



विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2559, फाल्गुन पूर्णिमा, 23 मार्च, 2016 वर्ष 45 अंक 10

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

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

धम्मवाणी

अत्तना चोदयत्तानं, पटिमंसेथ अत्तना।
सो अत्तगुतो सतिमा, सुखं भिक्खु विहाहिसि॥
— धम्मपद ३७९, भिक्खुवग्गो.

— जो अपने आपको स्वयं प्रेरित करे, अपना परीक्षण स्वयं करे, वह अपने द्वारा रक्षित, स्मृतिमान भिक्षु (साधक) सुखपूर्वक विहार करेगा।

धर्म क्या है?

(पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्काजी द्वारा पश्चिमी महाराष्ट्र के विख्यात शहर नासिक के 'रमाबाई आंबेडकर गर्ल्स हाई स्कूल' के प्रांगण में सन १९९८ में दिये गये तीन दिवसीय प्रवचन-शृंखला के पहले प्रवचन का दूसरा भाग) (क्रमशः)...

कोई भी व्यक्ति दुःख का जीवन नहीं जीना चाहता। लेकिन क्योंकि होश नहीं है, बात को गहराई से समझता नहीं, इसलिए वह बार-बार अपने मन में विकार जगाता है, बार-बार व्याकुल होता है। बैठा हुआ किसी बात का चिंतन भी कर रहा है तो उन विचारों के साथ-साथ विकार भी चल रहे हैं। जलती हुई आग में और पेट्रोल डाले जा रहा है। अरे, क्या करने लगे?

उपदेशों से कुछ नहीं होता भाई! मैंने भी अपनी जिन्दगी के बहुत से वर्ष ऐसे उपदेशों में बिताये। सुनने और सुनाने में बहुत समय बिताया। देखा, थोड़ी देर के लिए कुछ ज्ञान जागता है। जैसे श्मशान भूमि में किसी प्रिय मित्र का शरीर चिता पर रख कर जलाया जा रहा हो तो कितना ज्ञान जागता है — अरे, एक दिन लोग मेरे शरीर को भी यहां लाकर ऐसे ही जला देंगे! यह आदमी अपने साथ कुछ नहीं ले गया, सारी धन-दौलत यहीं छोड़ गया। मैं भी इसी तरह जला दिया जाऊंगा। किसलिए हाय-हाय करता हूं! किसलिए ममकार, अहंकार कर रहा हूं, कैसा जीवन जी रहा हूं! बड़ा ज्ञान जागा। यह श्मशान ज्ञान है भाई! उसके एक कदम बाहर आया तो वैसा का वैसा, 'मैं-मेरा', 'तू-तेरा'। सब भूल गया। क्योंकि वह तो बुद्धि के स्तर पर थोड़ी देर समझने की बात थी।

ठीक वैसे ही इन धर्म-सभाओं में यदि कोई केवल बुद्धि-रंजन, बुद्धि-विलास, वाणी-विलास के लिए आये तो कुछ नहीं मिलता। यह मैं अपना अनुभव कहता हूं तथा हजारों लोगों का अनुभव कहता हूं। थोड़ी देर बात बड़ी अच्छी लगेगी। अरे, यह बात तो बहुत ठीक है। हमें अपने मन को विकारों से विकृत नहीं करना चाहिए। विकृत करते हैं तो हम खुद व्याकुल हो जाते हैं। हमारे मन में सद्भावना जगानी चाहिए, सद्गुण जगाने चाहिए। हम भी प्रसन्न रहें, औरों को भी प्रसन्न करें। अरे, बात तो बड़ी अच्छी है, पर कितनी देर? बाहर गये, फिर वैसे के वैसे।

इसे पलटने के लिए क्या किया? ऊपरी-ऊपरी तरीके हमें थोड़ी देर के लिए राहत देते हैं। अपने मन को किसी भजन-कीर्तन, नाम-जप या कर्म-कांड में लगा लेंगे या इस तरह की धर्म-सभा में चले जायेंगे, थोड़ी देर धर्म की बात सुनेंगे, मन को थोड़ी शांति मिलेगी। चलो, थोड़ी देर मन को अच्छे काम में लगा लिया। फिर क्या हुआ?

