विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि: नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSK-64

वर्ष ८ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२२ • फाल्गुन पूर्णिमा [शक] • दि. १३-३-१९७९ • अंक ९

उद्‌बोधन

विगत १९ जनवरी को परम श्रध्देय सयाजी ऊ बा खिनजी की पुण्यतिथि थी और आगामी २३ मार्च को उनकी जन्मतिथि है। संत पुरुषों से संबंधित पावन तिथियां उनके सद्‌गुणों को धारण करने हेतु हमारे लिए प्रेरणा की श्रोत बनें तो ही उनका महत्व है। उनकी सही उपादेयता है।

गुरुदेव ऊ बा खिन ने धर्म के व्यवस्था-प्रधान पक्ष को सदा गौण माना और उसके प्रयोग-प्रधान पक्ष को ही पूरा महत्व दिया। वे स्वयं जीवन भर धर्म धारण करते रहे और अपने साथी सहयोगियों तथा शिष्यों-साधकों को भी धर्म धारण कर सकने का ही प्रशिक्षण देते रहे।

शील, समाधि और प्रज्ञा धर्म का प्रयोग-प्रधान पक्ष है। काया और वाणी से शील-सदाचारमय जीवन जीना, समाधि के अभ्यास से चित्त को वश में रखना और प्रज्ञा के बलपर चित्त को सरल, स्वच्छ बनाना यही धर्म का व्यवहारिक पक्ष है जो सांदृष्टिक है- यानि प्रत्यक्ष है और अकालिक है यानि तत्काल फलदायी है।

चित्त अपनी कुटिलता त्यागता है, सरल और स्वच्छ होता है, मृदु और विनीत होता है तो तत्काल हमारा भला सधने लगता है। सही माने में स्वतः स्वार्थ सधने लगता है।

चित्त कुटिलता त्यागता है तो व्यक्ति औरों के अहित में प्रवृत्त होनेसे बचता है। किंचित मात्र भी दुराचरण नहीं करता। अहंकार के तनाव-खिंचाव से मुक्त होता है। इस प्रकार अपने अमंगल से बचता है तथा औरों के अमंगल का भी कारण नहीं बनता।

चित्त सरल, स्वच्छ होता है तो व्यक्ति सत्कर्मी होता है, सुभाषी होता है, शांत-इंद्रिय होता है। चित्त ऋजु होता है तो मंगलमैत्री से, सद्‌भावों से भर उठता है। जल, थल, नभ के दसों दिशाओं के सभी प्राणी चाहे वे स्थावर हों व जंगम, छोटे हों व बड़े, दृष्य हों व अदृष्य, जन्मे हों व अजन्मे, इहलोकीय हों अथवा अन्य लोकीय सभी सुखी हों! सभी निर्विघ्न हों! सभी निरामय हों! सभी निरापद हों! सबका मंगल हो! कल्याण हो! भला हो! इन्ही स्वस्तिक भावों से उसके तन, मन, प्राण लहरान लगते हैं। इस कल्याणकारिणी अपरिमित मंगल मैत्री से वह स्वयं भी लाभान्वित होता है तथा अन्य प्राणियों के भी मंगल का कारण बनता है।

साधकों! यही धर्म का व्यवहारिक पक्ष है। अतः यही करणीय है।

धर्म के इस व्यवहारिक पक्ष में परिपूर्णता प्राप्त कर सकने में भले देर लगे, पर इन पुण्य दिवसों पर परम पूज्य गुरुदेव के आदर्श जीवन से प्रेरणा पाकर हम इस लक्ष्य के लिए प्रयत्नशील तो हो जांय। इस दिशा की ओर कदम-कदम आगे बढ़ने तो लगें। जरा-जरा मंगल सधने ही लगेगा। शनैः शनैः आगे बढ़ते हुए अपना अधिक-अधिक मंगल साधते हुए ही तो हम उस चरम परम पद तक पहुँच पायेंगे।

हजार बाधाओं के बावजूद भी सद्‌धर्म धारण करने का हमारा उत्साह मंद न पड़े, प्रयत्न शिथिल न हों। यही कल्याणकर है।

कल्याण मित्र,

स. ना. गो.

