विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2559, भाद्रपद पूर्णिमा, 28 सितंबर, 2015 वर्ष 45 अंक ४

For Patrika in various languages, visit: **www.vri.dhamma.org/newsletters**

धम्मवाणी

यो पाणमतिपातेति, मुसावादञ्च भासति। लोके अदिन्नमादियति, परदारञ्च गच्छति॥
सुरामेरयपानञ्च, यो नरो अनुयुञ्जति। इधेवमेसो लोकस्मिं, मूलं खणति अत्तनो॥
– धम्मपद- २४६-२४७, मलवग्गो

जो संसार में हिंसा करता है, झूठ बोलता है, चोरी करता है, परस्त्रीगमन करता है, मद्यपान (सुरा एवं मेरय का पान) करता है, वह व्यक्ति यहीं - इसी लोक में - अपनी जड़ खोदता है।

धर्म एवं अहिंसा

(सार्वजनिक प्रवचन, मुंबई; जैन पर्वोत्सव, २००५)

धर्म प्रेमी सज्जनो, सन्नारियो!

आओ, आज इस धर्म सभा में समझें कि धर्म क्या है। अभी तो बुद्धि के स्तर पर ही समझ पायेंगे। वस्तुत: धर्म क्या है, यह तो उसे धारण करने पर ही समझ में आता है। लेकिन पहला कदम तो यही कि सुनें और बुद्धि के स्तर पर समझें कि धर्म क्या है? उसके बाद अगला कदम-- धर्म धारण करने का होता है। उसके बिना सही माने में धर्म समझ में नहीं आता। धर्म इन प्रवचनों में नहीं होता, ग्रंथों और मंदिरों में भी नहीं होता, बल्कि धारण करे सो धर्म।

धारण करे सो धर्म है, वरना कोरी बात।
सूरज उगे प्रभात है, वरना काली रात।।

सूरज और प्रकाश की कितनी ही प्रशंसा करते रहें, जब तक सूरज उगेगा नहीं, हमारे लिए रात काली ही रहेगी। ऐसे ही जब तक भीतर से धर्म जागे नहीं, तब तक धर्म को सही माने में नहीं समझ पायेंगे। फिर भी पहला कदम तो उठायें ही।

हमारे देश के महापुरुषों ने धर्म की व्याख्या बहुत थोड़े शब्दों में की। भगवान महावीर ने कहा- धर्म उत्कृष्ट मंगल है। साधारण मंगल नहीं, उत्कृष्ट मंगल है। कब है? जब उसे धारण करें। तो कहा- **अहिंसा, संयमो, तपो** - ये तीन बातें धारण कर लीं तो धर्म धर्म है, अन्यथा केवल वाणी-विलास है, बुद्धि-विलास है। उससे हमारा सामान्य मंगल भी नहीं होगा, उत्कृष्ट मंगल तो बहुत बड़ी बात हुई। सुन इसलिए रहे हैं कि हमारे अंदर प्रेरणा जागे और हम **अहिंसा, संयमो, तपो** को अनुभूति पर उतार सकें।

इसी को हमारे देश के एक अन्य महापुरुष ने कहा- **शील, समाधि, प्रज्ञा**। एक ही बात है। जैसे श्रोता सामने हों उन्हीं के अनुसार शब्दों का प्रयोग किया जाता है ताकि वे समझ सकें। दोनों में बात एक ही है। मोटे-मोटे तौर पर हमने किसी जीव या प्राणी की हत्या की तो हिंसा है। हत्या नहीं की तो अहिंसा है। यह बहुत मोटी बुद्धि से समझने की बात हुई। गहराई से समझें तो हमने किसी प्राणी की सुख-शांति की हत्या की तो हिंसा हो गयी। किसी प्राणी की सुख-शांति की हत्या नहीं की तो अहिंसा हुई। यह पहली शिक्षा कि किसी प्राणी की हत्या नहीं करनी चाहिए। दूसरी यह कि उसकी अपनी प्यारी वस्तु चुरा कर, छीन कर, झपट कर नहीं लेनी चाहिए, जबरन नहीं अपना लेनी चाहिए, इससे उसको कितना दु:ख होगा, यानी, उसके सुख की हत्या की, उसकी शांति की हत्या की। तीसरी किसी के साथ व्यभिचार कर लिया, इससे उसको, उसके परिवार के लोगों को कितना दु:ख होगा। उन सब के सुख-शांति की हत्या की। यह साधारण बात नहीं, हिंसा ही है। चौथी तुमने झूठ बोल कर किसी को ठग लिया, कड़वी बात बोल कर व्याकुल कर दिया। उसके सुख-शांति की हत्या की। यह सब हिंसा ही है। यानी, किसी जीव के प्राणों की हत्या करना ही हिंसा नहीं है, बल्कि किसी जीव के सुख-शांति की हत्या करना भी हिंसा है। इसी को शील कहा, सदाचार कहा, इसी को चातुर्याम कहा। इसका पालन करने लगे तो लाभ होगा अन्यथा केवल स्वीकार कर लेने से बात नहीं बनती।

