# विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४९, पौष पूर्णिमा, १३ जनवरी, २००६ वर्ष ३५ अंक ७

**धम्मवाणी**

**खन्ती च सोवचस्सता, समणानञ्च दस्सनं।**
**कालेन धम्मसाकच्छा, एतं मङ्गलमुत्तमं॥**

खुद्दकपाठ ५.१०,मङ्गलसुत्त.

क्षमाशील होना, आज्ञाकारी होना, श्रमणों का दर्शन करना और उचित समय पर धर्म-चर्चा करना – यह उत्तम मंगल है॥

## क्या बुद्ध दुःखवादी थे?

*(पूज्य गुरुजी की पुस्तक '**क्या बुद्ध दुःखवादी थे?**' के कुछ अंश, साधकों के प्रेरणार्थ)*

बुद्ध और बुद्ध की शिक्षा पर दुःखवादी होने का लांछन भारत में तो सदियों से स्वीकृत है ही, परंतु बुद्धानुयायी देशों को छोड़ कर बाहर भी कुछ अंशों में फैला है। पश्चिमी देशों के कुछ एक दार्शनिकों पर इस निराशावादी मान्यता का बहुत कुछ कुप्रभाव स्पष्ट है। हमारे यहां तो अत्यंत उच्चकोटि के अनेक विद्वान और शास्त्रज्ञ इस मिथ्या मान्यता के शिकार हुए। इसी कारण जन-साधारण पर भी इसका गहरा दुष्प्रभाव पड़ा।...

### दुःखवाद का मिथ्या आरोपण

बहुधा सच्चाई का ज्ञान न होने के कारण नासमझीवश बुद्ध पर दुःखवादी होने का मिथ्या आरोपण किया जाता रहा है। एक घटना –

युद्धपूर्व के बर्मा में भारत से एक आर्य समाजी प्रचारक मांडले आया था। उसने अपने प्रवचन में आर्य धर्म की महानता सिद्ध करते हुए बुद्ध धर्म की हीनता व्याख्यात की। उसने कहा, बुद्ध की केवल चार शिक्षाएं हैं – दुःख आर्य-सत्य, दुःखसमुदय आर्य-सत्य, दुःखनिरोध आर्य-सत्य, दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपदा आर्य-सत्य। देखो, इन चारों में 'दुःख' शब्द का ही प्रयोग है। कहीं 'सुख' शब्द नहीं आया। उनकी शिक्षा में सुख का नाम तक नहीं है। वह दुःखवादी ही है। बुद्ध ने दुःख की ही शिक्षा दी। इस शिक्षा में यह जो 'आर्य' शब्द का प्रयोग किया गया है, वह सर्वथा गलत है। क्या दुःख भी कभी आर्य हुआ है? आर्य तो सच्चिदानंद को कहते हैं। यहां न सत है, न चित्त है, न आनंद।

उन दिनों किशोर अवस्था में मेरी भी बुद्धि अल्प थी। प्रचारक बड़ा प्रभावशाली वक्ता था। उसका कथन बहुत युक्तिसंगत लगा। यह बात मन में गहराई से समा गयी कि सचमुच बुद्ध की शिक्षा में दुःख ही दुःख भरा है, सुख का नाम तक नहीं। यह दुःखवादी शिक्षा है।

विपश्यना के पश्चात जब बुद्ध की मूल वाणी में से गुजरा तब इन चारों आर्य-सत्यों का सही अर्थ समझ में आया। उस समय अपनी पूर्वकालीन अल्पज्ञता पर बहुत लज्जित हुआ।

बुद्ध ने जीवन-जगत की इन चार सच्चाइयों को बहुत विवरण के साथ समझाया है। उनकी वाणी पढ़ने पर ही इन शब्दों के सही अर्थ समझ में आये। इन्हें समझने में विपश्यना साधना ने भी बहुत सहायता की।

