



# विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

RNI रजि. नं. 19156 • बुद्धवर्ष 2570, 14 अक्टूबर, 2026, वर्ष 2, अंक 8 • (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](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

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

## धम्मवाणी

असाहसेन धम्मेन, समेन नयती परे।

धम्मस्स गुत्तो मेधावी, 'धम्मदु'ति पवुच्चति॥

—धम्मपदपाळि -257, धम्मट्ठवग्गो

जो (व्यक्ति) सहसा 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)।

### आत्म कथन-1,

## धर्म ही महान है!

कुछ वर्षों पूर्व विदेशों की एक प्रसिद्ध पत्रिका में मेरा इंटरव्यू छपा जिसमें एक प्रश्न के उत्तर में मैंने कहा था कि भगवान बुद्ध की शिक्षा का असीम श्रद्धापूर्वक, यथाशक्ति पालन करते हुए भी मैं अपने आपको बौद्ध नहीं कहता। इसी प्रकार बैंकाक में थाई सरकार के टी. वी. चैनल पर दिए गये साक्षात्कार के दौरान एक प्रश्न के उत्तर में कहा कि मैं किसी को बौद्ध नहीं बनाता, क्योंकि मैं बौद्ध धर्म का नहीं, 'धर्म' का प्रचार करता हूँ। बर्मा से जो पहला जत्था (दल) विपश्यना सीखने इगतपुरी आया तो उसमें के, अनेक लोगों ने पहला प्रश्न यही किया कि मैंने अब तक कितने लोगों को बौद्ध बना लिया है? मेरा उत्तर था—“एक को भी नहीं। मैं किसी को बौद्ध बनाने के लिए विपश्यना नहीं सिखाता। मैं लोगों को धार्मिक बनाने का प्रयास करता हूँ।” प्रेस, रेडियो या टी.वी. पर अथवा सार्वजनीन सभाओं में मेरे द्वारा दिये गये इस प्रकार के अनेक वक्तव्यों के कारण बर्मा, श्रीलंका और थाईलैण्ड जैसे देशों में मेरे बारे में अनेक भ्रान्तियाँ फैलीं और कुछ मात्रा में विरोध भी। मेरी जन्म-भूमि बर्मा में तो यह भ्रान्ति और विरोध अप्रिय सीमा तक बढ़ा। वहाँ मेरा एक घनिष्ठ मित्र और सहयोगी मेरे द्वारा सिखाई गई विपश्यना साधना पर बिल हार्ट द्वारा लिखी गई प्रसिद्ध अंग्रेजी पुस्तक का बर्मी अनुवाद करके स्थानीय लोकप्रिय मासिक-पत्र में किशतवार (क्रमशः) छपवा रहा था। उसने रुष्ट होकर यह कार्य बीच में ही रोक दिया। इस बात को लेकर वहाँ बड़ी चर्चा रही। श्रीलंका की एक विश्व-विश्रुत प्रकाशन संस्था के मासिक बुलेटिन के संपादक ने मुझे खरी-खोटी सुनाई। बर्मा में इस बात की भी बड़ी चर्चा हुई। परंतु मैं अपनी मान्यताओं पर दृढ़ रहा और अब भी हूँ, जब तक कि उसमें कोई दोष नहीं देख लूँ, जिसकी कि संभावना बिल्कुल नहीं लगती। सौभाग्य से मेरी मान्यता को स्पष्ट करने के भद्र अवसर भी मुझे प्राप्त हुए और उनका अच्छा ही परिणाम निकला।

ढाई वर्ष पूर्व एक ऐसा प्रसंग उत्पन्न हुआ कि बर्मी सरकार के धार्मिक मंत्रालय ने मुझे धर्म प्रवचन देने के लिए बर्मा आमंत्रित किया। हुआ यह कि एक ओर तो मेरे बारे में भ्रान्ति-भरा विरोध का वातावरण था, दूसरी ओर बर्मा से लोगों के दिल के दिल इगतपुरी साधना करने आते थे। वे सभी यहाँ के काम के बारे में प्रशंसात्मक बातें ही कहते थे। जो भी हो, मेरे लिए यह अत्यंत प्रसन्नता का अवसर था। एक तो इतने लंबे अंतराल के बाद अपनी जन्म-भूमि लौटने

