नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2560 मासिक पत्र 7 मई 2017 वर्ष 8 अंक 11 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

कायगता सति और विपश्यना

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

विपश्यना साधना के सक्रिय अभ्यास से विशिष्ट संबंध रखने वाली उदान गाथाएं :-

1. यह उदान उस समय कहा गया जबकि एक दिन श्रावस्ती के जेतवन विहार में-

''आयस्मा महामोग्गल्लानो भगवते अविदूरे
निसिन्नो होति पल्लंकं आभुजित्वा उजुं कायं
पणिधाय कायगताय सतिया अज्झतं सुपतिट्ठाय।।''

-याने आयुष्मान् महामोग्गल्लान पांव मोड़ कर पालथी मारे काया सीधी किए भगवान से न-अति-दूर बैठे थे और भीतर ही भीतर **कायगतासति** में सुप्रतिष्ठित थे, याने कायानुपश्यना की जागरूकता में स्थित थे।

कायानुपश्यना के अनेक प्रकार हैं। इनमें सबसे उत्तम आनापान-सति याने आश्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूकता का अभ्यास ही माना गया है। आश्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूक रहना कायानुपश्यना ही है। भगवान ने कहा है- **''कायेसु कायञ्ञतराहं एवं वदामि यदिदं अस्सास पस्सासा''** याने आश्वास-प्रश्वास को मैं काया में दूसरी काया कहता हूँ। काया में आश्वास-प्रश्वास की इस दूसरी काया का दर्शन याने अनुभूति करते हुए सिर से पांव तक और पांव से सिर तक सारे शरीर की अनुभूति होने लगती है। अत्यंत सूक्ष्म स्तर पर काया के अनित्य स्वभाव की अनुभूति होने लगती है और इस प्रकार आसक्तिजन्य क्लेशों से सहज विमुक्ति होने लगती है।

कायागतासति का अभ्यास कभी-कभी किसी-किसी साधक को उसकी विभिन्न मनोस्थिति को देखते हुए आनापान की अपेक्षा अधिक स्थूल अवस्था से आरंभ करना सिखाया जाता है। जैसे कि साधक अपने उठने-बैठने, चलने-फिरने, खाने-पीने आदि शरीर के सभी बाह्य क्रिया-कलापों के प्रति जागरूक रहने का अभ्यास आरंभ करता है। जैसे स्थूल बाह्य अंगों के हलन-चलन का निरीक्षण कराया जाता है, वैसे ही कभी-कभी किसी-किसी साधक को शरीर के भीतर के स्थूल अंग जैसे हृदय, फेफड़ा और इससे अधिक सूक्ष्म मांस-मज्जा आदि का निरीक्षण कर उनके अशुभ, अशुचि स्वभाव की अनुभूति करायी जाती है। किसी-किसी साधक को किसी मुर्दे के सड़े-गले शव का निरीक्षण कर अपने शरीर को भी उसी स्वभाव वाला मान कर अशुभ, अशुचि की अनुभूति करायी जाती है।

परंतु आरंभ चाहे जिस स्थूल स्थिति से करें, साधक को पहुँचना उस सूक्ष्म स्थिति तक ही पड़ता है जहां कि काया का ठोस, भासमान सत्य खंडित होकर परमार्थ स्वभाव मात्र अनुभूत होने लगे। कायानुपश्यना का साधक यदि काया के ठोस, स्थूल सत्य तक ही सीमित रह जाय तो संस्कारों की जड़ें नहीं निकाल पाता। ठोस स्थूलता में व्यक्तित्व का भान है। जहां व्यक्तित्व है वहां ''मैं, मेरा, आत्मभाव, ममभाव'' की मरीचिका है ही। इस स्थूलता को भंग करके उसे सूक्ष्म स्वभावगत परमार्थ सच्चाइयों की ओर बढ़ना होता है। जहां चाहे हाथ हो या पांव, चाहे हड्डी हो या मांस परमार्थतः धातुओं का स्वभाव मात्र ही रह जाता है। आकाश याने शून्य में पृथ्वीधातु, अग्निधातु, जलधातु और वायुधातु का व्यक्तित्व-विहीन सम्मिश्रण-मात्र महसूस होने लगता है। इन धातुओं की अपनी-अपनी, अलग-अलग स्वभावगत अनुभूतियां हैं, जो कि क्षण-क्षण परिवर्तनशील है। पृथ्वीधातु का भारीपन-हल्केपन का स्वभाव, अग्निधातु का उष्ण या शीतल तापमान का स्वभाव, जलधातु का संयोजनशील स्वभाव और वायुधातु का हलन-चलन का स्वभाव।

