नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

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

विपश्यना से भवमुक्ति कैसे?

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

कोई व्यक्ति वस्तुतः स्थितप्रज्ञ हो जाता है तभी जन्म-मरण के भव-संसरण से विमुक्त हो पाता है। भगवान बुद्ध की सिखायी हुई विपश्यना साधना करता हुआ साधक खूब समझता है कि वास्तविक प्रज्ञा क्या होती है और व्यावहारिक रूप से प्रज्ञा में स्थित होने का यानी स्थितप्रज्ञ होने का अभ्यास कैसे किया जाता है। प्रज्ञा कहते हैं स्वानुभूतिजन्य प्रत्यक्ष ज्ञान को, न कि परोक्ष ज्ञान को। किसी पढ़ी-पढ़ाई या सुनी-सुनाई बात को श्रद्धापूर्वक स्वीकार कर लेना श्रुतज्ञान हुआ। जो पढ़ा या सुना, उसे तर्क के तराजू पर तोलने पर, बुद्धि की कसौटी पर कसने पर युक्तिसंगत लगे और तब उसे स्वीकार करे तो वह चिंतन ज्ञान हुआ। ये दोनों तभी कल्याणकारी होते हैं जबकि इनसे प्रेरणा जागे और इस सच्चाई को बार-बार अपने प्रत्यक्ष अनुभव पर उतार कर भावित करे, पकाये, पुष्ट करे, तब प्रज्ञा कहलाये; भावित-प्रज्ञा कहलाये; कल्याणकारी प्रकृष्ट ज्ञान कहलाये; प्रत्यक्ष ज्ञान कहलाये। परोक्ष ज्ञान नहीं। शरीर और चित्त से संबंधित सच्चाइयों को बार-बार प्रत्यक्ष अनुभूति पर उतारते-उतारते भवचक्र संचलन का कारण और भवचक्र-भंजन का उपाय यथार्थतः समझ में आने लगता है।

शरीर में सुखद-दुःखद संवेदना प्रकट होते ही मानस में **मति** जागती है। सुखद और दुःखद को प्रिय या अप्रिय मानने की **मति** जागती है। मति के जागते ही नति जागती है। **नति** जागती है यानी झुकाव होता है। राग-रंजन की ओर झुकाव होता है या द्वेष-दूषण की ओर झुकाव होता है। ये दोनों नतियां, **अवनति** की ओर उन्मुख होती है। इससे भवजीवन धारा की गति **दुर्गति** की ओर बहने लगती है, अधोगति की ओर बहने लगती है। इसके विपरीत यदि मन में समतामयी प्रज्ञा जागती है तब **नति, उन्नति** की ओर उन्मुख होती है, जीवन धारा का बहाव ऊर्ध्वगति यानी **सद्गति** की ओर बहने लगता है। साधक की प्रज्ञा और प्रबल होती है तब उसे खूब समझ में आता है कि अधोगति से सद्गति अवश्य अच्छी है। लेकिन यह भी भवचक्र को चलायमान ही रखती है। इसका भंजन नहीं कर पाती। इसके लिए प्रज्ञा को अधिक प्रबल बनाना होता है।

जितनी-जितनी अविद्या दुर्बल होती है, विद्या सबल होती है; उतनी-उतनी प्रज्ञा प्रबल होती है। अनित्य, दुःख, अनात्म को नित्य, सुख और आत्मा मानना 'अविद्या' है। अनित्य, दुःख, अनात्म को यथार्थतः अनित्य, दुःख और अनात्म ही जानना **'विद्या'** है। साधक संवेदनाओं के अनुभव के स्तर पर जानता है कि भौतिक शरीर और मानस के चारों खंड प्रत्यक्षतः अनित्य है। इनमें प्रतिक्षण उदय-व्यय का क्रम चलता रहता है। इस अविद्यानाशक और विद्याजनक अनुभूति को **'सम्पजञ्ञ'** यानी सम्प्रज्ञान यानी सम्यक प्रज्ञा कहा गया। साधक प्रयत्न करता है कि उसका यह **सम्पजञ्ञ** उठते-बैठते, चलते-फिरते, खाते-पीते, नहाते-धोते; हर अवस्था में सतत कायम रहे। **'सम्पजञ्ञं न रिञ्चति'** यानी संप्रज्ञान क्षण भर भी न छूटे।

