



# विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSK - 64

वर्ष ८ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२२ • कार्तिक पूर्णिमा [शक] • दि. १४-११-१९७८ • अंक ५

## सम्यक् संकल्प

क्या सचमुच “मैं” प्यारा है ?

भगवान गौतमबुद्ध के जीवनकाल की ही एक और घटना ।  
उन दिनों भगवान कोशल देशकी राजधानी श्रावस्ती में अनाथ  
पिंडक के जेतवन विहार में वर्षावास कर रहे थे ।

देश का राजा प्रसेनजित, विपश्यी साधक, गृहस्थ जीवन की  
जिम्मेदारियों को निभाते हुए समय-समय पर अन्तर्मुखी होकर  
आंतरिक सच्चाइयों का निरीक्षण किया करता था । इस आत्मनिरीक्षण  
की एक अवस्था में उसने इस सच्चाई को देखा था कि उसके लिए  
संसार में सबसे प्यारा उसका अपना ‘अहं’ ही है । इसी आत्मनिरीक्षण  
से यह बात भी समझ में आयी थी कि सभी को ऐसा होता है । लोक में  
सब अपने आपको ही प्यार करते हैं । यह प्यार अंधा हो जाता है  
तो सभी अपनी तृष्णाओं, कामनाओं, अभिप्साओं और भविष्य के प्रति  
संजोए हुए स्वप्नों को ही प्यार करने लगते हैं । लोगों के सारे  
पारस्परिक संबंध इसी प्यार पर आधारित होने लगते हैं । जो हमारे  
स्वप्नों से प्यार करते हैं, हमारे स्वप्नों को पूरा करने में सहयोगी बनते  
हैं, वही प्यार लगने लगते हैं । अन्य नहीं । जीवन जगत की यह मोटी  
-मोटी सच्चाई उसके समझ में आयी । ध्यान के एक धरातल पर समझ  
में आयी ।

अन्तर्मुखी होकर यथाभूत वास्तविकता को देखने का अभ्यासी  
साधक धीरे-धीरे सच्चाई की गहनतर अवस्थाओं तक पहुंचता है तो  
आत्मदर्शनकी साधना में देर तक तल्लीन होने लगता है । यही साधना  
की प्रतिसंल्लीन अवस्था है । इस प्रतिसंल्लीन ध्यान के दौरान बीच-बीच  
में चिंतन-मनन भी चलता है । संकल्प-विकल्प भी होता है । परन्तु इस  
संकल्प-विकल्प का आधार सम्यक्दर्शन है याने स्वानुभूतिजन्य सत्यदर्शन  
है । अतः संकल्प-विकल्प भी स्वयमेव सम्यक् होता है, धर्ममय होता  
है । अतः मांगलिक होता है, कल्याणकारी होता है ।

कोशल-नरेश राजा प्रसेनजित एक दिन इसी प्रतिसंल्लीन विपश्यना  
के दौरान सम्यक् संकल्प का अनुभव करता है । सम्यक् चिंतन-मनन

## धम्म वाणी

चरन्तिबाला दुम्मेधा अमित्तेनेव अत्तनो ।

करोन्तो पापकं कम्मं यं होति कटुकप्फलं ॥

धम्मपद ५/७.

बाल-बुद्धिवाले मूर्खजन अपने आपके शत्रु बन कर आचरण  
करते हैं और ऐसे पापकर्म करते हैं जिनका फल स्वयं अपने लिए ही  
कटुआ होता है ।

द्वारा सोचता है और समझता है :—

“सबको अपना आप ही प्यारा है यह तो ठीक । परन्तु क्या हम  
सचमुच समझदारी के साथ अपने आपसे प्यार करते हैं ? कौन सही  
माने में अपने आपसे प्यार करता है ? कौन सही माने में अपने आपसे  
प्यार नहीं करता ?”

सत्योन्मुखी ध्यान के धरातल पर जब संकल्प-विकल्प चलता है तो  
कल्याणकारी ही होता है । शनैः शनैः स्थूल सच्चाइयों को निरखता  
हुआ साधक उन परतों के तले उनसे भी सूक्ष्म सच्चाइयों का निरीक्षण  
करने लगता है । फलतः अनेक गुरिथियां सुलझने लगती हैं । धर्म की  
और अधिक बारोक्रियां समझ में आने लगती हैं ।

