.dhamma.org

રાજકોટ સંપર્ક : ચંદુભાઈ મહેતા, ફોન : R : 0281-2587599, M. 94282 03291 વિનોદભાઈ રાયચુરા M. 9427221591

કેન્દ્ર : ''ધમ્મકોટ'' ખોખડદળ ગામ પછી, કોઠારિયા રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૨. ફોન : 0281 - 2782040 M. : 9327923540

રાજકોટ : ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર
'ધમ્મકોટ', મહિનાનો પહેલો રવિવાર જૂના સાધકો અને બાળકોની શિબિર (વાહન ભાભા ડાઈનિંગ હોલથી સવારે ૮ કલાકે) સમય ૯ થી ૫ ❊ **રાજકોટ સિટીમાં :** મહિનાનો બીજો રવિવાર સવારે ૮ થી ૩.૦૦, માસૂમ સ્કૂલ યુનિ. રોડ, એસ.એન.કે. સ્કૂલ પાછળ, ભોજન વ્યવસ્થા રાખેલ છે.

સામૂહિક સાધના : દર મંગળવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ એ-૩૮, કિરણ સોસાયટી, ગેલેક્સી સિનેમાની પાછળ, ❊ દર શુક્રવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, વિભાકર નિવાસ, ધારેશ્વર મંદિર ચોક, ❊ દર ગુરુવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, કોટેચાનગર શેરી નં. ૧, અપના બજાર પાછળ, નવન વિહારની બાજુમાં, ❊ દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, માસૂમ સ્કૂલ, યુનિ.રોડ, એસ.એન.કે. સ્કૂલ પાછળ ❊ મહિનાનો ત્રીજો રવિવાર સવારે ૮ થી ૧૦.૩૦ (સામૂહિક સાધના અને ધર્મ ચર્ચા) ચાણક્ય એપાર્ટમેન્ટ હોલ, શ્રોફ રોડ, જયહિન્દ પ્રેસની પાસે ❊ રોજ બપોરે ૩-૩૦ થી ૪-૩૦ સિટી ઓફિસ, ભાભા ડાઈનિંગ હોલ ❊ રોજ સમૂહ સાધના સોમ થી શનિ સાંજના ૬-૩૦ થી ૭-૩૦, કોટેચા નગર, શેરી નં. ૧, નવન વિહારની બાજુમાં

બહેનોની સામૂહિક સાધના : દર મહિનાના પહેલા શનિવારે સાંજે બહેનોની સામૂહિક સાધનાનું અલગ અલગ સાધિકા બહેનના નિવાસ સ્થાને આયોજન થાય છે.

સ્થળ અને સમય માટે સંપર્ક :-
(૧) ઉર્વીબહેન સવજાણી - ફોન : ૨૫૭૬૭૪૮
(૨) ચેતનાબેન માવદિયા - ૯૨૨૭૪૬૬૨૨૮

ભાણવડ જામ ખંભાળિયા : - પોરબંદરના સાધકો માટે ભાણવડમાં શિબિરનું આયોજન કરેલ છે. તા. ૧૫/૯ થી ૨૬/૯/૨૦૦૭

સંપર્ક : ભાણવડ : હિતેષભાઈ દાસાણી : M. 94272 83762. હિનાબેન ત્રિવેદી, M. 93289 05600, રમેશભાઈ મહેતા ફોન : 0288-2677761, સંજય ત્રિવેદી M. 93741 99523, ઇન્દુબેન મોઢા M. 94272 71002.

ધમ્મસિંધુમાં થતી વિપશ્યના સાધના અંગેની માહિતી

વર્ષ ૨૦૦૭ માટે કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર, ''ધમ્મસિંધુ'' બાડા, ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી :
30-7 to 10-8, 12 to 23-8, 24-8 to 4-9, 6 to 17-9, 18 to 29-9, 3 to 14-10, 17 to 28-10, 30-10 to 10-11, 23-12 to 3-1-08

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

ગંભીર સાધકો માટે ૧૦ દિવસીય શિબિર :
03-10-07 to 14-10-07
સતિપટ્ઠાન શિબિરો : 26-8 to 3-9, 1 to 9-11
લઘુ શિબિરો (બે/ત્રણ દિવસ) : 5 to 9-11, 12 to 14-11 (ફક્ત બાળકો માટે)
ગંભીર સાધકો માટે ૨૦ -૩૦ દિવસીય શિબિર (૨૦ દિવસ) : 22-12-07 to 12-01-08 (૩૦ દિવસ) 18-11 to 19-12

