વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2553 ❖ ફાલ્ગુન પૂર્ણિમા ❖ 28 ફેબ્રુઆરી 2010 ❖ વર્ષ – 10 ❖ અંક – 11 ❖ સળંગ અંક - 119

ધમ્મવાણી

हत्थि मिस्से कुतो सीलं. मंस भकखकुतो दया ।
सुरापाने कुतो सच्चं, महालोभे कुतो हिरी ।
महानन्दे कुतो सिप्पं, महाक्रोधे कुतो धनं ।।

સ્ત્રી સંસર્ગમાં ડૂબેલા ભિક્ષુમાં શીલ ક્યાંથી હોય ? માંસ ભક્ષણ કરનારામાં દયા ક્યાંથી હોય ? સુરાપાન કરનારામાં સત્ય ક્યાંથી હોય? મહાલોભમાં ડૂબેલામાં દયા ક્યાંથી હોય ? મહાતંદ્રિલ આળસુ પાસે કલા ક્યાંથી હોય ? મહાક્રોધી પાસે ધન ક્યાંથી હોય ?

ક્રોધનો ત્યાગ

હે મારા મન !

કેટલો સમય વીતી ગયો, પણ હજુ સુધી તારી ખદબદ ન મટી. તારી ભીતરમાં ક્રોધના અંગારા હજુ સુધી સળગી રહ્યા છે. અરે ! આ અંગારામાં તું કેવું બળી રહ્યું છે ! કેટલું દુઃખી છે, આ બળતરાથી ? છતાં પણ કેટલું દુર્બોધ છે રે તું ? પોતાની ભીતર ધીરે ધીરે આ આગને સળગાવતું જ જાય છે. જ્યાં લગી તેને શાંત કરવાનો કોઈ ઉપાય નહિ કરે ત્યાં લગી તો આ આગ પોતાના સ્વભાવથી શનૈ : (ધીમે ધીમે) વધતી જશે. કોઈએ યોગ્ય જ કહ્યું છે,

सिने सिप्पं सिने धनं सिने पब्बतमारुहं ।

सिने कामस्स कोधस्स इमे बच्च सिने सिने ।।

શનૈઃ (ધીમે ધીમે) જ કલાજ્ઞાન વધે છે. શનૈઃ ધન વધે છે. શનૈઃ પર્વતારોહણ થાય છે શનૈ : કામ અને ક્રોધ વધે છે. આ રીતે પાંચેય શનૈઃ (ધીમે ધીમે) જ વધે છે. જેવી રીતે આગ જાતે જ પોતાને માટે નવું નવું ઇંધણ લઈને શનૈઃ (ધીમે ધીમે) વધતી જ રહે છે. તેવી જ રીતે સ્વયંમેય વધતાં રહ્યું તે ક્રોધનો સહજ સ્વભાવ છે.

अप्पो हुत्वा बहु होति वडकते सो अखन्तिजो ।

અશાંતિથી ઉત્પન્ન થનારો ક્રોધ થોડામાંથી વધીને ઘણો થતો જ રહે છે.

आसडग्गी बहुपायासो तस्मा कोधं न रोचये ।

તેનો સંગ બહુ દુઃખદાયી છે. એવો અનર્થકારી, પાપી ક્રોધ ક્યા સમજદાર માટે રુચિકર હોઈ શકે, ભલા ? પરંતુ તારા જેવા અણસમજુ તેને વધારવામાં જ મંડ્યા રહે છે. તેઓ સમજવા જ નથી પામતા કે આનું કેવડું મોટું દુષ્પરિણામ આવવાનું છે ?

वाणिजानं यथा नावा अप्पमाणभरा गरु ।

अतिभारं समादाय अण्णवे अवसीदति ।।

एवमेव नरो पापं कोध थोकम्पि आचिनं ।

अतिभारं समादाय निरये अवसीदति ।।

જેવી રીતે કોઈ વાણિયાની થોડા વજનવાળી નાવમાં અતિ અધિક ભાર ભરી દેવાથી તે સમુદ્રમાં ડૂબી જાય છે. તેવી જ રીતે થોડો થોડો પાપ-ભાર વધારતાં વધારતાં અણસમજુ વ્યક્તિ અતિભારને કારણે દુર્ગતિઓમાં ડૂબી જાય છે.

