बुद्धवर्ष २५४५, फाल्गुन पूर्णिमा, २८ मार्च, २००२ वर्ष ३१ अंक १०

धम्मवाणी

सुत्वा सुभासितं वाचं, बुद्धस्सादिच्चबन्धुनो।
पञ्चव्याधिञ्हि निपुणं, वालग्गं उसुना यथा॥
-- थेरगाथा २६

आदित्यबंधु भगवान बुद्ध के सुभाषित वचन को सुनकर उनकी बतायी हुई विधि द्वारा मैंने वस्तुस्थिति का उसी प्रकार प्रतिभेदन कर परम सत्य को जान लिया जिस प्रकार कि किसी कुशल धनुर्धारी के तीर द्वारा बाल का अग्रभाग बींध दिया जाता है।

[धारण करे तो धर्म]

भीतर क्या हो रहा है?

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

केवल चिंतन-मनन करते हुए ही कोई व्यक्ति अपने भीतर के सारे विकारों से मुक्त नहीं हो सकता। इसी प्रकार केवल बाहर-बाहर के कर्मकांड करते हुए ही कोई व्यक्ति अपने भीतर के मनोविकारों से विमुक्त नहीं हो सकता। अंतर्मुखी होकर के इन विकारों को देखे, विकारों के प्रजनन को देखे, संवर्धन को देखे, तब इनका निष्कासन होता है, अन्यथा नहीं। अंतर्मुखी होकर के भी किसी कल्पना के ध्यान में ही रत रहा, अपने भीतर की वास्तविक सच्चाइयों को देखने का काम ही नहीं किया; तो भले ऊपर-ऊपर से अपने मन को जरा सुधार ले, परंतु मन की तलस्पर्शी गहराइयों में विकारों का संग्रह ही संग्रह रहा तो छुटकारा नहीं हुआ।

एक घटना – राजकुमार बाहुबलि की। अपने भाई के साथ उसके संबंध बिगड़े हुए थे अतः राज्य छोड़ कर तपने निकल गया। खूब तपता है। पर जिस भूमि पर तपता है, देखता है, यह भूमि तो मेरे भाई की है। उसी के राज्य की भूमि है। तो पंजे के बल खड़े हुए तपता है। पूरा पांव धरती पर नहीं रखता। क्योंकि यह तो परायी धरती है। और खूब घोर तप करता है। ऐसा घोर तप करता है कि हिलता नहीं, डुलता नहीं। लताएं चढ़ गयीं शरीर पर। कोई दूसरा देखे तो अरे, इससे बड़ा तपस्वी और कौन होगा? लेकिन उसकी बहनें उसी रास्ते से गुजरती हैं तो वे उसे देख कर कहती हैं – अरे, हमारा भाई तो हाथी पर चढ़ा है। वह सुनता है, मेरी बहनें बड़ी समझदार हैं। ऐसी बात उन्होंने क्यों कही? मैं हाथी पर चढ़ा हूं? अरे, पूरे पांव पर भी नहीं खड़ा। मैं पंजों पर खड़ा हूं और ये कहती हैं, हाथी पर चढ़ा हूं। तो समझदार तो था ही। होश आ गया। अरे, सचमुच अभिमान के हाथी पर बैठा हूं न! पंजों पर क्या खड़ा हूं तो अभिमान है, अहंभाव है न! भीतर से सच्चाई को देखने लगा कि अहंभाव है, अहंकार है, तभी मुक्ति के रास्ते आगे बढ़ सका।

