विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

RNI रजि. नं. 19156 • बुद्धवर्ष 2570, 14 जुलाई, 2026, वर्ष 2, अंक 5 • (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

न तावता धम्मधरो, यावता बहु भासति।
यो च अप्पम्पि सुत्वान, धम्मं कायेन पस्सति।
स वे धम्मधरो होति, यो धम्मं नप्पमज्जति।।

धम्मपदपाळि- 259, धम्मट्ठवग्गो

जब तक धर्म की बहुत चर्चा ही करता है, तब तक धर्मचारी नहीं है। लेकिन जब धर्म के गूढ़ रहस्य को थोड़ा भी सुनता है और सुनकर, समझकर इसे विपश्यना साधना द्वारा अपनी काया में स्वयं देखता है, तभी सही माने में धर्मचारी होता है। सचमुच वही तो धर्मधर है जो इस प्रकार सत्य-दर्शन में जरा भी प्रमाद नहीं करता।

आषाढ़ पूर्णिमा का अभिनंदन!

19 जनवरी, 1971 को जब सयाजी ऊ बा खिन का शरीर शांत हुआ तब बोधगया (बिहार) के 'बरमी विहार' में पूज्य गुरुजी के भारत के 27वें शिविर का दूसरा दिन था। उसके समापन पर उन्होंने सयाजी के सम्मान में एक वृहत् संघदान का आयोजन किया और मुंबई लौटने पर कुछ प्रमुख साधकों से परिचर्चा करके "सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट" की स्थापना की। उद्देश्य था अधिकाधिक साधकों के लाभार्थ विपश्यना केंद्र की स्थापना हो और साधकों को भावी शिविरों की जानकारी के साथ धर्मपथ पर आगे बढ़ने के लिए कुछ प्रेरणाजनक लेख भी प्रकाशित हों ताकि साधकों को पटिपत्ति, यानी, व्यावहारिक साधना के साथ परियत्ति, यानी, धर्म के सैद्धांतिक पक्ष की भी जानकारी हो। तदर्थ सरकारी औपचारिकताएं पूरी होने पर 7 जुलाई, 1971 को गुरु पूर्णिमा (आषाढ़ पूर्णिमा) के दिन **"विपश्यना"** का पहला अंक प्रकाशित हुआ।

[टिप्पणी — प्रथम 6 माह तक इसे साइक्लोस्टाइल (हाथ से चलने वाली एक मशीन पर स्टैंसिल काट कर प्रतियां निकालने का एक तरीका) करके सर्कुलर रूप में निकाला गया। और फिर प्रथम 12 अंकों का 'वार्षिक विशेषांक' पुस्तक रूप में छपा।**]** वह पहला उद्बोधन व लेख नये साधकों के प्रेरणार्थ यहां पुनः प्रकाशित है।— (सं.)

जाति से ऊंच-नीच नहीं

उद्बोधन- मेरे प्यारे साधक साधिकाओ!

देखो! सत्य-धर्म का उजाला फैलने लगा है। पाप का अंधकार खत्म होने का समय समीप आ रहा है। आओ! इस मंगलमय धर्मवेला का लाभ उठाएं और अपने अंतर को धर्म के प्रकाश से जगमगा लें। अपने भीतर भरा हुआ सारा अँधेरा, सारा कल्मष दूर कर लें।

हमारे अंतर्मन की अतल गहराइयों में जो राग समाया हुआ है, द्वेष समाया हुआ है, मोह-मूढ़ता समाई हुई है, उसे दूर करें। राग, द्वेष और मोह ही तो पाप का अंधकार है। इसे हटाना ही धर्म का प्रकाश है। हमारा बड़ा पुण्य है कि हमें ऐसा सहज सरल मार्ग मिला, जिससे कि हम अपने अंतर्मन को धोकर सत्य-धर्म की पवित्रता धारण कर सकें। आओ! इस अवसर का पूरा-पूरा लाभ उठाएं।

इस मार्ग पर चलने के लिए यह कदापि अनिवार्य नहीं है कि हम अपने आपको बौद्ध कहने लगें। हम अपने आपको बौद्ध कहें या न कहें, परंतु यदि हम उस महाकारुणिक भगवान तथागत के बताए हुए सहज सरल तरीके को अपनाकर अपने भीतर का राग, द्वेष और मोह का कल्मष दूर कर लें तो निश्चय ही इसमें हमारा लाभ है, इसमें हमारा हित-सुख है। फिर हम अपने आपको चाहे जिस नाम से पुकारें, हम कल्याणकारी मार्ग के सच्चे अनुयायी हैं ही; हम दुःख-निरोधगामिनी प्रतिपदा के सच्चे पथिक हैं ही; सभी दुःख से छुटकारा पाने के सच्चे अधिकारी हैं ही।

