



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

गेस्टल रजि. नं. NSK-64

वर्ष ९ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२३ • फाल्गुन/चैत्र पूर्णिमा [शक] • दि. १-४-१९८० • अंक ९-१०

सुखी - गृहस्थ

(क)

संन्यासीका जीवन घन्य है ! पूज्य है ! प्रणम्य है ! क्योंकि विरक्त संन्यासीका जीवन जीकर जीवनमुक्त हो सकना सुकर है । परन्तु समाजमें बहुत थोड़े ही लोग होते हैं जो कि शुद्ध संन्यास-जीवन जीनेका सत्प्रयास कर पाते हैं । बहुसंख्यक तो गृहस्थ-जीवन ही जीते हैं । गृहस्थका कीचड़भरा जीवन जीना सुकर है । परन्तु निर्मल जीवन जीना दुष्कर है । वस्तुतः निर्मल गृहस्थ-जीवन ही सुखी गृहस्थ-जीवन है ।

महीन मलमलके कुतें पहननेवाला, टेरीवृल्की सफारी पहननेवाला, अनेक ऐन्द्रिय रस-भोगोंको भोगनेवाला, पारिवारिक, सामाजिक और राजकीय जंजालोंमें उलझा रहनेवाला सामान्य गृहस्थ, निर्मल, स्वस्थ, सुखी जीवन कैसे जी सकता है ? वह गृहत्यागी नहीं है इसलिए लोक-विमुख हो नहीं सकता । लोक अभिमुख रहते हुए भी वह अपना इहलोक कैसे सुधारे ? परलोक कैसे सुधारे ? दुःख-विमुक्ति कैसे प्राप्त करे ? मनुष्य-जीवनको कैसे सार्थक-सफल बनाए ? क्या पुरुषार्थ करे जिससे कि गृही रहते हुए भी जीवन सफल हो ?

ऐसे प्रश्न भगवानके जीवनकालमें भी अनेक सद्गृहस्थोंके मनमें उठते थे और तत्संबंधी समाधानके लिए लोग उनसे मार्ग-निर्देशन लेने जाते थे । ऐसे अवसरों पर भगवानने जो उपदेश दिए वे सभी गृहस्थोंके लिए अत्यंत कल्याणकारी हैं । २५०० वर्ष पश्चात् आज भी वे उतने ही ताजा हैं, सजीव हैं, सार्थक हैं । अतः शाश्वत हैं, सार्वकालिक हैं । शुद्ध धर्मकी तरह ये उपदेश भी सभी गृहस्थोंके लिए समान रूपसे कल्याणकारी हैं । भले गृहस्थ चाहे जिस जाति, कुल, गोत्र, वर्ण, संप्रदाय अथवा रंग-रूपका हो । अतः सार्वजनीन हैं, सर्व हितकारी हैं । अत्यंत व्यवहारिक हैं अतः सभी गृहस्थोंके लिए अभ्यास किए जा सकने योग्य हैं ।

एक बार भगवान कोलिय प्रदेशमें विहार कर रहते थे । उस समय कोलिय-पुत्र दीर्घजानु नामका गृहस्थ भगवानसे मिलने आया । उन्हें सादर अभिवादनकर वह एक ओर बैठा और उसने इसी आशय

धम्म वाणी

उट्ठाता कम्मधेयूयेसु, अप्पमत्तो विधानवा ।
समं कप्पेति जीविकं, सम्भत्तं अनुरक्खति ॥

अंगुत्तर निकाय-८/६/४,

सद्गृहस्थ कामधेयमें उल्लाही हो, कर्मठ हो, व्यवस्थामें अप्रमादी हो, आय-व्ययमें समता रखनेवाला हो और अजित सम्पत्तिका कुशल आरक्षक हो ।

का प्रश्न किया : ... “ भन्ते भगवान ! हम गृहस्थ हैं, कामभोगी हैं, घर-गृहस्थकी अनेक जिम्मेदारियोंमें उलझे रहते हैं ... कृपया बताइए हमारे लिए कौनसा रास्ता है, जिसपर चलकर हम गृहस्थ रहते हुए भी अपना लोक-परलोक दोनों सुधार लें ? ”

व्यवहार-कौशल्यमें निपुण भगवानने गृहस्थको इहलोकके हित-सुख साधन हेतु चार सद्गुण संग्रह करने आवश्यक बताए ...

