विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष २५५०, भाद्रपद पूर्णिमा, ७ सितंबर, २००६ वर्ष ३६ अंके ३

Hindi Patrika on Website: www.vri.dhamma.org/NewslettersHindi/index.html

धम्मवाणी

झाय भिक्खु मा पमादो, मा ते कामगुणे रमेस्सु चित्तं।
मा लोहगुळं गिली पमत्तो, मा कन्दि 'दुक्खमिद'न्ति डय्हमानो॥
धम्मपद– ३७१.

हे भिक्षु (साधक)! ध्यान करो, प्रमाद में मत पड़ो। तुम्हारा चित्त (पांच प्रकार के) कामगुणों (भोगों) के चक्कर में न पड़े। प्रमत्त होकर मत लोहे के गोले को निगलो। 'हाय! यह दुःख' कह कर जलते हुए तुम्हें (कहीं) क्रंदन न करना पड़े।

('जागे पावन प्रेरणा' पुस्तक से साभार उद्धृत)

वासना-विमुक्ति का मार्ग

कोशल देश की राजधानी, महानगरी श्रावस्ती। उन दिनों भगवान श्रावस्ती में ही अनाथपिंडिक के जेतवन में विहार कर रहे थे। बड़ी संख्या में साधक-साधिकाएं भगवान से विपश्यना-साधना सीखते थे। समय-समय पर धर्म-चर्चा होती थी।

भगवान की अमृतवाणी सुनने के लिए नगर से अन्य लोग भी आते थे और लाभान्वित होते थे। एक दिन नगर का ब्राह्मण अभय धर्मदेशना में आया। उस दिन भगवान ने समझाया कि किस प्रकार विपश्यना-साधना द्वारा साधक सभी मनोविकारों से मुक्त हो सकता है। गृहस्थ अभय काम-वासना के विकार से बहुत व्यथित रहता था। चाहता था, किसी प्रकार उससे छुटकारा पाये परंतु अनेक उपाय आजमाने पर भी उसे सफलता नहीं मिली। भगवान की वाणी में उसे आशा की झलक दिखायी दी। यह साधना अपनी परंपरागत दार्शनिक मान्यता को पुष्ट नहीं करती। परंतु युक्तिसंगत लगती है। अतः इस वैज्ञानिक विधि का अभ्यास करके मुझे वासना से मुक्ति प्राप्त कर लेनी चाहिए। उसने सोचा, घर के राग-रंगमय वातावरण में रहते हुए विपश्यना-साधना द्वारा वासना से पूर्ण मुक्ति पा सकने में बहुत समय लग सकता है। अतः घरबार छोड़ कर भिक्षु हो, भगवान के विहार में रहने लगा और विपश्यना-साधना का नियमित अभ्यास करने लगा। विपश्यना-साधना से उसे अनेक प्रकार के लाभ हुए। विकारों का शमन हुआ। उसे लगा कि उसकी काम-वासना भी दूर हो गयी है। परंतु अभी अनुशय क्लेश के रूप में वासना के पूर्व संस्कार अंतर्मन की गहराइयों में भवंग अवस्था में सोये पड़े थे, उनकी न उदीरणा हो पायी थी और न ही निर्जरा।

भिक्षु अभय प्रतिदिन भिक्षाटन के लिए नगर में जाता। भिक्षु नियमों के अनुसार हमेशा नजर नीची किये हुए भिक्षा लेता और विहार लौट कर आहार ग्रहण करता और ध्यान भावना में रत हो जाता।

एक दिन भिक्षाटन के समय किसी घर के सामने नीची नजर किये हुए भिक्षा पात्र में भिक्षा ग्रहण कर रहा था। भिक्षा देने वाली गृहिणी के मेंहदी रचे मनोहर पांवों पर उसकी नजर पड़ी और अपने भिक्षु-स्वभाव के विपरीत एकाएक नजर ऊपर उठ गयी। सामने रूप-राशि लिए नवयौवना खड़ी थी। भिक्षु अपलक देखता ही रह गया। ऐसा रूप-सौंदर्य उसने पहले कभी न देखा था। रूपगर्विता युवती यह देख कर मुस्करायी। उसे अपनी रूप-संपदा पर अधिक गर्व जागा। वह मुस्कराती, इठलाती हुई अपने घर के भीतर चली गयी।

