विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2559, वैशाख पूर्णिमा, 4 मई, 2015 वर्ष 44 अंक 11

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

धम्मवाणी

उच्छिन्द सिनेहमत्तनो, कुमुदं सारदिकंव पाणिना।
सन्तिमग्गमेव ब्रूहय, निब्बानं सुगतेन देसितं॥
२८५, धम्मपदपाळि, मग्गवग्गो

जिस प्रकार हाथ से शरद (ऋतु) के कुमुद को तोड़ा जाता है, उसी प्रकार अपने (हृदय से) स्नेह को भी उच्छिन्न कर डालो। सुगत (बुद्ध) द्वारा उपदिष्ट (इस) शांतिमार्ग निर्वाण को ही भावित करो।

विपश्यना केंद्रों की शांति और परिशुद्धता

(पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काजी द्वारा उद्धरणों सहित लिखी पुस्तक 'तिपिटक में सम्यक संबुद्ध' से साभार संकलित)

बुद्धकालीन विहार (केंद्र) प्रमाद या आलस्यपूर्ण जीवन जीने की जगह नहीं हुआ करते थे। लोग वहां विपश्यना ध्यान की गंभीर साधना हेतु आते और रहते थे जबकि अन्य अनेक सांप्रदायिक आश्रमों में लोग निकम्मी चर्चा में ही अपना समय व्यतीत करते थे।

भगवान बुद्ध के ध्यान-केंद्रों को आश्रम (आश्रय-स्थल) नाम से संबोधित नहीं किया जाता था बल्कि उन्हें 'विहार' अथवा 'ध्यान-केंद्र' ही कहा जाता था। उन विहारों में नियमों का कड़ाई से पालन किया जाता था ताकि लोगों को करुणासिक्त समझदारी के साथ की गयी कड़ी मेहनत का पूरा फल प्राप्त हो सके।

अधिकांश साधक इस बात का पूरा ध्यान स्वयं रखते थे फिर भी भगवान बुद्ध ने विहारों का वातावरण पूर्णतया परिशुद्ध बनाये रखने के लिए कड़े नियम लागू किये थे। जब किसी अन्य सांप्रदायिक आश्रम में रह चुका कोई व्यक्ति संघ में भिक्षु बन कर सम्मिलित होना चाहता तब उसे तुरंत संघ में शामिल नहीं किया जाता था बल्कि चार महीने की अवधि दी जाती थी, ताकि यह जांचा जा सके कि वह नियमों का सही ढंग से पालन कर सकेगा या नहीं।

गृहस्थ उपासक-उपासिकाओं पर यह नियम लागू नहीं होता था और उन्हें गृही संघ में शामिल होने की अनुमति तुरंत मिल जाती थी।

भगवान बुद्ध ने दूसरे सांप्रदायिक आश्रमों में लोगों को निकम्मे और प्रमादपूर्ण कार्यों में समय व्यतीत करते देख कर ही ये नियम लागू किये थे।

जो लोग दिन निकम्मी चर्चा में और रात सोने में गुजारते रहे हों उन्हें आते ही तुरंत भिक्षु बना कर यदि संघ में सम्मिलित कर लिया जाता तो ऐसे प्रमादी लोग विहार के शुद्ध वातावरण को दूषित करते। अतः उन्हें तुरंत मना नहीं करके, उनके भले के लिए चार महीनों की अवधि दी जाती थी ताकि वे विहार के धर्ममय परिवेश में नियमबद्ध जीवन जीने के लिए अपने आप को पूर्णतया तैयार कर सकें, जहां आर्य मौन सहित विपश्यना साधना करना ही मुख्य काम होता था।

विहारों में वार्तालाप संबंधी मुख्य नियम यही था कि --

''धम्मी वा कथा, अरियो वा तुण्हीभावो।''

-- (मज्झिमनिकायो १.२७३, पासरासिसुत्तं)

-- या तो धर्म-चर्चा हो अथवा आर्य मौन हो।

धर्म-चर्चा कैसे हो

जब कोई साधक अपने से वरिष्ठ भिक्षु से धर्म का परियत्ति अथवा पटिपत्ति संबंधी मार्गदर्शन चाहता तब उसे सटीक उत्तर मिलता था। ऐसे में प्रश्नार्थी प्रश्न पूछता और मार्गदर्शक जवाब देता। एक समय में एक ही व्यक्ति बोलता। परिणामतः धर्मकेंद्र का शांत वातावरण बाधित न होता। प्रश्नार्थी का प्रश्न और उसका उत्तर सभी साधकगण सुन पाते थे। ऐसे प्रेरणादायी वातावरण में सभी आर्यमौन सहित अपनी ध्यान-साधना में तल्लीन रहते थे। यदि बहस छिड़ती तो कोलाहल होना निश्चित था।

बुद्धने कहा है --

"इधावुसो सारिपुत्त, भिक्खु पटिसल्लानारामो होति पटिसल्लानरतो, अज्झत्तं चेतोसमथमनुयुत्तो अनिराकतज्झानो, विपस्सनाय समन्नागतो, ब्रूहेता सुञ्ञागारानं।.."

