E-Newsletter

विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2564, आश्विन पूर्णिमा (अधिक) (ऑनलाइन), 1 अक्टूबर, 2020, वर्ष 50, अंक 4

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

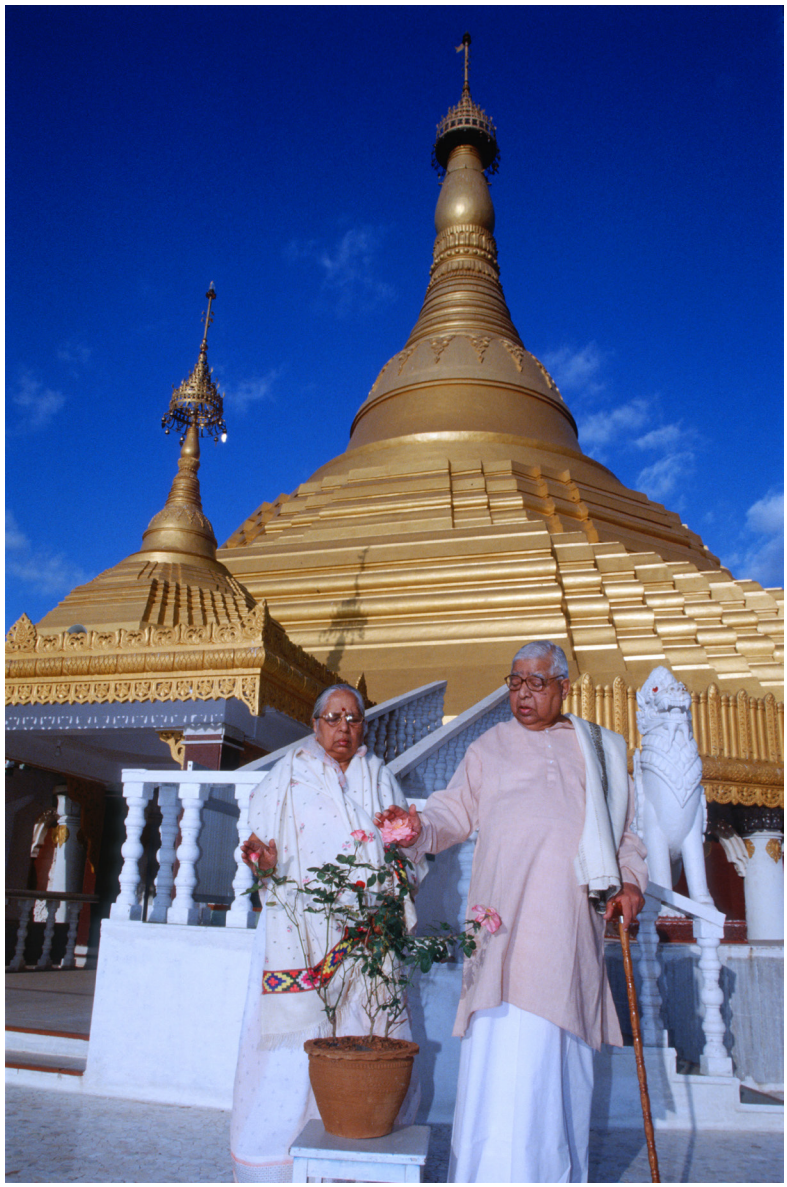
धम्मवाणी

अतीतं नान्वागमेय्य, नप्पटिकङ्खे अनागतं।
यदतीतं पहीनं तं, अप्पत्तञ्च अनागतं॥

पच्चुप्पन्नञ्च यो धम्मं, तत्थ तत्थ विपस्सति।
असंहीरं असंकुप्पं, तं विद्वा मनुब्रूहये॥

म.नि. उपरिपण्णासपाळि- 272, विभङ्गवग्गो.

भूतकाल को याद कर व्यग्र-व्याकुल न हो, भविष्य की कपोल-कल्पना के प्रति कामनाग्रस्त न हो। भूतकाल तो बीत चुका, भविष्य अभी आया नहीं। इस क्षण जो-जो जहां-जहां उत्पन्न हुआ हो, उस धर्म को, उस स्थिति को, समझदार आदमी वहां-वहां देखे। परंतु न राग-रंजित होकर उससे चिपके और न ही द्वेष-दूषित होकर उससे कुपित हो। इस प्रकार अनासक्त हो, साक्षी स्वभाव वाली विपश्यना का अभ्यास करे, उसका विकास करे।



धम्मगिरि के पगोडा से सटे हुए धम्महॉल नं.-1 की छत पर
पूज्य गुरुजी (1924—2013) एवं पूज्य माताजी (1929—2016)
पूरे परिसर एवं फूलों को मंगल मैत्री देते हुए (वर्ष 2002)

श्रद्धा धर्म के प्रति

"श्रद्धा मेरे प्रति नहीं, धर्म के प्रति। मुझ में धर्म है इसलिए श्रद्धा है, अगर नासमझी से मैं धर्म त्याग दूं तो भाई श्रद्धा भी त्याग देना, मत रखना श्रद्धा। श्रद्धा धर्म की होती है। इतने वर्षों से यहां काम करता आया हूं अब तक कोई काम ऐसा नहीं हुआ जो कि धर्म के विरुद्ध हो। तो श्रद्धा होनी स्वाभाविक है। आपके मन में मेरे प्रति श्रद्धा है तो मैं उसका शुक्रगुजार हूं।

धर्म में कुछ बल है, कुछ ताकत है उसकी वजह से हर व्यक्ति को अच्छा लगता है। क्योंकि उसमें कल्याण करने की ताकत है तो हर किसी का कल्याण करेगा। छांटेगा नहीं कि जो मेरे संप्रदाय वाले हैं उनका कल्याण हो जाए, जो दूसरे संप्रदाय वाले हैं, वे चाहे जितनी तकलीफ में पड़े रहें। यदि ऐसा है तो वह धर्म नहीं है, संप्रदाय है। बुद्ध ने धर्म दिया, उसे संप्रदाय नहीं बनने दिया। यही बुद्ध की विशेषता थी। इस विशेषता को हमें कायम रखना है, यानी, सचेत रहें कि धर्म कैसे कायम रहे!"...

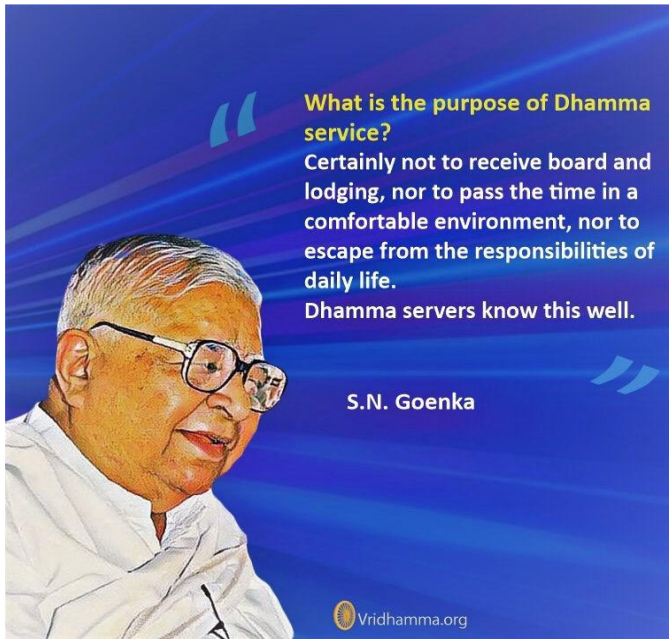
(सन 2012 में धम्मगिरि पर हुए अंतर्राष्ट्रीय वार्षिक सम्मेलन के दौरान पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के बोल।)

---

29 सितंबर (2013) पूज्य गुरुदेव की पुण्य-तिथि है। इस अवसर पर सभी साधक-साधिकाएं धम्मानुधम्म पटिपत्तिया अर्थात धर्म को धारण करें यानी आचरण में उतारें, तभी उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

सबका मंगल हो!

रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020



" धर्मसेवा का उद्देश्य क्या है?

निश्चित रूप से न केवल भोजन-आवास प्राप्त करना है,
न एक आरामदायक वातावरण में समय बिताना है,
न ही दैनिक जीवन की जिम्मेदारियों से दूर भागना है।
धर्मसेवक इसे खूब अच्छी तरह समझते हैं।..."

— सत्यनारायण गोयन्का.

प्रारंभिक कठिनाइयों के बीच सफलता

(बाबू भैया के साथ पत्राचार के अंश- क्रमशः...)

बंबई के तीसरे शिविर का विवरण आपने पत्रिका के पिछले अंक में पढ़ा। पत्र का शेष भाग साधकों की साधना में प्रगति के बारे में है, जिसे हम नीचे दे रहे हैं। यह सब पूज्य गुरुजी ने अपनी ओर से लिखवा कर सयाजी ऊ बा खिन की जानकारी और मार्गदर्शन के लिए ही नहीं भेजा, बल्कि इसके अन्य पहलू भी थे। इसी प्रकार पहले दो शिविरों का विवरण भी पू. गुरुजी ने लिखवाये थे, जो अभी तक नहीं मिले हैं। मिलते ही हम अवश्य प्रकाशित करेंगे ताकि आज के साधकों को उस समय की परिस्थितियों, साधकों की मनोदशा एवं अनेक कष्टों के बावजूद उनकी सफलता की जानकारी मिल सके। यथाः--

(1) पूज्य गुरुदेव प्रत्येक साधक को लेकर कितने गंभीर रहते थे और हर साधक का कितनी बारीकी से अध्ययन एवं अवलोकन करते थे, एवं यथासंभव उनकी परेशानियों का समाधान तत्क्षण करते थे।

(2) पूज्य गुरुदेव अपने गुरु सयाजी ऊ बा खिन जी को अपने हर शिविर की सुखद-दुःखद परिस्थितियों से अवगत कराते रहते थे।

(3) पूज्य गुरुदेव के ये पत्र साधकों एवं साधना शिविर के बारे में एक प्रामाणिक शोध सामग्री के रूप में हैं।

(4) इस अनुसंधान के आधार पर ही पूज्य गुरुदेव अपनी आगे की धर्म-यात्रा को सही दिशा देने में सफल हुए। समयानुसार शिविरों के नियमादि भी कड़े होते चले गये।

(5) पूज्य गुरुदेव ने अपने दृढ़ संकल्प को उसकी पराकाष्ठा तक निभाया और पालन किया। कितनी अद्भुत क्षमता थी उनकी।

(6) वस्तुतः इन पत्रों का कुछ तो औचित्य था तभी तो उन्होंने रात के 11-12 बजे तक जाग-जाग कर भी तत्कालीन परिस्थितियों का विस्तृत विवरण लिखा और हर कदम पर अपने पूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन से मार्गदर्शन की निरंतर याचना करते रहे।

(7) ये सारे अनुभव भावी टीचर्स ट्रेनिंग का आधार बने और अंततः उन्होंने इतने सारे केंद्रों की स्थापना एवं सहायक आचार्यों की नियुक्ति करके एक आदर्श स्थापित किया। (संपादक)

(अगस्त 1969 के बंबई शिविर का विवरण)

पड़ाव: नई दिल्ली, 29 सितंबर 1969

बाबू भैया, सादर वंदे!

साधक-1. ... इस शिविर में एक मानसिक रोगी आ गया जिसे मैं पहले से जानता था परंतु शिविर प्रारंभ होने के चंद मिनट पूर्व ही पता चला कि यह भी बैठेगा। इस समय तक सभी बाहरी व्यक्ति आ चुके थे। मुझसे 'ना' कहते नहीं बना और फिर मन में यह भाव भी उठा कि इस पर बहुत ध्यान तो दूंगा नहीं, अपने सहज भाव से इसका भी कुछ मैल कट जायगा तो भला ही होगा। परंतु मैंने देखा कि आनापान देने के समय ही यह विभिन्न प्रकार की हरकतें करने लगा। सांस का आना-जाना देखे तो प्राणायाम की मुद्रा में एक हाथ के अंगूठे और अंगुली को नासिका के पास ले जाय, जिसे रोका और कुछ प्रश्न किये तो उनके उत्तर से इसमें पागलपन का कहीं कोई आसार नजर नहीं आया। फिरभी अवचेतन मन में सभी साधकों से अधिक यह अकेला व्यक्ति ही छाया रहा। बार-बार मन इसी की ओर चला जाय और करुणा से भर जाय। बार-बार मन में मैत्री के विचार उठें कि इस व्यक्ति से संबंधित दुःशक्तियां इससे दूर हों, इसे धर्म सीखने दें और स्वयं भी आचार्य से साधना सीख कर अपना कल्याण करें। मैं जितना ही इस व्यक्ति की उपेक्षा करना चाहूं, उतना ही ऐसे भाव प्रबल वेग से मन पर उठते हुए आएं। लेकिन जब देखा कि साधना-कक्ष की धर्म धातु का तेज इस व्यक्ति के लिए असह्य हो उठा है, तब इसे अगली रात कार्यालय के कक्ष में ही सुलाया और दिन भर कार्यालय के सामने वाले कक्ष में ही बैठाया। दूसरे दिन दोपहर को उसका साला उससे मिलने आया तो उसे देख कर मुझसे आग्रह करने लगा कि वह उसे घर ले जाना चाहता है। मेरे लिए फिर 'ना' कहना मुश्किल हो गया। वैसे मैं चाहता था कि वह दो दिन और रह कर शिविर पूरा कर ले। जो भी हो, मुझे इस केस को ले लेने और फिर इस प्रकार छोड़ देने संबंधी दोनों स्थितियों का खेद ही हुआ। ....

