# विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४४, फाल्गुन पूर्णिमा, ९ मार्च, २००१ वर्ष ३० अंक ९


**धम्मवाणी**

**सब्बदानं धम्मदानं जिनाति,**
**सब्बरसं धम्मरसो जिनाति।**
**सब्बरतिं धम्मरति जिनाति,**
**तण्हक्खयो सब्बदुक्खं जिनाति॥**

धम्मपद - ३५४

– धर्म का दान सब दानों को जीत लेता है (सब दानों में श्रेष्ठ है।) धर्म का रस सब रसों को जीत लेता है (सब रसों में श्रेष्ठ है।) धर्म में रमण करना सभी रमण-सुखों को जीत लेता है (सब रतियों में श्रेष्ठ है।) तृष्णा का क्षय सब दुःखों को जीत लेता है (अर्थात, सबसे श्रेष्ठ है)।

## भूकम्प पीड़ितों को राहत

प्रकृति का कैसा प्रचंड प्रकोप हुआ। धरती कांप उठी, बेतहाशा धूजने लगी। कैसा भयानक भूकम्प! विध्वंसकारी भूकम्प! कितना जबरदस्त जलजला! जानलेवा जलजला! मानो मृत्यु का निर्मम तांडव सक्रिय हो उठा।

धरती की छाती फट गयी। उसमें बड़ी-बड़ी दरारें पड़ गयीं। घरों की दीवारों में तो दरारें पड़नी ही थीं। छोटी-छोटी कुटियाओं से लेकर बड़ी-बड़ी पक्की इमारतें थराथरा उठीं। बुरी तरह डोलने लगीं। उनमें से अनेक धराशायी हो गयीं। मिट्टी के घरौंदों की तरह, ताश के पत्तों की तरह देखते-देखते बिखर गयीं।

जो संयोगवश बाहर थे अथवा जो तत्काल निकल भागे, वे बच गये। परंतु अन्य हजारों लोग दुर्भाग्य की इस क्रूर चपेट में आ गये। उनमें से अनेक मरे, अनेक घायल हुए, अनेक अपंग हुए। लोगों पर दुःखों का पहाड़ टूट पड़ा। बदकिस्मती का कहर बरस पड़ा। चारों ओर विलाप ही विलाप, रुदन ही रुदन, क्रंदन ही क्रंदन, हाहाकार ही हाहाकार। जहां नजर जाए वहां विनाश ही विनाश, तबाही ही तबाही। देखते-देखते चंद मिनटों में कितनी बड़ी बर्बादी हो गयी। बड़ा ही हृदयविदारक दृश्य। दिल दहला देने वाला नजारा।

किसी का प्रिय पति धरती में धँस गया। किसी की आंखों का तारा सदा के लिए डूब गया। किसी के बुढ़ापे का सहारा टूट गया। कोई मां अपने राजदुलारे को बिलखते छोड़ गयी। कोई बाप अपने प्राणप्यारे को बेसहारा बना कर चला गया। किसी परिवार का जो एकमात्र चिराग था वह भी बुझ गया। जीवन में घोर अंधेरा छा गया। ध्वस्त हुए मकानों की चपेट में आकर जो आहत हुए, घायल हुए उनकी चीख-पुकार दिल दहला देने वाली थी। जो मलबों के नीचे दब गये उनकी कैसी हालत होगी? जीवित हैं या मृत हैं या मरणासन्न हैं, कौन जाने?

इतना बड़ा हादसा इतनी तीव्र गति से हुआ कि कोई किसी की क्या मदद करता? कहीं-कहीं तो गांव के गांव धरती में धँस गये। मोहल्ले के मोहल्ले ढह गये। कौन किसी को बचाए, कौन किसी की सहायता करे, कौन किसी को सांत्वना दे, कौन किसी को धीरज बँधाए?