इसी प्रकार महावीर स्वामी के जीवनकाल की एक और घटना। उनका एक शिष्य किसी देश का राजा। बड़ी विरक्ति जागी तो राजपाट अपने लड़के के हवाले कर के वन में तपने चला गया। वह भी घोर तपस्या करता है। खड़े-खड़े खूब तपस्या कर रहा है। उस प्रदेश का कोई व्यक्ति उस रास्ते से निकला और देखा हमारा पूर्व राजा किस कदर तप रहा है। तो पहुँचा महावीर स्वामी के पास और उन्हें जाकर कहता है, महाराज, हमारे देश का वह राजा जिसने राज-पाट छोड़ दिया, बड़ी कड़ी तपस्या कर रहा है। मुझे यूं लगता है, महाराज! कि इस समय उसका प्राणांत हो जाय, वह मर जाय तो उसकी सद्गति ही होगी। महावीर स्वामी मुस्कराते हैं और कहते हैं, नहीं रे, इस वक्त यह मर जाय तो घोर नरक में जायगा। घोर नरक में जायगा? सब आश्चर्यचकित हुए। ये क्या कह रहे हैं? कुछ समय के बाद उसी रास्ते चलता हुआ एक और व्यक्ति आया और वह कहता है, महाराज, हमारे देश का राजा जो तप रहा था ना! वह मर गया। मर गया? तो महावीर स्वामी कहते हैं, अरे, उसकी तो सद्गति हो गयी। सद्गति हो गयी? अभी कुछ देर पहले कहते थे कि मर जाय तो उसकी दुर्गति होगी। नरक में जायगा और अभी यूं कहने लगे कि उसकी सद्गति हो गयी। परंतु इस अवस्था पर पहुँचे हुए महापुरुष झूठ नहीं बोला करते। ठीक कहा। पहली बार जब किसी ने आकर यह सूचना दी तो उन्होंने अपने बोधिचित्त से उस तपस्वी राजा के चित्त को देखा। क्रोध से उबल रहा था। क्रोध से इसलिए उबल रहा था कि उसने देखा, सामने से कोई एक सेना जा रही है। अरे, यह तो उसके दुश्मन राजा की सेना है और उसके राज्य पर हमला करने जा रही है। तो बड़ा क्रोध जागा। अपने दुश्मन राजा पर बड़ा क्रोध जागा। ऐसी अवस्था में मर जाता तो क्रोध की जो तरंगें होती हैं, उन्हीं तरंगों से समरस होता हुआ नरक की ओर ही जाता ना! लेकिन इतने में उसे होश आ गया। अरे, यहां मैं तपने के लिए आया हूं। इसलिए नहीं खड़ा हूं कि भीतर विकार जगाऊं! मैं तो अपने मानस में समता ही स्थापित करूं! अपने आपको विकारों से मुक्त करूं! इस काम के लिए तो घर छोड़ कर आया हूं! बस, होश आया। चित्त समता में स्थापित होने लगा। सारा क्रोध दूर हो गया। चित्त बिल्कुल शांत हो गया। समता में स्थापित हो गया और उस समय मृत्यु हो गयी तो कहां जायगा? सद्गति ही होगी ना! बाहर-बाहर से तो दोनों ही अवस्थाओं में वैसे ही तप रहा है। शरीर को उतना ही दंड दे रहा है। भीतर क्या कर रहा है? धर्म बाहर के कर्मकांडों से नहीं मापा जाता। बाहर के

कर्मकांडोंसे कोईव्यक्ति धार्मिक नहीं बन सकता।भीतर क्या कर रहा है? भीतर मानस कैसा है? उसको सुधारने का काम करे। उसकीजांच करे।उसको निरखता रहे। क्या हो रहा है? मेरे भीतर क्या हो रहा है? और यों उसको साक्षीभाव से देखते-देखते विकारों से विमुक्त हो जाय तो तपस्या सही माने में तपस्या हुई। यह अंतर्तप ही सही माने में तपस्या है।

