



# विपश्यना

E-Newsletter

साधकों का  
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-  
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष 2564, सावण पूर्णिमा (ऑनलाइन), 3 अगस्त, 2020, वर्ष 50, अंक 2

For online Patrika in various languages, visit: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

सुखं वा यदि वा दुःखं, अदुःखमसुखं सह ।  
अज्झत्तञ्च बहिद्वा च, यं किञ्चि अत्थि वेदितं ॥  
एतं दुःखन्ति अत्त्वान, मोसधम्मं पलोकिनं ।  
फुस्स फुस्स वयं पस्सं, एवं तत्थ विजानति ।  
वेदनानं खया भिक्खु, निच्छातो परिनिब्बुतो'ति ॥

सुत्तनिपातपाळि- 743-744, द्वयतानुपस्सनासुत्तं.

— बाहर और भीतर जो भी संवेदनाएं महसूस होती हैं वे चाहे सुखद हों या दुःखद अथवा अदुःखद-असुखद, साधक उनकी मिथ्या भांति को नष्ट करता है और अनुभव करता है कि वस्तुतः उनमें दुःख ही समाया हुआ है। जहां स्पर्श होता है और स्पर्शजन्य संवेदना होती है, वहां उसके अनित्य स्वभाव को अनुभव कर उससे विरक्त होता है और इस प्रकार अभ्यास करता हुआ साधक उस स्थिति में पहुँच जाता है जहां कि वह समस्त संवेदनाओं का क्षय और तृष्णा का उन्मूलन कर परम उपशांत हो जाता है; परिनिर्वाण प्राप्त कर लेता है।

## बुद्ध जयंती के अवसर पर

### पुराने साधकों के लिए प्रवचन

धर्मशृंग, कठमांडू, नेपाल - मई 16, 1992

मेरे प्यारे साधको / साधिकाओ !

आज का दिन बड़े मंगल का दिन, बड़े कल्याण का दिन और सबने मिलकर बड़ा मंगलमय निर्णय किया, बड़ा कल्याणमय निर्णय किया कि आज दिन भर एक दिन की साधना होगी। इससे बढ़कर भगवान बुद्ध का और कोई सम्मान नहीं, इससे बढ़कर भगवान बुद्ध की और कोई पूजा नहीं, कोई अर्चना नहीं। उन्होंने हमारे कल्याण के लिए हमें जो कुछ सिखाया, उसे हम जीवन में उतारें, उस रास्ते पर चलकर अपना जीवन सफल कर लें, इसी में उस महापुरुष का सम्मान है। उसे याद करके हाथ जोड़कर नमस्कार करना, कोई बुरी बात नहीं है। उसके प्रति मन में श्रद्धा जगाना कोई बुरी बात नहीं है। लेकिन केवल श्रद्धा जगाकर रह जायँ और उसके उपदेशों का लाभ न लें, तो हानि अपनी ही हुई।

बहुत दुर्लभ है किसी बुद्ध का उत्पन्न होना, आसान बात नहीं है। अनगिनत कल्पों तक जो व्यक्ति अपनी पारमिताओं को पूरा करने में लगा रहता है और वह भी कितने बड़े परिमाण में! पारमिताएं तो वही, लेकिन कितनी बड़ी मात्रा में! महासमुद्र जितनी मात्रा में एक-एक पारमी पूरी करता है। बड़ा समय लगता है, बड़ा कष्ट उठाना पड़ता है। आसान काम नहीं है। जिस भगवान गौतम बुद्ध की कृपा से हमें यह कल्याणकारी मार्ग मिला, उसे चार असंख्य एक लाख कल्प तक पारमिताएं पूरी करनी पड़ी। इतना समय, जो गिना न जा सके, एस्ट्रोनोमिकल फिगर, इतना समय!

जब उसने भगवान दीपंकर का प्रथम दर्शन किया तब उनके सामने अपनी इच्छा प्रकट की कि मैं भी आपकी तरह सम्यक संबुद्ध बनना चाहता हूँ। ऐसी इच्छा तो सभी प्रकट करेंगे। जो भी भगवान का दर्शन करेंगे उनके मन में यही विचार आयेगा कि हम भी इनकी

तरह महान बनें। पर केवल ऐसी कामना जागने से बात नहीं बनती। उस व्यक्ति में योग्यता होनी चाहिए तो ही उस समय के भगवान सम्यक संबुद्ध उसका भविष्य देख कर कहते हैं कि सचमुच समय पाकर तू सम्यक संबुद्ध बनेगा और उसके बारे में भविष्यवाणी करते हैं जैसे कि इन सम्यक संबुद्ध के बारे में भविष्यवाणी की।

उस समय यह व्यक्ति एक ब्राह्मण के घर में जनमा हुआ युवक, घरबार की सारी संपदा छोड़ करके इसी हिमालय प्रदेश में तपने के लिए चला आया। यह प्रदेश बड़ा पावन है। हिमालय बड़ा पावन है, बड़ा पवित्र है। क्यों पवित्र है? क्योंकि न जाने कितने बोधिसत्त्व इस हिमालय की गोद में तपे हैं, इसकी कन्दराओं में, गुफाओं में तपे हैं। इतने बोधिसत्त्व तपे हैं जिनकी गिनती नहीं। जो बोधिसत्त्व होगा, अनेक जन्मों में इस धरती पर आकर तपेगा ही।

यह व्यक्ति भी बोधिसत्त्व है, सुमेध नाम का तपस्वी है। यहां तपने आया तो आठों ध्यान प्राप्त किया जो कि आसान नहीं होता। आठों ध्यानों में पारंगत हुआ, पांच प्रकार की सिद्धियों में पारंगत हुआ। उसका भाग्य जागा तो यहां से चल कर मैदानों में गया और ऐसे गांव में से गुजरा जहां भगवान दीपंकर सम्यक संबुद्ध पधारे हुए थे। उनके संपर्क में आया तो जैसे औरों के मन में भावना जागती है, उसके मन में भी जागी कि मैं भी सम्यक-संबुद्ध बनूँ। उसने इतना कुछ प्राप्त कर लिया था कि बस, भगवान से विपश्यना मिल जाय तो बहुत थोड़ी देर में ही अरहंत हो जाय। श्रोतापन्न, सकदागामी, अनागामी के फल में से गुजरता हुआ अरहंत फल प्राप्त कर ही लेता, ऐसी उसकी योग्यता थी, ऐसी उसकी क्षमता थी। लेकिन उसे त्यागता है, सामान्य व्यक्ति नहीं है। अरे, मुक्ति इतनी समीप आ जाय और फिर भी कोई उसे त्याग दे— "नहीं, मुझ अकेले को मुक्ति नहीं चाहिए। संसार के इतने प्राणी दुखियारे हैं और मैं अकेला मुक्त हो जाऊँ? यह कैसी स्वार्थभरी बात होगी? नहीं, अपनी मुक्ति तभी सिद्ध करूंगा जबकि अनेकों की मुक्ति का कारण बन जाऊंगा, अनेकों की मुक्ति में सहायक बन जाऊंगा और वह तभी हो सकता है जबकि इसी प्रकार, इन्हीं की भांति मैं भी सम्यक संबुद्ध बनूँ।"



आठों ध्यान किए हैं, अनेक जन्मों की पारमिताएं उसके पास हैं, तुरंत अरहंत बन सकता है लेकिन उसे त्यागता है और यह जानते हुए त्यागता है कि बड़े कष्ट उठाने पड़ेंगे। आज तक जितनी माता में पारमिताएं मैंने एकत्र कर लीं, उतने में कोई भी अरहंत बन जाय, कोई रास्ता दिखाएंगे, मुझे विपश्यना देंगे, तुरंत मुक्त हो जाऊंगा। और दूसरी ओर सम्यक संबुद्ध बनूंगा तो बड़ा लंबा समय लगेगा! बड़ा लंबा समय कितने कल्पों तक... लेकिन इतना लंबा समय देखकर घबराता नहीं।

