



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSK - 64

वर्ष ८ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२२ • मार्गशीर्ष पूर्णिमा [शक] • दि. १४-१२-१९७८ • अंक ६

धम्म वाणी

शिविर - प्रवचनो में प्रयुक्त

पालि-पद

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

नमस्कार है उन अर्हत सम्यक् सम्बुद्ध को !

ये च बुद्धा अतीता च जितने भी बुद्ध हुए हैं अतीत काल में,
ये च बुद्धा अनागता जितने भी बुद्ध होंगे आने वाले काल में
पञ्चुप्पन्ना च ये बुद्धा जितने भी बुद्ध हैं वर्तमान काल के,
अहं वन्दामि सब्बदा उन सबकी मैं निरन्तर वन्दना करता हूँ।

ये च धम्मा अतीता च जो भी लोकोत्तर धर्म अतीत काल के हैं,
ये च धम्मा अनागता जो भी लोकोत्तर धर्म आने वाले काल के हैं,
पञ्चुप्पन्ना च ये धम्मा जो भी लोकोत्तर धर्म वर्तमान काल के हैं,
अहं वन्दामि सब्बदा उन सबकी मैं निरन्तर वन्दना करता हूँ।

ये संघा अतीता च जो भी आर्य-संघ अतीत काल में हुए,
ये च संघा अनागता जो भी आर्य-संघ आने वाले काल में होंगे,
पञ्चुप्पन्ना च ये संघा जो भी आर्य-संघ वर्तमान काल के हैं,
अहं वन्दामि सब्बदा उन सबकी मैं निरन्तर वन्दना करता हूँ।

बुद्ध-वन्दना

इति'पि सो भगवा सचमुच ! ऐसे ही तो हैं भगवान !
अरहं वे अरिहन्त हैं !
सम्मा-सम्बुद्धो सम्यक् सम्बुद्ध हैं !
विज्ञाचरण-सम्पन्नो विद्या तथा आचरण सम्पन्न हैं !
सुगतो उत्तम गति प्राप्त हैं !
लोकविद् लोकों के जानकार हैं !
अनुत्तरो सर्वश्रेष्ठ हैं !
पुरिस-दम्म-सारथी (पथ-भ्रष्ट घोड़ों की तरह) भटके हुए
लोगों को सही मार्ग पर ले आने वाले
कुशल सारथी हैं !

सत्था-देव मनुस्सानं

बुद्धो भगवा' ति ।

देवताओं और मनुष्यों के शास्ता
हैं— आचार्य हैं ।

ऐसे हैं भगवान बुद्ध ।

धर्म वन्दना

स्वाक्खातो भगवता
धम्मो

सन्दिट्ठिको
अकालिको
एहि-पस्सिको
ओपनेय्यिको
पच्चत्तं वेदितव्वो
विञ्जूही' ति

भगवान द्वारा भली प्रकार कहा गया
है यह धर्म ।

स्वयं देखने योग्य है यह धर्म !
तत्काल फलदायी है यह धर्म !
आओ ! देखो इस धर्म को !
निर्वाण तक ले जानेवाला है यह धर्म !
प्रत्येक समझदार द्वारा साक्षात्
कर सकने योग्य है यह धर्म !

संघ वन्दना

सुपटिपन्नो
भगवतो सावक-संघो
उज्जुपटिपन्नो
भगवतो सावक-संघो
जायपटिपन्नो
भगवतो सावक-संघो
सामीचिपटिपन्नो
भगवतो सावक-संघो
यदिदं चत्तारि पुरिस-युगानि

अच्छे मार्ग पर चलने वाला है
भगवान का श्रावक-संघ !
सीधे मार्ग पर चलने वाला है
भगवान का श्रावक-संघ !
न्याय-मार्ग पर चलने वाला है
भगवान का श्रावक-संघ !
उचित मार्ग पर चलने वाला है
भगवान का श्रावक संघ !
यह जो मार्ग-फल प्राप्त आर्य
व्यक्तियों के चार जोड़े हैं,

अट्ठ-पुरिस पुगला
एस भगवतो सावक-संघो
आहुनेय्यो
पाहुनेय्यो
दक्खिणेय्यो
अञ्जलि करणीयो
अनुत्तरं पुञ्जखेत्तं
लोकस्साति ।

