



# विपश्यना

साधकों का  
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2559,

आषाढ पूर्णिमा,

31 जुलाई, 2015

वर्ष 45

अंक 2

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

यतो यतो सम्मसति, खन्धानं उदयब्बयं।

लभती पीतिपामोज्जं, अमत्तं तं विजानतं॥

धम्मपद - ३७४, भिक्खुवग्गो

साधक (सम्यक सावधानता के साथ) जब-जब (शरीर और चित्त) स्कंधों के उदय-व्यय रूपी अनित्यता की विपश्यना द्वारा अनुभूति करता है, तब-तब उसे प्रीति-प्रमोद (रूपी अध्यात्म-सुख) की उपलब्धि होती है। ज्ञानियों के लिए यह अमृत है।

## रोग में समता का प्रभाव-२

छियासी वर्ष की पकी उम्र में विपश्यना के विशिष्ट साधक श्री रतिलालभाई मेहता ने दि. २६-८-८७ को सम्यक समाधि की अवस्था में अपने प्राण छोड़े। विपश्यना का जैसा आदर्श जीवन जिया वैसी ही आदर्श मृत्यु पायी।

श्री रतिभाई ३१-१०-७१ को बीकानेर के मोहता-भवन में लगे शिविर क्र. ४१वें में पहली बार सम्मिलित हुए। यहीं उन्हें जिसकी खोज थी वह राह मिल गयी।...

धर्म का एहिपत्सिको पक्ष प्रबल होने लगा। ऐसा धर्मरस सभी दुखियारे चखें! सबका मंगल हो! सबका कल्याण हो! इगतपुरी में विपश्यना केंद्र बन रहा है तो दक्षिण के लोगों की सुविधा के लिए एक केंद्र हैदराबाद में भी हो! यह धर्म-संवेग इतना प्रबल हुआ कि अपने परिवार की ढाई एकड़ भूमि दान देकर (जो कि कालांतर में तीन-चार एकड़ और बढ़ा दी गयी) धम्मखेत विपश्यना साधना केंद्र की स्थापना की। इसका उद्घाटन धम्मगिरि से भी पूर्व ४-९-७६ को हुआ। जिस खेत में भौतिक वनस्पति उगायी जाने वाली थी, उसमें धर्म की फसल उगने लगी और धम्मखेत में सैकड़ों लोगों को धर्म-फल मिला, मिल रहा है और पीढ़ियों तक मिलता ही रहेगा। उन्होंने अपने परिवार के सभी सदस्यों को धर्म से लाभान्वित किया।

साधक जैसे-जैसे विपश्यना के विशुद्धि-मार्ग पर बढ़ता है और अपने भीतर की कर्म-ग्रंथियां उन्मूलित करता है, वैसे-वैसे औरों के प्रति निर्मल मैत्री अधिकाधिक प्रबल होती जाती है। रतिभाई अपनी साधना के लिए धम्मगिरि भी आते रहे। वहां उन्होंने देखा कि धर्मचैत्य की छत्रछाया में जो शून्यागार हैं, उनमें साधकों को एकाकी ध्यान का अपूर्व लाभ मिलता है। इसे देख कर रतिभाई के मन में एक तीव्र धर्म-संकल्प जागा कि धम्मखेत ऐसे साधन से वंचित न रहे। उन्होंने शीघ्र ही वहां एक तिर्मजिले चैत्य का निर्माण करके दान दिया, जिसमें बाद में अन्य साधकों के सहयोग से चौहत्तर शून्यागारों की सुविधा बनी।

अन्य साधकों का भला होते देख कर इस मंगल मैत्रीमय साधक का रोम-रोम प्रसन्नता से भर उठता था। वह खूब जान गया था कि मेरे धन का इससे अधिक सदुपयोग नहीं हो सकता और जन्म-जन्म के दुःखों को काटने वाली विपश्यना साधना के दान से अधिक किसी दुखियारे की कोई सेवा नहीं हो सकती।

