વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2558 ❖ શ્રાવણ પૂર્ણિમા ❖ 29 ઓગષ્ટ 2015 ❖ વર્ષ – 16 ❖ અંક – 5 ❖ સળંગ અંક - 185

ધમ્મવાણી

कुम्मूपमं कायमिमं विदित्वा,
नगरूपमं चित्तमिदं ठपेत्वा ।
योधेथ मारं पञ्ञायुधेन जितं,
च रक्खे अनिवेसनो सिया ।।

કાયાને કુંભ જેવી જાણીને, ચિત્તને નગર જેવું (અર્થાત્ રક્ષણ માટે સજ્જ) રાખીને, પ્રજ્ઞારૂપી આયુધ વડે મારની સાથે યુદ્ધ કરવું અને (યોદ્ધો જેમ અનિવેશી એટલે નિવેશ = તંબુ વિનાનો, તંબુ બહાર રહે છે તેમ નિવેશ = આસક્તિ વિનાના=) અનિવેશી રહી જીતેલાનું રક્ષણ કરવું.

સંવેદના

[વેદના-સંવેદના : બે હજાર વર્ષોના લાંબા સમયગાળા પછી વિપશ્યના સાધના જ્યારે બર્માથી ભારત પાછી આવી ત્યારે તેના પ્રશિક્ષણ માટે ઉપયોગમાં લેવાતા એક મહત્ત્વપૂર્ણ શબ્દ 'વેદના'એ થોડી મુશ્કેલી ઊભી કરી. બુદ્ધકાલીન ભારતમાં વેદના અનુભૂતિને કહેતા હતા. અનુભૂતિ સુખદ પણ હોઈ શકે છે, દુઃખદ પણ હોઈ શકે છે, અસુખદ-અદુઃખદ પણ હોઈ શકે છે. આથી એ દિવસોની ભાષામાં સુખદ અનુભૂતિને સુખવેદના, દુઃખદને દુઃખવેદના અને અસુખદ-અદુઃખદને અસુખદ-અદુઃખદ વેદના કહેતા હતા. પરંતુ આજના ભારતમાં વેદના શબ્દ માત્ર દુઃખદ અનુભૂતિના અર્થમાં જ સીમિત થઈ ગયો છે. આથી આજે સુખદ, દુઃખદ અને અસુખદ-અદુઃખદ અનુભૂતિઓ માટે 'વેદના' શબ્દ લોકોને અટપટો જ નહીં ભ્રામક પણ લાગ્યો. આથી વેદના શબ્દના સ્થાન પર 'સંવેદના' શબ્દનો પ્રયોગ શરૂ કર્યો.

આમ વિપશ્યના સાધનાના સંદર્ભમાં સુખદ સંવેદના, દુઃખદ સંવેદના, અસુખદ-અદુઃખદ સંવેદનાને પ્રાચીન ભારતની સુખદ વેદના, દુઃખદ વેદના અને અસુખદ-અદુઃખદ વેદનાના અર્થમાં જ સાધકે સમજવી.]

(૧) અનંત આકાશમાં વખતોવખત વિવિધ પ્રકારની હવાની લહેરો ઊઠે છે, વધે છે, જતી રહે છે. કોઈ વાર પૂર્વની, કોઈ વાર પશ્ચિમની, કોઈ વાર ઉત્તરની, કોઈ વાર દક્ષિણની. કોઈ વાર ઉષ્ણ, કોઈ વાર શીતળ કોઈ વાર ધૂળ-ભરી, કોઈ વાર ધૂળ-વિહીન, કોઈ વાર દુર્ગંધિત, કોઈ વાર સુગંધિત, કોઈ વાર તોફાની પ્રલયકારી, કોઈ વાર શાંત, મંદ, મંથર. આકાશ તેનાથી કદી પણ પ્રભાવિત થતું નથી. હવા આવે છે, થોડા સમય સુધી વહે છે, પણ વહેલી-મોડી ચાલી જાય છે.

