# विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2568, कार्तिक पूर्णिमा, 15 नवम्बर, 2024, वर्ष 54, अंक 05

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॥**

*– धम्मपद- 190,191,192- बुद्धवग्गो.*

जो बुद्ध, धर्म और संघ की शरण गया है, जिसने चार आर्यसत्यों– दु:ख, दु:ख की उत्पत्ति, दु:ख से मुक्ति और मुक्तिगामी आर्य अष्टांगिक मार्ग– को सम्यक प्रज्ञा से देख लिया है, और जो यह जानता है कि यही मंगलदायक शरण है, यही उत्तम शरण है, वह इसी शरण को प्राप्त कर सब दु:खों से मुक्त हो जाता है।

## भदंत लैडी सयाडो

मेरे परदादा गुरु परम आदरणीय भदन्त लैडी सयाडो को स्मरण करता हूं तो मनमानस असीम कृतज्ञता के भावों से भर-भर उठता है। वे परियत्ति, यानी, बुद्धवाणी और पटिपत्ति, यानी, विपश्यना, इन दोनों में पूर्ण पारंगत थे। सदियों से चली आ रही इस विद्या को उन्होंने आचार्य परंपरा से प्राप्त किया और इसे अत्यंत करुण चित्त से जीवन भर बांटते रहे। वे अत्यंत दूरदर्शी थे। एक मान्यता सदियों से चली आ रही थी कि भगवान बुद्ध के २५०० वर्ष बाद यह भगवती विद्या यहां से अपने उद्गम देश भारत वापस लौटेगी और वहां प्रतिष्ठित होकर सारे विश्व में फैलेगी। वे देख रहे थे कि आगामी १०० वर्ष के भीतर यह महत्त्वपूर्ण घटना घटने वाली है। इसे क्रियान्वित करने के लिए केवल भिक्षुओं पर निर्भर करना उचित नहीं होगा।

अतः जो विपश्यना विद्या सदियों पर्यंत केवल भिक्षुओं तक ही सीमित रही, उन्होंने उसका द्वार गृहस्थों के लिए भी खोल दिया। भगवान बुद्ध के समय भिक्षु और भिक्षुणी तथा इसी प्रकार गृहस्थ उपासक और उपासिकाएं ये चारों संघ के लोग धर्म के प्रबुद्ध आचार्य हुआ करते थे। परंतु समय बीतते-बीतते यह विद्या केवल भिक्षुओं तक ही सीमित रह गयी। यह लैडी सयाडोजी का ही उपकार था कि उन्होंने यह प्रतिबंध हटा कर इसे गृहस्थों के लिए उद्घाटित किया और एक गृहस्थ किसान सयातैजी को इस विद्या में निपुण किया ताकि वे अधिक से अधिक लोगों में इस विद्या का प्रसारण कर सकें। यदि वे ऐसा न करते तो मुझे यह विद्या कैसे प्राप्त होती? अन्य अनेकानेक गृहस्थों को कैसे प्राप्त होती?

भदंत लैडी सयाडो का जन्म 1846 में उत्तरी म्यंमा स्थित श्वेबो (वर्तमान मोंयवा जिला) के दीपेइन नगर के गांव सयांग प्यिन में हुआ था। बचपन का नाम था मौं तै खौं ("मौं" बर्मी बच्चों को दिया जाने वाला उपनाम है जैसे अंग्रेजी में "मास्टर", हिन्दी में कुमार के समान है। "तै" का अर्थ है ऊपर चढ़ना और "खौं" का अर्थ है "शिखर"। इस नाम की सार्थकता युवा मौं के अपने सभी प्रयासों में शिखर तक पहुँचने से सिद्ध हुई थी।

उनकी प्राथमिक शिक्षा अपने गांव की परंपरागत विहार-पाठशाला में हुई थी जहां भिक्षु बच्चों को बर्मी भाषा पढ़ना-लिखना सिखाने के साथ-साथ मंगल-सुत्त, मेत्ता-सुत्त, जातक कहानियां जैसे कई पालि शास्त्रों का पठन-पाठन कराते थे। हर जगह फैली इन परंपरागत विहार-पाठशालाओं के कारण ही म्यंमा में साक्षरता की दर ऊंची रही है।