वैसे हर जीवन में अपनी कोई न कोई पारमी बढ़ाता जायगा तो उसके साथ-साथ लोक-कल्याण भी करता जायगा। पारमियां इसीलिए होती हैं। किसको पारमी कहते हैं? भवसागर के पार उतरने का जो साधन है, वही पारमी है। और भवसागर के पार उतरने का साधन यही है कि मेरा भी कल्याण हो, साथ-साथ औरों का भी कल्याण हो। केवल मेरा ही कल्याण हो, बाकी लोग दुःख में तड़पते रहें तो तड़पें, अपने-अपने कर्मों की वजह से तड़पते हैं, मैं क्या करूं? ऐसा सोचता तो आदमी बुद्ध नहीं बन सकता। अरे नहीं! केवल मेरे अकेले की मुक्ति किस काम की? अनेकों की मुक्ति में सहायक बनना है तो असंख्य कल्पों तक अपनी पारमिताओं को पूरा करता जाऊंगा और साथ-साथ लोकसेवा करता जाऊंगा। उस समय के सम्यक संबुद्ध उसके ये विचार भांप लेते हैं और उसके भविष्य की सारी बातें देखकर ही उद्धोषणा करते हैं। क्योंकि सम्यक संबुद्ध त्रिकालज्ञ होते हैं, परचित्त का ज्ञान होता है उन्हें। अन्यथा अनेक लोग यह कहने वाले खड़े होंगे कि हम भी आप की तरह सम्यक संबुद्ध बनना चाहते हैं। वे मुस्करा कर रह जायेंगे। लेकिन जिसे योग्य पाल समझेंगे, तो कैसे समझेंगे?

उसका भूतकाल देखेंगे—कितने जन्मों से यह व्यक्ति पारमी एकत्र कर रहा है, उसका वर्तमान देखेंगे - आज इसकी क्या योग्यता है, क्या क्षमता है? इसे अभी विपश्यना दूं तो क्या यह अभी विमुक्त हो जायगा या नहीं? हो जायगा, तो ही योग्य पाल है; नहीं तो नहीं है। और भविष्य तो कष्टों से भरा हुआ होता है। बोधिसत्त्व का जीवन कष्टों से भरा होता है, आरामतलब का जीवन नहीं होता। तो क्या इस व्यक्ति में यह क्षमता है कि सचमुच इतने कष्ट सहन कर सकेगा? या केवल भावावेश में बोल रहा है कि मैं सम्यक संबुद्ध बन जाऊं!

इन तीनों बातों से जांचकर देखता है—भूतकाल का संग्रह भी है, वर्तमान काल में मुक्त होने की योग्यता भी है, और आगे भविष्य में अगर बोधिसत्त्व बनता है, तो भविष्य में कष्ट उठाने की क्षमता भी है—तब वे घोषणा करते हैं—"निश्चितरूप से तुम सम्यक संबुद्ध बनोगे"- "धुवं बुद्धो भविस्ससि", और भविष्यवाणी करते हैं कि चार असंख्य और एक लाख कल्पों के बाद सिद्धार्थ गौतम के नाम से शाक्य कुल में उत्पन्न हो करके तुम सम्यक संबुद्ध बनोगे।

जिस क्षण यह भविष्यवाणी हुई, और इतने लंबे भवचक्र के बाद जिस क्षण सम्यक सम्बोधि मिली, इसके बीच का सारा का सारा समय केवल एक ही काम में बीता— अपनी पारमिताएं पृष्ठ करनी हैं जिससे आत्महित भी हो और परहित भी हो, आत्महित भी हो और परहित भी हो। करुणा ही करुणा, करुणा ही करुणा। पर-कल्याण के लिए, लोक-कल्याण के लिए, दुखियारे लोगों को दुःख से बाहर निकलने के लिए कि इनको रास्ता मिल जाय— केवल यही एक भाव ले करके जन्म पर जन्म, जन्म पर जन्म, मनुष्य लोक में जनमता है, कि कोई

ऊंचे देवलोकों में जनमता है, ब्रह्मलोकों में जनमता है, या कभी बहुत नीचे गिरे हुए प्राणियों की सेवा करने के लिए नीची योनि में भी जनमता है। परंतु लक्ष्य तो एक ही है— कैसे औरों का कल्याण हो। केवल मेरा ही कल्याण हो कर न रह जाय, कैसे औरों का कल्याण हो, औरों का कल्याण हो!

ऐसा व्यक्ति जब पकता है तो ऐसा पकता है कि इसके आगे और पकने की कोई गुंजाइश नहीं। एक प्राणी इससे ऊंची अवस्था प्राप्त नहीं कर सकता। ऊंची से ऊंची अवस्था प्राप्त करता है। चित्त नितान्त निर्मल हो जाता है, नितान्त निर्मल हो जाता है। अनंत मैत्री से भर उठता है, अनंत करुणा से भर उठता है, अनंत मुदिता से भर उठता है, अनंत उपेक्षाभाव से भर उठता है। उस समय के मनुष्यों की (या अन्य लोकों की) जितनी आयु होती है, उतना जीवन जीता हुआ लोक-कल्याण ही करता है। बुद्धत्व प्राप्त करने के पहले भी लोक-कल्याण और बुद्धत्व प्राप्त करने के बाद तो कहना ही क्या! लोक कल्याण ही लोक कल्याण, लोक कल्याण ही लोक कल्याण।

ऐसे व्यक्ति का उत्पन्न होना आसान नहीं है। इसीलिए कहा— "बुद्धुप्पादो दुल्लभो लोकस्मि"— बड़ा दुर्लभ, बड़ा दुर्लभ। हमारा बड़ा सौभाग्य है कि इस युग में ऐसा एक व्यक्ति बुद्ध बना, सम्यक संबुद्ध बना। हमारा बड़ा सौभाग्य कि 2500 वर्ष बीत जाने पर भी उसकी कल्याणकारी विद्या जीवित है— परियत्ति के रूप में ही नहीं, पटिपत्ति के रूप में भी, पटिवेधन के रूप में भी। केवल वाणी ही कायम नहीं है, साधना का तरीका कायम है, विधि कायम है। ऐसे युग में हम जनमें हैं। बड़े सौभाग्य की बात है। ऐसे युग में जनमकर भी कोई आदमी उसके बताये हुए मार्ग पर चलकर अपना कल्याण नहीं साधे तो अभागा ही है ना! उससे बढ़कर और कौन अभागा होगा? प्यासा आदमी, कितने जन्मों की प्यास लिए चल रहा है और सौभाग्य से अब गंगा के तट पर आ गया। पास शीतल गंगा बह रही है, निर्मल गंगा बह रही है। वह अपनी प्यास बुझा सकता है, पर नहीं बुझाए तो इसमें गंगा का क्या दोष? वह तो अपना जल प्रवाहित करती ही रहती है। लोगों को आह्वान करती ही रहती है— "अरे दुनिया के प्यासे लोगों! आओ, मेरे शीतल जल को पियो, अपनी प्यास बुझाओ! अपने दुःखों से मुक्ति पाओ!" कोई उस आवाज को, उस आह्वान को सुने ही नहीं, और सुने तो भी समीप जाकर के पानी पीये नहीं, तो गंगा का क्या दोष? वह तो बहती ही है। धर्म का क्या दोष? वह तो बांटता ही है। लेना हमारा काम है। स्वीकार करना हमारा काम है। प्यास बुझाना हमारा काम है।

सौभाग्य की बात है कि हमने प्यास बुझाने का काम शुरू किया। भगवान के बताये हुए मार्ग पर डगमगाते हुए कदमों से चलना शुरू तो किया। रास्ता लंबा है, बहुत लंबा है। पर कितना ही लंबा रास्ता क्यों न हो, लंबे से लंबा रास्ता पहले कदम से शुरू होता है। जो उस रास्ते पर एक कदम चल लेगा उससे यह आशा की जा सकती है कि दूसरा कदम भी उठायेगा, तीसरा कदम भी उठायेगा। यों कदम-कदम चलते हुए अंतिम लक्ष्य तक पहुँच जायगा। चलना तो शुरू किया।

कोई बेचारा चले ही नहीं, रास्ता तो दिखता है, यह भी देखता है कि यह रास्ता मुक्त अवस्था तक पहुँचायगा। बुद्धि के स्तर पर बात समझ में आती है, श्रद्धा भी जागती है, पर कोई चले नहीं तो बेचारे मार्ग का क्या दोष है? वह तो कहता है, "आओ, चलो इस पर; मुक्त अवस्था तक पहुँच जाओगे, अपनी मंजिल तक पहुँच जाओगे"।



