विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2559, आश्विन पूर्णिमा, 27 अक्टूबर, 2015 वर्ष 45 अंक 5

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

धम्मवाणी

नत्थि रागसमो अग्गि, नत्थि दोससमो गहो।
नत्थि मोहसमं जालं, नत्थि तण्हासमा नदी॥
-- धम्मपद- २५१, मलवग्गो

-- राग के समान अग्नि नहीं है, न द्वेष के समान जकड़न।
मोह के समान फंदा नहीं है, न तृष्णा के समान नदी।

धर्म एवं अहिंसा (भाग २)

(सार्वजनिक प्रवचन, मुंबई; जैन पर्वोत्सव, २००५)

धर्म प्रेमी सज्जनो, सन्नारियो!

(*पिछले अंक से क्रमशः*)... जब हम अहिंसक हो गये, यानी, विकार नहीं हैं बल्कि मैत्री है, करुणा है तो पुरस्कार मिलेगा, तुरंत मिलेगा। अरे, इतना सुख इतनी शांति जितनी 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!

भारत में इसको धर्म कहते थे। और कहां हिंदू धर्म, बौद्ध धर्म,... हमारा धर्म, तुम्हारा धर्म। ये ऊपरी-ऊपरी कर्म-कांड, वेश-भूषा, दार्शनिक मान्यताएं धर्म बन गयीं तो धर्म कहीं चला गया। लुप्त हो गयी विद्या। मैं कह रहा था कि ५० वर्ष पहले जब ऐसी परिस्थिति आयी, अपने गुरु के पास गया तो घबराता हुआ गया कि बौद्धों का धर्म है, न जाने कहां उलझ जाऊंगा। कड़ी प्रतिज्ञा करके गया कि एक बार करके देखूंगा जरूर, पर बौद्ध नहीं बनूंगा। ये कहते हैं कि इससे शील-सदाचार बढ़ेगा, मन वश में आयगा, प्रज्ञा जगेगी, मन निर्मल होगा। सब बातें अच्छी लगती हैं, करके देखूंगा पर बौद्ध नहीं बनूंगा। उन्होंने कहा– हम तुम्हें जो विद्या सिखायँगे, वह तुम्हारे भारत की बहुत पुरातन विद्या है। उसे 'विपश्यना' कहते हैं। 'विपश्यना' कहते हैं! कभी नाम ही नहीं सुना। हिंदी का काफी अध्ययन था परंतु विपश्यना क्या होती है? घर में आकर हिंदी की डिक्शनरी देखी, उसमें विपश्यना शब्द ही नहीं। संस्कृत की डिक्शनरी देखी, उसमें भी नहीं। बड़े दुर्भाग्य की बात हुई कि इस देश ने विद्या ही खो दी। किसी एक देश ने सदियों से संभाल कर रखा, तो अपने देश में फिर आयी है। अब भगवान महावीर की वाणी भी बहुत स्पष्ट मालूम होती है, गीता की वाणी भी बहुत स्पष्ट मालूम होती है, सारा धर्म बहुत स्पष्ट मालूम होता है।

भगवान महावीर कहते हैं– **आयतचक्खू लोगविपस्सी..**। जो **लोगविपस्सी** होगा उसको ज्ञान के चक्षु प्राप्त हो गये, प्रज्ञा के चक्षु प्राप्त हो गये। एक शब्द- **आयत**, यानी, दूर तक के चक्षु प्राप्त हो गये। खूब जान गया कि जब मैं अपने भीतर विकार जगाऊंगा तो क्या परिणाम आने वाला है। मैं व्याकुल होऊंगा, औरों को भी व्याकुल करूंगा और व्याकुल होने का स्वभाव बन गया तो? बार-बार अनचाही बात होगी और मैं विकार जगाऊंगा; मनचाही नहीं होगी, विकार जगाऊंगा। अंतर्मन की गहराइयों में एक ऐसा स्वभाव (बिहेवियर पैटर्न) बन गया, जिसका गुलाम हो गया तब एक जन्म नहीं, अनेक जन्मों तक इसका दुःख सामने रहेगा। ऐसा आयतचक्षु, दीर्घचक्षु हो गया। दिव्यदर्शी हो गया तो देखने लगा कि अब क्या हो रहा है। आयतचक्षु कौन? जो **लोगविपस्सी** है। क्या **लोगविपस्सी**? 'लोग' यानी, 'लोक' कहते थे उन दिनों काया को। शरीर के लिए 'लोक' शब्द का इस्तेमाल होता था। बाहर के जितने भी लोक हैं, सब हमारी साढ़े तीन हाथ की काया में समाये हुए हैं। तो **लोगस्स अहोभागं जाणति, उड्ढं भागं जाणति, तिरियं भागं जाणति** *(जिनागम-ग्रन्थमाला, ग्रन्थांक-१/९१)*

