विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2558, वैशाख पूर्णिमा, 14 मई, 2014 वर्ष 43 अंक 11

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

धम्मवाणी

आनापानस्सति यस्स, परिपुण्णा सुभाविता।
अनुपुब्बं परिचिता, यथा बुद्धेन देसिता।
सो इमं लोकं पभासेति, अब्भा मुत्तोव चन्दिमा"ति॥
(पटि० म० १.१६०).

जिसकी आनापान स्मृति परिपूर्ण हुई हो, अच्छी प्रकार से भावित हुई हो और बुद्ध द्वारा दिए गए उपदेश के अनुसार क्रमशः अभ्यस्त हुई हो, वह मेघमुक्त चंद्रमा की भांति इस लोक को प्रकाशित करता है।

सम्यक समाधि के अभ्यास की आवश्यकता

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स!

(यह 'चतुर्थ विश्व बौद्ध शिखर सम्मेलन', म्यंमा में ९ दिसंबर, २००४ को दिवंगत विश्वविपश्यनाचार्य श्री गोयन्कजी ने जो प्रवचन दिया था, उसका संक्षिप्त स्वरूप, भाग २ है। विपश्यना विशोधन विन्यास की 'Pilgrimage to the Sacred Land of Dhamma' नामक अंग्रेजी पुस्तक में पूरा प्रवचन छपा है।)

परम आदरणीय भिक्षुसंघ एवं धर्म मित्रो!

बुद्धकालीन भारत की आध्यात्मिक पृष्ठभूमि का अवलोकन करने पर पायेंगे कि उनके बुद्धत्व-प्राप्ति के पूर्व भी यहां के लोग धर्म के कुछ पक्षों से परिचित थे। जैसे शील की बात करें तो यह बुद्ध की देन नहीं है। बुद्ध के पूर्व भी आचार्यगण शील सिखाते थे और इसका पालन करवाते थे। ऐसा बुद्ध के समय में भी होता था और उनके बाद भी। फिरभी बुद्ध ने शील-पालन पर प्रभूत प्रकाश डाला और इसकी विषद व्याख्या की कि शील का पालन क्यों महत्त्वपूर्ण है। बुद्ध ने एक ऐसी विद्या सिखायी जिससे कोई अपनी अनुभूति द्वारा यह जान सके कि शील का पालन क्यों करना चाहिए। शील भंग करने से पूर्व व्यक्ति अपने मन में कोई न कोई विकार जगाता है, जैसे क्रोध, घृणा, द्वेष आदि और ऐसा करके वह वास्तव में अपनी ही हानि करता है, यानी, उस विकार का प्रथम शिकार वह स्वयं होता है।

जब कोई अपने शरीर पर होने वाली संवेदनाओं को देखता है तब मन के विकारों को ही देखता है और इसके बुरे स्वभाव-शिकंजे को तोड़ कर आसानी से उससे बाहर आ जाता है और तब शील का जीवन जीना उसके लिए बहुत आसान हो जाता है। बुद्ध द्वारा सिखाया सारा मार्ग प्रज्ञा पर आधारित है। शील प्रज्ञा की सहायता करता है और प्रज्ञा शील की। बुद्ध ने कहा कि जैसे हम एक हाथ को दूसरे हाथ से रगड़कर साफ करते हैं, उसी प्रकार शील और प्रज्ञा एक दूसरे को परिशुद्ध करते हैं। प्रज्ञा की चर्चा बाद में करेंगे।

बुद्ध के पूर्व तथा बुद्ध के समय में भी बहुत प्रकार की समाधियां प्रचलित थीं। इसीलिए बोधिसत्त्व राजकुमार सिद्धार्थ आचार्य आलार कालाम और आचार्य उद्दक रामपुत्त के पास क्रमशः सातवां और आठवां ध्यान सीखने गये। यानी, बुद्ध ने समाधि का आविष्कार नहीं किया बल्कि प्रचलित लोकीय समाधि को लोकोत्तर समाधि का रूप दिया जो मुक्ति के लक्ष्य तक पहुँचा सके। यही बुद्ध की प्रमुख देन थी।

