बुद्धवर्ष २५४४, माघ पूर्णिमा, ८ फरवरी, २००१ वर्ष ३० अंक ८

धम्मवाणी

सुखो बुद्धानं उप्पादो, सुखा सद्धम्मदेसना।
सुखा सङ्घस्स सामग्गी, समग्गानं तपो सुखो॥

धम्मपद- १९४

–बुद्धों का उत्पन्न होना सुखदायक है, सत्य धर्म का उपदेश सुखदायक है। संघ का एकत्र होना सुखदायक है और एकत्र होकर तप करना सुखदायक है।

तीर्थयात्रा

–"गोयन्का!बच्चे तुम्हें लेने आए हैं। श्वेडगोन के सामने वाले मैदान में कोई खेल-तमाशा चल रहा है। बच्चों ने उसे देखने का प्रोग्राम बना रखा है। मैंने उन्हें कहा कि वे तुम दोनों की टिकटें भी खरीद लें। अतः अब इनके साथ घर जाते हुए तुम दोनों रास्ते में यह खेल भी देख लेना!"

उन दिनों शिविर का समापन सायंकाल के समय होता था। बच्चे हमें लेने आए हुए थे। हम सीधे घर लौटना चाहते थे। खेल-तमाशे में हमारी रुचि नहीं थी। फिर भी बच्चों का आग्रह था और गुरुदेव का आदेश भी। अतः रास्ते में खेल देखने के लिए रुक गये।

बच्चों से पूछा कि यह कैसा खेल है, जिसे देखने के लिए तुम सब इतने आतुर हो और गुरुदेव ने भी हमें तुम्हारा साथ देने को कहा है? उन्होंने बताया कि अमेरिका से एक टीम आई हुई है। वह जो खेल दिखाती है उसका नाम है "हॉलीडे ऑन आइस" यानी बर्फ पर मनायी गयी छुट्टियां। वे खुले मैदान में एक मंच पर बर्फ की मोटी परत जमाते हैं जिस पर स्केटिंग का खेल दिखाते हैं। बच्चों के लिए यह एक अद्भुत करिश्मा था। एक तो खुले मैदान में बर्फ की मोटी परत जमाना ही आश्चर्यजनक और फिर उस पर स्केटिंग करना और अधिक विस्मयकारक। परंतु यह सुन कर मेरा जी घबराया। इस खेल का अर्थ हुआ अर्ध-नग्न या यों कहें नन्हा-सा जांघिया और कंचुकी पहने हुए नग्नप्राय युवतियों का स्केटिंग करना। यह तो बच्चों के लिए भी उचित नहीं है। परंतु उन्होंने न कभी बर्फ का बना मंच देखा और न ही स्केटिंग। इसलिए उनका कौतूहल पूरा किया जाना तो समझ में आया। परंतु उनके साथ-साथ हमें क्यों घसीटा जा रहा है? अब तो हमारे ना करने पर भी बच्चे नहीं मानेंगे। गुरुजी का जो आदेश है। अतः लाचारीवश हमें उनका साथ देना पड़ा। बच्चों ने मंच के समीप सबसे आगे की सीटें बुक कर रखी थीं। हम सब वहीं जा बैठे।

शीघ्र ही खेल आरंभ हुआ। गौरांगना युवतियां बारी-बारी से कभी अकेली, कभी दो और कभी अनेक साथ-साथ मंच पर स्केटिंग करती हुई आतीं और अपने-अपने करतब दिखा कर जहां से आयी थीं वहीं परदे के पीछे स्केटिंग के जूतों पर फिसलती हुई वापस चली जातीं। यह देखते-देखते कुछ ही क्षणों में हम दोनों का जी मतलाने लगा। सिर भन्ना उठा। लगता था कि कहीं वमन न हो जाय। ५-१० मिनट बीतते-बीतते तो और बुरा हाल हुआ। सारे शरीर में सूइयां-सी चुभने लगीं। हमसे नहीं सहा गया। मंच के तीनों ओर पहली कतार में नगर के प्रमुख व्यापारी, राजनेता और शासनाधिकारी बैठे थे। उनमें से लगभग सभी मेरे परिचत थे। अनेक मित्र भी थे। यदि हमने वमन कर दी तो बड़ा ही अभद्र प्रदर्शन होगा, यह सोच कर हम दोनों उठे और बाहर निकल आए। घर पहुँच कर कुछ देर ध्यान-कक्ष में बैठने के बाद ही पुनः स्वस्थ हो पाए।

