



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NS (M)-16/86

वर्ष १५ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२९ • चैत्र पूर्णिमा [शक] • दि. २४-४-१९८६ • अंक ११

सही दर्शन : सही वंदना

(१)

धीरे धीरे लोगों में, विशेषकर साधकों में यह बात फैलने लगी की भगवान किस प्रकार की वंदना को सही वंदना मानते हैं। कैसी वंदना उन्हें प्रिय है? कैसी वंदना साधकों के लिये मंगलदायिनी है? विपश्यना साधना द्वारा दृढ़ पराक्रम करते हुए अपने मन के कषाय काटे जाने मूल दूर करे तो ही शास्ता का सही सम्मान होता है, उनकी सही वंदना होती है। यह बुद्ध-मंतव्य स्पष्ट होने लगा। फिर भी अनेक लोग भगवान को साधारण औपचारिकता के रूप में वंदना करते ही रहे होंगे, परंतु ऐसे भी अनेक प्रसंग हैं जो इस सच्चाई को प्रमाणित करते हैं कि कई साधक ऐसे थे जो सही ढंग से ही वंदना करते थे।

इस संदर्भ में एक घटना —

राजगिरि के धनश्रेष्ठि की पुत्री, युवावस्था में पांव फिसला तो घर से भाग निकली। भगोड़ी कन्या के एक-एक करके दो पुत्र हुए, दोनों ही सड़क के किनारे हुए, अतः दोनों का ही नाम पंथक रखा गया। बड़े का महापंथक और छोटे का चुल्ल पंथक। उम्र बढ़ने पर दोनों ने मां से अपने नाना-नानी के बारे में जानने की जिद की, तो उसने बता दिया, तब वे ननिहाल जाने के लिए मचलने लगे, वह बहुत दिनों तक टालती रही, पर जब उनका बहुत आग्रह देखा तो दोनों को साथ लेकर राजगिरि पहुँची, पिता ने बेटी को स्वीकार नहीं किया, पर नातियों पर प्यार उमड़ा और दोनों को घर पर रख लिया, वे वहीं पलने लगे।

सेठ धनश्रेष्ठि भगवान बुद्ध के विहार में धर्म श्रवण करने जाया करता था, महापंथक भी साथ जाने लगा, उसके मन पर भगवान के उपदेशों का बहुत गहरा प्रभाव पड़ा।

महापंथक अपने हृदय का उद्गार इन शब्दों में प्रकट करता है :-

“जब मैंने निर्भय शास्ता के पहले पहल दर्शन किए तो मेरे मन में बहुत बड़ा धर्म-संवेग जाग, पुलक-रोमांच जागा, पर साथ ही यह बात भी समझ में आयी कि कोई व्यक्ति दोनों

धम्म वाणी

नमो ते बुद्ध वीर'त्थु विप्पमुत्तो'सि सब्बधि ।
तुम्हा' पदाने विहरं विहरामि अनासवो ॥

- थेरगाथा - ५०.

हे बुद्ध ! हे वीर ! आपको नमस्कार !
आप सभी बन्धनों से विमुक्त हैं ।
आपके उपदेशों का प्रतिपादन कर मैं
आस्रव-रहित (वासना-रहित) हो विहार करता हूँ ।

हाथ, दोनों पांव और सिर धरती पर लगाकर इस महापुरुष को पंचांग प्रणाम करे अथवा आठों अंग धरती पर लगाकर साष्टांग प्रणाम करे तो भी अपने उद्देश्य की पूर्ति नहीं कर सकता, बुद्ध की सही वंदना तो उनकी बताई हुई विधि का उपयोग कर चित्त निर्मल कर लेने से ही होगी, कल्याण तभी सधेगा, इसलिए सिर, दाढ़ी और मूँछ मुड़वाकर घर से बेघर हो मैं, प्रव्रजित हुआ और उनकी शिक्षा के मुताबिक शुद्ध शील का पालन करते हुए, शुद्ध आजीविका धारण करते हुए, इंद्रियों को वश में रखते हुए, सम्यक् सम्बुद्ध को नमस्कार करते हुए, मानसिक दूषणों से अपराजित रह, विपश्यी साधक का जीवन जीने लगा।

