विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष 2552, माघ पूर्णिमा, ९ फरवरी, 2009 वर्ष 38 अंक 8

For Patrika in various languages, visit: www.vri.dhamma.org/newsletters

धम्मवाणी

अक्कोधेन जिने कोधं, असाधुं साधुना जिने।
जिने कदरियं दानेन, सच्चेनालिकवादिनं॥

-- धम्मपद २२३, कोधवग्गो

अक्रोध से क्रोध को जीते, अभद्र को भद्र बन कर जीते, कृपण को दान से जीते और झूठ बोलने वाले को सत्य से (जीते)।

[बुद्धजीवन-चित्रावली]

[बुद्धजीवन-चित्रावली के सभी चित्र बन कर तैयार हो गये हैं। फ्रेमिंग के बाद इन्हें आर्टगैलरी में यथास्थान सजाया जायगा। (बुद्धकालीन ऐतिहासिक घटनाओं की ये चित्रकथाएं इस बात को सिद्ध करेंगी कि उन्होंने लोगों को सही माने में प्रज्ञा में स्थित होना सिखाया। स्थितप्रज्ञ होने की ही शिक्षा दी। उन्होंने शील, समाधि और प्रज्ञा द्वारा विपश्यना का अभ्यास करना सिखाया। वे स्वयं प्रज्ञा में स्थित हुए और उनके बताये मार्ग पर चलने वाले लोग किस प्रकार प्रज्ञा में स्थित हुए - ये बातें इन चित्रकथाओं में स्पष्ट रूप से दर्शायी गयी हैं।) संक्षिप्त व्याख्या सहित इन चित्रों की **सजिल्द** *पुस्तक सभी चित्रों के साथ छप गयी है जो कि पूर्व में छपी धम्मगिरि की चित्रावली से अधिक आकर्षक, टिकाऊ और सुंदर है। अभी धम्मगिरि-चित्रावली के शेष आलेख पत्रिका में प्रकाशित कर रहे हैं। बड़ी बुद्धजीवन-चित्रावली के आलेख बाद में प्रकाशित होंगे। सं.]*

नालागिरि

समाधि के अभ्यास द्वारा देवदत्त ने अनेक प्रकार के ऋद्धिबल हासिल किये। देवदत्त की महत्वाकांक्षाएं बढ़ीं। वह भिक्षुसंघ का प्रमुख बनने के लिए लालायित हुआ। परंतु इसमें सफलता प्राप्त होते न देख उसने भगवान की हत्या करवाने का पापमय संकल्प किया।

इस हेतु दो प्रयत्नों में असफल हो जाने पर अब उसने उनकी हत्या की एक और योजना बनायी। उन दिनों हस्तिशाला में नालागिरि नाम का एक महादुर्धर्ष, प्रमत्त और बलशाली हाथी था। वह स्वभाव से मनुष्यघातक था। अतः उसे बांध कर रखा जाता था। देवदत्त ने हस्तिपालकों को इसके लिए राजी कर लिया कि जब बुद्ध शहर में भिक्षाटन के लिए निकलें, तब जिस सड़क पर वे चारिका कर रहे हों, उस पर इस प्रमत्त हाथी को छोड़ दिया जाय, ताकि वह भगवान को कुचल कर मार दे।

हस्तिपालकों ने देवदत्त के परामर्श का पालन किया। जब भगवान भिक्षाटन के लिए निकले, तब उस सड़क पर क्रुद्ध नालागिरि को छोड़ दिया गया। वह सूंड उठाये, दोनों कान फड़फड़ाता, चिंघाड़ता हुआ भगवान की ओर दौड़ चला। भिक्षुओं ने भगवान को सड़क से हट जाने का निवेदन किया, परंतु भगवान निडर, निष्कंप, शांत-चित्त से सड़क पर आगे बढ़ते ही चले गये। भगवान वीतभय थे।

