विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष 2557, चैत्र पूर्णिमा, 15 अप्रेल, 2014 वर्ष 43 अंक 10

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

धम्मवाणी

अनूपवादो अनूपघातो, पातिमोक्खे च संवरो।
मत्तञ्ञुता च भत्तस्मिं, पन्तञ्च सयनासनं।
अधिचित्ते च आयोगो, एतं बुद्धान सासनं॥

धम्मपद- १८५, बुद्धवग्गो.

निंदा न करना, घात न करना, प्रातिमोक्ष (भिक्षु-नियमों) द्वारा अपने को सुरक्षित रखना, (अपने) आहार की मात्रा का जानकार होना, एकांत में सोना-बैठना और चित्त को एकाग्र करने के प्रयत्न में जुटना - यह (सभी) बुद्धों की शिक्षा है।

बुद्ध धम्म की व्यापकता : एक व्यक्तिगत अनुभव

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स!

(यह 'चतुर्थ विश्व बौद्ध शिखर सम्मेलन', म्यंमा में ९ दिसंबर, २००४ को दिवंगत विश्वविपश्यनाचार्य श्री गोयन्कजी ने जो प्रवचन दिया था, उसका संक्षिप्त स्वरूप, भाग १ है। इसके दो भाग और आगामी अंकों में क्रमशः प्रकाशित होंगे। विपश्यना विशोधन विन्यास की 'Pilgrimage to the Sacred Land of Dhamma' नामक अंग्रेजी पुस्तक में पूरा प्रवचन छपा है।)

परम आदरणीय भिक्षुसंघ और धर्ममित्रो!

सर्व प्रथम मैं इस सम्मेलन के आयोजकों को धन्यवाद देता हूं, जिन्होंने मुझे इसमें भाग लेने का निमंत्रण दिया है। मैं आयोजकों को इस बात के लिए बधाई देना चाहूंगा कि उन्होंने म्यमां को **'चतुर्थ विश्व बौद्ध शिखर सम्मेलन'** के आतिथ्य का भार सौंपा। सम्मेलन का उद्देश्य बुद्ध के अनुयायियों में एकता पैदा करना है ताकि बुद्ध का शांति-संदेश विश्वभर में पहुँच सके, और हमलोग एक जुट होकर मानव-मूल्यों हो ऊपर उठाने का सामूहिक प्रयत्न करें -- संसार में अपना प्रभुत्व जमाने के लिए नहीं, किसी का शोषण करने के लिये नहीं, कोई अनुचित लाभ उठाने के लिए नहीं, यह सिद्ध करने के लिए भी नहीं कि हमारा धर्म सब धर्मों में महान है, बल्कि ऐसा बदलाव लाने के लिए जो बंधन से मुक्ति की ओर हो, क्रूरता से करुणा में हो, दुःख से सुख में हो और मतभिन्नता से एकता में हो।

यह बुद्ध का मार्ग है। बुद्ध ने शांति और सामंजस्य का संदेश फैलाया। सम्राट अशोक ने इस संदेश को अन्य देशों में फैलाने में बहुत बड़ा योगदान दिया। आज मुझे यह देख कर प्रसन्नता हो रही है कि विश्व बौद्ध शिखर सम्मेलन बहुतों के हित के लिए उसी दिशा में काम कर रहा है।

ऊपर-ऊपर से देखने में लगता है कि बुद्धानुयायी कई शाखाओं में बँटे हैं लेकिन यह भिन्नता सिर्फ बाहरी है। बुद्धानुयायियों की सभी शाखाएं बुद्ध की मौलिक शिक्षा-- चार आर्य सत्य, अष्टांगिक मार्ग और प्रतीत्य-समुत्पाद को मानती हैं। मुझे यह देख कर बड़ी प्रसन्नता हो रही है कि म्यमां में हो रहे इस शिखर सम्मेलन में इसे एक नया प्रोत्साहन, एक नयी प्रेरणा मिल रही है।

