



विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2569, 14 जनवरी, 2026, वर्ष 1, अंक 11 (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

न तेन होति धम्मदो, येनत्थं साहसा नये।
यो च अत्थं अनत्थञ्च, उभो निच्छेय्य पण्डितो॥

— धम्मपद - 256, धम्मद्वग्गो

जो (व्यक्ति) सहसा (अचानक) किसी बात का निश्चय कर ले, वह धर्मिष्ठ नहीं कहा जाता। जो अर्थ और अनर्थ दोनों का चिंतन कर निश्चय करे वह पंडित (कहलाता है)।

पूज्य माताजी को संबोधित एक धर्मपत्र

— सत्य नारायण गोयन्का

पड़ाव: बोधगया, 25 जनवरी 1971

देवी इलायची, धर्म प्रज्ञा जाग्रत रहे!

पूज्य गुरुदेव अब नहीं रहे। उन्होंने यह शरीर छोड़ दिया। तुम कितनी सौभाग्यशालिनी हो कि तुम पूज्य गुरुदेव के समीप मुझसे लगभग डेढ़ वर्ष अधिक रह सकी और उनके अंतिम समय तक वहीं रही।

यद्यपि वे अब भी मुझसे दूर नहीं हैं लेकिन उस शरीर में वैसे हँसते-मुस्कराते हुए, वैसे ध्यान सिखाते हुए, वैसे प्यार और मैत्री भेजते हुए अब उन्हें नहीं देख सकेंगे। हम यहां इस बात के सपने सँजोए हुए थे कि एक-दो वर्ष में यहां भारत में ही कोई एक आश्रम बन जायेगा और गुरुदेव यहीं आकर रहने लगेंगे। यद्यपि उनका शरीर इस लायक नहीं था कि वे यहां की कठोर यातनाएं सह सकते और ऐसी अवस्थाओं में शिविर लगा सकते, लेकिन फिर भी किसी स्वच्छ जगह के आश्रम में रहकर वे अनेक लोगों का भला करते और हमें भी जगह-जगह घूमकर साधना सिखाने का बल देते रहते। परंतु ये सपने अधूरे रह गये और अब हमें सारा काम अपने बल पर ही करना होगा। अपनी देह त्यागने के एक महीने पूर्व पूज्य गुरुदेव ने मुझे इस बात का अधिकार दिया था कि मैं उनकी ही तरह निर्वाण धातु खींचकर लोगों में बांट सकूँ। तब मैंने यह नहीं समझा था कि जैसे पिता अपनी देह त्यागते हुए अपने पुत्र को अपना छिपाया हुआ धन हवाले कर जाए, जैसे कोई गुरु अपने प्रिय शिष्य को अपनी सारी विद्या सिखा जाए, वैसे ही मुझे यह विरासत सौंपी गई है। परन्तु अब तो दिन-पर-दिन यह बात स्पष्ट होती जा रही है कि उन्होंने ऐसा किसी विशेष मतलब से ही किया और इस बात को समझ लेने के बाद अब मैं अपनी जिम्मेदारी को और अधिक भारी मानने लगा हूँ।

जिस गुरु ने मुझे इतना कुछ दिया, मैं उसका ऋण भला कैसे भुला सकता हूँ! हर पिता चाहता है कि उसका पुत्र उससे भी नेक निकले। इसी तरह हर अच्छा गुरु चाहता है कि उसका शिष्य उससे भी दो कदम आगे बढ़े और उसके मन की मुराद पूरी करे। पूज्य गुरुदेव की कितनी बड़ी इच्छा थी कि वे बर्मा के बाहर जाकर दुनिया भर के दुःखी लोगों को भगवान बुद्ध का यह पावन मार्ग सिखाएं और उनका दुःख दूर करके उनके आंसू पोछें। उनके

पास भगवान बुद्ध की आचार्य-परंपरा से प्राप्त हुई एक ऐसी विद्या थी जिससे लोग उनके पास रोते हुए आते तो हँसते हुए ही लौटते। पूज्य गुरुदेव ने जो विद्या हमें सिखाई, हमारे दुःख हल्के किए और अंत में हमें इस बात का अधिकार दिया कि हम भी इसी प्रकार दूसरों के दुःख हल्के कर सकें। पूज्य गुरुदेव की इस अंतिम इच्छा को पूरा करना हमारा धर्म है, यही हमारा कर्तव्य है, यही हमारे शेष जीवन का लक्ष्य है।