हमारे मन का जो ऊपरी-ऊपरी हिस्सा है उसे भारत की पुरानी भाषा में परित्त-चित्त कहते थे। परित्त-चित्त माने परिमित चित्त,

बहुत छोटा-सा चित्त है। उसको हम बुराई की ओर भी ले जाते हैं, अच्छाई की ओर भी। उससे कुछ फर्क नहीं पड़ता। लेकिन जो भीतरी चित्त है, जिसे अंतर्मन कहा, अरे उसका हिस्सा बहुत बड़ा होता है और उस तक यह संदेश (message) जाता ही नहीं। जो संदेश हम अपने ऊपर वाले चित्त (conscious mind) को दे रहे हैं, वह ऊपर वाले चित्त तक ही सीमित रह जाता है, थोड़ा-सा प्रवेश (penetrate) करेगा, बस। इसके बाद वही अंधकार। भीतर वाला मन तो वैसा का वैसा। जरा-सी अनचाही अनुभूति हुई तो एकदम प्रतिक्रिया करेगा— द्वेष, द्रोह, दुर्भावना की; या जरा-सी मनचाही हुई तो आसक्ति की, राग की। यह उसका स्वभाव है। मनचाही के प्रति राग व आसक्ति पैदा करता है, अनचाही के प्रति द्वेष पैदा करता है। यह उसका न जाने कितने जन्मों का स्वभाव है। कोई अनेक जन्म को न माने, इस जन्म को तो मानते हो न? बचपन से ही ऐसा स्वभाव बना लिया कि जब-जब अनचाही बात होती है या अनचाही घटना घटती है, मन में विकार जगाते हो, व्याकुल होते हो। मनचाही में बाधा हो तो विकार जगाते हो, अपने आप को व्याकुल कर लेते हो। ऐसा इसी जीवन में हो रहा है न! इससे बाहर निकलना है न!

सन १९६९ में जब बर्मा देश से आया, उसके दो-तीन साल के भीतर ही महात्मा गांधी के आश्रम 'सेवाग्राम', वर्धा में एक शिविर लगा। लोगों ने कहा पास ही पवनार में संत विनोबा भावे जी रहते हैं, उनसे मिलना चाहिए। मैं भारत के लिए नया था। उनका नाम ही सुना था। मन हुआ, जरूर मिलेंगे। गया, उनसे बातचीत की और कहा कि विपश्यना भारत की पुरानी विद्या है। उन्होंने मुझे बताया — अरे हां, यह तो बहुत पुरानी विद्या है। ऋग्वेद में इसकी प्रशंसा भरी पड़ी है। उन्होंने ऋग्वेद की एक ऋचा सुनाई और फिर लिख कर भी भेजा। ऋग्वेद कहता है:—

यो विश्वाभि विपश्यति भुवना। सं च पश्यति, स नः पार्शदति द्विषः।

‘यो विश्वाभि विपश्यति’— जो विपश्यना करता है। कैसे करता है— विश्व के अभिमुख होकर करता है। हजारों वर्षों में शब्द बदल जाते हैं, शब्दों के अर्थ बदल जाते हैं। आज तो विश्व बाहर की दुनिया को कहने लगे। यह भी अपने आप में एक अर्थ है। पर यहां इसका अर्थ यह कि जिसका विशदीकरण हो रहा है। जब देखो तब फैलते जा रहा है, फैलते जा रहा है। भीतर विकार जागता है तब केवल क्षण भर के लिए नहीं जागता। जागा कि बढ़ते जायगा, बढ़ते जायगा। गुस्सा आया तो घंटों सुलगते रहेंगे। वासना जागी तो घंटों...। भय जागा, अहंकार जागा तो बढ़ता है, बढ़ता है। इसका विशदीकरण हो रहा है। फैलाव हो रहा है। इसके अभिमुख होकर विपश्यना करता है माने अपने भीतर क्या जागा उसको जानते हुये — **‘सं च पश्यति’**— सम्यक रूप से विपश्यना करता है माने जैसा है