इस प्रकार वह प्रज्ञा में स्थित होने का यानी स्थितप्रज्ञ होने का सही अभ्यास करता है। बिना स्वानुभव किए थोथा बुद्धिविलास नहीं करता। अनुभवजन्य अभ्यास की निरंतरता द्वारा स्थितप्रज्ञ बनता है। अभ्यास की निरंतरता बनाये रखने के लिए साधक भगवान के एक अन्य उपदेश को भी याद रखता है और उसके अनुसार काम करता है। सामान्य साधकों की यह कमजोरी होती है कि उनका मानस बहुधा वर्तमान को भूल कर अतीत और अनागत में रमण करने लगता है। इससे बचना आवश्यक है। भगवान ने कहा कि जो अच्छे साधक हैं, वे-

अतीतं नानु सोचन्ति, नप्पजप्पन्ति नागतं।
पच्चुप्पन्नेन यापेन्ति, तेन वण्णो पसीदति।।

-अतीत को याद करके चिंतित नहीं होते। अनागत की कल्पना-जल्पना में नहीं लगे रहते।

-प्रत्युत्पन्न सच्चाई में ही जीते हैं। इससे उनके चेहरे खिले रहते हैं।

यों क्षण-प्रति-क्षण वर्तमान पर ही मन लगाये रखे तो प्रसन्न चित्त से आगे बढ़ते जाते हैं।

इसी विषय पर भगवान बुद्ध ने यह भी कहा-

अतीतं नान्वागमेय्य, नप्पटिकङ्खे अनागतं।
यदतीतं पहीनं तं, अप्पतञ्च अनागतं।।
पच्चुप्पन्नं च यो धम्मं, तत्थ तत्थ विपस्सति।
असंहीरं असंकुप्पं, तं विद्वा मनुब्रूहये।।

–अतीत की यादों का अनुगमन न करे। अनागत को प्राप्त करने की आकांक्षा न करे। जो अतीत है, वह गुजर चुका। जो अनागत है वह अभी आया नहीं। अतः जो प्रत्युत्पन्न है यानी जो सत्य शरीर पर जहां–जहां इस क्षण उत्पन्न हो रहा है, समझदार साधक उसी की विपश्यना करे यानी विपश्यना द्वारा समता पुष्ट करते हुए जो प्रिय लगे उसके प्रति राग न जगाने और जो अप्रिय लगे उसके प्रति द्वेष न जगाने के मनो स्वभाव का संवर्धन करे। यों वर्तमान की सच्चाई के आधार पर प्रज्ञा को प्रतिष्ठित करे।

इसी को गीता ने इन शब्दों में व्यक्त किया–

गतासूनगतासूंश्च नानुशोचन्ति पण्डिताः।।

–पंडित यानी समझदार व्यक्ति, विगत और अनागत की चिंता नहीं करते।

विपश्यना साधना की अनेक अवस्थाओं में एक बाधा और उत्पन्न होती है। साधक भूतकाल की ओर न भी जाय, भविष्य में भी किसी सांसारिक कामना की कल्पना न करे, तब भी मन में साधना की ऊँची अवस्थाएं प्राप्त करने की तृष्णा जागने लगती है। तृष्णा तृष्णा है। दुःख का मूल कारण है। साधक समझदार होता है तो क्षण–प्रति–क्षण सजग और संप्रज्ञ रह कर अपनी साधना में लगा रहता है। भगवान के इस आदेश को याद रखता है–

कम्म विपाको अचिन्तयो–

कर्म का फल चिंतन–योग्य नहीं है। कौन–सा कर्म क्या फल देगा? कब फल देगा? कौन–सी अवस्थाएं कब प्राप्त होंगी? इस समय जो फल प्रकट हो रहा है, वह कौनसे कर्म का है? इस निरर्थक चिंतन से बचे। साधक अपना कर्तव्य करता रहे। फल धर्म नियामता पर छोड़ दे। फल के चिंतन में लगा रहेगा तो काम ठीक से नहीं कर पाएगा। कभी सफलता का प्रमाद छाएगा, कभी विफलता की हताशा।

लगभग इसी भाव को अपने यहां गीता ने भी दोहराया, जब कहा–**कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।**

