धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2555 मासिक पत्र 7 नवंबर 2011 वर्ष 3 अंक 6 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

तृष्णा की गुलामी और मुक्ति

कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का

तृष्णा एक जहर है। हमारे जीवन-पात्र में भरा हुआ मीठा, मादक जहर। मीठा है इसलिए स्वाद के मारे हम इसे निरंतर पीते रहते हैं। मादक है इसलिए इसे पीकर हम मदहोश हुए रहते हैं और यह भी नहीं समझ पाते कि हम जहर पी रहे हैं। जहर है इसलिए इसे पीकर हम प्रतिक्षण मृत्यु के चंगुल में ही उलझे रहते हैं। नये-नये जन्म लेते हैं, परंतु हर जन्म मृत्यु के पोषण के लिए ही होता है। हर जीवन की दौड़ मृत्यु के लिए ही होती है। हर जन्म की चरम परिणति मृत्यु में ही होती है।

तृष्णा हमारे जीवन-नासूर की पीप है जो सतत प्रवाहमान है। प्रतिक्षण इस फोड़े में से गंदे स्राव की तरह रिस-रिस कर बहती ही रहती है। इस आस्रव के कारण जीवन-व्रण सदा हरा रहता है। कभी सूखने नहीं पाता। हम इसकी पीड़ा से मुक्त होने नहीं पाते। तृष्णा हमारे जीवन-कोढ़ की खाज है। इसे खुजला-खुजला कर हम इस कोढ़ को बढ़ाते रहते हैं। खुजलाने का मजा कोढ़ के कष्ट पर हावी हुआ रहता है। तृष्णा जीवन का कफन है। मृत्यु की चादर है। इसे हम सुंदर दुशाले की तरह ओढ़े हुए इसके सौंदर्य पर मुग्ध रहते हैं। तृष्णा एक प्यास है जो कभी तृप्त नहीं हो सकती। सारे विश्व का ऐंद्रिय-रस भी इस तृष्णा को बुझा नहीं सकता।

तृष्णा एक भूख है जो कभी मिटती नहीं। दुनियाभर का वैभव-भोग भी इस भूख को शांत नहीं कर सकता। तृष्णा क्षितिज पकड़ने की एक ऐसी दौड़ है जो कभी पूरी हो नहीं सकती। तृष्णा एक ऐसा मृगजाल है जिसे भलीभांति न समझने के कारण इसमें से निकलने का प्रयत्न हमें अधिक उलझाता ही रहता है।

तृष्णा रबड़ की गेंद है। इसे जितने जोर से नीचे की ओर फेंकते हैं, यह उतनी ही तेजी से ऊपर की ओर उछल कर आती है। इसका जितना दमन करते हैं, यह उतनी ही विस्फोटक बनती जाती है। तृष्णा को समझो! तृष्णा की गुलामी को समझो! यह जीवन की नैसर्गिक भूख से अलग है। दोनों का भेद जान लेना कल्याणकारी है।

भूख लगे तो शरीर पोषण के लिए आवश्यक आहार ग्रहण करना नैसर्गिक है। परंतु पेट भरा हो तो भी जीभ के स्वाद के लिए खट्टे, मीठे, तीखे, चरपरे, रसभरे व्यंजन खाते रहना तृष्णा की गुलामी है। हिंसक पशु अपनी भूख मिटाने के लिए शिकार करता है परंतु पेट भर जाने पर किसी जीव को मारने की बात सोचता भी नहीं। भरे पेट कुछ और खाने की बात सोचता भी नहीं। यह नैसर्गिक है, प्राकृतिक है। परंतु कामना का गुलाम मनुष्य पेट भरा हो तो भी जीभ के स्वाद के लिए नये-नये व्यंजन खाते रहने में नहीं अघाता। बिना भूख के भी समय-असमय कुछ न कुछ चरते रहना तृष्णा की गुलामी है। प्यास लगे तो स्वच्छ, शीतल जल ग्रहण करना नैसर्गिक है। परंतु स्वाद के मारे बिना प्यास के ही भिन्न-भिन्न प्रकार के स्वादिष्ट पेय पीते रहना तृष्णा की गुलामी है।

सर्दी-गर्मी और वर्षा से, कीट-पतंगों और मक्खी-मच्छरों से शरीर को बचाने के लिए यथा आवश्यक वस्त्र धारण करना स्वाभाविक है। परंतु स्पर्धा के वशीभूत होकर मात्र अहं-पोषण के लिए अपने कबाट को नित्य नये फैशन वाले चमकीले-भड़कीले वस्त्राभूषणों से भरे रखना और ऐश्वर्य प्रदर्शन की होड़ में उनका इस्तेमाल करना तृष्णा की गुलामी है।

