



ધમ્મવાણી

જિધચ્છા પરમા રોગા સમ્ખારા પરમા દુક્ખા।
एतं जत्वा यथाभूतं निब्बानं परमं सुखं।।

કામનાઓની ભૂખ સૌથી મોટો રોગ છે,
કર્મસંસ્કાર સૌથી મોટું દુઃખ છે.
આ સરચાઈને યથાભૂત જાણીને સમજી લો કે
નિર્વાણ સૌથી મોટું સુખ છે.

સ્થાયી પીડાનો ઉપચાર અને વિપશ્યના સાધના

(ડૉ. જોર્જ પોલેન્ડ(કેનેડા) ના મૂળ લેખના ડૉ. ઓમ પ્રકાશજીએ કરેલા હિન્દી અનુવાદમાંથી સાભાર)

વિપશ્યના સાધનાનો ઉદ્દેશ્ય મનને દુઃખમાંથી મુક્ત કરવાનો છે, નહિ કે રોગની નિવૃત્તિ. છતાં પણ સાધના અને વૈદકનું એક સંયુક્ત લક્ષ્ય છે અને તે છે રોગીના કષ્ટનું નિવારણ. ચિકિત્સક આ કષ્ટ નિવારણ માટે ભિન્ન-ભિન્ન પ્રયોગો કરે છે. પ્રત્યેક ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં આ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિને માટે ભિન્ન ભિન્ન ઢંગ છે. પરંતુ મૂળભૂત રીતે બધાની એક જ પદ્ધતિ છે કે કષ્ટના કારણની તપાસ કરવી અને કારણને દૂર કરવું, તેથી આપમેળે કષ્ટનું નિવારણ થઈ જશે.

કોઈ પણ આકસ્મિક ચેપી રોગનો ઉપચાર કરતી વખતે ડોક્ટર રોગનું મૂળ કારણ શોધે છે જેના નિવારણથી રોગી સાજો થઈ જાય. સાથોસાથ તે રોગીની પીડા અને કષ્ટ ઓછાં કરવાના ઉપાયો પણ પ્રયોજે છે. ધારો કે રોગીના ગળામાં ખરાબી છે; સોજો, પીડા અને તાવ છે. તો ડોક્ટર તે રોગ ઉત્પન્ન કરનારા જીવાણુનો નાશ કરવા માટે જીવાણુનાશક ઔષધિ આપે છે. સાથોસાથ તાવ ઉતારવા અને પીડા ઓછી કરવાના હેતુથી પીડાનાશક દવાઓ પણ આપે છે - જેમ કે કોસિન, એસ્પિરિન, ઈત્યાદિ. આ ક્રિયાના સંયુક્ત પ્રભાવથી રોગી સ્વસ્થ થઈ જાય છે.

પરંતુ સ્થાયી અથવા ચિરકાલીન પીડાના રોગીએ આનાથી ભિન્ન પ્રકારના ઉપચારનો આશ્રય લેવો પડશે. આ વર્ગના રોગી કોઈ અસાધ્ય રોગથી ગ્રસ્તિત હોય છે, જેને લીધે પીડા વારંવાર થાય છે અથવા સ્થાયી હોય છે અને કારણ કે રોગ અસાધ્ય છે તો તેના મૂળ કારણના નિવારણનો તો પ્રશ્ન જ નથી ઊઠતો અને રોગીની સહાયતા માટે કોઈનીજે ઉપાય શોધવો પડશે.