भिक्षु अभय विहार लौटा। पर न भोजन अच्छा लगा, न ध्यान-भावना में मन लगा। बार-बार उस रूपसी की लुभावनी चितवन, मनभावनी मुस्कान और चित्ताकर्षक देह कनकयष्टि बंद आंखों के सामने प्रकट होने लगी। भिक्षु काम-विह्वल हो उठा। ध्यानांगन में जरा भी मन न टिके, कामांगन में ही मन लोटपलोट लगाता रहे। वही चितवन, वही मुस्कान, वही देहयष्टि। साधक भिक्षु की बड़ी दयनीय दशा हो गयी। बीच-बीच में उसे कभी होश आता। अपनी दशा पर बड़ी ग्लानि होती। जानता था कि ग्लानि से विकार विमुक्त नहीं हो सकता। पर क्या करे?

सौभाग्य से भगवान की धर्मवाणी उसके कानों में गूंज उठी,

"रूपं दिस्वा सति मुट्ठा', रूप देख कर **सति मुट्ठा** हो गयी, स्मृति मिथ्या हो गयी,"

क्योंकि **'पियं निमित्तं मनसिकरोतो'** मन में प्रिय माने हुए निमित्त का चिंतन चलने लगा।

ऐसी अवस्था में **'सारत्तचित्तो वेदेति'** चित्त शरीर पर होने वाली संवेदनाओं को महसूस तो करता है, पर उन्हें प्रिय मान कर राग-रंजित हो उठा है।

और **'तञ्च अज्झोस तिट्ठति'** उसी में डूब कर रह जाता है।

परिणाम-स्वरूप **'तस्स वड्ढन्ति आसवा'** ऐसे व्यक्ति के आस्रव बढ़ते हैं। भव-संस्कारों का संवर्धन होने लगता है।

ऐसे भव-संस्कारों का जो कि **'भवमूलोपगामिनो'** भवमूल या भवंग की ओर, अचेतन चित्त की ओर पैठते और संगृहीत होते रहते हैं।"

भगवान के इन शब्दों से जैसे साधक अभय को एक बिजली का-सा करेंट लगा। तीव्र काम-वासना जागने की यह घटना उसकी मुक्ति के लिए अद्भुत प्रेरक प्रसंग बनी। वह अपनी स्मृति को, जागरूकता को, **'सति मुट्ठा'** से **'सतिपट्ठान'** की ओर मोड़ने लगा। बड़ा दृढ़ पराक्रम किया। यथाभूत ज्ञानदर्शन की विपश्यना शुरू की। "मेरे चित्त पर इस समय काम-वासना के विकार जागे हैं और उसकी वजह से शरीर पर संवेदना हो रही है।" दोनों को साक्षीभाव से देखने लगा।

दोनों ही अनित्य स्वभाव वाले हैं। देखें, कब-तक रहते हैं। बस देखने लगा। उन्हें दूर करने का उपक्रम बंद किया और विपश्यना अपना काम करने लगी। शीघ्र ही तूफान से मुक्त हुआ और इतना ही नहीं, यों संवेदनाओं पर कुछ दिनों काम करते-करते सभी अंतःशायी कामविकारों का क्षय कर लिया। जीवन-मुक्त हुआ।

भिक्षु अभय अरहंतों में से एक हुआ।

अमृतमयी वाणी

कपिलवस्तु का एक शाक्य राजकुमार उत्तिय। भगवान का उपदेश सुन कर प्रव्रजित हुआ। काम-वासना के संस्कारों को जड़ से उखाड़ना चाहता था। समझ गया था कि विपश्यना ही इसका एकमात्र सहज वैज्ञानिक साधन है। अतः अभ्यास में लग गया।