पहला सद्गुण है ... पराक्रम-पुरुषार्थ । जो व्यक्ति जिस किसी कला, शिल्प, उद्योग-धंधे, पेशे-व्यवसाय, रोजी-रोजगारके माध्यमसे अपना जीवन-यापन करता है, उसमें उसे दक्ष होना आवश्यक है । दक्ष होनेके लिए अनिवार्य है कि वह उस पेशेका गहराईसे अध्ययन करे, मनन करे, विश्लेषण करे । उसकी बारी-कियोंको स्वयं समझे और आलस-प्रमाद-विहीन होकर सतत् अध्ययन द्वारा उसमें व्यवहारिक निपुणता प्राप्त करे ताकि उस पेशेको व्यवहारमें उतारकर पूर्णतया सफल हो, अर्थलामी हो । लोकीय सुखके लिए यही पराक्रम-पुरुषार्थ है ।

सद्गृहस्थकी सचमुच अनेक जिम्मेदारियाँ होती हैं । उसे स्वावलंबी होकर स्वाभिमानपूर्वक अपना भरण-पोषण तो करना ही होता है । अपने पर आश्रित वृद्ध माता-पिताकी सेवा-सुश्रुषा करनी होती है । अपने पुत्र-कलत्र का भी पालन-पोषण करना होता है । असमर्थ ज्ञातिबंधुओंकी भी यथाशक्य सहायता करके उन्हें स्वावलंबी बनानेका सत्कार्य करना होता है । गृहत्यागी श्रमण-ब्राह्मणोंके भरण-पोषणके लिए भी यथासामर्थ्य दान देता होता है । समाजके अन्य

अभावप्रस्त व्यक्तियोंकी भी यथाशक्ति सहायता करनी होती है। इन सबके लिए अपने पुरुषार्थसे, शारीरिक और बौद्धिक श्रमसे, धर्म-न्यायपूर्वक संपदा अर्जित करनी ही पड़ती है।

सद्गृहस्थका दूसरा सद्गुण यह है कि वह इस प्रकार निज भ्रमपूर्वक धर्मपूर्वक अर्जितकी हुई संपदाकी न्यायतः सुरक्षा करे। कहीं किसी गफलत या नासमझीमें उसे गँवा न बैठे। राज्यके नियमोंकी पूरी जानकारी रखते हुए नियमानुकूल उसकी रक्षा करे। कोई निरंकुश शासक या शासनाधिकारी नियमोंके विरुद्ध उसे जन्त न कर ले। इसी प्रकार अपनी नासमझी या लापरवाहीसे यह संपदा कहीं चोरों द्वारा चुरा न न ली जाय, आगमें जलकर भस्म न हो जाए, जलमें बहकर नष्ट न हो जाय अथवा कोई अप्रिय व्यक्ति चालबाजीसे उस पर अपना उत्तराधिकार न जमा ले। इन पाँचों खतरोंसे अपनी अर्जित संपदाका न्यायपूर्वक आरक्षण करना गृहस्थके लिए दूसरा आवश्यक सद्गुण है।

तीसरा सद्गुण है..... धनका उचित उपयोग। इसमें भी व्यवहारकुशलता उतनी ही आवश्यक है। समझदार गृहस्थको चाहिए कि अपनी आय और व्ययका लेखाजोखा ठीक रखे। जीवनस्तर ऐसा रखे जिससे संतुलन बिगड़ने न पाए। कहीं ऐसा न हो कि आयसे अधिक व्यय करने लगे और नासमझीमें कंगाली गले बांध ले। कहीं ऐसा भी न हो कि आय केवल संचय, संग्रह, परिग्रहके लिए ही होती चली जाय तथा उसका उपयोग न अपने लिए हो, न औरोंके लिए। निपट कंजूमीका जीवन जीकर ही सारा जीवन न खो दे। कमाई हुई संपदाका बुद्धिमानीपूर्वक सदुपयोग करे। आयके उचित अनुपातमें ही व्ययका स्तर रखे, न अधिक, न कम।

