विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2563, फाल्गुन पूर्णिमा, 9 मार्च, 2020, वर्ष 49, अंक 9

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

धम्मवाणी

यतो यतो सम्मसति, खन्धानं उदयब्बयं।
लभती पीतिपामोज्जं, अमतं तं विजानतं॥

धम्मपद-374, पकिण्णकवग्गो

– साधक (सम्यक सावधानता के साथ) जब-जब (शरीर और चित्त) स्कंधों के उदय-व्यय रूपी अनित्यता की विपश्यना द्वारा अनुभूति करता है, तब-तब उसे प्रीति-प्रमोद (रूपी अध्यात्म-सुख) की उपलब्धि होती है। ज्ञानियों के लिए यह अमृत है।

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 **चौदहवीं कड़ी**:–

अनित्य, दुःख, अनात्म

अनित्य, दुःख, अनात्म तीनों सचमुच निषेधात्मक हैं। परंतु इनका कोई दार्शनिक महत्त्व नहीं है, क्योंकि ये दार्शनिक मान्यताएं नहीं हैं। भव-विमुक्ति की साधना के पथ पर इन तीनों की प्रत्यक्षानुभूति करनी होती है जो कि नितांत आवश्यक है। विपश्यना साधना करने पर ही यह स्पष्ट होता है कि इन तीनों की स्वानुभूति मुक्ति के मार्ग को किस प्रकार प्रशस्त करती है। केवल मान लेने मात्र से मुक्ति नहीं मिलती।

विपश्यना आरंभ करने पर जो स्थूल स्थूल घनीभूत संवेदनाएं प्रकट होती हैं वे देर सबेर समाप्त होती जाती हैं। इस प्रकार साधक उनके अनित्य स्वभाव को अनुभूति के स्तर पर जानता रहता है। विपश्यना के मार्ग पर इसे उदय-व्यय ज्ञान की अवस्था कहते हैं। यह मार्ग का अत्यंत प्रारंभिक पड़ाव (स्टेशन) है। परंतु धीरज और लगन के साथ काम करते रहने से आगे की सच्चाइयां स्वत: प्रकट होने लगती हैं।

प्रकट सत्य *(एपेरेंट ट्रुथ)* के रूप में सारा शरीर ठोस है। परंतु अंतिम *(अल्टीमेट)* वास्तविकता के स्तर पर तो सूक्ष्मातिसूक्ष्म परमाणुओं का पुंज मात्र है। विपश्यना साधना में परमाणु को कलाप कहा जाता है। इसका अर्थ है - भौतिक जगत की सूक्ष्मतम इकाई। यह इकाई भी ठोस नहीं है बल्कि केवल तरंग है। गंभीरतापूर्वक साधना करते-करते किसी साधक को पहले ही शिविर में और किसी को दूसरे या तीसरे शिविर में शरीर की सूक्ष्म अवस्थाएं अनुभूति पर उतरने लगती हैं। सारा शरीर परमाणुओं के पुंज के रूप में महसूस होने लगता है, केवल तरंग ही तरंग होती है। साधक अनुभव करता है कि परमाणुओं के पुंज के पुंज द्रुतगति से उत्पन्न होते हैं और नष्ट होते जा रहे हैं। देखते-देखते इन परमाणुओं की तरंगें अधिकाधिक गतिमान अनुभव होने लगती हैं। शरीर के ऊपरी-ऊपरी स्तर पर ऐसा अनुभव होते-होते जैसे-जैसे साधक की सजगता तीक्ष्ण होती जाती है, उसे बाहर-भीतर सारे शरीर में अत्यंत त्वरित गति से तरंगायित परमाणु महसूस होने लगते हैं। विपश्यना की परंपरा के अनुसार एक नन्हें से कलाप की तरंग चुटकी बजायें या पलक झपकें, इतनी देर में अनेक शत-सहस्र कोटि बार तरंगायित होती है।

