Return of Dhamma
Celebrating Golden Years 50 1969-2019
VIPASSANA MEDITATION
As taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin

विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2562, चैत्र पूर्णिमा, 19 अप्रैल, 2019, वर्ष 48, अंक 10

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

धम्मवाणी

अत्तना हि कतं पापं, अत्तना संकिलिस्सति।
अत्तना अकतं पापं, अत्तनाव विसुज्झति।
सुद्धी असुद्धि पच्चत्तं, नाञ्ञो अञ्ञं विसोधये॥
धम्मपद-165, अत्तवग्गो

– अपने द्वारा किया गया पाप ही अपने को मैला करता है। स्वयं पाप न करे तो आदमी आप ही विशुद्ध बना रहे। शुद्धि-अशुद्धि तो प्रत्येक मनुष्य की अपनी-अपनी ही है। (अपने-अपने ही अच्छे-बुरे कर्मों के परिणामस्वरूप है।) कोई दूसरा भला किसी दूसरे को कैसे शुद्ध कर सकता है? (कैसे मुक्त कर सकता है?)

वि. साधना एवं धर्म-प्रसार की स्वर्ण जयंती पर पूज्य गुरुजी के प्रति कृतज्ञता ज्ञापन का सुअवसर

विपश्यना साधना के पुनरुत्थान की 50वीं वर्षगांठ, यानी, 3 जुलाई 2018 से 3 जुलाई 2019 तक वर्ष भर ग्लोबल विपश्यना पगोडा में प्रतिदिन एक दिवसीय शिविर नियमित रूप से चलते रहेंगे, ताकि यह वर्ष साधकों को दैनिक साधना पुष्ट करने में सहायक हो। यानी, जिस साधक-साधिका को जिस दिन भी समय मिले, इन शिविरों का लाभ उठा सकते हैं। इससे साधकों की साधना में निरंतरता और नियमितता आयेगी और उनसे प्रेरणा पाकर अधिक से अधिक लोगों में सद्धर्म के प्रति जागरूकता पैदा होगी और वे भी शिविरों में सम्मिलित होकर अपना कल्याण साध सकेंगे। अन्य स्थानों पर भी लोग इसी प्रकार दैनिक साधना, सामूहिक साधना तथा एक दिवसीय शिविरों द्वारा इसके व्यावहारिक अभ्यास को पुष्ट करें, यही पूज्य गुरुदेव के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि और सही कृतज्ञता होगी।

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के शुद्ध धर्म के संपर्क में आने के पूर्व की इन घटनाओं से और बचपन से युवावस्था तक के उनके भक्तिभाव से कोई भ्रम नहीं पैदा हो, बल्कि यह प्रेरणा मिले कि ऐसा व्यक्ति भी किस प्रकार बदल सकता है, इसी उद्देश्य से उनके संक्षिप्त **जीवन-परिचय** की यह **आठवीं कड़ी**:--

पुनरवलोकन

शिविर के पश्चात घर लौट कर दस दिनों के अनुभवों का पुनरवलोकन किया। दुनियादारी की अंतहीन भागदौड़ से दूर, प्राचीन ऋषि-मुनियों की पावन तपोभूमि सदृश धर्म के पवित्र वातावरण में निवास और नितांत संयमित, सात्विक और सादगी का जीवन जीते हुए इन दस दिनों में क्या सीखा ? क्या पाया ?

किसी हिल स्टेशन पर दस दिन छुट्टियां मना कर लौटने पर भी जीवन में कुछ समय के लिए ताजगी आती है, परंतु यहां से तो कायाकल्प की और चित्तकल्प की अद्भुत, अनूठी ताजगी लेकर घर आया। इतना आंतरिक सुख और इतनी आंतरिक शांति मैंने अपने जीवन में कभी अनुभव नहीं की थी। गुरुजी के आदेशानुसार घर आकर रोज सुबह-शाम एक-एक घंटे विपश्यना साधना करते रहने पर देखा कि साधना के समय ही नहीं, उसके बाद भी इस शांति की अनुभूति देर तक बनी रहती है। देखा कि माइग्रेन की मरणांतक पीड़ा से अब मुझे हमेशा के लिए छुटकारा मिल गया और उसके साथ-साथ मॉर्फिया के दु:खदायी दुष्प्रभाव से भी। पर इन सबसे बढ़ कर जो लाभ हुआ वह यह था कि विकारों के कारण चित्त में जो व्याकुलता बनी रहती थी वह शनै: शनै: कम होती चली गयी। विकार दिन-पर-दिन क्षीण होते चले गये। इसी उद्देश्य से मैं शिविर में सम्मिलित हुआ था। अब विकार जागे तो इस विधि द्वारा उनका सामना करना आ गया।

