नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2563 मासिक पत्र 7 अगस्त, 2019 वर्ष 11 अंक 2 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

विपश्यना के पाँच मित्र

कल्याण मित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

(पिछले अंक का शेष भाग)

जो व्यक्ति बुद्ध बन जाएगा, उसमें ये गुण होंगे ही :-

''इति पि सो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो विज्जाचरण सम्पन्नो सुगतो लोकविदु अनुत्तरो पुरिसदम्म सारथि सत्था देवमनुस्सानं बुद्धो भगवा ति।''

ये गुण हैं तो बुद्ध है और ये गुण नहीं है तो बुद्ध नहीं है। बुद्ध है तो ये गुण होंगे ही-**'इति पि सो भगवा'**- वो भगवान होगा। क्या भगवान होगा? पच्चीस सौ वर्ष में शब्द बदल जाते हैं, शब्दों के अर्थ बदल जाते हैं। पच्चीस सौ वर्ष पूर्व के भारत में किसको भगवान कहते थे-**'भग्ग रागो, भग्ग दोसो, भग्ग मोहो'ति भगवा'**-जिसका सारा राग भग्न हो गया, सारा द्वेष भग्न हो गया, सारा मोह भग्न हो गया। ऐसी मुक्ति के ऐश्वर्य का जीवन जीने वाला व्यक्ति भगवान कहलाएगा। अरे, आज तो राग भरा है, द्वेष भरा है फिर भी अपने आपको भगवान कहे जा रहे हैं। अर्थ ही खत्म हो गया, बात ही खत्म हो गई। गुणों का याद करे कि इस व्यक्ति में ऐसे गुण- राग का नामोनिशान नहीं, द्वेष का नामोनिशान नहीं। मैं वो गुण थोड़े-थोड़े भी अपने जीवन में उतारने लगा कि नहीं? उतार रहा हूँ तो सचमुच भक्त हूँ, अन्यथा भक्त नहीं हूँ। **''इति पि सो भगवा अरहं''**-अरिहंत, 'अरि' कहते हैं दुश्मन को, 'हंत' माने नष्ट कर दिया, मार दिया। जिसने अपने सारे दुश्मनों को मार दिया। अरे, ऐसा अहिंसा का पुजारी, किसको मारेगा यह? किन दुश्मनों को मार दिया? बाहर का कोई व्यक्ति हमारा दुश्मन नहीं होता। हमारे भीतर के जितने विकार हैं वो ही हमारे दुश्मन हैं। इन सारे दुश्मनों को जिसने मार दिया। जितने भी हमारे भीतर विकार हैं, उन सबको नष्ट कर दिया। ''इति पि सो भगवा अरहं सम्मा सम्बुद्धो।'' सम्यक रूप से सम्बुद्ध हो गया, स्वयं बुद्ध हुआ अपने प्रयत्न से, अपने परिश्रम से, अपने पुरुषार्थ से। कोई भी व्यक्ति बुद्ध होगा, कोई भी व्यक्ति मुक्त होगा तो अपने पुरुषार्थ से होगा। पुरुषार्थ कोई और करे, मुक्त मैं हो जाऊं, यह होने वाली बात नहीं, तो 'सम्मा सम्बुद्धो।'

'विज्जाचरण सम्पन्नो' विद्या में सम्पन्न है और आचरण में भी सम्पन्न है। धर्म को, धर्म की गहराइयों को विपश्यना द्वारा, प्रज्ञा द्वारा टुकड़े-टुकड़े करके खूब समझ गया। धर्म को अपनी अनुभूति पर उतार लिया और वो जीवन-व्यवहार में आने लगी। तो धर्म धारण भी करता है, धर्म की सारी बात अपनी अनुभूतियों से जान गया। ऐसा व्यक्ति बुद्ध होगा और जो कहेगा, अपनी अनुभूतियों के बल पर कहेगा। कल्पनाएँ नहीं, कल्पनाओं का नामोनिशान नहीं होगा। ''यथावादी तथाकारी, यथाकारी तथावादी'' - जो कहेगा, वही करेगा। जो करेगा, वही कहेगा, क्योंकि अपनी अनुभूति से जाना है। वही लोगों को सिखा रहा है, इस माने में ''विज्जाचरण सम्पन्नो।''

'सुगतो'- गति बड़ी अच्छी, जो कदम उठाएगा, अच्छा ही उठाएगा। शरीर का, वाणी का, चित्त का कोई भी दुष्कर्म ऐसे व्यक्ति से हो ही नहीं सकता। **'सुगतो लोकविदु'**- सारे लोकों को जान गया, सर्वज्ञ हो गया। सारे लोक -निरय लोक से लेकर भवाग्र तक के लोक, अरूप ब्रह्मलोक अनुभूति से जान गया। इस साढ़े तीन हाथ की काया में ही पशुलोक, मनुष्यलोक, देवलोक, ब्रह्मलोक, अरूप ब्रह्मलोक सारे इसी में समाये हुए हैं। यह विपश्यना करते-करते सारी अनुभूतियां होने लगती है। सब जान गया, सर्वज्ञ हो गया, तो 'लोकविदु।' हम भी ऐसा होने का काम करें तब तो भक्त हुए, अन्यथा काहे के भक्त हुए?