હોવું તો એ જોઈએ કે જે પ્રકારે સોની ધીરે ધીરે ચાંદીનો થોડો થોડો મેલ દૂર કરે છે, તેવી જ રીતે સમજદાર માણસ સત્પ્રયત્ન દ્વારા ક્ષણપ્રતિક્ષણ પોતાના મનનો થોડો થોડો મેલ દૂર કરે. તેને દ્વેષહીન બનાવે, ક્રોધહીન બનાવે, પાપહીન બનાવે.

अनुपुब्बेन मेधावी थोकथोकं खणे खणे ।

कम्मारो रजतस्सेव निद्धमे मलमत्तनो ।।

પરંતુ, તું તો એટલું અણસમજુ છે કે પોતાના મેલને ક્રમશઃ ઓછો કરવાને બદલે તેને ક્રમશ : વધારતો જ જાય છે. અને પરિણામ સ્વરૂપ આ આગથી પોતાની જાતને સંતપ્ત જ કરતો જાય છે. તારી ભીતર આ જે આગ ઉત્પન્ન થઈ છે, તે બીજા કોઈને બાળે કે ન બાળે, તને તો જરૂર બાળશે જ.

कट्ठस्मिं मत्थमानस्मिं पावको नाम जायति

तमेव कट्ठं डहति यस्मा सो जायते गिनि

જે રીતે કોઈ કાષ્ઠને પરસ્પર ઘસતાં તેમાં થયેલી આગ એ જ કાષ્ઠને બાળે છે, તેવી જ રીતે તારી ભીતર કોઈની પણ સાથેના ઘર્ષણથી ઉત્પન્ન થયેલો આ ક્રોધાગ્નિ તને જ બાળી રહ્યો છે.

કોઈ મૂર્ખ, અજાણ, અબોધ સાથે તારે એવો ઝઘડો થઈ ગયો, જેના પરિણામસ્વરૂપ તારી ભીતર આ ક્રોધનો અગ્નિ જાગૃત થઈ ગયો, પરંતુ, તું પણ કંઈ ઓછું અબુધ નથી કે આ આગમાં હજુ સુધી બળતું જ જાય છે.

एवं मन्दस्स पोसस्स बालस्स अविजानतो ।

सारम्भा जायते कोधो सोपि तेनेव दह्यति ।।

ભલે ગમે તે મંદબુદ્ધિ, અબોધ વ્યકિત સાથેના ઝઘડાથી તારી ભીતર આગ સળગી ઊઠી હોય, પરંતુ આગ તો આગ છે અને તેનો સ્વભાવ છે કે જ્યાં ઉત્પન્ન થાય છે. તેને જ બાળે છે. જેના ઘર્ષણથી આ આગ લાગી છે, તે સળગે કે ન સળગે પરંતુ તું તો આ આગથી સળગી જ રહ્યું છે.

જેની સાથેના ઘર્ષણથી તારી ભીતર આ આગ લાગી છે તે દુર્બોધ હોય, અજ્ઞાની હોય અથવા કોઇ શ્રમણ હોય, જ્ઞાની હોય, તેથી શો ફેર પડે છે ? જો આ આગથી તું સળગી ઊઠ્યો, તો તને તો આ આગ સંતાપિત કરશે જ. લીમડાની લાકડીનું ઘર્ષણ થયું હોય અથવા ચંદનના લાકડાનું. જો તે ઘર્ષપણથી કોઇ કાષ્ઠમાં આગ ઉત્પન્ન થઇ ગઇ તો તે આગ તે કાષ્ઠને બાળશે જ, બાળવું તે તેનો ધર્મ છે. આગ ભલે કોલસાની હોય કે પેટ્રોલની હોય, વિદ્યુતની હોય કે ગેસની હોય, આગ તો આગ છે. બાળશે. જ આથી સમજદાર માણસ સદૈવ આ વાતથી સતર્ક રહે છે કે આગ ભલે ગમે તે સ્રોતથી ઉત્પન્ન થઇ હોય, તેને વધવા ન દેવી.

