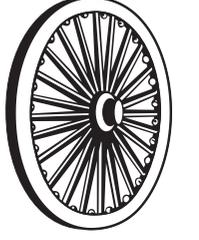




# विपश्यना



साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2567, श्रावण पूर्णिमा (अधिक), 01 अगस्त, 2023, वर्ष 53, अंक 2

LET IT SHINE BRIGHTLY IN YOUR DAILY LIFE.

वार्षिक शुल्क रु. 100/- मात्र (भारत के बाहर भेजने के लिए US \$ 50)

अनेक भाषाओं में पत्रिका नेट पर देखने की लिंक : [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

यदा असोकं विरजं असङ्कतं, सन्तं पदं सब्बकिलेससोधनं ।

भावेति संयोजनच्छिदं, ततो रतिं परमतरं न विन्दति ॥

— धेरगाथापाळि 521, भूतत्थेरगाथा  
(धम्मवाणी-संग्रह, 12-धर्मपथ)

जब कोई साधक शोक-विहीन, रजविहीन, असंस्कृत, सर्व-क्लेश-शोधक परम शांत-पद निर्वाण का साक्षात्कार कर उसे भावित करता है और इस अभ्यास द्वारा अपने संयोजन-बंधन तोड़ता है तब (वह) जिस परमानंद का अनुभव करता है उससे बढ़कर और कोई आनंद नहीं होता ।

## धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस (प्रवचन क्रमशः)

आषाढ पूर्णिमा, 11 जुलाई, 1987, घाटकोपर, बम्बई

### विकारों की जड़ें निकलें

इस व्यक्ति को क्या सम्यक संबोधि प्राप्त हुई? इस तरह के आठों ध्यान तो वे कर ही चुके थे। आठों ध्यान कर लेने के बाद देखते हैं कि मेरे मानस की गहराइयों में से विकारों की जड़ें नहीं निकलीं। मन का बहुत बड़ा हिस्सा निर्मल होते-होते ऐसे अनंत में फैल गया, अच्छा हुआ। लेकिन जड़ें नहीं निकलीं। उन दिनों की भाषा में कहा 'अनुसय किलेस' कामुकता आदि विकारों की जड़ें तो रह ही गयीं। 'अनुसय'—सोए हुए, 'सयति'—शयन करना। विकार सोये-सोये चित्तधारा की गहराइयों में साथ-साथ अनेक जन्मों से अनुकरण किये ही जा रहे हैं। अरे! वे सब नहीं निकले तो अभी मुक्त नहीं हुए। अतः समाधि के क्षेत् में एक नई बात दी कि बाहर हम अपने चित्त को हजार फैलायें, जब तक भीतर नहीं फैला तब तक बात बनती नहीं। भीतर जड़ों तक पहुँचना है तब जड़ें निकाल पायेंगे। अब बात पलटी, जो किसी एक आलंबन को लेकर बाहर फैलने वाली थी, उसे भीतर की ओर ले गये। सभी काल्पनिक आलंबनों को दूर करो और जो यथार्थ तुम्हारे अनुभव पर उतर रहा है उस सच्चाई के सहारे चलो। अब यात्रा भीतर की ओर होने लगेगी। उस व्यक्ति ने बहुत अच्छी तरह देख लिया। विपश्यी साधक जब विपश्यना में आगे बढ़ जाये तो खूब जानने लगता है कि हमारे मानस के किस प्रकार दो टुकड़े बने हुए हैं। एक ऊपर-ऊपर का मानस जिसे आज की पश्चिमी भाषा में 'कॉन्शियस माइंड' कहते हैं, हिंदी में उसे चेतन चित्त कहते हैं। भारत की पुरानी भाषा में ये शब्द नहीं इस्तेमाल किये गये, क्योंकि चेतन तो सारा का सारा है ही, गलत तरीके से चेतन है। तो उसे कहा 'परित्तचित्त' माने परिमित चित्त, छोटा-सा चित्त। सारे के सारे चित्त का बहुत छोटा-सा हिस्सा, जो केवल ऊपरी हिस्सा है।

क्या करता है यह ऊपर-ऊपर का हिस्सा? आंख से कोई रूप देखा—अच्छा लगा, बुरा लगा। कान से कोई शब्द सुना, नाक में कोई

