नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2556 मासिक पत्र 7 मई 2013 वर्ष 4 अंक 12 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

बुद्ध का सम्यक् दर्शन, सम्यक् वंदन

(वैशाख पूर्णिमा, बुद्ध जयंती के अवसर पर)

कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का

कोई भक्त अपने आराध्य देव अथवा देवी की वंदना कैसे करे? धर्म की सच्चाई गहराई से समझ में आ जाय तो उसके गुणों को याद करे, उनसे प्रेरणा प्राप्त करे और उन्हें अपने भीतर जगाने और अपने जीवन में उतारने का प्रयत्न करे, यही सही भक्ति होगी, यही सही वंदना होगी।

इसी प्रकार जब कोई व्यक्ति बुद्ध की वंदना करे तो महत्व बुद्ध के गुणों को ही दे। उन गुणों के प्रति श्रद्धान्वित होकर मन में प्रेरणा जगाए और उन्हें अपने जीवन में उतारने के लिए प्रयत्नशील हो जाय तो किसी संप्रदाय में नहीं बंधेगा, गुणों से बंधेगा, गुण सार्वजनीन होते है। शुद्ध धर्म से बंधेगा, शुद्ध धर्म सार्वजनीन होता है। इस प्रकार यथाशक्ति शुद्ध धर्म धारण करके अपना मंगल साध लेगा।

जब बुद्ध की वंदना करे और धर्मपूर्वक करे तो यही कहे...

''नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स''

याने नमस्कार है उनको जो भगवान हैं, अर्हंत हैं, सम्यक सम्बुद्ध हैं।

तो नमस्कार गुणों का हुआ। सम्मान गुणों का हुआ। ऐसे गुण धारण करने वाला व्यक्ति कोई हो--गौतम हो, काश्यप हो, या अन्य कोई हो।

इसीलिए शुद्ध धर्म के क्षेत्र में सही वंदना करते हुए यही कहा जाता है।

''ये च बुद्धा अतीता च ये च बुद्धा अनागता,
पच्चुपन्ना च ये बुद्धा अहं वन्दामि सब्बदा।''

मैं सर्वदा उन बुद्धों की वंदना करता हूं जो कि भूतकाल में हुए, उन बुद्धों की वंदना करता हूं जो कि भविष्यकाल में होंगे और उन बुद्धों की वंदना करता हूं जो कि वर्तमान काल में हैं।

इस प्रकार की गई वंदना किसी एक व्यक्ति की नहीं, बल्कि तीनों कालों के बोधि प्राप्त सभी व्यक्तियों की है। तो वंदना गुणों की हुई, इसलिए सही वंदना हुई।

जो भी व्यक्ति सम्यक सम्बोधि प्राप्त कर लेता है वह अनंत गुणों से भर उठता है। उस व्यक्ति में कुछ ऐसे सद्गुण भी होते हैं जो कि प्रमुख होते हैं, प्रधान होते हैं और वह ये हैं:-

वह **भगवान** हो जाता है। याने वह अपने भीतर का समस्त राग, द्वेष और मोह भग्न कर लेता है और इस प्रकार भाग्यवान हो इसी जीवन में विमुक्ति के वैभव का ऐश्वर्यमय जीवन जीता है।

वह **अर्हंत** हो जाता है। अपने सभी अरियों का याने शत्रुओं का हनन कर लेता है। कौन हैं शत्रु? कोई बाहरी व्यक्ति हमारा शत्रु नहीं हुआ करता। हमारे अपने आंतरिक मनोविकार, क्लेश, कषाय ही सही माने में हमारे शत्रु हैं और इन्हीं शत्रुओं का हनन करके, खात्मा करके ही कोई व्यक्ति अर्हंत होता है, बुद्ध होता है। वह लोक-चक्र के आरे को धर्म-चक्र से काट देता है, इस माने में भी अर्हंत हो जाता है।

ऐसा व्यक्ति **सम्यक् सम्बुद्ध** हो जाता है। सम्यक् याने भली प्रकार से, सही प्रकार से सम्बुद्ध हो जाता है; सम्बुद्ध याने स्वयं बोधि प्राप्त कर लेता है। केवल सुनी-सुनाई, पढ़ी-पढ़ाई बात से कोई व्यक्ति सम्बुद्ध नहीं हो सकता। सत्य के बारे में केवल सुन लेने या पढ़ लेने से अथवा उसे श्रद्धा से या बुद्धि से मात्र स्वीकार कर लेने से कोई व्यक्ति सम्बुद्ध नहीं हो सकता। जब तक सत्य को स्वयं प्रत्यक्ष अनुभूति द्वारा न जान ले, तब तक सम्बुद्ध नहीं होगा। केवल शील के बल पर नहीं, केवल चित्त को अडोल, अविचल कर देने वाली समाधि के बल पर ही नहीं, बल्कि स्वयं अपनी प्रज्ञा द्वारा सत्य को जान लेता है, वही सम्बुद्ध होता है। प्रज्ञा भी मात्र श्रुतमयी नहीं, मात्र चिंतनमयी नहीं बल्कि भावनामयी प्रज्ञा द्वारा स्वानुभूति के आधार पर नाम और रूप के याने चित्त और शरीर के अनित्यधर्मा स्वभाव का साक्षात्कार करके और फिर इस अनित्य क्षेत्र को भी बींधते हुए नित्यधर्मा परम सत्य निर्वाण का स्वयं साक्षात्कार कर लेता है तो ही सम्यक् सम्बुद्ध होता है।

