Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years 1969-2019
VIPASSANA MEDITATION
As taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin

विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष 2562, फाल्गुन पूर्णिमा, 21 मार्च, 2019, वर्ष 48, अंक 9

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

वाचानुरक्खी मनसा सुसंवुतो, कायेन च नाकुसलं कयिरा।
एते तयो कम्मपथे विसोधये, आराधये मग्गमिसिप्पवेदितं।
धम्मपद-281, मग्गवग्गो

– वाणी को संयत रखे, मन को संयत रखे और शरीर से कोई अकुशल (काम) न करे। इन तीनों कर्मपथों (कर्मेंद्रियों) का विशोधन करे। ऋषि (बुद्ध) के बताये (अष्टांगिक) मार्ग का अनुसरण करे।

वि. साधना एवं धर्म-प्रसार की स्वर्ण जयंती पर पूज्य गुरुजी के प्रति कृतज्ञता ज्ञापन को सुअवसर

विपश्यना साधना के पुनरागमन की 50वीं वर्षगांठ, यानी, 3 जुलाई 2018 से 3 जुलाई 2019 तक वर्ष भर ग्लोबल विपश्यना पगोडा में प्रतिदिन एक दिवसीय शिविर नियमित रूप से चलते रहेंगे, ताकि यह वर्ष साधकों को दैनिक साधना पुष्ट करने में सहायक हो। यानी, जिस साधक-साधिका को जिस दिन भी समय मिले, इन शिविरों का लाभ उठा सकते हैं। इससे साधकों की साधना में निरंतरता और नियमितता आयेगी और उनसे प्रेरणा पाकर अधिक से अधिक लोगों में सद्धर्म के प्रति जागरूकता पैदा होगी और वे भी शिविरों में सम्मिलित होकर अपना कल्याण साध सकेंगे। अन्य स्थानों पर भी लोग इसी प्रकार दैनिक साधना, सामूहिक साधना तथा एक दिवसीय शिविरों द्वारा इसके व्यावहारिक अभ्यास को पुष्ट करें, यही पूज्य गुरुदेव के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि और सही कृतज्ञता होगी।

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के शुद्ध धर्म के संपर्क में आने के पूर्व की इन घटनाओं से और बचपन से युवावस्था तक के उनके भक्तिभाव से कोई भ्रम नहीं पैदा हो, बल्कि यह प्रेरणा मिले कि ऐसा व्यक्ति भी किस प्रकार बदल सकता है, इसी उद्देश्य से उनके संक्षिप्त **जीवन-परिचय** की यह **सातवीं कड़ी**:--

मेरा नया जन्म हुआ

एक आकस्मिक संयोग

१ सितंबर, १९५५ को दस दिन के शिविर में सम्मिलित होने के लिए मैं आश्रम पहुँचा। उससे थोड़ी दूर प्रोम रोड पर शांति स्तूप के समीप विशाल, कृत्रिम सप्तपर्णी गुफा में विभिन्न देशों के २,५०० विद्वान भिक्षु तिपिटक का पारायण करते हुए छठी संगीति का पुण्य कार्य संपादन करने में लगे हुए थे। मुझे उस समय तक उसके ऐतिहासिक महत्त्व का किंचितमात्र भी ज्ञान नहीं था। यद्यपि ऊ छां ठुन ने उस बृहद धार्मिक आयोजन की एक उपसमिति का मुझे भी सदस्य बना दिया था। यह उपसमिति भोजन के प्रबंध के लिए गठित हुई थी और मुझे निरामिष भोजन का दायित्व दिया गया था। तब तक मुझे उस आयोजन के बारे में इतनी ही जानकारी थी कि ये बहुसंख्यक भिक्षु अपने धर्मग्रंथों का पाठ कर रहे हैं जो कुछ वर्षों तक चलेगा। मुझे निरामिष भोजन के प्रबंध कार्य में सदा रुचि रही है। मैं इसी कारण इस दायित्व से संतुष्ट प्रसन्न था।

इस महान आयोजन की महत्ता मुझे दस दिवसीय विपश्यना शिविर पूरा करने के पश्चात ज्ञात हुई। इसके पूर्व पच्चीस सौ वर्षों में पांच बार ऐसी संगीतियां आयोजित की जा चुकी थीं जिनमें उस-उस समय के विद्वान भिक्षुओं द्वारा बुद्ध-वाणी की शोधपूर्ण प्रामाणिकता स्थापित की गयी थी। इस बार ये २,५०० भिक्षु पांच अलग-अलग देशों में सुरक्षित बुद्ध-वाणी का संगायन कर रहे थे। इन देशों ने सदियों से पालि भाषा में बुद्ध-वाणी सुरक्षित रखी है। यद्यपि इन पांचों देशों की अलग-अलग लिपियां और अलग-अलग उच्चारण हैं फिर भी सब के मूल पालि कलेवर में बहुत कम असमानता है। पांच देशों के ये पच्चीस सौ विद्वान भिक्षु मूल बुद्ध वाणी का विशुद्ध प्रामाणिक रूप स्थापित करने में लगे थे।

