



धार्माथली शंकैश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)



बुद्धवर्ष 2561 मासिक पत्र 7 जुलाई, 2017 वर्ष 8 अंक 12 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

विपश्यना की खोज : भ्रांतियां और निराकरण

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

बुद्ध और बुद्ध की शिक्षा को लेकर अपने देश में बहुत-सी भ्रांतियां फैली हैं। उनका निराकरण और तथ्यों का उद्घाटन होना आवश्यक है। साधक के लिए तो अत्यंत आवश्यक है। अन्यथा वह भ्रांतियों में ही उलझा रह जाएगा। वास्तविकता को जान ही नहीं पाएगा। जैसे राजकुमार सिद्धार्थ गौतम ने आखिर राजकीय वैभव, सुंदरी युवा पत्नी और नवजात शिशु को त्याग कर वैरागी का कष्टमय जीवन क्यों अपनाया? अपने परिवार वालों से उसका कोई झगड़ा नहीं हो गया था, जिससे तंग आकर उसने गृह त्यागा। उन सबसे उसके अच्छे संबंध थे। इसी कारण जब उसने सार्वजनीन दुःख निवारणी विपश्यना-विद्या खोज निकाली, तब उसे अन्य अनेक दुखियारों के साथ-साथ अपने स्वजनों-परिजनों को भी बांटी।

उसकी खोज का एकमात्र उद्देश्य इस सच्चाई का उद्घाटन करना था कि प्राणी के दुःखों का सही कारण और उसके निवारण का सही उपाय क्या है? इसी खोज में उसने अपने जीवन के छः वर्ष कठोर परिश्रम, पुरुषार्थ और पराक्रम में बिताये और अंततः समस्या का सही समाधान ढूँढ़ निकाला। “पुब्बे अनुस्सुतेसु धम्मेसु” - जो सच्चाई पहले कभी सुनी ही नहीं थी, वह प्रकट हो गयी।

वह सच्चाई न तो समाज में व्याप्त थी और न ही अध्यात्म के क्षेत्र में उसका प्रयोग था। तब सुनता भी कैसे? सुनता भी किससे? उन दिनों की लगभग सभी परम्पराओं में यह मान्यता बहु प्रचलित थी कि- छः इंद्रियों (आंख, नाक, कान, जीभ, त्वचा और मानस) का इनके अपने-अपने विषयों (रूप, गंध, शब्द, रस, कोई स्पष्टव्य पदार्थ और चिंतन) से स्पर्श होता रहता है। इसके कारण- तृष्णा-यानी प्रिय को बनाये रखने या बढ़ाने की रागमयी तृष्णा और अप्रिय को दूर हटाने की द्रेषमयी तृष्णा जागती रहती है।

स्पर्श के कारण जहां राग-द्रेष जागा, वहीं दुःख आरंभ हुआ। जागा हुआ प्रत्येक राग-द्रेष दुःख ही प्रकट करता है। अतः यह सर्वविदित उपदेश प्रचलित था कि इंद्रियों द्वारा विषयों का स्पर्श हो तो तृष्णा यानी राग-द्रेष न जगने दो। ऐंट्रिय विषयों से संपर्क होने पर राग-द्रेष की प्रतिक्रिया मत करो।

संबुद्ध की सर्वज्ञता कहती है कि यह तो केवल भासमान सत्य है, परम सत्य नहीं है। अंतिम सत्य नहीं है। अधूरा सत्य है। पूर्ण सत्य नहीं है। अधूरे सत्य के पालन से अधूरा ही लाभ होगा। पूर्ण लाभ

नहीं हो सकता। अंतिम और पूर्ण सत्य यह है कि ‘सल्लायतन पच्चया फस्सो’ छः आयतन, यानी इंद्रियों का स्पर्श तो ठीक, परंतु ‘फस्स पच्चया वेदना’ यानी इंद्रियों के अपने विषय स्पर्श होने पर, शरीर में कोई-न-कोई वेदना (संवेदना) होती है और तब, ‘वेदना पच्चया तण्हा’ संवेदना की अनुभूति होने पर तृष्णा जागती है।

इससे स्पष्ट हुआ कि ‘फस्स पच्चया वेदना’ यानी स्पर्श होने पर जो संवेदना हुई, उसका ज्ञान न हो तो हम मूल को भुला कर, टहनियों में ही उलझे रह जाते हैं। स्पर्श होने पर जो शारीरिक संवेदना प्रकट हो तो उसके प्रति सजग रहें और समता में स्थित रहें, तब मानस की जड़ों तक राग-द्रेष से मुक्त होने लगे। राग या द्रेष का बाहरी आलंबन जो भी हो, लगता यों है कि हम उस आलंबन के संपर्क में आने पर उसे प्रिय मान कर उसके प्रति राग जगाते हैं, अप्रिय मान कर उसके प्रति द्रेष जगाते हैं। परंतु यह वास्तविक सत्य नहीं है, भासमान सत्य है। वास्तविक सत्य को जानना और उसके प्रति सजग रहते हुए समता में स्थित रहना, वीतराग होने की, वीतद्रेष होने की सही कुंजी है। इसी ‘वेदना पच्चया तण्हा’ से छुटकारा पाना है। वास्तविकता के स्तर पर यही वीतराग होने का मंगल-पथ है। यही कल्याणी विपश्यना है। यही सर्व दुःख-विमोचनी विद्या है।

