



विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2558, पौष पूर्णिमा, 5 जनवरी, 2015 वर्ष 44 अंक 7

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

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

धम्मवाणी

असारे सारमतिनो, सारे चासारदस्सिनो।
ते सारं नाधिगच्छन्ति, मिच्छासङ्कप्पगोचरा ॥

धम्मपद - ११, यमकवग्गो

जो निःसार को सार और सार को निःसार समझते हैं, ऐसे गलत चिंतन में लगे हुए व्यक्तियों को सार प्राप्त नहीं होता।

सम्यक दृष्टि (सम्मादिट्ठि)

(श्री गोयन्काजी द्वारा म्यांसा से परिवार के लोगों को लिखा गया धर्म-पत्र)

रंगून, ५-६-१९६८

प्रिय शंकर-सीता, राधे-विमला!
धर्मचारी बनो!

जब हम कहते हैं कि जीवन में सम्यक दृष्टि रखनी चाहिए, तब सम्यक दृष्टि का एक अर्थ यह भी होता है कि हर बात को सही माप-तौल से परख कर देखें और समझें। जो बात जैसी है, उसका वैसा ही दर्शन करें - न बढ़ा कर, न घटा कर। अक्सर होता यह है कि लोग अतिरंजना करने लगते हैं, यही मिथ्या दृष्टि है।

हमारी अतिरंजना के कारण ही कोई अपने आपको बहुत ऊंचा मानने लगता है तो कोई अत्यंत हीन भावना का शिकार हो जाता है। इसे स्पष्ट करने के लिए ही भगवान ने ब्राह्मण और शूद्र के विषय में इस प्रकार कहा है -

न जच्चा वसलो होति, न जच्चा होति ब्राह्मणो ॥

कम्मुना वसलो होति, कम्मुना होति ब्राह्मणो ॥

(सुत्तन्तनीति- २१-२२, वसलसुत्तं)

-- कोई जन्म से न वृषल यानी चांडाल होता है और न ही जन्म से ब्राह्मण होता है। कर्म से ही वृषल होता है और कर्म से ही ब्राह्मण होता है।

वृषल सूत्र में भगवान ने बताया कि वृषल वह है जो क्रोधी है, द्वेषी है, ईर्ष्यालु है, मायावी है, निर्दयी है, हिंसक है, अत्याचारी है, चोर है, लुटेरा है, गबन करने वाला है, ऋण लेकर न चुकाने वाला है, बटमार है, झूठी साक्षी देने वाला है, व्यभिचारी है, वृद्ध माता-पिता की अवहेलना करने वाला है, बड़ों का अनादर करने वाला है, कपटी है, पापकर्म करके छिपाने वाला है, परायी चीज प्राप्त करने के लिए झूठ बोलने वाला है, झूठी आत्म प्रशंसा करने वाला है, बहुत खाने वाला है, बहुत सोने वाला है, आलसी है, कंजूस है, मूर्ख है, बुरा काम करते हुए न लजाता है, न डरता है; जो सत्पुरुषों की और सत्य धर्म की निंदा करता है, धर्म न जानते हुए भी और न पालन करते हुए भी जानने और पालन करने का झूठा दंभ और दिखावा करता है -- ऐसा व्यक्ति वृषल है, चांडाल है, नीच है; फिर वह चाहे किसी ब्राह्मणी की कोख में से जन्मा हो अथवा अन्य किसी मानव की कोख से।

न जच्चा ब्राह्मणो होति, न जच्चा होति अब्राह्मणो ।

कम्मुना ब्राह्मणो होति, कम्मुना होति अब्राह्मणो ॥

(म.नि. २.४६०, ब्राह्मणसुत्तं)

-- न जन्म से कोई ब्राह्मण होता है और न जन्म से अब्राह्मण, कर्म से ही ब्राह्मण होता है और कर्म से ही अब्राह्मण।

