बुद्धवर्ष २५४४, ज्येष्ठ पूर्णिमा, १६ जून, २००० वर्ष २९ अंक १२

धम्मवाणी

रूपसोखुम्मतं ञत्वा, वेदनानञ्च सम्भवं।
सञ्ञा यतो समुदेति, अत्थं गच्छति यत्थ च।
सङ्खारे परतो ञत्वा, दुक्खतो नो च अत्ततो॥
स वे सम्मद्दसो भिक्खु, सन्तो सन्तिपदे रतो।
धारेति अन्तिमं देहं, जेत्वा मारं सवाहिनिं॥

= अङ्गुत्तरनिकाय - १-४-१६.

- रूपकलापों की सूक्ष्मता को जान कर, संवेदनाओं की उत्पत्ति को जान कर, संज्ञा की उत्पत्ति एवं निरोध को जान कर, संभी संस्कारों से तादात्म्य दूर कर, उन्हें दुक्ख स्वरूप समझ कर और उनके प्रति अनात्मभाव रख कर जो शांत सम्यक दर्शी साधक भिक्षु परम शांतिपद निर्वाणरत होता है, वह सेना सहित मार को जीत कर अंतिम देहधारी बन जाता है। उसके लिए अगला जन्म नहीं होता।

अविद्या

पार्थिव शरीर की स्थूलतम भासमान सच्चाई से लेकर नन्हें से भौतिक कलाप की सूक्ष्मतम सच्चाई तक का सारा क्षेत्र अनित्यधर्मा है। इसी प्रकार चित्त और चित्तवृत्तियों की स्थूलतम घनीभूत भावावेश की भासमान सच्चाई से लेकर नन्हीं-नन्हीं उर्मियों की सूक्ष्मतम सच्चाई तक का सारा क्षेत्र अनित्यधर्मा है। क्षणभंगुर है। क्षण-क्षण भंगमान है। प्रतिक्षण परिणामी है। प्रतिक्षण परिवर्तनशील है। इस नैसर्गिक सच्चाई पर नित्य, शाश्वत, ध्रुव होने का मिथ्या आरोपण करना, इसे अविद्या के अंधकार से आच्छादित कर लेना है।

इसी प्रकार शरीर और चित्त के क्षेत्र में परिवर्तनशील स्वभाव के कारण बार-बार दुःख में बदलते रहने वाले विपरिणामी सुख को नित्य, शाश्वत परमसुख मान लेना, सच्चाई को अविद्या के अंधकार से आच्छादित कर लेना है।

केश, नख, चमड़ी, हड्डी, मांस, नसों के जाल, लहू, पीप, पेशाब, पाखाना, थूक, कफ आदि अशुचि गंदगी और दुर्गंधभरे शरीर को शुचि, सुंदर, शुभ मान बैठना सच्चाई को अविद्या के अंधकार से आच्छादित कर लेना है।

ऐसे ही शरीर और चित्त का सारा ऐंद्रिय क्षेत्र, जो न मैं हूं, न मेरा है, न मेरी आत्मा है यानी जो अनात्म स्वभावी है, उसे 'मैं मेरा या मेरी अत्मा' मान बैठना सच्चाई को अविद्या के अंधकार से आच्छादित कर लेना है।

जब-जब सच्चाई अविद्या के अंधकार से ढक जाती है, तब-तब परम सत्य का साक्षात्कार असंभव हो जाता है।

विपश्यना की इसी शिक्षा को पातंजलि ने योगसूत्र में इस प्रकार शब्दबद्ध किया है।

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु, नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या।

- अनित्य, अशुचि, दुःख और अनात्म को नित्य, शुचि, सुख और आत्म आख्यात करना अविद्या है।

अविद्या के अंधकार से भ्रमित व्यक्ति आसक्ति के क्षेत्र में ही विचरण करता रहता है। विद्या का प्रकाश प्रकट हो तो वास्तविक सत्य के सहारे-सहारे परम सत्य तक जा पहुँचे।

