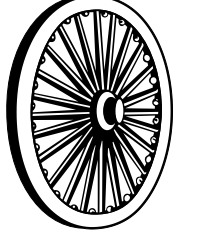




# विपश्यना



साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2566, चैत्र पूर्णिमा, 06 अप्रैल, 2023, वर्ष 52, अंक 10

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

झाय भिक्खु मा पमादो, मा ते कामगुणे रमेस्सु चित्तं।

मा लोहगुळं गिली पमत्तो, मा कन्दि 'दुक्खमिद'न्ति ड्हम्मानो ॥

— धम्मपदपालि 371, भिक्खुवग्गो.

— हे भिक्षु (साधक)! ध्यान करो, प्रमाद में मत पड़ो। तुम्हारा चित्त (पांच प्रकार के) कामगुणों (भोगों) के चक्कर में मत पड़े। प्रमत्त होकर लोहे के गोले को मत निगलो। “हाय! यह दुःख” कह कर जलते हुए तुम्हें (कहीं) क्रंदन न करना पड़े।

## शून्यागार और पगोडा का महत्त्व

धम्मथली, जयपुर के पगोडा के शिलान्यास के अवसर पर

पूज्य गुरुजी का प्रवचन (मार्च 14, 1982)

मेरे प्यारे धर्मपुत्रो, धर्मपुत्रियो!

जहां शुद्ध धर्म जागता है, वहां की धरती और तपने लगती है। धर्म की शुद्ध तरंगों से ही धरती और सारा वातावरण तपता है। यह तपोभूमि न जाने कितने युगों में, कितनी सदियों में धर्म के तप से तपी है, तभी तो यहां शुद्ध धर्म जागने और अनेक लोगों के कल्याण का अवसर प्राप्त हुआ। जिस धरती पर तापस तपते हैं और सिवाय धर्म-तप के अन्य कोई प्रवृत्ति नहीं होती, वहां की धर्मतरंगों का क्या कहना! कैसे चित्त राग, द्वेष व मोह से विमुक्त हो, इसका चिंतन-मनन ही नहीं, बल्कि सक्रिय अभ्यास होता है कि कैसे अंतर्मन की गहराइयों तक चित्त का संवर कर लें। नया राग, द्वेष और मोह जगने ही न पाए। और जो संगृहीत हैं, वे कैसे शनैः शनैः दूर होते चले जायें। धीरे-धीरे उनकी निर्जरा होती चली जाय। चित्त का मैल धुलता चला जाय, उसका क्षय होता चला जाय।

जिस धरती पर धर्म का शुद्ध अभ्यास निरंतर होते रहता है वह धरती खूब तपने लगती है। सारा वातावरण धर्म की तरंगों से आप्लावित हो उठता है, तरंगित हो उठता है। अधिक लोक कल्याण होता है। ऐसी तपोभूमि में आकर जब कोई व्यक्ति थोड़ा भी प्रयास करता है तो अधिक सफलता प्राप्त होती है। इस धरती पर तो अब भी लोग तप रहे हैं। भविष्य में जब यहां शून्यागार बन जायेंगे और उनमें लोग तपेंगे तो और अधिक कल्याण होगा। साधना के पथ पर आगे बढ़ने के लिए अपनी मेहनत, अपना परिश्रम-पुरुषार्थ तो आवश्यक है ही। इसके बिना कोई भी उपलब्धि नहीं होती। दूसरे यदि साधना की विधि निर्मल हो, स्वच्छ हो तो और अधिक लाभ होता है। साधना की विधि निर्मल न हो तो बहुत मेहनत करने पर भी जो लाभ मिलना चाहिए वह नहीं मिलता। उचित मार्गदर्शक हो तो साधक गलत तरह से काम नहीं करता, बल्कि जैसे करना चाहिए, वैसे काम करता है। एक बात और जो बहुत आवश्यक है वह यह कि उचित वातावरण हो, उचित स्थान हो। हर कहीं ध्यान करने