-- (मज्झिमनिकायो, १.३३४, महागोसिङ्गसुत्तं)

-- हे सारिपुत्त, भिक्षु एकांत ध्यान में सुखी होता है, और सुखी होता है एकांतवास में जहां चित्तमलों से युक्त मानस का विकास किया जा सके।

विपश्यना साधना की अवहेलना न कर भिक्षु आंतरिक सत्य को जान जाता है। इसीलिए वह अधिकाधिक समय शून्यागार में व्यतीत करता है।

इस प्रकार प्रचुर पारमी प्राप्त भिक्षुओं के होने के फलस्वरूप ध्यान-विहारों की वृद्धि हुई। अधिकाधिक लोग विपश्यना ध्यान सीख कर अपने दुःखों से बाहर आए। 'आर्यमौन' ध्यान की गहनता में पहुँचने में सहायक सिद्ध हुआ और धर्म की गरिमा से संघ मजबूत हुआ। इसीलिए आर्यमौन को इतना अधिक महत्त्व दिया गया ।

अरण्य में रहते हुए गंभीर साधक आर्यमौन का अधिकाधिक पालन करते थे। विहार में जहां अनेक साधक एक साथ रहते हों, वहां निश्चित ही मौन का अत्यधिक महत्त्व होता है।

यदि मौन भंग अनिवार्य हो उठता तब भी बातचीत बहुत धीरे-धीरे होती ताकि दूसरे साधकों की साधना में व्यवधान न हो।

सारिपुत्त और महामोग्गल्लान

भगवान बुद्ध ने हमेशा विहारों में शांत वातावरण बनाए रखने को विशेष महत्त्व दिया। साधकगण धीमे से धर्मचर्चा करते तो साधना के अनुकूल वातावरण सदैव बना रहता। फिर भी कभी-कभी जोर से की गई चर्चा के फलस्वरूप कोलाहल पैदा हो गया। तब विपश्यना विहारों और दूसरे आश्रमों में कोई फर्क नहीं रहा। अपितु विहार का निर्मल शांत वातावरण दूषित हो गया। ऐसे

समय भगवान ने उन लोगों को चेतावनी दी। आर्यमौन और सम्मावाचा का कड़ा नियम विहार व अरण्य में यथावत लागू किया। क्योंकि ध्यान के उस माहौल में वातावरण की शुद्धता और शांति बनाए रखना अत्यंत आवश्यक था।

एक बार शाक्यमुनि शाक्य राज्य के आमलकी वन में ठहरे हुए थे। उस समय वहां महाथेर सारिपुत्त और महाथेर महामोग्गल्लान संघ में शामिल हुए उनके ५००-५०० नए शिष्यों सहित पधारे। आते ही उन नए भिक्षुओं ने जोर-जोर से बात करके कोलाहल मचा दिया। धर्म के नियम तो सभी पर समान रूप से लागू होते हैं और समान रूप से फल भी देते हैं।

यद्यपि ये १,००० नौसिखिए भिक्षु बड़े महास्थविरों के शिष्यगण थे, परंतु बुद्ध ने उन्हें सबक सिखाने का निश्चय किया।

बुद्ध ने कहा--

"गच्छथ, भिक्खवे, पणामेमि वो, न वो मम सन्तिके वत्थब्ब"न्ति। "एवं, भन्ते"ति खो ते भिक्खू भगवतो पटिस्सुत्वा उट्ठायासना भगवन्तं अभिवादेत्वा पदक्खिणं कत्वा सेनासनं संसामेत्वा पत्तचीवरमादाय पक्कमिंसु। *-- (मज्झिमनिकायो, २.१५७, चातुमसुत्तं)*

-- 'भिक्षुओ, आप यहां से चले जायँ। बुद्ध के संसर्ग में ध्यान करने का आपका समय अभी नहीं पका है।' महाकारुणिक के वचनों का अभिप्राय समझ कर दोनों महाथेरों ने बुद्ध को प्रणाम कर उन १,००० शिष्यों सहित कहीं दूर जाने के लिए प्रस्थान किया।