इस प्रकार भगवान ने ब्राह्मण के गुण बताते हुए कहा-- ब्राह्मण वह है जो अपनी तृष्णा के स्रोत को काट दे, प्रयत्न करके कामनाओं को दूर कर दे, संस्कारों का क्षय कर दे, शमथ और विपश्यना साधना का निरंतर अभ्यास करे, निर्भय रहे, अनासक्त रहे; जो निर्मल हो, ध्यानी हो, समता का आचरण करने वाला हो, अहिंसक हो, शांत हो, इंद्रिय संयमी हो; मन-वचन-काय के दुष्कृत्यों से दूर हो, सत्यवान हो, धैर्यवान हो, एकांतप्रिय हो, असंग्रही हो, अपरिग्रही हो, त्यागी हो, क्रोधरहित हो, सहिष्णु हो, क्षमाशील हो, प्रज्ञावान हो, मेधावी हो; मार्ग-अमार्ग को और सत्य-असत्य को जानने वाला हो, सभी चर-अचर प्राणियों के प्रति मैत्री विहार करता हो, करुणा विहार करता हो, मुदिता विहार करता हो; राग-द्वेष, मान-म्रक्ष और मोह से दूर हो, मितभाषी हो, मधुरभाषी हो, सत्यभाषी हो, संशय-रहित हो, भय-रहित हो, शोक-रहित हो, बंधन-रहित हो, आस्रव-रहित हो, ऐसा व्यक्ति ही सही माने में ब्राह्मण है फिर वह चाहे किसी ब्राह्मणी की कोख से उत्पन्न हुआ हो अथवा अन्य किसी मानवी की कोख से।

यही दृष्टि सम्मादिट्ठि है, सम्यक दृष्टि है, सत्य दृष्टि है। मनुष्य-मनुष्य में ऊंच-नीच का भेद तो अवश्य ही होता है, जिसे कोई रोक नहीं सकता। झूठी समता का नारा लगाने वाले राजनीतिज्ञ भी नहीं। परंतु यह ऊंच-नीच का भेद किस मापदंड से मापा जाय? भगवान ने स्पष्ट किया कि जो शील, समाधि, प्रज्ञा से संपन्न है, वही उच्च है, वही महान है। और जो शील, समाधि, प्रज्ञा से हीन है, वह निश्चय ही नीच है। परंतु इसका अर्थ यह नहीं कि सद्धर्म में समता को स्थान ही नहीं है। मानव अपनी उन्नति के लिए सद्धर्म में समान रूप से प्रेरणा प्राप्त करता है; समान अवसर प्राप्त करता है। पतित से पतित व्यक्ति के लिए भी सद्धर्म में उन्नति का क्षेत्र पूरी तरह खुला हुआ है। सद्धर्म का पालन कर जो शीलवान नहीं है, वह शीलवान बन सकता है। जो समाधिवान नहीं है, वह समाधिवान बन सकता है। जो प्रज्ञावान नहीं है, वह प्रज्ञावान बन सकता है। सद्धर्म में मानवी-समता का यही मंगल-घोष है। यहां कोई इसलिए जन्मभर नीच व पतित नहीं रह जाता कि वह किसी नीच जाति में जनमा है और न ही

कोई महज इसीलिए जीवन भर पूज्य माना जा सकता है कि वह किसी उच्च कहे जाने वाले घराने में जन्म पा चुका है। जन्म भर पतित रहने की अथवा जन्म भर पूज्य रहने की मिथ्यादृष्टि सद्धर्म को मान्य नहीं है। हर आदमी को उसके नैतिक आचरण के अनुकूल ही ऊंच या नीच मानना - यही सम्यक दृष्टि है।