सच्चे धर्म के अभाव में ही हम ऊंच-नीच की दीवारें बनाकर मनुष्य-मनुष्य में विभाजन पैदा कर लेते हैं। सच्चा धर्म इन दीवारों को तोड़ता है, हर प्रकार के विभाजन को मिटाता है, एकता के धरातल पर ऐसे मानवीय समाज का गठन करता है, जहां कोई जन्म-जात ऊंच-नीच का भेद-भाव नहीं होता। हां यदि कोई भेद-भाव होता है तो यही कि कौन कितना शीलवान है? कितना समाधिवान है? कितना प्रज्ञावान है? परंतु यह विभेद भी स्थायी नहीं है, शाश्वत नहीं है, किसी बाह्य शक्ति द्वारा पूर्व निश्चित या पूर्व निर्धारित नहीं है। हर मनुष्य इस बात की क्षमता रखता है कि वह अपने सत्प्रयत्नों द्वारा अधिक से अधिक शीलवान बनकर कायिक और वाचिक दुष्कर्मों से बच सके, अधिक से अधिक समाधिवान बनकर अपने मन को वश में करना सीख सके और अधिक से अधिक प्रज्ञावान बनकर राग, द्वेष और मोहरूपी चित्त-मैल से छुटकारा पा सके। जो समान नहीं है, उसे समानता प्राप्त करने का पूरा-पूरा अधिकार है, पूरी-पूरी सहूलियत है।

शील, समाधि और प्रज्ञा में पूर्णतया प्रतिष्ठापित हो जाने वाला व्यक्ति स्वभावतः मैत्री और करुणा के ब्राह्मी गुणों से परिप्लावित हो उठता है। उसके मन में द्वेष और दौर्मनस्य, अहंकार और धृणा, भय और कायरता रह ही नहीं सकती। न वह जाति, वर्ण, कुल और धन के गर्व में अहंभावना का शिकार होता है और न ही इनके अभाव में हीनभावना का। कोई व्यक्ति किसी भी जाति, कुल, वर्ण या संप्रदाय में जन्मा हो, धनवान हो या निर्धन हो, विद्वान हो या अनपढ़ हो, यदि वह शील, समाधि और प्रज्ञा में प्रतिष्ठित है तो निश्चय ही वह पूर्ण मानव है, अतः महान है।

तो आओ! मानवता के इस सही माप दण्ड से अपने आप को मापते रहने का अभ्यास बढ़ाएं और जब कभी अपनी शील, समाधि और प्रज्ञा में जरा भी कमी देखें तो उनकी पुष्टि के प्रयत्न में लग जायें और इस प्रकार अपना सच्चा कल्याण साधें! ❁❁❁

सर्वत्र असंतोष ही असंतोष है। असंतोष दुर्मनता को जन्म देता है। दुर्मनता से घृणा होती है, घृणा से शत्रुता पैदा होती है, शत्रुता से युद्ध पैदा होते हैं, युद्ध से शत्रु पैदा होते हैं, शत्रु से युद्ध पैदा होते हैं - इस प्रकार अकुशलता का चक्र चल पड़ता है। आखिर ऐसा क्यों होता है? क्योंकि मन सम्यक रूपेन संयमित नहीं है। — ऊ बा खिन ❁

देखें धर्म-चक्र क्या है :-

धर्म-चक्र

आज धर्म-चक्र-प्रवर्तन दिवस है। आज ही के दिन विपश्यना मार्ग के आदि प्रवर्तक भगवान बुद्ध ने धर्म-चक्र का प्रवर्तन किया था। सम्यक संबोधि प्राप्त करने के बाद यह उनका पहला धर्म उपदेश था। धर्म के नाम पर भांति-भांति

के बहकावों में भटकती हुई जनता को इस बोधिप्राप्त महापुरुष ने सत्य-धर्म का प्रकाश दिया मानो लोक-चक्र में उलझी हुई जनता के बीच धर्म का चक्र चलाया इसीलिए यह उपदेश धर्म-चक्र प्रवर्तन कहलाया। उन्होंने शील, समाधि और प्रज्ञामय शुद्ध धर्म का ही सत्य-स्वरूप प्रकाशित किया।

जब हम अंध-विश्वासों में डूब जाते हैं तब उन सारी बातों को धर्म समझने लगते हैं, जिनका कि धर्म से कोई लेन-देन नहीं होता। धर्म का सत्य-स्वरूप हमारी आंखों से दूर हो जाता है। सत्य का सार हाथ नहीं लगता तो हम ऊपर के छिलकों को ही सार समझकर उन्हें ही महत्त्व देने लगते हैं। इन छिलकों से ही चिपक कर, इनमें ही उलझे रहकर, हम अपने आपको धर्मवान मानने की भूल करते रहते हैं जबकि हममें न शील होता है, न चित्त एकाग्र करने वाली समाधि होती है और न ही चित्त-विशोधिनी प्रज्ञा होती है। अज्ञान अवस्था में धर्म के नाम पर चलने वाले इस लोक-चक्र में हम पिसते चले जाते हैं। बुद्ध जैसा कोई महापुरुष ही हमें इस दुःखरूपी लोक-चक्र से बाहर निकलने की राह सुझाता है।

