बुद्धवर्ष 2551, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, 23 दिसंबर, 2007 वर्ष 37 अंक 6

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

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

धम्मवाणी

बहुम्पि चे संहितं भासमानो, न तक्करो होति नरो पमत्तो।
गोपोव गावो गणयं परेसं, न भागवा सामञ्ञस्स होति॥

– धम्मपद १९, यमकवग्गो .

धर्मग्रंथों (तिपिटक) का कितना ही पाठ करे, लेकिन यदि प्रमाद के कारण मनुष्य उन धर्मग्रंथों के अनुसार आचरण नहीं करता, तो दूसरों की गौवें गिनने वाले ग्वालों की तरह वह श्रमणत्व का भागी नहीं होता।

(बुद्ध-चारिका)

गृह त्याग

राजकुमार ने जिस दिन गृह त्यागने का निर्णय किया, उसी दिन पत्नी यशोधरा ने पुत्र राहुल को जन्म दिया। घर लौट कर वह राजमहल के विलासकक्ष में कुछ देर मौन बैठा रहा। देर रात तक नृत्य-गान करती हुई सभी नर्तकियां थककर वहीं अस्त-व्यस्त वस्त्रों में सो गयीं। उनकी घृणित नग्न अवस्थाएं देख कर उसके मन में घोर क्षोभ और जुगुप्सा जागी। इससे तत्काल घर छोड़ने का निश्चय दृढ़ हुआ। परंतु सोचा कि जाने के पहले एक बार नवजात शिशु को तो देख लूं।

शयनकक्ष के दरवाजे के पास जाकर, उसने परदा हटा कर देखा कि यशोधरा और राहुल गहरी नींद में सोये हुए हैं। यशोधरा का हाथ राहुल के मस्तक पर रखा है। इसलिए राहुल का चेहरा पूरी तरह नहीं देख पाया। इसके लिए यशोधरा को जगाना उचित नहीं समझा। अतः शिशु की एक झलक देख कर ही यह निर्णय करके निकल पड़ा कि जब बोधि प्राप्त कर लूंगा, तभी इसे देखने आऊंगा। तत्पश्चात कंथक घोड़े पर सवार होकर, सेवक छंदक के साथ राजमहल से और फिर नगर से बाहर निकल पड़ा।

घर छोड़ते समय एक अदृश्य प्राणी (मार) ने आवाज दी कि वह घर न छोड़े, क्योंकि एक सप्ताह पश्चात ही वह चक्रवर्ती सम्राट बनने वाला है। *– (बुद्धवंस अट्ठकथा)*

राजकुमार ने भी सुन रखा था कि यदि वह गृह त्याग करेगा तो सम्यक संबुद्ध बनेगा और घर में रहेगा तो चक्रवर्ती सम्राट बनेगा। परंतु घर में रहने के प्रस्ताव को उसने तुरंत ठुकरा दिया। चक्रवर्ती सम्राट के राज्यभोग की संभावना को थूक की भांति त्याग कर वह आगे बढ़ गया। शाक्य राज्य से दूर अनोमा नदी पार करके वह उसके परले तट पर ही रुका।

श्रमण वेश धारण किया

राजकुमार ने अनोमा नदी पार करके अपने राजसी वस्त्र-परिधान, आभूषण-अलंकार, उतार कर छंदक को दे दिये और श्रमण वेश धारण कर लिया। ध्यान देने योग्य यह है कि वह वैदिक परंपरा का संन्यासी नहीं बना। उसने दाढ़ी-मूंछ और सिर के बाल बढ़ाये रखने के स्थान पर उन्हें स्वयं ही काट दिये और श्रमण वेश धारण किया। यही करना उचित था क्योंकि वह श्रमण परंपरा के परिवार में जन्मा और पला था। यद्यपि राज-दरबार में अनेक ज्योतिषाचार्य ब्राह्मणों का प्रभुत्व था, तथापि राजवंश की परंपरा श्रमण संस्कृति की थी। राजपुरोहित असित देवल भी ब्राह्मण था लेकिन उसने श्रमण परंपरा स्वीकार की थी और उस समय के आठों ध्यानों को परिपुष्ट किया था। राज्य और परिवार में ब्राह्मण ज्योतिषियों के प्रभुत्व का विशेष कारण था। श्रमण परंपरा के श्रमणों, भिक्षुओं, मुनियों और यतियों के लिए ज्योतिषी का काम करना और कर्मकांडक रवाना सर्वथा वर्जित था। अतः ज्योतिषी आदि का काम ब्राह्मण ही करते थे। यह प्रथा पहले से चली आ रही थी और तत्पश्चात भी चलती रही।