वे आगे बढ़े जा रहे थे, आगे बढ़े जा रहे थे। क्रुद्ध हाथी उनके समीप आता जा रहा था, समीप आता जा रहा था। वह चिंघाड़ रहा था, सूंड उठाये कान फड़फड़ा रहा था। वह क्रुद्ध था इस कारण बड़ा व्याकुल था, दुखियारा था। उसे शांत, सुखी करने के लिए भगवान के हृदय से करुणा का फौव्वारा फूटा। क्रुद्ध कुंजर पर विपुल मैत्री की अजस्र शीतल धारा की बौछार गिरने लगी। जैसे-जैसे मैत्री की तरंगें प्रमत्त हाथी को छूने लगीं, वैसे-वैसे उसका क्रोध दूर होने लगा, मतवालापन हटने लगा। वह शांत होने लगा। दुःखमुक्त होने लगा। भगवान के समीप पहुँच कर उसने अपनी सूंड नीची कर ली और उनके सामने घुटने टेक दिये। भगवान ने वात्सल्यभाव से अपनी हथेली से उसका कुंभ थपथपाया। प्रमत्त, प्रक्रुद्ध कुंजर भगवान की मैत्री-तरंगों से अभिषिक्त होकर उनकी वात्सल्यरस भरी हथेली के पावन स्पर्श से पुलकित हो उठा। उसने भगवान के चरणों के पास की धूल अपनी सूंड से उठायी और उसे अपने सिर पर बिखेरते हुए उठ खड़ा हुआ। वह महाकारुणिक भगवान के मुखमंडल को निहारता हुआ बिना मुड़े पीछे हटने लगा। यों तब तक पीछे की ओर चलता रहा, जब तक कि उसे भगवान के मुखमंडल का दर्शन होता रहा।

क्रोधी का दमन प्रबल मैत्री से हुआ, तभी जीत हुई, सही जीत हुई।

मेत्तम्बुसेकविधिना जितवा मुनिन्दो।

(जयमङ्गल-अट्ठगाथा)

उस मदमत्त नालागिरि हाथी को भगवान मुनींद्र ने मैत्री-जल की वर्षा करके जीत लिया। यही कल्याणकारी जीत हुई।

सब्बे दसबलूपेता, वेसारज्जेहुपागता।

(धम्म-वंदना, आटानाटियसुत्त-८)

- जो भी सम्यक संबुद्ध होते हैं, वे सब भयमुक्त होते हैं। भगवान गौतम बुद्ध भी नितांत भयमुक्त थे। नालागिरि का चिंघाड़ना उन्हें रंचमात्र भी विचलित नहीं कर सका।

महाकारुणिका धीरा, सब्बेसानं सुखावहा।

(धम्म-वंदना, आटानाटियसुत्त-१२)

- वे सभी सुधीर होते हैं, महाकारुणिक होते हैं। सभी प्राणियों के प्रति सुख का वहन करते हैं। भगवान बुद्ध महाकारुणिक थे।

अपनी असीम करुणा के द्वारा क्रोध से दु:खी नालागिरि के लिए सुख बरसाया।

शाक्य एवं कोलिय

भगवान बुद्ध के जीवन-काल में ऐसी एक स्थिति उत्पन्न हुई। जेठ का महीना था। रोहिणी का जलप्रवाह बहुत छिछला हो गया था। दोनों ओर के खेत गरमी में झुलस रहे थे। पानी न दिया जाय, तो खेती नष्ट हो जाती। नदी पर बँधे बांध में पानी इतना कम रह गया था कि एक ओर के खेतों को तो भले सींचा जा सके, परंतु इससे दूसरी ओर के खेत नष्ट होते ही। यदि बांध पर जमा पानी दोनों आधा-आधा बांट लें, तो दोनों के लिए पानी पर्याप्त न होने के कारण दोनों के खेत मुरझा जाते। यदि सारा पानी एक ओर के खेत को मिले, तो कम-से-कम एक ओर के खेत तो बच जाते। दोनों ओर के खेतों में काम करने वाले मजदूरों ने आपस में बातचीत की। दोनों का आग्रह था कि उनकी खेती बचा ली जाय। इससे जो अनाज उपजे उसका एक हिस्सा दूसरे तट वाले मांग कर ले जायँ। मांगने कौन जाय? दोनों अत्यंत स्वाभिमानी। अतः मजदूरों का विग्रह-विवाद बढ़ा। दोनों गाली-गलौज और हाथापाई पर उतर आये। दोनों एक दूसरे के मालिकों की निंदा करने लगे। दोनों राजकुलों के पूर्वजों के लिए अत्यंत अशोभनीय और अभद्र शब्द कहने लगे। कुछ मजदूर अपने-अपने खेत के मालिकों के पास जा पहुँचे। दूसरे पक्ष ने उनके पूर्वजों के लिए जो अपशब्द कहे उन्हें सुन कर झगड़ा और बढ़ गया। मामला अधिकारी अमात्यों तक पहुँचा और वहां से उपराजाओं और राजाओं तक। दोनों ओर के नवयुवक राजकुमारों ने जब अपने पूर्वजों को निंदित किये जाने का वर्णन सुना तो उनका खून खौल उठा। हमारे पूर्वजों को गाली दी, हम इसका बदला लेंगे। यों क्रोध के मारे आगबबूले होकर तलवार और भाले ले-ले कर अपने-अपने क्षेत्र के नदी तट पर एकत्र होने लगे और एक-दूसरे को युद्ध के लिए ललकारने लगे। विकट परिस्थिति ने रक्तपात का भयावह संकट उपस्थित कर दिया। भगवान बुद्ध ने जाना तब वे स्वयं वहां पहुँचे। अपने परिवार के इस पूज्य महापुरुष को देखते ही दोनों पक्ष के योद्धा सहम गये। अपने-अपने हथियार जमीन पर रख कर सब ने उन्हें नमन किया। यह उन दिनों की प्रचलित प्रथा थी।

