# विपश्यना

## साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2568, वैशाख पूर्णिमा, 23 मई, 2024, वर्ष 53, अंक 12

**वार्षिक शुल्क** रु. 100/- मात्र (भारत के बाहर भेजने के लिए US $ 50)

अनेक भाषाओं में पत्रिका नेट पर देखने की लिंक : http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx


### धम्मवाणी

**धम्मे च ये अरियपवेदिते रता, अनुत्तरा ते वचसा मनसा कम्मुना च।**

**ते सन्ति-सोरच्च-समाधि-सण्ठिता, सुतस्स पञ्ञाय च सारमज्झगू॥**

– *सुत्तनिपात - 332*

जो आर्यों द्वारा उपदेशित धर्म में रत हैं, वे मन, वचन और शरीर के कर्मों में सर्वोपरि हैं। उन्होंने शांति, शिष्टता और समाधि में संलग्न होकर श्रुत और प्रज्ञा का सार प्राप्त कर लिया है।

## लिधा धन्य वैशाख पूर्णिमा : बुद्ध जयंती

*(यह लेख 28 वर्ष पूर्व पूज्य गुरुजी द्वारा म्यंमा (बर्मा) से भारत आने के पूर्व वर्ष 1968 की वैशाख पूर्णिमा पर लिखा गया था जो वहां की "ब्रह्म भारती" नामक मासिक पत्रिका में छपा और "आल बर्मा हिंदू सेंट्रल बोर्ड" रंगून द्वारा पुन: पत्रक के रूप में छपवाकर वितरित किया गया था। आज (2024) की वैशाख पूर्णिमा पर साधकों के लाभार्थ पुनर्प्रकाशित है।)*

आज वैशाख पूर्णिमा है। 2592 वर्ष पूर्व इसी दिन आधुनिक नेपाल के लुंबिनी वन-प्रदेश में राजकुमार सिद्धार्थ गौतम का जन्म हुआ था। 35 वर्ष अनंतर इसी वैशाख पूर्णिमा के दिन विरक्त राजकुमार ने गया (बोधगया) में बोधिवृक्ष के नीचे सम्यक संबोधि प्राप्त की थी।

क्या थी वह सम्यक संबोधि, जिसे प्राप्त कर राजकुमार सिद्धार्थ भगवान बुद्ध बने? कैसा था वह बुद्ध-ज्ञान, जिसने मानवी अध्यात्म-दर्शन को नयी ऊंचाइयां प्रदान कीं?

बोधि प्राप्त करते हुए भगवान ने देखा वह अविद्या है, "मैं" "मेरे" का मिथ्या आत्मवादी अहंभाव अज्ञान ही है। इसी के कारण संस्कार बनते हैं और जहां संस्कार हैं, वहां चैतन्य है। यह चैतन्य ही है जिसके कारण चित्त और काया के संयोग द्वारा जीवन की एक अजस्र धारा प्रवाहित होती है। जहां काया और चित्त का संयोग है, वहां आँख, कान, नाक, जीभ, त्वचा और मन ये छह इंद्रियां और इनके छह विषय हैं— रूप, शब्द, गंध, रस, स्प्रष्टव्य और मनोविकार। जैसे ही इन इंद्रियों का अपने विषयों से स्पर्श होता है, वैसे ही कुछ अनुभूति होती है। इसी अनुभूति के कारण विषयों के प्रति आसक्ति उत्पन्न होती है। यही तृष्णा है। (द्वेष इसी सिक्के का दूसरा पहलू है।) यह तृष्णा ही बढ़कर तीव्र लालसा का रूप धारण कर लेती है और उस लालसा-पूर्ति के लिए ही भिन्न-भिन्न मानसिक, कायिक और वाचिक कर्म होते हैं, जो स्वानुकूल कर्म-भव के कारण बनते हैं। इसी कर्म-भव से जन्म होता है। और जन्म होता है तो जरा, व्याधि और मृत्यु अवश्यंभावी है। इस प्रकार अविद्या और तृष्णा के कारण दुख का अपार समूह उठ खड़ा होता है।

भगवान ने देखा- यह दुख है और इस दुख के उत्पन्न होने का कारण है। परंतु निराशा की कोई बात नहीं। इस दुख का निरोध भी है। निरोध का एक उपाय है, एक मार्ग है। यही है आर्य अष्टांगिक मार्ग! कैसा है यह आर्य अष्टांगिक मार्ग?

