



साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2559, चैत्र पूर्णिमा, 22 अप्रैल, 2016 वर्ष 45 अंक 11

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

धम्मवाणी

हंसादिच्चपथे यन्ति, आकासे यन्ति इद्धिया।
नीयन्ति धीरा लोकम्हा, जेत्वा मारं सवाहिनिं॥
— धम्मपद १७५, लोकवग्गो.

हंस सूर्य-पथ (आकाश) में जाते हैं, (कोई) ऋद्धि-बल से आकाश में जाते हैं। पंडित लोग सेनासहित मार को जीत कर (इस) लोक से (निर्वाण को) ले जाये जाते हैं (अर्थात्, निर्वाण प्राप्त कर लेते हैं।)

मार की दस प्रकार की सेनाएं

-- सयाजी ऊ बा खिन

(सयाजी ऊ बा खिन ने म्यंमा में एक शिविर के दौरान साधकों को बरमी भाषा में जो प्रवचन दिया था, उसका संक्षिप्त स्वरूप पहली बार अंग्रेजी में 'विपस्सना जर्नल' में छपा। उसी का हिंदी अनुवाद सयाजी की ४५वीं पुण्य-तिथि पूर्व-वर्ष में साधकों के लाभार्थ यहां प्रकाशित कर रहे हैं।)

साधको, आपको बहुत सावधान रहना होगा, अटल रहना होगा, बहुत-सी कठिनाइयों का सामना करना होगा ताकि 'अनित्य' को आप अपने अनुभव से जान सकें। आपको कठिन परिश्रम करना होगा – इसीलिए हम बार-बार आपको इसका स्मरण दिलाते रहते हैं। शिविर की इस अवधि में कठिनाइयां आती ही हैं। हमारे बड़े उपकारक सया तै जी के समय भी ध्यान करने वालों को अनेक प्रकार की कठिनाइयां होती थीं। कुछ लोग जरा भी अनुभव नहीं कर पाते थे कि वे किस पर ध्यान कर रहे हैं। यथा— जब उन्हें कहा जाता कि सिर के सिरे पर अपना ध्यान केंद्रित करें, तब उन्हें वहां कुछ भी अनुभव नहीं होता था। आनापान के समय भी कुछ लोग नाक के नीचे कुछ भी अनुभव नहीं कर पाते थे। सांस लेते समय भी सांस के आने-जाने का पता नहीं चलता था। कुछ लोग कहते उनको अपने शरीर का ही अनुभव नहीं होता। यहां शिविर में आपको भी ऐसी कठिनाइयां हो सकती हैं। कभी-कभी आपको भी संवेदना नहीं महसूस होगी और ध्यान केंद्रित करना कठिन हो सकता है।

जब शरीर का अनुभव नहीं होता तब वे समझते हैं कि उन्हें निर्वाण की प्राप्ति हो गयी है। यह विभ्रम की स्थिति आपको धोखा देती है। ऐसे में आचार्य से मिलने के बजाय आंखें खोलकर स्वयं देख लें। ये अनिश्चितताएं घबड़ाहट पैदा करती हैं, क्षुब्ध कर देती हैं। हे न! ये अपने अंदर छुपे हुए मन के अवांछनीय विकार हैं जो हममें से प्रत्येक में विद्यमान हैं। जब हमें अनित्यता का बोध होता है तब इन मनोविकारों को भागना पड़ता है— लेकिन ये जाना नहीं चाहते, बल्कि चाहते हैं कि अनित्य-बोध ही चला जाय। अनित्य की प्रकृति निर्वाणोन्मुख और बड़ी शक्तिशाली है, इसलिए मार इसके विरुद्ध युद्ध करता है। पधानसुत्त में मार की दस प्रकार की सेनाओं का वर्णन है जो ध्यान-प्राप्ति में बाधा डालती हैं, वे ध्यान लगने नहीं देतीं।

मार की पहली सेना – इन्द्रियजन्य सुख भोगने की इच्छा है।

कुछ लोग ध्यान करने आये हैं लेकिन निर्वाण-प्राप्ति की उनकी जरा भी इच्छा नहीं है। वे कुछ गुप्त उद्देश्य लेकर आये हैं जैसे कि 'यदि मैं सयाजी के घनिष्ठ संपर्क में आ जाऊं, जो बहुत से उच्च पदासीन व्यक्तियों को जानते हैं तो मेरी पदोन्नति हो सकती है।' यों यदि किसी लोभवश साधना करने आये हैं तो ध्यान लगाने में कभी सफल नहीं हो सकते। लोभ तो होना ही नहीं चाहिए। जब आपने मुझसे विपश्यना करने की विधि सिखाने की प्रार्थना की तब कहा

कि "निर्वाण का साक्षात्कार करने के लिए मुझे विपश्यना की विधि सिखाइये।" अब मैं आपको चार आर्य सत्यां के बारे में बताऊंगा लेकिन इन्हें जानने में यदि आपकी रुचि नहीं है और इन्हें जानने में आप अधिक समय लेना चाहते हैं तो मैं क्या कर सकता हूँ?

