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, भाद्रपद पूर्णिमा, 14 सितंबर, 2019, वर्ष 49, अंक 3

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

धम्मवाणी

अप्पमादरतो भिक्खु, पमादे भयदस्सि वा।
अभब्बो परिहानाय, निब्बानस्सेव सन्तिके।
धम्मपद-32, अप्पमादवग्गो

– जो साधक अप्रमाद में रत रहता है, या प्रमाद में भय देखता है, उसका पतन नहीं हो सकता। वह (तो) निर्वाण के समीप (पहुँचा हुआ) होता है।

वि. साधना एवं धर्म-प्रसार की स्वर्ण जयंती पर

पगोडा में प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर

विपश्यना साधना के पुनरागमन की 50वीं वर्षगांठ, यानी, 3 जुलाई 2018 से **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** में जो **एक-दिवसीय** शिविर लगने आरंभ हुए **वे आगे भी क्रमशः जारी रहेंगे।** इस वर्ष यहां **एक-दिवसीय** शिविरों में लगभग 10,000 लोग लाभान्वित हुए। अतः ये शिविर नियमित रूप से चलते रहेंगे, ताकि साधकों को दैनिक साधना पुष्ट करने में सहायक हों। यानी, जिस साधक-साधिका को जिस दिन भी समय मिले, इन शिविरों का लाभ उठा सकता है। 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 में सम्मिलित होकर इसके व्यावहारिक अभ्यास को पुष्ट करें, यही पूज्य गुरुदेव के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि और सही कृतज्ञता होगी।

ज्ञात हो कि अब तक ग्लोबल विपश्यना पगोडा में सभी महाशिविरों, प्रत्येक रविवार एवं अब प्रतिदिन होने वाले एक-दिवसीय शिविरों को मिला कर, लगभग 4-5 लाख लोग लाभान्वित हो चुके हैं।

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के शुद्ध धर्म के संपर्क में आने के पूर्व की घटनाओं और बचपन से युवावस्था तक के उनके भक्तिभाव के अनुभवों के पश्चात, अब विपश्यना में आने के बाद के जो अनुभव हुए उन्हें प्रकाशित कर रहे हैं। उसी कड़ी में प्रस्तुत है– उनके संक्षिप्त **जीवन-परिचय** की यह **ग्यारहवीं कड़ी**:–

निर्वाण क्या है?

भगवान ने इस विषय में समझाया –

जहां (निर्वाणिक स्थिति में) पृथ्वी, जल, अग्नि और वायु नहीं ठहरते (यह अवस्था इन महाभूतों से परे की है), वहां न तो शुक्र का प्रकाश है और न सूर्य का। वहां चांद भी नहीं उगता लेकिन वहां अंधकार भी नहीं है। जब कोई क्षीणास्रव भिक्षु इस स्थिति का स्वयं साक्षात्कार कर लेता है तब उसके लिए रूप ब्रह्मलोक अथवा अरूप ब्रह्मलोक (यानी लौकिक क्षेत्र के अग्रतम लोक) भी छूट जाते हैं यानी उनका अतिक्रमण कर लेता है और उसके सारे सुख-दुःख भी छूट जाते हैं, यानी, उसका भव संसरण समाप्त हो जाता है। जब तक भव संसरण चलता है तब तक कभी दुःख, कभी सुख आते ही रहते हैं, पर उस लोकोत्तर अवस्था में न लौकिक दुःख है न सुख।

किसी शैक्ष्य भिक्षु ने भगवान से पूछा होगा कि क्या सचमुच ऐसी अवस्था है जहां न जन्म है, न मृत्यु? इस पर भगवान ने कहा –

अत्थि, भिक्खवे, अजातं अभूतं अकतं असङ्खतं, ... *– उदान 73*

– भिक्षुओ, है! अवश्य है! जो अजात, अभूत, अकृत, असंस्कृत है। भिक्षुओ, यदि यह अजात, अभूत, अकृत और असंस्कृत नहीं होता तो जो जात है, भूत है, कृत है, संस्कृत है उसका कभी अतिक्रमण न कर पाते।

