



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रबि. नं. १९१५६/७१
पोस्टल रबि. नं. NSM-16/83

वर्ष १२ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२६ • फाल्गुन पूर्णिमा [शक] • दि. २८-३-१९८३ • अंक १०

दुःख - विमुक्ति

आर्य आष्टांगिक मार्ग का, अनुसरण इस लिए कर रहे हैं कि शील समाधि और प्रज्ञा में परिपुष्ट हो जायं। शील, समाधि और प्रज्ञा में परिपुष्ट इसलिए हो रहे हैं कि सम्यक् रूप से आत्मदर्शन कर सकें, सत्य दर्शन कर सकें याने अपने बारे में जो सच्चाई है उसे यथा भूत जान सकें। अपने बारे में जो भ्रम भ्रांतियां हैं उनका निराकरण कर सकें। यह निराकरण इसलिए कि इस भ्रमकी वजहसे जिस राग और द्वेष का निरन्तर प्रजनन किये जा रहे हैं उससे छुटकारा पासकें। राग द्वेष के रहते दुःखोंसे नितांत विमुक्ति असम्भव है।

आओ इस बात को जरा विस्तार से समझें।

आर्य आष्टांगिक मार्ग याने वह मार्ग जिस पर चल कर कोइ भी अनार्य व्यक्ति आर्य बन जाय। दुर्जन सज्जन बन जाय। सन्त बन जाय। शुद्ध चित्त बन जाय।

मार्ग के आठ अंग यह हैं।

१- वाचिक कर्मोंकी शुद्धि। वाणी से न छूट बोलें। न कड़वे वचन बोलें। न पर निन्दा व चुगली के वचन बोलें। न निरर्थक वचन बोलें। इतना हो तो वाणी के कर्मों की शुद्धि हुई।

२- कायिक कर्मों की शुद्धि। शरीर से न हिंसा करें। न चोरी करें। न व्यभिचार करें। न नशे पते का सेवन करें। इतना हो तो कायिक कर्मों की शुद्धि हुई।

३- आजीविका की शुद्धि। आजीविकाके लिये किसी को धोखा न दें। किसी अन्य प्राणीके दुःखका कारण न बनें। ऐसा हो तो, आजीविका की शुद्धि हुई।

यह तीनों शुद्धियां शील, सदाचार को पुष्ट करने के लिए हैं।

४- सही प्रयत्न करें। याने चित्त में जो दुर्गुण आ गये हैं उन्हें दूर करें। जो दुर्गुण नहीं आये हैं उन्हें आने न दें। जो सदगुण हैं उन्हें कायम रखें और बढ़ावें। जो सगुण नहीं हैं उन्हें लायें। यह प्रयास ही मन को वश में करने और शुद्ध करने का सही प्रयास है।

५- सही सजगता। इस क्षण अपने बारे में जो सच्चाई प्रगट हुई है उसके प्रति सजग रहना सीखें। जिस जिस क्षण जो जो सच्चाई प्रगट होती है उस उस क्षण उस उस सच्चाई के प्रति सजग रहना सीखें। मन को प्रति क्षण सजग, सचेत रखने का यह कल्याणकारी अभ्यास है।

धम्म वाणी

खन्वा दिट्ठा यथाभूतं, सवा सब्बे पदालिता।

विकखीणो जाति संसारो नत्थि दानि पुनब्भवो ॥

-धेरागाथा-८७

मैंने शरीर और चित्त स्कन्धों की यथाभूत सच्चाइयों का सम्यक् दर्शन कर लिया। मेरे सारे भव विदीर्ण हो गए। बार बार का जन्म संसरण क्षय हो गया। अब मेरे लिये पुनर्भव नहीं है।

६- सही समाधि। यों क्षण प्रति क्षण सजग रहते हुए, लम्बे अरसे तक निरंतर सचेत बने रहें। यह चित्तएकाग्रता की सही समाधि है जिसमें यथार्थ को छोड़कर कल्पना के आलम्बन की जरा भी गुंजाइश नहीं।

इन तीनों अंगों का अभ्यास मन को वश में करने के लिए है। शुद्ध समाधि में पुष्ट होने के लिए है।

७- शुद्ध संकल्प विकल्प। संकल्प-विकल्प याने चिन्तन-मनन भले चलते हों परन्तु उनमें हिंसा, द्वेष, द्रोह आसक्ति के भाव न हों तो वे शुद्ध होंगे। सम्यक् दर्शन के लिए सहायक होंगे।

