વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2556 ❖ માઘ પૂર્ણિમા ❖ 25 ફેબ્રુઆરી 2013 ❖ વર્ષ – 13 ❖ અંક – 11 ❖ સળંગ અંક - 155

ધમ્મવાણી

येसञ्च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति ।
अकिञ्चं ते न सेवन्ति, किच्चे सातच्चकारिनो ।
सवानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा ।।
धम्मपद २१३ पक्किण्णक वग्गो

જેમની કાયાનુસ્મૃતિ નિત્ય ઉપસ્થિત રહે છે (અર્થાત જેઓ સતત કાયાનુપશ્યના કરતા રહે છે, કાયા પ્રતિ તેમ જ કાયામાં થનારી સંવેદનાઓ પ્રત્યે જાગ્રત રહે છે) તેઓ (તેવા સાધકો) કદિ કોઈ અકરણીય કાર્ય નથી કરતા, સદા કરણીય જ કરે છે. (એવા) સ્મૃતિમાન અને પ્રજ્ઞાવાન (સાધકો) ના આસ્રવો ક્ષયને પ્રાપ્ત થાય છે (તેમના ચિત્તના મેલ નષ્ટ થાય છે)

વાસ્તવિક ધર્મ - ૨

ગતાંકથી ચાલુ :

ભગવાને જેમ શુદ્ધ ધર્મના માર્ગ પર ચાલવાથી મંગલમય ઉન્નતિ થવાની સચ્ચાઈ પર પ્રકાશ પાડયો તેમ અધર્મના માર્ગે ચાલવાથી અવનતિનાં પરિણામો પણ જણાવ્યાં.

ભગવાને જણાવ્યું : सुविजानो भवं होति વ્યક્તિ ઉન્નતિશીલ હોવાનાં કારણો જાણવા સરળ છે. सुविजानो पराभवो (તેવી જ રીતે વ્યક્તિની) અવનતિનાં કારણો જાણવા પણ સરળ છે. धम्मकामो भवं होति ધર્મપ્રેમીની ઉન્નતિ થાય છે.

धम्मदेस्सी पराभवो ધર્મદ્વેષીની અવનતિ થાય છે

असन्तस्स पिया होन्ति જેમને અસંતજન પ્રિય લાગે છે તથા

सन्ते न कुरूते पियं સંત અપ્રિય લાગે છે; असतं धम्मं रोचेति જેમને દુરાચરણ પ્રિય લાગે છે

तं पराभवतो मुखं ત્યારે તે પોતાની અવનતિ ભણી ઉન્મુખ થાય છે.

निद्दासीली सभासीली નિદ્રાળુ છે તથા સભા–સમારોહોમાં જ રત રહેનારો છે,

अनुट्ठाता च यो नरो એવો અનુદ્યોગી મણસ એટલે કે જે જીવિકોપાર્જનનું કોઈ કામ કરતો નથી;

अलसो कोधपञ्ञाणो, तं पराभवतो मुखं જે આળસુ અને ક્રોધી સ્વભાવનો છે, તે પોતાની અવનતિ તરફ ઉન્મુખ થાય છે.

यो मातरं पितरं वा जिण्णकं गतयोब्बनं યુવાસ્થા વિતાવીને જરાજીર્ણ થયેલા માતા–પિતાનું જે पहु सन्तो न भरति સ્વયં સંપન્ન હોવા છતાં પણ ભરણપોષણ નથી કરતો, તે પોતાની અવનતિ ભણી ઉન્મુખ થાય છે. यो ब्राह्मणं समणं वा જે બ્રાહ્મણને અથવા શ્રમણને अञ्ञं वापि वनिब्बकं અથવા કોઈ યાચકને मुसावादेन वञ्चति જૂઠું બોલીને ઠગે છે તે પોતાની અવનતિ ભણી ઉન્મુખ થાય છે. पहुतवित्तो पुरिसो પ્રચુર માત્રામાં ધનસંવત્તિવાન હોય सहिरञ्ञो सभोजनो (તથા) હિરણ્ય–સુવર્ણ અને ભોજન – સામગ્રીઓથી પરિપૂર્ણ હોય एको भुञ्जति सादूनि (છતાં પણ) પોતે એકલો જ સ્વાદિષ્ટ ભોજનોનો ઉપભોગ કરે છે, તે પોતાની અવનતિ ભણી ઉન્મુખ થાય છે. जातित्थद्धो धनत्थध्दो गोत्तत्थद्धो च यो नरो (પોતાની) જાતિ, ધનસંપદા તથા ગોત્રના અભિમાનમાં ડૂબેલો રહેનાર सञ्ञातिं अतिमञ्ञेति (તેમ જ) પોતાના બંધુ–બાંધવોનો અનાદર કરનાર પોતાની અવનતિ ભણી ઉન્મુખ થાય છે

