विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४९, चैत्र पूर्णिमा, १३ अप्रेल, २००६ वर्ष ३५ अंक १०

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

Hindi Patrika on Website: www.vri.dhamma.org/NewslettersHindi/index.html

धम्मवाणी

सारञ्च सारतो ञत्वा, असारञ्च असारतो।
ते सारं अधिगच्छन्ति, सम्मासङ्कप्पगोचरा॥

धम्मपद- १२, यमक वग्गो

सार को सार और निःसार को निःसार जान कर शुद्ध चिंतन वाले व्यक्ति सार को प्राप्त कर लेते हैं।

(**आत्म-कथन** भाग १ के कुछ अंश क्रमशः)

(गत १३ फरवरी, २००६ के अंक में प्रकाशित लेख – आत्म-कथन भाग १ का अंश 'मेरा भाग्य जागा' लेख को पढ़ कर कुछ लोगों को गलतफहमी हुई। यद्यपि पूरा लेख पढ़ने पर यह स्पष्ट हो जाता है कि यह मानसिकता शिविर में आने के पूर्व की थी जो कि शिविर में आने पर बदली तभी तो 'भाग्य जागा' शब्द का उपयोग किया गया। फिर भी कुछ शब्दों के अभाव में यह पैरा किसी-किसी को भ्रामक लगा, जिसके प्रारंभिक कुछ शब्द सुधार कर पुनः दोहरा रहे हैं। उससे आगे का अध्याय भी जोड़ रहे हैं ताकि यह बात और अधिक स्पष्ट हो सके। (सं.) –

("सुनी-सुनाई पूर्व मान्यताओं के आधार पर शिविर में आने के पहले तक मैं यही समझ 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।")

(यह उन दिनों की पूर्व मानसिकता थी। शिविर से आने के बाद वास्तविकता जानने के लिए पूज्य गुरुजी ने बुद्धवाणी का अध्ययन प्रारंभ किया, जिसका विवरण निम्नांकित है। (सं.)

बुद्धवाणी का अध्ययन

विपश्यना विद्या को नितांत निर्दोष पाकर मेरे मन में यह तीव्र जिज्ञासा जागी कि जिसके व्यावहारिक पक्ष में कहीं रंच मात्र भी दोष नहीं दीखता, उसके मूल सैद्धांतिक पक्ष को भी देखना चाहिए। मूल बुद्धवाणी का अध्ययन करना चाहिए। उसमें ऐसे दोष अवश्य छिपे होंगे, जिनके कारण बुद्ध की शिक्षा हमारे देश में इतनी बदनाम हुई और स्वामी शंकराचार्य तथा उन जैसे प्रकांड विद्वानों द्वारा इसे भारत से निष्कासित किया गया। अन्यथा कोई कारण नहीं कि मेरी भांति सारा देश बुद्ध को तो पूज्य माने, परंतु उनकी शिक्षा को सर्वथा त्याज्य। इस रहस्यमयी गुत्थी को सुलझाने के लिए मैंने अपने अति व्यस्त जीवन में से समय निकालकर इस परंपरा का साहित्य पढ़ना आरंभ किया।

विपश्यना के पूर्व बुद्ध की शिक्षा को अग्राह्य मानने के कारण मैंने कभी कोई बौद्धग्रंथ नहीं पढ़ा था। यहां तक कि भदंत आनंदजी द्वारा मुझे दी गयी 'धम्मपद' की प्रति भी मेरे टेबल पर तीन वर्ष तक बिना पढ़े पड़ी रही। अतः पहले इसे ही पढ़ कर देखा। एक-एक पद पढ़ता गया। जैसे विपश्यना में धर्म का सर्वथा शुद्ध स्वरूप प्रकट हुआ, वैसे ही धम्मपद के एक-एक पद में सार्वजनीन सत्य धर्म की शुद्धता के ही दर्शन हुए। इतना ही नहीं बल्कि पढ़ते-पढ़ते अनेक बार तन और मन पुलक-रोमांच से भर उठता था। हृदय हर्षातिरेक से उल्लसित हो उठता था।

