

विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४८,

पौष पूर्णिमा,

२५ जनवरी, २००५

वर्ष ३४

अंक ८

धम्मवाणी

अस्सद्धो अक तज्जू च, सन्धिच्छेदो च यो नरो।
हतावकासो वन्तासो, स वे उत्तमपोरिसो ॥

धम्मपद-९७

जो नर (अंध-)श्रद्धारहित, निर्वाण का जानकार, (भव-संस्मरण की) संधि का छेदन किये हुए, (पुनर्जन्म की) संभावनारहित और (सर्वप्रकार की) आशाएं त्यागे हुए हो, वह निःसंदेह उत्तम पुरुष होता है।

[धारणकरे तो धर्म]

भक्ति गुणों के प्रति

(जी-टीवी पर क्रमशः चौवालीस कड़ियों में प्रसारित पूज्य गुरुदेव के प्रवचनों की वृत्तिसर्वा कड़ी)

श्रद्धा हो, बलवती श्रद्धा हो। भक्ति हो, बलवती भक्ति हो। फलवती भक्ति हो। फलवती भक्ति तब होगी, जब उसके साथ ज्ञान जुड़ा होगा। फलवती भक्ति तब होगी, जब उसके साथ कर्म जुड़ा होगा। उपास्य देव के रूप में एक आदर्श हमारे सामने है। उस आदर्श से प्रेरणा लेकर के, ज्ञान के बल पर उसे ठीक से समझ करके, अब उसे कर्म पर उतारेंगे। अपने जीवन में उतारेंगे तो भक्ति फलवती हो गयी, बांझ नहीं रही। भक्ति कि सीके प्रति हो। उपास्य देव यह है कि वह है, कोई फर्क नहीं पड़ता। जिसका जो उपास्य देव हो। पर जो उपास्य देव है, उसमें सद्गुण तो होने चाहिए। कोई ऐसा उपास्य देव, जो दुर्गुणों ही दुर्गुणों का पिटारा हो तो हमारे किस काम का? क्या आदर्श बनेगा हमारा? हमारा कल्याण कैसे होगा? जो हमारा उपास्य हो, वह गुणवान हो। आदर्श हो। उसके गुणों से हमें प्रेरणा मिले और हम उन्हें अपने जीवन में उतारने लेंगे।

कि सी को भगवान महावीर के प्रति श्रद्धा हुई, भक्ति हुई। भगवान महावीर के प्रति श्रद्धा हुई, अरे, कल्याण हुआ, मंगल हुआ। लेकिन ज्ञान साथ नहीं होता तो भक्ति भिखमंगन हो जाती है। सकाम हो जाती है तो कल्याण होता नहीं। कि सी ने बड़ी श्रद्धा से भगवान महावीर के लिए बड़ा-सा मंदिर बनवाया। संगमरमर का मंदिर बनवाया और उसमें भगवान महावीर की बहुत खूबसूरत संगमरमर की मूर्ति स्थापित की। अब आता है और हाथ जोड़ कर कहता है, महाराज महावीर स्वामी, यह जो मैंने एक सौ करोड़ वाली नयी फैक्टरी डाली है ना! यह चल पड़े, फिर तो आपके ऊपर सोने का छत्र चढ़ा दूंगा। अरे, घूस देना चाहता है? सोने के छत्र की घूस देना चाहता है और उस व्यक्ति को, जिसने सारा राजपाट छोड़ करके, सारा वैभव छोड़ करके इतना अपरिग्रही हो गया कि कर्म में लंगोटी तक नहीं रखी। उसको सोने के छत्र का घूस देना चाहता है। अरे, हम कहां उलझ गये? श्रद्धा के नाम पर कहां उलझ गये? उसके गुणों को याद करें। ऐसा अपरिग्रही हुआ। हम गृहस्थ हैं, उतने अपरिग्रही नहीं हो सकते तो जितने हो सकते हैं, उतने हों। ऐसा वीतराग हुआ। हम उस नितांत वीतराग अवस्था तक न पहुँच सकें तो उस ओर चलें तो सही। भीतर से जरा-जरा-सा राग निकले, द्वेष निकले, मोह निकले तो

जीना आ जाय। जिस व्यक्ति ने सामयिक सिखायी। क्या सामयिक होती है, वही भूल गये। कोई विपश्यना करता है तो बात समझ में आती है, पुरातन भारत की सामयिक क्या हुआ करती थी - समता ही समता, समता ही समता और वह भी चित्त के ऊपरी-ऊपरी सतह पर नहीं, बल्कि चित्त की गहराइयों तक, जड़ों तक समता ही तो सामयिक हुई।

