વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ ૨૫૫૨ ❖ અષાઢ પૂર્ણિમા ❖ ૧૮ જૂલાઈ ૨૦૦૮ ❖ વર્ષ - ૯ ❖ અંક - ૪ ❖ સળંગ અંક - ૧૦૦

ધમ્મવાણી

चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो, धम्मे होन्तु सगारेवा ।
सब्बेपि सत्ता कालेन सम्मा देवो पवस्सतु ॥

ચિરકાળ માટે સદ્ધર્મ સ્થાપિત હો. ધર્મ ગૌરવપૂર્ણ હો. પર્જન્ય (વાદળ) સમય પર સહ પ્રાણીઓ પર મેહ (જળ) વરસાવે.

જાઓ ધર્મદૂતો ! ધર્મ પ્રચારણ માટે વિચરણ કરો

જે સદ્ધર્મ છે એટલે કે જે સત્ય પર આધારિત ધર્મ છે, તે સ્વાક્ખાતો એટલે સારી રીતે આખ્યાત કરાએલો છે, સમજાવાયો છે. તેમાં કોઈ ગૂંચવણ કે ભૂલભૂલામણી નથી. સ્પષ્ટ છે તેથી સદ્ધર્મ છે. સદ્ધર્મ सन्दिट्ठिको એટલે પ્રત્યક્ષ સચ્ચાઈ પર આધારિત છે તેના પાલન કરવાનું ફળ પણ अकालिको છે અર્થાત્ હમણાં અહીં જ મળવા લાગે છે. જે તેનો જરાક પણ રસ ચાખી લે છે, તેનાથી રહેવાતું નથી, બીજાઓને કહેવા લાગે છે, एहिपस्सिको એટલે કે આવો, તમે પણ ચાખીને જુઓ. જો, આ કઈ રીતે ओपनेय्यिको એટલે કદમ કદમ દુઃખ મુક્તિ તરફ લઈ જાય છે पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूहि એટલે પ્રત્યેક સમજદાર વ્યક્તિને માટે સ્વયં અનુભવ કરવા યોગ્ય છે.

એક સામાન્ય સાધક પણ સ્વયં ચાખીને બીજાને एहिपस्सिको ‘‘આવો, જુઓ ! ’’ ના પોકાર કરવા લાગે છે. અહીં તો ૬૦ વિપશ્યી અરહંતો છે.જે શીખ્યું છે તેને પોતાના સુધી સીમિત શી રીતે રાખી શકે ? માનસમાં લોકહિતની પ્રબળ ભાવના જાગવા લાગી. ભગવાન પણ એમ જ ઈચ્છતા હતા. ઋષિપત્તન મૃગદાવમાં પહેલો વર્ષાવાસ પૂરો કરીને અશ્વિની શરદપૂર્ણિમાના દિવસે ભગવાને આ ૬૦ ધર્મદૂત અરહંતોને પ્રોત્સાહિત કર્યા કે તેઓ સદ્ધર્મ પ્રચારણ માટે વિચરણ કરે. चरथ भिक्खवे, चारिकं, बहुजनहिताय बहुजन सुखाय.

દુ :ખિયારાંની સંખ્યા બહુ મોટી છે. ધર્મપ્રચારણનું ક્ષેત્ર બહુ મોટું છે. તેથી એવી રીતે ચારિકા કરો અધિકમાં અધિક લોકો સાથે ધર્મસંપર્ક થઈ શકે, અધિકમાં અધિક લોકોનું હિત સધાય,તેમને સુખ પ્રાપ્ત થાય. લોકો પર અનુકંપા કરીને ધર્મચારિકા કરો, ધર્મ વહેંચો જેથી દેવો અને મનુષ્યોનું, એટલે કે રાજાઓ અને પ્રજાઓનું હિતસુખ સધાય.

ધ્યાન રાખશો કે અધિકમાં અધિક લોકો લાભાન્વિત થાય આ નિમિત્તે અલગ -અલગ એકલાં ચારિકા કરે કોઈ પથ પર એકી સાથે બે ધર્મદૂત ન જાય. मा एकेन द्वे अगमित्थ પ્રત્યેક ધર્મદૂત અલગ પથ પર એકલો જાય, જેથી અધિક જનોનો સંપર્ક થાય અને તેમને ધર્મ મળી શકે.

બહુજનોને ધર્મ સમજાવો. કેવળ શબ્દોમાં જ નહી, બલ્કે સ્પષ્ટ રીતે અર્થોમાં સમજાવો. सात्थं सब्यञ्जनं. કેવળ ઉપદેશો દ્વારા સૈદ્ધાંતિક રૂપમાં જ નહિ, બલ્કે આ બ્રહ્મચરણને એટલે કે ધર્માચરણને પોતાના જીવનમાં ઉતારીને તેના ક્રિયાત્મક રૂપને પ્રકાશિત કરો. ब्रह्मचरियं पकासेथ ।

સર્વજનીન ધર્મનો ઉપદેશ આપો જે બધાંનો છે, કોઈ સંપ્રદાયવિશેષનો નથી. તેથી તેને ‘ધર્મ’ કહ્યો,‘બૌદ્ધધર્મ’ નહીં. સર્વજનીન ધર્મ પણ એવો જે આદિમાં કલ્યાણકારી, મધ્યમાં કલ્યાણકારી અને અંતમાં કલ્યાણકારી છે. એટલે કે શીલમાં કલ્યાણકારી, સમાધિમાં કલ્યાણકારી અને પ્રજ્ઞામાં કલ્યાણકારી છે.

