विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSK - 64

वर्ष ८ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२२ • पौष पूर्णिमा [शक] • दि. १३-१-१९७९ • अंक ७

मंगल धर्म

मेरे प्यारे साधक-साधिकाओं !

मंगल धर्म मंगल का भंडार है। मंगल धर्म सर्वथा सार्वजनीन है। मानव मात्र के लिए समानरूप से कल्याणकारी है। गृहस्थके लिए सर्वोत्तम जीवन आदर्श है। कदम-कदम गृहीजीवन के उत्तरदायित्व को निभाते हुए, मानवी-जीवनके चरम लक्ष्यकी ओर ले जानेवाला कल्याणकारी राजमार्ग है। पारिवारिक और सामाजिक सौमनस्यताके लिए वरदान है मंगल धर्म। लोक और परलोक सुधारनेके लिए विमल विधान है मंगल धर्म। मंगल धर्म का कोई भी अंश ऐसा नहीं है जो कि किसी भी गृहस्थके लिए अग्राह्य हो।

आओ, देखें क्या हैं यह मंगल धर्म ?

मूर्खोकी संगत न करना मंगल धर्म है। सत्पुरुषोंकी संगत करना मंगल धर्म है। जो पूज्य हैं उनका आदर-सत्कार करना मंगल धर्म है। धर्मानुकूल प्रदेश में निवास करना मंगल धर्म है। पुण्य कर्मों का संचय मंगल धर्म है। आत्मसंयम मंगल धर्म है। जीवन-यापनके लिए यथोचित विद्या और शिल्पका सीखना मंगल धर्म है। विनीत रहना मंगल धर्म है। सम्यक् वाणी मंगल धर्म है। माता-पिताकी सेवा मंगल धर्म है। पुत्र-कलत्र का पालन-पोषण मंगल धर्म है। निष्पाप व्यवसाय मंगल धर्म है। दान और धर्माचरण मंगल धर्म है। बंधु-बांधवों की सहायता करना मंगल धर्म है। अनर्थकारी वर्जित कामोंका न करना मंगल धर्म है। पापों से विरत रहना मंगल धर्म है। मदिरा-सेवनसे बचना मंगल धर्म है। सजग, सचेत अप्रमत्त रहना मंगल धर्म है। गुरुजनोंके प्रति आदरभाव रखना, विनम्र, संतुष्ट और कृतज्ञ रहना मंगल धर्म है। यथोचित समय पर धर्म-श्रवण करना मंगल धर्म है। श्रमण-संतोंका दर्शन मंगल धर्म है। यथोचित समय पर धर्म-परामर्श करना मंगल धर्म है। तप तथा ब्रह्मचर्य पालन मंगल धर्म है। दुःख, दुःखका कारण, उसका निवारण तथा निवारण का उपाय, इन चारों सच्चाइयों का साक्षात्कार कर अनार्य से आर्य बन जाना मंगल धर्म है। इंद्रियातीत निर्वाणिक अवस्था का स्वयं प्रत्यक्षीकरण कर लेना मंगल धर्म है। जीवनके उतार-चढ़ाव में मनको अविचलित रखना मंगल धर्म है। निर्भय, निर्मल और निःशोक रहना मंगल धर्म है।

साधको ! इन मंगल धर्मों का पालन करने वाला कोई भी व्यक्ति चाहे जिस जाति-वर्ण, वर्ग-संप्रदाय व देश-कालका हो, सुखलाभी ही होता है। आओ, इन मंगल धर्मों का निष्ठापूर्वक पालन करें। मैं अपने निजी अनुभवों से जानता हूं कि सरल है इन धर्मों का उपदेश देना और सरल है इनकी महत्ता को बौद्धिक व हार्दिक स्तर पर स्वीकार कर लेना। परंतु कठिन है, अत्यंत कठिन है इन सबका अक्षरशः पालन करना। कदम-कदम पर कठिनाइयोंका सामना करना पड़ता है। बाहरी कठिनाइयां और उनसे भी अधिक अपनी ही भीतरी कठिनाइयां। परन्तु इन कठिनाइयोंका सामना तो करना ही होगा। इनसे तो संग्राम करना ही होगा। यह संग्राम ही तो जीवन है। यही तो मंगल धर्म की साधना है।

आओ, इस संग्राम में जूझते हुए, गिरते-पडते हुए, गिर-गिरकर फिर-फिर उठते हुए आगे बढ़ते रहनेके लिए कृतसंकल्प हों ! प्रयत्नरत हों ! इसी में हमारा सच्चा मंगल निहित है !!

