भगवान बुद्ध के अग्रश्रावक

महाकप्पिन थेर

(भिक्षुओं को उपदेश करने वालों में अग्र)

विपश्यना विशोधन विन्यास

भगवान बुद्ध के अग्रश्रावक

महाकप्पिन थेर

(भिक्षुओं को उपदेश करने वालों में अग्र)

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी

H100 - महाकप्पिन थेर

© विपश्यना विशोधन विन्यास
सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रथम संस्करण : सितंबर २०१८

ISBN 978-81-7414-419-5

प्रकाशकः
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२ ४०३
जिला- नाशिक, महाराष्ट्र
फोनः ०२५५३-२४४९९८, २४४०७६,
२४४०८६, २४४१४४, २४४४४०;
Email: vri_admin@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org

मुद्रकः
अपोलो प्रिंटिंग प्रेस
जी-२५९, सीकॉफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी.,
सातपुर, नाशिक-४२२००७, महाराष्ट्र

भगवान बुद्ध की उद्घोषणा

"एतदग्गं, भिक्खवे, मम सावकानं भिक्खूनं
भिक्खुओवादकानं यदिदं महाकप्पिनो"

'भिक्षुओ, मेरे भिक्षु-श्रावकों में भिक्षुओं को उपदेश करने वालों में अग्र हैं 'महाकप्पिन।'

– अङ्गुत्तरनिकाय १.४.२३१

(भिक्षुओं को उपदेश करने वालों में अग्र)

(भिक्षुओं को उपदेश करने वालों में अग्र)

महाकप्पिन थेर

विषयानुक्रमणिका

प्रकाशकीय ७

महाकप्पिन थेर ९

पूर्वजन्म १०

धर्मसुख १४

थेर महाकप्पिन एवं धर्मोपदेश १५

ब्राह्मण १७

महाकप्पिन सुत्त १८

संघकर्म १९

महाकप्पिन की प्रसन्नता या हंसी २०

विपश्यना साधना केंद्र २१

महाकप्पिन थेर

प्रकाशकीय

तीन सौ योजन वाले राज्य को त्याग कर महाकप्पिन अपने एक सहस्र अमात्यों के साथ भगवान की देशना सुनकर अर्हत हो गये। अपने पूर्व जन्मों के पुण्य के फलस्वरूप उन्होंने अपने अनुचरों को चारो दिशाओं में बुद्ध के जन्म का पता लगाने के लिये भेजा, पर वे कुछ नहीं प्राप्त कर सके। श्रावस्ती के व्यापारियों के मुख से त्रिरत्न– बुद्ध, धर्म तथा संघ के नाम सुनकर राजा का शरीर रोमांचित हो उठा। वे रानी को समाचार भेजकर अमात्यों के साथ श्रावस्ती की ओर चल पड़े। बुद्ध के प्रताप से नदियों को भी उनके घोड़े जमीन की तरह पार कर गये। भगवान ने जब जाना कि राजा आ रहा है तो वे एक निग्रोध वृक्ष के नीचे बैठ उसकी प्रतीक्षा कर रहे थे। भगवान के तेज, प्रताप तथा आनुभाव से महाकप्पिन उनके पास पहुँच कर प्रव्रजित हो गये।

व्यापारियों ने जब रानी को यह समाचार दिया तो अमात्यों की पत्नियों के साथ वे भी रथ से निकल पड़ी। जैसे राजा के घोड़े नदी को पार कर गये वैसे ही रानी के रथ के घोड़े भी नदी पार कर गये। महाकप्पिन और रानी अनोजा पूर्व जन्मों से ही साथ-साथ पुण्य करते चले आ रहे थे। रानी और उनकी सहेलियों को स्थविरी उप्पलवण्णा ने प्रव्रज्या दी।

भगवान पदुमुत्तर बुद्ध की भविष्यवाणी के फलस्वरूप भगवान ने उन्हें उपदेशकों मे अग्र स्थान पर प्रतिष्ठित किया। स्थविर महाकप्पिन जहाँ भी बैठते स्थिर, निश्चल और अचल रहते। उनके इस गुण की प्रशंसा भिक्षुओं से भगवान ने की है। एक बार संघ कर्म में अरुचि देखकर भगवान ने उन्हें कहा– कप्पिन! यदि तुम्हारे जैसे ब्राह्मण उपोसथ का सम्मान नहीं करेंगे तो कौन करेगा? संघ कर्म में जरूर जाना चाहिए।

