साधकों का
मासिक प्रेरणा

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

बुद्धवर्ष 2554, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, 21 दिसंबर, 2010 वर्ष 40 अंक 6

For Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

पुब्बे हनति अत्तानं, पच्छा हनति सो परे।
सुहतं हन्ति अत्तानं, वीतंसेने'व पक्खिमा॥

थेरगाथा, वसभोथेरो - १३९.

[मूढ़ व्यक्ति] पहले अपना हनन करता है, तत्पश्चात किसी और का। वैसे ही जैसे कि चिड़ीमार का पालतू पक्षी [पहले] अपना भलीप्रकार सर्वनाश कर लेता है।

धर्म सनातन

जो कर्तव्य है वह धर्म है, जो अकर्तव्य है वह अधर्म। या यों कहें जो करणीय है वह धर्म है, जो अकरणीय है वह अधर्म। उन दिनों अकरणीय के लिए एक शब्द और प्रयोग में आता था - विनय। २६०० वर्ष के लंबे अंतराल में भाषा बदल जाती है, भाषा के शब्द बदल जाते हैं, शब्दों के अर्थ बदल जाते हैं। आज की हिंदी में विनय कहते हैं विनम्रता को। विनय शब्द का एक प्रयोग प्रार्थना के लिए भी होता था। परंतु उन दिनों की जनभाषा में विनय कहते थे दूर रहने को, यानी वह अकुशल कर्म जिससे दूर रहा जाय, विरत रहा जाय। इस अर्थ में भगवान बुद्ध की शिक्षा "धर्म और विनय" कहलाती थी। यानी वह शिक्षा जो बताती है कि क्या धर्म है? क्या विनय है? क्या धारण करने योग्य है? क्या दूर रखने योग्य है? क्या करणीय है? और क्या अकरणीय है?

निस्संदेह करणीय वह है जो हमें भी सुखी रखे, औरों को भी सुखी रखे। हमारा भी मंगल कल्याण करे, औरों का भी मंगल कल्याण करे। और अकरणीय वह है जो हमारी भी सुख-शांति भंग करे, औरों की भी सुख-शांति भंग करे। हमारा भी अमंगल करे औरों का भी अमंगल करे। इस कसौटी पर कस कर जो जो कर्म किए जायँ वे धर्म और जिन-जिन कर्मों को त्यागा जाय वे विनय।

इसी समझावन में धर्म शब्द का अर्थ विशद हो गया। जो करणीय है उसका करना तो धर्म है ही, परंतु जो अकरणीय है उसका न करना भी धर्म है। यानी धर्म तो धर्म है ही, विनय भी धर्म है। धर्म के इस व्यापक अर्थ का प्रयोग करते हुए ही भगवान कहते हैं -

अकुसलानं धम्मानं विनयाय धम्मं देसेमि।

- अकुशल चित्तवृत्तियों से दूर रहने के लिए मैं धर्म उपदेशता हूं।

अतः कुशल चित्तवृत्तियों का धारण भी धर्म और अकुशल चित्तवृत्तियों का निवारण भी धर्म। कुशल चित्तवृत्तियों के धारण करने से मंगल होता है, अकुशल चित्तवृत्तियों के धारण करने से अमंगल यानी मंगल धर्म और अमंगल धर्म। यह व्याख्या स्पष्ट होने पर धर्म का व्यावहारिक पक्ष स्वतः स्पष्ट हो जाता है।