एक और जोड़ा गया उसके साथ, कहीं नशा-पता मत कर लेना। नशा-पता कर लेने पर खूब समझते हुए भी कि मुझे किसी प्राणी की सुख-शांति की हत्या या हिंसा नहीं करनी है, फिर भी कर जायगा। व्यभिचार कर जायगा, झूठ बोल जायगा, कड़वी बात बोल जायगा, कुछ भी कर जायगा। क्योंकि वह अपने वश में नहीं है। नशे का गुलाम हो गया न। तो यह पांचवी बात भी महत्त्वपूर्ण। मुख्य बात चार ही है। यानी, चातुर्याम का पालन करना है। पालन किये बिना तो ऐसा ही है कि एक रोगी आदमी किसी डाक्टर के पास जाय। डाक्टर उसका रोग देख करके समझे कि इसे यह रोग है, इस रोग का यह निदान है और यह इसकी औषधि है जिससे इसके रोग का निवारण हो जायगा, क्योंकि रोग के कारण का निवारण हो जायगा। तो एक कागज पर, चिट पर दवा लिख देता है, प्रिसक्रिप्शन लिख देता है। अब वह नासमझ आदमी घर आ करके उस पन्ने को पढ़ता है– दो गोली सुबह, दो गोली दोपहर को, दो गोली शाम को, दो गोली सुबह,... अरे क्या मिला इसे पढ़ने से? तुझे इस औषधि का सेवन करने के लिए कहा गया, परंतु तूने सेवन तो किया नहीं। सेवन करना है भाई। धर्म धारण करना है।

इसके लिए पहला इंपोर्टेंट कदम संयम हो, इसी को कहा समाधि। चित्त को अपने वश में करो। खूब समझते हैं कि यह नहीं करना चाहिए, वह नहीं करना चाहिए, फिर भी कर गुजरते हैं। नशा-पता नहीं किया फिर भी, विकारों का नशा होता है। बहुत बड़ा नशा होता है। क्रोध का नशा, वासना का नशा, अहंकार का नशा। ये विकारों के नशे ऐसे हैं कि उस मदिरा के नशे से भी ज्यादा खतरनाक हैं। न चाहते हुए भी हत्या कर गुजरेगा, हिंसा कर गुजरेगा, लोगों की सुख-शांति भंग कर देगा, सारे वातावरण को व्याकुल कर देगा। हिंसा है भाई, बहुत बड़ी हिंसा है। तो **संयमो**– मन वश में होना बहुत आवश्यक है। फिर भी केवल इतने से बात नहीं बनती। संयम करके हमने वाणी या शरीर से कोई ऐसा दुष्कर्म नहीं किया जिससे अन्य लोगों की सुख-शांति भंग हुई हो। लेकिन उससे भी बड़ी हिंसा है-- अपने आप की सुख-शांति की हत्या करना। हत्या हत्या है, अपनी सुख-शांति की हत्या भी हिंसा ही है।

जैसे ही मन में कोई विकार जागा, क्रोध जागा, द्वेष जागा, दुर्भावना जागी, ईर्ष्या जागी, अहंकार जागा, वासना जागी-- कोई

