



विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

RNI रजि. नं. 19156 • बुद्धवर्ष 2570, 14 अगस्त, 2026, वर्ष 2, अंक 6 • (संशोधित) (जुलाई 1971 से लगातार प्रकाशित) • 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

मा पमादमनुयुञ्जेथ, मा कामरतिसन्थवं।
अप्पमत्तो हि झायन्तो, पप्पोति विपुलं सुखं।

—धम्मपदपाळि -27, अप्पमादवग्गो

प्रमाद मत करो और न ही कामभोगों में लिप्त होओ,
क्योंकि अप्रमादी ध्यान करते हुए महान (निर्वाण) सुख को पा
लेता है।

दैनिक ध्यान का महत्व

(नागपुर विश्वविद्यालय प्रांगण में (लगभग 5000) पुराने साधकों के साथ
सामूहिक साधना व पूज्य गुरुजी का प्रवचन, 8 अक्टूबर, 2000)

मेरे प्यारे धर्मपुत्रो एवं धर्मपुत्रियो!

यह कितने बड़े हर्ष का विषय है कि इतनी बड़ी संख्या में साधक एक साथ
बैठकर शुद्धधर्म की तपस्या कर रहे हैं। एक साथ तपस्या करने का बहुत बड़ा
महत्व होता है।

‘सुखो बुद्धानं उप्पादो’- जब संसार में कोई बुद्ध उत्पन्न होता है, तो
संसार के लिए बहुत बड़ा सुख उत्पन्न होता है। ‘सुखा सद्धम्मदेसना’- और
जब धर्म का उपदेश दिया जाता है, तो संसार के लिए उससे भी बड़ा सुख
उत्पन्न होता है। ‘सुखो सङ्गस्स सामग्गी’- और साधना करने वाले साधक
संघ का एकत्र होना, संगठित होना, संसार के लिए बहुत बड़े सुख का कारण
होता है। ‘समगगानं तपो सुखो’- और फिर एकत्र हो करके जब तपते हैं,
तो उस सुख का कोई ठिकाना नहीं। तो इतना बड़ा तपस्वी-तपस्विनियों का
संघ, इनका एकत्र होना ही कितने सुख की बात है।

छब्बीस सौ वर्ष पहले इस देश में भगवान बुद्ध उत्पन्न हुए, संसार के लिए
सुख का कारण हुआ। उन्होंने सद्धर्म यानी, शुद्ध धर्म का उपदेश दिया, यह
विद्या सिखायी, सुख का कारण हुआ। इस शिक्षा के अनुसार धर्ममय जीवन
जीने के लिए स्थान-स्थान पर एकत्र होने लगे, सुख का कारण हुआ। और
फिर एक साथ बैठकर इस प्रकार तपस्या करने लगे तो इससे बड़ा कोई सुख
नहीं। कोई अकेला एकांत में तपस्या करता है तो सचमुच सुखी होता है, अपने
विकारों से छुटकारा पाता है। लेकिन जब बड़ी संख्या में गुरुभाई-गुरुबहनें
साथ बैठकर तपते हैं, तो किसी की साधना जरा दुर्बल पड़ गयी हो, कमजोर पड़
गयी हो, लेकिन औरों की साधना अच्छी हो रही है और सारा वातावरण धर्म की
तरंगों से तरंगित हो रहा है, तो जिसकी साधना कमजोर हुई थी, उसकी साधना
भी बलवान होने लगती है। तो एक साथ तपने का बहुत बड़ा लाभ होता है।

इसीलिए कहते हैं पुराने साधकों को जहां तक हो सके, कम से कम सप्ताह
में एक बार एक साथ बैठकर तपने का संयोग बनाते रहें और तपें ही। सप्ताह
भर में साधना कमजोर हुई हो तो देखेंगे कि एक साथ बैठकर तपस्या करने
से साधना फिर बलवान हो गयी। अगला पूरा सप्ताह अब बलपूर्वक अपने
विकारों का सामना करेंगे। उतार-चढ़ाव तो जीवन में आते ही रहेंगे, हम उनका
सामना किस प्रकार करें, उसके लिए बल प्राप्त करना है। और बल प्राप्त करने
के लिए यह अवश्यक है कि हर साधक को सुबह-शाम, सुबह-शाम एक-एक