म्यमां मेरी मातृभूमि है। यहां मेरा जन्म हुआ। कुछ परिवारों में, जैसे कि मेरे परिवार में भी यह प्रथा थी कि जहां बच्चा पैदा हो उसका नाल काटकर वहां की जमीन में गाड़ दिया जाय। मेरा नाल भी म्यमां की धरती में गाड़ा गया है। म्यमां की धरती में मेरा एक अंश सदैव रहेगा। यह मेरी मातृभूमि केवल इसलिए नहीं है कि मेरे शरीर का एक भाग म्यमां की धरती से मिलकर एक हो गया है, बल्कि इसलिए भी कि यह मेरी आध्यात्मिक मातृभूमि है। म्यमां में मैं दो बार पैदा हुआ। दूसरा जन्म मेरे लिए अधिक महत्त्वपूर्ण है क्योंकि यहां मुझे धर्म मिला। जैसे चिड़िया को द्विज कहते हैं, उसका जन्म दो बार होता है, पहले मां के गर्भ से और फिर अंडे से बाहर आने के बाद। पहला जन्म मुझे मेरी मां ने दिया और दूसरा जन्म सयाजी ऊ बा खिन ने दिया – जब मैंने उनसे धर्म सीखा, अज्ञान के छिलके को फोड़कर बाहर आया। यह एक नया गोयन्का था।

मैं उस दिन को याद करता हूं जब मैं पहली बार अपने आचार्य सयाजी ऊ बा खिन से मिला था। मुझे मेरे आस्थापूर्ण धर्म से गहरी आसक्ति थी। बुद्ध की शिक्षा के बारे में मेरे मन में बहुत आशंकाएं थीं, बहुत संदेह था। सयाजी जानते थे कि मैं वहां के स्थानीय हिन्दू समाज का नेता था। उन्होंने मुझसे पूछा-- क्या तुम हिन्दुओं को शील-पालन करने में कोई आपत्ति है? समाधि का अभ्यास करने में, मनको एकाग्र करने में कोई आपत्ति है? और मनको विशुद्ध करने के लिए प्रज्ञा प्राप्त करने में कोई आपत्ति है? मैं भला इनका (शील, समाधि, प्रज्ञा का) कैसे विरोध करता? कोई भी कैसे कर सकता है? वे कहते गये- ये ही तीन बातें भगवान बुद्ध ने सिखायीं हैं। मेरी रुचि इन्हीं तीनों में है और मैं तुम्हें इन्हीं तीन बातों को सिखाऊंगा। शील, समाधि और प्रज्ञा के बारे में भला किसी को क्या आपत्ति हो सकती थी! वर्षों बाद जब मैंने स्वयं लोगों को धर्म सिखाना प्रारंभ किया, तब विभिन्न धर्मों को मानने वाले लोगों को धर्म के बारे मअें ठीक उसी तरह समझाता जिस तरह से सयाजी ने मुझे समझाया था।

सयाजी की धर्म की व्याख्या सार्वजनीन और असांप्रदायिक थी। उनकी रुचि मुझे बौद्ध धर्म में दीक्षा देने या बौद्ध धर्मावलंबी बनाने की नहीं थी। वे कहा करते थे 'यदि कोई शील, समाधि और प्रज्ञा का पालन करता है तो वह वास्तव में बुद्धानुयायी ही है। और यदि वह ऐसा नहीं करता है तो उसके लिए खेद के साथ मेरी सहानुभूति ही होती है।

मैंने प्रथम शिविर में बुद्ध की सही शिक्षा के बारे में जाना और सर्वदा के लिए मेरा जीवन बदल गया। जीवन में गुणात्मक परिवर्तन आ गया। भगवान की तर्कसंगत, व्यावहारिक, विश्वजनीन और असांप्रदायिक शिक्षा ने मुझे चुंबक की तरह अपनी ओर खींच लिया।

मैं अपने को बड़ा भाग्यशाली मानता हूं कि मेरा जन्म धम्म की भूमि म्यमां में हुआ। इसलिए भी सौभाग्यशाली हूं कि मैं सयाजी ऊ बा खिन के संपर्क में आया। वे एक ऐसे व्यक्ति थे जिनके पास विपश्यना विद्या सिखाने की विशुद्ध विधि थी। वे एक ऐसे संत थे जो बड़े करुण चित्त से, बदले में बिना किसी अपेक्षा के यह विद्या सिखाते थे।

भगवान बुद्ध की शिक्षा आसान है, पर बड़ी ही गंभीर है, बहुत गंभीर। यह शिक्षा सिर्फ गौतम बुद्ध की नहीं बल्कि उन सभी की होती है जो बुद्ध बनते हैं। वे यही तीन बातें सिखाते हैं -- "सभी पापों को न करना, कुशल कर्मों को करना और सभी विकारों को दूर कर अपने चित्त को विशुद्ध करना, निर्मल करना।" बस। इतनी आसान किन्तु बड़ी ही गंभीर शिक्षा, सागर की तरह गहरी शिक्षा।