पूर्णतया स्थितप्रज्ञ होने के लिए साधक अन्य सारे चिंतन छोड़ कर जितना हो सके उतना संप्रज्ञान में रत रहने का प्रयत्न करता रहता है। भावित प्रज्ञा के बल पर यह अनुभव करता रहता है कि इन्द्रियां और इनके विषय अनित्य धर्मा हैं, अतः दुःखधर्मा और अनात्मधर्मा हैं यानी ये ध्रुव नहीं हैं। इसलिए ये 'मैं' नहीं हैं, 'मेरे' नहीं हैं, 'मेरी आत्मा' नहीं हैं। इन्हें 'मैं, मेरा' मान कर राग–द्वेष जगाता है और दुःखी होता है। इन्हें ध्रुवधर्मा 'आत्मा' मान लेने की गलती करता है।

विपश्यना के पहले चरण में अनुभूतिजन्य प्रज्ञा जगा कर साधक यही देखता है कि भौतिक शरीर और मानस के चारों खंड वस्तुतः अनित्य हैं, दुःख हैं, अनात्म हैं। ऐन्द्रिय विषयों के स्पर्श से उत्पन्न होने वाली संवेदनाएँ भी अनित्य हैं, अनात्म हैं। इतना जान लेने पर साधक विपश्यना के दूसरे चरण में इन संवेदनाओं के प्रति राग या द्वेष के संस्कार न बना कर प्रज्ञामयी समता को पुष्ट करता है। धर्म नियामता के अनुसार समता के कारण जब–जब नये संस्कार नहीं बनते, तब–तब पुराने संचित कर्म संस्कारों की उदीर्णा होती है, निर्जरा होती है और उनका क्षय होता है। साधक यों पूर्वसंचित कर्म–संस्कारों का भंजन करते हुए भव–विमुक्ति के मार्ग पर आगे बढ़ता जाता है। इसके विपरीत शरीर और चित्त को, इंद्रियों और ऐन्द्रिय विषयों को आत्मा मानते ही उनके प्रति तादात्म्य भाव जागता है, अपनत्व भाव जागता है, आसक्ति जागती है। कर्म–बंधन के बँधने का दुःखचक्र पुनः आरंभ हो जाता है। साधक शीघ्र होश में आता है। यों गिरते–उठते आगे बढ़ता जाता है। नितांत विमुक्ति का मार्ग बहुत लंबा है। भगवान के आदेशानुसार अंतिम मंजिल तक पहुँचते–पहुँचते साधक की साधना इस अवस्था को प्राप्त कर लेती है जहां साधक कछुए की भांति अपनी इंद्रियों को अपने भीतर समेट लेता है।

दिट्ठे दिट्ठमत्तं भविस्सति– देखने में केवल देखना रह जाता है। **सुते सुतमत्तं भविस्सति–** सुनने में केवल सुनना रह जाता है।

इसी प्रकार अन्य इंद्रियां भी अपना–अपना काम करके रुक जाती हैं। रुक जाती हैं यानी इसके पश्चात ऐन्द्रिय विषय को पहचानने, उसका मूल्यांकन करने, उसके कारण हुई सुखद–दुःखद संवेदना का अनुभव करने और कर्म संस्कारों को प्रजनन करने का सारा प्रपंच रुक जाता है।

इसे ही अपने यहां गीता ने भी इन्हीं शब्दों में व्यक्त किया–

यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः।
इंद्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता।।

–इंद्रियां केवल ऐन्द्रिय कार्यों के लिए हों। इसी काम तक सीमित रहें। आगे का सारा प्रपंच रोक लो, वैसे ही जैसे कछुआ अपने अंगों को भीतर समेट लेता है यानी मानस के बाकी अंग भीतर सिमट कर रह जाते हैं, तभी प्रज्ञा में प्रतिष्ठित माना जाएगा।

इस अवस्था के परिणामस्वरूप शरीर और चित्त के; इंद्रियों और ऐन्द्रिय विषयों के निरुद्ध हो जाने से इंद्रियातीत नित्य, शाश्वत, ध्रुव, अनंत निर्वाणिक अवस्था प्रकट होती है।

भवतु सब्ब मङ्गलं!