लोग चौंक उठे। आखिर सारिपुत्त और महामोग्गल्लान बुद्ध के दाएं और बाएं हाथ के समान थे। अब उन्हें ध्यान के माहौल को दूषित करने के परिणाम स्वरूप निष्कासित किया जा रहा था।

चाहे जेतवन जैसा बड़ा विपश्यना ध्यान-केंद्र हो अथवा किसी अरण्य का छोटा केंद्र हो, स्वानुशासन सर्वत्र अत्यावश्यक है। सम्यक संबुद्ध की यह करुणासिक्त चेतावनी थी जो आज भी सभी विपश्यी साधकों पर समान रूप से लागू होती है।

लोगों ने सोचा कि सारिपुत्त और महामोग्गल्लान के बिना शुद्ध धर्म सुचारु रूप से कैसे आगे चलेगा।

अतः कुछ समय पश्चात इस बात से चिंतित चातुम के शाक्यगण उन महाथेरों की ओर से प्रार्थी बन कर भगवान बुद्ध के पास आए और सहम्पति महाब्रह्मा ने भी उन दोनों एवं १,००० नौसिखिए भिक्षुओं की ओर से भगवान से निवेदन किया--

"अभिनन्दतु, भन्ते, भगवा भिक्खुसङ्घं; अभिवदतु, भन्ते, भगवा भिक्खुसङ्घं। *-- (मज्झिमनिकायो, २.१५८, चातुमसुत्तं)*

-- भगवान, उन्हें संघ में स्थान दें। भगवान, एक बार फिर से उन्हें संघ में मार्गदर्शन दें।

एक कुशल शल्य चिकित्सक की भांति महाकारुणिक सम्यक संबुद्ध जानते थे कि साधकों की उन्नति हेतु कभी-कभी कुछ कठोर कदम उठाने आवश्यक हो जाते हैं।

समय पाकर वे १,००० भिक्षुगण भी गहन साधना में उन्नति करते हुए आगे बढ़ते गए।

यह देख कर भगवान बुद्ध आनंदित हुए और उन्हें एक बार फिर से विहार में लौटने की अनुमति दे दी।

इस प्रकार बुद्ध ने दर्शाया कि आवश्यकता पड़ने पर विपश्यना ध्यान केंद्रों की पावन परिशुद्धता को अविरल बनाये रखने के लिए कठोर कदम उठाये जाने चाहिए, चाहे किसी विशेष परिस्थितिवश ही हो, केंद्र के नियमों को भंग करने वाले वरिष्ठतम धर्मसेवक हों अथवा विपश्यना के श्रेष्ठतम आचार्य सारिपुत्र और महामोग्गल्लान ही क्यों न हों।

अलविदा शारदाबेन

पूज्य गुरुजी : ''बेटी शारदा, मैं चाहता हूं कि आज से तुम 'विपश्यना विशोधन विन्यास' की निदेशक (डाइरेक्टर) बनो ।''

शारदाबेन : ''गुरुजी, आप जो कहेंगे वह सब कुछ मैं एक सामान्य सेविका के रूप में करने के लिए तैयार हूं परंतु 'निदेशक' जैसी इतनी बड़ी जिम्मेदारी का काम मुझे मत दीजिये।''

पूज्य गुरुजी : ''बेटी, मैं जानता हूं कि तुम्हें किसी पद-प्रतिष्ठा की भूख नहीं है। मैं जो कहूं वही करोगी। तो मैं कह रहा हूं -- तुम यह जिम्मेदारी सँभालो।'' पूर्व निदेशक डॉ. रवीन्द्र पंथ के नालंदा चले जाने के पश्चात रिक्त हुए स्थान की पूर्ति के लिए श्रीमती शारदाबेन शशिकांत संघवी की योग्यता और क्षमता को परखते हुए पूज्य गुरुजी ने यह आदेश सन २००० में दिया था।

इस प्रकार शारदाबेन ने पूज्य गुरुजी का आदेश शिरोधार्य कर 'विपश्यना विशोधन विन्यास' की गरिमा के अनुकूल अनेक महत्त्वपूर्ण कार्यों का प्रतिपादन किया। पूज्य गुरुजी को जब भी कोई निबंध तैयार करना होता अथवा बुद्धधातु आदि बड़े पत्राचार के लिए रेफरेंसेज निकालने होते तब वे यही कहते ''शारदा से बात कराओ'' अथवा फलाँ प्रश्न का उत्तर ढूंढने के लिए कहो। शायद ही ऐसा कोई दिन बीता होगा जिस दिन शारदाबेन से एक या अनेक बार बात न हुई हो, सिवाय उनके साधना शिविरों को छोड़ कर। आज वह मजबूत स्तंभ हमारे बीच नहीं है। सचमुच यह बहुत बड़ी अपूरणीय क्षति है।