वह जान गया था कि सम्बुद्ध को सही ढंग से नमस्कार कैसे किया जाना चाहिए, “आरद्ध विरिये पहितत्ते निच्चं दळ्ह परक्कमे” आत्मभाव याने अहंभाव को सर्वथा त्यागकर नित्य दृढ़ पराक्रम करते हुए मुक्तिहित पुरुषार्थ में लग जाना चाहिए, “एतं बुद्धानं वंदनं” है, यही बुद्धों की सही वंदना है, और इसी वंदना में वह लगनपूर्वक लग गया, उसने यह दृढ़ निश्चय किया कि तृष्णा के तीर को हृदय से पूर्णतया निकाले बिना वह तनिक भी विश्राम नहीं करेगा, सारी रात पराक्रम करते हुए अर्हत पद प्राप्त करके ही वह विश्राम करने बैठा, सचमुच महापंथक ने बुद्ध वंदना को खूब समझा और खूब ही सार्थक वंदना भी की उसने।

ऐसे अनेक प्रसंगों में से एक और प्रसंग :-

३०० शिष्यों के साथ नित्य कर्मकांडों में रत रहनेवाला संन्यासी नदीकाश्यप. जब वह भगवान के संपर्क में आया तो उनकी अमृतमयी धर्मवाणी सुनकर मिथ्या कर्मकांडों से मुक्ति पाकर भगवान से विपर्ययना सीखी. उसका पराक्रम पूर्वक अभ्यास कर जब अर्हत पद को प्राप्त हुआ तो अपनी मुक्ति का गान गाते हुए उसने यह हर्ष उद्घोषणा की—

“मैं अंधा था, अभिमानी था, अग्निपूजन के कर्मकांडों में पड़ा हुआ मिथ्या दृष्टियों में उलझा था. आसक्तियों में बंधा था. अब मैं सभी बंधनों से मुक्त हुआ. भवचक्र टूटा. मोह दूर हुआ और तृष्णा विदीर्ण हुई. जन्म-मरण का चक्र छूट गया, अब मेरा कोई पुनर्जन्म नहीं होनेवाला.

सही माने में जो पूजनीय अग्नि है, अब मैं उसी की उपासना करता हूँ. पूजनीय अग्नि यह विपर्ययना है जो हमारे भीतर संग्रहित समस्त पाप कर्मों को जलाकर भस्मीभूत कर दे. ऐसी पूजनीय अग्नि जो बुद्ध में जागी, वही मुझमें भी जागी. उसी की उपासना करता हूँ. उसी के सात्त्विक में रहता हूँ. पहले बाहरी अग्नि को नमस्कार करता था, पर अब इस भीतरी विपर्ययना-अग्नि के रूप में बुद्ध को नमस्कार करता हूँ.” सचमुच यही तो बुद्ध-वंदना है!

धन्य हुआ मुनि नदीकाश्यप और धन्य हुई नदीकाश्यप की सही बुद्ध-वंदना.

एक और प्रसंग :-

कोशलनरेश के राजपुरोहित का पुत्र जयंत. उच्च जाति के गर्व-धमंड में, धन-संपदा के अहंकार-अभिमान में, रूप-यौवन के मदमत्त नशे में वह इस प्रकार अंधा हुआ कि न अपने माता-पिता को नमन करे, न गुरुजनों को, न शीलवान श्रमण-ब्राह्मणों को. अहंकार का पुतला अभिमान के दर्प में प्रमत्त हो उठा. लेकिन अपने किसी पुण्य कर्म के कारण भगवान के संपर्क में आया याने शुद्ध धर्म के संपर्क में आया तो होश जागा. भगवान की अमृत-वाणी सुनकर साधना में प्रवृत्त हुआ. तो अर्हत अवस्था को जा पहुँचा और तब कहता है -

“अब मेरा अभिमान, अवमान क्षीण हुआ, पूर्ण विनष्ट हुआ. अहंभाव विगलित हुआ, जड़ से उखड़ गया.” और कहता है,

“मैंने सही रूप में भगवान का दर्शन किया याने उनके गुणों का दर्शन किया कि वह विशिष्ट नायक हैं, विनायक हैं. प्राणियों में अग्र हैं, सारथियों में उत्तम सारथी हैं याने विगडैल घोड़ों जैसे गलत रास्ते पड़े उद्धत लोगों को सही रास्ते ले जाने में कुशल हैं. भिक्षु संघ द्वारा पूजित प्रकाशमान सूर्य जैसे हैं.