કોઈ મુસાફરખાનામાં, ધર્મશાળામાં, હોટલમાં, મોટલમાં વિવિધ પ્રકારના લોકો આવ્યા કરે છે - પૂર્વના પણ, પશ્ચિમના પણ; ઉત્તરના પણ, દક્ષિણના પણ; ગોરા પણ; કાળા પણ, પીળા પણ, ભૂરા પણ; ઠીંગણા પણ; ઊંચા પણ, જાડા પણ, પાતળા પણ; બળવાન પણ, બળહીન પણ; ખૂબસૂરત પણ અને કદરૂપા પણ. ધર્મશાળા તેમનાથી પ્રભાવિત થતી નથી. લોકો આવે છે, થોડો સમય રોકાય છે, પરંતુ વહેલા-મોડા ચાલ્યા જ જાય છે.

બરાબર એ જ રીતે આપણા શરીરમાં વિવિધ પ્રકારની સંવેદનાઓ આવે છે, થોડા સમય સુધી રોકાય છે, પરંતુ વહેલી-મોડી ચાલી જ જાય છે. એ અનંતકાળ સુધી રહેવા માટે આવતી નથી. પરંતુ આપણે તેનાથી પ્રભાવિત થતા રહીએ છીએ, પ્રતિક્રિયા કરતા રહીએ છીએ - રાગની પ્રતિક્રિયા કે દ્વેષની પ્રતિક્રિયા. આવું શા માટે થાય છે ? કારણ કે આપણી સંજ્ઞા એનું મૂલ્યાંકન કરે છે અને ખોટું મૂલ્યાંકન કરે છે. કોઈ સંવેદનાને સુખદ કહે છે, કોઈને દુઃખદ, કોઈને અસુખદ-અદુઃખદ. જેને સુખદ કહી પ્રિય ગણી તેના પ્રત્યે રાગની, જેને દુઃખદ કહી અપ્રિય માની તેના પ્રત્યે દ્વેષની પ્રતિક્રિયા કરવાનો આપણો સ્વભાવ થઈ ગયો છે. સુખદ સંવેદના હોય તો તેને કાયમરાખવાની અથવા વધારવાની પ્રતિક્રિયા, દુઃખદ સંવેદના હોય તો તેને તરત દૂર કરવાની પ્રતિક્રિયા અને જો અસુખદ-અદુઃખદ હોય તો તેનાથી પણ કંટાળીને તેને દૂર કરવા દ્વેષની અને કોઈ સુખદ સંવેદના પ્રાપ્ત કરવા રાગની પ્રતિક્રિયા કરીએ છીએ.

જો સંજ્ઞાનું સ્થાન પ્રજ્ઞા લઈ લે તો ખોટું મૂલ્યાંકન કરવાનું છૂટી જાય. પછી બધી સંવેદનાઓનું સાચું મૂલ્યાંકન થશે; અનુભૂતિઓના સ્તરે તેના સાચા ગુણ-ધર્મ-સ્વભાવને જાણીને જ્ઞાનપૂર્વક મૂલ્યાંકન થશે ત્યારે રાગદ્વેષની પ્રતિક્રિયા કરવાનું બંધ કરીશું. જો પ્રજ્ઞાનું સાચું મૂલ્યાંકન હશે તો એમ જ હશે કે સુખદ હોય કે દુઃખદ અથવા અસુખદ-અદુઃખદ, સ્થૂળ હોય કે સૂક્ષ્મ, પ્રિય હોય કે અપ્રિય, બધી સંવેદનાઓ અનિત્ય-ધર્મા છે, ભંગુર-ધર્મા છે, વિપરિણામ-ધર્મા છે, પરિવર્તન-ધર્મા છે. તે બધી આકાશમાં વાયુની જેમ, ધર્મશાળામાં મુસાફરની જેમ, આવે છે તો જવા માટે, રોકાઈ રહેવા માટે નહીં.

અને આ સંવેદનાઓ પર આપણો કોઈ અધિકાર નથી, કોઈ માલિકી નથી. કોઈ વિશેષ સંવેદનાને આહ્‌વાન કરીએ તો તે આવતી નથી, કોઈને રોકવા માંગીએ તો રોકાતી નથી, કોઈને દૂર કરવા માગીએ તો દૂર થતી નથી. જે થાય છે, પોતાના સ્વભાવથી થાય છે, કુદરતી રીતે થાય છે.

