વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2557 ❖ માઘ પૂર્ણિમા ❖ 14 ફેબ્રુઆરી 2014 ❖ વર્ષ – 14 ❖ અંક – 11 ❖ સળંગ અંક - 167

ધમ્મવાણી

दिट्ठिं च अनुपगम्म, सीलवा दस्सनेन सम्पन्नो।
कामेसु विनेय्य गधं, न हि जातु गब्भसेय्यं पुनरेती ति ।।

આ રીતે મૈત્રી બ્રહ્મવિહાર કરનાર સાધકો બીન જરૂરી ચર્ચામાં ન પડતા શીલ અને પ્રજ્ઞામા પૃષ્ટ થતા જાય છે. કામ–તૃષ્ણાનો નાશ કરી નાખે છે અને ફરીથી ગર્ભમાં જતા નથી, એટલે કે પુનર્જન્મ લેતા નથી. દુઃખોથી કાયમી મુક્તિ મેળવી લે છે.

દુઃખની અતિરંજના

મને એ પણ જણાવવામાં આવ્યું કે સંસારમાં દુઃખ તો છે જ પણ બુદ્ધે તેની અતિરંજના કરી તે માટે 'દુઃખવાદી' કહેવાયા. મને તો એવી કોઈ અતિરંજના સમગ્ર બુદ્ધવાણીમાં ક્યાંય જોવા ન મળી.

જન્મ, જરા, વ્યાધિ, મૃત્યુ આદિ દુઃખ છે, એ યથાર્થને લોકો સમક્ષ મૂકીને તેમણે તેમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ આખ્યાત કર્યો. એ દુઃખોની સચ્ચાઈને આપણે ત્યાંના ધર્મગ્રંથોમાં અત્યધિક વિવરણ સહિત વ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે. એક ઉદાહરણ જોઈએ –

બુદ્ધે જેને કેવળ **जाति पि दुक्खा** કહ્યું, તેનું જ વિષ્ણુ પુરાણમાં આટલું ઘોર દુઃખમય વિવરણ આપવામાં આવ્યું –

ગર્ભની ઝિલ્લીથી લેપાયેલો સુકુમાર દેહવાળો જીવ, મળ–મૂત્ર રૂપી ઘોર કીચડમાં પડેલો રહીને, માતાના ખાટા, કડવા, તીખા, ખારા અને ગરમ પદાર્થોના સેવનના કારણે તેમજ પીઠ અને ગરદનનાં હાડકાંઓ ચક્રાકારે વળેલાં રહેવાને કારણે અત્યંત પીડાને પ્રાપ્ત થઈને અને ચેતનામય હોવા છતાં પણ શ્વાસ લેવામાં અસમર્થ રહીને, પોતાના પૂર્વ–જન્મોનું સ્મરણ કરતો કરતો તે ગર્ભવાસનાં દુઃખોને ભોગવે છે. જન્મ વખતે પણ તેનું મુખ મળ–મૂત્ર, રક્ત–વીર્ય આદિથી ખરડાયેલું રહે છે તથા સંપૂર્ણ અસ્થિબંધન પ્રાજાપ્રત્ય વાયુથી સંતપ્ત હોય છે. સૂતિકાવાત તેના મુખને નીચે કરી દે છે અને જીવ અત્યંત ક્લેશપૂર્વક માતાના ગર્ભમાંથી નીકળવામાં સમર્થ બને છે. ઉત્પન્ન થયા પછી બહારના વાયુના સ્પર્શથી અત્યંત મૂર્છાને પ્રાપ્ત થાય છે. એ સમયે જીવ કોઈ દુર્ગંધિત વ્રણમાંથી પડેલા અથવા આરીથી ચિરાઈ ગયેલા કીડાની માફક ગર્ભાશયમાંથી પૃથ્વી પર પડે છે. તે સ્વયં કંઈ પણ કરી શકવામાં અસમર્થ હોય છે તથા સ્નાન અને દુગ્ધાહાર માટે પણ પરાધીન હોય છે. અપવિત્ર બિછાના પર પડી રહેવાથી મચ્છર આદિ તેને કરડે છે. તેને પણ એ હટાવી શકતો નથી. આ રીતે ઉત્પત્તિના સમયે અને પછીપણ જીવ આધિભૌતિક દુઃખોને ભોગવે છે.

