साधकों का
मासिक प्रेरणा

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

बुद्धवर्ष 2554, माघ पूर्णिमा, 18 फरवरी, 2011 वर्ष 40 अंक 8

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

धम्मवाणी

कोधनो उपनाही च, पापमक्खी च यो नरो।
विपन्नदिट्ठि मायावी, तं जञ्ञा वसलो इति॥
– सुत्तनिपात १.७, वसलसुत्त

जो व्यक्ति क्रोधस्वभावी है, वैरभाव से जुड़ा हुआ है, औरों के प्रति पापमय दुर्भावना रखता है, जो मिथ्यादृष्टि वाला मायावी है; उसे ही नीच जानो।

(विशेषांक-- पूज्य श्री रामसिंह जी)

परम तपस्वी श्री रामसिंहजी

जब मैंने बेटी जगदीश कुमारी का यह सुखद बयान पढ़ा कि श्री रामसिंहजी की छाती पर जब उसने रात के २:३० बजे हाथ रखा तब उसे गर्म पाया। ऐसी अवस्था बहुत तपे हुए विपश्यी की ही होती है। मुझे अपनी माता रामीदेवी की चिकित्सा और शरीर-च्युति की घटना याद आती है। उन्हें फेफड़े में कैंसर हो गया था, जिसकी भयंकर पीड़ा होती है। पर उन्होंने इस अवस्था में कभी मुँह से ओह तक नहीं किया। डॉ. ओम प्रकाशजी हमारे परिवार के अभिन्न अंग होने के कारण उनका उपचार कर रहे थे। इतनी भयंकर पीड़ा में भी उन्होंने कष्ट का प्रकाशन नहीं किया। एक बार डॉ. ओम प्रकाशजी ने रंगून के बड़े डॉ. कर्नल मिंन सैं को सलाह के लिए बुलाया। वे भी देख कर चकित हो गये। उन्होंने पूछा कि मां तुझे नींद बराबर आती है? उत्तर मिला नहीं। तब दोनों डॉक्टरों ने समझा कि इतनी भयंकर पीड़ा है कि नींद तक नहीं आती। तब बड़े डॉक्टर ने सोने के लिए दवा लिख दी। उन दिनों दवाओं की कमी थी, अतः उन्होंने दो दवाओं के नाम लिखे कि जो मिले, वह ले आयें। उससे भी नींद न आये तो एक इंजेक्शन देने का आदेश दिया। मां की सेवा में रात-दिन एक नर्स थी। उसने बाजार से दवा मँगवायी तो लाने वाला नासमझी से तीनों दवाएं ले आया और नर्स ने भी नासमझी से इंजेक्शन सहित तीनों दवाएं दे दी। दूसरे दिन जब डॉक्टरजी आये तब नर्स की गलती से चौंके और मां से पूछा कि अब तो नींद आयी होगी। उन्होंने कहा बिल्कुल नहीं। उन्होंने पूज्य गुरुदेव ऊ बा खिन के पास विपश्यना के अनेक शिविर किये थे। अतः पीड़ा को समताभाव से देखती रहती। नींद की आवश्यकता नहीं रही।

प्रतिदिन हमारे परिवार के विपश्यी सदस्य रात दस बजे तक उनके पास बैठ कर साधना करते रहते थे। कुछ दिनों बाद जिस दिन उनका शरीर शांत हुआ, उस दिन उन्होंने हमसे कहा कि सब लोग जाकर सो जाओ। रात १ बजे नर्स ने आकर हमें जगाया और कहा कि मां की नब्ज बिल्कुल चली गयी है। अब ये थोड़ी देर की मेहमान और हैं। हम उनके पास ध्यान करने लगे।