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર - 'ધમ્મસિંધુ' :- C/o. શ્રી ઇશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી, કચ્છ - ૩૭૦ ૪૬૫ ફોન : (02834) (O) 223076 (R) 223406, કેન્દ્ર : 'ધમ્મસિંધુ', ગામ-બાડા, વાયા-બાયજા, તાલુકો-માંડવી, કચ્છ-૩૭૦ ૪૭૫ ફોન : (02834) 273303, 273612
આચાર્ય નિ. : 273304
e-mail : <info@sindhu.dhamma.org>
ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૧૦.૩૦ થી ૫.૩૦, 'બાડા કેન્દ્ર' સંપર્ક : છોટુભાઈ પી. સોની M. 94264 52728, પરેશભાઈ ઠક્કર ફોન : 02834 - 223118, 232832

ધમ્મપીઠ, અમદાવાદમાં થતી વિપશ્યના સાધના અંગેની માહિતી

વર્ષ ૨૦૦૭ માટે વિપશ્યના કેન્દ્ર, ''ધમ્મપીઠ'' અમદાવાદ કેન્દ્રની ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી :
17-8 to 28-8, 1-9 to 12-9, 1-10 to 12-10, 7-11 to 18-11, 28-11 to 9-12, 27-12 to 7-01-08

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

સતિપટ્ઠાન શિબિરો : 7-4 to 15-4, 15-9 to 23-9
લઘુ શિબિરો (બે/ત્રણ દિવસ) 10-8 to 12-8, 26-10 to 28-10, 23-11 to 25-11

ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર : 'ધમ્મપીઠ', રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૭ ૮૧૦ ફોન : (02714) 294690, M. 94264 19397
e-mail : info@pitha.dhamma.org

અમદાવાદ સીટી ઓફીસ :- ઇશ્વરભુવન, કોમર્સ કોલેજ પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૦૯ M. 9898010307

ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં

એક દિવસીય શિબિર તથા સામૂહિક સાધના :
નારણપુરા : દર મહિનાના બીજા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ધમ્મ હાઉસ, ૧૫-૯, ચંદન પાર્ક સોસા. વિજયનગર પેટ્રોલપંપની સામે, **સામૂહિક સાધના :** દરરોજ સવારે ૮ થી ૯, દરરોજ સાંજે ૬ થી ૭, **સંપર્ક :** નિરંજન ઘોષ - 079 - 27530115,
નવરંગપુરા : દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ઇશ્વર ભુવન, પૂર્ણાનંદ આશ્રમ, મહાદેવ સામે કોમર્સ છ રસ્તા પાસે, **સંપર્ક :** અલકાબેન M. 9898011960 ફોન : 079 - 26404829
મણીનગર : દર મહિનાના ત્રીજા રવિવારે ૧૧ થી ૫, **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, ૩-મૌલીક એપાર્ટમેન્ટ, એલ.જી. કોર્નર, પૃથ્વી હોટલની બાજુમાં, પોલીસ ચોકી સામે, **સંપર્ક :** દિનેશભાઈ શાહ, શોભાબેન, ફોન : 079 - 25461681
એલિસ બ્રિજ :- સી-૫, રાજહંશ સોસા. સેંટ ઝેવિયર્સ કોલેજ રોડ, **સંપર્ક :** જયશ્રીબેન શેલત ફોન : 079 - 26305724
શાહીબાગ :- રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, રત્નમ, પોલિસ

સાધકોના પ્રશ્નો : ગુરુજીના ઉત્તરો

પ્ર. ૧ વિપશ્યનાનો ઉપયોગ મૃત્યુ સમયે કેવી રીતે કરી શકાય ?

ઉત્તર : જો અન્યનો અંતકાળ હોય તો ફક્ત બેસી રહો અને મૈત્રી આપો ; જ્યારે તમારા પોતાના મૃત્યુનો સમય આવે, ત્યારે તેનું સંવેદનાના સ્તરે નિરીક્ષણ કરો. દરેકે પોતાના મૃત્યુનું નિરીક્ષણ કરવાનું હશે :- (મૃત્યુ) આવી રહ્યું છે, આવી રહ્યું છે, આવી રહ્યું છે, હવે જઈ રહ્યું છે, જઈ રહ્યું છે, અને ... એ... ગયું ! સુખી થાઓ !

