विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४९, आश्विन पूर्णिमा, १७ अक्तूबर, २००५ वर्ष ३५ अंक ४

धम्मवाणी

यो च बुद्धञ्च धम्मञ्च, सङ्घञ्च सरणं गतो।
चत्तारि अरियसच्चानि, सम्मप्पञ्ञाय पस्सति॥
दुक्खं दुक्खसमुप्पादं, दुक्खस्स च अतिक्कमं।
अरियं चट्ठङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं॥
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं।
एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति॥

धम्मपद– १९०,१९१,१९२.

जो बुद्ध, धर्म और संघ की शरण गया है, जो चार आर्य सत्यों - दुःख, दुःख की उत्पत्ति, दुःख से मुक्ति और मुक्तिगामी आर्य अष्टांगिक मार्ग - को सम्यक प्रज्ञा से देखता है, यही मंगलदायक शरण है, यही उत्तम शरण है। इसी शरण को प्राप्त कर (व्यक्ति) सभी दुःखों से मुक्त होता है।

(आत्म-कथन)

धर्म यात्रा के पचास वर्ष

एक सितंबर, १९५५, मेरे जीवन का अत्यंत महत्त्वपूर्ण दिवस। माइग्रेन के सिरदर्द का असाध्य और असह्य रोग, जो मेरे सिर पर अभिशाप बन कर चढ़ा हुआ था, वही अब मेरे लिए वरदान बन गया। मैं गुरुदेव परम पूज्य सयाजी ऊ बा खिन के विपश्यना ध्यान शिविर में दस दिन के लिए सम्मिलित हुआ। शिविर में सम्मिलित होने के पूर्व की मेरी झिझक ,इस झिझक से पूर्णतया मुक्त न होने पर भी उसमें सम्मिलित होना और इस शिविर द्वारा आश्चर्यजनक रूप से लाभान्वित होना –अब यह इतिहास का एक बहुचर्चित पृष्ठ बन गया है।

मूल झिझक तो इसी बात की थी कि यह बौद्ध धर्म की साधना है। इससे प्रभावित होकर कहीं मैं अपना जन्मजात हिंदू धर्म तो नहीं छोड़ दूंगा? कहीं मैं बौद्ध तो नहीं बन जाऊंगा? यदि ऐसा हुआ तो घोर अनिष्ट हो जायगा। मैं धर्मभ्रष्ट हो जाऊंगा। मेरा घोर पतन हो जायगा। बुद्ध के प्रति असीम श्रद्धा होते हुए भी बौद्ध धर्म के प्रति अश्रद्धा ही नहीं बल्कि क्षुद्र भाव भी था। इस पर भी शिविर में सम्मिलित हुआ, क्योंकि गुरुदेव ने विश्वास दिलाया कि विपश्यना विद्या में शील, समाधि, प्रज्ञा के अतिरिक्त और कुछ नहीं सिखाया जायगा। इन तीनों के प्रति मेरे जैसे किसी हिंदू को ही नहीं बल्कि किसी भी धार्मिक परंपरा के व्यक्ति को भी क्या एतराज होता?

शील-सदाचार का जीवन जीना, समाधि द्वारा मन को वश में करना,प्रज्ञा जगा कर चित्त को जहां तक हो सके ,विकारविहीन बना लेना –इन तीनों शिक्षाओं का कोई भी समझदार व्यक्ति विरोध कर ही नहीं सकता।और मुझे तो क्रोधऔर अहंकार जैसे मनोविकारों से छुटकारा पाना था, जिनके कारण तनावभरा जीवन जीते हुए, मैं माईग्रेन का रोगी हो गया था। विकार दूर होंगे तो तनाव दूर होगा और तनाव दूर होगा तो माईग्रेन दूर होगी –यह सच्चाई मेरे लिए बहुत स्पष्ट हो चुकी थी। इसके अतिरिक्त जिस परिवार में जन्मा और जिस वातावरण में पला, उसमें दुराचरण से विरत रहना और सदाचरण में निरत रहना तथा अपने चित्त को विकारों से विमुक्त रखना –जीवन में यही आदर्श उतारने का महत्त्व सिखाया गया था। अतः जब गुरुदेव ने बताया कि भगवान बुद्ध ने यही सिखाया और विपश्यना में भी यही सिखाया जायगा, इसके अतिरिक्त अन्य कुछ भी नहीं सिखाया जायगा, तो यह सुन कर मैं आश्वस्त हुआ था। फिर भी मन के एक कोने में थोड़ी बहुत झिझक थी ही।

