



# विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2570, 14 मई, 2026, वर्ष 2, अंक 3 (संशोधित) (जुलाई 1971 से लगातार प्रकाशित)

रजि. नं. 19156

प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

अनेक भाषाओं में पत्रिका देखने की लिंक : [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

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

## धम्मवाणी

कोधं जहे विप्पजहेय्य मानं, संयोजनं सब्बमतिक्रमेय्य।  
तं नामरूपस्मिमसज्जमानं, अकिञ्चनं नानुपतन्ति दुक्खा॥  
— धम्मपदपाळि- 221, कोधवग्गो.

क्रोध को छोड़ दे, अभिमान का त्याग करे, सारे संयोजनों  
(बंधनों) को पार कर जाय। ऐसे नाम-रूप में आसक्त न होने वाले  
अपरिग्रही को दुःख संतप्त नहीं करते।

उद्बोधनः

## बोधि दिवस

मेरे प्यारे साधक-साधिकाओ,  
आओ, बोधि जगाएं!

आज बोधि दिवस है। इस पुनीत पर्व के दिन हमें हमारी अपनी बोधि  
जागने की पावन प्रेरणा मिले।

जितनी-जितनी बोधि जागती है, उतनी-उतनी दुष्प्रज्ञता दूर होती  
है। भ्रम-भ्रान्ति मिटती है। कल्पनाओं से मुक्ति मिलती है। यथार्थ को  
स्वीकारने का साहस बढ़ता है। तथता को अंगीकार करने का बल  
मिलता है। सच्चाई का यथाभूत ज्ञान-दर्शन करने की क्षमता बढ़ती है।

साधको! सतत सजग रहें। धर्म के नाम पर कहीं कोई छलना हमारे  
सिर पर सवार न हो जाए। विपश्यी साधक होने के नाते हम पूर्णतया  
धर्मनिष्ठ हो गए हैं- ऐसी मिथ्या धारणा न करने लगे, वरना अहंभाव की  
ग्रंथि में बुरी तरह जकड़ जाएंगे। जरा-सी भूल होते ही कहीं महापतित  
होने का मिथ्या विनीतभाव न जगाने लगे, वरना हीनभाव की ग्रंथि में  
बुरी तरह जकड़ जाएंगे। अहं और हीन दोनों अतियों व ग्रंथियों से बचते  
हुए वास्तविकता के मध्यम मार्ग पर चलना है।

अपने में जो सद्गुण हैं उन्हें सद्गुण मानें। पर उनकी वजह से कहीं  
गर्वित होकर फूल न उठें। विवेक कायम रहे और समझदारीपूर्वक उन  
सद्गुणों का न केवल संरक्षण करें, बल्कि संवर्धन भी करें।

इसी प्रकार अपने में जो दुर्गुण हैं उन्हें भी स्वीकारें। न उनकी वजह से  
निराशा और मायूसी का माहौल पैदा कर लें और न ही उन्हें छिपाकर  
अपने आप को तथा औरों को धोखा देने की कोशिश करें। यथा-स्थिति  
को स्वीकारते हुए विपश्यना साधना द्वारा उन्हें साक्षीभाव से देख-देख  
कर शनैः शनैः दूर करें।

जब कोई व्यक्ति मेरे साथ ऐसा व्यवहार करता है जो कि मुझे अनुचित  
लगता है अन्याय व अनीतिपूर्ण लगता है तो उसे अपने प्रति दुर्व्यवहार  
मानकर मैं जब-जब भावावेश का शिकार हो जाता हूँ तब-तब द्वेष-