इस सूक्ष्म स्वभाव-निरीक्षण में अंगों की स्थूल आकृतियां नहीं रह पाती। शरीर-रसायन की इन सूक्ष्म सच्चाइयों की अनित्यता का स्वयं साक्षात्कार करता हुआ साधक अनासक्त होता है। उसका चित्त क्लेशों से मुक्त होता है। अवश्य ही भिक्खु महामोग्गल्लान कायागतसति की अति सूक्ष्म अवस्था में ही विचरण कर रहे थे। तो ही कहा गया **''कायगता अज्झतं सुपतिट्ठाय''** याने अभ्यंतर में कायगतानुस्मृति में सुप्रतिनिष्ठित

हैं। काया की बाहरी हलन-चलन अथवा किसी बाहरी मुर्दे आदि को देखकर कायानुपश्यना नहीं कर रहे हैं बल्कि आंखें मूंदे, अन्तर्मुखी हुए अपने भीतर सूक्ष्म स्तर पर सिर से पांव के तलुओं तक शरीर के अनित्यधर्मा, विपरिणामधर्मा, विनाशधर्मा स्वभाव की विपश्यना करने में सुप्रतिष्ठित हैं।

इस प्रकार समग्र शरीर की सूक्ष्म सच्चाइयों के प्रति जागरूक रहने वाला साधक अपनी छहों इंद्रियों के प्रति स्वभावतः जागरूक रहने लगता है। आंख, कान, नाक, जीभ और त्वचा के द्वारों पर विषयों का संस्पर्श होते ही काया में संवेदना होती है। इन शारीरिक इंद्रियों के अतिरिक्त मन पर भी शरीर का अथवा किसी चैतसिक विषय का संस्पर्श हो तो काया में संवेदना की तरंगें पैदा होती है। उनके निरीक्षण का अभ्यास करने लगें, तो इंद्रियों के इन छहों द्वारों पर जागरूकता का पहरा लग जाता है और सहज ही इनका संयमन हो जाता है। इस अभ्यास में जब साधक सातत्य (निरंतरता) लाता है तो इंद्रियातीत, लोकातीत, अनुपम परम सत्य का साक्षात्कार कर लेता है, अपने निर्वाण को जान लेता है।

(2) महामोग्गलायन को इसी प्रकार साधना में रत हुए देखकर भगवान के मुँह से उदान के ये शब्द निकल पड़े :-

''सतिकायगता उपट्ठिता छसु फस्सायतनेसु संवुतो।
सततं भिक्खु समाहितो जञ्ञा निब्बानमत्तनो।।''

समग्र कायस्कंध पर स्मृति याने जागरूकता से प्रतिष्ठित हो, छहों इंदियों के स्पर्श द्वार पूर्ण जागरूकता के कारण संयत हो, साधक का चित्त जागरूकता के सातत्य में समाहित हो, तो वह अपने निर्वाण को जान ही लेता है, उसका साक्षात्कार कर ही लेता है।

इसी प्रकार श्रावस्ती के जेतवन विहार में ही एक अन्य अवसर पर -

''आयस्मा महाकच्चानो भगवते अविदूरे निसिन्नो होति पल्लंकं आभुजित्वा उजुं कायं पणिधाय कायगताय सतिया अञ्झतं परिमुखं सुपतिट्ठाय।।''

- याने आयुष्मान महाकात्यायन भगवान के न-अति-दूर पांव मोड़ कर पालथी मार कर कमर सीधी करके बैठे हैं ओर अन्तर्मुखी होकर कायगता स्मृति में प्रतिष्ठित हैं अर्थात् काया में होने वाली अनुभूतियों के प्रति अभिमुख होकर सजग हैं। यह देख कर भगवान के मुँह से यह उल्लास वाक्य निकल पड़ेः-