से वह लाभ नहीं प्राप्त होगा जितना किसी तपती हुई भूमि पर ध्यान करने से होता है। अभी पिछले दिनों साधकों की एक मंडली भारत के वैसे स्थानों पर होकर आई जहां संत तपे, अरहंत तपे तो इतने लंबे अरसे के बाद भी साधक महसूस करते हैं कि कितनी प्रेरणादायक तरंगें आज भी वहां कायम हैं। तो भूमि का अपना बड़ा महत्त्व होता है। सचमुच यह भूमि बहुत मंगलमय है, तभी शुद्ध धर्म का अभ्यास यहां आरंभ हुआ और आगे जाकर और अधिक लोग यहां तपेंगे।

## शून्यागार का अपना महत्त्व

भगवान ने कहा— “जब कोई व्यक्ति अकेला तपता है तो जैसे ब्रह्मा तप रहा हो। जहां पर दो साथ बैठकर तपते हों तो जैसे कोई देवता तप रहे हों। तीन बैठकर साथ तपते हों तो जैसे कोई तपस्वी मनुष्य तप रहे हों। इससे अधिक एक साथ बैठकर तपते हों तो कोलाहल होता है।” उन गहराइयों तक तप नहीं होता, इसलिए शून्यागार का महत्त्व सर्वोपरि है। शून्यागार माने ऐसा स्थान, ऐसा कमरा, ऐसी कुटी जिसमें अपने सिवाय और कोई नहीं, शून्य ही शून्य। अकेला व्यक्ति एकांत ध्यान कर सके, यह बहुत आवश्यक होता है और उसका बड़ा लाभ होता है। ब्रह्मदेश में जो ध्यान का केंद्र है, वहां के शून्यागारों में जो तपस्वी तपते हैं, उससे वहां की तरंगें किस प्रकार धर्म से भरपूर हो उठी हैं उसे कोई साधक ही समझ सकता है। वहां बैठकर ध्यान करे तो कितना अंतर। ठीक इसी प्रकार इगतपुरी में शून्यागार बने, लोग उनमें ध्यान करते हैं तो कितना बड़ा अंतर मालूम होता है। शून्यागार का बहुत बड़ा महत्त्व है।

सुञ्जागारं पविट्टस्स, सन्तचित्तस्स भिक्खुनो।

अमानुसी रती होति, सम्मा धम्मं विपस्सतो ॥

— धम्मपदपाळि- 373, भिक्खुवग्गो.

'सम्मा धम्मं विपस्सतो' सम्यक प्रकार से धर्म की विपश्यना करता है। कहां करता है— 'सुञ्जागारं पविट्टस्स' किसी शून्यागार में प्रवेश करके शुद्ध धर्म की विपश्यना करता हो तो साधक शांत चित्त हो जाता है। और 'अमानुसी रती होति' भीतर ऐसा आनंद, ऐसा रस प्राप्त होता है जो हम मनुष्यों को सामान्यतया अपने इंद्रिय सुखों की अनुभूति द्वारा प्राप्त नहीं होता। उससे कोई मुकाबला नहीं, उसकी कोई तुलना नहीं। उससे



बहुत परे दिव्य अनुभूति होती है, ब्राह्मी अनुभूति होती है। और उससे भी परे निर्वाणिक अनुभूति होती है क्योंकि एकांत साधना कर रहा है। कहीं कोई व्यवधान नहीं है, बाधाएँ नहीं हैं।

इस तपोभूमि पर भी ऐसे शून्यागार निर्मित होंगे जहाँ साधक अपनी साधना द्वारा धर्म की गहराइयों तक जा सकेंगे। बड़े कल्याण की बात होगी। कल्याण तो जो-जो तपेगा, सभी का होने वाला है, पर किसी एक व्यक्ति का भी कल्याण हो जाय तो निर्माण के लिए जो श्रम, जो त्याग, जिस किसी ने किया हो, वह सार्थक हो उठेगा। उससे बड़ा मूल्य और कुछ नहीं हो सकता।

