



# विपश्यना

साधकों का  
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2560,

श्रावण पूर्णिमा,

18 अगस्त, 2016

वर्ष 46

अंक 2

वार्षिक शुल्क रु. 30/-

आजीवन शुल्क रु. 500/-

For online Patrika in various languages, visit: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

हृत्संयतो पादसंयतो, वाचासंयतो संयतुत्तमो।  
अञ्जत्तरतो समाहितो, एको सन्तुसितो तमाहु भिक्खुं॥  
— धम्मपद ३६२, भिक्खुवग्गो.

जो हाथ, पैर और वाणी में संयत है, (जो) उत्तम संयमी है, अपने भीतर की (सच्चाइयों को) जानने में लगा है, समाधियुक्त, एकाकी और संतुष्ट है, उसे 'भिक्षु' कहते हैं।

## अपने आपको जानें

(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 तीसरे दिन के प्रवचन का दूसरा भाग) (इसके पूर्व पहले दिन के प्रवचन का भाग १ व २-- २५ दिसंबर २०१५ एवं २३ मार्च २०१६; दूसरे दिन के भाग १ व २-- २१ मई एवं २३ जून तथा तीसरे दिन का पहला भाग २० जुलाई को, प्रकाशित हो चुके हैं। प्रवचनों के अंत में हुए प्रश्नोत्तरों को यथासंभव धीरे-धीरे प्रकाशित करते रहेंगे।)

(प्रवचन ३, भाग-२, क्रमशः ...)

अपने आप को जानने के लिए पंजाब का एक मुस्लिम संत कहता है- अरे, संत-संत होता है, क्या मुस्लिम, क्या हिन्दू, क्या सिख, क्या बौद्ध, क्या जैन? जिसने अपने चित्त को निर्मल कर लिया, शांत कर लिया, वह संत हो गया। तो यह संत कहता है --

**'हाशिम तिण्हा रब्ब पछाता, जिण्हा अपणा आप पछाता'।**

- जिसने अपने आप को पहचान लिया, उसने रब्ब को पहचान लिया, परमात्मा को पहचान लिया। परमात्मा क्या होता है? उस निर्मल चित्त के सत्य का साक्षात्कार हो जाय! अरे, तो और क्या चाहिए? पर कैसे हो जाय? अपने भीतर सच्चाई को जानते हुए। इसलिए पहला काम मन को वश में तो करें। मन हमारी आज्ञा के अनुसार चले, हम मन की आज्ञा के अनुसार नहीं चलें। मन हमारा गुलाम हो जाय, हम मन के गुलाम नहीं रहें। इसलिए अनेक विद्याओं में से एक विपश्यना ने यह कल्याणकारी विद्या दी कि अपनी सांस के प्रति सजग होना सीखो! क्यों? क्योंकि तुम्हारी सांस का तुम्हारे मन के विकारों से बहुत गहरा संबंध है। ध्यान करते-करते अपने आप अनुभव होने लगता है कि कितना गहरा संबंध है।

जब कोई व्यक्ति विपश्यना के शिविर में आता है तो पहला काम यह कि सांस को देखो, आती है जाती है, अपने बारे में यह सच्चाई प्रकट हुई। अपने आप को जानना है, मैं क्या हूँ? जिसको मैं-मैं-मैं किये जा रहा हूँ वह क्या है। जिसको मेरा-मेरा-मेरा किये जा रहा हूँ, वह क्या है? यह शरीर "मैं" हूँ, "मेरा" है कि यह चित्त "मैं" हूँ, "मेरा" है? या इन दोनों के परे कुछ और है जो "मेरा" है? अनुभूति पर उतरे। पुस्तकों में लिखा है इसलिए नहीं मानना। हमारी परंपरा कहती है इसलिए नहीं मानना। हमारे गुरु महाराज कहते हैं इसलिए नहीं मानना। सच्चाई वह जो अनुभूति पर उतरे। तब 'हमारा सत्य' हो गया। नहीं तो पुस्तकों का सत्य है, गुरु महाराज का सत्य है, ... किसी अन्य का सत्य है, हमारा सत्य नहीं। और जब तक हमारा सत्य नहीं, तब तक हमारा कल्याण नहीं।

अपने बारे में जानकारी कैसे करनी है? आंख बंद करके, पालथी मार कर बैठ गये। मुँह बंद है। वाणी या शरीर से कोई काम नहीं कर रहे। अब देखें, अपने बारे में क्या सच्चाई प्रकट हो रही है?