''यस्स सिया सब्बदा सति सततं कायगता उपट्ठिता।
नो चस्स नो च मे सिया न भविस्सति न च मे भविस्सति।।
अनुमुब्ब विहारि तत्य सो कालेनेव तरे विसत्तिकं।।

-जिसकी स्मृति कायानुपश्यना में सर्वदा प्रतिष्ठित रहती है, शरीर के प्रति जिसकी जागरूकता में सातत्य बना रहता है, वह इस तथ्य के प्रति पूर्ण आश्वस्त हो जाता है कि इस साधना द्वारा मैंने जिन कर्म संस्कारों की निर्जरा कर ली, जिनका इस चित्त-संतति पर अब कोई बीज नहीं बच रहा, वे अपना कर्मफल लेकर मुझमें पुनः उत्पन्न नहीं होंगे। इसी प्रकार इस सतत जागरूकता के अभ्यास के कारण जो नये संस्कार नहीं बनने वाले हैं, वो मुझमें सदा के लिए नहीं उत्पन्न होंगे याने पुराने क्षीण हुए और नए बनेंगे नहीं। **''खीणं पुराणं नवं नत्थि संभवं''**- इस स्वानुभूतिजन्य आश्वासन के कारण उसे पुराने संग्रह के प्रति चिंता उत्पन्न नहीं होती और न ही भविष्य में नए बना सकने का भय अथवा आशंका। इस अभ्यास से वह निश्चित और निर्भय हो जाता है। शरीर पर जहां-जहां एक के बाद एक जो विभिन्न अनुभूतियां होती रहती हैं उनके प्रति विपश्यना साधना से याने साक्षीभाव से विहार करता हुआ वह साधक समय पाकर सारी आसक्तियों-विषक्तियों के पार चला जाता है और पूर्णतया अनासक्त हो, विमुक्त हो जाता है।

इस गाथा में **'अनुपुब्ब विहारी'** शब्द अत्यंत महत्त्वपूर्ण हैं। इसमें सक्रिय विपश्यना-साधना की विधि समाई हुई है। 'अनुपुब्ब' याने क्षण प्रतिक्षण, क्रमशः एक-के-बाद-एक, जो कुछ प्रकट होता हो। इस क्रमशः उत्पन्न हुए क्षण में विहार करना याने इस प्रत्युत्पन्न क्षण में जीना, यही 'अनुपुब्ब विहारी' का लक्षण है। शरीर और चित्त की संयुक्त-धारा पर इस क्षण जो भी घटना घटित हुई अर्थात् शरीर-स्कंध पर जो भी संवेदना महसूस हुई उसका भूतकाल की संवेदनाओं की यादों से कोई संबंध न हो, भविष्य में होने वाली संवेदनाओं की कामना, कल्पना से कोई संबंध न हो। केवल वर्तमान क्षण की संवेदना का अनित्य स्वभाव ही महसूस हो। यही इस क्षण में जीना है, यही विपश्यना साधना है। संबंध हुआ कि तुलना होगी, मूल्यांकन होगा, अच्छे-बुरे का लेबल लगेगा और स्वभावतः प्रतिक्रिया स्वरूप नये राग और नये द्वेष का प्रजनन होगा। यह सब न हो और केवल इस क्षण के तथ्य को और उसके परिवर्तनशील स्वभाव को स्वीकार करके रह जायं तो उसके प्रति न राग जगेगा, न द्वेष। इस प्रकार आसक्ति-विषक्ति पर प्रहार होगा, अभ्यास में सातत्य आने लगेगा तो आसक्ति-विषक्ति निर्मूल होगी, चली जाएगी।

इस गाथा के दो और शब्द साधकों के लिए विशिष्ट महत्त्व रखते हैं। एक हैं **'सब्बदा'** और दूसरा है **'सततं'**। दोनों

प्रयायवाची हैं, समानार्थी हैं। **''सब्बदा सति''** याने सर्वदा जागरूक रहने की बात कह कर **''सततं कायगता उपट्ठिता''** में पुनः सातत्य पर याने निरंतरता पर जोर दिया गया है। सारे आस्रवों को, मैलों को काट कर मुक्त अवस्था में स्थित होने और परम पद निर्वाण का साक्षात्कार करने के लिए सचमुच यह **'सब्बदा'** और **'सततं'** अत्यंत अनिवार्य है।

