



વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2557 ❖ બુદ્ધ પૂર્ણિમા ❖ 14 મે 2014 ❖ વર્ષ - 14 ❖ અંક - 1 ❖ સળંગ અંક - 169

ઘમ્મવાણી

યંનૂનાહં ભિક્ષુ અનુજાનેય્યં- ચરથ ભિક્ષવે, ચારિકં
બહુજનહિતાય બહુજનસુખાય લોકાનુકમ્પાય અત્યાય હિતાય
સુખાય દેવમનુસ્સાનં ; મા એકેન દ્વે અગમિત્ય; દેસેથ
ભિક્ષવે, ધમ્મં આદિકલ્યાણં મક્કલેકલ્યાણં
પરિયોસાનકલ્યાણં ।

ભિક્ષુઓ, અનેકોના કલ્યાણ માટે, અનેકોના સુખ માટે, આ
વિશ્વ પર અનુકંપા કરવા માટે, દેવતાઓ તથા મનુષ્યોના
હિત-સુખ-પ્રયોજન માટે, હિત માટે, સુખ માટે વિચરણ
કરો. આદિમાં કલ્યાણકારક, મધ્યમાં કલ્યાણકારક, અંતમાં
કલ્યાણકારક ધર્મનો ઉપદેશ કરો

બાહ્ય વેશભૂષા થકી શ્રમણ નથી

ભગવાન એક વખત શ્રાવસ્તીના પૂર્વારામમાં વિહાર કરી
રહ્યા હતા. ત્યાં મહારાજ પ્રસેનજિત પણ આવ્યા. થોડી વારમાં
અંગે ભસ્મ લગાડેલા કેટલાક જટાધારી નાગા બાવાઓ તેમજ
વિભિન્ન પ્રકારની વેશભૂષામાં અનેક સન્યાસીઓ તેમની સામેથી
પસાર થયા. મહારાજ પ્રસેનજિતે ઊભા થઈને તેમનું અભિવાદન
કર્યું અને પોતાનો પરિચય આપ્યો. આશીર્વાદ આપીને તેઓ બધા
પોતાના રસ્તે ચાલ્યા ગયા. ત્યારબાદ પ્રસેનજિતે ભગવાનને કહ્યું,
“ભગવાન, વિશ્વમાં અરહંતો છે અથવા અરહંતપથ પર આરૂઢ
લોકો છે, તેમાંના આ સાધુઓ પણ છે.”

એમનો દેખાવ જોઈને ભગવાને કહ્યું, “નહીં મહારાજ,
કેવળ વેશ બદલી લેવાથી કોઈ અરહંત અથવા અરહંતપથ પર
આરૂઢ નથી હોતું, એ માટે સમ્યક રીતે પ્રયાસ કરવો પડે છે.
કોઈને સમ્યક માર્ગ મળી જાય છતાં પણ તે એ માર્ગ પર બરાબર
ચાલી રહ્યો છે કે નહીં, તે જાણવા માટે કોઈ સમજદાર વ્યક્તિએ
લાંબા સમય સુધી તેના સંપર્કમાં રહેવું આવશ્યક છે, થોડા
સમયમાં તેના આચરણના બારામાં સાચી જાણકારી નથી
મળતી. મહારાજ, કોઈના વ્યવહારથી જ તેની પ્રામાણિકતા કે
અપ્રામાણિકતાની જાણ થાય છે અને તે પણ લાંબા સમય સુધી
તેના દૈનિક ક્રિયા-કલાપો પર નજર રાખીએ તો જ. કોઈ
પ્રજ્ઞાવાન પુરુષ જ તેના વ્યવહાર પર બરાબર ધ્યાન રાખી શકે,
બધા લોકો નહીં. વિપત્તિ પડ્યે જ મનુષ્યના મનની સ્થિરતાની
ખબર પડે છે.”