પ્ર. ૨ આપ અહંભાવ - 'હું' વિષે નકારાત્મક જ ભાષા બોલો છો. શું તેની 'હકારાત્મક' બાજુ નથી ? શું 'હું' ને થતો અનુભવ માણસને આનંદ, શાંતિ અને પ્રસન્નતાથી છલકાવી નથી દેતો ?

ઉત્તર : વિપશ્યનાના અભ્યાસથી તમે જાણશો કે બધા ઈન્દ્રિયસુખો આવે છે અને ચાલ્યાં જાય છે. જો આ હું તેમને ખરેખર માણે છે, તો એ સુખ 'મારા' હોય, તેમના પર મારી કાંઈક માલિકી હોવી જોઈએ. પરંતુ, એ મારા કહ્યામાં ન રહીને - મારા વશમાં ન રહીને ઉત્પન્ન થઈને નષ્ટ થઈ જાય છે. આમાં 'હું' જેવું શું છે ? હું ઈન્દ્રિય-સુખોની વાત નથી કરતો, પણ ઘણા ઊંડા સ્તરની વાત કરું છું. એ સ્તરે 'હું' નું જરાપણ મહત્ત્વ રહેતું નથી. જ્યારે તમે એ સ્તરે પહોંચો છો, ત્યારે અહંભાવ પીગળી જાય છે. ફક્ત આનંદ રહે છે, ત્યારે 'હું' નો સવાલ ઊભો થતો નથી. ચાલો, 'હું' ને બદલે આપણે 'માણસનો અનુભવ' એમ કહીએ. વેદના થઈ રહી છે. અનુભવ કરનાર કોઈ જ નથી. ઘટનાઓ માત્ર ઘટી રહી છે, બસ. હવે, તમને એવું લાગે છે કે અનુભવ કરનાર એક 'હું' હોવો જોઈએ. પણ વિપશ્યનાનો અભ્યાસ શરૂ કર્યા પછી તમે એ અવસ્થાએ પહોંચી જશો, જ્યાં અહંભાવ ઓગળી જાય છે. ત્યારે તમારો પ્રશ્ન પણ ઊડી જશે ! હા, વ્યવહાર ખાતર આપણે 'હું', 'મારું' આદિ શબ્દોના પ્રયોગથી દૂર ન થઈ શકીએ. પણ આખરી-સૂક્ષ્મતમ સ્તરે (હજી પણ) તેમને સાચાં માની લઈએ તેમની સાથે બાંધી રાખેલો ચિપકાવ, આસક્તિ દુઃખ લાવનારો જ બની રહેશે.

પ્ર. ૩ મને લાગે છે, મારામાં બહુ જ 'હું-પણું' અહંભાવ છે. તેથી બીજાંને જલ્દીથી ઉતારી પાડું છું. આ સમસ્યામાંથી બહાર આવવાનો ઉત્તમ રસ્તો શું ?

ઉત્તર : સાધના કરો અને તેમાંથી બહાર આવી જાઓ. માણસમાં જો અહંભાવ જોરદાર હોય, તો એ બીજાંઓને ઉતારી પાડવાની, કોશિષ કરશે. સાધના સ્વાભાવિક જ અહંભાવ ઓગાળી નાખે છે અને એ ઓગળી જાય પછી તમે કદી કોઈને નીચા નહિ પાડી શકો. સાધના કરો ; તમારી સમસ્યા સહેજે ઉકલી જશે.

પ્ર. ૪ શુ ક્રોધ, દ્વેષ, નિરાશા વગેરે કુદરતી માનવીય લાગણીઓ નથી ?