चौथा सद्गुण है..... सत्संगति। बुरी संगतिसे बुरी लत लग जानेकी आशंका रहती ही है जिससे संपदाका अपव्यय होता है और चरित्र नाश होता है। परन्तु यदि किसी धर्मप्राण सत्पुरुषकी संगति रहेगी तो शील पालनके लिए, धर्म धारण करनेके लिए, सार्विक जीवन जीनेके लिए और प्रज्ञा पुष्ट करनेके लिए प्रेरणा मिलती रहेगी, मार्गदर्शन मिलता रहेगा। अतः किसी संत पुरुषकी कल्याण-मित्रता प्राप्त करना सद्गृहस्थका चौथा गुण है।

जब कोई गृहस्थ कुसंगतमें पड़ जाता है तो व्यभिचार, वेश्यागमन, नशे-पते या जुए का व्यसन लगा लेता है और इस प्रकार आमदनीसे अधिक व्ययके रास्ते खुल जाते हैं और शीघ्र ही वह अपना कमया हुआ धन खोकर कंगाल, दुखी हो जाता है। इसी प्रकार जब कोई कुसंगतसे बचकर किसी कल्याणमित्रकी सत् संगति करता है तो इस प्रकारके बुरे व्यसनसे दूर रहता है और अपनी आयके अनुकूल खर्च कर सकनेके निश्चय-निर्णयको निभा पाता हुआ अपने धन को अपव्ययसे बचाता है। यह बचाया हुआ धन गृहस्थ जीवनकी जिम्मेदारी पूरी करनेमें लगाता है।

गृहस्थके लिए यह चारों सद्गुण उसके लोकीय हित-सुखके साधन होते हैं। पूर्वकालमें भी थे, आज भी हैं और भविष्यमें भी होंगे।

इहलोकीय हित-सुखके लिए इन चार आवश्यक सद्गुणोंका उपदेश देकर भगवानने परलोकीय हित-सुखके लिए भी चार सद्गुणोंका उपदेश दिया जोकि सभी गृहस्थोंके लिए सभी समय धारण कर सकने योग्य हैं और सबके लिए समानरूपसे कल्याणकारी भी।

(क्रमशः अगले अंकमें)

कल्याणमित्र,
स. ला. गो.



आवाह - विवाह

हमारे पुत्र चि. जयप्रकाशका विवाह सौ. रेणुके साथ गत २० फरवरी, १९८० को बम्बईमें सानंद संपन्न हुआ। कुल एक असुविधाओंके कारण सभी साधकोंको विवाहका आमंत्रण नहीं भेजा जासका, इसका खेद है। परन्तु जिन्हें भेजा गया उनकी ओरसे विवाहके अवसरपर मंगलकामनाएं पहुंची, उसके लिए आभारी हैं। साधकोंकी मंगलकामनाएं नवल दम्पतिको जिम्मेदारीपूर्वक धर्म-सुखमय गृहस्थ-जीवन बिताने में निश्चित ही सबल संबलका काम करेंगी।

साशिष,

सत्यनारायण गोयन्का,
इलायची देवी गोयन्का.



विपश्यना केन्द्र

राजस्थानकी राजधानी जयपुरमें शहरके बाहर पहाड़ियोंके बीच, गलताजी तीर्थके समीप सुरभ्य नयनाभिराम "धम्मथली" पर स्थित यह "विपश्यना केन्द्र" उत्तर भारतके लिए सचमुच एक महत्वपूर्ण साधना केन्द्र बन चुका है। अभी तक यहाँ निर्माणके प्रथम एवं द्वितीय चरणके अन्तर्गत कार्यालय, साधना-हॉल, आचार्य-निवास तथा पर्याप्त पानीकी सुविधा और शौचालयकी व्यवस्था हो चुकी है। योजनाके तृतीय चरणमें भोजनशाला एवं रसोईघर (अनुमानित लागत ४५ हजार आंकी गई है।) का निर्माण करना नितांत आवश्यक है। साधकोंके निवासकी व्यवस्था अभी तक तंबू लगाकर की जाती रही है। इसका निर्माण भी आवश्यक है जिसे कि योजनाके चतुर्थ चरणमें रखा गया है। आपकी शुद्ध दान-चेतनासे दिया हुआ दान इन अधूरे कामोंको पूरा करनेमें सहयोगी हो सकता है। अपने दानकी रकम कृपया निम्न नाम पते पर ही भिजवाएं:-