सुत्वा रूसितो बहुं वाचं समणानं वा पुथुजनानं ।

फरूसेन ने न पहिपज्जा न हि सन्तो पटिसेनि करोन्ति ।।

સમજદાર શાંતચિત્ત માણસ કોઇ શ્રમણ પાસેથી અથવા કોઇ મૂઢ અજ્ઞાની વ્યકિત પાસેથી અનેક દૂષિત વચનો સાંભળીને પણ બદલામાં પોતે ક્યારેય કટુ-કઠોર વચનનો પ્રયોગ નથી કરતો. સ્વયં ક્રોધી થઇને તેનો પ્રતિકાર નથી કરતો. કારણકે તે જાણે છે કે એમ કરવાથી તે પોતે પોતાની ભીતર આગ સળગાવી દેશે અને તે દુર્ભાષી વ્યકિતનો કાર્યની આગમાં નવું પેટ્રોલ છાંટી દેશે. પોતાના અને બીજાના ભલાને સમજનારો નથી. કે નથી કોઇ બીજાનાં કટુ વચન સાંભળીને તેને કટુ પ્રત્યુત્તર દઇને તેની આગને ભડકાવતો.

मावोच फरूसं कञ्चि वुत्ता पहिवदेय्युं ।

दुक्खा हि सारम्भकथा परिदण्डा कुसेप्यु ।।

તેથી સમજદાર આદમી કદી કોઇ કડવી વાણી ન બોલે. કારણ કે સાંભળનારો ક્રોધી થઇને બદલામાં કડવી વાણી જ બોલે. કારણ કે સાંભળનારો ક્રોધભર્યું દરેક વચન દુઃખ જ પેદા કરશે. તેવાં વચનોનો પ્રયોગ કરનારા હંમેશા દુઃખી થશે.

यो कोपनेय्ये न करोति कोपं, ने कुज्झति सप्पुरिसो कदाचि ।

कुद्धोपि सो नाविकरोति कोपं, तं वे नरं समणमाहु लोके ।।

સત્પુરુષો કદી કોઇ પર ક્રોધ નથી કરતા. તેઓ તો કોઇ ક્રોધને પાત્ર હોય, તો પણ ક્રોધ નથી કરતા. ક્રોધ આવી જાય તો પણ ક્રોધ પ્રગટ નથી કરતા. આવા સંયમી સત્પુરુષો જ તો દુનિયામાં સાચા સંતો કહેવાય છે. ખરેખર સમજદાર માટે ક્રોધ કોઇ પણ અવસ્થામાં ઉચિત નથી.

अलसो गिही कामभोगी न साधु, असञ्ञतो पब्बजितो न साधु ।

राजा न साधु अनिसम्मकारी, यो पण्डितो कोधनो तं न साधु ।।

નથી તો આળસુ, કામભોગી ગૃહસ્થ સારો હોતો કે ન સંયમવિહિન ગૃહત્યાગી પ્રવજિત. નથી તો સમજ્યા-વિચાર્યા વિના નિર્ણય કરનારો શાસક સારો હોતો, કે ન ક્રોધયુક્ત જ્ઞાની પંડિત. કોઇ ખરેખર જ્ઞાની હોત તો તે ક્રોધનો ગુલામ હોય જ નહીં.

સમજદાર વ્યકિત હંમેશા પોતાની સાચી સુરક્ષા કરે છે. પોતાની સુરક્ષામાં જ તે બીજાંની પણ સુરક્ષા જુએ છે. સમજદાર વ્યકિત હંમેશા બીજાંની સાચી સુરક્ષા કરે છે. બીજાંની સુરક્ષામાં જ તે પોતાની પણ સુરક્ષા જુએ છે.