एक उदाहरण-शिविर में सम्मिलित हुए एक व्यक्ति को कुते के भौंकने का प्रबल-भय था। पढ़ा लिखा वयस्क व्यक्ति था। बुद्धि के स्तर पर खूब समझ रहा था कि वह सुरक्षित मकान में, अपने बंद कमरे में सो रहा है। कुत्ता बाहर कहीं मौहल्ले में भौंक रहा है। वह उसके समीप तक भी नहीं आ सकता। फिर काहे का भय? परंतु यह बुद्धि की समझ मात्र है। वास्तविकता यह है कि कुत्ते के भौंकने की आवाज आयी कि भयभीत हुआ। उसे बुद्धि के स्तर पर कौन समझाये और कैसे समझाये? परंतु सौभाग्य से विपश्यना के शिविर में आ गया। शरीर की संवेदनाओं का अनुभव होने लगा। अभ्यास करते-करते इन शारीरिक संवेदनाओं के प्रति तटस्थ रहना सीख लिया। अब कुत्ते के भौंकने का भय अपने आप दूर हो गया। भय उन शारीरिक संवेदनाओं में समाया हुआ था। उन संवेदनाओं के प्रति तटस्थ रहना आ गया, तब भय स्वतः दूर हो गया।

शिविर में ऐसे अनेक लोग आते रहते हैं जिन्हें शराब से, गांजे से, जुए से, व्यभिचार आदि दुष्कर्मों से आसक्ति है। इन आसक्तियों



के कारण जो व्यसन हैं, उनसे चाहते हुए भी वे मुक्त नहीं हो सकते। वस्तुतः व्यसन इन पदार्थों से नहीं, इनके सेवन से जो शारीरिक संवेदनाएँ होती हैं, उनसे है। अपने दुःख का सही कारण नहीं जानने के कारण व्यसन के गुलाम होकर दुष्कर्म किए जाते हैं और अपने वर्तमान और अपने भविष्य के लिए दुःख का निर्माण किए जाते हैं।

शरीर और वाणी से दुष्कर्म करेंगे तो मन में विकारों का तूफान जागेगा, तब व्याकुलता ही जागेगी। इससे छुटकारा पाने के लिए भगवान ने विपश्यना दूँढ़ी। इसी को सुस्पष्ट करने के लिए निर्सर्ग के, प्रकृति के कुछ नियम दूँढ़ निकाले। एक तो यही जिसका उल्लेख अभी-अभी किया कि किसी भी इंद्रिय द्वारा अपने विषय का स्पर्श होते ही शरीर में कोई संवेदना प्रकट होती है। दूसरा यह कि इसी संवेदना के प्रति राग-द्रेष की प्रतिक्रिया करते हैं। इस अनजानी सच्चाई को जान कर ही सम्यक सम्बुद्ध के अंतर्चक्षु, ज्ञानचक्षु, प्रज्ञाचक्षु खुले; विद्या प्राप्त हुई, सम्बोधि प्रकट हुई, प्रकाश प्रकट हुआ, जिससे कि बोधिसत्त्व सम्यक संबुद्ध बना।

अध्यात्म जगत के इस सर्वश्रेष्ठ वैज्ञानिक ने 2600 वर्ष पहले, बिना किसी आधुनिक वैज्ञानिक यंत्र का सहारा लिए हुए, केवल अपने मनोबल से यह सच्चाई जान ली कि ठोस लगने वाला हमारा शरीर ही नहीं, बल्कि समस्त भौतिक जगत में वस्तुतः ठोस कुछ भी नहीं है। यह केवल भासमान सत्य है, प्रज्ञस सत्य है, यानी ऐसा प्रतीत होता है। परम सत्य यह है कि भौतिक जगत के सारे पदार्थ असंख्य नन्हे-नन्हे परमाणु कणों से बने हैं, जो इतने नन्हे हैं कि सामान्य आंखों द्वारा देखे भी नहीं जा सकते। इन्हें ‘कलाप’ कहा। ये कलाप भी स्थिर नहीं, ठोस नहीं। प्रतिक्षण प्रज्वलित-प्रकंपित होते रहते हैं-

“सब्बो पञ्जलितो लोको, सब्बो लोको पक्षितो॥”

इन प्रकंपन की लहरों में इनका उदय-व्यय अर्थात् उत्पाद और व्यय होता रहता है। “उपाद वयधम्मिनो” – उत्पाद होना और व्यय हो जाना, यह अनित्यता ही इनका धर्म है, स्वभाव है।

यही अनित्य स्वभाव चित्त और चित्तवृत्तियों का है। पलक झपके, इतनी देर में इनका अनेक शत सहस्रकोटि बार उत्पाद हो-होकर, व्यय हो जाता है। इससे भ्रम होता है कि ये नित्य हैं और स्थिर हैं। शरीर और चित्त की इस शीघ्र गति वाली हलन-चलन से भी शरीर की संवेदनाएँ पैदा होती हैं।