धम्म तपोवन-1 *का निर्माणकार्य आरंभ होने के पूर्व 2 जनवरी, 2000 को पूज्य गुरुजी एवं माताजी ध्यान करके यहां के सभी प्राणियों को मंगल मैत्री देते हुए।*

यह पच्चीस सौ वर्ष के प्रथम बुद्ध शासन का समापन और पच्चीस सौ वर्ष के द्वितीय शासन का शुभारंभ था। सयाजी ऊ बा खिन ने मुझे शिविर के पश्चात बताया कि इस द्वितीय बुद्ध शासन का प्रारंभ प्रज्ञामयी विपश्यना के प्रसारण से होगा, ऐसी पुरातन मान्यता चली आ रही है। उन्होंने कहा, अब विपश्यना यहीं नहीं, अपने उद्गम देश भारत और तदनंतर सारे विश्व में फैलेगी। दोनों बुद्ध शासनों के संधिकाल के महत्त्वपूर्ण वर्ष में मुझे विपश्यना का अनमोल रत्न मिलना एक आकस्मिक संयोग था। परंतु मेरे लिए परम सौभाग्य का अवसर था।

प्रथम दर्शन - कालामसुत्त

आश्रम पहुँचते ही मुझे जो निवास स्थान मिला, वहां अपना सामान रख कर मैं गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन को नमस्कार करने गया। वहां मुझे एक छोटी-सी पुस्तिका मिली जिसके प्रथम पृष्ठ पर कालामसुत्त के ये बोल उद्धृत थे –

"आओ कालामो! तुम लोग किसी बात को ---

- इसलिए मत ग्रहण करो कि हम इसे ऐसे ही सुनते आये हैं।
- इसलिए भी मत ग्रहण करो कि यह हमारी परंपरागत मान्यता है जो कि पीढ़ियों से चली आ रही है।
- इसलिए भी मत ग्रहण करो कि हम सदा से यही सुनते आये हैं।
- इसलिए भी मत ग्रहण करो कि यह हमारे धर्मग्रंथों के अनुकूल है।
- इसलिए भी मत ग्रहण करो कि यह तर्कसंगत है अथवा न्यायसंगत है।
- इसलिए भी मत ग्रहण करो कि हम इस मान्यता के प्रति आसक्त हो गये हैं।
- इसलिए भी मत ग्रहण करो कि इसके उपदेशक का व्यक्तित्व भव्य है।
- इसलिए भी मत ग्रहण करो कि इसका उपदेशक श्रमण हमारा गुरु है, पूज्य है।

जब कालामो, तुम स्वानुभूति से जान लो कि ये धर्म-उपदेश कुशलकारी हैं, निर्दोष हैं, अनुभवी, समझदार लोगों द्वारा प्रशंसित हैं और स्वानुभूति

• रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

से जान लो कि संपूर्णतया ग्रहण करने से ये सर्वहितकारी हैं, सुखकारी हैं तो कालामो, इन्हें ग्रहण करके जीवन में उतारो !

गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन ने कहा, भगवान का व्यक्तित्व भव्य और पूज्य होने पर भी उन्होंने अपनी शिक्षा अंधविश्वास से ग्रहण करने को मना किया। अत: जो कुछ मैं सिखाऊं, उसे भी अंधविश्वास से मत ग्रहण करना। जब तुम स्वानुभूति द्वारा स्वयं देख लो कि यह सर्वथा कल्याणकारी है तो ही ग्रहण करना और उसे अपने जीवन में उतारना। बुद्ध की शिक्षा को स्वानुभूति पर उतारने के लिए ही तुम यहां आये हो।

भगवान बुद्ध का और अपने गुरुदेव का यह वक्तव्य पढ़-सुन कर मैं गदगद हो गया। धन्य हैं बुद्ध जैसे धर्मगुरु और ऊ बा खिन जैसे आचार्य, जो यह कहते हैं कि इन उपदेशों को स्वयं अनुभूति पर उतार कर देखो। यदि ये कल्याणकारी सिद्ध हों तो ही ग्रहण करना । अंधविश्वास से ग्रहण मत कर लेना।

अब तक सभी धर्मगुरु यही कहते आये हैं कि जो हम कह रहे हैं उसे श्रद्धा-भक्ति के साथ स्वीकार करो । उस पर जरा भी संदेह मत करो । स्वीकारने पर स्वर्ग का प्रलोभन और नकारने पर नरक का भय दिखाया जाता रहा है। जबकि यहां यह कहा जाता है कि स्वयं अनुभव द्वारा जाने बिना मेरी बात भी मत स्वीकार करना ।