दुःख है। अरे, सारे संसार में दुःख व्याप्त है। जिसे देखो वही दुःखी है। किसीको किसीबात का दुःख, किसीको किसीबात का दुःख। आज एक बात का दुःख तो कलकिसीऔर बात का दुःख। जिसे देखो वही दुःखी, जिसे देखो वही दुःखी। यह जीवन जगत की सच्चाई है। इसे नकारानहीं जा सकता,लेकिनइसी दुःख को,दुःख के क्षेत्र को अपने भीतर देखना शुरू कर दे। साक्षीभाव से देखना शुरू कर दे तो मुक्ति के रास्ते बढ़ने लगा। अनार्य से आर्य बनने के रास्ते बढ़ने लगा। वही दुःख जो सत्य है, आर्यसत्य बन गया। कल्याण हो गया। क्योंकि इस दुःख को देखते-देखते दुःख का सही कारणपकड़में आया। बाहर-बाहर के हजार कारणहमें नजर आते हैं। यह आदमी इसलिए दुःखी है कि ऐसी अनचाही घटना हो गयी। यह आदमी इसलिए दुःखी है कि ऐसी मनचाही घटना नहीं हुई, इत्यादि, इत्यादि। मनुष्य को दुखी बनाने के बाहरी-बाहरी कितने कारणहैं! पर भीतर क्या है? अरे, दुःख तो भीतर है ना! तो इसका सही कारण भीतर ही मिलेगा। तो भीतर खोजते-खोजते दुःखों का सही कारणपकड़में आ गया। यह दुःख का कारणहै। यह दुःख का समुदय है। सत्य है, पर आर्यसत्य तभी बना जबकि उसे साक्षीभाव से देखना सीख लिया। उसे यदि केवलबुद्धि के स्तर पर स्वीकार करकेरह जाते, तो बस सत्य था, आर्यसत्य नहीं होता। वह हमें आर्य बनाने वाला नहीं होता। वह हमें मुक्त बनाने वाला नहीं होता। यों अपने भीतर देखते-देखते उस अवस्था पर पहुँच जाय, जहां सारे दुःख समाप्त हो गये। क्योंकि सारे विकारसमाप्त हो गये। शरीर और चित्त के सारे क्षेत्र की यात्रा कर लेने के बाद समता के साथ सारी स्थितियों को देखते-देखते शरीर और चित्त के परम सत्य को देखे। अब उसे चाहे जिस नाम से पुकारे।कोईउसे मुक्ति कहे,कोईमोक्ष कहे,कोईनिर्वाण कहेऔर कोईकहना चाहे तो उसे आत्मा कहे, परमात्मा कहे,चाहे सो नाम दे। अरे, नामों में क्या पड़ा है? वह एक अवस्था है जो नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है, एकरस है। जहां कुछ उत्पन्न नहीं होता। जहां कुछ नष्ट नहीं होता। उस अवस्था का साक्षात्कार होना चाहिए ना! उस पर केवलबुद्धि विलास करकेही रह जांय, बातचीत करकेही रह जांय तो क्या मिलेगा? उसका साक्षात्कार अपने भीतर ही होता है। तो दुःख-निरोध अवस्था का साक्षात्कारहुआ, जहां दुःख कानामोनिशान नहीं है, जहां दुःख जाग ही नहीं सकता, वह अवस्था आर्यसत्य बन गयी। क्योंकि उस अवस्था का साक्षात्कारकरनेवाला व्यक्ति 'आर्य' बन जाता है।

उस अवस्था तक कैसे पहुँचा? अपने भीतर धर्म के रास्ते एक-एक कदम, एक-एक कदम चलते-चलते, स्थूल सच्चाइयों का दर्शन करते-करते,शरीर और चित्त की सूक्ष्मतम सच्चाइयों का दर्शन करके ,उसका भी अतिक्रमण कर गया, तब उस परम सत्य का साक्षात्कार हुआ, यह सारा रास्ता अनुभूति पर उतरा। उसका साक्षात्कार किया तो आर्य बना। अन्यथा तो बस सच्चाइयां हैं। यह दुःख है, यह दुःख का कारण है, यह दुःख का निवारण है, यह निवारण का उपाय है। कोईकरता रहे पाठ और करता रहे चिंतन। अरे, फिलासफीबन कर रह जायगा और यही होता है। किसी संप्रदाय की, किसी समाज की, किसी परंपरा की फिलासफीबन गयी तो क्या मिला-मिलाया? बल्कि एक अहंकार जगने लगा, हमारी ऐसी फिलासफी,हमारी ऐसी फिलासफी।हमारा ऐसा दर्शन, हमारा ऐसा दर्शन। जबकि दर्शन हुआ नहीं। अभी दर्शन से बहुत दूर है। तो दर्शन हो। अपने भीतर सच्चाई का दर्शन हो।

वह व्यक्ति, बोधिसत्व राजकुमारसिद्धार्थ गौतम घरबार छोड़ कर बाहर निकलता है, गृहत्यागी बनता है। घर के सारे विलास-वैभव को त्यागता है। किसलिए?कि सत्य का दर्शन करूं।चारों ओर दुःख समाया हुआ। बाहर भी जा करकेदेखता है तो अनेक प्रकार के दुःख हैं। अरे, इस राजघराने में भी, राजमहल में भी किसीको किसीबात का दुःख, किसीको किसीबात का दुःख। इतनी संपदा, इतना वैभव होने पर भी दुःख ही दुःख। इसका सही कारण क्या है? और इसके निवारण का उपाय क्या है? मुझे इस सच्चाई की खोज करनी है।