पूज्य गुरुजी की सेवा अथवा विपश्यना की सेवा के लिए अनेक लोग आतुर रहते थे और उन्होंने सेवाएं की भी। इसीलिए वे कहते थे-- 'मेरे तो दो हाथ, हजारों हाथ धर्म के।' सचमुच सब ने मिल कर ही सद्धर्म को आगे बढ़ाया, परंतु शारदाजी की बात ही कुछ और थी। गुरुजी के एक फोन पर दिन-रात एक करके मुंबई की लाइब्रेरियों और गलियों को छान मारतीं। रेफरेंसेज के लिए पुस्तकें चाहे दूकान से मिलें या लाइब्रेरी से, उन्हें पाना ही उनका उद्देश्य होता था। एक ही धुन कि गुरुजी का कार्य पूरा करना है। किसी सार्वजनिक लाइब्रेरी की पुस्तक को बाहर ले जाकर झेराक्स करवा लेना आसान काम नहीं, परंतु शारदाबेन के झेराक्स किये पृष्ठों की संख्या १००-५० नहीं, इनके अनेकों दर्जन फोल्डर आज भी गुरुजी के कार्यालय की अलमारी में मौजूद हैं। अन्य भाषाओं या लिपियों में लिखित अंशों का अनुवाद करना या करवाना, आवश्यक होने पर स्वयं ही लिख कर भेजना और फिर मिला या नहीं, इसके लिए फोन पर पूछना उनकी विशेषता थी। उनकी श्रद्धा, लगन और मेहनत का एक ही उद्देश्य था-- धर्मकार्य को आगे बढ़ाना। अहंकार का तो प्रश्न ही नहीं था।

श्रीमती शारदाबेन ने १९८१ में अपना पहला शिविर धम्मगिरि में पूरा किया था। उसी समय उन्होंने जान लिया था कि विपश्यना ही सभी दुःखों से मुक्ति का एक मात्र उपाय है। फिर तो अपना शेष जीवन इसी को समर्पित कर दिया और पीछे मुड़ कर कभी नहीं देखा। बच्चों के शिविरों में सेवा देने से आरंभ करके सन १९९४ में वे सहायक आचार्या नियुक्त हुईं। उन्होंने देखा कि शिविरों के दौरान पूज्य गुरुजी जिन पालि उद्धरणों को उद्धृत करते हैं वे कितने गहन और धर्ममार्ग पर आगे बढ़ने के लिए कितने प्रेरणादायी हैं परंतु उनका सही अर्थ समझे बिना ऐसा करना कठिन है। विपश्यना विशोधन विन्यास ने इसी उद्देश्य से धम्मगिरि पर पालि पढ़ाने का कार्य आरंभ किया था। अतः उन्होंने भी सप्ताहांत में पालि अध्ययन के लिए दक्षिण मुंबई से चल कर धम्मगिरि आने का निश्चय किया। धर्म को गहराई से जानने की इच्छा से उत्साहित होकर उन्होंने पालि में एम.ए. किया और फिर १९९९ में डॉक्टरेट की डिग्री प्राप्त की। इस उम्र में इतना उत्साह और इतना परिश्रम करना किसी साधारण व्यक्ति के वश की बात नहीं है।

जब वे निदेशक बन कर धम्मगिरि आयीं तो यहां पालि पढ़ाने

भी लगीं। वि.वि.वि. को आगे बढ़ाने के लिए और भी अनेक महत्त्वपूर्ण कार्य किये। पूज्य गुरुजी कई विषयों पर अत्यावश्यक शोध करवाना चाहते थे परंतु पालि पंडितों से चर्चा के लिए उनका इगतपुरी आना संभव नहीं था। इसलिए वे चाहते थे कि शोध का कार्य मुंबई में हो तो वे उन्हें ठीक से निर्देश दे सकेंगे। श्रीमती शारदाबेन ने भी कहा कि शोध और पालि सिखाने का काम पगोडा परिसर में हो। मुंबई के अनेक लोग पालि पढ़ना चाहते हैं परंतु इगतपुरी का आवासीय प्रशिक्षण उनके लिए कठिन है। यदि यहां पढ़ाई हो तो वे घर से आ-जा सकेंगे। पढ़ाने वाले प्रोफेसर्स भी यहां आसानी से मिलेंगे। विश्वविद्यालय से वि.वि.वि. को संबद्ध कराना भी आसान होगा। गुरुजी ने कहा बेटी, तूने मेरे मन की बात कह दी। उन्होंने यह प्रस्ताव स्वीकार कर लिया। इस प्रकार पगोडा के पुराने कार्यालय भवन में कुछ सुधार करके कुछ अंशों तक विद्यार्थियों के रहने तथा पालि पढ़ाने की व्यवस्था की गयी। पगोडा पर बुद्ध की धातु सुरक्षित है, यहां भगवान द्वारा सिखायी हुई विपश्यना विद्या अर्थात पटिपत्ति सिखायी जाती है तो परियत्ति भी यहां सिखायी जाय। इस प्रकार इस भवन को **'परियत्ति भवन'** कहा गया।