धूप तथा कंकड़-कांटों से बचने के लिए पांव में जूते पहनना स्वाभाविक आवश्यकता है। परंतु एक जोड़ी जूते होते हुए भी विभिन्न डिजाइनों के जूतों, चप्पलों का ढेर जमा रखना और महज वैभव प्रदर्शन के लिए उन्हें पहनना तृष्णा की गुलामी है।

जनसेवा में लगना नैसर्गिक गुण है। परंतु जनसेवा के नाम पर किसी सभा-सोसाइटी या सत्ता के पद पर आसीन होने के लिए व्याकुल रहना और पद प्राप्त हो जाय तो उससे चिपके रहने के लिए व्यग्र -व्यथित रहना तृष्णा की गुलामी है।

विवाह-शादी के अवसर पर नव-दंपति के लिए बड़े-बुजुर्गों, बंधु-बांधवों, मित्र-स्नेहियों की मंगल-कामना अपेक्षित है। परंतु ऐसे अवसर पर वैभव-प्रदर्शन की होड़ तृष्णा की गुलामी है।

इसी मापदंड से अपने जीवन की नैसर्गिक आवश्यकता-पूर्ति को तृष्णा की गुलामी से अलग करके देखते-समझते रहें। दोनों एक नहीं हैं, जुदा-जुदा हैं। तृष्णा की गुलामी को नैसर्गिक आवश्यकताओं का झूठा जामा पहनाना अपने आपको धोखा देना है। रूप, शब्द, रस, गंध, स्पर्श और मनोविकल्प रूपी ऐन्द्रिय विषयों के उपभोग के लिए पागलों की तरह दौड़ना नैसर्गिक आवश्यकता की पूर्ति कदापि नहीं है।

प्रत्येक तृष्णा के उत्पन्न होने पर मन और तन पर एक विशिष्ट प्रकार का अत्यंत सूक्ष्म स्पंदन होने लगता है, जिसकी संवेदना चेतन मन को भले न हो, परंतु अवचेतन मन को होती रहती है। जब तक अभीष्ट की प्राप्ति न हो जाय, तब तक यह स्पंदन-संवेदन चलता ही रहता है। जब-जब अभीष्ट के प्रति आतुरता-अधीरता बढ़ती है, तब-तब यह स्पंदन भी अधिक तीव्र हो उठता है। तृष्णा के साथ-साथ जन्म लेने और जीवित रहने वाला यह स्पंदन अप्रिय होता है क्योंकि स्नायु-तंतुओं पर तनाव पैदा करता है, गांठें बांधता है। परंतु इस तनाव और इन ग्रंथियों के बावजूद भी अप्रिय संवेदना में एक प्रकार की सम्मोहन शक्ति होती है जिससे कि अचेतन धीरे-धीरे इसमें डूबे रहने का आदी हो जाता है। यह एक अटूट व्यसन की तरह मन से चिपक जाता है। कभी-कभी यह तनाव बहुत ही तीव्र हो उठता है तो हम अपना मानसिक संतुलन खो बैठते हैं और विक्षिप्त हो जाते हैं। परंतु ऐसा न हो तो भी निरंतर बने रहने वाले इस तनाव का बुरा असर हमें बेचैन बनाये ही रखता है। तृष्णा का यह जहर हमें मर्मांतक पीड़ा पहुँचाते रहता है। परंतु फिर भी मीठा होता है, मादक होता है, इसलिए तनाव और कसाव से परिपूर्ण होते हुए भी कुटेव की तरह हमारा पीछा नहीं छोड़ता।

जब कभी किसी कामना की पूर्ति हो जाती है तो यह विशेष प्रकार का स्पंदन-संवेदन थोड़ी देर के लिए रुक जाता है। उस समय हमारे अंतर्मन पर एक अन्य प्रकार के स्फुरण-सिहरन की संवेदना होने लगती है, जो कि हमें सुखद लगती है, प्रिय लगती है, रोचक लगती है। परंतु यह दीर्घजीवी नहीं होती। उत्पन्न होने के थोड़े समय पश्चात ही यह बासी पड़ने लगती है। इसका आकर्षण मंद पड़ने लगता है। इसके द्वारा प्रतीत होने वाले सुख-संतोष विलीन होने लगते हैं। और धीरे-धीरे इस स्फूर्णा का संवेदन पूर्णतया रुक जाता है और तब कामना-तृष्णा वाला पूर्ववर्ती स्पंदन-संवेदन पुनः जाग पड़ता है क्योंकि यह संवेदन तो एक व्यसन की तरह पीछे लग ही चुका होता है। इसे निरंतर चालू रखने के लिए अंतर्मन अपने लिए कोई न कोई नया अभीष्ट खोज लेता है, नया आलंबन प्राप्त कर लेता है और इस प्रकार यह फोड़ा रिसता ही रहता है, चूता ही रहता है। यह आग सुलगती ही रहती है, धधकती ही रहती है। किसी न किसी रूप में हम इस नासूर के प्रति नित्य नया स्राव पैदा करते ही रहते हैं। इस आग के लिए नित्य नया जलावन पैदा करते ही रहते हैं। कभी रूप का, कभी रस का, कभी गंध का, कभी शब्द का, कभी स्पर्श का, कभी मनोविकल्प का। यही तृष्णा के प्रति आसक्ति है। तृष्णा के सहजात उस सूक्ष्म स्पंदन के प्रति आसक्ति है जो कि हमारा पीछा नहीं छोड़ती।