सच्चाई की खोज करने निकला।घर वालों से कोईझगड़ा हो गया हो, इसलिए नहीं निकला।ऐसा भी नहीं कि "नारि मुई घर संपति नासी, मूंड मुँड़ाय हुए संन्यासी", ऐसा संन्यासी नहीं हुआ। सच्चाई की खोज करनी है और सच्चाई की खोज भीतर होती है, बाहर नहीं।

दुःख की सच्चाई –अरे, जन्म ही दुःख से शुरू होता है। **'जाति पि दुक्खा'**, जन्म का आरंभ ही दुःख से होता है। नौ-नौ, दस-दस महीने जिस काल-कोठरीमें बंदी रहा, उसके बाहर निकला तो खुशी होनी चाहिए। कोई खुशी नहीं होती। हँसता-मुस्कराता हुआ कोई नहीं जन्मता। जो जन्मता है 'कुरां,कुरां रोते हुए ही जन्मता है। न रोये तो मां को चिंता हो जाय, नर्स को चिंता हो जाय, डाक्टर को चिंता हो जाय। बच्चा जिंदा है ना? अरे, जन्म ही रोने से शुरू होता है।

शिविर में आया हुआ एक विदेशी डाक्टर साधक मेरे पास दौड़ा-दौड़ा आता है। गोयन्काजी,आप नहीं जानते कि बच्चा जन्मते ही क्यों रोता है? मैं तो नहीं जानता भाई, मैं तो डाक्टर नहीं हूं। तू समझा, क्यों रोता है? तो कहता है, जब मां के पेट में रहता है तो मां के शरीर के साथ जुड़ा होता है। उसके शरीर की जितनी आवश्यकताएंहैं वह मां के शरीर से पूरी होती रहती हैं। अब बाहर आ गया। पाईप लाईन कनेक्शन काट दिया गया। अब उसको अपनी जरूरतें खुद पूरी करनी हैं। तो पहली जरूरत है, उसके फेफड़ेखाली हैं। आक्सीजन चाहिए, हवा चाहिए। रोता है तो हवा भर लेता है। ओ, तेरी बात समझ में आयी भाई! क्यों रोता है? जन्मते ही इसलिए रोता है कि हवा चाहिए रे! हवा चाहिए रे! और थोड़ा समय नहीं बीतता कि दूध चाहिए रे! दूध चाहिए रे! फिर पानी चाहिए रे! फिर यह चाहिए रे...! सारी जिंदगी 'चाहिए रे! चाहिए रे!' करता-करता मर जाता है।

अरे, जन्म ही दुःख से शुरू होता है। जन्म हो गया और जरा बड़ा हुआ तो कोई-न-कोईरोग लग ही गया। जिसको जो रोग लग गया, वह उसी से व्याकुल।यह रोग सबसे बुरा। और चाहे जैसा रोग हो, सह लूंगा लेकिन यह रोग नहीं सहा जाता। क्योंकि दूसरा रोग है नहीं ना तुझे! जिसको जो रोग है, वह कहता है, यही सबसे बुरा। अरे, रोग कौन-सा सुखदायी होता है? रोग तो सारे दुःखदायी हैं। तो **'व्याधि पि दुक्खा'**। यों करते-करतेउम्र बीतती जाती है। शरीर जर्जरित हुए जा रहा है। बुढ़ापा आ रहा है। बुढ़ापा बड़ा दुःखदायी है, बड़ा दुःखदायी है। सौ बरस का बूढ़ा बाबा, सौ बरस की बुढ़िया माई, भिन्न-भिन्न प्रकार के रोगों से व्याकुल हैं। भिन्न-भिन्न प्रकार की असुविधाओं से व्याकुल हैं। रो रहे हैं और हाथ जोड़ कर के अपने परमात्मा से, अपने अल्लाह-ताला से प्रार्थना करते हैं, अरे, तू हमें मौत ही भेज दे। तेरे यहां मौत का क्या घाटा है? मौत ही भेज दे तो इस दुःख से तो छुटकारा हो। **'जरा पि दुक्खा'**, बुढ़ापा बड़ा दुःखदायी।

