Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years 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 2563, ज्येष्ठ पूर्णिमा, 17 जून, 2019, वर्ष 48, अंक 12

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

धम्मवाणी

मा पमादमनुयुञ्जेथ, मा कामरतिसन्थवं।
अप्पमत्तो हि झायन्तो, पप्पोति विपुलं सुखं॥
धम्मपद-27, अप्पमादवग्गो

– प्रमाद मत करो और न ही कामभोगों में लिप्त होओ, क्योंकि अप्रमादी ध्यान करते हुए महान (अपरिवर्तनीय) (निर्वाण) सुख को पा लेता 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 **दसवीं कड़ी**:--

चार्वाक एवं बुद्ध

चार्वाक नितांत इहलौकिक सुखवादी था। वह नहीं मानता था कि मरने के बाद पुनर्जन्म होता है, अत: इस जन्म के सत्कर्म के सत्फल और दुष्कर्म के दुष्फल भोगने के लिए न कोई स्वर्ग है न नरक । जीवन की पूर्ण अवधि जन्म से मृत्यु तक ही है। अत: इस अवधि में छल-प्रवंचना करके भी जितना ऐन्द्रिय सुख भोग सकें उतना भोग लेना चाहिए। इसी में समझदारी है।

"यावज्जीवं सुखं जीवेन्नास्ति मृत्योरगोचरः।
भस्मीभूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः॥"

— जब तक जीवन रहे, सुख से जीना चाहिए क्योंकि मृत्यु से कोई नहीं बच पाता। मरने पर जिस शरीर को जला कर भस्म कर दिया गया उसका पुनरागमन यानी पुनर्जन्म कैसे होगा ? ऐसे ही अपने सुखभोग के लिए किसी को ठगने में कोई दोष नहीं, क्योंकि दुष्कर्म का कोई दुष्फल ही नहीं होता ।

भगवान बुद्ध के समय भी उच्छेदवादी मत-मतांतर के कुछ ऐसे लोग थे जो पाप-पुण्य को नहीं मानते थे। जैसे पूर्ण काश्यप का मत था कि चाहे जितनी हिंसा करो, मांस का ढेर लगा दो, उसका कोई दुष्फल नहीं। न कोई दुष्कर्म है न कोई सत्कर्म। जो किया वह यहीं समाप्त हो गया।

ऐसे ही अजित केशकंबल का मत था कि सब आते हैं और मर कर पंचतत्वों में विलीन हो जाते हैं। न कोई पाप है न पुण्य।

*2002 में अमेरिका-कनाडा की यात्रा से लौटते हुए पूज्य गुरुजी और पूज्य माताजी बेल्जियम के विपश्यना केंद्र **धम्म पज्जोत** में रुके और हैसेल्ट में हुए कार्यक्रम के बाद प्रश्नोत्तर देते हुए।*

यावज्जीवेत् सुखं जीवेत्, ऋणं कृत्वा घृतं पीवेत्।

जब तक जीवन है मौज-मजे कर लो। पीये तो घृत ही चाहे ऋण करके ही क्यों न पीये। इनका कोई पाप या पुण्य नहीं।

एक और मान्यता चलती थी कि शरीर तो नश्वर है परंतु आत्मा अमर है। इसलिए शरीर भले नष्ट हो जाय, आत्मा नया शरीर धारण कर लेती है। इसलिए प्राणिहिंसा का कोई पाप-पुण्य नहीं होता।

यही बात गीता में श्री कृष्ण द्वारा अर्जुन को कही गयी कि आत्मा अमर है, केवल शरीर मरता है। आत्मा का कुछ नहीं बिगड़ता। युद्ध में अपने सगे-संबंधियों को भी मारने से कोई पाप नहीं लगता। शरीर मर गया। आत्मा उसके बदले नये शरीर में चली गयी । क्योंकि आत्मा अमर है। जैसे नये कपड़े मिल गये, कपड़ा बदल लिया। परंतु हिंसा को मैं सदैव बुरा ही मानता रहा।

आस्तिक-नास्तिक

"मूर्ख हो या पंडित, शरीर के नष्ट होते ही उच्छेद को प्राप्त हो जाते हैं। मरने के बाद कोई नहीं रहता। आस्तिकवाद झूठा है।"

"न पुण्य या पाप का अच्छा या बुरा फल होता है, न लोक है न परलोक है। मूर्ख लोग जो दान देते हैं उसका कोई फल नहीं है।..."

