विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१ पोस्टल रजि. नं. NSK-64

वर्ष ९ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२३ • माघ पूर्णिमा [शक] • दि. १-२-१९८० • अंक ८

सुखी – सुरक्षित

(ख)

इसी संदर्भ में उन्हीं दिनों की एक और घटना उल्लेखनीय है।

जैसे सभी शासक वैसे ही कोसलनरेश महाराज प्रसेनजित भी सदैव अपनी सुरक्षा के लिए चिंतित रहता था। न जाने कब कोई पड़ोसी दुश्मन हमला करके राज्य छीन ले। न जाने कब कोई विद्रोही बगावत का बलवा बोल दे। न जाने कब कोई बेवफा राज्य अधिकारी अथवा सत्तालोलुप स्वजन-परिजन षड़यंत्र करके हत्या कर दे। विलास-वैभव, धन-ऐश्वर्य, सत्ता-प्रभुता का सुख भोग सकना तो दूर, हर समय इनकी और अपनी सुरक्षा की चिंता ही मन व्यथित करती रहती थी। न रात को निश्चिंत नींद, न दिन को निश्चिंत चैन। सुरक्षा के लिए जगह-जगह बड़ी संख्या में हाथी, घोड़े, रथ-सवार और पैदल अंग-रक्षक तैनात कर रखे थे। परन्तु फिर भी अन्तर्मन सदा भयभीत, आशंकित, असुरक्षित ही रहता था।

बाहर से सुखी-सुरक्षित दीखने वाला पर भीतर से सदा असुखी, असुरक्षित रहनेवाला राजा प्रसेनजित भगवान के संपर्क में आया। धर्म के, विपश्यना-साधना के संपर्क में आया।

कोसलदेश की राजधानी श्रावस्ती में श्रेष्ठी सुदत्त अनाथपिंडक ने विपुल धन-संपदा लगाकर जेतवन में एक विशाल साधना केन्द्र निर्माण कर भगवान को समर्पित किया था। भगवान के साथ रहनेवाले सहस्त्रों गृहत्यागी भिक्षु तो वहां रहते हुए विपश्यना साधना का अभ्यास करते ही थे, बहुत बड़ी संख्या में गृहस्थ भी इस साधना-केन्द्र में भगवान के सान्निध्य और मार्गदर्शन से लाभान्वित होते थे। राजा प्रसेनजित ने भी विपश्यना का अभ्यास किया।

विपश्यना साधना याने आत्ममुखी होने की साधना। सत्यमुखी होने की साधना। विपश्यी साधक अन्तर्मुखी होकर अपने भीतर की सच्चाई को देखता है। अपने मन की गंदगी को, विकारों को देखता है और देखते-देखते प्रज्ञा में स्थित होता हुआ विकारों से विमुक्त होने लगता है।

धम्म वाणी

धम्मं चरे सुचरितं न तं दुच्चरितं चरे।
धम्मचारी सुखं सेति अस्मिं लोके परम्हि च॥

धम्मपद-१३/३.

सुचरित धर्म का आचरण करें। दुराचरण से बचें। धर्मचारी इस लोक और परलोक दोनों में सुखपूर्वक रहता है।

कोसलनरेश प्रसेनजित भी इसी प्रकार अपने भीतर अपने मनोविकारों को देखने लगा। अन्तर्मन में समाए हुए भय के विकार प्रकट हुए। जो विकार सामान्यतया समस्त मनोजगत को अभिभूत कर लिया करते थे, वे ही अब विपश्यना के अभ्यास द्वारा तटस्थ भावसे देखे जाने लगे। जब व्यक्ति विकारों से अभिभूत हो जाता है तो उसे सच्चाई विकृत होकर ही दीखती है। परन्तु अभिभूत न होकर असंगभाव से देखता है तो सच्चाई जैसी है वैसी दीखने लगती है। ऐसे समय जो संकल्प – विकल्प होते हैं वे सम्यक ही होते हैं। 'योनिसो मनसिकार' ही होते हैं। याने सही प्रकार से चिंतन-मनन होता है। इस सम्यक दर्शन और सम्यक संकल्प द्वारा जो ज्ञान उपजता है वह भी सम्यक होता है, कल्याणकारी होता है।