भगवान गौतम बुद्ध की यही सम्यक संबोधि थी कि उन्होंने दुःख की सच्चाई को जाना, उसके कारण की सच्चाई को जाना, उसके निवारण की सच्चाई को जाना और उस निवारण के मार्ग की सच्चाई को जाना। इन चारों आर्य-सत्यों को केवल जाना ही नहीं बल्कि उनका भली-भांति चिंतन-मनन भी किया। और केवल चिंतन-मनन करके ही नहीं रह गए, बल्कि उनके व्यावहारिक पक्ष का पूरा प्रयोग करके यथार्थतः नितांत दुःख-निरोध रूपी निर्वाण का स्वयं साक्षात्कार भी किया। निर्वाण, यानी, वह स्थिति जहां दुःख के कारणों का नामो-निशान न रहे, अतः दुःख का भी नामो-निशान न रहे। ऐसी स्थिति यदि केवल हमारे चिंतन-मनन द्वारा सैद्धान्तिक जानकारी तक ही सीमित रह जाये तो उससे हमारा वास्तविक लाभ नहीं होता। केवल यह जान लेने और समझ लेने मात्र से कि रसगुल्ला मीठा है, हमारा मुँह मीठा नहीं हो जाता। उसके लिए तो हमें रसगुल्ला जीभ पर रखना ही होता है। केवल मात्र यह जान लेने से और समझ लेने से कि दूध पुष्टिकारक है, हमारी देह पुष्ट नहीं हो जाती। इसके लिए तो हमें दूध पीना ही होता है। जानना और समझ लेना हमारे कल्याण की पहली सीढ़ियां हैं परंतु केवल जानकर और समझकर ही हम रुक जायें और जानी-समझी हुई बात को अपने जीवन में न उतारें तो वह जानना-समझना व्यर्थ गया। तब तो वह कोरा बुद्धि-विलास हुआ, कोरी दिमागी कसरत हुई। और यही तो हम करते रहते हैं। धार्मिक और दार्शनिक सिद्धांतों के ऊहापोह में, वाद-विवाद में, चर्चा-परिचर्चा में, बहस-मुबाहिसा में, खंडन-मंडन में, तर्क-वितर्क में, व्यंजन-विश्लेषण में, समझने-समझाने में, सुनने-सुनाने में, पढ़ने-पढ़ाने में, लिखने-लिखाने में और बोलने-बतलाने में ही हम अपना सारा जीवन बिता देते हैं और दुर्भाग्य यह है कि इसी में अपने जीवन की सफलता भी मान बैठते हैं। अजीब संतोष होता है हमें अपनी धर्म जिज्ञासा पूरी कर लेने में तथा बौद्धिक स्तर पर जाने हुए उस ज्ञान को किसी लच्छेदार भाषा में व्यक्त कर सकने की क्षमता प्राप्त कर लेने में। इस आत्म-संतुष्टि को ही हमने जीवन का अंतिम लक्ष्य मान लिया है। सचमुच कैसा सुनहला मृग-जाल है यह, जिसमें कि हम इतनी आसानी से फँस जाते है और फिर इन बंधनों को ही आभूषण मानकर गर्व भी अनुभव करने लगते हैं।

धर्म के रहस्य को जानना बंधन नहीं है, उसे भली-भांति समझना भी बंधन नहीं है, परंतु इतने से ही संतोष मान लेना एक ऐसा बंधन है, जिससे छुटकारा पाना बड़ा कठिन है। इसलिए भगवान ने अपने इस प्रथम धर्म-उपदेश में इस बात पर बल देते हुए कहा, "मैंने केवल धर्म के सार को जाना और समझा ही नहीं है, बल्कि उसके क्रियात्मक स्वरूप का व्यावहारिक अभ्यास करके स्वयं निर्वाण-रस को चखा है और दुःखों से नितांत विमुक्ति पायी है। इन चारों आर्य-सत्यों को इस प्रकार तिहरे रूप में— यानी, **जानने, समझने** और **कर लेने** के पश्चात ही, इन चारों आर्य-सत्यों का बारह प्रकार से यथाभूत ज्ञान-दर्शन कर, पूर्णतया विशुद्ध हो जाने के पश्चात ही, मैंने इस बात की घोषणा की है कि मैं सम्यक संबुद्ध हो गया हूं, मैंने अनुपम, अनुत्तर सम्यक संबोधि प्राप्त कर ली है।"

धर्म-चक्र-प्रवर्तन सूत्र का यही गूढ़ रहस्य है कि हम परम सत्यों को केवल बौद्धिक स्तर पर जानकर और समझकर ही संतोष न मान लें, प्रत्युत चित्त शोधन करने वाली भावानामयी प्रज्ञा द्वारा व्यावहारिक स्तर पर उनका यथार्थ स्वानुभव कर प्रत्यक्ष लाभ हासिल करें। क्या है यह भावनामयी प्रज्ञा?

