धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2555 मासिक पत्र 7 अप्रेल 2012 वर्ष 3 अंक 11 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

विपश्यना क्यों ?

कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का

पर ही देखे सर्वदा, स्व देखे ना कोय।
सम्यक दर्शन स्वयं का, विपश्यना में होय।।

शांति व चैन किसे नहीं चाहिए ? जबकि सारे संसार में अशांति और बेचैनी छायी हुई नजर आती है। शांतिपूर्वक जीना आ जाय तो जीने की कला हाथ आ जाय। सच्चा धर्म सचमुच जीने की कला ही है, जिससे की हम स्वयं भी सुख और शांतिपूर्वक जीएं तथा औरों को भी सुख-शांति से जीने दें। शुद्ध धर्म यही सिखाता है, इसलिए सार्वजनिक, सार्वकालिक और सार्वभौमिक होता है। संप्रदाय को धर्म मानना प्रवंचना है।

समझें, धर्म कैसे शांति देता है ?

पहले यह जान लें कि हम अशांत और बेचैन क्यों हो जाते हैं ? गहराई से सोचने पर साफ मालूम होगा कि जब हमारा मन विकारों से विकृत हो उठता है तब वह अशांत हो जाता है। चाहे क्रोध हो, लोभ हो, भय हो, ईर्ष्या हो या और कुछ। उस समय विक्षुब्ध होकर हम संतुलन खो बैठते हैं। क्या इलाज है जिससे हममें क्रोध, ईर्ष्या भय इत्यादि आयें ही नहीं और आयें भी तो इनसे हम अशांत न हो उठें ?

आखिर ये विकार क्यों आते हैं ? अधिकांशतः किसी अप्रिय घटना की प्रतिक्रिया स्वरूप आते हैं। तो क्या यह संभव है कि दुनिया में रहते हुए कोई अप्रिय घटना घटे ही नहीं, कोई प्रतिकूल परिस्थिति पैदा ही न हो ? नहीं, यह किसी के लिए संभव नहीं। जीवन में प्रिय-अप्रिय दोनों प्रकार की परिस्थितियां आती रहती हैं। प्रयास यही करना है कि विषम परिस्थिति पैदा होने के बावजूद भी हम अपने मन को शांत व संतुलित रख सकें। रास्ते में कांटे-कंकर रहेंगे ही, उपाय यही हो सकता है कि हम जूते पहन कर चलें। तेज वर्षा-धूप आयेगी ही, बचाव इसी में है कि हम छाता तानकर चलें। याने प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद भी हम अपनी सुरक्षा स्वयं करना सीखें। सुरक्षा इसी में है कि कोई गाली दे, अपमान करे तो भी मैं क्षुब्ध न होकर निर्विकार बना रहूं। यहां एक बात यह विचारणीय है कि किसी व्यक्ति द्वारा अयोग्य व्यवहार करने पर यानी उसके दोष के कारण क्षोभ या विकार मुझे क्यों होता है ? इसका कारण मुझमें याने मेरे अचेतन मन में संचित अहंकार, आसक्ति, राग, द्वेष, मोह आदि की गांठें हैं जिन पर उक्त घटना के आघात लगने पर क्रोध, द्वेष आदि विकार चेतन पर उभरते हैं। इसलिए जिस व्यक्ति का अंतर्मन परम शुद्ध है, उसे ऐसी घटनाओं से कोई विकार या अशांति नहीं हो पाती।

परंतु प्रश्न यह है कि जब तक अंतर्मन परम शुद्ध नहीं हो जाता तब तक क्या किया जाय ? मन में पूर्व संचित संस्कारों की गंदगियां तो हैं ही और इन्हीं के कारण किसी भी अप्रिय घटना का संपर्क होते ही नए विकारों का उभार आता ही है। ऐसी अवस्था में क्या करें ?

एक उपाय तो यह है कि जब मन में कोई विकार जागे तो उसे दूसरी ओर लगा दें, किसी अन्य चिंतन में अथवा अन्य काम में। यानी वस्तुस्थिति से पलायन करें। परंतु यह सही उपाय नहीं है। जिसे हमने दूसरी ओर लगाया वह तो ऊपर-ऊपर का चेतन मन है। अंदर का अचेतन, अर्धचेतन मन तो उसी प्रकार क्षुब्ध होकर भीतर ही भीतर मूंज की रस्सी की तरह अकड़ता और गांठे बांधता जाता है। भविष्य में जब कभी ये गांठें उभरकर चेतन मन पर आयेंगी तब और अधिक अशांति पैदा करेंगी। अतः पलायन करना समस्या का सही समाधान नहीं है। रोग का सही इलाज नहीं है।

