नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2564 मासिक पत्र 7 जनवरी, 2021 वर्ष 12 अंक 7 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

दस दिवसीय शिविर प्रवचन (पांचवां दिन)

कुल पृष्ठ सं. 6

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

साधना का पांचवां दिन पूरा हुआ। शिविर का आधा समय गया। जो गया सो गया। जो बाकी बचा है, समझदार आदमी की समझदारी इसी बात में है कि जो समय हाथ में है उसका अच्छे से अच्छा लाभ उठाये। पर क्या करे बेचारा नया-नया साधक, भिन्न-भिन्न परंपराओं में से आने वाले लोग, भिन्न-भिन्न दार्शनिक मान्यताओं में से आने वाले लोग, तो बेचारा नया-नया साधक जिस परंपरा में जन्मा, पला, उसके बुद्धि पर मोटे-मोटे लेप लगाये। तो यहाँ आते ही शंकायें-जागती है, संशय जागता है। हमारी अमुक मान्यता का क्या हुआ? हमारी अमुक परंपरागत दार्शनिक मान्यता, उसकी तो कोई चर्चा ही नहीं। उसका तो कोई ध्यान ही नहीं! यह कैसा ध्यान है? ये क्या करवा रहे हैं? कहीं गलत रास्ते में तो नहीं पड़ गये? मन में इस प्रकार का संशय उठना स्वाभाविक है, क्योंकि यह भारत की बहुत पुरातन साधना होते हुए भी आज के भारत में बिल्कुल नई साधना है।

क्या ऐसा भी होता है कि शरीर को देखो, उसकी संवेदनाओं को देखो और उससे राग निकल जाएंगे, द्वेष निकल जाएंगे, मुक्त हो जाओगे। ये कैसी बात हुई? ये जितनी दार्शनिक मान्यताएँ हैं, उनका कोई महत्त्व ही नहीं! उनको कोई मुक्ति में स्थान ही नहीं। ऐसे संशय, ऐसी शंकाएं जागना बहुत स्वाभाविक है। पर एक दिन, दो दिन बीतते हैं। तीन, चार, पाँच दिन बीतते हैं तो कुछ तो इन शाम के प्रवचनों से, लेकिन केवल प्रवचनों से कुछ नहीं होता, एक तर्क उठेगा तो दस तर्क दूसरे भी उठ सकते हैं। प्रमुख बात यह है कि थोड़ा बहुत तो काम करता रहा और प्रवचन से बुद्धि के स्तर पर कुछ समझता रहा तो जरा-जरा सी शंकाएं दूर होने लगी। सारी शंकाएं दूर हो गई, ऐसा नहीं कहते, किसी-किसी की हो जाती है। सारी शंकाएं दूर नहीं हुई फिर भी इतनी बात तो कोई समझदार आदमी होगा, बुद्धि प्रधान व्यक्ति होगा, अंधविश्वासों में बहुत डूबा हुआ नहीं होगा, तो इतनी बात तो उसको पाँच दिन पूरे होते-होते समझ में आने लगेगी कि बात तो कुछ युक्तिसंगत लगती है, बुद्धिसंगत लगती है, निकम्मी बात नहीं लगती। चलो करके तो देखें! हम कहाँ बंध गये इनके साथ। हम कहां इनकी दार्शनिक मान्यता या संप्रदाय में बंध गये। करके तो देखें। तो बस इतना-सा आ जाय पांच दिन में कि करके तो देखें। तो बाकी जो पांच दिन बचे हैं उनमें बड़ी निष्ठा से काम करेगा, लगन से काम करेगा। करके देखना है ना! मैं करने में ही हिचकता रहूँगा तो जांचूंगा कैसे? यह विद्या सही है, गलत है, कल्याणकारी है, नहीं है, कैसे जांचूंगा, जब तक स्वयं नहीं कर लूंगा।

