



# विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSM-16/83

वर्ष १२ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२७ • वैशाख पूर्णिमा [शक] • दि. २६-५-१९८३ • अंक १२

## सम्बोधि-दिवस

जब कोई व्यक्ति सम्यक्-सम्बुद्ध बनता है तो यह उसके अपने ही असीम परिश्रम-पुरुषार्थ का परिणाम होता है, किसी अन्य की कृपा-अनुकम्पा का नहीं। वह बोधिके सातो अंगोंको स्वयं भावित करता है याने उनका जीवन जीता है, उनका संवर्धन करता है, बहुलीकरण करता है, उन्हें परिपूर्ण करता है तो ही सम्यक्-सम्बुद्ध बनता है।

ऐसा सम्बोधि प्राप्त व्यक्ति अनन्त ज्ञानसे, अनन्त कृपासे भर उठता है। सांसारिक दुःखोंके बोझसे आकुल-ब्याकुल लोगोंको दुःख-विमुक्त होनेका सही रास्ता बताता है। वही रास्ता जो उसने स्वयं अपनाया। उसने अपने अनुभवोंके आधार पर जान लिया कि मात्र उपदेशोंसे किसीका लाभ होनेवाला नहीं है। हर व्यक्तिको पुरुषार्थ, पराक्रम करके बोधिके सातों अंग अपने भीतर स्वयं भावित करने होंगे, बहुलीकृत करने होंगे, परिपूर्ण करने होंगे तो ही दुःख-विमुक्त होगा, अन्यथा नहीं। उपदेशोंसे प्रेरणा मिल सकती है, मार्गदर्शन मिल सकता है जो कि कल्याणकारी है। परंतु बिना स्वयं धारण किए धर्मका लाभ नहीं मिल सकता। अतः वह लोगोंको धर्म धारण करनेकी विधि सिखाता है। शील-सदाचारका पालन करते हुए भलीभांति अन्तर्मुखी होना सिखाता है। अन्तर्मुखी किसी कात्पनिक आलंबनके आधार पर नहीं; बल्कि अपने ही बारेमें जो-जो सच्चाई जन्म-जन्म प्रगट हो, उसीको साक्षीभाव से देखनेका अभ्यास करते हुए।

अन्तर्मुखी होकर शीलवान साधक अपनी कायाके प्रति, और काया पर जो-जो संवेदनाएँ प्रकट होती हैं उनके प्रति जागरूक होनेका अभ्यास करता है। अपने चित्तके प्रति और चित्त जो कुछ धारण करता है याने चित्त पर अच्छाई या बुराई जो कुछ प्रगट होती है उसके प्रति जागरूक होनेका अभ्यास करता है। इस प्रकार सतत् जागरूक रहता हुआ सम्बोधिके पहिले अंग "स्मृति" का अभ्यास करता है। उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

इस जागरूकताके अभ्याससे साधकको शीघ्र ही अपने मनका स्वभाव स्पष्ट होने लगता है। किस प्रकार यह मन भूत-भविष्यमें लोट-पलोट लगाता रहता है, किस प्रकार वर्तमानसे मुँह मोड़ता रहता है; किस प्रकार भयके प्रति राग और अप्रियके प्रति द्वेष पैदा करता

## धम्म वाणी

बोज्झङ्गो सति-सङ्खातो, धम्मानं-विचयो तथा ।  
वीरियं पीति पस्सद्धि, बोज्झङ्गा च तथा धरे ॥  
समाधुपेक्खा बोज्झङ्गा, सत्तेते सब्बदस्सिना ।  
मुनिना सम्मदक्खाता, भाविता बहुलीकता ।  
संवत्तन्ति अभिञ्जाय, निब्बाणाय च बोधिया ॥ २

बोज्झङ्गासुत्त --१/२.