गंध आई, जीभ पर कोई रस लगा, शरीर से कुछ स्पर्श हुआ, अच्छा लगा, बुरा लगा। इस ऊपर वाले मानस में कोई चिंतन चला, अच्छा लगा, बुरा लगा। अच्छा लगा तो राग पैदा किया, बुरा लगा तो द्वेष पैदा किया। जहां-जहां राग-द्वेष पैदा होगा वहां-वहां दुःख पैदा होगा। तो इस मन को ऐसे काम में लगा दें कि राग-द्वेष पैदा करना बंद कर दे तो दुःखों से इसका छुटकारा हो जाय। अपने इस मन को, जिन सांसारिक बातों— राग-द्वेष, अनचाही-मनचाही आदि में उलझे रहने की इसकी आदत हो गई थी उसको कोई ऐसा आलंबन दे दो जो उसे अच्छा तो लगे, पर उसमें बहुत आसक्ति नहीं हो। किसी शब्द का आलंबन दे दिया बार-बार, बार-बार उस शब्द को दोहरा रहा है। एक अच्छा काम मिल गया उसको। ऐसे ही रूप का आलंबन दे दिया, लग गया उसमें। और जैसे उन दिनों चलता था, लेश का आलंबन दे दिया, नन्हा सा बिंदु। अब इसे फैलाते-फैलाते अनंत तक फैला लो और इसे सिकोड़ते-सिकोड़ते फिर लेश तक ले आओ। लेश से अनंत, अनंत से लेश, उन दिनों की भाषा में इसे 'लेश्या' कहा। बड़ी शक्तियां प्राप्त हुईं। किसे प्राप्त हुईं? मानस के इस ऊपरी हिस्से से हमने सारा खेल खेला। हमने अपने मन को अनंत तक फैला दिया। परित्तचित्त को महगगतचित्त बना लिया। हमने किसी काल्पनिक आलंबन में अपने चित्त को एकदम समाहित कर दिया, बिना राग के कर दिया, बिना द्वेष के कर दिया। चित्त हमारा बड़ा निर्मल हुआ, बड़ा शांत हुआ, बड़ा अच्छा हुआ। हमें बड़ी शक्तियां मिलीं, बड़ी सिद्धियां मिलीं और मरने पर बहुत ऊंचे देव लोक की, बहुत ऊंचे ब्रह्म लोक की प्राप्ति हुई, सारी अच्छी बातें हुईं।

लेकिन नीचे और क्या है, इसे देखने का काम ही नहीं किया हमने। नीचे तो बहुत कुछ हो रहा है। जो व्यक्ति सम्यक संबुद्ध होता है वह सच्चइयों को गहराइयों तक देखता है। बाहर-बाहर तो देख लिया और देखकर यह भी जान लिया कि इससे मेरा मन निर्मल हुआ, पर जड़ें नहीं निकलीं। अब मुझे जड़ों तक जाना है तो धर्मचक्र चलाया। क्या धर्मचक्र चलाया? धर्मचक्र ऐसा चलाया, समाधि ऐसी सिखाई कि ऐसे आलंबन के सहारे मन को एकाग्र करो जिसमें कल्पना या किसी बनावटी बात का नामोनिशान न हो। कुदरतन, नैसर्गिक तौर से अपने भीतर क्या



हो रहा है? बस! इसी के सहारे चलो। इसके लिए सांस का सहारा दिया। कुदरतन सांस आ रहा है, जा रहा है। आ रहा है, जा रहा है। कभी गहरा है, कभी छिछला है। कभी इस नासिका से गुजरता है, कभी उस नासिका से गुजरता है। बस! तटस्थ भाव से उसे जान रहे हैं। चित्त एकाग्र करने के लिए आलंबन भी मिला और कल्पनाओं से, कृत्रिम बातों से छुटकारा भी मिला। निसर्ग के सहारे, जो नैसर्गिक सत्य है उसके सहारे चित्त को एकाग्र करने का काम शुरू किया।

