



विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2561, चैत्र पूर्णिमा 31 मार्च, 2018, वर्ष 47, अंक 10

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

सुखो बुद्धानमुप्पादो, सुखा सद्धम्मदेसना।
सुखा सद्धस्स सामग्गी, समग्गानं तपो सुखो॥

धम्मपदपाळि- १९४, बुद्धवग्गो

सुखदायी है बुद्धों का उत्पन्न होना, सुखदायी है सद्धर्म का उपदेश। सुखदायी है संघ की एकता, सुखदायी है एक साथ तपना।

क्या है बुद्ध-शिक्षा

पहला व्याख्यान, भाग-2.... (23 सितंबर, 1951) क्रमशः

— श्रे सिदु सयाजी ऊ बा खिन

(रंगून के पगोडा रोड स्थित मेथोडिस्ट गिरजाघर में धर्म जिज्ञासुओं की एक सभा में बर्मा सरकार के महालेखापाल (अकाउंटेंट जनरल) कम्मट्टानाचार्य श्रे सिदु ऊ बा खिन ने तीन व्याख्यान दिये, जिनका अनु. यहां क्रमशः प्रकाशित कर रहे हैं।)

— (अनु.: स. ना. गोयन्का)

सज्जनो और सन्नारियो!...

बुद्धत्व की प्राप्ति

आज से 2540 वर्ष पूर्व वैशाख पूर्णिमा की शाम थी। तपस्वी राजकुमार आधुनिक बुद्धगया के पास उरुवेला वन में नेरंजरा नदी के किनारे पहुँचा और वहां बोधि वृक्ष के नीचे पालथी मार कर बैठ गया। उसने यह दृढ़ प्रतिज्ञा की कि जब तक वह परमार्थ सत्य और सम्यक संबोधि नहीं प्राप्त कर लेगा तब तक उसी आसन पर निश्चल बैठा रहेगा, भले इस प्रयास में उसे अपना प्राण ही क्यों न गँवा देना पड़े।

सत्य के शोध में एकाग्र चित्त होना आवश्यक है। एकाग्रचित्त होने के लिए तपस्वी राजकुमार सायास प्रयत्नशील हुआ। शुभ घड़ी समीप आने लगी। तपस्वी ने अपनी समस्त मानसिक शक्तियों को संगृहीत किया। उसने देखा कि साधारणतया सरलता से एकाग्र हो जाने वाला चित्त आज चलायमान हो रहा है। उसने अनुभव किया कि उच्च श्रेणी की चित्तवृत्तियों के साथ निम्न श्रेणी की चित्तवृत्तियों का संघर्ष हो रहा है और चित्त की एकाग्रता प्राप्त करने में बार-बार विघ्न उपस्थित हो रहे हैं। इन विघ्नकारी शक्तियों की बाधाएं इतनी घनीभूत थीं कि अंतरिम प्रकाश की किरणें इनका भेदन नहीं कर पा रही थीं। तपस्वी के लिए यह नया अनुभव था। इससे पूर्व कभी ऐसा नहीं हुआ था। ऐसा संभवतः इसलिए हो रहा था कि बुद्धत्व प्राप्ति के लिए यह अंतिम संग्राम था और दुष्प्रवृत्तियोंरूपी अपनी समस्त विरोधी शक्तियों के साथ दुष्ट मार स्वयं युद्ध में उतरा हुआ था। तपस्वी ने हिम्मत नहीं हारी और वह धीरे-धीरे समस्त विघ्न-बाधाओं का डट कर मुकाबला करता रहा। असंख्य जन्मों में संचित कुशल पुण्यों के बल का ऐन वक्त पर सहायता के लिए आना आवश्यक था और आया भी। पूर्व जन्मों में जिन दस पारमिताओं के महान व्रत परिपूर्ण किये थे, उनके साक्षी सभी देव ब्रह्माओं को उसने आह्वान किया और वर्तमान संग्राम में विजयी होने के लिए उनके सहयोग की कामना की। ऐसा करते ही स्वार्जित पारमिताओं के साथ-साथ देव-ब्रह्माओं की परम परिशुद्ध अतींद्रिय मानसिक शक्तियों के सहयोग ने चमत्कारी प्रभाव पैदा किया। वे समस्त घनीभूत दुष्टशक्तियां जो पहले अभेद्य लग रही थीं, अब छिन्न-भिन्न होने लगीं, मानसिक नियंत्रण दृढ़तर होने लगा और परिणामतः वे सब बाधाएं सदा के लिए विलीन हो गयीं। जब सारी बाधाएं दूर हो गईं तब राजकुमार ने चित्त की एकाग्रता और अधिक