आज के पश्चिमी विज्ञान के अनुसंधान के अनुसार एक एटम एक सेकेंड में १ के आगे २२ बिंदी लगायें, इतनी बार तरंगायित होता है। पश्चिमी वैज्ञानिक के अनुसार 'भौतिक जगत में कहीं कुछ भी ठोस नहीं है। केवल तरंग ही तरंग है।' विपश्यी साधक भी देखता है, ठोस लगने वाले इस शरीर में कहीं रंचमात्र भी ठोसपना नहीं रह गया। सिर से पांव तक अथवा पांव से सिर तक, शरीर में से मन गुजारते हुए कहीं कोई रुकावट, कोई बाधा नहीं रही। एक ही सांस में सारे शरीर की अनुभूति हो जाती है। इसे ही भगवान ने कहा –

सब्बकायणपटिसंवेदी अस्ससिस्सामीति सिक्खति।
सब्बकायणपटिसंवेदी पस्ससिस्सामीति सिक्खति।

– मज्झिमनिकाय 1.107

साधक एक आश्वास में पांव से सिर तक और एक प्रश्वास में सिर से पांव तक (तरंगायित) सारे शरीर का अनुभव करना सीखता है। शरीर का ठोसपना समाप्त हो जाने के कारण ऐसी अनुभूति सहज होने लगती है।

ठोसपना शरीर का भासमान सत्य है और तरंगायित रहना इसका वास्तविक सत्य है, और साधक को ऐसा स्पष्ट ज्ञात होता है। यह कोई कल्पना नहीं है। यह किसी संप्रदाय की दार्शनिक मान्यता को पुष्ट करना नहीं है। यह समस्त भौतिक जगत का अंतिम (अल्टीमेट) सत्य है। इसे ही भगवान ने कहा –

सब्बो लोको पकम्पितो — सारा संसार प्रकंपन ही प्रकंपन है।

– संयुत्तनिकाय 1.1.168,

साधक अपने शरीर के भीतर ठोस-तत्व-विहीन मात्र प्रकंपन को महसूस करता है। विपश्यना के लंबे मार्ग का यह दूसरा पड़ाव है, जिसे भंग ज्ञान की अवस्था कहते हैं।

आरंभ में जब उदय-व्यय ज्ञान का पहला पड़ाव आता है, तब भगवान उसके लिए कहते हैं –

समुदयधम्मानुपस्सी विहरति, वयधम्मानुपस्सी विहरति।

– यानी विपश्यना करते हुए समुदय होता हुआ देखता है और फिर व्यय होता हुआ देखता है। यही उदय-व्यय पड़ाव है, जहां उदय अलग और व्यय अलग महसूस होता है। दोनों के बीच का अंतराल कभी लंबा होता है, कभी छोटा, पर बना रहता है। अगले पड़ाव तक पहुँचते-पहुँचते –

समुदयवयधम्मानुपस्सी विहरति – समुदय और व्यय एक साथ अनुभव होते हैं। दोनों के बीच का अंतराल समाप्त हो जाता है।

जैसे ही समुदय हुआ, वैसे ही व्यय हो गया। जैसे ही उत्पन्न हुआ, वैसे ही नष्ट हो गया। आगे जाकर गति इतनी तीव्र हो जाती है कि कब

• रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

उत्पन्न हुआ, इसकी जानकारी भी पकड़ में नहीं आती। केवल व्यय ही व्यय, केवल भंग ही भंग। जैसे कोई बालू के कणों का विशाल टीला भरभरा कर गिर पड़े, वैसे सारे शरीर में केवल फुर-फुर, फुर-फुर – भंग ही भंग अनुभव होने लगता है। इसीलिए इसे भंग ज्ञान का पड़ाव कहते हैं।

साधक जब शरीर के भीतर-बाहर सर्वत्र भंग ज्ञान की धाराप्रवाह अनुभूति करने लगता है, तब उसे पुलक रोमांच की अत्यंत सूक्ष्म और सुखद अनुभूति होने लगती है। यही प्रथम ध्यान का प्रीति-सुख है। यही पतंजलि का *आनंद* है। संभवत: इसी को किसी ने '*आत्मानंद*' कहा हो, '*ब्रह्मानंद*' कहा हो, '*सच्चिदानंद*' कहा हो।