इस आठ अंग वाले मार्ग को हम तीन खंडों में विभक्त कर सकते हैं। पहला शील-खंड है। इसके अंतर्गत सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो और सम्माआजीवो आते हैं। शील का अर्थ हुआ सदाचारमय जीवन। काया और वाणी से किसी प्रकार का भी दुराचरण न करना ही शील है। दूसरा समाधि-खंड है। इसके अंतर्गत सम्मावायामो, सम्मासति और सम्मासमाधि आते हैं। यानी, सतत अभ्यास द्वारा चंचल चित्त को किसी एक आलंबन पर केन्द्रित कर स्थिर-शांत कर देना; एकाग्र-चित्त हो जाना ही समाधि है। तीसरा प्रज्ञा-खंड है। इसके अंतर्गत सम्मासङ्कप्पो और सम्मादिट्ठि आते हैं। यह ज्ञान-खंड है। शुभ संकल्प द्वारा विपश्यना साधना के अभ्यास से प्रज्ञा जाग्रत होती है, अंतर्चक्षु खुलते हैं। साधक सचेत रहकर अध्यात्म-साक्षात्कार करता है। सत्य का सूक्ष्म निरीक्षण विश्लेषण करता है। काया और चित्त का निरीक्षण-विश्लेषण, आंतरिक अनुभूतियों और प्रकृति के सत्य स्वभाव का निरीक्षण-विश्लेषण। इसी विपश्यना द्वारा स्वत: स्पष्ट अनुभव होने लगता है कि इंद्रिय जगत के सारे विषय प्रतिक्षण परिवर्तनशील हैं, अत: अनित्य हैं और ऊपर से सुखदायी प्रतीत होते हुए भी स्वभाव से दुखमय हैं। वे निस्सार हैं। "मैं" और "मेरा" कहलाने लायक नहीं हैं। अत: अनात्म हैं। इस प्रकार साढ़े तीन हाथ की काया के भीतर इंद्रिय जगत की अनुभूतियों का दिग्दर्शन करते हुए चित्त वितृष्ण और अनासक्त होता है, अविद्या की कड़ियां टूटती हैं और परिणामत: इंद्रियातीत अवस्था प्राप्त होती है, यही निर्वाण है, नित्य है, शाश्वत है और परम सुख है। इसका साक्षात्कार ही दुख-निरोध है, साधना की सिद्धि है। यही मार्ग है। यही मार्ग का फल है।

स्पष्ट है कि सतृष्ण चित्त ही दुख का जनक है और वितृष्ण चित्त ही दुख-निरोध है। अत: दुख-मुक्त होना है तो चित्त को वितृष्ण कर

निर्मल बनाना ही होगा क्योंकि मन ही प्रधान है। मन ही प्रमुख है। दुख-प्रजनन और दुख-भंजन के मूल में मन की ही विशिष्ट महत्ता है। जब दुखरूपी रोग का निदान हो गया तो रोग के बाहरी उपचारों को महत्त्व देना व्यर्थ है। सीधे रोग की जड़ पर ही प्रहार करना होगा। मन को पकड़ना होगा, उसे ही बदलना होगा, उसे ही सुधारना होगा। यह काम बाहरी कर्मकांडों से कदापि न हो सकेगा। न ही किसी देव-ब्रह्मा की कृपादृष्टि से अथवा वरदान-प्रसाद से हो सकेगा। इसके लिए तो स्वयं सतत अभ्यास करना होगा। ऐसी विधि अपनानी होगी जो सीधे मन से संबंध रखती हो। और यही विपश्यना विधि है। यही धर्म-सिद्धांत का व्यावहारिक पक्ष है। अत: भगवान ने इसी पर अधिक बल दिया। यह व्यावहारिक पक्ष ही है जो कि सद्धर्म को "सांदृष्टिक" यानी, स्वयं प्रत्यक्ष देखने योग्य बनाता है। यही इसे "अकालिक", यानी, तत्काल फलदायी बनाता है। साधक स्वयं यहीं, इसी जन्म में, इसी काया के भीतर विमुक्ति-रस का आस्वादन करता है अपने ही सत्प्रयत्नों द्वारा, किसी बाह्य शक्ति के भरोसे नहीं।