मार की दूसरी सेना – शांत या एकांत वन-विहार की अनिच्छा।

कल किसी ने शिविर छोड़ने की योजना बनायी थी। सबेरे उठ कर उसने अपना सामान समेटा और सोचा कि आप सब के साथ सामूहिक साधना की बैठक के बाद जब मैं चैकिंग कर रहा होऊंगा तब वह चला जायगा। पागल की भांति भाग कर, बस पकड़ कर घर जाना चाहता था और बाद में आकर सामान ले जाने का मन बनाया था। सौभाग्यवश, पता नहीं क्यों मैंने एक घंटे अधिष्ठान में बैठने का निर्देश दे दिया और उसे उतनी देर रुकना पड़ा। वह फँस गया और अधिष्ठान के बाद मार ही उसे छोड़ कर चला गया। अब वह नहीं जाना चाहता।

भीतर की अशांति और तूफान के कारण एकांत में, शांत स्थान में जब किसी को रहने की इच्छा नहीं होती तब वह भाग जाना चाहता है। या तो वह हमें सूचित करके जाता है या बिना सूचना दिये चुपचाप चला जाता है।

मार की तीसरी सेना है – भूख।

एक साधक बहुत से डिब्बों में खाद्य पदार्थ लेकर आया। उसने कहा मैं शाम को बिना खाये नहीं रह सकता। मैंने कहा- ठीक है, तुम खाओ, लेकिन दो-तीन दिन खाओ और देखो क्या होता है? मैं कड़ाई नहीं करना चाहता था। इसका फल यह हुआ कि एक दिन बाद से ही शेष दिनों उसे शाम के भोजन की इच्छा नहीं हुई। एक अन्य ने कहा कि तीन दिनों से अधिक शाम का भोजन न करे तो वह कमजोर हो जायगा। उसने खाने की अनुमति मांगी और मैंने कहा 'यदि जरूरत समझते हो तो निस्संदेह खाओ।' जब यहां आकर उसने पहले, दूसरे व तीसरे दिन ध्यान किया तब देखा कि उसे भी अतिरिक्त भोजन की भूख नहीं है। यदि ध्यान में प्रगति होती है तो भूख नहीं लगती। भूख तभी लगती है जब ध्यान ठीक से नहीं होता। अंदर का ही कुछ (विकार) है जो मनुष्य में भूख पैदा करता है। तब वह भूख को रोक नहीं सकता। परंतु जब साधक ध्यान में रम जाता है, तब उसे भूख नहीं लगती।

मार की चौथी सेना— नाना प्रकार के भोजन की इच्छा होना।

साधना के अनुकूल हम लोग यहां उत्तम भोजन ही देते हैं। भोजन बनाने वाले खूब मेहनत और कुशल चित्त से खाना बनाते हैं ताकि सभी लोग यहां के भोजन का आनंद लें। जब हम बहुत स्वादिष्ट और जायकेदार भोजन करते हैं तब क्या होता है? भांति-भांति के स्वादिष्ट भोजन करने से हमारी इच्छा और बढ़ती है। भोजन का स्वाद जाने बिना क्या भोजन करना संभव है? ऐसा

(9)

केवल अर्हत ही कर सकते हैं। यहां शिविर में आने का आपका उद्देश्य क्या क्लेशों से छुटकारा पाना नहीं है? तृष्णा से छुटकारा पाना नहीं है? यदि आप आंख बंद कर लें तो कुछ भी दिखाई नहीं पड़ेगा। तब आप के मन में किसी दृश्य वस्तु की इच्छा या कामना नहीं होगी। यही बात सुनने में भी लागू होती है। यहां किसी के पास टेप रिकॉर्डर या रेडियो भी नहीं है जिस पर कोई गाना बज रहा हो। आपको उन्हें सुनना नहीं है। यही बात गंध के लिये भी कही जा सकती है। यहां किसी ने अपनी देह पर या अपने कपड़े पर इतर नहीं छिड़का है, इसलिए सुगंध के लिए भी कोई लोभ या तृष्णा नहीं है। यहां ऐसी कोई वस्तु नहीं जो आपके शरीर में सुखद संवेदना पैदा करे। लेकिन जिह्वा तो है और यह बिना स्वाद चखे कैसे रह सकती है? यह तो तभी संभव है जब आप खायें ही नहीं। उस हालत में आपके शरीर की स्थिति के लिए डॉक्टर को ग्लूकोज का इंजेक्शन देना पड़ेगा। स्वाद तो तभी मालूम पड़ेगा जब जिह्वा का संपर्क भोजन से होगा। आप स्वादिष्ट भोजन कम करेंगे तभी इसके प्रति लोभ या तृष्णा कम हो पायगी।