બુદ્ધે જેન **जरापि दुक्खा** કહ્યું, તેનું જ વિષ્ણુ–પુરાણમાં આવું ઘોર દુઃખમય વિવરણ આપવામાં આવ્યું.

જ્યારે ઘડપણ આવે છે ત્યારે અંગ શિથિલ થઈ જાય છે, દાંત પડી જાય છે અને દેહ પર કરચલીઓ પડી જાય છે તથા નસ–નાડીઓ ઊપસી આવે છે. આંખો દૂર સુધી જોઈ શકતી નથી અને તેમાં ખાડા પડી જાય છે. નાસિકાનાં દ્વારોમાંથી રોમ બહાર નીકળી આવે છે અને દેહ કાંપતો રહે છે. કરોડરજ્જુ વાંકી વળી જાય છે અને બધાં હાડકાં દેખાવા લાગે છે જઠરાગ્નિ મંદ પડી જવાથી પાચન–શક્તિ અને પુરુષાર્થમાં ન્યૂનતા આવી જાય છે. હરવા–ફરવા, ઊઠવા–બેસવા–આદિમાં પણ મુશ્કેલી પડે છે, કાન અને નેત્ર અશક્ત થઈ જાય છે અને લાળ ટપકવાને કારણે મોઢું પણ ગંદુ થઈ જાય છે. ઇન્દ્રિયો પોતાને આધીન રહેતી નથી અને મરણાસન્ન અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તથા પોતાના જોયેલા–સાંભળેલા પદાર્થોની પણ યાદી રહેતી નથી. એક વાક્ય કહેવામાં પણ કષ્ટ પડે છે તથા શ્વાસ–ખાંસીના ઉપદ્રવને લીધે જાગતો રહે છે. બીજાઓ દ્વારા ઉઠાડવા, બેસાડવામાં આવે છે, સ્વયં કંઈ જ કરી શકતો નથી.

બુદ્ધે જેનું કેવળ **मरणं पि दुक्खं** કહ્યું, તેનું જ વિષ્ણુ–પુરાણમાં આવું ઘોર દુઃખમય વિવરણ આપવામાં આવ્યું છે.

તેની વાણી અને હાથ–પગ શિથિલ પડી જાય છે. દેહ કંપે છે, વારંવાર ગ્લાનિ અને મૂર્છાની સાથે ક્યારેક ક્યારેક ચૈતન્યતા પણ આવી જાય છે. તે વખતે એ પોતાના ધન–ધાન્ય, સ્ત્રી–પુત્ર, ભાઈ–ભાંડુ અને ઘર આદિના પ્રતિ મોહ કરતો રહી વ્યાકુળ થાય છે. તે સમયે જ મર્મભેદી આરા અને ભયંકર બાણો સમાન ભીષણ રોગોના બંધન કાપવા લાગે છે. આંખો ચડી જાય છે અને તાળવું તથા હોઠ સુકાવા લાગે છે. દર્દના કારણે હાથ–પગ પછાડે છે અને પછી આ બન્ને કારણે કંઠ રૂંધાઈ જઈને ઘર્ર્ર્ ઘર્ર્ર્ કરવા લાગે છે. મહાન તાપ, ઊર્ધ્વ શ્વાસ અને ભૂખ–તરસથી વ્યાકુળ થઈ જાય છે. એવી દશામાં પણ યમ–યાતના પ્રાપ્ત કરતો રહીને બહુ જ ક્લેશથી, દુઃખથી દેહ ત્યાગ કરે છે.