दौर्मनस्य के गर्द-गुबार से भर उठता हूँ। इस सच्चाई को स्वयं अपने आप  
भी और दूसरों के सम्मुख भी स्वीकार करने में मुझे जरा भी हिचक नहीं।  
स्वीकार करके मैं अपने मन का बोझ हल्का ही करता हूँ। जब अपने  
तथा औरों के प्रति इस प्रकार सच्चाई का बर्ताव करता हूँ तो इन दुर्गुणों  
से छुटकारा पाने का रास्ता खुल जाता है। परंतु जब सच्चाई से मुँह  
मोड़ता हूँ और इसे मिथ्या प्रतिष्ठा का विषय बना लेता हूँ तब अपने दुर्गुण  
छिपाता हूँ। शूतुरमुर्ग की तरह अपने आप को धोखा देता हूँ। हंस की  
चाल चलने वाले बगुले की तरह औरों को धोखा देता हूँ। इस पागलपन  
में अपने दुर्गुणों का पोषण ही करता हूँ। उनका संवर्धन ही करता हूँ।

अंध-प्रतिक्रिया कर लेने के बाद मैं जब मैं भावावेश से मुक्त हो जाता  
हूँ तब जिस व्यक्ति के प्रति द्वेष-दुर्भाव जगाया था उसी के प्रति मंगल  
मैत्री लहराने लगती है। यह सद्गुण है। इसे स्वीकार करने में मुझे जरा  
भी संकोच नहीं। गर्व गुमान भी नहीं।

यह यथाभूत ज्ञान-दर्शन है। इस यथाभूत ज्ञान-दर्शन से दुर्गुण स्वतः  
दूर होते हैं, सद्गुण स्वतः बढ़ते हैं। यथाभूत, यानी, जैसा है वैसा ही। बढ़ा-  
चढ़ाकर भी नहीं, घटा-मिटाकर भी नहीं। न अतिरंजना, न अवमूल्यन  
बल्कि यथार्थ मूल्यांकन।

अपने दुर्गुणों की अतिरंजित व्याख्या करेंगे तो अति विनीत बनने का  
दंभ भरने ही लगेगे और इस प्रकार एक नए दुर्गुण का प्रजनन करने  
लगेगे। अपने दुर्गुणों का अवमूल्यन करेंगे तो सच्चाई पर पर्दा डालेंगे  
और परिणाम स्वरूप उन दुर्गुणों को भीतर-ही-भीतर फलने-फूलने का  
मौका देंगे।

अपने सद्गुणों की अतिरंजना करेंगे तो अहंकार का प्रजनन करेंगे।  
उनका अवमूल्यन करेंगे तो फिर अति विनीत बनने का दंभ भरने  
लगेगे और इस प्रकार नए दुर्गुणों को अपने पल्ले बांधने लगेगे।  
इसीलिए सद्गुण है तो सद्गुण, दुर्गुण है तो दुर्गुण, जो जैसा है उसे  
वैसा ही स्वीकार करना सीखें। यही यथाभूत ज्ञान-दर्शन का प्राथमिक  
आवश्यक कदम है। व्यवहार जगत में बोधि जगाने का उचित  
अभ्यास है। जब अंतर में निर्वाणदर्शिनी बोधि जाग जाएगी तब ऐसा



स्वभाव ही हो जाएगा कि अपने सदुणों की भले चर्चा न करें, पर दुर्गुण और दुष्कर्म तो छिपा ही नहीं सकेंगे। उनका अनायास उद्घाटन करने लगेंगे।

साधको! बोधि जगाने में बड़ा मंगल समाया हुआ है। ऐसा मंगल कल्याण खूब सधे!!

कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयन्का

बुद्ध वर्ष २५२२, वैशाख पूर्णिमा, दि. २२-५-१९७८, अंक-१२ से साभार.

oooooooooooooooooooooooooooo

## विश्व आर्थिक मंच, दावोस, स्विट्जरलैंड में श्री गोयन्काजी का संबोधन

विश्व आर्थिक मंच (द वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम) का आयोजन 27 जनवरी से 3 फरवरी, 2000 के बीच दावोस, स्विट्जरलैंड में हुआ था। विश्व विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का जी को इस मंच पर बोलने के लिए आमंत्रित किया गया था, जो कि हर साल लगभग इसी समय दुनिया के सबसे धनी और प्रभावशाली लोगों को मंच पर एक साथ लाता है। उन्होंने 31 जनवरी से शुरू करके लगातार तीन दिनों तक तीन सत्रों में व्याख्यान दिया। वक्ताओं के लिए समय सीमित था, प्रत्येक सत्र में प्रत्येक व्यक्ति को 5 मिनट दिए गए थे। फिर भी, यह प्रशंसनीय है कि पूज्य गोयन्काजी ने अपने भाषण को संक्षिप्त किया और धम्म के महत्वपूर्ण बिंदुओं पर स्पष्टता और दृढ़ता के साथ लोगों का ध्यान आकर्षित करने में सफल रहे। तीसरा प्रवचन निम्न है। (सं.)

