विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSK-64

वर्ष १० • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२४ • श्रावण पूर्णिमा [शक] • दि. २६-८-१९८० • अंक ३

गृही आचार-संहिता

(क)

मगधदेशकी राजधानी राजगृह।

श्रेष्ठीपुत्र सिंगाल सुबह-सुबह उठकर नगरके बाहर गया। भीगे वस्त्रों और भीगे केशसे पूर्व, दक्षिण, पश्चिम, उत्तर, नीचे और ऊपर छहों दिशाओंकी ओर हाथ जोड़-जोड़कर नमस्कार करने लगा। उन दिनोंकी अनेक पूजन-विधियों और कर्मकांडोंमेंसे यह भी एक रहा होगा। उसी समय भगवान वेणुवन-विहारसे निकले और राजगृह नगरमें भिक्षाटनके लिए चले। रास्तेमें श्रेष्ठीपुत्र सिंगालको छहों दिशाओंकी ओर नमस्कार करते हुए देखा तो पूछा..... "गृहपति-पुत्र! यह क्या कर रहे हो?"

सिंगालने उत्तर दिया... "भन्ते! भगवान! दिशाओंको ही नमस्कार कर रहा हूँ। मेरे पिताने मरते समय आदेश दिया था कि दिशाओंको नमस्कार करना! अतः पिताके अंतिम आदेशका पालन कर रहा हूँ।"

"गृहपति—पुत्र! आर्यधर्ममें इस प्रकार छहों दिशाओंको नमस्कार नहीं किया जाता।" भगवान ने कहा।

"अच्छा हो, भगवान! मुझे कृपया आर्यधर्मका ज्ञान कराएँ।"

श्रेष्ठीपुत्र सिंगालकी प्रार्थना पर उस समय भगवानने जो उपदेश दिया वह केवल सिंगालके लिए ही नहीं, बल्कि सभी गृहस्थोंके लिए अत्यंत कल्याणकारी है। गृहस्थोंके लिए यह आचार-संहिता शुद्ध आर्यधर्मकी भांति सार्वजनीन है, सार्वदेशिक है, सार्वकालिक है। आजके किसी भी सद्गृहस्थके लिए उतनी ही उपादेय है जितनी कि २५०० वर्ष पूर्व सिंगालके लिए थी।

धम्म वाणी

पाणातिपातं अदिन्नादानं, मुसावादो च वुच्चति।
परदारगमनं चेव, नप्पसंसन्ति पण्डिताति ॥१॥

यह जो प्राणी-हिंसा, चोरी, झूठ और परस्त्रीगमन कहलाता है; समझदार लोग उसकी प्रशंसा नहीं करते।

छन्दा दोसा भया मोहा, यो धम्मं अतिवत्तति।
निहीयति यसो तस्स, कालपक्खेव चन्दिमा ॥२॥

जो व्यक्ति राग, द्वेष, भय और मोहसे धर्म का अतिक्रमण करता है उसका यश कृष्ण पक्षके चन्द्रमाकी भांति क्षीण होता है।

छन्दा दोसा भया मोहा, यो धम्मं नातिवत्तति।
आपूरति यसो तस्स, सुक्कपक्खेव चन्दिमा' ति ॥३॥

जो व्यक्ति राग, द्वेष, भय और मोहसे धर्मका अतिक्रमण नहीं करता उसका यश शुक्ल पक्षके चन्द्रमाकी भांति बढ़ता है।

—सिंगाल सुत्त / दीघ निकाय

आओ, समझें भगवानके इस मंगल उपदेशको!

भगवानने कहा— गृहपतिपुत्र! आर्य गृहस्थ चार कर्म-क्लेशोंसे दूर रहता है। चार प्रकारकी दूषित चेतना पर आधारित पाप कर्म त्यागता है। छह प्रकारके विनाशकारी आचरणोंसे बचता है। इस भांति १४ प्रकारसे संयमित जीवन जीकर छहों दिशाओंको आच्छादित कर पूर्णतया सुरक्षित रहता है और अपने इह-लोक और पर-लोक दोनोंको सुधारता है। यह जीवन सफल सार्थक कर लेता है और शरीर छोड़कर मरने पर सुगति प्राप्त करता है।

"हत्या, चोरी, व्यभिचार और असत्यभाषण ये चारों कर्म-क्लेश हैं। मैले कर्म हैं। ऐसे कर्म जिनसे क्लेश ही बढ़ता है।"

यह चारों वाणी और शरीरके दुष्कर्म हैं जिनसे व्यक्ति अन्य प्राणियोंका सुख छीनता है, उनके दुखका कारण बनता है और परिणाम-स्वरूप स्वयं भी दुखी रहता है।