1994 में पूज्य गुरुजी और पूज्य माताजी धम्मगिरि के अपने निवास के ऊपर खड़े होकर प्रसन्न मुद्रा में सभी प्राणियों को मंगल मैत्री देते हुए ।

(विपश्यना द्वारा) उससे निस्सरण नहीं होता। हे भिक्षुओ! क्योंकि वह अजात, अभूत, अकृत और असंस्कृत है, इसलिए जो जात है, भूत है, कृत है, संस्कृत है, उसका अतिक्रमण किया जा सकता है। उससे निस्सरण हो सकता है और उस निस्सरण अवस्था को स्वानुभूति द्वारा जाना जा सकता है। यानी, अनित्य से परे नित्य तक, मृत्यु से परे अमृत तक पहुँचना ही अंतिम लक्ष्य है।

कैसे पहुँचें ?

अमृत निर्वाण तक पहुँचने के लिए भगवान ने शील, समाधि, प्रज्ञा के आठ अंग वाले आर्य मार्ग पर चलने की शिक्षा दी।

अमृत का द्वार खुल गया

सम्यक संबोधि के साथ-साथ जो अमरत्व प्राप्त हुआ उसे बांटने का निर्णय करते हुए भगवान बुद्ध ने यह धर्मघोषणा की –

अपारुता तेसं अमतस्स द्वारा। *– दीघनिकाय 2.71*

उनके लिए अमृत का द्वार खुल गया है, जो अपने अंध-विश्वासों को त्याग कर श्रद्धापूर्वक सुनने के लिए तैयार हैं।

सुनेंगे तो ही समझेंगे। समझेंगे तो ही अमृतगामी मार्ग पर चलेंगे। मार्ग पर स्वयं चलेंगे तो ही अमृत का साक्षात्कार कर सकेंगे।

अमृत क्या है?

अमृत एक स्थिति है जो **(निब्बान)** निर्वाण है, जो **(अक्खय)** अक्षय है, जो **(अक्खर)** अक्षर है, **(सिव)** शिव है, **(अच्चुत)** अच्युत है, अजर है, अचल है, **(ध्रुव)** ध्रुव है, **(सस्सत)** शाश्वत है, **(अनुप्पाद)** अनुत्पाद है, **(अजाति)** अजन्मा है, **(अनिमित्त)** निरालंब है, **(अगति)** भव संसरण की गति से मुक्त है, **(सन्तिपद)** शांतिपद है, परमसुख है, विरज है, विमल है, अमर है, अविपरिणामधर्मा है। निर्वाण के लिए ऐसे ही और न जाने कितने पर्यायवाची शब्द बुद्ध वाणी में प्रयुक्त हुए हैं, जो इस अपरिवर्तनीय, कूटस्थ अवस्था के द्योतक हैं।

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

इस अवस्था को समझाते हुए भगवान ने कहा –

रागक्खयो दोसक्खयो मोहक्खयो इदं वुच्चति अमतं... निब्बानं ॥

– संयुत्तनिकाय 2.4.315

– जो रागक्षय, द्वेषक्षय और मोहक्षय अवस्था है उसे अमृत कहते हैं.... निर्वाण कहते हैं।

छन्दरागविनोदनं निब्बानपदमच्चुतं । *– सुत्तनिपात 1092*

– राग की तृष्णा से मुक्त होना अच्युत निर्वाण पद है।

निक्खन्त वानतो'ति निब्बानं। *– मज्झिमनिकाय अट्ठकथा 1.281*

– तृष्णा से बाहर निकल जाना निर्वाण है।

निब्बानं परमं वदन्ति बुद्धा। *– दीघनिकाय 2.90*

– बुद्धों ने निर्वाण को परम (अवस्था) कहा है।

बुद्ध वाणी में निर्वाण की अनेकदा महिमा गायी गयी है, जैसे –

यो च वस्ससतं जीवे, अपस्सं अमतं पदं।
एकाहं जीवितं सेय्यो, पस्सतो अमतं पदं।

– धम्मपद 114

– अमृत पद का साक्षात्कार किये बिना सौ वर्ष जीने की तुलना में, अमृत पद का साक्षात्कार करते हुए एक दिन का जीना अधिक श्रेष्ठ है।