हम मनुष्य हैं। सामाजिक प्राणी हैं। हमें अनेकों के साथ रहना होता है। गृहस्थ हैं तो अपने स्वजनों-परिजनों के साथ ही नहीं बल्कि समाज के अन्य लोगों के साथ भी रहना होता है। गृहत्यागी संन्यासी है तो भी लोक संपर्क तो बनाए ही रखना होता है। औरों के साथ रहते हुए हम स्वयं कुशलतापूर्वक रह सकें तथा औरों की कुशलता में सहयोगी बन सकें, यही आदर्श मानवी जीवन है। इसे ध्यान में रखते हुए शरीर और वाणी से कोई भी ऐसा कर्म नहीं करें, जिससे औरों की सुख-शांति भंग हो, औरों का अकुशल हो, अमंगल हो। अतः हम १) हत्या नहीं करें। २) चोरी नहीं करें। ३) व्यभिचार नहीं करें। ४) न झूठ बोल कर किसी को ठगें, न कटु कठोर वचन बोल कर किसी का मन दुखाएं, न परनिंदा अथवा चुगलीभरी वाणी बोल कर व्यक्तियों का पारस्परिक मैत्रीभाव तुड़वा दें। ५) नशा पता न करें क्योंकि नशे पते के आधीन हो कर हम यह सोच समझ भी नहीं पाते कि क्या करणीय है और क्या अकरणीय!

शरीर और वाणी के इन पांच दुष्कर्मों से विरत रहने का उपदेश देते हुए यह समझाया गया कि जैसे किसी व्यक्ति द्वारा तुम्हारे प्रति किया गया कोई दुष्कर्म तुम्हें अच्छा नहीं लगता, वैसे ही तुम्हारे द्वारा दूसरों के प्रति किया गया वैसा ही दुष्कर्म उन्हें कैसे अच्छा लगेगा? अतः औरों को अपने समान समझ कर कोई ऐसा काम नहीं करें जिससे कि उन्हें दुःख पहुँचे।

इसी को समझाने के लिए यह भी कहा गया कि किसी की हत्या करके, किसी की कोई प्रिय वस्तु चुरा कर या छीन कर, किसी के पति या पत्नी से व्यभिचार कर के, किसी को असत्य भाषण द्वारा ठग कर, किसी को कड़वी वाणी, चुगली की वाणी, परनिंदा की वाणी बोल कर अथवा नशे पते के आधीन हो इन सारे अकरणीय कर्मों को करके जब तुम औरों की सुख-शांति भंग करते हो तब परिवार की सुख-शांति भंग करते हो, समाज की सुख-शांति भंग करते हो। तुम्हें इसी परिवार और समाज के साथ रहना है परंतु परिवार और समाज के ऐसे अशांत वातावरण में तुम कैसे सुख-शांति का जीवन जी सकोगे? परिवार और समाज की सुख-शांति के साथ ही तुम्हारी सुख-शांति जुड़ी हुई है। परिवार और समाज की सुख-शांति बनाए रखोगे तो उस सुखद-शांत वातावरण में तुम भी सुख-शांति ही महसूस करोगे। परिवार और

समाज की सुख-शांति का हनन करोगे तो उस अशांत असुखद वातावरण में तुम भी अशांत और दुखी हो उठोगे।

अतः दुःशील दुराचरण से विरत रहना और शील सदाचरण का जीवन जीना धर्म है। धर्म की बुनियाद है। धर्म के लंबे मार्ग पर उठाया गया पहला कदम है। भगवान भिन्न-भिन्न युक्तियों द्वारा धर्म के इस आवश्यक प्रथम चरण की महत्ता और उपादेयता समझाते हैं। परंतु सब पर इस समझावन का असर इतना गहरा नहीं पड़ता। अतः धर्म के इस बुनियादी और महत्वपूर्ण अंग को और अधिक गहराइयों से समझाते हैं जिससे कि लोग स्वयं अपने हित के लिए ही इसके पालन में लग जायँ।

संसार में और कोई व्यक्ति भी अपने आप से अधिक प्रिय नहीं लगता। हर प्राणी स्वभावतः स्वप्रेमी होता है। हर प्राणी स्वभावतः स्वार्थी होता है। मनुष्य भी एक स्वार्थी प्राणी है। स्वार्थी होने में, यानी अपना अर्थ सिद्ध कर लेने में कोई दोष नहीं है। परंतु हमें यह तो समझ लेना चाहिए कि हमारी वास्तविक अर्थसिद्धि किसमें है? किससे हमारा मंगल सधता है? यदि स्वार्थ साधने के फेर में हमने अपने सही स्वार्थों पर ही कुठाराघात कर दिया तो इससे बढ़ कर नासमझी और क्या होगी?