अगला गुण-**'सत्था'** माने शास्ता है। कैसे गलत रास्ते जाने वाले लोगों को सही रास्ते लाने के लिए कितनी करुणा है! कितने प्यार से गलत रास्ते गये लोगों को सही रास्ते पर लाता है। सारे जीवन भर यही करता है। पेंतीस वर्ष की अवस्था में सम्यक सम्बुद्ध हुआ, मुक्त हुआ और अस्सी वर्ष की पकी हुई अवस्था में शरीर छोड़ता है। पेंतालीस वर्ष रात-दिन, मुश्किल से एक प्रहर रात को, वो भी केवल शरीर को आराम देगा, नींद नहीं और बाकी सारा समय लोक-सेवा, लोक-सेवा। मृत्यु समीप है। अस्सी वर्ष की अवस्था है और कुशीनगर के बाहर किसी पेड़ के नीचे लेटे हुए हैं। यह रात समाप्त होते ही सुबह प्राण छूटेंगे, ऐसी घोषणा स्वयं ने ही की है। आनंद इनका सेवक साथ है। उसके मन में विचार आता है कि अगर लोगों को पता चला कि भगवान बुद्ध हमारे नगर के इतने समीप आये और यह आनंद कैसा है, इसने आकर खबर भी नहीं की। नहीं तो उनके जीते जी हम फिर एक बार नमस्कार कर लेते, उनकी मंगल-कामना मैत्री ले लेते। तो उसने यह ठीक समझा कि लोगों को खबर करनी चाहिए। नगर में जाकर दो-चार लोगों को खबर दी और बात फैल गई। अब लोगों की भीड़ आ रही है दर्शन करने के लिए, नमस्कार करने के लिए आते हैं, नमस्कार करते हैं, चले जाते हैं। कैसे सँभाले इतनी भीड़ को? लोगों

को क्यू में खड़ा किया और नमस्कार करके जा रहे हैं।

पौ फटने वाली है और थोड़े से मिनिटों के बाद ही शरीर त्यागेंगे और एक आदमी जो क्यू में आगे खड़ा है, वह कहता है- मैं नमस्कार करने नहीं जाऊंगा। मुझे तो उनसे यह विद्या सीखनी है, धर्म की बात सीखनी है, नमस्कार करने में क्या पड़ा है? आनंद कहता है अरे भाई, इस वक्त धर्म सिखाने का समय नहीं। अब तो उनका सांस छोड़ने का समय है। ऐसे में तुम्हें क्या धर्म सिखाएंगे। तुम्हें नहीं नमस्कार करना है तो किसी ओर को आने दो। वो हटे भी नहीं और आगे बढ़े भी नहीं और यह बात भगवान के कान में पड़ती है। करुणा जागती है। अरे, कोई धर्म की गंगा के पास आया है और उसका हाथ रोका जा रहा है। प्यासा है, चुल्लू भर पानी पीना चाहता है उस गंगा से और पानी नहीं पी सकते। इस गंगा को नमस्कार करो और चले जाओ। तो गंगा में करुणा की बाढ़ आती है। आनंद! मत रोक इसे। यह धर्म के लिए आया है। इसे धर्म सिखाना है, भेज इसे! सांस छोड़ते-छोड़ते एक व्यक्ति को भी धर्म मिल जाए। उलझा हुआ है। अरे, इसको यह विद्या मिल जाए कल्याण हो जाएगा।

ऐसी करुणा जिस व्यक्ति में हो और वो हमारा उपास्य हो जाए और हम कहें कि उसकी शरण गये। उसके गुणों की शरण जायें नहीं, कर्मकांडों में पड़ जांय तो क्या मिलेगा? ऐसे सद्गुण हममें आयें तो सचमुच कल्याण हो जाएगा।

ऐसे ही **''धम्मं शरणं गच्छामि''** कहेगा। धर्म की शरण जाता हूं। क्या धर्म की शरण होती है? कभी नहीं कहने दिया- बौद्ध धर्म की शरण जाता हूं कि हिंदू धर्म की या जैन धर्म की। 'धर्म' की शरण जाता हूँ। धर्म सार्वजनीन है। जैसे ही धर्म को हिंदू बनाया कि बौद्ध बनाया कि जैन कहा या ईसाई कहा वैसे ही धर्म को छोटा कर लिया। अरे, जो अनंत है, घट-घट व्यापी है, अणु-अणु को धारण किये हुए है उस सर्वव्यापी धर्म को, कुदरत के कानून को एक छोटे समुदाय का धर्म बना दिया। तो धर्म समझ में नहीं आया ना! धर्म की शरण जा रहा हूँ, तो बताया, धर्म के क्या गुण होते हैं, उसका क्या स्वभाव होता है :-

''स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्ठिको अकालिको एहिपस्सिको आपनेयिको पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूही ति।''

ये धर्म के गुण होते हैं- **'स्वाक्खातो'**- अगर धर्म सचमुच धर्म है तो अच्छी तरह समझाया हुआ होगा। कोई समझाने वाला धर्म क्यों समझाता है? ताकि उसे सुन करके, समझ करके लोग उसे धारण कर सकें। और ऐसी गुत्थियों में, पहेलियों में समझाये कि ऊपर-ऊपर से तो एक अर्थ है और अन्दर गहराईयों में अर्थ कुछ और ही है तो लोग क्या समझेंगे? और समझेंगे नहीं तो धारण कैसे करेंगे? तो धर्म अगर सचमुच धर्म है तो उसका इन दार्शनिक जंजालों से लेन-देन नहीं। खूब सरल-सरल भाषा में समझाया गया होगा। 'स्वाक्खातो' माने सुआख्यात होगा।

और **'सन्दिट्ठिको'**-धर्म अगर होगा तो उसमें कल्पना को जगह नहीं। जो सांदृष्टिक, अपनी आंखों के सामने जो अनुभूति हो रही है, बस उसी के सहारे कदम-कदम चलना होगा। स्थूल से स्थूल अनुभूति होती है तो सत्य है वो हमें अनुभूति हो रही है, सांदृष्टिक है। कल्पना नहीं है। और उससे सूक्ष्म हुई, और सूक्ष्म हुई यों करते-करते अंतिम अवस्था तक पहुँच जाएगा। तो समझो धर्म है। और जहां पर कल्पनाएं काम कर रही हैं, वहां धर्म नहीं है।