इसी नित्य, ध्रुव, शाश्वत अमृत पद की प्राप्ति के लिए भगवान ने जीवन भर उपदेश दिया। केवल उपदेश ही नहीं दिया। उपदेश देने वाले तो अपने देश में अनेक हुए। इस महापुरुष ने उसका सक्रिय अभ्यास करना सिखाया। उसके लिए उपयुक्त विधि बतायी। यह अमृत पद किसी की कृपा से, अनुकंपा से, आशीर्वाद से, वरदान से प्राप्त नहीं होता। बल्कि यह बताया कि मुमुक्षु को स्वयं अप्रमादी होकर परिश्रम, पराक्रम और पुरुषार्थ करना होता है। उन्होंने यही करना सिखाया और कहा –

तुम्हेहि किच्चमातप्पं, अक्खातारो तथागता।

– धम्मपद 276

– तपने का काम तो तुम्हें ही करना होगा, तथागत तो केवल मार्ग आख्यात करने वाले हैं।

तभी कहा – **अप्पमादो अमतं पदं।** *– धम्मपद 21*

– अप्रमाद अमृत पद है, यानी, प्रमादरहित हो सतत सजग रहते हुए ही अमृत पद प्राप्त किया जा सकता है। इसी निमित्त उन्होंने मार्ग प्रशस्त किया।

जैसे बसंत ऋतु में पेड़-पौधे पुष्पित, फलित हो उठते हैं,

तथूपमं धम्मवरं अदेसयि, निब्बानगामिं परमं हिताय।

– खुद्दकपाठ 6.13

– उसी प्रकार (फलदायी) उत्तम धर्म सिखाया जो कि परम हितकारी है, निर्वाण की ओर ले जाने वाला है।

सो धम्मं देसेति आदिकल्याणं मज्झेकल्याणं परियोसानकल्याणं ..।

– दीघनिकाय 1.190

— ऐसा धर्म सिखाया जो कि आदि में कल्याणकारी है, मध्य में कल्याणकारी है और अंत में कल्याणकारी है।

आदिम्हि सीलं दस्सेय, मज्झे मग्गं विभावये। परियोसानम्हि निब्बानं...।

– दीघनिकाय अट्ठकथा 1.190

— आरंभ में शील धारण करना सिखाया, मध्य में मार्ग पर चलना सिखाया और अंत में निर्वाण तक पहुँचना सिखाया।

भगवान ने जो-जो धर्म सिखाये, सभी कल्याणकारी हैं। सब का एक मात्र यही लक्ष्य है कि साधक विपरिणामधर्मी अनित्य के बंधन से छूट कर नित्य, शाश्वत, ध्रुव अपरिणामी सत्य का स्वयं साक्षात्कार कर ले।

विमुत्तिसारा सब्बे धम्मा – भगवान द्वारा प्रशिक्षित सारे धर्म विमुक्ति के सार स्वरूप हैं,

अमतोगधा सब्बे धम्मा — सारे धर्म अमृत में डुबकी लगाने के लिए हैं,

निब्बानपरियोसाना सब्बे धम्मा — सारे धर्म अंतत: निर्वाण के लिए हैं।

– अङ्गुत्तरनिकाय 3.10.58

मार्ग का अंतिम गंतव्य लक्ष्य निर्वाण ही है ।

ते यन्ति अच्चुतं ठानं, यत्थ गन्त्वा न सोचरे। *– धम्मपद 225*

– वे उस पतन रहित अच्युत स्थान को प्राप्त होते हैं जहां पहुँचने पर कोई शोक नहीं रह जाता।

