



વિપશ્યના

સાઘકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2558 ❖ ભાદ્રપદ પૂર્ણિમા ❖ 28 સપ્ટેમ્બર 2015 ❖ વર્ષ - 16 ❖ અંક - 6 ❖ સળંગ અંક - 186

ઘમ્મવાણી

અનૂપવાદો અનૂપઘાતો, પાતિમોક્ષે ચ સંવરો।
મત્તઞ્જુતા ચ ભત્તરિમ્, પન્તઞ્ચ સયનાસનં।
અધિચિત્તે ચ આયોગો, એતં બુદ્ધાન સાસનં।।

નિંદા ન કરવી, ઘાત ન કરવો, પ્રાતિમોક્ષ (ભિક્ષુ-નિયમો)
દ્વારા પોતાને સુરક્ષિત રાખવું, (પોતાના) આહારની માત્રાથી
માહિતગાર હોવું, એકાંતમાં સૂવું-બેસવું અને ચિત્તને એકાગ્ર
કરવાનાં પ્રયત્નમાં લાગી રહેવું આ (તમામ) બુદ્ધોનું શિક્ષણ છે.
ઘમ્મપદ-૧૮૫, બુદ્ધવગ્ગો

સરળ ચિત્ત

સરળતા જ ચિત્તની વિશુદ્ધિ છે. કુટિલતા મલિનતા છે. મલિનતા
અનર્થકારિણી છે, વિશુદ્ધતા સર્વાર્થ-સાધિની. કુટિલતા સર્વહિત-
નાશિની છે, સરળતા સર્વહિત-કારિણી. ન કેવળ પોતાનું, બલકે સહુનું
હિતસુખ સાધવા માટે સરળતા અપનાવીએ, કુટિલતા ત્યાગીએ.

નૈસર્ગિક સ્વચ્છ મન સ્વભાવથી જ સરળ હોય છે. સરળતા ગઈ,
તો સમજો સ્વસ્થતા ગઈ. સરળતા ગુમાવવાનાં ત્રણ પ્રમુખ કારણો છે.
જેમનાથી આપણે સાવધાન રહીને બચવું જોઈએ. ક્યાં ત્રણ? તૃષ્ણા,
અહંમન્યતા અને દાર્શનિક દષ્ટિઓ- ‘તણ્ડા-માન-દિટ્ઠિ’. આ
ત્રણમાંથી કોઈ એક પ્રત્યે મનમાં જ્યારે જેટલી આસક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે
ત્યારે આપણે તેટલી જ સરળતા ખોઈ બેસીએ છીએ, તેટલી જ સ્વચ્છતા
ગુમાવી બેસીએ છીએ, તેટલા જ મલિન થઈ જઈએ છીએ, તેટલા જ
સુખ-શાંતિવિહીન થઈ જઈએ છીએ, તેટલા જ દુઃખી થઈ જઈએ છીએ.

જ્યારે કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ અથવા સ્થિતિ પ્રત્યે તૃષ્ણા જાગે છે અને
આસક્તિ વધે છે ત્યારે તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે અથવા પ્રાપ્ત થઈ હોય તો
પોતાને અધીન રાખવા માટે આપણે હીનથી હીન ઉપાય અપનાવવા
તત્પર થઈ જઈએ છીએ, ચોરી, લૂંટ, અસત્ય, ઇળ, કપટ, પ્રપંચ,
દગાબાજી વગેરે બધું જ અપનાવીએ છીએ. પોતાનાં પાગલપણામાં
મનની બધી સરળતા ખોઈ બેસીએ છીએ. પ્રિય પ્રત્યેનો અનુરોધ જ
અપ્રિય પ્રતિ વિરોધ ઉત્પન્ન કરે છે. આથી આપણે એટલા પ્રમત્ત બની
ઊઠીએ છીએ કે તૃષ્ણાપૂર્તિમાં જે પણ બાધક જણાય છે, તેને દૂર કરવા
માટે, નષ્ટ કરવા માટે અસીમ ક્રોધ, રોષ, દ્વેષ, દૌર્ભનસ્ય અને
દુર્ભાવનાઓ ઉત્પન્ન કરવા લાગીએ છીએ અને પરિણામે પોતાની
સુખશાંતિનો ભંગ કરી લઈએ છીએ. મનની સરળતા નષ્ટ કરી લઈએ
છીએ.