डॉक्टरजी ने मां सयामा और सयाजी को सूचना दी। उन्हें देख कर मां ने दोनों हाथ उठा कर प्रणाम किया। नर्स ने देखा कि उनकी नब्ज अब भी नहीं चल रही है फिर हाथ कैसे उठा? कुछ देर बाद मां ने कहा कि बेटा 'मैं बैठ्यी होस्यूं'। यानी मुझे बैठा दो। डॉक्टरजी ने कहा कि नहीं, यह चंद मिनटों की मेहमान और हैं। अब इन्हें लेटे-लेटे ही प्राण त्यागने दें। फिर उनके मुँह से आवाज निकली, 'बेटा बैठी कर दो'। मैंने समझा कि यह मां की अंतिम इच्छा है, मैंने बल लगाकर बैठा दिया और पूछा कि मां 'अनिस्सा' (अनित्यबोध) है? बरमी में अनित्य को अनिस्सा कहते हैं। उन्होंने झट दाहिना हाथ सिर पर ले जाकर कहा हां 'अनिस्सा' है। यह कहते ही उनका सिर एक ओर लुढ़क गया। यह चार बजे का समय था। उनकी शवयात्रा ८ बजे निकलने वाली थी। डॉ. ओम प्रकाश जी घर के सदस्य होने के कारण तब तक वहीं बैठे रहे।

शवयात्रा के पहले पूरे शरीर को स्नान करा कर कपड़े बदलने का काम उसकी बहू करती है। उसकी बहू यानी मेरी धर्मपत्नी इलायची जब उनका शरीर धोने को उद्यत हुई तब हाथ लगाते ही चौंक गयी और दौड़ती हुई बगल के कमरे में हमारे पास आकर कहने लगी कि मां तो अभी जिंदा है। उनका पूरा शरीर गर्म है। डॉ. ओम प्रकाशजी ने कहा, यह कैसे हो सकता है! हमने भलीभांति चेक किया था। चार घंटे बाद भी शरीर गर्म कैसे रह सकता है? वे पुनः चेक करने गये और देख कर वे भी चकित रह गये कि सचमुच मां का शरीर गर्म है। उनका मृत शरीर ले जाकर दाहक्रिया की गयी। लेकिन यह घटना मुझे अब तक याद है। सच ही रामीदेवी का शरीर गर्म रहा हो, यह बात आश्चर्यजनक अवश्य है, पर असंभव नहीं।

धन्य हैं परम साधक श्री रामसिंहजी! उनकी सद्गति में कोई कैसे अविश्वास कर सकता है।

श्री रामसिंह जी ने मृत्यु के दस वर्ष पूर्व एक अभिलाषा पत्र (Will) लिखा था। इसमें उन्होंने अपनी अनेक अंतिम अभिलाषाओं को व्यक्त किया था। जैसे -

मेरी आयु अब करीब ८३ वर्ष की हो रही है। अंतिम क्षण कभी भी आ सकता है। यह उचित है कि इस विषय पर मैं अपनी स्पष्ट इच्छा, अभिप्राय - लिखित में व्यक्त कर दूं।

१. मृत्यु का क्षण बड़ा शुभ और मंगल का माना जाय। यह क्षण कभी शोक का नहीं।

२. यदि मृत्यु जयपुर के बाहर हो तो शव (body) को जयपुर लाने की आवश्यकता नहीं। वहीं दाह संस्कार कराने का निर्देश दे देवें। यह संदेश उन्हें दें जिनसे मृत्यु की सूचना मिली है। दाह संस्कार में किसी परंपरा या रूढ़ि का अनुसरण न करें। उन्हें संक्षिप्त में बता दें कि अंतिम संस्कार में शरीर को अग्नि में दाह करना ही है।

३. मृत्यु के बाद घर में शोक का वातावरण न बने। मेरे स्वयं के लिए भी मृत्यु की घड़ी मंगलदायक ही होगी। ८३ वर्ष के इस जर्जर शरीर को और अधिक खींचना भारी ही लगता था। कार्य क्षमता की उत्तरोत्तर कमी हो रही थी।

४. मेरी धर्मपत्नी, पुत्र, पुत्रियां, पुत्र-वधुओं - सभी इस अंतिम घड़ी पर दुःख और शोक की छाया न पड़ने दें। इस घड़ी को शुभ ही मानें। अपने पहनने के कपड़ों पर या घर की सामान्य साज सज्जा पर भी शोक की छाया न झलके। कोई भी परिवार का सदस्य सिर का मुंडन न कराये, न सफेद साफा कपड़े धारण करे। मेरे विचार में इससे घृणित और कुत्सित कोई अन्य परंपरा नहीं है।