क्रमशः ...

### क्रोध

जब कोई क्रोधित होता है तो क्या होता है? प्रकृति का नियम यही है कि जो क्रोध उत्पन्न करता है, वही उसका पहला शिकार होता है। क्रोध उत्पन्न करने से दुखी होना तय है, भले ही अक्सर लोग यह महसूस न करें कि क्रोध उत्पन्न करके वे खुद को ही नुकसान पहुँचा रहे हैं। यहां तक कि अगर कोई इसे महसूस भी कर ले, तो सच्चाई यह है कि वह खुद को क्रोध से दूर नहीं रख सकता, क्रोध से मुक्त नहीं रह सकता। अब आइए देखें कि कोई क्रोधित क्यों होता है?

यह स्पष्ट है कि क्रोध तब उत्पन्न होता है जब कुछ अवांछित घटित होता है, जब कोई आपकी इच्छाओं की पूर्ति में बाधा डालता है, जब कोई आपका अपमान करता है या जब कोई आपकी पीठ पीछे बुराई करते हुए आपके बारे में अपमानजनक टिप्पणी करता है। ये सभी कारण व्यक्ति को क्रोधित कर देते हैं और यही क्रोधित होने के स्पष्ट कारण हैं। अब, क्या यह संभव है कि कोई इतनी शक्ति प्राप्त कर ले कि कोई उसके विरुद्ध कुछ कह या कर ही न सके? यह निश्चित रूप से असंभव है। दुनिया के सबसे शक्तिशाली व्यक्ति के साथ भी अवांछित घटनाएं घटती रहती हैं, और वह उन्हें रोकने में असमर्थ होता है। भले ही हम किसी एक व्यक्ति को हमारा अपमान करने या हमारे खिलाफ कुछ कहने से रोक लें, लेकिन इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि दूसरा व्यक्ति वही काम दोबारा शुरू नहीं कर देगा। हम भले ही पूरी दुनिया को अपनी इच्छा के अनुसार नहीं बदल सकते, लेकिन हम खुद को बदल करके क्रोध के कारण होने वाले दुःख से मुक्ति पा सकते हैं। इसके लिए हमें क्रोध के मूल कारण को बाहरी कारणों से जोड़ने के बजाय, अपने

भीतर ही उसकी गहराई में जाकर खोजना होगा।

आइए, अपने भीतर क्रोध उत्पन्न होने के वास्तविक कारणों को समझें। विपश्यना ध्यान के दृष्टिकोण से, आइए समझें कि हमारे भीतर क्रोध का अनुभव किस कारण होता है। यदि आप अपने भीतर की वास्तविकता को देखने की कला सीख लें, तो अनुभव के स्तर पर यह स्पष्ट हो जाएगा कि क्रोध का वास्तविक कारण भीतर ही है, बाहर नहीं। जैसे ही कोई व्यक्ति बाहर किसी अप्रिय वस्तु को देखता है, शरीर में एक संवेदना उत्पन्न होती है। और क्योंकि वह वस्तु अप्रिय थी, इसलिए संवेदना अत्यंत अप्रिय होती है। इस अप्रिय संवेदना को महसूस करने के बाद ही व्यक्ति क्रोध से प्रतिक्रिया करता है। यदि कोई व्यक्ति शारीरिक संवेदनाओं को समभाव से देखना सीख ले और उन पर प्रतिक्रिया न करे, तो वह क्रोध से प्रतिक्रिया करने और स्वयं को हानि पहुँचाने की पुरानी आदत से बाहर निकलने लगता है।