एक दिन डाक्टर आता है, बूढ़े बाबा को देख-जांच कर कहता है, "बाबा! अब तो आपके कूचका डंका बजने वाला है। न जाने कब जाना हो जाय। बुढ़िया माई को देख के कहता है, बूढ़ी माई, तेरा भी जाने का समय आ रहा है।" तो बूढ़ा बाबा और बूढ़ी माई उसको हाथ जोड़ कर कहते हैं, डाक्टर साहब, किसी तरह बचाइये, "मैं नहीं मरना चाहता। मैं नहीं मरना चाहती। अरे, मैंने गलत प्रार्थना कर ली रे, गलत प्रार्थना कर ली रे! अभी तो मुझको अपने बच्चे से मिलना है। बच्चे के बच्चे से मिलना है। अमुक काम करना रह गया। उससे मिलना रह गया। वह करना रह गया। मैं नहीं मरना चाहता। मैं नहीं मरना चाहती।" बड़ा दुःखदायी है मरना – '**मरणं पि दुक्खं**' । लेकिन फिर भी जो जन्मता है वह व्याधि में से भी गुजरता है, जरा-अवस्था में से भी गुजरता है और मृत्यु को प्राप्त होता ही है। भिन्न-भिन्न प्रकार के दुःख लगे रहते हैं। '**अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो**', अप्रिय का संयोग हो रहा है। प्रिय का वियोग हो रहा है। अरे, बड़ा दुःखदायी है। मनचाही हो नहीं रही और अनचाही होते जा रही है। बड़ा दुःख है, बड़ा दुःख है।

यह व्यक्ति जो बोधि-वृक्ष के तले बैठ करके अंतर्मुखी होकर के सच्चाई का दर्शन कर रहा है वह इन बातों का केवल चिंतन-मनन नहीं कर रहा, अपने भीतर दर्शन कर रहा है, सच्चाई का दर्शन कर रहा है। भीतर ही भीतर प्रतिक्षण जन्म होता है, मृत्यु होती है। शरीर जर्जरित हुए जा रहा है, जर्जरित हुए जा रहा है। कोई भी साधक जब साधना में बैठता है तब ये सच्चाइयां सामने आने लगती हैं। ध्यान करते-करते चाहता है, ऐसा हो जाय, ऐसा हो जाय। पर वैसा नहीं होता। ध्यान करते-करते चाहता है – ऐसा न हो, वह होने लगता है। अनुभव से जान रहा है। आगे बढ़ता है तो साफ मालूम होता है – '**यम्पिच्छं न लभति, तम्पि दुक्खं**', जब किसी बात की इच्छा जागती है और वह पूरी नहीं होती तो बड़ा दुःखी हो जाता है। बुद्धि-विलास नहीं है। हर साधक इस प्रकार अपने भीतर देखता है। ध्यान करते-करते कहीं बड़ी स्थूल संवेदना जागी, घनीभूत संवेदना जागी, अप्रिय संवेदना जागी, दुखद संवेदना जागी तो चाहता है कि यह दूर हो जाय, यह दूर हो जाय। भले, मार्गदर्शक ने कहा कि ऐसी अप्रिय संवेदना आती है, जाने के लिए आती है। तो चली जानी चाहिए थी ना! अब तक नहीं गयी ना! देखो एक दिन हो गया, नहीं गयी ना! दो दिन हो गये, नहीं गयी। चार दिन हो गये, नहीं गयी। पांच दिन हो गये, नहीं गयी। अरे, अब तक नहीं गयी ना! अब तक नहीं गयी ना! यों चाहता है कि वह चली जाय, पर नहीं जा रही। बड़ा व्याकुल होता है। फिर होश आता है, देख व्याकुल हुआ ना! क्यों व्याकुल हुआ? क्योंकि मैं चाहता था कि यह चली जाय और यह नहीं गयी। मेरी इच्छा की पूर्ति नहीं हुई।