एक दिन भिक्षाटन के लिए जब गांव गया तो किसी एक कोकिलकंठी नारी की स्वरमाधुरी सुन कर मोहमुग्ध हो गया। कामातुरी नारी के गीत में काम-भोग का आह्वान था। बोल भिक्षु के अंतर में पैठ गये और उसका मन मंथन करने लगे। साधक काम-वासना के ज्वर से संतापित हो उठा, जर्जरित हो उठा। स्मृति-विभ्रम की अवस्था में अभिभूत हो उठा। गीत के वह बोल ही मानस पर बार-बार उभरने लगे। ऐसे समय भगवान की अमृतवाणी के शब्द याद आये...

"सद्दं सुत्वा सति मुट्ठा, पियं निमित्तं मनसिकरोतो.." आदि-आदि। यानी शब्द सुन कर स्मृति भ्रष्ट हो जाती है, शब्द का आलंबन ही प्रिय लगने लगता है और मानस उसी रस में रंजित होकर डूबने लगता है। भव संसार के प्रवाह की ओर बहाने वाले ऐसे आस्रवों का, काम-संस्कारों का संवर्धन होने लगता है।

उसे तुरंत होश आ गया। कामशब्दों में रागरक्त हो डूबने का यह प्रसंग उसके लिए बहुमूल्य प्रेरणा का कारण बना, मुक्ति का कारण बना। उसमें अपरिमित उत्साह जागा और वह **'सति मुट्ठा'** को **'सतिपट्ठान'** में बदलते हुए वासना की न केवल तत्कालीन बाढ़ के बाहर निकला, बल्कि सही तरीके से संवेदनाओं के आधार पर विपश्यना करता हुआ भव संस्कार के संवर्धन से छुटकारा पा कर चिरसंचित वासना की उदीरणा और क्षय में लग गया। समय पा कर भिक्षु उत्तिय सर्वथा विकार विमुक्त हुआ और अरहंतों में से एक हुआ।

ऐसे ही विकार विमुक्त होकर सभी अपना मंगल साध लें!

मंगल मित्र,
स. ना. गो.

धम्मगिरि पर पालि प्रशिक्षण के लिए
'विज्ञप्ति'

एक महीने का सघन पालि-हिंदी प्रारंभिक पाठ्यक्रम

यह पाठ्यक्रम वर्ष २००५ में प्रारंभ हुआ था। इस वर्ष इसका द्वितीय सत्र **२१ नवंबर २००६ से २२ दिसंबर २००६** तक निर्धारित हुआ है। इस सत्र के बीच में कोई अवकाश नहीं होगा।

आवेदन-पत्र जमा करने की अंतिम तिथि ३० सितंबर २००६ है।

प्रवेश योग्यताएं –

ए) शैक्षणिक योग्यता – १२वीं कक्षा उत्तीर्ण होना चाहिए। स्नातक व्यक्ति को वरीयता दी जायगी।

बी) अन्य योग्यताएं – १. पांच दस दिवसीय विपश्यना शिविर, २. एक सतिपट्ठान शिविर, ३. पंचशील का पालन, ४. दो वर्ष से प्रतिदिन नियमित दो घंटे की साधना एवं ५. विधा के प्रति समर्पण।

बीस दिवसीय शिविर किये हुए व्यक्ति को वरीयता दी जायगी।

इस पाठ्यक्रम के पंजीकरण हेतु क्षेत्रीय आचार्य की अनुमति होनी आवश्यक है।

पाठ्यक्रम के लिए लगभग बीस (पुरुष एवं महिला) विद्यार्थियों का पंजीकरण किया जायगा।

एक महीने का सघन पालि-हिंदी उच्च पाठ्यक्रम

यह पाठ्यक्रम वर्ष २००६ में पहली बार प्रारंभ हो रहा है, जो कि **२४ दिसंबर २००६ से २३ जनवरी २००७** तक चलेगा। इसके बीच में भी कोई अवकाश नहीं होगा।