- यह जो लोक है इसके नीचे के हिस्से को अच्छी तरह से जानो, ऊपर के हिस्से को अच्छी तरह से जानो, आड़े-तिरछे, आगे-पीछे, सारे शरीर को अच्छी तरह से जानो, अनुभव करो– क्या हो रहा है! अरे, बाहर-बाहर देखते हुए सारा जीवन बीत गया। जब से जनमे, आंखें खुलीं तो बहिर्मुखी ही रहे। तेरे भीतर क्या हो रहा है, कभी देखा नहीं ना! अब देख! सारे शरीर में क्या हो रहा है? देखेगा तो पता लगेगा, कैसे गड्ड-मड्ड हो रहा है मेरा मानस। ऊपर-ऊपर से कहता है, शरीर 'मैं' नहीं, 'मेरा' नहीं, शरीर 'मेरी आत्मा' नहीं, लेकिन भीतर ही भीतर कितना गड्ड-मड्ड, कितना लोट-पलोट लगाता है- 'मैं-मेरा', 'मैं-मेरा'। शरीर के साथ इतनी बड़ी तादात्म बुद्धि आ गयी, इतनी बड़ी आसक्ति आ गयी। ऊपर से हजार कहे, अंदर देखेगा तो पता लगेगा कि कितनी देहात्म बुद्धि है। जैसे कोई देह को ही 'आत्मा' माने जा रहा है, 'मैं' 'मेरा' माने जा रहा है, और देह के साथ जुड़े हुए मानस, यानी, चित्त को चित्तात्म बुद्धि माने जा रहा है, मेरी आत्मा माने जा रहा है। उलझ कर गड्ड-मड्ड हो गया। अरे, यह तो **गढिए अणुपरियट्टमाणे-** परमाणुओं का पुंज है, जो सतत परिवर्तनशील है, प्रवहमान है। बनता है बिगड़ता है, बनता है बिगड़ता है। विपश्यना करते हैं तब मालूम होता है कि सारे शरीर में परमाणुओं का प्रवाह कैसे चल रहा है। देख ही नहीं पाते इसे तब क्या होता है? इसके प्रति 'मैं' का भाव जागता है। देखता है किसी भी कारण से एक सुखद संवेदना जगी, सुखद अनुभूति हुई, आह– बहुत अच्छा है, यह बहुत अच्छा हुआ। मेरी साधना इतनी अच्छी हुई, मेरा ध्यान इतना अच्छा लगा, देखो आनंद ही आनंद, आनंद ही आनंद। इतना सुख, इतना सुख! राग जगाने लगा न। उसके प्रति आसक्ति जगाने लगा और कुछ देर के बाद वह नष्ट हो गया तो रोता है। शिविर में इस तरह के नये-नये बहुत लोग आते हैं और बाद में जा कर समझते हैं। पहले तो कहते हैं- अरे, गुरु महाराज, सुबह-सुबह बहुत अच्छी साधना हुई, बड़ा आनंद आ रहा था, अब तो खत्म हो गया। अरे, भले आदमी वह खत्म होने के लिए आया। सारा शरीर प्रतिक्षण बदल रहा है, सारा चित्त प्रतिक्षण बदल रहा है और तू इसी में गड्ड-मड्ड हो रहा है। तू उसी में बिल्कुल लोट-पलोट लगा रहा है। उसको 'मैं-मेरा', 'मेरी आत्मा' मान कर चिपक रहा है उसके साथ। कितनी आसक्ति है रे, इसी मारे व्याकुल है। होश जगा।

भगवान महावीर कहते हैं- **सन्धिं विदित्ता–** संधि को देख। क्या संधि को देख? विपश्यना भारत से लुप्त हो गयी, दुःख हुआ। कुछ

ऐसे लोग भी शिविरों में आये कि हम संधि को देखते हैं। क्या संधि को देखते हैं? यह हाथ की संधि, यह कोहनी की संधि। अरे, क्या देखते हो इसको? क्या मिलेगा इसको देखने से? कहने वाले ने क्या कहा और कहां उलझ गये हम? **सन्धिं विदित्ता**- माने चित्त धारा में राग की संधि कहां हुई! चित्त धारा में द्वेष की संधि कहां हुई! उसे देख, उसे देखेगा तो पता लगेगा- अरे, व्याकुल हो गया न! उसे नहीं देखेगा तो अपनी व्याकुलता को पहचानेगा ही नहीं। बिना पहचाने व्याकुलता के बाहर कैसे निकलेगा? अपने राग-द्वेष को नहीं पहचानेगा तो बाहर कैसे निकलेगा? वीतराग कैसे होगा? वीतद्वेष कैसे होगा?

