विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४८, श्रावण पूर्णिमा, ३० अगस्त, २००४ वर्ष ३४ अंक ३

धम्मवाणी

ते झायिनो साततिका, निच्चं दळ्हपरक्कमा।
फुसन्ति धीरा निब्बानं, योगक्खेमं अनुत्तरं॥

धम्मपद– २३.

वे सतत ध्यान करने वाले, नित्य दृढ़ पराक्रम करने वाले, धीर पुरुष उत्कृष्ट योगक्षेम वाले निर्वाण को प्राप्त (अर्थात, इसका साक्षात्कार) कर लेते हैं।

[धारण करे तो धर्म]

जीवन ही बदल गया

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

धर्म तो सबके लिए होता है। पुरुष हो या नारी, धनवान हो या निर्धन, पढ़ा-लिखा हो या अनपढ़, भिक्षु हो या गृहस्थ – धर्म सबके लिए आवश्यक है। इसी प्रकार शील का पालन करना, समाधि द्वारा मन को वश में कर लेना और अपनी प्रज्ञा जगा करके चित्त को नितांत निर्मल करने का अभ्यास सबके लिए उपयोगी है। कोई गृह त्याग करके भिक्षु बनता है, भिक्षुणी बनती है तो उसे और कोई जिम्मेदारियां नहीं। सारे जीवन इसी में लग जाय, और करना ही क्या है? किसलिए घर छोड़ा? पहले अपने आपको निर्मल कर ले, फिर लोकसेवा में लग जाय। लेकिन जो गृहस्थ हैं, उनके सिर पर तो बहुत-सी जिम्मेदारियां हैं। उनके जीवन में कितने उतार-चढ़ाव आते हैं। कभी कोई अनचाही बात होती है, कभी कोई मनचाही बात नहीं होती तो भीतर तनाव ही तनाव, तनाव ही तनाव। तनाव पैदा करने के अनेक कारण होते हैं और निकालना आता नहीं। बहुत होगा तो अपने मन को कहीं और लगा ले। मन बहलाने के लिए, मनोरंजन के लिए, कहीं इधर-उधर का कोई आलंबन चुन लेंगे। लेकिन भीतर का तनाव तो वैसे ही रहा। भीतर का दुःख तो वैसे ही रहा। इसलिए गृहस्थों के लिए तो यह और अधिक आवश्यक है, अनिवार्य है।

भगवान बुद्ध के जीवन-काल में भिक्षु और भिक्षुणियां कितनी होंगी। बहुत होंगी तो एक लाख होंगी, लेकिन गृहस्थ करोड़ों की संख्या में। उत्तर भारत के करोड़ों गृहस्थ इसी मार्ग पर लगे और उसके बाद पीढ़ी-दर-पीढ़ी, पीढ़ी-दर-पीढ़ी इसी मार्ग पर लगे रहे। फिर तो सारे भारत में विपश्यना फैलती गयी। विदेशों में भी गयी। पड़ोसी देशों में गयी। घर-बार छोड़ करके भिक्षु बनने वाले तो बहुत थोड़े, बाकी तो सब गृहस्थ ही। गृहस्थों के लिए बहुत अनिवार्य। गरीब हो, अमीर हो, कोई फर्क नहीं पड़ता।

भगवान के जीवन काल में कोई एक बहुत गरीब किसान। उस बेचारे का बैल खो गया तो सारा दिन अपना बैल खोजने में इधर-उधर घूमता रहा। थका-मांदा, भूखा-प्यासा बहुत देर के बाद वह उस स्थान पर पहुँचा, जहां भगवान धर्मोपदेश दे रहे थे। भगवान ने कहा, अरे, तूने रोटी खायी? वह कहता है महाराज, मुझे धर्म चाहिए। अरे, तूने रोटी खायी? नहीं महाराज! अरे, इसे पहले भोजन कराओ। पहले भोजन करे, फिर धर्म सीखे। धर्म क्या? वही, शील, समाधि, प्रज्ञा; शील, समाधि, प्रज्ञा। गरीब हो तो, अमीर हो तो, जीवन सुख-शांति से भर जाय।