दुःख जीवन की एक सच्चाई है। उसका समुदय तृष्णाजन्य राग और द्वेष से होता है। इन कारणों का उत्खनन हो जाय तो दुःख का भी मूलोच्छेदन अपने आप हो जाय। इसके लिए एक क्रियात्मक विधि है, एक प्रतिपदा यानी मार्ग है। आठ अंगों वाला मार्ग। शील-सदाचार का पालन करते हुए मन को वश में करना सीख कर अपनी प्रज्ञा जगाना, जिससे नये विकारों का प्रजनन रुके और पुराने संग्रह का निष्कासन हो, निर्मूलन हो। इस प्रकार मन को नितांत निर्मल कर लेना ही दुःख का नितांत निरोध कर लेना है, इंद्रियातीत निर्वाण के परम सुख का साक्षात्कार कर लेना है। दुःख, दुःख का कारण, दुःख का निवारण यानी निरोध और निरोध का उपाय। इन चारों को आर्यसत्य कहा गया। बुद्ध की शिक्षा का अंतिम लक्ष्य दुःखनिरोध है।

– निरोध आर्य सत्य को चार अर्थों में समझाया गया है।

१. **निस्सरणत्थ** – समस्त संचित क्लेशों के बाहर निकल जाने के अर्थ में।

२. **विवेकत्थ** – नए क्लेश उत्पन्न करनेवाले स्वभाव से सर्वथा दूर हो जाने के अर्थ में।

३. **असङ्खतत्थ** – जहां कुछ सृजन नहीं होता, उस अजन्मा अवस्था का साक्षात्कार कर लेने के अर्थ में।

४. **अमतत्थ** – जहां कुछ मृत नहीं होता, उस अमृत अवस्था का साक्षात्कार कर लेने के अर्थ में।

विपश्यना के अभ्यास द्वारा यह स्पष्ट समझ में आया कि मानस में राग-द्वेष के विकार जागते ही दुःख जागता है। विकार दूर होने पर दुःख दूर हो जाता है। जितने-जितने विकार दूर होते हैं उतना-उतना दुःख दूर होता है। यह भी समझ में आया कि सभी पूर्व संचित विकारों का निर्मूलन हो जाय और नए विकार बन नहीं पाएं तो दुःख का निरोध हो जाता है।

सहस्राब्दियां बीतते-बीतते भाषा बदल जाती है, भाषा के शब्द

बदल जाते हैं, शब्दों के अर्थ बदल जाते हैं। आज 'निरोध' का सामान्य अर्थ 'रोकना' है। अतः आज की भाषा में दुःख को निरुद्ध कर देना कहें, यानी उसे रोकना कहें तो उस रोक थाम को तोड़ कर वह कभी भी पुनः अपना सिर उठा सकता है। परंतु उन दिनों की भाषा में 'निरोध' का अर्थ 'नितांत निर्मूलन' था। जिसकी पुनः उत्पत्ति न हो सके, वह 'निरोध' कहलाता था। उदाहरण देकर समझाया गया, जैसे किसी ताड़ के पेड़ का सिर काट दिया जाय तो वह मृत हो जाता है, उसमें नये पत्ते नहीं निकल सकते। अतः दुःखनिरोध हुआ; इसका अर्थ है दुःख सदा के लिए समाप्त हो गया। दुःख का पुनः उदय नहीं हो सकता। इसी को कहा गया –

**''पहीनो उच्छिन्नमूलो तालावत्थुकतो अनभावङ्कतो आयतिं अनुप्पादधम्मो।''** *(अङ्गुत्तरनिकाय ३.१०.२०. दुतियअरियवाससुत्तं)*

– नष्ट हुआ, जड़ से उखाड़ दिया गया, सिर कटे ताड़ जैसा हो गया, अभाव को प्राप्त हो गया, पुनः न उत्पन्न होने का स्वभाव हो गया।