આ વ્યાખ્યાથી મહારાજ પ્રસેનજિત બહુ પ્રભાવિત થયા
અને ક્ષમાયાચના કરીને પોતાની સચ્ચાઈ પ્રગટ કરતાં કહ્યું,

“ભગવાન, એ બધા મારા ગુપ્તચરો હતા. વેશ બદલીને
આંતરિક તેમજ પડોશી રાજ્યોની ગતિવિધિઓ જાણી લે છે અને
મને જાણ કરતા રહે છે ; તે અનુસાર સમજી-વિચારીને હું
આવશ્યક કાર્યવાહી કરું છું. ભન્તે, હવે આ લોકો ભસ્મ ધોઈને

સ્નાન-વિલેપન કરીને ઉજ્જવલ વસ્ત્રો પહેરીને પાંચ કામ
ગુણોનો ભોગ કરશે.”

ત્યારે ભગવાને સમજાવ્યું, “કેવળ બહારની વેશભૂષાથી
મનુષ્યને જાણી ન શકાય, બહારનો વેશ જોઈને કોઈ પર વિશ્વાસ
ન કરવો જોઈએ. દૃષ્ટ લોકો ખૂબ સંયમપૂર્વક આકર્ષક કાર્ય કરીને
વિચરણ કરતા હોય છે. માટી કે લોઢામાંથી બનાવીને સોનાનો
ઢોળ ચઢાવેલા આકર્ષક કુંડળની માફક ભીતરથી મેલા પરંતુ
ચમકદાર વેશ પહેરીને વિચરણ કરનારા બહારથી ચમકદાર
દેખાય છે. અર્થાત્ જોયા જાણ્યા વિના બહારના દેખાવના આધારે
કદિ વિશ્વાસ ન કરો; તેના આચરણને જાણીને, સમજીને જ
વિશ્વાસ કરવો જોઈએ.

સાચો શ્રમણ:

ભગવાન એક વાર અંગદેશ-ઓરિસ્સા-ના અશ્વપુર
કસબામાં વિહાર કરી રહ્યા હતા ત્યારે ભિક્ષુઓને સંબોધીને તેમણે
કહ્યું:

ભિક્ષુઓ, કોઈ માણસને લોકો 'શ્રમણ, શ્રમણ' કહેતા હોય અને તે
પોતે પણ પોતાને 'શ્રમણ' કહેવડાવતો હોય, તો આવો દાવો
કરનારે શ્રમણતાના માર્ગને સિદ્ધ કરવો પડે છે કે તે ખરેખર એ
માર્ગ પર આરૂઢ છે; એટલે જ લોકો તેને ચીવર, ભિક્ષા, નિવાસ, ઔષધિ તથા અન્ય ઉપયોગી વસ્તુઓનું
દાન આપે છે. તેમણે આપેલું દાન ત્યારે સફળ થાય જ્યારે
'શ્રમણ'ની પ્રવજ્યા નિર્મળ, સદાચરણયુક્ત તથા લોકોના
મંગલમાં સહાયક હોય.

ભિક્ષુઓ, કોઈ શ્રમણમાર્ગ પર શા કારણે આરૂઢ નથી
થઈ શકતું ? જ્યાં લગી ભિક્ષુનો લોભ નષ્ટ ન થાય, ક્રોધોનો
ક્રોધ, વેરીનું વેર, નિષ્ઠુરની નિષ્ઠુરતા, ઇર્ષાખોરની ઇર્ષા,
કંજૂસની કંજૂસાઈ, કપટીનું કપટ, પાપીનું પાપ, મિથ્યા
માન્યતાવાળાની મિથ્યા માન્યતા ઇત્યાદિ નષ્ટ ન થાય ત્યાં સુધી

તે સાચો ભિક્ષુ ન હોઈ શકે. આ બધા તેના માટે શ્રમણના મેલ છે, માર્ગની બાધાઓ છે, અધોગતિ ભણી લઈ જનાર છે. આવા ભિક્ષુઓની પ્રવજ્યાને હું બે ધાર વાળું હથિયાર કહું છું જેને કોઈ ચીવરમાં છૂપાવીને, ઢાંકીને રાખે તો તે ચીવરને જ કાડી નાખે. ઉપરોક્ત મેલયુક્ત વ્યક્તિ ચીવરધારી હોય, વસ્ત્રરહિત હોય, કીચડધારી હોય, ભસ્મધારી હોય, વલ્કલધારી હોય, તે વ્યક્તિ જળમાં નિવાસ કરે, વૃક્ષ નીચે કરે કે ખુલ્લા મેદાનમાં કરે, તે સદા ઊભી રહેનાર હોય, વચ્ચે વચ્ચે નિરાહાર રહીને ભોજન લેનાર હોય, તે વેદપાઠી હોય કે મંત્રજાપ કરનાર હોય - આમાંના કોઈને હું શ્રમણ નથી કહેતો. સાચો શ્રમણ ત્યારે ગણાય જ્યારે તે ઉપરોક્ત ચિત્તમળને ત્યાગી દે. આ ચિત્તમળને દૂર કરવા માટે નિરંતર ચિત્તશુદ્ધિના માર્ગનો અભ્યાસ કરતો રહે અને વિકારમુક્ત થઈને સાચા શ્રમણનું જીવન જીવવા લાગે.