"इन चारोंसे विरत होकर एक सद्गृहस्थ साधना द्वारा अपने चित्तको वशमें ही नहीं करता बल्कि उसे निर्मल बनाता है। विकारोंसे विहीन करता है और इस प्रकार राग, द्वेष, मोह और भय इन चारों दूषित मनोचेतनाओं पर आधारित कोई भी पाप कर्म नहीं करता।"

"इन आठ प्रकारके दोषोंसे विरत रहनेवाला सद्गृहस्थ समझदारीपूर्वक अपने संचित धन-संपदाकी आरक्षा करता है। धन-संपदाके नष्ट हो जानेके छह कारणोंसे दूर रहता है। धन-विनाश के ये छह कारण हैं :-

१) मद्य-सेवन २) कुसमय गली-कूंचोंकी सैर ३) खेल-तमाशोंका सेवन ४) जुएका सेवन ५) पाप-मित्रोंकी कुसंगति ६) आलस।

समझदार गृहस्थ इस बातको बखूबी समझता है कि यह सभी बुरी आदतें धन-विनाश और पतनका कारण होती हैं।

१) मद्य-सेवनके व्यसनके कारण -

अ) आँखोंके सामने देखते-देखते धन बर्बाद होता है।

आ) विग्रह-कलह बढ़ती है।

इ) नाना प्रकारके रोगोंका दरवाजा खुलता है।

ई) अपयश होता है।

उ) निर्लज्जता आती है।

ऊ) प्रज्ञा क्षीण होती है।

२) कुसमय गली-कूंचोंकी सैर करनेकी आदतके कारण -

अ) स्वयं असुरक्षित होता है।

आ) घर पर स्त्री-पुत्र असुरक्षित होते हैं।

इ) धन-संपदा असुरक्षित होती है।

ई) किसी अन्य द्वारा किए गए पाप-कर्मोंको लेकर संदेहका भाजन बनता है।

उ) झूठे लांछन लगते है।

ऊ) सचमुच अनेक दुखकारक दुष्कर्म कर भी लिए जाते हैं।

३) खेल-तमाशेके व्यसनके कारण -

इस परेशानीमें ही सदा आकुल-व्याकुल रहता है कि आज कहाँ नाच? कहाँ गीत? कहाँ वाद्य? कहाँ कथा-वार्ता? कहाँ करताल? और कहाँ मृदंगका आयोजन है?

नित नए नाच-गान, खेल-तमाशे, सिनेमा-थियेटर, नाइट क्लबोंमें जाते रहनेका व्यसन धन, चरित्र और स्वास्थ्य तीनोंका नाश करते हैं।

४) जुएके व्यसनके कारण -

अ) जीते तो बैर उत्पन्न होता है।

आ) हारे तो धन खोनेका शोक उत्पन्न होता है।

इ) देखते-देखते आँखोंके सामने धन की हानि होती है।

ई) उसके वचनका समाजमें कोई विश्वास नहीं करता।

उ) अच्छे मित्रों और साथियों द्वारा तिरस्कृत होता है।

ऊ) अविवाहित हो तो कोई पिता अपनी कन्या विवाहमें नहीं देना चाहता, यह जानते हुए कि यह अपनी पत्नी, पुत्रोंका भरण-पोषण नहीं कर सकेगा।

५) पाप मित्रोंकी कुसंगतिके कारण -

कोई भला आदमी उसका साथ नहीं देता। केवल धूर्त व्यभिचारी, पियक्कड़, गुंडेबाज, धोखेबाज और लंपट ही उसके संगी-साथी होते हैं।

दुर्जनोंकी संगति और सज्जनों की असंगतिसे संचित संपदा गंवाता है और नानाप्रकारके दुःखोंका भागी होता है।

६) आलसका गुलाम होनेका कारण -

अ) बहुत सर्दी है। आ) बहुत गर्मी है।

इ) बहुत देर हो गई। ई) बहुत सबेरा है।

उ) बहुत भूखा हूँ। ऊ) बहुत खा लिया है।

ऐसे बहाने ढूंढकर करणीय काम नहीं करता। परिणामस्वरूप अप्राप्त संपदा प्राप्त नहीं कर पाता। प्राप्त संपदा गंवा देता है।

.....क्रमशः अगले अंकमें

होति पानसखा नाम, होति सम्पिय-सम्पियो ।
यो च अत्थेसु जातेसु, सहायो होति सो सखा ॥४॥

जो मद्यपानमें साथी है, सन्मुख प्रिय होनेका दिखावा करता है, वह मित्र नहीं है। जो काम पड़ने पर सहायक होता है, वही मित्र है।

