



# विपश्यना

साधकों का  
मासिक प्रेरणा

बुद्धवर्ष 2553, ज्येष्ठ पूर्णिमा, ७ जून, 2009 वर्ष 38 अंक 12

वार्षिक शुल्क रु. 30/-  
आजीवन शुल्क रु. 500/-

For Patrika in various languages, visit: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

यस्स जितं नावजीयति, जितं यस्स नो याति कोचि लोके।  
तं बुद्धमनन्तगोचरं, अपदं केन पदेन नेस्सथ॥

— धम्मपद १७९, बुद्धवग्गो

जिसकी विजय को अविजय में नहीं पलटा जा सकता, जिसके द्वारा विजित (राग, द्वेष, मोहादि) वापस संसार में नहीं आते (पुनः नहीं बांधते), उस अपद अनंतगोचर बुद्ध को किस उपाय से मोहित (प्रलुब्ध) कर सकोगे?

## [बुद्धजीवन-चित्रावली]

[बुद्धजीवन-चित्रावली के सभी चित्र बन कर तैयार हो गये हैं। फ्रेमिंग के बाद इन्हें आर्टगैलरी में यथास्थान सजाया जायगा। (बुद्धकालीन ऐतिहासिक घटनाओं की ये चित्रकथाएं इस बात को सिद्ध करेंगी कि बुद्ध ने लोगों को सही माने में प्रज्ञा में स्थित होना सिखाया। स्थितप्रज्ञ 'दित्तपञ्जो' होने की ही शिक्षा दी। किसी एक व्यक्ति को भी 'बौद्ध' नहीं बनाया, बल्कि धार्मिक बनाया। पूरे तिपिटक में 'बौद्ध' शब्द ढूंढने से भी नहीं मिलता। जो मिलता है वह - 'धम्मी, धम्मिको, धम्मट्ठो, धम्मचारी, धम्मविहारी' .. आदि ही मिलते हैं। उन्होंने शील, समाधि और प्रज्ञा द्वारा विपश्यना का अभ्यास करना सिखाया। वे स्वयं प्रज्ञा में स्थित हुए और उनके बताये मार्ग पर चलने वाले लोग किस प्रकार प्रज्ञा में स्थित हुए - ये बातें इन चित्रों और चित्रकथाओं में स्पष्ट रूप से दर्शायी गयी हैं।]

संक्षिप्त व्याख्या सहित इन चित्रों की वृहत् बुद्धजीवन-चित्रावली पुस्तक सजिल्द छप गयी है जो कि अधिक आकर्षक, टिकाऊ और सुंदर है। सं.]

## प्राक्कथन

क्रमशः... वेदनासमोसरणा सब्बे धम्मा।

चित्त जिस चित्तवृत्ति को धारण करता है उसे धर्म कहा जाता है। निसर्ग का यह नियम है कि चित्त जो भी चित्तवृत्ति धारण करे, वह शरीर पर संवेदना के रूप में प्रवाहित होने लगती है।

शरीर और मानस के इस संयोग से भी संवेदनाएं होती हैं। बैठक, ऋतु और भोजन से भी संवेदनाएं होती हैं।

## मानस

उपरोक्त कारणों से होने वाली संवेदनाओं के अतिरिक्त मानस के अपने चार खंडों - विज्ञान(जानने वाला), संज्ञा(पहचानने और मूल्यांकन करने वाला), वेदना(संवेदना को अनुभव करने वाला), संस्कार(संवेदना को अनुभव करके प्रतिक्रिया करने वाला) की भिन्न-भिन्न समय पर भिन्न-भिन्न संवेदनाएं होती हैं।

## शरीर

मानस के अतिरिक्त शरीर के चार तत्त्वों - पृथ्वी, अग्नि, जल और वायु से संबंधित भिन्न-भिन्न समय पर भिन्न-भिन्न संवेदनाएं होती रहती हैं।

इन अनेक प्रकार की संवेदनाओं में साधारणतया दो प्रकार की संवेदनाएं ही प्रमुख होती हैं - सुखद या दुःखद। अंतर्मन की

गहराइयों में तत्क्षण इनकी अनुभूति होती है। यदि सुखद अनुभूति हो तो रागात्मक और दुःखद हो तो द्वेषात्मक प्रतिक्रिया होती है। ये प्रतिक्रियाएं ही संस्कार हैं। ये ही कर्मसंस्कार हैं, जिनमें से अनेक का स्वभाव मानस की गहराइयों में, जड़ों तक पुष्ट से पुष्टतर होता रहता है।