1998 में स्कूल के अध्यापकों को धर्म-प्रवचन देने के पश्चात उनके प्रश्नों का उत्तर देते हुए पूज्य गुरुजी और सतत मैत्रीपूर्ण मुद्रा में पूज्य माताजी

राग जागे, द्वेष जागे, भय जागे, अहंकार जागे, काम जागे, क्रोध जागे; जैसे ही कोई विकार जागा कि साथ-साथ होश जागा और उसी समय शरीर पर होने वाली संवेदना को देखते-देखते वह विकार दुर्बल होता चला गया। उस विकार के कारण जो व्याकुलता थी वह अपने आप क्षीण होती चली गयी। काम, क्रोध और अहंकार जैसे गहरे-गहरे दूषित विकारों से छुटकारा पाने में जहां न मेरी सगुण साकार की द्रवीभूत भक्ति और न गीता, उपनिषद का वेदांती चिंतन-मनन कुछ स्थायी लाभ दे सका, वहां केवल दस दिनों की साधना से ये विकार दुर्बल हो-होकर दूर होने लगे। इस विधि की यह विशेषता स्पष्ट हुई कि विकारों को जड़ों से कैसे उखाड़ा जाता है और अंतर्मन में दृढ़ हुए दूषित स्वभाव शिकंजे को किस प्रकार वैज्ञानिक ढंग से नष्ट किया जाता है। ऐसी तुरंत फलदायिनी विद्या पाकर मन बड़ा संतुष्ट प्रसन्न हुआ। जैसे मेरे असाध्य रोग के लिए संजीवनी औषधि मिल गयी।

यह औषधि प्राप्त होने के पूर्व जब कभी काम, क्रोध और अहंकार के प्रबल विकारों से मन विकृत होकर व्यथित हो उठता तब प्रात:कालीन भक्ति में अश्रुमुख हो, कातर कंठ से रुदन करता हुआ यों भजन गाता –

प्रभुजी मेरे अवगुण चित न धरो।
समदरसी प्रभु नाम तिहारो, मुझ पर कृपा करो ॥... आदि–आदि अथवा
प्रभुजी मैं तो थारो जी थारो।
कपटी क्रोधी कुटिल अर कामी, जो भी हूं सो थारो।
आंगलियां नूं परे न होवै, आ तो आप विचारो ॥.. आदि –आदि।

अब यह कल्याणी विद्या मिलने पर रोज के प्रात:कालीन रुदन-क्रदन से छुटकारा मिला। एक ही शिविर में यह तथ्य समझ में आ गया कि मन को

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

मैला मैं करता हूं। इसे सुधारने का दायित्व भी मेरा है। जब सुधारने की विद्या नहीं मालूम थी तब उस भ्रांति का जीवन जिया करता था। अब उससे छुटकारा हुआ। अब कभी प्रात:कालीन भजन गाता भी तो इसी प्रकार के: --

उठ जाग मुसाफिर भोर भई, अब रैन कहां जो सोवत है?.. आदि-आदि

अथवा -

तेरी गठरी में लागा चोर, मुसाफिर जाग जरा॥ ... आदि-आदि

अथवा -

वैष्णव जन तो तेने कहिये, जो पीर पराई जाने रे॥... आदि-आदि

अब नित्य नियमित रोने-धोने का अध्याय तो समाप्त हुआ ही, कुछ समय पश्चात ये सामान्य भजन भी छूट गये। सोचा, इतना समय अब साधना में ही क्यों न लगाऊं।

क्या अभ्यास किया?

यह विद्या सीखने के लिए वहां क्या अभ्यास किया? नितांत शुद्ध धर्म का ही अभ्यास किया। पंचशील का पालन किया। चित्त की एकाग्रता के लिए समाधि का अभ्यास किया और फिर यथासंभव अपनी प्रज्ञा जगा कर चित्तविशुद्धि का प्रयत्न प्रयास किया। इन तीनों के अभ्यास में कहीं कोई दोष नहीं दिखा।

शरीर और वाणी के दुष्कर्मों से विरत रह कर, शील सदाचार के पालन को वैदिक धर्म ही नहीं, संसार के सभी धर्म स्वीकार करते हैं। सभी इसे अच्छा मानते हैं। उपदेश हजारों सुनते रहें परंतु मन वश में किये बिना शील पालन संभव नहीं है, यह सर्वविदित है। वहां मन वश में करने का अभ्यास सिखाया गया। इस निमित्त स्वाभाविक सांस का जो आलंबन दिया गया वह भी ऐसा निर्दोष और सार्वजनीन कि जिसका प्रयोग सभी कर सकते हैं।