उन दिनों का श्रावस्ती का एक धन-कुबेर अनाथपिंडिक, अपने किसी काम-धंधे से राजगीर गया हुआ था। वहां वह भगवान के संपर्क में आया। उनके संपर्क में आया माने धर्म के संपर्क में आया। कुछ लोग ऐसे होते हैं और उस समय तो बहुत थे, जो अनेक जन्मों से पकते हुए, अनेक जन्मों से ऐसा अभ्यास करते-करते, अपने मन को निर्मल करते-करते ऐसी अवस्था पर पहुँचे कि उनके लिए अब बहुत अधिक काम करना जरूरी नहीं। बहुत काम पहले कर चुके होते हैं। उनमें से यह एक व्यक्ति, भगवान के उपदेश सुन रहा है। उपदेश सुन रहा है और सुनते-सुनते भीतर तरंगें जागने लगीं। उदय-व्यय, उदय-व्यय, सारा का सारा शरीरस्कंध, सारा का सारा चित्तस्कंध के वल तरंगें ही तरंगें, तरंगें ही तरंगें। यों होते-होते जब चित्त नितांत निर्मल होता है तो भले एक क्षण के लिए इंद्रियातीत की अनुभूति होती है, नित्य, शाश्वत, ध्रुव की अनुभूति होती है, निर्वाण की अनुभूति होती है। इस व्यक्ति को हुई तो एकदम बदल गया। धनवान होने के कारण जीवन में पहले कुछ खोट भी थे। मदिरा आदि पीता था और विलास-वैभव का जीवन था। अब एकदम बदल गया।

ऐसा अनुभव किसी को हो जाय; ऐसी परम शांति का अनुभव हो जाय तो उससे रहा नहीं जाता। अरे, ऐसी शांति औरों को भी मिले। चारों ओर लोग कितने दुखियारे हैं। जो धनहीन हैं वे तो धनहीन होने के कारण दुखियारे हैं ही। अरे, जो मेरे जैसे धनवान हैं, वे भी कितने दुखियारे। भीतर कितना विकार, कितना अहंकार? तनाव ही तनाव, तनाव ही तनाव। अरे, यह विद्या मिल जाय, चित्त निर्मल हो जाय तो समता से भर जाय, मैत्री से भर जाय, करुणा से भर जाय, सद्भावना से भर जाय। अरे, जीवन का ढांचा ही बदल जाय। जीवन ही बदल जाय। तो भगवान से प्रार्थना करता है, भंते, भगवान, आप श्रावस्ती पधारिये! वह उन दिनों के भारत की सबसे बड़ी नगरी, सबसे बड़ी आबादी वाली नगरी। तो कहता है महाराज, वहां बहुत दुखियारे हैं। आपका कोई ध्यान-केंद्र वहां बन जाय,

आपका कोई विहार वहां बन जाय तो वहां के लोगों का बड़ा कल्याण होगा। तो अगले वर्षावास में आप श्रावस्ती पधारिये!

भगवान मौन रहे तो समझ गया, भगवान की स्वीकृति है। श्रावस्ती गया और वहां कोई स्थान खोजता रहा। यह तपोभूमि कहां बने? तपोभूमि केवल भिक्षुओं और भिक्षुणियों के लिए ही नहीं होती। ऐसा हो तो शहर से दूर कहीं जंगल में बन सकती है। वहां तो गृहस्थ पुरुष, नारी सभी आएंगे। शहर से बहुत दूर हो तो लोग कठिनाई देख कर नहीं आएंगे। शहर के बिल्कुल बीच में हो तो वहां इतना कोलाहल होगा कि कोई कैसे ध्यान करेगा? तो न बहुत दूर हो, न बहुत समीप हो। आसपास कोई कोलाहल भी नहीं हो। शांत वातावरण हो, तपोभूमि के लायक स्थान हो, इसकी खोज कर रहा है। खोज करते-करते एक स्थान उसे बड़ा उपयुक्त लगा। अरे, यह तो सारी बातों में उपयुक्त है। यहां भगवान का ध्यान केंद्र बनना चाहिए। यहां उनका विहार बनना चाहिए। तो इसका मालिक कौन? इसका मालिक तो राजकुमार, राजपुत्र जेत है। यह तो राजकुमार जेत का बगीचा है। तो गया उसके पास कि राजकुमार, मैं आपका वह बगीचा खरीदना चाहता हूं। मैं नहीं बेचता। मैंने बेचने के लिए नहीं रखा वह बगीचा। अपने आमोद-प्रमोद के लिए रखा है। कुछ तो कीमत कहिये। मैं किसी कीमत पर नहीं बेचता। कुछ तो कीमत कहिये। तो टालने के लिए वह कहता है, जानते हो उसकी कितनी कीमत है? सारी धरती पर सोना बिछाना पड़ेगा। सौदा पक्का हुआ। सौदा पक्का हुआ? जेत राजकुमार देखता है कि यह कैसा आदमी है! वह बेचना नहीं चाहता था लेकिन उन दिनों के राज्य के नियम ऐसे कि अगर कोई व्यक्ति किसी वस्तु या किसी जमीन का कोई मोल बोल दे कि इसकी इतनी कीमत है और लेने वाला कहे, मैंने ले ली तो अब ना नहीं कर सकता। या तो कीमत बोले नहीं और बोल दी तो बँध गया।