इन मंगलमय उदान वाक्यों से हमारे मन में भी प्रेरणा जागे और इनसे मार्गदर्शन प्राप्त कर हम भी अपनी विपश्यना साधना में सातत्य (निरंतरता) पैदा करके परम सुख निर्वाण का साक्षात्कार कर विमुक्त हों, यही मंगल कामना है।

भवतु सब्ब मङ्गलं।।

सद्धर्म के उद्‌गार

आंख की इन्द्रिय से जब किसी रूप, रंग, आकृति या प्रकाश का, कान से किसी शब्द का, नाक से किसी गंध का, जिव्हा से किसी रस का, त्वचा से किसी स्पृष्टव्य पदार्थ का, मन से किसी चिंतन-मनन का स्पर्श होता है, तब मानस का 'विज्ञान' खंड सजग होता है और जानता है कि इस इंद्रियद्वार से कुछ टकराया है जिसके कारण कुछ हलन-चलन हुई है। इतने में मानस का 'संज्ञा' खंड अपने पूर्व अनुभवों की याद्‌दाश्त से पहचानता है कि क्या स्पर्श हुआ? और उसका मूल्यांकन करता है कि जिस इंद्रिय-विषय ने स्पर्श किया, वह प्रिय है या अप्रिय? इतने में 'वेदना' खंड का काम आंरभ होता है। संज्ञा द्वारा विषय का मूल्यांकन प्रिय किया गया तो सुखद, अप्रिय किया गया तो दुःखद संवेदना जागती है, इसके परिणाम स्वरूप 'संस्कार' खंड राग या द्वेष की प्रतिक्रिया करते हुए कर्म संस्कार बनाता है।

किसी-न-किसी ऐन्द्रिय विषय के स्पर्श से सुखद या दुःखद संवेदनाएं जागती रहती हैं और उनके परिणाम स्वरूप राग या द्वेष के संस्कार बनते रहते हैं। इससे अन्तर्मन की गहराइयों तक राग और द्वेष का स्वभाव पुष्ट होता जाता है। यों कर्म संस्कारों के बंधन संवर्धित होते रहते हैं, अगणित होते रहते हैं। अविद्या यानी अज्ञान के अंधकार में इन कर्म संस्कारों का सृजन और संवर्धन होता है।

प्रज्ञामयी विपश्यना साधना द्वारा जैसे-जैसे अविद्या का अंधकार दूर होता है, वैसे-वैसे साधक के लिए शरीर और मानस के इन चार खंड़ों का प्रपंच स्पष्ट समझ में आने लगता है। विपश्यी साधक इसे स्वानुभूति द्वारा समझ कर अपने कर्म संस्कारों के इन बंधनों के सृजन और संवर्धन का क्रम रोकता है। कर्मबंधनों से मुक्त होने का यह काम उसे स्वयं करना होता है। कोई अन्य उसकी मुक्ति के लिए कुछ नहीं कर सकता।

गीता में भी कर्म संस्कारों के सृजन और संवर्धन के इसी क्रम को इन शब्दों में घोषित किया गया है :-

उत्क्रामन्तं स्थितं वा पि, भुञ्जानं वा गुणान्वितं।

विमूढा नानुपश्यन्ति, पश्यन्ति ज्ञान चक्षुषः।।

- मानस के ये चार खंड (विज्ञान, संज्ञा, वेदना और संस्कार) किस प्रकार काम करते हैं, इसे प्रज्ञावान (ज्ञान चक्षुसंपन्न) साधक ही विपश्यना द्वारा जान सकते हैं। किसी इंद्रिय द्वार पर तत्संबंधित विषय के स्पर्श होते ही, मानस का पहला खंड उत्क्रमण करता है, दूसरा खंड रुक कर उसे पहचानता है और उसका मूल्यांकन करता है। इसके फलस्वरूप सुखद या दुःखद संवेदनाओं की अनुभूति होती है, जिसे भोक्ताभाव से भोगते हुए राग और द्वेष के कर्म संस्कारों के बंधन बाँधने लगता है और उनका अनेक गुणा संवर्धन करने लगता है। मूढ़ व्यक्ति इन सच्चाइयों का अनुभव नहीं कर पाता। इस प्रकार जन्म-मरण के दुःखद भवसंसरण को लंबायमान करता रहता है।

