विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSM-16/83

वर्ष १३ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२७ • श्रावण पूर्णिमा [शक] • दि. २३-८-१९८३ • अंक २

संवेदना

(३)

इस साढ़े तीन हाथ की कायामें सारा संसार समाया हुआ है। इसी शरीरमें भव-चक्र समाया हुआ है। भव चक्रका कारण समाया हुआ है। भव चक्रसे विमुक्त होना समाया हुआ है। भव-चक्रसे विमुक्त होनेका उपाय समाया हुआ है। इसीलिए मुमुक्षु साधक के लिए शरीर-निरीक्षणका इतना बड़ा महत्व है। शरीरके आधार पर प्रवर्तमान प्रपंच की सम्यक् जानकारी नहीं होती तो अपने भीतर भवचक्र प्रवर्तन होते ही रहता है। इसकी सम्यक् जानकारी होती रहे तो भवचक्रका निरोध होते-होते नितांत भवविमुक्तिका साक्षात्कार हो जाता है

हमारी छहों इंद्रियां— आंख, कान, नाक, जीभ, त्वचा और मन शरीर पर आधारित हैं और इन छह ऐन्द्रिय दरवाजों को छोड़कर अन्य किसी दरवाजेसे हमारा लोक-संपर्क हो नहीं सकता। इन छहों इंद्रियोंके संपर्क में आता है तो ही संसार हमारे लिए संसार है अन्यथा उसका हमारे लिए कोई अस्तित्व ही नहीं। कोई रूप आंखके संपर्क में आता है तो ही हमारे लिए रूप है अन्यथा उसका कोई अस्तित्व नहीं। इसी प्रकार जब कोई शब्द कानके संपर्क में, गंध नाकके संपर्क में, रस जीभके संपर्क में, स्पर्शव्य पदार्थ त्वचाके संपर्क में, विचार-चिंतन-कल्पना आदि मनके संपर्क में आते हैं तो ही हमारे लिए उनका कोई अर्थ है अन्यथा उनका कोई अस्तित्व ही नहीं। हमारे लिए सारे संसारका अस्तित्व शरीरमें स्थित इन छह दरवाजों पर ही प्रकट होता है। इसलिए ठीक ही कहा गया है कि सारा संसार इस साढ़े तीन हाथकी कायामें समाया हुआ है।

परम सत्यकी खोज करनेवाला सच्चा शोध-प्रिय वैज्ञानिक साधक जब सभी कल्पनाजन्य निकम्मी, निरर्थक दार्शनिक मान्यताओं को एक ओर रखकर केवल अनुभूत सत्य को ही स्वीकार करता हुआ अनुसंधान का काम शुरू कर देता है तो उसके लिए प्रकृति अपने सभी रहस्योंका उद्घाटन करने लगती है। साधक स्वमुखी होकर स्थूल सत्योंसे आरंभ कर सूक्ष्म सत्यों को जानता हुआ इस अवस्था तक पहुँच जाता है जहां काया और चित्तके सभी प्रपंच स्पष्ट होने लगते हैं। साधक देखता है कि चक्षु और रूपके संपर्क से चक्षु-विज्ञान उत्पन्न होता है। याने मानस का वह खण्ड प्रकट होता है जो की चक्षु और रूपके संपर्क सत्यको जाननेका काम करता है। वह यह भी जान लेता है कि यह संपर्क होते ही एक तरंग पैदा होती है, शरीर पर संवेदना पैदा होती है। जैसे किसी कांसेके बर्तनको छूने पर उसमें झन्नाहट पैदा होती है। इतनेमें संज्ञा याने मानसका एक और खंड जागता है जिसका काम है चक्षुके संपर्क में आए हुए रूपको पहचानना। नारी है? नर है? काला है? गोरा है? सुन्दर है? असुन्दर है? और इस पहचानके आधार पर उसका मूल्यांकन करना। जैसे संज्ञाने पहचानने और मूल्यांकन करनेका काम किया, चक्षु और रूपसे शरीर पर उत्पन्न हुई संवेदनामें परिवर्तन आने लगा। मानस का संवेदनशील खंड अपना काम करने लगा। मूल्यांकन अच्छा हुआ तो संवेदना सुखद हो गयी, बुरा हुआ तो दुखद। अब मानसका चौथा खण्ड अपना काम शुरू करता है। शारीरिक संवेदना सुखद हो तो राग की, दुखद हो तो द्वेषकी प्रतिक्रिया करने लगता है। यों मानसके चारों खण्ड किस प्रकार काम करते हैं, यह बात स्पष्ट मालूम होने लगती है।