उसको वैसा ही जाने। क्रोध है तो बस क्रोध है, इतना ही जाने। क्रोध है तो उसको दूर करने की कोशिश नहीं। जिस पर क्रोध जागा, उसको याद करोगे तो बढ़ेगा ही। बस केवल जानते रहो कि इस समय मेरे मन में क्रोध जागा, दुर्भावना जागी। यूँ देखता है तो ही विपश्यना है। यही सम्यक रूप से देखना है। तब 'स नः पार्शदति द्वेषः'- वह सारे द्वेषों के पार चला जाता है। उस आदमी के मानस में द्वेष टिक नहीं सकता, उस आदमी के मानस में कोई विकार टिक नहीं सकता।

अरे, इतनी पुरानी विद्या भारत की लेकिन केवल बातें रह गयीं, करना भूल गये। करना भूल गये तभी २६०० वर्ष पहले इस देश के एक महापुरुष ने जब यह विद्या खोज निकाली तब कहता है अरे-

पुबे अननुस्सुतेसु धम्मसु चक्खुं उदपादि..।

मैंने पहले कभी सुना ही नहीं, ऐसे धर्म में मेरे ज्ञान चक्षु, प्रज्ञा चक्षु जागे। सुना ही नहीं। क्यों नहीं सुना भाई! पिता ने तो उस समय के जो भी धार्मिक साहित्य थे सारे पढ़ाये। ऋग्वेद भी पढ़ाया- उसकी ये ऋचायें भी सामने आई होंगी। तब कैसे कहता है? झूठ बोलेगा नहीं। फिर कहता है- अर्थ बदल गये, क्योंकि काम करना बंद कर दिया। विद्या जीवन में कैसे उतारें, अनुभूति पर कैसे उतारें, धर्म को कैसे धारण करें- यह बात एक ओर रह गयी। अब तो यह केवल एक मंत्र बन कर रह गया। इसका जाप करो, द्वेष दूर हो जायेंगे। अरे, जाप करने से द्वेष कैसे दूर हो जायेंगे भाई? अंतर्मुखी हो करके तुम्हें देखना सिखाया गया। तैरे भीतर जो जागा उसे समता के साथ, अनपेक्ष हो करके, जैसा है वैसा, देखना शुरू कर दो तब उसका स्वभाव समझ में आने लगेगा, वह स्पष्ट होता चला जायगा। लेकिन विद्या भूल गये।

भीतर देखने की इतनी पुरानी विद्या भारत से लुप्त हो गयी। फिर जागी तब सारे भारत में ५०० वर्ष तक बड़ा कल्याण किया इसने। लेकिन महाराष्ट्र की खूबी है कि उसने २०० वर्ष तक और निभाया। इस प्रदेश में लगभग ७०० वर्ष तक विपश्यना चलती रही। लोग उसका लाभ उठाते रहे। यहां की इतनी गुफाएं किसी जमाने में विपश्यना करने की गुफाएं थीं, तप करने की गुफाएं थीं। धीरे-धीरे कर्मकांडों में बदल गयीं और धर्म धीरे-धीरे पुनः लुप्त होता चला गया।

बात को समझें कि धर्म क्या है? धर्म यह है कि हम अपने चित्त को कैसे निर्मल करें। निर्मल करें तो धर्म हमारे आचरण में उतरने लगा। जब-जब अपने मन को मैला करते हैं तब-तब मैले मन से वाणी या शरीर का कोई भी काम करें, गलत ही होगा, सही नहीं होगा। दुराचार ही दुराचार होगा। और मन निर्मल हो जाय तब हमें अपनी वाणी व शरीर के कर्मों की चिंता करने की जरूरत नहीं। वे अपने आप बहुत अच्छे होने लगेंगे। क्योंकि हमने मन पर पहरा लगा दिया। मन को निर्मल करने के काम में लग गये। मन को विकारों से विहीन करने के काम में लग गये। उसका परिणाम अपने आप आने लगेगा। जीवन में उतरने लगेगा। जीवन में सुख ही सुख, शांति ही शांति छा जायगी। पर कोई चमत्कार नहीं होता। काम करना पड़ता है।

कोई १० दिन के शिविर में आ जाय और कहे कि अब तो मैं बिल्कुल समझ गया। अब मुझमें क्रोध नहीं जागेगा, द्वेष नहीं जागेगा..; अरे, नहीं भाई नहीं! अभी तो यह विद्या सीख रहे हो, अब इसका प्रयोग करोगे, जीवन में उसे उतारने की कोशिश करोगे, तब देखोगे कि परिवर्तन आने लगा। और परिवर्तन आता ही है।