किसी धनी व्यक्ति का भरा-पुरा विशाल परिवार, दूकानें, गोदामें सब नष्ट हो गये। वह एक अकेला बचा रह गया। अबल और असहाय! किसी निर्धन व्यक्ति की झोपड़ी, जिसमें वह अपने परिवार के साथ सिर छिपा कर रहता था और जिसके सामने एक छोटी-सी चाय की दूकान खोल कर अपने परिवार का पेट पालता था, उसका भी सब कुछ नष्ट हो गया। वह भी एक अकेला बचा रह गया। अबल और असहाय। धनी या निर्धन, कुदरत ने किसी को नहीं बख्शा। हिंदू या मुसलमान, बौद्ध या जैन, सब इस हादसे की चपेट में आ गये। सब पर एक जैसा कहर बरस पड़ा। देखते-देखते हजारों की संख्या में लोग बेघर हो गये। निपट निर्धनता ही निर्धनता! रोटी नहीं, पानी नहीं, ओढ़न नहीं, बिछावन नहीं, कोई आधार नहीं, कोई सहारा नहीं। उनके छलनी हुए हृदय से उठती हुई कराहें, उनके आकुल मानस की दर्दभरी आहें असह्य थीं। उनकी पीड़ा की कोई थाह नहीं, कोई सीमा नहीं, कोई अंदाज नहीं, कोई कल्पना नहीं।

भारत के तथा दूर-दूर के सदय-हृदय परोपकारी लोग, संस्थाएं, और सरकारें यथासंभव, तहेदिल से उनकी सहायता में जुट गयीं। भोजन, पानी, तंबू, कम्बल, दवाएं आदि का दान पहुँचने लगा। अच्छा ही हुआ। यद्यपि आवश्यकता के मुकाबले यह बहुत कम है, तो भी राहत का काम आरंभ तो हुआ।

भगवान बुद्ध ने कहा कि कालिक दान महाकल्याणकारी होता

है, महापुण्यफलदायी होता है। जान बचाने के लिए जिसको, जिस समय, जो आवश्यक है, उसे वह तत्काल दिया जाय; यही कालिक दान है। इस प्राकृतिक दुर्घटना में आहत हुए लोगों को ऐसे दान की ही तत्काल आवश्यकता है। यह अवश्य दिया जाना चाहिए। लेकिन केवल यह भौतिक सहायता ही पर्याप्त नहीं है।

जिसके शरीर में कोई घाव हो गया, वह भरा जा सकता है परंतु जिसके मन में गहरा घाव हो गया उसका क्या हो? जिसका मकान धरती में धंस गया उसके लिए नया मकान बन सकता है। पर जिसका चित्त निराशा के गहन गर्त में डूब गया उसका क्या हो? इस निमित्त पुरातन भारत में एक अनमोल विद्या थी, जो सौभाग्य से आज पुनः जाग्रत हुई है। भगवान बुद्ध ने कहा कि (विपश्यना विद्या) का धर्मदान सब दानों में श्रेष्ठ है। परंतु यह भी कहा कि पहले कालिक दान देना आवश्यक है।

उनके जीवनकाल की एक घटना। एक बार उनके पास एक अत्यंत व्याकुल व्यक्ति आया। लोगों ने उनसे प्रार्थना की कि इसे धर्म की शिक्षा दीजिये, जिससे कि यह व्याकुलता से मुक्त हो। भगवान ने उसकी ओर देखा और पूछा कि तूने भोजन किया? उसने कहा – नहीं। कल भोजन किया था? नहीं। अरे, जो दो दिन का भूखा है पहले इसे भोजन खिलाओ। इसके बाद धर्म सिखायेंगे।

यद्यपि धर्म का दान सर्वश्रेष्ठ है परंतु पहले कालिक दान दिया जाना अत्यंत आवश्यक है। इस कालिक दान से थोड़ी-सी राहत मिलते ही लोगों को आध्यात्मिक सुख-शांति का दान दिया जाना चाहिए।

कच्छ, काठियावाड़ और अहमदाबाद में इस दर्दनाक हादसे से सर्वाधिक तबाही हुई। इन तीनों स्थानों में कल्याणी साधना की तपोभूमियां विद्यमान हैं। भुज के समीप बाड़ा में धम्मसिंधु, राजकोट में धम्मकोट और अहमदाबाद के समीप धम्मपीठ। इन तपोभूमियों में लोग अपने मन को स्वच्छ सबल बनाने के लिए दस-दस दिन के शिविरों में सम्मिलित होकर लाभान्वित होते हैं।

