KEEP THE TORCH OF DHAMMA A LIGHT

LET IT SHINE BRIGHTLY IN YOUR DAILY LIFE.

विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2566, माघ पूर्णिमा, 05 फरवरी, 2023, वर्ष 52, अंक 8

वार्षिक शुल्क रु. 100/- मात्र (भारत के बाहर भेजने के लिए US $ 50)

अनेक भाषाओं में पत्रिका नेट पर देखने की लिंक : http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

सब्बत्थ वे सप्पुरिसा चजन्ति, न कामकामा लपयन्ति सन्तो।
सुखेन फुट्ठा अथ वा दुखेन, न उच्चावचं पण्डिता दस्सयन्ति॥

– धम्मपदपालि 83, पण्डितवग्गो.

– सत्पुरुष सर्वत्र (पांचों स्कंधों में) छंदराग छोड़ देते हैं। संत जन कामभोगों के लिए बात नहीं चलाते। चाहे सुख मिले या दुःख, पंडित (जन) (अपने मन का) उतार-चढ़ाव प्रदर्शित नहीं करते।

श्री केदारनाथजी के जन्म-शताब्दी के अवसर पर पूज्य गोयन्काजी का सार्वजनिक प्रवचन

स्थान: मानव समाज हॉल, सायन, मुंबई

दिनांक: 25 दिसम्बर, 1983

शुद्ध धरम ऐसा जगे, चित्त शुद्ध हो जाय।
दुर्गुण सारे दूर हों, सद्गुण से भर जाय॥

संत केदारनाथ जी के प्रशंसको और अनुयायियो!

संतों में संत शिरोमणि! पर किसी संत की जन्म-जयंती कैसे मनाएं?

जन्म-शताब्दी मनाने के लिए एकत्र हुए हैं तो समझें कि संत को प्रशंसा-प्रशस्ति की भूख नहीं होती है। जो व्यक्ति जीवन भर प्रसिद्धि से दूर भागता रहा, प्रशंसा-प्रशस्ति से दूर भागता रहा, उसके चले जाने पर केवल उसका गुणगान करके रह जायँ, उसकी जय-जयकार बोल के रह जायँ तो यह उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि नहीं होगी। सही माने में किसी संत की जयंती मनाना है तो उनके जीवन के जो आदर्श थे, उन्हें जीवन में उतारने का प्रयत्न शुरू तो करें! सद्गुण जीवन में नहीं उतरते तो सद्गुणों की कोरी चर्चा हमारा कल्याण करने वाली नहीं है। यदि चित्त शुद्ध नहीं होता तो चित्त शुद्धि की प्रशंसा हमारा कल्याण करने वाली नहीं है। ऐसे महान संत की सबसे बड़ी पूजा, सबसे बड़ा सम्मान यही कि उनके जीवन का आदर्श हमारे जीवन का आदर्श बन जाय। ।

ब्रह्मदेश से भारत आने के एक वर्ष बाद ही सौभाग्य से इस संत शिरोमणि से संपर्क हो पाया। बीकानेर में कोई आयोजन चल रहा था, थोड़े से सार्वजनिक प्रवचन हुए। एक भाई जो सभी प्रवचनों में सम्मिलित होता रहा, जब स्टेशन पर विदाई देने के लिए आया तो कहने लगा, "आप तो नाथ जी की ही भाषा बोलते हैं।" मैं पूछ बैठा, भाई, ये नाथ जी कौन हैं? कहने लगा आप नाथ जी को नहीं जानते? भाई, इस देश के लिए मैं नया हूं, मैं तो नहीं जानता। "तो कहा, आप ने उनकी पुस्तक 'साधना और विवेक' नहीं पढ़ी?" "नहीं भाई, नहीं पढ़ी।" "यह कैसी अद्भुत बात है कि आप वही बात वैसे ही कहते हैं जैसे नाथ जी कहते थे। आप उनसे मिले नहीं, उनकी पुस्तक भी पढ़ी नहीं...।" "भाई बात तो सच है, मैं उनसे मिला नहीं, उनकी पुस्तक पढ़ी नहीं।" "फिर तो आप उनसे मिलकर बहुत प्रसन्न होंगे।"