### श्रेष्ठ दान का विश्लेषण

एक बार भगवान ने अपने किसी पूर्व जन्म की बात बताते हुए कहा—तब वे बोधिसत्त्व थे, बुद्ध नहीं बने थे। अनेक जन्मों तक बोधिसत्त्व का जीवन जीते-जीते, अपनी दसों पारमिताओं को पूरी करते-करते ही कोई बुद्ध बनता है, सम्यक संबुद्ध बनता है। दान की भी एक बहुत बड़ी पारमी होती है। उन्होंने बताया कि किसी जीवन में वे बहुत बड़े देश के राजा थे। चित्त में दान की चेतना जागी तो जितना राजकोष था, जितना कुछ उनके पास था, दान करना शुरू किया। हजारों, लाखों लोगों को दान दिया। सात वर्ष तक लगातार दान का क्रम चलता ही रहा। अन्न का दान, वस्त्र का दान, औषधि, वाहन और निवास आदि का दान दिया। लोगों की जो-जो सांसारिक आवश्यकताएं हो सकती हैं सभी की पूर्ति हो जाय, किसी व्यक्ति को किसी सांसारिक बात की कमी न रह जाय। ऐसे सात वर्ष तक खूब दान दिया। इतना पुण्यशाली एवं पारमी बढ़ाने वाला दान भी यदि किसी एक स्रोतापन्न व्यक्ति को एक समय का भोजन दिया जाय तो वह एक समय का भोजन-दान उससे कहीं अधिक पुण्यशाली होता है। यानी, पाल कैसा है? कहां बीज बोया गया अपने पुण्य-कर्म का? धरती उपजाऊ होगी तो फल और अधिक अच्छा आयेगा।

वह स्रोतापन्न व्यक्ति जो साधना करते-करते, शील, समाधि, प्रज्ञा में पृष्ठ होते-होते अनार्य से आर्य बन गया, जिसने पहली बार निर्वाण का साक्षात्कार कर लिया, मुक्ति की चार सीढ़ियों में से पहली सीढ़ी तक पहुँच गया, धर्मपथ का पहला सोपान प्राप्त कर लिया। ऐसा स्रोतापन्न हुआ व्यक्ति मुक्ति के स्रोत में पड़ गया। प्रत्येक दान का लाभ होता ही है, पर किसको दान दे? तो बताया कि उस समय धरती पर कोई स्रोतापन्न था ही नहीं, क्योंकि विपश्यना नहीं थी। क्योंकि लोगों के पास निर्वाण का साक्षात्कार करने के लिए कोई तरीका नहीं था। ऐसे में जो थे उन्हीं को दान दिया गया। लेकिन उनके मुकाबले एक स्रोतापन्न को केवल एक समय का भोजन दिया जाय तो उससे भी अधिक लाभदायक होता है।

ऐसा क्यों होता है, इसे समझें! किसी भी प्राणी को भोजन देंगे तो उसे हम एक दिन का जीवन और दे रहे हैं। उस भोजन के बल पर उसकी जीवन-धारा कुछ और आगे बढ़ेगी। पर किसको दे रहे हैं? एक कोई हिंसक पशु है—मानो कोई शेर है, चीता है, और दूसरी ओर एक गाय है। एक दिन का भोजन हमने दोनों को दिया। लेकिन गाय को दिया हुआ भोजन अधिक पुण्यशाली क्यों? सिंह या चीता एक दिन अधिक जी करके अन्य प्राणियों को कष्ट ही देगा। गाय एक दिन अधिक जी कर अन्य प्राणियों को लाभ ही देगी। इसलिए इन दोनों के मुकाबले गाय को दिया हुआ एक दिन का भोजन अधिक फलदायी है, अधिक कल्याणकारी है। ऐसे ही गाय के मुकाबले एक सामान्य मनुष्य को दिया हुआ भोजन अधिक कल्याणकारी होगा, क्योंकि मनुष्य है। पशुओं के

