



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं.

LIC No. NS 18-2-1-79

Dt. Exp. 31-12-79

वर्ष ८ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२२ • माघ पूर्णिमा [शुक्र] • दि. १२-२-१९७९ • अंक ८

मंगल हो :

मित्र वही जो हमारे मंगल में सहायक हो, कल्याण में सहयोगी हो, हमारी भलाई में साथी हो। ऐसा व्यक्ति जो भी हो, हमारा हितैषी ही है। उसके प्रति कृतज्ञतापूर्ण मंगल मैत्री का सद्भाव रखना ही सर्वथा उपयुक्त है, सर्वथा समीचीन है।

ऐसे किसी मित्र के प्रति किसी भी कारण से जब हमारे मन में दुर्भाव जागता है तो वह हमारे दूषित चित्त का ही परिचायक होता है। मित्र के प्रति दुर्भावना से भरा चित्त उस मित्र का कुछ बिगाड़े न बिगाड़े, परन्तु हमारा अनर्थ अवश्य करता है। सामान्यतः ही हमारा दूषित चित्त हमें व्याकुल बनाता है। परन्तु अपने किसी उपकारी मित्र के प्रति उत्पन्न हुआ दूषित चित्त तो अत्यधिक व्याकुल बनाता है। यह अनुभूत सत्य है। अनुभवगम्य सत्य है।

ऐसे किसी मित्र के प्रति जब हमारे मन में सद्भाव जागता है तो वह हमारे स्वच्छ, सरल चित्त का ही परिचायक होता है। सद्भावों से भरा मांगलिक चित्त उस मित्र का जितना भला करता है, उससे ही कहीं अधिक हमारा अपना भला करता है। सामान्यतः ही हमारा सद्भावित चित्त हमें हर्षित-पुलकित करता है। परन्तु अपने किसी उपकारी मित्र के प्रति उत्पन्न हुआ सद्भावित चित्त तो हमें अत्यधिक हर्षित-पुलकित करता है। यह अनुभूत सत्य है। अनुभवगम्य सत्य है।

हो सकता है कोई व्यक्ति जो कभी हमारा परम मित्र रहा है, परम हितैषी रहा है, किसी कारणवश-भ्रातिवश, स्वार्थपरतावश अथवा हमारी ही किन्हीं भूल के कारणवश—यदि आज हमारा परम शत्रु बन गया हो, हमारे जीवन का ग्राहक बन बैठा हो तो उसे गलत काम करने से रोकने के लिए कठोर से कठोर व्यवहार करते हुए भी अपने अंतः को उसके प्रति असीम मंगलमैत्री से ही भरे रखना है। यही उपयुक्त है।

उस व्यक्ति के वर्तमान व्यवहार को महत्व न देकर अतीत में जब कभी उसने हमारा जो भी उपकार किया हो, उसे याद करें। उसके प्यार-दुखार को, स्नेह-सौमनस्यता को याद करें और उन्हीं यादों के आधार पर अपने मन की मृदुलता बनाए रखें, सद्भावना बनाए रखें। ऊपर-ऊपर से भले कठोर चट्टानी पत्थर दीखें पर भीतर से तो छलछलाते निर्मल निर्झर बने रहें।

धम्म वाणी

आयु आरोग्य सम्पत्ति सग्रा सम्पत्तिमेव च ।
ततो निब्बान सम्पत्ति, इमिना ते समिञ्जतु ॥

मेरे इस पुण्य कर्म के प्रभाव से तुम्हें दीर्घायु सम्पत्ति प्राप्त हो !
आरोग्य सम्पत्ति प्राप्त हो ! समय पा कर स्वर्ग सम्पत्ति प्राप्त हो !
और तदनन्तर निर्वाण-सम्पत्ति प्राप्त हो !

