



# विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. (M) NS (C) 36

वर्ष ११ • बम्बई • शुद्धवर्ष २५२५ • श्रावण पूर्णिमा [शक] • दि. १५-८-१९८१ • अंक २

**दुःखका कारण : कमी नहीं, कामना**

-श्री कन्हैयालाल लोढ़ा

**आवश्यकताएँ : प्राकृतिक ओर कृत्रिम-**

दुःखका कारण है आवश्यकताओंकी पूर्ति न होना। आवश्यकताएँ दो प्रकारकी होती हैं - १) प्राकृतिक तथा २) कृत्रिम। प्राकृतिक आवश्यकताएँ वे हैं जो शरीरको टिकाए रखनेके लिए आवश्यक हैं, जैसे भूख, प्यास। कृत्रिम आवश्यकताएँ वे हैं जिन्हें मानव स्वयं अपनी इच्छासे उत्पन्न करता है। इनकी पहचान यह है कि इनकी पूर्तिके बिना भी मानव जीवित रह सकता है, जैसे-रेडियो, टेलीविजन आदि।

**सुख-दुख/धनवानों व गरीबोंके सन्दर्भमें**

इस युगमें मानवकी प्राकृतिक आवश्यकताएँ तो अल्प श्रमसे ही पूरी हो जाती हैं। अतः वर्तमानमें मानव के दुःखका मुख्य कारण प्राकृतिक आवश्यकताएँ नहीं हैं प्रत्युत कृत्रिम आवश्यकताएँ हैं। आजसे दो सौ वर्ष पूर्व कृत्रिम आवश्यकताओंकी वस्तुएँ रेडियो, टेलीविजन आदि न होने पर भी मानव अपना जीवन आनन्दपूर्वक चलाते थे, इनके न होनेसे उन्हें कोई दुःख नहीं था। इससे यह परिणाम निकलता है कि कृत्रिम आवश्यकताओंकी वस्तुओंके अभावके साथ दुःखका कोई संबंध नहीं है। यदि इन वस्तुओंके अभावसे ही दुःख होता तो जिस व्यक्तिको वस्तुओंकी जितनी अधिक कमी है, उसे उतना ही अधिक दुःख होना चाहिए। संसारकी संपूर्ण वस्तुओं या धनका स्वामी कोई भी व्यक्ति नहीं हो सकता। अतः संसारमें प्रत्येक व्यक्तिको अनगिनत वस्तुओंकी कमी है, फलतः उन्हें असीम दुःख होना चाहिए। यथा धनवानोंकी अपेक्षा गरीबों व साधुओं के यहाँ वस्तुओंका अधिक अभाव होता है, अतः अपेक्षाकृत उन्हें अधिक दुःख होना चाहिए। परन्तु देखा यह जाता है कि अधिकांश धनवानोंका जीवन गरीबोंकी अपेक्षा अधिक तनावपूर्ण है। वे अधिक दुःखी हैं तथा धनवानोंकी अपेक्षा साधु अधिक दुखी नहीं, प्रत्युत अधिक सुखी हैं। तात्पर्य यह है कि दुःखोंकी उत्पत्तिका संबंध वस्तुओंके अभावसे नहीं है।

**धम्म वाणी**

कामतो जायते सोको कामतो जायते भयं ।  
कामतो विप्पमुत्तस्स नत्थि सोको कुतो भयं ॥

धम्मपद १६/७

कामनासे शोक उत्पन्न होता है। कामनासे भय उत्पन्न होता है। कामना-मुक्त को शोक नहीं, तो भय कहाँ हो ?

