विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2559, कार्तिक पूर्णिमा, 25 नवंबर, 2015 वर्ष 45 अंक 6

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

धम्मवाणी

दहरा च हि वुद्धा च, ये बाला ये च पण्डिता।
अड्ढा चेव दलिद्दा च, सब्बे मच्चुपरायणा॥
– दशरथ जातक ४६१-८७.

– युवा और वृद्ध, मूर्ख और पंडित, धनी और निर्धन सभी मरणधर्मा हैं।

बढ़े पारमी क्षांति की

पारमी अथवा पारमिता कहते हैं परिपूर्णता को। उन सद्गुणों की परिपूर्णता जो कि किसी भी बोधिसत्त्व को संबोधि प्राप्त करने के लिए सामर्थ्य प्रदान करती है, जो कि किसी भी मनुष्य को भव-सागर के पार जाने में सहायिका सिद्ध होती है। दस पारमिताओं में से क्षांति (**खन्ति**) का, यानी तितिक्षा, सहिष्णुता, सहनशीलता का विशिष्ट महत्त्व है। भव-सागर की उत्ताल तरंगों को धर्म-धैर्य के साथ सहन कर लेना, अप्रिय से अप्रिय हृदय-विदारक घटना के संयोग से भी चित्त को विचलित न होने देना, प्रिय से प्रिय के वियोग पर भी अंतर्तम की समता कायम रखना – यही क्षांति पारमी को परिपुष्ट करना है।

जो बोधिसत्त्व अपनी सभी पारमियों को पराकाष्ठा तक परिपूर्ण करके भगवान गौतम के नाम से सम्यक संबुद्ध बने, उन्होंने अनेकानेक पूर्व जन्मों में अपनी क्षांति पारमी परिपूर्ण करने का भी सफल प्रयत्न किया।

पुत्र-वियोग

भव-संसरण के एक जीवन में बोधिसत्त्व वाराणसी के एक ब्राह्मण कुल में जन्मे। बड़े हुए, अपने परिवार के प्रमुख बने। उनके साथ उनकी पत्नी, एक युवा पुत्र, एक युवा पुत्र-वधू, एक युवा पुत्री और एक दासी थी; यों छः जनों का सुखी परिवार था। परिवार के भरण-पोषण के लिए बोधिसत्त्व नगर के बाहर खेती-बाड़ी करते थे और युवा पुत्र उनका साथ देता था।

सदा की भांति एक दिन वह अपने खेत पर काम कर रहे थे। स्वयं हल चलाने में निमग्न थे, युवा पुत्र खेत का कूड़ा-कर्कट इकट्ठा करके उसे जलाने के काम में लगा था। इतने में कूड़े-कर्कट के ढेर में से एक क्रुद्ध नाग निकला और उसने पुत्र को डस लिया। कुछ ही देर में नाग-विष सारे शरीर में समा गया और किसान का पुत्र बेहोश होकर वहीं गिर पड़ा। बोधिसत्त्व ने दूर से अपने पुत्र को गिरते हुए देखा तो समीप चले आये। परंतु तब तक पुत्र के प्राण-पखेरू उड़ चुके थे। बोधिसत्त्व ने मृत शरीर को उठा कर समीप के एक पेड़ की छांह में लेटा दिया और उसे कपड़े से ढक दिया। बिना व्याकुल हुए वह पुनः हल चलाने के काम में लग गये।

कुछ देर बाद देखा कि खेत के समीप की पगडंडी पर से एक अन्य किसान नगर की ओर जा रहा है। बोधिसत्त्व ने उससे प्रार्थना की कि वह उनकी घरवाली को एक सूचना पहुँचा दे। सूचना यही थी कि घर की जो दासी नित्य दोपहर को पिता-पुत्र का भोजन लेकर खेत पर आया करती थी वह आज केवल एक का ही भोजन लेकर आये। पहले भोजन लेकर अकेली दासी आया करती थी, आज परिवार के सभी लोग स्वच्छ वस्त्र पहन कर, अपने साथ कुछ सुगंधित फूल लेकर आयें।