हमारे उत्थान और पतन के कारण हम स्वयं हैं, बंधन और मोक्ष के कारण हम स्वयं हैं। इस समय हम जो कुछ हैं, अपने ही कर्मों के परिणाम-पुंज हैं। भविष्य में जो कुछ बनेंगे, अपने ही कारण बनेंगे। वर्तमान कर्मों पर और भावी गति पर हमारा अपना अधिकार है। हमने स्वयं जो उलझने पैदा की हैं, उन्हें हमें ही सुलझाना होगा। यह काम किसी बाह्य शक्ति के भरोसे होने वाला नहीं है।

पैंतीस वर्ष की अवस्था में सम्यक संबोधि प्राप्त कर आगामी पैंतालीस वर्ष तक भगवान इसी "सांदृष्टिक" और "अकालिक" धर्म की शिक्षा में निरत रहे। लाखों करोड़ों मानवों की मिथ्या-दृष्टियां दूर कीं, थोथी रूढ़ियों और परंपराओं की पोल खोली, निस्सार मान्यताओं का उच्छेदन किया और मानव के भीतर समाये हुए उस असीम सामर्थ्य को जाग्रत किया, जिससे वह अपने पांव पर स्वयं खड़ा हो सके और नासमझी में लगायी हुई बैसाखियां तोड़कर फेंक सके। तीर्थ-स्नान, व्रत-उपवास, वेश-भूषा, पूजा-पाठ, प्रशंसा, अनुनय-विनय आदि बाह्य कर्मकांडों को ही मुक्ति का साधन मान बैठने वाले बहिर्मुखी मानव को उन्होंने अंतर्मुखी बनाया। चित्त को विरज-विमल बनाकर सीधे सही रास्ते पर चल सकने वाला ऐसा सहज-सरल तरीका बतलाया, जिससे कि मनुष्य अपना अनुशासन स्वयं कर सके, अपना मुक्तिदाता स्वयं बन सके। इस प्रकार किसी भी बाह्य शक्ति पर आश्रित न रहकर मानव को स्वयं अपनी महानता के पथ पर अग्रसर हो सकने का संबल प्रदान किया, आत्म-निर्भरता और आत्म-विश्वास प्रदान किया, आत्मशरण और धर्मशरण की अनन्यता प्रदान की।

मानव जगत को यही अमूल्य विरासत प्रदान करते हुए जीवन के 80 वर्ष पूरे कर 2540 वर्ष पूर्व आज ही के दिन भगवान बुद्ध परिनिवृत्त हुए। अत: वैशाख पूर्णिमा का यह पावन दिवस त्रिधा धन्य हुआ।

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

वर्ष 25, बुद्धवर्ष 2540, वैशाख पूर्णिमा, दि. 3-5-1996, अंक 11 से साभार.

oooooooooooooooooooo

## मंगल मृत्यु

कल्याण(-मुंबई) के आचार्य श्री पुंडलिक अहिरे 78 वर्ष की आयु में 22 अप्रेल, 2024 को क्षणिक बीमारी से शांतिपूर्वक दिवंगत हुए। वे धम्मसरिता विपश्यना केंद्र, खड़ावली, जिला- ठाणे के केंद्र-आचार्य भी थे। वे नियमित साधना करते हुए 1999 में सहायक आचार्य नियुक्त हुए और धर्म-मार्ग पर चलते हुए अनेक लोगों की बहुत सेवा की। उन्होंने धर्ममय जीवन जीने का एक आदर्श उपस्थित किया। अभी कुछ दिन पूर्व ही उन्होंने धम्म तपोवन, इगतपुरी में 45 दिन का शिविर सफलतापूर्वक संचालित किया था। धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति करते हुए वे यथाशीघ्र निर्वाणलाभी हों, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना है।

