



धम्मधली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)



बुद्धवर्ष 2554 मासिक पत्र 1 जुलाई 2010 वर्ष 2 अंक 2 वार्षिक सहयोग 100/-

गुरु पूर्णिमा

कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का

आज आषाढी पूर्णिमा है। (25 जुलाई 2010)

लगभग 2600 वर्ष पूर्व आज के ही दिन लोक-गुरु भगवान गौतम बुद्ध ने धर्म-चक्र-प्रवर्तन किया था। पाप-चक्र में पिसते, तड़पते प्राणियों को दुःखमुक्त होने का प्रथम धर्म उपदेश दिया। सारनाथ के ऋषिपत्तन मृगदाय वन में ठहरे हुए अपने पांच तपस्वी साथियों को उन कल्याणकारी आर्यसत्त्यों का साक्षात्कार कराया, जिनका कि गया प्रदेश के बोधिवृक्ष के तले दो मास पूर्व वैशाख-पूर्णिमा पर स्वयं साक्षात्कार कर सम्यक्-सम्बुद्ध बने थे। आज के दिन उन्होंने जो धर्मचक्र प्रवर्तित किया, उसे जीवन भर अबाध गति से चलाते ही रहे और असीम करुण-चित्त से लाखों-करोड़ों भटके हुए दुखियारों को धर्म शासन में अनुशासित कर गलत से सही मार्ग की ओर उन्मुख और दुःख-विमुक्त करते रहे।

आज के इस पावन अवसर पर, आओ! उन महाकारुणिक भगवान गौतम बुद्ध के प्रति अपनी श्रद्धा और कृतज्ञता प्रकट करें। उनकी ही भांति जिन-जिन महापुरुषों को सम्यक्-सम्बोधि प्राप्त हुई उन सबने अत्यंत करुण-चित्त से लोक-कल्याण हित धर्मचक्र ही प्रवर्तित किया। अतः उन सभी बुद्धों के प्रति भी अपनी कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

शील, समाधि और प्रज्ञा रूपी सद्धर्म से इतने लोगों को लाभ मिला, हमें भी लाभ मिला, ऐसे सांप्रदायिकता-विहीन सद्धर्म के प्रति अपनी कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

ऐसे सद्धर्म के मार्ग पर आरुढ़ हो, शील, समाधि तथा प्रज्ञा में प्रतिष्ठित होकर कितने लोग निर्वाण-दर्शी हुए, मुक्ति के स्रोत में पड़े, आर्य हुए, विमुक्त हुए और हमारे लिए प्रेरणा के कारण बने। ऐसे सभी आर्य संघ के प्रति कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

पिछली 26 शताब्दियों से जिस आचार्य परंपरा ने और इस परंपरा के पिछले जाज्वल्यमान नक्षत्र बोधिसत्त्व सयाजी ऊ बा खिन ने अत्यंत निष्ठापूर्वक धर्म के व्यावहारिक पक्ष को, विपश्यना साधना को अपने शुद्ध रूप में सुरक्षित रख कर हमारा असीम कल्याण किया, उनके प्रति भी अपनी कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

आज का दिन आर्य-सत्त्यों के उद्घाटन का दिन है। सत्य की महत्ता का दिन है। सत्य धारण करने का दिन है। अतः इस कृतज्ञता और श्रद्धा-ज्ञापन के साथ-साथ सच्चाई और ईमानदारी के साथ हम अपने-अपने दोष स्वीकार कर स्वदोष-गुंफन के अपराध से मुक्त हों और अपना बोझ हल्का करें। इस दिशा में अपनी ओर से पहल करूं। जिन साधकों को इस साधना-विधि से लाभ हुआ है वे कृतज्ञता-विभोर होकर श्रद्धा-भरे पत्र लिखते रहते हैं। इतना तो स्वाभाविक है। अतः समझ में आता है। पर कभी-कभी कोई साधक अत्यंत भावविभोर होकर अपने वक्तव्य में मेरे लिए अतिरंजना भरे विशेषण इस्तेमाल कर देते हैं। उनके इस भक्तिभाववेश को न रोकूं तो उन्हें बढ़ावा देता हूं, धोखा देता हूं। उन्हें ही नहीं, अपने आपको धोखा देता हूं और यदि उनके लेख कहीं प्रकाशित होते हैं तो लोगों को धोखा देता हूं। इसे दूर करने के लिए मैं समस्त साधक संघ के समक्ष प्रत्यक्ष रूप से अपनी कमियां स्वीकार करता हूं। नहीं, मैं कोई भगवान नहीं हूं। अर्हंत नहीं हूं। जीवन-मुक्त नहीं हूं। पूर्ण वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह नहीं हूं। सर्वज्ञ नहीं हूं। अलौकिक चमत्कारिक सिद्ध पुरुष नहीं हूं, पूर्ण निर्दोष नहीं हूं। मैं एक सामान्य गृहस्थ हूं। गृहत्यागी संन्यासी के जीवन को धर्म पालन के लिए आकाश मार्ग की तरह निर्मल कहा गया है और गृहस्थ जीवन को धूलभरे, कीचड़भरे पथ की उपमा दी गयी है। यह सत्य ही है। मैं ऐसे धूल-कीचड़ भरे पथ का राही हूं, अतः कदम-कदम पर