तो सम्यक् मनन के स्तर पर यह प्रश्न उठा कि यह जो मैं कहता  
हूँ कि अपने आपसे प्यार करता हूँ तो क्या सचमुच सही माने में ऐसा  
करता हूँ ? अपने इस “मैं” को सुरक्षित रखने के लिए इसके स्वप्नों  
को पूरा करने के लिए, इस स्वप्नपूर्तिके अंधेपन में इसके रास्ते पर विरोधी  
बनकर आने वाले हर प्राणी की हानि करता हूँ । बाधकको दूर करने  
के उपक्रम में उसे कष्ट पहुंचाता हूँ तो उस समय क्या सचमुच अपना  
भला करता हूँ ? अपना स्वार्थ साधता हूँ ? स्वप्न-पूर्तिके आवेश में जब  
अन्य निरीह लोगों का दमन, शोषण करता हूँ, उनके जीनेके अधिकारोंको  
छीनता हूँ, उनके हित-सुखका हनन करता हूँ तो क्या सचमुच अपना  
मंगल साधता हूँ ?

साधक का सम्यक्संकल्प, सम्यक्दर्शनकी आधारभूमिका पर आगे  
बढ़ता है । अतः वह स्पष्ट देखता है; बार-बार के विपश्यना-अनुभवसे

जानता है कि जब-जब वह इस “मैं” से आसक्त होकर “मेरे स्वप्नों” से आसक्त होकर मन, वाणी और शरीर से कोई कर्म करता है तो वह मोहजन्य ही होता है। राग-द्वेषजन्य ही होता है। अतः दुराचरण ही होता है। और जिस क्षण दुराचरण करता है, उस क्षण चित्तधारा पर कड़वे बीज बोने लगता है जो इसी क्षण दुःखदायी होते हैं और भविष्यके लिए भी दुःखद फलदायी ही होते हैं। तो ऐसा करते हुए कहाँ अपना भला कर रहा है ? अपना बुरा ही तो कर रहा है न ! स्व-अर्थ (स्वार्थ) साधने के नाम पर स्व-अनर्थ ही तो साध रहा है।

ऐसा व्यक्ति जो काया, वाणी और चित्त से दुराचरण करता है वह हजार कहे कि मैं अपने आपसे प्यार करता हूँ अथवा मुझे मेरा ‘मैं’ प्रिय है। पर वस्तुतः वह अपने आपसे प्यार नहीं करता। उसे अपना “मैं” कदापि प्रिय नहीं है। बैरी बैरी से जैसा बर्ताव करता है वैसा ही बर्ताव वह अपने आपसे कर रहा है। बैरी बैरी की जितनी हानि नहीं कर सकता, उतनी हानि वह स्वयं अपने आपकी कर रहा है।

तो क्या सचमुच उसे अपना “मैं” प्यारा है ? कदापि नहीं। किंचित भी नहीं। एक भ्रम है। वस्तुतः वह अपने आपका बड़े से बड़ा दुश्मन है।

अंतर्मुखी होकर सत्यान्वेषण करता है तो ऋत का, धर्मनियामताका और कुदरतका कानून, विद्वत् का विधान ठीक-ठीक समझ में आने लगता है तो ही साधक सही माने में अपने आपसे प्यार करने लगता है। अपनी चित्तधारा को निर्मल रखता है। ऐसा करते हुए वस्तुतः अपनी सुरक्षा करता है। अपना वर्तमान सुधरता है और भविष्य भी। अपना लोक सुधारता है और परलोक भी। सचमुच अपना भला करता है, अपना स्वार्थ साधता है, अनर्थ से बचता है। ऐसा व्यक्ति सही माने में अपने आपसे प्यार करता है। वह हजार कहे कि उसे अपने आपसे प्यार नहीं है, वह स्वार्थी नहीं है। परन्तु उसे अपने आपसे सही प्यार है। वह सही माने में स्वार्थी है।

एक मित्र दूसरे मित्र के साथ जैसा बर्ताव करता है वैसाही वह अपने आपसे कर रहा है। एक मित्र दूसरे मित्र का जितना भला नहीं कर सकता, उतना भला वह अपने आपका कर रहा है। ऐसा व्यक्ति सचमुच अपना स्वार्थ साधता है। सही आत्म मंगल में पर मंगल और सर्व मंगल समाया हुआ है। परम मंगल समाया हुआ है।

विपश्यना साधना के दौरान याने सम्यक्दर्शन और सम्यक्संकल्पके दौरान यह जो सच्चाई महाराज प्रसेनजित के समझ में आयी वह उसने भगवानसे मिलकर उनके सम्मुख संक्षेप में कह सुनाई। भगवान ने उसके कहे हुए का समर्थन करते हुए कहा :—

