धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2555 मासिक पत्र 7 दिसंबर 2011 वर्ष 3 अंक 7 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

वर्तमान क्षण

कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का

मेरे प्यारे साधक साधिकाओ!

धर्मप्रज्ञा जाग्रत रहे!

धर्मप्रज्ञा जाग्रत रखकर ही हम वर्तमान क्षण में जीना सीख सकेंगे। यह क्षण जो प्रत्युत्पन्न क्षण है, जो कि अभी–अभी उत्पन्न हुआ है, यही तो हमारे काम का है। जो क्षण बीत गये, उनको हम याद भले कर लें, पर उनमें हम जी नहीं सकते। जो क्षण अभी आये नहीं, उनकी हम कल्पना या कामना भले कर लें, परन्तु उनमें हम जी नहीं सकते। हमारे जीने के लिए तो यही क्षण है जो अभी–अभी उत्पन्न हुआ है। अगर हम इस क्षण में जीते हैं, तो ही सही माने में जीते हैं। अन्यथा तो केवल मात्र जीने का बहाना करते हैं, वस्तुतः जीते नहीं। क्योंकि वर्तमान क्षण ही तो यथार्थ है और यथार्थ में जीना ही तो सही जीना है।

यह सच है कि प्रत्युत्पन्न क्षण, याने अभी–अभी उत्पन्न हुआ क्षण, जरा देर के लिए भी टिकता नहीं। वह कितनी तेजी के साथ अतीत में विलीन होने के लिए भागा चला जा रहा है। परंतु इससे हमें निराश नहीं होना है। प्रत्येक वर्तमान क्षण जिस शीघ्रता के साथ भूतकाल की ओर भाग रहा है, उसी शीघ्रता के साथ आने वाला अगला क्षण उसका स्थान भी तो ले रहा है। भावी क्षण वर्तमान में धंसता चला आ रहा है। वर्तमान क्षण के विलीन होते ही नवीन क्षण उसका स्थान ले ही लेता है। इस प्रकार वर्तमान क्षण के अस्तित्व का क्रम बना रहता है। जिस द्रुत गति से वर्तमान क्षण उदय होता है, उसी द्रुत गति से लय भी हो जाता है। उदय और लय के बीच की स्थिति के लिए भी जरा सा अवकाश नहीं रहता। इसी प्रकार जिस द्रुत गति से वर्तमान क्षण का लय होता है उसी द्रुत गति से उसके साथ जुड़े हुए नए क्षण का उदय हो जाता है। इन दोनों के बीच जरा सा भी अंतराल नहीं रहता। अगले क्षण से जुड़ते चले जाने के कारण इस क्षण के अस्तित्व का क्रम अनंत हो जाता है। इसीलिए कह सकते हैं कि इस अल्पजीवी लघुतम क्षण में जीना आ जाय तो अनंत में जीना आ जाय, अक्षय में जीना आ जाय। इस नन्हें से क्षण में जीने की कला हासिल करने के लिए ही यह विपश्यना साधना है, जिसमें कि हम इस क्षण उत्पन्न होने वाली स्थिति को बिना भूत और भविष्य के साथ जोड़े हुए उसके यथार्थ स्वरूप में देख सकने का अभ्यास करते हैं। हमारा यह अभ्यास अभी प्रारंभिक ही है और हम वर्मंमान की सीमा को लघुतम बनाने का प्रयास कर रहे हैं। जैसे–जैसे यह परिधि संकुचित होती जायेगी, वैसे–वैसे निकटतम अतीत और निकटतम भविष्य के साथ भी हमारे सम्बंध विच्छेद होते चले जाएंगे और इसी अभ्यास में एक समय आएगा, जबकि हम लघुतम प्रत्युत्पन्न क्षण का साक्षात्कार करना सीख लेंगे। उसीका साक्षात्कार परम सत्य का साक्षात्कार है और वह इस विपश्यना पद्धति से सहज भाव से उपलब्ध हो जाता है। उसकी किंचित् मात्र भी कामना या कल्पना उसकी उपलब्धि में बाधा बन जाती है।

यह सत्य है कि उस परम सत्य की उपलब्धि जब भी होगी तो सहज भाव से ही होगी। परंतु उस स्थिति तक पहुँचने के लिए थोड़ा–बहुत प्रारंभिक अभ्यास तो करना ही पड़ेगा। कुशल तैराक सहज स्वभाव से तैरता है। कुशल ड्राइवर सहज स्वभाव से अपनी गाड़ी चलाता है। परंतु उसे यह सहज स्थिति प्राप्त करने के लिए प्रारंभिक अभ्यास तो करना ही पड़ा था। इसी प्रकार पहुँचा हुआ संत सहज भाव से निर्वाण का साक्षात्कार करता है, परंतु इसके लिए उसे भी कभी प्रारंभिक अभ्यास तो करना ही पड़ा था। कोई बात अनायास ही चमत्कारपूर्वक हो जाएगी, अथवा किसी बाह्य शक्ति की दया–दृष्टि से हो जाएगी, इस आशा में बैठे रहना अपने आपको धोखा देना है।