अनाथपिंडक के जेतवन विहार में किसी एकांत शून्यागार याने ध्यानकुटी में विपश्यना भावना करता हुआ कोसलनरेश प्रसेनजित आध्यात्मिक सत्य-दर्शन में प्रतिसल्लीन हुआ तो अपने मन में समाए हुए असुरक्षा के भयावह विकारों के प्रति सम्यक चिंतन-मनन करने लगा। सुरक्षा-असुरक्षा की सही बात समझ में आने लगी।

कौन सुरक्षित है? कौन अरक्षित? हाथी, घोड़े, रथ-सवारों और पैदल अंग-रक्षकों के होते हुए भी कोई व्यक्ति तब तक सुरक्षित नहीं है जब तक कि वह काया, वाणी व चित्त के दुराचार से विरत नहीं हो जाता। अंगरक्षकों की सुरक्षा तो बाहरी-बाहरी ही है और वह भी कितनी अविश्वसनीय! परन्तु आध्यात्म की सुरक्षा याने भीतर की सुरक्षा तो आचरण सुधरने पर होती है। वही है अत्यंत सुदृढ़ सुरक्षा! शरीर और वाणी का दुराचरण मन के मैल का ही

दुष्परिणाम है। मन का दुराचरण तो स्पष्टतया मन का मैल है ही। शरीर, वाणी और मन से दुराचरण करने वाला व्यक्ति मन को मैला करता है और जब-जब मैला करता है, तब-तब कुदरत के कानून द्वारा तत्काल दंडित होता है और भविष्य में भी इस दण्ड-विधान का शिकार होता है। आंतरिक सुख-शांति खो बैठता है। आकुल-व्याकुल होता है, दुखी-बेचैन होता है। आचरण सुधार लेता है तो इस दण्ड से बच जाता है। सही माने में सुखी-सुरक्षित हो जाता है। अतः असली सुख, असली सुरक्षा आचरण सुधारने में ही है। एकांत ध्यान से उठकर जब उसने अपने मन में उठे इस सम्यक संकल्प की बात भगवान के सामने प्रकट की तो उसके कथन का अनुमोदन करते हुए भगवान ने यह धर्मगाथा कही :—

कायेन संवरो साधू, साधू वाचाय संवरो।
मनसा संवरो साधू, साधू सब्बत्थ संवरो।
सब्बत्थ संवुतो लज्जी, रक्खितोति पवुच्चतीति।

काया का संयम अच्छा है, अच्छा है वाणी का संयम। मन का संयम अच्छा है, अच्छा है सबका संयम। जो लज्जावान व्यक्ति सब प्रकार से संयमशील है, वही सुरक्षित कहा जाता है।

लज्जावान वह जिसे काया, वाणी, चित्त के दुराचरण करते हुए लज्जा आए और परिणामतः उनसे बचे। जो दुराचरण से बचता है वह सदाचरण ही करता है। सचमुच सदाचारी सदा सुखी है, सदा सुरक्षित है।

एक व्यक्ति धन-संपदा संग्रह कर आसक्त होता है। सोचता है इनके सहारे मेरा भविष्य सुरक्षित रहेगा। अनागतकाल में मुझे कोई कष्ट नहीं होगा। एक व्यक्ति पुत्र-कलत्र, बन्धु-बांधव संग्रह कर आसक्त होता है। सोचता है इनके सहारे मेरा अनिष्ट नहीं होगा। संकट में भाई शरण देगा, पुत्र रक्षा करेगा। लेकिन जब दिन पलटते हैं तो अपने को असहाय पाता है। न संग्रहित धन काम आता है, न पुत्र-कलत्र, बंधु-बांधव रक्षा कर पाते हैं। अपने कर्म-संस्कारों का दुःखद प्रतिफल स्वयं भुगताना ही पड़ता है। किंचित भी सुखी नहीं रह पाता।