ऐसे लोग नास्तिक कहलाते थे और भगवान बुद्ध थे परम आस्तिक।

उन दिनों के भारत में कर्म और कर्मफल के नैसर्गिक नियमों के अस्तित्व को स्वीकारने वाला आस्तिक और नकारने वाला नास्तिक माना जाता था। बुद्ध इन नास्तिकों की मिथ्या मान्यताओं को सर्वथा गलत

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

बताते थे। वे लोक-परलोक के अस्तित्व की जानते और मानते थे। कर्मों के अनुकूल फल की प्राप्ति के सनातन, नैसर्गिक नियमों को जानते और मानते थे। यही लोगों को सिखाते थे। उनकी शिक्षा थी — पापकर्मों से बचो, सत्कर्मों में लगो। गृही हो या गृहत्यागी, सबके लिए उनका यही मंगल उपदेश था। इस कारण वे परम आस्तिक शास्ता थे। मध्ययुग में जब पारस्परिक विग्रह-विवाद हुए तब दूषित चित से नास्तिक चार्वाक और आस्तिक बुद्ध को एक श्रेणी में बैठा दिया गया।

कर्म और कर्मफल के सिद्धांतों का विरोधी होने के कारण चार्वाक कामभोग संबंधी दुराचरण का हिमायती था। उसकी मान्यता थी --

"अङ्गनाद्यालिङ्गनादिजन्यं सुखमेव पुरुषार्थः।।

– सुंदर अंगों वाली स्त्रियों के आलिंगन का सुख भोगना ही पुरुषार्थ है। यानी, इसी में पुरुष के जीवन की सार्थकता है। पुरुष के जीवन का अन्य कोई अर्थ नहीं।

कहां ऐसे उन्मुक्त कामभोग का प्रचारक चार्वाक और कहां न केवल स्वयं ब्रह्मचर्य का जीवन जीने वाले बल्कि साधकों को सहज ब्रह्मचर्य का जीवन जी सकने की कल्याणी विपश्यना विद्या सिखाने वाले बुद्ध! इन दोनों को एक कोष्ठक में रखना कितना अनुचित हुआ!

ब्रह्मचर्य का पालन

बोधिसत्व की संबोधि में बाधा डालने में जब मार असफल हो गया तब उसकी तीन सुंदरी पुत्रियां बोधिसत्व के मन में काम-वासना जगाने के लिए प्रयत्नशील हुई, परंतु वे भी नितांत निष्फल हुई। संबुद्ध बनने के बाद तो काम-भोग की वासना जागनी सर्वथा असंभव हो गयी।

एक घटना –

मागन्धीय

ब्राह्मण मागन्धीय की अनिंद्य सुंदरी सुवर्णवर्णा कन्या मागन्धीया विवाह योग्य हो गयी थी। पिता उसका विवाह उसी के अनुरूप सर्वांग सुंदर सुवर्णवर्ण पुरुष से करना चाहता था। परंतु ऐसा रूपवान व्यक्ति उसे न ब्राह्मण समाज में मिला और न राजन्य समाज में। अकस्मात उसने भगवान बुद्ध को देखा और उनकी अति सुंदर रूपकाया में उसे अपनी पुत्री के लिए मनचाहा वर दिखने लगा। अपनी पुत्री का हाथ भगवान को सौंपने के लिए वह अधीर हो उठा। तुरंत घर जाकर सोलह श्रृंगार से सजी हुई अपनी सुंदरी पुत्री को साथ ले आया और उसे स्वीकार करने के लिए भगवान से आग्रह करने लगा। परंतु भगवान ने उसे तत्काल अस्वीकार किया। बुद्ध जैसे गृहत्यागी ब्रह्मचारी उसके प्रस्ताव को कैसे स्वीकार करते! देश के धनीमानी और ऐश्वर्यशाली क्षत्रिय व ब्राह्मण जिसे प्राप्त करने में अपना सौभाग्य समझते थे उस कन्यारत्न को बुद्ध द्वारा अस्वीकृत किया जाना ब्राह्मण मागन्धीय के लिए आश्चर्यजनक घटना थी।