એ જ પ્રમાણે જ્યારે ‘હું-મારાં’ પ્રત્યે આસક્તિ વધે છે, તો પેલાં

મિથ્યા કલ્પિત ‘હું-મારાં’ની મિથ્યા સુરક્ષા અને મિથ્યા હિતસુખ માટે,
જેમને ‘હું-મારાં’ નથી માનતા તેમની મોટામાં મોટી હાનિ કરવા તૈયાર
થઈ જઈએ છીએ. આવું કરી વાસ્તવમાં તો પોતાની જ વધારે હાનિ
કરીએ છીએ, પોતાના મનની સરળતાની હત્યા કરીએ છીએ, પોતાની
આંતરિક સ્વચ્છતા ખોઈ બેસીએ છીએ, પોતાની સુખશાંતિ ગુમાવી
બેસીએ છીએ. અન્યોને ઠગવાના પ્રયાસમાં સ્વયં ઠગાઈ જઈએ છીએ.

એ જ પ્રમાણે જ્યારે આપણને કોઈ દાર્શનિક દષ્ટિ અથવા
સાંપ્રદાયિક માન્યતા પ્રત્યે આસક્તિ થઈ જાય છે તો સંકુચિતતાના શિકાર
થઈ જઈએ છીએ અને મનની સહજ સરળતા ખોઈ બેસીએ છીએ. મન
જ્યારે પાણીની માફક સહજ-સરલ-તરલ હોય છે તો પોતાને સચ્ચાઈના
પાત્રને અનુકૂળ ઢાળી દે છે અને પોતાની સરળતા પણ નથી ગુમાવતું.
રસ્તામાં અવરોધ આવે તો કલકલ કરતું, તેની બાજુમાંથી પસાર થઈ જાય
છે. કોઈ અવરોધ તેને કાપે છે, બે ટુકડા કરે છે, તો કપાઈને પણ
અવરોધથી આગળ વધીને ફરીથી જોડાઈ જાય છે. તેવું ને તેવું જ બની
જાય છે. જ્યારે કોઈ અવરોધ દીવાલની જેમ સામે આવીને ગતિ રોકી દે,
તો ધૈર્યપૂર્વક ધીરે ધીરે ઊંચે વધીને તે દીવાલને ઓળંગીને સહજ ભાવથી
આગળ વહી જાય છે. પરંતુ મન જ્યારે પથ્થરની જેમ કઠોર થઈ જાય છે,
તો ખડકોથી ટકરાઈને ચિનગારીઓ પેદા કરે છે, ચૂરચૂર થઈ જાય છે.
જ્યારે આપણી દષ્ટિ દાર્શનિક વિશ્વાસો, અંધમાન્યતાઓ, કર્મકાંડો અને
બાહ્ય આડંબરો પ્રત્યે આસક્તિ થઈ રૂંધાઈ જાય છે ત્યારે જડ બની જાય છે.
જડ દષ્ટિ નિર્જીવ થઈ જાય છે, આપણને અંધ બનાવે છે અને આપણા
કલ્યાણનો રસ્તો બંધ કરી દે છે. સાંપ્રદાયિકતાના દાસત્વમાં જકડાયેલા
રહેવાને કારણે આપણે સત્યને પોતાના યશમાંથી જ જોવા માંગીએ છીએ,
તેને મારી-મચડીને પોતાની માન્યતાને અનુકૂળ બનાવવા માંગીએ
છીએ, તેના પર પોતાના રંગરોગાન કરી તેની સહજ સ્વાભાવિકતા,

સહજ સૌંદર્ય નષ્ટ કરીએ છીએ. આ દુષ્પ્રયાસમાં પોતાના મનની સરળતાને નષ્ટ કરીએ છીએ, તેને કુટિલતાથી ભરીએ છીએ. કુટિલતા કઠોરતા છે, સરળતા મૃદુતા. કુટિલતા અભિમાનતા છે, સરળતા નિરાભિમાનતા. કુટિલતા ગ્રંથિ-બંધન છે, સરળતા ગ્રંથિ-વિમોચન.