सत्य धर्म की यह प्रस्तावना पढ़-सुनकर मैंने धन्यता का अनुभव किया। इसे अनुभव पर उतार कर बेझिझक जांचने के लिए कृतसंकल्प हुआ।

पहले दिन का तूफान और शांति

शिविर आरंभ हुआ। गुरुदेव ने आनापान की साधना दी और मैं आती जाती सांस के प्रति सजग रहने का अभ्यास करने लगा। पूर्वाह्न की साधना अच्छी हुई परंतु ११ बजे भोजनशाला में एकत्र हुए तब गुरुदेव ने एक-एक साधक से उसकी साधना के बारे में पूछा। शिविर में केवल पांच-सात साधक थे। उनमें से सब ने कहा कि उन्हें प्रकाश दिखा। मेरी बारी आयी। मुझे तो प्रकाश दिखा नहीं था। हां, नाक के नीचे खुजलाहट और झुनझुनाहट की बहुत तीव्र अनुभूति हुई थी, वही बता दी। भोजनोपरांत हम सभी ऊपर अपने-अपने निवास-कक्ष में चले आये।

मेरा मन उदास होने लगा। मैं उन दिनों बहुत अहंकारी व्यक्ति था। इतनी कम उम्र में जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में आशातीत सफलताएं मिलती रहने के कारण मानस अत्यंत अहंकेंद्रित हो गया था। इस कारण जरा-सी भी असफलता अथवा जरा-सी अनचाही घटना मेरे लिए असह्य हो उठती, दिल बैठने लगता, उदासी में डूबने लगता, गहरे अवसाद-विषाद से कुंठित हो उठता। उस समय कोई मेरे पास आता तो झुँझलाहट के मारे उस पर अकारण बरस पड़ता। अकेले निराशा में डूबे रहना चाहता। कुछ भी अच्छा नहीं लगता। अब भी यही होने लगा। ध्यान के शून्यागार में भी जाने को जी नहीं चाहे। मन पर बहुत जोर लगा कर गया तो एक दो सांस भी नहीं देख पाया। एक क्षण भी मन नहीं टिका। अवसाद-विषाद में ही डूबता चला गया। शून्यागार से शीघ्र निकल कर अपने निवास-कक्ष में वापस आ गया। कुछ देर लेटा रहा, करवटें बदलता रहा, परंतु बेचैनी बढ़ती ही रही। बार-बार मन में हीन भावना जागने लगी। पराजय के भाव जागने लगे। सोचने लगा कि मैं किस जंजाल में फँस गया । साधना तो अच्छी है। सभी साधकों को लाभ मिल रहा है। परंतु मैं यह साधना करने योग्य नहीं हूं। अन्य सभी साधक-साधिकाएं भले लोग हैं। कोई स्कूल का अध्यापक है, कोई कॉलेज का प्रोफेसर है, कोई रिटायर्ड सरकारी अफसर। इनका जीवन सरल और सात्विक है। लेकिन मैं तो एक व्यापारी ठहरा। व्यापार में झूठ और छल-कपट चलता रहता है। इन सबको दिव्य ज्योति के दर्शन हो गये, मैं ही अकेला पिछड़ा रह गया। मेरे भाग्य में दिव्य ज्योति के दर्शन कहां ? ये सब योग्य पात्र हैं। अध्यात्म की ऐसी ऊंची साधना मेरे जैसे सांसारिक व्यक्ति के लिए नहीं है।

इस निराशाभरे चिंतन से बहुत हतोत्साहित हो गया। मन उदासी में इतना डूबने लगा कि शिविर छोड़ने का निर्णय कर बैठा। जानता था कि शिविर के कड़े नियम हैं। मुझे जाने की अनुमति नहीं मिलेगी। परंतु गुरुदेव तो भोजन के बाद ऑफिस चले गये हैं। वे शाम को छ: बजे तक लौटेंगे। मैंने घर से कुछ आवश्यक सामान मँगाये हैं, उन्हें लेकर लगभग पांच बजे मेरी गाड़ी आयगी। मैं उसमें वापस चल दूंगा। सामान साथ में ले जा सका तो ठीक, अन्यथा दूसरे दिन ड्राइवर आकर ले जायगा। सारा सामान बांध कर, भाग निकलने की तैयारी कर बैठा ।

परंतु मेरा भाग्य जागा। पुराना पुण्य उदय हुआ। मेरे निवास कक्ष के सामने से एक महिला गुजरी। वह मेरी परिचित प्रोफेसर डो म्या सैं थी। रंगून के विश्वविद्यालय में भूगोल विभाग की प्रोफेसर थी और अध्यक्षा भी। उच्च कोटि की विदुषी थी। मुझे शिविर में सम्मिलित हुआ देख कर वह बहुत प्रसन्न हुई थी। परंतु इस समय मेरे बिगड़े हुए रंग-ढंग देख कर चकित हुई और पूछ बैठी कि मैं क्यों उदास हूं। मैंने उसे सच-सच बता दिया। गुरुदेव के आने के पहले मैं घर वापस चल दूंगा। यह साधना मेरे लायक नहीं है या यों कहूं, मैं इस साधना के लायक नहीं हूं।

