जागे अंतर्बोध

विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का

विपश्यना विशोधन विन्यास

जागे अंतर्बोध

विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी

जागे अंतर्बोध

पुस्तक कोडः **H04**

© विपश्यना विशोधन विन्यास
सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रथम संस्करण : १९९४
पुनर्मुद्रण : १९९७, २००१, २००५, २०१०, २०१३,
अक्टूबर २०१६, फरवरी २०२१, मई २०२३
द्वितीय संस्करण : फरवरी २०२६

मूल्य : रु.
Price: Rs.

ISBN 81-7414-126-X

प्रकाशक:
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३
जिला- नाशिक, महाराष्ट्र
फोन: ०२५५३-२४४९९८, २४३५५३, २४४०७६, २४४०८६,
८४८४८३४८३७, ८४८४८३७८३५,
८४८४८३९८३७, ८४८४८३१८३५
Email: vri_admin@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org

मुद्रक:
अपोलो प्रिंटिंग प्रेस
२५९, सीकॉफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी.,
सातपुर, नाशिक-४२२००७, महाराष्ट्र

जागे अंतर्बोध

विषयानुक्रमणिका

प्रकाशकीय ५
भूमिका ७
शाक्य-मुनि का आविर्भाव ११
१. शाक्य-राजवंश और शाक्य-संवत १३
२. धन्य हुई वैशाख पूर्णिमा! १६
३. स्वप्न पूरे हुए २२
४. बुद्ध-जयंती २७
धर्मचक्र कथा २९
१. सम्यक साधना ३१
२. धर्मचक्र-प्रवर्तन ३७
३. मूल उपदेश ४३
४. लोकचक्र : धर्मचक्र ४९
५. चरथ भिक्खवे चारिकं ५३
धर्म-देशना का आधार : संवेदना ५७
संवेदना ५९
उदान-वचन ९५
१. आत्म-निरीक्षण ९७
२. कल्याण-मार्ग १०२
३. सातत्य १०८
४. अधिष्ठान ११३
५. आर्य-मौन १२०
६. सूक्ष्म-दर्शन १२७
७. नया जीवन १३३
८. उत्तम ब्राह्मण १३५
९. सुखी-सुरक्षित – १ ..... १३९

१०. सुखी-सुरक्षित –२ ..... १४४
मुनि के सही दर्शन १४७
सही दर्शन १४९
किसा गोतमी १५०
संन्यासी उपक १५१
पांच सहयोगी १५३
राजकुमार राहुल १५३
ब्राह्मण मागन्दीय १५५
अंधभक्त वक्कलि १५७
गृहकारक १५९
मुनि की सही वंदना १६१
सही वंदना १६३
बुद्ध के गुण १६३
पांच सहयोगी १६७
महाप्रजापती गौतमी १६९
सयाजी ऊ बा खिन १७४
श्रेष्ठि अनाथपिंडिक १७४
महाकवि अश्वघोष १७६
भिक्षुणी खेमा १७७
ब्राह्मण मेत्तजित १८०
शाक्य राजकुमार भगु १८१
ब्राह्मण सुगंध १८२
भिक्षु महापंथक १८३
संन्यासी नदीकाश्यप १८४
भिक्षु जयंत १८५
भिक्षु गोशाल १८५
ब्राह्मण उज्जय १८६
साधक की वंदना १८६
तथागत का सम्मान १८७
विपश्यना साधना केंद्र १८९

प्रकाशकीय

'जागे अंतर्बोध' श्रद्धेय गुरुजी के लेखों का संकलन है। एक दृष्टि विशेष के साथ संपादित संकलन। मोतियों की माला की तरह चुन-चुन कर किसी प्रयोजन विशेष से पिरोया हुआ संकलन। यह ग्रंथ पूर्व में 'जागे मंगल प्रेरणा' नाम से छपा, लोकप्रिय हुआ और सुधी पाठकों द्वारा सराहा व अपनाया गया। मगर गुरुजी उस पर पुनर्विचार करते रहे। चुन-चुन कर मोतियों को पिरोने और इस पावन ग्रंथ को और भी अनुपम बनाने के लिए चिंतन-मनन करते रहे। हमें प्रसन्नता है कि अब हम इसके पुनः संपादित, संवर्धित एवं संशोधित रूप को दो भागों में विभक्त करके नये नामों से प्रकाशित कर रहे हैं।

