વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ ૨૫૫૦ ❖ ફાલ્ગુન પૂર્ણિમા ❖ ૩ માર્ચ, ૨૦૦૭ ❖ વર્ષ - ૭ ❖ અંક - ૧૨ ❖ સળંગ અંક - ૮૪

ધમ્મ વાણી

दानं ददन्तु सद्धाय, सीलं रक्खन्तु सब्बदा ।
भावनाभिरता होन्तु, एतं बुद्धानसासनं ॥

શ્રધ્ધા પૂર્વક દાન દો. સદા શીલનું પાલન કરો. અને (વિપશ્યના) ભાવનાની સાધનામાં રત રહો. આ જ છે સર્વ બુધ્ધોનો ઉપદેશ.

વિપશ્યનાચાર્ય શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજી તથા તેમના સહાયક આચાર્યો દ્વારા શીખવવામાં આવતી

વિપશ્યના સાધનાના અભ્યાસાર્થે

જૂના સાધકોના અભ્યાસ માટે સાધનામાં પ્રગતિ થાય તેવી ખાસ ઉપયોગી માર્ગદર્શિકા જે વારંવાર વાંચવાથી પ્રેરણા મળશે.

પથ-પ્રદર્શિકા

આ પુસ્તિકામાં આપેલ માહિતી, જે લોકોએ ઓછામાં ઓછું એક વાર શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજી કે તેમના દ્વારા નિયુક્ત કોઈ સહાયક આચાર્ય પાસે પૂરા દસ દિવસની શિબિર સંપન્ન કરી હોય, ફક્ત તેમના માટે છે.

આ સાધના - વિધિ શીખવા ઈચ્છતા અન્ય લોકોએ આવી કોઈ દસ-દિવસીય શિબિરમાં જોડાવું જરૂરી છે. આ એવી માર્ગદર્શિકા નથી કે જેને વાંચીને લોકો પોતાની મેળે ધ્યાન કરતાં શીખી જાય. વાસ્તવમાં તેમ કરવું હાનિકારક સાબિત થઈ શકે. જે લોકો આ ચેતવણી પછી પણ તેવું કરશે, તો તેની સંપૂર્ણ જવાબદારી તેમની પોતાની રહેશે.

(વિપશ્યના-શિબિરોની તારીખો જાણવા કૃપા કરી નજીકના વિપશ્યના કેન્દ્રનો સંપર્ક સાધશો.)

વિપશ્યના-શિબિર કરવાનું મહત્ત્વ તો જ છે, જો એ તમારા દૈનિક જીવનમાં પરિવર્તન લાવે. અને એ ત્યારે થાય, જયારે તમે શિબિરમાં જે શીખો, તેનો રોજ ઘેર નિયમિતપણે અભ્યાસ કરો.

❖ અભ્યાસની રૂપરેખા :-

શીલ :-

દૈનિક જીવનમાં સાધકે નીચે મુજબ પાંચ શીલોનું પાલન કરવું અનિવાર્ય બને છે -

૧. કોઈપણ દશ્ય જીવની હિંસા ન કરવી.
૨. ચોરી ન કરવી.
૩. વ્યભિચાર ન કરવો.
૪. અસત્ય વાણી ન બોલવી.
૫. નશીલા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું

❖ ધ્યાન – સાધના :

અભ્યાસ જાળવી રાખવા ઓછા માં ઓછું આટલું કરો -

- દરરોજ સવાર - સાંજ એક કલાક સાધના કરો.
- સૂતી વખતે, પથારીમાં પડ્યા પડ્યા પાંચ મિનિટ અને સવારે જાગીને તરત જ પથારીમાં બેસીને પાંચ મિનિટ ધ્યાન કરો.
- જયાં શકય હોય ત્યાં અઠવાડિયામાં એક વખત ગુરુભાઈ/ગુરુબ્હેનો સાથે એક કલાક સામૂહિક સાધનામાં જોડાવું. ઉપરાંત મહિને એક દિવસીય શિબિરમાં જોડાવું
- તદુપરાંત જે સમય મળે તેનો ઉપયોગ ધ્યાન માટે કરવો.
- વર્ષમાં એક દસ દિવસની શિબિરમાં જોડાવું અથવા દસ-દિવસીય સ્વયં શિબિર કરવી.