मन वश में करना अच्छा है परंतु शील सदाचार को जीवन का अंग बनाने के लिए चित्त को जड़ों तक निर्मल करना आवश्यक है। अन्यथा अंतर्मन में संगृहीत विकार जब कभी फूटते हैं तब चित्त पुन: विचलित हो उठता है और शील पालन करना कठिन हो जाता है। अत: शारीरिक संवेदनाओं के आधार पर प्रज्ञा द्वारा चित्त को नितांत निर्मल करने का अभ्यास सिखाया गया। यह भी सर्वमान्य है, सार्वजनीन है। इसका अभ्यास सभी कर सकते हैं।

गुरुजी ने बताया कि बुद्ध बनना केवल सिद्धार्थ गौतम का ही एकाधिकार नहीं है। उसके पहले भी अनेक बुद्ध हुए और उसके बाद भी होंगे। जो भी बुद्ध हुआ अथवा होगा सब की यही सार्वजनीन शिक्षा होती है -

(१) दुष्कर्मों से बचना यानी, शील सदाचार का जीवन जीना।

(२) सत्कर्मों में लगना यानी, कुशल चित्त की एकाग्रता हासिल करना। कुशल चित को एकाग्र करके जो भी कर्म करेंगे, वे स्वत: सत्कर्म ही होंगे।

(३) केवल ऊपरी-ऊपरी सतही स्तर तक ही नहीं, बल्कि जड़ों तक संपूर्ण चित्त को पूर्णतया निर्मल करना।

यही तथ्य आगे जाकर बुद्धवाणी में पढ़ने को मिला। स्वयं बुद्ध ने कहा—

सब्बपापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसम्पदा।
सचित्तपरियोदपनं, एतं बुद्धान सासनं॥ – धम्मपद १८३

सभी पापकर्मों से विरत रहना, कुशल कर्मों की संपदा अर्जित करना और अपने चित्त को परिपूर्ण रूप से शुद्ध करना; सभी बुद्धों की यही शिक्षा है।

यही शील, समाधि और प्रज्ञा है। हर बुद्ध इन्हीं तीनों का उपदेश देता है। केवल उपदेश ही नहीं देता। बुद्ध उसका प्रयोगात्मक अभ्यास करना सिखाते हैं। इसीलिए बुद्ध की शिक्षा आशुफलदायिनी होती है। पहले ही सत्र में यह सच्चाई खूब समझ में आयी और लगा कि बुद्ध की विद्या का यह व्यावहारिक पक्ष सचमुच बड़ा अनूठा है, अद्भुत है, अनमोल है।

यह शिक्षा पूर्णतया अच्छी लगी। लेकिन फिर मन में एक प्रश्न उठा कि यदि बुद्ध ने केवल शील, समाधि और प्रज्ञा का व्यावहारिक धर्म ही सिखाया तो हमारे यहां उनकी शिक्षा का इतना विरोध क्यों हुआ ? संभव है उनकी शिक्षा में अन्य कोई दोष रहा हो, जो इस शिविर के दौरान मेरी समझ में नहीं आया, पर हमारे बुजुर्गों की समझ में आ गया हो। इसी कारण उन्होंने इसका विरोध किया हो और बुद्ध की शिक्षा को भारत से पूर्णतया निष्कासित कर दिया हो। इसे जांचने के लिए मैंने बुद्धवाणी पढ़ने का निर्णय किया ताकि उसमें जो-जो दोष दिखें उन्हें त्याग कर, जो-जो अच्छाइयां हैं उन्हें ही स्वीकार करूं। शील, समाधि, प्रज्ञा में तो अच्छाई ही अच्छाई है। इसका मैंने स्वयं अभ्यास करके देख लिया। इसके फल कल्याणकारी ही कल्याणकारी हैं। अब बुद्ध की शिक्षा के सैद्धांतिक पक्ष को भी पढ़ कर समझूं।