अतः अनित्य, दुक्ख, अनात्म, अशुचि की कितनी ही मनमोहक प्रिय अनुभूति क्यों न हो, उससे भ्रमित न होकर, उसके प्रति अनासक्त रहते हुए शरीर और चित्त के संपूर्ण ऐंद्रिय क्षेत्र के परे वास्तविक नित्य, ध्रुव परमसुख के साक्षात्कार हेतु विपश्यी का सत्प्रयास अर्हा का विषय है। प्रशंसा का विषय है।

नियमित और निष्ठापूर्वक अभ्यास करते हुए सभी साधक उस नित्य, ध्रुव परमसुख अवस्था का साक्षात्कार कर, अपना मंगल साधें तथा अन्य अनेकों के मंगल में सहायक बन जायँ! इसी में सब का मंगल समाया हुआ है, सब का कल्याण समाया हुआ है।

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

मस्कत में विपश्यना

मस्कत के 'हाफ्फा हाउस होटल' में लगे विपश्यना के तीसरे शिविर में ५४ व्यक्तियों ने भाग लिया। इसमें पहली बार एक ओमानी मुस्लिम भाई हामेद अल-आजरी ने भाग लिया जो कि एक बैंक में सिस्टम अनालिस्ट और असिस्टेंट जनरल मैनेजर है। यह विपश्यना से बहुत प्रभावित हुआ और शिविर के अंत में अपने शिविरानुभव में लिखा - "पहले भी मैं अपने ढंग से समता बनाए रखने का अभ्यास करता रहता था। उसका कुछ लाभ भी होता था। परंतु विपश्यना के कुशल आचार्य श्री गोयन्काजी के मार्गदर्शन में मैंने वह सजगता सीखी जिसका पहले मुझे कभी अनुभव नहीं हुआ था। अब मैं इसका गहन अभ्यास करके संपूर्ण शिक्षा को आजमाना चाहता हूं और इस बात का विश्वास दिलाना चाहता हूं कि इसके प्रसार में महत्त्वपूर्ण योगदान दूंगा।"

शिविर-समाप्ति पर मस्कत के प्रमुख दैनिक पत्र 'टाइम्स ऑफ

ओमान' में शिविर के बारे में विस्तृत जानकारी देते हुए लेख छपा, जिसका शीर्षक है –**कोर्स ऑन मेडीटेशन टेक नीक एन्ड्स** । पत्र ने लिखा है, "भारत की प्राचीन ध्यान पद्धति का दस दिवसीय शिविर सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। ६ से १७ जनवरी, २००० तक लगे इस शिविर में विभिन्न क्षेत्रों के जिज्ञासुओं ने भाग लिया। दस दिन तक प्रतिदिन लगभग दस-दस घंटे तक साधक केवल शाकाहारी भोजन पर रह कर बिना कुछ लिखे-पढ़े अथवा बोले, पूर्ण मौन के साथ बड़ी लगन से काम करते रहे। मुख्य आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का द्वारा निर्देशित शिविर की ऑडियो-वीडियो रेकार्डिंग के माध्यम से प्रशिक्षित मार्गदर्शकों द्वारा सुचारुरूप से शिविर का संचालन किया गया और जिज्ञासुओं के प्रश्नों का विधिवत समाधान भी।"

पत्र आगे लिखता है, "सांप्रदायिकता विहीन यह विद्या समस्त मानव जाति के लिए अत्यंत उपयोगी है क्योंकि सभी धर्म व संप्रदायों के लोगों के मूलभूत प्रश्न व समस्याएं एक समान हैं। इसीलिए इस विद्या की शिक्षा देने वाले विश्व भर में ७५ विपश्यना केंद्र कार्यरत हैं, जिनसे सभी वर्ग के लोग लाभान्वित हो रहे हैं।..."