अच्छा है कि अनेक विपश्यी साधक व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से कालिक दान देने के पुण्यकार्य में जी-जान से जुट गये हैं। अब इन तीनों ध्यानकेंद्रों में शीघ्र से शीघ्र, बड़ी से बड़ी संख्या में, भूकम्प पीड़ितों को मानसिक शांति और स्वास्थ्य प्रदान करने के लिए लगातार धर्मदान के शिविर आरंभ किये जायेंगे। अब तक यहां १००-१५० शिविरार्थी सम्मिलित किये जाते हैं। क्योंकि इतनी ही सहूलियतें हैं। परंतु अब तंबुओं और शामियानों का प्रयोग करके ५०० से १००० साधकों की शिविरें शीघ्र ही लगने लगेंगी, जिससे पीड़ितों के घायल मानस को राहत मिल सके। घायल मानस के लिए विपश्यना मलहम का काम करती है। फटे हुए दिल को जोड़ने का काम करती है। अस्वस्थ को स्वस्थ बनाने का काम करती है।

ऐसी घोर विपदा में विपश्यना समता में स्थित रहने का अभ्यास कराती है और इससे मन का बिगड़ा हुआ संतुलन सुधरता है। विषम चित्त समता में स्थापित होता है। दुःखी चित्त दुःखमुक्त होता है। यह प्रत्यक्षतः प्रमाणित है।

अभी-अभी एक सूचना मिली कि कच्छ की एक साधिका ने इस दुर्घटना में अत्यंत शांति और समतापूर्वक अपने प्राण छोड़े। मीना आशर नामकी इस साधिका ने विपश्यना का पहला शिविर १९७८ में किया था। यानी पिछले तेईस वर्षों से वह नियमित साधना करती रही और इससे उसके जीवन में बहुत बड़ा कल्याणकारी परिवर्तन आया। शिविर से लाभान्वित होकर उसने अपने अनेक भाइयों, बहनों, भाभियों और बहनोइयों को विपश्यना के लिए प्रेरित किया। आज उनमें से पांच सहायक आचार्य का दायित्व निभा रहे हैं और स्थान-स्थान पर विपश्यना के शिविर लगा रहे हैं।

जैसे सब के जीवन में होता है, वैसे इस बेटी के जीवन में भी अनेक उतार-चढ़ाव आये, अनचाही भी हुई, मनचाही भी हुई। पर इसने विपश्यना के बल पर कभी अपने मन का संतुलन नहीं खोया। कभी किसी की शिकायत नहीं की। सारी परिस्थितियों को शांति और समता के साथ स्वीकार करते हुए आदर्श जीवन जीती रही। २६ जनवरी की सुबह ८ बज कर ५० मिनट पर जब भूकम्प का बड़ा झटका लगा तब वह रसोईघर में काम कर रही थी और मकान के गिर जाने से वहीं भारी मलबे के नीचे दब गयी। उसकी गर्दन और कमर की हड्डियां टूट गयीं। उसकी अपनी इकलौती पुत्री, उसकी जेठानी और उसका भी एक मात्र पुत्र व पुत्री उसी के समीप दबे पड़े थे, जो वहीं मृत्यु को प्राप्त हो गये। हम कल्पना भी नहीं कर सकते कि ऐसी दुरावस्था में ईंट और पत्थरों के ढेर सारे मलबे के नीचे दबी पड़ी कोई महिला जो जीवित भी है, पर जरा-सी भी हिलडुल नहीं सकती, उसकी कैसी मनोदशा रही होगी? वह एक-एक क्षण कैसे बिताती होगी! बाहर की कोई आवाज सुनाई दे जाय, रोशनी की कोई किरण दिखाई दे जाय, ऊपर पड़े हुए मलबे के ढेर को कोई उठा रहा है, यह महसूस होने लगे, इन आशाओं में बीतते हुए एक-एक क्षण कितने पीड़ादायक रहे होंगे, इसकी कोई कल्पना भी नहीं कर सकता।