पहली सच्चाई यह प्रकट होगी कि यह सांस भीतर आ रही है, सांस बाहर जा रही है। बस-यहीं से शुरू कर दो। सच्चाई से शुरू करो, कल्पना से नहीं। जहां कोई कल्पना जोड़ी कि उस कल्पना के सहारे किसी बड़ी कल्पना में डूब जाओगे। दूर हो जाओगे सच्चाई से। सत्य का साक्षात्कार, परम सत्य का साक्षात्कार बहुत दूर रह गया।

कल्पना या कोई मान्यता नजदीक नहीं आये। अनुभूति के साथ- सांस आ रही है, जा रही है, यह सत्य है। इसका मैं अनुभव कर रहा हूँ। बस, यहीं से काम शुरू किया। करते-करते एक दिन बीते, दो दिन, तीन दिन...। जैसे-जैसे मन जरा-जरा भी एकाग्र होना शुरू होगा, वैसे-वैसे सूक्ष्म एवं तीक्ष्ण होता चला जायगा, संवेदनशील होता चला जायगा। तब अपने शरीर एवं मन के बारे में और सच्चाइयां प्रकट होनी शुरू हो जायेंगी। तीन दिन तक मन को नाक के नीचे इस छोटे से स्थान पर लगाये रखा। मन भागता रहा, फिर लगाया, फिर भागा, फिर लगाया; प्रयत्न करते रहे, परिश्रम करते रहे। करते-करते मन जरा-सा शांत हुआ, एकाग्र हुआ तो देखते हैं इस स्थान पर कोई संवेदना हो रही है, ... कुछ ना कुछ खटपट हो रही है। अरे, सारे शरीर में प्रतिक्षण कुछ ना कुछ खटपट होती रहती है।

परंतु हमारा मानस ऊपर-ऊपर का ही खेल खेलता रहता है। कभी भीतर देखता नहीं। उसको पता ही नहीं कि क्या हो रहा है। कोई न कोई जीव-रासायनिक प्रतिक्रिया (biochemical reaction) प्रतिक्षण सारे शरीर में होती रहती है, यहां भी होती रहती है। तो पहले यहां मालूम होने लगा- कोई खुजली-सी, गुदगुदाहट-सी, सुरसुराहट-सी, झनझनाहट-सी, कोई धड़कन-सी हुई। साधारण बातें हैं, पर शरीर में जो होता है इसी को जानना है। जानें, क्या हो रहा है मेरे शरीर में।

बस, नाक के नीचे इतनी-सी दूर में जानते-जानते चौथा दिन हुआ कि सिर से पांव तक, सारे शरीर में कुछ न कुछ खटपट हो रही है। क्या हो रहा है? परिवर्तन हो रहा है। प्रतिक्षण यह शरीर बदल रहा है, बदल रहा है। इसके साथ-साथ यह चित्त बदल रहा है। चित्त के इस परिवर्तनशील स्वभाव को देखने लगे। क्या मिला इसे देखने से? यह कोई कर्म-कांड नहीं, वैज्ञानिक विधि है। जैसे सांस को क्यों देखने लगे? क्योंकि सांस का हमारे मन के विकारों से बहुत गहरा संबंध है। इसी प्रकार हमारे शरीर में जो भिन्न-भिन्न प्रकार की संवेदनायें (body sensations) होती हैं, उनका हमारे मन से और मन के विकारों से बहुत गहरा संबंध है।

भारत के पुराने ऋषि "ऋत" की गवेषणा करते थे, खोज करते थे। अपने भीतर कुदरत का कानून कैसे काम करता है, इसकी खोज करते थे इसलिए 'ऋषि' कहलाते थे। भारत के इस सुपर वैज्ञानिक महापुरुष ने भी बहुत पुरानी विद्या खोज निकाली। सारी बात वैज्ञानिक विधि से खोजी। उसने बहुत गहराइयों से सच्चाइयों को देखा तो सारी बात समझ में आ गयी। विश्व का सारा रहस्य खुल