उसके तुरंत बाद एक शिविर लगा बोधगया में। वहां के एक अच्छे सार्वजनिक कार्यकर्ता श्री द्वारको भाई सुंदरानी शिविर में शामिल हुए और शिविर समापन होने पर वे भी कहने लगे कि सचमुच आप तो वही सिखाते हैं जो नाथजी कहते हैं। फिर नहीं रहा गया उनसे पूछा, "ये नाथ जी कौन हैं भाई? अभी मैं भी सुनकर आया उनके बारे में।" तो उन्होंने बताया कि बम्बई में रहते हैं और अब तो उम्र बहुत बढ़ गई है, आप जाएं तो अवश्य मिलें।

फिर ऐसा संयोग हुआ कि द्वारको भाई भी साथ ही बम्बई आ गये। उनसे मिलना ही चाहिए। फिर कहा, "वे बहुत बीमार हैं, डाक्टरों ने कहा है कि बाहर के लोग पांच-सात मिनट से अधिक उनसे नहीं मिलें, लेकिन उनके मन में इतनी करुणा है कि समाज के दुःख को देखकर द्रवित हो उठते हैं।" "डाक्टरों ने कहा है तो पांच-सात मिनट भी बहुत होते हैं मेरे लिए"। उनसे मिला तो बहुत जल्दी मन इस बात के लिए आश्वस्त हो गया कि सचमुच भारत के एक संत के समीप आया हूं। भारत अध्यात्म की भूमि है। जब-जब यहां शुद्ध धर्म जागता है, तब-तब संत भी जागते हैं। भूमि संतों से शून्य नहीं होती।

बात तो 5-7 मिनट ही करनी थी पर वे ही नहीं माने। कांति भाई आदि के बार-बार कहने के बावजूद वे दो-ढाई घंटे तक बात करते ही रहे। उनका मन भी बड़ा प्रसन्न और मेरी प्रसन्नता का तो कहना ही क्या? उसके बाद जब-जब शिविरों से लौट कर बम्बई आऊं, उनसे मिलना हो ही जाय। किसी संत के साथ थोड़ी देर भी बैठकर बातचीत करना बड़ा कल्याणकारी होता है। इतना उजला, इतना निर्मल चित्त कि बड़े प्रसन्न होते थे ये सारी बातें सुन करके कि किस प्रकार शिविरों में लोग आते हैं, अंतर्मुखी होकर साधना करते हैं, अपने दुर्गुणों को दूर करने के लिए साधना करते हैं।

साधना पलायन नहीं है, जीवन से दूर भागना नहीं है। 10 दिन के शिविर में कोई इसलिए नहीं आता कि दुनिया की मुसीबतों से तंग आ गया तो थोड़ी देर उसे भूल कर कहीं अपना मुँह छुपा लूं, नहीं! बिल्कुल

नहीं। नाथजी यह जानकर बड़े प्रसन्न हुए कि जो ध्यान किया जाता है वह किसी आलंबन में डूब जाने के लिए नहीं, बल्कि ज्ञान, विवेक के साथ किया जाता है, समझदारी के साथ किया जाता है। इस साधना में प्रतिक्षण यही देखते हैं कि चित्त कैसे अपने दुर्गुणों से मुक्त होता चला जाय? शुद्ध होता चला जाय और सद्गुणों से भरता चला जाय। साधक अंतर्मुखी हो कर अपने मन की उन गहराइयों तक पहुँच जाय, जहां विकारों का आरंभ होता है, उस स्रोत तक पहुँच जाय जहां विकार जन्मते हैं। उनको जन्मने ही न दे, जन्म हो भी जाय तो उनका विकास न होने दे। ऐसा हो तो जड़ें निकलनी शुरू हो जायेंगी।

यह सब सुन कर वे बहुत प्रसन्न होते थे और अनेक लोगों को शिविरों में भेजा। केवल भेज कर नहीं रह गए, जो-जो लोग शिविरों में आए, उन्हें बुलाकर पूछते कि इस साधना से तुम्हें क्या लाभ हुआ? तुम्हारे जीवन में क्या परिवर्तन आया? विकार कितने दूर हुए? चित्त कितना शुद्ध हुआ? कितने सद्गुण आये? भले थोड़ा-थोड़ा ही शुद्ध हुआ, थोड़े-थोड़े ही सद्गुण आने लगे तो उसे जान कर बड़े प्रसन्न होते थे। कल्याण का मार्ग मिल गया। धर्म कोरे वाणी-विलास या बुद्धि-विलास के लिए नहीं होता। धारण करे तो ही धर्म होता है। और संत तो धर्म धारण करने पर ही बल देते हैं। प्रत्यक्ष लाभ हो रहा है कि नहीं, जीवन में धर्म उतर रहा है कि नहीं। चित्त शुद्ध हुआ है तो व्यवहार में बोलने ही लगेगा, बर्ताव में बोलने ही लगेगा।

