विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४८, माघ पूर्णिमा, २४ फरवरी, २००५ वर्ष ३४ अंक ९

धम्मवाणी

यो च बुद्धञ्च धम्मञ्च, सङ्घञ्च सरणं गतो।
चत्तारि अरियसच्चानि, सम्मप्पञ्ञाय पस्सति॥
दुक्खं दुक्खसमुप्पादं, दुक्खस्स च अतिक्कमं।
अरियं चट्ठङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं॥
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं।
एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति॥

धम्मपद–१९०, १९१, १९२

– जो बुद्ध, धर्म और संघ की शरण गया है, जो चार आर्य सत्यों - दुःख, दुःख की उत्पत्ति, दुःख से मुक्ति और मुक्तिगामी आर्य अष्टांगिक मार्ग - को सम्यक प्रज्ञा से देखता है, यही मंगलदायक शरण है, यही उत्तम शरण है। इसी शरण को प्राप्त कर (व्यक्ति) सभी दुःखों से मुक्त होता है।

[धारण करे तो धर्म]

धर्मानुधर्म का प्रतिपादन

(जी-टीवी पर क्रमशः चौवालीस कड़ियों में प्रसारित पूज्य गुरुदेव के प्रवचनों की तैंतीसवीं कड़ी)

किसीको भगवान बुद्ध के प्रति श्रद्धा जागी। महामंगल हो गया। महाकल्याण हो गया। भगवान बुद्ध के प्रति श्रद्धा जागे। लेकिन ज्ञानमयी श्रद्धा नहीं हो, कर्ममयी श्रद्धा नहीं हो, तो जो कल्याण होना चाहिए, वह कल्याण हुआ नहीं। जितना कल्याण होना चाहिए, उतना नहीं हुआ। धर्म के रास्ते आगे नहीं बढ़े तो श्रद्धा का जो लाभ मिलना चाहिए उससे वंचित रह गये। श्रद्धा जब बिना ज्ञान के होती है, तब यही होता है। सुबह-सुबह उठ करके कोई पाठ कर लेता है – **"बुद्धं सरणं गच्छामि, धम्मं सरणं गच्छामि, सङ्घं सरणं गच्छामि।"** बस, मेरा काम पूरा हुआ। मैंने बुद्ध की शरण ग्रहण कर ली ना! अब दिन भर के लिए छुट्टी। चाहे जितना दुराचार करूं, चाहे जितने गलत कामकरूं, आखिर शरण क्यों गया? अब उसका काम है, आप ही हमें मुक्त करेगा। सारे विकारोंसे मुक्त करेगा, सारे दुःखों से मुक्त करेगा। इसीलिए तो शरण ग्रहण की। लेकिन समझा नहीं कि शरण व्यक्ति की नहीं, गुणों की है। **"गौतम सरणं गच्छामि"** कहना नहीं सिखाया। **"बुद्धं सरणं गच्छामि।"** बुद्ध में जो रत्न है, धर्म में जो रत्न है, संघ में जो रत्न है, उसकी शरण। बुद्ध में क्या रत्न है? बोधि ही बुद्ध का रत्न है और बोधि का बीज सबके भीतर समाया हुआ है। तो अपने भीतर जो बोधि का बीज है, वह विकसित हो तो सही माने में शरण मिलेगी। इसीलिए बार-बार कहा – **"अत्तसरणा अनञ्ञसरणा, धम्मदीपा धम्मसरणा अनञ्ञसरणा।"** – और कोई शरण देने वाला है ही नहीं। अपने द्वीप स्वयं बनो। अपने भीतर धर्म जागे तो वही शरण देगा, वही सुरक्षा देगा, वही हमारा मंगल करेगा। इस समझदारी के साथ 'बुद्धं सरणं गच्छामि' कहता है तभी श्रद्धा बलवती होती है, फलवती होती है।