एक व्यक्ति गृहत्यागकर अथवा गृहवासी रहते हुए भी धर्मपूर्वक परिवार-पोषण करता हुआ शीलका पालन करता है, समाधि का अभ्यास करता है, प्रज्ञा में स्थित होता है। विपश्यना साधना द्वारा लोभ, द्वेश, मोह का संवर करता है और इस प्रकार धर्म-संग्रह करता है, धर्म की शरण जाता है। उसके भी कभी दिन पलटते हैं, पूर्वकाल के किन्हीं दूषित कर्म-संस्कारों के दुःखद प्रतिफल सामने आते हैं। न धन काम आता है, न भाई साथ देता है, न पुत्र रक्षा करता है। परन्तु संग्रह किया हुआ धर्म सहायक बनता है। धारण किया हुआ धर्म धारण करता है। पालन किया हुआ धर्म पालन करता है। "धम्मोहवे रक्खति धम्मचारि" आचरण द्वारा रक्षा किया हुआ धर्म रक्षा करता है। धर्म-धैर्य के साथ संकट का सामना करता है। बुरे दिन देर तक टिक नहीं पाते। खोया हुआ धन लौट आता है। आँखें बदले हुए भाई-बंधु पुनः मिल जाते हैं। मुँह फेरे हुए पुत्र-कलत्र पुनः आज्ञाकारी हो जाते हैं। सारा वातावरण अनुकूल हो जाता है। ऐसा व्यक्ति सही माने में सुखी-सुरक्षित रहता है...इस लोक में भी, परलोक में भी और लोकों के परे भी।

साधको! आओ लज्जावान बनें! दुराचरण करने में लज्जा आए जिससे कि दुराचरण से विरत रह जाँय! सदाचरण में पुष्ट हों और इस प्रकार धर्म धारण करने के अभ्यास द्वारा शनैः शनैः सही माने में सुखी और सुरक्षित होने के पथ पर बढ़ते चलें!

मंगलमित्र,
स. ना. गो.

साधकों के उद्‌गार

भद्रेश्वर (कच्छ) के डॉ. आर. एन. गाबन्डे लिखते हैं,..... "आपने जो कल्याणमय धर्म का मार्ग मुझे बताया उसके लिए मैं नितांत ऋणी रहूंगा। इस जन्म में ही नहीं बल्कि जन्म-जन्मांतर तक आपका ऋणी रहूंगा। कच्छ के दो शिविरों में भाग लिया, इगतपुरी में एक तथा एक मासिक शिविर में सम्मिलित हुआ था। गत वर्ष न तो इगतपुरी आ सका और न ही यहां स्वयं-शिविर कर सका परन्तु रोज सवेरे एक घंटा ध्यान करता हूं। अभी भी विचार आते रहते हैं। प्रयत्न करता रहता हूं।"

★

बीरगंज (नेपाल) से श्री गजानंद मस्करा लिखते हैं, "...... हम सभी बीरगंज क्षेत्र के साधकगण (जयपुर शिविर के पश्चात्) सुखपूर्वक अपने स्थान पहुँच गए। मार्ग में जो भी अवरोध आए, धर्मबल से सभी क्षीण हुए। श्रवण नामके रक्सौल के साधक के पैर के अंगूठे में अभी भी सनसनाहट होती है तथा लगता है कि वह मुड़ रहा है। उसका कहना है, "मुझे आत्मसुख की जो अनुभूति हुई उसका क्या वर्णन करूं! मुझे सब कुछ मिल गया।" श्री गूदड़ जो कि बीड़ी-सिगारेट के चेन-स्मोकर रहे, वे अब कहते हैं कि धर्मगंगा की ऐसी आनंदानुभूति रही कि यह सब अब नहीं पीऊंगा। हमारे दामोदरजी तो अत्यंत प्रभावित रहे। आपकी धर्मदेशना की विधि ही ऐसी प्रभावशाली है कि मित्र एवं अमित्र सभी दुर्भावनाएं छोड़ कर कुशल कर्मी हो जाते हैं।

इस बार प्रमाद-रहित होकर भरसक जमकर साधना की। उसका फल भी तत्काल प्राप्त हुआ। समाधि प्रशांत एवं विचारहीन हुई। ......यहाँ भी ध्यान खूब गहरा होता है। तरंगे ही तरंगे लहरा रही हैं!........