अत्तानं रक्खन्तो परं रक्खति,

परं रक्खन्तो अत्तानं रक्खति ।

તે પોતાની રક્ષા કરતાં કરતાં બીજાંની પણ રક્ષા કરે છે, બીજાંની રક્ષા કરતાં કરતાં પોતાની રક્ષા કરે છે. ખરેખર જે સ્વયં પોતે ક્રોધની પહેલ નથી કરતો, એને કોઇ ક્રોધી પહેલ કરે તો પણ પ્રતિક્રિયા સ્વરૂપ પણ ક્રોધ નથી કરતો. તે જ પોતાની અને પરાયાની બધાંની સાચી સુરક્ષા કરે છે. આ વ્યક્તિ જ ખરા અર્થમાં સત્પુરુષ છે.

उभिन्न–मत्थं चरति अत्तनो च परस्स च ।

परं सङकुचितं अत्था यो सतो उपसम्मति ।।

પોતાના અને પારકાંના ભલા માટે જ સત્પુરુષ બીજાને કોપિત થયેલો જોઇને સ્વયં શાંતિ ધારણ કરે છે. ખરેખર તેમાં જ બંનેની ભલાઇ છે. કોપિત થયેલા પર કોપિત થવું તે પોતાની અને પેલાની બંનેની હાનિ છે.

હે મારા ભોળા મન ! તું જે ધર્મ-પથનો પથિક છે તે તો ક્ષાંતિનો પથ છે, શાંતિનો પથ છે, સહિષ્ણુતાનો પથ છે, ધીરજનો પથ છે. આ પથ પર ચાલનારા બધા પથિકો શાંતિનો જ અભ્યાસ કરતા ચાલ્યા છે. હું જાણું છું કે અત્યારે એ તો સંભવ નથી કે તને ધર્મરાજ ભગવાન તથાગતની માફક કદી કોઇ પણ અવસ્થામાં ક્રોધ આવે જ નહિ. એમની માફક તારી પણ ભૃકૂટી કદી વાંકી થાય જ નહીં. પરંતુ એટલું તો અવશ્ય થઇ શકે કે જ્યારે પણ તને ક્રોધ આવે ત્યારે તું શીઘ્રાતિશીઘ્ર તેનું શમન કરી લે. તેને વધવા ન દે. બુદ્ધ બનતાં પૂર્વ તે નર-શ્રેષ્ઠે પણ જન્મજન્માંતરોમાં આ જ અભ્યાસ કર્યો હતો. ભાવિ બુદ્ધ બોધિકુમારે સર્વથા ઉશ્કેરનારી સ્થિતિમાં પણ તે દુષ્ટ ક્રોધને પોતાના શિર પર સવાર થવા જ ન દીધો. તેનો સામનો જ કર્યો.

उपज्जे मे न मुच्चेय्य न मे मुच्चेय्य जीवतो ।

रजं व विपुला वुट्ठि खिप्पमेय निवारये ।।

ઉત્પન્ન થયેલા ક્રોધને જોતાં જોતાં ભાવી બુદ્ધને ભાન હતું કે આ ઉત્પન્ન થશે તો મને છોડશે નહિ. જીવનભર બાંધી રાખશે. જે રીતે ઊડતી ધૂળને વિપુલ વૃષ્ટિ દ્વારા દબાવી દેવાય છે.

તે રીતે આનું નિવારણ કરી દેવું જોઈએ અને તેમણે કર્યું પણ એમ જ.

उप्पज्जि मे न मुच्चित्थ न मे मुच्चित्थ जीवतो ।

रजं व विपुला वुट्ठि खिप्पमेय निवारयि ।।

આ ક્રોધ જેવો ઉત્પન્ન થયો કે હું તેને આધીન થયો નહીં. તેથી તે મને જીવનભર પોતાનો ગુલામ બનાવી શક્યો નહીં. જે પ્રકારે ઊડતી ધૂળનું નિવારણ વિપુલ વર્ષા દ્વારા થઈ જાય છે. તે જ રીતે મેં તેનું નિવારણ કરી લીધું

यम्हि जाते न पस्सति अजाते साधु पस्सति ।

सो मे उपज्जि नो मुच्चि कोधा दुम्मेधगोचरो ।।

કેવો અનિષ્ટકારક છે આ ક્રોધ ! તે ઉત્પન્ન ન થાય તો જ આપણે સારી રીતે જોઈ વિચારી શકીએ છીએ. તેના ઉત્પન્ન થવાથી તો બધી સૂઝ-બૂઝ નષ્ટ થઈ જાય છે. આવા અનર્થકારીના ઉત્પન્ન થવાથી હું એને આધીન ન થયો. ખરેખર ક્રોધ તો મૂર્ખાઓની ગોચરભૂમિ છે.