આ ઉપાયની શોધ કરતાં અગાઉ આપણે પીડા અથવા કષ્ટ તેમ જ દુઃખ અથવા કલેશનો ભેદ સમજવો પડશે. કષ્ટ કે પીડા એક શારીરિક સંવેદના છે જે વત્તી ઓછી હોય છે, અને દુઃખ કે કલેશ એક માનસિક સ્થિતિ છે જે પેલી પીડાની સંવેદનાના પરિણામ સ્વરૂપે ઉત્પન્ન થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણે વાસ્તવમાં જે સંવેદના અનુભવીએ છીએ તેમાં તથા આપણે ઈચ્છીએ છીએ તે સ્થિતિમાં જ ભેદ છે તે જ દુઃખ કે કલેશ છે. પીડાની અનુભૂતિ તો છે જ, પણ આપણે ઈચ્છીએ છીએ કે તે એવી ન હોતાં આપણી મનમાની (રીતે) થાય; બસ, આ દુઃખ કે કલેશનું કારણ છે. દુઃખ પ્રત્યેની આ પ્રતિક્રિયા છે તે પેલી સ્થાયી પીડાની જનની છે. એ શારીરિક પીડા કે

કષ્ટ હવે માનસિક પીડા અથવા દુઃખ બની જાય છે અને એક વિષયકની સ્થાપના થઈ જાય છે.

સામાન્ય રીતે શારીરિક પીડાનું શમન કરવા માટે એવી દવાઓ આપવામાં આવે છે જેથી રોગી તે પીડાનો અનુભવ ન કરે. પીડા તો છે જ, કેમ કે તેના કારણરૂપી મૂળ રોગ કાયમ છે. તે તો જવાનો જ નથી; પરંતુ તેને લીધે થનારી પીડાની અનુભૂતિ ઓછી કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. આ ઉપાય વખાણવા લાયક નથી, કેમ કે એ ઔષધિઓનો હાનિકારક પ્રભાવ પણ છે. તથા ધીરે ધીરે એ ઔષધિઓથી પીડા-શમનની ક્ષમતા પણ ઘટતી જાય છે અને દવાની માત્રામાં વધારો કરવો પડે છે. અને આ રીતે દવાઓનું વ્યસન જ થઈ જાય છે. જેનો એથીયે વિશેષ ખરાબ પ્રભાવ પડે છે. એટલે, વધુ સમજદારીની વાત એ છે કે શારીરિક પીડાનું નિવારણ કરવાને બદલે માનસિક દુઃખનું નિવારણ કરવામાં આવે.

આ દુઃખ નિવારણ માટે આવશ્યક છે કે રોગી આ પીડાને સાક્ષીભાવે જોતાં શીખે. સ્થિતિ જેવી છે તેવી જ સ્વીકારવામાં આવે. તેના પ્રતિ કોઈ પ્રતિક્રિયા ન થાય. ભક્તિભાવને બદલે દષ્ટાભાવ રાખવામાં આવે. આમ તો આ કહેવું સરળ છે અને કરવું કપરું છે. પરંતુ મેં મારા અનુભવથી જોયું છે કે ઉચિત સલાહ-સૂચન તથા યોગ્ય પ્રોત્સાહન દેતા રહેવાથી રોગી વર્તમાનમાં જીવતાં શીખી જાય છે. આ પીડાને જોવાનું તથા તેના પ્રત્યે થોડી થોડી સમતા રાખવાનું તે જેમ જેમ શીખે છે તેમ તેમ એવો અનુભવ કરવા લાગે છે કે દુઃખને સહન કરવામાં પોતે વધુ અશક્ત બની ગયો છે.

મારા રોગીઓમાં સ્થાયી પીડાના રોગી ઘણું કરીને વા (આર્થરાઈટિસ), આઘાશીશી (માઈગ્રેન), કમરદર્દ, આદિથી પીડિત હોય છે. અમારી પાસે આવતાં પહેલાં તેમણે પીડા-નિવારક બધી દવાઓનો પર્યાપ્ત પ્રયોગ કરી લીધેલો હોય છે પરંતુ પીડા પીડા જ રહી હોય છે. અમારા ચિકિત્સાલયમાં તેનો જે ઉપચાર થાય છે તેમાં એક્યુપંક્ચર, ફિઝિયોથેરાપી, ભૌતિક ચિકિત્સા તથા સાધના (આનાપાન તથા વિપશ્યનાનો સ્થૂળ અભ્યાસ)નું સંમિશ્રણ હોય છે. પરંતુ અત્રે આ પ્રયોગમાં અમે સાધનાના લાભ તરફ જ સંકેત કરીશું અને તેના પર ભાર મુકીશું. રોગીને આનાપાન (પોતાના શ્વાસોરણવાસની જાણકારી) શીખવવામાં આવે છે જેનાથી તેનું મન વર્તમાનમાં સ્થિત રહે. આ રીતે તેનું મન ભૂત અને ભવિષ્યમાં વિચરણ કરવાથી વિરત

