



विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष 2563, माघ पूर्णिमा, 9 फरवरी, 2020, वर्ष 49, अंक 8

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

येसञ्च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति।
अकिच्चं ते न सेवन्ति, किच्चं सातच्चकारिनो।
सतानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा॥

धम्मपद-293, पकिण्णकवग्गो

— जिनकी कायानुस्मृति नित्य उपस्थित रहती है (यानी, जो सतत कायानुपश्यना करते रहते हैं, काय के प्रति एवं काय में होने वाली संवेदनाओं के प्रति जागरूक रहते हैं), वे (साधक) कभी कोई अकरणीय काम नहीं करते, सदा करणीय ही करते हैं। (ऐसे) स्मृतिमान और प्रज्ञावान (साधकों) के आश्रव क्षय को प्राप्त होते हैं (उनके चित्त के मूल नष्ट होते हैं)।

पूज्य गुरुजी के भारत आगमन के बाद के अनुभव

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के शुद्ध धर्म के संपर्क में आने से लेकर उनके प्रारंभिक जीवन की चर्चाओं के अनेक लेख छपे। अब उनके भारत आने और विपश्यना आरंभ करने के उपरांत जो अनुभव हुए या उन्होंने जो शिक्षा दी उन्हें प्रकाशित कर रहे हैं। उसी कड़ी में प्रस्तुत है— आत्म-कथन भाग-2 की तेरहवीं कड़ी:—

बुद्ध की शिक्षा निषेधात्मक नहीं

मूल बुद्ध वाणी और विपश्यना साधना के अभाव में भगवान बुद्ध की शिक्षा के प्रति देश में एक भ्रांति यह भी फैली कि उनकी शिक्षा निषेधात्मक है। इससे देश के मूर्धन्य मनीषीगण भी भ्रांत हो गये, जनसाधारण का तो कहना ही क्या! भगवान बुद्ध के परम प्रशंसक पूज्य स्वामी विवेकानंदजी ने भी बुद्ध की शिक्षा में बारे में कहा — यह निषेधात्मक है—

“धर्म विधेयात्मक वस्तु है, निषेधात्मक प्रलाप नहीं। और कोई धर्म यदि निषेधात्मक पक्ष को अत्यधिक महत्त्व देता है तो अंततः उसके नष्ट होने का खतरा भी रहता है। केवल निर्माणात्मक तत्व ही जीते रहते हैं। अतः विधेयात्मक पक्ष को महत्त्व दिया जाना चाहिए।”

विपश्यना के संपर्क में आने के पूर्व विद्वानों के ऐसे विचार पढ़ते सुनते हुए मैं स्वयं इस विषय में अत्यंत भ्रमित था। सोचा करता था कि भगवान बुद्ध ने निषेधात्मक शिक्षा को ही इतनी प्रधानता क्यों दी? सत-चित्त आनंद के विधेयात्मक दृष्टिकोण को त्याग कर अनित्य, दुःख, अनात्म को प्रमुखता क्यों दी? सत्यम् वद का विधेयात्मक उपदेश न देकर झूठ मत बोलो का निषेधात्मक उपदेश क्यों दिया? इस कारण भगवान की शिक्षा को अपनी परंपरागत शिक्षा की तुलना में हल्की समझता था। परंतु विपश्यना साधना के अभ्यास और भगवान की मूल वाणी के अध्ययन ने मेरी आंखें खोल दीं।

बुद्ध निषेधात्मक और विधेयात्मक दोनों प्रकार की शिक्षा देते हैं।

सब्बपापस्स अकरणं — सभी पाप-कर्मों को न करना, यह निषेधात्मक है, और

कुसलस्स उपसम्पदा — कुशल कर्मों से उप-संपन्न होना, यह विधेयात्मक है, और

सचित्त परियोदपनं — अपने चित्त को परिपूर्ण रूप से धोना, यह भी विधेयात्मक है।

तब कोई कैसे कहे कि बुद्ध की शिक्षा केवल निषेधात्मक है? बुद्ध की शिक्षा में विधि और निषेध के दोनों पक्ष उजागर होते हैं।