की प्रसन्नता थी, दूसरे इस बात की भी प्रसन्नता थी कि मेरे लिए जहाँ प्रवचनों का आयोजन किया गया था, वह बर्मा के भिक्षुओं का प्रसिद्ध विश्वविद्यालय था। वहाँ मुझे बर्मा के मूर्धन्य, विद्वान भिक्षुओं के बीच बोलना था। अतः जो गलतफहमियाँ फैली थीं, उनके निराकरण का भी अत्युत्तम अवसर दीखता था।

और यही हुआ। वही प्रश्न उठे जिनको लेकर भ्रान्तियाँ फैली थीं। बर्मा में भिक्षुओं के दो विश्वविद्यालय हैं— एक रंगून में, दूसरा मांडले में। उन दोनों में मेरे प्रवचन थे। इन प्रवचनों के दौरान और इनके बाद हुए प्रश्नोत्तरों के दौरान तथा बर्मा के शीर्षस्थ पालि पण्डितों के साथ हुई तीन अंतरंग परिचर्चाओं के दौरान स्थिति बिल्कुल स्पष्ट हुई और नभोमण्डल पर छाया हुआ सारा कुहरा स्वतः दूर हो गया। लोग समझदार थे, जल्दी ही बात समझ गये और अत्यंत प्रसन्न हुए।

इसी प्रकार श्रीलंका की सरकार ने भी कोलंबो में एक विपश्यना शिविर लगाने के लिए आमंत्रित किया। वहाँ भी सार्वजनीन प्रवचन हुए और वहाँ के भिक्षु तथा गृहस्थों में से चोटी के विद्वानों से अलग से एकांत में वार्तालाप करने का सुअवसर भी प्राप्त हुआ। इससे उनका भी समाधान हुआ। एक शिविर लगाने के लिए थाईलैण्ड से भी निमंत्रण मिला। वहाँ भी सार्वजनीन प्रवचन हुए। विद्वान भिक्षु और गृहस्थों की एक अंतरंग चर्चा-गोष्ठी हुई और वहाँ भी सारी शंकाएँ, कुशंकाएँ दूर हुईं।

सभी जगह मेरे पास कहने के लिए एक ही बात थी— मैं भगवान बुद्ध के प्रति इसीलिए आकर्षित हुआ कि वे लोगों को धार्मिक बनाते थे, संप्रदायिक नहीं। संप्रदाय तो मेरे पास अपना था ही। मैं कट्टर सनातनी संप्रदाय में जनमा और पला। भले उसमें कितने ही दोष थे परंतु मुझे संप्रदाय बदलने की कभी कोई आवश्यकता नहीं महसूस हुई। जैसा भी अपना संप्रदाय था, मैं उससे संतुष्ट था। संप्रदाय बदलने की बात होती तो मैं शायद कल्याणी विपश्यना से वंचित ही रह जाता। परंतु सौभाग्य से ऐसे गुरुदेव मिले जिन्होंने मुझे धर्म में दीक्षित किया, संप्रदाय में नहीं। भगवान बुद्ध ने भी तो यही किया था। उन्होंने कोई संप्रदाय स्थापित नहीं किया। लोगों को संप्रदाय में दीक्षित नहीं किया, शुद्ध धर्म में ही दीक्षित किया और इस परंपरा में जो भी आचार्य की गद्दी पर प्रतिष्ठापित होता है, वह बुद्ध-पुत्र बुद्ध का ही प्रतिनिधित्व करता है। अतः परम पूज्य गुरुदेव भगवान बुद्ध के प्रतिनिधि के रूप में बुद्ध-मंतव्य को खूब समझते थे।