जेलों में शिविर लगते हैं, यह विद्या तो सब के लिए है। बेचारे जेल के अपराधी, जिन्होंने देश के कानून के मुताबिक कोई कसूर किया, उसकी सजा भुगत रहे हैं। पर कैसे भुगत रहे हैं? वे अपने परिवार से, अपने बाल-बच्चों से दूर हो गये। उनके साथ रह नहीं सकते। अपने घर की सुख-सुविधाओं से दूर हो गये तो व्याकुल हैं। हम उन्हें समझाते हैं कि एक व्याकुलता तुम और पैदा कर रहे हो। क्या चिंतन करते हो तुम? जब बैठे रहते हो तब क्या चिंतन करते हो?

(२)

यही न कि मेरे केस में अमुक आदमी ने गवाही दे दी, इसलिए मैं मारा गया। बाहर निकलूंगा तो पहला काम- उसकी हत्या करूंगा। इस जज ने मेरे खिलाफ गलत फैसला दे दिया, उससे बदला लूंगा। यही सोचते हो न!

और क्या करें, और क्या सोचें?

पर तुमने कभी देखा है कि जब-जब यह द्वेष, दुर्भावना या क्रोध का चिंतन करते हो, तब-तब तुम्हारे भीतर क्या होने लगता है? अब विपश्यना करने लगे तो देखने लगे। अरे, सचमुच जब-जब मैं ऐसे विकारों से भरे हुए विचार जगाता हूँ, बहुत व्याकुल हो जाता हूँ। एक व्याकुलता तो थी ही, अब दूसरी व्याकुलता और पैदा करने लगा। करला नीम चढ़ गया, और खारा हो गया। अरे, करने क्या लगा! अब १० दिन के शिविर में यह होश आने लगा कि मैं जब-जब अपने मन में विकार जगाता हूँ, अपने आप को व्याकुल करता हूँ। राज्य ने मुझे अपराध का जो दंड दिया, वह तो दिया, अब यह कुदरत का दंड और भुगत रहा हूँ। नये-नये अपराध किये जा रहा हूँ, अपने आप को दुःखी बना रहा हूँ।

अपने देश में एक ऐसा धर्म सम्राट हुआ जो जेलों में अपराधियों को तथा बाहर के लोगों को यही सिखवाता था कि तुम अपने आप को देखो और तब देखोगे परिवर्तन आना शुरू हो गया। जेलों में परिवर्तन आना शुरू हो गया। आज वही अपराधी कहते हैं हमारा तो जीवन ही बदल गया। अरे, अच्छा हुआ हम जेल में थे, बाहर न जाने किसी शिविर में जाते कि न जाते। यहां तो बंधे हुये हैं, सरकार ने कहा शिविर में बैठो, बैठ गये। हमें क्या पता था इसमें इतना सुख है, इतनी शांति है।

भाई! हम तो कहते हैं कि वे ही जेल के बंदी नहीं, जितने लोग बाहर हैं, सारे बंदी हैं। हर आदमी अपराधी है, इसलिए बंदी है। अपने ही बंदागार में बंदी है। विकार जगाता है व्याकुल होता है, अपने स्वभाव शिकंजे का गुलाम है। ऐसा स्वभाव बना लिया कि जरा-सी अनचाही हुई कि विकार जगायेंगे। जरा-सी मनचाही हुई कि विकार जगायेंगे। व्याकुलता ही व्याकुलता, व्याकुलता ही व्याकुलता।