धूल-कीचड़ लगते ही रहते हैं। परंतु सौभाग्य से विपश्यना साधना की ऐसी कल्याणी साबुन मिली है कि उसके प्रयोग द्वारा मैल को यथासंभव, यथाशक्ति स्वच्छ करता रहता हूं। सब मिलाकर इस सफाई से जो भी लाभ मिला है, विपश्यना साधना के अभ्यास द्वारा जो भी सुख-शांति मिली है, इसी से प्रेरित होकर यह साबुन औरों को बांटता हूं। इसका अर्थ यह नहीं है कि अब मुझे साबुन की जरूरत नहीं रही, कि अब मैं नितांत निर्मल हो गया हूं। नहीं, अभी मुझमें दोष हैं, मैल है, और इन्हें दूर करते रहने का दृढ़ संकल्प है, सम्यक् प्रयत्न है, सम्यक् व्यायाम है। यही सत्य है।

आओ! आज के इस पावन दिवस पर अपने-अपने अपराधों के लिए खुले दिल से क्षमा-याचना भी करें। इसके लिए भी मैं ही पहल करूं। शिविरों के दौरान अथवा शिविरों के बाहर अपने दैनिक जीवन में अपनी किसी मान्यता की आसक्ति के कारण अथवा अपने किसी स्वप्न की आसक्ति के कारण चाहे-अनचाहे, जाने-अनजाने, काया-वाणी-चित्त से जिस किसी का कभी अहित किया हो, जिस किसी का

कभी जी दुखाया हो, उससे करबद्ध क्षमा-याचना करता हूं। इसी प्रकार आज के इस पुण्य दिवस पर अपने प्रति जिन्होंने अपराध किया हो, आओ! उन्हें खुले दिल से क्षमा करें! इसमें भी मैं ही पहल करता हूं। शिविरों के दौरान अथवा शिविरों के बाहर दैनिक जीवन में किसी मान्यता की आसक्ति के कारण अथवा अपने किसी स्वप्न की आसक्ति के कारण चाहे-अनचाहे, जाने-अनजाने, काया-वाणी-चित्त से यदि कभी किसी ने मेरा अहित किया हो अथवा मेरा जी दुखाया हो तो मैं उसके सारे अपराध क्षमा करता हूं। उसे अपने इन अपराधों का दण्ड न भोगना पड़े। वह सुखी रहे, संपन्न रहे, धर्मलाभी होकर निरंतर दुःख-विमुक्ति की ओर बढ़ता जाए! उसकी सारी विघ्न-बाधाएं दूर हों! उसके सारे स्वप्न, सारी अभीप्साएं आज की पूर्णिमा के चांद की तरह परिपूर्ण हों!

साधको, आओ! इस प्रकार आज के इस पावन पर्व को सार्थक करें और अपना तथा सब का मंगल मनाएं। मंगल हो!

(साभार- धर्म-ज्योति, पृ. 45)

साधकों के अनुभव

विपश्यना की अतीत यात्रा

(जैन तेरापंथी आचार्य महाप्रज्ञ-पूर्व मुनि श्रीनथमल)

अणुव्रत न्यास द्वारा संचालित अध्यात्म-साधना केन्द्र में विपश्यना शिविर का आयोजन। श्री सत्यनारायणजी गोयन्का की उपस्थिति। उसमें कुछ गृहस्थ साधक थे। अधिकांश साधु-साधवियों का प्रवेश था। मैं भी उसमें सम्मिलित हुआ। साधना पहले से चल रही थी। ध्यान का क्रम भी चालू था। पर जिज्ञासा थी विपश्यना पद्धति के विषय में।

जैन सूत्रों में पहला सूत्र है 'आयारो' (आचारांग)। उसे पढ़ने वाला 'लोकविपस्सी' शब्द से अपरिचित नहीं हो सकता। 'लोक' का अर्थ है - शरीर और 'विपस्सी' का अर्थ है गहरे में उतर कर उसे देखने वाला। ध्यान का अभ्यासी 'शरीर-विपश्यी' होता है। मैं भी इस अर्थ से अपरिचित नहीं था।