सयाजी ऊ बा खिन शताब्दी-वर्ष की निर्माणाधीन योजनाएं

१. **धम्म तपोवनः** धम्मगिरि के बगल में **दीर्घ शिविर के लिए** अलग से बन रहे केंद्र 'धम्म तपोवन' का निर्माणकार्य तेजी से चल रहा है। ३१ कमरे तैयार हो गये हैं और शीघ्र ही २९ और तैयार हो जायेंगे। पगोडा के ८० शून्यागारों की नीव भरी जा चुकी है और उसके ऊपर का कार्य चल रहा है। समीप ही लगभग २५० साधकों के लिए धम्महॉल लगभग तैयार हो चुका है। जुलाई के प्रथम सप्ताह में दस दिवसीय शिविर लगा कर इसके उद्घाटन की योजना है।

२. **सयाजी ऊ बा खिन ग्रामः** इसमें १७ बैंग्लो के लिए नींव भरी जा चुकी है और अधिकांश ने पूरे पैसे जमा करा दिये हैं। इनमें से तीन बंगले तैयार होने की स्थिति में हैं।

३. **धम्म पत्तन :** गोराईगांव, मुंबई में 'विपश्यना पगोडा' का निर्माण केवल पत्थर से करने की पुष्टि की जा चुकी है। निर्माण का काम यथाशीघ्र आरंभ होगा। कार्यारंभ के लिए लगभग चार करोड़ का दान प्राप्त हो चुका है। इस विशाल परियोजना को परिपूर्ण करने में साधक साधिकाएं धर्मलाभी बन सकते हैं।

देहरादून में पगोडा का निर्माण

देहरादून विपश्यना केंद्र, 'धम्म सलिल' के पगोड़ा का निर्माणकार्य प्रगति पर है, जिसे मार्च २००१ तक पूरा करने का लक्ष्य है। इन ७५ शून्यागारों के निर्मित होने पर यहां दीर्घ शिविरों का आयोजन संभव हो सकेगा। इसी वर्ष यहां डेढ़ महीने तक पालि-प्रशिक्षण का कार्य सुचारुरूप से संपन्न हुआ। इससे पालि सीखने वालों को बहुत लाभ हुआ। इसे भविष्य में भी दुहराया जा सकेगा।

हैदराबाद में पगोडा के शून्यागारों में वृद्धि

'धम्मखेत्त' के पगोडा में ४४ अतिरिक्त शून्यागार निर्माणाधीन हैं। प्रत्येक शून्यागार की लागत रु. ११००० - आंकी गयी है। साधक चाहें तो पुण्यार्जन के भागीदार बन सकते हैं। 'विपश्यना इंटरनेशनल मेडीटेशन सेंटर' को ८०-जी की आयकर सुविधा प्राप्त है।

गुजराती भाषा में 'विपश्यना पत्रिका'

सौराष्ट्र विपश्यना रिसर्च केंद्र से हर महीने गुजराती में "विपश्यना" मासिक पत्रिका का प्रकाशन आरंभ हो चुका है। इसमें हिंदी पत्रिका में छपे लेखों का गुजराती अनुवाद प्रकाशित हुआ करेगा। इसकी बहुत बड़ी मांग थी क्योंकि गुजरात में सब के लिए हिंदी समझना कठिन था। इसका त्रिवार्षिक शुल्क रु. ५०/- और वार्षिक शुल्क रु. २०/- रखा गया है। **संपर्कः** कृपया 'धम्मकोट' का संपर्क-पता देखें।

