

विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४८,

चैत्र पूर्णिमा,

२४ अप्रैल, २००५

वर्ष ३४

अंक ११

धम्मवाणी

येसञ्च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति।
अकिच्चं ते न सेवन्ति, किच्चं सातच्चकारिणो।
सतानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा॥

— धम्मपद-२१३.

जिनकी कायानुस्मृति नित्य उपस्थित रहती है (याने, जो सतत कायानुपश्यना करते रहते हैं, कायके प्रति एवं कायमें होने वाली संवेदनाओं के प्रति जागरूक रहते हैं), वे (साधक) कभी कोई अकर्णीय काम नहीं करते, सदा कर्णीय ही करते हैं। (ऐसे) स्मृतिमान और प्रज्ञावान (साधकों) के आश्रय क्षय को प्राप्त होते हैं (उनके चित्त के मैल नष्ट होते हैं)।

[धारण करे तो धर्म]

साधना में सहायक पांच मित्र

(जी-टीवी पर क्रमशः चौवालीस कड़ियों में प्रसारित पूज्य गुरुदेव के प्रवचनों की चौतीसवीं कड़ी- क्रमशः)

जो शील, समाधि, प्रज्ञा – तीनों को अपने भीतर संगृहीत कर लेता है वह संत बन जाता है। ऐसे अनेक संतों का समूह ही तो वही **संघ** कहलाता है। ऐसे संत होने चाहिए। इनकी शरण जाने का मतलब इनके गुणों की शरण। इन्हें देख कर हमारे मन में प्रेरणा जागे। अरे, यह व्यक्ति संत बन गया! कैसे बन गया? शील का पालन करते हुए, समाधि का अभ्यास करते हुए, विपश्यना के द्वारा प्रज्ञा जगाते हुए संत बन गया। मैं भी क्यों न बनूं? मैं क्यों नहीं बन सकता? यों प्रेरणा जागे तो प्रेरणा की शरण है। तब श्रद्धा कल्याणकारिणी हुई। ज्ञान भी जागा, होश भी जागा और अब काम करने की प्रेरणा जागी। **यह श्रद्धा हमारी बहुत बड़ी मित्र है।** धर्म के रास्ते पर चलने के लिए **पहला महत्वपूर्ण मित्र है – 'श्रद्धा'।**

हमारा **दूसरा मित्र – वीर्य।** वीर्य माने परिश्रम, पुरुषार्थ, पराक्रम। धर्म के रास्ते चलते हैं तो बड़ी मेहनत करनी पड़ती है। आसान नहीं है। लेकिन इसके साथ ज्ञान न हो, होश न हो, विवेक न हो तो जाने ही नहीं कि कैसे मेहनत करनी है? तो भाई, क्या परिणाम आएगा? परिणाम नहीं आएगा। किस तरह से मेहनत करनी है, इसे खूब समझते हुए मेहनत करनी है। युद्ध है अपने भीतर। अपने विकारों से युद्ध करना है। लंबा रास्ता है। बहुत काम करना पड़ता है। कोई संत इस रास्ते से गुजरा है तो कहता है –

**शूर संग्राम घड़ी दो चार का, लड़-लड़ कर वीरगति पाई।
संत संग्राम है रात-दिन जूझना, देह-परजंत का काम भाई॥**

कोई शूर संग्राम में उतरता है तो दो-चार घड़ी लड़ता है, खुद मारा जाता है या मार देता है। संग्राम खत्म हुआ। लेकिन संत का संग्राम जीवन भर का काम है। अपने भीतर संग्राम चलता है। यह मन अपने पुराने स्वभाव की वजह से अतिक्रमण करता है। राग की ओर जाता है, द्वेष की ओर जाता है। हम उसे प्रतिक्रमण

करते हैं। फिर अतिक्रमण करता है। फिर प्रतिक्रमण करते हैं। यह संग्राम बहुत बड़ा संग्राम है। हजार आदमियों के साथ अकेला हजार संग्रामों में जीत जाय, तो भी विजयी नहीं कहलाता। जो अपने भीतर अपने आपको जीत जाय, अपने विकारों को जीत जाय, अपने मानस को शुद्ध बना ले, वही विजयी होता है। पर ठीक तरीके से काम करना होगा, अन्यथा नहीं।