भगवान बुद्ध के समय भी धर्म के नाम पर जो बाह्य आडंबर चलते थे, जिन



थोथे कर्म-काण्डों का बोलबाला था, जिन सांप्रदायिक और कल्पनाजन्य दार्शनिक मान्यताओं में लोग उलझे थे, उनका निराकरण कर धर्म की शुद्धता उजागर करना ही उन्हें अभिप्रेय था। धर्म के ही नाम पर यज्ञ की पावन वेदियां— कसाइयों के कत्लखाने का वीभत्स दृश्य प्रस्तुत कर रही थीं। धर्म के ही नाम पर जात-पांत, वर्ण-गोत्र की अनीतिपूर्ण सामाजिक व्यवस्था— समाज के एक बहुत बड़े वर्ग को पंगु बना कर पीढ़ी-दर-पीढ़ी दीन-हीन और शोषित-पीड़ित बने रहने को मजबूर कर रही थी। धर्म का यह घिनौना स्वरूप बड़ा ही अनर्थकारी था, अमंगलकारी था। उसे बदल कर धर्म का कल्याणकारी, शुद्ध स्वरूप पुनः स्थापित करना ही उस महापुरुष की अभीष्ट था और यही उन्होंने जीवन भर किया।

उन्होंने शुद्ध धर्म का ऐसा सार्वजनीन, सार्वदेशिक और सार्वकालिक सनातन स्वरूप प्रकाशित किया जिसमें जात-पांत और सांप्रदायिकता का भेद-भाव टिक नहीं सकता था। चाहे जिस जाति, गोत्र, वर्ण, वर्ग या संप्रदाय के लोग हों, बिना भेद-भाव के जिसे सभी धारण कर सकें और जो सभी धारण करने वालों के लिए समान रूप से मंगल-फलदायी हो वही सत्य धर्म है, वही शुद्ध धर्म है। और वह है:—

शील पालन, यानी, सदाचार का जीवन जीना। शरीर और वाणी के सभी पापमय दुष्कर्म जैसे कि हिंसा, चोरी, व्यभिचार और मादक पदार्थों के सेवन से विरत रहना और ऐसी आजीविका, यानी, ऐसे व्यापार, रोजगार से विरत रहना जिससे अन्य लोगों की सुख-शांति और स्वास्थ्य की हानि हो।

समाधि, यानी, मन को वश में करना और वह भी अपनी ही सहज, स्वाभाविक सांस के सार्वजनीन आलंबन के आधार पर। इस प्रकार सही कुशलता संचित करना।

प्रज्ञा, यानी, परोक्ष नहीं बल्कि स्वानुभूति द्वारा प्राप्त हुए प्रत्यक्ष ज्ञान में स्थापित हो कर अपने अंतर्मन की गहराइयों तक राग, द्वेष, मोह आदि विकारों का निष्कासन कर, सर्वथा विकार विमुक्त हो जाना और वह भी अपने ही शरीर और चित्त का यथाभूत अवलोकन करने के सार्वजनीन आलंबन के आधार पर।

जो भी व्यक्ति बुद्ध हो जाता है वह धर्म को इन तीन भागों में ही व्याकृत करता है। यही उसकी शिक्षा होती है, यही उसका शासन होता है, यही उसका अनुशासन होता है। केवल गौतम नामक बुद्ध ही नहीं, बल्कि सभी बुद्धों की यही शिक्षा होती है, शासन अनुशासन होता है। बुद्ध बन जाना किसी काल्पनिक अदृश्य शक्ति की कृपा पर निर्भर नहीं करता। अनेक जन्मों से पुण्य-पारमिताओं का संचय करते हुए और तप तथा संयम के बल पर कोई भी व्यक्ति बोधि प्राप्त कर बुद्ध बन सकता है। इस अनादि संसार में गौतम के पूर्व भी अनगिनत बुद्ध हुए और उनके पश्चात भी इस अनंत भव संसरण में न जाने कितने और बुद्ध होंगे। यह व्यक्ति के ही अनगिनत जन्मों के अपने परिश्रम, पराक्रम और पुरुषार्थ के द्वारा साध्य है।

जो भी बुद्ध होगा वह धर्म के नाम पर चलने वाले सारे कूड़ा-कंकट को दूर करके ऐसे ही शुद्ध धर्म की स्थापना करेगा। वह लोगों को किसी संप्रदाय के बाड़े में नहीं बांधेगा। इसी प्रकार धर्माचार्य की गद्दी पर बैठने वाला व्यक्ति भी यथाशक्ति यही करेगा। बुद्ध ने “धर्म” का उपदेश दिया, “बौद्ध धर्म” का नहीं। उन्होंने किसी को बौद्ध नहीं बनाया। सारी बुद्ध-वाणी में “बौद्ध” शब्द कहीं दूँडे भी नहीं मिलेगा। बुद्ध अपने अनुयायियों के लिए केवल यही शब्द इस्तेमाल करते थे—जैसे धम्मिं (धर्मी), धम्मिको (धार्मिक), धम्मट्ठो (धर्मिष्ठ), धम्मचारी (धर्मचारी), धम्मविहारी (धर्मविहारी)। लगता है बुद्ध के पांच सौ वर्ष बाद तक किसी ने अपने आपको “बौद्ध” नहीं कहा।