तो जो-जो समझदार लोग आते हैं शिविरों में, हमने देखा कि पांच दिन के बाद बहुत लगन से काम करते हैं। बहुत लगन से काम करना ही चाहिए, निष्ठा से करना ही चाहिए। काम करेंगे तो परिणाम आएगा। केवल बुद्धि के स्तर पर धर्म की सारी बातें स्वीकार भी कर लें कि यही ठीक है, यही ठीक है, तो लाभ नहीं हुआ। जो वास्तविक लाभ है वो तो अनुभव द्वारा होगा। तो यह जो काम शुरू किया वो सच्चाई को अनुभूति द्वारा समझने का काम शुरू किया। केवल बुद्धि द्वारा समझना होता तो अपने घर में रहते हुए भी बाहर कहीं प्रबंध हो जाता किसी हॉल में और शाम को दस दिन आकर प्रवचन सुन लेते। बुद्धि के स्तर पर बात समझ लेते, कोई प्रश्न हो तो पूछ लेते। तो अपने दस दिन यहाँ क्यों खराब करे। लेकिन बुद्धि के स्तर पर समझने के लिए धर्म नहीं हुआ करता। सांसारिक, लौकिक बातों के लिए कोई आदमी कहे कि जितनी लौकिक सच्चाइयां हैं उनको अपनी अनुभूति पर उतारकर ही मानूंगा, तो पागल आदमी है। लेकिन जो अध्यात्म की बातें हैं, चित्त को विकारों से मुक्त कर लेने की जितनी बातें हैं वो बिना अनुभूति के समझ में नहीं आएगी।

सांसारिक बात में अनुभूति आवश्यक नहीं। जैसे कोई हलाहल विष पड़ा है और कोई कहे कि यह विष पीते ही प्राण चले जाएंगे, इतना हलाहल विष है और कोई बावळा आदमी यों कहे कि जब तक पीकर देख न लूं, तब तक नहीं मानने वाला। तो पीकर क्या देखेगा, क्या मानेगा? तब तक तो प्राण ही चले जाएंगे। लोकीय बातों में हम अनुभव करके ही जानें, यह आवश्यक नहीं है। औरों ने अनुभव किया, हम लाभ उठा लेंगे। अध्यात्म का क्षेत्र ऐसा है कि औरों ने अनुभव किया और उसका लाभ हम उठा लें, यह होता नहीं। हर आदमी को, हर व्यक्ति को स्वयं अनुभव करना पड़ता है, तभी वह अनुभव द्वारा ही अंदर जो गांठें बाँधने का स्वभाव है, उसे तोड़ सकता है। बुद्धि के चिंतन द्वारा नहीं तोड़ सकता। बुद्धि का चिंतन बस हमको प्रेरणा जगाने के लिए, मार्गदर्शन देने के लिए कल्याणकारी है और इतना ही करके रह जांय तो बात बनती नहीं।

अपने मन को गहराइयों तक सुधारना है। बुद्धि का चिंतन हमारे मन को ऊपरी-ऊपरी स्तर पर सुधार देगा। वो हिस्सा जो चिंतन-मनन करता है, बार-बार के अच्छे चिंतन से निर्मल होता चला जाएगा। समझता चला जाएगा कि राग नहीं करना, द्वेष नहीं करना चाहिए। बाहर का आलंबन कितना ही प्रिय लगे, हम राग नहीं करें, कितना ही अप्रिय लगे, हम द्वेष नहीं करें। ऐसा अपने आपको समझाता चला जाएगा, उसकी बुद्धि निर्मल होती चली जाएगी। जीवन में उसका लाभ भी आएगा लेकिन जड़ें नहीं सुधरी। जड़ें सुधारने के लिए हमको हमारे अन्तर्मन को सुधारना पड़ेगा।

यह जो सारा तप करने की बात अपने यहाँ भारत में चली। मन को तपाने की बात को जब लोग भूल गये, साधना की विधियाँ भूल गये। तब शरीर को कैसे कष्ट देवें, इसी से मुक्त हो जाएंगे, क्योंकि मन की बात भूल गये। मन को कैसे सुधारें, यह विद्या लुप्त हो गई। मन को सुधारे बिना बात बनती नहीं। महावीर स्वामी के जीवन की एक घटना- कोई एक देश का राजा, उसके मन में विरक्ति जागी। राजपाट छोड़ करके संन्यासी हो गया और घोर तप कर रहा है। खड़े-खड़े खूब तपता है। कोई उस रास्ते से राजा को देखते हुए निकला और उसने भगवान महावीर से कहा- महाराज, अमुक राजा सब कुछ त्याग करके घोर तप कर रहा है। इस समय उसकी मृत्यु हो जाय तो महाराज, उसकी सद्गति होगी? भगवान ने कहा- नहीं रे, इस समय मर गया तो घोर नरक में जाएगा। कुछ समय बाद कोई दूसरा मेसेंजर आकर बोला- महाराज, वो राजा था ना, वो मर गया। मर गया? तो कहते हैं उसकी तो सद्गति हो गई।