आदमी प्यासा है, पर पास बहती गंगा का चुल्लू भर पानी भी नहीं पीये तो बड़ा अभागा है। मुक्ति का मार्ग सामने है और उस पर एक कदम भी नहीं चले, तो बड़ा अभागा है। ऐसे अभागे नहीं बनें। मुक्ति के मार्ग पर चलने के लिए कमर कसी है तो बस, चलना ही चलना है।

एक बात खूब अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि कोई व्यक्ति सम्यक संबुद्ध होता है तो वह कोई संप्रदाय नहीं स्थापित करता। वह यही देखता है कि कितने लोग अपने दुःखों से बाहर निकलने लगे! कितने लोगों ने कल्याण का रास्ता अपनाया! बस, इसी करुण-चित्त से बांटता है। जो व्यक्ति सम्यक संबुद्ध होता है वह शुद्ध धर्म स्थापित करता है।

शुद्ध धर्म क्या होता है? तो उदाहरण देकर समझाता है— समुद्र में रहने वाला एक प्राणी है— “शंख”। जब वह मर जाता है तो उसका मुर्दा शरीर समुद्र के तट पर आ लगता है। उसकी बनावट ही ऐसी होती है कि हड्डियों के एक मजबूत ढाँचे में रहता है। जब उसे कोई संकट मालूम हो तो अपने आपको उसमें छुपाता है। उसका शरीर सारा मांस ही मांस है और वह हड्डी की खोल में छिपा होता है। प्रकृति ने ऐसा ही बनाया है उसे। मरने पर उसकी निर्जीव मांस सड़ने लगती है। तो जिसे उस शंख का उपयोग करना होता है, वह किसी चाकू से उस सड़े हुए मांस को उतारता है, छीलता है। और यूँ छीलते-छीलते शंख बिना किसी मांस के, माने बिना किसी मैल के बड़ा स्वच्छ, बड़ा निर्मल हो जाता है! अब उदाहरण देकर समझाते हैं कि छिले हुए शंख की तरह निर्मल है, मैल नहीं है उस पर। और मैल लगता भी नहीं। बस, वही शुद्ध धर्म है। नया मैल लगे नहीं, जो पुराना लगा हो,

उसे धोकर, छीलकर दूर कर दे। नया लगने नहीं दे।

एक सम्यक संबुद्ध और दूसरे सम्यक संबुद्ध के बीच में बहुत बड़ा अंतराल होता है। आज एक सम्यक संबुद्ध हुआ, कल एक और सम्यक संबुद्ध हो जायगा, परसों और हो जायगा; ऐसा नहीं होता। बहुत समय लगता है। और एक सम्यक संबुद्ध तथा दूसरे सम्यक संबुद्ध के बीच का जो अंतराल है, उसमें धर्म दूषित होने लगता है। कोई भी सम्यक संबुद्ध शुद्ध धर्म ही सिखाता है। धीरे-धीरे लोग भूलते जाते हैं। शब्द वही कायम रहते हैं, पर उनके अर्थ बदल जाते हैं। उसमें तरह-तरह का सम्मिश्रण होने लगता है, गंदगी आने लगती है। जैसे इस हिमालय पर से गंगा निकलती है। कोई गंगोत्री गया होगा तो देखा होगा— गंगा जब हिमालय से निकलती है तो कितनी निर्मल है! अरे, कितनी पारदर्शी है कि पेंदे तक का एक-एक पत्थर दिखाई देता है, इतनी पारदर्शी है, इतनी निर्मल है। गंगा वही है, गंगा का वही शुद्ध जल है, इन पहाड़ों की ऊँचाइयों से गिरते-गिरते मैदान में जा गिरा और गंगा जब आगे बढ़ने लगी तो उसमें इधर से कोई नाला आकर मिला, उधर से कोई नाला आकर मिला, यों इधर-उधर से गंदगियां आकर मिलती गयीं और गंगा-सागर तक पहुँचते-पहुँचते तो गंदगी का ढेर हो गयी। वही निर्मल जल कितना मैला हो गया। बस, यही होता है।

एक सम्यक संबुद्ध लोगों को शुद्ध धर्म ही देता है परंतु समय बीतते-बीतते उसमें बहुत सारा मैल आ जाता है। जब कोई दूसरा सम्यक संबुद्ध बनता है, तो फिर वह उस सारे मैल को दूर करता

### विपश्यना साधना संबंधी तत्काल जानकारी हेतु निम्न शृंखलाओं (लिंक्स) का अनुसरण (क्लिक) करें—

- वेबसाइट (Website) – [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)
- यू-ट्यूब (YouTube) – विपश्यना ध्यान की सदस्यता लें – <https://www.youtube.com/user/VipassanaOrg>
- ट्विटर (Twitter) – <https://twitter.com/VipassanaOrg>
- फेसबुक (Facebook) – <https://www.facebook.com/Vipassanaorganisation>
- इंस्टाग्राम (Instagram) – <https://www.instagram.com/vipassanaorg/>
- Telegram Group for Students – <https://t.me/joinchat/AAAAFcl67mc37SgvlrwDg>

"विपश्यना साधना मोबाइल ऐप" डाउनलोड करके आनापान तथा अन्य सुविधाओं का लाभ उठायें:

गूगल प्ले स्टोर: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation>

एप्पल iOS: <https://apps.apple.com/in/app/vipassanameditation-vri/id1491766806>

विपश्यना साधना करने वाले साधकों की सुविधा के लिए:

"विपश्यना साधना मोबाइल ऐप" पर रोज़ाना सामूहिक साधना का सीधा प्रसारण होता है (केवल पुराने साधकों के लिए) —

समय: प्रतिदिन प्रातः 8:00 बजे से 9:00 बजे; दोपहर 2:30 से 3:30 बजे; सायं 6:00 से 7:00 बजे (IST + 5.30GMT)

और अतिरिक्त सामूहिक साधना – प्रत्येक रविवार को।

अन्य लोग भी वर्तमान परिस्थितियों से निपटने के लिए एक प्रभावी उपकरण के रूप में 'आनापान' ध्यान-साधना का अभ्यास करें। इस सार्वजनिक 'आनापान' का अभ्यास करने के लिए:

- i) उपरोक्त प्रकार से 'विपश्यना साधना मोबाइल ऐप' डाउनलोड करें और उसी को चलायें। या
- ii) <https://www.vridhamma.org/Mini-Anapana> पर मिनी आनापान चलायें।
- iii) ऑनलाइन प्रसारण द्वारा 'सामूहिक आनापान सत्र' में शामिल होने के लिए निम्न लिंक पर पुराने साधक के रूप में अपने आप को रजिस्टर करें – <https://www.vridhamma.org/register>

➤ स्कूलों, सरकारी विभागों, निजी कंपनियों और संस्थानों के अनुरोध पर विशेष समर्पित आनापान सत्र भी आयोजित किए जाते हैं।

बच्चों के लिए आनापान सत्र: उम्र 8 - 16 वर्ष – VRI ऑनलाइन 70 Min. के आनापान सत्र आयोजित करा सकते हैं।

कृपया स्कूलों और अन्य शैक्षणिक संस्थानों के लिए और ऑनलाइन सत्रों की अनुसूची के समर्पित सत्रों के लिए

ईमेल – [childrencourse@vridhamma.org](mailto:childrencourse@vridhamma.org) को पत्र लिखें।





है। फिर उसका शुद्ध रूप हमारे सामने रखता है। शुद्ध रूप क्या रखता है? धर्म का मैल क्या होता है? वह उसे "सद्धर्म" कहता है। सत्-धर्म = सद्धर्म, सत्य ही धर्म है। कोई सम्यक संबुद्ध सद्धर्म ही सिखायेगा। माने जिसमें कल्पनाओं का नामोनिशान नहीं।