દૈનિક અભ્યાસ કેવી રીતે કરશો?

આનાપાન :

જો મન અશાંત હોય કે તંદ્રા આવતી હોય, જો સંવેદનાઓ મળતી ન હોય અથવા મળ્યા પછી તેમના પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા રોકવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય, તો આનાપાનનો અભ્યાસ કરો. જો આપ ઈચ્છો તો આનાપાનથી શરૂ કરી શકો અને પછી વિપશ્યના તરફ વળી જાઓ. ક્યારેક, જરૂર લાગે તો ભલે પૂરો એક કલાક આનાપાન જ કરો.

આનાપાનના અભ્યાસ માટે સંપૂર્ણ ધ્યાન નાકની નીચે, ઉપલા હોઠની ઉપર કેન્દ્રિત કરો અને દરેક અંદર આવતા, બહાર

નીકળતા આશ્વાસ, પ્રશ્વાસની જાણકારી રાખતા રહો. જો મન તંદ્રિલ હોય કે અશાંત હોય તો ઝડપી શ્વાસ પર કામ કરો, નહીંતર સ્વાભાવિક શ્વાસ પર જ કામ કરો. (ઊંડા શ્વાસ લેવા) શરૂઆતમાં દરરોજ ધ્યાન નિયમિત કરવા માટે સમૂહ સાધનાની ગુરૂજીની ઓડિયો કેસેટ/CD મુકીને પણ ધ્યાન કરી શકાય.

સમૂહ સાધનાની અલગ અલગ ઓડિયો કેસેટ/CD વેચાણ માટે સેન્ટરોમાં ઉપલબ્ધ હોય છે.

વિપશ્યના :

માથાથી પગ સુધી અને પગથી માથા સુધી ક્રમશઃ વારંવાર મનથી ચક્કર લગાવતા રહીને, અંગ પ્રત્યંગનું નિરીક્ષણ કરતાં ત્યાં થતી સંવેદનાઓની સાક્ષીભાવથી, તટસ્થ ભાવથી ખબર રાખતા રહો. કોઇ પણ સ્થાન પર એકાદ મિનિટથી વધુ સમય અટકવું નહીં.

જે અંગોમાં અલગ અલગ પ્રકારની સંવેદનાઓ હોય, તે અંગોનું અલગ નિરીક્ષણ કરી લો. જે અંગોમાં એકસરખી સૂક્ષ્મ - સૂક્ષ્મ સંવેદના હોય, તે અંગોનું એક સાથે નિરીક્ષણ કરો.

શરીરની આ યાત્રા ભિન્ન ભિન્ન રીતે કરો, જેથી એ યંત્રવત્ ન બની જાય. જો યાત્રા યંત્રવત્ બનવા લાગે તો કામ કરવાની રીત બદલી નાખો. નિરીક્ષણ કરવાની પદ્ધતિમાં જરા ફેરફાર કરી નાખો.

મંગલ મૈત્રી :

એક કલાકની સાધના બાદ, શરીરને જરા શિથિલ કરી લો, જેથી શરીર કે મનમાં કોઇ બેચેની હોય તો તે દૂર થઇ જાય. એ પછી થોડી મિનિટો માટે તમારું ધ્યાન શરીરમાં થતી સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓ પર કેન્દ્રિત કરો અને મનને અન્ય સૌ જીવો પ્રત્યે મંગલ - ભાવનાથી ભરી દો.

ધ્યાન–સાધના સિવાયના શેષ સમયમાં

સાધના સિવાયના સમયમાં રોજિંદા આવશ્યક કાર્યો તન્મયતાપૂર્વક કરો. પણ જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓમાં તમારી સજગતા અને સમતા બની રહે છે કે કેમ તેનું ધ્યાન રાખો. જ્યારે કોઇ સમસ્યા ઊભી થાય ત્યારે થોડી ક્ષણો માટે શ્વાસ કે સંવેદનાનું નિરીક્ષણ કરી લો. એનાથી મનનું સમતોલપણું જાળવી રાખવામાં સહાયતા મળશે.

