साधकों का
मासिक प्रेरणा

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

बुद्धवर्ष 2554, पौष पूर्णिमा, 19 जनवरी, 2011 वर्ष 40 अंक 7

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

धम्मवाणी

सुद्धा सुद्धेहि संवासं, कप्पयव्हो पतिस्सता।
ततो समग्गा निपका, दुक्खस्सन्तं करिस्सथ॥
– सुत्तनिपात २८५, धम्मचरियसुत्तं

– शुद्ध व्यक्ति शुद्धों की संगति करे। यों मिलजुल कर रहने वाला समझदार व्यक्ति दु:खों का अंत कर देगा।

वास्तविक धर्म – (१)

हमने देखा कि धर्म शब्द का मौलिक अर्थ होता है – विश्व के नैसर्गिक नियम, यानी कुदरत के कानून। जैसे कि भगवान बुद्ध ने कहा – **इमस्मिं सति इदं होति,** यानी यह कारण हो तो यह परिणाम आता है। ऐसे ही – **इमस्मिं असति इदं न होति,** यानी यह कारण न हो तो यह परिणाम नहीं आता। इसी व्याख्या को लेकर धर्म का यह अर्थ स्वाभाविक रूप से प्रचलित हो गया कि **इदं कातब्बं, इदं न कातब्बं,** यानी यह जो धर्म है वह करणीय है, और यह जो अधर्म है वह अकरणीय है। *– (दी.नि. अट्ठ. २.१३४)*

क्योंकि अकुशल कर्म करने पर दु:खद परिणाम ही आते हैं। **दुक्खविपाकलक्खणं.. अकुसलपदानि..,** यानी जिस कर्म के फल का लक्षण दु:ख है वह अकुशल है, अत: अधर्म है। अकुशल कर्मों का करना अमंगलकारी ही है। *– (धम्मसङ्गणी अनुटीका, पृ. ३२)*

कुशल कर्म करने पर सुखद परिणाम ही आते हैं, यानी कुशल कर्मों का करना उत्तम मंगल है। **सुखविपाकअनवज्जकुसलपदानं**, यानी जिस कर्म के फल का लक्षण सुख है वह कुशल है, अत: धर्म है।

'धर्म' शब्द की इसी व्याख्या के आधार पर भगवान ने गृहस्थों के लिए मंगलसूत्र का उपदेश दिया –

असेवना च बालानं, यानी धर्म को न समझने वाले, न पालन करने वाले, अज्ञानी लोगों की संगत अमंगलकारी है, अत: अधर्म है। इससे विरत रहना, यानी दूर रहना उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

पण्डितानञ्च सेवना, यानी जो धर्म के सही अर्थ को समझते हैं और उसका पालन करते हैं ऐसे पंडित, यानी ज्ञानी लोगों की संगत करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

पूजा च पूजनेय्यानं, यानी धर्मिष्ठ पूजनीय संतों की पूजा करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

पतिरूप देसवासो च, यानी धर्मपालन की सुविधा वाले स्थान पर निवास करना करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

पुब्बे च कतपुञ्ञता, यानी पूर्वजन्मों में किये गये पुण्यकर्मों का संचय उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

अत्तसम्मापणिधि च, यानी अपने आपको सम्यकरूप से समाहित रखना करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

बाहुसच्चञ्च सिप्पञ्च, यानी अनेक विद्याओं का अर्जन, शिल्पकलाओं की निपुणता करणीय हैं। ये उत्तम मंगल हैं। अत: धर्म हैं।

विनयो च सुसिक्खितो, यानी विनीत और सुशिक्षित होना करणीय हैं। ये उत्तम मंगल हैं। अत: धर्म हैं।

सुभासिता च या वाचा, यानी वार्तालाप में सुभाषी होना करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

माता-पितु उपट्ठानं, यानी माता-पिता की सेवा करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

पुत्तदारस्स सङ्गहो, यानी पत्नी और संतान का पालन-पोषण करते हुए उन्हें साथ जोड़ कर रखना करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

अनाकुला च कम्मन्ता, यानी आकुल-व्याकुल करने वाले व्यवसायों से विरत रहना करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

