



विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2569, 14 नवंबर, 2025, वर्ष 1, अंक 9 (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

नाभिनन्दामि मरणं, नाभिनन्दामि जीवितं।
कालञ्च पटिकङ्खामि, सम्पजानो पतिस्सतो॥

— थेरगाथापाळि 196, निसंभत्थेरगाथा

न मृत्यु का अभिन्दन करता हूँ, न जीने का ही। संप्रज्ञ और सजग रह कर अपने समय की प्रतीक्षा करता हूँ।

सत्तर वर्ष पूरे हुए

जीवन ने सत्तर शरद देख लिये। और न जाने कितने बचे हैं। जो बचे हैं, उनका कैसे सदुपयोग हो? यही सजगता बनी रहे।

इस अवसर पर कल्याणी भगवद्-वाणी के कुछ बोल मानस में उभरते हैं। प्रसंग है श्रावस्ती का, अनाथपिंडिक के जेतवनाराम का। समय है रात्रि का। कोई देवपुत्र भगवान से मिलने आया है। वह भगवान के सामने एक गाथा में अपने विचार प्रकट करता है:—

अच्चेन्ति काला, तरयन्ति रत्तियो, वयोगुणा अनुपुब्बं जहन्ति।

एतं भयं मरणे पेक्खमानो, पुञ्ञानि कयिराथ सुखावहानि॥

— समय बीतता जा रहा है, रातें सरकती जा रही हैं, उम्र क्रमशः खत्म होती जा रही है। (आने वाली) मृत्यु के उस भय को देखते हुए, सुखद फल देने वाले पुण्यों का संपादन करो।

किसी कहने वाले ने ठीक ही कहा, सचमुच:—

"सुबह होती है, शाम होती है, उम्र यों ही तमाम होती है।"

कहीं यह अनमोल मानवी जीवन यों ही व्यर्थ खत्म न हो जाय। भले आने वाली मृत्यु के भय से ही सही, पर सुखद फलदायी पुण्य कर्मों में ही लगें। पाप कर्मों का संपादन करेंगे, तो फलस्वरूप दुःखों का सामना करना होगा। पुण्य कर्मों का संपादन करेंगे, तो फलस्वरूप सुख पायेंगे। प्रकृति का यह अटूट नियम है। अतः पाप कर्मों की अपेक्षा पुण्य कर्मों का संपादन उचित है। अकुशल की अपेक्षा कुशल का संपादन समीचीन है— दुःखों से बचने के लिए, सुख भोगने के लिए।

परंतु इस सदा बदलते रहने वाले सुख-दुःख, दुःख-सुख के लोकचक्र में न जाने कब से पिसते चले आ रहे हैं और यह सांसारिक सुख-दुःख का भव-भ्रमण आगे न जाने कब तक यों ही चलता रहेगा? भगवान ने इस भव-संसरण से सर्वथा विमुक्त हो जाने का सहज, सरल मार्ग ढूँढ निकाला। उसे सबके लिए सुलभ बनाया। लोगों को मुक्तिदायिनी विपश्यना विद्या सिखाई, जिसके अभ्यास से भव-मुक्त होकर इन अनित्यधर्मा, लोकीय सुखों से कहीं श्रेष्ठ, नित्य, शाश्वत— **निब्बानं परमं सुखं**, यानी, निर्वाण का परम सुख प्राप्त कर सकें, परम शांति उपलब्ध कर सकें। परंतु यह तभी संभव है, जबकि लोकीय सुख-भोग के पीछे बेतहाशा दौड़ लगाने वाली

अभीप्सा (प्रबल इच्छा) का स्वभाव टूटे। और विपश्यना यही कराती है। अंतर्मन की गहराइयों में राग-द्वेष के संस्कारों का प्रजनन करते रहने का स्वभाव तोड़ती है। सुख के प्रति राग और दुःख के प्रति द्वेष के संस्कारों का उत्खनन करती है। अंध-प्रतिक्रिया के दीर्घकालीन स्वभाव का उन्मूलन करती है। जब तक लोकीय सुखों के प्रति राग रहेगा, तब तक लोकीय दुःखों के प्रति द्वेष भी जागता ही रहेगा और इन दोनों के कारण लोकचक्र चलायमान ही चलायमान रहेगा। लोकचक्र टूटेगा तो ही लोकातीत, भवातीत, इंद्रियातीत परम शांति की उपलब्धि होगी। इसी हेतु भगवान ने विपश्यना की कल्याणकारिणी साधना सिखाई।