જે કોઈ વ્યકિત શીલમાં પરિપકવ થાય, તેની સમાધિ મહાફળદાયિની હોય છે. જે સમાધિમાં પરિપકવ થાય તેની પ્રજ્ઞા મહાફળદાયિની હોય છે જે પ્રજ્ઞામા સ્થિત થઈને સ્થિતપ્રજ્ઞ થઇ જાય છે, તે સર્વથા દૂઃખમુકત થઈ જાય છે, ભવમુકત થઈ જાય છે; મુક્તિનું આ ફળ કોઈ સંપ્રદાય વિશેષના લોકો સુધી સીમિત નથી, બલ્કે બધાંને માટે છે.

શીલ-સમાધિ-પ્રજ્ઞાનો આ આર્ય આષ્ટાંગિક માર્ગીય વિપશ્યના-ધર્મ સર્વથા પરિપૂર્ણ છે. તેમાં કશું જોડવાની આવશ્યકતા નથી, જોડવાથી દૂષિત થઇ જશે, મલીન થઈ જશે. આ ધર્મ સર્વથા પરિશુદ્ધ છે. અશુદ્ધ માનીને તેમાંથી કશું કાઢી નાખવાથી એ ક્ષીણ થઇ જશે, દુર્બળ થઇ જશે.

આ સમજાવતાં ભગવાને કહ્યું -ભિક્ષુઓ ! लोकानुकम्पाय, લોકો પર અનુંકંપા કરીને, બહુજનોના હિતને માટે, બહુજનોનાં સુખને માટે વિચરણ કરો

वरो वरञ्ञू वरदोवराहरो अनुत्तरो धम्मवरं अदेयसि (खुद्दकपाठ ६, रतनसुत्त – १४)

શ્રેષ્ઠને જાણનાર, દેનાર, લાવનાર શ્રેષ્ઠ બુદ્ધે અનુત્તર ધર્મનો ઉપદેશ આપ્યો.

સજગતા અને સમતા કેળવો

પ્રશ્ન : ૧ ઘણી સંવેદનાઓ નથી તો સુખદ હોતી કે નથી તો દુઃખદ, તેથી આપણે તેના પ્રત્યે રાગ કે દ્વેષ કરતાં નથી હોતાં. (છતાંયે) એવી સંવેદનાઓ આપણે શા માટે જોવી જોઈએ ?

ગોયન્કાજી : બહુ સરસ પ્રશ્ન ! સંવેદનાઓ ત્રણ પ્રકારની હોય છે : સુખદ, દુઃખદ અને અસુખદ-અદુઃખદ. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ સુખદ સંવેદના પ્રત્યે રાગ અને દુઃખદ સંવેદના પ્રત્યે દ્વેષ કરે છે. તો પછી અસુખદ-અદુઃખદ સંવેદનાનું શું છે ? તમારે આ અસુખદ-અદુઃખદ સંવેદના ધ્યાનપૂર્વક જોવાની છે જેથી તમે તેના અનિત્ય સ્વભાવને સમજી શકો. જો તમે તેના અનિત્ય સ્વભાવને સમજી શકો, જો તમે સત્ય સાથે છો, તો તમારું મન એટલું તીક્ષ્ણ બની જશે કે તમે રાગ, દ્વેષ કે મોહ પેદા નહિ કરો. તેથી આ અસુખદ-અદુઃખદ સંવેદનાઓનો પણ ઉપયોગ કરો અને સમજતાં રહો કે એ સંવેદનાઓનો સ્વભાવ પણ બદલતા રહેવાનો છે.

પ્રશ્ન : ૨ વિપશ્યના કરતાં કરતાં ક્યારેક મારું મન ખૂબ ભટકવા લાગે છે. આ પરિસ્થિતિમાં હું આનાપાન કરી શકું ?

ગોયન્કાજી : હા, આનાપાન કરવી જોઈએ. મન જ્યારે ખૂબ ભટકતું હોય છે ત્યારે વિપશ્યના કરવી મુશ્કેલ હોય છે. તેથી જ્યારે જ્યારે તમારું મન ખૂબ વ્યાકુળ હોય, જિદ્દી હોય અને કામ કરવા જ ન માંગતું હોય ત્યારે ત્યારે તમારે આનાપાન કરવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ. થોડીવાર આનાપાન કર્યા પછી જ્યારે મન શાંત થઈ જાય પછી ફરીથી વિપશ્યના કરી શકાય. જો તમારું મન બહુ અશાંત હોય તો તમે થોડીવાર આનાપાન કરીને પછી વિપશ્યના અને આનાપાન બંને સાથે કરી શકો. એક શ્વાસ સાથે શરીરના એક ભાગની સંવેદના જાણો, અને પછીના શ્વાસ સાથે શરીરના પછીના ભાગની સંવેદના જાણો. શ્વાસોચ્છવાસની સાથે સંવેદનાને જાણો. પછી મન ઓછું ભટકશે કેમ કે તમે તેને ધ્યાનમાં બે આલંબન આપી દીધાં હોય છે.

શક્ય હોય ત્યાં સુધી મનના ઊંડાણમાંથી વિકારોનો ક્ષય કરવા માટે વિપશ્યના જ કરો. પણ જો તમારું મન સંવેદના જોઈ જ ન શકતું હોય તો આનાપાન કરો. આપણે આપણા શત્રુઓનો સામનો કરવામાં વિપશ્યનાનો પ્રયોગ કરવાનો હોય છે. આનાપાન આપણને આપણા હથિયારોની ધાર કાઢવામાં સહાયક હોય છે જેથી આ શત્રુઓ સામે વધુ સારી રીતે લડી શકીએ.

