વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2558 ❖ માઘ પૂર્ણિમા ❖ 22 ફેબ્રુઆરી 2016 ❖ વર્ષ – 16 ❖ અંક – 11 ❖ સળંગ અંક - 191

ધમ્મવાણી

न तेन होति धमट्ठो येनत्थं साहसा नये ।
यो च अत्थं अनत्थञ्च उभो निच्छेय्य पिण्डतो ।।
असाहसेन धम्मेन समेन नयती परे ।
धम्मस्स गुत्तो मेधावी धम्मट्ठो ति पवुच्चति ।।

જે વ્યક્તિ એકાએક કોઈ બાબતનો નિર્ણય કરે, તે ધર્મસ્થિત ન કહી શકાય. જે પંડિત-જન અર્થ, અનર્થ બન્નેનો યોગ્ય વિચાર કરી ધૈર્ય સાથે નિષ્પક્ષ થઈને ન્યાય કરે છે, તે મેધાવી જ ધર્મ-સ્થિત કહેવાય છે.

ધર્મચક્ર

આપણી ભીતર જે પ્રતિક્ષણ લોકચક્ર ચાલી રહ્યું છે, તેનાથી છુટકારો પામવા ધર્મચક્ર પ્રવર્તિત કરવું પડશે. લોકચક્ર આપણાં સમસ્ત દુઃખોનું મૂળ છે. ધર્મચક્ર સર્વ દુઃખોનું નિરોધક છે.

લોકચક્ર શું છે ? લોકચક્ર મોહ, મૂઢતા છે. લોકચક્ર અજ્ઞાન, અવિવેક, અવિદ્યા છે, જેને કારણે આપણે નિરંતર રાગ અને દ્વેષની ચક્કીમાં પિસાતાં રહીએ છીએ. આપણી છ ઇન્દ્રિયો - આંખ, નાક, કાન, જીહ્વા, શરીરની ત્વચા અને મન તથા આ ઇન્દ્રિયોના છ વિષય-રૂપ, ગંધ, શબ્દ, રસ, સ્પર્શ અને કલ્પનાઓ; આમનો પરસ્પર સંસ્પર્શ થતો રહે છે. નાકનો ગંધથી, કાનનો શબ્દથી, જીભનો રસથી, કાયાનો કોઈ પણ સ્પર્શવ્ય પદાર્થથી, મનનો કલ્પનાથી સંસ્પર્શ થતાં જ તત્ક્ષણ આપણા ચિત્તમાં કોઈ સંવેદના જાગે છે. જો તે સંવેદના આપણને પ્રિય લાગી તો આપણે તે સંબંધી વિષયથી આસક્તિ એટલે કે રાગ પેદા કરી લઈએ છીએ. જો અપ્રિય લાગી તો દુર્ભાવ એટલે કે દ્વેષ પેદા કરી લઈએ છીએ. ચાહે રાગ ઉત્પન્ન થાય અથવા દ્વેષ, બંને આપણા મનમાં ખેંચતાણ અને ઉત્તેજના પેદા કરે છે, જેથી સમતા નષ્ટ થાય છે, વિષમતા આરંભ થાય છે, દુઃખ સાથે સંધિ થાય છે, દુઃખનો આરંભ થાય છે. આ જ લોકચક્રનું આરંભ થઈ જવું છે.

નાસમજીથી આપણે જે ઉત્તેજના પેદા કરી લઈએ છીએ તે ઊંડી આસક્તિઓમાં પરિવર્તિત થઈ દૂષિત ભવચક્રના રૂપમાં વધે છે અને આપણને વ્યાકુળ, વ્યથિત બનાવીને આપણો દુઃખ સંસાર વધારે છે. આ જ ભવચક્રને કાપવા માટે આપણી ભીતર ધર્મચક્રનું જાગતાં રહેવું બહુ આવશ્યક છે. જો ધર્મચક્ર જાગે છે તો વિવેક, વિદ્યા અને હોશ જાગે છે. જેવી કોઈ સંવેદના ઇન્દ્રિય અને તેના વિષયના સંસ્પર્શથી ચિત્તમાં પેદા થાય, પ્રિય કે અપ્રિય, સુખદ કે દુઃખદ - તેની સાથે જ પાગલોની જેમ તે વિષય પ્રત્યે રાગરંજિત અને દ્વેષદૂષિત થવાને બદલે તેના નશ્વર-નિઃસાર સ્વભાવને સમજીને પ્રજ્ઞા જાગે, અનાસક્તિભાવ જાગે. એનાથી જ લોકચક્રનું પ્રવર્તન થંભે છે. તેનો વિસ્તાર નથી થઈ શકતો. આ જ ધર્મચક્ર-પ્રવર્તન છે. ધર્મચક્ર પ્રવર્તનનો આ પ્રત્યક્ષ લાભ છે. વિપશ્યના સાધનાના સતત અભ્યાસ દ્વારા પોતાના અંતર્મનમાં અનુભવ થનારી પ્રત્યેક સંવેદનાને જાણીએ, જાણીને તેમાં અટવાઈએ નહીં, તટસ્થ બની રહીએ. આમ ધર્મચક્ર પ્રવર્તિત રાખીએ.