भगवान बुद्ध ने आनापान सति अर्थात सहज, स्वाभाविक सांस को देखना सिखाया। जब तपस्वी सिद्धार्थ ने देख लिया कि सभी प्रकार की समाधियां और सभी प्रकार के कायदंडन एवं कठिन तपश्चर्याएं दुःख को जड़ से नहीं उखाड़ सकतीं, तब उन्होंने मध्यम मार्ग अपनाया। उनको याद आया कि जब वे बच्चे थे तब उन्होंने एक वृक्ष के नीचे आनापान सति का अभ्यास किया था, जबकि उनके मित्र, संबंधी और सेवक सभी प्रथम हलोत्सव देखने में मशगूल थे। ऐसा करने से उन्हें बहुत शांति मिली थी, बहुत आनंद हुआ था। अतः उन्होंने दोनों अतियों को त्यागकर मुक्ति के मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए आनापान सति का अभ्यास प्रारंभ किया। इसलिए बुद्ध ने जो समाधि सिखायी उसमें आनापान का विशेष महत्त्व है।

मैंने भी अपने आचार्य सयाजी ऊ बा खिन से आनापान सति सीखा और जाना कि यह चेतन और अचेतन चित्त के बीच एक पुल का काम करती है। यह शरीर की स्वैच्छिक और अस्वैच्छिक दोनों क्रियाओं में पुल का काम करती है। आनापान सति करते हुए ऊपरी होंठ के ऊपर और नासिका के नीचे के तिकोने क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करके आने-जाने वाली प्रत्येक सांस के प्रति जागरूक रहना होता है। इसी को कहा – **उत्तरोट्ठस्स वेमज्झप्पदेसो,** यानी, ऊपरी होंठ के मध्य भाग पर चित्त को एकाग्र करना।

मेरे आचार्य ने मुझे कहा कि सांस को यथाभूत देखो अर्थात जैसे आती है, जैसे जाती है ठीक वैसे ही देखो। न कोई मंत्र जाप करो, न कुछ देखने की कल्पना, न कोई जल्पना करो। सिर्फ स्वाभाविक सांस ही चित्त-एकाग्र करने का आलंबन है। केवल सांस, सांस के सिवा और कुछ नहीं, सांस जैसे स्वाभाविक रूप में आती है, जैसे स्वाभाविक रूप में जाती है। उन्होंने मुझे सिखाया कि आनापान सांस की कसरत नहीं है। यह प्राणायाम से भिन्न है। प्राणायाम में हम सांस पर नियंत्रण करते हैं। जबकि बुद्ध की सारी शिक्षा यथाभूत सच्चाई का प्रत्यक्ष अनुभव करना है। कुछ भी कल्पित नहीं, कुछ भी चिंतित नहीं, कुछ भी कृत नहीं, कुछ भी सृजित नहीं, कुछ भी आविष्कृत नहीं। सत्य जैसा है, सच्चाई जैसी भी है, उसका अनुभव करना है – स्थूल सत्य जैसे स्वाभाविक सांस की जागरूकता से, परम सत्य निर्वाण की जागरूकता तक। यही प्रज्ञप्ति सत्य से परमार्थ सत्य की ओर जाना है।

अगर सांस गहरी है तो गहरी है, ओछी है तो ओछी है। यहां स्वाभाविक सांस को देखने का एक उदाहरण– जैसे कोई व्यक्ति नदी के किनारे पर बैठा हो और नदी के प्रवाह को बिना किसी हस्तक्षेप के देख रहा हो। भारतीय भाषाओं में इस 'देखने' को तटस्थभाव से देखना कहा जाता है। तटस्थ का शाब्दिक अर्थ है तट पर बैठ कर

देखना। मंत्रोच्चार करके या चित्र आदि देखकर मन को अपेक्षाकृत आसानी से एकाग्र किया जा सकता है। लेकिन बुद्ध का उद्देश्य केवल चित्त की एकाग्रता प्राप्त करना ही नहीं, बल्कि उसे परिशुद्ध करना है। विपश्यना का अभ्यास चित्त को परम परिशुद्ध करता है। इसके लिए सहज स्वाभाविक सांस को देखना होता है जो कि मन को तीक्ष्ण और सूक्ष्म बनाने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