तदनंतर एक-एक करके बुद्धवाणी के अन्य ग्रंथ पढ़ता गया। सभी को सर्वथा निर्दोष पाया, धर्म की शुद्धता से परिपूर्ण पाया। इससे पहले द्वितीय युद्ध के पश्चात बरमा लौटने पर गीताप्रेस से प्रकाशित गीता, रामायण, महाभारत तथा कुछ एक पुराणों के भी कुछ-कुछ अंश भी देख गया था। परंतु १९५५ में विपश्यना विद्या सीखने पर जब बुद्धवाणी का पारायण किया तो उसे सर्वथा दोषशून्य पाया। तब अपने यहां के संस्कृत ग्रंथों का भी अधिक अध्ययन करने के लिए समय निकालने लगा। यह तुलनात्मक अध्ययन अब तक भी चल रहा है। अब तो मेरे अनेक साधक शिष्य जो पालि अथवा छांदस तथा संस्कृत भाषा के विद्वान हैं इस क्षेत्र में अनुसंधान करते हुए मेरी विपुल सहायता करने लगे हैं। अतः कार्यभार बहुत बढ़ जाने पर भी जो सुविधाएं उपलब्ध हैं उनके कारण बहुत-सी जानकारी बढ़ी है।

अब तक दोनों परंपराओं का जितना भी अध्ययन अनुशीलन हो सका है उससे इतना स्पष्ट होता है कि बुद्ध की शिक्षा पर सदियों से लगे लांछनों का कोई पुष्ट आधार नहीं दीख रहा। जो भी लांछन लगे हैं उनमें से कुछ तो इतने छिछले हैं कि उनकी निराधारिता को समझने में देर नहीं लगी। कुछ एक के लिए गहराई से छानबीन करनी पड़ी। यह एक महत्त्वपूर्ण गंभीर शोध का विषय है कि आखिर ये बेबुनियादी लांछन लगे ही कैसे? इस विषय पर सरसरी तौर पर निगाह डालने पर दो तथ्य सामने आये।

बुद्ध की मूल शिक्षा का लोप

ये लांछन तब लगे जबकि मूल बुद्धवाणी का समग्र वाङ्मय और विपश्यना की कल्याणी शिक्षा सदियों पहले देश से सर्वथा विलुप्त हो चुकी थी। ये दोनों बुद्ध के बाद लगभग ५०० वर्ष तक ही अपने देश में शुद्ध रूप में कायम रही। तदनंतर क्षीण होते-होते सर्वथा लुप्त हो गयी। इस विद्या के अभ्यास और मूल वाणी के अध्ययन से यह स्पष्ट प्रतीत हुआ कि लांछन लगाने वालों को बुद्ध की मूल शिक्षा का यथार्थ ज्ञान नहीं था। जो भी लांछन लगे वे सही जानकारी न होने के कारण ही लगे। बुद्ध की मूल शिक्षा भारत से कैसे विलुप्त हो गयी, यह भी अपने आप में शोध का एक महत्त्वपूर्ण मुद्दा है। इसके अनेक संभावित कारणों में से एक कारण श्रमणों और ब्राह्मणों का पारस्परिक विग्रह भी हो सकता है। श्रमण और ब्राह्मण दोनों भारत की प्राचीनतम सांस्कृतिक परंपराएं हैं। दोनों अपने आप में स्वतंत्र हैं। दोनों में बहुत समानता है परंतु दोनों के मौलिक आधार भिन्न-भिन्न होने के कारण दोनों में पारस्परिक मतभेद और विग्रह विवाद प्राचीन समय से चले आ रहे हैं।

व्यक्तिगत गुणवत्ता के आधार पर श्रमण और ब्राह्मण दोनों को एक समान पूज्य घोषित करते हुए भगवान बुद्ध ने इन दोनों परंपराओं के समन्वय का विपुल प्रयास किया। श्रमण-ब्राह्मण के जुड़वा शब्द का बार-बार प्रयोग करके दोनों को समीप लाने का सराहनीय प्रयत्न किया। उनके बाद सम्राट अशोक ने भी भगवान बुद्ध का अनुकरण करते हुए दोनों की एकता बनाए रखने का भरसक प्रयत्न किया। उसने भी श्रमण-ब्राह्मण अथवा ब्राह्मण-श्रमण के जुड़वा शब्दों का आदरणीय भाव से बार-बार प्रयोग किया और उन्हें अपने शिलालेखों और स्तंभलेखों पर उत्कीर्ण करवाया। अपने राज्य में सांप्रदायिक सौमनस्यता कायम रखने के लिए उसने स्पष्ट शब्दों में आदेश दिया कि कोई व्यक्ति अपने संप्रदाय की महत्ता स्थापित करने के लिए किसी अन्य संप्रदाय की निंदा न करे। सभी संप्रदायों में जो-जो अच्छी बातें हैं उन्हें ही उजागर करें। यह स्पष्ट आदेश भी शिलालेखों पर उत्कीर्ण करवाया गया। यही कारण है कि उन दिनों इन दोनों परंपराओं में विग्रह-विवाद का कोई विशेष प्रसंग हमारे देखने में नहीं आता।