दूसरे दिन सायंकाल सदा की भांति आश्रम गये। गुरुजी को आपबीती कह सुनाई। उन्होंने हँस कर कहा, "अच्छा हुआ तुम जल्दी घर चले गये।" परंतु हम यह नहीं समझ पाए कि आखिर उन्होंने हमें वहां जाने का आदेश ही क्यों दिया? सोचा, शायद बच्चों का मन रखने के लिए ऐसा किया हो। उस समय उनसे वास्तविक कारण नहीं पूछ पाए। कई वर्षों बाद यह ज्ञात हुआ।

******

चार या पांच वर्ष बीत गये। तब मैं महीने के एक दीर्घ शिविर में सम्मिलित हुआ था। अनेक गहन अनुभूतियां हुईं। शिविर-समापन पर सयाजी ने कहा, "सीधे घर मत चले जाना। पहले श्वेडगोन पगोडा के समीप अमुक स्थान पर स्थापित बुद्धमूर्ति को नमस्कार करने के बाद घर जाना।" उन्होंने उस मूर्ति के स्थान का विवरण दिया और वहां तक पहुँचने का मार्ग बताया। शिविर-समापन पर बुद्धमंदिर में किसी बुद्धमूर्ति को नमस्कार करने का ऐसा आदेश गुरुजी ने पहले कभी नहीं दिया था। इस बार ऐसा क्यों किया! कुछ समझ में नहीं आया। परंतु गुरुदेव के आदेश को शिरोधार्य कर मैं पगोडा के समीप उनकी बतायी हुई बुद्धमूर्ति तक जा पहुँचा।

भगवान बुद्ध की मुस्कराती हुई आकर्षक मूर्ति सामने थी। मैं घुटने मोड़े बैठा था। परम पूज्य गुरुदेव द्वारा इन्हीं भगवान बुद्ध की बतायी हुई विपश्यना विद्या प्राप्त कर मैं कितना धन्य हुआ। मेरा जीवन आमूल-चूल बदल गया। इन्हीं कृतज्ञताभरे भावों से अभिभूत हो कुछ देर वहीं बैठा रहा। फिर सिर झुकाकर तीन बार पंचांग प्रणाम किया।तीसरी बार नमनोपरांत देखा कि यकायक कमर, पीठ और गर्दन अकड़ गयी है, जैसे कोई मोच आ गयी हो। बड़ी कठिनाई से उठ कर खड़ा हुआ। देखा, सारा शरीर इतना भारी हो गया है, मानो मेरुदंड की रक्त-शिराओं में किसी ने पिघलता हुआ शीशा ढाल दिया है और अब वह जम कर पथरा गया है। इस असह्य पीड़ा से उत्पीड़ित मन में 'अनिस्सा-अनिस्सा' (अनित्य-अनित्य) का भाव जगाते हुए, धीमे-धीमे चल कर बड़ी कठिनाई से सीढ़ियों से उतरा और सामने खड़ी कार में बैठ कर घर पहुँचा। सारी रात पीड़ा रही। दूसरे दिन भी बुरा हाल रहा। सायंकाल सदा की भांति गुरुदेव के आश्रम में पहुँचा। गर्दन, पीठ और कमर की अकड़नभरी पीड़ा लिए हुए तीन बार झुक कर उन्हें प्रणाम किया।