मंगल मित्र,

स. ना. गो.

धम्म वाणी

इमिना पुञ्ञकम्मेन मामे बाल समागमो ।
सतं समागमो होतु याव निब्बाणपत्तिया ॥

इस पुण्यकर्मके प्रभावसे मेरा कभी भी मूर्खोंसे पाला न पड़े। जब तक निर्वाण न प्राप्त कर लूं, सदा सत्पुरूषोंसे ही मिलन हो।

महामङ्गल सुत्तं

एक समय भगवान श्रावस्ती नगर के जेतवन उद्यान में श्रेष्ठी अनाथपिंडक द्वारा बनवाये जेतवन संघाराम में विहार कर रहे थे। उस समय भगवान से पूछा गया :–

बहु देवा मनुस्सा च मङ्गलानि अचिन्तयुं।
आकङ्खमाना सोत्थानं ब्रूहि मङ्गलमुत्तमं॥

कल्याणकी कामना करते हुए कितने ही देव और मनुष्य मंगल–धर्मोंके संबंध में चिन्ता-मग्न रहे हैं। हे तथागत! आप ही कृपा कर बताइए कि वास्तविक श्रेष्ठ मंगल क्या हैं?

भगवा–

हे आयुष–

असेवना च बालानं
पण्डितानञ्च सेवना
पूजा च पूजनेय्यानं
एतं मङ्गलमुत्तमं॥

अज्ञानियों से दूर रहना,
ज्ञानियो की संगति करना और
जो पूजनीय हैं उनकी पूजा करना–
ये श्रेष्ठ मंगल हैं।

बाहु सच्चञ्च सिप्पञ्च
विनयो च सुसिक्खितो
सुभासिता च या वाचा
एतं मङ्गलमुत्तमं॥

अनेक विद्याओं और शिल्प-कलाओं में निपुण होना,
विनय-स्वभाव में सुशिक्षित होना और
वार्तालाप में सुभाषी होना
–ये श्रेष्ठ मंगल हैं।

दानञ्च धम्मचरिया च
ञातकानञ्च सङ्गहो
अनवज्जानि कम्मानि
एतं मङ्गलमुत्तमं॥

दान देना, सच्चरित्र-धर्म का आचरण करना,
सजातीय संबंधियों की सहायता करना
और वर्जित दुष्कर्म न करना
– ये श्रेष्ठ मंगल हैं।

गारवो च निवातो च
सन्तुट्ठि च कतञ्ञुता
कालेन धम्मस्सवणं
एतं मङ्गलमुत्तमं॥

पूजनीय व्यक्तियोंको गौरव देना, सदा विनीत रहना,
संतुष्ट रहना, कृतज्ञ रहना और
उचित समय पर धर्म-श्रवण करना
– ये श्रेष्ठ मंगल हैं।

तपो च ब्रह्मचरियञ्च
अरियसच्चान दस्सनं
निब्बाण सच्छिकिरिया च
एतं मङ्गलमुत्तमं॥

तप-साधन करना, ब्रह्मचर्य पालन करना
चतुर्आर्य-सत्यों का दर्शन करना और
निर्वाण का साक्षात्कार करना
– ये श्रेष्ठ मंगल हैं।

पतिरूप देसवासो च
पुब्बे च कतपुञ्ञता
अत्तसम्मापणिधि च
एतं मङ्गलमुत्तमं॥

उपयुक्त देश में निवास करना,
पूर्व कर्मों का संचित पुण्य होना और
स्वयंको सम्यक्रूपेन समाहित रखना
–ये श्रेष्ठ मंगल हैं।

माता-पितु उपट्ठानं
पुत्तदारस्स सङ्गहो
अनाकुला च कम्मन्ता
एतं मङ्गलमुत्तमं॥

माता-पिताकी सेवा करना,
परिवारका पालन–पोषण करना और
आकुल-उद्विग्न न करनेवाला निष्पाप व्यवसाय करना,
– ये श्रेष्ठ मंगल हैं।

आरती विरती पापा
मज्जपाना च संयमो
अप्पमादो च धम्मेसु
एतं मङ्गलमुत्तमं॥

तन-मनसे पापोंका त्याग करना,
मदिरा-सेवनसे दूर रहना और
कुशल-धर्मोंके पालनमें सदा सचेत रहना
– ये श्रेष्ठ मंगल हैं।