પ્રશ્ન : ૩ આપણને શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં જુદી જુદી સંવેદના શા માટે મળે છે ?

ગોયન્કાજી : સંવેદનાનું કોઈ એક કારણ નથી હોતું, ઘણાં કારણ હોય છે. વાતાવરણને લીધે, ઈજા કે રોગને લીધે, એક બેઠકમાં લાંબો સમય બેસી રહેવાને લીધે, ભોજનને લીધે અથવા જૂના કર્મ સંસ્કારોને લીધે સંવેદનાઓ થતી હોય છે. કારણ કયું છે તે મહત્ત્વનું નથી. સંવેદના ભલે ગમે તેવી હોય, આપણે તેને જાણીએ અને સમતામાં સ્થિત રહીએ. વિકારોને લીધે સંવેદના થતી હોય તો પણ અનેક પ્રકારના વિકારો હોય છે તેથી ક્યા વિકારને લીધે કઈ સંવેદના થઈ તે જાણવું શક્ય નથી. તેથી તમારે આના ઊંડાણમાં ન જવું જોઈએ.

ઉદાહરણ તરીકે આપણે કોઈ મેલું કપડું ધોવાનું હોય તો આપણે પાણી અને સાબુ લઈને એના પર સાબુ ઘસીએ છીએ. એ જાણવાની જરૂર નથી હોતી કે કપડું ક્યાં, ક્યારે અને કઈ રીતે મેલું થયું. કપડું મેલું છે, આપણા હાથમાં સાબુ છે, બસ આપણે કપડું સાફ કરવાનું છે. એ જ રીતે આપણને વિપશ્યનાની વિધિ આવડી ગઈ. સંવેદનાનું ગમે તે કારણ હોય કે સંવેદના ગમે તે પ્રકારની હોય, આપણે તેને જાણવાની છે અને તેના અનિત્ય સ્વભાવને સમજવાનો છે.

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર "ધમ્મકોટ" રાજકોટ	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર "ધમ્મસિંધુ" બાડા.	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર "ધમ્મપીઠ" અમદાવાદ.	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - "ધમ્મ દિવાકર" મીઠા, મહેસાણા.
C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧.	C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી, કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫	રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ -૩૮૭ ૮૧૦	C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૧૮ શ્રધ્ધા કોમ્પ્લેક્ષ, મ્યુનિસિપલ ઓફિસની સામે, મહેસાણા (ઉ.ગુ.)-૩૮૪૦૦૧.
(0281) 2220861-866 (0281) 2221384, 9427221591	(02834) 273303, 273612, 94277 67444	(02714) 294690, 94264 19397	(02762) 244744, (R) 253315

૨૦૦૮/૦૯ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
28-07-08 to 08-08-08	29-07-08 to 09-08-08	30-07-08 to 10-08-08	30-07-08 to 10-08-08
16-08-08 to 27-08-08	12-08-08 to 23-08-08	20-08-08 to 31-08-08	03-09-08 to 14-09-08
19-09-08 to 30-09-08	26-08-08 to 06-09-08	17-09-08 to 28-09-08	09-10-08 to 20-10-08
05-10-08 to 16-10-08	07-09-08 to 18-09-08	26-10-08 to 06-11-08	31-10-08 to 10-11-08
17-10-08 to 28-10-08	18-09-08 to 29-09-08	12-11-08 to 23-11-08	26-11-08 to 07-12-08
28-10-08 to 08-11-08	08-10-08 to 19-10-08	26-11-08 to 07-12-08	17-12-08 to 28-12-08
12-11-08 to 23-11-08	22-10-08 to 02-11-08	17-12-08 to 28-12-08	**: સંપર્ક :**
26-11-08 to 07-12-08	24-12-08 to 04-01-09		હિંમતભાઈ પટેલ
17-12-08 to 28-12-08	08-01-09 to 19-01-09		(૦૨૭૬૭) ૨૪૪૬૫૬
31-12-08 to 11-01-09	30-01-09 to 10-02-09		મો.: ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૫૫
15-01-09 to 26-01-09	13-02-09 to 24-02-09		06-09-08 to 17-09-08
04-02-09 to 15-02-09	27-02-09 to 10-03-09		02-11-08 to 13-11-08
18-02-09 to 01-03-09			
04-03-09 to 15-03-09			
18-03-09 to 29-03-09			

ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
14-11-08 to 22-11-08	14-08-08 to 22-08-08		20-09-08 to 28-09-08
06-03-09 to 14-03-09	19-01-09 to 27-01-09		
	08-04-09 to 16-04-09		

ફક્ત જૂના સાધકો માટે લઘુ શિબિરો (બે/ત્રણ દિવસ)

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
		15-08-08 to 17-08-08	24-08-07 to 26-08-07
		06-09-08 to 08-09-08	07-09-07 to 09-09-07
		12-12-08 to 14-12-08	26-10-07 to 28-10-07

ગંભીર સાધકો માટે ૧૦ - ૨૦ -૩૦ દિવસીય શિબિર

(૧૦ દિવસ)
20-08-08 to 31-08-08 ધમ્મદિવાકર
27-08-08 to 07-09-08 ધમ્મકોટ
08-10-08 to 19-10-08 ધમ્મસિંધુ
04-02-09 to 15-02-09 ધમ્મકોટ