उसने पूछा कि तुम्हारे मन में यह व्यर्थ की हीन-भावना क्यों जागी ? मैंने कहा कि अन्य सबको दिव्य ज्योति के दर्शन हो गये, मुझे नहीं हुए। अत: मुझे कोई सफलता मिलने वाली नहीं है। मैं अपना समय यहां क्यों बरबाद करूं। यह सुनकर वह हँसी। उसने कहा, भोजन के पश्चात गुरुदेव तुम्हारी साधना की बहुत प्रशंसा कर रहे थे। तुम्हें नासिका के नीचे संवेदनाओं की स्पष्ट अनुभूतियां होने लगी हैं। पहले दिन बहुत कम लोगों को ऐसा होता है। तुम भाग्यशाली हो। परंतु मैंने मन ही मन सोचा, इन संवेदनाओं में क्या पड़ा है? मुख्य बात तो दिव्य ज्योति की है। हमारी परंपरा में दिव्य ज्योति का दर्शन कितना महत्त्वपूर्ण है। उसने मुझे फिर समझाया कि गुरुजी ने तुम्हें संवेदनाओं को महत्त्व देने के लिए कहा है। प्रकाश दिख जाय तो दिख जाय। यह भी ध्यान मार्ग में एक निमित्त है, आलंबन है। परंतु इस समय हमारे लिए प्रमुख निमित्त नासिका के इर्द-गिर्द होने वाली संवेदनाएं हैं। आगे चल कर ये ही सारे शरीर में फैलेंगी और इसी से साधना सफल होगी। तुम्हारी सफलता में कोई संदेह नहीं है। उसने आग्रहपूर्वक कहा कि तुम एक रात और रुक जाओ। अगर जाना ही है तो इसका निर्णय कल सुबह करना। अब ध्यान में बैठो तो प्रकाश को बिल्कुल महत्त्व मत देना। तुम्हें नासिका के नीचे इतनी तीव्र संवेदना मिलने लगी, बस सांस के साथ-साथ उसी पर सारा ध्यान केंद्रित रखो। यही काम देगी, यही तुम्हारी प्रगति में सहायक होगी। मैंने भी सोचा, अब जाना तो हो नहीं पायगा। अत: इसकी बात मान लेता हूं। एक रात और रुकता हूं।

शाम को छ: बजे शून्यागार में जा बैठा। सांस के साथ-साथ नासिका के नीचे होने वाली संवेदना पर सारा ध्यान लगाने की कोशिश करने लगा और यह निश्चय किया कि प्रकाश दिखे या न दिखे, मुझे इसकी कोई चिंता नहीं। डोम्या सैं के कहे अनुसार मैं संवेदना को ही महत्त्व दूंगा। मुझे याद आया, गुरुजी ने भी यही कहा था कि सांस और संवेदना हमारे लिए प्रमुख है। मैं दत्तचित होकर ध्यान में लग गया। मुझे यह देख कर आश्चर्य हुआ कि कुछ मिनटों के भीतर ही इस ओर ज्योति जागी, उस ओर ज्योति जागी। चारों ओर ज्योति ही ज्योति। मैंने मन को दृढ़ किया कि मुझे इस दिव्य ज्योति से कुछ लेना-देना नहीं। मुझे शरीर की संवेदना को ही महत्त्व देना है। नाक के आसपास जो संवेदना हो रही है, वही मेरी साधना का आलंबन है। थोड़ी देर बाद देखा कि दिव्य ज्योति ही नहीं, कानों में दिव्य शब्द सुनने लगा, अनहद नाद सुनायी देने लगा। एक कान के पास मानो किसी चट्टान पर बहुत बड़ा जल-प्रपात गिर रहा हो। दूसरे के पास जैसे मधुर घंटियां बज रही हों। यह दिव्य नाद भी मुझे आकर्षित नहीं कर सका। दिव्य ज्योति और अनहद नाद के बारे में मैंने बहुत पढ़ा था और उन्हें बहुत महत्त्व देता था। परंतु उस समय मैंने निश्चय किया कि इन्हें कोई महत्त्व नहीं दूंगा। मुझे साधना-पथ की यात्रा संवेदनाओं के आधार पर पूरी करनी है। ऐसे मन को दृढ़ करके संवेदनाओं पर ध्यान लगाये रखा। कुछ समय पश्चात देखा कि दिव्य ज्योति और दिव्य शब्द के अतिरिक्त कुछ एक अन्य अतींद्रिय अनुभूतियां भी होने लगीं। मैं उनकी भी उपेक्षा करता रहा। संवेदना पर ही ध्यान लगा रहा। रात ९ बजे अपने शून्यागार से निकला तो मन बड़ा प्रसन्न था। दोपहर के बाद जो निराशा छा गयी थी, वह विलीन हो गयी। अब तो भागने का प्रश्न ही नहीं रहा। मैं डो म्या सैं का अपार उपकार मानता हूं जिसने मुझे रोक कर मेरा कल्याण किया। अगर मैं नासमझी से शिविर छोड़ कर भाग जाता तो ऐसे अनमोल रत्न से सदा के लिए वंचित रह जाता। जैसे मेरे मित्र ऊ छां ठुन का बहुत आभार मानता हूं कि उसने मुझे इस कल्याणकारी मार्ग पर चलने का सुझाव दिया और उसी कारण मैं इसमें प्रवृत्त हुआ, वैसे ही डो म्या सैं का बहुत आभार मानता हूं कि उसने मुझे भगोड़ा बनने से रोका और मैं दत्तचित होकर साधना में लग गया।