अब यह श्रेष्ठि अनाथपिंडिक सोने की मोहरों की गाड़ियां भर-भर के लाता है और बिछाता है। गाड़ियां भर-भर के लाता है और बिछाता है। जेत राजकुमार देख रहा है, यह सेठ पागल हो गया। कभी जमीन की ऐसी कीमत होती है? तो उसे कहता है, तू कर क्या रहा है? किसी भी जमीन की इतनी कीमत हो सकती है कभी? अनाथपिंडिक कहता है, अरे, तू नहीं जानता, इस जमीन की कितनी कीमत होने वाली है। यहां भगवान बुद्ध आकर के धर्म सिखायेंगे। दुखियारों को विपश्यना सिखाएंगे। हजारों की संख्या में लोग धर्म का मार्ग सीख करके, विपश्यना की विधि सीख करके अपने दुःखों से मुक्त हो जाएंगे। जन्म-जन्म के दुःखों से मुक्त हो जाएंगे। अरे, यहां तो हजारों की संख्या में लोगों का कल्याण होने वाला है। मेरी यह संपदा अगर एक व्यक्ति के भी काम आये, एक व्यक्ति भी भवचक्र के दुःखों से बाहर निकल जाय तो उसके मुकाबले इस संपदा का क्या मोल है? इस धरती का बहुत मोल होने वाला है। जेत राजकुमार देखता है, बात तो सही है। उसे रोकता है। अगर ऐसा है तो जितनी जगह तूने सोना बिछा दिया, बिछा दिया। बाकी जगह मेरी ओर से दान देता हूं। वहां ध्यान का केंद्र बना। आज भी वह स्थान अनाथपिंडिक का जेतवन विहार के नाम से प्रसिद्ध है। उससे हजारों लोगों का लाभ हुआ। यही विपश्यना विद्या सीखते-सीखते गृहस्थों का भी लाभ हुआ, भिक्षुओं और भिक्षुणियों का भी लाभ हुआ।

यह अनाथपिंडिक बहुत धनवान। दूर-दूर के देशों में उसका व्यापार होता है। दूर-दूर देशों में उसके व्यापार की शाखाएं हैं। फिर भी गृहस्थ के जीवन में उतार-चढ़ाव आता ही है। एक समय ऐसा आया कि वह कंगाल हो गया। लेकिन उसका नियम था कि रोज सुबह-शाम उस तपोभूमि में जाता था, ध्यान करता था। खाली हाथ कभी न जाय। गृहस्थ है ना। गृहस्थ का धर्म दान करना। पहले भी उसका नाम अनाथपिंडिक इसीलिए पड़ा कि जहां-जहां उसके व्यापार की शाखाएं हैं, वहां कोई व्यक्ति भूखा नहीं रह सकता। सबको भोजन मिलता है। इतना दान करने वाला व्यक्ति। अब सोचता है अरे, किसी भूखे को भोजन देना अच्छी बात है लेकिन कल फिर भूखा हो जाएगा। प्यासे को पानी देना बड़ी अच्छी बात है लेकिन कल फिर प्यासा हो जाएगा। नंगे को कपड़ा देना बड़ी अच्छी बात है लेकिन फिर कुछ समय के बाद नंगा हो जाएगा। किसी दुखियारे को धर्म मिल जाय, विपश्यना मिल जाय, जीवन जीने की कला मिल जाय तो सारे दुःखों के बाहर आ जायगा। इससे बढ़ कर दान और क्या होगा? इसीलिए यह विहार बनाया। लोगों को विपश्यना मिल रही है, फिर भी खाली हाथ नहीं जाता। जो लोग ध्यान कर रहे हैं उनके लिए कुछ न कुछ, कुछ न कुछ साथ ले कर जाता है। अब तो कंगाल हो गया। क्या ले करके जाय?