विपश्यना का अभ्यास व्यक्ति को शरीर के विभिन्न भागों में समय-समय पर अनुभव होने वाली सभी प्रकार की संवेदनाओं को साक्षीभाव से देखने और उन पर प्रतिक्रिया न करके समताभाव बनाए रखने की क्षमता विकसित करने में मदद करता है। पुरानी आदत यह थी कि जब सुखद संवेदनाएं महसूस होती थीं, तब आप लालसा और आसक्ति से प्रतिक्रिया करते थे, और जब अप्रिय संवेदनाएं महसूस होती थीं, तब आप क्रोध और घृणा से प्रतिक्रिया करते थे। विपश्यना आपको सुखद और अप्रिय दोनों प्रकार की संवेदनाओं को साक्षीभाव से देखना और समताभाव बनाए रखना सिखाती है, इस समझ के साथ कि प्रत्येक संवेदना उत्पन्न होकर नष्ट होने के स्वभाव वाली होती है। अर्थात कोई भी संवेदना शाश्वत नहीं रहती।

बार-बार समताभाव के साथ संवेदनाओं को देखने का अभ्यास करने से इन संवेदनाओं को लेकर तुरंत अंधी प्रतिक्रिया करने का स्वभाव बदलने लगता है। इस प्रकार, दैनिक जीवन में जब भी कोई अप्रिय वस्तु, घटना या दृश्य सामने आता है, तो व्यक्ति ऐसे समय में यह देख पाने में सक्षम होता है कि शरीर में एक अप्रिय संवेदना उत्पन्न हुई है, और इस प्रकार वह पहले की तरह उस पर प्रतिक्रिया करने के बजाय उसे देखने लगता है। निस्संदेह! ऐसी अवस्था तक पहुँचने में समय लगता है जब व्यक्ति पूरी तरह से क्रोध पर प्रतिक्रिया करने के अपने पुराने स्वभाव से मुक्त हो जाए। लेकिन जैसे-जैसे व्यक्ति विपश्यना का अभ्यास अधिक करता है, वह स्वानुभूति से यह जानने लगता है कि क्रोध से क्रोधित रहने की अवधि धीरे-धीरे कम होती जा रही है। यह भी हो सकता है कि व्यक्ति संवेदना के उत्पन्न होते ही उसे न देख पाए, लेकिन कुछ मिनटों बाद वह यह समझने लगता है कि क्रोध की अंधी प्रतिक्रिया से वह अप्रिय संवेदनाओं को और अधिक तीव्र बना रहा है और इस प्रकार स्वयं को और अधिक दुःखी कर रहा है। जैसे ही यह सच्चाई समझ में आती है, व्यक्ति क्रोध से बाहर आने लगता है। विपश्यना के अभ्यास से अप्रिय संवेदनाओं से जुड़ी पीड़ा एवं दुःख की अनुभूति का समय भी कम होता जाता है और एक समय ऐसा आता है जब व्यक्ति तुरंत ही इस सच्चाई को समझ लेता है कि क्रोध उत्पन्न करके वह स्वयं को कितना नुकसान पहुँचा रहा है। क्रोध की इस उन्मत्त आदत से स्वयं को मुक्त करने का यही एकमात्र मार्ग है।