चूंकि यहां आप तृष्णा से छुटकारा पाने के लिए आये हैं, तो हमारा यह कर्तव्य बनता है कि हम यहां ऐसे वातावरण का निर्माण करें, जिससे आपकी तृष्णा बढ़े नहीं, है न! आप तृष्णा को उखाड़ फेंकना चाहते हैं, दूर करना चाहते हैं। हम या तो तृष्णा को दूर करें या अधिकाधिक स्वादिष्ट भोजन खाकर इसे बढ़ावें। इसलिए हम शाम को भोजन नहीं देते, इस प्रकार तृष्णा को कम करने में सहायता करते हैं। इससे हम-आप दोनों का काम आसान हो जाता है। क्योंकि शाम को भोजन करके आप ऊँघने लगेंगे, जबकि इसके बिना आप आराम से रह सकते हैं। यदि आप सुबह का नाश्ता और दोपहर का खाना ठीक से खा लेते हैं तो आपके शरीर की आवश्यकता पूरी हो जाती है।

मार की पांचवीं सेना – आलस्य या झपकी (थीनमिद्ध)

आप इसे ऐसे समझ सकते हैं। बुद्ध के प्रमुख शिष्यों में एक, महामोग्गल्लान भी इसके शिकार थे। कुछ लोग बैठे-बैठे सो जाते हैं। जब मैं विपश्यना शिविरों में जाया करता तब मेरे साथ एक बूढ़ा आदमी भी जाता था। जब हम दोनों सया तै जी के ध्यान केंद्र के ध्यान-कक्ष में बैठते तब वह मेरे पीछे एक बड़ा चादर (जो योगी प्रयोग में लाते हैं) ओढ़कर बैठ जाता और थोड़ी देर में ही जोर-जोर से खर्राटा लेने लगता। साधारणतया ऐसे लोग ज्यादा नहीं हैं जो बैठे-बैठे खर्राटा भरने लग जायें, लेकिन कुछ बैठे-बैठे खर्राटा ले लेते हैं और फिर जाग जाते हैं। इसी को थीनमिद्ध कहते हैं। इसे टाला नहीं जा सकता। जब स्मृति और संप्रजन्म खूब तीक्ष्ण और सूक्ष्म हो जाय तब निर्वाण का शांत स्वरूप अनुभव पर उतर सकता है और जब कुशल और अकुशल में द्वन्द्व चलता है तब इसकी प्रतिक्रिया स्वरूप गर्मी पैदा होती है और तब मनुष्य ऊँघने लगता है, सोने लगता है।

यदि आप कभी-कभी ऊँघने लगें तो जरा जोर-जोर से सांस लीजिए। वस्तुतः यह अंदर से संस्कारों का उखड़ना है। आपकी समाधि भंग हुई, अतः अपना ध्यान पुनः नासिका के नीचे स्थापित करें और शांत होने की चेष्टा करें। जब कभी 'अनिच्च विज्जा' बलवती होती है, मन व शरीर के सम्मिलित अनुभव को शरीर के स्तर पर अनुभव करते हैं और आप का सतिबोध और अंतर्प्रज्ञा तीक्ष्ण व बलवान होती है तब दबे हुए विकार उभर कर ऊपर आते हैं और आप स्व-विस्मृति के विभ्रम में चले जाते हैं। यानी अंदर से एक गहरा प्रहार होता है और आप अनित्यता का ज्ञान खो बैठते हैं। तब आप नहीं समझ पाते कि क्या हुआ और आप अपने आचार्य से इसके बारे में पूछने जाते हैं।

यदि ऐसी घटना घटती है तो इसका सामना करने के दो उपाय हैं— एक तो यह कि अपने को समाधि में स्थापित करें, दूसरा आप बाहर जाकर अपने आपको ताजा करें। तब आपने जो स्व-विस्मृति की है वह चली जायगी। जब ऐसी घटना घटे तब जाकर सो नहीं जायँ। जैसा मैंने कहा, जब भी ऐसी स्थिति उत्पन्न हो तब क्या करना है।

(२)

व्यावहारिक दृष्टिकोण से यह बहुत महत्त्वपूर्ण है। जब संस्कार ऊपर आते हैं तब 'अनिच्च-अनिच्च' कहना पर्याप्त नहीं, बल्कि दृढ़तापूर्वक अनित्य की भावना करनी है। 'अनित्य' को दिखावटी रूप से कहना नहीं, बल्कि संवेदनाओं की अनित्यता को स्वयं जानकर अनुभूति करनी है। यदि आप ऐसा करते हैं तब आपकी जीत सुनिश्चित है।