इत्थिधुत्तो सुराधुत्तो अक्खधुत्तो य यो नरो સ્ત્રીઓમાં, શરાબમાં અને જુગારમાં રત રહીને लद्धं लद्धं विनासेति પોતે કમાએલા ધનને નષ્ટ કરે છે, તે પોતાની અવનતિ ભણી ઉન્મુખ થાય છે. सेहि दारेहि असन्तुट्ठो પોતાની પત્નીથી અસંતુષ્ટ (રહીને) वेसियासु पदुस्सति વેશ્યાઓ સાથે દુરાચાર કરનારો दुस्सति परदारेसु (તેમ જ) પરાઈ સ્ત્રીઓ સાથે દુરાચાર કરનારો પોતાની અવનતિ ભણી ઉન્મુખ થાય છે. अतीतयोब्बनो पोसो आनोति तिम्बरूत्थनिं વૃદ્ધ કોઈ નવયૌવનાને પરણે तस्सा इस्सा न सुपति (પછી) તેના પ્રતિ અવિશ્વાસ અને ઈર્ષાને લીધે સુઈ ન શકે, ત્યારે તે પોતાની અવનતિ ભણી ઉન્મુખ થાય છે. इत्थिं सोण्डिं विकिरणिं લોભી કે સંપત્તિવિનાશક સ્ત્રીને पुरिसं वापि तादिसं અથવા એવા પ્રકારના પુરુષને इस्सरियस्मिं ठपेति (જયારે કોઈ) પોતાની સંપત્તિનો માલિક બનાવી દે છે, ત્યારે તે પોતાની અવનતિ ભણી ઉન્મુખ થાય છે. अप्पभोगो महातण्हो અલ્પ સંપત્તિવાન તથા મહાલોભી (હોવા છતાં) खत्तिये जायते कुले ક્ષત્રિય કુળમાં જન્મ લેતાં सो च रज्जं पत्थयति રાજ્ય પ્રાપ્ત કરવાની લાલસા રાખે છે, ત્યારે તે પોતાની અવનતિ ભણી ઉન્મુખ થાય છે.

एते पराभवे लोके, पण्डितो समवेक्खिय ।

अरियो दस्सनसम्पन्नो, स लोकं भजते सिवन्ति ।।

આર્ય અવસ્થાની અનુભૂતિથી સંપન્ન થયેલ વ્યક્તિ અવનતિનાં આવાં ચરણોને સારી રીતે જાણીને ઉર્ધ્વગતિ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

અવનતિકારક કર્મોને ત્યાગીને, દુઃખમુક્ત થયેલી ધર્મ સંપન્ન વ્યક્તિ પતનોન્મુખ અવસ્થાઓથી પૂર્ણ રીતે બચીને સર્વદા કલ્યાણલાભી જ થાય છે