तो देखता है कि घर के पिछवाड़े बहुत बढ़िया बगीचा था। बड़ी उपजाऊ धरती वहां की। दो मुट्ठी वहां की मिट्टी लेकर के जाता है और इस जेतवन में, इस तपोवन में आकर के किसी पेड़ की जड़ पर छोड़ देता है। अरे, इस उपजाऊ मिट्टी से यह पेड़ खूब बढ़े, खूब छायादार बने और इसकी छाया में बैठ करके किसी व्यक्ति का कल्याण हो जाय। बड़े मंगलभरे चित्त से, सेवाभरे चित्त से दान करता है। गृहस्थ है, उतार-चढ़ाव आता है। कुछ समय के बाद फिर वैसा का वैसा धन-कुबेर हो गया और उसी प्रकार लगा रहा। अधिक से अधिक लोगों का कैसे कल्याण हो जाय? अधिक से अधिक लोगों को यह कल्याणकारी विद्या कैसे मिल जाय? अपना भी जीवन बदल गया। अनेकों का जीवन बदलने में सहायक हो गया। ऐसे न जाने कितने हुए।

एक और गृहस्थ महिला, उसके माता-पिता विपश्यना करने वाले, उसके दादा-दादी विपश्यना करने वाले। तो बहुत कम उम्र से वह भी विपश्यना करने वाली। और ध्यान करते-करते, विपश्यना करते-करते भले क्षण भर के लिए, उसने भी निर्वाण का साक्षात्कार किया। जीवन बदल गया। करुणा-मैत्री, करुणा-मैत्री; अब तो कैसे औरों का कल्याण हो! कैसे औरों को भी ऐसा सुख मिले, ऐसी शांति मिले! सोलह वर्ष की उम्र हुई, उसका विवाह हुआ और ऐसा संयोग कि जिस घर में विवाह हुआ उस घर में धर्म का नामोनिशान नहीं। उसकी सास नहीं है, मर चुकी। ससुर है और वह 'सास और ससुर' दोनों का पार्ट प्ले करता है। बड़ा गुस्सैल, बड़ा शक्की, बड़ा कंजूस, जरा-सा भी कहीं दान नहीं दे। लेकिन यह बेटी विशाखा धर्म से भरी हुई, प्रज्ञा से भरी हुई। वहां पर आयी तो बड़ी समझदारी के साथ सारे घर के वातावरण को बदल दिया। वह ससुर जिसके पास धर्म का नामोनिशान नहीं था, कैसे उसे धीरे-धीरे, धीरे-धीरे धर्म के मार्ग पर लगा दिया। कभी जरा-सा भी दान नहीं देने वाला। यदि दरवाजे पर कोई भिखारी आये, कोई भिक्षु आये, संन्यासी आये और यह भोजन कर रहा हो तो उसे पीठ दे दे, ताकि वह देख न ले कि मैं कैसा भोजन कर रहा हूं। यह बेचारी रोज देखे। एक दिन कोई भिक्षु आया और इसने पीठ दी तो कहती है भिक्षु से, "चले जाओ बाबा! हमारे ससुर तो बासी खाना खा रहे हैं, तुम चले जाओ।" भिक्षु तो चला गया। अब ससुर के गुस्से का ठिकाना नहीं। मुझे बदनाम करती

हो। यह आदमी जगह-जगह कहता फिरेगा, मैं बासी खाना खाता हूं। यह बासी खाना है? इतना ताजा खाना खाता हूं।

बड़े प्यार से समझाती है, बासी ही तो है! न जाने किन जन्मों में आपने दान दिया होगा, उसका यह फल कि धन आया, संपदा आयी। अब तो कुछ नहीं कर रहे ना! ताजा तो कुछ नहीं ना! सब बासी ही बासी। यों भिन्न-भिन्न प्रकार से समझाते हुए घर का सारा वातावरण बदल दिया। किसी एक व्यक्ति में, परिवार के एक व्यक्ति में धर्म चला जाय तो उसका असर औरों पर आने लगता है। सारा परिवार सुखी हो जाय। ऐसा कितने लोगों में हुआ। भगवान के जीवन-काल में ही होता तो समझते भगवान का कोई चमत्कार था।