५. किस परिस्थिति में मृत्यु का क्षण आये यह कहना बड़ा कठिन है। मृत्यु के बाद शरीर के कपड़े बदल दें। रोज-रोज के पहनने के कपड़ों में से ही कपड़े ले लें। मृत शरीर को लकड़ी के सादे पाटे पर लिटा दें। अच्छा हो ध्यान कक्ष का पाटा इस काम में लें। इस पाटे पर लेट कर, बैठ कर खूब ध्यान किया है! अंतिम यात्रा में इसका साथ समाचीन ही होगा!!

६. यदि जयपुर में विद्युत दाह-गृह की सुविधा हो तो उसी का उपयोग करें। इसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि पूरा शरीर अस्थियों तक भस्म हो जाता है। इसमें अस्थि-चयन की कोई विडंबना नहीं। यदि विद्युत गृह की सुविधा न हो तो जयपुर के आदर्श नगर श्मशान गृह का उपयोग करें।

७. मृत्यु से संबंधित दसवें, ग्यारहवें, बारहवें दिन किसी प्रकार के भोज की व्यवस्था न करें। न कोई परंपरागत कर्मकांड - ये सभी कुत्सित प्रथाएं हैं।

८. अनाथालय के भोजनालय में दान देकर सहयोग दें।

(रामसिंह)

श्री रामसिंहजी ने जो अभिलाषा (इच्छा) पत्र लिखा था उसमें उनके शरीर की दाहक्रिया सनातनी कर्मकांड से न करवा कर, आर्यसमाज की रीति से कराने का आदेश दिया था। आर्यसमाज से विपश्यना का बहुत सामीप्य होने से कारण अनावश्यक कर्मकांडों से मुक्त है। इस अभिलाषा में उनके परिवार ने पूरा साथ दिया। परिवार के सभी सदस्य विपश्यी साधक होने के कारण उनके साथ बैठ कर साधना करते रहे। सूत्रों तथा धर्म के दोहों का पाठ चलता रहा, जिससे वातावरण धर्ममय बना रहा। कई दिनों तक भूख की पीड़ा के बावजूद उन्होंने मन की समता बनाये रखी और संत कबीर का यह दोहा सिद्ध किया--

देह धरे का दंड है, सब काहू को होय।
ज्ञानी भुगते ज्ञान ते, रोगी भुगते रोय।।

अंतिम दिनों में उन्हें मैत्री देते हुए अपने आप से संबंधित अपना एक राजस्थानी दोहा उन्हें सुनाया--

ना मरनै री लालसा, ना जीणै रो लोभ।
समय पक्यां तन छोड़स्यूं, जरा न होसी छोभ।।

यही तो किया उस तपस्वी साधक ने। धन्य हुआ साधक और धन्य हुई विपश्यना ऐसे गंभीर साधक को पाकर!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

(पूज्य श्री रामसिंह जी सद्धर्म के प्रबल समर्थक थे। १८ दिसंबर, २०१० की रात ८:३० बजे जयपुर में उनका पार्थिव शरीर शांत हुआ। विपश्यना के पुनर्जागरण के इतिहास में श्री रामसिंह जी सदा अग्रिम और पूज्य माने जायेंगे। उनके प्रति हमारी भावभीनी श्रद्धांजलि और शत-शत नमन!)

वास्तविक धर्म (२)

भगवान ने जैसे शुद्ध धर्म के मार्ग पर चलने से **मंगलमय उन्नति** होने की सच्चाई पर प्रकाश डाला, वैसे ही अधर्म के मार्ग पर चलने से **अवनति** के परिणामों को भी प्रकाशित किया।

भगवान ने बताया –

सुविजानो भवं होति, – व्यक्ति के उन्नतिशील होने के कारणों को जानना सरल है।

सुविजानो पराभवो। – (इसी प्रकार व्यक्ति के) अवनति के कारणों को जानना भी सरल है।

धम्मकामो भवं होति, – धर्मप्रेमी की उन्नति होती है।

धम्मदेस्सी पराभवो॥ – धर्मद्वेषी की अवनति होती है।

असन्तस्स पिया होन्ति, – जिसे असंतजन प्रिय लगते हैं और

सन्ते न कुरुते पियं। – संत अप्रिय लगते हैं;