यस्मिं च जायमानम्हि सदत्थं नावबुज्झति ।

सो मे उप्पज्जि नो मुच्चि कोधो दुम्मेधगोचरो ।।

જેના ઉત્પન્ન થવાથી માણસની બધી સદ્‌બુદ્ધિ નષ્ટ થઈ જાય છે અને તે સ્વયં પોતાનું ભલું-બૂરું પણ નથી સમજી શકતો, તેવો દુષ્ટ ક્રોધ મારામાં ઉત્પન્ન થયો, પરંતુ હું તેને વશ ન થયો અહો ! ક્રોધ તો મૂર્ખાઓની ગોચરભૂમિ છે.

येन जातेन नन्दन्ति अमिता दुक्खमेसिनो ।

सो मे उपज्जि नो मुच्चि कोधो दुम्मेधगोचरो ।।

જ્યારે મારામાં ક્રોધ જાગે છે, ત્યારે મારા પેલા દુશ્મનો જેઓ મારું અનિષ્ટ ઇચ્છે છે, જે મને દુઃખી જોવા ઇચ્છે છે, તેમની ઇચ્છા પૂરી થાય છે. તેઓ એવું જોઈને પ્રસન્ન જ થાય છે. કારણ કે ક્રોધને જન્મ દઈને હું મારાં દુઃખોને જ જન્મ આપું છું, તેથી મને ક્રોધાન્વિત જોઈને તેઓ પ્રસન્ન જ થાય છે. આવો દુઃખદાયી ક્રોધ મારામાં ઉત્પન્ન થયો. પરંતુ મેં તેનું તુરંત શમન કરી લીધું. હું તેનો ગુલામ ન બન્યો. અહો ! ક્રોધ તો મૂર્ખાઓની જ ગોચરભૂમિ છે.

येनाभिभूतो कुसलं जहाति परक्करे विपुलं चा पि अत्थं ।

स भीमसेनो बलेवा पमद्दी कोधो महाराज न मे अमुच्चथ ।।

જેને વશીભૂત થઈને માણસ પોતાનું કુશળ ખોઈ દે છે, મોટામાં મોટો લાભ ખોઈ નાખે છે, હે મહારાજ ! ભલભલાનું મર્દન કરનારો આવા ભયાનક બળવાન ક્રોધના ગુલામ થવામાંથી હું બચી ગયો. આ વિજયની ખુશીમાં ભાવી બુદ્ધ બોધિકુમાર પ્રસન્ન થઈ ઊઠ્યો.

અરે મારા પાગલ મન ! તું પણ એ સંતના પાવન પથનો અનુગામી થા. જીત, પોતાના ઉત્પન્ન થતા ક્રોધને જીત. વધવા ન દે. તેને વશ ન થા. નહિ તો તે તારી ભીતર એવું દ્વેષ - દૌર્મનસ્ય ભરી દેશે. જે જીવનભર તારા પર છવાઈ રહેશે. જીવનભર તને દુઃખી કરતું રહેશે. એ તેને પછાડી દે અને સદાને માટે તને પોતાના વશમાં કરી લે તે પહેલાં શીઘ્રતાથી તેની જાળમાંથી નીકળ, તેનું ગુલામ થવામાંથી બચી જા. દૌર્મનસ્ય આ ઊઠતા વંટોળ પર પ્રીતિ - પ્યારની માધુરી વર્ષા કર. મંગલ મૈત્રીનાં વિપુલ છાંટણા કર અને તેનું શમન કર ! શમન કર ! શમન કર ! જેથી તું પણ પ્રસન્નતાપૂર્વક કહી શકે,

सो मे उप्पज्जि नो मुच्चि कोधो दुम्मेधगोचरो ।

એ દુષ્ટ ક્રોધ મારામાં ઉત્પન્ન તો થયો પરંતુ મને વશીભૂત ન કરી શક્યો. વશીભૂત ન કરી શક્યો. વશીભૂત ન કરી શક્યો. ક્રોધ તો મૂર્ખાઓની ગોચરભૂમિ છે.

