વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2563 ❖ ભાદ્રપદ પૂર્ણિમા ❖ 14 સપ્ટેમ્બર 2019 ❖ વર્ષ – 19 ❖ અંક – 06 ❖ સળંગ અંક - 234

ધમ્મવાણી

न कहापणवस्सेन तित्ति कामेसु विज्जति ।
अप्पस्सादा दुक्खा कामा इति विञ्ञाय पण्डितो ।।
अपि दिब्बेसु कामेसु रतिं सो नाधिगच्छति ।
तण्हक्खयरतो होति सम्मासम्बुद्धसावको ।।९।।

સોનાનાં નાણાંનો વરસાદ થાય, તો પણ કામભોગોથી ધરપત થતી નથી. કામભોગો થોડા સ્વાદવાળા અને દુઃખરૂપ છે એમ સમજી પંડિત પુરુષ, દિવ્ય કામભોગોમાં પણ રૂચિ કરતો નથી. બુદ્ધ ભગવાનનો શ્રાવક તૃષ્ણાના ક્ષય માટે રૂચિ રાખે છે.

-ધમ્મપદ

સાતત્ય

ગયા પ્રકરણમાં ઉદાનની એક ગાથા પર ચર્ચા કરી હતી, જેનો વિપશ્યના સાધનાના સક્રિય અભ્યાસ સાથે વિશિષ્ટ સબંધ છે. હવે આપણે એવી જ ત્રણ અન્ય ઉદાન–ગાથાઓ પર એક વિહંગમ દૃષ્ટિ નાખીશું.

(એક)

આ ઉદાન એ સમયે કહ્યું, જયારે એક દિવસ શ્રાવસ્તીના જેતવન વિહારમાંઃ

आयस्मा महामोग्गल्लानो भगवतो अविदूरे निसिन्नो होति पल्लङ्कं आभुजित्वा उजुं कायं पणिधाय कायगताय सतिया अज्झत्तं सूपतिट्ठाय।

એટલે આયુષ્માન મહામોગ્ગલ્લાન પગ વાળીને, પલાઠી વાળીને, શરીર સીધુ રાખીને ભગવાનથી બહુ દૂર નહીં તે રીતે બેઠા હતા. કાયાનુપશ્યનાના અનેક પ્રકાર છે. એમાં સૌથી ઉત્તમ આનાપાન સતિ એટલે શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રત્યે જાગરૂકતાનો અભ્યાસ જ મનાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રત્યે જાગૃત રહેવું એ કાયાનુપશ્યના જ છે. ભગવાને કહ્યું છે – **कायेसु कायञ्ञतराहं एवं वदामि यदिदं अस्सासा पस्सामा** એટલે શ્વાસોચ્છ્વાસને હું કાયામાં રહેલી બીજી કાયા કહું છું. કાયામાં શ્વાસોચ્છવાસની આ બીજી કાયાનું દર્શન એટલે અનુભૂતિ કરતાં કરતાં માથાથી પગ સુધી અને પગથી માથા સુધી સમગ્ર શરીરની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. કારણ કે પ્રાણવાયુનું આવાગમન માત્ર ફેફસાં પૂરતુજ સીમિત નથી, પણ રકતવાહિની (ધમનીઓ) શિરાઓ દ્વારા શરીરના બધા ભાગો સુધી વ્યાપેલું છે. અત્યંત સૂક્ષ્મ સ્તરે કાયાના અનિત્ય સ્વભાવની અનુભૂતિ થવા લાગે છે અને આ પ્રકારે આસક્તિજન્ય કલેશોમાંથી સહજ વિમુક્તિ થવા લાગે છે.