सम्यक दृष्टि की बात करते हुए एक और मिथ्या दृष्टि पर ध्यान गया। यह निर्विवाद है कि इंद्रिय जगत की सारी वस्तुएं अनित्य हैं। आंख से जो भी रूप देखते हैं, कान से जो भी शब्द सुनते हैं, नाक से जो भी सूंघते हैं, जिह्वा से जो भी रस चखते हैं, काया से जो भी स्पर्श करते हैं, मन से जो भी विचार करते हैं, वे सब अनित्य हैं, अशाश्वत हैं, प्रतिक्षण परिवर्तनशील हैं। इतना जानते-समझते हुए भी हमने एक मिथ्या दृष्टि, एक मिथ्या भ्रम अपनी धारणाओं में जमा लिया है और वह यह कि सृष्टि के कण-कण में कोई एक ब्रह्म समाया हुआ है। सृष्टि का अणु-अणु ब्रह्मस्वरूप है, ब्रह्म ही है। और चूंकि ब्रह्म ध्रुव है, शाश्वत है, नित्य है, इसलिए सृष्टि का अणु-अणु भी ध्रुव है, शाश्वत है, नित्य है। ऐसी मिथ्या दृष्टि से सत्य पर असत्य का मुलम्मा चढ़ा कर देखने की वृत्ति पैदा होती है।

हमारा जेवर खोटा है, तांबे-पीतल का बना हुआ है और हमें अप्रिय लगता है इसलिए हम उस पर सोने का पानी चढ़ाते हैं और उसे सोने का जेवर मान लेने का मिथ्या भ्रम पैदा करते हैं। हमको यह भ्रम प्रिय लगता है, अन्यथा बार-बार वह तांबे-पीतल का जेवर हमारे मन में अप्रिय भाव पैदा करते रहता है। इसी प्रकार भोला मानव यह जानते हुए भी कि इंद्रियों द्वारा अनुभूत समस्त प्रकृति-प्रपंच अनित्य है, मरणधर्मा है, नाशवान है, अशोभन है, अशुभ है, अप्रिय है; तब भी यह शोभन, शुभ और प्रिय लगे इसलिए इस पर नित्य शाश्वत और ध्रुव रूपी सोने का मुलम्मा चढ़ा कर अपनी मानसिक तुष्टि करता है। मनुष्य जानता है कि वह स्वयं भी मरण-धर्मा है; जरा, व्याधि और मृत्यु से उसका छुटकारा नहीं है। मरना किसे प्रिय लगता है भला! इसलिए इस मरण-धर्मा सच्चाई पर अमरत्व का मुलम्मा चढ़ा कर वह अपने मन को प्रसन्न रखने की चेष्टा करता है। किसी मिथ्या दृष्टि में फँस कर वह अपने आप को भुलावा देता है कि मैं तो अमर हूँ। मैं ऐसे एक परमात्मा का अंश हूँ जो कि अमर है। मेरे अंदर एक ऐसी आत्मा का निवास है जो कि अजर है, अमर है। शरीर के मर जाने पर जो स्वयं नहीं मरेगी, जिसे न आग जला सकेगी, न पानी डुबो सकेगा, न कोई शस्त्र काट सकेगा आदि-आदि। मनुष्य द्वारा अमर रहने की लालसा को इस मिथ्या भ्रांति ने पोषण प्रदान किया है। परंतु इस भ्रांति से सच्चाई में फर्क नहीं पड़ सकता।

अफ्रीका की मरुधरा में एक प्रकार का विशाल पक्षी पाया जाता है, जिसे शतुरमुर्ग कहते हैं। जब कभी रेगिस्तान में भयावह आंधी और तूफान आता है, बालू का झंझावात उठता है, तब इस शतुरमुर्ग को बहुत अप्रिय लगता है। ऐसे समय में वह अपनी चौंच, आंख, कान और गर्दन तक बालू की धरती में घुसा देता है और अपने मन को यह मिथ्या सांत्वना देने का प्रयत्न करता है कि यहां कहीं कोई आंधी और तूफान नहीं आ रहा। इस शतुरमुर्ग की तरह बालू में सिर छिपा कर हम भी अपने जीवन की सच्चाइयों से दूर नहीं भाग सकते। परिवर्तनशील प्रकृति को ब्रह्म का स्वरूप कह कर और अपनी प्रवहमान चित्तधारा को शाश्वत, ध्रुव आत्मा का नाम दे कर हम सच्चाई को नहीं ढक सकते। इसे ढकने का प्रयत्न करना अपने आपको धोखा देने के समान है।