काश, यदि गीता के इन अनमोल सैद्धान्तिक वचनों के साथ-साथ देश में क्रियात्मक विपश्यना विद्या भी जीवित रखी जाती तो अनेक लोग बंधनों के कारण के साथ उनसे छुटकारा पाने की विधि भी जान कर इन वचनों का और इनसे मुक्ति का केवल बौद्धिक ही नहीं, बल्कि वास्तविक क्रियात्मक लाभ उठा पाते।

अध्यात्म जगत के महान वैज्ञानिक भगवान बुद्ध ने भवबंधन के कारण के साथ-साथ उसके निवारण की भी गहराई से खोज की। उन्होंने धर्म-नियामता यानी निसर्ग के नियमों को स्वानुभूति द्वारा विवरण सहित जाना कि- **''इमस्मिं सति इदं होति''** – यह कारण होने से यह परिणाम होता है यानी शरीर पर होने वाली संवेदनाओं को प्रिय या अप्रिय मान कर राग और द्वेषमयी तृष्णा जगाने से भवसंसरण के कर्म संस्कार बनते हैं जिनसे दुःख-बंधन बँधते हैं। इसके साथ-साथ यह खोज भी की कि **''इमस्मिं असति इदं न होति''** यह कारण न हो तो यह परिणाम नहीं होता यानी शरीर पर होने वाली संवेदनाओं को प्रिय-अप्रिय मान कर राग-द्वेषमयी तृष्णा न जगाने से न भवसंसरण के कर्मसंस्कार बनते हैं और न दुःख-बंधन बँधते हैं।

साभार - विपश्यना विशोधन विन्यास

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2017

धम्मथली, जयपुर

6-5 to 17-5	10 days	30-6 to 11-7	10 days	6-9 to 17-9	10 days	22-10 to 22-11	30 days
13-5 to 16-5 (E)	3 days	13-7 to 24-7	10 days	19-9 to 30-9	10 days	23-10 to 31-10(E)	STP
20-5 to 31-5	10 days	15-7 to 23-7(E)	STP	21-9 to 24-9	3 days	1-11 to 22-11	20 days
2-6 to 13-6	10 days	26-7 to 6-8	10 days	30-9 to 2-10(E)	3 days	25-11 to 6-12	10 days
4-6 to 12-6(E)	STP	9-8 to 20-8	10 days	4-10 to 15-10	10 days	9-12 to 20-12	10 days
16-6 to 27-6	10 days	23-8 to 3-9	10 days	4-10 to 15-10	10 days SPL	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

6-5 to 14-5	Teen. bo.	15-8 to 26-8	10 Days SPL
17-5 to 28-5 (केवल पुरुषों के लिए)	10 days	28-8 to 8-9	10 Days
		10-9 to 21-9	10 Days
31-5 to 11-6	10 Days	24-9 to 2-10	STP
14-6 to 25-6	10 Days	7-10 to 15-10	GTC
28-6 to 9-7	10 Days	23-10 to 3-11	10 days
12-7 to 23-7	10 Days	5-11 to 16-11	10 Days
25-7 to 5-8	10 Days	19-11 to 10-12	20 Days
11-8 to 13-8 (CC for 8 to 18 Years)	3 days	19-11 to 27-11	STP
		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

11-5 to 19-5 E	STP	16-8 to 27-8	10 Days
20-5 to 23-5 E	3 Days	30-8 to 10-9	10 Days
24-5 to 1-6	teenager Course	15-9 to 23-9 E	STP
		27-9 to 8-10	10 Days
2-6 to 5-6 E	3 Days	23-10 to 3-11	10 Days
7-6 to 18-6	10 Days	5-11 to 16-11	10 Days
19-6 to 30-6	10 Days	18-11 to 29-11	10 Days
5-7 to 16-7	10 Days	4-12 to 15-12	10 Days
26-7 to 6-8	10 Days	27-12 to 7-1-18	10 Days