धर्म और विनय

२६०० वर्ष पूर्व के उत्तर भारत की जनभाषा में धर्म शब्द के अनेक अर्थ होते थे। इनमें से एक था - 'करणीय' यानी कर्तव्य। यह अर्थ आज भी प्रचलित है। धर्म का एक और अर्थ होता था— 'चित्तवृत्ति' जो आज प्रचलित नहीं रहा।

इसी प्रकार एक शब्द है— 'विनय' जिसका आजकल अर्थ है 'विनम्रता'। जैसे कहें 'विनयपूर्वक' या 'विनम्रता के साथ'। अथवा विनय कहते हैं — स्तुति को, वंदना को। जैसे कहें— 'ईश-विनय'। परंतु उन दिनों 'विनय' का अर्थ यह नहीं होता था। उन दिनों विनय का अर्थ था 'दूर करना'। जैसे कहा गया—

विनेय्य लोके अभिज्झा दोमनस्सं।

— लोक के प्रति लोभ और दौर्मनस्य को दूर रखते हुए।

अतः जहां धर्म का अर्थ 'कर्तव्य' यानी 'करणीय' था, वहां इसके विपरीत 'विनय' का अर्थ 'अकरणीय' था।

हम देखते हैं कि भगवान की शिक्षा में "धम्म और विनय" यानी "करणीय और अकरणीय" दोनों का यथोचित समावेश है।

अयं धम्मो अयं विनयो इदं सत्युसासनं। — यह धर्म है, यह विनय है, यह शास्ता की शिक्षा है। यानी, यह करणीय है, यह अकरणीय है, यह बुद्ध की शिक्षा है।

इसीलिए भगवान को धम्मवादी और विनयवादी कहा जाता था यानी, "धर्म और विनय दोनों को अभिव्यक्त करने वाले"। "कुशल धर्मों की करणीयता और अकुशल धर्मों की अकरणीयता" — शास्ता की शिक्षा में दोनों हैं।

तभी कहा गया —

अकुसलानं धम्मानं विनयाय धम्मं देसेमि।

(अं.नि.8.2.11, वेरञ्जासुत्त)

— अकुशल धर्मों अर्थात् दूषित चित्तवृत्तियों के "विनयन के लिए" यानी, उन्हें दूर करने के लिए धर्म सिखाता हूं। और

अभिज्जाय समणो गोतमो धम्मं देसेति।

(म.नि. 77, महासकुलुदायीसुत्त)

— श्रमण गौतम अभिज्ञान के लिए धर्म सिखाते हैं।



महास्थविर महाकश्यप

महास्थविर महाकश्यप ने भगवान के परिनिर्वाण के तीन महीने पश्चात ५०० सत्य साक्षी भिक्षुओं के साथ प्रथम संगीति आयोजित की। इसका उद्देश्य भगवान की समस्त वाणी को प्रामाणिक रूप से संपादित करना था। अतः कहा गया –

हृन्द मयं आवुसो, धम्मं च विनयं च सङ्गायेय्याम ।

– (दी.नि. सीलखन्धवग्गटुकथा-गन्धारम्भकथा)

— अच्छा हो, आयुष्मानो! हम धम्म और विनय का संगायन करें।

दुग्गहितं दुग्गहिततो धारेत्वा – दुर्गृहीत को दुर्गृहीत जानकर,

सुग्गहितं सुग्गहिततो धारेत्वा – सुगृहीत को सुगृहीत जानकर,

यो धम्मो, यो विनयो सुभासितब्बो । – (म. नि. 103, किन्त्सुत्त)

— यह धर्म है, यह ग्रहण करने योग्य है और यह ‘विनय’ है, यानी, ग्रहण करने योग्य नहीं है। इसे भली प्रकार उद्घासित करना उचित है।

हम देखते हैं भगवान की वाणी में ‘धर्म और विनय’ दोनों का उपदेश है। कभी-कभी एक ही पंक्ति में दोनों उपदेश समाये हुए मिलते हैं। जैसे कि —

असेवना च बालानं – मूर्खों की संगत न करने और

पण्डितानञ्च सेवना – ज्ञानियों की संगत करने, का उपदेश साथ-साथ है।

– (खुदकपाठ 5.3, मङ्गलसुत्त)

