KEEP THE TORCH OF DHAMMA A LIGHT

LET IT SHINE BRIGHTLY IN YOUR DAILY LIFE.

विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2567, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, 26 दिसंबर, 2023, वर्ष 53, अंक 7

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

धम्मवाणी

यो च बुद्धञ्च धम्मञ्च, सङ्घञ्च सरणं गतो।
चत्तारि अरियसच्चानि, सम्मप्पञ्ञाय पस्सति॥
दुक्खं दुक्खसमुप्पादं, दुक्खस्स च अतिक्कमं।
अरियं चट्ठङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं॥
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं।
एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति॥

– धम्मपदपालि 190,191,192 बुद्धवग्गो

जो बुद्ध, धर्म और संघ की शरण गया है, जो चार आर्य सत्यों - दु:ख, दु:ख की उत्पत्ति, दु:ख 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 दु:खों से मुक्त होता है।

आत्मकथन

धर्म यात्रा के पचास वर्ष

एक सितंबर, 1955, मेरे जीवन का अत्यंत महत्त्वपूर्ण दिवस। माइग्रेन के सिरदर्द का असाध्य और असह्य रोग, जो मेरे सिर पर अभिशाप बन कर चढ़ा हुआ था, वही अब मेरे लिए वरदान बन गया। मैं गुरुदेव परम पूज्य सयाजी ऊ बा खिन के विपश्यना ध्यान शिविर में दस दिन के लिए सम्मिलित हुआ। शिविर में सम्मिलित होने के पूर्व की मेरी झिझक, इस झिझक से पूर्णतया मुक्त न होने पर भी उसमें सम्मिलित होना और इस शिविर द्वारा आश्चर्यजनक रूप से लाभान्वित होना-- अब यह इतिहास का एक बहुचर्चित पृष्ठ बन गया है।

मूल झिझक तो इसी बात की थी कि यह बौद्ध धर्म की साधना है। इससे प्रभावित होकर कहीं मैं अपना जन्मजात हिंदू धर्म तो नहीं छोड़ दूंगा? कहीं मैं बौद्ध तो नहीं बन जाऊंगा? यदि ऐसा हुआ तो घोर अनिष्ट हो जायगा। मैं धर्मभ्रष्ट हो जाऊंगा। मेरा घोर पतन हो जायगा। बुद्ध के प्रति असीम श्रद्धा होते हुए भी बौद्ध धर्म के प्रति अश्रद्धा ही नहीं बल्कि क्षुद्र भाव भी था। इस पर भी शिविर में सम्मिलित हुआ, क्योंकि गुरुदेव ने विश्वास दिलाया कि विपश्यना विद्या में शील, समाधि, प्रज्ञा के अतिरिक्त और कुछ नहीं सिखाया जायगा। इन तीनों के प्रति मेरे जैसे किसी हिंदू को ही नहीं बल्कि किसी भी धार्मिक परंपरा के व्यक्ति को भी क्या एतराज होता?

शील-सदाचार का जीवन जीना, समाधि द्वारा मन को वश में करना, प्रज्ञा जगा कर चित्त को जहां तक हो सके, विकारविहीन बना लेना-- इन तीनों शिक्षाओं का कोई भी समझदार व्यक्ति विरोध कर ही नहीं सकता। और मुझे तो क्रोध और अहंकार जैसे मनोविकारों से छुटकारा पाना था, जिनके कारण तनावभरा जीवन जीते हुए, मैं माईग्रेन का रोगी हो गया था। विकार दूर होंगे तो तनाव दूर होगा और तनाव दूर होगा तो माईग्रेन दूर होगी-- यह सच्चाई मेरे लिए बहुत स्पष्ट हो चुकी थी। इसके अतिरिक्त जिस परिवार में जन्मा और जिस वातावरण में पला, उसमें दुराचरण से विरत रहना और सदाचरण में निरत रहना तथा अपने चित्त को विकारों से विमुक्त रखना-- जीवन में यही आदर्श उतारने का महत्त्व सिखाया गया था। अत: जब गुरुदेव ने बताया कि भगवान बुद्ध ने यही सिखाया और विपश्यना में भी यही सिखाया जायगा, इसके अतिरिक्त अन्य कुछ भी नहीं सिखाया जायगा, तो यह सुन कर मैं आश्वस्त हुआ था। फिर भी मन के एक कोने में थोड़ी बहुत झिझक थी ही।