ऐसा मंगलभावी तपस्वी साधक जीवन के अंतिम वर्षों में कैंसर जैसे भयंकर रोग से पीड़ित हुआ। मलासय से आंतों की ओर

बढ़ता हुआ यह कैंसर का रोग लीवर और फेफड़े तक को अपने शिकंजे में जकड़ने लगा। मल त्याग के लिए डाक्टरों ने एक कृत्रिम मार्ग तैयार किया जिसमें से मल एक थैली में रिसता रहे। ऐसी घोर नारकीय यंत्रणा और यह विपश्यी साधक उसे मुस्करा कर अंतिम समय तक सहता रहा। जब कभी उससे पूछता कि पीड़ा कैसी है? तो यही उत्तर मिलता, “किसी पूर्व दुष्कर्म की उदीरणा है। समता से देख रहा हूं। यही तो सिखाया है आपने।” विपश्यना साधना ऐसे साधक को पा कर धन्य हुई। साधक ऐसी साधना को पा कर धन्य हुआ।

सचमुच कोई बड़ा गंभीर दुष्कर्म जो कि भविष्य में नारकीय जीवन देने वाला था, अब इस रूप में प्रकट हो रहा था और साधक थोड़े में ही अपना भुगतान चुका कर उसकी निर्जरा कर रहा था। भगवान ने ठीक ही कहा कि मुट्ठी-भर नमक एक कटोरी जल में डाल दिया जाय तो वह पीने लायक न रहे। लेकिन वही मुट्ठी-भर नमक विशाल नदी की बहती धारा में डाल दिया जाय तो कोई असर नहीं होता। सच्चे विपश्यी साधक का यही धर्मबल है कि बड़ी से बड़ी नारकीय यंत्रणा भी वह मुस्करा कर झेलता है और अपने पूर्व कर्मों का ऋण चुकाता है।...

मृत्यु के कुछ घंटे पूर्व उन्होंने अपने कृत्रिम मलद्वार को साफ किया। सारे कपड़े बदले। स्वच्छ कपड़ों में लेट कर थोड़ा-सा दूध का आहार लिया और मृत्यु के लगभग डेढ़ घंटे पूर्व ध्यान के लिए बैठने की इच्छा प्रकट की। शरीर बिल्कुल अक्षम हो गया था। बैठने की जरा भी शक्ति नहीं थी, फिर भी कुछ औरों के सहारे और कुछ अपने मनोबल से बैठ गये और विपश्यना साधना में लीन हो गये। उन्हें धर्म के दोहे बहुत प्रिय लगते थे। सुनते ही पुलक-रोमांच हो उठता था और साधना तेज हो जाती थी। उस समय भी दोहों की टेप चलवायी। एक ओर टेप चल रही थी, दूसरी ओर साधक की विपश्यना साधना चल रही थी। लगभग डेढ़ घंटे में टेप पूरी हुई। मंगल मैत्री के दोहों के बाद तीन बार ‘भवतु सब्ब मंगलं’ का उच्चारण हुआ। जैसे ही तीसरी बार यह मंगल उच्चारण पूरा हुआ, वैसे ही सजग ध्यानस्थ साधक ने अपनी अंतिम सांस छोड़ी। साधक को उत्तम देवगति प्राप्त हुई।

मृत्यु के क्षण आंखें खुली तो खुली रह गयीं। सिर, हथेली और पगथली में विपश्यना से जो उष्णता जागी वह मृत्यु के बाद घंटों बनी रही। चेहरा विपश्यना के मंगल भावों से उदीप्त हो उठा। धन्य विपश्यना, धन्य विपश्यी साधक!