इस प्रकार कामना और तृष्णा के घोड़े सरपट दौड़ते ही रहते हैं। किसी एक अभीष्ट की सिद्धि पर जो अल्पकालीन सुखद स्फूर्णा हुई थी, उसकी याद में इन घोड़ों की गति और तेज होती रहती है।

कामना-पूर्ति में जहां कोई अड़चन पैदा होती है, वहीं द्वेष-शोक जाग उठते हैं। अभीष्ट सिद्धि नहीं होगी, इस आशंका की पीड़ा जाग उठती है। अभीष्ट सिद्धि हो जाने पर वह कहीं छूट तो नहीं जायेगी, इस भय की चिंता जाग उठती है। दुख, शोक, आशंका, भय - ये सारे के सारे विकार तृष्णा की ही उपज हैं। इन दर्दनाक मनोविकारों से मुक्ति पाने के लिए तृष्णा-कामना से विमुक्त होना अनिवार्य है, अपरिहार्य है। भगवान ने कितना ठीक कहा -

तण्हाय जायते सोको, तण्हाय जायते भयं ।
तण्हाय विप्पमुतस्स, नत्थि सोको, कुतो भयं?

– तृष्णा से ही शोक उत्पन्न होता है। तृष्णा से ही भय उत्पन्न होता है। तृष्णा से मुक्त हो जाय तो शोक ही न रहे, फिर भय कहां रहे?

और तृष्णा से विमुक्त होने का सहज, सरल तरीका है - विपश्यना भावना। अपने चित्त में समाई हुई तृष्णा को, कामना को न दबाएं, न उपेक्षित करें, बल्कि साक्षीभाव से देखें। कामना-तृप्ति पर प्राप्त हुए क्षणिक सुख से पागल न हो जायं, बल्कि उसे साक्षीभाव से देखें। अतृप्ति के कारण भविष्य के प्रति जो आशंका और भय उत्पन्न होते हैं, उनसे आकुल-व्याकुल और भयभीत न हो जायं, बल्कि उन्हें साक्षीभाव से देखें। इसी प्रकार इन मनोविकारों से उत्पन्न होने वाले स्पंदन, सिहरन, थिरकन, फुरकन, स्फुरण, कंपन, धूजन, जलन, उत्पीड़न आदि-आदि विभिन्न संवेदनाओं से प्रभावित हुए बिना, इन्हें साक्षीभाव से देखें। इन्हें अचेतन से चेतन मन तक लाकर साक्षीभाव से देखते ही इनका रेचन हो जाता है, उन्मूलन हो जाता है। इनकी जकड़ ढीली पड़ जाती है। इनके क्षण-क्षण परिवर्तित अनित्य स्वभाव को प्रज्ञा-दृष्टि द्वारा देख लेना ही साक्षीभाव से देखना है, यथाभूत देखना है। यही विपश्यना साधना है, विदर्शना भावना है। यही स्थितप्रज्ञता और अनासक्ति का सहज, सरल, क्रियात्मक अभ्यास है। तृष्णा की गुलामी से नितांत विमुक्ति पाने का यही कल्याण-पथ है, यही मंगल मार्ग है।

साभार : विपश्यना पत्रिका वर्ष 11, अंक 4

साधकों के उद्‌गार

श्री ए.के. भद्र. हैदराबाद

पांच शिविर लेने के बाद अब मैं पूर्णतया विपश्यना के मार्ग पर चलने के लिए दृढ़ हो पाया हूं। पहले शिविर में ही मुझे बहुत लाभ मिला था। दूसरे, तीसरे, चौथे में कुछ न कुछ अधिक लाभ अवश्य मिला, परंतु विपश्यना का गहरा रहस्य समझ में न आने के कारण इसे पूर्ण रूप से ग्रहण नहीं कर सका था। इसके पहले पातंजल योग साधना का अभ्यास कई वर्षों से कर रहा था और लाभान्वित भी हुआ था। वह भी शीघ्र फल देता है। लेकिन विपश्यना की जो विशेषता है, जिसे बार-बार सुन कर भी ठीक से समझ नहीं पाया था, अब आपकी सच्ची करुणा और कल्याण की भावना जो आप सब दिशाओं में प्रेषित करते हैं, उसी के प्रभाव और प्रेरणा से मैंने विपश्यना को सही रूप से ग्रहण किया और हृदय में स्थायी आसन दिया है।