(૨૦ દિવસ)
27-08-08 to 17-09-08 ધમ્મકોટ
07-01-09 to 28-01-09 ધમ્મસિંધુ
18-03-09 to 08-04-09 ધમ્મસિંધુ

(૩૦ દિવસ)
05-11-08 to 06-12-08 ધમ્મસિંધુ
18-03-09 to 18-04-09 ધમ્મસિંધુ

(૪૫ દિવસ)
05-11-08 to 21-12-08 ધમ્મસિંધુ

ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
દર મહિનાના બીજા રવિવારે કેન્દ્ર ઉપર દર મહિનાના પહેલાં અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

વિપશ્યના પત્રિકાના સરનામામાં પરિવર્તન

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ)

સિટી ઓફિસ ખાતે ભાભા ડાઈનીંગ હોલ, પંચનાથ રોડના સરનામે બદલાવેલ છે. પત્રિકાનું લવાજમ તેમ જ સંલગ્ન બાબતની જાણ નવા સરનામા પર કરશોજી.

રાજકોટ સામુહિક સાધના એડ્રેસમાં ફેરફાર

દર મંગળવારે સવારે ૭-૩૦ થી ૮-૩૦
પ્રભાત કોમ્પ્લેક્ષ-૨, ૧૦મા માળે, શ્રોફ રોડ, રાજકોટ.

ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર / સામૂહિક સાધના

ધમ્મકોટ
ફોન : 0281 - 2782040 M. : 9327923840

પરિવર્તન : ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર જૂના સાધકો માટે દર મહિનાના પહેલા રવિવારે એક દિવસીય શિબિર / બાળકોની શિબિર હવેથી બીજા રવિવારે થશે.

એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના બીજા રવિવારે કેન્દ્ર ઉપર (વાહન ભાભા ડાઈનિંગ હોલથી સવારે ૮ કલાકે) સમય ૯ થી ૫ અને દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કુલ, એસ.એન.કે. ની પાછળ. સમય : ૮ થી ૩ ભોજનની વ્યવસ્થા રાખેલ છે.

બાળકો માટેની શિબિર : દર મહિનાના બીજા રવિવારે કેન્દ્ર પર (વાહન ભાભા ડાઈનિંગ હોલથી સવારે ૮ કલાકે) સમય ૯ થી ૫ અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કુલ, એસ.એન.કે. ની પાછળ. સમય : ૮ થી ૧

:: **રાજકોટ સિટી ઓફિસ** ::

C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦૦૦૧. ફોન : 0281 - 2220861-866, M. : 94272 21591, 94262 02222 **સામૂહિક સાધના :** દર **મંગળવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ પ્રભાત કોમ્પલેક્ષ-૨, ૧૦માં માળે, ઓફ રોડ, ✻ દર **શુક્રવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, વિભાકર નિવાસ, પારેશ્વર મંદિર ચોક, ✻ દર **ગુરુવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, કોટેચાનગર શેરી નં. ૧, અપના બજાર પાછળ, નવન વિહારની બાજુમાં, ✻ દર **રવિવારે** સવારે ૮ થી ૯, માસૂમ સ્કુલ, યુનિ.રોડ, એસ.એન.કે. સ્કુલ પાછળ ✻ મહિનાનો **ત્રીજો રવિવાર** સવારે ૮ થી ૧૦.૩૦ (સામૂહિક સાધના અને ધર્મ ચર્ચા) ચાણક્ય એપાર્ટમેન્ટ હોલ, ઓફ રોડ, જયહિન્દ પ્રેસની પાસે ✻ **રોજ બપોરે** ૩-૩૦ થી ૪-૩૦ સિટી ઓફિસ, ભાભા ડાઈનિંગ હોલ

✻ **સોમ થી શનિ** સાંજના ૬-૩૦ થી ૭-૩૦, કોટેચા નગર, શેરી નં. ૧, નવન વિહારની બાજુમાં. **બહેનોની સામૂહિક સાધના :** દર મહિનાના પહેલા શનિવારે સાંજે બહેનોની સામૂહિક સાધનાનું અલગ અલગ સાધિકા બહેનના નિવાસ સ્થાને આયોજન થાય છે. સ્થળ અને સમય માટે સંપર્ક :-

(૧) ઉર્મીબહેન સવજાણી - ફોન : ૨૫૭૬૭૪૮

(૨) ચેતનાબેન માવલિયા - ૯૪૨૯૦૪૯૧૪૪

જુનાગઢ : **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, માણીભાઈ કાકરીયા સત્સંગ હોલ, રાયજીનગર, જુનાગઢ. સંપર્ક : રતિભાઈ ફોન : 0285 - 2674172, M. 94269 12274

દૈનિક સામૂહિક સાધના : સમય : ૮-૩૦ થી ૯-૩૦ રાત્રે, એ-૩૦૨ મોતિ પેલેસ, રાયજીનગર સામે, જુનાગઢ. શ્રી જગદીશભાઈ અમલાણી M. 94271 83365, શ્રી રમણીકભાઈ કવા M. 94272 05405

ઉના : સામૂહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮, ગોપાલભાઈ ઠક્કર, વેરાવળ રોડ, ભાગ્યશ્રી મંદિરની પાછળ. સંપર્ક: હેમંત ઠીલવાણી M. 94277 38070

દિવ : સામૂહિક સાધના : દર રવિવારે સાંજે ૬ થી ૭, જૈન ઉપાશ્રય, સોરઠીયા શેરી, મેઈન રોડ, દિવ. સંપર્ક : અશોકભાઈ કુવમરિયા M. 99096 23310

મોરબી : **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૧, **સામૂહિક સાધના :** બુધવાર સવારે ૭ થી ૮, સરકારી આંખની હોસ્પીટલ, ગાંધી ચોક. સંપર્ક : વિરજીભાઈ બાહુંજા M. 99250 12211 ડો. કાતરિયા ફોન : 02822 - 227501 M. 99090 26026

જેતપુર : **એક દિવસીય શિબિર :** દર ચોથા રવિવારે ૭.૩૦ થી ૧.૦૦, દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, પાટીદાર ડાઈન, નવાગઢ રોડ.