દાન :

જે લાભ તમે પ્રાપ્ત કર્યો છે, તેમાં બીજાઓને પણ ભાગીદાર બનાવો. એથી, સ્વકેન્દ્રિત રહેવાનો અગાઉનો સ્વભાવ બદલાતો જશે. સાધકો સમજે છે કે એમની પાસે વહેંચવા માટે સૌથી ઉત્તમ ચીજ 'ધર્મ' છે. પોતે હજી ધર્મ જાતે શીખવવા લાયક નથી બન્યા. તો બીજા દ્વારા આ સાધના-વિધિ ગ્રહણ કરી શકવામાં લોકોને મદદરૂપ બની શકાય. આવી પવિત્ર ભાવનાથી પ્રેરાઇને બીજા સાધકો માટે થનાર ખર્ચ માટે દાન આપી શકો છો. આ દાન જ વિશ્વભરમાં સાધના-શિબિરો અને કેન્દ્રો પર થનાર ખર્ચનું એક માત્ર આવકનું સાધન છે.

નિસ્વાર્થ સેવા :

પૈસા / ચીજ-વસ્તુ/સાધન-સરંજામના દાન કરતાં વિશેષ મહત્ત્વનું દાન છે - શિબિરોના આયોજન કે તેના સંચાલન માટે અથવા અન્ય કોઇ પ્રકારની સેવા માટે પોતાનો સમય આપવો કે તે માટે શ્રમ કરવો. આચાર્ય અને સહાયક આચાર્યો સહિત જે કોઇ બદલામાં કંઇ પણ વળતરની ઇચ્છા વિના આ કાર્યમાં મદદ કરે છે, તેનાથી અન્ય લોકોને તો લાભ થાય છે જ. સાથે સાથે તેમને પોતાને પણ તેમનો અહંકાર દૂર કરવામાં સહાયતા મળે છે. આથી તેઓ સાધના-વિધિને ખૂબ ગંભીરતાથી સમજી શકશે અને સાધના-માર્ગે પ્રગતિ કરતાં કરતાં શીઘ્રતાથી આગળ નીકળી જશે.

ધર્મ ને આત્મ-સમર્પણ :

આ સાધના-વિધિ સાથે અન્ય કોઇ સાધના-વિધિનું સંમિશ્રણ કરશો નહીં. શરૂઆતમાં ભલે બે-ત્રણ અલગ અલગ સાધના-વિધિ અજમાવી જુઓ. પણ, ત્યારબાદ જલદી નક્કી કરો કે તમને કઇ સાધના અનુકૂળ લાગે છે જેથી તમે મુકિતના અંતિમ ધ્યેય તરફ આગળ વધી શકો.

વિપશ્યના વિષે અન્યોને માહિતી આપવી

વિપશ્યના વિષે બીજાઓને જાણકારી જરૂર આપી શકો છો, પરંતુ વિપશ્યના સાધના કોઇને શીખવવાની કોશિશ ન કરશો. કારણ કે તેમ કરવા જતાં કોઇનું ભલું કરવાને બદલે હાનિ કરી બેસશો. કોઇને આ સાધના-વિધિ શીખવામાં રસ જાગે તો તેને કોઇ શિબિરમાં ભાગ લેવા પ્રોત્સાહિત કરો કે જેથી શિબિરમાં તેમને પ્રશિક્ષિત માર્ગદર્શક મારફતે શીખવા મળે અથવા વિપશ્યનાના જનરલ ઓડિયો/VCD પ્રવચનો બતાવી શકાય. જેમકે,

(૧) ધર્મનો સાર, (૨) વિપશ્યના શું છે ? (૩) ઊર્જા પ્રવચન શ્રેણી

ઉપરાંત અલગ-અલગ સમાજને અનુલક્ષીને ઘણાં બધાં પ્રવચનો પણ બતાવી / સંભળાવી શકાય.

કેટલીક સામાન્ય વાતો :

પ્રગતિ ધીરે ધીરે થાય છે. તમારાથી ભૂલો પણ થઇ જવાની. તેનો સ્વીકાર કરીને ચાલો અને તેમાંથી ધડો લો. તમને લાગે કે તમે ક્યાંક અસફળ રહ્યા, તો હસતે મુખે તેનો સ્વીકાર કરો અને ફરી કામે લાગી જાઓ.

જાત પ્રત્યે વધુ પડતી, અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ ન સેવો.