बुद्ध की शिक्षा के बारे में कुछ ऐसी बातें सुन रखी थी, जिनका अनुसरण करना उचित नहीं समझता था। अत: मन ही मन यह निर्णय किया कि शिविर में मुझे केवल शील, समाधि और प्रज्ञा का ही अभ्यास करना है। इन तीनों के अतिरिक्त मुझे अन्य कुछ भी स्वीकार नहीं करना है। इस विद्या को आजमा कर देखने के लिए शिविर में सम्मिलित हुआ हूं।

इतना तो मैं समझ ही रहा था कि बुद्धवाणी में अनेक अच्छी शिक्षाएं विद्यमान हैं, तभी यह विश्व के इतने देशों में और इतनी बड़ी

संख्या में लोगों द्वारा मान्य हुई है, पूज्य हुई है। परंतु इसमें जो कुछ अच्छा है, वह हमारे वैदिक ग्रंथों से ही लिया गया है। अत: इसमें जो भी हानिकारक मिलावटें हुई हैं, वे मेरे लिए सर्वथा त्याज्य रहेंगी। इसका पूरा ध्यान रखूंगा।

शिविर के दस दिन पूरे होते-होते मैंने देखा कि मेरे गुरुदेव के कथनानुसार शील, समाधि और प्रज्ञा के अतिरिक्त वहां और कुछ नहीं सिखाया गया। इस विद्या के आशुफलदायिनी होने के दावे को सत्य होते देखा। दस दिन के अभ्यास से ही मन के विकार निकलने आरंभ हुए। इससे तनाव दूर होना आरंभ हुआ और फलस्वरूप माइग्रेन का भयंकर रोग दूर हुआ जो कि मानसिक तनाव के परिणामस्वरूप ही मुझे दु:खी बनाये रखता था। माइग्रेन के लिए ली जाने वाली अफीम की दु:खदायी सूई से भी सदा के लिए छुटकारा मिला। नींद के लिए बहुधा ली जाने वाली नशीली दवाओं से भी सदा के लिए मुक्ति मिली। जिन विकारों के जागने से मन व्याकुलता से भर जाया करता था, अब विपश्यना के दैनिक अभ्यास के कारण वे क्षीण होने लगे। सबसे बड़ी जानकारी यह हुई कि इस विद्या में मुझे कोई दोष नजर नहीं आया। सर्वथा निर्दोष ही निर्दोष। कोई हानि नजर नहीं आई। सर्वथा लाभदायी ही लाभदायी।

पहले ही शिविर में मुझे विपश्यना इतनी शुद्ध लगी कि जहां तक साधना का प्रश्न है मुझे किसी दूसरी ओर देखने तक की आवश्यकता नहीं रही। मेरी आध्यात्मिक खोज का पूर्ण समाधान हो गया। मैं इस विद्या में पकने के लिए सुबह-शाम नित्य नियमित एक-एक घंटे ध्यान करता रहा और साथ-साथ साल में कम से कम एक बार दस दिन का शिविर लेता रहा। कभी एक महीने का लंबा शिविर भी लिया, जिससे कि यह विद्या स्वानुभूति द्वारा गहराई से समझ में आने लगी। यह नितांत न्यायसंगत और धर्मसंगत लगी, व्यावहारिक और वैज्ञानिक लगी। इसमें अंधविश्वास के लिए रंचमात्र भी अवकाश नहीं दिखा। गुरुदेव कहते हैं या बुद्ध ने कहा है या तिपिटक में लिखा है इसलिए अंधश्रद्धा से मान लेने का कहीं कोई आग्रह नहीं। जो कहा गया उसे बुद्धि के स्तर पर समझो और फिर अनुभूति के स्तर पर जानो, तब स्वीकार करो। बिना जाने, बिना समझे, बिना अनुभव किये, अंधेपन से स्वीकार मत करो।