કલ્યાણ મિત્ર,

સત્ય નારાયણ ગોયન્કા

વાસ્તવિક ધર્મ - ૩

ભગવાન બુદ્ધે ધર્મ શીખવ્યો એટલે કે નિસર્ગના સર્વવ્યાપી નિયમોનો ઉપદેશ દીધો. જો ધર્મ હોય તો તે સર્વવ્યાપી, સર્વજનીન, સાર્વકલિક અને સાર્વભૌમિક જ હશે. અગ્નિનો ધર્મ બળવું અને બાળવું તે છે. અગ્નિ જ્યારે પણ, જ્યાં પણ ઉત્પન્ન થશે, પોતાને ધર્મ જ પ્રગટ કરશે; તે પાસે બળશે અને જે તેના સંપર્કમાં આવશે તેને બાળશે અગ્નિનો આ ધર્મ ભૂતકાળમાં પણ હતો, વર્તમાનકાળમાં પણ છે અને ભવિષ્યકાળમાં પણ રહેશે. એ જ રીતે બરફનો ધર્મ છે શીતળ હોવું અને પોતાના સંપર્કમાં આવે તેને શીતળ કરવું. બરફનો આ ધર્મ પણ સર્વવ્યાપી છે, સર્વજનીન છે, સાર્વકલિક છે, સાર્વભૌમિક છે. એ જ રીતે મનમાં વિકાર જાગવો તે દુઃખપ્રદ છે અને મનને વિકારવિહીન કરી લેવું તે સુખપ્રદ છે. આ પણ પ્રકૃતિનો જ અતૂટ નિયમ છે, જે અનાદિ કાળથી ચાલ્યો આવે છે અને ભવિષ્યમાં પણ કાયમ રહેશે. પ્રકૃતિના સર્વજનીન નિયમોને જ ધર્મ કહ્યો છે. ભગવાને આ અર્થમાં જ ધર્મ શીખવ્યો. પોતાના બગડેલા માનસને સુધારીને દુઃખમુક્ત થવાની વિદ્યા શીખવી. આ જ બુદ્ધની સાચી શિક્ષા હતી, આ જ ધર્મ હતો. પ્રકૃતિના સત્યનિયમો પર આધારિત હોવાને કારણે સત્યધર્મ અર્થાત સદ્ધર્મ કહેવાયો ચિત્તને જડમૂળથી વિકારવિહીન કરવાની જે વિદ્યા એમણે શીખવી તે પણ પ્રકૃતિના નિયમો પર આધારિત હોવાને કારણે સર્વજનીન જ હતી. શીલપાલન કરવું, સમાધિ માટે સાર્વજનીન માધ્યમ એટલે કે સ્વાભાવિક શ્વાસોચ્છવાસને તટસ્થ ભાવે જોવો અને તેના આધારે મનને એકાગ્ર કરવાનું શીખવ્યું. શ્વાસ અને ઉચ્છવાસ બધાં સજીવ પ્રાણીઓની સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા છે ચિત્ત એકાગ્ર થતાં શરીરમાં સુખદ-દુઃખદ અથવા અસુખદ અદુઃખદ સંવેદનાઓની જે અનુભૂતિ થતી રહે છે તેને કોઈ પ્રકારની પ્રતિક્રિયા કર્યા વિના તટસ્થભાવે જાણવાની કલ્યાણી વિપશ્યના વિદ્યા શીખવી. જેમ શ્વાસ સર્વજનીન છે તેમ શરીર પર થનારી સંવેદનાઓ પણ સર્વજનીન છે. તેમને દુઃખદ માનીને દ્વેષ જગાવવાથી દરેક વ્યક્તિને દુઃખદ પરિણામ જ મળે છે; અને તેના પ્રતિ તટસ્થ રહેવાથી દરેક વ્યક્તિને સુખદ પરિણામ જ મળે છે પ્રકૃતિનો આ નિયમ પણ સર્વવ્યાપી સર્વજનીન, સાર્વકાલિક તથા સાર્વભૌતિક મનુષ્ય માત્રને વગર પડે છે. સામાન્ય વ્યક્તિ સદાચારી રહેવા ઈચ્છે છે. પરંતુ, મન વશમાં ન હોવાથી, મન નિર્મળ ન હોવાથી અનિચ્છાએ પણ દુરાચારનું પગલું ભરી લે છે

ભગવાન બુદ્ધે દુખિયારા જગતને દુઃખમુક્ત થવા માટે જે શીખવ્યું તે કોઈ વ્યક્તિવિશેષ માટે નહિ, બલ્કે બધાંને માટે હતું આથી તેમણે પોતાની શિક્ષાને માટે ધર્મ અથવા સદ્ધર્મ શબ્દ પ્રયોજયો. તે જ રીતે ધર્મનું પાલન કરનારને માટે 'ધમ્મિકો' એટલે કે 'ધાર્મિક' અને 'ધમ્મટ્ઠો' એટલેકે 'ધર્મસ્થ' જેવા શબ્દોનો જ પ્રયોગ કર્યા.

ભગવાન કદિ કોઈ સંપ્રદાય સ્થાપિત નથી કર્યો. તેઓ સંપ્રદાયના વિરોધી હતા. સંપ્રદાય સમાજને અલગ પાડે છે. જયારે, ધર્મ તેને જોડે છે. ધર્મ સદા અભિન્ન હોય છે. જયારે, સંપ્રદાય ભિન્ન હોય છે. સંપ્રદાયો કઈરીતે ઘડાય છે, તે સમજીએ.