दानञ्च धम्मचरिया च, यानी दान और धर्माचरण करणीय हैं। ये उत्तम मंगल हैं। अत: धर्म हैं।

ञातकानञ्च सङ्गहो, यानी बंधु-बांधवों को अपने साथ जोड़े रखना करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

अनवज्जानि कम्मानि, यानी निर्दोष कर्म करणीय हैं। ये उत्तम मंगल हैं। अत: धर्म हैं।

आरती विरती पापा, यानी तन-मन से पापकर्मों की विरति करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

मज्जपाना च संयमो, यानी मादक पदार्थों के सेवन से विरत रहना करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

अप्पमादो च धम्मेसु, यानी कुशल धर्मों के पालन में सजग रहना करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अत: धर्म है।

गारवो च निवातो च, यानी पूजनीय व्यक्तियों को गौरवान्वित करना और उनके प्रति विनीत रहना करणीय हैं। ये उत्तम मंगल हैं। अत: धर्म हैं।

सन्तुट्ठि च कतञ्ञुता, यानी जो प्राप्त हो उसी से संतुष्ट रहना और किसी के द्वारा किये उपकारों के प्रति कृतज्ञ होना करणीय हैं। ये उत्तम मंगल हैं। अत: धर्म हैं।

कालेन धम्मस्सवनं, यानी समय-समय पर धर्म-श्रवण करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अतः धर्म है।

खन्ती च सोवचस्सता, यानी क्षमाशील और आज्ञाकारी होना करणीय हैं। ये उत्तम मंगल हैं। अतः धर्म हैं।

समणानञ्च दस्सनं, यानी शुद्ध धर्म का उपदेश देने वाले श्रमण-संतों का सान्निध्य करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अतः धर्म है।

कालेन धम्मसाकच्छा, यानी उचित समय पर अंधविश्वास और अंधश्रद्धा से विमुक्त हुए शुद्ध धर्म पर भी कोई शंका हो तो उसके बारे में परामर्श करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अतः धर्म है।

तपो च ब्रह्मचरियञ्च, यानी तपस्या और ब्रह्मचर्य का पालन करणीय हैं। ये उत्तम मंगल हैं। अतः धर्म हैं।

अरियसच्चान दस्सनं, यानी चारों आर्य-सत्यों की अनुभूति करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अतः धर्म है।

निब्बानसच्छिकिरिया च, यानी निर्वाण का साक्षात्कार करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अतः धर्म है।

फुट्ठस्स लोकधम्मेहि, चित्तं यस्स न कम्पति, यानी (लाभ-हानि, यश-अपयश, निंदा-प्रशंसा और सुख-दुःख) इन सांसारिक लोक-धर्मों का, यानी अनचाही और मनचाही सभी परिस्थितियों का, स्पर्श होने पर निष्कंप रहना करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अतः धर्म है।

असोकं विरजं खेमं, यानी निःशोक, निर्मल और योगक्षेमपूर्ण जीवन जीना करणीय हैं। ये उत्तम मंगल हैं। अतः धर्म हैं।

एतादिसानि कत्वान, सब्बत्थमराजिता।

– यानी ऐसे कुशल कर्म करते हुए सर्वत्र अपराजित रहना करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अतः धर्म है।

सब्बत्थ सोत्थिं गच्छन्ति, तं तेसं मङ्गलमुत्तमं॥

– यानी सर्वत्र स्वस्ति के मार्ग पर आरूढ़ रहना करणीय है। यह उत्तम मंगल है। अतः धर्म है।

ऐसे उत्तम मंगलमय धर्मों का पालन सभी गृहस्थों के लिए कल्याणकारी है।

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

श्री रामसिंहजी की शरीर-च्युति

पूज्य श्री रामसिंहजी सद्धर्म के प्रबल समर्थक थे। विपश्यना अभियान के भी सशक्त स्तंभ थे। १८ दिसंबर, २०१० की रात ८:३० बजे जयपुर में उनका पार्थिव शरीर शांत हुआ।