તો જે અનિત્ય છે, અનાત્મ છે તેના પ્રત્યે સ્થાપેલો તાદાત્મ્યભાવ, રાગ અથવા દ્વેષની કરેલી પ્રતિક્રિયા દુઃખદ જ છે.

પ્રજ્ઞાનું આ મૂલ્યાંકન સાચું મૂલ્યાંકન છે. તેના કારણે સાધક સમતામાં સ્થિર રહે છે અને બધાં દુઃખોથી મુક્ત થવાનો રસ્તો મેળવી લે છે. આ જ વિપશ્યના છે. આ જ ચિત્ત-વિશોધિની ધર્મગંગા છે. આ જ મુક્તિદાયિની ધર્મગંગા છે.

આવો ! વિપશ્યનાની આ ધર્મગંગામાં ડૂબકી લગાવી બધાં દુઃખોથી મુક્તિ મેળવીએ અને સાચા અર્થમાં આપણું મંગલ સાધી લઈએ !

(૨) શરીરમાં સમય-સમય પર ભિન્ન-ભિન્ન કારણોથી ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકારની સંવેદનાઓ જાગ્યા કરે છે.

અનેક પ્રકારના રોગ શરીરમાં ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકારની સંવેદનાઓ પેદા કરે છે. વાયુનો પ્રકોપ કે પિત્ત-પ્રકોપ કે કફ-પ્રકોપ થાય ત્યારે શરીરમાં સંવેદનાઓ થાય છે. વાત, પિત્ત, કફના દૂષિત સંમિશ્રણથી સન્નિપાતનો વિષમજ્વર થઈ જાય તો શરીરમાં સંવેદનાઓ થાય છે. આ પ્રકારે બીજા અનેક રોગોથી પણ શરીરમાં અનેક સંવેદનાઓ ઉત્પન્ન થતી રહે છે.

મોસમ, ઋતુના કારણે પણ શરીરમાં ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકારની સંવેદનાઓ ઉત્પન્ન થતી રહે છે. ગરમીથી, ઠંડીથી, વર્ષાથી શરીર પ્રભાવિત થતું રહે છે અને પરિણામસ્વરૂપ ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકારની સંવેદનાઓ જાગ્યા કરે છે.

આપણી જ અસાવધાની, અણસમજને કારણે પણ શરીરમાં ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકારની સંવેદનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. કોઈ વ્યક્તિ અણસમજમાં પ્રકૃતિના નિયમોનું અતિક્રમણ કરે છે; એવો વિરુદ્ધ આહાર એકસાથે ખાઈ લે છે જેનાથી ગભરામણ થાય છે, ઓડકાર આવે છે, ઊલટીઓ થાય છે. પેટમાં આંકડી આવે છે, ઝાડા થઈ જાય છે અને આથી શરીરમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સંવેદનાઓ જાગ્યા કરે છે.

અસાવધાનીથી જો કોઈ ચાલે છે તો પગમાં કાંટો પેસી જાય છે, ઠોકર વાગે છે, પડી જાય છે, પગનું હાડકું તૂટી જાય છે, ક્યાંક માથું ટકરાઈ જાય છે, માથાનું હાડકું તૂટી જાય છે. અસાવધાનીથી જો કોઈ પોતાના શરીરનું સંતુલન ખોઈ બેસે છે ને કોઈ ઊંચી જગ્યાએથી પડી જાય છે તો શરીરનાં હાડકાં તૂટી જાય છે. પરિણામસ્વરૂપ સંવેદનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. અસાવધાનીથી જો કોઈ છરી-ચપ્પુથી પોતાનું અંગ કાપી બેસે છે તો શરીરમાં સંવેદનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. અસાવધાનીથી જો કોઈ સાપ, વીંછી અથવા અન્ય કોઈ જીવજંતુ પર પગ મૂકી દે છે, તો તે તેને કરડે છે ને શરીરમાં સંવેદનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ જ રીતે કોઈ સાધનાના માધ્યમથી પણ શરીરમાં સંવેદનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. કોઈ સાધક ખાવાનો શોખીન હોય છે ને સાધના કરવા માંગે છે પરંતુ જીભના સ્વાદની ગુલામી પણ છોડવા માંગતો નથી. સાધનાની શિબિરોને પિકનિકનું મોજમજાનું સાધન બનાવી લે છે. ખાવા-પીવા પર જરા પણ નિયંત્રણ રાખતો નથી. જીભનો ગુલામથઈ વારંવાર બહુ જ ભારે અથવા ચટાકેદાર ભોજન ખાતો રહે છે. પરિણામે શરીરમાં સંવેદનાઓ થાય છે. એક બીજો સાધક આથી વિપરીત, સાધનાના ઉપક્રમમાં અયોગ્ય ઉતાવળ કરે છે તો બીજી અતિ તરફ ચાલ્યો જાય છે. નિતાંત નિરાહાર રહે છે તો શરીરને ભૂખે મારીને સૂકવે છે અને પરિણામે શરીરમાં સંવેદનાઓ પેદા થાય છે.