ધર્મપથિક

સત્યનારાયણ ગોયન્કા

વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ - ધમ્મકોટ

તા. ૨૮ માર્ચના રવિવારે વિપશ્યી સાધકોના પરિવારો માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર **વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ** નું આયોજન નીચે પ્રમાણે કરેલ છે.

સમય : સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૨.૦૦ કલાકે

- ૧૨.૦૦ કલાકે ભોજન અને ત્યાર બાદ પરત.
- આઠ વ્યક્તિઓ સુધી સ્પેશ્યલ રિક્ષા આપના ઘર/વિસ્તારથી કેન્દ્ર અને પરત આવવા થઈ શકશે.

વાહન-વ્યવસ્થાની જરૂરવાળા સાધકો માટે રિક્ષા નોંધાવવા સંપર્ક : ગઢવીભાઈ-મો. ૯૯૦૯૨ ૯૭૭૪૦

આવનારા સભ્યોની સંખ્યાની આગોતરી જાણ સિટિ ઓફિસ : (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧, મો. ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨ અથવા ધમ્મકોટ : ૨૭૮૨૫૫૦ પર અવશ્ય કરશોજી. જેથી ઉચિત વ્યવસ્થા થઈ શકે. સપરિવાર-મિત્રો સાથે લાભ લેશો.

ધમ્મકોટ ખાતે કોર્સ મેનેજરની આવશ્યકતા

ધમ્મકોટ ખાતે યોજાતી શિબિરોમાં કોર્સ મેનેજર તરીકે ધર્મસેવા આપવા ઇચ્છુક જે વરિષ્ઠસાધક - સાધિકા તથા શિબિરો માટે ધર્મ સેવક-સેવિકાની આવશ્યકતા હોય ધર્મ સેવા આપવા ઇચ્છુક ભાઈ-બહેન રાજકોટ સિટિ ઓફીસ પર પોતાની ઉપલબ્ધતાની તારીખ સાથે વિગત આપે.

વિભિન્ન ભાષાઓમાં વિપશ્યના પત્રિકા ઈન્ટરનેટ પર સુલભ છે.

http://www.vridhamma.org/newsletter_home.aspx

ની મુલાકાત લો.

જૂના સાધકો માટે સૌરાષ્ટ્રમાં થતી સાધનાની માહિતી

■ :: **જેતપુર** :: એક દિવસીય શિબિર : દર ચોથા રવિવારે ૭.૩૦ થી ૧.૦૦ દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, પાટીદાર ડાઈંગ, નવાગઢ રોડ. સામૂહિક સાધના : ડૉ. ધાધવાણી હોસ્પીટલ, સોમ થી શનિ સવારે ૬ થી ૭, રાત્રે ૯ થી ૧૦. સંપર્ક : હિતેષભાઈ ધોળિયા - ફોન : 02823-224856, M. : 99093 12946, અરવિંદભાઈ દવે - ફોન : 02823-224020, M. 94282 62257

■ :: **મોરબી** :: એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૧, સામૂહિક સાધના : બુધવાર સવારે ૭ થી ૮, સરકારી આંખની હોસ્પીટલ, ગાંધી ચોક. સંપર્ક : ગિરધરભાઈ આહ્રોજા - M. 99250 12211, ડૉ. કાતરિયા - ફોન : 02822 - 227501, M. 99090 26026

■ :: **દિવ** :: સામૂહિક સાધના : દર રવિવારે સાંજે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, જૈન ઉપાશ્રય, સોરઠિયા શેરી મેઈન રોડ, દિવ. સંપર્ક : અશોકભાઈ કુલબારિયા - M. 99096 23310, પ્રેમજીભાઈ - M. 94272 03702.