घंटे साधना अवश्य करनी है। और सप्ताह में एक बार, जहां तक हो सके,
सामूहिक साधना करनी है। और वर्ष में एक बार, जहां तक हो सके, दस दिन
का शिविर कर लेना है। तो देखेंगे धर्म के रास्ते आगे बढ़ते जा रहे हैं।

कठिनाइयां आती हैं। गृहस्थ हैं न! तो बहुत कठिनाइयां आती हैं, बहुत
बाधाएँ आती हैं। अरे, मैं तो देखता हूँ कि जो गृहस्थांगी हैं, वे भी जब कहते
हैं कि मैं नित्य साधना नहीं कर पाया, बाधाएँ आयीं, तो गृहस्थ का तो कहना
ही क्या! बाधाएँ आयेंगी, पर हम घुटने नहीं टेकेंगे, हमें नित्य साधना करनी
है- सुबह-शाम, सुबह-शाम। मन को मजबूत बनाना है। अपने शरीर को
स्वस्थ रखने के लिए, शरीर को बलवान बनाने के लिए हम कसरत करते
हैं, व्यायाम करते हैं। कोई आसन-प्राणायाम करता है, कोई दौड़ लगाता है,
कोई घूमता ही है, यानी, कोई न कोई कसरत करता है जिससे शरीर सबल
रहे, स्वस्थ भी रहे। नहीं तो शरीर कमजोर हो जायेगा, बीमार पड़ जायेगा।
ठीक इसी प्रकार, मन को भी स्वस्थ रखना है, मन को सबल रखना है। यह तो
और ज्यादा जरूरी है। मन बीमार पड़ गया तो शरीर को भी बीमार कर देगा।
तो मन ज्यादा महत्वपूर्ण है। इसे रोगी और दुर्बल नहीं बनने देंगे।

सुबह-शाम जो एक-एक घंटे साधना करेंगे, यह अपना समय नष्ट नहीं कर
रहे हैं, यह मन की कसरत है, मन को बलवान बना रहे हैं, मन को स्वस्थ बना
रहे हैं। आखिर ऐसे संसार में जीना है जहां बाधाएँ ही बाधाएँ हैं, जहां जब
देखो तब उतार-चढ़ाव, ज्वार-भाटा, बसंत-पतझड़, आते ही रहते हैं। मन
मजबूत नहीं होगा तो हम मन की समता खो देंगे, मन का संतुलन खो देंगे।
बीमार पड़ जायेंगे, अपनी हानि कर लेंगे।

जिन बेचारों के पास यह शुद्ध धर्म है ही नहीं, ऐसी साधना है ही नहीं, वे
अभागे हैं, क्या करें? पर जिनको शुद्ध धर्म मिल गया, ऐसी कल्याणकारी
विद्या मिल गयी, मन को स्वस्थ और सबल बनाने के लिए साधना मिल गयी,
और फिर भी इसका उपयोग न करें, तो उनसे भी ज्यादा अभागा हुआ। वे तो
अभागे इस मारे हैं कि उनको विद्या मिली ही नहीं, क्या करें? लेकिन जिनको
विद्या मिल गयी, इतना बड़ा अनमोल रत्न मिल गया, और उसे कंकड़-पत्थर
की तरह फेंक दिया, उसका उपयोग नहीं किया, अरे! इससे बड़ा अभागापन
क्या होगा? मनुष्य का जीवन मिला है यही बहुत बड़े सौभाग्य की बात है।
इस जीवन में ही अंतर्मुखी होकर अपने विकारों की जड़ों तक जाकर, उनका
उन्मूलन कर सकते हैं, उनको दूर कर सकते हैं।

अरे, यह काम पशु, पक्षी, सरीसृप, कीट-पतंग, प्रेतप्राणी नहीं कर सकते।
यह काम केवल मनुष्य कर सकता है। और इतनी बड़ी शक्ति मिली है कि
हम अंतर्मुखी हो सकते हैं। जहां विकार जागता है वहां पहुँच सकते हैं और



विकार जगाने के स्वभाव को नष्ट कर सकते हैं। बहुत बड़े भाग्य की बात हुई। मनुष्य का जीवन मिल भी गया, लेकिन यह विद्या नहीं मिली, तो भी बात नहीं बनी। मनुष्य का जीवन मिल गया, इतनी बड़ी विद्या मिल गयी, इसका उपयोग करना आ गया, इसके लाभ भी आने लगे, और फिर भी छोड़ दिया। अरे, तो इससे बड़ा अभागापन क्या होगा? कंगाल आदमी को धन का भंडार मिल गया और वह उसे छोड़कर फिर कंगाल हो गया। भूखे को स्वादिष्ट भोजन मिल गया और वह उसे छोड़कर फिर भूखा हो गया। रोगी को कल्याणकारी औषधि मिल गयी और उसे फेंक कर रोगी ही बना रहा तो इससे बड़ा अभागापन क्या होगा भला?