दूसरे ग्रंथ का नाम 'जागे पावन प्रेरणा' रखा है। ये दोनों ग्रंथ वास्तव में एक लंबी शोध एवं साधना-यात्रा के शब्द-चित्र हैं। जीवन-यात्रा के शब्द-चित्र, अन्वेषण-यात्रा के शब्द-चित्र, साधना-यात्रा के शब्द-चित्र और लोक-मंगल को समर्पित एक अनंत करुणा-भरी विचार-धारा के शब्द-चित्र। पूज्य गुरुजी ने भगवान बुद्ध के जीवन को इतना करीब से देखा प्रतीत होता है कि ये शब्द-चित्र इतिहास व अतीत नहीं लगते। इनकी जीवंतता में भगवान बुद्ध की करुणाभरी मंगल मैत्री स्पंदित होती दीखती है। उनका शिक्षक-रूप साक्षात सामने खड़ा चित्त के विकार हरता दीखता है।

विपश्यना विशोधन विन्यास का यह गौरव है कि हम इतनी सुविचारित, सुभाषित एवं सुरुचिपूर्ण पुस्तकों का प्रकाशन कर पा रहे हैं। हमें भरोसा है कि ये ग्रंथ जहां एक ओर विपश्यी साधकों को साधना संबंधी विचार-वीथियों का सहज परिचय करायेंगे, वहीं सामान्य पाठकों को अपनी रोचक व सरल भाषा में भगवान बुद्ध के जीवन व साधना की सैकड़ों झलकियां भी दिखायेंगे।

हमें विश्वास है कि सुधी पाठक इस ग्रंथ-द्वय का उसी स्नेह से स्वागत करेंगे, जो हमें पूर्व में भी मिलता रहा है। सबके लिए मंगल-मैत्री!

मानद मंत्री,

विपश्यना विशोधन विन्यास

भूमिका

भूमिका

बोधिसत्त्व सिद्धार्थ गौतम पैंतीस वर्ष की अवस्था में सम्यक संबुद्ध बने। उन्हें परमसत्य निर्वाण का साक्षात्कार हुआ। उन्होंने इस सच्चाई के दर्शन किये कि मैं भवचक्र से नितांत विमुक्त हुआ। अब मेरा पुनर्जन्म नहीं है।

तदनंतर सात सप्ताह बोधिवृक्ष के आसपास विमुक्ति-सुख में बिताये और अपने अनुभव पर उतरी नैसर्गिक सच्चाइयों का प्रत्यवेक्षण करते रहे। किस प्रकार अपनी ही नासमझी के कारण प्राणी निरयलोक से भवाग्र ब्रह्मलोक के बीच जन्म-जन्मांतरों तक भव-भ्रमण करता रहता है। विपश्यना-विद्या द्वारा अपने ही भीतर इस भवचक्र का साक्षात्कार करते हुए इससे मुक्ति पा लेता है। इसी जीवन में नित्य, शाश्वत, ध्रुव परमपद का साक्षात्कार कर लेता है। विपश्यना की इस विद्या ने मुझे विमुक्त किया। इसे जो सीख लेगा वही अभ्यास करते हुए देर-सबेर भवदुःख से विमुक्त हो ही जायेगा। यह विद्या इतनी सरल, स्वच्छ और स्पष्ट है तो भी अपनी-अपनी सांप्रदायिक मान्यताओं और कर्मकांडों के जंजालों में उलझे हुए लोग इसे समझना ही नहीं चाहेंगे, इसे आजमाकर देखना तो दूर की बात हुई। कुछ समय तक ऐसा चिंतन चला। फिर उनके भीतर अनंत करुणा का झरना फूट पड़ा। अरे, कुछ लोग तो संसार में ऐसे हैं ही, जिनकी आंखों पर मिथ्या दार्शनिक मान्यताओं के जाले बहुत झीने हैं। वे इन जालों को दूर करके इस विद्या द्वारा नैसर्गिक सच्चाई का यथाभूत दर्शन कर अवश्य अपना कल्याण कर लेंगे। जितनों का हितसुख सधे, उतना ही भला। प्यासी धरती पर करुणा का मेघ-जल बरसना ही चाहिए। प्यासी धरती पर धर्मगंगा बहनी ही चाहिए। जो बहुत उपजाऊ होगी, वह इससे तत्काल लाभान्वित हो जायेगी। जो ऊसर-बंजर होगी, वह इस तत्काल लाभ से वंचित रह जायेगी। पर धर्मगंगा को तो बहना ही चाहिए।

