



વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2558 ❖ પોષ પૂર્ણિમા ❖ 23 જાન્યુઆરી 2016 ❖ વર્ષ - 16 ❖ અંક - 10 ❖ સળંગ અંક - 190

ધમ્મવાણી

વયધમ્મા સંજ્ઞારા,
અપ્પમાદેન સમ્પાદેથા।

—લીઘનિકાય, મહાપરિનિબ્બાનસુત્ત—૧૮૫

બધા જ સંસ્કાર વ્યયધર્મી છે. જે કંઈ સંસ્કૃત એટલે કે નિર્મિત થાય છે, તે નષ્ટ થાય જ છે. (વિપશ્યના સાધના દ્વારા) પ્રમાદરહિત રહીને (પોતાના ભીતરમાં) આ સચ્ચાઈને અનુભૂતિ પર ઉતારો. (મહાપરિનિર્વાણ પૂર્વે ભગવાન બુદ્ધના અંતિમ વચનો)

શુદ્ધ ધર્મ

લાંબી પરંપરાને કારણે ધર્મના નામ પર જે છોડાં-છોતરાં બચી ગયાં છે તેનાથી છુટકારો મેળવીએ અને શુદ્ધ ધર્મના સારને ગ્રહણ કરીએ. ધર્મનો સાર જ મંગલદાયક છે, સાર્થક છે. કેવળ ‘છાલ’ નિરર્થક છે, હાનિકારક છે. સાર પ્રાપ્ત થવાથી જ સાચું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

શુદ્ધ ધર્મનો સાર શીલ છે, સદાચાર છે, શરીર અને વાણીનાં દુષ્કર્મોથી બચવું તે છે. શરીર અને વાણીનાં દુષ્કર્મોમાં લાગેલા રહીશું તો મનની ગંદકી એટલે કે વિકારો વધશે જ, કારણ કે શરીર અને વાણીનું પ્રત્યેક દુષ્કર્મ ગંદા મનથી જ ઉદ્ભવે છે. ચિત્તને દૂષિત કર્યા વગર હિંસા, ચોરી, વ્યભિચાર, અસત્ય, ગંદી ભાષા કે માદક પદાર્થોનું સેવન ન થઈ શકે. શરીર અને વાણીનાં દુષ્કર્મોથી મનનો મેલ વધે છે, ઘટતો નથી. મનનો પ્રત્યેક મેલ આપણને દુઃખી બનાવે છે, સુખી નહીં.

શુદ્ધ ધર્મનો સાર સમાધિ છે. કોઈ પણ કલ્પનારહિત, વાસ્તવિક આલંબનના આધારે ચિત્તને એકાગ્ર કરી લેવું તે સમાધિ છે. જેમ એકાગ્રતા વગરનું ચિત્ત મલિન રહે છે, તેમ જ કલ્પના કે ઈચ્છાઓનાં આધારે એકાગ્ર થયેલું ચિત્ત પણ મલિન રહે છે. મલિન ચિત્ત આપણને દુઃખી બનાવે છે, સુખી નહીં.

શુદ્ધ ધર્મનો સાર પ્રજ્ઞા છે. જીવન વ્યવહારમાં આવતાં બધાં જ બાહ્ય આલંબનોને અને આપણી આંતરિક મનઃસ્થિતિઓને યથાભૂત, યથાસ્વભાવ જેમ છે તેમ જાણતા રહેવું, તેમની સાથે તાદાત્મ્યપણું સ્થાપિત કર્યા વગર તેમનાથી અનાસક્ત રહેવું, તે જ પ્રજ્ઞા છે. રાગ, દ્વેષ, મોહ અને તેમનાથી ઉત્પન્ન થતી આસક્તિઓ મનનો મેલ છે. પ્રજ્ઞા આ આસક્તિઓના મેલને દૂર કરે છે. મેલ રહે તો આપણે દુઃખી રહીએ છીએ, સુખી નહીં.

શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાના અભ્યાસનું પ્રત્યેક પગલું, શુદ્ધ ધર્મના અભ્યાસનું, ધર્મના સારને ગ્રહણ કરવાનું, સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરવાનું પગલું છે. જે કર્મોથી ન તો આપણું શીલ પ્રતિષ્ઠિત થાય, ન તો શુદ્ધ સમાધિ પુષ્ટ થાય કે ન તો પ્રજ્ઞા સ્થિર થાય, તે કર્મો નિર્જીવ પરંપરાને કારણે ગમે તેટલાં ધાર્મિક કાર્યો કહેવાતાં હોય, પરંતુ હકીકતમાં સત્યધર્મથી, સાર-તત્ત્વથી દૂર લઈ જનારાં જ છે. આવા નિરર્થક બાહ્યાચાર, નિર્જીવ કર્મકાંડો, દંભી દેખાવા, આડંબરપૂર્વકના વસ્ત્ર પરિધાન, ઉચ્ચ જાતિમાં જન્મ લેવાનો કે ધનવાન હોવાનો મિથ્યા

અહંકાર વગેરે સર્વ નિઃસાર જ નિઃસાર છે. દુઃખ જ દુઃખ છે. પોતાના માટે પણ, અન્ય માટે પણ.

એટલા માટે ધર્મના સારને જ ગ્રહણ કરીએ. નિઃસારને ત્યાગીએ. આપણા તેમ જ અન્યના સુખ માટે ! કલ્યાણને માટે !!

ધર્મ ધારણ કરીએ

ધર્મ ધારણ કરવામાં જ સાચું કલ્યાણ છે.

ધર્મચર્યા કરવી ક્યારેક લાભપ્રદ હોઈ શકે છે, ક્યારેક લાભપ્રદ નથી હોતી અને ક્યારેક હાનિપ્રદ પણ થઈ શકે.

ધર્મચિંતન કરવું ક્યારેક લાભપ્રદ હોઈ શકે, ક્યારેક લાભપ્રદ નથી હોતું અને ક્યારેક હાનિપ્રદ પણ થઈ શકે.

પરંતુ ધર્મ ધારણ કરવો તો સદૈવ લાભપ્રદ હોય છે.

ધર્મચર્યા કરીને ધર્મ વિશે શ્રુતજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. આ આપણને પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન આપે અને ફળસ્વરૂપે આપણે ધર્મ ધારણ કરીએ તો ધર્મચર્યા આપણા લાભનું કારણ બને છે. પરંતુ જ્યારે આપણે કેવળ બુદ્ધિવિલાસ કરીને જ રહી જઈએ છીએ તો ધર્મચર્યા આપણા માટે લાભપ્રદ નથી થતી. જ્યારે આ જ શ્રુતજ્ઞાન આપણામાં જ્ઞાની હોવાનો મિથ્યા દંભ પેદા કરી દે છે તો ધર્મચર્યા આપણી હાનિનું કારણ બની જાય છે.

એ જ વાત ધર્મચિંતનની છે. ધર્મનું ચિંતન-મનન બૌદ્ધિક જ્ઞાન પેદા કરી નિરર્થક બુદ્ધિવિલાસનું કારણ બને છે અથવા કોરો દંભ પેદા કરીને હાનિનું કારણ બને છે. પરંતુ જ્યારે આ જ ચિંતનજ્ઞાન ધર્મ ધારણ કરવાની પ્રેરણા પેદા કરે, માર્ગદર્શન આપે અને ફળસ્વરૂપે આપણે ધર્મ ધારણ કરી લઈએ તો કલ્યાણનું કારણ બની જાય છે.

વાસ્તવિક કલ્યાણ તો ધર્મ ધારણ કરવામાં જ છે. મિથ્યા બુદ્ધિવિલાસમાં નહીં. મિથ્યા દંભમાં નહીં.

તેથી સાધકો, આવો ! ધર્મ ધારણ કરીએ ! ધર્મ ધારણ કરી સ્વયં શીલવાન બનીએ ! સમાધિવાન બનીએ ! પ્રજ્ઞાવાન બનીએ !

આ જ મંગળ મૂળ છે.

બુદ્ધિ-વિલાસ ધર્મ નથી

ચિંતન-મનન દ્વારા ધર્મની સૈદ્ધાંતિક જાણકારી મેળવી લેવામાત્રથી જ આપણને વાસ્તવિક લાભ નથી થતો. એટલું જાણી અને સમજી લેવા માત્રથી કે રસગુલ્લાં મીઠાં છે, આપણું મોઢું ગળ્યું નથી થઈ શકતું. તે માટે તો આપણે રસગુલ્લાં જીભ પર મૂકવાં જ પડે છે. કેવળ એ જાણી અને સમજી લેવાથી કે દૂધ પુષ્ટિકારક છે, આપણો દેહ પુષ્ટ નથી થઈ જતો. એ માટે તો દૂધ પીવું જ પડે છે. જાણવું અને સમજવું આપણા કલ્યાણનાં પ્રથમ પગથિયાં છે. પરંતુ કેવળ જાણી અને સમજીને જ અટકી જઈએ અને જાણી-સમજી લીધેલી વાતને જીવનમાં ન ઉતારીએ તો આવી સમજણ વ્યર્થ ગઈ. કોરો બુદ્ધિ-વિલાસ, કોરી દિમાગી કસરત થઈ. અને આપણે એ જ તો કરીએ છીએ.