स्थविर महाकप्पिन ने भगवान की इच्छा को सरमाथे पर धारण कर लिया।

विपश्यना विशोधन विन्यास

महाकप्पिन थेर

(भिक्षुओं को उपदेश करने वालों में अग्र)

एक समय भगवान गौतम बुद्ध श्रावस्ती में अनाथपिण्डिक के जेतवन विहार में भिक्षुओं से धर्म-चर्चा कर रहे थे। भगवान ने दूर से आते हुए एक भिक्षु की ओर इंगित कर पूछा– भिक्षुओ! तुम इस गोरे, दुबले, ऊंची नाक वाले भिक्षु को देख रहे हो?

हां, भते।

भिक्षुओ! यह भिक्षु बड़ी ऋद्धि वाला एवं तेजस्वी है। जिन समापत्तियों को इसने पाया है वे सुलभ नहीं हैं। इसने अंतिम फल निर्वाण की प्राप्ति कर ली है।

भंते! कृपा करके उनका परिचय दें।

भिक्षुओ, यह मेरा पुत्र महाकप्पिन है।

भंते! उनके बारे में बतायें।

भिक्षुओ! सुनो–

पूर्वजन्म

महाकप्पिन ने भगवान पद्मुत्तर बुद्ध के समय में हंसवती नगर में जन्म लिया था। धर्म-चर्चा में शास्ता द्वारा एक भिक्षु को, भिक्षुओं को उपदेश करने वालों में अग्र स्थान पर रखते देख इन्होंने स्वयं के लिए अग्र स्थान की कामना की। कुशल कर्म करते हुए देव तथा मनुष्यों में संसरण करने के बाद वाराणसी के पास महाकप्पिन एक जुलाहे के परिवार में पैदा हुए। उस समय प्रत्येकबुद्ध आठ माह हिमालय पर तथा वर्षा के चार माह मैदानी प्रदेश में व्यतीत करते थे। हजार प्रत्येकबुद्ध वर्षावास के लिए वाराणसी आये तथा आठ प्रत्येकबुद्धों को नगर राजा के पास इस उद्देश्य से भेजा कि वे जाकर, विहार-संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए मजदूर की व्यवस्था करने के लिए राजा से अनुरोध करें। राजा ने उत्तर दिया– भंते, आज अवकाश नहीं है। कल हल उत्सव है। परसों करूंगा। राजा ने प्रत्येकबुद्ध को निमंत्रित भी नहीं किया। प्रत्येकबुद्ध ने विचार किया– दूसरे ग्राम में जायेंगे।

प्रत्येकबुद्ध जाते हुए जुलाहों के गांव के समीप थे कि ज्येष्ठ जुलाहे की पत्नी ने उन्हें देखा। जुलाहिन ने पूछा– भंते, अवेला (अनुपयुक्त समय) में कहां जा रहे हैं? प्रत्येकबुद्ध ने वाराणसी-नरेश के यहां का वृत्तांत सुनाया। यह सुन कर जुलाहिन ने, जो श्रद्धा एवं बुद्धिसंपन्न थी, कहा– भंते, कल हमारी भिक्षा स्वीकार करें।

बहन, हम बहुत लोग हैं।

कितने हैं भंते?