એક આરામપ્રિય આળસુ સાધક શરીરને બહુ જ સુખ આપે છે. ગરમી ન લાગે એ માટે વાતાનુકૂલિત ઓરડામાં બેસે છે કે પરસેવો ન થાય તે માટે પંખા નીચે બેસી ધ્યાન કરે છે. શરીરને જરાયે કષ્ટ ન પડે તે માટે ગાદી-તકિયાના સહારે આડો પડી કે સૂતા સૂતા ધ્યાન તો કરે છે, પણ ક્યાંય જરા પણ શારીરિક પીડા થાય તો તરત જ પડખું બદલે છે, ક્યાંક ખંજવાળ આવે કે તરત ખંજવાળે છે. આ રીતે શરીરને સુખી રાખવાની અતિમાં ચાલ્યો જાય છે. આથી વિપરીત બીજો સાધક સાધનાનો અભ્યાસ કરતાં અતિધાવન કરે છે તો બીજી અતિ તરફ ચાલ્યો જાય છે. એ પોતાની નાદાનીના કારણે સમજે છે કે શરીરને જેટલું અધિક કષ્ટ આપીશ, તેટલાં અધિક કર્મોની નિર્જરા થશે. આથી વિભિન્ન પ્રકારથી શરીરને કષ્ટ આપે છે, પીડા આપે છે. એક જ આસન પર કેટલાયે દિવસો સુધી બેઠા રહીને કે એક જ સ્થળે કેટલાયે દિવસો સુધી ઊભા રહીને અથવા બીજા ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારોથી શરીરને કષ્ટ આપે છે અને આવા અભ્યાસથી શરીરમાં ભિન્ન-ભિન્ન સંવેદનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

પરંતુ સમજદાર સાધક પ્રકૃતિના રહસ્યને, ધર્મને, ઋતને સારી રીતે સમજે છે. તે મધ્યમ-માર્ગ અપનાવે છે. ઋતુ, મોસમ, રોગ વગેરેને કારણે અથવા પોતાની જ અસાવધાનીથી શરીરમાં થતી સંવેદનાઓને તે સમતાપૂર્વક જ જુએ છે, જેથી રાગ અથવા દ્વેષના નવા સંસ્કાર ન બને, સાધનાના અભ્યાસમાં પણ અતિધાવનથી બચતા રહીને પૂર્વ સંસ્કારોના વિપાકસ્વરૂપ સહજ સ્વભાવથી જે સંવેદનાઓ શરીરમાં ઊઠે છે તેને પણ સમતાભાવથી જુએ છે. આવી સંવેદનાઓ જે સુખદ, દુઃખદ કે અસુખદ-અદુઃખદ હોય તેમના પ્રત્યે જરાપણ પ્રતિક્રિયા કરતો નથી. તેમના પ્રત્યે અનિત્ય-બોધ જગાડેલો રાખે છે; જો તે રાગ-વિહીન, દ્વેષ-વિહીન કે મોહ-વિહીન બનેલો રહે છે તો પૂર્વ કર્મોનો ખરા અર્થમાં ક્ષય કરીને

નિતાંત દુઃખ-વિમુક્ત અવસ્થા સુધી જઈ પહોંચે છે.