बुद्धि के स्तर पर सभी लोगों को शील पालन करने तथा नैतिक जीवन जीने की बात स्वीकार्य है। 'हां, मुझे नैतिक जीवन जीना ही चाहिए, मैं इसे स्वीकार करता हूं।' लेकिन वास्तविक जीवन में अनुभूति के स्तर पर नैतिकता का जीवन जीना, शील का पालन करना बड़ा ही कठिन है। और यदि आनुभूतिक स्तर यह गायब है, लुप्त है, अविद्यमान है, तब सब कुछ लुप्त है, अविद्यमान है। जब कोई बुद्ध होता है तब वह सन्मार्ग का आविष्कार कर उसे लोगों को दिखाता है ताकि उस पर चल कर वे चित्त को विशुद्ध कर सकें। इसका पहला भाग है-- शील यानी, बुरे कर्मों से बचें, उनसे दूर रहें। ये सभी शील तर्क के स्तर पर, बुद्धि के स्तर पर बिल्कुल स्वीकार्य हैं। फिर भी लोग जीवन में शील का पालन नहीं करते। जो इस बात को समझते भी हैं कि 'मुझे शील का पालन करना चाहिए, शील मेरे लिए बड़े महत्त्व का है, शील का जीवन मेरे लिए कितना अच्छा है, दूसरों के लिये भी कितना अच्छा है' फिर भी वे वास्तव में नैतिक जीवन नहीं जी पाते, शीलों का पालन नहीं कर पाते। क्यों? बुद्ध इस कारण को ठीक तरह समझाते हैं। क्योंकि उसका चित्त, उसका मन उसके वश में नहीं है, क्योंकि वह अपने मन का मालिक नहीं है।

इसलिए बुद्ध धर्म के दूसरे भाग को सिखाते हैं, जिसे समाधि कहते हैं। मन को वश में करना। लेकिन बुद्ध द्वारा सिखायी गयी समाधि और दूसरे आचार्यों द्वारा सिखायी गयी समाधि में अंतर है। बुद्ध सम्यक समाधि सिखाते हैं।

अच्छा, मान लिया किसी ने समाधि का अभ्यास कर लिया। उसने अपने मन को वश में कर लिया। वह शील का भी पालन करता है और वैसे अकुशल कर्मों को भी नहीं करता, जिनसे दूसरों की सुख-शांति में बाधा पहुँचे। उसने मन को भी एकाग्र कर लिया। लेकिन यदि उसके अंतर्मन में अनुशय-क्लेश हैं तो उसका चित्त पूरा शुद्ध नहीं हुआ। दबे हुए अनुशय-क्लेश उन ज्वालामुखी पर्वतों की तरह हैं जो पता नहीं कब फूट पड़ें। और जब ज्वालामुखी फूटेगा तब उसका मन पुनः शील-विहीन हो जायगा।

बोधिसत्त्व गौतम ने इसका अनुभव किया। उन्होंने आठों प्रकार के ध्यान किये थे। उन्होंने यह अनुभव किया था कि इन ध्यानों पर पूरी तरह मास्टरी करने के बाद भी उनके अंतर्मन में कुछ विकार रह ही गये हैं, यानी, अनुशय-क्लेश अभी नहीं निकले हैं। जब तक ये गहरे संस्कार या विकार नहीं निकलते तब तक कोई मुक्त नहीं हो सकता। तब उन्होंने प्रज्ञा को जगाने का काम किया - मन की अतल गहराई में जाकर, प्रज्ञा जगाने का, चित्त को विशुद्ध करने का, विकारों को जड़ से दूर करने का काम किया।