गया। अरे, क्या होता है, क्यों होता है, कैसे होता है, क्यों दुःखी हो जाते हैं, कैसे दुःख के बाहर निकल सकते हैं, सारा रहस्य समझ में आ गया। तब बात समझ में आयी कि मन में कोई भी विकार जागे, शरीर पर संवेदना लाये बिना जाग नहीं सकता। विकार जागेगा और उसके साथ-साथ संवेदना जागेगी। क्रोध जागा, तो सारे शरीर में गर्मी पैदा होगी, धड़कन बढ़ेगी, तनाव आयेगा, शरीर में कुछ-न-कुछ होने लगा। **Mind and matter** का इतना **strong relation** है कि अलग नहीं किया जा सकता। दोनों एक दूसरे को प्रभावित करते हैं।

एक और बड़ी बात कि अंदर का होश नहीं है इसलिए मैंने क्रोध जगाया तो भीतर ही भीतर बड़ी अप्रिय संवेदना होने लगी, गर्मी पैदा हो गयी, धड़कन बढ़ गयी, तनाव बढ़ गया, यह सब अच्छा कैसे लगेगा? बहुत अप्रिय अनुभूति हुई तो और क्रोध करता है। और क्रोध करता है तो और अप्रिय अनुभूति होती है। अरे, कैसा दुष्चक्र (vicious circle) चल पड़ा। बात कहां से शुरू हुई थी? किसी ने हमारा अपमान किया, इसको लेकर मैंने क्रोध किया। और अब क्या हो रहा है? इस क्रोध का संवर्धन ही संवर्धन किये जा रहा हूँ। अपने दुःखों का संवर्धन किये जा रहा हूँ। भीतर देखता ही नहीं कि क्या हो रहा है, क्या करने लगा!

अपने देश का यह महावैज्ञानिक इन गहराइयों में गया और जान गया कि जैसे ही मन में कोई विकार या विचार जागता है, उसके साथ-साथ एक आश्रव जागता है। आश्रव का एक अर्थ होता है रिसाव, बहाव। ये जो रक्त की शिरायें हैं, नाड़ियां हैं, उनमें रक्त के साथ-साथ एक जीव-रसायन (bio-chemical) और चल पड़ा। वह glandular भी हो सकता है और non glandular भी; ग्रंथियों में से भी निकलता है और बिना ग्रंथियों के भी निकलता है।

क्रोध पैदा करते ही जो रसायन (आश्रव) पैदा होगा वह बहना शुरू हो जायेगा और शरीर में बड़ी बेचैनी आयेगी। बेचैनी आयेगी और अपने पागलपन में और क्रोध बढ़ायेगा। और क्रोध बढ़ायेगा, आश्रव और तेज होगा। ... घंटो सुलगता रहेगा। घंटों दुःख ही दुःख। मैं स्वयं जिम्मेदार हूँ न! क्योंकि मैंने कभी अपने भीतर देखा ही नहीं।

आश्रव का एक और अर्थ है— नशा, आसव; जैसे द्राक्षासव। शराब जैसा नशा होता है। अब नशा हो गया, आसक्ति हो गई। मालूम है कि दुःख है, फिर भी कहेंगे— ऐसा दुःख तो होगा ही! फिर वही करेंगे, फिर करेंगे, चिपकाव हो गया उससे। किसी को कोढ़ हो गया, अपने आप में बड़ी दुःखदाई। खुजलाता है, दुःखी होता है। फिर भी नहीं रहा जाता, फिर खुजलाता है...। अरे, आसक्ति हो गया न! अपने दुःख के प्रति आसक्ति हो गया। इसको बढ़ाये जा रहा है, बढ़ाये जा रहा है।