बुद्ध की शिक्षा के बारे में कुछ ऐसी बातें सुन रखी थी, जिनका अनुसरण करना उचित नहीं समझता था। अतः मन ही मन यह निर्णय किया कि शिविर में मुझे केवल शील, समाधि और प्रज्ञा का ही अभ्यास करना है। इन तीनों के अतिरिक्त मुझे अन्य कुछ भी स्वीकार नहीं करना है। इस विद्या को आजमा कर देखने के लिए शिविर में सम्मिलित हुआ हूं।

इतना तो मैं समझ ही रहा था कि बुद्धवाणी में अनेक अच्छी शिक्षाएं विद्यमान हैं, तभी यह विश्व के इतने देशों में और इतनी बड़ी संख्या में लोगों द्वारा मान्य हुई है, पूज्य हुई है। परंतु इसमें जो कुछ अच्छा है, वह हमारे वैदिक ग्रंथों से ही लिया गया है। अतः इसमें जो भी हानिकारक मिलावटें हुई हैं, वे मेरे लिए सर्वथा त्याज्य रहेंगी। इसका पूरा ध्यान रखूंगा।

शिविर के दस दिन पूरे होते-होते मैंने देखा कि मेरे गुरुदेव के कथनानुसार शील, समाधि और प्रज्ञा के अतिरिक्त वहां और कुछ नहीं सिखाया गया। इस विद्या के आशुफलदायिनी होने के दावे को सत्य होते देखा। दस दिन के अभ्यास से ही मन के विकार निकलने आरंभ हुए। इससे तनाव दूर होना आरंभ हुआ और फलस्वरूप माइग्रेन का भयंकर रोग दूर हुआ जो कि मानसिक तनाव के परिणामस्वरूप ही मुझे दुःखी बनाये रखता था। माइग्रेन के लिए ली

जाने वाली अफीम की दुःखदायी सूई से भी सदा के लिए छुटकारा मिला। नींद के लिए बहुधा ली जाने वाली नशीली दवाओं से भी सदा के लिए मुक्ति मिली। जिन विकारों के जागने से मन व्याकुलता से भर जाया करता था, अब विपश्यना के दैनिक अभ्यास के कारण वे क्षीण होने लगे। सबसे बड़ी जानकारी यह हुई कि इस विद्या में मुझे कोई दोष नजर नहीं आया। सर्वथा निर्दोष ही निर्दोष। कोई हानि नजर नहीं आई। सर्वथा लाभदायी ही लाभदायी।

पहले ही शिविर में मुझे विपश्यना इतनी शुद्ध लगी कि जहां तक साधना का प्रश्न है मुझे किसी दूसरी ओर देखने तक की आवश्यकता नहीं रही। मेरी आध्यात्मिक खोज का पूर्ण समाधान हो गया। मैं इस विद्या में पकने के लिए सुबह-शाम नित्य नियमित एक-एक घंटे ध्यान करता रहा और साथ-साथ साल में कम से कम एक बार दस दिन का शिविर लेता रहा। कभी एक महीने का लंबा शिविर भी लिया, जिससे कि यह विद्या स्वानुभूति द्वारा गहराई से समझ में आने लगी। यह नितांत न्यायसंगत और धर्मसंगत लगी, व्यावहारिक और वैज्ञानिक लगी। इसमें अंधविश्वास के लिए रंचमात्र भी अवकाश नहीं दिखा। गुरुदेव कहते हैं या बुद्ध ने कहा है या तिपिटक में लिखा है इसलिए अंधश्रद्धा से मान लेने का कहीं कोई आग्रह नहीं। जो कहा गया उसे बुद्धि के स्तर पर समझो और फिर अनुभूति के स्तर पर जानो, तब स्वीकार करो। बिना जाने, बिना समझे, बिना अनुभव किये, अंधेपन से स्वीकार मत करो।