'सन्दिट्ठिको' और 'अकालिको'- माने काल नहीं लगता। अब हमने धर्म के रास्ते चलना शुरू किया और उसका फल मरने के बाद मिलेगा? अरे, कौन देखने गया मरने के बाद मिलेगा! अभी मिलता है कि नहीं? जितना-जितना इस रास्ते पर चलता है, उतना फल यहीं मिलना ही चाहिए, तब तो धर्म है अन्यथा धर्म के नाम पर कोई धोखा है। 'अकालिको' अभी उसका लाभ मिलना चाहिए। अभी लाभ मिलने लगा, जीवन में शील, समाधि, प्रज्ञा आने लगी। जीवन में दुष्कर्म छूटने लगे, सत्कर्म होने लगे, चित्त निर्मल होने लगा। सुख-शांति आने लगी जीवन में, तो यह पक्का विश्वास है कि मरने के बाद भी अच्छा ही होगा। इस जीवन में कोई फर्क नहीं पड़ा और मरने के बाद यह हो जाएगा, वह हो जाएगा तो धोखे की बात। जिसका लोक नहीं सुधरा, उसका परलोक नहीं सुधर सकता। तो धर्म वो जो हमारा लोक सुधार दे। लोक सुधरेगा, परलोक अपने-आप सुधरेगा, इसी को कहा-**'अकालिको।'**

और **'एहिपस्सिको'** बहुत महत्त्वपूर्ण गुण है धर्म का। 'एहिपस्सिको'-आओ और देखो। क्या आओ और देखो? रहा नहीं जाएगा। जो व्यक्ति धर्म का रस चख लेगा और जो केवल बुद्धि-विलास करके चला जाएगा, वाणी सुन के चला जाएगा। शिविर में आया, प्रवचन बहुत अच्छे लगे। अरे, प्रवचन अच्छे लगे कि धर्म अच्छा लगा। तूने चख के देखा कि नहीं? चख के देखे और उसका रस अच्छा लगे तो समझना चाहिए कि धारण किया, कुछ काम किया। ऐसा जिसने काम किया उससे रहा नहीं जाता। चौथा दिन, पांचवां दिन होते-होते बैठा है ध्यान करने के लिए और मन में आता है अरे, इतना अच्छा रास्ता! इसे तो मेरी मां भी करे रे! मेरा बाप भी करे, मेरी पत्नी करे, पति करे। मेरा भाई करे, बहन करे, बेटा करे, अमुक करे। फिर होश आता है अरे, संवेदना देखनी है, सांस देखना है, कहां मन भाग गया? फिर काम में लगता है, फिर विचार उठता है अमुक आदमी बड़ा दुखियारा रे! वह करले, कल्याण हो जाएगा। फिर रोकता है, फिर मन में आता है। रहा नहीं जाता। और शिविर समाप्त होने के बाद तो सचमुच में ही रहा नहीं जाएगा। क्योंकि चखा है तो मन में आएगा ही कि ऐसी कल्याणकारी विद्या अनेक लोगों को मिले। मैं इसमें क्या कर सकता हूँ। अभी सिखाने के लिए योग्यता तो मुझमें नहीं आई, क्या कर सकता हूँ। कोई अच्छा लेखक होगा तो रहा नहीं जाएगा। लोगों को पता तक नहीं कि धर्म की गंगा बहने लगी। विशुद्ध रूप से लोगों को लाभ होने लगा। लोगों को मालूम तो हो। तो कोई ऐसा लेख लिखेगा। वक्ता हो तो कहीं बोलेगा, लोगों को समझाएगा। और कुछ नहीं तो किसी के पास धन है तो मेरा धन और किस काम आएगा? इससे अच्छा और क्या हो सकता है कि किसी के निवास के लिए कुटिया बनादी, ध्यान के लिए बनादी। जो साधना कर रहे हैं उनके भोजन के लिए कुछ दे दिया। अरे, एक व्यक्ति का भी कल्याण हो जाएगा, मेरे धन का बड़ा सदुपयोग हुआ। और कोई सोचेगा-

अच्छा लोगों की सेवा ही करूं। इतने लोग मेरी सेवा में लगे। जब मैंने दस दिन शिविर किया तो कितने लोग निस्वार्थ भाव से मेरी सेवा करते रहे। अरे, धन्य हैं ये लोग! मैं भी इसी तरह दस दिन यहां आकर सेवा करूं। इसलिए कि अधिक से अधिक लोगों को धर्म मिल जाय। यह विद्या मिल जाय तो दुःखों के बाहर आ जायँ। ऐसा होने ही लगता है।

इस मापदंड से मापा जाता है कि औरों का कैसे कल्याण हो जाए, यह भाव आने लगा कि नहीं। और कितना यह भाव आने लगा? जितना-जितना आया तो समझो उतनी-उतनी धर्म में प्रगति हुई है। उतनी-उतनी इस साधना द्वारा मन की निर्मलता हुई है। नहीं तो अपने ही लिए, सारी बात अपने ही लिए, औरों की चिंता ही नहीं करता कोई व्यक्ति। साधना का यह मापदंड है जिससे मापते हैं- 'एहिपस्सिको।'

'ओपनेयिको'- ऊपर की ओर ले जाने वाला, मुक्त अवस्था की ओर ले जाने वाला। हर कदम, सारा-का-सारा रास्ता इतना स्पष्ट है, राजमार्ग है, इतना सीधा है कि कहीं भूल-भुलैया नहीं। कहीं अटक जाए, ऐसा नहीं। हर कदम हमको आगे बढ़ाता चला जाता है। **''आदि में कल्याणकारी, मध्य में कल्याणकारी, अंत में कल्याणकारी''** कल्याण ही कल्याण। कोई शील का पालन कर ले तो कल्याण हो गया। समाधि का अभ्यास करे, और कल्याण हो गया, प्रज्ञा का करे,और कल्याण हो गया। निर्वाण का साक्षात्कार कर लिया तो कल्याण का कहना ही क्या-अनुत्तर कल्याण हो गया। तो हर कदम जितना-जितना काम करे, उतना-उतना लाभ आवे ही। इस रास्ते पर किया हुआ जरा-सा भी प्रयास व्यर्थ नहीं जाता। फल मिलता ही है। आगे की ओर ही ले जाता है इसलिए 'ओपनेयिको' और **'पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूही ति'-** जो 'विञ्ञू' याने समझदार लोग हैं 'पच्चत्तं' प्रज्ञात्म याने अपनी ओर, अपने बारे में क्या सच्चाई है, वही धर्म है। उसको वेदनाओं से जानने का काम हर आदमी कर सकता है। चाहे कोई अपने आपको हिंदू कहे, बौद्ध कहे, जैन कहे, ईसाई कहे, ब्राह्मण कहे कि शूद्र कहे, क्या फर्क पड़ता है। हर आदमी इस विद्या द्वारा अपने भीतर क्या सच्चाई है, उसको वेदनाओं से जान करके अपना कल्याण कर सकता है। हर आदमी कर सकता है। सार्वजनिक बात है, कोई संप्रदाय में बँधने की बात नहीं है। सांप्रदायिकता जहां आई, वहां समझलो धर्म नहीं है। सांप्रदायिकता के बाड़े तोड़ कर जो सार्वजनिक, धारण करने की बात है। तो ये छः गुण धर्म के मैं जिस रास्ते पर चल रहा हूँ उसमें ये छहों गुण हैं या नहीं, वो जानकर देखेंगे और फिर चलेंगे खूब।