आवेदन-पत्र जमा करने की अंतिम तिथि ३० सितंबर २००६ है।

प्रवेश योग्यताएं –

इस पाठ्यक्रम के लिए उपरोक्त योग्यताओं के साथ एक महीने का सघन पालि-हिंदी **प्रारंभिक पाठ्यक्रम** पूरा किया होना अनिवार्य है। वैसे लोगों के आवेदन पत्रों पर भी विचार किया जा सकता है जिन्हें पालि का प्रारंभिक 'ज्ञान' है तथा जो और शर्त्तों को पूरा करते हैं।

इनके लिए आवेदन-पत्र कृपया **विपश्यना विशोधन विन्यास,** धम्मगिरि, इगतपुरी से प्राप्त करें।

'विपश्यना' पत्रिका संबंधी आवश्यक सूचना

जिन्हें पत्रिका के लिए अपना पता बदलना हो वे कृपया अपना नया और पुराना दोनों पता लिखें। पत्रिका संबंधी पत्राचार करते समय कृपया पते के ऊपर छपी अपनी ग्राहक संख्या का उल्लेख अवश्य करें। (सं.)

ग्लोबल पगोडा की दर्शक दीर्घा

'ग्लोबल पगोडा' की दर्शक दीर्घा में भगवान बुद्ध के जीवनकाल की विपश्यना संबंधी झांकियां लगायी जायेंगी। इनमें लगभग ३००-४०० फायबरग्लास की मानवी एवं पशु-पक्षियों की आकृतियों की छवियां होंगी जो कि प्राकृतिक सौंदर्य के प्रतीक अनेक प्रकार के प्लास्टिक के फूल-पत्तों, पेड़-पौधों आदि से परिवृत्त होंगी।

सद्धर्म के संशोधन एवं प्रकाशन के क्षेत्र में अग्रणी **"विपश्यना विशोधन विन्यास"** द्वारा ग्लोबल पगोडा की झांकियां बनाने का काम हाथ में लिया जा चुका है, जिसके लिए प्रचुर मात्रा में धन की लागत आयेगी। 'विपश्यना विशोधन विन्यास' को आयकर की १२५% की छूट का रिन्यूअल प्राप्त हो गया है। साधक चाहें तो इस सुअवसर का लाभ लेकर पुण्यलाभी बन सकते हैं।

झांकियां बनाने में प्रवीण तथा इनके लिए लगने वाले मटीरियल आदि की जानकारी रखने वाले साधक स्वयं अथवा इस विषय के जानकार अपने परचित-मित्रों से जानकारी देने-दिलवाने के लिए कृपया इस पते पर संपर्क करें – **श्री श्रीप्रकाश गोयन्का,** (ट्रस्टी, विपश्यना विशोधन विन्यास), ग्रीन हाऊस, २रा माला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई-४०० ०२३. फोन- (०२२) २२६६४०३९, २२६६२११३, मो. ९८२१११८६३५. ईमेल- ibtc@vsnl.com

विपश्यना विशोधन विन्यास को आयकर की छूट

'विपश्यना विशोधन विन्यास' को आयकर की १२५% की छूट का रिन्यूअल प्राप्त हो गया है। इसका क्रमांक है – **U/S 35(1)(iii) of IT Act,**

जो कि ३१ मार्च २००७ तक वैध है। यह सूचना वेबसाइट-<www.vri.dhamma.org> पर भी उपलब्ध है, जिसे देख कर छाप सकते हैं।

ग्लोबल पगोडा पर पूज्य गुरुजी के सान्निध्य में एक दिवसीय शिविर

१ अक्तूबर, २००६ को होने वाले एक-दिवसीय शिविर के लिए ग्लोबल विपश्यना फाऊंडेशन असीम प्रसन्नता के साथ आपको आमंत्रित करता है। पू. गुरुजी इस शिविर के दौरान उपस्थित रहेंगे।