पूज्य गुरुदेव श्री गोयन्काजी ने म्यंमा से आने पर चालीस वर्ष पूर्व महात्मा गांधीजी के सेवाग्राम आश्रम में एक शिविर संचालित किया। उसमें सम्मिलित सभी लोग लाभान्वित होकर प्रसन्न हुए। उनमें से कुछ लोग गांधीजी के सहयोगी थे। उन्होंने आग्रह किया कि समीप ही पवनार आश्रम में गांधीजी के परम शिष्य पूज्य श्री विनोबाजी रहते हैं। कृपया चल कर उनसे भी मिल लें। श्री गोयन्काजी भारत के लिए नये थे। वे भी यहां के संतों से मिलने के लिए आतुर थे। अतः वे पूज्य श्री विनोबाजी से मिलने गये। मिलने पर जब पूज्य विनोबाजी ने सुना कि विपश्यना से मन के विकार दूर होते हैं तब यह उन्हें ठीक नहीं लगा। उनका मानना था कि मन के विकार तो प्रभु की कृपा से ही दूर होते हैं। उसके लिए कोई तकनीक नहीं हुआ करती।

उसके बाद उन्होंने यह चुनौती दी कि यदि विपश्यना द्वारा मन की शुद्धि होती है तो अनुशासन-विहीन विद्यार्थियों और जेल के खूंखार कैदियों के स्वभाव में परिवर्तन होने पर ही इसे स्वीकार करूंगा। पूज्य गोयन्काजी ने उनकी यह चुनौती स्वीकार की। पूज्य श्री विनोबाजी ने बोधगया के पास बगहा में उनके एक स्कूल में शिविर लगवाने का प्रबंध करवाया जिसका संचालन बोधगया के समन्वय आश्रम की देखरेख में होता है। विपश्यना के अभ्यास से बिगड़ैल विद्यार्थियों के आचरण में बहुत सुधार आया। पूज्य विनोबाजी खुश हुए। परंतु जेल में शिविर लगवाने का प्रबंध नहीं हो सका। जेल के नियमानुसार जो व्यक्ति कैदी न हो, वह रात को जेल में नहीं रह सकता। जबकि विपश्यना के प्रशिक्षण में आचार्य को रात-दिन साधकों के साथ रहना अनिवार्य है। अतः चाहते हुए भी यह कार्यक्रम नहीं हो सका।

कुछ समय पश्चात जयपुर के एक शिविर में श्री रामसिंहजी अपनी पत्नी श्रीमती जगदीशकुमारीजी के साथ सम्मिलित हुए। अनुभव करके उन्होंने देखा कि यह तो ऐसी सार्वजनीन विद्या है, जिसमें सांप्रदायिकता का नामोनिशान नहीं। यह हमारे देश के लिए बहुत अनुकूल और उपयोगी है। तब गुरुजी ने उनसे कहा कि सचमुच विपश्यना सब के लिए है। किसी एक संप्रदाय के लिए नहीं। आप होम सेक्रेटरी हैं। जेल के नियमों में सुधार करके ऐसी व्यवस्था करें ताकि जेल के खूंखार कैदियों के लिए कोई शिविर लगाया जा सके और पूज्य श्री विनोबाजी की चुनौती का परिणाम देखा जा सके। श्री रामसिंहजी ने ऐसा ही किया। जयपुर की केंद्रीय जेल में एक के बाद एक दो शिविर लगे। कैदियों में हुए सुधार आश्चर्यजनक थे। परंतु तब तक श्री विनोबाजी का शरीर शांत हो चुका था।

इन दोनों शिविरों के परिणाम देख कर कालांतर में भारत की अनेक जेलों में शिविर लगाने की मांग उठी। दिल्ली की प्रसिद्ध तिहाड़ जेल में अनेक शिविर लगे और वहां विपश्यना केंद्र की भी स्थापना हो गयी। भारत के बाहर विदेशों में कैदियों के शिविर लगने लगे और वहां भी जेलों में अनेक विपश्यना केंद्र स्थापित हो गये। कैदियों का बहुत कल्याण हुआ। इसका सारा श्रेय श्री रामसिंहजी को ही जाता है।