भगवान बुद्ध जानते थे कि लोग भटक ही जाते हैं। आगे जाकर के कहीं भटक न जायँ, बुद्ध के नाम पर कोई संप्रदाय न खड़ा कर लें। इसलिए उन्होंने जीवन भर धर्म सिखाया, 'बौद्ध-धर्म' नहीं। पंद्रह हजार पृष्ठों की बुद्ध-वाणी में 'बौद्ध' शब्द कहीं ढूंढे नहीं मिलेगा। भगवान ने किसी को बौद्ध नहीं बनाया, **धार्मिक** बनाया। **धम्मिको, धम्मट्ठो** – धार्मिक बनो, धर्मिष्ठ बनो! 'धर्मचारी, धर्मविहारी' बनो! कहीं संप्रदाय न बन जाय। संप्रदाय बन जायगा तो धर्म सीमित हो जायगा। बौद्ध-धर्म होगा तो केवल बौद्धों तक सीमित हो जायगा। धर्म तो सबका है। कोई बुद्ध होता है तो धर्म सिखाता है, जो सार्वजनीन है, सबका है। इसीलिए कहा, जब-जब नमस्कार करो तो किसको नमस्कार करो? **"नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स।"** – नमस्कार उसको, जो बुद्ध हो गया, जो अरहंत हो गया, जो मुक्त हो गया, जो भगवान हो गया। अरे, ऐसा कोई भी हो ना! सिद्धार्थ गौतम की मोनोपोली नहीं, वह तो हो ही गये, निश्चित रूप से हो गये। और भी तो अनेक हुए। और भी तो अनेक होने वाले हैं। तो गुणों को नमस्कार है। इस अवस्था पर जो पहुँचे, उसी को नमस्कार है।

पूजन करेंगे, वंदन करेंगे। लोग मंदिर बनायेंगे, मूर्तियां बनायेंगे, यह कोई बुरी बात नहीं है। लेकिन बुरी बात तब हो जाय, जबकि साथ बोधि नहीं हो, ज्ञान नहीं हो। अन्यथा मूर्ति को देख करके हमारे मन में प्रेरणा जागती है, अपने देश में ऐसा एक महापुरुष हुआ, ऐसा एक महाज्ञानी हुआ, जिसने लोगों को शुद्ध धर्म सिखाया। लोगों को कल्याण का रास्ता दिखाया। जो विद्या भारत से खो गयी थी, उसको ढूंढ निकाला। अपना ही कल्याण करके नहीं रह गया, लोगों को बांटते-बांटते लोक कल्याण में लग गया। उसका उपकार याद करके, उसके प्रति कृतज्ञता का भाव जगायें; फिर मूर्ति को देख करके उसके गुणों को याद करें। वैसे गुण हममें भी आयें, इसके लिए प्रयत्नशील हो जायँ। जो भी बुद्ध होगा उसमें ऐसे गुण होंगे ही। वह गुण हममें आ रहे हैं कि नहीं आ रहे? तो जब-जब वंदना करें तब-तब कहीं किसी संप्रदाय के बाड़े में न बँध जायँ। इसलिए इस प्रकार वंदना करना सिखाया –

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता।
पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा॥

– **ये च बुद्धा अतीता च** - अतीतकालमें जितने भी बुद्ध हुए, **ये च बुद्धा अनागता** - अनागतकालमें, भविष्यकालमें भी जो बुद्ध होंगे और **पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा** - आज के युग में भी कोई बुद्ध है, उन सबको नमस्कार करता हूं। उनके गुणों को नमस्कार करता हूं।

लोग बुद्ध की पूजा करेंगे। मंदिर हैं, मूर्तियां हैं, अपनी जगह हैं। भले फूल चढ़ाते हैं, दीप जलाते हैं। लेकिन साथ-साथ खूब समझते

रहेंगे, पूजा कैसे होगी? बुद्ध की पूजा कैसे की जाती है, समझाया – है कि जब यह सम्यक संबुद्ध बन सकेगा, खोयी हुई विद्या को खोज सकेगा। अरे, जिसने इतना पुरुषार्थ किया, उससे प्रेरणा पाकर हम भी अपने चित्त को निर्मल करने के लिए थोड़ा तो पुरुषार्थ करें, कुछ तो पुरुषार्थ करें। तो भक्ति मंगलमयी हो गयी, कल्याणमयी हो गयी।

