



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NS (M)-16/84

वर्ष १४ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२८ • कार्तिक पूर्णिमा [शक] • दि. ८-११-१९८४ • अंक ५

प्रेरक प्रसंग

(१)

जिस प्रकार हंडिया में जले हुए शाकको देखकर किसी साधिकाके मन में अपने सभी कर्मबीजोंको विपश्यना साधना द्वारा भून लेनेका प्रेरक उत्साह जागा, उसी प्रकार अतीतकाल के अनेक ऐसे प्रसंग हैं जिनसे प्रेरित होकर साधक-साधिकाएँ विपश्यना साधना में अत्यंत उत्साहपूर्वक जुट गए और परम मुक्त अवस्था को प्राप्त हुए।

भगवान के जीवनकाल की एक अन्य घटना।

कोसलनरेश प्रसेनजित के ब्राह्मण राजपुरोहितकी पुत्री दंतिया। भगवानके संपर्क में आयी याने धर्म के संपर्क में आयी। श्रावस्ती में अनाथपिंडक द्वारा निर्मित जेत वन विहारमें अनेक भिक्षु-भिक्षुणियाँ, गृहस्थ पुरुष-स्त्रियाँ ध्यान साधना किया करते थे। यह भद्रघाबहुल ब्राह्मण-पुत्री भी यहीं कुछ दिनों साधना सीखती रही। कुछ प्रगति हुई तो गृहस्थ न रहकर भिक्षुणी बननेका वैराग्य-भाव मनमें जागा। अतः महाप्रजावती गौतमी से प्रव्रज्या ग्रहणकर भिक्षुणी बनी और विपश्यना भावना में रत रहने लगी।

एक बार भिक्षुणी संघके साथ क्रमशः यात्रा करते हुए राजगिरि गई और वहीं भिक्षुणी विहारमें रहने लगी। एक दिन मध्याह्न भोजनके बाद गिज्जकूट पर्वत पर किसी पेड़ के नीचे बैठी विचारमग्न थी। तब उसने देखा कि एक महाबलशाली विशालकाय हाथी नीचे नदीमें जलविहार करके तट पर विश्राम कर रहा है। इतने में एक अंकुशधारी महावत वहाँ आया। उसने हाथीको आदेश दिया "पांव पसार", हाथीने अपला पांव पसार दिया, जिस पर चढ़कर महावत हाथीकी पीठ पर जा बैठा। हाथी उसके आदेशोंको मानते हुए शहरकी ओर चल दिया।

ऐसा महान बलशाली विपुल देहधारी गजराज यदि चाहता तो उस छोटे से आदमीको अपने पांव तले कुचलकर उसका कचूर निकाल देता। परन्तु उसने ऐसा नहीं किया। वह मनुष्यका गुलाम हो गया था। उसके हुक्मका ताबेदार बन गया था। उसका सेवक बन गया था। हितैषी बन गया था।

भिक्षुणी सोचने लगी, जब एक अंकुशधारी महावत ऐसे

धम्म वाणी

इदं पुरे चित्तमचारि चारिकं,
येनिच्छकं यत्थकामं यथासुखं।
तदज्जहं निग्गहेस्सामि योनिसो,
हत्थिंप्पभिन्नं विय अड्कुसग्गहो ति ॥

हत्थारोहपुत्तथेर, थेरगाथा-७७.

यह चित्त पहले जहाँ कहीं इसकी इच्छा हुई, जहाँ कहीं इसकी कामना जागी, जहाँ इसे सुख दिखा वहीं स्वच्छन्दतापूर्वक परिभ्रमण करता रहता था। आज मैं उसे समझदारीके साथ वैसे ही वश में कर रहा हूँ जैसे कि किसी प्रमत्त हाथी को कोई अंकुशधारी वश में कर लेता है।

शक्तिशाली प्राणीको अपने वश में कर सकता है तो मैं अपने मनको वशमें क्यों नहीं कर सकती? अवश्य कर सकती हूँ। इस प्रसंग से प्रेरणा प्राप्त कर भिक्षुणी दंतिया ने दृढ़ संकल्प धारण किया और समीप के वनमें प्रवेश कर मुक्तिदायिनी विपश्यनाके अभ्यास में जी जान से जुट गयी। अथक परिश्रम द्वारा वह अचिरकालमें ही मानसके सभी कषायोंकी निर्जरा करके श्रद्धत अवस्थामें प्रतिष्ठित हुई। भवचक्र से मुक्त हुई। मानव जीवन सफल कर लिया।