उन्होंने कायोत्सर्ग सिखाया। क्या कायोत्सर्ग सिखाया? काया का उत्सर्ग कर दिया माने काया के प्रति जरा-सा भी 'मैं', 'मेरे' का भाव नहीं। काया 'मैं' नहीं, मेरी नहीं, मेरी आत्मा नहीं। देहात्म बुद्धि जरा-सी भी नहीं। तो कैसे होगा? काया के भीतर जाकर के काया संबंधी सारी सच्चाइयों को जानते हुए उसका उत्सर्ग कर रहे हैं। हमें काया के प्रति जरा-सा भी राग नहीं, द्वेष नहीं। उसके साथ तादात्म्य नहीं। उसके प्रति आसक्ति नहीं। यह कायोत्सर्ग होता था।

उन्होंने प्रतिक्रमण सिखाया। क्या प्रतिक्रमण होता है? यह हमारा चित्त निर्मल अवस्था में है। इस समय राग नहीं है, द्वेष नहीं है, मोह नहीं है। और कहीं कोई संवेदना जागी - दुखद जागी कि द्वेष करने लगा, सुखद जागी कि राग करने लगा तो अतिक्रमण कर गया। अपनी शुद्धता की सीमा से आगे बढ़ गया। होश आते ही फिर प्रतिक्रमण करने लगा। अरे, नहीं, राग नहीं, वीतराग अवस्था में रहना है। द्वेष नहीं, वीतद्वेष अवस्था में रहना है। मोह नहीं, वीतमोह अवस्था में रहना है। तो प्रतिक्रमण हुआ ना! करने की विद्या, करने की विद्या ही बतायी। "अन्तो, अन्तो देहान्तराणि", इस देह के भीतर, ऊपर-नीचे, आगे-पीछे, आड़े-तिरछे सर्वत्र जो हो रहा है, "एहि मच्चेहि, एहि मच्चेहि", अरे, यह मृत्यु है। अरे, यह अनित्य है। अरे, यह नश्वर है। यह भंगुर है। यह परिवर्तनशील है। कहीं इसके प्रति आसक्ति न हो जाय! कहीं इसके प्रति राग न हो जाय!

इसी प्रकार 'संधि' को देखता रहता है। "सन्धि विदित्ता"। वेदनाओं के स्तर पर संधि कहां हो रही है, तो 'सन्धि विदित्ता'। चित्तधारा पर देख राग की संधि हुई ना! बहुत सजग है, नहीं होने देगा। हुई तो तुरंत दूर कर देगा। संधि-विच्छेद कर देगा। चित्तधारा पर द्वेष की संधि हुई, तुरंत जानेगा। होने ही नहीं देगा और हुई तो तुरंत जानेगा और संधि-विच्छेद कर देगा। चित्तधारा पर न राग की संधि, न द्वेष की संधि, न मोह की संधि, कि सीविकार की संधि नहीं। तब भगवान महावीर के रास्ते चल रहे हैं। चलें तब ना!

"आयतचक्खु लोक विपस्सी", ऐसे चक्षु प्राप्त हो जायँ कि भीतर जो कुछ हो रहा है, उसको एकदम जानने लेंगे। जो हो रहा है,

अनुभूतियों के स्तर पर जानें। जानें और कोई प्रतिक्रिया नहीं करें। जानें और कोई प्रतिक्रिया नहीं करें। अरे, जरा-जरा-सा इस रास्ते पर चलने लगे तो श्रद्धा बड़ी फलवती होगी, क्योंकि कर्म पर उतरने लगी। आचरण में उतरने लगी। ज्ञान के साथ श्रद्धा हो तो बहुत कल्याणकारिणी होगी, बहुत कल्याणकारिणी होगी।