व्यक्ति जीवन की सारी कठिनाइयों के बावजूद, सारे उतार-चढ़ावों के बावजूद कैसे समताभरे चित्त से, शांत-चित्त से रहे। ऐसा कोई काम न करे जिससे अन्य प्राणियों की हानि हो, अन्य प्राणियों की सुख-शांति भंग हो और अपनी भी हानि हो जाय। जब-जब अपने चित्त की समता खो कर कोई व्यक्ति शरीर और वाणी से ऐसा कोई कर्म करता है जिससे अन्य प्राणियों की सुख-शांति भंग होती है और अन्य प्राणियों का अहित होता है, तब-तब अपना भी अहित करने लगता है। यही कुदरत का नियम है, यही ऋत है, यही विधान है।

नाथजी जब इस बात को सुनते कि साधना करने वाला व्यक्ति अंतर्मुखी होकर अपने विकारों को दूर करके, चित्त को शुद्ध करने का काम सीखता है तो बड़े प्रसन्न होते। अपने स्वभाव से शुद्ध और निर्मल हुआ चित्त- अनंत मैत्री, करुणा, मुदिता एवं उपेक्षा (समताभाव) से स्वभावतः भर उठता है।

सारी साधना इसी बात के लिए है कि चित्त निर्मल कैसे हो? शुद्ध कैसे हो? भूल गए लोग तो केवल चित्त एकाग्रता को ही साध्य मान लिया। मेरा चित्त कैसे एकाग्र हो जाय? बड़ा वाचाल है, मौन हो जाय, स्थिर हो जाय। अरे भाई, स्थिर हो भी गया पर भीतर के विकार नहीं निकले तो तुझे क्या मिल गया रे? विकार तो भरे पड़े हैं न। **'चित्त की एकाग्रता' साधना का अंतिम लक्ष्य नहीं है। साधना का अंतिम लक्ष्य चित्त को विकारों से विहीन कर लेना है,** विमुक्त कर लेना है। अंतर्मुखी इसलिए होना है कि कैसे अपने चित्त के विकारों को दूर कर लें।

ऐसे समझदार संत पुरुष की जन्म-शताब्दी मनाने के लिए जो आयोजन शुरू किया वह घंटे भर की विवेकपूर्ण साधना के साथ किया, बहुत अच्छी बात हुई। आंख बंद करके साधक बैठकर क्या करता है? अपने भीतर की सच्चाई को देखता है, चित्त-धारा पर विकार कहां जागा? चित्त-धारा पर राग व द्वेष कहां जागा? और जागा कि उसे देखने लगा साक्षी-भाव से। देख ये राग जागा, ये द्वेष जागा और देखते-देखते समाप्त हो गया, उसका बल क्षीण हो गया।

होश नहीं रहता तो विकार जागते ही उसका संवर्धन शुरू हो जाता है, बढ़ते-बढ़ते सिर पर भूत की तरह सवार हो जाता है, होशो-हवास खो बैठते हैं। क्योंकि अपने भीतर इस जागते हुए राग-द्वेष को कभी साक्षी-भाव से देखना सीखा ही नहीं। देखना नहीं सीखा तो ध्यान करने का लाभ नहीं मिला। केवल पलायन करने से कैसे लाभ होगा? अभिमुख हो करके सामना करना है। साधना इसी काम के लिए होती है, इसीलिए यह किसी संप्रदाय से नहीं जुड़ती।

पर जब तक सत्य अनुभूति पर नहीं उतरता तब तक कोरा बुद्धिविलास है। नाथजी को इस बात से मोद होता था कि देखो सत्य को अनुभूति पर उतारने की बात हो रही है, कोरे वाणीविलास, बुद्धिविलास, या कोरे भक्ति-भावावेश की बात नहीं है। अपनी अनुभूतियों से जानो तब मानो। जो सत्य अनुभूति पर नहीं उतरा, उसको केवल मान करके, हमने अपना अहम ही जगाया—मेरे जैसा ज्ञानी कौन? धर्म की सारी बात जान गया। अरे, क्या जान गया भाई, तेरी अनुभूति पर तो सत्य जरा भी नहीं उतरा, मान रहा है केवल, जाना नहीं न। मानने और जानने में जमीन आसमान का अंतर होता है।