८- सम्यक् दर्शन। इसका किसी दार्शनिक मान्यता से कोई संबन्ध नहीं है। स्वानुभूति के आधार पर यथार्थ का साक्षात्कार ही सम्यक् दर्शन है।

इन दोनों से प्रज्ञा पुष्ट होती है

प्रज्ञा केवल सुनी सुनाई अथवा पढ़ी पढ़ाई ही नहीं; वह तो श्रुतमयी प्रज्ञा होगी। केवल बुद्धिजन्य ही नहीं; वह तो चित्तन मयी प्रज्ञा होगी। परंतु स्वानुभूतिजन्य भावनामयी प्रज्ञा याने वह प्रज्ञा जो अपने भीतर भावित हो, अन्तर्मन की गहराइयों तक प्रज्ञा का जीवन स्वयं जी कर जिसे प्राप्त करें। स्वानुभूति के आधार पर जो प्रज्ञा स्वयं अपने भीतर जागे और विकसित हो वही भावनामयी प्रज्ञा है।

शील सदाचार का आधार न हो तो समाधि साम्यक् नहीं हो सकती। कल्पनाओं वाली समाधि भले हो जाय। राग द्वेष के आधार वाली समाधि भले हो जाय।

समाधि सम्यक् न हो तो भावनामयी प्रज्ञा नहीं जाग सकती। श्रुतमयी अथवा चिंतनमयी प्रज्ञा भले जाग जाए।

भावनामयी प्रज्ञा न जागे तो अध्यात्म का याने अपने भीतर की सच्चाई का सम्यक् दर्शन, यथार्थ दर्शन नहीं हो सकता।

अपने भीतर की सच्चाई का सम्यक् यथार्थ दर्शन क्या है? यह समग्र शरीर स्कंध और इस शरीर स्कंध पर उत्पन्न होने वाली सच्चाइयों का याने संवेदनाओं का सम्यक् दर्शन; यह समग्र चित्त स्कंध और इस चित्त स्कंध पर उत्पन्न होने वाली सच्चाइयों का याने मनोविकारों का सम्यक् दर्शन।

चित्त और चित्त पर होने वाले विकार शरीर पर होने वाली संवेदनाओं से सम्बद्ध रहते हैं। प्रकृति का यह नियम सम्यक् दर्शी साधक शीघ्र ही अनुभव कर लेता है। अतः शरीर और चित्त दोनों की विपश्यना (सम्यक्-दर्शन) करने वाला साधक शरीर पर होने वाली संवेदनाओं को ही अधिक महत्व देता है। इन संवेदनाओं के यथाभूत दर्शन से कुदरत के और भी अनेक कानून स्पष्ट होने लगते हैं। एक तो यह कि हर संवेदना अनित्य-धर्मा है, विपरिणाम-धर्मा है। उदय व्यय इसका सहज स्वभाव है। दूसरे यह कि संवेदनाओं के आधार पर अनुभूत होनेवाला यह शरीर स्कंध और यह चित्त स्कंध भी इसी भांति अनित्य धर्मा है, विपरिणाम-धर्मा है। उत्पाद व्यय इनका सहज स्वभाव है। इस स्वभाव को हम बदलना चाहें तो बदल नहीं सकते।

तन और मन के इस प्रपंच पर अपना कोई आधिपत्य नहीं है। अतः यह "मैं" "नहीं, यह 'मेरा' नहीं, यह 'मेरी आत्मा' नहीं है।

इस प्रपंच में कोई सार नहीं है। यह सच्चाई साधक अन्तर्मन की अनुभूतियों के स्तर पर स्वयं समझ लेता है। इस प्रकार तन और मनके प्रति "मैं" "मेरे" की मिथ्या भांति से छुटकारा पाता है।

जो अनित्य स्वभाव का है, जिस पर अपना कोई प्रभुत्व नहीं वह अपने सुख का कारण नहीं हो सकता। वह दुख स्वरूप ही है। इस सच्चाई को भी साधक अनुभूतियों के स्तर पर जान लेता है।