કેટલાક લોકો કોઈ ખાસ પ્રકારના કર્મકાંડ કે વ્રત-ઉપવાસ વાર-તહેવાર કે દાર્શનિક માન્યતા વગેરેને માને છે એ સર્વજનીન ન હોવાને સાંપ્રદાયિક વાડામાં બાંધી દે છે. સંપ્રદાયવાદીઓ સદૈવ એક બીજાનો પ્રતિસ્પર્ધી જ નહિ, બલ્કે એકબીજા પ્રત્યે દ્વેષ-દુર્ભાવના રાખનારા હોય છે. હિંસાનો ઉદ્ગમ અહીંથી જ થાય છે. આવા સંપ્રદાયવાદી લોકો ઈચ્છે છે કે અમારી વાડાબંધીમાં બીજા લોકો ભલે આવી જાય, પણ અમારી વાડાબંધીના લોકો તેની બહાર ન જઈ શકે.

દુર્ભાગ્યે આ સંપ્રદાયો માટે 'ધર્મ' શબ્દનો પ્રયોગ કરીને મનુષ્યજાતિએ પોતાની હાનિ કરી લીધી. ધર્મ કે જે સર્વજનીન છે, તે હિંદુ, બુદ્ધ, જૈન, શીખ, મુસ્લિમ, યહુદી, આદિ શી રીતે હોય? તેને સંપ્રદાય કહેતાં અચકાતા હો તો ભલે 'સમાજ' કહો, 'સમુદાય' કહો, 'સંગઠન' અથવા 'પંથ', આદિ શબ્દોનો પ્રયોગ કરો. એમના કર્મકાંડ, દાર્શનિક માન્યતાઓ, વાર – તહેવાર, પર્વ – ઉત્સવ, આદિ અલગ-અલગ હોય છે. એ કારણે સંપ્રદાયો વિભિન્ન હોય છે જયારે ધર્મ તો અભિન્ન હોય છે. આ અલગ-અલગ સંપ્રદાયોને 'ધર્મ' નામ આપી દેવાને કારણે તેના અનુયાયીઓ એ કર્મકાંડ, દાર્શનિક માન્યતાઓ, વારતહેવાર, પર્વ-ઉત્સવનું પાલન કરવા લાગે છે તો બિચારા એમ સમજે છે કે હું મોટો ધાર્મિક બની ગયો; હોઈ શકે છે, તેમનામાં વસ્તુતઃ ધર્મનું નામનિશાન પણ ન હોય! જયારથી આ સંપ્રદાયિક સંગઠનો ધર્મ કહેવાવા લાગ્યાં, અરે ! ત્યાં સુધી કે બુદ્ધના અનુયાયી પણ ભગવાનની શિક્ષાને 'ધર્મ' કે 'સદ્ધર્મ' ન કહેતાં 'બૌદ્ધ ધર્મ' કહેવા લાગ્યા અને બુદ્ધાનુયાયી થઈને પોતાને 'ધાર્મિક' ન કહેતા 'બૌદ્ધ' કહેવા લાગ્યા, ત્યારથી વાસ્તવિક ધર્મનું અવમૂલ્યન થઈ ગયું.

ભારત સ્વતંત્ર થતાં જયારે આપણું સંવિધાન બન્યું, ત્યારે તેમાં લખાયું કે આપણી સરકાર ધર્મનિરપેક્ષ હશે. આનો શાબ્દિક અર્થ એ થાય કે ''જયાં ધર્મની અપેક્ષા જ ન હોય'' એટલે કે આપણી સરકાર 'ધર્મહીન' હશે? આવી ધર્મવિહીન કે ધર્મવિરોધી સરકાર ભલા શા કામની? તે આદર્શ સરકાર શી રીતે હોઈશકે?