यरवदा जेल में विपश्यना शिविर

पूना की यरवदा जेल में पहला शिविर २३ फरवरी से ५ मार्च ९७ तक लगा था। उसमें १०५ कैदियों को धर्मलाभ मिला था। मैत्री के दिन पूज्य गुरुदेव भी वहां पधारे और साधकों को मैत्री दी। उन्होंने जेल के अन्य सभी कैदियों के लिए एक प्रवचन भी दिया, जिससे उत्साहित होकर सन् १९९९ के अंत तक वहां १६ शिविर लगे और कुल ५२० कैदियों को धर्मलाभ प्राप्त हुआ। अब नई सहस्राब्दी में १५ से २६ मार्च तक ३७३ कैदियों का एक विशाल शिविर आयोजित हुआ, जिसमें पांच सहायक आचार्यों और ३३ पुराने साधक कैदियों ने सेवाएं दीं। शिविर से सभी खूब संतुष्ट प्रसन्न हुए।

नए विपश्यना केंद्र

वर्ष १९९९ व २००० में कई नए विपश्यना केंद्र स्थापित हुए हैं। इनमें से कइयों में शिविर लगने आरंभ हो चुके हैं तथा कुछ एक में निर्माणकार्य के साथ-साथ बीच-बीच में प्राथमिक व्यवस्था कर के शिविर भी लगते हैं। विश्व में अब तक कुल ८० विपश्यना केंद्र हो गए हैं।

भारत : [महाराष्ट्र]

"धम्म अजन्ता" महाराष्ट्र के औरंगाबाद शहर के समीप पहाड़ियों पर १६ एकड़ के भूखंड पर इस केंद्र की स्थापना हुई है जो कि प्रख्यात अजंता और एलोरा गुफाओं के परिक्षेत्र में आता है। औरंगाबाद रेल, सड़क और वायु मार्ग से जुड़ा हुआ है, जहां से केंद्र तक पहुँचने की समुचित सुविधाएं हैं। **संपर्कः** श्री ए.आर. सूर्यवंशी, औरंगाबाद. फोनः ०२४०-३३४५३२, ३३२३२४.

"धम्म मनमोद" अंकाई किला स्टेशन के पास, पोस्ट- अंकाई, ता. येवला, जिला- नाशिक -४२२४०१ (मनमाड के समीप) आवश्यक भूखंड मिल गया है। साधकों में बड़ा उत्साह है। यहां एक दिवसीय शिविर लगने लगे हैं। **संपर्कः** श्री दिक्षार्थ भिकाजी अहिरे, प्लाट नं. ई-८४, "अंतर्विश्व" आय.यु.डी.पी. मनमाड-४२३१०४. फोनः ०२५९१-२५१४१.

[गुजरात]

"धम्म दिवाकर" उत्तरी गुजरात के मेहसाणा जिले में आवश्यक भूखंड पर निर्माणकार्य आरंभ होने जा है। **संपर्कः** श्री उपेंद्र पटेल, मेहसाणा, फोनः ०२७६२- ४४७४४, ५३३१५.

"धम्मवट" गुजरात के बड़ोदा नगर के समीप सुंदर समतल क्षेत्र में विपश्यना केंद्र के लिए उपयुक्त जमीन खरीद ली गयी है। 'बड़' यानी बरगद से बड़ोदा शब्द की व्युत्पत्ति हुई है इसलिए पूज्य गुरुजी ने इसे 'धम्मवट' नाम दिया है। शीघ्र ही निर्माणकार्य आरंभ होगा। **संपर्कः** श्री प्रभुदयाल चौधरी, 'मंगलदीप', ५ कालिंदी पार्क, आकोट अतिथिगृह के पीछे, बड़ोदा-३९००२०. फोनः**०२६५-**३४११८१, कार्या.४६२७६८.