तीव्र की और फलस्वरूप मन परम विशुद्ध, प्रशांत और सुस्थिर हो गया। अब धीरे-धीरे आंतरिक प्रज्ञा का चैतन्य उभरने लगा। उस परम चैतन्य अवस्था में उन सारे प्रश्नों का समाधान स्वतः होने लगा जो कि अब तक मुँह बाये खड़े थे। साधक ने गंभीर अंतर्दृष्टि द्वारा आत्म निरीक्षण किया; प्रकृति की वास्तविकता का परीक्षण किया और उसे स्पष्ट देखने लगा कि उसका यह ठोस प्रतीत होने वाला शरीर वस्तुतः कितना निस्सार है। यह तो केवल असंख्य-असंख्य परमाणुओं का, कलापों का, पुंज मात्र है और एक-एक कलाप इतना सूक्ष्म कि ग्रीष्म काल में रथ के चक्के से उड़ी हुई धूल के छोटे से छोटे कण का 46656वां हिस्सा मात्र। और अधिक ध्यान देने पर उसने देखा कि यह परमाणुओं का पुंज भी सतत प्रवहमान है, सतत परिवर्तनशील है, नित्य स्थिर नहीं है। यही दशा मन की भी है। वह भी अत्यंत अस्थिर है, सतत परिवर्तनशील है, सतत उत्पन्नधर्मा और विनाशधर्मा है। मन समस्त मानसिक शक्तियों का प्रतीक है और ये मानसिक शक्तियां जो उत्पादक हैं वे हमारे भीतर से बाहर की ओर और जो उत्पन्न हैं वे बाहर से भीतर की ओर निरंतर प्रवहमान हैं। और प्रवाह का यह क्रम अनादि काल से अविच्छिन्न रूप से चला आ रहा है।

अब सिद्धार्थ ने समझ लिया कि उसके ज्ञानचक्षु खुल गये हैं। जब इन ज्ञान चक्षुओं से उसने आत्म निरीक्षण किया तो देखा कि सभी कुछ सारहीन है। तीक्ष्ण समाधि की अणुवीक्षणिय दृष्टि द्वारा उसने कलापों का फिर एक बार परीक्षण किया और उनके अनित्य स्वभाव पर ध्यान टिकाया तो देखा कि वे शून्यवत होते जा रहे हैं, उनका अपना अलग कोई अस्तित्व नहीं है। वे केवल स्वभाव मात्र हैं। केवल 'पञ्चत्ति' यानी प्रज्ञप्ति मात्र हैं और इस प्रकार इस प्रज्ञप्ति सत्य का अतिक्रमण कर उसने परमार्थ सत्य की जानकारी प्राप्त की, शक्तियों के सत्य स्वभाव की जानकारी प्राप्त की।

यों जब उसने अपने शरीर के भीतर नाम और रूप, चेतन और जड़, दोनों को निरंतर प्रवहमान देखा तो क्रमशः दुःख का साक्षात्कार कर लिया। ऐसा होते ही उसके अंतर का अहंभाव टूट कर शून्य में परिणत हो गया और वह दुःख निरोध की स्थिति में पहुँच गया, जहां आत्मभाव लेशमात्र भी नहीं रह गया; आत्म के प्रति सारी आसक्ति समाप्त हो गयी। अब यह स्पष्ट हो गया कि जड़ और चेतन दोनों ही कितने निस्सार हैं, कितने खोखले हैं। इन दोनों का संयोजन एक ऐसा दिखावा है जो सतत प्रवहमान है; सतत परिवर्तनशील है; कार्य-कारण के कठोर नियमों से नियंत्रित है; प्रतीत्य-समुत्पाद, यानी, सकारण उत्पत्ति के सिद्धांत पर अवलंबित है। यह जानते ही सत्य का संपूर्ण साक्षात्कार हो गया। बोधिसत्त्व में संगृहीत बुद्धत्व के अनंत गुण जाग्रत हो उठे और बैसाख पूर्णिमा की वह रात बीतने के पूर्व, प्राची में रवि रश्मियों के फूटने के पूर्व ही, उसने बुद्धत्व का प्रकाश प्राप्त कर लिया। राजकुमार सिद्धार्थ सचमुच सम्यक संबोधि प्राप्त कर सम्यक संबुद्ध बन गया— जाग्रत!