मार्ग का अंतिम लक्ष्य यही अवस्था है जो कि —

अजरं अमरं खेमं, परियेसिस्सामि निब्बुतिं।

– बुद्धवंस अट्ठकथा 7, सुमेधपत्थनाकथावण्णना

– अजर है, अमर है, क्षेमपूर्ण है! निर्वाण तक पहुँचाती है! उसी की खोज है।

यह वह अवस्था है जिसका साक्षात्कार होने पर,

न च ते पुनमुपेन्ति गब्भसेय्यं, परिनिब्बानगता हि सीतिभूता।

– विमानवत्थु 909

– वे सीतलीभूत परिनिर्वाण को प्राप्त होने पर **"पुनरपि जननी जठरे शयनम्"** के घोर दु:ख में नहीं पड़ते।

इसके लिए किसी से प्रार्थना करना नहीं सिखाया, बल्कि आर्य अष्टांगिक मार्ग पर चलना सिखाया ।

अट्ठङ्गिको च मग्गानं, खेमं अमतगामिनन्ति ।

– मज्झिमनिकाय- 2.215-16

– अष्टांगिक मार्ग क्षेमपूर्ण अमृत अवस्था तक ले जाता है।

यही **अमतोगधं मग्गं** – अमृत में डुबकी लगवाने वाला मार्ग है।

यही **निब्बानगामिनी पटिपदा** – निर्वाणगामिनी प्रतिपदा है।

इसीलिए सतिपट्ठान की विपश्यना साधना सिखाते हुए कहा कि यह विद्या -

सत्तानं विसुद्धिया – लोगों की विशुद्धि, विमुक्ति के लिए है,

सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय – शोक और विलाप का सदा के लिए भलीभांति अतिक्रमण करने के लिए है,

दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय – दु:ख और दौर्मनस्य के अस्तगमन के लिए है,

ञायस्स अधिगमाय – परम ज्ञान की प्राप्ति के लिए है,

निब्बानस्स सच्छिकिरियाय – निर्वाण का साक्षात्कार करने के लिए है।

– दीघनिकाय 2.405

परंतु इसके लिए खूब परिश्रम करना होता है।

ते झायिनो सातातिका, निच्चं दळ्हपरक्कमा।

– वे जो सतत ध्यान करने वाले हैं, नित्य दृढ़ पराक्रम करने वाले हैं,

फुसन्ति धीरा निब्बानं, योगक्खेमं अनुत्तरं ॥

– धम्मपद 23

– वे धीर व्यक्ति ही अनुत्तर योग-क्षेम निर्वाण प्राप्त करते हैं।

बुद्ध की शिक्षा किसी वाद-विवादी दार्शनिक का तर्क-वितर्क नहीं है, अपने आप को ऊंचा दिखाने की अहमन्यता नहीं है। यह सर्वथा भवविमुक्त हुए महाकारुणिक की स्वानुभूतिजन्य अमृतवाणी है। उस करुणानिधि की यही करुण कामना थी कि भव-संसरण से संतप्त मानव इस लोकहितकारिणी विद्या को सीख कर इसमें परिपक्व हों और नित्य, शाश्वत, ध्रुव, अमर, अचल, अटल निर्वाण का प्रत्यक्षीकरण करके *"पुनरपि जननम् पुनरपि मरणम्, पुनरपि जननी जठरे शयनम्।"* के दु:खद संसार संसरण से मुक्त हों। जो उनके बताये हुए मार्ग पर चलता है वह – **न हि जातुगब्भसेय्यं पुनरेति** – पुन: गर्भशयन के दु:ख से नितांत मुक्ति पा लेता है।

– खुद्दकपाठ 9.10

बुद्ध द्वारा उपदेशित इस सक्रिय व्यावहारिक विद्या का लाभ उठा कर उनके जीवनकाल में ही अनेक लोग भवमुक्त हुए। उन हजारों में से कुछ एक के उद्गार देखें –