ધર્મચક્ર પ્રવર્તિત રાખવામાં આપણું મંગળ-કલ્યાણ છે.

બુદ્ધિવિલાસ ધર્મ નથી

ચિંતન-મનન દ્વારા ધર્મની સૈદ્ધાંતિક જાણકારી મેળવી લેવા માત્રથી 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 કલ્યાણના પ્રથમ પગથિયાં છે. પરંતુ કેવળ જાણી અને સમજીને જ અટકી જઈએ અને જાણી-સમજી લીધેલી વાતને જીવનમાં ન ઉતારીએ તો આવું સમજવું વ્યર્થ ગયું. 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 રજુઆત 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.

- કલ્યાણ મિત્ર સત્યનારાયણ ગોયન્કા

ધર્મનું સર્વહિતકારી સ્વરૂપ

મનુષ્ય એક સામાજિક પ્રાણી છે. સમાજથી અલગ રહેવું ન તેના માટે ઉચિત છે, ન સંભવ છે. સમાજમાં રહીને સમાજ માટે અધિકથી અધિક સ્વસ્થ સહાયક બની રહે, તેમાં જ તેના જીવનની ઉપયોગિતા છે, સાર્થકતા છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિઓથી જ સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ થાય છે. અસ્વસ્થ વ્યક્તિ તે જ છે, જેનું મન વિકારોથી વિકૃત રહે છે. આવી વ્યક્તિ સ્વયં તો દુઃખી રહે જ છે, પોતાના સંપર્કમાં આવનારને પણ સંતાપિત કરે છે. તેથી સુખી-સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ કરવા માટે વ્યક્તિ-વ્યક્તિને સુખ-સ્વાસ્થ્યથી સભર બનાવવું નિતાંત આવશ્યક છે. એક એક વ્યક્તિ સ્વચ્છચિત્ત હોય, શાંતચિત્ત હોય તો જ સમગ્ર સમાજની શાંતિ ટકી રહે છે. ધર્મ આ વ્યક્તિગત શાંતિ માટે એક અનુપમ સાધન છે અને આ જ કારણે વિશ્વ-શાંતિનું એકમાત્ર સાધન છે.

ધર્મનો અર્થ સંપ્રદાય નથી. સંપ્રદાય તો મનુષ્ય-મનુષ્ય અને વર્ગ-વર્ગની વચ્ચે દીવાલો ઊભી કરવાનું, વિભાજન પેદા કરવાનું કામકરે છે. જ્યારે શુદ્ધ ધર્મ દીવાલોને તોડે છે, વિભાજનોને દૂર કરે છે.