भगवान ने उन्हें धर्मोपदेश दिया। हिंसा के दुर्गुण और अहिंसा के सद्गुण बताये। उन्हें समझाया कि नदी के जल की तुलना में शाक्य और कोलिय युवकों का रक्त अधिक मूल्यवान है। किसी भी मानव का रक्त अधिक मूल्यवान है। उसे न बहाया जाय। दोनों पक्ष के योद्धाओं का सिर झुक गया।

युद्ध टल गया। रक्तपात नहीं हुआ।

रोगी की सेवा

उस समय एक भिक्षु को पेट बिगड़ने की बड़ी बीमारी थी। वह अबल, असहाय अपने मल-मूत्र में पड़ा था। अपने अस्वच्छ शरीर को स्वयं स्वच्छ करने की उसमें जरा भी शक्ति नहीं थी। उस समय भगवान आयुष्मान आनंद को साथ लेकर विहार का निरीक्षण करते हुए वहां गये जहां उस भिक्षु का निवास था। भगवान ने उस भिक्षु को अपने मल-मूत्र में पड़ा देखा। देखकर उसके समीप जाकर पूछा, "भिक्षु! तुझे क्या रोग है?"

– "पेट में विकार है, भगवान।"

– "भिक्षु! क्या तुम्हारे पास कोई परिचारक नहीं है?"

– "नहीं है, भगवान।"

– "क्या अन्य भिक्षु तेरी परिचर्या सेवा नहीं करते?"

– "भंते! मैंने भिक्षुओं की कभी कोई सेवा नहीं की थी, इसलिए भिक्षु मेरी सेवा नहीं करते।"

तब भगवान ने आयुष्मान आनंद को संबोधित किया– "जा आनंद! पानी ला, इस भिक्षु को नहलायेंगे।"

– "अच्छा भंते!" कह कर आयुष्मान आनंद पानी लेकर आये।

भगवान ने रोगी के शरीर पर पानी डाला। आयुष्मान आनंद ने उसे धोया। भगवान ने उसे सिर से पकड़ा। आयुष्मान आनंद ने पैर से। दोनों ने उसे उठा कर चारपाई पर लिटा दिया।

तब भगवान ने इसी संबंध में भिक्षुसंघ को एकत्रित कर पूछा– "भिक्षुओ! क्या अमुक विहार में एक भिक्षु रोगी है?"

– "हां, है, भगवान!"

– "भिक्षुओ! उस भिक्षु को क्या रोग है?"

– "भंते! उस आयुष्मान को पेट के विकार का रोग है।"

– "उस भिक्षु का कोई परिचारक है?"

– "नहीं है भगवान!"

– "भिक्षु उसकी सेवा क्यों नहीं करते?"

– "भंते! उस भिक्षु ने अन्य रोगी भिक्षुओं की कभी कोई सेवा नहीं की, इसलिए कोई भिक्षु उसकी सेवा नहीं करता।"

– "भिक्षुओ! न यहां तुम्हारे माता हैं न पिता, जो कि तुम्हारी सेवा करेंगे। यदि तुम एक दूसरे की सेवा नहीं करोगे तो अन्य कौन करेगा?"