ऐसे ही किसी को ईसामसीह के प्रति श्रद्धा हो गयी। अरे, ईसामसीह, संतों का सिरताज, संतों में संत। कोई व्यक्ति सचमुच संत है कि नहीं, उसकी परीक्षा इस बात से होती है कि मृत्यु के समय उसके चित्त की क्या अवस्था है। मृत्यु के समय चित्त शांत है कि अशांत है। मृत्यु के समय चित्त विकार-विमुक्त है कि विकार-युक्त है, इससे जांच होगी। यह व्यक्ति, जैसा सभी संतों के जीवन में होता है। अनेक लोग विरोधी खड़े हो जाते हैं। दुश्मन खड़े हो जाते हैं। नासमझ हैं बेचारे जानते नहीं कि यह क्या सिखा रहा है, समझते नहीं। अपनी परंपराओं के प्रति इतनी गहरी आसक्ति है। अपने कर्मकांडों के प्रति इतनी गहरी आसक्ति है। अपनी दार्शनिक मान्यताओं के प्रति इतनी गहरी आसक्ति है कि कोई आदमी कि तने ही कल्याणकी बात कहे, कान बंद हैं। बल्कि सुनेंगे तो उल्टी तरह से सुनेंगे और उसका विरोध ही विरोध, विरोध ही विरोध। तो इस संत का भी बहुत विरोध हुआ। नौबत यहां तक आयी कि दुश्मनों ने उसे क्रॉस पर लटका दिया। दोनों हाथों पर कीलें ठोक दी, पांवों में कीलें ठोक दी। सिर में कीलें ठोक दी। अब तड़प-तड़प के मर। अरे, कैसी मृत्यु? कि तनी तड़पन, कि तनी पीड़ा? यह तो शरीर की पीड़ा है। मन तो कल्याण से भरा है। प्यार से भरा है। बड़ी कल्याण उमड़ती है। बड़ा प्यार उमड़ता है। कि न पर? अपने अनुयायियों पर नहीं। उन्हीं पर उमड़ता है, जिन्होंने यह हालत बनायी है। अरे, ये बड़े नादान हैं रे! ये बड़े अबोध हैं रे! इन्हें होश नहीं है कि ये क्या कर रहे हैं! इनको इनके किये का फल न भोगना पड़े! अरे, इनको इनके किये का फल न भोगना पड़े! ऐसा संत और वह हमारा उपास्य हो जाय। कि तने बड़े मंगल की बात हो! पर उसके वे गुण हमारे जीवन में उतरें तब मंगल की बात हो।

हमारे जीवन में भी अपने विरोधियों के प्रति जरा-जरा-सा भी प्यार जागने लगे। अपने विरोधियों के प्रति जरा-जरा-सी भी मैत्री जागने लगे, कल्याण जागने लगे, तो कल्याणकी बात हुई। ऐसे गुण तो जागें नहीं और हम के वल यह आशा करें कि यह ईसामसीह हमारा कल्याण कर देगा। हमारी मुक्ति में सहायक हो जायगा। हमें स्वर्ग दिला देगा, इत्यादि-इत्यादि। अरे बाबा, कहां उलझ गये? गुणों को याद करें। श्रद्धा के साथ-साथ, भक्ति के साथ-साथ ज्ञान हो। गुणों को याद करें। प्रेरणा जगाएं और वैसे गुण भले थोड़े-थोड़े ही, आरंभ तो करें। वैसे गुण अपने जीवन में उतारने लगे, उतारने लगे तो भक्ति से बड़ा मंगल होता है।

ऐसे ही किसी को पैगम्बर मोहम्मद साहब के प्रति भक्ति हो गयी। बड़े कल्याणकी बात हुई। संत है। उनके गुणों को याद करें। प्यार ही प्यार है मन में, सबके प्रति प्यार है। अपना मन जरा-सा भी मैला नहीं होने देते। कि तना प्यार! जो उनके अनुयायी हैं। जिन्होंने इस्लाम स्वीकार कर लिया, उनके प्रति तो प्यार है, कल्याण है। पर जिन्होंने इस्लाम नहीं स्वीकार किया, इस्लाम का विरोध करते हैं, उनकी शिक्षा का विरोध करते हैं, उनके प्रति भी उतना ही प्यार, उतना ही प्यार, बल्कि ज्यादा प्यार।

उनके जीवन की दो घटनाएं – मस्जिद में नमाज पढ़ी जा रही है। मोहम्मद साहब भी हैं, और लोग नमाज पढ़ रहे हैं। इतने में कोई बेचारा डाइबिटीज का रोगी होगा, उसे जोर से पेशाब की हाजत हुई। अब रहा नहीं गया तो वहीं नजदीक में कहीं उसने पेशाब कर लिया। नमाज पूरी हुई तो दूसरे लोग लाठी लेकर उसकी ओर भागे। सारी