विपश्यना करते-करते यह होश जागने लगता है। अरे भाई, एक बार विकार जागने पर यह जो दुःखद अनुभूति भीतर होने लगी, बस, अब नहीं जगाऊंगा। तो क्या करोगे? संवेदना जो बहुत दुःखद थी, उसको साक्षीभाव से देखेंगे, द्रष्टाभाव से, तटस्थभाव से उसके स्वभाव को देखेंगे। क्या स्वभाव है? एक तो व्याकुल बनाने का स्वभाव है सो है, दूसरा स्वभाव यह कि उत्पन्न होती है और देर-सवेर समाप्त हो जाती है। यह अनंत काल तक नहीं रहती। शरीर पर होने वाली कोई भी संवेदना, कोई भी अनुभूति अनंत काल तक नहीं रहती। उत्पन्न होती है, देर-सवेर समाप्त हो जाती है। अरे, अनित्य है, नश्वर है, भंगुर है, परिवर्तनशील है। अब अनुभव से जान रहा है, पुस्तकों की बात नहीं। गुरु महाराज की, बुद्ध की, महावीर की या गीता की बात नहीं। अपने अनुभव से जान रहा है— यह अनित्य है! अपने स्वभाव से नष्ट होने वाली है, हुए जा रही है; उसके प्रति क्या प्रतिक्रिया करूँ मैं? क्या react करूँ, देखो उसको! बस यह vicious circle टूटा।

जब यह दुष्चक्र चला था कि क्रोध आया तो घंटों क्रोध में सुलगता रहा, वासना जागी तो घंटों वासना में सुलगता रहा, अहंकार जागा..., अब टूटा तो उससे मुक्ति मिलने लगी। इसलिए संवेदना

देखते हैं, शरीर के प्रति कोई बड़ा प्यार जगाने के लिए नहीं। मन और शरीर में जो यह गहरा संबंध है, उसे जानने के लिए देख रहे हैं। देखते-देखते सारा रहस्य एक साधारण साधक को भी खुलने लगता है। किसी को एक शिविर में, किसी को दो में, किसी को तीन में, कह नहीं सकते; निर्भर करता है कितना काम करता है, किस प्रकार काम करता है। पर काम करते-करते कितनी बातें स्वतः समझ में आने लगती हैं।

पहले तो शरीर में बड़ी स्थूल-स्थूल संवेदनाएं होंगी। कहीं भारीपन है, कहीं दुखाव, कहीं दबाव। होगा ही, लेकिन उनको देखते-देखते पिघलने लगी, कहीं स्थूलपना या टोसपना नहीं रह गया। सारा शरीर केवल तरंगों ही तरंगों। सारा मार्ग सत्य का दर्शन करना है। यह टोसपना भी एक सत्य, लेकिन इससे गहरा सत्य यह कि सारा शरीर परमाणुओं से बना हुआ है। नन्हें-नन्हें परमाणु हैं, जिनमें टोसपना नहीं है। वस्तुतः कोई टोस नहीं है। और वे नन्हें-नन्हें परमाणु भी तरंगों की तरह उत्पन्न होते हैं, नष्ट होते हैं। तो सारा शरीर केवल तरंग ही तरंग। जो मृणमय मिट्टी जैसा लगता था, चिन्मय हो गया, सारा शरीर चेतन हो गया।

अब बहुत-सी बातें और गहराइयों से समझ में आने लगीं। दस दिन का शिविर लेवे, बीस दिन, तीस दिन या और अधिक का लेवे, सारा रहस्य खुलने लगा। कान के पास पहुँचा तो तरंग ही तरंग, अरे सिवाय तरंग के और कुछ नहीं। कोई शब्द आया और वह कान से लगा तो तरंग ही तरंग। आंख के पास पहुँचा, कोई रूप, रंग, रोशनी दिखी- तरंग ही तरंग। नाक के पास पहुँचा, कोई गंध आयी, तरंग ही तरंग। जीभ से किसी पदार्थ को छुआ, तरंग ही तरंग। मन पर पहुँचा तरंग ही तरंग, मन में कोई नन्हा-सा भी विचार जागा, तरंग ही तरंग।

अब क्या हो रहा है? देखता है कान में शब्द आया, तरंग से तरंग टकरायी। पहले से यहां कोई तरंग चल रही थी, अब बाहर की भी एक तरंग आकर उससे टकरायी तो एक नई तरह की तरंग शुरू हो गयी। जैसे किसी घंटे को छेड़ दिया। अब उसमें एक तरंग शुरू हो गयी। और जहां छेड़ा वहीं नहीं, सारे घंटे में तरंग शुरू हो गयी। वैसे ही कान पर शब्द आया, कि आंख पर रूप लगा, कि नाक पर गंध लगी, कि जीभ पर रस आया, कि शरीर पर कुछ छू गया, कि मन में कोई विचार आया, सर्वत्र तरंग ही तरंग।