सम्यक दृष्टि इसी बात में है कि हम जो बात जैसी है, उसे उसी रूप में देखें। उस पर झूठा मुलम्मा न चढ़ायें। ऊंची साधना द्वारा जब तक साधक इंद्रियातीत अवस्था तक नहीं पहुँच पाता, ऐसी अवस्था को नहीं प्राप्त कर लेता - जहां सभी इंद्रियों का कार्यकलाप समाप्त हो जाता है, तब तक वह इंद्रिय जगत में ही है और इसलिए अनित्य जगत में ही है। ध्यान करते हुए चित्त की एकाग्रता के कारण विचार और वितर्कों के पूर्णतया शमित हो जाने पर चित्त जिस प्रीति-सुख का, यानी, आनंद का अनुभव करता है, वह निश्चय ही इंद्रियजन्य आनंद है, इंद्रियातीत नहीं। अतः ऐसे इंद्रियजन्य आनंद को परमानंद, ब्रह्मानंद, आत्मानंद अथवा सच्चिदानंद कह कर अनित्य को नित्य मान लेना, अशाश्वत को शाश्वत मान लेना, अध्रुव को ध्रुव मान लेना, अपने आप को धोखा देने के समान ही तो है।

इसमें कोई संदेह नहीं कि ऐसी स्थिति अवश्य है जो सचमुच ध्रुव है, शाश्वत है, नित्य है, अजन्मा है और अमर है। जहां नित्य-ध्रुवता की थोथी कल्पना नहीं है, भ्रांति नहीं है। परंतु वह इंद्रिय जगत की स्थिति नहीं है, इंद्रियातीत अवस्था की स्थिति है। उसे प्राप्त करने के लिए इंद्रिय जगत की स्थूल से सूक्ष्म, सूक्ष्म से सूक्ष्मतर और सूक्ष्मतर से सूक्ष्मतम अवस्था की यात्रा स्वयं पूरी करनी होगी। तब उस स्थूल और सूक्ष्म से भी परे स्थित इंद्रियातीत अवस्था का साक्षात्कार होगा। इस रास्ते पर चलने के लिए सत्य का सहारा लेना होगा। असत्य की बैसाखियां लगा कर हम सत्य की मंजिल पर नहीं पहुँच पायेंगे। साधना करते हुए इंद्रिय जगत की जिन सूक्ष्मतम अवस्थाओं की हम अनुभूतियां करते चलते हैं, उनको सत्य रूप में स्वीकार करते हुए चलना होगा। जब जानते हैं कि वे अनित्य हैं, तो उन्हें अनित्य मानते हुए ही, अशुभ मानते हुए ही, अशोभन मानते हुए ही, जैसी है वैसी मानते हुए ही एक-एक कदम आगे रखना होगा। जहां झूठ का सहारा लिया, वहीं प्रगति बंद हो जायगी। जैसे ही इनमें से किसी भी इंद्रियजन्य अनुभूति को ब्रह्मानंद या आत्मानंद का नाम दे कर नित्य, ध्रुव और शाश्वत मान बैठे, जैसे ही सत्य से नाता टूट गया। असत्य को धारण कर लिया। ऐसी अवस्था में परम सत्य की उपलब्धि की आशा कैसे की जा सकती है? नित्य और अनित्य, सत्य और असत्य दोनों एक दूसरे के पराङ्मुख हैं। एक का मुख पूरब की ओर है तो दूसरे का पश्चिम की ओर है। तब यह कैसे हो सकता है कि हम अपना मुख तो पश्चिम की ओर करके चलें और आशा करें पूरब की ओर पहुँचने की। हम सहारा तो असत्य का लें और आशा करें सत्य-दर्शन की। यही मिथ्या दृष्टि है, जिसमें सारा लोक उलझा हुआ है। लोगों की दृष्टियों पर जंग लग गया है, मैल चढ़ गया है, जाले छा गये हैं। इस जंग को, इस मैल को, इस जाले को छुड़ाते हुए हमें दर्द होता है क्योंकि इनके साथ हमारी गहरी आसक्ति हो गयी है।