जब स्वयं मुझे भी पहले ही शिविर में ऐसी अनुभूति हुई, तब मैंने गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन को यह बताना चाहा कि हमारी परंपरा में यही जीवन का अंतिम लक्ष्य है। यह सत है, सत्य है, चित् है, चैतन्य है और आनंद ही आनंद है; सच्चिदानंद है। परंतु मेरे कुछ कहने के पूर्व उन्होंने समझाया, यह शरीर और चित्त के स्पर्श से होने वाली संवेदना है। यह शरीर और चित्त के भंगमान स्वभाव की परिचायिका है। इसीलिए इसे भंग-ज्ञान कहते हैं। उन्होंने आगे कहा कि अब यहीं से गंभीर विपश्यना साधना आरंभ होती है। यदि इस अनुभूति के सही अनित्य स्वभाव को समझते हुए समता बनायी रखी जाय, तो *अनुसयकिलेसं* (अनुशय क्लेश) यानी जन्म-जन्मांतरों से चले आ रहे वे गहन कर्म-संस्कार, जो भविष्य में नये-नये जन्म-फल देने के लिए बीज सदृश हैं और जो चितधारा की तलस्पर्शी गहराइयों में शयन करते हुए अनुसरण कर रहे हैं, वे उभर-उभर कर उदीर्ण होने लगते हैं। यदि उनके भी अनित्य स्वभाव का बोध बनाये रखा जाय, तब *सङ्खार-उपेक्खा* का क्रम आरंभ होता है। संवेदनाओं के रूप में उदीर्ण हुए इन कर्म-संस्कारों के प्रति उपेक्षा यानी समताभाव बनाये रखा जाय, तो उनकी निर्जरा होती जाती है, उनका क्षय होते जाता है। आगे का मार्ग लंबा है। किसके लिए कितना लंबा है, यह उसके पूर्व संचित कर्म-संस्कारों की मात्रा पर और वर्तमान की साधना में *सति* और *सम्पजानो* (स्मृति यानी सजगता और संप्रज्ञान यानी अनित्य बोध) की पुष्टता पर निर्भर करता है। उन्होंने मेरे पूछे बिना ही कहा कि अनेक लोग इसे ही अंतिम लक्ष्य मान बैठते हैं, जो कि गलत है। यह तो बीच की धर्मशाला है। अगर इसे ही लक्ष्य मान कर बैठे रह गये, तो आगे की यात्रा बंद हो जाती है। गंभीर साधक अनुभूति के स्तर पर समझता रहता है कि यह अनित्य का ही क्षेत्र है, क्योंकि देह और चित्त का क्षेत्र है, ऐन्द्रिय क्षेत्र है। इस अनित्य अवस्था के प्रति साधक सतत सजग रहता है कि कहीं यह नित्य तक पहुँचने में बाधक न बन जाय। जो नित्य, शाश्वत, ध्रुव, अविनाशी अमृत है, वह देह और चित्त के क्षेत्र का अतिक्रमण है, इंद्रिय क्षेत्र का अतिक्रमण है। नित्य, अमृत, निर्वाण के साक्षात्कार के समय समस्त इंद्रियां काम करना बंद कर देती हैं। इसीलिए कहा गया – ***सळायतननिरोधा*** – आंख, कान, नाक, जीभ और त्वचा तथा मानस, इन छहों इंद्रियों का निरोध हो जाता है। जितनी देर निर्वाण के साक्षात्कार की स्थिति बनी रहती है, उतनी देर छहों इंद्रियां नितांत निरुद्ध रहती हैं, काम करना बंद कर देती हैं। जब कभी भंग अवस्था में अनुभूत प्रीति-सुख के प्रति ***निब्बानं परमं सुखं*** की भ्रांति हो जाय, तब तुरंत जांच लेना चाहिए कि इस समय इंद्रियां काम कर रही हैं या नहीं? यदि कर रही हैं तो भ्रांति दूर कर लेनी चाहिए। अभी अंतिम गंतव्य दूर है।