प्रज्ञा तीन प्रकार की होती है। पहली है श्रुतमयी प्रज्ञा, यानी, वह जो कि हमें सुनने या पढ़ने से प्राप्त हुई हो। दूसरी है चिंतनमयी प्रज्ञा, यानी, वह जो कि चिंतन मनन द्वारा पुष्ट हुई हो और तीसरी है भावनामयी प्रज्ञा, यानी, वह जो कि अपने ही अनुभव, अभ्यास और यथाभूत दर्शन द्वारा उपलब्ध होकर संवर्धित हुई हो। यह सत्य है कि प्रथम दोनों प्रकार की प्रज्ञाएं निरर्थक नहीं हैं। किसी ज्ञान को भली-भांति जाने समझे बिना हम उसका अभ्यास कैसे कर सकेंगे? परंतु वास्तविक कल्याण तो इस तीसरी प्रज्ञा से ही हो सकता है जो कि वस्तुतः हमारे मन में समाए हुए राग, द्वेष, मोह, मात्सर्य, ईर्ष्या, अहंकार, भय, उद्विग्नता आदि गंदगियों को दूर करके चित्त को विशुद्ध करती हुई दुःख निरोधक स्थिति का साक्षात्कार करवाती है। धर्म का यह व्यावहारिक पक्ष ही सही माने में कल्याणकारी है। इसे हासिल किये बिना दुःख से विमुक्ति नहीं, दुःख से छुटकारा नहीं।

शास्त्रीय ज्ञान को पालि में परियत्ति धर्म कहते हैं। यह भी एक सीमा तक कल्याणकारी है, क्योंकि इस परियत्ति धर्म द्वारा हमें प्रेरणा मिलती है कि हम प्रतिपत्ति धर्म, यानी, धर्म के व्यावहारिक पक्ष की ओर बढ़ें। परंतु वस्तुतः यह व्यावहारिक पक्ष, यानी, प्रतिपत्ति धर्म ही है जो कि हमें प्रतिवेधन धर्म तक, यानी, अंतिम लक्ष्य निर्वाण तक पहुँचाता है और हमारे दुःख दूर करता है। इस प्रतिपत्ति धर्म के बिना परियत्ति धर्म और प्रतिवेधन धर्म की कड़ियां परस्पर जुड़ नहीं पातीं। केवल मात्र परियत्ति, यानी, शास्त्रीय धर्म की पूरी जानकारी कर लेने वाला व्यक्ति प्रतिवेधन धर्म तक, यानी, विमुक्ति या मोक्ष तक पहुँच नहीं सकता। अतः यह व्यावहारिक प्रतिपत्ति ही बीच की वह कड़ी है जो कि लक्ष्य प्राप्ति के लिए नितांत अनिवार्य है।

आखिर क्या है यह प्रतिपत्ति धर्म? यह जो आठ अंग वाला धर्म-पथ है, इसे ही भगवान ने दुःख-निरोध-गामिनी-प्रतिपदा कहा है। इस प्रतिपदा पर चलना ही प्रतिपत्ति धर्म है। — **सम्मादिट्ठि, सम्मासंकप्पो, सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो, सम्माआजीवो, सम्मावायामो, सम्मासति** और **सम्मासमाधि** वाला यह आर्य-अष्टांगिक मार्ग— प्रज्ञा, शील और समाधि के अंतर्गत पूरी तरह समा जाता है, जो कि केवल व्यावहारिक ही व्यावहारिक है। शील, समाधि और प्रज्ञा का स्वयं अभ्यास किये बिना हम इस पथ के पथिक कैसे बन सकते हैं? इस कल्याणकारी दुःख-निरोधी पथ की हम हजार व्याख्या कर लें, हजार वर्णन कर लें, इसे हजार जान लें, समझ लें, परंतु स्वयं इस पर एक पग भी न चलें तो कैसे हमारी चित्त-विशुद्धि होगी? कैसे हमारे दुःखों का निरोध होगा?