मुख्य पगोडा के **गुंबज के भीतर** यह दूसरा एक-दिवसीय शिविर होगा।

इस डोम को पूरा करने के लिए सारे प्रयत्न किये जा रहे हैं। केवल पत्थरों से बना हुआ तथा बिना किसी स्तंभ के आधार पर खड़ा हुआ यह विश्व का सबसे बड़ा डोम स्ट्रक्चर होगा। जो भी साधक/साधिकाएं यहां ध्यान करते हैं वे इस ऐतिहासिक वास्तु के शुद्ध वातावरण का संवर्धन करते हैं।

दिनांकः रविवार १ अक्तूबर, २००६.

समयः सुबह ११:०० से सायं ५:००.

स्थानः ग्लोबल पगोडा का **मुख्य गुंबज, धम्मपत्तन,** गोराई, मुंबई.

मुंबई के बाहर से आने वाले साधकों/साधिकाओं से निवेदन है कि अपने आने की पूर्व सूचना प्रबंधकर्ताओं को अवश्य दें ताकि आपके नहाने तथा नाश्ते आदि का प्रबंध किया जा सके।

संपर्कः श्री डेरेक पेगाडो, फोनः (०२२) २८४५२२६१, २८४५२१११. टेलि-फैक्सः (०२२) २८४५२११२.
Email: globalpagoda@hotmail.com;
Website: www.globalpagoda.org

इस बात का ध्यान रखेंगे कि ग्लोबल पगोडा पर रात को रहने की व्यवस्था नहीं है। इसलिए जो साधक/साधिकाएं एक दिन पहले आना चाहते हैं उन्हें अपने रहने की व्यवस्था अन्य किसी स्थान पर स्वयं करनी होगी।

ग्लोबल पगोडा का उद्घाटन समारोह

आगामी २९ **अक्तूबर, २००६** को लगभग **प्रातः ९ बजे** नव निर्मित विशाल पगोडा के विशाल गुम्बज का उद्घाटन किया जायगा। इस अवसर पर म्यंमा के कुछ प्रमुख भिक्षुओं के अतिरिक्त देश-विदेश के अनेक गण्यमान्य अतिथिगण उपस्थित रहेंगे। भिक्षुओं द्वारा आशीर्वाद और वंदना के पश्चात पूज्य गुरुजी द्वारा इस विशाल पगोडा के निर्माण का उद्देश्य, आवश्यकता और इसके प्रयोग पर एक संक्षिप्त प्रवचन होगा। तदुपरांत भिक्षुओं के भोजन एवं संघदान के पश्चात अन्य अतिथिगण भोजन ग्रहण करेंगे। दूर से आने वाले अतिथियों के लिए एक अतिथिशाला की व्यवस्था की गयी है, जिसमें स्थान बहुत सीमित है। अतः आगंतुकों से निवेदन है कि वे अपने आगमन की सूचना यथाशीघ्र दें। स्थान भर जाने के बाद आने वालों को अपने रात्रि-निवास की व्यवस्था स्वयं करनी होगी। विस्तृत जानकारी के लिए कृपया उपरोक्त पते पर मि. डेरेक से संपर्क करें—
श्री डेरेक पेगाडो, फोनः ०२२-२८४५२२६१, २८४५२१११.
टेलि-फैक्सः ०२२-२८४५२११२.
Email:globalpagoda@hotmail.com;
Website: www.globalpagoda.org

मुंबई में सार्वजनिक प्रवचनों का आयोजन

आगमी **२४ सितंबर दिन- रविवार को सायं ६:३० से ८ बजे** तक पवई स्थित आई. आई. टी. के कैम्पस के मुख्य हॉल में सार्वजनिक प्रवचन का आयोजन किया गया है। साधक अपने ईष्ट-मित्रों सहित इसका लाभ ले सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए **संपर्क –** (१) श्री अशोक घिरनीकर, १, गुरुकृपा, फुलेरा सोसायटी के समीप, आई.आई.टी., पवई, मुंबई-४०००७६. फोन- ९८६९३ ७३२२८. (२) डॉ. रवींद्र पंतजी, आई. आई. टी., फोन- २५७२ ०३३७, २५७६ ८१२७.