कौन जिम्मेदार है भाई? अब हम प्रार्थना करें इस देवी से, उस देवता से, इससे, उससे...; हे भगवान हमको इस दुःख से पार कर दो! कौन भगवान दुःख के पार करेगा भाई! जरा सोच करके देखें! अपने मन को बिगाड़ने का जिम्मेदार कौन? बिगाड़ता मैं जाऊंगा और सुधार कोई और करेगा। अरे भाई, होने वाली बात नहीं, ऐसा होता नहीं। किस जंजाल में पड़ गये? अपने जो पूज्य हैं, देवी, देवता, ईश्वर, ब्रह्म, संत - जिस किसी के प्रति भी श्रद्धा हो, उसके सद्गुणों को याद करें। जैसे सद्गुण मेरे जीवन में आ रहे हैं तो मैं उसका सही भक्त हूँ। नहीं आ रहे तो कैसी भक्ति! मैं उसका भक्त या अनुयायी कैसे हूँ? उसके सद्गुण मेरे जीवन में आने शुरू हो गये तो धर्म का, भक्ति का सही स्वरूप सामने आने लगा।

सदाचार का जीवन ही धर्म है और दुराचार का जीवन अधर्म। यह बात समझ में आने लगे तो उपदेशों की जरूरत नहीं। अब तो अपने भले के लिए, अपने कल्याण और सुख-शांति के लिए सदाचार का जीवन जीने लगे। मन में विकार जागे बिना, वाणी या शरीर से कोई दुराचार कर ही नहीं सकते।

अपने यहां सदाचार के लिए कहा गया- किसी की हत्या मत करो, चोरी मत करो, व्यभिचार मत करो, झूठ बोल कर किसी को ठगो मत, किसी को कड़वी बात मत बोलो, किसी की चुगली मत करो, परनिंदा मत करो; और मदिरा या नशे का सेवन मत करो। ये सारी सदाचार की बातें हैं अपने यहां।

जब कोई विपश्यना में आता है तब गहराई से बात समझ में आती है कि हिंसा आदि क्यों नहीं करनी चाहिए। विकार जागते ही

व्याकुल हो गया। तो अपने ही भले के लिए भाई, किसी पर अहसान नहीं कर रहे। वैसे मनुष्य सामाजिक प्राणी है— सदाचार का जीवन जीयेगा तो सारे समाज में सुख शांति होगी। इसलिए भी आवश्यक है कि हम सदाचार का जीवन जीयें। दुराचार से दूर रह रहें।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हमको शरीर की कोई कसरत करनी पड़ती है न! चाहे आसन करें, प्राणायाम करें या किसी प्रकार की अन्य कोई कसरत करें, शरीर को स्वस्थ रखना है। ठीक इसी प्रकार मन को स्वस्थ रखने के लिए हमको मन की कोई कसरत करनी पड़ती है। मन की यह कसरत परिणामकारक (result oriented) है। अभी अपना परिणाम दिखाने लगती है। जैसे शरीर की कसरत शरीर को स्वस्थ सबल बनाने में अपना परिणाम दिखाती है वैसे ही मन की यह कसरत मन को स्वस्थ, सुखी, शांत बनाने में अपना प्रभाव दिखाने लगती है। अभी फल देने लगती है। तो आज की सभा में जो-जो आये हैं, वे सब धर्म को गहराइयों से समझें। समझ करके इसे जीवन में उतारने का प्रयत्न करें। सबका मंगल हो, सबका कल्याण हो, सबकी स्वस्ति मुक्ति हो!

प्रश्नोत्तर—

प्रश्न:- धर्म को यदि अपनी व्यक्तिगत धारणा में जीवन बिताना ही पुरुषार्थ माना गया तो समाज में सामूहिक सुख कैसे प्राप्त होगा?

उत्तर:- यह विद्या समाज में सामूहिक रूप से ही चलेगी। अभी तो आरंभ हुई है। आरंभ हुई तो पहले शिविर में केवल १४ लोग बैठे। बड़ी बात हुई। जिस देश ने यह विद्या खो दी थी, उसके १४ लोग तो आये। फिर १४ से २४ हुए, ५० हुए, १०० हुए और अब तो सारे विश्व में सैकड़ों सेंटर बन गये, और अपने यहां बगल में इगतपुरी में जो धम्मगिरि विपश्यना केंद्र बना है वहां १०००-२००० लोगों के आवेदन-पत्र आते हैं, जबकि जगह केवल ७००-८०० की है। इसी प्रकार सामूहिक होती चली जायगी। जैसे हर शहर में, हर नगर में, हर गांव में एक व्यायाम-शाला होनी जरूरी है ताकि लोग अपना शारीरिक स्वास्थ्य ठीक कर सकें। ठीक वैसे ही जैसे पहले विपश्यना केंद्र बने थे, आगे जा करके सारे भारत में विपश्यना के केंद्र बनेंगे और यह सामूहिक रूप से काम करना आरंभ कर देगी।

प्रश्न:- माता-पिता अपने आप को जिस धर्म का समझते हैं, वही धर्म संतान का है, क्या यह योग्य है?