(पुस्तक ‘जागे पावन प्रेरणा से साधार’) →

ऐसे पुण्यवान श्री रतिलालभाई मेहता को अंतिम दिनों में पूज्य गुरुजी और माताजी ने मंगल मैत्री दी और उस समय उन्हें जो संदेश भेजा था वह सभी साधकों के प्रेरणार्थ यहाँ प्रस्तुत है।

"प्रिय रतिलालभाई,

जितना भी समय विपश्यना में लगा सको, अनित्य बोध में लगा सको, उतना समय विपश्यना में, अनित्यबोध में ही लगाए रखना चाहिए। शरीर और चित्त के प्रति अनित्यबोध समता में पुष्ट होने के लिए सदा सहायक बनेगा। समता में पुष्ट होते हुए जितना-जितना इस शरीर और चित्त के प्रति ममत्व का भाव है, अपनत्व का भाव है वह टूटता जायगा तो इस अनित्य के प्रति आसक्ति टूटती जायगी। इस अनित्यबोध के आधार पर राग और द्वेष टूटते जायेंगे तो इन दोनों के परे जो नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है, एकरस है, उसकी ओर प्रगति होती जायगी। इसलिए अनित्यबोध की विपश्यना यथासंभव, यथाशक्ति करते ही रहना चाहिए।

बीच में कभी-कभी जब जी चाहे तब आनापान का अभ्यास कर लिया। इससे बल मिलता रहेगा। कभी-कभी अपने पूर्व-पुण्यों का ध्यान कर लिया। इससे भी बल मिलता है। ऐसा सम्यक चिंतन समय-समय पर चले कि अवश्य ही मैंने अपने पूर्व जन्मों में कोई कुशल कर्म किए हैं, पुण्यकर्म किए हैं तभी यह कल्याणकारिणी मानव-देह मिली, इसीलिए इस मानव जीवन में अनेक जगह भटकने के बाद यह कल्याणकारिणी विद्या मिली, मुक्तिदायिनी विद्या मिली, शुद्ध धर्म का मार्ग मिला, सार्वजनीन धर्म का मार्ग मिला!

**'सर्व पापस्र अकरण'**— सभी अकुशल कर्मों से बचना शुद्ध धर्म है, सार्वजनीन धर्म है।

**'कुशलस्र उपसम्पदा'**— कुशल कर्मों का संपादन करना शुद्ध धर्म है, सार्वजनीन धर्म है।

और **'सचित्त परियोदपन'**— अपने चित्त को निर्मल करते रहना, विकारविहीन करते रहना — रागविहीन, द्वेषविहीन, मोहविहीन — यह शुद्ध धर्म है, सार्वजनीन धर्म है, सबके लिए समानरूप से कल्याणकारी धर्म है।

मेरे पूर्व कुशलकर्मों के फलस्वरूप मुझे ऐसा कल्याणकारी सार्वजनीन शुद्ध धर्म मिला। चित्त में ऐसी कुशल चेतना जागे कि जैसा कल्याणकारी मुक्तिदायक धर्म मुझे मिला, वैसा मेरे परिवार के अन्य सदस्यों को भी मिले। संसार के अन्य लोगों को भी मिले। इसी कुशल चेतना से मैंने यथाशक्ति अपने परिवार के लगभग सभी सदस्यों को धर्म का रस चखने के लिए प्रेरित किया। इस प्रकार उनके मंगल का कारण बना। और यह सब अहंभाव जगाने के लिए नहीं बल्कि अपनी पुण्य-चेतना, अपनी कुशल-चेतना को याद करके, चित्त को प्रसन्न करते हुए धर्म की ओर लगाए रखने के लिए ही यह सम्यक चिंतन करता हूँ कि कितनी कुशल चेतना से तपोभूमि के लिए मैंने और मेरी संतान ने भूमि का दान दिया। अन्य अनेक प्रकार से इस धर्मक्षेत्र की सेवा करते हुए इस पर धर्म-स्तूप का निर्माण करवाया। सचमुच यह बड़े कुशल कर्म की बात हुई।

भगवान की वाणी के अनुसार ऐसा पुण्यकर्म महान फलदायी होता है। अतः यह पुण्य मेरे निर्वाण की उपलब्धि में सहायक हो! यह अनेकों को निर्वाण की उपलब्धि में सहायक हो।