मार की छठी सेना – अकेले नहीं रहना और एकांतवास से डरना।

कुछ लोग कमरे में अकेले रह ही नहीं सकते, कमरा बदलते रहते हैं ताकि उन्हें कोई संगी-साथी मिले। अकेले कमरे में उन्हें डर लगता है। ऐसी ही एक बरमी महिला जिसे एकांत में बहुत डर लगता था। उसका घर बड़ा है, लेकिन अकेले वह किसी कमरे में रहने का साहस नहीं जुटा पाती। उसे हर समय कोई संगी-साथी चाहिए। वह एक सहायिका साथ लेकर यहां साधना करने आयी। ध्यान करते समय कमरे में लाइट जलाये रखने की उसने मुझसे अनुमति मांगी। मैंने अनुमति दे दी। इतना ही नहीं, वह चाहती थी कि ध्यान करते समय भी उसके समीप कोई बैठा रहे। वह अकेले रहने का साहस नहीं जुटा पाती थी। जब वह अकेली होती तब उसका सारा शरीर लाल हो जाता। शिविर समाप्त होने पर उसको कुछ अच्छा लगा। दूसरे शिविर के बाद वह अकेले ही अंधेरे शून्यागार में रहने की आदी हो गयी। वह हर महीने दस दिन साधना करने आने लगी और इससे उसे काफी लाभ हुआ। भयभीत होने, डर अनुभव करने में वह अव्वल थी, लेकिन अब उसका डर काफूर हो गया। अच्छी बात है न!

मार की सातवीं सेना – विचिकित्सा, संदेह है।

संदेह होता है कि वह ध्यान-भावना में सफल होगा या नहीं। मैं सोचता हूँ यह शंका प्रत्येक व्यक्ति में है जो यह चिंता करता रहता है कि उसकी साधना सफल होगी या नहीं। (वह लड़की हंस रही है) तुम अवश्य सफल हो सकती हो। मुख्य बात यह है कि अकुशल को, अनुशय क्लेशों को दूर रखो, उनका खात्मा करो। यह मुख्य बात है।

मार की आठवीं सेना है – घमंड, अहंकार। — जब ध्यान भावना सफल होने लगती है, ध्यान भावना में प्रगति होती है, मनोविकार घट जाते हैं, विकारों की शक्ति क्षीण होने लगती है, तब किसी-किसी को घमंड हो जाता है, उसमें उद्धतपन, उत्तेजना आ जाती है। उसे अंदर से कुछ ऐसा महसूस होता है और सोचने लगता है कि अन्य लोग उतना अच्छा ध्यान नहीं कर पा रहे जितना मैं कर रहा हूँ। क्यों न मैं उनकी सहायता करूँ? मैं यह बात अपने अनुभव से कह रहा हूँ। बहुत पहले जब मैंने इस ध्यान केंद्र की स्थापना के लिए यह जमीन खरीदी थी, तब यहां ध्यान के लिए ध्यान-कक्ष नहीं था। दस फीट लंबी और दस फीट चौड़ी एक झोपड़ी थी। हम लोग वहां बैठकर बात-चीत करते थे। एक दिन एक बरमी साधक सुबह के सत्र से बाहर आकर कहने लगा, “इधर देखो” — उसने अपनी लुंगी ऊपर उठायी तो उसकी जांघों और पैरों की चमड़ी पर सूजन थी, लगता था जैसे नोचा गया वत्तख हो। अंदर से संस्कार का उखड़ना इतना जबर्दस्त था कि चमड़ी पर सूजन उभर आयी थी। उसने लुंगी को और ऊपर उठाकर दिखाया और कहा- “देखो, देखो, यह अंदर से उखड़ना कितना जबर्दस्त है, आप भी परिश्रम करो, खूब परिश्रम करो।”

यही कारण है कि मैं आप लोगों से कह रहा हूँ कि उपदेश मत दीजिए। यदि कुछ पूछना है तो मुझसे पूछिए। यदि आप कुछ कहना चाहते हैं तो मुझसे कहें। जब वह कठोर परिश्रम करने की बात कह रहा था, तब उसकी बातों में दंभ था, घमंड था। उसका अहंभाव था कि “मैं ही ठीक से विपश्यना कर रहा हूँ, ये लोग ठीक से नहीं कर रहे।” वह फुटबाल अच्छा खेलता था, जल्दी गुस्सा करने वाला था, मुक्का मारने के लिए हर समय तैयार रहता था। जब ऐसे गुस्सैल व्यक्ति का, जिसके शरीर में बहुत गर्मी है, संस्कार उखड़ता है (अंदर से प्रहार होता है) तब वह गर्मी शरीर पर फूट कर बाहर निकलती है।