समस्त मुक्ति मार्ग की सच्चाई खूब समझ में आयी। यह भी स्पष्ट हो गया कि मार्ग पर प्रकट हुए मील के पत्थरों को यात्रा का अंतिम लक्ष्य मान कर कहीं रुक न जायँ। दिव्य ज्योति, दिव्य नाद, दिव्य गंध, दिव्य रस, दिव्य स्पर्श - इस लंबे मार्ग पर प्रारंभिक मील के पत्थर समान हैं। इनमें से किसी को पकड़ कर बैठ जायँ, तो यात्रा रुक जाय। जानते रहें कि अभी देह और चित्त के अनित्य स्वभावी क्षेत्र की अनुभूतियों में से ही गुजर रहे हैं। इसी प्रकार जब कभी तीन घंटे की सहज आसन-सिद्धि हो जाय, लंबे समय तक का स्वत: कुंभक लगने लगे, सारे शरीर के साथ-साथ मूलाधार से सिर तक सकल मेरुदंड चिन्मय ही चिन्मय हो जाय, विभिन्न चमत्कारिक सिद्धियां प्राप्त हो जायँ, आदि-आदि, तब भी समझते रहें कि ये सभी बीच की धर्मशालाएं हैं, जो यह भ्रांति पैदा करती रहती हैं कि यात्रा पूरी हो गयी। इस भ्रांति से बचने के लिए साधक को सतत उदय-व्यय अथवा भंग-ज्ञान के अनित्य बोध की सच्चाई अनुभव करते रहना चाहिए, ताकि नाम-रूपातीत, (यानी चित्तातीत, देहातीत), इंद्रियातीत अमृत अवस्था का साक्षात्कार निर्विघ्न हो सके। अन्यथा बाधा ही बाधा बनी रहेगी।

जो साधक विपश्यना के मार्ग पर गंभीरतापूर्वक प्रगति करता जाता है, वह अनुभूति के स्तर पर यह खूब समझने लगता है कि समस्त यात्रा अनित्य से नित्य की ओर जाने के लिए है। अनित्य के प्रति इसीलिए सजग रहना आवश्यक है कि अनित्य क्षेत्र की प्रिय से प्रिय अनुभूति हमारे लिए मार्गावरोध न बन जाय। जब तक यात्रा पूरी न हो, तब तक '*पुनरपि जननम्, पुनर्रापि मरणम्*' का दु:खमय भव-संसरण बना ही रहेगा। अनित्य क्षेत्र की किसी भी अनुभूति को परम सुख मान कर, परमानंद मान कर कहीं भटक न जायँ, कहीं अटक न जायँ। जो अनित्य का क्षेत्र है, दु:ख का क्षेत्र है, न वह 'मैं' हूं, न वह 'मेरा' है, न वह मेरी 'आत्मा' है। इसके प्रति मिथ्या देहात्म बुद्धि अथवा चित्तात्म बुद्धि न जगा लें। 'अहं' या 'मम' जगाते ही विमुक्ति की यात्रा फिर रुक जाती है। 'अहं शून्य' और 'मम शून्य' हुए बिना अजन्मा, अमर, अविनाशी का साक्षात्कार नहीं हो सकता।