इस तपोभूमि पर अब तक जितने लोग तपे हैं और इस समय भी जो लोग तप रहे हैं उन्हें तो शुद्ध धर्म का बीज मिला ही, पर भविष्य में न जाने कितने वर्षों तक, और हो सकता है कितनी सदियों तक यह तपोभूमि और तपोभूमि पर बना हुआ यह धर्मस्तूप और इस धर्मस्तूप के ये शून्यागार कितने भाग्यशाली लोगों के काम आयेंगे। कितने लोग यहाँ आकर तपेंगे। शील का पालन करते हुए,

(२)

चित्त को सत्य के आलंबन पर आलंबित करके एकाग्र करते हुए और प्रज्ञा द्वारा अनित्यबोध जगाते हुए, राग और द्वेष से मुक्ति पाकर समता में स्थित होते हुए, न जाने कितने लोग अपनी-अपनी मुक्ति का मार्ग पायेंगे। यह सचमुच बड़ा कुशल कर्म हुआ, पुण्यकर्म हुआ! इस पुण्यकर्म से अनेकों का मंगल हो, अनेकों का कल्याण हो, अनेकों की स्वस्ति मुक्ति हो!

समय-समय पर ऐसा सम्यक चिंतन मन में करते रहना चाहिए। इससे चित्त में प्रीति जायेगी, प्रमोद जायेगा। जिससे चित्त शांत होगा, एकाग्र होगा और विपश्यना करने में समर्थ होगा।

अपने द्वारा किए गए पुण्यकर्मों को याद करना अहंभाव जगाने के लिए नहीं बल्कि अपने मन को धर्मप्रीति में, धर्मप्रमोद में और धर्मप्रसन्नता में भर लेने के लिए होता है। इसलिए समय-समय पर ऐसा चिंतन करते रहना चाहिए।

और मुख्य तो अनित्यबोध की विपश्यना ही है।

मन सदैव प्रसन्नता से भरा रहे, समता से भरा रहे तो मंगल ही मंगल होगा, कल्याण ही कल्याण होगा। वर्तमान भी प्रकाशमय और भविष्य भी प्रकाशमय! वर्तमान भी मंगल से भरा हुआ और भविष्य भी मंगल से भरा हुआ!

धर्म चेतना पुष्ट होती रहे! धर्म प्रज्ञा पुष्ट होती रहे!

अनित्यबोध की साधना पुष्ट होती रहे! मंगल हो!"

मंगलमित्र,  
सत्यनारायण गोयन्का

## सर्वमान्य विपश्यना पथ पर मेरी अभूतपूर्व यात्रा

मेरा जन्म पाकिस्तान के एक कट्टर मुसलमान परिवार में हुआ। जीवन में एक समय ऐसा आया जबकि भयावह स्वप्नों से त्रस्त था। सन् १९९८ के वे दिन मेरे लिए रोंगटे खड़े कर देने वाले थे। अपनी यातनाओं से बाहर निकलने का मार्ग ढूँढ़ रहा था, परंतु नहीं जानता था कि इन प्रश्नों के उत्तर मुझे अपने भीतर ही ढूँढ़ने हैं।

यकायक मेरा भाग्योदय हुआ और मेरे एक मित्र ने बड़े जोरदार शब्दों में विवरण देते हुए मुझे विपश्यना ध्यान के बारे में बताया। बस उसी क्षण से मेरी आंतरिकशुद्धि की धम्मयात्रा शुरू हो गयी। चूंकि पाकिस्तान में विपश्यना का केंद्र नहीं है अतः मैंने तत्काल ही नेपाल जाकर शिविर में सम्मिलित होने का निर्णय लिया।

मेरे देश के लोग काफी शककी और अविश्वासी हैं। इसका कुछ असर मुझ पर भी था और मैं इस भ्रम में था कि विपश्यना ध्यान किसी धर्म विशेष से संबंध रखता है। इन्हीं भ्रामक मान्यताओं के साथ शिविर में शामिल होने के फलस्वरूप मुझे काफी नुकसान हुआ। नुकसान की एक और वजह बना मेरा अतीव उर्नीदापन। खासकर शाम के प्रवचन, जिसका एक-एक शब्द वेशकीमती है, मैंने 'न' के बराबर सुने। परिणाम स्वरूप मैं साधना और धर्म के मर्म की समझ से वंचित रह गया। कुछ भी समझ में नहीं आया।