यह सभी के लिए सहज सुलभ आलंबन है। सांस तो सांस है, वह न हिंदू है, न मुस्लिम, न क्रिश्चियन। अतः 'आनापान' मन को एकाग्र करने का विश्वव्यापी आलंबन हुआ। चित्रों या शब्दों का प्रयोग चाहे कितना ही असांप्रदायिक क्यों न हो, सम्यक समाधि की प्राप्ति में बाधा खड़ी करता है। अगर किसी कल्पित या सृजित वस्तु पर मन को एकाग्र किया जाय तो वह उसी में रम जायगा और स्वाभाविक सांस की यथार्थता के प्रति सजगता खो देगा। बुद्ध ने हमें सहज स्वाभाविक यथाभूत सांस को देखना सिखाया। सांस का नियमन नहीं अन्यथा ध्यान इस सृजित सच्चाई की ओर चला जाता है, स्वाभाविक नहीं रहता। सहज, स्वाभाविक सांस जैसे भी आती है, जैसे भी जाती है – **सो सतोव अस्ससति, सो सतोव पस्ससति।**

अगर सांस दाहिनी नासिका से जा रही है, तो देखें कि यह दाहिनी नासिका से जा रही है, बांयें से जा रही है तो देखें बांयें से जा रही है। जब दोनों से जा रही है तो देखें कि दोनों से जा रही है। परंतु सहज-स्वाभाविक सांस के आने-जाने में हस्तक्षेप न करें। आपका लक्ष्य सहज-स्वाभाविक सांस को अनुभव करना है, चाहे यह कितनी ही सूक्ष्म क्यों न हो, कितनी ही धीमी क्यों न हो। सहज स्वाभाविक सांस के प्रति जागरूकता का अभ्यास इसलिए भी आवश्यक है ताकि मन को खूब संवेदनशील बना सकें और शरीर पर होने वाली संवेदनाओं को देख सकें अर्थात आगे विपश्यना कर सकें।

पटिसम्भिदामग्ग में सम्यक संबुद्ध ने बहुत स्पष्ट निर्देश दिया है कि विपश्यी साधक को जागरूक रहना चाहिए-- १- आने वाली सांस के प्रति, २- जाने वाली सांस के प्रति, और ३- **परिमुखं** अर्थात मुँह के ऊपर वाले क्षेत्र के प्रति, जिसको वे मुखनिमित्त कहते हैं। इसको समझाने के लिए उस बढ़ई की उपमा दी जो लकड़ी चीरने के लिए आरे का उपयोग करता है। वह पहले पूरे आरे को इसकी लंबाई में देख लेता है। लेकिन जब आरा चलता है, तब उसका सारा ध्यान सिर्फ उस बिंदु पर केंद्रित रहता है जहां आरा लकड़ी को छूता यानी, काटता है। उसी प्रकार कोई सर्वप्रथम आती-जाती सांस के प्रति जागरूक रहता है, बाद में उसका ध्यान नासिका के नीचे और ऊपर वाले होंठ के ऊपर उसी बिंदु पर केंद्रित रहता है जहां सांस स्पर्श करती है।

पटिसम्भिदामग्ग तथा विभङ्ग में बुद्ध स्पष्ट रूप से मुखनिमित्त की व्याख्या करते हैं। इसका अर्थ होता है नाक के सामने का वह क्षेत्र जिसे नासिका का प्रवेश द्वार कहते हैं-- **नासिकग्गे**। उसके बाद वे कहते हैं – **उत्तरोट्ठस्स वेमज्झप्पदेसो** – उत्तर का अर्थ ऊपर, ओट्ठ का अर्थ होता है होंठ और वेमज्झप्पदेसो का अर्थ बीच का क्षेत्र। सतिपट्ठानसुत्त में बुद्ध कहते हैं **परिमुखं सतिं उपट्ठपेत्वा**-- होठों के ऊपर के क्षेत्र में अपनी स्मृति (जागरूकता) को प्रतिष्ठापित करो।

बुद्ध ने ऊपर वाले होंठ के ऊपर और नासिका के नीचे छोटे से क्षेत्र को इसलिए चुना क्योंकि आने वाली और जाने वाली सांस इसी से होकर आयगी और जायगी, चाहे किसी की नाक लंबी हो या छोटी। यह सबके लिए सामान्य है, एक जैसी है।