उत्तर:- क्योंकि हम समझना भूल गये कि धर्म किसको कहते हैं। आज तो माता-पिता यही समझते हैं कि मैं अमुक परंपरा के धर्म को मानने वाला, मैं हिंदू, बौद्ध, जैन ... तो बेचारी संतान क्या करे। वह भी उसी प्रकार समझेगी। लेकिन जिस दिन यह समझ में आने लगेगी कि धर्म हिंदू, बौद्ध... आदि नहीं होता, धर्म धर्म होता है, स्वभाव होता है, प्रकृति होती है, कुदरत का कानून है, जीवन जीने की कला है। यह बात समझ में आने लगेगी तो मां-बाप और संतान सभी सही रास्ते पड़ जायेंगे।

प्रश्न:- Can psychiatric patient undergo Vipassana?

उत्तर:- Yes certainly, I say that everyone is a psychiatric patient. When you are generating impurity, negativity in your mind you are a psychic case. Come out of it. Well, those who are much wrong in this way, they also get benefit, but it takes time.

प्रश्न:- क्या जीवन जीने के लिए धर्म का पालन करना जरूरी है, अगर है तो क्यों?

उत्तर:- इसलिए कि अपना स्वार्थ सिद्ध होता है। हम सुख-शांति का जीवन जी सकते हैं। औरों के लिए भी सुख-शांति का वातावरण निर्माण कर सकते हैं। इसीलिए धर्म होता है।

प्रश्न:- विपश्यना और सम्मोहन में कितना साम्य या फर्क है?

उत्तर:- जमीन आसमान का फर्क है, पूरब और पश्चिम का फर्क है। हर तरह के suggestion, auto suggestion, या out of suggestion हों— एक कल्पना हमारे सिर पर चढ़ती है और जैसे-जैसे कल्पना चढ़े, चित्त उसी प्रकार महसूस करने लगता है। गुलाम हो गया न। और यह अपने आपको देखता है, किसी का गुलाम नहीं, मालिक है। खुद सच्चाई का मालिक है, धर्म का मालिक है, खुद अपने आप का मालिक है। भीतर जो हो रहा है उसी को देखते हुए अपने आपको सुधारता है। इस प्रकार दोनों में बहुत बड़ा अंतर है।

प्रश्न:- ईश्वर क्या है? कहाँ है? कौन है? कैसा है?

उत्तर:- हम क्या कहें भाई? हम तो कहते हैं सत्य ही ईश्वर है। परम सत्य ही परमेश्वर है। अरे, अपने भीतर की सच्चाई को देखने लगे और देखते-देखते चित्त और शरीर, इन दोनों की सारी सच्चाई देख ली। स्थूल से स्थूल, वहां से शुरू करके सूक्ष्म से सूक्ष्म— सारा प्रपंच देख लिया और इसका अतिक्रमण करके शरीर और चित्त के परे जो इन्द्रियातीत अवस्था है, उस अवस्था पर पहुँच गये, जो नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है; उसका कोई नाम नहीं, उसका कोई रूप नहीं, आकृति नहीं— उसका साक्षात्कार हो गया तो अपने आप ईश्वर का साक्षात्कार हो गया। वह साक्षात्कार करना चाहिए। केवल बुद्धि से मानने और न मानने से कोई बात बनती नहीं।

प्रश्न:- मानसिक चिंता हटाने में क्या विपश्यना काम करती है? हां, तो कैसे?

उत्तर:- इसीलिए विपश्यना है। चिंता का मतलब यही हुआ कि जो चिंतन चल रहा है उसके साथ कोई विकार भी चल रहा है। या तो हीन भावना का विकार है या असुरक्षा की भावना का विकार है। ये विकार ही व्याकुल बनाते हैं, चिंता को और बढ़ाते हैं। अपने अंदर और depression पैदा करते हैं। विपश्यना से देखते-देखते सारा depression दूर हो जायगा। चिंता के साथ ये जो निकम्मे विकार चलते हैं, वे विकार दूर हो जायेंगे, जीवन सुखी हो जायगा।

प्रश्न:- विपश्यना में क्षण भंगुरता को अतिरिक्त महत्त्व प्रदान करने के कारण, विपश्यी के जीवन में निराशावादी होने की आशंका होगी?