આવો, બધી સંવેદનાઓ પ્રત્યે સમતાનો ભાવ રાખી દુઃખ-વિમુક્તિના આ સહજ, પ્રાકૃતિક અને વૈજ્ઞાનિક માર્ગ પર ચાલીને આપણું કલ્યાણ સાધી લઈએ, આપણું મંગલ સાધી લઈએ !

(૩) આ સાડાત્રણ હાથની કાયામાં સમગ્ર સંસાર સમાયેલો છે. આ જ શરીરમાં ભવચક્ર સમાયેલું છે, ભવચક્રનું કારણ સમાયેલું છે, ભવચક્રમાંથી વિમુક્ત થવાનું સમાયેલું છે, ભવચક્રથી વિમુક્ત થવાનો ઉપાય સમાયેલો છે. આ જ કારણે મુમુક્ષુ સાધક માટે શરીર-નિરીક્ષણનું આટલું મોટું મહત્વ છે. શરીરના આધારે પ્રવર્તમાન પ્રપંચની સમ્યક્ જાણકારી થાય નહીં તો આપણી અંદર ભવચક્ર પ્રવર્તન થતું જ રહે છે. આની સમ્યક્ જાણકારી મેળવ્યા કરે તો ભવચક્રનો નિરોધ થતાં થતાં નિતાંત ભવ-વિમુક્તિનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાય છે.

આપણી છ ઇન્દ્રિયો - આંખ, કાન, નાક, જીભ, ત્વચા અને મન, શરીર પર આધારિત છે અને આ છ ઇન્દ્રિય-દરવાજાઓને છોડીને બીજા કોઈ દરવાજાથી આપણો લોકસંપર્ક થઈ શકતો નથી. આ છ ઇન્દ્રિયોના સંપર્કમાં આવે છે તો જ સંસાર આપણા માટે સંસાર છે, નહિ તો તેનું આપણા માટે કોઈ અસ્તિત્વ નથી.

કોઈ રૂપ આંખના સંપર્કમાં આવે છે તો જ આપણા માટે રૂપ છે, નહિ તો તેનું કોઈ અસ્તિત્વ નથી. આ જ રીતે જ્યારે કોઈ શબ્દ કાનના સંપર્કમાં, ગંધ નાકના સંપર્કમાં, રસ જીભના સંપર્કમાં, સ્પર્શવ્ય પદાર્થ ત્વચાના સંપર્કમાં અને વિચાર, ચિંતન, કલ્પના વગેરે મનના સંપર્કમાં આવે છે તો જ આપણા માટે તેનો કોઈ અર્થ છે, નહિ તો તેમનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી. આપણા માટે સમગ્ર સંસારનું અસ્તિત્વ શરીરમાં સ્થિત આ છ દરવાજાઓ પર જ પ્રગટ થાય છે. આથી એ યોગ્ય જ કહેવાયું છે કે સમગ્ર સંસાર આ સાડાત્રણ હાથની કાયામાં સમાયેલો છે.