निर्सर्ग का एक और सत्य प्रकट हुआ- “वेदना समोसरणा सब्बे धर्मा।” चित्त जिस चित्तवृत्ति को धारण करता है उसे ‘धर्म’ कहा जाता है। निर्सर्ग का यह नियम है कि चित्त जो भी चित्तवृत्ति धारण करे, वह शरीर पर संवेदना के रूप में प्रवाहित होने लगती है। शरीर और मानस के इस संयोग से भी संवेदनाएँ होती हैं। बैठक, ऋतु और भोजन से भी संवेदनाएँ होती हैं।

उपरोक्त कारणों से होने वाली संवेदनाओं के अतिरिक्त मानस के अपने चार खण्डों-विज्ञान (जानने वाला), संज्ञा (पहचानने और मूल्यांकन करने वाला), वेदना (संवेदना को अनुभव करने

वाला), संस्कार (संवेदना को अनुभव करके प्रतिक्रिया करने वाला) की भिन्न-भिन्न समय पर भिन्न-भिन्न संवेदनाएँ होती हैं। मानस के अतिरिक्त शरीर के चार तत्त्वों-पृथ्वी, अग्नि, जल और वायु से संबंधित भिन्न-भिन्न समय पर भिन्न-भिन्न संवेदनाएँ होती रहती हैं।

इन अनेक प्रकार की संवेदनाओं में साधारणतया दो प्रकार की संवेदनाएँ ही प्रमुख होती हैं-सुखद या दुखद। अंतर्मन की गहराइयों में तत्क्षण इनकी अनुभूति होती है। यदि सुखद अनुभूति हो तो रागात्मक और दुखद हो तो द्रेषात्मक प्रतिक्रिया होती है। ये प्रतिक्रियाएँ ही संस्कार हैं। ये ही कर्म संस्कार हैं जिनमें से अनेक का स्वभाव मानस की गहराइयों में, जड़ों तक पुष्ट से पुष्टर होता रहता है। कुछ कर्म संस्कार बड़े दुर्बल होते हैं- जैसे पानी पर खैंची हुई लकीर। जैसे-जैसे खिंचती जाय, वैसे-वैसे मिटती जाय। कुछ ऐसे जैसे बालू पर खैंची हुई लकीर, जो थोड़े समय में ही मिट जाती है। परंतु कुछ ऐसे कर्म-संस्कार होते हैं जैसे कि पथरीती चट्टान पर छैनी और हथौड़े से खैंची हुई लकीर, जो वर्षों तक नहीं मिटती।

इन कर्म संस्कारों में कुछ अकुशल होते हैं, कुछ कुशल। जो अकुशल कर्म संस्कार हैं, वे अधोगति की ओर ले जाने वाले होते हैं और जो कुशल कर्म संस्कार हैं वे दिव्य ऊर्ध्वगति की ओर। जो बहुत घने नहीं होते, वे मानस के ऊपरी भाग में ही रहते हैं। जो घने हैं, गहरे हैं, उनकी जड़ें अंतर्मन की गहराइयों से जुड़ी रहती हैं। अपनी नासमझी से किन्हीं-किन्हीं दुर्बल, दूषित कर्म संस्कारों को बार-बार दोहराते हुए हम उन्हें सघन व गहन बनाते रहते हैं और परिणामतः अपने वर्तमान और भविष्य को अधिक दुःखमय बनाते रहते हैं।

भगवान बुद्ध की ये खोजें महज बौद्धिक कौतुहल को संतुष्ट करने के लिए नहीं थी। अपितु उनका उद्देश्य इन सच्चाइयों द्वारा दुःख निवारण का सही उपाय ढूँड़ना था। इसके लिए उन्होंने विपश्यना की आशुफलदायिनी विद्या खोज निकाली। इसमें संवेदनाओं पर प्रतिक्रिया न कर, समता में स्थित रहना सिखाया जाता है। इस विद्या ने उन दिनों से लेकर आज तक अनगिनत लोगों को दुःख मुक्त किया है।

भवतु सब्ब मङ्गलं!

साभार- विपश्यना विमोचन विन्यास

प्रगति की राह पर (संक्षिप्त समाचार)

दिनांक 6-8-2017 को प्रातः 8 से 9 बजे की सामुहिक साधना के बाद धर्मथली विपश्यना समिति की वार्षिक बैठक आयोजित की गई है। जिसमें विपश्यना केन्द्र के सभी पदाधिकारी एवं ट्रस्टीगण केन्द्र की प्रगति का विश्लेषण एवं आगे की योजनाओं की रूपरेखा पर विचार विमर्श करेंगे। विपश्यना के सभी साधक इस बैठक में भाग ले सकते हैं।



साधकों की जिज्ञासा

प्रश्न : गुरुजी! आपकी पत्नी सदा आपके साथ क्यों रहती है?