इसी कारण अत्यंत आशातीत प्रगति होती चली गयी। दो दिन बाद विपश्यना मिली तो अभूतपूर्व अनुभव हुआ। पूरा शरीर केवल परमाणुओं का पुंज और उन परमाणुओं के पुंज में भिन्न-भिन्न प्रकार की हलन-चलन, भिन्न-भिन्न प्रकार की संवेदनाएं। जैसे मैं किसी ऐसे कौतुकागार में आ गया हूं, जिसे पहले कभी नहीं देखा था। भीतर की

एक ऐसी दुनिया जो अब तक नितांत अनजानी रही। शरीर में विभिन्न प्रकार की अनुभूतियां सतत होती रहती हैं, यह कभी सोच भी नहीं सकता था।

विपश्यना भोजन के पहले सुबह दी गयी थी। गुरुदेव ने जब चेकिंग की तो कहा, तुम्हें यह जो प्राप्त हुआ है, यह बहुत मूल्यवान है। अब तुम्हें देखना है कि यह छूटे नहीं। उन्होंने किसी एक सहायक को बुलाया और एक कंबल मँगवाया। मेरे सिर और चेहरे पर कंबल डाल कर वह धर्म सेवक मुझे शून्यागार के बाहर निकाल कर मेरे निवास कक्ष तक ले गया, ताकि मैं बाहर के किसी आलंबन के संपर्क में आकर भीतर की उस वास्तविक स्थिति को न खो दूं। मुझे अपने निवास कक्ष में ही लेटे-लेटे साधना करते रहने को कहा गया। यहीं कोई भोजन ले आयगा। भोजन करते हुए भी मैं इन संवेदनाओं के प्रति जागरूक रहूं। इसकी निरंतरता टूटे नहीं, यह ध्यान रखूं। मैंने ऐसा ही किया। उठते, बैठते, चलते, लेटते, खाते-पीते हर अवस्था में अंतर्बोधिनी प्रज्ञा जागृत रहे। यों साधना में रत रहते हुए दिन पर दिन बीतते चले गये। एक से एक अजीबोगरीब अनुभूतियां होती चली गयीं। सारा मृण्मय शरीर चिन्मय हो उठा। सर्वत्र तरंग ही तरंग। कहीं ठोसपने का नामोनिशान नहीं। संपूर्ण मेरुदंड भी तरंग ही तरंग। कपाल के मानो सहस्र रंध्रों में तरंगें फूटने लगीं। सिर के मध्य से एक फव्वारा-सा छूटने लगा। शिविर समाप्त होते-होते यों लगा जैसे मनों बोझ उतर गया है। जैसे मैं हवा में उड़ सकता हूं। मानो धरती का गुरुत्वाकर्षण समाप्त हो गया है।

साधना के दिनों एक बार यह भ्रम अवश्य हुआ कि मैं किसी कल्पनालोक में तो भ्रमण नहीं कर रहा। यह कल्पना नहीं है, सत्य है, इसे जांचने के लिए गुरुदेव ने एक दो उपाय बताये। उन्हें आजमा कर जाना कि सचमुच न कोई कल्पना है, न आत्म-सम्मोहन। यह भीतर की सच्चाई है। ऊपर-ऊपर अविद्या का मोटा-मोटा खोल है जिसके रहते हम इसका साक्षात्कार नहीं कर सकते। भगवान बुद्ध की इस कल्याणी विद्या के सही प्रयोग से यह ऊपर वाला खोल टूटा और भीतर एक नयी दुनिया के दर्शन हुए। ठीक वैसे ही जैसे अंडे में रहने वाला चूजा बाहर की दुनिया के बारे में क्या जाने। जब अंडा फूटता है और वह बाहर आता है तब नयी दुनिया देख कर भौचक्का रह जाता है। भीतर अँधेरे में रहते हुए कल्पना भी नहीं कर सकता कि बाहर की सच्चाई कैसी है। बिल्कुल अलग, दोनों का कोई तालमेल नहीं। ठीक यही होता है जब अविद्या का खोल टूटने से सदा बहिर्मुखी रहने वाला व्यक्ति अपने भीतर की सच्चाई देखने लगता है, उसे अनुभव करने लगता है तभी जान पाता है कि बाहर की उन स्थूल सच्चाइयों से यह बिल्कुल भिन्न है।