स्मृति, धर्म-विचय, वीर्य, प्रीति, प्रश्रद्धि, समाधि और उपेक्षा यह सात बोध्यंग हैं जिन पर सर्वदर्शी मुनिराज बुद्ध ने सम्यक् दक्षता प्राप्त की, उन्हें भावित किया, उनका बहुलीकरण किया। यह सातों अभिज्ञान, निर्वाण और परम ज्ञान प्राप्त करानेवाले हैं।

रहता है और परिणाम स्वरूप गांठें बांधते रहता है, तनाव पैदा करते रहता है, दुःख ही सृजन करते रहता है।

विकारोंके जागनेसे दुःख उत्पन्न होता है, न जागे तो दुःख-विमुक्ति होती है। यह धर्म, यह कानून, यह विधान, यह ऋत अब कोरे उपदेशोंके अथवा शास्त्र-पठन के आधार पर नहीं, बल्कि स्वानु-भूतियोंके आधार पर समझने लगता है। समझने लगता है कि क्या भला है? क्या बुरा है? क्या कुशल है? क्या अकुशल है? क्या शुक्ल है? क्या कृष्ण है? क्या निर्दोष है? क्या सदोष है? स्वानुभूतियोंके बल पर और अपनी प्रज्ञाके आधार पर सच्चाईका अन्वेषण होता है तो सम्यक् होता है, धर्मानुकूल होता है। अतः धर्म-विचय कहलाता है। साधक इस प्रकार सम्बोधिके इस दूसरे अंग "धर्म-विचय" का अभ्यास करता है, उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

ठीक-ठीक अन्वेषण द्वारा जब समझ जाता है कि मन की गाफिल अवस्था, प्रमादपूर्ण अवस्था अत्यंत खतरनाक है, भयावह है तो कमर कसकर सतत् अप्रमत्त हो, विकार-विहीन रहनेके काममें लुट जाता है। सारी बाधाओंको दूर करते हुए धर्म-पराक्रममें लग जाता है और इस प्रकार धर्मके तीसरे अंग "वीर्य" का अभ्यास करता है। उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

इस परिश्रम-पराक्रम द्वारा सजग-सचेत रहता हुआ साधक जैसे-जैसे अपने मनके गुराने स्वभाव को पलटता है, उसके विकार दूर होते हैं, परेशानियाँ दूर होती हैं और परिणाम-स्वरूप सारे शरीरमें पुलक रोमांचकी, आनंदकी लहरें उठने लगती हैं। इस प्रकार सम्बोधिके चौथे अंग “प्रीति-प्रमोद” का अभ्यास करता है। उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

इस प्रमोदसे चित्त और शरीरमें गहराइयों तक प्रभूत प्रशांति छाने लगती है, प्रभूत प्रश्रब्धि छाने लगती है। साधक इस प्रकार सम्बोधिके पाँचवे अंग “प्रश्रब्धि” का अभ्यास करता है। उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

भीतर जितनी-जितनी प्रशांति बढ़ती है, प्रश्रब्धि बढ़ती है चित्तकी एकाग्रता उतनी सहज होने लगती है। मन इस शांतिमें ही लगा रहना चाहता है। अतः समाधि सुदृढ़ होती है। इस प्रकार साधक सम्बोधिके यह छठा अंग “समाधि” का अभ्यास करता है। उसे भावित करता है। पुष्ट करता है।

इस निर्मल शांतिजन्य समाधिके प्रति भी कहीं आसक्ति न हो जाय, साधक इस बातका होश रखता है। वह बखूबी समझता है कि यह स्थिति इंद्रियातीत नहीं है। अतः उत्पाद-व्यय स्वभाववाली ही है। अनित्य ही है। अतः उसके प्रति भी उपेक्षाभाव, समताभाव बनाए रखता है। इस प्रकार सम्बोधिके सातवे अंग “उपेक्षा” का अभ्यास करता है। उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

सम्बोधिके ये सातों अंग जितने-जितने भावित होते हैं, बहुलकृत होते हैं, संवर्धित होते हैं, पुष्ट होते हैं, उतने-उतने एक-दूसरे को बल देते हुए साधकको उस अवस्था की ओर ले जाते हैं जहाँ चित्त विकारोंसे नितांत विमुक्त हो जाता है और परमपद निर्वाणका साक्षात्कार कर लेता है। साधक पूर्णतया दुःख-विमुक्त हो जाता है।

साधको ! आजके इस पावन सम्बोधि-दिवस पर हम भी प्रेरणा प्राप्त करें और शनैः शनैः सातों सम्बोधि-अंगोंको भावित करते हुए, पुष्ट करते हुए दुःख-विमुक्ति की ओर बढ़ें और अपना मंगल साधें, अपना कल्याण साधें ! इसी में सम्बोधि-दिवसकी सार्थकता है।

कल्याणमित्र,  
स. ना. गो.