प्रकाशमान! और सर्वज्ञ! जाग्रत ऐसा कि जिसकी तुलना में बाकी सारे लोग सो रहे थे और स्वप्नलीन थे; प्रकाशमान ऐसा कि जिसकी तुलना में बाकी सारे लोग अंधकार में भटक रहे थे और ठोकरें खा रहे थे। और सर्वज्ञ ऐसा कि जिसकी तुलना में बाकी सारे लोग केवल अविद्या की ही जानकारी रखते थे।

सज्जनो और सन्नारियो! मैंने आज आपका बहुत-सा समय लिया। आपने जिस शांत और धैर्यचित्त से मुझे सुना उसके लिए मैं आपको धन्यवाद देता हूँ। इस गिरजाघर के पादरियों का भी आभार मानता हूँ जिनके अनुग्रह से मैं यह प्रवचन दे सका।

दूसरा व्याख्यान, भाग- 1... (ता. 30 सितंबर, 1951)

सज्जनो और सन्नारियो!

पिछले रविवार को बुद्धत्व प्राप्ति तक के बुद्धजीवन की बहुत ही संक्षिप्त रूपरेखा मैंने आपके सामने प्रस्तुत की थी। आज बुद्ध की शिक्षाओं पर कुछ प्रकाश डालूंगा। बुद्ध की समस्त शिक्षाएं त्रिपिटक में संगृहीत हैं। त्रिपिटक में सूत्र (प्रवचन), विनय (भिक्षु-जीवन के नियम), अभिधम्म (दर्शन) यों तीन पिटक हैं। ये पालि भाषा के कई ग्रंथों में संकलित हैं। त्रिपिटक की विशालता इसी बात से जानी जा सकती है कि पालि भाषा के किसी पंडित को भी, इनके ग्रंथों के पठन मात्र में महीनों लग जाते हैं। इसलिए मैं आज के प्रवचन को बुद्ध-शिक्षा के सारतत्त्वों-- मूलभूत सत्यों-- तक ही सीमित रखूंगा।

धर्म का उपदेश आरंभ करने के पूर्व भगवान सम्यक संबुद्ध 49 दिनों तक मौन रहे। वे सात दिन बोधि वृक्ष के नीचे और बाकी सात-सात दिन वहीं समीप के छः अन्य स्थानों पर विमुक्ति सुख— निर्वाण सुख का आनंद लेते रहे और परमार्थ धर्म की सूक्ष्मताओं पर चिंतन-मनन करते रहे। इस प्रकार चिंतन-मनन करते हुए जब उन्होंने पट्टान (हेतु फलवाद) के नियमों का तथा चित्त और चैतसिक (चित्तवृत्तियों) के सूक्ष्मातिसूक्ष्म पारस्परिक संबंधों का संपूर्ण विश्लेषण कर लिया तब उनके शरीर से छः रंगों की उज्ज्वल किरणें प्रस्फुटित हुईं जो कि धीरे-धीरे उनके मुखमंडल को परिवृत्त कर प्रभामंडल के रूप में स्थिर हो गईं। भगवान ने ये सात सप्ताह बिना भोजन के बिताये। इन दिनों भगवान का जीवन साधारण लोगों की भांति स्थूल पार्थिव स्तर पर अवस्थित न होकर सूक्ष्म मानसिक स्तर पर अवस्थित था। सूक्ष्म लोक के निवासी देव ब्रह्मा आदि सत्त्वों को अपने पोषण के लिए स्थूल पार्थिव भोजन की आवश्यकता नहीं होती। उनका भोजन ध्यानजन्य प्रीति-सुख ही होता है जो कि स्वयं श्रेष्ठ पोषण तत्त्व है। भगवान बुद्ध भी सात सप्ताह तक इसी पोषण तत्त्व पर अवलंबित रहे क्योंकि वे स्थूल पार्थिव स्तर के बजाय सूक्ष्म मानसिक स्तर पर अवस्थित थे। इस संबंध में हमने जो अनुसंधान किये हैं उनसे हम पूर्णतया विश्वस्त हैं कि इतने ऊंचे मानसिक और बौद्धिक धरातल पर अवस्थित भगवान बुद्ध के लिए यह असंभव नहीं था।

सात सप्ताह की इस लंबी अवधि के पश्चात पचासवें दिन ऊषा के आगमन के साथ जब भगवान ध्यान से उठे तो उन्हें भोजन की इच्छा हुई। यह नहीं कि सात सप्ताह के निरंतर उपवास से वे बहुत क्षुधित और व्याकुल हो उठे थे, परंतु सूक्ष्म मानसिक अवस्था से स्थूल पार्थिव अवस्था पर उतरते ही साधारण भूख का जाग्रत होना स्वाभाविक ही था।