ऐसी गलती भूलकर भी नहीं करें। कभी-कभी साधक-साधिका आते हैं, “क्या करें मेरी साधना छूट गयी। मैं काम में बहुत व्यस्त हूँ, समय नहीं मिला।” बड़े बावलेपन का उत्तर है, बावलेपन का बहाना है। दिन में दो बार, कि तीन बार, कि चार बार अपने शरीर को भोजन देते हो कि नहीं। कभी नहीं कहते न! कि मेरे पास समय नहीं है, आज मैं भोजन नहीं ले सकता। मैं इतना व्यस्त आदमी, भोजन के लिए समय कहां से निकालूं। ऐसा कोई नहीं कहता न! और जहां मन को भोजन देने की बात आयी वहां पर मेरे पास समय नहीं है। यह सुबह-शाम जो एक-एक घंटे साधना करते हो, यह मन का आहार है, उसे भोजन दे रहे हो, उसे बलवान बना रहे हो। और उसका बलवान होना शरीर के बलवान होने से ज्यादा अवश्यक है— यह भूल जाओगे तो अपनी हानि कर लोगे। ऐसी भूल कदापि न हो, कदापि न हो।

कितना ही काम क्यों नहीं हो, मुझे अपने मन की कसरत करनी है। मुझे अपने मन को दो बार आहार देना ही है, चाहे जो कुछ हो जाय! कभी-कभी ऐसी परिस्थिति हो कि उसी स्थान पर, उसी समय साधना नहीं कर पा रहे। कोई दोष नहीं। लेकिन उस दिन किसी स्थान पर भी, किसी समय भी, चौबीस घंटे में दो बार साधना करनी ही है। भले परिस्थितियां ऐसी हैं कि एकांत में अकेले बैठकर, आँख बन्द करके नहीं कर सके, कोई हर्ज नहीं। आँखें खोले हुए हैं, लेकिन मन भीतर है। लोगों के बीच में बैठे हैं तो उन्हें न लगे कि हम ध्यान कर रहे हैं। मन भीतर है, हमारा काम हो गया। हमको तो अपने मन की कसरत करनी है, कोई दिखावा नहीं करना। लेकिन अपने मन को भूखा भी नहीं मारना है, उसको आहार देना है। हम खुली आँखों से लोगों के बीच रहते हुए भी उसको आहार दे रहे हैं। भले उतनी कुशलतापूर्वक नहीं दे पाये, जितना एकांत में अकेले बैठकर आँख बन्द करके देते, तो क्या हुआ? जरा कम, पर आहार तो दिया। उसे भूखा नहीं मारना कभी। बड़ा कमजोर हो जायेगा।

और सबसे बड़ी कठिनाई यह होगी कि कमजोर हो करके यदि उसने अपना पुराना स्वभाव ले लिया—राग जगाने का, द्वेष जगाने का, आसक्ति जगाने का, व्याकुल होने का— अरे फिर तो बढ़ता ही जायेगा। हम उस स्वभाव को दूर करने का काम कर रहे थे, दुश्मनों से लड़ते हुए उन्हें कमजोर कर रहे थे, अब ये दुश्मन फिर खड़े होकर सिर पर चढ़ने लगे। हम कमजोर पड़ गये तो हारते चले जायेंगे, सारी जिन्दगी हारते रहेंगे। अरे ऐसा अनमोल मनुष्य का जीवन, इतनी कल्याणकारी विद्या, जिसके प्रति श्रद्धा भी है क्योंकि लाभ हुआ है, और फिर भी छूट जाय। ऐसा कभी नहीं हो, भूलकर भी नहीं हो। इस बात को सदैव याद रखें। हम यह जो सुबह-शाम दिन में दो बार साधना करते हैं, किसी पर एहसान नहीं कर रहे। हमारे गुरुजी ने कहा है, इसलिए क्या करें करना ही पड़ता है। गुरुजी पर एहसान नहीं, अपने आप पर एहसान है। हमें सुख का जीवन जीना है। हजार परिस्थितियां प्रतिकूल हैं, फिर भी हम सुख का जीवन जीयेंगे, शांति का जीवन जीयेंगे। जीने की कला हमारे पास है तो हम दुःख का जीवन क्यों जीयें? नहीं, हम दुःख का, बेचैनी का, अशांति का जीवन अब नहीं जीने वाले। यह जो शरीर पर संवेदनायें महसूस होने लगीं, समझो मुक्ति का दरवाजा खुल गया। जिस बेचारे को शरीर पर संवेदनायें महसूस नहीं होतीं उसके लिए दरवाजा ही नहीं खुला। संवेदना महसूस होने