उत्तर:- अरे, बिल्कुल नहीं भाई! इससे बड़ा आशावादी कौन होगा? जो आदमी निराशा में डूबा हुआ है, जब देखो तब व्याकुल रहता है, दुःखी रहता है, अब उसे व्याकुलता के, दुःखों के, बंधन के बाहर निकलने का रास्ता मिल गया। इससे बड़ा आशावादी मार्ग और क्या होगा! दुनिया का सबसे बड़ा आशावादी मार्ग है। इसमें निराशा को जगह नहीं, कोई स्थान नहीं। यह अनित्य का बोध इसलिए जगाते हैं कि देख जो अनित्य है उसके प्रति कितनी आसक्ति पैदा कर ली, कितना द्वेष पैदा कर लिया मैंने। इसी के मारे व्याकुल हो रहा हूँ। तो उसके प्रति न राग करूंगा, न द्वेष करूंगा; वीतराग रहूंगा, वीतद्वेष रहूंगा। इस प्रकार प्रज्ञा में स्थित होते-होते इसके बाहर निकल जाऊंगा। तो बाहर निकलने का रास्ता है भाई, उसमें डूबने का रास्ता नहीं।

प्रश्न:- मैं अपने जीवन में बहुत बड़े संकट में फँसा हूँ, क्या विपश्यना करने से मेरा संकट हल हो जायगा?

उत्तर:- जिस संकट में फँसे हो, उस संकट की वजह से जो व्याकुलता है, इस बात की गारंटी है कि उस व्याकुलता के बाहर निकल जाओगे। और जब उस व्याकुलता के बाहर निकल जाओगे तो संकट के बाहर निकलने का रास्ता भी अपने आप खुलने लगेगा। यह नहीं समझना चाहिए कि कोई चमत्कार होगा और विपश्यना में जाते ही तुम्हारे सारे संकट दूर हो जायेंगे। नहीं, तुम्हारी मनोस्थिति बदल जायगी। अब जो संकट के कारण इतने मुरझाये हुये रहते हो और जो निर्णय करते हो वह गलत हो जाता है, सही नहीं होता, क्योंकि सही बात समझ में आती नहीं, अंतर्मुखी होने पर सच्चाई को देखते-देखते जब यह व्याकुलता निकल जायगी तब देखोगे कि जीवन ही बदल गया। संकट अपने आप दूर होने लगे।

प्रश्न:- जीवन के दुष्कृत्य से दुःख और सत्कर्म से सुख— ऐसा क्यों होता है ?

उत्तर:- विकारों की वजह से होता है। दुष्कर्म करते हैं तो मन में विकार जगाते हैं, तब दुष्कर्म होता है। मन में सद्गुण जगाते हैं, तब सत्कर्म होता है। दुर्गुण जगाया कि व्याकुल होने लगे। सद्गुण जगाया तो सुखी होने लगे। यह कुदरत का नियम है। इसमें किसी की मेहरबानी की बात नहीं है।

आज जो-जो आये हैं सब अपने भीतर के स्वभाव को बदलें। सबका मंगल हो, सबका कल्याण हो, सबकी स्वस्ति मुक्ति हो!

(प्रश्नोत्तर क्रमशः)...

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- श्री ए. सुब्रमनियम, धम्म मधुर, मदुराई के केंद्र-आचार्य की सहायता सेवा
- श्री एम. ए. सुब्रमनियम, तमिलनाडु के लिए सहायक आचार्य प्रशिक्षण समन्वयक आचार्य के रूप में सेवा
- श्री विमलचन्द्र सुराना, केरल के समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य
- श्री विनय दहाट, धम्म सुगति, नागपुर के केंद्र आचार्य की सहायता सेवा

नये उत्तरदायित्व

- श्री सूरदास वासनिक, चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

नव नियुक्तियां सहायक आचार्य

- श्री विनोद कुमार, मन्दी, (हि. प्र.)
- श्री प्रह्लाद खोब्रागडे, पुणे
- श्री के. बागीरथन, चेन्नई
- श्री यादोराव मांडलेकर, राजगढ़ (म.प्र.)
- Ms. Loza Bekele, Ethiopia
- Ms. Mama Sila Kanyua, Kenya.

