



विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2569, 14 दिसंबर, 2025, वर्ष 1, अंक 10 (संशोधित) (जुलाई 1971 से लगातार प्रकाशित)

रजि. नं. MHHIN/25/RAA23

प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

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

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारत के बाहर भेजने के लिए US \$ 50)

धम्मवाणी

उपयो हि धम्मेषु उपेति वादं, अनूपयं केन कथं वदेय्य।

अत्ता निरत्ता न हि तस्स अत्थि, अधोसि सो दिट्ठिमिधेव सब्बन्ति ॥

—सुत्तनिपातपाळि, दुट्ठकसुत्तं - 793

धर्म में आसक्त व्यक्ति ही विवाद में पड़ता है। जो अनासक्त है वह क्यों और कैसे विवाद में पड़ेगा? उसने सारी दार्शनिक मान्यताओं को त्याग दिया है। उसके लिए न आत्मवाद है, न नैरात्मवाद।

अविवाद में ही क्षेम है

वार्षिक सम्मेलन, धम्मगिरि, जनवरी 16, 1992, समापन प्रवचन

विपश्यना के कार्य की गतिविधि, उसके प्रसार की सूचना, और उससे लोगों को होते लाभ की बात सुनकर, मन प्रसन्न होना स्वाभाविक है। इन बीस-बाईस वर्षों में सचमुच बहुत सराहनीय काम हुआ है लेकिन अभी भी प्रारंभिक कदम ही है। याला बहुत लंबी है। चारों ओर संसार में लोग दुखियारे हैं। कोई रोगी हो और एक ऐसी औषधि प्राप्य हो जिससे उसका रोग दूर हो सकता है तो समझदार आदमी के लिए यही करणीय है कि वह औषधि उस रोगी तक पहुँचायी जाय। उसे यह विश्वास दिलाया जाय कि इस औषधि से तेरा रोग दूर होगा। रोग तो है ही, दुःख तो है ही, यह सार्वजनीन बात है, यही सत्य है। जीवन जगत में कितना दुःख है! और उस दुःख को दूर करने की यह औषधि है। इस महापुरुष ने खोज निकाली वह औषधि जो संसार के सारे दुखियारों का दुःख दूर करती है।

और हमारा बड़ा सौभाग्य कि पड़ोसी देश ने इसे शुद्ध रूप में संभालकर रखा तो हमें प्राप्त हुई है। नहीं तो केवल इतिहास और चर्चा की बात होकर रह जाती। अब यह लोगों तक पहुँचे, दुःखियारों तक पहुँचे। इन दुःखियारों का किसी प्रकार से शोषण करने के लिए नहीं, उन पर अपना प्रभुत्व स्थापित करने के लिए नहीं, उन्हें अपना गुलाम या दास बनाने के लिए नहीं, किसी संप्रदाय में बांध करके उनको अंध-विश्वासी बनाने के लिए भी नहीं— उनके भले के लिए, उनके कल्याण के लिए।

जो आदमी सेवा करता हुआ, पर-कल्याण करता हुआ यह सोचे कि इससे मुझे क्या मिलेगा? वह सेवा न करे तो ही अच्छा है। वह सेवा, सेवा नहीं होती जो अच्छे से अच्छा काम करते हुए अपने लिए कुछ ढूँढ़ता है— मुझे क्या मिलेगा? यह सारा काम तो बहुत अच्छा है, यह सारा चिंत, सारा केन्वास बहुत बढ़िया है, पर मैं इसमें कहां फिट होता हूँ? मुझे क्या मिला? इस तरह की मनोवृत्ति का व्यक्ति कम से कम इस क्षेत्र में काम करने के लिए नहीं आये। बहुत हानि कर लेगा। अपनी भी हानि करेगा, इस सारे कार्य की हानि करेगा, लोगों की भी हानि करेगा।

एक ही लक्ष्य हो— “बहुजनहिताय, बहुजनसुखाय”। अधिक से अधिक लोगों के हित-सुख में मैं कैसे सहायक हो जाऊँ। अरे, लाभ