मन के चार हिस्से हैं या यूँ कहें चेतना के चार हिस्से हैं। मानस का पहला हिस्सा सिर उठा कर कहेगा, अरे क्या हुआ? कान के दरवाजे पर कुछ खटपट हुई रे! ऐसे ही आंख के, कान के दरवाजे पर ...। इन छह इन्द्रियों में से जिस दरवाजे पर कुछ खटपट होगी, मानस का यह हिस्सा, केवल यही कहेगा— कुछ हुआ! इतने में मानस का दूसरा हिस्सा अपना सिर उठायेगा, क्या हुआ? यह क्या आवाज आयी? तो अपनी पुरानी अनुभूतियों के, पुरानी याददाश्त के बल पर, उसको पहचानेगा— क्या शब्द आया? ओ गाली का शब्द है या प्रशंसा का शब्द है? उसने पहचान लिया, यही काम है उसका। एक काम और किया कि पहचान कर मूल्यांकन कर दिया। गाली का शब्द है, अरे, बहुत बुरा है! प्रशंसा का शब्द है, बड़ा अच्छा है! इतने में मानस का तीसरा हिस्सा अपना सिर उठाता है। गाली है, बहुत बुरी है, तब देखेगा कि सारे शरीर में जो neutral तरंगें चल रही थीं, बड़ी दुःखद हो गयीं। प्रशंसा है बहुत अच्छी, तब देखेगा सारे शरीर में जो तरंगें चलीं बड़ी सुखद, बड़ी सुखद। यानी, मानस के तीसरे हिस्से ने शरीर पर होने वाली इन तरंगों को, इन संवेदनाओं को महसूस करने का काम किया।

इतने में मानस का चौथा हिस्सा अपना सिर उठायेगा। वह प्रतिक्रिया करेगा— गाली है, बड़ी अप्रिय लगी, मुझे नहीं चाहिए! उससे द्वेष करेगा। प्रशंसा है, बड़ी प्रिय लगी, हां-हां, और चाहिए! यह तो और चाहिए! उससे राग करेगा, आसक्ति करेगा। इस सारे प्रपंच को देख रहा है कि कैसे राग जागता है, कैसे द्वेष जागता है, कैसे विकार जागता है, और हमें होश नहीं रहता तो बढ़ते जाता है, बढ़ते जाता

है। हमें होश आ गया तो हम नहीं बढ़ने देंगे। हम उसको देख कर रह जायेंगे। देखेंगे तो उस बेचारे को ताकत नहीं मिलेगी, नया आहार नहीं मिलेगा, बलवान नहीं होगा, निर्बल होते-होते समाप्त हो जायगा।

अब इसे कोई भी करे न भाई! क्या फर्क पड़ा? जो करेगा उसी को परिणाम मिलेगा। भारत ने एक ही धर्म दिया और वह यह कि अपने भीतर देख। विकार जहां जागे वहां उसे समाप्त कर। आगे बढ़ने मत दे। तो धीरे-धीरे विकार जगाने का स्वभाव बदल जायगा। भारत की यह सार्वजनीन विद्या, किसी एक संप्रदाय की नहीं, किसी एक समाज की नहीं, किसी एक देश की नहीं। सारे विश्व की है, इसलिए सारे विश्व में फैली, जोरों से फैली। अब वह इसी काम के लिए फिर से जागे। सबका रोग सार्वजनीन है, उसका इलाज भी सार्वजनीन है।

भारत की महानता थी कि इस गहराई से सार्वजनीन धर्म को उजागर किया और सारे विश्व में फैलाया। अब फिर जागने का समय आया। इसके पीछे यदि और बातें जोड़ दी गयीं तो कठिनाइयां खड़ी हो जायेंगी। जो बातें जुड़नी हैं उनको एक ओर रखो, जो मान्यता है उसको एक ओर रखो और अंदर सच्चाई देखते जाओ, देखते जाओ। देखते जाओ तो स्थूल-स्थूल लगने वाले इस शरीर का यह सारा क्षेत्र अनुभूतियों पर उतर जायगा कि — केवल परमाणु ही परमाणु हैं, और वह भी तरंग ही तरंग और कुछ नहीं। यह मानस जो घनीभूत होकर आता है, कोई विकार आया तो बड़ा घनीभूत होकर आया, अब टुकड़े-टुकड़े होकर तरंग ही तरंग। **"सबो पज्जलितो लोको..."**।