आर्यसमाज ने मुझे बुद्धिवादी बनाया और अंधविश्वासों से दूर हटाया। यही जीवन की एक बहुत बड़ी उपलब्धि थी। पर विपश्यना तो इससे कहीं आगे बढ़ गयी। बुद्धिजन्य शुष्क दार्शनिक विवादों और आर्द्र भक्ति के भावावेश से विमुक्त कर, इसने मुझे आध्यात्मिक क्षेत्र का यथार्थ अनुभव करना सिखाया। जितना-जितना सत्य अनुभूति पर उतरा, उतना-उतना स्वीकारते हुए आगे बढ़ता गया और उससे सूक्ष्मतर सत्यों को अनुभूति पर उतारता गया। जितना-जितना अनुभूति पर उतरा, उसे स्वीकारते हुए यह जांचता गया कि मनोविकार दुर्बल हो रहे हैं या नहीं! उनका निर्मूलन हो रहा है या नहीं! वर्तमान के प्रत्यक्ष सुधार को महत्त्व देने वाली यह शिक्षा युक्तियुक्त लगी। यह स्पष्ट समझ में आने लगा कि वर्तमान सुधर रहा है तो भविष्य अपने आप सुधरेगा। लोक सुधर रहा है तो परलोक सुधरेगा ही। यह भी खूब समझ में आने लगा कि अपने मन को मैला करने की शतप्रतिशत जिम्मेदारी स्वयं अपनी है। कोई बाह्य अदृश्य शक्ति इसे क्यों मैला करती भला? अतः इसे सुधारने का दायित्व भी शतप्रतिशत अपना ही है। गुरु की कृपा इतनी ही कि उसने बड़ी करुणा से हमें मार्ग आख्यात कर दिया। कदम-कदम चलना तो स्वयं हमें ही पड़ेगा। कोई अन्य हमें कंधे पर उठा कर मुक्त अवस्था तक पहुँचा देगा, इस धोखे से सर्वथा मुक्ति मिली। यह सच्चाई अनुभूति के स्तर पर स्पष्ट होती चली गयी।

इस विद्या ने अदृश्य देवी-देवताओं के प्रति घृणा या द्वेष जगाना नहीं सिखाया, बल्कि उनके प्रति मैत्रीभाव रखना सिखाया। *"अपनी मुक्ति अपने हाथ, अपना परिश्रम अपना पुरुषार्थ"* के भाव ने अहंभाव नहीं जगने दिया बल्कि अपनी जिम्मेदारी के प्रति विनम्र सजगता ही जगायी। परावलंबन के स्थान पर स्वावलंबी होने का बोध कल्याणकारी लगा। *"स्वावलंब की एक झलक पर, न्यौछावर कुबेर का कोष"*; किसी कवि के ये बोल स्मरण होते ही तन-मन पुलकायमान हो उठा। अतः जहां तक साधना का प्रश्न है, संदेह के लिए रंचमात्र भी गुंजाइश नहीं रही। संदेह होता भी क्यों? प्रत्यक्ष को प्रमाण क्या? प्रत्यक्ष लाभ जो हो रहा था। जीवन ही बदल गया। जैसे एक नया जन्म हुआ।

