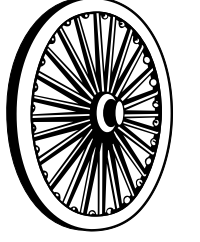




# विपश्यना



साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2567, श्रावण पूर्णिमा, 31 अगस्त, 2023, वर्ष 53, अंक 3

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

LET IT SHINE BRIGHTLY IN YOUR DAILY LIFE.

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

## धम्मवाणी

यो च बुद्धञ्च धम्मञ्च, सङ्खञ्च सरणं गतो । चत्तारि अरियसच्चानि, सम्मप्यञ्जाय पस्सति ॥  
दुक्खं दुक्खसमुप्पादं, दुक्खस्स च अतिक्रमं । अरियं चटुङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं ॥  
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं । एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति ॥  
— धम्मपदपाळि 190,191,192, बुद्धवग्गो

जो बुद्ध, धर्म और संघ की शरण गया है, जो चार आर्य सत्त्यों - दुःख, दुःख की उत्पत्ति, दुःख से मुक्ति और मुक्तिगामी आर्य अष्टांगिक मार्ग - को सम्यक प्रज्ञा से देखता है, यही मंगलदायक शरण है, यही उत्तम शरण है। इसी शरण को प्राप्त कर (व्यक्ति) सभी दुःखों से मुक्त होता है।

## धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस (क्रमशः — 3)

आषाढ पूर्णिमा, 11 जुलाई, 1987, घाटकोपर, बम्बई

## दुःखचक्र के बाहर निकलें

... समाधि में सांस का सहारा किसलिए लिया? किसी अन्य आलंबन का सहारा क्यों नहीं लिया? क्योंकि किसी अन्य आलंबन का सहारा लेंगे तो उसमें कल्पना जुड़ी होगी। हमने कोई बनावटी या कृत्रिम सत्य बना लिया, किन्हीं शब्दों द्वारा कोई तरंग पैदा कर ली, उसके सहारे चित्त को एकाग्र करने का काम कर रहे हैं तो कुदरतन क्या हो रहा है, उसको देखने का काम नहीं किया। सांस का सहारा इसलिए कि हमको उन अवस्थाओं तक जाना है जहां कुदरतन हमारा अंतर्मानस क्या कर रहा है उसे जानें। अपने आप जो हो रहा है उसको समझना है तो आलंबन ऐसा हो जो उस रास्ते पर ले जाने में सहायक हो। यहां विपश्यी साधक देखता है कि तीन दिन बीतते-बीतते संवेदनाएं मालूम होने लगीं। अनंत तक की कल्पना करता रहे तो संवेदनाओं पर ध्यान जायेगा ही नहीं। क्योंकि संवेदनाओं को जानने का काम ही नहीं किया। हमें तो भीतर वाला मानस क्या प्रतिक्रिया पैदा कर रहा है, उसे जानना और सुधारना है। बाहर-बाहर का सुधार किया, अच्छा किया लेकिन भीतर का सुधार हुए बिना हम मुक्त नहीं हुए। इसलिए सांस के सहारे काम शुरू किया।

नासिकाग्र पर संवेदनाएं मिलने लगीं तो और आगे बढ़े और सारे शरीर की संवेदनाएं मिलने लगीं। इस प्रकार अपने ऊपर वाले मानस को इस भीतर वाले मानस से जोड़ दिया। अब ऊपर वाले मानस को जो बुद्धि समझा रही थी—अरे! तू राग मत कर, द्वेष मत कर, इससे बड़ा दुःख होता है। इसी बुद्धि का असर भीतर तक जाने लगा, क्योंकि दीवारें टूट गईं। अब वह मानस जो कि अंधा होकर राग-द्वेष पैदा करता था अब क्योंकि जुड़ गया इस ऊपर वाले के साथ तो पुरानी आदत की वजह से कभी-कभी संवेदना सुखद हुई तो राग पैदा कर लिया, दुःखद हुई तो द्वेष पैदा कर लिया। लेकिन बीच-बीच में होश आता है—अरे! राग नहीं, सुखद है तो क्या हुआ, देख अनित्य है न। तू तेरे अनुभव से देख। और वह अनुभव से देखने वाला अब बुद्धि की बात सुनने वाला नहीं। क्योंकि जैसे अनुभव से राग-द्वेष जगाना सीखा था, वैसे अनुभव से ही उसे राग-