शारदाबेन पालि, प्राकृत और संस्कृत अध्ययन बोर्ड की सदस्या बन गयी थीं। वे एक विजिटिंग फैकल्टी के रूप में मुंबई विश्वविद्यालय एवं सोमैया इंस्टीट्यूट में पालि साहित्य, एम.फिल, पीएच.डी. आदि के लिए निर्देश देने जाती थीं। उन्होंने विपश्यना विशोधन विन्यास को मुंबई विश्वविद्यालय से संबद्ध करवा कर अपने यहां भी एम.ए. और पीएच.डी. करवाने का प्रावधान किया, जिसके लिए वर्षों लग सकते थे। उनके जीवन का एक ही लक्ष्य था-- धर्मसेवा करते हुए धर्म में पकना और निर्वाणिक अवस्था प्राप्त करना। इसके लिए इस शरीर का जितना उपयोग संभव हो, कर लेना है। जीवन के अंतिम क्षणों तक वे यही करती रही। स्वयं साधना करती हुई अपने आपको अनेक कार्यों में व्यस्त रखा। इसीलिए पूज्य गुरुदेव ने उन पर इतना अधिक विश्वास किया कि **ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन,** गोराई के महान ट्रस्ट का उन्हें आजीवन ट्रस्टी नियुक्त कर दिया।

उन्होंने पगोडा परिसर में एक भव्य लाइब्रेरी की स्थापना करवायी जिसमें शोध करने के लिए सभी धर्मों या संप्रदायों के साहित्य एकत्र करवा दिये। पूज्य गुरुजी के दिवंगत होने के पश्चात उनकी मुंबई एवं इगतपुरी की लाइब्रेरियों की भी हजारों पुस्तकें लाकर उसी में सम्मिलित करवा दीं। पूज्य गुरुजी ने शारदाबेन को छूट दे रखी थी कि जो भी आवश्यक पुस्तकें अपने पास न हों, वे सभी मंगवा लें। उसके लिए खर्च की चिंता न करें। सारा खर्च वि.वि.वि. वहन करेगा। इस भव्य पुस्तकालय में ४०,००० पुस्तकें रखने तथा शोध एवं तुलनात्मक अध्ययन की सुविधा है। उन्होंने देश-विदेश से खरीदी हुई अपनी लाइब्रेरी की पालि आदि की हजारों पुस्तकें भी यहीं रखवा दीं। यदि वे कुछ वर्ष और रह जातीं तो विपश्यना विशोधन विन्यास तथा विपश्यना पगोडा परिसर को चमका देतीं।

धम्म तपोवन, इगतपुरी में वे ४५-दिवसीय शिविर में साधनारत थीं। २ मार्च से आरंभ हुए इस शिविर के २५वें दिन पगोडा में दोपहर २.३० से ३.३० की साधना के अंत में अचानक सांस अवरुद्ध होने की कठिनाई हुई तो शून्यागार से बाहर आ कर एक पेड़ के नीचे बैठ गयीं। किसी धर्मसेविका ने हालत गंभीर देख कर आचार्यों को तथा डॉक्टर को बुलवाया। परंतु वे धीमे स्वर में यह कहती हुई वहीं लेट गयीं, ''मेरा अंतिम समय आ गया है।'' चेहरे पर न पीड़ा के भाव न आह-कराह। उसके कुछ ही पल बाद २७ मार्च, २०१५ को उनका शरीर शांत हो गया। आने वाले डॉ. के लिए कुछ नहीं बचा था। ६४ वर्षीय शारदाबेन चिरनिद्रा में सो गयीं। ऐसी शांत और सौम्य मृत्यु की कामना कौन नहीं करेगा? आवश्यक औपचारिकताओं के पश्चात इगतपुरी के अस्पताल से शव को बाहर निकालने पर जब स्थानीय साधक और धर्मसेवक श्रद्धांजलि दे रहे थे तब आसमान से तीव्र हवा के झोंकों के साथ बेमौसम की बारिश ने भी अपनी श्रद्धांजलि अर्पित की और १५ मिनट में ही आसमान साफ हो गया।