आर्यसमाज ने मुझे बुद्धिवादी बनाया और अंधविश्वासों से दूर हटाया। यही जीवन की एक बहुत बड़ी उपलब्धि थी। पर विपश्यना तो इससे कहीं आगे बढ़ गयी। बुद्धिजन्य शुष्क दार्शनिक विवादों और आर्द्र भक्ति के भावावेश से विमुक्त कर, इसने मुझे आध्यात्मिक क्षेत्र का यथार्थ अनुभव करना सिखाया। जितना-जितना सत्य अनुभूति पर उतरा, उतना-उतना स्वीकारते हुए आगे बढ़ता गया और उससे सूक्ष्मतर सत्यों को अनुभूति पर उतारता गया। जितना-जितना अनुभूति पर उतरा, उसे स्वीकारते हुए यह जांचता गया कि मनोविकार दुर्बल हो रहे हैं या नहीं! उनका निर्मूलन हो रहा है या नहीं! वर्तमान के प्रत्यक्ष सुधार को महत्त्व देने वाली यह शिक्षा युक्तियुक्त लगी। यह स्पष्ट समझ में आने लगा कि वर्तमान सुधर रहा है तो भविष्य अपने आप सुधरेगा। लोक सुधर रहा है तो परलोक सुधरेगा ही। यह भी खूब समझ में आने लगा कि अपने मन को मैला करने की शतप्रतिशत जिम्मेदारी स्वयं अपनी है। कोई बाह्य अदृश्य शक्ति इसे क्यों मैला करती भला? अत: इसे सुधारने का दायित्व भी शतप्रतिशत अपना ही है। गुरु की कृपा इतनी ही कि उसने बड़ी करुणा से हमें मार्ग आख्यात कर दिया। कदम-कदम चलना तो स्वयं हमें ही पड़ेगा। कोई अन्य हमें कंधे पर उठा कर मुक्त अवस्था तक पहुँचा देगा, इस धोखे से सर्वथा मुक्ति मिली। यह सच्चाई अनुभूति के स्तर पर स्पष्ट होती चली गयी।

इस विद्या ने अदृश्य देवी-देवताओं के प्रति घृणा या द्वेष जगाना नहीं सिखाया, बल्कि उनके प्रति मैत्रीभाव रखना सिखाया। "अपनी मुक्ति अपने हाथ, अपना परिश्रम अपना पुरुषार्थ" के भाव ने अहंभाव नहीं जगने दिया बल्कि अपनी जिम्मेदारी के प्रति विनम्र सजगता ही जगायी। परावलंबन के स्थान पर स्वावलंबी होने का बोध कल्याणकारी लगा। "स्वावलंब की एक झलक पर, न्यौछावर कुबेर का कोष"; किसी कवि के ये बोल स्मरण होते ही तन-मन पुलकायमान हो उठा। अत: जहां तक साधना का प्रश्न है, संदेह के लिए रंचमात्र भी गुंजाइश नहीं रही। संदेह होता भी क्यों? प्रत्यक्ष को प्रमाण क्या? प्रत्यक्ष लाभ जो हो रहा था। जीवन ही बदल गया। जैसे एक नया जन्म हुआ।

सन 1954 पच्चीस सौ वर्ष के प्रथम बुद्ध शासन का अंतिम वर्ष था। इसी वर्ष मैं पहली बार बुद्ध शासन के संपर्क में आया। निरामिष भोजन के प्रबंध के लिए मुझे छट्ठ संगायन की भोजन प्रबंधक समिति में मनोनीत किया गया। सन 1955 पच्चीस सौ वर्ष के द्वितीय बुद्ध शासन का प्रथम वर्ष था। इसी वर्ष मुझे विपश्यना विद्या प्राप्त हुई। लगता है कि द्वितीय बुद्ध शासन को आरंभ करने वाला यह प्रथम वर्ष मेरे सौभाग्य का सूर्योदय बन कर आया और प्रथम बुद्ध शासन का अंतिम वर्ष मेरे लिए इस भाग्योदयी सूर्य के शुभागमन की पूर्व सूचना देता हुआ प्रत्यूष की लालिमा लेकर आया। धर्म यात्रा के इन पचास वर्षों ने मेरे जीवन को सार्थक बनाया, सफल बनाया। मैं धन्य हुआ।