जानते हैं कि ब्राह्मण का कर्म नहीं करने वाला कैसे ब्राह्मण होगा? प्रकृति का सतत परिवर्तनशील स्वरूप कैसे ध्रुव और शाश्वत होगा? मिथ्या दृष्टि यही है। इस मिथ्या दृष्टि को दूर करने का नाम ही सम्यक दृष्टि है।

अतः आओ, इन मिथ्या दृष्टियों से छुटकारा पाएं और विपश्यना का नियमित और सही ढंग से अभ्यास करते हुए धर्ममार्ग पर आरूढ़ होकर अपना मंगल साध लें। इसी में सबका मंगल-कल्याण समाया हुआ है।

साशिष,
सत्यनारायण गोयन्का

दीपावली-नव-वर्ष १९९५ के प्रश्नोत्तर (क्रमशः)

प्रश्न – यदि हम किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य की उन्नति की कामना करना चाहते हैं, तो विपश्यना से किस प्रकार कर सकते हैं?

उत्तर – विपश्यना के बाद, घंटे भर की बैठक के बाद, जब मैत्री करते हो, चित्त को जितना हो सके उतना निर्मल करके मैत्रीभाव प्रकट करो। जो रोगी है, विशेष रूप से उसका ध्यान करके, उसे तेरा मंगल हो, तेरा कल्याण हो! ये धर्म की तरंगें उस व्यक्ति को छूती हैं। और संयोग से वह साधक भी है तो उन तरंगों को ग्रहण करता है, उसमें धर्म का बल जागता है। तो कम से कम मन का रोग निकल जाता है। अब वह शरीर के रोग का सामना करने लायक हो जायगा तब शरीर का रोग भी निकलने के लिए रास्ता मिल जायगा। जो आदमी शरीर का रोगी है और उसके साथ-साथ मन का भी रोगी हो गया तो उसका इलाज होने में देर लगेगी। जो शरीर से रोगी है परंतु मन से रोगी नहीं है, उसका इलाज जल्द हो जायगा। इतना लाभ हम दे सकते हैं उसे।

प्रश्न – क्या खाना नहीं चाहिए जिससे साधना बहुत अच्छी हो?

उत्तर – अतियों में नहीं जाना चाहिए। अधिक खाना खा करके कोई व्यक्ति अच्छी साधना नहीं कर सकता। बहुत खाना खायेंगे तो आलस आयगा, तंद्रा आयगी। उन अतियों में भी नहीं जाना चाहिए कि हम बिल्कुल नहीं खाएंगे - तो साधना बड़ी अच्छी होगी। इन दोनों अतियों के बीच में, मध्यम मार्ग पर चलना है। शरीर को साधना के लिए जितने आहार की आवश्यकता है, उससे अधिक नहीं लेंगे। यानी, पेट को कभी पूरा नहीं भरेंगे। उसका एक हिस्सा खाली रहेगा और निराहार भी नहीं रहेंगे। बस इतना भोजन हमारे लिए पर्याप्त है। भोजन की मात्रा जो आदमी जान लेगा वह साधना में आगे बढ़ता चला जायगा। भगवान ने बार-बार कहा कि 'भक्त मत्तञ्जु' जो अपने भोजन की मात्रा जानता है, वही प्रगति करता है साधना में।

प्रश्न – ध्यान के समय पांव शून्य हो जाता है। डर लगता है कि कहीं एक समय के बाद पांव से चलना असंभव न हो जाय?