कोई मन की ऊपरी सतह को विशुद्ध कर सकता है, विकार-रहित कर सकता है, मन की कुछ गहराई में जाकर भी इसे विकार-रहित बना सकता है। लेकिन मन के अंतस्तल में जहां विकारों की जड़ें रहती हैं, वहां जाकर इसे कैसे विकार-रहित बनाया जाय-- यह विद्या लोगों को मालूम नहीं थी। बुद्ध ने उस विधि का आविष्कार किया जिससे सभी विकारों को, अनुशय-क्लेशों को भी दूर किया जा सके। विकारों की जड़ें निकालनी होंगी, उन्हें समूल नष्ट करना होगा। जब तक ये संस्कार रहेंगे - जैसे कि प्रतीत्य-समुत्पाद में बताया गया है कि तृष्णा के बाद उपादान और उपादान के बाद भव आते ही रहते हैं, व्यक्ति दुःखचक्र में पिसता ही रहता है, दुःख भोगता ही रहता है। वह दुःखचक्र से बाहर नहीं निकल सकता। कोई भले ही रूप ब्रह्म लोक में या अरूप ब्रह्म लोक में जन्म लेता रहे, फिर भी वह दुःख से मुक्त नहीं होता। वह दुःख के क्षेत्र में ही रहता है। अनुशय-क्लेश भव के बीज हैं। ये संस्कार ही किसी को एक भव से दूसरे भव में घुमाते रहते हैं। वह दुःख से पूर्णतः मुक्त तब तक नहीं होता जब तक कि उसके अनुशय-क्लेश समूल नष्ट नहीं हो जाते।

भगवान बुद्ध कहते हैं कि यह (शील, समाधि और प्रज्ञा की शिक्षा) परिपूर्ण है, केवल परिपूर्ण है। अब इसमें और कुछ जोड़ने की आवश्यकता नहीं। पूरा धर्म इसी शील, समाधि और प्रज्ञा में समाया हुआ है। इस परिपूर्ण धर्म में कुछ भी छूटा नहीं है, कुछ भी अविद्यमान नहीं है।

और अब हम देखते हैं कि विपश्यना सारे विश्व में फैल गयी है। बुद्धिजीवी, वैज्ञानिक, इंजीनियर, डाक्टर तथा मनोचिकित्सकों ने इसे सीखा है और इस विद्या का फल चखा है। भिन्न-भिन्न सम्प्रदायों के लोग शिविर में बैठना चाहते हैं, हिन्दू, मुसलमान, ईसाई, जैन, यहूदी, पारसी, सिक्ख और निस्संदेह वे भी जो अपने आप को बौद्ध कहते हैं। ऐसे समुदाय के लोग भी आते हैं, जो पारंपरिक रूप से बुद्ध विरोधी रहे हैं। जब वे विपश्यना कर लेते हैं तब उन्हें इस विधि में ऐसा कुछ नहीं मिलता जो अग्राह्य हो, अस्वीकार्य हो। वे इस विधि को सहर्ष स्वीकार करते हैं।

बुद्ध की शिक्षा का यह बड़ा ही मनोहारी पक्ष है, सुन्दर पक्ष है। यह आसान है, व्यावहारिक है तथा विश्वजनीन है और सबों के लिए स्वीकार्य है। जो इसमें भाग लेता है वह सीर्फ शील, समाधि और प्रज्ञा का अभ्यास करता है। बस। यह शिक्षा इतनी शुद्ध है कि इसमें से कुछ भी निकाला नहीं जा सकता। शील में कोई भला क्या अनुचित देखेगा, समाधि और प्रज्ञा में भला क्या गलत पायगा? भगवान बुद्ध की शील, समाधि और प्रज्ञा की शिक्षा सब को स्वीकार्य है। ऐसा इसलिये कि चित्त की विशुद्धि सब धर्मों का सार है।

हर धर्म का एक बाह्य छिलका भी होता है, जिसका संबंध पहनावे से, तिलक-चंदन से, उत्सवों, कर्मकांडों, धार्मिक कृत्यों तथा अनुष्ठानों से होता है। अगर कोई धर्म के सार को महत्त्व देता है तो यह कोई माने नहीं रखता कि उसका बाह्य रूप-रंग कैसा है, वह कौन-सा कर्मकांड करता है और कौन-सा अनुष्ठान। लेकिन जब बाह्य छिलके को महत्त्व दिया जाने लगता है तब सार पर ध्यान नहीं जाता और वह लुप्त हो जाता है। ऐसा धर्म शांति और सामंजस्य पैदा करने में असमर्थ हो जाता है। बुद्ध की शिक्षा धर्म के आंतरिक सार के अनुसार जीवन जीने में सहायता करती है। इसका फल अभी और यहीं मिलता है।