इसके अतिरिक्त होम सेक्रेटरी होने के कारण उन्होंने अपने मंत्रालय के तथा अन्य मंत्रालयों के सरकारी अधिकारियों को विपश्यना के लिए प्रेरित किया। इसके अच्छे परिणाम आने लगे। श्री टंडनजी, श्री अडवियप्पाजी जैसे प्रमुख सरकारी अधिकारी भी सम्मिलित हुए। उन्हें भी बहुत लाभ हुआ। वे भी इसके प्रचार-प्रसार में लग गये। इससे राजस्थान में ही नहीं, बल्कि देश के अन्य राज्यों के अधिकारी और सामान्य कर्मचारी विपश्यना का लाभ लेने लगे। कुछ प्रादेशिक सरकारों ने जी.आर. निकाल कर अपने अधिकारियों और कर्मचारियों को सवैतनिक अवकाश देकर शिविरों का लाभ लेने के लिए

प्रोत्साहित किया। यह सब श्री रामसिंहजी का ही प्रसिद्ध प्रयोग था जो कल्याणकारी साबित हुआ और हुए ही जा रहा है। विपश्यना के पुनर्जागरण के इतिहास में श्री रामसिंहजी सदा अग्रिम और पूज्य माने जायेंगे। उनके प्रति हमारी भावभीनी श्रद्धांजलि और शत-शत नमन!

***पुनश्च**-- अभी-अभी पूज्य श्री रामसिंहजी के परिवार वालों की ओर से उनके बारे में विस्तृत विवरण प्राप्त हुआ है जिसे इस अंक में सम्मिलित कर पाना संभव नहीं है। विपश्यना का अगला अंक पूज्य श्री रामसिंहजी के बारे में विशेषांक के रूप में प्रकाशित होगा।*

मंगल-मृत्यु

पूज्य श्री बचुभाई शाह (काका) का नवसारी में ६ जनवरी की सायं ६ बजे निधन हुआ। वे विपश्यना के १००वें शिविर में पहली बार सम्मिलित हुए और तभी से विपश्यना के प्रबल प्रशंसक और समर्थक हो गये। वे अपने परिवार, मित्रों, परिचितों सहित हजारों के धर्मलाभ ले सकने में सहायक हुए। सहायक आचार्य बनने के पहले अनेकों शिविरों में व्यवस्थापक की महत्त्वपूर्ण भूमिका निभायी और छोटी-से-छोटी बात का ध्यान रखते हुए साधकों की हर प्रकार से सेवा की। हृदयाघात से पीड़ित होने के बावजूद स. आ., वरिष्ठ स.आ. तथा पूर्ण आचार्य बन कर दुर्गम यात्राएं करते हुए अनेक शिविरों का संचालन किया। अणुमाला आणविक अनुसंधान केंद्र में शिविर लगा कर कितने ही वैज्ञानिक सरकारी अधिकारियों सहित सभी वर्ग के लोगों को धर्म से लाभान्वित किया। उनकी अतुलनीय सेवाओं के फलस्वरूप न केवल उनका मंगल हुआ बल्कि ऐसे कर्मठ साधक को पाकर स्वयं विपश्यना भी धन्य हुई। उन्होंने बहुत शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। सभी साधकों की ओर से उनको भी शत-शत नमन!

मेरी मां का निधन

मेरी पूज्या मां श्रीमती कौशल्यादेवी यादव ने लगभग ९० वर्ष की पकी हुई अवस्था में १९ दिसंबर, २०१० को महाप्रयाण किया। याददाश्त कमजोर होने के अतिरिक्त उन्हें कोई बीमारी नहीं थी। उन्होंने अनेक शिविर किये थे और नियमित साधना करती रहती थीं। सीढ़ियां चढ़ जाती थीं फिर भी खाट से उठते हुए गिर पड़ीं और जांघ की हड्डी टूट गयी। मृत्यु के कुछ दिनों पूर्व कमजोरी बढ़ी, पर अंतिम क्षणों तक होश में रहीं। मृत्यु के पश्चात चेहरा इतना शांत था मानो मुस्करा रही हों। पूज्य गुरुदेव की मैत्री काम आयी। धर्म सहायक हुआ। मृतक का मंगल हुआ। हम धन्य हुए। (रामप्रताप यादव)

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

---

विपश्यी साधकों के लिए वार्षिक धर्म-यात्रा

भारतीय रेलवे दिल्ली से **महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस** नामक विशेष वातानुकूलित रेलगाड़ी चलाती है जो **माह में दो बार** बुद्ध से संबंधित पवित्र स्थलों— *लुम्बिनी, बोधगया, सारनाथ, श्रावस्ती, राजगीर तथा कुशीनगर* आदि स्थानों की सितंबर से मार्च तक **८-दिवसीय** तीर्थ-यात्रा कराती है।