हमारी मान्यता यह कहती है, तुम्हारी मान्यता यह कहती है...। बुद्ध ऐसी किसी दार्शनिक मान्यता में नहीं उलझाते। पूर्वकाल में किसी व्यक्ति ने सचमुच दर्शन किया होगा, पर हम तो कोरी कल्पना कर रहे हैं। कल्पना हमेशा मिथ्या होती है, सच्चाई से दूर होती है। प्रत्यक्ष अनुभूति हो तो ही सच्चाई सच्चाई है, सद्धर्म सद्धर्म है। प्रत्यक्ष अनुभूति नहीं हो तो सद्धर्म नहीं, केवल मान्यता है। भगवान गौतम बुद्ध की शिक्षा को भी केवल मान्यता बना दें, तो सद्धर्म कहां हुआ? मिथ्या धर्म हो गया न! भगवान ने ऐसा कहा, और हम मान लेते हैं, यह ठीक नहीं। भगवान ने कहा, "जानतो, पस्सतो, भगवा धम्मं देसेति"— स्वयं जान करके, विपश्यना द्वारा स्वयं अनुभूति पर उतार करके कोई भगवान होता है, तभी वह धर्म देता है लोगों को। और लोगों से कहता है कि विपश्यना द्वारा तू भी जान। "पस्स जान, पस्स जान" भरा पड़ा है सम्यक संबुद्ध की शिक्षा में। ये दोनों शब्द जुड़े हुए— "पस्स जान; पस्स जान" मान मत, केवल मान लेने से तुझे कुछ नहीं मिलेगा, जीवन धोखे में चला जायगा रे!

औरों की तो बात ही छोड़ो, भगवान ने स्वयं कहा, "मेरी बात भी मत मानो, अपने गुरु की बात भी मत मानो। पहले जानो और जानकर समझो कि यह कल्याणकारणी बात है, तब मानो। तब तो ऐसा मानो कि जीवन में उतार लो। बस, जो ऐसा करता है उसने भगवान को ठीक समझा है। जो केवल हाथ जोड़कर नमस्कार करके रह जाता है— "भगवान, आपकी शिक्षा का क्या कहना, अरे, आपके आर्य अष्टांगिक मार्ग का क्या कहना! इतना अच्छा है, इतना अच्छा है..., लेकिन मैं चलने वाला नहीं। मैं तो प्रशंसा ही करूंगा, औरों से वाद-विवाद करूंगा, तर्क-वितर्क करूंगा। गंगा के निर्मल जल की प्रशंसा करे, लेकिन एक बूंद भी पीये नहीं। मीठे रसगुल्ले की प्रशंसा तो खूब करे, पर एक रसगुल्ला मुँह में रखकर चखे नहीं; तो बड़ा अभाग्य है न!

बुद्ध लोगों को इस अभाग्यपन से बाहर निकालते हैं। काम तुम्हें करना पड़ेगा भाई! कोई देवी, देवता, कोई ब्रह्मा तुम्हें तारने वाला नहीं है, कोई बुद्ध भी तुम्हें तारने वाला नहीं। एक-एक कदम, एक-एक कदम स्वयं चलना पड़ेगा। जब तक यह बात नहीं समझ में आयी तब तक बुद्ध के अनुयायी नहीं हुए। धोखे में ही जीवन बीत गया। सद्धर्म तभी सद्धर्म है जबकि सच्चाई अपनी अनुभूति पर उतारे। जो सच्चाई बुद्ध की अनुभूति पर उतारी, उसने बुद्ध का कल्याण किया। उस कल्याण का लाभ हमें यह हुआ कि उसने हमें रास्ता बताया कि इस प्रकार सच्चाई को अपनी अनुभूति पर उतार सकते हो। और हम उतारे नहीं तो बुद्ध का क्या कसूर? उनकी शिक्षा का क्या कसूर? धर्म का क्या कसूर? कसूर हमारा है।

इसीलिए जाते-जाते हमें विरासत में दे गये— उनके ये अमृत के बोल— "वयधम्मा सङ्गारा, अप्पमादेन सम्पादेथ।" सच्चाई तो यही है कि इस सारे संसार में जो कुछ उत्पन्न होता है— "भौतिक या चैतसिक, नाम या रूप; जो कुछ उत्पन्न होता है, नष्ट होने के लिए ही उत्पन्न होता है। वह व्ययधर्मा है, वह क्षयधर्मा है, वह अनित्यधर्मा है, वह जराधर्मा है, वह मरणधर्मा है, वह विनाशधर्मा है।" यह

कोई सिद्धान्तों की बात नहीं है, फिलासोफी की बात नहीं है। यह सच्चाई है जो उस महापुरुष ने स्वयं अपनी अनुभूति पर उतारी, और दूसरी सच्चाई यह है कि हर व्यक्ति को अपनी अनुभूति पर उतारना होता है। कल्याण तभी होता है।

### कर्मों का महत्त्व

बुद्ध कर्मों को महत्त्व देते हैं— "तुम अपने कर्म की ही औलाद हो, तुम अपने कर्म की ही उपज हो, अपने कर्म की ही संतान हो। अच्छा, बुरा; जो कुछ भुगत रहे हो, अपने कर्मों की वजह से भुगत रहे हो।" यह प्रकृति का बँधा-बँधाया नियम है। कोई बुद्ध उसे अपनी अनुभूति से जान लेता है, तभी लोगों को कहता है। यह बात चर्चा में चलती रहती है— "कर्मों का बड़ा महत्त्व है, कर्मों का बड़ा महत्त्व है। अच्छे कर्म करेंगे अच्छे फल मिलेंगे, बुरे कर्म करेंगे बुरे फल मिलेंगे।" कोई बुद्ध नहीं रहता तब भी यह बात चलती रहती है। लेकिन उसमें मैल आ जाता है। क्या मैल आ जाता है? बेचारा दुर्बल मानव! कोई उसके कान में आकर कह दे—अनेक जन्मों में तुमने बहुत पाप किये, इस जन्म में भी किये, और तू इतना कमजोर आदमी, तू यह समझे कि सारे पाप तू खुद ही धो लेगा! अरे, कैसे धो लेगा रे? देख, वह जो देवी है, देवता है, ईश्वर है या परमात्मा है न! बस, उसकी शरण चले जाओ, वह सारे पाप धो देगा तेरे। वह सारे दुष्कर्मों से तुझे मुक्त कर देगा। बिना ही फल भोगे, बस उसकी कृपा चाहिए, उसकी करुणा चाहिए। उलझ गये, कर्म-सिद्धान्त को मानते हुए भी उलझ गये। उसमें एक और मैल चढ़ा लिया। क्योंकि कर्म-सिद्धान्त की गहराइयों को ही भूल गये।

बुद्ध होता है तो जानता है कि चित्त की चेतना ही कर्म है। चित्त क्या कर रहा है, वही कर्म है। वाणी और शरीर तो उसको मापने का एक मापदंड है। कर्म तो चित्त से होता है। धीरे-धीरे कर्मों की बात तो चली आ रही है, लेकिन यह चित्त की बात भूल जाते हैं। अब वाणी और शरीर के कर्मों को ज्यादा महत्त्व देने लगे। जितने दुष्कर्म किए, मैंने शरीर से किए, अतः इस शरीर को दंड दो। इसको दंड देने से सारे पापों का फल अपने आप भुगत लिया। बात खत्म हो गयी। कर्म-सिद्धान्त अब भी चल रहा है पर किस प्रकार दूषित हो गया? अब लोग अपने शरीर को भिन्न-भिन्न प्रकार से दंड देने लगे।

कोई बुद्ध आता है तो धर्म का शुद्ध स्वरूप सामने रखता है। अरे! अपने चित्त को सुधारो रे! यह जो प्रतिक्षण संस्कार बनाये जा रहे हो चित्त में, यह संस्कार बनाना बंद करो। दूषित संस्कार नहीं बनेंगे, तो जो बने हैं वे उभरकर ऊपर आएंगे, उन्हें साक्षीभाव से देखते जाओगे तो "उप्पज्जित्वा निरुज्जन्ति, उप्पज्जित्वा निरुज्जन्ति" यों होते होते, होते-होते सारे समाप्त हो जायेंगे। "तेसं वूपसमो सुखो" — वही सच्चा सुख है। यह बुद्ध की देन होती है।