• •

ऐसा ही एक और घटना।

महानगरी श्रावस्ती के एक महावतके घरमें जन्मा हुआ बालक हत्थारोहपुत्तके नामसे प्रसिद्ध हुआ। वयस्क होने पर उसने कुलगत हस्ति-वशीकरण विद्या में पूर्ण निपुणता प्राप्त कर ली। चंड से चंड स्वभाववाले मदमस्त हाथियोंको अत्यंत कुशलतापूर्वक वशमें करना सीख लिया। एक बार किसी हाथीको वश में करनेके काममें लगा हुआ था। एकाएक एक विचार उठा। "क्या मैं सारे जीवन इन चंड हाथियोंको ही वशमें करता रहूँगा? कभी अपने चंड स्वभाववाले मनको भी वश में कर सकूँगा या नहीं?" इस कुशल चिंतनसे अभिभूत होकर वह जेतवन विहार आश्रममें गया। वहाँ भगवानकी धर्मदायी श्रमृतवाणी सुनकर यही निर्णय किया कि मेरे

लिए अपने मनको वश में करना अधिक उपयोगी है। उस पालतू बनानेमें अपना श्रम लगाना चाहिए। जंगली हाथी को पालतू बनाकर जितना लाभान्वित होता है उससे कहीं अधिक लाभ इस जंगली मनको पालतू बनानेसे प्राप्त होगा। यह जब तक जंगली है तब तक बहुत बड़ा दुश्मन है। पर वश में हो जाय, पालतू बन जाय तो बहुत बड़ा मित्र बन जायेगा, हितैषी सेवक बन जायेगा। इस प्रकार सद्धर्म के प्रति अत्यंत श्रद्धावान होकर घर से बेघर हो, भिक्षु बन गया।

भगवानसे साधनाकी विधि सीखकर चिरकाल तक विपश्यनाके अभ्यासमें रत रहा। पर मन वश में नहीं हो रहा था। भूत-भविष्यकी विभिन्न कामनाओंमें, सुखद कल्पनाओंमें लोट-पलोट लगाते रहता था। बड़ा ही दुर्दमनीय हो उठा था मन।

ऐसे समय उसे अपनी हरितविद्याका कौशल्य याद आया। किस प्रकार दुर्दमनीय हाथियोंको कुशलतापूर्वक अपने वशमें कर लिया करता था। उस कार्यमें कितना धीरज रखना पड़ता था। मतवाले हाथी को कब कितनी छूट देनी होती थी, कब कितना अंकुश लगाना पड़ता था। किस चतुराई के साथ उसे वशवर्ती किया जाता था। इस चिंतन से उसके भीतर एक बिजली सी कौंधी। वस इसी प्रकार इस निरंकुश मनको भी निग्रहित करना होगा। बहुत मनमानी कर ली इसने। बहुत दौड़ चुका इधर-उधर। बहुत होश खोए रहा यह। अब तो इसे पालतू बनाना ही होगा।

इस दृढ़ संकल्पके साथ स्वेच्छाचारी मनको वशमें करनेके काममें उसी प्रकार लग गया जिस प्रकार कि उन्मत्त हाथी को अंकुश के सहारे वश में किया करता था। धीरज और लंगनके साथ काम करते करते वह अपने शुभ प्रयत्नों में सफल हुआ। श्रोतापन्न, सकृदागामी और अनागामी अवस्थाओंको पार करते हुए उसने अरहंत के अमृतपदका साक्षात्कार कर लिया। कृतकृत्य हुआ! जीवन्मत्त हुआ! धन्य हुआ!

स. ना. गो.

मेरे आध्यात्मिक प्रयोग

-अपणासाहेब सहस्रबुध्दे

उरलीकांचन निसर्गोपचार केन्द्र में मेरे डेढ़-दो मास रहनेके दौरान मेरी भेंट एक बौद्ध भिक्षु से हुई। मनको कैसे मोड़ देना व एकाग्र करनेके लिए कैसे प्रयत्न करना इस विषय को लेकर वे रोज १०-१५ मिनट मेरे से "आना-पान" विधि कराते थे। उन्हीसे श्री सत्यनारायणजी गोयन्काके बारेमें मुझे जानकारी मिली। इस विधिकी पद्धतिसर जानकारी देनेके लिए श्री सत्यनारायणजी गोयन्का देश भरमें शिविरोंका आयोजन करते हैं। इन शिविरोंमें चित्तशुद्धि कैसे करना - यह सिखाया जाता है - यह बात बौद्ध भिक्षु से मैंने जानी। चित्तशुद्धि करके मनोनिग्रह करना "इस विषय पर मेरा चिंतन व प्रयत्न चालू था और इन्ही प्रयत्नों से १९७२ के मार्च महीने में सेवाग्राम में श्री गोयन्काजीके एक शिविरमें भाग लेनेका सौभाग्य प्राप्त हुआ।