ब्रिटिश आधिपत्य के पहले बर्मा में जब बर्मी राजाओं का राज्य था, तब उनके दरबार में मनीपुर के बुलाये गये ब्राह्मण ज्योतिषियों का बोलबाला था, जबकि राजपरिवार और अन्य दरबारी सभी पुष्ट बुद्धानुयायी रहे। आज भी थाईलैंड का शासक पुष्ट बुद्धानुयायी है परंतु उसके दरबार में और राजमहल में भारत से गये हुए ब्राह्मण ज्योतिषियों और कर्मकांडियों के वंशजों का बोलबाला है। इसी प्रकार शाक्यों और कोलियों के परिवार और राजदरबारी, श्रमण परंपरा में पुष्ट होते हुए भी, ज्योतिष कार्य तथा अन्यान्य कर्मकांडों के लिए ब्राह्मण ज्योतिषाचार्यों तथा ब्राह्मण राजपुरोहितों की उपस्थिति आवश्यक थी।

दूसरी ओर इन दरबारी ब्राह्मणों पर श्रमण मान्यताओं का पर्याप्त प्रभाव था। राजपुरोहित असित देवल का शिशु सिद्धार्थ को देख कर इसलिए रोना कि जब यह बुद्ध बन कर भवमुक्ति के लिए धर्म सिखायेगा, तब मैं इससे वंचित रह जाऊंगा, क्योंकि अत्यंत वृद्ध होने के कारण तब तक मैं जीवित नहीं रहूंगा, परंतु अपने भांजे नालक को यह संदेश भिजवाना कि तुम तत्काल श्रमण परंपरा अपना लो, जिससे कि यह शिशु जब बुद्ध बने तब तुम इससे साधना सीख कर भवमुक्त हो सको। भांजे ने मामा के आदेश का तत्काल पालन किया। धन-संपन्न परिवार को त्याग कर श्रमण जीवन

धारण किया। पैंतीस वर्षों की प्रतीक्षा के बाद सम्यक संबुद्ध हुए राजकुमार सिद्धार्थ से विपश्यना साधना विधि सीखी और हिमालय में जाकर तपते हुए अरहंत अवस्था प्राप्त की। स्पष्ट है कि ब्राह्मण राजपुरोहित और उसके परिजनों पर गहरा श्रमण-प्रभाव था।

दरबार के ब्राह्मण ज्योतिषियों ने ही नहीं, बल्कि उन दिनों के प्रमुख ब्राह्मण नेताओं ने भी बुद्ध के शरीर पर बत्तीस महापुरुष लक्षण होने को पर्याप्त महत्त्व दिया। इसके अतिरिक्त राजकुमार सिद्धार्थ के घर त्यागने पर उसके साथ तपने के लिए शाक्य देश का ज्योतिषी ब्राह्मण कौंडन्य तथा उसके साथ चार अन्य ब्राह्मण ज्योतिषी-पुत्रों का श्रमण वेश धारण कर, तपस्या में बोधिसत्व का साथ देना, ब्राह्मणों पर श्रमण संस्कृति के गहरे प्रभाव को ही उजागर करता है।

राजपरिवार में ब्राह्मण ज्योतिषियों का प्रभाव होते हुए भी राजकुमार सिद्धार्थ ने तपने के लिए श्रमण वेश धारण किया। घर से बाहर निकलने की उसे जो प्रेरणा मिली, वह भी एक श्रमण से ही मिली। ध्यान सीखने के लिए वह किसी ब्राह्मण संन्यासी की ओर उन्मुख नहीं हुआ, बल्कि उन दिनों के प्रसिद्ध श्रमण ध्यानाचार्य आलार कालाम के पास जाने का निर्णय किया। वैसे आचार्य आलार कालाम के ध्यान-केंद्र की एक शाखा कपिलवस्तु में भी थी। परंतु आचार्य स्वयं मगध में स्थित अपने प्रमुख केंद्र में ही ध्यान सिखाता था और उस समय वहीं था। राजकुमार ने सोचा कि उसके किसी सहायक से धर्म सीखने के लिए कपिलवस्तु के केंद्र में जाना उचित नहीं। वहां से घरवाले कभी भी दबाव देकर वापस ले जा सकते हैं। दूसरे जब ध्यान सीखना है तो स्वयं प्रमुख आचार्य से ही क्यों न सीखूं? इसलिए यही निर्णय करके वह मगध की ओर चल पड़ा।