સરકારનું સંવિધાન એવું કદાપિ કહેવા નહોતું માગતું કે આપણો દેશ ધર્મવિરોધી હશે! કે તેને ધર્મની અપેક્ષા જ નહિ હોય છતાં એનાથી કેટલી મોટી ભ્રાંતિ ફેલાશે? આપણું સંવિધાન એમ કહેવા માગતું હતું કે આપણી સરકાર 'સંપ્રદાયનિરપેક્ષ' હશે પરંતુ 'ધર્મસાપેક્ષ' હશે, સંપ્રદાયનિરપેક્ષનો અર્થ એ કે તે કોઈ સંપ્રદાયનો પક્ષપાત નહિ કરે. પરંતુ સંપ્રદાયનિરપેક્ષ ન કહેવામાં સંવિધાનવિદોનો કોઈ દોષ નથી. કેમકે ધર્મ શબ્દ સંપ્રદાયની સાથે એવી રીતે જોડાઈ ગયેલો છે કે લોકો સંપ્રદાયોને જ ધર્મ માનવા લાગ્યા! સંવિધાનવિદોની સન્મુખ જયારે આ તથ્ય પ્રગટ થયું, ત્યારે તેમને પોતાની ભૂલ સમજાઈ અને તે સુધારીને 'પથનિરપેક્ષ' કર્યું જે સર્વથા ઉચિત જ છે. અહીં દુઃખ એ બાબતનું છે કે ઉચિત સુધારો થવા છતાં દેશના અનેક રાજનેતાઓ અને સમાજનેતાઓ 'ધર્મનિરપેક્ષ' જેવા અનુચિત શબ્દનો પ્રયોગ કરે છે

ભવિષ્યમાં ફરીથી આવી ભૂલો ન થાય! ભગવાન બુદ્ધની આ સર્વજનીન શિક્ષાને તથા એ સત્યને લોકો સારી રીતે સમજે કે બુદ્ધે 'બૌદ્ધ ધર્મ' નથી શીખવ્યો. બલકે, 'ધર્મ' શીખવ્યો! લોકોને 'બૌદ્ધ' નથી બનાવ્યા. બલકે, 'ધાર્મિક' બનાવ્યા. એમની આ સર્વજનીન શિક્ષા પુનઃ જાગ્રત થાઓ! સાંપ્રદાયિક વાડાબંધીમાંથી મુક્ત થઈને વિપશ્યનાના અભ્યાસ દ્વારા લોકો પરસ્પર વૈમનસ્યના સ્થાને સૌમનસ્ય જગવે; દુર્ભાવનાના સ્થાને સદ્ભાવના જગવે. એમાં આપણા દેશનું જ નહિ, બલકે, સમસ્ત માનવ જાતિનું સાચું કલ્યાણ સમાએલું છે.

કલ્યાણમિત્ર,

સત્યનારાયણ ગોયન્કા

:: પ્રશ્નોત્તર ::

પ્રશ્ન : 'આનાપાન' અને વિપશ્યનામાં શું ભેદ છે ?

જવાબ : આનાપાન એકાગ્રતાની સાધના છે, અને વિપશ્યના સમગ્રતાની. આનાપાનમાં મનને નાના સ્થાન પર ટકાવી રાખીને તેને તીક્ષ્ણ બનાવીએ છીએ. વિપશ્યના કરતી વખતે આ તીક્ષ્ણ મનથી શરીરના અંગે-અંગમાં થનારી સંવેદનાઓને સાક્ષી ભાવથી જાણવાનું કામ કરીએ છીએ. જેનાથી અંતરમનના ઊંડાણમાં દબાયેલા વિકારોની ઉદીર્ણા થઈને તેમની નિર્જરા અને ક્ષય થવા લાગે છે.

પ્રશ્ન : શું 'સમથ' અને વિપશ્યનાને જોડી શકીએ ?

જવાબ : 'સમથ' અને 'વિપશ્યના' એકબીજાના સહયોગી છે. શરૂમાં સાધક 'સમથ' - (આનાપાન) નો અભ્યાસ કરે છે, જેથી મન શાંત થઈને તીક્ષ્ણ બની જાય. આનાપાનની સાધનાથી એવું થવા જ લાગે છે. જ્યારે ''खेणक'- ક્ષણિક સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ જાય છે, ત્યારે સાધક વિપશ્યનાનો અભ્યાસ કરવા માટે સક્ષમ બને છે - તૈયાર થઈ જાય છે.

પ્રશ્ન : આનાપાન સાધનાથી શું લાભ થાય છે ?

