धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2555 मासिक पत्र 7 फरवरी 2012 वर्ष 3 अंक 9 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

सुखी–सुरक्षित

कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का

जैसे सभी शासक वैसे ही कोसलनरेश महाराज प्रसेनजित भी सदैव अपनी सुरक्षा के लिए चिंतित रहता था। न जाने कब कोई पड़ोसी दुश्मन हमला करके राज्य छीन ले। न जाने कब कोई विद्रोही बगावत का बलवा बोल दे। न जाने कब कोई बेवफा राज्य अधिकारी अथवा सत्तालोलुप स्वजन–परिजन षड़यंत्र करके हत्या कर दे। विलास–वैभव, धन–ऐश्वर्य, सत्ता–प्रभुता का सुख भोग सकना तो दूर, हर समय इसकी और अपनी सुरक्षा की चिंता ही मन व्यथित करती रहती थी। न रात को निश्चिंत नींद, न दिन को निश्चिंत चैन। सुरक्षा के लिए जगह–जगह बडी संख्या में हाथी, घोड़े, रथ–सवार और पैदल अंग–रक्षक तैनात कर रखे थे। परंतु फिर भी अंतर्मन सदा भयभीत, आशंकित, असुरक्षित ही रहता था।

बाहर से सुखी–सुरक्षित दिखने वाला पर भीतर से सदा असुखी, असुरक्षित रहने वाला राजा प्रसेनजित भगवान के संपर्क में आया; धर्म के, विपश्यना–साधना के संपर्क में आया।

कोसलदेश की राजधानी श्रावस्ती में श्रेष्ठी सुदत्त अनाथपिंडक ने विपुल धन–संपदा लगाकर जेतवन में एक विशाल साधना केंद्र निर्माण कर भगवान को समर्पित किया था। भगवान के साथ रहने वाले सहस्त्रों गृहत्यागी भिक्षु तो वहां रहते हुए विपश्यना साधना का अभ्यास करते ही थे, बहुत बडी संख्या में गृहस्थ भी इस साधना केंद्र में भगवान के सान्निध्य और मार्गदर्शन से लाभान्वित होते थे। राजा प्रसेनजित ने भी विपश्यना का अभ्यास किया।

विपश्यना साधना याने आत्ममुखी होने की साधना, सत्यमुखी होने की साधना। विपश्यी साधक अंतर्मुखी होकर अपने भीतर की सच्चाई को देखता है। अपने मन की गंदगी को, विकारों को देखता है और देखते–देखते प्रज्ञा में स्थित होता हुआ, विकारों से विमुक्त होने लगता है।

कोसलनरेश प्रसेनजित भी इसी प्रकार अपने भीतर अपने मनोविकारों को देखने लगा। अंतर्मन में समाए हुए भय के विकार प्रकट हुए। जो विकार सामान्यतया समस्त मनोजगत को अभिभूत कर लिया करते थे, वे ही अब विपश्यना के अभ्यास द्वारा तटस्थ भाव से देखे जाने लगे। जब व्यक्ति विकारों से अभिभूत हो जाता है तो उसे सच्चाई विकृत होकर ही दिखती है। परंतु अभिभूत न होकर असंगभाव से देखता है तो सच्चाई जैसी है वैसी दिखने लगती है। ऐसे समय जो संकल्प–विकल्प होते हैं वे सम्यक ही होते है। 'योनिसो मनसिकार' ही होते हैं। याने सही प्रकार से चिंतन–मनन होता है। इस सम्यक दर्शन और सम्यक संकल्प द्वारा जो ज्ञान उपजता है वह भी सम्यक होता है, कल्याणकारी होता है।

अनाथपिंडक के जेतवन विहार में किसी एकांत शून्यागार ध्यानकुटी में विपश्यना भावना करता हुआ कोसलनरेश प्रसेनजित आध्यात्मिक सत्य–दर्शन में प्रतिसल्लीन हुआ तो अपने मन में समाए हुए असुरक्षा के भयावह विकारों के प्रति सम्यक चिंतन–मनन करने लगा। सुरक्षा–असुरक्षा की सही बात समझ में आने लगी।