શુદ્ધ ધર્મ મનુષ્યની ભીતર સમાયેલા અહંભાવ અને હીનભાવને મૂળ સમેત ઉખેડીને ફેંકી દે છે. માનવ મનની આશંકાઓ, ઉત્તેજનાઓ, ઉદ્વિગ્નતાઓ દૂર કરે છે અને તેને સ્વચ્છતા અને નિર્મળતાની એવી ધરા પર પ્રતિષ્ઠિત કરે છે, જ્યાં ન અહંકારજન્ય દંભ ટકી શકે છે, ન હીનભાવની ગ્રંથિઓથી ગ્રસ્ત દીનતા પોષાઈ શકે છે; જીવનમાં સમત્વભાવ આવે છે અને દરેક વસ્તુ, વ્યક્તિ અને સ્થિતિને તેના યથાર્થ સ્વરૂપમાં જોઈ શકવાની નિર્મળ પ્રજ્ઞા જાગે છે; અતિરંજના અને અતિશયોક્તિમાં ડૂબેલો ભક્તિભાવાવેશ દૂર થાય છે. જ્ઞાન, વિવેક, બોધિનાં અંતર્ચક્ષુ વિરજ-વિમળ બને છે. અંતર્દૃષ્ટિ પારદર્શી બની જાય છે. તેની સામેથી બધુંય ધુમ્મસ, ધૂંધળાપણું દૂર થઈ જાય છે. આપણે જે સાંભળેલી-સંભળાવેલી અને વાંચેલી-વંચાવેલી વાતોથી પોતાના મનને વિકૃત બનાવી દીધું છે, એ જ પૂર્વાગ્રહ રૂપી વિકૃતિઓ સત્ય-દર્શનમાં બાધા પેદા કરે છે; પૂર્વનિશ્ચિત ધારણાઓ અને માન્યતાઓ આપણી આંખો પર રંગીન ચશ્માની જેમચડેલી રહે છે અને આપણને વાસ્તવિક સત્યને તેના પોતાના જ રંગમાં જોઈ શકવામાં બાધા ઉત્પન્ન કરે છે. ધર્મના નામે આપણે આ બેડીઓને સુંદર આભૂષણોની જેમ પહેરી રાખી છે. સાચી મુક્તિ માટે આ બેડીઓનું તૂટવું નિતાંત આવશ્યક છે.

ચિત્તને રાગ, દ્વેષ, મોહ, ઈર્ષા, માત્સર્ય, દુર્ભાવના, દૌર્મનસ્ય, ભય, આશંકા, મિથ્યા કાલ્પનિક દૃષ્ટિઓ, માન્યતાઓ અને રૂઢિઓની પકડમાંથી મુક્ત કરવું આવશ્યક છે કે બધી રૂઢ પરંપરાઓને એક બાજુ રાખી, ભાવુકતાને દૂર હટાવી, આપણે યથાર્થમાં જીવતાં શીખીએ. યથાર્થમાં જીવવું એટલે વર્તમાનમાં જીવવું, આ ક્ષણમાં જીવવું. કેમકે વીતેલી ક્ષણ યથાર્થ નથી, એ તો સમાપ્ત થઈ ચૂકી. હવે તો કેવળ તેની યાદ બાકી રહે છે, તે ક્ષણ નહીં. એવી જ રીતે આવનારી ક્ષણ અત્યારે ઉપસ્થિત નથી, તેની કેવળ કલ્પના કે કામના જ થઈ શકે છે; યથાર્થ દર્શન નહીં. વર્તમાનમાં જીવવાનો અર્થ છે, આ ક્ષણે જે કંઈ અનુભૂતિ થાય છે, તેના પ્રત્યે જાગૃત થઈને જીવવું. ભૂતકાળની સુખદ કે દુઃખદ આશાઓ, આશંકાઓ આપણને વર્તમાનથી દૂર લઈ જાય છે અને તેથી સાચા જીવનથી વિમુખ રાખે છે. વર્તમાનથી વિમુખ એવું કોરું, નિઃસાર જીવન જ આપણા માટે વિભિન્ન ક્લેશોનું કારણ બને છે. અશાંતિ, અસંતોષ, અતૃપ્તિ, આકુળતા, વ્યથા અને પીડાને જન્મ આપે છે. જેવા આપણે આ ક્ષણનું યથાભૂત દર્શન કરતાં જીવવા લાગીએ છીએ, ક્લેશોથી સ્વાભાવિકપણે મુક્તિ મળવા લાગે છે.