करीब एक हजार।

भंते! हमारे गांव में हम एक हजार परिवार हैं। एक-एक परिवार एक-एक को भिक्षा देगा। कृपया स्वीकार करें। मैं आपके लिए निवास-स्थान भी बनाऊंगी।

प्रत्येकबुद्ध ने स्वीकार किया।

जुलाहिन ने बस्ती की स्त्रियों को एकत्रित कर प्रत्येकबुद्ध के लिए आसन,

भोजन आदि की व्यवस्था की। पुरुषों को कहा कि हर परिवार से एक-एक पुरुष सामग्री एकत्रित कर प्रत्येकबुद्धों के लिए निवास-स्थान तैयार करे। प्रत्येकबुद्धों की सेवा वर्षावास में जुलाहों द्वारा की गयी। वर्षावास की समाप्ति पर प्रत्येकबुद्धों को चीवर भेंट कर विदाई दी गयी। जुलाहे इसके पश्चात तावतिंस लोक में गणदेवता के रूप में जनमे।

इसके पश्चात जुलाहे कस्सप सम्यकसंबुद्ध के समय कुटुंबिक गृहों में पैदा हुए। ज्येष्ठ जुलाहा कुटुंबिक हुआ। उसकी पत्नी भी ज्येष्ठ कुटुंब में पैदा हुई। यथासमय उनका विवाह हुआ। उनके पूर्वजन्म के बंधु-बांधव भी उनके साथ ही पैदा हुए। एक दिन शास्ता की धर्म-देशना सुनने विहार में गये। वहां पहुंचते ही वर्षा प्रारंभ हो गयी। जिन लोगों के परिचित या रिश्तेदार श्रामणेर थे, वे वर्षा से बचने के लिए उनके ही निवास में चले गए। ज्येष्ठ कुटुंबिक और उसके बंधु-बांधव वर्षा में ही खड़े रहे। ज्येष्ठ ने कहा– देखो, हमारी कैसी दुरवस्था है। हम सभी धन संग्रह कर भिक्षु-निवास बनायेंगे। ज्येष्ठ ने हजार मुद्रा, बाकी पुरुषों ने पांच-पांच सौ, स्त्रियों ने ढाई-ढाई सौ एकत्रित किये। निर्माण कार्य अधूरा होने से पुनः सभी ने अपने द्वारा पूर्व में दी गयी राशि का आधा-आधा दिया। सहस्रकूटागार परिवार नामक भिक्षु-निवास एवं शास्ता के लिए महापरिवेण नामक निवास बनाया। एक उत्सव में सात दिनों तक बुद्ध संघ को महादान एवं बीस हजार भिक्षुओं को चीवर प्रदान किये।

ज्येष्ठ कुटुंबिक की पत्नी ने अनोज पुष्प, लाल रंग के वस्त्र एवं अनाज अर्पण कर भगवान से निवेदन किया– भंते, मैं जहां-जहां जन्म लूं, मेरा शरीर अनोज फूलों के रंग का हो तथा मेरा नाम अनोजा हो। शास्ता ने अनुमोदन किया।

भगवान गौतम बुद्ध के जन्म के पूर्व ही ज्येष्ठ कुटुंबिक ने कप्पिन देश के कुक्कटवती नगर में राजा के घर जन्म लिया। उनके पूर्वजन्मों के बांधवों ने अमात्यकुल में जन्म लिया। कप्पिन कुमार ने जब राजगद्दी संभाली तब वे महाकप्पिन राजा कहलाये। पूर्वजन्म की संगिनी ने समान जाति कुल में जन्म लिया। यथासमय महाकप्पिन से विवाह के बाद वह उनके घर आयी। रानी का वर्ण अनोज पुष्प की भांति लाल होने से नाम अनोजा पड़ा। राजा के यहां पुत्र की प्राप्ति हुई।

उस समय भगवान गौतम श्रावस्ती में रह रहे थे। महाकप्पिन अपने अश्वारोहियों को प्रातः यह कहकर चारों दिशाओं में भेजता था कि जाओ, पता लगाओ, 'क्या संबुद्ध का शासन उत्पन्न हुआ है?' लेकिन उसके दूत खाली वापस आते। तभी श्रावस्ती के व्यापारी व्यवसाय हेतु महाकप्पिन के दरबार में आये। उन्हीं से महाकप्पिन को सूचना मिली– 'राजन्, बुद्ध रत्न उत्पन्न हुए हैं।' बुद्ध शब्द सुनते ही, राजा के शरीर में प्रीति व्याप्त हो गई। राजा ने तीन बार पूछा– तात, बुद्ध कहते हो? हां, राजन् बुद्ध ही कहता हूं। राजा ने उन्हें एक लाख मुद्रा दी। तात, बुद्धशासन के बारे में और कहो। बताया गया– राजन् धर्मरत्न उत्पन्न हुआ है। राजा ने तीन बार पूछा, इसकी भी पुष्टि की तथा उन्हें पुनः एक लाख मुद्रा दी। राजा ने पूछा– तात और कहो बुद्धशासन के बारे में। देव, संघ रत्न उत्पन्न हुआ है। इसे भी तीन बार कहलवा कर पुनः एक लाख मुद्रा दी। व्यापारियों को कहा– महारानी अनोजा के पास जाकर संपूर्ण वृत्तांत कहना तथा बताना महाकप्पिन प्रवजित होंगे। वे सुखपूर्वक राजपाट का भोग करें। राजा के अमात्यों ने भी प्रव्रज्या का संकल्प लिया।