बुद्ध का तो कहना ही क्या? उनके भिक्षु शिष्य भी ब्रह्मचर्य का व्रत लेते हैं और उसका दृढ़तापूर्वक पालन करते हैं –

अब्रह्मचरिया वेरमणी-सिक्खापदं समादियामि।

— मैं अब्रह्मचर्य से विरत रहने के शिक्षापद को ग्रहण करता हूं।

– खुद्दकपाठ २.३

वे ही नहीं, साधारण गृहस्थ भी जब पांच शील लेता है तो उनमें से एक होता है -

कामेसुमिच्छाचारा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि।

— मैं काम संबंधी मिथ्याचरण, यानी, व्यभिचार से विरत रहने के शिक्षापद को ग्रहण करता हूं।

-- दीघनिकाय 1.130

उनमें से लगभग सभी उसका पालन करते हैं। कुछ एक ऐसे भी होते हैं जो विपश्यना विद्या के गहन अभ्यास से सहज ब्रह्मचर्य की अवस्था तक पहुँच जाते हैं। ऐसे बुद्ध और उनके अनुयायियों को चार्वाक जैसे स्वेच्छाचार के प्रचारक की श्रेणी में बैठाना कितना गलत हुआ! भगवान बुद्ध की मूल वाणी और विपश्यना विद्या उपलब्ध होती तो ऐसी भूल कैसे होती?

इसीलिए भगवान बुद्ध की शिक्षा का मेरे मन पर गहरा प्रभाव पड़ा। पाप-पुण्य के ऐसे मिथ्या भाव मेरे मन से सदा के लिए निकल गये। जीवन सुखी हो गया।

अपरिवर्तनीय

क्या बुद्ध की शिक्षा में केवल परिवर्तनशील अवस्था का ही दर्शन है? क्या उसमें अपरिवर्तनीय कुछ भी नहीं है?

बुद्ध के प्रति यह एक नितांत निराधार लांछन लगाया जाता रहा है कि उनकी मान्यता में सब कुछ भंगुर ही भंगुर है, अपरिवर्तनीय कुछ भी नहीं है। सदियों से हमारे देशवासियों के मानस पर इस मिथ्या आरोपण के कितने गहरे लेप लगाये गये हैं। अनेक लोग बुद्ध पर जैसे दु:खवादी होने का, वैसे ही अनित्यवादी होने का लांछन लगाकर आज भी विपश्यना का विरोध करते हैं। अनेक लोगों के मन में यह गहरी भ्रांति है कि विपश्यना साधना का एकमात्र लक्ष्य अनित्य का ध्यान है। परंतु जो साधना करते हैं वे खूब समझने लगते हैं कि शरीर और चित्त तथा समस्त ऐन्द्रिय क्षेत्र की अनित्यता का अनुभव इसलिए कर रहे हैं जिससे इनके प्रति जागा हुआ तादात्म्यभाव दूर हो। तादात्म्यभाव बना रहता है तो राग या द्वेष जागता है। साधक स्वानुभूति के स्तर पर यह जानने लगता है कि यह शरीर और चित 'मैं' नहीं, 'मेरा' नहीं, 'मेरी आत्मा' नहीं। स्वानुभूति द्वारा इस सच्चाई में जितना-जितना पुष्ट होता जाता है, उतना-उतना इनके प्रति उसका तादात्म्यभाव नष्ट होता है। देहात्म और चित्तात्म बुद्धि नष्ट होती है, परिणामत: इनके प्रति राग और द्वेष टूटते हैं। साधना करते हुए यद्यपि स्वानुभव से समझने लगता है कि जो अनित्य है, उसके प्रति क्या राग जगाऊँ? क्या आसक्ति जगाऊँ? परंतु पुराने स्वभाव के वशीभूत होकर यदा-कदा किसी सुखद अनुभूति पर आसक्ति जगा लेने की भूल कर बैठता है। कुछ समय पश्चात जब वह सुखद संवेदना बदल जाती है तब उसके प्रति जितनी गहरी आसक्ति थी उतना गहरा दु:ख प्रकट होता है। इस सत्य को भी बार-बार अनुभूति पर उतारते-उतारते आसक्तियां स्वत: नष्ट होती हैं। नया राग और द्वेष जागता नहीं और पुराने क्षीण होने लगते हैं —