इसी समय इसी देश के दो व्यापारी अपने सार्थ (कारवां) के साथ उरुवेला वन में से गुजर रहे थे। उस वन का एक देवता किसी पूर्व जन्म में इन व्यापारियों का निकट संबंधी रह चुका था। उसने इन्हें सूचित किया कि भगवान सम्यक संबुद्ध अपने ध्यान से अभी-अभी उठे हैं और साथ ही प्रेरित भी किया कि ये उन भगवान सम्यक संबुद्ध को नमस्कार और सत्कार करके महापुण्य के भागी बनें। ये दोनों वहां पहुँचे जहां छः रंगी किरणों के प्रभामंडल से सुशोभित भगवान बुद्ध बैठे थे। इस अपूर्व दर्शन से दोनों व्यापारी श्रद्धा विभोर हो उठे। दोनों ने भगवान को दंडवत प्रणाम किया और अपने साथ लाये हुए चावलों से बने मोदक और मधु का मिष्ठान्न भोजन भेंट किया। भगवान बुद्ध का यह

पहला भोजन था। भगवान ने दोनों को अञ्जलिबद्ध उपासक और श्रद्धालु गृहस्थ श्रावक स्वीकार किया। जब दोनों उपासक विदा होने लगे तो उन्होंने भगवान से कुछ स्मृति चिह्न मांगे जिनकी कि वे सुदूर देश में अपने घर लौट कर पूजन-अर्चन कर सकें। भगवान ने अनुग्रहपूर्वक उन्हें अपने सिर के आठ केशधातु दिये। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि ये दोनों व्यापारी, जिनका नाम तपस्स और भल्लिक था, इसी रंगून के थे। तब इस जगह का नाम ओक्कलापा था। और आप यह जो प्रसिद्ध श्वेडगोन स्तूप देख रहे हैं, इसी के नीचे वे आठों पवित्र केशधातु स्थापित किये गये थे। 2540 वर्ष पूर्व ओक्कलापा के राजा की देखरेख में उन पवित्र केशधातुओं पर यह चैत्य निर्मित हुआ था। तत्पश्चात समय-समय पर कई बुद्ध राजाओं और उपासकों ने इसका संरक्षण और संवर्धन किया।

इस प्रकार ओक्कलापा के इन व्यापारियों को भगवान बुद्ध के प्रथम उपासक होने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। परंतु यह उनका दुर्भाग्य ही माना जायगा कि वे केवल श्रद्धालु उपासक मात्र ही हुए। उन्होंने बुद्ध को प्राप्त धर्म के अभ्यास का किंचित भी अनुभव नहीं किया और बिना ऐसा किये जन्म, जरा और मृत्यु के दुःखों से विमुक्ति कैसे संभव है? यह सच है कि साधना की प्रारंभिक अवस्था में श्रद्धा अनिवार्य है परंतु मुख्य काम तो बुद्ध की शिक्षाओं का व्यावहारिक अभ्यास है जो कि साधक को स्वयं करना होता है। तभी तो भगवान ने कहा है:

‘तुम्हेहि किच्च आतप्पं अक्खातारो तथागता।’

‘कार्य-सिद्धि के लिए उद्योग (तप) तो तुम्हें ही करना होगा, तथागत तो केवल मार्ग-निर्देश करते हैं।’

बुद्ध की शिक्षाएं:

शब्दकोष के अनुसार तथाकथित ‘धर्म’ जिस अर्थ का द्योतक है उस अर्थ में बुद्ध-शिक्षा को हम धर्म नहीं कह सकते क्योंकि यह अन्य धर्मों की भांति ईश्वर प्रमुख नहीं है। वास्तविकता तो यह है कि बुद्ध का धर्म कायिक, वाचिक और मानसिक शील सदाचार से संयुक्त एक दर्शन-पद्धति मात्र है। इसका अंतिम लक्ष्य है— ‘मृत्यु और दुःख से आत्यंतिक विमुक्ति।’