असतं धम्मं रोचेति, – जिसे दुराचरण प्रिय लगता है,

तं पराभवतो मुखं॥– तब वह अपनी अवनति की ओर उन्मुख होता है।

निद्दासीली सभासीली, – जो निद्रालु है, सभा-समारोहों में ही जुटा रहने वाला है,

अनुट्ठाता च यो नरो। – ऐसा अनुद्योगी व्यक्ति, यानी जो जीविकोपार्जन का कोई काम नहीं करता;

अलसो कोधपञ्ञाणो, तं पराभवतो मुखं॥ – जो आलसी और क्रोधस्वभावी है, वह अपनी अवनति की ओर उन्मुख होता है।

यो मातरं पितरं वा, जिण्णकं गतयोब्बनं। – युवावस्था बिता कर, जरा-जीर्ण हुए माता-पिता का जो,

पहु सन्तो न भरति...॥ – स्वयं संपन्न होने पर भी (उनका) भरण-पोषण नहीं करता, वह अपनी अवनति की ओर उन्मुख होता है।

यो ब्राह्मणं समणं वा, – जो किसी श्रमण या ब्राह्मण

अञ्ञं वापि वनिब्बकं। – अथवा किसी अन्य याचक को,

मुसावादेन वञ्चेति...॥ – झूठ बोल कर ठगता है, वह अपनी अवनति की ओर उन्मुख होता है।

पहूतवित्तो पुरिसो, – प्रचुर मात्रा में धन-संपत्ति हो,

सहिरञ्ञो सभोजनो। – तथा हिरण्य-सुवर्ण और भोजन-सामग्रियों से परिपूर्ण हो,

एको भुञ्जति सादूनि...॥ – तो भी स्वादिष्ट भोजनों का उपभोग स्वयं अकेला करता है, वह अपनी अवनति की ओर उन्मुख होता है।

जातित्थद्धो धनत्थद्धो, गोत्तत्थद्धो च यो नरो। – जो जाति, धन-संपदा और गोत्र के अभिमान में डूबा रहता है, और

सञ्ञातिं अतिमञ्ञेति...॥ – अपने बंधु-बांधवों का निरादर करता है, वह अपनी अवनति की ओर उन्मुख होता है।

इत्थिधुत्तो सुराधुत्तो, अक्खधुत्तो च यो नरो। – जो स्त्रियों में, शराब और जुए में रत रहता है, और

लद्धं लद्धं विनासेति...॥ – अपने कमाये हुए धन को नष्ट करता है, वह अपनी अवनति की ओर उन्मुख होता है।

सेहि दारेहि असन्तुट्ठो, – जो अपनी पत्नी से असंतुष्ट रहता है,

वेसियासु पदुस्सति। – वेश्याओं के साथ दुराचार करता है,

दुस्सति परदारेसु...॥ – और पराई स्त्रियों के साथ भी, वह अपनी अवनति की ओर उन्मुख होता है।

अतीतयोब्बनो पोसो, आनेति तिम्बरुत्थनिं। – वृद्ध व्यक्ति किसी नवयुवती को ब्याह लाता है,

तस्सा इस्सा न सुपति...॥ – और उसके प्रति अविश्वास एवं ईर्ष्या के कारण सो नहीं पाता, तब वह अपनी अवनति की ओर उन्मुख होता है।

इत्थिं सोण्डिं विकिरणिं,– जब किसी लोभी या संपत्ति-विनाशक स्त्री को

पुरिसं वापि तादिसं। – अथवा इसी प्रकार के पुरुष को,

इस्सरियस्मिं ठपेति...॥ – अपनी संपत्ति का मालिक बना देता है, तब वह अपनी अवनति की ओर उन्मुख होता है।

अप्पभोगो महातण्हो, – अल्प संपत्ति वाला है, महालोभी है, (फिरभी)