ભિક્ષુઓ, કોઈ શ્રમણ ઉચિત માર્ગ પર કઈ રીતે આરૂઢ થાય છે ?

જે ભિક્ષુની મિથ્યાદૃષ્ટિ નષ્ટ થઈ જાય છે, જે ક્રોધ, લોભ, વેર આદિ સઘળા ચિત્તમળથી મુક્ત થાય છે, તે જ ઉચિત માર્ગ પર આરૂઢ થયો ગણાય, ત્યારે જ તે પોતાને વિશુદ્ધ, વિમુક્ત થયેલો કહી શકે. આ રીતે ચિત્તમળથી વિમુક્ત થયેલા ભિક્ષુના મનમાં પ્રમોદ ઉત્પન્ન થાય છે, પ્રમુદિત ચિત્તમાં પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાય છે, પ્રીતિયુક્ત પુરુષની કાયા સ્થિર હોય છે, તે સ્થિર-શરીર-સુખનો અનુભવ કરે છે. આમ સુખી ચિત્ત સમાહિત-એકાગ્ર થાય છે. તે મૈત્રીયુક્ત ચિત્તથી એક દિશાને પરિપ્લાવિત કરીને વિહરે છે; પછી બીજી દિશા, ત્રીજી દિશા, ચોથી દિશા, ઉપર તથા નીચેની દિશા એટલે કે બધી દિશાઓને મૈત્રીચિત્તથી પરિપ્લાવિત કરતાં કરતાં બધાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે દ્વેષરહિત થઈને અપરિમિત મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા તથા ઉપેક્ષાયુક્ત ચિત્તે વિહાર કરે છે, બધાંને સુખ આપે છે, બધાંના મંગલમાં સહાયક થાય છે. આમ તેનું શ્રમણ હોવાનું સાર્થક થયું ગણાય છે.

ભિક્ષુઓ, જેમ એક સ્વચ્છ, શીતળ, મધુર જળયુક્ત સુંદર ઘાટ વાળું તળાવ હોય અને પૂર્વ દિશાએથી પ્રખર તડકાથી સંતપ્ત, એક તરસ્યો માણસ આવીને એ તળાવમાં ઊતરીને પોતાની તૃષ્ણા છિપાવે છે, તડકાની ગરમી દૂર કરે છે; એ જ રીતે પશ્ચિમ દિશાએથી, ઉત્તર દિશાએથી તથા દક્ષિણ દિશાએથી પણ આવીને માણસો પોતાની તરસ છિપાવે છે, તડકાની ગરમી દૂર કરે છે. એ રીતે, ભિક્ષુઓ, કોઈ ક્ષત્રિય કુળમાંથી ગૃહત્યાગી થઈને પ્રવ્રજિત થાય તો તે તથાગતે શીખવેલો ધર્મ પ્રાપ્ત કરીને મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા, ઉપેક્ષાની ભાવના કરીને આધ્યાત્મિક શાંતિ મેળવે છે. આધ્યાત્મિક શાંતિ કરેલો આ શ્રમણ ઉચિત માર્ગ પર આરૂઢ છે. એ જ રીતે બ્રાહ્મણ કુળમાંથી, વૈશ્ય કુળમાંથી કે શૂદ્ર કુળમાંથી ગૃહત્યાગી થઈને પ્રવ્રજિત થાય અને તથાગતના ઉપદેશ અનુસાર ચાલીને એટલે કે વિપશ્યના ભાવનાનો અભ્યાસ કરીને મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા, ઉપેક્ષાની

ભાવના કરે, તો સાચા શ્રમણત્વના ભાગીદાર બની જાય છે. તેઓ આસ્રવરહિત, ચિત્તમળરહિત થઈ, ચિત્તવિમુક્તિ, પ્રજ્ઞાવિમુક્તિને આ જ જીવનમાં સ્વયં જાણીને, તેનો સાક્ષાત્કાર કરીને વિહાર કરે છે.