सन १९५४ पच्चीस सौ वर्ष के प्रथम बुद्ध शासन का अंतिम वर्ष था। इसी वर्ष मैं पहली बार बुद्ध शासन के संपर्क में आया। निरामिष भोजन के प्रबंध के लिए मुझे छट्ठ संगायन की भोजन प्रबंधक समिति में मनोनीत किया गया। सन १९५५ पच्चीस सौ वर्ष के द्वितीय बुद्ध शासन का प्रथम वर्ष था। इसी वर्ष मुझे विपश्यना विद्या प्राप्त हुई। लगता है कि द्वितीय बुद्ध शासन को आरंभ करने वाला यह प्रथम वर्ष मेरे सौभाग्य का सूर्योदय बन कर आया और प्रथम बुद्ध शासन का अंतिम वर्ष मेरे लिए इस भाग्योदयी सूर्य के शुभागमन की पूर्व सूचना देता हुआ प्रत्यूष की लालिमा लेकर आया। धर्म यात्रा के इन पचास वर्षों ने मेरे जीवन को सार्थक बनाया, सफल बनाया। मैं धन्य हुआ।

शेष जीवन धर्म को ही समर्पित रहे।

धर्मपथिक,
सत्य नारायण गोयन्का

पूज्य गुरुजी की दुबई (संयुक्त अरब एमीरात) की धर्मयात्रा

पिछले अनेक वर्षों से पूज्य गुरुजी धर्म के प्रचार-प्रसार हेतु पूरे विश्व का परिभ्रमण करते रहे हैं। इनमें से अधिकांश विदेशी यात्राएं भारत की वर्षा ऋतु के दौरान की गयी हैं। पहले वे बहुधा पश्चिमी देशों की यात्रा पर जाया करते थे, परंतु कतिपय एशियायी देशों की धर्म के प्रति अधिक रुचि को देखते हुए अब वे अक्सर एशिया में ही भ्रमण करने लगे हैं। व्याधिजनित वृद्धावस्था भी यात्रा में बाधक बनती है और इसके अतिरिक्त विभिन्न धार्मिक प्रकल्पों को पूरा करने के लिए भी यात्राएं कम करनी पड़ीं। सामान्यतः वे नेपाल के धर्मशृंग विपश्यना केंद्र पर या दुबई में साहित्य-लेखन का काम अधिक आसानी से कर पाते हैं।

पूज्य गुरुजी की गतिविधियों का प्रमुख बिंदु सदा बुद्ध की शिक्षाओं का व्यावहारिक पक्ष ही रहा है। जबकि बुद्ध की शिक्षा के बारे में भारत में सदियों से व्याप्त घोर अंधकार अर्थात भ्रम को दूर करना आज बहुत आवश्यक हो गया है ताकि लोग उनकी शिक्षाओं को सही परिप्रेक्ष्य में समझ कर इस व्यावहारिक विद्या से अधिकाधिक लाभान्वित हो सकें।

ऐसी भ्रांतियों के निवारण हेतु उन्होंने अनेक लेख तथा पुस्तकें लिखी हैं, जैसे **"क्या बुद्ध दुःखवादी थे?"** आदि। बुद्ध पर एक और आरोप लगाया जाता रहा है कि वे 'नास्तिक' थे। 'नास्तिक' शब्द में एक तीव्र अपमानजनक अभिव्यंजना है, जिसका भारतीय इतिहास के भिन्न-भिन्न कालों में भिन्न-भिन्न अर्थ लगाया जाता रहा है। अंग्रेजी में नास्तिक का अर्थ हो सकता है – 'अनास्थावादी'। इससे यह

अभिव्यक्ति होती है कि यदि कोई नास्तिक है तो उसके अनुयायी पथभ्रष्ट हो जायेंगे। पिछले कुछ महीनों से पूज्य गुरुजी ने इस शब्द के विकास और बुद्ध तथा उनके समकालीन आचार्यों द्वारा इस शब्द के प्रयोग का गंभीर अध्ययन और विश्लेषण किया। उन्होंने बुद्धपूर्व एवं पश्चातकाल में इस शब्द के प्रयोग और उसके निहितार्थों का भी अध्ययन किया। इसमें भारत की विभिन्न आध्यात्मिक परंपराओं का भी अध्ययन शामिल है। इस अध्ययन की ही परिणति है, उनकी भावी पुस्तक **"क्या बुद्ध नास्तिक थे?"**। हिंदी में यह पुस्तक २००५ के अंत तक उपलब्ध हो सकेगी। जब १२ अगस्त को गुरुजी और माताजी दुबई पहुँचे, तब उनका प्रमुख लक्ष्य था इस पुस्तक को पूरा करना। दुबई के निवासकाल में उन्हें इस विषय से संबंधित और भी साहित्य पढ़ने का अवसर मिला और लेखन का काम पूरा हो गया।