થાય છે; અર્થાત તેનું ધ્યાન રોગ પરથી હટી જાય છે. રોગનું ધ્યાન કે ચિંતા જ માનસિક તાણ વધારે છે અને દુઃખનું કારણ બને છે. આમ શ્વાસોચ્છવાસનું ધ્યાન એ તાણને દૂર કરે છે અને ફળસ્વરૂપ એ દુઃખને પણ.

આ ઉપરાંત અમે T.E.N.S. (Trans-Cutaneous Electrical Nerve Stimulation) એટલે કે પીડાની જગ્યા પર વિદ્યુતના હળવા તરંગ (કરંટ) દ્વારા પ્રકંપન પેદા કરીએ છીએ, એ કરંટ એટલો જ જે રોગી સરળતાથી સહી શકે. આ પ્રક્રિયા ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ સુધી કરવામાં આવે છે. તે દરમિયાન રોગીને શરીર શિથિલ રાખીને નિશ્ચલ સૂઈ રહેવાનું કહેવામાં આવે છે અને સલાહ અપાય છે કે જ્યારે મન આમ તેમ અથવા પીડા તરફ જાય તો શ્વાસોચ્છવાસ પર ધ્યાન કરવું. અથવા એ કરંટ દ્વારા થઈ રહેલા પ્રકંપન (Vibration) નો અનુભવ કરવો. આ રીતે રોગી કાં તો આનાપાનનો અભ્યાસ કરે છે અથવા તો સ્થૂળ સંવેદના (શરીર પર થનારા પ્રકંપનોના) અને ઘીરે ઘીરે તે પીડા અને પ્રકંપન પ્રત્યે સમતામાં આવી જાય છે. ક્ષેષપૂર્ણ પ્રતિક્રિયા કરવાની તેની જે પુરાણી આદત હતી તેનાથી છૂટકારો પામતો જાય છે. જો કે એક્યુપંક્ચરથી પણ લાભ થાય છે પરંતુ મારા માનવા મુજબ રોગીને વિશેષ લાભ પીડા પ્રત્યે સંવેદનશીલ અને સમતાની ભાવનાને લીધે જ

થાય છે. રોગીઓના અનુભવથી જાણવા મળે છે કે તેમની પીડા ઓછી થઈ જાય છે, માનસિક તાણ અને બેચેનીમાં પણ ઘટાડો થાય છે, વિષાદ (Depression) માં પણ લાભ થાય છે. નીંદર પણ સારી આવવા લાગે છે. મનનો આ ફેરફાર તેના દુઃખના મૂળ પર પ્રભાવ પાડે છે. જે લોકો (રોગીઓ) ઘરે જઈને એક્યુપંક્ચર વિના જ વિદ્યુત તરંગોનો અથવા સાધનાનો જ અભ્યાસ કરતા રહ્યા તેમને એથી યે વધુ લાભ થયો.

એ સાચી વાત છે કે વિપશ્યના સાધના શારીરિક વ્યાધિઓના ઉપચાર માટે નથી. છતાં પણ એ સત્ય છે કે ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધ એક મહાન વૈદ્ય પણ ગણાતા હતા. બુદ્ધના મતે બધાં પ્રાણીઓ એક અસાધ્ય રોગથી પીડિત છે – એ છે જન્મ (જાતિ) જેને વ્યાધિ, પીડા અને દુઃખ સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. તેમણે અઢી હજાર વર્ષ પૂર્વે આ રોગના નિવારણ માટે ‘ધર્મ’ નામની ઔષધિનો નુસખો આપેલો હતો જે આજે પણ એટલો જ ઉપયોગી છે.