विकार जागा, मन का संतुलन खो दिया, समता खो दी। मन की शांति खो दी, सुख चैन खो दिया। अरे, अपनी सुख-शांति की हत्या कर रहे हैं न; जो सबसे ज्यादा खतरनाक है। क्योंकि जब आदमी क्रोध, द्वेष, दुर्भावना आदि कोई विकार जगा करके अपनी सुख-शांति की हत्या करता है तो आसपास के सारे वातावरण को अशांत कर देता है, व्याकुल कर देता है। उस समय उसके संपर्क में जो व्यक्ति आयगा, वही व्याकुल हो जायगा, उसकी सुख-शांति भंग हो जायगी। क्रोध करके मैं केवल अपनी ही शांति नहीं भंग करता, औरों की भी शांति भंग करने लगता हूं। सारे वातावरण को दुःखी बना देता हूं।

तीसरा कदम **'तपो'** तप करना है। तप का अर्थ ही भूल गये। यह बाहर-बाहर का तप नहीं, अंतर्तप। क्या होता है अंतर्तप? सही सच्चाई को भीतर गहराइयों तक जानते-जानते जहां विकारों का उद्गम होता है, जहां विकार जागते हैं, जहां उनका प्रजनन होता है, संवर्धन होता है और बढ़ते-बढ़ते, सिर पर चढ़ जाते हैं। हमें होशो-हवास नहीं रहता। जो नहीं करना चाहिए, वह सब कर जाते हैं और जो करना चाहिए, वह नहीं कर पाते; क्योंकि विकार सिर पर चढ़ गये। उनसे छुटकारा पाने के लिए अंतर्तप करना है। एक परंपरा में इसे प्रज्ञा कहा– सुनी सुनायी प्रज्ञा नहीं, वह तो बौद्धिक ज्ञान है फिरभी अच्छा है, क्योंकि आरंभ उसी से होता है। लेकिन जो ज्ञान अपनी अनुभूति से भीतर स्वयं जागता है, उसे भारत की पुरानी भाषा में प्रज्ञा कहते थे।

अब तो सारी विद्यायें ही नष्ट हो गयीं तो प्रज्ञा का भी पाठ होने लगा। मैं स्थितप्रज्ञ कैसे बन जाऊं? जब प्रज्ञा ही नहीं जागी तब उसमें स्थित होना तो बहुत दूर की बात हुई न। प्रत्यक्ष ज्ञान जागे। क्या ज्ञान जागे? देख क्रोध जागा तो क्या हुआ? सारे शरीर की कैमिस्ट्री बदल गयी। सारे शरीर का रसायन बदल गया। सारे शरीर में गर्मी फूटी, धड़कन बढ़ गयी, तनाव बढ़ गया, व्याकुल हो गया। क्रोध कर रहा हूं किसी दूसरे पर, किसी को दुःखी बनाने के लिए कि उसने मेरा अपमान किया, उसने मेरे लिए अनचाहा काम किया, मनचाहा काम नहीं होने दिया, इसलिए मुझे गुस्सा आया, ताकि प्रतिशोध लूं, उसको सजा दूं। ऊपर-ऊपर से तो यूं लगता है कि दूसरे को दुःखी बनाने के लिए गुस्सा कर रहा हूं, परंतु होश नहीं है कि अपने आपको दुःखी बना रहा हूं। जब तक आदमी अपने आपको दुःखी नहीं बना लेता, किसी दूसरे को दुःखी बना ही नहीं सकता। जब तक अपनी सुख-शांति की हिंसा नहीं कर लेता, तब तक किसी अन्य की हिंसा कर ही नहीं सकता, नियम है प्रकृति का।

कोई हत्या कैसे करेगा? क्रोध जगायगा, द्वेष जगायगा, दुर्भावना जगायगा। चोरी कैसे करेगा? लोभ जगायगा, लालच जगायगा, तृष्णा जगायगा। व्यभिचार कैसे करेगा? वासना जगायगा। कड़वी बात या झूठ कैसे बोलेगा? अहंकार जगायगा, लोभ जगायगा। कोई ना कोई विकार जगाता है तब वाणी या शरीर से दुष्कर्म होता है। हमारे देश के महापुरुषों ने यह सच्चाई जानी।

ऊपर-ऊपर का उपदेश देने वाला व्यक्ति महापुरुष नहीं होता। वह तो महज ज्ञानी है, किताबें पढ़ी हैं, थोड़ा चिंतन-मनन किया है, इसलिए धर्म की बातें करता है। सुनने वालों को अच्छी लगती हैं। बोलने वाले को भी अच्छा लगता है। और अच्छा भी है, पहला कदम तो है। धर्म की बात सुनी तो। जिसने कभी धर्म की बात सुनी ही नहीं, वह बेचारा धर्म धारण कैसे करेगा? वह अंदर से सच्चाई का अनुभव कैसे करेगा? इसलिए अच्छी बात है, परंतु पूरी तरह अच्छी बात नहीं।