याने आठ पुरुष-पुद्गल हैं
यही भगवानका श्रावक-संघ है !
यही संघ आहुवान करने योग्य है !
आतिथ्य योग्य है !
दक्षिणा-योग्य है !
अञ्जलि बद्ध प्रणाम करने योग्य है !
यही श्रेष्ठतम पुण्य क्षेत्र है
लोगों के लिए ।

इमाय धम्मानुधम्म
पटिपत्तिया
बुद्धं पूजेमि ।
धम्मं पूजेमि ।
संघं पूजेमि ।

सद्धर्म के इस मार्ग पर
आरुढ़ होकर (मैं)
बुद्ध की पूजा करता हूँ ।
धर्म की पूजा करता हूँ ।
संघ की पूजा करता हूँ ।

पटिच्च समुत्पाद

अनुलोम-

अविजा पच्चया सङ्खारा
सङ्खार पच्चया विज्जाणं
विज्जाण पच्चया नामरूपं
नामरूप पच्चया सलायतनं
सलायतन पच्चया फस्सो
फस्स पच्चया वेदना
वेदना पच्चया तण्हा
तण्हा पच्चया उपादानं
उपादान पच्चया भवो
भव पच्चया जाति
जाति पच्चया जरा-मरणं
सोक-परिदेव-दुक्ख-
दोमनस्सुपायासा
सम्भवन्ति ।

एवमे तस्स केवलस्स
दुक्खमखण्डस्स समुदयो होति ।

अनुलोम-

अविद्या के प्रत्यय (कारण) से संस्कार
संस्कार के प्रत्यय से विज्ञान
विज्ञान के प्रत्यय से नाम-रूप
नामरूप के प्रत्यय से छह-आयतन
छह-आयतन के प्रत्यय से स्पर्श
स्पर्श के प्रत्यय से वेदना
वेदना के प्रत्यय से तृष्णा (राग-द्वेष)
तृष्णा के प्रत्यय से उपादान (आसक्ति)
उपादान के प्रत्यय से भव
भव के प्रत्यय से जाति (जन्म)
जाति के प्रत्यय से बूढ़ा होना,
मरना, शोक करना, रोना, पीटना,
दुःखित, बेचैन और परेशान
होना होता है ।

इस प्रकार सारा का सारा दुःख-
समुदाय ही उठ खड़ा होता है ।

पटिलोम-

अविज्जाय-त्वेव असेस
विराग-निरोधा सङ्खार-निरोधो
सङ्खार-निरोधा
विज्जाण-निरोधो
विज्जाण-निरोधा
नाम रूप-निरोधो
नाम रूप-निरोधा
सलायतन-निरोधो
सलायतन-निरोधा
फस्स-निरोधो
फस्स-निरोधा वेदना-निरोधो
वेदना-निरोधा तण्हा-निरोधो
तण्हा-निरोधा
उपादान-निरोधो
उपादान-निरोधा भव-निरोधो
भव-निरोधा जाति-निरोधो
जाति-निरोधा जरा-मरणं
सोक-परिदेव दुःख-
दोमनस्सुपायासा
निरुज्झन्ति ।

प्रतिलोम-

अविद्या के सम्पूर्णतः रुक जाने से
संस्कार रुक जाता है ।
संस्कार के रुक जाने से
विज्ञान रुक जाता है ।
विज्ञान के रुक जाने से
नाम-रूप रुक जाता है ।
नाम-रूप के रुक जाने से
छह आयतन रुक जाते हैं ।
छह आयतन के रुक जाने से
स्पर्श रुक जाता है ।
स्पर्श के रुक जाने से वेदना रुक जाती है ।
वेदना के रुक जाने से तृष्णा रुक जाती है ।
तृष्णा के रुक जाने से
उपादान रुक जाता है ।
उपादान के रुक जाने से भव रुक जाता है ।
भव के रुक जाने से जन्मना रुक जाता है ।
जन्मने के रुक जाने से बूढ़ा होना, मरना
शोक करना, रोना, पीटना, दुःखित,
बेचैन और परेशान होना
रुक जाता है ।

एवमे-तस्स केवलस्स
दुक्खमखण्डस्स
निरोधो होति ।

इस प्रकार सारा का सारा
दुःख समुदाय ही
रुक जाता है ।

× × ×

अनेक-जाति-संसारं
सन्धाविस्सं अनिब्बिसं ।
गहकारकं गवेसन्तो
दुक्खा जाति पुनपुनं ॥

गहकारक ! दिट्ठोसि
पुन गेहं न काहसि ।
सब्बा ते फासुका भग्गा
गहकूटं विसङ्खितं ।
विसङ्खार-गतं चित्तं
तण्हा नं खयमज्झगा ॥