बुद्ध आपको यह कल्पना करने के लिए नहीं कहते कि सांस आ रही है या जा रही है। आपको वास्तव में इसका अनुभव करना है। सांस के स्पर्श को इसी छोटे से क्षेत्र में अनुभव करना है। नये साधक को हम यह कहते हैं कि तुम यदि नासिका के अंदर भी सांस का अनुभव करते हो तो ठीक है। लेकिन अंत में तुम्हें उस छोटे से क्षेत्र में, नासिका के नीचे के क्षेत्र में ही काम करना है। क्योंकि समाधि के लिए चित्त की सूक्ष्मता आवश्यक है। पंथ पर प्रगति करते हुए यह बात प्रत्यक्ष अनुभव से स्पष्ट होती जाती है।

इसके आगे मन को एकाग्र और तीक्ष्ण करने के लिए व्यक्ति को सूक्ष्मतर सच्चाई के प्रति स्पष्ट रूप से जागरूक होना पड़ेगा अर्थात सूक्ष्मतर सांस के प्रति जागरूक होना होगा। निस्संदेह, जब मन इधर-उधर बहुत दौड़ रहा होता है तो आप जान-बूझकर कुछ सांस ले सकते हैं, लेकिन जितनी जल्दी संभव हो कुछ ही मिनटों में आपको स्वाभाविक सांस देखना चाहिए और जैसे-जैसे आपका मन स्वाभाविक सांस पर केंद्रित होता है, सांस स्वतः ही सूक्ष्म से सूक्ष्मतर हो जायगी। आपको प्रयास करने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। यह भी सहज स्वाभाविक रूप से होता है।

कभी-कभी सांस इतनी छोटी हो जाती है कि जैसे ही यह बाहर निकलती है तुरंत यू-टर्न ले लेती है और भीतर चली जाती है। यह पतले धागे की तरह सूक्ष्म हो जाती है।

जागरूकता जितने छोटे क्षेत्र में हो, मन उतना ही तीक्ष्णतर हो जाता है। तीक्ष्ण और संवेदनशील मन शीघ्र ही नासिका के नीचे, इस छोटे से क्षेत्र में होने वाली संवेदनाओं को अनुभव करने लगता है। आनापान समाधि का उद्देश्य विपश्यना की ओर कदम बढ़ाना है।

बुद्ध ने इसकी शिक्षा बड़े ही क्रमिक रूप में दी है। छोटे से स्थान से प्रारंभ करो। सहज स्वाभाविक सांस देखने से मन शांत हो जाता है और सांस सूक्ष्मतर हो जाती है। सूक्ष्मतर सांस को देखने से मन इतना तीक्ष्ण हो जाता है कि वह संवेदनाओं को अनुभव करने लगता है। संपूर्ण विश्व के सभी विपश्यी साधक दूसरे या तीसरे दिन संवेदनाओं की अनुभूति करने लगते हैं। यह सर्वसामान्य अनुभव है।

चूंकि इसका उद्देश्य विकारों को जड़ों से उखाड़कर मन को शुद्ध करना है, इसलिए नाम-रूप के प्रपंच को समझना आवश्यक है। नाम-रूप से संबंधित एक सच्चाई है सांस। हमलोग स्थूल सत्य सांस को देखने से काम प्रारंभ करते हैं और सूक्ष्मतर सांस को देखने लगते हैं और तत्पश्चात उससे भी सूक्ष्मतर शारीरिक संवेदनाओं की सच्चाई को देखने लगते हैं। यही विपश्यना है।

जहां तक संवेदनाओं को देखने का प्रश्न है यहां भी स्थूल से प्रारंभ कर सूक्ष्मतर संवेदनाओं को देखना है। बुद्ध की शिक्षा ऐसी है जो हमें औदारिक से सूक्ष्म की ओर ले जाती है अर्थात स्थूल से सूक्ष्म सत्य की ओर जाते-जाते, नामरूप संबंधी सूक्ष्मतम सत्य तक पहुंचा देती है और फिर उसके भी परे नाम-रूपातीत अवस्था तक।