तो मिलना ही है भाई। मन में केवल इतना भाव आ जाय कि औरों का कल्याण हो, औरों का मंगल हो, दुखियारे दुःख के बाहर आयें, रोगी अपने रोग के बाहर आयें, बंदी अपने बंधनों के बाहर आयें— ये भाव मन में आते ही तुम्हारा कल्याण शुरू हो गया। चित्त में कुशल वृत्तियों का निर्माण हुआ। कुशल संस्कार बनाये तो चित्त के दूषण दूर होने लगे। मिल गया न! इससे बढ़कर और क्या चाहिए? इससे अधिक कुछ प्राप्त करने की बात नहीं सोचे तो कुदरत अपने आप फल देना शुरू कर देती है। हमारा हर पुण्य एक पारमी बनता है और वे पारमियां हमें मुक्ति की ओर ले जाने वाली सीढ़ियां हैं। इससे ऊंची चीज और क्या मिलेगी?

केवल नाम-यश प्राप्त करोगे कि सेवा द्वारा संपूर्ण लाभ प्राप्त करोगे? अरे नाम, यश, लाभ-सत्कार के लिए तो और बहुत क्षेत्र हैं पर धर्म का क्षेत्र नहीं। मन प्रसन्न होता है कि अब तक जितना काम हुआ उसमें इतने लोग कैसे निःस्वार्थभाव से काम कर रहे हैं। बस यही सबसे बड़ा बल है।

इतने लोग न जाने कितने जन्मों में साथ रह कर अपनी पारमितायें बढ़ाने में सहयोग दिया होगा! अब इस जीवन में फिर अवसर आया कि साथ मिल कर काम करेंगे, पारमितायें बढ़ायेंगे, लोकसेवा करेंगे, लोक कल्याण करेंगे। अपना कल्याण, मंगल तो इसमें अपने आप समाया हुआ है। भगवान ने कहा, “दो तरह के लोग दुर्लभ होते हैं— पहला वह जो सेवा तथा औरों के कल्याण के लिए पहल करे। 'पहल' करे, माने पहला चिंतन यही हो कि 'कैसे लोक-कल्याण हो'? इस चिंतन करने के पहले यदि यह भाव आये कि मुझे क्या मिलेगा? मेरी पोजीशन क्या होगी? तो पहल करना नहीं आया। और दूसरा दुर्लभ व्यक्ति वह जिसमें सही माने में कृतज्ञता हो। कहीं से कुछ प्राप्त हुआ तो मन कृतज्ञता से विभोर हो उठे। बस, इन दो सद्गुणों को लेकर आगे बढ़ते चले जायेंगे तो निश्चित रूप से लोक-कल्याण होगा और अपना भी कल्याण होगा।

समय आ गया है; धर्म अपना काम करता है। हम सब माध्यम हैं। अपना कल्याण इस माने में हो रहा है कि अपनी पारमितायें बढ़ रही हैं और लोक-कल्याण होने का समय आ गया है। जैसे गुरुदेव बार-बार कहते थे— 2500 वर्ष पूरे हुए, विपश्यना का डंका बज गया है। अब विपश्यना फैलने वाली है। कोई इसे रोक नहीं सकता। माध्यम हम बनें या कोई और। हमारे लिए सौभाग्य की बात यह कि हम माध्यम बन रहे



हैं, हमें सेवा का अवसर मिल रहा है। काम तो होने ही वाला है। धर्म तो फैलने ही वाला है।