चमत्कार तो धर्म का है। जब-जब धर्म भारत में रहा और जब-जब यह विद्या भारत में रही, इसी तरह के परिणाम आते रहे। लोग बदलते रहे, उनका जीवन बदलता रहा। उनके जीवन में धर्म समाता रहा। जीवन सात्विकता से भर गया, सद्गुणों से भर गया, शांति से भर गया, सुख से भर गया। अरे, बहुत धन संपदा है तो भी शांति कहां, सुख कहां? व्याकुलता ही व्याकुलता। नींद नहीं आती। कहते हैं पश्चिम के देश भौतिक दृष्टिकोण से बहुत विकसित हैं, बहुत विकसित हैं। क्या बहुत विकसित हैं? बहुत धन है, बहुत दौलत है। लेकिन बताया गया कि वहां हर तीसरा आदमी रात को स्लीपिंग पिल्स लेकर सोता है, ट्रांक्विलाइजर लेकर सोता है। रोज टनों के टनों स्लीपिंग पिल्स, ट्रांक्विलाइजर्स बिकते हैं। अरे, सुख नहीं, शांति नहीं, केवल संपदा। अपने देश में भी खूब संपदा है। धर्म हमें कंगाली नहीं सिखाता। हर दृष्टिकोण से खूब आर्थिक प्रगति हो, साथ-साथ धर्म भी आये तो ही संपदा के साथ-साथ, ऐश्वर्य के साथ-साथ, समृद्धि के साथ-साथ सुख आये, शांति आये। सारे विश्व के लिए एक आदर्श खड़ा हो। विपश्यना आती है तो ऐसा आदर्श लोगों में आने ही लगता है।

मेरे गुरुदेव स्वर्गीय सयाजी ऊ बा खिन के जीवनकाल की एक घटना। बर्मा देश आजाद हुआ, जैसे भारत आजाद हुआ और जैसे भारत में अनेक छोटी-छोटी रियासतें थीं, किसी समझदार आदमी ने उन सबका विलय कर लिया और एक भारत, यूनियन आफ इंडिया बनाया। वैसे ही बर्मा में एक समझदार आदमी ने छोटी-छोटी रियासतों को मिला करके यूनियन आफ बर्मा बनाया और इन रियासतों के जो राजा थे उनको खुश करने के लिए उनमें से किसी एक छोटी रियासत के राजा को देश का प्रेसीडेंट बना दिया। वह बड़ा खुश। पहले तो एक छोटी-सी रियासत का राजा था। अब तो सारे बर्मा का राजा हो गया। बेचारे के पास शक्ति कुछ नहीं। प्रेसीडेंट है, डेकोरेटिव पोस्ट है। बस, बड़ा सम्मान है, मान है। सत्ता नहीं है, शक्ति नहीं है। सत्ता तो प्राइम-मिनिस्टर के पास है। लेकिन फिर भी बड़ा खुश। एक रात उसने बड़ी पार्टी दी। प्रेसीडेंट हाउस में बहुत बड़ी पार्टी। देश-विदेश के गण्यमान्य लोग इकट्ठे हुए। साढ़े सात बजे का डिनर का समय रखा। मेहमान सारे आ गये, मेजबान का पता ही नहीं। प्राइम-मिनिस्टर देखता है, क्या हुआ? कुछ देर प्रतीक्षा करते हैं। पौने आठ बजे, आठ बज गये। अरे, अब तक नहीं आया। तो किसी को भेजा। वह ऊपर के फ्लोर में रहता था। तो भेजा उसके निवास पर। क्या हो गया? देर हो रही है, प्रेसीडेंट क्यों नहीं आ रहे? जो ऊपर गया वह आकर के प्राइम-मिनिस्टर के कान में कहता है कि वह आने लायक नहीं है। क्या हो गया? अरे, आज उसने इतनी पी ली, इतनी पी ली कि वह औंधे मुँह फर्श पर पड़ा है, होश ही नहीं। कैसे आएगा पार्टी में? अरे, तो पार्टी कैसे चलेगी? जाओ दो आदमी किसी तरह उसको ले आओ, सहारा देकर ले आओ। तो अपने कंधे का सहारा देकर दो आदमी लाते हैं और हिचकियां भरते-भरते, हिचकियां भरते-भरते आधा होश, आधा बेहोश, आ गया। टॉप टेबल की मेन कुर्सी पर बैठा दिया गया। डिनर का पहला दौर सर्व हुआ, दूसरा सर्व हुआ। तीसरा दौर सर्व हो रहा है और उसने उलटियां करनी शुरू की। सारी टॉप टेबल उलटी से भर गयी। देश का प्राइम-मिनिस्टर बड़ा धार्मिक व्यक्ति था, बड़ा दुःखी हुआ। अरे, कैसे व्यक्ति को हमने प्रेसीडेंट बना दिया! जो हुआ सो हुआ। दूसरे दिन सुबह उसका फोन आता है, आप कहो तो मैं रिजाइन कर दूं लेकिन मुझसे शराब नहीं छूट सकती। हमारे यहां राजघराने में नियम है, एक प्रथा है कि युवराज जन्मता है, राजा का पहला लड़का जन्मता है तो उसे सोने के चम्मच में बढ़िया से बढ़िया शराब की पहली घूंट दी जाती है। मुझे जन्म-घूंट में शराब मिली और तब से पीये जा रहा हूं। मेरा तो खून ही आधा अलकोहल हो गया। मुझसे शराब नहीं छूट सकती।