सम्राट अशोक के लगभग पचास वर्ष बाद देश में अधर्म का एक ऐसा दुर्भाग्यरूपी अंधड़ चला जिसमें विपश्यना विद्या का नामोनिशान मिट गया और मूल बुद्धवाणी भी शनैः शनैः नेस्तनाबूद होती चली गयी। इस अंधकारयुग में कुछ लोगों ने अज्ञानवश, कुछ ने विरोधवश भगवान बुद्ध और उनकी शिक्षा की सच्चाइयों पर परदा डालते हुए, अनेक मनगढ़ंत बातें जोड़ दीं। उनमें से एक यह थी कि गृहत्यागी राजकुमार अनेक संन्यासियों और तांत्रिकों के आश्रमों में जा-जाकर शिक्षा ग्रहण करता रहा। उसी शिक्षा के आधार पर बोधगया में बोधि वृक्ष के तले उसे बोधिज्ञान प्राप्त हुआ।

जो व्यक्ति भवमुक्ति ही नहीं, बल्कि उससे भी अधिक सम्यक संबोधि उपलब्ध करने के लिए घर से निकला था, और जिसे घर छोड़ने के पूर्व इसे प्राप्त करने की, की हुई भविष्यवाणी भी ज्ञात थी, वह व्यक्ति इन संन्यासियों के और तांत्रिकों के पास क्या लेने जाता भला? परंतु दुर्भाग्यवश बुद्ध के बारे में ऐसी कितनी ही निरर्थक निराधार मनगढ़ंत बातें प्रचारित कर दी गयीं।

आचार्य आलार कालाम

राजगीर छोड़ कर सिद्धार्थ जब आगे बढ़ा तब किसी ने बताया कि आलार कालाम का ध्यान-केंद्र राजगीर से गया (उरुवेला) जाने के मार्ग पर है। वह शीघ्रगति से आगे बढ़ चला और थोड़े ही समय में गंतव्य स्थान पर पहुँच गया। आचार्य आलार कालाम उसे देख कर अत्यंत प्रसन्न हुआ। उसने उत्साहपूर्वक आगंतुक को सात ध्यान-समाधियां सिखायीं।

इन ध्यान-समाधियों का विवरण इस प्रकार है –

१. पहली ध्यान-समाधि – पहले ध्यान में यद्यपि मन ध्यान के आलंबन से जुड़े रहने का प्रयत्न करता रहता है, परंतु वितर्क और विचारों का सिलसिला भी साथ-साथ चलता रहता है। साधक काम-भोग और अकुशल दुर्भावना को अपने विचारों से दूर रखता है। इस विवेक के कारण मन में प्रीति-प्रमोद जागता है और शरीर पर पुलक-रोमांच की सुखद अनुभूति होती है। साधक इस प्रीति-सुख की संज्ञा में समाधिस्थ हो जाता है। यह पहली ध्यान समाधि है।

२. दूसरी ध्यान-समाधि – इस ध्यान में वितर्क और विचार का सिलसिला नितांत निरुद्ध हो जाता है। वितर्क और विचारों से मुक्त हुए चित्त में जो शांति प्रकट होती है उसमें स्थित हुआ साधक चित्त के प्रीति-प्रमोद और शरीर के पुलक-रोमांच के सुख की संज्ञा में समाहित होता है। यह दूसरी ध्यान-समाधि है।

यह जो निर्विचार, निर्विकल्प और निर्वितर्क की अवस्था है, आगे जाकर इसी को 'चित्तवृत्तियों का निरोध' होना कहा गया और इसे ही ध्यान की उच्च अवस्था मानने लगे, जबकि ऐसा नहीं है। वस्तुतः यह द्वितीय ध्यान की समाधि है। चित्तवृत्तियां निरुद्ध हुयीं परंतु अभी चित्त और शरीर की संज्ञा कायम है। ध्यान की आगे और गहन अवस्थाएं हैं।