ऐसे ही ''संघं शरणं गच्छामि''- कहने वाला आदमी यह जाने कि 'संघ' क्या होता है? उसमें क्या गुण होते हैं?

सुपटिप्पन्नो भगवतो सावक संघो।
उजुपटिपन्नो भगवतो सावक संघो।।
ञाञ पटिपन्नो भगवतो सावक संघो।
सामीचि पटिपन्नो भगवतो सावक संघो।।
यदिदं चत्तारि पुरिस युगानि-
अट्ठ पुरिस पुग्गला-ऐस भगवतो सावक संघो।।

'संघ' यानि संतों का समूह, उसको संघ कहते हैं। एक व्यक्ति भी 'संघ' होता है। जिस व्यक्ति ने अपने भीतर संघर्ष करके विकारों को दूर कर लिया, वह 'संघ' हो गया। जिस व्यक्ति ने अपने भीतर शील, समाधि, प्रज्ञा को संगठित कर लिया, वह संघ हो गया, संत हो गया। ऐसा व्यक्ति जो सही मार्ग पर चल रहा है, सीधे मार्ग पर चल रहा है, ज्ञान के मार्ग पर चल रहा है, उचित मार्ग पर चल रहा है और चलते-चलते ऐसी अवस्था पर पहुँच गया कि उसने निर्वाण का साक्षात्कार कर लिया, अनार्य से आर्य बन गया।

चार अवस्थाएं हैं मुक्ति की पहली अवस्था जिसे 'सोतापन्न' कहते हैं। धर्म के स्रोत में पड़ गया और उससे आगे बढ़ा तो 'सगदागामी'। स्रोत में पड़ गया तो ज्यादा से ज्यादा सात जीवन और जीएगा तथा अंत में 'अरहंत' हो जाएगा। 'सगदागामी' होगा तो इस लोक में एक जीवन और जीने के लिए आएगा, फिर 'अरहंत' होकर मुक्त हो जाएगा। 'अनागामी' हुआ तो इस लोक में आएगा ही नहीं। किसी ब्रह्मलोक में जन्म लेकर के वहीं 'अरहंत' होकर मुक्त हो जाएगा। और 'अरहंत' हो गया तो उसके बाद जन्म ही नहीं है। तो यह रास्ता ऐसा कि इन चारों में से एक अवस्था को जो प्राप्त हो गया, किसी भी अवस्था को प्राप्त हुआ, मैं उसी को 'संघ' मानता हूँ माने संतों का संघ मानेंगे। तो जो शुद्ध हो गया, उसकी शरण जाएंगे, इसका मतलब उनके गुणों को याद करेंगे। ऐसे गुण हमारे में भी आवें, इस काम में लग जाएंगे। तो संघ के प्रति श्रद्धा बड़ी कल्याणकारिणी श्रद्धा हुई। अन्यथा अंध-श्रद्धा हो जाएगी, बड़ी हानि करेगी। यह 'श्रद्धा' हमारा बहुत महत्त्वपूर्ण मित्र है, इसलिए इतने विवरण के साथ समझाया इसके बारे में।

दूसरा मित्र हमारा-'वीर्य' माने मेहनत करनी होती है, पुरूषार्थ करना होता है, पराक्रम करना होता है। श्रद्धा तो बहुत जागी, धर्म भी समझ में आ गया लेकिन चलें नहीं। धर्म पर चलें नहीं तो बात बनती नहीं। 'वीर्य' माने मेहनत करे, परिश्रम करे, काम में लग जाए। काम में कैसे लग जाए, यह पता होना चाहिए। उसके साथ ज्ञान रहे, विवेक रहे। होश नहीं है तो गलत तरीके से मेहनत करता चला जाएगा। मेहनत तो बहुत करेगा, परिणाम कुछ नहीं आएगा।

एक कहानी अपने यहां चलती है काशी की नगरी में पांच दोस्तों ने चांदनी रात में नौका-विहार का निर्णय किया और काशी भंग-भवानी की नगरी। पांचों ने खूब भंग पी और बैठ गये नाव में और नाव खेते हैं। खूब चप्पू चलाये, सारी रात नाव खेते रहे, चप्पू चलाते रहे, पसीने से लथपथ हो गये। रात पूरी हुई, सूर्योदय हुआ तो देखते हैं वहां के वहां, अरे, एक इंच भी नाव नहीं सरकी! हमने इतने चप्पू चलाये, इतनी नाव खेयी और यह तो चली ही नहीं बिल्कुल! क्या हो गया? तो देखते हैं जिस रस्सी से तट पर बांध रखी थी, वो तो खोली ही नहीं और चप्पू चलाये जा रहे हैं।

तो यह अज्ञान की रस्सी की गांठ बांधे रहेंगे और कहेंगे हम तो काम करते जायँ और हमको मुक्त अवस्था मिल जाए। एक इंच आगे नहीं बढ़ेंगे। खूब अच्छी तरह समझें काम कैसे करना है अपने शरीर पर होने वाली संवेदनाओं की जानकारी हो, उनके प्रति अनित्य-भाव

जागे, अनुभूति से जागे। राग नहीं जागने पाये, द्वेष नही जागने पाये। तो रस्सी खोल दी। अविद्या की रस्सी खोल दी। अब विद्या ही विद्या है, आगे बढ़ते ही चले जाएगे। ऐसा 'वीर्य' होना चाहिए।