गुरुदेव ने पूछा, "कल श्वेडगोन पर मेरी बतायी हुई मूर्ति को नमस्कार करने गया?" मैंने कहा, "हां सयाजी, गया था।" उन्होंने पूछा, "क्या अनुभूति हुई?" क्या कहूं! बड़े असमंजस में पड़ गया। श्वेडगोन जैसा पवित्र तीर्थ-स्थान। भगवान बुद्ध की पावन मूर्ति और उसके सामने सिर झुकाने पर मेरा जो बुरा हाल हुआ, इस सच्चाई को गुरुदेव के सामने प्रकट करते हुए मुझे बड़ी झिझक हो रही थी। वे जन्मतः बुद्धानुयायी हैं। सच्चाई सुन कर उन्हें बहुत बुरा लगेगा। उन्होंने फिर पूछा, "अरे बता क्या हुआ?" मैं फिर संकोच के मारे चुप रहा। उन्होंने तीसरी बार कहा कि जो हुआ उसे निःसंकोच बता। मैंने आपबीती कह सुनाई। वे बहुत प्रसन्न हुए। उन्होंने कहा, "साधु! साधु! साधु! मैंने तुझे इसीलिए उस स्थान पर भेजा था। वहां जाते हुए तुम्हारे मन में ऐसी कोई शंका थी नहीं कि वहां की तरंगें दूषित हैं। बल्कि इसके विपरीत तुम्हारा तो यही विश्वास रहा होगा कि यहां की तरंगें अत्यंत पावन हैं। फिर भी शरीर में पीड़ा जागी। यह तुम्हारी प्रबल संवेदनशीलता का प्रमाण है। मैं तुम्हारी यही परीक्षा लिया चाहता था।"

फिर उन्होंने समझाया कि भगवान बुद्ध के मंदिर में अनित्य, दुःख और अनात्म का बोध जगाया जाता है। परंतु यह स्थान ऐसा है जहां अन्यान्य सांसारिक मंदिरों की भांति हर व्यक्ति कुछ न कुछ याचना करने जाता है। यहां एक पत्थर रखा हुआ है। याचक मन में अपनी कामना का संकल्प करता है और उसे उठाता है। पत्थर यदि हल्का लगे तो मान लेता है कि कामना पूरी होगी और भारी लगे तो नहीं होगी। इस प्रकार यहां लोग केवल अपनी सांसारिक तृष्णा पूरी करने के लिए ही जाते हैं। ऐसे स्थान की तरंगें स्वच्छ कैसे होंगी, पुनीत कैसे होंगी? दूषित ही होंगी। अच्छा हुआ, तुम ऐसी दूषित तरंगों का अनुभव कर पाए। चित्तविशुद्धि की दीर्घकालीन गहन तपस्या के तुरंत बाद वहां जाने पर उन तरंगों के दूषण को पहचान पाना तुम्हारे लिए सरल हो गया। अन्यथा उस पावन मंदिर की धर्ममयी तरंगों के बाहुल्य के कारण उस छोटे-से स्थान की दूषित तरंग साधारणतया महसूस नहीं होती।

******

कुछ दिनों के बाद कुछ तो गुरुदेव की कृपा और कुछ श्वेडगोन के मेरे अपने परिचित ट्रस्टियों की कृपा के कारण मुझे पगोडा की ऊपरी परिक्रमा तक जाकर ध्यान करने की अनुमति मिल गयी। गुरुजी खुश हुए। उन्होंने कहा, कभी-कभी वहां जाकर अवश्य ध्यान कर लिया करो।बहुत कम लोगों को वहां ध्यान करने की अनुमति मिलती है। पहली ही बार वहां ध्यान करने बैठा तो सारा शरीर अनायास अनित्यबोध से तरंगित हो उठा। घंटे भर की साधना के बाद उठा तो फूल की पंखुड़ी जैसा हल्का-फुल्का शरीर और चित्त दोनों जैसे भारहीन हो गये थे। वहां जाकर जब-जब ध्यान किया तब-तब ऐसी ही कल्याणी अनुभूति हुई।

गुरुदेव बहुत प्रसन्न हुए। उन्होंने कहा, "तुम्हारे लिए वहां जाना इसलिए भी आवश्यक था कि जिस स्थान की दूषित तरंगों के कारण पीड़ाजनक अनुभूतियां हुईं उनकी अपेक्षा समीप के इस स्थान की पवित्र तरंगों का तुलनात्मक अनुभव तुम स्वयं कर सको। तुम्हारी यह संवेदनशीलता देख कर मुझे संतुष्टि हुई।"

