विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2560, ज्येष्ठ पूर्णिमा, 20 जून, 2016 वर्ष 45 अंक 13

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

धम्मवाणी

दुन्निग्गहस्स लहुनो, यत्थकामनिपातिनो।
चित्तस्स दमथो साधु, चित्तं दन्तं सुखावहं॥
-- धम्मपद ३५, चित्तवग्गो.

ऐसे चित्त का दमन करना अच्छा है जिसको वश में करना कठिन है, जो शीघ्रगामी है और जहां चाहे वहां चला जाता है। दमन किया गया चित्त सुख देने वाला होता है।

मन को वश में कैसे करें?

*(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 **दूसरे प्रवचन** का **दूसरा भाग**)*

*(क्रमशः पिछले अंक से -- **'धर्म क्यों धारण करें'** का शेष भाग)...*

बहुत तरीके होते हैं मन को वश में करने के। भारत तो अध्यात्म का इतना पुराना देश, कितने प्रकार की विद्याएं इस देश में जन्मीं, पनपीं, विकृत हुईं, नष्ट हो गयीं। एक बहुत सरल और बहु-प्रचलित तरीका है-- किसी शब्द को बार-बार दोहराओ। यह घड़ी बांध रखी है तो बार-बार-- घड़ी-घड़ी, घड़ी-घड़ी, घड़ी-घड़ी -- ऐसा कहते चले जाओ, मन एकाग्र होता चला जायगा। जैसे मां बच्चे को लोरी देती है-- राजा बेटा सो जा, राजा बेटा सो जा और यह सुनते-सुनते वह सचमुच सो जाता है। उसका मानस सो गया। ऐसे हमारा मानस हो जाता है। पर कोई घड़ी-घड़ी कैसे दोहरायेगा, उसमें क्या रस है? तो हमारे यहां के संतों ने कहा, अच्छा भाई, जिस किसी देवी में, इष्टदेव, ईश्वर, परमात्मा, संत पुरुष या गुरु महाराज में; जिसमें तुम्हारी श्रद्धा है, उसका नाम दोहराओ। अब यह भी कह दिया कि इसका नाम दोहराओगे तो मुक्त हो जाओगे।

किसी भी शब्द को बार-बार दोहरायेंगे तो मन एकाग्र होना शुरू हो जायगा। एकाग्र होगा तो उसको सुधारने का अगला कदम उठेगा। यह एक तरीका है जो पुराने समय से चला आ रहा है। आज भी चलता है। मन को एकाग्र करने का एक और तरीका है-- किसी एक वस्तु को देखे जाय, फिर आंख बंद कर ले। फिर देखे, फिर आंख बंद कर ले। कुछ दिनों के बाद ऐसा होने लगता है कि बंद आंखों के सामने वह वस्तु प्रकट होने लगती है। तो समझाने वाले ने समझाया कि जिस देवी, देवता, ईश्वर में... तुम्हारी बहुत श्रद्धा है उसकी मूर्ति सामने रखो और देखते जाओ, फिर आंख बंद करो।.. यूं करते-करते वह मूर्ति बंद आंखों के सामने आने लगेगी। बस, ध्यान लगाने का रास्ता मिल गया। एक और तरीका चला- जोर से कोई बड़ी घंटी बजाओ तो उसकी आवाज आयगी। आवाज को सुनते जाओ, सुनते जाओ। आवाज बंद होने पर फिर घंटी बजाओ। फिर सुनते जाओ। अरे, इस तरह से बहुत से आलंबन होते हैं जिनके सहारे मन को एकाग्र किया जा सकता है।

लेकिन भारत की पुरानी विद्या विपश्यना इन आलंबनों को नहीं स्वीकार करती। क्योंकि चित्त को एकाग्र करना और इसको निर्विचार कर देना ही इसका अंतिम लक्ष्य नहीं है। इसका अंतिम लक्ष्य है चित्त को **निर्विकार कर देना**। निर्विचार होना अच्छा है, बहुत लाभ देगा हमें, लेकिन अंतिम लक्ष्य निर्विकार हो जाना है; जिससे चित्त बिल्कुल निर्मल हो जाय-- विकारों से। वहां पहुँचने के लिए हमें ऐसा आलंबन चाहिए जो हमको उन अवस्थाओं तक पहुँचा दे, जहां विकार उत्पन्न होते हैं। उनकी जड़ों तक पहुँचा दे; जहां से सहज भाव से हम छुटकारा पाने लगें। तो इस विद्या में जो आलंबन दिया गया वह अपनी सहज स्वाभाविक सांस का।