### इगतपुरी में स्वयं शिविर

क्र. १११ - ९-६-८३ से २०-६-८३

क्र. ११२ - २०-६-८३ से १-७-८३

क्र. ११३ - १-७-८३ से १२-७-८३

### साधकोंके उद्गार

कोलम्बो (श्रीलंका) सेसुश्री विमला अभयसिंघे अपने पत्र में लिखती हैं..... अपने विषय में क्या निवेदन करूँ ? श्रीमान ! मैं आपकी कितनी आभारी हूँ कि धर्म के यथार्थ स्वरूप का दर्शन कराके आपने मेरी आँखें खोल दीं। मैंने व्यक्तियों तथा परिस्थितियों को अधिक तटस्थरूप में स्वीकार करना सीख लिया है। प्रायः दुःख से सामना होने पर अब मैं दुःखी नहीं होती हूँ। अब मैं औरोंकी आलोचना-निन्दा नहीं किया करती। इसका बड़ा सुखद परिणाम होता है। इससे मुझे दुर्भावनाओं से मुक्ति पाने में सहायता मिलती है। बहुतरी अग्रिय परिस्थितियों से सामना होने पर भी मैं अब सामान्यतः प्रसन्न ही रहती हूँ। प्रतिक्रियाएं कर-करके पागलखाने पहुंचने के स्थान पर, समस्याओं तथा परिस्थितियों का सामना करने का साहस एवं आत्म-विश्वास मुझे धर्म ने ही प्रदान किया है। ..... श्रीमान ! मैं आपकी अत्यन्त आभारी हूँ।



जर्मनी के २६ वर्षीय फ्रीडेल रोजनबक (जो नियमित साधना करता है तथा अब तक १६ विपश्यना ध्यान-सत्रों में भाग ले चुका है) ने बताया कि लम्बे समय तक वह मादक द्रव्यों के सेवन में बुरी तरह व्यस्त रहा। १९७१ में प्रथम शिविर के पश्चात् से ही केवल शराब को छोड़कर उन सबसे मुक्ति पाई। अब दो वर्षों से तो मदिरा-पान भी छुट गया। इस ध्यानविधि के अभ्यास से मन की नैसर्गिक समता का अर्थ जाना तथा अनुभव ने यह पुष्ट किया कि सभी नशीले पदार्थ मनमें असन्तुलन उत्पन्न करते हैं जो स्वयमेव अन्ततोगत्वा दुःख ही लाते हैं।

इस अभ्यास के फलस्वरूप शरीर और मन को क्षुब्ध करनेवाले वातावरण के प्रति सजगता आने से एवं उन पर नियंत्रण करवाने में समर्थ होने से अब शरीर से स्वस्थ रहता हूँ तथा मानसिक रूप से अधिक शान्त, प्रसन्न तथा बेफिक्र रहने लगा हूँ। वर्तमान को-जैसा है वैसे स्वीकार करने की क्षमता आ चली है। अन्य व्यक्तियों को बदलने एवं उनकी आलोचना करने की पुरानी आदत बदलकर-जो हो रहा है, उसे स्वीकार करने की वृत्ति बनती जा रही है। ऐसे सद्गुण स्वभावतः ही घरेलू वातावरण में अत्यन्त मधुर सम्बन्ध स्थापित करनेवाले होते हैं।

इस कल्याणकारी विधि द्वारा समस्याओं के अनित्य स्वभाव के अधिकाधिक ज्ञान से उनको सुलझाने का मार्ग मिल गया है। देखने मात्र से वे तिरोहित हो जाती हैं। वैसे अब उतनी समस्याएँ रही भी नहीं। पहले चुनौतियों से भागकर बचने का व्यर्थ प्रयास करता था अब तो वे देखने मात्र से स्वयं ही शक्तिहीन हो जाती हैं।



पू. श्री. सत्यनारायण गोइंकाजीके भाषी शिविर कार्यक्रम  
शिविर क्र. २३१ काठमांडू(नेपाल) १८-६-८३ से २९-६-८३ हिन्दी  
,, २३२ जयपुर ३०-६-८३ से ११-७-८३ ,,  
,, २३३ हैद्राबाद १३-७-८३ से २४-७-८३ ,,

पू. श्री. गोइंकाजीके सहायक आचार्योंके शिविर ( हिन्दी )  
शिविर क्र. LN-८ मिर्जापुर ११ - २२ अगस्त श्री राठीजी  
संपर्क :