शील, समाधि, प्रज्ञा का धर्म सार्वजनीन है। यह किसी एक जाति, वर्ण या संप्रदाय की बपौती नहीं है। यह न बौद्ध धर्म है, न हिंदू धर्म, न जैन, मुस्लिम, क्रिश्चियन, सिक्ख, पारसी, यहूदी आदि। यह सब का है। सब के लिए समानरूप से कल्याणकारी है। किसी भी जाति, वर्ण, वर्ग और संप्रदाय का व्यक्ति, किसी भी देश-काल का व्यक्ति शील, समाधि और प्रज्ञा का

शुद्ध धर्म धारण कर धर्मी, धार्मिक, धर्मिष्ठ, धर्मचारी, धर्मविहारी बन सकता है; वह अपने आपको हिंदू, बौद्ध आदि चाहे जिस नाम से पुकारे। वह मुख्यतः धार्मिक ही बन जायेगा। हिंदू— धार्मिक हिंदू बन जायेगा, बौद्ध— धार्मिक बौद्ध, जैन— धार्मिक जैन, इत्यादि... यानी, हर व्यक्ति धार्मिक बन जायेगा, एक भला आदमी बन जायेगा, नेक इंसान बन जायेगा। मानव समाज का गौरव बन जायेगा। ऐसा व्यक्ति कभी कोई ऐसा काम कर ही नहीं सकेगा जिसमें सांप्रदायिकता या जात-पांत के भेद-भाव की बू हो। वह कभी कलह, विग्रह में शरीक हो ही नहीं सकेगा। वह सदा मैत्री और सद्भावना का ही जीवन जीयेगा। धर्म के नाम पर जो दंगे-फसाद, मारकाट, खून-खराबा और आगजनी चलती है, उसमें वह कभी सम्मिलित नहीं हो सकेगा, क्योंकि वह सांप्रदायिक नहीं, धार्मिक बन जायेगा।

कोई बुद्ध होता है तो धर्म की संस्थापना करता है। लोगों को धार्मिक बनाता है, बौद्ध नहीं। काश्यप, भारद्वाज, कात्यायन, मोद्गल्यायन आदि ब्राह्मणों के गोत्र हैं। इन नामों के व्यक्ति बुद्ध से धर्म सीख कर जीवन भर उन नामों को ही धारण करते रहे। भगवान ने कात्यायन का नाम पलट कर बुद्धायन नहीं कर दिया। कात्यायन जीवन भर कात्यायन ही रहा। इसी प्रकार मोद्गल्यायन मोद्गल्यायन रहा, काश्यप काश्यप रहा, भारद्वाज भारद्वाज ही कहलाया जाता रहा। नाम का कोई महत्त्व नहीं है। महत्त्व धर्म का है।

भगवान ने कहा— “धम्मो हि सेट्ठो जनेतस्मिं”।

—जन-जन में धर्म ही श्रेष्ठ है, यानी, धर्म ही महान है, धर्म ही अग्र है, धर्म ही धारण करने योग्य है, संप्रदाय नहीं।

आओ साधको! बिना किसी सांप्रदायिक बाड़े में बँधे, शुद्ध धर्म ही धारण करना सीखें, जिससे कि महा अनिष्टकारी जात-पांत के बंधनों, कर्मकाण्ड की हथकड़ियों, सांप्रदायिक जंजालों और मिथ्या दार्शनिक मान्यताओं की बेड़ियों से छुटकारा पायें और सचमुच अपना मंगल साध लें!

कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयन्का

(वर्ष 22, बुद्धवर्ष 2536, फाल्गुन पूर्णिमा दि. 08-03-1993, अंक 9 से साभार)

## धर्म हमारे जीवन का अंग बने

(29 सितंबर को पूज्य गोयन्काजी की तेरहवीं पुण्यतिथि थी। सम्पूर्ण विपश्यना परिवार उनके प्रति अपनी गहन कृतज्ञता व्यक्त करता है। इस अवसर पर आइए, हम उनके अत्यंत प्रेरणादायी शब्दों पर पुनर्विचार करके अपनी गहन श्रद्धांजलि अर्पित करें, जो हमें धम्म के मार्ग पर चलने में मदद करेंगे। उनके मार्गदर्शन के अनुसार अपने अभ्यास को गहन करना ही उनके प्रति हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी। सं.)

प्रिय साधको/साधिकाओ!

“साधना” को जीवन में उतारने के लिए दो बातें बहुत आवश्यक हैं:—

**एक-** शिविर में यह विद्या सीखकर या बार-बार शिविर लेकर, विद्या में पक-कर, घर लौटकर सुबह-शाम की साधना न चूकें। अन्यथा यह दस दिन का शिविर एक कर्मकांड बन कर रह जायेगा, जितना लाभ मिलना चाहिए उतना लाभ नहीं मिलेगा।

जैसे अपने शरीर को दो-बार, तीन-बार आहार देते हैं, भोजन देते हैं जिससे कि यह स्वस्थ बना रहे, सबल बना रहे; वैसे ही मन को भोजन चाहिए। यह सुबह-शाम की जो साधना है वह मन का आहार है; उसे स्वस्थ रखने के लिए, उसे सबल रखने के लिए। यदि यह छूट जायेगी तो मन दुर्बल हो जायेगा, अस्वस्थ हो जायेगा; साधना का जो लाभ मिलना चाहिए, उससे वंचित रह जायेंगे।

**दूसरी-** आवश्यक बात यह है कि शिविर के बाद सुबह-शाम नियमित साधना करते हुए यह भी देखें कि यह हमारे दैनिक जीवन में उतर रही है या नहीं? इसको बार-बार जांचते रहेंगे। जैसे- किसी एक परिस्थिति में जितना क्रोध पहले आ जाया करता था, क्या अब भी उतना ही आता है? अथवा आता तो है



पर पहले जितना गहन नहीं है, उतना गहरा नहीं है। और पहले जितनी देर तक चलता था, अब उतनी देर तक नहीं चलता, उसमें सुधार हुआ है।

यो स्वयं जांचते रहेंगे कि सुधार हो रहा है या नहीं? जैसे क्रोध, वैसा ही अन्य विकार जैसे- व्याकुलता। किसी एक परिस्थिति में पहले जितना व्याकुल हो जाया करते थे वैसी ही परिस्थिति पुनः आने पर व्याकुल तो हुए, परंतु क्या पहले जैसे ही हुए या उसमें कुछ कमी आयी? कुछ सुधार हुआ? यों अपने आपको बार-बार जांचते रहेंगे।

किसी के प्रति दुर्भावना पहले भी जागती थी अब भी जागी, पर पहले से कुछ कम हुई कि नहीं? पहले जितनी देर तक मन में दुर्भावना चला करती थी, क्या अब उससे कम देर तक चल कर समाप्त हो जाती है?..

इसे भी जांचते रहेंगे कि जिसके प्रति दुर्भावना जागी अथवा क्रोध या द्वेष किया तो कितनी जल्दी होश आया? एक बात यह कि मैंने गलत काम किया जो क्रोध किया, द्वेष किया, दुर्भावना की और दूसरी आवश्यक बात यह कि उसी वक्त उस व्यक्ति के प्रति मैत्री जगाने लगे नहीं? जैसे क्रोध, द्वेष या दुर्भावना द्वारा हमने किसी को घायल किया, वैसा ही अब उस पर मलहम लगाना जरूरी है। कितनी जल्दी मन-ही-मन उस व्यक्ति को मैत्री देने लगे— “तेरा मंगल हो, तेरा कल्याण हो, तेरा भला हो!” यह मंगल मैत्री भी कितनी बलवान है, इसे स्वयं जांचेंगे। अन्यथा भीतर से क्रोध उबल रहा है और ऊपर से कहेंगे— “तेरा मंगल हो!” तो कोई मंगल नहीं होता। अंदर से क्रोध चला गया, चित्त शांत है और वह व्यक्ति याद आ रहा है जिसके प्रति क्रोध किया, दुर्भावना की, दुर्वचन कहे— उसी को याद करके मैत्री जागती है— तेरा मंगल हो, तेरा कल्याण हो... तो धर्म को जीवन में उतारने का काम करने लगे। अन्यथा केवल शिविर किया, और घर में आकर सुबह-शाम का अभ्यास नहीं किया, तो कोई लाभ नहीं। सुबह-शाम का अभ्यास कर रहे हैं तो अच्छी बात है। लेकिन जीवन में उतर रहा है कि नहीं? इसे मापकर, जांचकर नहीं देख रहे, तो कमी रह गई।