■ :: **જૂનાગઢ** :: સામૂહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦, મણિભાઈ કાલરીયા સત્સંગ હોલ, રાયજીનગર, જૂનાગઢ. દૈનિક સામૂહિક સાધના : સમય : ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ રાત્રે, એ-૩૦૨, મોતી પેલેસ, રાયજીનગર સામે, જૂનાગઢ. શ્રી જગદીશભાઈ અમલાણી - M. 94271 83365, શ્રી રમણીકભાઈ કવા - M. 94272 05405. ડૉ. ધીરૂભાઈ શાહ - M. 98980 22136.

■ :: **ભાવનગર** :: એક દિવસીય શિબિર : મહિનાના બીજા રવિવારે, સમય : સવારે ૭-૩૦ થી ૨, સામૂહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮, આરાધના ફ્લેટ, મેઘાલય સર્કલ, દર ગુરૂવારે સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, ૧૦-વર્ષા સોસાયટી, સુભાષનગર. સંપર્ક : અનિલભાઈ શાહ, ફોન : 0287 - 3202002, M. : 94272 32145.

■ :: **અમરેલી** :: એક દિવસીય શિબિર : મહિનાના ત્રીજા રવિવારે સવારે ૯ થી ૪, કમલ વિલા, મહિલા લાયબ્રેરીની બાજુની ગલીમાં, લાયબ્રેરી રોડ. સામૂહિક સાધના : દર શનિવારે સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, ૧૫૮-ઓમનગર. નટુભાઈ મકવાણા, ચિત્તલ રોડ. સંપર્ક : દ્વારકાદાસ લલાડિયા - ફોન : (02792) 223983, M. 94262 31449, અશોકભાઈ ભુવા : 99253 73646

■ :: **સુરેન્દ્રનગર** :: એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૧૧ થી ૫, સામૂહિક સાધના : રોજ સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, ૧૦-બેંકર્સ સોસાયટી, વઢવાણ. દરરોજ સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, બોસ્ટન રેસ્ટ હાઉસ, જૂના જંકશન રોડ. સંપર્ક : જોનભાઈ - M. 93746 03107, ડૉ. બાવીસી - ફોન : R. 02852-232564, 235033, M. 99988 29969, મદાસનીજી - ફોન : 02752-242030

■ :: **જામનગર** :: એક દિવસીય શિબિર : દર બીજા રવિવારે બપોરે ૧૨ થી ૬ અને સામૂહિક સાધના : દરરોજ સવારે ૮ થી ૯, સાંજે ૮ થી ૯, ભગવાનદાસ મોતિયાણી, ૬૫/૬૬, દિગ્વિજય પ્લોટ, જોલી બંગલા પાછળ, પટેલ સેવા સમાજ પાસે, જામનગર. સંપર્ક : હિનાબેન ત્રિવેદી - M. 93289 05600, રમેશભાઈ મહેતા - ફોન : 0288-2677761, સંજયભાઈ - M. 94288 64557, ઇન્દુબેન મોઢા - M. 94272 71002. ભગવાનદાસ મોતિયાણી - M. 98986 71251

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ'' રાજકોટ	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ'' બાડા.	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મપીઠ'' અમદાવાદ	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-''ધમ્મ દિવાકર'' મીઠા મહેસાણા.
C/o. ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧. (0281) 2220861-866 (0281) 2221384, 94272 21591	C/o. શ્રી ઇશ્વરલાલ શ્રુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612,	રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397	C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭-અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨. (02762) 254634, 252345 (M) 94272 33000

