# વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ ૨૫૫૧ ❖ ભાદ્રપદ પૂર્ણિમા ❖ ૨૬ ઓકટોબર ૨૦૦૭ ❖ વર્ષ - ૮ ❖ અંક - ૭ ❖ સળંગ અંક - ૯૧

## ધમ્મવાણી

नमो ते सब्बदस्सावी, नमो ते करुणाकर ।
नमो ते तिण्णसंसारं, नमो ते अमतं दद ॥

– खेमा थेरी अपदानं – ३६२

નમસ્કાર છે આપને હે સર્વદર્શી, સર્વજ્ઞ ! નમસ્કાર છે આપને, હે કરુણાકર ! નમસ્કાર છે આપને, હે ભવતીર્ણ! નમસ્કાર છે આપને, હે અમૃતના દાતા!

## ખેમાની બુદ્ધવંદના

ભગવાન એકાંતપ્રિય હતા. વખતો વખત કોઈ શાંત એકાંત સ્થાન પર ધ્યાન કરવા ચાલ્યા જતા. આ જોઈને બ્રાહ્મણ જાનોશ્રેણિને ભ્રમ થયો કે વિમુક્ત થયેલા ભગવાન બુદ્ધને કઈ વાતની કમી છે કે એમણે હજુ પણ વારંવાર એકાંતમાં ધ્યાન કરવું પડે છે? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપતા ભગવાને કહ્યું-

'બ્રાહ્મણ, બે બાબત માટે હું એકાંત સેવન કરું છું. આ દ્રશ્યમાન શરીરના સુખ - વિહારને માટે અને આગળ આવનારી જનતા પર અનુકંપા કરીને એના માર્ગદર્શનને માટે, જેથી તેઓ મારું અનુસરણ કરે અને સુફલભાગી થાય.'

આ જ કારણે અર્હંત થઈ ગયા પછી પણ અનેક ભિક્ષુ, ભિક્ષુણીઓ, વખતોવખત એકાંત અરણ્યમાં જઈને ધ્યાન કરતાં હતાં. મહાપ્રજ્ઞા ખેમા પણ આવા જ એકાંત ધ્યાનને માટે કોઈ અરણ્યમાં ગઈ.

ગૃહસ્થ જીવનની અતિ રૂપવતી ખેમા હવે બ્રહ્મચારિણીનું જીવન જીવવા લાગી તો એના ચહેરા પર ધર્મતેજનો નિખાર આવ્યો. એ વધુ રૂપવતી દેખાવા લાગી. મારે (શયતાની શક્તિ) તેના ભૂતકાળના જીવનને ધ્યાનમાં રાખીને એને કામભોગ પ્રત્યે પુનઃ આકર્ષિત કરવાનો મિથ્યા પ્રયત્ન કર્યો. તે એક અત્યંત સુંદર યુવકનું રૂપ ધારણ કરીને એની સમીપ ગયો અને એને લોભાવવાની ચેષ્ટા કરતાં બોલ્યો- दहरा त्वं रूपवती, अहं पि दहरो युवा। હે રૂપવતી તું પણ યુવાન છો અને હું પણ યુવાન છું ! (માર) જાણે છે કે એને ક્યારેક વાદ્ય- ગાયનનો બહુ શોખ હતો. અતઃ લોભામણા શબ્દોમાં કહે છે -

पञ्चङ्गिकेन तुरियेन, एहि खेमे रमामसे।

આવો, ખેમા આપણે પાંચ પ્રકારના વાદ્ય- સંગીતનો આનંદ લઈએ અને કામભોગમાં રમણ કરીએ !

દુષ્ટ કામદેવના આ કુત્સિત આમંત્રણની એ પરમ વિમુક્તા અર્હંત સાધ્વી પર શી અસર પડે ભલા ? એણે ધર્મમય ઉત્તર આપ્યો -

इमिना पूतिकायेन, आतुरेन पभङ्गुना ।
अट्टियामि हरायामि, कामतण्हा समूहता ॥

મેં કામતૃષ્ણાને જડમૂળથી ઉખેડી નાખી છે. આ પ્રભંગુર વ્યાધિપૂંજ ગંદા શરીરના કામભોગ પ્રત્યે મારા મનમાં ઘૃણા જાગે છે, લજ્જા જાગે છે.

सत्तिसूलूपमा कामा, खन्धासं अधिकुट्टना ।
यं त्वं कामरतिं ब्रूसि अरति दानि सा मम ॥

જો આ કામ શક્તિશૂળ એટલે કે ભાલા બરછી સમાન વીંધનારો છે. આ કામસ્કન્ધ જલ્લાદની તલવાર સમાન કાપવાવાળો છે જેને તું કામરતિ કહે છે તે મારા માટે ઘૃણા પેદા કરનારી છે.