इसी ओर इंगित करते हुए भगवान ने चार चरण की उपरोक्त गाथा सुन कर उसके चौथे चरण को बदलते हुए कहा:—

लोकामिसं पजहे सन्तिपेक्खो— परम शांति की अपेक्षा रखने वाले को चाहिए कि वह लोकीय सुख की अभीप्सा त्यागे।

विपश्यना साधना के गहन अभ्यास से ही यह अभीप्सा छूटती है। यह अभ्यास करते हुए साधक को सामने आ रही मृत्यु के प्रति सजगता अवश्य बनाये रखनी चाहिए, परंतु मृत्यु का भय रंचमाल भी न रहे। मृत्यु चाहे जब आये, हमें प्रसन्न चित्त से उसके लिए सतत तैयार रहना चाहिए।

विपश्यी साधक को जीवन के किसी भी जन्म-दिवस के पड़ाव पर एक दृष्टि अतीत पर डालकर अवश्य देख लेना चाहिए। अब तक के जीवन में जो भूलें हुई हैं, वे भविष्य में न हों, इसका पुनः दृढ़ संकल्प कर लेना चाहिए। जो सत्कर्म अब तक किये हैं, उन्हें शेष जीवन में भी करते रहने के लिए कृत-संकल्प हो जाना चाहिए। सबसे महत्वपूर्ण सत्कर्म तो मुक्तिदायिनी भगवती विपश्यना का अभ्यास ही है। वह छूटने न पाये। सतत चलता रहे। आज के अभ्यास को कल पर न टालें। भगवान के ये बोल कानों में सदा चेतावनी की तरह गूंजते रहे:—

अज्जेव किच्चमातप्यं, को जज्जा मरणं सुवे— तपने का काम आज ही करो। उसे कल पर मत टालो। कौन जाने कल सुबह ही मरना हो।

मृत्यु को आमंत्रित करने की आवश्यकता नहीं है, परंतु वह आती है तो उससे भयभीत होने की भी आवश्यकता नहीं है। हम उसके लिए हर समय तैयार रहें।

हमें समय-समय पर मरणानुस्सति का अभ्यास करते रहना चाहिए।



मैंने अपने अनुभव से देखा है कि यह अत्यंत लाभदायी होता है। ऐसा करते हुए कभी-कभी अपने मानस की जांच करके देख लेना चाहिए कि यदि कल सुबह ही मृत्यु होगी, तो इस जीवन के अंतिम क्षण की कैसी अवस्था होगी? क्या कोई अभीप्सा तो साथ नहीं लगी रहेगी, भले ही वह धर्म-कार्य पूरा करने की ही अभीप्सा क्यों न हो? अथवा जब कभी कोई भावावेश का संस्कार मन में जागे तो तुरंत मरणानुसृति करते हुए देखना चाहिए कि यदि अगले ही क्षण मेरी मृत्यु हो जाय, तो यह भावावेश इस भव-धारा को कैसा भयावह मोड़ दे देगा? यह होश जागते ही भावावेश से छुटकारा पाना आसान हो जाता है।

समय-समय पर मृत्यु का रिहर्सल करने का एक लाभ यह भी होता है कि मानस यह सोचता है कि न जाने कितने जन्मों से भव-संसरण करते आ रहा हूं। इस बार किसी पुण्य के कारण मानव का अनमोल जीवन मिला है। शुद्ध धर्म से संसर्ग हुआ है। थोथे कर्मकांडों और निकम्मी, निरर्थक दार्शनिक मान्यताओं से तथा सांप्रदायिक बाड़े-बंदी से मुक्त, शुद्ध धर्म के प्रति श्रद्धा जागी है तो इससे मैंने क्या लाभ उठाया है? इसका लेखा-जोखा सामने आता है तो जो कमी रह गई, उसे पूरा करने का उत्साह जागता है। मृत्यु कल सुबह ही आयेगी या सौ शरद पूरे करके आयेगी, मैं नहीं जानता। परंतु जितने दिन जीना है, बड़े प्रसन्न चित्त से अपनी पुण्य-पारमिताओं को पूरा करने में लगा रहूं और मानवी जीवन को सार्थक बना लूं। परिणाम जो आये सो आये, जब आये तब आये। उसे धर्म पर छोड़ूं। अपनी ओर से यथाशक्ति इस महत्त्वपूर्ण जीवन के बचे हुए समय का अच्छे से अच्छा सदुपयोग करता रहूं। इस निमित्त प्रेरणामयी भगवद्-वाणी का यह उद्धोदन सदा साथ रहे—