oooooooooooooooooooo

## आवास योजनाएं

### एटी-किट 2012

### वार्षिक सहायक आचार्य सम्मेलन- 2000

**प्रश्न एवं उत्तरः**

***गोयन्काजी द्वारा नवीनतम दिशा-निर्देशों को प्रतिबिंबित करने वाला संशोधित नियम।***

**सत्र 3**

3-1. क्या सभी ट्रस्ट अपने केंद्रों के पास एक "धम्म गांव" बनाने की योजना बना सकते हैं? कई साधक जमीन भी खरीदने को तैयार हैं।

यह अति उत्साही कदम होगा। इस वक्त किसी को भी ऐसा कदम नहीं उठाना चाहिए। पहले यहां के गांव (सयाजी ऊ बा खिन गांव) का विकास होने दीजिए और मुझे देखने दीजिए कि धम्म को यहां कैसे कायम रखा जा सकता है। 'धम्म गांव' की देखभाल के लिए कोई तो होना चाहिए। यदि आप एक ऐसा गांव बनाते हैं और वहां कोई शील तोड़ता है तो सब कुछ बिगड़ हो जाएगा। कम से कम एक गांव पर उचित नियंत्रण हो जाए और मैं संतुष्ट हो जाऊं कि यह एक आदर्श गांव है, तो निश्चित रूप से, यहां स्थापित पैटर्न के अनुसार अन्य स्थानों पर भी गांव आ सकते हैं। लेकिन अभी इसके बारे में सोचो ही मत। यदि कोई सयाजी गांव जैसे गांव को विकसित करने के बारे में अति उत्साही है, तो इस उत्साह को कम कर दे, यह गलत है।

— स.ना. गोयन्का

oooooooooooooooooooo

## एटी-किट 2012 में परिशिष्ट

### 21 सितम्बर 2004

### सभी आचार्यों को निर्देश

प्रिय आचार्यों,

कुछ समय पहले गुरुजी ने इस परंपरा में धम्मगिरि विपश्यना केंद्र के तत्वावधान में 'सयाजी ऊ बा खिन गांव' जैसी आवास योजना के मुद्दे पर मार्गदर्शन दिया था। लेकिन अब गुरुजी ने निर्देश दिया है कि भविष्य में इस परंपरा के विपश्यना केंद्रों या ट्रस्टों द्वारा ऐसी कोई योजना नहीं अपनाई जानी चाहिए।

गुरुजी ने स्पष्ट किया कि "सयाजी ऊ बा खिन गांव" एक प्रयोग के रूप में था, जिसे वे अन्यत्र कहीं दोहराते हुए नहीं देखना चाहेंगे। क्योंकि इस योजना ने आचार्यों और धम्म-सेवकों पर बहुत बड़ी जिम्मेदारी डाल दी है। अतः गुरुजी ने स्पष्ट निर्देश दिया है कि अब किसी भी अन्य विपश्यना केंद्र को ऐसी योजनाएं नहीं शुरू करनी चाहिए जिसमें धम्म सेवकों का कीमती समय ऐसी गतिविधियों में बर्बाद हो। हां, साधक विपश्यना केंद्रों के आसपास जमीन खरीदते और घर बनाते हैं तो इसमें कोई दोष नहीं है। लेकिन यह तभी तक ठीक और उचित है जब तक कि इसे वे वैयक्तिक रूप से स्वयं करते हों और आचार्य एवं ट्रस्टी यह समझते हों कि केंद्र की इतनी जमीन का बिक्रय कर देने से केंद्र को वित्तीय सहायता और सुरक्षा मिलेगी। इस प्रकार ट्रस्ट अपनी अतिरिक्त भूमि का कुछ भाग साधकों को बेच सकता है। लेकिन एक बार बिक्री-प्रक्रिया पूरी हो जाने के बाद उस भूमि के विकास और निर्माण-कार्य में ट्रस्ट या केंद्र की कोई भागीदारी नहीं होनी चाहिए।