इंद्रिय क्षेत्र की सभी सुखद-दुखद अनुभूतियां अनित्यधर्मा हैं, अनात्मधर्मा हैं और इसी कारण वस्तुतः दुःख धर्मा हैं। इस दुःख आर्यसत्य का स्वयं साक्षात्कार करता हैं जो अनित्यधर्मा है, अनात्मधर्मा है। उसके प्रति राग-द्वेषमयी तृष्णा जगाने के कारण ही दुःख की उत्पत्ति होती है। इस समुदय सत्य को भी स्वानुभूति द्वारा जान लेता है। जिसकी उत्पत्ति कारण से हो उसका निवारण किया जा सकता है। कारण के निवारण से उसका निवारण साध्य है....यह समझकर दुःख के कारण तृष्णा का पूर्णतया निवारण करके दुःख विमुक्ति के सत्य की स्वयं अनुभूति करके साक्षात्कार कर लेता है। इस तृष्णा निवारण का कोई तरीका होना चाहिए, कोई विधि होनी

चाहिए, उस विधि को भी स्वयं भावित करके अनुभूतियों के स्तर पर जान लेता है और दुःख से छुटकारा पा लेता है। ऐसा स्वयं कर लेता है तो ही स्वयं बुद्ध होता है याने सम्बुद्ध होता है। सम्यक् रूप से यह अवस्था प्राप्त कर लेता है, इसीलिए सम्यक् सम्बुद्ध कहलाता है।

कोई व्यक्ति बुद्ध होता है तो **विज्जाचरण सम्पन्नो** हो जाता है। याने विद्या और आचरण दोनों में संपन्न हो जाता है। क्या है विद्या? क्या है आचरण? विद्या वह जो अविद्या को दूर करे। अविद्या वह जो सच्चाई पर आवरण डाले। उसके प्रति भ्रम पैदा करे। जो वस्तुतः अनित्य है उसके प्रति नित्य होने का भ्रम; जो वस्तुतः अनात्म है–– मैं नहीं, मेरा नहीं, मेरी आत्मा नहीं; उसके प्रति मैं, मेरा, मेरी आत्मा होने का भ्रम, जो वस्तुतः दुःख है उसके प्रति सुख होने का भ्रम पैदा करे। यह भ्रम दूर हो तथा अनित्य, दुःख और अनात्म के स्वभाव को वास्तविकता के स्तर पर समझ ले तो अविद्या दूर हुई, विद्या स्थापित हुई, इसी प्रकार जो दुःख है, जो दुःख का मूल कारण है, जो दुःख का निवारण है और जो दुःख के निवारण का उपाय है उसे भली भांति जान ले तो अविद्या दूर हुई, विद्या स्थापित हुई।

लेकिन केवल विद्या में संपन्न होना पर्याप्त नहीं है। इसके आचरण में भी संपन्न हो तो ही बुद्ध होता है। क्या है आचरण? इन सच्चाईयों को केवल बुद्धि के स्तर पर ही समझकर न रह जाय बल्कि वास्तविक प्रत्यक्ष अनुभूति के स्तर पर जान ले तो ही आचरण में संपन्न हुआ। धर्म का केवल सैद्धांतिक पक्ष ही नहीं जाने, बल्कि उसके व्यावहारिक पक्ष को भी जीवन में उतारे तो ही आचरण में संपन्न हुआ।

जो व्यक्ति बुद्ध होता है वह **सुगतो** होता है याने सुगत होता है। याने उसने अच्छे मार्ग पर गमन किया है। कायिक कर्म और वाचिक कर्म को सुधारते हुए मनोकर्म को भी इस कदर सुधार लिया है कि अब कोई ऐसा कर्म कर ही नहीं सकता जो किसी की किंचित मात्र भी हानि कर दे। लोक–कल्याण ही लोक–कल्याण करता है। ऐसा व्यक्ति मानस के ऊपरी–ऊपरी विकारों का ही प्रहाण करके नहीं रह गया बल्कि अंतर्मन की गहराइयों तक अनेक जन्मों के संचित अनुशय–क्लेशों को भी जड़ से उखाड़ चुका और पूर्णतया विकार–विमुक्त हो गया है। स्थूल सत्यों का साक्षात्कार करते करते स्थूल से सूक्ष्म, सूक्ष्म से सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतर से सूक्ष्मतम परमपद निर्वाण तक साक्षात्कार कर चुका है। शील, समाधि और प्रज्ञा के आर्य–आष्टांगिक मार्ग पर भली प्रकार गमन किया है और निर्वाण की याने मुक्ति की अवस्था तक पहुँच गया है। विपश्यना साधना करते हुए श्रोतापत्ति, सगदागामी, अनागामी, के मार्ग पर सुगमता से चला हुआ अर्हंत मार्ग–फल की अवस्था तक जा पहुँचा है तो ही सही माने में बुद्ध हुआ है, सुगत हुआ है।