ઉત્તર : તમે એમને કુદરતી માનવીય લાગણીઓ કહો છો, પણ ખરેખર તો મનનો કુદરતી સ્વભાવ નિર્મળ છે. એ ભૂલ બહુ જ સામાન્ય છે. મનના સ્વાભાવિક નિર્મળ સ્વભાવને આપણે એટલો તો ખોઈ બેઠા છીએ - ભૂલી બેઠા છીએ, કે લગભગ મનના મેલા - વિકૃત સ્વભાવને જ કુદરતી માનવા લાગ્યા છીએ. મનનો ખરો કુદરતી સ્વભાવ તો કરૂણા, અને સદ્ભાવથી ભરેલો હોઈ અત્યંત નિર્મળ છે. હું તમને એક ઉદાહરણ આપું. ધારો કે મારી કોઈ નિકટની વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે, અને મારા માટે એ સ્વાભાવિક છે, કે... વળી પાછા તમે એક જ વાત કહેવા લાગ્યા ! ... એ ખોટું છે. તમારો એ ખોટો સ્વભાવ બની ગયો છે. જો કોઈ મૃત્યુ પામે તો રડવું (બિલકુલ)

કમિશ્નર ઓફિસ સામે, **સંપર્ક :** શ્રી શ્યામસુંદર ચૌધરી ફોન : 079-25624631

રાણીપ :- રવિવારે સાંજે ૬ થી ૭, આશ્રમ પાર્ક સોસાયટી, પંચશીલ શંકુલ, **સંપર્ક :** સુશીલભાઈ રાહુલ ફોન : 079-27524949 ભરતભાઈ રાઠોડ 079-23235639

બાપુનગર :- રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, પંચશીલ બૌધ વિહાર, લાલબહાદુર સ્ટેડીયમ સામે પાણીની ટાંકી પાસે, **સંપર્ક :** જાગૃતિબેન વટે ફોન : 079-22776611 અંતારામભાઈ

<u>બાળકોની આનાપાન શિબિર તથા સામુહિક સાધના</u>

નવરંગપુરા : દર મહિનાના ત્રીજા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ઈશ્વરભુવન-પૂર્ણાનંદ આશ્રમ, મહાદેવ સામે, કોમર્સ છ રસ્તા પાસે, **સંપર્ક :** સુશીલભાઈ રાહુલ ફોન: 079-27524949 નિરંજન ઘોષ ફોન: 079-27530112

રાણીપ :- રોજ સાંજે ૭ થી ૭.૩૦, ૪, આશ્રમ પાર્ક સોસા. પંચશીલ સંકુલ ❊ રવિવારે સાંજે ૮ થી ૮.૩૦, બંગલા નંબર ૩૫, પ્રમાણિક સોસા. રાધા સ્વામી રોડ, **સંપર્ક :** સુશીલભાઈ રાહુલ ફોન : 079-27524949 નિરંજન ઘોષ ફોન : 079-27530112

બાપુનગર : રોજ સાંજે ૮.૩૦ થી ૯, ૧૦-૧૧૪, લાલબહાદુર શાસ્ત્રી એપાર્ટ, પાણીની ટાંકી પાસે, **સંપર્ક :** વિનોદભાઈ પરમાર ફોન : 079 - 22705711

નારાણપુરા : રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮ 'ધમ્મ હાઉસ', ૧૫-૯, ચંદનપાર્ક સોસા. વિજયનગર પેટ્રોલપંપની સામે, **સંપર્ક :** નિરંજન ઘોષ ફોન : 079-27530115 કૌશિકભાઈ ફોન : 079-27682516

ગાંધીનગર : **<u>સામુહિક સાધના :</u>** રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, મંત્રી પ્લોટ નં. ૧૨૩૦-૨, સેક્ટર ૨ એ, **સંપર્ક :** ભરતભાઈ રાઠોડ ૨૩૨૩૫૬૩૯ ✧ રવિવારે સવારે ૮ થી ૯ બ્લોક નં. ૧૧૫૫, સેક્ટર ૨૭, સંપર્ક: પ્રિયદર્શી સુરેશભાઈ ફોન : 079 - 23211110 ૨૩૨૩૫૬૩૯

✧ રવિવારે સવારે ૮ થી ૯ બ્લોક નં. ૧૧૫૫, સેક્ટર ૨૭, સંપર્ક: પ્રિયદર્શી સુરેશભાઈ ફોન : 079 - 23211110

વડોદરા : **<u>એક દિવસીય શિબિર તથા બાળ આનાપાન શિબિર :</u>** બીજા રવિવારે ૮.૩૦ થી ૩.૩૦, : 'ધમ્મભવન', ૫-કાલિંદી પાર્ક, કૈલાસ પાર્ક પાસે અકોટા અતીથી ગૃહ પાછળ **સંપર્ક :** નટુભાઈ પરમાર, નીરૂબેન પરમાર ફોન : 0265 - 2341181 M.9328957858