जो कुछ भी मैं पहले करता था, वह सब राग के आधार पर ही करता था। कुछ विशेष प्रकार का अनुभव पाने की इच्छा ही बलवती रहती थी। मन में सदैव एक संघर्ष जैसा चलता रहता था। जीत होती तो बहुत आनंद होता और हार होती तो उदासी में डूब जाता। इन दो धाराओं में ही जीवन-प्रवाह बहता रहता। अब आपकी अपार करुणा और प्रेम के फलस्वरूप यह अनमोल विद्या इतने सहज रूप से प्राप्त हो गई कि मन समता में रहना सीख गया। सोचने पर आंखों में पानी भर आता है। मेरा प्रणाम स्वीकार कीजिए, गुरुदेव!

किशोरियों के लिए 7 दिवसीय विपश्यना शिविर

किशोरियों (उम्र सीमा 15 से 19 वर्ष) के लिए सात दिवसीय विपश्यना शिविर जयपुर विपश्यना केंद्र, धम्मथली पर 26.12.11 से 3.1.12 तक आयोजित होगा। यह शिविर बालकों के आनापान शिविर से भिन्न है। 6 दिन तक मौन एवं प्रतिदिन लगभग आठ घंटे ध्यान का अभ्यास कराया जाता है। अन्य प्रवृत्तियां जैसे लिखना, पढ़ना, खेलना, मोबाइल का उपयोग आदि प्रतिबंधित हैं। नई पीढ़ी को अध्यात्म की ओर प्रवृत्त कर उनको सुसंस्कारित करना लक्ष्य है। इस प्रकार उनके जीवन को नई दिशा प्राप्त होने लगती है।

शिविर में भाग लेने के लिए पूर्व पंजीयन अनिवार्य है। विशेष आवेदन पत्र व अनुशासन संहिता पाने तथा पंजीयन हेतु मोबाइल 9610401401 पर संपर्क करें। किशोरी शिविर में धर्मसेवा के लिए विपश्यी साधिकाएं भी अपना नाम पंजीयन करा सकती हैं। ऐसे अवसर कम ही सुलभ हैं। समझदार सुधी माता–पिता, अभिभावक इनका अधिकाधिक लाभ लेकर भावी पीढ़ी के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करने का दायित्व निभा सकते हैं। इस समय का धर्म का बीजारोपण समय आने पर निःसंदेह सुफलदायी होगा; वे शील, समाधि, प्रज्ञा के महत्व को समझने लगेंगी।

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

'धम्मथली संदेश' मासिक पत्रिका की ड़ाक पोस्टिंग माह की सात तारीख को करना आवश्यक है। पत्रिका के छपकर आने के बाद इसकी फोल्डिंग, पता व टिकट चिपकाने का काम श्रम और समय साध्य है। 1 से 6 तारीख के बीच समर्पित साधक धम्मथली केंद्र आकर धर्म सेवा का लाभ ले सकते हैं। यह पूरा काम समयबद्ध करना होता है।

धम्मथली संदेश की वार्षिक सहयोग राशि रु. 100/– रखी गई है। तथापि इसे राजस्थान के सभी साधकों, भारत के सभी केंद्रों तथा सहायक आचार्यों को निःशुल्क प्रेषित की जा रही है। उदार साधक चाहें तो एक अंक का प्रकाशन व्यय लगभग रु. 5000/– दान देकर अपनी मंगल कामनाएं व्यक्त करने के साथ ही अनेकों की धर्म के प्रति सुप्त चेतना जगाने में सहायक होने का पुण्य अर्जित कर सकते हैं। दान विपश्यना समिति, जयपुर के पते पर चैक द्वारा भेजें।

यूटीवी–एक्शन पर पूज्य गुरुजी के प्रवचनों की क्रमिक श्रृंखला प्रातः 4.45 से 5.45 तक सोमवार से शनिवार तक प्रसारित की जाती है। साधक इसका लाभ उठा सकते हैं।

प्रगति की राह पर–संक्षिप्त समाचार

- धम्मथली जयपुर केंद्र में वर्ष 2011–12 में प्रस्तावित विकास कार्यों का प्रगति विवरण :–