सब्बत्थ विहता नन्दी, तमोखन्धो पदालितो ।
एवं जानाहि पापिम, निहतो त्वमसि अन्तक ॥

મેં કામભોગના સમસ્ત નંદીરાગને નષ્ટ કરી દીધો છે. પોતાની ભીતર જાગેલા પ્રજ્ઞાના પ્રકાશથી અવિદ્યાના સમસ્ત અંધકાર- સમૂહને વિદીર્ણ કરી દીધો છે. પ્રાણીઓને કામભોગમાં અને જન્મ મરણના ચક્રમાં ગૂંચવી નાખનાર અંતક ! તું સમજી લે, મેં તને જ પરાજિત કરી દીધો છે. તારો જ અંત કરી દીધો છે.

એ કામજયી જીવનમુક્ત બુદ્ધપુત્રીને દુષ્ટ માર કયાં લોભાવી શકવાનો હતો ભલા !? એ ખૂબ જાણતી હતી કે આ કામદેવ મારનો પ્રહાર કયાં કામ કરે છે? જે લોકો પોતાની ભીતર યથાભૂત સત્યની વિપશ્યના કરીને બધા કામ સંસ્કારોનું, ભવ સંસ્કારોનું ઉન્મૂલન કરી ચૂકયા (છે). એમના પર આનો પ્રહાર કામ નથી કરતો. એવા લોકો જે યથાભૂત જ્ઞાનદર્શનથી તો વંચિત રહી ગયા છે અને ભિન્ન ભિન્ન નક્ષત્રોને નમસ્કાર કરે છે, અગ્નિ પરિચર્યા કરે છે અને સમજે છે કે એને કારણે અમે શુદ્ધ થઈ ગયા, વિકારવિમુક્ત થઈ ગયા, એવા લોકો પર મારનો પ્રહાર ખૂબ ચાલે છે. ત્યારે કહે છે-

नक्खत्तानि नमस्सन्ता, अग्गिं परिचरं वने ।
यथाभुच्चमजानन्ता, बाला सुद्धिममञ्ञथ ॥

એવા મૂઢજન જે યથાભૂત સત્યની વિપશ્યના કરવાનું તો જાણતા નથી, બલ્કે નક્ષત્રોને નમસ્કાર કરે છે અથવા વનમાં જઈને ધૂણી ધખાવીને અગ્નિ - પરિચર્યા કરે છે અને એનાથી જ પોતાના ચિત્તને કામરાગના મેલથી શુદ્ધ થયેલા માને છે.

આવા લોકો પર જ તારો પ્રહાર ચાલે છે. વર્ષોની કર્મકાંડી તપસ્યા પછી પણ તેઓ તારા પ્રહારથી સ્ખલિત થઈ જાય છે, તારી જાળમાં ફસાઈ જાય છે. એવા મૂઢજનો સાથે મારો કોઈ મુકાબલો નથી. મેં તો બુદ્ધને નમસ્કાર કર્યા છે, કોઈ નક્ષત્રોને નહીં. કોઈ અગ્નિ અર્ચિઓને નહીં.

અને બુદ્ધને નમસ્કાર કેમ કરાય છે? એ આ બુદ્ધપુત્રી ખૂબ જાણે છે. પંચાંગ કે સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરી લેવા એ જ બુદ્ધને કરાયેલા સાચા

નમસ્કાર નથી, બુદ્ધના શાસન એટલે કે એમના ઉપદેશને પૂરો કરી લેવો એ જ સાચી બુદ્ધવંદના છે. શુદ્ધ શીલનું પાલન કરતાં કરતાં કલ્પનાવિહીન સત્યના આલંબનથી ચિત્તને એકાગ્ર કરવું અને એવા એકાગ્ર ચિત્તથી પોતાની ભીતર નામ અને રૂપ એટલે કે ચિત્ત અને શરીર સ્કંધના પ્રપંચની યથાભૂત વિદર્શના કરતાં કરતાં અંતર્મનના ઊંડાણ સુધીના બધા અનુશય કલેશોને દૂર કરીને બધા રાગોથી વિરક્ત થઇને જન્મ મરણના ભવદુઃખથી પૂર્ણતઃ વિમુક્ત થઇ જવું એ જ બુદ્ધ શાસનને પૂર્ણ કરી લેવું (તે) છે, અને આ જ બુદ્ધને કરાયેલા સાચા નમસ્કાર છે. આની જ તરફ સંકેત કરતાં બુદ્ધપુત્રી ખેમા કહે છે -

अहं च खो नमस्सन्ति, सम्बुद्धं पुरिसुत्तमं ।
पमुत्ता सब्बदुक्खेदि, सत्युसासनकारिका ति ॥

મેં પણ નમસ્કાર કર્યા છે (પરંતુ અગ્નિ અથવા નક્ષત્રોને નહીં), બલ્કે એ પરમ પુરુષોત્તમ ભગવાન સમ્યક્ સંબુદ્ધને નમસ્કાર કર્યા છે અને સાચા નમસ્કાર કર્યા છે. કેમ કે ભગવાન શાસ્તાના શાસનને પૂરું કરી લીધું છે અને બધાં દુઃખોથી પૂરી રીતે વિમુક્ત થઇ ગઇ છું.