ગ્રંથિ-બંધન ખૂબ દુઃખદાયી છે. સાચું સુખ તો ગ્રંથિ-વિમોચનમાં જ છે, વિમુક્તિમાં જ છે. જ્યારે જ્યારે સરળતા ખોઈને કુટિલતા અપનાવીએ છીએ, ત્યારે ત્યારે પોતાનું માનસિક સમતોલન ખોઈ બેસીએ છીએ, ભીતર ને ભીતર ખેંચતાણ શરૂ થઈ જાય છે, અજાણપણે ગાંઠો બાંધવા લાગીએ છીએ. અંતમન ગંઠાઈ જાય છે તેની સાથે સાથે શરીરના રેષા-રેષા કાથીના દોરડાની જેમ વળ ખાઈ ખાઈને અકડાઈ જાય છે. એથી આપણે બેચેન, અશાંત, વ્યાકુળ જ રહીએ છીએ. આપણી આ આંતરિક વ્યાકુળતા જ્યારે ને ત્યારે ચીડ અને ધૂંધવાટના રૂપમાં બહાર પ્રગટ થાય છે અને આ પ્રમાણે આપણે આપણી બેચેની અન્ય પર વરસાવીએ છીએ.

આનાથી વિપરીત મન જ્યારે સહજ-સરળ રહે છે તો મૃદુ-મધુર, સૌમ્ય-સ્વચ્છ, શીતલ-શાંત રહે છે. શરીર પણ હળવું ફૂલ જેવું અને પુલક રોમાંચથી ભર્યું ભર્યું રહે છે. પરિણામે આપણે પ્રીતિ-પ્રમોદ અને સુખ-સૌહાર્દથી ભરપૂર બનીએ છીએ. આપણું આ આંતરિક પ્રીતિ-સુખ, મૈત્રી અને કરુણાના રૂપમાં બહાર પ્રગટ થાય છે અને આ રીતે આપણે પોતાની સુખ-શાંતિ અન્યને વહેંચીએ છીએ. આસપાસના સમગ્ર વાતાવરણને પ્રસન્નતાથી ભરી દઈએ છીએ.

એટલે જ, આત્મહિત, પરહિત અને સર્વહિત માટે કુટિલતાનો ત્યાગ કરીએ, સરળતા અપનાવીએ.

કુટિલતામાં મહાઅમંગળ સમાયેલું છે, સરળતામાં મહામંગળ !

ધર્મનું સર્વહિતકારી સ્વરૂપ

મનુષ્ય એક સામાજિક પ્રાણી છે. સમાજથી અલગ રહેવું ન તેના માટે ઉચિત છે, ન સંભવ છે. સમાજમાં રહીને સમાજ માટે અધિકથી અધિક સ્વસ્થ સહાયક બની રહે, તેમાં જ તેના જીવનની ઉપયોગિતા છે, સાર્થકતા છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિઓથી જ સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ થાય છે. અસ્વસ્થ વ્યક્તિ તે જ છે, જેનું મન વિકારોથી વિકૃત રહે છે. આવી વ્યક્તિ સ્વયં તો દુઃખી રહે જ છે, પોતાના સંપર્કમાં આવનારને પણ સંતાપિત કરે છે. તેથી સુખી-સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ કરવા માટે વ્યક્તિ-વ્યક્તિને સુખ-સ્વાસ્થ્યથી સભર બનાવવું નિતાંત આવશ્યક છે. એક એક વ્યક્તિ

સ્વચ્છચિત્ત હોય, શાંતચિત્ત હોય તો જ સમગ્ર સમાજની શાંતિ ટકી રહે છે. ધર્મ આ વ્યક્તિગત શાંતિ માટે એક અનુપમ સાધન છે અને આ જ કારણે વિશ્વ-શાંતિનું એકમાત્ર સાધન છે.