કાયગતા સતિનો અભ્યાસ કયારેક કયારેક કોઇ કોઇ સાધકને તેની વિશિષ્ટ મનઃસ્થિતિને જોતાં આનાપાન કરતાં વધુ સ્થૂળ અવસ્થાથી આરંભ કરવાનું શીખવવામાં આવે છે, જેમ કે સાધક પોતાના ઊઠવા, બેસવા, ચાલવા, ફરવા, ખાવા–પીવા, વગેરે શરીરની બધી બાહ્યક્રિયાઓ પ્રત્યે જાગરૂક રહેવાનો અભ્યાસ આરંભ કરે છે. જેમ સ્થૂળ બાહ્ય અંગોનાં હલનચલનનું નિરીક્ષણ કરાવાય છે, તેવી જ રીતે કોઇ કોઇ વાર કોઇ કોઇ સાધકને શરીરની અંદરનાં સ્થૂળ અંગો જેવાં કે હૃદય, ફેફસાં અને એનાથી અધિક સૂક્ષ્મ માંસમજ્જા વગેરેનું નિરીક્ષણ કરી તેમનાં અશુભ સ્વભાવની અનુભૂતિ કરાવાય છે. કોઇ કોઇ સાધકને કોઇ સડી ગયેલા મડદાનું ગળી ગયેલા શબનું નિરિક્ષણ કરાવી પોતાના શરીરને પણ એજ સ્વભાવવાળું માની અશુભ–અશુચિની અનુભૂતિ કરાવાય છે. પરંતુ આરંભ ભલે ગમે તે સ્થૂળ સ્થિતિથી કરે, સાધકે એ સૂક્ષ્મ સ્થિતિ સુધી પહોંચવું જ પડે છે, જયાં કાયાનું નક્કર ભાસમાન સત્ય ખંડિત થઇ માત્ર પરમાર્થ સ્વભાવ અનુભવ થવા લાગે. કાયાનુપશ્યનાનો સાધક જો કાયાના નક્કર સ્થૂળ–સત્ય સુધીજ સીમિત રહી જાય તો સંસ્કારોની જડ કાઢી શકતો નથી. નક્કર સ્થૂળતામાં વ્યક્તિત્વનું ભાન છે. જયાં વ્યક્તિત્વ છે, ત્યાં હું, મારું, આત્મભાવ, મમભાવની મિથ્યા પ્રતીતિ છે જ. આ સ્થૂળતાનું ભેદન કરીને તેને સૂક્ષ્મ–સ્વભાવગત પરમાર્થ સત્ય તરફ આગળ વધવાનું હોય છે, જયાં ભલે હાથ હોય કે પગ, ભલે હાડકું હોય કે માંસ, પરમાર્થ રીતે ધાતુઓના સ્વભાવ માત્ર રહી જાય છે. આકાશ એટલે કે શૂન્યમાં પૃથ્વી ધાતુ, અગ્નિધાતુ, જલધાતુ અને વાયુધાતુનું વ્યકિતત્વવિહીન સંમિશ્રણ માત્રનો જ અનુભવ થવા લાગે છે. આ ધાતુઓની પોતપોતાની અલગઅલગ સ્વભાવગત અનુભૂતિઓ છે, જે ક્ષણ–ક્ષણ પરિવર્તનશીલ છે. પૃથ્વી ધાતુનો ભારેપણા કે હલકાપણાનો, ખરબચડાપણાનો અને કોમળતાનો સ્વભાવ, અગ્નિધાતુનો ઉષ્ણ અથવા શીતળ તાપમાનનો સ્વભાવ, જલધાતુનો સંયોજનશીલ સ્વભાવ અને વાયુધાતુનો હલન–ચલનનો સ્વભાવ વગેરે, સૂક્ષ્મ સ્વભાવોના નિરીક્ષણમાં અંગોની સ્થૂળ આકૃતિઓ રહેવા પામતી નથી. શરીર રસાયણની આ સૂક્ષ્મ સત્યોની અનિત્યતાનો સ્વયં સાક્ષાત્કાર કરતો સાધક અનાસકત થાય છે, તેનું ચિત્ત કલેશોથી વિમુકત થાય છે.

અવશ્ય જ ભિક્ષુ મહામોગ્ગલ્લાન **કાયગતા સતિ**ની અતિસૂક્ષ્મ–અવસ્થામાંજ વિચરણ કરી રહ્યા હતા. તેથી જ કહેવામાં આવ્યું, **कायगताय सतियाअज्झत्तं सुपत्तिट्ठाय** એટલે કે અભ્યંતરમાં કાયગતાનુસ્મૃતિમાં સુપ્રતિષ્ઠિત છે. કાયાનું બાહ્ય હલનચલન અથવા કોઇ બહારનાં શબ વગેરેને જોઇને કાયાનુપશ્યના તેઓ નથી કરી રહ્યા, પણ આંખો મીંચી, અંતર્મુખ થઇ પોતાની અંદર સૂક્ષ્મ સ્તર પર માથાથી પગના તળિયા સુધી શરીરના અનિત્યધર્મા, વિપરિણામધર્મા, વિનાશધર્મા સ્વભાવની વિપશ્યના કરવામાં સુપ્રિતિષ્ઠિત છે.

