# વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2552 ❖ માઘ પૂર્ણિમા ❖ 9 ફેબ્રુઆરી 2009 ❖ વર્ષ - 9 ❖ અંક - ૧૧ ❖ સળંગ અંક - 107

## ધમ્મવાણી

गारवो च निवातो च, सन्तुट्ठि च कतञ्ञुता ।
कालेन धम्मस्सवनं एतं मङ्गलमुत्तमं ॥
मङ्गलसुत्त

(પૂજનીય વ્યક્તિઓને) ગૌરવ દેવું, વિનીત રહેવું, સંતુષ્ટ રહેવું, બીજાં દ્વારા કરાયેલા ઉપકાર પ્રતિ કૃતજ્ઞ રહેવું અને વખતોવખત ધર્મશ્રવણ કરવું - આ ઉત્તમ મંગલ છે.

## (આત્મ કથન)

# મંગલમયી કૃતજ્ઞતા

કૃતજ્ઞતાનો ભાવ ધર્મનું એક અપરિહાર્ય અંગ છે. કૃતઘ્નતા ધર્મશૂન્યતાનું, ધર્મના સર્વથા અભાવનું પ્રતીક છે. ભારતના જ નહિ, વિશ્વના બધા સંપ્રદાયોની ધાર્મિક ભાવનાઓમાં કૃતજ્ઞતાનું એક વિશિષ્ટ મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે.

સૌભાગ્યે હું જે માતા - પિતાને ત્યાં જન્મ્યો, જે પરિવારમાં ઉછર્યો અને જે દેશના લોકોની વચ્ચે રહ્યો ત્યાં મારા માટે કૃતજ્ઞતાનું મહત્ત્વ સર્વદા સર્વોપરિ રહ્યું.

હું બહુ નાનો હતો ત્યારની વાત છે. એ વખતે મારી ઉંમર સાડા ચાર-પાંચ વર્ષની હશે. પરિવારનાં બધાં સદસ્યો માંડલે (બ્રહ્મદેશ) થી પોતાના પૂર્વજોની ભૂમિ ચૂરૂ (રાજસ્થાન) માં કોઈ ધાર્મિક અનુષ્ઠાન માટે આવેલાં. ત્યાં સંયુક્ત પરિવારના ત્રણે ભાઈઓએ નિર્ણય કર્યો કે વડવાઓની ભાંગી-તૂટી ખંડેર જેવી ઈમારતના સ્થાને એક નવી હવેલીનું નિર્માણ કરવું. આને ક્રિયાન્વિત કરવાને માટે પિતાજીના મોટાભાઈ (તાઉજી) પોતાના યુનિટ સહિત ત્યાં જ રોકાઈ ગયા. મારા માતા-પિતાએ મને પણ તેની પાસે મૂક્યો. ચાંદા બુઆ (ફોઈ) પણ ત્યાં રોકાઈ ગયાં.

ચાંદા બુઆ બાળ વિધવા હતાં. તેના સાસરામાં કોઈ બચ્યું નહોતું. થોડાક દિવસો અત્યંત કષ્ટમાં વિતાવીને તે જીવનભર માટે પોતાના પિયરમાં આવીને રહેવા લાગેલાં. પિયરમાં પણ અમારી દાદીનો દેહાંત થઈ ચૂક્યો હતો. તેમનાં ચાર સંતાનોમાં ચાંદા બુઆ સૌથી મોટાં હતાં. એ વખતે મારા પિતાજી તો બાળક જ હતા. બંને મોટાબાપુ (તાઉજી) પણ વયસ્ક નહોતા થયેલા. જો કે એ વખતે પુરુષો દ્વારા પુનર્વિવાહ કરવાનું બહુ પ્રચલિત હતું. પરંતુ, દાદાજીએ જીવનભર વિધુર રહેવાનું જ શ્રેયસ્કર માનેલું. આથી પિતાજી તથા બંને તાઉજીના પાલન-પોષણની બધી જવાબદારી ચાંદા બુઆએ જ સંભાળી હતી.