यह खोल क्या टूटा, मुझे यों लगा कि जैसे मेरा नया जन्म हुआ, दूसरा जन्म हुआ। जैसे पक्षी का दूसरा जन्म तभी होता है जबकि वह मां के पेट से अंडे के रूप में जनमने के बाद अंडा फोड़ कर बाहर निकलता है। ठीक इसी प्रकार मैं अपनी मां के गर्भ से यह अविद्या का खोल लिए हुए जनमा और अब इस कल्याणकारी विधि ने अविद्या के खोल को तोड़ कर मुझे दूसरा जन्म दिया। मैं सही माने में द्विज बना, द्विजन्मा बना। यह दूसरा जन्म ही वास्तविक जन्म हुआ। मैं धन्य हुआ।

अपनी परंपरागत मान्यताओं के अनुसार यज्ञोपवीत धारण न करने के कारण मैं अब तक शूद्र था। जब तक हमारा समाज सभी लोगों को यज्ञोपवीत धारण करने की अनुमति नहीं देगा, तब तक मैं यज्ञोपवीत धारण नहीं करूंगा; इस संकल्प के कारण अब तक शूद्र बना रहना मुझे प्रिय था। परंतु अब लगा कि मैं वास्तविक द्विज हो गया। यज्ञोपवीत धारण करने का कर्मकांड पूरा करके भला कोई द्विज कैसे बन सकता है? यहां अविद्या के अंडे का खोल तोड़ कर नया जन्म प्राप्त करके मैं सचमुच द्विज बना। मेरा कल्याण हुआ, परम कल्याण हुआ।

(आत्म कथन भाग 2 से साभार) *क्रमशः ...*

"धम्म के 50 साल" पर्व पर विशेष कार्यक्रमः--

1)- विश्व विपश्यना पगोडा में प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविरः

प्रतिदिन प्रातः 11 बजे से सायं 5 बजे तक। जिन्होंने सयाजी ऊ बा खिन की परंपरा में, गुरुजी या उनके सहायक आचार्यों द्वारा सिखायी जाने वाली विपश्यना का कम-से-कम **एक** 10-दिवसीय शिविर पूरा किया है, वे सभी इनमें भाग ले सकते हैं। धर्मपथ पर आगे बढ़ने के लिए अधिकाधिक संख्या में पहुँच कर इस सुविधा का लाभ उठायें। आवश्यक और उचित व्यवस्था करने के लिए प्रतिभागियों की संख्या जानना आवश्यक है। अतः कृपया पंजीकरण अवश्य करायें। पंजीकरण बहुत आसान है बस 8291894644 पर WhatsApp करें, या SMS द्वारा नं. 82918 94645 पर, Date लिख कर भेजें।

2)- मुबई-शहर में--बुधवार 3 जुलाई को एक दिन में, दो एक दिवसीयः

"मारवाडी पंचायती वाडी भवन" में दुबारा एक दिन में दो **एक-दिवसीय** शिविरों का आयोजन हो रहा है। 3 जुलाई, 2019 का पहला यानी, (first session) **प्रातः 9 बजे से दोपहर 1:30 बजे तक,** और दूसरा यानी, (second session) अपराह्न **3 बजे से सायं 7:30 बजे तक** । कृपया बुकिंग कराकर शिविर-स्थल पर पौन घंटे पहले पहुँचें। **स्थान का पूरा पता:** मारवाडी पंचायती वाडी भवन, 41, दूसरी पांजरापोल लेन, (सी.पी. टैंक - माधवबाग के पास), मुंबई-400004. **बुकिंग संपर्क: +91** 9930268875, +91 9967167489, 7738822979 (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 10 से 8 बजे तक.) **Online Regn:** http://oneday.globalpagoda.org/register

3) इगतपुरी में तीन दस-दिवसीय शिविर, एवं 3-दिवसीय सम्मेलनः

इगतपुरी में पुराने साधकों के लिए **तीन** १०-दिवसीय **विशेष शिविरों** का आयोजन **३ से १४ जुलाई--**

- **'धम्मगिरि'** : पुराने साधकों के लिए-- (योग्यता- सतिपट्ठान शिविर जैसी)
- **'धम्म तपोवन-1'** एवं • **'धम्म तपोवन-2'** : (योग्यता- २० दिवसीय शिविर जैसी)