साधक-2. पिछले शिविर में पूज्य पिताजी की विपश्यना सफलतापूर्वक जाग जाने पर भी वह धीरे-धीरे मंद पड़ते हुए बिल्कुल बंद हो गई थी। क्योंकि वे फिर मंत्रों में लग गए। इसके अतिरिक्त प्रतिदिन दो घंटे अपने उपास्य देव की षोडशोपचार (सोलह उपचार विधियों सहित) पूजा करते ही हैं। इसलिए डर बना हुआ है कि घर पहुँचकर फिर लुप्त न हो गयी हो। चोट लगने से हुए कमर-दर्द के कारण जैसे ही शरीर को ढीला छोड़ते या लेट जाते तो सारा चैतन्य

मंद पड़ जाता और धीरे-धीरे लुप्त हो जाता। इसलिए शिविर के दौरान तो इनसे बार-बार निवेदन करके, इन्हें सतर्क रखकर विपश्यना जगाए रखनी पड़ी। शिविर के दौरान कम या अधिक चेतना चलती रही। घर लौटने पर मेरे साथ बैठने पर जागती तो थी पर इतनी अच्छी नहीं। मैंने देखा कि इनकी पूजा तो छूट नहीं सकती इसीलिए इन्हें कम से कम तीसरे शिविर में बैठने तक मंत्रों से दूर रहने का आग्रह करके आया हूं, पता नहीं कहां तक मान पाए होंगे।

साधिका-1. पूज्य मां के लिए यह शिविर बड़ा लाभकारी सिद्ध हुआ। उसके सिर में जो निरंतर पीड़ा बनी रहती थी वह बहुत कम हो गई। विपश्यना का चैतन्य बहुत गहरा जाग गया। सातवें-आठवें दिन भंग क्षेत्र तक पहुँच गई और अंतिम दिन तक शरीर और मन बड़ा हल्का हो गया। अब मुझे इस बात की आशंका नहीं रही कि वह विपश्यना मार्ग त्यागकर पुनः उलझ पायगी। परंतु घर के वातावरण को देखते हुए यह तो निश्चित है कि घर के सभी आनंदमार्गी लोग उसे अपनी ओर खींचने का भरसक प्रयत्न करेंगे। हम क्या करें? अपने मां-बाप का ऋण चुकाने के लिए उन्हें शुद्ध धर्म में स्थापित करके हम अपना कर्तव्य पूरा कर रहे हैं। परिस्थितियां उन्हें फिर डिगा देंगी तो हम कर ही क्या सकेंगे।

साधक-3. इस बार इनकी साधना पहले की तुलना में अधिक गहरी हुई और इनके मन में यह धर्म संवेग उठने लगा कि इनके परिवार का हर एक व्यक्ति इस कल्याणकारी साधना से लाभान्वित हो। इसलिए सत्र के बीच में ही मुझसे बार-बार आग्रह करने लगे कि मैं शिविर के बाद एक बार उनके घर अवश्य चलूं और उनके घर वालों के बीच धर्म प्रवचन करूं, जिससे कि उन सब में धर्मबुद्धि जागे और वे तंत्र-मार्ग छोड़ कर विपश्यना मार्ग की ओर झुकें। पिछली बार भी इनका यही आग्रह था, परंतु मैं उनके घर न जा सका। इसलिए इस बार हां भरनी पड़ी और शिविर समापन के दूसरे दिन 3:00 बजे मैं इनके एक पुत्र के साथ इनके घर गया जोकि दक्षिण बम्बई से दो घंटे की दूरी पर है। मलाड में इनके नए बन रहे मकान को देखने के बाद इनके निवास स्थान पर गया, जहां इनका सारा परिवार एकत्रित था। वहां मैंने एक घंटे के प्रवचन के बीच मां विशाखा की कथा सुनाई और बताया कि किस प्रकार इस मार्ग का अनुगामी भली-भांति अपने गृहस्थ धर्म का पालन करता है। यह आवश्यक नहीं है कि कोई घरबार छोड़ कर वैरागी हो जाय। इस प्रवचन के बाद परिवार के सदस्यों ने मंत्रादि के बारे में तरह-तरह के प्रश्न किये।... और अंत में सभी घरवालों की ओर से इस बात का गहरा आग्रह होने लगा कि बम्बई में एक शिविर उन्हीं के नए बनते हुए घर में लगाया जाय, जिसमें उनके परिवार के सभी सदस्य सम्मिलित होंगे। परंतु अपने भावी कार्यक्रम और समय की सीमाओं को देखते हुए मेरे लिए किसी अगले शिविर का आयोजन करना या आश्वासन देना कठिन हो गया।

अपने घर लौटते हुए रास्ते में रात्रि के 8:00 बजे थोड़ी देर के लिए एक पुराने साधक के घर रुका और वहां से लौट कर जैसे ही अपने घर के नीचे पहुँचा, मैंने देखा कि लिफ्ट तक पहुँचने के पूर्व ही मेरे सारे शरीर में एक धीमा-सा प्रकंपन होने लगा और बड़ी दुर्बलता महसूस होने लगी। ऊपर आकर थोड़ी देर बातचीत करने के बाद मैंने

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

- वेबसाइट (Website) – *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/AAAAAFcI67mc37SgvlrwDg*

"विपश्यना साधना मोबाइल ऐप" डाउनलोड करके आनापान तथा अन्य सुविधाओं का लाभ उठायें:
गूगल एंड्रॉयड: *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 सार्वजनीन '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* को पत्र लिखें।

अपने कमरे में घंटे भर ध्यान किया और सो गया। रात 12 बजे के बाद कमरे में कुछ खटपट हुई, शरीर में पुनः कंपन हुआ, किसी अप्रिय घटना की आशंका हुई, पर मन जरा भी विचलित नहीं हुआ। मन में यही भाव उठा- *"धम्मो हवे रक्खति धम्मचारिं"*। भवंग एकदम दृढ़ था और मन धर्म बिहारी की निर्भय स्थिति में अचल अकंपित बना रहा। दूसरे दिन थोड़ी देर अपने कमरे में ध्यान किया, उसके बाद पूज्य पिताजी के कमरे में घंटे भर ध्यान किया और उसी दीवार का सहारा लेकर बैठा जिसका स्पर्श मात्र भी अत्यंत अप्रिय लगा करता था। परंतु अब यहां की प्रतिक्रियाएं भी बहुत मद्धिम पड़ गई थीं।

साधक-4. यह वही साधक है जो कि मद्रास के शिविर में किसी प्रवचन के समय उत्तेजित हो उठा था। परंतु शिविर का समापन होते-होते सद्धर्म के प्रति बहुत आकर्षित हुआ था और अब यहां अपनी पत्नी सहित दूसरी बार बैठने आ गया था। आरंभ के एक-दो दिन ठीक से काम नहीं कर सका, परंतु शेष 8 दिनों तक बहुत उत्साह के साथ काम में लगा रहा। इस बार न केवल इसकी प्रज्ञा गहराई से जागी बल्कि सद्धर्म के प्रति इसकी आस्था भी गहरी हुई। सारी शंकाओं से दूर होता चला गया। बुद्धि जैसे-जैसे निर्मल होती गई मिथ्या दृष्टियों का जंजाल दूर होता गया और सत्य धर्म की बातें स्पष्टतया समझ में आती चली गईं। विपश्यना के कल्याणकारी प्रभाव से इस प्रकार लाभान्वित हुआ कि शिविर समापन के दिन एकांत में मेरे कार्यालय में मुझसे मिला और पैरों में सिर झुका कर इस बात का आशीर्वाद मांगने लगा कि वह भी अपनी माता के ऋण से मुक्त हो सके। उस दिन के प्रवचन में मैंने मां की ओर लक्ष्य करके कहा था कि कोई भी पुत्र अनेक जन्मों तक अपने मां-बाप की सेवा करके भी उनके ऋणों से मुक्त नहीं हो सकता। उनके ऋणों से मुक्त होने का एक मात्र तरीका यही है कि अपने मां-बाप को सत्य धर्म पर प्रतिष्ठापित कर दे, ताकि वे मुक्ति के मार्ग पर आगे बढ़ने लगें। वह चाहता था कि अपनी मां को लेकर सारनाथ वाले शिविर में सम्मिलित हो सके। परंतु मद्रास लौटने पर पारिवारिक परिस्थितियां कुछ ऐसी बनीं कि सारनाथ नहीं आ सका। परंतु वह संभवतः मद्रास के अगले शिविर में अपनी मां के साथ सम्मिलित हो सके। उसने अपने दो घनिष्ठ मित्रों को बीकानेर सूचना दी कि वे किसी तरह समय पर सारनाथ पहुँच जाएं और शिविर में सम्मिलित होकर अपना कल्याण कर लें। और वे दोनों व्यक्ति बहुत उत्साह के साथ सारनाथ पहुँचे भी। परंतु वाराणसी में अपने किसी मित्र के यहां वे ठहरे और शिविर लगने के दिन मुझसे मिलने सारनाथ आए। परंतु लगता है कि अपने कल्पना लोक के किसी स्वामी जी महाराज की जगह एक लुंगीधारी गृहस्थ को देखकर उन्हें गहरी निराशा हुई हो, तभी तो शाम को शिविर के समय आने का आश्वासन देने के बावजूद वे दोनों नहीं आए। केवल टेलीफोन से असमर्थता का संदेश भिजवा दिया।