यह सूचना जब राहगीर ने ब्राह्मणी को दी तो वह तत्काल समझ गई कि उसका पुत्र नहीं रहा। परंतु यह दुःखद सूचना पाकर ब्राह्मणी विचलित नहीं हुई। परिवार के अन्य चार जने भी अविचलित रहे और बोधिसत्त्व के आदेशानुसार खेत की ओर चल दिये। उनमें से न तो किसी ने रुदन-क्रंदन किया, न विलाप-प्रलाप।

बोधिसत्त्व अपने हर जीवन में धर्म का जीवन जीते हुए किसी न किसी पारमी को परिपुष्ट करने का काम करते हैं। वह केवल स्वयं धर्म का जीवन जीकर नहीं रह जाते बल्कि अपने स्वजन-परिजन, मित्र-बंधुओं को भी धर्ममय जीवन जीने की शिक्षा देते हैं। आगे जाकर स्वयं सम्यक संबुद्ध बनने पर उन्हें अनेकों को शुद्ध धर्म के मार्ग पर आरूढ़ करके भव-मुक्ति की ओर बढ़ने का उचित निर्देशन करना होगा, इसलिए हर जीवन में अत्यंत मैत्री चित्त से धर्म-देशना दे सकने का सामर्थ्य भी बढ़ाते हैं। अतः बोधिसत्त्व अपने सारे परिवार को गृहस्थ की जिम्मेदारियां कुशलतापूर्वक निभाते हुए शुद्ध धर्म में प्रतिष्ठित होने का नित्य उपदेश देते थे और स्वयं भी धर्म का जीवन जीकर सबके लिए प्रेरणादायक आदर्श उपस्थित करते थे। उन्होंने अपने परिवार वालों को यही शिक्षा दी थी कि वे शील का पालन करें। प्रसन्न चित्त से यथाशक्ति दान दें। साधना करते हुए चित्त को वश में करके उदय-व्यय का बोध जगा कर चित्त को निर्मल करते रहें। समय समय पर मरणानुस्मृति की भावना सबल करते रहें और निसर्ग के नियमों की यह सच्चाई समझते रहें कि जो जन्मा है, वह देर-सबेर मृत्यु को प्राप्त होगा ही। मृत्यु के चंगुल से एक भी प्राणी नहीं बच सकता। बोधिसत्त्व स्वयं मरणानुस्मृति की साधना में पक गये थे और उन्होंने अपने परिवार वालों को भी पकाया था।

जब परिवार के चारों लोग घर से खेत पर आये तब जिस बात की आशंका थी, वही सामने देखी। परंतु युवा पुत्र का मृत शव देख कर न कोई रोया, न किसी ने छाती पीट कर विलाप किया। सब चिता के लिए आसपास लकड़ियां चुनने लगे। थोड़ी देर में चिता तैयार हो गई। सबने मिल कर शव को चिता पर लेटाया। अपने साथ लाये हुए सुगंधित पुष्प उस पर चढ़ाये और चिता आवलित (प्रज्वलित) करके सब उसके समीप बैठ गये।

एक व्यक्ति ये सारी घटनाएं देख रहा था। सब कुछ देख कर वह विस्मय-विभोर हो उठा। समीप आकर उसने किसान से

वार्त्तालाप आरंभ किया। उसने पूछा –

– "क्या किसी पशु को जला रहे हो?"

– "नहीं, यह पशु नहीं है, मृत मनुष्य का शरीर है जिसे हम जला रहे हैं।" बोधिसत्त्व ने उत्तर दिया।

– "तो यह तुम्हारा कोई दुश्मन रहा होगा?"

– "दुश्मन नहीं, यह मेरा इकलौता पुत्र था।"

– "तो क्या पुत्र के साथ तुम्हारे संबंध बिगड़े हुए थे?"