सांस की कसरत नहीं, बस जैसे भी आ रहा है, जा रहा है, साक्षीभाव से उसे जानना है। तेज है तो उसे धीमा नहीं करना, गहरा है तो छिछला नहीं करना, छिछला है तो गहरा नहीं करना। उसके साथ कोई छेड़-छाड़ नहीं करना। जैसा है वैसा ही जानना है।

यह आलंबन चित्त को एकाग्र भी करेगा और उस अवस्था तक पहुँचायगा जहां विकारों की उत्पत्ति होती है। कैसे पहुँचायगा? काम करते-करते खूब समझ में आयगा, क्योंकि सारा का सारा रास्ता-- अपने भीतर क्या हो रहा है इसको जानने का है। हम अपने मन को किसी भुलावे में ले जाकर एकाग्र कर लें, किसी काल्पनिक आलंबन में ले जाकर एकाग्र कर लें, तो अच्छा हुआ; ऊपर-ऊपर का मन शांत हो गया लेकिन भीतर अंतर्मन की गहराइयों में जो स्वभाव बन गया, behavior pattern बन गया, उसको कैसे तोड़ें? वहां तक पहुँचने के लिए हमें कोई ऐसा साधन चाहिए जिसका संबंध हमारे मन की गहराइयों तक हो। तो सांस जैसे आता है, उसे वैसे ही जानो। आया तो आया, गया तो गया। करना कुछ नहीं। न सांस की कसरत करनी है, न प्राणायाम, न कोई अन्य उपक्रम। बस जैसे भी आता-जाता है, हम तटस्थभाव से देखते हैं। माने, हम तट पर बैठे हुए हैं, तट पर स्थित हैं और नदी बह रही है। नदी के बहाव में हमारा कोई हाथ नहीं। न हम उसे तेज करते हैं, न उसे आहिस्ते करते हैं; जैसी है वैसी है, हम तट पर बैठे देख रहे हैं।

हमने अपने मन को यहां लगा दिया और देख रहे हैं, अनुभव कर रहे हैं। सांस आ रहा है, जा रहा है। लंबा है, ओछा है।.. अरे, इससे आसान काम और क्या होगा? यह तो हमारे साथ हमेशा रहता है। जब से जन्मे हैं, जब तक मृत्यु को प्राप्त न हो जायँ, यह आलंबन हमारे साथ है। जब चाहो तब सांस को जानना शुरू कर दो। बड़ी अच्छी बात, कोई मेहनत नहीं, कोई परिश्रम नहीं। पर जब कभी हिम्मत करके, निर्णय करके १० दिन के किसी विपश्यना-शिविर में आओगे तब देखोगे; अरे, यह तो बड़ा कठिन काम है बाबा! केवल सांस आ रहा है, जा रहा है इसी को तो जानना था, और यह भी इतना कठिन। दो सांस भी नहीं देख पाओगे कि मन वह भागा। फिर होश आया, अरे कहां भाग गया। तुझे सांस देखने को बैठाया था बाबा, सांस देख ना, इसमें क्या मुश्किल है तुम्हें? और कुछ तो करना नहीं है।

जैसे कोई तट पर बैठा देख रहा है, नदी बह रही है, ऐसे ही यहां पर तुमको सांस का प्रवाह देखना है। परंतु नहीं देख पायगा। दो सांस भी नहीं देख पाया कि भागा। फिर भागा..., तो बेचारा नया-नया साधक, नई-नई साधिका, घबड़ा जाते हैं। तब अपने मार्ग-दर्शक के पास जाते हैं, अरे, क्या करें, मेरा मन टिकता ही नहीं। तब सिखाने वाला कहता है- नहीं, व्याकुल नहीं होना है।

लेकिन अपने मन पर ही गुस्सा करने लगे, अरे कैसा मन लिये

चल रहा हूं? सांस देखना है वह भी नहीं देख पा रहा। कैसा मन? अरे, नहीं-नहीं, अपने मन पर क्रोध नहीं करना, क्रोध करोगे तो व्याकुल होगे ही-- क्रोध चाहे अपने आप पर करो या किसी और पर। इस स्थिति को स्वीकार करो। इस क्षण की सच्चाई यह कि मेरा मन भटक गया। बस, फिर शुरू कर देते हैं। फिर ले आये सांस पर। फिर भटक गया, फिर स्वीकार किया..। यूँ काम करते-करते बहुत से रहस्य खुलने लगते हैं अपने बारे में। लक्ष्य यही है कि अपने आप को जानो।