अनेक जन्मों तक बिना रुके
संसार में दौड़ता रहा ।
इस कायारूपी घर बनाने वाले की खोज
करते हुए पुनः पुनः दुःखमय
जन्म में पड़ता रहा ।
हे गृहकारक ! अब तुझे देख लिया है !
अब तू पुनः घर नहीं बन सकेगा ।
सारी कड़ियाँ भग्न हो गयी हैं ।
घरका शिखर भी विश्रृंखलित हो गया है ।
संस्कार रहित चित्त में
तृष्णा का समूल नाश हो गया है ।

× × ×

सब्ब पापस्स अकरणं
कुसलस्स उपसम्पदा
स-चित्त परियोदपनं
एतं बुद्धान-सासनं

सभी प्रकार के पापों को न करना;
कुशल (पुण्य) कार्यों का संपादन करना;
अपने चित्त को परिशुद्ध करना;
यह है समस्त बुद्धों की शिक्षा ।

× × ×

तुम्हे हि किञ्च आतप्पं
अक्खातारो तथागता
पटिपन्ना पमोक्खन्ति
झायिनो मार-बन्धना

सभी तथागत बुद्ध केवल मार्ग आख्यात कर
देते हैं; विधि सिखा देते हैं, अभ्यास और
प्रयत्न तो तुम्हें ही करना है । जो स्वयं
मार्ग पर आरुढ़ होते हैं; ध्यान में रत होते
हैं, वे मार याने मृत्यु के बन्धन से मुक्त हो
जाते हैं ।

× × ×

अत्ता हि अत्तनो नाथो
अत्ता हि अत्तनो गति
तस्मा सज्जमयत्तानं
अस्सं भद्रं व वाणिजो

तुम आप ही अपने स्वामी हो, आप ही
अपनी गति हो ! अपनी अच्छी या बुरी
गति के तुम आपही तो जिम्मेदार हो !
इसलिए अपने आपको वश में रखो; वैसे
ही, जैसे कि घोड़ों का कुशल व्यापारी भेष्ट
घोड़ों को पालतू बनाकर वश में रखता है ।
संयत रखता है ।

× × ×

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा

मनोसेट्ठा मनोमया ।

मनसा चे पटुट्ठेन
भासति वा करोति वा
ततो नं दुक्खमन्वेति
चक्कं' व वदतो पदं ॥

सभी धर्म (अवस्थाएं) पहले मनमें उत्पन्न
होते हैं ।
मन ही मुख्य है, ये धर्म मनोमय हैं ।
जब आदमी मलिन मन से
बोलता या कार्य करता है
तो दुःख उसके पीछे ऐसे ही हो लेता है
जैसे गाड़ी के पहिये बैल के पैरों के पीछे-पीछे ।

मनसा चे पसन्नेन
भासति वा करोति वा
ततो नं सुखमन्वेति
छाया? व अनपायिनी ॥

जब आदमी स्वच्छ मन से
बोलता है या कार्य करता है
तो सुख उसके पीछे ऐसे ही हो लेता है
जैसे कभी साथ न छोड़ने वाली छाया ।

× × ×

फुट्टस्स लोकधम्मो हि
चित्तं यस्स न कंपति
असोकं विरजं खेमं
एतं मङ्गलमुत्तमं

लोकधर्मों के स्पर्श से
चित्त विचलित नहीं होने देना,
निःशोक, निर्मल और निर्भय रहना—
ये श्रेष्ठ मंगल हैं ।

× × ×

चक्खुना संवरो साधु
साधु सोतेन संवरो
घाणेन संवरो साधु
साधु जिह्वाय संवरो
कायेन संवरो साधु
साधु वाचाय संवरो
मनसा संवरो साधु
साधु सम्बत्थ संवरो
सम्बत्थ संवुतो भिक्खु

आँख का संवर (संयम) भला है ।
भला है कान का संवर !
नाक का संवर भला है
भला है जीभ का संवर !
शरीर का संवर भला है
भला है वाणी का संवर !
मन का संवर भला है
भला है सर्वत्र संवर !
(मन और काया स्कन्ध में) सर्वत्र
संवर रखने वाला भिक्षु (साधक)
सब दुःखों से मुक्त हो जाता है ।