बालशिविर-शिक्षक

- श्रीमती रेखा माहेश्वरी, इंदौर
- श्रीमती ऊषा पोपली, इंदौर
- Mr. Sean Bradley, Australia
- Ms. Maeve Dullaghan, Australia
- Mrs. Bounmy Vannaxay, Thailand

रवांडा (अफ्रीका) में पहला शिविर संपन्न

मध्य पूर्व अफ्रीका की बड़ी झीलों के क्षेत्र में स्थित रवांडा वहां के सबसे छोटे देशों में गिना जाता है। यहां की राजधानी किगाली में पहला १०-दिवसीय शिविर कैथलिक कान्वेंट में अंग्रेजी एवं फ्रेंच भाषा में जनवरी में लगा। साधक अधिकतर रवांडा तथा आप-पास के देशों इथोपिया, केन्या और युगान्डा के थे। कुछ साधक बेल्जियम, आयरलैंड एवं अमेरिका के भी थे। उनमें से कुछ विश्वविद्यालय के विद्यार्थी और योगाभ्यास करने वाले थे। शिविर की सफलता के बाद अगला शिविर जुलाई में निश्चित किया गया है। कुछ सहभागियों ने स्थानीय भाषा 'किन्यावांडा' में शिविर-सूचनाओं आदि का अनुवाद करना आरंभ कर दिया। इस बीच रवांडा विपश्यना केंद्र बनाने की प्रक्रिया आरंभ हो चुकी है। बिना लाभ की संस्था 'Rwanda Vipassana Meditation Organisation' की स्थापना कर दी गयी है ताकि भावी शिविरों और भावी केंद्र के लिए दान प्राप्त किया जा सके।

वर्ष २०१६ के सभी एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, २२ मई - बुद्ध पूर्णिमा, रविवार, १७ जुलाई - गुरु पूर्णिमा, रविवार, २ अक्टूबर - पू. गुरुजी श्री गोयन्काजी के प्रति कृतज्ञता (२९ सितंबर) एवं शरद पूर्णिमा — के उपलक्ष्य में 'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' में एक दिवसीय महाशिविर होंगे। शिविर-समय: प्रातः ११ बजे से अपराह्न ४ बजे तक। ३ 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 तपो सुखो- सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। संपर्क: 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग : ११ से ५ बजे तक, प्रतिदिन) Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्म के

हो सजीव, निर्जीव हो, सब कुदरत आधीन।
इस कुदरत को समझ कर, करे दुखों को क्षीण॥
बहिर्मुखी ही तो रहे, जब से पाया जन्म।
आओ अंतर्मुख बनें, करें दूर दुष्कर्म॥
सम्यक दर्शन ज्ञान से, करें चित्त का शोध।
धर्म-बोध तब-तब जगो, जब-जब जागे क्रोध॥
जीवन अपना ढाल ले, धर्म-नियति अनुकूल।
मंगल ही मंगल सधे, कर्म न हों प्रतिकूल॥

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

दुस्करमां स्यूं दुख जगै, हिवड़ो ब्याकुळ होय।
सतकरमां स्यूं सुख जगै, हिवड़ो हरखित होय॥
दुस्करमां रो फळ बुरो, सुफळ सुकरमां होय।
जिसो वीज है करम रो, बिसो करम फळ होय॥
यो हि नियति रो नियम है, या हि धरम री सीख।
नीम-वीज स्यूं नीम उगै, ईख-वीज स्यूं ईख॥
ज्यूं गायां रै झुंड मँह, बाछो दूढै माय।
त्यूं कर्ता नै करम फळ, स्वयं खोजतो आय॥

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 : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकोफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2559, फाल्गुन पूर्णिमा, 23 मार्च, 2016

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: 10 March, 2016, DATE OF PUBLICATION: 23 March, 2016

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