



# વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક  
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ ૨૫૫૧ ❖ કાર્તિક પૂર્ણિમા ❖ ૨૪ નવેમ્બર ૨૦૦૭ ❖ વર્ષ - ૮ ❖ અંક - ૭ ❖ સળંગ અંક - ૯૨

## ઘમ્મવાણી

નમો તે સબ્બદસ્સાવી, નમો તે કરુણાકર ।  
નમો તે તિણ્ણસંસારં, નમો તે અમતં દવ ॥  
- ખેમા થેરી અપદાનં - ૩૬૨

નમસ્કાર છે આપને હે સર્વદર્શી, સર્વજ્ઞ ! નમસ્કાર છે આપને, હે  
કુસુલાકર ! નમસ્કાર છે આપને, હે ભવતીર્ણી ! નમસ્કાર છે આપને, હે  
અમૃતના દાતા !

## ખેમાની બુદ્ધવંદના

ભગવાન એકાંતપ્રિય હતા. વખતોવખત 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 દ્વશ્યમાન 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 અર્હત 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 શક્તિએ) 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- દહરા ત્વં રૂપવતી, અહં પિ દહરો યુવા । 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 -

પશ્ચદ્ધિકેન તુરિયેન, એહિં ખેમે રમામસે ।

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

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

ઈમિના પૂતિકાયેન, આતુરેન પમહ્ગુના ।

અદ્વિયામિ હરાયામિ, કામતળ્હા સમૂહતા ॥

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

સત્તિસૂલૂપમા કાના, ખન્ધાસં અધિકુટ્ટના ।

યં ત્વં કામરતિં બ્રૂસિ અરતિ દાનિ સા મમ ॥

જો આ કામ શક્તિશૂળ એટલે કે ભાલા બરછી સમાન વીંધનારો છે. આ કામસ્કન્ધ જઘાટની તલવાર સમાન કાપવાવાળો છે. જેને તું કામરતિ કહે છે, તે મારા માટે ઘૂણા પેદા કરનાર છે.

સબ્બથ વિહતા નન્દી, તમોખન્ધો પદાલિતો ।

એવં જાનાહિ પાપિમ, નિહતો ત્વમસિ અન્તક ॥

મેં કામભોગના સમસ્ત નંદીરાગને નષ્ટ કરી દીધો છે. પોતાની ભીતર જાગેલા પ્રજ્ઞાના પ્રકાશથી અવિધાના 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 કામજથી જીવનમુક્ત બુદ્ધપુત્રીને દુષ્ટ માર કયાં

લોભાવી શકવાનો હતો ભલા !? એ ખૂબ જાણતી હતી કે આ કામઠેવ મારનો પ્રહાર ક્યાં કામ કરે છે? જે લોકો પોતાની ભીતર યથાભૂત સત્યની વિપશ્યના કરીને બધા કામ સંસ્કારોનું, ભવ સંસ્કારોનું ઉન્મૂલન કરી ચૂક્યા (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-

નક્ષત્રાણિ નમસ્સન્તા, અગ્નિ પરિચરં વને ।

યથાભુચ્ચમજાનન્તા, બાલા સુદ્ધિમમઙ્ગથ ॥

એવા મૂઢજન જે યથાભૂત સત્યની વિપશ્યના કરવાનું તો જાણતા નથી, બલ્કે નક્ષત્રોને નમસ્કાર કરે છે અથવા વનમાં જઈને ઘૂણી 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 વિસ્ત્ર થઈને જન્મ મરણના ભવદુઃખથી પૂર્ણતઃ વિમુક્ત થઈ 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 -

અહં ચ યો નમસ્સન્તિ, સમ્બુદ્ધં પુરિસુત્તમં ।

પમુત્તા સબ્બદુક્ખેદિ, સત્યુસાસનકારિકા તિ ॥

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 થઈ ગઈ છે.

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 લઈએ.