ધાર્મિક અને દાર્શનિક સિદ્ધાંતોનો ઊહાપોહ, વાદ-વિવાદ, ચર્ચા-પરિચર્ચા, સંવાદ-પ્રતિસંવાદ, ખંડન-મંડન, તર્ક-વિતર્ક, વ્યંજના-વિશ્લેષણ, સમજવું-સમજાવવું, સાંભળવું-સંભળાવવું, વાંચવું-વંચાવવું, લખવું-લખાવવું અને બોલવું-બોલાવવું. તેમાં જ આપણે આપણું પૂરું જીવન વિતાવી દઈએ છીએ અને દુર્ભાગ્ય એ છે કે એમાં જ આપણે જીવનની સફળતા માનીએ છીએ.

અજબ સંતોષ થાય છે, આપણને આપણી ધર્મ-જિજ્ઞાસા પૂરી કરી લેવામાં તથા બૌદ્ધિક સ્તર પર જાણેલા એ ધર્મજ્ઞાનને અસરકારક ભાષામાં રજૂઆત કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી લેવામાં. આ આત્મસંતોષને જ આપણે જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય માની લીધું છે. ખરેખર, કેવી આકર્ષક છે આ મૃગજાળ, જેમાં આટલી સરળતાથી આપણે સપડાઈ જઈએ છીએ અને પછી આ બંધનને જ આભૂષણ માની ગર્વ અનુભવીએ છીએ.

સાચું કુશળ

સાચું કુશળ કઈ વાતમાં છે?

સાચું કુશળ પોતાના મનને સ્વચ્છ, સારું રાખવામાં છે. તેને મંગળ મૈત્રીથી ભર્યું રાખવામાં છે.

જ્યારે આપણે દ્વેષ-દૌર્ભનસ્યથી ભરાઈ, કડવા-કઠોર વચનો બોલીએ છીએ, ત્યારે આપણા મનની સ્વચ્છતા ખોઈ બેસીએ છીએ અને જ્યારે મનની સ્વચ્છતા ખોઈ બેસીએ છીએ ત્યારે સુખ-શાંતિ ખોઈ બેસીએ છીએ.

જ્યારે આપણે સ્નેહ-સૌમનસ્યથી ભરાઈ, મધુર મીઠાં વચનો બોલીએ છીએ, ત્યારે આપણા મનની મલિનતાથી મુક્ત રહીએ છીએ અને જ્યારે મનની મલિનતાથી મુક્ત રહીએ છીએ ત્યારે સુખ-શાંતિ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

દુર્ભન અન્યોને પણ દુઃખી બનાવે છે. કોઈ કોઈ અવસ્થામાં અન્યોને દુઃખી ન પણ બનાવી શકે, પરંતુ દરેક અવસ્થાઓમાં સ્વયંને તો દુઃખી બનાવે જ છે. જ્યારે જ્યારે મન દ્વેષ-દુર્ભાવનાઓથી દુર્ભન થઈ ઊઠે છે ત્યારે ત્યારે અનિવાર્યપણે સ્વયં બેચેન થઈ જ જાય છે.

સુમન અન્યોને પણ સુખી બનાવે છે. કોઈ કોઈ અવસ્થામાં અન્યોને સુખી ન પણ બનાવી શકે, પરંતુ દરેક અવસ્થાઓમાં સ્વયંને તો

સુખી બનાવે જ છે. જ્યારે જ્યારે મન સ્નેહ સદ્ભાવનાઓથી સુમન થઈ ઊઠે છે ત્યારે ત્યારે અનિવાર્યપણે સ્વયં શાંતિ-ચેન ભોગવે જ છે.

સૌમનસ્યતાથી ભરેલું મન સ્વયં સુખી રહે છે. દૌર્ભનસ્યતાથી ભરેલું મન સ્વયં દુઃખી રહે છે. આ પ્રકૃતિનો અતૂટ નિયમ છે. આ ઋત છે. આ ધર્મ નિયામતા છે.