स्वाभाविक सांस के साथ काम करने का अर्थ यही है कि नाम और रूप संबंधी सच्चाई के साथ रहना है। सांस नाम और रूप दोनों से संबंधित है। शुरू-शुरू में लगता है कि यह सिर्फ रूप (शरीर) से संबंधित है, यानी, यह सिर्फ शारीरिक कृत्य है। लेकिन यह ऊपरी भासमान सत्य है। आनापान के अभ्यास से वस्तुतः हम वास्तविक सच्चाई का अनुभव करते हैं कि सांस का मन से कितना गहरा संबंध है। हम सांस को देखने के साथ-साथ अपने मन को भी देखने लगते हैं और देखते हैं कि मन कितनी जल्दी-जल्दी भटक जाता है। दो-तीन सांस भी नहीं देख पाता कि भटक जाता है। मन को पुनः सांस देखने में लगाते हैं और यह पुनः भटक जाता है। इससे यह स्पष्ट अनुभव होता है कि मन कितना चपल और चंचल है, कितना कमजोर है – हर समय भटकता ही रहता है। या तो अतीत के बारे में सोचता है या भविष्य के, लेकिन वर्तमान में नहीं रह पाता।

हम कोशिश करते रहते हैं। सांस सूक्ष्मतर हो जाती है और मन कुछ देर तक एकाग्र भी हो जाता है। लेकिन अचानक फिर भाग जाता है, भटक जाता है। वह या तो अतीत की याद में लोट-पोट होता है या भविष्य की किसी कल्पना में। ऐसे समय आपको निर्देश दिया जाता है कि उदास न हों, धैर्य बनाये रखें। कभी-कभी मन बहुत चिड़चिड़ा हो उठता है– उस व्यक्ति ने मेरी बेइज्जती की, उसने मुझे चोट पहुँचायी, आदि-आदि। अब यह भी पता चलता है कि जैसे ही कोई क्रोध करता है, उसकी सांस स्वाभाविक नहीं रहती। वह तेज चलने लगती है, स्थूल हो जाती है और व्यक्ति समता खो देता है। जब क्रोध समाप्त हो जाता है, सांस पुनः सामान्य हो जाती है, समता आ जाती है। इसी तरह आप देखेंगे कि मन जब डर, भय आदि विकारों से भरता है तो सांस स्थूल हो जाती है।

इस प्रकार स्वाभाविक सांस को देखते-देखते आप अपने मन को भी देखने ही लगते हैं। नाम-रूप के प्रपंच को समझने के लिए ये प्रारंभिक कदम हैं जो आपने उठाये हैं। कैसे नाम और रूप आपस में जुड़े हैं, कैसे मन रूप को (शरीर को) प्रभावित करता है और कैसे रूप या शरीर मन को प्रभावित करता है।

अब जो आप नाम और रूप का संबंध देखते हैं वह अनुभूति के धरातल पर है। सांस को देखकर आप कुछ संवेदनाएं महसूस करने लगते हैं, उस छोटे से क्षेत्र में जो नासिका के नीचे है। आपको कहा जाता है कि बिना प्रतिक्रिया किये इन संवेदनाओं को देखते रहें।

यदि खुजलाहट हो रही है तो उसे केवल देखें, खुजलायें नहीं, सिर्फ यह देखें कि यह खुजलाहट कितनी देर रहती है। यह खुजलाहट तेज हो सकती है, कुछ देर के लिए और तेज हो सकती है, पर देर-सबेर चली ही जाती है। खुजलाहट शाश्वत नहीं है, नित्य नहीं है। यह बात हर संवेदना के साथ लागू है जैसे गर्मी, सर्दी, कंपन आदि। कहा यही जाता है कि संवेदना को केवल देखें, कुछ करें नहीं। ऐसा करके हम पहले जैसी अंध-प्रतिक्रिया न कर, मन को इसके पुराने स्वभाव शिकंजों से बाहर निकाल रहे हैं– इस तरह मन की पुरानी आदत में बदलाव आयगा।

इस प्रकार साधक आनापान सति के अभ्यास के दौरान ही प्रज्ञा का, विपश्यना का काम प्रारंभ कर देता है। जहां जीवन है अर्थात जहां-जहां नाम और रूप उपस्थित है, वहां शारीरिक संवेदना होती ही है। यह प्रकृति का नियम है। जब नाम शरीर से अलग हो जाता है तब शरीर मुर्दा हो जाता है। इसलिए जहां-जहां नाम है वहां-वहां जीवन है। और तब **फस्स पच्चया वेदना** – जब भी कोई बाह्य वस्तु अपनी इन्द्रिय के संपर्क में आती है, संवेदनाओं का प्रवाह प्रारंभ हो जाता है और पूरे शरीर में फैल जाता है।