इसी प्रकार आज 'आर्य' शब्द का अर्थ केवल जातिवाचक हो गया है। एक जाति विशेष का व्यक्ति आर्य कहलाता है। उन दिनों भारत की जनभाषा में आर्य का अर्थ गुणवाचक था। व्यक्ति किसी जाति का हो, यदि वह धर्म के मार्ग पर चलते-चलते, शील-समाधि और प्रज्ञा का अभ्यास करते-करते मुक्ति की चार मंजिलों में से पहली मंजिल तक भी पहुँच जाय तो वह आर्य कहलाता था। इस अवस्था को उन दिनों स्रोतापन्न कहते थे यानी वह व्यक्ति जो जन्म-मरण के चक्कर से सर्वथा मुक्त होने के स्रोत में पड़ गया। उसने आंशिक मुक्ति प्राप्त कर ली। वह अधोगति से नितांत विमुक्त हो गया। क्योंकि विपश्यना करते-करते उसने अधोगतियों की ओर ले जाने वाले सारे संचित कर्मसंस्कारों का क्षय कर लिया और पहली बार नित्य शाश्वत परम सत्य निर्वाण का साक्षात्कार कर लिया । अतः अब उसका स्वभाव इतना बदल गया कि वह अधोगति में जन्म देने वाला कोई नया कर्मसंस्कार बना ही नहीं सकता। यों मुक्ति की पहली मंजिल तक पहुँचा हुआ व्यक्ति आर्य कहलाने का अधिकारी हो गया। विपश्यना का अभ्यास कायम रखते हुए वह व्यक्ति शनैः शनैः सकदागामी और अनागामी की मंजिलों को पार करते हुए अरहंत की चौथी यानी अंतिम अवस्था प्राप्त कर लेता है। वहां पहुँचते-पहुँचते पुनर्जन्म देने वाले सारे पूर्वसंचित कर्म-संस्कारों का क्षय कर लेता है और भविष्य में नये भवप्रदायक कर्म-संस्कार बनाने का स्वभाव नष्ट कर लेता है। इस प्रकार नितांत भवमुक्त हो जाता है। यों पहली से लेकर चौथी अवस्था तक पहुँचा हुआ प्रत्येक व्यक्ति आर्य कहलाता है। अतः आर्य-सत्य माने वह सच्चाई जिसका साक्षात्कार आर्य को हुआ है अथवा यों कहें कि वह सच्चाई जिसका साक्षात्कार करके कोई भी अनार्य व्यक्ति आर्य बन जाता है।

## भाषा का प्रभाव

उन दिनों वैदिक भाषा को **'छांदस भाषा'** कहते थे। बुद्ध के लगभग दो सौ वर्ष पश्चात हुए विद्वान भाषाविद पंडित पाणिनि ने उन दिनों की भाषा के लिए नया व्याकरण बनाया और उसके नियमों से भाषा को बांध कर उसका संस्कार किया। इन नियमों से संस्कारित होकर जो नूतन भाषा बनी वह **संस्कृत** कहलायी।

बुद्धकाल में वैदिक साहित्य के लिए जो छांदस भाषा प्रचलित थी उसमें आर्य शब्द के जातिवाचक और गुणवाचक दोनों अर्थ प्रचलित थे। बुद्ध के बाद प्रचलित हुई पाणिनीय संस्कृत भाषा के साहित्य में भी पहले इन दोनों अर्थों का प्रयोग होता रहा, परंतु कुछ आगे चल कर इसमें एक नया अर्थ और जुड़ गया। ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य –इन तीनों वर्णों के लोगों को 'आर्य' कहा जाने लगा।

बुद्ध ने सारे उपदेश अपनी मातृभाषा में दिये जो कि उन दिनों 'कोशली' कहलाती थी। यह उन दिनों के कोशल देश की प्राकृत भाषा थी यानी स्वाभाविक भाषा थी। इसमें छांदस अथवा संस्कृत की कृत्रिमता नहीं थी। भगवान बुद्ध की समस्त वाणी को इस प्राकृत भाषा ने सदियों तक पाल कर संभाल कर रखा, अतः यह 'पालि' कहलायी। कालांतर में कोशल सहित सारे उत्तर भारत पर मगध सम्राट अशोक का प्रभुत्व हो गया और उसने बुद्ध की शिक्षा के साथ-साथ उनकी भाषा भी अपना ली। तब से यह भाषा 'मागधी' कहलाने लगी। इस भाषा में आर्य शब्द को 'अरिय' कहा गया जो कि स्रोतापन्न से लेकर अरहंत अवस्था तक पहुँचे हुए सभी व्यक्तियों के लिए प्रयुक्त होता है।

पालि भाषा में दी गयी बुद्ध की शिक्षा में **अरिय** (आर्य) शब्द की व्याख्या कहीं भी जातिवाचक अर्थ में नहीं हुई, सदैव गुणवाचक अर्थ में ही हुई है, जैसे कि –