मेरी जीवन-संगिनी! मैं हर शिविर में देखता हूँ कि किस प्रकार 20-30-50-100 आदमी जो कि जीवन में बड़े दुःखी थे, किस प्रकार अब अपने मन को शांत करके निर्मल और प्रसन्न कर लेते हैं। इतने लोगों को एक साथ शांत चित्त से बैठे हुए देखता हूँ, तो मन बड़ा प्रसन्न होता है। लगता है मैं अपने गुरु को सच्ची श्रद्धांजलि दे रहा हूँ, गुरु के प्रति अपना ऋण चुका रहा हूँ तो मेरे मोद का कोई ठिकाना नहीं। मैं चाहता हूँ कि मेरे इस मोद में तुम भी भागीदारिणी बनो। अपने इन बेटे-बेटियों की दुःख-विमुक्ति देखकर तुम्हारा भी मन खिल उठे और जीवन धन्य हो जाय। जिस प्रकार तुमने जीवन भर हर दुःख-सुख में मेरा साथ दिया, वैसे ही इस महान पुण्य में भी मेरा साथ दो और असीम पुण्यशालिनी बनो। अब मुझे विश्वास है कि तुम बाबू भैया एवं सारे परिवार के साथ इसी वर्ष भारत आ सकोगी और यहां आने के बाद इन धर्म शिविरों में मेरा साथ दे सकोगी। कहीं-कहीं इन शिविरों में रहने की और खाने-पीने की ज़रा असुविधा होगी, लेकिन लोगों का भला करके गुरु-ऋण चुकाते हुए मन में जो अपार हर्ष और संतोष होगा उनके सामने ये सारी असुविधाएं नगण्य लगेंगी।

तुम कभी-कभी अपने इस जन्म के बच्चे-बच्चियों के पास भी रहना चाहोगी तो मेरी ओर से तुम पर कोई प्रतिबंध नहीं होगा। परन्तु जब कभी अपने अनेक पूर्व जन्मों के इन भूले-बिसरे अनदेखे बच्चे-बच्चियों के साथ रहना चाहोगी तो तुम्हें अपने साथ शिविर में रखकर मेरा मन प्रसन्न ही होगा। जब तक तुम भारत पहुँचोगी, तब तक यहां तुम्हारे रहने इत्यादि का समुचित प्रबंध हो ही जायेगा। अब जितने दिन तुम वहां हो उतने दिनों अधिक से अधिक आश्रम में जाकर अपने साधना-धर्म को मजबूत करती जाओ। क्योंकि जब कभी तुम्हें यहां के साधना शिविरों में मेरे साथ रहना होगा तब तरह-तरह के लोगों का सामना करना होगा। बहुत बार ऐसी स्थितियां पैदा होंगी जो कि तुम्हें अप्रिय लगेंगी और यदि तुम्हारा धर्म मजबूत नहीं हुआ तो तुम चिड़चिड़ा उठोगी, तिलमिला उठोगी अथवा रो उठोगी। बहुत बार ऐसी स्थितियां भी