सद्धर्म के उद्‌गार

प्रथम आर्य सत्य की पहली परत है-दुःख की सच्चाई को स्वीकारना। जरा, व्याधि और मरण के दुःख को स्वीकारना कठिन नहीं होता। इसी प्रकार अनचाही के संयोग और मनचाही के वियोग के दुःख को स्वीकारना भी सरल है। जिसकी कामना करें उसके न प्राप्त होने का दुःख भी सरलता से स्वीकारा जा सकता है। परंतु मनुष्य लोक में किसी धनीमानी, समृद्धिशाली, शक्तिशाली परिवार में जन्म लेने का सुख अथवा देवलोकों तथा रूप-अरूप ब्रह्मलोकों में जन्म लेने का सुख भी वस्तुतः दुःख ही है-इसे स्वीकारना अनेक लोगों के लिए कठिन होता है। इन लौकिक सुखों को ही सुख मानने वालों के लिए यह सुख अनित्यधर्मा होने के कारण अंततः दुःख ही है-यह स्वीकारना आसान नहीं होता।

परंतु इन्हें अनित्य मानते हुए भी इन लौकिक सुखों में रमण करने वाले लोगों से ज्यादा बड़ी कठिनाई उनकी है जो अपनी दार्शनिक मान्यताओं के चिपकाव के कारण नाम और रूप के पाँचों स्कंधों में से किसी एक को नित्य, ध्रुव, कूटस्थ, आत्मा मान कर उसे शाश्वत सुख का केन्द्र माने हुए हैं। वे इनमें समाये हुए अनित्यधर्मा दुःख को कैसे स्वीकारेंगे?

अपनी सांप्रदायिक मान्यता में जकड़ा हुआ व्यक्ति जीवन भर प्रथम आर्य सत्य (दुःख की सच्चाई) का विरोध यह कह कर करता रहेगा कि मानवी धन-संपदा, ऐश्वर्य-वैभव के प्रत्यक्ष सुख को और दिव्य तथा ब्राह्मी आनंद को दुःख कहना घोर निराशावादी विचारधारा है। यह हमारे काम की नहीं है। वह कभी यह समझने की कोशिश नहीं करेगा कि इसी जीवन के नहीं बल्कि भव संसार में बार-बार जन्मने और मरने के सभी दुःखों से मुक्ति दिलाने का मार्ग परम आशावादी मार्ग है। इसमें निराशा के लिए स्थान नहीं है, परन्तु वह अपनी नासमझी में ही उलझा रहेगा।

ऐसी नासमझी और मिथ्या दृष्टियों, सांप्रदायिक मान्यताओं से छुटकारा पाकर और बुद्ध-वाणी पर श्रद्धा जगा कर कोई यह स्वीकार कर भी ले कि उपादान यानी आसक्ति के कारणभूत इन रूप और नाम के यानी शरीर और चित्त के पंच स्कन्धों की उत्पत्ति ही दुःख है, चाहे वह किसी लोक में क्यों न हो, तो भी उसके लिए यह पहले आर्य सत्य का इकहरा रूप ही प्रकट हुआ। इसके द्वारा शंकाओं से भले मुक्ति मिल जाय, किंतु अंतःशायी यानी भीतर की गहराइयों में सोये हुए भव-संसरण के संस्कार नहीं मिट पाते।

अतः दुःख सत्य को श्रद्धा के स्तर पर स्वीकार कर लेने वाला व्यक्ति मुक्त नहीं हो पाता, बोधि प्राप्त नहीं कर पाता।

मुक्ति के लिए इस प्रथम आर्य सत्य का दूसरा यानी दोहरा स्वरूप बुद्धि के स्तर पर यह समझना है कि दुक्ख **परिञ्ञेयं** यानी परिज्ञेय है। परिज्ञेय अर्थात् स्वानुभूति द्वारा दुःख के क्षेत्र की संपूर्ण परिधि का परिपूर्ण ज्ञान उपलब्ध करना चाहिए। इसके बिना पंच स्कंध का सारा क्षेत्र दुःख का ही क्षेत्र है- इसे जान नहीं पायेगा। बुद्धि द्वारा केवल मान कर रह जायेगा। परिणामतः मुक्ति से दूर रह जायेगा।

संबोधि प्राप्त करने के लिए इस प्रथम आर्य सत्य के तीसरे यानी तिहरे स्वरूप को अनुभूति द्वारा जानना होता है। उस अवस्था तक पहुँचना होता है, जहाँ पहुँच कर विश्वासपूर्वक कहा जा सके कि- **परिञ्ञातं** यानी परिज्ञात हो गया यानी दुःख की अंतिम परिधि का परिपूर्ण ज्ञान अनुभूति के स्तर पर प्राप्त कर लिया।