यद्यपि पूज्य गुरुजी का अधिकांश समय उपर्युक्त पुस्तक के लेखन में लगा, फिर भी इस बीच उन्होंने अन्य विषयों पर भी काम किया। उन्होंने **'अग्रपाल राजवैद्य जीवक'**, जो कि भगवान बुद्ध का भी उपचारक था, पुस्तिका का भी संपादन किया जो कि इस समय प्रकाशन में है। गुरुजी ने अपनी जन्मदात्री माता पर भी एक भावनात्मक **लेख** लिखा है, जिन्होंने उनके शैशवकाल में उन्हें उनकी चाची को गोद दे दिया था। (गोद लेने वाली उनकी पोषक-मां (चाची) की मृत्यु पर लिखा एक लेख विपश्यना पत्रिका में प्रकाशित हो चुका है।) **मगधनरेश बिंबिसार** पर भी लिखी गयी एक पुस्तक का उन्होंने संपादन किया। बिंबिसार एक ऐसा श्रद्धालु राजा था जो कि सबसे पहले भगवान बुद्ध का अनुयायी बना और स्रोतापन्न हुआ।

तीव्रगति से प्रगतिशील दुबई के विपश्यी साधक पूज्य गुरुजी के आगमन से बहुत प्रसन्न हुए। वे उनके साथ साप्ताहिक सामूहिक साधना में सम्मिलित होते और साधना के अंत में उनके प्रश्नों का उत्तर देते। ऐसे में अमेरिका की एक साधिका जो कि वर्षों से विपश्यी हैं और अभी कुछ समय पूर्व ही 'दुबई विश्वविद्यालय' की प्रोफेसर बन कर आयीं और इस सामूहिक साधना में सम्मिलित हुयीं। उन्हें नहीं पता था कि इस समय श्री गोयन्काजी भी वहां उपलब्ध होंगे। कहने की आवश्यकता नहीं कि इससे वे इतनी प्रसन्न हुयीं कि उसके बाद हर साधना के लिए नियमित आती रहीं।

दुबई के साधकों द्वारा दुबई के पड़ोसी राज्य (एमीरात) में अगस्त महीने में एक केंद्रेतर **दस दिवसीय शिविर** का आयोजन किया गया। २८ अगस्त को मैत्री दिवस के दिन सहायकों और डॉक्टरों के मना करने पर भी पूज्य गुरुजी ने लगभग तीन घंटे की यात्रा करके शिविर-स्थल पहुँच कर साधकों को सजीव मैत्री दी। साधकों का जैसे भाग्य ही खुल गया। मैत्री-सत्र के पश्चात लगभग एक घंटे तक वे साधकों, धर्मसेवकों और ट्रस्टियों से भी मिले। 'केरल' (भारत) का एक साधक जो कि उस शिविर में पहली बार सम्मिलित हुआ था, बहुत प्रभावित हुआ और पूज्य गुरुजी से प्रश्न किया कि इतनी कल्याणकारिणी विद्या के बारे में केरल में किसी को जानकारी ही नहीं है। मैं तो मुंबई के एक मित्र से सुना और यहां सम्मिलित हुआ। यह ऐसी विद्या है जो केरल में जोरों से फैलनी चाहिए। पूज्य गुरुजी ने हँस कर कहा कि भाई, यह तो साधकों का काम है जो कि शिविर का आयोजन और केंद्रों की स्थापना करते हैं। तुम भी प्रयास करो। इसका उसके मन पर इतना प्रभाव पड़ा कि कुछ दिन के भीतर ही वह 'एसियानेट मलयालम चैनल' पर अंग्रेजी में संक्षिप्त प्रसारण के लिए इंटरव्यू लेने आ गया। तदर्थ ५ सितंबर को पूज्य गुरुजी ने इस निमित्त एक इंटरव्यू दिया।