– "नहीं भाई, नहीं। यह मेरा अत्यंत प्रिय पुत्र था।"

– "तो इस इकलौते प्रिय पुत्र को खोकर तुम रोते क्यों नहीं? विलाप क्यों नहीं करते?"

– "जो गया सो गया। जैसे सांप अपनी केंचुली छोड़ कर चल देता है वैसे ही यह भी अपना शरीर छोड़ कर चला गया। अब विलाप करने से क्या मिलेगा? विलाप करने से तो वह वापिस आने वाला नहीं है।"

आगंतुक ने यही प्रश्न मृत युवा की माता से किया। उसने कहा – "पिता का हृदय कठोर हो सकता है, पर तुम तो नौ महीने पेट में पाल कर जन्म देने वाली, स्तन-पान करा कर उसका पोषण करने वाली मां हो। मां का हृदय तो बड़ा कोमल होता है। इकलौता पुत्र खोकर भी तुम क्यों नहीं रोती?"

इसी प्रकार मृतक की भार्या से भी उसने प्रश्न किया – "तुम्हारा तो सर्वस्व लुट गया। इस कम उम्र में तुमने अपना सुहाग खो दिया। फिर भी तुम रोती क्यों नहीं?"

ऐसा ही प्रश्न उसने मृतक की बहन से किया – "बहन को अपना भाई अत्यंत प्यारा होता है। तुम कैसी बहन हो जो ऐसे भाई को खोकर भी क्रंदन नहीं कर रही?"

तदनंतर उसने घर की दासी से पूछा – "मृतक व्यक्ति अवश्य तुम्हारे साथ अत्यंत कटुताभरा कठोर व्यवहार करता रहा होगा। इसीलिए तुम उसके मरने पर व्यथित नहीं हो।"

दासी ने कहा – "वह घर का दुलारा अत्यंत मृदुभाषी था। सबके साथ उसका व्यवहार अत्यंत मधुर था। वह सबका प्यारा था। बड़ा होनहार था।"

– "फिर भी कोई नहीं रोया?"

सबका यही उत्तर था – "रोने से किसी को क्या मिलेगा भला? वह बिना बुलाये आया था और बिना आज्ञा लिए चला गया। संसार में जीवन ही (कर्मानुसार) अनिश्चित होता है, मृत्यु तो सबकी निश्चित ही है। अपने कर्मों के अनुसार प्राणी आते हैं और अपने कर्मों के अनुसार चले जाते हैं।

यथागतो तथा गतो, तत्थ का परिदेवना?

– जैसे आया वैसे चला गया, इसके लिए रोना-पीटना क्या?

जाने वाला चला गया। यह जो निष्प्राण शरीर चिता पर जल रहा है, वह क्या जाने कि हम उसके लिए रो रहे हैं? रोकर हम न अपना भला करते हैं, न किसी और का। रोकर स्वयं भी दुःखी होंगे, औरों को भी दुःखी बनायेंगे।

तस्मा एतं न सोचामि, गतो सो तस्स या गति।

- उरगजातकं ३५४/२१-२२...

– जाने वाला अपने कर्मानुसार उसकी जैसी गति है वहां चला गया। इसके लिए हम शोक नहीं करते।"

इस प्रकार बोधिसत्त्व ने इस जीवन में स्वयं अपनी क्षांति पारमी बढ़ाई तथा अपनी-अपनी क्षांति पारमी बढ़ा सकने में परिजनों के भी सहायक हुए।