द्वेष से मुक्त कराना होगा। संवेदनाओं को जान भी रहा है और उसको यह समझावन भी दी जा रही है कि देख भाई, अनित्य है न! यह दुःखद संवेदना जागी—देख कितनी देर रहती है। अच्छा, खुजली आई। आज तक तो पुरानी आदत थी, खुजली आते ही खुजला जल्दी, अब जरा देख भाई इसे। देख कितनी देर रहती है। अरे! तेज हुई, तेज हुई, देखते-देखते समाप्त हो गई न। तब उसके समझ में आने लगता है कि जो उत्पन्न होता है, वह समय पाकर समाप्त हो ही जाता है। पीड़ा जागी, नहीं अच्छी लगती, उसे समझावन मिलने लगी—देख भाई! इस पीड़ा को भी तटस्थ भाव से देख। देखता है, देर-सबेर समाप्त हो गई न।

इस तरह वह बुद्धि जो अनुभव का काम करने लगी, उसे ही प्रज्ञा कहते हैं। अनुभूति वाली प्रज्ञा साथ जुड़ गई। अरे! अनित्य है भाई, दूसरों की बात नहीं, प्रवचनों की बात नहीं, बुद्धि से समझने की बात नहीं, अनुभव से समझने लगा। तूने अपने भीतर अनुभव के कारण खोट पैदा की, क्योंकि होश नहीं था। अनुभव तो पहले भी होता था—सुखद लगा तो राग पैदा करता था, दुःखद लगा तो द्वेष। अब भी वही सारे अनुभव हो रहे हैं, लेकिन साथ-साथ अनुभवजन्य अनित्यबोध जुड़ गया। यह अनित्य है न। हर संवेदना अनुभव के आधार पर अनित्य है, अनित्य है, ऐसे देखने का काम करने लगा। बुद्धि तो बहुत कहती थी यह 'मैं' नहीं, 'मेरा' नहीं, यह मेरी 'आत्मा' नहीं। अब वह भी समझने लगी, अरे! सचमुच यह 'मैं' नहीं, 'मेरा' नहीं, मेरी 'आत्मा' नहीं, और इसमें तो दुःख ही दुःख समाया हुआ है न। मैं जब-जब राग-द्वेष की प्रतिक्रिया करता हूं तब-तब दुःखी हो जाता हूं। इस बात को केवल बुद्धि तक समझकर नहीं रह गये बल्कि गहराइयों तक मानस के उस हिस्से को भी समझा दिया कि व्याकुलता के बाहर निकलने का रास्ता भी है न।

अब वह बदलना शुरू हुआ। आज तक तो उस ओर ध्यान ही नहीं ले गये थे। आदमी जब दुःखी होता है तो अपने मन को दुःख के कारणों से कहीं दूर ले जाना चाहता है। यह उसका स्वभाव हो गया। बहुत दुःखी हो जाय, ऐसी कोई घटना घट जाय तो मन बहलाने के लिए थोड़ी देर किसी सिनेमाघर में चलो, किसी नाटकघर में चलो या किसी शराबखाने में, जुए घर में, अथवा किसी घोड़े की रेस में चलो। या किसी मंदिर, मस्जिद, गिरजाघर में हो आये। थोड़ी देर पूजा-पाठ, भजन-कीर्तन करें या कोई



कथा-वार्ता सुनें। इन सभी गतिविधियों से, क्रियाकलापों से थोड़ी देर के लिए तो अपने मन को दुःखों से मुक्त कर लिया, बहला लिया। भले मन अच्छे काम में लगा, पर भुलावा तो भुलावा ही रहा न। लेकिन अपने दुःखों की जड़ों की ओर जाना शुरू कर दिया तो दुःखों की जड़ें निकाल लेगा।