पू. गुरुजी : क्योंकि यह मेरी जीवन-संगिनी है। गृहस्थ जीवन में साथ देने वाली है, इसलिए साथ है। एक और बड़ा कारण है। साठ वर्ष से अधिक हुए, जब मैंने इसका हाथ पकड़ा था, पाणिग्रहण किया था और इसे अपनी बांयी ओर बैठाया था तो एक प्रतिज्ञा की थी, अनेक प्रतिज्ञाओं के साथ-साथ एक प्रतिज्ञा यह कि धर्म के हर काम में तुझे साथ रखूँगा। इससे बड़ा धर्म का काम और क्या होगा? अतः यह धर्म-संगिनी सारे धर्म के काम में मेरे साथ है।

एक कारण और भी कि भगवान् बुद्ध और उनकी शिक्षा को लेकर के न जाने कितनी बातें इस देश में फैली। उसमें एक बात यह भी जोड़ दी गई कि भगवान् बुद्ध ने तो गृहस्थ जीवन निभाया ही नहीं, संन्यासी हो गये, भिक्षु हो गये। लोगों को भिक्षु ही बनाया। तो उनका उपदेश, उनका मार्ग, उनकी शिक्षा तो भिक्षुओं के लिए है। जिसने गृहस्थ धर्म खुद नहीं निभाया, वह गृहस्थों को क्या शिक्षा देगा? लेकिन हमने उनकी वाणी का साहित्य देखा तो पाया कि जितनी शिक्षा उन्होंने भिक्षुओं को दी, उससे कहीं अधिक गृहस्थों को दी और इतने विवरण के साथ दी कि इसे देखकर कोई भी आशर्च्यचकित होता है, मानो उन सभी में से वे स्वयं गुजरे हों या लोगों को गुजरते हुए देखा हो। इस तरह का विस्तृत विवरण। कितनी समस्याएँ गृहस्थों के सामने आती हैं, उन सबको किस प्रकार डिटेल के साथ, विवरण के साथ उनका समाधान समझाया। समस्याओं का कारण समझाया, समस्याओं का निवारण समझाया। भारत में फैली हुई यह गलतफहमी दूर हो। यह देख करके कि ये गृहस्थ हैं और पति-पत्नि दोनों इस रास्ते पर प्रसन्नतापूर्वक चलते हैं। इससे लोगों के मन से यह मिथ्या बात निकल जाएगी कि बुद्ध की शिक्षा केवल भिक्षुओं के लिए है। गृहस्थ इसका पूरा लाभ उठाएं।

धर्मवाणी

सुखं वा यदि वा दुःखं, अदुःखमसुखं सह।
अज्ञातं च बहिद्वा च, यं किञ्च अत्थि वेदितं॥

एतं दुःखं ति ज्ञान, मोस धर्मं पलोकिनं।
फुस्स फुस्स वयं पस्सं, एवं तत्थ विज्जती'ति॥

-सुखद या दुखद अथवा असुखद-अदुखद, आंतरिक या बाह्य, जो कुछ भी अनुभव हो, वह वेदना है।

(साधक) इन सभी (अनुभूतियों) को दुःख ही जान, विनाश होने वाली उखड़ जाने वाली, स्पर्श हो-होकर नष्ट हो जाने वाली जान, इन वेदनाओं को देख कर (अनुभव कर) उनसे विरक्त होता है।

यो सुखं दुःखतो अद्व, दुःखमद्विष सल्लतो।
अदुःखमसुखं सन्तं, अद्विष नं अनिच्छतो॥

एक तीसरा कारण और भी है। किसी की निंदा नहीं करना चाहता, लेकिन दुर्भाग्यवश धर्म के नाम पर गुरुदम करने वाले कुछ लोगों ने धर्म को दूषित किया। और यह विपश्यना विद्या सीखने के लिए तो दस दिन के रेजिडेंसियल कोर्स (आवासीय शिविर) में जाना पड़ता है। दस दिन तक रात-दिन वहाँ रहना पड़ता है। तो किसी सदगृहस्थ की बहू-बेटी वहाँ आकर कैसे रहेगी?

उनके मन में स्वाभाविक झिझक होगी। शिविरों में पुरुषों और महिलाओं को अलग-अलग रहने की व्यवस्था है और वहाँ सदाचार का बहुत बड़ा अनुशासन होता है। फिर भी घर वालों को भय हो सकता है। लेकिन जब देखते हैं कि ये पति-पत्नि दोनों साथ रह कर सिखाते हैं तो किसी को कोई भय नहीं। तो यह भी एक कारण है जिससे लोगों में बिना किसी झिझक के दस दिन किसी तपोभूमि में रह करके पुरुष-नारी, युवा-वृद्ध सभी आसानी से ध्यान कर सकें। इसलिए यह इसका सहयोग है।

एक और चौथा कारण यह भी कि शिविरों में बहुत-सी समस्याएँ महिलाओं की ऐसी होती हैं जिन्हें कि वे किसी महिला को ही बेझिझक बता पाती हैं और उसी से कोई समाधान पाकर संतुष्ट होती है। इसलिए वे इसके पास आती हैं और प्रश्न पूछती हैं। यह उन्हें संतोषजनक सलाह देती है।