सभी साधकों को आपकी स्मृति बनी रहती है। हम धर्म में तथा जीवन के सभी मार्ग पर सफल हों! यही कामना करते हैं। आपको हम सभी साधकों की मंगल मैत्री है। आपके हम चिर-ऋणी हैं।..."

★

धर्म–मेले का आयोजन

आगामी २९ फरवरी, १९८० को धम्मगिरि पर विगत वर्षों की भांति पुनः धर्म–मेले का आयोजन किया जा रहा है। इसमें सम्मिलित होने के लिए **सभी साधक अपने इष्ट-मित्रों एवं संबंधियों सहित सप्रेम आमंत्रित हैं।**

कार्यक्रम निम्न प्रकार रहेगा :–

प्रातः ८:०० से ९:०० बजे तक	पूज्य गुरुजी, मां सयामा आदि के साथ पुराने साधकों की सामूहिक साधना !
,, ९:०० से ९:३० ,,	धम्मगिरि–दर्शन !
,, ९:३० से १०:३० ,,	नव–निर्मित ध्यान-प्रकोष्ठ (साधना-हॉल) में पू. गुरुजी का सार्वजनिक प्रवचन !
,, १०:३० से ११:३० ,,	अतिथियों का पंक्तिबद्ध दूकानों पर स्वागत एवं विदाई !

तदनंतर शिविरार्थियों का स्वागत और उनके लिए समुचित व्यवस्था ! शिविरारम्भ !

जो साधक अपने किसी सामान की दूकान लगाना चाहें, कृपया पहले से सूचित करके बुकिंग करा लें ताकि उनके सामान के अनुसार दूकान लगाने की समुचित व्यवस्था की जा सके।

विशेष :—

- दान की दूकान केवल साधक ही लगा सकते हैं जबकि मेले में कोई भी सम्मिलित हो सकता है।
- अपने किसी भी सामान की दूकान लगानेवाला दानी साधक अपना सामान लेकर धम्मगिरि एक दिन पहले ही पहुंच जाय ताकि दूसरे दिन समय रहते समुचित व्यवस्था संभव हो सके।
- कुछ साधक अपनी इच्छानुसार मिल–जुलकर भी किसी प्रकार की दूकान लगा सकते हैं।
- दूकान पर जो सामान सजाया जाता है वह अतिथियों को जाते समय दाता स्वयं अपने हाथों दान करता है।
- जरूरी नहीं कि हर वस्तु सभी आगन्तुकों को मिले ही। जो वस्तु जितनी है उतने लोगों को मिल जायेगी और फिर वह दूकान उठ जायेगी। अन्य दूकानों से आगन्तुकों को कुछ न कुछ मिल ही जाता है।
- विद्यापीठ की ओर से भी किसी प्रकार के खाद्य-पदार्थ की व्यवस्था की जाती है जो कि यथासंभव सभी लोगों को मिल जाती है।

मानद् मंत्री / मानद् व्यवस्थापक

साधकों के उद्गार

दिल्ली से श्री यशपाल जैन लिखते हैं, "विदेशों में आपके शिविरों के समाचार 'विपश्यना' में पढ़ता रहा हूं। बड़ी भूख है बाहर। भौतिकता की आसक्ति ने लोगों में भारी अशांति और विकलता उत्पन्न कर दी है। वे शांति चाहते हैं। 'विपश्यना' से उनकी इच्छा पूरी हो सकती है।

भारत में भी चारों ओर अत्यंत विशाक्त वातावरण फैला है। राजनीति ने सारे मूल्यों को विकृत कर दिया है। इस बुराई को दूर करने का एक मात्र उपाय आत्म-निरीक्षण है। उसके लिए उपयुक्त दृष्टि विपश्यना से प्राप्त हो सकती है। मैं अनुभव करता हूं कि विपश्यना ध्यान योग के उपक्रम को, सावधानीपूर्वक, जितना देश-व्यापी बनाया जा सकेगा, उतना समाजका और राष्ट्र का कल्याण होगा। गांधीजी ने कहा था कि समाज की आधारमूलक इकाई मनुष्य है। यदि मनुष्य अपने को सुधार ले तो समाज अपने आप सुधर जायगा। वर्तमान राग–द्वेषजन्य अशांति, कुंठा और संत्रास को दूर करने का आत्म-शोधन के अतिरिक्त और कोई मार्ग नहीं है। स्थूल आँखों की सार्थकता तभी है जब कि उनका नियमन सूक्ष्म आँखें करें और व्यक्ति बाहर देखने से अधिक अपने अंतर में झांके।..."