बहुत दुःख है, दुःख दूर होने का उपाय भी है, पर उसका उपयोग नहीं हो रहा था। अब उपयोग होना शुरू हुआ। यद्यपि यह बड़ा नन्हा-सा कदम है, पर महत्त्वपूर्ण कदम है। बात खूब बढ़ेगी। अभी जो रिपोर्ट सुनी कि हर वर्ष शिविरों की और साधकों की संख्या बढ़ रही है। अभी पिछले सप्ताह सूचना मिली कि बर्मा में श्वेडगोन पगोडा के पास केंद्र के लिए जमीन ले ली गयी। ऐसे ही श्रीलंका के कैंडी में एक ऊंची पहाड़ी पर केंद्र की जमीन ले ली गयी। बड़े कल्याण की बात हुई कि बर्मा जैसी पावन भूमि, जिसने सदियों से इस कल्याणकारी विद्या को, और भगवान की वाणी को संभाल कर रखा, वहां के लोगों में धर्म फैले। जो कुछ उन्होंने संग्रह कर रखा है—परियत्ति और पटिपत्ति के रूप में, उसका विस्तार होगा।

इसी प्रकार श्रीलंका में विपश्यना खूब फली-फूली, बहुतों का कल्याण किया था, पर तरीका भूल गये। फिरभी बुद्ध वाणी को बहुत संभाल कर रखा। बहुत श्रद्धा है लोगों में। अब पुनः जागे, इसके लिए लोग काम कर रहे हैं। पटिपत्ति का काम शुरू हो जायेगा तो देखेंगे परियत्ति खूब चमकने लगी। उसके सही अर्थ समझ में आने लगेंगे। बिना साधना किये हुए भगवान की वाणी जब इतनी प्रिय लगती है, किसी को भी लगेगी तो साधना करने के बाद तो जैसे एक-एक शब्द में अमृत भरा है, अमृत झरता है—यूं मालूम होने लगता है। इस माने में वहां का सेंटर भी बड़ा महत्त्वपूर्ण होगा। इसी तरह थाइलैंड में बन चुका, जमीन ले चुके, काम हो रहा है। कहने का मतलब सारे विश्व में धर्म फैल रहा है और फैलेगा ही। हमें तो अपना अहोभाग्य मानना चाहिए कि हमें इस कार्य में अपनी नन्ही-सी सेवा देने का अवसर मिल रहा है। अपनी पारमितायें पूरी करने का अवसर मिल रहा है। बस, और अधिक चाह नहीं, और अधिक कामना नहीं, और अधिक लक्ष्य नहीं।

कहीं इस सेवा को लेकर के अपना अहं न जगा लें? भगवान ने कहा, "मैं तुम्हारी मुक्ति की गारंटी लेता हूं, बस केवल एक बात— अपना अस्मिताभाव त्याग दो, अहंभाव त्याग दो।" वही नहीं त्यागेंगे और विपश्यना के शिविर पर शिविर लेते चले जायेंगे, महीने का शिविर ले लिया, 45 दिन का ले लिया। हमने इतने लिये, तुमने इतने ही लिये! हम देखो तुमसे कितने ज्यादा महान साधक हैं। अरे, समझे ही नहीं न भगवान को, समझे ही नहीं धर्म को, समझे ही नहीं मुक्ति की बात को।

अस्मिताभाव त्यागना होगा, अहंभाव त्यागना होगा। जैसे-जैसे काम बढ़ता है, व्यवस्था के लिए बहुत से पद बनाने पड़ते हैं। कोई कनिष्ठ सहायक आचार्य है, कोई सहायक आचार्य है, कोई वरिष्ठ सहायक आचार्य है, कोई किसी एक आश्रम का आचार्य या यूँ कहें जैसे कुलपति है। ये सारे काम किसी न किसी को तो करने ही पड़ते हैं। ये सब सेवा करने के लिए काम मिले हैं, अहंकार बढ़ाने के लिए नहीं। मैं कनिष्ठ ही क्यों रह गया, वरिष्ठ क्यों नहीं? वरिष्ठ हो गया तो मैं किसी सेंटर का कुलपति क्यों नहीं बना? इस तरह का चिंतन जरा भी चले तो तुरंत रोक लगायें। क्या करने लगा? कैसे सेवा करूंगा मैं? तुरंत होश जगायें। यही विपश्यना है। तुरंत देखें अपनी ओर, क्या करने लगा? अरे, मुझे चाहे जहां रख दें, चाहे जिस काम में रख दें, मुझे सेवा करनी है।