तीसरा मित्र हमारा-**'सति'** माने स्मृति। फिर उलझ जाएंगे। आज की भाषा में सति, स्मृति का अर्थ याददाशत हो गया। कुछ याद नहीं करना है। 'सजगता' है। सजगता किस बात की? बाहर के किसी आलंबन की सजगता नहीं। यह शरीर और यह चित्त-दोनों से संबंध रखने वाली जो-जो घटनाएं घट रही हैं, उनके प्रति सजग। तो साढ़े तीन हाथ की काया के भीतर जो कुछ हो रहा है उसके प्रति सजग-तब तो 'सति' और नहीं तो 'सति' का स्मरण हो जाएगा। स्मरण का सुमिरन हो जाएगा और करने लगेंगे किसी का सुमिरण। तो एकदम भटक गये, कहीं दूसरे रास्ते चले गये। स्मृति माने सजगता और अपने बारे में 'पच्चत्तं' - प्रज्ञप्त, अपने प्रति क्या घटना घट रही है, उसके प्रति सजग रहे तो 'सति' हुई।

चौथा मित्र हमारा - **'समाधि'**। यही सजगता क्षण-प्रतिक्षण, क्षण-प्रतिक्षण निरंतर चालू हो रही है, चालू हो रही है। इसमें बाधा नहीं आती। तो लंबे अरसे तक स्मृतिवान रहे, 'समाधि' हो गई। सजगता है तो समाधि ठीक है और सजगता नहीं है, किसी कल्पना में डूब गया, वो समाधि नहीं है। किसी कल्पना में डूब करके चित्त को एकाग्र कर सकता है। कोई काम की बात नहीं हुई। सजग है और इस सजगता को आलंबन बना कर चित्त को एकाग्र कर रहा है। राग नहीं जगा रहा, द्वेष नहीं जगा रहा तो वह समाधि हुई, बड़े कल्याण की हुई।

पांचवां मित्र हमारा-**'प्रज्ञा'**। अरे, महाकल्याणकारी मित्र हमारा - 'प्रज्ञा'। वो भी कहीं गड़बड़ न हो जाए कि कहीं 'श्रुतप्रज्ञा ' को ही प्रज्ञा मान कर अटक न जायँ। शास्त्र पढ़ लिए ना! सारे शास्त्र पढ़ लिए, अब तो बड़ा ज्ञाता हो गया मैं! अथवा 'चिंतन-प्रज्ञा' को प्रज्ञा मान करके अटक न जाएँ। बड़ा चिंतन-मनन करता है, मनन करके समझ लिया धर्म। कुछ नहीं मिलेगा। यह जो 'भावनामयी प्रज्ञा' है, अनुभूतियों से जो सत्य उजागर होगा और उस सत्य के सहारे जो ज्ञान जागेगा, वो सही माने में प्रज्ञा है, वो प्रत्यक्ष ज्ञान है, इस माने में 'प्रज्ञा' है। प्रज्ञा सचमुच प्रत्यक्ष हुई कि नहीं, भावनामयी हुई कि नहीं, इसको मापने का एक मापदंड है। अगर सचमुच भावनामयी प्रज्ञा है तो इसका मतलब संवेदनाओं के सहारे सच्चाई को जानते-जानते उसके अनित्य स्वभाव को जानते-जानते हम समता में स्थापित हुए। राग नहीं जगाते, द्वेष नहीं जगाते। मन को अशांत नहीं होने देते, बेचैन नहीं होने देते। समता, सही माने में अंतर की गहराई तक समता रहती है, बड़े शांत रहते हैं। यह 'समता' जीवन में उतरने लगी कि नहीं? यह जाँचते रहेंगे।

और एक कहानी अपने यहां चलती है- एक बड़ा धनवान आदमी बुढ़ापे में मर गया। दो लड़के उसके और बहुत धन-संपदा। तो जैसा अपने यहां होता है कुछ वर्षों तक तो संयुक्त परिवार में दोनों साथ-साथ चले। फिर किसी बात को लेकर मनमुटाव हुआ। झगड़ा बढ़ा तो तय हुआ कि सारी संपत्ति आधी-आधी बांट लें। जमीन-जायदाद रूपये-पैसे सब बांट लिए। सारा कुछ आधा-आधा बँटवारा होने के बाद किसी ने देखा कि बाप ने कहीं गुप्त जगह एक पुड़िया छिपा के रखी है। उसे भी निकाल लाये। इसको भी बांटो। क्या है इसमें? देखा तो उसमें दो मुद्राएँ, दो अँगूठियां। एक अंगूठी पर बड़ा कीमती हीरा जड़ा हुआ और दूसरी मामूली चांदी की अंगूठी। तो बड़े भाई को लोभ आया। वह छोटे भाई को समझाता है कि मुझे यह लगता है कि यह बाप की कमाई नहीं है। इसीलिए अलग रखा है इसको। यह पुरखों की कमाई है और पुरखों की कमाई है तो पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलनी चाहिए। बेच करके इसका हम धन बांट लेंगे तो चलेगी कैसे यह? मैं बड़ा हूं, मैं सँभाल कर रखूंगा। तो यह हीरे वाली मेरे पास रहने दे और चांदी वाली तू ले ले। छोटा भाई मुस्कराता है, अच्छी बात आप हीरे वाली से खुश रहो। हमको चांदी वाली ही ठीक है। बँटवारा हो गया।

दोनों के जीवन में उतार-चढ़ाव आते हैं, बंसत आता है, पतझड़ आता है। जिसने हीरे की अंगूठी पहन रखी है, बंसत आता है तो बांसों उछलता है और पतझड़ आता है, मनचाही नहीं हुई, अनचाही हुई जा रही है तो इतना उदासी में डूब जाता है। जब देखो तब टेंशन ही टेंशन, डिप्रेसन ही डिप्रेशन, हाइप्रटेंशन। तो ट्रेंकुलाइजर्स लेता है, स्लिपिंग पिल्स लेता है और बात बढ़ते-बढ़ते इलेक्ट्रिक शॉक लगते है। यह बड़े भाई की हालत जिसने हीरे की अंगूठी ली।