इसी प्रकार आगामी **८ अक्तूबर** को बांद्रा (पूर्व) में निम्न पते पर **रविवार** को सायं **ठीक ७:०० बजे** सार्वजनिक प्रवचन होगा। प्रवचन से पूर्व पुराने साधकों की सामूहिक साधना ६ से ७ बजे तक मैदान के एक किनारे पर होगी। साधक इसका लाभ ले सकते हैं।

स्थानः शासकीय वसाहत मैदान, प्रज्ञा सांस्कृतिक केंद्र, बांद्रे (पूर्व), मुंबई- ४०००५१.

संपर्कः (१) श्री कुशल तांबे, यूथ फेडरेशन ऑफ बुद्धिज्म, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर नगर, शासकीय वसाहत, महाप्रज्ञ बुद्धविहार के पास, बांद्रे (पूर्व)- ५१. फोन- ०२२-२६५७ ०३५५,
(२) श्री प्रकाश पवार, फोन- ९८६९२८१४१०,
(३) श्री राहुल जाधव, फोन- ९८९२० ४६९०३.

गोवा सरकार द्वारा विपश्यना शिविर के लिए विशिष्ट अवकाश की घोषणा

गोवा सरकार ने अपने यहां 'ए' और 'बी' ग्रेड के अधिकारियों को तीन वर्ष में एक बार १४ दिन के विशिष्ट अवकाश के साथ विपश्यना के शिविरों में भाग लेने की अनुमति दी है, जिसका जी. आर. क्र. १९-३-२००४-पीईआर, दिनांक ११ मई, २००६ है। इसके पूर्व महाराष्ट्र, आंध्र प्रदेश, की सरकारों ने पहले से ही यह सुविधा दे रखी है और उन्होंने पाया है कि इससे कर्मचारियों की कार्यक्षमता तो बढ़ती ही है, इससे तनाव-खिंचाव रहित कार्यालय का वातावरण सौमनस्य बनाये रखने में बहुत मदद मिलती है। शिविर में सम्मिलित होने वालों को शिविर आयोजकों की ओर से एक प्रमाणपत्र लेकर सरकार को सौंपना होगा। अधिक जानकारी के लिए और शिविर में प्रवेश हेतु गोवा की 'गोमांतक विपश्यना समिति', एफ-२, बी-११, मिलरॉक रिट्रीट, रिबांडार, गोवा-४०३००६. फोन- ०८३२-२४१२९२४, ६९५-८५२३, २४४-३३०० से संपर्क करें।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य

Mr George Hsiao, *Taiwan*
To serve Korea and to assist the area teachers to serve People's Republic of China and Taiwan including Dhammodaya

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. & 2. Dr. Tian-Ming Sheu &
Dr. (Mrs.) Yuh-Wen Wang, *Taiwan*
To assist the area teacher to serve the proposed new long course centre in Taiwan
3. Mr. Ping-San Wang, *Taiwan*
4. Ms. Suvana Soh, *Malaysia*
5. Ms. Mirjam Berns, *Venezuela*
6. Ms. Luisa Perez, *Venezuela*

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री लक्ष्मणदास दधीचि, नैनीताल
२. श्री तेजनाथ झा, लखनऊ
३. डॉ. गुणवंती हीरजी गड्डा, थाने
४. श्रीमती अनुपमा विनायक जगताप, पुणे
५. श्री शरद माने, पुणे
६. श्री दीपक मुचरीकर, जलगांव
७. श्री जय मरचंट, मुंबई
८. श्रीमती कनुमूरी माधवी, भीमावरम
९. श्रीमती सरस्वती सत्य, मैसूर
10. Mr. D. H. Henry, *Sri Lanka*
11. Mrs. Indrani Senaviratna, *Sri Lanka*
12. & 13. U Kyi Thein & Daw Tin Tin Yee, *Myanmar*
14. & 15. Mr. Hwai-An Goh & Mrs. Wei-Wei Toh, *Singapore*
16. Ms. Lynne Martineau, *USA*
17. Mr. Frank Mettler, *USA*
18. Mr. Peter Simpson, *USA*