अब समाधि ‘सम्यक-समाधि’ होने लगी। कल्पनाएं नहीं, हम कल्पना करके अपने मन को फैलायें, सारे विश्व में, सारे ब्रह्मांड में फैल गया। हमने कल्पना की। कहां सारा विश्व, कहां सारा ब्रह्मांड? अब तो सारा का सारा काम अनुभव का ही, जो घटनाएं साढ़े तीन हाथ की काया में घट रही हैं उन्हीं के सहारे ‘समाधि’ का काम आरंभ हुआ। ‘प्रज्ञा’ भी भारत में थी ही। लोगों ने सुन ही रखा था और इसलिए मान भी रहे थे। अरे! भाई यह सारा शरीर, यह सारा चित्त, यह तो अनित्य है। बड़ा नश्वर है, बड़ा भंगुर है। यह ‘मैं’ नहीं। यह ‘मेरा’ नहीं। यह मेरी ‘आत्मा’ नहीं; अनात्म है, अनित्य है। इसके प्रति जरा-सा भी तादात्म्य स्थापित हो जाय, मैं-मेरे का भाव स्थापित हो जाय, जरा-सी भी आसक्ति आ जाय तो यह सब बड़ा दुःखदायी है। दुःख है, अनित्य है, अनात्म है—ऐसी बातें भारत के लिए नई नहीं थीं। लोगों ने सुना भी था, माना भी उसे। कुछ लोगों ने चिंतन भी किया कि सचमुच यह शरीर तो जन्मने के बाद मर ही जाता है। और मन तो ऐसा है कि सुबह जैसा था, शाम होते-होते न जाने कैसा हो गया, बदल ही गया। अरे! सुबह शाम क्या? कभी तो थोड़ी-सी देर में ही बदल जाय। सचमुच यह तो अनित्य ही है।

और जो अनित्य है वह ‘मैं’ कैसे? वह ‘मेरा’ कैसे? वह मेरी ‘आत्मा’ कैसे? जो अनित्य है, वह मेरे सुख का कारण कैसे? वह तो दुःख का ही कारण होगा। इस तरह से चिंतन-मनन करके इस बात को स्वीकार करने वाले लोग थे ही। फिर इन्होंने क्या नया धर्मचक्र चलाया? इन्होंने खुद भी समझा और उसका उपयोग करके लोगों को भी समझाया कि सिर्फ तेरा ‘परित्तचित्त’ ही काम कर रहा है। छोटा-सा ऊपरी-ऊपरी चित्त, जिसके साथ बुद्धि लगी है, वह ऊपरी-ऊपरी चित्त ही चिंतन कर रहा है कि देख! अनित्य है न। देख! अनात्म है न। ‘मैं’ नहीं, ‘मेरा’ नहीं, ‘मेरी आत्मा’ नहीं। देख! दुःख है न। तो सुनी सुनाई बात को श्रद्धा से मान रहा है। प्रज्ञा तो है पर वह ‘श्रुतमयी-प्रज्ञा’ है। चिंतन मनन करके उस बात को स्वीकार कर रहा है कि बात बड़ी बुद्धि-संगत है, तर्क-संगत है, इसलिए स्वीकार कर रहा हूँ। तो ‘चिंतनमयी-प्रज्ञा’ हुई। फिर मानस का बड़ा हिस्सा यूं का यूं ही रह गया। हमने अपने मानस के ऊपर-ऊपर के हिस्से को सुधार लिया। उसमें समता और निर्मलता भी ले आये। उसमें अब राग नहीं जगने देते, द्वेष नहीं जगने देते। अरे! कल्याण की बात हुई। उसका विरोध कौन करेगा? उसे खराब कौन कहेगा? लेकिन भाई! केवल उतने से मुक्त नहीं हुए न। क्योंकि बाकी हिस्सा जो कि बहुत बड़ा हिस्सा है, अनदेखा रह गया, अनजाना रह गया। उसके विकार तो निकाल ही नहीं पाये। और भाई! वे विकार जो उन गहराइयों में हैं वे ही तो इस सारे प्रपंच की जड़ हैं। हमने पेड़ को सुधार लिया और जड़ें नहीं सुधार पाये तो हमारा पेड़ कैसे सुधरेगा? लगेगा कुछ दिनों तक बड़ा हराभरा हो गया, बड़ा स्वस्थ हो गया। लेकिन जड़ों में कीड़े लगे हैं, तो कुछ समय के बाद पेड़ में भी कीड़े लग जायेंगे, अस्वस्थ हो जायगा, बीमार हो जायगा, कमजोर हो जायगा।