पहला-पहला धर्मचक्र प्रवर्तन यही था और कुछ नहीं था। ये जो चार सत्य हैं, इनको आर्य-सत्य करके समझाया। दुःख है। कोई नई बात नहीं। दुनिया के सारे लोग जानते हैं- दुःख है। बीमारी, बुढ़ापा, मरना, प्रिय से वियोग, अप्रिय से संयोग आदि दुःख ही है। तो फिर क्या नई बात दी इस आदमी ने? अरे! बहुत बड़ी नई बात दी। कहते हैं दुःख का ‘परिज्ञान’ करना है। एक नया शब्द दिया भारत को- ‘परिञ्जाय’। दुःख की परिधि कहां तक है? परिसीमा कहां तक है? उसका सारा क्षेत्र कितना है? उस सारे क्षेत्र को देख जायेंगे, तब जाकर हमने दुःख को सही रूप में जान लिया। पूरी तरह से जान लिया। जब गहराइयों से बींधने लगे तो उसकी अंतिम सीमा तक जान लिया। बींधते-बींधते ऐसी अवस्था आती है कि बड़ा पुलक रोमांच होता है, सारे शरीर में धाराप्रवाह ही धाराप्रवाह, बड़ी सुखद संवेदना है। प्रज्ञा ठीक से नहीं जागती तो कहता है अब जान लिया, दुःख दूर हो गया। देखो! ऐसा आनंद आया...। लेकिन सचमुच विपश्यना करने लगता है तो खूब अच्छी तरह समझता है कि अब भी दुःख का ही क्षेत्र है भाई। जहां-जहां अनित्यता का क्षेत्र है, वह दुःख का ही क्षेत्र है। क्योंकि वह सदा रहने वाला नहीं, देखते-देखते समाप्त हो जायगा। समाप्त होते ही रोना आयेगा क्योंकि उसे सुखद मानकर आसक्ति पैदा कर ली। उसके जाते ही रोना आयेगा। यह बात खूब समझ में आने लगेगी कि अभी भी दुःख का ही क्षेत्र है। लेकिन जब उस सीमा तक पहुँच गया जिसके बाद शरीर और चित्त के परे की अवस्था का अनुभव हो गया। जो नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है, जहां न कुछ उत्पन्न होता है और न नष्ट होता है, एकरस बना रहता है वहां दुःख काहे का? दुःख की सारी अवधि, सारा क्षेत्र परिधि तक देख गया। तब पहला आर्य सत्य हुआ।

दुःख का कारण है। ऊपर-ऊपर से तो खूब जानता है कि तृष्णा दुःख का कारण है। इसमें क्या नई बात बताई? तृष्णा में राग-द्वेष दोनों आ गये। पर उसकी गहराइयों तक नहीं गया जहां प्रतिक्षण राग-द्वेष पैदा करता हूँ। जहां तथाकथित बड़ी शांति मिलती है, वहां अभी भी राग है न। हमने तृष्णा को उन गहराइयों तक जड़ से नहीं निकाला इसलिए ‘आर्य-सत्य’ नहीं हुआ।

कैसे निकालें? सुनी सुनाई बातें तो बहुत हैं। शील का पालन करो, मन को वश में करो, अपने भीतर प्रज्ञा जगाओ...। यह सारा संसार अनित्य है, नश्वर है, भंगुर है, इसके प्रति आसक्ति नहीं होनी चाहिए। यह सब तो ऊपरी स्तर पर करके देखा, पर पहुँचा नहीं न अभी तक, क्योंकि रास्ता पूरा नहीं किया। ऊपर-ऊपर से समझ कर रह गया रास्ते को।

अब चलता है गहराइयों की ओर और सारा रास्ता माप लेता है। उस अवस्था का माने सारे रास्ते का साक्षात्कार कर लेता है जो नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है, एकरस है।

ये चार आर्य सत्य हुए भाई। चार आर्य सत्यों की चर्चा करके रह जायँ, हम चार आर्य सत्यों को मानने वाले। हम भगवान बुद्ध के बड़े अनुयायी। हमने धर्म को खूब समझा। हमारे लिए तो बड़ा अच्छा धर्मचक्र प्रवर्तन हुआ। अरे! नहीं हुआ तेरे लिए भी, तूने भगवान बुद्ध को अभी नहीं समझा। तेरे लिए धर्मचक्र नहीं है। धर्मचक्र तो तभी धर्मचक्र है जबकि वह मानस के ऊपरी हिस्से से नीचे गहराइयों तक पहुँचा दे। सारे विकारों को जड़ों तक काटते-काटते-काटते उस अवस्था तक पहुँचा दे जो विकार विहीन अवस्था है। इस काम में समय लगता है, बड़ा पुरुषार्थ