अपना सही स्वार्थ समझने के लिए हमें अपने बारे में पूरी-पूरी जानकारी प्राप्त करनी होती है और वह भी किसी से सुन कर नहीं और न ही मात्र किसी पुस्तक को पढ़ कर। अपने बारे में सही जानकारी हमें अपने निजी अनुभव से करनी होती है। भगवान ने इसी लिए विपश्यना साधना का अभ्यास करना सिखाया। इस अभ्यास द्वारा अपने बारे में जानते-जानते हम अपनी समस्याओं के बारे में जानने लगते हैं और उनका उचित समाधान पाने लगते हैं। अपने दुःखों का, अपने संतापों का सरलता से निराकरण करने लगते हैं।

यह सब विपश्यना साधना के अभ्यास द्वारा किए गए आत्मदर्शन से फलीभूत होता है। इतिहास के लंबे बहाव में सदियां बीतते-बीतते यह आत्मदर्शन शब्द भी अपना सही अर्थ खो बैठा। आज आत्मदर्शन कहते हैं अपने भीतर किसी काल्पनिक आत्मा के दर्शन को। उन दिनों 'आत्म' शब्द का एक बहुप्रचलित सीधा सरल अर्थ था –'स्व'। अतः आत्मदर्शन माने स्वदर्शन माने अपने बारे में जो सच्चाई है उसे अनुभूति के स्तर पर जानते हुए उसका यथाभूत दर्शन।

स्वदर्शन की इस साधना का पथ बहुत लंबा है, बहुत श्रमसाध्य है। परंतु पथ पर चलना आरंभ कर दें तो अपने बारे में कुछ एक मूलभूत सच्चाइयां शीघ्र ही प्रकट होने लगती हैं। साधक देखता है कि शरीर और वाणी के हर कर्म का उद्गम मन है। कोई अच्छी या बुरी चेतना पहले मन में उपजती है। तदनंतर वह वाचिक कर्म या कायिक कर्म के रूप में प्रकट होती है। मन की अच्छी चेतना का आधार हो तो वाणी या शरीर से किया गया कर्म, सत्कर्म ही होगा और यदि बुरी चेतना का आधार हो तो वह दुष्कर्म ही होगा। अतः इस बात की जानकारी बहुत स्पष्ट होने लगती है कि मन ही प्रमुख है, मन ही प्रधान है, मन ही सारे अच्छे-बुरे कर्मों का अगुआ है।

साधक को यह तथ्य भी बहुत स्पष्ट ज्ञात होने लगता है कि पहले क्रोध, कोप, द्रोह, द्वेष, दुर्भावना जैसे विकार मन में जागते हैं तब शरीर से किसी की हत्या की जाती है। चोरी करने के पहले लोभ और व्यभिचार करने के पहले मन में वासना का विकार जागता है। झूठ बोलने के पहले मन में भय, लोभ अथवा अहंकार जैसा कोई विकार जागता है। नशापता करने के पहले मन में आसक्ति जागती है। अतः यह स्पष्ट है कि कायिक या वाचिक दुष्कर्म पीछे होता है, पहले मानसिक दुष्कर्म होता है। स्वानुभूति से साधक यह भी जानने लगता है कि मन में जैसे ही कोई विकार जागता है, चाहे क्रोध जागे या लोभ, चाहे वासना जागे या अन्य कोई विकार, मन तत्काल अपनी समता खो देता है, अपनी शांति खो देता है। मन अशांत हो जाता है, व्याकुल हो जाता है। तब यह बात स्वानुभूति के स्तर पर स्पष्ट होती जाती है कि हत्या, चोरी, व्यभिचार, मिथ्या भाषण और नशेपते का सेवन करके हम औरों को जो हानि पहुँचाते हैं, उसके पहले मनोविकार जगा कर अपने आप को हानि पहुँचाने लगते हैं।