भगवान बुद्ध का एक विरुद है— **"विज्जाचरणसम्पन्नो"** अर्थात वे केवल विद्या में ही संपन्न नहीं थे, बल्कि आचरण में भी संपन्न थे और यह आचरण की ही संपन्नता थी, जिसने कि बोधिसत्व गौतम को सम्यक संबुद्ध बनाया। यह उनकी **"यथावादी तथाकारी"** वाली विशेषता ही थी, जिसने कि उन्हें विश्व-वन्द्य तथागत बनाया। भगवान बुद्ध का तो सारा जीवन ही व्यावहारिक जीवन था। उन्होंने इस मार्ग का पहले स्वयं अवलंबन किया और फिर इस पर ठीक तरह चल सकने के लिए लोगों को विपश्यना साधना का यह सहज सरल तरीका सिखाया।

विपश्यना मार्ग के उस प्रथम आचार्य की प्रथम धर्म-देशना की चर्चा करते हुए विगत 2500 वर्ष की उस संपूर्ण आचार्य परंपरा की ओर हमारा ध्यान अपने आप खिंच जाता है, जिसने कि धर्म के इस व्यावहारिक पक्ष को अपने साधनामय जीवन द्वारा भावी पीढ़ियों के लिए जीवंत रखा। इस मगलमयी परंपरा को अटूट बनाए रखने वाले आचार्यों की इस लंबी शृंखला में ही हमारे परमपूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन आते हैं, जो कि इस सक्रिय धर्म साधना के एक जगमगाते हुए नक्षत्र थे। भगवान बुद्ध से लेकर सयाजी ऊ बा खिन तक की सारी गुरु-शिष्य परंपरा के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता और अभिवंदना प्रकट करते हुए हम उस गुरु-शिष्य परंपरा को स्वस्थ करें, जो कि उनके गौरव के अनुकूल हो। आज के इस पुण्य दिवस की सफलता इसी बात में है कि हम उस महाकारुणिक आदिगुरु भगवान बुद्ध के और इस युग के महान विपश्यना आचार्य सयाजी ऊ बा खिन के आदर्श शिष्य बनें और धर्म को अपने जीवन का अंग बनाएं, स्वभाव का अंग बनाएं! गुरु पूर्णिमा पर गुरुजनों के प्रति यही सच्ची श्रद्धाजंलि है, यही उनका सच्चा पूजन-वंदन है।

इमाय धम्मानुधम्म पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि, धम्मं पूजेमि, सङ्घं पूजेमि।

— इस धर्मानुधर्म का प्रतिपालन करके, यानी, धर्म को अपने आचरण में उतार कर हम बुद्ध की पूजा करें, धर्म की पूजा करें, संघ की पूजा करें।

कल्याणमित्र, स. ना. गोयन्का

('विपश्यना' बुद्धवर्ष 2515, आषाढ़ पूर्णिमा, दि. 07-07-71, वर्ष 1, अंक 1 से साभार)

मैं तो भगवान बुद्ध के व्यावहारिक धर्म का एक विद्यार्थी मात्र हूं और हूं एक प्रयोगवादी। इस मार्ग द्वारा शक्ति के स्वभाव की सच्चाइयों का अन्वेषण कर रहा हूं। — ऊ बा खिन

मंगोलिया कारागार में विपश्यना शिविर, जून 2026

2014 में, तत्कालीन न्याय मंत्री डी. दोरलिगजाव, जो एक विपश्यना साधक थे, ने हमसे कारागारों में विपश्यना के शिविर शुरू करने के लिए संपर्क किया। जेलों में शिविर शुरू करने से पहले, हमने मंगोलिया के कारागार प्राधिकरण से पूछा, इसके लिए :—

1. पहले जेल अधिकारियों को हमारे केंद्र में आयोजित 10-दिवसीय विपश्यना शिविर में भाग लेने के लिए भेजना होगा।

2. हमारे केंद्रों के मेनू के अनुसार कैदियों को शाकाहारी भोजन उपलब्ध कराना होगा।

3. 10-दिवसीय शिविर पूरा करने वाले कैदियों के लिए प्रतिदिन प्रातः एवं सायं सामूहिक बैठकों (ग्रुप सिटिंग्स) की सुविधा उपलब्ध करानी होगी।

उपरोक्त सभी शर्तों पर सहमति बन गई और अगस्त 2014 में, जेल संख्या 415 में 45 कैदियों के लिए यह शिविर लगा। शिविर के बाद, इन 45 कैदियों की दैनिक दिनचर्या में प्रतिदिन सुबह और शाम का ध्यान शामिल कर लिया गया। विपश्यना के सकारात्मक प्रभाव स्पष्ट रूप से दिखाई दिए, और अध्ययन (रिसर्च) ने भी इसे सिद्ध कर दिया। अगले वर्ष, इस जेल के अधीक्षक ने हमें दूसरा शिविर आयोजित करने के लिए आमंत्रित किया।