સાધકો, સાધિકાઓ, આવો ! આપણે પણ આ રીતે એ મહાકારુણિક શાસ્તાના શાસનને પૂરું કરીએ. એ ભગવાન સમ્યક્ સંબુદ્ધને આ પ્રકારે સાચા નમસ્કાર કરીએ અને પોતાનું કલ્યાણ સાધી લઇએ.

- કલ્યાણમિત્ર,
સત્યનારાયણ ગોયન્કા

## ધમ્મકોટ ખાતે ધમ્મસેવકોની મિટિંગનો અહેવાલ

બીજી ઓક્ટોબર ૨૦૦૭ ના દિવસે મિટિંગનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. મુખ્ય ઉદ્દેશ હતો વિપશ્યના સાધનાનો પ્રસાર-પ્રચાર કરવો.

સાત જીલ્લામાંથી પ્રતિનિધી રૂપે ધમ્મસેવકો આવ્યા હતા. વરિષ્ઠ આચાર્યો પણ માર્ગદર્શન માટે હાજર હતા.

સર્વેના પરિચય પછી ધમ્મસેવકોએ પોતાના જિલ્લામાં થતી પ્રસાર-પ્રચારની પ્રવૃત્તિ અંગે વિગતો આપી.

### જેતપુરની માહિતી :

અત્યારે સાધક-સાધિકાઓની સંખ્યા લગભગ ૨૦૦ છે. સવાર-સાંજ દરરોજ સમુહ સાધના ચાલે છે. દર મહિનાના ચોથા રવિવારે એક દિવસીય શિબિર હોય છે, જેમાં ૩૫ થી ૪૦ સાધકો આવે છે. ૩૭ સાધકો તા. ૧-૮-૦૭ થી તા. ૧૨-૮-૦૭ ની શિબિરમાં ધમ્મકોટ આવ્યા હતા. ૨૬ પુરૂષો અને ૧૧ મહિલાઓ હતી. આ માટે તેઓએ નીચે મુજબના પ્રયત્નો કરેલા.

(૧) જે સાધકોએ વધારે શિબિર કરેલ છે, તેમ જ મોટું કુટુંબ હોય, તેમને રૂબરૂ મળવું.
(૨) શિબિર માટે જેતપુરથી ધમ્મકોટની વાહનની વ્યવસ્થા ગોઠવી.
(૩) દરેક ન્યુઝ પેપરમાં શિબિરની પ્રેસનોટ તેમજ વાહન વ્યવસ્થાની માહિતી આપવી.
(૪) શિબિર પહેલાં ૩૦ દિવસે કેબલ ટી.વી. માં પટ્ટી મુકાવી રોજ જાહેરાત કરાવી.
(૫) કેબલ પ્રસારણમાં શિબિર માહિતી ઉપરાંત ૬ ધમ્મસેવકોના નામ અને ટેલિફોન નંબર આપ્યા. જેમાં ૪ પુરૂષો અને ૨ મહિલા ધમ્મસેવિકા હોય, જેથી મહિલાને જવું હોય તો મહિલા સેવિકા પાસેથી માહિતી મેળવી શકે.
(૬) શિબિર વિષે માહિતી માંગવામાં આવે એટલે તેને વિપશ્યના પરિચયની સી.ડી. દેખાડવી કે ધર્મસંદેશ, અનુશાસન સંહિતા વગેરે, સાહિત્ય વાંચવા આપવું. તેમ જ ફોર્મ ભરવા માટે આપવું.
(૭) વિપશ્યનાના લેમિનેટેડ બોર્ડઝ અગત્યની ૮૦ જગ્યાએ ગોઠવવામાં આવેલ છે. તેની સાથે અનુશાસન સંહિતા તેમજ ધર્મ સંદેશનું સાહિત્ય પણ રાખેલ છે. અત્યારે ધમ્મકોટની દરેક શિબિરમાં જેતપુરથી ૫-૭ સાધકો આવે છે.