तब यह उपदेशों से, यानी परोक्ष ज्ञान से नहीं, बल्कि प्रज्ञा से, यानी प्रत्यक्ष ज्ञान से समझ में आने लगता है कि शील सदाचार के नियमों को तोड़ कर हम पहले अपनी सुख-शांति का हनन करते हैं और उसके बाद ही किसी अन्य को पीड़ा पहुँचा कर उसकी सुख-शांति का हनन करते हैं। और तभी यह भी समझ में आने लगता है कि शील सदाचार का पालन कर के, शरीर और वाणी के दुष्कर्मों से विरत रह कर हम किसी अन्य प्राणी पर कोई एहसान नहीं करते। वस्तुतः हम अपने आप पर ही एहसान करते हैं। अतः शील सदाचार का जीवन जीना औरों के हित में ही नहीं, बल्कि हमारे अपने हित में भी आवश्यक है, अनिवार्य है। यही धर्म है, सार्वजनीन धर्म है। यही ऋत है, निसर्गनियामता है।

इस नियम को तोड़ने पर निसर्ग हमें तत्क्षण दंड देती है। हम बेचैन और व्याकुल हो जाते हैं। धर्म का यह नैसर्गिक नियम केवल हिंदुओं पर या केवल बौद्धों पर अथवा केवल ब्राह्मणों पर या केवल शूद्रों पर ही लागू नहीं होता, सब पर लागू होता है। अतः धर्म न हिंदू है, न बौद्ध। धर्म, धर्म है। सार्वजनीन है। निसर्ग का यह नियम केवल इस वर्तमान काल में सब पर लागू नहीं होता, पूर्व काल में भी लागू होता था और भविष्य में भी सब पर समान रूप से लागू होगा। अतः यह सार्वकालिक है। पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण सर्वत्र लागू होता है। अतः सार्वभौमिक है। धर्म सनातन है।

अच्छा हो, यदि हम इस शुद्ध सनातन धर्म को हिंदू, बौद्ध, जैन, सिक्ख, मुस्लिम, ईसाई आदि नामों से न पुकारें। शुद्ध धर्म को इन साम्प्रदायिक विशेषणों से मुक्त रखें; जाति, गोत्र, कुल, वंश और सर्वअहितकारिणी वर्ण-विभाजक व्यवस्था से मुक्त रखें जिससे कि मनुष्य-मनुष्य के पारस्परिक स्नेह-सौमनस्यता के बीच धर्म के नाम पर कोई दरार न पड़ने पाए। इसी में सब का मंगल है, इसी में सब का कल्याण है।

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

(विपश्यना वर्ष २३, अंक ११, अप्रेल ९४ से साभार)

इंटरनेट पर हिंदी वेबसाइट व हिंदी पत्रिका, मोबाइल पर भी

प्रसन्नता का विषय है कि **इंटरनेट पर** विपश्यना-संबंधी सभी प्रकार की जानकारी निम्न वेबसाइट पर हिंदी में भी उपलब्ध है और इसी प्रकार **"स्मार्ट"** फोन रखने वाले, सारी जानकारियां अपने मोबाइल पर भी देख सकते हैं। क्रमशः इस प्रकार देखें– websites: www.hindi.dhamma.org; www.mobile.dhamma.org

पगोडा में पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में एक-दिवसीय शिविर

सयाजी ऊ बा खिन के ४०वें पुण्य दिवस पर १६ जनवरी, रविवार

(१९ जन. बुधवार के बदले)

समयः प्रातः ११ बजे से अपराह्न ४ बजे तक, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** के बड़े धम्मकक्ष (डोम) में हजारों साधकों और **पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य** में **एक-दिवसीय** शिविर का लाभ उठाएं। कृपया ध्यान दें कि इस विशाल शिविर की व्यवस्था सुचारुरूप से हो और आपको किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसलिए **बिना बुकिंग कराये** न आएं।