आरंभ में तो बिना प्रयत्न किए सामान्य शील–पालन भी कठिन होता है। इसके लिए मन पर नियंत्रण और दमन का रास्ता ही अपनाना पड़ता है। यह जानते हुए भी कि हर नियंत्रण और दमन हमारे अंतर्मन में एक ग्रंथि पैदा करता है, जो कि कभी भविष्य में उन्हीं विकारों को प्रजनन करने वाली होती है, जिनसे कि हम मुक्त हुआ चाहते हैं। परंतु एक बार बाह्य शील–भंग होने से बचने मात्र के लिए हमें यह तरीका अपनाना ही पड़ता है, ताकि कुछ समय के लिए दुश्शीलों से छुटकारा मिले, जिससे कि हम मन को देर तक एकाग्र करने का अभ्यास कर सकें। इस प्रकार प्रयत्न द्वारा प्राप्त की हुई चित्त की एकाग्रता हमें अंतर्मुखी होकर विपश्यना द्वारा यथाभूत दर्शन कर सकने के योग्य बनाती है। जैसे–जैसे इस विपश्यना द्वारा यथाभूत दर्शन कर सकने के योग्य बनाती है। जैसे–जैसे इस विपश्यना के अभ्यास में पुष्ट होते जाते हैं, वैसे–वैसे

स्वभावतः मनोविकारों से छुटकारा मिलता जाता है और मन अपनी सहज स्वच्छता प्राप्त करने लगता है। मन को अपनी स्वाभाविक स्वच्छता प्राप्त हो जाय तो किसी प्रकार के दमन या नियंत्रण की आवश्यकता नहीं रह जाती। फिर तो सहज भाव से शील का पालन करना हमारे स्वभाव का एक अंग बन जायेगा। इस सहज स्वभाव को हासिल कर सकने के लिए आरंभ में कोई अभ्यास ही न करें, ऐसा मान बैठना भी समझदारी नहीं है। जिसको समुद्र में तैरने की उत्कंठा हो उसे पहले पहल किसी छोटे से तालाब में तैरना सीखने के लिए पानी में उतरना ही पड़ता है और उसका वह प्रारंभिक अभ्यास कष्टदायी ही होता है। कभी पानी आंखों में, तो कभी कानों में, तो कभी नासिकाओं में और कभी मुँह में भर जाता है और कभी–कभी तो लगता है जैसे डूब ही जाएगा। परंतु इन तमाम कठिनाइयों का सामना करने वाला वह तैरने का इच्छुक शिक्षार्थी अभ्यास करते–करते किसी दिन न केवल उस छोटे से तालाब में, बल्कि खूब चौड़े पाट वाली नदी में भी और अन्ततः समुद्र में भी सहज भाव से तैरने लगता है। अब उसे पानी के ऊपर सिर रखने में कोई प्रयास नहीं करना पड़ता। यही बात प्रत्येक साधक पर लागू होती है। प्रारंभिक अभ्यास की कठिनाइयों में से गुजर जाने के बाद जो स्थिति उपलब्ध होती जाती है, वह सहज साध्य होती है, स्वभाव का अंग बन जाती है। इसलिए विपश्यना–साधना का अभ्यास तो तब तक करते ही रहना होगा जब तक कि वह सहज सिद्ध स्वभाव न बन जाय।

विपश्यना के अभ्यास द्वारा हम वर्तमान क्षण में जीना सीखते रहें। वर्तमान में जीने का मतलब है–निर्वाण में जीना, मुक्त अवस्था में जीना। भूतकाल की स्मृतियां और भविष्य की कल्पना–कामनाएं हमारे वर्तमान को डुबोए रहती हैं। भूतकाल से पीछा तभी छूटे, जबकि चित्त पर से सारे संस्कार दूर हो जायं। भविष्य से पीछा तभी छूटे जबकि तृष्णाएं समाप्त हो जायं।

इसी अवस्था को प्राप्त कर भगवान बुद्ध के मुँह से हर्ष के उद्‌गार निकले, जिन्हें उदान कहते हैं। उदान के इन्हीं शब्दों में उन्होंने अपनी मुक्ति का सिंह–नाद करते हुए कहाः–

'यह चित्त नितांत संस्कार–विहीन हो गया। किसी भी बांधने वाले संस्कार का नाम लेश तक नहीं रहा और साथ ही साथ तृष्णा का पूर्णतया क्षय हो गया।'