३. तीसरी ध्यान-समाधि – इसमें चित्त पर महसूस होने वाली प्रीति-प्रमोद की संज्ञा भी समाप्त हो जाती है। जिस शारीरिक सुख की प्रसन्नता कायम रहती है, साधक उसी की संज्ञा में समाहित हो जाता है। यह तीसरी ध्यान-समाधि है।

४. चौथी ध्यान-समाधि – चित्त के सौमनस्य (चित्त-उल्लास) और दौर्मनस्य (चित्त-संताप), यानी मानसिक सुख और दुःख की संज्ञा का निरोध तो पहले ही हो चुका था। अब शारीरिक सुख और दुःख की संज्ञा का भी अंत हो जाता है। तब सुख-दुःख रहित, विशुद्ध उपेक्षा और सजगता की अवस्था प्राप्त होती है। साधक इस संज्ञा के साथ चतुर्थ ध्यान में समाधिस्थ होता है।

५. पांचवां ध्यान – अनंत आकाश का ध्यान – चौथे ध्यान में शरीर की ही नहीं बल्कि सभी भौतिक पदार्थों की संज्ञा पूर्णतया निरुद्ध हो जाती है। अब साधक आकाश की अनंत स्थिति का ध्यान करता है। इसके फैलाव में कहीं कोई रुकावट नहीं। कोई भौतिक पदार्थ की टकराहट नहीं। साधक इस अनंत आकाश की संज्ञा में, यानी पांचवें ध्यान में, समाहित हो जाता है।

६. छठा ध्यान – अनंत विज्ञान का ध्यान – साधक अनंत आकाश के आलंबन के आगे बढ़ कर देखता है कि यह विज्ञान, यानी चित्त, भी अनंत है। जितना चाहे उतना फैलाये। इसके विस्तार में भी कहीं कोई रुकावट नहीं है। अतः वह अनंत विज्ञान

की संज्ञा में, यानी छठे ध्यान में, समाहित हो जाता है।

७. सातवां ध्यान – अकिंचनका ध्यान – साधक अनंत विज्ञान के आलंबन का भी अतिक्रमण करके आगे बढ़ता है तो देखता है कि कोई आलंबन ही नहीं रह गया। अकिंचन-ही-अकिंचन है। शून्य-ही-शून्य है। तब वह अनंत अकिंचन की संज्ञा में यानी सातवें ध्यान में समाहित हो जाता है।

श्रमण आचार्य आलार कालाम को जितने ध्यान आते थे वे सभी युवा श्रमण सिद्धार्थ ने अपने पूर्वजन्मों के अभ्यास के कारण सात ही दिनों में सीख लिये। आचार्य आलार कालाम अत्यंत संतुष्ट-प्रसन्न हुआ। उसने देखा कि यह युवक केवल स्वयं ही इन सातों ध्यानों में निपुण नहीं हो गया है, बल्कि इसमें औरों को सिखाने की क्षमता भी दीख रही है। इसलिए उसने सिद्धार्थ गौतम से कहा कि यहां मुमुक्षुओं की बहुत भीड़ लगती है और मैं सब को सिखा नहीं पाता। क्यों नहीं तुम मेरे साथ आचार्यपीठ पर बैठ कर इन साधकों को सिखाने में मेरा हाथ बटाओ?

सिद्धार्थ ने धन्यवाद दिया और कहा कि अभी मुझे परम सत्य की अंतिम अवस्था तक पहुँचना है। इसके पहले मैं औरों को सिखाने का काम नहीं कर सकता।

यह कह कर वह आगे बढ़ गया। किसी ने बताया कि उरुवेला (गया) पहुँचने के पहले ही श्रमण आचार्य उद्दक रामपुत्र का ध्यान-केंद्र है जो इससे आगे की साधना सिखाता है। यह सुन कर वह शीघ्रगति से आगे बढ़ गया और श्रमण उद्दक रामपुत्र के ध्यान-केंद्र में जा पहुँचा।

उद्दक रामपुत्र

आलार कालाम के ध्यानकेंद्र से आगे उरुवेला के मार्ग पर उद्दक रामपुत्र का ध्यानकेंद्र था। गृहत्यागी राजकुमार वहां पहुँचा और वहां उसने अल्पकाल में ही आठवां ध्यान भी सीख लिया।