अगर संसार के बहुतेरे लोग अपने को बौद्ध कहने लगें तो मात्र कहने से उनको कैसे लाभ मिलेगा? लाभ तभी मिलेगा जब वे शील, समाधि और प्रज्ञा का अभ्यास करना प्रारंभ करें। तब उन्हें निश्चय ही उत्तम फल मिलेगा। लेकिन अगर कोई अपने को बौद्ध कहे और शील, समाधि तथा प्रज्ञा का अभ्यास नहीं करे तो बुद्ध की शिक्षा का लाभ (फल) उसे नहीं मिल सकता। प्रवचन सुनना या धार्मिक ग्रंथ पढ़ना बहुत अच्छा है - समय-समय पर धर्म-श्रवण करना उत्तम मंगल है। समय पर धर्मचर्चा करना भी उत्तम मंगल है। लेकिन यदि कोई धर्म की चर्चा ही करता रहे, उस पर वाद-विवाद ही करता रहे परंतु उसका अभ्यास नहीं करे तो उसे लाभ कैसे मिल सकता है? मार्ग पर चलने के लिए उसको कदम तो आगे बढ़ाना ही पड़ेगा, कदम-दर-कदम चलना ही होगा। यदि धर्मपथ पर कोई चले ही नहीं तो वह धर्म का फल कैसे चखेगा?

बुद्ध तो धर्म सिखाते हैं, निसर्ग के नियमों का पालन करना सिखाते हैं जो सब के लिए एक समान होता है। इसे वे स्पष्टरूप से सरल भाषा में सिखाते हैं। लेकिन लोग जब उनकी शिक्षा को आचरण में नहीं उतारते और केवल दर्शन-मात्र का प्रतिपादन करते हैं तब कलह-विवाद प्रारंभ हो जाता है यथा-- 'तुम्हारी मान्यता गलत है, मेरी मान्यता ठीक है...। इससे हमें क्या मिलता है, क्या प्राप्ति होती है? मेरी मान्यता ठीक है फिर भी यदि मैं उसका अभ्यास नहीं करता तो उस मान्यता का भला क्या उपयोग?

जब कोई धर्म का अभ्यास करता है तब उसके अनुभव पर यह स्पष्ट रूप से उतरता है कि जो भी कुछ हो रहा है, जो प्रपंच चल रहा है वह और कुछ नहीं बल्कि नाम और रूप की पारस्परिक क्रिया है। ऊपर-ऊपर से देखने पर भले यह ठोस दिखाई पड़ता है, वास्तविक लगता है, स्थायी मालूम पड़ता है लेकिन है यह सांवृतिक सत्य ही। यह प्रज्ञप्ति है, ऐसा भासित होता है। बुद्ध की शिक्षा एक यात्रा है-- प्रज्ञप्ति सत्य से परमार्थ सत्य की ओर। और परमार्थ सत्य तक पहुँचने के लिए प्रज्ञप्त सत्य के परे जाना होगा।

यही विपश्यना है, प्रज्ञप्ति को एक ओर रख कर विशेष रूप से देखना विपश्यना है। जब कोई अंदर झांक कर देखता है तब वह सम्यक प्रकार से अनुभव करने लगता है कि नाम और रूप के क्षेत्र में जो कुछ है वह सब अनित्य है। सब कुछ परिवर्तनशील है। जो परिवर्तशील है वह भला नित्य सुख का स्रोत कैसे हो सकता है? इसे वह सम्यक रूप से समझने लगता है, स्पष्ट रूप से अनुभव करने लगता है कि जो सुख वह अनुभव कर रहा है वह देर-सबेर दुःख में परिवर्तित हो जाने वाला है। दुःख इस क्षणिक सुख में बीज रूप में समाया हुआ है, अंतर्निहित है। मार्ग पर चलते रहने के क्रम में अर्थात विपश्यना करने के क्रम में वह स्पष्ट अनुभव करने लगता है कि नाम और रूप के क्षेत्र में जो कुछ भी अनुभव होता है, उसमें दुःख समाया हुआ है – **यं किञ्चि वेदयितं सब्बं तं दुक्खस्मिं।**

जब कोई इस प्रपंच को तटस्थभाव से देखता है, जिस तरह बुद्ध ने देखना सिखाया, तब उसे स्वयं अनुभव होता है कि कहीं भी ठोसपना नहीं है। नाम और रूप के क्षेत्र में जब वह खोज करेगा तब यही अनुभव करेगा कि हर चीज प्रकंपन ही प्रंकपन है। **सब्बो पज्जलितो लोको, सब्बो लोको पकम्पितो।** पूरा विश्व प्रकंपन ही प्रकंपन है और सब कुछ जल रहा है, आदीप्त है, प्रदीप्त है। पूरा विश्व और कुछ नहीं प्रकंपन और दहन ही है-- इसमें ऐसा कुछ भी नहीं जो नित्य और शाश्वत हो। इस पर किसी का नियंत्रण नहीं। कोई ऐसी चीज नहीं जिसको कोई कह सके कि यह 'मैं' है, यह 'मेरी' है या यह 'मेरी आत्मा' है।