और फिर सुनता है, ध्यान करने में तो ऐसा आनंद आता है, ऐसा आनंद आता है। सारे शरीर में बिजली की सी तरंगें चलने लगती हैं। सारे शरीर में पुलक रोमांच होने लगता है। ऐसा आनंद मुझे तो नहीं आया ना! औरों को आने लगा। ऐसा सुन लिया कि औरों को आने लगा। क्योंकि ये मार्गदर्शक पूछते हैं साधकों से, तेरा क्या अनुभव हुआ? तो अपने कान खड़े करके सुनता है, क्या बोलेगा यह? तो सुन लेता है। वह कहता है, मुझे तो ऐसी धाराप्रवाह की अनुभूति हुई। हाय रे, मुझे तो हुई ही नहीं। मुझे अभी तक नहीं हुई। मुझे अभी तक नहीं हुई। चाहता है, इच्छा जगाता है। वह इच्छा-पूर्ति नहीं होती तो व्याकुल होता है। लेकिन सच्चाई देख रहा है तब देखता है कि कैसे व्याकुल हो जाता हूं। कामना करता हूं और वह कामना पूरी नहीं होती तो व्याकुल होता हूं। यों होश जागता है – अरे, कामना करूंगा और मेरी सारी कामनाएं पूरी हो ही जायेंगी, यह होने वाली बात नहीं। अब सीखता है कि कामना करूंगा और वह पूरी नहीं होगी, तब भी मैं व्याकुल नहीं होऊंगा। कामना किये जाय और उसकी पूर्ति होती जाय। कामना किये जाय, उसकी पूर्ति होती जाय, ऐसा आज तक किसी का नहीं हुआ। तो देखता है कामना की पूर्ति नहीं हुई, तब भी हम व्याकुल नहीं हुए। कामना आखिर कामना है, चाहे जिस बात की हो। मुक्त अवस्था की कामना, निर्वाण की कामना, कामना ही है। चाहता है जल्दी से निर्वाण मिल जाय। मुझे अब तक निर्वाण नहीं मिला रे, मुझे अब तक मुक्ति नहीं मिली रे, अब तक मोक्ष नहीं मिला रे! तो व्याकुल ही व्याकुल। अब होश आयेगा कि मैंने कामना की ना! भले अच्छे लक्ष्य के लिए की, पर कामना की ना! और कामना की, वह पूरी नहीं हुई तो व्याकुल हो रहा हूं ना! व्याकुल हो रहा हूं ना! अरे, सच्चाई सामने आने लगी। यह सच्चाई अनुभूतियों पर उतरने लगती है तो मुक्ति का मार्ग खुल जाता है, कल्याण का मार्ग खुल जाता है। इस सच्चाई को अपने भीतर देखना पड़ता है। केवल चिंतन-मनन से नहीं होता। केवल कल्पनाओं से नहीं होता। अनुभूति पर उतरे। यह दुःख है, अनुभूति पर उतरे। दुःख का कारण है, अनुभूति पर उतरे। दुःख का निवारण है, अनुभूति पर उतरे। दुःख-निवारण का उपाय है, अनुभूति पर उतरे। बड़ा मंगल हो जाता है। ये चारों सच्चाइयां अनुभूति पर उतरती हैं तो मंगल ही होता है। जिसकी अनुभूति पर उतरती हैं, उसका मंगल ही मंगल! कल्याण ही कल्याण! स्वस्ति ही स्वस्ति! मुक्ति ही मुक्ति!

विपश्यना ने जीने का उत्साह जगाया

४५ वर्षीय मनोज ठाकर कालेज के दिनों से ही 'गुटखा' खाने के आदी हो गए थे जिसके परिणाम स्वरूप उन्हें मुँह और गले का कैंसर हो गया। इसके कारण उनकी अच्छी नौकरी तथा परिवार वालों का साथ भी गँवाना पड़ा। ७० हजार से अधिक खर्च करके किसी प्रकार तीन बार हुए ऑपरेशन से जिंदगी तो बच गयी परंतु प्लास्टिक सरजरी के बावजूद चेहरा बीभत्स हो गया। अंततः विपश्यना ने जीने की नयी राह दिखायी और वे जिंदगी को अपूर्व उत्साह के साथ नए सिरे से जीने में जुट गये हैं। अब वे गुटखा खाने की बुरी आदत से तो बाहर आ ही गये हैं, अपना बिगड़ा हुआ चेहरा दिखा कर लोगों को गुटखा खाने से रोकते हैं। शेष जीवन विपश्यना करते हुए धर्मसेवा करने और लोगों को सही रास्ते पर लाने में ही बिताना चाहते हैं।