मस्जिद को नापाक कर दिया तूने! मारो इसे। अरे नहीं, नहीं, मोहम्मद साहब आते हैं उसके पास, बेचारा रोगी है! अरे, रोगी है! तो खुद पानी की बाल्टी भर करके उसको साफ करते हैं। कि तनी कल्याण है। एक रोगी के प्रति कि तनी कल्याण है। वह अनुयायी है, महज इसलिए नहीं, बल्कि रोगी है। कि तनी कल्याण है! और ऐसे ही जो रोगी नहीं है, अनुयायी भी नहीं है तो भी उतनी ही कल्याण है।

एक और घटना – रोज नियम से, समय की पाबंदी से अपने घर से नमाज पढ़ने के लिए मस्जिद जाते। रास्ते में एक बुढ़िया का घर पड़ता और वह उनकी बड़ी दुश्मन। उनकी कोई बात उसे अच्छी न लगे। यह आदमी क्या सिखा रहा है? सब गलत सिखा रहा है। सारी बातें हमारी पुरानी परंपराओं के विरुद्ध हैं। तो क्या करे? इतनी बलवान तो है नहीं कि उन पर आक्रमण करे। तो अपना गुस्सा निकालने के लिए जब-जब पैगम्बर साहब उसके घर के नीचे से गुजरे, तो वह अपनी कचरे की भरी हुई एक टोकरी तैयार रखे, और उनके सिर पर उड़ेल दे। वह मुस्क राते, कचरा झटक करके आगे बढ़ जाते। यह रोज का काम। रोज ऐसे ही होता है। एक दिन देखा, उस रास्ते से गुजर रहे हैं और ऊपर से कचरा नहीं गिरा। क्या बात हुई? यह तो अनोखी बात हुई। रोज ऊपर से कचरा गिरा करता था, आज क्या हो गया? तो चढ़ गये घर पर। अरे, क्या हो गया? यह बुढ़िया कहीं बीमार तो नहीं हो गयी? अरे, बुढ़िया माई, खैरियत तो है तेरी? क्या हुआ? अरे, इतनी कल्याण! जो विरोधी है उसके प्रति भी इतनी कल्याण! जो उनके उपदेशों के अनुसार इस्लाम को स्वीकार करता है, उसके प्रति भी उतनी ही कल्याण। अरे, वैसी कल्याण जागे ना! वैसा प्यार जागे ना! वैसी चित्त की निर्मलता जागे ना! तब भक्ति कल्याणकारिणी हुई, अन्यथा भक्ति केवल भक्ति, अंधभक्ति बन कर रह जाय तो हमारा कल्याण नहीं होता।

इसी प्रकार किसी को श्रीगुरुदेव नानक देवजी के प्रति श्रद्धा जाग गयी। अरे, संतों में संत-शिरोमणि नानक देवजी के प्रति श्रद्धा जागे। उनके गुणों को याद करें। याद करें और अपने जीवन में उतारने का प्रयत्न करें, कल्याण हो जाय। कैसा संत, कैसा संत! अनेक जन्मों से कोई व्यक्ति चित्त को निर्मल करते-करते संत बनता है। कोई चमत्कार से संत नहीं बन जाता। अनेक जन्मों से चित्त को निर्मल करते-करते, शांत करते-करते संत हुए। तो बचपन में ही बाप ने एक बार भेज दिया खेत पर कि देख खेत की रखवाली कर। आजकल चिड़ियों के बहुत झुंड के झुंड आते हैं। अपना पका हुआ खेत है, सारा अनाज खा जायेंगी। खेत के मदान पर बैठा रह। जहां चिड़िया आने लगे, पास ये पत्थर हैं। फेंक कर चिड़ियों को मार, तो भाग जाएंगी, उड़ जाएंगी। बैठा है। थोड़ी देर के बाद चिड़ियों का झुंड आता है। तो देखता है अरे, इन बेचारियों को कहां भोजन मिलेगा? ये दाना चुग रही हैं। मन बड़ा प्रसन्न होता है और गाता है प्रसन्नता में –

हरिजी की चिड़िया, हरिजी का खेत।

खा मेरी चिड़िया, भर भर पेट॥

अरे, कि तना प्यार! बचपन से ही कि तना प्यार, कि तनी मैत्री, कि तनी कल्याण, कि तनी सद्भावना! खाये ना, चिड़िया कि तना खा लेगी। जब किसी में मैत्री होती है, कल्याण होती है तो उसकी तरंगें आसपास के वातावरण को मैत्री-कल्याण से भर देती हैं। अभी उग्र छोटी है तो क्या हुआ? अनेक जन्मों से संत रहा है। सारा वातावरण उन तरंगों से भर गया और जहां भी ये तरंगें आती हैं, उपज अपने आप ज्यादा होती है। तो हर साल जितनी उपज होती थी, उससे कहीं ज्यादा उपज हुई। वैसी मैत्री, कल्याण, हममें भी आये ना! कि तना प्यार, औरों के प्रति कि तना प्यार!