और एक पांचवां कारण कि इसने हमारे गुरुदेव से धर्म सीखा है। धर्म का एक महत्वपूर्ण अंग होता है—मंगलमैत्री देने का। तो इससे धर्म शिक्षण में बहुत बल मिलता है। यह बैठी मैत्री देती रहती है तभी सारे लोग इतनी शांति से सुनते हैं मुझे। ऐसा शांत वातावरण बनाए रखने में इसका महत्वपूर्ण हाथ होता है। इसकी मैत्रीपूर्ण मंगल भावनाओं का हाथ होता है। तो धर्म-संगिनी है, जीवन-संगिनी है। धर्म में मेरे साथ रहनी ही चाहिए।

स वे सम्मद्दसो भिक्खु, परिज्ञानाति वेदना।
सो वेदना परिज्ञाय, दिष्टे धर्मे अनासवो।
कायस्स भेदा धम्मट्टो, सङ्ख्यं नोतेति वेदगृति॥

-जिसने सुख को दुख सदृश देखा, दुःख को भाले (के घाव) सदृश देखा और अदुःख, असुख को अनित्य सदृश देखा, वही भिक्षु (साधक) ठीक-ठीक देखने वाला है, वेदनाओं का परिज्ञान करने वाला है। वेदनाओं का परिज्ञान कर स्वयं देखते-देखते अनाश्रव होता है। वेदनाओं का मर्मज्ञ होकर मरने के बाद फिर ससीम (लोकों को) नहीं प्राप्त होता अर्थात् अनिर्वचनीय परिनिर्वाण को प्राप्त करता है।

संदर्भ : वेदना संयुक्त



सृष्टि के उद्गार

बहुधा सच्चाई का ज्ञान न होने के कारण नासमझीवश ही बुद्ध पर दुक्खवादी होने का मिथ्या आरोपण किया जाता रहा है।

दुःख जीवन की एक सच्चाई है, उसका समुदय तृष्णाजन्य राग और द्रेष से होता है। इन कारणों का उत्थनन हो जाय तो दुःख का मूलोच्छेदन अपने आप हो जाय। कारणों का उत्थनन करके दुःख के मूलोच्छेदन करने की एक विधि है, जिसके अभ्यास के लिए एक प्रतिपदा है यानी एक मार्ग है। वह आठ अंग वाला मार्ग है। शील-सदाचार का पालन करते हुए मन को वश में करना सीख कर अपनी प्रज्ञा जगाना, जिससे नये विकारों का प्रजनन रुके, पुराने संग्रह का निष्कासन हो, निर्मूलन हो। इस प्रकार मन को नितांत निर्मल कर लेना ही दुःख का नितांत निरोध कर लेना है, इंद्रियातीत निर्वाण के परम सुख का साक्षात्कार कर लेना है। विपश्यना के अभ्यास द्वारा यह स्पष्ट समझ में आता है कि मानस में विकार जागते ही दुःख जागता है। विकार दूर होने पर दुःख दूर हो जाता है।

दुःख-विमुक्ति की विधि सिखाने वाले को दुक्खवादी कैसे कहें? कोई एक अनुभवी वैद्य किसी रोगी की चिकित्सा करने आता है। वह रोगी को समझाता है कि तुम्हारा यह रोग है। तुम्हारे रोग का यह कारण है और मेरे पास यह औषधि है। इसके सेवन से रोग का कारण दूर हो जाएगा और परिणामतः रोग दूर हो जाएगा। रोगी उस औषधि का सेवन करके निरोग हो जाता है। तब क्या हम

धर्म उत्सव-2017

(विपश्यना साधना एक परिचय)

धर्मथली, जयपुर विपश्यना केंद्र पर रविवार, 20 अगस्त को “‘धर्म उत्सव’” का आयोजन किया गया है। जिसमें भाग लेने के लिए सभी साधक भाई-बहन, उनके परिवार जन और मित्रगण सप्रेम आमंत्रित हैं। आयोजित कार्यक्रम इस प्रकार होंगे :- प्रातः 9.30 से 10 बजे-पंजीयन, 10.00 से 10.30 बजे-अल्पाहार, 10.30 से 1.00 बजे तक विपश्यना संबंधी वीडियो प्रवचन एवं लघु आनापान सत्र। तत्पश्चात् दोपहर का भोजन। सुव्यवस्था के लिए अपने साथ आने वाले सदस्यों की संख्या श्री दिनेश मालपानी को मो. 9829165666 अथवा केंद्र के फोन 0141-2177446 एवं 2178446 या मो. 9610401401 पर सूचित कर दें।

उस उपकारी वैद्य को रोगवादी कहेंगे या निरोगवादी?