अपने यहां एक कथा चलती है – पांच मित्र काशी के रहने वाले, चांदनी रात, नौका में बैठे। आज सारी रात नौका-विहार करेंगे। और काशी तो काशी, भंग-भवानी की नगरी, पांचों ने खूब भंग चढ़ायी और सारी रात चप्पू चला रहे हैं। पसीने से लथपथ, चप्पू चला रहे हैं, चप्पू चला रहे हैं। सूरज उगा तो देखते हैं, अरे, हमारी नाव तो एक इंच भी आगे नहीं बढ़ी, यह क्या हुआ? तो जिस रस्सी से नाव को तट पर बांध रखा था, वह रस्सी तो खोली ही नहीं। तो मेहनत किये जा रहे हैं। अरे, यह अज्ञान की रस्सी बंधी रहेगी तो यह वीर्य काम नहीं आयेगा, परिश्रम काम नहीं आयेगा। खूब समझदारी के साथ, कैसे करना है? ऐसे समझते-समझते काम करना है।

हमारा **तीसरा मित्र – 'सति'।** उन दिनों की भाषा में 'सति', आज उसका अर्थ स्मृति माने याददाश्त हो गया। उन दिनों इसका अर्थ था – **'जागरूकता'**, प्रतिक्षण जागरूक। यह होश नहीं रहेगा तो स्मृति, कि सीकी याद करेंगे, उसी का 'सुमरन' हो गया। कि सी का सुमरन करेंगे तो भाई, मन तो जरूर एकाग्र हो जायगा, परंतु अंदर क्या हो रहा है, यह प्रपंच नहीं समझ में आयेगा।

हमारा **चौथा मित्र – 'समाधि'।** राग के आधार पर चित्त एकाग्र हो जाय तो समाधि सम्यक नहीं हुई। द्वेष के आधार पर चित्त एकाग्र हो जाय, तो भी समाधि सम्यक नहीं। मोह के, कल्पना के आधार पर चित्त समाधिस्थ हो जाय, तब भी सम्यक समाधि नहीं। सच्चाई के आधार पर, जो-जो अनुभव हो रहा है, उसके आधार पर चित्त को एकाग्र करें, तो सम्यक समाधि हुई, बहुत अच्छा मित्र हुआ।

हमारा **पांचवा मित्र – 'प्रज्ञा'।** प्रज्ञा भी कहीं श्रुत प्रज्ञा हो करके रह गयी। सुन लिया ना प्रवचन, पढ़ ली ना पुस्तक। अब धर्म को खूब जान गया। अरे, क्या जान गया? तुझे अनुभव तो

हुआ नहीं। पराया ज्ञान है। तू यह कह कि मैं मान गया, यह तो ठीक। तू जान कैसे गया रे? चिंतन-मनन करता है उस पर, तो क हता है, अब जान गया। अरे, कैसे जान गया, भाई! अभी जाना नहीं। अभी भी मान रहा है, पराया ज्ञान है। जिस दिन प्रत्यक्ष ज्ञान होगा, तो 'प्रज्ञा' होगी। अपने भीतर सच्चाई का ज्ञान उपजेगा। यह शरीर प्रपंच कैसे काम करता है। यह चित्त प्रपंच कैसे चल रहा है? इन दोनों की मिली-जुली जीवन-धारा कैसे चल रही है? देख कहीं कोई अप्रिय अनुभूति हुई कि पुरानी आदत ऐसी है मन की कि द्वेष जगाने लगा। कहीं कोई प्रिय अनुभूति हुई कि पुरानी आदत ऐसी है, राग जगाने लगा। देखता है, फिर होश लाता है। चित्त को समता में स्थापित करता है। कुछ देर के लिए समता में रहता है, फिर भूल जाता है। वही पुरानी आदत। प्रिय संवेदना की अनुभूति हुई, फिर राग जगाया। अप्रिय की अनुभूति हुई, फिर द्वेष जगाया। समता में रहे तो काम की बात हो। अन्यथा जब-जब दुःखद संवेदना अनुभव हुई - विपश्यना कर रहा है, दुःखद संवेदना आएगी ही। अपने भीतर दुःखद भी है, सुखद भी है। स्थूल भी है, सूक्ष्म भी है। सब तरह की संवेदनाएं होती रहती हैं। अनेक कारणों से होती रहती हैं। स्थूल संवेदना आयी, दुःखद संवेदना आयी, तो मन एक दम उदासी में डूब गया। अरे, मेरी साधना तो बड़ी खराब, मेरी साधना ठीक नहीं हो रही। और जहां सूक्ष्म संवेदना आने लगी, शरीर में तरंगों ही तरंगों, तरंगों ही तरंगों, ऐसा पुलक-रोमांच, ऐसा पुलक-रोमांच, अहा-हा, अब साधना बहुत बढ़िया हुई। तो इस संवेदना से खुशियों से नाचे। उस संवेदना के मारे उदासी में डूब जाय। तो भाई! प्रज्ञा नहीं है। यह संवेदनाओं का खेल खेल रहे हो। जैसे बाहर की दुनिया में कोई अनचाही बात हुई कि डिप्रेशन आया, मनचाही बात हुई कि खुशियों से नाचने लगे। यही काम अंदर करने लगे। विपश्यना कहां हुई? खूब समझदारी के साथ प्रज्ञा जगानी है, समता वाली प्रज्ञा और फिर वह जीवन में उतरने लगे; व्यवहार में उतरने लगे। व्यवहार में नहीं उतरती है तो विपश्यना ठीक से नहीं की। भले, जरा-जरा ही सही, पर व्यवहार में उतरनी चाहिए, उतरनी ही चाहिए।