शिविर के पहले तीन दिन मन को एकाग्र करने की साधना और बाकी सात दिन मन को निर्मल कर, उसे उसके असली स्वरूप में लाने की साधना। परंतु इनकी अनभिज्ञता के कारण वह शिविर मेरे लिए बेकार साबित हुआ। पहले तीन दिन बहुत कठिनाई हुई। विपश्यना का चौथा और महत्त्वपूर्ण दिन भी कुछ खास नहीं था। छठवें दिन तो मैं अपनी बेमानी जिदगी को खत्म कर देने की सोच रहा था।

शाम के समय माननीय गोयन्काजी के अपूर्व प्रवचनों के दौरान मैं ऊँघा करता था नहीं तो समझ जाता कि यह उर्नीदापन, यह संदेह, चिड़चिड़ाहट, चाहत, बेचैनी - ये सब अपने ही विकारों के फल स्वरूप

धम्म मार्ग के रोड़े हैं जिनसे हमें निपटना है। पांचवें दिवस मन कुछ स्वस्थ था और मैंने अंदर उठते संदेह और बेचैनियों को कुछ-कुछ पहचाना। जेहन में कई सवाल भी उठे— यह मार्ग क्या है? सांस देखने से क्या होगा? और गर्मी-पसीना? यह कैसी साधना है? और मैं यहां क्या कर रहा हूँ?

दूसरा संदेह उपजा गुरु के बारे में। यह कैसे गुरु हैं? मैंने भारत के गुरुओं के बारे में एक धारणा बना रखी थी कि लंबी जटा, बड़ी हुई दाढ़ी, गले में माला और माथे पर तिलक। यहां तो ऐसा कुछ भी नहीं था। और तो और, यह कोई अलौकिक चमत्कार भी नहीं दिखाते। यही उधेड़-बुन दिमाग को मथे जा रही थी।

शिविर खत्म होने में कितने घंटे बचे हैं उसे आंकने की मेरे पास घड़ी थी, जिस पर समय घटता देख कर मैं राहत महसूस करता था। शिविर समापन मानो मेरे लिए कैद से छुटकारा था। मैं घर लौट आया, मगर खाली हाथ। तीन वर्षों तक इसी निराश भावना से ग्रस्त रहा। परंतु माननीय गोयन्काजी के धम्म व्याख्यान की कैसेट मैं घर पर सुनता और गौर करता रहा। यह बात समझ में आ रही थी कि उनकी बातों में एक सार्वभौम सच्चाई है। अनित्यभाव, दुःख एवं अनात्मभाव जैसी धम्म की गूढ़ सच्चाइयों से जीवन में हमारा सामना अनायास ही कई बार हो जाता है। अब सत्य की गहनता में उतरने की मेरी प्यास तीव्र होती जा रही थी।

मैं माननीय गोयन्काजी के प्रवचन और अधिक ध्यान से सुनने लगा। पूरे १२ दिनों के प्रवचनों को कागज पर उतार लिया, फिर पता चला कि ये तो पुस्तिका के रूप में पहले से ही उपलब्ध हैं।

एक बार फिर मैंने शिविर में बैठने का निर्णय लिया और इंडोनेशिया चला गया। मगर जैट-लैंग के चलते मेरा सोने और जागने का समय गड़बड़ा गया था। सुबह ४ बजे मेरा सोने का वक्त होता और मैं देर तक सोता रहता। समय बर्बाद होता देख कर मैंने तीसरे दिन शिविर छोड़ दिया। मेरा प्रण पुनः विफल रहा।