... अज्झगा अमतं सन्ति, निब्बानं पदमच्चुतं ।

– मुझे अमृत की शांति और अच्युतपद निर्वाण की उपलब्धि हुई।

... धम्मोसधं पिवित्वान, विसं सब्बं समूहनिं।

– धर्म की औषधि का पान करके सारे (सांसारिक) विष को दूर कर लिया ।

... अजरामरं सीतिभावं, निब्बानं फस्सयिं अहं।

– उस अजर अमर शीतल निर्वाण को मैंने अधिगत कर लिया।

... येन ञाणेन पत्तोसि, अच्चुतं अमतं पदं।

– अपदान 1.206, 495,12

– उस ज्ञान से तुमने अच्युत अमृतपद प्राप्त कर लिया।

... पत्ता ते अचलट्ठानं – तुझे अचल स्थान (निर्वाण) प्राप्त हुआ।

– विमानवत्थु 860

... कतन्तं पच्चवेक्खन्ता, इममत्थमभासिसुं।

– थेरगाथा निदानगाथा

– उसका प्रत्यक्षीकरण करते हुए यह सच्चाई प्रकट की जा रही है।

जो भी उस मुक्तिमार्ग पर चलता है, वह –

... संयोजनानि पहाय सच्छिकरिस्सति।

– अङ्गुत्तरनिकाय 2.6.68

– संयोजनों के बंधनों को नष्ट करके (निर्वाण) का साक्षात्कार कर लेता है।

मुक्ति के इस मार्ग पर जो पूर्वकाल में चले, जो आज चल रहे हैं और जो भविष्य में चलेंगे, उन्हें ऐसी ही उपलब्धियां हुईं और होंगी। क्योंकि--

निब्बानभावं न जहतीति – निर्वाण अपना निर्वाणभाव नहीं छोड़ता।

क्या है निर्वाण का सहज निर्वाणभाव?

निब्बानं निच्चं ध्रुवं सस्सतं अविपरिणामधम्मन्ति।

– कथावत्थु 286

– निर्वाण नित्य है, ध्रुव है, शाश्वत है, अविपरिणामधर्मा है।

भरी पड़ी है भगवान बुद्ध की वाणी में निर्वाण की चर्चा। निर्वाण तक पहुँचने के मार्ग की चर्चा। निर्वाण तक पहुँचे हुए मुमुक्षुओं की अनुभूतियों की चर्चा।

आज भी इस विद्या के लाभ प्रत्यक्ष हैं। जो जितना-जितना पुरुषार्थ करता है, उतना-उतना अंतिम लक्ष्य निर्वाण के समीप पहुँचता जाता है।

दुर्भाग्य हुआ कि भगवान की मूल वाणी का विपुल साहित्य और उनकी कल्याणगामिनी विपश्यना विद्या दोनों ही देश से नितांत विलुप्त हो गयीं। अन्यथा स्वामी विवेकानंदजी जैसे मूर्धन्य मेधावी संत यदि इसे उपलब्ध कर लेते तो क्या वे कह पाते कि "चार्वाकवादियों की भांति बुद्ध की शिक्षा में भी अपरिवर्तनशील कुछ नहीं है, नित्य शाश्वत ध्रुव कुछ नहीं है"? अथवा दाक्षिणात्य बौद्धों के पास अपरिवर्तनशील कुछ भी नहीं है? जबकि उन देशों में प्रत्येक बुद्धानुयायी अपरिवर्तनशील निर्वाण को जीवन का अंतिम लक्ष्य मानता है। ...