साधकों, मैं जानता हूँ यह आसान नहीं है। जब कोई व्यक्ति अनीति का बर्ताव करने करना लगता है तो उसके प्रति तिलमिला उठना आसान है, मैत्री जाग्रत करना कठिन है। बहुत कठिन है। परन्तु कठिन होते हुए भी यही तो करणीय है। यही तो साधना है। यही तो तप है। यही तो संग्राम है। अपने आपके प्रति संग्राम। अपनी दुर्बलताओं के प्रति संग्राम। और यह संग्राम तो जीवन भर का है।

सच है ! सती का संग्राम दो-चार पल का ही होता है। आग में कूदी और तुरंत बात समाप्त। शूर का संग्राम दो-चार घड़ी का ही होता है। रण-भूमि में उतरा, दो-दो हाथ हुए और बात समाप्त। पर साधक का संग्राम तो जीवन भर चलता है। जीवन भर जूझते रहना है उसे तो।

शूर संग्राम है घड़ी दो-चार का,
सती संग्राम पल चार भाई ।
संत संग्राम है रात-दिन जूझना,
देह-परबंत का काम भाई ॥

रात-दिन जूझना है। देह-पर्यंत जूझना है। अनीति और अन्याय की कठिन स्थितियाँ जीवन में जब-जब आएँ तब-तब एक ओर उनका प्रबल प्रतिकार करते रहना है, दूसरी ओर रोम-रोम को मंगल भावों से परिपूरित रखना है।

मंगल हो ! कल्याण हो !! भला हो !!!

मंगल मित्र,
स. ना. गो.

मेत्तानिसंसं सुत्तं

बोधिसत्त्व जब अपने पूर्व जीवनकाल में तेभिय राजकुमार के रूप में जन्मे तब उन्होंने अपने सारथी सुन्द को यह जो मैत्री-धर्म का उपदेश दिया वह सभी गृहस्थ विपश्यी साधकों के लिए अपरिमित प्रेरणा का श्रोत है :-

पहुतभक्खो भवति विप्पवुत्थो सका धरा ।
बहुनं उपजीवन्ति यो मित्तानं न दूभति ॥

जो मित्रों के प्रति दुर्भावित नहीं होता उसे अपने घर से प्रवास में जाने पर खाने-पीने की कमी नहीं रहती। वह बहुत धन कमाता है और अनेकों की जीविका का सहारा बनता है।

यं यं जनपदं याति निगमे राजधानियो ।
सम्ब्रत्थं पूजितो होति यो मित्तानं न दूभति ॥

जो मित्रों के प्रति दुर्भावित नहीं होता वह जिस-जिस जनपद, निगम व राजधानी में जाता है, सर्वत्र सम्मानित ही होता है।

नास्स चोरा पसुहन्ति नातिमज्जेति खत्तियो ।
सब्बे अभित्ते तरति यो मित्तानं न दूभति ॥

जो मित्रों के प्रति दुर्भावित नहीं होता उसे चोर परेशान नहीं करते। शासक उसका अनादर नहीं करते। वह सभी शत्रुओं पर विजय पा लेता है।

अकुद्धो सधरं एति सभाय पटिनन्दितो ।
जातीनं उत्तमो होति यो मित्तानं न दूभति ॥

जो मित्रों के प्रति दुर्भावित नहीं होता वह शांत-चित्त से अपने घर लौटता है। सभाओं में उसका अभिनंदन होता है। बंधु-बांधवों में वह श्रेष्ठ माना जाता है।

सक्कत्वा सक्कतो होति गरु होति सगारवो ।
वण्णकित्तिमतो होति यो मित्तानं न दूभति ॥

जो मित्रों के प्रति दुर्भावित नहीं होता वह औरों का सत्कार करता है और स्वयं सत्कृत होता है। औरों को गौरव देता है और स्वयं गौरवान्वित होता है। वर्ण कीर्तिमान होता है, लोगों में प्रसिद्धि प्राप्त करता है।

पूजको लभते पूषं वन्दको पटिवन्दनं ।
असो कित्तिञ्च पप्पोति यो मित्तानं न दूभति ॥

जो मित्रों के प्रति दुर्भावित नहीं होता वह औरों को पूजता है और स्वयं पूजित होता है। औरों की वंदना करता है और स्वयं वंदन-लाभी होता है। उसका गुणानुवाद होता है, व यश फैलता है।