जिस प्रकार परिश्रम करके शारदाबेन ने अपना जीवन सार्थक किया, उससे प्रेरणा पाकर हम भी साधना करते हुए सभी प्रकार के व्यामोह और अहंकार को त्याग सकें तो निश्चित ही सद्धर्म के पथ पर इसी प्रकार प्रगति कर सकेंगे। धर्मपथ पर सभी आगे बढ़ें, यही धर्मकामना है।

ट्रस्टीगण,

विपश्यना विशोधन विन्यास एवं ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन

विपश्यना विशोधन विन्यास - २०१५ के कार्यक्रम

१. तीन भाषाओं में पालि पढ़ना एवं लिखना (देवनागरी, रोमन, बर्मी) (१० से १९ मई)
२. पालि - अंग्रेजी सघन निवासीय अभ्यासक्रम (२५ मई से ९ अगस्त)
३. अनिवासीय पालि अभ्यासक्रम, (४ जुलाई से २८ फरवरी) अभ्यासवर्ग हर शनिवार (गैर साधकों के लिये भी) ४. पालि भाषांतर कार्यशाला (१० से १७ अगस्त)
५. अशोक के शिलालेख और ब्राह्मी लिपि की कार्यशाला (१ से ५ अक्टूबर)
६. शोध प्रणाली पर कार्यशाला (१५ - १९ नवंबर) (गैर साधकों के लिए भी)

उपरोक्त कार्यक्रमों की योग्यता जानने के लिये निम्न शृंखला(URL) का अनुसरण करे --
http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses

७. मुंबई विश्व विद्यालय के दर्शन विभाग में बुद्ध की शिक्षा और विपश्यना (परियत्ति तथा पटिपत्ति) का एक वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम।

विपश्यना शोध संस्थान तथा दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालय के संयुक्त तत्त्वावधान में २०१५-१६ में एक वर्ष का डिप्लोमा पाठ्यक्रम होगा जिसमें बुद्ध की शिक्षा का सैद्धांतिक एव प्रायोगिक पक्ष एवं व्यावहारिक जीवन में विपश्यना का विविध क्षेत्रो में उपयोग। **स्थानः** ज्ञानेश्वर भवन, दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालय, विद्यानगरी, कलीना कॅम्पस, सांताक्रूज (पू.) ४०००९८, टेली.: ०२२-२६५२७३३७ आवेदन पत्रः ६ जुलाई से १७ जुलाई तक, सोमवार से शुक्रवार ११:३० बजे से २:३० के बीच दर्शन विभाग से प्राप्त किया जा सकता है। पाठ्यक्रम की अवधिः १८ जुलाई २०१५ से मार्च २०१६ 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) श्रीमती अलका वेंगुर्लेकर - ९८२०५८३४४०.

विन्यास ने निम्न विषयों पर शोध का आयोजन किया है--

१. संत वाणी में विपश्यना; २. तिपिटक में आयुर्वेदिक तत्त्व; ३. विपश्यना से बदलाव-- तब और अब; यदि किसी ने इन विषयों पर कुछ काम किया हो तो उनका स्वागत है। **संपर्क**-- ईमेल- mumbai@vridhamma.org; फोन- +91-22-33747560.

केंद्र सूचनाएं

बिलासपुर में नया विपश्यना केंद्र - धम्म गढ़

यह विपश्यना केंद्र छत्तीसगढ़ राज्य में बिलासपुर शहर से २३ किमी. तथा करगी रोड रेल्वे स्टेशन से ८ किमी. की दूरी पर **भरारी** गांव में स्थित है। यहां २०११ से अकेंद्रीय दस दिवसीय शिविर लगते रहे हैं। केंद्र पर १८ पुरुष और १० महिला निवास की सुविधा उपलब्ध है। अब हर महीने में एक शिविर लगेगा। अधिक जानकारी तथा केंद्र-प्रगति में पुण्यार्जन के इच्छुक व्यक्ति **संपर्क** करें-- विपश्यना साधना चैरिटेबल ट्रस्ट, बैंक अकाउंट नं. 20152075235, शाखा क्रमांक- MAHB-0465, Bank of Maharashtra, Bilaspur. **पूरा पता**-- धम्मगढ़ विपश्यना ध्यान केंद्र, गांव- भरारी, वाया- मोहनभाटा, ता. तखतपुर, बिलासपुर, पिन- ४९५३३०. **कार्यालय**- ३४, विनोबा नगर, बिलासपुर- ४९५००१ (छत्तीसगढ़). **फोन :** (१) श्री एस. मेश्राम- मो. ०९८२६९६०२३०, (२) श्री एच.सी. दहाट, मो.-०९४२४१६१०८७. **Email:** dhammachhattisgarh@gmail.com