मुझे अस्मिता भाव नष्ट करना है अपना। भगवान ने गारंटी दी है मुक्ति की। मैं मुक्त होऊंगा ही। अस्मिता भाव नष्ट करना तो मेरा काम है। बड़े प्यार से परस्पर मिलकर काम करना है। विवादों में नहीं उलझना है।

अच्छा है, अब तक जितना काम चल रहा है उसमें कहीं विवाद की बात नहीं आयी, झगड़े की बात नहीं आयी। परस्पर कहीं मतभेद भी होता है तो मिल बैठ कर सुलझा लेते हैं। अब और सजग रहना है इस बात के लिए। भगवान की वाणी हमेशा ख्याल रहे:—

**विवादं भयतो दिस्वा, अविवादं च खेमतो।
समग्गा सखिला होथ, एसा बुद्धानुसासनी ॥**

यह शिक्षा है उस महापुरुष की। जहां विवाद देखा कि उसमें भय नजर आये। बड़ा खतरनाक है, कहां उलझ गये? क्या हम झगड़ा करने के लिए इस मार्ग पर आये? तू छोटा, मैं बड़ा, यह करने के लिए इस मार्ग पर आये। अविवाद में ही क्षेम है हमारा। अविवाद में ही कुशल है हमारा। बड़े प्यार से रहेंगे। बड़े प्रसन्न चित्त से रहेंगे। मिल जुलकर रहेंगे। यही चाहते हैं भगवान। यही उनकी अनुशासनी है। यही उनकी शिक्षा है— यह हमेशा याद रहे। चाहे कोई व्यक्ति सामान्य साधक हो या धर्मसेवक हो, ट्रस्टी हो या संस्था का प्रेसिडेंट, या सेक्रेटरी हो। चाहे कोई व्यक्ति कनिष्ठ या वरिष्ठ सहायक आचार्य हो, या किसी केंद्र का कुलपति हो, सदैव याद रखे— **विवादं भयतो दिस्वा**— विवाद उठने न दें, झगड़ा उठने न दें। उठता है तो बड़े प्यार से आगे आकर उसको सुलझा दें, बुझा दें। आग लगी, तुरंत बुझा दें। बढ़ने न दें। आग लगने ही न दें, लगे तो बढ़ने न दें। तो काम बड़ा धर्मपूर्वक चलेगा।

एसा बुद्धानुसासनी... उनके शासन के अनुसार चलेगा, उनकी शिक्षा के अनुसार चलेगा तो सचमुच कल्याण होगा। खूब कल्याण होगा। किसी में भूल दिखायी दी तो बजाय किसी दूसरे को कहने के, उसी के पास जाकर कहेंगे, "मुझे तेरे इस काम में यह भूल नजर आती है।" भाई है न, बहन है न। एक बार कहें; बड़े प्यार से समझायें। समझ गया तो ठीक। नहीं समझा तो कोई विवाद नहीं, झगड़ा नहीं। अवसर पाकर फिर समझायें। नहीं समझा, तब अपने से बड़े से कहें। वह समझाये। नहीं समझता है, तो वह अपने बड़े से कहें। बस, कह दिया। अब उसके बाद क्या होता है, उसके पीछे न लग जायें। नहीं तो मेरा दृष्टिकोण सही है और देखो यह आदमी मानता ही नहीं। अरे, मुझसे बड़े की भी नहीं मानता। तो विवाद ही विवाद होगा न! किसी का दोष देखें तो बस दो बार समझा दिया, अब उसका काम। या अपने से बड़ों का काम। वे उसे समझायेंगे— क्या करेंगे, कैसे करेंगे, वे जानें। अन्यथा तो जैसे आम दूसरी संस्थाओं में होता है, मैं सही, तू गलत; मैं सही, तू गलत...। अब मेरे पक्ष में कौन-कौन हैं, इकट्ठे हो जायें। उसके पक्ष में कौन-कौन हैं वे अलग हो जायें। अरे, यह भगवान का मार्ग नहीं न भाई! **“विवादं भयतो दिस्वा, अविवादं च खेमतो”**— विवाद होने न दें, बढ़ने नहीं दें।