छोटा भाई चांदी की अंगूठी को देखता है। बाप ने इतनी कीमती हीरे की अंगूठी सँभाल कर रखी, यह बात तो समझ में आई। यह मामूली चांदी की अंगूठी, इसको क्यों सँभाल कर रखा? इसमें भी कोई-न-कोई रहस्य है। बड़े ध्यान से देखता है तो उसमें कुछ खुदा हुआ, लिखा हुआ है। पढ़ता है उसे, क्या लिखा है- ''यह भी बदल जाएगा। ओ! यह मेरे बाप की सीख है ''यह भी बदल जाएगा''। खुश है, अंगूठी पहन रखी है। बसंत आता है तो नाचता नहीं, उछलता नहीं। अरे, यह भी बदल जाएगा। जब तक है, इसका भोग ही भोगें। पर कैसे भोगें- **''तेन त्यक्तेन भुंजिथा''** त्याग करके भोगें, अनासक्त होकर भोगें। और देखते-देखते बंसत चला गया, पतझड़ आया। फिर अंगूठी को देखता है ''यह भी बदल जाएगा'', रोता नहीं। यह पतझड़ भी रहने वाला नहीं है, बसंत भी रहने वाला नहीं है। समता में रहता है।

यह उदाहरण की बात है। ऐसी प्रज्ञा भीतर जागने लगेगी तो बाहर के जीवन में प्रकट होने लगेगी। उसका प्रकटीकरण बाहर होने लगेगा। बाहर के जीवन में चाही, अनचाही घटना होते हुए हम अपने चित्त को समता में रख पाते हैं कि नहीं, ऐसा हम जांचेंगे। तो ये पांचों के पांचों मित्र समझदारी के साथ इनको निर्मल रखते हुए, विवेक के साथ इनको साथ रखेंगे तो पांच बड़े बल हैं ये, बहुत बड़े बल हैं। इन पांच बलों के सहारे-सहारे मानव जीवन को सफल बना लेंगे। बहुत कल्याणकारी मित्र हैं हमारे। इन पांचों मित्रों को साथ रखें और बाकी जो तीन-दिन बचे हैं उनका खूब उपयोग करें। खूब अच्छा उपयोग करें, समझदारी के साथ उपयोग करें और अपना मंगल साध लें, कल्याण साध लें।

भवतु सब्ब मङ्गलं!

एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर :

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

(2) प्रातः 6 से 7 एवं सायं 5.30 से 6.30 (प्रतिदिन)
403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, राम मंदिर के पास, बनीपार्क, जयपुर
संपर्क-श्री सुशील गोयन्का 9462649377

(3) प्रातः 6.00 से 7.00, सायं 7.00 से 8.00 (प्रतिदिन) 52, बजाज नगर एन्क्लेव, गांधी नगर, रेल्वे स्टेशन के पास, जयपुर
संपर्कः श्रीमती करुणा पांडे- 9414271051

(4) प्रातः 8 से 9 बजे, सायं 6 से 7 बजे (प्रतिदिन) 527-धम्म कुटीर, सिद्धार्थ नगर-ए, जवाहर सर्किल के पास, जयपुर
संपर्क : श्रीमती करुणा पांडे-9414271051 एवं श्री सुशील गोयन्का-9462649377

जोधपुर :

(1) प्रातः 8 से 9 (प्रति रविवार)
इन्द्रा योग संस्थान, ई-30, पोस्ट ऑफिस के पास, शास्त्रीनगर, संपर्क-श्री जे.के. सिंघल-9414072931 एवं 0291-2754797

(2) प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति शनिवार)
राजस्थान पेंशनर्स समाज, ग्रामीण ट्रेजरी के पीछे, कचहरी, पावटा, संपर्क-श्री रामसिंह सोलंकी 02913-2539538, 9461577816

बालोतरा :

प्रातः 6.30 से 7.30 (प्रति रविवार) ,
पुंगलिया भवन, इलाहाबाद बैंक के ऊपर, खेड़ रोड,
संपर्क-श्रीमती उषादेवी 02988-222215, 9414107915

भरतपुर:

(1) सायं 5.00 से 6.00 (प्रति रविवार)
पेंशनर्स भवन, स्वर्ण जयंती नगर, भरतपुर
संपर्कः ओ.पी. शर्मा-9414693814
दिनेश गुप्ता- 9772237984

अलवर :

प्रातः 7 से 8 बजे (प्रति रविवार)
23-दीप बुटीक, सेक्टर-2, लाजपत नगर
संपर्कः श्रीमती मंजू गुप्ता-8432721754

उदयपुर :

प्रातः 9 से 10 बजे (प्रति रविवार)
2 कर्मशील मार्ग, व्यास भवन, उदयपुर-313001,
संपर्क-श्री हरीशकुमार व्यास 0294-2341151, 9414163353

रानीवाड़ा :

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

चूरू :

प्रातः 8 से 9 बजे तक (प्रतिदिन, रविवार को छोड़कर), 265-मनसा पब्लिक स्कूल के सामने, गांधीनगर, चूरू
संपर्क : श्री सुभाषचन्द्र नेहरा- 9413758589

बीकानेर :

प्रातः 8 से 9 बजे (प्रति रविवार)
21, पूजा एनक्लेव, करणीनगर, लालगढ़,
संपर्क- मछिंद्रनाथ सिद्धू 9672997265

रावतभाटा (कोटा):

प्रति दूसरा शनिवार, प्रातः 9 से 4 अपराह्न, स्थान-विंध्या हॉस्टल (अप्रेल, जून, अगस्त, अक्टूबर, दिसंबर)

श्री गंगानगर :

प्रातः 8 से 9 बजे (प्रति रविवार)
12-J ब्लॉक,बीरबल चौक के पास संपर्क : श्री बाबूलाल, पवन कुमार नारंग
मो: 9414225425, 9413377064