बहुत कट्टर हिंदू सनातनी घर में जनमा, बचपन से ही गीता का पाठ करते आया। बरसों करता रहा, पर बात समझ में आई नहीं कि क्या पाठ कर रहा हूं? अंतर्मुखी होकर सच्चाई को देखने लगा तो सारी बात समझ में आने लगी। अरे, कोरे शब्दों में क्या पड़ा है? अनुभूति पर उतरे बिना बात नहीं समझ में आती। गीता का एक श्लोक हैः—

उत्क्रामन्तं स्थितं वापि, भुञ्जानं वा गुणान्वितम्।
विमूढा नानुपश्यन्ति, पश्यन्ति ज्ञानचक्षुषः॥

श्रीमद्भगवद्गीता, पुरुषोत्तमयोग- 15.10

'विमूढा नानुपश्यन्ति' अज्ञानी लोग नहीं देख पाते, विपश्यना नहीं कर पाते, ***'पश्यन्ति ज्ञानचक्षुषः'*** जिनके ज्ञान के चक्षु खुल जायें वही विपश्यना कर पायेंगे। जब अंतर्मुखी होकर सत्य का अवलोकन करना शुरू करते हैं तब एक ओर ज्ञान के चक्षु खुलते हैं, दूसरी ओर अंतर्मुखी होकर सच्चाई को देखने की क्षमता बढ़ती है। दोनों एक दूसरे की मदद करने लगते हैं और करते-करते कुदरत का सारा रहस्य सामने आ जाता है। ***'उत्क्रामन्तं'***- हमारी चेतना का एक हिस्सा, हमारे मानस का एक हिस्सा, अपना सिर उठाता है, उत्क्रमण करता है। क्या उत्क्रमण करता है? आंख, नाक, कान, जीभ, त्वचा—ये सारे के सारे निष्प्राण हैं, निर्जीव हैं, कुछ भी काम करने लायक नहीं हैं, जब तक कि चेतना का वह खंड इनके साथ न लग जाय जिसका काम जानना है। कुछ हुआ, कान में कोई आवाज आई, आंख से कोई रूप टकराया, नाक पर कोई गंध ..। इन पांचों दरवाजों पर जब भी कोई अपना-अपना विषय स्पर्श करता है, मानस का यह दूसरा खंड अपना सिर उठा कर कहता है—अरे, कुछ हुआ। इतने में मानस का अगला खंड अपना सिर उठाता है, ***'स्थितं'***- रुक कर देखता है- क्या हुआ? कानों में क्या आवाज आयी? तो अपने सारे पुराने अनुभवों के बल पर, याददाश्त के बल पर पहचानता है- शब्द आया, ओ, यह तो गाली का शब्द है, अरे, यह प्रशंसा का शब्द है, और जानकर ही नहीं रह जाता, उसका मूल्यांकन करता है—गाली का शब्द बहुत बुरा, प्रशंसा का शब्द बहुत अच्छा, और जैसे ही इसने मूल्यांकन कर दिया, कुदरत का एक और नियम है- वह सारे शरीर को प्रभावित करेगा, शरीर में संवेदनाएं जागेंगी। इसने मूल्यांकन किया

बहुत अच्छा है तो सारे शरीर में सुखद संवेदना चलने लगेगी। बहुत बुरा है तो दुःखद संवेदना चलने लगेगी। जैसे ही सुखद संवेदना चली उसका सुख भोगने लगे। दुःखद चली तो उसका दुःख भोगने लगे। भोगना ही भोगना, भोगना ही भोगना।