शरीर में अनेक कारणों से तरह-तरह की अनुभूतियां होती हैं- कभी सुखद, कभी दुःखद। सुखद होते ही देख राग जागा न, दुःखद होते ही देख द्वेष जागा न! यह देखना ही– **सन्धिं विदित्ता**। और इसे देख करके- **ऐस वीरे पसंसिते जे बद्धे पड़िमोयए-** यह वीर है, विपश्यना करने वाला व्यक्ति वीर होता है, **ऐस वीरे पसंसिते**- यह वीर प्रशंसा करने योग्य है, **जे बद्धे पड़िमोयए-** जो गांठे खोल लेता है। जब से जनमे तब से गांठें ही बांधना सीखा। इतना अनमोल मनुष्य का जीवन मिला। अनमोल इस माने में कि यह काम केवल मनुष्य कर सकता है। अंतर्मुखी हो करके सच्चाई का दर्शन करते-करते वीतराग होना, वीतद्वेष, वीतमोह, वीतक्रोध, वीतभय, वीतअहंकार होने का काम केवल मनुष्य कर सकता है। प्रकृति ने या कहो परमात्मा ने केवल मनुष्य को यह शक्ति दी है, यह ऊर्जा दी है। इसे पशु नहीं कर सकते, पक्षी, सरीसृप, कीट-पतंग, प्रेत प्राणी नहीं कर सकते– इसलिए मनुष्य का जीवन अनमोल है। उसके पास इतनी बड़ी शक्ति है कि वह अंतर्मुखी हो करके सच्चाई को देख सकता है, और देख करके गांठ बांधने वाले स्वभाव को रोक सकता है। नई गांठें बांधनी बंद हुई कि पुरानी अपने आप खुलने लगती हैं। **'खीणं पुराणं नवं नत्थि सम्भवं।'** नया बनाना बंद करो, पुराना अपने आप क्षीण होता चला जायगा। जितनी गांठें पहले बांध रखी है, सब अपने आप खुल जायँगी, लेकिन यदि नयी बनाते जाओगे तो कैसे खुलेंगी?

आग जल रही है और हम चाहते हैं उसको बुझा दें। कैसे बुझाओगे? इसमें नया-नया जलावन डाले जा रहे हो, नया-नया पेट्रोल दिये जा रहे हो और चाहते हो कि वह बुझ जाय। कैसे बुझेगी? उसे जलावन देना बंद कर दो तो जो जलावन उसके पास है, उतना जला कर अपने आप खत्म हो जायगी। सीधी-सी बात है, प्रकृति के नियम की बात है। नये-नये विकार जगायँगे, नया-नया राग-द्वेष जगायँगे और समझेंगे वीतराग बन जायँ, वीतद्वेष बन जायँ। मनुष्य जीवन का सबसे बड़ा लक्ष्य यह है कि कैसे वीतराग बनें, कैसे बीतद्वेष बनें, कैसे वीतमोह बनें, कैसे विकारों से मुक्ति पायें। कैसे सही माने में अहिंसक बनें। अहिंसक बनना है तो यह अंतर्तप होना जरूरी है।

जो साधना में आते हैं, उन्हें मालूम है। काम शुरू करते ही किसी-किसी को भीतर ज्वाला फूटती है, गर्मी फूटती है। भीतर द्वेष, क्रोध, दौर्मनस्य का जितना भंडार है, जितनी जलन है, वह फूटती है। हम तटस्थ भाव से उसे देखते हैं, नयी जलन नहीं पैदा करते तो पुरानी जलते-जलते खत्म हो जाती है। इसी को अपने यहां अंतर्तप कहा गया।