आचारांग तथा अन्य जैन साहित्य में विपश्यना के तत्त्व भरे पड़े हैं, पर उसकी व्याख्या विस्मृत हो चुकी है, यह कहने में कोई संकोच का अनुभव नहीं होता। कितनी शताब्दियों से जैन साधक विपश्यना की पद्धति से अपरिचित हैं, यह अनुसंधेय है। किंतु यह असंदिग्ध है कि विपश्यना की ध्यान परंपरा उनमें प्रचलित नहीं है। मैं शिविर में गया। केवल अभ्यास के लिए ही मैं नहीं गया, तुलनात्मक अध्ययन की दृष्टि भी मेरे सामने थी। जैन परंपरा में लुप्त पद्धति को पकड़ने का ध्येय भी मेरे सामने

था। एक ही श्रमण-परंपरा की दो धाराओं - जैन और बौद्ध में ध्यान की पद्धति समान न हो, उसमें आश्चर्य हो सकता है। यदि वह समान हो तो कोई आश्चर्य नहीं होना चाहिए। बौद्ध परंपरा में विपश्यना ध्यान की पद्धति प्रचलित है। जैन परंपरा में यह पद्धति प्रचलित नहीं है किंतु उसका आधार और उसके मौलिक तथ्य विद्यमान है। उसके आधार पर अनुमान किया जा सकता है कि किसी समय यह पद्धति जैन परंपरा में प्रचलित थी। भगवान महावीर इस पद्धति से ध्यान करते थे, यह बहुत प्रामाणिक तथ्य है।

गोयन्काजी ने शिविरार्थियों को आनापानसति का अभ्यास शुरू कराया। मुझे जैन परंपरा में प्रचलित नासाग्रदृष्टि के ध्यान की स्मृति हो आयी। गोयन्काजी बता रहे थे कि मन को ऊपर के होंठ पर केंद्रित करो। हम लोग नासाग्र पर मन को केंद्रित करने में अभ्यस्त थे। वे बर्मी साधना से परिचित हैं, इसलिए ऊपर के होंठ पर मन को केंद्रित करने का निर्देश उचित है। चपटी नाक वालों के लिए होंठ के ऊपरी भाग पर मन को केंद्रित करना अधिक उपयुक्त है। भारतीय मनुष्यों की नाक लंबी होती है, इसलिए उनका नासाग्र होंठ के अधिक संवेदनशील होता है। गोयन्काजी के निर्देशानुसार ऊपर के होंठ पर



संवेदनाओं को पकड़ते-पकड़ते मैं अनायास ही नासाग्र पर पहुँच जाता और वहाँ संवेदनाओं को पकड़ता तथा श्वास के स्पर्श का अनुभव करता।

मैंने अनुभव किया कि कायोत्सर्ग या शारीरिक शिथिलीकरण के साथ आनापानसति का योग बहुत महत्वपूर्ण है। प्राचीनकाल में कायोत्सर्ग श्वासोच्छ्वास के साथ किया जाता था। वर्तमान में वह पद्धति छूट गयी। प्राचीन ग्रंथों में श्वासोच्छ्वास के साथ कायोत्सर्ग करने का विधान देखा और आनापानसति के प्रयोग से उस विधान को समर्थन मिल गया। बौद्ध परंपरा में जो आनापानसति की साधना है वही जैन परंपरा में कायोत्सर्ग की साधना है।

तीसरे दिन विपश्यना का अभ्यास प्रारंभ हुआ। गोयन्काजी ने साधकों को निर्देश दिया - वे स्थिर आसन में बैठ, आंखें मूंद, शरीर के भीतर देखें, भीतर होनेवाली संवेदनाओं का अनुभव करें, सुखद या दुःखद जो भी संवेदना हो, उन्हें तटस्थभाव से देखें, अप्रमत्त रहें, वर्तमान की सच्चाई का अनुभव करें - इस निर्देश के साथ अभ्यास शुरू हो गया। मन को अंतर्मुखी करने की कुंजी हाथ लग गयी। वैसे यह बात अज्ञात नहीं थी। याज्ञवल्क्य, गीता और आचार्य हेमचंद्र के 'योगशास्त्र' को पढ़ने वाला 'उत्तराधार' प्राणायाम से अपरिचित नहीं है। इस प्राणायाम में सिर से पैर तक, प्रत्येक अवयव का स्पर्श करते हुए प्राणधारा को प्रवाहित किया जाता है। किंतु विपश्यना की पद्धति यही है, उसकी प्रामाणिक जानकारी एक सुपरिपक्व अभ्यासी साधक के द्वारा मुझे पहली बार मिली। एकाग्रता का अभ्यास मुझे पहले से था। इसलिए संवेदनाओं को पकड़ने में विशेष कठिनाई नहीं हुई। प्रथम अभ्यास में ही कुछ स्पंदन, कुछ संवेदनाएं और यत्र-तत्र शारीरिक अवरोध अनुभव में आये। मैंने सोचा - मन की सूक्ष्मता होने पर और अधिक सूक्ष्म संवेदनाओं को पकड़ा जा सकता है। अंतर्मुखी होने, घटना के प्रति तटस्थ रहने का एक निश्चित दृष्टिकोण निर्मित हो गया। कोई बहुत बड़ा शारीरिक या मानसिक लाभ हुआ हो, यह मैं नहीं कह सकता। यह कह सकता हूँ कि मुझे धारणात्मक लाभ अवश्य हुआ। मेरी धारणा निश्चित बन गयी कि यह पद्धति वीतरागता के अभ्यास की पद्धति है। इसमें चमत्कार, प्रलोभन या मिथ्या