खीणं पुराणं नव नत्थि सम्भवं।

– सुत्तनिपात 238

तब अंतत: ऐसी अवस्था उत्पन्न होती है जबकि शरीर और चित्त के अनित्य क्षेत्र का अतिक्रमण करके इंद्रियातीत नित्य, ध्रुव, शाश्वत निर्वाण का साक्षात्कार होता है। साधक स्पष्टतया समझता रहता है कि समस्त ऐन्द्रिय क्षेत्र अनित्यधर्मा है, विपरिणामधर्मा है, भंगुरधर्मा है। इस सच्चाई को अनुभूति पर उतारते हुए **अपरिवर्तनीय नित्य 'निर्वाण'** के प्रत्यक्षीकरण के लिए साधना की जा रही है। विपश्यना साधना का यही अंतिम लक्ष्य है।

अत: स्पष्ट है कि भगवान की शिक्षा में अनित्य का दर्शन उससे छुटकारा पाने के लिए है। दु:ख का दर्शन उससे छुटकारा पाने के लिए है। शरीर और चित्त के प्रति अनात्मभाव का दर्शन उससे छुटकारा पाने के लिए है ताकि नित्य, शाश्वत, ध्रुव, अपरिणामी का साक्षात्कार हो सके। 'अनित्य दर्शन' की कोई परिपाटी पूरी करने के उद्देश्य मात्र से अनित्य का दर्शन नहीं किया जा रहा। लक्ष्य उस नित्य के दर्शन का है जहां न कुछ उदय होता है न व्यय, जहां न जन्म है न मृत्यु, जो अजात है, अमृत है, निर्वाण है। ...

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

प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर

विश्व विपश्यना पगोडा में प्रातः 11 बजे से सायं 5 बजे तक प्रतिदिन **एक दिवसीय शिविर** होते 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 लोगों की संख्या जानना आवश्यक है। इसलिए

कृपया अपना पंजीकरण अवश्य करायें। पंजीकरण बहुत आसान है बस 8291894644 पर WhatsApp करें; या SMS द्वारा नं. 82918 94645 पर, Date लिख कर भेज दें।

"धम्म के 50 साल" पर्व पर

1)- 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) प्रात: **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

2)- धम्मपुब्बज भूमि, चूरू में 'गुरु-स्मृति शिविर'

पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्काजी ने 3 से 14 जुलाई 1969 में पहला विपश्यना शिविर मुंबई की पंचायती वाड़ी धर्मशाला में आयोजित किया था। इस प्रथम शिविर की 50वीं वर्षगांठ (स्वर्ण जयंती) के अवसर पर पूज्य गुरुदेव के पूर्वजों की भूमि पर स्थित चूरू विपश्यना केंद्र पर उनके इस महान धर्मदान की स्मृति में **3 से 14 जुलाई, 2019** तक पुराने साधकों के लिए दस दिवसीय '**गुरु-स्मृति शिविर**' का आयोजन किया जा रहा है। केवल पुराने साधकों के लिए-- यानी, योग्यता- सतिपट्ठान शिविर जैसी.