शेष जीवन धर्म को ही समर्पित रहे।

धर्मपथिक,

सत्य नारायण गोयन्का

(—वर्ष 35, बुद्धवर्ष 2549, आश्विन पूर्णिमा, 17-10-2005, अंक 4)

मंगल मृत्यु

मदुराई के आचार्य श्री एम. ए. सुब्रमणियम 23 अक्तूबर को गाड़ी में यात्रा करते हुए दिवंगत हो गये। अंतिम क्षण तक वे बिल्कुल सजग, सचेत रहे। 1998 से उन्होंने सहायक आचार्य के रूप में तमिलनाडु प्रदेश में अनेक शिविरों का संचालन किया। मलेसिया में भी तमिल भाषियों के लिए शिविर लगाया तथा अनेक अ-केंद्रीय शिविरों में सेवा दी। उन्होंने सभी प्रकार की

धम्म सामग्री का तमिल भाषा में अनुवाद किया यथा- 1-दिवसीय से लेकर 60-दिवसीय शिविरों तक का। इसके अतिरिक्त अनेक धम्म पुस्तकों का भी तमिल भाषा में अनुवाद व प्रकाशन कराने में सहयोग दिया। उन्होंने धम्मसेतु, चेन्नई और धम्म अरुणाचल केंद्रों की केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा की। इन सभी पुण्यकार्यों के फलस्वरूप वे धर्मपथ पर सतत आगे बढ़ते हुए निर्वाणलाभी हों, धम्म परिवार की यही मंगल कामना है।

oooooooooooooooooooo

पूज्य गुरुजी के शताब्दी वर्ष समारोह के अवसर पर रविवार, 4 फरवरी, 2024 के दिन 'विश्व विपश्यना पगोडा' पर दैनिक कार्यक्रम का विवरणः-

केवल साधकों के लिए-

सामूहिक साधना : प्रातः 10 से दोपहर 1 बजे तक

दोपहर का भोजन 1 से 2 बजे तक.

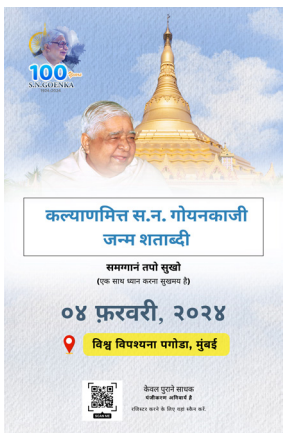
शताब्दी समारोह विशेष कार्यक्रम

अपराह्न 2:00 से 3:30 बजे तक

गुरुजी का मैत्री सत्र 3:30 से 4:00 बजे तक

Registion Mandatory- आपका नामांकन अनिवार्य है।

Registration Link: https://bitly.ws/32HDz or:



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

केंद्र-आचार्य

1. श्री अशोक बाभळे, मुम्बई— 'धम्म उदक', दापोली (रत्नागिरि) विपश्यना केंद्र के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
2. श्रीमती संतोषी बाभळे (स.आ.), 'धम्म उदक', दापोली (रत्नागिरि) विपश्यना केंद्र के केंद्र-आचार्य की सहायता

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री कर्मा जिग्मे दावा, पूर्व सिक्किम
2. श्रीमती त्रिशा कोठारी, (गुजरात)
3. श्रीमती भारती शाह, सुरत
4. U Aung Kyaw Nyan Wai, Myanmar
5. U Myo Myint Thein, Myanmar
6. U Aung Myat Cho, Myanmar
7. U Khin Saung Nyunt, Myanmar
8. Daw Nang Kham Phone, Myanmar
9. Daw Lay Sint, Myanmar
10. Daw Yi Yi -1, Myanmar