और बह चली धर्मगंगा। जीवन के बचे हुए पैंतालीस वर्ष इस धर्मगंगा को प्रवाहित करने में ही बिता दिये। सत्य की खोज में नितांत निवृत्तिमान हुआ व्यक्ति अब पूर्णता प्राप्त कर असीम प्रवृत्ति में लग गया। अहर्निश प्रवृत्ति-ही-प्रवृत्ति। रात को लगभग एक प्रहर शरीर को विश्राम देने के लिए लेटते, बाकी सारा समय असीम करुणचित्त से लोकसेवा-ही-लोकसेवा में

लगे रहे। इस सेवा के बदले कुछ पाने की भावना नहीं थी। जिसे अनुत्तर विमुक्त अवस्था प्राप्त हो गयी हो, उसे अब पाने के लिए और क्या रह गया भला! अब तो केवल बांटना-ही-बांटना था और जीवनभर मुक्तहस्त से, करुणचित्त से बांटते-ही-बांटते रहे।

जिस व्यक्ति की जैसी पृष्ठभूमि देखी, जिसका जैसा मानसिक धरातल देखा, जिसकी जितनी ग्रहण-क्षमता देखी, उसे उसकी समझ शक्ति के अनुरूप ही उचित शब्दावली में, उपमाओं और उदाहरणों में, सरल-सरल लोकभाषा में धर्म समझाया। सांप्रदायिक धर्म नहीं, सार्वजनीन धर्म, ऋत धर्म। नैसर्गिक नियमों की सीधी-सीधी सार्वजनीन बातें – यह कारण होगा तो यह परिणाम आयेगा ही; यह कारण नहीं होगा तो यह परिणाम भी नहीं आयेगा। मन में विकार जागेगा तो उसके साथ दुःख जागेगा ही। विकार जितना-जितना बढ़ेगा, दुख उतना-उतना ही बढ़ता जायेगा। विकार जागना बंद हो जायेगा तो दुख स्वतः बंद हो जायेगा। निसर्ग का यह सार्वजनीन, सार्वदेशिक, सार्वकालिक नियम। इसी नियम को स्वानुभूति द्वारा जानकर मानस की जड़ों तक विकार-विमुक्त होने की विपश्यना-विधि सिखायी। पैंतालीस वर्षों तक यही सिखाते रहे। दुःख सार्वजनीन है और दुःख से बाहर निकलने का यह उपाय (विपश्यना) सार्वजनीन है।

प्रत्येक वर्षावास के तीन-चार महीने किसी एक स्थान पर विहार करते। अधिकतर श्रावस्ती या राजगृह जैसे घनी आबादीवाले नगरों के समीप बने हुए विहारों में रहते, ताकि नगर के अधिक-से-अधिक लोग इस मांगलिक विद्या को सीखकर लाभान्वित हो सकें। वर्षावास के बाद बाकी सारा समय उत्तर भारत के गांव-गांव, निगम-निगम, नगर-नगर में धर्मचारिका करते हुए लोकसेवा करते और लाखों-करोड़ों लोगों को विकार-विमुक्ति की विपश्यना-विधि का संदेश देते, उसका समुचित निर्देशन देते।

देश के हर संप्रदाय के, हर मान्यता के, हर जाति के, वर्ग व वर्ण के, हर पेशे के, हर प्रदेश के लोग भगवान के संपर्क में आये और उनके बताये मार्ग पर चल कर मंगल-लाभी हुए। इसी जीवन में लाभान्वित हुए।