उत्तर – थोड़ा तो असंभव हुआ हमारा भी, लेकिन यह बैठने से नहीं हुआ मेरे भाई! यह अधिक चलने से हुआ। तो किसी अतियों में नहीं जाना। यह जो एक घंटे की बैठक बिना पांव हिलाये हुए बैठने को कहते हैं, वह अधिष्ठान की बैठक केवल शिविरों में है। घर में आ करके जोर-जबरदस्ती घंटे भर बैठूंगा या बैठूंगी ही, बिल्कुल पांव नहीं हिलायेंगे— ऐसी अतियों में नहीं जाना। बड़ी आसानी से घंटे भर बैठ सकते हो, पांव बदलने की जरूरत नहीं हो तो बैठो, अन्यथा बदल लेना चाहिए। जोर-जबरदस्ती किसी बात की नहीं। और यह भी कि भाई, हमारा पांव सो जायगा, न जाने क्या हो जायगा, इसलिए १० मिनट की साधना की, फिर भागते फिरे। फिर आए १० मिनट की साधना की, फिर भागते फिरे तो यह भी नहीं होना चाहिए। घंटे भर की बैठक करनी है और जहां पांव बदलना आवश्यक हो, वहां बदलेंगे तो लंगड़े नहीं होंगे, बिल्कुल नहीं होंगे।

प्रश्न – अपनी साधना वास्तविकता के आधार पर है तो जन्म-मरण के चक्कर से मुक्त होने के आधार का कोई प्रमाण मिलता है क्या?

उत्तर – जरूर मिलता है, इसीलिए काम करते हैं। जैसे-जैसे इस विद्या में आगे बढ़ते चले जाओगे, अपने-आप मालूम होगा कि देख प्रतिक्षण मृत्यु हुई और फिर जन्म हुआ। मृत्यु हुई फिर जन्म हुआ। तो यह जन्म-मृत्यु, जन्म-मृत्यु का चक्र चल ही रहा है। वह अवस्था जहां जन्म नहीं है, जहां मृत्यु नहीं है, वह अवस्था भी साधना करते-करते अनुभूत होगी। वही इंद्रियातीत अनुभूति है। वहां कोई जनमता नहीं,

कोई मरता नहीं। वहां कोई उत्पाद नहीं होता, कोई व्यय नहीं होता। जिस समय वह अनुभूति हो जायगी, उस समय समझ में आ जायगा कि ये सारे के सारे उत्पाद-व्यय जिन संस्कारों की वजह से हो रहे हैं, उन संस्कारों के निरुद्ध होने पर वह अवस्था आती है। यदि यहां इसी जीवन में आती है तो आगे भी आयगी। तो इसी जीवन में उसका अनुभव कर लेना आवश्यक है। और वह तभी होगा जब पहले वे विकार जो कि अधोगति की ओर ले जा रहे हैं वे सारे निकल जायेंगे तो पहली बार उस निरुद्ध अवस्था का, उस मुक्त अवस्था का, उस नित्य, शाश्वत, ध्रुव अवस्था का साक्षात्कार होगा।

प्रश्न – विपश्यी परिवार में जो बच्चे अभी आनापान के लायक नहीं हैं, उन्हें धर्म का परिचय कैसे कराया जाय?

उत्तर – आनापान के लायक तो जल्दी हो जाते हैं लेकिन उससे भी छोटा बच्चा हो तो मैत्री दो। अगर वह सो गया है तो पास बैठ कर मैत्री दो। ध्यान करो घंटे भर फिर मैत्री दो उसे। जागता है तो उसे गोद में सुलाओ और सुलाकर मैत्री दो। वह धर्म की तरंगें ग्रहण करना शुरू कर देगा। जरा बड़ा होगा तो आसानी से आनापान करने लगेगा और फिर विपश्यना भी करने लगेगा।

प्रश्न – साधना के वक्त ऐनक उतार लेते हैं, लेकिन चलते-फिरते संवेदना महसूस हो रही हो तो क्या करें?

उत्तर – ऐनक वाला क्या ऐनक उतार देगा चलते फिरते? कहीं टक्कर लग जायगी तो बदनामी हमारी होगी न? और हम हमारी अपनी बदनामी कैसे सहेंगे! अरे, नहीं बाबा नहीं। जब बैठ कर ध्यान करते हो तब ऐनक उतारो। बाकी समय चलते-फिरते आंखें खोल कर काम करना है। संवेदना अपनी जगह होती रहेगी। हम ऐनक लगाकर ही काम करेंगे। देखो ऐनक लगा लिया न हमने! लगाना ही पड़ा न!