निस्संदेह! एक और तरीका भी है- जैसे ही व्यक्ति यह समझ ले कि उसने क्रोध जगा लिया है, वह अपना ध्यान किसी अन्य वस्तु की ओर मोड़ ले और इस तकनीक से उसे यह लगेगा कि वह क्रोध से बाहर आ रहा है। पर वस्तुतः मन का केवल ऊपरी भाग ही क्रोध से बाहर आता है। भीतर गहराई में तो वह क्रोध में जलता ही रहता है, क्योंकि क्रोध का समूल नष्ट नहीं हुआ बल्कि केवल उसका दमन किया गया है। “विपश्यना” विद्या हमें सिखाती है कि वास्तविकता से भागा न जाए, बल्कि उसका सामना किया जाए और मन में उत्पन्न हो रहे क्रोध तथा शरीर में उत्पन्न हो रही अप्रिय संवेदनाओं को तटस्थभाव से देखा जाए। शरीर की अप्रिय संवेदनाओं को देखने से न तो ध्यान को कहीं और भटकया जाता है और न ही क्रोध को मानस की गहराई में दबाया जाता है। जब व्यक्ति दृष्टाभाव से समता के साथ संवेदनाओं को देखता रहता है, तो वह यह अनुभव करता है कि उत्पन्न हुआ क्रोध स्वाभाविक रूप से कमजोर होता जा रहा है और अंततः समाप्त हो जाता है।

वस्तुतः मन के छोटे भाग अर्थात् चेतन चित्त (Conscious mind) और मन के बड़े भाग अर्थात् अवचेतन चित्त (Unconscious mind) या फिर जिसे अर्धचेतन या अवचेतन मन (Subconscious mind) कहा जाता है— इन दोनों के बीच एक मोटी दीवार होती है। सबसे गहरे स्तर पर मन का यह बड़ा भाग, यानी, अवचेतन चित्त तो निरंतर शरीर की संवेदनाओं के संपर्क में रहता है और इन संवेदनाओं पर अंधी प्रतिक्रिया करने की आदत का गुलाम बन चुका होता है। किसी न किसी कारण से शरीर में हर क्षण विभिन्न प्रकार की संवेदनाएं उत्पन्न होती रहती हैं। यदि संवेदना सुखद है, तो आदत होती है आसक्ति और नृणा से प्रतिक्रिया करने की और यदि संवेदना अप्रिय है तो आदत होती है उसे दूर करने की और द्वेष से प्रतिक्रिया करने की। मन का ऊपरी भाग और मन के भीतरी भाग के बीच इस दीवार के कारण, ऊपरी मन को इस बात का बिल्कुल ज्ञान नहीं होता कि मन के भीतरी भाग में निरंतर प्रतिक्रियाएं हो रही हैं। “विपश्यना” इस दीवार को तोड़ने में सहायता करती है और सम्पूर्ण मानसिक संरचना अत्यंत सजग हो जाती है। मन प्रतिक्षण संवेदनाओं को महसूस करता रहता है और अनित्यता के नियम की समझ के साथ समताभाव में बना रहता है। बौद्धिक समझ के स्तर पर मन के ऊपरी भाग को समताभाव में रहना सिखाना आसान है, लेकिन यह बौद्धिक संदेश इस दीवार के कारण मन के गहरे स्तर तक नहीं पहुँच पाता। जबकि “विपश्यना” के द्वारा यह दीवार टूट जाती है और सम्पूर्ण मन अनित्यता के नियम को समझता रहता है और गहरे स्तर पर होने वाली अंधी प्रतिक्रिया की आदत बदलने लगती है। यही क्रोध से उत्पन्न दुःख से मुक्त होने का सर्वोत्तम मार्ग है।

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

## प्रश्नोत्तर (प्रतिक्रिया क्रोध की)

**प्रश्न:** भारत और विश्व की वर्तमान परिस्थिति में आपका क्या संदेश है?

**उत्तर:** कोरे संदेशों से क्या होता है? हम तो खूब कहेंगे- खूब शांति से रहो, लड़ो नहीं भाई, आपस में झगड़ा मत करो। पर क्या पड़ा है इन

संदेशों में? हम यह कहेंगे कि हर व्यक्ति को अपने भीतर सच्चाई का दर्शन करना सीखना चाहिए। हर व्यक्ति को धर्म का शुद्ध स्वरूप सीखना चाहिए, अनुभूति पर उतारना चाहिए। ‘धर्म’ को भूल करके भी ‘हिंदू-धर्म’ न बनने दें। ‘बौद्ध-धर्म’, ‘जैन-धर्म’, ‘ईसाई-धर्म’ न बनने दें। इन खपच्चियों से दूर रखें उसे। धर्म का अपना इतना बड़ा महत्व है, इतना बड़ा अस्तित्व है। उसको जरूरत नहीं है इस तरह की खपच्चियों की। हिंदू, बौद्ध, जैन, ईसाई, यहूदी- ये समाज हैं। आज संप्रदाय कहते हैं तो लोगों को जरा बुरा लगता है। संप्रदाय बड़ा गहिरे शब्द माना जाने लगा, कहेंगे ये समाज हैं। एक समूह है, एक समुदाय है। इनका धर्म से कोई लेन-देन नहीं।