વાસ્તવમાં આસ્રવોના ક્ષયથી જ સાચો શ્રમણ હોય છે, પછી ભલે તે ગમે તે કુળમાંથી કેમ ન આવ્યો હોય. જાતિ તેના માર્ગમાં બાધક બની શકતી નથી.

આવો સાધકો, આપણે પણ ધર્મપથ પર કદમ કદમ ચાલીને બધા પ્રકારના ચિત્તમળથી મુક્ત થઈને આપણું મંગલ સાધીએ, આપણું કલ્યાણ સાધીએ.

કલ્યાણમિત્ર

સત્યનારાયણ ગોયન્કા

પ્રશ્નોત્તરી

પ્રશ્ન : ધ્યાન કરતી વખતે જ્યારે બંધ આંખોની સામે પ્રકાશ વગેરે દેખાવા લાગે ત્યારે શું કરવું જોઈએ ?

ઉત્તર : એને જરા પણ મહત્વ ન આપવું. આપું ત્યારે થઈ શકે જ્યારે આપણે એને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ અથવા એમાં રૂચી લેવા લાગીએ. આનુ પરિણામ એ આવશે કે ધીમે ધીમે એ આપોઆપ દેખાવાનું બંધ થઈ જશે. વસ્તુતઃ : અન્તર્મનની ગહેરાઈઓમાં જે સંગ્રહ છે તે બંધ આંખોની સામે એનું બાહ્ય પ્રગટીકરણ પ્રકાશ અથવા વિભિન્ન પ્રકારના દૃષ્યોના રૂપમાં થવા લાગે છે. આમાં કોઈ દોષ નથી. ઉલટુ આમાં સિદ્ધ થાય છે કે મન ખૂબ તીક્ષ્ણ થઈ ગયું છે. આથી આ સમાધિના ક્ષેત્રમાં સારી પ્રગતિ થઈ રહી છે તે દર્શાવે છે.

પ્રશ્ન : સાધનાના સમયે કમર, પીઠ, ગર્દન સીધી રાખવાથી શો લાભ થાય છે ? એને સીધી રાખવામાં કઈ સાવધાની રાખવી જોઈએ ?

ઉત્તર : સાધનાના સમયે કમર, પીઠ અને ગર્દન સીધી રાખવાથી આગળ જતાં ખૂબ લાભ થાય છે. અભ્યાસની પરંપરામાં એનું ખૂબ મહત્વ છે. પલાઠી લગાવીને બેસવાથી કમર, પીઠ અને ગર્દન સીધી હોય તો ‘ઋજુકાય’ બને છે. શરીર સીધું રાખવાનો મતલબ હોઈ અક્કડપણું પેદા કરવાના નથી. કૃત્રીમ તનાવ વિના શરીર સીધું રાખવું જોઈએ, જેમકે હેંગર પર ટીંગાડેલું ખમીસ એકદમ સીધું હોય છે. એમાં અક્કડપણું હોતું નથી.

પ્રશ્ન : મને ઉપલા હોઠને બદલે નાકના અગ્ર ભાગ ઉપર શ્વાસ-પ્રશ્વાસની જાણકારી વધુ સ્પષ્ટ મालુમ પડે છે. શું એ દોષપૂર્ણ છે ?

ઉત્તર : નહીં, ચપટી નાકવાળા માટે ઉપલા હોઠની ઉપર મનને કેન્દ્રીત કરવું સરળ છે. જે લોકોના નાક લાંબા હોય છે એને નાકના અગ્રભાગ હોઠની અપેક્ષાએ વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. ક્યારેક એવા લોકો ઉપલા હોઠ ઉપર કામ કરતાં કરતાં અનાયાસ જ નાકના અગ્રભાગ પર પહોંચી જાય છે અને

ત્યાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસનો સ્પર્શનો અનુભવ કરવા લાગે છે. એમાં કોઈ દોષ નથી.