  कार्य जो प्रगति पर है:– ● ध्यानकक्ष 3 के पास यूरिनल ब्लाक व जलगृह (पुरूष संभाग में) ● महिला सहायक आचार्यों हेतु दो आवास गृह ● पालि शोध भवन के पास दो आवास गृह ● महिला खंड में पेगोडा के सामने यूरिनल ब्लाक का विस्तार ● आवास गृहों की छतों की मरम्मत ● परिसर में साधक सुविधाओं का विस्तार एवं सौंदर्यीकरण।

- 22 अक्टूबर 2011 से धम्मथली, जयपुर केंद्र पर आयोजित बाल शिविर में बालक–बालिकाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर लाभ लिया।
- पाली नगर में निकट भविष्य में दस दिवसीय विपश्यना शिविर के आयोजन की संभावना है।
- सिरोही जिले के बामनवाड़ में 15 जनवरी 2012 से दस दिवसीय शिविर प्रस्तावित है। शिविर की व्यवस्था श्री सोनाराम चौधरी व सहयोगी कर रहे हैं।

करणीयमेत्तसुत्त

यस्सानुभावतो यक्खा, नेव दस्सेन्ति भीसनं।
यञ्हि चेवानुयुञ्जन्तो, रत्तिन्दिवमतन्दितो।।
सुखं सुपति सुत्तो च, पापं किञ्चि न पस्सति।
एवमादि गुणूपेतं, परित्तं तं भणामहे।।

जिसके प्रभाव से यक्ष अपना भीषण भय-रूप नहीं दिखा सकते और जिसके दिन-रात बिना थके अभ्यास करने से सोया हुआ सुख की नींद सोता है, तथा सोया हुआ व्यक्ति कोई दुःस्वप्न (पाप) नहीं देखता है इत्यादि, इस प्रकार के गुणों से युक्त उस परित्राण को (हम) कह रहे हैं –

करणीयमत्थकुसलेन, यन्तं सन्तं पदं अभिसमेच्च।
सक्को उजू च सुहुजू च, सुवचो चस्स मुदु अनतिमानी।।

जो परमपद निर्वाण प्राप्त कर अर्थकुशल है उस समझदार व्यक्ति को चाहिए कि वह सुयोग्य बने, सरल बने, अति सरल बने, सुभाषी बने, मृदु स्वभाव वाला बने और निरभिमानी बने।

सन्तुस्सको च सुभरो च, अप्पकिच्चो च सल्लहुकवुत्ति।
सन्तिन्द्रियो च निपको च, अप्पगब्भो कुलेस्वननुगिद्धो।।

वह सदा संतुष्ट रहे, सहज सुपोष्य रहे, अनेक कामों में व्यस्त न रहे, सादगी का जीवन अपनाये, शांत इंद्रिय बने, परिपक्व प्रज्ञावान बने, लापरवाह न रहे, कुलों में अत्यंत आसक्त न रहे।

न च खुद्दं समाचरे किञ्चि, येन विञ्ञू परे उपवदेय्युं।
सुखिनो व खेमिनो होन्तु, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता।।

वह यत्किंचित भी दुराचरण न करे जिसके कारण अन्य विज्ञजन उसे बुरा कहें। (वह अपने मन में सदैव यही मैत्री-भावना करे –) सारे प्राणी सुखी हों ! निर्भय, क्षेमयुक्त हों ! सभी सत्त्व सुखपूर्वक रहें।

ये केचि पाणभूतत्थि, तसा वा थावरा वनवसेसा।
दीघा वा येव महन्ता, मज्झिमा रस्सका अणुकथूला।।

वे सभी प्राणी चाहे स्थावर हों या जंगम, दीर्घ (देहधारी) हों या महान (देहधारी), मध्यम (देहधारी) हों, या ह्रस्व (देहधारी), सूक्ष्म (देहधारी) हों या स्थूल (देहधारी)

दिट्ठा वा येव अदिट्ठा, ये व दूरे वसन्ति अविदूरे।
भूता वा सम्भवेसी वा, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता।।

दृश्य हों या अदृश्य, सुदूरवासी हों या समीपवासी, उत्पन्न हों या उत्पन्न होने वाले हों, वे सभी सत्त्व सुखपूर्वक रहें।

न परो परं निकुब्बेथ, नातिमञ्ञेथ कत्थचि न कञ्चि।
ब्यारोसना पटिघसञ्ञा, नाञ्ञमञ्ञस्स दुक्खमिच्छेय्य।।

एक दूसरे को नहीं ठगे, किसी का कहीं भी अनादर न करे, क्रोध या वैमनस्य के वशीभूत होकर एक दूसरे के दुःख की कामना न करे।

माता यथा नियं पुत्तं, आयुसा एकपुत्तमनुरक्खे।
एवम्पि सब्बभूतेसु, मानसं भावये अपरिमाणं।।