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री प्रवीण काटपाताल, नवी मुंबई
2. श्रीमती शशि तोदी, अहमदाबाद
3. श्रीमती रामेश्वरी खुशालसिंह परदेशी
4. Mr. Li Zhuang Wang, China
5. U Khin Mg Win, Myanmar
6. U Tint Lwin, Myanmar
7. U Sein Win, Myanmar
8. U Sai Cho, Myanmar
9. U Tun Tun Khaing, Myanmar
10. U Hling Lay, Myanmar
11. U Aung Naing Lay, Myanmar
12. Daw Nyo Nyo Tin, Myanmar
13. U Thet Tin Sein, Myanmar
14. U Chandra Kumar, Myanmar
15. Ms. Than Aye, Myanmar
16. Ms. Win Win Myint, Myanmar
17. Ms. Khin Htwe, Myanmar
18. Ms. Soe Pyint, Myanmar
19. Ms. Yee Yee - 2, Myanmar

बालशिविर शिक्षक

1. श्री मुकुल शर्मा ठाणे
2. Mr. Xiong Qi, Sichuan, china
3. Mr. Wu Jian-e, Sichuan, china
4. Mr. Song YuLin, Sichuan, china
5. Mr. Li Weidong, Hunan, China
6. Mr. Jiming li, China

मुंबई महानगर क्षेत्र में विपश्यना संबंधी गतिविधियां

मुंबई महानगर एवं आसपास के क्षेत्रों में कई विपश्यना केंद्र और ध्यान की सुविधाएं उपलब्ध हैं। इनके बारे में विस्तृत जानकारी के लिए कृपया निम्न लिंक को देखें: https://mumbai.vridhamma.org

इसी प्रकार **पूरे भारत में 1-दिवसीय शिविर और सामूहिक साधनाओं** के लिए कृपया इस लिंक पर क्लिक करके देखें: https://www.vridhamma.org/1-day-Courses-Information-in-India

oooooooooooooooooooo

विपश्यना विशोधन विन्यास

विपश्यना विशोधन विन्यास (Vipassana Research Institute=**VRI**) एक ऐसी संस्था है जो साधकों के लिए धर्म संबंधी प्रेरणादायक पाठ्य सामग्री लागत मूल्य पर उपलब्ध कराती है। यहां का सारा साहित्य न्यूनतम कीमत पर उपलब्ध है ताकि अधिक से अधिक साधक इसका व्यावहारिक लाभ उठा सकें। विपश्यना साधना संबंधी अमूल्य साहित्य का हिंदी, अंग्रेजी एवं अन्य भाषाओं में अनुवाद एवं शोध करना है। इसके लिए विद्वानों की आवश्यकता है। शोध कार्य मुंबई के इस पते पर होता है:- **'विपश्यना विशोधन विन्यास'**, परियत्ति भवन, विश्व विपशयना पगोडा परिसर, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई गांव, बोरीवली पश्चिम, मुंबई- 400 091, महाराष्ट्र, भारत. फोनः कार्या. +9122 50427560, मो. (Whats App) +91 9619234126.

इसके अतिरिक्त VRI हिंदी, अंग्रेजी एवं मराठी की मासिक पत्रिकाओं के माध्यम से पूज्य गुरुजी के द्वारा हुए पत्राचार, पुराने ज्ञानवर्धक लेख, दोहे, साक्षात्कार, प्रश्नोत्तर आदि के द्वारा प्रेरणाजनक संस्मरणों को प्रकाशित करती है ताकि साधकों की धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति होती रहे।

इन सब कार्यों को आगे जारी रखने के लिए साधकों का सहयोग अत्यंत आवश्यक है। भविष्य में अनेक साधकों के लाभार्थ धर्म की वाणी का प्रकाशन अनवरत चलता रहे, इसमें सहयोग के इच्छुक साधक निम्न पते पर संपर्क करें। इस संस्था में दानियों के लिए सरकार से आयकर अधिनियम 1961 की धारा 35-(1) (iii) के नियमानुसार 100% आयकर की छूट प्राप्त है। **दान के लिए बैंक विवरण इस प्रकार हैः—**