हम लोग यह देखते और अनुभव करते हैं कि बुद्ध की शिक्षा का उद्देश्य केवल मन को एकाग्र करना नहीं, बल्कि मनोविकारों को दूर कर, मन को विशुद्ध करना है ताकि वह सच्ची शांति अनुभव कर सके। तभी हम आनापान सति का महत्त्व समझते हैं और सम्यक समाधि के अभ्यास के महत्त्व को भी।

मन को विशुद्ध करने और सभी दुःखों से बाहर आने के लिए कोई प्रज्ञा यानी, विपश्यना का अभ्यास करता है। विपश्यना का अभ्यास शारीरिक संवेदनाओं के स्तर पर अनित्यता को तटस्थभाव से देखना है। संवेदनाओं को देखने के लिए मन को सूक्ष्म और संवेदनशील बनाना पड़ता है। बुद्ध द्वारा बताये मार्ग पर चलने का अर्थ ही है उनकी शिक्षा के अनुसार काम करना। मन को इस प्रकार प्रशिक्षित करना कि वह नासिका के नीचे और ऊपर वाले होंठ के ऊपर तिकोने क्षेत्र से प्रारंभ करके पूरे शरीर में होने वाली स्वाभाविक संवेदनाओं को समतापूर्वक देख सके। वस्तुतः यही काम की बात है।

आनापान सति की महत्त्वपूर्ण भूमिका यही है कि विपश्यना शिविरों में आप तीन दिनों के अंदर ही बड़े ही सरल और वैज्ञानिक ढंग से संवेदनाओं को अनुभव करने लगते हैं। इस प्रकार आनापान सति का ठीक तरह से किया गया अभ्यास अष्टांगिक मार्ग की अगली सीढ़ी पर ले जाता है जिसे प्रज्ञा कहते हैं। यह विपश्यना के अभ्यास से पुष्ट होती जाती है।

विपश्यना के पथ पर सभी आगे बढ़ें और जो इस पर आरूढ़ हैं वे उत्साहपूर्वक अधिक परिश्रम करते हुए उत्तरोत्तर उन्नति करें, यही मंगल कामना है!

भवतु सब्ब मंगलं!

धम्मपीठ विपश्यना केंद्र, अहमदाबाद

धम्मपीठ विपश्यना केंद्र का विस्तार हो रहा है। अभी ६० साधकों के लिये आवास है आगे १०० का करने जा रहे हैं। निम्नलिखित नये निर्माणकार्य चल रहे हैं– ७० शून्यागार, १९ साधिकाओं और ३० साधकों के आवास, साधिकाओं का भोजनालय, आचार्यों का भोजनालय तथा सोलर वाटर हीटर सेट लगाना।

इस पुण्य में भागीदार होने के इच्छुक साधक/साधिकाएं चेक या डी डी **'गुर्जर विपश्यना केन्द्र'** के नाम से भेज सकते हैं। दान-दाताओं से अनुरोध है कि वे चेक के साथ अपना नाम और पूरा पता भेजें ताकि उनको रसीद भेजी जा सके। **सिटी कार्यालय** – अ-८०३, नरनारायण कॉम्प्लेक्स, जलाराम छास के सामने, स्वस्तिक क्रॉस रोड के निकट, नवरंगपुरा, अहमदाबाद, गुजरात. फोनः +९१- ८९८०००१११०.

सहायक आचार्य कार्यशालाएं २०१४.