लगी, और उसके प्रति समता में रहना आ गया तो दरवाजा ही नहीं खुला, बल्कि हम प्रवेश करने लगे, मुक्ति के श्रोत में पड़ गये।

विपश्यना में दोनों मिल गये। शरीर पर कहां-कहां कैसी-कैसी संवेदना होती है इसको भी जानने लगे और इसके प्रति समता भी रखने लगे। अरे तो कदम-कदम उस मुक्त अवस्था तक पहुँच रहे हैं न! एक भी कदम हमारा निष्फल नहीं होता। इस मार्ग पर उठाया हुआ हर कदम हमें मुक्ति के अंतिम लक्ष्य के नजदीक पहुँचाता है। एक-एक कदम, एक-एक कदम। कोई भी परिश्रम व्यर्थ नहीं जाता। हर परिश्रम, हर पुरुषार्थ अपना फल देता है। जितना-जितना काम करते हैं उतना-उतना फल प्राप्त होते जाता है। मन बलवान और निर्मल होते जाता है, मुक्ति की ओर बड़े बलपूर्वक बढ़ता चला जाता है।

यह जो संवेदनाओं को देखना सीखा और इन संवेदनाओं के प्रति समता रखनी सीखी, यह दैनिक जीवन में इतना काम देती है, इतना काम देती है कि कोई समझदार साधक उसे खूब समझेगा। बुद्ध की यही बोधि थी कि ये जो संवेदनायें हैं, इनका होश नहीं हो तो प्रतिक्रिया करनी शुरू कर देंगे और दुःख की ओर बढ़ते चले जायेंगे। अपार दुःख, दुःख ही दुःख! यह **दुःखसमुदयगामिनी पटिपदा**, यानी, दुःख पैदा करने वाली प्रतिपदा हो गयी।

और इन्हीं संवेदनाओं का अगर होश के साथ इस्तेमाल करने लगे, यानी, यह अनित्य है, इसके प्रति समता आ गयी तो मुक्तिदायिनी प्रतिपदा हो गयी—सारे दुःखों से मुक्त होने का रास्ता मिल गया। बहुत महत्वपूर्ण बात हो गयी।

लेकिन संवेदना आयी और हम प्रतिक्रिया करने लगे— सुखद हो तो सुख भोगने लगे, दुःखद हो तो दुःख भोगने लगे। भोगने लगे तो दुःख के रास्ते पड़ते चले गये, यानी, हम जन्म-मरण के चक्कर के रास्ते पड़ गये। बार-बार का जन्म, बार-बार का मरण। कोई न कोई संवेदना प्रतिक्रिया जागती रहती है, मृत्यु के समय भी जागेगी। और उस समय होश नहीं है तो प्रतिक्रिया करेंगे और अधोगति की ओर चले जायेंगे। उस समय हमारी नति कैसी है? खराब नति है तो अवनति की ओर चले जायेंगे। और अच्छा साधक है, मृत्यु के क्षण जो संवेदना जागी और उसकी नति उन्नति की ओर है तो सद्गति की ओर चले जायेंगे। अपना भविष्य हम स्वयं बनाने वाले हैं।