करना होता है। यह आतुरता लेकर कोई चल पड़े रास्ते पर कि एक शिविर में मुझे मुक्त होना है और मैं मुक्त होकर ही रहूंगा, अथवा एक में नहीं हुआ तो दो-तीन में तो होकर रहूंगा। इसका मतलब अभी समझा नहीं धर्म को। यह हमारा काम नहीं है, समय आये तब आये। हम तो अपना काम किये जा रहे हैं। हम अपने मानस को ऊपर से नीचे की ओर यात्रा करा रहे हैं और जिन गहराइयों तक जा रहे हैं उन गहराइयों तक समता में पकते जा रहे हैं। हम अपना काम किये जा रहे हैं। कितना समय लगेगा? अरे! हमने कितना विकार, कितने जन्मों से संग्रह कर रखा है? उसकी परतें उतरते-उतरते चाहे जितना समय लगे। ऐसे लोग भी हैं जिनमें थोड़ी ही परतें हैं, जल्दी उतर गई तो जल्दी अंतिम अवस्था का साक्षात्कार हो गया। बहुत परतें हैं तो देर लगती है। देर लगे या जल्दी हो, काम तो हम ठीक कर रहे हैं न। जितनी-जितनी परतें उतरतीं उतने-उतने तो हलके हुए। जिन-जिन विकारों की उद्दीरणा हुई, और विपश्यना करते-करते देखते भी हैं कि कैसे उद्दीरणा हो रही है। बड़ी ठंड का मौसम है लेकिन शरीर में गर्मी फूटी, अपने विकारों के कारण ऐसा हुआ। इसे साधक खूब समझता है। ध्यान करते-करते देखता है गर्मी का मौसम है फिर भी भीतर से बड़ी कंपकंपी होने लगी, ठंड लगने लगी। अरे! अपने विकारों की है न, अब देखे जा इसको। यों देखते-देखते परतें उतरती हैं। घंटे भर बड़े आराम से बैठने की आदत है पर देखता है 10 मिनट में ही बड़ी घनीभूत पीड़ा जागी। अरे! क्या हो गया? कोई विकार फूटा, भीतर से पीड़ा के रूप में उद्दीरणा हुई। देखते-देखते समाप्त हो गयी। उद्दीरणा होती है, निर्जरा होती है, विकार क्षीण हुए जा रहे हैं, उनसे छुटकारा हुए जा रहा है। मन प्रसन्नता से भरा रहे कि हमारे विकारों से मुक्त होने का सही रास्ता मिल गया है। प्रत्यक्ष हमारे विकार कम हुए जा रहे हैं। समय आयेगा तो सारे निकल जायेंगे। कपड़ा बहुत मैला था, साबुन मिल गई, हम इस्तेमाल करने में लग गये। यूँ विकारों की परतें उतरते-उतरते मानस बिल्कुल स्वच्छ हो जायगा, निर्मल हो जायगा।

ऐसे ही किसी व्यक्ति को देखें जो कि ऊपर-ऊपर से अपने चित्त को शुद्ध कर रहा है- इस साधना से कर रहा है कि उस साधना से, परंतु कर तो रहा है न। अच्छी बात है। इतना-इतना तो मंगल हुआ इस व्यक्ति का। अरे, कैसे इसको भी ऐसी गहराइयों तक मानस को निर्मल करने का रास्ता मिल जाय—ऐसी करुणा जागे, मैत्री जागे, सद्भावना ही जागे। कभी किसी के प्रति जरा-सी भी घृणा नहीं जागे, नहीं तो झगड़ा-फसाद होगा, एक नया संप्रदाय खड़ा हो जायगा। अरे! हम तो विपश्यी हैं, हमारा क्या कहना? तू गया गुजरा—ऐसा नहीं हो। धर्म का संप्रदाय से जरा भी लेनदेन नहीं होता। जिस आदमी में सचमुच धर्म जाग गया, वह अपने आप को संप्रदाय से दूर ही रखेगा।