सेवाग्राम-शिविरमें श्री सत्यनारायणजीसे "आना पान" व "विपश्यना" विधि की पद्धतिसर जानकारी मुझे मिली। मैंने साधना करनी शुरू की। साधनाका सिलसिला आगे जारी रखनेके लिए मैंने आगे पुनः नासिक में हुए एक शिविरमें भाग लिया। निरन्तरता बनाए रखनेके लिए मैं रोज एक-डेढ़ घंटा साधनामें बैठनेका प्रयत्न करता रहा। लेकिन समय-समय पर बीच में भंग होते रहा। फिरभी इसका फायदा हुआ। शिविर स्थान पर निरन्तर साधना करने से उस स्थान पर मंगल वातावरणका निर्माण होता है व मंगल तरंगों से भर जाता है। ऐसा मैंने सुना था। श्री गोयन्काजीके सहवास से इस बातका मुझे अनुभव हुआ। संत-साहित्य पढ़ने से हमारे मनमें अच्छे विचार उत्पन्न होते हैं तथा मनको भी कुछ शांति मिलती है। लेकिन तत्पश्चात् चालू काम पर लगते हैं तो किसी न किसी निमित्त से राग-द्वेष आदि विचार मनमें उत्पन्न होना शुरू हो जाते हैं। इसी कारण से मन पर काबू पानेके लिए तथा काम करते-करते भी मनोवृत्तिको संतुलित रखनेके लिए आनापान व विपश्यना विधि फलदायी होती है। इससे आध्यात्मिक साधना कैसी होगी व आत्म-साक्षात्कार होगा या नहीं, यह बात नए साधकको समझमें नहीं भी आए तब भी मनकी स्थिरताका वह अनुभव करता है। प्रज्ञा जाग्रत होकर स्थितप्रज्ञ वृत्ति बढ़ती है। इसीको वे (गुरुजी) समाधि कहते हैं। इस साधना से मनका व शरीरका संतुलन सधेगा ऐसा मुझे लग रहा है।

साधना करते-करते अगर मनको शांति मिलती है, स्थिरता आती है तथा राग-द्वेष आदि विकार व अन्य प्रकारकी वासनाओं से मुक्ति मिलती है तथा (संस्कार) कर्मों की निर्जरा होती है तो इस पथ पर अपनी प्रगति हो रही है, ऐसा मैं मातृंगा इसी तीव्र इच्छाके साथ मेरे प्रयत्न च लूँ हैं।

मेरे मन में एक और संघर्ष चल रहा है यह कि जिन अनेक प्रवृत्तियों में मेरा मन लगा रहता है उससे छुटकारा पाना चाहिए। मुक्त परन्तु एक जगह रह कर चित्त-शुद्धि व मनकी शांतिका अनुभव करना तथा जो भी घटना घटती है उसी पर समाधान मानना, किसी भी संस्था से अपना संबंध न रखना, ऐसे विचार बारबार मन में आते हैं।

सभ्यकत्व प्राप्त हुए बगैर अथवा चित्तशुद्धिका एक-एक पग बढ़ाए बगैर मन पर अंकुश रखना संभव नहीं होगा तथा शरीर व मनका संतुलन भी नहीं होगा। गीता-प्रवचनमें श्री विनोबाजी ने कहा है कि कर्म के साथ साथ विकर्म भी चालू रहना चाहिए बाह्य कर्म स्थूल है। उसके साथ चित्तशुद्धिकी क्रिया चालू रखना यह विकर्म है।

स्व. अपणासाहेब की आत्मकथा
"मात्नी घड़ण" से उद्धृत।

साधकों के उद्गार

मैं साजुसेट्स, अमेरिकाके श्री बी. कपूर जो कि वहाँ के केन्द्र में सहायक आचार्य श्री पारिखजीके एक शिविरमें पहली बार सम्मिलित हुए, अपनी अनुभूतियोंका विवरण इन शब्दोंमें व्यक्त करते हैं, "मैं अपनी पुत्री सरोजका कृतज्ञ हूँ जो कि मुझे और मेरी पत्नीको खींचकर यहाँ शिविरके लिए ले आयी। दस दिनकी इस छोटीसी अवधि में ही हमने बहुत कुछ सीखा जो कि पिछले ५० वर्षों में भी नहीं समझ पाया था, जबकि एक महात्मा द्वारा "नाम" की दीक्षा ली थी। "नाम" अपनी जगह ठीक था लेकिन उससे ध्यानका कोई तरीका हाथ नहीं लगा। परिणामतः