मुकाबले उसके पास ऐसी शक्ति है कि वह अंतर्मुखी, आत्ममुखी, सत्यमुखी हो करके अपनी गाँठें खोलना सीख जाय तो मुक्त हो सकता है। वह काम पशु नहीं कर सकता। वह गाय जीवन भर जी कर भी अपने आप को मुक्त नहीं कर सकती। उसके पास कुदरत ने वह शक्ति नहीं दी। इस मनुष्य को अगर हमने एक दिन और जिला दिया तो कौन जाने उस एक दिन में उसका शुद्ध धर्म से संपर्क हो जाय। उसे ऐसी विधि मिल जाय जिससे आत्ममुखी होकर अपनी गाँठें खोल ले। इन दोनों के मुकाबले उस व्यक्ति को दिया हुआ भोजन अधिक कल्याणकारी है।

एक सामान्य व्यक्ति जिसको धर्म का रास्ता नहीं मिला, सारे जीवन दुराचार का ही जीवन जीता है, उसके मुकाबले एक व्यक्ति जो सदाचार का जीवन जी रहा है, धर्म के रास्ते पड़ गया। इन दोनों में से अगर भोजन का दान किसी सदाचारी को देते हैं तो उसको दिया हुआ भोजन का दान ज्यादा कल्याणकारी इसलिए कि उसका एक दिन भी अधिक जीना उसको सन्मार्ग की ओर ले जाने में सहायता करेगा। और सचमुच धर्म के मार्ग पर बढ़ते-बढ़ते मुक्त अवस्था तक पहुँच सकता है। बड़ा लाभ हो जायगा उसका, क्योंकि वह सन्मार्ग यानी, धर्म के रास्ते पर पड़ा हुआ व्यक्ति है। लेकिन अभी तक जिसको निर्वाण का साक्षात्कार नहीं हुआ, उसके मुकाबले जिसको निर्वाण का साक्षात्कार हो गया, उसे एक दिन का भोजन देते हैं तो वह ज्यादा पुण्यशाली है। क्योंकि वह व्यक्ति एक दिन अधिक जी करके केवल अपना ही कल्याण नहीं कर रहा, बल्कि अब जो तरंगें पैदा करता है, हर क्षण, हर सांस के साथ उसमें जो तरंगें पैदा होती हैं, वे आसपास के सारे वातावरण को धर्म की तरंगों से भरती हैं। न जाने कितने लोगों के कल्याण का कारण बन जायगा। इसीलिए कहा कि इतने लोगों को जो मैंने दान दिया उनके मुकाबले एक स्रोतापन्न को, केवल एक भोजन का दान दे दिया जाय तो वह कहीं अधिक कल्याणकारी होता है, कहीं अधिक पुण्यशाली होता है।

ऐसे ही अनेक स्रोतापन्न व्यक्तियों को दिये गये भोजन के मुकाबले केवल एक सकदागामी को दिया गया भोजन कहीं अधिक कल्याणकारी होगा, कहीं अधिक बलशाली होगा। अनेक सकदागामियों को दिये भोजन के मुकाबले केवल एक अनागामी को दिया भोजन कहीं अधिक कल्याणकारी होगा। अनेक अनागामियों को दिये गये भोजन के मुकाबले केवल एक अर्हन्त को दिया भोजन कहीं अधिक कल्याणकारी होगा। अनेक अर्हन्तों को दिए गए भोजन के मुकाबले सम्यक संबुद्ध को दिया गया भोजन कहीं अधिक, बहुत अधिक कल्याणकारी होगा। किसी सम्यक संबुद्ध को भोजन दे और उसके मुकाबले तपने वाले संघ को भोजन दान दे, तो सम्यक संबुद्ध को दिए भोजन से भी अधिक कल्याणकारी हो गया। और फिर कहा, कितने ही बड़े तपने वाले संघ को भोजन दे करके, कितना ही बड़ा पुण्य अर्जित क्यों न कर ले, उसके मुकाबले साधना करने वाले के लिए अगर कोई सुविधा बना दे, कोई शून्यागार बना दे, जिसमें बैठ करके कोई व्यक्ति तप करके अपनी मुक्ति का रास्ता खोज सकता हो तो उन सारे पुण्यों से भी ऊँचा यह पुण्य अधिक कल्याणकारी है।