बुद्ध ने कहा- सब कुछ तरंग ही तरंग है और कुछ नहीं। आज का पश्चिम का वैज्ञानिक भी कहता है- **There is no solidity in the material world, only wavelets and wavelets....** बात तो वही है। उसने अनुभूति से बताई और ये अपने उपकरणों से बता रहे हैं। अपनी अनुभूति से जानते-जानते साधक जानने लगेगा कि सब जगह तरंग ही तरंग है। होते-होते एक स्थान पर पहुँचेगा कि यहां तो ठोसपना लगता है। भाई, यह तो नित्य होगा, शाश्वत होगा, ध्रुव होगा। नहीं, मान नहीं लेना, उसको भी देखे जाओ। तो देखते-देखते देखोगे कि उसके भी टुकड़े होने लगे। क्योंकि प्रकृति का नियम है, शरीर और चित्त का क्षेत्र है तो वह अनित्य ही होगा। भले हमको भ्रान्ति पैदा करे कि यह नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है, कुछ नहीं...। देखते जाओ, देखते जाओ। तो इस क्षेत्र में पहले मुट्ठी के जितनी जगह, और टुकड़े होते-होते अंगूठे के जितनी जगह, जिसे कहा अंगुष्ठ प्रमाण। उसके भी टुकड़े होते-होते एक तिल के जितनी जगह। उसके भी टुकड़े होते-होते एक बाल की तरह। और हुए टुकड़े तो- **छिन्दन्ति हृदय ग्रन्थि, भिन्दन्ति सर्व संशयः।**

इस हृदय ग्रन्थि के टुकड़े हुए तो सारे संशय दूर हो गये। सारी बात समझ में आ गयी। अब क्या संशय होगा? क्या शंका होगी? तब क्या हुआ? उसके परे का साक्षात्कार हो गया। शरीर और चित्त का जो क्षेत्र है वह अनित्य का क्षेत्र है, जो प्रतिक्षण उत्पन्न व नष्ट होता रहता है और हम हैं कि अपने बावलेपन में इसके प्रति राग पैदा किये जा रहे हैं, द्वेष पैदा किये जा रहे हैं। इस राग-द्वेष से मुक्त होंगे। विकारों से मुक्त होंगे तब इसके परे जो अवस्था आयगी वह नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है। वह एकरस है। अरे, उसे चाहे जिस नाम से पुकारो। पर उसका साक्षात्कार होना चाहिए। उसकी अनुभूति होनी चाहिए।

वह तो हो नहीं और लड़े जा रहे हैं। तुम इसको मानने वाले, हम इसको नहीं मानने वाले...। अरे, बाबा! क्या मिला रे? जाना तो कुछ नहीं न! जानो, और जानोगे स्वानुभूति से, मानोगे अंध विश्वास से। हमारी परंपरा कहती है इसलिए मान रहे हैं। हमारी दार्शनिक मान्यता ठीक है इसलिए मान रहे हैं। अरे, तुम्हें ज्ञान कब हुआ? नहीं हुआ न! अब अनुभूति करो! जान लेगा तो बोल नहीं पायेगा। गूंगे का गुड़ है क्या बोलेगा? वह इन्द्रियों के परे की अवस्था है, जहां इन्द्रियां काम नहीं करती। यह उनके परे की अवस्था है। वह मिनट भर रह

सकती है, दस मिनट रह सकती है, घंटे भर रह सकती है, पांच घंटे भी रह सकती है। फिर इन्द्रिय जगत में आये। फिर उसी तरह से काम करने लगे। अब आदमी एकदम बदल गया। क्योंकि विकारों से मुक्त हो कर आया। अब उसकी क्या व्याख्या करेगा? कैसे समझायेगा वह क्या अवस्था है। गूंगे का गुड़ है।

**बोले सो जाने नहीं, जाने बोल न पाय।**

**गूंगे केरी सरकरा, खाय और मुस्काय॥**

क्या बोलेगा? जो बोलता है समझना चाहिए उसको अनुभव नहीं हुआ। इसलिए लम्बी-चौड़ी बातें करता है— नित्य की, शाश्वत की, ध्रुव की। सारा जीवन अनित्य के क्षेत्र में बिताये जा रहे हो। हमारी दार्शनिक मान्यता, तुम्हारी ...।

अरे, बावले आदमी, कहां उलझ गया रे! तू साक्षात्कार कर उसका, और साक्षात्कार कर लेगा तब क्या बोलेगा! कोई संत के पीछे पड़ा कि बता भाई, बात क्या है? तो क्या बोले बेचारा?