एक बुद्ध और दूसरे बुद्ध के बीच में यह बात तो याद रहती है कि ये जो हमारी इंद्रियां हैं— आंख, नाक, कान, जीभ, त्वचा; और इन पांचों के पांच विषय हैं— रूप, शब्द, गंध, रस, स्पर्श; ये बड़े खतरनाक हैं। बुद्ध ने कहा था तो यह बात याद रहती है कि ये बड़े खतरनाक हैं। किसी रूप को देख कर के उस दलदल में डूब नहीं जाना, किसी शब्द को सुन करके उससे मोहित होकर डूब नहीं जाना, किसी गंध को, किसी रस को, किसी स्पर्श को... यह बात चलती है लेकिन जो सार की बात थी, वह छूट गयी। अब पांच ही इंद्रियों की बात होने लगी। छठी इंद्रिय को भूल ही गये। अरे जो मन है, वह अपने आप



में एक बड़ी इंद्रिय है और सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण इंद्रिय है वह। इसे सुधारना होगा। इस पर जो धर्म जागता है, इस पर जो कुछ जागता है, जो चित्तवृत्ति जागती है; उसमें कहीं उलझ न जायँ। उसमें कहीं उलझ न जायँ। यह बुद्ध की बहुत बड़ी देन। बुद्ध होता है तो वह छः इंद्रियों की बात करता है। *सळायतन* की बात करता है। और "मनोपुब्बङ्गमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया"— मन की श्रेष्ठता को, मन की प्रधानता को, प्रमुखता को, लोगों के सामने रखता है। क्योंकि भीतर देख चुका— मन ही प्रमुख है, मन ही प्रधान है, सब कुछ मनोमय है। इसे लोग भूल गये।

अरे, छहों इंद्रियां और उनके छहों विषय; उनका जब स्पर्श होता है तो शरीर पर एक संवेदना होती है। यह जो तुम्हें राग जागता है, कि द्वेष जागता है, वह शरीर की संवेदना पर जागता है। इसे सारा मानव समाज भूल ही गया था। बुद्ध के पहले भी अध्यात्म के गुरु हुए, जिनकी रचनाएं हमारे पास हैं। बुद्ध के समय भी अनेक धर्मगुरु थे, बुद्ध के बाद भी धर्म-गुरु हुए, लेकिन यह बात छूट गयी। सब पांच इंद्रियों की ही बात कहते रहे। पांच इंद्रियां और इंद्रियों के विषयों की वजह से ही राग जागता है, द्वेष जागता है। अच्छा लगता है, राग जागता है, बुरा लगता है, द्वेष जागता है। यही बात सब करेंगे। बुद्ध होगा तो कहेगा - नहीं, "*सळायतन पच्चया फस्स*" - छः इंद्रियों का इनके विषयों से स्पर्श होता है तब "*फस्स पच्चया वेदना*", और स्पर्श होते ही शरीर पर एक संवेदना होती है। शरीर पर संवेदना होती है, मन उसे महसूस करता है—दोनों साथ-साथ चलते हैं। संवेदना शरीर पर होती है "*वेदना पच्चया तण्हा*" - ये जो वेदना होती है, उसको सुखद मान करके राग की तृष्णा जागती है, उसे दुःखद मान करके द्वेष की तृष्णा जागती है। सुखद होती है तो उसे बटोरे रखने की तृष्णा जागती है, दुःखद होती है तो उसे दूर करने की तृष्णा जागती है। यह बुद्ध की देन है और विपश्यना द्वारा यही देन हमारा कल्याण करती है। इसे भूल जायँ तो सब कुछ भूल गये। बुद्ध की प्रशंसा करते रहो; कुछ नहीं मिला, जरा भी नहीं पाया। वास्तविक सत्य यह है कि संवेदना जागी और वह प्रिय लगी तब राग जागा, संवेदना जागी, वह अप्रिय लगी तब द्वेष जागा। यह बात समझे ही नहीं तो बुद्ध की बात कहां समझ में आयी?

आज के इस महत्त्वपूर्ण दिवस पर इस बात को बड़ी दृढ़ता के साथ समझना है कि अगर सचमुच बुद्ध के मार्ग पर चलना है, तो हम शरीर की संवेदनाओं से अपने आपको दूर नहीं कर सकते। जिस व्यक्ति ने जीवनभर बार-बार कहा - "*निच्चं कायगतासति, निच्चं कायगतासति*" - काया के भीतर क्या हो रहा है, उसके प्रति प्रतिक्षण सजग रहो, रात-दिन जब तक गहरी नींद में नहीं पड़ जाते, तब तक सजग रहो। गृहस्थ हैं तो रात-दिन कैसे रहेंगे? अपनी जिम्मेदारियों का जो काम करना है, सो करना ही है। लेकिन जब ऐसे शिविर में आते हैं, ऐसी तपोभूमि में आते हैं, तो यही प्रण लेकर आयें कि यहां आने पर बाहर का जो काम करना होगा— चलना है, खाना है, पीना है, नहाना है, धोना है, बाहर की सारी प्रवृत्तियां करेंगे, लेकिन मन भीतर रहेगा। कहीं न कहीं शरीर पर संवेदना महसूस हो रही है और यह नित्य-कर्म भी समझ में आ रहा है। इसके प्रति राग नहीं जगा रहे, द्वेष नहीं जगा रहे, यूँ सजग रहते हैं। बस, कल्याण का रास्ता मिल गया। ऐसा होते-होते जीवन में भी ऐसी बात होने लगेगी— बाहर कोई अनचाही बात हुई तो झट मन भीतर जायगा और अनिच्च, अनिच्च यों होश जाग गया तो जीना आ गया। गृहस्थ हैं, घरबार

छोड़कर भागने की बात हम नहीं कहते।

जिन्होंने घर बार छोड़ा है, गृह त्यागा है, उनके लिए तो इसके अतिरिक्त और करने को है ही क्या? अगर कुछ और भी प्रवृत्ति में फँसना चाहते हो तो भाई यह घरबार क्यों छोड़ा? घर में ही रहते न! छोड़ा इसीलिए कि रात-दिन हमको इसी काम में लगना है, और कोई काम नहीं। इतनी बड़ी विद्या मिल गयी और क्या चाहिए? मनुष्य का जीवन मिल गया, इतनी बड़ी विद्या मिल गयी अब तो चलना ही चलना है। सारी जिम्मेदारियों से मुक्त हो गये, एक या दो वक्त का भोजन देने वाले दे देते हैं, पहनने के लिए एक या दो वस्त्र मिल जाता है, और क्या चाहिए? हमको इसी काम में लगना है।

लेकिन जो गृहस्थ हैं, उनके सिर पर घर की जिम्मेदारियां हैं, परिवार की जिम्मेदारियां हैं, समाज की जिम्मेदारियां हैं, उन सबको निभाते हुए काम करना है। बोधिसत्त्व भी एक बार नहीं, अनेक बार गृहस्थ का जीवन जीते रहे और बताते हैं कि गृहस्थ का जीवन जीते हुए हम कैसे अच्छा जीवन जी सके। हर गृहस्थ के जीवन में वे कोई न कोई पारमी बढ़ाने का काम करते रहे। अपना भी कल्याण, औरों का भी कल्याण।

कल्याण के रास्ते पर चलना है तो इस बात के लिए खूब सजग रहोगे कि जब-जब इस तपोभूमि पर पांव रखोगे, यहां गप्प लगाने के लिए नहीं आओगे। निरर्थक-निकम्मी बातें करने के लिए यह स्थान नहीं है। यह कोई पिकनिक स्थान नहीं है, तपोभूमि है। जितनी देर यहां रहें अपने भीतर संवेदना जगा करके, अनित्य बोध जगाते रहें। ऐसा करके अपनी ओर से इस धरती को कॉन्ट्रिब्यूशन दे रहे हैं। धर्म की तरंगें और तेज हुए जा रही हैं, और तेज हुए जा रही हैं। जितने लोग गंभीरता के साथ इस धरती पर तपेंगे, तप रहे हैं, यह धरती तपती जायगी, तपती जायगी। अरे, बड़ा कल्याण होगा! इसी पीढ़ी के लोगों का नहीं, जब भी लोग इस स्थान पर आकर तपेंगे, केवल उनका ही कल्याण होकर नहीं रह जायगा; पीढ़ी-दर-पीढ़ी, पीढ़ी-दर-पीढ़ी, सदियों तक यह धरती लोक कल्याण करने वाली है। सामान्य बात नहीं होती। कोई बुद्ध जनमता है तो सामान्य बात नहीं होती। बोधि प्राप्त करता है, सामान्य बात नहीं होती। लोगों को धर्म सिखाने लगता है, सामान्य बात नहीं होती। इसी प्रकार धर्म की कोई तपोभूमि तैयार होती है, सामान्य बात नहीं होती। बड़ी सामान्य-सी बात है, बड़ी साधारण-सी बात है— इस धरती को अपना दान दें, रुपये-पैसे वाले दान की बात नहीं कहता, इस धरती को शुद्ध तरंगों का दान दें। यहां आकर के निकम्मे काम में नहीं लगेगे। यह संकल्प लें कि इस धरती पर आये हैं तो धर्म की ही बात, धर्म का ही काम, धर्म का ही ध्यान करेंगे, ताकि इसकी तरंगें खूब तेज हों, खूब तेज हों, और आगे आने वाली पीढ़ियां इसका लाभ उठाएं। खूब मंगल हो, खूब कल्याण हो, खूब स्वस्ति-मुक्ति हो, खूब स्वस्ति-मुक्ति हो!