इसके लिए नाम और रूप के अर्थात् चित्त और शरीर के संपूर्ण उदय-व्ययधर्मा क्षेत्र का स्वयं अवगाहन करना होता है, अनुसंधान करना होता है। संपूर्ण क्षेत्र का परिपूर्ण अनुभव हुआ या नहीं, यह कैसे जाने? यह तभी जान पाता है जबकि इस अनित्य क्षेत्र की परिधि से परे रूपातीत, नामातीत, इंद्रियातीत अमृत, निर्वाण का स्वयं साक्षात्कार कर लेता है। अन्यथा इस अनित्यधर्मा क्षेत्र की किसी भी सूक्ष्म, सुखद अवस्था की अनुभूति हो जाने पर इस भ्रम में पड़ सकता है कि मैंने दुःख आर्य सत्य का परिज्ञान पूरा कर लिया। मैंने सारे दुःखों के परे का सुख अनुभव कर लिया। इस भ्रांति से बचने के लिए **निब्बानं परमं सुखं** को स्वानुभूति पर उतारना होता है। इसके बिना दुःख का परिज्ञान नहीं होता। परिज्ञात तक पहुँचने की सारी भूमियाँ अनुभूति पर उतार लेने पर ही प्रथम आर्य सत्य के तिहरे स्वरूप **तिपरिवट्टं** का सही ज्ञान होता है।

साभार : विपश्यना विशोधन विन्यास

साधकों की जिज्ञासा

प्रश्न : क्या यह संभव नहीं कि विपश्यना के अभ्यास में ज्ञानेन्द्रियों के छः दरवाजों में किसी एक का ही अवलोकन करें, उदाहरणार्थ– आँखों का संपर्क दृश्य से और कान का ध्वनि से?

पू. गुरुजी : कर सकते है, किंतु फिर भी वह अवलोकन संवेदना की जागरूकता से सम्बद्ध होना आवश्यक है। जिस किसी समय ज्ञानेन्द्रियों के छः आधारों में से किसी एक का संपर्क होता है– आंख, कान, नाक, जीभ, शरीर और चित्त; तब एक संवेदना उत्पन्न होती है। यदि आप इससे अचेत रहें, तो आप उस बिंदु को चूक जाते हो, जहां प्रतिक्रिया आरंभ होती है। अधिकतम ज्ञानेन्द्रियों के विषय में संपर्क बारी–बारी ही होता है। प्रायः कान ध्वनि को सुन लेते हैं और कई बार नहीं भी। किंतु अधिकतम गहराई के स्तर पर प्रतिक्षण चित्त और पदार्थ का संपर्क होता है, जो निरंतर संवेदनाएँ उत्पन्न करता रहता है। इस कारण से संवेदनाओं का अवलोकन अनित्यता की सच्चाई के अनुभव की सबसे अधिक प्राप्य तथा जीवंत विधि है। अन्य ज्ञानेन्द्रियों के द्वारों के अवलोकन की चेष्टा करने से पहले आपको इसका पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर लेना चाहिए।

प्रश्न : हम यदि सब वस्तुओं को जैसे वह आती है, बस केवल स्वीकार करलें और अवलोकन करें, तो इससे प्रगति कैसे घटित होगी?

पू. गुरुजी : प्रगति, आप समता विकसित कर लेते हैं, उसके अनुसार नापी जाती है। आपके पास कोई अन्य यथार्थ चुनाव समता के अतिरिक्त नहीं है, क्योंकि आप संवेदनाओं को न तो बदल सकते हैं और न संवेदना उत्पन्न कर सकते हैं। जो कुछ भी आता है, आता है। वह सुखद हो या दुःखद, इस प्रकार की हो या दूसरे प्रकार की, किंतु यदि आप समता बनाये रखते हैं तो निश्चय ही आप प्रगति कर रहे हैं। आप चित्त के प्रतिक्रिया करने के पुराने मानसिक स्वभाव को तोड़ रहे है।

प्रगति की राह पर (संक्षिप्त समाचार)