तो “सिरसा अभिवादेसि सब्बसत्तानमुत्तमं”

सब प्राणियों में श्रेष्ठ उन भगवान बुद्ध को मैंने सिरसे नमस्कार किया.

सही ढंग से नमस्कार किया तो ही अहं-विमुक्त हुआ. तो ही अर्हत हुआ.

एक और घटना :-

मगध के धनी संप्रात कुल में उत्पन्न गोशाल. अपने पूर्व परिचित महाधनी सोण आदि को भगवान से प्रव्रज्या लेने और आध्यात्म की ऊँची अवस्थाएँ प्राप्त कर लेने के संवाद ने उसके मन में साधना के प्रति धर्म संवेग जगाया. वह भी घरसे वेधर हो, भिक्षु हो, भगवान से साधना की विधि सीख समीप के पहाड़ी प्रदेश में ध्यान करने चला गया.

शरीर-स्कंध और चित्त के चारों स्कंध, ये पाँचों किस प्रकार प्रतिक्षण उत्पन्न और नष्ट हो रहे हैं, विपर्ययना द्वारा इंद्रिय जगत के इस उदय-व्यय स्वभाव को स्वानुभूति पर उतारने लगा. यही उसकी बुद्ध और बुद्ध की शिक्षा के प्रति सही प्रदक्षिणा हुई याने वंदना हुई और उसी वंदना के आधारपर वह भवचक्र से मुक्त हुआ. अर्हत पद पर आसीन हुआ. वंदना, प्रदक्षिणा सफल हुई. धन्य हुई.

ऐसा ही एक अन्य प्रसंग :-

राजगृह के ब्राह्मणकुल में जन्मा उज्जय. अनेक शास्त्रों का अध्ययन और कर्मकांडों का संपादन कर उसने उनमें सार नहीं पाया. वेणुवन में भगवान के सम्पर्क में आया. उनकी अमृतवाणी सुन प्रव्रजित हो, उनसे विपर्ययना साधना की विधि सीखकर पराक्रमपूर्वक प्रयास करते हुए परम मुक्त अवस्था को प्राप्त हुआ.

अरहत उज्जय हर्ष उदान की वाणी में कहता है,

“हे वीर! हे बुद्ध! तुम्हें नमस्कार करता हूँ. आप सभी प्रकार की उपाधियों से सर्वथा विमुक्त हो चुके हैं. आपके मंगल उपदेशों का अनुसरण कर मैं भी अनास्रव याने आस्रवों से पूर्णतया विमुक्त होकर विहार करता हूँ!”

यही तो उस वीर बुद्ध की सही वन्दना है.

आओ! साधको, पूर्व काल के इन संतों की भाँति और इन्हीं जैसे हजारों अन्य साधक-साधिकाओं की भाँति हम भी सही दर्शन और सही वंदना करना सीखें और सचमुच अपना कल्याण साध लें.

कल्याण मित्र,
स्व. ना. गो.

साधकोंके उद्गार

कडी, श्रीलंका की श्रीमती बना अलहाबून जो कि तीन वर्षोंसे विपर्ययना साधना कर रही है, लिखती है, अब तो लगता है जैसे जीवनकी समस्याएँ ही बहुत कम हो गयी हैं. जीवन में शांति बढी है, तनाव घटे हैं. मन के शांत हो जानेसे इसका स्पष्ट प्रभाव शरीर पर भी महसूस होता है. जीवनकी कोई समस्या, समस्या जैसी ही नहीं लगती. स्थितिको यथाभूत और स्पष्ट देख सकनेके कारण ही ऐसा हुआ है.”