खूब फैलेगा, निश्चित रूप से फैलेगा। बड़ा लोक-कल्याण होगा। हम अपना लाभ इसी में समझें कि हमारी अपनी पुण्य-पारमितायें बढ़ रही हैं। यह छोटी बात नहीं है। अरे, सांसारिक लाभ-सत्कार प्राप्त करके क्या ले लोगे? उसके लिए तो और बहुत से क्षेत्त्र हैं। यहां इतना मूल्यवान पुरस्कार मिलता है, पुण्य पारमितायें मिलती हैं, इससे बढ़कर हमें और कुछ नहीं चाहिए। जो कुछ हम कर रहे हैं, **“बहुजनहिताय, बहुजनसुखाय”**। और **“समग्गा सखिला होथ”**— मिल-जुलकर प्रसन्न चित्त से काम कर रहे हैं। सारा परिवार एक होकर काम कर रहा है— यह भाव सदैव बना रहे।

और दूसरी बात सुनी— अनुसंधान की, विशोधन की। अच्छी बात है। विशोधन का जो एक अंग है— परियत्ति, यानी, भगवद्वाणी को साधक जानें और उससे प्रेरणा प्राप्त करें। साधना के लिए बहुत प्रेरणादायक है।



एक प्रेरक धर्म-पत्र

प्रिय राधे, सप्रेम आशीष ! पड़ाव- बोधगया, तारीख: 19-1-1971

मैं चाहूंगा कि जिन-जिन को सुविधा हो, वे कम से कम पालि भाषा का बेसिक ज्ञान तो कर ही लें। पालि का विद्वान होना आवश्यक नहीं है। मूल बात शब्दों की जानकारी हो, ग्रामर बहुत नहीं आये तो न आये। मुझे भी नहीं आती, क्या हुआ? क्या करना है ग्रामर से? कोई पंडित बनने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन भाव समझ में आ जाये। अब भगवद्वाणी पढ़ें। अरे, जहां से भी उठा कर एक पद पढ़ लिया, यूँ लगेगा कि यह बात तो भगवान मुझे ही समझा रहे हैं। यह बात तो भगवान मेरे लिए ही कह रहे हैं। इतनी प्रेरणा जागेगी भीतर से।

अब समय आया है धर्म के जागने का। अब तक लोगों ने जो काम किया, बहुत अच्छा किया। उनके कारण भगवान की वाणी प्रकाश में आयी। कुछ हद तक उसके अनुवाद प्रकाश में आये। अब तो फैलने का समय आ गया न! तो वाणी भी खूब फैले। बड़ा लोक-कल्याण होगा उससे। इसलिए वह भी अनुसंधान का क्षेत्र है, जिसमें परियत्ति, यानी, भगवान की वाणी प्रकाश में आयेगी। और पटिपत्ति, यानी, प्रतिपादन यानी, जो अभ्यास कर रहे हैं, उससे मिला करके देखेंगे, उससे प्रेरणा प्राप्त करेंगे। उसका एक बहुत बड़ा लाभ है। लेकिन कितना ही बड़ा लाभ क्यों न हो, कहीं उस परियत्ति के फेर में यह पटिपत्ति न छूट जाये। यह अगर ढीली पड़ गयी, इसे खो दिया तो सब कुछ खो दिया। फिर तो पंडितों का समूह हो जायेगा। केवल बात करने वालों का, वाणी-विलास करने वालों का, बुद्धि-विलास करने वालों का, शास्त्रार्थ करने वालों का। वैसा संघ नहीं तैयार होना है। साधकों का संघ तैयार होना है। तो वाणी हमारी साधना में बल देने के लिए है— वह प्रमुख नहीं, केवल सहायक है। प्रमुख हमारे लिए— शील, समाधि और प्रज्ञा का कदम है। वही हमारे लिए प्रमुख है, दैनिक व्यवहार में सहायक है— यह हमेशा ध्यान में रहे।