साधक-5. इस पुराने साधक की साधना ठीक-ठाक रही। बीच में बार-बार विकारों की लहरें उठती रहीं और वह समतापूर्वक उनके निष्कासन में लगा रहा। सारे सत्र भर यही क्रम चलता रहा।

साधक-6. पिछले शिविर में यह बहुत हल्की विपश्यना प्राप्त कर सका था परंतु इस बार प्रज्ञा इसके शरीर को बींधने लगी और यह गहराई में उतरने लगा। एक नई और अच्छी बात यह देखी कि अब इस व्यक्ति को आधे-आधे घंटे भी सामने बैठा कर साधना कराने पर मुझे किसी प्रतिकूल प्रतिक्रिया की अनुभूति नहीं हुई। जबकि पहले शिविर में इसे 5 मिनट भी सामने बैठाना बड़ा भारी लगता था। इस बार भी ऐसे अवसर तो आए जब कभी-कभी इसने अपना सारा चैतन्य गँवा दिया और मेरे पास घबराया हुआ आता रहा। परंतु मैं आश्वासन और उत्साह के दो शब्द कहकर वापस भेज देता। मैत्री भावना से कभी-कभी इसका चैतन्य जाग उठता और कभी नहीं भी जागता। परंतु शिविर समापन होते-होते यह अत्यंत ही संतुष्ट होकर गया।

साधक-7. इसका मन आनापान में ही न टिके, जब देखो तब खोया-खोया ही रहे। टांगों में कुछ ऐसी शिकायत बतायी जिससे कि 10 मिनट भी न बैठ पाए और हर समय घुटनों और जांघों के बीच एक-एक तकिया दबाए रखे। इस लड़के की नाजुक मिजाजी देखकर मुझे लगा कि यह बेचारा खाली हाथ ही लौट जायगा। इसे कुछ प्राप्त होने का नहीं है। विपश्यना में भी कोई गहराई नहीं प्राप्त हुई, फिर भी सारे शरीर में धीमी तपन की लहर दौड़ती ही रही। जिस बात ने इसे भली-भांति आकर्षित किया वह यह थी कि विपश्यना देने के तीन-चार दिन बाद पांव का दर्द निकल गया और अब वह एक घंटे के अधिष्ठान में बड़ी सफलता से बैठने लगा। अत्यंत चलायमान मन भी अब स्थिर होने लगा और फिर प्रवचनों ने इसे गहराई से अपनी ओर आकर्षित कर लिया। शिविर के अंत में इस बात की इच्छा प्रकट करने लगा कि अगली बार वह अपनी पत्नी सहित शिविर में बैठेगा और लगता है किसी शिविर में वह दोबारा बैठेगा ही।

साधक-8. अन्य सभी साधकों की तुलना में यह जरा कमजोर ही रहा। कुछ दिनों तक गले में या भुजा में कोई ताबीज बांधे रहा जो कि विपश्यना के बाद निकलवाया गया और उसके बाद उसकी स्थिति सुधरी। पहले पहल आनापान में कभी-कभी इसकी स्वयं की गति इतनी अप्राकृतिक हो जाती कि इसके संबंध में मन में कभी-कभी आशंका उठ खड़ी होती। परंतु ताबीज निकाल देने के बाद स्थिति में कुछ सुधार हुआ। फिर भी विपश्यना जितनी गहरी जगनी चाहिए, उतनी नहीं जग पाई। यद्यपि यह स्वयं तो बहुत संतुष्ट होकर ही गया। इस लड़के ने भी एक बार आनंदमार्ग की दीक्षा ली थी पर शीघ्र ही उसे छोड़ चुका था।

साधक-9. यह बर्मा में 10-दिन का विपश्यना शिविर कर चुका था, परंतु यहां आकर मंत्र-तंत्र के चक्कर में पड़ कर काफी गहरा उलझ गया। प्रज्ञा का बीज भीतर समाया हुआ था इसलिए विपश्यना के शिविर की ओर स्वाभाविक आकर्षण उत्पन्न हुआ और इसलिए पिता के अनुरोध करते ही शिविर में सम्मिलित होने के लिए दौड़ा हुआ चला आया। तांत्रिक मंत्रों ने प्रारंभिक कठिनाइयां पैदा कीं। आनापान में मंत्र गूंजने लगा, बेचैनियां बढ़ने लगीं, सिर फटने लगा। परंतु तीसरा दिन पूरा होते-होते निमित्त स्वरूप ज्योति भी दिखने लगी। पुराने साधकों को मैंने रविवार की दोपहर को ही विपश्यना दे दी थी परंतु इसे सोमवार तक खींच कर ले गया ताकि बाधाओं से मुक्त हो सके। मैं समझता हूं कि विपश्यना में पुनः दृढ़तापूर्वक प्रतिष्ठापित होने के लिए इसे एक और शिविर में बैठना ही होगा।

साधक-10. यह व्यक्ति अब दूसरी बार बैठा और काफी सफल रहा। पिछली बार की छिछली विपश्यना अब बींध कर गहराई से भीतर पैठने लगी। एक बड़ी खूबी इस व्यक्ति में पहले भी थी और अब भी रही और वह यह कि आनापान के समय ही यह लगातार दो-ढाई घंटे तक बिना हिले-डुले एक ही आसन पर बैठे रहा। एक