### રાજકોટની માહિતી :

(૧) ધમ્મકોટ ખાતે ગત વર્ષની સાધકોની સંખ્યાની સરખામણીએ આ વર્ષે આશરે ૨૫% સાધકો શિબિરમાં વધુ શામિલ થશે તેઓ અંદાજ છે.

**વિપશ્યના : ભારતની પ્રાચીનતમ સાધના**

જેના પરિણામ સ્વરૂપ...

- માનસિક વિકારો - ક્રોધ, લોભ, ભય, ચિંતા વ્યાકુળતાથી ક્રમશઃ મુક્તિ
- મનની વાસ્તવિક શાંતિ
- વર્તમાન પ્રત્યેની જાગૃતિ
- માનસિક તણાવ, બેચેનીથી મુક્તિ
- ચરિત્ર નિર્માણ/સર્વ મંગલ

સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક, સહજ, સરળ સાંપ્રદાયિકતાવિહીન સુખી જીવન જીવવાની અદ્વિતીય કળા વિપશ્યના સાધના

વિપશ્યના સાધના શિખવા માટે ૧૦ દિવસીય નિવાસી શિબિરોનું અવિરત આયોજન થાય છે.

બાળકો માટે એક દિવસીય આનાપાન શિબિરોનું આયોજન વિપશ્યના કેન્દ્રો અને સ્કુલોમાં થાય છે.

**૧૨૦થી પણ વધુ દેશોમાં પ્રશિક્ષણની સુવિધા...**

વિપશ્યના શિબિરની વધુ માહિતી માટે **રાજકોટ** નાં સંપર્ક સ્થાનો...

- ઘનશ્યામભાઈ સાવલીયા - ૯૪૨૭૨ ૧૪૭૩૧
- ડૉ. રાજીવ મારૂ - ૨૨૨૨૪૧૬
- પ્રવિણભાઈ ચાવડા - ૯૮૯૮૧ ૦૨૮૮૦
- અતુલ ભૂત - ૯૮૨૪૨ ૮૪૪૨૩
- રમેશભાઈ ઠક્કર - ૯૪૨૭૨ ૦૦૧૮૯
- ઈન્દ્ર વિજયસિંહ જાડેજા - ૯૮૯૮૭ ૪૪૪૨૪
- ડૉ. મહેશ પોપટ - ૨૪૩૨૭૨૭
- ડૉ. શૈલેષભાઈ શાહ - ૨૨૪૩૭૫૯

વિપશ્યના કેન્દ્ર : 'ધમ્મકોટ', ખોખડદળ ગામ પાસે, લોધિકા રોડ, રાજકોટ. ફોન : 2782040, 9327923540
C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧. ફોન : 2220861-866/ 94262 02222

(૨) ઉપર મુજબના ૧।' × ૧॥' ની સાઈઝના વિપશ્યના સાધનાની માહિતી આપતા લેમીનેટેડ બોર્ડઝ સૌરાષ્ટ્રના જિલ્લા પ્રમાણે સંપર્ક માટે સક્રીય સાધકોના નામ/ફોન નંબર વાળા બનાવવામાં આવેલ છે. જે સાધકોએ શિબિર કરી હોય તેવા સાધકોને પોતાનું ઓફિસ, દુકાન, દવાખાનું, હોસ્પિટલ વગેરેમાં મુકવા માટે ૩૨૫ બોર્ડઝનું નિઃશુલ્ક વિતરણ કરેલ છે. તેમજ જે સાધકની માંગ આવે તેમને બોર્ડઝ પહોંચતા કરવામાં આવે છે. આપને પણ બોર્ડઝ જોઈતા હોય તો નિચેના જે તે જિલ્લા પ્રમાણે સંપર્ક સ્થાનેથી મળી શકશે.
(૩) વિપશ્યના સાધનાના પ્રચાર માટે પૂ. ગુરૂજીના પ્રવચનોની વી.સી.ડી. માધ્યમથી સાધકો દ્વારા લોકોની સમજણ માટે અતિ ઉપયોગી સાબિત થઈ, તેમ જ કેબલ માધ્યમથી પૂ. ગુરૂજીના ઉર્જાના ૪૬ પ્રવચનો, આર્ટ ઓફ લિવિંગના ૧૦ પ્રવચનો, પૂનાના ૭ પ્રવચનો સૌરાષ્ટ્રના અલગ અલગ જિલ્લા/તાલુકાઓમાં પ્રસારિત કર્યા. જેના લીધે લોકોમાં સારી એવી જાગૃતિ આવી. કોઈ સાધક ભાઈ/બહેનને આ પ્રવચનો કેબલમાં પ્રસારિત કરવા જોઈતા હોય તો નિઃશુલ્ક સિટિ ઓફિસમાંથી પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

(૪) આઠ જનરલ પ્રવચનો રાજકોટ અને તેની આજુબાજુના વિસ્તારોમાં ગોઠવવામાં આવ્યા હતા. સિંધી ભાષામાં પણ પ્રવચન યોજેલ. હેમુ ગઢવી હોલ રાજકોટ ખાતેના પ્રવચનમાં ૭૦૦ થી ૮૦૦ ની હાજરી હતી. મહુવામાં ૨,૦૦૦ થી ૨,૫૦૦ ની હાજરી હતી.