दूसरे दिन ऊ हला मौं ध्यान नहीं कर सका। उसको कोई संवेदना मालूम नहीं पड़ी और उसे आचार्य के पास मार्ग निर्देशन के लिए आना पड़ा।

मैं दूसरों के बारे में इसलिए बात कर रहा हूँ ताकि आप घटनाओं की प्रकृति से, स्वभाव से परिचित हो सकें, अलग-अलग चीजों के स्वभाव के बारे में जान सकें।

मार की नौवीं सेना – आचार्य का लाभ-सत्कार। मेरा अभिप्राय उन आचार्यों से है जिन्हें खूब लाभ-सत्कार मिल रहा है। मुझे बहुत लाभ सत्कार मिला, इस कारण मुझमें घमंड नहीं होना चाहिए। उसे आने से रोकना है। इतनी दान-दक्षिणा, इतना लाभ-सत्कार मिलने से कौन घमंडी नहीं हो जायगा? मुझे अपने को सावधान बनाना है, मुझे अपनी रक्षा करनी है। यहां यह काम हम लोगों ने एकाउंटेंट जनरल कार्यालय के लोगों के लिए प्रारंभ किया ताकि जब वे काम न करते हों तब ध्यान कर सकें। लेकिन वे लोग यहां बहुत कम हैं और इसका प्रारंभ धनोपार्जन के लिए नहीं, धर्म सिखाने के लिए किया गया है। इस कार्यालय का कोई व्यक्ति जो दस दिनों तक साधना करता है, वह इसका सदस्य हो जाता है। इसकी फीस दस दिनों की साधना है। अच्छा है न? कुछ भी देना नहीं है, एक पैसा भी नहीं। बस ध्यान कीजिए, अभ्यास करते रहिए, अभ्यास करना छोड़िए मत। हम लोग वहां से प्रारंभ करके यहां तक आये हैं। धन (रुपया, पैसा) यह काम नहीं कर सकता। धर्म ने ऐसा किया। हम लोगों का धर्म में विश्वास है और जहां तक पैसे का प्रश्न है वह हमारे पास है ही कहां!

यह केंद्र मेरा नहीं है। ऊ बा खिन को इस बात का घमंड नहीं होना चाहिए कि यह ध्यान केंद्र उनका है। यह केंद्र एकाउंटेंट जनरल कार्यालय के उन सभी कर्मचारियों का है जो विपश्यना करते हैं। यदि वे मुझे निकाल देंगे तो मुझे यह केंद्र छोड़ना पड़ेगा। है न अच्छी बात! मैं इसका मालिक नहीं, यह मेरा नहीं। मुझे हर वर्ष चुन कर आना होगा, यदि वे मुझे चुनेंगे तभी मैं यहां आ पाऊंगा। यदि वे कहें कि मुझसे अच्छा उन्हें और कोई मिल गया है और वे उसे चुन लें तो मेरा कार्य-काल समाप्त। या हो सकता है कुछ सदस्य मुझे नहीं चाहें, वे यह कहें कि मैं ज्यादा बोलता हूँ तो वे किसी और को चुन सकते हैं। तब मुझे छोड़ना पड़ेगा। मैं यहां का मालिक नहीं, स्वामी नहीं।

मार की दसवीं सेना – किसी झूठे धर्म का अनुसरण करना।

किसी झूठे या नये धर्म को इसलिए स्थापित करना ताकि बहुत दान-दक्षिणा मिले। एक की प्रशंसा और दूसरे की निंदा करना। यही कारण है कि मैं दूसरों के बारे में बहुत बात नहीं करता। दूसरे जैसा चाहें हमारे बारे में बोलें, ठीक है न? कुछ आचार्यों को दान-दक्षिणा में आसक्ति हो जाती है ताकि उनके पास और अधिक साधक आयें। वे वही सिखाते हैं जो साधक चाहता है। वे बुद्ध की शिक्षा न देकर, झूठी शिक्षा देते हैं, क्योंकि उन्हें दान-दक्षिणा और लाभ-सत्कार चाहिए। वे सद्धर्म की बातें नहीं करते, उसके अनुसार साधना नहीं करते, काम नहीं करते। यही मार की दसवीं सेना है।