વિપશ્યના સાધના જે કોઈ ઉચિત ઢંગે કરશે તેને અવશ્ય કલેશમાંથી અને દુઃખમાંથી બહાર નીકળશે જ. (ડૉ. જોર્જ પોલેન્ડ વિપશ્યના સાધના વરિષ્ઠ સહાયક આચાર્ય પણ છે. આ લેખ માર્ચ ૧૯૯૦ માં ઇંગ્લેન્ડમાં થયેલી સંગોષ્ઠીમાં વાંચવામાં આવેલો.)

પૂજ્ય ગુરુજી સાથે પ્રશ્નોત્તર

પ્રશ્ન-૧ : આ વિદ્યા શીખવા માટે શિબિર દશ દિવસની છે. આજના દિવસોમાં આટલો સમય કાઢવો મુશ્કેલ છે. તો આમાં કાંઈ ઓછું ન થઈ શકે ?

ઉત્તર : શિબિર માટે દશ દિવસની અવધિ સાંભળતાં જ સાંભળનારા ચોંકી ઊઠે છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની જાતને બહુ વ્યસ્ત માનતી હોય છે, તેથી દસ દિવસનો સમય કાઢતાં અચકાય છે. બીજાનો શો દોષ દર્શ ? હું પણ મારી પહેલી શિબિરમાં સામીલ થતાં પહેલાં ખૂબ અચકાયો હતો. પરંતુ, શિબિરના બે દિવસ અગાઉ મારા પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસેથી સાધનાની અંધ માન્યતાપિહીન, સર્વજની અને વૈજ્ઞાનિક રૂપરેખા સમજીને હિમ્મત એકઠી કરી અને શિબિરમાં સામેલ થઈ ગયો. બે દિવસમાં મન સાધના પ્રત્યે આકર્ષિત થવા લાગ્યું. દશ દિવસ વિતતા તો આ આશુક્લદાયિની પિદાથી લાભાન્વિત થઈને ધન્ય થઈ ગયો ! જીવનધારા જ બદલાઈ ગઈ. લગભગ બધાનો ઓછેવત્ અંશે આવોજ અનુભવ હોય છે. અનેક લોકો કરમાએલા ચહેરે શિબિરમાં સામેલ થાય છે. દસમાં દિવસે શિબિર સમાપન થતાં પ્રત્યેક સાધકનો ચહેરો આનંદથી ખીલી ઊઠે છે.

મનુષ્ય જીવનની હરેક પળ અણમોલ છે. કોઈના જીવનના કિંમતી દસ દિવસ વ્યર્થ નષ્ટ ન થવા જોઈએ. લોકોને પ્રત્યક્ષ લાભ થાય છે. આ કારણે દર વર્ષે વિશ્વના ૧૩૦ વિપશ્યના કેન્દ્રોમાં બધા સંપ્રદાયોના લગભગ એક લાખ ઉપરાંત ભાઈ-બહેનો શિબિરોમાં સામેલ થાય છે. દસ દિવસની અવધિનો કહેવું જ શું, હવે તો ૨૦, ૩૦, ૪૫, ૬૦ દિવસોની દીર્ઘ શિબિરો પણ થાય છે.

પ્રશ્ન-૨ : સાંભળ્યું છે, શિબિર દરમિયાન કડક રીતે મૌન પાલન કરાવવામાં આવે છે. તો બોલવાની સદંતર મનાઈ હોય છે ?

ઉત્તર : જેમ દસ દિવસને લઈને લોકો અચકાય છે, તેમ શિબિરોમાં અંતિમ દિવસને બાદ કરતાં બાકી સમય મૌન રહેવાના નિયમથી પણ કેટલાક લોકો ગભરાય છે. પરંતુ, સાધકને સાધના વિધિ વિશે જ્યારે જ્યારે કોઈપણ અસ્પષ્ટતા હોય, ત્યારે ત્યારે ગમે તેટલી વાર પોતાના આચાર્યને મળીને સ્પષ્ટીકરણ કરી શકે છે. વ્યવસ્થા સંબંધી સુવિધા અંગે વ્યવસ્થાપક સાથે વાત કરી શકે છે. સાધકોની પારસ્પરીક વાતચીતની જ મનાઈ હોય છે. સાધક શીઘ્ર સમજવા લાગે છે કે મન કેવું વાચાળ છે. વાણીનું મૌન રાખીને જ તેને મૂક કરી શકાય છે. મૌનનું મહત્વ શીઘ્ર સમજમાં આવવા લાગે છે, તો મૌન પાલન સરળ બની જાય છે.