जड़ें सुधारे बिना बात बनती नहीं। जड़ें तब सुधरे जब कि अंतर्मन की गहराइयों वाली सच्चाई को अनुभूति से जानें, तभी उसे ‘भावनामयी-प्रज्ञा’ कहा। वह ‘भावनामयी-प्रज्ञा’ करने लगे तो मानस को बाँधने का काम शुरू कर दिया। अब बाहर फैलाने का काम नहीं, भीतर की ओर ‘महग्गत’ हो रहा है। ऊपर-ऊपर का जो छोटा-सा ‘परित्तचित्त’ था अब भीतर पैरने लगा, पैरने लगा। अरे, बहुत महान है भीतर। पेड़ के बारे में तो कहते हैं कि जितना ऊपर आकाश में उठा हुआ होता है उतना ही नीचे जमीन में उसकी जड़ें होती हैं। छोटा पेड़-पौधा होगा, तो छोटी जड़ें होंगी उसकी। पर भाई! हमारे मन का ऐसा खेल है कि ऊपर-ऊपर वाले ‘परित्तचित्त’ के मुकाबले नीचे वाला जो ‘महग्गतचित्त’ है अरे, बहुत बड़ा है, बहुत बड़ा है। बाँधते जाओ, बाँधते जाओ, खोलते जाओ, अरे! कितना ‘महग्गत’, कितना ‘महग्गत’! अन्यथा तो बाहर-बाहर का ही अनंत...। अरे, एक और अनंत है जो हमारे भीतर है। भीतर की यात्रा करते-करते-करते शरीर और चित्त की सारी सच्चाइयों का दर्शन करते-करते, उनको तटस्थ भाव से देखते-देखते जड़ों तक विकार निकालते-निकालते, जिस समय शरीर और चित्त के परे का साक्षात्कार कर लेता है, जो नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है, एक रस है, और ‘अप्पमाणो’ है, अनंत है, उस अनंत का दर्शन करता है तो मुक्त हो जाता है। बाहर-बाहर की अनंत की कल्पना से मुक्त नहीं हुआ, अभी भवचक्र चलता ही है। अतः उस अवस्था पर पहुँचे जो शरीर और चित्त के परे की अवस्था है। यह नई बात उस सम्यक संबुद्ध ने दी जो शील, समाधि, प्रज्ञा के साथ है। शील, समाधि, प्रज्ञा के होते हुए उन गहराइयों तक ऐसा धर्मचक्र चलाया कि भीतर पाप का, विकारों का नामोनिशान नहीं रह जाय। अन्यथा अनंत ब्रह्मांड तक अपने चित्त को फैला लिया फिर भी भीतर तो दबे हुए विकार हैं ही। चाहे, अनचाहे, न जाने कब ज्वालामुखी की तरफ फूट पड़ेंगे और ऊपर-ऊपर से हमने जो बहुत बढ़िया लेप लगाया वह सारा टूट जायेगा। भीतर के विकार फिर से सिर पर सवार हो जायेंगे। जब तक जड़ें नहीं निकलीं तब तक खतरा ही खतरा है, मुक्त नहीं हुए। अब हमें ऐसी साधना करनी है जो इस ‘परित्तचित्त’ से नीचे गहराइयों वाले चित्त की ओर ले जायेगी। लेकिन जिसने कभी यह तरीका अपना कर नहीं देखा, वह बेचारा तो इसी भ्रम में रहेगा और विवाद भी करता जायेगा कि हम जो कल्पना करते हैं या शब्द का इस्तेमाल करते हैं या बनावटी तरंगों बना करके इस्तेमाल करते हैं, उससे भी हम गहराइयों तक जाकर सारे मानस को निर्मल कर लेते हैं। विपश्यी साधक ऐसे लोगों से कोई विवाद नहीं करे, किसी से झगड़ा नहीं करे, नहीं तो विपश्यी नहीं होगा। धर्म के रास्ते विवाद नहीं होता, झगड़े नहीं हुआ करते।

किसी को वही रास्ता अनुकूल लगा तो करे भाई, तू ऐसा करता है कर। हमें यह अनुकूल लगा इसलिए हम यह कर रहे हैं, पर समझेगे जरूर कि दोनों में क्या अंतर है। कैसे चला गया भाई यह जड़ों तक? हमारी जड़ें कहां हैं? मानस का वह हिस्सा जिसको अचेतन कहें, अर्ध-चेतन कहें, वह क्या करते रहता है? वह तो प्रतिक्षण शरीर पर होने वाली संवेदनाओं के साथ जुड़ा रहता है। रात को गहरी नींद में भी शरीर पर कोई संवेदना जागी, तुरंत उसे जानेगा और प्रतिक्रिया करेगा। बहुत गहरी नींद में हों, मच्छर ने काटा या शरीर के वजन की वजह से अच्छा नहीं लगा तो प्रतिक्रिया करता हूँ। मच्छर ने काटा वहां खुजलाता हूँ। शरीर भारी लगा तो करवट बदलता हूँ। सुबह-सुबह