अपने यहां एक क हानी चलती है। एक कोई बहुत धनवान बूढ़ा व्यक्ति स्वर्ग सिंघार गया। उसके दो पुत्र, कुछ दिनों तो संयुक्त परिवार में साथ-साथ रहे, फिर लड़ पड़े। लड़ पड़े तो सारी जमीन-जायदाद, रुपये-पैसे सब आधे-आधे बांट लिये। सारा बंटवारा होने के बाद कि सी को ख्याल आया, अरे, उस तिजोरी में भी तो कुछ है। तो उसे जा करके खोला, तो उसमें एक पुड़िया निकली। उस पुड़िया में दो अंगूठियां। एक अंगूठी हीरे की, बहुत कीमती अंगूठी। बहुत बढ़िया हीरा। दूसरी केवल चांदी की अंगूठी। तो बड़े भाई को लोभ आया। वह कहता है, यह हीरे वाली मेरे हवाले कर, क्योंकि यह बाप की कमाई नहीं है, लगता है पूर्वजों की कमाई है और पीढ़ियों तक चलनी चाहिए। मैं संभाल कर रखूंगा। चांदी वाली तू रख। छोटा भाई मुस्क राता है, अच्छी बात, चांदी वाली हम रखते हैं। घर आकर छोटा भाई देखता है उस चांदी वाली अंगूठी पर कुछ खुदा हुआ है, कुछ लिखा हुआ है। उसे पढ़ता है - 'यह भी बदल जायगा'। ओ, यह मेरे पिता का उपदेश है, यह भी बदल जायगा। दोनों भाइयों का जीवन चलता है। बड़े भाई के जीवन में बसंत आता है तो खुशी से उछलता है। पतझड़ आता है तो उदासी में डूब जाता है और भीतर टेंशन ही

टेंशन, सुपर टेंशन, हाइपर टेंशन। तो स्लीपिंग पिल्स लेता है, ट्रांक्विलाइजर लेता है।

और छोटा भाई, बसंत आता है तो उसे भोगता है— तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा, आसक्त नहीं होता। पतझड़ आता है तो भी मुस्क राता है, 'यह भी बदल जायगा, यह भी बदल जायगा'। तो प्रज्ञावान है, सुखी रहता है। धर्म इसीलिए है कि जीवन में उतरे। उतार-चढ़ाव आने ही वाले हैं, कैसे समता का जीवन जीये! मन का संतुलन न खोये तो मंगल ही मंगल, मंगल ही मंगल। शुद्ध धर्म के रास्ते जो चले, समता का जीवन जो जीये, उसी का मंगल! उसी का कल्याण! उसी की स्वस्ति, उसी की मुक्ति! उसी की स्वस्ति, उसी की मुक्ति!