સામૂહિક સાધના : ડો. વાધવાણી હોસ્પીટલ, સોમ થી શનિ સવારે ૬ થી ૭, રાત્રે ૯.૧૫ થી ૧૦.૧૫,

સંપર્ક : હિતેષભાઈ પોલિયા ફોન : 02823 - 224856 M. 99093 12946 અરવિંદભાઈ દવે ફોન : 02823 - 224020

જામનગર : **એક દિવસીય શિબિર :** દર બીજા રવિવારે બપોરે ૧૨ થી ૬ અને **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સાંજે ૫ થી ૬, નિરાધાર આશ્રમ, પેલેસ રોડ, એસ.બી.એસ. બેંકની પાછળ, સરૂ સેક્શન રોડ, જામનગર. **સંપર્ક :** હિનાબેન ત્રિવેદી, M. 93289 05600, રમેશભાઈ મહેતા ફોન : 2677761, સંજયભાઈ M. 94288 64557, ઇન્દુબેન મોઢા M. 94272 71002.

ભાવનગર : **એક દિવસીય શિબિર :** મહિનાના બીજા રવિવારે, સમય : સવારે ૭-૩૦ થી ૨, **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮, આરાધના ફ્લેટ, મેઘાલય સર્કલ, દર ગુરુવારે સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, ૧૦ વર્ષા સોસાયટી, સુભાષનગર સંપર્ક : અનિલભાઈ શાહ ફોન : 0278 - 3202002, M. : 94272 32145

અમરેલી : **એક દિવસીય શિબિર :** મહિનાના ત્રીજા રવિવારે સવારે ૯ થી ૪ હિરાનું ઘર, વૃન્દાવન. **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, ૧૫૮, ઓમ નગર, નટુભાઈ મકવાણા, ચિતલ રોડ, **સંપર્ક :** દ્વારકાદાસ લલાડિયા ફોન : 223983 M. 9426231449, 9328612000

સુરેન્દ્રનગર : **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના પહેલા રવિવારે, સવારે : ૧૧ થી ૫ **સામૂહિક સાધના :** રોજ સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, ૧૦, મેકર્સ સોસાયટી, વઢવાણ, ✻ રોજ સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, મોરસન રેસ હાઉસ, જૂના જંક્શન રોડ, સંપર્ક : જેનભાઈ M. 93746 03107, ડો. ભાવીસી ફોન : R. 02852 - 2232564, 2395192, M. 99988 29969, મહાસનીજ : 02752-242030

ધમ્મસિંધુ
ફોન : (02834) 273303, 273612

એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૧૦.૩૦ થી ૫.૩૦ 'ધમ્મ સિંધુ કેન્દ્ર ઉપર' સંપર્ક : છોટુભાઈ પી. સોની M. 94264 52728, પરેશભાઈ ઠક્કર ફોન : 02834 - 223118, 232832

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર - 'ધમ્મસિંધુ' C/o. શ્રી ઇશ્વરલાલ મુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી, કચ્છ - ૩૭૦ ૪૬૫ ફોન : (02834) (O) 223076 (R) 223406, કેન્દ્ર : 'ધમ્મસિંધુ', ગામ-બાડા, વાયા-વાયજા, તાલુકો-માંડવી, કચ્છ-૩૭૦ ૪૭૫ ફોન : (02834) 273303, 273612 આચાર્ય નિ. 273304

e-mail : <info@sindhu.dhamma.org>

ભુજ : દર મહિનાના બીજા અને ચોથા રવિવારે ૧૨.૩૦ થી ૬.૦૦, **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે ૮ થી ૯, દર બુધવારે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦ (મહીલાઓ માટે), હોસ્પીટલ કમ્પાઉન્ડ, જનરલ હોસ્પીટલ સામે, **સંપર્ક :** ડો. શાનુબેન પટેલ ફોન : 02832 - 251905, પ્રભુભાઈ પટેલ ફોન : 02832 - 255218, M. 9427433534

ગાંધીધામ : દર મહીનાના પહેલા રવિવારે ૭.૩૦ થી ૧, **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, પહેલા માળે, સરસ્વતી બિલ્ડીંગ, પ્લોટ-૫૯૧, વોર્ડ ૧૨/સી, સીટી પોલીસ સ્ટેશન બાજુમાં, **સંપર્ક :** કિશોરભાઈ રાણપરા ફોન : 220141, M. 9427209001

લાકડિયા : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ભરાણીનો વાસ, **સંપર્ક:** જયાબેન ગડા ફોન : 02837-273435

માંડવી-સામૂહિક સાધના : દર રવિવારે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ **સંપર્ક:** છોટુભાઈ પી. સોની ફોન : 02834-224198 M. 94264 52728 પરેશભાઈ ઠક્કર ફોન : 02834-223118, 232832

રાપર : દર રવિવારે ૮ થી ૯, સાંજે ૫ થી ૬, સહયોગ હોસ્પીટલ, સી.એચ.સી. દવાખાનું **સંપર્ક:** દેવેન્દ્રભાઈ ગોસ્વામી M. 98796 47587, અરૂણભાઈ ગાયકવ M. 98796 71178