ધર્મનો અર્થ સંપ્રદાય નથી. સંપ્રદાય તો મનુષ્ય-મનુષ્ય અને વર્ગ-વર્ગની વચ્ચે દીવાલો ઊભી કરવાનું, વિભાજન પેદા કરવાનું કામ કરે છે. જ્યારે શુદ્ધ ધર્મ દીવાલોને તોડે છે, વિભાજનોને દૂર કરે છે.

શુદ્ધ ધર્મ મનુષ્યની ભીતર સમાયેલા અહંભાવ અને હીનભાવને મૂળ સમેત ઉખેડીને ફેંકી દે છે. માનવમનની આશંકાઓ, ઉત્તેજનાઓ, ઉદ્વિગ્નતાઓ દૂર કરે છે અને તેને સ્વચ્છતા અને નિર્મળતાની એવી ધરા પર પ્રતિષ્ઠિત કરે છે, જ્યાં ન અહંકારજન્ય દંભ ટકી શકે છે, ન હીનભાવની ગ્રંથિઓથી ગ્રસ્ત દીનતા પોષાઈ શકે છે; જીવનમાં સમત્વભાવ આવે છે અને દરેક વસ્તુ, વ્યક્તિ અને સ્થિતિને તેના યથાર્થ સ્વરૂપમાં જોઈ શકવાની નિર્મળ પ્રજ્ઞા જાગે છે; અતિરંજના અને અતિશયોક્તિમાં ડૂબેલો ભક્તિભાવાવેશ દૂર થાય છે. જ્ઞાન, વિવેક, બોધિનાં અંતર્યક્ષુ વિરજ-વિમળ બને છે. અંતરદષ્ટિ પારદર્શી બની જાય છે. તેની સામેથી બધુંય ધુમ્મસ, ધૂંધળાપણું દૂર થઈ જાય છે. આપણે જે સાંભળેલી-સંભળાવેલી અને વાંચેલી-વંચાવેલી વાતોથી પોતાના મનને વિકૃત બનાવી દીધું છે, એ જ પૂર્વાગ્રહ રૂપી વિકૃતિઓ સત્ય-દર્શનમાં બાધા પેદા કરે છે; પૂર્વનિશ્ચિત ધારણાઓ અને માન્યતાઓ આપણી આંખો પર રંગીન ચશ્માની જેમ ચડેલી રહે છે અને આપણને વાસ્તવિક સત્યને તેના પોતાના જ રંગમાં જોઈ શકવામાં બાધા ઉત્પન્ન કરે છે. ધર્મના નામે આપણે આ બેડીઓને સુંદર આભૂષણોની જેમ પહેરી રાખી છે. સાચી મુક્તિ માટે આ બેડીઓનું તૂટવું નિતાંત આવશ્યક છે.

ચિત્તને રાગ, દ્વેષ, મોહ, ઈર્ષ્યા, માત્સર્ય, દુર્ભાવના, દૌર્ભનસ્ય, ભય, આશંકા, મિથ્યા કાલ્પનિક દષ્ટિઓ, માન્યતાઓ અને રૂઢિઓની પકડમાંથી મુક્ત કરવું આવશ્યક છે કે બધી રૂઢ પરંપરાઓને એક બાજુ રાખી, ભાવુક્તાને દૂર હટાવી, આપણે યથાર્થમાં જીવતાં શીખીએ. યથાર્થમાં જીવવું એટલે વર્તમાનમાં જીવવું, આ ક્ષણમાં જીવવું. કેમકે વીતેલી ક્ષણ યથાર્થ નથી, એ તો સમાપ્ત થઈ ચૂકી. હવે તો કેવળ તેની યાદ બાકી રહે છે, તે ક્ષણ નહીં. એવી જ રીતે આવનારી ક્ષણ અત્યારે ઉપસ્થિત નથી, તેની