વિષ્ણુ પુરાણનું આ વિશદ વિવરણ મિથ્યા નથી, બિલકુલ સત્ય છે પરંતુ બુદ્ધની સામાન્ય ઉક્તિની સરખામણીએ ઘોર દુઃખ પ્રકાશક તો છે જ. આમ છતાં પણ બુદ્ધને જ ઘોર દુઃખવાદી શા માટે કહેવામાં આવ્યા ! અને પછી પુરાણ કહે છે –

મૂર્ખતાવશ મનુષ્ય ભૂખ, તરસ અને શીત આદિની શાંતિને સુખ સમજે છે. પરંતુ યથાર્થમાં તે દુઃખમાત્ર જ છે. એટલું જ નહિ, અંતમાં કહે છે –

सर्वं दुक्खमयं जगत् – આખો સંસાર દુઃખમય છે.

આ જોઈને આશ્ચર્ય થાય છે કે **सर्वं दुखं** ની ઘોષણા કરનાર વિષ્ણુ પુરાણ દુઃખવાદી માનવામાં ન આવ્યું. પરંતુ એ જ બે શબ્દોને

લઈને બુદ્ધને ઘોર દુઃખવાદી ઘોષિત કરવામાં આવ્યા. એમાં પણ વિટંબણા એ છે કે મૂળ બુદ્ધવાણી તો પાલિ ભાષામાં છે, તો તેમાં પાણિનીય સંસ્કૃતના કેવળ આ જ બે શબ્દો ક્યાંથી આવી ગયા ? કેટલું પાયા વગરનું લાંછન છે !

જે બુદ્ધ પર **सर्वं दुःखं** વાદી હોવાનો આરોપ મૂકવામાં આવે છે, તે જ

બુદ્ધની શિક્ષાથી સાધકો કૃતાર્થ થાય છે –

ते अप्पमत्ता सुखिनो, दिट्ठधम्माभिनिब्बुता।

सब्बवेरभयातीता सब्बदुक्खं उपच्चगुन्ति॥

તેઓ પ્રમાદ રહિત થઈને સુખી રહે છે, નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે. બધાં જ વેર અને ભયથી મુક્ત થઈ જાય છે અને સર્વ દુઃખોથી પાર થઈ જાય છે. આમ સર્વ દુઃખોથી પાર થઈ ગયેલો એક સાધક કહે છે :

अनुभोमि सुखं सब्बं।

હું હવે સર્વ સુખોનો અનુભવ કરું છું.

સર્વ દુઃખોથી પાર ઊતરવાની અને **सब्बं सुखं** ભોગવવાની સક્રીય સાર્થક સુફલદાયી શિક્ષા આપનાર બુદ્ધને દુઃખવાદી જ નહિ, ઘોર દુઃખવાદી કહીને લાંછિત કરવા કેટલું નિરાધાર દોષારોપણ છે ! કેટલો ઘોર અપરાધ છે ! અતઃ સૂર્ય પ્રકાશની જેમ એ સ્પષ્ટ છે કે પારસ્પરિક વિગ્રહ–વિવાદના મધ્યકાલીન યુગમાં આપણા પૂર્વજોએ ભગવાન બુદ્ધ અને એમની શિક્ષા પર મિથ્યા કલંક લગાડ્યા અને એમને સદીઓ સુધી દોહરાવતા રહ્યા. એને સાંભળતાં– સાંભળતાં આજના યુગના આપણા દિગ્ગજ મનીષીઓ પણ દિગ્ભ્રમિત થયા, જન–સાધારણનું તો કહેવું જ શું ?

આવો, ભૂતકાળની એ ભૂલનું નિરાકરણ કરીએ અને ભગવાન બુદ્ધની મૂળ વાણીનું અધ્યયન કરી સચ્ચાઈને જાણીએ – સમજીએ અને સદીઓથી આપણે તેના પર જે મિથ્યા લાંછન લગાવતા રહ્યા, તે દોષથી મુક્ત થઈએ.