प्रश्न – शरीर क्षीण होता जाता है। आपने कहा डाक्टर का कहा मानो। यही समझ करके तीन ऑपरेशन कैंसर का करवाया। अब ऑपरेशन कराना नहीं है, बीमारी पीछा छोड़ती नहीं है?

उत्तर – हम कहते हैं मन की बीमारी से छुटकारा पाओ। फिर देखोगे कि चाहे जैसी अवस्था है हम तो प्रसन्न हैं न! अरे, शरीर में कैंसर हो गया तो क्या हो गया? शरीर को कोई पीड़ा हो रही है, हमारा मन नहीं पीड़ित होता, हम नहीं व्याकुल होते इससे। बस आ गया धर्म! न जाने कौन-से कर्म संस्कारों की वजह से, इस जन्म के कर्म-संस्कार या पिछले जन्म के कर्म-संस्कार की वजह से हमारे शरीर में अमुक रोग जागा। लेकिन इस समय हम धर्म में इतने मजबूत हैं कि व्याकुल नहीं होते। अरे कितने कैंसर के टर्मिनल केसेज देखें हैं। कितनी पीड़ा होती है जबकि आदमी मृत्यु के समीप पहुँच गया। उसकी पीड़ा को वही समझ सकता है, दूसरा नहीं। इतनी पीड़ा में लोग मुस्कराते हुए मरते हैं और नशे या नौद की कोई दवा भी नहीं लेते। विपश्यना में पके तब न! ऐसे आदमी का क्या करेगा कैंसर। रहे अपनी जगह। हम नहीं व्याकुल होते। रोग आये तो हम उसका इलाज कराएंगे और डॉक्टर कहता है कि इसका कोई इलाज नहीं है, तो हमारे पास अपना इलाज है। हम अपने मन को व्याकुल नहीं होने देंगे, मन को रोगी नहीं होने देंगे।

प्रश्न – 'कल्याण मित्र' का अर्थ स्पष्ट करें?

उत्तर – जो कल्याण में हमारा मित्र है, वह कल्याण मित्र! जो पाप में हमारा मित्र है वह पाप-मित्र! जो हमें गलत रास्ते ले जाए वह पाप-मित्र! जो कल्याण के रास्ते ले जाए वह कल्याण-मित्र।

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

मंगल मृत्यु

➡ मुजफ्फरपुर, बिहार के वरिष्ठ सहायक आचार्य डॉ. ईश्वर चंद्र सिन्हा (होम्योपैथ), जो 'धम्मलिच्छवी' विपश्यना केंद्र के केंद्र-आचार्य भी थे, गत २ दिसंबर, २०१४ को बात करते हुए विदायी ली। उन्होंने वहां उपस्थित साधकों तथा परिवार जनों से मृत्यु के कुछ क्षण पहले कहा कि 'अब मैं जा रहा हूँ।' वे पिछले लगभग डेढ़ महीने से बिस्तर पर थे परंतु शारीरिक कमजोरी के अतिरिक्त कहीं किसी प्रकार की पीड़ा आदि की शिकायत नहीं की। उन्होंने अनेक लोगों को शारीरिक रूप से ही स्वस्थ नहीं किया बल्कि अनेकों की धर्मसेवा करके भी पुण्यार्जन किया। धर्मपरिवार की ओर से उन्हें मंगल कामनाएं।

➡ मुजफ्फरपुर के ही दूसरे सहायक आचार्य श्री रामचंद्र सिन्हा भी २ दिसंबर, २०१४ को दिवंगत हुए। कई वर्षों से कैंसरग्रस्त रहने के बावजूद उन्होंने बड़ी समता के साथ इस कष्ट को झेला और अंतिम क्षणों तक शांत रह कर समता बनाये रखा। साधकों की धर्मसेवा और साधना का फल प्राप्त हुआ। उनके प्रति धर्मपरिवार की मंगल कामनाएं।