कुछ कर्मसंस्कार बड़े दुर्बल होते हैं - जैसे पानी पर खेंची हुई लकीर। जैसे-जैसे खिंचती जाय, वैसे-वैसे मिटती जाय। कुछ ऐसे जैसे बालू पर खेंची हुई लकीर, जो थोड़े समय में ही मिट जाती है। परंतु कुछ ऐसे जैसे कि पथरीली चट्टान पर छेनी और हथौड़े से खेंची गयी लकीर, जो वर्षों तक नहीं मिटती।

इन कर्मसंस्कारों में कुछ अकुशल होते हैं, कुछ कुशल। जो अकुशल कर्मसंस्कार हैं, वे अधोगति की ओर ले जाने वाले होते हैं और जो कुशल कर्मसंस्कार हैं वे दिव्य ऊर्ध्वगति की ओर। जो बहुत घने नहीं होते वे मानस के ऊपरी भाग में ही समाये रहते हैं। जो घने हैं, गहरे हैं, उनकी जड़ें अंतर्मन की गहराइयों से जुड़ी रहती हैं।

अपनी नासमझी से किन्हीं-किन्हीं दुर्बल, दूषित कर्मसंस्कारों को बार-बार दोहराते हुए हम उन्हें सघन व गहन बनाते रहते हैं और परिणामतः अपने वर्तमान और भविष्य को अधिक दुःखमय बनाते रहते हैं।

भगवान बुद्ध की ये खोजें महज बौद्धिक कौतूहल को संतुष्ट करने के लिए नहीं थीं। प्रत्युत उनका उद्देश्य इन सच्चाइयों द्वारा दुःखनिवारण का सही उपाय ढूंढना था। इसके लिए उन्होंने विपश्यना की आशुफलदायिनी विद्या खोज निकाली। इसमें संवेदनाओं पर प्रतिक्रिया न कर, समता में स्थित रहना सिखाया जाता है। इसने उन दिनों से लेकर आज तक अनगिनत लोगों को विकारमुक्त करके दुःखमुक्त किया है।

## विपश्यना

इस कल्याणी विद्या को सीखने के लिए साधक को कम से कम दस दिन किसी शांत, पावन वातावरण में, किसी अनुभवी मार्गदर्शक के निर्देशन में काम करना होता है।

## शिविर के दस दिन

शिविर के लिए 'दस दिन' की अवधि सुनते ही, सुनने वाला चौंकाता है। हर व्यक्ति अपने आप को बहुत व्यस्त मानता है। अतः

दस दिन का समय निकालने के लिए झिझकता है। औरों को क्या दोष दूं? मैं भी अपने पहले शिविर में सम्मिलित होने के पूर्व बहुत झिझका था। परंतु शिविर के दो दिन पहले परम पूज्य गुरुदेव से साधना की अंधमान्यताविहीन सार्वजनीन और वैज्ञानिक रूपरेखा समझ कर, हिम्मत जुटायी और शिविर में सम्मिलित हो गया। दो दिन में मन साधना के प्रति आकर्षित होने लगा। दस दिन बीतते-बीतते इस आशुफलदायिनी विद्या से लाभान्वित हो कर धन्य हो गया। जीवनधारा ही बदल गयी। लगभग सब का यही अनुभव है। अनेक लोग मुरझाये-मुरझाये चेहरों से शिविर में सम्मिलित होते हैं। दसवें दिन शिविर समापन पर प्रत्येक साधक का चेहरा आनंद से खिलता होता है।

मनुष्य के जीवन का हर पल अनमोल है। किसी के जीवन के कीमती दस दिन व्यर्थ नष्ट नहीं किये जाने चाहिए। लोगों को प्रत्यक्ष लाभ होता है। इसी कारण हर वर्ष सारे संसार के १३५ विपश्यना केंद्रों में सभी संप्रदायों के लगभग एक लाख साधक शिविरों में सम्मिलित होते हैं। दस दिनों की अवधि का तो कहना ही क्या, अब तो २०, ३०, ४५ और ६० दिनों के शिविर भी लगते हैं और इन लंबे शिविरों में भी बहुधा प्रवेश न मिलने से साधक को निराशा होती है।