११ सितंबर को पूज्य गुरुजी ने हिंदी में **एक प्रवचन** वहां के "सिंधी सेरिमोनियल सेंटर" में दिया, जिसका विषय था – "सुखी जीवन का विज्ञान"। प्रवचन के अंत में आधे घंटे से अधिक समय तक उन्होंने जिज्ञासुओं के प्रश्नों का समाधान किया। १५ सितंबर को उन्होंने **"दुबई आई"** (दुबई की आंख) नामक स्थानीय रेडियो स्टेशन के लिए उनका एक इंटरव्यू रेकार्ड किया। २९ सितंबर को "सिंधी सेरिमोनियल सेंटर" में उन्होंने एक **अंग्रेजी प्रवचन** भी दिया, जिसका विषय था – "द साइंस ऑफ हैपीनेस"। प्रवचन पश्चात प्रश्नोत्तर द्वारा लोग और अधिक संतुष्ट हुए।

क्योंकि अब धीरे-धीरे विपश्यना मध्यपूर्वी देशों में अपना स्थान बनाती जा रही है; ओमान, बहरीन आदि देशों के साधक भी सामूहिक साधना में भाग लेने आते हैं। बहरीन में शिविर लगवाने में सहयोगी प्रमुख लोगों ने दुबई आकर पूज्य गुरुजी से मिल कर भावी कार्यक्रमों के बारे में विस्तार से चर्चा की। बहरीन और मस्कत में भी नियमित सामूहिक साधना होती है।

दुबई की सफल धर्मयात्रा के पश्चात पूज्य गुरुजी ८ अक्तूबर को मुंबई लौट कर, वहां पर हुए कार्यों को अंतिम रूप देने में जुट जायेंगे।

धर्म प्रसार से बहुतों का मंगल हो! कल्याण हो!

विपश्यना विशोधन विन्यास

द्वारा आयोजित

"विपश्यना एवं आयुर्वेद सम्भाषा-परिषद्"

इगतपुरी में, शनिवार एवं रविवार, दिनांक १५-१६ अक्टूबर २००५ को.

पूज्य गुरुजी इस ऐतिहासिक सेमिनार का उद्घाटन करेंगे, जिसमें उक्त विषयों पर परिचर्चा होगी।

आवश्यकता है धर्मसेवकों की

धम्मकेतु, भिलाई-दुर्ग हेतु ऐसे स्थायी धर्मसेवकों की आवश्यकता है जो ६० वर्ष से कम उम्र, परंतु कम-से-कम एक सतिपट्ठान शिविर किये हों। उन्हें भोजन, निवास की सुविधा के साथ कुछ मानदेय भी दिया जा सकेगा। पूरा पता और संपर्क कृपया कार्यक्रमों में देखें।

ग्लोबल पगोडा पर पूर्व आयोजित एक दिवसीय शिविर का दृष्य

ग्लोबल पगोडा पर पूज्य गुरुजी के सान्निध्य में एक दिवसीय शिविर

आगामी ११ दिसंबर, २००५ को प्रातः ११ से सायं ५ बजे तक ग्लोबल पगोडा पर पूज्य गुरुजी के सान्निध्य में केवल पुराने साधकों के लिए **एक दिवसीय शिविर** का आयोजन किया गया है। कृपया अपनी बुकिंग फोन नं. ०२२- २८४५-२२६१ या २८४५-२१११ पर श्री डेरेक पेगाडो के पास यथाशीघ्र करायें। जो लोग मुंबई के बाहर से अकेले या समूह में आ रहे हों, वे इसकी जानकारी व्यवस्थापकों को समय रहते अवश्य दें ताकि उनके लिए नाश्ता, स्नानादि की समुचित व्यवस्था की जा सके।