સાધના દરમિયાન મનનું ભટકવું, તંદ્રા આવવી, અને બીજી મુશ્કેલીઓ આવવી સામાન્ય છે, જેનો સામનો કરવો પડે છે. સામનો કરવા માટે કેટલીક રીતો બતાવવામાં આવી છે. જુઓ, તમને કઇ અનુકૂળ પડે છે. જરૂર પડે તો તમે માર્ગદર્શન માટે આચાર્ય કે સહાયક આચાર્યનો સંપર્ક કરી શકો છો.

તમારા ગુરુ-ભાઇઓ કે ગુરુ-બહેનો સાથે પણ સાધના કરી શકો. એથી પણ તમારી સાધનાને બળ મળશે.

સાધનાને અનુરૂપ વાતાવરણનો લાભ લેવાની દષ્ટિએ, જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે ભલે થોડા કલાકો માટે કે થોડા દિવસો સુધી સાધના-કેન્દ્ર પર જઇને ધ્યાન કરી શકો. જૂના સાધક હોવાને નાતે તમે કોઇ પણ દશ દિવસની શિબિરમાં વચ્ચે આવીને તેમાં સામેલ થઇ શકો. પણ, એટલું ખરું કે, એ કેન્દ્ર પર જગ્યા મળશે કે કેમ તેની તપાસ કર્યા પછી જવું ઉચિત ગણાશે.

''બધું અનિત્ય છે'' - એને જાણવું અને જાણીને જ માનવું. યથાર્થ જ્ઞાન છે, સાચી પ્રજ્ઞા છે - આ અંતર્દષ્ટિ કેળવતાં, જીવનની ચડતી-પડતીમાં તમે વિષમ બની જશો નહીં. તમારી અંદર સમતા રાખતાં આવડી જશે તો તમારાથી એવાં જ કામ થશે કે જે તમારા માટે અને અન્ય માટે સુખદાયી હશે. આમ, વર્તમાન જીવન સુખપૂર્વક જીવવા લાગશો અને ધીરે ધીરે તમામ દુ:ખોથી મુક્તિ પામવાના અંતિમ લક્ષ્ય તરફ પ્રગતિ કરતા રહેશો.

અનેક વાર ઉપયોગમાં લેવાતા શબ્દો

પ્રશિક્ષણના ત્રણ અંગ

सील – શીલ-સદાચાર

समाधि – ચિત્તની એકાગ્રતા

पञ्ञा – પ્રજ્ઞા, વિવેક, બોધિ, મનને નિર્મળ કરતી અંતર્દષ્ટિ

त्रि-रत्न – ત્રણ રત્ન –

बुध्ध – બોધિ-પ્રાપ્ત વ્યકિત

धम्म – ધર્મ; પ્રકૃતિનો નિયમ, કોઇ સમ્યક્ સંબુદ્ધનું શિક્ષણ, નિર્વાણનો માર્ગ

संघ – ધર્મનું જીવન જીવીને નિર્મળ-ચિત્ત થયેલ વ્યકિત, સંત પુરૂષ

માનસિક વિકૃતિઓના મૂળ કારણ :

राग – લોભ

दोस – દ્વેષ

मोह – અવિદ્યા, અજ્ઞાન

આર્ય-અષ્ટાંગિક માર્ગ

૧. सम्मा वाचा – સમ્યક્ વાણી

૨. सम्मा कम्मन्तो – સમ્યક્ કર્મ, શરીરથી શુદ્ધ કર્મ

૩. सम्मा आजीवो – સમ્યક્ આજીવિકા

૪. सम्मा वायामो – સમ્યક્ વ્યાયામ, પ્રયત્ન

૫. सम्मा सति – સમ્યક્ સ્મૃતિ, જાગરૂકતા

૬. सम्मा समाधि – સમ્યક્ સમાધિ

૭. सम्मा संकप्पो – સમ્યક્ સંકલ્પ

૮. सम्मा दिट्ठि – સમ્યક્ દર્શન

निर्वाण :