આમ સમગ્ર શરીરનાં સૂક્ષ્મ સત્યો પ્રત્યે જાગરૂક રહેનાર સાધકને પોતાની છચે ઇન્દ્રિયો પ્રત્યે સ્વાભાવિક રીતે જાગરૂક રહેવા લાગે છે. આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચાનાં દ્વારો પર વિષયોના સંસ્પર્શ થતાં જ કાયામાં સંવેદના થાય છે. આ શારીરિક ઇન્દ્રિયો સિવાય મન પર પણ શરીરનો અથવા કોઇ ચૈતસિક વિષયનો સંસ્પર્શ

થાય તો કાયામાં સંવેદનાના તરંગો પેદા થાય છે. એમના નિરીક્ષણનો અભ્યાસ કરવા લાગીએ તો ઇન્દ્રિયોનાં આ છયે દ્વારો પર જાગૃતતાનો પહેરો લાગી જાય છે અને સહજ રીતેજ તેમનું સંયમન થઇ જાય છે. આ અભ્યાસને **सम्पजञ्ञ** (સંપ્રજ્ઞાન) કહે છે. આ અભ્યાસમાં જયારે સાધક સાતત્ય લાવે છે એટલે કે નિરંતરતા લાવે છે ત્યારે ઇન્દ્રિયાતીત, લોકાતીત, અનુપમ પરમ–સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે. પોતાના નિર્વાણને જાણી લે છે.

મહામોગ્ગલ્લાનને આ જ પ્રકારે સાધનામાં રત જોઇને ભગવાનના મુખેથી ઉદાનનાં આ વચનો નીકળી પડયાં.

सतिकायगता उपट्ठिता, छसु फस्सायतनेसु संवुतो ।

सततं भिक्खु समाहितो, जञ्ञा निब्बानमत्तनो ।।

સમગ્ર કાય–સ્કંધ પર સ્મૃતિ એટલે કે સજગતા પ્રતિષ્ઠિત હોય, છયે ઇન્દ્રિયોનાં સ્પર્શદ્વાર પૂર્ણ સજગતાને કારણે સંયમિત હોય, સાધકનું ચિત્ત જાગરૂકતાના સાતત્યમાં સમાહિત હોય, તો તે પોતાના નિર્વાણને જાણી જ લે છે, એનો સાક્ષાત્કાર કરી જ લે છે.

(બે)

આજ પ્રકારે શ્રાવસ્તીના જેતવન વિહારના એક અન્ય અવસર પર:

आयस्मा महाकच्चानो भगवतो अविदूरे निसिन्नो होति । पल्लङ्कं आभुजित्वा उजुं कायं पणिधाय कायगताय सतिया अज्झत्तं परिमुखं सुपतिट्ठाय ।।

એટલે, આયુષ્યમાન મહાકાત્યાયન ભગવાન પાસે થોડે દૂર પગ વાળીને, પલાઠી મારીને, કમર સીધી રાખીને બેઠા છે અને અંતર્મુખ થઇ કાયગતાસ્મૃતિમાં સંપૂર્ણપણે પ્રતિષ્ઠિત છે, એટલે કે કાયામાં થનારી અનુભૂતિઓના પ્રત્યે અભિમુખ થઇને સજગ છે. આ જોઇને ભગવાનના મુખેથી આ ઉલ્લાસ વચનો નીકળી પડયાં :

यस्स सिया सब्बदा सति सततं कायगता उपट्ठिता । नो चस्स नो च मे सिया न भविस्सति न च मे भविस्सति । अनुपुब्बविहारि तत्थ सो कालेनेव तरे विसत्तिकं ।।