आठ साल की उम्र में उन्होंने अपने प्रथम गुरु ऊ नंद-धज सयाडो से शिक्षा ग्रहण करना आरंभ किया था और 15 साल की उम्र में वे उन्हीं से सामणेर (श्रामणेर, भिक्षु जीवन की प्रारंभिक दीक्षा) भी बने। उनका नया नाम ञाणधज (ज्ञानध्वज) रखा गया। उनकी श्रमण-शिक्षा में पालि व्याकरण और पालि के विभिन्न ग्रंथ शामिल थे। इनमें से उन्होंने अभिधम्म विभाग के ग्रंथों की पथ-प्रदर्शिका अभिधम्म अट्ठकथा सङ्गह (अभिधम्म अर्थकथा संग्रह) का विशेष अध्ययन किया था।

आगे चल कर उन्होंने स्वयं "अभिधम्म अट्ठकथा" के ऊपर "परमत्थ दीपनी" (परमार्थ दीपिका) नामक भाष्य लिखा। उस समय के सर्वमान्य भाष्य में कुछ गलतियां देख कर, उनका सुधार करने के कारण यह विवादास्पद बना था। लेकिन आखिरकार उनके सुधारों को भिक्षुओ ने स्वीकार किया और उनका यह भाष्य अधिक प्रामाणिक ग्रन्थ बन गया।

उन्नीसवीं शताब्दी के मध्य भाग के अपने इस सामणेर जीवन में (बिजली की खोज से पहले) वे दिन में शास्त्रों का अध्ययन किया करते थे और रात में उन्हें कंठस्थ करने के लिए सभी अन्य भिक्षु एवं श्रामणेरों के साथ शामिल होते थे। इस तरह प्रयास करते-करते उन्होंने अभिधम्म के

सभी मूलग्रंथों पर अधिकार प्राप्त कर लिया।

अठारह वर्ष की आयु में सामणेर ञाणधज चीवर त्याग कर कुछ समय के लिए सामान्य जीवन में लौट आये। उनकी शिक्षा केवल लिपिटकों तक सीमित होने के कारण वे उससे संतुष्ट नहीं थे। छ: महीने बाद उनके प्रथम गुरु नन्दधज सयाडो और दूसरे प्रभावी गुरु म्यिन्हतिन सयाडो उन्हें बुलाकर पुन: श्रमण जीवन में लौटाने के प्रयास किये पर वे नहीं माने।

तब मिन्हतिन सयाडो ने उन्हें सुझाव दिया था कि वे कम से कम पढ़ाई जारी रखें। होनहार और अध्ययनशील होने के कारण वे तुरंत मान गये।

"क्या तुम वेद पढ़ना चाहोगे?" म्यिन्हतिन सयाडो ने पूछा था।

"हां, भदंत", मौं तै खौं का उत्तर था।"तब तो तुम्हें "सामणेर" बनना ही होगा, नहीं तो यू गांव के ऊ गंधम सयाडो तुम्हें शिष्य नहीं बनायेंगे", भदंत ने कहा।

"मैं सामणेर बनूंगा", वे राजी हो गये। इस तरह वे श्रमण जीवन में हमेशा-हमेशा के लिए वापस आ गये और फिर कभी भिक्षु के चीवर नहीं त्यागे। बाद में अपने किसी शिष्य को उन्होंने एक राज की बात बतायी थी— "पहले मैं वेदों के ज्ञान से दूसरों का भविष्य बता कर आजीविका कमाना चाहता था। लेकिन मैं भाग्यवान था कि फिर "सामणेर" ही बना। मेरे दोनों गुरु विवेकशील थे, उन्होंने अपने असीम करुणा और प्रेम से मुझे बचा लिया।

होनहार "सामणेर" ञाणधज ने गंधम सयाडो की देखरेख में आठ महीनों में ही वेदों पर अधिकार प्राप्त कर लिया और लिपिटकों का अध्ययन जारी रखा। बीस साल के होने के बाद, 20 अप्रेल 1866 को उन्होंने अपने प्रथम गुरु ऊ नन्दधज सयाडो से पूर्ण प्रव्रज्या प्राप्त की और वे ही उनके शील उपदेशक बने।