जयपुर - श्री श्याम सुंदर मूंदरा  
द्वारा मे. श्याम कॉर्पोरेशन, मुनोत निवास  
रामलालजी का रास्ता, जोहरी बजार, जयपुर-३०२००३

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

इगतपुरी - व्यवस्थापक  
विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि  
इगतपुरी, जि. नासिक ( महाराष्ट्र-४२२४०३ )  
टेलिफोन - इगतपुरी-७६

हैद्राबाद - श्रीमती उषाबेन मेहता  
८४, शांतीनगर कॉलनी,  
हैद्राबाद-५०००२८ फोन- ३०२९१

मिर्जापूर - श्री रामजीलालजी मोहेश्वरी  
कमल निकेतन, सिविल लाईन  
मिर्जापुर (उ. प्र.) २३१००१

#### सूचना :

- 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 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।

### विशेष सूचना ।

कल्याणमित्र पूज्य गोइंकाजी के सालिथ्य में ता. ५-६-८३ रविवार को प्रातः ८-३० से ९-३० बजे तक विपश्यी साधकों की सामूहिक साधना होगी। १०-१५ बजे तक श्री गोइंकाजी वक्तेंगे और साधकों के प्रश्नों का उत्तर देंगे और मार्गदर्शन करेंगे। तदनन्तर साधक बंबई में सामूहिक साधना और धर्म प्रवचन के लिए कोई स्थायी स्थान खरीदने के सुझाव पर विचार विमर्ष करेंगे।

साधना स्थल : श्रीकरशन लघुभाई जैन धर्म स्थानक  
विविध लक्ष्मी हॉल।

शान मंदिर रोड, दादर (वेस्ट) बंबई-४०००२८

सम्पर्क- टेलीफोन नं. ४२२८१३४

११ से ३ बजे तक

## एक ही मार्ग

राजेंद्र सिंह

किसी गर्व-गुमानके भावसे नहीं, बल्कि विनम्रता-और सच्चाईके भावसे कहना चाहता हूँ। इस कथनका युक्ति औचित्य कोई भी जांचकर देखले।

मुझे बताएँ, जब भिन्न भिन्न देशोंके, भाषाओंके, मत-मतान्तरोंके और रीति-रिवाजोंके लोगोंके इंद्रिय-सुख उपभोगका रास्ता एक है तो उनके लिए विमुक्ति के रास्ते भिन्न-भिन्न कैसे हो सकते हैं ?

भौतिक सच्चाइयोंके प्रति जब सभी लोग एक सी प्रतिक्रिया करते हैं तो विमुक्तिके मार्ग पर वे अलग-अलग कैसे होंगे ?

जब कि भौतिक, रसायन, भू, ऋतु, अंतरिक्ष, समाज, मानस आदि विज्ञान सभी लोगोंके लिए एक से हैं तो मुक्ति भिन्न-भिन्न कैसे होगी ?

यदि चीनी और नमकके स्वाद सभी संस्कृति और समाजके लोगोंके लिए एक से हैं तो मुक्ति ही भिन्न-भिन्न कैसे होगी ?

यदि संसारके बंधन एक जैसे हैं तो मुक्ति भिन्न-भिन्न कैसे होगी ? नहीं ! विमुक्तिका पथ सबके लिए एक है। इसीलिए कहा गया :-

ये धम्मा हेतुप्पभवा, तेसं हेतु तथागत आह ।  
तेसं च यो निरोधो । एवं वादी महासमणो ॥

जो कुछ कारणोंसे उत्पन्न होता है, उनके कारण तथागतने बताए हैं और उनका निराकरण भी। बुद्ध केवल दो ही बात सिखाते हैं-

यह बंधनका कारण है और यह है मुक्ति का उपाय।

राग, द्वेष, मोहजन्य विकार ही बंधन हैं। निर्विकारता ही विमुक्ति है।

विपश्यना यह विमुक्ति प्रदान करती है।

आओ ! आओ ! कब तक प्रतीक्षा करते रहोगे ?