जिस प्रकार जीवन के मूल्य पर भी मां अपने इकलौते पुत्र की रक्षा करती है, उसी प्रकार (वह भी) समस्त प्राणियों के प्रति अपने मन में अपरिमित मैत्री-भाव बढ़ाये।

मेत्तञ्च सब्बलोकस्मि, मानसं भावये अपरिमाणं।
उद्धं अधो च तिरियञ्च, असम्बाधं अवेरमसपत्तं।।

वह अपरिमित मैत्री-भावना बिना किसी बाधा, घृणा और शत्रुता के, ऊपर-नीचे और आड़े-तिरछे समस्त लोकों में व्याप्त करे।

तिट्ठं चरं निसिन्नो वा, सयानो वा यावतस्स विगतमिद्धो।
एतं सतिं अधिट्ठेय्य, ब्रह्ममेतं विहारमिधमाहु।।

चाहे खड़ा हो, चलता हो, बैठा हो या लेटा हो, जब तक निद्रा के अधीन नहीं है, स्मृतिमान हो, इस अपरिमित मैत्री की भावना करे। इसी को यहां (बुद्ध-शासन में) ब्रह्म-विहार कहते हैं।

दिट्ठिञ्च अनुपग्गम्म, सीलवा दस्सनेन सम्पन्नो।
कामेसु विनेय्य गेधं, न हि जातुग्गब्भसेय्यं पुनरेतीति।।

इस प्रकार वह (मैत्री ब्रह्म-विहार करने वाला साधक) किसी मिथ्या-दृष्टि में नहीं पड़ता। वह शील और प्रज्ञा-दृष्टि संपन्न हो जाता है। काम-तृष्णा का नाश कर लेता है और पुनः गर्भ में नहीं आता, अर्थात गर्भ-शयन (पुनर्जन्म) के दुःख से नितांत मुक्ति पा लेता है।

साभार- धम्मवंदना (16); - खुद्दकपाठ (9)

DHAMMATHALI, VIPASSANA CENTRE, JAIPUR - COURSE SCHEDULE 2012

Date		Course Type
From	To	
5.1	16.1	10 Days
7.1	15.1(E)	STP
19.1	30.1	10 days
19.1	30.1	10 days Spl.
26.1	29.1 (E)	3 days SC
3.2	5.3	30 days LC (Holi 8.3)
3.2	20.3	45 days L.C.
23.3	3.4	10 days
5.4	16.4	10 days
7.4	15.4 (E)	STP
12.4	15.4 (E)	3 days SC
18.4	29.4	10 days
1.5	12.5	10 days (Budha Purnima 6.5)
14.5	25.5	10 days
16.5	24.5 (E)	STP
17.5	20.5 (E)	3 days SC
26.5	3.6	Kishore
5.6	16.6	10 days
18.6	29.6	10 days
21.6	24.6 (E)	3 days SC
1.7	1.8	30 days L.C.
2.7	10.7 (E)	STP
11.7	1.8	20 days L.C. (Rakhi 2.8)
3.8	14.8	10 days
10.8	13.8 (E)	3 days SC
16.8	27.8	10 days
29.8	1.9	CC (8-18 yrs.)
3.9	14.9	10 days
6.9	9.9 (E)	3 days SC
16.9	27.9	10 days
16.9	27.9	10 days Spl.
28.9	9.10	10 days
5.10	8.10 (E)	3 days SC
11.10	11.11	30 days LC (Diwali 13.11)
12.10	20.10 (E)	STP
21.10	11.11	20 days LC
16.11	27.11	10 days
23.11	26.11 (E)	3 days SC
28.11	9.12	10 days
10.12	21.12	10 days
12.12	20.12 (E)	STP
13.12	16.12 (E)	3 days SC
21.12	24.12	CC (8-18 yrs.)
24.12	1.1.13	Kishori

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

कछुवा

देख आशंका कछुवा जैसे,
अपने अंदर सिमटे।
देख वितर्कों को वैसे ही,
साधक भीतर संकुचे।।

"कुम्मो व अंगानि सके कपाले,
समोदहं भिक्खु मनोवितक्के।
अनिस्सितो अञ्ञमहेठयानो,
परिनिब्बुतो नूपवदेय्य कञ्ची" ति।

–संयुत्तनिकाय

"जैसे कछुवा अपने अंगों को अपने कपाल में छिपा लेता है, वैसे ही साधक को भी अपने मन के वितर्कों को दबा देना चाहिए। बिना किसी दूसरे पर बोझ बने हुए, बिना किसी को सताते हुए, बिना किसी की बुराई करते हुए इस संसार से मुक्त हो जाना चाहिए।"