मृत्यु के समय हमारी नति उन्नति की ओर कैसे हो! अवनति की ओर कैसे नहीं हो! अरे, इसी का अभ्यास कर रहे हैं न! मृत्यु न जाने कब आ जाये? कोई लिखा-पढ़ी नहीं मृत्युराज से कि इसी समय आना, हम तैयार रहेंगे। अरे, कोई ठिकाना नहीं कब आ जाये! हम तैयार हैं, चाहे जब आये! हम उन्नति का ही काम करेंगे, अवनति की ओर नहीं जाने देंगे। संवेदना जागेगी, उसे जानेंगे और समता में रहेंगे तो हमारी नति अपने आप उन्नति की ओर हुई, सद्गति की ओर हुई। बहुत बड़ी विद्या है, सामान्य विद्या नहीं। जनम-मरण के चक्कर से छुड़ाने वाली विद्या। लोक ही नहीं, परलोक भी सुधारने वाली। और परलोक सुधारते-सुधारते सारे लोकों के परे, लोकोत्तर अवस्था तक पहुँचाने वाली विद्या, ऐसा अनमोल रत्न। और कहते हैं— “हमें फुर्सत नहीं है, हम बहुत काम वाले हैं, या कहेंगे— हमें तो बहुत आलस आ गया।” अरे, इन बहानों में कितना बड़ा रत्न खो दिया— यह होश नहीं है न! यह होश जागे, यह होश जागे!

और फिर इन संवेदनाओं का बहुत बड़ा उपयोग दैनिक जीवन में। यह तो बात हुई लोक सुधार कर परलोक सुधारने की। अब दैनिक जीवन में किसी न किसी बात को ले करके उदासी आ गयी, निराशा आ गयी, मन में कुंठा आ गयी, बहुत डिप्रेशन आ गया। अरे बड़ा आसान है। यह विद्या किसलिए सीखी? बिल्कुल इसका उपयोग करेंगे। जैसे ही कोई निराशा आयी, उदासी आयी, कुंठा आयी, डिप्रेशन आया, तो बस इतना ही कि इस समय मेरे मन में डिप्रेशन है, उदासी है, निराशा है। किस बात को लेकर है— उससे कोई लेन-देन नहीं। इस समय मेरे मन में उदासी है और भगवान की वाणी है, और सही वाणी है, कोई अन्धविश्वास की बात नहीं— **“वेदना समोसरणा.., सब्बे धम्मा”**। चित्त में जो कुछ जागता है उसको धर्म कहते थे। चित्त ने जो



कुछ धारण किया, उसके साथ-साथ शरीर में एक संवेदना जागी, प्रकृति का नियम है। शरीर और चित्त इस प्रकार जुड़े हुए हैं कि उदासी जागी तो शरीर में कोई न कोई संवेदना जागी। उस समय अच्छा हो हृदयक्षेत्र के पास संवेदना पकड़ में आ जाय, अन्यथा जहाँ कहीं पकड़ में आ जाय, और जो संवेदना शरीर में इस समय जागी है, वह उदासी से जुड़ी हुई है।

और अगर हमारी साधना इतनी ऊँची हो जाय कि ‘यह उदासी है और यह अनित्य है’—यूँ देखते-देखते उसके बाहर निकल जायेंगे। बहुत कठिन काम है। जब उदासी है तो केवल उदासी है, उदासी है से—वह बढ़ेगी, हम उसको समताभाव से नहीं देख पायेंगे। इसलिए भगवान ने यह कल्याणकारी विद्या दी कि उदासी है तो शरीर में क्या है? शरीर में संवेदना है। और संवेदना देखने के लिए शिविर में आते हैं। संवेदना देखनी सीख गये तो बस, संवेदना देखने लगे, और इस समय मेरे चित्त में उदासी है, बस। अब शरीर में ऐसी संवेदना है इसे खूब जान गये हैं। एक-दो बार का अभ्यास नहीं, न जाने कितनी बार अभ्यास किया है, “हर संवेदना अनित्य है, नश्वर है, भंगुर है”। अनन्तकाल तक नहीं बनी रहती। यह उदासी की संवेदना भी अनित्य है, नश्वर है। देखते हैं—कब तक रहती है? हम संवेदना को देखे जा रहे हैं, और देखते हैं यह उदासी भी कब तक रहती है। अरे! वह कमजोर होने लगी। जैसे घर में चोर आया और मालिक जाग गया, अब चोर भाग जायेगा। वह उदासी टिक नहीं सकती, कमजोर पड़ते-पड़ते निकल जायेगी।