धर्म दुःख-शोक को मिटाता है और सुख प्रदान करता है। यह सुख कौन देता है? बुद्ध नहीं देते। यह आपके अंदर जागृत अनित्य विद्या है जो सुख देती है। हमें विपश्यना का अभ्यास करना चाहिए ताकि अनित्य विद्या का ज्ञान हमेशा होता रहे, अनित्यता का दर्शन सदा प्रतिक्षण होता रहे, यह कभी अंतर्धान न हो जाय। हमलोग कैसे अभ्यास करें? ध्यान केन्द्रित करो, शांत होकर समाधि का अभ्यास करो और शील को भंग मत करो। झूठ बोलने से बचना चाहिए— यह शील जल्दी टूटता है। मुझे दूसरों से इतना भय नहीं, जितना झूठ बोलकर मैं अपने शील के आधार को कमजोर बनाता हूँ। जब शील कमजोर हो तब समाधि भी कमजोर होगी और प्रज्ञा भी। सत्य बोलें, नियमित काम करें। अभ्यास करें, समाधि को दृढ़ बनावें और इस पर ध्यान दें कि आपके शरीर पर हो क्या रहा है। ऐसा करने से अनित्यता की प्रकृति स्वाभाविक रूप से प्रकट होगी।

हमारे उपकारक सया तै जी ने कहा था, 'अनवरत बहुत तेज प्रकंपन होना, अस्त-व्यस्त होना, टूटा-फूटा, जला हुआ, शरीर का विनाश – ये सब अनित्यता के लक्षण हैं। यह शरीर नित्य परिवर्तित हो रहा है, बदल रहा है। 'नाम' वह है जो शरीर की सतत परिवर्तित स्थिति को जानता है। जब 'रूप' बदलता और निःशेष होता है तब 'नाम' जो इसे जानता है वह भी परिवर्तित और समाप्त होता है। नाम और रूप दोनों ही अनित्य हैं। इस बात को ध्यान में रखें, इसकी जानकारी सतत बनी रहे।

सिर के सिरे पर मन को केंद्रित करें और उसे नीचे की ओर लाते जायें, सिर के सिरे से ललाट पर, चेहरे पर, गर्दन पर, गर्दन से कंधों पर, कंधों से दाहिने एवं बायें हाथों पर। जहां-जहां मन जाता है, वहां होने वाली संवेदना का वह अनुभव करता है, जैसे टॉर्च जहां-जहां स्पर्श करता है वहां-वहां गर्मी अनुभव होती है। क्यों? क्योंकि अंदर कुछ जल रहा है और नष्ट हो रहा है, शरीर के अंदर जो सूक्ष्म आणविक इकाइयां हैं, उनका यह सहज स्वभाव है। अति संवेदनशील होकर इसका अनुभव करें। एकाग्र चित्त से देखने पर आप इसे देख पायेंगे।

एक बार जब ध्यान का अभ्यास हो जाता है और साधक सावधान होकर विपश्यना ज्ञान से देखने लगता है तब जितने अकुशल मनोविकार हैं वे अधिक समय तक नहीं रह सकते। उन्हें बाहर निकलना ही पड़ता है और जब वे निकल जाते हैं तब वह व्यक्ति स्थिर हो जाता है, संयमित हो जाता है और अच्छा जीवन जीने योग्य हो जाता है।

कितने दिनों तक किसी को ऐसा करना होगा? तब तक जब तक कि वह अनित्यता के दर्शन करते हुए अनेक जन्मों में संचित सभी पुराने कर्म-संस्कारों को जड़ से उखाड़ कर फेंक नहीं देता। तब वह सोतापन्न हो जाता है। सोतापन्न वह अवस्था है जहां पहली बार निर्वाण की ओर ले जाने वाली धारा में डुबकी लगा कर वह आर्य-पुद्गल बन जाता है। यह अवस्था आसानी से प्राप्तव्य नहीं है।

निर्वाण की अंतिम अवस्था तक पहुँचना, जहां सभी संस्कार क्षीण हो जाते हैं। दूर की बात है लेकिन क्या आप उसकी प्राप्ति के लिए प्रयत्न नहीं करना चाहेंगे और निर्वाण की एक झलक नहीं पाना चाहेंगे? यदि निर्वाण की अनुभूति मरणोपरांत ही होती तो ये विदेशी विपश्यना का अभ्यास नहीं करते। उन लोगों ने इसका स्वाद चखा है, इसे पसंद किया है तभी तो ये यहां दूर-दूर से आते रहते हैं। वे अपने मित्रों और परिचितों को भी यहां विपश्यना ध्यान से प्राप्त होने वाले सुख और शांति के लिए भेजते हैं। ऐसा क्यों होता है? क्योंकि उन्होंने धर्म-रस स्वयं चखा है, उसका आस्वादन किया है। अतः महत्त्वपूर्ण बात यह है कि धर्म के रस को चखाने के लिए आचार्य की आवश्यकता है और साधकों को इसका स्वाद चखने के लिए परिश्रम करने की। इस रस को क्या कहते हैं? इसे धर्म-रस कहते हैं, जो सबसे उत्तम और उदात्त रस है।