बाहर धूनी लगाकर, राख लगाकर बैठ गये, हम तप कर रहे हैं– अरे बाबा, क्या तप कर रहे हो? देश का दुर्भाग्य हुआ कि जन्म-मरण से छुड़ाने वाली इतनी महत्त्वपूर्ण विद्या लुप्त हो गयी, और अब आयी है तो परायी जैसी लगती है। मुझे भी लगी थी। इसमें से गुजरा तब पता लगा- अरे, यही तो भारत का सही अध्यात्म है। अध्यात्म शब्द का अर्थ भूल गये। अध्यात्म कहते हैं भीतर की सच्चाई को। **बहिद्धा**- बाहर की सच्चाई, **अज्झत्त-** भीतर की सच्चाई। भीतर की सच्चाई को देखना ही धर्म में पकना है। भीतर की सच्चाई को देखे बिना राग-द्वेष से कैसे छुटकारा होगा? हम महापुरुषों की वाणी भूल गये, उसका अर्थ भूल गये। पाठ करने लगे। भगवान महावीर कहते हैं– **जहा अंतो तहा बाहिं, जहा बाहिं तहा अंतो** – जो बाहर है वही भीतर है, जो भीतर है वही बाहर है। बाहर का सारा जगत प्रतिक्षण बदल रहा है। भीतर का सारा शरीर और सारा चित्त प्रतिक्षण बदल रहा है। फिर कहते हैं– इस बात को ऐसे मत मान लेना, बल्कि **अंतो अंतो पूतिदेहंतराणि –** इसके भीतर जाते-जाते देह की सीमा तक सारे शरीर को देख जाओ, यानी, विपश्यना करो। ऐसा करोगे तो **पुढो वीसवताइं-** भीतर जो आश्रव इकट्ठे कर रखे हैं, उलट जायेंगे। आश्रव माने जितना मैल अंदर इकट्ठा कर रखा है, उलट दो उसको, उसकी उल्टी कर दो। जैसे लोटे या बाल्टी में मैल है, हमने उलट दिया। इसलिए कहा- उलट दो उसे। विपश्यना इसलिए करनी है कि जितना मैल इकट्ठा कर रखा है, उसे उलटना है भाई। इसको भरते ही जाओगे? कितने जन्मों से भरते जा रहे हो, और भी आगे भरते ही जाओगे, भरते ही जाओगे तो क्या हालत होने वाली है? आज दुःखी हो, आगे के लिए भी दुःख ही है।

इतनी कल्याणकारी विद्या जो सारी परंपराओं में थी, धीरे-धीरे लुप्त होते-होते, केवल शब्द रह गये। शब्दों के अर्थ नष्ट हो गये। धर्म पराया लगने लगा। आज भी हमारे बहुत निकट के लोग, जो इस बात को स्वीकार तो करते हैं कि जो-जो वहां जाता है, उसमें बदलाव आता ही है। विकार थोड़ा-बहुत कम होता ही है। जितना काम करे उतना कम होता है। मैल निकालने का रास्ता तो है ही। देखता है बड़े-बड़े क्रोधी व्यक्ति का क्रोध कम होता जाता है। होते-होते बिल्कुल खत्म हो जाता है। बहुत वासना में डूबे हुए व्यक्ति की वासना कम होती जाती है। भय वाले का भय कम होते जाता है। डिप्रेशन वाले का डिप्रेशन कम होते जाता है। अरे, हमारे भीतर जो भी रोग है, वही कम होते जाता है तो और क्या चाहिए? प्रत्यक्ष प्रमाण है, फिर भी कहते हैं, आना तो चाहते हैं, लेकिन आखिर है तो **बौद्ध धर्म** ना! हमें दया भी आती है, हँसी भी आती है, करुणा भी आती है, क्योंकि मैं भी ऐसे ही उलझा था। इसी पागलपन में उलझा था– नहीं जाऊंगा, यह तो बौद्ध धर्म है। गुरुजी से मिलने गया तो उन्होंने कहा भाई तुम यहां के हिंदुओं के नेता हो, हमें एक बात बताओ कि तुम्हारे हिंदुओं में शील सदाचार का जीवन जीने में कोई विरोध है? शील सदाचार में क्या विरोध, हमारे हिंदू धर्म में क्या, किसी धर्म में विरोध नहीं है। तो देखो हम १० दिन तक तुमको शील सदाचार का पालन करना सिखायँगे, कोई विरोध नहीं ना, कोई विरोध नहीं। कैसे पालन करोगे, तुम्हारा मन ही वश में नहीं है तो पालन कैसे करोगे? हम तुमको तुम्हारा मन वश में करना सिखायँगे। तुम मन के गुलाम हो, मन के मालिक बनना सिखायँगे। इसको हम समाधि कहते हैं। कोई एतराज है? अरे समाधि, उन दिनों जो भी शास्त्र पढ़े, धर्म की पुस्तकें पढ़ीं उनमें यही कि अमुक मुनि जंगल में रहा, उसने समाधि लगायी, अमुक ऋषि जंगल में गया, उसने समाधि लगायी। हम तो गृहस्थ हैं, हमको कोई समाधि लगाना सिखाये तो क्या एतराज है! ना महाराज, कोई इतराज नहीं हमें।