आनुभूतिक स्तर पर अनित्यता का अनुभव संज्ञा को अनित्य संज्ञा में बदल देता है, जो स्वभावतः अनात्म की ओर ले जाता है। यही अंत में निर्वाण का अनुभव कराता है।

अनिच्चसञ्ञिनो, भिक्खवे अनत्तसञ्ञा सण्ठाति। अनत्तसञ्ञी अस्मिमानसमुग्घातं पापुणाति दिट्ठेव धम्मे निब्बान'न्ति।

– भिक्षुओ, जो अनित्य को देखता है, उसकी अनात्म संज्ञा दृढ़ हो जाती है और जो अनात्म को देखता है वह अस्मिमान को उखाड़ फेंकता है। यही इस जीवन में निर्वाण पाना है।

गेलिलियो ने यह आविष्कार किया कि पृथ्वी गोल है। उसने यह भी पता लगाया कि धरती (पृथ्वी) अपनी धुरी पर चक्कर लगा रही है। कुछ ने इस पर विश्वास किया, कुछ ने नहीं भी किया। बाद में सभी लोगों ने यह बात मान ली। तथ्य तो तथ्य है। गेलिलियो के पूर्व भी पृथ्वी गोल थी, उसके समय में भी गोल थी और उसके बाद भी पृथ्वी गोल ही है। न्यूटन ने गुरुत्वाकर्षण का नियम खोज निकाला, जो उसके समय में भी था, उसके पहले भी था और उसके बाद भी रहेगा।

उसी तरह प्रतीत्य-समुत्पाद का नियम है, बुद्ध के पहले भी था, उनके समय में भी था और उनके बाद भी है। यह प्रकृति का नियम है।

बुद्ध ने कहा – तथागत उत्पन्न हुए हों या नहीं उत्पन्न हुये हों, **धम्मट्ठितत्ता** (धर्म स्थिति) **धम्मनियामता** (प्राकृतिक नियम) एवं **इदपच्चयता** ('इस' का हेतु होना) **धातु** रहेगी ही। अविद्या के कारण कोई यह नहीं जान पाता कि नाम-रूप वाली इस काया के भीतर क्या हो रहा है। हर क्षण समस्त शरीर में कोई न कोई संवेदना होती रहती है। शरीर में जहां-जहां जीवन है वहां-वहां संवेदना होती ही रहती है। हमारी छह इन्द्रियां जब-जब अपने विषय के संपर्क में आती हैं तब संवेदना होती है – **फस्स पच्चया वेदना** – स्पर्श से वेदना होती है। अगर किसी के पास वेदना अनुभव करने की क्षमता नहीं है, योग्यता नहीं है, तो इस नियम को वह कैसे समझ सकता है कि **वेदना पच्चया तण्हा** – अर्थात वेदना से तृष्णा की उत्पत्ति होती है?

वेदना सब समय होती रहती है। वेदना उत्पन्न होती है और समाप्त हो जाती है। जब वेदना होती है तब लोग प्रतिक्रिया करते रहते हैं। अगर वेदना सुखद है तो लोभ जगाते हैं, दुःखद है तो द्वेष जगाते हैं। मनुष्य जीवनभर यही करता रहता है और अपने लिए अधिक दुःख की सृष्टि करता रहता है। इस तरह वह दुःख को बहुगुणित करता रहता है, बढ़ाता रहता है। हां, एक मार्ग है इस दुःख से निकलने का – वह है वेदना के निरोध से तृष्णा का निरोध, और तृष्णा के निरोध से उपादान का निरोध। यों एक अवस्था आती है जब मनुष्य नाम और रूप के क्षेत्र के पार चला जाता है।

मेरा सौभाग्य है कि मैं इस पवित्र देश में, धर्मदेश में पैदा हुआ जहां बुद्ध की शिक्षा विशुद्ध रूप में जीवित है, जहां यह शिक्षा दी जाती है कि विपश्यना का अभ्यास कैसे करना चाहिए।

मैं अपना अहोभाग्य मानता हूं कि मैं एक संत पुरुष के संपर्क में आया जिन्होंने मुझे करुण चित्त से बिना किसी चीज की अपेक्षा किये विपश्यना विद्या सिखायी।