राजा महाकप्पिन अपने हजार अमात्यों के साथ गंगा तट पर पहुंचे। सभी घोड़ों पर सवार थे। उनके साथ न तो सेवक थे, न ही अन्य लोग जो नाव आदि की व्यवस्था करते। शास्ता की आभा संपूर्ण ब्रह्माण्ड तक फैली है, वे सम्यक संबुद्ध हैं तो घोड़ों का खुर भी न भींगे– इस प्रकार सत्यक्रिया की। घोड़े इस प्रकार नदी पर से दौड़े, मानो राजमार्ग पर चल रहे हों। आगे उसी प्रकार नीलवाहिनी एवं चंद्रभागा नदियां मिलीं, दोनों को ऊपर की तरह सत्यक्रिया द्वारा पार किया।

उधर भगवान बुद्ध ने अपने चित्त से जाना कि महाकप्पिन तीन सौ योजन वाले राज्य को त्याग अपने एक हजार अमात्यों के साथ प्रवजित होने निकले हैं, भगवान अपनी दिनचर्या से निवृत्त हो, भिक्षुसंघ के साथ, उन लोगों के स्वागत के लिए चंद्रभागा नदी के तट पर पहुंचे। भगवान, महानिग्रोध वृक्ष के तले विराजे। महाकप्पिन एवं अमात्यगण जब चंद्रभागा के तट पर पहुंचे तब भगवान का आलोक चारों और प्रकाशित होता देख, वे समझ गये जिनके लिए हम आए हैं वे यही शास्ता हैं। सभी वंदना कर बुद्ध के चरणों में बैठे। धर्मदेशना सुन अर्हत्व की प्राप्ति सभी को हुई। उन्होंने भगवान से प्रवज्या की

याचना की। भगवान ने जाना– पूर्वजन्मों में, पूर्व बुद्धों के काल में इन लोगों ने चीवर दान दिये थे, तो ये अपने चीवर साथ ही लेकर आये हैं। इन्हें ऋद्धि से चीवर एवं भिक्षापात्र प्राप्त होगा। भगवान ने कहा– आओ भिक्षुओ, धर्म सुआख्यात है, सम्यक रूप से दुःखों का अंत करने के लिए ब्रह्मचर्य का जीवन जीयो। सभी की प्रवज्या संपन्न हुई।

उधर व्यापारीगण रानी अनोजा देवी के समक्ष पहुंचे। राजा महाकप्पिन का पत्र उन्हें दिया। रानी ने जानना चाहा, राजा को क्या कहा गया। व्यापारियों ने वैसे ही बुद्ध, धर्म एवं संघ की उत्पत्ति का गुणगान किया, रानी ने उन्हें तीन-तीन लाख मुद्रा भेंट की। रानी को महाकप्पिन का संदेश एवं प्रवज्या की सूचना मिली, बुद्ध मार्ग की जानकारी मिली,– सोचा, जिस वैभव को महाराज ने त्यागा है, वह मेरे लिए भी त्याज्य ही है। मैं प्रवजित होऊंगी। कुल की अमात्य-पत्नियों को अपने निर्णय की जानकारी दी। वे सब भी रानी के निर्णय में सहभागी हुईं।