- કલ્યાણમિત્ર,

સત્યનારાયણ ગોચન્કા

## સાધકોના પ્રશ્નો : ગુરુજીના ઉત્તરો

**પ્રશ્ન - ૧ :** હું સમગ્ર શકું છું, કે જે લોકો પોતાના જીવનમાં સુમેળ સાધી શક્યા નથી, જેઓ દુઃખમાં છે, તેઓને વિપશ્યના સાધના મદદ કરી શકે. પણ, જેઓ પોતાની જિંદગીથી સંતુષ્ટ છે, સુખી છે, તેઓને વિપશ્યના કઈ રીતે મદદરૂપ થઈ શકે ?

**ઉત્તર :** જે માણસ જિંદગીના ઉપર - છલ્લા સુખોથી સંતુષ્ટ રહે છે, તે પોતાના મનની ભીતર ઊંડાણમાં થઈ રહેલી ઉત્તેજનાઓથી અજ્ઞાત છે. એ ભ્રાન્તિમાં છે. વળી, જે ઉત્તેજનાઓ - તાણાવો મનમાં ઊંડા સ્તરે પેદા થઈ રહ્યાં છે, તે સંવર્ધન પામી રહ્યાં છે, અને વહેલા કે મોડા બહાર પ્રગટ થઈ મનના ઉપલા સ્તરે આવશે... ત્યારે, આ ઉપર - ઉપરથી સુખી

દેખાતો માણસ દુઃખી બની જશે. તો શા માટે અહીં, અત્યારે જ એ સ્થિતિનો સામનો કરવા માટે કામ શરૂ કરી નદેવું ?

**પ્રશ્ન - ૨ :** વિપશ્યના સાધના શારીરિક બિમારીઓ મટાકે છે. ખરી ?

**ઉત્તર :** હા, પણ, આડ-અસર રૂપે. ઘાણા સાર્થકો-સોમેટીક રોગો-એટલે કે મનોકાયિક રોગો, માનસિક તાણાવો ઉત્તેજનાઓ દૂર થઈ જવાથી અદૃશ્ય થઈ જાય છે. જે મન ઉત્તેજનાથી ભરેલું-તાણાવસ્ત રહેશે. તો પરિણામે શારીરિક રોગો વિકાસ પામવાના જ. પણ, મન શુદ્ધ બનશે, શાંત થશે તો આપોઆપ તે ચાલ્યા જવાના. જે તમે વિપશ્યનાનો અભ્યાસ મનને નિર્મળ કરવાના હેતુને બદલે, માત્ર શારીરિક બિમારી દૂર

કરવાના હેતુથી કરશો, તો બન્નેમાંથી એકેય નહીં મળે. મેં જોયું છે, કે જે લોકો શારીરિક રોગો દૂર કરવાના હેતુથી શિબિરમાં જોડાય છે, તેઓ શિબિરનો પૂરો સમય, તેમનું ધ્યાન પોતાના રોગ પર જ લગાવી રાખે છે. :- “ આજે કંઈ વધુ સાડું થયું ? ના રે ના. વધુ સાડું તો નથી થયું. આજે કંઈ એમાં સુધારો ? ના, ના. કંઈ જ સુધારો નથી.” આમ, શિબિરના બધા જ દશ દિવસો આ પ્રમાણે નકામા પસાર કરી દે છે. પાળ, જે હેતુ મનને નિર્મળ કરવાનો હોય, તો સાધનાના પરિણામ રૂપે, ઘણા રોગો આપોઆપ ચાલ્યા જાય છે!

**પ્રશ્ન - ૩ : સાઈકો - એનાલિસીસ - માનસિક - વિશ્લેષણ અને વિપશ્યનાની આપ કેવી રીતે તુલના કરો છો ?**

**ઉત્તર :** ‘સાઈકો-એનાલિસીસ’ દ્વારા તમે ભૂતકાળમાં બનેલી ઘટનાઓ કે જેની તીવ્ર અસર થકી મનમાં અમુક સંસ્કાર બની ગયા હોય - વિકાર સંચિત થઈ ગયા હોય - તે ઘટનાઓને મન સ્મરણમાં લાવે તેની કોશિષ કરો છો. જ્યારે, બીજી બાજુ વિપશ્યના સાધકને મનના ઊંડામાં ઊંડા સ્તર સુધી દોરી જાય છે કે જ્યાં આ સંસ્કારો કે વિકારો બંધાવાની શરૂઆત થાય છે. સાઈકો - એનાલિસીસમાં વ્યક્તિ જે ઘટનાને યાદ કરશે, તે ઘટનાએ, (તે વખતે) શરીર પર ઉત્પન્ન થયેલ સંવેદનાની નોંધ પાળ કરી રાખેલ