हैदराबाद के वकील (नोटरी) श्री हनुमंत कुलकर्णी लिखते हैं, "अगस्त, १९८५ में यहाँ केन्द्र में सहायक आचार्य के शिविरमें मुझे धर्मसेवक के रूपमें कार्य करने का अवसर मिला जिसे समता-पूर्वक स्वीकारकर मैं दस दिन सेवा करते रहा. इससे सही मानेमें धर्म जीवन में कैसे उतरता है, इसका भली भाँति अनुभव हुआ. आपकी कृपासे मेरी धर्मपत्नी भी इसी शिविरमें शरीक हुई और स. आ. के कथनानुसार उसने अच्छा काम किया. इसका प्रमाण इस बात से भी मिलता है कि शिविर के तुरंत बाद ४ दिन के लघु शिविरमें भी वह अपने आप बैठने का आग्रह करके बैठ सकी और अब वह शील, समाधि व प्रज्ञामें अधिक पुष्ट होना चाहती है. उसका इस प्रकार धर्म पथ पर जुटना मेरे लिए अत्यंत सौभाग्यकी बात है क्योंकि गाड़ी के दोनों पहिए बराबर चलते रहें तो ही जीवन की गाड़ी सही दिशामें आगे चल पायेगी... ऐसी एक प्रबल भावना थी जिसका समय अब पकता हुआ नजर आता है.

जीवनमें सुख-लोलुपताकी जड़ें इतनी व्यापक व गहरी उतरी हुई हैं कि जब तक गहराई से इसे नहीं निहारते, हम साधक का सा जीवन नहीं जीते. इस संसार में सभी प्रकार के साधन उपलब्ध हैं जिनमें उलझकर लोग दुःखसे रोते-कलपते भी रहते हैं पर जब तक इसकी जड़में जाकर विपर्ययना करते हुए इसे देख नहीं पायेंगे, तब तक सही मानेमें जीवन नहीं जी पायेंगे... यह बात बहुत स्पष्ट समझमें आने लगी है. इसलिए आत्मनिरीक्षणका व्रत लेकर मैंने जीवनपथ पर दृढ़ताके साथ डट जानेका निर्णय किया है. आपकी मंगल मैत्री और धर्म तरंगे मेरा मार्ग-निर्देशन करेंगी... यही कामना करते हुए आशिर्वाद चाहता हूँ...'

मेलबर्न, आस्ट्रेलिया का युवक साधक पीटर मैक्वीनी साधना करते हुए दो वर्ष बाद लिखता है -

"मुझे साधनामें जानेके पूर्व दो वर्षों तक गाँजेका और तीन वर्षों तक मदिराका व्यसन रहा. परंतु अब मैं सारे नशे-पते से मुक्त हो गया हूँ. यह विपर्ययना साधना के अभ्याससे ही हुआ है. पिछले शीत ऋतु के साधना शिविरोंसे और विशेषकर "सतिपट्टान" के विशिष्ट शिविरसे मेरे भीतर सचमुच प्रभूत शांति और प्रश्रम्भि जागी. इससे इस साधना के प्रति बहुत विश्वास जागा और संतुष्टि भी. सचमुच यह बड़े सौभाग्य की बात है कि मुझे ऐसी उत्तम सुविधा और सहूलियत प्राप्त हुई जिससे कि सतिपट्टानके शिविर के बाद मैं इस गंभीरताके साथ निरंतरतापूर्वक साधना कर सका.

मेरे द्वारा भारत आकर साधना करने के कारण मेरे माता-पिता और परिवार के अन्य लोगों के मन में मेरे प्रति अनेक भ्रांतियाँ हैं और सन्देह है जिसकी वजह से मैं विचलित रहा हूँ. पर अब मेरा आत्म-विश्वास बढ़ा है और अपने माता-पितासे मिलने के विचारसे मनमें कोई घबराहट नहीं होती. बहुत तनाव विमुक्ति महसूस करता हूँ.