જવાબ : સૌથી મોટો લાભ તો એ છે, કે જીવનમાં જ્યારે પણ મુશ્કેલી આવે, ઝટ શ્વાસ પર કામ કરવાનું શરૂ કરી દો. એનાથી તરત જ લાભ મળવો શરૂ થઈ જશે. પરીક્ષાના સમયે લોકો 'નર્વસ' - (ઢીલા પડી જાય છે) થઈ જાય છે, અને યાદ કરેલી વાતો ભૂલી જાય છે. પ્રશ્ન-પત્ર ખોલતાં પહેલાં બે-ત્રણ મિનિટ માટે શ્વાસને જોવાનું કામ કરી લેવામાં આવે, તો બધી જ વ્યાકુળતા દૂર થાય છે અને યાદ કરેલી વાતો (ફરી) સ્મૃતિ પર ઉપસી આવે છે. આનાથી પરીક્ષામાં નિશ્ચિત સફળતા મળે છે. કોઈ સાર્વજનિક સભામાં બોલતાં પહેલાં જો એક-બે મિનિટ સુધી શ્વાસને જાણતાં રહીએ, તો મન અત્યંત સ્થિર બની જાય છે અને જરાપણ ગભરાટ વિના અસ્ખલિત વાણીથી બોલી શકીએ છીએ. ક્યારેક મન ભટકતું હોય, બેચેન હોય, તો આનાપાન પર કામ કરવાથી મનનું ભટકવું અને બેચેની દૂર થઈ જાય છે. વર્તમાનમાં જીવવાનો અભ્યાસ - મહાવરો દૃઢ બનતો જાય છે. કશા પ્રયોજન વિના ભૂતકાળમાં આળોટયા કરવું અથવા ભવિષ્યની ચિંતા કરતા રહેવું, એ આપણને દુ:ખી જ બનાવે છે. દિવા સ્વપ્નો - જેમાં મનની ઘણી-બધી શક્તિ વેડફાઈ જાય છે - તેનાથી છૂટકારો થાય છે. જો કોઈ સાથે ખટરાગ થઈ જાય, અને ક્રોધ ઉભરાવા લાગે, તો જોઈશું કે શ્વાસ તેજ થઈ ગયો. આ તેજ શ્વાસને જોવા લાગીશું - ગુસ્સો શાંત થઈ જશે. નાની વયમાં બાળકોને ધુમ્રપાન કે બીજા કોઈ પ્રકારનું વ્યસન થઈ જાય, તો જો એ, તલપ જાગતા થોડીવાર આનાપાનનું કામ કરે તો આ વ્યસનોની પકડ - લત ઢીલી પડવા લાગે છે.

પ્રશ્ન : શું આનાપાન શ્વાસની કસરત છે ?

જવાબ : ના. આનાપાન શ્વાસની કસરત નથી. વાસ્તવમાં એ જાગૃતતાને વિકસાવવાનો અભ્યાસ છે. સાધક પોતાના શ્વાસને જાણવાનો પ્રયત્ન કરે છે - સ્વાભાવિક શ્વાસ - જેમ આવી રહ્યો છે, જેમ જઈ રહ્યો છે. તેના પર કોઈ પ્રકારનો નિયંત્રણ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો નથી. બસ, શ્વાસ જેવો છે, તેવો છે - એ જ જાણતા રહેવાનું છે. લાંબો છે, તો લાંબો છે, ટૂંકો છે, તો ટૂંકો છે. કુદરતી જેવો છે, તેવો જ જાણતા રહેવું છે.

ગુજરાતના કેન્દ્રો પર જૂના સાધકો માટે શિબિરો

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ'' રાજકોટ	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ'' બાડા.	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મપીઠ'' અમદાવાદ	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-''ધમ્મ દિવાકર'' મીઠા મહેસાણા.	મોગર કેન્દ્ર ''ધમ્મ ભવન''
સતિપટ્ઠાન શિબિરો				
24-05-13 to 01-06-13 16-09-13 to 24-09-13 21-09-13 to 29-09-13	18-03-13 to 26-03-13 07-08-13 to 15-08-13			01-05-13 to 09-05-13 22-08-13 to 30-08-13
૧૦ દિવસીય ગંભીર વિશેષ શિબિરો				
22-08-13 to 02-09-13	02-09-13 to 13-09-13			
દીર્ઘ શિબિરો ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર				
(૨૦ દિવસીય) 25-09-13 to 16-10-13 (૩૦ દિવસીય) 16-09-13 to 17-10-13	(૨૦ દિવસ) 27-03-13 to 17-04-13 06-08-13 to 27-08-13 (૩૦ દિવસ) 17-03-13 to 17-04-13 (૩ દિવસ) 29-08-13 to 31-08-13			(૩ દિવસ) 18-04-13 to 21-04-13 20-06-13 to 23-06-13 19-09-13 to 22-09-13 21-11-13 to 24-11-13