सन् २००३ में दृढ़ निश्चय के साथ एक बार फिर मैं धम्म धरा, मैसाच्यूसैट्स, अमेरिका में शिविर में शामिल हुआ। हल्के भोजन-पान के कारण नींद पर नियंत्रण करने में सफल रहा, फिर भी शिविर कठिन था। तीन वर्ष बाद मैं पुनः मेरी बड़ी बहन के साथ धम्मगिरि, इगतपुरी के दस दिवसीय शिविर में शामिल हुआ। छठवें दिन उभरते विकारों ने अजीब तेवर दिखाए और मैं झटकों के साथ धरती से दो-दो इंच उछल जाता। मगर इस बार समता बरकरार रही। घंटे भर की इस प्रकार की उछल-कूद-भरी साधना के बाद जब मैं बाहर आया तो देखा कि मेरे गर्दन का दर्द, जिसके लिए मैं पिछले दो वर्षों से दर्द की दवाइयां, फिजियोथेरापी वगैरह ले रहा था, वह दर्द पूर्णतः गायब हो चुका था। मैं अचंभित था।

अब मैंने थाईलैंड में एक और शिविर किया और इस बार धम्म की गहराइयों में उतर गया। पीठ और पांव में अत्यंत पीड़ा जाग्रत होने के बावजूद मन निश्चल, शांत और सौम्य था।

फिर मैंने सिंगापुर, ब्रिटेन और अमेरिका में कई दस दिवसीय और दीर्घ शिविर भी किये। हाल ही में मैं श्रीलंका से दीर्घ शिविर करके लौटा हूँ। इन दिनों मैं रोज तीन से चार घंटे ध्यान में बैठता हूँ।

जब तक ध्यान न हो जाय तब तक सुबह का जलपान ग्रहण नहीं करता। रोज ध्यान में बैठना है, इस संकल्प को मैंने लिखकर दीवार पर चिपका दिया था और रोज प्रण पूरा कर पाने की खुशी में मैं एक चॉकलेट खा लेता था।

विपश्यना की जो बात मुझे सबसे अच्छी लगती है वह है— कारण-कार्य की सार्वभौम सच्चाई, न कि जिंदगी की दुस्तर मुश्किलों

से पलायनवाद की सीख। इस साधना की यात्रा शारीरिक स्तर पर मोटी-मोटी पीड़ादायक संवेदनाओं से शुरू होती है और फिर भीतर की सूक्ष्म संवेदनाओं का अनुभव कराते हुए शरीर और मन की सूक्ष्मतरंग आंतरिक सच्चाइयों तक पहुँचा देती है।

विपश्यना की दूसरी बात जो मुझे अच्छी लगती है वह यह कि इसका मेरे तथाकथित धर्म के साथ कोई मतभेद नहीं है। विपश्यना हमें शील, समाधि और भावनामयी प्रज्ञा में पुष्ट करती है। इसमें मतभेद कहाँ हो सकता है। अपितु यह मुझे अपने धर्म में आगे बढ़ने में मदद-स्वरूप ही साबित हुई। समताभाव की शिक्षा तो इस्लाम धर्म से पूर्णरूप से मेल खाती है। रोजा और रमजान की भी मूलतः यही सीख है। सन् १९९० के दशक में मैं अपने आपको काफी धर्मिष्ठ मानता था, बराबर नमाज पढ़ता था। फिर भी जब मन विचलित रहने लगा तो अगले दस वर्षों तक मैंने नमाज पढ़ना छोड़ दिया था। अब विपश्यना की समझ से मैंने फिर से नमाज शुरू कर दी है और उसकी समझ गहरा रही है।

बौद्धिक स्तर पर तो धर्म का ज्ञान मुझे इस्लाम से भी मिल रहा था, मगर अनुभवात्मक स्तर पर धर्म की सच्चाई को मैंने विपश्यना से ही महसूस किया। इसने मुझे निःस्वार्थ प्रेम, करुणा, मुदिता एवं इरादों को कैसे मजबूत रखा जाय, ऐसी वेशकीमती निधियां प्राप्त कराई हैं जो रोजमर्रे की सामाजिक जिंदगी में अमूल्य साबित होती हैं।