પ્રશ્ન : મને શ્વાસની આવન-જાવન માલૂમ પડે છે. મને એ પણ માલૂમ પડે છે કે કયા નાકમાંથી અંદર આવે છે અને કયા નાકમાંથી બહાર જાય છે. પણ મુશ્કેલી એ છે કે એની સાથે સાથે શરીરના નીચલા ભાગમાં કોઈ હલન-ચલન માલૂમ થવા લાગે છે જેથી ધ્યાન ફંટાઈ જાય છે. આમા મારે શું કરવું જોઈએ?

ઉત્તર : ભલે હલન-ચલન માલૂમ પડે. એને કોઈ મહત્વ ન આપવું. મનનો એક ભાગ જાણે છે કે શરીરના નીચલા ભાગમાં હલન-ચલન થઈ રહી છે. પરંતુ આપણુ ધ્યાન શ્વાસના આવાગમન પર જ કેન્દ્રિત રહેવું જોઈએ. આમ પોતાના તરફથી શ્વાસની જાણકારી છોડવી

નહીં. શ્વાસને જાણતા રહેવું અને જે કઈ થઈ રહ્યું છે તેને થવા દેવું બસ આ જ કરવાનું છે.

પ્રશ્ન : યુવકો માટે શો સંદેશ છે?

ઉત્તર : સંદેશ એ છે કે આ ઉંમરમાં જ જીવવાનું શીખી લો, આપણે ત્યાં ભારતમાં એવો રોગ ચાલી પડ્યો છે કે આધ્યાત્મનું કામ ઘડપણમાં જ કરીશું. શું કરશો ઘડપણમાં ? ત્યારે તમારું શરીર એટલું દુર્બળ થઈ જશે, તમારી ઈન્દ્રિયો એટલી નબળી થઈ જશે કે તમે કાંઈ કરી શકશો નહીં ધર્મ તો જીવવાની કળા છે, આધ્યાત્મ તો જીવન જીવવાની કળા છે. બાળપણથી જ શીખવું જોઈએ, જેથી સારું જીવી શકાય.

ગુજરાતના કેન્દ્રો પર જૂના સાઘકો માટે શિબિરો

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર “ધમ્મકોટ” રાજકોટ	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર “ધમ્મસિંધુ” બાડા.	“ધમ્મ અંબિકા” નવસારી અને ભિલિમોરા રેલ્વે સ્ટેશનથી ૧૫ કિ.મી., ગામ : વગલવાડ, તા.: ગણદેવી	મોગર કેન્દ્ર “ધમ્મ ભવન”
30-08 to 07-09-14	04-07-14 to 12-07-14	11-08-14 to 19-08-14	
સતિપઠ્ઠાન શિબિરો			
૧૦ દિવસીય ગંભીર વિશેષ શિબિરો			
28-06-14 to 19-07-14			
દીર્ઘ શિબિરો ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર			
(૨૦ દિવસીય) (૩૦ દિવસીય) 30-08 to 30-09-14	(૩૦ દિવસ) 04-07-14 to 04-08-14 (૩ દિવસ) 16-06-13 to 19-06-13 (૪૫ દિવસ) (TSC)	૩ દિવસ શિબિર (જૂના સાઘકો માટે) 25-06 to 28-06-14 ટીનએજર્સ શિબિર કિશોરીઓ માટે (૧૬ થી ૧૯ વર્ષ) - 16-05 to 24-05-14	(૩ દિવસ)

ધમ્મકોટ પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ

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

તારીખ : ૮-જુન-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
ફોન : ૦૨૮૧ - ૨૮૨૪૮૨૪,
મો. : ૯૩૨૭૯ ૨૩૫૪૦