बाहर की सच्चाइयों को देखते रह जाओगे तो अपने आप को नहीं जान पाओगे। और अपने आप को नहीं जान पाओगे तो सारा जीवन भ्रम-भ्रांति में बीत जायगा। इसीलिए भारत का संत कहता है–

बाहर भीतर एको सच है, यह गुरु ज्ञान बताई रे।

कोई सद्गुरु होगा, तो वह यही ज्ञान बतायगा कि बाहर और भीतर सच्चाई एक ही है। कुदरत का जो कानून बाहर काम करता है बिल्कुल वही भीतर काम करता है। लेकिन,

जनि नानक बिन आपा चीह्ने, कटे न भ्रम की काई रे।

नानक जान गया, किताबें पढ़ कर नहीं बोल रहा है, प्रवचन सुन कर या केवल चिंतन-मनन करके नहीं कह रहा। अपनी अनुभूति से जान गया, तब कहता है- **जनि नानक बिन आपा चीह्ने–** अपने आपको पहचाने बिना, अपने आप को जाने बिना, भ्रम नहीं मिटेगा, भ्रांति नहीं मिटेगी। सारा जीवन भ्रांति में बीत जायगा।

अपने आप को इसलिए जानना जरूरी है कि भीतर विकारों की उत्पत्ति कैसे होती है, और संवर्धन होते-होते कैसे ये विकार हमारे सिर पर चढ़ जाते हैं। यह सारा कुछ क्यों होता है, कैसे होता है, इसके बाहर कैसे निकल सकते हैं? इस सब को देखने के लिए अंतर्मुखी हो रहे हैं।

सांस देखते-देखते और सच्चाइयां प्रकट होने लगेंगी। मन भागा तो कहां भागा? अरे, जितनी बातों में, जितने विषयों में भागेगा उनका हिसाब कहां तक रखेंगे? लेकिन बड़े ध्यान से देखेंगे तो दो क्षेत्र बहुत साफ-साफ नजर आयेंगे। उसके पास भागने के लिए तीसरा क्षेत्र नहीं है। दो ही क्षेत्र हैं-- या तो भूतकाल में भागेगा– ऐसा हुआ था, ऐसा हुआ था या भविष्य में ऐसा होगा, ऐसा होगा, ऐसा करेंगे, ऐसा नहीं करेंगे; इन्हीं बातों में लोट-पलोट लगायगा

या तो यह भूत काल में रमण करता है या भविष्य काल में। अब अपने मन के स्वभाव को समझने लगे। हमें अपने मन के बारे में, अपने शरीर के बारे में, मन में जागने वाले सारे विकारों के बारे में पूरी जानकारी करनी है। तब छुटकारा होगा, नहीं तो कैसे छुटकारा होगा?

पहली बात तो यह समझ में आयी कि वह वर्तमान में जीना नहीं जानता और जीना होगा वर्तमान में। भूतकाल में कैसे जीयेंगे? जो क्षण चला गया, वह सदा के लिए गया, दुनिया की सारी संपदा दे कर भी मैं वह क्षण जी लूं, असंभव बात हो गयी। और भविष्य जब वर्तमान बनेगा तभी उसमें जीयोगे! तो जीना तो है वर्तमान में।

और इस मन का स्वभाव देखो, जब देखो तब भूतकाल में रमण करता है या भविष्य काल में रमण करता है। तो उसे यह सिखा रहे हैं कि वर्तमान में जीना सीख! वर्तमान की सच्चाई यह है कि सांस आ रहा है; कल्पना नहीं, सत्य है। अनुभूति पर उतर रही है यह बात-- सांस आ रहा है, सांस जा रहा है-- इस सच्चाई पर रहना सीख। नहीं मानता, फिर भागता है। कभी भूतकाल में, कभी भविष्य काल में।