चाहे मगधनरेश बिंबिसार हो या कोशलनरेश प्रसेनजित, चाहे महारानी मल्लिका हो या महारानी खेमा, चाहे सेनापति बंधुल हो या सेनापति सिंह, चाहे राजपुरोहित कात्यायन हो या राजवैद्य जीवक, चाहे दानवीर सद्गृहस्थ अनाथपिंडिक हो या भिखमंगा कोढ़ी सुप्पबुद्ध, चाहे राजमहिषी श्यामावती हो या दासी खुज्जुत्तरा, चाहे संन्यासी जटिल काश्यपबंधु हों या परिव्राजक

दारुचीरिय, चाहे सद्गृहिणी विशाखा हो या नगरवधू अंबपाली, चाहे ब्राह्मण महाकाश्यप हो या भंगी सुनीत, चाहे ब्राह्मण सारिपुत्त हो या चांडालपुत्र सोपाक, चाहे सदाचारी सीलव हो या हत्यारा अंगुलिमाल; जो भी भगवान बुद्ध के संपर्क में आया, जिसने भी धर्मगंगा में डुबकी लगायी, जिसने भी विपश्यना-साधना का अभ्यास किया, वही बदल गया।

पैंतालीस वर्षों तक भगवान ने हजारों सदुपदेश दिये। उनके परिनिर्वाण के चंद महीनों के बाद ही उनके पांच सौ प्रमुख भिक्षु शिष्यों की संगायन समिति ने भावी पीढ़ियों के लाभार्थ इन उपदेशों का संकलन-संपादन किया, जो कि त्रिपिटक के नाम से जाना गया। कुछ समय बाद उन पर भाष्य (अर्थकथाएं) और टीकाएं लिखी गयीं। यह सारा साहित्य बहुत विशाल है। यद्यपि भारत ने इसे खो दिया, पर पड़ोसी ब्रह्मदेश ने कल्याणी विपश्यना-विद्या के साथ-साथ इस विशाल वाङ्मय को भी शुद्धरूप में सुरक्षित रखा है।

इस संगायन समिति ने भगवान के उपदेशों को संपादित करते हुए उनमें से अनेकों का संदर्भ भी संकलित किया, यानी अमुक उपदेश कब, कहां, किसे, क्यों और किस परिस्थिति-परिवेश में दिया गया? उन साक्षी भिक्षुओं द्वारा संकलित किये जाने के कारण उपदेशों की यह भूमिकाएं ऐतिहासिक महत्त्व रखती हैं। यह समस्त साहित्य अब पालि भाषा में, बर्मी लिपि में उपलब्ध है। जब यह नागरी लिपि और हिंदी भाषा में प्रकाशित होगा तो देश की एक विलुप्त अनमोल संपदा प्रकाश में आयेगी। इस विशाल साहित्य में तत्कालीन भारत की धार्मिक, सांस्कृतिक, राजनैतिक, प्रशासनिक, शैक्षणिक, व्यापारिक, सामाजिक, पारिवारिक अवस्थाओं का आंखों देखा एक बृहत रंगीन चित्रपट प्रस्तुत होगा। उस संकलन का यह रंचमात्र भी उद्देश्य नहीं था कि उस समय के ऐतिहासिक इतिवृत्त को संपादित किया जाय; उद्देश्य तो केवल यही था कि प्रत्येक भूमिका तत्संबंधित उपदेश के आशय को अधिक स्पष्ट करने और आध्यात्मिक प्रेरणा प्रदान करने में सहायक हो। यही कारण है कि सार्वजनीन और सार्वकालिक सनातन धर्म का आधार लिए हुए यह साहित्य आज भी उतना ही तरोताजा और प्रेरणास्पद है।

ऐसी कुछ एक घटनाएं इन लेखों में प्रकाशित हुई हैं। वे विपश्यी साधकों को ही नहीं, सभी अध्यात्म-प्रेमियों को प्रेरणा प्रदान करेंगी। विपश्यना-साधना सार्वजनीन है। इस पर किसी एक संप्रदाय का प्रभुत्त्व

नहीं है। यह सब के लिए समानरूप से उपादेय है, समानरूप से सुलभ है।

यह प्रकाशन बहुजन के हितसुख का कारण बने, लोगों में साधना के प्रति प्रेरणा जागे और वे इसका अभ्यास करके दुःख से विमुक्ति पा लें! सबका मंगल हो! कल्याण हो!!

कल्याण मित्र,

स. ना. गो.