‘धर्मचक्रप्रवर्तन’ नामक प्रथम प्रवचन में भगवान ने जिन चार आर्य सत्त्वों का उपदेश दिया था, वे ही इस दर्शन पद्धति के आधार स्तंभ हैं। वस्तुतः इन चारों में से प्रथम तीन आर्य सत्य बुद्ध के दर्शन का प्रज्ञापन करते हैं और चौथा आर्य-सत्य साध्य के लिए साधन स्वरूप है। इस चतुर्थ आर्य सत्य को आर्य अष्टांगिक मार्ग कहते हैं और यह एक प्रकार से दर्शन और सदाचार की संयुक्त संहिता है। भगवान ने अपना प्रथम उपदेश उन पंचवर्गीय भिक्षुओं (पांच तपस्वियों) को दिया जो कि सत्य की खोज में उनके सहयोगी रह चुके थे और कौंडण्य जिनमें प्रमुख था। कौंडण्य ही भगवान का प्रथम शिष्य हुआ जिसने सद्धर्म का साक्षात्कार किया और अर्हत्व (जीवन मुक्ति) प्राप्त किया।

आओ! अब हम चार आर्य सत्त्वों को समझें। ये हैं:--

- (1) दुःख आर्य सत्य
- (2) दुःख समुदय आर्य सत्य
- (3) दुःख निरोध आर्य सत्य
- (4) दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा (मार्ग) आर्य सत्य

बुद्ध दर्शन के मूलभूत सिद्धांतों को ठीक-ठीक समझने के लिए दुःख आर्य सत्य का साक्षात्कार नितान्त आवश्यक है। दुःख आर्य सत्य को भलीभांति समझने के लिए भगवान ने दो तरीके अपनाये। पहला तरीका तर्क और विवेकमूलक था। भगवान ने अपने शिष्यों को यह महसूस कराया कि जीवन एक संग्राम है, अतः दुःखमय है। जन्म दुःख है, जरा दुःख है, व्याधि दुःख है और मृत्यु दुःख है। इन्द्रियजन्य वासनाओं का ही यह प्रभाव है कि साधारणतया मनुष्य अपने आपको भूल जाता है और यह भी भूल जाता है कि इस भूल का उसे कितना बड़ा मूल्य चुकाना पड़ रहा है। जरा सोचिये



तो! प्रसव के पूर्व मां के पेट में बच्चा कितना दुःखमय जीवन बिताता है और फिर जन्म लेते ही जीवित रहने के लिए कितना कुछ करना पड़ता है। आखिरी सांस तक जूझते रहना पड़ता है। इससे आप समझ सकते हैं कि जिंदगी क्या है? जिंदगी दुःख ही तो है। स्वार्थ के प्रति जिसकी जितनी बड़ी आसक्ति है वह उतना ही अधिक दुःखी है लेकिन होता यह है कि निविड अंधकार में यदा-कदा प्राप्त हुए प्रकाश-कणों की भांति जीवन में कभी-कभी थोड़ा-सा इंद्रिय सुख प्राप्त हो जाता है और मनुष्य उससे अपनी सारी पीड़ाएं और दुःख-दर्द भूल जाता है। यही मोह है जो कि मनुष्य को दुःख आर्य-सत्य से दूर रखता है, अन्यथा तो 'जन्म और मृत्यु' के चक्र से छुटकारा पाने के लिए वह स्वयमेव प्रयत्नशील होता।

दूसरे तरीके से भगवान ने अपने शिष्यों को यह अनुभव कराया कि सारा मानव शरीर कलापों (परमाणुओं) से बना हुआ है और प्रत्येक कलाप उत्पन्न होते ही नष्ट हो जाता है। और यह कलाप भी इकाई न होकर एक समूह है जो निम्न भौतिक जड़ तत्वों से बना है:—

- | | | | |
|------------------|---------------|--------------|--------------|
| (1) पृथ्वी— | प्रसारण शक्ति | (2) अप (जल)— | संयोजन शक्ति |
| (3) तेज (अग्नि)— | संतापन शक्ति | (4) वायु— | संचालन शक्ति |
| (5) वर्ण | (6) गंध | (7) रस | (8) ओज |

इनमें से प्रथम चार शक्ति-तत्त्व महाभूत कहलाते हैं और प्रत्येक कलाप में अनिवार्य रूप से निहित रहते हैं। दूसरे चार, पहले चारों के ही उपांग मात्र हैं। भौतिक जगत का सबसे छोटा कण यह कलाप ही है और यह कलाप भी तब बनता है जबकि उपरोक्त आठों तत्त्व— जो कि वस्तुतः गुण-धर्म स्वभाव ही हैं— एक साथ एकत्रित होते हैं। दूसरे शब्दों में यह कह सकते हैं— प्रकृति के गुण धर्म स्वभाव की विशिष्टता लिए हुए इन आठों तत्वों का सहअस्तित्व एक ऐसे समूह का निर्माण करता है जिसे 'कलाप' कहते हैं।