## मौन

इसी प्रकार शिविरों में अंतिम दिन को छोड़ कर, बाकी समय मौन रहने के नियम से भी कुछ लोग घबराते हैं। परंतु साधक को साधना-विधि के बारे में जब-जब कुछ भी अस्पष्टता हो, तब-तब चाहे जितनी बार अपने आचार्य से मिल कर स्पष्टीकरण करवा सकता है। साधकों के पारस्परिक बातचीत की ही मनाही होती है। साधक शीघ्र ही समझने लगता है कि मन कितना वातूनी है। वाणी से मौन रह कर ही इसे मौन किया जा सकता है। मौन का महत्त्व शीघ्र समझ में आने लगता है।....

क्रमशः.....

## पगोडा उद्घाटन पर परमपावन दलाईलामाजी का संदेश

२५०० वर्ष पूर्व शाक्यमुनि बुद्ध ने भारत में बोधि की प्राप्ति की और उपदेश दिये। फलतः मुझे यह प्रश्न बराबर पूछा जाता है कि क्या उनकी शिक्षा और विधि आज के युग में प्रासंगिक तथा व्यावहारिक है। मेरा विश्वास है कि उनके उपदेश आज भी प्रासंगिक हैं तथा नयी शक्ति प्रदान करने वाले हैं, क्योंकि हम चाहे जो हों, जहां भी रहते हों, हम सभी सुख चाहते हैं और दुःख को पसंद नहीं करते।

अन्य आध्यात्मिक परंपराओं की तरह बुद्धधर्म मूलभूत मानवीय समस्याओं पर विचार करता है। जब तक हम मूलभूत मानवीय दुःख जैसे— जन्म, जरा, व्याधि और मृत्यु का अनुभव करते रहेंगे, यह प्रश्न ही नहीं उठता कि बुद्धधर्म प्रासंगिक है या नहीं। यह आंतरिक शांति कुंजी है। अगर वह हमारे पास है तो हम कठिनाइयों का सामना शांति तथा विवेकपूर्वक कर सकते हैं और साथ ही भीतर से सुखी रहेंगे। प्रेम (मैत्री), करुणा, समता और अहिंसा का आचरण, विशेषकर भगवान बुद्ध का सापेक्षवाद का सिद्धांत, ये सब एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं और ये ही आंतरिक शांति के मूल स्रोत हैं।

यह लंबी परंपरा रही है कि जहां-जहां भी बुद्ध की शिक्षा पर लोगों की श्रद्धा है और उसका अभ्यास किया जाता है, इस धर्म के अनुयायियों ने स्तूपों तथा पगोडाओं का निर्माण किया है, जहां बुद्ध के पवित्र अवशेष रखे जाते हैं। और जहां-जहां भी ये बनाये गये हैं, उन्हें पवित्र माना गया है, क्योंकि धार्मिक मूर्तियों तथा धर्मग्रंथों की तरह ये बोधि के पहलुओं का प्रतिनिधित्व करते हैं। ये प्रेरणा के स्रोत हैं। हम लोगों का मानना है कि बुद्ध धर्म को पालन करने वाले के लिए इनका कार्य श्रद्धा को बल प्रदान करना है, क्योंकि सम्यक संबुद्ध के गुणों को प्राप्त करने की आकांक्षा को ये प्रोत्साहित करते हैं।

हर्ष का विषय है कि ग्लोबल विपश्यना पगोडा का निर्माण भारत में हुआ, जहां बुद्ध ने उपदेश दिये। यहां आकर इसे देखने से, श्रद्धापूर्वक इसका सम्मान करने और इसमें प्रवेश करने से दर्शकगण बुद्ध की विशेष अंतर्दृष्टि (प्रज्ञा) के प्रति आदर तथा प्रशंसा विकसित करने के लिये उत्साहित होंगे, जो क्रमशः अपने अंदर इन गुणों को विकसित करने के लिये अनेक कारणों में से एक कारण होगा। अतः इसके उद्घाटन के शुभ अवसर पर मेरी प्रार्थना है कि यह पगोडा समस्त विश्व में वर्तमान तथा भविष्य में शांति और सुख का प्रेरणा-स्रोत बने।