एक नहीं, दो नहीं, पूरे १० घंटों तक ऐसी असह्य दुरावस्था में मलबे के बोझ के नीचे दबी पड़ी हुई उस साधिका को सायंकाल लगभग ७ बजे बाहर निकाला गया। तब लोगों ने देखा उसके चेहरे पर जरा भी घबराहट नहीं थी। कमर और गर्दन की पीड़ा अवश्य ही असह्य रही होगी। पर इसके कारण रोना या विलाप करना तो दूर रहा, उसके मुँह से जरा-सी आह भी नहीं निकली। आंखों में आंसू तक नहीं आए। बाहर बचे रह गये अपनी बहन के बेटे की गोद में सिर रख कर वह शांत-चित्त से लेटी रही। यह भी नहीं था कि वह बेहोश हो। उसे पूरा होश था। उसने पीने के लिए पानी मांगा। लेकिन न मानस में, न चेहरे पर और न वाणी में, कहीं कोई व्याकुलता नजर आयी। यों ही लेटे-लेटे अत्यंत शांतिपूर्वक विपश्यना करते हुए सवा घंटे बाद उसने अपने प्राण त्यागे। सचमुच उसे मरने की कला आ गयी। वह बार-बार कहा करती थी कि विपश्यना ने मुझे जीने की कला सिखायी है। जिस विद्या ने हर परिस्थिति में शांति और समतापूर्वक जीने की कला सिखायी, उसी विद्या ने असह्य पीड़ा के रहते हुए भी सुख-शांतिपूर्वक मरने की कला भी सिखायी। विपश्यना के वर्तमान इतिहास में इस प्रकार की

पीड़ाभरी मृत्यु का शांतिपूर्वक आलिंगन करने वाले अनेक विपश्यी हुए हैं। इनमें से कुछ एक ऐसे भी हुए जिन्होंने कैंसर की दर्दनाक टर्मिनल अवस्था में भी कोई नशीली दवा न लेकर, विपश्यना के आधार पर अपनी पीड़ाओं को साक्षीभाव से देखते-देखते समता और शांतिपूर्वक अपने प्राण छोड़े। यह साधिका भी औरों के प्रेरणार्थ मंगल मृत्यु का ऐसा ही एक आदर्श उदाहरण छोड़ गयी।

विपश्यना विद्या बड़े से बड़े हादसे में भी समताभरा शांत जीवन जीना सिखाती है। यह सभी भूकम्प पीड़ितों के कल्याण का कारण बने। वे अपने टूटे हुए मन को पुनः स्वस्थ कर नए सिरे से जीवन निर्माण करने का बल प्राप्त करें! उनका मंगल हो! कल्याण हो!

कल्याण मित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

## मंगल मृत्यु

चेन्नई (मद्रास) के श्री सोहनलाल कटारिया अपने प्रथम 'विपश्यना' शिविर से ही इसके प्रबल प्रशंसक बन कर अपनी नियमित साधना और धर्मसेवा से जुड़ गये। उन्होंने अनेक शिविरों में भाग लिया और इगतपुरी में दीर्घ शिविर भी किये। उनका पूरा परिवार विपश्यना के रंग में रंग गया। मद्रास में विपश्यना केंद्र की स्थापना हुई तो वे सभी प्रकार की सेवाओं के लिए सदैव आगे रहे। उनकी योग्यता और निःस्वार्थ सेवाभाव को देखते हुए सन १९९७ में पूज्य गुरुदेव ने उन्हें सहायक आचार्य की जिम्मेदारी सौंपी। उड़ीसा में आयोजित एक शिविर-संचालन हेतु जाने के लिए स्टेशन पहुँचे, तब उन्हें जरा-सा खिंचाव महसूस हुआ। उन्हें हृदयाघात का झटका लगा और तुरंत साधनारत हो गये। आंखें बंद, पर चेहरे पर जरा भी पीड़ा के भाव नहीं। गाड़ी छूटने से दो मिनट पहले उनके प्राण छूटे और चेहरे पर अनोखा-सा तेज झलकने लगा। लगा जैसे अब बोलने ही वाले हैं। प्रत्यक्षदर्शियों को लगा कि जैसे वे सब को मंगल मैत्री दे रहे हैं।

** मुंबई के श्री विजयकुमार शाह ने लिखा है कि उनके पिता श्री अमीचंद शाह 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। उन्होंने चार-पांच शिविर करने के पश्चात धम्मगिरि पर अनेक प्रकार की सेवाएं भी दी थी।"

** धुळिया के श्री रवि देवांग ने लिखा है - "उनकी मां श्रीमती सुभद्रादेवी ने पांच शिविर किये थे और घर पर नियमित अभ्यास करती थी। पिछले दो महीने से बीमार होते हुए भी उनके चेहरे पर सदैव मुस्कान

### नए उत्तरदायित्व

#### आचार्य

1-2) Mr Barry & Mrs Kate Lapping, USA to serve Dhamm Dhara (Mass.) Chicago, Vietnam, and Archives
3-4) Mr Steve & Mrs Olwen Smith, UK to serve France