जो बुद्ध होता है वह **लोकविदू** होता है। याने जो लोकों को जानने वाला होता है। ऋद्धिबल से वह समस्त लोकों की यात्रा कर सकता है। उन्हें जब चाहे तब अपने दिव्य चक्षुओं से देख सकता है। सर्वज्ञ हो जाने के कारण उनके बारे में पूरी जानकारी प्राप्त कर सकता है। लेकिन केवल इन्ही अर्थों में लोकविदू नहीं है। इस साढ़े तीन हाथ की काया में सारे लोकों का अनुभव कर लेता है। नीचे लोकों से लेकर मनुष्य लोक, देवलोक, रूप ब्रह्मलोक और अरूप ब्रह्मलोक की अनुभूति इसी काय–पिंड में की जाती है। ठीक ही कहा गया है कि लोकों की उत्पत्ति, उनकी उत्पत्ति का कारण, उनका निरोध और उनके निरोध का उपाय इस साढ़े तीन हाथ की काया के भीतर ही है। लोक का अंत किये बिना कोई व्यक्ति मुक्त नहीं बन सकता। बुद्ध होता है तो समस्त लोगों को अपने भीतर जानकर उनका निरोध कर, उनके परे लोकोत्तर निर्वाण अवस्था का अपने भीतर ही साक्षात्कार कर लेता है। तभी लोकविदू कहलाता है।

बुद्ध होता है तो **अनुत्तरो** होता है याने अनुत्तर होता है। जिस अवस्था पर यह व्यक्ति पहुँच गया हैं इससे ऊंची अन्य कोई अवस्था नहीं, इस माने में अनुत्तर है।

बुद्ध होता है तो **पुरिसदम्मसारथी** कहलाता है, याने जिस प्रकार एक अनुभवी सारथी बिगड़ैल घोड़ों को सुशिक्षित बना देता है, ऐसे ही गलत रास्ते पड़े हुए लोगों को सही रास्ते पर लगाने में वह कुशल होता हे।

बुद्ध होता है तो **सत्थादेवमनुस्सानं** कहलाता है।

बुद्धत्व प्राप्त करने पर उसके मन में असीम, अपरिमित करुणा भर उठती है। अरे संसार में कितने दुखियारे हैं! यह सच है कि अधिकांश लोग विभिन्न दार्शनिक मान्यताओं के जंजाल में उलझे हैं, सांप्रदायिक जकड़न में जकड़े हैं, कर्मकांडों के कारागार में कैद हैं। शुद्ध धर्म जो कुदरत का सार्वजनीन कानून है उसे समझ भी नहीं पायेंगे, समझने की कोशिश भी नहीं करेंगे, परंतु इनमें से अनेक लोग ऐसे अवश्य हैं जिनकी आंखों पर अज्ञान का बड़ा झीना सा ही पर्दा पड़ा है। उनका तो कल्याण हो! ऐसे बहुतों का हित हो! बहुतों का सुख सधे! कोई भी व्यक्ति जो बुद्ध हुआ, वह इन मंगलभावों से भरकर बिना किसी भेदभाव के अपनी ही ओर से सब को शुद्ध धर्म बांटता है। लोगों को शुद्ध धर्म बांटता है। लोगों को शुद्ध धर्म में अनुशाषित करता है। अतः उनका शास्ता कहलाता है। शास्ता गरीबों का भी, अमीरों का भी; शास्ता विद्वानों का भी, अनपढ़ों का भी; शास्ता धनपतियों का भी, धनहीनों का भी; शास्ता पुरुषों का भी, नारियों का भी; शास्ता राजाओं का भी, प्रजाओं का भी; शास्ता देवों का भी और मनुष्यों का भी। महाकारुणिक शास्ता!

जब–जब बुद्ध की वंदना करें तो समझें कि सही वंदना तभी होगी जब कि बुद्ध के उपरोक्त गुणों को याद करें, अच्छा हो इन पावन पुरातन शब्दों में याद करें–

''इतिपि सो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो विज्जाचरण संपन्नो सुगतो लोगविदू अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथी सत्था देवमनुस्सानं बुद्धो भगवा ति''

ऐसे हैं बुद्ध, ऐसे हैं भगवान, तभी हैं बुद्ध, तभी है भगवान।

बुद्ध के इन गुणों को याद करके अपने भीतर प्रेरणा जगाएं और वैसे ही गुण अपने में जगाने के सत्प्रयत्न में लग जांय तभी सही माने में बुद्ध का सम्मान है, बुद्ध की वंदना है और तभी सही माने में हमारा अपना मंगल कल्याण है।

साभार : विपश्यना पत्रिका अंक–13, वर्ष–15

धर्म काम करता है

मुझे विपश्यना का अभ्यास करते हुए दस वर्ष से अधिक हो गये। लेकिन अनेक बार यूं लगता है कि मैंने धर्म को ठीक–ठीक समझ सकने की अभी शुरुवात ही की है। फिर भी मैं देखती हूं कि जबसे मैं पहले शिविर में शामिल हुई तब से मुझमें कितने अच्छे परिवर्तन हुए है।

जैसे कि इस पीढ़ी के पश्चिमी युवा वर्ग में आम प्रचलन है, मेरे शील–सदाचार भी बहुत अच्छे नहीं थे; विशेषकर नशे पते और यौन संबंधों में, लेकिन जबसे विपश्यना शुरु की है, मैंने अपने में बहुत सुधार पाया है। मद्यपान तथा अन्य नशों की सारी कामनाएं पूर्णतया दूर हो गयी हैं। धीरे–धीरे यह भी समझ में आने लगा की एक के बाद एक नए शरीर संबंध होने कितने हानिकारक हैं। यह बात मेरी समझ में अच्छी तरह आ गयी कि कोई भिक्षु या भिक्षुणीका जीवन नहीं जी सकती तो शील सदाचार पालन करने के लिये एक आदर्श गृहस्थ का जीवन ही उपयुक्त है। इसीलिए मैंने एक अन्य साधक से विवाह कर लिया और तबसे मेरी साधना में भी बहुत सुधार पा रही हूं।