इमाय धम्मानुधम्मपटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि।

–यों धर्म, अनुधर्म का प्रतिपादन करते हुए; स्थूल धर्म से लेकर के सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम धर्म तक धर्म का सारा रास्ता माप लेना है। शील से आरंभ करके समाधि की ओर, समाधि से प्रज्ञा की ओर, प्रज्ञा से विमुक्ति की ओर; इस प्रकार बुद्ध की पूजा कर रहे हैं। तो पूजा सही पूजा है, कल्याणकारिणी पूजा है। अन्यथा यह भी एक कर्मकांड बन गया। केवल कर्मकांड बन कर रह जाय तो निष्प्राण हो जाती है। पूजा धीरे-धीरे निर्जीव हो जाती है, थोथी हो जाती है। लेकिन जब उसके साथ धर्म जुड़ा रहता है; धर्म वह जो हमारे भीतर प्रेरणा जगाये और हमारे अंदर भी हम वैसे सद्गुण लाने का प्रयत्न करने लगें तब धर्म हुआ, तब श्रद्धा कल्याणकारिणी हुई। वैसी श्रद्धा जागे। अतः बुद्ध के गुणों को याद करें। जो भी बुद्ध होगा, उसमें ये-ये गुण होंगे तो ही बुद्ध होगा। अन्यथा बुद्ध नहीं। तो क्या गुण होंगे –

इतिपि सो भगवा, अरहं सम्मासम्बुद्धो विज्जाचरणसम्पन्नो सुगतो लोकविदू अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि सत्था देवमनुस्सानं बुद्धो भगवाति।

ये गुण होंगे, तो ही बुद्ध है। **'इतिपि सो भगवा'** –वह भगवान हो जाता है। क्या भगवान हो जाता है? पच्चीस सौ वर्षों में हमने इस शब्द का अर्थ ही खो दिया। आज तो भगवान उसको कहने लगे जो ईश्वर है, जो परमात्मा है, जो सारे संसार को बनाने वाला है, इत्यादि-इत्यादि। उन दिनों की जनता की भाषा में यह अर्थ नहीं होता था। कौन भगवान?

भग्गरागो भग्गदोसो, भग्गमोहो अनासवो।...

–जिसने अपना सारा राग भग्न कर लिया, जिसने अपना सारा द्वेष भग्न कर लिया, जिसने अपना सारा मोह भग्न कर लिया। यों वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह अनास्रव होकर, सभी पापधर्मों से अर्थात् सारे विकारों से विमुक्त होकर जो मुक्ति के ऐश्वर्य का जीवन जीता है, वह भगवान हो गया। हम भी अपने मन के थोड़े-थोड़े तो राग निकालना शुरू करें, द्वेष निकालना शुरू करें, मोह निकालना शुरू करें, तो श्रद्धा कल्याणकारिणी हुई।

'अरहं' –कोई बुद्ध होगा तो अरहंत होगा। क्या 'अरहंत' होता है? 'अरि' कहते हैं दुश्मन को। 'हंत' कहते हैं जिसने हनन कर लिया। हत्या कर दी। जिसने अपने सारे दुश्मनों की हत्या कर दी। अरे, ऐसा अहिंसा का पुजारी किसकी हत्या करने जायगा रे! किसकी हत्या कर दी? कौन दुश्मन हैं? बाहर का कोई प्राणी, कोई व्यक्ति हमारा दुश्मन नहीं। हमारे सारे दुश्मन, हमारे भीतर। हमारे ये विकार ही हमारे दुश्मन हैं। जिसने इन दुश्मनों का खात्मा कर दिया, अपने भीतर एक भी दुश्मन नहीं छोड़ा वह 'अरहंत' हो गया।

'सम्मासम्बुद्धो' –स्वयं बुद्ध हो गया। स्वयंभू हो गया। किसी के बताये हुए रास्ते पर चल कर बुद्ध नहीं हुआ। अपने-आप रास्ते की खोज करता है। जो विद्या संसार से लुप्त हो जाती है उसे ढूंढ निकालता है। इसके लिए बड़ा परिश्रम करना पड़ता है। कोई सम्यक संबुद्ध हो और वह रास्ता बताये, क्योंकि उसने खोज लिया। उस रास्ते पर चल करके पहले कोई अरहंत हो गया, बुद्ध हो गया, यह अलग बात हुई। पर अब जबकि रास्ता ही लुप्त हो गया, विद्या ही लुप्त हो गयी, उसे खोजने के लिए बड़ा बल चाहिए। अनेक जन्मों से धर्म का यही बल एकत्रक रहा है, पारमिताएं पूरी कर रहा है, गिनती नहीं कितने जन्मों से। ऐसा नहीं हुआ कि किसी दीपंकर बुद्ध ने आशीर्वाद दे दिया, अब तुम बुद्ध बन जाओगे और बस एक बार स्वर्ग में गया कि बस सिद्धार्थ गौतम हो कर जन्मा और बुद्ध हो गया। नहीं होता। दो नहीं, चार नहीं, सौ नहीं, हजार नहीं, करोड़ों जन्म। असंख्य जन्मों में अपने सद्गुण जगाते-जगाते, उनको बलवान बनाते-बनाते, उस अवस्था पर पहुँचता