बात इस व्यक्ति ने मुझे एकांत में कही जो कि स्वयं ही मेरे मन को बार-बार कुरेद रही थी। इसने बताया कि इसका छोटा भाई भी इस शिविर में सम्मिलित होने के लिए बहुत लालायित था परंतु आर्थिक कठिनाइयों के कारण सम्मिलित न हो सका। सचमुच बड़े शहरों में हमारे ये शिविर बड़े महँगे साबित होते हैं। एक-एक व्यक्ति पर भोजन इत्यादि का ₹100 से ऊपर ही खर्च बैठता है। ऐसी अवस्था में निचली बिचली श्रेणी के लोग एक ओर तो 10 दिनों तक अपनी रोजी या नौकरी छोड़ कर बैठें और दूसरी ओर ₹100 का भार वहन करें, यह उनके लिए बहुत भारी पड़ जाता है। मुझे भी लगता था कि इन धर्म-शिविरों का आयोजन केवल धनपतियों के लिए ही सीमित न रह जाय। इसलिए इसे कम से कम खर्च में निभाना चाहिए। परंतु बम्बई जैसे शहर में यह बात कठिन थी। यहां ₹500 तो धर्मशाला के किराए में ही लग जाय और ₹100-₹200 बर्तन आदि के किराए में। इसके बाद खाद्य सामग्री भी महँगी और नौकर भी महँगे। और इन सब पर खुले हाथ की छूट वाले डेडराज जैसे प्रबंधक होने के कारण इस पर कहीं धनी वर्ग का एकाधिकार न हो जाय। इन सब पर एक और मुसीबत यह कि साधकों में ऐसे धनकुबेर सम्मिलित हों जिन्हें अपने लिए कुछ भी खर्च करते हुए जरा भी हिचक न हो और बार-बार भोजन में अमीरीपन लाने के लिए एक न एक मांग पेश करते ही रहें। मुझे यह सारा बारातियों का-सा ढंग बहुत बुरी तरह खलता था परंतु मैं इसलिए लाचार था कि ये रईस साधक अपनी हर नई मांग के लिए पूज्य पिताजी को आगे कर देते थे और मेरे लिए उन्हें टोकना भारी पड़ जाता था। परंतु बार-बार मेरे मन में यह क्षोभ उठता ही था कि इस साधना-मार्ग पर केवल धनी वर्ग का एकाधिकार न हो जाय। सारनाथ के शिविर के बाद मेरी यह दुश्चिंता दूर हुई और मन को यह आश्वासन मिला कि अच्छे हाथों में प्रबंध हो तो कम खर्च में भी शिविर लगाया जा सकता है और इस प्रकार सभी श्रेणियों के लोगों को इसका लाभ दिया जा सकता है। अब यह दिल्ली का शिविर भी बम्बई की तरह ही है, फिर भी बहुत खर्चीला शिविर नहीं होगा, ऐसी आशा की जा सकती है।

(टिप्पणीः- पैसा किसी से तब भी नहीं मांगा जाता था, परंतु एक समझ होती थी कि अमुक खर्च आया है तो लोग समझकर दे देते थे। पर जो नहीं दे पाये तो उसके मन में हीनभावना होनी स्वाभाविक थी। इसीलिए पूज्य गुरुजी खर्च को कम करना चाहते थे। सारनाथ में जिस प्रकार का सादा भोजन दिया गया उसी को आदर्श बना कर गुरुजी ने नियम बनाया कि शिविर का पूरा खर्च पुराने साधक वहन करें और शिविर-समापन पर स्वैच्छिक दान ही स्वीकार किया जाय।)

साधिका-2. यह बर्मा की बहुत पुरानी साधिका है परंतु भारत आने के 1-2 वर्ष बाद इसकी साधना छूट गई थी। अच्छी बात यह हुई कि इसे किसी मिथ्या मार्ग ने नहीं उलझाया, इसलिए बम्बई के पहले शिविर में ही थोड़ी देर के लिए आई और मेरे सामने बैठकर ध्यान किया तो इसकी विपश्यना जाग उठी। इस बार अब पूरा शिविर किया तो बहुत गहरी विपश्यना जागी। हां बीच में कई बार बड़े उपद्रव भी आए, जी घबराया, उल्टियां हुईं, चक्कर आए, परंतु अंततः अच्छी सफलता मिली ही।

साधिका-3. यह नं. 2 की लड़की है। पहली बार बैठी और पिछले शिविर में बैठी अपनी बड़ी बहन से कहीं अधिक सफल रही। वैसे उपद्रव इसे भी आए परंतु अधिक नहीं। विपश्यना जागी पर अपनी मां की तरह फ्री-फ्लो नहीं मिला।

साधिका-4. यह बड़े शांत चित्त वाली साधिका रही। इसे भी कुछ एक कठिनाइयों के बाद सारे शरीर में तेज संवेदना मिली और समतापूर्वक काम करती हुई बहुत सफल रही।

साधिका-5. इसकी स्थिति बहुत ही करुणा जनक है। अभी एक-दो वर्ष पूर्व ही इसका विवाह हुआ। परंतु ससुर इतना लोभी है कि पुत्र के लिए भेंट पाने के लोभ में कोई अलग कमरा नहीं ले रहा, इस कारण यह बच्ची अपने पति के पास नहीं रह पा रही है। पीहर में ही अपना समय बिता रही है। लोभी ससुर समझता है कि पुत्र-वधू के पीहर वाले तंग आकर अपनी पुत्री और दामाद के लिए सलामी के पैसे खर्च करके कोई कमरा ले देंगे। अजीब पैशाचिक स्थिति है इन दहेज लोभियों की। *(सामाजिक चित्रण)*

वैसे यह बेटी पूर्णतया स्वस्थ है और बड़े मनोयोग से साधना कर सकी। यद्यपि इसके मार्ग में अनेक कठिनाइयां उत्पन्न हुईं। बार-बार चक्कर आए, उल्टियां हुईं, जी घबराया, विपश्यना जाग-जाग कर लुप्त हुई, पर अपने काम में लगी रही और अंततः सारे शरीर में संवेदना जाग उठी।

साधिका-6. यह मद्रास के साधक की पत्नी है जो अपने पति के साथ बम्बई के शिविर में सम्मिलित होने आई थी। इसकी साधना अच्छी हुई। फ्री-फ्लो मिलने लगा। बहुत कठिनाइयां भी सामने नहीं आईं। शिविर-समापन के समय तक अच्छी साधना कर पायी। कुछ अंशों में यह अपने पति से भी आगे निकल गई।

साधिका-7. यह बेटी बड़ी श्रद्धा एवं मनोयोग से शिविर में सम्मिलित हुई। यद्यपि इसे अन्य महिलाओं की तरह फ्री-फ्लो नहीं मिला फिर भी विपश्यना तो जागी ही और इससे यह बहुत ही संतुष्ट होकर गई। इसका पति भी अगले किसी शिविर में सम्मिलित होने के लिए बहुत उत्सुक था।

शिविर समापन के दिन हर बार की तरह, रविवार की शाम को साढे 6:30 से 7:00 बजे तक उसी हॉल में सामूहिक साधना हुई और उसके बाद एक सार्वजनिक प्रवचन हुआ, जिसमें अप्रत्याशित ढंग से बहुत बड़ी संख्या में लोग एकत्र हुए। लगा कि एक तो 10 दिनों की साधना के पुण्य का प्रभाव और दूसरे धर्म-प्रवचन का प्रभाव। इन दोनों से श्रोता मंडली शुद्ध धर्म के प्रति बहुत ही श्रद्धावान बनी और वहीं इस बात का आग्रह होने लगा कि एक शिविर और लगना चाहिए।