धम्म वाणी

सब्बे सत्ता सुखी होन्तु सब्बे होन्तु च खेमिनो।
सब्बे भद्रानि पस्सन्तु, मा किञ्चि दुखमागमा॥

सारे प्राणी सुखी हों। सभी सुरक्षित हों। सब मंगलदर्शी हों। किसी को किसी प्रकार का दुख न हो।

करणीय मेत्त सुत्तं

करणीयमत्थ कुसलेन यन्तं सन्तं पदं अभिसमेच्च ।
सक्को उजू च सूजू च सुवचो चस्स मुदु अनतिमानी ॥

जिसे अपना कुशल करना है, स्वार्थ साधना है और परम-पद निर्वाण उपलब्ध करना है, उसे चाहिए कि वह सुयोग्य बने, सरल बने, अति सरल बने, सुभाषी बने, मृदु-स्वभाव बने और निरभिमानी बने।

सन्तुस्सको च सुभरो च अप्पकिच्चो च सल्लहुक वुत्ति।
संतिन्द्रियो च निपको च अप्पगब्भो कुलेसु अननुगिद्धो ॥

वह सदा संतुष्ट रहे, थोड़े में अपना पोषण करे, अल्पकृत्य रहे—यानि दीर्घ-सूत्री योजनाओं में न उलझा रहे, सादगी का जीवन अपनाए, शांत-इंद्रिय बने, परिपक्व प्रज्ञावान बने, अप्रगल्भ बने—यानि दुस्साहसी न हो और न ही जाति-कुलके मिथ्याभिमान में अनुरक्त हो!

न च खुद्दं समाचरे किञ्चि येन विञ्ञू परे उप वदेय्युं।
सुखिनो वा खेमिनो होन्तु सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता ॥

वह यत्किंचित भी दुराचरण न करे जिसके कारण अन्य विज्ञजन उसे बुरा कहें। वह अपने मन में सदैव यही भावना करे- "सारे प्राणी सुखी हों! निर्भय सक्षेम हों! आत्म-सुख-लाभी हों!"

ये केचि पाण भूतत्थि तसा वा थावरा वा नवसेसा।
दीघा वा ये महन्ता वा मज्झिमा रस्सका अणुक थूला ॥

"वे प्राणी चाहे स्थावर हों या जंगम, दीर्घ देहधारी हों या महान देहधारी, मध्यम देहधारी हों या ह्रस्व देहधारी, सूक्ष्म देहधारी हों या स्थूल देहधारी--

दिट्ठा वा ये व अदिट्ठा ये व दूरे वसन्ति अविदूरे।
भूता वा सम्भवेसी वा सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता ॥

दृश्य हों या अदृश्य, सुदूरवासी हों या अदूरवासी, जन्में हों या अजन्में, बिना भेद के सभी प्राणी आत्म-सुख-लाभी हों!"

न परो परं निकुब्बेथ नातिमञ्ञेथ कत्थचि नं किञ्चि।
ब्यारोसना पटिघ सञ्ञा नाञ्ञ मञ्ञस्स दुक्खमिच्छेय्य ॥

"वे परस्पर प्रवंचना न करें, परस्पर अवमान-अपमान न करें, क्रोध या वैमनस्य के वशीभूत होकर एक-दूसरे के दुःख की कामना न करें।"

माता यथा नियं पुत्तं आयुसा एक-पुत्तं अनुरक्खे।
एवम्पि सब्ब भूतेसु मानसं भावये अपरिमाणं ॥

जिस प्रकार जीवन की भी बाजी लगाकर मां अपने इकलौते पुत्र की रक्षा करती है, उसी प्रकार वह भी समस्त प्राणियों के प्रति अपने मन में अपरिमित मैत्रीभाव बढ़ाए।

मेत्तञ्च सब्ब लोकस्मिं मानसं भावये अपरिमाणं।
उद्धं अधो च तिरियञ्च, असम्बाधं अवेरं असपत्तं ॥

वह अपने अन्तर की अपरिमित मैत्री-भावना ऊपर-नीचे और आड़े-तिरछे समस्त लोकों में व्याप्त कर ले- बिना किसी बाधा के, बिना किसी बैर के बिना किसी द्रोह के।

तिट्ठं चरं निसिन्नो वा सयानो वा यावतास्स विगतमिद्धो।
एतं सतिं अधिट्ठेय्य ब्रह्ममेतं विहारमिधमाहु ॥

जब तक निद्रा के आधीन नहीं हैं तब तक खड़े, बैठे या लेटे हर अवस्था में इस अपरिमित मैत्री-भावना की जागरुकता को अधिष्ठित रखे, कायम रखे। इसे ही तो भगवान ने ब्रह्म-विहार कहा है।