पंजीकरण: 1) श्री एस. पी. शर्मा, Email: dhammapubbaja@gmail.com, या wabsite: www.info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; मोबा. 94131-57056.

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

इगतपुरी में भी पुराने साधकों के लिए १०-दिवसीय **विशेष शिविरों** का आयोजन किया गया है, जो **3 से 14 जुलाई 2019 तक** यहां के तीनों विपश्यना केंद्रों में इस प्रकार होंगेः--

'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 **14 से 16 जुलाई** तक एक कार्यक्रम होगा, जिसमें ऐसे साधकों के अनुभव-पत्र पढ़े जायँगे जिन्होंने पूज्य गुरुजी के साथ काम किया हो...। धम्मभूमि दर्शन आदि कुछ अन्य कार्यक्रम भी होंगे। *(इस कार्यक्रम के लिए आपको अलग से पंजीकरण कराना होगा।)*

सभी पंजीकरणों की ऑनलाइन सुविधा नीचे दी गयी links पर उपलब्ध है:–

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

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

धम्मतपोवन-2: https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana2

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

4) 15-16 दिसंबर को पगोडा पर विशेष कार्यक्रम

जैसा कि आप सभी जानते हैं भारत में विपश्यना के 50वें (स्वर्णिम) वर्ष में अनेक कार्यक्रम आयोजित होते रहे हैं। इसी क्रम में इस वर्ष की समाप्ति पर आगामी **15-16 दिसम्बर, 2019** को 'विश्व विपश्यना पगोडा' परिसर में एक विशाल कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है।

इस कार्यक्रम का लक्ष्य जहां एक ओर सारे विश्व के विपश्यी साधकों को एक स्थान पर, एक साथ ला कर सामूहिक साधना व मैत्री के साथ धर्म में अधिक पुष्ट होने के लिए है, वहीं दूसरी ओर साथ मिलकर गत पचास वर्षों के हमारे अनुभव और आने वाले पचास वर्षों के लिए हमारी दूरदृष्टि की रूपरेखा तैयार करना भी है। इस दो-दिवसीय कार्यक्रम में भगवान बुद्ध की देन विपश्यना, और उनके उपदेशों पर धर्म चर्चा की जायगी, साथ ही कुछ पुराने साधकों द्वारा गुरुजी के सान्निध्य में धर्म-कार्य करते समय की कुछ स्मृतियां दिखायी जायँगी।... आप सभी से निवेदन है कि इस कार्यक्रम में अवश्य पधारें। आने के पूर्व पंजीकरण कराने की व्यवस्था निम्न प्रकार से होगी:--

WhatsApp - 82918 94644; SMS - 82918 94645 या Website: ... (लिंक अगले अंक में बतायेंगे।)

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

"मित्र उपक्रम" महाराष्ट्र का एक अनोखा उपक्रम

मित्र उपक्रम महाराष्ट्र सरकार और विपश्यना विशोधन विन्यास का एक संयुक्त उपक्रम है जो 2012 में पूज्य गुरुदेव के आशीर्वाद से प्रारंभ हुआ। इसके अंतर्गत अब तक 12,000 स्कूलों के अध्यापक 10-दिवसीय शिविरों का लाभ ले चुके हैं। इसके अतिरिक्त 70 मिनट के आनापान प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से अन्य अध्यापकों एवं विद्यार्थियों को आनापान की शिक्षा दी जाती है, जिसका अभ्यास विद्यार्थी दिन में दो बार, 10-10 मिनट नियमित रूप से करते हैं। इससे उनके स्वभाव में भारी परिवर्तन देखा गया है।

इस उपक्रम के प्रारंभ में बहुत से धर्मसेवकों ने मिल कर कार्यक्रम को सफल बनाया। परंतु अब कार्य बहुत बढ़ चुका है। महाराष्ट्र के एक लाख (100,000) से अधिक स्कूलों तक पहुँचना कोई आसान काम नहीं है। इतनी बड़ी मांग को पूरा करने के लिए हमारे पास पर्याप्त साधन नहीं हैं। मुंबई को आधार बना कर अब तक हमारे कुछ धर्मसेवक स्कूलों में फोन से संपर्क स्थापित करते रहे हैं। इसे आगे बढ़ाने के लिए आवश्यकता है:—