## विशेष सूचना

काठमांडू के शिविर-व्यवस्थापकोंने सूचना भेजी है कि इस वर्ष वहाँ शिविरके लिए जो स्थान मिला है वह बहुत छोटा है इस कारण शिविरार्थियों की संख्या चुने हुए स्थानीय लोगों तक ही सीमित रखनी पड़ी। ऐसी परिस्थितिमें यह उचित भी है। अंतः भारतीय साधकों को चाहिए कि वे काठमांडू न जाकर उत्तर भारत के मिर्जापुर ( बाराणसीके समीप ) में ११ से २२ अगस्त तक लगनेवाले सहायक आचार्य श्री लक्ष्मी नारायण राठीके शिविरमें सम्मिलित होकर लाभान्वित हों।



## SCHEDULE OF COURSES TO BE CONDUCTED BY SHRI S. N. GOENKA

July 29-August 9  
in England

Derek and Jeney Girling  
3 Mill Lane  
Doynton, Bristol  
Tel. : 027582-2259

September 1-11  
in California

Denise Tenzel  
P. O. Box 419  
Albion, CA 95410

August 12-23  
in Massachusetts

Vipassana Meditation Centre  
P.O. Box 24  
Shelburne Falls, MA 01370  
(413) 625-2160

September 14-25  
in Japan

Chris Weeden  
508, 29-10 Higashi, Korien-Gho  
Neyagawashi, Osaka 572  
Tel. : 0720-34-2606

Australia and Newzeland courses postponed because of- unavoidable circumstances.

ग्राम : प्रेमकेवल

फोन : ४०३५१/४०५४७

मेसर्स दि प्रीमियर केबल कं. लिमिटेड  
१४/१५ एफ कॅनॉट सर्कल, नई दिल्ली-११०००१  
की मंगल कामनाओं सहित



### दूहा धरम रा

ना कोई तारै देवता, ना तारै भगवान ।  
निज करमां सूं ही तारै, यो ही बिस्व बिधान ॥  
अपणै अपणै करम सूं, आपै बंधतो जाय ।  
करमां का बंधन कटै, आपै मुकती आय ॥  
सात अंग सम्बोधि रा, जगै, हुवै बलवान ।  
तो पा ज्यावै सहज ही, मुक्ति मोक्छ निरवान ॥  
जगै सजगता तो जगै, धरम ग्यान की कांति ।  
जगै पराक्रम तपन को, जगै प्रमोद प्रसांति ॥  
जगै समाधी, थिर हुवै, समता जगै प्रभूत ।  
तो सम्यक् बोधी जगै, मंगल जगै अकूत ॥  
आज बोधि रो दिवस है, जागै बोधि महान ।  
मिटै अंधेरो पाप को, हुवै परम कल्याण ॥

### दोहे धर्म के

किसी संत से धर्म के, सुन मंगल उपदेश ।  
चले धरम के पंथ पर, काटे मनके क्लेश ॥  
शीलवान अन्तर्मुखी, सतत् सजग बन जाय ।  
क्षण-क्षण काया-चित्तका, सत्य निरखता जाय ॥  
निज अनुभव से जान ले, भले-बुरे का ज्ञान ।  
करे पराक्रम धर्म-तप, सधे अभित कल्याण ॥  
राग-द्वेष ज्यूं ज्यूं कटे, तन मन पुलकित होय ।  
अन्तर जागे शांति-सुख, चित्त समाधित होय ॥  
प्रतिक्षण समता पुष्ट हो, प्रतिक्षण रहे निसंग ।  
रहे अलिप्त अनित्य से, पकें बोधि के अंग ॥  
पकें सात बोध्यंग जब, प्रकटे पद निर्वाण ।  
सारे भव बंधन कटें, होय परम कल्याण ॥

सबाजी ऊ वा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : लाम्बछताप खादब, ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट,  
बंबई-२३. टेलीफोन : ३१३५१०. • मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपूर, नासिक-४२२००७. टेलिफोन : ८८२५१. •  
पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रु. १०००/-, चौथाई पृष्ठ रु. ५००/- • वार्षिक शुल्क रु. १०/-, आजीवन शुल्क रु. १००/-

विपश्यना " 5/83

पो. रजि. नं NSM 16/83

प्रेषक :

सबाजी ऊ वा खिन मेमोरियल ट्रस्ट  
विपश्यना विश्व विद्यापीठ  
भम्मगिरि, सातपुरी-४२२ ४०३.  
(नासिक, महाराष्ट्र)

To

Licence No. NS 10  
Licensed to post without pre-payment