यह केवल उदासी की बात नहीं। जीवन में न जाने कितनी तरह की बातें आयेंगी। किसी बात को लेकर क्रोध आ गया तो बस इतना ही कि मेरे मन में इस समय क्रोध जागा है। किस बात को लेकर जागा है उससे कोई लेन-देन नहीं। मेरे मन में इस समय क्रोध जागा है, देखें इस समय शरीर में क्या संवेदना है? हृदयक्षेत्र में मालूम होता है तो और अच्छा, अन्यथा कहीं भी मालूम हो। यह संवेदना भी अनित्य है और यह क्रोध भी अनित्य है।

जो क्रोध बढ़ते-बढ़ते हमारे सिर पर चढ़ जाता था, अब कमजोर होने लगा। कमजोर होते-होते-होते निकल गया। अरे, कितना बड़ा लाभ हुआ। कोई भी विकार जागे—वासना जागी। किस बात को लेकर जागी, किस व्यक्ति पर जागी, उससे कोई लेन-देन नहीं। इस समय मेरे मन में वासना जागी। अब देखें शरीर में क्या हो रहा है। उस समय शरीर में जो संवेदना है, उस वासना से संबंधित है—हम देख रहे हैं, अनित्य है, अनित्य है। तुझे भी देखते हैं तू कब तक रहती है। कमजोर पड़ने लगी। कमजोर पड़ते-पड़ते निकल गयी। ऐसे अहंकार जागा, ईर्ष्या जागी, मात्सर्य जागा, भय जागा....।

अरे कोई विकार जागे। विकार जब भी जागता है तब कोई बहाना लेकर जागता है और उसके बाद बढ़ते-बढ़ते सिर पर चढ़ जाता है। अब वह बहाना रहे या न रहे, यह बढ़ता जायेगा। बढ़ते-बढ़ते सिर पर चढ़ जायेगा। हम व्याकुल हो गये। व्याकुल हो गये तो जीना हराम हो गया। अरे, इतनी बड़ी विद्या मिल गयी, अब तो जीना आ गया न! जागे न कोई विकार! पहले तो कोई विकार जागेगा ही क्यों? अच्छा, अभी कमजोर हैं। किसी बात को लेकर कोई विकार जाग गया। हम बहादुर हैं, कमजोर नहीं हैं, कायर नहीं हैं, अब इस दुश्मन का सामना करेंगे। और सामना इतना ही है कि हम तुझे स्वीकार करते हैं। तू मेरे चित्त पर दुश्मन बन कर आया है। अब देखूँ, मेरे शरीर पर क्या हो रहा है?—अनित्य है, अनित्य है—दुश्मन कमजोर होता गया और भाग गया, नष्ट हो गया। अरे, इतनी बड़ी विद्या, इतने काम की विद्या।

सारे जीवन भर विकार तो आते ही रहेंगे—कभी इस बात को लेकर, कभी उस बात को लेकर। जिस दिन बिलकुल निर्विकार बन जाओगे, वह बात बिलकुल अलग है, अर्हत हो जाओगे। लेकिन अभी दूर हैं। अभी तो सामान्य जीवन में इस तरह की मुसीबतें, विकार आयेंगे और हमें तो हर प्रकार की परिस्थितियों में रहना है, जीना है, हर प्रकार के विकार जागने हैं, और हमें उनका सामना करना है। यह संवेदना काम करेगी। हमें बहुत बड़ा शस्त्र

मिल गया, बहुत बड़ा अस्त्र मिल गया। कोई शत्रु इसके सामने नहीं टिक सकता, बशर्ते कि हम समता रखें। नहीं तो यह दुधारी तलवार है। दुश्मन को भी मारे और हमको भी मारे। अगर हमने समता नहीं रखी तो हमको मारने लगी, ऐसी तलवार है। हमें दुश्मन को मारना है और तलवार मेरे हाथ में है तो वार सामने वाले दुश्मन पर करेंगे, अपने आप पर नहीं। लेकिन दुश्मन पर तभी वार कर पायेंगे, जब समता होगी। नहीं तो अपने आप पर वार होने लगा। अरे, व्याकुलता ही व्याकुलता बढ़ाने लगे।