આ દેશના એક મહાપુરુષ ભગવાન તથાગત ગૌતમબુદ્ધને આ જ સમ્યક્ સંબોધિ પ્રાપ્ત થઈ. આ ક્ષણમાં જીવતાં શીખીને ચિત્તને સંસ્કારોથી વિહીન કરી, પરમપરિશુદ્ધ કરી, બંધનમુક્ત થઈ શકવાની કળા પ્રાપ્ત થઈ. તેમણે જીવનભર લોકોને આ જ કલ્યાણકારિણી કળાનો અભ્યાસ કરાવ્યો. આ જ મંગળમયી વિધિનું નામ વિપશ્યના સાધના છે. સાધકને આ ક્ષણે જે કંઈ અનુભવ થઈ રહ્યો છે તેના પ્રત્યે જાગૃત રહેવાનો તે અભ્યાસ કરે છે. પોતાની કાયા પ્રત્યે જાગૃત રહીને કાયાનુપશ્યના કરે છે. કાયાનાં ભિન્ન ભિન્ન અંગોમાં અનુભવાતી સમસ્ત સુખદ અને દુઃખદ અથવા અસુખદ-અદુઃખદ સંવેદનાઓ પ્રત્યે જાગૃત રહીને વેદનાનુપશ્યના કરે છે. પોતાના ચિત્ત પ્રત્યે જાગૃત રહીને ચિત્તાનુપશ્યના કરે છે. ચિત્તમાં ઊઠતી વિભિન્ન સારી-નરસી વૃત્તિઓ પ્રત્યે, તેમના ગુણ, ધર્મ, સ્વભાવ પ્રત્યે જાગૃત રહીને અને અંતમાં કાયા, સંવેદના, ચિત્ત અને ચિત્તવૃત્તિઓની પરિસીમાઓથી પર નિર્વાણધર્મનો સાક્ષાત્કાર કરતાં કરતાં ધર્માનુપશ્યના કરે છે. જાગરૂકતાનો આ અભ્યાસ તેના ચિત્ત પર પડેલા સર્વ ખરાબ વિકારો અને સંસ્કારોનું ઉચ્છેદન કરે છે. ચિત્ત ધીરે ધીરે આસક્તિઓ, આસ્રવો, વ્યસનો, તૃષ્ણાઓ અને તીવ્ર લાલસાઓના બંધનથી, અતીતની સુખદ-દુઃખદ યાદોની નિરર્થક ઉલઝનોમાંથી, ભાવી આશંકાઓની ભય-ભીતિજન્ય માનસિક પીડાઓથી, ભવિષ્યના સોનેરી સ્વપ્નોનાં કાલ્પનિક ઉઘાડબંધથી વિમુક્ત થઈ, પોતાની સ્વાભાવિક નૈસર્ગિક સ્વચ્છતાને પ્રાપ્ત થાય છે.

સમસ્ત અક્કડતાભરી ગ્રંથિઓ અને ખેંચતાણવાળી માનસિક પીડાઓને દૂર કરવાનો આ એક સહજ-સરળ ઉપાય છે, જે માનવમાત્ર માટે સમાનરૂપે કલ્યાણકારી છે. એનો અભ્યાસ કરવા માટે એ અનિવાર્ય નથી કે કોઈ પોતાને બૌદ્ધ સંપ્રદાયમાં દીક્ષિત કરે. એ પણ અનિવાર્ય નથી કે આ વિધિના પ્રવર્તક ભગવાન બુદ્ધની મૂર્તિને નમન કરે, તેમને ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્ય, આરતીથી પૂજિત કરે; એ પણ નહીં કે સાધક એ આદિગુરુના રૂપ કે આકારનું ધ્યાન કરે અથવા તેમના નામ કે મંત્રનો જપ કરે; એ પણ નહીં કે તેમનું શરણ ગ્રહણ કરવાના નામ પર એવું અંધ આત્મસમર્પણ કરી દે કે કંઈ પણ કર્યા વગર કેવળ તેમની કૃપાથી જ તરી જવાની મિથ્યા ભ્રાંતિ શિર પર ચડી જાય. આ વિધિથી સ્વયં લાભાન્વિત થયા બાદ અથવા અન્ય લોકોને લાભાન્વિત થતાં જોઈને જો કોઈ સાધક તે મહાકારુણિક, મહાપ્રજ્ઞાવાન ભગવાન તથાગત પ્રત્યે કૃતજ્ઞતાવિભોર થઈને તેમની કરુણા અને પ્રજ્ઞા પ્રત્યે પોતાની શ્રદ્ધા પ્રગટ કરે તો કોઈ દોષ નથી. ગુણો પ્રત્યે પ્રગટ કરેલી

શ્રદ્ધા તે ગુણોને પોતાના જીવનમાં ધારણ કરવાની પ્રેરણા પ્રદાન કરે છે. તેથી કલ્યાણકારિણી હોય છે. એ જ પ્રમાણે કૃતજ્ઞતા પણ ચિત્તની એક મંગળમયી સદ્‌વૃત્તિ છે. શ્રદ્ધા અને કૃતજ્ઞતાની ભાવના ચિત્તને મૃદુ બનાવે છે, જે વિપશ્યના સાધનાના આ ચિત્ત-વિશુદ્ધિકરણના પ્રયાસમાં સહાયક થાય છે.