युवाओं के शिविर के प्रश्नोत्तर

प्रश्न— हमें शरीर पर अलग-अलग भागों में अलग-अलग संवेदनाएं क्यों होती हैं?

उत्तर— संवेदनाओं के अनेक कारण हैं। कि सी एक कारण से संवेदना नहीं होती। मौसम की वजह से भी हो सकती है, कहीं हमें चोट लग गयी तो भी हो सकती है, बहुत देर तक बैठे हैं इसलिए भी हो सकती है, कुछ खाने में गड़बड़ हुआ और पेट में कुछ हलचल हुई इसलिए भी हो सकती है। इस तरह अनेक कारण हैं। एक बड़ा कारण है हमारे पुराने कर्म-संस्कारों का। तो कौन-सी संवेदना कर्म-संस्कारों की है, कौन-सी संवेदना मौसम की है, कौन-सी संवेदना शरीर के तक लीफ की है, रोग की है, हमको उससे लेना-देना नहीं। जो संवेदना है वह भिन्न प्रकार की है, तो भिन्न प्रकार की है, हम उसे जानते हैं और समता में हैं। और अगर विकारों की है तो भी कि तने प्रकार के विकार हमने इकट्ठे किये हैं। पता नहीं कौन-सा विकार किस जगह से कैसे निकल रहा है - यह भी हो सकता है। तो उस डिटेल में नहीं जायेंगे।

जैसे एक उदाहरण से समझें! हमारे पास अपना मैला क पड़ा है, हमको साफ करना है। तो साबुन लिया, पानी लिया और उस क पड़े को रगड़ने लगे साबुन से; साफ हो जायगा। उस समय इस बात को नहीं जानेंगे कि यह मैल क हांसे आया था, कब आया था, कैसे आया था? मैल मैल है, हमारे पास साबुन है, साफ करना है। इसी प्रकार हमारे पास विपश्यना है तो चाहे जिस कारण से संवेदना हो, चाहे जिस प्रकार की संवेदना हो, हमारा काम उसे साफ करना है। समता में रहेंगे, अनित्य है, अनित्य है, ऐसा समझते रहेंगे।

प्रश्न— मुझे कई जगहों पर संवेदना मिलती है, लेकिन कई अंगों पर, कई पार्ट पर संवेदना नहीं मिलती।

उत्तर— अगर संवेदना नहीं मिलती है तो घबराने की जरूरत नहीं, उससे निराशा नहीं। जिस स्थान पर नहीं मिल रही, वहां रुक गये। एक मिनट रुके बहुत हुआ दो मिनट रुक गये, नहीं मालूम हुआ तो भी आगे बढ़ गये। मेरे शरीर का अमुक अंग है - इतना तो जानो। कोई संवेदना नहीं मिल रही है फिर भी ढका हुआ अंग है तो क पड़े का तो स्पर्श हो रहा है उसी को संवेदना मानो। खुला अंग है तो अरे, हवा का स्पर्श हो रहा है, वातावरण का स्पर्श हो रहा है, खुले अंग की अनुभूति एक प्रकार की है, बन्द की एक प्रकार की है, इस डिफरेंस को

समझो। माने उस स्थान पर क्या अनुभव हुआ उससे शुरू कर दो।

करते-करते फिर वहां की जो नैसर्गिक संवेदनाएं हैं जो शरीर की संवेदनाएं हैं वह सामने आने लगेगी। निराशा नहीं होनी चाहिए। जो स्थिति है उसे स्वीकार करेंगे। इस समय इस स्थान पर कोई स्पष्ट संवेदना नहीं है तो नहीं है, यह स्थिति भी हमेशा रहने वाली नहीं है, यह भी अनित्य है, नश्वर है, बदलेगी ही। तो मन समता में रहेगा।

‘यशदा’ में विपश्यना का पहला शिविर

यशवंतराव चव्हाण विकास प्रशासन प्रबोधिनी (यशदा) महाराष्ट्र शासन की अग्रणी प्रशिक्षण संस्था है। इस संस्थान के डायरेक्टर जनरल ने स्वानुभव से यह जाना कि प्रशिक्षण कार्यक्रमों में विपश्यना को शामिल करने से प्रशासकीय अधिकारियों का सकारात्मक रवैया बढ़ता है। इसलिए २२ फरवरी से ४ मार्च २००५ के दौरान ‘यशदा’ में “मनोवृत्ति विकास तथा मानसिक दबाव व्यवस्थापन” कार्यक्रम म्सायोजित किया गया।