इसी समस्या के समाधान की खोज आज से 2500 वर्ष पूर्व इसी देश में भगवान गौतम बुद्ध ने की और लोगों के कल्याण के लिए सर्व सुलभ बनाया। उन्होंने अपनी अनुभूतियों के बल पर जाना कि ऐसे अवसर पर पलायन न करके वस्तुस्थिति का सामना करना चाहिए। किसी भी घटना के कारण जो भी विकार जागे उसे यथावत देखना चाहिए। क्रोध आया तो क्रोध जैसा है उसे वैसा ही देखें, देखते रहें। इससे क्रोध शांत होने लगेगा। इसी प्रकार जो विकार जागे, उसे यथाभूत देखने लगें तो उसकी शक्ति क्षीण हो जाएगी। परंतु कठिनाई यह है कि जिस समय विकार जागता है उस समय हमें होश नहीं रहता। क्रोध आने पर यह नहीं जानते कि क्रोध आया है। क्रोध निकल जाने के बाद होश आता है। तब सोचते है कि बड़ी भूल हुई जो क्रोध में आकर किसी को गाली दी या मारपीट पर उतारू हो गये। इस बात को लेकर पश्चाताप करते हैं। परंतु दूसरी बार वैसी परिस्थिति आने पर फिर वैसा ही करते हैं। वस्तुतः क्रोध आने पर तो हमें होश रह नहीं पाता। बाद में होश आने पर पश्चाताप करने से लाभ नहीं होता। चोर आए तब सोए रहें, परंतु उसके द्वारा घर का माल चुरा ले जाने के बाद जल्दी-जल्दी ताले लगायें तो इससे क्या लाभ ? निकल भागने के बाद उस सांप की लकीर पीटते रहें तो क्या लाभ ? विकार जागने पर होश कौन दिलाए ? क्या हर आदमी अपने साथ सचेतक के रूप में कोई सहायक रखे ? यह संभव नहीं है। और मान लीजिए कि संभव हुआ भी, किसी ने अपने लिए कोई सहायक नियुक्त कर भी लिया और ऐन मौके पर सहायक ने सचेत भी कर दिया कि आपको क्रोध

आ रहा है, आप क्रोध को देखिए। तो दूसरी कठिनाई यह है कि अमूर्त क्रोध को कोई कैसे देखे? जब क्रोध को देखने का प्रयास करते हैं तब जिसके कारण क्रोध आया है वही आलंबन बार-बार मन में उभरता है और आग में घी का काम करता है। वही तो उद्दीपन है। उसके चिंतन से छुटकारा कैसे होगा? बल्कि उसे बढावा मिलेगा। तो एक बड़ी समस्या यह है कि आलंबन से छुटकारा पाकर अमूर्त विकार को साक्षीभाव से कैसे देखा जाय?

अतः हमारे सामने दो समस्याएं हैं। एक तो यह कि विकार के जगने पर सचेत कैसे हों? और दूसरी यह कि सचेत हो जायें तो अमूर्त विकार का साक्षीभाव से निरीक्षण कैसे कर सकें? उस महापुरूष ने प्रकृति की सच्चाईयों की गहराई तक खोज करके यह देखा कि किसी भी कारण से मन में कोई विकार जागता है तब एक तो सांस की गति में अस्वाभाविकता आ जाती है और दूसरी शरीर के अंग-प्रत्यंग में सूक्ष्म स्तर पर किसी न किसी प्रकार की जीव-रसायनिक प्रक्रिया होने लगती है। यदि इन दोनों को देखने का अभ्यास किया जाए तो परोक्ष रूप से अपने मन के विकार को देखने का काम होने लगता है और विकार स्वतः क्षीण होते-होते निर्मूल होने लगता है। सांस को देखने का अभ्यास 'आनापान-सति' कहलाता है और शरीर में होने वाली जीव-रसायनिक प्रतिक्रियाओं को साक्षीभाव से देखने का अभ्यास 'विपश्यना' कहलाता है। दोनों एक दूसरे से गहरे संबंधित हैं। इन दोनों का बहुत अच्छा अभ्यास हो जाय तो किसी भी कारण जब मन में विकार उठे तो पहला काम यह होगा कि सांस की बदली हुई गति और शरीर में उत्पन्न हुई किसी भी प्रकार की जीव-रसायनिक प्रतिक्रिया हमें सचेत करेगी कि चित्तधारा में कोई विकार जाग रहा है। सांस और सूक्ष्म संवेदना को देखने लगें तो स्वभावतः उस समय के उठे विकार का उन्मूलन होने लगेगा। जिस समय हम अपने सांस लेने और छोड़ने को साक्षीभाव से देखते हैं अथवा शरीर की जीव-रसायनिक या विद्युत-चुम्बकीय प्रतिक्रिया को साक्षीभाव से देखते हैं, उस समय विकार उत्पन्न करने वाले आलंबन से सहज ही संपर्क टूट जाता है। ऐसा होना वस्तुस्थिति से पलायन नहीं है। क्योंकि अंतर्मन तक उस विकार ने जो हलचल पैदा कर दी, उस सच्चाई को देख रहे हैं। सतत अभ्यास द्वारा अपने आपको देखने की कला जितनी पुष्ट होती है उतनी ही स्वभाव का अंग बनती है और धीरे-धीरे ऐसी स्थिति आती है कि विकार जागते ही नहीं अथवा जागते हैं तो बहुत दीर्घ समय तक चल नहीं पाते या चलते भी हैं तो पत्थर की लकीर की तरह के संस्कार गहरे अंकित नहीं हो पाते। बल्कि पानी या बालू पर पड़ी लकीर जैसा हल्का संस्कार बनता है जिससे शीघ्र छुटकारा मिल जाता है। संस्कार जितना गहरा होता है, उतना ही अधिक दुःखदायी और बंधनकारक होता है। जितनी शक्ति से और जितनी देर तक किसी विकार की प्रक्रिया चलती है, अंतर्मन पर उतनी ही गहरी लकीर पड़ती है। अतः काम की बात यह है कि विकार जागते ही उसको साक्षीभाव से देखकर उसकी शक्ति क्षीण कर दी जाए ताकि वह अधिक लंबे अर्से तक चलकर गहराई में न उतर सके। आग लगते ही उस पर पानी छिड़कें। कहीं ऐसा न हो कि पेट्रोल छिड़क कर उस आग को बढावा दे दें। जगे हुए विकार को सचेत होकर तत्क्षण देखने लग जाना, उस विकार की आग पर पानी छिड़कना है और जिस आलंबन को लेकर विकार जागा, बार-बार उसका चिंतन करना, उस पर पेट्रोल छिड़कना है। अपने अपमान की अप्रिय घटना को याद करते रहें तो द्वेष की लकीर को याद करके अधिक गहरी बना लेते हैं। उससे बाहर निकलना दूभर हो जाता है।