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर

2011

10 दिवसीय शिविर
01.12 से 12.12
14.12 से 25.12

3 दिवसीय शिविर (समापन सायं)
08.12 से 11.12

20 दिवसीय दीर्घ शिविर
8.11 से 29.11

किशोरी शिविर
26.12 से 3.1.12

सहायक आचार्यों की कार्यशाला
2–12 से 6–12

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

2011

दस दिवसीय शिविर
16–11 से 27–11 30–11 से 11–12
14–12 से 25–12 28–12 से 8–1–12

संपर्क : श्री रवि तोषनीवाल,
मोबाइल : 09829071778
ईमेल : info@toshcon.com
श्री अनिल धारीवाल,
मोबाइल : 09829028275

धम्ममरुधरा, जोधपुर

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर : 342009

10 दिवसीय
22–11 से 3–12 8–12 से 19–12
23–12 से 3–1–2012
28–1 से 8–2 13–2 से 24–2

संपर्क–(1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर पाल लिंक रोड, जोधपुर–342008 मो. 09314727215
(2) श्रीमती नीतू बोथरा, मो. 9828131120

धम्मपुब्बज केंद्र, चूरू (चूरू–भालेड़ी रोड पर 6 km. दूर)

3 दिवसीय (समापन सायं)
25–12 से 28–12

10 दिवसीय
15–11 से 26–11 30–11 से 11–12
13–12 से 24–12

संपर्क : (1) श्री सुरेश खन्ना, 65, इंदिरा कॉलोनी, बनीपार्क, जयपुर मो. 9413157056
(2) श्री श्रवणकुमार फुलवारिया, सी–86, अग्रसेननगर, सामुदायिक भवन के पास, चूरू मो. 09414676081

बामनवाड (जिला सिरोही)

15 से 26–1–12
संपर्क : श्री सोनाराम 9460706279

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

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 : प्रातः 8 से 9 बजे, (प्रति रविवार), स्थान–स्वास्थ्य मंदिर नगला चांदवारी, पुष्प वाटिका कॉलोनी के पास, आगरा रोड, संपर्क–डॉ. वीरेंद्र अग्रवाल,
फोन 05644–236653, 9413917821

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, महाबोधि मार्ग, गौतम नगर
संपर्क फोन : 0145–2690235

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

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

चूरू : प्रातः 8 से 9 बजे तक (प्रति रविवार)
श्री कृष्णकुमार पारीक, महेश्वरी 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

अपील

उत्तर भारत और विशेषकर राजस्थान के सभी सहायक आचार्यों, वरिष्ठ सहायक आचार्यों, आचार्यों तथा प्रशिक्षुओं (पुरूष–महिला) से निवेदन है कि धम्मथली जयपुर केंद्र पर 2 से 6 दिसंबर 2011 तक प्रस्तावित सहायक आचार्यों की कार्यशाला में अवश्य भाग लें। यदि किसी भाई–बहिन ने इस वर्ष में कहीं अन्यत्र ऐसी कार्यशाला में भाग ले लिया है, तो वे इससे छूट ले सकते हैं। इस अवधि में यदि किसी ने कहीं शिविर संचालन हेतु स्वीकृति दे रखी है तो अपने स्थान पर कोई अन्य व्यवस्था करा लें। कार्यशालाएं सहायक आचार्यों की प्रगति के लिए उपयुक्त अवसर हैं। भारत और नेपाल के सहायक आचार्य भी चाहें तो भाग ले सकते हैं।

–क्षेत्रीय आचार्यजी के आदेश से

यदि आप किसी ऐसे विपश्थी भाई–बहिन को जानते हैं जिसे धम्मथली संदेश का अक्टूबर 2011 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।

एक दिवसीय शिविर

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 रविवार प्रातः 12 से सायं 6 बजे तक
संपर्क : श्री मुकेश जिंदल, मो. 9828161955

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

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)

धम्म वाणी

असुभानुपस्सि विहरन्तं, इन्द्रियेसु सुसंवुतं ।
भोजनम्हि च मत्तञ्ञुं, सद्धं आरद्धवीरियं ।
तं वे नप्पसहति मारो, वातो सेलं व पब्बतं ।।

अशुभ को अशुभ जान कर साधना करने वाले, इंद्रियों में सुसंयत, भोजन की मात्रा के जानकार, श्रद्धावान और उद्योगरत को मार उसी तरह नहीं डिगा सकता, जैसे कि वायु शैल पर्वत को।

दब्बं पग्गण्ह वीरियं, मा निवत्त अभिक्कम ।
मयम्पेतं विजानाम, धुवं बुद्धो भविस्ससि ।।

दृढ़ पराक्रम में लगे रहो। रुको मत। आगे बढ़ते (ही) जाओ। हम जानते हैं कि तुम बुद्ध बनोगे। यह ध्रुव सत्य है।