સાધકો ! પ્રકૃતિના અતૂટ નિયમ પ્રત્યે, આ ઋત, આ ધર્મ નિયામતા પ્રત્યે સતત જાગૃત રહીએ અને પોતાના મનને સૌમનસ્યતાથી ભરવાનો તથા દૌર્ભનસ્યતાથી દૂર રાખવાનો અભ્યાસ કરતાં રહીએ.

આમાં જ આપણું સાચું કુશળ છે. આમાં જ આપણું વાસ્તવિક મંગળ છે.

ધર્મ જ રક્ષક છે

પોતાના ભવિષ્યની સુરક્ષા માટે ચિંતિત રહેવું એ મનુષ્ય મનનો સ્વભાવ બની ગયો છે. આવનારી ક્ષણો સુખદ હોય, યોગ-ક્ષેમથી પરિપૂર્ણ હોય એ માટે માનવ જાત-જાતનાં શરણ શોધે છે, આશ્રય શોધે છે, સહારા શોધે છે. પરંતુ ધર્મને છોડીને કોઈ શરણ, આશ્રય, સહારો છે જ નહીં, જે તેને ભવિષ્ય પ્રત્યે નિઃશંક અને નિર્ભય બનાવી દે, યોગ-ક્ષેમથી પરિપૂર્ણ કરી દે. તેથી ધર્મશરણ જ એકમાત્ર શરણ છે. ધર્મનું સંરક્ષણ જ એકમાત્ર સાચું સંરક્ષણ છે. ધર્મ એ જે આપણી ભીતર જાગે, જેને આપણે સ્વયં ધારણ કરીએ. કોઈ બીજાની ભીતર જાગેલો, કોઈ બીજા દ્વારા ધારણ કરેલો ધર્મ, આપણે શા કામનો? એ તો વધુમાં વધુ આપણને પ્રેરણા અને વિધિ પ્રદાન કરી શકે છે. પરંતુ આપણો વાસ્તવિક લાભ તો સ્વયં ધર્મ ધારણ કરવામાં છે. તેથી ધર્મ-શરણનો સાચો અભિપ્રાય સ્વ-શરણ છે, આત્મ-શરણ છે. એટલે જ કહ્યું છે ‘અત્તસમ્મા પણિધિ ય એતં મંગલમુત્તમં’ એટલે કે આપણું મંગળ એ જ વાતમાં છે કે આપણે સમ્યક્ પ્રકારે અર્થાત્ સારી રીતે સ્વ-પ્રણિધાનનો અભ્યાસ કરીએ. કોઈ પણ બાહ્યશક્તિના પ્રણિધાનનો અભ્યાસ આપણને કાયર, પરાવલંબી અને અસમર્થ જ બનાવશે. આ આત્મ-દ્વીપ અને આત્મ-રક્ષણ જ છે કે જે સાચા અર્થમાં ધર્મ-દ્વીપ અને ધર્મ-શરણ છે. દરેક સંકટમાં આપણે આપણી ભીતરનો ધર્મ જગાવીએ. સ્વયં ધારણ કરેલા ધર્મ દ્વારા એક એવો સુરક્ષિત દ્વીપ બનાવીએ જેમાં આપણા જીવનની ડગમગતી નાવ સાચું સંરક્ષણ પામી શકે, સંકટો પ્રત્યે આપણી સુરક્ષા સ્થિર થઈ શકે.

મુખ્ય વાત એ જ છે કે આપણે આપણા ભીતરની પ્રજ્ઞા જગાવી રાખીએ અને એ માટે સમાધિ દ્વારા પોતાના ચિત્તની એકાગ્રતા પુષ્ટ રાખીએ તથા કાયિક, વાચિક, દુષ્કર્મોથી બચતાં રહી પોતાના શીલને અખંડિત રાખીએ. શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાનો આ વિશુદ્ધ ધર્મ આપણે જેટલો સુરક્ષિત રાખીશું એટલે કે આપણે જેટલાં જેટલાં ધર્મ-વિહારી બનીશું, તેટલું તેટલું જ આ સ્વયં પાલન કરેલા, સ્વયં ધારણ કરેલા, સ્વયં સુરક્ષિત કરેલા ધર્મ દ્વારા પોતાનાં સુરક્ષા, સંરક્ષણ પામીશું. સાચે જ “ધમ્મો હવે રક્ષતિ ધમ્મચારિ”.