विपश्यना (सम्यक्-दर्शन) करते करते यह बात अत्यन्त स्पष्ट हो जाती है कि इस परिवर्तनशील शरीर और चित्त प्रपंच के प्रति तादात्म्य स्थापित करके साधक जैसे ही राग, द्वेष की प्रतिक्रिया करता है वैसे ही दुःखी हो जाता है। सभी दुःखों का कारण राग और द्वेष ही है। साधक यह बात केवल बुद्धि के स्तर पर मान कर नहीं बल्कि अनुभूति के स्तर पर जानते हुये दुःख से छुटकारा पाने के काम में लग जाता है। और विपश्यना (सम्यक् दर्शन) करते हुए एक समय आता है कि चित्त के विकारों को दूर कर अपने भीतर निर्वाण अवस्था का साक्षात्कार कर लेता है जो कि नित्य है, इंद्रियहीन है।

समझदार साधक हो तो यह बात समझते देर नहीं लगती कि यह सारे का सारा मार्ग, सारी की सारी विधि सार्वजनीन है। वैश्वान्तिक है। किन्हीं अन्ध विश्वासों और कर्म काण्डों के गिरफ्त में जकड़ने वाली नहीं। किसी सम्प्रदाय के बंधन में बांधने वाली नहीं। किन्हीं दार्शनिक मान्यताओं की उल्लंघन में उलझने वाली नहीं। शुद्ध धर्म की विधि सम्प्रदाय से दूर है। मंगल से भरपूर है।

अधिक से अधिक दुखियारे लोग इस सार्वजनीन विधि द्वारा अपने विकारों से मुक्त हो। अपने दुःखोंसे मुक्त हों, और सही माने में अपना मंगल साधलें।

मंगलमित्र
स. ना. गो.

मेरा पहला शिविर

विपश्यना का नाम जयपुर के स्टेडियम में शिविर लगा तब सुना था। उसका शाब्दिक अर्थ तो बुद्धि के स्तर पर मालूम हुआ-पति से। मन हमेशा यह जानने के लिये उत्सुक रहा कि यह व्यवहार में है क्या। नन्हें-नन्हें बच्चों को पति ने संभाला और मुझे पूज्य गुरुजी का प्रवचन सुनने के लिये मुक्त कर दिया, यह कह कर कि पड़ोसी के साथ चली जाओ। मैं पड़ोसी के पास बड़े उत्साह से गई तो उन्होंने यह कह कर टाल दिया कि तुम्हारी समझ में क्या आयेगी विपश्यना। कोई जवाब देती तो छोटे मुंह बड़ी बात होती। सजल-नेत्रों से भारी मन लिये वापस लौटी - अपने घर।

समय बीतता गया, जिज्ञासा बढ़ती गई। मैं उस दिन का इन्तजार करती रही और वह समय भी आ गया १९८१ का मई महीना जब मैंने प्रथम शिविर में भाग लिया।

मेरे लिये शिविर का स्थान एकदम नया तथा सारे लोग अपरिचित थे। मैंने अपने को एकदम अकेला महसूस किया।

शिविर में प्रस्थान करने से पहले सूचना दी गयी कि आप टेबल पंखा साथ ला सकती हैं। मेरे मन में कल्पना थी कि ध्यान कक्ष में तो कूलर होगा ही। आराम से ज्यादा से ज्यादा समय ध्यान कक्ष में ही ध्यान करते रहेंगे।

मुझे पुरानी साधिकाओं के साथ निवास मिला। छत ऊपर से खुली थी और पर्याप्त मात्रा में धूप अन्दर जहां हमारी चारपाई थी उस पर अपना प्रभाव डाल रही थी। मौसम की गर्मी तो थी ही, मेरा मन भी कम अशान्त नहीं था।

शिविर का पहला दिन। एक तरफ तो (आज जो मैं समझ पाई हूँ) भौतिक सुख की कमी दूसरी ओर विपश्यना के बारे में जानने की उत्कंठा में मैं तैरने लगी। रोज सोचती कि आज शाम को बस आयेगी तो चली आऊंगी। जैसे ही दिन बीतता दूसरे दिन के बारे में जानने की जिज्ञासा अपना इरादा बदल देती। जब कभी मन विचलित होता तो मन के एक कोने से हमेशा आवाज आती कि हम तपस्या करने आये हैं; तप कर तो देखें। और हमारी तपस्या धीरे धीरे हमारे अंतः मन को धोने लगी। एक एक करके दिन निकलते गये और रोज यह महसूस करती कि मुझे कुछ मिला है - मेरे दुःख का कारण मैं स्वयं थी, मुझे जो ज्ञान प्राप्त हुआ है उसका मैं संवर्धन करूंगी। मैं मन ही मन रोज पूज्य गुरुजी से यह याचना करती कि वे मुझे इसकी शक्ति दें।

- कृष्णा

- जयपुर.