सीले पतिट्ठाय नरो सपञ्ञो, चित्तं पञ्ञं च भावयं ।
आतापी निपको भिक्खु, सो इमं विजटये जटं ।।

शील में प्रतिष्ठित हुआ प्रज्ञावान व्यक्ति समाधि और विपश्यना ज्ञान का अभ्यास करता है, और इस प्रकार पुरुषार्थ में पका दक्ष साधक अपने अंतर्मन की जटाएं काट लेता है।

सीलगन्धसमो गन्धो, कुतो नाम भविस्सति।
यो समं अनुवाते च, पटिवाते च वायति।।

शील–गंध के समान अन्य गंध कहां होगी– जो जैसे हवा के रूख की ओर, वैसे ही उल्टी ओर भी बहती हो।

साधकों के प्रश्न

प्रश्न : क्या 'विपश्यना' चिकित्सा विधि है?

उत्तर : है, किन्तु लक्ष्य आध्यात्मिक होना चाहिए। यदि केवल रोगोपचार के लिए इसके उपयोग की बात सोचेंगे तो इससे साधना विधि का अवमूल्यन होगा। ऐसी अमूल्य साधना मन को निर्मल करने की साधना है। मन शुद्ध हुआ कि मन पर आधारित बीमारियां सब दूर हो जाएंगी। किन्तु वस्तुतः यह एक बहुत उत्तम आध्यात्मिक पथ है। अगर कोई केवल शारीरिक रोग है, हमारा मन समता में है तो उसे भी अच्छा होने में मदद मिलेगी।

प्रश्न : मेरे एक मित्र को कैंसर है। मैंने उसको इस साधना के बारे में बताया है। क्या इससे उसका कष्ट मिट सकता है?

उत्तर : इस साधना से उसको समस्या का सामना करने के लिए बल मिलेगा। बहुत सारे लोगों को इस साधना से सहायता मिली है। वह इस तरह कि कैंसर जनित दुःख को वे झेल सकें और उनका दर्द असह्य न रहे। कुछ साधक कैंसर की बीमारी से मरे, पर उन्होंने मौत का सामना बड़ी शांतिपूर्वक किया, बिना कष्ट के। बहुत थोड़ी सी संख्या में ठीक भी हुए। लेकिन लोगों को इस साधना को अच्छे होने के उद्देश्य से नहीं अपनाना चाहिए। यह मन को निर्मल करने की साधना है। इससे शरीर की बीमारियों को भी ठीक होने में मदद मिलती है। मुख्य बात है कि मानसिक स्तर पर कैसे लाभ मिले?

दोहे धर्म के

रण सहस्त्र योद्धा लड़े, जीते युद्ध हजार ।
पर जो जीते स्वयं को, वही शूर सरदार ।।

देख परायी विजय को, मन प्रेरणा समाय ।
हम भी जब विजयी बनें, तो ही विजय मनाय ।।

अंधकार को त्याग कर, चलें ज्योति की ओर ।
मरण धर्म को छोड़ कर, अमर तत्त्व की ओर ।।

मिथ्या माया त्याग कर, परम सत्य की ओर ।
कदम कदम चलते रहें, बढ़ें लक्ष्य की ओर ।।

आग आग से ना बुझे, द्वेष मिटे ना द्वेष ।
क्रोध क्रोध से कब मिटे, कभी न होय अशेष ।।

दूहा धरम रा

भोलण कीं नै जीतसी, तेरो बैरी कूण ?
जीत्यां अपणै आपनै, सफल हुवै या जूण ।।

कीं दुस्मण नै जीतसी, कीं स्यूं होवै हाण ?
राग द्वेष अर मोह ही, दुस्मण साचा जाण ।।

संत पुरुस विजयी हुया, निरमल हुया असोक ।
तूं क्यां को उच्छब करै, तेरा मिट्या न सोक ।।

काम क्रोध अर मोह स्यूं, मन व्याकुल भयभीत ।
बीं दिन विजय मनावस्यां, जीं दिन लेस्यां जीत ।।

घणां जलाया ढीबरा, घणां जलाया दीप ।
पण मन अंधियारो रह्यो, जग्यो न प्रग्या-दीप ।।

सौजन्य : डॉ. श्री अशोक गर्ग
10–कृष्णा नगर, भरतपुर

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मंगलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक)
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 फोन : 0141–2600850
स्वामित्व–विपश्यना समिति, गलताजी रोड, जयपुर द्वारा प्रकाशित।
फोन : 0141–2680220, मो. 9610401401, 9602848896
बुद्धवर्ष 2555, 7 नवंबर 2011 फैक्स : 0141–2576283
E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com www.thali.dhamma.org

डाक पंजीयन संख्या : RJ/JPC/M-22/2010-12
डाक पोस्टिंग : 7-11-2011

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

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