મૈત્રી ભાવના

બુદ્ધની શિક્ષા કાલ્પનિક હવાઈ મહેલોનું નિર્માણ નથી કરતી. મિથ્યા આશાઓના મિનારા નથી બાંધતી. આ વિદ્યાનું હર કદમ યથાર્થની નક્કર ધરતી પર સ્વાનુભૂતિજન્ય સચ્ચાઈના સહારે આગળ વધતાં શીખવે છે. સાધક વિપશ્યના દ્વારા અંતર્મુખી થઈને જુએ છે કે જ્યારે જ્યારે તે પોતાના મનમાં કોઈના પ્રત્યે વેર જગાવે છે, દ્વેષ જગાવે છે તો સ્વયં તત્ક્ષણ વ્યાકુળ થઈ ઊઠે છે, અશાંત થઈ ઊઠે છે. **अशांतस्य कुतो सुखं ?** (અશાંતને સુખ ક્યાંથી)ના નૈસર્ગિક નિયમાનુસાર સુખ તેનાથી કોસો દૂર છટકી જાય છે. આથી તે એકદમ સમજવા લાગે છે કે વેર, ક્રોધ કે દ્વેષ જગાવતાં તેનો પહેલો શિકાર તે સ્વયં બને છે. તત્ક્ષણ તે બેચેન થવા લાગે છે. તે એ પણ જુએ છે કે આ દુર્ભાવનાઓથી છુટકારો પામતાં જ સુખ–શાંતિથી હર્ષિત–પુલકિત થઈ ઊઠે છે. એટલા માટે તે વારંવાર આ શુભ સંકલ્પ કરે છે – **अहं अवेरो होमि, अब्यापज्जो होमि, अनीधो होमि, सुखी अत्तानं परिहरामि।**

હું વેર વિહીન થાઉં, વ્યાપાદ (દ્વેષ) વિહીન થાઉં, ક્રોધ વિહીન થાઉં. હું સ્વયં મારામાં મારી ભીતર સુખનો ઉપભોગ કરું. આ કેવળ શુભ સંકલ્પ માત્ર જ નથી. વિપશ્યના દ્વારા વિકાર વિમુક્ત થઈને જ્યારે તે સુખ શાંતિથી ભરાઈ જાય છે, ત્યારે ભગવાન બુદ્ધ દ્વારા શીખવવામાં આવેલ બીજી કલ્યાણી સાધના – મૈત્રી ભાવનાનો અભ્યાસ કરે છે. તેના મનમાં પોતાનાં અને પરાયાં, દૃશ્ય અને અદૃશ્ય સૌના પ્રત્યે એ મંગલ કામના જાગે છે કે તેઓ પણ દુર્ભાવનાઓથી મુક્ત થઈને સુખવિહારી થાઓ –

मातापितु आचरिय ञातिसमूहा, अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु।

મારાં માત–પિતા, આચાર્ય, બંધુ–બાંધવ વેર વિહીન બને, દ્વેષ વિહીન બને, ક્રોધ વિહીન બને. તેઓ સ્વયં પોતાની ભીતર સુખનો ઉપભોગ કરે.

आरक्खदेवता, भूमट्ठदेवता, रुक्खट्ठदेवता, आकासट्ठदेवता अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीधा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु।

રક્ષકદવ, ભૂદેવ, વૃક્ષવાસી દેવ, આકાશવાસી દેવ વેર વિહીન બને, દ્વેષ વિહીન બને, ક્રોધ વિહીન બને. સૌ પોતાની ભીતર સુખનો ઉપભોગ કરો.

पुरत्थिमाय दिसाय, पच्छिमाय दिसाय,

उत्तराय दिसाय, दक्खिणाय दिसाय,

हेट्ठिमाय दिसाय, उपरिमाय दिसाय,

पुरत्थिमाय अनुदिसाय, पच्छिमाय अनुदिसाय,

उत्तराय अनुदिसाय, दक्खिणाय अनुदिसाय

પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર, દક્ષિણ, ઉપર, નીચે પૂર્વી અનુદિશા, પશ્ચિમી અનુદિશા, ઉત્તરી અનુદિશા, દક્ષિણી અનુદિશા – આ દશે દિશાઓ ના