[दिल्ली-हरियाणा]

"धम्म रक्खक" दिल्ली की पुलिस अकादमी में ऐतिहासिक शिविर लगा जिसमें ४५० पुलिस अधिकारियों ने भाग लिया। इस अकादमी में नियमित शिविर लगाने की योजना से उपलब्ध सुविधाओं की एक सीमा-रेखा निश्चित की गयी है, जिसे पूज्य गुरुजी ने स्थायी केंद्र के रूप में स्वीकार करते हुए इसे 'धम्म रक्खक' नाम से उद्घोषित किया। अकादमी के अधिक से पुलिस अधिकारी एवं कर्मचारी इसका लाभ ले रहे हैं।

"धम्मसोत" दिल्ली के समीप हरियाणा के गुड़गांव जिले में सोहना के पास **'राहकां'** गांव में १६ एकड़के सुंदर भूखंड पर बने इस केंद्रमें लगभग ६० लोगों के प्रथम उद्घाटन शिविर की विपश्यना पूज्य गुरुजी द्वारा दी गयी। यह कनॉट प्लेस से लगभग ६० कि.मी. दूर है। आकर्षक और सुव्यवस्थित रीति से बन रहे इस केंद्रमें सभी सुविधाएं उपलब्ध हो चुकी हैं।

[नेपाल]

"धम्म विराट" पूर्वी नेपाल के चित्ताकर्षक क्षेत्र में कुछ एकड़ जमीन पर नए केंद्र का निर्माण शीघ्र आरंभ होने जा रहा है। अधिक जानकारी के लिए "धर्मशृंग" विपश्यना केंद्र से संपर्क करें।

[म्यंमा (बर्मा)]

"धम्म मकुट" – उत्तरी म्यंमा की मिन ता तार पहाड़ियों पर स्थित मोगोक शहर बहुमूल्य रत्नों की खान कहा जाता है। धर्मरत्न को भी सुरक्षित रखने का श्रेय इसी क्षेत्र को जाता है। आज भी यहां के लोगों में धर्माचरण प्रत्यक्ष दिखायी देता है। अत्यंत उत्साही साधकों ने मिल कर केंद्र स्थापना के लिए लगभग २५ एकड़ के जिस भूखंड को चुना है वह ऐसे पर्वत शिखर पर है जहां से पूरा मोगोक शहर ही नहीं, बल्कि चारों ओर की पहाड़ियों का भी भव्य अवलोकन होता है। अत्यंत शांत क्षेत्र में स्थित इस केंद्र में लगभग २५० साधकों के लिए वैज्ञानिक ढंग से धम्महाल, ध्यान गुफाएं, शयन-कक्ष, रसोईघर आदि का काम इतने कम समय में पूरा हुआ देख कर आश्चर्य होता है। सचमुच यह धर्म का मुकुट ही है, जहां सदियों तक धर्म सुरक्षित रह सकेगा। **संपर्क स्थानः** U Kan Hla, 80, Shan Su Qr., Mogok, Myanmar. Tel. 95-9-60704, 60498.

[कंबोडिया]

"धम्म लट्ठिका" कंबोडिया में तीसरा नया केंद्र बन रहा है। इसकी जमीन खरीद ली गयी है। अधिक जानकारी के लिए 'धम्म कम्बोज' विपश्यना केंद्र से संपर्क करें।

[इंडोनेशिया]

"धम्म जावा" इंडोनेशिया के साधकों ने मिल कर वहां की पहाड़ियों पर एक बहुत सुंदर स्थान का चुनाव किया है। **संपर्क :** Irene & Gregory Wong, Jl. Alam Asri VII, No,. SK.3, Pondok Indah, Jakarta Selatan-12310, Indonesia. Tel./Fax: 62-21-765 4139, 750 2257. E-mail= <irengreg@rad.net.id>

[आस्ट्रेलिया]

"धम्म निकेतन" एडीलेड में अब तक धम्महाउस किराए पर लेकर शिविर लग रहे थे। अब साधकों ने स्थायी केंद्र के लिए जमीन और मकान खरीद लिया है जिसे पूज्य गुरुदेव ने 'धम्मनिकेतन' नाम दिया है। **संपर्क :** P. O. Box 10292, Gouger St., Adelaide, SA-5000.
Tel. 61-8- 8278-8278.