(૫) ધમ્મકોટ ખાતે જૂના સાધકોનું સંમેલન ગોઠવેલ, જેમાં ધર્મસંદેશ પત્રિકા, અનુશાસન સંહિતા, લેમિનેટેડ બોર્ડ્ઝ વગેરેનું નિઃશુલ્ક વિતરણ કરેલ. આશરે ૧૦૦ ધમ્મસેવકોએ લાભ લીધેલ.

(૬) ધમ્મકોટ ખાતે કંપાઉન્ડવોલનું બાંધકામ ચાલે છે. નવા ૨૭ શૂન્યાગારનું કાર્ય પૂર્ણ થયેલ છે. ૨૦ નવા નિવાસોનું અને ધમ્મહોલ નં. ૨ ના વિસ્તરણનું આયોજન ચાલે છે.

(૭) દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ધમ્મકોટ ખાતે, બીજા રવિવારે શહેરમાં માસુમ સ્કૂલમાં એક દિવસીય શિબિર ચાલે છે. ત્રીજા રવિવારે ચાણક્ય એપાર્ટમેન્ટમાં સમૂહ સાધના અને ધર્મચર્ચા ચાલે છે. દરરોજ ૩.૩૦ થી ૪.૩૦ કલાકે ભાભા ડાઈનિંગ હોલ ખાતે અને સાંજના ૬.૩૦ થી ૭.૩૦ કોટેચા નગરમાં સમૂહ સાધના ચાલે છે. દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે એક દિવસીય શિબિર અને બાળકોની શિબિર શહેરમાં ચાલુ કરવાનું આયોજન વિચારાધીન છે.

(૮) ગુજરાતી પત્રિકા દર મહિને ચાર હજારથી વધારે છાપવામાં આવે છે. ગુજરાતી પત્રિકાની વેબ સાઈટ પણ શરૂ કરવામાં આવી છે. < www.vri.dhamma.org > વેબ સાઈટ પરથી ગુજરાતી પત્રિકાની સાઈટ ખોલી શકાશે.

(ક્રમશઃ)

## સાધકોના પ્રશ્નો : ગુરુજીના ઉત્તરો

**પ્ર. ૧ : વિપશ્યનાની શિબિરમાં આપ શીલ-સદાચાર અને પંચ - શીલ વ્રત પાલનને શા માટે ખૂબજ મહત્ત્વ આપો છો ?**

**ઉત્તર :** મેં અનેક સાધકોમાં જોયું છે - જે લોકો શીલ-પાલનને મહત્ત્વ આપતા નથી, તેઓ ધર્મ-માર્ગે જરાપણ પ્રગતિ સાધી શકતા નથી. શીલ-સદાચાર તો ધર્મનો પાયો છે. જો પાયો નબળો હશે, તો આખું (ધર્મનું) માળખું સંપૂર્ણપણે ભાંગી પડશે. વરસો સુધી આ લોકો શિબિરોમાં આવ્યા કરશે અને અદ્‌ભુત અનુભવો પણ કરતા રહેશે. પણ, તેમના દૈનિક જીવનમાં કંઈ જ પરિવર્તન નહિ આવે. તેઓ અશાંત અને દુઃખી જ રહેશે. કારણ, જેમ તેઓએ બીજી અનેક જાતની રમતો રમી છે, તેમ વિપશ્યના સાથે પણ રમત રમે છે. આવા લોકો ખરેખર ખોટ ખાનારા છે. જેઓ તેમના જીવનમાં સુધારાત્મક પરિવર્તન લાવવા માટે ધર્મનો ખરેખર ઉપયોગ કરવા માંગે છે, તેઓએ તો શક્ય તેટલી કાળજી રાખીને, શીલનું પાલન કરવું જોઈએ.

**પ્ર. ૨ : આપણે શીલ-સદાચાર ભર્યું જીવન જીવવું જોઈએ. પણ આખી દુનિયામાં સદાચાર નીચે જઈ રહ્યો છે - પતન તરફ જઈ રહ્યો છે.**

**ઉત્તર :** સદાચાર નીચે જઈ રહ્યો છે - પતન તરફ જઈ રહ્યો છે, આવા સમયે ધર્મ જાગે એ સૌથી વધુ અગત્યનું બને છે. જે સમય ચારે તરફ અંધકાર છે, ત્યારે જ પ્રભાત - દિન ફૂટવાનો, સૂરજ ઊગવાનો સમય છે.