खत्तिये जायते कुले। – क्षत्रिय कुल में जन्म लेने पर,

सो च रज्जं पत्थयति...॥ – राज्य प्राप्त करने की लालसा करता है, तब वह अपनी अवनति की ओर उन्मुख होता है।

एते पराभवे लोके, पण्डितो समवेक्खिय।
अरियो दस्सनसम्पन्नो, स लोकं भजते सिवन्ति॥

– ऐसा आर्य-अवस्था की अनुभूति से संपन्न हुआ व्यक्ति, अवनति के इन कारणों को अच्छी तरह जान कर ऊर्ध्वगति को प्राप्त कर लेता है।

अवनतिकारक कर्मों को त्याग कर, दुःखों से मुक्त हुआ धर्मसंपन्न जीवन जीने वाला व्यक्ति, पतनोन्मुख अवस्थाओं से पूर्णतया बचता हुआ सर्वदा कल्याणलाभी ही होता है।

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का.

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)

मंगल मृत्यु

❶ वरिष्ठ सहायक आचार्या श्रीमती मनोरमा रुद्रदत्त तिवारी, उरई का निधन १८ जनवरी को लखनऊ में शांतिपूर्वक हुआ। असह्य पीड़ा को समतापूर्वक सहन किया। विपश्यना से जुड़ीं तो इसकी प्रबल प्रशंसक बन गयीं और पति वरिष्ठ सहायक आचार्य श्री आर. डी. तिवारीजी के साथ भी तथा अकेले भी धर्मसेवा के कार्यों में लगी रहीं। इन पुण्यकार्यों से उनका मंगल ही हुआ।

❷ धुलिया की बालशिविर शिक्षिका श्रीमती लीलावती संभाजीराव बोरसे का मुंबई में १२ दिसंबर को निधन हुआ। धुलिया में स्कूल की भी शिक्षिका रही और वहां बच्चों के अनेक शिविरों का आयोजन करवाया तथा अनन्यभाव से धर्मसेवा से जुड़ी रहीं। साधना केंद्रों पर भी धर्मसेवा देकर अपना मनुष्य-जीवन सार्थक कर लिया।

❸ बालकेश्वर, मुंबई की श्रीमती ऊषा पारेख विपश्यना के प्रारंभिक दिनों में न केवल स्वयं साधना से जुड़ी, बल्कि अनेक लोगों को शिविरों में भेजकर तथा दानादि से सहायता करके धर्म को आगे बढ़ाने में अमूल्य सहयोग दिया था। नियमितरूप से साधना करती रही। गत दिसंबर में उन्होंने भी शांतिपूर्वक मंगलमृत्यु का वरण किया।

विश्व विपश्यना पगोडा पर आवश्यकताएं एवं सुविधाएं

आजकल पगोडा पर लोगों का आना-जाना बढ़ता जा रहा है। विशेषकर सप्ताहांत व छुट्टियों के दिन हजारों की भीड़ होती है। ऐसे में **पगोडा का सही ढंग से परिचय कराने, आर्टगैलरी दिखाने** आदि के लिए प्रचुर मात्रा में योग्य धर्मसेवकों की आवश्यकता है। ऐसे लोगों को आने-जाने का खर्च तथा भोजनादि की भी व्यवस्था रहेगी। योग्य व्यक्ति कृपया अपने परिचय-पत्र के साथ ईमेल-- pr@globalpagoda.org; फोन नं. ०२२-३३७४७५०२ या ०२२-३३७४७५०३ पर **संपर्क** करें।

Registered No. NSK/46/2009-2011

WPP Postal License No.