कौन सुरक्षित है? कौन अरक्षित? हाथी, घोड़े, रथ–सवारों और पैदल अंग–रक्षकों के होते हुए भी कोई व्यक्ति तब तक सुरक्षित नहीं है जब तक कि वह काया, वाणी व चित्त के दुराचार से विरत नहीं हो जाता है। अंगरक्षकों की सुरक्षा तो बाहरी–बाहरी ही है और वह भी कितनी अविश्वसनीय! परंतु आध्यात्म की सुरक्षा याने भीतर की सुरक्षा तो आचरण सुधरने पर होती है। वही है अत्यंत सुदृढ़ सुरक्षा। शरीर और वाणी का दुराचरण मन के मैल का ही दुष्परिणाम है। मन का दुराचरण तो स्पष्टता मन का मैल है ही। शरीर, वाणी और मन से दुराचरण करने वाला व्यक्ति मन को मैला करता है और जब–जब मैला करता है, तब–तब कुदरत के कानून द्वारा तत्काल दंडित होता है और भविष्य में भी इस दंड–विधान का शिकार होता है। आंतरिक सुख–शांति खो बैठता है। आकुल–व्याकुल होता है, दुखी–बेचेन होता है। आचरण सुधार लेता है तो इस दंड से बच जाता है। सही माने में सुखी–सुरक्षित हो जाता है। अतः असली सुख, असली सुरक्षा आचरण सुधारने में ही है। एकांत ध्यान से उठकर जब उसने अपने मन में उठे इस सम्यक संकल्प की बात भगवान के सामने प्रकट की तो उसके कथन का अनुमोदन करते हुए भगवान ने यह धर्मगाथा कही:–

कायेन संवरो साधू, साधू वाचाय संवरो।
मनसा संवरो साधू, साधू सब्बत्थ संवरो।
सब्बत्थ संबुतो लज्जी, रक्खितोति पवुच्चतीति।

काया का संयम अच्छा है, अच्छा है वाणी का संयम। मन का संयम अच्छा है, अच्छा है सबका संयम। जो लज्जावान व्यक्ति सब प्रकार से संयमशील है, वही सुरक्षित कहा जाता है।

लज्जावान वह जिसे काया, वाणी, चित्त के दुराचरण करते हुए लज्जा आए और परिणामतः उससे बचे। जो दुराचरण से बचता है वह सदाचरण ही करता है। सचमुच सदाचारी सदा सुखी है, सदा सुरक्षित है।

एक व्यक्ति धन–संपदा संग्रह कर आसक्त होता है। सोचता है इनके सहारे मेरा भविष्य सुरक्षित रहेगा। अनागतकाल में मुझे कोई कष्ट नहीं होगा। एक व्यक्ति पुत्र–कलत्र, बंधु–बांधव संग्रह कर आसक्त होता है। सोचता है इनके सहारे मेरा अनिष्ट नहीं होगा। संकट में भाई शरण देगा, पुत्र रक्षा करेगा। लेकिन जब दिन पलटते हैं तो अपने को असहाय पाता है। न संग्रहित धन काम आता है, न पुत्र–कलत्र, बंधु–बांधव रक्षा कर पाते हैं। अपने कर्म–संस्कारों का दुःखद प्रतिफल स्वयं भुगतना ही पड़ता है। किंचित भी सुखी नहीं रह पाता।

एक व्यक्ति गृहत्यागकर अथवा गृहवासी रहते हुए भी धर्मपूर्वक परिवार–पोषण करता हुआ शील का पालन करता है, समाधि का अभ्यास करता है, प्रज्ञा में स्थित होता है। विपश्यना साधना द्वारा लोभ, द्वेष, मोह का संवर करता है और इस प्रकार धर्म–संग्रह करता है, धर्म की शरण जाता है। उसके भी कभी दिन पलटते हैं, पूर्वकाल के किन्हीं दूषित कर्म–संस्कारों के दुःखद प्रतिफल सामने आते हैं। न धन काम आता है, न भाई साथ देता है, न पुत्र रक्षा करता है। परंतु संग्रह किया हुआ धर्म सहायक बनता है। धारण किया हुआ धर्म धारण करता है। पालन किया हुआ धर्म पालन करता है। **'धम्मोहवे रक्खति धम्मचारि'** आचरण द्वारा रक्षा किया हुआ धर्म रक्षा करता है। धर्म–धैर्य के साथ संकट का सामना करता है। बुरे दिन देर तक टिक नहीं पाते। खोया हुआ धन लौट आता है। आँखें बदले हुए भाई–बंधु पुनः मिल जाते है। मुँह फेरे हुए पुत्र पुनः आज्ञाकारी हो जाते हैं। सारा वातावरण अनुकूल हो जाता है। ऐसा व्यक्ति सही माने में सुखी–सुरक्षित रहता है.. इस लोक में भी, परलोक में भी और लोकों के परे भी।