"धम्म पदीप" पर्थ के पास बहुत शांत एवं रमणीय स्थान पर बहुत बड़ा भूखंड खरीद लिया गया है। यहां निर्माणकार्य होने के बाद ही शिविर लग पायेंगे। **संपर्क :** Dhamma House, 143, Parry St., East Perth, WA 6004. Tel. 61-8- 9328 7773.

[मेक्सिको, लैटिन अमेरिका]

"धम्म मकरन्द" मेक्सिको में कई शिविर लगने के पश्चात स्थायी केंद्र के लिए जमीन खरीदी गयी। **संपर्क :** German Cano, Carmen Serdan 114, 50120 Toluca. Tel./Fax :52-72- 126670,

[उत्तरी अमेरिका और कनाडा] : –

"धम्म मण्ड" मेंडोसिनो (उ. कैलीफोर्निया)से २० कि.मी. की दूरी पर स्थित एल्क नामक नगर के पास २० एकड़ का भूखंड खरीदा गया है जो प्रमुखतः समतल है और लाल लकड़ी वाले घने वृक्षों तथा पीले फूलों वाली घास के स्पष्ट सौंदर्य से भरा है। इसीलिए इसका नाम धर्ममंड यानी 'स्पष्ट धर्म' दिया है। कुआं और झाड़ियों को साफ करके प्रथम चरण में लगभग ५० साधकों के लायक निर्माणकार्य आरंभ करने का प्रावधान रखा गया है। इसके कार्यरत हो जाने पर समीपस्थ मुख्य केंद्र "धम्म महावन" का भार हल्का हो जायगा। **संपर्क :** नार्थ कैलीफोर्नियाविपश्यना सेंटर, पो. बाक्स १०१६, मेंडोसिनो, कैली.फोनः७०७-९३७-३३०४.

"धम्म सुत्तम" क्यूबेक (कनाडा) के पूर्वी क्षेत्र में अमरीकी सीमा के समीप सुत्तों नगर के दक्षिण अबरकार्न गांव में २४ एकड़ का फार्महाऊस खरीदा गया है जिसमें लगभग ३० साधकों का शिविर लग सकने की सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध हैं। फिलहाल इसमें दीर्घ शिविर लगाए जायेंगे। मांट्रियल शहर से लगभग ९० मिनट की दूरी पर स्थित इस केंद्र का क्यूबेक और वेरमोंट प्रांत के लोग इसका आसानी से उपयोग कर सकेंगे। पहले योगासनों आदि के लिए प्रयुक्त होता था। मुख्य भवन सन् १९७३ में बना था जबकि शेष विस्तार पिछले दस वर्षों में हुआ। **संपर्क :** Eastern Canada Vip. Centre, P.O. Box 32083, Les Atriums, Sutton, Montreal, Quebec H2L-4Y5, Canada. Tel. (514) 481-3504, Reg. Fax: 879-3437, Administ. Fax:8798302.

[यूरोप]

"धम्म सुमेरु" स्विटजरलैंड विपश्यना केंद्र, स्विस. की चित्ताकर्षक घाटियों के बीच फ्रांस और जर्मनी की सीमा के समीप लगभग २ हेक्टेयर जमीन पर स्विटजरलैंड का यह पहला विपश्यना केंद्र है जो कि बर्न से लगभग ६० कि.मी. की दूरी पर 'मोंट-सोलेइल' (सूर्य का पहाड़) गांव में स्थित है। केंद्र की तीन मंजिली इमारत में नीचे तलमंजिल में भोजनालय और कार्यालय है तथा जमीन के नीचे (अंडरग्राउंड) वाले खंड में रसोईघर व कमरों में गर्मी पहुँचाने वाले उपकरण आदि लगे हैं। लगभग ५५ साधकों की सुविधा योग्य कुछ निर्माणकार्य भी चल रहा है। यहां पहला शिविर दिसंबर ९९ में लगा और इस वर्ष पांच शिविर लगने निश्चित हुए हैं। **संपर्क :** Swiss. Vip. Centre, LaSalome, CH-2325 Les Planchettes, Switzerland. Tel. 41-81-032913 6081.
Fax: 41-81-32914 1135.