और जब विपश्यना नहीं होती तब क्या करे बेचारा? उसे पता ही नहीं कि दुश्मन आया है और सिर पर सवार है। पता लग भी गया तो क्या करे? उसके पास विपश्यना का हथियार नहीं। हमारे पास विपश्यना का हथियार भी है और हमने इसका उपयोग करना भी सीखा है। अपने आप को बलवान रखेंगे, तो यह हथियार जीवन भर काम आयेगा। सारे जीवन कोई दुश्मन हमारे सिर पर नहीं चढ़ सकता। मृत्यु के समय कैसे चढ़ेगा? चढ़ ही नहीं सकता, हम मालिक हैं। तो लोक भी सुधर गया और मृत्यु के बाद का परलोक भी सुधर गया, क्योंकि हम अपने मालिक हो गये।

यह मालिक होने की विद्या—अपने शरीर में होने वाली संवेदनाओं को जानने लगना है। हर प्रकार की संवेदनाओं को, चाहे दुःखद हों या सुखद हों, हम जान रहे हैं और समता में हैं—प्रतिक्रिया नहीं कर रहे हैं, बस हमें जीना आ गया। हम अपने मन को बलवान बनाने लगे, कोई दुश्मन हमें हरा नहीं सकता, पराजित नहीं कर सकता। हमारे जीवन में कैसे दुःख आयेगा? विकारों से ही दुःख आता है, बाहर की घटना से नहीं। बाहर की घटना घटी, हमने विकार नहीं जगाया, हम दुःखी नहीं हुए। बाहर की घटना घटी, हमने विकार जगाया, हम दुःखी हो गये। अरे, तो हम जिम्मेदार हैं न! बाहर की घटना हमारे प्रतिकूल घटती ही रहेगी। हम नहीं विकार जगाते, हम बलवान हैं, हम पर कोई असर नहीं होता।

हम जीत गये, बहुत सुखी हैं, बहुत शांति का जीवन जीते हैं, बहुत चैन का जीवन जीते हैं, अपना मंगल करते हैं। किसी का अमंगल नहीं करते, मंगल ही करते हैं। बस जीना आ गया। जीने की कला आ गयी। हर साधक को, हर साधिका को यह बात अच्छी तरह समझ कर रखनी चाहिए कि मुझे अपने मानस को बलवान बनाये रखना है, ताकि मैं हर दुश्मन का सामना कर सकूँ। मुझे अपने मानस को कमजोर नहीं बनने देना है, इसे बलवान बनाये रखना है। इसके लिए समय-समय पर आहार देना है, समय-समय पर मन की कसरत करनी है, ताकि सारे जीवन बलवान रह सकें, सुखी रह सकें, स्वस्थ रह सकें।

खूब मंगल होगा, खूब कल्याण होगा। जो-जो साधना के पथ पर आ गये, समझना चाहिए कि हमें अनमोल रत्न मिल गया। अब इस रत्न को साथ लेकर सारे जीवन सुखपूर्वक रहेंगे, शांतिपूर्वक रहेंगे। अपना मंगल, औरों का मंगल! सबका खूब मंगल हो! खूब कल्याण हो! सबकी स्वस्ति मुक्ति हो!

कल्याण मित्र, सत्यारायण गोयन्का

प्रश्नोत्तर - आचार्य वार्षिक सम्मेलन, धम्मगिरि 1989

प्रश्न: यदि मेरे शरीर में, सूक्ष्म संवेदनाओं का अनुभव न हो तो मैं किस प्रकार मैत्री का अभ्यास करूँ?

गुरुजी: मैत्री तो कर सकते हैं, इतनी प्रभावशाली मैत्री नहीं होगी। जिन लोगों को केवल स्थूल संवेदनायें मिल रही हैं मैत्री के समय, वे केवल मानस के ऊपरी हिस्से तक, जिसे परित्त चित्त कहें, वह छोटा-सा हिस्सा, जिसे विदेशी, यानी, आज के पश्चिमी वैज्ञानिक कॉन्शियस माइंड कहते हैं; बस, उसी के स्तर पर सबका मंगल हो, सबका भला हो, यही होगा। लेकिन अगर सूक्ष्म संवेदनाओं पर चले गये और तब किया तो अंतर्मन की गहराइयों से हम जो मैत्री कर रहे हैं, उसका प्रभाव तो हम पर भी ज्यादा पड़ेगा, आसपास के वातावरण पर भी ज्यादा पड़ेगा। लेकिन यदि नहीं कर पा रहे हैं तो थोड़ी-सी देर केवल बुद्धि के स्तर पर ही कर लें—सबका मंगल हो! सबका कल्याण हो!! भले इतना प्रभावशाली नहीं होगा, पर होगा जरूर। ❀❀