1. 10 मई को रात्रि 9.00 बजे से 11.00 बजे तक महानगर जयपुर के विपश्यना साधना का अभ्यास करने वाले पुराने साधक, 82 पुरुष और 32 महिलाएँ, बैशाख पूर्णिमा के अवसर पर गलता तीर्थ के निकट अवस्थित धम्मथली केन्द्र पर एकत्र हुए एवं विपश्यना विद्या के वरिष्ठतम आचार्य के सान्निध्य में साधना का लाभ अर्जित किया।

2. 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 ऑनलाइन पढ़ सकते हैं।

धम्मवाणी

अक्कोधनो असन्तासी, अविकत्थी अकुक्कुचो।
मन्तभाणी अनुद्धतो, स वे वाचायतो मुनि।।

–जो क्रोधी नहीं है, किसी को त्रास नहीं देता है, अपनी बड़ाई नहीं हांकता है, विचारपूर्वक बोलता है, उद्धत नहीं है, वही वाचायत (वाक्संयमी) मुनि है।

यस्मिं काया न वसन्ति, तण्हा यस्स न विज्जति।
कथंकथा च यो तिण्णो, विमोक्खो तस्स नापरो।।

–जिनमें न कोई कामराग है और न कोई तृष्णा है, और जो कथंकथा (शंका–संदेह) से पार हो गया है, उसके लिए दूसरा और कोई मोक्ष नहीं है, अर्थात् वह मुक्त है।

द्वे पुग्गला बाला– यो च अनागतं भारं वहति,
यो च आगतं भारं न वहति।।

द्वे पुग्गला पण्डिता– यो च अनागतं भारं न वहति,
यो च आगतं भारं वहति।।

–दो व्यक्ति अज्ञानी होते हैं– एक वह जो भविष्य की चिंता का भार ढोता है, और दूसरा वह जो वर्तमान के प्राप्त कर्त्तव्य को नहीं करता।

–दो व्यक्ति विद्वान होते हैं– एक वह जो भविष्य की चिंता नहीं करता, और दूसरा वह जो वर्तमान में प्राप्त कर्त्तव्य की उपेक्षा नहीं करता।। संदर्भः पालि सूक्तियाँ

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2017

धम्मथली, जयपुर

2-6 to 13-6	10 days	15-7 to 23-7(E)	STP	19-9 to 30-9	10 days	22-10 to 22-11	30 days
4-6 to 12-6(E)	STP	26-7 to 6-8	10 days	21-9 to 24-9	3 days	23-10 to 31-10(E)	STP
16-6 to 27-6	10 days	9-8 to 20-8	10 days	30-9 to 2-10(E)	3 days	1-11 to 22-11	20 days
30-6 to 11-7	10 days	23-8 to 3-9	10 days	4-10 to 15-10	10 days	25-11 to 6-12	10 days
13-7 to 24-7	10 days	6-9 to 17-9	10 days	4-10 to 15-10	10 days SPL	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

धम्मपुष्कर, विपश्यना केंद्र, पुष्कर

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

संपर्क : (1) श्री रवि तोषनीवाल, 9829071778
(2) श्री अनिल धारीवाल, 9829028275

ईमेल : info@toshcon.com

14-6 to 25-6	10 Days	10-9 to 21-9	10 Days
28-6 to 9-7	10 Days	24-9 to 2-10	STP
12-7 to 23-7	10 Days	7-10 to 15-10	GTC
25-7 to 5-8	10 Days	23-10 to 3-11	10 days
11-8 to 13-8 (CC for 8 to 18 Years)	3 days	5-11 to 16-11	10 Days
		19-11 to 10-12	20 Days
15-8 to 26-8	10 Days SPL	19-11 to 27-11	STP
28-8 to 8-9	10 Days	12-12 to 23-12	10 Days

धम्ममरुधरा, विपश्यना केंद्र, जोधपुर

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर :
संपर्क–(1) श्री प्रभुदयाल सोनगरा,
फोनः 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 : dhammamarudhara@gmail.com3

7-6 to 18-6	10 Days	27-9 to 8-10	10 Days
19-6 to 30-6	10 Days	23-10 to 3-11	10 Days
5-7 to 16-7	10 Days	5-11 to 16-11	10 Days
26-7 to 6-8	10 Days	18-11 to 29-11	10 Days
16-8 to 27-8	10 Days	4-12 to 15-12	10 Days
30-8 to 10-9	10 Days	27-12 to 7-1-18	10 Days
15-9 to 23-9 E	STP		

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू (चूरू–भालेरी रोड पर 8 km.)