यहां केंद्र बनाने का अब तक जो काम हुआ वह निरर्थक हुआ ऐसा नहीं कहते, पर शून्यागार बन जायँ, एक-एक व्यक्ति का निवास भी अलग हो, निवास अलग न भी हो तो ध्यान का जो स्थान है वह तो अलग हो ही, ताकि दूसरे किसी व्यक्ति की तरंगें, या अन्य कोई बाधा उसके रास्ते में रोड़ा नहीं अटकाये। ऐसी परिस्थितियाँ प्राप्त हों तो साधक की प्रगति कई गुना अधिक होती है। बहुत अच्छी बात हुई कि यहां शून्यागार बनने का काम आरंभ हुआ। इस प्रकार इस धरती का सम्मान करते हैं।



## अपने तप का श्रेष्ठ दान

अपने यहां एक परंपरा है—भूमि-पूजन होता है। शुद्ध धर्म के रास्ते क्या भूमि-पूजन होता है? भूमि का सम्मान इसी तरह किया जाता है कि उस भूमि पर बैठकर लोग तपते हैं और तप करके जो शुद्ध तरंगें पैदा करेंगे इससे बढ़कर कोई धरती सम्मानित नहीं हो सकती, पूजित नहीं हो सकती। इसलिए आज यहां बैठ कर जो साधना की, यहां तपे तो तप करके भूमि का सही सम्मान किया। अधिक से अधिक धर्म की तरंगें इस भूमि पर स्थापित हों, इस वातावरण में स्थापित हों ताकि अधिक से अधिक लोगों का कल्याण हो। यही भूमि-पूजन है, यही भूमि का सम्मान है। जो भी साधक अब तक यहां तपते रहे हैं, अपना मैल उतारते रहे हैं, जिसका थोड़ा भी मैल उतर जाता है तो मन में मंगल मैत्री जागती ही है कि जैसे मेरा कल्याण हुआ, जैसे मुझे सुख-शांति मिली, भले थोड़ी-सी ही मिली; ऐसी सुख-शांति अधिक से अधिक लोगों को मिले। अधिक से अधिक लोगों के कर्म-बंधन टूटें। अधिक से अधिक लोगों को मुक्ति का रास्ता मिले। ऐसा मंगल भाव मन में जागता ही है। अरे, मुक्ति के मार्ग पर मैं कैसे सहायक हो सकूँ? व्यक्ति अनेक प्रकार से सहायक हो सकता है। जिसके पास जो शक्ति है उस शक्ति के बल पर सहायक हो सकता है। शरीर की सेवा दे करके या वाणी द्वारा सहायक हो सकता है। किसी के पास धन है तो धन द्वारा सहायक हो सकता है। पर उन सब से बढ़कर एक बहुत बड़ी सहायता—स्वयं ‘तप कर’ सहायक हो जाता है।