'विज्जाचरणसम्पन्नो' –विद्या में भी संपन्न हो गया, आचरण में भी संपन्न हो गया। शील में, समाधि में, प्रज्ञा में संपन्न हो गया। धर्म जीवन में उतर गया, आचरण में उतर गया, तो 'विज्जाचरणसम्पन्नो'।

'सुगतो' –गति सुष्ठु ही सुष्ठु, अच्छी ही अच्छी। शरीर की सारी गतियां, शरीर के सारे कर्म अच्छे ही अच्छे। वाणी के सारे कर्म अच्छे ही अच्छे। मन के सारे कर्म अच्छे ही अच्छे। तो 'सुगतो' हुआ। जो बोलता है वही करता है, जो करता है वही बोलता है। "यथावादी तथाकारी, यथाकारी तथावादी", उसकी कथनी और करनी में कहीं भेद नहीं। तो समझो बुद्ध हुआ। उपदेश तो बड़े लंबे-लंबे – वीतराग बनो, वीतद्वेष बनो, ऐसा बनो, वैसा करो, वैसा करो। लेकिन उपदेश देने वाले के जीवन में उतरा नहीं, तो समझो अभी बुद्ध नहीं है। सुगतो वही है जो तथागत है। जो बोलता है, वही करता है। जो करता है, वही बोलता है।

'लोकविदू' –सारे लोकों के बारे में पूरी-पूरी जानकारी हो गयी। सर्वज्ञ हो गया। कुछ अनजाना नहीं रहा। भीतर की यात्रा करते-करते ही सर्वज्ञ हुआ। इस रास्ते कोई भी अपना ज्ञान बढ़ाता चला जाय, बढ़ाता चला जाय तो सर्वज्ञ हो सकता है। सारे लोक इस साढ़े तीन हाथ की काया के भीतर समाये हुए हैं। क्रोध जगाता है तो भीतर नारकीय अग्नि ही देखता है। अरे, नरक लोक की अग्नि। कोई विकार जगाता है तो अरे, यह अधोगति! अधोगति का जीवन ऐसा होगा! ऐसे ही पुण्य जगाता है, चित्त को निर्मल करता है, कुशल कर्म करता है तो दिव्य अनुभूति करता है। चित्त को शांत करता है, मैत्री से भरता है, करुणा से भरता है, मुदिता से भरता है, उपेक्षाभाव से भरता है। यह ब्राह्मी आनंद भीतर ही अनुभव करता है। इन सबके परे निर्वाणिक अवस्था की अनुभूति कर लेता है। इंद्रियातीत अवस्था की, लोकातीत अवस्था की अनुभूति इसी साढ़े तीन हाथ की काया के भीतर करता है तो 'लोकविदू' हो गया। लोक का सारा क्षेत्र जान गया। जो जान गया वही लोक के परे चला गया। लोक की सारी परिधि को जान गया तब "लोकविदू"।

'अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि' –जब ऐसा हो जाता है तो करुणा जागती है। अरे, लोग भटक रहे हैं। धर्म के नाम पर बेचारे कहां-कहां उलझे हैं! किस-किस कर्मकांड में उलझे हैं। किस-किस दार्शनिक मान्यता में उलझे हैं। किस-किस जंजाल में उलझे हैं। अरे, ये किसतरह से सही रास्ते पर आ जायँ! कैसे इनका कल्याण हो जाय! तो बड़े करुणचित्त से इन बिगड़े हुए लोगों को सही रास्ते पर लाता है। जैसे कुशल सारथी अपने बिगड़े हुए रथ के घोड़ों को सही रास्ते पर लाता है, ऐसे 'अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि'। करुणा के साथ, मैत्री के साथ गलत रास्ते पड़े हुए लोगों को सही रास्ते की ओर लेकर के आता है।