“ऐसा ही है महाराज प्रसेनजित ! ठीक ऐसा ही है। जो काया, वाणी, चित्तसे दुराचरण करता है, उसे सही माने में अपने आपसे प्यार नहीं है। जो काया, वाणी, चित्तसे सदाचरण करता है, उसे ही सही माने में अपने आपसे प्यार है।”

और इस अवसर पर भगवान ने यह कल्याणकारी धम्मपद कहे—

“अत्तानं चे पियं जज्जा, न नं पापेन संयुजे ।

न हितं सुलभं होति, सुखं दुक्कटकारिना ॥

जिसे अपना आप (मैं) प्रिय है, उसे चाहिए कि वह अपने आपको पाप में न लगाए। दुष्कर्मों को सुख सुलभ नहीं होता।

“अन्तकैनाधिपन्नस्स, जहतो मानुसं भवं ।

किं हि तस्स सकं होति, किञ्च आदाय गच्छति ।

किञ्चस्स अनुगं होति, छाया व अनपायिनी ॥

मनुष्य भव छूटते समय मृत्युके आधीन होते हुए का भला क्या अपना होता है ? वह भला क्या साथ लेकर जाता है ? संग न छोड़ने वाली छाया की भांति भला क्या उसके पीछे पीछे जाता है ?

“उभो पुञ्च पापं च, यं मच्चो कुरुते इध ।

तं हि तस्स सकं होति, तं व आदाय गच्छति ।

तं वस्स अनुगं होति, छाया व अनपायिनी ॥

मनुष्य जो पाप और पुण्य दोनों यहां करता है वही उसके अपने होते हैं, उन्हें ही वह अपने साथ ले जाता है। संग न छोड़नेवाली छायाकी भांति वही उसके पीछे पीछे जाते हैं।

“तस्मा करेय्य कल्याणं, निचयं सम्मरायिकं ।

पुञ्जानि परलोकस्मिं, पतिट्ठा होन्ति पाणिनं” ति ॥

अतः अपना परलोक सुधारने के लिए कल्याणकर्म ही करें, शुभ कर्म ही करें। परलोक में पुण्यही प्राणियोंका आधार होता है।

× × ×

सचमुच सत्कर्मसे यह लोक भी सुधरता है, परलोक भी। दुष्कर्मसे यह लोक भी बिगड़ता है, परलोक भी। अपने आपसे प्यार करने वाले को, अपना भला चाहने वाले को दुष्कर्म से बचना चाहिए। सत्कर्म में लगना चाहिए। लोक और परलोक दोनों सुधारने चाहिए। इसी में सच्चा स्वार्थ समाया हुआ है, प्रबुद्ध स्वार्थ समाया हुआ है।

× × ×

अतः साधको ! आओ, स्वार्थी बनें। पर सच्चे स्वार्थी बनें अंधस्वार्थी बनकर कहीं अपना अनर्थ न कर लें। प्रबुद्ध स्वार्थी बनकर अपना सही स्वार्थ साधें ! अपना सही कल्याण साधें !!

कल्याणमित्र  
स. ना. गो.



### मां सयामा

गुरुदेव गोयन्काजीकी धर्ममाता मां सयामा पिछले शिविर में १० दिन धम्मगिरि पर रहकर लंदन के लिए रवाना हो गई हैं। वहां के विपश्यना शिविरों में अपना धर्म-सहयोग देकर आगामी ३ दिसम्बर को भारत लौट रही हैं। दिसम्बर और जनवरी के स्वयं-शिविरों तथा अन्य सामान्य शिविरों में सम्मिलित होने वाले साधक धम्मगिरि पर प्रवाहित अमृतवाहिनी धर्मगंगा के साथ-साथ धर्ममयी मां सयामा के सान्निध्य का लाभ ले सकेंगे।



### शांतिपठार पर निर्माण कार्य

पूर्व योजना के अनुसार वर्षा ऋतुके समाप्त होते ही शांतिपठार पर नव निर्माण का कार्य द्रुतगति से पुनः आरंभ कर दिया गया है। चालीस शून्यागारों (ध्यान गुफाओं) से परिवेष्टित ध्यान-चैत्य और मां सयामा के लिए आचार्य-निवास का एक भाग इसी महीने के अंत तक पूर्ण हो जाने की पूरी संभावना है।