ठीक इसी प्रकार एक महापुरुष हम दुखियारों को समझाता है कि तुम्हारा यह दुःख है। तुम्हारे दुःख का यह सही, मूल कारण है। मैं इस दुःख को नष्ट करने का उपाय बताता हूँ। इसका अभ्यास करके तुम दुःख के कारण को दूर कर लोगे और परिणामतः दुःख से मुक्त हो जाओगे। विकारों से व्याकुल दुखियारे लोग उस उपाय का उपयोग करके वस्तुतः दुःख-मुक्त होते हैं। ऐसे दुःख-विनाशी महापुरुष को हमारे द्वारा ‘दुक्खवादी’ कहना क्या हास्यापद नहीं होगा?

भगवान बुद्ध के लगभग चार सौ वर्ष बाद सप्ताह पुष्टिमित्र शुंग के राजपुरोहित महर्षि पातंजलि ने मुख्यतः विपश्यना के आधार पर ‘योग सूत्र’ लिखा। उसमें दुःख, समुदय, निरोध और मार्ग के स्थान पर चार अन्य समानार्थी शब्दों का प्रयोग किया। उन्हें “‘हेय, हेतु, हान और उपाय’” कहा। यह बुद्ध के चार आर्य सत्य ही हैं। केवल समानार्थी शब्द बदले हैं। तो क्या हम इस कारण महर्षि पातंजलि को हेयवादी कहेंगे, दुःखवादी कहेंगे? जबकि पातंजलि ने तो “‘दुःखमेव सर्व विवेकिनः’” (योग सूत्र 2-15) का भी उद्घोष किया है। वस्तुतः सक्रिय साधना के क्षेत्र में कोई भी गंभीर साधक यह अनुभव करता ही है कि भव-संसरण का सारा क्षेत्र ही दुःख है।

साभार- विपश्यना विशेषज्ञ विन्यास

मंगल मृत्यु

आदरणीय विपश्यनाचार्य स्व. श्री शेरसिंह जी जैन, जयपुर की धर्म पत्नी, विपश्यनाचार्या श्रीमती विमला कुमारी का दिनांक 20 मई, 2017 को 83 वर्ष की पक्की हुई अवस्था में देहावसान हुआ।

1985 में अपने छोटे पुत्र की आकस्मिक मृत्यु के पश्चात विमला बहन विपश्यना से जुड़ी और अपनी अंतिम सांस विपश्यना करते हुए ही छोड़ी। अनेक सामान्य और दीर्घ शिविरों के संचालन में हमेशा श्री शेरसिंह जी के साथ रही। जीवन के अंतिम वर्षों में शरीर बहुत व्याधि ग्रस्त रहा फिर भी उनका मानस हमेशा समता और मैत्री से आप्लावित रहा। 17 मई को प्रातः 7.30 बजे अत्यंत शांत भाव से, समता के साथ अपने धर्मनिष्ठ पति और पू. गुरुजी की तस्वीर देखते हुए देहत्याग किया। उनकी शांति और परिवार के धैर्यवर्धन के लिए विपश्यना परिवार की ओर से समस्त मंगल मैत्री।



राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2017

धर्मथली, जयपुर

13-7 to 24-7	10 days	23-8 to 3-9	10 days	30-9 to 2-10(E)	3 days	23-10 to 31-10(E)	STP
15-7 to 23-7(E)	STP	6-9 to 17-9	10 days	4-10 to 15-10	10 days	1-11 to 22-11	20 days
26-7 to 6-8	10 days	19-9 to 30-9	10 days	4-10 to 15-10	10 days SPL	25-11 to 6-12	10 days
9-8 to 20-8	10 days	21-9 to 24-9	3 days	22-10 to 22-11	30 days	9-12 to 20-12	10 days
						23-12 to 3-1-18	10 days

Abbr.:-(E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course, SPL= Special, GTC =Girls Teenager course

धर्मपुष्कर, 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

ईमेल : info@toshcon.com

बाल शिविरों के लिए संपर्क :

- (1) नीरु जैन, 9773769091
- (2) आशा, 9460574065 एवं 9412868456

12-7 to 23-7	10 Days	24-9 to 2-10	STP
25-7 to 5-8	10 Days	7-10 to 15-10	GTC
11-8 to 13-8 (CC for 8 to 18 Years open for both Boys/Girls)	3 days	23-10 to 3-11	10 days
15-8 to 26-8	10 Days	5-11 to 16-11	10 Days
28-8 to 8-9	SPL	19-11 to 10-12	20 Days
10-9 to 21-9	10 Days	19-11 to 27-11	STP
		12-12 to 23-12	10 Days

धर्ममरुधरा, विपश्यना केंद्र, जोधपुर

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर : संपर्क-(1) श्री प्रभुदयाल सोनगरा,
फोन: 0291- 2707666, मो. 9983397070
(2) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर,
जोधपुर-342008 मो. 9314727215
(3) श्री जे.के. सिंघल, मो. 9414072931
फोन : 0291-2754797

ईमेल : dhammadamarudhara@gmail.com

धर्मपुष्पज विपश्यना केंद्र, चूरू (चूरू-भालेरी रोडपर 8 km.)