फिर साधक बड़े ध्यान से देखता है कि यह भूतकाल में या भविष्य काल में जाता है तब चिंतन किस तरह का चलता है, किस तरह का विचार चलता है? अरे, न जाने कितने विचार चलते हैं। कहां तक उसका record रखोगे, पर दो बात बहुत अच्छी तरह समझ में आती है। चाहे भूतकाल में गया कि भविष्य में, जो विचार चला वह बड़ा प्रिय लगा-- भूतकाल में कोई घटना ऐसी घटी थी जो बड़ी अच्छी लगी, उसी का चिंतन चलता है तो बड़ा प्रिय लगा। या फिर स्वप्न लेता है-- भविष्य में ऐसा हो जाय... बड़ा प्रिय विचार। अथवा भूतकाल या भविष्यकाल का कोई अप्रिय विचार-- अरे, यह तो बहुत बुरा हुआ, भविष्य में कभी ऐसा हो न जाय।

जो-जो प्रिय है वह बड़ा सुखद लगता है। देखता है अपने आप को, जांच रहा है एक वैज्ञानिक की तरह, अपनी analytic study करके देखता है। विश्लेषणात्मक अध्ययन करता है। क्या हो रहा है मेरे भीतर। जब-जब कोई प्रिय विचार चलता है, चाहे भूतकाल का हो, या भविष्यकाल का, बड़ा सुखद लगता है। और जब-जब अप्रिय विचार चलता है, तब-तब बड़ा दुःखद लगता है। सच्चाई है, सब की यही बात है। तब देखता है कि मेरे मन का एक हिस्सा प्रतिक्रिया करने लगा। सुखद विचार आते ही, ऐसा तो बार-बार हो, यह तो कायम रहे, खूब बढ़े। प्रिय है ना, तो चाहिए-चाहिए की रटन शुरू कर देता है। अप्रिय विचार चला, दुःखद लगा, तो मानस का वही हिस्सा प्रतिक्रिया करता है-- अरे, नहीं चाहिए, ऐसा फिर न हो जाय। मन का स्वभाव ही है। ऐसे स्वभाव शिकंजे में जकड़ गया है।

ये जो चाहिए-चाहिए की रटन चलती है, भारत की पुरानी भाषा में उसी को राग कहते थे। यहां पर तो हमें बताया गया, मराठी में राग का अर्थ गुस्सा होता है। लेकिन भारत की पुरानी भाषा में राग माने आसक्ति। उसके प्रति चिपकाव होने लगा, और जो नहीं चाहिए, उससे द्वेष होने लगा। प्रतिक्षण मेरे मन में कोई ना कोई विचार चलता रहता है। वह सुखद है तो मैं राग जगाता हूं, आसक्ति जगाता हूं, दुःखद हो तो द्वेष जगाता हूं। अरे, किस स्वभाव शिकंजे में जकड़ गया? राग या द्वेष जगाते ही मन व्याकुल हुआ, यानी, वह अपनी व्याकुलता की ओर बढ़ता जा रहा है। यानी, अब समझ गया कि व्याकुलता का उद्गम, इन विकारों का उद्गम कहां होता है!

एक दिन बीतता है, दो दिन बीतता है, तीन दिन बीतता है। अब और सच्चाईयां प्रकट होने लगती हैं। तो देखता है कि हमारे देश के महर्षियों ने, महापुरुषों ने, सद्गुरुओं ने यह शुद्ध सांस का अभ्यास करना क्यों सिखाया? इसके पीछे क्या राज है? क्या रहस्य है? क्योंकि विद्या ही खतम हो गई, हम भूल गये। अब समझ में आता है कि देख मन में जैसे ही विकार जागा- क्रोध जागा, कि द्वेष जागा, कि ईर्ष्या जागी; कोई विकार जागा, जागते ही पहला काम यह होता है कि यह सांस अपनी स्वाभाविकता खो देता है। सांस स्वाभाविक नहीं रहेगा। या तो थोड़ा-सा तेज हो जायगा, या जरा-सा भारी हो जायगा, और जैसे ही विकार दूर हुआ, फिर स्वाभाविक हो गया।

हमारे सांस का, हमारे मन के विकारों से इतना गहरा संबंध है, यह कभी जानते ही नहीं थे। हम को तो अपने मन के विकारों तक पहुँचना है, क्योंकि उनको दूर करना है। लक्ष्य हमारा निर्विकार बनने का है। लक्ष्य हमारा चित्त को निर्मल करने का है। अभी तो यही नहीं जानते कि विकार उत्पन्न कैसे होते हैं तो दूर कैसे करेंगे। ऊपर-ऊपर से दूर करना बड़ा आसान है। मन को कहीं लगा दो, और किसी बात में लगा दो। ऊपर-ऊपर का चित्त जिसे concious mind कहते हैं, चेतन चित्त कहते हैं, वह सुधर जायगा।