अग्नि यथा पज्जलति देवताव विरोचति ।
मिरिया अजहितो होति यो मित्तानं न दूभति ॥

जो मित्रों के प्रति दुर्भावित नहीं होता वह अग्निशिखा सदृश प्रकाशवान होता है। देवता सदृश वर्चस्वमान होता है और श्री-वैभव संपन्न होता है।

गावो तस्स पजायन्ति खेतो वुत्तं वरुहति ।
पुत्तानं फलमस्नाति यो मित्तानं न दूभति ॥

जो मित्रों प्रति दुर्भावित नहीं होता उसका गोधन बढ़ता है उसके खेत उपजाऊ होते हैं, उसकी संतान सुखी, फल-लाभी होती है।

द्रितो पम्बतातो वा बन्धतातो पतितो नरो ।
खुतो पतिट्ठं लभति यो मित्तानं न दूभति ॥

जो मित्रों के प्रति दुर्भावित नहीं होता वह कभी असावधानीवश खड्ड में गिरता है, पर्वत से फिसलता है अथवा वृक्षसे पतित होता है तो उसे सहारा मिल जाता है और वह चोटसे बच जाता है।

विरुद्धमूलसन्तानं निग्रोधमिव मालुत्तो ।
अमिक्ता न पसहन्ति यो मित्तानं न दूभती ति ॥

जो मित्रों के प्रति दुर्भावित नहीं होता उसके शत्रु उसका कुछ नहीं बिगाड़ सकते जैसे कि गहरी जड़ों वाले सट्ट बरगद का मालवा लेता कुछ नहीं बिगाड़ सकती।

ध्यान चैत्य का उद्घाटन

विपक्षी साधकों के अपूर्व सहयोग से शांति पठार की निर्माण-योजना का प्रथम चरण पूरा हो रहा है। इसके अंतर्गत ४० शून्यागारों (ध्यान-गुफाओं) सहित दुमंजिले ध्यान-चैत्य का निर्माण हो चुका है। केवल रंग-रोशनी आदि का काम चल रहा है जो कि चंद दिनों में पूरा हो जायगा। पूरी योजना के अन्तर्गत इस प्रकार की २५० ध्यान गुफाओं (शून्यागारों) का निर्माण होना है।

निर्माण के दूसरे चरण में ध्यान-चैत्य से सटकर २५० व्यक्तियों के बैठ सकने योग्य एक सामूहिक साधना-हाल तथा आचार्य-निवास के निर्माण का काम आरंभ किया जाएगा। संपूर्ण योजना पूरी हो जाने पर इस शांति पठार पर केवल ध्यान व ध्यान-शोध संबंधी कार्य होंगे जब कि इससे सटे हुए विश्रान्ति पठार पर निवास, भोजन तथा विद्यापीठ संचालन संबंधी अन्य कार्य हुआ करेंगे।

आगामी १२ मार्च को फाल्गुनी पूर्णिमा (बर्मी कलेंडर के अनुसार) के दिन उक्त ध्यान-चैत्य पर छत्रारोहण एवं उसका उद्घाटन मां सयामा के कर कमलों द्वारा संपन्न होगा। इस पूर्णिमा का अपना विशेष महत्व है। बरमी परंपरा की मान्यतानुसार इस पूर्णिमा के दिन बर्मा के विश्व-प्रसिद्ध 'श्वडगोन चैत्य' का उद्घाटन संपन्न हुआ था जिसमें कि तपस्स और भल्लिक द्वारा भगवान बुद्ध के केश-धातु स्थापित किए गए थे।