**विसुद्धो उत्तमोति वा अरियो** *(उदान अट्ठकथा १२, राजसुत्तवण्णना)*

– जो विशुद्ध है, उत्तम है, वह आर्य है।

**अरियोति किलेसेहि आरका ठितो परिसुद्धो**

*(इतिवुत्तक अट्ठकथा ५३, दुतियवेदनासुत्तवण्णना)*

– वासनारूपी क्लेश से **आरका** यानी दूर स्थित होकर जो परिशुद्ध है, वह आर्य है।

**अनये न इरीयतीति अरियो**

*(सुत्तनिपात अट्ठकथा १.११५, पराभवसुत्तवण्णना)*

–जो **अनय** यानी अधर्म के रास्ते नहीं चलता है, वह आर्य है।

**अहिंसा सब्बपाणानं अरियोति पवुच्चति**

*(धम्मपद २७०, धम्मट्ठवग्ग)*

–जो सब प्राणियों के प्रति अहिंसा भाव रखता है, वह आर्य कहलाता है।

जो इस आर्यफल से पृथक है, वह पृथक जन कहलाता है। इसीलिए कहा गया –

**हीनो गम्मो पोथुज्जनिको अनरियो अनत्थसंहितो**

*(महावग्ग (वि.पि.) १३, पञ्चवग्गियकथा)*

–जो अनार्य (अनरियो) है, वह हीन है, गँवार है, पृथग्जन है, अनर्थ संग्रह करने वाला है।

यही **अनरियो** शब्द आगे जाकर बदलते-बदलते आज की हिंदी में 'अनाड़ी' हो गया। सचमुच जो धर्म के रास्ते नहीं चलता है, वह अनाड़ी ही है।

इसीलिए यह कहा गया –

**अरियोति पुथुज्जनभूमिं अतिक्कन्तो**

*(संयुत्तनिकाय अट्ठकथा २.२.२७-२८, पच्चयसुत्तवण्णना)*

– आर्य वह है जिसने 'पृथग्जन' (अनार्य) भूमि का अतिक्रमण कर लिया है, उससे आगे निकल गया है।

इसी प्रकार **अरियसच्चानि** (आर्यसत्यानि) की व्याख्या है –

**अरिया इमानि पटिविज्झन्ति, तस्मा अरियसच्चानीति वुच्चन्तीति**

*(खुद्दकपाठ अट्ठकथा ४, कुमारपञ्हवण्णना)*

– जिन सच्चाइयों को आर्य जान गये हैं, वे **अरियसच्चानि** (आर्यसत्यानि) कहलाती हैं।

अविद्या के आवरण का भेदन कर सच्चाई को स्वानुभूति से जानना भगवान की शिक्षा में **पटिविज्झति** कहलाता है।

भगवान महावीर ने जिस भाषा में उपदेश दिया वह अर्धमागधी कहलाती थी। उस भाषा में भी छांदस और संस्कृत भाषा के "आर्य" शब्द के स्थान पर जनभाषा का "अरिय" शब्द ही प्रयुक्त हुआ है। इसमें भी इस शब्द का प्रयोग गुणवाचक अर्थ में हुआ है। ऐसी मान्यता है कि दक्षिण में 'अरिय' का 'अय्या' बना, यही 'अय्यर' बना। 'अरियगुरु' का 'अय्यंगर' बना। शायद अनार्य का ही नैय्यर बना। वहां ये शुद्ध जातिवाचक हो गये।

## परम सत्य

सिद्धार्थ गौतम ने बोधगया में सम्यक संबोधि प्राप्त की और सम्यक संबुद्ध बने। तदनंतर कपिलवस्तु से आये हुए पांच ब्राह्मण साथी तपस्वियों को उन्होंने वाराणसी में अपना प्रथम उपदेश दिया। उसमें इन चारों आर्य-सत्यों का प्रयोगात्मक विवरण समझाया। यह स्पष्ट किया कि चारों आर्य-सत्य इंद्रियातीत, नित्य, शाश्वत, ध्रुव, निर्वाणिक परम सत्य तक कैसे पहुँचाते हैं। उन्होंने समझाया कि इन चारों आर्य सत्यों को तिहरे रूप में यानी कुलमिला कर बारह प्रकार से **तिपरिवट्टं द्वादसाकारं** अभ्यास करते हुए कोई व्यक्ति परम सत्य का साक्षात्कार कर सकता है। वस्तुतः उनके उपदेशानुसार किसी भी एक आर्यसत्य में चारों समाये हुए हैं। जैसे दुःखआर्यसत्य को परिज्ञान करना सिखाया। इसमें शेष तीन समा गये। परिज्ञान का अर्थ है 'पर्यन्त ज्ञान' यानी दुःख की अंतिम परिधि तक का ज्ञान। यह तभी संभव है जब कि दुःख की सीमा का संक्रमण हो जाय, अतिक्रमण हो जाय। दुःख की परिधि को पार कर लेने का अर्थ हुआ दुःखनिरोध के क्षेत्र में पर्यवसान हो जाना। दुःख का दुःखनिरोध में परिणत हो जाना। गंभीर विपश्यी इसे खूब समझता है। अन्यथा मात्र दुःख को कोई आर्यसत्य कैसे कहेगा?