मैंने देखा है कि मेरी मैत्री भावना भी बहुत बढी है। पहले यदि कोई मुझसे दुर्व्यवहार करता तो मैं तुरंत क्रोध की ही प्रतिक्रिया करती और सबका दुःख बढ़ाती। पर अब सुधार हो रहा है। अब बहुधा प्रतिक्रिया प्यार और करुणा की ही होती है।

इनमें से कोई सा भी सुधार महज बौद्धिक तर्कों और विश्लेषणों के कारण नहीं हुआ, लेकिन जैसे–जैसे साधना द्वारा मेरी प्रज्ञा बढ़ती गयी, यह सुधार स्वभावतः होते गये। परंतु अभी तो शुरुआत ही है। जितना अधिक अभ्यास करती हूं। उतनी अधिक यह धारणा पुष्ट होती है कि यह तो जीवन–पर्यंत का काम है। लेकिन जितने भी अच्छे परिवर्तन आ रहे हैं वे तो इतने स्पष्ट हैं और प्रभावशाली हैं।

धन्य हैं गोयन्काजी, हमारे प्रति आपका धीरज! धन्य है आपका मैत्रीपूर्ण धर्म–प्रशिक्षण और मार्ग–निर्देशन!

ऐसा धर्म सबको प्राप्त हो! सारे प्राणी दुःख विमुक्त हों!

(श्रीमती केट लैपिंग, अमेरिका) साभार : विपश्यना पत्रिका, अंक–13, वर्ष–15

मंगलदायी वंदना

कोशल नरेश के राजपुरोहित का पुत्र जयंत, उच्च जाति के गर्व–घमंड में, धन–संपदा के अहंकार–अभिमान में, रूप–यौवन के मदमत्त नशे में वह इस प्रकार अंधा हुआ कि न अपने माता–पिता को नमन करे, न गुरुजनों को, न शीलवान श्रमण–ब्राह्मणों को, अहंकार का पुतला अभिमान के दर्प में प्रमत्त हो उठा। लेकिन अपने किसी पुण्य कर्म के कारण भगवान के संपर्क में आया याने शुद्ध धर्म के संपर्क में आया तो होश जागा। भगवान की अमृतवाणी सुनकर साधना में प्रवृत्त हुआ, तो अर्हत अवस्था को जा पहुँचा और तब कहता है–

''अब मेरा अभिमान, अवमान क्षीण हुआ, पूर्ण विनष्ट हुआ, अहंभाव विगलित हुआ, जड़ से उखड़ गया,'' और कहता है,

''मैंने सही रूप में भगवान का दर्शन किया याने उनके गुणों का दर्शन किया कि वह विशिष्ठ नायक हैं, विनायक हैं, प्राणियों में अग्र हैं, सारथियों में उत्तम सारथी हैं याने बिगड़ैल घोड़ों जैसे गलत रास्ते पड़े उद्धत लोगों को सही रास्ते ले जाने में कुशल हैं, भिक्षु संघ द्वारा पूजित प्रकाशमान सूर्य जैसे हैं।

तो **''सिरसा अभिवादेसिं सब्बसत्तानमुत्तमं।''**

सब प्राणियों में श्रेष्ठ उन भगवान बुद्ध को मैंने सिर से नमस्कार किया।

सही ढंग से नमस्कार किया तो ही अहं–विमुक्त हुआ, तो ही अर्हत हुआ।

एक और प्रसंग–

300 शिष्यों के साथ नित्य कर्मकांडों में रत रहने वाला सन्यासी नदीकाश्यप, जब वह भगवान के संपर्क में आया तो उनकी अमृतमयी धर्मवाणी सुनकर मिथ्या कर्मकांडों से मुक्ति पाकर भगवान से विपश्यना सीखी। उसका पराक्रमपूर्वक अभ्यास कर जब अर्हत पद को प्राप्त हुआ तो अपनी मुक्ति का गान गाते हुए उसने यह हर्ष उद्घोषणा की–

''मैं अंधा था, अभिमानी था, अग्निपूजन के कर्मकांडों में पड़ा हुआ मिथ्या दृष्टियों में उलझा था। आसक्तियों में बंधा था। अब मैं सभी बंधनों से मुक्त हुआ। भवचक्र टूटा। मोह दूर हुआ और तृष्णा विदीर्ण हुई। जन्म–मरण का चक्र छूट गया, अब मेरा कोई पुनर्जन्म नहीं होने वाला।

सही माने में जो पूजनीय अग्नि है, अब मैं उसी की उपासना करता हूं। पूजनीय अग्नि यह विपश्यना है जो हमारे भीतर संग्रहित समस्त पाप कर्मों को जलाकर भस्मीभूत कर दे। ऐसी पूजनीय अग्नि जो बुद्ध में जागी, वही मुझमें भी जागी। उसी की उपासना करता हूं। उसी के सान्निध्य में रहता हूं। पहले बाहरी अग्नि को नमस्कार करता था, पर अब इस भीतरी विपश्यना–अग्नि के रूप में बुद्ध को नमस्कार करता हूं।'' सचमुच यही तो बुद्ध वंदना है।