पगोडा पर सवैतनिक धर्मसेवा का सुअवसर

विश्व विपश्यना पगोडा की देखभाल तथा वर्तमान योजनाओं को आगे बढ़ाने के लिए प्रशिक्षित कार्यकुशल **अनुभवी इंजीनियरों, प्राजेक्ट मैनेजर, मेकैनिकल, इलेक्ट्रिकल, प्लंबिंग, हाऊस-कीपिंग मैनेजर्स, जूनियर एवं सीनियर आर्कीटेक्ट्स, तथा Liaison & PR Officer, फिटर्स** एवं **टूरिस्ट गाइड्स** आदि की आवश्यकता है। ८-१० वर्ष के **परिपक्व अनुभवी** तथा अवकाशप्राप्त सरकारी अधिकारियों को प्राथमिकता दी जायगी। आकर्षक **वेतन** तथा अन्य सुविधाओं के साथ **धर्मभूमि पर धर्मसेवा** का सुनहरा अवसर। अधिक जानकारी एवं नियुक्ति के लिए कृपया अपने बारे में विवरण सहित यथाशीघ्र **संपर्क** करें-- जनरल मैनेजर, **ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन,** गोराई खाडी, बोरीवली (प.), मुंबई- ४०००९१. फोन- ०२२-३३७४७५०१. Email: globalpagoda@hotmail.com; Website: www.globalpagoda.org; Booking for Vipassana courses: **Dhamma Pattana Vipassana Centre,** Gorai, Borivali (W), Mumbai–400091. Mob.: 09773069975 Tel.: (022) 28452238 Fax.: 022-33747531;
Online application-- Email: registration_pattana@dhamma.net.in;
For other information: Email: info@pattana.dhamma.org

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य

१. श्री मोहनराज अडला, *हैदराबाद* (आंध्रप्रदेश में क्षेत्रीय आचार्य की सहायता एवं धम्मखेत्त तथा दक्षिण भारत में आचार्य-प्रशिक्षण के काम में सहायता)

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री गौतम भावे, नांदेड
२. डॉ. रामकृष्ण पांडेय, गोरखपुर
3. Mr. Robert Jo'son Bell, *USA*
4. Mr. Dean Taylor, *USA*

बालशिविर शिक्षक

१. श्रीमती रेखा भाष्कर, पोर्ट ब्लेयर
२. श्री अभयकुमार जैन, शिवपुरी, (म.प्र.)
3. Ms.Priyakamol Danchittrong, *Thailand*
4. U Mg Mg Aye, *Myanmar*
5. Daw Ma Ma Lay, *Myanmar*
6. Daw Khin Nwe Nwe Thant, *Myanmar*
7. Daw Aie Thiri Zaw, *Myanmar*
8. Daw Swet Khaing, *Myanmar*
9-10. U Kyi Lin (a) U Htun Htun Min & Daw Khin Sabai Win, *Myanmar*

दोहे धर्म के

मन ही दुर्जन मन सुजन, मन बैरी मन मीत।
जीवन छाये शांति सुख, जब मन होय पुनीत॥

दुर्मन मन दुखिया रहे, किसी जाति का होय।
सुमन सदा सुखिया रहे, किसी वर्ण का होय॥

कुदरत का कानून है, सब पर लागू होय।
जाति गोत्र का वर्ण का, पक्षपात ना होय॥

जैसी चित्त की चेतना, वैसा ही फल होय।
दुर्मन का फल दुखद ही, सुखद सुमन का होय॥

जब जब जगे विकार मन, तभी होय अपराध।
मन मानस निर्मल हुआ, सहज छुटे अपराध॥

जब जागे दुर्भावना, मन दुर्मन ही होय।
जग जागे सद्भावना, सुमन सुहर्षित होय॥

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

मानव रो जीवन मिल्यो, धरम मिल्यो अणमोल।
अब स्रद्धा स्यूं, जतन स्यूं, मन की गांठ्यां खोल॥

ओ रै भोळा मानवी! मेट मनां रो मैल।
छोड़ द्रोह दुर्भावना, चाल धरम रै गैल॥

चाल चाल उत्साह स्यूं, मत ना होय उदास।
आज नहीं कल पूगसी, क्यूं तूं हुवै निरास?

या पगडंडी धरम री, पग पग बढणो सीख।
मन पर कड़ी लगाम रख, हो निसंक निरभीक॥

कठै गँवायो सांति सुख, कठै परम निरवाण?
कीं उळझण मँह जा फँस्यो? बारै आ अणजाण॥

बिसयां रै दळदळ धँस्यो, निकळ सीघ्र बलवान।
लेय सहारो धरम रो, धरम करै कल्याण॥

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, **माघ पूर्णिमा, 18 फरवरी, 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