इस मुक्तिदायिनी विधि का अनुगमन करते हुए एक सप्ताह के भीतर पहले-पहल उन पांच ब्राह्मण तपस्वियों ने परम मुक्त अवस्था प्राप्त की। बुद्ध के बाद ये पांच और अरहंत हुए। विपश्यना विद्या फलदायी सिद्ध हुई। तत्पश्चात कुछ दिनों तक वहीं और फिर ४५ वर्षों तक, मगध में बहुत कम, परंतु आज के राजस्थान की पूर्वी सीमा से लेकर बंगाल की पश्चिमी सीमा तक अनवरत लोक-सेवा की धर्मचारिका करते हुए भगवान बुद्ध विपश्यना विद्या के अभ्यास से इन्हीं चार आर्य-सत्यों द्वारा नित्य, शाश्वत, ध्रुव, परम सत्य का दर्शन किये जाने का मार्गदर्शन देते रहे। इसके फलस्वरूप उनके जीवनकाल में ही एक नहीं, दो नहीं, सौ नहीं, हजारों की संख्या में गृहत्यागी भिक्षुणियां और भिक्षु अरहंत हुए और भव-संसरण से छुटकारा पाकर, नितांत दुःख-विमुक्त हुए तथा अन्यान्य भिक्षु भिक्षुणियों सहित लाखों की संख्या में गृहस्थ परम सत्य का प्रथम साक्षात्कार कर स्रोतापन्न हुए। अनेक सकदागामी और अनागामी हुए। यही विपश्यना विद्या इन्हीं चार आर्य-सत्यों का सहारा लेकर लगभग पांच सौ वर्षों तक अपने देश के करोड़ों लोगों का कल्याण करती हुई उन्हें इसी जीवन में दुःख-विमुक्ति का प्रत्यक्ष अनुभव करवाती रही।

हमारा यह दुर्भाग्य रहा कि यह कल्याणी विद्या और तत्संबंधी साहित्य हमने अपने देश से पूर्णतया खो दिया और इसके लाभ से वंचित रह गये। इन दोनों के अभाव में इनकी सच्चाई से सर्वथा अनभिज्ञ कोई व्यक्ति दुःख आर्य-सत्य को परम, चरम सत्य न मान कर इस पर टीका-टिप्पणी करे, इस पर व्यंग कसे तो बुद्ध का क्या दोष? बुद्ध की कल्याणी विपश्यना विद्या क्या दोष? भगवान बुद्ध की मूल वाणी और उनकी सिखायी हुई विपश्यना विद्या के लुप्त हो जाने पर ही अपने देश में ऐसी अनेक मिथ्या विचारधाराएं जनमीं और पनपीं।

***

## कोंडापुर में विपश्यना का नया केंद्र

१० एकड़ खेती की जमीन पर बन रहा यह केंद्र वनप्रदेश व खेतों से घिरा है, जहां सुंदर मोर तथा दुर्लभ पक्षियों की जातियां बसी हुई हैं। यह मेडक जिले के कोंडापुर क्षेत्र में स्थित है, जो कि हैदराबाद से ६९ कि.मी. और मुंबई-हैदराबाद द्रुतमार्ग से केवल ६ कि.मी. की दूरी पर है। पूज्य गुरुजी ने इसे 'धम्मकोण्डञ्ञ' नाम दिया है। 'कोण्डञ्ञ' भगवान बुद्ध के प्रथम पंचवर्गीय भिक्षुओं में से एक थे और इस क्षेत्र का नाम और धरती से प्राप्त बुद्धकालीन अवशेषों से उनका गहरा संबंध सिद्ध होता है।

७ अगस्त २००५ को यहां पहला एक दिवसीय शिविर आयोजित किया गया और तब से हर रविवार को एक दिवसीय शिविर लग रहा है।

केंद्र की निर्माण योजना के अनुसार लगभग १०० व्यक्तियों के लिए कुल १.३ करोड़ रुपये का बजट बनाया गया है, जिसमें मुख्य ध्यान-कक्ष के अतिरिक्त तीन छोटे ध्यानकक्ष, आचार्य निवास तथा अन्य निवासादि, पाकशाला, भोजनालय, कार्यालय एवं पगोडा-निर्माण आदि का समावेश है। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें-- श्री हरीश नाथ, फोन- ९३४६२-५१५३७ या श्री सर्वेश्वर- ९३९४०-०८४३८.