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 पुल्लवारिया (चूरू)मो.9414676081

5-5 to 8-5 E	3 Days	1-9 to 12-9	10 Days
10-5 Buddh Purnima	1 Days	17-9 to 25-9 E	STP
		5-10 to 16-10	10 Days
12-5 to 23-5	10 Days	11-11 to 22-11	10 Days
16-7 to 27-7	10 Days	1-12 to 4-12	3 Days
13-8 to 24-8	10 Days	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 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

बनीपार्क: पहला व दूसरा रविवार प्रातः 8.15 से 11.30
संपर्क सुश्री आशा लौंगानी 9460574065

सहकार मार्ग, जयपुर : तीसरा, चौथा व पाँचवा रविवार प्रातः 8.15 से 11.30,
संपर्क सुश्री आशा लौंगानी 9460574065

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

श्री गंगानगर : प्रातः 8 से 9 बजे (प्रति रविवार)
12–J ब्लॉक,बीरबल चौक के पास संपर्क : श्री बाबूलाल, पवन कुमार नारंग मो: 9414225425, 9413377064

एक दिवसीय शिविर

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

सिटी सेंटर (जयपुर) : 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

धम्मगृह, जयपुर : 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

सहकार मार्ग: प्रति रविवार (दूसरे को छोड़कर)
वी.जे. स्क्वायर, ई–123, आईओसी पेट्रोलपंप के पीछे, जयपुर संपर्क–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 जंक्शनः 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

साधकों की जिज्ञासा

प्रश्न : गुरुजी, क्या हम किसी पढ़े–लिखे विद्वान को, शास्त्रों को जानने वाले को पंडित नहीं कहें?

पू. गुरुजी : लोक–व्यवहार के लिए कहना पड़ता है इसलिए कहें। पर समझें कि महज पढ़–लिख लेने से कोई व्यक्ति पंडित नहीं बनता। कोई व्यक्ति भले अनेक धर्म ग्रंथों का पाठ करने वाला हो, परंतु प्रमाद में पड़कर वह उसके अनुसार आचरण नहीं करता, तो वह परायी गायों को चराने वाले ग्वाले के समान है, जो उन गायों को गिनता तो रहता है क्योंकि उनकी देखभाल करनी होती है परंतु उनके दूध की एक बूंद भी नहीं चख पाता।

अतः यह खूब समझते रहना चाहिए कि बहुत पढ़ लेने मात्र से कोई पंडित नहीं हो जाता, सदाचरण से पंडित होता है। चाहे वह अनपढ़ ही क्यों न हो। भगवान बुद्ध की यह घोषणा सदियों बाद तक भारत के संतों की वाणी में गूँजती रही है जैसे–

''क्रोध मोह तृष्णा ना होई, पंडित नाम सही है सोई।।''

और यह भी कहा गया–

काम–क्रोध मद लोभ की, जब लग मन में खान।
तब लग पंडित मूरखो, तुलसी एक समान।।

यह भी कहा– **''पोथी पढ़ि–पढ़ि जग मुआ, पंडित भया न कोय।''**

अथवा– **''पंडित वाद वदंते झूठा।।''**

जिसने शुद्ध धर्म का स्वाद नहीं चखा, वह निरर्थक बातों पर वाद–विवाद करता ही रह जाएगा। तभी कहा– **''मतवादी जाने नहीं, ततवादी की बात।।''**

अथवा– **''पढ़ि पढ़ि पोथी भा अभिमानी, जुगति और सब वृथा बखानी।।**

ऐसा मूर्ख पंडित अनेक युक्तियों द्वारा निरर्थक विवाद ही करता रहता है।

प्रगति की राह पर (संक्षिप्त समाचार)