हर संस्कार हमारे भूतकाल की उपज है। भूतकाल की स्मृति है। भूतकाल की कड़ी है। अतः वर्तमान को भूतकाल से जोड़ने का काम करता है। वर्तमान क्षण के उत्पन्न होते ही वह भूतकाल के संस्कारों द्वारा दबोच लिया जाता है। बेचारा वर्तमान क्षण लुप्त हो जाता है, उस पर पूर्व संस्कारों का घटाटोप छा जाता है। इसी प्रकार हर तृष्णा आने वाले क्षणों के प्रति हमारी आशा है, तमन्ना है, स्वर्णिम–स्वप्निल आकांक्षा है। जो कुछ अब नहीं है उसे पाने के लिए तृष्णा भविष्य की ओर आशा–भरी टकटकी लगाए रहती है और इस कारण वर्तमान क्षण के उत्पन्न होते ही उस पर छा जाती है। तुरंत उसका सम्बंध भविष्य के साथ जोड़ देती है। बेचारा वर्तमान फिर लुप्त हो जाता है। उस पर भविष्य की तृष्णाओं का घना कुहरा छा जाता है। जब तक संस्कार हैं और तृष्णाएं हैं, तब तक भूत से छूटकारा नहीं, भविष्य से छूटकारा नहीं। भूत और भविष्य से मुक्त होना संस्कारों और तृष्णाओं से मुक्त होना है। वही विशुद्ध वर्तमान क्षण का जीवन है, वही निर्वाण है, वही मुक्त अवस्था है, वही मोक्ष अवस्था है। उसे विपश्यना द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

आओ! इस कल्याणकारी अवस्था को इसी जीवन में प्राप्त करें। विपश्यना के अभ्यास द्वारा पूर्व संस्कारों से पीछा छुड़ाएं। भविष्य के प्रति उत्पन्न होती रहने वाली तृष्णा से पीछा छुड़ाएं। निर्वाण में जीना सीखें। इसी में हमारा हित–सुख है, इसी में हमारा मंगल–कल्याण है। मंगल हो!

साभार–धर्मज्योति

DHAMMATHALI, VIPASSANA CENTRE, JAIPUR - COURSE SCHEDULE 2012

Date		Course Type
From	To	
5.1	16.1	10 Days
7.1	15.1(E)	STP
19.1	30.1	10 days
19.1	30.1	10 days Spl.
26.1	29.1 (E)	3 days SC
3.2	5.3	30 days LC (Holi 8.3)
3.2	20.3	45 days L.C.
23.3	3.4	10 days
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

प्रगति की राह पर–संक्षिप्त समाचार

- धम्मथली जयपुर केंद्र में 29.10 से 29.11.11 की अवधि में तीस और बीस दिवसीय दीर्घ शिविर तथा सतिपट्ठान शिविर सफलतापूर्वक संपन्न हुए। साधकों का गंभीरतापूर्वक निरंतर ध्यान प्रेरणादायी था। साधकों को तो धर्म में प्रतिष्ठापित होने का अवसर मिला ही, साथ में तपोभूमि भी और अधिक पावन हुई।
- विपश्यना के सहायक आचार्यों की कार्यशाला 2 से 6.12.11 तक आयोजित की गई। ऐसी कार्यशालाओं में प्रशिक्षण के नये अनुभवों का आदान प्रदान होने से एकरूपता आती है और कार्य संपादन में आने वाली कठिनाइयों का समाधान प्रस्तुत होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा और विपश्यना : समन्वय और अनुसंधान

डॉ. विट्ठलदास मोदी

हर चिकित्सा पद्धति का अपना दर्शन है। जिस प्रकार एलोपैथी मानती है कि रोगों का कारण कीटाणु हैं। आयुर्वेद रोगों को समझने के लिए त्रिदोष-सिद्धांत का प्रतिपादन करता है। उसी प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा की मान्यता है कि रोगों का कारण गलत रहन-सहन के कारण शरीर में उत्पन्न गंदगी या विष है। जब यह गंदगी शरीर में इतनी अधिक इकट्ठी हो जाती है कि वह शरीर के लिए असह्य हो उठती है तो शरीर की आंतरिक जीवन-शक्ति शरीर को उस गंदगी से मुक्ति दिलाने के लिए प्रयत्नशील हो उठती है और उसके इस प्रयत्न का ही परिणाम ज्वर, जुकाम, दस्त जैसे तीव्र रोग हैं। किसी को पहले गठिया, रक्तचाप, दमा, उकवत, मधुमेह, पुराना आंव जैसे रोग नहीं होते। ये तीव्र रोगों के बारबार दबाये जाने के परिणाम हैं। तीव्र रोगों से छेड़छाड़ न की जाये। शरीर को अपनी सफाई का काम पूरा करने दिया जाय। दवा से उसके प्रयत्न अथवा तीव्र रोगों को दबाया न जाय तो शरीर स्वयं स्वच्छ और स्वस्थ हो जाएगा और जीर्ण रोगों के आने का प्रश्न ही नहीं उठेगा।