## अफ्रीका में विपश्यना का प्रथम केंद्र

दक्षिणी अफ्रीका में लगभग ७.५ एकड़ में 'धम्मपताका'(धर्म का झंडा) नामक विपश्यना केंद्र, सघन वृक्षों, पानी और पार्श्व में पर्वतीय क्षेत्र से घिरा है। पहले यह एक रिसोर्ट था, जहां लोग शांतिपूर्वक छुट्टियां बिताने आते थे।

यह केप टाऊन, वेस्टर्न केप भोविंस से १३० कि.मी. और एन-१ केपटाऊन-जोहानिसवर्ग द्रुतगति मार्ग से ७ कि.मी. की दूरी पर है।

फिलहाल वर्तमान ावनों में ६० लोगों का शिविर लग सकने की सुविधा है और ाविष्य में १०० साधकों के योग्य बनाने की योजना है। अधिक जानकारी के लिए संपर्क--

*Dhamma Patākā,* (Rustig) Brandwacht, Worcester, 6850, PO Box 1771, Worcester 6849, South Africa.
Tel: [27] (23) 347 5446; Email:
Website: http://pataka.dhamma.org **Contact:** Ms. Shanti Mather, Tel: [27] (21) 761 2608; Fax: [27] (23) 347 5411

## नव नियुक्तियां

**बालशिविर शिक्षक**

१. श्रीमती हेमा चौगुले, सांगली
२. श्री कपिलनाथ साहु, रायपुर
३. श्री ओम प्रकाश साहु, गोटमा, उड़ीसा
4. Mr. Sailesi Lusias, *Zimbabwe*

## नूतन वर्षाभिनंदन

हर वर्ष की तरह अनेक साधकों की ओर से नव वर्ष के अभिनंदन-पत्र मिले हैं। एक-एक को नव वर्ष की मंगल कामना प्रेषित कर पाने का अवसर नहीं मिल पाया, इसलिए 'विपश्यना' पत्रिका के माध्यम से उन्हें तथा अन्य सभी साधक-साधिकाओं को मेरी असीम मंगल मैत्री पहुँचे! नव वर्ष सबके मानस में धर्म की नवज्योत प्रज्वलित करे! दिनोंदिन प्रज्ञा पुष्टतर होती जाय! धर्म धारण करने का मंगलकारी फल प्रभूत हो! प्रभावशाली हो! सबका मंगल हो!

मंगल मित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

## 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॥**

**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

**नमन करूं मैं बुद्ध नै, किसा'क करुणागार।**
**दुक्ख निवारण पथ दियो, सुखी करण संसार॥**
**स्रद्धा जागी बुद्ध पर, कर्‌यो धरम अभ्यास।**
**जनम-जनम री बुझ गयी, अंतरतम री प्यास॥**
**उळझण ही उळझण बढी, मिल्यो न दुख रो अंत।**
**मुक्ति मोक्ष निरवाण रो, पंथ दियो भगवंत।**
**जदि संबुध ना ढूंढता, सांच धरम रो पंथ।**
**बढतो जातो भटकतां, भवभय दुक्ख अनंत॥**
**याद करूं जद बुद्ध नै, तन मन पुलकित होय।**
**किसो सुनर जग जलमियो, जन जन मंगळ होय॥**
**गुण गाऊं मैं बुद्ध रा, मुक्त कंठ साभार।**
**परम धरम बांट्यो इस्यो, हुयो जगत उपकार॥**

**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, पौष पूर्णिमा, १३ जनवरी, २००६**

**वार्षिक शुल्क** रु. ३०/-, विदेश में US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. ५००/-, " US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१.** 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 - ४२२४०३
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६
फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
e-mail: info@giri.dhamma.org
Website: www.vri.dhamma.org