ભચાઉ : દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮, રામવાડી, **સંપર્ક :** રોહિતભાઈ સોની ફોન : 02837 - 255218, 255508

ધમ્મપીઠ - અમદાવાદ
ફોન : 02714 - 294680, M. 94264 19387

અમદાવાદ સિટી ઓફિસ (નવરંગપુરા) :- ઇશ્વરભુવન, કોમર્સ કોલેજ પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૦૯ સંપર્ક : યોગેશભાઈ અગ્રવાલ - M. 9898010307, વસંત હિરાન - M. 98986 36964. અલકાબેન M. 9898011960, ફોન : 079 -26404829, નિરંજન ઘોષ ફોન: 079-27530112

ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ઇશ્વરભુવન, નવરંગપુરા.

સામૂહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯.

સ્નેહ મિલન : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૮ થી ૧૦.

એક દિવસીય શિબિર તથા સામૂહિક સાધના :

નારણપુરા : દર મહિનાના બીજા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ધમ્મ હાઉસ, ૧૫-૯, ચંદન પાર્ક સોસા. વિજયનગર પેટ્રોલપંપની સામે, **સામૂહિક સાધના :** દરરોજ સવારે ૮ થી ૯, દરરોજ સાંજે ૬ થી ૭, **સંપર્ક :** નિરંજન ઘોષ - 079 - 27530112,

મણીનગર : દર મહિનાના ત્રીજા રવિવારે ૧૧ થી ૫, **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, ૩-મૌલીક એપાર્ટમેન્ટ, એલ.જી. કોર્નર, પુષ્પી હોટલની બાજુમાં, પોલીસ ચોકી સામે, **સંપર્ક :** દિનેશભાઈ શાહ, **શોભનાબેન** - ફોન : 079 -25461681.

એલિસ બ્રિજ :- બી-૫, રાજહંસ સોસા. સેંટ ઝેવિયર્સ કોલેજ રોડ, **સંપર્ક :** જયશ્રીબેન શેલત ફોન : 079 -26305724 દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯

શાહીબાગ :- રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, રત્નમ, પોલિસ કમિશ્નર ઓફિસ સામે, **સંપર્ક :** શ્રી શ્યામસુંદર ચૌધરી ફોન : 079- 25624631, M. : 98240 37016

બાળકોની આનાપાન શિબિર તથા સામૂહિક સાધના :-

રાણીપ :- રોજ સાંજે ૭ થી ૭.૩૦ (બાળકો માટે), રવિવારે સાંજે ૬ થી ૭, ૪, આશ્રમ પાર્ક સોસા. પંચશીલ સંકુલ ✻ રવિવારે સાંજે ૮ થી ૮.૩૦ (બાળકો માટે), બંગલા નંબર ૩૫, પ્રમાણિક સોસા. રાધા સ્વામી રોડ, નિરંજન ઘોષ ફોન : 079-27530112

બાપુનગર : દર રવિવારે સાંજે ૬ થી ૭. ૩૬૯/૧૯૬૭ ગુજરાત હાઉસિંગ બોર્ડ, ખાડાદ ચોક. **સંપર્ક :** ચંદ્રકાંતભાઈ ઠાકુર-ફોન : 079-29606033, વિનોદભાઈ પરમાર - મો. : 93745 69173

સી.ટી.એમ. : રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, સી.ટી.એમ. ૫૭-સુપ્રિય સોસાયટી, સી.ટી.એમ. ચાર રસ્તા પાસે, નેશનલ હાઈવે ૮, દિનેશભાઈ ચૌહાણ-ફોન : 079-25857030, Mo. 93741 32877.

ગાંધીનગર : **સામૂહિક સાધના :** રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, મંત્રી પ્લોટ નં. ૧૨૩૦-૨, સેક્ટર ૨ એ, **સંપર્ક :** ભરતભાઈ રાઠોડ M. : 98244 19959 ✧ રવિવારે સવારે ૮ થી ૯ બ્લોક નં. ૧૧૫૫, સેક્ટર ૨૭, સંપર્ક: ત્રિવેદી સુરેશભાઈ ફોન : 079 - 23211110, M. : 98244 14842

વડોદરા : **એક દિવસીય શિબિર :** મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૭ થી ૧૨, **સામૂહિક સાધના :** બીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, **બે દિવસની લઘુ શિબિર,** ત્રીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૯ **સા. સાધના,** અને ૯ થી ૪ **બાળકોની શિબિર.** ચોથા રવિવારે **સા. સાધના** સવારે ૮ થી ૯, દર રવિવાર ૯ થી ૧૧ લાયબ્રેરી ધમ્મભુવન. દરરોજ સોમ થી શનિ સવારે ૯ થી ૧૦ અને સાંજે ૬ થી ૭ **સા. સાધના.** ૫-કાલિંદી પાર્ક, કૈલાસ પાર્ક પાસે અકોટા અનીથી ગૃહ પાછળ **સંપર્ક :** નટુભાઈ પરમાર, નીરૂબેન પરમાર ફોન : 0265 - 2341181, M. 9328957858 જીતેન્દ્રભાઈ M. 9898508385 ✻ **દર શનિવારે સા. સાધના સાંજે ૭ થી ૮,** કીર્તિબેન ભુટી ક્લિનીક, ૩-વાઘાવીલા, ખાદી ક્લીનીક પાછળ, નીઝામપુરા **સંપર્ક :** કિર્તીબેન ભાયાણી ફોન : 0265 - 2782584