आएंगी जबकि तुम्हारे ये बेटे-बेटियां तुम्हारे चरणों पर अपना सिर रखेंगे, तुम्हारे चरणों की धूल लेकर अपने माथे पर लगायेंगे, तुम्हें मां-मां कहकर अपने सिर पर चढ़ाएंगे। उस समय यदि धर्म पुष्ट नहीं रहा तो घमंड के मारे तुम्हारा सिर फूल जाएगा, तुम खुशी के मारे नाचने लगोगी और यह सब तुम्हारे लिए बड़े कष्ट का कारण बनेगा। इन धर्म शिविरों में हमें औरों के कष्ट दूर करने हैं, परंतु इसका मतलब यह नहीं कि हम अपने लिए कष्टों का बोझ बांधते चले जायें। और जो अपने लिए कष्टों का बोझ बांधता है वह औरों का दुःख दूर नहीं कर सकता। जो स्वयं लंगड़ा है, वह किसी लंगड़े को भला कैसे सहारा देगा? जो स्वयं अंधा है वह किसी दूसरे को भला क्या रास्ता बताएगा? इसलिए लोगों की धर्मसेवा करने के लिए पहले हमें अपना धर्म मजबूत करना होगा। तुम्हारे पास अभी जितना समय रंगून में रहने का है, उसका अच्छे से अच्छा उपयोग करो, अधिकाधिक उपयोग करो, अपने ऊपर वाले साधना के कमरे में अथवा आश्रम में बैठ कर, अपने मन की सारी गांठें दूर कर लेनी चाहिए। इस दिशा में तुम जितना धर्मबल इकट्ठा करोगी, वह सब यहां बहुत काम आएगा।

मैंने पूज्य गुरुजी के अंतिम आदेश को आज्ञा की तरह अपने सिर पर धारण कर लिया है और अब अपना शेष जीवन इस जिम्मेदारी को निभाते रहने में ही लगाने का निश्चय कर लिया है। मेरा यह निश्चय तभी सफल हो सकेगा जबकि मेरी जन्म-जन्म की धर्म-संगिनी इस जीवन में भी मेरा साथ देगी और पुण्य पारमी के घड़ों को भरने में हाथ बँटाएगी। सारा जीवन धर्म के काम में लगा देने का मतलब यह नहीं है कि मैं घरबार छोड़कर संन्यासी या भिक्षु बन रहा हूँ। पूज्य गुरुदेव ने भी तो अपना सारा जीवन इसी काम में लगाया परंतु अपने परिवार का भरण-पोषण तो करते ही रहे। दिन भर मेहनत करके जो सरकारी नौकरी से मिलता उसकी एक-एक पाई अपनी पत्नी-बच्चों को भेजते रहते थे। इस प्रकार परिवार के प्रति अपनी जिम्मेदारी भी निभाते रहे। तुम्हारे सामने तो ऐसा कोई प्रश्न है ही नहीं। तुम तो भगवान के शुद्ध धर्म में गहरी रम गयी हो। मैं जानता हूँ यह धर्म तुम्हें कितना प्रिय लगता है। तुम्हारे मन को कितनी शांति देता है! तुम जीवन में कभी भी इस पावन धर्म का विरोध करोगी इसकी मुझे रती भर भी आशंका नहीं है। और जहां धर्म का विरोध नहीं है, धर्म के मार्ग में कांटे नहीं बिछाए जाते, वहां किसी भी प्रकार का तनाव कैसे हो सकता है! तुम तो सारा जीवन कंधे से कंधा मिलाकर धर्म की सेवा ही करती रहोगी और हम धर्ममय सुखी जीवन बिता सकेंगे।

हम दोनों ने जीवन में सब तरह के सुख-दुःख भोग लिए, ऐसी कोई कामना नहीं जिसके लिए मन अब भी ललचाता हो। हां, तुम्हारे मन में इस बात की व्यग्रता हो सकती है कि सभी बच्चों को अपने पांव पर खड़ा करके उन्हें अच्छा गृहस्थ बना दें। इस बात से तो हम दूर भाग नहीं रहे। परिवार की अपनी यह जिम्मेदारी तो हम पूरी करेंगे ही। सभी बच्चों को हम जहां तक हो सकेगा अच्छी पढ़ाई देंगे, अच्छी शिक्षा देंगे, उन्हें अपने पांव पर खड़े हो सकने में पूरी सहायता करेंगे और उसके बाद उन्हें अपनी मेहनत पर छोड़ देंगे। सांसारिक सुख सम्पदाओं और शिक्षा-दीक्षा के बावजूद हमारे पास एक बहुत बड़ा अनमोल रत्न है जो कि हमारे जीवन की सबसे बड़ी कमाई है। हर मां-बाप अपने बच्चों के लिए अपनी आर्थिक कमाई विरासत में छोड़कर जाते हैं। हम भी अपने बच्चों को यह अनमोल कमाई अपने जीते जी सौंप कर जाएंगे और इस प्रकार उनके प्रति अपनी जिम्मेदारी पूरी करेंगे। परन्तु अगर हम पागलों की तरह अपना सारा जीवन अपने इन बच्चों की दुनियावी देखभाल करने में ही बिताते रहे तो न हम सही माने में इनका भला कर सकेंगे, और न ही हमारा भला हो सकेगा। इन बच्चों के प्रति हमारे मन में जितनी गहरी आसक्ति होगी, हम उतना ही गहरा दुःख और संताप पैदा करेंगे- हमारे लिए भी और इन बच्चों के लिए भी। परन्तु अगर हमारी आंखें खुली रहेंगी, हम अंध-आसक्ति में नहीं डूबेंगे तो अनासक्त भाव से हम इन बच्चों का अधिक कल्याण कर सकेंगे।