पुराना साधक इस धरती पर जितना तपेगा, उतना ही अनेक लोगों के मंगल का कारण बनेगा। गुरुदेव के जीवन काल में देखते थे कि अनेक लोग निर्वाण अवस्था तक पहुँचे हुए थे और जब कोई उस अवस्था पर पहुँचता है तब जब चाहे, जितने समय के लिए चाहे, निर्वाणिक अवस्था की अनुभूति करता है। उनको गुरुजी कहते थे कि तुम लोग ऋण से कैसे मुक्त हो सकते हो? अन्य लोग अपनी ओर से शरीर के श्रम का दान दे करके, धन का दान दे करके, या अन्य प्रकार से सहायता करके, अपने-अपने ऋण से मुक्त होने का प्रयत्न करेंगे। लेकिन तुम जैसे इतने अच्छे तापस के लिए तो सर्वश्रेष्ठ योगदान यही है कि कम से कम सप्ताह में एक बार यहां आ जाया करो, किसी शून्यागार में बैठ करके, एक घंटे की निर्वाणिक समाधि ले करके चले जाया करो। बस हो गया। कितनी बड़ी सेवा हो गई। सारा का सारा आश्रम उन धर्म की तरंगों से आप्लावित हो उठेगा। जो-जो साधक जिस-जिस अवस्था को भी पहुँचा है, जितना भी तपा है, उतनी तरंगें तो पैदा करेगा ही।

जो दानी शून्यागार बनाकर अनेक लोगों को उसमें तपने की सहायता दे रहे हैं, वह तो अपने आप में बहुत बड़े पुण्य की बात है ही, पर उससे कहीं अधिक बड़े पुण्य की बात यह होगी कि हर साधक सप्ताह में एक बार यहां आकर तपे ही। यह अपने तप का दान है। अपने तप की तरंगों का दान है, जो इस धरती को खूब पकायेगी। स्थान इतना अधिक तप जायगा कि यहां जो भी व्यक्ति आयेगा, थोड़े श्रम से ही अधिक प्राप्त कर लेगा। अपने विकारों से युद्ध करने के लिए मेहनत तो हर व्यक्ति को करनी ही पड़ेगी, लेकिन यदि आसपास का वातावरण धर्म की तरंगों से तरंगित है तो मेहनत करनी आसान हो जायेगी। बाहर की तरंगें दूषित हैं तो उनकी बाधाएं आएंगी। भीतर अपने विकारों की तरंगों से तो वह लड़ ही रहा है, बाहर की तरंगें भी अगर पांव खींचने वाली हैं, तो काम नहीं करने देतीं। उनसे तो बचाव हो जायगा। बहुत बड़ा बल मिलता है, बहुत बड़ी सहायता मिलती है। साधकों को चाहिए कि अपने भीतर मंगल मैत्री जगायें। यहां आकर तपेंगे तो अपना कल्याण तो है ही, उस तपने से

सदियों तक न जाने और कितनों का कल्याण होने वाला है। जहां धर्म की तरंगें जागने लगीं, वहां लोग अपने आप खिंचते हुए चले आएंगे।

धर्म जब तक अपने शुद्ध रूप में रहेगा, तब तक इस स्थान पर न जाने कितने लोग आयेंगे, तपेंगे, अपना-अपना कल्याण करेंगे। इस समय और भविष्य में जो भी आकर तपेंगे, उन सबका मंगल हो! कल्याण हो!!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

## मंगल मृत्यु

विपश्यना के आचार्य श्री दिलीप देशपांडे का 3 मार्च, 2023 को सुबह उनके निवास पर शांतिपूर्वक निधन हुआ। वे 40-45 वर्षों तक धम्मगिरि एवं अन्य केंद्रों पर लगातार सेवा देते रहे। शिविर-संचालन हेतु केंद्रों या जिप्सी शिविरों के लिए स. आचार्य की व्यवस्था करने से लेकर इगतपुरी के दीर्घ शिविरों के नामांकन आदि का कार्यभार निभाते रहे। सरकारी स्कूलों में साधना की जागृति लाने वाले ‘मिल उपक्रम’ में भी बहुत योगदान रहा उनका। दिन-रात काम करते हुए उनका सारा जीवन धर्मसेवा को ही समर्पित था। केंद्रों से लेकर जेल-शिविरों में सेवा देना, किसी केंद्र की मातृ फूस की झोपड़ी में महीनों निवास करते हुए, गर्मी-सर्दी या बरसात की परवाह न करना ही उनकी जिंदगी थी। ऐसे सेवाभावी संत की निर्वाण प्राप्ति होने तक धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति होती रहे, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना।