धन्य हुआ मुनि नदीकाश्यप और धन्य हुई नदीकाश्यप की सही बुद्ध वंदना।

साभार : विपश्यना पत्रिका, अंक–13, वर्ष–15

वैशाख–पूर्णिमा

वैशाख–पूर्णिमा का यह पावन पर्व हमें कल्याण साधना के लिए पर्याप्त प्रेरणा दे।

अनंत जन्मों तक दान, शील, निष्क्रमण, प्रज्ञा, वीर्य, क्षांति, सत्य, अधिष्ठान, मैत्री और उपेक्षा रूपी दस पारमिताओं को परिपूर्ण करते हुए बोधिसत्व सिद्धार्थ गौतम इसी पावन दिवस पर जन्मे। यह उनका अंतिम जन्म था। हम भी उन्हीं के समान अपनी पुण्य पारमिताओं को पूरा करते हुए ऐसा जन्म प्राप्त करें, जो कि हमारे लिए भी अंतिम जन्म साबित हो।

बोधिसत्व सिद्धार्थ गौतम ने वैशाख पूर्णिमा को ही सारे अनुशय–क्लेशों को विदीर्ण करते हुए सम्यक्–सम्बोधि प्राप्त की और परम सत्य का साक्षात्कार किया। हम भी उन्हीं की तरह शील, समाधि और प्रज्ञा का अभ्यास करते रहें और शनैः शनैः अपने सारे क्लेश दूर करते हुए परम पद निर्वाण का साक्षात्कार कर लें।

सम्यक्–सम्बोधि प्राप्त करने के बाद पैंतालीस वर्ष तक उन महाकारूणिक भगवान तथागत सम्यक् सम्बुद्ध ने सतत जन सेवा में निमग्न रहते हुए वैशाख पूर्णिमा को ही अस्सी वर्ष की परिपक्व अवस्था में महापरिनिर्वाण प्राप्त किया। यही उनकी अंतिम मृत्यु थी। हम भी इसी प्रकार आत्महित और परहित में निरत रहकर ऐसी मृत्यु प्राप्त करें, जो कि हमारे लिए भी अंतिम मृत्यु साबित हो।

त्रिधा पुण्यमयी वैशाख पूर्णिमा का यही प्रेरणा–प्रसाद हमें धर्म धारण करने के अभ्यास में लगाए। इसी अभ्यास में हमारा सच्चा कल्याण निहित है।

आओ, अपना सच्चा कल्याण साधें! **(साभार–धर्म ज्योति)**

किशोर शिविर

किशोरों (उम्र 15 से 19 वर्ष) का सात दिवसीय शिविर धम्मथली, जयपुर केंद्र पर आयोजित किया जाएगा। 1 जून को सायं 8 बजे से प्रारंभ होकर 9 जून 2013 को प्रातः 6.30 बजे इसका समापन होगा। इस शिविर में शील, आनापान के बाद का तीसरा चरण विपश्यना सीख सकेंगे। यह बालकों के आनापान शिविर से बिल्कुल भिन्न होता है।

- पूरे 6 दिन तक आर्य मौन रखना होगा,
- प्रतिदिन 8 घंटे ध्यान–साधना करनी होगी,
- अन्य गतिविधियां जैसे लिखना, पढ़ना, मनोरंजन हेतु खेल–कूद, मोबाइल से संवाद आदि प्रतिबंधित रहेंगे।

अनिवार्यतः प्रत्येक किशोर स्वेच्छा से शिविर हेतु आवेदन करेगा। शिविर में पूर्व पंजीकरण आवश्यक है अन्यथा प्रवेश नहीं दिया जाएगा। प्रार्थी अनुशासन संहिता को भली प्रकार पढ ले और फिर आवेदन पत्र भर कर श्री अनिल मेहता को भेज दे– संपर्क : 9413880502, पुराने विपश्यना साधक जो शिविरार्थी के निकट संबंधी नहीं हों, धर्म सेवा के लिए आवेदन कर सकते हैं।

हरियाणा के रोहतक क्षेत्र में "धम्महितकारी" विपश्यना केंद्र निर्माणाधीन है। इसे शिविरों के लिए सुविधा संपन्न बनाने हेतु लगभग 1 करोड़ रुपये की आवश्यकता है। उदार विपश्यी साधक इस पुनीत कार्य में योगदान दे सकते हैं। इसके लिए कृपया स्वामी चैतन्य से फोन : 09416303639 पर संपर्क करें।

अहिंसक कौन ?

किसी की हत्या न करे तो हमारा शील पालन हुआ लेकिन ऐसे व्यक्ति को पूर्ण अहिंसक नहीं कह सकते। शरीर से ऐसा काम नहीं किया जिससे अन्य किसी प्राणी की हत्या हुई। लेकिन हिंसा केवल शरीर के कर्मों से नहीं होती, वाणी के कर्मों से भी होती है। वाणी से कोई ऐसी बात कह दी, जो सुनने वाले को चुभ गई, उसे पीड़ा हुई तो हिंसा हुई। हिंसा केवल सुनने वाले की ही नहीं, बोलने वाले की भी हुई। क्योंकि जब ऐसी कड़वी बात, कटु बात बोलता है तो बोलते समय मन में बुरे विकार जगाता है और उन विकारों की वजह से स्वयं भी बड़ा पीड़ित होता है। इसी तरह से मन में भी किसी के प्रति हिंसा का भाव जागा और वो गहराता गया, गहराता गया, हमने रोका अपने आप को किसी तरह, वाणी पर नहीं उतरने दिया, शरीर पर नहीं उतरने दिया लेकिन जैसे अभी बताया संस्कार तो बन गए हत्या के– गहरे, गहरे, गहरे। इसीलिए कहा गया.... हम केवल शरीर से किसी की हत्या न करें उसी से अहिंसक नहीं बन गए। हमको संवर करना है, रोक लगानी है। तो शरीर के दुष्कर्मो पर भी संवर करना है, वाणी के दुष्कर्मों पर भी संवर करना है और मन के दुष्कर्मों पर भी संवर करना है। ऐसा जब कर लेते हैं तभी सही माने में हम अहिंसक कहलाते हैं। यह संवर करना, हमको अहिंसक बनाने का बहुत महत्त्वपूर्ण कदम है। तभी भगवान बुद्ध ने कहा–