तीव्र रोग शरीर शोधन की प्रक्रिया है और जीर्ण रोग का इलाज भी शरीर शोधन ही है। अर्थात गलत रहन-सहन को छोड़ कर प्राकृतिक जीवन अपनाना - समुचित भोजन, उचित पान, यथेष्ठ श्रम या व्यायाम, शुद्ध जल, वायु और धूप का प्रयोग करना। इससे शरीर में एकत्र मल तीव्रता से निकलने लगेगा और उसके निकल जाने पर शरीर शुद्ध हो जाएगा और निरोग।

प्राकृतिक चिकित्सा यह भी मानती है कि जिस प्रकार गलत रहन-सहन शरीर में विष की वृद्धि करता है उसी प्रकार गलत विचार भी शरीर में विष-वृद्धि के कारण हैं। ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, लोभ, मोह और भय भी शरीर में विष-वृद्धि करते हैं। इनकी अधिकता शरीर में जितनी तीव्रता से विष-वृद्धि कर सकती है उतनी गलत रहन-सहन से नहीं। भय मिनटों में नाड़ियों को प्रभावित कर मनुष्य को सर्वथा अशक्त बना देता है। अत्यधिक क्रोध में लकवा तक लग जाता है। चिंता का दबाव हृदयाघात और हृदय-निपात का कारण बनता है। द्वेष के कारण लोग बड़ी तीव्रता से बूढ़े होते देखे गये हैं। लोभ, मोह आदमी का पाचन बिगाड़ देते हैं। ऐसे व्यक्ति शीघ्रता से संग्रहणी और मधुमेह के शिकार बनते हैं।

तब समस्या यह उठती है कि यदि रोग निवारण के लिए शरीर-शोधन आवश्यक है तो मस्तिष्क का पवित्रीकरण भी तो आवश्यक है। अन्यथा तो प्राकृतिक जीवन जीने पर भी, शरीर के लिए प्राकृतिक नियमों का पालन करने पर भी, रोग जा-जा कर फिर-फिर आते रहेंगे।

इसमें संदेह नहीं है कि सात्विक जीवन विचारों में भी सात्विकता लाता है और द्वेष, क्रोध, लोभ, मोह दबते हैं। अतः रोगी को मन को वश में करने की कला न सिखाने पर भी शरीर-शोधन द्वारा प्राकृतिक चिकित्सक रोगी को निरोग कर पाते हैं। यदि वे मस्तिष्क के पवित्रीकरण की भी विधि जान लें, मन को भी वश में करने की विधि सीख लें और फिर इस कला में रोगियों को प्रशिक्षित करें तो सोने में सुगंध पैदा हो जाय। रोगी शीघ्रता से तो स्वास्थ्य प्राप्त करेंगे ही, आगे भी उनके लिए स्वस्थ रहना सरल हो जायेगा।

भगवान बुद्ध ने मन के एकाग्रीकरण और उसके द्वारा काया और चित्त की अनुपश्यना द्वारा ही बोधि प्राप्त की। यह विधि जिसे 'विपश्यना' कहते हैं, उन्होंने अपने शिष्यों को सिखायी और उनके शिष्यों ने अपने शिष्यों को। इस प्रकार गुरु-शिष्य परंपरा द्वारा आज भी वह हमें प्राप्त है। भारत में इसके आचार्य हैं - श्री सत्यनारायण गोयन्का। वे इसे बम्बई के निकट इगतपुरी में "विपश्यना विश्व विद्यापीठ" में सिखाते हैं। इसके अतिरिक्त हैदराबाद के "विपश्यना अंतर्राष्ट्रीय साधना केंद्र" एवं जयपुर के "विपश्यना केंद्र" में भी विपश्यना के शिविर श्री गोयन्काजी एवं उनके सहायक आचार्यों द्वारा संचालित हुआ करते हैं। इनमें प्रतिमास सैंकड़ों साधक विपश्यना सीखने पहुँचते हैं। जुलाई सन् 1969 से अब तक के कार्यकाल में उन्होंने हजारों साधकों को दस-दस दिन के शिविरों में यह विधि सिखाई है। अब तो विदेशों में भी अनेक विपश्यना केंद्र स्थापित हो गये हैं और शिविरों का संयोजन तीव्रगति से होने लगा है।