जिसको देखो सभी कहते हैं हमारा दर्शन- ‘सम्यक-दर्शन’। जबकि सम्यक-दर्शन किसी के पास नहीं, क्योंकि भीतर तो दर्शन किया ही नहीं। भीतर सच्चाई का दर्शन करे और उसके स्वभाव को समझते हुए समता में स्थित हो तब ‘सम्यक-दर्शन’ हुआ, अन्यथा नहीं। साधक किसी से उलझता नहीं। किसी बाद-विवाद में पड़ता नहीं। कोई भाई-बहन उलझा है तो बस मैत्री, करुणा, प्यार से समझा दिया, नहीं समझ में आया तो छोड़ दिया।

जिस दिन इस रास्ते पड़ जायेगा, सच्चाई को अनुभूतियों के स्तर पर समताभाव से देखकर अपने भीतर का ‘सम्यक-दर्शन’ जगा लेगा, तब जो ज्ञान जागेगा वह ‘सम्यक-ज्ञान’ होगा। अन्यथा यह ऊपर वाला ज्ञान इंटेलेक्ट का ज्ञान होगा, बुद्धि वाला ज्ञान होगा। ‘सम्यक-ज्ञान’ नहीं हुआ। ‘भावनामयी-प्रज्ञा’ हो तो उसी को ‘सम्यक-दर्शन’ कहते हैं। जिसे अंतर्मन की गहराइयों ने अनुभूत कर लिया—अनित्य है, भाई! यह सारा क्षेत्र अनित्य है। और जिस दिन नित्य का साक्षात्कार हो गया उस दिन इस



अनित्य का बोध और स्पष्ट हो जायगा।

पुरा रास्ता पार करने के लिए काम करना पड़ता है। मेहनत करनी होती है। परिश्रम करना होता है। एक शिविर में आये बड़ा अच्छा लगा। बहुत अच्छा मार्ग मिल गया। और घर में आकर थोड़े दिन तो काम किया और फिर छोड़-छाड़ दिया। हमको तो यह काम आ गया, वह काम आ गया, आलस आ गया, प्रमाद आ गया। तेरे लिए बाकी सारे काम बड़े हो गये। आलस का गुलाम होना तुझे अच्छा लगा और अपने भीतर जागरूक करने वाली बात तुझे अच्छी नहीं लगी न। नहीं तो करता न साधना। छोड़ देता है, इसका मतलब है पूरी तरह होश नहीं आया अभी। पूरा होश कैसे जागे?

सामान्य जीवन में देखते हैं बरसात का मौसम हो, कीचड़ हो और फिसल कर गिर पड़े। सारा शरीर मैला हो गया, कपड़े गंदे हो गये, कीचड़ लग गया। तो स्वच्छता से रहने वाला व्यक्ति कैसा तिलमिलायेगा। जल्दी इसको साफ करूँ, कहीं जाकर जल्दी से नहा लूँ। अरे! कितनी गंदगी लग गई। जिस दिन ऐसी तड़पन उठने लगेगी मन के बारे में भी, गंदा हो गया न, विकार जागा न, विकार जागा कि गंदा हुआ। उसे तुरंत कैसे धोऊँ? दिन भर जो विकार जागा उसे शाम को तो बैठ कर साफ कर ही लेना है। रात को जो विकार जागा सुबह तक उसे साफ कर ही लेना है। जैसे शरीर की गंदगी को, कपड़े की गंदगी को सुबह से शाम तक नहीं रखते, शाम की गंदगी को सुबह तक नहीं रखते। ऐसे ही मन को गंदा रखना, अस्वस्थ रहना है। जिस दिन मन के बारे में यह बात समझ में आ जायगी कि मन का गंदा रहना अस्वस्थ रहना है, बड़ी बुरी बात है तो धर्म समझ में आने लगा।