जिस दिन यह होश जाग जाय कि धर्म वाणी-विलास, बुद्धि-विलास या श्रुति-विलास के लिए नहीं है। धर्म धारण करने के लिए है, अन्यथा रात काली ही रहेगी। कितना ही सुनते रहें, कितना ही चिंतन-मनन करते रहें, छुटकारा नहीं हुआ। जब स्वयं अनुभूति होने लगी तब हिंसा कैसे करेगा? दूसरे किसी प्राणी की सुख-शांति की हिंसा करने से पहले देखेगा- मेरी हिंसा होने लगी, मैं दुःखी होने लगा।

पुब्बे हनति अत्तानं, पच्छा हनति सो परे -- पहले अपना हनन करता है, अपनी हत्या करता है, फिर किसी दूसरे की। यह प्रवचन सुन करके मान लेने वाली बात नहीं है। थोड़ी देर के लिए "हां-हां, बात तो ठीक लगती है", फिर वैसे के वैसे। लेकिन जब अनुभव होने लगेगा तब देखेगा कि 'देख मैंने क्या किया!' मैंने कोई भी शील सदाचार भंग किया, किसी की भी सुख-शांति की हत्या की, उसके पहले अपनी सुख-शांति की हत्या कर ली। यह अनुभव हो गया। अरे, यह क्या करने लगा? अब किसी पर हाथ कैसे उठायगा? गाली कैसे देगा? क्रोध, द्वेष, दुर्भावना जागते ही व्याकुलता जागी न! अरे, कितना अशांत और बेचैन हो गया। अपनी सुख-शांति की हत्या कर ली।

जिस दिन यह होश जागना शुरू हो जायगा, उस दिन सही माने में अहिंसक बनेंगे। अन्यथा अहिंसा के नाम पर न जाने कितने कर्म-कांड चलते हैं। सारा जीवन इन कर्म-कांडों में बीत जायगा। सारा जीवन अपने को धोखे में रखने में बिता देंगे। मैं बड़ा अहिंसक! और फिर कांपिटीशन होगा। इस गुच्छ का नेता कहेगा- मैं तुझसे ज्यादा अहिंसक, दूसरा कहेगा मैं तुझसे ज्यादा अहिंसक। अरे, क्या अहिंसक? भीतर देखा तुमने? महापुरुषों ने भीतर देखना सिखाया, इसी को भारत की पुरानी भाषा में 'विपश्यना' कहते थे।

'पश्यना'- माने देखना; देखना ही नहीं अनुभव करना। 'देखना' शब्द का एक साधारण अर्थ है- खुली आंखों से रूप, रंग, रोशनी या व्यक्ति को देख लिया, देखना हो गया। विपश्यना माने सामान्य देखना नहीं, उसका अनुभव हो। आज इस शब्द का अर्थ ही चला गया। अब तो पश्यना को आंखों से देखना ही मान रहे हैं, समझ रहे हैं। पुराने भारत में ऐसा नहीं था। आज भी कभी-कभी इस शब्द का सही अर्थ प्रयोग में आता है-- कभी-कभी जब कोई कहता है-- अरे, यह रसगुल्ला बहुत मीठा है, तू खा कर तो देख। खा कर क्या देखे, उसका रंग देखे, उसका रूप देखे, उसकी आकृति देखे, क्या देखे? अरे, खा कर अनुभव कर। यानी, देखने का अर्थ अनुभव करना। यह संगीत कितना मधुर है, अरे तू सुन कर तो देख। क्या देखे? रंग देखे, रूप देखे, आकृति देखे। नहीं, सुन कर अनुभव कर। यह मखमल कितना मुलायम है, अरे, छू कर तो देख यानी, अनुभव कर। पुरातन भारत में इस शब्द का प्रयोग इसी अर्थ में होता था-- अनुभव करना। और कहां उलझ गये? यह हमारा दर्शन, यह तुम्हारा दर्शन, यह हमारी परंपरा की दार्शनिक मान्यता, यह तुम्हारी...। अरे, झगड़ना ही झगड़ना रह गया।