१. धम्म पब्बत विपश्यना केंद्र, उत्तरी शान प्रांत, म्यंमा (बर्मा)

धम्म पब्बत विपश्यना केंद्र का निर्माणकार्य म्यंमा और चीन की सीमा पर स्थित उत्तरी शान प्रांत के 'मुसे ना खान' नामक स्थान पर संपन्न हुआ। इस केंद्र में १० से २१ अप्रेल तक पहला शिविर संचालित हुआ जिसमें १५० साधक-साधिकाओं ने भाग लिया। यहां मुख्य धम्मकक्ष में २०० साधक बैठ सकते हैं और कुल १४० महिलाओं तथा ६० पुरुषों के रहने योग्य भवनों का निर्माणकार्य संपन्न हो चुका है।

२. धम्म सङ्गम विपश्यना केंद्र, मिचीना, म्यंमा

कच्छीण प्रांत के मिचीना में **धम्म सङ्गम** विपश्यना केंद्र का निर्माणकार्य अभी ८ अप्रेल को संपन्न हुआ। यहां भी पहला शिविर १० से २१ अप्रेल तक संचालित हुआ और भविष्य के लिए निश्चित हुए तीन शिविरों की बुकिंग भी पूरी हो चुकी है। यहां धम्मकक्ष की क्षमता २५० साधकों की है और जो निवास बने हैं उनमें १०० महिलाओं तथा ६० पुरुषों को प्रवेश दिया जा सकता है।

३. धम्म श्वे विपश्यना केंद्र, श्वे बो, मांडले

'धम्म श्वे' का निर्माणकार्य अभी चल रहा है। विश्वास है आगामी सितंबर महीने से शिविर आरंभ हो जायँगे।

Registered No. NSK/235/2015-2017

WPP Postal License No. AR/Techno/WPP-05/2015-2017

अफ्रीका में धर्म प्रसार की प्रगति

लगभग २५ वर्ष पूर्व केन्या में विपश्यना का पहला शिविर लगा। तब से तीन १० दिवसीय तथा एक सतिपट्ठान शिविर नियमित रूप से लगते रहे। सन २००३ में दक्षिण अफ्रीका के केपटाउन में **धम्म पताका** विपश्यना केंद्र का निर्माण हुआ तब से केंद्र पर वर्ष में लगभग १५ शिविर लग रहे हैं। अन्य क्षेत्रों में अर्थात अफ्रीका के ९ देशों में अकेंद्रीय शिविर लगातार लग रहे हैं। इस वर्ष मोजम्बीक में भी एक शिविर लगा। इस प्रकार वर्ष में लगभग १६०० साधकों को धर्मलाभ प्राप्त हो रहा है। इथोपिया में २००७ में पहला शिविर लगा और तब से प्रतिवर्ष नियमित तीन शिविर लग रहे हैं। इनमें विशेषकर नई पीढ़ी के लगभग ३० वर्ष की आयु वर्ग के ३०० से अधिक पढ़े-लिखे पेशेवर और व्यवसायी लोग सम्मिलित हो रहे हैं। आगामी अक्टूबर में १०वां देश ट्यूनीशिया भी अपना पहला शिविर आयोजित कर रहा है।

यहां बच्चों के शिविर भी लग रहे हैं जिनके संचालन में अंग्रेजी तथा एक स्थानीय भाषा का प्रयोग किया जाता है। आगामी १४ से २९ नवंबर तक दो स्थानों पर **आचार्य स्वयं शिविर** निश्चित किये गये हैं, जो कि भारत के आचार्य स्वयं शिविर के साथ चलेंगे। यद्यपि स्थानीय लोगों से शिविर-खर्च नहीं मिल पाता परंतु इसके कारण धर्मकार्य में कहीं कोई बाधा नहीं उपस्थित हो रही है। धर्मकार्य सुचारुरूप से चल रहा है और यह चलता ही रहे, यही धर्मकामना है।

आगामी आषाढ़ पूर्णिमा, शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुदेव की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में एक-दिवसीय महाशिविर

2015-- 2 अगस्त, रविवार तथा २७ सितंबर, रविवार को 'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' में पूज्य माताजी के सान्निध्य में एक दिवसीय महाशिविर होंगे।
शिविर-समयः प्रातः **11** बजे से अपराह्न **4** बजे तक. 3 बजे के 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 कराये न आयें और **सम्मगानं तपोसुखो**- सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। **संपर्कः** 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (**फोन बुकिंग : 11** से **5** बजे तक, प्रतिदिन)
Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