लगभग २५०० वर्ष बाद द्वितीय धर्म-शासन के आरंभ काल में भारतसे दो सहस्राब्दि पूर्व विलुप्त हुई विपश्यना साधना के पुनरागमन और पुनर्स्थापन हेतु इस प्रथम ध्यान-चैत्य का उद्घाटन इसी तिथि पर होनेका विशेष महत्व है। भारत अपनी खोई हुई अनमोल निधि बरमा से पुनः प्राप्त कर आल्हादित है। ब्रह्मदेश भारत को अपना धर्म-ऋण चुका कर आल्हादित है। परम पूज्य गुरुदेव स्व. सयाजी ऊ बा खिन की ऋण अदायगी की धर्म कामना पूरी हो रही है। १२ मार्च की सुबह ७ बजे से १२ बजे तक उद्घाटन संबंधी कार्यक्रम होंगे जिसमें सभी साधक अपने इष्टमित्र, बंधु-बांधव व परिवार सहित भाग लेने के लिए सप्रेम आमंत्रित है। यह समारोह सार्वजनिक होगा। अतः इसमें इगतपुरी व उसके समीप के सभी लोगों को आमंत्रित किया जा रहा है।

मानद मंत्री



लघु - शिविर

उद्घाटन के पूर्व विद्यापीठ में पुराने साधकों का एक ३ दिवसीय लघु-शिविर होगा जो कि ८ मार्च की सायंकाल आरंभ होगा और ११ मार्च की सायंकाल तक चलेगा। जो पुराने साधक सम्मिलित होना चाहें वे समय रहते अपना स्थान सुरक्षित करा लें अन्यथा स्थान भर जानेपर कठिनाई होगी।

मानद व्यवस्थापक



धर्म-मेले का दान-यज्ञ

ध्यानचैत्य-उद्घाटन के अवसर पर पुरातन परंपरा के अनुसार धर्म-मेले का आयोजन किया जायेगा जैसे कि विद्यापीठ के उद्घाटन के समय हुआ था। इस धर्म-मेले की यह विशेषता है कि मेले में भाग लेने वालों के स्वागतार्थ विभिन्न प्रकारके जलपान व अन्य वस्तुओं के दान की व्यवस्था होती है। दानी साधक खान-पान व दान की वस्तुएं अपनी दुकान पर सजाकर रखते हैं और मेले में सम्मिलित अतिथियों को पर्यायक्रम से सम्मानपूर्वक भेंट देते जाते हैं। जो वस्तु समाप्त हो जाती हैं वह दुकान उठ जाती है। कोई जरूर नहीं कि सभी वस्तुएं सब लोगों को मिलें ही। जो लोग भोजन, पेय व दान की अन्य कोई वस्तु मेले में लाने व दान-यज्ञ में शामिल होने की रचि रखते हों, कृपया विद्यापीठ के व्यवस्थापक को पत्र लिखकर पूर्व अनुमति प्राप्त कर लें ताकि उनके लिए आवश्यक व्यवस्था समय रहते की जा सके।

मेले का कार्यक्रम १२ मार्च की सुबह ७ बजे से आरंभ होकर १२ बजे तक चलेगा। अतः भाग लेने वालों को यथासमय पहुंच जाना चाहिए। दूर से आने वाले एक दिन पूर्व भी आ सकते हैं।

मानद व्यवस्थापक

इगतपुरी में स्वयं-शिविर

आचार्यों का स्वयं शिविर होनेकी वजह से १८ से २८ जनवरी तक केवल वे ही साधक धम्मगिरि पर रहेंगे जो पूरे १० दिन रहना चाहते हैं और जिन्होंने इस निमित्त अनुमति ली हुई है।

क्रमांक	३१	दि.	१८-२-७९	से	२८-२-७९	तक
॥	३२	॥	१-३-७९	से	११-३-७९	॥
॥	३३	॥	२३-३-७९	से	२-४-७९	॥
॥	३४	॥	२-४-७९	से	१२-४-७९	॥

संपर्क : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि,

इगतपुरी-४२२ ४०३. (नासिक-महाराष्ट्र) फोन नं. ७६.