मैत्री सहित,

(स.ना. गोयन्का के सचिव)

ooooooooooooooooooooo

## भारतीय हवाई सेना के अधिकारियों को आनापान

गत २५ एप्रेल, २०२४ को आर्मी एयर डिफ़ेन्स (ऐऐडी-३३२) रेजिमेंट १२७ के कारगिल क्षेत्र के आर्मी कर्नल, लेफ्टीनेंट कर्नल, मेजर, कैप्टन इत्यादि कई उच्च सैनिक अधिकारी लेह-लद्दाख के विपश्यना केंद्र 'धम्म-लद्ध' पधारे।

इस विपस्सना केंद्र में होने वाले १० दिवसीय शिविरों की जानकारी आदि से वे बहुत प्रभावित हुए। सभी अधिकारी १० मिनट के मिनी आनापान के अभ्यास से बहुत संतुष्ट-प्रसन्न हुए और समय निकाल कर 10 दिवसीय शिविर में भाग लेने का उत्साह दिखाया।

सियाचिन ग्लेसियर बेस कैम्प समुद्र तल से २२,००० फुट की ऊंचाई पर है, जहां जवानों को सांस लेने में भी दिक्कत होती है। उन्होंने स्वीकार किया कि यह विद्या उनके लिए बहुत लाभदायक सिद्ध हो सकती है। अंततः अधिकारियों ने 'धम्मगिरि' विपश्यना केंद्र के प्रति आभार व्यक्त करते हुए भविष्य में यहां भी आने का मन बनाया।

सब का मंगल हो!

ooooooooooooooooooooo

## विपश्यना विशोधन विन्यास की "पाल" परियोजना

**प्रिय धम्म परिवार,** गुरु पूर्णिमा के इस अवसर पर विपश्यना विशोधन विन्यास द्वारा प्रोजेक्ट "पाल"- धम्म का खजाना, की घोषणा करते हुए मन बहुत प्रसन्न है।

जैसा कि आप सभी जानते हैं कि इस अनमोल धम्म को आचार्यों की शुद्ध परंपरा द्वारा सँभाल कर रखा गया और इसकी प्राचीन शुद्धता के साथ पूज्य श्री एस.एन.गोयन्काजी द्वारा हमें दिया गया। अब इसे अनेकों के लाभ के लिए संभाल कर सुरक्षित रखने की और भविष्य की पीढ़ियों को इसी शुद्ध रूप में प्रदान करने की आवश्यकता है। म्यंमा से लाए हुए ताड़-पत्र और हस्तलिपियां, दुर्लभ पुस्तकें, तसवीरें, कलाकृतियां, ऑडियो और वीडियो टेप के रूप में दुर्लभ सामग्री का विशाल खजाना उपलब्ध है। इसमें गोयन्काजी के दुर्लभतम व्यक्तिगत संग्रह भी शामिल हैं।

### "पाल" परियोजना के धम्म-खजाने का विवरणः

- तसवीरें, छवियां – 20,000 से अधिक
- ऋणात्मक (उल्टी तस्वीरें)= (नेगेटिव्स) 8,000 से अधिक
- पत्र, दस्तावेज़ और प्रतिलेख - 2,10,000 से अधिक
- समाचार पत्र, मासिक पत्रिकाएं – 10,000 से अधिक
- डायरी और नोटबुक्स - लगभग 500
- मुद्रित पुस्तकें – 12,000 से अधिक
- ताड़-पत्र और हस्तलिपियां - लगभग 28
- ऑडियो और वीडियो टेप संग्रह– 3, 000 से अधिक
- पेंटिंग्स – बुद्ध के जीवन पर 130 से अधिक बड़े चित्र संभाल कर रखें हैं।
- शिविर आवेदन फॉर्म – 12 लाख से अधिक