કેવળ કલ્પના કે કામના જ થઈ શકે છે; યથાર્થ દર્શન નહીં. વર્તમાનમાં જીવવાનો અર્થ છે, આ ક્ષણે જે કંઈ અનુભૂતિ થાય છે, તેના પ્રત્યે જાગૃત થઈને જીવવું. ભૂતકાળની સુખદ કે દુઃખદ આશાઓ, આશંકાઓ આપણને વર્તમાનથી દૂર લઈ જાય છે અને તેથી સાચા જીવનથી વિમુખ રાખે છે. વર્તમાનથી વિમુખ એવું કોરું, નિઃસાર જીવન જ આપણા માટે વિભિન્ન ક્લેશોનું કારણ બને છે. અશાન્તિ, અસંતોષ, અતૃપ્તિ, આકુળતા, વ્યથા અને પીડાને જન્મ આપે છે. જેવા આપણે આ ક્ષણનું યથાભૂત દર્શન કરતાં જીવવા લાગીએ છીએ, ક્લેશોથી સ્વાભાવિકપણે મુક્તિ મળવા લાગે છે.

આ દેશના એક મહાપુરુષ ભગવાન તથાગત ગૌતમ બુદ્ધને આ જ સમ્યક્ સંબોધિ પ્રાપ્ત થઈ. આ ક્ષણમાં જીવતાં શીખીને ચિત્તને સંસ્કારોથી વિહીન કરી, પરમ પરિશુદ્ધ કરી, બંધનમુક્ત થઈ શકવાની કળા પ્રાપ્ત થઈ. તેમણે જીવનભર લોકોને આ જ કલ્યાણકારિણી કળાનો અભ્યાસ કરાવ્યો. આ જ મંગળમયી વિધિનું નામવિપશ્યના સાધના છે. સાધક આ ક્ષણે જે કંઈ અનુભવ થઈ રહ્યો છે તેના પ્રત્યે જાગૃત રહેવાનો અભ્યાસ કરે છે. પોતાની કાયા પ્રત્યે જાગૃત રહીને કાયાનુપશ્યના કરે છે. કાયાનાં ભિન્ન ભિન્ન અંગોમાં અનુભવાતી સમસ્ત સુખદ અને દુઃખદ અથવા અસુખદ-અદુઃખદ સંવેદનાઓ પ્રત્યે જાગૃત રહીને વેદનાનુપશ્યના કરે છે. પોતાના ચિત્ત પ્રત્યે જાગૃત રહીને ચિત્તાનુપશ્યના કરે છે. ચિત્તમાં ઊઠતી વિભિન્ન સારી-નરસી વૃત્તિઓ પ્રત્યે, તેમના ગુણ, ધર્મ, સ્વભાવ પ્રત્યે જાગૃત રહીને અને અંતમાં કાયા, સંવેદના, ચિત્ત અને ચિત્તવૃત્તિઓની પરિસીમાઓથી પર નિર્વાણધર્મનો સાક્ષાત્કાર કરતાં કરતાં ધર્માનુપશ્યના કરે છે. જાગૃકતાનો આ અભ્યાસ તેના ચિત્ત પર પડેલા સર્વ ખરાબ વિકારો અને સંસ્કારોનું ઉચ્છેદન કરે છે. ચિત્ત ધીરે ધીરે આસક્તિઓ, આસ્રવો, વ્યસનો, તૃષ્ણાઓ અને તીવ્ર લાલસાઓના બંધનથી, અતીતની સુખદ-દુઃખદ યાદોની નિરર્થક ઉલ્લસનોમાંથી, ભાવી આશંકાઓની ભય-ભીતિજન્ય માનસિક પીડાઓથી, ભવિષ્યના સોનેરી સ્વપ્નોની કાલ્પનિક ઉઘાડબંધથી વિમુક્ત થઈ, પોતાની સ્વાભાવિક નૈસર્ગિક સ્વચ્છતાને પ્રાપ્ત થાય છે.