निषेधात्मक और विधेयात्मक दोनों साथ-साथ हैं।

अत्यंत सरल जनभाषा में दी गयी भगवान की शिक्षा उनके शिष्य खूब समझते थे। तभी उनका साधक शिष्य —

आरद्धवीरियो विहरति अकुसलानं धम्मानं पहानाय कुसलानं धम्मानं उपसम्पदाय ।

– (दीघनिकाय 3.3.17, दसुत्तरसुत्त)

– प्रयत्नशील व्यक्ति अकुशल चित्तवृत्तियों को दूर करने के लिए और कुशल चित्तवृत्तियों के उत्पादन के लिए परिश्रमरत होता है।

अकिरिय-वादी

भगवान बुद्ध कभी किसी से विवाद करने नहीं गये। उन्हें विवाद में कोई रुचि नहीं थी, परंतु अनेक बार, अनेक लोग उनके पास विवाद करने आते रहते थे। तब वे अत्यंत शांत चित्त से उनके वाद को निर्विवाद कर देते थे। कभी-कभी कोई व्यक्ति उनसे नम्रतापूर्वक भी पूछने आता था कि उन पर जो अमुक आक्षेप लगा है, वह सही है या गलत? ऐसा ही एक जिज्ञासु भगवान से पूछने आया कि कुछ लोग आपको अकिरिय-वादी मानते हैं। अकिरिय-वादी उन दिनों की भाषा में निंदनीय शब्द था। जो लोग कर्मवाद के सिद्धांत को नहीं मानते, वे ‘अकर्मवादी’ अथवा ‘अक्रियावादी’ कहे जाते थे।

भगवान ने इस लांछन को स्वीकार किया और प्रश्नकर्ता का पूर्ण समाधान करते हुए कहा -

“हां, मैं किरिय-वादी भी हूँ और अकिरिय-वादी भी।”

“मैं कायिक, वाचिक और मानसिक दुष्कर्म न करने का उपदेश देता हूँ, इस अर्थ में अकिरिय-वादी हूँ।”

“मैं कायिक, वाचिक और मानसिक सत्कर्म करने का उपदेश देता हूँ, इस अर्थ में किरिय-वादी हूँ।”

स्पष्ट है कि भगवान के उपदेशों में दुष्कर्म के लिए निषेधात्मक और सत्कर्म के लिए विधेयात्मक उपदेश हैं।

वारित्त शील और चारित्त शील

वे वारित्त और चारित्त, दोनों प्रकार के शीलों का उपदेश देते थे।

दुष्कर्मों से विरत रहना सिखाते थे, वह वारित्त शील, सत्कर्मों को आचरण में उतारना सिखाते थे, वह चारित्त शील कहलाता था। जैसे, प्राणी हिंसा ‘वारित्त’ और मैत्री ‘चारित्त’ शील। चोरी ‘वारित्त’ और दान ‘चारित्त’ शील। व्यभिचार ‘वारित्त’ और ब्रह्मचर्य ‘चारित्त’ शील। मिथ्या वचन ‘वारित्त’ और सत्य वचन ‘चारित्त’ शील। कटु वचन ‘वारित्त’ और मृदु वचन ‘चारित्त’ शील। निरर्थक प्रलाप ‘वारित्त’ और धर्मवार्ता ‘चारित्त’ शील। इसी प्रकार अन्य सभी दुष्कर्मों से विरत होना ‘वारित्त’ और सभी सत्कर्मों को आचरण में उतारना ‘चारित्त शील’ कहा जाता था। जैसे—

चारित्तं अथ वारित्तं, इरियापथियं पसादनियं ।

अधिचित्ते च आयोगो, एतं समणस्स पतिरूपं ॥

– (खु. नि. थेरगाथा 591)

– कुशल के आचरण और अकुशल से विरमण, शोभनीय चाल-ढाल और समाधिस्थ चित्त - यह श्रमण के अनुरूप है।

वारित्त हों या चारित्त, जो-जो कर्म धर्म के पथ पर आगे बढ़ने में सहायक हों, वे ही साधक के लिए अनुकूल धर्म हैं।

साधना में वारित्त को प्राथमिकता

जब कोई व्यक्ति भगवान की व्यावहारिक शिक्षा सीखने के लिए विपश्यना शिविर में सम्मिलित होता है तब पुरातन परंपरा के अनुसार सबसे पहले वह पांच शील लेता है जिनका शिविर के दौरान गंभीरतापूर्वक पालन करता है। ये पांचों निषेधात्मक हैं। जैसे -

(१) पाणातिपाता वेरमणी...