मैं चाहूंगा कि मेरा कोई बच्चा करोड़पति बने या न बने, अनेक फैक्टरियों का मालिक बने या न बने, बहुत ऊंचे महलों में रहे या न रहे, बहुत बढ़िया गाड़ियों में फिरे या न फिरे परंतु वह अच्छा मनुष्य जरूर बने। उनके हृदय में हमेशा इंसानियत का समुद्र लहराता रहे। उनमें सच्चाई हो, ईमानदारी हो, अपने सुख के लिए दूसरे के सुख को नष्ट करने का जानवरपना न हो, अपनी इच्छाओं की पूर्ति करने के लिए दूसरों के अधिकारों को कुचलने की निर्दयता न रहे। अपना अहंकार-पोषण करने के लिए दूसरों का मान मर्दन करने की जहालत न रहे, बल्कि किसी को भी दुःखी देखकर उनका मन प्रसन्न होने के बजाय करुणा से भर जाए। किसी को भी सुखी देखकर उनका मन ईर्ष्या के बजाय प्रसन्नता से भर जाए। उनके मन में सबके प्रति प्यार ही प्यार भरा हो, कहीं द्वेष-दौर्मनस्य का नामोनिशान न हो। दूसरों को सुखी देखने के लिए उनके मन में सदा त्याग का भाव बना रहे। दूसरों को खुश करने के लिए अपनी खुशियां न्योछावर कर सकने की उनमें उमंगें बनी रहे। अगर हमारी बहुओं सहित सभी बच्चों ने हमसे विरासत में यह धर्म प्राप्त कर लिया तो इन्हें देखकर परिवार के हमारे दूसरे बच्चे भी धर्मवान बनेंगे और इस प्रकार अपना लोक और परलोक दोनों सुधारेंगे।

मेरे इस धर्म संकल्प में, मैं तुम्हारा पूरा सहयोग चाहता हूँ और तुम्हारी रजामंदी भी। इस पत्र की प्रतिलिपि भारत में सभी बच्चों को भिजवा रहा हूँ। तुम भी वहां बर्मा में रहने वाले सभी बच्चों को पढ़वा देना ताकि वे भी हमारे इस धर्म-संकल्प के सही आशय को समझ लें और अपने जीवनाचरण को धर्म के अनुकूल ढालने का प्रयत्न करें जिससे कि हमें धर्मबल मिले और उनकी वजह से हमारी धर्म-चर्या में कोई बाधा न आने पाए। उन्हें समझना चाहिए कि इन धर्म शिविरों में दुनिया भर में रहने वाले न जाने हमारे कितने राधेश्याम और गिरधारी हैं। न जाने कितने मुरारी और श्यामबिहारी हैं। न जाने कितनी विमला और मंजु हैं जिनको हमारे प्यार की भूख है, वे हमारे स्नेह के लिए व्याकुल हैं, दुखी हैं, व्यग्र हैं, गलत रास्ते पड़े हुए हैं। यदि हम उन्हें इस धर्म का अमृत दे सकें तो हमारे इन बच्चों को भी प्रसन्नता ही होगी। अपने मां-बाप की धर्म-चर्या देखकर उन्हें धर्म प्रेरणा प्राप्त होगी, धर्म-सुख प्राप्त होगा, इसी में उनका सच्चा मंगल और कल्याण निहित है।