कल्पना के लिए कोई अवकाश नहीं है। यह यथार्थवादी दृष्टिकोण से निष्पक्ष यथार्थवादी साधना है।

मैं अभ्यासकाल में अभ्यास करता गया। उसके बाद अवकाश के क्षणों में विपश्यना की आचारांग के सूत्रों से तुलना करता गया। मुझे लगा आचारांग सूत्र में विपश्यना की पूर्ण पद्धति प्रतिपादित है, किंतु परंपरा की विस्मृति होने के कारण उसकी स्पष्ट पकड़ नहीं है।

विपश्यना का मूल तत्त्व है - अप्रमाद और शरीर-दर्शन। यथार्थ को जानना और घटना के प्रति तटस्थ रहना। आचारांग का एक सूत्र है - पुरुष अप्रमाद की साधना में उत्थित होकर प्रमाद न करे। अप्रमाद की साधना का सूत्र है - शरीर की विपश्यना। 'इस औदारिक (स्थूल) शरीर का यह वर्तमान क्षण है। इस प्रकार जो वर्तमान क्षण का अन्वेषण करता है, वह सदा अप्रमत्त होता है।'

साधक चक्षु को संयत कर लोक (शरीर) को देखता है। वह लोक के अधोभाग को देखता है, ऊर्ध्वभाग को देखता है और तिरछे भाग को देखता है। जो पुरुष शुद्ध रूप, रस, गंध और स्पर्श को भलीभांति जान लेता है, उनमें राग-द्वेष नहीं करता - तटस्थ रहता है, वह आत्मवान, ज्ञानवान, वेदवान, धर्मवान और ब्रह्मवान होता है।

विपश्यना की बौद्ध परंपरा में धर्मवान शब्द ही उपयुक्त है। जैनों की विपश्यना पद्धति में आत्मवान शब्द भी संगत है। जो पुरुष अपनी प्रज्ञा से लोक को जानता है वह मुनि (ज्ञानी) कहलाता है। वह धर्मविद और ऋजु होता है।

आचारांग सूत्र में विपश्यी और संप्रेक्षा - ये दोनों शब्द मिलते हैं। विपश्यना ध्यान की साधना के बाद इन दोनों शब्दों की गहराई में जाने और उनका अर्थ समझने का अवसर मिला। एक ही श्रमण परंपरा की दो धाराओं में विपश्यना या प्रेक्षा का प्रचलन होना आश्चर्य की बात नहीं। आश्चर्य की बात यही है कि बौद्ध धारा ने उसे अब तक अविच्छिन्न रख लिया और जैन धारा उसे अविच्छिन्न नहीं रख सकी। उस विस्मृत तत्त्व को पुनः स्मृतिपटल पर उतारने में विपश्यना शिविर की साधना निमित्त बनी। इसे मैं सबसे बड़ा लाभ मानता हूँ।

(साभार-लोकमत (भाग-1) पृ. 81)

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।



धम्मथली पर शिविर संचालन सेवा का सुअवसर-2011

सभी माननीय आचार्य, वरिष्ठ सहा. आचार्य एवं सहायक आचार्य गण, (पुरुष एवं महिला) को धम्मथली विपश्यना केंद्र, जयपुर का वर्ष 2011 का शिविर कार्यक्रम सूचनार्थ प्रस्तुत है। यहां की परंपरानुसार शिविरों के संचालन हेतु सहायक आचार्यों का नामांकन वर्ष प्रारंभ से