परंतु गंतव्य तक पहुँचने के पहले साधक के यात्रा-पथ का हर मील का पत्थर, हर बीच की धर्मशाला, हर असाधारण, असामान्य उपलब्धि और अनुभूति, प्रगति की निशानी भले हो पर लक्ष्य तक की पहुँच नहीं हैं। उनमें से कोई भी प्रगति में बाधक बन सकती है। इसलिए कितना भी प्रिय और मनमोहक अनुभव क्यों न हो, साधक को हर क्षण सजग और सावधान रहना है। यह समझ बनी रहनी आवश्यक है कि अभी अनित्य का ही क्षेत्र है, ऐन्द्रिय जगत का ही क्षेत्र है। अत: अनित्य क्षेत्र के प्रति सजग रहने की अनिवार्यता को भले कोई निषेधात्मक आलंबन कह कर अपनाने में झिझके, पर जब अनुभव के कदम बढ़ाते हुए यह समझ में आ जाय कि यह निषेधात्मक आलंबन हमें भ्रम-भ्रांति की भूल-भुलैया से बचाते हुए अत्यंत विधेयात्मक, शाश्वत, परम सत्य तक पहुँचाने के लिए है, तब इसे अपनाने में कोई झिझक नहीं रह जाती। ऐसा अनुभव केवल मेरा ही नहीं, अनेकों का है। दुर्भाग्य से देश में विपश्यना विद्या और मूल बुद्ध वाणी विलुप्त हो गयी। अत: भगवान की शिक्षा के प्रति अनेक निराधार निरर्थक भ्रांतियां उत्पन्न हुईं। इसी कारण मेरे जैसे अनेक लोग इस भ्रांति में पड़ गये कि साधना के क्षेत्र में जहां विपुल प्रीति-सुख या यों कहें विपुल आनंद की अनुभूति हुई, वहीं उसे साधना का अंतिम लक्ष्य मान बैठे। विपश्यना विद्या लुप्त होने के पश्चात भारत में अध्यात्म क्षेत्र के अनेक मनीषी भी इसी भ्रांति को पुष्ट करते रहे।

(आत्म कथन भाग 2 से साभार) *क्रमशः ...*

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

प्रश्न – आप अपनी पत्नी को मंच (स्टेज) पर क्यों लाते हैं?

उत्तर – क्योंकि उसके बिना मैं अधूरा हूं। वह मेरा आधा अंग है, अर्धांगिनी है इसलिए मुझे उसे साथ रखना होता है। वह बड़ा महत्त्वपूर्ण

काम करती है– यहां मैत्री और करुणा की तरंगें पैदा करती है। इसलिए सारा वातावरण मैत्री तरंगों से भर जाता है और तुम सब यहां उसी के कारण शांतिपूर्वक बैठे हो।

प्र. – कृपया विवाह-संबंध के बारे में बताएं। यहां अविवाहित युगल वैकल्पिक रूप से साथ रहते हैं।

उ. – एक गृहस्थ को सदैव एक ही साथी के साथ रहना चाहिए, उससे अधिक के साथ नहीं। अन्यथा आज इसके साथ, कल उसके साथ जो कि विक्षिप्त कामातुर का जीवन है, वह उचित नहीं है। इसीलिए हम कहते हैं कि किसी एक के साथ रहो, फिर शारीरिक संबंध रखना दोषपूर्ण नहीं है। ऐसे विवाहित युगल यदि दोनों साधक हैं तो देखेंगे कि जब वासना जागी तब शरीर में क्या संवेदना होने लगीं- अरे यह तो अनित्य है, अनित्य है। यों धीरे-धीरे दोनों वासना से मुक्त होने लगेंगे। शरीर के संबंध अपने आप कम होते जायेंगे। परंतु यदि दोनों अभी इतने मजबूत नहीं हुए हैं तो कोई बात नहीं। शरीर का संबंध हुआ तो कोई गलत नहीं हुआ। तुम्हारा शील नहीं टूटा। दोनों ही साधना करते जायेंगे तो पायेंगे कि एकाध वर्ष में या किसी-किसी को कुछ वर्षों में, यह अवस्था आयेगी कि अब शरीर की भूख नहीं रही। इस प्रकार ब्रह्मचर्य स्वतः सहज होता जायगा। मुक्ति के लिए ब्रह्मचर्य अत्यंत आवश्यक है और वह बिना दबाव के सहज ही हो जायगा। इसीलिए गृहस्थ को संवेदना देखते हुए धीरे-धीरे इसके बाहर निकलना आसान हो जाता है।