मेरे माता-पिता दोनों आस्ट्रेलियाके विशाल खेतों में रहते हुए अत्यंत संकीर्ण और परंपरावादी ब्रिटिश जीवन-शैलीकी रूढ़ियोंमें पले हैं. मुझे भी ऐसे छात्रावासमें पढ़नेको भेजा गया जहाँ ब्रिटिश परंपराकी रूढ़ियाँ बहुत कड़ाई से पाली जाती हैं. मेरे पिता ३५ वर्षोंसे भेड़ों और ऊनका बड़ा व्यापार करते रहे हैं. उन्हें यह शाकाहारी भोजन की बात और साधना करने की बात बहुत अटपटी लगती है. मुझे ऐसा करते देखकर उनके मनमें बहुत पीड़ा उठती है. मैं भी इस मामलेमें उनसे बात करते हुए बहुत उत्तजित हो जाया करता था. परंतु अब तो साधनामें परिपक्वता आ रही है और उसका दैनंदिन जीवन में उपयोग करना भी आ रहा है. अब इस समस्या को आसानीसे सुलझा सकूँगा. क्योंकि अब धर्म के स्तर पर सारी बातें बहुत अच्छी तरह समझ में आ गयी हैं."

श्रीलंका का श्री विजयसिंघे जो कि पिछले दो वर्षों से विपर्ययना कर रहा है, लिखता है,

"तीन वर्ष की उम्रमें माता का देहांत हो जाने के कारण मेरा बचपन बहुत कष्टोंमें बीता. अपने अथवसायके बलपर मैं इस अवस्था पर पहुँचा. परन्तु दो वर्ष आपके निर्देशन में विपर्ययना का मार्ग अपनाने के बाद तो जीवन ही बदल गया. बहुत सुधार हुआ. मदिरा तो बिल्कुल ही छूट गयी. सिगरेट भा बहुत मात्रामें कम हो गयी है. शरीर और मन में तनावों से मुक्ति मिली है. विश्वास है कि विपर्ययना का अभ्यास करते रहने पर सभी क्षेत्रोंमें और भी सुधार होंगे ही."

बम्बईकी श्रीमती विमला वर्मा लिखती है,

"विपर्ययना साधना का अभ्यास शुरू करने के बाद से मैं अपने भीतर बहुत से सुधार देख रही हूँ. अब मैं अपनी समस्याएँ आसानी से सुलझा सकती हूँ. रोगियों की सेवा सुश्रुषा भी बहुत संतोषजनक ढंग से कर लेती हूँ. पहले रोगियोंको सेवा करते हुए मैं घबरा उठती थी और चिंतित हो जाया करती थी. अब उनकी देखभाल आसानी से कर लेती हूँ. मैं बम्बई अस्पताल में नर्स का काम करती हूँ.

मैं रंगून, बर्मा में जनमी और सन् १९६६ में भारत आ गयी और मैंने अपनी आगेकी पढ़ाई तमिलनाडु के तृची नगरमें की. सन् १९७३ में मैं बम्बई आ गयी और नर्स का काम करने लगी. लेकिन विपर्ययना सीखने के पहले मैं रोगियोंको जैसी सेवा करती थी और अब करने लगी हूँ, उसमें कितना अन्तर पड़ गया है.

सचमुच विपर्ययना साधनाने मुझे बहुत मदद का है, विशेषकर मेरे दैनिक जीवन में!

अमेरिका की श्रीमती वलेरी करेन स्मिथ जिसे विपर्ययनाके मार्ग पर आये पूरे दो वर्ष भी नहीं हुए, परंतु निरन्तर अभ्यास करते हुए अत्यंत लाभान्वित हुई है, लिखती है, "विपर्ययनाके प्रभाव से अब मैं नशे-पते से पूर्णतया मुक्त हो गयी

हूँ. अब मुझे अपने भीतर बहुत आत्मबल महसूस होने लगा . मैं धीरे-धीरे समता में स्थित होती जा रही हूँ. अब भावावेश मुझ पर पहले की भांति हावी नहीं हो पाते. वैसे मैं सदासे अच्छे स्वभावकी रही हूँ और संकोचशील रही हूँ. भीतर ही भीतर रो लिखा करती थी और व्याकुल रहा करती थी. अब इससे मुक्ति पा रही हूँ. लोगोंके साथ मेरे व्यवहारमें बहुत सुधार हो रहा है. पितासे संबंध सुधरे हैं. मां की अधिक सेवा करनी सीख रही हूँ.

अब बखुबी समझमें आ रहा है कि मेरे सुखकी जिम्मेदार मैं स्वयं ही हूँ और इसी प्रकार अपने शील के आधार को पुष्ट करने में लगी हूँ और अच्छा जीवन जी रही हूँ. पिछले बीस दिवस के दीर्घ शिविर ने मुझे धर्म में बहुत बलवान बनाया.