विपश्यना साधना संस्थान, (नई दिल्ली-३०) पर आयोजित होने वाली कार्यशालाएं (वर्ष २००२)

(१) मई २२-३१ बालशिविर शिक्षकों तथा उनके क्षेत्रीय संयोजकों का प्रशिक्षण बालशिविर–

क. मई २६-२७ केवल छात्र (आयुः १२-१६ वर्ष)

ख. मई २८-२९ केवल छात्राएं (आयुः १२-१६ वर्ष)

ग. मई ३०-३१ छात्र-छात्राएं (आयुः ८-१२ वर्ष) [बालशिविर प्रथम दिवस ९.०० बजे प्रातः आरंभ होकर अगले दिन ५.०० बजे सायं समाप्त होंगे।]

(२) विपश्यना साधना द्वारा नैतिक मूल्यों का प्रतिष्ठापन

क. जून ०८-२२ स्कूल व कालेज के अध्यापकों के लिए कार्यशाला
जून १९-२३ ऐसी कार्यशालाएं संचालित करने हेतु विपश्यना के सहायक आचार्यों के लिए नैतिक-मूल्य शिक्षा [कार्यशाला प्रथम दिवस १०.०० बजे प्रातः आरंभ होकर अंतिम दिवस लगभग ५.०० बजे सायंकाल समाप्त होगी।]

(३) जुलाई २३-३१ सहायक आचार्यों का प्रशिक्षण

(४) अगस्त २०-२८ पालि-प्रशिक्षण

(५) सितंबर २४-२८ धर्मसेवकों धर्मसेविकाओं तथा ट्रस्टियों का प्रशिक्षण

(६) अक्तूबर २२-३० सम्राट अशोक के अभिलेखों पर अध्ययन-गोष्ठी

कृपया पंजीकरण एवं विवरण हेतु दिल्ली-संपर्क पते पर संपर्क करें।

आचार्यों के उत्तरदायित्व में परिवर्तन

१-२. श्री रामसिंह एवं श्रीमती जगदीश कुमारी, सहायक आचार्य प्रशिक्षण की सेवा.
३-४. श्री सत्येंद्रनाथ एवं श्रीमती लाज टंडन, धम्म सोत, स. आ. प्रशिक्षण, धर्म-साहित्य तैयार करना एवं विश्वव्यापी बाल-शिविर कार्यक्रमों के मार्गदर्शन की सेवा.
५-६. प्रो. प्यारेलाल एवं श्रीमती सुशीला धर, स.आ. प्रशिक्षण, धम्म तिहाड़, धम्म रक्खक तथा जेल एवं पुलिस शिविरों पर शोध की सेवा.
७-८. श्री प्रकाश एवं श्रीमती शुभांगी बोरसे, धम्म मनमोद एवं धम्म अजन्ता की सेवा.

नए उत्तरदायित्व

१. श्री अशोक तलवार, धम्म सिखर, धम्म पट्ठान एवं धम्म कारुणिक की सेवा
२. श्री प्रवीण भल्ला, धम्म तिहाड़ एवं धम्म रक्खक की सेवा
३. श्रीमती विमल महाजन, धम्म सरोवर की सेवा
४. श्री चम्पालाल खिंवसरा, पैठन जेल, एवं मराठवाड़ा (धम्म अजन्ता एवं औरंगाबाद को छोड़ कर)