(२) अदिन्नादाना वेरमणी...

(३) अब्रह्मचरिया वेरमणी...

(४) मुसावादा वेरमणी...

(५) सुरा-मेरय्य-मज्ज-पमादट्टाना वेरमणी...

सिक्खापदं समादियामि ।

– यानी प्राणी हिंसा से, चोरी से, मैथुन से, झूठ बोलने से, और नशे पते का सेवन करने से विरमण की शिक्षा ग्रहण करता हूँ।

विपश्यना का अंतिम उद्देश्य सचित्त परियोदपनं है। अपने चित्त को परिपूर्ण रूप से, यानी केवल सतही स्तर तक नहीं, बल्कि तलस्पर्शी जड़ों तक निर्मल करना है। उसमें रंचमात्र भी मैल न बचा रहे।

यदि उस पर नया-नया मैल चढ़ाते चले जायेंगे तो पूरी सफाई कैसे हो पायगी? पहले नये मैल चढ़ाने पर रोक लगानी होगी। जैसे आग बुझानी हो तो उसमें नया पेट्रोल छिड़कना, उसे नया जलावन देना बंद करना होगा, अन्यथा बुझाने का काम निरर्थक, निष्फल साबित होगा। अतः जहां एक ओर चित्त को निर्मल करने का परिश्रम कर रहे हैं, वहां दूसरी ओर उसमें नया मैल भी डालते रहें, तो चित्त निर्मल कैसे होगा?

चित्त को मैला किये बिना हम शरीर और वाणी का कोई दुष्कर्म नहीं कर सकते। दुष्कर्म करके नया मैल चढ़ाते रहेंगे, तो सफाई का काम कैसे होगा? अतः वहां ‘वारित्त’ को प्राथमिकता देनी नितांत आवश्यक है। शरीर और वाणी के दुष्कर्मों से विरत रह कर चित्त की सफाई में निरत हो जायेंगे तो सफलता मिलेगी ही।

भगवान की शिक्षा अत्यंत व्यावहारिक है और आशुफलदायिनी भी। अतः वारित्त और चारित्त दोनों का यथोचित प्रयोग किया जाता है। भगवान की शिक्षा को केवल निषेधात्मक कहना सरासर गलत है। इस भ्रांति से बाहर निकलने में ही हमारा कल्याण है।

(आत्म कथन भाग 2 से साभार)

क्रमशः ❀❀❀❀



ऐशलैंड, ओरेगन, अमेरिका के प्रश्नोत्तर (15 जून, 2002)

प्रश्न – ज्ञानसंपन्न होने में कितना समय लगता है? (हँसी)

उत्तर – हर क्षण, जब तक तुम अपने शरीर के भीतर सच्चाई का अनुभव कर रहे हो, तुम ज्ञानी हो। इसके पहले तुम्हारे भीतर क्या हो रहा है, इसे जानते ही नहीं थे। अब तुम ज्ञानी हो, क्षण-प्रतिक्षण ज्ञान, ज्ञान, ज्ञान। जब तुम्हारे सारे विकार दूर हो जायेंगे तब तुम पूर्ण ज्ञानी हो जाओगे।

प्र. – आजकल दुःखद और नकारात्मक समाचार ही दिखाये जाते हैं, जिन्हें देख कर मन को शांत रख पाना कठिन होता है। क्या हम इसे नजरअंदाज करें?

उ. – उन्हें देखो परंतु समता बनाये रखो। यदि उन्हें देख कर तुम अपनी समता खो दिये तब तुम भी भुक्तभोगी हो गये, दुःखी हो गये। संसार में जो कुछ हो रहा है उसे देखो परंतु उसका अंग मत बनो। यानी, ध्यान करते हुए देखो और अपने आप को दुःखी मत बनाओ, बल्कि प्यार, मैत्री और करुणा जगाओ। वह अपना प्रभाव छोड़ेगी और वही आसपास के वातावरण को शुद्ध करेगी।

प्र. – मैं सदैव सूक्ष्म संवेदनाओं को देखते हुए अनित्य स्वभाव को समझ पाता हूँ और अनात्म भाव को भी। फिर भी मैं अपेक्षित लक्ष्य तक नहीं पहुँच पाया। मुझे लगता है कि मैं कहीं भटक गया हूँ। मुझे और क्या करना चाहिए?