प्रकृति के कानून को ऋत कहते हैं। हम उसे ही धर्म कहते हैं। यह प्रकृति का नियम है कि जब हमारे मन में कोई विकार जागता है, तब हम अशांत हो जाते हैं और विकार से छुटकारा पाते ही अशांति से छुटकारा पा लेते हैं, सुख-शांति भोगने लगते हैं। प्रकृति के इस नियम को जानकर विकारों से छुटकारा पाने का तरीका कोई महापुरूष धर्म के रूप में दुखियारे लोगों को देता है। परंतु अपने पागलपन से उन तरीकों को अपनाने के बजाय याने धर्म को धारण करने के बजाय हम उसे वाद-विवाद का विषय बनाकर सिद्धांतों की लड़ाई में पड़ जाते हैं और कोरे दार्शनिक बुद्धिविलास से पारस्परिक विद्रोह बढ़ाकर अपनी हानि करते हैं। विपश्यना दार्शनिक सिद्धांतों का संघर्ष नहीं है। हर व्यक्ति ज्ञान-चक्षु द्वारा अपने आपको देखे, 'स्व' का निरीक्षण करें। अपने भीतर जब विकारों की आग लगे तब उसे स्वयं देखकर बुझाए। यही सम्यक दर्शन है। यही 'स्व' का निरीक्षण है। ज्ञान-चक्षु से निरीक्षण है। अनुभूतियों के स्तर पर सत्य-निरीक्षण है। जागरूक रहकर यथावत सत्य को देखने का अभ्यास विपश्यना है। इसको बुद्धिविलास का विषय बनाने से कोई लाभ नहीं। पढने-सुनने या चर्चा-परिचर्चा से बौद्धिक स्तर पर विषय को समझा जा सकता है। उससे कुछ प्रेरणा भी मिल सकती है। परंतु वास्तविक लाभ तो अभ्यास करने में है। अपने मन को विकारों से विकृत होने ही न दें, सदा सचेत रहकर 'स्व' का निरीक्षण करते रहें। यह काम बिना अभ्यास के संभव नहीं है। जन्म-जन्मांतरों से मन पर संस्कारों, विकारों की जो परतें पड़ी हैं और नए-नए विकार बनाते रहने का जो स्वभाव बन गया है, उससे छुटकारा पाने के लिए साधना का अभ्यास नितांत आवश्यक है। उसे केवल सैद्धांतिक स्तर पर जान लेना पार्याप्त नहीं है और न केवल दस दिनों का एक शिविर ही काफी है। सतत अभ्यास की आवश्यकता है। मात्र दस दिन के अभ्यास से कोई व्यक्ति पारंगत नहीं हो सकता। दस दिन में तो भविष्य में अभ्यास करने की एक विधि हाथ लगती है। अभ्यास पूरे जीवन तक का है। जितना अभ्यास बढ़ता है, उतना धर्म जीवन में उतरता है। जीवन की कला पुष्ट होती है। आत्म-सजगता बढ़ती है तो आचरण सुधरते हैं, चित्त निर्मल निर्विकार होता है। निर्मल-निर्विकार चित्त मैत्री, करूणा, मुदिता और समता के सद्गुणों से स्वभावतः भरता है। साधक स्वयं तो कृतकृत्य होता ही है, समाज के लिए भी सुख-शांति का कारण बनता है। सौभाग्य से यह आत्म-निरीक्षण यानी स्व-निरीक्षण का अभ्यास, विपश्यना की साधना विधि ब्रह्मदेश में लगभग दो हजार वर्ष से आज तक अपने शुद्ध रूप में जीवित है। मुझे सौभाग्य से इस विधि को सीखने का कल्याणकारी अवसर प्राप्त हुआ। शारीरिक रोग के साथ-साथ मानसिक विकारों एवं आसक्तिभरे तनावों से छुटकारा पाने का रास्ता मिला। सचमुच एक नया जीवन ही मिला। धर्म का मर्म जीवन में उतार सकने की एक मंगल-विद्या प्राप्त हुई। अब कुछ वर्षों से भारत में आया हूं। यह विधि

तो इसी देश की पुरातन निधि है, पवित्र संपदा है। किसी भी कारण से यहां से विलुप्त हो गई। मैं तो भागीरथ की तरह इस खोई धर्म-गंगा को ब्रह्मदेश से इस देश में पुनः ले आया हूं और इसे अपना बड़ा सौभाग्य मानता हूं।

याद करता हूं कि विकारों से विकृत होकर मैं कितना दुःखी रहा करता था और इन विकारों से छुटकारा पाकर कितना दुःख मुक्त हुआ, सुखलाभी हुआ। इसलिए जी चाहता है कि अधिक से अधिक लोग जो अपने विकारों से विकृत हैं, इसलिए दुःखी हैं, वे इस कल्याणकारिणी विधि द्वारा विकारों से छुटकारा पाना सीखें और दुःख मुक्त होकर सुखलाभी हों। याद करता हूं कि जब मैं विकारों से विकृत होकर दुःखी होता था तो अपना दुःख अपने तक सीमित न रख कर औरों को बांटता था, औरों को दुःखी बनाता था। उस समय मेरे पास बांटने के लिए दुःख ही था। अब जी चाहता है कि इस कल्याणकारी विधि द्वारा जितना-जितना विकारों से उन्मुक्त हुआ और फलतः जो भी यत्किंचित सुख-शांति मिली, उसे लोगों में बांटूं। इसे बांटने पर सुख-संवर्धन होता है। दस दिन के शिविरों में लोग अक्सर मुरझाए हुए चेहरे लेकर आते हैं और शिविर समाप्ति पर खिले चेहरों से घर लौटते हैं तो सचमुच मन सुख-संतोष से भर उठता है। अधिक से अधिक लोग इस मंगलकारी विधि का लाभ उठाकर सुखलाभी हों! अधिक से अधिक लोगों का भला हो! कल्याण हो! यही धर्मकामना है!