निब्बाण – શરીર અને ચિત્તથી પર એવું અંતિમ સત્ય, અકૃત

ત્રણ પ્રકારની પ્રજ્ઞા -

सुतमया पञ्ञा – શ્રુતમયી પ્રજ્ઞા, સાંભળેલું કે વાંચેલું જ્ઞાન

चिंतामया पञ्ञा – ચિન્તન મનન દ્વારા સમજાયેલું જ્ઞાન, ચિન્તનમયી પ્રજ્ઞા

भावनामया पञ्ञा – ભાવનામયી પ્રજ્ઞા, પોતાના અનુભવથી મેળવેલું જ્ઞાન

ત્રણ લક્ષણો -

अनिच्च – અનિત્ય

दुक्ख – દુ:ખ

अनत्त – અનાત્મ

કર્મ -

कम्म – કર્મ

ચાર આર્ય સત્ય -

दुक्ख – દુ:ખ, દુ:ખ છે.

दुक्ख–समुदय – દુ:ખનું કારણ (તૃષ્ણા)

दुक्ख–निरोध – દુ:ખનો નિરોધ, સમાપ્તિ

दुक्ख निरोधगामिनी–पटिपदा – દુ:ખ નિરોધનો માર્ગ, ઉપાય

પાંચ સ્કંધ

रूप – શરીર, અષ્ટકલાપોનો પુંજ

विञ्ञाण – વિજ્ઞાન-મનનો એ હિસ્સો જે ફક્ત જાણ કરે છે / માહિતી આપે છે.

सञ्ञा – સંજ્ઞા-મનનો એ હિસ્સો, જે ઓળખે છે, મૂલ્યાંકન કરે છે.

वेदना – સંવેદના-મનનો એ હિસ્સો, જે સંવેદનશીલ છે.

संस्कार – સંસ્કાર-મનનો એ હિસ્સો જે પ્રતિક્રિયા કરી સંસ્કાર બનાવે છે.

ચાર ધાતુ

૧. पथवी – પૃથ્વી, કઠણપણું, સઘનતા

૨. जल – જળ, તરલતા, ભેજ

૩. वायु – હલન ચલન, વાયુ

૪. अग्नि – અગ્નિ, તાપમાન, ઠંડી, ગરમી

પાંચ નીવરણ -

(બાધા, અવરોધ, શત્રુ)

राग – રાગ-લોભ

दोस – દ્વેષ

थिनमिद्ध – આળસ, પ્રમાદ

उद्धच्चकुक्कुच्च – બેચેની, ઉદ્વિગ્નતા, ચંચળતા, પશ્ચાત્તાપ

विचिकिच्छा – વિચિકિત્સા, સંદેહ શંકા

પાંચ મિત્ર -

સદ્ધા – શ્રધ્ધા

વિરિય – વીર્ય-પ્રયત્ન, પરાક્રમ

સતિ – સ્મૃતિ-સજગતા

સમાધિ – સમાધિ, એકાગ્રતા

પઞ્ઞા – પ્રજ્ઞા-વિવેક, જ્ઞાન

રૂપોત્પત્તિના ચાર કારણો :

- ભોજન થકી
- વાતાવરણ કે બાહ્ય તાપમાન વગેરે
- મનની પ્રતિક્રિયા-નવો સંસ્કાર બને તેથી
- જૂના પૂર્વ સંસ્કારની ઉદેરણા થવાથી

સતિપટ્ઠાન -

સજગતામાં સ્થાપિત-પુષ્ટ થવું - વિપશ્યના

સતિપટ્ઠાન ચાર પ્રકારે - સ્તરે -

કાયાનુપશ્યના – કાયાની અનુપશ્યના

વેદનાનુપશ્યના – વેદના-સંવેદનાની અનુપશ્યના

ચિત્તાનુપશ્યના – ચિત્તની અનુપશ્યના

ધમ્માનુપશ્યના – ધર્મની અનુપશ્યના

દશ પારમિતાઓ :

૧. નેખમ્મ – નિષ્ક્રમણ-ઘર-બાર ત્યાગ

૨. સીલ – શીલ-સદાચાર

૩. વિરિય – વીર્ય, પુરુષાર્થ

૪. ખન્તિ – ક્ષાંતિ, સહિષ્ણુતા

૫. સચ્ચ – સત્ય

૬. અધિટ્ઠાન – દૃઢ નિશ્ચય, અધિષ્ઠાન

૭. પઞ્ઞા – પ્રજ્ઞા, વિવેક, અનુભૂતિથી, પ્રાપ્ત જ્ઞાન

૮. ઉપેક્ખા – ઉપેક્ષા સમતા

૯. મેત્તા – મૈત્રી ભાવના

૧૦. દાન – દાન

ભવતુ સબ્બ મંગલં. સર્વનું મંગલ થાઓ !