तुम्हें भी समझ लेनी चाहिए कि अपने परिवार की जिम्मेदारियों से दूर न भागते हुए भी हम अपना शेष जीवन मुख्यतः धर्म की सेवा में ही लगाने का व्रत ले रहे हैं। इस रास्ते पर बहुत कांटे हैं, बहुत कष्ट हैं, बहुत यातनाएं हैं, बहुत बाधाएं हैं और उनसे विमुख होने के लिए बहुत-से प्रलोभन हैं, खिंचाव है, मजबूरियां हैं। परन्तु इन सबके बावजूद भी हमें यह व्रत निभाना है—ऐसा दृढ़ संकल्प तुम्हारे मन में होना ही चाहिए तभी तुम मेरे साथ काम कर सकोगी। अन्यथा तुम पर कोई दबाव नहीं है, तुम चाहो तो अपना सारा जीवन अपने छोटे से परिवार में ही बिता सकोगी।

मैं परसों, यहां का 92 साधकों का शिविर पूरा करके 28 जनवरी की शाम को 10 दिन के लिए स्वयं साधना में बैठ रहा हूँ। 7 फरवरी को अपनी साधना पूरी करके उसी दिन यहां पूज्य गुरुदेव के श्राद्ध स्वरूप भिक्षुओं को भोजन-दान दे रहा हूँ। मैं जानता हूँ कि भिक्षुओं को भोजन व वस्त्र-दान देने में तुम्हारा मन किस प्रकार धर्म-उमंग से भर जाया करता था। तुम यहां होती तो उसी उमंग में भर जाती। रात भर जाग कर स्वयं अपने हाथों उत्तम-उत्तम भोजन बनाती और भिक्षु संघ को परोसकर प्रसन्नता से भर उठती। वैसे यह काम तो तुम वहां भी करोगी ही। बाबू भैया के नेतृत्व में वहां भी भिक्षुओं का संघदान होगा ही।

इस संघदान के बावजूद मैं चाहता हूँ कि तुम भी कुछ दिनों साधना करो और परम पूज्य गुरुदेव की पावन स्मृति में उस साधना का पुण्यदान करो। इससे तुम्हें सुख-शांति प्राप्त होगी, मंगल-लाभ होगा। सभी बच्चों को भी चाहिए कि आगामी 7 फरवरी तक अपना अधिक से अधिक समय साधना में बिताएं, अपना शील पुष्ट करें और इसी पुण्य से पूज्य गुरुदेव को श्रद्धांजलि अर्पित करें।

धर्म साथी, सत्य नारायण गौयन्का





समय अभी है

— सयाजी ऊ बा खिन

यदि आपको कोई चीज़ पसंद है, तो उसके प्रति लोभ (तृष्णा) होता है; यदि कोई चीज़ पसंद नहीं है, तो उसके प्रति द्वेष (दोष) होता है। आप इन दोनों के बीच जीते हैं। इनसे स्वयं को मुक्त करने के लिए, आपको बुद्ध के बताये मार्ग के अनुसार अभ्यास करना होगा। जब आप अनिच्च (अनित्यता) को स्वानुभूति से जानते हैं, या जब आप समाधि को प्राप्त करते हैं, तब आप मुक्त होते हैं। लेकिन यह काफ़ी कठिन है।

हम पर जो अकुसल कर्मों के कर्ज हैं, वे बहुत बड़े हैं, और क्योंकि हम उन्हें चुका नहीं पाते, इसलिए संसार (जन्म-मरण के चक्र) में घूमते रहते हैं।

केवल एक ही समय ऐसा होता है जब इन ऋणों को चुकाना संभव होता है, और वह समय तब आता है जब सासन (बुद्ध और उनके उपदेशों का) प्रकाश चमकता है और वह विमुक्ति (मुक्ति) का काल होता है।

जब ऐसा अवसर प्रकट हो, तब इसे अवश्य पकड़ें। यदि आप इस अवसर को नहीं पकड़ पाते हैं, तो जीवन की लघुता को देखते हुए, संभव है कि आप मृत्यु को प्राप्त हो जाएं और ऐसे अवसर फिर कभी न मिलें। और यूँ ऐसा महत्त्वपूर्ण अवसर खो जाता है।