साभार : धर्म-जीवन जीने की कला

जाति से ऊंच-नीच नहीं

प्यारे साधक साधिकाओ!

देखो! सत्य-धर्म का उजाला फैलने लगा है। पाप का अंधकार खत्म होने का समय समीप आ रहा है। आओ! इस मंगलमय धर्मबेला का लाभ उठाएं और अपने अंतर को धर्म के प्रकाश से जगमगा लें। अपने भीतर भरा हुआ सारा अंधेरा, सारा कल्मष दूर कर लें।

हमारे अंतर्मन की अतल गहराइयों में जो राग समाया हुआ है, द्वेष समाया हुआ है, मोह-मूढ़ता समाई हुई है, उसे दूर करें। राग, द्वेष और मोह ही तो पाप का अंधकार है। इसे हटाना ही धर्म का प्रकाश है। हमारा बड़ा पुण्य है कि हमें ऐसा सहज सरल मार्ग मिला, जिससे कि हम अपने अंतर्मन को धोकर सत्य-धर्म की पवित्रता धारण कर सकें। आओ! इस अवसर का पूरा-पूरा लाभ उठाएं।

इस मार्ग पर चलने के लिए यह कदापि अनिवार्य नहीं है कि हम अपने आपको बौद्ध कहने लगें। हम अपने आपको बौद्ध कहें या न कहें, परंतु यदि हम उस महाकारुणिक भगवान तथागत के बताए हुए सहज सरल तरीके को अपनाकर अपने भीतर का राग, द्वेष और मोह का कल्मष दूर करलें, तो निश्चय ही इसमें हमारा लाभ है, इसमें हमारा हित-सुख है। फिर हम अपने आपको चाहे जिस नाम से पुकारें, हम कल्याणकारी मार्ग के सच्चे अनुयायी हैं ही; हम दुःख-निरोधगामिनी प्रतिपदा के सच्चे पथिक हैं ही; सभी दुखों से छुटकारा पाने के सच्चे अधिकारी हैं ही।

सच्चे धर्म के अभाव में ही हम ऊंच-नीच की दीवारें बनाकर मनुष्य-मनुष्य में विभाजन पैदा कर लेते हैं। सच्चा धर्म इन दीवारों को तोड़ता है, हर प्रकार के विभाजन को मिटाता है, एकता के धरातल पर ऐसे मानवीय समाज का गठन करता है, जहां कोई जन्म-जात ऊंच-नीच का भेद-भाव नहीं होता। हां, यदि कोई भेद-भाव होता है तो यही कि कौन कितना शीलवान है; कितना समाधिवान है; कितना प्रज्ञावान है? परंतु यह विभेद भी स्थायी नहीं है, शाश्वत नहीं है, किसी बाह्य शक्ति द्वारा पूर्व निश्चित या पूर्व निर्धारित नहीं है। हर मनुष्य इस बात की क्षमता रखता है कि वह अपने सत्प्रयत्नों द्वारा अधिक से अधिक शीलवान बनकर कायिक और वाचिक दुष्कर्मों से बच सके, अधिक से अधिक समाधिवान बनकर अपने मन को वश में करना सीख सके और अधिक से अधिक प्रज्ञावान बनकर राग, द्वेष और मोहरूपी चित्त-मैल से छुटकारा पा सके। जो सम नहीं है, उसे समता प्राप्त करने का पूरा-पूरा अधिकार है, पूरी-पूरी सहूलियत है।

शील, समाधि और प्रज्ञा में पूर्णतया प्रतिष्ठापित हो जाने वाला व्यक्ति स्वभावतः मैत्री और करुणा के ब्राह्मी गुणों से परिप्लावित हो उठता है। उसके मन में द्वेष और दौर्मनस्य, अहंकार और घृणा, भय और कायरता रह ही नहीं सकती। न वह जाति, वर्ण, कुल और धन के गर्व में अहम्भावना का शिकार होता है और न ही इनके अभाव में हीन-भावना का। कोई व्यक्ति किसी भी जाति, कुल, वर्ण या सम्प्रदाय में जन्मा हो, धनवान हो या निर्धन हो, विद्वान हो या अनपढ़ हो, यदि वह शील, समाधि और प्रज्ञा में प्रतिष्ठित है तो निश्चय ही वह पूर्ण मानव है, अतः महान है।

तो आओ! मानवता के इस सही माप-दंड से अपने आप को मापते रहने का अभ्यास बढ़ाएं और जब कभी अपनी शील, समाधि और प्रज्ञा में जरा भी कमी देखें तो उसकी पुष्टि के प्रयत्न में लग जांय और इस प्रकार अपना सच्चा कल्याण साधें।

मंगल हो!