जब सच्चाई की कोई अनुभूति हुई तब कहते-- हमें ऐसा दर्शन हुआ, यानी, अनुभव हुआ। उसके लिए 'दर्शन' शब्द का प्रयोग होता था। वही अब दार्शनिक मान्यता बन गयी और इसके लिए संप्रदाय खड़े हो गये। हमारी यह दार्शनिक मान्यता, तेरी यह; हमारी दार्शनिक मान्यता सही, तुम्हारी गलत। अरे, हिंसा ही हिंसा, झगड़े ही झगड़े। कहां उलझ गये रे! अनुभव करने की बात है। क्रोध जागा है तो अनुभव हो कि भीतर क्या होने लगा। भय जागा है तो अनुभव हो, भीतर क्या होने लगा। इसको 'विपश्यना' कहते थे। बुद्धि-विलास नहीं, वाणी-विलास नहीं, सच्चाई, जो अपनी अनुभूति पर उतरे। किसी अन्य की अनुभूति पर उतरा तो उसका प्रत्यक्ष ज्ञान। हमारे लिए तो परोक्ष ज्ञान है। हमने सुन लिया, मान लिया, स्वीकार कर लिया। श्रद्धा से मान लिया, बुद्धि के स्तर पर मान लिया। अनुभव नहीं किया तो हमारा ज्ञान नहीं। जिस दिन हमारा ज्ञान जागे उस दिन धर्म जाग गया। उस दिन सही माने में अहिंसा जाग गयी, चक्षु जाग गये। अनुभव हो रहा है कि दूसरे की हत्या करने से पहले देख, मैं अपनी हत्या कर रहा हूं। दूसरे की सुख-शांति भंग करने से पहले मैं अपनी सुख-शांति भंग कर रहा हूं। दुनिया में एक आदमी ऐसा नहीं, जो अपने आप को दुःखी बनाना चाहे। कोई भी अपने को दुःखी नहीं बनाना चाहता।

अज्ञान है, बेहोशी है, सच्चाई का दर्शन नहीं किया। अपने भीतर क्या गुजर रही है, उसको कभी अनुभव से जाना नहीं। आंख बंद करके बैठा भी कि हम ध्यान कर रहे हैं तो किसी काल्पनिक मान्यता का ध्यान कर रहे हैं, किसी दार्शनिक मान्यता का ध्यान कर रहे हैं। अनुभव कहां रे, कल्पना कर रहा है ना! अनुभव कर, कहीं हिंसा तो नहीं कर रहा।

बात आरंभ होती है अहिंसा से और दूसरा कदम तप से। तप माने चित्त एकाग्र हो। एकाग्र हुए बिना हम भीतर की सच्चाई को देख नहीं पायेंगे। तो सदाचार हो, सदाचार के लिए संयम हो, समाधि हो, मन वश में हो; फिर प्रज्ञा हो, अंतर्तप हो; तब भीतर की सच्चाई मालूम होने लगेगी। अरे, मैं क्या कर रहा हूं। अरे, मैं क्या कर रहा हूं।

एक उदाहरण से समझें। एक अबोध छोटा बच्चा, दुनियादारी का भी होश नहीं, बच्चा है। पास अंगीठी में जलते हुए अंगारे हैं। बच्चा देखता है, अरे यह लाल-लाल खिलौने हैं, मैं उनसे खेलना चाहता हूं। उस ओर जाता है। मां रोकती है, अरे अंगारे हैं, जल जायगा। रोता है, मां रोकती है, फिर भी जाना चाहता है। एक बार ऐसा अवसर आया कि मां नहीं है, अंगारे ही हैं, तो बड़ा खुश हो करके जाता है, झपट करके दो अंगारों को पकड़ता है और चीखता है। जल गया ना, ऐसा एक बार करेगा, दो बार करेगा, फिर समझ जायगा, अंगारा है, जलाता है।