इसलिए, इस अवसर का यथासंभव उपयोग करें और जहां तक हो सके अपनी क्षमता के अनुसार धम्म को समझने का प्रयास करते रहें।

हालांकि, मैं आपको एक चेतावनी देना चाहता हूँ:—

शील वही होना चाहिए जो बुद्ध ने सिखाया,

समाधि वही होनी चाहिए जो बुद्ध ने सिखाई,

और **प्रज्ञा** (पज्जा) वही होनी चाहिए जो बुद्ध ने सिखाई।

केवल तभी आप इन तीन शिक्षाओं को स्पष्ट रूप से समझने के लिए ध्यान कर सकते हैं और धम्म में आगे बढ़ सकते हैं।

जो कोई भी शील, समाधि और प्रज्ञा— इन तीन शिक्षाओं को विकसित करते हुए, उनके उद्देश्य को स्पष्ट रूप से समझकर ध्यान करता है, वह इस प्रतिपत्ति (अभ्यास) और विमुक्ति के काल में मार्ग और फल की अवस्थाओं के माध्यम से निर्वाण को प्राप्त करेगा। अतः इस समय को व्यर्थ न जाने दें।

ध्यान के फल

— सयाजी ऊ बा खिन

ध्यान के फल अनगिनत हैं। ये फल सामञ्जस्यफलसुत्तं (दी.नि.-1.2) के ‘समण (भिक्षु) जीवन के लाभ’ में स्पष्ट किए गए हैं। समण बनने का उद्देश्य यह है कि मनुष्य अष्टांगिक मार्ग का कड़ाई और लगन से पालन करे, और स्रोतापन्न, सकदागामी, अनागामी तथा अरहंत के मार्ग-फल को हासिल करते हैं, साथ ही अनेक प्रकार के मानसिक गुणों का भी विकास कर सकते हैं।

गृहस्थ लोग भी यदि परम सत्य को जानने के लिए ध्यान का अभ्यास करते हैं तो उन्हें भी इसी प्रकार का प्रयास करना पड़ता है। यदि उनकी क्षमता अच्छी है, तो वे भी इन मार्ग-फलों और शक्तियों को यथाशीघ्र हासिल कर लेते हैं। सिर्फ वही लोग, जो अच्छी भावना से ध्यान करते हैं, सफलता की आशा रख सकते हैं। जब मन की पवित्रता और शक्ति विकसित होती है, और उसे प्रकृति के परम सत्य का अनुभव होता है, तब मनुष्य मानवता के कल्याण के लिए सचमुच सही दिशा में आगे बढ़ सकता है।

बुद्ध ने कहा:— “भिक्षुओं, एकाग्रता की शक्ति विकसित करो। जिसमें एकाग्रता की शक्ति परिपक्व होती है, वह वस्तुओं को उनके वास्तविक स्वरूप में देखता है।” जिस व्यक्ति ने समाधि विकसित की है, उसके लिए यह बिल्कुल सत्य है। और वह व्यक्ति जिसमें समाधि के साथ पज्जा (प्रज्ञा/ज्ञान) भी विकसित हो, उसमें यह सत्य और भी गहरा होता है। सामान्य रूप से माना जाता है कि जिसका एकाग्रता-बल अच्छा हो और जो मन को इच्छा से संतुलित कर सके, वह उन लोगों की तुलना में बेहतर परिणाम प्राप्त करता

है जिनमें यह शक्ति नहीं है। इसलिए, व्यक्ति चाहे धार्मिक हो अथवा प्रशासक, राजनेता, व्यापारी या विद्यार्थी— जो भी सफलतापूर्वक ध्यान का शिविर पूर्ण करता है, उसे अनेक लाभ प्राप्त होते हैं।

अनिच्च, दुक्ख और अनत्त

अनिच्च, दुक्ख और अनत्त— ये तीन तत्व बुद्ध के उपदेशों का सार हैं। यदि आप अनिच्च (अनित्य) को सही माने में जान लेते हैं, तो उसके परिणामस्वरूप दुक्ख (असंतोष) को भी समझ (जान) लेंगे, और अंततः अनत्त (निर-अहंकार, “मैं” का अभाव) के परम सत्य तक पहुँच ही जायेंगे।