'सत्था देवमनुस्सानं' – शास्ता हैं। धर्म के शिक्षक हैं। सबके शिक्षक हैं। मनुष्य हों या देवता हों, राजा हो या प्रजा हो, अमीर हो या गरीब हो, पढ़ा-लिखा हो या अनपढ़ हो; कोई फर्क नहीं पड़ता। धर्म सबके लिए है। तो सबके शास्ता हैं और ऐसे शास्ता हैं कि जिनमें करुणा ही करुणा भरी है, करुणा ही करुणा भरी है। पैंतीस वर्ष की अवस्था में सम्यक संबोधि प्राप्त की तो न जाने कब से चले आ रहे भव-संसरण से मुक्त हो गये। **विसङ्खारगतं चित्तं** - चित्त में से सारे भव-संस्कार निकाल दिये। यह अवस्था देख करके कहते हैं – **नत्थिदानि पुनब्भवोति** - अब इसके बाद मेरा पुनर्जन्म होने वाला नहीं है। जब मेरा पुनर्जन्म होने वाला नहीं है, तो मैं तो मुक्त हो गया ना! तो काहे मैं लोगों की सेवा करता फिरूं? भीतर इतनी शांति है। अरे, किसी

हिमालय की शांत जगह में जाकर के अपना बाकी जीवन वहां बिताऊं न, आराम से बड़ी शांति के साथ। काहे इस जंजाल में पड़ूं? लोग दु:खी हैं तो अपने कर्मों से दु:खी हैं। अपने-अपने कर्मों के फल भोगते हैं। नहीं, ऐसा होता तो बुद्ध 'बुद्ध' नहीं होता।

करुणा जागी। असीम करुणा जागी। असंख्य जन्मों से जो बोधिसत्त्व का जीवन जीता आ रहा है। क्या बोधिसत्त्व का जीवन जीता आ रहा है? बोधिसत्त्व के हर जीवन में अपना कोई सद्गुण जगाने के लिए लोकसेवा ही तो करता है। लोकसेवा करता है। लोगों को धर्म के रास्ते पहुँचाने में सहायता करता है। इस प्रकार अपना धर्मबल बढ़ाता है। असंख्य जन्मों से जो काम इसीलिए करता आया, करता आया; अब सम्यक संबुद्ध हुआ है तो यही काम करता है। लोकसेवा, लोक-कल्याण; लोकसेवा, लोक-कल्याण। पैंतीस वर्ष की अवस्था में सम्यक संबुद्ध हुए और अस्सी वर्ष की पकी हुई अवस्था में शरीर त्यागा। पैंतालीस वर्ष तक रात-दिन लोक-सेवा ही लोक-सेवा। बड़ी मुश्किल से रात को कोई आधा पहर शरीर को आराम देते थे। बाकी सारा समय लोक-सेवा ही लोक-सेवा; लोक-सेवा ही लोक-सेवा।

अस्सी वर्ष की उम्र पूरी होने को आयी। तीन महीने पहले ही भविष्यवाणी करते हैं कि आज से तीन महीने पूरे होने पर वैशाख पूर्णिमा को मैं अपना शरीर त्यागूंगा। महापरिनिर्वाण होगा। कहां होगा? तो चलते हैं वैशाली से और चलते-चलते कुशीनगर पहुँचते हैं। नगर के बाहर एक पेड़ के नीचे विश्राम कर रहे हैं। कल सुबह सूर्योदय होते-होते प्राण छोड़ेंगे। आनंद उनकी सेवा में है। आनंद सोचता है कि अरे, इस कुशीनगर में भगवान के इतने भक्त हैं। इनको जब पता लगेगा कि भगवान उनके नगर के इतने समीप आये और उन्होंने यहां प्राण छोड़ा और हमें पता तक नहीं। तो बुरा मानेंगे। उनको खबर कर देनी चाहिए। वे जरूर चाहेंगे कि मृत्यु के पहले भगवान का दर्शन कर लें, उनकी वंदना कर लें। तो जाता है, नगर में खबर देता है। झुंड के झुंड, कितने लोग भगवान को नमस्कार करने के लिए चले आ रहे हैं। अरे, कल सुबह होते ही तो ये अपना प्राण छोड़ देंगे। लोगों की भीड़ लगी है। आनंद व्यवस्था करता है। लोग आयें, इस तरह से नमस्कार करके निकल जायँ। आयें, नमस्कार करके निकल जायँ। अब थोड़े से समय के बाद सूरज उगने वाला है। बस चंद मिनटों में ही ये अपना शरीर त्यागने वाले हैं और इतने में उस भीड़ में से एक आदमी जो सबसे आगे है, हिलता नहीं। वह कहता है, नहीं, मैं जाकर के केवल नमस्कार करूं, ऐसा नहीं। क्या नमस्कार करूं? उस शरीर को नमस्कार करके मुझे क्या मिलेगा? अरे, मुझे तो उनसे धर्म सीखना है। उनके जाने के बाद न जाने तुम लोग धर्म सिखा पाओगे कि नहीं। मुझको उनसे धर्म सीखना है।