शिविरों के बाद **१४ से १६ जुलाई** तक– स्वानुभव सम्मेलन, जिसके *लिए पंजीकरण अलग से कराना होगा।* सभी पंजीकरण नीचें दी गयी links पर – • **धम्मगिरि:** https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri; • **धम्मतपोवन-1 :** https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana;

• **धम्मतपोवन-२ :** https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana2

विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ "सेंचुरीज कॉर्पस फंड"

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' के दैनिक खर्च को संभालने के लिए पूज्य गुरुजी के निर्देशन में एक **'सेंचुरीज कार्पस फंड'** की नींव डाली जा चुकी है। उनके इस महान संकल्प को परिपूर्ण करने के लिए **'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन'** (GVF) ने हिसाब लगाया कि यदि 8760 लोग, प्रत्येक व्यक्ति रु. 1,42,694/-, एक वर्ष के अंदर जमा कर दें, तो 125 करोड़ रु. हो जायँगे और उसके मासिक ब्याज से यह खर्च पूरा होने लगेगा। कोई एक साथ नहीं जमा कर सके तो किस्तों में भी जमा कर सकते हैं। (*कुछ लोगों ने पैसे जमा करा दिये हैं और विश्वास है शीघ्र ही यह कार्य पूरा हो जायगा।)*

साधक तथा साधकेतर सभी दानियों को सहस्राब्दियों तक अपनी धर्मदान की पारमी बढ़ाने का यह एक सुखद सुअवसर है। अधिक जानकारी तथा निधि भेजने हेतु **संपर्क:**-- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512 / 62427510; **Email--** audits@globalpagoda.org; **Bank Details:** 'Global Vipassana Foundation' (GVF), Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXIS-INBB062.

धम्मालय-2 (आवास-गृह) का निर्माण कार्य

पगोडा परिसर में 'एक दिवसीय' महाशिविरों में दूर से आने वाले साधकों तथा धर्मसेवकों के लिए रात्रि-विश्राम की निःशुल्क सुविधा हेतु "धम्मालय-2" आवास-गृह का निर्माण कार्य किया जायगा। जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार होना चाहें, वे कृपया उपरोक्त (GVF) के पते पर संपर्क करें।

पगोडा पर संघदान का आयोजन

29 सितंबर, 2019 को **पूज्य गुरुदेव** की पुण्यतिथि व शरद पूर्णिमा तथा **12 जनवरी, 2020** को पूज्य माताजी एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथियों के उपलक्ष्य में **संघदानों** का आयोजन प्रातः 9 बजे से निश्चित है। जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यवर्धक दान-कार्य में भाग लेना चाहते हों, वे कृपया निम्न नाम-पते पर संपर्क करें- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, or **फोन:** 022- 62427512 (9:30AM to 5:30PM), Email: audits@globalpagoda.org

मंगल मृत्यु

• श्री फुंदेजी आर्कीटेक्ट के रूप में धम्मगिरि एवं धम्मविपुल की संरचना में प्रमुख व्यक्ति रहे। 1993 में गुरुजी ने उन्हें स. आचार्य नियुक्त किया और 2008 में आचार्य। उन्होंने धर्म-प्रसारण करते हुए अनेक शिविरों में साधकों की धर्मसेवा की तथा अनेकों को धर्मपथ पर लाने का पुण्यार्जन किया। श्रीलंका की तीर्थयात्रा पर पहुँचते ही अचानक हृदयगति रुक जाने से 8 जनवरी को उन्होंने वहीं शांतिपूर्वक शरीर छोड़ दिया। दिवंगत के प्रति विपश्यी साधकों की प्रभूत मंगल मैत्री।

• मुंबई के ही श्री एन. वाई. लोखंडे भी प्रारंभिक दिनों में ही विपश्यना से जुड़े। मुंबई में पूज्य गुरुजी के अनेक प्रवचनों की व्यवस्था करवायी, बहुतों को धर्मपथ पर अग्रसर किया। 1997 में सहायक आचार्य और 2003 में आचार्य नियुक्त हुए। लोगों की खूब सेवा की। कुछ समय की अस्वस्थता के बाद 31 जनवरी को शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। उनके प्रति विपश्यी साधकों की प्रभूत मंगल मैत्री।

• थाईलैंड के Mr. Samarn Sirisaeng अपने पहले शिविर के बाद ही धर्मसेवा से जुड़ गये और समय आने पर बालशिविर शिक्षक के रूप में सेवा की। उन्हें और उनकी पत्नी को 2007 में सहायक आचार्य नियुक्त किया गया। दोनों ने मिल कर विभिन्न रूप में साधकों की खूब सेवा की। गत 30 जनवरी को वे शांतिपूर्वक दिवंगत हुए। उनके प्रति सभी धर्मपथिकों की प्रभूत मंगल मैत्री।