साधको! आओ लज्जावान बनें। दुराचरण करने में लज्जा आए जिससे कि दुराचरण से विरत रह जायं। सदाचरण में पुष्ट हों और इस प्रकार धर्म धारण करने के अभ्यास द्वारा शनैः शनैः सही माने में सुखी और सुरक्षित होने के पथ पर बढ़ते चलें।

साभार विपश्यना पत्रिका वर्ष–9 अंक–8

क्या पड़ा है 'नाम' में?

पुरानी बात है। किसी व्यक्ति के मां–बाप ने उसका नाम पापक (पापी) रख दिया। बड़ा हुआ तो यह नाम उसे बहुत बुरा लगने लगा। उसने अपने आचार्य से प्रार्थना की कि भंते! मेरा नाम बदल दें। यह नाम बड़ा अप्रिय है क्योंकि अशुभ, अमांगलिक और मनहूस है। आचार्य ने उसे समझाया कि नाम तो केवल प्रज्ञप्ति के लिए, व्यवहार–जगत में पुकारने भर के लिए होता है। नाम बदलने से कोई मतलब सिद्ध नहीं होगा। कोई पापक नाम रखकर भी सत्कर्मों से धार्मिक बन सकता है और धार्मिक नाम रहे तो भी दुष्कर्मों से पापी बन जाता है। मुख्य बात कर्म की है। नाम बदलने से क्या होगा?

पर वह नहीं माना। आग्रह करता ही रहा। तब आचार्य ने कहा– 'अर्थ–सिद्धि तो कर्म सुधारने से होगी, परंतु यदि तू नाम भी सुधारना चाहता है तो जा, गांव–नगर के लोगों को देख और जिसका नाम तुझे मांगलिक लगे, वह मुझे बता। तेरा नाम वैसा ही बदल दिया जायेगा।'

पापक सुंदर नाम वालों की खोज में निकल पड़ा। घर से बाहर निकलते ही उसे शव–यात्रा के दर्शन हुए। पूछा, कौन मर गया? लोगों ने बताया–जीवक। पापक सोचने लगा, नाम जीवक, पर मृत्यु का शिकार हो गया।

आगे बढ़ा तो देखा किसी दीन–हीन दुखियारी स्त्री को मार–पीटकर घर से निकाला जा रहा है। नाम पूछा तो बताया गया–धनपाली। पापक सोचने लगा, नाम धनपाली और पैसे–पैसे को मोहताज।

और आगे बढ़ा तो एक राह भूले व्यक्ति को लोगों से राह पूछते पाया। नाम पूछा तो बताया गया–पंथक। पापक फिर सोच में पड़ गया। अरे! पंथक भी पंथ पूछते हैं, पंथ भूलते हैं।

पापक वापस लौट आया। अब नाम के प्रति उसका आकर्षण या विकर्षण दूर हो चुका था। बात समझ में आ गई। क्या पड़ा है नाम में? जीवक भी मरते हैं और अजीवक भी। धनपाली भी दरिद्र होती है और अधनपाली भी। पंथक भी राह भूलते हैं और अपंथक भी। सचमुच नाम की थोथी महत्ता निरर्थक ही है। जन्म का अंधा नाम नयनसुख! जन्म का दुखिया नाम सदासुख! रहे नाम पापक, मेरा क्या बिगड़ता है? मैं अपना कर्म सुधारूंगा। कर्म ही प्रमुख है। कर्म ही प्रधान है।