જેની સ્મૃતિ કાયાનુપશ્યનામાં સર્વદા પ્રતિષ્ઠિત રહે છે, શરીરના પ્રત્યે જેની જાગરૂકતામાં સાતત્ય બની રહે છે, તે આ સત્ય (તથ્ય) પ્રત્યે પૂર્ણ આશ્વસ્ત થઇ જાય છે કે આ સાધના દ્વારા મેં જે કર્મસંસ્કારોની નિર્જરા કરી લીધી, જેનું આ ચિત્તસંતતિ પર હવે કોઇ બીજ બાકી નથી રહ્યું, તે પોતાનાં કર્મફળ લઇને મારામાં પુનઃઉત્પન્ન થશે નહીં. આ જ રીતે આ સતત સજગતાના અભ્યાસને કારણે જે નવા સંસ્કારો નિર્માણ થવાના નથી, તે મારે માટે હંમેશને માટે ઉત્પન્ન થશે નહીં. એટલે જૂના ક્ષીણ થઇ નવા નિર્માણ થશે નહીં. **खीणं पुराणंम नव नत्थि सम्भवं**, આ સ્વાનુભૂતિજન્ય આશ્વાસનને કારણે તેને જૂના સંગ્રહના પ્રત્યે ચિંતા ઉત્પન્ન થતી નથી. આ અભ્યાસથી તે નિશ્ચિંત અને નિર્ભય થઇ જાય છે. શરીર પર જયાં જયાં એક પછી એક વિભિન્ન અનુભૂતિઓ થતી રહે છે, તેના પ્રત્યે વિપશ્યના ભાવથી એટલે કે સાક્ષીભાવથી વિહાર કરતો કરતો તે સાધક કાલાંતરે (સમય આવ્યે) બધી આસક્તિઓ–વિરક્તિઓની પાર ઊતરી જાય છે, એટલે તે પૂર્ણપણે અનાસક્ત થઇ, વિમુક્ત થઇ જાય છે.

આ ગાથામાં **अनुपुब्बविहारी** શબ્દ અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. એમાં સક્રિય વિપશ્યના સાધનાની વિધિ સમાયેલી છે અનુપુબ્બ એટલે ક્ષણ–પ્રતિક્ષણ, ક્રમશઃ. તેમાં એક પછી એક જે કંઇ પ્રગટ થાય છે. ક્રમશઃ ઉત્પન્ન થયેલી ક્ષણમાં વિહાર કરવો, એટલે કે આ વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવું, આ અનુપુબ્બવિહારીનું લક્ષણ છે. શરીર અને ચિત્તની સંયુકત ધારા પર આ ક્ષણે જે કંઇ ઘટના ઘટિત થઇ એટલે કે શરીરસ્કંધ પર જે કંઇ સંવેદના અનુભવાઇ, તેનો ભૂતકાળની સંવેદનાઓની યાદો સાથે કોઇ સંબંધ ના હોય, ભવિષ્યમાં થનારી સંવેદનાઓની કામના–કલ્પના સાથે કોઇ સંબંધ ના હોય, માત્ર વર્તમાન ક્ષણની સંવેદનાનો અનિત્ય સ્વભાવ જ અનુભવમાં આવે. આજ આ ક્ષણમાં જીવવું છે. આ વિપશ્યના સાધના છે. સંબંધ થયો કે તુલના થવાની, મૂલ્યાંકન થવાનું, સારાનરસાનું લેબલ લાગશે અને સ્વાભાવિક જ પ્રતિક્રિયા સ્વરૂપ નવા રાગ અને નવા દ્વેષનું પ્રજનન થશે. આ બધું ન થાય અને માત્ર એ ક્ષણના તથ્યનો અને તેના પરિવર્તનશીલ સ્વભાવનો સ્વીકાર કરીને રહી જઇએ તો તેના પ્રત્યે ના રાગ જાગશે, ના દ્વેષ. આ પ્રકારે આસક્તિ–વિરક્તિ ઉપર પ્રહાર થશે, અભ્યાસમાં સાતત્ય આવવા માંડશે તો આસક્તિ–વિરક્તિ નિર્મૂળ થતી જશે.

આ ગાથામાં બે અન્ય શબ્દો સાધકો માટે વિશિષ્ટ મહત્ત્વ રાખે છે. એક છે **सब्बदा** અને બીજા છે **सततं** બંને પર્યાયવાચી છે, સમાનાર્થી છે. **सब्बदा सति** એટલે હંમેશા જાગરૂક રહેવાની વાત કહીને, **सततं कायगता उपट्ठिताम** પુનઃ સાતત્ય પર એટલે કે નિરંતરતા પર ભાર દેવાયો છે. બધા આસ્રવોને, બધા મેલને કાપીને મુકત અવસ્થામાં સ્થિત થવા માટે અને પરમપદ નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે સાચે જ આ **सब्बदा** અને **सततं** અત્યંત અનિવાર્ય છે. આ સાતત્ય જ **सम्पजञ्ञ** છે, જે ભવમુક્તિપ્રદાયક છે.