आनंद कहता है, नहीं बाबा, अब उनका मृत्यु का समय है। महापरिनिर्वाण का समय है, उनको कष्ट मत दो। नमस्कार करना हो तो करो, नहीं तो औरों को करने दो। तुम एक ओर हो जाओ। एक ओर भी नहीं होता, आगे भी नहीं बढ़ता – "मैं तो भगवान से धर्म सीखूंगा।" और आनंद रोकता है, नहीं, नहीं। यह आवाज भगवान के कानों में पड़ती है। अरे, कोई प्यासा आदमी गंगा के तट पर आया है और चुल्लू भर पानी लेकर के अपनी प्यास बुझाना चाहता है और तुम उसे रोकते हो कि नहीं, केवल गंगा को नमस्कार करके चले जाओ। अरे, यह धर्म की गंगा, यह करुणा की गंगा, इसमें बाढ़ आने लगती है। अरे, आनंद, इसे मत रोक रे! मत रोक रे! बड़ा दुखियारा है। धर्म सीखने आया है। मैं धर्म सिखाऊंगा। इसका कल्याण हो जायगा। इसे मेरे पास भेज। अरे, जो मृत्यु के समय तक लोक-कल्याण में लगे रहे। एक आदमी का भी कल्याण हो जाय। अरे, इस एक को तो धर्म मिल जाय, इसका कल्याण हो जाय। कितनी करुणा, कितनी करुणा! ऐसी करुणा हम में भी जागे। थोड़ी-थोड़ी ही जागे तो हमारी भक्ति फलदायिनी हो गयी।

भगवान बुद्ध के गुण तो जरा से भी जीवन में नहीं आये, शील का नामोनिशान नहीं, समाधि का जरा-सा भी अभ्यास नहीं करें, प्रज्ञा थोड़ी भी नहीं जगायें और यह समझें कि हम भगवान बुद्ध के बड़े भक्त हैं। अरे, कैसे भक्त हो, भाई? भक्ति का लाभ लेना चाहिए ना! वे गुण जीवन में उतरने चाहिए ना! और उसके लिए प्रयत्न करना होगा, परिश्रम करना होगा, पुरुषार्थ करना होगा। अपने शील को पुष्ट करने के लिए मन को अपने अधिकार में लाना होगा, मन पर अपनी हुकूमत लेनी होगी, मल्कियत कायम करनी होगी। और इतना ही नहीं, मन की गहराइयों में, अंतर्मन की गहराइयों में जो विकारों का संचय कर रखा है, संग्रह कर रखा है। उसकी उदीर्णा करनी होगा। उसकी निर्जरा करनी होगी। उसका क्षय करना होगा और इसके लिए विपश्यना का अभ्यास करना होगा।

यह विपश्यना की विद्या, भारत की इतनी पुरातन विद्या, जो बार-बार जागी, बार-बार लुप्त हुई। इस महापुरुष ने, इस महाकारुणिक ने ढूंढ निकाली और लोगों को बांटा। गुरु-शिष्य परंपरा से यह अब तक शुद्ध रूप में कायम है। अरे, इसका लाभ ले लें! इस रास्ते चलें। शील, समाधि, प्रज्ञा में पुष्ट होते चले जायँ। विपश्यना के आधार पर अपने चित्त को निर्मल करते चले जायँ। जो निर्मल करने लगा, धर्म के रास्ते चलने लगा उसका मंगल ही मंगल, उसका कल्याण ही कल्याण। उसकी स्वस्ति ही स्वस्ति। उसकी मुक्ति ही मुक्ति।