जब मैं असांप्रदायिक, वैज्ञानिक साधना और इसके फायदों के बारे में सोचता हूँ, तब मुझे इस व्यथित संसार में आशा की एक किरण झिलमिलती दिखाई देती है जहां जागरूकता के साथ खूबसूरती से जिया जा सकता है।

यह सत्य है कि मेरी जिंदगी की सभी कठिनाइयां अभी हल नहीं हुई हैं। मगर यह भी सत्य है कि जहां १००० कि.मी. की रफ्तार से मैं खाई की ओर दौड़ रहा था, वहां वह रफ्तार अब १०० कि.मी. की हो गई है। इस क्षण-क्षण की प्राप्त हुई जागरूकता और समता ने रफ्तार से लुढ़कती जिंदगी की गाड़ी में ब्रेक लगा दिया है।

इस बात को समझने में मुझे कुछ वक्त लगा कि शरीर और मानस पर उभरती अनित्यता को सांस व संवेदना के सहारे जागरूक होकर देखा जाय, न कि प्रतिक्रियाओं का सिलसिला अनवरत जारी रखा जाय। जैसे कि जहां अनचाही घटी वहां द्वेष पैदा किया, जहां मनचाही घटी वहां राग पैदा करते चले गये। अब यह जान लिया कि मानस के तल में छुपी इन्हीं प्रतिक्रियाओं की आदत को तोड़ना है। आखिर में चाहत और दुःख तो एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। जिस वस्तु या व्यक्ति को हम चाहते हैं, वह कभी न कभी हमारी जिंदगी से दूर हो जायगा और यह अलगाव दुःख ही देगा। यह चिपकाव, दुःख, दर्द आदि — इसी में हम हमेशा उलझे रहते हैं।

अंत में यह कहना चाहूंगा कि शिविर के कठोर नियम, समय-सारिणी और खासकर आर्य मौन से मन को शांत करने में बेहद फायदा हुआ। विपश्यना साधना पूर्ण मुक्ति की ओर ले जाने वाली एक पक्की सड़क है। मेरा यह अनुभव औरों के लिए प्रेरणास्पद साबित हो, उन्हें सच्ची सुख-शांति मिले और वे इस मार्ग पर अग्रसर हों, ऐसी आशा करता हूँ।

प्राचीनकाल से चली आ रही गुरुओं की अटूट शृंखला, हमारे गुरु माननीय गोयन्काजी, सहायक आचार्य व धम्म सेवकों के प्रति मैं आभार प्रकट करना चाहूंगा जिनकी निःस्वार्थ सेवा, समयदान और जिनके करुणामय धैर्य के बिना मेरी यह धम्मयात्रा कैसे सफल होती!

यह अमूल्य धम्मनिधि हर एक को प्राप्त हो! सभी मुक्ति के मार्ग पर अग्रसर हों!

— खालिद के. खान

**विपश्यना विशोधन विन्यास - २०१५ के कार्यक्रम**

१. शोध प्रणाली पर कार्यशाला (१५ - १९ नवंबर) (गैर साधकों के लिए भी)  
इन कार्यक्रमों की योग्यता जानने के लिये निम्न शृंखला (URL) का अनुसरण करें - <http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses>

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

विपश्यना विशोधन विन्यास तथा दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालय के संयुक्त तत्वावधान में २०१५-१६ में एक वर्ष का डिप्लोमा पाठ्यक्रम होगा जिसका विषय होगा- बुद्ध की शिक्षा का सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक पक्ष, एवं व्यावहारिक जीवन में विपश्यना का विविध क्षेत्रों में उपयोग। **स्थान:** ज्ञानेश्वर भवन, दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालय, विद्यानगरी, कलीना कॉम्पस, सांताक्रुज (पू.) मुंबई-४०००९८, टेली.: ०२२-२६५२७३३७ आवेदन पत्र: 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 अवधि: १८ जुलाई २०१५ से मार्च २०१६ तक, प्रत्येक शनिवार को २:३० बजे से ६:३० शाम तक, **अर्हता:** 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 संस्थान: कार्यालय ०२२-३३७४७५६०, (२) श्रीमती वलजीत लांबा मो. ०९८३३५१८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री मो. ०९००४६९८६४८, (४) श्रीमती अलका वेंगुर्लेकर - ९८२०५८३४४०.