સમસ્ત અક્કડતાભરી ગ્રંથિઓ અને ખેંચતાણવાળી માનસિક પીડાઓને દૂર કરવાનો આ એક સહજ-સરળ ઉપાય છે, જે માનવમાત્ર માટે સમાનરૂપે કલ્યાણકારી છે. એનો અભ્યાસ

કરવા માટે એ અનિવાર્ય નથી કે કોઈ પોતાને બૌદ્ધ સંપ્રદાયમાં દીક્ષિત કરે. એ પણ અનિવાર્ય નથી કે આ વિધિના પ્રવર્તક ભગવાન બુદ્ધની મૂર્તિને નમન કરે, તેમને ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્ય, આરતીથી પૂજિત કરે; એ પણ નહીં કે સાધક એ આદિગુરુના રૂપ કે આકારનું ધ્યાન કરે અથવા તેમના નામકે મંત્રનો જપ કરે; એ પણ નહીં કે તેમનું શરણ ગ્રહણ કરવાના નામ પર એવું અંધ આત્મસમર્પણ કરી દે કે કંઈ પણ કર્યા વગર કેવળ તેમની કૃપાથી જ તરી જવાની મિથ્યા ભ્રાંતિ શિર પર ચડી જાય. આ વિધિથી સ્વયં લાભાન્વિત થયા બાદ અથવા અન્ય લોકોને લાભાન્વિત થતાં જોઈને જો કોઈ સાધક તે મહાકારુણિક, મહાપ્રજ્ઞાવાન ભગવાન તથાગત પ્રત્યે કૃતજ્ઞતાવિભોર થઈને તેમની કરુણા અને પ્રજ્ઞા પ્રત્યે પોતાની શ્રદ્ધા પ્રગટ કરે તો કોઈ દોષ નથી. ગુણો પ્રત્યે પ્રગટ કરેલી શ્રદ્ધા તે ગુણોને પોતાના જીવનમાં ધારણ કરવાની પ્રેરણા પ્રદાન કરે છે. તેથી કલ્યાણકારિણી હોય છે. એ જ પ્રમાણે કૃતજ્ઞતા પણ ચિત્તની એક મંગળમયી સદ્વૃત્તિ છે. શ્રદ્ધા અને કૃતજ્ઞતાની ભાવના ચિત્તને મૃદુ બનાવે છે, જે વિપશ્યના સાધનાના આ ચિત્ત-વિશુદ્ધિકરણના પ્રયાસમાં સહાયક થાય છે.

વિપશ્યના સાધના કાયા અને ચિત્તની પ્રકૃતિના યથાર્થ સ્વરૂપ પ્રત્યે જાગૃત રહેતાં શીખવે છે. પ્રકૃતિના યથાર્થ દર્શનનો આ અભ્યાસ કોઈપણ વર્ગ, સંપ્રદાય, જાતિ, દેશ, કાળ અને બોલી-ભાષાની વ્યક્તિ માટે મુશ્કેલ નથી. માનવ પોતાની જ માનવીય પ્રકૃતિનું સ્વયં અધ્યયન કરે છે; આત્મદર્શન કરે છે; આત્મનિરીક્ષણ કરે છે; પોતાની ભીતર સમાયેલી ગંદકીઓનું યથાભૂત દર્શન કરે છે. પોતાના મનોવિકારોનું યથાર્થ અવલોકન કરે છે. આ પ્રમાણે જોતાં-જોતાં એ મનોવિકારો દૂર થાય છે અને સાધક એક ભલો, નેક માણસ બનીને સાચા માનવીય ધર્મમાં સંસ્થાપિત થાય છે. આ નેક માણસ કોઈપણ જાતિ, વર્ગ કે સંપ્રદાયનો કેમ ન હોય, સમગ્ર માનવસમાજનું ગૌરવ બની રહે છે. સ્વયં તો સુખશાંતિથી રહે જ છે, પોતાના સંપર્કમાં આવનાર અન્ય સહુ લોકોની સુખશાંતિ વધારવામાં સહાયક સિદ્ધ થાય છે.

સદ્ધર્મનું આ સર્વજનીન, સાર્વદેશિક, સાર્વકાલિક અને સર્વહિતકારી સ્વરૂપ વધુ ને વધુ લોકોને ઉપલબ્ધ થાય અને તેમનાં હિત-સુખનું કારણ બને, એ જ મંગળ કામના છે.