बाल-शिविर शिक्षक

८. श्री कपिल धतिनगन, पुणे
९. श्रीमती रोहिणी डोंगरे, नागपुर
१०. श्री कंचन अ. गजेश्वर, पुणे
११. श्री विनोद गुणशेट्टीवार, चन्द्रपुर
१२. श्री हितेश कौशल, गांधीनगर, गुजरात
१३. श्री मंगेश काकडे, सोलापुर
१४. श्री धनेश्वर खरे, अकोला
१५. कु. माधवी कोळसे पाटील, पुणे
१६. श्रीमती गिरिजा सचिन नातू, पुणे
१७. श्रीमती मंजुबेन नाइक, बिलीमोरा, गुजरात
१८. श्री धनंजय मेश्राम, चन्द्रपुर
१९. श्री महेन्द्र पटेल, पुणे
२०. श्री रामदास रामटेके, पुणे
२१. श्रीमती ज्योतिर्मयी राउत, भुवनेश्वर, उड़ीसा
२२. श्री सुशील राहुल, अहमदाबाद
२३. श्री सतीश राष्ट्रपाल, गुजरात
२४. श्री बिपिनभाई रावल, गुजरात
२५. श्री अशोक पी. शाह, अहमदाबाद
२६. श्रीमती अवि के. साबावाला, बड़ौदा
२७. श्री सुदर्शन जे. सराफ, पुणे
२८. कु. कल्पना सोमकुंवर, नागपुर
२९. श्री देबजीत सारंगी, भुवनेश्वर, उड़ीसा
३०. श्रीमती रेखा मौहर शेलादिया, गांधीनगर
३१. श्री प्रमोद तेलगोटे, अकोला
३२. कु. मीना टांक, अहमदाबाद
३३. श्रीमती शशी टोडी, अहमदाबाद
३४. श्रीमती ए. एन. विजयलक्ष्मी, पांडिचेरी
३५. डॉ. भगवन्ती वासवानी, नागपुर
३६. श्री किशोर पिन्डोला. नैरोबी, केनिया

दोहे धर्म के

मोटे मोटे दुःख तो, समझ लेंय सब कोय।
पर जो समझे गहन दुख, मुक्त हो सके सोय॥

टीस कसक पीड़ा व्यथा, दुख माने सब कोय।
पर सुख में दुख देख ले, ऐसे बिरले होंय॥

जब जब भोगूं दुःख को, दुःख मूल छिप जाय।
डाल पात से उलझते, दुख अनंत हो जाय॥

लागे सुख भी दुःख ही, दुख लागे ज्यूं तीर।
असुख-अदुख भंगुर लगे, वह तर जावे वीर॥

दुख के ही दिन धन्य हैं, अहंकार मिट जाय।
परदुखकातरता जगे, करुणा चित्त समाय॥

दुख में सम्यक् दृष्टि ही, सदा सहायक होय।
सम्यक् दर्शन के बिना, दुःख चौगुना होय॥

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास

• महालक्ष्मी मंदिर लेन, ८ महालक्ष्मी चैंबर्स, २२ वार्डन रोड, मुंबई-४०००२६.
टे. ४९२३५२६, • सनस प्लाजा, शॉप ११-१३, १३०२, सुभाष नगर, पुणे-४११००२.
टे. -४८६१९०, • दिल्ली- २९११९८५,• पटना- ६७१४४२, • वाराणसी- ३५२३३१,
• बैंगलोर- २२१५३८९,• चेन्नई- ४९८२३१५, • कलकत्ता- २४३४८७४
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

पोथी पानां बांच कर, पंडित हुयो न कोय।
जो ईं छण नै जाणग्यो, साचो पंडित सोय॥

ग्रन्थ अनेकां बांच कर, मुक्त हुयो ना कोय।
ईं छण रा दरसण हुयां, मत्तै मुकती होय॥

बाहर बाहर भटकतां, मिलै न सच को सार।
हो अंतरमुख मानखा, अपणी ओर निहार॥

बारै बारै भटकतां, बीत्यो कितनो काल।
काया भीतर झांक रै! सुधरै बिगड्या हाल॥

बारै बारै देखतां, बीतै जनम तमाम।
ब्याकुल ही ब्याकुल रवै, मिलै न मन बिसराम॥

जदि भीतर भी देखियो, रह्यो साच स्यूं दूर।
झूटी कूड़ी कल्पना, करै नहीं दुख दूर॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स

३१ -४२, भांगवाड़ी शॉपिंग आर्केड,
१ला माला, कालबादेवी रोड, मुंबई - ४००००२.
टे. ०२२- २०५०४१४
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) ४४०८६, ४४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४५,** **फाल्गुन पूर्णिमा,** **२८ मार्च, २००२**

वार्षिक शुल्क रु. २०/-, विदेश में US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. २५०/-, " US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१.** Regn. No. AR/NSK-46/2002

Licenced to post w**ithout 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) ४४०७६
फैक्स : (०२५५३) ४४१७६
Website: www.vri.dhamma.org
e-mail: dhamma_nsk@sancharnet.in