जो बात व्यक्ति के नाम पर लागू होती है, वही संप्रदाय के नाम पर भी। न बौद्ध संप्रदाय के सभी लोग बोधिसंपन्न होते हैं और न जैन संप्रदाय के सभी आत्मजित। न ब्राह्मण संप्रदाय के सभी ब्रह्मविहारी होते हैं और न इस्लाम के सभी समर्पित और शांत। जैसे हर व्यक्ति में अच्छाई–बुराई दोनों होती हैं, वैसे हर संप्रदाय में

अच्छे–बुरे लोग होते हैं। किसी भी संप्रदाय के न सभी लोग अच्छे हो सकते हैं, न सभी बुरे। परंतु सांप्रदायिक आसक्ति के कारण हम अपने संप्रदाय के हर व्यक्ति को सज्जन और पराए के हर व्यक्ति को दुर्जन मानने लगते हैं। बौद्ध, जैन, ईसाई या मुस्लिम कहलाने मात्र से कोई व्यक्ति न सज्जन बन जाता है, न दुर्जन। बौद्ध कहलाने वाला व्यक्ति परम पुण्यवान भी हो सकता है और नितांत पापी भी। यह बात सभी संप्रदायों पर समान रूप से लागू होती है। जैसे व्यक्ति की पहचान के लिए उसे कोई नाम दिया जाता है, वैसे ही किसी समुदाय की पहचान के लिए भी। इन नामों से गुणों का कोई संबंध नहीं। तेल भरे पीपे पर शुद्ध घी का लेबल लगा देने पर भी तेल, तेल ही रहता है, शुद्ध घी नहीं बन जाता। किसी सुंदर व्यक्ति का नाम कुरूप रख दें तो वह कुरूप और किसी कुरूप को सुंदर कहने लगें तो वह सुंदर नहीं बन जाता। फूल को कांटा अथवा कांटे को फूल कहने लगें तो भी फूल–फूल ही रहता है, कांटा–कांटा ही।

कोई व्यक्ति हो तो रंक, पर नाम हो राजन्य। ऐसा व्यक्ति जब तक इस तथ्य को समझता है कि वह यह राजन्य नाम केवल संबोधन हित है, वस्तुतः मैं रंक हूं, तब तक वह होश में है। परंतु जिस दिन वह इस नाम का दंभ सिर पर चढ़ा कर, रंक होते हुए भी, अपने आपको राव–राजा मानने और अन्य सभी को हेय दृष्टि से देखने लगता है तो वह प्रमत्त व्यक्ति, लोगों के उपहास का पात्र हो जाता है। लेकिन जहां राजन्य नाम के हजारों–लाखों रंक हों और सबके सब संगठित होकर अपने आपको राव–राजा मानने लगें तथा अन्य सभी लोगों को हेय दृष्टि से देखने लगें तो पागलों का ऐसा गिरोह केवल उपहासास्पद ही नहीं, बल्कि सारे समाज के लिए खतरे का कारण बन जाता है। ठीक यही दशा हमारी हो जाती है, जब हम जातीयता, सांप्रदायिकता या राष्ट्रीयता की वारुणी चढ़ाकर प्रमत्त हो उठते हैं और अपने आपको औरों से श्रेष्ठ मानते हुए उन्हें घृणा की दृष्टि से देखने लगते हैं। ऐसी अवस्था में हम भी समाज के लिए खतरे का और अशांति का कारण बन जाते हैं। सच तो यह है कि अपने खतरे और अपनी अशांति का कारण बन जाते हैं। सुख–शांति खोकर सच्चे धर्म से दूर पड़ जाते हैं।