यह प्यार कैसे आया? अंतर्मुखी हो करके चित्त को जितना निर्मल था, उससे और अधिक निर्मल किये जा रहा है। निर्मल किये जा रहा है और सिखाता है, कैसे निर्मल किये जाय -

कि व सचिआरा होइए, कि व कूड़े तुटै पालि।

सचियारा बन जाय। आदि सचु, जुगादि सचु, है भी सचु, नानक होसी भी सचु। इस सचखंड की यात्रा अपने भीतर करें। सच ही सच, सच ही सच। कल्पना नहीं। “कूड़े तुटै पालि”, कोई परत, कोई पालि झूठ की रहने न पाये। कल्पना रहने न पाये। यथार्थ - “आपे आपि निरंजनु सोई।” उसी का दर्शन करना है, उसी का अनुभव करना है जो अपने आप हो रहा है। जो सच है। जो सत्य है। अरे, सत्य ही तो ईश्वर है। परम सत्य ही तो परमेश्वर है। “अंजन मांहे निरंजन देखो।” इस शरीर में, इसके भीतर निरंजन को देखो। ईश्वर को देखो माने सत्य का अनुभव करो। सत्य का अनुभव होने लगा तो सारी भ्रांतियां दूर होती चली जायेंगी।

**बाहर-भीतर एको सच है, यह गुरु-ज्ञान बताई रे।
जन नानक विन आपा चीहे, कटे न भ्रम की कई रे॥**

अपने आपको चीहे बिना, अपने आपको जाने बिना भ्रम नहीं मिटता। तो अपने आपको जानना है। अंतर्मुखी हुए बिना अपने आपको कैसे जानेंगे? इस साढ़े तीन हाथ की काया के भीतर अंतर्मुखी होकर सच्चाई को जानें, चित्त निर्मल होता चला जायगा। वीतराग होता चला जायगा, वीतद्वेष होता चला जायगा, वीतमोह होता चला जायगा और जितना-जितना निर्मल होता चला जायगा, मैत्री से भरने लगेगा, करुणा से भरने लगेगा, सद्भावना से भरने लगेगा। फिर तो रहा नहीं जायगा। लोक सेवा ही लोक सेवा, लोक सेवा ही लोक सेवा। यह संतों में संत-शिरोमणि, सारा जीवन लोक सेवा करता है। भारत के कोने-कोने में ही नहीं, विदेशों में जाकर के धर्म सिखाता है। दूर-दूर देशों में यही चित्त की निर्मलता का ‘धर्म’ सिखाता है। आज के जैसे ट्रांसपोर्ट के साधन तो थे नहीं। यात्रा कि तनी कठिनाइयां भरी होती होगी। सारी कठिनाइयां सहन करते हुए, संसार में जगह-जगह लोग दुखियारे हैं। उनको चित्त निर्मल करने का कोई रास्ता मिल जाय। उन्हें भीतर की शांति मिल जाय। बड़ा कल्याण हो जायगा। उनका बड़ा मंगल हो जायगा। इस मैत्री-चित्त से, करुण-चित्त से, सद्भावनाभरे चित्त से जगह-जगह की यात्राएं करते हैं।