वाणी जरूर जागे क्योंकि भारत ने दोनों को ही खो दिया— परियत्ति और पटिपत्ति भी। और विश्व ने भी खो दिया। तो दोनों जागें। एक दूसरे की सहायता करते हुए दोनों आगे बढ़ें, लेकिन पटिपत्ति को न भूल जायें, इस बात का बहुत ख्याल रखना है। अनुसंधान करना है— पुस्तकों में करना है, भगवान की वाणी में करना है। लेकिन सबसे बड़ा अनुसंधान अपने भीतर करना है। खोज अपने भीतर करनी है। हजार पुस्तकों से समझ जायेंगे— यह नाम, यह रूप, यह चित्त, यह शरीर— किस प्रकार इनका इंटरैक्शन होता है? अरे क्या कहना, देखो भगवान ने कैसा समझाया? अरे, भगवान के अभिधम्म का क्या कहना! क्या मिल गया रे! तूने अपने भीतर अभी तक देखा नहीं न? भीतर क्या हो रहा है इसको देखकर अपने विकारों से मुक्त नहीं हुआ न? कहां उलझ गया? किस बात में संतोष माने जा रहा है? यह होश जागता रहे। कहीं यह परियत्ति हमको पटिपत्ति से विमुख करने वाली न बन जाय। कहीं उससे संतोष मानकर न रह जायें। वह हमारी साधना में सहायिका हो— उसका उतना ही उपयोग है। उसमें खूब अनुसंधान हो, लेकिन यह भीतर का अनुसंधान न छूट जाय, इसका खूब ख्याल रखें। सचमुच बड़ा मंगल होगा, बड़ा कल्याण होगा।

समय आ गया है। सचमुच विपश्यना का डंका बज गया है। गंगा की बड़ी क्षीण-सी धारा गंगोली से निकल कर चली। अब यह अपना विशाल रूप लेगी। अपना सौभाग्य मानना चाहिए कि इसमें भागीरथ होने का काम कर रहे हैं। इस गंगा को साथ दे रहे हैं। खूब फैले। सारे विश्व के दुखियारे, इस धर्म की गंगा का लाभ लें। खूब मंगल हो, खूब कल्याण हो, खूब स्वस्ति-मुक्ति हो!! भवतु सब्ब मङ्गलं!!!

कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयन्का



संयुक्त निकाय पढ़ते हुए तुम्हें अनित्यता की जो व्यावहारिक अनुभूति हुई, उसके कारण तुमने धर्म को बहुत ठीक ही समझा। सचमुच संगीत न अपने आप में मधुर है, न कर्ण-कटु। इसी प्रकार छहों इन्द्रियों के छहों विषय न अपने आप में मधुर हैं, न कटु। हमारे तात्कालिक चित्त की स्थिति ही उन्हें मधुर या कटु बनाती है। एक ही स्थिति दो भिन्न व्यक्तियों के लिए सर्वथा भिन्न वेदना उत्पन्न होने का कारण बनती है। एक के लिए अत्यंत सुखद और दूसरे के लिए अत्यंत दुःखद। इस बदलती हुई मनोस्थिति का सचेत निरीक्षण करना आ जाय तो समझो सही माने में धर्ममय जीवन जीना आ गया। परंतु इसके लिए लंबे अभ्यास की आवश्यकता है और 'विपश्यना' हमें यही सिखाती है।