कायेन संवुता धीरा, अथो वाचाय संवुता।
मनसा संवुता धीरा, ते वे सुपरिसंवुता।।

अच्छी तरह से संयमित व्यक्ति कौन है? जो केवल शरीर पर ही संयम करके रह जाता है वह नहीं, वाणी पर ही संयम करके रह जाता है वह नहीं, मन पर भी संयम करता है। तो मन पर, वाणी पर, शरीर के कर्मों पर, तीनों पर जो संयम करता है तो सही माने में वह व्यक्ति संयमी है। और संयमी है तो अहिंसक है।

यो च कायेन वाचाय, मनसा च न हिंसति।
स वे अहिंसको होति, यो परं न विहिंसति।।

तीनों प्रकार से संयमित होकर हिंसा करने से बचे। जैसे अभी समझाया गया, मन से भी हिंसा, वाणी से भी हिंसा होती है। काया की हिंसा से बचना बहुत अच्छी बात है लेकिन एकदम अच्छी बात नहीं है। तीनों से संयमित होकर हिंसा से बचे। **साभार : ऊर्जा–13, प्रश्नोत्तर**

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2013

धम्मथली, जयपुर

7.5	18.5	10 days	12.9	15.9 (E)	SC
9.5	12.5 (E)	SC	18.9	29.9	10 days
20.5	31.5	10 days (Buddha Poornima 25.5)	18.9	29.9	10 days Spl.
22.5	30.5 (E)	STP	2.10	2.11	30 days L.C. (Diwali 3.11)
1.6	9.6	Kishor	3.10	11.10 (E)	STP
11.6	22.6	10 days	12.10	2.11	20 days L.C.
13.6	16.6 (E)	SC	7.11	18.11	10 days
24.6	5.7	10 days	7.11	10.11 (E)	SC
7.7	7.8	30 days L.C.	20.11	1.12	10 days
8.7	16.7 (E)	STP	4.12	15.12	10 days
17.7	7.8	20 days L.C.	6.12	9.12 (E)	SC
9.8	20.8	10 days (Rakhi 21.8)	6.12	14.12 (E)	STP
15.8	18.8 (E)	SC	16.12	19.12	CC
23.8	3.9	10 days	19.12	23.12	A.T. Workshop
25.8	2.9 (E)	STP	23.12	31.12	Kishori
5.9	16.9	10 days			

संपर्क: 0141–2680220, 9610401401, 9828160829

धम्मपुष्कर

10 days

1-6 to 12-6
3-7 to 14-7
17-7 to 28-7
31-7 to 11-8
15-8 to 26-8
18-9 to 29-9
14-10 to 25-10
13-11 to 24-11
27-11 to 8-12
11-12 to 22-12
25-12 to 5-1-14

Teenagers

5-10 to 13-10 (Boys)

Satipatthan

1-9 to 9-9 (Ev.)

Children

8-11 to 10-11 (Ev.)

धम्ममरूधरा जोधपुर

10-5 to 21-5
31-5 to 11-6
19-6 to 30-6
16-7 to 27-7
1-8 to 12-8
22-8 to 2-9
12-9 to 23-9
2-10 to 13-10
6-11 to 17-11
27-11 to 8-12
13-12 to 24-12

धम्मपुब्बज चूरू

10 days

15-5 to 26-5
3-7 to 14-7
7-8 to 18-8
4-9 to 15-9
1-10 to 12-10
13-11 to 24-11
18-12 to 29-12

3 days

16-6 to 19-6
24-10 to 27-10

1 day (Old Students)

25-5, 30-6, 13-7, 17-8, 14-9, 23-11, 27-12,

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

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

माउंट आबू
15–26 मई (केवल पुरुष)
15–26 जून (केवल पुरुष)
संपर्क : आध्यात्मिक शोध संस्थान, गुजरात भवन के समीप, गोमुख रोड श्री सोनाराम, मो. 9460706279 श्री भेरूपालसिंह, मो. 9460123234

श्रीगंगानगर 20 से 31.5.2013 तपोवन मानव विकास विद्यालय, सूरतगढ़ रोड। संपर्क : डॉ. जी. एस. हेर, मो. 94140 93824

धम्मपुष्कर, अजमेर विपश्यना केंद्र,
रेवत गांव के निकट (कड़ेल) अजमेर से 23 कि.मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी (कडेल–बस्सी मार्ग पर) फोन : 0145–2780570 संपर्क : श्री रवि तोषनीवाल, मो : 09829071778 श्री अनिल धारीवाल, मो : 09829028275 ईमेल : info@toshcon.com

धम्ममरुधरा, जोधपुर विपश्यना साधना केंद्र
लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर : संपर्क–(1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर पाल लिंक रोड, जोधपुर–342008 मो. 09314727215 (2) श्रीमती नीतू बोथरा, मो. 9828131120 ईमेल: info@marudhara.dhamma.org