अच्छा है, उतना तो सुधरता है, कल्याण हुआ। लेकिन जड़ों से स्वभाव कैसे सुधरेगा? स्वभाव तो यह हो गया कि सुखद के प्रति राग पैदा करो, आसक्ति पैदा करो; दुःखद के प्रति द्वेष पैदा करो, दुर्भाव पैदा करो। ऐसा स्वभाव अंतर्मन की गहराईयों तक जड़ों में समा गया है। कैसे बदलें इसे? अब इस सांस के सहारे काम करते-करते यह सारा रहस्य खुलता चला जायगा।

और आगे बढ़ेंगे तो और रहस्य खुलते जायेंगे। अपने बारे में, इस प्रकृति के नियमों के बारे में न जाने कितने रहस्य खुलेंगे। कोई कल्पना की बात नहीं। अंध विश्वास की बात नहीं। सारा का सारा मार्ग वैज्ञानिक, mind and matter के interaction को हम अनुभूति से अध्ययन करते हुए जान रहे हैं, अपने अनुभव से समझ रहे हैं। मन में कोई विकार जागा, तो एक ओर तो सांस की गति में फर्क पड़ गया और दूसरी ओर शरीर में कोई-न-कोई उपद्रव शुरू हो

गया। क्रोध जागते ही देखेगा सारा शरीर गरमाने लगा, सारा शरीर तनाव से भर गया, धड़कन बढ़ गयी। सब को होता है, हिन्दू, मुसलमान, बौद्ध, भारतीय, बर्मी, अमेरिकन कोई हो, आदमी-आदमी है। यह प्रकृति का नियम है कि जैसे ही मन में कोई विकार जागा-- दो काम एक साथ होने लगते हैं। एक तो सांस की गति बदल जायगी, और एक शरीर पर कुछ इस तरह की संवेदना जागेगी, जिसका उस विकार से गहरा संबंध है। यह सारी विद्या हमें उन अवस्थाओं तक पहुँचाने के लिए है कि जहां पर विकारों का उद्गम हुआ, और हमें उसका symbol मालूम होने लगा। अब उसको दूर करने का तरीका मालूम होने लगेगा। पहले वहां तक पहुँचे तो।

जिसे हम अचेतन कहते हैं, वह अचेतन नहीं है, खूब चेतन है, लेकिन इस ऊपर वाले चित्त में, जिसको भारत की भाषा में परित्त चित्त कहा, परिमित चित्त, बहुत छोटा-सा चित्त है। इसमें हमने शांति पैदा कर ली, थोड़ी देर के लिए मैल भी दूर कर लिया, लेकिन इसमें और इसके नीचे वाले बड़े चित्त के बीच में बहुत मोटी-मोटी दीवारें हैं। इसलिए नीचे-वाले चित्त को पता ही नहीं चलता।

यह जो कहीं धर्म की बातें सुनते हो, पढ़ते हो या चिंतन-मनन करते हो, उसका असर केवल ऊपर-ऊपर तक होकर रह जाता है। अंतर्मन की गहराईयों तक नहीं पहुँच पाता, क्योंकि ये मोटी दीवारें टूटती नहीं। तो हमारे देश के महापुरुषों ने वह विद्या ढूंढ़ निकाली, जिससे कि ये दीवारें टूटें, जिससे सारा मानस गहराइयों तक, जड़ों तक, चेतन हो जाय। तब भीतर वाला चित्त जानेगा कि विकार जागा, और जागते ही देख क्या होने लगा? शरीर में किस तरह की संवेदना sensation चल पड़ी। नहीं होश रहता है, तब क्या होता है? क्रोध जागा तो यूँ लगा कि क्रोध हमें किसी बाहर की घटना पर जागा, लेकिन देखेंगे कि बाहर की घटना तो एक बार घटी, खतम हो गयी। किसी ने मुझे गाली दी, मेरा अपमान किया, वह चला गया। उसकी गाली से मैं एक बार दुःखी हुआ, लेकिन मैं वहां दुःख खतम नहीं करता। घंटों उस बात को याद करता हूं। उसने मुझे गाली दी, उसने मेरा अपमान कर दिया, और जब-जब याद करता हूं तब-तब क्रोध उत्पन्न होता है, क्रोध उत्पन्न होता है और व्याकुल होता हूं। अरे अपने आप को व्याकुल बनाये जा रहा हूं। उसने तो मुझे गाली दी एक बार व्याकुल बनाने के लिए और मैं कहता हूं मैं घंटों व्याकुल रहूंगा। कभी-कभी कहता है कि मेरा ऐसा अपमान हुआ कि जन्म भर नहीं भूलूंगा। किस पर अहसान करते हो भाई? जन्म भर इस संताप में, इस व्याकुलता में व्याकुल रहोगे। सात जन्म तक नहीं भूलूंगा। क्या करोगे सात जन्म तक? अपने आप को व्याकुल ही बनाते रहोगे? अरे, होश ही नहीं है। क्योंकि अपने भीतर देखने की विद्या खो बैठे।