उ. – यदि तुम अंतिम लक्ष्य की ओर ही देखते रहोगे तो ठीक से अभ्यास कर ही नहीं पाओगे। तुम्हारा काम केवल अभ्यास करना है। फल (लक्ष्य) तो अपने आप आयेगा। लक्ष्य की कामना (तृष्णा) मत करो।

प्र. – क्या ऐसे लोग हैं जो विपश्यना करते हुए श्रोतापन्न हुए हैं, उसे जाने बिना ही? उनमें क्या बदलाव हुआ जिन्होंने संस्कार-उपेक्षा (निर्वाणिक अवस्था की ओर) के स्तर पर काम कर लिया?

उ. – अवश्य, मार्ग पर आगे बढ़ते हुए श्रोतापत्ति के लक्ष्य को कई लोगों ने प्राप्त किया है। लेकिन हम इसे अधिक महत्त्व नहीं देते। क्योंकि तब लोग विपश्यना के वर्तमान लाभों से वंचित होंगे। इसलिए मैं कहूँगा कि उस बात को अधिक महत्त्व दो जो अभी फलदायी है। बाकी अवस्थाएँ तो समय पाकर स्वतः आयेंगी।

प्र. – आज विश्व में इतने सारे विपश्यना केंद्र हैं, फिर भी इतना दुःख, संघर्ष और लड़ाइयाँ क्यों? क्या विपश्यना में कुछ गलत है? विपश्यना विश्व में शांति क्यों नहीं ला पा रही? यदि इसी प्रकार लड़ाइयाँ होती रहीं तो निश्चय ही भविष्य बर्बाद हो जायगा। हम विश्वशांति के लिए और क्या कर सकते हैं?

उ. – जब एक-एक व्यक्ति के अंदर शांति होगी तभी विश्व में शांति आयेगी। जब तक तुम्हारे अंदर शांति नहीं होगी, तुम संसार में शांति की अपेक्षा नहीं कर सकते। विपश्यना एक-एक व्यक्ति के अंदर शांति लाती है और वह धीरे-धीरे विश्व में फैलती है।

अपने मन को ऐसे प्रश्नों से शंकाशील मत बनाओ, ध्यान करते जाओ और देखो कि कैसे शांति अनुभव करते हो। यदि तुम्हें लाभ हो रहा है तो उसी प्रकार दूसरों को भी लाभ होगा। शांति इसी प्रकार स्थापित होगी। यदि अधिक से अधिक लोग विपश्यना करें तो विश्वशांति की संभावना अधिक है। विश्वशांति तब तक नहीं होगी जब तक कि प्रत्येक व्यक्ति इससे लाभान्वित न हो। यदि अधिक से अधिक लोग शांति का जीवन जीने लगे तब निश्चितरूप से हम विश्वशांति की ओर आगे बढ़ रहे हैं।

प्र. – यह मेरे लिए बहुत सामान्य है कि मैं सांस के सहारे शारीरिक और मानसिक तौर पर ध्यान लगाते हुए साधना करता हूँ। बहुत बार सांस देखने से तीव्र एकाग्रता भी होती है। क्या यह ठीक है?

उ. – हाँ, सांस देखना हमेशा सहायक होता है। जब भी तुम देखो कि तुम्हारा मन बहुत चंचल है अथवा बहुत सुस्त हो गया है तब सांस देखना बहुत लाभदायक है। थोड़ी देर के लिए सांस पर आ जाओ। फिर देखो कि अब तुम ठीक से काम कर पा रहे हो।

यदि तुम पूरे शरीर का चक्कर लगा रहे हो तब भी सांस का सहारा ले सकते हो। उदाहरण के लिए एक सांस में पूरी बांह में मन ले जाओ, दूसरी सांस के साथ दूसरी बांह में। यों सारे शरीर में सांस के साथ मन को घुमा सकते हो। इस प्रकार तुम पूरे शरीर की संवेदनाओं को भी एक-एक करके देख रहे हो और सांस को भी। इससे मन का भटकना कम होता जायगा। यह सदैव सहायक है।

प्र. – क्या यह कहना अहंकार का सूचक नहीं कि केवल विपश्यना ही बुद्ध की सबसे शुद्ध विधि है?