******

भीतर और बाहर

विपश्यना साधना के विमुक्ति मार्ग की एक महत्त्वपूर्ण मंजिल यह होती है कि साधक भीतर और बाहर (अज्झत्त-बहिद्ध) अनित्यबोधिनी प्रज्ञा जगा पाता है। आरंभ में अपने शरीर के भीतरी और बाहरी अंगों में यानी संपूर्ण शरीर में अनित्य बोध जागता है। जब अपनी काया में सर्वत्र अनित्यबोधिनी तरंगें सतत महसूस करने लगता है तब किसी को शीघ्र और किसी को पर्याप्त समय के पश्चात बाह्य निर्जीव और सजीव पदार्थों और प्राणियों की ही नहीं, बल्कि बाह्य वातावरण की तरंगें भी महसूस होने लगती हैं।

विपश्यना के दो महत्त्वपूर्ण अंग हैं – एक है **संवेदनशीलता।** आज की हिंदी में संवेदन शब्द का अर्थ भिन्न हो गया। किसी के प्रति सहानुभूति होने को संवेदनशीलता कहने लगे। परंतु विपश्यना के क्षेत्र में संवेदनशीलता का अर्थ अपने भीतर और बाहर स्थूल-सूक्ष्म, प्रिय-अप्रिय सभी प्रकार की तरंगों को अनुभव कर सकने की क्षमता को संवेदनशीलता कहा जाता था। दूसरा अंग है – संवेदनाओं से **अप्रभावित** रह सकने की क्षमता। बाहर या भीतर दुःखद तरंगों के संपर्क में आने पर व्याकुल न होकर उनके प्रति अनित्यबोधजन्य समता जागे और यदि ये तरंगें किसी व्यक्ति की हों तो समता के साथ-साथ उसके प्रति मैत्री भी जागे। यदि सुखद संवेदना की अनुभूति हो तो उसके प्रति आसक्ति न जाग कर अनित्यबोधिनी समता ही पुष्ट हो। यानी सभी अवस्थाओं में समता को सुदृढ़ करते रहें। यही विपश्यना है।

चौदह वर्षों तक पूज्य गुरुदेव के चरणों की शरण में रहते हुए और विभिन्न परस्पर विरोधी परिस्थितियों में से गुजरते हुए इस विद्या में पक सकने के अनेक सुअवसर प्राप्त हुए। नितांत अप्रिय परिस्थितियों, अवस्थाओं तथा स्थानों का सामना करते हुए, विभिन्न मानसिकताओं वाले लोगों से मिलते हुए ऐसे अनेक अवसर प्राप्त हुए जो मेरी विपश्यना की प्रगति में अत्यंत सहायक सिद्ध हुए।

भारत आकर तथा विश्व के अन्य अनेक भागों में जाकर विभिन्न स्थानों पर, विभिन्न प्रकार के लोगों को विपश्यना सिखाते हुए जो अनुभूतियां हुईं, वे विपश्यना साधना के इन दोनों अंगों को बलवान बनाने में बहुत सहायक सिद्ध हुईं। विभिन्न जेलों की, अस्पतालों की, भिन्न-भिन्न देवालयों की, बाजारों की तथा तपोभूमियों की तरंगों में कितना अंतर है – इसका स्पष्ट अनुभव हुआ।

एक विशिष्ट अनुभव

किसी श्रद्धालु साधिका ने हिमालय की एक पांच सितारा होटल में बहुत खर्चीला शिविर लगवाया। यह स्थान पहले किसी एक महाराजा का महल था। हमारे धर्मासन वहां के मदिराक्ष में लगाये गये और वही कक्ष धम्माहॉल बना। ऐसी दूषित तरंगों वाला शिविर शायद ही अन्य कहीं लगा हो। हिमालय के प्रदूषण विहीन शुद्ध वातावरण में रहते हुए भी कितनी घुटनभरी तरंगें थीं उस स्थान की। परंतु साथ-साथ यह देख कर सुखद आश्चर्य भी होता था कि थोड़ी-थोड़ी देर के बाद पावन हिमालय की धर्मस्नात तरंगों का एक झोंका आता और शिविर के वातावरण की सारी गंदगी बहा कर ले जाता। परंतु कुछ देर बाद फिर वही काम-मदभरी गंदगी की घुटन छा जाती। एक ही स्थान पर थोड़े-थोड़े अंतराल के बाद इन दो प्रकार की तीव्र अनुभूतियां अत्यंत ज्ञानवर्धक रहीं। ऐसी परस्पर विरोधी प्रगाढ़ अनुभूतियां अन्यत्र कहीं देखने में नहीं आयीं।