अपने आप को मैं व्याकुल बना रहा हूं। जिसने मुझे गाली दी, क्रोध जगाया, अरे, बड़ा दुखियारा है। कुदरत के कानून को समझने वाला मैं उसके साथ दुखियारा क्यों बनूँ? अपने दुःख को वह भुगते। हम उसको दुःख के बाहर निकाल सकें तो निकालें। पर अपने आप को तो दुःख में नहीं डालें। हम बदले में क्रोध नहीं करेंगे। तब क्या करोगे?

यह विद्या सिखायगी कि ऐसी अवस्था आये तब क्या करोगे? पत्थर की मूर्ति की तरह बैठे नहीं रह जाओगे। किसी साक-भाजी की तरह बैठे हैं, कोई आये हमें काट कर चला जाय। हम तो विपश्यना वाले हैं, हम कुछ नहीं कहते। नहीं-नहीं-नहीं! अगर कहीं कठोर व्यवहार करना है, समझ लिया कि यह आदमी कोमल भाषा नहीं समझता, कठोर भाषा ही समझेगा, तो कठोर से कठोर व्यवहार करेंगे; वाणी से भी, शरीर से भी। लेकिन पहले अपने आप को जांचेंगे, मेरे मन में कहीं क्रोध तो नहीं जागा? मेरे मन में कहीं द्वेष-दुर्भावना तो नहीं जागी? नहीं तो मैं बीमार हो गया। एक बीमार आदमी दूसरे बीमार को कैसे सुधारेगा? एक लंगड़ा आदमी, दूसरे लंगड़े को कैसे सहारा देगा? एक अंधा आदमी दूसरे अंधे आदमी को कैसे रास्ता बतायेगा? अतः पहले अपने आप को संभालूं।

इस विद्या से अपने आप को संभालेगा। बस कुछ क्षण, कुछ seconds, जैसे ही बाहर की घटना घटी, अपने भीतर देखा। अच्छा, क्रोध जागा, तो यह संवेदना जागी, सांस तेज हुआ, उसे देखते-देखते शांत हुआ। अब जो करना है सो करेगा। अब जो करेगा, वह कल्याणकारी ही होगा। अपने लिए भी औरों के लिए भी। अपने लिए भी मंगलकारी, औरों के लिए भी मंगलकारी। न अपनी हानि की, न औरों की हानि की। अरे, तो जीना आ गया न!

धर्म तो जीने की कला है, कैसे सुख पूर्वक जीयें। कैसे शांति पूर्वक जीयें, इसलिए सांस का आधार लिया। बहुत से आलंबन हैं, लेकिन सांस के आलंबन से आगे बढ़ते-बढ़ते हम उन अवस्थाओं तक पहुँच जायँगे, जहां पर हम mind और matter के interaction को बहुत अच्छी तरह देख सकेंगे। अनुभव द्वारा यह जान सकेंगे कि मन और शरीर का जो एक दूसरे को प्रभावित करने का स्वभाव है, उसके क्या फल होते हैं! कैसे विकार जागते हैं, कैसे उनका संवर्धन होता है, और कैसे हमारे सिर पर चढ़ जाते हैं! हमको होश नहीं रहता। होश आये तो ही उसके बाहर निकले। पहले ही होश आ जाय तो वह सिर पर न चढ़ने पाये। यह सारी विद्या अपने आप को सुधारने की विद्या है। अपने आप को जानने लगे तो दुःखों के बाहर निकलने लगे।