आनापान बाल शिविर आयु 8 से 18 वर्ष

जयपुर

(1) : पहला व दूसरा रविवार, प्रातः 8.15 से 11.30 बजे, 403, प्रिंस अपार्टमेंट,

गुलाब उद्यान, बनीपार्क

संपर्कः श्री सुशील गोयन्का,

मो: 09462649377

(2) : तीसरा व चौथा रविवार, प्रातः 8.15 से 11.30 बजे, बोधि-ट्री हाउस, बी-25, पार्श्वनाथ मार्ग, अजमेर रोड़,

संपर्क : श्री मुकेश जिंदल मो : 9828161955

ई-मेल द्वारा पत्रिका प्राप्ति

जो जिज्ञासु साधक 'धम्मथली संदेश' पत्रिका ई-मेल के माध्यम से प्राप्त करना चाहते हैं, उनसे अनुरोध है कि वे अपनी मांग dhammathali.jpr@gmail.com पर भिजवा दें, अथवा वेबसाइट www.thali.dhamma.org पर प्रत्येक महीने की Dhammathali Sandesh पत्रिका डाउनलोड कर सकते हैं या https://thali.dhamma.org/sandesh.shtml पर ऑन लाइन पढ़ सकते हैं।

एक दिवसीय शिविर

चाकसू (जयपुर): प्रतिमाह अंतिम रविवार, दोपहर 12 से सायं 5 बजे (केवल पुराने साधकों के लिए)। विपश्यना अरण्य, बाड़ोदिया गांव, आर.एम.सी. फेक्ट्री के आगे, कोटखावदा रोड, चाकसू जिला-जयपुर। **प्रस्थान:** जे.एल.एन. रोड पर होटल क्लार्क्स आमेर के मैन गेट से प्रातः 10 बजे एवं वापसी सायं 6 बजे। **संपर्क:** श्री दिनेश मालपानी- 9829165666

जयपुर (सिटी सेंटर) : प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे ग्रीन पार्क, सी-103, एस.जे. पब्लिक स्कूल के पास, जनता कॉलोनी, जयपुर संपर्क : श्री के.सी. ढांड 9929887242

जयपुर (बोधि-ट्री) : प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे बी-25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर **संपर्क-**श्री मुकेश जिंदल 9828161955

बनीपार्क : प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे 403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, राम मंदिर के पास, जयपुर **संपर्क-**श्री सुशील गोयन्का 9462649377

जवाहर सर्किल: प्रति रविवार 12 से 5 बजे 527-धम्मकुटीर, सिद्धार्थ नगर-ए **संपर्क:** श्रीमती करुणा पांडे-9414271051 श्री सुशील गोयन्का-9462649377

बापू नगर : प्रति माह का दूसरा रविवार, 12 से सायं 5 बजे, बी-190, वाणी मंदिर (विनोबा ज्ञान मंदिर) प्राकृतिक चिकित्सालय के सामने, युनिवर्सिटी मार्ग। संपर्क : श्री अवध प्रसाद, 9460875159 एवं 0141-2708695

तिलक नगर : प्रति रविवार, 12 से सायं 5 बजे, ए-50/बी, चन्द्रकला, (तीसरी मंजिल साइड गेट) शांति पथ, बिडला मन्दिर के पास वाली रोड। संपर्क : श्री दिनेश मालपानी 9829165666
एक घंटे की सामुहिक साधना : प्रतिदिन सायं 6 से 7 बजे। पता उपरोक्तानुसार।

रावतभाटा (कोटा) : प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 से सायं 5 बजे, विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, सितंबर, नवंबर)

कोटा : प्रति तीसरा रविवार 8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड, कोटा संपर्क 9001074066

रानीवाड़ा : प्रत्येक माह की अमावस्या, पूर्णिमा और शुक्ल-कृष्ण पक्ष की दोनों अष्टमियों को प्रातः 10 बजे से सायं 5 बजे तक। जालेरा कला, कस्तूरबा स्कूल के पास तह. रानीवाड़ा (जालोर)
संपर्कः 9460706279, 9636167061

हनुमानगढ़ जं.: प्रतिमाह अंतिम रविवार 11 से 3 बजे 3, डॉ. हरवंशसिंह का निवास, बाबा श्याम सिंह कॉलोनी, चावला हॉस्पीटल के पास **संपर्कः** डॉ. हरवंश सिंह-9414211539, डॉ. सुरेन्द्रजीत कौर-9460267184

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम, वर्ष 2019

धम्मथली, जयपुर केंद्र

सिसोदिया रानी बाग होकर, गलता तीर्थ के पास, जयपुर
सम्पर्क : मो. 9828804808 E-mail : info@thali.dhamma.org
• dhammathali.jpr@gmail.com

11-8	to 22-8	10 Days	17-10	to 20-10 (E)	3 Days
25-8	to 5-9	10 Days	31-10	to 1-12	30 Days
8-9	to 19-9	10 Days	31-10	to 21-11	20 Days
22-9	to 3-10	10 Days	24-11	to 5-12	10 Days
6-10	to 17-10	10 Days	8-12	to 19-12	10 Days
8-10	to 16-10 (E)	STP	22-12	to 2-1-20	10 Days

Abbr.:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course (Boys & Girls), SPL= Special, GTC= Girls Teenager Course, OS=Old Students, TC=Teenager Course

धम्मनिलय, फार्म हाउस, जामड़ोली में जिप्सी शिविर–2019

जाटों का बास, जयसिंहपुरा खोर, जामडोली, जयपुर–27
संपर्क : केन्द्र मोबाइल–9828305708
गूगल लोकेशन: https://goo.gl.maps/vegYc8Df6ZR2 ईमेल : info@thali.dhamma.org
आवेदन के लिये ऑनलाईन पता: https://www. dhamma.org/en/schedules/schthali