प्रवचन के बाद मेरे लिए एक और बड़ी कठिनाई पैदा हुई। शिविर में भाग लेने वाले साधकजन मुझे प्रणाम करते हैं और मेरे सामने झुकते हैं तो मन ही मन मैं इस बात को समझता हूं कि उन्हें जो धर्म प्राप्त हुआ है इसी के प्रति अपनी श्रद्धा प्रकट कर रहे हैं। इसलिए बहुत बड़ी उम्र वालों का झुकना भी मुझे बहुत नहीं अखरता। मैं अपने सम्मान में धर्म का सम्मान देखता हूं, अपने पूज्य गुरुदेव का सम्मान देखता हूं, जिनके प्रतिनिधि के रूप में उनका मिशन लिए हुए मैं धर्मचारिका कर रहा हूं। परंतु जब ऐसे लोग मेरे चरण छूते हैं, जिनको कि मैंने पूज्य गुरुदेव की ओर से साधना का धर्मदान भी नहीं दिया है तब मुझे बड़ा अप्रिय लगता है। और वहां यही बात हुई। उस प्रवचन के बाद भारतीय पद्धति के अनुसार श्रोताओं में से अनेक लोगों ने मेरा पांव छुआ और गाड़ी में बैठते-बैठते मुझे ऐसे लगा जैसे सारी शक्ति क्षीण हो गई है। घर पहुँचने तक पांव में एक तरह का धीमा प्रकंपन चलते रहा। मैं नहीं जानता कि मुझे ऐसे समय पर क्या

करना चाहिए? मैं बहुत चाहता हूं कि यदि किसी में श्रद्धा उपजती है तो वह बर्मी बौद्धों की तरह भले पंचांग प्रणाम कर ले, परंतु इन भारतीयों की तरह चरण-स्पर्श न करे। यहां की रीति ही कुछ ऐसी है कि इस विषय में सुधार किया जाना कठिन प्रतीत होता है। यद्यपि किया जाना आवश्यक है।

शिविर समापन के बाद डेढ़ दिन बम्बई में रहकर मैं रेलगाड़ी से नागपुर के लिए रवाना हुआ तो स्टेशन पर जो थोड़े से लोग मुझे छोड़ने आए थे उनमें मेरा पुराना मित्र कुमार और चि. गिरधारी के ससुर हरिराम भी आए थे। इन दोनों का इस बात के लिए बहुत बड़ा आग्रह रहा कि बम्बई में अगला शिविर अवश्य लगे, जिसमें कि वे दोनों सम्मिलित होंगे। कौन जाने उनकी मंशा कब पूर्ण होगी। मैं तो अपनी ओर से उन जैसे सभी मित्रों और संबंधियों को धर्म रत्न का उत्तम उपहार देना ही चाहता हूं।

शिविर के समापन के समय मैंने सभी प्राणियों एवं सम्यक देवों सहित परम पूज्य गुरुदेव और मां सयामा को भी पुण्य वितरण किया, जिनके आशीर्वाद एवं मैत्री भावना से कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। और फिर तुम सबके साथ बर्मा और भारत निवासी साथियों और सहयोगियों को पुण्य बांटा, जिनकी सद्भावना और सहयोग मेरे लिए प्रबल संबल का कारण बना।

इन आगंतुक आग्रही लोगों में नेमानी धर्मशाला के मालिक नेमानी बंधु भी श्रोता मंडली में सम्मिलित हुए थे, जिनके बारे में मेरे मन में थोड़ी-सी आशंका हुई थी कि इनके पुरखों के चित्रों को मैंने सफेद कपड़ों से ढक दिया था और वे कफ़न जैसे पर्दे न केवल सत्र के दौरान बल्कि इस सार्वजनिक प्रवचन के समय भी उसी प्रकार लगे हुए थे। परंतु उन नेमानी बंधुओं की धर्म भावना इतनी तीव्र थी कि उन्हें ऐसी अप्रिय स्थिति भी अरुचिकर नहीं लगी। ऐसे श्रद्धावानों को धर्म दान देना ही चाहिए।

तुम्हारा अनुज,
सत्य नारायण गोयन्का

(बाबू भैया के साथ पत्राचार के अंश) *क्रमशः ...*

पूज्य गुरुजी के भारत आने के बाद 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 **अठारहवीं कड़ीः**–

क्षणिकवाद

लगभग पन्द्रह वर्ष पहले कच्छ के एक कस्बे में विपश्यना के शिविर का आयोजन किया गया। तब तक यह चर्चा भारत में बहुत कुछ फैल चुकी थी कि विपश्यना किसी एक संप्रदाय से दूसरे संप्रदाय में दीक्षित करने के उद्देश्य से नहीं सिखायी जाती। यह राग और द्वेष दूर करने की सार्वजनीन सक्रिय विद्या है जो प्रत्येक साधक को तत्काल फल देती है। इसमें ऐसा कोई कर्मकांड नहीं है जिसे पूरा करने से लौकिक या पारलौकिक लाभ मिलने का प्रलोभन और आश्वासन दिया जाता हो। इसमें न किसी दार्शनिक मान्यता का अंधविश्वास है, न किसी मार्गदर्शक गुरु के तारक ब्रह्म होने की अंधमान्यता का दावा है जिससे कि साधक परावलंबी बन कर मिथ्या प्रपंच में उलझता चला जाय। न सिखानेवाले का और न ही व्यवस्था करनेवालों का कोई निहित स्वार्थ है। सारा प्रशिक्षण जनकल्याण हित होता है। राग-द्वेषजन्य सभी विकारों को दुर्बल करते-करते अंतत: उनका नितांत निर्मूलन करने की यह एक सक्रिय साधना है। इसमें जो जितना पुरुषार्थ पराक्रम करता है, उसे उतना-उतना लाभ तत्काल मिलता है। इसके अतिरिक्त विकार विमुक्ति के मार्ग पर आगे बढ़ने की एक वैज्ञानिक विद्या मिल जाती है जो सांप्रदायिक बंधनों से सर्वथा विमुक्त है अत: सार्वजनीन है। इन सच्चाइयों को देख-परख कर देश के सभी संप्रदायों के गृहस्थ ही नहीं, बल्कि गृहत्यागी साधु संन्यासी, मुनि, साध्वियां, भिक्षु, भिक्षुणियां, पादरी और नन्स आदि बड़ी संख्या में शिविरों में सम्मिलित होने लगे।

यह विद्या सभी संप्रदाय के लोगों को सहज स्वीकार्य होती है क्योंकि राग, द्वेष तथा अन्यान्य विकारों के बंधन से सभी मुक्त होना चाहते हैं। जब तक मन विकारों में निरत रहता है, तब तक शरीर और वाणी से दुष्कर्म होते ही रहते हैं। चित्त निर्मल न हो तो उसमें न मैत्री जागती है, न करुणा। न सद्भावना जागती है, न स्नेह। सभी धार्मिक परंपराओं का यही लक्ष्य है कि जीवन नैतिकतापूर्ण हो, सदाचारपूर्ण हो। यह सभी चाहते हैं कि चित्त संयत हो, निर्मल हो, सद्गुणों से परिपूर्ण हो। विपश्यना यही करवाती है। एक दो शिविर कर लेने मात्र से कोई पूर्ण नहीं बन जाता। परंतु उसे पूर्णता की ओर गमन करने का सन्मार्ग मिल जाता है और वह कदम-कदम आगे बढ़ता चला जाता है।