–"यदि रोगी उपाध्याय हो या आचार्य हो या शिष्य हो, या साथ विहार करने वाला भिक्षु हो तो यावज्जीवन उसकी सेवा करनी चाहिए, जब तक कि वह रोगमुक्त न हो जाय। यदि सेवा न करे तो दुक्कट (दुष्कृत) का दोष हो।"

– "भिक्षुओ! कौन होता है योग्य रोगी परिचारक?"

पाँच बातों से युक्त रोगी-परिचारक रोगी की परिचर्या करने योग्य होता है–

(१) दवा ठीक समय पर देने में समर्थ होता है;

(२) अनुकूल-प्रतिकूल को जानता है। प्रतिकूल को हटाता है, अनुकूल को देता है;

(३) किसी लाभ के लिए नहीं, बल्कि मैत्री-पूर्ण चित्त से रोगी की सेवा करता है;

(४) मल-मूत्र, थूक और वमन को हटाने में घृणा नहीं करता;

(५) रोगी को समय-समय पर, धार्मिक कथा सुना कर सम्यक प्रकार से धर्म में प्रेरित और हर्षित करने में समर्थ होता है।"

यह सदा ध्यान रहे –

यो भिक्खवे, मं उपट्ठहेय्य सो गिलानं उपट्ठहेय्य।

(महावग्गपालि, ३६५, गिलानवत्थुकथा)

– "भिक्षुओ! जो मेरी सेवा करना चाहे, वह रोगी की सेवा करे।"

विपश्यी साधकों के लिए

प्रिय विपश्यी साधको!

भारतीय रेलवे की पर्यटन शाखा (आई. आर. सी. टी. सी.) ने **महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस** नामक एक विशेष रेलगाड़ी चलायी है जो पूरी तरह से वातानुकूलित है और यह बुद्ध से संबंधित पवित्र स्थलों -- लुम्बिनी, बोधगया, सारनाथ तथा कुशीनगर की यात्रा कराती है। विस्तृत सूचना के लिए संपर्क करें -- www.railtourismindia.com/buddha

आराम से तीर्थ यात्रा पर जाने के लिए विपश्यी साधकों के लिए यह सुनहला अवसर है। इसमें न तो आपको सब जगहों के लिए टिकट कटाने की माथा-पच्ची करनी होगी, न लाइन में लगना होगा और न ही भिन्न-भिन्न जगहों पर स्थानीय वाहन और होटल की व्यवस्था करने की चिंता रहेगी।

ग्लोबल विपस्सना पगोडा ने विपश्यी साधकों के लाभार्थ आई. आर. सी. टी. सी. से २१% की विशेष छूट का प्रबंध किया है। आई. आर. सी. टी. सी. और ग्लोबल विपस्सना पगोडा ने इसके अतिरिक्त इस बात पर भी सहमति जतायी है कि विपश्यी साधकों के लिए दो बार सामूहिक साधना का भी प्रबंध होगा। लेकिन यह तभी संभव हो पायगा जब कि एक ट्रेन पर कम से कम दस विपश्यी साधक हों। पहली सामूहिक साधना बोधगया के बोधिवृक्ष के नीचे और दूसरी कुशीनगर में आयोजित की जायगी। सामूहिक साधना का समय मंदिर बंद हो जाने के बाद होगा, ताकि आने-जाने वाले यात्रियों से शांति-भंग न हो और साधकों को शांत वातावरण मिले। यह भी तभी संभव हो पायगा जब कि उस दिन मंदिर परिसर में कोई अन्य कार्यक्रम न हो।

महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस दिल्ली से चलेगी और दिल्ली ही वापस आयगी।

गाड़ी छूटने की तिथि-सारणी तथा शुल्क-सूची निम्न लिखित है।

समय-सारणी

दिल्ली से छूटने और पहुँचने की तिथि

छूटने के महीने	छूटने की तिथि	वापस पहुँचने की तिथि
--	--	--
२००९ फरवरी	७ और २१	१४ और २८
२००९ मार्च	७ और २१	१४ और २८

शुल्क

आठ दिनों की यात्रा का खर्च तथा पूरा किराया (५ से १२ वर्ष के बच्चों का आधा किराया, परंतु ५ वर्ष से कम उम्र के बच्चों से किराया नहीं लिया जायगा।)