******

जिस धरती पर कोई संत तपा हो, वहां की तरंगें सदियों तक तपःपूत बनी रहती हैं। यदि वहां भगवान बुद्ध जैसा कोई महापुरुष तपा हो तब तो कहना ही क्या? इन सच्चाइयों से संबंधित भी अनेक अनुभव हुए। कई पवित्र स्थानों पर गंभीर साधक-साधिकाओं को भी ऐसे अनुभव हुए।

१९६९ में बर्मा से भारत आकर यहां स्थान-स्थान पर विपश्यना के जो शिविर लगे, उनमें सम्मिलित होने वाले साधकों ने देखा कि बोधगया, सारनाथ, कुशीनगर आदि तीर्थ स्थानों की तेज तरंगों के वातावरण में उन्हें जो लाभ हुआ, वह अन्यत्र दुर्लभ था।

पिछले वर्ष म्यंमा में विश्व भर के ७०० से अधिक विपश्यी धर्मयात्री गये थे, उनमें से लगभग सब ने इस सच्चाई का अनुभव किया। रंगून के श्वेडगोन पगोडा की परिक्रमा के विशाल प्रांगण में, धम्मज्योति और आई.एम.सी. के अतिरिक्त नदी के उस पार सयातैजी के ध्यानकेंद्र में, मांडले के धम्ममण्डप तथा महामुनि मंदिर के परिसर में, सगाईं की प्राचीन तपःपूत शैल-मालाओं में, मोंय्वा में परमपूज्य लेडी सयाडो की तपोभूमि जैसे पावन स्थलों पर विपश्यी साधकों ने सामूहिक साधना करते हुए जिन विशिष्ट धर्म तरंगों का अनुभव किया, वह अनुपम था।

पवित्र स्थानों की तीर्थ-यात्रा इसी उद्देश्य से की जाती है। लगभग पंद्रह वर्ष पूर्व थोड़े से साधकों की एक मंडली के साथ एक धर्मयात्रा की गयी जो इस बार होने वाली यात्रा की भांति गतिमान विपश्यना शिविर की यात्रा थी। चलती रेलगाड़ी में साधकों को आनापान दिया गया और वे अधिकांशसमय ध्यान करते रहे। रेल से उतर कर किसी विहार में विपश्यना दी गयी, किसी में मैत्री। विहारों का नाम सार्थक हुआ। विहार वस्तुतः उस स्थान को कहते हैं जहां रहते हुए मनोविकारों का विहरण किया जाय यानी उन्हें दूर किया जाय। विपश्यना द्वारा विकारों का विहरण ही तो होता है। इसीलिए पुरातन काल में साधकों की धर्मयात्रा को 'विहार करना' कहा जाता था। उन पावन स्थानों को 'तीर्थ' भी इसीलिए कहते थे कि भवसागर के ऐसे पावन तट पर यानी तीर पर स्थित होकर वहां किये गये ध्यान के द्वारा विकारों का विहरण करते हुए परले पार तक की यात्रा सार्थक सफल की जाय। उन दिनों यही तीर्थयात्रा कहलाती थी, यही धर्मविहार कहलाता था।