पडरौना (देवरिया) के महाविद्यालयमें गणितके विभागाध्यक्ष श्री पशुरामसिंह लिखते हैं, "आपका कृपापत्र मिला. आपके सुभाव व निर्देशसे काफी बल मिला.

साधना के संबंध में - अणु अणु जागृत है या नहीं, यह मैं नहीं कह सकता पर शरीरकी सधनता कहीं नहीं रह गयी है. चेहरे पर विशेषकर बाईं तरफ स्पष्ट संवेदनाएँ नहीं होती थीं पर उस पर भी होने लगी हैं. क्रोध तो अब मेरा लगभग ९०% समाप्त हो गया है. मन अब अपने शरीरमें विकारोंको देखने लगा है. पहले साधनाके समय सिर में भयंकर पीड़ा हो जाती. अब धीरे धीरे उस विकारकी भी निर्जरा हो गई है. कभी कभी साधनाके दौरान हल्का-हल्का, मीठा सा सिर-दर्द हो जाता है. जब तक इच्छा थी कि दर्द चला जाय, तब तक नहीं गया. वैसे बायें चेहरे व थोड़ेसे सिरको छोड़कर सारे शरीरमें भीतर-बाहर सामान्यतः एक सार संवेदनाएँ होने लगी हैं. साधना नियमित तथा खाली समय में या सोते समय जब तक जगे रहते हैं, निरंतर करता रहता हूँ. अब इस अमूल्य निधिको पानेके बाद किसी अन्य निधिकी चाह ही नहीं बची."

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास
बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली-११० ००७.
की मंगल कामनाओं सहित



दूहा धरम रा

दरसन पूजन वन्दना, बणग्या प्रमुख प्रधान ।
राग द्वेस छूट्या नहीं, कठै मोक्छ निवारण ? ॥१॥
बिना परिस्रम ना मिलै, रोटी भी दो जूण ।
केवल करै पराथना, मुकती देसी कूण ? ॥२॥
शील तोड़तो ही र वै, राखै चित्त मलीन ।
मन्दिर मूरत पूजतां, हंसी दुक्ख न खाण ॥३॥
आंख्यां दांनूं सूजगी, भर भर आंसू रोय ।
मन्दिर पूजै देवड़ा, दुक्ख दूर ना होय ॥४॥
मन की मिटज्या जल्पना, मन का मिटज्या मैल ।
तो दुख कटज्या आप हा, चाल धरम कै गैल ॥५॥
जै तूं पाळै धरम नै, धरम सहायक होय ।
सारा देवी देवता, आपै राजी होय ॥६॥

दोहे धर्म के

करे शील पालन सदा, मन पर राख नकेल ।
चढ़न न पाए मैल मन, होय सुखों का मेल ॥१॥
करे पराक्रम सर्वदा, रहे सांस पर ध्यान ।
मन विचलित होवे नहीं, होय न विचलित प्राण ॥२॥
हो पुनीत चित पुण्य से, रहें दूर सब पाप ।
मन मंगल मैत्री जगे, होय न दुख संताप ॥३॥
राग जगे तो झट जगे, मन अनित्य का बोध ।
होवे राग निरुद्ध ज्यूं, होवे दुक्ख निरोध ॥४॥
द्वेष जगे तो झट जगे, मन अनित्य का बोध ।
होवे द्वेष निरुद्ध तो, होवे दुक्ख निरोध ॥५॥
ज्यों ही निर्मल चित्त हो, त्यों ही मंगल होय ।
खुश हों देवी देवता, सच्चा वंदन होय ॥६॥

विपश्यना विशोधन विन्यास के लिए प्रकाशक. मुद्रक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३. दूरभाष : ८६
मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय. सातपूर, नासिक-४२२ ००७. टेलिफोन : ३०२५१ • वार्षिक शुल्क रु. १०/-आजीवन शुल्क रु. १००/-

विपश्यना" 4/86

पो. र. नं. Ns (M) 16/86

Licence No. NS 18
Licensed to post Without pre-payment

प्रेषक :
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३.
(नासिक, महाराष्ट्र, मध्य रेल्वे)

To