भगवान बुद्ध के अनुसार इन कलापों में प्रतिक्षण परिवर्तन हो रहा है, इनका संगठन-विघटन हो रहा है और यह क्रम निरंतर निर्बाध चल रहा है। ये कलाप शक्ति के स्रोत-प्रवाह हैं जैसे ही जैसे कि दीप-शिखा या बिजली के लड्डू (bulb) में प्रकाश-प्रवाह है। यह शरीर जो देखने में ठोस इकाई जैसा लगता है वस्तुतः भौतिक पदार्थों और जीवन-शक्ति के सहअस्तित्व का धारा-प्रवाह मात्र है, बहाव मात्र है।

साधारण व्यक्ति की दृष्टि में लोहे का एक टुकड़ा सर्वथा गतिहीन है। परंतु वैज्ञानिक जानता है कि वह भी असंख्य विद्युत कणों (इलेक्ट्रॉन) से बना है जो कि प्रतिक्षण परिवर्तित हो रहे हैं, प्रवाहित हो रहे हैं। जब एक निर्जीव लोहे के टुकड़े की यह दशा है तो मनुष्य जैसे प्राणी की क्या दशा होगी! मानव शरीर में जो परिवर्तन हो रहे हैं, वे तो और भी अधिक तीव्र होंगे।

परंतु क्या मनुष्य अपने भीतर हो रहे भीषण परिवर्तनों का— प्रकंपों का— अनुभव करता है? सभी कुछ परिवर्तनशील और प्रवाहमय है, यह जानने वाला वैज्ञानिक क्या स्वयं यह अनुभव करता है कि उसका अपना शरीर भी परिवर्तनशील और प्रवाहमय है— शक्ति-समूह और प्रकंपन मात्र है। उस आदमी के मन में क्या प्रतिक्रिया होगी जो अंतर्दृष्टि द्वारा स्वयं देखता है कि उसका शरीर केवल कलाप-समूह, परमाणु-पुंज और प्रकंपन मात्र है। जब प्यास लगती है तो कोई भी व्यक्ति गांव के कुएं का जल ग्लास भरकर आसानी से पी लेता है। परंतु यदि उसकी दृष्टि अणुवीक्षण यंत्र की भांति शक्तिशाली हो जाय और वह देख ले कि यह पानी तो असंख्य सूक्ष्म जीवाणुओं से भरा कलबला रहा है तो निश्चय ही वह ऐसा पानी पीते हुए हिचकिचायगा। इसी प्रकार जब कोई अपने अंदर हो रही निरंतर परिवर्तनशीलता की— अनित्यता की— स्वानुभूति कर लेता है तो फलतः उसे दुःख आर्य-सत्य का साक्षात्कार हो जाता है। जब उसे अभ्यंतर में परमाणु समूहों के निरंतर हो रहे संघर्षण, प्रकंपन और विकीर्णन का तीव्र अनुभव होता है तो वह समझ लेता है कि सचमुच जीवन कितना दुःखमय है— बाह्य रूप में भी और आभ्यंतरिक रूप में भी; संवृत्ति रूप में भी और परमार्थ रूप में भी।

जब मैं भगवान बुद्ध की वाणी में कहता हूँ कि जीवन दुःखमय है तो

आपको यह भ्रांति नहीं होनी चाहिए कि यह जीवन इतना दयनीय है कि जीने योग्य ही नहीं है, और यह भी कि बुद्धदर्शन इतना भीषण दुःखवादी है कि इसमें सुख-शांतिमय जीवन के लिए आशा-आश्वासन है ही नहीं। आखिर सुख है क्या? आधुनिक विज्ञान ने भौतिक क्षेत्र में जो उन्नति की है क्या उससे संसार के लोग सुखी हुए हैं? हां उन्हें भौतिक सुविधाएं यदाकदा अवश्य मिलती रही हैं। परंतु क्या इनसे आंतरिक सुख प्राप्त हुआ है? अपने अंतरतम में वे सदा यह अनुभव करते रहे हैं कि भौतिक क्षेत्र में जो कुछ हुआ है, हो रहा है और होने जा रहा है वह सुख-शांतिदायक नहीं है। ऐसा क्यों है भला? इसलिए कि मनुष्य ने भौतिक पदार्थों पर तो प्रभुत्व स्थापित कर लिया है परंतु वह स्वयं अपने मन को वश में नहीं कर सका।