- पू. श्री. सत्यनारायण गोइंकाजीके भावी शिविर कार्यक्रम
- शिविर क्र. २२९ इगतपुरी १२-४-८३ से २३-४-८३ (हिन्दी)
- ,, २३० इगतपुरी ६-५-८३ से १७-५-८३ ,,
- ,, २३१ काठमांडू(नेपाल) १८-६-८३ से २९-६-८३ ,,
- ,, २३२ जयपूर ३०-६-८३ से ११-७-८३ ,,
- ,, २३३ हैद्राबाद १३-७-८३ से २३-७-८३ ,,

- पू. श्री. गोइंकाजीके सहायक आचार्योंके शिविर (हिन्दी)
- शिविर क्र. NH-९ इगतपुरी १-४-८३ से १२-४-८३ श्री पारीखजी
- ,, BP-१ इगतपुरी २४-४-८३ से ५-५-८३ श्री पालीवालजी
- ,, NH-१० शारदाग्राम १-५-८३ से १२-५-८३ श्री पारीखजी (गुजरात)
- ,, NH-११ इगतपुरी १८-५-८३ से २९-५-८३ ,, ,, (इगतपुरी)
- ,, LN-६ हैद्राबाद १३-४-८३ से २४-४-८३ श्री राठीजी
- ,, LN-७ इगतपुरी २९-५-८३ से ९-६-८३ श्री राठीजी

संपर्क :

गुजरात - श्री मोहनलालजी केडिया
२०, श्रीनाथ कृपा सोसायटी, सरदार पटेल हाइस्कूलके पास, भैरवनाथ रोड, बल्लभभाईवाडी, मानीनगर, अहमदाबाद-३८० ००८
प्रो. मुलचन्द्र आर. शाह फोन P.P. ४०२५२३
१५ सिद्धार्थ एपार्टमेंट सिम्पी हायरस्कूल के पास उस्मानाबाद अहमदाबाद ३८००१३.

हैद्राबाद - विपश्यना इंटरनेशनल मेडीटेशन सेंटर
श्रीमती उषा पी. मेहता, ६१, श्री नगर कॉलनी
हैद्राबाद - ५०० ८७३ टेलिफोन - ३०२९१

जयपूर - श्री श्याम सुंदर मंदरा
द्वारा.मे. श्याम कॉर्पोरेशन, मुनोत निवास
रामलालजी का रास्ता, जोहरी बजार, जयपूर-३०२ ००३

काठमांडू - श्री मणी हर्ष ज्योति
ज्योति भवन, कांति पथ, काठमांडू, नेपाल
टेलीफोन - ११४९०, १४९०२

इगतपुरी - व्यवस्थापक
विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि
इगतपुरी, जि. नासिक (महाराष्ट्र-४२२ ४०३)
टेलिफोन - इगतपुरी-७६

सूचना :

- कृपया साधना शिविर में शामिल होने से पूर्व शिविर-व्यवस्थापक के पास अपना नाम रजिस्ट्र कर लें। किसी कारणवश शिविर में सम्मिलित न हो सकते हों तो पर्याप्त समय रहते सूचित करें ताकि किसी अन्य प्रत्याशी को स्वीकृति दी जा सके।
- शिविरों के नियम कड़े होते हैं। उनका कड़ाई से पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए।

विपश्यना पत्रके स्वामित्व आदिका विवरण

(फॉर्म ४, नियम बी)

पत्रिका का नाम - "विपश्यना"

भाषा - हिन्दी

प्रकाशन की अवधि - प्रतिमास पूर्णिमा (शक)

प्रकाशनका स्थान - २०, शहीद भगतसिंह मार्ग. फोर्ट, बम्बई - ४०००२३.

पत्रिकाके मालिकका नाम - "श्याजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट," २०. शहीद भगतसिंह मार्ग बम्बई - ४०००२३.

प्रकाशक, मुद्रक व

संपादकका नाम - राम प्रताप यादव

राष्ट्रीयता - भारतीय

पता - ग्रीन हाउस, २ तला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, बम्बई - ३३.