न आज, और न भविष्य में विपश्यी साधक साधिकाएं वास्तविक तीर्थयात्रा से विमुख होकर इसे कहीं सैलानियों की पर्यटन यात्रा न बना लें और न ही किसी अंधविश्वास में डूब कर यह मान बैठें कि बोधगया, सारनाथ, कुशीनगर और लुंबिनी –इन चारों धामों की फेरी दे कर यह कर्मकांड पूरा कर लेने से हमारे सारे पाप धुल जायेंगे, हमारी भवमुक्ति हो जायगी। इस मिथ्यादृष्टि से बाहर निकल कर इस सच्चाई को समझना आवश्यक है कि भवविमुक्ति के लिए विहार करना होगा, विकारों का विहरण करना होगा। इन पवित्र स्थानों की महत्ता को ध्यान में रखते हुए मानस में कृतज्ञताभरी श्रद्धा जगा कर चित्तविशोधनी कल्याणी विपश्यना की साधना करनी होगी। इसी निमित्त हम इन पावन स्थानों की यात्रा कर रहे हैं जहां बोधिसत्व सिद्धार्थ ने अंतिम जन्म लिया, जहां उन्होंने विलुप्त हुई भगवती विपश्यना विद्या की खोज की, जहां स्वयं तपे और सम्यक संबुद्ध बने, जहां अत्यंत करुणचित्त से दुखियारी दुनिया को यह अनमोल रत्न बांटना आरंभ किया, जहां जीवन भर बहुजन हितसुख के लिए सद्धर्म का यह पावन सुधारस बांट कर अस्सी वर्ष की पकी उम्र में भी यह अमृत बांटते हुए ही अंतिम सांस छोड़ी, परिनिर्वाण प्राप्त किया। उनके जीवन का एक-एक क्षण लोक कल्याण में ही लगा, जिससे कि नेपाल और भारत की धरती धरम तरंगों से परिप्लावित हो उठी।

ये पावन तरंगें पूर्व काल के विपश्यी साधकों का धर्मबल बढ़ाती रहीं। इन धर्मतरंगों का आस्वादन करके आज के विपश्यी साधक साधिकाएं भी इस धर्मयात्रा द्वारा अपना कल्याण साध लें। तीर्थयात्रा का यही पावन उद्देश्य है। इस उद्देश्य की शुद्धता चिर काल तक बनी रहे।

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

मंगल मृत्यु

मुंबई के श्री विजयकुमार शाह ने लिखा है कि उनके पिता श्री अमीचंद शाह का देवलाली के विश्रामगृह में शरीरांत के अंतिम क्षणों चित्त की स्थिरता अद्भुत रही। मृत्यु के घंटों बाद भी प्रगाढ़ निद्रा की सी शांति छायी हुई थी। चेहरे पर कहीं खिंचाव या व्याकुलता का नामोनिशान नहीं। चार दस दिवसीय और एक सतिपट्ठान किए हुए साधक ने धम्मगिरि पर अनेक प्रकार की सेवाएं भी दी थी। प्रथम शिविर के पश्चात से ही धर्म के प्रति उनकी आस्था दृढ़ से दृढ़तर होती गयी थी। ऐसी मंगल मृत्यु प्राप्त करके धन्य हुए।

धम्मधज (पंजाब) विपश्यना केंद्र पर पगोडा निर्माण योजना

इस केंद्रपर छोटे-छोटे शिविर लगने लगे हैं। साधकोंको ध्यान की पूरी सुविधा प्रदान करने के उद्देश्य से शीघ्र ही शून्यागारों का निर्माण शुरू हो रहा है। साधक चाहें तो इस पुण्यक्षेत्र में भागीदार बन सकते हैं।

संपर्क पता –

पंजाब विपस्सना ट्रस्ट,
ग्राम- आनंदगढ़-१४६११०,
पो. मेहलांवली,
जि. होशियारपुर (पंजाब)
फोन: **०१८८२-** २७२३३३.

नए उत्तरदायित्व :

आचार्य

1-2. Mr Michael & Patricia Barnes, Australia- to serve Dhamma Niketan, S.Aust.