સાધુ, સાધુ, સાધુ. ! સારૂં કહ્યું, સારૂં કર્યું, અમે તેનું અનુમોદન કરીએ છીએ; અમે પણ ઇચ્છીએ છીએ કે બધાનું સારું થાય, ભલું થાય, મંગલ થાય.

- **ધમ્મસિંધુ - માંડવી (કચ્છ) :** કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર, ગામ-બાડા, તા. માંડવી-૩૭૦૪૭૫. ફોન : ૦૨૮૩૪-૨૭૩૬૧૨, ૦૨૮૩૨-૨૫૨૧૮
- **ધમ્મકોટ-રાજકોટ :** સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર, કોઠારિયા રોડ, રાજકોટ-૩૬૦ ૦૦૨. ફોન : ૦૨૮૧-૨૭૮૨૦૪૦, ૯૩૨૭૯ ૨૩૫૪૦
- **ધમ્મપીઠ - અમદાવાદ :** ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર, ગામ : રનોડા, તા. ધોળકા, જિ.અમદાવાદ-૩૮૭૮૧૦ ફોન : ૦૨૭૧૪-૨૨૨૪૭૩, ૦૭૯-૨૨૧૭૧૧૭૮
- **ધમ્મ દિવાકર** - મહેસાણા : ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર, ગામ : મિઠા તા. જિ. : મહેસાણા. ફોન : ૦૨૭૬૨-૨૭૨૮૦૦, ૨૫૪૬૩૪.

દોહા ધરમના

જ્યોં છાયી છતમેં નહીં, વર્ષા-જલ ઘુસ પાય ।
ત્યોં હી સંયત ચિત્ત મેં, રાગ દ્વેષ ના આય ॥

કુટિયા છાયી જતન સે, અબ બરસો મેઘેશ ।
છાયી ચિત્ત પર ધરમ છત, હોય ન રાગ પ્રવેશ ॥

હોય ન પૂર્વાત્તાપ ભી, હોય ન પશ્ચાત્તાપ ।
ઉત્તાપન સે મિટ સકે, કૈસે ભવ - સંતાપ ॥

એક્સેલ ક્રોપકેર લિમિટેડ
૬/૨ - રૂવાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫
ફોન : ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ની મંગળકામનાઓ સાથે

દોહા ધરમના

ભૂલ હોય ઝટ રોક લે, કરે તુરત સ્વીકાર ।
સજગ હોય ફિર ના કરે, તો હી છુટે વિકાર ॥

અંતર - ગંગા ધર્મ કી, સતત પ્રવાહિત હોય ।
પ્રતિપલ સજગ તટસ્થ રહ, મુક્ત દુઃખોંસે હોય ॥

ધર્મ સદા જાગૃત રહે, પ્રજ્ઞા પડે ન મંદ ।
ઐન્દ્રિય સુખ કો ભ્રાંતિવશ, માન ન નિત્યાનંદ ॥

ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ
૩૦૧-બી ટાવર, અલ્કાપુરી 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 : ચંદુભાઇ મહેતા, મુદ્રક : નાઇસ આર્ટ, 'મુક્તિરામ કોમ્પલેક્ષ'', રાષ્ટ્રીય શાળા મેઇન 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 ઓફીસ : ભાભા ડાઇનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના ૩ માર્ચ, ૨૦૦૭ આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇગતપુરીના 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-25th of every month,
Posted at Rajkot - 360 001.
Write PIN CODE for Correct Delivery

If undelivered please return to :

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ)
3-A, પ્રમુખ સ્વામી આર્કેડ, પહેલા માળે,
માલવિયા ચોક, રાજકોટ. ફોન : ૨૨૩૩૧૯૦
સિટી ઓફિસ : ફોન - (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧-૮૬૬
મોબાઇલ : ૯૪૨૭૨ ૨૧૫૯૧
email : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org