साभार : धर्म ज्योति

धम्मकेतु विपश्यना केंद्र, थनौद (दुर्ग-छत्तीसगढ़) में 10-10 पुरुष व महिला साधकों के लिए निवास स्थान तथा बाउंड्रीवाल का निर्माण हो रहा है। इस योजना पर लगभग रू. 30 लाख का व्यय अनुमानित है और मई 2012 तक इसे पूरा करना है। 1996 से यहां 10 दिवसीय, सतिपट्ठान आदि शिविर लगते रहे है। इस क्षेत्र में कई राजस्थानी प्रवासी पीढ़ियों से बसे हुए है। उदार साधक इस पूण्य कार्य में सहयोगी बनने का लाभ लें। दान हेतु श्री सी.एल. जोशी मो. 09098920246 से संपर्क करे।

धम्मपुष्कर विपश्यना केंद्र, पुष्कर (अजमेर) के लिए एक अनुभवी पूर्णकालिक सवेतनिक रसोईये के आवश्यकता है। विपश्यीय साधक को प्राथमिकता दी जाएगी। वहां धर्म सेवा के साथ साधना में पुष्ट होने का अवसर भी अनायास प्राप्त होगा। संपर्क- श्री अनिल धारीवाल मो. 09829028275

बोज्झङ्गसुत्त

संसारे संसरन्तानं, सब्बदुक्खविनासके।
सत्तधम्मे च बोज्झङ्गे, मारसेनपमद्दने।।
बुज्झित्वा ये चिमे सत्ता, तिभवा मुत्तकुत्तमा।
अजातिमजराब्याधिं, अमतं निब्भयं गता।।
एवमादि गुणूपेतं, अनेकगुणसङ्गहं।
ओसधञ्च इमं मन्तं, बोज्झङ्गञ्च भणामहे।।

(भव) संसार में संसरण करने वाले प्राणियों के सब दुःखों का विनाश करने वाले और मार की सेना का मर्दन करने वाले, इन सात बोध्यंगों को जिन श्रेष्ठ प्राणियों ने (स्वयं अनुभव से) जान कर, इसी बीच तीनों लोकों से मुक्त हो, जन्म बुढ़ापा और रोग से रहित हो निर्भय अमृत (निर्वाण) की प्राप्ति कर ली है। ऐसे गुणों से युक्त अनेक गुणों के संग्रह-स्वरूप औषधि सदृश इस बोध्यंग सुत्त मंत्र को कह रहे हैं-

बोज्झङ्गो सतिसङ्खातो, धम्मानं-विचयो तथा।
वीरियं पीति पस्सद्धि, बोज्झङ्गा च तथा परे।। (1)
समाधुपेक्खा बोज्झङ्गा, सत्तेते सब्बदस्सिना।
मुनिना सम्मदक्खाता, भाविता बहुलीकता।। (2)

बोधि का अंग कहलाने वाले ये सात बोध्यंग हैं- स्मृति, धर्म-विचय, वीर्य, प्रीति, प्रश्रब्धि, समाधि और उपेक्षा; जिन्हें सर्वदर्शी मुनि (भगवान बुद्ध) ने स्वयं भावित तथा बहुलीकृत किया और भली प्रकार बतलाया। (1-2)

संवत्तन्ति अभिञ्ञाय, निब्बाणाय च बोधिया।
एतेन सच्चवज्जेन, सोत्थि ते होतु सब्बदा।। (3)

वे अभिज्ञा, निर्वाण और बोधि को प्राप्त कराने वाले हैं। इस सत्य-वचन से सदा तेरा कल्याण हो। (3)

एकस्मिं समये नाथो, मोग्गलानञ्च कस्सपं।
गिलाने दुक्खिते दिस्वा, बोज्झङ्गे सत्त देसयी।। (4)

भगवान बुद्ध ने एक समय मौद्गल्यायन और काश्यप को रोगी और दुःखी देखकर सात बोध्यंगों का उपदेश दिया था। (4)

ते च तं अभिनन्दित्वा, रोगा मुच्चिंसु तङ्खणे।
एतेन सच्चवज्जेन, सोत्थि ते होतु सब्बदा।। (5)

वे उनका अभिनंदन कर उसी क्षण रोग से मुक्त हो गये। इस सत्य वचन से सदा तेरा कल्याण हो। (5)

एकदा धम्मराजापि, गेलञ्ञेनाभिपीलितो।
चुन्दत्थेरेन तं येव, भणापेत्वान सादरं।। (6)
सम्मोदित्वान आबाधा, तम्हा वुट्ठासि ठानसो।
एतेन सच्चवज्जेन, सोत्थि ते होतु सब्बदा।। (7)

एक समय धर्मराजा (बुद्ध) भी रोग से पीड़ित हो, चुन्द स्थविर से उसे ही आदरपूर्वक कहला कर; आनंदित होकर उस रोग से एकदम उठ खड़े हुए थे। इस सत्य वचन से सदा तेरा कल्याण हो। (6-7)

पहीना ते च आबाधा, तिण्णन्नम्पि महेसिनं।
मग्गाहता किलेसाव, पत्तानुपत्तिधम्मतं।
एतेन सच्चवज्जेन, सोत्थि ते होतु सब्बदा।। (8)

तीनों महर्षियों के वे रोग दूर हो गये, लोकोत्तर मार्ग पर चलने से उनके क्लेश समाप्त हुये और उन क्लेशों ने पुनः न उत्पन्न होने की धर्मता पायी। इस सत्यवचन से तेरा सदा कल्याण हो। (8)

साभार : धम्म वंदना (श्रामणेर-विनय)

आपके क्षेत्र में यदि विपश्यना से संबंधित कोई उल्लेखनीय कार्यक्रम हो रहा हो अथवा योजना हो तो कृपया प्रकाशन हेतु प्रेषित करें।