પરમસત્યની શોધ કરવાવાળો સાચો શોધ-પ્રિય વૈજ્ઞાનિક સાધક જ્યારે બધી જ કલ્પનાજન્ય નકામી, નિરર્થક દાર્શનિક માન્યતાઓને એક બાજુ રાખી ફક્ત અનુભવેલા સત્યનો જ સ્વીકાર કરતો રહીને અનુસંધાનનું કામશરૂ કરી દે છે તો તેના માટે પ્રકૃતિ પોતાનાં બધાં જ રહસ્યોનું ઉદ્દ્ઘાટન કરવા લાગે છે. સાધક અંતરમુખી થઈને સ્થૂળ સત્યોથી આરંભ કરી સૂક્ષ્મસત્યોને જાણતો-જાણતો એવી અવસ્થા સુધી પહોંચી જાય છે જ્યાં કાયા અને ચિત્તના બધા પ્રપંચ સ્પષ્ટ થવા લાગે છે. સાધક જુએ છે કે ચક્ષુ અને રૂપના સંપર્કથી ચક્ષુવિજ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે, એટલે કે મનનો તે ખંડ પ્રગટ થાય છે જે ચક્ષુ અને રૂપના સંપર્ક-સત્યને જાણવાનું કામકરે છે. તે એ સત્ય પણ જાણી લે છે કે આ સંપર્ક થતાં એક તરંગ પેદા થાય છે, શરીર પર સંવેદના પેદા થાય છે, જેમકોઈ કાંસાના વાસણને આઘાત લાગવાથી તેમાં ઝણઝણાટ પેદા થાય છે. એટલામાં સંજ્ઞા એટલે કે માનસનો એક બીજો ખંડ જાગે છે જેનું કામછે ચક્ષુના સંપર્કમાં આવેલા રૂપને ઓળખવાનું. નારી છે ? નર છે ? કાળો છે ? ગોરો છે ? સુંદર છે ? અસુંદર છે ? અને આ ઓળખને આધારે તેનું મૂલ્યાંકન કરે છે. જેવું સંજ્ઞાએ ઓળખવાનું અને મૂલ્યાંકન કરવાનું કામ કર્યું કે તરત ચક્ષુ અને રૂપના સંપર્કથી શરીર પર ઉત્પન્ન થયેલી સંવેદનામાં પરિવર્તન આવવા લાગ્યું; માનસનો સંવેદનશીલ ખંડ પોતાનું કામ કરવા લાગ્યો. મૂલ્યાંકન સારું થાય તો સંવેદના સુખદ થઈ જાય, ખરાબ થાય તો દુઃખદ થઈ જાય. તે પછી હવે માનસનો ચોથો ખંડ પોતાનું કામશરૂ કરે છે. શારીરિક સંવેદના સુખદ હોય તો રાગની, દુઃખદ હોય તો દ્વેષની પ્રતિક્રિયા કરવા લાગે છે. આમ માનસના ચારે ખંડ કેવી રીતે કામકરે છે તે વાત સ્પષ્ટ સમજાવા લાગે છે.

રાગથી સુખદ સંવેદનાની વૃદ્ધિ થાય છે, સુખદ સંવેદનાથી રાગની વૃદ્ધિ થાય છે. દ્વેષથી દુઃખદ સંવેદનાની વૃદ્ધિ થાય છે. દુઃખદ સંવેદનાથી દ્વેષની વૃદ્ધિ થાય છે. સાધક એ પણ સમજે છે કે આ પ્રકારે સંવેદનાઓના આધારે રાગ-દ્વેષનું એક કુચક્ર ચાલવા લાગે છે, જેનું સંવર્ધન થયા જ કરે છે.

જેમ આંખ અને રૂપના સ્પર્શથી ઉત્પન્ન થયેલી સંવેદનાને આધારે પ્રપંચ શરૂ થાય છે તેમ જ નાક અને ગંધના સ્પર્શથી, કાન અને શબ્દના સ્પર્શથી, જીભ અને રસના સ્પર્શથી, ત્વચા અને સ્પર્શવ્ય પદાર્થના સ્પર્શથી, મન અને ચિંતનના સ્પર્શથી ઉત્પન્ન થયેલી સંવેદનાને આધારે પ્રપંચ શરૂ થાય છે અને રાગ-દ્વેષના, ભવચક્રના, સંવર્ધનનું કારણ બની જાય છે.

સાધક જો નિરર્થક, દાર્શનિક વાતોની જંજાળમાં ન પડતાં, આ જ પ્રપંચને સાક્ષીભાવથી જોવા લાગે છે તો અભ્યાસ કરતાં-કરતાં રાગ-દ્વેષના ભવચક્રથી છુટકારો મેળવી જ લે છે.

આવો, બધી શારીરિક સંવેદનાઓ અને તેનાથી ઉત્પન્ન થનાર પ્રપંચને સાક્ષીભાવથી જોતાં શીખીએ અને આ પ્રકારે ભવચક્રથી

- ''જાગે અંતર્બોધ'' પુસ્તક માંથી સાભાર

મંગલ મૃત્યુ

કચ્છ માંડવીના વરિષ્ઠ સ. શિક્ષક શ્રીમતી હીરાબેન ઈશ્વરલાલ શાહે ૨૭ જુલાઈની સવારે શાંતિપૂર્વક દેહત્યાગ કર્યો. વિગત છમાસથી તેઓ કેન્સરગ્રસ્ત (ગર્ભાશયનું કેન્સર) હતા. અંત સમય સુધી તેમની સમતા અને જાગરૂકતા યથાર્થ સચવાઈ રહી હતી.