## पगोडा उद्घाटन पर सोनिया गांधीजी का संदेश

मुंबई का ग्लोबल विपश्यना पगोडा एक सुंदर एवं नया प्रतीक ही नहीं है, यह चमकता हुआ शांति और अहिंसा का प्रकाश स्तंभ है जहां से आशा, सामंजस्य और तत्काल स्वस्थ करने वाली प्रभावशाली आध्यात्मिक किरणें प्रसारित हो रही हैं।

हाल के वर्षों में विपश्यना भारतवर्ष में हर उम्र के लोगों को बड़ी संख्या में आकर्षित कर रही है। आत्मनिरीक्षण एवं मन की विशुद्धि, जिस पर विपश्यना साधना जोर देती है, हमें अपने को अच्छी तरह से समझने में सहायता करती है और निर्वेद जगाकर उन शाश्वत सार्वजनीन सत्तों को पुनः खोजने में सहायता करती है जो हम व्यस्त और तनावभरे दैनंदिन जीवन में भूल गये हैं।

अंधविश्वास, कर्मकांड तथा संकीर्ण संप्रदायवाद से पूरी तरह मुक्त विपश्यना साधना हमें सिर्फ उन शंकाओं और प्रश्नों का उत्तर ढूँढने में सहायता ही नहीं करती, बल्कि यह हमें दुःख और दर्द का सामना करते हुए दूसरों तक नम्रता, समझदारी तथा करुणा के साथ जाने की शक्ति भी देती है।

विपश्यना के अभ्यास से हम अपने दैनिक जीवन को अधिक शांतिपूर्वक जीने योग्य हो जाते हैं।

मुझे विश्वास है कि अपने भव्य साधना कक्ष के साथ विपश्यना पगोडा शांति, सामंजस्य और भगवान बुद्ध के महान संदेश को फैलाने में अपूर्व भूमिका निभायेगा। मुझे यह भी विश्वास है कि यह पगोडा, जहां वास्तुशिल्पी प्रतिभा, कलात्मक निपुणता और इससे भी महत्त्वपूर्ण बात कि इसके निर्माण में लगे लोगों का गहरा आध्यात्मिक विश्वास प्रतिबिंबित करता है, यह शांति का चिरस्थायी प्रतीक भी न सिर्फ मुंबई और भारत के लिए किंतु समस्त विश्व के लिए होगा।

सोनिया गांधी, कांग्रेस अध्यक्ष

## प्रियंका गांधी/वडेरा के साथ बरखा दत्त के प्रश्नोत्तर

२५ अप्रैल २००९ को “हिंदुस्तान टाइम्स” में प्रियंका वडेरा-गांधी के साथ बरखा दत्त का विस्तृत प्रश्नोत्तर सचित्र प्रकाशित हुआ। यह प्रश्नोत्तर एनडीटीवी, इंडिया पर शनिवार ५-३० बजे तथा रविवार प्रातः ९:३० दिखाया गया। (नेट पर भी उपलब्ध है।) प्रियंका ने अपनी सफलता का श्रेय विपश्यना साधना को दिया, जिसने उसे बहुत निर्भीक और स्वावलंबी बना दिया। इसके पूर्व अपने पिता राजीव गांधी की हत्या के बाद वह अति क्रुद्ध हो उठी थी। उस प्रश्नोत्तरी के विपश्यना संबंधी कुछ अंश इस प्रकार हैं ...

**प्रश्न:** जिसे आप निर्णायक क्षण मानती हैं, वह आपके लिये क्या था ?

**उत्तर:** वस्तुतः मैं विपश्यना साधना के लिए गयी थी। मैं इस बात से इतनी चिंतित थी कि मैं अपने मन को नहीं जानती हूँ। इसीलिए व्यस्तता से दूर हो, मैं दस दिनों के लिए विपश्यना शिविर में चली गयी— क्योंकि मुझे अपने मंतव्य को ठीक से जानना है, न कि दूसरे लोग मुझसे क्या चाहते हैं।