इसी प्रकार जब अंदर के अंगारों को देखना सीख जाओगे तब समझ जाओगे कि जलाता है। अब तो अनुभव नहीं होता ना! जब क्रोध करते हैं, उस समय मन में उस आदमी का चिंतन चलता है जिस पर क्रोध कर रहे हैं। वह ऐसा है, वह ऐसा दुष्ट है, वह मेरे लिए दुश्मन है, मेरा इतना मनचाहा काम नहीं होने दिया, यह अनचाहा काम कर दिया। मनचाहे काम में बाधा पैदा कर दी, मेरा अपमान कर दिया, मुझे गाली दी, यही चिंतन चलता है। वह ऐसा है, वह ऐसा है...। जब तू क्रोध कर रहा है, तो देख तुझमें क्या हो रहा है? सच्चाई देखने की विद्या तो क्या, भारत से इसका नाम ही लुप्त हो गया।

आज के ५० वर्ष पहले बड़ी झिझक के साथ जब मैं अपने गुरु के पास यह विद्या सीखने गया, उसकी एक अलग कहानी है। एक पागलपन और सिर पर सवार होता है कि यह हमारा धर्म, यह तुम्हारा धर्म। अरे, इसके पास जाकर विपश्यना सीखेंगे? वह तो बौद्ध है, बौद्धों का धर्म है, मैं कहीं बौद्ध हो जाऊंगा तो? अरे, ना बाबा ना! **स्वधर्मे निधनं श्रेयः, परधर्मो भयावह!** - किसी पराये धर्म में चले मत जाना, बड़ा खतरनाक है। अपने धर्म में मर भले जाओ...। यों बहुत झिझक थी। पर जाना पड़ा। पराया धर्म है, पराया धर्म है। जब उसमें से गुजरा तब पता लगा कि क्या पराया है।

जब आदमी को क्रोध आता है, तब उसे क्या लेबल देंगे? यह हिंदू क्रोध आया, यह मुस्लिम, यह बौद्ध, यह जैन क्रोध आया? और उस क्रोध की वजह से जो व्याकुलता आती है, क्या लेबल लगायेंगे? हिंदू व्याकुलता है, बौद्ध व्याकुलता है, जैन व्याकुलता है? व्याकुलता कुदरत का कानून है, विश्व का विधान है, निसर्ग का नियम है -- क्रोध जगाओगे तो तुरंत दंड मिलेगा, व्याकुल हो जाओगे। हमारे यहां भारत में इसे धर्म कहते थे। नियम है इसलिए धर्म-नियामता कहते थे, ऋत कहते थे। प्रकृति का नियम है– ऐसा-ऐसा करोगे तो यह परिणाम आयगा ही। यह परिणाम नहीं चाहिए तो ऐसा मत होने दो। तुम अपने मन में विकार जगाओगे तो तुरंत दंड मिलेगा। दुनिया की कोई शक्ति तुम्हें नहीं बचा सकती। बचा ही नहीं सकती। तुमको दंड नहीं चाहिए तो ऐसा-ऐसा मत होने दो। बड़ी सीधी सी बात है- आग पर हाथ धरोगे तो हाथ जलेगा ही। आग इस बात को नहीं देखेगी कि जिसका हाथ जला वह व्यक्ति अपने को जैन कहता है, कि बौद्ध,...। कुछ नहीं देखेगी। अपने को ब्राह्मण कहता है, कि शूद्र, क्षत्रिय या बनिया। आग पर हाथ रखता है तो वह जलायगी ही। अगर नहीं जलाती तो आग नहीं, कुछ और होगी। यह उसका धर्म है, स्वभाव है, प्रकृति है। **स्वभाव धम्मो--** स्वभाव को ही धर्म कहते थे भारत में।

क्रोध का धर्म है व्याकुल बनायगा। ऐसे हर विकार का धर्म है, व्याकुल बनायगा ही। बच नहीं सकते। यह समझ में आ जाय तो हमारा धर्म, तुम्हारा धर्म, स्वधर्म, परधर्म, यह पागलपन सिर से उतर जाय। धर्म सबका एक जैसा है। प्रकृति के नियम सबके लिए एक जैसे हैं। तुम मन को विकारों से विकृत करोगे तो तुम्हें दंड मिलेगा ही। तुम मन को विकारों से मुक्त कर लोगे, विकार विमुक्त करके निर्मल कर लोगे तो प्रकृति का दूसरा धर्म है-- भीतर मैत्री जागेगी, करुणा जागेगी, सद्भावना जागेगी। फिर प्रकृति का एक और नियम है कि जैसे ही मैत्री जागी, करुणा जागी, सद्भावना जागी, अरे इतनी शांति, इतना सुख। करुणा जगाते हैं किसी और पर, मैत्री जगाते हैं किसी और पर, पर देखोगे कि पहले हमें शांति मिलने लगी। जैसे गुस्सा जगाते ही पहले हम व्याकुल होने लगे। प्रकृति का नियम है।