भवतु सब्ब मङ्गलं, भवतु सब्ब मङ्गलं, भवतु सब्ब मङ्गलं!

साधु, साधु, साधु!

जगे धरम इस तपोभूमि पर, मंगल हो, कल्याण हो!

जगे धरम इस धर्मश्रृंग पर, मंगल हो, कल्याण हो!

जगे धरम इस धर्मभूमि पर, जन जन का कल्याण हो!

जन जन का कल्याण हो! जन जन का कल्याण हो!!



## पूज्य गुरुजी के भारत आगमन के अनुभव

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के शुद्ध धर्म के संपर्क में आने से लेकर उनके प्रारंभिक जीवन की चर्चाओं के अनेक लेख छपे। अब उनके विपश्यना आरंभ करने के उपरांत जो अनुभव हुए या उन्होंने जो शिक्षा दी उन्हें प्रकाशित कर रहे हैं। उसी कड़ी में प्रस्तुत है— आत्म-कथन भाग-2 की क्रमशः सोलहवीं कड़ी:—

### स्वामी

रंगून के गोयन्का-निवास का सौभाग्य रहा कि वहां भारत के अनेक साधु, संन्यासी, भिक्षु, मुनि, साहित्यकार, कलाकार, समाजसेवी, राजनेता, आदि-आदि कई प्रतिष्ठित व्यक्ति समय-समय पर आतिथ्य ग्रहण करते रहे हैं। मेरे द्वारा विपश्यना अपनाने के एक-दो वर्ष पश्चात एक स्वामी कृष्णानंदजी आये, जो अत्यंत प्रभावशाली थे। जोधपुर के राजघराने से संबंधित थे। कुछ वर्ष जोधपुर में न्यायाधीश भी रहे, फिर संन्यास लेकर हिमालय में साधना के लिए चले गये। १७ वर्ष बाद लौटे और लोकसेवा में लग गये। उनका आश्रम शायद बड़ौदा में था। परंतु उनका मुख्य कार्यक्षेत्र अफ्रीका और मॉरीशस में था, जहां वे बहुत लोकप्रिय थे। उनका व्यक्तित्व प्रभावशाली, स्वभाव जिंदादिल और आवाज बड़ी बुलंद थी। घर के बड़े हॉल में जब वे ‘जय राम, जय राम, जय जय राम’ की धुन आरंभ करते तो परिवार के और समाज के अनेक लोग उनके साथ कीर्तन में सम्मिलित होकर झूम उठते थे।

उनसे भी विपश्यना संबंधी चर्चा हुई। उन्हें भी विश्वास नहीं हुआ कि इतनी शीघ्र सारे शरीर में चेतना जाग सकती है। अत्यंत निर्मल स्वभाव और निरहंकारी होने के कारण उन्होंने बिना झिझक स्वीकार किया कि वे हिमालय में १७ वर्षों तक ध्यान का अभ्यास करते रहे, परंतु उन्हें शरीर के कुछ भागों में ही चेतना मिली, सर्वत्र नहीं। उनकी स्पष्टवादिता से मैं बहुत प्रभावित हुआ। वे मेरे साथ गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन से मिलने उनके आश्रम भी गये। उन्हें यह जानकर आश्चर्य हुआ कि यह चिन्मय अवस्था केवल मुझे ही नहीं, देर सबेर अनेकों को प्राप्त हो जाती है। म्यंमा से भारत आने पर उसी वर्ष दिल्ली में उनसे एकाएक भेंट हो गयी। हम दोनों मिल कर उत्तम प्रसन्न हुए। इसके बाद उनसे भेंट नहीं हुई। संभवतः वे अपनी कर्मभूमि अफ्रीका की ओर चले गये। उनकी स्पष्टवादिता और उनके सरल स्वभाव की याद करता हूं तो उनके प्रति आदरभाव ही जागता है।

### महात्मा

जब म्यंमा से विपश्यना विद्या लेकर भारत आया तो एक आवश्यक जिम्मेदारी पूरी करनी थी। बरमी सरकार ने पुस्तकों का आयात बिल्कुल बंद कर दिया था। हिंदी पाठ्यपुस्तकों के अभाव में हिंदी की पढ़ाई में बहुत बाधा उत्पन्न हो गयी थी। मुख्य कठिनाई प्रारंभिक कक्षा की पाठ्यपुस्तकों की थी। अतः मैंने चौथी कक्षा तक की पाठ्य पुस्तकें स्वयं लिखीं और रामकृष्ण मिशन की ओर से प्रकाशित करवायी। परंतु उन्हें राष्ट्र भाषा प्रचार समिति की ओर से पाठ्यपुस्तकों के रूप में स्वीकृति प्राप्त होनी आवश्यक थी, ताकि उनके माध्यम से शिक्षा दी जाय और परीक्षा ली जाय। इन पाठ्यपुस्तकों की कुछ प्रतियां वर्धा भेजी थी, परंतु वहां से कोई उत्तर नहीं आया था। अतः उनसे मिलना आवश्यक था। उस ओर एक शिविर लगा

कर समिति के मंत्री श्री रामेश्वर दयाल दुबे से मिलने वर्धा गया। बहुत सज्जन व्यक्ति हैं। वे पुस्तकें देख चुके थे। उन्हें उपयुक्त लगीं। उन्होंने मिलते ही स्वीकृति दे दी। कुछ देर की बातचीत के बाद उन्होंने कहा कि यदि मैं महात्मा गांधीजी के सेवाग्राम आश्रम जाना चाहूं तो वे मुझे साथ ले चलेंगे। मैंने प्रसन्नता से स्वीकृति दे दी। वे मुझे वर्धा से सेवाग्राम ले गये। वहां गांधीजी की पुत्रवधू श्रीमती निर्मला गांधी मिलीं। उसने साथ घूम कर सारा आश्रम दिखाया, गांधीजी के निवास की कुटिया भी। कुछ देर अन्यान्य वार्तालाप के बाद विपश्यना पर बातचीत चली। मन को विकारों से मुक्त करने की कोई प्रयोगात्मक विद्या भी होती है, यह सुन कर उसे आश्चर्य हुआ। उसने कहा कि यदि मैं वहां शिविर लगाऊं, तो वह आवश्यक प्रबंध स्वयं करेगी। मुझे प्रसन्नता हुई। महात्मा गांधी के आश्रम में विपश्यना शिविर लगने का सुझाव बहुत अच्छा लगा। उसने शिविर का प्रबंध किया। उसमें औरों के साथ-साथ लगभग १०-१२ बड़ी उम्र के लोग सम्मिलित हुए। वे सभी महात्मा गांधी के साथी सहयोगी थे। शिविर सफल हुआ। दसवें दिन उनमें से अनेकों को भंग अवस्था प्राप्त हुई। किसी-किसी को शरीर के केवल बाहरी-बाहरी हिस्से में सुखद, सूक्ष्म तरंगों का प्रवाह मिला, जिसे हम अर्द्ध-भंग का धाराप्रवाह कह सकते हैं। लेकिन किसी-किसी को बाहर-भीतर सर्वत्र नहीं नहीं तरंगों का धाराप्रवाह अनुभव हुआ, जिसे हम पूर्ण-भंग कहते हैं। साधकों को बड़ी प्रसन्नता हुई और मुझे भी।