**प्रश्न:** क्या कुछ ऐसा हुआ था जिसने आपको वैसा निर्णय लेने के लिए बाध्य किया ?

**उत्तर:** नहीं, केवल आत्मनिरीक्षण। ..... “हिंदुस्तान टाइम्स” से साभार

## कोलकाता के धम्मगङ्गा विपश्यना केंद्र में कार्यशालाएं

**सहायक आचार्य कार्यशाला** – २७ जुलाई सुबह से ३१ जुलाई दोपहर तक। इसमें भाग लेने के इच्छुक आचार्य, वरिष्ठ सहायक आचार्य, सहायक आचार्य तथा प्रशिक्षु स. आचार्य अपने आने की पूर्व सूचना केंद्र व्यवस्थापक को अवश्य भेजें और २६ जुलाई की शाम तक केंद्र पर पहुँच जायें।

**बालशिविर शिक्षक कार्यशाला** – १ अगस्त की सायं आरंभ होकर ५ अगस्त की दोपहर तक, पूर्वी भारत के बालशिविर शिक्षकों के लिए। अधिक जानकारी के लिए कृपया केंद्र व्यवस्थापक से संपर्क करें।

## बुद्ध की शिक्षा (विपश्यना-परियत्ति और पटिपत्ति) में एक वर्षीय डिप्लोमा कोर्स (वर्ष- २००९ - २०१०)

### विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी और दर्शन विभाग, मुंबई विश्वविद्यालय के संयुक्त सहयोग से

**पाठ्यक्रम** – इसमें परियत्ति पटिपत्ति दोनों हैं – पालिभाषा प्रवेश, पालिसाहित्य, बुद्धकालीन स्थापत्य कला, भगवान बुद्ध का जीवन और उनकी शिक्षा। विपश्यना साधना के सिद्धान्त और विधि, स्वास्थ्य शिक्षा, सामाजिक विकास आदि के क्षेत्रों में विपश्यना का व्यावहारिक उपयोग तथा बहुत से अन्य विषय।

**स्थान** – दर्शन विभाग, ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्वविद्यालय, विद्यानगरी कैम्पस, कालीना, शांताक्रुज (पू.), मुंबई।

**आवेदन पत्र** – दर्शन विभाग में (सोमवार से शुक्रवार, ११.३० से ३ बजे तक) २२ जून २००९ से १० जुलाई तक लिये जा सकते हैं।

**कोर्स की अवधि** – ११ जुलाई २००९ से ३१ मार्च २०१०

**समय** – प्रत्येक शनिवार को ३ बजे से ६ बजे शाम तक

**योग्यता** – पुराने एस.एस.सी. और नये एच.एस.सी. (१२ वीं कक्षा उत्तीर्ण)

**आवश्यकता** – दीपावली की छुट्टी में एक दस-दिवसीय विपश्यना शिविर करना आवश्यक है।

**शिक्षण का माध्यम** – अंग्रेजी।

**संपर्क** : १. दर्शन विभाग – विद्या ०२२-२६५२७३३७

२. कु. योजना भगत – (९५) २५१-२५२११०७,  
मोबा. ९८२१७७१६०४

३. श्रीमती शारदा संघवी – ९२२३४६२८०५

## घर-घर में पालि

पालि के सामान्य ज्ञान के लिए ७-दिवसीय पालि प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। इच्छुक साधक-साधिकाएं निम्न स्थान पर आयोजित कार्यशाला का लाभ ले सकते हैं।

दि. १५ से २३ अगस्त, २००९.

**स्थान** – पुखराज पैलेस, फूटी कोठी, इंदौर.

**संपर्क** – श्रीमती संगीता चौधरी, ८१, बैराठी कॉलोनी, सिंधी कॉलोनी के सामने, इंदौर- ४५२०१४. (म.प्र.) फोन- ९८९३०-२९१६७.  
ईमेल – dhammalwa@yahoo.co.in

## विश्व विपश्यना पगोडा की यात्रा

दर्शकों के लिए यह प्रातः ९ बजे से सायं ६ बजे तक खोल दिया गया है।

जो अतिथि गाड़ी से आयेंगे उन्हें पगोडा जाने के पहले पार्किंग में गाड़ी खड़ी करनी होगी और तदर्थ निर्धारित शुल्क देना होगा। यहां से पगोडा तक जाने-आने के लिए शटल बस की सुविधा करवा दी गयी है जो काम के दिनों हर एक घंटे में एक चक्र लगायेगी और अवकाश के दिनों में हर आध घंटे में।

जो लोग फेरी (नाव) से आना चाहते हैं वे जेटी से उतर कर पगोडा-परिसर में सीधे पहुँच सकेंगे। इसके लिए उन्हें गोरई खाड़ी, बोरीवली से अथवा मारवे बीच, मालाड से निश्चित समयानुसार, फेरी का निर्धारित वापसी टिकट लेकर आना होगा। ‘पगोडा’ की साइट पर जाने के पहले गेट के रजि. पर अपना परिचय लिखना होता है।

## विश्व विपश्यना पगोडा में एक दिवसीय शिविर, सामूहिक साधना, प्रवचन एवं मंगल मैत्री

प्रिय साधक-साधिकाओ!