જે ગૃહત્યાગી છે, એના પર ગૃહસ્થ જેવી જવાબદારીઓ નથી, એવી અડચણો નથી. આથી તે જો સાધનાની ગંભીરતાને સમજે અને કર્મકાંડો અને બુદ્ધિવિલાસથી મુકત રહીને અભ્યાસમાં સાતત્ય લાવવા ઇચ્છે તો લાવી શકે છે. પરંતુ ગૃહસ્થો માટે કઠિન છે, એટલે તેમના માટે થોડા દિવસોનું અભિનિષ્ક્રમણ એટલે ગૃહત્યાગ આવશ્યક છે તેઓ દસ દિવસીય અથવા તેનાથી લાંબા સમયની શિબિરોમાં સમ્મિલિત થઇને, બીજાઓથી સબંધો તોડીને, સંપૂર્ણ મૌન રાખીને અભ્યાસની નિરંતરતા તરફ આગળ વધી શકે છે. બર્મા જેવા દેશમાં તો કોઇ કોઇ ગૃહસ્થ થોડા દિવસો અથવા મહિનાઓ માટે સાચે જ ગૃહત્યાગ કરી ભિક્ષુ થઇ જાય છે, જેનાથી કોઇ યોગ્ય ભિક્ષુ–આચાર્યની સાથે રહીને, ભિક્ષુ જીવનના કઠોર નિયમોનું પાલન કરીને અભ્યાસમાં સાતત્ય લાવી શકે. પરંતુ મોટાભાગના ગૃહસ્થ સાધકો સાધનાકાળ પૂરતા ઘર છોડીને, કોઇ સાધનાકેન્દ્રમાં ગૃહસ્થવેશમાં જ રહીને, આઠ શીલોનું કઠોરતાથી (દઢતાથી) પાલન કરીને વિપશ્યનાના અભ્યાસમાં નિરંતરતા લાવવાનો સત્પ્રયત્ન કરે છે. ઘરમાં રહીને અથવા ગૃહત્યાગી થઇને પણ અનેકવિધ વ્યસ્તતામાં રહેવાથી અભ્યાસમાં સાતત્ય આવી શકતું નથી.

(ત્રણ)

આ જ રીતે શ્રાવસ્તીના જેતવન વિહારમાં જ પુનઃ એક વાર આયુષ્યમાન સારિપુત્ર ભગવાનની નજીક, પગ વાળીને, પલાંઠી વાળીને, કાયા સીધી રાખીને, બેસીને સાધના કરતાં–કરતાં **अत्तनो उपसमं पच्चवेक्खमानो** એટલે પોતાના ઉપશમ અર્થાત્ નિર્વાણનું પ્રત્યવેક્ષણ કરી રહ્યા હતા. તેમને જોઇને ભગવાનના મુખેથી ઉદાનનાં આ વચનો નીકળી પડયાં :

अपसन्तसन्तचितस्स, नेत्तिच्छिन्नस्स भिक्खुनो । विक्खीणो

जातिसंसारो, मुत्तो सो मारबंधना।

વિપશ્યના સાધનાના સતત અભ્યાસથી જે શાંતચિત્ત સાધકના બધા જ કર્મ–સંસ્કારો ઉપશાંત થઇ ગયા છે, તેમણે પોતાની ભવ–રજ્જુ છિન્ન કરી નાખી છે, સંસારમાં ફરી તેમનો જન્મ નષ્ટ થઇ ગયો છે અને તેઓ મૃત્યુરાજના બંધનથી મુકત થઇ ગયા છે, એટલે જન્મ–મરણના બંધનથી છુટકારો મેળવી ચૂકયા છે.

આ જ વિપશ્યના સાધનાની અંતિમ ઉપલબ્ધિ છે.

આ મંગલમય ઉદાન વચનોથી આપણા મનમાં પણ પ્રેરણા જાગે અને એમાંથી માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત કરીને આપણે પણ આપણી વિપશ્યના સાધનામાં સાતત્ય પેદા કરીને, પરમ સુખ નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર કરીને વિમુકત થઇએ. આ જ મંગલ કામના છે.

-કલ્યાણમિત્ર સત્યનારાયણ ગોયન્કા
-''જાગે અંતર્બોધ'' પુસ્તકમાંથી સાભાર

ધમ્મકોટ નવા કેન્દ્રનું નિર્માણ

વર્તમાન ધમ્મકોટ કેન્દ્રની જગ્યા કેટલાય સમયથી ઓછી પડતી હોવાથી હાલમાં જ રંગપર ગામ ખાતે ૨૧ એકરની વિશાળ જગ્યામાં નવા કેન્દ્ર અને સંલગ્ન આવશ્યક સુવિધાઓનું નિર્માણ કરવાનું આયોજિત છે.