#### नव नियुक्तियां

#### सहायक आचार्य

१. श्री मानिक चिकाटे, चंद्रपुर
२. श्रीमती उमा चौधरी, नागपुर
३. श्रीमती सुरेखा पोंक्षे, नागपुर
४-५. श्री नंदकुमार एवं श्रीमती ऊषा तायडे, अकोला
६. श्री पी. बी. धवळे, अमरावती
७. श्री लक्ष्मण बी. कस्तुरे, औरंगाबाद
८-९. श्री अशोक कुमार एवं श्रीमती श्यामा खोब्रागड़े, बालाघाट
१०. श्री रामलाल पाटिल, बालाघाट
११. श्री हरि बहादुर बिजुछे, विराटनगर (नेपाल)
12. Ms Daphne K.T. Tseng, Taiwan
13. Ms Leslie Jennings, USA
14. U Kyaw Khin, Yangon
15. Dr. Daw Mya Mya, Yangon
16. Dr. Daw Saw Mya Yi, Yangon
17. U Khin Maung Toe, Mandalay
18. Daw Win Kyi, Mandalay

#### बाल-शिविर शिक्षक

१. श्री सत्यजित चंद्रिकापुरे, नागपुर
२. श्री मनोहर मोटघरे, नागपुर
३. श्रीमती प्रगति उमाशंकर थुर्बाकर, नागपुर
४. श्री उमाशंकर थुर्बाकर, नागपुर
५. श्री नरेंद्र खोब्रागडे, नागपुर
६. श्री संतोष जांभुळकर, नागपुर
७. श्री ज्ञानेश्वर प्रेमजी वाघमारे, वर्धा
८. श्रीमती सुरेखा खिराडे, औरंगाबाद
९. श्री भूपतलाल साहू, नौपाडा
१०. कु. अल्का साहू, नौपाडा
११. श्री पी. के. नंदी, भिलाई
१२. श्री गिल्बर्ट जोसेफ, भिलाई
१३. सुश्री सुनीता वर्मा, राजनांदगांव
१४. श्रीमती मीनाक्षी माटे, सिलचर
१५. श्री विष्णु प्रसाद पानेरू, काठमांडू
१६. श्री भिबारसिंह थापा, काठमांडू
१७. श्री प्रीतमलाल प्रधान, काठमांडू
१८. श्री बिबेक डांगर, काठमांडू
१९. श्री शंकर कुँवर, काठमांडू

यदि आपकी या आपके किसी मित्र-परिचित की हिंदी अथवा अंग्रेजी पत्रिका सही पते पर न आती हो अथवा किसी ने शुल्क जमा किया है परंतु पत्रिका नहीं मिल रही है या नाम-पते में किसी प्रकार का सुधार करवाना चाहते हों तो कृपया नीचे दी हुई तालिका में अंग्रेजी के कैपिटल लेटर्स में खूब अच्छी तरह देख कर सभी बातें बिल्कुल साफ-साफ लिखावट में स्वयं लिख कर अथवा किसी अन्य से लिखवा कर 'विपश्यना विशोधन विन्यास' प्रकाशन विभाग, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३ को यथाशीघ्र भिजवाने की कृपा करें।

१. पूरा नाम : (पहले उपनाम, नाम) .....
२. पूरा पता : .....
३. पिनकोड : ..... ४. टेलीफोन नं. : ..... ५. फैक्स नं. : ..... ६. ई-मेल :.....
७. ग्राहक क्र. (पत्रिका पर चिपकाए पते की पहली पंक्ति ) यथा - KR00052 EL 196409, 100062905
८. निम्न में से जो लागू होता है, कृपया वहां - ✔ निशान लगाएं/ लिखें।

| शुल्क विवरण - | हिंदी पत्रिका - | अंग्रेजी पत्रिका - | [दोनों ]- |
|---|---|---|---|
| | आजीवन / वार्षिक | आजीवन / वार्षिक | आजीवन / वार्षिक |

शुल्क जमा करने की तारीख व रसीद नं. =

ही रखती। मृत्यु के समय तक वे सजग और शांत रहीं। मृत्यु के पश्चात उनके चेहरे की शांति और कांति देख कर लोग चकित थे। 'विपश्यना' ही चर्चा का विषय बन गयी।"