2015 में विपश्यना के अच्छे परिणाम देखने के बाद, मंगोलिया के कारागार प्राधिकरण ने हमारे साथ 5-वर्षीय शिविर-योजना पर हस्ताक्षर किए, जिसके तहत प्रति वर्ष मंगोलिया की 5 उच्च-सुरक्षा वाली जेलों में 5 शिविर आयोजित किए जाने थे, और कैदियों की संख्या 50 से बढ़कर 169, फिर 210 और उसके बाद 233 हो गई। 2021 में 5-वर्षीय कार्यक्रम के अंतर्गत, लगभग 2000 कैदियों ने 10-दिवसीय विपश्यना शिविरों में भाग लिया। जब कोरोना महामारी मंगोलिया पहुँची, तो हमें जेलों में चल रहे शिविर बंद करने पड़े। उसी समय राजधानी शहर उलानबाटर में एक दूसरा विपश्यना केंद्र स्थापित किया गया, और आचार्यों की कमी के कारण हम काफी व्यस्त हो गए। इसलिए हमें जेलों में चल रहे शिविर बंद करने पड़े।

लेकिन 2026 में, कारागार प्राधिकरण ने हमें पुनः जेल-शिविर शुरू करने के लिए आमंत्रित किया, और 20 अप्रैल से 1 मई तक, गोबीसुम्बर राज्य की जेल संख्या 427 में 76 बंदियों का 10-दिवसीय शिविर सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

3 से 14 मई 2026 के बीच, समानांतर रूप से दो शिविर आयोजित किए गए— जेल संख्या 415 मानित में 96 बंदियों ने भाग लिया, तथा बगानूर की जेल संख्या 427 में 143 बंदियों ने। इनमें 6 चीनी बंदी भी शामिल हुए, जिन्होंने मंडारिन चीनी भाषा में प्रवचनों और निर्देशों के माध्यम से शिविर किया। सेवा देने आए धम्मसेवकों में से एक को चीनी भाषा का अच्छा ज्ञान था, जिससे सहायता मिली, और सभी 143 बंदियों ने, जिनमें वे 6 चीनी बंदी भी शामिल थे, शिविर सफलतापूर्वक पूरा किया।

इस वर्ष कार्यक्रम में भाग लेने वाले कैदियों की कुल संख्या 315 तक पहुँची, और हम अक्टूबर 2026 में और अधिक शिविर आयोजित करने की योजना बना रहे हैं।

अगले वर्ष से मंगोलिया की 5 अधिकतम सुरक्षा वाली जेलों में प्रतिवर्ष 5 शिविर आयोजित करने की योजना पर मंगोलिया के कारागार प्राधिकरण ने हमारे साथ एक अनुबंध पर हस्ताक्षर किए हैं।

हमारे धम्म पिता द्वारा प्रदान किया गया धम्म समाज के हर कोने और हर वर्ग तक पहुँच रहा है, और हम सभी के लिए सुख लेकर आया है।

मैत्री सहित,

शिरेंदेव दोर्लिग, केंद्र आचार्य, 'धम्म महान', मंगोलिया

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री प्रशांत पाटिल, धम्मसुगंध विपश्यना केंद्र, सांगली के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
2. श्री हीरामन राजपूत, धम्मपभास विपश्यना केंद्र, नंदुरबार के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
3. श्री तात्यासाहेब पाटिल, धम्मालय विपश्यना केंद्र, कोल्हापुर के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा

4-5. श्री गौतम एवं श्रीमती प्रज्ञा गोस्वामी, धम्मसिंधु विपश्यना केंद्र, कच्छ, गुजरात के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा

6. श्री मनोज गांधी, धम्मसोनगढ़ विपश्यना केंद्र, सोनगढ़, गुजरात के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
7. श्री मोहन रामचन्द्रन, धम्मकांची विपश्यना केंद्र, तमिलनाडु के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
8. श्री आदित्य सेजपाल, धम्मकन्हेरी विपश्यना केंद्र, गोरेगांव, मुंबई के केंद्र-आचार्य की सहायता
9. डॉ. वीराभाई कटारिया, धम्मजलासय विपश्यना केंद्र, महुवा, गुजरात के केंद्र-आचार्य की सहायता

10-11. डॉ. किशोर एवं डॉ. अल्पा लखानी, धम्मजूनागढ़ विपश्यना केंद्र, जूनागढ़, गुजरात के केंद्र आचार्य की सहायता

12-13. श्री शंकर एवं श्रीमती लीता हजारिका, धम्म-आसाम विपश्यना केंद्र, आसाम के केंद्र-आचार्य की सहायता

नये उत्तरदायित्व

आचार्य

1. श्रीमती इंदुबेन शाह, मुंबई
2. श्रीमती रेमा नायर, मुंबई

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती मधु मेहता, मुंबई

2-3. श्री भरत एवं श्रीमती सोनल आधिया, मुंबई

4. श्रीमती शकुन्तला शेठ, मुंबई
5. श्री उमेश देशपांडे, ठाणे
6. श्रीमती शिल्पा मेहता, पुणे