रानी अनोजा एवं उनकी कुलस्त्रियां रथों पर आरुढ़ होकर निकलीं। सब गंगा किनारे पहुंचीं। न कोई साधन था नदी के पार उतरने के लिए न कोई सेवक। रानी ने अपने अनुभव से जाना कि राजा अवश्य सत्यक्रिया कर नदी पार उतरे होंगे। शास्ता यदि सम्यकसंबुद्ध हैं तो हमारे रथ भी पानी में न डूबें। वैसा ही हुआ। आगे की दो नदियां भी उन्होंने वैसे ही पार कीं। चंद्रभागा के तटपर भगवान ने सोचा– महाकप्पिन कुल की राजस्त्रियां जब अपने पतियों को सिर मुंड़ा हुआ, काषाय वस्त्रों में देखेंगी तो राग उत्पन्न होगा, चित्त एकाग्र नहीं होगा एवं शिक्षा उचित प्रकार से ग्रहण नहीं कर पायेंगी। तथागत ने ऐसा किया कि राजा का एवं रानी का परिवार एक दूसरे को न देख सकें। वे सभी आयीं, वंदना कर भगवान के चरणों में बैठीं। धर्मदेशना सुन सभी स्रोतापन्न हुईं। शास्ता ने सोचा– उनकी दो प्रमुख भिक्षुणियों में से एक थेरी उप्पलवण्णा आय तो वे आकाश मार्ग से प्रकट हुईं और सभी को प्रव्रजित किया। इसके पश्चात स्त्री एवं पुरुषों ने एक दूसरे को देखा। सभी नव-प्रव्रजित भिक्षु-भिक्षुणियां, भगवान के साथ जेतवन गये।

धर्मसुख

प्रवज्या के पश्चात महाकप्पिन जेतवन में विहार करते समय 'अहो सुख', 'अहो सुख' ऐसा उल्लासपूर्वक सदा कहा करते। भिक्षुओं ने भगवान बुद्ध से कहा– भंते, आयुष्मान महाकप्पिन सदा 'अहो सुख', 'अहो सुख' उच्चारते फिरते हैं। अवश्य ही वे अपने राज्य सुख, लौकिक सुख एवं काम सुख के बारे में ही ऐसा कहते होंगे।

भगवान ने कहा– भिक्षुओ, मेरा पुत्र जो सुख-संबंधी उदान कहता है वह लौकिक सुखों के लिए नहीं वरन् उसे जो धर्मसुख, धर्मरत्न एवं महानिर्वाण फल मिला है, उसी को वह 'महासुख' कह प्रीति-प्रमोद में विचरता है।

भगवान ने कहा– धर्म पालन करने वाला सदा प्रसन्न एवं सुखी रहता है। ज्ञानी बुद्धों के दिखाये मार्ग पर चलकर आनंदित होता है।

थेर महाकप्पिन एवं धर्मोपदेश

जेतवन में शास्ता को भिक्षुओं से ज्ञात हुआ कि महाकप्पिन भिक्षुओं को धर्मोपदेश नहीं देते, केवल अपने आप में आनंदित हो रमण करते रहते हैं।

भगवान ने महाकप्पिन को आदेश दिया कि अपने पास आने वालों को उपदेश दिया करो। महाकप्पिन ने उनकी आज्ञा का पालन किया। उनके उपदेश से हजार श्रमणों ने अर्हत्व की प्राप्ति की। तभी भगवान ने उन्हें भिक्षुओं को उपदेश देने वालों में अग्र की उपाधि प्रदान की।

थेर महाकप्पिन द्वारा संघ को कहा गया–

शास्ता द्वारा सन्मार्ग दिखाने से, प्रज्ञा से मेरे क्लेश मिट गये। पूर्व बुद्धों के समय से मैं, पत्नी तथा कुटुंबियों के साथ संघदान करता रहा, दैवी तथा लौकिक सुखों को भोगता रहा, अब शास्ता बुद्ध ने मुझे प्रव्रजित किया। एक लाख कल्प पूर्व जो सत्कर्म किया था, उसके फलस्वरूप मेरे राग-द्वेष नष्ट हो गये। मैंने बुद्ध की शिक्षा आत्मसात कर ली। इस शिक्षा से मैं अनागत को पहले ही जान लेता हूं। क्या हित है और क्या अहित है, इसका पूर्ण ज्ञान हो जाता है।