एक और बहुत बड़ी बात की। जैसे कबीरसाहब ने की, वैसे ही नानकदेवजी ने की। बहुत बड़ी बात कि चित्त को निर्मल करके धर्म सिखाने का काम आवश्यक नहीं कि केवल गृहत्यागी ही करें। गृहत्यागी हैं, बड़ी अच्छी बात है। गृह त्यागने में, संन्यास लेने में, भिक्षु बनने में, मुनि बनने में, साध्वी बनने में बहुत बड़ा त्याग करना होता है। घर की आसक्ति तोड़नी होती है, तब लोक सेवा करें। उनके लिए तो यही करना है, और करना ही क्या है? इसीलिए घर छोड़ा कि अपने-आपका मंगल साध लें फिर औरों का मंगल साधने में लग जायें। अपने आपका मंगल साधे बिना तो औरों का मंगल साध नहीं सकते। तो जो गृहत्यागी हैं वे हमारे लिए पूज्य हैं। लेकिन गृहस्थ है तो गृहस्थ भी अपने चित्त को निर्मल करे और निर्मल करके लोक सेवा करे। ऐसे सद्-गृहस्थों का एक आदर्श खड़ा किया। गृहस्थ संत हैं। घर-गृहस्थी की जिम्मेदारी निभाते हुए भी आसक्ति नहीं है। अनासक्ति हैं और लोक सेवा कर रहे हैं, लोक सेवा कर रहे हैं।

अरे, जिस समाज के गृहस्थ नहीं सुधरेंगे, जिस समाज के गृहस्थों के चित्त में शांति नहीं आएगी, निर्मलता नहीं आएगी, उस

समाज में से अच्छे सन्यासी कैसे निकलेंगे? अच्छे भिक्षु कैसे निकलेंगे? तो एक आदर्श खड़ा किया कि गृहस्थ अच्छा गृहस्थ कैसे बने? गृहस्थ शांति का जीवन कैसे जीये? कोई गृहस्थ, संत कैसे बने? एक आदर्श खड़ा किया हम गृहस्थों के लिए। बहुत अच्छा आदर्श। उनके प्रति श्रद्धा जागे तो मन में यही भाव जागे कि गृहस्थ का बाना पहने हुए भी हमें वैरागियों का-सा जीवन जीना है। अपना भी कल्याण करना है, औरों का भी कल्याण करना है। समाज के, राष्ट्र के, विश्व के सारे गृहस्थ धार्मिक हो जायें। धर्म के रास्ते चलने लगे। शुद्ध चित्त हो जायें। निर्मल चित्त हो जायें। मैत्री से भर जायें, करुणा से भर जायें। अरे, इसी में तो कल्याण है। अपना भी कल्याण है औरों का भी कल्याण है। बड़े निर्मल चित्त से धर्म का पंथ उजागर हो और लोगों को उस पर चलने की प्रेरणा मिले। चलने लगे। चलने लगे तो मंगल ही मंगल। चलने लगे तो कल्याण ही कल्याण। चलने लगे तो स्वस्ति ही स्वस्ति। चलने लगे तो मुक्ति ही मुक्ति।

साधकों के अनुभव-पत्र

“ध्यान साधना नियमित चलती है। विपश्यना किसी जाति, संप्रदाय या वर्गविशेष की नहीं, बल्कि मानव समाज के कल्याण के लिए है और विश्वशांति का पैगाम है। १५वें वर्ष में श्वांस चल रही है। दवा और विपश्यना नियमित चलती है। उम्र बढ़ती नहीं, घटती है। विपश्यना द्वारा शांति व आनंद की अनुभूति होती रहती है।

भारत में (हर साल) ‘रावण’ का दहन किया जाता है जो कि बुराइयों का प्रतीक है। करोड़ों रुपये खर्च होते हैं, फिर भी बुराइयों कम नहीं होतीं। हिंसा, भ्रष्टाचार, बलाकार, आत्महत्या, भ्रूणहत्या बढ़ती जा रही है। रावण तो कभी का मारा गया, परंतु हमारे अंदर का रावण नहीं मरता। शांतिदायिनी ‘विपश्यना’ के अभ्यास से ही यह संभव होगा। अतः विपश्यना के अधिक से अधिक ध्यान-केंद्र स्थापित हों और लोग इसके अभ्यास में लगे तो निश्चित ही ये बुराइयां कम होंगी। मानव-कल्याण होगा और प्राणिमात्र को अभयदान मिल सकेगा। आज इसी के प्रचार-प्रसार की अधिक आवश्यकता है। विपश्यना ध्यान मानव समाज के लिए अत्यंत आवश्यक है।”

मानवमुनि, इंदौर.

नवयुवाओं के लिए लगे ७ दिवसीय (विशेष) शिविर के प्रश्नोत्तर -

प्रश्न - क ई संवेदनाएं दुःखद या सुखद नहीं होती हैं। उनके प्रति कैसे भी हम राग, द्वेष नहीं जगाते। तो ऐसी संवेदनाओं को हम आब्जर्व क्यों करें?