તેમનો સ્વભાવ બહુ ગરમ હતો પણ અમારા પ્રત્યે - બાળકો પ્રત્યે તેમને ઊંડો પ્રેમ અને લાગણી હતી. ચાંદા બુઆએ મને નજીકની એક પાઠશાળામાં દાખલ કરાવી દીધો. તે એક નાનકડું જૂનું પુરાણું મંદિર હતું, જેમાં એક નાનકડો ચોક હતો. એ જ પાઠશાળા હતી. તેમાં મારા જેવડા અને મારાથી થોડાક મોટા ૨૦-૨૫ છોકરા ભણવા આવતા. ગુરુજી એક વૃદ્ધ સજ્જન હતા. એક આંખે કાણા હતા. લાકડી લઈને ચાલતા. નામ કદાચ કાશીરામ કે કેશવરામ એવું કંઈક હતું; પરંતુ કાસુ ગુરુજીના નામે જ ઓળખાતા જે ઉપરોક્ત નામનું અપભ્રંશ હશે. જે હોય તે. હું તેને કાસુ ગુરુજીના નામે જ યાદ કરું છું. તેઓ ભણાવવાની કળામાં પારંગત હતા; તેનું પ્રમાણ એ કે કુલ છ મહિનામાં જ તેમણે મારા જેવા શિખાઉ બાળકને આખી વર્ણમાળા જ નહિ બલ્કે આખી બારાક્ષરી ગોખાવીને યાદ કરાવી દીધેલી. એવી જ રીતે એક થી સો નાં આંક જ નહિ બલકે દસ સુધીના પહાડા અને ત્યાર બાદ દોઢાં, અઢિયાં અને ઊઠાં પણ યાદ કરાવી દીધેલાં, જે મારા આગળના ભણતરમાં બહુ કામ આવ્યાં.

તેઓ ગોખણપટ્ટીથી શીખવતા. પાઠ ગોખાવવાની તેમની વિધા બહુ અદ્‌ભુત હતી, આકર્ષક હતી, આજકાલની નર્સરી રાઈમથી ક્યાંય અધિક અસરકારક હતી. વર્ણમાલાના દરેક અક્ષરને માટે લોકગીત જેવી કડી હતી, જે બહુ લહેકા સાથે ગવડાવાતી. એ જ રીતે આંક અને પહાડા પણ અત્યંત કર્ણપ્રિય લહેકામાં ગવડાવાતા. છ મહિના બાદ માંડલેની પ્રાથમિક શાળામાં દાખલ થયો. ત્યાં ભણાવવાની રીત સર્વથા ભિન્ન જોવા મળી. તેથી પ્રાથમિક ભણતરનાં પેલાં મજેદાર ગીતોના બોલ ધીરે ધીરે અતીતની વિસ્મૃતિમાં વિલીન થઈ ગયા. આજે એ ગીતોના એકલ-દોકલ બોલ યાદ આવી જાય છે, જે હજુ યે મનમાં ગલીપચી કરી જાય છે.

દૈનિક ભણતર એક ગીતથી આરંભ થતું, જેનો પહેલો બોલ હતો ''સીધો બરણો'' અર્થ સમજીએ કે ન સમજીએ પણ નિત્ય આ પાઠથી ભણતરનો આરંભ કરવામાં બહુ આનંદ આવતો. વર્ણમાલા જે ગીતથી ગોખાવવામાં આવતી તેના બોલ હતા ''કક્કો - કોડકો'', આ એક 'ક' માટે. આગલો એક વર્ણ યાદ છે, ''ગગ્ગો ગોરી ગાય'' આ 'ગ' માટે. વર્ણમાલાનો એક અન્ય અક્ષરનો પાઠ પણ એટલે નથી ભૂલાયો કે તેમાં બાળકોએ ગીત ગાવાની સાથોસાથ એક બે કદમ ભાગવાનો સુંદર અભિનય પણ કરવો પડતો; એ હતો 'ત' વર્ગનો અંતિમ અક્ષર 'ન', જેનાં બોલ હતા ''આગૈ નન્નો ભાગ્યો જાય''

એ જ પ્રકારે આંક શરૂ થતા ''ઈક્યાવળી એક, દુબે દો'' થી જેનો અંત બહુ નાટકીય ઢંગે થતો - ''એકૈ ઉપર બિંદી દો ગિણૈ - ગિણાયે પૂરે સૌ.''

અમે આ પાઠ બહુ મસ્તીથી ગાયા કરતા, તેથી બહુ

સરળતાથી યાદ રહી જતાં.