उत्तिट्ठे नप्पमज्जेय्य, धम्मं सुचरितं चरे ॥

— उठो, बिना प्रमाद के भली प्रकार धर्ममाचरण में लग जाओ।

और लगा ही रहूं धर्ममाचरण में। परिणाम स्वतः मंगलमय आयेंगे।

— वर्ष 23, बुद्धवर्ष 2537, 26-02-1994, अंक 9 से साभार

oooooooooooooooooooooooooooo

प्रश्नोत्तर : वार्षिक सम्मेलन, धम्मगिरि, मार्च 1980

● प्रश्न: साधक अपने प्रियजन की मृत्यु के दुःख का कैसे मुकाबला करे?

— बहुत अच्छा प्रश्न है। अक्सर यह बात लोगों के समझ में नहीं आती कि एक ओर तो हमारा कोई प्रिय गुजर गया और हम चाहते हैं कि जो गुजर गया सो तो गुजर गया, वापस आने वाला नहीं है। हर दुःखियारा इस बात को समझता है कि घर का जो प्राणी चला गया वह हमारे हजार रोने से भी वापस नहीं आएगा। हमारे हजार अनुनय-विनय करने से भी वापस नहीं आएगा। लेकिन फिर भी उसको याद करके रोता है। वह यह नहीं समझता कि रोते समय जिस तरह की विषाद-भरी, दुःख-भरी तरंगें जो मैं पैदा कर रहा हूं और उस व्यक्ति को याद करके कर रहा हूं, वे तरंगें उस व्यक्ति की ओर खिंची हुई चली जायेंगी, यह प्रकृति का अपना नियम है। एक ओर हम चाहते हैं कि जो हमारा प्यारा गुजर गया, वापस तो आएगा नहीं, लेकिन वह जहां कहीं हो, सुखी हो, शांत हो, उसका भला हो, उसका मंगल हो। कोई नहीं चाहेगा कि हमारा प्यारा जो गुजर गया, वह ऐसे ही दुःखी हो जैसे कि मैं दुःखी हूं इस समय। ऐसा तो कोई नहीं चाहेगा न। और करते हैं बिल्कुल इसके विपरीत। उसको याद करके जो दुःख की तरंगें पैदा करेंगे, वे तरंगें उस व्यक्ति को, वह जहां कहीं भी है, उसको दुःखी बनायेंगी। उस बेचारे को यह भी नहीं पता होगा कि मैं क्यों दुःखी हो रहा हूं? क्योंकि उसको अपने पूर्व जन्म की कोई स्मृति नहीं रह गयी। कौन है, कहीं कोई मेरा प्यारा रो रहा है, और उसकी वजह से मैं

व्याकुल हो रहा हूं? उसे कुछ नहीं पता। उसे केवल तरंगें मिल रही हैं और वह व्याकुल हुए जा रहा है, व्याकुल हुए जा रहा है। तो जिसको हम सुखी रखना चाहते हैं उसको और दुःखी बनाये जा रहे हैं। एक बड़ी हानि यह हुई।

दूसरी बड़ी हानि यह हुई कि हम रो-रो करके इस समय जो बीज डाल रहे हैं, वह रोने का ही बीज डाल रहे हैं? जो संस्कार बना रहे हैं वह रोने का संस्कार बना रहे हैं। यह बीज जो हम डाल रहे हैं, प्रकृति इस बात को नहीं देखती कि इस बेचारे का प्यारा गुजर गया, इसलिए रोता है। इसको और कष्ट क्यों दूं? प्रकृति अंधी है- इस मामले में। जैसा बीज, वैसा फल। हम बीज रोने का डाल रहे हैं, वह आगे रोना ही लायेगा। क्यों रोये, किस कारण से रोये, इसका रोना तो बहुत ठीक था, ये सारी बातें प्रकृति नहीं जानती। बीज रोने का डाला, आगे जा करके फल वैसा ही, रोने का ही आएगा, क्योंकि हमने अपने मानस का स्वभाव रोने का बनाया। प्रकृति क्या है? स्वभाव है। हमने रोने का जो स्वभाव बनाया, वह बढ़ते, बढ़ते, बढ़ते आगे जाकर ऐसी परिस्थितियां पैदा करेगा जिसमें रोना ही रोना आने वाला है। अपनी हानि कर ली। जो गुजरा उसकी भी हानि कर ली।