- संपर्क: 1. श्री सुरेश खन्ना (जयपुर)
मो. 9413157056
2. श्री सत्यपाल शर्मा (जयपुर)
मो. 9887099049
3. श्री श्रवणकुमार फुलवारिया (चूरू)
मो. 9414676081

16-7 to 27-7	10 Days	5-10 to 16-10	10 Days
13-8 to 24-8	10 Days	11-11 to 22-11	10 Days
1-9 to 12-9	10 Days	1-12 to 4-12	3 Days
17-9 to 25-9 E	STP	10-12 to 21-12	10 Days

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

एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर : (1) सायं 6 से 7 (प्रति रविवार)

67, बर्मीज कॉलोनी, जयपुर

फोन : 2609385, 2607932

(2) प्रातः 6 से 7 एवं सायं 7 से 8 (प्रतिदिन)

ए-354/355, मुरलीपुरा स्कीम, वाटरवर्क्स के पास, जयपुर,

संपर्क-श्री नगेन्द्र वशिष्ठ 9460552570

(3) प्रातः 6 से 7 एवं सायं 5.30 से 6.30 (प्रतिदिन)

403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, राम मंदिर के पास, बनीपार्क, जयपुर

संपर्क-श्री सुशील गोयन्का 9462649377

(4) प्रातः 6.00 से 7.00, सायं 7.00 से 8.00

(प्रतिदिन) 52, बजाज नगर एन्कलेव, गांधी नगर, रेल्वे स्टेशन के पास, जयपुर

संपर्क-श्री मती करुणा पांडे- 9414271051

(5) प्रातः 8 से 9 बजे, सायं 6 से 7 बजे (प्रतिदिन)

527-धर्म कुटीर, सिद्धार्थ नगर-ए, जवाहर सर्किल के पास, जयपुर

संपर्क- श्रीमती करुणा पांडे-9414271051 एवं

श्री सुशील गोयन्का-9462649377

जोधपुर : (1) प्रातः 8 से 9 (प्रति रविवार)

इन्द्रा योग संस्थान, ई-30, पोस्ट ऑफिस के पास, शास्त्रीनगर

संपर्क-श्री जे.के. सिंघल-9414072931 एवं 0291-2754797

(2) प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति शनिवार)

राजस्थान पेंशनर्स समाज, ग्रामीण ट्रेजरी के पीछे, कचहरी, पावटा,

संपर्क-श्री रामसिंह सोलंकी 02913-2539538, 9461577816

बालोतरा : प्रातः 6.30 से 7.30 (प्रति रविवार),

पुंगलिया भवन, इलाहाबाद बैंक के ऊपर, खेड़ रोड, संपर्क-श्रीमती उषादेवी 02988-222215,

9414107915

भरतपुरः (1) सायं 5.00 से 6.00 (प्रति रविवार)

पेंशनर्स भवन, स्वर्ण जयंती नगर, भरतपुर

संपर्क-ओ.पी. शर्मा-9414693814

दिनेश गुप्ता- 9772237984

अलवरः प्रातः 7 से 8 बजे (प्रति रविवार)

23-दीप बुटीक, सेक्टर-2, लाजपत नगर

संपर्कः श्रीमती मंजू गुप्ता-8432721754

उदयपुरः प्रातः 9 से 10 बजे (प्रति रविवार)

2 कर्मशील मार्ग, व्यास भवन, उदयपुर-313001,

संपर्क-श्री हरीशकुमार व्यास 0294-2341151,

9414163353

अजमेरः (1) प्रातः 6.30 से 7.30,

कबीर आश्रम, धौलाभाटा,

संपर्क-श्री ओमप्रकाश मथुरिया, 0145-

2660891

(2) प्रातः 8 से 9, महाबोधि अशोक विहार, गौतम

नगरः

संपर्क-श्री राहुल सुमन छावरा 0145-2690235

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

आनापान बाल शिविर आयु 8 से 18 वर्ष

जयपुर (1) : पहला व दूसरा रविवार, प्रातः 8.15

से 11.30 बजे, 403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, बनीपार्क

संपर्कः श्री सुशील गोयन्का, मो: 09462649377

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

संपर्कः श्री मुकेश जिंदल मो : 9828161955

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

श्री गंगानगरः प्रातः 8 से 9 बजे (प्रति रविवार)

12-J ब्लॉक, बीरबत चौक के पास संपर्कः

श्री बाबूलाल, पवन कुमार नारंग मो:

9414225425, 9413377064



एक दिवसीय शिविर

रावतभाटा (कोटा) : प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 बी-१९०, यूनिवर्सिटी मार्ग, (प्राकृतिक से सायं ५ बजे, विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, चिकित्सालय के सामने), बापू नगर, जयपुर सितंबर, नवंबर)

जयपुर (सिटी सेंटर) : प्रति रविवार 12 से सायं ५ बजे ग्रीन पार्क, सी-१०३, एस.जे. पब्लिक स्कूल के पास, जनता कॉलोनी, जयपुर संपर्क : श्री के.सी. ढांड ९९२९८८७२४२

जयपुर (बोधि-ट्री) : प्रति रविवार 12 से सायं ५ बजे बी-२५, पाश्वर्नाथ मार्ग, पाश्वर्नाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर संपर्क : श्री मुकेश जिंदल ९८२८१६१९५५