बुद्ध-वाणी का पठन

मैंने सबसे पहले धम्मपद की वह पुस्तक पढ़ी जो कि श्रद्धेय आनन्दजी मेरे पास छोड़ गये थे और जो अब तक मेरी टेबल पर पड़ी थी। धम्मपद का एक-एक पद बड़े मनोयोग से पढ़ता गया। एक आलोचक के दृष्टिकोण से पढ़ता गया कि कहीं दोष दिखे तो उस पद पर चिह्न लगा लूं। मुझे यह देख कर बड़ा सुखद आश्चर्य हुआ कि पुस्तक के किसी भी पद में रंचमात्र दोष नहीं है। सोचा, शायद पढ़ने में कोई भूल रही हो। अत: पुन: दो बार बड़े ध्यान से पढ़ गया। वही सुखद परिणाम आया। वैसे तो धम्मपद को बुद्ध की शिक्षा का सार माना जाता है परंतु फिर भी मन में यह भाव जागा कि मुझे बुद्धवाणी के अन्य ग्रंथ भी पढ़ कर देखने चाहिए। हो सकता है उनमें धर्म के विरुद्ध कोई ऐसी शिक्षा हो, जिसके कारण हमारे पूर्वजों को उसका विरोध करना पड़ा। अत: एक-एक करके बुद्धवाणी के अनेक ग्रंथ उनके अनुवादों की सहायता से पढ़ता और समझता चला गया। एक ओर नित्य नियमित सुबह-शाम एक-एक घंटे की विपश्यना साधना, दूसरी ओर अपने अत्यंत व्यस्त गृहस्थ जीवन में से आवश्यक समय निकाल कर बुद्धवाणी का अध्ययन। इन दोनों के मेल से बड़ा लाभ हुआ।

इसके अतिरिक्त मैं जब-जब रंगून में रहता तब-तब हर रविवार को गुरुदेव के आश्रम में जाकर घंटे भर की सामूहिक साधना करते हुए तथा वर्ष में कम-से-कम एक बार दस दिन और कभी-कभी किसी लंबे शिविर में भाग लेते हुए, मैं इस व्यावहारिक पक्ष को और अधिक अनुभूतिजन्य गहराइयों से समझने लगा और लाभान्वित होने लगा।

मेरा भाग्य जागा और तत्कालीन सैनिक सरकार ने मुझे समस्त व्यापारिक और औद्योगिक जिम्मेदारियों से सर्वथा विमुक्त कर दिया। तत्पश्चात पांच वर्षों तक म्यंमा रहते हुए मैं बुद्धवाणी का गहन अध्ययन कर सका। मेरे लिए यह अत्यंत महत्त्व की बात हुई कि मुझे इतना लंबा अवकाश मिला और पूज्य गुरुदेव का सान्निध्य मिला। जब किसी सूत्र को समझने में कोई कठिनाई होती थी तब मुझे पूज्य गुरुदेव द्वारा समाधान सहज प्राप्य था। कभी-कभी वे अपनी ओर से मुझे आदेश देते कि मैं बुद्धवाणी के अमुक ग्रंथ के अमुक सूत्र को पढ़ कर आऊं। फिर मुझसे पूछते कि इसमें कौन-सी गहन बात देखी और मैं अपनी समझ के अनुसार उत्तर देता। बहुधा बहुत प्रसन्न होते। परंतु कभी-कभी हँस कर कहते कि तुम भलीभांति नहीं समझ पाये। फिर बड़े प्यार से समझाते और कहते कि अब शून्यागार में बैठ कर घंटे भर ध्यान करो। वह घंटे भर का ध्यान अत्यंत कल्याणकारी साबित होता। उस समय बहुधा यों लगता कि भगवान बुद्ध मुझे वह सूत्र स्वयं समझा रहे हैं और वह मेरी अनुभूति पर उतरता जा रहा है। म्यंमा के ऐसे अनुकूल वातावरण में रहते हुए बुद्धवाणी का अध्ययन अत्यंत कल्याणकारी सिद्ध हुआ।

एक ओर विपश्यना का गंभीर व्यावहारिक अनुभव और दूसरी ओर बुद्धवाणी का सैद्धांतिक अध्ययन, दोनों साथ-साथ चलते रहे। इससे बुद्ध की शिक्षा स्पष्ट से स्पष्टतर होती चली गयी। कहीं रंचमात्र भी दोष देख पाना तो बहुत दूर, शब्द-शब्द में अमृत रसपान की अनुभूति होने लगी। विपश्यना पाने के पूर्व बुद्ध की शिक्षा के प्रति मन में जो भ्रांतियां थीं, उन्हें याद कर बहुत लज्जित हुआ। तब ऐसा लगा कि हमारे देश के लब्धप्रतिष्ठ विद्वानों ने बुद्ध की शिक्षा पर जो अनुचित टिप्पणियां की हैं उनका संभवत: प्रमुख कारण यही है कि उन्हें मूलबुद्ध-वाणी पढ़ने और प्रयोगात्मक विपश्यना के अभ्यास