धर्म जीवन में उतरना चाहिए, जीवन का अंग बनना चाहिए तो वस्तुतः हमें लाभ मिलने लगा। और यह कोई दूसरा नहीं देख पायेगा। दूसरा व्यक्ति सही ढंग से मूल्यांकन कर ही नहीं पायेगा। जिसके साथ संबंध बिगड़े हुए हैं वह तो हमेशा यही देखेगा कि अब यह साधना करके आया है तो अब मेरे मनोनुकूल काम करेगा! मानो उसके मनोनुकूल काम करने के लिए ही साधना की गई है!

और उसके मनोनुकूल नहीं हुआ तो कहेगा क्या काम आई तुम्हारी साधना! तुम्हारी साधना निकम्मी है, तुम निकम्मे हो... ऐसा कोई कहे तब मुस्कराकर सहन करना चाहिए— अभी बेचारे ने समझा नहीं है।

और यदि सचमुच उसने हमारा दोष देख लिया और सचमुच हममें दोष है तो उसे धन्यवाद देना चाहिए— तूने याद दिला दिया, हां अभी मुझमें दोष है। मैं अपना दोष निकालूंगा। दोष नहीं है, फिर भी कोई लांछन लगाता है, बदनामी करता है तो उसके प्रति मैत्री जगाओ! दोष है तो धन्यवाद देकर, दोष को दूर करने का काम करो।

यों जीवन में कैसे धर्म उतरे, जीवन में कैसे धर्म को अपना अंग बना लें, स्वभाव बना लें! ऐसा हो तो विपश्यना कल्याणकारी बनी और उसका पूरा-पूरा लाभ मिला हमें। इसके लिए खूब सजग होकर काम करना है। अपने आपको जांचना है। दूसरे भी जांच कर कहेंगे— हां भाई, तुझमें सुधार आ रहा है, अच्छी बात है। दूसरे का मूल्यांकन ठीक हो या न भी हो; पर अपना मूल्यांकन तो स्वयं निष्पक्ष भाव से करना है। क्या पहले जितना ही दोष हावी है? या उससे बढ़ तो नहीं गया? कम हुआ तो कितना कम हुआ? कम हो रहा है, कम होता जा रहा है तो ठीक, अन्यथा साधना किए जा रहे हैं और स्वभाव में कोई फर्क आया नहीं, कोई सुधार हुआ नहीं.... तो इसका मतलब साधना ठीक से नहीं कर पा रहे हैं। यह हो ही नहीं सकता कि साधना ठीक से करते रहें और स्वभाव में कोई परिवर्तन न आये। तब तो कहीं न कहीं कोई गलती है। साधना ठीक से नहीं कर पा रहे हैं तो अपने मार्गदर्शक से मिलें, उनसे मार्ग-निर्देशन

लें। कहीं कोई गलती हो तो उसे दूर करें। यों सजग रह कर अपने को स्वस्थ रखना है। जहां देखा, अस्वस्थ होने लगे, वहीं कैसे इसके बाहर निकलें! कैसे इस रोग को बाहर निकालें! “हमें धर्म में स्वस्थ होकर जीना है”— यह लगन, यह निष्ठा बनी रहेगी तो निश्चितरूप से आगे बढ़ते चले जाओगे।