कहता है— **'रूप नहीं, रंग नहीं, श्वेत नहीं श्याम जी!'** वहां का न कोई रूप है न रंग है। न वह सफेद है न ही काला है। और तुम कहे जा रहे हो— हमारा परमात्मा काले रंग का है कि सफेद रंग का है...। कुछ नहीं...। **'तुम सदा एक रस, राम जी, राम जी!'**

क्या बोले बेचारा? वह एक रस की अवस्था है, अनुभूति पर उतरे तो कल्याण हो जायगा। तब धर्म धारण करने का जो फल मिलना चाहिए वह फल मिल जायगा। नहीं तो कोरी बातें ही बातें होंगी।

धर्म की केवल चर्चा होकर रह जाय, धर्म को केवल मनोरंजन का विषय समझ कर रह जायें तो भाई बहुत कुछ खो दिया। इस तरह की धर्म सभाओं में आना, बुरी बात नहीं है लेकिन अगर यह मनोरंजन का विषय हो गया— चलो आज इनको सुन लिया, कल उनकी सुनें, परसों उसकी सुनें...। सुनते ही रह जाओगे सारी जिन्दगी भर। करोगे कुछ नहीं। जिस दिन यह जान लगे कि मुझे करना है! मुझे सत्य को अनुभूति पर उतार कर स्वयं देखना है कि मेरा विकार कहां जागता है? कैसे संवर्धन करता है? उसको कैसे रोका जा सकता है? कैसे जड़ों से दूर किया जा सकता है? बस, कल्याण का रास्ता मिल गया।

भारत का एक महान संत कहता है— मैं चारों ओर जिसको देखूँ, वही बहुत बोलता है। बोलने वाले को बोलने का व्यसन लग गया, बोले जा रहा है। बड़ा खुश होता है, देखो इतने लोग सुन रहे हैं मुझे। देखो, मैं कितना अच्छा वक्ता हूँ, कैसा अच्छा धर्म-गुरु हूँ। यही व्यसन लग गया। और सुनने वालों को यह व्यसन लग गया कि आज तो बहुत अच्छा सुना, अरे आज तो धर्म इतना बढ़िया सुना, इतना बढ़िया सुना। दोनों अपनी मस्ती में हैं। तो कहता है कि भाई, **'कथे न होई'** - बोलने से कुछ नहीं होता, **'सुने न होई'** - केवल सुनने से कुछ नहीं होता। तो किससे होता है? तो कहता है- **'कीये होई!!'** करने से होता है।

करने से होगा भाई। काम करना है। मनुष्य का जीवन बड़ा अनमोल जीवन। अनमोल जीवन इस माने में कि यह काम कोई पशु नहीं कर सकता। कोई पक्षी नहीं कर सकता, कोई प्रेत-प्राणी नहीं कर सकता, कोई कीट-पतंग नहीं कर सकता। यह काम केवल मनुष्य कर सकता है। प्रकृति ने या कही परमात्मा ने इतनी बड़ी शक्ति मनुष्य को दी है कि वह अंतर्मुखी हो करके अपने विकारों के उद्गम क्षेत्र में जा करके, उनका निष्कासन कर सकता है, उनको निकाल सकता है, भव से मुक्त हो सकता है। अरे, ऐसा अनमोल जीवन और बाहरी बातों में बिता दें? नहीं, अब होश जागना चाहिए। अंतर्मुखी होकर सत्य का दर्शन करें और सही माने में अपना कल्याण कर लें, ⇨



सही माने में अपना मंगल कर लें! धर्म सभा में जो-जो आये हैं, पुण्यशाली हैं, पुण्य का बीज है, इसलिए धर्म-सभा में आये, नहीं तो न जाने कहीं सिनेमा में जाते, या आमोद-प्रमोद में जाते। धर्म का बीज तो है पर बीज ही न रह जाय, वह अंकुरित हो, प्रस्फुटित हो और फल देने लगे। खूब मंगल होगा! खूब कल्याण होगा!