**પ્ર. ૩ : શિબિરમાં બેસવા શું કરવું જોઈએ ?**

ઉત્તર : ભારતના કે પરદેશના કોઈ પણ કેન્દ્ર પર અરજી કરવી જોઈએ. શિબિર અંગે કેટલાક નિયમો અને આચાર - સંહિતા છે, અરજી કરતાં પહેલા તેમનું પાલન કરવું તમને મંજૂર હોવું જોઈએ. વિપશ્યનાની શિબિર તમે તમારી સ્વેચ્છાથી કરો છો, એ ફરજિયાત નથી. પણ, શિબિર દરમિયાન, શિબિરના નિયમ ફરજિયાત - કડકાઈથી અનુસરવા જોઈએ. સાધક, વિપશ્યના શિબિરમાંથી વધુમાં વધુ લાભ મેળવી શકે તે માટે આ નિયમો છે.

**પ્ર. ૪ : વિપશ્યાનાની શિબિરોનો ચાર્જ-લવાજમ કે ફી શું હોય છે?**

### ધમ્મકોટમાં થતી વિપશ્યના સાધના અંગેની માહિતી

**વર્ષ ૨૦૦૭/૦૮ માટે સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર, ''ધમ્મકોટ કેન્દ્ર'' રાજકોટ ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી :**
28 to 08-11-07, 09 to 20-11-07, 21 to 02-12-07, 05 to 16-12-07, 19 to 30-12-07, 06 to 17-01-08, 20 to 31-01-08 , 06 to 17-02 08, 20 to 02-03-08, 05 to 16-03-08, 19 to 30-03-08

**<u>ફક્ત જૂના સાધકો માટે</u>**

**૧૦ દિવસીય ગંભીર શિબિર :** 06 to 17-02-08
**સતિપટ્ઠાન શિબિરો :** 07 to 15-12-07, 21 to 29-3-08
**એક દિવસીય શિબિરો :** દર મહિનાના પહેલા રવિવારે કેન્દ્ર ઉપર અને દર મહિનાના બીજા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં

**<u>રાજકોટ સિટી ઓફિસ :</u>** C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. ફોન : 0281 - 2220861-866, M. : 9427221591, 9426202222
**ફેક્સ :** 0281 - 2221384.
**E-mail :** <info@kota.dhamma.org>,
**<u>કેન્દ્ર :</u> ''ધમ્મકોટ''** ખોખડદળ ગામ પછી, કોઠારિયા રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૨. ફોન : 0281 - 2782040 M. : 9327923540

### ધમ્મસિંધુમાં થતી વિપશ્યના સાધના અંગેની માહિતી

**વર્ષ ૨૦૦૭/૦૮ માટે કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર, ''ધમ્મસિંધુ કેન્દ્ર'', બાડા, ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી :**
30 to 10-11-07, 04 to 15-01-08, 27 to 07-02-08, 10 to 21-02-08, 24 to 06-03-08

**<u>ફક્ત જૂના સાધકો માટે</u>**

**સતિપટ્ઠાન શિબિરો :** 01 to 09-11-07, 10 to 18-02-08
**ગંભીર સાધકો માટે ૨૦ - ૩૦ દિવસીય શિબિર :**
**૨૦ દિવસ :** 03 to 24-01-08, 09 to 30-03-08,
**૩૦ દિવસ :** 15-11 to 16-12-07, 09-03 to 09-04-08
**૪૫ દિવસ :** 15-11-07 to 31-12-07

**કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર - 'ધમ્મસિંધુ' :- C/o.** શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી, કચ્છ - ૩૭૦ ૪૬૫ ફોન : (02834) (O) 223076 (R) 223406, <u>કેન્દ્ર :</u> 'ધમ્મસિંધુ', ગામ-બાડા, વાયા-લાયજા, તાલુકો-માંડવી, કચ્છ-૩૭૦ ૪૭૫ ફોન : (02834) 273303, 273612
આચાર્ય નિ. : 273304
e-mail : <info@sindhu.dhamma.org>
ફક્ત જૂના સાધકો માટે <u>એક દિવસીય શિબિર :</u> 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 ૨૦૦૭/૦૮ માટે વિપશ્યના કેન્દ્ર, ''ધમ્મપીઠ'' અમદાવાદ કેન્દ્રની ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી :**
07 to 18-11-07, 28 to 09-12-07, 27 to 07-01-07, 16 to 27-01-08 , 06 to 17-02-08, 20 to 02-03-08, 05 to 16-03-08

**ફક્ત જૂના સાધકો માટે**

**સતિપટ્ઠાન શિબિરો :** 22 to 30-03-08
**લઘુ શિબિરો (બે / ત્રણ દિવસ)** 23 to 25-11-07

ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર : 'ધમ્મપીઠ', રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૭ ૮૧૦ ફોન : (02714) 294690, M. 94264 19397
e-mail : info@pitha.dhamma.org
**<u>અમદાવાદ સીટી ઓફીસ :-</u>** ઈશ્વરભુવન, કોમર્સ કોલેજ પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૦૯ M. 9898010307
**ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં.