1867 में वे (भिक्षु ञाणध्वज) अपने विद्याभ्यास को आगे बढ़ाने के लिए भिक्खु नन्दधज एवं मोंयवा जिले (जहां वे बड़े हुए) को छोड़ कर, वर्षावास के कुछ समय पहले मांडले चले गये।

## पांचवीं संगायन में प्रमुख भूमिका

उस समय राजा मिंडोमिन का शासन था (1853-1878), और मांडले म्यंमा की राजधानी एवं प्रमुख शिक्षा केंद्र था। उन्होंने वहां के प्रसिद्ध भिक्षु आचार्यों एवं गृहस्थ विद्वानों से शिक्षा ग्रहण की। प्रारंभ में वे "महाजोतिकाराम" विहार में रहे और भदंत सान क्युंग सयाडो से शिक्षा ग्रहण की। सान क्युंग सयाडो "विसुद्धिमग्ग" (विशुद्धिमार्ग) को बर्मी भाषा में रूपांतरित करने के कारण प्रसिद्ध हुए थे।

राजा मिंडोमिन ने अपने शासन काल में लिपिटकों के संगायन एवं शुद्धीकरण के लिए दूर-सुदूर देशों से अनेकों भिक्षुओं को निमंत्रित कर पांचवीं बुद्ध संगीति का आयोजन किया था। यह आयोजन मांडले में 1871 में हुआ था और प्रमाणित मूल ग्रंथों को 729 संगमरमर की शिलाओं पर खोदा गया था (प्रत्येक शिला एक छोटे पगोडा के भीतर स्थापित है)। ये सभी शिलाएं मांडले पर्वत की तलहटी में स्थित विशाल स्वर्णिम "कुथोडा पगोडा" के चारों ओर अभी भी मौजूद हैं। इस संगीति में भिक्षु ञाणधज ने अभिधम्म पिटक के ग्रंथों के संपादन एवं संरक्षण में मदद की थी।

उनके मांडले के शिक्षाकाल में भदंत सान क्युंग सयाडो ने अपने दो हजार छात्रों के लिए बीस प्रश्नों की एक परीक्षा आयोजित की। केवल भिक्खु ञाणधज ही एकमात्र छात्र थे जो इन सभी प्रश्नों का संतोषजनक उत्तर दे पाये। 1880 में इन सभी उत्तरों को "पारमी दीपनी" (पारमी दीपिका) नामक पुस्तक के रूप में छापा गया था। भविष्य में भदंत लैडी सयाडो के नाम से छापी जाने वाली अनेकों बर्मी व पालि पुस्तकों की शृंखला की यह शुरुआत थी। भिक्खु बनने के आठ वर्ष बाद सभी परीक्षाओं में उत्तीर्ण होकर भदंत ञाणधज उसी सान क्युंग (महा जोतिकाराम) विहार में पालि के आरंभिक शिक्षक बनाये गये, जहां उन्होंने पढ़ाई की थी।

1882 में मोंयवा जाने तक, अध्ययन करते कराते उन्होंने और आठ साल व्यतीत किये। अब वे 36 वर्ष के हो गये। उस समय चिंदविन नदी के पूर्वी किनारे पर स्थित मोंयवा एक छोटा शहर था। परंतु लिपिटकों के गिने चुने अंशों के स्थान पर पूरे लिपिटक को अपनी शिक्षा पद्धति में शामिल करने के कारण यह बहुत प्रसिद्ध हुआ।

मोंयवा में भिक्खुओं एवं सामणेरों को पालि सिखाने के दौरान वे अपने अध्यापन दायित्वों के निर्वहन के लिए शहर आया करते थे। शाम को नदी पार कर पश्चिमी किनारे जाते थे और रात लक-पान-तवुंग पर्वत के निकट एक छोटे विहार में ध्यान करते हुए बिताते थे। यद्यपि हमें पक्का मालूम नहीं, पर लगता है कि उन्होंने इसी दौरान बर्मी परंपरा के अनुसार आनापान एवं संवेदना के सहारे विपश्यना की साधना प्रारंभ की होगी।