किशोरों के लिए 7 दिवसीय विपश्यना शिविर

किशोरों (उम्र सीमा 15 से 19 वर्ष) के लिए सात दिवसीय विपश्यना शिविर जयपुर विपश्यना केंद्र, धम्मथली पर 26.05.12 से 03.06.12 तक आयोजित होगा। यह शिविर बालकों के आनापान शिविर से भिन्न है। 6 दिन तक मौन एवं प्रतिदिन लगभग आठ घंटे ध्यान का अभ्यास कराया जाता है। अन्य प्रवृत्तियां जैसे लिखना, पढ़ना, खेलना, मोबाइल का उपयोग आदि प्रतिबंधित हैं। नई पीढ़ी को अध्यात्म की ओर प्रवृत्त कर उनको सुसंस्कारित करना लक्ष्य है। इस प्रकार उनके जीवन को नई दिशा प्राप्त होने लगती है।

शिविर में भाग लेने के लिए पूर्व पंजीयन अनिवार्य है। विशेष आवेदन पत्र व अनुशासन संहिता पाने तथा पंजीयन हेतु मोबाइल 9610401401 पर संपर्क करें। किशोर शिविर में धर्मसेवा के लिए विपश्यी साधक भी अपना नाम पंजीयन करा सकते हैं। ऐसे अवसर कम ही सुलभ हैं। समझदार सुधी माता-पिता, अभिभावक इनका अधिकाधिक लाभ लेकर भावी पीढ़ी के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करने का दायित्व निभा सकते हैं। इस समय का धर्म का बीजारोपण समय आने पर निःसंदेह सुफलदायी होगा; वे शील, समाधि, प्रज्ञा के महत्व को समझने लगेंगे।

बुद्ध पूर्णिमा समारोह

बुद्ध पूर्णिमा 6.5.2012 रविवार का दिन बुद्ध की शिक्षा अर्थात शील-समाधि-प्रज्ञा के मार्ग पर चलने वाले साधक-साधिकाओं के लिए विशेष महत्व का है। वेशाख पूर्णिमा को सिद्धार्थ गौतम बुद्ध का जन्म, सम्बोधि तथा परिनिर्वाण हुआ था अतः यह दिन त्रिविध कल्याणी है। विपश्यी साधक धम्मथली जयपुर केंद्र पर एक दिवसीय शिविर (उपोषथ) का लाभ ले सकते है। प्रतिवर्ष की भाति रात्रि 9 से 11 बजे तक सामुहिक साधना के साथ प्रवचन व सुत्त पारायण होगा। इस अवसर का लाभ लेना अत्यंत हितकारी है। केंद्र पर रात्रि विश्राम चाहने वाले भाई-बहिन कृपया प्रबंधकजी से संपर्क करें।

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2012

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर

Date From	Date To	Course Type
5.4	16.4	10 days
7.4	15.4 (E)	STP
12.4	15.4 (E)	3 days SC
18.4	29.4	10 days
1.5	12.5	10 days (Budha Purnima 6.5)
14.5	25.5	10 days
16.5	24.5 (E)	STP
17.5	20.5 (E)	3 days SC
26.5	3.6	Kishore
5.6	16.6	10 days
18.6	29.6	10 days
21.6	24.6 (E)	3 days SC
1.7	1.8	30 days L.C.
2.7	10.7 (E)	STP
11.7	1.8	20 days L.C. (Rakhi 2.8)
3.8	14.8	10 days
10.8	13.8 (E)	3 days SC
16.8	27.8	10 days
29.8	1.9	CC (8-18 yrs.)
3.9	14.9	10 days
6.9	9.9 (E)	3 days SC
16.9	27.9	10 days
16.9	27.9	10 days Spl.
28.9	9.10	10 days
5.10	8.10 (E)	3 days SC
11.10	11.11	30 days LC (Diwali 13.11)
12.10	20.10 (E)	STP
21.10	11.11	20 days LC
16.11	27.11	10 days
23.11	26.11 (E)	3 days SC
28.11	9.12	10 days
10.12	21.12	10 days
12.12	20.12 (E)	STP
13.12	16.12 (E)	3 days SC
21.12	24.12	CC (8-18 yrs.)
24.12	1.1.13	Kishori

Abbreviation:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course, SPL= Special

कृपया विपश्यना से संबंधित अपने अनुभव, लेख, क्षेत्र में उल्लेखनीय गतिविधियां आदि धम्मथली संदेश में प्रकाशनार्थ भेजें। पत्रिका को अधिक उपयोगी बनाने में आपका सहयोग अपेक्षित है।

धम्मपुष्कर, अजमेर विपश्यना केंद्र,

रेवत गांव के निकट (कड़ेल) अजमेर से 23 कि. मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी (कडेल-बस्सी मार्ग पर) फोन : 0145-2780570

2012

10 दिवसीय शिविर

11-4 से 22-4 26-5 से 6-6
16-6 से 27-6 30-6 से 11-7
18-7 से 29-7 15-8 से 26-8
29-9 से 10-10 27-10 से 7-11
16-11 से 27-11 28-11 से 9-12
12-12 से 23-12 26-12 से 6-1-13

सतिपठ्ठान (समापन सायं)

11-9 से 19-9

3 दिवसीय शिविर (समापन सायं)

12-10 से 15-10

संपर्क : श्री रवि तोषनीवाल, मो : 09829071778

ईमेल : info@toshcon.com

श्री अनिल धारीवाल, मो : 09829028275

धम्ममरुधरा, जोधपुर

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर : 342009

10 दिवसीय

13-4 से 24-4 3-5 से 14-5
20-5 से 31-5 8-6 से 19-6,
26-6 से 7-7 15-7 से 26-7,
10-8 से 21-8 3-9 से 14-9
5-10 से 16-10 25-10 से 6-11