<u>સામૂહિક સાધના :</u> દરરોજ સાંજે ૬ થી ૭, ''ધમ્મભવન'' ૫ કાલીંદી પાર્ક, કૈલાશ પાર્ક પાસે, અકોટા અતિથી ગૃહ પાછળ **કોન્ટેક :** નટુભાઈ પરમાર, નીરૂબેન પરમાર ફોન : 0265 - 2341181 M.9328957858, જીનેન્દ્રભાઈ M.9898508385 ❊ કીર્તીબેન બ્યુટી પાર્લર, ૩-વામાવીલા, માદી ક્લીનીક પાછળ, નીઝામપુરા **સંપર્ક :** કિર્તીબેન ભાયાણી ફોન : 0265 - 2782584

ધમ્મદિવાકરમાં થતી વિપશ્યના સાધના અંગેની માહિતી

વર્ષ ૨૦૦૭ માટે ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ''ધમ્મદિવાકર'' મહેસાણા કેન્દ્રની ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી : 01-08-07 to 12-08-07, 12-09-07 to 23-09-07, 03-10-07 to 14-10-07, 12-11-07 to 23-11-07, 12-12-07 to 23-12-07

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

લઘુ શિબિરો (બે/ત્રણ દિવસ) : 24-08-07 to 26-08-07, 07-09-07 to 09-09-07, 26-10-07 to 28-10-07

મહેસાણા : ચોથો રવિવાર ૧૧ થી ૫, <u>એક દિવસીય શિબિર,</u> 'ધમ્મ દિવાકર કેન્દ્ર,

ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - 'ધમ્મદિવાકર' C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર કે. પટેલ, ૧૮ શ્રધ્ધા કોમ્પ્લેક્ષ, મ્યુનિસિપલ ઓફિસની સામે, મહેસાણા (ઉ.ગુ.)-૩૮૪૦૦૧. ફોન : (02762) 244744, (R) 253315 <u>કેન્દ્ર :</u> 'ધમ્મદિવાકર', ગામ : મીઠા, બહુચરાજી રોડ, તા. જી. મહેસાણા. ફોન : (02762) 272800, 253315

e-mail : info@divakara.dhamma.org

<u>સામૂહિક સાધના,</u> ૨-ઉર્વશી બંગલો, રામોસણા જકાતનાકા, દર ગુરૂવારે સવારે ૬ થી ૭, સંપર્ક : ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ M.9376353315, 02762 - 253315

વિરમગામ વિપશ્યના કેન્દ્ર

વોરાફળી, વિરમગામ.
ફોન : ૦૨૭૧૫-૨૩૪૦૩૧

: સમૂહ સાધના :
દર શુક્રવારે રાત્રીના ૯ થી ૧૦

: એક દિવસીય શિબિર :
દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે
સવારના ૭-૩૦ થી ૧-૩૦

: કોન્ટેક્ટ નંબર :
હર્ષદભાઈ પરીખ - ૯૪૨૭૨૨૨૯૭૦
૦૨૭૧૫-૨૩૩૯૭૦
મનુભાઈ પંડ્યા - ૯૩૨૭૫ ૦૫૮૨૨
પ્રો. ઈલાબહેન પટેલ - ૯૪૨૭૩૩૪૫૭૧

<u>ગુરુપૂર્ણિમા</u>

તા. ૨૯-૭-૦૭, રવિવારના ધમ્મકોટ કેન્દ્ર ઉપર સાંજના ૬-૦૦ વાગ્યાથી રાત્રે ૧૧-૦૦ સુધી વિપશ્યી સાધકો માટે વિશેષ સાધનાનું આયોજન થયેલ છે. જવા-આવવાની તથા સાંજના ભોજનની વ્યવસ્થા રાખેલ છે. સાંજે ૫-૦૦ વાગ્યે ભાભા ગેસ્ટ હાઉસ થી રીક્ષા જશે.

નહીં. રડવાથી કોઈ સમસ્યા હલ થતી નથી. જેટલો સમય તમે રડો છો, તેટલો સમય તમે રડવાના બીજ વાવો છો. કુદરત એ જોવાની નથી કે શા માટે તમે રડો છો, કુદરત તો એ જ જુએ છે કે તમે બીજ કેવા વાવ્યા ? અને રડવાના બીજ તો રડવું જ લાવશે !