श्रेणी वातानु.	पूरा किराया		२१% छूट देने के बाद लगने वाला किराया	
	रुपये	US$	रुपये	US$
प्रथम श्रेणी	४५,१५०/-	१०५०	३५,६७०/-	८३०
द्वितीय श्रेणी	३७,६२५/-	८७५	२९,७३०/-	६९२
तृतीयश्रेणी	२८,५९५/-	६६५	२२,५९०/-	५२५

इसके बारे में विस्तार से जानने के लिए साधक संपर्क करें –

श्री अरुण श्रीवास्तव, डिप्टी जनरल मैनेजर, टूरिज्म आई. आर. सी. टी. सी., ग्राउंड फ्लोर, एस.टी.सी. बिल्डिंग १, टॉलस्टोय मार्ग, नई दिल्ली ११०००१. फोन ९१-११ २३७०-११००, २३७०-११०१, ०९७१७६४०४५२. इमेल: arunsrivastava@irctc.com; buddhisttrain@irctc.com से सम्पर्क करें। या visit: www.railtourismindia.com/buddha

तथा निबंधन (रजिस्ट्रेशन) के लिए संपर्क करें– श्री मनीश शिंदे, टेलीफोन (९१) ०९३२३५-२६४६२, इमेल: manish@globalpagoda.org

यहां यह कहना अप्रासंगिक न होगा कि भगवान बुद्ध ने महापरिनिर्वाण के पूर्व अपने प्रिय शिष्य आनंद को इन स्थलों के बारे में क्या कहा था –

आनंद, चार स्थल हैं जिन्हें देखकर श्रद्धावानों में श्रद्धा तथा आदर का भाव जागेगा। ये स्थल कौन-कौन से हैं? प्रथम – जहां तथागत पैदा हुए, द्वितीय – जहां उन्होंने बोधि प्राप्ति की, तृतीय – जहां उन्होंने धर्मचक्र का प्रवर्त्तन किया और चतुर्थ – जहां तथागत ने अनुपाधिशेष निर्वाण की प्राप्ति की।... इनके दर्शन कर वे अपने चित्त को प्रसन्न करेंगे और चिरकाल तक हितसुखलाभी होंगे। *(महापरिनिर्वाण सुत्त)*

मेत्ता सहित, ट्रस्टी, ग्लोबल विपस्सना पगोडा

घर-घर में पालि

पालि प्रशिक्षण के लिए धम्मगिरि पर योग्य व्यक्तियों के लिए विधिवत कक्षाएं चलती हैं। परंतु पालि तिपिटक को समझने और बुद्धवाणी का लाभ उठाने के लिए किसी प्रमाण-पत्र की आवश्यकता नहीं होती। अतः पालि के सामान्य ज्ञान के लिए **"घर-घर में पालि"** अभियान चलाते हुए, पालि प्रशिक्षकों के माध्यम से स्थान-स्थान पर **७-दिवसीय पालि प्रशिक्षण कार्यशालाओं** का आयोजन किया जा रहा है। इच्छुक साधक-साधिकाएं निम्न स्थान पर आयोजित इस कार्यशाला का लाभ ले सकते हैं।

पालि प्रशिक्षण कार्यशालाः (१) २०-२ से २८-२-२००९.

(२) २३-५ से ३१-५-२००९. (हिंदी भाषा में भारतीय तथा नेपालिओं के लिए)

स्थानः कोठारी फार्म हाऊस, जयपुर-अजमेर राजमार्ग से २ कि.मी. अंदर, भानक्रोटा-जयसिंहपुरा रोड, भानक्रोटा, जयपुर. **संपर्कः** कु. मेघना, मो. ०९६०२८ ४८८९६, ईमल-- paliworkshop@yahoo.co.in

(३) दि. १५ से २३ अगस्त, २००९.

स्थान – पुखराज पैलेस, फूटी कोठी, इंदौर.