8-8	to 11-8	3 days (Male)	18-10	to 20-10	2 days (CC Girls)
15-8	to 18-8	3 days (Male)	21-10	to 23-10	2 days (CC Boys)
22-8	to 25-8	3 days (Male)	2-11	to 13-11	10 days (Female)
31-8	to 2-9	2 days (CC)	16-11	to 27-11	10 days (Male)
5-9	to 8-9	3 days (Female)	28-11	to 1-12	3 days (Male)
12-9	to 15-9	3 days (Male)	5-12	to 8-12	3 days (Male)
19-9	to 22-9	3 days (Male)	12-12	to 15-12	3 days (Female)
26-9	to 29-9	3 days (Male)	19-12	to 22-12	3 days (Male)
3-10	to 6-10	3 days (Male)	23-12	to 31-12	Teenager (Boys)
10-10	to 13-10	3 days (Male)			

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू

(चूरू–भालेरी रोड 8 km. पर)
संपर्क:(1)धम्म पुब्बज, चूरू मो.9664481738
(2) श्री सुरेश खन्ना मोः 9413157056
(3) श्री सत्यपाल शर्मा मोः 7627049859, 9887099049

17-8 to 28-8	10 Days	29-10 to 9-11	10 Days
1-9 to 12-9	10 Days	13-11 to 24-11	10 Days
8-9 to 11-9	3 Days	30-11 to 11-12	10 Days
15-9 to 23-9	STP	23-12 to 31-12	TC (15 to 19 yr.)
26-9 to 7-10	10 Days		
12-10 to 23-10	10 Days (SPL)	27-12 to 30-12	3 Days

चूरू केंद्र पर एक घंटे की सामूहिक साधना प्रति रविवार प्रातः 8 से 9 बजे एवं दोपहर 2.30 से 3.30 बजे तक निश्चित की गई है। पुराने साधक भाई–बहिन इसका लाभ ले सकते हैं।

धम्ममरुधरा, विपश्यना केंद्र, जोधपुर

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर
श्री सत्यपाल शर्मा, के.आ.,
9887099049 (Whats App No.)
श्री कुमार पाण्डेय, सहा.के.आ.,
8233013020 (Whats App No.)
संपर्क : (1) धम्ममरुधरा, 9829007520
(श्री जे.के. सिंघल)
(2) श्री नेमीचंद भंडारी, 9314727215
ईमेल : dhamma.maroodhara@gmail.com

18-8 to 29-8	10 Days	25-11 to 6-12	10 Days
2-9 to 13-9	10 Days	8-12 to 16-12	(E) STP
16-9 to 19-9(E)	3 Days	17-12 ot 19-12	(E) 2 Days
28-9 to 9-10	10 Days		(CC) Boys & Girls
14-10 to 25-10	10 Days	20-12 to 31-12	10 Days
30-10 to 10-11	10 Days		
12-11 to 23-11	10 Days		

धम्मपुष्कर, विपश्यना केंद्र, पुष्कर

रेवत गांव के निकट (कड़ेल) अजमेर से 23 कि.मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी (कडेल–बस्सी मार्ग पर)
संपर्क : (1) श्री रवि तोषनीवाल, 9829071778
(2) श्री अनिल धारीवाल, 9829028275
ईमेलः dhmmapushkar@gmail.com
बाल शिविरो के लिए संपर्क :
(1) नीरू जैन, 9773769091
(2) आशा, 9460574065 एवं 9412868456

14-7 to 14-8	30 Days	2-10 to 13-10	10 Days
22-8 to 2-9	10 Day Spl	15-10 to 23-10	(E) STP
16-8 to 18-8(E)	2 Days CC	1-11 to 12-11	10 Days
4-9 to 15-9	10 Days	15-11 to 16-12	30 Days
18-9 to 29-9	10 Days	15-11 to 6-12	20 Days
		19-12 to 22-12	(E) 3 Days
		25-12 to 5-1-20	10 days

दोहे धर्म के

श्रद्धा जागी धर्म पर, चलूँ धर्म के पंथ।
सब पापों का हनन कर, बनूँ स्वयं अरिहंत।।

श्रद्धा जागी संत पर, बढ़ूँ शांति के पंथ।
शांति समाए चित्त में, होय दुखों का अंत।।

यही बुद्ध की वंदना, यही बुद्ध सम्मान।
बोधि जगाऊँ चित्त में, दूर करूं अज्ञान।।

शुद्ध बोधि का चित्त में, अंश मात्र जग जाय।
तो अंतस कालख धुले, मन उजला हो जाय।।

दूहा धरम रा

जागै सरधा बलवती, साथै जगै विवेक।
सरधा और विवेक स्यूँ, मंगल जगै अनेक।।

बियाबान बन भटकतां, मिलग्यो भूल्यो पंथ।
भवभय सगळा दूर हुया, धन्य धरम गुणवंत।।

पुन्न उदय ऐसो हुयो, हुयो समागम संत।
बंधन कटग्या पाप का, हुयो दुखां को अंत।।

धन्य धरम निरमल हुयो, जीवन, तन, मन, प्राण।
चित छायी किरतग्यता, चित छायो अहसान।।

सौजन्य : **श्रीमती निर्मला जिन्दल**
42, मनीष बाग कालोनी, विक्रम टावर, इन्दौर (म.प्र.)

✿ **मंगल कामनाओं सहित** ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/435/2019-21** डाक पोस्टिंग : **07-08-2019**
विपश्यना समिति के लिए मुद्रक–प्रक्रियाधीन, प्रकाशक : प्रक्रियाधीन
संपादक–डॉ. चन्द्रिका प्रसाद शर्मा (तदर्थ) मो. 9414826111
द्वारा : पोस्ट बॉक्स न. 208 जीपीओ जयपुर (पत्र–व्यवहार हेतु)
मुद्रण–हरिहर प्रिंटर्स, जे–97, अशोक चौक, आदर्श नगर,
जयपुर–302 004 ✆ 0141–2600850 **hariharprinters1@gmail.com**
स्वामित्व–विपश्यना समिति, गलताजी रोड, जयपुर द्वारा प्रकाशित।
मो. 9610401401 एवं 9828804808
बुद्धवर्ष 2563, 7 अगस्त, 2019 फैक्स : 0141–2576283
E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com www.thali.dhamma.org
आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

If undelivered, please return to:– विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स नं. 208, जयपुर–302001