खंती च सोवचस्सता
समणानञ्च दस्सनं
कालेन धम्मसाकच्छा
एतं मङ्गलमुत्तमं॥

सहनशील होना, आज्ञाकारी होना,
श्रमणों का दर्शन करना और
उचित समय पर धर्म-चर्चा करना
– ये श्रेष्ठ मंगल हैं।

फुट्ठस्स लोकधम्मेहि
चित्तं यस्स न कंपति
असोकं विरजं खेमं
एतं मङ्गलमुत्तमं॥

(लाभ-अलाभ, यश-अपयश, निन्दा-प्रशंसा और सुख-दुःख इन आठ प्रकार के) लोक–धर्मोंके स्पर्श से
चित्त विचलित नहीं होने देना,
निःशोक, निर्मल और निर्भय रहना
– ये श्रेष्ठ मंगल हैं।

एतादिसानि कत्वान सब्बत्थ मपराजिता।
सब्बत्थ सोत्थि गच्छन्ति तं तेसं मङ्गलमुत्तमं॥

जो उपरोक्त (अड़तीस) मंगल धर्मों का पालन करते हुए सर्वत्र जय-लाभी होते हैं, सर्वत्र कल्याणलाभी होते हैं, उन मंगल–मार्गियोंके यही श्रेष्ठ मंगल हैं।

आवश्यक जानकारी

जैसे कि सर्व-विदित है "विपश्यना" पत्रिका साधकों के प्रेरणार्थ ही प्रकाशित और वितरित की जाती है। इसका शुल्क 'ऐच्छिक' इस उद्देश्य से रखा गया है कि शुल्क देने में असमर्थ साधकों को भी यह नियमित मिलती रहे। परन्तु कठिनाई यह है कि अनभिज्ञतावश किसी परिवार में एक से अधिक पत्रिका जाने लगी तो दूसरी ओर कुछ ऐसे लोगों को भी, जिनकी पत्रिका में कोई रुचि नहीं है अथवा किसी कारणवश वे रुचि ले नहीं सकते। ऐसे पाठकों (सदस्यों) से नम्र निवेदन है कि आगामी फरवरी महीने के अंत तक हमें अवश्य सूचित कर दें ताकि अनावश्यक अर्थ-भार व श्रम को बचाया जा सके। जो समर्थ हैं वे कृपया अपना वार्षिक शुल्क हर वर्ष अवश्य भेजते रहें अथवा एक बार में ही आजीवन सदस्यता-शुल्क भेज दें।

कुछ अन्य जानकारी :—

१) क्या पत्रिका सही नाम-पते पर जा रही है? यदि कोई भूल हो तो तुरंत सूचित करें।

२) पत्रिका का शुल्क-वर्ष जनवरी से दिसम्बर तक निर्धारित है। याने वार्षिक शुल्क देने वालों का शुल्क **गत दिसम्बर महिने में समाप्त हो गया।** अतः वर्ष १९७९ के लिए शुल्क नकद/मनीआर्डर द्वारा फरवरी के अंत तक अवश्य आ जाने चाहिए ताकि हमें हिसाब रखने में सुविधा हो।

३) यदि आपने आजीवन शुल्क जमा किया है तो कृपया एक पोस्ट-कार्ड द्वारा सूचित कर दें ताकि पता रि-प्रिंट करते (छपाते) समय कहीं भूल से आपका नाम कट न जाय।

४) पत्रिका से संबंधित कोई भी पत्र-व्यवहार अथवा मनीआर्डर भेजते समय कृपया **साधक-संख्या** लिखना न भूलें। अन्यथा उस पर कोई ध्यान दिया जा सकना असंभव होगा।

५) जिन पतों के साथ 'साधक-संख्या' नहीं लिखी रहती वे अपनी साधक-संख्या जानने के लिए अवश्य लिखें।

६) बार-बार पता बदलने की सुविधा हमारे पास नहीं है। अतः कृपया अधिक से अधिक **स्थाई पते** पर ही पत्रिका मंगाएं और यदि थोड़े समय के लिए आपका पता बदल रहा हो तो अपने स्थाई पते से ही रि-डायरेक्ट करवाने की व्यवस्था स्वतः करें।