मुद्रण स्थान - "अक्षर चित्र" सातपुर नासिक ४२२००७

मैं राम प्रताप यादव, पत्रद्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जनकारी एवं विश्वासानुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

दि. १४-२-८३
राम प्रताप यादव
प्रकाशक, मुद्रक, संपादक

धम्मगिरि पर दीर्घ शिविर

१-४-८३ से २३-४-८३ तक

(केवल वे ही साधक आवेदन पत्र भेजें जो कि कम से कम पांच शिविर कर चुके हों।)

५-५-८३ से ४-६-८३

(केवल वे ही साधक आवेदन पत्र भेजें जो कि कम से कम पांच शिविर कर चुके हों।)

सहायक आचार्य ।

- भारत में, विदेशों में विपश्यना शिविरों की मांग बढ़ जाने के कारण पू. श्री गोइंकाजी ने दो और सहायक आचार्यों की नियुक्ति की है :-
- १) श्री स्टुअर्ट स्टेकलर ।
 - २) श्री बृजेन्द्रप्रसाद पालीवाल ।

**SCHEDULE OF COURSES
TO BE CONDUCTED BY S. N. GOENKA**

July 29-August 9 in England	Derek and Jeney Girling 3 Mill Lane Doynton, Bristol Tel. : 027582-2259	October 12-23 in Newzeland	YMCA HANUA Auckland
August 12-23 in Massachusetts	Vipassana Meditation Centre P.O. Box 24 Shelburne Falls, MA 01370 (413) 625-2160	September 1-11 in California	Denise Tenzel P. O. Box 419 Albion, CA 95410
October 1-12 in Australia	V.M.C. Blackheath	September 14-25 in Jrpan	Chris Weeden 508, 29-10 Higasni, Korien-Cho Neyagawashi, Osaka 572 Tel. : 0720-34-2606

With the compliments of :

**Modi Rubber Limited,
Modipuram,**

Meerut Dist : U. P.



दुहा धरम रा

राग रयां तो रै वसी, चित्त द्वेस भरपूर ।
द्वेस रयां तो रै वसी, चित्त दुखां सूं चूर ॥
राग द्वेस री जकड़सूं बंधन बंध्या अनन्त ।
जनम जनम दुख ही मिल्यो, मिल्यो न दुखरो अन्त ।
आठ अंग रो धरम पथ, चाल मानवी चाल ।
पग पग पग चलतां हुयां, कटै जगत जंजाल ॥
किताक द्विच भटकत फिरयो, आंधी गलियां मांय ।
इष तो पायी राजपथ, पाछो मुड़णो नांय ॥
सील धरम को आगणू, ध्यान धरम की भीत ।
प्रग्या ता छत भरम की, मंगल भुवन पुनीत ॥
सील धरम पालण भलो, निरमल भली समाधि ।
प्रग्या तो जागी भली, दूर करै भव व्याधि ॥

दोहे धर्म के

जब तक मन में राग है, जब तक मन में द्वेष ।
तब तक दुख ही दुःख है, मिटें न मन के क्लेश ॥
जितना गहरा राग है, उतना गहरा द्वेष ।
जितना गहरा द्वेष है, उतना गहरा क्लेश ॥
राग द्वेष ही दुःख हैं, राग द्वेष ही क्लेश ।
राग द्वेष जिसके मिटे, उसके दुःख अशेष ॥
बिना शील पालन किए, शुद्ध समाधि न होय ।
बिना समाधि प्रज्ञा नहीं, मुक्ति कहाँ से होय ?
प्रज्ञा, शील समाधि ही, शुद्ध धरम का सार ।
काया वाणी चित्त के, सुधरें सब व्यवहार ॥
शुद्ध धरम का शान्तिपथ, सम्प्रदाय से दूर ।
शुद्ध धरम की साधना, मंगल से भरपूर ॥

सयाजी ऊ वा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप बादक, ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट,
बंबई-२३. टेलीफोन : ३१३५१०. • मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपूर, नासिक-४२२००७. टेलीफोन : ८८२५१.

परिष्कार में विष्णुपत्र दर : आधा पृष्ठ रु. १०००/-, चौथाई पृष्ठ रु. ५००/- • वार्षिक शुल्क रु. १०/-, आजीवन शुल्क रु. १००/-

विपश्यना " 2/83

पो. रजि. नं NSM 16/83

प्रेषक .

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

To

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