संक्षिप्त शिविर-समाचार

नांदेड़ के सिक्ख हॉस्टेल में विपश्यना शिविर

श्री हजूर अबचलनगर साहिब तथा नांदेड़ विपश्यना समिति के तत्वावधान में महाराष्ट्र के नांदेड़ (जिला) शहर में 'तख्त सचखंड' गुरुद्वारा के हॉस्टेल में २८-५ से ८-६-०४ तक एक शिविर आयोजित किया गया, जिसमें तख्त सचखंड के प्रमुख कार्यकर्ताओं और सिक्ख विद्यार्थियों सहित २७ लोगों ने धर्मलाभ प्राप्त किया। शिविर की मैत्री यानी १०वें दिन 'पांच प्यारा' (सिक्ख गुरुओं) में से चार ने परिसर में पधार कर पू. गुरुजी द्वारा सिखों को संबोधित किया हुआ एक धर्म प्रवचन सुना और अपनी प्रसन्नता जाहिर की।

पांच प्यारा के प्रमुख संत बाबा कुलवंत सिंह जत्थेदार ने साधकों का अभिनंदन किया और उन्हें सरोपा भेंट करते हुए ऐसे और भी शिविर लगवाते रहने का प्रस्ताव किया।

पूना की मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट्स के विद्यार्थियों के लिए शिविर

पूना की दो मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट्स (साधना सेंटर ऑफ मैनेजमेंट एंड लीडरशिप डेवेलपमेंट तथा इंटरनेशनल सेंटर ऑफ मैनेजमेंट एंड ह्यूमन रिसोर्स डेवेलपमेंट) के १० कर्मचारियों एवं ३१० विद्यार्थियों सहित ३२० लोगों को ३१-१० से १०-११-०४ तक धम्मगिरि के एक शिविर में सम्मिलित होने का सुअवसर मिला। इससे धर्मलाभी होकर उन सब ने बहुत प्रसन्नता व्यक्त की।

यूक्रेन (पूर्व के यू.एस.एस.आर.) में पहला विपश्यना शिविर

उक्रेन की राजधानी कीव नगर के समीप वनखंड में स्थित एक हालीडे कैम्प में ३ से १४ नवंबर, २००४ तक एक शिविर लगा, जिसमें ५ पुराने और ७७ नए साधकों सहित कुल ८२ लोगों ने धर्मलाभ प्राप्त किया। शिविर का संचालन अंग्रेजी और रूसी भाषा में किया गया। इसकी सफलता में १४ धर्मसेवकों ने प्रमुख भूमिका निभाई। शिविर के लिए सभी आवश्यक सुविधाएं बहुत ही उचित दरों पर उपलब्ध कराई गयीं।

अधिकतर साधक युवा थे और उच्चशिक्षा प्राप्त व्यावसायिक धरातल के थे। लगभग सभी साधकों को योग-प्रशिक्षण के दौरान विपश्यना की जानकारी मिली थी। एक योग-शिक्षिका, जो कि पहले पांच शिविरों का लाभ

ले चुकी थी, अपने देश में विपश्यना का शिविर लगवा कर बहुत प्रसन्न हुई। शिविरार्थियों और कार्यकर्ताओंने मिल कर आगामी बसंत ऋतु में पुनः एक शिविर लगवाने का प्रस्ताव किया है।

लिथुआनिया में विपश्यना का पहला शिविर

गत ११ से २२ अगस्त तक लिथुआनिया (यूरोप) के कैलोलिकचर्च में एक शिविर लगा, जिसमें ३३ साधकोंने भाग लिया। भविष्य में पुनः शिविर लगवाने की योजना बनायी। अधिक जानकारीके लिए संपर्क -Mr. Sigitas Baltramaitis, Aygimantu 12-4, Vilnius, Lithuania- 01102, Tel. 370 5261 9590; Email: sbatramaitis@yahoo.com

"जी"-टीवी पर धारावाहिक 'ऊर्जा'

पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायणजी गोयन्का के साथ की गयी प्रश्नोत्तरी **"ऊर्जा"** नामक शीर्षक से "जी" टीवी पर अब **हर शुक्रवार दोपहर १२:३० बजे** प्रसारित हो रही है। इसमें पूज्य गुरुदेवजी 'धर्म' की बारीकियोंको विस्तार से समझाते हैं। जिज्ञासु इसका लाभ उठा सकतेहैं।

नए उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. कु. निला हलाई, यु.के./भुज भारत

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री अनिल मेहता, जयपुर
२. श्रीमती टी. रामलक्ष्मी, हैदराबाद
३. श्री ठाकरसी सोलिआ, भावनगर
४. श्री योगेन्द्र मनि तुलाधार, नेपाल
5. Ms. Sara Colquhoun, New Zealand
6. Ms. Marta van Patten, USA
7. Mr. Patrick Elder, UK
8. Mrs. Paula McVcker, Australia

बाल-शिविर शिक्षक

१. श्री अरविंद दवे, जेतपुर (काथी)
२. श्रीमती चेतनाबेन मावडिया, राजकोट
३. श्री द्वारकादासलालडिया, अमरेली
४. श्री विरल जानी, राजकोट
५-६. श्री रमेश एवं संगीता चांडक, इगतपुरी
७. श्रीमती अल्का दासरवार, इगतपुरी
८. श्री सुनील कुलकर्णी, इगतपुरी
९. श्री कनक मुनी पंडित, इगतपुरी
१०. श्री संजय थोरात, इगतपुरी
११. श्री. सुनील आर. मेहता, मुंबई
12. Ms. Sanguanwong Khaowisoot, Thailand

दोहे धर्म के

नमस्कार उनको करूं, जो सम्यक सम्बुद्ध।
जो भगवत अरहंत जो, जो पावन परिशुद्ध॥
याद करूं जब बुद्ध की, करुणा अमित अपार।
तन मन पुलकित हो उठे, चित छाये आभार॥
यही बुद्ध की वंदना, विनय नमन आभार।
जागे बोध अनित्य का, होवें दूर विकार॥
चित्त निपट निर्मल रहे, रहूं पाप से दूर।
यही बुद्ध की वंदना, रहे धरम भरपूर॥
यही बुद्ध की वंदना, पूजन और प्रणाम।
शुद्ध धरम धारण करूं, मन होवे निष्काम॥
काया चित्त प्रपंच से, विविध वेदना होय।
निर्विकार निरखत रहें, बुद्ध वंदना सोय॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा.) लिमिटेड
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई-४०० ०१८
फोनः २४९३ ८८९३, फैक्सः २४९३ ६१६६
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

नमन करूं मैं बुद्ध नै, किसा'क करुणागार।
दुक्ख निवारण पथ दियो, सुखी करण संसार॥
नमन करूं भगवंत नै, जो सम्यक संबुद्ध।
नमन करूं अरहंत नै, जो पावन परिसुद्ध॥
करूं बंदना बुद्ध री, सादर करूं प्रणाम।
बोधि जगै प्रज्ञा जगै, हुवै चित्त निस्काम॥
चित्त निपट निरमळ रवै, रहूं पाप स्यूं दूर।
या हि बुद्ध री बंदगी, रवै धरम भरपूर॥
करुणासागर बुद्धजी! थांरो ही उपकार।
धरम दियो मंगळ करण, सुखी करण संसार॥
नमन करूं मैं बुद्ध नै, काया सीस नवाय।
जाणूं काया फेन सी, बण बण बिगड़त जाय॥

धम्म-बुक्स
नं. ५०१, ५ वां माला, गोसले-शिंदे आर्केड,
पुराना नटराज थियेटर, डेक्कन जिमखाना,
पूना-४११००४. फोनः ०२०-४०१ २८२६
Email: dhamma@pn3.vsnl.net.in
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४८, माघ पूर्णिमा, २४ फरवरी, २००५**

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-,विदेश में US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. ५००/-, " US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१.** Regn. No. AR/NSK-46/2003-05

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- Licence number-- **AR/NSK-WP/3**
Posting day- Purnima of Every Month, Posted at **Igatpuri-422403,** Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६
फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
e-mail: info@giri.dhamma.org
Website: www.vri.dhamma.org