उस्सूरसेय्या परदार सेवना,
वेरप्पसवो च अनत्थता च ।
पापा च मित्ता सुकदरियता च,
एते छ ठाना पुरिसं धंसयन्ति ॥५॥

सूर्योदयोपरान्त सोते रहना, परस्त्री सेवन करना, बैर बढ़ाना, अनर्थकारी होना, पापीकी मित्रता और कंजूसी यह छह बातें मनुष्यको बर्बाद कर देती हैं।

पापमित्तो पापसखो, पापआचरगोचरो ।
अस्मा लोका परम्हा च, उभया धंसते नरो ॥६॥

पापियोंकी मित्रता, पापियोंकी संगति और पाप-चरणमें डूबा हुआ मनुष्य इहलोक और परलोक दोनोंसे ही विनष्ट हो जाता है।

अक्खित्थियो वारूणी नच्चगीतं,
दिवा सोप्पं पारिचरिया अकाले ।
पापा च मित्ता सुकदरिया च,
एते छ ठाना पुरिसं धंसयन्ति ॥७॥

जुए, नारी और वारूणीमें डूबा रहना, नाच-गानमें अनुरक्त रहना, दिनमें सोना और रातको भटकना, पापियोंकी मित्रता और अत्यंत कंजूसी यह छह बातें मनुष्यको चौपट कर देती है।

अक्खेहि दिब्बन्ति सुरं पिवन्ति,
यन्तित्थियो पाणसमा परेसं ।
निहीनसेवी न च बुद्धिसेवी,
निहीयते काल-पक्खेव चन्दो ॥८॥

जो जुएमें मशगूल रहते है, सुरापानमें डूबे रहते हैं, पराई स्त्रियोंको प्राणके समान प्यारी मानकर व्यभिचार करते है, समझदारकी संगत न कर नीचका सेवन करते है, वे कृष्ण पक्षके चन्द्रमाकी भांति क्षीण होते जाते है।

यो वारूणी अद्धनो अकिंचनो,
पिपासे पिवं पपागतो ।
उदकंमिव इणं विगाहति,
अकुलं काहिति खिप्पमत्तनो ॥९॥

वारूणीमें अनुरक्त है, अकिंचन है, पीते रहने पर भी जिसकी प्यास नहीं बुझती और बार-बार मदिरालयकी ओर जाता है, जो पानीकी तरह ऋणमें आकंठ डूबा हुआ है, वह शीघ्रही अपने कुलका नाम डुबाता है।

न दिवा सोप्पसीलेन, रत्तिमुट्ठानदेस्सिना ।
निच्चं मत्तेन सोण्डेन, सक्का आवसितुं घरं ॥१०॥

दिनमें सोनेवाला, सूर्योदयके पूर्व रात रहते उठनेको बुरा माननेवाला, सदा नशेमें डूबा पियक्कड़ अपनी गृहस्थी नहीं चला सकता।

अतिसीतं अतिउण्हं, अतिसायमिदं अहु ।
इति विस्सट्ठकम्मन्ते, अत्था अच्चेन्ति माणवे ॥११॥

बहुत ठंड है, बहुत गर्मी है, बहुत देर हो गई है आदि बहाने बनाकर जो आए कामको टालता है, वह अर्थ-सिद्धिसे वंचित ही रह जाता है।

योघ सीतञ्च उण्हञ्च, तिणाभियया न मञ्ञति ।
करं पुरिसकिच्चानि, सो सुखा न विहायतीति ॥१२॥

जो गरमी-सरदीको तृणके समान भी नहीं मानता हुआ अपने काम को पूरा करता है, वह सुखसे वंचित नहीं होता।

—सिगाल सुत्त/दीघनिकाय

इगतपुरी में स्वयं-शिविर

क्रमांक	६३	दि. २-७-८०	से	१३-७-८०	तक
,,	६४	दि. १३-७-८०	से	२४-७-८०	तक
,,	६५	दि. २४-७-८०	से	४-८-८०	तक
,,	६६	दि. ४-८-८०	से	१५-८-८०	तक
,,	६७	दि. १५-८-८०	से	२६-८-८०	तक
,,	६८	दि. २६-८-८०	से	६-९-८०	तक
,,	६९	दि. ६-९-८०	से	१७-९-८०	तक
,,	७०	दि. १७-९-८०	से	२८-९-८०	तक

संपर्क : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि,
इगतपुरी-४२२४०३. (नासिक-महाराष्ट्र) फोन नं. ७६.