इस धर्मसभा में जो-जो आये सबका मंगल हो! सबका कल्याण

### नव नियुक्तियां

#### भिक्षु /भिक्षुणी आचार्य

1. Ven. Bhikkhuni Nuwaraeyle Subhashini Meniyo, Sri Lanka
2. Ven. Bhikkhu Anuradhapura Amatawimala, Sri Lanka
3. Ven. Bhikkhu Pannaseela, Sri Lanka

### नव नियुक्तियां

#### सहायक आचार्य

1. श्री ओमप्रकाश गडलिंगे, अमरावती
2. श्रीमती सुरेखा बावीशी, राजकोट
3. श्री धनराज रामटेके, नागपुर

#### बालशिविर-शिक्षक

1. कुमारी सी.एस. मधुरा, बैंगलोर
2. Daw Nang Seing Yine, Lashio, Myanmar

3. Daw Nang Pwe Aung, Lashio, Myanmar
4. Ms. Kyaut Yee, Lashio, Myanmar
5. Ms. Kyawt Kyawt Sein, Monywa, Myanmar
6. U Thein Tun Aung, Mandalay, Myanmar
7. Mr. Pyae Nyein Thu, Mandalay, Myanmar
8. Ms. Deavi, Mogok, Myanmar
9. Ms. Resamee, Mogok, Myanmar
10. Ms. Ma Phyo Nyein Aye, Mogok, Myanmar
11. U Than Htay Oo, Mogok, Myanmar
12. Ms. Khin Seinn Win, Mogok, Myanmar
13. Ms. Phyu Phyu Win, Mogok, Myanmar
14. Daw Phyu Wah, Mandalay, Myanmar

हो! सबकी स्वस्ति मुक्ति हो!

कल्याण मित्र,  
सत्य नारायण गोयन्का

### 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. 4000/- 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।

### धम्म मालवा केंद्र पर सेवा का सुभवसर

धम्म मालवा केंद्र, इंदौर (म.प्र.) पर दीर्घसेवा हेतु धर्म के प्रति समर्पित एक केंद्र व्यवस्थापक की आवश्यकता है। आवेदक को कम से कम 3-8 दस दिवसीय शिविर और एक धर्मसेवा करने का अनुभव हो। आवश्यक होगा तो उचित मानधन भी दिया जा सकेगा। कृपया मो. ८६२६०३६१४१ या ईमेल: dhammamalwa@gmail.com से संपर्क करें।

### वर्ष २०१६ के सभी एक-दिवसीय महाशिविर

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 होगा। 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 समग्रानं 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

देखो अपने आप को, समझो अपना आप।  
अपने को जाने बिना, मिटे न भव-संताप॥  
देखें अपने आप को, बिना राग विन द्वेष।  
जागे बोध अनित्य का, तो उखड़ें सब क्लेश॥  
जब-जब जागे क्रोध मन, जगे धर्म का बोध।  
सम्यक दर्शन ज्ञान से, करले चित्त विशोध॥  
मैं भी व्याकुल ना रहूं, जगत विकल ना होय।  
सुख से जीने की कला, सत्य धरम है सोय॥

### 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

अंधभक्ति स्यूं मानतां, दरसन मिथ्या होय।  
निज अनुभव स्यूं जाणतां, दरसन सम्यक होय॥  
कौरै बुद्धि वितरक स्यूं, मान्यां सत्य न होय।  
अपणै भीतर अनुभवे, सम्यक दरसन सोय॥  
जब तक करसी कल्पना, तब तक मिथ्या होय।  
जीं दिन अनुभवसी स्वयं, उण दिन सम्यक होय॥  
भीतर रो चेतो रवै, उदय अस्त रो ग्यान।  
करमकांड ना वण सकै, जो कुछ करै सुजान॥

### 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 2560, श्रावण पूर्णिमा, 18 अगस्त, 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: 5 August, 2016, DATE OF PUBLICATION: 18 August, 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