अरे, थोड़ी देर पहले, कुछ मिनटों पहले कहते थे- यह मरेगा तो नरक में जाएगा और अब कहने लगे, सद्गति हो गई। तो ऐसे व्यक्ति झूठ नहीं बोलते। समझाया उसे कि देख, जिस समय यह पहली सूचना आई कि यह व्यक्ति घोर तप कर रहा है तो मैंने अपने बोधि-चित्त से उसके चित्त को देखा कि उसके चित्त की क्या अवस्था है? उस समय उसके चित्त में बड़ा क्रोध, बड़ा द्वेष भरा हुआ। ऐसा क्रोध, द्वेष जागा हुआ, जीवन के अंतिम चित्त की यह अवस्था और उस समय मृत्यु हो जाय तो नारकीय अवस्था है ना, नरक में ही जाएगा और कहां जाएगा?

थोड़ी देर बाद उसे होश आ गया, अरे, मैं क्या करने लगा? मुझको तो अपने चित्त को समता में स्थापित करना है, बाहर की बातों से क्या लेना-देना! भीतर क्या हो रहा है? क्रोध जागा है ना! उस क्रोध को देख करके अपने मन को क्रोधविहीन करना है। अपने काम में लग गया और चित्त समता में आया और मृत्यु हो गई तो भगवान महावीर कहते हैं- जब मेरे पास यह सूचना आई कि उसकी मृत्यु हो गई, तब मैंने जाना, अरे, इस समय तो उसका चित्त क्रोधविहीन था, द्वेषविहीन था, तब उसकी मृत्यु हो गई। दोनों ही अवस्थाओं में शरीर से तो वैसे ही तप रहा था। मन में क्रोध जाग रहा था तब भी यों ही खड़ा तप रहा था और मृत्यु प्राप्त हुई उस समय भी वैसे ही तप रहा था।

शरीर को तपाने से, शरीर को दंड देने से कोई व्यक्ति यह समझे कि मेरे विकारों की, मेरे कर्मों की निर्जरा हो जाएगी, तो भटक गया। धर्म का सही स्वरूप जब समाप्त होने लगता है तो इस तरह की बातें चल पड़ती है। असली साधना की विधि को भूल जाते हैं, तो भटक जाते हैं। मूल बात अपने मन को कैसे सुधारें। मन को केवल ऊपर-ऊपर के स्तर पर सुधारना होता, तो हम केवल चिंतन-मनन से सुधार लेते। हमको अपने मन को गहराइयों तक सुधारना है, जड़ों तक सुधारना है और मन की जड़ें शरीर के साथ जुड़ी हुई। जो व्यक्ति केवल शरीर को ही कष्ट देकर के मुक्त होने की बात मानता है, वह एक अति में पड़ गया। उसे होश नहीं। इससे मुक्त नहीं हो सकता। ऐसे ही केवल चिंतन-मनन के द्वारा मैं अपने चित्त को रागविहीन, द्वेषविहीन कर लूंगा, शरीर से क्या लेना-देना है, तो वह दूसरी अति में पड़ गया, मुक्त नहीं हुआ। दोनों को साथ लेकर चलना पड़ता है। इसलिए चलना पड़ता है क्योंकि हमारा अंतर्मन प्रतिक्षण शरीर के साथ जुड़ा रहता है। जिसको हम कहते हैं कि सच्चाई को अनुभूति से जानो, तो किसको अनुभव कहें? भारत की पुरानी भाषा में जो वेदन होता है। शरीर पर जो अनुभूति होती है, वेदना होती है, चाहे सुखद हो, चाहे दुखद हो, उसी को स्ववेदन कहा जाता है। चिंतन के द्वारा किसी बात को कहेंगे- मुझे अच्छी लगी, बुरी लगी, तो केवल ऊपरी, सतही बात हो गई, अनुभूति नहीं हुई। इसलिए सारा काम कर रहे हैं। सिर से पांव तक और आज रात से पांव से सिर तक ये चक्कर लगाते हैं, इससे शरीर का दर्शन नहीं कर रहे, शरीर के रूप का दर्शन नहीं कर रहे। शरीर की आकृति का दर्शन नहीं कर रहे। शरीर का अनुभव कर रहे हैं। सच्चाई को अनुभव से जानना है। शरीर का अनुभव हो रहा है कि नहीं? वेदन यानी कोई वेदना हो रही है कि नहीं?