अब विपश्यना पूरे विश्व में फैल रही है। चाहे कोई म्यमां का हो या भारत का; किसी थेरवादी देश का हो या किसी महायानी देश का, या संसार के किसी अन्य भाग का हो, उसके लिए सबसे महत्त्वपूर्ण बात है- धर्म के पथ पर कदम-दर-कदम चलना, कदम-कदम चलना, वह भी अनुभूति के स्तर पर चलना।

आप सभी को अनुभूति के स्तर पर धर्म चखने का अवसर मिले। आप सभी दुःख से मुक्त हो जायँ। आप सभी सच्ची-शांति का, सामंजस्य का, सच्चे सुख का आनंद उठावें! यही मंगल कामना है।

भवतु सब्ब मङ्गलं!

2014 में निम्न अवसरों पर पूज्य माताजी के सान्निध्य में एक दिवसीय महाशिविर

बुद्धपूर्णिमा, रविवार, 18 मई, आषाढ़ी पूर्णिमा, रविवार, 13 जुलाई तथा शरद पूर्णिमा एवं **पूज्य गुरुदेव की पुण्य-तिथि** के उपलक्ष्य में **रविवार 28 सितंबर को; समयः** प्रातः **11** बजे से अपराह्न **4** बजे तक, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** में। यहां 3 बजे दिवंगत गुरुदेव के रेकार्डेड प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। बुकिंग के लिए कृपया निम्न फोन नंबरों या ईमेल से शीघ्र संपर्क करें। कृपया बिना बुकिंग कराये न आएं। बुकिंग **संपर्क** : फोन नं.: 022-28451170 / 022-33747501- Extn. 9, 022-33747543 / 33747544, **(फोन बुकिंग :** प्रातः **11** से सायं **5** तक, प्रतिदिन) **Online Registration: www.oneday.globalpagoda.org**

Registered No. NSK/235/2012-2014

WPP Postal License No. AR/Techno/WPP-05/2012-2014

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य

१. श्री एम. ए. सुब्रमनियम, **धम्मसेतु,** चेन्नई के केंद्र-आचार्य की सेवा
2-3. Mr. Norm and Mrs. Colleen Schmitz, To serve as Centre Teachers for **Dhamma Simanta,** Thailand

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1-2. Mr. Jeff and Mrs. Jill Glenn (JJG), To serve as Centre Teachers for **Dhamma Kunja**, Washington
3-4. Mr. Gregory and Mrs. Patricia Calhoun (GPC), To serve Colorado, USA
5. Mr. Frank Mettler, Igatpuri
6. Mr. Sheldon Klein, USA
7. Mr. Amy and Mrs. Rashmi Shanker, USA
8. Ms. Ginger Lightheart, USA

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्रीमती अर्चना शेखर, बंगलूरू
२. श्री एच. केनचप्पा, बंगलूरू
३. श्रीमती सुरेखा अड्डिगा, सिकंदराबाद
४. श्री हरीशनाथ अड्डिगा, सिकंदराबाद
५. श्री ठाकरशी शेठिया, मुंबई
6. Mr. Philip Wilkins, Australia
7. Ms. Isabelle Fournier, Canada
8. Mr. Lin Deng, China
9. Mr. Jian Ping Liu, China
10. Mr. Min Xia, China
11. Mrs. Yan Liao, China

बालशिविर शिक्षक

१. श्री अधीश संगानी, मुंबई
२. श्री मुकेश चौधरी, बनासकांठा
३. श्री किनतू गढवी, अहमदाबाद
४. श्री अनंथ एस. कोयमबटोर
५. श्री विक्रम मुथु, कोयमबटोर
६. श्री मुथामिल वेदन, इरोड
७. श्री वेंकटेसन एस.आर. सालेम
८. श्रीमती नलिनी आर. चेन्नई
९. श्रीमती कामिनी पुरी, ग्वालियर
10. Ms Mukda Thongnaitham, Thailand
11. Ms Rewadee Kongtiem, Thailand
12. Mr Pornpaj Sansuchat, Bangkok
13. Mr LIU Xiaofeng, China
14. Mrs Li Bin, China
15. Mrs Qian Jia Rui, China
16. Mrs Song Yue, China
17. Mrs Zheng Feng Nv, China