उनमें से एक थे— श्री अण्णासाहेब सहस्रबुद्धे। उन्होंने मुझसे कहा— ‘अब मेरी समझ में आया कि बापू क्या किया करते थे।’ जब मैंने जानना चाहा तो उन्होंने बताया कि वे नित्य शाम को प्रार्थना-सभा आयोजित करते थे, जिसमें कभी-कभी हजारों लोग सम्मिलित होते थे। बापू एक मंच पर पालथी मार कर, आंखें बंद करके बैठे रहते। सारा जन समुदाय रामधुन गाता था:—

‘रघुपति राघव राजाराम, पतित पावन सीताराम।

ईश्वर अल्ला तेरे नाम, सबको सन्मति दे भगवान ॥’

और इस समवेत धुन के साथ-साथ लोग ताली बजाते थे। इधर महात्माजी आंख बंद किये, मौन, निश्चल बैठे रहते थे। हम लोगों से नहीं रहा गया तो एक दिन पूछ लिया कि आप हम सबसे तो रामधुन करवाते हैं, ताली बजवाते हैं लेकिन स्वयं न रामधुन गाते हैं, न ताली बजाते हैं। उन्होंने कहा कि मैं इससे कहीं ज्यादा ऊंचा काम कर रहा हूं, इसलिए उसी में निमग्न रहता हूं। यह सुन कर हमारा कौतूहल बढ़ा। हमने पूछा कि आप ऐसा कौन-सा ऊंचा काम करते हैं? इस पर उन्होंने उत्तर दिया कि मैं ईश्वर का दर्शन करते रहता हूं। हमारी उत्सुकता और बढ़ी कि वह ईश्वर कैसा है, जिसका आप दर्शन करते हैं? हमने तो कभी दर्शन किया नहीं। तब उन्होंने बताया कि किसी वैयक्तिक, साकार ईश्वर के सत्य होने, या न होने को लेकर मतभेद हो सकता है, होता भी है। परंतु ‘सत्य’ ईश्वर है, इसमें कोई मतभेद नहीं हो सकता और मैं इस सत्य रूपी ईश्वर का दर्शन करता हूं। हमारी उत्सुकता और जागी। हमने पूछा कि जब वैयक्तिक नहीं है, तो कैसा है? तब उन्होंने बताया कि जैसे ही मैं आंख बंद करके बैठता हूं, अंतर्मुखी होता हूं, वैसे ही सिर से पांव तक सारे शरीर में चेतना का एक प्रवाह चलता है और इससे मुझे बहुत शांति मिलती है, बहुत आनंद महसूस होता है। मैं इसी में निमग्न हो जाता हूं। यही मेरे लिए ईश्वर का दर्शन है। इस अवस्था में कभी-कभी जो महत्त्वपूर्ण सांसारिक निर्णय होते हैं, वे सदा सही होते हैं। इस पर अण्णासाहेब ने मुझे कहा



कि अब समझ में आ गया कि वे विपश्यना ही करते थे, क्योंकि हमें भी आठवें-नवें दिन इसी प्रकार चेतना का प्रवाह अनुभव होने लगा।

स्पष्ट है कि महात्माजी को भंग अवस्था की अनुभूति होती थी, जिसे वे निर्गुण, निराकार सत्य रूपी ईश्वर मानते थे। लगता है, यह जो सारे शरीर में आनंदमयी चेतना जाग जाती है, आज के भारत में इसे ही नित्य, शाश्वत, ध्रुव, निर्गुण, निराकार ईश्वर मानने का प्रचलन हो गया है। सामान्यतया इस अवस्था को भी प्राप्त करना आसान नहीं है। इस अवस्था तक पहुँचने में कई वर्ष लग सकते हैं। विपश्यना एक ऐसी सरल विधि है, जो साधक को बहुत शीघ्र इस अवस्था तक पहुँचाती है। पू. गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन कहा करते थे कि जिस व्यक्ति ने पूर्व जन्मों में विपश्यना की है और पिछले जीवन में मृत्यु के समय उसके प्राण संवेदनाओं के प्रति अनित्य बोध रखते हुए सजगतापूर्वक छूटे हैं, उस व्यक्ति का पुनर्जन्म मनुष्य या देव योनि में होता है। उसे बिना किसी अभ्यास के, बिना किसी मार्गदर्शक के अपने आप शरीर में यह प्रवाह अनुभव होने लगता है। शायद ऐसा ही कुछ महात्मा गांधी को हुआ हो! मैं निश्चित रूप से कुछ नहीं कह सकता। उन्होंने कहीं ध्यान का अभ्यास तो किया नहीं था। श्रीमद् राजचंद्रजी से उनका निकट का संबंध रहा था। परंतु उनसे ध्यान सीखने की कोई सूचना तो है नहीं।

अब तक जितने शिविर लगे हैं, उनमें कुछ एक ऐसे साधक सम्मिलित हुए हैं, जिन्हें विपश्यना मिलते ही सारे शरीर में चेतना के प्रवाह की अनुभूति हुई। उन्होंने कहा कि ऐसा उन्हें बचपन से यदा-कदा हुआ करता था, लेकिन तब नहीं जान पाये कि इसका क्या अर्थ है? एक-दो व्यक्ति ऐसे भी आये, जिन्होंने कहा कि उन्हें ऐसी अनुभूति होती देखकर किसी ने इसे मानसिक रोग बताया और वे मनोचिकित्सक के फेर में पड़ गये। उन्होंने न जाने कितनी दवाइयाँ लीं ताकि किसी प्रकार यह प्रवाह रुके। इसके कारण और अधिक कठिनाइयाँ खड़ी हो गयीं। अब विपश्यना में सम्मिलित होकर उन्होंने समझा कि यह प्रवाह कोई रोग नहीं है बल्कि अच्छा है, ब-शर्त कि इसके प्रति अनित्य बोध रखते हुए समता पुष्ट करते रहें। इसके प्रति न आसक्ति जागे और न विरक्ति। तब भवविमुक्ति की ओर बढ़ते चले जायेंगे।

भारत में विपश्यना विद्या सदियों से लुप्त हो गयी, इसलिए पहले तो भंग अवस्था तक पहुँचना ही कठिन, और यदि पहुँच जाय तो इस अनित्य स्थिति पर नित्यता का आरोपण करके, इसे ही भव-यात्रा का अंतिम लक्ष्य मान लिया जाता है। इसके विपरिणामी अनित्य स्वभाव को समझते हुए आगे बढ़ कर अन्यान्य महत्त्वपूर्ण अवस्थाओं तक पहुँचना असंभव हो जाता है। अतः अंतर्मन की तलस्पर्शी गहराइयों में दबे हुए अनेक जन्मों के भव कर्म-संस्कारों को उभारने और निकालने का काम आरंभ ही नहीं हो पाता। वास्तविक भवातीत, इंद्रियातीत अपरिणामी अमृत अवस्था का साक्षात्कार कैसे हो पाये? विशेषकर तब जबकि अत्यंत आनंददायक होने के कारण इस बीच की धर्मशाला को ही अंतिम लक्ष्य मान लिया जाता है।

(आत्म कथन भाग 2 से साभार)

क्रमशः ...



### विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ "सेंचुरीज कॉर्पस फंड"

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' के दैनिक खर्च को संभालने के लिए पूज्य गुरुजी के निर्देशन में एक 'सेंचुरीज कॉर्पस फंड' की नींव डाली जा चुकी है। उनके इस महान संकल्प को परिपूर्ण करने के लिए 'ग्लोबल विपश्यना

फाउंडेशन' (GVF) ने हिसाब लगाया कि यदि 8760 लोग, प्रत्येक व्यक्ति रु. 1,42,694/-, एक वर्ष के अंदर जमा कर दें, तो 125 करोड़ रु. हो जायेंगे और उसके मासिक ब्याज से यह खर्च पूरा होने लगेगा। यदि कोई एक साथ पूरी राशि नहीं जमा कर सके तो किस्तों में भेजे अथवा अपनी सुविधानुसार छोटी-बड़ी कोई भी राशि भेज कर पुण्यलाभी हो सकते हैं।

साधक तथा बिन-साधक सभी दानियों को सहसाब्दियों तक अपने धर्मदान की पारमी बढ़ाने का यह एक सुखद सुअवसर है। अधिक जानकारी तथा निधि भेजने हेतु संपर्क:— 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-50427512 / 50427510; Email— audits@globalpagoda.org; Bank Details: 'Global Vipassana Foundation' (GVF), Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch- Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXIS-INBB062.