ઘમ્મકોટના ફોન નંબરમાં ફેરફાર

મો. : ૯૩૨૭૧ ૨૩૫૪૦

ફોન : ૦૨૮૧ - ૨૯૨૪૯૨૪

૦૨૮૧ - ૨૯૨૪૯૪૨

વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ

આણંદ ખાતે નવું સામૂહિક સાધના ભવન

સ્થળ :

૧. શ્રીમતી પુષ્પાબેન નગીનભાઈ પટેલ બંગલા નં.૧, ન્યુ ગ્રીન પાર્ક સોસાયટી, ઘરણી વાટીકા પાસે, માંગલિક પાર્ટી પ્લોટ પાસે, ડો. એચ. એમ. પટેલ સ્ટેચ્યુ રોડ, આણંદ-વિધાનગર રોડ, આણંદ.

ફોન : (૦૨૬૯૨) ૨૪૭૭૭૨

સમય : દર શનિવારે સાંજે ૫ થી ૬

૨.

પલ્લ, કૃષ્ણ હાઉસિંગ સોસાયટી, સ્ટેશન રોડ, આણંદ.

ફોન : (૦૨૬૯૨) ૨૪૧૦૨૮

સમય : દર રવિવારે સવારે ૯ થી ૧૦

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર “ધમ્મકોટ”

C/o. ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧. (0281) 2220861-866 2782550, 94272 21591 94262 02222 રજિસ્ટ્રેશન ૧૦:૦૦ થી ૦૧:૦૦ અને ૦૪:૦૦ થી ૦૬:૦૦ dhammakot@gmail.com

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર “ધમ્મસિંધુ”

ભાડા. C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612,

ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર “ધમ્મપીઠ”

અમદાવાદ રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397

ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-“ધમ્મ દિવાકર”

મીઠા મહેસાણા. C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭-અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨. (02762) 272800, 254634, 252345 (M) 94292 33000

“ધમ્મ અંબિકા”

૯૫૩૭૨ ૬૬૯૦૦૯ ૯૮૨૫૦ ૪૪૫૩૬ ૦૨૬૩૪-૨૯૧૧૦૦ ૦૨૬૩૪-૨૯૨૫૨૧

મોગર કેન્દ્ર “ધમ્મ ભવન”

પ-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ, વડોદરા-૩૯૦૦૨૦. (0265) 2341181 (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@hotmail.com

૨૦૧૧/૧૨ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

02-01-13 to 13-01-13 16-01-13 to 27-01-13 30-01-13 to 10-02-13 13-02-13 to 24-02-13 27-02-13 to 10-03-13 13-03-13 to 24-03-13 27-03-13 to 07-04-13 10-04-13 to 21-04-13 24-04-13 to 05-05-13 22-05-13 to 02-06-13 05-06-13 to 16-06-13 19-06-13 to 30-06-13	03-02-13 to 14-02-13 17-02-13 to 28-02-13 06-04-13 to 17-04-13 21-04-13 to 02-05-13 05-05-13 to 16-05-13 19-05-13 to 30-05-13	02-01-13 to 13-01-13 16-01-13 to 27-01-13 30-01-13 to 10-02-13 13-02-13 to 24-02-13 27-02-13 to 10-03-13 24-03-13 to 07-04-13 17-04-13 to 28-04-13 01-05-13 to 12-05-13 27-05-13 to 07-06-13 12-06-13 to 23-06-13 03-07-13 to 14-07-13	02-01-13 to 13-01-13 16-01-13 to 27-01-13 30-01-13 to 10-02-13 13-02-13 to 24-02-13 27-02-13 to 10-03-13 24-03-13 to 07-04-13 17-04-13 to 28-04-13 01-05-13 to 12-05-13 27-05-13 to 07-06-13 12-06-13 to 23-06-13	02-01-13 to 13-01-13 16-01-13 to 27-01-13
--	--	--	--	--