इसी को कहा- ***'भुञ्जानं'***, लगा भोगने और लगा बँधने। ***'गुणान्वितं'***- बार-बार (कई गुना) गांठें ही गांठें बांधता है। यह सारा प्रपंच अंतर्मुखी होकर देखना है। आंख बंद करके कल्पना करने से कुछ नहीं मिलेगा। जो सत्य उस महापुरुष की अनुभूति पर उतरा, जब तक वह हमारी अनुभूति पर न उतरे, तब तक हमारे लिए सत्य नहीं, झूठ है। कोरी कल्पना करके हम उस सत्य के बारे में कुछ भी नहीं जान पायेंगे। जिस क्षण जो सत्य हमारी अनुभूति पर उतरता चला जाय, बस उसी को सत्य मान करके, क्षण-प्रतिक्षण, साक्षी-भाव से देखते चले जायेंगे तो सारा प्रपंच खुल जायेगा कि किस प्रकार हम राग पैदा करने लगते हैं, किस प्रकार गांठें बांधने लगते हैं! और जैसे ही राग जागना शुरू हुआ कि ***'भुञ्जानं'*** का काम शुरू हो गया।

और जैसे ही होश आया, अरे भोगना नहीं है, यह जो संवेदना जागी, दुःखद है तो भी अनित्य है, सुखद है तो भी अनित्य है। यह सारा चित्त का क्षेत्र, शरीर का क्षेत्र अनित्य ही है, नश्वर ही है, भंगुर ही है। यह भी साधक इसलिए नहीं मानता कि किसी गुरु महाराज ने कह दिया, किसी बुद्ध ने कह दिया, या किसी अन्य ने। बिल्कुल नहीं, अपनी अनुभूतियों से जानता है और तब मानता है। कितनी ही दुःखद संवेदना शरीर पर जागे समाप्त होगी ही, अनंतकाल तक रहने वाली नहीं है। कितनी ही सुखद संवेदना जागे... नश्वर है, भंगुर है, परिवर्तनशील है। अरे, यही तो इसका स्वभाव है, इसके प्रति क्या राग करूं, क्या द्वेष करूं? यों, अपने चित्त को समता में स्थापित करने का अभ्यास करता है।

काम शुरू करते ही इतना स्थितप्रज्ञ बन जायेगा कि हर संवेदना की सुखद-दुःखद अनुभूति से जरा भी राग नहीं जगने देगा, जरा भी द्वेष नहीं जगने देगा, ऐसा नहीं हुआ करता। काम शुरू करता है तो नन्हा-सा कदम उठाता है अपने आप को सुधारने का। मुक्ति का रास्ता बहुत लंबा है। सारे विकारों से चित्त को विमुक्त कर लेने का रास्ता बहुत लंबा है। कितना ही लंबा क्यों न हो, लंबे से लंबा रास्ता भी पहले कदम से शुरू होता है। जिसने नन्हा-सा भी कदम उठा लिया उससे यह आशा की जा सकती है कि वह अगला कदम भी उठायेगा, उससे अगला कदम भी उठायेगा। यों कदम-कदम उठाते-उठाते अंतिम अवस्था तक पहुँच ही जायेगा। बहुत परिश्रम करना होता है, बहुत पुरुषार्थ करना होता है।

जिस दिन यह बात समझ में आ जायेगी कि मुझे अपने आप को सुधारना है, अंतर्मुखी हो करके अपना रोग दूर करना है उस दिन कल्याण के रास्ते चल पड़ा। मैं स्वयं रोगी हूं और दूसरों के रोग दूर करने का प्रयास करता हूं, स्वयं अंधा हूं और दूसरों को रास्ता दिखाने का काम करना चाहता हूं, स्वयं लँगड़ा हूं, दूसरे लँगड़े को सहारा देने का काम करना चाहता हूं। कैसे होगा? पहले अपने आप को सुधारना है।

एक बार जब मैं उनसे मिलने गया तो ऐसा हुआ कि मेरे एक अच्छे मित्र श्री ऋषभ दास रांका जो उनके अच्छे शिष्य थे, अनेक शिविरों में भी शामिल हुए थे और विपश्यना की महत्ता को समझते थे, वे उनके पास बैठे थे। नाथजी ने प्रश्न कर लिया— गोयन्काजी, यह तो बहुत बड़ा काम है, सारा समाज दूषित है, सारा शासन दूषित है, सारा व्यवसाय दूषित है, चारों ओर भ्रष्टाचार है। कैसे सुधरेगा? कितना समय लग जायेगा! बात तो ठीक है, कितना समय लग जायेगा, मैं भी समझता हूं पर क्या किया जाय? और कोई चारा हमें नजर आता नहीं।