### धम्मालय-2 (आवास-गृह) का निर्माण कार्य

पगोडा परिसर में 'एक दिवसीय' महाशिविरों में दूर से आने वाले साधकों तथा धर्मसेवकों के लिए रात्रि-विश्राम की निःशुल्क सुविधा हेतु "धम्मालय-2" आवास-गृह का निर्माण कार्य होगा। जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार होना चाहें, वे कृपया निम्न पते पर संपर्क करें: 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org;

Bank Details: 'Global Vipassana Foundation' (GVF), Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXIS-INBB062.



### पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

पूज्य गुरुजी बार-बार कहा करते थे कि किसी धातु-पगोडा पर रात भर रोशनी रहने का अपना विशेष महत्त्व है। इससे सारा वातावरण धर्म एवं मैत्री-तरंगों से भरपूर रहता है। तदर्थ सगे-संबंधियों की याद में ग्लोबल पगोडा पर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. 5000/- निर्धारित किये गये हैं। (कृपया GVF का उपरोक्त बैंक एवं पता नोट करें।) अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें— 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org



### महत्त्वपूर्ण सूचना

GVF में दान भेजने वाले कृपया ध्यान दें कि वे किस मद में पैसा भेज रहे हैं, इसका उल्लेख अवश्य करें ताकि वह दान उसी मद में जमा किया जा सके और उसी प्रकार उसकी रसीद काटी जा सके। (ध्यान देने के लिए धन्यवाद।)



### विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI)

विपश्यना विशोधन विन्यास (Vipassana Research Institute) एक लाभ-निरपेक्ष शोध-संस्थान है। इसका मुख्य उद्देश्य है विपश्यना-विधि की वैज्ञानिक एवं ऐतिहासिक शोध करना। इस वैज्ञानिक शोध को आगे बढ़ाने के लिए साधकों का सहयोग अत्यंत आवश्यक है। अतः जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यकार्य में भाग लेना चाहें, वे निम्न पते पर संपर्क करें। इस संस्था में दानियों के लिए सरकार ने आयकर अधिनियम 1961 की धारा 35-(1) (iii) के नियमानुसार 100% आयकर की छूट दी है। आप इसका लाभ उठा सकते हैं। दान के लिए— बैंक विवरण इस प्रकार है—विपश्यना विशोधन विन्यास, ऐक्सिस बैंक लि., मालाड (प.) खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062; संपर्क- श्री डेरिक पेगाडो, मो. 9921227057, या श्री बिपिन मेहता, मो. 9920052156; A/c. Office: 022-50427512 / 50427510; वेबसाइट- <https://www.vridhamma.org/donateonline>



## विपश्यना ध्यान का परिचय

मुंबई विश्वविद्यालय के सहयोग से विपश्यना विशोधन विन्यास (वि. आर.आई.) हर साल 3 महीने के लघु पाठ्यक्रम – 'विपश्यना ध्यान का परिचय' — का संचालन करता है। यह लघु पाठ्यक्रम जो ८ जुलाई से २३ सितंबर २०२० तक आयोजित होने वाला था, अनिश्चित काल के लिए स्थगित कर दिया गया है। कोविड - १९ महामारी को मद्दे नज़र रखते हुये चालू शैक्षणिक वर्ष (२०२०-२१) के लिए मुंबई विश्वविद्यालय से इसके बारे में परिपत्र जारी होने के बाद पाठ्यक्रम आयोजित किया जायगा। जैसे ही वि.आर.आई. विश्वविद्यालय से जानकारी प्राप्त करेगा, पाठ्यक्रम की नई तारीखें समाचार पत्र में घोषित की जाएंगी। असुविधा के लिए हमें खेद है।

### पालि-हिन्दी (४५ दिन) / पालि-अंग्रेजी (६० दिन)

साल २०२० के लिए विपश्यना विशोधन विन्यास (वि.आर.आई.) द्वारा संचालित पालि-हिन्दी और पालि-अंग्रेजी दोनों आवासीय पाठ्यक्रम कोविड-१९ महामारी को ध्यान में रखते हुये रद्द कर दिये गये हैं।

वि.आर.आई. द्वारा जल्द ही ऑनलाइन पालि-अंग्रेजी पाठ्यक्रम शुरू करने की योजना है। पाठ्यक्रम की तारीखें और विवरण वि.आर.आई. की वेबसाइट पर प्रदर्शित किये जाएंगे।

वि.आर.आई. द्वारा जो ऑनलाइन पालि-हिन्दी पाठ्यक्रम शुरू किया था, उस पाठ्यक्रम के रिकॉर्ड किये गये सत्र वि.आर.आई. की वेबसाइट [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org) पर उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

Email- [mumbai@vridhamma.org](mailto:mumbai@vridhamma.org); फोन संपर्क- +९१ ९६१९२३४१२६/+९१ (२२) ५०४२७५६०/+९१ (२२) २८४५१२०४  
विस्तार- ५६० (सुबह ९:३० से शाम ५:३० तक)



## ग्लोबल विपश्यना पगोडा में वर्ष 2020/2021 के महाशिविर एवं प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर

रविवार: 27 सितंबर, 2020 शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में; 10 जनवरी, 2021 को पू. माताजी की पुण्यतिथि एवं सयाजी 'ऊ बा खिन की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में; 23 मई, बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में; 25 जुलाई, आषाढी पूर्णिमा; 26 सितंबर, शरद पूर्णिमा और गोयनकाजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में; पगोडा में महाशिविरों का आयोजन होगा, जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य करायेँ और सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। समय: प्रातः 11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक। 3 से 4 बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। (फिलहाल पगोडा में हर रोज एक-दिवसीय शिविर होता है और वही लोग सम्मिलित होते हैं जो वहां परिसर में उपस्थित हैं।) बुकिंग हेतु कृपया निम्न फोन नंबरों पर फोन करें अथवा निम्न लिंक पर सीधे बुक करें। संपर्क: 022-28451170, 022-62427544- Extn. no. 9, 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online Regn: <http://oneday.globalpagoda.org/register>



## दोहे धर्म के

दुर्लभ जीवन मनुज का, दुर्लभ संत मिलाप।  
धन्य भाग दोनों मिले, दूर करें भवताप ॥  
कर लें दूर कषाय सब, यही जनम का ध्येय।  
दुर्लभ जीवन मनुज का, साधें अनुपम श्रेय ॥  
शील विहारी है वही, सदाचार-युत होय।  
काया वाणी चित्त के, कर्म न दूषित होंय ॥  
कुशल कर्म करते रहें, करें न पाप लवलेश।  
मन निर्मल करते रहें, यही बुद्ध संदेश ॥

### केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड

8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018  
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166

Email: [arun@chemito.net](mailto:arun@chemito.net)  
की मंगल कामनाओं सहित

## दूहा धरम रा

जदि संबुध ना ढूढता, सांच धरम रो पंथ।  
बढतो जातो भटकतां, भवभय दुक्ख अनंत ॥  
जदि संबुध ना खोजता, सुद्ध धरम रो पंथ।  
तो बस किरियाकांड मँह, होतो जीवन अंत ॥  
जदि संबुध ना ढूढता, सम्यक दरसन ग्यान।  
तो भव-भव ही भटकता, बंधन बँध्या अजान ॥  
चालत-चालत धरम पथ, चित्त बिमल जदि होय।  
तो सम्यक संबुद्ध री, सही बंदना होय ॥

### 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](mailto: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 2563, सावण पूर्णिमा, 3 अगस्त, 2020

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. “विपश्यना” रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.) (फुटकर बिक्री नहीं होती)

DATE OF PRINTING: (on-line-edition),

DATE OF PUBLICATION: 3 AUGUST, 2020

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](mailto:vri_admin@vridhamma.org);

course booking: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)

Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)