जिसने आनापानसति को भगवान के कहे अनुसार परिपूर्ण किया है, भावित किया है, वह इस संसार को वैसा ही आलोकित करता है जैसे मेघों से मुक्त चंद्रमा। प्रज्ञा से बींधा गया, मेरा चित्त परिशुद्ध है, इससे सभी दिशाएं प्रकाशमान होती हैं।

प्रज्ञा द्वारा हर स्थिति में सुखी-संपन्न रहता हूं। प्रज्ञाविहीन धनी जैसा निर्धन कोई नहीं है। जो जन्म लेते हैं, वे मरणधर्मा हैं। यह ध्रुव सत्य है। संसार, कुटुंबी, लौकिक सुख आदि के प्रति आसक्त हो विलाप करना बुद्धिहीनों का कार्य है। जो प्रज्ञावान एवं धार्मिक हो, उसका अनुकरण करें, सन्मार्ग पर चलें।

शील, समाधि, प्रज्ञा के मार्ग पर भगवान ने जो करणीय बताया है, वही करें। जो अकरणीय है, उससे बचें। प्रज्ञावान का आचरण निष्कलंक होता है,

वैसे ही बनें। आसक्तियों, सुखों के छूटने पर विलाप करने से बुद्धि क्षीण होती है। समतावान हो, ज्ञानी हो, अपने दुःखों से मुक्त हो।

भगवान का मार्ग ही सार्वकालिक, सार्वदेशिक एवं सार्वजनीन है। चार आर्य सत्य– दुःख, दुःख का कारण, दुःख का निवारण एवं दुःख निवारण के उपाय पर हैं। एक ही सम्यक मार्ग है जो अंतिम लक्ष्य निर्वाण तक ले जाता है।

सहायक सुत्त

एक दिन भगवान बुद्ध ने जेतवन में भिक्षुओं के साथ आयुष्मान महाकप्पिन के दो अनुचर मित्र भिक्षुओं को दूर से आते देख कहा– भिक्षुओ, उन दोनों को देख रहे हो?

हां, भंते!

ये दोनों मित्र चिरकाल के साथी एवं कप्पिन द्वारा धर्म सीखे हुए हैं। दोनों बड़ी ऋद्धि वाले हैं। इन्होंने सद्धर्म को पा लिया है। निर्वाण की प्राप्ति के लिए गृहत्याग कर प्रव्रजित हुए हैं। मार को जीत कर, संप्रज्ञान से तपते हैं। यह इनका अंतिम जन्म है।

ब्राह्मण

एक समय अनाथपिण्डिक के जेतवन में भगवान विहार कर रहे थे। उस समय आयुष्मान सारिपुत्त, आयुष्मान महामोग्गल्लान, आयुष्मान महाकस्सप, आयुष्मान महाकच्चान, आयुष्मान महाकोट्ठित, आयुष्मान महाकप्पिन, आयुष्मान महाचुन्द, आयुष्मान अनिरुद्ध, आयुष्मान रेवत और आयुष्मान आनन्द भगवान की तरफ आते हुए दिखे। भगवान ने कहा– भिक्षुओ! ये ब्राह्मण आ रहे हैं।

एक ब्राह्मण जाति के भिक्षु ने पूछा– भगवान, इन्हें किस कारण से ब्राह्मण कह रहे हैं?

भगवान ने यह उदान कहा– पाप धर्मों से विरत रह, जो सदा स्मृतिमान हो अपने बंधनो को काट बुद्ध हो गये हैं, वे ही ब्राह्मण हैं।

महाकप्पिन सुत्त

भगवान जेतवन में विहार कर रहे थे। उस समय आयुष्मान महाकप्पिन समीप ही आसन पर शरीर को सीधा एवं निश्चल रख, सजग बैठे थे। उन्हें देख भगवान ने भिक्षुओं से पूछा– भिक्षुओ, क्या तुमने इस भिक्षु के शरीर को अस्थिर देखा है?