प्र. – आपको राजनीतिज्ञ होने में क्या बाधा है? (हँसी)

उ. – मैं समझता हूं कि मैं राजनीतिज्ञ से अधिक अच्छा हूं। मैं राजनीतिज्ञ क्यों बनूं? राजनीतिज्ञ बनने में कोई दोष नहीं है। वे भी वैसे ही संतुलित मानस रखते हैं जैसे कि आध्यात्मिक लोग। एक व्यापारिक नेता भी समाज का नेता होता है। इसमें कुछ गलत नहीं है। अच्छी या बुरी सभी बातें ऊपरी स्तर से प्रारंभ होकर नीचे के तबके तक जाती हैं। इसलिए यदि एक राजनीतिज्ञ व्यक्ति का मानस दुर्भावनाओं से भरा हो तो समाज में दुर्भावना ही फैलेगी। इसी प्रकार आध्यात्मिक व्यक्ति भी दुर्भावना से भरा हो तो समाज को कष्ट ही देगा। इसीलिये कहते हैं कि समाज को क्या दे रहे हैं? ऐसे ही एक व्यापारी नेता भी स्वार्थ और धन-लोभ से पीड़ित हो तो समाज को क्या देगा? विपश्यना उन सब के लिए है। वे सभी विपश्यना को स्वीकार करें और उसे अपने जीवन का अंग बनायें, तब जो भी करेंगे वह मंगलदायक ही होगा।

प्र. – हम शरीर के अलग-अलग अंगों में अलग-अलग संवेदनाएं क्यों महसूस करते हैं?

उ. – संवेदनाओं के अनेक कारण हैं, केवल एक कारण नहीं। संवेदनाएं जलवायु के कारण भी होती है, चोट या बीमारी के कारण भी, देर तक बैठे रहने के कारण भी, हमने भोजन कैसा लिया है अथवा पीछे के संस्कार कैसे हैं? कारण कुछ भी हो, इससे कोई अंतर नहीं पड़ता। संवेदना किसी प्रकार की हो, हम उसे जानें और अपनी समता बनाये रखें। यदि संवेदना हमारे मानसिक विकारों के कारण हो तब भी न जाने कितने प्रकार के विकार-संस्कार मन में पाल रखे हैं इसलिए यह जानना संभव नहीं है कि कौन-सी संवेदना किस विकार के कारण उत्पन्न हुई। इसलिए तुम्हें इनके विवरण में जाने की कोई आवश्यकता नहीं है।

उदाहरण के लिए– यदि गंदा कपड़ा साफ़ करना है तो हम पानी और साबुन लेकर उस पर रगड़ते हैं। हमें जानने की जरूरत नहीं कि यह मैल कब, क्यों और कैसे लगा? कपड़ा मैला है, हमारे पास साबुन है, अब कपड़े को साफ करना है। उसी प्रकार हमने विपश्यना की तकनीक सीख ली, अब संवेदना किसी भी कारण से आये, किसी भी प्रकार की आये, हमें केवल देखना है और उसके अनित्य स्वभाव को समझना है। (क्रमशः)

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, गोराई, बोरीवली (प), मुंबई. ९१ तथा **संपर्क हेतु** निम्न शृंखला आदि का अनुसरण करें:–

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

पालि-हिन्दी– 45 **दिनों** का आवासीय पाठ्यक्रम, 4 जुलाई से 18 अगस्त, तथा
पालि-अंग्रेजी– 60 **दिनों** का आवासीय पाठ्यक्रम, ५ सितम्बर से ४ नवम्बर २०२० तक

इन कार्यक्रमों की योग्यता जानने के लिए इस **शृंखला** का अनुसरण करें-- https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs **संपर्कः** ग्लोबल पगोडा परिसर, गोराई, बोरीवली (प.), मुंबई. ९१. फोन संपर्क – 022-50427560/28451204 Extn. 560, and Mob. 9619234126 (09:30 AM to 05 PM), **Email:** mumbai@vridhamma.org;.