૧૯૭૫માં પ્રથમ શિબિર ધમ્મગિરિ પર કર્યા બાદ ૧૯૯૬ માં સહાયક શિક્ષક અને ૨૦૦૨ માં વરિષ્ઠ સ. શિક્ષકની જવાબદારી સંભાળતા હતાં. ધમ્મસિંધુ કેન્દ્ર પર પોતાના પતિ વરિષ્ઠ સ. શિક્ષક ઈશ્વરલાલ શાહને સહયોગ આપતા રહ્યાં.

ધમ્મ પરિવાર તરફથી સદ્ગતને શ્રધ્ધાંજલિ તથા મંગલ મૈત્રી...

ભાવનગર વિપશ્યના કેન્દ્ર – **ધમ્મપાલી**	સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર–**ધમ્મકોટ**	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર–**ધમ્મસિંધુ**	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર–**ધમ્મપીઠ**	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર–**ધમ્મ દિવાકર**	દક્ષિણગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર–**ધમ્મ અંબિકા**	ધર્મજ વિપશ્યના કેન્દ્ર–**ધર્મજ**
ગામઃ તોડી, સોનગઢ–પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર. :: સંપર્ક :: **ધમ્મપાલી કેન્દ્ર :** M : 7878103636 M : 8905554666 M : 9227542910 **સિટી ઓફીસ :** Ph. 0278 - 2521066, M : 7858561616 E-mail : info@dhammapali.com	રાજકોટ. C/o. ભાભા ડાઈનીંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ–૧. 0281-2233666 M : 78 78 72 72 23 0281-2924942 M : 93279 23540 રજિસ્ટ્રેશન – સમય ૧૦:૦૦ થી ૦૧:૦૦ અને ૦૪:૩૦ થી ૭:૦૦ dhammakot@gmail.com	બાડા. C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ–૩૭૦ ૪૬૫ 02834-273303 M : 78746 23305 M : 99256 74104	અમદાવાદ રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ– ૩૮૦ ૮૧૦ 02714-294690 M : 94264 19397	મીઠા, મહેસાણા. C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭–અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)–૩૮૪ ૦૦૨. 02762-272800, 254634, 252345 M : 94292 33000	નવસારી નવસારી–બિલિમોરા થી ૧૫ કિ.મી., N.H. નં.–8 બોરિયાચ ટોલનાકાથી 2km, વગલવાડ, તા.:ગણદેવી 02634-291100 292521 94281 60714 98250 44536 **રજિસ્ટ્રેશન** ૧૧થી ૫ દરમિયાન 0261-3260961	હેમંતભાઈ પટેલ 02697- 245460, 245302 M : 94265 00765
06-09 to 17-09-15 14-10 to 25-10-15 07-11 to 18-11-15 16-12 to 27-12-15 15-01 to 26-01-16 03-02 to 14-02-16 09-03 to 20-03-16	**૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી** 30-08 to 10-09-15 23-09 to 04-10-15 07-10 to 18-10-15 22-10 to 02-11-15 07-11 to 18-11-15 20-11 to 01-12-15 16-12 to 27-12-15 29-12 to 09-01-16	30-08 to 10-09-15 13-09 to 24-09-15 27-09 to 08-10-15 10-11 to 22-10-15 25-10 to 05-11-15 18-12 to 29-12-15 25-12 to 05-01-16	23-09 to 04-10-15 07-10 to 18-10-15 21-10 to 01-11-15 25-11 to 06-12-15 09-12 to 20-12-15 23-12 to 03-01-16 06-01 to 17-01-16 20-01 to 31-01-16	02-09 to 13-09-15 16-09 to 27-09-15 23-09 to 11-10-15 21-10 to 01-11-15 09-12 to 20-12-15 23-12 to 03-01-16 20-01 to 31-01-16 03-02 to 14-02-16	02-09 to 13-09-15 30-09 to 11-10-15 14-10 to 25-10-15 28-10 to 08-11-15 02-12 to 13-12-15 16-12 to 27-12-15 30-12 to 10-01-16 15-01 to 26-01-16	01-10 to 12-10-15 20-11 to 01-12-15
ફક્ત જૂના સાધકો માટે ------------------	**સતિપટ્ઠાન** **13-09 to 21-09-15** **12-01 to 20-01-16**	**સતિપટ્ઠાન** **27-10 to 04-11-15** **૨૦ - દિવસીય શિબિર** **14-11 to 05-12-15** **૩૦ - દિવસીય શિબિર** **14-11 to 15-12-15**	**૨૦ - દિવસીય** **29-08 to 19-09-15**	**૨ - દિવસીય** **27-11 to 29-11-15** **૧૦ - દિવસીય સ્પે. શિબિર** **06-01 to 17-01-16**	**સતિપટ્ઠાન** **21-09 to 29-09-15** **ટીચર સેલ્ફ કોર્ષ** **13-11 to 29-11-15** **૩ - દિવસીય શિબિર** **13-08 to 16-08-15**	**મોગર કેન્દ્ર–ધમ્મ ભવન વડોદરા** **દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સામૂહિક સાધના** ૫–કાલિંદી પાર્ક, અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ, વડોદરા–૩૯૦૦૨૦. 0265-2341181 M : 94263 32180 vvs04@ hotmail.com