मौर्यवंश का अंत हो जाने के पश्चात लगता है इन दोनों का विग्रह-विवाद बहुत उग्र हो उठा। हम देखते हैं कि भगवान बुद्ध के लगभग २०० वर्ष पश्चात पाणिनि ने अपनी अष्टाध्यायी में द्वंद्व समास के उदाहरण देते हुए केवल बिल्ली और चूहे तथा सांप और नेवले जैसों का शास्वत विरोध बतलाया है। परंतु पुष्यमित्र शुंग के राजपुरोहित पतंजलि ने उसी अष्टाध्यायी का महाभाष्य लिखते हुए इन उदाहरणों के साथ-साथ श्रमण और ब्राह्मण के शाश्वत विरोध का एक और उदाहरण जोड़ दिया। यानी ये दोनों सदा से एक-दूसरे के जानी दुश्मन बताए गये। यकायक ऐसी अप्रिय स्थिति कैसे पैदा हो गयी? ऐतिहासिक शोध का यह भी एक महत्त्वपूर्ण मुद्दा है। इसी युग में विपश्यना और मूल बुद्धवाणी का ह्रास होना आरंभ हुआ। एक हजार वर्ष बीतते-बीतते न यह साहित्य बचा और न यह विद्या। ऐसी अवस्था में बुद्ध की शिक्षा पर जो मिथ्या लांछन लगते गये, वे लगे ही रह गये।

निराधार लांछन

जब दो सगे भाई भी आपस में लड़ते हैं तो निराधार लांछन लगा-लगा कर एक दूसरे पर कीचड़ उछालते हैं। लगता है यहां भी यही हुआ। झगड़े के दिनों जिसके माथे पर लगा कीचड़ नहीं धुल सका, वह लगा ही रह गया। अथवा धोया भी गया तो जिन शब्दों से धोया गया वह वाणी भी लुप्त हो गयी। परिणामतः लांछन की कालिमा लगी ही रह गयी। आगे चल कर लोगों ने इसे ही सत्य मान लिया।

भ्रम-भ्रांतिवश, अज्ञानवश अथवा जानबूझ कर द्वेषभावनावश जो भी लांछन लगाए गये वे पिछले हजार-पंद्रह सौ वर्षों में अनगिनित बार दोहराए जाते रहे। अतः देश के प्रकांड से प्रकांड पंडित, समझदार से समझदार लोग भी इन लांछनों को सही मान कर अपनी राय भी वैसी ही व्यक्त करते रहे हैं। जन साधारण का तो इन लांछनों को सत्य मानना स्वाभाविक ही था। अनेक सदियों से सर्वमान्य चले आ रहे इन लांछनों की वैज्ञानिक जांच सर्वथा निष्पक्षभाव से की जानी आवश्यक लगी। और यही किया गया।

देश की सुरक्षा

अनुसंधान के जिन विभिन्न क्षेत्रों को प्राथमिकता दी गयी उनमें देश की सुरक्षा जैसे महत्त्वपूर्ण विषय को भी ध्यान में रखा गया कि क्या बुद्ध की शिक्षा से देश की सुरक्षा खतरे में पड़ी? या कि इस शिक्षा द्वारा भविष्य में भी देश की सुरक्षा खतरे में पड़ सकती है? यदि ऐसा है तो मुझे ही नहीं, किसी भी देशभक्त को ऐसी शिक्षा स्वीकार्य नहीं होनी चाहिए। और यदि ऐसा नहीं है तो इसको ले कर जो मिथ्या भ्रांतियां फैली हैं उनका पुरजोर निराकरण किया जाना चाहिए। एक सर्वथा निर्दोष महापुरुष पर लगाए गए मिथ्या दोषारोपण को दोहराते रहने के जघन्य पाप से हमें मुक्त होना चाहिए। इसी में हमारा कल्याण समाया हुआ है। इसी में देश तथा देशवासियों का कल्याण समाया हुआ है।

मंगल मित्र, स. ना. गो.

'धम्मपाल' विपश्यना केंद्र, भोपाल, म. प्र.