सन् 1972 में मैंने ऐसे एक शिविर में भाग लिया था। अनुभवजन्य सुफल के कारण मुझे विपश्यना तन और मन दोनों के शोधन के लिए एक अद्‌भुत विधि लगी। लगा कि प्राकृतिक चिकित्सालयों में यदि विपश्यना का भी प्रवेश और प्रयोग कराया जाय तो निश्चत रूप से रोगियों का अधिक कल्याण होगा।

पर विपश्यना या उसका आरंभिक भाग आनापान सति सीखने के लिए भी साधकों को अपनी व्यक्तिगत पूंजी तो बढ़ानी ही चाहिए ताकि वह दूसरों को भी यह लाभ दे सके। अतः मैं तब से प्रतिवर्ष विपश्यना के दस दिन के शिविर के कोर्स में इगतपुरी जाता रहा हूं। अपनी साधना बढ़ाने के लिए भी और रोग पर इसके प्रभाव के अध्ययन के लिए भी। हर बार मैंने अनेक साधकों से विपश्यना साधना के पूर्व के स्वास्थ्य और शिविर के पश्चात् स्वास्थ्य पर पड़े असर की प्रतीति के बारे में बात की और पाया कि प्रत्येक को ही शारीरिक दृष्टि से लाभ होता है और अनेक तरह के मानसिक रोगों में अत्यधिक लाभ होता है। तीन वर्ष पहले मुझे अपने में यह क्षमता लगी कि मैं आनापान सति लोगों को सिखा सकता हूं और आचार्य प्रवर ने मुझे इसके योग्य जान कर आनापान सति सिखाने की अनुमति भी दी। तब से मैं नित्य प्रातः आरोग्य-मंदिर में आये स्वास्थ्यार्थियों को अपने साथ बैठा कर एक घंटे आनापान करता हूं। जो करते हैं वे इसके लाभ को स्वीकार करते हैं। मुझे तो उन पर हुए लाभ की प्रत्यक्ष प्रतीति होती है।

जिस पहले शिविर में मैंने भाग लिया था, वह वाराणसी में हुआ था। हिन्दू विश्व विद्यालय के आयुर्वेद कालेज के प्रिंसिपल डॉ. उड़प्पा सुलझे हुए ज्ञान-पिपासु चिकित्सक हैं। वे चिकित्सा-जगत की ज्ञान-वृद्धि के लिए प्रयत्नशील रहते हैं। उन्होंने विपश्यना शिविर की बात सुनी तो अपने कई चिकित्सकों को शिविर मे भेज कर अनेक साधकों की स्वास्थ्य परीक्षा करवाई। उनका ख्याल था कि विपश्यना हृदय पर अधिक प्रभाव डालेगी। अतः उनकी इच्छानुसार इनके चिकित्सकों ने साधकों के हृदय, नाड़ी की परीक्षा ली और उनका रक्तचाप अंकित किया। शिविर के अंत में दसवें दिन स्वयं भी आये और उन्होंने पूर्व साधकों की जांच की। परिणाम के आधार पर डॉ. उड़प्पा ने घोषित किया कि विपश्यना नाड़ी-दौर्बल्य को दूर करने, हृदय को स्वस्थ बनाने और रक्तचाप को कम करने के लिए उपयोगी है। फिर काशी में कोई शिविर नहीं हुआ और डॉ. उड़प्पा अपने परीक्षण को आगे नहीं बढ़ा सके, क्योंकि इसमें धन की आवश्यकता थी।

अब समय आ गया है कि विपश्यना का स्वास्थ्य की दृष्टि से वैज्ञानिक परीक्षण किया जाय। यह काम सरकार कर सकती है या

कोई विपश्यना-प्रेमी धनपति या दोनों मिल कर। नियंत्रित परीक्षण के लिए स्वास्थ्यप्रद स्वच्छ स्थान पर चिकित्सालय होना चाहिए, जहां शरीर-शोधन के लिए प्राकृतिक चिकित्सा कराई जाय और मन के पवित्रीकरण के लिए विपश्यना। ऐसा चिकित्सालय इगतपुरी में विपश्यना विश्व विद्यापीठ के निकट बनाया जाय तो उत्तम होगा। इगतपुरी स्वास्थ्य की दृष्टि से उत्तम स्थान है ही, शांत भी है और विपश्यना के प्रशिक्षण के लिए प्रशिक्षक प्राप्त करने में भी सुविधा होगी।

यदि यह कार्य हो सका तो मुझे पूरी आशा है कि फल लाभकारी निकलेगा। चिकित्सा-जगत के ज्ञान में वृद्धि तो होगी ही, यह भी जाना जा सकेगा कि भगवान बुद्ध की शिक्षा शुद्ध धर्म तो है ही, साथ-साथ उनकी करुणा तन और मन के रोगियों तक भी पहुँचती है।