घंटों ध्यानमें बैठनेके बावजूद भी कोई फल नहीं मिला। लेकिन वहाँ दस दिनों में ही मैं सत्यका साक्षात्कार करने लायक हो गया और अब इस विश्वास के साथ घर लौट रहा हूँ कि इसका नियमित अभ्यास करते हुए अपने जीवनको नया मोड़ दे सकूंगा। मैं गोयन्काजीका अत्यंत ऋणी हूँ और श्री पारिखजीका भी, जिनके द्वारा मेरी संचेतना को जागृति मिली। मैं श्री गोयन्काजी के प्रवचनोंको बड़े उत्साहके साथ सुनता रहा। मुझे आशा है कि किसी दिन इस महापुरुषका दर्शन भी कर सकूंगा।

सारे प्राणी सुखी और शांत हों।

भावी कार्यक्रम

इगतपुरी

शि. क्र.	दिनांक	संचालक
BP ३४. १७-११-८४ से २८-११-८४ तक एक सहायक आचार्य		
— १२-१२-८४ से २३-१२-८४	" "	" "
— २३-१२-८४ से ३-१-८५	" "	" "
२५६ ३०-११-८४ से ११-१२-८४ तक (हिन्दी) पू. गुरुजी		
*दीर्घ शिविर ११-१२-८४ से ९-१-८५ तक	" "	" "
*सतिपट्टान शि. ९-१-८५ से १८-१-८५	" "	" "
*स्वयं शिविर १९-१-८५ से ३१-१-८५	" "	" "

*(केवल बहुत पुराने साधकों के लिए)

संपर्क :- व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरी (महाराष्ट्र) पिन : ४२२ ४०३ फोन - इगतपुरी-७६

जयपुर

RS १९. १९-११-८४ से ३०-११-८४ तक स. आ. श्री रामसिंह	
RS २०. १९-१२-८४ से ३०-१२-८४	" "

शिविर-स्थल एवं संपर्क : विपश्यना केंद्र, धम्मथली, सिसोदिया बाग-गल्लाजी रोड, पो. जयसिंहपुरा खोर, जयपुर-३०३११८ (राज.) फोन - ४१२८३

स्थानीय संपर्क : श्री स्वाम सुंदर मुंदड़ा

द्वारा - मे. स्वाम कॉरपोरेशन, मुनोत निवास रामललाजी का रास्ता, जीहरी बाजार, जयपुर-३०२००३ फोन-६५४१४ घर : ६३३२२ तार : डॉली

वाराणसी/सारनाथ

LN १८. १४-१२-८४ से २४-१२-८४ सायं. तक

स. आ. श्री. राठी

संपर्क : एस. के. मेहरोत्रा, डी-६२/४, डी-३/१, सोनिया रोड, वाराणसी-२२१०१०.

बीरगंज (नेपाल)

LN १९ दि. १६-१-८५ से २६-१-८५ सायं तक स. आ. श्री राठी

संपर्क : A) श्री जगदीश प्रसाद सीकरिया, मर्केन्टाइल बिल्डिंग, बीरगंज (नेपाल) फोन : २२२७४
Cable - SIKARIA, BIRGANJ

B) P. Box No. 1438, काठमांडू (नेपाल)

२) श्री विश्वनाथ शाह, "मुरली"

बीरगंज (नेपाल) फोन : २२२७३.

बोध गया

२८-११-८४ से ८-१२-८४ तक स. आ. भिक्षु उजागरा

१९-१-८५ से ३०-१-८५ " " "

संपर्क : भिक्षु ज्ञानीदा बर्मी विहार, बोधगया जि. गया (बिहार)

कलकत्ता-कैम्प

२५७ ९-२-८४ से २०-२-८४ तक

संपर्क : १) श्रीमती इंदु जैन, ९ अलिपोर पार्क प्लेस, कलकत्ता.

२) दयारामजी काजरिया, ९ बोनाफाइड लैन,

कलकत्ता - ७००००१ फोन - २५-१७६७-२५-८०५३.