बुकिंग संपर्क : **मोबा.** (1) 0 98928 55692, (2) 0 98928 55945,
फोन नं.: 022- 2845-1182, 2845-1170; New- 022-33747501/02.
(फोन बुकिंग समय : प्रातः ११ से सायं ५ तक, प्रतिदिन)
ईमेल: **Registration:** global.oneday@gmail.com;
Online booking: www.vridhamma.org

विपश्यी साधकों के लिए विशेष तीर्थ-यात्रा ट्रेन

भारतीय रेलवे ने **महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस** नामक एक विशेष वातानुकूलित रेलगाड़ी चलायी है जो बुद्ध से संबंधित पवित्र स्थलों -- **लुम्बिनी, बोधगया, सारनाथ, श्रावस्ती, राजगीर तथा कुशीनगर** आदि स्थानों की सितंबर से मार्च तक माह में दो बार **८ दिवसीय** तीर्थ यात्रा कराती है। **विपश्यी विशेष ट्रेन**-- १२-२ से १९-२-२०११ (यात्रा भर वंदना के साथ शिविर जैसा वातावरण होगा).

ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन ने विपश्यी साधकों के लाभार्थ आई. आर. सी. टी. सी. से २१% की विशेष छूट का प्रबंध किया है। विपश्यी साधकों के लिए दो बार सामूहिक साधना का भी प्रबंध होगा। लेकिन यह तभी संभव हो पायगा जब कि एक ट्रेन पर कम से कम दस विपश्यी साधक हों। पहली सामूहिक साधना बोधगया के बोधिवृक्ष के नीचे और दूसरी कुशीनगर में। सामूहिक साधना का समय मंदिर बंद होने के बाद, ताकि आने-जाने वाले यात्रियों से शांति-भंग न हो। और परिसर में कोई अन्य कार्यक्रम न हो।

दिल्ली से छूटने और पहुँचने की तिथियां

छूटने के महीने	छूटने की तिथि	पहुँचने की तिथि
२०११ - जनवरी	८ और २२	१५ और २९
" फरवरी	१२ और २६	१९ फर. और ५ मार्च
" मार्च	१२ और २६	१९ और २ अप्रेल

शुल्क :

आठ दिनों की यात्रा का खर्च तथा पूरा किराया (५ से १२ वर्ष के बच्चों का आधा किराया, परंतु ५ वर्ष से कम उम्र के बच्चों से किराया नहीं लिया जायगा।)

श्रेणी सभी वातानु.	पूरा किराया		छूट देने के बाद लगने वाला किराया	
	रुपये	US$	रुपये	US$
कूपे	५५,२७२/-	११७६	४६,९८१	१०००
प्रथम	४८,६५०/-	१०५०	४१,३५३/-	८९३
द्वितीय	४१,६५०/-	८७५	३५,४०३/-	७४४
तृतीय	३४,६५०/-	७३५	२९,४५३/-	६२५

इसके बारे में **विस्तृत जानकारी और टिकट बुकिंग के लिए संपर्कः--** श्री हेमंत शर्मा +९१-९७१७६४४७९८ या श्री इजहार आलम ९७१७६३५९१२. आई.आर.सी.टी.सी., ग्राउंड फ्लोर, एस.टी.सी. बिल्डिंग १, टॉलस्टोय मार्ग, नई दिल्ली ११०००१. फोन ०११-२३७०-११००, या ०११-२३७०-११०१.
इमेलः arunsrivastava@irctc.com; or buddhisttrain@irctc.com;
website: www.railtourismindia.com/buddha

एक महीने का गहन 'पालि-हिंदी' पाठ्यक्रम

एक महीने का **'पालि-हिंदी'** पाठ्यक्रम प्रारम्भ किया जा रहा है। इस वर्ष यह पाठ्यक्रम **१३अप्रैल २०११** (सुबह) **से १३ मई २०११** (सुबह) तक बिना अवकाश के चलेगा । (छात्रों को ११ अप्रैल २०११ को धम्मगिरि पहुँचना होगा।)