- विपश्यना पत्रिका वर्ष 12, अंक 11से साभार उद्धृत ।

साधकों के उद्‌गार

विजया शांतिकुमार तलसानिया (घाटकोपर)

बहुत समय से ध्यान करने की तीव्र इच्छा थी। पर कैसे करूं? विधि बिना कर नहीं पाती। जब प्रयत्न करती, घबराहट ही होती। धार्मिक क्षेत्र में आगे बढ़े हुए व्यक्तियों से इस बारे में प्रश्न करती तो वे कहते - जो है उसे साक्षीभाव के देखा करो। थोड़ी देर शांत-चित्त हो बैठती, परंतु प्रगति की कोई संभावनाएं नजर नहीं आती। क्योंकि इस बारे में कोई सही ज्ञान नहीं था। महज अच्छे-बुरे विचारों का ताना-बाना बुनने लगती।

एक बार राजगिरि में पूज्य विजयमुनिजी से यह बात सुनी कि पूज्य गोयन्काजी ध्यान के शिविर लगाते हैं। उनमें सम्मिलित होना चाहिए पर समय की अनुकूलता नहीं मिली या यूं कहूं कि समय पका नहीं। इस बात को नौ वर्ष बीत गये। अचानक एक बार बलसाड जाना हुआ। वहीं उस समय पूज्य अमरेंद्रमुनिजी विराज रहे थे। उनके दर्शनार्थ गयी। उनसे पूछने पर उन्होंने बताया, "विपश्यना के किसी शिविर में सम्मिलित हो जाओ। तुम्हारे मन को अपने आप समाधान मिल जाएगा।" पहले तो शिविर की समय-सारिणी देख कर मन घबराया। मैं पांव के दर्द की और वायु के रोग की रोगिणी। घंटों ध्यान में कैसे बैठ पाऊंगी? परंतु मन को मजबूत किया और पूज्य गुरुजी के इगतपुरी के 194वें शिविर में सम्मिलित हुई।

वहां के स्वच्छ, सदाचारमय, पवित्र वातावरण की मेरे मन पर खूब अच्छी छाप पड़ी। न किसी जात-पांत का भेदभाव, न किसी संप्रदाय का बाड़ा। धर्म ऐसा सिखाया जो किसी एक का नहीं बल्कि सबका। हरएक व्यक्ति को स्वयं पुरुषार्थ करके देह के परिवर्तनशील अनित्य स्वभाव के अंतर्दर्शन द्वारा सत्य की स्वानुभूति करनी थी, जिससे देहासक्ति छूटे।

ऐसा सुना और पढ़ा था कि जब भगवान महावीर या भगवान बुद्ध धर्म का उपदेश देते तो चतुर्विध संघ (साधु, साध्वी, श्रावक, श्राविका) और सारे प्राणी परस्पर बैर-जहर त्याग कर उपदेश सुनते थे। वैसे ही यहां पर प्रत्येक कौम के लोग, प्रत्येक संप्रदाय के पूज्य संत, साध्वियां सभी एक साथ बैठ कर साधना करते हैं। ऐसा विरल दृश्य देखने का सौभाग्य मिला। पूज्य गुरुदेव की करुणा प्रत्येक के लिए इतनी असीम; सभी जीवों के उत्कर्ष की मंगल भावना लिए हुए। मुझे अनुभव हुआ मानो मैं स्वयं भगवान बुद्ध के सान्निध्य में बैठी हूं।

इस साधना द्वारा मन के विकार दूर होते हैं। मन निर्मल होता है। कर्मों की निर्जरा भली प्रकार होती है। ऐसा मेरा विनम्र मत है। अपने अनुभव के आधार पर देह के संबंध में सत्यता समझ में आने लगी। मन की एकाग्रता बढ़ने लगी। खूब ही शांति मिली। दस दिनों की गुरुजी की धर्म चर्चा में बहुत समझ बढ़ी। सबके प्रति प्रेम, मैत्री भाव रखते हुए विनय-विवेक सहित शांतिमय जीवन जीने की कला पूज्य गुरुजी बहुत अच्छी प्रकार से समझाते।

मुझे लगा कि मेरे अब तक के वर्षों के जीवन में ये दस दिन जो सत्य की खोज में लगे, मेरे लिए अहोभाग्य के दिन थे। मानो वस्तुतः साध्वी जीवन जीया। किसी पूर्व कर्म के पुण्य के फलस्वरूप ऐसे महान गुरुदेव के सान्निध्य में शिविर में रहने का सौभाग्य मिला। इससे मेरा जीवन कृतकृत्य हुआ। जीवन जीने की सही राह मिली।

जिनसे जीवन में राग-द्वेष से पार उतरने की साधना सीखी, उन पूज्य गुरुदेव को मेरे कोटि-कोटि वंदन। श्रद्धा है कि दिन-प्रतिदिन इस साधना में पुष्ट होती हुई परम सत्य का साक्षात्कार कर लूं।