सूचना : १) स्वयं शिविर में केवल वे पुराने साधक ही सम्मिलित हो सकेंगे जो कि विद्यापीठ की अनुशासन-संहिता का आत्मविश्वास के साथ कड़ाई से पालन कर सकें।

२) कोई साधक यदि पूरे शिविर में सम्मिलित न हो सके तो वह अपनी सुविधानुसार बीच में कम दिनों के लिए भी सम्मिलित हो सकता है।

३) प्रत्येक अवस्था में आवश्यक है कि व्यवस्थापक से अपना स्थान सुरक्षित रखने की पूर्व स्वीकृति प्राप्त कर लें।

४) स्वयं शिविर में अन्य सभी सुविधायें उपलब्ध रहेंगी।

व्यवस्थापक

आगामी शिविर

Camp. No. 183 MENDOCINO, Calif. (U. S. A.) Aug. 26-Sept. 6.
Contact : Dr. Jacques Tenzel, P. O. Box 1128, Mendocino, Calif. 95490 U.S.A. Tel. : (707)-937-0485.
Camp. No. 184 SYDNEY (Australia) Sept. 14-26.
Contact : Carolyn Walsh, 12, King William St., Greenwich, NSW 2065, Australia. Tel. 43-1568.
Camp. No. 185 PERTH (Australia) Sept. 29-Oct. 9.
Contact : Mr. Doug. Solomon, 116 Marine Pde., Cottesloe, W. A. 6011, Australia. Tel. 09-321-4534.

P. S. :– जिन साधकोंके कोई मित्र, परिचित व संबंधी इन उपरोक्त देशोंमें रहते हों, वे उन्हें सम्मिलित होकर लाभान्वित होनेकी सूचना व प्रेरणा दे सकते हैं।

फोन : आ. २७३२३ निवास–४४०१८१
मेसर्स सुदर्शन केमिकल इण्डस्ट्रीज लि.
१६२, वेलस्ली रोड, पूना–४११००१.
की मंगल कामनाओं सहित

फोन : आ. ३९८८५१ निवास : ५७५३२७
मेसर्स प्रगतिशील उद्योग
३–ए, कामा इण्डस्ट्रियल इस्टेट, सनमिल कम्पोउण्ड,
सनमिल रोड, लोअर परेल, बम्बई–४०००१३.
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

सुरा धुतारी वारुणी, गांजो सुलफो भंग।
बो घर क्यां संभालसी? सदा मत्त मद रंग॥
सतवन्ती घरणी छुटी, पर तरुणी रै लार।
अपणो भी सुख खो दियो, दुख छायो परिवार॥
ऊण्याळै गरमी घणी, सीयाळै सी होय।
चौमासे किचमिच र वै, अहदी काम न होय॥
निकमो अहदी आळसी, र वै खाटली तोड़।
संचित संपद खोय कर, नयी सकै ना जोड़॥
घरकी रोटी तज, चखै बारै छप्पन भोग।
चंचल चित्त चटोकड़ो, घणा लगावै रोग॥
नाच–गान बिलम्यो रयो, राग रंग रमझोळ।
धरम सार समझयो नहीं, खोयी मिनखां खोळ॥

दोहे धर्म के

हिंसा चोरी झूठ तज, गृहपति! तज व्यभिचार।
साध आंतरिक शांतिसुख, कुशल लोक–व्यवहार॥
पर नारी प्यारी लगे, पर–सम्पद् प्रिय होय।
खोवे अपना चैन सुख, तन मन व्याकुल होय॥
पर–पीड़न दुःशील है, त्यागे ही सुख होय।
अपना भी मंगल सधे, सबका मंगल होय॥
दुराचार में रत रहे, गृही धर्म से दूर।
मन आकुल व्याकुल रहे, भरे दुःख भरपूर॥
राग समाया चित्तमें, गहरा छाया द्वेष।
भरा अपरिमित मोह भय, कैसे छूटे क्लेश?
दूषित चित्त के कर्म का, फल कड़ुवा ही होय।
औरों का अनहित करे, निज अनहित भी होय॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, बम्बई २३. टेलीफोन : ३१३५१०. ● मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपुर, नासिक ४२२००७. टेलिफोन ८८२५१ ● पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रू. ५००/–, चौथाई पृष्ठ रू. २५० /– ● वार्षिक शुल्क रू. ५/–, आजीवन शुल्क रू. ५१/–

"विपश्यना"
पो. रजि. नं. NSK-64

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

प्रेषक :
सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
विपश्यना विश्व विद्यापीठ
धम्मगिरि, इगतपुरी–४२२४०३.
(नासिक, महाराष्ट्र)

To