मंगल मृत्यु

पूर्व सहायक आचार्य श्री राबर्ट क्रेन ने १३ मार्च को प्रातः ३ बजे शांतिपूर्वक शरीर त्याग किया। उन्होंने दक्षिण अफ्रीका में धर्म फैलाने में प्रमुख भूमिका निभाई थी। **धम्म पताका विपश्यना केंद्र** निर्माण से पूर्व उस क्षेत्र में नियमितरूप से अकेंद्रीय शिविर लगते रहे हैं, जिनसे हजारों लोगों को धर्मलाभ प्राप्त हुआ। इन सब के पीछे श्री राबर्ट की भूमिका को कभी भुलाया नहीं जा सकता। उनकी धर्मसेवा के परिणाम स्वरूप दिवंगत की शांति और सद्गति के लिए धम्म परिवार की मंगल कामनाएं।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य
१. श्री अशोक खोब्रागड़े, धम्म कानन केंद्र-आचार्य की सहायता

सहायक आचार्य
१. श्रीमती श्यामा खोब्रागड़े, धम्म कानन केंद्र-आचार्य की सहायता

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य
१. श्री चतुर्भुज कर, भुबनेश्वर
२. श्री सिद्धार्थ मेश्राम, नागपुर
३. कु. मिलन कोरगांवकर, कोल्हापुर
४. श्री तेजराज शाक्य, नेपाल
५. श्री दुर्गानाथ अर्याल, नेपाल
६. श्री रामप्रसाद कोइराला, नेपाल
७. श्री टिकाराम तिमिल्सिना, नेपाल
८. श्री कमल प्रसाद प्रधान, नेपाल
९. श्री बेखाराम महर्जन, नेपाल
१०. श्री विक्रान्त पाण्डे, नेपाल
११. श्रीमती गीतादेवी पोखरेल, नेपाल
१२. श्रीमती चंद्रा शाक्य, नेपाल
13. Mrs. Tate Yamashita, Japan
14. Mr. Dong Xuan Yan, China
15. Mrs. Ya Ling Lei, Chaina
16. Ms. Lijuan (Jasmine) Mu, China

बालशिविर शिक्षक
१. डॉ. नगराव डोंगरे, धुळे
२. श्रीमती पुष्पा पाटिल, धुळे
३. डॉ. प्रशांत देवरे, धुळे
४. श्रीमती अरुणा देशमुख, धुळे
५. डॉ. श्रीमती कल्पना शिंदे, धुळे
६. श्रीमती नीता गोसर, धुळे
७. श्री रवीन्द्र भमरे, धुळे
८. श्री मनोज भमरे, धुळे
९. श्री वशिष्ठ आवटे, पुणे
10. Mr. Fernando Loucao, Portugal
11. Mrs. Marisa Jesus, Portugal
12. Mr. Clive Taylor, UK
13. Ms. Andrea Jane Keeble, Australia

दोहे धर्म के

करे बात तो धरम की, वरना साधे मौन।
मिथ्या वाक्-विलास रत, मुक्त हो सका कौन?

चुप चुप चुप करते रहें, गहन धर्म अभ्यास।
गहन मौन में ही मिले, परम तत्त्व अविनाश॥

तीनों ही वाचाल हैं, किंचित मौन न होय।
काया वाणी चित्त को, मौन किए मुनि होय॥

बतरस और प्रमाद में, मत अमूल्य क्षण खोय।
मौन साध मेहनत करे, धरम सहायक होय॥

बैठ पालथी मार कर, काया सीधी राख।
मौन मौन मन मौन कर, चाख धरम रस चाख॥

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

देख देख निज चित्त नै, चित्त कितो वाचाळ?
मौन मौन कर मौन कर, मौनी मुनी निहाल॥

मौन चित्त ही सबळ है, मौन चित्त ही स्वच्छ।
देख देख मन मौन कर, फळ पासी परतक्ष॥

निकमो चिंतन बिगत रो, करै चित्त मँह छोभ।
रै चित! होसी मौन कद, निरद्वेसी निरलोभ॥

कम खाणो, कम सोवणो, काया वाणी मौन।
मार न बिचलित कर सकै, ज्यूं परबत नै पौन॥

धरम पंथ री जातरा, सदा मांगळिक होय।
साधक रो अभ्यास सम, कदे न निस्फळ होय॥

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 2559, वैशाख पूर्णिमा, 4 मई, 2015**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/235/2015-2017**

WPP Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2015-2017
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