विश्व विश्रुत सांची-स्तूप से मात्र ४६-कि.मी. दूर मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल नगरी से १० कि.मी. की दूरी पर स्थित प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर पांच एकड़ भूमि पर "धम्मपाल" विपश्यना केंद्र का निर्माणकार्य प्रारंभ हो चुका है। यह केंद्र उसी सुरम्य स्थल के समीप है जहां कभी सांची (विदिसा) क्षेत्र में बुद्ध की शिक्षा फलती-फूलती और सुख-शांति देती थी। वर्तमान पर्यटन स्थल विश्व विश्रुत सांची-स्तूप आज भी भगावान की शिक्षा का साक्षी है। इससे इसकी महत्ता द्विगुणित हो जाती है। इस पावन स्तूप में धर्मसेनापति **सारिपुत्र** और **महामोग्गलान** की अस्थि-धातुएं निधानित (स्थापित) हैं। सम्राट अशोक की पत्नी 'देवी' का पीहर; पुत्र महेंद्र तथा पुत्री संघमित्रा की जन्मस्थली विदिशा ही थी। इस प्रकार यह भूमि बुद्ध की शिक्षा से आप्लावित रही है। साधना के लिए धर्म-संवेग जगाने और पुण्यपारमी बढ़ाने के लिए निश्चित ही यह उत्तम धर्मस्थली सिद्ध होगा। फिलहाल यहां ६० साधक-साधिकाओं हेतु निर्माण कार्य चल रहा है, जिसमें निवास, साधनाकक्ष, रसोईघर, भोजनालय, कार्यालय आदि के निर्माण पर लगभग १०० लाख के

खर्च का अनुमान है। साधकोंके लिए असीम पुण्य अर्जित करनेका सुअवसर उपलब्ध है। 'मध्यप्रदेश विपश्यना समिति' को ८०-जी के अंतर्गत आयकर की सुविधा प्राप्त है। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें –

'मध्यप्रदेश विपश्यना समिति', ई-१ –८२, अरेरा कॉलोनी, भोपाल- ४६२०१६. दूरभाष- ०७५५-२४६२३५१, २४६१२४३. फैक्स- ०७५५-२४६८१९७. ईमेल- mpveneer@sancharnet.in

पूज्य गुरुजी का प्रवचन 'हंगामा' टीवी चैनल पर

प्रतिदिन प्रातः ४:३० से ६ बजे तक पूरा प्रवचन एक साथ प्रसारित किया जा रहा है। साधक अपने ईष्ट-मित्रों एवं परिजनों सहित इसका लाभ उठा सकते हैं।

मुंबई में पूज्य गुरुदेव का सार्वजनिक प्रवचन

१४ अप्रेल २००६ को डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर की ११५-वीं जयंती समारोह के शुभ अवसर पर 'महाबोधि बुद्धविहार', खार-दांडा बौद्ध स्मशानभूमि ट्रस्ट, खार (प.) मुंबई-४०००५२ के **"खार जिमखाना"** प्रांगण में सायं ७ से ८ बजे तक सार्वजनिक प्रवचन, तत्पश्चात प्रश्नोत्तर का कार्यक्रम निश्चित हुआ है। साधक इसका लाभ ले सकते हैं।

ग्लोबल पगोडा के भीतर एक दिवसीय शिविर संपन्न

ग्लोबल पगोडा के भीतर पहला एक दिवसीय शिविर बहुत सफल रहा। इसमें लगभग ५८०० लोगों ने भाग लिया और सबने **समग्गानं तपो सुखो** के महत्त्व को खूब समझा। इसमें पूज्य गुरुदेव का समापन मैत्री सत्र वेबकास्ट किया गया, जिसे विश्व भर के लोगों ने इंटरनेट पर देखा, सुना और सब ने साधुकार किया।

मंगल मृत्यु

पूना के सहायक आचार्य श्री भरत शाह ने ७ मार्च, २००६ को शरीर छोड़ दिया। उन्होंने धर्मसेवा के उत्तम उदारण प्रस्तुत किये। इस पुण्य के फलस्वरूप उन्हें शांति प्राप्त हो। परिवार के सदस्यों का मंगल हो!