इन तीनों को एक साथ समझने में समय लगता है। अनिच्च वह मूल तत्व है जिसे सबसे पहले अनुभव करना और अभ्यास द्वारा समझना आवश्यक है। केवल किताबों से पढ़कर अनिच्च को सही अर्थ में नहीं समझा जा सकता, क्योंकि केवल पढ़ने में अनुभूति का पहलू नहीं होगा।

सही माने में अनिच्च को समझने (जानने) के लिए इसे अपने भीतर सतत (लगातार) बदलती हुई प्रक्रिया के रूप में अनुभव करना होता है— जैसा कि बुद्ध हमसे चाहते थे। बुद्ध के समय में भी ऐसे लोग जिन्होंने कभी धम्म की कोई पुस्तक नहीं पढ़ी थी, वे केवल अनुभव के द्वारा अनिच्च को भली प्रकार से समझ लेते थे। अनिच्च को सही रूप में समझने के लिए अष्टांगिक मार्ग का कठोर और नियमित पालन करना आवश्यक है। यह मार्ग तीन भागों में बँटा है— शील, समाधि और पज्जा। **शील**— नैतिक जीवन जीना— समाधि की नींव है। **समाधि**— मन को एकाग्र करना— समाधि अच्छी होने पर ही पज्जा (ज्ञान) विकसित होती है। **पज्जा**— अनिच्च, दुक्ख और अनत्त की सत्य अनुभूति— विपश्यना के अभ्यास से विकसित होती है।

इस प्रकार, शील और समाधि, दोनों पज्जा के लिए अनिवार्य आधार हैं।

(The Essentials of Buddha-Dhamma in Practice By Sayagyi U Ba Khin -- excerpt)

तिपिटक अनुवाद परियोजना

हमें यह घोषणा करते हुए खुशी हो रही है कि वीआरआई एक तिपिटक अनुवाद परियोजना (हिंदी) शुरू कर रहा है। इस पहल का समर्थन करने के लिए, वीआरआई द्वारा मार्च २०२६ से मार्च २०२७ तक नियमित अंतराल पर जारी रहने वाली ‘कच्चायन व्याकरण’ पर पांच आवासीय कार्यशालाओं की एक श्रृंखला आयोजित की जाएगी।

पालता: साधकों ने कम से कम पांच 10-दिवसीय विपश्यना शिविर, और १ सतिपट्टान शिविर पूरा किया हो। **उन्नत पाली** के वे साधक जिन्होंने पहले उन्नत स्तर तक पाली भाषा में प्रशिक्षण लिया है। और उन साधकों को जिन्हें हिंदी भाषा में तिपिटक के अनुवाद के क्षेत्र में अपनी धम्म सेवा प्रदान करने में रुचि हो।

अधिक जानकारी के लिए कृपया हमें pali@vridhamma.org पर ईमेल करें।

मंगल मृत्यु

श्री राममंगल सिंह, जिला फतेहपुर उ. प्र. के वरिष्ठ सहायक आचार्य 16 दिसंबर 2025 को शांतिपूर्वक दिवंगत हुए। अंत समय तक वे सजग व साधनारत रहे।

राजस्थान में मंडी समित के सचिव पद से सेवा निवृत्त होने के बाद वे अपने गृह जनपद फतेहपुर आ गये और वहां एक जिप्सी कैम्प में सन 2004 में प्रथम विपश्यना शिविर किया तब से लगातार उत्तरोत्तर धर्मपथ पर आगे बढ़ते रहे। सन 2014 में उन्हें स. आचार्य नियुक्त किया गया तथा 2019 में धम्मलक्खन विपस्सना केन्द्र के आचार्य के सहायक नियुक्त हुए और वरिष्ठ सहायक आचार्य भी। श्री सिंह 2014 से अनेक केन्द्रों में लगातार सेवाएं देते हुए अनेकों के कल्याण में सहायक हुए। धर्मपथ पर आगे बढ़ते हुए वे निर्वाणलाभी हों, यही मंगल कामना है!



