

# विपश्यना पत्रिका संग्रह

वर्ष ७ से वर्ष ९ (जुलाई १९७७ से जून १९८० तक)

भाग-३

विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गीयन्का

# विपश्यना

---

पत्रिका संग्रह

भाग - ३

---

वर्ष ७ से वर्ष ९

(जुलाई १९७७ से जून १९८० तक)

विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का के लेख  
तथा पत्रिका में प्रकाशित अन्य लेखों का संग्रह



विपश्यना विशोधन विन्यास  
धम्मगिरि, इगतपुरी

## विषयानुक्रमणिका

### विपश्यना पत्रिका संग्रह भाग - ३

(जुलाई १९७७ से जून १९७८ तक)

“विपश्यना” क्रियाप्रधान साधना मार्ग (– रतीलाल अध्वर्यु) .....	३
विद्यापीठ ऋणमुक्त .....	७
विपश्यना शिविर : एक सुखद अनुभव (– बिरधीचंद चौधरी) .....	१३
प्रवचन प्रवाह १ (क) .....	१५
प्रवचन प्रवाह १ (ख) .....	२०
प्रवचन प्रवाह १ (ग) .....	२५
प्रवचन प्रवाह १ (घ) .....	३०
प्रवचन प्रवाह १ (ङ) .....	३४
विकार और विपश्यना (– कन्हैयालाल लोढ़ा) .....	४०
ट्रस्ट के पदाधिकारियों में परिवर्तन .....	४१
उद्बोधन: बोधि दिवस .....	४३
जैन धर्म ग्रंथों का मर्म (– कन्हैयालाल लोढ़ा) .....	४५
महाबोधि विपस्सना-विशेषांक (– भदंत डॉ. धम्मरतन) .....	४७

(जुलाई १९७८ से जून १९७९ तक)

आषाढी-पूर्णिमा .....	५५
धर्मपद .....	५८
भगवान गौतम बुद्ध के जीवनकाल की एक घटना- .....	५८
उद्बोधन : धर्म प्रज्ञा जाग्रत रहे। .....	६२
सुख कामनापूर्ति में नहीं कामना के त्याग में है (– कन्हैयालाल लोढ़ा) .....	६३
उदान-कथा : सबसे प्यारा ‘मैं’ .....	७०
सम्यक संकल्प .....	७५
शिविर – प्रवचनों में प्रयुक्त पालि-पद .....	७९
बुद्ध-वंदना .....	७९
धर्म वंदना .....	८०

संघ वंदना .....	८०
पटिच्च समुप्पादः प्रतीत्य समुत्पाद .....	८१
मंगल धर्म .....	८५
महामङ्गल सुत्त .....	८६
मंगल हो! .....	८९
मित्तानिसंससुत्त .....	९०
उद्बोधन : सयाजी की जन्म-तिथि .....	९२
करणीयमेत्त सुत्त .....	९३
विपश्यना (– डॉ. (श्रीमती) स्नेह जिंदल) .....	९६
धर्म पारायण .....	९८
गृहस्थ धर्म .....	१०३
शील धर्म .....	१०५

**(जुलाई १९७९ से जून १९८० तक)**

आभारी हूं। .....	१०९
धम्मगिरि पर पावस ऋतु .....	११५
विपश्यना की विदेश-यात्रा .....	१२१
शिविर के दौरान साधकों के उद्धार .....	१२५
सम्यक साधना से ही विमुक्ति .....	१२७
विपश्यना (– भगिनी ब्रिगिटा) .....	१२९
सुखी सुरक्षित (क) .....	१३५
उदान (८) .....	१३५
सुखी-सुरक्षित (ख) .....	१४०
सुखी-गृहस्थ (क) .....	१४३
सुखी गृहस्थ (ख) .....	१४६
मृत्यु मंगल .....	१४९
सुखी गृहस्थ (ग) .....	१५३
गुरुदेव के साथ प्रश्नोत्तर .....	१५६

## “विपश्यना” क्रियाप्रधान साधना मार्ग

(हेतु, पद्धति, अनुभव, विशेषताएं, परिणाम)