परंतु साधकों की **वार्षिक धर्म-यात्रा** के लिए **"विपश्यना स्पेशल ट्रेन"** का प्रबंध किया है जिसमें सामूहिक साधनाएं भी होंगी। पहली स्थानीय सामूहिक साधना बोधगया के बोधिवृक्ष के नीचे और दूसरी कुशीनगर में।

"विपश्यना स्पेशल ट्रेन" की तिथियां (साधकों के लिए)

छूटने के वर्ष	दिल्ली से छूटने की तिथि	दिल्ली पहुँचने की तिथि
२०११	१२ फरवरी, २०११ से	१९ फरवरी, २०११
२०१२(अनिश्चित)	२५ फरवरी, २०१२ से	४ मार्च, २०१२

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।)

सभी श्रेणी वातानुकूलित	पूरा किराया		साधकों को 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
२-टियर	४१,६५०/-	८७५	३५,४०३/-	७४४
३-टियर	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 प्रारंभ 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 प्रारंभ 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)

Registered No. NSK/46/2009-2011

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

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/

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य

१. श्री मोहनराज अडला, हैदराबाद
धम्मखेत्त एवं आंध्रप्रदेश के *क्षेत्रीय आचार्य की सहायता* की सेवा

२. श्रीमती सबरीना कटकम, हैदराबाद
धम्म नागाज्जुन की सेवा एवं दक्षिण भारत में *सहायक आचार्य प्रशिक्षण* की सेवा

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्रीमती ज्योति दिनेशचंद्र देशमुख, नागपुर
२. श्री जयंत मनकर, यवतमाल

बालशिविर शिक्षक

1. Ms. Petra Rumpp, *Germany*
2. Ms. Yanny Hin, *USA*

दोहे धर्म के

जो चाहे दुखड़े मिटें, रहे सदा खुशहाल।
तन से मन से वचन से, शुद्ध धर्म ही पाल॥

हिन्दू हो या बौद्ध हो, मुस्लिम हो या जैन।
शुद्ध धर्म का पथिक हो, रहे सुखी दिन रैन॥

विपदा में ही धर्म की, सही परीक्षा होय।
मन मैला होवे नहीं, तो ही मंगल होय॥

जब पासे उलटे पड़ें, कर मेहनत जी तोड़।
पर श्रम के परिणाम को, छोड़ धरम पर छोड़॥

मंगल पथ है धर्म का, करे जगत कल्याण।
कदम कदम जो भी चले, पावे पद निर्वाण॥

धर्म हमारा बंधु है, सखा सहायक मीत।
चलें धरम की रीत ही, रहे धरम से प्रीत॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) 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

अपणो भी पालण करै, पाळै निज परिवार।
रोजी पेसो जो हुवै, हुवै सुद्ध ब्योहार॥

पर सेवा स्यूं सुख मिलै, पर पीड़न दुख होय।
कुदरत रो कानून है, कदे न झूठो होय॥

पल पल जाग्रत ही रवै, सुद्ध सत्य रो बोध।
मन री समता थिर रवै, तो ही दुक्ख निरोध॥

अणचाही परगट हुयी, मुरझा गयो हुलास।
मनचाही होयी नहीं, मनड़ो हुयो उदास॥

सुख दुख आता ही रवै, ज्यूं आवै दिन रैन।
तूं क्यूं खोवै बावळा! अपणै मन री चैन॥

सुख आयां जाग्रत रवै, दुख मँह निरभय होय।
यो हि माप है धरम रो, हरख सोक नहिं होय॥

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, **पौष पूर्णिमा, 19 जनवरी, 2011**

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

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- WPP Postal Licence 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

दुक्खविपाकलक्खणं वुत्तं। इतो परं "दुक्खो विपाको एतेसन्ति दुक्खविपाका"तिआदिना सुखविपाकअनवज्जकुसलपदानं ठाने दुक्खविपाकसावज्जअकुसलपदानिठपेत्वा .....

– (धम्मसङ्गणी अनुटीका)