પ્ર. ૫ પણ મૃતક માટે તો મને લાગણી છે ને ?

ઉત્તર : તમે એ વ્યક્તિનુંપણ નુકશાન કરો છો. કારણ કે એ વ્યક્તિએ જ્યાં પણ પુનર્જન્મ લીધો હશે, જ્યાં પણ એ વ્યક્તિ હશે, ત્યાં તમે રડવાના જ તરંગો મોકલો છો. તેથી એ બિચારી વ્યક્તિ, ખૂબ જ વ્યથિત - વ્યથાના - દુઃખના તરંગો જ પામશે. તેને બદલે વિપશ્યના - શિબિરના દશમાં દિવસે મૈત્રીના, પ્યાર અને કરૂણાના તરંગો કેમ મોકલવા તે શીખવવામાં આવે છે. તમે જ્યાં પણ છો, તમારા મૈત્રીના તરંગો એ વ્યક્તિ સુધી પહોંચી જશે. એને સુખનો અનુભવ થશે. આમ, રડવાને બદલે, મૈત્રી આપીને તમે એ વ્યક્તિને મદદ કરવા લાગશો.

પ્ર. ૬ શું આપણને ઈશ્વરની શક્તિની જરૂર નથી ?

ઉત્તર : ઈશ્વરની શક્તિ એ ધર્મની શક્તિ છે. ધર્મ ઈશ્વર છે. સત્ય ઈશ્વર છે. જ્યારે તમે સત્ય સાથે છો, જ્યારે તમે ધર્મ સાથે છો, તમે ઈશ્વર સાથે છો. તમારા મનને નિર્મળ કરીને તમારી અંદર ઈશ્વરની શક્તિનો વિકાસ કરો.

પ્ર. ૭ તમે નાસ્તિક છો ?

ઉત્તર : (હસે છે) જો 'નાસ્તિક' નો અર્થ તમે એ કરતા હો કે જે ઈશ્વરમાં ન માને તે, તો ના, હું (નાસ્તિક) નથી. મારા માટે ઈશ્વર એ કોઈ કાલ્પનિક વ્યક્તિ નથી. મારે મન સત્ય ઈશ્વર છે. પરમ સત્ય પરમેશ્વર છે.

પ્ર. ૮ આપે કહ્યું કે વિપશ્યના માણસને સાચા અર્થમાં સુખી બનાવે છે. પણ બીજાઓનાં કષ્ટો સામે હોય, ત્યારે સુખ-શાંતિમાં રહેવું એ શું નરી લાગણીહીનતા નથી ?

ઉત્તર : બીજાંઓના દુઃખો પ્રત્યે લાગણીશીલ બનવાનો અર્થ એ થતો નથી કે તમારે પણ નિરાશ બની જવું. તેને બદલે તમારે સ્વસ્થ, સમતોલ બની રહેવું જોઈએ કે જેથી તેમની આપત્તિ દૂર કરવા કામ કરી શકો. જો તમે નિરાશ બની જશો, તો તમારી આસપાસ તમે દુઃખને વધારો છો. આમ, તમે બીજાંઓને પણ મદદ કરતા નથી, અને તમને પણ મદદ કરતા નથી. એટલા માટે જ મારા ગુરુદેવ સયાજી ઉ-બા ખિન હંમેશ કહેતા કે બીજાંઓના વિષમ મનને સમતામાં લાવવા, સમતોલ મનની જરૂર છે.

પ્ર. ૯ વિપશ્યનાથી શું આપણે સંપૂર્ણ સુખ પ્રાપ્ત કરી શકીએ - શું સંપૂર્ણ પલટો-બદલાવ લાવી શકીએ ?

ઉત્તર : એ ક્રમિક વિકાસની પ્રક્રિયા છે. જેવા તમે કામ(સાધના) કરવાનું શરૂ કરો છો, તમે જોશો કે તમે વધુને વધુ સુખનો અનુભવ કરતા જાઓ છો અને છેવટે તમે એ અવસ્થાએ પહોંચી જશો, જે પૂર્ણ સુખ છે. તેવી રીતે (સાધના કરતા) તમે વધુને વધુ બદલાતા જાઓ છે, અને તમે એ અવસ્થાએ પહોંચી જશો, જેમાં સંપૂર્ણપણે પરિવર્તન આવી જશે. એ ક્રમિક વિકાસ છે.