वेदना हो रही है, सुखद हो, दुखद हो, उसको आज संवेदना कहते हैं क्योंकि वेदना कहने से केवल दुखद ही समझेंगे। संवेदना हो रही है तो अनुभव हो रहा है। जहाँ कुछ नहीं हो रहा है तो उस स्थान का हमें अनुभव नहीं हो रहा है, मूर्च्छा है, हम नहीं कह सकते कि हमें उस स्थान का अनुभव हो गया। वहाँ कोई संवेदना जागी तो ठीक है, उसका भी अनुभव हो गया। यों शरीर के अणु-अणु का अनुभव करने के लिए सिर से पाँव तक चक्कर लगाते हैं। लेकिन केवल अनुभव करना मात्र हमारा लक्ष्य नहीं है। वो तो एक सच है। अब दूसरा सच यह कि अनुभव हो रहा है और हम प्रतिक्रिया नहीं कर रहे। हमें संवेदनाओं के स्तर पर दुःखद अनुभूति हो रही है परन्तु हम द्वेष नहीं जगा रहे। ऐसे ही किसी को सुखद संवेदना आज हो रही है या आगे जाकर होने लगेगी, हम राग नहीं जगाते।

चाहे सुखद हो या दुखद हो, हम तो समझते हैं कि देख भाई, इसका उत्पाद हुआ, इसका व्यय हुआ। उत्पत्ति हुई, नष्ट हुआ। उदय हुआ, व्यय हुआ। यह अनित्य है, नश्वर है, भंगुर है। यह परिवर्तनशील है। इसका स्वभाव है, बदलते रहना। इसके प्रति क्या राग करें, क्या द्वेष करें? तो राग करने का, द्वेष करने का स्वभाव

पलटने का काम कर रहे हैं। यह कोई कर्मकांड नहीं है सिर से पांव तक, पांव से सिर तक चक्कर लगाने का। बादलों के ऊपर कोई भगवान बुद्ध नहीं बैठे हैं सबका बहीखाता लिए हुए और सबके खाते में नोट करते हैं इसने हजार चक्कर लगाए, इसने दो हजार चक्कर लगाये। वहाँ सारा अकाउंट है और मरेगा तो हजार चक्कर वाले के लिए वो दरवाजा खोलेंगे, दो हजार चक्कर वाले के लिए वो दरवाजा खोलेंगे बुद्ध भगवान। अरे, कोई दरवाजा खोलने वाला नहीं है। हम ही अपना दरवाजा खोलने वाले हैं। नासमझ हैं तो नरक का दरवाजा खोलते हैं, पशु-योनि का दरवाजा खोलते हैं। समझदार हैं तो मनुष्य योनि का दरवाजा खुलेगा, देवयोनि का दरवाजा खुलेगा और ज्यादा समझदार हैं तो ब्रह्म योनि का दरवाजा खोलेंगे, ब्राह्मिक आनंद भोगेंगे और ज्यादा समझदार हैं तो मुक्ति का दरवाजा खोल लेंगे। दरवाजे की चाबी हमारे ही हाथ में है। हम इसका इस्तेमाल ही नहीं करना चाहें तो कौन जिम्मेदार है? दूसरा कोई जिम्मेदार नहीं।

यह सारा काम इसलिए कर रहे हैं कि एक ओर तो हमें सच्चाई की अनुभूति हो। अनुभूति शरीर की होगी तो अनुभूति है अन्यथा चिंतन है। एक ओर तो संवेदनाओं के स्तर पर यह अनुभूति हो और दूसरी ओर इस अनुभूति को जानकर हम रह जांय दृष्टाभाव में, साक्षी भाव में रह जांय। घटना घट रही है और उसे बस केवल जाना जा रहा है और कुछ नहीं करना। घटना घटी, हमने जाना, बस केवल जाना और कुछ नहीं किया। न राग जगाया न द्वेष जगाया, न अच्छा माना न उसको बुरा माना। जो अनित्य है उसको क्या अच्छा मानें, क्या बुरा मानें। इस तरह से हमने सच्चाई को देखने का काम शुरू किया।