"धम्म नेरु" बारसीलोना विपश्यना केंद्र, स्पेन. स्पेनिश विपश्यना असोसियेशन ने बारसीलोना से ५६ कि.मी. की दूरी पर पलौटोरडेरा नामक स्थान के पास २ हेक्टेयर की समतल जमीन पर बने मकान में लगभग ५६ साधकों का शिविर लगाने योग्य सुविधा है, तथा १०० साधकों के बैठने योग्य धम्महॉल है। यह समुद्री सतह से ४०० मीटर ऊंचा है जहां से उत्तर की ओर मोंटसेनी यानी (प्रज्ञा पहाड़ी) आरंभ होती है। **संपर्क :** Centro de Vipassana, Cami Can Ram, Els Bruguers, Apartado Postal 29, Santa Maria de Palautordero, 08460 Barcelona. Tel./Fax: 34-93 848 2695.

"धम्म पज्जोत" बेल्जियम के डिल्सेन नगर के बाहर एक सुंदर रिसोर्ट खरीद ली गयी है जिसका लाभ बेल्जियम के अतिरिक्त निदरलैंड और जर्मनी के साधकों को मिल सकेगा। इसी माह (जून, २०००) में पहला शिविर लगना निश्चित हुआ है। **संपर्क :** Vipassana Belgie vzw Lange Steenstraat, 18m 9000 Gent. Tel./Fax: 32-9-233 6227, E-mail: <dirkmieke@compuserve.com>

"धम्म निलय" कंबोडिया मूल के स्थानीय निवासी साधकों ने 'असोसियेशन खमेर सपोर्टिंग विपश्यना" नाम से एक संस्था स्थापित करके फ्रांस के **सेंट्स** नामक स्थान पर कोई एक मकान किराए पर लेकर साधना किया करते थे। इसे अब सरकारी नियमानुसार स्थायी केंद्र के रूप में खरीद लिया है। इसमें सामूहिक साधना तथा लगभग ३५ साधकों के **एक दिवसीय** शिविर लगते हैं। **संपर्क :** 6, Chemin de la Moinerie 77120 Saints (France). Tel. 33-1-64.75.13.70.

नए उत्तर दायित्व

Mr. Chris & Sachiko Weeden,
To serve non-centre courses in Europe

स. आचार्य

1. Mr J. Durga Rao, Secunderaba
2. Mr G. John Heman Kumar, Hyderabad.
३. श्री अभिजीत पाटिल, नाशिक
४. श्री जनक अधिकारी, काठमांडू
५. श्री राजरत्न धाख्वा, "
६. श्री विश्व बंधु थापा, "
७. श्री बेखाराज शाक्य, "
८. डॉ. (श्रीमती) केशरी मानंधर, "
९. सुश्री मिला सायमि, "
१०. सुश्री रत्नदेवी शाक्य, काठमांडू
११. श्रीमती कमला सुवाल, "
12. Mr Edward & Mrs Junko Giorgilli, Japan
13. Mr Patrick & Mrs Sachiko Klein,-"
14. Mrs Saskia Ishikawa-Franke, -"
15. Mr Tim Lanning, -"
16. Ms Sheryl Keller, Thailand
17. U Oung Kyi, Myanmar