पत्नी-वियोग

बोधिसत्त्व के किसी एक जीवन में उनकी अत्यंत रूपवती युवा भार्या रोगग्रस्त होकर काल के गाल में समा गई। लोग उस सुंदर युवती को मृत देख कर व्याकुल हो रहे थे, परंतु बोधिसत्त्व अपनी प्रिय पत्नी के मरण से जरा भी विचलित नहीं थे। ऐसी अवस्था में सामान्य लोग पत्नी-शोक में इतने व्याकुल हो जाते कि न खाते, न पीते, न नहाते, न धोते, न अपने काम-धंधे में लगते, बल्कि श्मसान भूमि का चक्कर लगाते हुए रोते-बिलखते विलाप ही करते रहते।

परंतु बोधिसत्त्व ने ऐसा कुछ नहीं किया। जब लोगों ने कारण पूछा तो उनका यही उत्तर था –

"जिसका स्वभाव टूटने का है वह देर सबेर टूटता ही है। हर प्राणी मरणधर्मा है। यही उसका स्वभाव है। वह मरता ही है। निसर्ग के नियमों के अनुसार यह भी मृत्यु को प्राप्त हुई। इसमें रोना क्या? जब तक जीवित थी तब तक मेरी कुछ लगती थी। वह मेरी सेवा करती थी और मैं उसकी देखभाल करता था। मरने के बाद वह अपने कर्मानुसार किसी अन्य लोक में जन्मी है। अब वह मेरी क्या लगती है? मैं उसका क्या लगता हूं? रोने से न मेरा लाभ होगा, न उसका।"

यों बोधिसत्त्व ने इस जीवन में भी क्षांति पारमी की पुष्टि की।

अग्रज-वियोग

किसी एक जीवन में बोधिसत्त्व एक धनवान गृहस्थ के घर जन्मे। समय पाकर माता-पिता का देहांत हुआ। उनका बड़ा भाई सारा काम-धंधा देखता था। बोधिसत्त्व सहित सारा परिवार बड़े भाई पर आश्रित था। उसी के सहारे सब जीते थे। परंतु शीघ्र ही किसी रोग का शिकार होकर वह भी मृत्यु को प्राप्त हुआ। बोधिसत्त्व ने धर्म-धैर्यपूर्वक इस आघात को सहन किया। रो-रोकर विलाप करते तो अपनी भी हानि करते और परिवार के अन्य लोगों की भी। अपने मृत भाई को भी कोई लाभ नहीं पहुँचा पाते। अतः क्षांति पारमी का संवर्धन करते हुए वे रुदन-क्रंदन से सर्वथा विमुख रहे। लोगों ने प्रश्न किया तो उन्होंने सबको धर्म समझाकर सांत्वना दी – "सारे प्राणी मरणधर्मा हैं। समय आने पर शरीर खंडित होता ही है। उसके लिए विलाप करना बेमाने है, निरर्थक है।"

पितामह-वियोग

किसी जीवन में बोधिसत्त्व एक धनी गृहस्थ के घर जन्मे। बड़े होने पर उनका दादा काल-कवलित हुआ। बोधिसत्त्व दादा के बिछोह से विचलित नहीं हुए, परंतु उनका पिता अपना धीरज खो बैठा। उसका रुदन-क्रंदन रोके नहीं रुक रहा था। उसने अपने पिता के मृत शरीर का दाहकर्म करके उसके अस्थि-अवशेषों पर एक छतरी बनाई और वहां जाकर नित्य विलाप करता था। बोधिसत्त्व ने अपने पिता को समझाने की बहुत कोशिश की, पर असफल रहे। तब उन्हें एक युक्ति सूझी। वह कहीं से एक मरा हुआ बैल उठवा लाये और उसके सामने हरी-हरी घास और शीतल जल रख कर रुदन करने लगे कि वह फिर से जी उठे और यह आहार ग्रहण कर ले। लोगों ने बहुत समझाया पर वह रुदन ही करते रहे। लोगों ने समझा कि युवक सचमुच पागल हो गया है जो इस मुर्दे बैल को जिंदा करके, आहार खिलाना चाहता है।