• आस्ट्रेलिया की श्रीमती केरी वाटर्स (Kerry Waters) 1970 के दशक में पति के साथ विपश्यना से जुड़ी। 1997 में क्रिस और केरी सहायक आचार्य नियुक्त हुए और 2001 में वरिष्ठ सहायक आचार्य। दोनों ने धम्मभूमि एवं धम्मरस्मि केंद्रों की स्थापना से लेकर, क्वींसलैंड क्षेत्र एवं चीन तक के साधकों की खूब सेवा की। गत 23 दिसंबर 2018 को साधकों के मध्य साधना करते हुए शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। दिवंगत के प्रति सभी धर्मपथिकों की प्रभूत मंगल मैत्री।

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. डॉ. शेफाली श्री जोग, मुंबई
2. श्री. कर्ण बहादुर खडका, नेपाल
3. श्री. कमल धुंगेल, नेपाल
4. श्री. दोरजी सेरिंग शेरपा, नेपाल
5. श्री. लीला नेउपाने, नेपाल
6. Mrs. Natnapa Prapatpotipong, Thailand

बाल-शिविर शिक्षक

1. श्री. आदेश सालवी, पोलादपुर, रायगड़
2. श्रीमती. मनिषा संपत लवरे, महाड़, रायगड़
3. श्रीमती कुंता पाटिल, हातकनान्गले, कोल्हापुर
4. डॉ. अमित पाटिल हातकनान्गले कोल्हापुर
5. श्रीमती सिमरन कौर नाथानी
6. Mrs.Budsaba Boonwong, Thammarat,Thailand.
7. Mr. Tay Kok Fong - Malaysia
8. Mr. Chok MainFui - Malaysia
9. Ms Vivian Tan Loke Ying - Malaysia

• रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

30 जनवरी, 2019 को पूज्य गुरूजी के जन्मदिन और धर्म के पुनरागमन के ५०वीं वर्षगाठ के अवसर पर पगोडा में स्वर्ण जयंती समारोह का आयोजन हुआ। इस अवसर पर अन्य कार्यक्रमों के अतिरिक्त 'धर्म की यात्रा' पर बनी फिल्म दो भागों में दिखायी गयी। इसमें सम्मिलित हुए लोगों की एक झांकी का चित्र।

ग्लोबल पगोडा में 2019 के एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, 19 मई, वैशाख/बुद्ध-पूर्णिमा; **रविवार, 14 जुलाई,** आषाढ़ पूर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस); तथा **रविवार, 29 सितंबर- पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि** एवं **शरद पूर्णिमा** के उपलक्ष्य में, पगोडा में उक्त महाशिविरों का आयोजन होगा जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य करायें और **समग्गानं तपो सुखो-** सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं।

समयः प्रातः 11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक। 3 से 4 बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। बुकिंग हेतु कृपया निम्न फोन नंबरों पर फोन करें अथवा निम्न लिंक पर सीधे बुक करें। **संपर्क:** 022-28451170, 022-62427544- Extn. no. 9, 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register

दोहे धर्म के

अनुकंपा हो संत की, मुक्ति द्वार दे खोल।
देख अनित्य असंग हो, पाए नित्य अमोल।।

निज अनुभव से जान ले, भले-बुरे का ज्ञान।
करे पराक्रम धर्म-तप, सधे अमित कल्याण।।

कदम-कदम पर सत्य ही, अनुभव होता जाय।
ऐसा सतपथ धरम का, मंजिल तक पहुँचाय।।

कर लें दूर कषाय सब, यही जनम का ध्येय।
दुर्लभ जीवन मनुज का, साधें अनुपम श्रेय।।

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड
8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

सतगुरु स्यूं मिलणो हुयो, मिल्यो सत्य रो ग्यान।
जनम जनम रा दुख कट्या, पास्यां पद निरवाण।।

दुखदायी भवचक्र मँह, बीत्या जनम अनेक।
गुरुवर री किरपा हुई, मिलग्यो बुद्ध विवेक।।

बिरथा बाद बिवाद मँह, मत खो जनम अमोल।
जनम सफल कर लेव रै! चाख धरम रस घोळ।।

जनम जनम होतो रह्यो, म्रत्यू स्यूं भयभीत।
धरम जग्यो निरभय हुयो, हुयी मौत पर जीत।।

मोरया ट्रेडिंग कंपनी
सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.6,
अजिंठा चौक, जलगांव - 425 003, फोन. नं. 0257-2210372, 2212877
मोबा.09423187301, Email: morolium_jal@yahoo.co.in
की मंगल कामनाओं सहित

"विपश्यना विशोधन विन्यास" के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष :(02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2562, फाल्गुन पूर्णिमा, 21 मार्च, 2019

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 1 March, 2019, DATE OF PUBLICATION: 21 MARCH, 2019

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086,
244144, 244440.
Email: vri_admin@dhamma.net.in;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org