- “ધર્મ આદર્શ જીવન કા આધાર” પુસ્તકમાંથી સાલાર

ધમ્મકોટ પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ

જિજ્ઞાસુઓ માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ. **તારીખ :** ૪-ઓક્ટોબર-૨૦૧૫ 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 : ફોન : ૦૨૮૧ - ૨૯૨૪૯૨૪, મો. : ૯૩૨૭૯ ૨૩૫૪૦

નવાં ઉત્તરદાયિત્વ

શ્રી રાજેશભાઈ તથા શ્રીમતિ મનીષાબેન મહેતા - ધમ્મપાલિ કેન્દ્રના કેન્દ્ર-આચાર્યના રૂપમાં સેવા. શ્રીમતિ ચંદ્રિકાબેન કામદાર તથા શ્રીમતિ ઈન્દુબેન શાહ - ધમ્મપાલિ કેન્દ્રના કેન્દ્ર-આચાર્યના સહાયક. શ્રી રાજેશ પટેલ - વરિષ્ઠ સહાયક આચાર્ય અને ધમ્મકોટ કેન્દ્ર-આચાર્યના સહાયક. શ્રી વિનોદભાઈ રાયચુરા - વરિષ્ઠ સહાયક આચાર્ય

ભાવનગર વિપશ્યના કેન્દ્ર - ધમ્મપાલિ

ગામઃ તોડી, સોનગઢ-પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર. સંપર્ક : ધમ્મપાલિ કેન્દ્ર : M : 7878103636, 8905554666, 9227542910, સિટી ઓફિસ : Ph. 0278 - 2521066, M : 7858561616 E-mail : info@dhammapali.com
૧૦ દિવસીય શિબિર : 14 to 25-10, 7 to 18-11 16 to 27-12, 15 to 26-01, 3 to 14-02, 9 to 20-03

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મકોટ રાજકોટ

C/O. ભાલા ડાઈનીંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧. રજિસ્ટ્રેશન - સમય ૧૦ થી ૧ અને ૪:૩૦ થી ૭
સંપર્ક : Ph.: 0281-2233666, M : 78 78 72 72 23, Ph.: 0281-2924942, M : 93279 23540, E-mail : dhammakot@gmail.com

૧૦ દિવસીય શિબિર : 23 to 04-10, 7 to 18-10, 22 to 02-11, 7 to 18-11, 20-11 to 01-12, 16 to 27-12, 29 to 09-01-16

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મસિંધુ બાડા.

C/O. શ્રી ઈશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫, સંપર્ક : Ph.: 02834-273303, M : 78746 23305, 99256 74104

૧૦ દિવસીય શિબિર : 30-08 to 10-09, 13 to 24-09, 27 to 08-10, 11 to 22-10, 25-10 to 05-11, 18 to 29-12, 25 to 05-01-16

ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મપીઠ અમદાવાદ

રનોડા તા. ઘોળકા, જિ. અમદાવાદ. સંપર્ક : Ph.: 02714-294690, M : 94264 19397 **૧૦ દિવસીય શિબિર :** 23 to 04-10, 07 to 18-10, 21 to 01-11, 25 to 06-12, 09 to 20-12, 23 to 03-01-16, 06 to 17-01, 20 to 31-01, 03 to 14-02, 17 to 28-02, 02 to 13-03, 16 to 27-03

ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મ દિવાકર - મહેસાણા

C/O. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, જ-અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨. સંપર્ક : Ph.:

02762-272800, 254634, 252345 M : 94292 33000

૧૦ દિવસીય શિબિર : 02 to 13-09, 16 to 27-09, 30 to 11-10, 21 to 01-11, 09 to 20-12, 23 to 03-01-16, 20 to 31-01, 03 to 14-02, 17 to 28-02, 02 to 13-03, 16 to 27-03

દક્ષિણગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મ અંબિકા - નવસારી

નવસારી-બિલિમોરા થી ૧૫ કિ.મી., N.H. નં.-૮ બોરિયાય ટોલનાકાથી 2km, વગલવાડ, તા.: ગણદેવી. સંપર્ક : Ph.: 02634-291100, 292521 Mo : 94281 60714, 98250 44536. **૧૦ દિવસીય શિબિર :** 30-9 to 11-10, 14 to 25-10, 28 to 08-11, 02 to 13-12, 16 to 27-12, 30 to 10-01-16, 15 to 26-01, 03 to 14-02, 17 to 28-02-TSC 14 to 29-11-15