વિપશ્યના સાધના કાયા અને ચિત્તની પ્રકૃતિના યથાર્થ સ્વરૂપ પ્રત્યે જાગૃત રહેતાં શીખવે છે. પ્રકૃતિના યથાર્થ દર્શનનો આ અભ્યાસ કોઈ પણ વર્ગ, સંપ્રદાય, જાતિ, દેશ, કાળ અને બોલી-ભાષાની વ્યક્તિ માટે મુશ્કેલ નથી. માનવ પોતાની જ માનવીય પ્રકૃતિનું સ્વયં અધ્યયન કરે છે; આત્મદર્શન કરે છે; આત્મનિરીક્ષણ કરે છે; પોતાની ભીતર સમાયેલી ગંદકીઓનું યથાભૂત દર્શન કરે છે. પોતાના મનોવિકારોનું યથાર્થ અવલોકન કરે છે. આ પ્રમાણે જોતાં-જોતાં એ મનોવિકારો દૂર થાય છે અને સાધક એક ભલો, નેક માણસ બનીને સાચા માનવીય ધર્મમાં સંસ્થાપિત થાય છે. આ નેક માણસ કોઈ પણ જાતિ, વર્ગ કે સંપ્રદાયનો કેમ ન હોય, સમગ્ર માનવ સમાજનું ગૌરવ બની રહે છે. સ્વયં તો સુખશાંતિથી રહે જ છે, પોતાના સંપર્કમાં આવનાર અન્ય સહુ લોકોની સુખશાંતિ વધારવામાં સહાયક સિદ્ધ થાય છે.

સદ્‌ધર્મનું આ સર્વજનીન, સાર્વદેશિક, સાર્વકાલિક અને સર્વહિતકારી સ્વરૂપ વધુ ને વધુ લોકોને ઉપલબ્ધ થાય અને તેમનાં હિત-સુખનું કારણ બને, એ જ મંગળ કામના છે.

- કલ્યાણમિત્ર સત્યનારાયણ ગોયન્કા

રાજકોટના સાધકો માટે આવશ્યક સૂચના

હાલમાં ધમ્મકોટ કેન્દ્ર દ્વારા વોટ્સએપ દ્વારા સાધનાને લગતી માહિતી આપવા વોટ્સએપ ગ્રૂપ શરૂ કરાયેલ છે.

આપ રાજકોટ શહેરમાં વિપશ્યના સાધનાને લગતી માહિતી નિયમિત રૂપે મેળવવા ઇચ્છતા હોય તો **મો. : ૭૮ ૭૮ ૭૨ ૭૨ ૨૩** ઉપર આપનો મોબાઇલ નંબર મોકલી ગ્રૂપમાં જોડાવા વિનંતી કરી શકશો.

સાધના અંગેની માહિતી ઉપરાંત પૂ. ગુરુજીના પ્રેરણા દાયી પ્રવચનો, ધમ્મસેવા, શિબિરો, વિશેષ માહિતી પણ મળી શકશે.

જૂના સાધકો માટે ધમ્મ - જુનાગઢ ખાતે વિપશ્યના સંમેલન

જુનાગઢ, ધોરાજી, વંથલી, કેશોદ, પોરબંદર, ઉના, સોમનાથ, વેરાવળ, જેતપુર, વીરપુર, ગોંડલ પંથકના તમામ જૂના સાધક ભાઇઓ–બહેનો માટે ખાસ સંમેલનનું આયોજન કરેલ છે. જે–તે વિસ્તારના પ્રતિનિધિ પાસે નામ નોધાવી લેશો. રજીસ્ટ્રેશન ફરજીયાત.

તારીખ : ૧૩ – માર્ચ – ૨૦૧૬, રવિવાર.
સમય : સવારે : ૯ થી સાંજે : ૫–૦૦ કલાક સુધી (ભોજન સાથે)
સ્થળ : ''ધમ્મ જુનાગઢ'', પાટલા ભેસાણ રોડ, જુનાગઢ.

-:: રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક ::-

રમણીકભાઇ કવા — મો.: ૯૪૨૭૨ ૦૫૪૦૫
હરેશભાઇ ટીલવાણી — મો.: ૯૪૨૭૭ ૩૮૦૭૦

-:: વિશેષ માહિતી માટે સંપર્ક ::-

ડો. ધીરૂભાઇ શાહ — મો.: ૯૮૯૮૦ ૨૨૧૩૬
હિતેષભાઇ ધોળિયા — મો.: ૯૯૦૯૩ ૧૨૯૪૬

વિપશ્યના જૂના સાધકોનું ધમ્મઅંબિકા ખાતે એક દિવસીય સંમેલન

ધમ્મઅંબિકા પર **તારીખ :** ૨૮– ફેબ્રુઆરી– ૨૦૧૬, રવિવાર, **સમય :** સવારે : ૮ થી સાંજે : ૫–૩૦ કલાકે થનાર આ સંમેલનમાં વિપશ્યનાના જૂના સાધકો સૌ સાથે મળી વિપશ્યના સાધના કરશે, વિપશ્યનાના આચાર્યો પાસેથી ધર્મની સમજ, ધર્મ સેવાના અપ્રતીમ લાભ વિશે માર્ગદર્શન મેળવશે. તેમ જ મહિલાઓ માટે નવા ૧૪ આવાસનું ખાત મૂહુર્ત પણ રાખવામાં આવેલ છે.

આ સંમેલનમાં સમગ્ર ગુજરાતના સર્વ જૂના સાધકોને પધારવા ખાસ હાર્દિક આમંત્રણ છે.

સ્થળ : ધમ્મ અંબિકા, નવસારી–બિલિમોરા થી ૧૫ કિ.મી., N.H. નં.–૮, બોરિયાચ ટોલનાકાથી ૨ કિ.મી. પશ્ચિમે, ગામ : વગલવાડ, તા.: ગણદેવી.

-:: રજીસ્ટ્રેશન કરાવવા અંગેની માહિતી ::-

આપને તા. ૧૫–૨–૨૦૧૬ સુધીમાં રજીસ્ટ્રેશન નીચે જણાવેલ ફોન નંબર અથવા ઇ–મેઇલ દ્વારા કરવા વિનંતી જેથી વ્યવસ્થા સુગમતાપૂર્વક કરી શકાય.

સંપર્ક : **Ph.: 0261-3260961 Mo : 94281 60714**
ઇ-મેઇલ : **dhammaambikasurat@gmail.com**

જામનગર જીલ્લાના ધર્મપ્રેમી ભાઇ-બહેનો માટે 'ધમ્મકોટ' કેન્દ્ર ખાતે આનાપાન મેડીટેશનનું પ્રશિક્ષણ તથા વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમનું આયોજન

તારીખ : ૨૮ ફેબ્રુઆરી – ૨૦૧૬
સમય : જામનગરથી પ્રસ્થાન સવારે ૯–૩૦ કલાકે
સ્થળ : મોડર્ન પાન શોપ, નવાનગર બેંક ચોક પાસે, હીરજી મિસ્ત્રી રોડ, જામનગર.
પીકઅપ સ્ટેન્ડ : સાત રસ્તા, અંબર ચોકડી તથા ગુલાબ નગર.
સંપર્ક : ભગવાનદાસભાઇ – મો. ૯૮૯૮૬ ૭૧૨૫૧
રમેશ દવે – મો. ૯૪૦૮૯ ૬૩૯૩૫

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 થઇ 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.

ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ૨૦૧૬ શિબિરોની માહિતી

ધમ્મકોટ

C/o. ભાભા ડાઈનિંગ 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

ધમ્મ અંબિકા

નવસારી-બિલિમોરા થી ૧૫ કિ.મી., N.H. નં.-૮ બોરિયાચ ટોલનાકાથી 2km પશ્ચિમે, **ગામ :** વગલવાડ, તા.: ગણદેવી. **સંપર્ક :** Ph.: 0261-3260961 Mo : 95865 82660, 94281 60714, 98250 44536. E-mail : info@ambika.dhamma.org

ધમ્મસિંધુ-બાડા

C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫, **સંપર્ક :** Ph.: 02834-273303, M : 78746 23305, 99256 74104 E-mail : info@sindhu.dhamma.org

ધમ્મપીઠ

ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મપીઠ અમદાવાદ રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦ **સંપર્ક :** Ph.: 02714-294690, M : 94264 19397 E-mail : info@pitha.dhamma.org

ધમ્મ દિવાકર

C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭-અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨. **સંપર્ક :** Ph.: 02762-272800, 254634, 252345 M : 94292 33000. E-mail : info@divakara.dhamma.org