जिस राज्य में रहते हो, उस राज्य के नियमों को तोड़ोगे तो दंड मिलेगा, राजदंड मिलेगा। उस राजदंड के मिलने में समय भी लग सकता है, हो सकता है कभी-कभी नहीं भी मिले। इस कोर्ट से उस कोर्ट में, उस कोर्ट से उस कोर्ट में, फाइनल डिसीजन होने में बरसों लग जायँ। और कभी-कभी फाइनल डिसीजन भी तुम्हारे फेवर का हो गया, जज ने अपनी आंखें मूंद लीं, या कोई ऐसी घटना घट गयी कि तुम बच गये। परंतु प्रकृति के नियम में न देर होती है, न अंधेर। दंड भी तुरंत मिलता है और पुरस्कार भी तुरंत मिलता है। जैसे ही नियम तोड़े, प्रकृति के नियम ऐसे हैं कि दंड मिलेगा ही। इसलिए मन में विकार मत जगने दो। जगे तो तुम हिंसक हुए। नहीं जगाते तो अहिंसक हो गये। हिंसक हो गये तो तुरंत दंड मिलेगा, तुम व्याकुल हो जाओगे।

अहिंसक हो गये, विकार नहीं है बल्कि मैत्री है, करुणा है तो तुरंत पुरस्कार मिलेगा। अरे, इतना सुख, इतनी शांति, कहीं देखी नहीं, कभी इतना सुख अनुभव नहीं किया। कभी इतनी शांति अनुभव नहीं की, जरा मन को निर्मल करके तो देखें, कितना पुरस्कार मिलता है। ...*(क्रमशः अगले अंक में)*..

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

१. श्री राजेश मेहता, समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य के रूप में - श्रीमती गीता केडिया के साथ संयुक्तरूप से सेवा -- उड़ीसा, प. बंगाल, आसाम, अरुणाचल प्रदेश, त्रिपुरा, मिजोरम एवं बंगलादेश
२. श्रीमती शीलादेवी चौरसिया, समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य के रूप में सेवा -- सिलीगुड़ी, कुर्सियांग, दार्जीलिंग और कालिंगपोंग.
३. Mr. Karunasena Vitharange, धम्म सोभा, श्रीलंका के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
४. Mr. P. Ranjith Dharmasena, धम्म अनुराध, श्रीलंका के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
५. श्री चतुर्भुज एवं श्रीमती सुषमा कर, धम्म भुवनेश्वर, उड़ीसा के केंद्र आचार्य की सहायता
६. श्री अनिल मेहता, धम्मथली, जयपुर के केंद्र आचार्य की सहायता

नये उत्तरदायित्त्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. विनोद रायचूर, राजकोट
२. डॉ. श्रीराम राठोड, नांदेड
३. डॉ. दिलीप जाधव, अम्बेजोगाई
४. श्रीमती सत्यकला जाधव, अम्बेजोगाई

नवनियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री नोरबू भूटिया, सिक्किम
२. श्रीमती आशा घरडे, चंद्रपुर
३. श्रीमती मुनियम्मा, तमिलनाडु
४. श्री जनार्दन वैती, नवी मुंबई
५. श्री वसंत निकम, ठाणे
६. श्री शेखर मित्रा, मुंबई
७. श्रीमती विजया मित्रा, मुंबई
८. श्री सुनील ताम्रकर, इंदौर
९. श्रीमती पुष्पा कांबले, बीड
१०. श्री नरेंद्र खोब्रागडे, नागपुर
११. श्री संजयभाई पटेल, राजकोट
12. Mr. Kai-Meng Choo, Malaysia

बालशिविर शिक्षक

१. श्रीमती रेखा नायर, रायपुर
२. श्रीमती नीलिमा बन्सोडे, रायपुर
३. श्रीमती सीमा जाम्भुलकर, दुर्ग
४. श्रीमती कमला हूडा, सोनीपत
५. श्रीमती मधु हूडा, सोनीपत
६. श्रीमती नीलम डांगी, रोहतक
७. कु. दिनेश वोहरा, गुड़गांव,
८. कु. सुनीता गोयल, दिल्ली
९. श्रीमती प्रवीण खासा, रोहतक
10. Annelieke Laninga, Delhi
११. श्री समन्तसिंह सोढा, कच्छ
१२. श्रीमती विशाखा अन्तनी, कच्छ
१३. श्री राजेश चिरनेवाला, नई दिल्ली