का अवसर ही नहीं मिला। क्योंकि ये दोनों बुद्ध के बाद लगभग पांच-सात सौ वर्ष बीतते-बीतते भारत से सर्वथा विलुप्त हो चुकी थीं और ये जो निंदात्मक टीका-टिप्पणियां हुईं, वे सारी की सारी इसके भी हजार वर्ष बाद की हैं। स्पष्ट है कि उस युग में तत्कालीन बौद्धों और पौराणिकों के बीच जो कटु वाद-विवाद चल रहे थे, उनमें दोनों पक्षों ने एक दूसरे पर बहुत कीचड़ उछाला होगा। कालांतर में कोई पक्षधर न बचे रहने के कारण जो कीचड़ बुद्ध की शिक्षा पर उछाला गया, वह कलंक रूप में चिपका रह गया। ऐतिहासिक सच्चाई की जांच करने के लिए मैंने निर्णय किया कि मुझे पौराणिक परंपरा के तत्संबंधी साहित्य का भी अध्ययन करना चाहिए।

गीता, कुछ एक उपनिषद, रामायण और महाभारत का बहुत कुछ अध्ययन म्यंमा रहते हुए कर चुका था। परंतु भारत आने के बाद बहुत-सा अन्य साहित्य भी देख गया। इस अनुसंधान में मेरे साधक शिष्यों ने बहुत सहयोग दिया और जब लगभग संपूर्ण सच्चाई सामने आयी तब लगा कि हमारे पूर्वजों ने आपसी झगड़े में अपने एक अद्वितीय महापुरुष की परम कल्याणी शिक्षा को कलंकित ही नहीं किया, बल्कि उसे देश-निकाला भी दे दिया जिससे देश का अपरिमित अहित हुआ।

अब जबकि पूरे देश ने बुद्ध की व्यावहारिक शिक्षा 'विपश्यना' को बड़े खुले दिल से अपनाया है, मुझे पूर्ण विश्वास है कि बुद्ध की मूल वाणी के आधार पर उनकी वास्तविक सैद्धांतिक शिक्षा भी प्रकट होगी तो सारी भ्रांतियां स्वत: दूर होंगी। मध्यकालीन सांप्रदायिक द्वेष नष्ट होगा। आज के भारत में हिंदू और बौद्धों के बीच जो गहरा मनमुटाव है, वह मिटेगा और इससे भी महत्त्वपूर्ण लाभ यह होगा कि पड़ोसी बौद्ध देशों को यह जान कर बड़ा संतोष होगा कि भारत ने बुद्ध की शिक्षा पर जो भी मिथ्या कलंक पूर्वकाल में लगाये थे उन्हें वे अब गलत मानते हैं और नहीं दोहराते। बुद्ध की शिक्षा का शुद्ध रूप ही अब उन्हें स्वीकार्य है। इससे इन देशों के साथ हमारे स्नेह-संबंध आज की भांति केवल ऊपरी-ऊपरी दिखावे के स्तर पर ही नहीं रहेंगे, बल्कि उनमें हमारे प्रति गहराइयों तक मैत्रीपूर्ण सद्भावना जागेगी। मुझे लगता है, इससे भारत और उसके पड़ोसी देशों का ही नहीं, बल्कि सारे विश्व का कल्याण होगा। सारे विश्व में विपश्यना स्वीकृत होती जा रही है परंतु वहां भी कहीं-कहीं भ्रांतियां हैं। जब सारे विश्व को यह ज्ञान होगा कि मध्यवर्ती काल में बुद्ध संबंधी जो भ्रांतियां भारत से फैली थीं, वे निराधार थीं तब उनके मन में भी बुद्ध की शिक्षा के प्रति जो शंकाएं हैं, वे दूर हो जायँगी। विश्व सचमुच मन को स्वस्थ रखने वाली भारत की इस सार्वजनीन, सर्वहितकारी विपश्यना विद्या को वैसे ही निस्संकोच ग्रहण करेगा जैसे कि शरीर को स्वस्थ रखने वाले प्राणायाम और आसनों की विद्या को ग्रहण किया है। इससे निस्संदेह सारे विश्व का कल्याण होगा।

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

"धम्म के 50 साल" पर्व पर

1)- विश्व विपश्यना पगोडा में प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविरः

प्रातः 11 बजे से सायं 5 बजे तक हो रहे हैं। जिन्होंने सयाजी ऊ बा खिन की परंपरा में, गुरुजी या उनके सहायक आचार्यों द्वारा सिखायी जाने वाली विपश्यना का कम-से-कम एक 10-दिवसीय शिविर पूरा किया है, वे सभी इनमें भाग ले सकते हैं। आवश्यक और उचित व्यवस्था करने के लिए प्रतिभागियों की संख्या जानना आवश्यक है। इसलिए, कृपया पंजीकरण अवश्य करायें। पंजीकरण बहुत आसान है बस 8291894644 पर WhatsApp करें, या SMS द्वारा नं. 82918 94645 पर, Date लिख कर भेजें।

2)- मुबई-शहर में--बुधवार 3 जुलाई को एक दिन में दो बार एक दिवसीय शिविर--

"**मारवाडी पंचायती वाडी भवन**" में दुबारा एक दिन में दो **एक-दिवसीय** शिविरों का आयोजन हो रहा है। 3 जुलाई, 2019 का पहला शिविर (first session) **प्रातः 9 बजे से दोपहर 1:30 बजे तक,** और दूसरा शिविर (second session) अपराह्न **3 बजे से सायं 7:30 बजे तक।** कृपया बुकिंग कराकर शिविर-स्थल पर पौन घंटे पहले पहुँचें। **स्थान का पूरा पता:** मारवाडी पंचायती वाडी भवन, 41, दूसरी पांजरापोल लेन, (सी.पी. टैंक - माधवबाग के पास) मुंबई-400004. **बुकिंग संपर्क: +91** 9930268875, +91 9967167489, 7738822979 (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 10 से 8 बजे तक.) **Online Regn:** http://oneday.globalpagoda.org/register

3) इगतपुरी में दस-दिवसीय शिविर एवं 3-दिवसीय कार्यक्रमः

इगतपुरी में पुराने साधकों के लिए १०-दिवसीय **विशेष शिविरों** का आयोजन किया गया है, जो **३ से १४ जुलाई २०१९ तक** यहां के तीनों विपश्यना केंद्रों में इस प्रकार होंगे:--

'धम्मगिरि' : पुराने साधकों के लिए-- (योग्यता- सतिपट्ठान शिविर जैसी)

'धम्म तपोवन-1' एवं **'धम्म तपोवन-2'** : (योग्यता- २० दिवसीय शिविर जैसी)

शिविर समापन के बाद अगले ३ दिन, यानी, **१४ से १६ जुलाई** तक– कुछ अन्य कार्यक्रम भी होंगे। *(इसके लिए आपको अलग से पंजीकरण कराना होगा।)*..पंजीकरण के लिए ऑनलाइन सुविधा नीचे दी गयी link पर उपलब्ध है –

धम्मगिरि: https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri;

धम्मतपोवन-1 : https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana;

धम्मतपोवन-२ : https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana2

निवेदन है कि आप लोग अधिक से अधिक संख्या में पधार कर इसे एक यादगार प्रसंग बनायें।

बेसिक और उन्नत डिप्लोमा पाठ्यक्रम - बुद्ध की शिक्षा- विपश्यना (सैद्धांतिक और व्यावहारिक पक्ष)

विपश्यना विशोधन विन्यास (वि.आर.आई.) और मुंबई विश्वविद्यालय (तत्त्वज्ञान विभाग) के संयुक्त प्रयास से हो रहे इस पाठ्यक्रम में बुद्ध की शिक्षाओं के सैद्धांतिक और व्यावहारिक पहलू विपश्यना की उपयोगिता को उजागर किया जायगा । पाठ्यक्रम की अवधि: २२ जून २०१९ से मार्च २०२० तक। कक्षा-समय: हर शनिवार दोपहर २:०० से शाम ६:०० बजे तक। योग्यता: न्यूनतम 12वीं / पुरानी एस.एस.सी. पास किया होना चाहिए। • {प्रथम सत्र के अंत तक, छात्र को पाठ्यक्रम के एक भाग के रूप में 10-दिवसीय विपश्यना शिविर में भेजा जायगा} प्रवेश तिथि: 12 से 15 जून, 2019 (सुबह 11 से 2 बजे तक)। **स्थान**: तत्वज्ञान विभाग (फ़िलॉसॉफ़ि डिपार्टमेन्ट), ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्वविद्यालय, कालीना, सांताक्रूज (पू.), मुंबई – 400098। . फोन नं. 022-26527337. • प्रवेश के समय कृपया अपने साथ लाएं -- एजुकेशनल सर्टिफिकेट की फोटोकॉपी -1, पासपोर्ट साइज फोटो - 3, नाम परिवर्तन (गॅझेट सर्टिफिकेट) की फोटोकॉपी- 1, और प्रवेश शुल्क 1800/- रुपये । • अधिक जानकारी के लिए - **संपर्क:** (1) वि.आर.आई. कार्यालय 022 50427560, 9619234126 (सुबह 9:30 से 5:30 बजे तक), (2) बलजीत लांबा - 9833518979, (3) राजश्री – 9004698648, (4) अलका वेंगुरलेकर - 9820583440. • वेबसाइट देखें:- https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs

नव निर्माणाधीन विपश्यना केंद्र धम्म कुटी, सिंगारभाटा, रायपुर

लगभग 5 एकड़ भूमि पर स्थित 'धम्म कुटी' (छत्तीसगढ़) की दूरी रायपुर रेल्वे स्टे. से 24 किमी., विमानतल से 17 किमी. और अटल नगर (नया रायपुर) से 15 किमी. है। सर्वेक्षणों में पाया गया कि यहां से लगभग 84 किमी. की दूरी पर महानंदा नदी के किनारे सिरपुर में अनेक बुद्धविहार, बुद्ध-मूर्तियां, गुफाएं आदि पायी गयीं। रायपुर में 1993 से विपश्यना के अकेंद्रीय शिविर नियमितरूप से लगते रहे हैं।

केंद्र के विकास के लिए छत्तीसगढ़ विपश्यना ट्रस्ट, रायपुर का गठन किया गया है जिसकी योजनानुसार प्रथम चरण में 70 पुरुष एवं 50 महिलाओं के लिए एकाकी शौचालय युक्त निवास, धम्म-कक्ष, भोजनालय, रसोईघर, कार्यालय आदि के आवश्यक निर्माण किये जायँगे। जो भी साधक-साधिकाएं इस महान पुण्यकार्य में भागीदार बनना चाहें वे कृपया **संपर्क** करें: व्यवस्थापक, छत्तीसगढ़ विपश्यना ट्रस्ट, रायपुर. बैंक खाता क्र. 1066000100133425, Punjab National Bank, IFSC code: PUNB 0106600, रायपुर । ट्रस्ट को 80-जी के अंतर्गत आयकर की छूट प्राप्त है। **व्यक्तिगत संपर्क-** (1) श्री सुरेश बंग, मो. 9425209354, (2) श्री अरुण अग्रवाल, मो. 9329101151.

पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

पूज्य गुरुजी बार-बार कहा करते थे कि किसी **धातु-गब्भ** पगोडा पर रात भर रोशनी रहने का अपना विशेष महत्त्व है। इससे सारा वातावरण दीर्घकाल तक धर्म एवं मैत्री-तरंगों से भरपूर रहता है। तदर्थ ग्लोबल पगोडा पर रात्रि भर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. 5000/- निर्धारित की गयी है। संपर्क- उपरोक्त (GVF) के पते पर...

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

1-2. श्री दिलीप काटे (वरिष्ठ स.आ.) एवं श्रीमती मीना काटे (स.आ.) धम्म सिद्धपुरी वि. केंद्र, (उत्तर सोलापूर) की केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा

3. श्री गौतम भावे (स.आ.) धम्म निरंजन विपश्यना केंद्र के केंद्र-आचार्य की सहायता सेवा

नये उत्तरदायित्त्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती शशि प्रभा गर्ग, पंजाब
2. श्रीमती नीरा कपूर, नई दिल्ली

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री एकनाथ गडलिंग, यवतमाल
2. श्री भरत ब्रजलाल आधिया एवं
3. श्रीमती सोनल आधिया, मुंबई
4. श्री रामप्पा एम, शिमोगा, कर्नाटक
5. श्रीमती कल्पना अशोक निखादे, नागपुर
6. श्रीमती ज्योत्सना शाह, मुंबई