- नोट 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) कुछ शिविरों में मां सयामा एवं ऊ छि टिन का कल्याणकारी सान्निध्य एवं मार्गदर्शन प्राप्य होगा।
- ५) यथासंभव प्रत्येक शनिवार-रविवार को पूज्य गुरुजी धम्मगिरि पर उपस्थित रहेंगे। अतः जिस साधक को कोई विशेष कठिनाई हो, उनसे मार्गदर्शन प्राप्त कर सकेंगे।
- ६) स्वयं शिविर में अन्य सभी सुविधाये उपलब्ध रहेंगी।

आगामी शिविर

शिविर क्रमांक	१५८	इगतपुरी (वि. वि. वि.)	दि. १२-३-७९ से २३-३-७९ तक (अंग्रेजी)
" "	१५९	जयपुर (वि. कें. गल्ताजी रोड)	दि. ३१-३-७९ से १०-४-७९ तक (हिंदी)
संपर्क :	श्री श्यामसुंदर मुंदडा, जी/१, ए. अशोक मार्ग, जयपुर. फोन नं. ६३३२२	(निवास) ; ६५४१४ (कार्यालय)	तार : डोली.
" "	१६०	इगतपुरी (वि. वि. वि.)	दि. १२-४-७९ से २३-४-७९ तक (हिंदी)
संपर्क :	व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, बम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३ (नासिक-महाराष्ट्र)	फोन नं. ७६.	

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 ।

तार : प्रेमकेबल फोन : ४०३५७ / ४४५४७
मेसर्स दि प्रीमियर केबल कम्पनी
१४/१५, एफ, फ्लॉट प्लेस, नई दिल्ली-११०००१.
की मंगल कामनाओं सहित ।

तार : बिसाउंका फोन : २५५०८२ / २५८५६३
मेसर्स बसंतलाल जटिया एण्ड कं.
लालमणि, तीसरा माला, २५/३१, डॉ. आत्माराम मचेंट रोड,
मुलेश्वर, बम्बई - १.

दोहे धरम के

जिससे जीवन में कभी, मिला हृदय भर प्यार ।
उसका मुझसे हो नहीं, किंचित भी उपकार ॥
कोई बैरी सदृश हो, करे घोर अपकार ।
तो भी मन मैत्री रहे, करूं भले प्रतिकार ॥
रहू बैरियों में मगर, चित्त बैर न होय ।
सबका ही चाहूं भला, सच्चा मंगल होय ॥
मन मानस में प्यार ही, तरल तरंगित होय ।
रोम रोम से ध्वनि उठे, तेरा मंगल होय ॥
मित्र तुम्हारा हो भला ' हो मंगल ! कल्याण ।
मन की कड़वाहट मिटें मिले सुखों की खान !!
मेरे संचित पुण्य का, लाभ तुझे भी होय ।
शाप ताप सारे धुलें, तन मन सुखिया होय ॥

दूहा धरम रा

जगै द्वेस सूं द्वेस ही, जगे प्रीत सूं प्रीत ।
शक जागै संदेह सूं, याहि जगत की रीत ॥
कड़वी बातें भूल कर, जोड़ नयो संबंध ।
घाव न सूखै कुचरतां, बढै पीप दुर्गन्ध ॥
याद करै तो याद कर, बै दिन जद थो प्यार ।
प्यार मिटावै द्वेस नै, नेहो जगै अपार ॥
जगै चित्त महँ प्यार ही, चढै चित्त महँ चाव ।
दूर रवै दुरभावना, बढै स्नेह सद्भाव ॥
धीरज रख मन बावला ! देख द्वेस को ढेर ।
अै दिन सदा न रैवसी, मिटसी देर सबेर ॥
पतझड़ मिट कर आवसी, फेर बसंत बहार ।
स्वजनां रै हिय जागसी, फेर बिसो ही प्यार ॥

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 : ३१३५१०. • 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. LIC. No. NS. 18-2-1-79
Dt. Exp. 31-12-79

प्रेषक :

To

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
विपश्यना विश्व विद्यापीठ
बम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३.
(नासिक, महाराष्ट्र)