1885 में अंग्रेजों ने ऊपरी म्यंमा को जीत कर आखिरी राजा तीबा (शासन काल 1878-1885) को निर्वासित कर दिया था। अगले वर्ष 1886 में भदंत ञाणधज "लैडी" जंगल में एकांत साधना के लिए गये। यह मोंयवा के उत्तर में स्थित है। कुछ समय बाद अनेकों भिक्षु उनसे शिक्षा ग्रहण करने का अनुरोध करने आने लगे। उनके रहने के लिए एक विहार का निर्माण हुआ था और उसका नाम "लैडी-ताया विहार" रखा गया था। इसी विहार से उन्होंने अपना सुविख्यात नाम "लैडी सयाडो" लिया। कहा जाता है कि मोंयवा को आज इतना बड़ा शहर बनने का कारण लैडी सयाडो के विहार के प्रति कई लोगों का आकर्षित होना ही है। लैडी ताया विहार में अनेकों उत्साही छात्रों को शिक्षा देने के साथ-साथ वे नदी के दूसरे किनारे अपनी निजी साधना भी जारी रखे हुए थे।

इस लैडी वन विहार में वे दस साल से अधिक रहे और इसी अवधि में उनके प्रमुख विद्वतापूर्ण ग्रंथ प्रकाशित होने लगे। 1897 में प्रकाशित ऊपर वर्णित "परमत्थ दीपनी" (परमार्थ दीपिका) प्रथम पुस्तक थी। दूसरी पुस्तक पालि व्याकरण पर लिखी गयी "निरुत्त दीपनी" थी। इन दोनों ग्रंथों के कारण वे म्यंमा के वरिष्ठ विद्वान भिक्षुओं में से एक के रूप में प्रसिद्ध हुए।

## उत्कृष्ट शैक्षिक कार्य

भदंत लैडी सयाडो यद्यपि लैडी ताया विहार में रहते थे, पर वे समय-समय पर पूरे म्यंमा में भ्रमण करते रहे और ध्यान एवं शास्त्र दोनों सिखाते रहे। वे वास्तव में एक विरले भिक्षु थे जिन्होंने अपने जीवन में परियत्ति (सिद्धांत) एवं पटिपत्ति (प्रतिपादन) दोनों में पूर्णता प्राप्त की। इन म्यंमा की यात्राओं में ही उन्होंने अपने कई प्रकाशित ग्रंथ लिखे थे। उदाहरणत: मांडले से प्रोम जाते समय, केवल दो दिनों में उन्होंने "पटिच्च समुप्पाद दीपनी" (प्रतीत्य समुत्पाद दीपिका) को लिख डाला, इसका यह एक

उदाहरण है। इस समय उनके पास कोई संदर्भ ग्रंथ नहीं थे, पर लिपिटक कंठस्थ होने के कारण उन्हें उनकी आवश्यकता भी नहीं थी। बुद्ध-शिक्षा की पुस्तकों में उनके नाम से 76 दीपिकाएं, भाष्य, लेख आदि हैं, पर उनके ग्रन्थों की यह पूर्ण सूची नहीं है।

आगे चल कर उन्होंने बर्मी भाषा में भी धर्म से संबंधित कई पुस्तकें लिखीं। वे कहते थे कि पुस्तकों को वे इस ढंग से लिखना चाहते हैं ताकि वे किसी साधारण किसान की भी समझ में आ जायँ। उनसे पहले म्यंमा में धम्म-ग्रंथों को सर्वजन-सुलभ भाषा में लिखने की परिपाटी नहीं थी। मौखिक शिक्षा देते समय भी भिक्षु पालि की लंबी गाथाओं को बोलते थे और उन्हीं का शाब्दिक अनुवाद कर देते थे, जो सामान्य व्यक्ति की समझ के बाहर होता था। यह शायद लैडी सयाडो की व्यावहारिक समझदारी एवं उनके मेत्ता (मैत्री) चित्त की ही उपज थी जो धम्म को समाज के प्रत्येक वर्ग में फैलाने की इच्छा के रूप में उभर कर आयी। उनकी दो हजार पद्यों में लिखी गयी परमत्थ-संङ्खेप (परमार्थ-संक्षेप), अभिधम्मत्थसङ्गह (अभिधर्म अर्थ संग्रह) का बर्मी भाषा में रूपांतरण है, जिसकी रचना युवाओं के लिए की गई थी और अभी भी लोकप्रिय है। उनके अनुगामी लोगों ने ऐसी कई संस्थाओं को जन्म दिया, जिनमें इस पुस्तक के जरिये अभिधम्म के अध्ययन को बढ़ावा दिया।