★

इगतपुरी में स्वयं–शिविर

क्रमांक ५६	दि. १८–२–८०	से	२८–२–८०	तक
,, ५७	दि. २६–३–८०	से	६–४–८०	तक
,, ५८	दि. ६–४–८०	से	१७–४–८०	तक
,, ५९	दि. १७–४–८०	से	२८–४–८०	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) यथासंभव हर शनिवार तथा रविवार के दिन पू. गुरुजी धम्मगिरि पर उपस्थित रहेंगे। अतः साधक उनका मार्गदर्शन प्राप्त कर सकेंगे।

५) स्वयं शिविर में अन्य सभी सुविधायें उपलब्ध रहेंगी।

व्यवस्थापक

आगामी शिविर

लघु शिविर : इगतपुरी (वि· वि वि.) दि. १२–२–८० से १७–२–८० तक (मां सयामा के संरक्षण व निर्देशन में)
शिविर क्रमांक : १७३ इगतपुरी ,, दि. २९–२–८० से ११–३–८० तक (हिन्दी)
,, १७४ ,, ,, दि. १५–३–८० से २६–३–८० तक (अंग्रेजी)
सम्पर्क : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३ (नासिक–महाराष्ट्र) फोन : इगतपुरी ७६.
Vipassana Course 175 Kandy (Srilanka) Dated 1-4-80 to 10-4-80 (English)
,, ,, 176 Colombo ,, ,, 13-4-80 to 23-4-80 ,,
Contact : Mr. Brindlay Ratwatte C/o. Independent Newspapers Ltd. P. O. Box No 1259, Colombo-12.
Cable – DAVASA, Colombo. Phone – 23882 / 5.

सूचना : 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 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।

मे. परमानेंट मैगनेट्स लि. फोन : २५३६३७
२०, शहीद भगतसिंह मार्ग, फोर्ट,
बम्बई–४०० ००३.
की मंगल कामनाओं सहित।

दूहा धरम रा

जद भाई बैरी बणै, स्वजन न करै सहाय।
आडो आवै धरम ही, बिगड़ी देवै बणाय॥
धन वैभव परिवार महं, कठै सुरच्छा नांय।
र वै सुरच्छित धरम री छत्तर छायां मांय॥
कीं कंगलां रै सामनै, रोवै हाथ पसार।
तेरै भीतर रतन रो, भर्यो अमित भंडार॥
भटकै मिन्दर देवरा, रोवै सीस नवाय।
सांच धरम पाल्यै बिना, करसी कूण सहाय॥
सरण सांचली स्वयम की, नहीं परायी कोय।
एक सरण निज धरम की, बाकी बिरथा होय॥
स्वावलम्ब रो जीवणो, सुरग सुखां री खान।
परावलम्ब रो जीवणो, निस्चै नरक समान॥

दोहे धरम के

इस असुरक्षित जगत में, नहीं सुरक्षित कोय।
जिसने पाया परम पद, सही सुरक्षित सोय॥
धरम हमारा बंधु है, सखा, सहायक, मीत।
चलें धरम की रीत हम, रहे धरम से प्रीत॥
भाई बन्धु परिजन स्वजन, मुख मोड़े सुत नार।
रहे सहारा धरम का, बदलत लगे न बार॥
सारे देवी देवता, ईश ब्रह्म भगवान।
धरम जगे तो साथ दें, करें विपुल कल्याण॥
अन्तर जगे विपश्यना, भरे धरम भरपूर।
देखत देखत देखते, दुखड़े हों सब दूर॥
जन जन का मंगल करे, जन जन का कल्याण।
बन्धन काटे पाप के, धरम बड़ा बलवान॥

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 ४२२ ००७. टेलिफोन ८२५१ ●
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

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

प्रेषक :
सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
विपश्यना विश्व विद्यापीठ
धम्मगिरि, इगतपुरी–४२२ ४०३.
(नासिक, महाराष्ट्र)

To