पिता ने यह सब सुना तो बहुत घबराया। पितृ-वियोग के शोक को भूल कर अब वह पुत्र के लिए चिंतित हो उठा कि ऐसा समझदार युवक पागल कैसे हो गया? उसने अपने पुत्र को समझाना चाहा कि रोना निरर्थक है। यह मरा हुआ बैल पुनः जी नहीं सकता। यह सुन

कर बोधिसत्त्व ने कहा – "पिताजी, देखिये इस बैल के तो सिर, मुँह, पेट, पांव आदि सारे अंग कायम हैं और प्रत्यक्ष दीख रहे हैं। मेरे रोने से यह अवश्य जी उठेगा। आप पितामह के लिए रोते हो जिनका सारा शरीर जल चुका, कुछ हड्डियां मात्र बची हैं। यदि आपके रोने से ये हड्डियां जी उठेंगी तो मेरे रोने से यह मरा बैल क्यों नहीं जी उठेगा?" यह सुन कर पिता का होश जागा।

इस प्रकार बोधिसत्त्व ने अपनी क्षांति पारमी बढ़ाई और पिता को भी धर्म का बल प्रदान किया।

पिता-वियोग

अनगिनत भव-संसरण की एक भव-शृंखला में बोधिसत्त्व दशरथ-पुत्र राम बन कर जन्मे। पिता के आदेश पर उन्होंने राज्य त्याग कर सीता और लक्ष्मण सहित वन-गमन किया। कुछ समय के बाद पिता की मृत्यु हो गई और भरत उन्हें आग्रहपूर्वक वापिस राजधानी ले आने के लिए वन में पहुँचा। बोधिसत्त्व राम को जब पिता के मरने की सूचना मिली तो वे रंचमात्र भी विचलित नहीं हुए। उस समय लक्ष्मण और सीता फल-फूल चुनने के लिए बाहर गये हुए थे। राम जानते थे कि उन दोनों का हृदय बहुत कोमल है। यह दुःखद समाचार सुन कर वे व्याकुल, व्यथित हो उठेंगे। अतः उनके लौट आने पर राम ने बहुत यत्नपूर्वक यह कटु संवाद सुनाया जिससे कि वे उस दुःख को सह सकें, परंतु वे दोनों अत्यंत विकल हो उठे। भरत तथा उसके साथ आया हुआ सारा राजपरिवार तो रुदन-क्रंदन कर ही रहा था। क्षांति पारमिता के धनी बोधिसत्त्व राम ने सबको धीरजभरी धर्मदेशना दी और समझाया –

"बहुत विलाप करके भी हम मृत पिता को जीवित नहीं कर सकते। प्रिय-वियोग के समय रुदन-क्रंदन से यदि किसी का भला होता हो तो हम सबको अवश्य रोना चाहिए, परंतु इससे तो अपनी तथा औरों की हानि ही होती है। रोने वाला अपने आपके प्रति हिंसा करता है, औरों का रुदन बढ़ा कर उनके प्रति भी हिंसा करता है। रोने-पीटने से मृत व्यक्ति को भी कोई लाभ नहीं होता। अतः रोना निरर्थक है। समझदार आदमी को चाहिए कि ऐसे समय मन में दुःख जागते ही उसे तुरंत दूर कर दे, ठीक वैसे ही जैसे कि घर में आग लगने पर उसे तुरंत बुझा दिया जाता है।"

बोधिसत्त्व राम के धर्मोपदेश से सबका रुदन-क्रंदन रुका। इस प्रकार बोधिसत्त्व ने अपनी क्षांति पारमी का संवर्धन किया, तथा औरों को भी क्षांति-धर्म सिखाया। (जातक कथाओं में से)

साधको, जीवन में अनचाही घटना घटती ही रहती है। प्रिय व्यक्ति, वस्तु, स्थिति से वियोग होता ही रहता है। बोधिसत्त्व के अनेक जन्मों के अनुभवों से हम लाभान्वित हों और सहिष्णुता की पारमी का संवर्धन कर अपना कल्याण साध लें।

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

*(**'विपश्यना'** वर्ष २४, अंक ८, माघ पूर्णिमा, १५-२-१९९५ से साभार)*

'धर्म और अहिंसा' प्रवचन में पूछे गये शेष प्रश्नोत्तर :-

प्रश्न- राग भी न करें, द्वेष भी न करें तो जीवन कैसे जीयें?