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI)

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI) एक लाभ-निरपेक्ष संस्थान है। इसका मुख्य उद्देश्य है विपश्यना-विधि की वैज्ञानिक एवं ऐतिहासिक शोध करना। इस वैज्ञानिक शोध को आगे बढ़ाने के लिए साधकों का सहयोग अत्यंत आवश्यक है। अतः कृपया आगे आएं और अपना भरपूर योगदान दें। इस संस्था में दानियों के लिए सरकार ने आयकर अधिनियम 1961 की धारा 35-(1) (iii) के नियमानुसार 100% आयकर की छूट दी है। कृपया इसका लाभ उठायें। दान के लिए-- बैंक विवरण इस प्रकार है—

विपश्यना विशोधन विन्यास, ऐक्सिस बैंक लि., मालाड (प.) खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062; संपर्क- श्री डेरिक पेगाडो, मो. 9921227057, या श्री बिपिन मेहता, मो. 9920052156; वेबसाइट- https://www.vridhamma.org/donateonline

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, गोराई विलेज, बोरीवली (प.) - 400091. फोन. +91-22-50427599/598 (धम्मालय रिसेप्सन) पगोडा-कार्यालय- +91-22-50427500. Mob. 9552006963/7977701576. Email- info.dhammalaya@globalpagoda.org

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) संपर्कः** 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

मंगल मृत्यु

1. मुजफ्फरपुर निवासी श्री सुविंदरसिंह ने सहायक आचार्य के रूप में अनेक लोगों की सेवा की। वे दिल्ली में 2-2-20 को शांतिपूर्वक दिवंगत हुए। धर्मपथ पर उनकी प्रगति के लिए धम्म-परिवार की मंगल मैत्री।

2. सीतामढ़ी (बिहार) के श्री अंजनीकुमार अग्रवाल ने भी सहायक आचार्य के रूप में बड़ी सेवा की थी। उन्होंने 13 फरवरी को बंगलूरू में शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। दिवंगत की धर्मपथ पर प्रगति के लिए धम्म-परिवार की मंगल मैत्री।

3. नई मुंबई की सहायक आचार्या श्रीमती कीर्ति रोहिणीकांत शर्मा ने अनेक शिविरों में साधकों की सेवा की थी। 12 फरवरी को शिविर-संचालन हेतु जाते हुए रास्ते में ही मुस्कराते हुए मृत्यु को वरण किया। दिवंगत की धर्मपथ पर प्रगति के लिए धम्म-परिवार की मंगल मैत्री।

4. जबलपुर के बड़े सक्रिय ट्रस्टी श्री बाल कृष्ण मेहरा का 7 फरवरी को शांतिपूर्वक निधन हुआ। उन्होंने आसपास के कई शहरों में, अनेकों को विपश्यना के लिये प्रेरित किया। धर्मपथ पर उनकी प्रगति के लिए धम्म-परिवार की मंगल मैत्री।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व	नव नियुक्तियां सहायक आचार्य
1. श्री कर्मा जिग्मे डाव (स. आ.) धम्म सिक्किम केंद्र के केंद्र-आचार्य की सहायता सेवा	1. श्रीमती आभा मित्तल, दिल्ली
2. श्री अमित साहनी, धम्म शिखर केंद्र आचार्य की सहायता	2. श्रीमती विमलेश पाण्डेय, लखनऊ, उ. प्र.
3. श्री अत्तर सिंह सांगवान, धम्म हितकारी केंद्र के केंद्र-आचार्य की सहायता	3. श्रीमती अर्पणा माधव, बेंगलुरू
	4. श्रीमती माया एम. मेश्राम, नागपुर
	5. श्रीमती प्रवीण खासा, रोहतक

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 कंप्युटर पर उतार कर छाप भी सकेंगे। इसके लिए कृपया Vipassana Meditation Mobile App, Vipassana Research Institute खोज कर अपने मोबाइल में डाऊनलोड करें।