નવા ધમ્મકોટ કેન્દ્રની વિશેષતાઓ નીચે મુજબ હશે :

૧. સાધક–સાધિકાઓ માટે આવાસ	૨૮૦ રૂમ
૨. ધમ્મહોલ મોટા	૩
૩. ધમ્મહોલ નાના	૬
૪. શૂન્યાગાર	૨૮૦
૫. ડાઇનિંગ હોલ	૨
૬. આચાર્ય નિવાસ	૮
૭. કાર્યાલય–ઓફિસ	૧
૮. અતિથિ કક્ષ–ગેસ્ટ હાઉસ	૬
૯. સ્ટાફ કવાર્ટર	૧૦

પ્રથમ ચરણમાં કરવામાં આવનાર કામોની વિગત નીચે મુજબ છે.

૧. સાધક–સાધિકાઓ માટે આવાસ	૧૦૦ રૂમ
૨. ધમ્મહોલ	૧
૩. શૂન્યાગાર	૧૨૦
૪. ડાઇનિંગ હોલ	૧
૫. આચાર્ય નિવાસ	૪
૬. કાર્યાલય–ઓફિસ	૧
૭. કમ્પાઉન્ડ વોલ	૬૦૦૦ રનિંગ ફૂટ

આપ જોઇ શકશો કે આગામી વર્ષોમાં અહીં ધર્મના પ્રસારનું કાર્ય મોટા પાયે થવા જઇ રહ્યું છે. કેટલાયે સાધકો અહીં સાધના કરીને ધર્મ પામશે. આ પુનીત કાર્યમાં, નિર્માણ ખર્ચમાં સહભાગી થઇને આપ પુણ્ય પારમીનું અર્જન કરી શકશો. દાનની રકમ બેંક ખાતે જમા કરાવવા માટે બેંક ખાતાની વિગત નીચે આપી છે.

ખાતાનું નામ : સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રીસર્ચ સેન્ટર
બેંક : HDFC LTD. બેંક **શાખા :** યાજ્ઞિક રોડ, રાજકોટ
ખાતાનંબર : ૫૦૧૦૦૦૨૬૬૧૩૧૨૮ **ખાતુ :** સેવિંગ એકાઉન્ટ
IFSC કોડ : HDFC0000101 **MICR કોડ :** ૩૬૦૨૪૦૦૦૨

શિબિરમાં ભાગ લેવા રજિસ્ટ્રેશન કરાવનાર સાધકોને અનુરોધ

તમામ વિપશ્યના કેન્દ્રનો અનુભવ રહે છે કે ૧૦ દિવસીય અથવા ૩ દિવસીય શિબિરમાં ભાગ લેવા રજિસ્ટ્રેશન કરાવ્યા પછી સાધકો મોટી સંખ્યામાં શિબિરના દિવસે તેમાં જઇ શકતા નથી. પરિણામે અન્ય સાધકો જે આ શિબિર કરવા ગંભીરપણે ઉત્સુક હોય છે, તે તેમાં જગ્યા મેળવી શકતા નથી. આપ સમજી શકશો કે કોઇ પણ શિબિરમાં આવેદન કરવા સમયે પોતાના ધંધા, નોકરીમાં રજા મંજૂર કરાવવાથી માંડી ટ્રેન/બસનું બુકીંગ વ. વ્યવસ્થા અગાઉથી કરવાની હોય છે. અંતિમ ક્ષણે કેન્સેલેશન થવાને લઇ વિપશ્યના કેન્દ્રમાં એ સ્થાન ખાલી રહે છે અને જગ્યા ઉપલબ્ધ હોવા છતાં અન્ય ઇચ્છુક સાધક શિબિર કરવાનો લાભ લઇ શકતા નથી, કારણ કે પૂર્વ–રજિસ્ટ્રેશન વિના જઇ શકાતું નથી. આ સંજોગોને ધ્યાને લઇ, રજિસ્ટ્રેશન કરાવનાર સાધકોને આગ્રહપૂર્વકનો અનુરોધ છે કે તેઓ અકુશળ કર્મના ભાગીદાર ન બને. છેલ્લા દિવસની રાહ જોયા વિના પૂરતા સમય અગાઉ જ નકકી કરી લે કે તેઓ શિબિરમાં જઇ શકશે કે કેમ. ન જઇ શકવાની સ્થિતિમાં સમયસર કેન્સેલેશનની જાણ જે તે કેન્દ્રને કરી દે. જેથી અન્ય ઇચ્છુક સાધક શિબિરનો લાભ લઇ શકે. કૃપા કરી આની ગંભીરપણે નોંધ લેશો.