ધર્મચારીની રક્ષા ધર્મ સ્વયં કરે છે. તો પોતાની સાચી સુરક્ષા માટે સ્વયં સાચા ધર્મચારી, ધર્મવિહારી, ધર્મપાલક બનીએ. તેમાં જ આપણું મંગળ છે, ભલું છે, કલ્યાણ સમાયેલું છે.

સત્ય ધર્મ

સત્ય ધર્મનું અજવાળું ફેલાઈ રહ્યું છે. પાપનો અંધકાર સમાપ્ત થવાનો સમય નજીક આવી રહ્યો છે. આ મંગળમય ધર્મવેળાનો લાભ ઉઠાવીએ અને પોતાના અંતરને ધર્મના પ્રકાશથી ઝગમગાવીએ. પોતાના ભીતરમાં ભરેલો બધો જ અંધકાર, બધી જ કાલિમા દૂર કરી લઈએ.

આપણા અંતર્મનના અતલ ઊંડાણમાં જે રાગ, દ્વેષ અને મોહ સમાયેલા છે તેને દૂર કરીએ. રાગ, દ્વેષ અને મોહ જ પાપનો અંધકાર છે. તેને હટાવવું ધર્મનો પ્રકાશ છે. આપણું મોટું પુણ્ય છે કે આપણને આવી સહજ-સરળ વિધિ મળી, જેથી આપણે પોતાના અંતર્મનને ધોઈને સત્ય ધર્મની પવિત્રતા ધારણ કરી શકીએ. આ અવસરનો પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવીએ.

આ માર્ગ પર ચાલવા માટે એ કદાપિ અનિવાર્ય નથી કે કોઈ પોતાને બૌદ્ધ કહેવા માંડે. બૌદ્ધ કહીએ કે ન કહીએ, પરંતુ જો આપણે તે મહાકારુણિક ભગવાન તથાગતે બતાવેલી સહજ, સરળ રીતને અપનાવી, પોતાના ભીતરમાંનાં રાગ, દ્વેષ અને મોહની કાલિમા દૂર કરી લઈએ તો નિશ્ચય જ આમાં આપણો લાભ છે. આપણું હિત-સુખ છે. પછી આપણે પોતાને ગમે તે નામથી સંબોધીએ, આપણે કલ્યાણકારી માર્ગના સાચા અનુયાયી, દુઃખનિરોધગામિની પ્રતિપદાના સાચા પથિક અને સર્વદુઃખોથી છુટકારો પામવાના સાચા અધિકારી છીએ જ.

સાચા ધર્મના અભાવમાં જ આપણે ઊંચ-નીચની દીવાલો બનાવી મનુષ્ય મનુષ્યમાં વિભાજન પેદા કરી લઈએ છીએ. સાચો ધર્મ આ દીવાલોને તોડીને, દરેક પ્રકારના વિભાજનને મિટાવે છે અને એકતાની ધરાતલ પર એવા માનવીય સમાજની રચના કરે છે, જ્યાં કોઈ જન્મ-જાત, ઊંચ-નીચનો ભેદભાવ નથી હોતો. જો કોઈ ભેદભાવ હોય છે તો એ જ કે કોણ કેટલો શીલવાન, સમાધિવાન કે પ્રજ્ઞાવાન છે. પરંતુ આ વિભેદ પણ સ્થાયી શાશ્વત નથી, કોઈ બાહ્ય શક્તિ દ્વારા પૂર્વ નિશ્ચિત કે પૂર્વનિર્ધારિત નથી. દરેક મનુષ્ય એ વાતની ક્ષમતા રાખે છે કે તે પોતાના સદ્ગુણો દ્વારા અધિકથી અધિક શીલવાન બનીને કાયિક અને વાચિક દુષ્કર્મોથી બચે અને અધિકથી અધિક સમાધિવાન બની પોતાના મનને વશમાં કરે, અને અધિકથી અધિક પ્રજ્ઞાવાન બનીને રાગ, દ્વેષ અને મોહરૂપી ચિત્તમેલથી છુટકારો પામે. જે સમ નથી તેને સમતા પ્રાપ્ત કરવાનો પૂરેપૂરો અધિકાર છે, પૂરેપૂરી સુવિધા છે.

શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞામાં પૂર્ણપણે પ્રતિષ્ઠિત થઈ જનાર વ્યક્તિ સ્વભાવથી જ મૈત્રી અને કરુણાના બ્રાહ્મી ગુણોથી પરિપલ્લવિત થઈ ઊઠે છે. તેના મનમાં દ્વેષ અને દૌર્મનસ્ય, અંહકાર અને ઘૃણા, ભય અને કાયરતા નથી રહી શકતાં. ન તે જાતિ, વર્ણ, કુળ અને ધનને કારણે અહં ભાવનાનો શિકાર થાય છે અને ન તો તેમના અભાવમાં હીન ભાવનાનો. કોઈ વ્યક્તિ કોઈ પણ જાતિ, કુળ, વર્ણ કે સંપ્રદાયમાં જન્મી હોય, ધનવાન હોય કે નિર્ધન, વિદ્યાવાન હોય કે નિરક્ષર, જો શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞામાં પ્રતિષ્ઠિત છે તો નિશ્ચય જ પૂર્ણ માનવ છે, તેથી મહાન છે.

માનવતાના આ સાચા માપદંડથી પોતાને માપતા રહેવાનો અભ્યાસ વધારીએ અને જ્યારે પણ પોતાનાં શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞામાં

જરાપણ ખામી જોઈએ ત્યારે તેની પુષ્ટિના પ્રયત્નમાં લાગી જઈએ અને આ પ્રકારે પોતાનું સાચું કલ્યાણ સાધીએ.

- “ધર્મ આદર્શ જીવનકા આધાર” પુસ્તકમાંથી સાભાર

જામનગર જીલ્લાના ધર્મપ્રેમી ભાઈ-બહેનો માટે ‘ધમ્મકોટ’ કેન્દ્ર ખાતે આનાપાન મેડિટેશનનું પ્રશિક્ષણ તથા વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમનું આયોજન

તારીખ : ૨૮ ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૬
સમય : જામનગરથી પ્રસ્થાન સવારે ૮-૩૦ કલાકે
સ્થળ : મોર્ડન પાન શોપ, નવાનગર બેંક ચોક પાસે, હીરજી મિસ્ત્રી રોડ, જામનગર.
પીકઅપ સ્ટેન્ડ : સાત રસ્તા, અંબર ચોકડી તથા ગુલાબ નગર.
સંપર્ક : ભગવાનદાસભાઈ - મો. ૯૮૯૮૬ ૭૧૨૫૧
 રમેશ દવે - મો. ૯૪૦૮૯ ૬૩૯૩૫

ધમ્મપાલી - ભાવનગર પર રૂપે. ૧૦ દિવસીય શિબિર નું આયોજન

તારીખ : ૩-૨-૨૦૧૬ થી ૧૪-૨-૨૦૧૬
 રાજકોટ સીટી ઓફીસ થી ધમ્મપાલી જવા-આવવા માટે વાહન વ્યવસ્થા રાખેલ છે. તા. ૩-૨-૨૦૧૬ બપોરે ૨-૦૦ વાગ્યા સુધી ભાભા ડાયર્નીંગ હોલ પર પહોંચી જવું.
સંપર્ક : ૦૨૮૧-૨૨૩૩૬૬૬, ૯૩૨૭૯ ૨૩૫૪૯

ધમ્મપાલી - ભાવનગર પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ

જિજ્ઞાસુઓ માટે ધમ્મપાલી કેન્દ્ર પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ.
તારીખ : ૧૯/૨૦ માર્ચ - ૨૦૧૬
સમય : સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧ સુધી. કાર્યક્રમ સંપન્ન થયા બાદ ભોજન વ્યવસ્થા રાખેલ છે. ભોજન અને અન્ય વ્યવસ્થા યોગ્ય રીતે થઈ શકે તે માટે આગોતરા રજિસ્ટ્રેશન કરાવીને જ પધારશો.
સંપર્ક : ફોન : ૦૨૭૯ - ૨૫૨૧૦૬૬
 મો. : ૭૮૭૮૧૦૩૬૩૬

ધમ્મકોટ પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ

જિજ્ઞાસુઓ માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ.
તારીખ : ૨૮ - ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૬, રવિવાર.
સમય : સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧ સુધી. કાર્યક્રમ સંપન્ન થયા બાદ ભોજન વ્યવસ્થા રાખેલ છે. ભોજન અને અન્ય વ્યવસ્થા યોગ્ય રીતે થઈ શકે તે માટે આગોતરા રજિસ્ટ્રેશન કરાવીને જ પધારશો.
સંપર્ક : ધમ્મકોટ કેન્દ્ર : ૦૨૮૧ - ૨૯૨૪૯૨૪,
 મો. : ૯૩૨૭૯ ૨૩૫૪૦

ધમ્મપાલી - ભાવનગર શિબિર તારીખ પરિવર્તન

તા. ૯-૩-૨૦૧૬ થી ૨૦-૩-૨૦૧૬
 ને બદલે તા. ૮-૩-૨૦૧૬ થી ૧૯-૩-૨૦૧૬ રાખવામાં આવી છે.