7-8. श्री नरेंद्र एवं श्रीमती वैशाली हेंगडे, पुणे

9. श्री शैलेश मालपानी, पुणे
10. श्री जितेन्द्र मुले, पुणे
11. श्री राजेन्द्र गायकवाड, पुणे
12. श्री वेंकटसुब्रमणि बी., चेन्नई

13.14. श्री चन्द्रशेखर एवं श्रीमती संध्या कोठाडिया, चेन्नई

15. श्री जयेश मेहता, चेन्नई
16. श्री विनय सोमवंशी, जयपुर

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री विक्टर कोर्डेइरो, मुंबई, महा.
2. श्री शिवाजी चाफेकरंडे, पुणे
3. श्री हर्षद वेंगुर्लेकर, पुणे
4. कु. कोमल माने, सांगली, महा.
5. श्री महावीर पाटिल, कोल्हापुर, महा.
6. श्री सुरेश भुजाडे, नागपुर, महा.
7. श्रीमती देवियानी रामानुज, अहमदाबाद, गुजरात
8. श्री मनोज कुमार रावल, सुरेन्द्रनगर, गुजरात
9. श्रीमती इन्द्रा सुराना, बीकानेर, राजस्थान

10-11. श्री अश्विन एवं श्रीमती दीपा मेहता, नई दिल्ली

12. श्रीमती सीमा मल्होत्रा, अमृतसर, पंजाब
13. श्री जय किशन, हैदराबाद, तेलंगाना
14. श्रीमती नागमणि सिंगिरेड्डी, हैदराबाद, तेलंगाना
15. श्री रविकंठ नागुलपल्ली सिकंदराबाद, तेलंगाना
16. श्री अनंत श्रीनिवासन, कोयंबटूर, तमिलनाडु
17. श्री पझानी राजा थंगक्कन, चेन्नई, तमिलनाडु
18. श्री रघुनाथ पिल्लई के.सी., त्रिवेंद्रम, केरल
19. श्री सूर्यनारायण रेड्डी, कुरनूल, आंध्र प्रदेश
20. Mrs. Mein Chou Seow, Singapore
21. Mr. Narendra Gupta, Canada
22. Mr. Tint Lwin, Myanmar
23. Mr. Tun Tun Khaing, Myanmar
24. Ms. Soe Phint, Myanmar
25. Ms. Than Aye, Myanmar
26. Ms. Win Win Myint, Myanmar
27. Mr. Aung Naing Lay, Myanmar
28. Mrs. Nyo Tin, Myanmar
29. Mr. Chandra Kumar, Myanmar
30. Mr. Thet Tin Sein, Myanmar
31. Ms. Daw Khin Htwe Myanmar
32. Mr. Maung Hlaing, Myanmar
33. Mrs. Yee Yee, Myanmar
34. Mr. Kyaw Mya, Myanmar
35. Ms. Than Than Nwe, Myanmar
36. Mr. Zaw Tun, Myanmar
37. Mr. Mahn Maung, Myanmar
38. Mr. Sein Win, Myanmar
39. Mr. Khin Maung Win, Myanmar
40. Mr. Sai Cho, Myanmar

बालशिविर शिक्षक

1. श्री सुमित दुबे, विठ्ठलवाड़ी (पू.) कल्याण, महा.
2. श्रीमती अल्का पवार, लातूर, महा.
3. श्रीमती शामला येलेले, लातूर, महा.
4. श्री अनिल पछाड़े, बीड, महा.
5. श्रीमती पूजा बहुरे, संभाजीनगर, महा.
6. डॉ. जया रामटेके, संभाजीनगर, महा.
7. श्री उत्तम शिंदे, बीड, महा.
8. श्री हरीभाऊ सालवे, बीड, महा.
9. श्री भगवान खेत्री बीड, महा.
10. डॉ. सारंग कुलकर्णी, बीड, महा.
11. श्रीमती वैशाली मुले, अहमदपुर, महा.
12. श्री बलराम पाटीदार, इंदौर, म. प्र.
13. श्रीमती उर्मिला उबनारे, बैतूल. म. प्र.
14. श्री कौशल साहू, राजनंदगांव, छ.ग.
15. श्रीमती सोमिन साहू, राजनंदगांव, छ.ग.
16. कु. किरन सोनवानी, बिलासपुर, छ.ग.
17. श्रीमती ललिता अनंत बिलासपुर, छ.ग.
18. श्री नीलम कुमार गंगेले, रायपुर, छ.ग.
19. श्री अभिजीत एस, रायपुर, छ.ग.
20. श्रीमती गजेन्द्र सिंह कोशले, रायपुर, छ.ग.
21. श्री दीपेश अग्रवाल, रायपुर, छ.ग.
22. श्री एस सुरेश राव, दुर्ग, छ.ग.
23. श्रीमती संध्या राव, दुर्ग, छ.ग.
24. श्रीमती बबिता माखीजा, दुर्ग, छ.ग.
25. श्रीमती रेखा जैन, हापुड़, उ.प्र.
26. श्रीमती कांता देवी, हरिद्वार, उत्तराखंड
27. श्री सुशांत गुप्ता, कोट्टकुप्पम, पुडुचेरी
28. श्रीमती रितुपर्णा मलिक, कोट्टकुप्पम, पुडुचेरी
29. श्री मुरुगानंदम पी, चेन्नई, तमिलनाडु
30. श्री गुरु राघवेन्द्रिन, तिरुपुर, तमिलनाडु
31. श्रीमती आशा के. एन., पलक्कड़, केरल
32. कु. रूपाललिता सुरेन्द्रन, पोलाची, तमिलनाडु
33. MS. Jiayi ZHU (Angel), China
34. Mr. Stefano De Luca, Italy
35. Ms Jenna Moore, UK