कृपया ध्यान दें कि ग्लोबल पगोडा साइट पर अभी रात्रि-निवासादि की समुचित व्यवस्था नहीं है। अतः साधकों को इसकी व्यवस्था स्वयं करनी होगी। अधिक जानकारी और पहुँचने की सुविधा के बारे में **"धम्मपत्तन"** की कार्यक्रम-सूची देखें।

नए उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्या

Mrs. Maria Claxton, *Australia*
To assist the area teachers in serving Dhamma Pabhā

नव नियुक्तियां

बालशिविर शिक्षक

१. श्री किशनराव जाधव, इंदौर
२-३. श्री प्रग्नेश एवं श्रीमती गायत्री त्रिवेदी, मोड़ासा
४. श्रीमती शोभना दिनेशकुमार शाह, अहमदाबाद
५. श्री जगदीश प्रसाद शर्मा, जयपुर

Ms. Cheng, Ching-Fen, *Taiwan*
Mrs Lin, Ying Mao, *Taiwan*
Ms. Su, Tz Hsiou, *Taiwan*
Mr Paiboon Tantrasuwan, *Thailand*
Mrs. Chamborin Mao, *France*
Mr. Eric Cohen, *France*
Mr. Gregoire Delabre, *France*
Mrs. Marushka Delabre, *France*
Mr. David Fumadó, *Spain*
Mrs. Lídia Salvador Ferez, *Spain*
Ms. Hema Shivji, *UK*

दोहे धर्म के

हिंदू हूं ना बौद्ध हूं, ना मुस्लिम ना जैन।
धरमपंथ का पथिक हूं, सुखी रहूं दिन रैन॥

धर्म सदा मंगल करे, धर्म करे कल्याण।
धर्म सदा रक्षा करे, धर्म बड़ा बलवान॥

धरम हमारा बंधु है, सखा सहायक मीत।
चलें धरम की रीत ही, रहे धरम से प्रीत॥

धर्म हमारा ईश्वर, धर्म हमारा नाथ।
हम तो नित निर्भय रहें, धर्म सदा हो साथ॥

धर्म सदृश रक्षक नहीं, धर्म सदृश न ढाल।
धर्म पालकों का सदा, धर्म रहे रखवाल॥

रक्षा कर तू धर्म की, यदि रक्षा की चाह।
सत्य धर्म को छोड़ कर, और न शरण पनाह॥

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

दूहा धरम रा

धरम जगत रो ईसवर, धरम ब्रह्म भगवान।
धरम सरण मंगळ करण, धरम सरण सुख खाण॥

ईं धरती पर धरम रो, होवै मंगळ घोस।
दूर हुवै दुरभावना, जगै धरम रो होस॥

काळी रात अधरम री, दुख छायो चहुँ ओर।
धन्य धरम सूरज उग्यो, ल्यायो सुख रो भोर॥

हो अनुकंपा धरम री, करुणा स्यूं भरपूर।
खुलै किंवाड़ा मोक्छ रा, अंतराय ह्वै दूर॥

पुन्य जगै तो धरम स्यूं, होवै मंगळ मेळ।
राग द्वेस री मोह री, कट ज्यावै बिस-बेल॥

धन्यभाग! इबकै मिल्यो, सुद्ध धरम रो ग्यान।
इबकै बंधन टूटसी, पास्यां पद निरवाण॥

एक साधक
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 २५४९, आश्विन पूर्णिमा, १७ अक्तूबर, २००५**

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-,विदेश में US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. ५००/-, " US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१.** Regn. No. AR/NSK-46/2003-05

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- Licence number-- **AR/NSK-WP/3**
Posting day- Purnima of Every Month, Posted at **Igatpuri-422403,** Dist. Nashik (M.S.)

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