और तीसरी बड़ी हानि, जितनी देर यह रोने का हम संस्कार बनाये जा रहे हैं, आस-पास के सारे वातावरण में रोने की तरंगें, विषाद की तरंगें भर रहे हैं। तो परिवार के और जितने लोग हैं, हो सकता है, वे नहीं रो रहे हों इस समय, उनको भी रोने की तरंगें देने लगे, सारे वातावरण को व्याकुल बना दिया। इस प्रकार तीन तरह से हानि की।

अच्छा साधक इस बात को तुरंत समझेगा— अरे जो मेरा प्यारा गुजर गया, उसको तो मैं दुःखी नहीं बनाना चाहता। जैसे ही वह याद आया और पुरानी आदत की वजह से मन में रोना आना शुरू हुआ, तुरंत रोका। बजाय इसके मैत्री देनी शुरू की। याद आया- तेरा मंगलहो, तेरा कल्याण हो, तेरा भला हो, तेरी स्वस्ति-मुक्तिहो। ये जो तरंगें उसके पास पहुँचेंगी भले उसको पता नहीं लगेगा कि क्या कारण है, लेकिन भीतर बड़ा आल्हाद जागेगा। उसे बड़ी प्रसन्नता होगी। हम चाहते हैं कि वह प्रसन्न हो और हमने उसको प्रसन्न करने का काम शुरू कर दिया तो वह सुखी हुआ। दूसरी बड़ी बात यह कि हमने मंगल मैत्री के बीज डाले। मंगल मैत्री के बीज हमारे लिए मंगल ही लाने वाले हैं भविष्य में। अपना भविष्य सुधार लिया। आसपास के सारे वातावरण को इस मंगल मैत्री के वातावरण से भर दिया। घर में दुःख छाया हुआ है, कोई प्राणी चला गया, विषाद छाया हुआ है। हमने मंगल मैत्री का काम शुरू कर दिया तो सारे वातावरण के विषाद को दूर करने लगे, उसके दुःख को दूर करने लगे। घरवालों का, परिवारवालों का, उनका भी कल्याण हो गया। विपश्यी साधक को यह समझ रखनी चाहिए कि जो प्यारा चला गया, उसकी याद आते ही, अगर भूले-चूके मन में विषाद आया तो तुरंत रोके। थोड़ी देर साधना करें। समता में आयें और मंगल मैत्री देनी शुरू कर दें। यह बात बहुत अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि चाहे हम दुःख की तरंगें पैदा करें या सुख की, जिस किसी को याद करके भेजेंगे, वहां तक वे तरंगें पहुँचेंगी ही। बहुत बार अपने जीवन में देखते होंगे कि बिना ही किसी कारण के बड़ी उदासी आ रही है। कोई बात ऐसी हुई नहीं उदासी की, बाहर कोई घटना घटी नहीं फिर भी बड़ी उदासी आ रही है तो समझ लेना चाहिए कि कहीं-न-कहीं से उदासी की तरंगें आकर मुझे छू रही हैं। बहुत बार बिना ही कारण के भीतर बड़ी प्रसन्नता, बड़ा उल्लास, बड़ा आनंद आने लगा, कारण कुछ नहीं नजर आता। तो कोई न कोई बाहर की तरंगें ऐसी आ रही हैं जो मुझको प्रिय लगती हैं और आनंद आ रहा है। इस सिद्धांत को समझ करके जो कोई प्यारा गुजरे, उसकी याद आये, तो मैत्री ही मैत्री,



मैत्री ही मैत्री।

● प्रश्न: हमारे छोटे-छोटे बच्चे हैं, ध्यान के लिए समय निकालना बड़ा कठिन है। क्या करें?