1. ऐसे सेवाभावी धर्मसेवक/सेविकाओं की जो अपना पूरा समय देकर कार्य को आगे बढ़ाएं। उन्हें आवश्यकतानुसार मानधन भी दिया जायगा। तदर्थ कृपया 'विपश्यना विशोधन विन्यास' में आवेदन करें।

2. कार्य को और आगे बढ़ाने के लिए पर्याप्त धनराशि की आवश्यकता है। तदर्थ जो भी साधक-साधिकाएं धर्म-प्रसार के इस पुण्यकार्य में भाग लेना चाहें, वे कृपया 'विपश्यना विशोधन विन्यास' के निम्न पते पर संपर्क करें, जिसे सरकार की ओर से 100% आयकर की छूट प्राप्त है।

पूरा पता: Vipassana Research Institute, Dhamma Giri, Igatpuri-422403, Dist. Nashik, (Maharashtra). बैंक विवरण इस प्रकार है:--

Payee's Name: Vipassana Research Institute,
Bank A/c No.: 11542165646, **Bank Name:** State Bank of India,
Branch Code: Igatpuri – 0386, **IFSC Code:** ABIN0000386,
MICR CODE: 422002702, **CIF No.:** 81262896311.

धम्म कल्याण, कानपुर विपश्यना केंद्र में राष्ट्रपति का आगमन

25 फरवरी, 2019 को भारत के राष्ट्रपति महामहिम श्री रामनाथ कोविंद जी ने कानपुर के वि. केंद्र में पुरुषों के लिए बने 62 बिस्तरों वाले नये भवन का उद्घाटन करते हुए विपश्यना को आज के परिप्रेक्ष्य में सर्वोत्तम ध्यान विधि बताया और अधिक से अधिक लोगों को इसका लाभ लेने का आह्वान किया। उन्होंने यह भी कहा कि यह भगवान गौतम बुद्ध की देन है और श्री गोयन्काजी ने इसे म्यंमा से पुनः भारत में लाकर सारे विश्व में फैलाया है। मैं स्वयं इसका नियमित अभ्यास करता हूं। इस आयोजन में उ.प्र. के मुख्यमंत्री, कुछ अन्य मंत्री, अधिकारी एवं शहर के गण्यमान्य लोगों के अतिरिक्त उनके पैत्रिक क्षेत्र तथा आसपास के गांवों के सामान्यजन भी बड़ी संख्या में पधारे। अब यहां किसी एक शिविर में 220 लोग तक सम्मिलित हो सकते हैं। केंद्र में आवश्यकतानुसार चार धम्म-कक्ष हैं। नवागंतुकों के लिए विपश्यना-परिचय और आनापान सिखाने के कार्यक्रम दिन भर चलते रहते हैं। (वर्ष भर के कार्यक्रमों की जानकारी के लिए कृपया 'भावी शिविर कार्यक्रम' की सूची देखें।)

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

1-2. श्री योगेश एवं श्रीमती अलका अग्रवाल, अहमदाबाद; धम्मबोधि, बोधगया के केंद्र-आचार्य की सहायता.
3. श्री सीताराम साहू, केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा- धम्मकुटी, सिंगारभाटा, रायपुर (छत्तीसगढ़)

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री सी. बी. कर, भुवनेश्वर
2-3. श्री दीपक एवं श्रीमती काकोली भट्टाचार्य, कोलकाता
4. श्रीमती पारमिता सिन्हा, कोलकाता