नये उत्तरदायित्व

Bhikkhu Ācaryas:
Ven. Bhikkhu Uduwana Ratanapala
To serve Colombo area including Dhamma Sobhā

वरिष्ठ सहायक आचार्य

U Myat Kyaw, *Myanmar*

नव नियुक्तियां

बाल-शिविर शिक्षक

१. कु. मंगला बबर, बडोदरा
२. श्री अनिल कुमार, दिल्ली
3. Mr. Ashkan Sarabi, *Iran*
4. Mr. Raviv Sela, *Israel*
5. Ms. Swarna Mahanama, *Sri Lanka*
6. Mrs. Tilaka Kusumlatha Narangoda, *Sri Lanka*
7. Mrs. Senavirathna Mudiyanselage Senavirathne, *Sri Lanka*
8. Mrs. Indra Srimathie Wasantha De Silva, *Sri Lanka*
9. Mr. Sarnath Somachandra, *Sri Lanka*
10. Mr. Lee, Chong, Jheng, *Taiwan*
11. Mr. Lin, Shuei-Mu, *Taiwan*
12. Ms. Lv Su-Zu, *Taiwan*
13. Ms. Liu, Mei-Hua, *Taiwan*
14. Ven. Bhikkuni Hio Shueo Sik, *Taiwan*
15. Ven. Bhikkuni Yin Tau Sik (alias Kit Lin Chan), *Taiwan*
16. Ms Melusina Martin, *France*
17. Ms Maria Jose Gallart, *Spain*

श्रीलंका की धर्मयात्रा

आगामी बुद्ध पूर्णिमा के पावन अवसर पर पूज्य गुरुदेव को श्रीलंका की सरकार ने अपना राष्ट्रीय अतिथि बना कर सम्मानित करते हुए १५ से १९ मई तक के राष्ट्रीय कार्यक्रममें उन्हें मुख्य वक्ता के रूप में आमंत्रित किया है। इसके लिए वे १० मई, २००६ को श्रीलंका के लिए प्रस्थान करेंगे। उनके कार्यक्रम निम्न प्रकार हैं –

११ मई, सायं ७ बजे, अंग्रेजी में ३० मिनट का प्रवचन और तत्पश्चात प्रश्नोत्तर, **स्थान –** सम्बोधि महाविहारय, कोलंबो (सर्वोच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश के व्यवस्थापन में)

१२ मई, सायं ४:४५ से ५:३० तक अंग्रेजी में प्रवचन एवं सिंहली में अनुवाद, प्रश्नोत्तर सहित, **स्थान –** सम्बोधि महाविहारय, कोलंबो में ही, जिसका टी.वी. पर सीधा प्रसारण होगा।

१३ मई, कोलंबो में स्थानीय सहायक आचार्यों और ट्रस्टियों की मीटिंग होगी।

१४ मई, धम्मसोभा, कोसगामा पर एक दिवसीय शिविर, इसकी विपश्यना पूज्य गुरुजी देंगे।

१५ मई, "इंटरनेशनल बुद्धिस्ट कान्फरेंस" का उद्घाटन सत्र, अपराह्न ४ से ७ बजे तक, **स्थान –** खेत्तरामा इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम, कोलंबोमें।

१६ मई, प्रातः १०:३० बजे, भंडारनायके हॉल, कोलंबो में विश्व बौद्ध सम्मेलन।

१७ मई, प्रातः १०:३० से १२:३० के बीच भंडारनायके हॉल में सार्वजनिक प्रवचन।

१८ मई, अनुराधपुरा (प्रख्यात बोधिवृक्ष एवं मंदिर) जाकर कोलंबो वापस आयेंगे (यदि स्वास्थ्य ने साथ दिया तब) और यदि गये तो वहां कहींसाधकोंके साथ कुछसमय सामूहिक साधना में भी भाग लेंगे।

१९ मई, व्यक्तिगत भेंट व चर्चा (कोलंबो)

२० मई, रामकृष्ण मिशन (कोलंबो) परिसर में सार्वजनिक प्रवचन।

२१ मई, भारत के लिए प्रस्थान

तीर्थयात्रा का विवरण

इस पूरी यात्रा में यात्रियों के साथ दो बार पूज्य गुरुजी का सान्निध्य संभव हो सकेगा। शेष यात्रा के कार्यक्रम निम्नवत हैं।

१० मई, मुंबई से चेन्नई होते हुए प्रस्थान, कोलंबो उतर कर कैंडी के लिए प्रस्थान।

११ मई, कैंडी के टूथ टेंपल (दंतधातु मंदिर) और झील क्षेत्र के दर्शन तथा मंदिर के चबूतरे पर सामूहिक साधना।