**अतिरिक्त उत्तरदायित्व**

- श्री जयराम दास भारद्वाज, धम्म हितकारी, रोहतक के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
- श्री कौशल कुमार भारद्वाज, धम्म सुधा, मेरठ के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
- डॉ. रणबीर खासा, धम्म हितकारी, रोहतक के केंद्र-आचार्य की सहायता
- Mr. Norm & Colleen Schmitz, To serve as Co-ordinating area teacher for Cambodia
- Mrs Naron Ear, To assist CAT for Cambodia in serving Dhamma Kamboja

**नये उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य**

- श्री राजेश पटेल, धम्म कोट,

- राजकोट के केंद्र-आचार्य की सहायता
- श्रीमती ज्योति देशमुख, नागपुर
  - Mr. Brian Wagner, South Africa

**नव नियुक्तियां****सहायक आचार्य**

- श्री डी. पी. मंडल एवं श्रीमती माला मंडल, कोलकाता
- (**नई में छपे नामों में भूल सुधार**):-
- श्री टिका राम तिमिलसिना, नेपाल
- श्री बेखा राज महर्जन, नेपाल

**बालशिविर शिक्षक**

- श्रीमती डेका थंडुप भूटिया, सिक्किम
- Ms. Nadia Coirier France
- Mr. Cyrille Brun France

**आगामी आषाढ पूर्णिमा, शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुदेव का गीष्म तिथि 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-समय:** 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 आये और **समगानं तपोसुखो-** सामूहिक तप-सुख का लाम उठाएं। **संपर्क:** 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग: 11 से 5 बजे तक, प्रतिदिन) **Online Regn.:** [www.oneday.globalpagoda.org](http://www.oneday.globalpagoda.org)

**दोहे धर्म के**

अपने संचित कर्म की, जब उदीर्णा होय।  
तब समता से देखते, सहज निर्जरा होय॥  
चित्त समता में स्थिर रहे, मरणासन्न सुबोध।  
तो होवे भवचक्र का, स्वयं सहज अवरोध॥  
समता चित्त का धर्म है, स्थिर स्व-धर्म हो जाय।  
तो जीवन सुखशांति से, मंगल से भर जाय॥  
धर्म न हिंदू बौद्ध है, धर्म न मुस्लिम जैन।  
धर्म चित्त की शुद्धता, धर्म शांति सुख चैन॥

**केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड**

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

फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166

Email: [arun@chemito.net](mailto:arun@chemito.net)

की मंगल कामनाओं सहित

**दूहा धरम रा**

मन समता मँह थिर हुवै, होवै दूर विकार।  
रोग सोक मत्ते मिटे, मिलै सांति सुख सार॥  
मानव जीवन सफळ कर, अंतर समता धार।  
करम बंध सारा कटै, छूटै भव संसार॥  
समतामयी विपस्सना, सुद्ध जागरण जोग।  
विसयां स्यू अवचळ खां, हुवै मुक्ति संजोग॥  
हिंदू हिंदू ही रवै, मुस्लिम मुस्लिम होय।  
धारण करकै धरम नै, मानस उजळो होय॥

**मोरया ट्रेडिंग कंपनी**

सर्वो स्टॉकिस्ट - इंडियन ऑईल, ७४, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.६,

अजिंठा चौक, जलगांव - ४२५ ००३, फोन. नं. ०२५७-२२९०३७२, २२९२८७७

मोबा. ०९४२३९८७३०९, Email: [morolium\\_jal@yahoo.co.in](mailto:morolium_jal@yahoo.co.in)

की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: 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, आषाढ पूर्णिमा, 31 जुलाई, 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 Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 22 July 2015, DATE OF PUBLICATION: 31 July 2015

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](mailto:info@giri.dhamma.org)

Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)