છે. સાધક સમગ્ર શારીરિક સંવેદનાનું ક્ષમતાપૂર્વક નિરીક્ષણ કરીને એ સંસ્કારોના - વિકારોના થર પર થરને ઉખેડવા દઈ, તેમને નષ્ટ થઈ જવા (તક) દે છે - એટલે કે તેમની ઉદીર્ગા અને નિર્જરા થઈ જવા દે છે. આવી રીતે વ્યક્તિ (સંચિત) વિકારો - સંસ્કારોના મૂળ સુધી કામ કરીને પોતાને ઝડપથી અને સહેલાઈથી સંસ્કારોથી - વિકારોથી મુક્ત કરી શકે છે.

**પ્રશ્ન - ૪ : વ્યક્તિએ કેટલીવાર-શિબિરો કરવી જોઈએ ?**

**ઉત્તર :** (એ દરેક સાધક પર) - આધાર રાખે છે. પાળ, હું તો તમને કહીશ કે દશ દિવસ માટે જોડાઓ અને તમે જાતે જ જુઓ કે એ તમને કઈ રીતે મદદ કરે છે. જે તમને લાગે કે તમે તેને જીવનમાં અપનાવી શકો છો-લાગૂ પાડી શકો છો, તો બહુ સરસ. આગળ જતાં બીજીવાર દશ દિવસીય શિબિર કરવા જાઓ. ખરેખર, મુખ્ય વાત તો માત્ર શિબિરોમાં જવાની નથી, જીવનમાં આ સાધના અપનાવવી તે છે. જે તમારા રોજ-બરોજના જીવનમાં સાધના પ્રગટ થતી હોય - તેનો પ્રત્યક્ષ પ્રભાવ વરતાતો હોય, તો સમજો કે તમે ઠીક રીતે તેનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છો. નહિ તો, માત્ર શિબિરો જ કરતાં રહેવું, લાભદાયક નહિ થાય.

**પ્રશ્ન - ૫ : શું આ વિધિ સ્વ-કેન્દ્રિત નથી - આપણે કેવી રીતે ક્રિયાશીલ બની બીજાંને મદદ કરી શકીએ ?**

**ઘમ્મહોટમાં થતી વિપશ્યના સાધના અંગેની માહિતી**  
 વર્ષ ૨૦૦૭/૦૮ માટે સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર, “ઘમ્મહોટ કેન્દ્ર” રાજકોટ ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી :  
 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  
**ફક્ત જૂના સાધકો માટે**  
 ૧૦ દિવસીય ગંભીર શિબિર : 06 to 17-02-08  
 સતિપઠ્ઠાન 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  
**રાજકોટ સિટી ઓફિસ :** C/o. ભાભા ડર્બનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. ફોન : 0281 - 2220861-866, M. : 9427221591, 9426202222 ફેક્સ : 0281 - 2221384.  
 E-mail : <info@kota.dhamma.org>  
**કેન્દ્ર :** “ઘમ્મહોટ” ખોખડદળ ગામ પછી, કોઠારિયા રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૨. ફોન : 0281 - 2782040 M. : 9327923540

**ઘમ્મસિંધુમાં થતી વિપશ્યના સાધના અંગેની માહિતી**  
 વર્ષ ૨૦૦૭/૦૮ માટે કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર, “ઘમ્મસિંધુ કેન્દ્ર”, બાડા, ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી :  
 04 to 15-01-08, 27 to 07-02-08, 10 to 21-02-08, 24 to 06-03-08

**ફક્ત જૂના સાધકો માટે**  
 સતિપઠ્ઠાન શિબિરો : 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 - ‘ઘમ્મસિંધુ’ :-** C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી, કચ્છ - ૩૭૦ ૪૬૫ ફોન : (02834) (O) 223076 (R) 223406, કેન્દ્ર : ‘ઘમ્મસિંધુ’, ગામ-બાડા, વાવા-લાવળ, 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