ભાવનગર વિપશ્યના કેન્દ્ર - ધમ્મપાલિ

ગામઃ તોડી, સોનગઢ-પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર. સંપર્ક :

ધમ્મપાલી કેન્દ્ર : M : 7878103636, 8905554666,

9227542910, સિટી ઓફિસ : Ph. 0278 - 2521066,

M : 7858561616 E-mail : info@dhammapali.com

૧૦ દિવસીય શિબિર : 2016 ➔ 3 to 14-02, 9 to 20-03, 20 to 01-

05, 15 to 26-06, 13 to 24-07, 27-08 to 07-09, 14 to 25-09, 05 to

16-10, 2 to 13-11, 16 to 27-12, 2017 ➔ 15 to - 26-01, 15 to

26-02 ફક્ત જૂના સાધકો માટે : STP : 22 to 30-05

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મકોટ રાજકોટ

C/o. ભાભા ડાઈર્નીંગ 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.: 0281-2924942, M : 93279 23540, E-mail :

dhammakot@gmail.com

૧૦ દિવસીય શિબિર : 2016 ➔ 17 to 28-02, 02 to 13-03, 16 to

27-03, 30-03 to 10-04, 13 to 24-04, 27-04 to 08-05, 11 to 22-

05, 25-06 to 05-06, 08 to 19-06, 22 to 03-07, 05 to 16-07, 19 to

30-07, 31-07 to 11-08, 15 to 26-08, 27 to 07-09, 12 to 23-10,

27-10 to 07-11-16. - STP : 12-01 to 20-01 - 30 DAYS : 12-01

to 12-02-16 - 20 DAYS : 21-01 to 11-02-16

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મસિંધુ ભાડા.

C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-

૩૭૦ ૪૬૫, સંપર્ક : Ph.: 02834-273303,

M : 78746 23305, 99256 74104

૧૦ દિવસીય શિબિર : 2016 ➔ 17 to 28-02, 29-02 to 11-03, 17

to 28-04, 01 to 12-05, 15 to 26-05, 29-05 to 09-06, 12 to 23-06,

26-06 to 07-07, 08 to 19-07, 31-07 to 11-08, 14-08 to 25-08,

28-08 to 08-09, 11 to 22-09, 25-09 to 06-10, 08 to 19-10, 19 to

30-10, 02 to 13-11 - 30 DAYS : 01-01 to 01-02-16. 13-03 to

13-04-16 - 20 DAYS : 13-03 to 03-04-16, 08-07 to 29-07-16

ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મપીઠ અમદાવાદ

રનોડા તા. ઘોળકા, જિ. અમદાવાદ. સંપર્ક : Ph.: 02714-

294690, M : 94264 19397 **૧૦ દિવસીય શિબિર :** 2016 ➔

03 to 14-02, 17 to 28-02, 16 to 27-03, 29-03 to 09-04, 27-04 to

08-05, 25-05 to 05-06, 08 to 19-06, 22-06 to 03-07, 17 to 28-

08, 14 to 25-09, 28-09 to 09-10, 12 to 23-10, 28-10 to 08-11, 10

to 21-11, 23 to 04-12, 07 to 18-12, 21 to 01-01-17, 04 to 15-01

STP : 14-04 to 22-04-16 - 20 DAYS : 07-07 to 28-07-16

ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મ દિવાકર - મહેસાણા

C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, જી-અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ,

બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨. સંપર્ક : Ph.:

72800, 254634, 252345 M : 94292 33000

02762-272800, 254634, 252345 M : 94292 33000

૧૦ દિવસીય શિબિર : 2016 ➔ 03 to 14-02, 16 to 27-03, 30-03

to 10-04, 13 to 24-04, 27-04 to 08-05, 11 to 22-05, 25-05 to 05-

06, 08 to 19-06, 22-06 to 03-07, 06 to 17-07, 20 to 31-07, 03 to

14-08, 31-08 to 11-09, 14 to 25-09, 12 to 23-10, 02 to 13-11,

16 to 27-11, 30 to 11-12-16, 14 to 25-12-16, 28 to 08-01-17 -

STP : 28-08 to 28-08-16 - 20 DAYS : 21-02 to 13-03-16

દક્ષિણગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મ અંબિકા - નવસારી

નવસારી-બિલિમોરા થી ૧૫ કિ.મી., N.H. નં.-૮ બોરિયાચ

ટોલનાકાથી 2km, વગલવાડ, તા.: ગણદેવી. સંપર્ક : Ph.:

02634-291100, 292521 Mo : 94281 60714,

98250 44536. **૧૦ દિવસીય શિબિર :** 2016 ➔ 15 to 26-01,

29-02 to 11-03, 11 to 22-03, 30-03 to 10-04, 10 to 21-05, 25-05

to 05-06, 08 to 19-06, 22-06 to 03-07, 06 to 17-07, 19 to 30-07,

19 to 30-08, 01 to 12-09, 14 to 25-09 - TSC : 14 to 29-11-15 -

STP : 15-02 to 23-02-16 - 20 DAYS : 03-02 to 24-02-16

M : 94265 00765. **૧૦ દિવસીય શિબિર :** 2016 ➔ 05 to 16-

2, 04 to 15-3, 06 to 17-05, 06 to 17-07, 02 to 13-09, 09 to 21-

11. 3 DAYS : 07 to 10-04

રાજકોટ સામૂહિક સાધના : દર રવિવાર - સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦, ત્રીજા રવિવાર (સામૂહિક સાધના અને ધર્મ ચર્ચા) - સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦, સ્થળ : માસૂમ સ્કૂલ, યુનિ. રોડ, SNK સ્કૂલ પાસે, રાજકોટ. **સોમ થી શનિ** - બપોરે ૩:૪૫ થી ૪:૪૫, સીટી ઓફિસ, ભાભા ડાઈર્નીંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ. **સોમ થી શનિ** - સવારે ૭:૩૦ થી ૮:૩૦, સાંજે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, સ્થળ : કોટેયા નગર-૧, અપના બજાર પાછળ, નયન વિહારની બાજુમાં, રાજકોટ. **સોમ થી શનિ** - સવારે ૭:૩૦ થી ૮:૩૦, સ્થળ : વિલાકર નિવાસ, ધારેશ્વર ચોક, ભક્તિનગર સર્કલ પાસે, રાજકોટ.

ઉના સામૂહિક સાધના : સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, હરેશભાઈ જે. દીલવાણી ૪૨, વ્રજભૂમિ સોસાયટી, શેરી નં.૩, નવી મામલતદાર ઓફિસ 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 શિબિર છેલ્લા રવિવારે, સમય : સવારે ૮ થી ૧

શિબિરમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ફોટો આઈડી (ફોટો ઓળખપત્ર) ની ઝેરોક્ષ લાવવી ફરજિયાત છે.
દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૯-૧૫ થી ૧૧-૦૦ કલાક બાળકો માટેની “આનાપાન” શિબિર, માસૂમ સ્કૂલ, યુનિ. રોડ, રાજકોટ.

દોહા ધરમના

આઓ માનવ માનવી ! સુનો ધરમ કા જ્ઞાન ।
બોધિ જ્ઞાન જિસકા જગા, ઉસકા હી કલ્યાણ ॥
ઉઠો ! જગો ! આલસ તજો ! મંગલ હુઆ પ્રભાત ।
મિટા અંધેરા પાપ કા, બીતી કાલી રાત ॥
વિમલ ધરમ કા જ્યોતિધર, મંગલ જગા પ્રભાત ।
દુઃખહર, ભયહર, તિમિરહર, અરુણ તરુણ નવજાત ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

૬/૨, રૂપાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫.

ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ ની મંગલકામના

દોહા ધરમના

એક બાર ફિર સે ખુલે, જન હિત અમૃત દ્વાર ।
હર્ષ ઔર ઉલ્લાસ કા, ઉમડા ઉદયિ અપાર ॥
પાપ શાપ સંતાપ કે, બુઝ જાયે અંગાર ।
જગ મરુધર પર ચલી, પુણ્ય ધર્મ કી ધાર ॥
અહો અહો ! સદ્ગર્મ કા, પાયા પાવન પંથ ।
રાગ, દ્વેષ કા, હોમ કા, હોગા ઉસસે અંત ॥

સોલંકી 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./ફાઈટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના 23 જાન્યુઆરી 2016 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇળતપુરીના 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 ડાઈર્નીંગ 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