अभी हम पके नहीं, अभी हम वीतराग हुए नहीं, वीतद्वेष हुए नहीं, हमारे सारे विकार निकले नहीं। इसलिए भाई विकार जाग जाता है, क्रोध भी जाग जाता है, वासना भी आ जाती है, भय भी आ जाता है, ईर्ष्या भी आ जाती है और अंतर्मन की गहराइयों से उठ करके सब जगह छा जाती है। छा गई तो जैसे कीचड़ में गिर गये। और कीचड़ में गिर गये तो जरूरी है कि जल्दी नहायें। ऐसे ही काम करते हुए दिन भर हमारे अंदर विकार जागा तो जरूरी है कि शाम को हम जरूर बैठें। या तो हम यह मान लें कि हम तो मुक्त हो गये, विकार जागता ही नहीं है। हम क्यों करें सुबह शाम की साधना? हम तो मुक्त हो गए न। हमारे अंदर कोई विकार जागता ही नहीं। अरे नहीं भाई! विकार जाग रहा है न। मैल आ रहा है न, गांठें बांध रहे हो न। इसलिए जो दिन भर गांठें बांधी उसे शाम को खोलें। रात को जो गांठें बांधी उसे सुबह खोलें—भीतर से ऐसी एक तड़प जागने लगे, जैसे स्वच्छ रहने वाले व्यक्ति को तड़प जागती है—मैं मैला नहीं रह सकता। मेरे कपड़े मैले नहीं रख सकता। ऐसे ही यह तड़प जागने लगे कि मेरे मन को मैं मैला नहीं रख सकता। मैला हो गया तो उसे तुरंत साफ करना है, देर नहीं करनी है।

आज के इस धर्मचक्र के दिवस पर भले बुद्धि के स्तर पर ही सही, इतनी बात तो समझ करके जाय कि शिविरों में केवल 10 दिन आने से हम मुक्त नहीं हो जायेंगे। 10 दिन आना बुरा नहीं है। 10 दिन के लिए आते हैं तो अपने मन के स्वभाव को जरा-जरा बदलने का काम करते हैं। कुछ तो शुरू हुआ, अच्छी बात। लेकिन उसमें नित्य का, रोजमर्रा का अभ्यास जुड़ना चाहिए, तब सही माने में मुक्त अवस्था की ओर जा रहे हैं।

जिस-जिस साधक में, जिस-जिस साधिका में आज के इस धर्म दिवस पर ऐसा धर्म संवेग जागे—मुझे मुक्त होना है, मुझे अपने मन को निर्मल करना है, मुझे अपने मन को निर्ग्रन्थ करना है, और देख मुझे यह विद्या मिल गई, अब तो इसका इस्तेमाल करते हुए, क्योंकि गृहस्थ हूँ तो घर में रहते हुए, घर की जिम्मेदारियों को निभाते हुए बार-बार कीचड़ लगेगा, गंदगी आयेगी लेकिन उसे साफ करते हुए तथा जो पुरानी है उसे भी साफ

करते हुए हम आगे बढ़ते जायेंगे। मुक्त अवस्था तक पहुँच ही जायेंगे। इतनी बात अगर आज समझ कर जायँ और एक दृढ़ संकल्प लेकर जायँ कि हमको केवल 10 दिन के शिविर से संतोष मानकर नहीं बैठना है। हमें रोज सुबह-शाम, सुबह-शाम ध्यान करना ही है, विपश्यना करनी ही है, तो सचमुच मंगल के रास्ते पड़ गये। सचमुच कल्याण के रास्ते पड़ गये। सचमुच मुक्ति के रास्ते पड़ गये।

धर्मचक्र का दिवस है। हर व्यक्ति में ऐसा धर्मचक्र चले कि पापचक्र रुक जाय। दुःखचक्र रुक जाय। लोकचक्र रुक जाय। भवचक्र रुक जाय। सबका मंगल हो! कल्याण हो! स्वस्ति मुक्ति हो! भवतु सब्ब मंगलं!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

(यूट्यूब से साभार — You tube: <https://youtu.be/SAFzLxjh2Y>)

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- श्री गौतम चिकटे, धम्म अजय वि. केंद्र के केंद्र आचार्य
- श्री वामन बैंगने, विदर्भ एवं छत्तीसगढ़ क्षेत्र के समन्वयक क्षे. आचार्य की सहायता

### नये उत्तरदायित्व आचार्य

- श्री ओंकार वाकोडे, ठाणे, मुंबई

### वरिष्ठ स. आचार्य

- श्री अशोक सिंगापुरे, ठाणे
3. श्री हरेश एवं श्रीमती हर्षा ढोलिया, मुंबई

### नव नियुक्तियां

### सहायक आचार्य

- श्रीमती रमा शाह, अहमदाबाद
- श्री प्रदीप प्रधान, बच्छराय, उड़ीसा

- श्रीमती अंबपाली चौधरी, पूर्वी चम्पारन, बिहार
- श्री विनोद जोशी, जयपुर
- श्री लाजपत गुप्ता, दिल्ली
- श्रीमती एम. वीना रेड्डी, हैदराबाद
- श्रीमती श्यामलता गेडाम, औरंगाबाद
- श्री सुनील कुलकर्णी, इगतपुरी