— गृहस्थ हैं। ये सारी कठिनाइयां तो रहेंगी ही गृहस्थ को। हमारी सारी कठिनाइयां दूर हो जायें, सारी बाधाएँ दूर हो जायें, तब ध्यान करेंगे तो सारा जीवन निकल जाएगा। ध्यान कर ही नहीं पायेंगे। अब नारी है, बेचारी मां भी बनती है। मां बनती है तो बच्चे हैं, बच्चों की जिम्मेदारियां भी हैं। कभी बच्चा रोता है, कभी कुछ करता है। तो बस, उसी में से समय निकालना पड़ेगा। जिस समय देखा बच्चा सो गया, अच्छा अब करेंगे। बच्चा जाग गया, अरे भाई ठीक है; यह जिम्मेदारी पहले, इसको पहले संभालेंगे। वो अपनी सारी जिम्मेदारियां निभाते हुए काम करेगी।

● प्रश्न: मैं अपने बच्चे को कितनी उम्र पर ध्यान करने की शिक्षा दूँ?

— जन्म लेने के पहले दो। गर्भ में ही शिक्षा मिल जानी चाहिए। वहीं से आरंभ होता है। कुछ बड़े हो गये बच्चे, थोड़ी-सी समझ आनी शुरू हुई तो केवल सांस का काम। 5-7 बरस का बच्चा हो जाय तो सांस का काम बखूबी करने लगता है, भले थोड़ी देर ही करे। बहुत देर तक नहीं कराना चाहिए। 2-4 मिनट कराया और फिर खेलने को छोड़ दिया। 2-4 मिनट कराया, खेलने को छोड़ दिया तो वह खेल-खेल में सांस को देखना सीख जाएगा। उस पर दबाव नहीं होना चाहिए। और जैसे-जैसे बड़ा होगा, वैसे-वैसे उसको आगे का कदम सिखाओ। सांस को देर तक देखने का कदम सिखाना शुरू कर दो।

● प्रश्न: कहीं-कहीं आपने स्कूलों में आनापान की शिक्षा देना शुरू करवा दिया है। इससे बालकों को क्यालाभ होगा?

— बहुत बड़ा लाभ होगा। मुख्य लक्ष्य तो एक ही है कि लोग धर्म का जीवन जीयें। कोई बौद्ध धर्म का नहीं, जैन धर्म का नहीं, धर्म का जीवन जीयें। प्रकृति के सारे नियमों को समझते हुए, उनके अनुकूल अपना जीवन ढालें। तो यह धर्म का जीवन जीने का बीज जितना जल्दी पड़ जाय, उतना ही जीवन अधिक सुखी होगा। अपने यहां एक कठिनाई धर्म के नाम पर, ध्यान के नाम पर यह आ गयी कि यह तो चौथी अवस्था में करना है। बूढ़े होंगे तब करेंगे। अरे, क्या करोगे बूढ़े होओगे तब? कर ही नहीं पाओगे। अभी से, इस छोटी अवस्था में ही बीज मिल जाना चाहिए। तो सबसे बड़ी बात, प्रमुख बात तो यह कि धर्म का बीज मिलता है और उसकी वजह से अपने मन को कैसे वश में करें? एक विद्या मिलती है और ऐसी विद्या मिलती है जिसका संप्रदाय से कोई लेनदेन नहीं। सांस के सहारे अपने मन को वश में करने की विद्या मिली। वह और काम भी देगी। स्कूल के और कामों में भी काम आयेगी। मुख्य बात तो यह है कि अपने मन को वश में करना सीखने लगा। सीखने लगा तो शील-सदाचार का जीवन जीना उसके लिए आसान हो गया। केवल सांस को जानो, सांस को जानो— इतना ही सिखा दें तो गलत बात हो जाएगी। उसके साथ-साथ आधार दे देना चाहिए और देते हैं, शील-सदाचार का जीवन जीना है। तो शील-सदाचार का जीवन जीने के लिए मन ही वश में नहीं है तो कैसे जियोगे? तो मन को वश में करने का एक तरीका बताया— सांस देखने का। और उसी बच्चे को आगे समझा दिया कि आगे जाकर के और गहराइयों तक पहुँच करके तू अपने मन को बहुत निर्मल कर सकेगा, शांत कर सकेगा। वह विद्या आगे जाकर सीखोगे। तो अभी से जो बीज पड़ गया उसके मन में कि यह तो आरंभ है। जैसे स्कूल में आकर— क, ख, ग, सीखा; ऐसे ही अध्यात्म की विद्या का आरंभ है। आगे जा करके और गहराई में जायेंगे। तो अभी से उसके लिए एक लक्ष्य प्राप्त हो गया। यह सारा काम स्कूल में होना ही चाहिए।

● प्रश्न: हमारा यह अनुभव है कि अपेक्षाकृत विदेशी साधकों को

भारतीय साधकों के मुकाबले में विपश्यना साधना का लाभ अधिक मिलता है। ये लोग अधिक अनुशासन में रहते हैं, लगन से साधना करते हैं। सेवा में भी किसी भी कार्य के लिए हमेशा तत्पर और लगनशील, बिना स्वार्थ की भावना के। ऐसा क्यों होता है?