ધર્મજ વિપશ્યના કેન્દ્ર - ધર્મજ

હેમંતભાઈ પટેલ સંપર્ક : Ph.: 02697- 245460, 245302 M : 94265 00765. **૧૦ દિવસીય શિબિર :** 01 to 12-10, 20 to 01-12

રાજકોટ સામૂહિક સાધના : દર રવિવાર - સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦, ત્રીજા રવિવાર (સામૂહિક સાધના અને ધર્મ ચર્ચા) - સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦, સ્થળ : માસૂમ સ્કૂલ, યુનિ. રોડ, SNK સ્કૂલ પાસે, રાજકોટ. **સોમ થી શનિ** - બપોરે ૩:૪૫ થી ૪:૪૫, સિટી ઓફિસ, ભાલા ડાઈનીંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ. **સોમ થી શનિ** - સવારે ૭:૩૦ થી ૮:૩૦, સાંજે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, સ્થળ : કોટેયા નગર-૧, અપના બજાર પાછળ, નયન વિહારની બાજુમાં, રાજકોટ. **સોમ થી શનિ** - સવારે ૭:૩૦ થી ૮:૩૦, સ્થળ : વિલાકર નિવાસ, ધારેશ્વર ચોક, ભક્તિનગર સર્કલ પાસે, રાજકોટ.

ઉના સામૂહિક સાધના : સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, હરેશભાઈ જે. દીલવાણી ૪૨, વ્રજભૂમિ સોસાયટી, શેરી નં.૩, નવી મામલતદાર ઓફિસ પાછળ, ગીરગઢા રોડ, મો. : 94277 38070

ઘોરાણ સામૂહિક સાધના : સાંજે ૬:૧૫ થી ૭:૧૫, દિનેશભાઈ વૈષ્ણવ કે.ઓ. શાહ કોલેજ, મો. : 99044 23024, એક દિવસીય શિબિર છેલ્લા રવિવારે, સમય : સવારે ૮ થી ૧

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, માસૂમ સ્કૂલ, યુનિ. રોડ, રાજકોટ ખાતે રાખવામાં આવે છે.

દોહા ધરમના

જીસે મન નિર્મલ બને, ઉસમેં સબ કા શ્રેય ।
નિજહિત પરહિત સર્વહિત, યહી ધર્મ કા ધ્યેય ॥
ધર્મવાન કી જિન્દગી, પરમ અર્થ હિત હોય ।
અપના ભી હોવે ભલા, ભલા સભી કા હોય ॥
દિવસ બિતાએ બિલખતે, રોતે બીતી રૈન ।
ધન્ય ! ધર્મ એસા મિલા, પાચી મન કી ચૈન ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

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

દોહા ધરમના

ધન્ય ! ધર્મ કા તેજ બલ, દુર્જન હોય નિહાલ ।
હત્યારા અર્હત હુઆ, ધન્ય ! અંગુલિમાલ ॥
જો યાહે દુઃખડે મિટૈં, રહે સદા ખુશહાલ ।
તન સે મન સે બચન સે, શુદ્ધ ધર્મ હી પાલ ॥
હિન્દુ હો યા બોદ્ધ હો, મુસ્લિમ હો યા જૈન ।
શુદ્ધ ધર્મ કા પથિક હો, રહે સુખી દિન રૈન ॥

મોલંકી મિકેનિક વર્ક્સ

૪૦/W ભક્તિનગર જી.આઈ.ડી.સી., રાજકોટ-૨.
ફોન : ૦૨૮૧ - ૨૩૬૨૧૮૯ ની મંગલકામના

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ભાલા 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 : ભાલા 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 : ભાલા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના 28 સપ્ટેમ્બર 2015 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોદ્ય 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/450/2015-17
(Renewed upto 31.12.2017)

Weights less than 30 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)

ભાલા ડાઈનીંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - 360 001.

સિટી ઓફિસ : ફોન - (0281) 2233666 / મો : 7878 7272 23

E-mail : info@kota.dhamma.org / Web site : www.kota.dhamma.org