दिट्ठिञ्च अनुपगम्म सील वा दस्सनेन सम्पन्नो।
कामेसु विनेय्य गेधं न हि जातु गब्भसेय्य पुनरेति ॥

इस प्रकार मैत्री ब्रह्म-विहार करने वाला साधक कभी दार्शनिक उलझनों में नहीं पड़ता। वह शील और सम्यक्-दर्शन सम्पन्न हो जाता है। काम-तृष्णा का सम्पूर्ण उच्छेद कर लेता है और पुनः गर्भ-शयन (पुनर्जन्म) के दुःख से नितान्त विमुक्ति पा लेता है।

मंगल कामनाएं

अंतिम पृष्ठ पर नाम-पतों के नीचे '**मंगल कामनाओं सहित** लिखा हुआ आप पढ़ते ही होंगे। इसके अर्थ और महत्त्व के बारे में कभी-कभी कोई पूछ लेता है। अतः सब की जानकारी के लिए विवरण प्रस्तुत है।

यह एक प्रकार का विज्ञापन है जो कि पत्रिका-प्रकाशन का व्यय-भार (शुल्क के रूप में प्राप्त धनराशि के बावजूद अतिरिक्त घाटा) वहन करने के लिए **केवल साधकों** द्वारा योगदान स्वरूप स्वीकार किया जाता है। इस पत्रिका में पू. गुरुजी के हिन्दी व राजस्थानी भाषा में कुछ दोहे प्रकाशित हुआ करते हैं। एक ही नाम-पते के साथ सभी दोहों का प्रकाशन आधा पृष्ठ का विज्ञापन कहा जाता है जब कि दो नाम-पतों के साथ हिन्दी तथा राजस्थानी दोहों के दोनों अलग-अलग खण्डों का प्रकाशन चौथाई पृष्ठ का विज्ञापन कहा जाता है। यही "विपश्यना" में विज्ञापन दर- आधा पृष्ठ ४००/- रुपए तथा चौथाई पृष्ठ २००/- रुपए" पत्रिका में नीचे लिखा रहता है।

जो भाई-बहन मंगल-योगदान-चेतना से **अपने व्यक्तिगत** अथवा **फर्म के नाम** से विज्ञापन दिया चाहें, कृपया इगतपुरी के पते पर निर्देश सहित नाम-पते लिख भेजें। पैसों की अदायगी विज्ञापन प्रकाशित होने के पश्चात् ट्रस्ट द्वारा बिल भेजे जाने पर की जा सकती है।

(**विशेष** : विज्ञापन के अन्तर्गत **केवल नाम-पते** ही प्रकाशित किए जाते हैं- कोई अन्य विवरण नहीं।) स

★

साधकों के उद्गार

काठमांडू में पीस-कार्प्स में अध्यापकी करने वाला साधक ह्वाइट रैंडोल्फ होल्मस (एम. ए.) लिखता है, "१९६९ से मद-व्यसनी था। डलहौजी में पहली बार १९७४ में विपश्यना लेने के बाद व्यसनमुक्त हुआ। हर क्षेत्र में लाभ हुआ। परन्तु समय पाकर विपश्यना का अभ्यास छूट गया। पिछले ८ महिने में कुल चार या पांच बार ध्यान करने बैठा हूं। सो भी एक बार में ३० मिनट से अधिक कभी नहीं बैठ पाया। परिणाम स्वरूप मेरे शील सदाचार पुनः जर्जरित होने लगे। मांस और मदिरा, जो इतने वर्षों से छूट गए थे, उनका सेवन फिर शुरू हो गया। अहंकारजन्य मिथ्या भाषण ओठों पर आने लगा। यह अधोगति की स्थिति मेरे लिए अच्छी नहीं है। अतः फिर एक बार शिविर में शामिल हो रहा हूं।.....जानता हूं कि विपश्यना ही मेरे जीवन का मार्ग है।.....

पाठकों से

कृपया विपश्यना पत्रिका के लिए शुल्क (M. O.) विद्यापीठ के पते पर इगतपुरी ही भेजें। मनीऑर्डर फार्म पर अपनी ग्राहक संख्या, पूरा पता और यदि ग्राहक संख्या नहीं है तो "पत्रिका मिलती है, शुल्क जमा करें।" लिखना न भूलें। (सं.)