ठंड लगी तो कंबल लेकर ओढ़ लेता हूँ। कौन करता है यह सब? हमारे मानस का वह हिस्सा जो प्रतिक्षण हमारे शरीर के साथ जुड़ा हुआ है, जो प्रतिक्षण हमारे शरीर की संवेदनाओं के साथ जुड़ा हुआ है। वह रात-दिन यही काम करते रहता है, जबकि ऊपर-ऊपर का चित्त किसी अन्य बात में लगा है।

यह भीतर वाला चित्त तो वही काम करते रहता है कि शरीर में कहां क्या संवेदना हो रही है—कहीं खुजली हुई तो झट खुजलाता है। कहीं भारी लगा तो शरीर को इधर-उधर बदलता है। अरे! वह तो अपने ही काम में लगा है न। हम जाग रहे हैं तो भी वह अपने काम में लगा है। हम सो रहे हैं तो भी वह अपने काम में लगा है। और उसको तो एक ही काम मिला है कि शरीर में कहां-कहां कैसी-कैसी संवेदना होती है, उसको जान करके प्रतिक्रिया करो। अच्छी लगे तो राग की प्रतिक्रिया करो, बुरी लगे तो द्वेष की प्रतिक्रिया करो। तो इस महापुरुष ने देख लिया कि भाई ऊपर-ऊपर के छोटे से चित्त को तो हमने निर्मल कर लिया। अब राग नहीं जगने देते क्योंकि बुद्धि के स्तर पर उसे खूब समझा दिया कि देख तुझमें राग नहीं जगना चाहिए। तुझमें द्वेष नहीं जगना चाहिए। सब अनित्य है, सब नश्वर है, सब भंगुर है। खूब समझा दिया उसे, राग नहीं जगाता, द्वेष नहीं जगाता। समझता है कि मैं तो बड़ा वीतरागी हो गया, बड़ा वीतद्वेषी, वीतमोही हो गया। अरे! मुक्त हो गया न मैं। देखो मेरी पहुँच अखिल ब्रह्मांड तक हो गई। कितना अनंत में फैल गया। मेरी मुक्ति में कहां कोई संदेह। बेचारे ने अपने भीतर देखा ही नहीं कि जब-जब संवेदना जागती है तब-तब भीतर वाला मानस प्रतिक्रिया करता है।

एक भाई किसी मंत्र को लेकर जाप करता है, किसी शब्द को लेकर जाप करता है। अरे! बहुत अच्छी बात है। अपने चित्त को एकाग्र भी करता है और मानस के ऊपरी-ऊपरी हिस्से को निर्मल भी करता है। उस बेचारे ने कब देखा कि जब मेरा यह मंत्र-जाप चल रहा था उस समय भी मेरे भीतर तो संवेदनाएं चल ही रही थीं और यह भीतर वाला चित्त राग-द्वेष की प्रतिक्रिया भी कर रहा था। आंख बंद करके कभी ध्यान किया भी तो कल्पनाओं का ध्यान किया। अपने भीतर की सच्चाई का जिसने कभी ध्यान नहीं किया वह जानेगा कैसे कि मेरे भीतर क्या हो रहा है?

अरे! जब तक उसका स्वभाव नहीं पलटा, मैं वीतराग कैसे हुआ भाई? वीतद्वेष कैसे हुआ भाई? न उसका राग वाला स्वभाव पलटा, न द्वेष वाला। तो फिर मैं वीतद्वेष कैसे हुआ? भीतर इतना मोह, इतना अज्ञान, इतनी अविद्या कि पता ही नहीं क्या हो रहा है तो वीतमोह कैसे हुआ? मोह ही मोह है न। नहीं, मैं वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह नहीं हुआ। जो इन सच्चाइयों को स्वीकार करता है वह गहराइयों से काम करना शुरू कर देता है। इन गहराइयों तक जो मानस काम कर रहा है, वह बुद्धि की बात सुनने को तैयार नहीं। उसको समझाने का एक ही तरीका है कि यह जो ‘परित्तचित्त’ था जिसे कि बाहर की ओर तो इतना अनंत तक बढ़ा दिया, उसे भीतर की ओर बढ़ाएं। ताकि भीतर और ऊपरी-ऊपरी क्षेत्र में जो दीवारें पड़ी हैं वे टूटें। वे टूटें तो मानस बढ़ता-बढ़ता अपनी गहराइयों तक जाना शुरू कर दे।