### ધમ્મદિવાકરમાં થતી વિપશ્યના સાધના અંગેની માહિતી

વર્ષ ૨૦૦૭/૦૮ માટે ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ''ધમ્મદિવાકર'' મહેસાણા કેન્દ્રની ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી : 12 to 23-11-07, 12 to 23-12-07, 02 to 13-01-08, 30 to 10-02-08

**<u>ફક્ત જૂના સાધકો માટે</u>**

લઘુ શિબિરો (બે/ત્રણ દિવસ) : 26 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>સામુહિક સાધના,</u> ૨-ઉર્વશી બંગલો, રામોસણા જકાતનાકા, દર ગુરૂવારે સવારે ૬ થી ૭, સંપર્ક : ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ M. 9376353315, 02762 - 253315

ઉત્તર : ચાર્જ ?! ધર્મ અમૂલ્ય છે. તેની ફી નથી હોતી. વિપશ્યના શિબિરોના પ્રશિક્ષણ માટે પણ કદાપિ ફી - ચાર્જ ન લઈ શકાય. વિપશ્યનાની શિબિરો સંપૂર્ણપણે નિઃશુલ્ક ચાલે છે. શરૂઆતમાં થોડોક વખત રહેવા - જમવાના ખર્ચ પેટે નાની રકમ ચાર્જ કરવામાં આવતી હતી - સદ્નશીબે એ પણ કાઢી નાખવામાં આવી. આમ વિપશ્યનાની શિબિરમાં જોડાવા માટે તમારે કંઈજ ફી ભરવાની હોતી નથી.

**પ્ર. ૫ : આપણે જ્યારે દુઃખમાં હોઈએ, ત્યારે મન કેવી રીતે સમતોલ રહી શકે ?**

**ઉત્તર :** બહારની દુનિયમાં જ્યારે આપણને ન ગમે તેવું કંઈક બને છે, ત્યારે શરીરમાં અપ્રિય સંવેદનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. વિપશ્યી સાધક પ્રતિક્રિયા કર્યા વગર સમગ્ર ધ્યાન આ સંવેદનાઓ પર કેન્દ્રિત કરે છે અને કેવળ તેમનું સાક્ષીભાવથી નિરીક્ષણ કરતો રહે છે. શરૂઆતમાં આ ખૂબજ અઘરું લાગે છે, પણ પછી ધીમે ધીમે અપ્રિય સંવેદનાઓનું - જેને આપણે દુઃખ કહીએ છીએ - શાંત મનથી, સમતોલ મનથી નિરીક્ષણ કરવું સહેલું થવા લાગે છે. (પછી તો) સુખદ કે દુઃખદ - કંઈ જ ફરક પડતો નથી. દરેક સંવેદના નષ્ટ થઈ જવા માટે જ ઉત્પન્ન થાય છે. જો આટલી ક્ષણ-ભંગુર છે, તેના પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા શા માટે કરવી ?

**પ્ર. ૬ : જે લોકો શિબિર માટે દશ દિવસ કાઢી ન શકે, તેને માટે આપ શું સૂચવો છો ?**

ઉત્તર : દશ દિવસ માટે શિબિરમાં જોડાવાનો નિર્ણય લો. તે સિવાય બીજું કંઈ જ ન થઈ શકે. કોઈ જાદુ કે ચમત્કાર નથી. જો હું ફક્ત અહીં જ બેસીને એક કલાકમાં તેમને શીખવી શકતો હોઉં, તો શા માટે હું લોકોને તેમની જીંદગીના દશ દિવસ કાઢવાનું કહું ભલા ? એ ઊલટાનું વધુ સહેલું થાત. પણ એ કામ આવું નથી. વિપશ્યના-વિધિ શીખવા માટે માણસે તેની જીંદગીના દશ દિવસ કાઢવા જ પડશે. આ ખૂબ ગંભીર, અને સૂક્ષ્મ વિધિ છે. એને ઠીક રીતે શીખવા માટે દશ દિવસ તો ઓછામાં ઓછો સમય છે.