ધમ્મપાલિ

ગામઃ ટોડી, સોનગઢ-પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર. **સંપર્ક :: ધમ્મપાલી કેન્દ્ર :** M : 7878103636 M : 8905554666 M : 9227542910 **સિટી ઓફીસ :** Ph. 0278 - 2521066, M : 8758561616 E-mail : info@pali.dhamma.com

ધમ્મકોટ	ધમ્મ અંબિકા	ધમ્મસિંધુ-બાડા	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર	ધમ્મપાલિ
02-03 to 13-03-16	29-02 to 11-03-16	29-02 to 11-03-16	16-03 to 27-03-16	16-03 to 27-03-16	09-03 to 20-03-16
16-03 to 27-03-16	11-03 to 22-03-16	17-04 to 28-04-16	29-03 to 09-04-16	30-03 to 10-04-16	17-04 to 28-04-16
30-03 to 10-04-16	30-03 to 10-04-16	01-05 to 12-05-16	27-04 to 08-05-16	13-04 to 24-04-16	08-05 to 19-05-16
13-04 to 24-04-16	10-05 to 21-05-16	15-05 to 26-05-16	25-05 to 05-06-16	27-04 to 08-05-16	12-06 to 23-06-16
27-04 to 08-05-16	25-05 to 05-06-16	29-05 to 09-06-16	08-06 to 19-06-16	11-05 to 22-05-16	10-07 to 21-07-16
11-05 to 22-05-16	08-06 to 19-06-16	12-06 to 23-06-16	22-06 to 03-07-16	25-05 to 05-06-16	31-07 to 11-08-16
25-05 to 05-06-16	22-06 to 03-07-16	26-06 to 07-07-16	17-08 to 28-08-16	08-06 to 19-06-16	28-08 to 08-09-16
08-06 to 19-06-16	06-07 to 17-07-16	08-07 to 19-07-16	14-09 to 25-09-16	22-06 to 03-07-16	18-09 to 29-09-16
22-06 to 03-07-16	19-07 to 30-07-16	31-07 to 11-08-16	28-09 to 09-10-16	06-07 to 17-07-16	09-10 to 20-10-16
05-07 to 16-07-16	19-08 to 30-08-16	28-08 to 08-09-16	12-10 to 23-10-16	20-07 to 31-07-16	***30-10 to 10-11-16**
19-07 to 30-07-16	01-09 to 12-09-16	11-09 to 22-09-16	***28-10 to 08-11-16**	03-08 to 14-08-16	27-11 to 08-12-16
31-07 to 11-08-16	14-09 to 25-09-16	25-09 to 06-10-16	10-11 to 21-11-16	31-08 to 11-09-16	**ફક્ત જૂના સાધકો માટે**
15-08 to 26-08-16	28-09 to 09-10-16	08-10 to 19-10-16	23-11 to 04-12-16	14-09 to 25-09-16	**STP**
27-08 to 07-09-16		19-10 to 30-10-16	07-12 to 18-12-16	12-10 to 23-10-16	22-05 to 30-05-16
		02-11 to 13-11-16	21-12 to 01-01-17		

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

ધરમ જગે ફિર મનુજ મેં, બને મનુજ ભગવાન ।
સેવા કરુણા પ્યાર સે, ધન્ય હોય ઈન્સાન ॥
નિર્ભયતા નિર્બૈરતા, સચ્ચા ધર્મ અકાલ ।
જાગો સચ્ચે ધર્મ મેં, જાગે સોહિ નિહાલ ॥
ઘર ઘર મેં સબકે જગે, સત્ય ધર્મ કી લાય ।
ચિત્ત નિખાલિસ શુદ્ધ હો, તભી ખાલસા હોય ॥

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

દોહા ધરમના

ભૂલેં બીતી બાત સબ, સુધરેં સબ વ્યવહાર ।
બૈર ભાવ સારા મિટે, જન મન જાગે પ્યાર ॥
બીતી બાતેં ભૂલ કર, બૈર ભાવ બિસરાય ।
કરુણા મૈત્રી પ્યાસ સે, મન માનસ લહરાય ॥
સબકે મન જાગે ધરમ, સંપ્રદાય સે દૂર ।
બૈર ભાવ સબકે મિટેં, ભરે પ્યાર ભરપૂર ॥

સોલંકી મિકેનિક વર્કસ
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 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 22 ફેબ્રુઆરી 2016 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના 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)

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