जो व्यक्ति अपने भीतर सच्चाई को देखने का काम शुरू कर देता है, माने कोई कल्पना को नजदीक नहीं आने देता। कोई सुनी-सुनाई बात, कोई पढ़ी-पढ़ाई बात कितनी ही सही क्यों न हो, जब तक मेरी अनुभूति पर नहीं उतरेगी, तब तक वो मेरी साधना का आलंबन नहीं बन सकती। अगर उसको आधार बना कर मैं साधना करने लगा तो कल्पना का ही करूंगा ना? क्योंकि मुझे तो अनुभूति हुई नहीं। किसी ने कह दिया- नित्य, शाश्वत, ध्रुव ऐसा है। बाकी अनित्य है। सब कुछ यही नित्य है, किसी ने कह दिया। हमने उसका अनुभव नहीं किया। उसका ध्यान हम कैसे करेंगे? कल्पना ही करेंगे ना! किसी ने कह दिया, हम केवल मान रहे हैं कल्पना कर रहे हैं। इस अनित्य का अनुभव हो रहा है तो कल्पना बात नहीं है। इस अनित्य का अनुभव हो रहा है। इसको जानते-जानते, इस अनित्य के साथ हमने जो तादात्म्य स्थापित कर लिया। मैं, मेरे का भाव स्थापित कर लिया, उससे छुटकारा पाते चले जाएंगे। उसको अच्छा मान करके राग पैदा करने लगे, बुरा मान करके द्वेष पैदा करने लगे, इस स्वभाव से मुक्त होते चले जाएँगे। यों ऊपरी सरफेस से लेकर के चित्त की गहराइयों तक हमने अपने मानस को सुधार लिया। किसी तरह के राग और द्वेष की नई गांठ बांधते नहीं, नये संस्कार बनाते नहीं और जितने पुराने संस्कार हैं, उनको निकालते जा रहे हैं।

इस साधना से यही होगा, पुराने संस्कार निकालते जाएंगे, नये बनाएंगे नहीं तब एक अवस्था आएगी जो शरीर और चित्त के परे की अवस्था है। वो सचमुच नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है, एकरस है, कूटस्थ है। जिन-जिन लोगों ने उसे अनुभव किया और यह कहा, तो ठीक ही कहा। लेकिन हम केवल उसको मान करके रह जाएंगे तो हमें क्या मिलेगा? एक मान्यता थी, मान ली, हुआ क्या? अनुभूति से जान लेंगे तो हमारा कल्याण हो जाएगा। लेकिन जानेंगे तब जब हमारे भीतर के विकार निकाल लेंगे। विकार निकाले बिना उस स्थिति का अनुभव होता नहीं। तो विकार निकालना हमारे लिए प्रमुख काम है और विकार निकालने के लिए अपने अंतर्मन के स्वभाव को पलटना, यह प्रमुख है। जो सच्चाई है कि हम कुछ निर्माण नहीं करते, अपनी ओर से कुछ आरोपित नहीं करते। 'यथाभूत' जैसा है, वैसा है।

तो भाई, जैसा है तो पहली सच्चाई यही प्रकट होती है कि दुःख है। जीव-जगत में, बाहर की दुनियां में भी आदमी आंख खोल कर देखे तो दुःख ही दुःख। किसी को किसी बात का दुःख, किसी को और किसी बात का दुःख। अब इस बात का दुःख, आगे जाकर और किसी बात का दुःख। संसार के सारे प्राणी किसी न किसी बात से दुःखी हैं, यह बुद्धि से जाना। अब हम अनुभूति से जान रहे हैं कि दुःख है। दुःख है यह सत्य है। यह जीवन जगत की सच्चाई है। इसे नकारा नहीं जा सकता। दुःख है तो कोई कारण होगा। अगर बिना कारण के ही अकस्मात दुःख आता है, किसी प्रभु की लीला है इसलिए आ जाता है, तो भाई, प्रभु की लीला होगी, वही बचाएगा तो बचाएगा, नहीं तो कैसे बचेंगे?