बुद्ध ध्यान साधना द्वारा मन को जो शांति मिलती है, जो प्रीति (आनंद) उत्पन्न होता है, उसकी तुलना तुच्छ इंद्रियजन्य सुख से नहीं की जा सकती। इंद्रियजन्य सुख के पूर्व और पश्चात दुःख ही होता है, जैसे ही जैसे कि कोढ़ी के खाज खुजलाने के पूर्व और पश्चात। परंतु ध्यान के प्रीति सुख में, पहले या पीछे, कहीं भी दुःख और पीड़ा नहीं है। ऐंद्रिय परिपेक्ष्य से इस अतींद्रिय सुख को परखना और आंकना आपके लिए कठिन होगा। लेकिन मैं जानता हूँ कि आप भी इस सुख का अनुभव कर सकते हैं और ऐसा करके ही आप इसका सही तुलनात्मक मूल्यांकन भी कर सकेंगे। ऐसा मानने का कोई कारण नहीं है कि भगवान बुद्ध की शिक्षाओं में केवल दुःख और पीड़ा का भयावना अनुभव ही है। आप मेरे इस कथन का विश्वास कीजिए कि यह मार्ग आपको साधारण जीवन के दुःखों से मुक्ति देने वाला सिद्ध होगा। इससे जीवन निर्मल सरोवर में खिले हुए उस कमल के सदृश हो जायगा, जिस पर कि चारों ओर तट पर प्रज्वलित भयानक अग्नि का कोई असर नहीं होता। इस मार्ग द्वारा आपको अभूतपूर्व आंतरिक शांति मिलेगी और स्वतः यह संतोष होने लगेगा कि केवल दैनिक जीवन के कष्ट ही दूर नहीं हो रहे हैं, बल्कि धीमे-धीमे, परंतु दृढ़तापूर्वक, आप जन्म, जरा और मृत्यु के शिकंजे से भी दूर होते जा रहे हैं।...

—सयाजी ऊ बा खिन जर्नल से साभार

... (क्रमशः अगले अंक में)



वृहत् आंकिक संरक्षणालय केंद्र (Digital Archives Center)

विश्व विपश्यना पगोडा परिसर में एक बड़े आंकिक अभिलेखागार या संरक्षणालय केंद्र (Digital Archives Center) की योजना पर काम चल रहा है। इसके लिए अनेक कम्प्यूटर, स्कैनर, प्रिंटर तथा सभी प्रकार के सामान रखने हेतु समुचित स्थान आदि पर प्रारंभिक खर्च पच्चीस लाख, तथा परियोजना-संचालन हेतु कार्यकर्ताओं के वेतनादि के लिए लगभग 15-20 लाख वार्षिक खर्च का अनुमान है।

"विपश्यना विशोधन विन्यास" का रजिस्ट्रेशन सेक्शन 35 (1) (3) के अंतर्गत हुआ है, जिससे दानदाताओं को नये नियमानुसार 100 प्रतिशत आयकर की छूट प्राप्त होगी। जो भी साधक-साधिका इस पुण्य में भागीदार बनना चाहें वे निम्न पते पर संपर्क कर सकते हैं-- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2.Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512/ 62427510; Email: audits@globalpagoda.org; Bank Details of VRI -- 'Vipassana Research Institute', Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No. - 911010004132846; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXISINBB062.



मंगल मृत्यु

बड़ी ही सेवाभावी और श्रद्धालु 74 वर्षीय श्रीमती शकुंतला गर्ग विपश्यना के पहले शिष्य के बाद से ही साधना में प्रगति करती रहीं और सहायक आचार्य बन कर अनेक लोगों की सेवा की। उन्होंने 6 मार्च 2018 को हैदराबाद में शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। धम्मपरिवार की ओर से समस्त मंगल कामनाएं।



आवश्यकता है पुरुष धर्मसेवक की

धम्म भुवनेश्वर विपश्यना केंद्र, उड़ीसा के लिए एक अनुभवी पूर्णकालिक (पुराने साधक) सवैतनिक धर्मसेवक की आवश्यकता है जो कार्यालय संबंधी सभी कार्य संभाल सकते हों। संपर्क- श्री सी.बी. कर, फोन: 9437131019 and Email - cbkar1962@gmail.com



नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री नीरज माथुर, गाजियाबाद, (धम्म कल्याण, कानपुर के केंद्र-आचार्य की सहायता-सेवा)
2. डॉ. नीना लखानी, नई दिल्ली
3. श्रीमती जयश्री शोलात, अहमदाबाद

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री मुरलीधर गाडेकर, पुणे
2. श्री मोहन धांडे, मुंबई