મને યાદ છે, એ વખતે ઉનાળાની મોસમ હતી. ચૂરુ ઠંડી માટે જેટલું બદનામ છે તેટલું જ ગરમી માટે પણ છે. ખૂબ સખત ગરમીને કારણે બપોરના સમયે બે કલાક પાઠશાળામાં જ સૂવાની રજા મળતી. બધાં બાળકો મંદિરની પ્રદક્ષિણા માટે બનેલી ગેલેરીમાં સૂઈ જતાં. સૂવાનો સમય પૂરો થતાં ઘંટ વાગતો અને અમે બધાં ઊઠીને પાઠ ગોખવા લાગતાં. પરંતુ એ ટાણે પણ ગરમી તો બહુ સખત રહેતી. તેથી કોઈ આળસુ છોકરા લાંબે સુધી સૂઈ રહેતા. બુઢ્ઢા ગુરુજીને તો ખબરે ય ન પડતી પરંતુ કોઈ ફરિયાદ કરી દે તો અથવા કદીક સ્વયં પોતે ઊઠીને જોઈ લે તો ગુરુજી આ આળસુ બાળકોને ખૂબ મારતા. પોતાના માતા - પિતાના મારને કારણે જ તેમને પાઠશાળામાં આવવું પડતું, અન્યથા એ બાળકોને ભણવામાં કોઈ રૂચિ નહોતી. તેઓને ગુરુજી પ્રત્યે ખાર હતો. ગુરુજી અન્ય બાળકોને ન મારતા, કેવળ તેમને જ મારતા. તેમના મનમાં આનો બહુ રંજ હતો. ગુરુજી જ્યારે પીટતા ત્યારે 'હાઉ' જેવો અવાજ કાઢતા. ઉપદ્રવી વિદ્યાર્થીઓએ તેને લઈને જ એક કવિતા બનાવી કાઢી -

''કાસુ કાણો, છોરાં ને પઢાણો
કાસુ બોલે હાઉ, મૈં કાસુ કો તાઉ''

સાંજે પાઠશાળાથી છૂટીને ઘરે ભાગતાં ભાગતાં બાળકો મળીને જોર જોરથી આ ગીત ગાતાં. ધીરે ધીરે થોડાક અન્ય વિદ્યાર્થીઓ પણ તેમનો સાથ દેવા લાગ્યા. વારંવાર સાંભળતાં સાંભળતાં આ મને પણ યાદ રહી ગયું. હોઈ શકે, બરાબર યાદ નથી પણ આ ગીતમય નારા લગાવવામાં મેં પણ ક્યારેક એ સહપાઠીઓનો સાથ દીધો હોય !

પાઠશાળાથી ઘેર આવતો ત્યારે સ્નેહમયી ચાંદા બુઆ મને પૂછતાં કે આજે શું ભણીને આવ્યો ? હું જેટલું ભણીને આવતો તે એ જ લહેકામાં સંભળાવી દેતો. તે બહુ પ્રસન્ન થઈને મને ગોદમાં લઈ લેતાં અને છાતી સાથે ચાંપી દેતાં. નેણમાં ખુશીનો દરિયો ભરીને મને ચૂમતાં અને માથે હાથ ફેરવતાં. મને આ બધું બહુ સારૂં લાગતું.

એક દિવસે પાઠશાળાથી પાછા આવતાં બુઆએ જ્યારે પૂછ્યું કે આજે શં ભણ્યો ? તો મેં બહુ સહજ અને સરળ ભાવે પેલા ઉપદ્રવી બાળકોની કવિતા સંભળાવી દીધી.

''કાસુ કાણો, છોરાં ને પઢાણો
કાસુ બોલે હાઉ, મૈં કાસુ કો તાઉ''

સાંભળતાં જ બુઆની આંખો લાલ થઈ ગઈ. તેઓ બહુ ગુસ્સાથી બોલ્યાં, ''એ.... ય, શું બોલ્યો ?''

ચાંદા બુઆ ચંડ સ્વભાવનાં હતાં, આ અમે બાળકો રોજ જોતાં. જ્યારે તેઓ રુદ્રીનું રૂપ ધારણ કરતાં ત્યારે તો બિચારી મા અને બંને મોટીમા (તાઈ) ડરની મારી થર થર કાંપવા લાગતી. પરંતુ બુઆએ અમારા ઉપર તો સ્નેહ જ ઢોળેલો, કદી કોપ નહોતો કર્યો. પહેલી વાર બુઆનો આ કોપ જોઈને મારૂં હૃદય ધ્રૂજી ઊઠ્યું. મેં દબાએલા અવાજે બીતાં બીતાં કહ્યું ''બુઆ, કેટલાક છોકરા આ ગીત ગાય છે. તે સાંભળીને મને પણ યાદ રહી ગયું.''

અચાનક રુદ્રાણી બુઆનો કોપ દૂર થઈ ગયો અને સદાની માફક તેના હૃદયમાંથી વાત્સલ્યનું ઝરણું ફૂટી નીકળ્યું. તેણે મને ગોદમાં લઈને બહુ વહાલથી સમજાવ્યું.

''જો બેટા, પોતાના ગુરુજીના બારામાં આવી ગંદી વાત કદી બોલાય નહીં. બહુ પાપ લાગે. આવા પાપી બાળકો કદી વિદ્યા ન શીખી શકે. કાસુ મહારાજ તને કેવા પ્રેમથી ભણાવે છે અને તું તેનો ઉપકાર નથી માનતો ? ઉલટું ખરાબ છોકરાઓની સંગતમાં પડીને તેમને ગાળ દે છે ? તને વિદ્યા કેમ મળશે રે ?! કોઈનો ઉપકાર કદી ભુલાય નહીં.''