सारा जंगल सूख गया, पीला पड़ गया, हम चाहते हैं कि सारा जंगल लहलहाने लगे। हमारे चाहने से तो नहीं हो जाता न, एक-एक पेड़ की जड़ में पानी देना होगा, एक-एक पेड़ लहलहाने लगेगा तो सारा जंगल लहलहायेगा। एक-एक पेड़ की जड़ में पानी जाये नहीं, और हम समझें कि सारा जंगल लहलहा उठे, सारा समाज सुधर जाये। अरे भाई, होने वाला नहीं। ऊपर-ऊपर से भले प्रवचन देकर, भावावेश जगा कर, थोड़ी देर के लिए लोगों में कोई सुधार करने का काम हो जाय, लेकिन फिर वैसे के वैसे हो जायेंगे। क्योंकि अंतर्मन की गहराइयों से विकार निकालना नहीं आया। समय लगे तो लगे। रांकाजी कहने लगे देखता हूं इस साधना से एक-एक व्यक्ति के सुधरने का काम तो होता है, पर गोयन्काजी यह तो बहुत कम है न। सौ आदमी आपके पास आते होंगे, उनमें से दस-बीस ही तो नियमित साधना करते हैं, उसे जीवन में उतारने का काम करते हैं, बाकी तो भूल-भाल जाते हैं न!

भाई, बात तो सत्य है पर क्योंकि लोग भूल-भाल जाते हैं, उसे जीवन में उतारने का काम नहीं करते, इसलिए बताओ जितना काम हो रहा है उसे भी बंद कैसे कर दें? यह सुन कर नाथजी बड़े प्रसन्न हुए। रांकाजी को समझाने लगे कि बादल बरसता है न, उसका काम केवल बरसना है। वह नहीं देखता कि मैंने जो जल की वर्षा की उससे कहां किसको कितना लाभ हुआ? बहुत-सा जल चट्टानी धरती पर गिरता है, कोई फल नहीं आता। जल का कुछ हिस्सा ऐसी जगह पड़ा जहां पेड़ उगे। पेड़ उगेंगे तो सारे पेड़ बढ़ नहीं पाते, कोई मुरझा भी जायेगा। पेड़ उग कर तैयार हुए तो सभी पेड़ों में मिंजर नहीं आती। आ भी गई तो सभी मिंजरों में फूल-फल आते नहीं। आ भी गए तो कितने झड़ जाते हैं। थोड़े से ही तो फल बनते और पकते हैं। इसके लिए बादल बरसना थोड़े ही बंद कर देगा। बरसो, खूब बरसो। अरे, थोड़े से लोगों का ही कल्याण होता है, पर कल्याण तो होता है न।

मैं भी समझता हूं, अपने अनुभव से भी जानता हूं, बहुत कठिन काम है। कबीर जी की वाणी है जिसे नाथजी बार-बार दोहराया करते थेः-

शूर संग्राम है घड़ी दो-चार का, सती संग्राम पल चार भाई।
संत संग्राम है रात-दिन जूझना, देह पर्यंत का काम भाई॥

... अरे देह पर्यंत का काम है भाई, जीवन पर्यंत का काम है। जब तक जीवित हैं, जब तक यह जीवन-धारा चल रही है, तब तक काम यही करना है कि अपने भीतर की संवेदनाओं को जानते रहो और समता में स्थित रहो।

शरीर पर होने वाली संवेदनाओं की कड़ी को भूल बैठे तो राग, द्वेष को ऊपर-ऊपर से दूर करने का ही काम करते रहे। विकारों को ऊपर-ऊपर से मिटाने का काम करते रहे, जड़ों तक पहुँचे ही नहीं। हम उसे केवल याद करके नहीं रह जाएं, सचमुच उसे जीवन में उतारने का काम शुरू कर दें। भले नन्हा-सा कदम ही उठाना शुरू करें, पर कदम तो उठाना शुरू करें। केवल प्रवचन ही सुन करके चले जाएं। केवल श्रद्धा के मारे सिर झुका कर चले जायें तो मेरा कहां कल्याण हुआ? केदारनाथ जी इतने बड़े संत थे इससे उनका कल्याण हुआ। मुझको क्या मिला? जब तक कि मैंने अपना विकार निकाल करके चित्त में शुद्धता लाने का काम नहीं शुरू किया, मेरा कल्याण मुझसे कोसों दूर है। यह बात जितनी जल्दी जिसके समझ में आ जायेगी, उतनी जल्दी कल्याण के रास्ते पड़ जायेगा, मंगल के रास्ते पड़ जायेगा।