ઉના **સામૂહિક સાધના :** સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, **હરેશભાઈ જે. ટીલવાણી** ૪૨, પ્રજભૂમિ સોસાયટી, શેરી નં.૩, નવી મામલતદાર ઓફીસ પાછળ, ગીરગઢડા રોડ, મો.: 94277 38070

ધોરાજી **સામૂહિક સાધના :** સાંજે ૬:૧૫ થી ૭:૧૫, **દિનેશભાઈ વૈષ્ણવ** કે.ઓ. શાહ કોલેજ, મો.: 99044 23024, એક દિવસીય શિબીર છેલ્લા રવિવારે, સમય : સવારે 8 થી 1

શિબિરમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ફોટો આઇડી (ફોટો ઓળખપત્ર) ની ઝેરોક્ષ લાવવી ફરજીયાત છે.

દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૯-૩૦ થી ૧૧-૦૦ કલાકે બાળકો માટેની ''આનાપાન'' શિબિર, માસુમ સ્કુલ, યુનિ. રોડ, રાજકોટ ખાતે રાખવામાં આવે છે.

દોહા ધરમના

જહાં જહાં હૈ સધનતા, વહાં મોહ હી હોય ।
માયા કા વિભ્રમ ચલે, અહં પ્રતિષ્ઠત હોય ॥

સ્થૂલ સ્થૂલ કો બીંધતે, સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મ કો દેખ ।
પરમ સૂક્ષ્મ દિખ જાય તો, રહે ન દુઃખ કી રેખ ॥

દેખેં પ્રકટ વિકાર કો, સહજ શમન હી હોય ।
દેખ સાંસ-સંવેદના, મુક્ત દુઃખોં સે હોય ॥

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

દોહા ધરમના

દેખ દેખ સંવેદના, પ્રજ્ઞા જાગ્રત હોય ।
ક્ષણ ક્ષણ સમતા પુષ્ટ હો, ક્ષણ ક્ષણ દુઃખ-ભય હોય ॥

શાંત ચિત્ત અન્તર્મુખી, બૈઠે શૂન્યાગાર ।
દેખત દેખત વેદના, દિખે પરમ સુખ સાર ॥

જબ જાગે સંવેદના, પ્રજ્ઞારત હી હોય ।
વિપશ્યના અભ્યાસ સે, તૃષ્ણારત ના હોય ॥

સોલંકી મિકેનિક વર્કસ
૪૦/W ભક્તિનગર જી.આઇ.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 29 ઓગષ્ટ 2015 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