कुछ नहीं होता इस समाधि से भी। समाधि से चित्त एकाग्र हो जायगा, लेकिन एकाग्र चित्त से बुराई का काम भी कर सकते हो। हर बुराई करने वाला व्यक्ति चित्त को एकाग्र करता है। चित्त एकाग्र होने से यह नहीं समझ लेना चाहिए कि हम अच्छा ही काम करेंगे। क्यों? क्योंकि तुम्हारे भीतर विकारों का भंडार भरा पड़ा है। वह बार-बार ऊपर उठेगा, तब चित्त चाहे जितना एकाग्र हो, अगर वह विकार जागा, यानी, क्रोध जागा तो बुरा ही काम करोगे। वासना जागी तो बुरा ही काम करोगे, अहंकार जागा तो बुरा ही काम करोगे। केवल चित्त एकाग्र करने से कुछ नहीं मिलता। हमें किसी की निंदा नहीं करनी चाहिए, पर मैं जिस परंपरा में जनमा, पला, विश्वामित्र का चित्र सामने आया, दुर्वासा का चित्र सामने आया, पराशर का चित्र सामने आया, बहुत ध्यान लगाया, पर क्या हुआ? तो कहा, जब तक प्रज्ञा नहीं जागेगी, प्रत्यक्ष ज्ञान नहीं होगा, तब तक तुम्हारे विकारों का जो भंडार

है, वह खाली नहीं होगा, बढ़ते ही जायगा। ऊपर-ऊपर से हजार मन को वश में रखो, उससे वह भंडार कैसे निकलेगा? पहुँचना वहां होगा, जहां पर विकारों की उत्पत्ति होती है। जहां पर विकार संगृहीत होते हैं, उनका संवर्धन होता है और बढ़ते-बढ़ते सिर पर चढ़ जाते हैं। तुम्हारी सारी समाधियां एक ओर रह जायँगी। फिर वैसे के वैसे हो जाओगे।

इसके लिए हम प्रज्ञा सिखाते हैं। गीता में बहुत पाठ किया- **स्थितप्रज्ञस्य का भाषा...**। स्थितप्रज्ञ ऐसा होता है, ऐसा होता है। **वीतराग भय क्रोधः** - जो व्यक्ति वीतराग, वीतभय, वीतक्रोध है, वह स्थितप्रज्ञ है। परंतु हमारे भीतर तो प्रज्ञा का नामोनिशान नहीं। और ये कहते हैं, ये सारे गुण आयँगे इससे, तो चलो करके देखें। और यह भी कहा- इन तीन बातों को छोड़ कर भगवान बुद्ध ने कोई चौथी बात नहीं सिखायी और न ही हम सिखायँगे। तुम १० दिन करके तो देखो। तो इस मारे गया कि चलो आजमा कर तो देखें। गया तो देखा कि यहां धर्म ही धर्म है। न बौद्ध है, न हिंदू है, न जैन है, न ईसाई है। धर्म शब्द के साथ जैसे ही ये विशेषण लग गये, धर्म कमजोर हो गया। विशेषण प्रमुख हो गये, धर्म गौण हो गया। अरे, धर्म को प्रमुख बनाना है भाई!

अभी हमारे यहां अनुसंधान हो रहा है तो देखा कि भगवान महावीर के १५०० वर्ष बाद पहली बार 'जैन' शब्द का प्रयोग हुआ। इसके पहले के किसी साहित्य में 'जैन' शब्द नहीं है। इसी तरह भगवान बुद्ध के भी ५-७ सौ वर्ष बाद तक कहीं 'बौद्ध' शब्द नहीं है। न भगवान महावीर ने 'जैन' शब्द का प्रयोग किया, न बुद्ध ने 'बौद्ध' का। न किसी अन्य परंपरा में हिंदू आदि शब्द का प्रयोग किया गया। ये सारी बातें बाद की हैं। जब संप्रदाय बनने लगे तब हर व्यक्ति अपने संप्रदाय को नाम देना चाहता है। अपने संप्रदाय के कर्म-कांडों को, अपने संप्रदाय की दार्शनिक मान्यताओं को एक नाम देना चाहता है।

ये नाम प्रमुख हो गये, परंतु धर्म की क्या हालत हुई? यह कर्म-कांड कर लिया, वह कर्म-कांड कर लिया। यह व्रत-उपवास कर लिया, वह व्रत-उपवास कर लिया, यह यात्रा कर ली, वह यात्रा कर ली, यह वेश-भूषा बना ली, वह वेश-भूषा बना ली। ऐसी पूजा कर ली, वैसा पाठ कर लिया। धर्म कहां है भाई? कुदरत के कानून को, धर्म-नियामता को कहां जाना तूने? उसका कभी अनुभव नहीं किया। प्रज्ञा के पाठ बहुत कर लिए परंतु प्रज्ञा जगायी नहीं। जाना ही नहीं कि प्रज्ञा क्या होती है तो प्रज्ञा में पुष्ट कैसे होंगे? स्थितप्रज्ञ कैसे होंगे? सारे देश में, जैसे सारे कुंओं में भांग पड़ गयी। जैसे-जैसे लोगों में यह जागृति आयगी कि धर्म प्रमुख है, उसके साथ लगे हुए विशेषण नहीं। जब तक धर्म जीवन में नहीं उतरता, हमारे लिए अंधेरा ही अंधेरा है।