बाल शिविर क्षेत्रीय संयोजक

1. श्रीमती प्रीती पई बाक्रे, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर इगतपुरी, महाराष्ट्र
2. कु. प्रीती जोलापारा, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर कच्छ, गुजरात

मंगल मृत्यु

1. नागपुर (विदर्भ क्षेत्र) के विपश्यना के आचार्य श्री विश्वंभर एस. दहात ने 29-5-26 को लगभग 1:40 बजे, 80 वर्ष की पकी आयु में अपने घर पर शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। विदर्भ क्षेत्र में धम्म के प्रसार में उनकी अहम भूमिका रही। वे अत्यंत शांत और संयमित स्वभाव के व्यक्ति थे, और अपनी अंतिम सांस तक निरंतर ध्यान करते रहे। धम्मपथ पर उनकी उत्तरोत्तर प्रगति हो और वे निब्बानलाभी हों, धम्म परिवार की यही मंगल कामना है।

2. आचार्या सुत्थी छायोडम ने शुक्रवार, 12 जून 2026 को बैंकॉक में अपने घर पर शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। आचार्या सुत्थी ने 1995 में अपने पति निरंद के साथ सहायक आचार्या और 1998 में पूर्ण आचार्या बन कर धर्म की खूब सेवा की, और बाद में एरिया टीचर बनीं। उन्होंने 30 वर्षों से अधिक समय तक थाईलैंड में श्री गोयन्काजी के धम्म मिशन को आगे बढ़ाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। ये दोनों थाईलैंड के पहले क्षेत्रीय आचार्य बने। इन्होंने प्रशिक्षण सामग्री का थाई भाषा में अनुवाद करने में भी मदद की। थाईलैंड में पहला विपश्यना ट्रस्ट बनाकर धम्मकमल वि. केंद्र में प्रमुख भूमिका निभाई परंतु बाद में खराब स्वास्थ्य के कारण सेवाकार्य में कमी आयी। अपनी धम्म सेवाओं के अर्जित पुण्यबल से वे धर्मपथ पर सतत आगे बढ़ती हुई निर्वाणलाभी हों, धम्म परिवार की यही मंगल कामना है।

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविरः

1. रविवार 26 जुलाई, आषाढ़ पूर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में,

2. रविवार 4 अक्टूबर, शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में।

3. रविवार, 17 जनवरी, 2027 सयाजी ऊ बा खिन एवं माता जी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में,

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। **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 **संपर्कः** 022 50427599 or **Email-** *info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org*

*****

दोहे धर्म के

धर्म देशना सहज है, बड़ा सरल व्यापार।
पर चलना तो कठिन है, ज्यों खांडे की धार।।

धर्म-धर्म तो सब कहें, धर्म न समझे कोय।
निर्मल मन का आचरण, धर्म सत्य है सोय।।

निर्मल-निर्मल सब कहें, पर समझे ना कोय।
राग द्वेष और मोह से, छूटे निर्मल होय।।

धर्म विहारी है वही, शीलवंत जो होय।
काया, वाणी, चित्त के, शील न खंडित होंय।।

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

धरम न हिंदू बौद्ध है, सिक्ख न मुसलिम जैन।
धरम चित्त री सुद्धता, धरम सांति सुख चैन।।

करै बात तो धरम री, करम करै विपरीत।
बै भोळा कद पावसी, निरमळ सांति पुनीत।।

बिन पोथ्यां स्यूं बुद्ध नै, मिल्यो धरम रो ग्यान।
तूं पोथ्यां खोजत फिर्यो, भोळो घणो अजाण।।

धरम ग्रंथ रो पाठ कर, किसो चढ़ायो दंभ।
धारण करणो भूलग्यो, हुयो खोट आरंभ।।

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 जुलाई, 2026, वर्ष 2, अंक 5

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 JULY, 2026, DATE OF PUBLICATION: 14 JULY, 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