ગુજરાતી પત્રિકા : ઈ-સંસ્કરણ

એપ્રિલ, ૨૦૦૦ થી ગુજરાતી પત્રિકાના પ્રકાશનનો પ્રારંભ થયો, ત્યારથી આપણે પત્રિકા કાગળ પર છાપી મુદ્રિત સ્વરૂપમાં પ્રકાશિત કરીએ છીએ. દર મહિને આવશ્યકતા અનુસાર ૫,૦૦૦ થી ૧૫,૦૦૦ નકલો છાપતાં આવ્યાં છીએ. સમયની સાથે તાલ મિલાવવા, કાગળના ઉપયોગ પરનું અવલંબન બંધ કરી વૃક્ષોનું નિકંદન કાઢવાની પ્રવૃત્તિ ઓછી કરવામાં અને પર્યાવરણની રક્ષા કરવા આપણું યોગદાન આપવા આપણે પત્રિકા કાગળ પર છાપવાને સ્થાને તેનું e-સંસ્કરણ બહાર પાડવા વિચારીએ છીએ. આ અંગે આપના સૂચન આપશો, પછી આપણે કાગળ પર પત્રિકા છાપવાનું ચાલુ રાખવું કે કેમ તે અંગે નિર્ણય લઇ શકશું.

પત્રિકા સોફટ કોપી એટલે કે e-સંસ્કરણ રૂપે બહાર પાડીશું. પત્રિકાની આ આવૃત્તિ આપ આપના મોબાઇલ પર કે લેપટોપ અથવા કમ્પ્યુટરમાં આસાનીથી વાંચી શકશો. વોટ્સએપ ગ્રુપનો ઉપયોગ આપણે બંધ કરવા જઇ રહ્યા છીએ, ત્યારે ટેલિગ્રામના ગ્રુપની ઉપયોગિતા વધશે. સાથે જ મેમ્બર થવા અગાઉના જૂના અંકો પણ જોઇ શકાય છે. ટેલિગ્રામ App માં વિપશ્યના ગ્રુપમાં જોડાઇ જશો. સર્વસંમતિ થશે તો કાગળ પર પત્રિકા પ્રકાશન બંધ કરીશું.

આપ સહુને અનુરોધ છે કે આપ અથવા આપના પરિચિત કે મિત્ર, જેમણે એક કે વધુ શિબિર કરી હોય તે પત્રિકા મેળવવા માટે ઉપર કહ્યા મુજબ આપનું સંપર્ક સૂત્ર/ઇ–મેઇલ આઇડી/મોબાઇલ નં. ૭૮૭૮૭ ૨૭૨૨૩ પર તાત્કાલિક મોકલી આપશો. આ નંબર પર જ આપના સૂચન/અભિપ્રાય આપી શકશો.

ગુજરાતના વિપશ્યના કેન્દ્ર - ૨૦૧૯-૨૦ 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,
M : 78 78 72 72 40,
M : 93279 23540,
E-mail :
dhammakot@gmail.com

09-10 to 20-10
24-10 to 04-11
07-11 to 18-11
20-11 to 01-12
04-12 to 15-12
18-12 to 29-12

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

STP
17-01 to 25-01-20

3 DAYS
03-10 to 06-10-19
27-02 to 01-03-20

1 DAY
20-10-2019
29-12-2019

ધમ્મ અંબિકા

નવસારી–બિલિમોરા થી
૧૫ કિ.મી., N.H. નં.–૮
બોરિયાચ ટોલનાકાથી 2km
પશ્ચિમે, **ગામ :** વગલવાડ,
તા.: ગણદેવી. **સંપર્ક :**
Mo : 99090 38250
Mo : 95865 82660,
94281 60714,
98250 44536. E-mail :
info@ambika.dhamma.org