पगोडा परिसर में स्थित 'धम्मालय' अतिथिगृह-संपर्क

धम्मालय अतिथिगृह में आवास तथा इसकी बुकिंग के लिए स्वतंत्र संपर्क: 'धम्मालय', ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई गांव, बोरीवली (प.) मुंबई- ४०००९१. फोन: रिसेप्शन- +91-22-33747599/598, पगोडा कार्यालय-- 022-33747501, Mobile: 09769048260 (Sri Bishwadev Tripathi) Email: info.dhammadaya@globalpagoda.org

नव नियुक्तियां**बालशिविर-शिक्षक**

- श्री जन श्रीसाइलम, तेलंगाना
- श्रीमती के. माधवी, तेलंगाना
- श्रीमती पी. सुजाता, तेलंगाना
- श्री रेगोडा महिपाल, तेलंगाना
- श्रीमती येरा सुनीता, आंध्र प्रदेश
- श्रीमती आदर्श राव, बंगलूरु
- श्रीमती मेधा दलवी, मुंबई
- कु. सुजाता मोरे, मुंबई
- श्रीमती अदिति नागपाल, दिल्ली
- श्रीमती विवेक पाल, दिल्ली
- Ven Ellegama Pannasila, Sri Lanka
- Mrs Rohini Kulatunga, Sri Lanka
- Mrs Vindhya Warakagoda, Sri Lanka
- Mr Chamath Gunawardena, Sri Lanka
- Mrs Nilakshi de Silva, Sri Lanka

सयाजी ऊ बा रिवन की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में एक-दिवसीय महाशिविर

18 जनवरी, 2015 को 'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' में एक दिवसीय महाशिविर का आयोजन होगा। शिविर-समय: प्रातः 11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक। 3 बजे के 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 आये और समगानं तपोसुखो- सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। संपर्क: 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग : 11 से 5 बजे तक प्रतिदिन) Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्म के

माने सार असार को, और सार निस्सार।
कहां मिले उस मूढ़ को, शुद्ध धर्म का सार॥
मत कर बहस न तर्क कर, मत कर वाद-विवाद।
धर्मवान करते नहीं, झगड़े और फसाद॥
भिन्न मतों की मान्यता, दर्शन के सिद्धांत।
धर्म छुटा उलझन बढ़ी, सभी हो गये भ्रांत॥
करे दार्शनिक कल्पना, करे वितर्क विचार।
यह सम्यक दर्शन नहीं, यह न साक्षात्कार॥
दर्शन जब सम्यक बने, तो सम्यक हो ज्ञान।
तो ही सम्यक मुक्ति हो, प्रकटे पद निर्वाण॥

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 धर्म रा

जीवन मैं उतरे बिना, धर्म न सम्यक होय।
काया वाणी चित्त रा, करम न निरमळ होय॥
धार्यां साचै धर्म नै, साचो मंगळ होय।
मिथ्या दरसन ग्यान स्यूं, भ्रांति मिटै ना कोय॥
पोथ्यां पढ चिंतन कर्यो, भर्यो गरब भरपूर।
सम्यक दरसन ग्यान स्यूं, रह्यो दूर ही दूर॥
अंधभक्ति स्यूं मानतां, दरसन मिथ्या होय।
निज अनुभव स्यूं जाणतां, दरसन सम्यक होय॥
करतो ही करतो रह्यो, मिथ्या बाद-विवाद।
दरसन जद सम्यक बण्यो, चाख्यो मुकती स्वाद॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट - इंडियन ऑईल, ७४, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स,
एन.एच.६, अजिंठा चौक, जलगांव - ४२५ ००३, फोन. नं. ०२५७-२२९०३७२, २२९२८७७
मोबा.०९४२३९८७३०९, 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 : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2558, पौष पूर्णिमा, 3 जनवरी, 2015

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/235/2015-2017

WPP Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2015-2017

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-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