उत्तरी क्षेत्र-- धम्म थली, अगस्त १५ से १९ तक; **दक्षिण क्षेत्र** -- धम्म खेत्त, जुलाई ३० से ३ अगस्त; **मध्य क्षेत्र** -- धम्म गिरि, दिसंबर २१ से २५ तक; **श्रीलंका** -- धम्म सोभा, अगस्त २० से २४ तक; **नेपाल** -- धर्म शृंग, अगस्त २७ से ३१; **वरिष्ठ सहायक आचार्य एवं आचार्य कार्यशाला**-- धम्म गिरि, दिसंबर २६ (एक दिन) **स. आचार्य वार्षिक सम्मेलन**-- धम्म गिरि, दिसंबर २७ से २८ तक

पू. माताजी, म्यंमा के मंत्री तथा थाईलैंड के साधकगण, ''**धम्मालय**'' अतिथि-गृह के उद्घाटन का फीता काटते हुए।

''**धम्मालय**'' अतिथि-गृह, विश्व विपश्यना पगोडा - परिसर में यात्रियों की सुविधा हेतु

Registered No. NSK/235/2012-2014

WPP Postal License No. AR/Techno/WPP-05/2012-2014

ग्लोबल विपश्यना पगोडा मुंबई में वर्ष २०१४ में आवासीय/अनावासीय पालि पाठ्यक्रम कार्यक्रम की तिथियां।

(१) १ जून से ३० अगस्त २०१४ (आवासीय – ९० दिवसीय सघन पालि-अंग्रेजी पाठ्यक्रम, सिर्फ पुरुषों के लिए) (२) १८ अक्टुबर से १० दिसंबर २०१४ (आवासीय ३० दिवसीय सघन पालि अंग्रेजी पाठ्यक्रम)

आवश्यक योग्यताएं

जिन्होंने तीन-दस-दिवसीय तथा एक सतिपट्ठान शिविर किया है, जो गत एक वर्ष से नियमित रूप से विपश्यना का अभ्यास तथा पांच शीलों का पालन कर रहे हैं – वे आवेदन कर सकते है। क्षेत्रीय आचार्य की संस्तुति आवश्यक है।

(३) २८ जून २०१४ से २८ फरवरी तक आठ महीने का (सप्ताह में एक बार सिर्फ शनिवार को १ बजे से ४ वजे तक, अनावासीय पाठ्य क्रम। जो साधक नही हैं, वे भी इसमें भाग ले सकते है। मुंबई विश्व विद्यालय के दर्शन विभाग में बुद्ध की शिक्षा और विपश्यना (परियत्ति तथा पटिपत्ति) का एक वर्षीय डिप्लोमा पाठ्य क्रम।

विपश्यना शोध संस्थान तथा दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालय के संयुक्त तत्त्वावधान में २०१४-१५ में एक वर्ष का डिप्लोमा पाठ्य क्रम होगा जिसमें बुद्ध की शिक्षाका सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक पक्ष एवं व्यावहारिक जीवन में विपश्यना का विविध क्षेत्रों में उपयोग। **स्थानः** – ज्ञानेश्वर भवन, दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालय, विद्यानगरी, कलीना कॅम्पस, शांताक्रूज (पू.) ४०००९८, टेली.: – ०२२-२६५२७३३७

आवेदन पत्रः – १ जुलाई से १५ जुलाई तक, सोमवार से शुक्रवार ११:३० बजे से २:३० के बीच दर्शन विभाग से प्राप्त किया जा सकता है। पाठ्य क्रम की अवधिः – १९ जुलाई २०१४ से मार्च २०१५ तक, प्रत्येक शनिवार को २:३० बजे से ६:३० शाम तक, **अर्हताः** – आवेदक कम से कम १२ वीं कक्षा उत्तीर्ण हों। उनके लिए दीवाली की छुट्टी में एक दस-दिवसीय विपश्यना शिविर करना अनिवार्य होगा। अधिक जानकारी के लिए– (१) विपश्यना विशोधन संस्थानः – कार्यालय – ०२२-३३७४७५६०, (२) श्रीमती वलजीत लांबा मो. ०९८३३५१८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री मो. ०९००४६९८६४८, (४) डा. (श्रीमती) शारदा संघवी मो. ०९२२३४६२८०५.