**सुख-सामग्री : प्राचीन कालमें, अर्वाचीन कालमें :**

आइए, उपयुक्त तथ्यको समझनेके लिए प्राचीन और अर्वाचीन कालमें उपलब्ध सुख सामग्री पर विचार करें। प्राचीन कालके सम्राटों, सेठों या सामान्य-जनके पास भूमि, भवन, पशु, मुद्रा, सोना, चांदी, रत्न आदि धन-वैभव आजसे किसी प्रकार कम नहीं था। परन्तु यदि धन-वैभव प्राप्तिका प्रयोजन इंद्रिय-सुख-भोगकी सामग्री पाना माना जाय तो कहना होगा कि प्राचीनकालके सम्राटकी अपेक्षा वर्तमान कालके साधारण-जनको भी इंद्रिय सुख-भोगकी सामग्री कितने ही गुणा अधिक उपलब्ध है। अतः आजका मानव प्राचीनकालके मानवसे अधिक सुखी होना चाहिए, परन्तु है वह अधिक दुःखी। इस विसंगतिका कारण खोजनेके लिए यहाँ प्राचीन तथा अर्वाचीन कालमें उपलब्ध सुखसामग्री तथा जीवन पर विचार किया जा रहा है।

प्राचीन युगके सेठों या सम्राटों तक को सोनेके लिए इनी-गिनी तीस-चालीस प्रकार की मिठाइयाँ मिलती थीं, परन्तु आज तो सैकड़ों प्रकारकी मिठाइयाँ, बिस्कुट स्वादिष्ट गोलियाँ, नमकीन, चूर्ण, खटाइयाँ आदि मिलती हैं। जिनका स्वाद चखना तो दूर रहा, इनका नाम भी उस समयके सम्राट तक नहीं जानते थे। लेकिन आज इन वस्तुओंको गरीब व्यक्ति व साधारण-जन भी खरीदकर अपने बाल-बच्चोंको खिला देता है। संख्या व स्वाद इन दोनों दृष्टियों में पहलेसे अधिक परिमाणवाले खाद्य पदार्थ आज जन-साधारणको सहज उपलब्ध हैं।

सूधनेके योग्य पदार्थको लें। सुगंधित पदार्थ इत्र, फुलेल आदि उस समय सम्राटोंको गिनतीमें कुछही प्रकारके मिलते थे, जबकि आज साधारण व्यक्तिको भी सैकड़ों प्रकारके कृत्रिम व असली सुगंधित पदार्थ

मिलते हैं जो सुगंधिमें भी अपनी विशेषता रखते हैं और जिन्हें खरीदनेमें हर कोई समर्थ है।

आँखके योग्य दृश्य वस्तुओंको लें तो सम्राटको केवल अपने राज्यमें स्थित महल या बाग बगीचे आदि ही देखनेको मिलते थे जो अति सीमित होते थे, परन्तु आज तो चित्रपट पर दुनिया भरके समस्त प्राकृतिक स्थान, विशाल भवन, बड़ेबड़े नगर आदि कुछ घंटोंमें ही देखे जा सकते हैं। पहले सम्राट पूरे जीवनमें जितनी वस्तुएँ नहीं देख पाते थे उससे कहीं अधिक आजका साधारण-सा या गरीबसे गरीब व्यक्ति भी चित्रपट पर देख लेता है।

कानके योग्य पदार्थोंको लें तो वाद्य-ध्वनियां, संगीत आदि सुननेके लिए सम्राट को गायक व गायिकाएँ रखनी पड़ती थीं जो समय-समय पर ही निश्चित राग-रागनियाँ व गाना सुना सकती थीं। हर क्षण वे नई-नई रागनियाँ व गाना नहीं सुना सकती थीं। परन्तु आज रेडियोकी सुई घुमाकर हर पल स्टेशनको बदल-बदलकर नई-नई रागनियाँ व गाना सुन सकते हैं। आजका हल हाँकनेवाला, पशु चरानेवाला ग्वाला या भिखारी भी उस समयके सम्राटसे अधिक प्रकारकी राग-रागनियाँ व गाने जंगलमें बैठा हुआ व अपना काम करता हुआ सुनता है।