उत्तर - बहुत अच्छा प्रश्न है। तीन तरह की संवेदनाएं होती हैं। सुखद होती हैं, दुःखद होती हैं और न्यूट्रल होती हैं। सुखद के प्रति राग जगता है, दुःखद के प्रति द्वेष जगता है, तो न्यूट्रल का क्या हो? न्यूट्रल है तो भी उसके प्रति सजग इसलिए रहेंगे कि उसके स्वभाव को जानते रहें। अरे! यह भी तो अनित्य है। देख उत्पाद होता है, व्यय होता है, उत्पन्न होती है, नष्ट होती है। उसके स्वभाव को जानते रहेंगे, तो हम सच्चाई के साथ रहेंगे। हमारा मन इतना शार्प रहेगा कि हम राग नहीं जगा रहे, द्वेष नहीं जगा रहे, मोह भी नहीं जगा रहे, अज्ञानता भी नहीं है। ज्ञान है, समझ रहे हैं - इसका स्वभाव भी अनित्य है। इसका स्वभाव भी अनित्य है। ऐसे उसका उपयोग करेंगे।

प्रश्न - विपश्यना करते हुए कभी-कभी मेरा मन बहुत इधर-उधर भागता है। क्या ऐसी सेच्युएशन में मैं आनापान कर सकूँगी?

उत्तर - हां बेटी, आनापान करना ही चाहिए। जब मन बहुत भागता है तो विपश्यना कैसे करोगी? मन टिकता ही नहीं। तो जब ऐसी हालत हो जाय कि मन बहुत भागता है या बहुत व्याकुल है या बहुत सुस्त है, काम ही नहीं करना चाहे; ऐसी कोई भी हालत आये तो झट आनापान पर आ जाओ। आनापान कुछ देर करके-करते-स्थिर हुआ, फिर विपश्यना करनी शुरू कर दो। और देखो कि मन अभी भी बहुत चंचल है तो कुछ देर आनापान करके जब विपश्यना करो भी तो आनापान के साथ करो। एक सांस लिया यहां तक आयी, एक सांस लिया यहां तक आयी, एक-एक सांस, एक-एक सांस, तो सांस भी जानते हैं, संवेदना भी जानते हैं। सांस भी जानते हैं, संवेदना भी जानते हैं। तो मन का भागना जरा कम हो जायगा। उसको दो काम मिल गये - सांस भी जान रहा है, संवेदना भी जान रहा है। सांस का उपयोग करना ही चाहिए, इसलिए दो विद्या दी। जहां तक हो सके हम विपश्यना का काम करेंगे। क्योंकि हमारे मन के विकार गहराई से

निक लेंगे तो संवेदना से निक लेंगे। लेकिन नसंवेदना तक जा ही नहीं पा रहे हैं, मन इतना चंचल है, इसलिए हमको आनापान दिया गया। अपने दुश्मन से लड़ना है तो ये हमारे हथियारों को तेज करने के लिए है आनापान। लड़ना तो दुश्मन से विपश्यना में भी है। तो आनापान करो, अवश्य करो।

मंगलमृत्यु

* जयसिंगपुर के श्री सत्यनारायण मानधना कई वर्षों से साधना करते हुए केंद्र के ट्रस्टी के रूप में सेवा दिये थे। उन्होंने २० दिवसीय शिविर भी किया था। सड़क दुर्घटना में अचानक मृत्यु हो जाने पर भी उनका चेहरा विद्रूप न होकर रक्षातिपूर्ण था। निश्चित ही विपश्यना ने अंतिम क्षण में अपना काम किया होगा। दिवंगत की शांति के लिए हमारी मंगल कामनाएं।

आवश्यकता है

१. धम्मपीठ, अहमदाबाद के विपश्यना केंद्र पर सहायक मैनेजर की आवश्यकता है। योग्य साधक अपनी क्षमता का परिचय-पत्र बना करके द्रव्यवस्थापक से संपर्क करें।
२. धम्मकेतु विपश्यना केन्द्र के व्यवस्थापन कार्य के लिए एक दक्ष साधक की आवश्यकता है जिसने दीर्घ शिविर किया हो तथा उम्र लगभग ४५ वर्ष से अधिक हो। साधक अपना बायोडाटा ३१ सिविक सेन्टर, रेडियो कार्नर, भिलाई-४९००६६, जिला- दुर्ग (छ. ग.) के पते पर भेजें।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य -