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કૂલ ખાતે	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે	રજિસ્ટ્રેશન 0261-3260961 (૧૧ થી ૫ દરમિયાન) :: સરનામું :: નવસારી અને બિલિમોરા રેલ્વે સ્ટેશનથી ૧૫ કિ.મી., નેશનલ હાઇવે નં. ૮, બોરિયાચ ટોલનાકાની પશ્ચિમે ૨ કિ.મી. દૂર ગામ : વગલવાડ, તા. : ગણદેવી
---	--------------------------	--------------------------------------	-------------------------	--

: ધર્મજ :

(૦૨૬૯૭) ૨૪૫૪૬૦, ૨૪૫૩૦૨ મો. ૯૪૨૬૫ ૦૦૭૬૫ હેમંતભાઈ પટેલ 18-11-12 to 29-11-12

આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ

સૌરાષ્ટ્રના ડોક્ટર મિત્રો માટે રાજકોટ - જામનગર - ભાવનગરમાં આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ.

- ૩૦ મિનિટ આનાપાન મેડિટેશન પ્રશિક્ષણ.
- ૬૦ મિનિટ વિપશ્યના પરિચય ત્યારબાદ પ્રશ્નોત્તર.

શહેર	સ્થળ	તારીખ સમય	બુકિંગ માટે સંપર્ક
જામનગર	---	૨૬-જાન્યુ.-૧૩ શનિવાર, ૮ થી ૧૦:૩૦	રમેશભાઈ દવે ૯૪૦૮૯ ૬૩૯૩૫
રાજકોટ	ધમ્મકોટ	૨૭-જાન્યુ.-૧૩ રવિવાર, ૧૦ થી ૧	રસિકભાઈ માવડિયા ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨
ભાવનગર	---	૨૭-જાન્યુ.-૧૩ રવિવાર, સાંજે : ૬:૩૦ થી ૮:૩૦	અનિલભાઈ શાહ ૯૪૨૭૨ ૩૨૧૪૫

વિપશ્યના આચાર્ય ડો. રાજેન્દ્ર ચોખાની (M.D. Psych.) વિશેષ ઉપસ્થિત રહી માર્ગદર્શન આપશે. ડોક્ટર મિત્રો તથા પરિવારજનો તેમજ મિત્રવર્તુળ માટે આનાપાન મેડિટેશન પ્રશિક્ષણ તથા વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ ઉપર્યુક્તાનુસાર સર્વેને લાભ લેવા અનુરોધ છે.

દોહા ધરમના

જબ તક મન મેં મેલ હે, તબ તક મન બેચેન ।
મન નિર્મલ હોં જાય તો, મિલે શાંતિ સુખ ચેન ॥
મેલા મન વ્યાકુલ રહે, મેલા રહે અશાંત ।
નિર્મલ મન સુખિયા રહે, નિર્મલ મન હી શાંત ॥
કપટ ઓર કોટિલ્ય કા, રહે ન નામ નિશાન ।
તો અનીર મેં પ્રગટ હો, શાંતિ રતન કી ખાન ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

૬/૨, રૂપાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫.
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ 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 27 ડિસેમ્બર 2012 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂ. 100/-

‘વિપશ્યના’ Reg-No. GUJGUJ /2000/3013
Postal Reg. No. G-RJ-450
(Renewed upto 31.12.2014)

Weights less than 10 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 હોટલ, પંચનાથ રોડ,

રાજકોટ - 360 001.

સિટી ઓફિસ : ફોન - (0281) 2220861-866

મોબાઈલ : 94272 21591

e-mail : info@kota.dhamma.org

Web site : www.kota.dhamma.org