प्रवेश योग्यताएं –

वे साधक जिन्होंने --

१. तीन १०-दिवसीय विपश्यना शिविर तथा एक सतिपट्ठान शिविर किये हों।

२. एक वर्ष से प्रतिदिन दो घंटे की नियमित साधना करते हों ।

३. एक वर्ष से पंचशील का नियमित पालन करते हों ।

४. कम से कम १२ वीं कक्षा उत्तीर्ण होना चाहिए।

आवेदन-पत्र जमा करने की **अंतिम तिथि १५ मार्च २०११** है।

इस पाठ्यक्रम के पंजीकरण हेतु क्षेत्रीय आचार्य / वरिष्ठ सहायक आचार्य की अनुमति होनी आवश्यक है।

विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि पर पालि प्रशिक्षण

'वर्ष २०११ के लिए विज्ञप्ति'

तीन महीने का गहन 'पालि-अंग्रेजी' प्रारंभिक पाठ्यक्रम

इस वर्ष तीन महीने का **'पालि-अंग्रेजी'** पाठ्यक्रम **१५ मई २०११** (सुबह) **से १५ अगस्त २०११** (सुबह) तक प्रारम्भ किया जा रहा है। (विदेशी छात्रों को **"छात्र वीसा"** के साथ १४ अप्रैल या इससे पहले आना अनिवार्य है।)

(नियम तथा प्रवेश योग्यताएं उपरोक्त गहन 'पालि-हिंदी' पाठ्यक्रम जैसी)

विपश्यना साहित्य और सीडीज की ऑनलाइन खरीददारी
Online Purchase (Books and CDs)

विपश्यना संबंधी सारा साहित्य, सीडीज और डीवीडीज, सभी प्रमुख भाषाओं में नेट पर उपलब्ध हैं। साधक इन्हें ऑनलाइन खरीद सकते हैं। नीचे लिखे वेबसाइट को खोलते ही विपश्यना संबंधी जानकारियों की भरपूर सूची और सामग्री दिखायी देगी। किसी प्रकार की सूची देखना है या कोई खरीददारी करनी है, वहां क्लिक करें और वहां के निर्देशानुसार (फालो) करते जायँ।

कुछ साहित्य और विपश्यना पत्रिकाएं आदि (हिंदी, अंग्रजी तथा अन्य भाषाओं में भी) मुफ्त उपलब्ध हैं। उनकी **पीडीएफ (PDF)** फाइल को ऑनलाइन पढ़ सकते हैं, प्रिंट कर सकते हैं या किसी को उसकी लिंक भेज सकते हैं। इंटरनेट की सुविधा का लाभ उठाएं और अपने तथा अनेकों के मंगल में सहायक बनें! मंगल हो! Website: http://www.vridhamma.org/

भूल सुधार

गत माह की पत्रिका में कार्तिक के स्थान पर मार्गशीर्ष पूर्णिमा छप गया था। भूल के लिए खेद है।

मंगल मृत्यु

नेपाल के ९६ वर्षीय वयोवृद्ध आचार्य श्री यदुकुमार सिद्धि ने गत ९ नवंबर को अत्यंत शांतिपूर्वक अपना शरीर छोड़ा। उन्हें कोई विशेष रोग नहीं था। अंतिम क्षणों तक दूसरों की सेवा और मंगल के लिए काम करते रहे। उन्होंने अपना पहला शिविर बोधगया में विपश्यना के प्रारंभिक दिनों में ही किया था और नेपाल में विपश्यना ले जाने और प्रथम विपश्यना केंद्र की स्थापना में प्रमुख भूमिका निभायी थी। तत्पश्चात सहायक आचार्य, वरिष्ठ सहायक आचार्य तथा पूर्ण आचार्य के रूप में अनेकों को धर्मलाभ ले सकने में सहायक हुए। उनकी धर्मसेवाओं का महान पुण्यफल निश्चित ही उनकी चिरस्थायी सुख-शांति में सहायक होगा। उनका खूब मंगल हो!