"विपश्यना समिति"

जी-१/ए, अशोक मार्ग, टी-स्कीम, जयपुर-३०२००१. (राज)



एक माहका लबा शिविर

मई महीनेमें कुछ पके हुए पुराने साधकोंके लिए धम्मगिरिपर एक महीनेके शिविरकी व्यवस्था की गयी है जो ३० अप्रैल, ८० की सायंकाल आरंभ हो कर ३० मई, ८० को पूरा होगा। जो लोग इसमें शामिल होना चाहें वे समय रहते अपना आवेदन-पत्र भेज दें। पू. गुरुजीकी पूर्व अनुमतिसे ही इस लंबे शिविरमें सम्मिलित किया जा सकेगा।

इसी प्रकार हैदराबादमें भी जो पुराने साधक ८ जून, ८० से ५ जुलाई, ८० तकके लंबे शिविरमें सम्मिलित होना चाहे, समय रहते अपना आवेदन-पत्र भेजकर स्थान सुरक्षित करा लें।

लघु-शिविर

बुद्ध-जयन्तीके अवसर पर

आगामी ३० अप्रैल, ८० से ४ मई, ८० तक धम्मगिरिपर पुराने साधकोंके लाभार्थ एक विशिष्ट लघु-शिविरका आयोजन हो रहा है। साधक अभीसे अपने स्थान सुरक्षित करा लें।

इगतपुरी में स्वयं-शिविर

क्रमांक	५९	दि. १७-४-८०	से	२८-४-८०	तक
"	६०	दि. ३०-५-८०	से	२०-६-८०	तक
"	६१	दि. १०-६-८०	से	२१-६-८०	तक
"	६२	दि. २१-६-८०	से	२-७-८०	तक
"	६३	दि. २-७-८०	से	१३-७-८०	तक
"	६४	दि. १३-७-८०	से	२४-७-८०	तक
"	६५	दि. २४-७-८०	से	४-८-८०	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

शिविर क्रमांक १७५ कैण्डी, श्री लंका दि. १-४-८० से ११-४-८० तक (अंग्रेजी)

Contact : Mr. P. Mapalagama, Buddhist Publication Society, 54, Sangaraja Mawatha P. O. Box 61 Kandy, Sri Lanke.

शिविर क्रमांक १७६ कोलंबो, श्री लंका दि. १७-४-८० से २८-४-८० तक ,,

Contact : Mrs. D. Ratwatte, 4. Queens Avenue, Colombo 3, Sri Lanka.

लघु शिविर : इगतपुरी (वि. वि. वि.) दि. ३०-४-८० से ४-५-८० तक (केवल पुराने साधकों के लिए)

शिविर क्रमांक १७७ ,, ,, दि. १३-५-८० से २४-५-८० तक (हिन्दी)

संपर्क : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३ (नासिक-महाराष्ट्र)

शिविर क्रमांक १७८ हैदराबाद (वि. अं. सा. के.) दि. ८-६-८० से १९-६-८० तक (हिन्दी)

लघु शिविर ,, ,, दि. १९-६-८० से २४-६-८० तक (के. पु.)

शिविर क्रमांक १७९ ,, ,, दि. २४-६-८० से ५-७-८० तक (हिन्दी)

संपर्क : १- श्री रतिलाल एम. मेहता, " विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र " १२.६ कि. मी, नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, हैदराबाद-५०० ०३५ (आं. प्र.) फोन - ५९२५९.

२- श्री पूरनमल अग्रवाल, द्वारा-होटल राजधानी, सिद्धिअम्बर बाजार, हैदराबाद-५०० ०१२ (आं. प्र.) फोन-५७५७९.