૨૦૧૦ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

03-03-10 to 14-03-10	11-03-10 to 22-03-10	03-03-10 to 14-03-10	03-03-10 to 14-03-10
17-03-10 to 28-03-10	29-04-10 to 10-05-10	17-03-10 to 28-03-10	17-03-10 to 28-03-10
31-03-10 to 11-04-10	13-05-10 to 24-05-10	31-03-10 to 11-04-10	05-05-10 to 16-05-10
14-04-10 to 25-04-10	27-05-10 to 07-06-10	01-05-10 to 12-05-10	19-05-10 to 30-05-10
26-04-10 to 07-05-10	12-07-10 to 23-07-10	**: મોગર :**	**: ધર્મજ :**
09-05-10 to 20-05-10	27-07-10 to 07-08-10	'ધમ્મભવન' ૫-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા.	હિંમતભાઈ પટેલ (૦૨૬૯૭) ૨૪૪૫૪૫
21-05-10 to 01-06-10	20-08-10 to 31-08-10	ફોન : ૦૨૬૫-૨૩૪૧૧૮૧	મો. : ૯૪૨૫૪ ૦૦૭૯૫
02-06-10 to 13-06-10	03-09-10 to 14-09-10	17-03-10 to 28-03-10	06-05-10 to 17-05-10
30-06-10 to 11-07-10	16-09-10 to 27-09-10	14-04-10 to 25-04-10	26-05-10 to 06-06-10
14-07-10 to 25-07-10	04-10-10 to 15-10-10	12-05-10 to 23-05-10	10-07-10 to 21-07-10
28-07-10 to 08-08-10	18-10-10 to 29-10-10		06-09-10 to 17-09-10
11-08-10 to 22-08-10	07-11-10 to 18-11-10		

ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો

18-06-10 to 26-06-10	14-07-10 to 22-07-10 06-10-10 to 14-10-10		18-09-10 to 26-09-10

ફક્ત જૂના સાધકો માટે વિશેષ શિબિરો

16-06-10 to 27-06-10	18-10-10 to 29-10-10	01-09-10 to 12-09-10	15-12-10 to 26-12-10

ગંભીર સાધકો માટે ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર

(૨૦ દિવસ) 5-10-10 to 26-10-10	(૨૦ દિવસ) 26-03-10 to 16-04-10 27-07-10 to 17-08-10 (૩૦ દિવસ) 26-03-10 to 26-04-10 05-12-10 to 05-01-11		(૨૦ દિવસ) 04-07-10 to 25-07-10

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

દર મહિનાના બીજા રવિવારે કેન્દ્ર પર, દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

દોહા ધરમના

દુ:ખ જન્મ હૈ, દુ:ખ મરણ, જરા વ્યાધિ દુ:ખ હોય ।
ઇસ દુખમય સંસાર મેં, દુ:ખ સે બચા ન હોય ॥

જગ મેં હોતા હી રહે, અપ્રિય સે સંયોગ ।
કૌન ભલા જિસકા કભી, પ્રિય સે હો ન વિયોગ ॥

અનચાહી હોતી રહે, યહી જગત કી રીત ।
ચિત્ત વિચલિત કરતી રહે, મનચાહી કી પ્રીત ॥

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

દોહા ધરમના

દુખિયારે સબ લોગ હૈં, કરેં શાંતિ કી ખોજ ।
ચાહે તેલી ગંગુલા, ચાહે રાજા ભોજ ॥

સુખ આયા પાગલ હુઆ, બદલતે લગી ન દેર ।
ભૂલ ગયા સુખ મેં છિપે, દુખ કે કિતને ઢેર ॥

ઇસ જગ મેં કિસકા હુઆ, સુખ સે અવિચલ મેલ ।
જરાજીર્ણ હો, નષ્ટ હો, યહી નિયતિ કા ખેલ ॥

ટીએમએલ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ લિમિટેડ
૩૦૧-બી ટાવર, અલકાપુરી આર્કેડ, આર. સી. દત્ત રોડ
વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ 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 સેન્ટરના** નામે મ.ઓ./ડ્રાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના 28 ફેબ્રુઆરી 2010 — આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. 100/-
વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. 30/-

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ 08700/6/1/99-TC
Postal Reg. No. G-RJ-450
(Renewed upto 31.12.2011)
Wpp Licence No. G-PMG-RJT/015/2009

Weighs less than 8 gms
Posted without Payment of Postage.
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 હોટેલ, પંચનાથ પ્લોટ,
રાજકોટ - 360 001.
સિટી ઓફિસ : ફોન - (0281) 2220861-866
મોબાઈલ : 94272 21591
e-mail : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org