३५ अधिकारियों ने इस कार्यक्रम में भाग लिया जिसमें आय.ए.एस., आय.पी.एस., संस्थान के प्राध्यापक तथा अन्य विभागों के अधिकारी शामिल हुए। इस बात का पूरा ध्यान रखा गया कि महाराष्ट्र के विभिन्न स्थानों से आए हुए सभी भागीदारों को इस विपश्यना शिविर का पूरा-पूरा लाभ मिले। ‘यशदा’ में अगला शिविर ४ से १५ मई तक होनेवाला है।

इस प्रकार का शिविर तथा पुराने साधकों के लिए ३-दिवसीय शिविर हर दो महीने में आयोजित किया जायगा। इसके अलावा ‘यशदा’ के ध्यान-कक्ष में हर तीसरे रविवार को एक दिवसीय-शिविर तथा हर शनिवार को प्रातः ६:०० से ७:०० बजे सामूहिक साधना हुआ करेगी। साधकों के लिए यह ध्यान-कक्ष साधना के प्रतिदिन लिए खुला रहेगा।

‘यशदा’ में निम्नलिखित भावी शिविरों में प्रवेश केवल शासकीय तथा अर्धशासकीय क्षेत्र के वरिष्ठ एक्जीक्यूटिव्स के लिए सीमित है-

१०-दिवसीय शिविर: ४ से १५-५, ६ से १७-७, २१-९ से २-१०, ९ से २०-११, ४ से १५-१-२००६.

नई मुंबई में नया विपश्यना केंद्र

नई मुंबई में लगभग ११,३०० वर्गमीटर का एक बड़ा प्लॉट विपश्यना केंद्र निर्माण के लिए प्राप्त हुआ है। चारों ओर हरियाली से घिरी पारसिक पहाड़ी के ऊपर स्थित यह केंद्र मुंबई-पुणे महामार्ग से जुड़ा हुआ है। केंद्र तक पहुँचने के लिए पक्की सड़क की सुविधा है और बेलपुर व नेरुल लोकल रेलवे स्टेशनों का उपयोग किया जा सकता है। पू. गुरुजी ने इसे ‘धम्मविपुल’ नाम से संबोधित किया है।

केंद्र की सीमा-दीवाल और धम्महॉल बनाने को प्राथमिकता दी गयी है, जिस पर लगभग २० लाख का खर्च आयेगा। जो भी साधक चाहें, इस पुण्यकार्य में भागीदार बन सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए **संपर्क:** १). श्री सुधाकर फुं दे, ई-२९, नंददीप हाउसिंग सो. चेंबूर, मुंबई-४०० ०७१. फोन- ०२२-२५२२ ११०१, २५२२ ७५५० या २). श्री नयन शाह, मे-फेयर हाउसिंग, प्रभुकृपा, प्लॉट नं. २७२, ९वां-११वां रोड जंक्सन, खार(प.), मुंबई-४०० ०५२. फोन-२६४८ ७३०१ (श्री महासुख खंधार)।

धम्मचक्क केंद्र पर शिविरों का आयोजन प्रारंभ

धम्मचक्क विपश्यना केंद्र, खरगीपुर, सारनाथ (वाराणसी) में नव निर्मित विपश्यना केंद्र पर गत सितंबर महीने से हर महीने (३ से १४ एवं १८ से २९ तक) दो शिविर लगने आरंभ हो गये हैं। **सारनाथ म्युजियम** से ५ कि.मी. की दूरी पर स्थित ‘धम्मचक्क’, विपश्यना केंद्र के लिए पूरे ऑटोरिक्षा कारु. ४०/- देना होता है। यहां लगभग ५० साधकों के लिए आवासादि का निर्माण कार्य हो चुका है और सीमा-दीवाल बन गयी है। साधक और उनके परिचित-संबंधी इस सुविधा का लाभ उठा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए **संपर्क:** १) श्री प्रमोदचंद्र गुता, चौधरी चैंबर्स, डी-५३-९७-ए, रथयात्रा गुरुबाग रोड, वाराणसी-२२१०१०. फोन- ९३३६९ १४८३४, ९४१५२ ०२१३५. २) श्री सत्यप्रकाश, फोन-९९३५५५८१००, फैक्स-०५४२-२२०२२८५.