ऐसा आदमी, उसका भाग्य जागा, उसका कोई पुण्य जागा। गुरुजी की तपोभूमि में आ गया। वहां की शांति देख करके, लोगों के चेहरे की कांति देख करके बड़ा प्रभावित हुआ। सारी बात समझ कर कहता है, यह साधना तो मैं भी करूंगा। शास्त्र तो बहुत पढ़े, विपश्यना की बातें तो बहुत पढ़ी। आज के युग में कोई विपश्यना भी सिखाता है, यह तो सुना ही नहीं था। पूछता है, मैं भी करूं? करो भाई, काम शुरू करते समय तुम्हें पांच शील लेने पड़ेंगे और उनका पालन करना पड़ेगा। पांच शील, ना बाबा ना, चार शील। पांचवां मैं नहीं लूंगा। तो जाओ, हम नहीं सिखाते। क्या करे बेचारा। शांति भी चाहिए। तो मान गया। अच्छा, पांचों शील पालन करूंगा लेकिन दस दिन के लिए। घर जाकर तो पी सकूंगा ना? घर जा करके तुम जानो, यहां तो नहीं पी सकते। लग गया और काम करते-करते दस दिन में क्या हुआ? किसी ने उसे धमकी नहीं दी कि अगर तू शराब पीएगा, तो मरने के बाद तुझे नरक मिलेगा। ऐसा नहीं होता। विकार निकलते गये, निकलते गये। आसक्तियां टूटती गयीं, टूटती गयीं। इन संवेदनाओं को देखते-देखते शराब के प्रति जो आसक्ति थी वह टूटती-टूटती समाप्त हो गयी। घर गया तो खुद पीना तो बहुत दूर, कहीं सौ गज की दूरी पर कोई आदमी पीकर आया है तो नाक पकड़ता है, सड़ता है रे, कौन पीकर आया रे!

कैसे बदल गया? क्या हो गया? केवल एक ब्रह्मदेश का प्रेसीडेंट ऐसा हो जाता तो समझते, कोई चमत्कार हुआ। अरे, आज भी तो हजारों की संख्या में लोग आते हैं और कितने व्यसन, शराब का व्यसन, किसी को तंबाकू का व्यसन, किसी को ड्रग का व्यसन; अरे, यही नहीं किसी को क्रोध का व्यसन, किसी को वासना का व्यसन, किसी को भय का व्यसन। सारे व्यसन ही व्यसन और यह संवेदना देखते-देखते सारा व्यसन निकल जाता है। व्यसन इन संवेदनाओं के प्रति है। ऊपर से लगता है कि व्यसन शराब का है कि ड्रग का है। शराब पीने से, ड्रग लेने से एक तरह की संवेदना होती है और वह संवेदना प्रिय लगती है और बार-बार चाहता है कि वैसी संवेदना हो, वैसी संवेदना हो। अरे, कितने लोग व्यसनों से मुक्त हुए। कितने प्रकार के व्यसनों के दुःख से मुक्त हुए। कोई चले तो धर्म के रास्ते। कोई धारण तो करे विपश्यना। करते ही मंगल होना शुरू हो जाता है। जो धारण करे, उसका मंगल ही मंगल। उसका कल्याण ही कल्याण। उसकी स्वस्ति ही स्वस्ति। उसकी मुक्ति ही मुक्ति, मुक्ति ही मुक्ति।