× × ×

यतो यतो सम्मसति
खन्धानं उदयब्बयं
लभती पीति-पामोञ्जं
अमृतं तं विजानतं

साधक सम्यक् सावधानता के साथ जब-जब
शरीर और चित्त स्कन्धों के उदय-व्यय
रूपी अनित्यता की विपश्यनानुभूति करता है
तब-तब प्रीति-प्रमोद रूपी आध्यात्म सुख
की उपलब्धि करता हुआ अमृत-पद निर्वाण
का साक्षात्कार कर लेता है ।

× × ×

सम्मे सङ्खारा अनिच्चा' ति
यदा पञ्चाय पस्सति ।
अथ निब्बिन्दति दुक्खे
एस मग्गो विसुद्धिया ॥

सभी संस्कार अनित्य हैं, याने जो कुछ
उत्पन्न होता है, वह नष्ट होता ही है ।
इस सच्चाई को जब कोई विपश्यना-प्रज्ञा
से देखता है तो उसके सभी दुःख दूर हो
जाते हैं । ऐसा है यह विशुद्धि का मार्ग ।

× × ×

धर्म : जीवन जीने की कला

पुस्तक का दूसरा संस्करण प्रकाशित हो चुका है । अब यह पुस्तक
विद्यापीठ के पते से प्राप्त की जा सकेगी ।

अथवा

जो लोग वी. पी. से मंगाना चाहते हैं वे निम्न पते पर सीधे संपर्क करें—
सर्व सेवा संघ प्रकाशन, राजघाट, वाराणसी- २२१००१ (उ प्र.)

अनिच्चवत्त सङ्खारा
उत्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति
तेसंबुपसमो सुखो

सचमुच ! सारे संस्कार अनित्य ही तो हैं ।
उत्पन्न होने वाली सभी स्थितियाँ, वस्तु,
व्यक्ति अनित्य ही तो हैं । उत्पन्न होना
और नष्ट हो जाना, यह तो इनका धर्म ही
है, स्वभाव ही है । विपश्यना-साधना के
अभ्यास द्वारा उत्पन्न हो कर निरुद्ध होने
वाले इस प्रपंच का जब पूर्णतया उपशमन
हो जाता है— पुनः उत्पन्न होने का क्रम
समाप्त हो जाता है, वही परम सुख है ।
वही निर्वाण-सुख है ।

× × ×

सब्बो पज्जलितो लोको
सब्बो लोको पकम्पितो ।

सारे लोक प्रज्वलित ही प्रज्वलित हैं ।
सारे लोक प्रकम्पित ही प्रकम्पित हैं ।

× × ×

खीणं पुराणं
नव नत्थिसम्भवं
विरत्त चित्तायति के
भवस्मि ।

जिनके सारे पुराने कर्म क्षीण हो गये हैं
और नयों की उत्पत्ति नहीं होती;
पुनर्जन्म में जिनकी आसक्ति
समाप्त हो गयी है,

ते खीणशीजा
अविरुद्धि छन्दा
निब्बन्ति धीरा
यथायं पदीपो ॥

वे क्षीण-बीज तृष्णा-विमुक्त अरहन्त
इसी प्रकार निर्वाण को प्राप्त होते हैं
जैसे कि तेल समाप्त होने पर
यह प्रदीप !

× × ×

कत्वान कट्ठमुदरं
इव गम्भिनीयं
चिञ्चाय दुट्ठचनं
जनकाय मज्झे ।
सन्तेन सोम विधिना
जित्वा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु
ते जयमंगलानि ॥

पेट पर काठ बाँध कर गर्भिणी का स्वांग
भरने वाली
चिञ्चा द्वारा भरी समा के बीच
कहे गये दुष्ट वचनों को;
जिन मुनीन्द्र भगवान बुद्धने शांति और
सौम्यता के बल पर जीत लिया,
उनके तेज प्रताप से जय हो !
मंगल हो !!



नोट :- शिविर-प्रवचनों के दौरान पू. गुरुजी जिन पालि उद्धरणों
का प्रयोग करते हैं, उनके अर्थ उस समय तो साधक समझ
लेते हैं परन्तु बाद में भी कभी इनसे प्रेरणा मिले, इस निमित्त
इनकी मांग बराबर बनी रहती है । अतः सभी साधकों के
लाभार्थ यहां प्रकाशित कर रहे हैं । (सं.)