म्यंमा के इन दौरों में लैडी सयाडो ने गोमांस भक्षण का भी विरोध किया था। उन्होंने "गोमांस ञतिका" नामक पुस्तक लिखी, जिसमें आहार के लिए गायों को न काटने का अनुरोध किया, जिससे शाकाहार को बढ़ावा मिला।

1911 तक उनकी ख्याति एक विद्वान एवं ध्यान आचार्य के रूप में इतनी बढ़ गयी थी कि भारत की अंग्रेज सरकार ने (जो म्यंमा पर भी शासन करती थी) उन्हें "अग्ग-महापण्डित" (अग्र महापंडित) की उपाधि से सम्मानित किया था। रंगून विश्वविद्यालय ने भी उन्हें "साहित्य वाचस्पति" की उपाधि प्रदान की थी। 1913 से 1917 के बीच उन्होंने लंदन की "पालि टेक्स्ट सोसाइटी" के श्री रीस डेविड्स के साथ पत्र व्यवहार किये और अभिधम्म से संबंधित कई चर्चाओं के उनके अनुवाद "जर्नल आफ दि पालि टेक्स्ट सोसाइटी" में प्रकाशित हुए थे।

अक्सर कम रोशनी में पढ़ते-लिखते, अध्ययन करते हुए कई वर्ष बिताने के कारण 73 वर्ष की उम्र में वे दृष्टि-हीन हो गये और शेष जीवन ध्यान करने और सिखाने में ही व्यतीत किये। म्यंमा के दौरों और धम्म प्रचार के कारण उनके नाम से जुड़े अनेकों विहारों में से एक मांडले और रंगून के मध्य में स्थित प्यिनमन विहार में 1923 में 77 वर्ष की आयु में उन्होंने अपनी अंतिम सांस छोड़ी।

भदंत लैडी सयाडो अपने जमाने के एक महत्त्वपूर्ण व्यक्ति थे। वर्तमान समय में जो लोग भी धम्म मार्ग के संपर्क में आये हैं, वे सभी इस विद्वान संत भिक्षु के ऋणी हैं; क्योंकि वे विपश्यना के प्राचीन अभ्यास को अनुप्राणित करके उसे भिक्षु संघ एवं सामान्य जन दोनों की पहुँच में लाने में सहायक हुए। यह उनकी प्रायोगिक शिक्षा का एक महत्त्वपूर्ण आयाम ही है कि इसके साथ अपने सरल, स्पष्ट एवं विशाल साहित्यिक कार्य के माध्यम से आनुभूतिक पक्ष को स्पष्ट करने में सक्षम हुआ।

ऐसे महान संत, महान गुरु को कोटिशः वंदन!

श्रद्धालु उपासक,
सत्यनारायण गोयन्का

## प्रकाश-पर्व का वास्तविक महत्त्व

दीपावली के अवसर पर हम अपना घर आँगन झाड़-बुहार कर स्वच्छ सुंदर बनाते हैं। इसे सजाते हैं, सँवारते हैं। शरीर भी रगड़-रगड़ कर धोते हैं। इसे साफ़-सुथरा बनाकर वस्त्रों से, आभूषणों से अलंकृत करते हैं। बाहर की यह सफ़ाई-सजाई अच्छी है, काम की भी है। परंतु इससे कहीं ज़्यादा काम की सफ़ाई-सजाई तो हमारे अंतर्मन की है, जो कि कूड़े-करकट से, झाड़-झंखाड से, धूल-गर्दे से, जाले-जंजालों से भरा पड़ा है। जब तक भीतर की गंदगी दूर न कर ली जाय तब तक केवल बाहर की सफ़ाई-सजाई हमें सच्चा सुख और सच्ची शांति नहीं दे सकती।