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

पूज्य गुरुदेव की छठवीं पुण्यतिथि

'निर्वाण' के बारे में पूज्य गुरुजी का यह विस्तृत जानकारी देने वाला लेख सभी साधकों के लिए प्रभूत प्रेरणा का स्रोत बने और सभी साधकों को नैर्वाणिक धर्मपथ पर अग्रसर होने में सहायक सिद्ध हो, यही उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि है। इसके लिए सभी साधक नित्य-नियमित अभ्यास करते हुए अपने साथ-साथ औरों की साधना नियमित करवाने में सहायक बनें। इसके लिए स्थान-स्थान पर सामूहिक साधनाओं का आयोजन हो, एक दिवसीय शिविर लगते रहें तथा साधना कमजोर होते ही किसी दस दिवसीय या उससे बड़े शिविर में भाग लेकर अपनी साधना मजबूत करते रहें। धर्मपथ पर प्रगति के लिए यही अपेक्षित है। तदर्थ पू. गुरुजी एवं पू. माताजी की मंगल कामनाएं हमारे साथ हैं!

"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 अध्यापकों को 10-दिन के शिविर 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 लिए महाराष्ट्र के एक लाख (100,000) से अधिक स्कूलों तक पहुँचना है। इतनी बड़ी मांग को पूरा करने के लिए हमारे पास पर्याप्त साधन नहीं 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 'विपश्यना विशोधन विन्यास' के निम्न पते पर शीघ्र आवेदन करें।

2. इनको मानधन देने तथा अध्यापकों के दस-दिवसीय शिविर लगवाने हेतु पर्याप्त धनराशि की आवश्यकता है। तदर्थ जो भी साधक-साधिकाएं **बच्चों को धर्म-दान** देने के **इस महान पुण्यकार्य में** भाग लेना चाहें, वे कृपया **'विपश्यना विशोधन विन्यास'** के निम्न पते पर शीघ्र 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:** SBIN0000386,
MICR CODE: 422002702, **CIF No.:** 81262896311.

अभिधम्म दैनिक जीवन में - २०१९-२०

"अभिधम्म दैनिक जीवन में" लघु कोर्स वी.आर.आई. द्वारा मुंबई विश्वविद्यालय की संबद्धता के तहत संचालित किया जायेगा। अनुसूची: सप्ताह में एक दिन **हर शनिवार** ३ घंटे के लम्बे सत्र, दोपहर १:०० से ४:०० बजे तक. **तारीख:** १६ नोव्हेंबर २०१९ से १ फरवरी २०२० (३ महीने). **शैक्षणिक योग्यता:** HSC/Old SSC प्रमाणपत्र और एक फोटो.

व्याख्यान ग्लोबल पगोडा कैम्पस, सभागार नंबर २ में होगा।

फॉर्म जमा करने की अंतिम तारीख ८ नोव्हेंबर २०१९ है। फॉर्म ऑनलाइन उपलब्ध है.: http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses

फॉर्म- ई-मेल या पोस्ट द्वारा भेज सकते है। पूरा पता : सभागृह नंबर २, ग्लोबल पगोडा परिसर, गोराई, बोरीवली (प), मुंबई. ९१. फोन संपर्क – ०२२-५०४२७५६० (सुबह १०:३० से शाम ०५:३०) ई-मेल: mumbai@vridhamma.org

वी.आर.आई. - पालि आवासीय पाठ्यक्रम – २०२०

पालि-हिन्दी (45 दिन का आवासीय पाठ्यक्रम) (९ फ़रवरी से २६ मार्च २०२० तक) इस कार्यक्रम की योग्यता जानने के लिए इस शृंखला का अनुसरण करें-- https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs **संपर्क: मोबा.** ९६१९२३४१२६, श्रीमती बलजीत लांबा: ९८३३५१८९७०, मिस. हर्षिता ब्रम्हणकर: ८८३०१६६२४६.