मनके योग्य पदार्थ व मनोरंजनके साधनों पर दृष्टिपात करें तो सम्राटको नृत्य नाटक, खेल-तमाशों, गोष्ठियों आदिसे अपना मनोरंजन करनेके लिए जो साधन उपलब्ध होते थे उनसे सैकड़ों गुने अधिक सुंदर साधन सिनेमा, सर्कस, टेलीविजन आदि देखकर आजका साधारणजन भी अपना मनोरंजन कर सकता है।

सम्राटोंके वस्त्र जो इस समय अजायबधरोमें रखे हुए हैं, उनको आज किसी भिखारी को पहना दिए जाय और उन्हें दो-चार दिन पहने रहनेको कहा जाय तो वह भी इस सजासे छुटकारा पानेके लिए आपसे प्रार्थना करने लगेगा। कारण कि वे कपड़े इतने भारी भरकम व शरीरके लिए असुविधाजनक हैं कि आजका साधारण मानव भी उन्हें पहनना पसंद नहीं कर सकता। आजके टैरेलीन, पोलिएस्टर, ऐयरकंडी, चटकीले-मटकीले छपाई, रंगाईवाले अनेक डिजाइनों व क्वालिटियोंके वस्त्रोंके समक्ष सम्राटके वस्त्र निम्न श्रेणीके सगते हैं। टाकाकी मलमलसे अधिक महीन व मजबूत वस्त्र आज हर किसी को उपलब्ध हैं। सौंदर्य, सजावट, फैशन सुखप्रदता व सस्तेपनमें भी आजके वस्त्र पहलेसे बीसो गुना अपनी विशेषता रखते हैं।

यातायातकी सुविधाको लें तो पहले सम्राटको एक सौ मील भी जाना होता तो कमसे कम दो दिन लगते थे। घोड़े, हाथी या ऊंट पर बैठकर जाना पड़ता था जिससे उसका वहां सुरक्षित पहुँचना ही बहुत बड़ी बात थी, परन्तु आज कोई भी आदमी रेलमें बैठकर सोता हुआ कुछ ही घंटोंमें, बिना थके, सैकड़ों मील निश्चित व सुरक्षापूर्वक ऐसे पहुँच जाता है जैसे वह घरमें ही बैठा हुआ हो।

सम्राट को ग्रीष्म ऋतुमें बर्फ खानेकी इच्छा होती तो हिमालयसे मंगाना होता जो आते-आते गल जाती और जो थोड़ा-बहुत बिना गले बच जाता वह इतना कम होता कि रानियोंके गले तक नहीं पहुँच पाता, परन्तु आज तो भिखारीका बच्चा भी पांच पैसेमें बर्फ की शीतलताका सुख भोग कर लेता है।

पहले कोई परिजन पर देश चला जाता तो हजारों रुपया खर्च करने पर व महीनों बीत जाने पर भी उसका संदेश प्राप्त करना शक्य नहीं था। आज विदेशके किसी देशके किसी कोनेमें बैठे व्यक्तिका संदेश पत्रसे प्रतिदिन तथा टेलीफोन, टेलीफिटरसे प्रतिक्षण प्राप्त किया जा सकता है और वह भी पुरानेकालकी तुलनामें अति अल्प व्यय से।

**दुःखका कारण कामनाएँ, न कि वस्तुओंका अभाव :**

तात्पर्य यह कि भौतिक विज्ञानने आज एक साधारणसे व्यक्तिको भी सुखकी इतनी प्रचुर सामग्री प्रस्तुत कर दी है जितनी पुराने युगमें अशोक, अकबर आदि महान सम्राटोंको उपलब्ध नहीं थी।