भंते! जब भी हमने आर्य कप्पिन को संघ में या एकांत में बैठे देखा है, वे सदैव स्थिर बैठते हैं।

भिक्षुओ! आनापानसति, समाधि के भावित हो जाने से शरीर तथा मन की चंचलता दूर हो जाती है।

भिक्षुओ! भिक्षु अरण्य में, वृक्ष के नीचे या शून्यागार में सुखपूर्वक आसन में बैठकर, काया को सीधी रख सजगतापूर्वक सांस लेता तथा छोड़ता है। दीर्घ या ह्रस्व सांस छोड़ते समय भली प्रकार जानता है कि दीर्घ या ह्रस्व सांस ले रहा हूं, सारी काया को अनुभव करता हुआ सांस लेता है तथा छोड़ता है। कायिक क्रियाओं से विमुख हो सांस लेता और छोड़ता है।

प्रीति अनुभव करते हुए, चित्त संस्कारों एवं चित्त को अनुभव करते हुए, चित्त को समाहित एवं विमुक्त करते हुए सांस लेता एवं छोड़ता है।

अनित्य, निरोध, विराग एवं त्याग को जानते हुए सांस लेता तथा छोड़ता है।

भिक्षुओ! उपरोक्त सभी प्रकार से आनापान समाधि के भावित तथा अभ्यस्त होने से मन तथा शरीर अचंचल-स्थिर होता है।

संघकर्म

एक समय आयुष्मान महाकप्पिन भद्रकुक्षि मृगदाय में रहते थे। एकांत में उनके चित्त में विचार जागा– मैं तो अत्यंत विशुद्ध हूं। मैं उपोसथ में एवं संघकर्म में जाऊं या न जाऊं? भगवान बुद्ध अपने चित्त से महाकप्पिन के विचार जान गृध्रकूट पर्वत से अंतर्धान हो कप्पिन के सम्मुख भद्रकुक्षि मृगदाय में प्रकट हुए। भगवान आसन पर विराजे। महाकप्पिन ने अभिवादन किया। भगवान ने पूछा– कप्पिन, क्या तुम्हें ऐसा विचार उत्पन्न हुआ कि मैं उपोसथ में एवं संघकर्म में जाऊं या नहीं? मैं तो अत्यंत विशुद्ध हूं।

हां, भंते!

कप्पिन! यदि तुम जैसे ब्राह्मण उपोसथ का समुचित मान-सत्कार नहीं करेंगे तो कौन करेगा? तुम्हें उपोसथ में, संघकर्म में अवश्य जाना चाहिए।

अवश्य, भंते!

भगवान पुनः गृध्रकूट पर्वत पर चले गये।

महाकप्पिन की प्रसन्नता या हंसी

एक बार आयुष्मान सारिपुत्र को देवताओं द्वारा वंदित होते देख, आयुष्मान महाकप्पिन को हंसी आयी। भगवान बुद्ध ने कप्पिन को हंसते देख स्पष्ट किया– ये ब्रह्मकायिक, ऋद्धिमान एवं यशस्वी देवता अंजलिब्द्ध हो, धर्मसेनापति, वीर, महाध्यानी सारिपुत्त की वंदना कर रहे हैं– जिसका चित्त संक्षिप्त है अचंचल है, जो कुशल एवं संयतेन्द्रिय हैं, वे सारिपुत्र चीथड़ों से बने चीवर में भी वैसे ही सुशोभित हो रहे हैं जैसे सिंह अपने जंठगल में होता है। ऐसे श्रेष्ठ पुरुष को हमारा बारंबार नमस्कार। ध्यानरत बुद्धों के विचारों को हम नहीं जान सकते, यूं देवता सारिपुत्त की वंदना कर रहे हैं।

विपश्यना साधना केंद्र

विश्वभर में विपश्यना के कुल 220 केंद्र हैं जिनमें भारत में 100 केंद्र हैं। इन केंद्रों पर प्राय: हर माह दस दिवसीय, लघु तथा दीर्घ आवासीय शिविर आयोजित होते हैं। उनमें से प्रमुख केंद्र धम्मगिरि का नाम यहां दिया जा रहा है साथ ही धम्मपत्तन तथा ग्लोबल विपश्यना पगोडा के भी नाम दिये जा रहे हैं। शेष सभी विपश्यना केंद्रों के पते, फोन, इमेल एवं शिविर की जानकारी निम्न वेबसाइट पर प्राप्त कर सकते हैं:

Website: www.vridhamma.org, www.dhamma.org

प्रमुख केंद्र– धम्मगिरि: विपश्यना विश्वविद्यापीठ, इगतपुरी-४२२४०३, जिला: नाशिक, फोन: ०२५५३-२४४०७६, २४४०८६, २४४१४४, २४४४४०, **Website:** www.vridhamma.org, **Email:** <info@giri.dhamma.org>

धम्मपत्तन: एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई - ४०००९१, व्यवस्थापक, फोन ०२२-२८४५२२३८, ३३७४७५०१, टेलि-फैक्स: ०२२-३३७४७५३१, Email: info@pattana.dhamma.org; Website: www.pattana.dhamma.org

ग्लोबल विपश्यना पगोडा: एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई - ४०००९१, फोन: ०२२-२८४५२२३५

विपश्यना विशोधन विन्यास

किताबें, सीडी एवं पत्रिका के लिए निम्नलिखित पते पर संपर्क करें।

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422403
जिला- नाशिक, महाराष्ट्र
फोन: ०२५५३-२४४९९८, २४४०७६,
२४४०८६, २४४१४४, २४४४४०,
(दक्षिण भारतीय भाषाओं में अनुवादित विपश्यना साहित्य
स्थानीय केंद्रों पर उपलब्ध है)

विपश्यना विशोधन विन्यास के प्रकाशन अब ऑनलाइन भी खरीदे जा सकते हैं। कृपया देखें:

Website: www.vridhamma.org,
Email: vri_admin@vridhamma.org

आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का एवं श्रीमती इलायचीदेवी गोयन्का

श्री सत्यनारायणजी गोयन्का का जन्म म्यंमा (बर्मा) के मांडले शहर में १९२४ में हुआ। १०वीं कक्षा में सारे बर्मा में सर्वप्रथम आने पर भी पारिवारिक कारणों से आगे की पढ़ाई न कर सके। उन्होंने कम उम्र में ही अनेक वाणिज्यिक और औद्योगिक संस्थानों की स्थापना की और खूब धन अर्जित किया। अनेक सामाजिक तथा सांस्कृतिक केंद्रों की स्थापना की। तनावों के कारण शिरोरोग (Migraine) के शिकार हुए, जिसका उपचार बर्मा के ही नहीं, बल्कि विश्व के प्रसिद्ध डॉक्टर भी न कर सके। तब किसी ने उन्हें 'विपश्यना' की ओर मोड़ा, जो आज उनके तथा अनेकों के कल्याण का कारण बन गयी है।

सयाजी ऊ बा खिन से श्री गोयन्काजी ने १९५५ में विपश्यना विद्या सीखी और चौदह वर्षों तक उनके चरणों में बैठ कर अभ्यास करने के साथ बुद्धवाणी का भी अध्ययन किया। १९६९ में वे भारत आये और मुंबई में पहला शिविर लगा। तत्पश्चात शिविरों का तांता लग गया। १९७६ में इगतपुरी में पहला निवासीय विपश्यना केंद्र बना और अब तक विश्वभर में लगभग २०६ केंद्र बन गये हैं तथा नित नये बनते जा रहे हैं, जहां प्रशिक्षित किये हुए लगभग १५०० विपश्यनाचार्यों के माध्यम से विश्व की ५९ भाषाओं में १०-दिवसीय शिविरों के अतिरिक्त, कई केंद्रों पर २०, ३०, ४५, ६० दिन के शिविर लगते हैं। सब का संचालन निःशुल्क होता है। भोजन, निवासादि का खर्च शिविर से लाभान्वित साधकों के स्वैच्छिक अनुदान से चलता है। इसके सर्वहितकारी स्वरूप को देख कर विश्व की अनेक जेलों और स्कूलों में ही नहीं, पुलिसकर्मियों, जजों, सरकारी अधिकारियों आदि के लिए भी शिविर लगाये जाते हैं।

ISBN 978-81-7414-419-5

VRI - H100