संपर्कः **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 सांय 7 से 8 (प्रतिदिन)
ए–354/355, मुरलीपुरा स्कीम, वाटरवर्क्स के पास, जयपुर,
संपर्क–श्री नगेन्द्र वशिष्ठ 9460552570
(3) प्रातः 6 से 7 (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 एन्क्लेव, गांधी नगर, रेल्वे स्टेशन के पास, जयपुर
संपर्कः श्रीमती करुणा पांडे– 9414271051
(5) 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 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

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

अजमेर: (1) प्रातः 6.30 से 7.30,
कबीर आश्रम, धौलाभाटा,
संपर्क–श्री ओमप्रकाश मथुरिया,0145–2660891
(2) प्रातः 8 से 9, महाबोधि अशोकविहार, 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, मोः 09462649377

(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

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 मोः 9414225425, 9413377064

एक दिवसीय शिविर

रावतभाटा (कोटा) : प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 से सायं 5 बजे, विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, सितंबर, नवंबर)

जयपुर (सिटी सेंटर) : प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे
ग्रीन पार्क, सी–103, एस.जे. पब्लिक स्कूल के पास, जनता कॉलोनी, जयपुर
संपर्क : श्री के.सी. ढांड 9929887242

जयपुर (बोधि–ट्री) : प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे
बी–25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर
संपर्क–श्री मुकेश जिंदल 9828161955

विनोबा ज्ञान मंदिर : प्रति माह दूसरा रविवार 12 से सायं 5 बजे
बी–190, यूनिवर्सिटी मार्ग, (प्राकृतिक चिकित्सालय के सामने), बापू नगर, जयपुर
संपर्क–श्री अवधप्रसाद, 2708695, 9460875159

बनीपार्क : प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे
403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, राम मंदिर के पास, जयपुर
संपर्क–श्री सुशील गोयन्का 9462649377

जवाहर सर्किल: प्रति रविवार 12 से 5 बजे
527–धम्मकुटीर, सिद्धार्थ नगर–ए
संपर्कः श्रीमती करूणा पांडे–9414271051
श्री सुशील गोयन्का–9462649377

कोटा : प्रति तीसरा रविवार
8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड, कोटा
संपर्क 9829262646

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 जंक्शन: 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

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 में सीधे जमा करवाकर केंद्र को सूचित कर सकते हैं।

दोहे धर्म के

बातों में ही बावरा, सदा रहे अकुलाय।
बात शूर उलझा रहे, कर्म–शूर तर जाय।।

आंधी हो, तूफान हो, कर्मवीर हो पार।
पर जो बातें ही करे, रहे सदा इस पार।।

तपने के दिन खो दिये, बातों में मशगूल।
बिना मौन हो तप किये, मिटे न मन के शूल।।

डूबा वाद विवाद में, धारण धर्म न होय।
लगा मोक्ष के तर्क में, दिया मोक्ष ही खोय।।

आत्म और परमात्म की, बातें रहा बनाय।
लेकिन चित्त–विशुद्धि से, रहा सदा कतराय।।

दूहा धरम रा

बातां ही बातां करै, काया वाणी चित्त।
अपणै दुःख को बावळो, खुद ही बण्यो निमित्त।।

कोरै–मोरै ग्यान की, बातां निकमी होय।
निरमल मन होयै बिना, मुक्त हुयो ना कोय।।

रै तूं क्यूं तिरसो मर्‌यो, इमरत तेरै पास।
मिनख जमारो खो दियो, कर बिरथा बकवास।।

दिवस बीत संझ्या हुवै, रैन बीत परभात।
जीवन बीत्यो ज्याय रै, कर मतलब की बात।।

या कुदरत की देन है, कान दोय मुँह एक।
कम बोलै ज्यादा सुणै, यो ही धरम विवेक।।

सौजन्य : **श्री एम.आर. बड़ाया**
B–58, साकेत कॉलोनी, आदर्श नगर, जयपुर–4

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : JAIPUR CITY/426/2016-18 डाक पोस्टिंग : 07-06-2017
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।
फोन : 0141–2177446, 2178446 मो. 9610401401
बुद्धवर्ष 2561, 7 जून, 2017 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

If undelivered, please return to:– विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स नं. 208, जयपुर–302001