અચાનક બુઆને કોઈ પુરાણી વાત યાદ આવી ગઈ. તેની આંખો છલકાઈ ગઈ. તેણે કહ્યું, બહુ વર્ષો અગાઉ મેં ખૂબ ગરીબીના દિવસો કાઢેલા. પરિવારમાં કોઈ કમાવાવાળું ન હતું અને ઘરમાં એક ટંક ખાવાનો પણ વેત ન હતો. એ વખતે હું એક ઊંચા કુળની દિકરી અને ઊંચા કુળની વહુ હતી. કોઈની સામે હાથ કેમ ફેલાવું ? કેટલાક ઘરેથી અનાજ લઈ આવતી અને પોતાના ઘરમાં ઘંટીએ દળીને તેમને લોટ આપી આવતી. તેમાંથી જે મજૂરી મળતી તેનાથી પેટ ભરતી. પછી તો દિવસો સુધર્યા. પરંતુ, જેમણે એ વખતે મને લોટ દળવાનું કામ આપ્યું, તેમને હજુ યે જ્યારે યાદ કરૂં છું તો તેમનો ઉપકાર નથી ભુલાતો. બેટા, કોઈનો ઉપકાર કદી ન ભૂલવો જોઈએ. ભલે કોઈની પાસેથી એક મુઠ્ઠી લોટ જ મજૂરી રૂપે મળે પણ ઉપકાર તો ઉપકાર છે. કાસુ મહારાજ તો તને વિદ્યા આપે છે, જે અણમોલ છે. વિદ્યાથી ચઢિયાતું ધન ક્યું હોય ભલા ? અને તું એમનો ઉપકાર માનવો તો દૂર તેમના પ્રતિ ગંદા શબ્દો બોલે છે ?''

દ્રવિત હૃદયમાંથી નીકળેલો સ્નેહમયી બુઆનો ઉપદેશ સાંભળીને મારી પણ આંખો ભરાઈ આવી. મેં બુઆને કહ્યું કે હું ફરી એવી ભૂલ કદી નહિ કરૂં.

બુઆએ કહ્યું, ''ચાલ મારી સાથે. કાસુ મહારાજની માફી માગ. તેમને વચન દે કે આવી ભૂલ ફરી કદી નહિ કરે.'' તેઓ મને તુરંત કાસુ મહારાજ પાસે લઈ ગયાં. મેં તેમને પગે લાગીને ક્ષમા માગી. ભવિષ્યમાં કદી આવી ભૂલ ન કરવાનું વચન દીધું. તેમણે બહુ વહાલથી મારે માથે હાથ ફેરવ્યો અને કહ્યું, ''એમાં તારો દોષ નથી. બૂરી સંગતથી આવું થઈ જ જાય. બૂરી સંગત કદી ન કરવી. એવાં બાળકોથી સદા દૂર રહેવું.''

હું એ જાણીને બહુ ખુશ થયો કે ગુરુજી મારાથી નારાજ નથી. બુઆ સાથે હું પ્રસન્નચિત્તે ઘરે આવ્યો. બુઆ પણ બહુ ખુશ હતાં.

હું જાણતો હતો કે ગુરુજી પ્રત્યે અપશબ્દવાળું જે ગીત મેં ગાયું હતું તે બિલકુલ અણસમજમાં ગાયેલું. ગુરુજી પ્રત્યે મારા મનમાં જરા પણ અનાદરનો ભાવ ન હતો. પરંતુ અજાણતાં જ કેમ ન હોય, આવા શબ્દ મોં એથી નીકળ્યા એ જ કેટલું મોટું પાપકર્મ થયું ! કૃતજ્ઞતાના કલ્યાણકારી ઉપદેશનું આ બીજ ચાંદા બુઆએ મારા બાલમાનસમાં રોપ્યું, તે બહુ કલ્યાણકારી સાબિત થયું.

મને યાદ છે; થોડા વખત બાદ કાસુ ગુરુજીનો દેહાંત થયો અને પેલા તોફાની છોકરાઓએ બીજું એક ગીત બનાવ્યું.

''કાલીજી કૈ મંદિર કી ધોળી ધજા,
કાસુ મરગો ખૂબ મજા.''

આ સાંભળીને મને ગુરુજીના મૃત્યુના સમાચારથી જે દુઃખ થયેલું તેથી એ અધિક દુઃખ આ નાદાન સહપાઠીઓની નાદાનીથી થયું, તેમની બેઅદબીથી થયું. મારી આંખો ભરાઈ આવી.