अन्यथा मनुष्य जैसा इतना अनमोल जीवन जिसमें वह अंतर्मुखी हो कर मुक्त अवस्था तक पहुँच सकता है, उसे वह पशु-पक्षी, सरीसृप, कीट-पतंग या प्रेत प्राणी की तरह बिता दे तो ऐसा अनमोल जीवन खो दिया।

ऐसे संत की जन्म-जयंती मना रहे हैं जो विवेक, बोधि और ज्ञान से भरा हुआ था। उसकी जन्म-जयंती सही माने में तभी मना पायेंगे जब सचमुच अंतर्मुखी होकर अपने चित्त को शुद्ध करने का काम शुरू करें। उसे सद्गुणों से भरने का काम शुरू करें। तब अपना भी मंगल होने लगेगा, औरों का भी मंगल होने लगेगा।

आत्म-मंगल में ही सर्व-मंगल समाया है। आत्मोदय में ही सर्वोदय समाया हुआ है। यदि अपना ही मंगल नहीं कर पायेंगे तो औरों का मंगल कैसे करेंगे? इसलिए धर्म जीवन में उतरे, अंतर्मुखी होकर विकारों से मुक्ति पायें और सही माने में अपना मंगल साध लें। सही माने में अपना कल्याण साध लें। सही माने में अपनी स्वस्ति-मुक्ति साध लें तथा औरों के मंगल का, कल्याण का, स्वस्ति-मुक्ति का कारण बन जायें।

सबका मंगल हो! सबका कल्याण हो! सबकी स्वस्ति मुक्ति हो!!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रमः

रविवार-29 जनवरी, 2023 को पूज्य गुरुजी का जन्म शताब्दी समारोह आरंभ हो रहा है। इस उपलक्ष्य में पगोडा में **महाशिविर** होगा एवं बर्मी भिक्षुओं के लिए **संघदान** होगा। इस संबंध में वर्ष भर का पूरा कार्यक्रम अलग से अंतिम पृष्ठ पर दिया जा रहा है।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य

1-2. डॉ. हमीर गानला एवं श्रीमती डॉ. निर्मला गानला, तमिलनाडु और केरल के लिए नये समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य नियुक्त हुए।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1-2. श्री सचिन एवं श्रीमती गिरिजा नातू (केंद्र आ., धम्मानन्द,) पुणे क्षेत्र के लिए समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य की सहायता

3. श्री विलास शिंदे, वरिष्ठ सहायक आचार्य के साथ-साथ पुणे क्षेत्र के समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य की सहायता

4. श्री जयेश च. सोनी, धम्म अरवल्ली, मोडासा केंद्र के लिए केंद्र आचार्य के रूप में सेवा

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री मधुसूदन वेलायुधन, बंगलूरू
2. कु. राजश्री क्षीरसागर, मुंबई
3. डॉ. श्रीमती निशा राय, भागलपुर (बिहार)
4. श्री गुणराज भंडारी, नेपाल
5. अनागारिका पुण्यवती, नेपाल
6. Ms. Alien Bertien Hospers, Nepal
7. Ms. Marie Pradier, France/Nepal
8. Ms. Wenlin Huang, Taiwan
9. Mrs. Shu Li Chen, Taiwan
10. Mr. Alex Hsiang Fu Hung, Taiwan

बालशिविर शिक्षक

1. हर्षिता जी., बेंगळुरू
2. अभिजीत चव्हाण, कोल्हापुर
3. अशोक पोपलवाड़, महाड
4. शशिकांत सरकते, महाड
5. श्रीमती रोहिणी चंद्रा, बेंगलुरू