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री अनिल एवं सुनीता धर्मदर्शी बिहार में भी समन्वयक क्षेत्रीय आ. की जिम्मेदारी संभालेंगे।
2. श्री मदन मुथा, कोल्हापुर- गोवा, सिंधुदुर्ग एवं रत्नागिरि (कोंकण क्षेत्र में) समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य की सहायता करते रहेंगे।
3. श्री रविंदर बग्गा, धम्मधज केंद्र के केंद्र-आचार्य की सहायता करेंगे

### केंद्र-आचार्य

1. श्री शिवाजीराव जाधव, धम्म पदेस, रत्नागिरि केंद्र के केंद्र-आचार्य
2. श्री वसंतराव कराडे, धम्मालय, कोल्हापुर केंद्र के केंद्र-आचार्य।
3. श्री प्रकाश बोरसे, धम्म-उदक (धम्मोदक) नवोदित वि. केंद्र के केंद्र-आचार्य
4. श्री अभिमन्यु पाटिल, धम्मपभास, नंदुरबार के लिए केंद्र-आचार्य
5. श्री सीताराम साहू, धम्मकेतु के केंद्र-आचार्य — धम्मकूटी, धम्मगढ़ एवं धम्मञ्जल के लिए कार्यवाहक केंद्र-आचार्य।

### नये उत्तरदायित्व

#### आचार्य

1. सुश्री चारु गुप्ता, नई दिल्ली
2. श्री राजेन्द्र प्रसाद, फरीदाबाद, हरियाणा

### वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री राकेश सिंह बिसेन, लखनऊ, एवं धम्म कल्याण के केंद्र-आचार्य की सहायता
2. श्री अमित साहनी, नोएडा, उत्तर प्रदेश
3. श्रीमती उर्वशी पटेल, अहमदाबाद
4. श्री पी. वेंकटेश, बेंगलुरु
5. श्री सुरेश बाबू के., बेंगलुरु
6. डॉ. ए. शिवराज, बेंगलुरु

### नव नियुक्तियां

#### सहायक आचार्य

1. श्रीमती गुरुपल चड्ढा, मुंबई
2. श्री बंसीलाल पगारे, धुळे

3. श्रीमती विमल ताई परदेशी, जळगांव
4. श्रीमती श्रीलक्ष्मी नन्दीगाम, तेलंगाना

### बालशिविर शिक्षक

1. Daw Lwin Lwin Min Thu, Myanmar
2. Ma Min Min Thu, Myanmar
3. Daw Wai Wai Tun, Myanmar
4. Daw Ohn Yee, Myanmar
5. Daw Aye Aye Kyi, Myanmar
6. Daw Khin Htay Mu, Myanmar
7. Daw Aye Thae Phyu Thein, Myanmar
8. Daw Ei Ei Thwe, Myanmar
9. Daw Hay Mar Hlaing Myint, Myanmar
10. Daw Mon Thu Zar, Myanmar
11. Daw Hay Mar Oo, Myanmar
12. Daw Khin Mya Lwin, Myanmar
13. Daw Khin Thandar Kyaing, Myanmar
14. Daw Yin Yin Win, Myanmar
15. Daw Khin Ohmar Hlaing, Myanmar
16. Daw Thin Thin Pyant, Myanmar
17. Daw Khin Khin Nyunt, Myanmar
18. Daw Khin Nwe Oo, Myanmar
19. Daw Win Win Mar, Myanmar
20. Daw Zin Mar Oo, Myanmar
21. Daw Yu Yu Htwe, Myanmar
22. Daw Moe Swe, Myanmar
23. Daw Myint Myint Thein, Myanmar
24. Daw Khin May Htay, Myanmar
25. Daw Khin Mar Mar Moe, Myanmar
26. Daw Khin Mya Oo, Myanmar
27. Daw Thet Htar San Aye, Myanmar
28. Daw Mya Zin Aung, Myanmar
29. Daw Pan Hlaing Swe, Myanmar
30. Daw Gangar, Myanmar
31. U Win Bo Bo, Myanmar
32. U Tun Min, Myanmar
33. U Sein Maung, Myanmar
34. U Win Maung, Myanmar
35. U Tun Wai, Myanmar
36. U San Hla, Myanmar