धर्म को जाति, वर्ण, वर्ग, समुदाय, देश, राष्ट्र की सीमाओं में नहीं बांधा जा सकता। मानव समाज के किसी भी वर्ग में धर्मवान व्यक्ति हो सकता है। धर्म पर किसी एक वर्ग–विशेष का एकाधिकार नहीं हुआ करता। धर्म हमें नेक आदमी बनना सिखाता है। नेक आदमी नेक आदमी है। वह अपने संप्रदाय की ही नहीं, प्रत्युत सारे मानव समाज की शोभा है। जो नेक आदमी ही नहीं है, वह नेक हिंदू या मुसलमान, नेक बौद्ध या जैन, नेक भारतीय या बर्मी, नेक ब्राह्मण या क्षत्रिय कैसे हो सकता है? और जो नेक आदमी हो गया वह सही माने में धर्मवान हो गया। उसे कोई किसी नाम से पुकारे, क्या फर्क पड़ता है? गुलाब गुलाब ही रहेगा, नाम बदल देने से उसकी महक में कोई अंतर नहीं आयेगा। जिस बगिया में खिलेगा, न केवल उसे बल्कि आस–पास के सारे वायुमंडल को अपनी सौरभ से सुरभित करेगा। अतः मुख्य बात है धर्मवान बनने की, नेक इंसान बनने की। नाम चाहे सो रहे, बगिया चाहे जिस समुदाय की हो, उस पर चाहे जिस नाम का बोर्ड लगा हो, फूल खिलने चाहिए, सौरभ बिखरना चाहिए।

सांप्रदायिकता और जातीयता का रंगीन चश्मा उतारकर देखें तो ही धर्म का शुद्ध रूप समझ में आता है। अन्यथा अपने संप्रदाय का रंग–रोगन, नाम–लेबल ही सारी प्रमुखता ले लेता है। धर्म का सार महत्त्वहीन हो जाता है। धर्म की कसौटी पर किसी व्यक्ति को कसकर देखना हो तो यह नहीं देखेंगे कि वह किस संप्रदाय में दीक्षित है अथवा किस दार्शनिक मान्यता को मानता है अथवा किन रूढ़ियों को पालता है? वरन यह देखेंगे कि उसका आचरण कैसा है, जीवन–व्यवहार कैसा है? कुशल है या नहीं, पावन है या नहीं, आत्म–मंगलकारी और लोक–मंगलकारी है या नही? यदि है तो धर्मवान ही है। जितना–जितना है, उतना–उतना धर्मवान है। यदि नहीं है तो उस व्यक्ति का धर्म से कोई संबंध नहीं है। भले वह अपने आपको चाहे जिस नाम से पुकारे, भले वह चाहे जिस संप्रदाय का, चाहे जैसा आकर्षक बिल्ला लगाए फिरे। धर्म का इन सांप्रदायिक बिल्लों से क्या संबंध? कोरे नाम से, बिल्लों से हमें क्या मिलने वाला है? किसी को भी क्या मिलने वाला है? शराब भरी बोतल पर दूध का लेबल लगा हो तो उसे पीकर हम अपनी हानि ही करेंगे। यदि उसमें पानी भरा हो तो उसे पीकर प्यास भले बुझा लें, परंतु बलवान नहीं बन सकेंगे। बलवान बनना हो तो निखालिस दूध पीना होगा। बोतल का रंग–रूप या उस पर लगा लेबल चाहे जो हो। इस नाम और लेबलों में क्या पड़ा है? सांप्रदायिकता, जातीयता और राष्ट्रीयता का भूत सिर पर सवार होता है तो केवल बोतल और बोतल के नाम और लेबल को ही सारा महत्त्व देने लगते हैं। दूध गौण हो जाता है। धर्म गौण हो जाता है।

आओ, इन नाम और लेबलों से ऊपर उठकर अपने आचरण सुधारें। वाणी को संयमित रखते हुए झूठ, कडुवापन, निंदा और निरर्थक प्रलाप से बचें। शरीर को संयमित रखते हुए हिंसा, चोरी, व्यभिचार और प्रमादसेवन से बचें। अपनी आजीविका को शुद्ध करें और जन–अहितकारी व्यवसायों से बचें। मन को संयमित रखते हुए उसे वश में रखना सीखें। उसे सतत सावधान, जागरूक बने रहने का अभ्यास कराएं और प्रतिक्षण घटने वाली घटना को जैसी है, वैसी, साक्षीभाव से देख सकने का सामर्थ्य बढ़ाकर अंतस की राग, द्वेष और मोह की ग्रंथियां दूर करें। चित्त को नितांत निर्मल बनाएं। उसे अनंत मैत्री और करुणा से भरें। बिना नाम–लेबल वाले धर्म का यही मंगल–विधान है।

–मंगलमित्र सत्यनारायण गोयन्का

साभार ''धर्म–जीवन जीने की कला''