अन्दर जाकर सच्चाई देखने लगेंगे तो जानेंगे कि अकस्मात कुछ होता नहीं। जो होता है उसके पीछे कोई न कोई कारण है। एक कारण है या अनेक कारण है, कारणों से ही दुःख की उत्पत्ति होती है। वो कारण दूर कर दो, दुःख की उत्पत्ति नहीं होगी। यह रोग है और रोग का यह कारण है। प्रत्येक चिकित्सक का पहला काम यह होता है कि रोगी का यह रोग है। जब यही नहीं जाना कि यह रोग है, तो इलाज क्या करेगा? तो पहली सच्चाई यह जाने कि यह रोग है और दूसरी सच्चाई कि गहराई में उसका कारण क्या है? ऊपर-ऊपर से तो हजार कारण नजर आएंगे। गहराइयों में इसका कारण क्या है? यह दो बात जान ली, अब इलाज करना आसान हो गया। वो जो गहराइयों वाला कारण है, उसका निवारण करो। उसको दूर करो। वो दूर हुआ कि रोग अपने आप दूर हो जाएगा। रोग को दूर करने के लिए कुछ नहीं करना पड़ेगा।

ऐसे ही जीवन जगत की यह सच्चाई कि दुःख है। इस दुःख की सच्चाई को अगर हम साक्षीभाव से देखते-देखते अपनी ही साढ़े तीन हाथ की काया के भीतर गहराइयों तक चले जाएंगे तो दुःख का सही कारण पकड़ में आ जाएगा। अभी तो ऊपरी-ऊपरी कारण- ऐसा हो गया, यह अनचाही हो गई, वह मनचाही नहीं हुई, इसलिए

शेष पृष्ठ 6 पर....

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम, वर्ष 2021

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

20-1	to	31-1	10 Days
7-2	to	28-2	20 Days
7-2	to	10-3	30 Days
7-2	to	25-3	45 Days
30-3	to	10-4	10 Days
1-4	to	9-4 (E)	STP
12-4	to	23-4	10 Days (SPL)
25-4	to	6-5	10 Days
9-5	to	20-5	10 Days
23-5	to	3-6	10 Days
6-6	to	17-6	10 Days
8-6	to	16-6 (E)	STP
19-6	to	30-6	10 Days (SPL)
4-7	to	15-7	10 Days
18-7	to	29-7	10 Days
20-7	to	28-7 (E)	STP
1-8	to	12-8	10 Days
15-8	to	26-8	10 Days
29-8	to	9-9	10 Days
12-9	to	23-9	10 Days
28-9	to	19-10	20 Days
28-9	to	29-10	30 Days
7-11	to	18-11	10 Days
21-11	to	2-12	10 Days
5-12	to	16-12	10 Days
16-12	to	19-12 (E)	3 Days
22-12	to	2-1-22	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, B= Boys, G= Girls, M= Male, F= Female

धम्मपुष्कर, विपश्यना केंद्र, पुष्कर

रेवत गांव के निकट (कड़ेल) अजमेर से 23 कि.मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी (कड़ेल–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

13-1	to	24-1	10 Days
27-1	to	7-2	10 Days
10-2	to	21-2	10 Days
23-2	to	6-3 OSD	10 Days
8-3	to	19-3	10 Days
20-3	to	28-3 (E)	STP
31-3	to	11-4	10 Days
14-4	to	25-4	10 Days
16-5	to	27-5	10 Days
28-5	to	5-6	GTC
6-6	to	14-6	BTC
16-6	to	27-6	10 Days
1-7	to	22-7	20 Days
1-7	to	1-8	30 Days
4-8	to	15-8	10 Days
18-8	to	29-8	10 Days
30-8	to	10-9 SPL	10 Days
13-9	to	24-9	10 Days
26-9	to	7-10	10 Days
10-10	to	21-10	10 Days
22-10	to	24-10 (E)	Girls CC
25-10	to	28-10 (E)	3 Days
29-10	to	31-10 (E)	Boys CC
7-11	to	8-12	30 Days
7-11	to	28-11	20 Days
11-12	to	19-12 (E)	STP
23-12	to	3-1-22	10 Days