કચ્છમાં ચાલતા આનાપાન મેડિટેશન સેન્ટરની માહિતી

૧. ભુજ:
સ્થળ: મેઘજીભાઇ ગોર,
૨૭, બેંકર્સ કોલોની,
મંદિર વાળી શેરીના છેડે,
ભુજ (કચ્છ)
દિવસ: દર શનિવારે સાંજે ૫ થી ૬
સંપર્ક: ગીતાબેન ધોળકિયા
૦૨૮૩૨ - ૨૫૧૫૫૧
૯૪૨૬૮ ૧૫૩૯૯
પ્રભુભાઇ પટેલ
૯૪૨૭૪ ૩૩૫૩૪

૨. અંજાર:
સ્થળ: પ્લોટ નં.૨૦, વૃંદાવન નગર, બગીચા પાસે, ખડિયા સામે, અંજાર.
દિવસ: દર રવિવારે સાંજે ૫ થી ૬
સંપર્ક: ગૌતમ ગોસ્વામી
૯૯૨૫૨ ૬૬૦૪૪

૩. રાપર:
સ્થળ: ડો. દેવેન્દ્ર ગોસ્વામી, ગોસ્વામી હોસ્પિટલ, સેલારીનાકા, રાપર.
દિવસ: રવિવારે સવારે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦
સંપર્ક: ડો. ગોસ્વામી
૯૦૩૩૧૮૬૧૧૮

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ''	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ''	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મપીઠ''	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-''ધમ્મ દિવાકર''	''ધમ્મ અંબિકા''	મોગર કેન્દ્ર ''ધમ્મ ભવન''
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 ૭:૦૦ dhammakot@gmail.com	બાડા. C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612,	અમદાવાદ રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397	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	૯૪૨૮૧ ૬૦૭૧૪ ૯૮૨૫૦ ૪૪૫૩૬ ૦૨૬૩૪-૨૯૧૧૦૦ ૦૨૬૩૪-૨૯૨૫૨૧	૫-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ, વડોદરા-૩૯૦૦૨૦. (0265) 2341181 (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@ hotmail.com

૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

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

ધમ્મ અંબિકા: રજિસ્ટ્રેશન 0261-3260961 (૧૧થી ૫ દરમિયાન)
:: સરનામું :: નવસારી અને બિલિમોરા રેલ્વે સ્ટેશનથી ૧૫ કિ.મી., નેશનલ હાઈવે નં. ૮, બોરિયાચ ટોલનાકાની પશ્ચિમે ૨ કિ.મી. દૂર ગામ : વગલવાડ, તા.: ગણદેવી

: ધર્મજ :
(૦૨૬૯૭) ૨૪૫૪૬૦, ૨૪૫૩૦૨
મો. ૯૪૨૬૫ ૦૦૭૬૫
હેમંતભાઈ પટેલ
08-05-13 to 19-05-13
01-07-13 to 12-07-13

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કૂલ ખાતે	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

દોહા ધરમના

મન હી દુર્જન મન સુજન, મન બેરી મન મીત
જીવન છાયે શાંતિ સુખ, જબ મન હોય પુનીત
દુર્મન મન દુખિયા રહે, કિસી જાતિ કા હોય
સુમન સદા સુખિયા રહે, કિસી વર્ણ કા હોય
કુદરત કા કાનૂન હૈ, સબ પર લાગુ હોય
જાતિ ગોત્ર કા વર્ણ કા, પક્ષપાત ન હોય

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

દોહા ધરમના

જૈસી ચિત્ત કી ચેતના, વૈસા હી ફલ હોય
દુર્મન કા ફલ દુખદ હી, સુખદ સુમન કા હોય
જબ જબ જગે વિકાર મન, તભી હોય અપરાધ
મન માનસ નિર્મલ હુઆ, સહજ છૂટે અપરાધ
જબ જાગે દુર્ભાવના, મન દુર્મન હી હોય
જબ જાગે સદ્ભાવના, સુમન સુહર્ષિત હોય

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 25 ફેબ્રુઆરી 2013 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. 100/-

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

Weighs 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 હોટેલ, 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