उ. – इसमें अहंकार की कोई बात नहीं है। मैं स्वयं बुद्ध की शिक्षा ग्रहण करने के पूर्व बहुत से प्रश्न और शंकाएँ लेकर गया था। परंतु इसका प्रयोगात्मक पक्ष मुझे सबसे अच्छा लगा जो त्वरित फलदायी है। यह अत्यंत ही तर्कसंगत, व्यावहारिक, वैज्ञानिक तथा परिणामदायक है। परंतु मैं पूर्ण संतुष्ट तब भी नहीं था। मैं बुद्धवाणी को स्वयं पढ़ कर देख लेना चाहता था। और उनकी वाणी पढ़ने के बाद मैंने पाया कि विपश्यना बिल्कुल बुद्धवाणी के अनुरूप है। कालांतर में लोग इस विधि की शुद्धता को नहीं संभाल पाये और बुद्धवाणी की शुद्धता भी खो दी, तब लोगों में शंका-संदेह होना स्वाभाविक था। सौभाग्य से बर्मा के कुछ भिक्षुओं (संघ) ने इस विधि की शुद्धता को संभाल कर रखा और साथ ही वाणी की शुद्धता को भी। इन्हें मिला कर देखते हैं तो पाते हैं कि कैसे वाणी और विधि एक-दूसरे की पूरक हैं और मेल भी खाती हैं। इसीलिए कहते हैं कि यह बुद्ध की सबसे शुद्ध विद्या है।



मृत्यु मंगल

श्री तुलसीराम शर्मा (धम्मगिरि के महाराज) ने अपने गांव (राजस्थान) में बहुत शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। उन्होंने कठिन परिस्थितियों में भी धम्मगिरि की भोजन-व्यवस्था में कभी कोई कमी नहीं आने दी। अनेक कठिनाइयों के बावजूद सेवाकार्य को सर्वोपरि माना। नियमित साधना करने वाले ऐसे सेवाभावी, सब का मंगल चाहने वाले व्यक्ति को अपने धर्म-लक्ष्य की शीघ्र प्राप्ति हो, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना!



विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ "सेंचुरीज कॉर्पस फंड"

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' के दैनिक खर्च को संभालने के लिए पूज्य गुरुजी के निर्देशन में एक 'सेंचुरीज कॉर्पस फंड' की नींव डाली जा चुकी है। उनके इस महान संकल्प को परिपूर्ण करने के लिए 'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन' (GVF) ने हिसाब लगाया कि यदि 8760 लोग, प्रत्येक व्यक्ति रु. 1,42,694/-, एक वर्ष के अंदर जमा कर दें, तो 125 करोड़ रु. हो जायेंगे और उसके मासिक ब्याज से यह खर्च पूरा होने लगेगा। कोई एक साथ नहीं जमा कर सके तो किस्तों में भी जमा कर सकते हैं। (अनेक लोगों ने पैसे जमा करा दिये हैं और विश्वास है शीघ्र ही यह कार्य पूरा हो जायगा।)

साधक तथा साधकेतर सभी दानियों को सहस्राब्दियों तक अपनी धर्मदान की पारमी बढ़ाने का यह एक सुखद सुअवसर है। अधिक जानकारी तथा निधि भेजने हेतु **संपर्क**:-
1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512 / 62427510; Email-- audits@globalpagoda.org; Bank Details: 'Global Vipassana Foundation' (GVF), Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W), Bank A/c No. - 911010032397802; IFSC No. - UTIB0000062; Swift code: AXIS-INBB062.