सब्बे सत्ता, सब्बे पाणा, सब्बे भूता, सब्बे पुग्गला,

सब्बे अत्तभाव परियापन्ना, सब्बा इत्थियो सब्बे पुरिसा,

सब्बे अरिया, सब्बे अनरिया, सब्बे देवा, सब्बे मनुस्सा,

सब्बे अमनुस्सा, सब्बे विनिपातिका।

સર્વે સત્વો, સર્વે પ્રાણી, સર્વે જીવ, સર્વે પુદ્ગલ, જન્મ ગ્રહણ કરેલ સર્વે વ્યક્તિ, સર્વે સ્ત્રીઓ, સર્વે પુરુષો, સર્વે આર્યો, સર્વે અનાર્યો, સર્વે દેવો, સર્વે મનુષ્યો, સર્વે અમનુષ્યો અને સર્વે નરકગામી પ્રાણી

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनिधा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु॥

વેર–વિહીન બને, વ્યાપાદ વિહીન બને, ક્રોધ વિહીન બને. સૌ સ્વયં પોતાની ભીતર સુખનો ઉપભોગ કરો.

આમ સ્વયં દુર્ભાવનાઓથી વિમુક્ત થઈને સાચી સુખ–શાંતિનો ઉપભોગ કરતાં રહીને વિપશ્યી સાધક સર્વ પ્રાણીઓની સુખ શાંતિ માટે મંગલ કામના કરે છે !

દસ દિવસીય અથવા દીર્ઘ સમયની શિબિરોમાં સામેલ થઈને વિપશ્યના વિદ્યાના સક્રિય અભ્યાસ દ્વારા સાધકો પોતાના ચિત્તને યથાશક્તિ **राग–द्वेष विसंयुत्तं** કરીને નિર્મળ કરે છે અને શિબિરના અંતિમ દિવસે લોક–કલ્યાણની ઉદાત્ત ભાવનાઓથી અનુપ્રાણિત થઈને ઉલ્લાસભર્યા હૃદયથી જ્યારે મંગલ મૈત્રીનો અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે ભાવવિભોર થઈ ઊઠે છે.

વિપશ્યનામાં આવ્યા પહેલાં, તેમાંના અનેકોએ ગીતાનો આ પાઠ કર્યો હોય છે.

अद्वेष्टा सर्वभूतानां, मैत्रः करुण एव च।

પરંતુ હવે વાસ્તવિકતાના સ્તર પર સર્વ પ્રાણીઓની પ્રત્યે દ્વેષ–મુક્ત થઈને, તેમના પ્રત્યે મૈત્રી અને કરુણા જગાડે છે, ત્યારે અપૂર્વ ધન્યતાનો અનુભવ કરે છે.

વાસ્તવમાં **निर्वैरः सर्वभूतेषु** થઈને **सर्वभूतहिते रताः** ના શિવ–સંકલ્પને ક્રિયાન્વિત કરવાનો અવસર પ્રાપ્ત કરે છે તો હર્ષાતિરેકથી વિહ્વળ થઈ ઊઠે છે. ગદ્ ગદ્ હૃદયમાંથી ઉદ્‌ગાર નીકળે છે કે આ વિદ્યા દ્વારા અમને જે પણ સુખ– શાંતિ મળી, એવી સૌને મળે.

– मेरे सुखमें शांतिमे, भाग सभीका होय।

બધા પ્રાણી –

सुखिनो वा खेमिनो होन्तु –

સુખી થાઓ, ક્ષેમપૂર્ણ થાઓ ।

ये केचि पाणभूतत्थि, तसा वा थावरा अनवसेसा।

दीधा वा येव महन्तावा, मज्झिमा रस्सका अणुकथूला॥

दिट्ठा वा येव अदिट्ठा, ये च दूरे वसन्ति अविदूरे।

भूता वा सम्भवेसी वा, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता॥

એ પ્રાણીઓ ચાહે સ્થાવર હોય કે જંગમ, દીર્ઘ દેહધારી હોય કે મહાન, કે મધ્યમ કે હ્રસ્વ, સૂક્ષ્મ દેહધારી હોય કે સ્થૂળ, દૃશ્ય હોય કે અદૃશ્ય, દૂરવાસી હોય કે સમીપવાસી, ઉત્પન્ન થઈ ચૂક્યાં હોય કે ઉત્પન્ન થવાનાં હોય (ગર્ભસ્થ) હોય એ બધાં સત્ત્વો સુખ–વિહારી હો !