यदि सुखकी साधन-सामग्री बढ़नेसे व्यक्ति सुखी होता तो प्राचीन सम्राटोंसे आज के साधारण व्यक्तिके पास अधिक सुखकी सामग्री उपलब्ध है। अतः इसे अधिक सुखी होना चाहिए और आजके संपत्तिवान व सत्ताधारीको तो इससे भी सैकड़ों गुना अधिक सुखी होना चाहिए, परन्तु बात ठीक उल्टी हो रही है। आजके बड़ेसे बड़े संपत्तिवान व सत्ताधारीको इतना अधिक दुःख व अशांति है कि उन्हें सहजमें नींद भी नहीं आती। उन्हें नींद लेनेके लिए दवाकी गोळियाँ खानी पड़ती हैं व अपना दुःख भुलानेके लिए शराब आदि नशीली वस्तुओंका सेवन करना पड़ता है। इस अवांछनीय व दुःखद स्थितिके उत्पत्ति के रहस्यको ढूँढनेके लिए पुराने सम्राटों और अभी के व्यक्तियोंके जीवन पर दृष्टिपात करें.....

सम्राट अशोक और अकबरके पास धन-संपत्तिका अभाव न होने पर भी आजके जैसे पंखे, रेडियो, टेलीफोन, टेलिविजन, कार, वायुयान आदि सुख-सामग्रीके साधन पास नहीं थे फिर भी उन्हें इनके नहीं प्राप्त होनेका दुःख नहीं था, क्योंकि उनको इनकी कामनाएँ नहीं थीं। जबकि आजका साधारण व्यक्ति भी इनकी कामना करके इनकी प्राप्तिके लिए व्यथित हो जाता है। इससे यह परिणाम निकलता है कि दुःखका कारण कामनाएँ हैं न कि वस्तुओंका अभाव। कामनाके अभावमें चित्त शांत रहता है और चित्त का शांत या समतामें रहना ही सुख है। उस तथ्यको समझनेके लिए एक और उदाहरण पर विचार करें।

किसी छोटेसे गांवके बच्चेको उसकी मां किसी नगरमें ले जाती है। वहाँ वह खिलौनेकी दूकानपर पहुँचता है जहाँ प्रथम बार बहुतसे खिलौने देखता है। देखते ही उन खिलौनोंको पानेकी उसमें कामना उत्पन्न होती है। कामना उत्पन्न होते ही कामना-पूर्ति के लिए चित्तमें व्याकुलता व अशांति उत्पन्न होती है। इस प्रकार वह बच्चा खिलौने न मिलनेसे अपनेको दुखी अनुभव करता है। जिस खिलौनेके लिए अभी वह मचल रहा है, वह खिलौना उसके पास अपने गांवमें भी नहीं था, परन्तु वहाँ इस खिलौनेके न होने से उसे कुछ भी दुःख नहीं था। दुःख यदि खिलौनेके अभावसे होता तो पहले भी होना चाहिए था। इससे स्पष्ट है कि उस बच्चेको दुःख खिलौनेके अभावसे नहीं, प्रत्युत खिलौना पानेकी कामना-उत्पत्तिसे हुआ है। अतः यह मानना होगा कि दुःख वस्तुओंके अभावसे नहीं, कामना उत्पत्ति में है। वह सबका अनुभव है कि जो व्यक्ति जिस वस्तुको नहीं जानता है उसे

वस्तुके नहीं होनेसे कोई दुःख नहीं होता है। दुःख तब होता है जब व्यक्ति उस वस्तु को देखने-सुनने आदिसे जानता है और साथ ही यह मानता है कि इस वस्तुकी प्राप्तिसे सुख होता है। तब उसे वस्तुको पानेकी कामना उत्पन्न होती है। कामना उत्पन्न होनेसे चित्त अशांत हो जाता है। चित्तकी अशांति ही दुःख है। तात्पर्य यह है कि दुःख की उत्पत्ति वस्तुके अभाव से नहीं होती है, अपितु वस्तुकी प्राप्तिसे सुख होता है, इस इस मिथ्या मान्यताके कारण वस्तुके पानेकी कामना उत्पन्न होनेसे ही दुःख होता है।