- 3-4. श्री कृष्णकुमार एवं श्रीमती निला ठाकेर, अमरेली
5. श्रीमती संतोष शर्मा, औरंगाबाद
6. श्रीमती मनदीप किझाक्केवीट्टिल, इगतपुरी
7. श्री आर. सी. गुप्ता, गुडगांव

बाल-शिविर शिक्षक

1. श्रीमती पिकीबेन सोनी, आणंद, गुजरात
2. श्री पद्मनाभ शेठ्टी, आणंद, गुजरात
3. श्री भरतभाई देसाई, वडोदरा, गुजरात
4. श्री मनोज कुमार वर्मा, मेनपुरी, उ.प्र.
5. श्री शंकर लाल, फरुखाबाद, उ.प्र.



धम्मालय-2 (आवास-गृह) का निर्माण कार्य

पगोडा परिसर में 'एक दिवसीय' महाशिविरों में सुदूर 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 संपर्क करें:- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512/ 62427510; Email: audits@globalpagoda.org; Bank Details of VRI - 'Vipassana Research Institute', Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No. - 911010004132846; IFSC No. - UTIB0000062; Swift code: AXISINBB062.



पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

पूज्य गुरुजी बार-बार कहा करते थे कि किसी धातु-गठ्भ पगोडा पर रात भर रोशनी रहने का अपना विशेष महत्त्व है। इससे सारा वातावरण दार्ढकाल तक 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। संपर्क- उपरोक्त पते पर...



विपश्यना विशोधन विन्यास, ग्लोबल पगोडा में पालि-अंग्रेजी 8 सप्ताह का आवासीय पाठ्यक्रम वर्ष 2018

अवधि: 14 जुलाई से 11 सितंबर तक, उपरोक्त कार्यक्रम की योग्यता जानने के लिए इस शृंखला का अनुसरण करें- <http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses>. अधिक जानकारी के लिये संपर्क करें- श्रीमती बलजीत लांबा-9833518979, श्रीमती अल्का वेंगुर्लेकर- 9820583440, श्रीमती अर्चना देशपांडे- 9869007040, VRI Office : 022-62427560 (9:30AM to 5:30PM), Email: Mumbai@vridhamma.org



ग्लोबल पगोडा में सन 2018 के एक-दिवसीय महाशिविर रविवार 29 अप्रैल- बुद्धपूर्णिमा, रविवार 29 जुलाई- आषाढी पूर्णिमा, रविवार 30 सितंबर- शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि (29 सितंबर) के उपलक्ष्य में एक दिवसीय महाशिविर होंगे। समय- प्रातः 11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक। 3 से 4 बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। बुकिंग के लिए कृपया निम्न फोन नंबरों या ईमेल से शीघ्र संपर्क करें। कृपया बिना बुकिंग कराये न आयें और समग्रान तपो सुखो- सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। संपर्क: 022-28451170, 022-62427544- Extn. no. 9, 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online Regn: www.oneday.globalpagoda.org



दोहे धर्म के

सम्यक दर्शन ज्ञान का, ऐसा सुखद प्रभाव।
देखत-देखत सब रुकें, राग द्वेष के स्राव॥
अपने भीतर जो करे, सही सत्य का शोध।
दूर होय अज्ञान सब, जगे मुक्ति का बोध॥
शीलवान अंतर्मुखी, सतत सजग बन जाय।
क्षण-क्षण काया चित्त का, सत्य निरखता जाय॥
विपश्यना औषधि मिले, कटें राग के रोग।
भव-भव के बंधन कटें, होय धर्म संजोग॥

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

दूहा धर्म रा

अधिष्ठान री पारमी, बहुफळदायी होय।
द्रढ निस्वै रै आसै, द्रढ पुरुसारथ होय॥
बैठ पालथी मार कर, अंतर ध्यान लगाय।
पीड़ा स्यूं अविचळ रवै, आसण सिध हो ज्याय॥
प्रबल पराक्रम स्यूं करै, अंतर बैरयां जुद्ध।
इसो मनोबल द्रढ हुवै, निस्वै हुवै प्रबुद्ध॥
सस्त्रां रै आघात स्यूं, सूर न विचलित होय।
त्यूं तीखी पीड़ा जयां, साधक अविचळ 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

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 2561, चैत्र पूर्णिमा, 31 मार्च, 2018

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.)

DATE OF PRINTING: 18 March, 2018, DATE OF PUBLICATION: 31 March, 2018

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 244144,

244440. फैक्स : (02553) 244176

Email: vri_admin@dhamma.net.in;

course booking: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org