— रतीलाल अध्वर्यु

भारत में सदियों से आत्म-कल्याण के लिए अनेक प्रकार की साधना पद्धतियां अस्तित्व में रही हैं। विपश्यना इनमें से एक है। इस साधना पद्धति ने आज तक देश-विदेश में बहुत अधिक प्रसिद्धि पायी है।

यह पद्धति प्रयोग-प्रधान है। इसलिए असाधारण रीति से लाभदायी है। कम से कम शास्त्रीय ज्ञान, शारीरिक श्रम, आर्थिक खर्च और समय में अधिक से अधिक फायदा पहुँचती है। अपने ही विकारों का स्वयं-शोधन, स्वयं ही उनका विरेचन, शमन और स्वयं ही अपनी सुपुष्ट शक्तियों का उत्तम विकास इस साधना द्वारा अपने आप होता है।

विपश्यना साधना पद्धति जैन और बौद्ध संस्कृति की एक विशिष्ट देन है। प्रायोगिक ज्ञान और उस ज्ञान के आधार पर जीवन-दर्शन और उस दर्शन के आधार पर समझपूर्वक चारित्र्य— ये तीनों ही इस साधना में व्याप्त हैं। शील, समाधि और ज्ञान इस साधना के आवश्यक अंग हैं। साधक को आस्रव, बंध, संवर, निर्जरा, मोक्ष, तप आदि की भाव क्रियाएं इस साधना में वास्तविक रूप से दीख पड़ती हैं। तन और मन के स्थूल और सूक्ष्म अनुभवों से परिचय और उनका उपचार ही है विपश्यना। इसीलिए इसे आत्मानुभूति की प्रक्रिया भी कहते हैं।

स्वानुभव से यथार्थ दर्शन करने में ही इसकी शुरुआत होती है। कोई भी वस्तु, बनाव, घटना, प्रक्रिया, संवेदन हो तो उसे राग-द्वेषजन्य पूर्वाग्रह के एकलक्षीय दृष्टि से नहीं देखें बल्कि उसके कुदरती स्वरूप को तटस्थभाव से संवेदनशीलता की दृष्टि से देखें। यही सम्यक दर्शन है। इस रीति से धीमे-धीमे स्थूल से शुरुआत करते हैं और अंतर्मन की सूक्ष्म से सूक्ष्म वृत्तियों का भी तटस्थ दर्शन करने लगते हैं।

इस साधना में एकाग्रता, जागृति और समता का भाव मुख्य है। जैसे-जैसे ये बढ़ते हैं, वैसे-वैसे राग, द्वेष, पूर्वाग्रह तथा इनसे उत्पन्न होने वाले मानसिक व शारीरिक रोग, विकार आदि घटते हैं, मिटते हैं।

**हेतु** — राग, द्वेष, मोह, पूर्वाग्रह आदि विविध विकारों और वासनाओं के दुःख से सदा के लिए संपूर्ण मुक्ति प्राप्त करनी। पूर्ण निर्विकारी वीतराग की स्थिति उपलब्ध करना ही इस साधना का लक्ष्य है।

## उद्बोधन: बोधि दिवस

मेरे प्यारे साधक-साधिकाओ,

आओ, बोधि जगाएं!

आज बोधि-दिवस है। इस पुनीत पर्व के दिन हमें स्वयं अपनी बोधि जगाने की पावन प्रेरणा मिले।

जितनी-जितनी बोधि जागती है, उतनी-उतनी दुष्प्रज्ञता दूर होती है। भ्रम-भ्रांति मिटती है। कल्पनाओं से मुक्ति मिलती है। यथार्थ को स्वीकारने का साहस बढ़ता है। तथता को अंगीकार करने का बल मिलता है। सच्चाई का यथाभूत ज्ञान-दर्शन करने की क्षमता बढ़ती है।

साधको, सतत सजग रहें। धर्म के नाम पर कहीं कोई छलना हमारे सिर पर सवार न हो जाय। विपश्यी साधक होने के नाते हम पूर्णतया धर्मनिष्ठ हो गए हैं, ऐसी मिथ्या धारणा न करने लगे वरना अहंभाव की ग्रंथि में बुरी तरह जकड़ जायेंगे। जरा सी भूल होते ही कहीं महापतित होने का मिथ्या विनीतभाव न जगाने लगे वरना हीन भाव की ग्रंथि में बुरी तरह जकड़ जायेंगे। अहं और हीन दोनों ग्रंथियों से बचते हुए वास्तविकता के मध्यम मार्ग पर चलना है।