धम्म लद्ध विपश्यना केंद्र, लद्दाख

भारत के सुदूर उत्तर में ३७०० मी. की ऊंचाई पर स्थित यह स्थान लेह शहर से ९५ कि. मी. की दूरी पर है। लद्दाख विपश्यना ट्रस्ट का कार्यालय लेह के मुख्य बाजार secmol में है जहां नियमित रूप से साप्ताहिक सामूहिक साधना होती है। **धम्म लद्ध** का अर्थ होता है जहां धर्म दिया जाय या लिया जाय।

धम्म लद्ध का अनोखा निर्माण 'पैसिव सोलर' विधि से हो रहा है। इतनी ऊंचाई पर स्थित इस सूखे क्षेत्र का न्यूनतम तापमान --४०° सें. और अधिकतम +३५° सें. है और इसके ठीक ऊपर ओजोन होल है। यहां बिजली की आपूर्त्ति नियमित रूप से नहीं होती। गृह-निर्माण के लिए एक ऐसी तकनीक की आवश्यकता थी जिसे 'एनहांस्ड ऐंसेंट विजडम (enhanced ancient wisdom) कहते हैं। यहां जिस तरह से निर्माण किया जा रहा है उसका प्रभाव यह होगा कि कमरे के अंदर लोग आराम से रह सकेंगे, जब कि बाहरी तापमान हिमांक से बहुत कम रहेगा।

मुख्य धम्म हॉल, पुरुष आचार्य-निवास, साधिकाओं का निवास (दो में से एक ब्लॉक), पुरुष साधकों के निवास (तथा एक ब्लॉक की नींव), शौचालय के ५ ब्लॉक्स, भोजनालय, निबंधन तथा दूसरी भाषा में प्रवचन के लिए एक अस्थायी हॉल आदि बन गये हैं। निस्संदेह, अभी बहुत कुछ बनना है और अगले वर्ष में शिविर भी लगने हैं।

पूरे विश्वभर से धर्म परिवार के प्रत्येक व्यक्ति यहां धर्म का अभ्यास करने, निर्माण के पुण्यार्जन में भागीदार बनने, धर्म-सेवा देने तथा अन्य प्रकार की सेवाएं देने के लिए सादर आमंत्रित हैं।

आवश्यकता है सहायक व्यवस्थापक की

धम्मगिरि के सरकारी कार्यों को सँभालने तथा सामान्य व्यवस्था में सहयोग देने के लिए एक योग्य और अनुभवी साधक की आवश्यकता है, जिसे आवश्यकतानुसार उचित मानधन भी दिया जा सकेगा। कृपया अपने बारे में सविस्तार जानकारी (बायोडेटा) भेजते हुए आवेदन करें :-- व्यवस्थापक, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३. ईमेल-- info@giri.dhamma.org

दोहे धर्म के

नमन करें हम बुद्ध को, जो सम्यक अरहंत।
जो पावन परिशुद्ध जो, परम पूज्य भगवंत॥

यदि संबुद्ध न खोजते, शुद्ध धरम का पंथ।
तो मिथ्या जंजाल में, होता जीवन अंत॥

याद करूं जब बुद्ध की, करुणा अमित अपार।
तन-मन पुलकित हो उठे, चित छाये आभार॥

यही बुद्ध की वंदना, विनय नमन आभार।
जागे बोध अनित्य का, होवें दूर विकार॥

चित्त निपट निर्मल रहे, रहूं पाप से दूर।
यही बुद्ध की वंदना, रहे धरम भरपूर॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड

८, 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

आ तो बाणी बुद्ध री, सांच धरम री जोत।
आखर आखर मँह भर्‌यो, मंगळ ओत-परोत॥

सबद सबद इमरत झरै, बुद्ध बचन अणमोल।
आधि ब्याधि आरत जगत, दी संजीवन घोळ॥

संबुध थारी बोधि रो, किसो' क मंगळ घोस।
सूत्यां नै जाग्रति मिलै, मदहोसां नै होस॥

बोधि महा महिमामयी, माटी सुवरण होय।
कांकर तो हीरा हुवै, पत्थर पारस होय॥

बुद्ध रतन सो जगत मँह, और रतन ना कोय।
सत्य बचन रै तेज स्यूं, जय मंगळ जय होय॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट - इंडियन ऑईल, ७४, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.६, अजिंठा चौक, जलगांव - ४२५ ००३, फोन. नं. ०२५७-२२१०३७२, २२१२८७७
मोबा.०९४२३१८७३०१, Email: morolium_jal@yahoo.co.in
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष 2557, चैत्र पूर्णिमा, 15 अप्रेल, 2014**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/235/2012-2014**

WPP Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2012-2014
Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,
243238. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org