साधना के समय तुम्हारे मन में विचारों का जो रेला चलता है, वह अच्छा भी है और बुरा भी। अच्छा इस माने में कि उस समय यदि साथ-साथ शरीर के किसी भाग में अनित्यता का बोध भी चलता रहे तो उन विचारों में बांधने की शक्ति नहीं रह जाती। वे पुराने संस्कारों को बाहर निकालने का ही काम करते हैं। परंतु यदि हम उस रेला में इस कदर बहने लगें कि कहीं किसी शारीरिक संवेदना की और उसकी अनित्यता की कोई अनुभूति नहीं हो रही, तब तो उतनी देर तक हमने खोया ही खोया। फिर भी ऐसे हजार खोने वाले क्षणों में से गुजरते हुए 2-4 क्षण भी अनित्यता की कमाई के हुए तो भी बहुत लाभ है। क्योंकि साधना किए बिना तो सारे क्षण खोने में ही बीत रहे हैं, कमाई में नहीं।

साशिष, सत्य नारायण गोयन्का



निर्माणाधीन “धम्म काया-2” दीर्घ शिविर केंद्र, कुशीनगर

सात एकड़ भूमि-क्षेत्र पर महापरिनिर्वाण स्थल से 9.5 किमी. एवं धम्मकाया वि.कें. से 10 किमी. की दूरी पर स्थित इस दीर्घशिविर केंद्र में 120 साधकों के लिए समुचित व्यवस्था की जा रही है। अब तक बाउंड्री-वाल का काम पूरा हो गया है तथा अन्य कार्य भी प्रगति पर हैं। 14 आवासों सहित एक धम्म-कक्ष व डाइनिंग हॉल के लगभग दो तिहाई कार्य पूरे हो चुके हैं। पगोड़ा की नींव (Grid beam above ground level) तक का काम पूरा हो गया है। इन अधूरे कार्यों को मिलाकर संपूर्ण प्राजेक्ट को पूरा करने में कुल लागत लगभग नौ करोड़ तक आने का अनुमान है। जो भी साधक-साधिकाएं इस परम पावन धर्म-स्थल पर पुण्य-पारमी संवर्धन के इस महत्कार्य में भागीदार बनना चाहते हों वे कृपया निम्न से संपर्क करें:— संपर्क: 1. श्री वर्माजी, मो. +919919697656, 2. श्री नरेशजी, मो. +9199355 99453. बैंक खाता का नाम— “जेटवन विपश्यना मेडिटेशन केंद्र”, भारतीय स्टेट बैंक, शाखा— एकौना (श्रावस्ती, उ.प्र.). SBI Current A/c (चालू खाता) क्र.- 38128133140, IFSC -SBIN0017354. विदेशी दान के लिए विवरण: FCRA A/c Name: "JETVAN VIPASSANA MEDITATION CENTRE", Savings A/c No: 40257412107, IFSC: SBIN0000691. SWIFT: SBININBB104, New Delhi Main Branch. (Contact for foreign donation): +91 9871113335 (Mr. Mukesh Mittal)

'धम्म काया-2' का पूरा पता: कोन्हविलिया बाबूराय, सिमरही, जिला- देवरिया (उ.प्र.) लोकेशन नक्शा: https://maps.app.goo.gl/1dBNhAmBFTD7yhao8?g_st=awb

---0---

धम्म तोसली विपश्यना केंद्र, बालासोर (उड़ीसा)

बालासोर जिले के सोरो गांव की पहाड़ियों के ऊपर एक चित्ताकर्षक रमणीय स्थल पर "धम्म तोसली" विपश्यना केंद्र का निर्माणकार्य चल रहा है जो कि ध्यान के लिए बहुत उपयुक्त स्थल है। भारत के दक्षिण-पूर्वी क्षेत्र उड़ीसा में 'तोशली' शहर कभी कलिंग की राजधानी हुआ करता था। इसका अपना ऐतिहासिक महत्त्व है तथा सम्राट अशोक की कुछ यादगार निर्मितियां भी उपस्थित हैं। चीनी यात्री जुयान्जांग के भी यहां आने का जिक्र किया जाता है।