अपने में जो सद्गुण है, उन्हें सद्गुण मानें। पर उनकी वजह से कहीं गर्वित होकर फूल न उठें। विवेक कायम रहे और समझदारीपूर्वक उन सद्गुणों का न केवल संरक्षण करें, बल्कि संवर्धन करें।

इसी प्रकार अपने में जो दुर्गुण हैं उन्हें भी स्वीकारें। न उनकी वजह से निराशा और मायूसी का माहौल पैदा कर लें और न ही उन्हें छिपाकर अपने आप को तथा औरों को धोखा देने की कोशिश करें। यथास्थिति को स्वीकारते हुए विपश्यना साधना द्वारा उन्हें साक्षीभाव से देख-देख कर शनैः शनैः दूर करें।

जब कोई व्यक्ति मेरे साथ ऐसा व्यवहार करता है जो कि मुझे अनुचित लगता है, अन्याय व अनीतिपूर्ण लगता है तो उसे अपने प्रति दुर्व्यवहार मानकर मैं जब-जब अंध-प्रतिक्रिया करता हुआ भावावेश का शिकार हो जाता हूं तब-तब द्वेष-दौर्मनस्य के गर्द-गुब्बार से भर उठता हूं। इस सच्चाई को स्वयं अपने आप भी और दूसरों के सम्मुख भी स्वीकार करने में मुझे जरा भी हिचक नहीं। स्वीकार करके मैं अपने मन का बोझ हल्का ही करता हूं। जब अपने तथा औरों के प्रति

## आषाढी - पूर्णिमा

आज आषाढी पूर्णिमा है।

२५६७ वर्ष पूर्व आज के ही दिन लोक-गुरु भगवान गौतम बुद्ध ने धर्म-चक्र प्रवर्तन किया था। पाप-चक्र में पिसते, तड़पते प्राणियों को दुःख मुक्त होने का प्रथम धर्म उपदेश दिया था। सारनाथ के ऋषिपत्तन मृगदाय वन में ठहरे हुए अपने पांच तपस्वी साथियों को उन कल्याणकारी आर्यसत्त्यों का साक्षात्कार कराया, जिनका कि गया प्रदेश के बोधिवृक्ष के तले दो मास पूर्व वैशाख पूर्णिमा पर स्वयं साक्षात्कार कर वे सम्यक संबुद्ध बने थे। आज के दिन उन्होंने जो धर्मचक्र प्रवर्तित किया उसे जीवन भर अबाधगति से चलते ही रहे और असीम करुण चित्त से लाखों-करोड़ों भटके हुए दुखियारों को धर्म शासन में अनुशासित कर गलत से सही मार्ग की ओर उन्मुख करके दुःख-विमुक्त करते रहे।

आज के इस पावन अवसर पर, आओ! उन महाकारुणिक भगवान गौतम बुद्ध के प्रति अपनी श्रद्धा और कृतज्ञता प्रकट करें। उनकी ही भांति जिन-जिन महापुरुषों को सम्यक संबोधि प्राप्त हुई उन सबने अत्यंत करुण चित्त से लोक कल्याण हित धर्मचक्र ही प्रवर्तित किया। अतः उन सभी बुद्धों के प्रति भी अपनी कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

शील, समाधि और प्रज्ञा रूपी सद्धर्म से इतने लोगों को लाभ मिला, हमें भी लाभ मिला, ऐसे सांप्रदायिकता-विहीन सद्धर्म के प्रति अपनी कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

ऐसे सद्धर्म के मार्ग पर आरूढ़ हो, शील, समाधि तथा प्रज्ञा में प्रतिष्ठित होकर कितने लोग निर्वाण-दर्शी हुए, मुक्ति के स्रोत में पड़े, आर्य हुए, विमुक्त हुए और हमारे लिए प्रेरणा के कारण बने। ऐसे संपूर्ण आर्यसंघ के प्रति कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