इस साधना से मेरे पांव की तकलीफ दूर हो गई। चाहती हूं कि इस साधना में लग कर सभी लोग अपने बारे में सही सच्चाई जानें।

इस अवसर पर मुझे श्री शांतिलाल शाह द्वारा भगवान महावीर के प्रति रची गई कविता पूज्य गुरुदेव के प्रति भी बिल्कुल उपयुक्त लगती है। उस कविता के भाव मैं यूं प्रकट करूं :-

सूर्य चंद्र आकाश गगन, ज्यूं जन जन हित है वर्षा जल ।
सब पतितों को पावन करने, ज्यूं गंगा बहती निर्मल ।।

त्यों गुरुवर ना बौद्धों के ही, वह तो सब जनता के हैं ।
प्राणिमात्र के प्यारे, वह पैगम्बर मानवता के हैं ।।

विपश्यना पत्रिका वर्ष 12, अंक 13 से साभार उद्धृत ।

किशोरियों के लिए 7 दिवसीय विपश्यना शिविर

किशोरियों (उम्र सीमा 15 से 19 वर्ष) के लिए सात दिवसीय विपश्यना शिविर जयपुर विपश्यना केंद्र, धम्मथली पर 26.12.11 से 3.1.12 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। किशोरी शिविर में धर्मसेवा के लिए विपश्यी साधिकाएं भी अपना नाम पंजीयन करा सकती 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 लगेंगी।

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर

2011

10 दिवसीय शिविर
01.12 से 12.12
14.12 से 25.12

3 दिवसीय शिविर (समापन सायं)
08.12 से 11.12

किशोरी शिविर
26.12 से 3.1.12

धम्मथली संदेश की वार्षिक सहयोग राशि रु. 100/– रखी गई है। तथापि इसे राजस्थान के सभी साधकों, भारत के सभी केंद्रों तथा सहायक आचार्यों को निःशुल्क प्रेषित की जा रही है। उदार साधक चाहें तो एक अंक का प्रकाशन व्यय लगभग रु. 5000/– दान देकर अपनी मंगल कामनाएं व्यक्त करने के साथ ही अनेकों की धर्म के प्रति सुप्त चेतना जगाने में सहायक होने का पुण्य अर्जित कर सकते हैं। दान विपश्यना समिति, जयपुर के पते पर चैक द्वारा भेजें।

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

2011

दस दिवसीय शिविर
14–12 से 25–12 26–12 से 6–1–12
संपर्क : श्री रवि तोषनीवाल,
मोबाइल : 09829071778
ईमेल : info@toshcon.com
श्री अनिल धारीवाल,
मोबाइल : 09829028275

धम्ममरुधरा, जोधपुर

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

10 दिवसीय
8–12 से 19–12
23–12 से 3–1–2012
28–1 से 8–2 13–2 से 24–2
संपर्क–(1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर पाल लिंक रोड, जोधपुर–342008 मो. 09314727215
(2) श्रीमती नीतू बोथरा, मो. 9828131120

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

3 दिवसीय (समापन सायं)
25–12 से 28–12

10 दिवसीय
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

बामनवाड (जिला सिरोही)

15 से 26–1–12 (केवल पुरुष)
संपर्क : श्री सोनाराम 9460706279

धम्मपुष्कर, विपश्यना केंद्र, पुष्कर शिविर कार्यक्रम 2012

10 दिवसीय शिविर

7–1 से 18–1	19–1 से 30–1
4–2 से 15–2	18–2 से 29–2
10–3 से 21–3	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)
23–3 से 31–3 11–9 से 19–9

3 दिवसीय शिविर (समापन सायं)
1–3 से 4–3 12–10 से 15–10

यदि आप किसी ऐसे विपश्यी भाई–बहिन को जानते हैं जिसे धम्मथली संदेश का नवंबर 2011 का अंक नहीं मिला है तो कृपया नाम व पिनकोड सहित पता लिख भेजें। इसी प्रकार यदि किसी परिवार में एक से अधिक प्रतियां पहुँच रही हैं तो कृपया ऐसे परिवार–जन का नाम डाक–सूची से हटाने के लिए लिख कर सूचित करें। कृपया पता बदलने की सूचना भी नये पते के साथ भेजें।

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 खोब्रागड़े, 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)

धम्म वाणी

अधिगतमिदं बहूहि, अमतं अज्जापि च लभनीयमिदं ।
यो योनिसो पयुञ्जति, न च सक्का अघटमानेन ।।

बहुतों ने यह अमृत प्राप्त किया है। और आज भी यह प्राप्त किया जा सकता है। पर प्राप्त वही करता है जो भली प्रकार प्रयत्न करता है। बिना पुरुषार्थ (प्रयत्न) के प्राप्त नहीं होता।