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 लिए निश्चित प्रथम तिथि की सायं. ७ बजे के आस-पास शिविर का आरंभ होता है और समापन अंतिम तिथि की सुबह १० बजे। परन्तु औपचारिक स्थान-सुरक्षण एवं शिविर-आवास-व्यवस्था के लिए शिविरार्थियों को प्रथम तिथि की दोपहर-बाद शिविर-स्थल पहुँच जाना चाहिए।

४) सभी शिविरार्थियों को शिविर की पूरी अवधि पर्यंत शिविर स्थल पर ही रहना होता है और संपूर्ण मौन तथा "अनुशासन-संहिता" का कड़ाई से पालन करना होता है। इन्हे ध्यान से पढ़-समझकर ही आवेदन-पत्र भेजना चाहिए।

Camp. No. 180 Switzerland July 18-28
 Contact : Mrs./Mr. Jim & Margrit Shannon, Haldenstrasse, CH 3510 Hautligen, Swiss. Tel. : (031) 002208
 Camp. No. 181 Montrial (Canada) July 31-Aug. 10
 Contact : Mr. Roger Gosselin, 189, Rue St. Jacques, East Angus, Quebec J08 1KO, Canada.
 Tel. : (819) 832-2497.
 Camp. No. 182 Chicago (U. S. A.) Aug. 13-23
 Contact : Dr. S. C. Soni, 405, W. Palladium Dr., Joliet, IL 60435. U. S. A. Tel. : 815-744-4678.
 Camp. No. 183 Mendocino, Calif. (U. S. A.) Aug. 26-Sept. 5.
 Contact : Dr. Jacques Tenzel, P. O. Box 1128, Mendocino, CA 95490 U.S.A. Tel. : (707) 937-0485.
 Camp. No. 184 SYDNEY (Australia) Sept. 15-26.
 Contact : Carolyn Walsh, 12, King William St., Greenwich, NSW 2065, Anstralia. Tel. 43-1568.
 Camp. No. 185 PERTH (Australia) Sept. 29-Oct. 10.
 Contact : Mr. Doug. Solomon, 116 Marine Pde., Cottesloe, W. A. 6011, Australia. Tel. 09-321-4534.
 P. S. :- जिन साधकोंके कोई मित्र, परिचित व संबंधी इन उपरोक्त देशोंमें रहते हों, वे उन्हें सम्मिलित होकर लाभान्वित होनेकी सूचना व प्रेरणा दे सकते हैं।

मेसर्स श्री विष्णु कोल्ड स्टोर'ज फोन : ६६८
 १२. के. सी. पथ, पोस्ट बाक्स नं. ५१,
 गया (बिहार)
 की मंगल कामनाओं सहित।

दूहा धरम रा

सज्जन री संगत मिलै, मिलै पंथ अनमोल ।
 मिनख जमारो सुधरज्या, सुफल हुवै या खोल ॥
 घर-गिरस्त री जिंदगी, बणज्या सुखकी खान ।
 प्यार परस्पर जै र' वै, र' वै मान सम्मान ॥
 घर-गिरस्त री जिंदगी, बनज्या नरक समान ।
 जै जागै मन कुटिलता, द्वेष, द्रोह, अभिमान ॥
 भाई कै घर धन धरै, मिनतर कै घर नार ।
 सीस पकड़ रोनी पड़ै, कुटिल जगत व्योहार ॥
 निज-संपत संतोस रख, मत पर-संपत देख ।
 सदा सुखी गृहवानकी, या ही लिखमन रेख ॥
 मत कोईको मार हक, मत पर-संपद दाब ।
 पर-संपद सू चालसी, कै दिन आब-रुआब ?

दोहे धरम के

अपना भी पालन करे, पाले निज परिवार ।
 औरोंका पालन करे, गृही धरमका सार ॥
 निज सम्यक् आजीविका, होवे कुशल प्रवीण ।
 कर्मठ होवे कर्मरत, तो ना होवे दीन ॥
 शासक, पावक, चोर, जल, दुर्जन रिस्तेदार ।
 इनसे निज संपद बचा, होय सजग हुशियार ॥
 अपनी संपदकी सदा, रक्षा करे सचेत ।
 पर औरोंका कण कभी, दाबे नहीं अचेत ॥
 दमन और अन्यायका, करे प्रबल प्रतिकार ।
 पर अन्यायीके लिए, रहे हृदयमें प्यार ॥
 संपत-मीत अनेक हैं, विपत-मीत सो मीत ।
 स्वजन-परायेकी सदा, विपदा परखे प्रीत ॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, ग्रीन हाउस, 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 :

To

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