दोहे धर्म के

सुखदा संगत संत की, सतत मांगलिक होय।
शुद्ध धर्म के पंथ पर, सदा सहायक होय॥

संप्रदाय से संत की, होवे ना पहचान।
जिसके मन मैत्री जगे, वह ही संत सुजान॥

निर्मल निर्मल धर्म का, जो भी पालक होय।
नमन करें उस संत का, किसी जाति का होय॥

अहोभाग्य होवे मनुज, होय संत संयोग।
औषधि पाए धरम की, दूर करे भव रोग॥

दूहा धरम रा

नमस्कार जननी जनक, है उपकार अनंत।
नमस्कार सै जगत रा, सज्जन साधू संत॥

हिन्दू बौद्ध क' जैन हो, फरक पड़ै ना कोय।
पूजन बंदन संत रो, सदा मांगळिक होय॥

जीं जननी री कोख स्यूं, जलमै संत सुजान।
बा जननी पावन हुवै, धरम रतन री खाण॥

चित्त धोणियो धरम है, चाल धरम रै पंथ।
जो चाल्यो ईं पंथ पर, बो ही बणग्यो संत॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड
8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

मोरया ट्रेडिंग कंपनी
सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.6, अजिंठा चौक, जलगांव - 425 003, फोन. नं. 0257-2210372, 2212877
मोबा.09423187301, 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, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2566, माघ पूर्णिमा, 05 फरवरी, 2023

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50 (भारत के बाहर भेजने के लिए) "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(फुटकर बिक्री नहीं होती)**
DATE OF PRINTING: 20 JANUARY, 2023, DATE OF PUBLICATION: 05 FEBRUARY, 2023

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086,
244144, 244440.
Email: vri_admin@vridhamma.org;
Course Booking: info.giri@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org

Sukhā saṅghassa sāmaggī,
samaggānaṃ tapo sukho
Happy is the unity of the Saṅgha &
Happy are those who meditate together

Centenary Celebrations of Birth Year of Pujya Guruji S.N. Goenka
Schedule of Mega Courses at GLOBAL VIPASSANA PAGODA, Gorai, Mumbai

Month	Proposed Mega Course, Date & Day	Occasion
January 2023	29th Jan 2023, Sunday	**To launch the Centenary Birth Year celebrations and Guruji's Birth Anniversary**
February 2023	19th Feb 2023, Sunday	Centenary year Mega course
March 2023	19th Mar 2023, Sunday	Centenary year Mega course
May 2023	7th May 2023, Sunday	Buddha Purnima
June 2023	11th Jun 2023, Sunday	Centenary year Mega course
July 2023	2nd Jul 2023, Sunday	Guru Purnima
August 2023	27th Aug 2023, Sunday	Centenary year Mega course
September 2023	10th Sept 2023, Sunday	Centenary year Mega course
October 2023	1st Oct 2023, Sunday	Sharad Purnima (Pujya Guruji)
November 2023	19th Nov 2023 Sunday	Centenary year Mega course
December 2023	10th Dec 2023, Sunday	Centenary year Mega course
January 2024	14th Jan 2024, Sunday	Sangha dana and Mega Course
February 2024	**MEGA EVENT** 4th Feb 2024, Sunday	**Documentary Film on Pujya Guruji & other events**

पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्का के जन्म शताब्दी समारोह के दौरान
विश्व विपश्यना पगोडा के महा शिविर कार्यक्रमों की सूची

माह	प्रस्तावित महा शिविर तिथियां	अवसर
जनवरी 2023	29 जनवरी 2023, रविवार	शताब्दी जन्म वर्ष समारोह का शुभारंभ और गुरुजी की जयंती के उपलक्ष्य में
फरवरी 2023	19 फरवरी 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
मार्च 2023	19 मार्च 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
मई 2023	7 मई 2023, रविवार	बुद्ध पूर्णिमाके उपलक्ष्य में
जून 2023	11 जून 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
जुलाई 2023	2 जुलाई 2023, रविवार	गुरु पूर्णिमाके उपलक्ष्य में
अगस्त 2023	27 अगस्त 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
सितम्बर 2023	10 सितम्बर 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
अक्टूबर 2023	1 अक्टूबर 2023, रविवार	शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में
नवंबर 2023	19 नवंबर 2023 रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
दिसम्बर 2023	10 दिसम्बर 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
जनवरी 2024	14 जनवरी 2024, रविवार	संघ दान और महा शिविर
फरवरी 2024	**समापन समारोह :** 4 फरवरी 2024, रविवार	**'डॉक्यूमेंट्री फिल्म' का विमोचन और अन्य कार्यक्रम**

Registration link:- oneday.globalpagoda.org

For any other information- Tel :- 022-50427500 / +91 8291894644 • Email:- guriji.centenary@globalpagoda.org

N.B. The QR code on top right corner contains informations regarding Centenary Program.