1. दि. 16–2–17 को बाल प्रकाश आश्रम, अजमेर में 62, दि. 16–3–17 को धम्म अरण्य, चाकसू में 68 एवं मार्च, 2017 में रानीवाड़ा जिला जालोर के विभिन्न विद्यालयों में 1374 विद्यार्थी बालक–बालिकाओं ने लघु आनापान साधना के शिविरों में भाग लिया और मन को एकाग्र कराने वाली आनापान साधना सीख कर लाभान्वित हुए।
2. धम्म पुब्बज विपश्यना केन्द्र, चूरू में आयोजित होने वाले शिविरों के बीच में कई दिनों का अन्तराल होता है। अतः जब कोई शिविर नहीं चल रहा है तो उस अवधि में पुराने साधक अपनी सुविधानुसार निर्धारित समय की पूर्व सूचना देकर चूरू केन्द्र पर अपना स्वयं शिविर कर सकते हैं और साधना में प्रगति का लाभ ले सकते हैं। सुव्यवस्था हेतु सूचना देने के लिए संपर्क मोबाः 9887099049/ 9413157056 एवं 9414676081

धम्मवाणी

आलस्यं च पमादो च, अनुट्ठानं असंयमो।
निद्दा तन्दा च ते छिद्दे, सब्बसो तं विवज्जये।।

–आलस्य, प्रमाद, उत्साहहीनता, असंयम, निद्रा और तन्द्रा – ये छह जीवन के छिद्र हैं, इन्हें सर्वथा छोड़ देना चाहिए।

सत्थो पवसतो मित्तं, माता मित्तं सके घरे।
सयं कत्तानि पुण्यानि, तं मित्तं सांपरायिकं।।

–हथियार राहगीर का मित्र है, माता अपने घर की मित्र है। अपने किए हुए पुण्यकर्म ही परलोक के मित्र हैं।

कयिरा वे कयिराथेन, दल्हमेनं परक्कमं।
सिथिलो हि परिब्बाजो, भिय्यो आकिरते रजं।।

–यदि कोई कार्य करने जैसा है तो उसे दृढ़ता के साथ कर लेना चाहिए। जो साधक अपने उद्देश्य में शिथिल है वह अपने ऊपर और भी मैल चढ़ा लेता है।

यतो यतो मनो निवारये, न दुक्खमेति नं ततो–ततो।
स सब्बतो मनो निवारये, स सब्बतो दुक्खा पमुच्चति।।

–जो व्यक्ति जहां–जहां से मन को हटा लेता है, वहां–वहां से फिर उसको दुःख नहीं होता। जो सभी जगह से मन को हटा लेता है, वह सभी जगह दुःख से छूट जाता है।

सन्दर्भ– वेदना संयुत्त

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

खोया रहे प्रमाद में, दुखी रहे नादान।
अप्रमत्त करता रहे, शांति सुधारस पान।।

बाहर बाहर भटकते, दुखी हुआ इंसान।
निज तनमन को निरखते, पाए शांति निधान।।,

सतत सजग हो देखते, काया चित्त स्वभाव।
नए घाव होवें नहीं, भरें पुराने घाव।।

काया चित्त प्रवाह पर, सजग निरंतर होंय।
नए कर्म बांधें नहीं, क्षीण पुरातन होंय।।

ऐन्द्रिय रस तो बावरे, प्रिय अप्रिय ही होय।
नाचे रोए सर्वदा, समता का सुख खोय।।

दूहा धरम रा

साधक करै विपस्सना, देख अनित्य सुभाव।
अपणी काया चित्त का, बहता दिखै बहाव।।

बारै बारै भटकतां बीत्यो कितणो काल।
काया भीतर झांक रै, सुधरै बिगड़्या हाल।।

मन बिगड़्यां तन बिगड़सी, मन को तन को मेल।
मन सुधर्‌यां तन सुधरसी, मन पर राख नकेल।।

राग द्वेस मँह जकड़ग्यो, भरी व्यथा भरपूर।
तन मन दोनूं देखतां हुवै दुखां स्यूं दूर।।

जद तक धधकै चित्त मँह, राग द्वेस की आग।
तद तक सुख को सांति को, रुठ्यो रवै सुहाग।।

सौजन्य : **श्री कीर्तिपाल सिंह**
AD–2, कबीर मार्ग, बनीपार्क, जयपुर–16

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : JAIPUR CITY/426/2016-18 डाक पोस्टिंग : 07-05-2017
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 2560, 7 मई, 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