७) यदि एकाधिक साधक मिलकर समूहरूपसे एक निश्चित पते पर पत्रिका की 'एक' ही प्रति मंगाकर पढ़ सकते हों तो ऐसी व्यवस्था करके हमें शीघ्र सूचित करें और प्रकाशन का व्यय-भार हल्का करें।

८) प्रकाशन संबंधी कुछ व्यवहारिक कठिनाइयों के कारण पत्रिका भेजने की व्यवस्था फिलहाल केवल विपश्यी साधकों तक ही सीमित है। अतः अन्य नव-आकांक्षी (जो विपश्यी साधक नहीं है।) कृपया अपना शुल्क न भेजें।

९) किसी कारणवश यदि पत्रिका मंगाने में रूचि न हो तो कृपया शीघ्र सूचित करें।

भवतु सब्ब मंगलं!

संपादक

साधकों के उद्गार

स्पेन के रोमन कैथलिक पादरी स्वामी शुभानंद, जो कि अनेक वर्षों से भारत में रह रहे हैं और जो हैदराबाद के अगस्त, ७८ के शिविर में सम्मिलित हुए थे, लिखते हैं, "मुझे इस साधना से अधिक चित्त-एकाग्रता की उपलब्धि हुई है।"

★

इंगलैंड का श्री जुलियन जैम्स होल्ड्सवर्थ, जो कि हैदराबाद के अगस्त ७८ के शिविर में सम्मिलित हुआ था, लिखता है, "इस साधना के कारण अपने दोषों के प्रति अधिक सजग हो गया हूं। ... मैं महसूस करता हूं कि मैं इस साधना को पर्याप्त बलपूर्वक जीवन में उतार सकने में समर्थ नहीं हो पाया हूं जिससे कि पुरानी आदतों के के सभी दोष दूर कर सकूं। लेकिन फिर भी शुरुआत तो हो ही गयी है।"

★

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	२९	दि.	३०-१-७९	से	८-२-७९ तक
,,	३०	,,	८-२-७९	से	१८-२-७९ ,,
,,	३१	,,	१८-२-७९	से	२८-२-७९ ,,
,,	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-४२२४०३. (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 सायामा 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 सकेगा।

६) स्वयं-शिविर में अन्य सभी सुविधाएँ उपलब्ध रहेंगी।

आगामी शिविर

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.

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 मूंदडा, 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, धम्मगिरि, 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।

एक शुभेच्छुक

की मंगल कामनाओं सहित

उत्तम मंगल

कल्याण चाहणैवाला सै, देव–मिनख चींतै है।
भगवान् ! बतावो थे ही, के के उत्तम मंगल है ?"
–" मूरख री संगत छुटणी, ग्यानी री संगत करणी।
पूजणै जोग रो पूजण, अै अै उत्तम मंगल है॥
सावळ देसां महँ बसणो, पिछला पुन्न साथै होणा।
मन अपणै बस महँ रखणो, अै अै उत्तम मंगल है॥
सीखणी सिल्प अर बिद्या, सीखणो बिनय रो बरतण।
बोलणां बचन सावळ ही, अै अै उत्तम मंगल है॥
सेवा मां री बापू री, पालण पतनी पुतरां रो।
बचणो खोटै करमां सूं, अै अै उत्तम मंगल है॥
दानी अर धरमी बनणो, निज कुल रो पालण करणो।
बरज्योड़ा काम न करणा, अै अै उत्तम मंगल है॥

पापां महँ रत ना रहणो, मदिरा सेवन सूं बचणो।
चेतै सूं धरम निभाणो, अै अै उत्तम मंगल है॥
गौरव करणो अर नमणो, बनणो किरतग संतोसी।
उपदेस धरम रा सुणणां, अै अै उत्तम मंगल है॥
बण धीर' र आग्याकारी, सन्तां रा दरसण करणा।
बारता धरम री करणी, अै अै उत्तम मंगल है॥
तप ब्रह्मचर्य रो पालण, चार आर्यसत्य रा दरसण।
निरबाण धरम री साच्छी, अै अै उत्तम मंगल है॥
सुख-दुख बसंत पतझड़ सूं, चित जरा न विचलित करणो।
भय सोक मैल सूं बचणो, अै अै उत्तम मंगल है॥
इण धरमां रै पालण सूं, सरवत्तर बिजयी बण कर।
जो सुख सूं जीवै उण रा, अै ही उत्तम मंगल है॥"

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 ४२२ ००७. टेलिफोन 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–४२२ ४०३.
(नासिक महाराष्ट्र)

To