उत्तर- जीवन जी करके देखो! अरे, बहुत अच्छा जीवन होगा। हम निष्क्रिय नहीं हो जायेंगे। धर्म हमको निष्क्रिय नहीं बनाता कि हम तो वेजीटेबल हैं, हम तो अहिंसक हैं; कोई भी हमको काट जाय। कोई व्यक्ति हमारे साथ गलत व्यवहार करता है तो प्यार से उसे समझायेंगे। नहीं समझता है तो कठोर वाणी में समझायेंगे, खूब कठोरता का प्रयोग करेंगे, परंतु भीतर मैत्री रहेगी, करुणा रहेगी, हम क्रोध नहीं जगायेंगे। क्रोध जगाते ही तो हम बीमार हो गये, हम रोगी हो गये। तो पहले बड़े प्यार से समझायेंगे, लेकिन वह प्रेम की भाषा नहीं समझता तो कठोरता का व्यवहार करेंगे। उसको रोकेंगे, अपने भले के लिए नहीं, उसके भले के लिए। अगर नहीं रोकेंगे तो वह व्यक्ति बार-बार ऐसा काम करता चला जायगा, बार-बार स्वयं दुःखी होगा तथा औरों को दुःखी बनायगा। विपश्यना हमको जीना सिखाती है।

प्रश्न- विपश्यना और सम्मोहन में क्या फर्क है? क्या ये दोनों आज की परिस्थितियों में, आज के लिए जरूरी हैं?

उत्तर- जमीन आसमान का फर्क है। विपश्यना हमको मोह से दूर करती है जबकि सम्मोहन विद्या हमको मोह से मोहित करती है। हम कल्पना करते-करते उसमें डूब जाते हैं तो सम्मोहित हो गये। हमने अपने आप को एक कल्पना में डुबो दिया, एक मान्यता में डुबो दिया। और विपश्यना उसके बाहर निकालती है। देख, यह सच्चाई है– अरे, सच्चाई को समझ, यह कितनी अनित्य है, और तू इसके प्रति राग कर रहा है, द्वेष कर रहा है! यों अपने आप स्वभाव टूटता है, राग के बाहर आता है, द्वेष के बाहर आता है। जबकि सम्मोहन में यह काम नहीं होगा। हो ही नहीं सकता।

प्रश्न- विपश्यना में क्या देह और आत्मा भिन्न होगी? और क्या निरंतर रह सकती है?