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।

भारतीय नौसेना (Indian Navy) के अधिकारियों को धर्मलाभ

तमिलनाडु के विभिन्न भारतीय नौसेना बेसों पर तैनात नवल अधिकारियों और कर्मचारियों को **विपश्यना** की जानकारी के साथ आनापान का अभ्यास कराया गया। इसे अपना कर वे प्रसन्न हैं: —

1. भारतीय नौसेना अद्यार, चेन्नई— यहां पर 18 अगस्त 2018 को 71 लोगों को विपश्यना-परिचय के साथ लघु आनापान दी गयी जिसमें नौसेना के नाविक, उनके परिवार के लोग तथा स्वास्थ्य-अधिकारी भी सम्मिलित हुए।

2. भारतीय नौसेना अग्रानी, कोयमबतूर— 26 सितंबर, 2018 को इस बेस के लिए जो आनापान सत्र हुआ उसमें 200 नवल प्रशिक्षु शामिल हुए। इन्हें विपश्यना परिचय का प्रवचन सुनाया गया। इस बेस के मुख्य अधिकारी ने इसका उद्घाटन किया और सभी कार्यक्रमों में स्वयं भाग लिया।

3. भारतीय नौसेना परंडु, रामनाथापुरम— यहां 17 से 19 जून, 2019 तक उचीपुली बेस पर कई कार्यक्रम आयोजित किये गये जिनमें 144 लोगों ने भाग लिया। इसमें विभिन्न रैंक के बड़े और लघु अधिकारियों के साथ अनेक महिलाओं ने भाग लिया जिनमें नाविकों की पत्नियां भी थीं।

4. भारतीय नौसेना कट्टाबोम्मन, तिरुनेलवेली— यहां 19 से 21 जून, 2019 तक दक्षिणी नारायणम् बेस पर आयोजित कार्यक्रमों में 220 लोगों ने भाग लिया जिसमें कमान प्रमुख के साथ अन्य छोटे-बड़े अधिकारी सपत्नीक सम्मिलि हुए।

इन सब का संचालन वरिष्ठ सहायक आचार्य, स्थानीय क्षेत्रीय बाल-शिविर समन्वयक और अनेक धर्मसेवकों ने मिल कर पूरा किया। प्रसन्नता की बात है यह टीम तमिलनाडु के सभी बेसों के संपर्क में है एवं इन्हें नित्य-नियमित अभ्यास के लिए उत्साहित कर रही है। विश्वास है इनमें से अनेक लोग पूरे शिविर का भी लाभ ले सकेंगे। इन कार्यक्रमों के बहुत से फोटोग्राफ आयें हैं, जिन्हें यहां नहीं दे सकेंगे।

मुंबई के पास पालघर में नया विपश्यना केंद्र

महाराष्ट्र सरकार ने 1978 में वायुसेना के एक शौर्यपदक विजेता सैनिक को पालघर शहर के बाह्यांचल में 10 एकड़ का एक भूखंड आबंटित किया था। यह पालघर रेल्वे स्टेशन से 3.5 किमी., और मुंबई से लगभग 100 किमी. की दूरी पर है। 2012 में साधक सैनिक की धर्मभावना से यहां पहली बार सामूहिक साधना हुई। बाद में स्थानीय साधकों ने मिल कर यहां **'पालघर विपश्यना ट्रस्ट'** की स्थापना की और इस भूमि पर नियमित शिविर लगाने की योजना बनायी। पूर्व निर्मित भवन में सुधार तथा कुछ नये भवन बना कर अप्रेल 2014 से लगभग 20 साधकों के एक-दिवसीय, दो-दिवसीय और 10-दिवसीय शिविर लगने लगे जो बढ़ कर अब 40+ की हो गयी है।

7 दिसंबर, 2014 को यहां पूज्य माताजी पधारीं और सामूहिक साधना के बाद पूरे क्षेत्र का निरीक्षण किया। उस समय उनके साथ भावी केंद्र की योजना पर चर्चा की गयी। तत्पश्चात **'धम्मवाटिका'** यानी, 'धर्म का बगीचा' नाम का सुझाव दिया गया। विगत पांच वर्षों में पुरुष या महिला के अलग-अलग शिविर लगते रहे, जिनसे अबतक लगभग 2000 लोगों को धर्मलाभ मिल चुका है।