विपश्यना विशोधन विन्यास, ऐक्सिस बैंक लि., मालाड (प.)
खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062
संपर्क- 1. श्री डेरकि पेगाडो - 022-50427512/ 28451204
2. श्री बपिनि मेहता - 022-50427510/ 9920052156
3. ईमेल - audits@globalpagoda.org
4. वेबसाइट- https://www.vridhamma.org/donate-online

oooooooooooooooooooo

महत्त्वपूर्ण सूचना

GVF में दान भेजने वाले कृपया ध्यान दें कि आप किस मद में पैसा भेज रहे हैं, इसका उल्लेख अवश्य करें ताकि वह दान उसी मद में जमा किया जा सके और उसी प्रकार उसकी रसीद काटी जा सके। (ध्यान देने के लिए धन्यवाद।)

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. रविवार 14 जनवरी 2024, संघ दान और महा शिविर (पू. माताजी एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में)
2. रविवार 04 फरवरी, **मेगा इवेंट**-'डॉक्यूमेंट्री फिल्म' का विमोचन और अन्य कार्यक्रम

Online registration: *http://oneday.globalpagoda.org/register* **Eail:** *guruji.centenary@globalpagoda.org* or *oneday@globalpagoda.org*

अन्य किसी प्रकार की जानकारी के लिए संपर्क:
info@globalpagoda.org or *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 सँभाल 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 विवरणः

- तसवीरें, छवियां – 20,000 से अधिक
- ऋणात्मक (उल्टी तस्वीरें)= (नेगेटिव्स) 8,000 से अधिक
- पत्र, दस्तावेज़ और प्रतिलेख - 2,10,000 से अधिक
- समाचार पत्र, मासिक पत्रिकाएं – 10,000 से अधिक
- डायरी और नोटबुक्स - 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 रखें हैं।
- शिविर आवेदन फॉर्म – 12 लाख से अधिक 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 हैः—

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

हिंदू हूं ना बौद्ध हूं, ना मुस्लिम ना जैन।
धरमपंथ का पथिक हूं, सुखी रहूं दिन रैन॥

धर्म सदा मंगल करे, धर्म करे कल्याण।
धर्म सदा रक्षा करे, धर्म बड़ा बलवान॥

धरम हमारा बंधु है, सखा सहायक मीत।
चलें धरम की रीत ही, रहे धरम से प्रीत॥

धर्म सदृश रक्षक नहीं, धर्म सदृश न ढाल।
धर्म पालकों का सदा, धर्म रहे रखवाल॥

दूहा धरम रा

धरम जगत रो ईसवर, धरम ब्रह्म भगवान।
धरम सरण मंगळ करण, धरम सरण सुख खाण॥

ईं धरती पर धरम रो, होवै मंगळ घोस।
दूर हुवै दुरभावना, जगै धरम रो होस॥

काळी रात अधरम री, दुख छायो चहुँ ओर।
धन्य धरम सूरज उग्यो, ल्यायो सुख रो भोर॥

हो अनुकंपा धरम री, करुणा स्यूं भरपूर।
खुलै किवाड़ा मोक्ख रा, अंतराय ह्वै दूर॥

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

धम्म ग्राम
माता विशाखा हैप्पी विलेज सेवाश्रम
(विपस्सी साधकों का निर्माणाधीन सामूहिक निवास स्थल व सेवा केंद्र)
ग्राम- लखाही-271805, श्रावस्ती, उत्तर प्रदेश, भारत
M. +91 8756187439, 9935310792
E-Mail -happyvillagesociety@gmail.com
www.happyvillagesewashram.com
की मंगल कामनाओं सहित

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, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, 26 दिसंबर, 2023; वर्ष 53, अंक 7

वार्षिक शुल्क रु. 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: 11 DECEMBER, 2023, DATE OF PUBLICATION: 26 DECEMBER, 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