संपर्क-(1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर पाल लिंक रोड, जोधपुर-342008 मो. 09314727215

(2) श्रीमती नीतू बोथरा, मो. 9828131120

श्री गंगानगर : 5 से 16 जून 2012

संपर्क : डॉ जी.एस. हेर, पुरानी आबादी, श्रीगंगानगर मो. 07597825824

धम्मपुब्बज केंद्र, चूरू (चूरू-भालेड़ी रोड पर 6 km. दूर)

10 दिवसीय

26-4 से 7-5 26-5 से 6-6
4-7 से 15-7 20-7 से 31-7
14-8 से 25-8 15-9 से 26-9
11-10 से 22-10 30-10 से 10-11
13-12 से 24-12

संपर्क : (1) श्री सुरेश खन्ना, 65, इंदिरा कॉलोनी, बनीपार्क, जयपुर मो. 9413157056 (2) श्री श्रवणकुमार फुलवारिया, सी-86, अग्रसेननगर, सामुदायिक भवन के पास, चूरू मो. 09414676081

माउंट आबू (स्थानः आध्यात्मिक शोध संस्था, अमिताभ भवन, गोमुख रोड, गुजरात भवन के पास) (केवल पुरूष) 26-4 से 7-5-12

संपर्क : श्री सोनाराम मो. 9460706279
श्री भैरूपालसिंह मो. 9460123234

एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर : (1) सायं 6 से 7 (प्रति रविवार) स्थान-67, बर्मीज कॉलोनी, जयपुर फोन : 2609385, 2607932

(2) प्रातः 6 से 7 सांय 7 से 8 (प्रतिदिन) संपर्क- श्री नगेन्द्र वशिष्ठ, ए-354-355, मुरलीपुरा स्कीम, वाटरवर्क्स के पास, जयपुर फोन-9460552570

धम्म मरुधरा, जोधपुर : 11 से दोपहर 12 बजे तक

जोधपुर : प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति शनिवार) राजस्थान पेंशनर्स समाज, ग्रामीण ट्रेजरी के पीछे, पावटा, संपर्क-श्री रामसिंह सोलंकी फोन 0291-2539538

बालोतरा : प्रातः 6.30 से 7.30 (प्रति रविवार) स्थान-उषादेवी, पुंगलिया भवन, इलाहाबाद बैंक के ऊपर, खेड़ रोड, फोन : 02988-222215, मो. 9414107915

भरतपुर : प्रातः 8 से 9 बजे, (प्रति रविवार), स्थान-स्वास्थ्य मंदिर नगला चांदवारी, पुष्प वाटिका कॉलोनी के पास, आगरा रोड, संपर्क-डॉ. वीरेंद्र अग्रवाल, फोन 05644-236653, 9413917821

अजमेर : 1) प्रातः 8.30 से 9.30 (प्रति रविवार) स्थान-लोढ़ा हवेली, नया बाजार,
2) प्रातः 6.30 से 7.30, स्थान-कबीर आश्रम, धौलाभाटा, संपर्क-श्री ओमप्रकाश शर्मा, फोन 2640748
3) प्रातः 8 से 9, स्थान : महाबोधि अशोक विहार, महाबोधि मार्ग, गौतम नगर संपर्क फोन : 0145-2690235

उदयपुर : प्रातः 9 से 10 बजे (प्रति रविवार) संपर्क-श्री हरीशकुमार व्यास, व्यास भवन, 2 कर्मशील मार्ग, उदयपुर-313001 फोन-0294-2341151, 94141-63353

रानीवाड़ा : प्रातः 6.30 से 7.30, सायं 7.00 से 8.00, संपर्क-श्री सोनाराम चौधरी, ग्राम जालेराकला, रानीवाडा (जालौर) फोन : 9460706279, 9460123234

चूरू : प्रातः 8 से 9 बजे तक (प्रति रविवार) श्री कृष्णकुमार पारीक, महेश्वरी भवन के पास, मोचीवाड़ा, चूरू मो. 9309091071, 09667898854

रावतभाटा (कोटा) : प्रातः 8 से 9 प्रति रविवार स्थान : विंध्या हॉस्टल
प्रतिदिन-सायं 6 से 7
स्थान-अणुछाया कॉलोनी
संपर्क- श्री जयंत खोब्रागडे, 94133-58402
श्री रतनलाल शर्मा, मो. 9413358059

एक दिवसीय शिविर

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर

प्रति रविवार प्रातः 9 से सायं 4.30 बजे तक

धम्मगृह, जयपुर : बी-25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर-302019 प्रति रविवार प्रातः 12 से सायं 6 बजे तक संपर्क : श्री मुकेश जिंदल, मो. 9828161955

अजमेर : प्रति प्रथम रविवार, संपर्क-विपश्यना समिति, वीर तेजाजी नगर, दोराई, फोन 0145-2443604

कोटा प्रति तीसरा रविवार, 8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड संपर्क 0744-2441193, 9829262646

रावतभाटा (कोटा) (1) : प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 से सायं 5, स्थान : विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, सितंबर, नवंबर) **(2) :** प्रति दूसरा शनिवार, प्रातः 9 से 4 अपराह्न, स्थान-विंध्या हॉस्टल (अप्रेल, जून, अगस्त, अक्टूबर, दिसंबर)