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू

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

2-1	to	13-1-21	10 days
17-1	to	28-1	10 days
2-2	to	17-2	15 days Gratitube Course
21-2	to	1-3 (E)	STP
5-3	to	8-3 (E)	3 days
14-3	to	25-3	10 days
21-3	to	11-4	10 days
17-4	to	20-4 (E)	3 days
27-4	to	8-5	10 days
26-5	बुद्ध पूर्णिमा		1 day
29-5	to	9-6	10 days
12-6	to	23-6	10 days
27-6	to	8-7	10 days
13-7	to	24-7	10 days
28-7	to	8-8 SPL	10 days
11-8	to	14-8 (E)	3 days
17-8	to	20-8 (6.30AM)	3 days (Boys 13-16)
24-8	to	27-8 (6.30AM)	3 days (Girls 13-16)
1-9	to	9-9 (15-19 yrs.)	BTC
12-9	to	23-9	10 days
28-9	to	6-10 (E)	STP
9-10	to	12-10 (E)	3 days
17-10	to	28-10	10 days
31-10	to	2-11 (E)	2 days CC (Boys 13-16)
8-11	to	19-11	10 days
23-11	to	4-12	10 days
8-12	to	11-12 (E)	3 days
22-12	to	30-12 (E)	STP

नोटः पुराने साधकों के लिए एक दिवसीय शिविर प्रत्येक रविवार (10 बजे से 4 बजे)

धम्ममरुधरा, विपश्यना केंद्र, जोधपुर

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर
श्री सत्यपाल शर्मा, के.आ., 9887099049 (Whats App No.)
श्री कुमार पाण्डयेन, सहा.के.आ., 8233013020 (Whats App No.)
संपर्क :– (1) धम्ममरुधरा, 9829007520 (श्री जे.के. सिंघल)
(2) श्री नेमीचंद भंडारी, 93147272
15 ईमेल : dhamma.maroodhara@gmail.com

3-1	to	14-1-21	10 days
19-1	to	30-1	10 days
3-2	to	14-2	10 days
19-2	to	2-3	10 days
5-3	to	8-3 (E)	3 days
12-3	to	20-3 (E)	STP
24-3	to	27-3 (E)	3 days
9-4	to	20-4	10 days
26-4	to	7-5	10 days
11-5	to	14-5 (6.30 AM)	3 days (Boys & Girls 13-16 Yrs.)
26-5	बुद्ध पूर्णिमा		1 days
31-5	to	11-6 (15-19 Years)	BTC
15-6	to	26-6	10 days
30-6	to	11-7	10 days
14-7	to	25-7	10 days
29-7	to	9-8	10 days
11-8	to	14-8 (E)	3 days OS
18-8	to	21-8 (6.30 AM)	3 days CC (Boys 13-16 years)
25-8	to	28-8 (6.30 AM)	3 days CC (Girls 13-16 years)
2-9	to	10-9 GTC	(15-19 years)
14-9	to	25-9	10 days
29-9	to	7-10 (E)	STP
9-10	to	20-10	10 days
23-10	to	3-11	10 days
7-11	to	18-11	10 days
22-11	to	3-12	10 days
7-12	to	10-12 (E)	3 days (OS)
20-12	to	31-12	10 days

नोटः एक दिवसीय शिविर पुराने साधकों के लिए प्रत्येक रविवार (10 बजे से 4 बजे)

धम्मथली संदेश की प्रतीकात्मक वार्षिक सहयोग राशि ₹100/– रखी गई है तथापि इसे भारत के सभी केंद्रों, कतिपय वाचनालयों तथा सहायक आचार्यों को निःशुल्क प्रेषित किया जा रहा है। उदार साधक चाहें तो एक अंक का प्रकाशन व्यय लगभग ₹ 8000/– दान देकर अपनी मंगल कामनाएं व्यक्त करने के साथ ही अन्य लोगों की धर्म के प्रति सुप्त चेतना जगाने में सहायक होने का पुण्य अर्जित कर सकते हैं। दान 'विपश्यना समिति' के नाम चैक द्वारा, विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स 208 जयपुर, पर भेज सकते हैं अथवा ICICI Bank, जनता कॉलोनी शाखा, जयपुर के खाता सं. 675701454575, IFSC No. ICIC0006757 में सीधे जमा करवाकर केंद्र को सूचित कर सकते हैं।

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– मो. 9358898063

(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

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 मो. 09358898063

(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। **प्रस्थानः** जे.एल.एन. रोड पर होटल क्लार्क्स आमेर के मैन गेट से प्रातः 10 बजे एवं वापसी सायं 6 बजे। **संपर्कः** श्री दिनेश मालपानी– 9829165666

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–** मो. 9358898063

जवाहर सर्किल: प्रति रविवार 12 से 5 बजे 527–धम्मकुटीर, सिद्धार्थ नगर–ए **संपर्कः** श्रीमती करूणा पांडे–9414271051

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

सूचना: कोरोना से सावधानी हेतु कई स्थानों पर साधना के सत्र निरस्त किये गये हैं। इनमें सम्मिलित होने के पहले फोन द्वारा इनके आयोजन की पुष्टि कर लें। मंगल हो !