- १-२. प्रो. प्यारेलाल एवं श्रीमती सुशीला धर, दिल्ली।
दिल्ली, भूटान, धम्मतिहाड़ तथा धम्मरक्खक की सेवा, स.आ. प्रशिक्षण, जेल-शिविरों पर शोधकार्य, पुलिस-शिविरों की सेवा के साथ भारत तथा नेपाल के नवयुवाओं के शिविरों की सेवा।

नए उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री वसंत गोसर, धुले
२. श्री मुरारीलाल शर्मा, हरियाणा (धम्मकरुणिक, करनाल के क्षेत्रीय आचार्य की सहायता)
३. & 4. Mr. German Cano &

Mrs. Martha Molina, Mexico,
To assist the area teacher in
serving Dhamma Makaranda,
Mexico

नव नियुक्तियां

१. श्री मोहन देवान, त्रिपुरा
२. कु. तारा डंगोल, नेपाल
३. कु. क मलतारा तुलाधर, नेपाल
- ४-५. डॉ. मनुभाई एवं डॉ. (श्रीमती) सुधा देसाई, अमेरिका
6. Mr. Daniel Dodd, USA
7. Ms. Victoria Robinson, USA
8. Mr. Adam & Mrs. Rebecca Shepard, USA
9. Mr. Daniel Adiazola, Peru

बाल-शिविर शिक्षक

1. & 2. Mr. Barnaby and Mrs. Angela de Palma, Australia.
3. Mr Benjamin Nahmani, Australia.
4. Mrs. Miliann Kang, USA

दोहे धर्म के

गुण तो धारण ना किया, रहे नवाते माथ।
बहा धर्म रस, रह गया, फूटा बर्तन हाथ॥
करे बुद्ध के नाम पर, दंडवत् कई हजार।
यंत्र घुमावे हाथ में, कर्म कांड सिर भार॥
कर्मकांड में उलझ कर, भूला चित्त विराग।
घास फूस संग्रह किया, तत्त्व सार को त्याग॥
पाप छा गया शीश पर, लिए धर्म की आड़।
मत विगाड़ निज लोक को, मत परलोक विगाड़॥
मल मल धोय शरीर को, मन ना धोए छैल।
न्हाये गंगा गोमती, रहे बैल का बैल॥
नारायण ही प्रिय लगे, सत्य नहीं प्रिय हो।
अजामील को तार दे, हो नारायण कोय॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा.) लिमिटेड

८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई-४०० ०१८

फोन: २४९३ ८८९३, फैक्स: २४९३ ६१६६

Email: arun@chemito.net

की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धर्म रा

गुण धारण कीन्या नहीं, रह्यो नवातो माथ।
धर्म सार तो छूटग्यो, खोखो रहग्यो हाथ॥
विमल धर्म धारण कर्यां, धर्म सहायक होय।
देव ब्रह्म अर ईस सब, आपै रक्छक होय॥
सदाचार धारण करै, जद मन बस मँह होय।
ज्यूं प्रग्या मँह स्थित हुवै, जीवन मुक्ती होय॥
बिना स्वयं अनुभव कर्यां, करै बात ही बात।
संप्रदाय छायो रवै, उगै न धर्म प्रभात॥
धारण कर्यां हि धर्म है, अनुभव कर्यां हि ग्यान।
कोरी-मोरी मान्यता, करै नहीं कल्याण॥
भगती जद निरमळ हुवै, दरसन सम्यक होय।
तो पग पग पथ पर चलै, सहजां मुक्ती होय॥

कुमार बिल्डर्स

कुमार कैपिटल, २रा माला, २४९३, ईस्ट स्ट्रीट, कैम्प, पुणे-४११ ००९

Email: kumarblid@pn3.vsnl.net.in, website: www.kumarbuilders.com

फोन: २६३५ ००६५, फैक्स: २६३३ ०५८८

की मंगल कामनाओं सहित

‘विपश्यना विशोधन विन्यास’ के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.

मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७.

बुद्धवर्ष २५४८, पौष पूर्णिमा, २५ जनवरी, २००५

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-, विदेश में US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. ५००/-, " US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१. Regn. No. AR/NSK-46/2003-05

Licensed to post without Prepayment of postage -- Licence number-- AR/NSK-WP/3
Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Igatpuri-422403, Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

दूरभाष : (०२५५३) २४४०७६

फैक्स : (०२५५३) २४४१७६

Website: www.vri.dhamma.org

e-mail: info@giri.dhamma.org