बाल शिविर

- दिनांक 23 व 24-11 तथा 15-2-12 को बाप (फलौदी) के 'दूसरा दशक परियोजना' के विद्यालयों में आनापान शिविर आयोजित किये गये जिनमें 99 बालक-बालिकाओं ने भाग लिया। इनमें मुस्लिम, राजपूत, मेघवाल, विश्नोई, भील, जाट आदि समुदायों के बच्चे थे।
- दिनांक 17-12-11 को बाली (पाली) में आयोजित आनापान शिविर में 62 बालिकाओं ने भाग लिया जिनमें अधिकांश गरासिया जनजाति की थी।
- दिनांक 14 एवं 16-2-12 को नेत्रहीन विकास संस्थान, जोधपुर के बाल शिविरों में 107 बालक-बालिकाओं ने भाग लिया।
- दिनांक 26 से 28-2-12 तक घंटेल (चूरू) के रूकमणी देवी विद्यालय के शिविरों में 124 बालक-बालिकाओं ने भाग लिया।
- दिनांक 2-3-12 को केशव विद्यापीठ, जामडोली, जयपुर के आनापान शिविर में 51 बालकों ने भाग लिया।
- दिनांक 4-3-12 को अभिनव विद्या मंदिर, आमेर के बाल शिविर में 19 बालक-बालिकाओं ने भाग लिया।

बालकों के अनुभव

- दो दिन ट्रेनिंग में ध्यान भटक जाता था लेकिन धीरे-धीरे श्वास पर ध्यान देना शुरू किया तो काफी आसान हो गया। दिनभर जो पढाते हैं वे याद रखने में आसानी हो गई है। पहले यादाश्त कमजोर थी, अब पक्की हो रही है। **-निरंजन**
- अब मुझे पता चलने लगा है कि श्वास कौन सी नाक से आ रहा है और कौनसी से जा रहा है। इसका पक्के तौर पर मालूम चलने लग गया है। **-अब्दुल अजीज**
- आनापान शुरू करके मुझे फायदा हुआ कि कोई भी काम करता हूं, अब वह दिमाग में फिट हो जाता है। पहले ऐसा नहीं था। **-रहम तुल्ला**
- शुरू-शुरू में आनापास के समय घुटन होती थी लेकिन धीरे-धीरे मैं इसके प्रति सजग हो गया हूं। **-हबीब**
- मेरा मन बिल्कुल एकाग्र हो जाता है अर्थात मूर्ति बन जाता है। **-बसीर**

जिन-जिन विद्यालयों में आनापान बाल शिविर आयोजित हुए वहां 10-10 मिनट तक बालक-बालिकाएं आनापान का लगातार अभ्यास करते है।

यूटीवी-एक्शन पर पूज्य गुरुजी के प्रवचनों की क्रमिक श्रृंखला प्रातः 4.45 से 5.45 तक सोमवार से शनिवार तक प्रसारित की जाती है। साधक इसका लाभ उठा सकते हैं।

दोहे धर्म के

अंधकार को त्याग कर, चलें ज्योति की ओर।
मरण धर्म को छोड़ कर, अमर तत्त्व की ओर।।

बैर बैर से ना मिटे, बढ़े द्वेष दुष्कर्म।
बैर मिटे मैत्री किए, यही सनातन धर्म।।

मैला मन चंचल रहे, रहे व्यथा भरपूर।
मन निर्मल हो जाय तो, होय दुखों से दूर।।

भीतर बाहर स्वच्छ हो, करें स्वच्छ व्यवहार।
सत्य, प्रेम, करुणा जगे, यही धर्म का सार।।

जहां जुल्म अन्याय हो, करें प्रबल प्रतिकार।
पर अन्यायी के लिए, रहे हृदय में प्यार।।

दूहा धरम रा

गैणा कपड़ा फूटरा, किसो संवार्‌यो रूप।
मन न संवार्‌यो छैलजी! भीतर रह्या कुरूप।।

भलो कर्‌यो घर आंगणो, लीन्यो झाड़ बुहार।
अब अैंयां ही चित्त रो, सगळो मैल उतार।।

भीतर सोधण छोड़ कर, करै बाहरी सोध।
सार छोड़ छिलका चखै, भोळो घणो अबोध।।

अंतर दिवला जल रह्या, जगमग जोत अमंद।
सदा दिवाली संत कै, आठूं प्होर अणंद।।

कीं दुस्मन नै जीतसी? कीं सूं होवै हान।
राग द्वेस अर मोह ही, दुस्मन साचा जान।।

सौजन्य : श्री सत्यनारायण एवं डॉ. मीरा पटोदिया
मीरा अस्पताल, शिव मार्ग, बनीपार्क, जयपुर

मंगल कामनाओं सहित
भवतु सब्ब मंगलं

वार्षिक सहयोग ₹100/- (₹10/- प्रति अंक)
विपश्यना समिति के लिए प्रकाशक, संपादक, मुद्रक -
शेरसिंह जैन, 1 घ 6, जवाहर नगर, जयपुर मो. 9828382270
मुद्रण-हरिहर प्रिंटर्स, जे-97, अशोक चौक, आदर्श नगर, जयपुर-302 004 फोन : 0141-2600850
स्वामित्व-विपश्यना समिति, गलताजी रोड, जयपुर द्वारा प्रकाशित।
फोन : 0141-2680220, मो. 9610401401, 9602848896
बुद्धवर्ष 2555, 7 अप्रेल 2012 फैक्स : 0141-2576283
E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com www.thali.dhamma.org

डाक पंजीयन संख्या : RJ/JPC/M-22/2010-12
डाक पोस्टिंग : 7-04-2012

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

कृपया पता न मिलने पर डाक पुनः लौटायें :- विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स नं. 208, जयपुर-302001