धर्म के रास्ते आए हो तो मंगल होगा ही, कल्याण होगा ही। इस जीवन में होगा और आगे भी होगा। परंतु आगे की बात आगे! इस जीवन में सुधार होना चाहिए। इस जीवन में अगर सुधार नहीं हो रहा है तो हम आशा नहीं कर सकते कि आगे सुधार होगा। इस जीवन में हो रहा है तो आगे अपने आप होगा। लोक सुधर रहा है तो परलोक अपने आप सुधरेगा। हमें परलोक की चिंता करने की जरूरत नहीं है। भविष्य तो वर्तमान की ही संतान है, वर्तमान सुधर गया तो भविष्य अपने आप सुधरेगा।

यों धर्म को समझते हुए, धर्म के नियमों को समझते हुए, कदम-कदम आगे बढ़ते जायें। कदम-कदम आगे बढ़ते हुए अपने विकारों से मुक्ति पाते जायें, अपने दुःखों से मुक्ति पाते जायें। खूब मंगल हो! धर्म के रास्ते चलने वालों का खूब कल्याण हो!

कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयन्का

(04-जनवरी-2004, लॉजिकस्टेट, दिल्ली में पुराने साधकों को दिए गए प्रवचन से साभार)

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री पी. वेंकटेश, धम्मनगरी विपश्यना केंद्र, दावणगैरे, कर्नाटक के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
2. श्रीमती रमा अग्रिहोत्री, धम्म-सुखालय विपश्यना केंद्र, बेंगलूरु, कर्नाटक के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
3. श्रीमती रेखा भास्कर, धम्म-अंडमान विपश्यना केंद्र, अंडमान निकोबार के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
- 4-5. श्री कांताराव एवं श्रीमती रजनी उप्पला, धम्मवन विपश्यना केंद्र, चुंचुनकट्टे होबली, कर्नाटक के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
6. श्रीमती सरोजिनी चौहान, धम्मलक्खण विपश्यना केंद्र, लखनऊ के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
7. श्रीमती कनक प्रभा लक्कम, धम्म-सुखालय विपश्यना केंद्र, बेंगलूरु के केंद्र-आचार्य की सहायता
2. श्री शंकरप्पा दोड्डमणि, धारवाड़, कर्नाटक
3. श्री रामकृष्ण साहू, सम्बलपुर, उड़ीसा
4. Mr. Hui Liang, China
5. Mr. Hoang Minh Cao, Viet Nam
6. Mr. Remy Fruteau, Reunion Island
7. Mr. Mark Lazarus, Australia
8. Mr. Andrew Parry, Australia

### बाल-शिविर शिक्षक

1. कु. राखी लांडगे, परभणी, महाराष्ट्र
2. कु. सरिता राठोड, नांदेड, महाराष्ट्र
3. श्रीमती सविता जोधले, नांदेड, महाराष्ट्र
4. श्री विशाल हवाल, हिंगोली, महाराष्ट्र
5. श्री मानव पगारे, औरंगाबाद, महाराष्ट्र
6. श्री समीर शेख, बारामती, महाराष्ट्र
7. श्री विजयकुमार, सुपेकर, बारामती
8. श्री जयराम देसाई, मेहसाणा, गुजरात
9. श्री अनिल कुमार सिंह, गाजियाबाद
10. कुमारी रश्मि कुमारी, नालंदा, बिहार
11. श्री रतन कुमार नालंदा, बिहार
12. श्री लोकेश शर्मा जयपुर, राजस्थान
13. श्री पीयूष झुंझुनवाला, जयपुर, राजस्थान
14. श्रीमती निकिता शर्मा, जयपुर, राजस्थान
15. कु. छवि गुप्ता, श्रीगंगानगर, राजस्थान
16. श्रीमती बेबी जे., चेन्नई
17. श्री जिनू किम, चेन्नई
18. श्रीमती कविता एस, चेन्नई

### वरिष्ठ सहायक आचार्य

- 1-2. श्री शंकर एवं श्रीमती लीता हजारिका, गुवाहाटी, आसाम
- 3-4. श्री कृष्णकुमार एवं श्रीमती नीलाबेन ठाकेर, अमरेली, गुजरात
5. डॉ. किशोर कुमार लखानी, जेतपुर, गुजरात
- 6-7. श्री एस. माधव एवं श्रीमती अर्पणा रामकृष्ण, बेंगलूरु, कर्नाटक
8. श्री एच. रामप्पा, शिमोगा, कर्नाटक
9. कु. आशा लुंगानी, जयपुर, राजस्थान