Registered No. NSK/46/2009-2011

WPP Postal License No. AR/Techno/WPP-05/2009-2011

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. Mr. Peter Simpson, *USA*

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. डॉ. लखीचंद बिरला, धुले
२. श्रीमती रंभाबेन भूडिया, भुज
३. श्री के. नरहरि, निजामाबाद
४-५. श्री धीरज एवं श्रीमती कुसुम सावला, भुज
6. Daw Mi Mi Myine, *Myanmar*
7. U Hla Min Oo, *Myanmar*
8. U Khin Maung Soe, *Myanmar*
9. Ms. Helena Anliot, *Sweden*
10. Mr. Rob Burt, *New Zealand*
11. Mr. Craig Baugh, *USA*

बालशिविर शिक्षक

१. श्री भवानजी गाला, कच्छ
२. श्रीमती अंजली सोलंकी, कच्छ
३. श्री अविनाश गुप्ता, गांधीधाम
४. श्रीमती कंचन पटेल, कच्छ
५. श्री शिवजी कन्नार, कच्छ
६. श्रीमती पुष्पाबेन जोशी, कच्छ
७. श्रीमती पद्मा जैन, कच्छ
८. श्री नत्थूभाई पटेल, कच्छ
९. श्री प्रमोद भोवाटे, चंद्रपुर
१०. श्री गोपाल जनबंधु, नागपुर
११. सुश्री आशा कोशटी, यवतमाल
१२. श्रीमती शारदा रायपुरे, चंद्रपुर
१३. श्री सिद्धार्थ राउत, नागपुर
१४. श्रीमती सीमा शिरपुरकर, नागपुर
15. Ms. Takako Tsuchiya, *Japan*
16. Mr. Richardo Lee, *Malaysia*
17. Ms. Alexandra Lapierre-Fortin, *Canada*

नूतन वर्षाभिनंदन

हर वर्ष की तरह अनेक साधकों की ओर से दीपावली एवं 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

अपना भी होवे भला, भला सभी का होय।
जिससे जग का हो भला, धरम शुद्ध है सोय॥

जात वर्ण का, गोत्र का, जहां भेद ना होय।
जो सब का, सब के लिए, धरम सत्य है सोय॥

कुदरत का कानून है, सब पर लागू होय।
जो मन को विकृत करे, वो ही व्याकुल होय॥

जब जब जगे विकार मन, तब तब हो बेचैन।
हिंदू हो या बौद्ध हो, मुस्लिम हो या जैन॥

सत्य सनातन धर्म में, फेरफार ना होय।
जैसा कल था, आज है, वैसा ही कल होय॥

धरम बंधु है, स्वजन है, सखा सहायक मीत।
धारण कर ले धर्म को, जो अपने से प्रीत॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड
८, मोहता भुवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

जात पात कै जाल मँह, उलझ, हुयो बदहाल।
तोड़ वरण की बेड़ियां, बेगो होस सँभाल॥

यो निसर्ग को नियम है, धरम सनातन सोय।
ज्यूं ही जगै विकार मन, त्यूं ही ब्याकळ होय॥

मन मँह मैल जगावतां, स्वारथ सिध ना होय।
अपणो भी अनरथ हुवै, सैं को अनरथ होय॥

पहलां क्रोध जगावसी, हत्या करसी फेर।
पहलां लोभ जगावसी, चोरी करसी फेर॥

जगै वासना चित्त मँह, पाछै ह्वै व्यभिचार।
दुराचार पाछै हुवै, पहलां जगै विकार॥

पहलां निज अनहित करै, मन मँह मैल जगाय।
पाछै जन अनहित करै, जन मन सांति मिटाय॥

एक साधक
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 2554,** **मार्गशीर्ष पूर्णिमा,** 21 **दिसंबर, 2010**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/46/2009-2011**

Licensed to post **without Prepayment of postage** -- WPP Postal License No. AR/Techno/WPP-05/2009-2011
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, 243712, 243238.
फैक्स : (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org