**सुख कामना-पूर्तिमें नहीं है, कामनाके त्यागमें है :**

जो व्यक्ति इस तथ्यसे परिचित है कि “सुख कामना पूर्तिमें नहीं है कामनाके त्याग में है” वह कितनी ही नई-नई वस्तुओंको देखे, उनके विषयमें जाने, उसके मनमें उन वस्तुओंको पानेकी कामना उत्पन्न नहीं होती है और वह दुःखी नहीं होता है। परन्तु जब तक व्यक्ति उपयुक्त तथ्यको स्वीकार नहीं करता है, तब तक वह खाने, पीने, पहनने, देखने सुनने, सूँघने आदि इंद्रिय-भोगकी जिन-जिन वस्तुओंको देखता है या उनके विषयमें जानता है तो उसके मनमें उन वस्तुओंके पानेकी कामना उत्पन्न होती है और वह कामना उत्पन्न होनेसे दुःखी होता है।

अतः जितनी-जितनी कामनाएँ उत्पन्न होती हैं, उतना उतना ही दुःख बढ़ता जाता है। यही कारण है कि संसारकी सारी वस्तुओं व समस्त संपत्ति भी किसी एक मनुष्यको दी जाय तब भी उसे अभावका दुःख बना ही रहेगा, तृप्ति नहीं होनी। उस अवृत्तिको दूर कर, सुखी होनेके लिए व्यक्तिके चित्त में नई-नई कामनाएँ, वासनाएँ उठकर उसे व्यथित करती रहेंगी। अतः बुद्धिमानी इसीमें है कि हम कामना उत्पन्न कर व्यर्थ में ही अपने की दुःखी नहीं बनावें। हम अपने भोगोपभोगकी वस्तुओं व इच्छाओं को सीमित रखनेका दृढ़ संकल्प लें। जब तक हम भोगोपभोगकी इच्छा का संयम न करेंगे व धन-धान्यादि वस्तुओंके संग्रह को किसी निश्चित सीमामें रखनेका व्रत (प्रण) नहीं लेंगे, तब तक, नवीन-वीन वस्तुओंकी प्राप्तिकी कामनाएँ उठ-उठकर हमारे चित्तमें अशांति उत्पन्न करती ही रहेंगी। जिससे हम दुःखी होते ही रहेंगे।

**भोगोपभोगकी वस्तुओं व इच्छाओंका त्याग करें :**

अतः जिन वस्तुओंका भोग अभी कर रहे हैं उनको घटाएँ व त्यागें। यह सदा स्मरण रहे कि इंद्रिय सुखके भोगीको दुःख भोगना ही पड़ता है। दुनियामें कोई भी दुःख ऐसा नहीं है जो किसी न किसी इंद्रियजन्य सुखके भोगका परिणाम (फल) न हो। इस प्राकृतिक-तथ्यका, न्यायका आदर कर हम जितना इंद्रियोंके सुखके भोगका तथा कामनाओं व वासनाओंका त्याग करते जायेंगे इसके साथ-साथ ही समय-समय पर कामना-रहित होनेके समय प्राप्त होनेवाली शांति समता, स्वाधीनता व प्रसन्नताकी अदृश्य भूति की तुलना कामनोत्पत्तिसे होनेवाली अशांति, आकुलता, पराधीनता आदि दुःखोंसे करते रहें तथा अपनी शांति, प्रसन्नताको बनाये रखनेके लिए कामना-रहित होनेका निरन्तर प्रयत्न व अभ्यास भी करते रहें। यही सच्चे, शाश्वत सुख, अमरत्व व मुक्ति पानेका मार्ग है।