पिछली पच्चीस शताब्दियों से जिस आचार्य परंपरा ने और इस परंपरा के पिछले जाज्वल्यमान नक्षत्र बोधिसत्त्व सयाजी ऊ वा खिन ने अत्यंत निष्ठापूर्वक धर्म के व्यावहारिक पक्ष को, विपश्यना साधना को, अपने शुद्ध रूप में सुरक्षित रखकर हमारा असीम कल्याण किया; उनके प्रति भी अपनी कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

आज का दिन आर्य-सत्त्यों के उद्घाटन का दिन है। सत्य की महत्ता जानने का दिन है। सत्य धारण करने का दिन है। अतः इस कृतज्ञता और श्रद्धा-ज्ञापन के

## सुखी गृहस्थ (ख)

इहलोकीय हित-सुख के लिए चार आवश्यक सदगुणों का उपदेश देकर भगवान ने कोलिय-पुत्र दीघजानु को परलोकीय हित-सुख के लिए भी चार धर्म-संपदाओं का उपदेश दिया जो सभी गृहस्थों के लिए समानरूप से धारण कर सकने योग्य हैं। समानरूप से कल्याणकारी हैं।

ये धर्म-संपदायें ऐसी हैं जिनके संचय-संग्रह से सदृहस्थ अपना पारलौकिक हितसुख तो साधता ही है, परंतु इन्हें धारण करने का अभ्यास करता हुआ देखता है कि ये इहलौकिक हितसुख साधन में भी सहायक सिद्ध हो रही हैं।

इन चारों में से पहली संपदा है... श्रद्धा। श्रद्धा धर्म की नींव है। बिना श्रद्धा धर्म का मंगल-भवन टिक नहीं सकता। बिना श्रद्धा के धर्म लंगड़ा है। कोई भी व्यक्ति बिना श्रद्धा के धर्मपथ पर एक कदम भी चल नहीं सकता। लेकिन श्रद्धा शुद्ध हो, विवेक चक्षुवाली हो, तो ही कल्याणकारी होती है। अंधश्रद्धा हानिकारक है। यदि भगवान गौतमबुद्ध के प्रति श्रद्धा जगी है तो सही माने में यह तभी कल्याणकारी होगी जबकि बोधि के प्रति श्रद्धा जागे और भगवान की बोधि से हम प्रेरणा प्राप्त करें। इसी प्रकार सद्धर्म के प्रति श्रद्धा जगी है तो धर्म के गुण ध्यान में आए और धर्म धारण करने की प्रेरणा जागे। भिक्षुसंघ पर श्रद्धा जगी है तो आर्य संतों के सदगुण हमारी चेतना को अनुप्राणित करें। ऐसी सविवेक श्रद्धा ही सदृहस्थ की अनमोल धर्म संपदा है।

सदृहस्थ की दूसरी धर्म-संपदा शील है। सदृहस्थ प्रयत्नपूर्वक हिंसा-हत्या से विरत रहता है। बिना दिया हुआ पराया धन चुराने से, छीनने से, दबाने से, हथियाने से, अपनाने से विरत रहता है। व्यभिचार से विरत रहता है। मिथ्या भाषण से विरत रहता है। नशे पते से विरत रहता है। यह पंचशील सदृहस्थ के लिए अनमोल धर्म-संपदा हैं।

सदृहस्थ की तीसरी धर्म-संपदा त्याग है। श्रमपूर्वक, बिना किसी को धोखा दिए धन-अर्जन करना गृहस्थ के लिए आवश्यक है, अनिवार्य है। परंतु यही धन-अर्जन जब केवल संचय, संग्रह, परिग्रह के हीन उद्देश्य से ही किया जाने लगे तो पारस्परिक प्रतिद्वंद्विता की होड़ की थकावनभरी दौड़ गृहस्थ के जीवन को दुःखमय बना देती है। लेकिन यदि धन-अर्जन के साथ-साथ उसके सदुपयोग का विवेक बना रहता है तो सदृहस्थ अपने अर्जित, संचित धन का यथासमय, यथायोग्य त्याग करना सीखता है। इस प्रकार दान की पुण्य संपदा एकत्र करता