સૌનું મંગલ થાઓ ! સૌનું કલ્યાણ થાઓ ! સૌની સ્વસ્તિ–મુક્તિ થાઓ ! તપોભૂમિના પરિસરનું સમગ્ર વાયુમંડળ સુખ–શાંતિના મંગલમયી તરંગોથી તરંગિત થઈ ઊઠે છે.

– સબકા મંગલ, સબકા મંગલ, સબકા મંગલ હોય રે !
– જન–જન મંગલ, જન–જન મંગલ, જન–જન સુખિયા હોય રે !!
– દૃશ્ય ઔર અદૃશ્ય સભી જીવોંકા મંગલ હોય રે !
– જલકે, થલકે ઔર ગગન કે, પ્રાણી સુખિયા હોય રે !
– દસોં દિશાઓં કે સબ પ્રાણી મંગલ–લાભી હોય રે !
– નિર્ભય હોં, નિર્વૈર બનેં સબ, સભી નિરામય હોય રે !

દ્વેષ દૂર કરીને મૈત્રી ભાવના કરનારને સ્વયં અનેક લાભ મળે છે, જેમાંના કેટલાક છે –

(૧) તે સુખની નિદ્રા લે છે.
(૨) તે નિદ્રા લઈને સુખપૂર્વક ઊઠે છે.
(૩) તે દુઃસ્વપ્ન નથી જોતો.
(૪) તેના ચહેરા પર સૌંદર્ય કાંતિ વધે છે.
(૫) તે સૌનો પ્રિય બને છે.
(૬) તે બેહોશ થયા વિના સુખ–શાંતિપૂર્વક પ્રાણ છોડે છે.
(૭) તે જન્મ–મરણના ભવ–સંસરણની યાતનાઓથી વિમુક્ત થાય છે.

दिट्ठं व अनुपगम्म – કોઈપણ મિથ્યા દાર્શનિક માન્યતાની જંજાળમાં ન પડવાને કારણે **सीलवा दस्सनेन सम्पन्नो –** મૈત્રી ભાવનાના સફળ અભ્યાસ માટે શીલ– સંપન્ન હોવાના કારણે અને દર્શન–સંપન્ન એટલે કે વિદર્શના અર્થાત્ વિપશ્યના સંપન્ન હોવાને કારણે, **कामेसु विनेय्यगेधं –** કામભોગની તૃષ્ણાથી સર્વતા છુટકારો પામીને બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાના કારણે, તે મૃત્યુ પછી રૂપબ્રહ્મ લોકમાં જન્મ લે છે અને ત્યાં જ વિપશ્યના કરતો રહીને અરહંત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લે છે. બધા જ લોકોથી પર લોકોત્તર પરમસુખ અમૃતનો સાક્ષાત્કાર કરી ભવ–સંસરણથી વિમુક્ત થઈ જાય છે.અતઃ

न हि जातु गब्भसेय्यं पुनरेति – આવા ગમનથી વિમુક્ત થઈ જવાના કારણે "**पुनरपि जननी जठरेशयनम्**" નાં દુઃખોમાંથી સદા માટે છુટકારો પામી લે છે.

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર "ધમ્મકોટ" C/o. ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧. (0281) 2233666 78787 27240 (0281) 2924942 93279 23540 રજિસ્ટ્રેશન ૧૦:૦૦ થી ૦૧:૦૦ અને ૦૪:૦૦ થી ૭:૦૦ dhammakot@gmail.com	**કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર "ધમ્મસિંધુ"** બાડા. C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612,	**ગુર્જર 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"** ૯૪૨૮૧ ૬૦૭૧૪ ૯૮૨૫૦ ૪૪૫૩૬ ૦૨૬૩૪-૨૯૧૧૦૦ ૦૨૬૩૪-૨૯૨૫૨૧ :: 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

૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

05-03 to 16-03-13 માત્ર પુરુષો માટે	30-03 to 10-04-14	26-02-14 to 09-03-14	26-02-14 to 09-03-14	05-03 to 16-03-14	19-03-14 to 30-03-14
19-03 to 30-03-14	13-04 to 24-04-14	12-03-14 to 23-03-14	02-04-14 to 13-04-14	26-03 to 06-04-14	12-04-14 to 23-04-14
02-04 to 13-04-14	27-04 to 08-05-14	02-04-14 to 13-04-14	16-04-14 to 27-04-14	27-05 to 07-06-14	21-05-14 to 01-06-14
16-04 to 27-04-14	11-05 to 22-05-14	30-04-14 to 11-05-14	30-04-14 to 11-05-14		11-06-14 to 22-06-14
30-04 to 15-05-14	25-05- to 05-06-14	16-05-14 to 27-05-14	13-05-14 to 24-05-14		09-07-14 to 20-07-14
14-05 to 25-05-14		11-06-14 to 22-06-14	27-05-14 to 08-06-14	રજિસ્ટ્રેશન 0261-3260961 (૧૧થી ૫ દરમિયાન)	

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કૂલ ખાતે ૮ થી ૪	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે	**: ઉના :** **ગ્રુપ સીટીંગ** સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦ હરેશભાઈ જે. ટીલવાણી ૪૨, વ્રજભૂમિ સોસાયટી, શેરી નં.૩, નવી મામલતદાર ઓફીસ પાછળ, ગીરગઢડા રોડ, ઉના. મો.: ૯૪૨૭૭ ૩૮૦૭૦	**મોગર કેન્દ્ર "ધમ્મ ભવન"** ૫-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ, વડોદરા-૩૯૦૦૨૦. (0265) 2341181 (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@ hotmail.com

શિબિરમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ફોટો આઈડી (ફોટો ઓળખપત્ર) ની ઝેરોક્ષ લાવવી ફરજીયાત છે.

ધમ્મ અંબિકામાં થનાર એક દિવસીય જૂના સાધકોના સંમેલનની માહિતી

તારીખ : ૧૬–૨–૨૦૧૪, રવિવાર.

સમય : સવારે ૮:૩૦ કલાકે, રજીસ્ટ્રેશન અને ચા–નાસ્તાથી શરૂ કરી સાંજે ૫.૩૦ કલાકે સમાપન કરીશું.

સ્થળ : ધમ્મ અંબિકા. નેશનલ હાઈવે નં.૮, (મુંબઈ થી અમદાવાદ), બોરિયાચ ટોલ નાકાની પશ્ચિમે, ગામ વગલવાડ, તા. ગણદેવી, જી. નવસારી, દક્ષિણ ગુજ.

આ સંમેલનમાં આપણે સૌ સાથે સાધના કરીશું, વિપશ્યનાના આચાર્યો પાસેથી ધર્મની સમજ, ધર્મ સેવાના અપ્રતીમ લાભ વિશે માર્ગદર્શન મેળવશું તેમજ કેન્દ્રના ટ્રસ્ટીઓ પાસેથી ધમ્મ અંબિકાની વર્તમાન પ્રગતિ તેમજ ભવિષ્યના આયોજન વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત કરીશું.

આ સંમેલનમાં દક્ષિણગુજરાતના સર્વ જૂના સાધકો, ગુજરાતના સર્વ આચાર્યો, વરીષ્ઠ સહાયક આચાર્યો, સહાયક આચાર્યો તેમજ ગુજરાતના બધા જ કેન્દ્રોના ટ્રસ્ટીઓને પધારવા ખાસ હાર્દિક આમંત્રણ છે.

આપણે સૌ સાધના અને સેવામાં ઉતરોત્તર પ્રગતિ કરતાં રહીએ એ જ મંગલ કામના...

:: રજીસ્ટ્રેશન કરાવવા અંગેની માહિતી ::

આપને તા. ૫–૨–૧૪ સુધીમાં રજીસ્ટેશન નીચે જણાવેલ ફોન નંબર અથવા ઈ–મેઈલ દ્વારા કરવા વિનંતી છે, જેથી વ્યવસ્થા સુગમતાપૂર્વક કરી શકાય.