विपश्यना का स्वर्ण-जयंती महोत्सव सानंद संपन्न

विपश्यना के 50 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में गत 15-16 दिसंबर, 2019 को विश्व विपश्यना पगोडा पर बहुत भव्य आयोजन हुआ, जिसमें देश-विदेश के 8-9 हजार लोगों ने भाग लिया जिसका टीवी पर सीधा प्रसारण किया गया। इस दौरान विपश्यना के भारत में तथा विश्व में फैलने के इतिहास की झलक दिखायी गयी। विडियो प्रसारण में साधकों व आचार्यों के अनुभव दिखाये गये। कार्यक्रम में भाग लेते हुए पांडिचेरी की राज्यपाल सुश्री किरण बेदी ने लोगों का उत्साह बढ़ाते हुए मंच पर खड़े होकर पगोडा और विपश्यना विद्या को 500 से अधिक वर्षों तक जीवित और सुरक्षित रहने की अभिव्यक्ति की। उन्हीं की देखरेख में दिल्ली की तिहाड़ जेल में एक साथ 1000 कैदियों का शिविर लगा था जिसमें पूज्य गुरुजी एवं माताजी सहित 60 से अधिक सहायक आचार्यों और धर्मसेवकों ने सेवा की थी। पगोडा के सभी कार्यक्रमों को नेट पर डाल दिया गया है जिन्हें निम्न लिंक्स पर कभी भी देखा जा सकता है। सबका मंगल हो!

https://www.youtube.com/watch?v=g6bwuGr4H_0

https://www.youtube.com/watch?v=eEqrb4AXHUk

विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ "सेंचुरीज कॉर्पस फंड"

'**ग्लोबल विपश्यना पगोडा**' के दैनिक खर्च को संभालने के लिए पूज्य गुरुजी के निर्देशन में एक '**सेंचुरीज कार्पस 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 जायँगे 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।

अन्यथा अपनी सुविधानुसार छोटी-बड़ी कोई भी राशि भेज कर पुण्यलाभी हो सकते हैं।

साधक तथा साधकेतर सभी दानियों को सहस्राब्दियों तक अपने 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.

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।

ग्लोबल पगोडा में प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर एवं वर्ष के विशेष महाशिविर

रविवार: 3 मई, *बुद्ध-पूर्णिमा* के उपलक्ष्य में; **5 जुलाई** *आषाढ़-पूर्णिमा* (धम्मचक्कपवत्तन) तथा **27 सितंबर** *शरद पूर्णिमा* एवं *पूज्य गुरुजी की पुण्यतिति* 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 करायें और सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। **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

इस अनित्य संसार में, दुख का दिखे न अंत।
जब अंदर प्रज्ञा जगे, सुख जग जाय अनंत॥

काया चित्त अनित्य है, इसमें सार न कोय।
मैं मेरे की भ्रांतियां, दुख उत्पादक होंय॥

सारे धर्म अनात्म हैं, प्रज्ञा देख प्रबुद्ध।
क्षीण करे निज दुख सभी, ऐसा मार्ग विशुद्ध॥

प्रज्ञा जागे बलवती, हो अनित्य का बोध।
होय इंद्रियातीत जब, होवे चित्त विशोध॥

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

जागै धरम विपस्सना, अनित्यता रो ग्यान।
रोम रोम चेतन हुवै, प्रगटै पद निरवाण॥

काया चित्त अनित्य है, अंतर जगै प्रबोध।
इसी प्रबल प्रग्या जगै, होवै दुक्ख निरोध॥

सांस छुटै, देही छुटै, छुटै न समता नेक।
जागै बोध अनित्य रो, जागै बुद्ध बिवेक॥

चरी लेय कर हाथ मँह, जीं दिन मांगै भीख।
अहंभाव सारो मिटै, या अनात्म री रीत॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी
सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शॉपिंग 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, फाल्गुन पूर्णिमा, 9 मार्च, 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 FEBRUARY, 2020, DATE OF PUBLICATION: 9 MARCH, 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