બચપણમાં મળેલું કૃતજ્ઞતાધર્મનું આ પાવન બીજ અંકુરિત થઈને ખૂબ ફૂલ્યું - ફાલ્યું. જ્યારે વિપશ્યના વિદ્યાના સંપર્કમાં આવ્યો અને ભગવાન બુદ્ધની વાણી જોઈ અને એ વાંચીને મન અત્યંત પ્રસન્ન, સંતુષ્ટ થયું કે ભગવાને પણ કૃતજ્ઞતાને ઉત્તમ મંગલ ધર્મ કહ્યો છે અને દુર્લભ ધર્મ પણ. તેમણે કહ્યું છે : इमे द्वे पुग्गला दुल्लभा

લોકસ્મિં આ સંસારમાં આ બે પુદ્ગલ (મનુષ્ય) દુર્લભ છે : યો ચ પુબ્બકારી જે કોઈનો ઉપકાર કરવાની પહેલ કરે છે એટલે કે બદલામાં કંઈક પામવાનું પૂર્વચિંતન કરીને નહિ, બલકે ઉપકાર ખાતર જ ઉપકાર કરે છે ; યો ચ કતઞ્ઞૂ કતવેદી જે કૃતજ્ઞ છે, પાડ માને છે.

બચપણથી ચાલ્યો આવતો કૃતજ્ઞતાનો આ દુર્લભ ધર્મ ભગવાન બુદ્ધની વિપશ્યના વિદ્યા મેળવીને પુષ્ટમાંથી પુષ્ટતર થતો ગયો.

પુષ્ટ થઈ કૃતજ્ઞતા ભગવાન બુદ્ધ પ્રત્યે, જેમણે ભગવતી વિપશ્યના - વિદ્યાને પુનર્જીવિત કરી અને જીવનભર કરૂણાચિત્તે, કોઈ ભેદભાવ વિના બધાંને વિતરિત કરતા રહ્યા. કૃતજ્ઞતા એ આચાર્ય પરંપરાના સંતો પ્રત્યે જેમણે એને શુદ્ધ રૂપમાં જીવિત રાખી અને કૃતજ્ઞતા પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ ઉ બા ખિન પ્રત્યે જેમણે આટલા વાત્સલ્ય ભાવે આ અણમોલ રત્ન મને વારસામાં દીધું !

કૃતજ્ઞતા ખરેખર ઉત્તમ મંગલધર્મ છે, દુર્લભ ધર્મ છે. તેને પુષ્ટ કરતાં રહેવામાં મંગળને મંગળ જ છે, કલ્યાણને કલ્યાણ જ છે.

**- કલ્યાણ મિત્ર**
**સત્યનારાયણ ગોયન્કાજી**

# ગ્લોબલ વિપશ્યના પગોડાનું નિર્માણ કાર્ય પૂરું થયું

ગ્લોબલ વિપશ્યના પગોડાનું નિર્માણ પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી ગોયન્કાજીના મહાન ગુરુ સયાજી ઉ બા ખિનની સ્મૃતિમાં તેમના પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે કરવામાં આવ્યું છે.

'એસ્સેલ દ્વીપ' પર ઓકટોબર ૧૯૯૭ માં આનો પાયો નખાયેલ. ત્યારથી આજ સુધી શ્રદ્ધાળુ વિપશ્યી સાધકોના સહયોગથી આના નિર્માણનું પવિત્ર કાર્ય ૧૧ વરસ સુધી સતત ચાલતું રહ્યું.

અત્યંત મજબૂત પાયા પર આધારિત કોઈ થાંભલા વિના ઊભો કરાયેલ, ફકત પત્થરો વડે બનેલ આનો વિશાળ ડોમ, વિશ્વનો સહુથી મોટો ગુંબજ છે. આના ૨૮૦ ફૂટ વ્યાસ વાળા વિશાળ કક્ષમાં લગભગ ૮૦૦૦ સાધકો એકીસાથે બેસીને ધ્યાન કરી શકે તેવી ક્ષમતા છે. ૩૨૫ ફૂટ ઊંચો આ પગોડા મુંબઈના બૃહદ્ આકાશમાં સિતારાની માફક ચમકતો હજારથીય વધુ વરસો સુધી સમગ્ર વિશ્વને શાંતિ અને સૌમનસ્યતાનો સંદેશ આપતો રહેશે.

આના નિર્માણમાં લગભગ ૨૫ લાખ ટન પત્થર લાગ્યો છે, જે હજારથીય વધુ માઈલ દૂર રાજસ્થાનની ખુલ્લી ખાણોમાંથી આવ્યો છે. પ્રત્યેક પત્થરને હાથથી કોતરીને એકમેકમાં અંતઃપાશ (ઈંટરલોક) કરવામાં આવ્યા છે. આ કામ પૂરું થવામાં લગભગ ૩૧ લાખ માનવ કાર્યદિવસ લાગ્યા છે.