यही कारण था कि लगभग चालीस मुनि १००-१५० मील दूर से पैदल चल कर इस शिविर में सम्मिलित होने के लिए आए। कुछ एक साध्वियां भी आयीं। लेकिन शिविर आरंभ होने के कुछ पहले जिस संप्रदाय के मुनि शिविर में भाग लेने आए थे, उनका गृहस्थ संघपति वहां आ पहुँचा। उसने मुनियों को बहुत खरी-खोटी सुनाई। उन्हें यह कह कर लज्जित किया कि जब वे एक गृहस्थ और वह भी विधर्मी के पास क्षणिकवादी धर्म सीखने आए हैं तब अपने धर्म का क्या होगा? वह तो नाश हो ही जायगा। दुर्भाग्य से इस परंपरा के मुनियों और साध्वियों के नाक की नकेल उस गृहस्थ के हाथ में होती है जो कि अपने धन-बल से संघपति का पद ग्रहण करता है। वह चाहे तो इन मुनियों का मुनिवेश उतार ले। समाज में ऐसी घोषणा कर दे कि कोई इन्हें भिक्षा न दे। किसी उपाश्रय में इन्हें टिकने न दे। इसीलिए संघपति कहलाता है। दुर्भाग्य से गृहत्यागी संत उससे थर-थर कांपते हैं। अत: जब इस संघपति को नाराज हुए देखा तो उस संप्रदाय के सारे मुनि बिना शिविर में सम्मिलित हुए ही वापस पैदल लौट गये।

परंतु अन्य संप्रदाय की कुछ एक साध्वियों ने शिविर में भाग लिया। तीसरे दिन सायंकालीन प्रवचन में प्रज्ञा का अर्थ समझाते हुए मैंने यह कहा कि सारा शरीर और सारा चित अनित्य है, प्रतिक्षण बदल रहा है। इतनी शीघ्र गति से बदलता है कि हमें भ्रांति होती है, मानो यह वही है। मैंने दीपक के लौ का उदाहरण दिया। एक के बाद एक लौ उठती है, नष्ट होती है; उठती है नष्ट होती है। बीच में कोई अंतराल नजर नहीं आता इसीलिए भ्रम होता है कि वही लौ है। बिजली की बत्ती (बल्ब) में विद्युत प्रवाह आता है और नष्ट होता है। इतनी शीघ्र गति से प्रवाहित होता है कि जिससे यह भ्रम होता है कि वही प्रकाश है। नदी के प्रवाह का जल प्रतिक्षण बदलते रहता है।

नया जल आता है, पुराना आगे बहता जाता है। भ्रम यह होता है कि वही नदी है। ठीक इसी प्रकार जीवन प्रतिक्षण बदलता रहता है और हमें लगता है कि वही है। नन्हा-सा नवजात शिशु बालक होता है, किशोर होता है, युवक होता है, प्रौढ़ होता है, वृद्ध होता है और जर्जरित होकर मृत्यु को प्राप्त होता है। यह बदलाव प्रतिक्षण होता रहता है। क्षण-क्षण बदलते हुए इस भ्रामक प्रपंच को जब 'मैं' और 'मेरा' मान कर इसके प्रति चिपकाव पैदा कर लेते हैं तब राग जागता है, द्वेष जागता है। मैं इस प्रकार अपना मंतव्य समझाए जा रहा था तो देखा कि सामने बैठी हुई साध्वी प्रमुखा के चेहरे की हवाइयां उड़ने लगीं। वह कभी अपनी साथिनों की ओर देखे और कभी मेरी ओर। लगता था बहुत बेचैन हुए जा रही है। प्रवचन समाप्त होने पर भी उसकी बेचैनी दूर नहीं हुई। दूसरे दिन मुझसे शंका समाधान के लिए आयी तो कहने लगी, "हमने सुना था कि बौद्ध लोग क्षणिकवादी होते हैं, परंतु आप के बारे में तो यही सुना कि आप उन बौद्धों में से नहीं है। आप धर्म का शुद्ध स्वरूप समझाते हैं और वही सिखाते हैं। परंतु कल रात के प्रवचन में आपने क्षणिकवाद को ही इतना महत्त्व दिया? इस वातावरण में हमारे लिए साधना करना कठिन है।"

मैंने उसे समझाया कि क्षणिकवादी तो वह होता है जो यह कहे कि यह जो क्षण-क्षण परिवर्तित होने वाली अवस्था है, इससे मुक्त होने का कोई उपाय नहीं है क्योंकि इसके परे कुछ भी नित्य, शाश्वत, ध्रुव है ही नहीं। परंतु विपश्यना तो हमें उस लक्ष्य तक पहुँचाती है जो कि नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है, अपरिवर्तनीय है। उसे यह सुन कर आश्चर्य हुआ। उसने कहा कि हम तो यही समझते रहे कि बौद्धों की मान्यता में नित्य, शाश्वत, ध्रुव जैसा कुछ भी नहीं है। सब कुछ क्षणिक ही क्षणिक है। यही बौद्ध शिक्षा है। मैंने उसे पुन: समझाया कि जो क्षणिक है उसे स्वानुभूति द्वारा इसलिए जान रहे हैं कि कहीं उसके प्रति तादात्म्य न स्थापित हो जाय। जो शरीर क्षण-प्रतिक्षण बदल रहा है उसको कहीं 'मैं, मेरा और मेरी आत्मा' न मान लें। जो चित्त क्षण-प्रतिक्षण बदल रहा है उसे 'मैं, मेरा' और 'मेरी आत्मा' मान कर भ्रम में न पड़ जायँ। इसे अनित्य, भंगुर, परिवर्तनशील मानते रहेंगे, इस सच्चाई को अनुभूति से जानते रहेंगे तो इसके प्रति न राग जागेगा, न द्वेष। समता भाव बना रहेगा। राग और द्वेष के स्वभाव को तोड़ने के लिए ही यह अभ्यास कर रहे हैं। अनित्य के प्रति जितना-जितना राग नष्ट होगा, द्वेष नष्ट होगा, उतना–उतना नित्य के समीप होता जायगा।

चित्त राग, द्वेष के मैल से भरा रहे और हम उस नित्य, शाश्वत, ध्रुव अवस्था का साक्षात्कार कर लें, यह असंभव है। लक्ष्य वहीं तक पहुँचने का है जो नित्य, शाश्वत, ध्रुव है परंतु जो वास्तविक है, काल्पनिक नहीं, उसी परम सत्य का साक्षात्कार करना है। उसके साक्षात्कार में सबसे बड़ी बाधा राग, द्वेष के मैल की है। इस विद्या द्वारा इसे दूर करने का प्रयास किया जा रहा है। यह सुन कर उस साध्वी प्रमुखा को यह आश्वासन मिला कि इस शिक्षा में केवल अनित्य ही नहीं, नित्य अवस्था को भी स्वीकृति है और वहां तक पहुँचने के लिए यह पुरुषार्थ किया जा रहा है। दस दिन का शिविर पूरा होने पर वह और अधिक आश्वस्त हुई, क्षणिकवाद की मिथ्या शंका दूर हुई और आगे जाकर वह इस विद्या में प्रगति करती चली गयी।