बाल-शिविर शिक्षक

१. श्री भृगुमणि चकमा, त्रिपुरा
२. श्री बिमलकांति चकमा, त्रिपुरा
३. श्रीमती सैबलिनी चकमा, त्रिपुरा
४. कु. रेवती निगिशेट्टे, हैदराबाद
५. श्री रवींद्र कुलकर्णी, पुणे
6. Daw Than Than New, *Myanmar*
7. Daw Than Win, *Myanmar*
8. Daw Thet Khine, *Myanmar*
9. Daw Wa Wa Hnin, *Myanmar*
10. Daw Khim Tee, *Myanmar*
11. Ms. Lisa Chey, *Cambodia*
12. Mrs. Canny Kinloch, *Australia*
13. Mrs. Michele Ellis, *Australia*
14. Mrs. Eloise Charleson, *Australia*
15. Mr. Michael Hubner, *Germany*
16. Mr. David Lander, *the Netherlands*

दोहे धर्म के

भले न मन मैला करें, तन के सारे रोग।
पर तन रोगी हो उठे, जब मन जागे रोग॥

जब जब जगे विकार मन, तभी होय अपराध।
मन मानस निर्मल हुआ, सहज छुटे अपराध॥

जब जागे दुर्भावना, मन दुर्मन ही होय।
जब जागे सद्भावना, सुमन सुहर्षित होय॥

मैले मन दुख चक्र से, कोई हुआ न पार।
जो सुख चाहे मानवी! अपना चित्त सुधार॥

जितनी हानि न कर सके, दुश्मन द्वेषी दोय।
अधिक हानि निज मन करे, जब मन मैला होय॥

जब तक मन में कामना, जब तक मन में राग।
तब तक बंधनयुक्त है, मनुज बड़ा हतभाग॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा.) लिमिटेड
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई-४०० ०१८
फोनः ०२२-२४९३ ८८९३, फैक्सः २४९३ ६१६६
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

सदाचार अर सील रा, सै उपदेस फजूल।
मन बस मँह होये बिना, सुधर सकै ना भूल॥

काम क्रोध अर मोह स्यूं, मन ब्याकुल भयभीत।
बीं दिन विजय मनावस्यां, लेस्यां इणनै जीत॥

अपणो सुधर्‌यो चित्त ही, आसी अपणै काम।
जो सुख चावै मानखा, चित पर राख लगाम॥

सुंदर मुखड़ो देखकर, मन मत मूंदो होय।
जरा जगासी झुर्रियां, टाळ सकै ना कोय॥

अपणो चित सुधर्‌ये बिना, कोइ न आवै काम।
अपणै चित पर बावळा! करड़ी राख लगाम॥

इंद्र बजावै हाजरी, देवां चाकर होय।
जो तू अपणै चित्त रो, आपै मालिक होय॥

आकांक्षा इंटरप्राईसेस
ई - १/८२, अरेरा कालोनी, भोपाल (म. प्र.) - ४६२०१६
फोनः (०७५५) २४६१२४३, २४६२३५१; फैक्सः (०७५५) २४६८१९७
Email: aeent@airtelbroadband.in
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५५०, भाद्रपद पूर्णिमा, ७ सितंबर, २००६**

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-, US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. ५००/-, US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१.** Regn. No. **LII/REN/RNP-46/2006-08**

Licenced to post **without Prepayment of postage** -- Licence number-- **LII/RNP-WPP-03**

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६
फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vri.dhamma.org