**ઘમ્મપીઠ, અમદાવાદમાં થતી વિપશ્યના સાધના અંગેની માહિતી**  
 વર્ષ ૨૦૦૭/૦૮ માટે વિપશ્યના કેન્દ્ર, “ઘમ્મપીઠ” અમદાવાદ કેન્દ્રની ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી :  
 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**  
 સતિપઠ્ઠાન શિબિરો : 22 to 30-03-08

ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર : ‘ધમ્મપીઠ’, ૨નોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૭ ૮૧૦ ફોન : (02714) 294690, M. 94264 19397  
 e-mail : info@pitha.dhamma.org  
**અમદાવાદ સીટી ઓફિસ :-** ઈશ્વરભુવન, કોમર્સ કોલેજ પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૦૮ M. 9898010307  
**ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં.

**ઘમ્મદિવાકરમાં થતી વિપશ્યના સાધના અંગેની માહિતી**  
 વર્ષ ૨૦૦૭/૦૮ માટે ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - “ધમ્મદિવાકર” મહેસાણા કેન્દ્રની ૧૦ દિવસીય શિબિરોની માહિતી : 12 to 23-12-07, 02 to 13-01-08, 30 to 10-02-08  
**ફક્ત જૂના સાધકો માટે**  
 મહેસાણા : ચોથો રવિવાર ૧૧ થી ૫, એક દિવસીય શિબિર, ‘ધમ્મદિવાકર કેન્દ્ર’,  
**ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ‘ધમ્મદિવાકર’ C/o.** ઉપેન્દ્રકુમાર કે. પટેલ, ૧૮ શ્રધ્ધા કોમ્પ્લેક્સ, મ્યુનિસિપલ ઓફિસની સામે, મહેસાણા (ઉ.ગુ.)- ૩૮૪૦૦૧. ફોન : (02762) 244744, (R) 253315  
**કેન્દ્ર :** ‘ધમ્મદિવાકર’, ગામ : મીઠા, બહુચરાજી રોડ, તા. જી. મહેસાણા. ફોન : (02762) 272800, 253315  
**e-mail :** info@divakara.dhamma.org  
**સામુદ્ધિક સાધના,** ૨-ઉર્વશી બંગલો, રામોસાણા જ્ઞાનનાકા, દર ગુરૂવારે સવારે ૬ થી ૭, સંપર્ક : ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ M. 9376353315, 02762 - 253315

**ઉત્તર :** પહેલાં તો તમારે સ્વ-કેન્દ્રિત-સ્વાર્થી બનવું જ પડશે અને તમને પોતાને મદદ કરવી પડશે. જો તમે તમારી જાતને મદદ કરી શકતા નહો, તો બીજાને કેવી રીતે મદદ કરી શકશો ? એક નિર્ભય માણસ, બીજા નિર્ભય માણસને મદદ કરી શકે નહીં. માટે, પહેલાં તમારે જાતે સબળ બનવું પડે છે, અને પછી જ તમારું બળ-સામર્થ્ય બીજાને મદદ કરવાની શક્તિનો વિકાસ કરવામાં વિપશ્યના મદદ કરે છે.

**પ્રશ્ન - ૬ :** જો આપણે, આપણું પોતાનું જ નિરીક્ષણ કરતા રહીશું, તો સહજ રીતે-સ્વભાવિક પછે કેવી રીતે જીવન જીવી શકશું ?

**ઉત્તર :** આપણે પોતાનું જ નિરીક્ષણ કરતા રહેવામાં તો ખોવાઈ જઈશું, તો આપમેળે, સહજ-સ્ફુરણથી કામ કરી શકશું નહીં. વિપશ્યના શિબિર કરી લીધા પછી લોકોને આવું લાગતું નથી. અહીં તમે તમારા મનને કેળવતાં શીખો છો, જેનાથી તમે તમારા રોજના જીવનમાં જ્યારે પાણી જરૂર પડે ત્યારે તમારી અંદર નિરીક્ષણ કરી શકવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરો છો. એવું નથી કે આખી જિંદગી આંખો અંધ રાખી તમે બસ સાધના જ કરતા રહો. જેવી કસરતો કરીને તમે જે શારીરિક બળ પ્રાપ્ત કરો છો, તે તમને રોજના જીવનમાં ઉપયોગી થાય છે, તેવી રીતે આ મનની કસરત