ધમ્મદિવાકર - મહેસાણા
ફોન : (02762) 272800, 253315

સામૂહિક સાધના : ૨-ઉર્વશી બંગલો, રામોસણા જકાતનાકા, દર ગુરુવારે સવારે ૬ થી ૭, સંપર્ક : ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ M. 9376353315, 02762 - 253315

પાલનપુર : **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૧૧ થી ૫ **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે ૮ થી ૯, વિકાસ બાલ મંદિર, જંગલ રોડ, **સંપર્ક :** વિઠ્ઠલભાઈ બી. વૈદ ફોન : 02742 - 324835, 244498 M. 94263 71076

થરા : **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના ચોથા રવિવારે, **સંપર્ક સ્થાનો** જિતેન્દ્ર ઠક્કર ફોન : (02747) 222061 M. 98250 35228

આણંદ : **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૯ થી ૧૦, ૫૯, કૃષ્ણ સોસાયટી **સંપર્ક :** વિઠ્ઠલભાઈ પટેલ ફોન : 02692 - 253792, 241028, ક્ષમાબેન દવે : 02692 - 240882

ભરૂચ : એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૭ થી ૧૨, ૯ **સંપર્ક :** મહેન્દ્રભાઈ માલવંકી, એ-૧૫, નારાયણ કૃપા સોસાયટી, નારાયણ સ્કુલ પાસે, ભરૂચ. ફોન : 02642-243211, દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯ **સંપર્ક :** યોગેન્દ્રભાઈ પરીખ, ધમ્મકુટિર, બી/૧૮, અવધૂતનગર સોસાયટી, ભૂપાવ, ભરૂચ. ફોન : 02642-249290

વલસાડ : **એક દિવસીય શિબિર :** બીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૧૨, **સામૂહિક સાધના :** સવારે ૯ થી ૧૦, પ્રવિણ મહાલ, હાલર રોડ, વલસાડ **સંપર્ક :** સુરેન્દ્રભાઈ શાહ ફોન : 02632 - 571192, M. 9375830504, અશોકભાઈ વિજ ફોન : 02632 - 253458

અણુમાલા : **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના બીજા રવિવારે, **સામૂહિક સાધના** દરરોજ સાંજે : ૬ થી ૭, અણુમાલા ટાઉનશીપ, પોસ્ટ : અણુમાલા, વ્યારા પાસે, જી. સુરત. **સંપર્ક :** મધુભાઈ શાહ M. 94271 25116, જશવંત ભગત 0262

સુરત :: સામૂહિક સાધના :: દરરોજ સવારે ૭.૧૫ થી ૮.૧૫, **સ્થળ :** સમતા બંગલો નં. ૨, નહેરૂ નગર, ઇચ્છાનાથ., **સંપર્ક :** ડો. શ્રી જનુભાઈ શાહ. મો. 98250 54274, દરરોજ સાંજે ૫.૦૦ થી ૬.૦૦ **સ્થળ :** શ્રી છગનભાઈ પરમાર, ડી-૩/૨, સ્ટાફ ક્વાટર, ડો. એસ.જે. ગાંધી એન્જીનીયરીંગ કોલેજ, મજુરા ગેટ, મો. 98792 77195, દર શનિવારે સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦, **સ્થળ :** હરિ કૃષ્ણ એક્સપોર્ટ, મીરાબાબા વાડી, કતારગામ રોડ, **સંપર્ક :** મો. 0261 - 2534257

બાળકોની શિબિર (ઉ. ૭ થી ૧૩ વર્ષ) : દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી બપોરે ૧.૦૦ કલાકે, **સ્થળ :** આયુર્વેદિક કોલેજ, સ્ટેશન પાસે, **સંપર્ક :** શ્રી નરેન્દ્રભાઈ ભરવાડ. ફોન. 0261-2594202, 6532767. **એક દિવસિય શિબિર ::** દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦ (મધ્યાહ્ન), **સ્થળ :** સમતા બંગલો નં. ૨, નહેરૂ નગર, ઇચ્છાનાથ. **સંપર્ક :** ડો. શ્રી જનુભાઈ શાહ. મો. 98250 54274

બિલિમોરા - **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સાંજે ૫.૦૦ થી ૬.૦૦, **સંપર્ક :** ડો. મોહનભાઈ પટેલ. ફોન : 02634-282551

બિલિમોરા એક દિવસિય શિબિર : દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦ (મધ્યાહ્ન), **સ્થળ :** હરિ મોહન એપાર્ટમેન્ટ, અનાવિલ વાડીની બાજુમાં. **સંપર્ક :** શ્રી મોહનલાલ પટેલ. ફોન : 02634-282551., દર મહિનાના બીજા શનિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦ (મધ્યાહ્ન), **સ્થળ :** શ્રી રતનસિંહભાઈ પટેલ, પટેલ ફળિયા, સરદાર માર્કેટ રોડ. **સંપર્ક :** મો : 098250 44536

નવસારી : દર મહિનાના ત્રીજા રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦ (મધ્યાહ્ન) **સંપર્ક :** શ્રી વસંત શાહ. ફોન : 02637-255259

સૌરાષ્ટ્રના સાધકોનું સંમેલન

ધમ્મકોટ સેમિનાર - જૂના વિપશ્યી સાધકો - ટ્રસ્ટી - ધમ્મસેવક/સેવિકા માટે તા. ૯/૧૦ ઓગષ્ટ - ૨૦૦૮