पहले ही कर लिया जाता है। तदनुसार आपसे निवेदन है कि इनमें से कतिपय शिविरों के संचालन हेतु अपनी सेवाएं देने की सूचना राजस्थान के क्षेत्रीय आचार्य श्री विमलचंदजी सुराणा को धम्मथली के पते पर भेज दें। कृपया अपना लिखित उत्तर 15 जुलाई से पूर्व प्रेषित करें।

10 दिवसीय शिविर

03.01.11 से 14.01.11
16.01.11 से 27.01.11
21.03.11 से 01.04.11
03.04.11 से 14.04.11
16.04.11 से 27.04.11
29.04.11 से 10.05.11
12.05.11 से 23.05.11
03.06.11 से 14.06.11
16.06.11 से 27.06.11
29.06.11 से 10.07.11
14.08.11 से 25.08.11
01.09.11 से 12.09.11
13.09.11 से 24.09.11
26.09.11 से 07.10.11
09.10.11 से 20.10.11
01.12.11 से 12.12.11
14.12.11 से 25.12.11

10 दिवसीय विशेष शिविर

16.01.11 से 27.01.11
26.09.11 से 07.10.11
सतिपट्टान शिविर
05.01.11 से 13.01.11 (सायं)
18.04.11 से 26.04.11 (सायं)
05.06.11 से 13.06.11 (सायं)
13.07.11 से 21.07.11 (सायं)
03.09.11 से 11.09.11 (सायं)
30.10.11 से 07.11.11 (सायं)

3 दिवसीय शिविर

21.01.11 से 24.01.11 (सायं)
21.04.11 से 24.04.11 (सायं)
19.05.11 से 22.05.11 (सायं)
10.06.11 से 13.06.11 (सायं)
30.06.11 से 03.07.11 (सायं)
19.08.11 से 22.08.11 (सायं)

16.09.11 से 19.09.11 (सायं)

14.10.11 से 17.10.11 (सायं)

08.12.11 से 11.12.11 (सायं)

45 दिवसीय दीर्घ शिविर

31.01.11 से 18.03.11 (होली 19 मार्च)

30 दिवसीय दीर्घ शिविर

31.01.11 से 03.03.11

12.07.11 से 12.08.11 (राखी 13 अग.)

29.10.11 से 29.11.11

20 दिवसीय दीर्घ शिविर

22.07.11 से 12.08.11

08.11.11 से 29.11.11

बाल शिविर

27.08.11 से 30.08.11

22.10.11 से 25.10.11 (दिवाली 26 अक्टू.)

किशोर शिविर

24.05 से 01.06.11

किशोरी शिविर

26.12 से 03.01.12

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2010

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर

फोन (0141) 2680220, 2680311,

मो. : 9602848896

ईमेल : dhammathali.jpr@gmail.com

फैक्स नं. (0141) 2576283

10 दिवसीय शिविर

26.06.10 से 07.07.10
12.08.10 से 23.08.10
31.08.10 से 11.09.10
14.09.10 से 25.09.10
28.09.10 से 09.10.10
11.10.10 से 22.10.10
24.10.10 से 04.11.10
12.12.10 से 23.12.10

सतिपट्टान शिविर

11.07.10 से 19.07.10 (सायं)
02.09.10 से 10.09.10 (सायं)
10.11.10 से 18.11.10 (सायं)

तीन दिवसीय शिविर

02.07.10 से 05.07.10 (सायं)
19.08.10 से 22.08.10 (सायं)
17.09.10 से 20.09.10 (सायं)
15.10.10 से 18.10.10 (सायं)
17.12.10 से 20.12.10 (सायं)

किशोरी शिविर (15 से 19 वर्ष)

24.12.10 से 01.01.11

बाल शिविर (8 से 18 वर्ष)

25.8.10 से 28.08.10

30 दिवसीय शिविर

10.07.10 से 10.08.10
09.11.10 से 10.12.10

20 दिवसीय शिविर

20.07.10 से 10.08.10
19.11.10 से 10.12.10

10 दिवसीय विशेष शिविर

28.09.10 से 09.10.10

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।

प्रगति की राह पर-संक्षिप्त समाचार

❁ 'सम्राट अशोक के अभिलेख' विषय पर दिनांक 8 से 16 अगस्त, 2010 तक मरुगंधा फार्म हाऊस, भांकरोटा, जयपुर पर कार्यशाला आयोजित की जायेगी। संपर्क-श्री अनिल मेहता मो. 09610401401

❁ जोधपुर केंद्रीय कारागृह में दि. 29 मई से 9 जून तक 10 दिवसीय शिविर संपन्न हुआ जिसमें 37 बंदी भाईयों ने लाभ लिया। उच्च न्यायालय के न्यायाधीश श्री विनीत कोठारी शिविर प्रारंभ के अवसर पर उपस्थित थे।