उत्तरदायित्व में परिवर्तन

आचार्य : Ms. Floh Lehmann, *Germany*
Spread of Dhamma in Europe

नए उत्तरदायित्व

आचार्य : Mr. Heinz Bartsch & Mrs. Brunhilde Becker, *Germany*
To serve Dhamma Dvāra, Germany

वरिष्ठ सहायक आचार्य

Mr. Rolf Beyer & Mrs. Evelyn Beyer-Peters, *Germany*
Mr. Sebastian Graubner & Mrs. Lucy Moorman, *Germany*
Ms. Eveline Schwarz, *Switzerland*
Mr. Philip Pfeifer, *USA*
Mrs. Grace Reed, *Australia*

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्रीमती मनोरमा तिवारी, ओरई
२. श्री ए. सुब्रमणियम, कलपक्कम
3. Mr. Shiren Dev, *Mongolia*
4. Mr. Ping-san Wang, *Taiwan*
5. Mr. Ole Bosch, *South Africa*
6. Mr. Jan Haringsma, *South Africa*

बाल-शिविर शिक्षक

१. श्रीमती राजलक्ष्मी एस. करियाल, दिल्ली
२. श्रीमती आशा कुमार, दिल्ली
३. श्री भेम चंद्र पाल, झांसी (उ.भ.)
४. श्री अविनाश दोडके, अकोला
५. श्री भशांत घोणमोद, चंद्रपुर
६. श्री राजरत्न वानखेडे, चंद्रपुर
७. कु. वंदना मोटघरे, नागपुर
८. श्रीमती ोमिका चाहंदे, नागपुर
९. श्रीमती पुष्पा कोचर, बुलढाणा
१०. श्री एम. विष्णुवर्धन, विजयवाडा
११. श्री एस. गोकुलकृष्णा, तानुका (आं.भ.)
१२. श्रीमती निवेदिता रेड्डी, हैदराबाद
१३. श्री श्रीधरन एम. एस., कोट्टायम, केरल
१४. श्रीमती पी. एन. नंदिनी
१५. कु. ए. तमाराय सेल्वी, चेन्नई
16. Mr. Fabio Schinazi, *Belgium*

दोहे धर्म के

दुःख जन्म है, दुख मरण, जरा व्याधि दुख होय।
इस दुखमय संसार में, दुख से बचा न कोय॥

जग में होता ही रहे, अप्रिय से संयोग।
कौन भला जिसका कभी, प्रिय से हो न वियोग॥

हाय पुत्र! हा संपदा! हाय! मान सम्मान।
हाय! हाय! करते हुए, निकले तन से प्राण॥

अनचाही होती रहे, यही जगत की रीत।
चित विचलित करती रहे, मनचाही की प्रीत॥

कोई सुखिया ना दिखे, दुखिया सब संसार।
सब के सुख हैं बुदबुदे, हैं भंगुर निस्सार॥

सुख आया पागल हुआ, बदलत लगी न देर।
भूल गया सुख में छिपे, दुख के कितने ढेर॥

केमिटो टेक्नोलोजीज (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 धरम रा

धरम समावै चित्त मँह, तो बदळै इंसान।
धन आयां करुणा जगै, जायां समतावान॥

धन वैभव परिवार मँह, कटै सुरक्छा नांय।
र'वै सुरक्छित धरम री, छत्तर-छाया मांय॥

धरम सदा रक्छा करै, धरम करै प्रतिपाळ।
धरम पालकां री सदा, धरम करै रखवाळ॥

धरम सदा मंगळ करै, धरम करै कल्याण।
धरम सदा रक्छा करै, धरम बड़ो बळवान॥

जीवै जीवन धरम रो, उखड़ै दुख रो मूळ।
साप ताप सारा धुलै, कटै करम रा सूळ॥

हुवै समरपण धरम नै, जद जीवन परयंत।
मिनख जमारो धन हुवै, हुवै दुखां रो अंत॥

गोविन्द मिल्क एण्ड मिल्क प्रोडक्ट्स प्रा. लि.
पंढरपुर रोड, गणेश शेरी, कोळकी,
फल्टन, जि. सतारा (महाराष्ट्र)
फोन: ०२१६६-२२१३०२
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, श्रावण पूर्णिमा, ३० अगस्त, २००४**

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

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) २४४०७६
फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
Website: www.vri.dhamma.org
e-mail: info@giri.dhamma.org