2014 में निम्न अवसरों पर पूज्य माताजी के सान्निध्य में एक दिवसीय महाशिविर

बुद्धपूर्णिमा, रविवार, 18 मई, आषाढ़ी पूर्णिमा, रविवार, 13 जुलाई तथा शरद पूर्णिमा एवं **पूज्य गुरुदेव की पुण्य-तिथि** के उपलक्ष्य में **रविवार 28 सितंबर को; समयः** प्रातः **11** बजे से अपराह्न **4** बजे तक, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** में। यहां **3** बजे दिवंगत गुरुदेव के रेकार्डेड प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। बुकिंग के लिए कृपया निम्न फोन नंबरों या ईमेल से शीघ्र संपर्क करें। कृपया बिना बुकिंग करायें न आएं। बुकिंग **संपर्क** : फोन नं.: 022-28451170 / 022-337475-01/43/44- Extn. 9, **(फोन बुकिंगः** प्रातः **11** से सायं **5** तक, प्रतिदिन) **Online Registration: www.oneday.globalpagoda.org**

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्रीमती शुभा मेहरोत्रा, पुणे
२. श्री अरुण अंजारकर, कोल्हापुर

बालशिविर शिक्षक

१. श्री जी. सत्यनारायण, नालगोंडा
२-३. डॉ. किशोर एवं श्रीमती स्वाति गाढे, वारंगल
४. श्री पी. तिरुमल रेड्डी, वनस्थलीपुरम
५. श्रीमती ज्ञानेश्वरी ठाकुर, बोडुप्पल
६. श्रीमती अलुबका पारवती, करीमनगर
७. श्रीमती पालोजू पुष्पलता, R.R. Dist.
८. श्री सिंगरी किरन, करनूल (ऊपर के सभी बालशिविर शिक्षक आं.प्र. के)
९. श्रीमती पुष्पाबेन पटेल, आनंद (नीचे सभी गुजरात के)
१०. श्रीमती सुनीताबेन शेट्टी, आनंद
११. श्री घनश्याम सापरिया, राजकोट
१२. श्री तुलसीभाई सापरिया, राजकोट
१३. श्री रमणिकभाई माकडिया, राजकोट
१४. श्री मनुभाई पंभार, राजकोट
१५. श्री धीरजलालभाई पोकल, राजकोट
१६. श्री छगनभाई तंती, राजकोट
१७. श्री व्रजलालभाई वेकरिया, राजकोट
१८. श्रीमती चेतनाबेन डोडिया, राजकोट

बुद्ध स्मृति पार्क, (पटना रे. जंक्शन के सामने) **पटना** में प्रतिदिन प्रातः ८ से ९-३० बजे तक सामूहिक साधना और ९ से ५ बजे तक हर घंटे गुरुदेव द्वारा बताई गयी २० मिनट की आनापान की शिक्षा दी जा रही है। अधिक जानकारी के लिए संपर्क- श्री ओमप्रकाश मनरो, 09431142402.

दोहे धर्म के

आते-जाते सांस पर, प्रतिक्षण रहें सचेत।
अंतर्मन की गंदगी, उखड़े मूल समेत॥

श्वास श्वास को देखते, स्व के दर्शन होंय।
जिसने देखा स्वयं को, सहज मुक्त है सोय॥

सांस विषमता से भरे, जब मन जगे विकार।
सांस विषमता छोड़ दे, जब मन मिटे विकार॥

देखी निज मन की दशा, देखत-देखत सांस।
देखी मन की गंदगी, देखी मन की फांस॥

चंचल मन को स्थिर करे, शीघ्र लगावे ध्यान।
सब साधन में श्रेष्ठ है, साधन आनापान॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोनः 2493 8893, फैक्सः 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

आतै जातै सांस पर, रवै निरंतर ध्यान।
सहज सांस री सजगता, साधन आनापान॥

सांस देखतां देखतां, साच प्रगटतो जाय।
साच देखतां देखतां, परम साच दिख ज्याय॥

सांस देखतां देखतां, देख्यो तन परपंच।
सांस देखतां देखतां, देख्यो मन परपंच॥

सांस देखतां देखतां, देख्यो सच रो सार।
सांस देखतां देखतां, पूग्यो परलै पार॥

खूंटी करली नासिका, करी सांस री डोर।
चंचल चित रो बांदरो, बांध लियो इक ठोर॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी
सर्वो स्टॉकिस्ट - इंडियन ऑईल, ७४, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.६, अजिंठा चौक, जलगांव - ४२५ ००३, फोन. नं. ०२५७-२२१०३७२, २२१२८७७
मोबा.०९४२३१८७३०१, Email: morolium_jal@yahoo.co.in
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष 2558, वैशाख पूर्णिमा, 14 मई, 2014**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/235/2012-2014**

WPP Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2012-2014
Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,
243238. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org