તા. ૯/૮/૦૮ સવારે ૯ વાગ્યાથી તા. ૧૦/૮/૦૮ સાંજે ૫ વાગ્યા સુધી

સંમેલનમાં ચર્ચા કરવાના મુદ્દા :-

- ધર્મ-પ્રસાર - ધમ્મસેવા
- બાળ આનાપાન શિબિરનું આયોજન
- જુના સાધકો માટે ૧ દિવસીય શિબિર તથા સામૂહિક સાધનાનું આયોજન
- ૩૦ હજારથી વધુ વસ્તી વાળા શહેરોમાંથી ત્યાંના જુના સાધકો દ્વારા પ્રોત્સાહિત કરી સ્પેશ્યલ બસ દ્વારા સાધક ભાઈ-બહેનોને ધમ્મકોટ કેન્દ્ર ઉપર શિબિરમાં લાવવા માટેનું આયોજન. (હાલમાં જેતપુર, જુનાગઢ, ધોરાજી, ઉપલેટા, પોરબંદર, જામનગર, વિરમગામ, સુરેન્દ્રનગર, ભાવનગર, ઉના તથા દિવ ના સાધકો આ રીતે લાભ લઈ ચુક્યા છે.)
- કેબલ માધ્યમ દ્વારા ગુરુજીના પ્રવચનોનું પ્રસારણ કરવા બાબત.
- આપના વિસ્તારમાં પીટીસી/બીએડ્. કોલેજના શિક્ષકો/ વ્યવસ્થાપકો વિપશ્યના શિબિરમાં આવે તેવા પ્રયત્નો કરવા.

જે સાધક ભાઈ-બ્હેનો ધમ્મસેવામાં/ધમ્મ પ્રસારમાં જોડાયેલા છે તેમ જ જોડાવાની ઈચ્છા ધરાવે છે, તેઓએ સિટી ઓફિસ/ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર નામ લખાવવા વિનંતી.

-: સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર સિટી ઓફિસ રાજકોટ :-
C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧.
Ph. : (0281) 2220861-866, 2221384, M. : 9427221591

-: સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર :- 'ધમ્મકોટ',
ખોખડદળ ગામ પછી, કોઠારિયા રોડ, રાજકોટ - ૨.
Ph. : (0281) 2782040, M. : 9327923540

પાલિ કાર્યશાળા

મહેસાણા ખાતે તા. ૧/૧૧/૦૮ થી ૯/૧૧/૦૮ સુધી પાલિ ભાષાની કાર્યશાળા રાખેલ છે. વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો.

-: ઉપેન્દ્રભાઈ કે. પટેલ :- ૧૨, શ્રદ્ધા કોમ્પ્લેક્ષ, મ્યુનિસિપલ ઓફિસની સામે, મહેસાણા (ઉ.ગુ.) પીન-૩૮૪૦૦૧ ફોન : ૦૨૭૬૨-૨૪૪૭૪૪ E-mail : upendrakpatel@rediffmail.com

પાલિ કાર્યશાળાના સંચાલન માટે માનનીય શ્રી એસ.એન. ટંડનજી દિલ્હીથી આવવાના છે.

દોહા ધરમના

બાહર ભીતર એક રસ, સરલ સ્વચ્છ વ્યવહાર;
કથની કરની એક સી, યહી ધર્મ કા સાર.
અપને મનકી કુટિલતા, અપને હી સિર ભાર;
અપને મન કી સરલતા, અપના હી સુખ સાર.
જબ તક મન મેં કુટિલતા, તબ તક મન બેચૈન;
જબ આવે મન સરલતા, તબ પાવે સુખ ચૈન.

એક્સેલ ક્રોપકેર લિમિટેડ
૬/૨ - રૂવાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫
ફોન : ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ની મંગળકામનાઓ સાથે

દોહા ધરમના

સહજ સરલ મૃદુ નીર સા, મન નિર્મલ હો જાય;
ત્યાગે કુલિસ કઠોરતા, ગાંઠ ન બંધને પાય.
મન હી દુર્જન મન સુજન, મન બૈરી મન મીત;
જીવન છાએ શાંતિ સુખ, જબ મન સરલ પુનીત.
નહીં બુદ્ધ સે રાગ હૈ, નહીં અન્ય સે દ્વેષ;
સરલ સહજ દેખું જહાં, જાગે પ્રીતિ અશેષ.

ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ
૩૦૧-બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, આર.સી.દત્ત રોડ,
વડોદરા-૩૯૦૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ની મંગળકામનાઓ સાથે

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. વતી પ્રકાશક તથા મુદ્રક : **ચંદુભાઈ મહેતા**, મુદ્રણ સ્થાનઃ નાઈસ આર્ટ, 'મુક્તિરામ કોમ્પલેક્ષ'', રાષ્ટ્રીય શાળા મેઈન રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૨. દ્વારા રાજકોટ ખાતે પ્રકાશિત. તંત્રી : **ભરત કાપડીઆ**. વિપશ્યના (ગુજરાતી) પત્રિકાનું લવાજમ : ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, 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 ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના ૧૮ જૂલાઈ, ૨૦૦૮ આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ	: રૂ. ૧૦૦/-
વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૩૦/-

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ 08700/6/1/99-TC
Postal Reg. No. G-RJ-450
(Renewed upto 31.12.2008)

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 ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ,
રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧.
સિટી ઓફિસ : ફોન - (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧-૮૬૬
મોબાઈલ : ૯૪૨૭૨ ૨૧૫૯૧
email : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org