अब तक बने हुए भवनों के लिए आवश्यक सुविधाओं की तथा आगेके निर्माण कार्य की योजना बन चुकी है जिसमें कि २५० साधकों के उपयुक्त ध्यान-प्रकोष्ठ और आचार्य-निवास के शेष भाग को प्राथमिकता दी गई है। ताकि ध्यान के प्रशिक्षण का सारा काम शांतिपठार पर निर्विघ्न हो सके और साधकों के आवास, नित्यकर्म, भोजन एवं विश्रामकी तथा विपश्यना विश्व विद्यापीठकी व्यवस्थाकी सारी सुविधाएं विश्रान्तिपठार पर बने हुए भवनों में विस्तृत हो जायं, जिससे कि धम्मगिरि पर एक साथ २५० व्यक्तियों के निवास और ध्यान की व्यवस्था में कोई कठिनाई न हो। नया ध्यान प्रकोष्ठ बन जानेपर पुराना ध्यान प्रकोष्ठ साधकों के लिए भोजनशाला और निवास के निमित्त काम में लिया जाएगा। शांतिपठार पर नव-निर्माण की इस नई सीमित योजना के लिए लगभग दो लाख रूपए की धनराशि की आवश्यकता आंकी गई है।

### अन्य साधना केंद्र

विपश्यना का विधिवत प्रशिक्षण देनेके लिए दक्षिण भारत में, हैदराबादमें और उत्तर भारत में जयपुर में दो साधना केंद्र और स्थापित हो गए हैं।

१) हैदराबाद :- हैदराबाद शहर से लगभग १० मील दूरी पर स्थित 'विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र' पर अब तक कई शिविर लग चुके हैं। यहां लगभग १५० व्यक्तियों के आवास की एवं ध्यान-प्रकोष्ठकी व्यवस्था हो चुकी है। साधनाकी समुचित सफलता के लिए यहां भी अष्टकोणीय साधना-चैत्यकी योजना तैयार की गई है। इस निमित्त कुछ दान-राशि भी प्राप्त हो चुकी है। और दान प्राप्त होनेपर निर्माण कार्य शीघ्र ही आरंभ कर दिया जाएगा।

२) जयपुर :- यहां भी शहर से लगभग १० मील दूरी पर गल्लाजी तीर्थ के समीप, गल्लाजी रोड पर "विपश्यना केंद्र" नामक साधना केंद्र की स्थापना हो चुकी है। चारों ओर से मनोरम पहाड़ियों से घिरी इस 'धम्मथली' पर गत सितम्बर महीने में पहला शिविर संचालित किया गया था।

अब तक यहां ध्यान-प्रकोष्ठ, भोजनशाला, पानी के लिए कुंआ और मोटार-पम्प तथा शौचालय व स्नानागारों का निर्माणकार्य हो चुका है। साधकों के आवास के लिए शिविर के दौरान तंबूओं की व्यवस्था की गई थी। 'धम्मथली' का प्रशांत, निर्जन व नीरवतापूर्ण वातावरण शिविर में सम्मिलित हुए साधकों को अत्यंत अनुकूल लगा था। यह स्थान शीघ्र ही उत्तर भारत की एक प्रमुख तपोभूमि बनने की संभावना लिए हुए है। हर्ष की बात है कि धर्मलाभी साधकों की दान-

चेतनासे प्राप्त दान-राशि द्वारा निकट भविष्य में ही नव-निर्माण का शेष कार्य द्रुतगति से आरंभ होने जा रहा है जिससे आगामी शिविरोंके लिए अन्य आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध हो सकेंगी।

### दान की सुद्धता

उपरोक्त तपोभूमियों के निर्माणकार्य में दान देकर साधक पुण्य-लाभी हो सकें, इसी आशय से यह सूचनाएं प्रकाशित की जा रही हैं। दान की शुद्धता बनाए रखनेवाली पुरातन धर्म-परंपरा निभायी जानी नितांत आवश्यक है। इसलिए यह नियम फिर दुहराए जा रहे हैं :-

१-इन योजनाओं में केवल विपश्यी साधकों द्वारा दिया गया दान ही स्वीकृत किया जा सकेगा।

२-दान शुद्ध चेतना से ही दिया जाना चाहिए। जिन्हें विपश्यना साधना के अभ्यास से स्वयं लाभ हुआ है और परिणामतः जिनमें कृतज्ञताके अतिरिक्त लोक-मंगलका कारुण्यभाव जागा है वे ही दान दें। दिए हुए दान के बदले नाम-यश अथवा सुविधा-सहूलियत पानेकी भावना बिल्कुल नहीं होनी चाहिए। इस कल्याणकारी विधि द्वारा अधिक से अधिक लोगों का लाभ हो, इसी कल्याणकामनामयी मंगलमैत्रीसे दान-चेतना ओत-प्रोत होनी चाहिए। तो ही दान-चेतना शुद्ध होगी।

३-विपश्यी दानी साधक अपने किसी प्रिय स्वजनके पुण्य लाभार्थ भी दान दे सकता है।

४-दान-राशि छोटी हो या बड़ी, दान चेतना ही प्रमुख-प्रधान है। अतः कम राशि के दानी साधकों के मन में किंचित भी हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए।