ગુંબજના ગર્ભમાં ભગવાન બુદ્ધની શરીરધાતુ નિધાનિત કરવામાં આવી છે.

પગોડાની નીચે બનેલ દર્શક-દીર્ઘામાં ભગવાન બુદ્ધના જીવન-કાળની લગભગ સવાસો ઝાંખી (ઝલક બતાવતા ચિત્રો) તે સમયની સચ્ચાઈ અને ભગવાન દ્વારા પ્રકાશિત સર્વજનીન ધર્મની વ્યાખ્યાને જીવંત કરશે.

પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી ગોયન્કાજીને આશા છે કે આ સ્મારક વિશ્વના વિભિન્ન સમુદાય, જાતિ, વર્ણ, રંગ, વગેરેના લોકોને એકમેક સાથે જોડીને તેમનામાં શાંતિ અને સૌહાર્દ સ્થાપિત કરવામાં અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવશે.

સહુનું મંગલ થાવ.

(તા.ક. આ ગ્લોબલ પગોડાનું લોકાર્પણ તા. ૮ ફેબ્રુ. ૨૦૦૯ ના રોજ રાષ્ટ્રપતિ સુશ્રી પ્રતિભા પાટિલના હસ્તે કરાયેલ છે.)

## નવા ઉત્તરદાયિત્વ આચાર્ય

૧. સુશ્રી મીના ટાંક, અમદાવાદ - ધર્મ પ્રસારની સેવા

૨. શ્રી પ્રતાપ તથા શ્રીમતી શાંતાબેન ઠક્કર, ગાંધીધામ

## વરિષ્ઠ સહાયક આચાર્ય

૧. શ્રીમતી ઈંદિરા બ્રહ્મ ભટ્ટ - અમદાવાદ

૨. શ્રી રાવજીભાઈ બારોટ - હિંમતનગર

| 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. (0281) 2220861-866 (0281) 2221384, 94272 21591 | C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612, 94277 678444 | રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397 | C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૧૮, શ્રદ્ધા કોમ્પ્લેક્ષ, મ્યુનિસિપલ ઓફિસની સામે, મહેસાણા (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૧. (02762) 244744, (R) 253315 |

### ૨૦૦૯ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

| | | | |
|---|---|---|---|
| 04-02-09 to 15-02-09<br>18-02-09 to 01-03-09<br>04-03-09 to 15-03-09<br>18-03-09 to 29-03-09<br>01-04-09 to 12-04-09<br>15-04-09 to 26-04-09<br>27-04-09 to 08-05-09<br>10-05-09 to 21-05-09<br>22-05-09 to 02-06-09<br>03-06-09 to 14-06-09<br>01-07-09 to 12-07-09<br>13-07-09 to 24-07-09<br>25-07-09 to 05-08-09<br>14-08-09 to 25-08-09<br>07-10-09 to 18-10-09<br>19-10-09 to 30-10-09<br>04-11-09 to 15-11-09<br>18-11-09 to 29-11-09<br>02-12-09 to 13-12-09<br>16-12-09 to 27-12-09<br>30-12-09 to 10-01-10 | 13-02-09 to 24-02-09<br>27-02-09 to 10-03-09<br>20-04-09 to 01-05-09<br>23-05-09 to 03-06-09<br>05-06-09 to 16-06-09<br>04-07-09 to 15-07-09<br>18-07-09 to 29-07-09<br>01-08-09 to 12-08-09<br>15-08-09 to 26-08-09<br>29-08-09 to 09-09-09<br>19-09-09 to 30-09-09<br>05-10-09 to 16-10-09<br>20-10-09 to 31-10-09<br>03-11-09 to 14-11-09<br>(૭ દિવસીય શિબિર) છોકરાઓ માટે<br>11-05-09 to 19-05-09<br>17-06-09 to 25-06-09<br>(૭ દિવસીય શિબિર) છોકરીઓ માટે<br>03-05-09 to 11-05-09<br>25-06-09 to 03-07-09 | 04-02-09 to 15-02-09<br>18-03-09 to 29-03-09<br>01-04-09 to 12-04-09<br>13-05-09 to 24-05-09<br>27-05-09 to 07-06-09<br>01-07-09 to 12-07-09<br>22-07-09 to 02-08-09<br>19-08-09 to 30-08-09<br>02-09-09 to 13-09-09<br>15-10-09 to 26-10-09<br>04-11-09 to 15-11-09<br>02-12-09 to 13-12-09 | 18-02-09 to 01-03-09<br>18-03-09 to 29-03-09<br>01-04-09 to 27-04-09<br>29-04-09 to 10-05-09<br>13-05-09 to 24-05-09<br>27-05-09 to 07-06-09<br>15-07-09 to 26-07-09<br>19-08-09 to 30-08-09<br>02-09-09 to 13-09-09<br>19-10-09 to 30-10-09<br>18-11-09 to 29-11-09<br>16-12-09 to 27-12-09 |