### नव नियुक्तियां सहायक आचार्य

1. श्री जगदीश गजभिये, नागपुर, महाराष्ट्र

### क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर

1. श्रीमती महालक्ष्मी महादेवन, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर, सातारा, महाराष्ट्र
2. श्री विश्वास खाडे, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर, कोल्हापुर, महाराष्ट्र
3. श्रीमती लक्ष्मी कांबळे, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर, सांगली, महाराष्ट्र
4. श्रीमती आयरीन डिलानी, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर, गोवा, गोवा

## मंगल मृत्यु

श्रीमान जॉन बेरी ने 28 अगस्त, 2026 को लंबी बीमारी के बाद शांतिपूर्वक शरीर छोड़ दिया। वे 78 वर्ष के थे। मि. जॉन और उनकी धर्मपत्नी गेल ने 1973 में भारत में अपना पहला शिविर पूरा किया और लगातार कई वर्षों तक विपश्यना के शिविरों में भाग लेते रहे। पूज्य गुरुजी ने 1982 में जब प्रथम 8 लोगों को सहायक आचार्य नियुक्त किया, तब जॉन बेरी उनमें से एक थे।

आजीविका हेतु कई वर्षों तक जापान में रहते हुए उन्होंने जापान के प्रथम विपश्यना केंद्र “धम्म भानु” की स्थापना में अहम भूमिका निभाई। तत्पश्चात मि. जॉन और गेल वहां से अवकाश लेकर स्वदेश अमेरिका लौटे तो पूज्य गुरुजी ने 2001 में उन्हें कैलीफोर्निया के विपश्यना केंद्र “धम्म महावन” का केंद्र-आचार्य नियुक्त किया, जिससे अनेकों को धर्मलाभ का अवसर मिला।

धम्म परिवार धर्मपथ पर उनकी सतत प्रगति की मंगल कामना करता है।

## ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

### 1. एक-दिवसीय महाशिविर :-

1. रविवार, 17 जनवरी, 2027 सयाजी ऊ बा खिन एवं माताजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में,
2. रविवार, 23 मई, 27 बुद्ध-पूर्णिमा के उपलक्ष्य में,
3. रविवार 18 जुलाई, 27, आषाढ़ पूर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में
4. रविवार 3 अक्टूबर, 27. शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में

### 2. पगोडा में प्रतिदिन एक दिवसीय शिविर :-

पुराने विपश्यी साधकों के लाभार्थ पगोडा में प्रतिदिन एक दिवसीय शिविर आयोजित किए जाते 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 दैनिक 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

जो हिंदू न बौद्ध है, जो मुस्लिम ना जैन।  
शुद्ध धर्म मंगलकरण, देय शांति सुख चैन॥  
मन के मैल उतार ले, जो चाहे सुख चैन।  
मैले मन दुखिया रहे, बौद्ध होय या जैन॥  
यही धर्म की परख है, यही धर्म का माप।  
जीवन में धारण करें, दूर होय संताप॥  
बिन औषध सेवन किये, कहां रोग का अंत।  
जीवन में धारण करे, धर्म होय फलवंत॥

### 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

के मिलसी रै बावळा, बौद्ध धरायां नाम?  
निज बोधी जाग्यां बिना, सैरै न कोई काम॥  
धरम न हिंदू बौद्ध है, धरम न मुस्लिम जैन।  
धरम जग्यां दिवळा जगै, हिवड़ी पावै चैन॥  
मानव जीवन रतन सो, ब्रिथा न कर बरबाद।  
ई जीवन ही चख सकै, सुद्ध धरम रो स्वाद॥  
मिथ्या सारी रूढियां, करमकांड रा कर्म।  
जीवन मँह उतरै बिना, सम्यक हुवै न धर्म॥

### 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 अक्टूबर, 2026, वर्ष 2, अंक 8

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- 14<sup>th</sup> of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.)  
DATE OF PRINTING: 10 OCTOBER, 2026, DATE OF PUBLICATION: 14 OCTOBER, 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)