कारागृह अधीक्षकजी ने शिविर में भाग लेने वाले बंदियों की सजा अवधि में 10 दिन की छूट देने की घोषणा की। बंदियों का विपश्यना के प्रति रुझान बढ़ा। भावी शिविरों में अधिक बंदी प्रोत्साहित होंगे। जेल प्रशासन की ओर से शिविर संचालन हेतु रु. 15/- प्रति बंदी प्रति दिन की दर से विशेष अनुदान प्रदान किया जाता है जिससे शिविरार्थियों के लिए दूध, फल आदि का प्रबंध किया जाता है।

❁ 27 मई को बुद्ध पूर्णिमा के अवसर पर

धम्मथली, जयपुर की पावन तपोभूमि पर रात्रि 9 से 11 बजे तक सामयिक साधना, पूज्य गुरुजी का प्रवचन तथा तिकपट्टान सुत्त पारायण का कार्यक्रम श्री अडवियप्पाजी के सानिध्य में संपन्न हुआ। लगभग 250 श्रद्धा संपन्न साधक-साधिकाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

❁ 16 से 24 जून तक धम्मथली में किशोर शिविर आयोजित हुआ। नई पीढ़ी का धर्म से जुड़ाव निश्चित ही मंगलकारी होगा।



साधकों के उद्गार

मां के गर्भ से बाहर आते ही हम सबसे पहले रो-रोकर अपने साथ लायी हुई 'रागमयी' भावना को व्यक्त करते हुए दूध, पानी, हवा से देखभाल की चाह को व्यक्त करते हैं। उसके बाद जब हम मल-मूत्र आदि कर देते हैं तब वह स्थिति हमें अप्रिय लगती है, दुःखद लगती है, जिसे हम द्वेषमयी भावना से हटाना चाहते हैं। और फिर खीझ-खीझ कर रोते हुए उस द्वेषमयी भावना को व्यक्त करते हैं। ठीक इसी प्रकार शनैः-शनैः दूध पीने का राग, गोद में बने रहने का राग हममें उसके प्रति एक मोहमयी भावना को जगाकर विकसित करने लगता है। फलस्वरूप जब हमें दूध पीने से हटाया जाता है, गोद से नीचे उतारा जाता है, हमारे हाथ का खिलौना छीना जाता है, तब उनके प्रति मोह के कारण हम फिर चिल्लाकर रोने लगते हैं और अपनी उस 'मोहमयी' भावना को व्यक्त करते हैं।

ये रागमयी, द्वेषमयी और मोहमयी भावनाएं अपने अनुरूप संस्कारों को उत्पन्न कर विकसित होती रहती हैं। फलस्वरूप हम अपने जीवन में चाहते हुए, नहीं चाहते हुए, जानते हुए, नहीं जानते हुए प्रत्येक सांस के साथ, पल-पल ये रागमय, द्वेषमय व मोहमय संस्कार अर्जित करते हुए मन पर उनका भंडार जमा कर लेते हैं जो फिर समय-समय पर उनके अनुरूप वाणी और कर्मों के रूप में परिणत होकर, मनोविकार के रूप में विकसित होते हैं, हमारे लिए कर्म-बंधन

तैयार करते रहते हैं और हमें उनके अनुरूप नाच नाचने पड़ते हैं।

हमें जीवन में जो कुछ शारीरिक दुःख, रोग, मानसिक चिंताएं, भय, शोक आशंकाएं-कुशंकाएं आदि आते हैं या भोगने पड़ते हैं, उनकी जड़ में हमारे द्वारा संचित किये हुए ये संस्कार-मनोविकार ही होते हैं। इन संस्कार बंधनों से मुक्त होकर जीने का नाम ही सुख से जीना है। इसमें फंसकर रोते, पीटते, हाय-हाय करते, खीझते, कोसते, कलपते, राग-रंजित, द्वेष-दूषित व मोह-मूढ़ित मन को लिए जीना ही दुःख जीना है।

—राहुल सुमन छावड़ा

धम्मथली पर धम्मसेवा का सुअवसर

धम्मथली विपश्यना केंद्र, जयपुर पर इस समय लंबे समय तक सेवा देने का सुअवसर उपलब्ध है। विशेषकर महिला कोर्स मैनेजर और परिसर मैनेजर की आवश्यकता है। अगर आप कम समय तक सेवा देना चाहते हैं तो भी स्वागत हैं। शिविर के 'शून्य दिवस', 'मैत्री दिवस' और 'समापन दिवस' पर अल्प समय के लिए धर्म सेवा दे सकते हैं। धर्म सेवा का सुअवसर इलेक्ट्रिकल मेंटेनेन्स, प्लंबिंग, पेंटिंग, कारपेंटरी, बागवानी आदि क्षेत्रों में भी है। संपर्क करें- मो. 9610401401 अथवा E-mail भेजें dhammathali.jpr@gmail.com