धम्मवाणी

जाति पि दुक्खां, जरा पि दुक्खा, व्याधि पि दुक्खो, मरणम्पि दुक्खं, सोक परिदेव दुक्ख दोमनस्सुपायासा पि दुक्खा। अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं, संखित्तेन पञ्चुपादान खन्धा दुक्खा।।

–जन्म भी दुख है, बुढ़ापा भी दुःख है, रोग भी दुःख है, मरण भी दुःख है। शोक, परिदेव, दुःख–दौर्मनस्य, उपायास भी दुःख है। अप्रिय का संयोग दुःख है, प्रिय का वियोग दुःख है, मनचाहे का न पाना भी दुःख है। संक्षेप में कहें–तो उपादान यानी आसक्ति पर आधारित पंच–स्कन्धों की यह जीवनधारा ही दुःख है।

....पृष्ठ 3 का शेष भाग

दुःखी हो गया। इन कारणों में उलझे रहेंगे, इनको सुधारने में लगे रहेंगे तो सही कारण पकड़ में नहीं आएगा। उन कारणों को भी दूर करने का सांसारिक काम करेंगे, वह अपनी जगह, लेकिन जड़ों से दुःख का कारण निकालना है तो दुःख को स्वयं साक्षीभाव से देखते जाएंगे, देखते जाएंगे। केवल दृष्टाभाव से, दुःख है तो दुःख है, बस इतना ही जान रहे हैं।

यों जानने लगे तो दुःख की जो सच्चाई थी, यह दुःख है, यह सत्य था और जैसे ही हम भोक्ताभाव को तोड़ करके साक्षीभाव से देखने लगे तो वही सत्य 'आर्यसत्य' बन गया। सत्य तो सत्य था, दुःख जो भोगता है 'हाय रे, मरा रे, ऐसा हो गया रे, वैसा हो गया रे', उसके लिये यह सच्चाई है। और एक आदमी रोता नहीं, उसको भोगता नहीं, दृष्टाभाव से देख रहा है, 'दुःख है', अच्छा देखें, कितनी देर रहता है? देखें, इसका मूल कारण क्या है? वह व्यक्ति दुःख का अनुभव तो कर ही रहा है लेकिन वह भोक्ता भाव से नहीं, दृष्टाभाव से देख रहा है, तो वही दुःख की सच्चाई इस व्यक्ति के लिए 'आर्य सत्य' बन गई।

(क्रमश... शेष अगले अंक में)

दोहे धर्म के

कहते सुनते ही रहे, किया नहीं व्यवहार।
कथनी सुननी बहुत की, अब करणी की बार।।

बिन लगाम सरपट भागे, भटके सब संसार।
इन्द्रिय घोड़ों पर रहा, चाबुक लिए सवार।।

अंधेपन में, मोह में कर्मबंध बंध जायं।
अप्रमत्त हो निरखते, बंध सभी खुल जायं।।

देखें काय प्रपंच को, देखें चित्त प्रपंच।
इन दोनों को देखते, बंधन रहे न रंच।।

नई न बांधे ग्रंथियां, क्षीण पुरातन होय।
संवर करना सीख लें, स्वयं निर्जरा होय।।

दूहा धरम रा

पोथी पानां बांच कर, मुक्त हुयो ना कोय।
अंतर की प्रग्या जगी, सहज मुक्त है सोय।।

सील समाधीवान की, प्रग्या जाग्रत होय।
राग द्वेस सारा मिटै, ग्रंथि विमोचन होय।।

बिना सील पालण कर्यां, सुद्ध समाधि न होय।
बिन समाधि प्रग्या नहीं, मुक्ति कठै स्यूं होय।।

समतामयी विपस्सना, सुद्ध जागरण जोग।
बिसयां स्यूं अविचल रैवां, हुवै मुक्ति संजोग।।

धर्म पंथ की जातरा, सदा मांगलिक होय।
साधक को अभ्यास श्रम, कदै न निस्फल होय।।

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/435/2019-21** डाक पोस्टिंग : **07-01-2021**
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 2564, 7 जनवरी, 2020 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