आज की सभा में जो भी आये हैं, आज के इस एक घंटे के प्रवचन को वाणी-विलास, श्रुति-विलास करके न चले जायँ। चिंतन जरूर करें। चिंतन-मनन करना मनुष्य का स्वभाव है, लेकिन केवल चिंतन-मनन करके नहीं रह जायँ। अगला कदम उठायें, धारण करें।

धर्म न हिंदू बौद्ध है, धर्म न मुस्लिम जैन।
धर्म चित्त की शुद्धता, धर्म शांति सुख चैन॥

चित्त की शुद्धता सब की होती है, किसी एक संप्रदाय की नहीं, किसी एक समाज की नहीं, किसी एक जमात की नहीं और शांति-सुख भी सबका होता है किसी एक जाति का नहीं, किसी एक वर्ण या गोत्र का नहीं। जो धारण करे वही सुखी हो जाय, शांत हो जाय।

आज की इस सभा में एक छोटी-सी बात और कहना चाहता हूं, धर्म की शुद्ध परंपरा में जो धर्म का आचार्य होता है, वह कभी दान नहीं मांगता, अगर वह मांगता है तो दोष की बात है। इसलिए मना है, कोई आचार्य मांग न करे। मैं इस नियम को तोड़ता हूं। भले दोष की बात है, पर तोड़ता हूं और मांगता हूं। क्या मांगता हूं? अपने जीवन के अमूल्य (अनमोल) १० दिवस मुझे दीजिये। १० दिवस दीजिये, अपने भले के लिए, अपने कल्याण के लिए, अपने मंगल के लिए, अपनी मुक्ति के लिए, और न जाने तुम्हारे जरिये और कितनों का मंगल सध जाय, कितनों का कल्याण सध जाय, कितनों का भला हो जाय।

जो जो इस सभा में आये वे अपने जीवन के १० दिन देकर अपना कल्याण साधें, अपना मंगल साधें, अपनी स्वस्ति-मुक्ति साधें!!

प्रश्नोत्तर

प्रश्न– मैं इतने वर्षों से भगवान की पूजा-अर्चना कर रहा हूं, क्या यह धर्म नहीं? उससे पाप नहीं कटेंगे, पुण्य नहीं मिलेगा?

उत्तर- बड़ा अच्छा प्रश्न है, पूजा किसको कहें, यह समझना चाहिए। हम किसी मूर्ति को भगवान मान करके उस पर फूल चढ़ायें, दीप जलायें और समझें कि हमने पूजन कर लिया। भारत की पुरानी भाषा में पूजन किसको कहते थे? जिस व्यक्ति से हमें कुछ प्राप्त हुआ है, जिस भगवान से हमें कुछ प्राप्त हुआ है, कोई विद्या प्राप्त हुई है, उसे जीवन में धारण करें तो उसका सम्मान है। हम जीवन में धारण तो करें नहीं और उसकी प्रशंसा करें– आप महान हो, आप ऐसे हो, आप तो अरहंत हो, आप तो जीवन्मुक्त हो, आप तो स्थितप्रज्ञ हो, क्या मिलेगा? क्या भगवान यह चाहता है कि मेरी खूब प्रशंसा हो, लोग मेरे सामने सिर झुकायें, फूल चढ़ायें। अरे, वह चाहता है कि तुम नियमों का पालन करो, धर्म का पालन करो। यही पूजा है। इस पूजन से कल्याण होने वाला है, पाप कटने वाले हैं, अन्यथा जीवन धोखे में बीत जायगा।

प्रश्न- क्या विपश्यना शिविर करने से डिप्रेशन दूर होगा?