### बालशिविर शिक्षक

- श्री सुनील तायडे, अकोला
- श्री महेंद्र कांबले, अमरावती
- श्री मकरंद जोग, अमरावती
- श्री रजत भटकर, अमरावती
- श्रीमती वैशाली कोटांगले, अमरावती
- श्रीमती सुवर्णलता घोड़ेश्वर, भंडारा
- श्री हेमन्त राऊत, गोंदिया
- श्री पवन गेडाम, गोंदिया
- कुमारी तिवेणी साखरे, गोंदिया

## मंगल मृत्यु

पटना के वरिष्ठ स. आचार्य और धम्मलिच्छवी वि. केंद्र के केंद्र-आचार्य श्री तेज नाथ झा ने 95 वर्ष की पकी उम्र में 25 जुलाई, 2023 को बहुत शांति पूर्वक शरीर त्याग किया। श्री झा ने कई केंद्रों पर अपनी सेवाएँ दी थी और कुछ वर्षों से पटना के अपने निवास के एक भाग में समुचित व्यवस्था करके सामूहिक साधना, लघु शिविर तथा बच्चों के शिविर लगाते-लगवाते हुए, मुजफ्फरपुर वि. केंद्र के केंद्र-आचार्य की जिम्मेदारी भी निभा रहे थे। उन्होंने मैत्रीपूर्ण धर्ममय जीवन जीने का एक आदर्श उपस्थित किया। वे दूसरे स.आ. एवं बालशिविर शिक्षकों को अनाथालयों आदि में सेवा देने के लिए प्रेरित करते रहते थे। उनकी सेवाओं से बहुतों का कल्याण हुआ। अपने पुण्य कर्मों के फलस्वरूप वे धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति करते हुए निर्वाणलाभी हों, धम्म परिवार की यही मंगल कामना है।

## ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ड, मुंबई में

### 1. एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रम:

- रविवार 10 सितम्बर 2023, शताब्दी वर्ष महा शिविर
- रविवार 1 अक्टूबर 2023, शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में
- रविवार 19 नवंबर 2023 शताब्दी वर्ष महा शिविर
- रविवार 10 दिसम्बर 2023, शताब्दी वर्ष महा शिविर
- रविवार 14 जनवरी 2024, संघ दान और महा शिविर (पू. माताजी एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में)
- रविवार 04 फरवरी, मेगा इवेंट-'डॉक्यूमेंट्री फिल्म' का विमोचन और अन्य कार्यक्रम

Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org/register>

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

अन्य किसी प्रकार की जानकारी के लिए संपर्क:

[info@globalpagoda.org](mailto:info@globalpagoda.org) or [pr@globalpagoda.org](mailto:pr@globalpagoda.org)

## विपश्यना विशोधन विन्यास की “पाल” परियोजना

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

जैसा कि आप सभी जानते हैं कि इस अनमोल धम्म को आचार्यों की शुद्ध परंपरा द्वारा संभाल कर रखा गया और इसकी प्राचीन शुद्धता के साथ पूज्य श्री एस.एन. गोयन्काजी द्वारा हमें दिया गया। अब इसे अनेकों के लाभ के लिए संभाल कर सुरक्षित रखने की और भविष्य की पीढ़ियों को इसी शुद्ध रूप में प्रदान करने की आवश्यकता है। म्यंमा 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 – 20,000 से अधिक
- ऋणात्मक (उल्टी तसवीरें) = (नेगेटिव्स) 8,000 से अधिक
- पत्र, दस्तावेज और प्रतिलेख – 2,10,000 से अधिक
- समाचार पत्र, मासिक पत्रिकाएं – 10,000 से अधिक
- डायरी और नोटबुकस - 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

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

## दोहे धर्म के

जिसने समझा सार को, छोड़ दिया निस्सार।  
समयक द्रष्टा विज्ञान, हुआ दुखों के पार॥

दुख का कारण दूर कर, पायी सुख की खान।  
दुःख निवारण कर लिया, पुलकित तन-मन प्राण॥

बंधन को जाने बिना, बंधन मुक्त न होय।  
दुःख-सत्य जाने बिना, दुख-निरोध ना होय॥

समझ लिया निज रोग को, समझा रोग निदान।  
पर कैसे औषध बिना, मिटे रोग नादान!!

### केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड

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

फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166

Email: arun@chemjito.net

की मंगल कामनाओं सहित

## दूहा धरम रा

दुख सांचलो जाणग्यो, जाण्यो दुख निदान।  
दुख निवारण कर लियो, कर उपचार सुजान॥

दुख कारण समझ्यो नहीं, बढग्यो दुख अनंत।  
ज्यू ही कारण समझियो, कर्यो निवारण संत॥

कारण स्यू चिपक्यो रवै, चावै दुख न होय।  
डुबकी मारै कीच मँह, तन उजळो किमि होय?

रोग समझ पायो नहीं, समझ्यो नहीं निदान।  
रोग भला कैयां मिटे? कठै हुवै कल्याण?

### 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 2567, श्रावण पूर्णिमा, 31 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 Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.) (फुटकर बिक्री नहीं होती)

DATE OF PRINTING: 16 AUGUST, 2023,

DATE OF PUBLICATION: 31 AUGUST, 2023

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

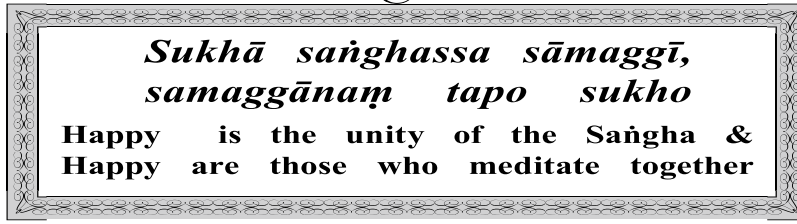
फोन : (02553) 244998, 243553, 244076,

244086, 244144, 244440

Email: vri\_admin@vridhamma.org;

Course Booking: info.giri@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org



**Centenary Celebrations of Birth Year of Pujya Guruji S.N. Goenka  
Schedule of Mega Courses at GLOBAL VIPASSANA PAGODA, Gorai, Mumbai**

Month	Proposed Mega Course, Date & Day	Occasion
September 2023	10th Sept 2023, Sunday	Centenary year Mega course
October 2023	1st Oct 2023, Sunday	Sharad Purnima (Pujya Guruji)
November 2023	19th Nov 2023 Sunday	Centenary year Mega course
December 2023	10th Dec 2023, Sunday	Centenary year Mega course
January 2024	14th Jan 2024, Sunday	Sangha dana and Mega Course
February 2024	MEGA EVENT 4th Feb 2024, Sunday	Documentary Film on Pujya Guruji & other events

**पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्का के जन्म शताब्दी समारोह के दौरान  
विश्व विपश्यना पगोडा के महा शिविर कार्यक्रमों की सूची**

सितम्बर 2023	10 सितम्बर 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
अक्टूबर 2023	1 अक्टूबर 2023, रविवार	शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में
नवंबर 2023	19 नवंबर 2023 रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
दिसम्बर 2023	10 दिसम्बर 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
जनवरी 2024	14 जनवरी 2024, रविवार	संघ दान और महा शिविर
फरवरी 2024	समापन समारोह : 4 फरवरी 2024, रविवार	'डॉक्यूमेंट्री फिल्म' का विमोचन और अन्य कार्यक्रम

Registration link:- [oneday.globalpagoda.org](http://oneday.globalpagoda.org)

For any other information- Tel :- 022-50427500 / +91 8291894644

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

N.B. The QR code on top right corner contains informations regarding Centenary Program.

**सच्ची श्रद्धांजलि**

इस शताब्दी समारोह के दौरान सभी लोग अधिक से अधिक साधना एवं अपने-अपने क्षेत्रों में सामूहिक साधना करते हुए धर्म को जीवन/आचरण में उतारने का संकल्प लें तो ही पूज्य गुरुजी के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी। तभी उनके प्रवचनों एवं अन्य निर्देशों के प्रति सही सम्मान होगा।