છે, જે તમારા મનને સબળ બનાવશે. તમે જેને મુક્ત, સહજ-સ્ફુરિત ક્રિયાશીલતા કહો છો, એ હકીકતમાં તો અંધ-પ્રતિક્રિયા છે - જે હંમેશા હાનિકારક બને છે. પોતાનું નિરીક્ષણ કરતાં શીખીને તમે જોશો, કે જ્યારે પાણી જીવનમાં મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ ઉભી થશે, ત્યારે તમે તમારા મનનું સંતુલન જાળવી શકશો. પછી એ સંતુલન થકી તમે મુક્તપાણે - સહજ રીતે નક્કી કરી શકશો કે શું સાચાં પગલાં લેવા - સાચી રીતે સક્રિય કેમ બનવું - જે હંમેશા તમારા માટે તેમ જ બીજાં બધાં માટે હિતકારક હશે.

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

(૧) તા. ૫-૧૨ થી ૧૬-૧૨-૦૭

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

<b>સુરત :</b>	ડૉ. જીતુભાઈ શાહ	: મો. ૯૮૨૫૦૫૪૨૭૪
	શ્રી છગનભાઈ પરમાર	: મો. ૯૮૭૯૨ ૭૭૧૯૫
	શ્રી અરવિંદભાઈ પટેલ	: મો. ૯૮૨૫૧૪૨૮૪૯
<b>નવસારી :</b>	શ્રી વસંતભાઈ લાડ	: ૦૨૬૩૭ - ૨૫૫૨૫૯
	શ્રી વિનોદભાઈ રાઠોડ	: ૯૯૨૫૨ ૧૧૧૩૦
<b>બીલીમોરા :</b>	શ્રી રામગોપાલ અગ્રવાલ	: ૯૩૭૫૧ ૫૨૫૩૧
	શ્રી રતનશીભાઈ પટેલ	: ૯૮૨૫૦૪૪૫૩૮
<b>વલસાડ :</b>	શ્રી અશોકભાઈ વીજ	: ૦૨૬૩૨ - ૨૫૩૪૮૫

### દોહા ધરમના

ધર્મ ન છાપે તિલક હૈં, ધર્મ ન તુલસી માલ ।  
ધર્મ કમંડલ મેં નહીં, ધર્મ નહીં મૃગ છાલ ॥  
ધર્મ ન દાટી મૂંછ મેં, ધર્મ ન ઘોટકા ઘોટ ।  
મન મે પાપ પ્રવંચના, ઈન ઘોખોં કી ઓટ ॥  
જટા જૂટ માલા તિલક, હુએ શીશ કે ભાર ।  
લેખ બદલ કર ક્યા મિલા? મન કે મૈલ ઉતાર ॥

#### એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

૬/૨ - રૂપાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫  
ફોન : ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ની મંગળકામનાઓ સાથે

### દોહા ધરમના

ગલે માલ, માથે તિલક, ભરખ ધરમ કા હોચ ।  
લેખ-ભુલાવે મેં પડે, ધરમ રતન ટે ખોચ ॥  
સજે બગુલિયા ભગત-જી, કપડે ઘવલ કપૂર ।  
પર મન ઘવલ ન હો સકા, ભરા મૈલ ભરપૂર ॥  
હોલી કા હુડદંગ હૈ, ફૂહડ જન કા ફાગ ।  
અપની અપની ટોલ કી, અપના અપના રાગ ॥

#### ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ

૩૦૧-બી ટાવર, અલ્હાપુરી 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 કોમ્પ્લેક્સ', 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 : ભાલા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના ૨૪ નવેમ્બર, ૨૦૦૭

આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિરોધન વિન્યાસ, ઇંગતપુરીના 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-25<sup>th</sup> 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)

૩-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