इन सामग्रियों को पर्यावरणीय परिस्थितियों के कारण होने वाले नुकसान के जोखिम से बचाने के लिए, परियोजना 'पाल' – जिसका अर्थ है धम्म शिक्षाओं को सुरक्षित रखना, संभाल कर रखना, तदर्थ एक अत्याधुनिक संरक्षण सुविधा की योजना बनाई गई है, जो लगभग 5,000 वर्ग फुट (Sq ft) क्षेत्र में होगी। इसमें तापमान नियंत्रित वातावरण के साथ आग-प्रतिरोधी स्टोर की सुविधा होगी। ऊपरी मंजिल (सतह) पर होने के कारण यह पानी से भी सुरक्षित रहेगी।

इस परियोजना पर लगभग 300 लाख रुपये खर्च होने का अनुमान है। आने वाली पीढ़ियों के हितार्थ इस पुण्यदायी काम के लिए आपका कोई भी योगदान महत्त्वपूर्ण होगा।

कृपया प्रोजेक्ट 'पाल' - 'धम्म का खजाना' की एक लघु वीडियो देखने के लिए निम्न YouTube लिंक पर क्लिक करें: *https://youtu.be/eK-dJPWnOhs*

कोई भी हमारी वेबसाइट, मोबाइल ऐप, स्कैन, यूपीआई, क्यूआर कोड, नेट बैंकिंग द्वारा ऑनलाइन दान कर सकता है अथवा हमारे पते पर चेक भेज सकता है।

दान-विकल्पों के लिए लिंक:

*https://www.vridhamma.org/Donation-to-VRI*

VRI को दान करने पर भारतीय नागरिक 100% आयकर कटौती के लाभार्थी होते हैं।

विपश्यना विशोधन विन्यास को दान के लिए बैंक विवरण इस प्रकार हैः—

**विपश्यना विशोधन विन्यास,** ऐक्सिस बैंक लि., मालाड (प.)
खाता क्र. 911010004132846;
IFSC Code: UTIB0000062
संपर्क- 1. श्री डेरिक पेगाडो - 022-50427512/ 28451204
2. श्री बिपिन मेहता - 022-50427510/ 9920052156
3. ईमेल - audits@globalpagoda.org
4. वेबसाइट- *https://www.vridhamma.org/donate-online*

ooooooooooooooooooooo

## ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

**1. एक-दिवसीय महाशिविर:**

1. रविवार 26 मई 2024, बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में)
2. रविवार 21 जुलाई, आषाढ़ पूर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में
3. रविवार 29 सितंबर, शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में ।
4. रविवार 19 जनवरी 2025 को सयाजी ऊ बा खिन एवं माता जी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में शिविर होंगे। **Eail:** *oneday@globalpagoda.org* **Online registration:** *http://oneday.globalpagoda.org/register*

**2. एक दिवसीय शिविर प्रतिदिनः**

इनके अतिरिक्त विपश्यना साधकों के लिए पगोडा में प्रतिदिन **एक दिवसीय शिविर** आयोजित किए जा रहे हैं। कृपया शामिल होने के लिए निम्न लिंक का अनुसरण करें और एक बड़े समूह में ध्यान करने के अपार सुख का लाभ उठाएं—*समग्गानं तपोसुखो*। **संपर्क: 022 50427500 (Board Lines)** - Extn. no. 9, मो. **+91 8291894644.** (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक)

Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register; **Email:- guruji.centenary@globalpagoda.org or** Email: oneday@globalpagoda.org

### 'धम्मालय' विश्राम गृह

एक दिवसीय महाशिविर के लिए आने पर रात्रि में **'धम्मालय'** में विश्राम के लिए सुविधा उपलब्ध है। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए **संपर्कः** 022 50427599 or email- *info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org*

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री अनिल माली, समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य की सहायता (जलगांव, धुले तथा नंदुरबार- उत्तर महाराष्ट्र क्षेत्र)
2. श्री अशोक बाभले, समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य की सहायता, (रत्नागिरि, सिंधुदुर्ग- कोकण क्षेत्र)