धम्मपुष्कर, अजमेर विपश्यना केंद्र,

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

दस दिवसीय शिविर

30.06.10 से 11.07.10
14.07.10 से 25.07.10
28.07.10 से 08.08.10
11.08.10 से 22.08.10
15.09.10 से 26.09.10
29.09.10 से 10.10.10
20.10.10 से 31.10.10
11.11.10 से 22.11.10
24.11.10 से 05.12.10
08.12.10 से 19.12.10
22.12.10 से 02.01.11

सतिपट्टान शिविर

03.09.10 से 11.09.10 (सायं)
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

दस दिवसीय शिविर

24-8 से 4-9, 17-9 से 28-9,
11-11 से 22-11, 17-12 से 28-12
संपर्क-श्री नेमीचंद भंडारी, मयूर, 4-बी रोड,
सरदारपुरा, जोधपुर मो. 09314727215

चूरू

10 से 21 सितम्बर, 2010
स्थान - श्री अग्रसेन भवन, मोचीवाड़ा

संपर्क-

- (1) श्री बी.के.जैन, एडवोकेट, चूरू
फोन : 01562-250817
- (2) श्री सांवरमल गोटेवाला, चूरू
फोन : 01562-254093
- (3) श्री रामेश्वर शर्मा, जयपुर
मो. : 9413173590

यदि आप किसी ऐसे विपश्यी भाई-बहिन को जानते हैं जिसे धम्मथली संदेश का जून 2010 का अंक नहीं मिला है तो कृपया नाम व पिनकोड सहित पता लिख भेजें। इसी प्रकार यदि किसी परिवार में एक से अधिक प्रतिभाएं पहुँच रही हैं तो कृपया ऐसे परिवार-जन का नाम डाक-सूची से हटाने के लिए लिख कर सूचित करें।

एक घंटे की सामूहिक साधना - राजस्थान में प्रति रविवार

जयपुर : सायं 6 से 7, स्थान- 67, बर्मीज कॉलोनी, जयपुर, फोन-2609385, 2607932

धम्म मरुधरा, जोधपुर : 11 से दोपहर 12 बजे तक

बालोतरा : प्रातः 6:30 से 7:30, स्थान- उषादेवी, पुंगलिया भवन, खेड रोड, फोन-222215

भरतपुर : प्रातः 8 से 9, स्थान- स्वास्थ्य मन्दिर नगला चांदवारी, पुष्प वाटिका कॉलोनी के पास, आगरा रोड, सम्पर्क- डा. वीरेंद्र अग्रवाल, फोन-(05644) 236653, मोबाइल-9413917821

अजमेर : (1) प्रातः 8:30 से 9:30, स्थान- लोढ़ा हवेली, नया बाजार, (2) प्रातः 6:30 से 7:30, स्थान-कबीर आश्रम, धौलाभाटा, संपर्क-श्री शर्मा, फोन-2340748

उदयपुर : संपर्क-श्री हरीश कुमार व्यास, व्यास भवन, 2 कर्मशील मार्ग, उदयपुर-313 001, फोन-(0294) 2431151

टोंक : प्रतिदिन-शाम 6 से 7, योग व प्राकृतिक चिकित्सा भवन, छावनी चुंगी नाका, जयपुर रोड, फोन-245845

रानीवाड़ा : प्रातः 6:30 से 7:30, सायं 7:00 से 8:00, संपर्क-श्री सोनाराम चौधरी, ग्राम जालेराकला, रानीवाड़ा (जालोर) फोन-02990-225715

एक दिवसीय शिविर

विपश्यना केंद्र धम्मथली, जयपुर में

प्रति रविवार प्रातः 09 से सायं 04.30 बजे तक

धम्मगृह, जयपुर

बी-25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर-302019

प्रति रविवार प्रातः 12 से सायं 06 बजे तक

संपर्क : श्री मुकेश जिन्दल, मोबाइल : 9828161955

कोटा

प्रति तीसरा रविवार

8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड

संपर्क 0744-2441193



साधकों के प्रश्न

प्रश्न : विपश्यना के बाद तंबाखू का व्यसन छूट सकता है क्या?