13-10 to 24-10-19
01-11 to 12-11-19
15-11 to 26-11-19
03-12 to 14-12-19

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

3 DAYS
07-10 to 10-10-19
28-11 to 01-12-19

20 DAYS
17-12 to 07-01-20

30 DAYS
17-12 to 17-01-20

45 DAYS
17-12 to 01-02-20

ધમ્મસિંધુ-બાડા

સીટી સંપર્ક :
C/o. યુનિક આર્કિટેક્ટ,
૨૦૪, આશીર્વાદ કોમ્પલેક્ષ,
લાકડા બજાર, માંડવી,
કચ્છ–૩૭૦ ૪૬૫
સંપર્ક :
Ph.: 02834-223575,
M : 99745 75660
E-mail :
info@sindhu.dhamma.org

30-10 to 10-11-19
13-11 to 24-11-19
27-11 to 08-12-19

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

STP
15-11 to 23-11-19

10 Days Spl.
27-11 to 08-12-19

3 DAYS
22-12 to 25-12-19

20 DAYS
04-03 to 25-03-20

30 DAYS
04-03 to 04-04-20

45 DAYS
01-01 to 16-02-20

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

02-10 to 13-10-19
25-10 to 05-11-19
13-11 to 24-11-19
27-11 to 08-12-19

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

STP
15-10 to 23-10-19

ધર્મજ

હેમંતભાઈ પટેલ સંપર્ક :
Ph.: 02697- 245460, 245302
M : 94265 00765.
દિપકભાઈ સંપર્ક : M.94289 00794
Time 10.00am to 5.30 pm
E-mail : vipassana.dharmaj@gmail.Com

05-11 to 16-11-19

1-DAY
08-10-2019

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

09-10 to 20-10-19
30-10 to 10-11-19
20-11 to 01-12-19
04-12 to 15-12-19
18-12 to 29-12-19
01-01 to 12-01-20
15-01 to 26-01-20
29-01 to 09-02-20
12-02 to 23-02-20

ફક્ત યુવતીઓ માટે

Teen.Girl
Age15 to19
12-11 to 20-11-19

ધમ્મપાલિ

ગામઃ ટોડી, સોનગઢ–
પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર.
સંપર્ક :: ધમ્મપાલી કેન્દ્ર :
M : 7878103636
M : 97149 11913
M : 97149 10913
સિટી ઓફીસ :
Ph. 0278 - 2521066,
M : 88 66 71 3636
E-mail :
dhammapali15@gmail.com

09-10 to 20-10
23-10 to 03-11
04-11 to 15-11
20-11 to 01-12
04-12 to 15-12
18-12 to 29-12

ફક્ત જૂના સાધકો માટે

1 DAYS
06-10-2019
03-11-2019
01-12-2019
05-01-2020
02-02-2020
01-03-2020

શિબિરમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યકિતએ પાસપોર્ટ સાઇઝ ફોટો અને ફોટો આઇડી (ફોટો ઓળખપત્ર) લાવવું ફરજીયાત છે.

દોહા ધરમના

શીલ માંહિ કલ્યાણ હૈ, હૈ સમાધિ કલ્યાણ ।
પ્રજ્ઞા તો કલ્યાણ હી, પ્રકટે પદ નિર્વાણ ॥

આઓ માનવ માનવી ! ચલેં ધરમ કી રાહ ।
કિતને દિન ભટકત ફિરે, કિતને દિન ગુમરાહ ॥

કુશલ કર્મ સંચિત કરેં, હો ન પાપ લવલેશ ॥
મન નિર્મલ કરતે રહેં, યહી ધરમ ઉપદેશ ॥

દોહા ધરમના

આઓ માનવ માનવી ! સુનો ધરમ કા જ્ઞાન ।
બોધિ જ્ઞાન જિસકા જગા, ઉસકા હી કલ્યાણ ॥

પંથ દિખાયા બુદ્ધ ને, ચલના અપના કામ ।
ચલતે ચલતે આપ હી, મિટતે દુઃખ તમામ ॥

ચલ સાધક ચલતે રહેં, દેશ ઔર પરદેશ ।
ધરમ ચારિકા સે કટેં, સબ કે મન કે કલેશ ॥

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./ચેક અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ – ૧.

વિપશ્યના 14 સપ્ટેમ્બર 2019 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ /2000/3013. Postal Reg. No. RAJKOT/450/2018-20
(Renewed upto 31.12.2020)

Weighs less than 30 gms
Posting day-25th of every month, Posted at Rajkot RMS - 360 001.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. 100/-

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