### नये उत्तरदायित्व

### वरिष्ठ स. आचार्य

1. श्री जॉन मेंडोन्सा, सुरेन्द्रनगर, गुज.
2. श्री रामलाल पाटिल, इंदौर
3. श्रीमती मेधा दलवी, मुंबई
4. श्रीमती नंदा पाल, ठाणे
5. श्रीमती प्रीति पई (बाक्रे), इगतपुरी

### नव नियुक्तियां

### सहायक आचार्य

1. श्री जशवंतभाई पटेल, वडोदरा, गुज.
2. श्री वे. रामकुमार, तिरुचिरापल्ली, त. ना.
3. श्रीमती कृष्ण सुधा मदभुशि, हैदराबाद, तेलंगाना
4. श्रीमती स्वर्ण लक्ष्मी कॉनकिमल्ल, मदिनगुड़ा, हैदराबाद
5-6. Mr. Pasek Saejew & Ms Malee Daochalermwong, Thailand

### बालशिविर शिक्षक

1. श्री आदित्य एम. सोरठिया, अंजार
2. श्रीमती मौसमी उमेश ढोलकिया, भुज
3. कु. पूजा जिंदल, देहरादून
4. कु. प्रीति जोलाप्रा, भुज,
5. श्रीमती कीर्ति साहू, लखनऊ
6. कु. शिप्रा गांगुली, लखनऊ
7. श्रीमती मृदुला श्रीवास्तव, लखनऊ
8. श्री अरुण बालकृष्ण, कोल्लम
9. श्री अशोक कुमार न. ए., एर्नाकुलम
10. डॉ. प्रमिता रतीश, त्रिवेंद्रम
11. श्री रवीन्द्रन के.पी., कन्नूर
12. श्री श्रीकुमार चंद्रन एम., वायनाड
13. श्रीमती सुनीता श्रीकुमार, वायनाड
14. श्री प्रभाकरन के.के., कासरगोड
15. Mr. Liu Zhiqiang, China
16. Mr. Gan Mingjia, China

---

## दोहे धर्म के

धरम जगे तो मनुज का, होय परम कल्याण।
धरम छुटे तो मनुज के, होवें व्याकुल प्राण॥

भाग्य जगे तो धरम को, धारण करे सुबोध।
होय अभागा, धरम से होवे विमुख अबोध॥

धरम न समझे, धरम का हो मिथ्या आभास।
रहे धरम से दूर ही, छूटे ना भव-त्रास॥

किसी दार्शनिक मान्यता, से हो जब आसक्त।
सत्य धरम को छोड़ कर, रहे उसी में रत्त॥

**केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड**
8, 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

मन वस मँह होये बिना, सील न पालन होय।
बिना सील पालन कर्यां, धरम न धारण होय॥

निज प्रग्या जाग्यां बिना, चित्त न निरमळ होय।
चित निरमळ होये बिना, करम न निरमळ होय॥

सील धरम पालन कठिन, कठिन समाधी होय।
प्रग्या जाग्रण अति कठिन, धरम कठिन ही होय॥

दरसन मत नै मानणो, सरल घणो ही होय।
सरल सरल तो सै करै, कठिन करै ना कोय॥

**मोरया ट्रेडिंग कंपनी**
सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.6,
अजिंठा चौक, जलगांव - 425 003, फोन. नं. 0257-2210372, 2212877,
मोबा. 09423187301, *Email: 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 : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2568, वैशाख पूर्णिमा, 23 मई, 2024, वर्ष 53, अंक 12**

**वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50 (भारत के बाहर भेजने के लिए) "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023**

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(फुटकर बिक्री नहीं होती)**
**DATE OF PRINTING: 06 MAY, 2024, DATE OF PUBLICATION: 23 MAY, 2024**

If not delivered please return to:-
**विपश्यना विशोधन विन्यास**
**धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403**
**जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत**
**फोन : (02553) 244998, 243553, 244076, 244086, 244144, 244440**
Email: vri_admin@vridhamma.org;
Course Booking: info.giri@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org