बाल-शिविर शिक्षक

1. श्रीमती मालिनी एस.पी., बेंगलुरू
2. श्री नंदकिशोर वेल्लाला, बेंगलुरू
3. श्री राजू मकानदार, बेंगलुरू
4. श्री संदीप हिंमतराव शेंडगे, औरंगाबाद
5. श्री भरत दिगंबर दनेकर, बीड
6. श्रीमती पुष्पा कोचर, मलकापूर
7. श्री विकास आबुचंद मस्के, बीड
8. श्री गौतम शेषराव गायकवाड, लातूर
9. श्रीमती निर्मला अविनाश चिंचोलीकर, औरंगाबाद
10. श्रीमती शोभा विलास काम्बले, औरंगाबाद
11. श्रीमती देवेन्द्र महाडिक, औरंगाबाद
12. श्रीमती सुलोचना अतुल वाघवसे, औरंगाबाद
13. कु. हेमा रघुनाथ थोरात, औरंगाबाद
14. श्रीमती विद्या हरीश विणकरे, औरंगाबाद
15. श्री अविनाश नरवडे, औरंगाबाद
16. श्री निरंजन शंकर खैरनार, औरंगाबाद
17. श्री सरल भंसाली, मुंबई
18. Mr. Pascal Eekhof, Netherlands
19. Ms. Mina Ghozat, Germany
20. Mr Cristian La Torre, Spain
21. Ms Neige Famery-Brillet, Spain
22. Mrs. HUANG Shu Chuan Chiayi, Taiwan

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

पिश्यना 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। *(कुछ 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.

पगोडा पर संघदान का आयोजन

29 सितंबर, 2019 को **पूज्य गुरुदेव** की पुण्यतिथि व शरद पूर्णिमा तथा **12 जनवरी, 2020** को पूज्य माताजी एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथियों के उपलक्ष्य में **संघदान** का आयोजन प्रातः 9 बजे से निश्चित है। जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यवर्धक दान-कार्य में भाग लेना चाहते हों, वे कृपया निम्न नाम-पते पर संपर्क करें- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, or **फोन:** 022- 62427512 (9:30AM to 5:30PM), Email: audits@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।

विपश्यना पत्र के स्वामित्त्व आदि का विवरण

समाचार पत्र का नाम : **"विपश्यना"**
भाषा : **हिंदी**
प्रकाशन का नियत काल : **मासिक** (प्रत्येक पूर्णिमा)
प्रकाशन का स्थान: विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी-422403
मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक का नाम: रामप्रताव यादव
राष्ट्रीयता: भारतीय
मुद्रण का स्थान: अपोलो प्रिंटिग प्रेस, नाशिक

पत्रिकाके मालिक का नाम: **विश्यना विशोधन विन्यास,** रजि. मुख्य कार्यालय-- ग्रीन हाऊस, 2रा माला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई- 400023.

मैं रामप्रताप यादव, एतद् द्वारा घोषित करता हूं कि ऊपर दिया गया विवरण मेरी अधिकतम जानकारी और विश्वास के अनुसार सत्य है।

राम प्रताप यादव,
मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक
दिनांक: 01-04-2019

ग्लोबल पगोडा में 2019 के एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, 19 मई, वैशाख/बुद्ध-पूर्णिमा; **रविवार, 14 जुलाई,** आषाढ़ पूर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस); तथा **रविवार, 29 सितंबर- पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि** एवं **शरद पूर्णिमा** के उपलक्ष्य में, पगोडा में उक्त महाशिविरों का आयोजन होगा जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य करायें और **समग्गानं तपो सुखो-** सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं।

समय: प्रातः11 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

भाग्य जगा तो बुद्ध से, मंगल हुआ मिलाप।
अमृत पाया धर्म का, दूर हुआ भव ताप॥

शुद्ध धरम ऐसा मिला, राग जगे ना द्वेष।
चित्त निपट निर्मल बने, रहे न दुख लवलेश॥

आठ अंग का धर्मपथ, दिया बुद्ध उपदेश।
कदम-कदम चलते हुए, दूर होंय दुख क्लेश॥

अंतर मन लहरा उठे, निर्मल धर्म तरंग।
अंग-अंग मैत्री जगे, उमड़े मोद उमंग॥

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

उपदेसां री घूंट तो, देणी घणी आसान।
पालण करणो कठिन है, पाळ्यां ही कल्याण॥

सिक्छा तो देणी सरल, सुणनी भी आसान।
पण करड़ी है पालणी, पाळ्यां ही कल्याण॥

सिक्छा देणी तो सरल, पालण करड़ी होय।
सरल सरल तो सै करै, करड़ी करै न कोय॥

मुळक मुळक कर धरम री, ब्याख्या रह्यो सुणाय।
केवल ब्याख्या ही कर्यां, ओसध काम न आय॥

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 2562, चैत्र पूर्णिमा, 19 अप्रैल, 2019

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.)

DATE OF PRINTING: 1 April, 2019, DATE OF PUBLICATION: 19 APRIL, 2019

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