धर्म अपनी जगह, ये अपनी जगह। एक समाज के लोग एकत्र होते हैं अपना कोई व्रत-उपवास करने के लिए, कोई पर्व-त्यौहार मनाने के लिए, या और किसी तरह का आमोद-प्रमोद मनाने के लिए। मनाएं, बड़ी अच्छी बात है, बशर्ते कि दूसरे संप्रदाय वालों के मन को चोट न पहुँचे। धर्म बिलकुल अलग है। इन बातों से कोई लेन-देन नहीं।

धर्म का अर्थ है कि शरीर और चित्त, इन दोनों का दर्शन करते रहें। इन दोनों को देखें कि कैसे एक दूसरे को प्रभावित करते हैं? तन-मन के परस्पर के संघर्ष से अगर **प्रतिक्रिया क्रोध की हुई है** तो एक भारतीय की भी उसी प्रकार हुई है और वह उतना ही व्याकुल हुआ है, एक अमेरिकन की भी, हिंदू की भी, जैन की भी। कोई फर्क नहीं पड़ता। बौद्धों के भी शरीर व चित्त वैसे ही प्रतिक्रिया करते हैं, जैनियों के भी, हिंदुओं के भी, भारतीय के भी, अमेरिकन के भी, रशियन के भी- कोई फर्क नहीं पड़ता। तो हमें उस व्याकुलता के बाहर निकलना है। देखो, जैसे ही मैंने प्रतिक्रिया की, मैं व्याकुल हो गया न! यह कुदरत का कानून, यह विश्व का विधान, यह ऋत- सब पर लागू होता है। यही धर्म है। यह बात लोगों को जितनी-जितनी समझ में आती चली जायेगी, उतने-उतने धर्म में अपने आप पुष्ट होते चले जायेंगे। सही माने में धार्मिक होते चले जायेंगे।

**प्रश्न:** विपश्यना के व्यापक प्रसार और मनुष्य मात्र के लिए इसके महत्व को देखते हुए क्या आपको ऐसा लगता है कि हम धर्म को इसके शुद्ध स्वरूप में फैलाते रहने में समर्थ हो पायेंगे? और तब भी जब कि आप यहां नहीं होंगे?

**उत्तर:** वह समय तो आयेगा ही कि हम नहीं होंगे। इसमें क्या संदेह है? लेकिन अगर इसको शुद्ध रूप में रखा गया, माने जो सिखाने वाले हैं वे इस बात को खूब समझेंगे कि हमें इसमें कोई सम्मिश्रण नहीं करना है। भारत से यह विद्या लुप्त हुई उसके अन्य अनेक कारणों के अतिरिक्त एक बड़ा कारण यह रहा कि हम इसकी शुद्धता को खो बैठे। संप्रदाय वालों के पास यह विद्या गयी, उन्होंने अपनी कोई बात इसके साथ जोड़ दी, अपनी कोई दार्शनिक मान्यता जोड़ दी, कुछ भी जोड़ दिया। उसके पास गयी, उसने कुछ अपना जोड़ दिया। इसने अपने कर्मकांड जोड़ दिये। उसने कुछ और जोड़ दिया। तो धीरे-धीरे जो जोड़ा गया, वह प्रमुख हो गया और जो मूल बात थी, वह छूटती चली गयी और देश से यह विद्या लुप्त हो गयी। बरमा में भले थोड़े से लोगों ने संभाल कर रखा तो इस माने में संभाल कर रखा कि हमें भारत जैसे धर्म देश से, बुद्ध जैसे महान व्यक्ति से, यह विद्या प्राप्त हुई है, और हम उनसे ज्यादा होशियार नहीं हैं कि इसमें कोई तब्दीली करें, कोई परिवर्तन करें। हमको इसे ऐसे