इगतपुरी में स्वयं-शिविर

क्रमांक २८ दि. २५-१२-७८ से ४-१२-७८ तक

” २९ ” ३०-१-७९ से ८-२-७९ ”

(दोनों मां सयामा के सान्निध्य में)

संपर्क : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि,
इगतपुरी-४२२४३. (नासिक-महाराष्ट्र) फोन नं. ७६.

आगामी शिविर

शिविर क्रमांक १५६ इगतपुरी (वि. वि. वि.) दि. ४-१-७९ से १५-१-७९ तक (हिंदी)

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

शिविर क्रमांक १५७ हैदराबाद (वि. अं. सा. के.) दि. ८-२-७९ से १८-२-७९ तक (हिन्दी)

संपर्क : श्री रतीलाल एम. मेहता, विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, कुसुम नगर, हैदराबाद-५०००३५ (आं. प्र.) फोन : ५९२५९.

नोट:- १) कृपया साधना शिविर में शामिल होने से पूर्व शिविर-व्यवस्थापक के पास अपना नाम रजिस्टर करा लें। किसी कारणवश शिविर में सम्मिलित न हो सकते हों तो कृपया पर्याप्त समय रहते सूचित करें ताकि किसी अन्य प्रत्याशी को स्वीकृति दी जा सके।

२) अंग्रेजी शिविर में हिन्दी प्रवचन सुनने के लिए हिन्दी टेप की सुविधा उपलब्ध रहती है।

३) शिविरों के नियम कड़े होते हैं। उनका कड़ाई से पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए।

मेसर्स : हैप्पी इन्टरप्राइजेस

“ हैप्पी बिल्डिंग, ”

६७, सेम्बूदास स्ट्रीट, मद्रास -- ६००००१.

की मंगल कामनाओं सहित

तार : प्रेमकेबल

फोन : ४३५७ / ४४५०७

मेसर्स दि प्रीमियर केबल कम्पनी लि.,

१४/१५, एफ, कन्नाट प्लेस, नई दिल्ली-११०००१.

की मंगल कामनाओं सहित।

दोहे धरम के

नमस्कार है बुद्ध को, कैसे करुणागार।
दुःख मिटावन पथ दिया, सुखी करन संसार ॥
नमस्कार है धर्म को, कैसा पावन पंथ।
चलते चलते स्वयं ही, होय दुखों का अंत ॥
नमस्कार है संघ को, कैसे श्रावक संत।
धर्म धार उजले हुए, निर्मल हुए भदंत ॥
नमस्कार अरिहन्त सब, नमस्कार सब संत।
नमस्कार जननी जनक, है उपकार अनंत ॥
नमस्कार गुरुदेव को, कैसे संत सुजान।
कितने करुणा चित्त से, दिया धर्म का दान ॥
नमस्कार सयामा तुझे, ममता वाली माय।
मन निर्मल कोमल हृदय, कभी न भूला जाय ॥

दूहा धरम रा

सतगुरु की संगत मिली, मिल्यो सत्य रो सार।
जीवन सफल बना लियो, सिर को बोझ उतार ॥
पथ भूल्यो दिगभ्रम हुयो, रयो हृदय अकुलाय।
धन्य धन्य गुरुदेवजू, सत-पथ दियो दिखाय ॥
धन्य धन्य गुरुदेवजू, धन्य सयामा माय।
धरम रतन ऐसो दियो, पाप समीप न आय ॥
ऐसो चखायो धरम रस, विसयन रस न लुभाय।
धरम सार ऐसो दियो, छिलका दिया छुड़ाय ॥
धरम दियो ऐसो सबल, पग पग करै सहाय।
भय भैरव सारा मिट्या, निरभय दियो बनाय ॥
रोम रोम किरतग हुयो, रिन न चुकायो जाय।
जीऊं जीवन धरम को, यो ही एक उपाय ॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए संपादक, मुद्रक एवं प्रकाशक : रामप्रताप यादव, ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट,

बम्बई २३. टेलीफोन : २६८६७९. • मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपुर, नासिक ४२२००७. टेलीफोन ८२५१ •

पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रू. ४००/-, चौथाई पृष्ठ रू. २००/- • वार्षिक शुल्क रू. ५/-, आजीवन शुल्क रू. ५१/-

“ विपश्यना ”

पो. रजि. नं. NSK/64

प्रेषक :

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट

विपश्यना विश्व विद्यापीठ

धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३.

(नासिक महाराष्ट्र)

To