नव नियुक्तियों सहायक आचार्य

1. श्रीमती सीमा बोटकर, पुणे, महा.
2. कु. नेहल शाह, पुणे, महा.
3. श्री अशोक कुंभार, कोल्हापुर, महा.
4. श्री रवीन्द्र पोद्दार, अकोला, महा.
5. श्री नागेश्वरराव गुथुला, विशाखापट्टनम, आंध्रप्रदेश
6. श्री रामा राव तेन्नेटी, हैदराबाद
7. श्री संजय येरमल्ला, हैदराबाद
8. श्री सुरेन्द्र प्रधान, कटक
9. श्री जे. वी. वर्षिथ अभिमन्यु, करीमनगर, तेलंगाना
10. श्रीमती कृष्णावेणी, चेम्बरमबक्कम, तमिलनाडु
11. श्री पुरुषोत्तम लाह, पाली, राजस्थान
12. श्री हरदीप सिंह सांगवान, जींद, हरियाणा
13. श्री मोहिन्दर प्रताप सिंह जामवाल, लिंकुटानगर, जम्मू और कश्मीर

बाल शिविर शिक्षक

1. श्री चन्द्रशेखर ठाकुर, पनवेल, न्यू मुंबई
2. श्री अरुण गांधी, न्यू पनवेल, मुंबई
- 3-4. श्री बालू एवं श्रीमती अर्चना लामखडे, न्यू मुंबई
5. श्री गौरव मील, निलजेगांव, महा.
6. श्री प्रवीण चारडे, पुणे, महा.
7. श्रीमती रूपा साखरे, मानकापुर, महा.
8. कु. वैशाली मोडक, नागपुर, महा.
9. श्री सचिन सांगोलकर, नागपुर, महा.
10. श्रीमती मंजूषा धरगवे, नागपुर, महा.
11. श्रीमती विद्या तोंडे, चंद्रपुर, महा.
12. श्रीमती ज्योती गायकवाड, चंद्रपुर, महा.
13. श्रीमती सविता दुदपुरी, मोहाली, पंजाब
14. श्रीमती मनीला बोरा, लखनऊ, उ. प्र.
15. श्री स्वर्ण सिंह, लखनऊ, उ. प्र.
16. Miss Yen yuk Hung, Kwun Tong

बाल शिविर क्षेत्रीय संयोजक

1. श्रीमती महालक्ष्मी महादेवन, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर, पुणे

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविर:

1. रविवार, 18 जनवरी, 2026 को सयाजी ऊ बा खिन एवं माता जी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में,
2. रविवार 3 मई, बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में,
3. रविवार 26 जुलाई, आषाढ पूर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में,
4. रविवार 4 अक्टूबर, 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/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.dhammadhamma@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्म के

परसेवा ही पुण्य है, पर-पीड़न ही पाप।
पुण्य किये सुख ही मिले, पाप किये दुख ताप॥
जब परहित सेवा करे, धर्म सुमन खिल जाय।
जब निजहित सेवा करे, धर्म सुमन मुरझाय॥
बिना स्वार्थ सेवा करे, ऐसे बिरले कोय।
याद रखें उपकार को, वे भी बिरले होय॥
बाकी सारी जिंदगी, धरम हेतु लग जाय।
अंतिम क्षण तक धरम की, सेवा होती जाय॥

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

लोक लोक मैंह धरम रो, फैलै सुभ आलोक।
लोक लोक मंगल जगै, होवै सभी असोक॥
ब्यापै बिस्व विपस्सना, होवै जन कल्याण।
जन जन चालै धरम पथ, पावै पद निरवाण॥
फिर स्यू गूजै जगत मैंह, सुद्ध धरम रो नाद।
होवै दूर उदासियां, होवै दूर बिसाद॥
भय भैरव सारा मिटै, कटै पाप री रात।
फिर स्यू जागै जगत मैंह, मंगल धरम प्रभात॥

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 जनवरी, 2026

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 January, 2026, DATE OF PUBLICATION: 14 January, 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