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री रतनशीभाई पटेल, धम्म अम्बिका, नवसारी (गु.) के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा

नये उत्तरदायित्व आचार्य

1. श्री नरेंद्र भरवाडा, सूरत, गुजरात

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री परशुराम मोरे, नांदेड
2. श्री मिलिंद आठवले, नांदेड

नवनिशुक्ति

भिक्षु आचार्य

1. भिक्षु विनय, अरुणाचल प्रदेश

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री विक्रान्त मोडक, इगतपुरी, महाराष्ट्र
2. कु. वर्षा वाल्दे, नागपुर, महाराष्ट्र

- 3-4. श्री ट्रेवर एवं श्रीमती आइरीन डिलानी, गोवा

5. श्रीमती जानकी जरीवाला, सूरत, गुजरात
6. श्री लालता प्रसाद शर्मा, भोपाल, म. प्र.
7. श्री संजय कुमार, बिलासपुर, छत्तीसगढ़
8. श्री हरिश्चन्द्र राय, मऊ, उत्तर प्रदेश
9. श्री प्रभाकर राजगोपाल, चेन्नई, तमिलनाडु
10. श्रीमती सुषमा गौतम, नेपाल
11. श्री कृष्ण बहादुर कार्की, नेपाल
12. Mr. Tang Hung Nguyen, Nepal
13. Mr. Heng Hong Zhao, China
14. Mr. Tanagid Sathitsit, Thailand
15. Ms. Lim O Kiem, Indonesia

बाल-शिविर शिक्षक

1. श्री तानाजी काटे, सोलापुर, महाराष्ट्र
2. Ms. Kayo Yoshida, Japan

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविर:

1. रविवार 4 अक्टूबर, 26. शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में
2. रविवार, 17 जनवरी, 2027 सयाजी ऊ बा खिन एवं माताजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में,
3. रविवार, 23 मई, 27 बुद्ध-पूर्णिमा के उपलक्ष्य में,
4. रविवार 18 जुलाई, 27, आषाढ़ पूर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में
5. रविवार 3 अक्टूबर, 27. शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि 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। महाशिविर एवं अन्य एक दिवसीय शिविरों 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> ; 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.dhammadaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्म के

दुर्लभ जीवन मनुज का, बड़े भाग्य से पाया।
प्रज्ञा शील समाधि बिन, देवे वृथा गँवाया।।
बिन प्रयत्न पूरे न हों, छोटे मोटे काम।
बिना स्वयं उद्यम किये, कहां मुक्ति का धाम?
तन जागे संवेदना, जब मन जगे विकार।
विपश्यना से देखते, होय दुखों के पार।।
सतत साधना रत रहें, रहे निरंतर होश।
दूर राग का रोग हो, दूर द्वेष का दोष।।

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

संत सदा जाग्रत रवै, करै न रंच प्रमाद।
भव-भय-बंधन काट कर, चखै मुक्ति रो स्वाद।।
सद्भा स्यू उद्यम जगै, करदे दूर प्रमाद।
उद्यम स्यू प्रग्या जगै, चखै मुक्ति रो स्वाद।।
विपस्सना री साधना, मरणो दियो सिखाय।
मरण समय समता जगै, छुटै देह मुसकाय।।
जगै काय संवेदना, चित समता ना खोय।
अंतर मन संवर करै, करम निरजरा होय।।

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 अगस्त, 2026, वर्ष 2, अंक 6

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारत के बाहर भेजने के लिए US \$ 50) “विपश्यना” (संशोधित) RNI रजि. नं.19156, प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

Posting day- 14th of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.)
DATE OF PRINTING: 10 AUGUST, 2026, DATE OF PUBLICATION: 14 AUGUST, 2026

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244998, 244076, 244086,

244144, 244440, मोबा.: 9405618869

Email: vri_admin@vridhamma.org;

Course Booking: info.giri@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org