१२ मई, कैंडीके आसपास के मंदिर व विहारों के दिग्दर्शन

१३ मई, आलूविहार होकर, शाम तक वापस कोलंबोके केलानिया राज महाविहार में आगमन।

१४ मई, **'धम्मसोभा'** विपश्यना केंद्र पर एक दिवसीय शिविर (पू. गुरुजी इसकी विपश्यना देंगे।)

१५ मई, दम्बुला गुफाओंके दर्शन व पोलोन्नारुआ में विश्राम।

१६ मई, पोलोन्नारुआ का दिग्दर्शन।

१७ मई, मेड्रिगिरिया होते हुए अनुराधपुरा।

१८ मई, अनुराधपुरा बोधिवृक्ष के नीचे प्रातःकालीन सामूहिक साधना और तत्पश्चात आसपास की यात्रा।

१९ मई, मिनिंतले जाकर वापस अनुराधपुरा।

२० मई, प्रातः बहुत जल्दी निकलकर कोलंबो के लिए प्रस्थान और बीच में सूर्योदय तक औकनमूर्ति तक पहुँचने का प्रयास। शाम तक कोलंबो बीच की सैर एवं खरीदारी आदि।

२१ मई को भारत के लिए वापसी।

मुंबई से कोलंबो तक जाने-आने की हवाई यात्रा के लिए कुल खर्च **रु. १६,५००/–** तथा श्रीलंका में उपरोक्त कार्यक्रमानुसार यात्रा, निवास, भोजन आदि के लिए **अमरीकी डालर ३९०** (**रु. १७,९४०/ –**) देय होगा। (इसमें सभी प्रकार के टैक्सेस आ गये हैं।) परंतु व्यक्तिगत खर्चे जैसे – फोन, धोबीसेवा, मिनरल वाटर आदि सम्मिलित नहीं है। इनकी व्यवस्था स्वयं करनी होगी।

जो भी साधक इस यात्रा में भाग लेना चाहें, वे कृपया अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए निम्न फोन नं. पर **संपर्क करें –**

श्रीमती अमीता एवं **श्री अजीत पारेख**, ई-१, 'अश्मित', बजाज रोज, नेशनल डेकोरेटर के सामने, सोनल अपार्टमेंट के पीछे, मैक-डोनाल्ड के पास, विले पारले (प.) मुंबई-४०० ०५६, फोन – २६१२ २२२६, २६११ ८२५८,
संपर्क-समय – प्रातः १० से सायं ४ बजे तक

दोहे धर्म के

सदाचार ही धर्म है, दुराचार ही पाप।
पर सेवा ही धर्म है, पर पीड़न ही पाप॥
भीतर बाहर स्वच्छ हों, करें स्वच्छ व्यवहार।
सत्य प्रेम करुणा जगे, यही धर्म का सार॥
प्रज्ञा शील समाधि ही, शुद्ध धर्म का सार।
काया वाणी चित्त के, सुधरें सब व्यवहार॥
शील धरम की नींव है, ध्यान धरम की भींत।
प्रज्ञा छत है धरम की, मंगल भवन पुनीत॥
शुद्ध सत्य ही धर्म है, अनृत धर्म न होय।
जहां पनपती कल्पना, धर्म तिरोहित होय॥
जाति वर्ण का, वर्ग का, जहां भेद ना होय।
मनुज मनुज सब एक से, शुद्ध धरम है सोय॥

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

करमकांड मँह रत रह्यो, कटी न मन री काट।
सुद्ध धरम धारण कर्‌यो, निरमळ हुयो निराट॥
मिथ्या कियाकांड मँह, दीन्यो जीवन खोय।
हवा सुद्ध ह्वै हवन स्यूं, चित्त सुद्ध ना होय॥
देख बिच्यारै धरम री, माटी दीनी छेत।
निकमै कियाकांड नै, मान्यो धरम अचेत॥
मिथ्या सारी रूढियां, करमकांड रा कर्म।
जीवन मँह उतरै बिना, सम्यक हुवै न धर्म॥
विमल धरम धारण कर्‌यां, धरम सहायक होय।
देव ब्रह्म अर ईस सब, आपै रक्छक होय॥
हिंदू हिंदू ही रवै, मुस्लिम मुस्लिम होय।
धारण करकै धरम नै, मानस उजळो होय॥

देबेनरा मून्दड़ा परिवार
गोश्वारा रोड, पंडित मेघराज मार्ग,
विराट नगर, नेपाल.
फोनः ०९९-२१-५२७६७१
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, चैत्र पूर्णिमा, १३ अप्रेल, २००६**

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-, 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