इस स्थान पर लगभग 60 साधकों के लिए निर्माणकार्य आरंभ हो रहा है। धम्मकक्ष आदि के विस्तार के लिए कुछ और जमीन खरीदी गयी है। प्रारंभिक बजट लगभग सवा चार करोड़ का बना है जिसका बाद में विस्तारीकरण होगा। जो भी साधक-साधिकाएं इस धर्म-स्थल पर पुण्य-पारमी संवर्धन हेतु भागीदार बनना चाहते हों वे कृपया निम्न पते पर



संपर्क करें: बैंक विवरण — विपश्यना साधना संस्थान, यूको बैंक, बहनगा, बालासोर,
खाता क्रमांक- 08600110121931, IFSC Code: UCBA0000860,
Contact nos.: 9777064814 / 9438802966 / 7327930962.
E-mails: dhammatosali@gmail.com, या Info.tosali@vridhamma.org.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री आर. कानन, धम्म त्रिवेणी विपश्यना केंद्र, तमिलनाडु के लिए केंद्र आचार्य के रूप में सेवा
2. श्री वी. रामकुमार, धम्म मधुरा, मदुराई के केंद्र-आचार्य की सहायता

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती उज्ज्वला पेंडसे, मुंबई
2. श्रीमती सुजाता खन्ना, मुंबई
3. श्री जनार्दन वैती, मुंबई
4. Dr. Issy Kornik, South Africa

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्रीमती केशर गायकवाड, नाशिक
2. श्री दिनेश अवस्थी, कल्याण
3. श्रीमती प्रज्ञा टिबडिया, ठाणे
- 4-5. श्री हरिभाऊ एवं श्रीमती सिंधु नरनावरे, पुणे
6. श्रीमती स्वरूपा कोरगांवकर, कोल्हापुर
7. श्री मयंक संघवी, राजकोट, गुजरात
8. श्रीमती कुसुम पटेल, भुज-कच्छ

बाल शिविर शिक्षक

1. Mrs Yun Feng, China
2. Mr Yushu Zhang, China
3. Mrs Wang Chunrui, China

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविर:

1. रविवार, 18 जनवरी, 2026 माताजी की पुण्य-तिथि (5 जनवरी, 2016) एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथि (19-1-1971) के उपलक्ष्य में।

2. एक दिवसीय शिविर प्रतिदिन:

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—
समगानं तपोसुखो। सब के लिए 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: oneday@globalpagoda.org

3. ‘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 संपर्क: 022 50427599 or Email- info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्म के

मत कर मत कर बावला, मत कर वाद-विवाद।
खाल बाल की खींच मत, चाख धर्म का स्वाद॥
धर्म न तर्क-वितर्क है, धर्म न वाद-विवाद।
विरज विमल चैतन्य का, धर्म पुनीत प्रसाद॥
धर्म न तर्क-वितर्क है, धर्म न वाद-विवाद।
बैर तजे सो ही चखे, स्वयं धर्म का स्वाद॥
डूबे वाद-विवाद में, धर्म न धारण होय।
लगे मोक्ष के तर्क में, देय मोक्ष ही खोय॥

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

धारण करै तो धरम है, नातर कोरी बात।
सूरज उग्यां प्रभात है, नातर काळी रात॥
सील सील बोलत रह्यो, करतो रह्यो विवाद।
मिसरी मिसरी बोलतां, कैयां चाखै स्वाद?
धरम पठण कल्याणप्रद, धरम रावण कल्याण।
पण साचो कल्याण तो, धारण है जद जाण॥
कथणी करणी बिच इसी, देखी नहीं दुभांत।
कवै जात है करम स्यू, मानै जन्मां जात॥

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 एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2569, 14 दिसंबर, 2025, वर्ष 1, अंक 10

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारत के बाहर भेजने के लिए US \$ 50) “विपश्यना” (संशोधित) रजि. नं. MHIN/25/RAA23, प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

Posting day- 14th of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 10 December, 2025,

DATE OF PUBLICATION: 14 December, 2025

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: vri_admin@vridhamma.org;

Course Booking: info.giri@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org