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. कु. प्रिवंदा पाटिल, सिवनी (म.प्र.)
2. श्रीमती संतोष राना, गुरुग्राम, हरियाणा
3. श्री बंश रोपन दास, लखनऊ, उत्तर प्रदेश
4. श्रीमती मधुबेन महेंद्र शाह, मुंबई
5. डॉ. रचना भारद्वाज, मुंबई
6. श्रीमती मेधा दलवी, कोल्हापुर
7. Mr Kim-Choon Lim, Singapore
8. Mr. Alan Kornik (Issy), South Africa

बाल-शिविर शिक्षक

1. कु. सुरभि जैन, जयपुर
2. श्रीमति रंजना अगरवाल, जयपुर
3. श्रीमती चन्द्रिका तरुणभाई भावनी, अंकलेश्वर
4. श्रीमती रंजनाबेन भरतभाई सूरती, अंकलेश्वर
5. श्री बटुककुमार दयाराम मिस्त्री, सूरत
6. डॉ. जयेश धिरजलाल ठकरार, सूरत
7. श्रीमती अरुणा बटुककुमार मिस्त्री, सूरत
8. श्री मेघराज किरोडीमल अगरवाल, सूरत
9. डॉ. सुधीर मंजीभाई पटेल, सूरत
10. श्री मितेश जवाहरभाई लिंबानी, सूरत
11. श्रीमती मिनाक्षी नविनचन्द्र कापडिया, सूरत
12. श्री नविनचन्द्र ठाकुरदास कापडिया, सूरत
13. श्री स्नेहलभाई प्रविणचंद्र तलाठी, भरुच
14. श्रीमती किर्ती यग्नेशकुमार शुक्ल, भरुच
15. श्रीमती वंदना दिलीप पाटील, नानी दमण
16. श्री शैलेन्द्र आशाराम वहाणे, वापी
17. श्रीमती दीपाली दिलीप कदम, ठाणे
18. श्री राजेश श्रीराम खंदारे, पुणे
19. श्रीमती आरती राजेश खंदारे, पुणे
20. श्री अविनाश श्रीराम चौधरी, पुणे
21. श्री सुनील शाह, यू. के.
22. Avital Kanner, Israel

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। (*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 **संपर्कः**-- 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।

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...

पगोडा पर संघदान का आयोजन

रविवार 29 सितंबर, 2019 को पूज्य गुरुदेव की पुण्यतिथि व शरद पूर्णिमा; **रविवार, 15 दिसंबर,** 2019 को 50 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में, तथा **रविवार, 12 जनवरी,** 2020 को पूज्य माताजी एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथियों के उपलक्ष्य में संघदानों 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 फोनः 022- 62427512 (9:30AM to 5:30PM), Email: audits@globalpagoda.org

ग्लोबल पगोडा में 2019 के एक-दिवसीय महाशिविर

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। **समयः** 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। **संपर्कः** 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

अतियों का जीवन जिया, भोगे काम-विलास।
या फिर अतियों में चले, देय काम को त्रास॥

तज दोनों अति जो चले, मध्यम पथ मतिमान।
काटे चित्त कषाय सब, पावे पद निर्वाण॥

काम-राग ज्योंही जगे, मन समता दे खोय।
आंखों पर परदा पड़े, सत्य प्रकट न होय॥

तृष्णा से दुख जागते, तृष्णा से भय होय।
तृष्णा त्यागे दुख मिटे, भय काहे से होय॥

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

होग्यी दूर उदासियां, हुयी निरासा छीण।
बाजै भेरी धरम री, बाजै सुख री बीण॥

जित देखूं तित जगत मँह, काम भोग रति रंग।
छूट गया सै सांति सुख, हुयो धरम बदरंग॥

काम क्रोध रो पूतळो, ब्यसना रो भंडार।
बात बणावै मोक्छ री, हाथ न आवै सार॥

लिपट्यो मूरख नरक मँह, काम भोग ब्यभिचार।
धरम मिल्यो तो सहज ही, छुटग्यो मिथ्याचार॥

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, ज्येष्ठ पूर्णिमा, 17 जून, 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: 30 MAY, 2019, DATE OF PUBLICATION: 17 JUNE, 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