क्रमशः ... (शेष अगले अंक में)

कल्याणमित्त,  
सत्यनारायण गोयन्का



## मंगल मृत्यु

लखनऊ के सहायक आचार्य श्री बंश रोपन दास 78 वर्ष की उम्र में 21 जून, 2023 को वैशाली शिविर-संचालन के दौरान सांस लेने में कठिनाई होने के कारण पुण्यशाली मृत्यु को प्राप्त हुए। आप धर्म के प्रति पूरी तरह से समर्पित थे। अंतिम दिनों में 60 दिन का शिविर करने के बाद लगातार एक-के-बाद एक—दो शिविर मुजफ्फरपुर में, दो पटना में लेकर, 15 दिन बाद वैशाली में शिविर लेने गये थे, जहां उनकी मृत्यु हुई। ऐसे सेवाभावी धर्मसेवक की धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति हो और वे निर्वाणलाभी हों, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना है।



### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री ज्ञानदेव बनसोडे, धम्म पदेस, रत्नागिरि के केंद्र-आचार्य की सहायता
2. श्री अशोक बाभळे, धम्मोदक (दापोली) के केंद्र-आचार्य की सहायता
3. श्री वामन बैंगना, विदर्भ क्षेत्र के समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य की सहायता
4. श्री उमाशंकर टुबरीकर, विदर्भ एवं छत्तीसगढ़ क्षेत्र के स. क्ष. आचार्य की सहायता

### नये उत्तरदायित्व आचार्य

1. श्री उमाशंकर टुबरीकर, नागपुर
2. श्रीमती प्रगति टुबरीकर, नागपुर
3. श्रीमती गिरिजा नातू, पुणे
4. श्रीमती सुमेधा वर्मा, पुणे

### वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती सुनीता चर्बे, नागपुर
2. डॉ. भगवन्ती वासवानी, नागपुर
3. श्री यशवन्त गायकवाड, नागपुर
4. श्री दत्तात्रय राजूत, वर्धा
5. श्री रामभाऊ मेश्राम, नागपुर
6. श्री विजय टेम्पे, नागपुर
7. श्रीमती वंदना वर्मा, दिल्ली

### नव नियुक्तियां भिक्षु आचार्य

1. आ. भिक्षु निपुनो, नेपाल

### सहायक आचार्य

1. श्री शिवानंद राव, ग्राम- बेंगलुरु

2. श्रीमती निशा जाखरिया, जेतपुर (सौराष्ट्र)
3. श्री रणमानभाई बापोदरा, पोरबंदर (गुज.)
4. श्रीमती संतोक्बेन बापोदरा, पोरबंदर (गुज.)
5. श्रीमती रेखा खापर्डे, चंद्रपुर (महाराष्ट्र)
6. श्री दिलीप सोनवणे, परलौ, (बीड)
7. श्री शांताराम पानपाटील, धुळे
8. श्री गोविंद सभाया, राजकोट
9. कु. दीपा सभाया, राजकोट
10. श्री संदीप सभाया, राजकोट
11. डॉ. परिहाल तिवेदी, राजकोट
12. श्री संजीव गांधी, वडोदरा
13. कृ. ज्योतिका पारिख, नवसारी
14. श्री प्रसाद राज, पडप्यई, तमिलनाडु
15. श्री नगिमा शेरपा, नेपाल
16. श्री आनंद सिद्धि बज्राचार्य, नेपाल
17. श्री बाबुराम शर्मा पौडेल, नेपाल
18. श्री श्याम कृष्ण महर्जन, नेपाल
19. Mr. Ding Cheng Zeng, China
20. Mr. Da Feng Ma, China

### बाल-शिविर शिक्षक

1. श्री ताराप्रसाद शर्मा, सिक्किम
  2. श्रीमती बीना रॉय, सिक्किम
  3. श्री कर्मा रिन्जिंग नदी गंगटोक
  4. श्री यजुवेंद्र बालकृष्ण कडु, मुंबई
  5. श्री विक्टर इंग्रेशियस कोर्डेइरो मुंबई
  6. श्रीमती सुमा विक्टर कोर्डेइरो मुंबई
  7. श्रीमती शर्मिला गुप्ता बेंगलुरु
  8. श्री भार्गव तिवेदी अहमदाबाद
- क्षेत्रीय संयोजक बाल-शिविर**
1. श्री सागर कासार, पुणे क्षेत्र
  2. श्रीमती मथुरा साहूकार, कर्नाटक क्षेत्र

## ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ई, मुंबई में

### 1. एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. रविवार 27 अगस्त 2023, शताब्दी वर्ष महा शिविर
2. रविवार 10 सितम्बर 2023, शताब्दी वर्ष महा शिविर
3. रविवार 1 अक्टूबर 2023, शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरूजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में
4. रविवार 19 नवंबर 2023 शताब्दी वर्ष महा शिविर
5. रविवार 10 दिसम्बर 2023, शताब्दी वर्ष महा शिविर
6. रविवार 14 जनवरी 2024, संघ दान और महा शिविर
7. रविवार 04 फरवरी, मेगा इवेंट- 'डॉक्यूमेंट्री फिल्म' का विमोचन और अन्य कार्यक्रम

### 2. एक दिवसीय शिविर प्रतिदिन

इनके अतिरिक्त विपश्यना साधकों के लिए पगोडा में प्रतिदिन एक दिवसीय शिविर आयोजित होते हैं। कृपया शामिल होने के लिए निम्न लिंक का अनुसरण करें और एक बड़े समूह में ध्यान करने के अपार सुख का लाभ उठाएं—समगाने तपोसुखो। संपर्कः 022 50427500 (Board Lines)

- Extn. no. 9, मो. +91 8291894644 (पूर्वाह्न 11 बजे से सायं 5 बजे तक)। (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org/register>

Email: [guruji.centenary@globalpagoda.org](mailto:guruji.centenary@globalpagoda.org) or [oneday@globalpagoda.org](mailto:oneday@globalpagoda.org)

सूचना: कृपया पीने के पानी की बोतल अपने साथ लायें और पगोडा परिसर में उसे भर कर अपने साथ रखें। 3. 'धम्मालय' विश्राम गृहः एक दिवसीय महाशिविर के लिए आने पर रात्रि में 'धम्मालय' में विश्राम की सुविधा उपलब्ध है। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए संपर्कः 022 50427599 or email- [info.dhammadmalaya@globalpagoda.org](mailto:info.dhammadmalaya@globalpagoda.org)

अन्य किसी प्रकार की जानकारी के लिए संपर्कः [info@globalpagoda.org](mailto:info@globalpagoda.org) or [pr@globalpagoda.org](mailto:pr@globalpagoda.org)

## विपश्यना विशोधन विन्यास द्वारा “पाल” योजना

प्रिय धम्म परिवार, गुरु पूर्णिमा के इस अवसर पर विपश्यना विशोधन विन्यास द्वारा प्रोजेक्ट “पाल” - धम्म का खजाना, की घोषणा करते हुए बहुत खुशी हो रही है।

जैसा कि आप सभी जानते हैं कि इस अनमोल धम्म को आचार्यों की शुद्ध परंपरा द्वारा संभाल कर रखा गया और पूज्य एस.एन.गोयन्काजी द्वारा इसकी प्राचीन शुद्धता के साथ हमें दिया गया, जिसे अनेकों के लाभ के लिए संभाल कर सुरक्षित रखने की और भविष्य की पीढ़ियों को इसी शुद्ध रूप में प्रदान करने की आवश्यकता है। म्यमा से लाए हुए ताड़-पत्र और हस्तलिपियां, दुर्लभ पुस्तकें, तसवीरें, कलाकृतियां, ऑडियो और वीडियो टेप के रूप में दुर्लभ सामग्री का विशाल खजाना उपलब्ध है। इसमें गोयन्काजी के दुर्लभतम व्यक्तिगत संग्रह भी शामिल हैं।

### “पाल” - धम्म के खजाने का विवरण:

- तसवीरें, छवियां और ऋणात्मक (उल्टी तसवीरें)= (नेगेटिव्स):  
क्रमशः - 20,000 और 8,000 से अधिक
- पत्र, दस्तावेज़ और प्रतिलेख - 2,10,000 से अधिक।
- समाचार पत्र, मासिक पत्रिकाएं - 10,000 से अधिक।
- डायरी और नोटबुक - लगभग 500
- मुद्रित पुस्तकें - 12,000 से अधिक
- ताड़-पत्र और हस्तलिपियां - लगभग 28
- ऑडियो और वीडियो टेप संग्रह - 3,000 से अधिक
- पेंटिंग्स - बुद्ध के जीवन पर 130 से अधिक बड़े चित्र संभाल कर रखे हैं।
- शिविर आवेदन फॉर्म - 12 लाख से अधिक (कुछ फॉर्म 1971 के हैं)।