સરનામુ : 'ધમ્મઅંબિકા', વિપશ્યના ધ્યાન કેન્દ્ર, ૧૦૨–વિતરાગ ચેમ્બર્સ, ૬/૧૪૦૭, થોભાશેરી, મહિધરપુરા, સુરત.

ફોન : ૦૨૬૧–૨૪૨૭૯૭૩, ૯૮૨૫૯૫૫૮૧૨, ૯૪૨૮૧૬૦૭૧૪

ઈ–મેઈલ : dhammaambikasurat@gmail.com

વેબીસાઈટ: www.ambikal.dhamma.org

વિપશ્યના સાધકો જોગ...

ભરૂચ જીલ્લાના સાધકોની એક ડીરેક્ટરી તૈયાર કરવાની હોય, તથા તા. ૨–૩–૨૦૧૪ ના રોજ ધર્મ સંમેલનનું આયોજન કરવાનું નક્કી કરેલ છે. આપના તરફથી મળેલ ફોન નંબર, ઈ–મેઈલ એડ્રેસ, પોસ્ટલ એડ્રેસ ઉપર વિગતવાર કાર્યક્રમ જણાવી શકાય તે માટે નીચે દર્શાવેલ મોબાઈલ નંબર ઉપર **SMS** દ્વારા અથવા ફોન કરી વિગત જણાવવા વિનંતી

મંગલ હો.....

:: સંપર્ક ::

દિપકભાઈ- મો.: ૯૮૨૪૧ ૫૯૦૬૮, **હર્ષાબેન ભટ્ટ**- મો.: ૯૯૦૯૯૫૨૯૦૭, **મોહંમદભાઈ જાડલીવાળા**- મો.: ૯૮૨૪૧૨૪૬૧૮ **અસ્મીતા રૂવાલા (ભરૂચ)** મો.: ૮૮૬૬૧૮૧૦૮૬

ધમ્મકોટ પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ

જિજ્ઞાસુઓ માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ.

તારીખ : ૨ માર્ચ, ૧૩ એપ્રીલ ૨૦૧૪ રવિવાર.

સમય : સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧ સુધી. કાર્યક્રમ સંપન્ન થયા બાદ ભોજન વ્યવસ્થા રાખેલ છે. ભોજન અને અન્ય વ્યવસ્થા યોગ્ય રીતે થઈ શકે તે માટે આગોતરા રજિસ્ટ્રેશન કરાવીને જ પધારશો.

સંપર્ક :– ૧. ધમ્મકોટ કેન્દ્ર : ૦૨૮૧ – ૨૯૨૪૯૨૪, મો.: ૯૩૨૭૯૨૩૫૪૦

દોહા ધરમના

દુઃખ જન્મ હૈ, દુઃખ મરણ હૈ, જરા વ્યાધિ દુઃખ હોય ।
ઈસ દુઃખમય સંસારમે, દુઃખ સે બચા ન કોય ॥

ન જાને જો સ્વયં કો, પર કા કરે બખાન ।
જ્ઞાન બોઝ સિર પર ધરે, મનુજ બડા અનજાન ॥

દુઃખ દુઃખ તો સબ કહે, પર જાને ના કોય ।
તૃષ્ણા હી તો દુઃખ હૈ, છૂટે દુઃખ ન હોય ॥

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

દોહા ધરમના

જબ તક બઢતી હી રહે, ઈસકી ઉસકી ચાહ ।
તબ તક બુઝ પાયે કહા, અન્તર્મન કી દાહ ॥

રાગ દ્વેષ કી, મોહ કી, જબ તક મન મેં ખાન ।
તબ તક સુખ કા શાંતિ કા, જરા ન નામ નિશાન ॥

ના કોઈ સે પ્રીત હૈ, ના કોઈ સે બૈર ।
મનચાહી પ્રીત હૈ, અનચાહી સે બૈર ॥

સોલંકી મિકેનિક વર્ક્સ
૪૦/W ભક્તિનગર જી.આઈ.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./ડ્રાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ – ૧.

વિપશ્યના 14 ફેબ્રુઆરી 2014 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. RAJKOT/450/2012-14
(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) 2233666
મોબાઈલ : 7878 7272 23
e-mail : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org