### ફકત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો

| | | | |
|---|---|---|---|
| 06-03-09 to 14-03-09<br>19-06-09 to 27-06-09<br>31-08-09 to 08-09-09 | 08-04-09 to 16-04-09<br>06-07-09 to 14-07-09<br>22-10-09 to 30-10-09 | 08-08-09 to 16-08-09<br>(૭ દિવસીય શિબિર) છોકરાઓ માટે<br>22-04-09 to 30-04-09 | 10-06-09 to 18-06-09<br>(૭ દિવસીય શિબિર) છોકરીઓ માટે<br>19-04-09 to 27-04-09 |

### ફકત જૂના સાધકો માટે વિશેષ શિબિરો

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17-06-09 to 28-06-09 | 05-10-09 to 16-10-09 | 10-06-09 to 21-06-09 | 07-08-09 to 18-08-09 |

### ગંભીર સાધકો માટે ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર

| | | | |
|---|---|---|---|
| (૨૦ દિવસ)<br>09-09-09 to 30-09-09<br>(૩૦ દિવસ)<br>30-08-09 to 30-09-09<br>(સંમેલન)<br>08-08-09 to 09-08-09 | (૨૦ દિવસ)<br>18-03-09 to 08-04-09<br>28-08-09 to 18-09-09<br>05-01-10 to 26-01-10<br>(૩૦ દિવસ)<br>18-03-09 to 18-04-09<br>17-11-09 to 18-12-09<br>(૪૫ દિવસ)<br>17-11-09 to 02-01-10 | | **: ધર્મજ :**<br>હિંમતભાઈ પટેલ<br>(૦૨૬૯૭) ૨૪૪૬૫૬<br>મો. : ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૬૫<br>18-02-09 to 01-03-09<br>04-05-09 to 15-05-09<br>26-05-09 to 06-06-09<br>06-09-09 to 17-09-09<br>22-11-09 to 03-12-09 |

### એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

| | | | |
|---|---|---|---|
| દર મહિનાના બીજા રવિવારે કેન્દ્ર ઉપર દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં | દર મહિનાના પહેલા રવિવારે | દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં | દર મહિનાના ચોથા રવિવારે |

# :: પ્રશ્નોત્તર ::

**પ્રશ્ન - ૧ : ''આનાપાન'' વિપશ્યના સાધના માટે સર્વોત્તમ આધાર છે. કેવી રીતે ?**

**જવાબ :** આનાપાનની સાધના વિપશ્યના માટે સર્વોત્તમ આધાર છે. એમાં શરૂઆતથી જ સાધકનું ધ્યાન પોતાના ભીતરની સચ્ચાઈને જાણવામાં લગાવી દેવામાં આવે છે. જો કોઈ બીજા આલંબનોના આધાર પર મનને સ્થિર કરવાનું કામ શરૂ કરીશું, તો વિપશ્યના કરતી વખતે પ્રજ્ઞા જગાવવામાં કઠણાઈ થશે. ખરેખર, વિપશ્યના સાધના આનાપાન - સાધનારૂપી ડાળી પર જ પલ્લવિત અને પુષ્પિત થાય છે - ફૂલે - ફાલે છે.

**પ્રશ્ન - ૨ : પ્રાણાયામ અને આનાપાન બંને સાથે કરી શકીએ શું ?**

**જવાબ :** હા. કરી શકો છો. પ્રાણાયામ તો શરીરની કસરત છે. શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે આસન બહુ સારાં છે, પ્રાણાયામ બહુ સારો છે. કરવો જોઈએ. પરંતુ, તેની સાથે કોઈ ધ્યાનની વાત જોડાઈ ગઈ હશે, તો તે એની સાથે મેળ નહીં ખાય. કેમ કે, ધ્યાનમાં કોઈને કોઈ મંત્ર કે જાપ જપશો, જે આની સાથે મેળ નહીં ખાય.