जैसा कि आप सभी जानते हैं कि ‘विश्व विपश्यना पगोडा’ का डोम इस प्रकार बनाया गया है कि उसमें ८,००० साधक एक साथ तप कर सकते हैं। फाउंडेशन के सभी सेवक चाहते हैं कि वर्ष में कुछेक ऐसे एक दिवसीय शिविर या सामूहिक साधनाएं होती रहें, जिनमें इसकी पूरी क्षमता का उपयोग हो और साधकों को भगवान बुद्ध के पावन अस्थि-अवशेषों के सान्निध्य में ध्यान कर सकने का सुअवसर प्राप्त हो। भगवान ने भी कहा है –

**समगानं तपो सुखो** – एक साथ बैठ कर तपना सुखकर है।

अतः “सार्वभौमिक विपश्यना न्यास” अत्यंत मोद के साथ सभी विपश्यी साधकों को सस्नेह आमंत्रित करता है कि वे यथासंभव पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में होने वाले निर्मांकित सभी शिविरों का भरपूर लाभ उठाएं।

## पू. गुरुदेव के सान्निध्य में पगोडा में एक दिवसीय शिविर

७ जुलाई, २००९, मंगलवार, गुरु पूर्णिमा

**समय:** प्रातः ११ बजे से दोपहर ४ बजे तक

## पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में पगोडा में सामूहिक साधना, प्रवचन एवं मंगल मैत्री

१६ अगस्त, २००९, तीसरा रविवार

**समय:** दोपहर ३ से ४ बजे से तक सामूहिक साधना  
४ से ५ बजे तक प्रवचन व मंगल मैत्री

**स्थान:** ग्लोबल विपश्यना पगोडा का मुख्य डोम, गोरई, मुंबई

**संपर्क:** श्री आय. बी. वी. राघवन, मो. ०९८९२८५५६९२,  
०९८९२८५५९४५, फोन: ०२२-२८४५२१११, २८४५१२०४, विस्तार- १०५.

**ईमेल:** global.oneday@gmail.com;

globalvipassana@gmail.com

**Websites:** www.globalpagoda.org, www.vridhamma.org

**सूचना** – साधक अपना मोबा. फोन नं. और/या ईमेल पता उपरोक्त संपर्क-कार्यालय में लिखा दें/अपडेट करवा दें ताकि भविष्य में कोई सूचना देने के लिए शीघ्रतिशीघ्र संपर्क किया जा सके।

## जोधपुर में पूज्य गुरुदेव के तीन सार्वजनिक प्रवचन और उनके सांख्यिक में सामूहिक साधना

धम्ममरुधरा, जोधपुर विपश्यना केंद्र पर निवास करते हुए आगामी ३० जून, १ जुलाई और २ जुलाई को पूज्य गुरुदेव के सार्वजनिक प्रवचन प्रश्नोत्तर सहित आयोजित किये जा रहे हैं। साधक अपने परिचित-मित्रों के साथ इनका लाभ ले सकते हैं। **समय** – सायं ६ से ७ बजे तक

**स्थल** – जयनारायण व्यास टाउन हॉल, कचहरी रोड, जोधपुर।

**विषय** – ३० जून को विपश्यना क्या ? १ जुलाई को विपश्यना क्यों ?  
२ जुलाई को विपश्यना के लाभ।

**संपर्क** – श्री प्रेमसिंह कच्छावा, मो. ०९४१४२००७५७.

ईमेल – pskjdh@gmail.com

**सामूहिक साधना** – १ जुलाई को, प्रातः ९ से १० बजे एवं २ जुलाई को, प्रातः ८ से ९ बजे तक, (पूज्य गुरुदेव की मंगल मैत्री के साथ समापन) **स्थल** – धम्ममरुधरा विपश्यना केंद्र, लहरिया रिसोर्ट के पीछे, चौपसनी रोड, जोधपुर- ३४२००९. मो. ०९३१४७-२७२१५.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