संपर्क – श्रीमती संगीता चौधरी, ८१, बैराठी कॉलोनी, सिंधी कॉलोनी के सामने, इंदौर- ४५२०१४. (म.प्र.) फोन- ९८९३०- २९१६७.
ईमेल – dhammmalwa@yahoo.co.in

Postal Regn. No. LII/REN./RNP-46/2006-08

Postal Licence No. LII/RNP-WPP-03

"जी" टी.वी. पर धारावाहिक 'ऊर्जा'

पूज्य गुरुदेव के साथ की गयी प्रश्नोत्तरी **"ऊर्जा"** नामक शीर्षक से "जी" टीवी पर अब **सोमवार से गुरुवार** तक **प्रातः ४:३० बजे** या उनकी सुविधानुसार प्रसारित होती है। इसमें पूज्य गुरुदेवजी 'धर्म' की बारीकियों को विस्तार से समझाते हैं। जिज्ञासु इसका लाभ उठा सकते हैं।

पूज्य गुरुजी का प्रवचन 'हंगामा' टीवी चैनल पर

प्रतिदिन प्रातः ४:३० से ६ बजे तक पूरा प्रवचन एक साथ प्रसारित किया जा रहा है। साधक अपने ईष्ट-मित्रों एवं परिजनों सहित इसका लाभ उठा सकते हैं।

आस्था टी. वी. चैनल पर पूज्य गुरुजी का प्रवचन

आस्था टी.वी. चैनल पर पूज्य गुरुजी के हिंदी में प्रवचन **प्रतिदिन प्रातः** ९:४५ बजे प्रसारित हो रहे है।

नये उत्तरदायित्त्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री लक्ष्मीप्रसाद मांडलेकर, *जबलपुर*
2. Mr. Claude Chopin, *France*

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. डॉ. अरुण घाइये, *पुणे*
२. श्री प्रीतमलाल प्रधान, *नेपाल*
3. Mr. Andrea Mazza, *Italy*
4. Mr. Jack Holder, *USA*
5. Ms. Ginger Lightheart, *USA*

बालशिविर शिक्षक

1. Ms. M. Chitra Malinie Gunawardana, *Sri Lanka*
2. Mrs. Seetha Nandanee Hiripitiya, *Sri Lanka*
3. Mr. Laknath jayawardane, *Sri Lanka*
4. Mrs. Wajira Wijewardana, *Sri Lanka*

दोहे धर्म के

सहज सरल मृदु नीर सा, मन निर्मल हो जाय।
त्यागे कुलिस कठोरता, गांठ न बँधने पाय॥
निर्मल निर्मल सब कहें, पर समझे ना कोय।
राग द्वेष और मोह के, छूटे निर्मल होय॥
जब तक मन में कुटिलता, तब तक मन बेचैन।
जब आए मन सरलता, तब आए सुख चैन॥
इस विस्तृत संसार में, भरे विषय भंडार।
कमल सदृश जल में रहे, जागे नहीं विकार॥
चित्त हमारा शुद्ध हो, सद्गुण से भर जाय।
करुणा, मैत्री, सत्य से, मन मानस लहराय॥
मैल छुटे तो ही करे, स्वच्छ सुखद व्यवहार।
सुमन होय सत्कर्म से, करे जगत उपकार॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड
८, मोहता भनि, ई-मोजेस रोड, रिली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

द्रोही छोडै द्रोह नै, द्वेसी छोडै द्वेस।
क्रोधी छोडै क्रोध नै, मिटै चित्त रा क्लेस॥
द्रोह छोड़ मैत्री करै, क्रोध छोड़ कर प्यार।
सुद्ध धरम ऐसो जगै, सुधरै जग व्यवहार॥
धरती पर फिर धरम री, मंगळ बरसा होय।
साप ताप सैं रा धुलै, जन जन सुखिया होय॥
बेवै धरा पर धरम री, फिर रसवंती धार।
रूखा सूखा चमन फिर, हो ज्यावै गुलजार॥
देख दुखी करुणा जगै, देख सुखी मन मोद।
सैं रै प्रति मैत्री जगै, रवै धरम रो बोध॥
फिर स्यूं जागै जगत मँह, विपस्सना री जोत।
सब रो मंगळ ही सधै, कुळ छांटै ना गोत॥

एक साधक
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422007. **बुद्धवर्ष** 2552, **माघ पूर्णिमा**, **9 फरवरी, 2009**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71.** Regn. No. **LII/REN/RNP-46/2006-08**

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- Licence number-- LII/RNP-WPP-03
Posting day- **Purnima of Eiery Month,** Posted at **Igatpuri-422403,** Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086
फैक्स : (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vri.dhamma.org