Email: kambalghar@sancharnet.in

मंगल मृत्यु (श्रद्धांजलि)

विगत कुछ समय के दौरान निम्नलिखित सहायक आचार्यों ने शरीर त्याग किया। उन्होंने जिस निःस्वार्थभाव से लोगों की धर्मसेवा की और अनुकरणीय जीवन जिया, वह प्रेरणास्पद रहेगा। अपने इस महान पुण्यकार्य के फलस्वरूप वे निश्चित ही सुगति के अधिकारी हैं। उनका मंगल हो! स्वस्ति-मुक्ति हो!

1. Ms. Melba Deslandes, France, (S.A.T.)
2. Mrs. Helen Ranke, Australia, (S.A.T.)
३. श्री राजाराम बेरी, कोल्हापुर (वरिष्ठ स.आ.)
४. श्री प्रवीणचंद्र शाह, मुंबई (वरिष्ठ स.आ.)
५. सुश्री मालिनी पारूलकर, पुणे, (स.आ.)
६. श्री अनंतराय गांधी, मुंबई (स.आ.)
७. श्री करमचंद लील, यू.के. (स.आ.)

आस्था टी. वी. चैनल पर पूज्य गुरुजी का प्रवचन

आस्था टी.वी. चैनल पर पूज्य गुरुजी के हिंदी में प्रवचन प्रतिदिन प्रातः १०:०० बजे प्रसारित हो रहे हैं। साधक अपने ईष्ट-मित्रों सहित इसका लाभ ले सकते हैं।

‘आस्था’ के विश्व-प्रसारण नेटवर्क के द्वारा **अमेरिका में सोमवार से शुक्रवार तक EST समयानुसार सायं ६ बजे, चैनल नं. २००५ पर अंग्रेजी प्रवचन प्रसारित होगा।**

विपश्यना पत्र के स्वामित्व आदि का विवरण

समाचार पत्र का नाम :	“विपश्यना”	पत्रिका के मालिक का नाम :	विपश्यना विशोधन विन्यास,
भाषा :	हिंदी		
प्रकाशन का नियत काल :	मासिक (प्रत्येक पूर्णिमा)	(रजि. मुख्य कार्यालय):	श्रीन हाऊस, २ रा माला,
प्रकाशन का स्थान :	विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३.		श्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई-४०००२३.
मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक का नाम :	राम प्रताप यादव		मैं, राम प्रताप यादव एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि ऊपर दिया गया विवरण मेरी अधिकतम जानकारी और विश्वास के अनुसार सत्य है।
राष्ट्रीयता :	भारतीय		राम प्रताप यादव,
मुद्रण का स्थान :	अक्षरचित्र, बी-६९, सातपुर, नाशिक-७.		मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक दि. ५-४-२००५.

आवश्यकता है धर्मसेवकों की

विपश्यना अंतर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, धम्मखेत, हैदराबाद तथा धम्मनागार्जुन, नागार्जुन सागर को ऐसे स्थाई धर्मसेवकों की आवश्यकता है। कम-से-कम एक सतिपट्टान शिविर किये, ६० वर्ष से कम आयु के अभ्यर्थी या ऐसे युगल, जिन्हें तेलुगु, हिंदी और अंग्रेजी भाषाओं का ज्ञान हो, आवेदन कर सकते हैं। उन्हें भोजन एवं निवासादि की सुविधा के साथ कुछमानदेय भी दिया जा सकेगा।

संपर्क: व्यवस्थापक-ट्रस्टी, फोन: ०४०-२४२४०२९०, २४२४१७४६, फैक्स: २४२४०२९०. Email: vimc_hyd@hotmail.com (पूरा पता कार्यक्रमसंपर्क में देखें।)

निम्न विपश्यना केंद्रों पर भी धर्मसेवकों की आवश्यकता है—

१) धम्मनासिका, नाशिक (महाराष्ट्र), फोन: (०२५३) ५६१६२४२. Email: info@nasika.dhamma.org

२) धम्मबोधि, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध

विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-८२४२३४, फोन (०६३१) २२००४३७.