विनोबा ज्ञान मंदिर : प्रति माह दूसरा रविवार 12 से सायं ५ बजे

बी-१९०, यूनिवर्सिटी मार्ग, (प्राकृतिक चिकित्सालय के सामने), बापू नगर, जयपुर संपर्क-श्री अवधप्रसाद, २७०८६९५,

९४६०८७५१५९
बनीपार्क : प्रति रविवार 12 से सायं ५ बजे ४०३, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, राम मंदिर के पास, जयपुर

संपर्क-श्री सुशील गोयन्का ९४६२६४९३७७
जवाहर सर्किल : प्रति रविवार 12 से ५ बजे ५२७-धम्मकुटीर, सिद्धार्थ नगर-ए

संपर्क: श्रीमती करुणा पांडे-९४१४२७१०५१
कोटा : प्रति तीसरा रविवार

८/२९, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड, कोटा संपर्क ९८२९२६२६४६

रानीवाड़ा : प्रत्येक माह की अमावस्या, पूर्णिमा और शुक्ल-कृष्ण पक्ष की दोनों अष्टमियों को प्रातः १० बजे से सायं ५ बजे तक। जालेरा कला, कस्तूरबा स्कूल के पास तह. रानीवाड़ा (जालेरा) संपर्क: ९४६०७०६२७९, ९६३६१६७०६१

हनुमानगढ़ जंक्शन: प्रतिमाह अंतिम रविवार ११ से ३ बजे ३, डॉ. हरवंश सिंह का निवास, बाबा श्याम सिंह कॉलोनी, चावला हॉस्पीटल के पास संपर्क: डॉ. हरवंश सिंह-९४१४२११५३९
डॉ. सुरेन्द्रजीत कौर-९४६०२६७१८४

धर्मथली 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 बैंक द्वारा, विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स २०८ जयपुर, पर भेज सकते हैं अथवा **ICICI Bank**, जनता कॉलोनी शाखा, जयपुर के खाता सं. ६७५७०१४५४५७५ में सीधे जमा करवाकर केंद्र को सूचित कर सकते हैं।

दोहे धर्म के

जब जब जागे वासना, जब जब जागे क्रोध।
तब तब प्रज्ञा प्रबल कर, जगा धर्म का बोध॥

मत विकार का दमन कर, मत दे पूरी छूट।
दो अंतों को जो तजे, समता जगे अटूट॥

जब जब अन्तरजगत में, जागे चित्त विकार।
खुद भी व्याकुल हो उठे, विकल करे संसार॥

देखे प्रकट विकार को, सहज शमन ही होय।
देख सांस संवेदना, मुक्त दुखों से होय॥

अपने संचित कर्म की, जब उदीर्ण होय।
तब समता से देखते, सहज निर्जरा होय॥

करली कूड़ी कल्पना, विमल सत्य स्यूं दूर।
धोखो ही पल्ले पड़यो, भरम भ्रांति भरपूर॥
भोगत हो भोगत रह्यो, सुखद दुखद परपंच।
भोगत भोगत भोगतां, चैन मिली ना रंच॥
जद स्यूं सीख्यो देखणो, मिली चित्त नै चैन।
व्याकुलता सगळी मिटी, सांत र वै दिन रैन॥
भोगी होकर भोगतां, विकल रह्यो नादान।
योगी होकर देखतां, मिली सांति की खान॥
इंद्रिय सुख को बावळा, क्यां को हरख मनाय।
उदय-अस्त को खेल है, ज्यूं आयो त्यूं जाय॥

सौजन्य : **श्रीमती कौशल्या सांखला**
केशव भवन, ९वीं चोपासनी रोड, जोधपुर-३४२००४

मंगल कामनाओं सहित
भवतु सब्ब मङ्गलं

वार्षिक सहयोग ₹ 100/- (₹ 10/- प्रति अंक)

डाक पंजीयन संख्या : JAIPUR CITY/426/2016-18

डाक पोस्टिंग : 07-07-2017

विपश्यना समिति के लिए मुद्रक-प्रक्रियाधीन, प्रकाशक : प्रक्रियाधीन

संपादक-डॉ. चन्द्रिका प्रसाद शर्मा (तदर्थ) मो. ९४१४८२६१११

द्वारा : पोस्ट बॉक्स नं. २०८ जीपीओ जयपुर (पत्र-व्यवहार हेतु)

मुद्रण-हरिहर प्रिंटर्स, जे-९७, अशोक चौक, आदर्श नगर,

जयपुर-३०२ ००४ ०१४१-२६००८५० hariharprinters1@gmail.com

स्वामित्व-विपश्यना समिति, गलताजी रोड, जयपुर द्वारा प्रकाशित।

फोन : ०१४१-२१७७४४६, २१७८४४६ मो. ९६१०४०१४०१

बुद्धवर्ष २५६१, ७ जुलाई, २०१७ फैक्स : ०१४१-२५७६२८३

E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com www.thali.dhamma.org

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

If undelivered, please return to :- विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स नं. २०८, जयपुर-३०२००१