आपा जाणे, आपो आप, रोग न व्यापे तीनों ताप।

जहां अपने आप को जानने लगा, सारे भव रोग दूर हो गये, सारे ताप-संताप दूर हो गये। तब बहुत शांति का जीवन जीने लगा, बड़े सुख का जीवन जीने लगा। यह काम प्रवचन सुनने से नहीं होता, शास्त्रों के पढ़ने से नहीं होता, केवल चिंतन-मनन करने से नहीं होता। इसके लिए अनुभव करना होता है, अभ्यास करना होता है और उसी का नाम है- 'विपश्यना'। कैसे हम अपने भीतर की सच्चाई को अनुभूतियों के स्तर पर जानें, और कैसे अपने मन के गलत स्वभाव को पलट करके, उसे सही स्वभाव वाला बना लें। ताकि अपना भी कल्याण हो, औरों का भी कल्याण हो; हम भी सुख-शांति का जीवन जीयें, और लोग भी सुख-शांति का जीवन जीयें। बस यही धर्म है, और धर्म में पुष्ट होने की यह भारत की पुरानी कल्याणकारी विद्या है। इसे अपना कर जीवन में धारण करना है।

आज की धर्म-सभा में जो-जो आये, वे इसे केवल वाणी विलास और बुद्धि-विलास का विषय नहीं बनायें। यही प्रेरणा जागे कि हम भी अपने भीतर अंतर्मुखी होकर सच्चाई को देखें और देख करके अपने विकारों से मुक्ति पायें। ताकि हमारा भी मंगल हो, औरों का भी मंगल हो! खूब धर्म जागे, सबका मंगल हो, सबका कल्याण हो, सबकी स्वस्ति मुक्ति हो, सबकी स्वस्ति मुक्ति हो!

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

१. श्री प्रवीण भल्ला, धम्मसिखर के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
२. श्री प्रेमनारायण शर्मा, धम्मनाग के केंद्र-आचार्य की सहायता सेवा

नये उत्तरदायित्त्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. डॉ. पवन गुडला, हैदराबाद
२. श्री छबिलाल साहू, रायपुर
३. डॉ. लखीचंद बिरला, धुळे

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्रीमती एम. सुब्बुलक्ष्मी, तमिलनाडु
२. श्रीमती रेखा भास्कर, अंडमन-निकोबार द्वीपसमूह
३. श्रीमती शीलाबेन शुक्ला, राजकोट
४. श्री घनश्याम सापरिया, राजकोट
५. श्रीमती क्षमा दवे, आनंद, गुज.
६. श्रीमती ऊषा मिश्रा, मुजफ्फरपुर, बिहार
७. श्री नामदेव भोयर, अकोला, महा.
8. Mrs. Jin Hua YANG, China
9. Mr. Jie LIU, China
10. Mr. Meng Sun, China
11. Mr. Bambang Buntoro and Mrs. Ronnie Tirtaweni, Indonesia

बालशिविर शिक्षक

१. कु. दुर्गा विजय, जयपुर
२. कु. शिवानी कंसल, जयपुर
३. कु. सुवर्णा तामगडगे, वर्धा
४. श्रीमती वंदना गवळी, नागपुर
५. श्रीमती अल्का तेलंग, नागपुर
6. Mr. Ashish Jariwala, Dubai
7. Mrs. Rattana Tangkum, Thailand
8. Mr. Thitiwat Chulakorn, Thailand
9. Mrs. Puangrak Trongcharoenchai, Thailand
10. Mr. Pisan Toranongpitakkun, Thailand
11. Ms. Chi Oi Wai (Avril), Singapore
12. Mr. Shing-hai Chu, Taiwan
13-14. Mr Wu Yong Ge and Mrs Yan Xiao Xuan, China
15. Ms. Sun Qun Li, China.
16. Mr. Dominique Ricochon, France

Registered No. NSK/235/2015-2017

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

पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

पूज्य गुरुजी बार-बार कहा करते थे कि किसी धातु-पगोडा पर रात भर रोशनी रहने का अपना विशेष महत्त्व है। इससे वातावरण धर्म एवं मैत्री-तरंगों से भरपूर रहता है। सगे-संबंधियों की याद में ग्लोबल पगोडा पर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. ५०००/- निर्धारित किये गये हैं। अधिक जानकारी के लिए Mr. Derik Pegado 022-33747512, Email: audits@globalpagoda.org or R.K. Agarwal, Mo. 7506251844, Email: rkagarwal.vri@globalpagoda.org से संपर्क करें।