उस रस को चखने के लिए आपको कठिन परिश्रम करना होगा, जैसे राजा सांसारिक सुखों का आनंद लेता है, देवाधिदेव दिव्य सुखों का आनंद लेता है, ब्रह्मा ब्रह्मानंद का सुख भोगता है, उसी प्रकार बुद्ध और अरहंत भी उस धर्म-रस को चखते हैं, जिसको उन्होंने प्राप्त किया है। आपको भी तब तक कठिन परिश्रम करना है जब तक आप धर्म-रस न चखने लगें। लेकिन अतियों में जाकर परिश्रम न करें, मध्यम मार्ग अपनाएं, कार्यक्रम के अनुसार ही काम करें। जिस काम के लिए जो समय निर्धारित है, उसे उसी समय करें और अत्यंत सावधानी के साथ प्रयत्न करें। सबका मंगल हो!

— साधु, साधु, साधु!

बोधगया में लघु आनापान शिविर

धम्मबोधि वि. केंद्र एवं बोधगया टेंपल मैनेजमेंट कमेटी के तत्वावधान में बोधगया मंदिर परिसर के ध्यान-क्षेत्र मैदान में बोधि-स्थल से कुछ मीटर की दूरी पर लघु आनापान शिविर का लगातार दिन भर संचालन किया जा रहा है। 9 मार्च से आरंभ हुए सुबह 6 से सायं 9 बजे तक चलने वाले इन सत्रों में मार्च अंत तक ७००० से अधिक लोगों ने धर्मलाम उठाया। इस कार्यक्रम को जारी रखने के लिए बड़ी मात्रा में धर्मसेवकों की आवश्यकता है। इच्छुक व्यक्ति कृपया ईमेल: dhamma.bihar@gmail.com या फोन नं. +91-9930796064 पर कु. रोली बाजपेयी से संपर्क करें।

पाल की प्रारंभिक शिक्षा तथा सघन डिप्लोमा पाठ्यक्रम व बुद्ध-शिक्षा का प्रतिपादन विपश्यना विशोधन विन्यास तथा दर्शन विभाग, मुंबई विश्वविद्यालय के संयुक्त तत्वावधान में २०१६-१७ में एक वर्ष का डिप्लोमा पाठ्यक्रम होगा जिसका विषय होगा बुद्ध की शिक्षा का ऐतिहासिक तथा प्रायोगिक पक्ष विपश्यना का जीवन में उपयोग। **आवेदन पत्र:** १८ जून से २८ जून, २०१६ तक (रविवार को छोड़कर) ११ बजे से २ बजे के बीच, दर्शन विभाग, ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्व विद्यालय, विद्यानगरी, कालीना कॅम्पस, सांताक्रुज (पू.) मुंबई-४०००९८, टेलि.: ०२२-२६५२७३३७ से प्राप्त किया जा सकता है। पाठ्यक्रम की अवधि: १८ जुलाई २०१६ से मार्च २०१७ तक, प्रत्येक शनिवार को २:३० बजे से ६:३० शाम तक, **योग्यता:** आवेदक कम से कम १२-वीं कक्षा उत्तीर्ण हों। उनके लिए दीवाली की छुट्टी में एक दस-दिवसीय विपश्यना शिविर करना अनिवार्य होगा। **अधिक जानकारी के लिए-** (१) विपश्यना विशोधन विन्यास, ग्लोबल पगोडा: कार्यालय ०२२-३३७४७५६०, (२) श्रीमती अलका वेंगुलकर - ९८२०५८३४४०, (३) आयुष्मती राजश्री मा. ०९००४६९८६४८.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- श्रीमती सबरीना कटकम, केरल के समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य की सहायता
- श्री एस. पी. शर्मा, धम्मपुब्बज, चूरू के केंद्र-आचार्य की सहायता
- श्री वी. सन्धनगोपालन, तमिलनाडु के समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य की सहायता
- Mr. Sin-Fatt Yeo & Mrs. Pek-Hia Khoo, To assist the Centre Teachers to serve Dhamma Malaya, Malaysia.