उत्तर : सारे व्यसन छोड़ने के लिए विपश्यना होती है। कोई आदमी सचमुच विपश्यना भी करे और सिगरेट भी पीये और तंबाखू भी पीये तो समझ लेना चाहिए वह आदमी विपश्यना करता-कराता नहीं, ढोंग करता है विपश्यना के नाम पर। व्यसन टिक नहीं सकते। अरे, तंबाखू के व्यसन का क्या कहें, शराब का व्यसन निकल जाता है। आजकल जो ड्रग चले हैं, उनका व्यसन निकल जाता है। सारे व्यसनों से छुटकारा पाने का तरीका है यह।

प्रश्न : साधना के अभ्यास के समय किस आसन में बैठना चाहिए ?

उत्तर : किसी भी आसन में, जो सुविधाजनक हो, बैठ सकते हैं। पीठ को सीधी रखने का ध्यान रखना चाहिए। इससे आगे चल कर बड़ा लाभ होगा।

धम्म वाणी (शील की महिमा)

सीलं बलं अप्पटिमं, सीलं आयुधमुत्तमं ।

सीलमाभरणं सेट्ठं, सीलं कवचमब्भुतं ॥

-(अनुपम-) अप्रतिम है शील का बल (-वैभव)। उत्तम है शील का आयुध (-अस्त्र)। श्रेष्ठ है शील का आभरण (-आभूषण)। अद्भुत है शील का कवच (-बख्तर)।

सीलगन्धसमो गन्धो, कुतो नाम भविस्सति ।

यो समं अनुवाते च, पटिवाते च वायति ॥

-शील-गंध के समान अन्य गंध कहाँ होगी - जो जैसे हवा के रुख की ओर, वैसे ही उल्टी ओर भी बहती हो।

सोभन्तेव न राजानो, मुत्तामणि विभूषिता ।

यथा सोभन्ति यतिनो, सीलभूसनभूषिता ॥

-मुक्ता-मणियों से सुसज्जित राजा भी ऐसे शोभायमान नहीं होते जैसे कि शील के आभूषण से सुसज्जित यति शोभायमान होते हैं।

वेला च संवरं शीलं, चित्तस्स अभिहासनं ।

तित्थञ्च सब्बबुद्धानं, तस्मा शीलं विसोदधे ॥

-संयम शील का प्रमाण है, शील चित्त को आनंदित करता है और सभी बुद्धों का तीर्थ (संप्रदाय) है, इसलिए शील को विशुद्ध करे।

दोहे धर्म के

अन्यायी पर क्रुद्ध हो, दिया घोर अभिशाप।
हार हो गयी धर्म की, हुआ विजेता पाप॥
क्या देखें पर दोष को? देख स्वयं के दोष।
दोषी चित्त व्याकुल रहे, सुखी रहे निर्दोष॥
देखें अपने चित्त को, देखें चित्त के दोष।
दोष देखते देखते, चित्त बने निर्दोष॥
प्रकट करें जो सरल हो, अपने मन के पाप।
ग्रंथि निबंधन से बचे, छुटे दुःख संताप॥
अपने मन के दोष को, करूं आज स्वीकार
उतरे अपने दोष का, जरा जरा तो भार॥

दूहा धरम रा

देखण में भी फूठरो, फूल सुगंधित होय।
कथनी सी करणी करै, संत साचलो सोय॥
लेतो देतो ही रयो, धरमां रो उपदेस।
चरचा ही चरचा करी, मिट्यो न मनको क्लेस॥
तीस्यो व्याकुल तीस सूं, करै नीर की बात।
तीस बुझासी नीर ही, नांय नीर की बात॥
राग-द्वेस छूट्यो नहीं, कोरी बतां बात।
उगणै रवि ऊग्यो नहीं, काळी रातां रात॥
धरम कथा मन भावती, स्रोतां दयी सुणाय।
बोल्यो टेपरिकार्ड सो, बोल्यां धरम न आय॥

सौजन्य : श्रीमती पुष्पा माखरिया, 62, A-1, अपार्टमेंट, वालकेश्वर रोड, मुंबई ❀ मंगल कामनाओं सहित ❀

वार्षिक सहयोग 100/-

विपश्यना समिति के लिए

प्रकाशक, संपादक, मुद्रक - शेरसिंह जैन

हरिहर प्रिंटेर्स, जे-97, अशोक चौक, आदर्श नगर,

जयपुर-302 004 में मुद्रित एवं विपश्यना केंद्र, गलताजी रोड,

जयपुर से प्रकाशित। दूरभाष 0141-2680220, मो. 9610401401

संपादक शेरसिंह जैन मो. 9828382270

बुद्धवर्ष 2554, 1 जुलाई 2010

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

डाक पंजीयन संख्या : RJ/JPC/M-22/2010-12



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