સુરત તેમજ આસપાસના વિસ્તારો માટે ધમ્મકોટ - રાજકોટ ખાતે જૂના તેમજ નવા સાધકો માટે બે શિબિરોનું આયોજન કરેલ છે.

**(૧) તા. ૨૧-૧૧ થી ૨-૧૨-૦૭ (૨) તા. ૫-૧૨ થી ૧૬-૧૨-૦૭**

જેમાં જવા આવવા માટે સુરતથી સ્પેશિયલ વ્યવસ્થા રાખેલ છે. આ માટે ઉપર લખેલ વ્યક્તિઓનો સંપર્ક સાધવા વિનંતી.

| | | |
|---|---|---|
| **સુરત :** | ડૉ. જીતુભાઈ શાહ | : મો. ૯૮૨૫૦૫૪૨૭૪ |
| | શ્રી છગનભાઈ પરમાર | : મો. ૯૮૭૯૨ ७૭૧૯૫ |
| | શ્રી અરવિંદભાઈ પટેલ | : મો. ૯૮૨૫૧ ૪૨૮૪૯ |
| **નવસારી :** | શ્રી વસંતભાઈ લાડ | : ૦૨૬૩૭ - ૨૫૫૨૫૯ |
| | શ્રી વિનોદભાઈ રાઠોડ | : ૯૯૨૫૨ ૧૧૧૩૦ |
| **બીલીમોરા :** | શ્રી રામગોપાલ અગ્રવાલ | : ૯૩૭૫૧ ૫૨૫૩૧ |
| | શ્રી રતનશીભાઈ પટેલ | : ૯૮૨૫૦ ૪૪૫૩૮ |
| **વલસાડ :** | શ્રી અશોકભાઈ વીજ | : ૦૨૬૩૨ - ૨૫૩૪૮૫ |

## ૧૦ દિવસીય વિપશ્યના શિબિર તારીખમાં ફેરફાર

**ત્રિવેણી તીર્થ, કલસર** - તા. ૧૨/૧૧/૦૭ થી તા. ૨૩/૧૧/૦૭

**સંપર્ક : શ્રી રીખવભાઈ અંજારીયા :**
ફોન : ૦૨૮૪૪-૨૨૨૦૧૨/૨૨૭૬૧૨ મો. : ૯૩૭૪૮ ૬૭૫૩૨
**ડૉ. પ્રવિણભાઈ બલદાણીયા:**
ફોન : ૦૨૮૪૪-૨૮૧૪૫૦/૨૮૧૫૮૬ મો. : ૯૯૭૯૧ ૮૬૮૫૬
**સદ્‌ભાવના ટ્રસ્ટ હોસ્પિટલ,** તા. મહુવા, ડી. ભાવનગર, વડાલી.

**શ્રી નાગરભાઈ પટેલ :** *ત્રિવેણી તીર્થ, ઉત્તર બુનિયાદી વિદ્યાલય,* તા. મહુવા, ડી. ભાવનગર, કલસર. પીન - ૩૬૪ ૧૩૧.
ફોન : ૦૨૮૪૪-૨૮૧૪૨૩ મો. : ૯૯૯૮૪ ૩૬૭૧૧

## દોહા ધરમના

સંપ્રદાય હોવે પ્રમુખ, ધર્મ ગૌણ જબ હોય ।
તભી ધર્મ કે નામ પર, ખૂન ખરાબા હોય ॥

ગલે માલ, માથે તિલક, ભરમ ધરમ કા હોય ।
ભેષ-ભુલાવે મેં પડે, ધરમ રતન દે ખોય ॥

કર્મકાંડ કો ધરમ જો, સમઝ રહા નાદાન ।
મિલે કહાં સે ધર્મ ફલ, ધર્મ પડા નિષ્પ્રાણ ॥

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

## દોહા ધરમના

જહાં દાર્શનિક માન્યતા, પ્રબલ પ્રમુખ હો જાય ।
હોવે બુદ્ધિ વિલાસ હી, ધર્મ લાભ છુટ જાય ॥

વસ્ત્ર ત્યાગના સરલ હૈ, કઠિન ત્યાગના રાગ ।
વસ્ત્ર તજે ના મુકિત હૈ, મુકત હોય તજ રાગ ॥

પ્રજ્ઞા શીલ સમાધિ હી, શુદ્ધ ધર્મ કા સાર ।
જો ધારે સો ધન્ય હો, હોય દુખોં કે પાર ॥

**ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ**
૩૦૧-બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, આર.સી.દત્ત રોડ,
વડોદરા-૩૯૦૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ની મંગળકામનાઓ 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 સ્થાન: 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 ૨૬ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૦૭ — આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇગતપુરીના 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 RMS - 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