— इसका जवाब तो तुम्ही लोग दो। हम क्या दें? हम तो सबको एक जैसे सिखाते हैं। इन विदेशियों को कुछ अलग सिखाते हैं कि देखो तुम्हारे लिए तो स्पेशल ट्रेनिंग है, तुम विदेशी हो; और हमारे भारतीय तो जरा हल्के हैं, इनको अलग ट्रेनिंग हो... हमारी ट्रेनिंग तो सबको एक जैसी है। अब काम नहीं करोगे तो कैसे इनका मुकाबला करोगे? ये काम करते हैं, बड़ी लगन से काम करते हैं। इनके सिर पर यह जंजाल नहीं है कि आत्मा है, परमात्मा है। ऐसा है, वैसा है, सारे जंजाल छोड़ दिये। होगा तो होगा बाबा, हमको अपने आप को सुधारना है। होगा तो ठीक, न होगा तो ठीक, वह जंजाल ही नहीं सिर पर। और यहां तो उलझे हुए हैं जंजालों से। हम जैनी हैं और बड़े चुस्त जैनी हैं। जान निकल जाये, प्राण चला जाये, चुस्त जैन तो चुस्त जैन ही रहूंगा। हम बौद्ध हैं, बड़े कट्टर बौद्ध हैं। प्राण निकल जाये, पर बौद्ध तो कट्टर ही रहूंगा। हम हिंदू हैं... यह सारा जंजाल छोड़ दिया इन्होंने। अरे जो कुछ है, अच्छा आदमी बनना है भाई। और अच्छा आदमी बनने का यह तरीका है। बस, इसी लगन से काम करते हैं। तुम झिझकते रह जाते हो न, इन दार्शनिक और सांप्रदायिक जंजालों के मारे? काम नहीं कर पाओगे तो कैसे प्राप्त होगा?

oooooooooooooooooooooooooooo

मंगलदीप! (1969)

दीपावली सुख-शान्ति और समृद्धि का पावन पर्व है। घर आंगन को धो-पोंछ कर दीपों से सजाया जाना स्वच्छता और समृद्धि का ही तो प्रतीक है। परन्तु सर्वोपरि तो मन की स्वच्छता है। जब तक मन पर राग, द्वेष और मोह का मैल है, तब तक स्वच्छता कहां? और मन स्वच्छ नहीं, तो सुख और शान्ति कहां?

मन का मैल और अन्धकार दूर करने का एक मात्र साधन— शील, समाधि और प्रज्ञा का प्रकाश ही है। अतः आओ! इस सनातन सत्य को हृदयङ्गम कर शील-सदाचार का पालन करें, चित्त की एकाग्रता का अभ्यास करें, अन्तर्चेतना जाग्रत कर प्रज्ञा द्वारा परम-तत्त्व का साक्षात्कार करें और इस प्रकार अपरिमित सुख-शान्ति और समृद्धि के सच्चे अधिकारी बनें।

प्रकाश-पर्व के मंगलदीप में सद्धर्म की ज्योति जगमगा उठे; इसी में दीपावली की सार्थकता है और इसी में आपकी और हमारी सुख-शान्ति और समृद्धि सुरक्षित है।

मंगलाभिलाषी, सत्यनारायण गोयन्का

oooooooooooooooooooooooooooo

गुजरात के कच्छ क्षेत्र में दो नये विपश्यना केंद्र

1. धम्म अवनि— अंजार विपश्यना केंद्र

निगाड (कच्छ) में अंजार शहर से लगभग 15 किमी. की दूरी पर “अंजार विपश्यना केंद्र” ने 15 एकड़ जमीन खरीद ली है जिस पर 120 साधकों के लिए केंद्र का निर्माण कार्य शीघ्र आरंभ होगा। इस क्षेत्र का अपना बड़ा आध्यात्मिक महत्त्व है। यहीं एक पुरानी दरगाह में पूज्य गुरुजी ने 1975 में दो बड़े महत्त्वपूर्ण शिविर लगाये थे। केंद्र ने निर्माणकार्य के लिए जो प्लान बनाया है, उसमें 12.7 करोड़ लागत आने का अनुमान है। जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यकार्य में सहयोगी बन कर पुण्यार्जन करना चाहते हैं वे संपर्क करें:—