महाराष्ट्र सरकार की ओर से अभी-अभी एक सुखद सूचना प्राप्त हुई कि पालघर से धम्मवाटिका तक पहुँचने की जो सड़क कच्ची थी, उसे अब वे लोग पक्की बना करके दे रहे हैं।

पिछले कई वर्षों के प्रयत्न के बाद महाराष्ट्र सरकार ने एक पत्र जारी किया, जिससे इस भूखंड का 'पालघर विपश्यना ट्रस्ट' के नाम पर हस्तांतरण करना संभव हो गया है। इसे पूरा करने के लिए मात्र दो करोड़ का खर्च आयेगा, जबकि बाजारभाव से इसकी कीमत 20 करोड़ से अधिक है। भूमि ट्रस्ट को मिल जाने के बाद योजनाबद्ध तरीके से यहां 150 साधकों के योग्य सभी आवश्यक भवन, सुविधाएं, वर्षा-जल संग्रह और शून्यागार, पगोडा आदि बनेंगे। इसे आयकर की धारा 80-जी की सुविधा प्राप्त है। जो भी साधक-साधिका इन योजनाओं को सफल बनाने के पुण्यकार्य में भागीदार बनना चाहें, वे इस पते पर संपर्क कर सकते है:— **Address:** Dhamma Vatika, Palghar Vipassana Trust, Behind Alyali Cricket Ground, Alyali Village, Palghar-401404, Mo. +91 96371 01154 (Course Manager); Email: vipassana.palghar@gmail.com
Online Registration.: https://www.dhamma.org/en/schedules/noncenter/palghar.in

बैंक व्यवहार के लिए नाम-- **'पालघर विपश्यना ट्रस्ट'**, A/c No.: 4641101000787; Bank: Canara Bank, Palghar; IFSC: CNRB0004641; मो. +91 98339 34712 पर फोन करके बैंक व दान-संबंधी सभी जानकारियां प्राप्त कर सकते हैं। कृपया दान की रसीद भेजने का भी आग्रह करें।

"धम्म के 50 साल" पर्व पर 15-16 दिसंबर, 2019 को ग्लोबल विपश्यना पगोडा पर समापन 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 होगीः--

WhatsApp- 82918 94644; SMS- 82918 94645 या Website: http://registration.globalpagoda.org/registration/

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। (*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.

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 2019/20 के एक-दिवसीय महाशिविर

29 सितंबर- पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि एवं **शरद पूर्णिमा** के उपलक्ष्य में, **रविवार, 12 जनवरी, 2020** को पूज्य माताजी एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथियों 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

मिलें बुद्ध भगवान तो, मिले धरम का ज्ञान।
निर्मल मिले विपश्यना, मिले मोक्ष निर्वाण॥

राग द्वेष की, मोह की, जब तक मन में खान।
तब तक दुख ही दुक्ख है, दूर मुक्ति निर्वाण॥

काम क्रोध अभिमान की, भरी हृदय में खान।
दूर मुक्ति है मोक्ष है, दूर बहुत निर्वाण॥

ज्ञेय नहीं ज्ञाता नहीं, होवे केवल ज्ञान।
भव बंधन सारे खुलें, मिले मुक्ति निर्वाण॥

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

करतो ही करतो रह्यो, मिथ्या बाद-बिवाद।
दरसन जद सम्यक बण्यो, चाख्यो मुकती स्वाद॥

हाथ पसारै दीन ह्वै, कूण अठै दातार।
करम बिना मुकती नहीं, अपणो करम सुधार॥

त्यागै अंतर जगत स्यूं, राग द्वेस रा मैल।
सुख दुख स्यूं अविचल रवै, ज्यूं परबत ज्यूं सैल॥

राग मूळ है द्वेस रो, द्वेस दोस रो मूळ।
मोह मूळ परपँच रो, समता मुकती मूळ॥

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, भाद्रपद पूर्णिमा, 14 सितंबर, 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: 25 AUGUST, 2019, DATE OF PUBLICATION: 14 SEPTEMBER, 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