गृही आचार–संहिता

मगध देश की राजधानी राजगृह।

श्रेष्ठी पुत्र सिगाल सुबह–सुबह उठकर नगर के बाहर गया। भीगे वस्त्रों और भीगे केश से पूर्व, दक्षिण, पश्चिम, उत्तर, नीचे और ऊपर छहों दिशाओं की ओर हाथ जोड़–जोड़कर नमस्कार करने लगा। उन दिनों की अनेक पूजन–विधियों और कर्मकांडों में यह भी एक रहा होगा। उसी समय भगवान वेणुवन–विहारसे निकले और राजगृह नगर में भिक्षाटन के लिए चले। रास्ते में श्रेष्ठी पुत्र सिगालको छहों दिशाओं की ओर नमस्कार करते हुए देखा तो पूछा 'गृहपति–पुत्र! यह क्या कर रहे हो?'

सिगाल ने उत्तर दिया 'भंते! भगवान! दिशाओं को ही नमस्कार कर रहा हूं। मेरे पिता ने मरते समय आदेश दिया था कि दिशाओं को नमस्कार करना। अतः पिता के अंतिम आदेश का पालन कर रहा हूं।'

'गृहपति–पुत्र, आर्यधर्म में इस प्रकार छहों दिशाओं को नमस्कार नहीं किया जाता।' भगवान ने कहा।

'अच्छा हो, भगवान। मुझे कृपया आर्यधर्म का ज्ञान कराएं।'

श्रेष्ठीपुत्र सिगाल की प्रार्थना पर उस समय भगवान ने जो उपदेश दिया वह केवल सिगाल के लिए ही नहीं, बल्कि सभी गृहस्थों के लिए अत्यंत कल्याणकारी है। गृहस्थों के लिए यह आचार संहिता शुद्ध आर्यधर्म की भांति सार्वजनीन है, सार्वदेशिक है, सार्वकालिक है। आज के किसी भी सद्गृहस्थ के लिए उतनी ही उपादेय है जितनी कि 2500 वर्ष पूर्व सिगाल के लिए थी–

सिगाल सुत्त

पाणातिपातं अदिन्नादानं, मुसावादो च वुच्चति।
परदारगमनं चेव, नप्पसंसन्ति पण्डितापि।।

यह जो प्राणी–हिंसा, चोरी, झूठ और परस्त्रीगमन कहलाता है; समझदार लोग उसकी प्रशंसा नहीं करते।

छन्दा दोसा भया मोहा, यो धम्मं अतिवत्तति।
निहीयति यसो तस्स, कालपक्खेव चन्दिमा।।

जो व्यक्ति राग, द्वेष, भय और मोह से धर्म का अतिक्रमण करता है, उसका यश कृष्ण पक्ष के चंद्रमा की भांति क्षीण होता है।

छन्दा दोसा भया मोहा, यो धम्मं नातिवत्तति।
आपूरति यसो तस्स, सुक्कपक्खेव चन्दिमा ति।।

जो व्यक्ति राग, द्वेष, भय और मोह से धर्म का अतिक्रमण नहीं करता है, उसका यश शुक्ल पक्ष के चंद्रमा की भांति बढ़ता है।

होति पानसखा नाम, होति सम्पिय–सम्पियो।
यो च अत्थेसु जातेसु, सहायो होति सो सखा।।

जो मद्यपान में साथी है, सम्मुख प्रिय होने का दिखावा करता है, वह मित्र नहीं है। जो काम पड़ने पर सहायक होता है, वही मित्र है।

उस्सूरसेय्या परदार सेवना, वेरप्पसवो च अनत्थता च।
पापा च मित्ता सुकदरियता च, एते छ ठाना पुरिसं धंसयन्ति।।

सूर्योदयोपरांत सोते रहना, परस्त्री सेवन करना, बैर बढ़ाना, अनर्थकारी होना, पापी की मित्रता और कंजूसी यह छह बातें मनुष्य को बर्बाद कर देती हैं।

पापमित्तो पापसखो, पापआचरगोचरो।
अस्मा लोका परम्हा च, उभया धंसते नरो।।

पापियों की मित्रता, पापियों की संगति और पापाचरण में डूबा हुआ मनुष्य इहलोक और परलोक दोनों से ही विनष्ट हो जाता है।