आठवां ध्यान– **नेवसञ्ञानासञ्ञायतन** का ध्यान है। सातवें अकिंचन ध्यान के आगे ध्यान की ऐसी अवस्था आती है जहां संज्ञा इतनी धुँधली हो जाती है कि उसके अस्तित्व और अनस्तित्व में कोई भेद नहीं किया जा सकता। संज्ञा नामकरण का काम करती है। इस अवस्था में किसका नामकरण करे? किसे किस नाम से संबोधित करे? किसे आकाश कहे या अनंत विज्ञान कहे या अकिंचन, यानी शून्य कहे? यह अवस्था इन सबसे परे है जिसका कोई नामकरण नहीं किया जा सकता। साधक की संज्ञा किसी आलंबन को पहचानने में असमर्थ हो जाती है। परंतु साधक सर्वथा संज्ञाशून्य भी नहीं हो जाता। इस अस्पष्ट अवस्था में यह भी नहीं कहा जा सकता कि संज्ञा है और यह भी नहीं कहा जा सकता कि संज्ञा नहीं है।

इस आठवें ध्यान की अनुभूति में से गुजरने पर बोधिसत्त्व ने देखा कि यह सर्वोच्च अरूप ब्रह्मलोक की अवस्था है। समस्त संसरण-क्षेत्र का यह शीर्षस्थ लोक है। यहां जन्म लेकर कोई सत्त्व हजारों महाकल्पों का दीर्घ जीवन जीता है। परंतु अंततः मृत्यु को प्राप्त होता ही है। वह अमर नहीं हो जाता। सर्वोच्च होते हुए भी यह अरूप ब्रह्मलोक मृत्युलोक ही है। अनित्य ही है। यह मार का क्षेत्र ही है। मार के बंधन से मुक्त नहीं है। यहां पहुँच कर भी जन्म-मरण का भवसंसरण चलायमान रहता है। यह दुःखनिरोध अवस्था प्रदान नहीं कर सकता।

बोधिसत्त्व ने सोचा मुझे लोकीय-क्षेत्र से परे लोकोत्तर अवस्था का साक्षात्कार करना है। उस परम सत्य का साक्षात्कार करना है जो नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है, अमर है, अविनाशी है। मुझे समस्त लोकचक्र से बाहर निकलने का मार्ग ढूंढना है। दुःख के नितांत निरोध का मार्ग ढूंढना है। इसके लिए मुझे सर्वज्ञता-ज्ञान प्राप्त करना है, जिससे कि मैं यह जान सकूं कि प्राणी दुःखों में क्यों तड़पता रहता है? कैसे इससे पूर्णतया छुटकारा पाया जा सकता है?

यह सोच कर बोधिसत्त्व आगे उरुवेला की ओर बढ़ गया जो कि ध्यान के लिए अत्यंत उपयुक्त स्थान था।

सद्धर्म-पथिक ,

स.ना. गो.

(क्रमशः...)

सहायक आचार्य कार्यशालाएं

वर्ष २००८ के लिए निम्नलिखित केंद्रों पर **'सहायक आचार्य कार्यशालाओं'** का आयोजन किया गया है जो कि विशेषतः नव नियुक्त सहायक आचार्यों के लिए हैं। परंतु इनमें अन्य आचार्य, वरिष्ठ सहायक आचार्य और सहायक आचार्य भी भाग ले सकतेहैं।

कृपया जिस केंद्र पर आना चाहें, वहां अपनी बुकिंग समय रहते अवश्य करा लें, ताकि आवश्यक व्यवस्था में सुविधा हो।

१- २१ से २४ फरवरी, *धम्मनाग*, **नागपुर**

२- २० से २३ मार्च, *लाजिक स्टेट फार्म*,**नई दिल्ली**

३- १ से ४ मई, *धम्मतपोवन*, **इगतपुरी** (कि शोरों के शिविर संचालक आचार्यों के लिए)