इन सामग्रियों को पर्यावरणीय परिस्थितियों के कारण होने वाले नुकसान के जोखिम से बचाने के लिए, परियोजना “पाल” - जिसका अर्थ है धम्म शिक्षाओं को सुरक्षित रखना, संभाल कर रखना, तदर्थ एक अत्याधुनिक संरक्षण सुविधा की योजना बनाई गई है, जो लगभग 5,000 वर्ग फुट (Sq ft) क्षेत्र में होगी। इसमें तापमान नियंत्रित वातावरण के साथ आग-प्रतिरोधी स्टोर की सुविधा होगी। ऊपरी मंजिल (सतह) पर होने के कारण यह पानी से भी सुरक्षित रहेगी।

इस परियोजना पर लगभग 300 लाख रुपये खर्च होने का अनुमान है। आने वाली पीढ़ियों के हितार्थ इस पुण्यदायी काम के लिए आपका कोई भी योगदान महत्त्वपूर्ण होगा।

कृपया प्रोजेक्ट “पाल” - ‘धम्म का खजाना’ की एक लघु वीडियो देखने के लिए निम्न YouTube लिंक पर क्लिक करें: <https://youtu.be/eK-dJPWnOhs> कोई भी हमारी वेबसाइट, मोबाइल ऐप, स्कैन, यूपीआई, क्यूआर कोड, नेट बैंकिंग द्वारा ऑनलाइन दान कर सकता है अथवा हमारे पते पर चेक भेज सकता है। दान-विकल्पों के लिए लिंक: <https://www.vridhamma.org/Donation-to-VRI> VRI को दान करने पर भारतीय नागरिक 100% आयकर कटौती के लाभार्थी होते हैं।

### सबका मंगल हो।

विपश्यना विशोधन विन्यास को दान के लिए बैंक विवरण इस प्रकार है:—

विपश्यना विशोधन विन्यास, ऐक्सिस बैंक लि., मालाड (प.)

खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062

संपर्क- 1. श्री डेरिक पेगाडो - 022-50427512/ 28451204

2. श्री बिपिन मेहता - 022-50427510/ 9920052156

3. ईमेल - [audits@globalpagoda.org](mailto:audits@globalpagoda.org)

4. वेबसाइट- <https://www.vridhamma.org/donate-online>

## दोहे धर्म के

शील धरम पालन भला, सम्यक भली समाधि।  
प्रज्ञा तो जागी भली, दूर करे भव-ब्याधि॥

शीलवान के ध्यान से, प्रज्ञा जाग्रत होय।  
जनम-जनम की ग्रंथियां, सहज विमोचित होंय॥

तन जागे संवेदना, जब मन जगे विकार।  
विपश्यना से देखते, होय दुखों के पार॥

विपश्यना जाग्रत रहे, रहे अनित्य का ज्ञान।  
अंतर्मन चेतन रहे, दुख हो अंतर्धान॥

### केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड

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

फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166

Email: [arun@chemito.net](mailto:arun@chemito.net)

की मंगल कामनाओं सहित

## दूहा धरम रा

पहली मंजिल सील है, दूजी मंजिल ध्यान।  
तीजी प्रग्या पुष्टि की, चौथी मुक्ति निधान॥

शील धरम पालन भलो, निरमळ भली समाधि।  
प्रग्या तो जाग्रत भली, दूर करै भव-ब्याधि॥

शील समाधीवान री, प्रग्या जाग्रत होय।  
राग द्वेस सारा मिटै, ग्रंथि विमोचन होय॥

बिना सील पालन कर्या, सुद्ध समाधि न होय।  
बिन समाधि प्रग्या नहीं, मुक्ति कठै स्यू होय?

### 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](mailto: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 2567, श्रावण पूर्णिमा (अधिक), 01 अगस्त, 2023

वार्षिक शुल्क ₹. 100/-, US \$ 50 (भारत के बाहर भेजने के लिए) “विपश्यना” रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

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

DATE OF PRINTING: 15 JULY, 2023,

DATE OF PUBLICATION: 01 AUGUST, 2023

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244998, 243553, 244076,

244086, 244144, 244440

Email: [vri\\_admin@vridhamma.org](mailto:vri_admin@vridhamma.org);

Course Booking: [info.giri@vridhamma.org](mailto:info.giri@vridhamma.org)

Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)