Registered No. NSK/235/2015-2017

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

◀ **बायें** -- पगोडा देखने वाले आगंतुकों को अपने साथ ले जाने हेतु पगोडा परिसर में बनें स्मृति-चिह्नों के कोष्ठागार का उद्घाटन करती हुई माताजी।

▶ **दायें** -- पगोडा परिसर में स्मृति-चिह्नों के कोष्ठागार का भीतरी भाग, जिसमें सजा कर रखे हुए आकर्षक सामान दिखायी दे रहे हैं।

मंगल मृत्यु

▶▶ बंगलादेश के सहायक आचार्य श्री प्रधीर बरुआ विगत ६ अप्रेल को कैंसर रोग के कारण दिवंगत हुए। उनका एक स्वप्न था कि बंगलादेश में विपश्यना केंद्र बनायेंगे, जो अधूरा रह गया। उन्होंने भारत में सहायक आचार्य की प्रवीणता ली और बंगलादेश में कई शिविरों का संचालन करके प्रभूत पुण्यार्जन किया। ▶▶ दिल्ली के वरिष्ठ सहायक आचार्य श्री रामसहाय निम गत ४ अगस्त को दिवंगत हुए। ८१ वर्ष आयु में भी कैंसर रोग से पिछले दो वर्षों से बहुत बहादुरी के साथ लड़े और धर्मसेवा का कार्य को जारी रखा। १९९७ में सहायक आचार्य बन कर अनेक शिविरों का संचालन किया, विशेषकर उत्तर भारत और दिल्ली की तिहाड़ जेल में। स्वयं की साधना और सेवाओं के फलस्वरूप समता बनी रही। ▶▶ मुंबई के सहायक आचार्य श्री जय मर्चेंट गत १८ अगस्त को दिवंगत हुए। लगभग दो दशक पूर्व उन्होंने विपश्यना का पहला शिविर किया और धर्मपथ पर आगे बढ़ते हुए सहायक आचार्य बने। उन्होंने अनेकों को धर्मपथ पर अग्रसर करके अपना जीवन धन्य कर लिया। सभी दिवंगतों की शांति के लिए धम्म परिवार की मंगल कामनाएं।

सयाजी ऊ बा खिन की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में एक-दिवसीय महाशिविर

2016- 17 जनवरी, रविवार को **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** में पूज्य माताजी के सान्निध्य में एक दिवसीय महाशिविर होगा। **शिविर-समयः** 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 आयें और **समग्गानं तपोसुखो**- सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। **संपर्कः** 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

हिंसा चोरी झूठ तज, गृहपति! तज व्यभिचार।
साध आंतरिक शांति सुख, कुशल लोक व्यवहार॥

कंद मूल ही त्याग कर, नहीं अहिंसक होय।
त्यागे हिंसा चित्त से, सही अहिंसक सोय॥

जिसके मन मैत्री जगे, हिंसा रंच न होय।
उस निर्मलचित संत का, बैरी रहे न कोय॥

द्वेषी द्रोही देखकर, करुणा चित्त जगाय।
द्वेषी का होवे भला, अपना मन हरखाय॥

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

सदाचार धारण करै, जद मन बस मँह होय।
ज्यूं प्रग्या मँह स्थित हुवै, जीवन मुक्ती होय॥

सदाचार अनुभव करै, अनुभव करै समाधि।
जद प्रग्या अनुभव करै, छूटै भव भय ब्याधि॥

बिना स्वयं अनुभव कर्‌यां, करै बात ही बात।
संप्रदाय छायो रवै, उगै न धरम प्रभात॥

धारण कर्‌यां हि धरम है, अनुभव कर्‌यां हि ग्यान।
कोरी-मोरी मान्यता, करै नहीं कल्याण॥

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 : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकॉफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष 2559, भाद्रपद पूर्णिमा, 28 सितंबर, 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 **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 15 September 2015, DATE OF PUBLICATION: 28 September

If not delivered please return to:-

विपश्यन 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