पटना में विपश्यना केंद्र

हर्ष का विषय है कि बिहार के राज्यपाल एवं मुख्यमंत्री विपश्यना की ओर आकर्षित और सक्रिय हुए हैं। इन्होंने सार्वजनिक रूप से सब के सामने बैठ कर आनापान का अभ्यास किया। पटना जंक्शन के ठीक बाहर बुडको (बिहार शहरी आधारभूत संरचना विकास निगम लि.) द्वारा निर्मित 'बुद्ध स्मृति पार्क'' के तिमंजिले भवनों की ऊपरी दो मंजिलों के कक्षों को शौचालययुक्त आवास बना कर 'विपश्यना केंद्र' के रूप में परिवर्तित करने की योजना है। इसके 'बी' ब्लाक में पिछले ३ वर्षों से आनापान सिखाने का कार्य हो रहा है, जिसमें अब तक लगभग १० हजार लोग सम्मिलित हुए हैं। पार्क में आने वाले आगंतुकों को केंद्र से अलग रखने केलिए छोटे बांस के पौधों की जीवंत सीमा-रेखा बनेगी। इस प्रकार विश्वास है आगामी कुछ महीनों में यहां लगभग ८०-९० लोगों का शिविर लग सकेगा।

२१ मई, २०१६ को २५६०वीं बुद्ध पूर्णिमा पर हाईस्कूलों के लगभग ७०० बच्चों ने यहां आकर ७ बजे से ही साधना की। श्री नितीशकुमारजी ने कुछ मंत्रियों एवं सहयोगियों के साथ पार्क में आकर बुद्ध प्रतिमा को श्रद्धांजलि अर्पित की। तत्पश्चात सभी लोगों ने विपश्यना के वर्तमान ध्यान-कक्ष में नीचे बैठ कर आनापान का अभ्यास किया एवं पूज्य गुरुजी का विपश्यना-परिचय का प्रवचन भी सुना। उसके बाद अपने अनुभव बताते हुए मुख्यमंत्री ने लोगों को संबोधित किया कि 'विपश्यना (आनापान) का अभ्यास मैं पहली बार कर रहा हूं पर देख रहा हूं कि यह विधि बहुत ही सरल और सहज है जिसका अभ्यास कोई भी कर सकता है।'' उन्होंने यह भी कहा कि जैसे विश्व भर के अन्य विपश्यना केंद्रों में विपश्यना सिखायी जा रही है वैसे ही यहां भी सिखायी जायगी। बिहार के नेता, प्रशासनिक अधिकारी एवं कर्मचारी भी इसका अभ्यास कर सकेंगे। कार्यक्रम के अंत में मुख्यमंत्री सभी बच्चों से मिले और हाथ मिला कर उनका उत्साह बढ़ाया।

पार्क के पश्चिमोत्तरी क्षेत्र में चंपा-फूल के पौधों/वृक्षों से घिरा सामने 'ए' ब्लाक का भवन दिखायी दे रहा है और दाईं ओर 'बी' ब्लाक। दोनों के बीच कोने में रसोईघर होगा। (दोनों चित्रों में)

वर्ष २०१६ के सभी एक-दिवसीय महाशिविर

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-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 तपो सुखो**- सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। **संपर्कः** 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, **(फोन बुकिंगः 11** से **5** बजे तक, प्रतिदिन) **Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org**

दोहे धर्म के

चित की चाल विचित्र है, झट नभ झट पाताल।
सांस-सांस को देखते, मंद पड़े चित चाल॥

बार बार भटकन लगे, ऐसा चित्त स्वभाव।
आती जाती सांस पर, बारंबार लगाव॥

तन का मन का सांस से, बड़ा गहन संबंध।
सांस देखते-देखते, टूटें सब भवबंध॥

ध्यान करे जब सांस का, ध्यान सत्य का होय।
कहीं न मिथ्या कल्पना, पथ अवरोधक होय॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोनः 2493 8893, फैक्सः 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॥

सांस देखतां देखतां, साच प्रगटतो जाय।
साच देखतां देखतां, परम साच दिख ज्याय॥

मन बड़बोलो, मन मुखर, मन बाजै ज्यूं ढोल।
सांस सांस नै निरखतां, होज्या मौन अबोल॥

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 लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष 2560, ज्येष्ठ पूर्णिमा, 20 जून, 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: 8 June, 2016, DATE OF PUBLICATION: 20 June, 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