अक्खित्थियो वारूणी नच्चगीतं, दिवा सोप्पं पारिचरिया अकाले।
पापा च मित्ता सुकदरिया च, एते छ ठाना पुरिसं धसयन्ति।।

जुए, नारी और वारूणी में डूबा रहना, नाच–गान में अनुरक्त रहना, दिन में सोना और रात को भटकना, पापियों की मित्रता और अत्यंत कंजूसी यह छह बातें मनुष्य को चौपट कर देती है।

अक्खेहि दिब्बन्ति सुरं पिवन्ति, यन्तित्थियो पाणसमा परेसं।
निहीनसेवी न च बुद्धिसेवी, निहीयते काल–पक्खेव चन्दो।।

जो जुए में मशगूल रहते है, सुरापान में डूबे रहते हैं, पराई स्त्रियों को प्राण के समान प्यारी मानकर व्यभिचार करते हैं, समझदार की संगत न कर नीच का सेवन करते हैं, वे कृष्ण पक्ष के चंद्रमा की भांति क्षीण होते जाते हैं।

यो वारूणी अद्धनो अकिंचनो, पिपासे पिवं पपागतो।
उदकमिव इणं विगाहति, अकुलं काहिति खिप्पमत्तनो।।

वारूणी में अनुरक्त है, अकिंचन है, पीते रहने पर भी जिसकी प्यास नहीं बुझती और बार–बार मदिरालय की ओर जाता है, जो पानी की तरह ऋण में आकंठ डूबा हुआ है, वह शीघ्र ही अपने कुल का नाम डुबाता है।

न दिवा सोप्पसीलेन, रत्तिमुट्ठानदेस्सिना।
निच्चं मत्तेन सोण्डेन, सक्का आवसितुं घरं।।

दिन में सोने वाला, सूर्योदय के पूर्व रात रहते उठने को बुरा माननेवाला, सदा नशे में डूबा पियक्कड़ अपनी गृहस्थी नहीं चला सकता।

अतिसीतं अतिउण्हं, अतिसायमिदं अहु।
इति विस्सट्ठकम्मन्ते, अस्था अच्चेन्ति माणवे।।

बहुत ठंड है, बहुत गर्मी है, बहुत देर हो गई है आदि बहाने बनाकर जो आए काम को टालता है, वह अर्थ–सिद्धि से वंचित ही रह जाता है।

योघ सीतञ्च उण्हञ्च, तिणाभिय्या न मञ्ञति।
करं पुरिसकिच्चानि, सो सुखा न विहायतीति।।

जो गरमी–सरदी को तृण के समान भी नहीं मानता हुआ अपने काम को पूरा करता है, वह सुख से वंचित नहीं होता।

साभार विपश्यना पत्रिका वर्ष–10 अंक–9 (सिगाल सुत्त/दीघ निकाय)

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2012

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर

Date		Course Type
From	To	
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

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

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

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

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

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

13–2 से 24–2, 9–3 से 20–3
27–3 से 7–4, 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

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

10 दिवसीय

8–2 से 19–2, 25–2 से 7–3
10–3 से 21–3, 4–4 से 15–4, 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

(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 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

यतो यतो सम्मसति, खन्धानं उदयब्बयं।
लभती पीतिपामोज्जं, अमतं तं विजानतं।।

साधक सम्यक सावधानता के साथ जब-जब (शरीर और चित्त) स्कंधों के उदय-व्यय (रूपी अनित्य स्वभाव की) विपश्यना द्वारा अनुभूति करता है, तब-तब प्रीति-प्रमोद रूपी अध्यात्म-सुख की उपलब्धि करता हुआ अमृत पद (निर्वाण) का साक्षात्कार कर लेता है।

आरोग्यपरमा लाभा, सन्तुट्ठिपरमं धनं।
विस्सासपरमा ञाति, निब्बानं परमं सुखं।।

आरोग्य परम लाभ है, संतुष्टि परम धन है, विश्वास परम बंधु है, निर्वाण परम सुख है।

खत्तिया ब्राह्मणा वेस्सा, सुद्दा चण्डालपुक्कुसा।
सब्बेव सोरता दन्ता, सब्बेव परिनिब्बुता।।