नये उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

- श्री ए. एल. राजभट, भोपाल
- श्री सज्जन कुमार एवं श्रीमती नीरू गोकुण्डा, समस्तीपुर, बिहार
- श्रीमती प्रेरणा परब, मुंबई

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

- श्रीमती आशा सुद, जलगांव

- श्रीमती पष्पा झवार, जलगांव
- डॉ. (श्रीमती) वंदना जोधले, नांदेड
- श्री यशवंत गायकवाड़, नागपुर
- श्री सुरज गायकवाड़, ठाणे
- श्री गोविंदा आचार्य, बैंगलोर
- भदंत ज्योतिपाल भिक्षु, मेघालय
- 8-9. Mr. Kit-Mun Loke & Mrs. Geok-Pool Tan - Malaysia

बालशिविर शिक्षक

- श्री दीपक पाटील, सतारा; ३. श्री दिनेश क्षत्रिया, सतारा; ४. श्री चंद्रकांत हवलदार, सतारा; ५. श्री अरुण कोळी, सतारा; ६. डॉ. राधेश्याम गौतम, मुंबई; ७. श्री भाग्यवानसिंह विकासकुमार राणा, चंद्रपुर; ८. श्री सतीश शिंदे, नागपुर; ९. श्री दत्तात्रय हरडे, नागपुर; १०. श्री अशोक एवं श्रीमती मालती झा, पटना
11. Mr. Junta Onuki, Japan
12. Mrs. Masami Ishyama, Japan
13. Ms. Elodie Guidou, Australia

श्रीलंका में 'धम्मधरणी' नामक नये केंद्र का निर्माण

श्रीलंका के मध्य-उत्तर में अनुराधपुरा से लगभग ६० किमी. दूर मनेरुआ, नेगम्पहा की दो झीलों के मध्यवर्ती ग्रामीण क्षेत्र में स्थित इस आकर्षक केंद्र में सदैव ठंडी हवाएं बहती हैं। आसपास के किसान इन झीलों से ही खेती करते हैं। पुराने साधकों ने मिल कर ८ एकड़ जमीन पर केंद्र की योजना बनायी। इस भूमि पर पुराने बोधिवृक्ष (पीपल), बरगद, इमली, सेव आदि के वृक्ष हैं। पुज्य माताजी ने इसे धम्मधरणी नाम दिया था। -- १५० साधकों हेतु धम्मकक्ष तथा १०८ महिला-पुरुष के निवास का ९०% काम पूरा हो चुका है; शेष पुरुष-महिला के निवास, रसोईघर आदि के काम प्रगति पर हैं। पुराने साधक सामूहिक साधनाओं में आते रहते हैं और शीघ्र ही १०-दिवसीय शिविरों के आरंभ होने की प्रतीक्षा कर रहे हैं ताकि उनके मित्र-संबंधी भी शीघ्र इसका लाभ उठा सकें। शीघ्र ही १०८ साधकों का शिविर लग सकने की संभावना है। ८ से १९ मई तक केवल भिक्षुओं के लिए एक शिविर लगाने का संकल्प है। पुराने साधक चाहें तो इसके निर्माण के पुण्यार्जन में भागीदार बन सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए **संपर्क-** Dhamma Dharani Vipassana Meditation Centre, Maneruwā, Negampaha-50180. Sri Lanka. **Email:** kasturi003@yahoo.com; Bank: Bank of Ceylon, Swift Code: BCEYLKX, Branch - Galkiyagama; Branch Code - 653, Name of the Account: Dhamma Dharani Vipassana Meditation Centre. A/c No. 771 532 35.

वर्ष २०१६ के सभी एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, २२ मई - बुद्ध पूर्णिमा, रविवार, १७ जुलाई - गुरु पूर्णिमा, रविवार, २ अक्टूबर - पू. गुरुजी श्री गोकुण्डाजी 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

पंच शील पालन भला, सम्यक भली समाधि।
प्रज्ञा तो जाग्रत भली, दूर करे भव-व्याधि॥
दुर्लभ जीवन मनुज का, बड़े भाग्य से पाय।
प्रज्ञा शील समाधि बिन, देवे वृथा गँवाय॥
शील धर्म पालन करूं, कर समाधि अभ्यास।
निज प्रज्ञा जाग्रत करूं, करूं दुखों का नाश॥
शीलवान के ध्यान से, प्रज्ञा जाग्रत होय।
अंतर की गांठें खुलें, मानस निर्मल 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 धर्म रा

शील समाधीवान री, प्रग्या जाग्रत होय।
राग द्वेष सारा मिटै, ग्रंथि विमोचन होय॥
बिना शील पालन करयां, सुद्ध समाधि न होय।
बिन समाधि प्रग्या नहीं, मुक्ति कटै स्यूं होय?
शील समाधी ग्यान रो, पायो पथ अणमोल।
पाप छूटग्यो, धरम रो, पीवै इमरत घोळ॥
प्रग्या शील समाधि ही, मंगळ रो भंडार।
सै सुख साधणहार है, सै दुख टाळणहार॥

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, सीकाफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2559, चैत्र पूर्णिमा, 22 अप्रैल, 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 Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 10 April, 2016, DATE OF PUBLICATION: 22 April, 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