પ્ર. ૧૦ કર્મથી (સંસ્કાર બનાવવાથી) કેમ બચીએ ?

ઉત્તર : તમારા મનના માલિક બનો. વિપશ્યના તમને તમારા મનના માલિક કેમ બનવું તે શીખવે છે. નહિ તો, પ્રતિક્રિયા કરતા રહેવાની જે મનની જૂની આદત છે, તેને કારણે તમે તે જ કર્મ કરતા રહેશો, જે તમે કરવા ઈચ્છતા નથી. બુદ્ધિથી તો સમજો છો જ - ''મારે અમુક આ કર્મ કરવા જોઈએ નહીં'' - છતાં તે કરવાનું ચાલુ રાખો છો, કારણ કે તમારા મન પર તમે તમારું આધિપત્ય પ્રાપ્ત કર્યું નથી. વિપશ્યના તમને મન પર આધિપત્ય સ્થાપવામાં મદદ કરે છે.

દોહા ધરમના

માતા - પિતા કી વન્દના, ગુરુજન કા સત્કાર ।
સમતા હોવે મિત્ર સે, પત્ની સે હો પ્યાર ॥

પરિજન કા પાલન કરે, કરે દાન ઉન્મુક્ત ।
સદા મુક્ત ઋણ સે રહે, પાવે સુખ ઉપયુક્ત ॥

સદ્‌ગૃહસ્થ કી સંપદા, જન હિતકારી હોય ।
કર દે દૂર વિપન્નતા, મંગલકારી હોય ॥

એક્સેલ ક્રોપકેર લિમિટેડ
૬/૨ - રૂવાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫
ફોન : ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ની મંગલકામનાઓ સાથે

દોહા ધરમના

હિંસા, ચોરી, ઝૂઠ તજ, ગૃહપતિ ! તજ વ્યભિચાર ।
સાધ આંતરિક શાંતિ સુખ, કુશલ લોક વ્યવહાર ।

મિથ્યા યશ નિન્દા સુને, અવિચલ નિર્ભય હોય ।
ડિગે નહીં સત્પંથ સે, ગૃહપતિ સુખિયા હોય ॥

હાનિ લાભ નિન્દા સુયશ, સુખ દુખ માન અપમાન ।
ચિત કિંચિત વિચલિત ન હો, રહે ધર્મ કા જ્ઞાન ॥

ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ
૩૦૧-બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, આર.સી.દત્ત રોડ,
વડોદરા-૩૯૦૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ની મંગલકામનાઓ સાથે

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ૩-એ, પ્રમુખ સ્વામી આર્કેડ, પહેલા માળે, માલવિયા ચોક, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. વતી પ્રકાશક તથા મુદ્રક : **ચંદુભાઈ મહેતા**, મુદ્રણ સ્થાનઃ નાઈસ આર્ટ, 'મુક્તિરામ કોમ્પલેક્ષ'', રાષ્ટ્રીય શાળા મેઈન રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૨. દ્વારા રાજકોટ ખાતે પ્રકાશિત. તંત્રી : **ભરત કાપડીઆ**. વિપશ્યના (ગુજરાતી) પત્રિકાનું લવાજમ : ૩-એ, પ્રમુખ સ્વામી આર્કેડ, પહેલા માળે, માલવિયા ચોક, 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 ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના ૨૯ જુલાઈ, ૨૦૦૭ — આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ	: રૂ. ૧૦૦/-
વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૩૦/-

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ 08700/6/1/99-TC
Postal Reg. No. G-RJ-450
(Renewed upto 31.12.2008)

Posting day-25th of every month,
Posted at Rajkot - 360 001.
Write PIN CODE for Correct Delivery

If undelivered please return to :
સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ)
3-A, પ્રમુખ સ્વામી આર્કેડ, પહેલા માળે,
માલવિયા ચોક, રાજકોટ. ફોન : ૨૨૩૩૧૯૦
સિટી ઓફિસ : ફોન - (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧-૮૬૬
મોબાઈલ : ૯૪૨૭૨ ૨૧૫૯૧
email : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org