बाल-शिविर शिक्षक

१. श्री राज नागपाल, पुणे
२. कु. वैजयंती पंडित, पुणे,
३. श्रीमती दीप्ति राजीव अग्रवाल, पुणे
४. श्रीमती ऊषा अनिल जखोटिया, पुणे
५. श्री ओम प्रकाश सलूजा, भंडारा
६. डॉ. सुरेश कोटांगळे, भंडारा
7.Daw Mi Mi Hlaing, Mogok(Myanmar)
8.Daw Cho Cho Sein, Mogok
9.Miss Jamuna Panthi, Mogok
10. Miss Kumari Panthi, Mogok
11. Daw Mya San, Yangon
12. Daw Kyin San, Yangon
13. Daw Kyin Kywe, Yangon
14. Daw Wi Wi, Mandalay
15. Daw Myat Lay Khain, Mandalay
16. Daw Win Kyi, Mandalay
17. Dawa Mi Mi Khain, Mandalay

दोहे धर्म के

जब जब मन में प्रकट हो, 'मैं-मेरे' का भान।
आत्मभाव की जकड़ में, व्याकुल होवे प्राण॥
आत्मभाव की मूर्छा, बंधनकारी होय।
अहंभाव सारा मिटे, तो ही मंगल होय॥
मान मोह माया मिटे, कपट रहे ना क्रोध।
जब अनात्म का बोध हो, होवे दुक्ख निरोध॥
कर ली झूठी कल्पना, माया से भरपूर।
मिथ्या दर्शन ही मिला, सम्यक दर्शन दूर॥
सम्यक दर्शन ज्ञान से, सत्य प्रकटता जाय।
सत्य देखते देखते, परम सत्य दिख जाय॥
स्थूल स्थूल को बींधते, सूक्ष्म सूक्ष्म को देख।
परम सूक्ष्म दिख जाय तो, रहे न दुख की रेख॥

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास
• महालक्ष्मी मंदिर लेन, ८ महालक्ष्मी चैंबर्स, २२ वार्डन रोड, मुंबई-४०००२६.
-४९२३५२६, • सनस प्लाजा, शॉप ११-१३, १३०२, सुभाष नगर, पुणे-४११००२.
-४८६१९०, • दिल्ली-२९११९८५, • पटना- ६७१४४२, • वाराणसी- ३५२३३१,
• बैंगलोर-२२१५३८९, • चेन्नई-४९८२३१५, • कलकत्ता२४३४८७४
की मंगल कामनाओंसहित

दूहा धरम रा

ज्यूं ज्यूं मन पर सघन हो, छावै भावावेस।
त्यूं सच पर पड़दो पड़ै, जागै अन्तर क्लेस॥
ज्यूं ज्यूं टूटै सघनता, बिखरै भावावेस।
सांच उजागर हो उठै, दुक्ख रवै ना क्लेस॥
फाटै पड़दो मोह को, माया हुवै विलीन।
परम सत्य परगट हुवै, हुवै अविद्या खीण॥
छूटै मिथ्या धारणा, भ्रम निरमूलित होय।
काया चित कै खेल मँह, नित्य नहीं कछु होय॥
परम सत्य तो एक है, परगट हुया अनेक।
भ्रम का बंधन टूटसी, अंतर आंख्यां देख॥
ईं काया मँह ही बस्या, सभी लोक परलोक।
आंख मींच कर देखतां, होसी सहज असोक॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स
३१ -४२, भांगवाड़ी शॉपिंग आर्केड,
१ला माला, कालबादेवी रोड, मुंबई - ४००००२.
०२२- २०५०४१४
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) ८४०८६, ८४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४४,** ज्येष्ठ पूर्णिमा, १६ जून, २०००

वार्षिक शुल्क रु. २०/-, विदेश में US $ 10
आजीवन शुल्क रु. २५०/-, " US $ 100

'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१. Concessional rates of Postage under Regn. No. AR/NSM-46/2000, Licenced to post without Prepayment

Posting day- **Purnima of Every Month**
Posted at Igatpuri-422403, Dist. Nashik

If not deliverd please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
दूरभाष : (०२५५३) ८४०७६
फैक्स: (०२५५३) ८४१७६
Website: www.vri.dhamma.org
E-mail: <dhamma@vsnl.com>