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 ૦૫:૦૦ 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, મી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨. (02762) 272800, 254634, 252345 (M) 94292 33000	“ધમ્મ અંબિકા” ૯૪૨૮૧ ૬૦૭૧૪ ૯૮૨૫૦ ૪૪૫૩૬ ૦૨૬૩૪-૨૮૧૧૦૦ ૦૨૬૩૪-૨૮૨૫૨૧ :: સરનામું :: નવસારી અને ભિલિમોરા રેલ્વે સ્ટેશનથી ૧૫ કિ.મી., નેશનલ હાઇવે નં. ૮, ભોરિયાય ટોલનાકાની પશ્ચિમે ૨ કિ.મી. દૂર ગામ : વગલવાડ, તા.: ગણદેવી	: ધર્મજ : (૦૨૬૯૭) ૨૪૫૪૬૦, ૨૪૫૩૦૨ મો. ૯૪૨૬૫ ૦૦૭૬૫ દેવંતભાઈ પટેલ
---	--	--	---	---	--

28-05 to 08-06-14	08-06 to 19-06-14	11-06-14 to 22-06-14	11-06-14 to 22-06-14	11-06 to 22-06-14	11-06-14 to 22-06-14
11-06 to 22-06-14	22-06 to 03-07-14	09-07-14 to 20-07-14	25-06-14 to 06-07-14	02-07 to 13-07-14	09-07-14 to 20-07-14
25-06 to 06-07-14	05-08 to 16-08-14	23-07-14 to 03-08-14	23-07-14 to 03-08-14	16-07 to 27-07-14	13-08-14 to 24-08-14
09-07 to 20-07-14	18-08 to 29-08-14	06-08-14 to 17-08-14	06-08-14 to 17-08-14	29-07 to 09-08-14	17-09-14 to 28-09-14
23-07 to 03-08-14	31-08 to 11-09-14	20-08-14 to 31-08-14	03-09-14 to 14-09-14		08-10-14 to 19-10-14
11-08 to 22-08-13		03-09-14 to 14-09-14	17-09-14 to 28-09-14		

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાઘકો માટે

દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસુમ સ્કૂલ ખાતે ૮ થી ૪	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે	રજિસ્ટ્રેશન 0261-3260961 (૧૧ થી ૫ દરમિયાન) : ઉના : યુપ સીટીંગ સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦ દરેકલાઈ જ. ટીલવાણી જર, પ્રજ્ઞાભૂમિ સોસાયટી, શેરી નં.૩, નવી મામલતદાર ઓફીસ પાછળ, ગીરગઢા રોડ, ઉના. મો. : ૯૪૨૭૭ ૩૮૦૭૦	મોગર કેન્દ્ર “ધમ્મ ભવન” ૫-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ, વડોદરા-૩૬૦૦૨૦. (0265) 2341181 (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@hotmail.com
--	--------------------------	--------------------------------------	-------------------------	---	--

શિબિરમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ફોટો આઈડી (ફોટો ઓળખપત્ર) ની ઝેરોક્ષ લાવવી ફરજિયાત છે.
દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૯-૩૦ થી ૧૧-૦૦ કલાકે બાળકો માટેની “આનાપાન” શિબિર, માસુમ સ્કૂલ, યુનિ. રોડ, રાજકોટ ખાતે રાખવામાં આવે છે.

એક દિવસીય શિબિર - ભાવનગર

દર મહિનાના ચોથા રવિવારે એક દિવસીય શિબિર.

સમય : સવારે ૮-૦૦ થી ૨-૦૦,
સ્થળ : “ધમ્મપાલી”, ગામ-ટોડી, સોનગઢ, પાલીતાણા
રોડ, જિ. ભાવનગર.

દર મહિનાના બીજા રવિવારે ભાવનગર મા શિબિર

સમય : સવારે ૮-૦૦ થી ૨-૦૦
સ્થળ : ૪૦૧-આરાધના ટાવર, મેઘાણી સર્કલ, ભાવનગર.
મો.: ૯૪૨૭૫૬૦૫૯૪

દર રવિવારે સામૂહિક સાધના

સમય : સવારે ૭-૦૦ થી ૮-૦૦,
સ્થળ : ૪૦૧-આરાધના ટાવર, મેઘાણી સર્કલ, ભાવનગર.
મો.: ૯૪૨૭૫૬૦૫૯૪

દર બુધવારે સામૂહિક સાધના

સમય : ૭-૦૦ થી ૮-૦૦
સ્થળ : સૂચક મેડીકલ સેન્ટર, જલારામ દર્શન હોસ્પિટલ,
કાળુભા રોડ, ભાવનગર. મો.: ૯૮૨૫૨૩૨૩૮૦

વ્યવસ્થાપકની જરૂર છે.