४- १२ से १५ जुलाई, *धम्मलक्खन*, **लखनऊ**

५- २७ से ३० अगस्त, *धम्मखेत्त*, **हैदराबाद**

६- २ से ५ अक्टूबर, *धम्मसिन्धु*, **बाड़ा**

पूज्य गुरुजी के प्रवचन विभिन्न टी.वी. चैनलों पर

"जी" टी.वी. पर धारावाहिक **'ऊर्जा'**

सोमवार से गुरुवार तक **प्रातः ४:३० बजे** ।

'हंगामा' टी.वी. पर **प्रतिदिन प्रातः ४:३० से ६ बजे** तक

'बिंदास' टी.वी. पर **प्रतिदिन प्रातः ४:३० से ६ बजे** तक

'आस्था' टी.वी. पर **प्रतिदिन प्रातः ९:४० से १० बजे** तक

साधक अपने ईष्ट-मित्रों एवं परिजनों सहित इसका लाभ उठा सकतेहैं।

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

Postal Licence No. LII/RNP-WPP-03

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री उमाशंकर ठुबरीकर, नागपुर
२. श्री नामदेव डोंगरे, नागपुर
३. श्री बाबूराव शिंदे, चंद्रपुर
4-5. Mr. Robert & Mrs. Linda Warren, *USA*

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. Mrs. Norma Liu, *Taiwan*
2. Daw Yin Hla, *Myanmar*
3. Daw Aye Myint, *Myanmar*
4. Mr. Björn Kiehne, *Germany*
5-6. Mr. Andrew & Mrs. Ruth Gordon, *New Zealand*

बालशिविर-शिक्षक

१. श्री उल्हास गुलाबराव फुलझेले, नाशिक
२-३. डॉ. नितिन एवं डॉ. (श्रीमती) अश्विनी घैसास, नाशिक
४. श्री मंगेश जोशी, नाशिक
५. श्री रसिक मावडिया, राजकोट
६-७. श्री नीलेंदु एवं श्रीमती राधा जानी, टेक्सास (अमेरिका)
8-9. Mr. Chusak and Mrs. Anchan Apichonpongsakorn, *Thailand*
10. Mrs. Jittra Teerananukul, *Thailand*
11. Mrs. Tassanee Yeamsiri, *Thailand*
12. Mrs. Varapon Parnthong, *Thailand*
13. Ms. Jatuporn Porwichai, *Thailand*
14-15. Mr. Marshal Bown & Mrs. Kylie Barnes, *Australia*
16. Mrs. Linda Beverly Armstrong, *Canada*

दोहे धर्म के

युद्ध भूमि योद्धा तपे, तपे सूर्य आकाश।
तापस अंतस में तपे, करे दुखों का नाश॥

रण सहस्त्र योद्धा लड़े, जीते युद्ध हजार।
पर जो जीते स्वयं को, वही शूर सरदार॥

चित समरांगण जो करे, सतत घोर संग्राम।
ऐसे जाग्रत संत को, है आराम हराम॥

समय बड़ा अनमोल है, समय बड़ा बलवान।
बिन प्रमाद तपता रहे, पाए पद निर्वाण॥

सदा जूझता ही रहे, करे अथक पुरुषार्थ।
इस श्रमजीवी श्रमण को, होय प्रकट परमार्थ॥

जहां जहां इस स्कंध में, सम्यक स्मृति जग जाय।
वहीं दिखे उत्पाद-व्यय, तो अमृत मिल जाय॥

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

दूहा धरम रा

भाग भरोसै ना रवै, उद्यम करतो जाय।
बो साचो पुरुसारथी, विफळ हुयां मुसकाय॥

बिना जतन ईं जगत रो, सधै न कोई काम।
निज उद्यम स्यूं ही मिलै, मुक्ति मोक्ष रो धाम॥

पड़्यो परायै आसरै, बो तो स्रमण न होय।
निज स्रम स्यूं आगै बढै, सही स्रमण है सोय॥

विसम चित नै सम करै, समण कहावै सोय।
समण करै मन मैल नै, समण साचलो सोय॥

जद पासा उलटा पड़ै, कर मेहनत जी तोड़।
पण स्रम रै परिणाम नै, राख धरम पै छोड़॥

घणां जणां देखत रवै, तट री तरंग बहार।
कोई बिरलो डूब कै, पूगै परलै पार॥

देबेनरा मून्दड़ा परिवार
गोश्वारा रोड, पंडित मेघराज मार्ग,
विराट नगर, नेपाल.
फोन: ०९९-२१-५२७६७१
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422007. **बुद्धवर्ष 2551,** **मार्गशीर्ष पूर्णिमा,** 23 **दिसंबर, 2007**

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 Every 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