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. Mr Chris Waters, Australia
2. Mrs Kerry Waters, "

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री सी.वी. मोहन कृष्णन, चेन्नई
2. Ms Bhavana Dee Decew, Auroville, Pondicherry
3. Mr David Ferry, Australia
4. Ms Catharne Salter, "
5. Ms Sharon Reed, Canada
6. Mr Hans Kuoni, Canada
7. Ms Marie DeRoy, Canada
8. Mr Wenching Liou, Taiwan
9 Ms Heng Ding, Taiwan
10. Kuo, Han-ching, "

बालशिविर शिक्षक

१. श्री रामनाथ शेनाय, मुंबई
२. श्रीमती गीता मकवाना, मुंबई
३. श्री राजीव अग्रवाल, पुणे
४. श्री विनायक वि. जगताप, पुणे
५. श्री सचिन बोधानी, पिंपरी
६. श्री अमोल भट्टड, पुणे
७. सुश्री आरती कैकिनी, पुणे
८. श्री साकेत खन्ना, पुणे
९. श्री भानुदास पी. रसाल, पुणे
१०. श्रीमती अनुराधा गद्रे, पुणे
११. श्री संतोष देठे, पुणे
12. Ms Lai Ru-Mei, Taiwan
13. Mr. Laith Wark, Australia
14. Mrs Melanie Wark, Aust.
15. Ms Janet Zimmerman, "

दोहे धर्म के

नमन करूं मैं बुद्ध को, कैसे करुणागार।
दुःख मिटावन पथ दिया, सुखी करन संसार॥

नमस्कार उनको करूं, जो सम्यक सम्बुद्ध।
जो भगवत अरहंत जो, जो पावन परिशुद्ध॥

याद करूं जब बुद्ध की, करुणा अमित अपार।
तन मन पुलकित हो उठे, चित छाये आभार॥

यही बुद्ध की वंदना, विनय नमन आभार।
जागे बोध अनित्य का, होवें दूर विकार॥

चित्त निपट निर्मल रहे, रहूं पाप से दूर।
यही बुद्ध की वंदना, रहे धरम भरपूर॥

यही बुद्ध की वंदना, पूजन और प्रणाम।
शुद्ध धरम धारण करूं, मन होवे निष्काम॥

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास
• महालक्ष्मी मंदिर लेन, ८ महालक्ष्मी चैंबर्स, २२ वार्डन रोड, मुंबई-४०००२६.
-४९२३५२६, • सनस प्लाजा, शॉप ११-१३, १३०२, सुभाष नगर, पुणे-४११००२.
-४८६१९०, • दिल्ली- २९११९८५, • पटना- ६७१४४२, • वाराणसी- ३५२३३१,
• बैंगलोर- २२१५३८९, • चेन्नई- ४९८२३१५, • कलकत्ता-२४३४८७४
की मंगल कामनाओंसहित

दूहा धरम रा

नमन करूं मैं बुद्ध नै, काया सीस नवाय।
जानूं काया फेन सी, बन बन बिगड़त जाय॥

गुण गाऊं मैं बुद्ध को, मुक्त कण्ठ साभार।
इस्यो धरम बांट्यो जगत, हुयो परम उपकार॥

करुणासागर बुद्धजी! थारो ही उपकार।
धरम दियो मंगलकरण, सुखीकरण संसार॥

गावां थारो बुद्धजी, जद जद भी गुणगान।
पावां पावन प्रेरणा, भोगां सान्ति निधान॥

स्रद्धा जागी बुद्ध पर, कर्‌यो धरम अभ्यास।
जनम जनम की बुझ गयी, अन्तरतम की प्यास॥

स्रद्धा उमड़ी बलवती, स्रद्धा भाजन बुद्ध।
बिमल धरम रो पथ मिल्यो, कीन्यो चित्त बिसुद्ध॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स
३१ –४२, भांगवाड़ी शॉपिंग आर्केड,
१ला माला, कालबादेवी रोड, मुंबई - ४००००२.
०२२- २०५०४१४
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) ८४०८६, ८४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४४, माघ पूर्णिमा, ८फरवरी, २००१**

वार्षिक शुल्क रु. २०/-, विदेश में US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. २५०/-, " US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१.** Regn. No. AR/NSK-46/2000,

Licenced to post without Prepayment of postage Posting day- **Purnima of Every Month,**
Licence number-- AR/NSK-WP/3 **Posted at Igatpuri-422403, Dist. Nashik**

If not deliverd please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
दूरभाष : (०२५५३) ८४०७६
फैक्स : (०२५५३) ८४१७६
Website: www.vri.dhamma.org
E-mail: <dhamma@vsnl.com>