उत्तर- हमारे देश के उन महापुरुषों ने एक सुपर साइंटिस्ट की तरह बहुत बड़ी खोज की। हमारे भीतर जो भी विकार जागता है, राग जागे, द्वेष जागे, ईर्ष्या जागे, डिप्रेशन जागे; जो जागता है, लगता तो यूं है कि बाहर की घटना से जागा, बाहर की घटना की वजह से अंदर राग, द्वेष, ईर्ष्या, डिप्रेशन आदि जागा। यह झूठ है। बाहर की घटना हमारे इन्द्रियों के दरवाजे – कान, नाक, आंख, जीभ, त्वचा और मन को लगती है तब शरीर में एक संवेदना होती है, सेन्सेशन होती है। वह संवेदना अच्छी लगती है या बुरी लगती है तब विकार जागता है। लगता तो है कि डिप्रेशन इसलिए आ गया कि बाहर-बाहर से ऐसी घटना घट गयी जो हमको अच्छी नहीं लगती, न जाने भविष्य में मेरा क्या होगा? यह अपेरेन्ट ट्रुथ है, ऊपरी-ऊपरी सच्चाई है। लेकिन जब भीतर देखना शुरू करोगे, तब देखोगे कि डिप्रेशन के पीछे तुम्हारे शरीर में होने वाली संवेदना है। इस संवेदना को देखना सीख जाओगे– अरे, यह तो अनित्य है, अनित्य है। यही भगवान महावीर ने कहा- **सन्धिं विदित्ता**- देखो संधि कहां हो रही है। **इह मच्चिएहिं-** अरे यह तो मर्त्य है रे! माने यह तो अनित्य है रे! किसके प्रति राग जगा रहा हूं। किसके प्रति द्वेष जगा रहा हूं। यह तो अनित्य है रे! यही भगवान बुद्ध ने कहा– **सब्बे सङ्खारा अनिच्चाति, यदा पञ्ञाय पस्सति।** सब अनित्य है, अनित्य है। किसके प्रति राग जगाऊं, किसके प्रति द्वेष जगाऊं! किसके प्रति डिप्रेशन जगाऊं! यूं देखते-देखते डिप्रेशन की ताकत कम हो गयी। हम बलवान हो गये। उसकी ताकत कम हो गयी। कम होते-होते निकल गयी। न जाने कितने लोग डिप्रेशन से निकलते हैं।

एक आदमी को शराब का व्यसन है। हमारे पास आता है कि शराब का व्यसन है, बहुत प्रयत्न कर लिए पर इस ऐडिक्शन से निकल नहीं पाते। अरे, शराब का व्यसन नहीं है, लगता है पर यह एपेरेन्ट ट्रुथ है। तू जो शराब पीता है, तेरे भीतर एक सेन्सेशन होती है, वह प्रिय लगती है, बार-बार चाहता है, तेरे अंतर्मन को बहुत प्रिय लगती है तो और लूं। वैसी सेन्सेशन की अनुभूति बार-बार चाहता है तो बार-बार शराब पीता है। जिस दिन इस अनुभूति को साक्षीभाव से, तटस्थ भाव से देखना सीख जाओगे, उसके प्रति आसक्ति टूट जायगी, उसके प्रति राग टूट जायगा, अपने-आप उसके बाहर निकल आओगे। न जाने कितने लोग निकले। इसी तरह डिप्रेशन से भी न जाने कितने लोग निकले। उपदेशों से नहीं होगा भाई, काम करना होगा। .....

कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयन्का

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

१. श्री खगेश्वर अर्याल, धम्मतराई, नेपाल के केंद्र आचार्य की सहायता
२. श्री नर बहादुर गुरुंग, धम्मपोखरा, नेपाल के केंद्र आचार्य की सहायता
३. श्री मोतीलाल खनाल, धम्मसुरखेत्त, नेपाल के केंद्र आचार्य की सहायता
४. श्री बाबूराजा महर्जन, धम्मकित्ति, नेपाल के केंद्र आचार्य की सहायता
५. श्री देवकिशन मुंदड़ा, धम्मविराट, नेपाल के केंद्र आचार्य की सहायता
६. श्री योगेन्द्रमुनि तुलाधर, धम्मजननी, नेपाल के केंद्र आचार्य की सहायता

नव नियुक्तियां
सहायक आचार्य

१. श्री तेजराव इंगले, बुलढाना
२. श्रीमती अनीता पाटील, जलगांव
३. डॉ. दुलाल कांति दास, कोलकाता
४. श्री योगेश अग्रवाल, अहमदाबाद
५. श्रीमती अलका अग्रवाल, अहमदाबाद
६. श्री मृणाल देसाई, मुंबई
७. श्रीमती सकुन्तला अग्रवाल, नेपाल
८. श्रीमती मिमा शाक्य, नेपाल
९. श्रीमती बिष्णुमाया अर्याल, नेपाल

बालशिविर-शिक्षक

१. श्री सुशांत जाधव, मुंबई
२. श्री मिलिंद यादव, मुंबई
३. श्री कपिल मलहोत्रा, मुंबई
४. कु. सविता बेरिया, मुंबई
५. कु. पूजा केदावत, जयपुर
६. श्रीमती जयश्री चांदोरकर, रायगढ.
7. Mrs. Inbal Milgrom, Israel
8. Daw Mu Mu Soe, Myanmar
9. U Win Maung, Myanmar
10. Daw Cho Cho Mar, Myanmar
11. Mr. Xiang Yu Zheng, China