વિપશ્યના કેન્દ્ર ધમ્મકોટ, ખોખડદડ ખાતે
૨૪ કલાક રહી વ્યવસ્થા સંભાળી શકે તેવી
વ્યક્તિની જરૂર છે. બેઝીક કોમ્પ્યુટર
જાણકારી આવશ્યક છે
સંપર્ક ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨, ૯૪૨૬૯ ૬૮૩૯૪

**ભાવનગરના સાધક ભાઈ-બહેનો તથા
તેમના પરિવારજનો માટે વિપશ્યના પરિચય
કાર્યક્રમ ધમ્મકોટ - રાજકોટ ખાતે
તેમજ ૧૦ દિવસની શિબિરનું આયોજન**

ભાવનગર વિપશ્યના સાધક ભાઈ-બહેનોના સગાં-સબંધીઓ,
પરિચિતો અને મિત્રો માટે ‘આનાપાન’ પ્રશિક્ષણ તેમજ વિપશ્યના સાધના શું
છે? તેની જાણકારી અંગે પ્રવચન કાર્યક્રમ રાખવામાં આવેલ છે. આપના
પરિચિતોને (૧૮ વર્ષથી ઉપર) બહોળી સંખ્યામાં લાવી શકો છો.

તારીખ : ૨૨- જુન - ૨૦૧૪, રવિવાર
સમય : પ્રસ્થાન સવારે: ૭-૦૦, પરત સાંજે: ૭-૦૦
સંપર્ક : આર.જે. જાડેજા - ૯૪૨૬૪ ૫૦૬૧૫
પી.એન. મહેતા - ૯૪૨૭૫ ૬૦૫૯૪
અલ્કાબેન એ. શાહ - ૯૩૭૪૯ ૯૯૮૬૬
મીનાબેન શાહ - ૮૯૦૫૫ ૫૪૬૬૬

ભાવનગરના સાધક ભાઈ-બહેનો માટે તા. ૯-૭-૧૪ થી ૨૦-
૭-૧૪ સુધી ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર શિબિરનું આયોજન. જવા-આવવા વાહનની
વ્યવસ્થા રાખેલ છે. શિબિરમાં સીમીત સંખ્યા લઈ જવાની હોય આપનું નામ
વહેલાસર લખાવવા વિનંતી.

દોહા ધરમના

છિલકોં મેં ઉલઝા રહા, પકડ ન પાયા સાર ।
બિના સાર સંસાર કો, કૌન કર શકા પાર ॥
જરા જુટ માલા-તિલક, હુએ શિશ કે ભાર ।
ભેષ બદલ કર ક્યાં મિલા ? મનકે મેલ ઉતાર ॥
સજે બગુલીયા ભગતજી, કપડે ઘવલ કપૂર ।
પર મન ઘવલ ન હો સકા, ભરા મેલ ભરપૂર ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

૬/૨, રૂપાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫.
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ ની મંગલકામના

દોહા ધરમના

હમ હી અપને કર્મ સે, હોતે શુદ્ધ અશુદ્ધ ।
અન્ય કૌન શોધન કરે, દેવ-બ્રહ્મા યા બુદ્ધ ॥
પાપી ફૂબા પાપ મેં, પડા મોત કે ફંદ ।
ઈશ ભલા ક્યા કર શકે? સુગતિ દ્વાર સબ બંધ ॥
કર્મ-બંધકી ગંથિયાં, અંતર રહીં સમાય ।
જબ જબ હોય ઉદીરણા, બેચેની હી લાય ॥

મોલંકી મિકેનિક વર્ક્સ

૪૦/W ભકિતનગર 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
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 14 મે 2014 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. RAJKOT/450/2012-14
(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) 2233666

મોબાઈલ : 7878 7272 23

e-mail : info@kota.dhamma.org

Web site : www.kota.dhamma.org