सुत्वा तथा ये न करोन्ति बाला, चरन्ति दुक्खेसु पुनप्पुनं ते।
सुत्वा तथा ये पटिपत्तियुत्ता, भवन्ति ते सच्चदसा सपञ्ञा ।।

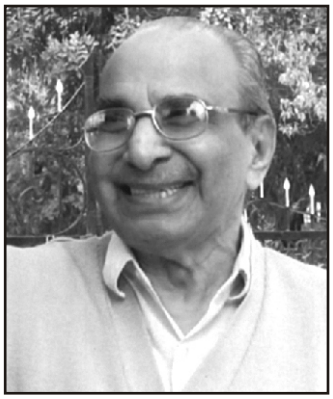
जो मूर्ख व्यक्ति धर्म के मूलभूत सिद्धांतों को सुनते हैं पर उनका पालन नहीं करते, वे बार-बार दुःखों के जीवन में से ही गुजरते हैं। जो सुनते हैं और तदनुसार आचरण करते हैं, वही सत्यदर्शी प्रज्ञावान होते हैं।

जिघच्छापरमा रोगा, सङ्खारपरमा दुखा ।
एतं ञत्वा यथाभूतं, निब्बानं परमं सुखं ।।

भूख सबसे बड़ा रोग है (और उसके कारण) जो संस्कार बनते हैं वे सबसे बड़े दुःख हैं। (तृष्णा और उससे बनते संस्कारों को अपने भीतर विपश्यना साधना द्वारा) यथाभूत जानकर जो निर्वाण (प्राप्त होता) है, वह सबसे बड़ा सुख है।

श्रद्धासुमन

एक वर्ष पूर्व 18 दिसंबर 2010 को विपश्यनाचार्य श्रद्धेय श्री रामसिंहजी ने इस जीवन की यात्रा पूर्ण की। ऐसे प्रेरणापुंज संत पुरूष के संपर्क में आकर हम धन्य हुये। पुण्य दिवस पर विपश्यी परिवार का शत-शत वंदन।



'धम्मथली संदेश' मासिक पत्रिका की ड़ाक पोस्टिंग माह की सात तारीख को करना आवश्यक है। पत्रिका के छपकर आने के बाद इसकी फोल्डिंग, पता व टिकट चिपकाने का काम श्रम और समय साध्य है। 1 से 6 तारीख के बीच समर्पित साधक धम्मथली केंद्र आकर धर्म सेवा का लाभ ले सकते हैं। यह पूरा काम समयबद्ध करना होता है।

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

दोहे धर्म के

भले न मन मैला करे, तन के सारे रोग ।
पर तन रोगी हो उठे, जब मन जागे रोग ।।

तन जागे दुख वैदना, जब मन जगे विकार ।
विपश्यना से देखते, होय दुखों के पार ।।

जब तक मन में राग है, जब तक मन में द्वेष ।
तब तक बढ़ते ही रहें, तन के मन के क्लेश ।।

राग सदृश ना रोग है, द्वेष सदृश ना दोष ।
मोह सदृश ना मूढ़ता, धर्म सदृश ना होश ।।

धरम जगे तो सुख जगे, तन मन पुलकित होय ।
धरम छुटे तो सुख छुटे, तन मन विचलित होय ।।

दूहा धरम रा

ज्यूं ज्यूं मन मैलो हुवै, तन छा जावै रोग ।
मन सुधर्‌यां तन सुधरसी, यो विपस्सना योग ।।

राग द्‌वेस री ब्याधि स्यूं, हुयो घणो गमगीन ।
विपस्सना री ओसधी, करसी दुखड़ा खीण ।।

भोळो मन मैलो करै, दुखी रह्‌वै दिन रैन ।
विपस्सना स्यूं धोवतां, मिलै सांति सुख चैन ।।

बढ़ता ही बढ़ता गया, तन का मन का रोग ।
राग द्‌वेस ज्यूं ही छुट्या, हुइग्यो सहज निरोग ।।

द्‌वेस द्रोह री जकड़ स्यूं, ब्याकल तन मन प्राण ।
द्‌वेस छुट्यां सुख नीपजै, ऐसो विस्व विधान ।।

सौजन्य : श्री देवेंद्रकुमार एवं श्रीमती सुशीला बडेर
तख्तेशाही रोड, जयपुर

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मंगलं ✿

समर्पित विपश्यी साधिका एवं धम्मथली, विपश्यना केंद्र जयपुर के विकास में अनुकरणीय सहयोग प्रदाता श्रीमती सरदारबाई बडेर (निधन 26-12-2007) की स्मृति में।

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 दिसंबर 2011 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 : 7-12-2011

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103