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री अनिल एवं श्रीमती सुनीता धर्मदर्शी, बिहार के समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य की सहायता एवं धम्मबोधि विपश्यना केंद्र के कार्यवाहक केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा

नव नियुक्तियां सहायक आचार्य

1. श्री रामकृष्ण विश्वनाथ, हैदराबाद
2. श्रीमती बीना पांडेय, बैंगलोर
3. Mr. Michael Kwok, Taipai, Taiwan
4. Ms. Catherine Huang, Taipai, Taiwan
5. Ms. Jirawan Tangjitmeti, Thailand
6. Mr. Veerapong Kraivit, Thailand

बाल-शिविर शिक्षक

- 1-2. श्री ऋतु खेतवानी एवं श्री मनीष पारेख, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर, मुंबई क्षेत्र.
3. श्री शिवकुमार बी.बी., तुमकुर
4. श्री अनिल प्रभाकर पाटील, जलगांव
5. श्री सतीश दत्तात्रय पाटील, जलगांव
6. श्रीमती निरंजना दिनकर हेलोडे, भुसावळ
7. श्रीमती पूजा कासार, पुणे
8. श्रीमती शिल्पा मिनीयार, पुणे
9. श्री सुशांत हुमने, नाशिक
10. श्रीमती मंगला जयंत साळवे, नाशिक
11. श्री जयंत ओंकार साळवे, नाशिक
12. श्री किरण निवृत्ति दिवेकर, नाशिक
13. श्री राजीव वर्मा, इंदौर
14. कु. संगीता सुरेश भालेराव, जलगांव
15. Miss Sudarat Jiamyangyuen, Thailand
16. Ms Natchanitta Phumchum, Thailand



विपश्यना मोबाइल ऐप की सूचना

साधकों की सुविधा के लिए नया मोबाइल ऐप उपलब्ध है। इसके उपयोग से साधक अपने क्षेत्र में एक दिवसीय शिविर, सामूहिक साधना आदि की जानकारी सहित, नेट पर डाली गयी हिंदी, अंग्रेजी, मराठी आदि कोई भी पत्रिका खोज करके पढ़ सकेंगे और अपने कंप्यूटर पर उतार कर छाप भी सकेंगे। इसके लिए कृपया Vipassana Meditation Mobile App, Vipassana Research Institute खोज कर अपने मोबाइल में डाऊनलोड करें।

अंशकालिक गैर आवासीय लघु पाठ्यक्रम

विपश्यना ध्यान का परिचय (सैद्धांतिक रूप से) २०२०

विपश्यना विशोधन विन्यास और मुंबई यूनिवर्सिटी के संयुक्त आयोजन से लघु पाठ्यक्रम ‘विपश्यना ध्यान का परिचय’ शुरू होने जा रहा है, जो विपश्यना ध्यान के सैद्धांतिक पक्ष एवं विभिन्न क्षेत्रों में इसकी व्यवहारिक उपयोगिता को उजागर करेगा।

पाठ्यक्रम की अवधि : ८ जुलाई २०२० से २३ सितम्बर २०२० (३ महीने)

स्थान : सभागृह नंबर २, ग्लोबल पगोडा परिसर, गोरार्ड, बोरीवली (प), मुंबई. ९१ तथा संपर्क हेतु निम्न शृंखला आदि का अनुसरण करें:-

वी.आर.आई. - पालि आवासीय पाठ्यक्रम - 2020

पालि-हिन्दी (45 दिन का आवासीय पाठ्यक्रम) (4 जुलाई से 18 अगस्त). इस कार्यक्रम की योग्यता जानने के लिए इस शृंखला का अनुसरण करें-- <https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs> संपर्क: ग्लोबल पगोडा परिसर, गोरार्ड, बोरीवली (प.), मुंबई. ९१. फोन संपर्क - 022-50427560/28451204 Extn. 560, and Mob. 9619234126 (09:30 AM to 05 PM), Email: mumbai@vridhamma.org.