यहीं यह प्रश्न उपस्थित होता है कि “कामना दुःखका कारण है” इस सच्चाईको जानकर भी हम कामना क्यों करते हैं? तो कहना होगा कि हमने इस तथ्यको केवल बौद्धिक स्तर पर स्वीकार किया है। हृदय (अन्तःकरण) से स्वीकार नहीं किया है। कोई भी तथ्य या सिद्धान्त हृदयसे तभी स्वीकार्य होता है जब उसका प्रत्यक्ष अनुभव हो। प्रत्यक्ष अनुभवके लिए “विपश्यना” साधना बड़ी उपयोगी है। विपश्यी साधक ध्यानकी गहराईमें, आन्तरिक जगतमें प्रगट होनेवाली संवेदनाओंको समतासे देखता है। उसी समय कोई कामना या चाह उत्पन्न होती है तो वह देखता है कि तत्काल तनावमय संवेदना उत्पन्न हो जाती है जो समताको भंग कर चित्तको अशांत बना देती है। साधक उस अशांतिको प्रत्यक्ष दुःखरूप अनुभव करता है और उस दुःखसे छुटकारा पाना चाहता है। अतः विपश्यी साधक कामनाकी उत्पत्तिको आरंभमें ही रोकनेका प्रयास करता है व उसे पनपने नहीं देता है। फलस्वरूप कामना पर विजय पानेमें सफल होता है।

साधना भवन, बजाज नगर,  
जयपुर-३०२ ००४.

“जिनवाणी”  
जून, १९७९ अंकसे साभार

## चेतावनी

सामान्यतया “विपश्यना” पत्रिका केवल मात्र उन्हीं को भेजी जाती है जो कि कमसे कम दस दिनके किसी एक विपश्यना साधना-शिविरमें सम्मिलित होकर शील, समाधि, प्रज्ञाकी इस साधना-विधिका थोड़ा-बहुत अभ्यास कर चुके हैं। लेकिन फिरभी प्रकाशित पत्रिका कुछ एक अन्य पाठकोंके हाथमें भी जाती है। इसमें कोई दोष नहीं। क्योंकि धर्मके मंगल-मार्गमें कहीं कोई गोपनीयता है ही नहीं। फिर भी व्यावहारिक दृष्टिकोणसे यह आवश्यक है कि इस पत्रिका अभ्यास करनेकी चाहवाला कोई व्यक्ति कमसे कम एक बार तो किसी जानकार के मार्गदर्शनमें ही अभ्यास आरंभ करे। महज लिखी हुई बातको पढ़कर अभ्यास करना, पुस्तक पढ़कर तैरने लगना अथवा हवाई जहाज चलाने लगना जैसा ही खतरनाक होगा। अतः प्रारंभिक अभ्यासके लिए योग्य मार्ग-दर्शककी उपस्थिति आवश्यक है।

—संपादक

**इगतपुरी में स्वयं शिविर (केवल पुराने साधकोंके लिए)**

स्व. शि. क्र.	८७	दि.	२८-८-८१	से	८-९-८१	तक
,	८८	,”	८-९-८१	से	१९-९-८१	तक
,	८९	,”	१९-९-८१	से	३०-९-८१	तक
,	९०	,”	३०-९-८१	से	११-१०-८१	तक