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

माह	प्रस्तावित महा शिविर तिथियां	अवसर
मई 2023	7 मई 2023, रविवार	बुद्ध पूर्णिमाके उपलक्ष्य में
जून 2023	11 जून 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
जुलाई 2023	2 जुलाई 2023, रविवार	गुरु पूर्णिमाके उपलक्ष्य में
अगस्त 2023	27 अगस्त 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
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.

### दोहे धर्म के

हो एकाकी ध्यान कर, ध्यान ज्ञान की खान।  
सब ध्यानों में श्रेष्ठ है, यह विपश्यना ध्यान।  
विपश्यना की आग में, जल जाएं सब पाप।  
अंतरतम शीतल बने, दूर होंय भव ताप।  
छहों इंद्रियों पर जगे, पल-पल प्रबल प्रपंच।  
चित्त तड़पता ही रहे, शांति मिले ना रंच।  
जो देखे इस सत्य को, विमल विपश्यी होय।  
बंधन बंध पाएं नहीं, मुक्त दुखों से होय।

#### केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड

8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018  
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166  
Email: [arun@chemjito.net](mailto:arun@chemjito.net)  
की मंगल कामनाओं सहित

### दूहा धरम रा

तप रै साधक! तप कर्या, तन मन निरमळ होय।  
बिना तपायां स्वयं नै, कळमस दूर न होय।  
तप रै, तप रै, मानखा! तप्यां हि निरमळ होय।  
सुवरण अगनी मँह तपै, तप तप कुंदन होय।  
सांत चित्त अंतरमुखी, बैद्यो सून्यागार।  
देखत देखत वेदना, दिखग्यो सुख री सार।  
मिलगयी विमल विपस्सना, प्रग्या जोत जगाय।  
भ्रम रा बादळ कट गया, साच निखरतो जाय।

#### 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 2566, चैत्र पूर्णिमा, 06 अप्रैल, 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: 18 MARCH, 2023, DATE OF PUBLICATION: 06 APRIL, 2023

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

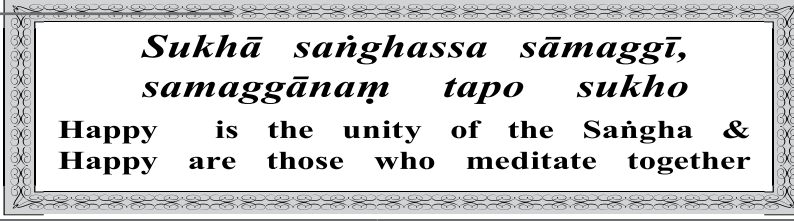
फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

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

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

Website: [www.vridhamma.org](http://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
May 2023	7th May 2023, Sunday	Buddha Purnima
June 2023	11th Jun 2023, Sunday	Centenary year Mega course
July 2023	2nd Jul 2023, Sunday	Guru Purnima
August 2023	27th Aug 2023, Sunday	Centenary year Mega course
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**

माह	प्रस्तावित महा शिविर तिथियां	अवसर
मई 2023	7 मई 2023, रविवार	बुद्ध पूर्णिमाके उपलक्ष्य में
जून 2023	11 जून 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
जुलाई 2023	2 जुलाई 2023, रविवार	गुरु पूर्णिमाके उपलक्ष्य में
अगस्त 2023	27 अगस्त 2023, रविवार	शताब्दी वर्ष महा शिविर
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।