धम्मपुब्बज केंद्र, चूरू
(चूरू–भालेड़ी रोड पर 6 km. दूर)
संपर्क: 1. श्री सुरेश खन्ना, मो. 9413157056
2. श्री श्रवणकुमार फुलवारिया मो. 09414676081

एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर : (1) सायं 6 से 7 (प्रति रविवार) स्थान–67, **बर्मीज कॉलोनी**, जयपुर फोन : 2609385, 2607932
(2) प्रातः 6 से 7 सांय 7 से 8 (प्रतिदिन) संपर्क– श्री नगेन्द्र वशिष्ठ, ए–354–355, **मुरलीपुरा स्कीम**, वाटरवर्क्स के पास, जयपुर फोन–9460552570
(3) सामूहिक साधना सायं 5 से 6 (प्रति रविवार): संपर्क– रजनी भारद्वाज 9414075252, स्थान– बी–215, सुमेरनगर विस्तार योजना, पत्रकार कॉलोनी के पास, **मानसरोवर**, जयपुर

धम्म मरुधरा, जोधपुर : 11 से दोपहर 12 बजे तक

जोधपुर : प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति शनिवार) राजस्थान पेंशनर्स समाज, ग्रामीण ट्रेजरी के पीछे, पावटा, संपर्क–श्री रामसिंह सोलंकी फोन 0291–2539538

बालोतरा : प्रातः 6.30 से 7.30 (प्रति रविवार) स्थान–उषादेवी, पुंगलिया भवन, इलाहाबाद बैंक के ऊपर, खेड़ रोड, फोन : 02988–222215, मो. 9414107915

भरतपुर : प्रतिदिन प्रातः 8 से 9 एवं सायं 4 से 6 बजे, स्थान–स्वास्थ्य मंदिर, सी–181, रणजीत नगर, संपर्क–डॉ. वीरेंद्र अग्रवाल, फोन 05644–236653, 9413917821

उदयपुर : प्रातः 9 से 10 बजे (प्रति रविवार) संपर्क–श्री हरीशकुमार व्यास, व्यास भवन, 2 कर्मशील मार्ग, उदयपुर–313001 फोन–0294–2341151, 94141–63353

अजमेर: (1) प्रातः 8.30 से 9.30 (प्रति रविवार) स्थान–लोढ़ा हवेली, नया बाजार, (2) प्रातः 6.30 से 7.30, स्थान–कबीर आश्रम, धौलाभाटा, संपर्क–श्री ओमप्रकाश शर्मा, फोन 2640748 (3) प्रातः 8 से 9, स्थान : महाबोधि अशोक विहार, गौतम नगर: संपर्क–श्री राहुल सुमन छावरा फोन : 0145–2690235

रानीवाड़ा : प्रातः 6.30 से 7.30, सायं 7.00 से 8.00, संपर्क–श्री सोनाराम चौधरी, ग्राम जालेराकला, रानीवाड़ा (जालौर) फोन : 9460706279, 9460123234

चूरू : प्रातः 8 से 9 बजे तक (प्रति रविवार) श्री कृष्णकुमार पारीक, माहेश्वरी भवन के पास, मोचीवाड़ा, चूरू मो. 9309091071, 09667898854

रावतभाटा (कोटा) : प्रातः 8 से 9 प्रति रविवार स्थान : विंध्या हॉस्टल प्रतिदिन–सायं 6 से 7 स्थान–अणुछाया कॉलोनी संपर्क– श्री जयंत खोब्रागड़े, 94133–58402 श्री रतनलाल शर्मा, मो. 9413358059

एक दिवसीय शिविर

रावतभाटा (कोटा) (1) : प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 से सायं 5, स्थान : विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, सितंबर, नवंबर) **(2) :** प्रति दूसरा शनिवार, प्रातः 9 से 4 अपराह्न, स्थान–विंध्या हॉस्टल (अप्रेल, जून, अगस्त, अक्टूबर, दिसंबर)

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर
प्रति रविवार प्रातः 9 से सायं 4.30 बजे तक

धम्मगृह, जयपुर : बी–25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर–302019 प्रति शनिवार व रविवार प्रातः 12 से सायं 5 बजे तक संपर्क : श्री मुकेश जिंदल, मो. 9828161955

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

अजमेर : प्रति प्रथम रविवार, संपर्क–विपश्यना समिति, वीर तेजाजी नगर, दोराई, फोन 0145–2443604

कोटा प्रति तीसरा रविवार, 8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड संपर्क 0744–2441193, 9829262646

राजस्थान के विपश्यना केंद्रों के शिविरों में धर्म सेवक–सेविकाओं की सदैव कमी रहती है। इस सेवा का लाभ लेकर पुण्य अर्जित कर सकते हैं। कृपया जयपुर, पुष्कर, जोधपुर, चूरू केंद्रों के प्रबंधकों से संपर्क करें।

धम्म वाणी

भग्ग रागो भग्ग दोसो भग्ग मोहो अनासवो।
भग्गास्स पापका धम्मा भगवा तेन वुच्चती।।

राग, द्वेष और मोह को भग्न कर दिया है जिन्होंने, जो आश्रवरहित है, जिनके सभी पाप स्वभाव भग्न हो गए हैं, इसीलिए उनको भगवान कहते हैं।

नमो ते बुद्ध वीर'त्थु विप्पमुत्तो'सि सब्बधि।
तुम्हा' पदाने विहरं विहरामि अनासवो।।