Registered No. NSK/235/2015-2017

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

पूज्य गुरुदेव के प्रति कृतज्ञता (२९ सितंबर) के उपलक्ष्य में **२ अक्टूबर, २०१५** को ग्लोबल पगोडा में लगभग चार हजार लोगों का **एक दिवसीय** शिविर सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

इसी दिन पगोडा-परिसर में लगभग १५० भिक्षुओं को संघदान करती हुई पूज्य माताजी तथा अन्य अनेक श्रद्धालु कृतज्ञता एवं श्रद्धांजलि

धम्म अरुणाचल का उद्घाटन शिविर

तिरुवन्नमलाई के केंद्र में ६० साधकों के शिविर लायक कार्य संपन्न हो चुका है। गत २ अक्टूबर को यहां प्रथम एक दिवसीय सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। अधिक जानकारी हेतु २ जून, १५, अंक-१२ देखें या संपर्क करें -- Email: info@arunachala.dhamma.org; 'Dhamma Arunachala'; A/c no: 50200008243761, IFS Code - HDFC 0000010, Website: www.arunachala.dhamma.org

कम्बोडिया में केंद्र की प्रगति

कम्बोडिया में **'धम्म लट्ठिका'** विपश्यना केंद्र का प्रारंभ २००४ में हुआ। यह स्थान केवल ४ हेक्टेयर भूमि पर है। १३० लोगों का शिविर चलता है, जिसके एक चौथाई साधक बाहर से आते हैं। यहां ५६ शून्यागारों सहित पगोडा का निर्माणकार्य प्रगति पर है। दिसंबर में पहला २०-दिवसीय शिविर लगने की संभावना है। भविष्य की संभावनाओं को ध्यान में रख कर आयोजकों ने २५ हेक्टेयर की एक नई जमीन सन २०१२ में खरीदी, जहां एक नये केंद्र **'धम्म कम्बोज'** का निर्माणकार्य आरंभ हुआ है। यह कैम्पोंग चाम राज्य के रोलुओस गांव में है जो कि ७१ नं. के राष्ट्रीय महामार्ग पर चार राज्यों की सीमा पर, नामपेन्ह से १११.५ किमी दूर है। यहां फरवरी २०१५ से हर महीने एक दिवसीय शिविर लग रहे हैं और ३९ साधकों का पहला दस दिवसीय शिविर २ सितंबर को लगा। **नामपेन्ह** में नामांकन, सामूहिक साधना तथा एक दिवसीय शिविर के लिए उपयुक्त स्थान है। अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें-- **कार्यालय**- +855 92 803 406, शिविर-बुकिंग हेतु-- **धम्मलट्ठिका**- +855 92 93 16 47, तथा **धम्म कम्बोज**- +855 92 668 281.

वर्ष २०१६ के सभी चार एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार को, यथा-- **१७ जनवरी** सयाजी ऊ बा खिन के प्रति कृतज्ञता (*१९ जन.*), **२२ मई,** बुद्ध पूर्णिमा, **१७ जुलाई** - गुरु पूर्णिमा, **२ अक्टूबर** - पू. गुरुजी श्री गोयन्काजी के प्रति कृतज्ञता (*२९ सितंबर*) एवं शरद पूर्णिमा --- के उपलक्ष्य में **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** में पूज्य माताजी के सान्निध्य में एक दिवसीय महाशिविर होंगे। **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)

दोहे धर्म के

विपश्यना के योग से, प्रज्ञा जगे अनंत।
राग द्वेष सब के मिटें, होय दुखों का अंत॥

सदियों से छूटा रहा, परम सत्य का बोध।
कदम-कदम पर कल्पना, कदम-कदम अवरोध॥

धरमहीन जीवन जिए, रहे भ्रांत ही भ्रांत।
बढ़े चित्त उद्वेग ही, बढ़े क्लेश, हो क्लांत॥

धरम मिले, धारण करे, सच के दर्शन होंय।
कर्मों के कल्मष कटें, मुक्ति दुखों से होय॥

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

जदि कोइ कारण और है, जींस्यूं दुख अर रोग।
तो बै कारण मेटल्यूं, विपस्सना रै जोग॥

कारण स्यूं चिपक्यो रवै, चावै दुक्ख न होय।
डुबकी मारै कीच मँह, तन उजळो किमि होय?

रोग सांचलो जाणग्यो, जाण्यो रोग निदान।
रोग निवारण कर लियो, कर उपचार सुजान॥

जागै धरम विपस्सना, अनित्यता रो ग्यान।
रोम रोम चेतन हुवै, प्रगटै पद निरवाण॥

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 लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष 2559, आश्विन पूर्णिमा, 27 अक्टूबर, 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 October, 2015, DATE OF PUBLICATION: 27 October, 2015

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