उत्तर- थोड़ी देर के लिए इस बात को भूल जाओ कि कोई दार्शनिक मान्यता ऐसी है या वैसी है। दो बातों की सच्चाई है– एक अनित्य का क्षेत्र है, दूसरा नित्य का। नित्य का क्षेत्र शाश्वत है, ध्रुव है, एकरस है। उसे कोई आत्मा कह दे, परमात्मा कह दे या मुक्ति, मोक्ष, निर्वाण कह दे। नाम चाहे जो रखो– वह नित्य अवस्था है, उसमें कुछ बदलता नहीं, कुछ उत्पाद होता नहीं, कुछ व्यय होता नहीं। और बाकी सारी अनित्य अवस्था है, उसमें उत्पाद-व्यय, उत्पाद-व्यय, उत्पन्न होता है नष्ट होता है। इन दोनों के भेद को बुद्धि से समझने का काम नहीं, अनुभव से जानना है। जैसे-जैसे विकार दूर होते जायेंगे, वैसे-वैसे यह सारा जो अनित्य का क्षेत्र है, उससे आगे जाते-जाते, यह मानस जो हमेशा राग और द्वेष की ओर अतिक्रमण करता है, अब प्रतिक्रमण करेगा। राग नहीं होने देगा, द्वेष नहीं होने देगा और यूं करते-करते जब इस राग-द्वेष की अनित्यता के क्षेत्र से अलग हो जायगा, तब नित्य, शाश्वत, ध्रुव की अनुभूति होगी। वह शब्दों में नहीं बताई जा सकती, उसका वर्णन नहीं हो सकता, वर्णन करोगे तो धोखे में आ जाओगे। उसका अनुभव होना चाहिए और विपश्यना से अनुभव होता है। समय लगता है, हमने कितना मैल इकट्ठा कर रखा है, कितना विकार इकट्ठा कर रखा है, उसे दूर करने में समय लगता है। कितना बुरा स्वभाव बना रखा है, उसको नष्ट करने में समय लगता है, लेकिन उसे नष्ट होने का काम शुरू हो जाता है। अनित्य के बाहर निकलने का काम शुरू हो जाता है, जो नित्य, शाश्वत, ध्रुव तक पहुँचाता है।

प्रश्न- विपश्यना साधना से किस तरह के परिवर्तन हो सकते हैं, कृपया मार्गदर्शन करें?

उत्तर- इसीलिए तो तुम्हारे १० दिन मांगे भाई! हमको दान दो अपने १० दिन, बिना कुछ लिए कैसे सिखायें। कीमत चुकानी पड़ेगी न। १० दिन की कीमत चुकाओ, इन प्रवचनों से कुछ नहीं समझोगे, जितना कुछ समझाया वह पर्याप्त है। उतने से प्रेरणा लो कि हमको यह करके देखना है। हम सचमुच विकारों से बाहर निकल पाते हैं कि नहीं, करके देखो। करके देखोगे तो सचमुच अच्छा लगेगा, फिर देखोगे धीरे-धीरे जीवन बदलता चला जायगा।

प्रश्न- इन्सटेन्ट फूड की तरह इन्सटेन्ट विपश्यना सिखाइये?

उत्तर- बस मान लो, मैं तो अभी से विपश्यी हूं। कुछ नहीं होगा। जानना पड़ेगा, और जानने में समय लगता है। इन्सटेन्ट नहीं होता। इन्सटेन्ट तो तुम्हारे मीनू में होना चाहिए- 'मुझे विपश्यना करनी है।' बस यही इन्सटेन्ट है।

Registered No. NSK/235/2015-2017

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

विपश्यना विशोधन विन्यास, पगोडा परिसर, मुंबई के वर्ष २०१६ के शैक्षणिक कार्यक्रम

➧**१.** पालि भाषा को रोमन, देवनागरी एवं सिंहली लिपियों में लिखने की **प्रशिक्षण कार्यशाला**-- दि. २० से २७ अप्रेल, २०१६ तक। ➧**२.** छै सप्ताह का पालि-हिंदी आवासीय सघन प्रशिक्षण कार्यक्रम-- दि. ४ मई से १५ जून तक।

➧**३.** बारह सप्ताह का पालि-अंग्रेजी आवासीय सघन प्रशिक्षण कार्यक्रम-- दि. ६ जुलाई से ५ अक्टूबर तक। ➧**४.** पालि-अंग्रेजी अनुवाद कार्यशाला -- ७ से १२ अक्टूबर तक। ➥ इन सब के लिए आवश्यक योग्यता और फार्म प्राप्त करने के लिए कृपया निम्न वेबसाइट देखें--

http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses/

या अधिक जानकारी के लिए कृपया **संपर्क** करें-- वि.वि.वि. कार्यालय- ०२२-३३७४७५६०, २) श्रीमती बलजीत लाम्बा - ०९८३३५१८९७९, ३) कु. राजश्री - ०९००४६९८६४८, ४) श्रीमती अल्का वेंगुर्लेकर : ९८२०५८३४४०.