"" जबलपुर की शांतिदेवी जायसवाल लिखती हैं, "उनकी अनन्य सहेली निर्मला जायसवाल कई वर्षों से अनेक शिविर कर चुकी थीं और नियमित साधना करती थीं। मृत्यु के पश्चात उसके चेहरे की शांति दर्शनीय थी।"

"" नाशिक से डॉ. भारती कांकरिया लिखती है, "उनकी मां शांताबाई धनसुखलाल जैन ने इगतपुरी में तीन शिविर किये थे। ट्रक दुर्घटना में मृत्यु के कुछ समय पूर्व ही साधना करके उठी थीं। मृत्यु के पश्चात उनके चेहरे पर पीड़ा की बजाय अपूर्व प्रसन्नता झलक रही थी।"

"" हमलापुर, बैतूल के श्री मंडलेकर ने लिखा है कि "मेरा पूरा परिवार विपश्यना में रत है। मेरा छोटा भाई महेंद्र मंडलेकर ४ शिविर कर चुका था। उसने ध्यान करते-करते ही अपने प्राण छोड़े। हम सब ने सामूहिक साधना करके दिवंगत को मंगल मैत्री दी।"


**विपश्यना पत्र के स्वामित्व आदि का विवरण**

समाचार पत्र का नाम : **"विपश्यना"**

भाषा : हिंदी

प्रकाशन का नियत काल : मासिक (प्रत्येक पूर्णिमा)

प्रकाशन का स्थान : विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३.

मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक का नाम : राम प्रताप यादव

राष्ट्रीयता : भारतीय

मुद्रण का स्थान : अक्षरचित्र, बी-६९, सातपुर, नाशिक ७.

**पत्रिका के मालिक का नाम : विपश्यना विशोधन विन्यास,**

(रजि. मुख्य कार्यालय) ग्रीन हाऊस, २ रा माला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई-४०००२३.

मैं, राम प्रताप यादव एतद् द्वारा घोषित करता हूं कि ऊपर दिया गया विवरण मेरी अधिकतम जानकारी और विश्वास के अनुसार सत्य है।

राम प्रताप यादव,
मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक

दि. २०-२-२००१.


## दोहे धर्म के

**अन्न वस्त्र गृह दान दें, औषधि विद्या दान।**
**पर इन सबसे श्रेष्ठ है, शुद्ध धर्म का दान॥**

**वस्त्र देय जो नग्न को, भूखे को दे अन्न।**
**औषधि दे जो रुग्ण को, देकर होय प्रसन्न॥**

**अपने पावन दान में, कालिख ना लग जाय।**
**मंगलकारी दान से, चित्त मोद अधिकाय॥**

**त्याग धर्म का मूल है, दान सुखों का कोष।**
**पुण्य क्षेत्र में दान दें, मिले अमित संतोष॥**

**चित को जो निर्मल करे, सो ही पुण्य कहाय।**
**जो चित को मैला करे, वही पाप बन जाय॥**

**ज्यूं ज्यूं अपने पुण्य से, बहुजन हितसुख होय।**
**त्यूं त्यूं अपने पुण्य की, बेल पल्लवित होय।**


**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- ६५१४४२,• वाराणसी- ३५२३३१,
• बेंगलोर २२१५३८९,• चेन्नई- ४९८२३१५,• कलकत्ता- २४३४८५४
की मंगल कामनाओं सहित


## दूहा धरम रा

**अन्न दियो तो बळ दियो, रूप दियो परिधान।**
**नैण ज्योत दी दीप दे, औसधि जीवन दान॥**

**बांट दियो सो सुख मिल्यो, दान दियो सो लाभ।**
**भेळो कर कर मर गयो, सुख सपनो सुख ख्वाब॥**

**बांट दियो सो आपणो, दान दियो सो पुन्न।**
**भेळो कर माटी हुयो, भाटो होग्यो सुन्न॥**

**जो देवै सो जगत हित, मुदित चित्त स्यूं देय।**
**दान दियो सो दे दियो, कदे न वापस लेय॥**

**जद दाता रो दान फळ, जन जन रै हित होय।**
**दाता रो भी हो भलो, भलो सभी रो होय॥**

**दान धरम री चेतना, कुसल धरम री खाण।**
**अपणो भी मंगळ हुवै, हुवै जगत कल्याण॥**


**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, फाल्गुन पूर्णिमा, ९ मार्च, 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** -- Licence number-- **AR/NSK-WP/3**
Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422403,** Dist. Nashik (M.S.)



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>