धम्मगिरि पर धर्मसेवा

धम्मगिरि पर इस समय लंबे-समय तक सेवा देने का सुअवसर है। अगर आप कम-समय तक सेवा देना चाहते हैं तो भी आवेदन कर सकते हैं। धम्मसेवा का सुअवसर इलेक्ट्रिकल मेन्टेनेन्स, प्लंबिंग, पेन्टिंग, कारपेन्ट्री, गार्डनिंग, आदि क्षेत्रों में भी हैं। इन सेवाकार्य के इच्छुक धर्मसेवक कृपया धम्मगिरि के पते से पत्र/फोन/ईमेल से संपर्क करें। ऐसे धम्मसेवक जो इन सेवाकार्यों में इच्छुक हैं और वे अपनी सुविधा के अनुसार हर माह कम से कम एक या दो दिन सेवा दे सकते हैं, वे कृपया धम्मगिरि पर संपर्क करें।

संपर्क: शिविर व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरी. Email: info@giri.dhamma.org फोन: (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६.

दोहे धर्म के

हिन्दू मुस्लिम बौद्ध सिक्ख, जैन इसाई होय।
जिसका मन निर्मल हुआ, संत पूज्य है सोय॥
निर्मल निर्मल धर्म का, जो भी पालक होय।
नमन करें उस संत का, कि सी जाति का होय॥
इस श्रद्धा-युत नमन से, चित्त विमल हो जाय।
अहं भाव सब दूर हों, विनय भाव भर जाय॥
एक एक दिन बीतते, जीवन होय अशेष।
बिना अथक पुरुषार्थ के, कर्म न होय अशेष॥
बिना प्रयत्न पूरे न हों, छोटे मोटे काम।
बिना स्वयं उद्यम किये, कहां मुक्ति का धाम?
पंच शील सम्पन्न हो, हो समाधि सम्पन्न।
जब प्रज्ञा सम्पन्न हो, तभी धर्म सम्पन्न॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा.) लिमिटेड

८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई-४०० ०१८

फोन: २४९३ ८८९३, फैक्स: २४९३ ६१६६

Email: arun@chemito.net

की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धर्म रा

स्रद्धा जागी संघ पर, संतां रो समुदाय।
जगी प्रेरणा, चित्त नै, निरमळ लियो बणाय॥
जीं रो मन निरमळ हुयो, आर्य संघ है सोय।
सत्य बचन रै तेज स्यूं, दुक्ख विमोचन होय॥
चालत-चालत धर्म पथ, पाप विखंडित होय।
तो संतां रै संघ रो, साचो पूजन होय॥
अहंकार अभिमान रो, रवै न नाम निसाण।
या हि संघ री बंदना, सांति समावै प्राण॥
सुद्ध धर्म फिर स्यूं जगै, प्रग्या सील समाधि।
जन मन रा दुखड़ा मिटै, मिटज्या ब्याधि उपाधि॥
मेरो भी होवै भलो, भलो सभी को होय।
मेरो भी मंगळ सधै, सबको मंगळ होय॥

मे. रामसुख कांस्ट्रक्सन्स

'सुयश' ७६६-२, डेक्कन जिमखाना मैदान के सामने,

होटल अजीत के पास, पुणे- ४११००४

टेली-फैक्स: ०२०-२५६५ ९७८३, २५६५ ४९४२; ०२०-२६६७७८३६

Email: pralhadrathi@ramsukh.com, Website: www.ramsukh.com

की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.

मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७.

बुद्धवर्ष २५४८, चैत्र पूर्णिमा, २४ अप्रैल, २००५

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-, विदेश में US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. ५००/-, " US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१. Regn. No. AR/NSK-46/2003-05

Licensed to post without Prepayment of postage -- Licence number-- AR/NSK-WP/3
Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-422403, Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६

फैक्स : (०२५५३) २४४१७६

e-mail: info@giri.dhamma.org

Website: www.vri.dhamma.org