मोबाइल: 6357584102, 9426535326, Email: anjarvipassanakendra@gmail.com, Bank Account Name: Anjar Vipassana Kendra, HDFC-Anjar, A/c. Number: 50100642034548, IFSC Code: HDFC0008795, Branch- Anjar, Chitrakut, PIN: 370110.

2. धम्म रव— वागड विपश्यना केंद्र

“वागड विपश्यना केंद्र ट्रस्ट” ने रापर शहर से केवल 2.5 किमी. की दूरी पर 5.17 एकड़ भूमि खरीद ली है और केंद्र-निर्माण का कार्य शीघ्र आरंभ होगा। 120 साधकों के इस केंद्र के निर्माण में 9.5 करोड़ खर्च अनुमान है। जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यकार्य में



सहयोगी बन कर पुण्यार्जन करना चाहते हैं वे संपर्क करें:- Mob. 9824897251, 9909525575, Email: vagadvipassanakendra@gmail.com, A/c Name: Vagad Vipassana Kendra, Bnnk of India, Rapar, A/C No: 382810210000196, IFSC Code: BKID0003828.

दोनों केंद्रों को दान के लिए 80-9 की सुविधा प्राप्त है। रसीद के लिए संपर्क अवश्य करें।

.....

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- 1-2. श्री गौतम गोस्वामी एवं श्रीमती प्रज्ञा गोस्वामी, धम्म रव, वागड विपश्यना केंद्र, रापर-कच्छ तथा धम्म अवनि, अंजार विपश्यना केंद्र, अंजार-कच्छ के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
3. श्री अर्जुन भार्गव, धम्मलद्ध, लेह-लद्दाख के केंद्र-आचार्य की सहायता

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री आदित्य सेजपाल, मुंबई
2. श्री प्रदीप पाटिल, जलगांव
3. श्रीमती कृष्णा नेगी, पंजाब

4. श्री श्रीकुमार चन्द्रन, एम., वायनाड
5. श्रीमती प्रीति पुरेचा, ओमान
6. Ms. Amornrat Aungwerojwit, Thailand
7. Ms. Manee Khumtai, Thailand
8. Ms. Sophany Sok, Cambodia

बाल शिविर शिक्षक

1. श्री विनोयकुमार वी. चेंगलपट्ट
2. श्रीमती उषाबेन डाकी, जूनागढ़
3. श्री खोदीदास परमार, राजकोट
4. डॉ. संजय क्याडा, राजकोट
5. श्रीमती हिरल अमलानी, राजकोट
6. Mrs. Somealea Ung, France

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

अगणित भव पिसता रहा, लोक-चक्र विकराल।
बार-बार पाया जनम, पड़ा काल के गाल॥
उखड़े जड़ भव-कर्म की, पथ पाऊं उपयुक्त।
जनम मरण के दुक्ख से, सहज हो सकूं मुक्त॥
अंतिम भव धीमान का, जिस धरती पर होय।
वह धरती पावन बने, जन-जन पूजित होय॥
अगणित जन्मों में सभी, पूर्ण पारमी होय।
तो उस सात्त्विक सत्त्व में, बोधि अवतरित होय॥

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

दुक्ख जनम मँह, मरण मँह, जरा ब्याधि दुख होय।
ई दुखमय संसार मँह, सुखियो दिखै न कोय॥
जद जद जग मँह जनमियो, पड्ये काळ रै गाल।
जरा ब्याधि रै दुक्ख स्यू, रह्यो हाल बेहाल॥
किसो बुढापो आवियो, ल्यायो गहरो सोग।
दुरबळता, असमरथता, साथै ल्यायो रोग॥
ब्याधि बड़ी अणखामणी, कोई ब्याधी होय।
भव ब्याधी सी दुखमयी, दूजी और न कोय॥

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 नवंबर, 2025 वर्ष 1, अंक 9

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 November, 2025,

DATE OF PUBLICATION: 14 November, 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