विपश्यना पत्रिका संबंधी आवश्यक सूचना

जिन्हें पोस्ट से पत्रिका नहीं मिल रही, वे चाहें तो हिंदी, अंग्रेजी या मराठी पत्रिका ईमेल: vri_admin@dhamma.net.in पर संपर्क करके मंगा सकते हैं।

बच्चों के दो दिवसीय निवासीय शिविर

उम्र- १२ से १६ वर्ष, **तिथियां**- २६-२७ दिसंबर (केवल लड़के),
२८-२९ दिसंबर (केवल लड़कियां)

स्थान- नायक फाउंडेशन, पड़घा (भिवंडी), पल्लवी होटल एवं टोलनाका के पास, खड़ावली रेल्वे स्टे. से १५ मिनट दूर, मुंबई-नाशिक महामार्ग नं. ३ पर। **बुकिंग संपर्क** -- १५ दिसंबर बाद- २५१६२५०५ / २५०११०९६ नंबरों पर।

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्रीमती सुंदरी गणेशन नारायण, बंगलूरू

२. श्रीमती रीना हूडा, रोहतक

बालशिविर शिक्षक

1. Mr. Frederico Capo, UK
2. Miss Pailin Wigromlert, Thailand
3. Miss Pimchaya Tipayathammarat, Thailand
4. Miss Puangpetch Thaisong, Thailand
5. Mrs. Saumya Wijesekera, Sri Lanka
6. Mrs. ULD Vimala Liyanage, Sri Lanka
7. Mrs. Indrakanthi Perera, Sri Lanka
8. Ms. Nandini Weerasuriya, Sri Lanka
9. Mrs. Sharika Neydorf, Sri Lanka
10. Mrs. Anula Fonseka, Sri Lanka
11. Ms. V. Ruvini Jayashanthi Tilakarathne, Sri Lanka.

वर्ष २०१६ के सभी चार एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, १७ जनवरी - सयाजी ऊ बा खिन के प्रति कृतज्ञता (*१९ जन.*), **रविवार, २२ मई** - बुद्ध पूर्णिमा, **रविवार, १७ जुलाई** - गुरु पूर्णिमा, **रविवार, २ अक्टूबर** - पू. गुरुजी श्री गोयन्काजी के प्रति कृतज्ञता (*२९ सितंबर*) एवं शरद पूर्णिमा -- के उपलक्ष्य में **'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 **समग्गानं 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**

दोहे धर्म के

अनपढ़ या विद्वान हों, निर्धन या धनवान।
सभी काल के ग्रास हैं, सब के सीमित प्राण॥

जाति वर्ण का गोत्र का, पक्षपात ना कोय।
जो जो जनमे जगत में, मरण सभी का होय॥

कोई सारे विश्व का, भले विजेता होय।
मृत्युराज के वार से, ना अपराजित कोय॥

जल में, थल में, गगन में, नहीं सुरक्षित कोय।
ऐसा स्थान न जगत में, जहां मरण ना होय॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड

८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

बिलख बिलख कर रोवतां, हिवड़ो ब्याकळ होय।
जावणियो लोटै नहीं, रोणो बिरथा होय॥

रो रो आंख्यां खोवसी, काया जासी छीज।
सुख का फळ ना ल्यावसी, अै रोणै का बीज॥

छाती पीटै सिर धुणै, दे अपणो सुख खोय।
औरां नै ब्याकळ करै, म्रत को भलो न होय॥

अवचळ चित मैत्री जगै, भलो म्रतक को होय।
औरां को होवै भलो, भलो आपणो 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 : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकॉफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष 2559, कार्तिक पूर्णिमा, 25 नवंबर, 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.)

DATE OF PRINTING: 10 November, 2015, DATE OF PUBLICATION: 25 November, 2015

If not delivered please return to:-

विपश्यन 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