**संपर्क** - व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि,

इगतपुरी-४२२ ४०३ (नासिक) फोन नं. - ७६

## भावी कार्यक्रम

- लघु शिविर** — इगतपुरी, ( केवल पुराने साधकों के लिए ) दि. १-११-८१ से ८-११-८१ तक ( हिन्दी )  
**संपर्क** — व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, चम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३. ( नासिक ) महाराष्ट्र फोन नं. ७६.  
**शिविर क्रमांक २०३** जयपुर, ( विपश्यना केन्द्र, चम्मथली, गस्ताजी रोड, ) दि. २१-११-८१ से २-१२-८१ तक ( हिन्दी )  
**संपर्क** — श्री इयामसुन्दर मूंदडा, जी-१/ए, अशोक मार्ग, सी-स्क्रीम, जयपुर-३०२००१, फोन नं. ६३३२-६५४१४ तार-डॉल्लों.  
**शिविर क्रमांक २०४** इगतपुरी दि. ५-१२-८१ से १६-१२-८१ तक ( हिन्दी )  
**” ” २०५** ” दि. २३-१२-८१ से ३-१-८२ ” (अंग्रेजी)  
**आचार्य-स्वयं-शिविर** ” दि. ५-१-८२ से २०-१-८२ तक ( प्रतिबंधित )  
**( विशेष - इस बीच विद्यापीठ पूरी तरह बंद रहेगी और कोई भी व्यक्ति आचार्यसे नहीं मिल सकेगा )**  
**शिविर क्रमांक २०६** इगतपुरी दि. ३-१-८२ से १४-२-८२ तक ( हिन्दी )  
**संपर्क** : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, चम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३ ( नासिक ) फोन नं.-७६  
**सूचना** : १) कृपया साधना शिविर में शामिल होने से पूर्व शिविर-व्यवस्थापक के पास अपना नाम रजिस्टर करा लें। किसी कारणवश शिविर में सम्मिलित न हो सकते हों तो पर्याप्त समय रहते सूचित करें ताकि किसी अन्य प्रत्याशी को स्वीकृति दी जा सके। २) अंग्रेजी शिविर में हिन्दी-प्रवचन सुनने लिए हिन्दी टेप की सुविधा उपलब्ध रहती है।  
 ३) शिविरों के नियम कड़े होते हैं। उनका कड़ाई से पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए।

फोन : ४३५७६, २५८३७

मेसर्स काबरा ब्रदर्स  
 सेंट्रल एवेन्यू रोड, नागपुर - ४४००१८  
 की मंगल कामनाओं सहित



## दूहा धरम रा

संक्रुत आयां धरम की, सही परिच्छा होय ।  
 मन की समता ना छुटे, धरमवन्त है सोय ॥  
 मान मोह माया मिटै, छुटै लोभ अर क्रोध ।  
 करमांका बंधन कटै, जद जागै निज बोध ॥  
 अपणै अपणै करम का, आपां ही करतार ।  
 अपणै सुख का दुख का, आपां सिरजनहार ॥  
 मत निज मन मैले करै, दुरमन दुख ही होय ।  
 जद जद मन निरमल करै, सुख सिरजन ही होय ॥  
 अपणै मन की कुटिलता, अपणै ही सिर मार ।  
 अपणै मन की सरलता, अपणो ही सुख सार ॥  
 मन समता मँह थिर हुवै, होवै दूर विकार ।  
 रोग सोक मत्तै मिटै, मिलै सांति सुख सार ॥

## दोहे धर्म के

छुटे रागके रोग सब, कटें द्वेष के दोष ।  
 मिटे मोह की मूढता, जगे धरम का होश ॥  
 ज्यों ज्यों अन्तर्जगतमें, समता थापित होय ।  
 त्यों त्यों मन दुखमुक्त हो, शांति समाहित होय ॥  
 धरम जगे तो सुख जगे, मुक्ति दुखों से होय ।  
 कर्मोंके बंधन कटें, ग्रन्धि-विमोचन होय ॥  
 द्वेष द्रोह दुर्भाव का, रहे न नाम निशान ।  
 स्नेह और सद्भावसे, भर लें तन मन प्राण ॥  
 दूर रहे दुर्भावना, द्वेष होय सब दूर ।  
 निर्मल नर्मल चित्त में, प्यार भरे भरपूर ॥  
 मन मानस में प्यार ही, उर्मिल उर्मिल होय ।  
 रोम रोम से ध्वनि उठे, सबका मंगल होय ॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप थादव, ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट,  
 बंबई-२३. टेलीफोन : ३१३५१०. • मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपूर, नासिक-४२२००७. टेलिफोन : ८८२५१. •  
 पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रु. ५००/-, चौथाई पृष्ठ रु. २५०/- • वार्षिक शुल्क रु. ५/-, आजीवन शुल्क रु. ५१/-

## विपश्यना ”

पो. रजि. नं (M) NS (C) 36

प्रेषक :

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट

विपश्यना विश्व विद्यापीठ

चम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३.

(नासिक, महाराष्ट्र)

Licence No. NS 18  
 Licensed to post without pre-payment