हे बुद्ध! हे वीर! आपको नमस्कार! आप सभी बन्धनों से विमुक्त हैं। आपके उपदेशों का प्रतिपादन कर मैं आस्रव–रहित (वासना–रहित) हो विहार करता हूं।

किच्छो मनुस्सपटिलाभो, किच्छं मच्चान जीवितं।
किच्छं सद्धम्मस्सवनं, किच्छो बुद्धानमुप्पादो।।

मनुष्य (योनि) प्राप्त होना कठिन है, मनुष्यों का जीवित रहना कठिन है, सद्धर्म का श्रवण (कर पाना) कठिन है और बुद्धों का उत्पन्न होना कठिन है।

सब्बपापस्य अकरणं, कुसलस्स उपसम्पदा।
सचित्तपरियोदपनं, एतं बुद्धान सासनं।।

सभी पापकर्मों (अकुशल कर्मों) को न करना, पुण्यकर्मों की संपदा संचित करना, (पांच नीवरणों से) अपने चित्त को परिशुद्ध करना (धोते रहना) यही बुद्धों की शिक्षा है।

बुद्ध पूर्णिमा आयोजन

दिनांक 25 मई, 2013 वैशाख पूर्णिमा को भगवान बुद्ध के परिनिर्वाण को 2556 वर्ष पूरे होंगे। इसी त्रिधा कल्याणी दिवस को गौतम बुद्ध का जन्म, सम्यक् संबोधि और महापरिनिर्वाण हुआ था। हम भाग्यशाली हैं कि भगवान के द्वितीय शासन में हमें मानव जीवन मिला, बुद्ध की शिक्षा के संपर्क में आये, कल्याणकारी धर्म धारण करने के लिए एक–एक कदम आगे बढे। प्रतिवर्ष की भांति दिनांक 25 मई को धम्मथली, विपश्यना केंद्र, जयपुर की पावन तपोभूमि पर विपश्यी साधक रात्रि 9 से 11 बजे तक सामूहिक साधना करेंगे और भगवान की वाणी का सुत्त पारायण सुनेंगे। वे चाहें तो इस दिन एक दिवसीय शिविर भी केंद्र पर कर सकते हैं। इस अवधि में यहां 10 दिवसीय सामान्य और सतिपट्ठान शिविर भी चल रहे होंगे। स्थान की उपलब्धता होने पर साधक–साधिकाएं केंद्र पर रात्रि विश्राम के लिए भी व्यवस्थापकजी से अनुरोध करें। मंगल हो!

यदि आप किसी ऐसे विपश्यी भाई–बहिन को जानते हैं जिसे धम्मथली संदेश का अप्रैल 2013 का अंक नहीं मिला है तो कृपया नाम व पिनकोड सहित पता लिख भेजें। इसी प्रकार यदि किसी परिवार में एक से अधिक प्रतियां पहुँच रही हैं तो कृपया ऐसे परिवार–जन का नाम डाक–सूची से हटाने के लिए लिख कर सूचित करें। कृपया पता बदलने की सूचना भी नये पते के साथ भेजें।

दोहे धर्म के

करे बुद्ध को याद जब, मन प्रमुदित हो जाय।
शुद्ध धर्म की प्रेरणा, अंतर में जग जाय।।

केवल बुद्धिकिलोल में, जीवन बीत न जाय।
जगे आचरण धरम का, तो मंगल छा जाय।।

थोथे मिथ्या दम्भ से, बने न कोई संत।
भग्न वासना कर बने, भाग्यवान भगवंत।।

हनन करे अरिदल सकल, बने पूज्य अरिहंत।
जीते अपने आप को, जिन बन जाय जयन्त।।

सद्गुण सारे बुद्ध के, बनें प्रेरणा स्रोत।
अपने अंतर में जगे, शुद्ध धरम की ज्योत।।

दूहा धरम रा

याद करूं जद बुद्ध ने, हिवड़ो हरखित होय।
करुणा करुणागार की, तन मन विगळित होय।।

याद करूं जद बुद्ध ने, हिय उमड़े उच्छाव।
जन जन री सेवा करुं, चढ़े चित्त मँह चाव।।

सील समाधी ग्यान को, मंगल को आगार।
इसै बुद्ध नै याद कर, जगै धरम को ज्वार।।

भव बंधन नै भग्न कर, बण्या बुद्ध भगवान।
मेरा भी बंधन कटै, तो ही हूवै कल्याण।।

या ही साच्ची बंदगी, यो ही बुद्ध सम्मान।
प्रग्या जागै बींधती, प्रगटै पद निरवाण।।

सौजन्य : श्रीमती मंजु श्री जसवंतसिंह
D–31, शिवपार्क, अंबाबाडी, जयपुर

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मंगलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/024/2013-15** डाक पोस्टिंग : **07-05-2013**

विपश्यना समिति के लिए प्रकाशक, संपादक, मुद्रक –
शेरसिंह जैन, 1 घ 6, जवाहर नगर, जयपुर मो. 9828382270
मुद्रण–हरिहर प्रिंटर्स, जे–97, अशोक चौक, आदर्श नगर,
जयपुर–302 004 ✆ 0141–2600850 **rawatprinters1@gmail.com**
स्वामित्व–विपश्यना समिति, गलताजी रोड, जयपुर द्वारा प्रकाशित।
फोन : 0141–2680220, मो. 9610401401, 9982049732
बुद्धवर्ष 2556, 7 मई 2013 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**

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