बुद्ध की शिक्षा पर क्षणिकवाद का यह मिथ्या आरोपण वैसा ही है जैसा अनित्यवाद या दुःखवाद का है। न जाने किसने यह कह दिया– *सर्वम् दुःखम् दुःखम्, क्षणिकम् क्षणिकम्*। और इसे भगवान बुद्ध के मुँह में डाल दिया। जब यह मिथ्या दुष्प्रचार आरंभ किया गया तब शायद वास्तविकता को समझाने वाला कोई उपस्थित नहीं था क्योंकि उस समय न भगवान की मूल वाणी उपलब्ध थी और न विपश्यना विद्या। अथवा यह भी हो सकता है कि किसी ने समझाने का प्रयत्न किया भी हो, परंतु जहां वाद-विवाद के अखाड़े जमते हैं वहां प्रतिद्वन्द्वी यदि जरा कमजोर हो तो उसकी बात कोई सुनने के लिए तैयार नहीं होता। जो भी हो, यह अतीत का इतिहास है।

आज हमारे देश में विपश्यना विद्या का पुनरागमन हुआ है। बुद्ध की मूल वाणी अपने शुद्ध रूप में हमें प्राप्त हुई है। विपश्यना विद्या का अभ्यास और मूल वाणी का अध्ययन करते हुए यह भ्रांति मन से निकालनी चाहिए कि बुद्ध की शिक्षा महज क्षणिकवादी है। जो क्षणिक है उसे क्षणिक ही स्वीकार करना है, लेकिन यह इसलिए कि कहीं उसे नित्य, शाश्वत, ध्रुव न मान लें। जो क्षणिक है उस पर नित्य, शाश्वत, ध्रुव का मिथ्या आरोपण करेंगे तो भटक जायेंगे, अटक जायेंगे, आगे बढ़ना कठिन हो जायगा। जो जैसा है उसको वैसे ही स्वीकार करते रहना है। अनुभूति के स्तर पर अनित्य को अनित्य, क्षणिक को क्षणिक जानते-जानते, और फलत: मन में राग-द्वेष पैदा करने वाले स्वभाव को बदलते-बदलते, पूर्व जन्मों के संगृहीत राग-द्वेष के विकारों का निष्कासन करते-करते, जब शरीर और चित्त के परे, सारी इंद्रियों के परे उस नित्य, शाश्वत, ध्रुव अमृत का साक्षात्कार होगा तब उसे अवश्य नित्य मानेंगे। इसके पहले अनित्य क्षेत्र पर नित्य का आरोपण करना अपने आप को धोखा देना है। इससे बचने के लिए ही विपश्यना है। यह भ्रांति जितनी जल्दी दूर हो, उतना ही कल्याण है।

(आत्म कथन भाग 2 से साभार) *क्रमशः ...*

मंगल मृत्यु

धुलिया (खानदेश) के आचार्य श्री नारायण ओ पाटिलजी का 75 वर्ष की अवस्था में पुणे में 7 सितंबर 2020 को सुबह लगभग 11:00 बजे शांतिपूर्वक निधन हुआ। 1987 में उन्होंने पहला शिविर किया, तो 16 वर्ष की सरकारी सेवा को त्याग कर निजी व्यवसाय को बेहतर समझा और धर्म सेवा का निर्णय किया। 1991 में सहायक आचार्य एवं फिर 1997 में आचार्य बनकर अनेक ऐतिहासिक शिविरों का संचालन किया- जैसे अंधों एवं कुष्ठ रोगियों के अनेक शिविर तथा जेलों के शिविरों में भी खूब धर्म सेवा की। धम्मगिरि, धम्म तपोवन के निर्माण कार्य में तथा धुलिया के धम्म सरोवर केंद्र-निर्माण में भी उनका महत्त्वपूर्ण योगदान रहा। उनकी धर्मपत्नी श्रीमती रमाजी का भी इस धर्म सेवा में खूब सहयोग रहा। उनके इस महान पुण्य कार्य से उन्हें सदैव सद्गति मिले और वे मुक्ति पथ पर आगे बढ़ते रहें- धम्मपरिवार की यही मंगल भावना है।

भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

सभी भावी शिविरों की जानकारी नेट पर उपलब्ध है। कोविद-19 के नये नियमानुसार सभी प्रकार की बुकिंग केवल ऑनलाइन हो रही है। फार्म-अप्लीकेशन अभी स्वीकार्य नहीं हैं। अतः आप लोगों से निवेदन है कि निम्न लिंक पर चेक करें और अपने उपयुक्त शिविर के लिए अथवा सेवा के लिए सीधे ऑनलाइन ही आवेदन करें।

https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri

कृपया अन्य केंद्रों के कार्यक्रमानुसार भी इसी प्रकार आवेदन करें।

अन्य केंद्रों के कार्यक्रमों के विवरण कृपया निम्न लिंक पर खोजें:-

https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN

• रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

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* पर उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें: Email- mumbai@vridhamma.org; फोन संपर्क- +९१ ९६१९२३४१२६ / +९१ (२२) ५०४२७५६० / +९१ (२२) २८४५१२०४ विस्तार- ५६० (सुबह ९:३० से शाम ५:३० तक)

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. Ms. Kamolrat Kitmanee, Thailand
2. Ms. Piyawan Ukamthorn, Thailand
3. Mr. Nikhom Chaiwongsaen, Thailand
2. श्री प्रेम कुमार शाक्य, काठमांडू (नेपाल)
3. श्री गोविंद राम अधिकारी, ल.पु. (नेपाल)
4. Ms. Rewadee Kongtiam, Thailand
5. Mrs. Pannarai Pitakcharoen, "

क्षेत्रीय सं. बाल शि. शिक्षक

1. कु. हेतल आहिर, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर, कच्छ गुजरात

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. कु. हेतल आहिर, अंजार (कच्छ)

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

रविवारः 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,** आषाढ़ी पूर्णिमा; तथा **26 सितंबर,** शरद पूर्णिमा एवं श्री गोयनकाजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में; पगोडा में महाशिविरों का आयोजन होगा, जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य करायें और सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। **समयः** प्रातः11 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

सुलग रहे हैं जल रहे, लोक और परलोक।
चपल तरंगित कंपमय, क्षण-भंगुर सब लोक॥

अंतर झांकी देख ली, कुछ भी शाश्वत नाय।
यह तो सरित प्रवाह सा, क्षण-क्षण बहता जाय॥

बीते क्षण में जी रहे, या जो आया नाय।
इस क्षण में जीएं अगर, तो जीना आ जाय॥

मानव जीवन रतन सा, जाय वृथा न बीत।
चलें मुक्ति के पंथ पर, रहे धरम से प्रीत॥

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 धरम रा

अवसर आयो धरम रो, मत सरका मत टाळ।
कुण जाणै कल के हुवै, सिर पर बैठ्यो काळ॥

काल काल करतो रवै, पड़ै काळ रै फंद।
आज अभी ईं छण जिवै, मुक्त हुवै निरद्वंद॥

बात बात मँह बात मँह, छण छण बीत्यो जाय।
छण छण रो उपयोग कर, बीत्यो छण नहिं आय॥

साधक काया थिर करै, राखै चित्त अडोळ।
छण छण जाग्रत रैवतो, गांठ्यां लेवै खोल॥

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 2564, आश्विन पूर्णिमा (अधिक), 1 अक्टूबर, 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: 1 OCTOBER, 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;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org