फरवरी के अंतिम सप्ताहमें जयपुरमें तथा मार्च ८५ के तीसरे सप्ताहमें हैद्राबादके पू. गुरुजीके शिविर लगेंगे तिथियां बादमें प्रसारित की जाएंगी।

विशेष सूचना

रविवार ता. २५ नवम्बर १९८४ सुबह ९ बजे पूज्य गुरुजी के सानिध्यमें पुराने साधकोंके लिये सामूहिक साधना होगी और १० बजे आम जनताके लिये "विपरशना साधना" विषय पर प्रवचन होगा। स्थल: रत्नचिन्तामयी स्कूल तथा ओ.एस. अ.न. डी. टी. कोलेज, श्रीमती रेवाकुंवर ओडीटोरियम, कामा लेन, घाटकोपर, पश्चिम मुंबई - ४०००८६.

साधक अनेक स्थानोंपर सामूहिक साधना नियमित करते हैं। परन्तु इसकी जानकारी सभी साधकोंको न होने के कारण वे इसके लाभ से वंचित रह जाते हैं। अतएव इसकी सूचना इस मास के अंत तक विपरशना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि इगतपुरी को भेज दें जिससे विपरशना पत्रिकामें उसे प्रकाशित किया जा सके। इससे अनेक साधकों को लाभ हो सकेगा। सामूहिक साधना का स्थान, दिन तथा समय, जो निश्चित हो उसे भेजने की कृपा करेंगे।

विपरशना - डायरी

प्रसन्नताकी बात है कि जयपुरके किसी साधक ने १९८५ की "विपरशना डायरी" प्रकाशित करनेका निर्णय किया है। इसमें प्रत्येक पृष्ठ पर धर्म के दोहे प्रकाशित होंगे और यदि साधक चाहे तो उनके/फर्म के नाम-पते भी छुपे जा सकते हैं। जिन साधकोंको अपने फर्म के लिए ऐसी डायरियां खरीदनी हो वे नीचे लिखे पते पर सीधे संपर्क कर सकते हैं :-

श्री सत्येन्द्रनाथ टंडन
बी - ५९, साकेत कॉलनी
आदर्श नगर
जयपुर (राजस्थान)
फोन - ४१२०८.

धम्मगिरि पर दिसम्बर-जनवरी मास में अधिक ठंड पड़ती है शिविरार्थी पर्याप्त गरम कपड़े, कम्बल, रजाई आदि अपने साथ लावें।

मैसर्स मोतीलाल बनारसीदास
बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली-११० ००७.
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

सोरो रख मन मानखा, सोरै मन सुख होय ।
दोरो मन करतां तुरत, सुख अपणो दे खोय ॥१॥
उपजै मन मैह पाष भी, मन ही धरम समाय ।
मन ही बन्धन मुक्ति को, कारण ओर उपाय ॥२॥
अपणो चित सुधरे विना, कोय न आवै काम ।
अपणै चित पर मानसा, करडी राख लगाम ॥३॥
आपणो सुधर्यो चित्त ही, आसी अपणै काम ।
जै सुख चावै मानखा, चित नै राख गुलाम ॥४॥
जै चावै अपणी कुसल, जै चावै सुख मूल ।
तो रख मन निरमल सदा, मैलो हुवै न भूल ॥५॥
सांस देखन देखतां, मन टिकगो इक ठौर ।
निसचल मन निरमल बणयो, आणंद उठी हिलोर ॥६॥

दोहे धर्म के

मन ही दुर्जन, मन सुजन, मन बैरी मन मीत ।
जीवन में मंगल जगे, जब मन होय पुनीत ॥१॥
जितना बुरा न कर सके, दुश्मन दूषी दाय ।
अधिक बुरा निज मन करे, जब मन मैला होय ॥२॥
मां बापू प्रिय बन्धु जन, भला करें सब कोय ।
अधिक भला निज मन करे, जब मन उजला होय ॥३॥
चित की चाल विचित्र है, झट नभ झट पाताल ।
सांस सांस को देखते, मन्द पड़े चित चाल ॥४॥
मन चंचल मन चपल है, मन आगे सब ओर ।
सांस डोर से बांध कर, रोक राख इक ठोर ॥५॥
जब तक मन जँगली रहे, तब तक बैरी होय ।
ज्यों बन जाये पालतू, मित्र सहायक होय ॥६॥

सबाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक : रामश्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३. दूरभाष : ८६
मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपूर, नासिक-४२२ ००७. टेलिफोन : ८८२५१ • वार्षिक शुल्क रु. १०/- आजीवन शुल्क रु. १००/-

विपरशना" 11/84

पो. र. नं. NS(M) 96/84

प्रेषक :

सबाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट

विपरशना विश्व विद्यापीठ

धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३.

(नासिक, महाराष्ट्र)

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