५-इगतपुरी, हैदराबाद अथवा जयपुर के जिस किसी साधना-केंद्रके लिए साधक दान देना चाहे, उसे चाहिए कि तत्संबंधित संस्थाओं को ही दानकी रकम भेजे। इनके नाम-पते इस प्रकार हैं :-

अ) इगतपुरी के लिए :-

“सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट”

धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३ (नासिक-महाराष्ट्र)

अथवा २०, शहीद भगतसिंह मार्ग, फोर्ट,  
बम्बई-४०००२३.

ब) हैदराबाद के लिए :-

“विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र”

कुसुम नगर, १२-६ किमी. नागार्जुन सागर रोड,  
हैदराबाद-५०००३७.

स) जयपुर के लिए :-

“विपश्यना समिति”

द्वारा-श्री श्यामसुन्दर मूंदड़ा, जी-१/ए, अशोक-  
मार्ग जयपुर-३०२००१.

### इगतपुरी में स्वयं-शिविर

क्रमांक २७ दि. ४-१२-७८ से १४-१२-७८ तक

” २८ ” २५-१२-७८ से ४-१-७९ ”

(दोनों मां सयामा के सान्निध्य में)

संपर्क : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि,  
इगतपुरी-४२२४०३. (नासिक-महाराष्ट्र) फोन नं. ७६.

## आगामी शिविर

|               |     |                         |                                        |
|---------------|-----|-------------------------|----------------------------------------|
| शिविर क्रमांक | १५४ | इगतपुरी ( वि. वि. वि. ) | दि. १८-११-७८ से २९-११-७८ तक ( हिन्दी ) |
| "             | १५५ | " "                     | दि. १४-१२-७८ से २५-१२-७८ तक (अंग्रेजी) |
| "             | १५६ | " "                     | दि. ४-१-७९ से १५-१-७९ तक ( हिन्दी )    |

संपर्क : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, बम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३ ( 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 रहेगी ।

३) शिविरों के नियम कड़े होते हैं । उनका कड़ाई से पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए ।

श्रीधुत भूरामल राजमल सुराना,  
लाल कटला, जौहरी बाजार,  
जयपुर - ३०२००३.  
की मंगल कामनाओं सहित ।

तार : प्रेमकेवल फोन : ४०३५७ / ४४५०७  
मेसर्स दि प्रीमियर केबल कम्पनी लि.,  
१४/१५, एफ, कन्नाट प्लेस, नई दिल्ली-११०००१.  
की मंगल कामनाओं सहित ।

## दोहे धरम के

मत बैरी बन स्वयं का, बने तो बन निज मीत ।  
अपने मनको विमल रख, जो अपने से प्रीत ॥  
जैसा तेरा आचरण, फल वैसा ही होय ।  
दुराचरण दुख ही बढे, सदाचरण सुख होय ॥  
दुर्गति तेरे हाथ में, सद्गति तेरे हाथ ।  
बात धरम की समझ ले, तू ही तेरा नाथ ॥  
सुख दुख अपने कर्म के, अविचल विश्व विधान ।  
तू तेरा यमराज है, तू तारक भगवान ॥  
तू ही ब्रह्मा, विष्णु है, महाकाल विकराल ।  
तेरे चरणों में पड़े, स्वर्ग धरा पाताल ॥  
सृजन करे, पालन करे, करे स्वयं संहार ।  
लंबा या ओछा करे, तू तेरा संसार ॥

## दूहा धरम रा

करमां सूं ठाकर हुवै, करमां चाकर दीन ।  
तीन लोक चौदह भुवन, करमां रै आधीन ॥  
करम छोड़ कर और कुछ, अपणो नाय कहाय ।  
करम छोड़ कर और कुछ, अपणै लार न जाय ॥  
मेरो मेरो कर मरै, लगै न कुछ भी हाथ ।  
केवल अपणो करम ही, चालै अपणै साथ ॥  
आंधो स्वारथ सिर चढै, करै भूढ़ अपघात ।  
अपणै ही दुस्करम सूं, ल्यावै काली रात ॥  
साचो स्वारथ समझ कर, करै करम अवदात ।  
अपणै ही सत्करम सूं, मंगल जगै प्रभात ॥  
अपणो मितर आप है, अपणो बैरी आप ।  
सुख सिरजै रख होस हिय, बेहोसां दुख ताप ॥

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 : २६८६७९. • 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  
बम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३.  
(नासिक - महाराष्ट्र)