विपश्यना - विशेषांक

आगामी जून महिने में "विपश्यना-विशेषांक" प्रकाशन की योजना है जिसमें साधकों के अनुभवों पर आधारित **हिन्दी** तथा **अंग्रेजी** में लेख व टिप्पड़ियाँ प्रकाशनार्थ स्वीकार किए जायेंगे। कृपया समय रहते यथाशीघ्र लिख भेजें। **संपादक**

इगतपुरी में स्वयं-शिविर

क्रमांक 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 सकेगा।

६) स्वयं शिविर में अन्य सभी सुविधाये उपलब्ध रहेंगी।

विपश्यना पत्र के स्वामित्व आदि का विवरण

पत्रिका का नाम - 'विपश्यना'

भाषा - हिन्दी

प्रकाशन की अवधि - प्रतिमास पूर्णिमा (शक)

पत्रिका के मालिक का नाम - सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
२० शहीद भगतसिंह रोड, बम्बई- २३

प्रकाशन का स्थान - २० शहीद भगतसिंह रोड फोर्ट, बम्बई - २३

मुद्रक, प्रकाशक, संपादक का नाम - राम प्रताप यादव

राष्ट्रीयता - भारतीय

पता - ग्रीन हाऊस, २ रा माला, ग्रीन स्ट्रीट, बम्बई- २३.

मुद्रण स्थान - अक्षर चित्र मुद्रणालय, सातपूर, नासिक ४२२००७

मैं राम प्रताप यादव एतद्द्वारा घोषित करता हूँ कि ऊपर दिया गया विवरण मेरी पूरी जानकारी और विश्वासानुसार सही है।

१७-२-७९

राम प्रताप यादव
मुद्रक, प्रकाशक, संपादक

आगामी शिविर

शिविर क्रमांक १५९ जयपुर (वि. कें. गल्ताजी रोड) दि. ३१–३–७९ से १०–४–७९ तक (हिंदी)

संपर्क : श्री श्यामसुंदर मूंदड़ा, जी/१, ए. अशोक मार्ग, जयपुर. फोन नं. ६३३२२ (निवास); ६५४१४ (कार्यालय) तार : डोली.

शिविर क्रमांक 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।

तार : प्रेमकेबल फोन : ४०३५७ / ४४५४७

मेसर्स दि प्रीमियर केबल कम्पनी

१४/१५, एफ, कनॉट प्लेस, नई दिल्ली–११०००१.

की मंगल कामनाओं सहित।

दोहे धरम के

भला होय सब जगत का, सुखी होंय सब लोग।
दूर होंय दारिद्र–दुख, दूर होंय भव रोग॥
जो भी प्राणी जगत के, स्थावर जंगम होंय।
मझले या छोटे बड़े, भला सभी का होय॥
दृश्य होंय अदृश्य हों, पास होंय या दूर।
सकल विश्व के जीव सब, भोगें सुख भरपूर॥
जल-थल-नभ के जीव सब, मंगललाभी होंय।
अंतर की गांठें खुलें, मुक्ति दुखों से होय॥
दसों दिशाओं के सभी, प्राणी सुखिया होंय।
निर्भय हों! निर्बैर हों! सभी निरामय होंय!!
सारे प्राणी हों सुखी, सतत सुरक्षित होंय।
देखें मंगल ही सदा, दूर अमंगल होय॥

दूहा धरम रा

द्वेस और दुरभाव रो, र वै न नाम निसान।
स्नेह और सद्भाव सूं, भरल्यां तन मन प्रान॥
ज्यूं इकलोते पूत पर, उमड़ै मां रो प्यार।
त्यूं प्यारो लगतो र वै, यो सारो संसार॥
मन मानस महँ प्यार ही, उरमिल उरमिल होय।
रोम रोम सूं ध्वनि उठै, सबको मंगल होय॥
दुखियारां रो दुख मिटै, भय त्यागै भयभीत।
बैर छोड़कर लोग सब, करै परस्पर प्रीत॥
बरसै बरखा समय सिर, दूर र वै दुस्काल।
सासन हुवै धरम रो, लोग हुवै खुसहाल॥
सुख छावै संसार महँ दुखिया र वै न कोय।
जन जन मन जागै धरम, जन जन सुखिया होय॥

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 : २१२५१०. ● 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

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)