**પ્રશ્ન - ૩ : શું યોગને આ સાધનાની સાથે જોડી શકીએ - કારણ કે એનાથી લાંબો સમય બેસી રહેવામાં અને ચિત્તને એકાગ્ર કરવામાં બહુ જ મદદ મળે છે ?**

**જવાબ :** યોગ હાનિકારક નથી. એનાથી ચિત્તને એકાગ્ર કરવામાં મદદ મળે છે - કારણ કે યોગથી શરીરને સ્વસ્થ રાખી શકાય છે અને સ્વસ્થ શરીરથી ધ્યાન સારું થઈ શકે છે. લાંબો સમય બેસવામાં મદદ મળે છે, પણ યોગના નામે કોઈ ધ્યાનને વિપશ્યના સાથે જોડી નહીં શકો. એ વિપશ્યના સાથે મેળ નહીં ખાય - નહિ તો, આસન, વગેરે ખૂબ ઉપયોગી છે.

**પ્રશ્ન - ૪ : આ સાધનાવિધિમાં શુદ્ધ શ્વાસનો સહારો કેમ લેવામાં આવે છે ?**

**જવાબ :** શુદ્ધ શ્વાસનો મનના વિકારો સાથે ઘેરો સંબંધ હોય છે. જ્યારે, જ્યારે મનમાં ક્રોધ જાગે, ભય જાગે, વાસના જાગે, શ્વાસની ગતિ તેજ બની જાય છે. જેવો વિકાર દૂર થાય છે, કે શ્વાસ પાછો આપોઆપ ધીમો થઈ પોતાની સાધારણ ગતિએ ચાલવા લાગે છે. શુદ્ધ શ્વાસને જોતાં જોતાં આપણે વિકારોને જોવા પામીએ છીએ. જેવા આપણે વિકારોને જોવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ, કે ચિત્તમાં સફાઈનું કામ શરૂ થઈ જાય છે. તેથી વિકારોને જાણવા માટે આ શ્વાસનું સાધન અત્યંત મહત્ત્વનું છે. તેની સાથે જો આપણે કોઈ નામ, મંત્ર કે રૂપને જોડી દઈએ, તો શ્વાસ પોતાની જગ્યાએ રહી જાય, અને એ શબ્દની ગૂંજમાં મન તેને વારંવાર ઉચ્ચારણ કરવામાં અથવા રૂપની કલ્પનામાં ડૂબી જાય. મન એકાગ્ર તો થઈ જાય, શાંતિ પણ મળે, પણ આપણે વિકારો સુધી પહોંચવા પામીએ નહીં. જો આપણે આપણા વિકારોને જોવા હોય, આપણે મનના અંતરતમ ઊંડાણ સુધી પહોંચવું હોય, જ્યાં આપણા વિકારો સંગ્રહિત છે, એકત્ર થઈ ગયા છે, તો આપણે વચ્ચે કોઈ દિવાલ ઊભી ના કરી લેવી જોઈએ. વિકારોનો સીધો સંપર્ક આવશ્યક છે. એટલા માટે આપણે શુદ્ધ શ્વાસનો આધાર લીધો, કે જેથી વિકારોને દૂર કરી શકીએ.

## દોહા ધરમના

નમન કરૂં મૈં બુદ્ધ કો, કૈસે કરૂણાગાર ।
દુઃખ મિટાવન પથ દિયા, સુખી કરન સંસાર ॥

યાદ કરૂં જબ બુદ્ધ કી, કરુણા અમિત અપાર ।
તન મન પુલકિત હો ઉઠે, ચિત્ત છાએ આભાર ॥

નમન કરું ગુરૂદેવ કો, કૈસે સંત સુજાન ।
કિતને કરુણા ચિત્ત સે, દિયા ધરમ કા દાન ॥

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

## દોહા ધરમના

બોધિસત્ત્વ ગુરૂદેવ ને, પકડી મેરી બાંહ ।
મુક્તિ વિધાયક પથ દિયા, ધર્મ સ્તૂપ કી છાંહ ॥

બાહર બાહર ભટકતે, જીવન રહા ગઁવાય ।
ધન્ય ભાગ ! ગુરૂવર મિલે, સત્પથ દિયા દિખાય ॥

ગુરૂવર ! અંતરજગત મેં, જગી સત્ય કી જ્યોત ।
હુઆ ઉજાલા ધર્મ કા, મિલા શાંતિ કા સ્રોત ॥

**ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ**
૩૦૧-બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, આર.સી. દત્ત રોડ,
વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ ની મંગળકામનાઓ સાથે

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યનારિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. વતી પ્રકાશક તથા મુદ્રક : **ચંદુભાઈ મહેતા**, મુદ્રણ સ્થાન : નાઈસ આર્ટ, ''મુક્તિરામ કોમ્પ્લેક્ષ'', 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 9 ફેબ્રુઆરી, 2009** આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

**ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. ૧૦૦/-**
**વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૩૦/-**

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ 08700/6/1/99-TC
Postal Reg. No. G-RJ-450
(Renewed upto 31.12.2011)

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