**आचार्य**

- 1-2) Mr. Patrick Given-Wilson  
& Mrs. Ginnie Macleod  
To serve Dhamma Passaddhi,  
New South Wales  
3) Dr. Daniel Mayer  
To serve Ethiopia and Angola

**नव नियुक्तियां**

**सहायक आचार्य**

१. श्रीमती ऊषा प्रसाद, चंडीगढ़.  
2-3. Mr. Homayoun Hatam &  
Mrs. Zahra Vahdati, Iran  
4. Mr. T. A. Piyasena,  
Sri Lanka  
5. Mr. Somchai  
Arkkasirisathavorn,  
Thailand

6. Ms. Sa-nguanwong  
Khaowisoot, Thailand  
7. Mrs. Charlotte Gmelin,  
Germany  
8. Mr. Norman Faulkner,  
Canada  
9. Mr. Iain Grysak, Canada

**बालशिविर शिक्षक**

१. श्रीमती कंचन खुकुटकर, गोंदिया  
२. श्री राहुल खोब्रागड़े, बालाघाट  
३. श्रीमती शीला शर्मा, लखनऊ  
४. कु. अंजुश्री, गोरखपुर  
५. श्री उस्मान लाडका, गांधीधाम  
६. श्री मानजी पटेल, कच्छ  
७. श्री रतिलाल वानिया, कच्छ  
8. Mrs. Nanette Kurz, Germany  
9. Mr. Nicola Rossier,  
Switzerland  
10. Ms. Sabine Betrisey,  
Switzerland

### दोहे धर्म के

पत्र पुष्प नैवेद्य से, छिछला वंदन होय।  
अंतर जगे विपश्यना, सच्चा वंदन सोय॥  
प्रज्ञा शील समाधि से, करें बुद्ध सम्मान।  
यही बुद्ध की वंदना, धरें धर्म का ध्यान॥  
करे बात तो धर्म की, वरना साधे मौन।  
मिथ्या वाक-विलास रत, मुक्त हो सका कौन?  
देख पराये दोष मत, मत कर रे तकरार।  
जो सुख चाहे मानवी, अपना चित्त सुधार॥  
दुर्लभ जीवन मनुज का, दुर्लभ धर्म मिलाप।  
धन्य भाग! दोनों मिले, अब तो हों निष्पाप॥  
पाप छा गया शीश पर, लिए धर्म की आड़।  
मत बिगाड़ इस लोक को, मत परलोक बिगाड़॥

**केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड**

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

फोन: 2493 8893, फेक्स: 2493 6166

Email: arun@chemito.net

की मंगल कामनाओं सहित

### दूहा धर्म रा

या हि बुद्ध री बंदना, यो हि बुद्ध सम्मान।  
प्रग्या करुणा प्यार स्युं, भरल्यां तन मन प्राण॥  
या हि बुद्ध री बंदना, अरहत हेत प्रणाम।  
द्वेस द्रोह सारा छुटै, चित्त हुवै निस्काम॥  
आ ही साची बंदगी, नमस्कार परणाम।  
जीवन जीऊं धर्म रो, करूं न कूड़ा काम॥  
ई सद्भामय नमन स्युं, चित्त विमल हो ज्याय।  
अहंकार सारो मिटै, विनयभाव भर ज्याय॥  
याद करूं जद बुद्ध नै, तन मन पुलकित होय।  
किसो सुनर जग जलमियो, जन जन मंगळ होय॥  
आ तो बाणी बुद्ध री, सांच धर्म री जोत।  
आखर आखर मँह भर्यो, मंगळ ओत-परोत॥

**एक साधक**

की मंगल कामनाओं सहित

‘विपश्यना विशोधन विन्यास’ के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.  
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422007. बुद्धवर्ष 2553, ज्येष्ठ पूर्णिमा, ७ जून, 2009

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. ‘विपश्यना’ रजि. नं. 19156/71. Regn. No. NSK/46/2009-2011

Licensed to post without Prepayment of postage -- Licence No. AR/Techno/WPP-05/2009-2011  
Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-422403, Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

**विपश्यना विशोधन विन्यास**

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086

फेक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org (newly changed)