मन की गंदगी क्या है? मन की गंदगी मोह है, मन की गंदगी राग है, मन की गंदगी द्वेष है। मन की ये गंदगियां अन्य अनेक गंदगियों को अपनी ओर खैंचतीं ही रहती हैं। जब तक मन में राग, द्वेष और मोह के जाले लटक रहे हैं तब तक अनेक मनोविकारों का धूल-धूसर इन पर जमता ही रहेगा। बाहर-बाहर की सफ़ाई मन के भीतर लटकते हुए इन धूलभरे जालों को दूर नहीं कर सकती। और जब तक मन स्वच्छ साफ़ न हो जाय तब तक सच्चे सुख, शांति और समृद्धि की आशा करना व्यर्थ है।

विपश्यना साधना द्वारा यानी सत्य के प्रति सतत जागरूक रहने के अभ्यास द्वारा मन को स्वच्छ साफ़ कर लेने के बाद ही उसका सजाव-सिंगार किया जा सकता है। मन की सजावट होती है मैत्री और करुणा के अलंकारों से। सत्य का सहारा लेकर हम मन को असीम प्रेम और करुणा के भावों से ओतप्रोत कर लें, यही मन की सच्ची सफ़ाई-सजाई है और इसी में हमारा सच्चा मंगल है। कहीं ऐसा न हो जाय कि हम बाहरी-बाहरी सफ़ाई-सजाई में ही संतोष मान कर रह जायँ। सफ़ाई मन की हो, सजाई मन की हो।

मन की यह सफ़ाई-सजाई किसी विशेष त्योहार के दिन ही नहीं, बल्कि नित्य प्रति होती रहनी चाहिए। अपने शरीर को रोज ही साफ़ स्वच्छ रखना चाहिए। अपने घर आँगन को रोज़ ही साफ़ सुथरा रखना चाहिए। जितना यह आवश्यक है उससे कहीं ज़्यादा आवश्यक यह है कि हम अपने मन को भी रोज़ ही धों-पोंछ कर निर्मल बनाएं। इस दीवाली की सजाई रोज़ ही होनी चाहिए। बाहर और भीतर की स्वच्छता के प्रति हमारा उत्साह कभी मंद नहीं पड़ने पाए। आंतरिक स्वच्छता और सजावट के लिए विपश्यना की बुहारी मन के जालों को दूर करती ही रहे। मैत्री भावना का अभ्यास उसे सदा सजाता-सँवारता ही रहे। ऐसी दीवाली हम रोज़ मनाते ही रहें। इसी में हमारा सच्चा कल्याण है, सच्चा मंगल है, सच्चा भला है।

– कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

## निर्माणाधीन विपश्यना केंद्र "धम्म मञ्जूसा"

अकोला (महाराष्ट्र) के बोरगांव मंजु में "धम्म मञ्जूसा" केंद्र का निर्माणकार्य चल रहा है जो कि नैसर्गिक सुंदरता से घिरा है। यहां १०० साधकों के लिए आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराने का प्रावधान है। फिलहाल एक डॉरमेटरी सहित २५ साधकों के लिए निवास, आचार्य निवास, धम्म सेवक-सेविका निवास, कार्यालय आदि बन चुके हैं। गत वर्ष से यहां लगभग 25 साधकों के लिए नियमित शिविर भी लगने लगे हैं। इनके अतिरिक्त ३० साधकों के एक छोटे धम्मकक्ष में सामूहिक साधना, एक दिवसीय शिविर एवं बाल-आनापान शिविर भी होते रहते हैं (पूरा विवरण शिविर-कार्यक्रम में देखें)।

**केंद्र का पूरा पता:** धम्म मञ्जूसा विपश्यना केन्द्र, मच्छी तालाब के पास, बोरगांव मंजु, ता. जि.- अकोला, **ईमेल:** dhammamanjusha5@gmail.com एवं संपर्क

रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

नंबर- ९४०४७५२५३३, ९९२२३३१९८८ है।

**बैंक विवरण:** विपश्यना साधना प्रशिक्षण व प्रसार समिति, भारतीय स्टेट बैंक, बोरगांव मंजु, अकोला, खाता क्रमांक- ४०२६०५०१५३५, IFSC Code: SBIN0013538 MIRC Code: ४४८००२०६९ है।