वे सभी जो सुरत हैं, विनम्र हो सत्कर्मों में लगे हैं, सुदंत हैं, आत्मसंयम का जीवन जीते हैं; वे सभी परिनिवृत्त हैं; चाहे वे क्षत्रिय हों, ब्राह्मण हों, वैश्य हों, शूद्र हों, चांडाल हों या भंगी हों।

सुप्पबुद्धं पबुज्झन्ति, सदा गोतमसावका।
येसं दिवा च रत्तो च, निच्चं कायगता सति।।

जिनमें नित्य, दिन हो या रात, कायगतास्मृति (याने, काया के प्रति जागरूकता) की निरंतरता बनी रहती है, (भगवान) गौतम (बुद्ध) के (वे) श्रावक सदैव भली-भांति प्रबोधित रहते हैं।

साधकों के उद्‌गार

दिल्ली से श्री यशपाल जैन लिखते हैं, 'विदेशों में आपके शिविरों के समाचार 'विपश्यना' में पढ़ता रहा हूं। बड़ी भूख है बाहर। भौतिकता की आसक्ति ने लोगों में भारी अशांति और विकलता उत्पन्न कर दी है। वे शांति चाहते हैं। 'विपश्यना' से उनकी इच्छा पूरी हो सकती है।

भारत में भी चारों ओर अत्यंत विषाक्त वातावरण फैला है। राजनीति ने सारे मूल्यों को विकृत कर दिया है। इस बुराई को दूर करने का एक मात्र उपाय आत्म-निरीक्षण है। उसके लिए उपयुक्त दृष्टि विपश्यना से प्राप्त हो सकती है। मैं अनुभव करता हूं कि विपश्यना ध्यान योग के उपक्रम को, सावधानी पूर्वक, जितना देशव्यापी बनाया जा सकेगा, उतना समाज का और राष्ट्र का कल्याण होगा। गांधीजी ने कहा था कि समाज की आधारमूलक इकाई मनुष्य है। यदि मनुष्य अपने को सुधार ले तो समाज अपने आप सुधर जायगा। वर्तमान राग-द्वेषजन्य अशांति, कुंठा और संत्रास को दूर करने का आत्म-शोधन के अतिरिक्त और कोई मार्ग नहीं है। स्थूल आंखों की सार्थकता तभी है जब कि उनका नियमन सूक्ष्म आंखें करें और व्यक्ति बाहर देखने से अधिक अपने अंतर में झांके।'

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

हिंसा चोरी झूठ तज, गृहपति! तज व्यभिचार।
साध आंतरिक शांतिसुख, कुशल लोक-व्यवहार।।

पर नारी प्यारी लगे, पर-सम्पद् प्रिय होय।
खोवे अपना चैन सुख, तन मन व्याकुल होय।।

पर-पीड़न दुःशील है, त्यागे ही सुख होय।
अपना भी मंगल सधे, सबका मंगल होय।।

दुराचार में रत रहे, गृही धर्म से दूर।
मन आकुल व्याकुल रहे, भरे दुःख भरपूर।।

राग समाया चित्त में, गहरा छाया द्वेष।
भरा अपरिमित मोह भय, कैसे छूटे क्लेश।।

दूहा धरम रा

सुरा धुतारी वारुणी, गांजो सुलफो भंग।
बो घर क्यां संभालसी? सदा मत्त मद रंग।।

सतवन्ती घरणी छुटी, पर तरुणी रै लार।
अपणो भी सुख खो दियो, दुख छायो परिवार।।

ऊण्याळै गरमी घणी, सीयाळै सी होय।
चौमासे किचमिच र वै, अहदी काम न होय।।

निकमो अहदी आळसी, र वै खाटली तोड़।
संचित संपद खोय कर, नयी सकै ना जोड़।।

घरकी रोटी तज चखै, बारै छप्पन भोग।
चंचल चित्त चटोकड़ो, घणा लगावै रोग।।

सौजन्य : श्री निहालसिंह यादव
ग्राम-रसगन (तहसील-मुंडावर, जिला-अलवर)

✿ 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 फरवरी 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 : **7-02-2012**

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

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