पगोडा के समीप ‘धम्मालय’ अतिथि-गृह में निवास-सुविधा

पवित्र बुद्ध-धातुओं और बोधिवृक्ष के सान्निध्य में रह कर गंभीर साधना करने के इच्छुक साधकों के लिए ‘धम्मालय’ अतिथि-गृह में निवास, भोजन, नाश्ता आदि की उत्तम सुविधा उपलब्ध है। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए निम्न पते पर संपर्क करें— श्री जगजीवन मेश्राम, धम्मालय, ग्लोबल विपश्यना पगोडा, एस्सलवर्ल्ड जेटी, गोरार्ड विलेज, बोरीवली

(प.) - 400091. फोन. +91-22-50427599/598 (धम्मालय रिसेप्शन) पगोडा-कार्यालय- +91-22-50427500. Mob. 9552006963/7977701576.

Email- info.dhammadaya@globalpagoda.org

धम्मालय-2 (आवास-गृह) का निर्माण कार्य

पगोडा परिसर में ‘एक दिवसीय’ महाशिविरों में दूर से आने वाले साधकों तथा धर्मसेवकों के लिए रात्रि-विश्राम की निःशुल्क सुविधा हेतु “धम्मालय-2” आवास-गृह का निर्माण कार्य होगा। जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार होना चाहें, वे कृपया उपरोक्त (GVF) के पते पर संपर्क करें।

पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

पूज्य गुरुजी बार-बार कहा करते थे कि किसी धातु-पगोडा पर रात भर रोशनी रहने का अपना विशेष महत्त्व है। इससे सारा वातावरण धर्म एवं मैत्री-तरंगों से भरपूर रहता है। तदर्थ सगे-संबंधियों की याद में ग्लोबल पगोडा पर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. 5000/- निर्धारित किये गये हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें-- (GVF) संपर्क: 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

ग्लोबल पगोडा में प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर

एवं वर्ष के विशेष महाशिविर

रविवार: 3 मई, बुद्ध-पूर्णिमा के उपलक्ष्य में; 5 जुलाई आषाढ-पूर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन) तथा 27 सितंबर शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में; पगोडा में महाशिविरों का आयोजन होगा तथा हर रोज एक-दिवसीय शिविर चलते रहेंगे, जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य कराएँ और सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएँ। समय: प्रातः 11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक। 3 से 4 बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। बुकिंग हेतु कृपया निम्न फोन नंबरों पर फोन करें अथवा निम्न लिंक पर सीधे बुक करें। संपर्क: 022-28451170, 022-62427544-Extn. no. 9, 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online Regn: <http://oneday.globalpagoda.org/register>

दोहे धर्म के

धर्म न तर्क-वितर्क है, धर्म न वाद-विवाद।
विरज विमल चैतन्य का, धर्म पुनीत प्रसाद॥
मत कर बहस न तर्क कर, मत कर वाद-विवाद।
धर्मवान करते नहीं, झगड़े और फसाद॥
दर्शन वाद-विवाद का, जब तक भूत सवार।
तब तक छिलके ही मिले, नहीं धर्म का सार॥
कर्मों के बंधन कटें, होय मुक्ति का बोध।
समता सुख से चित भरे, तज विरोध अनुरोध॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड

8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018

फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166

Email: arun@chemito.net

की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

बिरथा तरक-बितरक है, बिरथा बाद-बिवाद।
धार्या ही निरमळ हुवै, चाखै इमरत स्वाद॥
पढतां लिखतां बोलतां, करतां बाद-बिवाद।
मिनख जमारो खो दियो, चख्यो न धरम सुवाद॥
कितना दिन यूं ही गया, करतां बाद-बिवाद।
त्याग तरक नै बावळा, चाख धरम रो स्वाद॥
अहोभाग! गुरुदेवजू, प्रग्या दयी जगाय।
थोथै बाद-बिवाद रा, बंधन दिया छुड़ाय॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शांति कॉम्प्लेक्स, एन.एच.6,

अजिंठा चौक, जलगांव - 425 003, फोन. नं. 0257-2210372, 2212877

मोबा.09423187301, Email: morolium_jal@yahoo.co.in

की मंगल कामनाओं सहित

“विपश्यना विशोधन विन्यास” के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.

मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2563, माघ पूर्णिमा, 9 फरवरी, 2020

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. “विपश्यना” रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.) (फुटकर बिक्री नहीं होती)

DATE OF PRINTING: 25 JANUARY, 2020, DATE OF PUBLICATION: 9 FEBRUARY, 2020

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: vri_admin@vridhamma.org;

course booking: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org