ही शुद्ध रूप में रखना है। तो गुरु-शिष्य परंपरा से उन्होंने अपने शुद्ध रूप में रखा तो हमें प्राप्त हुई।

इसी तरह से इसको चलाने वाले लोग पीढ़ी-दर-पीढ़ी इस जिम्मेदारी को समझेगे कि हम इसमें अपनी ओर से न कुछ जोड़ेंगे, न कुछ निकालेंगे। जैसे यह विद्या भारत से वहां गयी थी और अब जैसे वहां से आयी है, हम उसको उसी रूप में रखेंगे तो कोई कारण नहीं कि वह नष्ट होगी। गौयन्का रहे या न रहे, इस विद्या की शुद्धता कायम रहे। फिर देखिये, अपने आप ठीक होगा।

प्रश्नोत्तर- वार्षिक सम्मेलन, धम्मगिरि, 21 जनवरी, 1995 से साभार

oooooooooooooooooooooooooooo

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- 1-2. श्री उमाशंकर एवं श्रीमती प्रगति टुबरीकर, - विदर्भ (अकोला, यवतमाल, वर्धा, नागपुर, भंडारा, चन्द्रपुर, गडचिरोली) तथा छत्तीसगढ़ के लिए समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य के रूप में सेवा
3. श्री जयंत शेठ्ठी, धम्म नदी, शिवापुरा (कर्नाटक) के केन्द्र आचार्य की सहायता

### नव नियुक्तियां सहायक आचार्य

1. श्री कालीराजन पिचाईकानी, सरकारसमाकुलम, कोयंबटूर
- बाल शिविर शिक्षक
1. कु. स्मृति वर्मा, हिमाचल प्रदेश

## ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ड, मुंबई में

### 1. एक-दिवसीय महाशिविर:

1. रविवार 26 जुलाई, आषाढ 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 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](mailto: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](mailto:info.dhammadaya@globalpagoda.org) or [info@globalpagoda.org](mailto:info@globalpagoda.org)

\*\*\*\*\*

## दोहे धर्म के

अहंकार ममकार से, चित उद्वेलित होय।  
राग द्वेष ज्यों-ज्यों जगें, त्यों-त्यों दुखिया होय।।  
क्रोध न करिए भूल कर, क्रोध नरक का द्वार।  
पर का भी अपकार हो, अपना भी अपकार।।  
क्रोध सदृश बैरी नहीं, क्रोध सदृश ना रोग।  
क्रोध मिटाए मित्रता, क्रोध मिटाए भोग।।  
मंगलमयी विपश्यना, निर्मल देय बनाय।  
अंतर्मन के मैल सब, उखड़ उखड़ धुल जायँ।।

### केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड

8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018  
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166  
Email: [arun@chemito.net](mailto:arun@chemito.net)  
की मंगल कामनाओं सहित

## दूहा धरम रा

अहंकार ममकार स्यू, रह्यो हियो भरपूर।  
मैल चढायो मोकळो, रह्यो सांति स्यू दूर।।  
क्रोध जिसो बैरी नहीं, जीत सकै तो जीत।  
क्रोध कर्या च्यारूं घटै, सुख, संपद, यस, मीत।।  
द्रोही छोडै द्रोह नै, द्वेसी छोडै द्वेस।  
क्रोधी छोडै क्रोध नै, मिटै चित्त रा क्लेस।।  
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](mailto: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 2570, 14 मई, 2026, वर्ष 2, अंक 3

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

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

DATE OF PRINTING: 10 MAY, 2026, DATE OF PUBLICATION: 14 MAY, 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](mailto:vri_admin@vridhamma.org);

Course Booking: [info.giri@vridhamma.org](mailto:info.giri@vridhamma.org)

Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)