आप भी दान पारमी के इस स्वर्णिम अवसर का लाभ उठा सकते हैं । पंजीकृत समिति को ८०-जी आयकर की सुविधा प्राप्त है । (कृपया दान की रसीद प्राप्त करने के लिए दान-विवरण उपरोक्त नंबर या ईमेल पर अवश्य भेजें।)

**नव नियुक्तियां**

**सहायक आचार्य**

1. श्री दयाराम अरुण, लखनऊ, उ. प्र.
2. श्रीमती शुभांगी डोंगरे, नागपुर, महा.
3. श्री वसंत सोनवने, धुले, महा.
4. श्रीमती साधना जामवाल, जम्मू, जम्मू एवं कश्मीर
5. Mr. Sengleap Ruos, Cambodia

**बालशिविर शिक्षक**

1. श्री नेम सिंह, मुरादाबाद, उ. प्र.
2. Mrs. Julia Kathri, Switzerland
3. Mr. Bikram Kathri, Switzerland

## ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

**1. एक-दिवसीय महाशिविर:**

1. रविवार 19 जनवरी 2025 को सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथि (19-1-1971) एवं माताजी की पुण्य-तिथि (5 जनवरी 2016) के उपलक्ष्य में **महा**शिविर होगा। **Email:** oneday@globalpagoda.org Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register

**2. एक दिवसीय शिविर प्रतिदिनः**

इनके अतिरिक्त विपश्यना साधकों के लिए पगोडा में प्रतिदिन **एक दिवसीय शिविर** आयोजित किए जा रहे हैं। कृपया शामिल होने के लिए निम्न लिंक का अनुसरण करें और एक बड़े समूह में ध्यान करने के अपार सुख का लाभ उठाएं—*समग्गानं तपोसुखो*। **संपर्क: 022 50427500 (Board Lines)** - Extn. no. 9, मो. **+91 8291894644.** (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक)

Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register; Email: oneday@globalpagoda.org

**'धम्मालय' विश्राम गृह**

एक दिवसीय महाशिविर के लिए आने पर रात्रि में **'धम्मालय'** में विश्राम के लिए सुविधा उपलब्ध है। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए **संपर्कः** 022 50427599 or Email- *info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org*

## दोहे धर्म के

नमन करूं मैं संघ को, कैसे श्रावक संत।
धर्म धार उजले हुए, निर्मल हुए भदंत॥
करूं वंदना संघ की, सादर करूं प्रणाम।
जगे प्रेरणा मुक्ति की, मिले सुखद परिणाम॥
करूं वंदना संघ की, जो जग धरम जगाय।
जाति वर्ण के भेद बिन, संतों का समुदाय॥
शांत चित्त ही संत है, किसी जाति का होय।
चले धरम के पंथ पर, सदा पूज्य है सोय॥
हिंदू मुस्लिम बौद्ध सिख, जैन इसाई होय।
जिसका मन निर्मल हुआ, संत पूज्य है सोय॥
निर्मल निर्मल धर्म का, जो भी पालक होय।
नमन करें उस संत को, किसी जाति का होय॥

## दूहा धरम रा

धरम रतन रक्खित रख्यो, धन! धन! संत समाज।
सेवा ही करता रह्या, जग दुख मेटण काज॥
गावां पावन संघ रो, जद जद भी गुणगान।
जागै मन मँह प्रेरणा, प्रगटै पद निरवाण॥
स्रद्धा जागी संघ पर, संतां रो समुदाय।
जगी प्रेरणा, चित्त नै, निरमळ लियो बणाय॥
संघ रतन सो जगत मँह, और रतन ना कोय।
सत्य बचन रै तेज स्यूं, सैं रो मंगळ होय॥
चालत-चालत धरम पथ, पाप विखंडित होय।
तो संतां रै संघ रो, साचो पूजन होय॥
याद करूं जद संघ नै, तन मन पुलकित होय।
इसा संत जग प्रगटिया, जन मन मंगळ 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***

**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, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2568, कार्तिक पूर्णिमा, 15 नवंबर, 2024, वर्ष 54, अंक 05**

**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: 01 NOVEMBER, 2024, DATE OF PUBLICATION: 15 NOVEMBER, 2024**

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