रागसे सुखद संवेदनाकी वृद्धि होती है, सुखद संवेदनासे रागकी वृद्धि होती है। द्वेष से दुखद संवेदनाकी वृद्धि होती है, दुखद संवेदनासे द्वेषकी वृद्धि होती है। साधक यह भी समझता है कि इस प्रकार संवेदनाओं के आधार पर राग-द्वेषका एक कुचक्र चल पड़ता है, जिसका संवर्धन होते ही रहता है।

जैसे चक्षु और रूपके संस्पर्श से उत्पन्न हुई संवेदनाके आधार पर प्रपंच आरंभ होता है वैसे ही नाक और गंध के संस्पर्श से, कान और शब्दके संस्पर्श से, जीभ और रसके संस्पर्श से, त्वचा और स्पर्शव्य पदार्थ के संस्पर्श से, मन और चिंतनके संस्पर्श से उत्पन्न हुई संवेदनाके

धम्म वाणी

न वेदनं वेदयति सपञ्ञो,
सुखं पि दुक्खं पि बहुस्सुतो पि।
अयं च धीरस्स पुथुज्जनेन,
महाविससो कुसलस्स होति॥

संयुत्तनिकाय-वेदना संयुत्त.

शुद्ध धर्म का बहुश्रुत प्रज्ञावान व्यक्ति शरीर पर होनेवाली सुखद अथवा दुखद संवेदनाओं को भोगता नहीं।

कुशलके क्षेत्र में अज्ञानीके मुकाबले ज्ञानीकी यही विशेषता है।

आधारपर प्रपंच आरंभ होता है और राग-द्वेषके भव-चक्रके संवर्धन का कारण बन जाता है।

साधक निरर्थक दार्शनिक बातों के जंजालमें न पड़कर, इसी प्रपंचको साक्षीभावसे देखने लगता है तो अभ्यास करते-करते राग-द्वेषके भव-चक्र से छुटकारा पा ही लेता है।

आओ साधको! सभी शारीरिक संवेदनाओं और उनसे उत्पन्न होनेवाले प्रपंच को साक्षीभावसे देखना सीखें और इस प्रकार भव-चक्रसे विमुक्त हों! इसी में हमारा सही मंगल है, सही कल्याण है!

कल्याण मित्र, स. ना. गो.

सामूहिक विपश्यना साधना

समय– प्रत्येक रविवार, सायं. ४ से ५ बजे तक

स्थान– डॉ. ए. के. शाह का बंगला, "रोज क्लीनिक" बड़ी फातिमा स्कूल के बगल, मंछुभाई रोड, मालाड (पूर्व) बम्बई–४०००६४.

साधकोंके उद्गार

अब धम्मगिरि छोड़कर घरकी ओर लौटनेका समय आ गया है। मैं एक बार फिर कृतज्ञता–विभोर हो उठी हूँ कि मुझे धर्मका अभ्यास करनेके लिए इतना सुन्दर अवसर प्राप्त हुआ। जब-जब कोई एक शिविर पूरा करती हूँ तब-तब यूं ही लगता है कि मैंने धर्मके क्षेत्र में कुछ और सीखा है, कुछ और सीखा है। और इस बार जो सबसे महत्वपूर्ण बात सीखी वह यह कि केवल परिश्रम किए जाओ, पुरुषार्थ किए जाओ। आप हमें हमेशा कहते रहते हैं कि बौद्धिक स्तर पर संवेदनाओंका खेल न खेलने लगना। किसी विशेष संवेदनाकी खोजमें न लग जाना। लेकिन फिर भी पुरानी आदतें मनमें इतनी गहरी समाई हुई हैं कि बार-बार ऐसे सूक्ष्म खेल खेलने ही लगते हैं। संवेदनाओंके इस खेल से, उनके समेटने और धकेलनेसे भीतर ही भीतर कितना तनाव, कितना क्षोभ पैदा हो जाता है। इस बार किसी प्रकार इन अड़तीस दिनोंकी साधनामें बहुत धीरज और निरन्तरतासे ध्यान करते हुए जो होता है उसे होने दिया और देखा कि मन कितना अस्थिर है और कितना रोगी है। मैंने अपने लिए कितना निरर्थक दुःख एकत्र कर रखा है। सचमुच धर्म महान है। धर्म तनाव पैदा करनेके लिए नहीं है, यह तो तनाव दूर करता है। मैं समझती हूँ कि इस बार मुझे जो सीमित समय उपलब्ध हुआ उसका मैंने बहुत अच्छा उपयोग किया, उपलब्धियोंके दृष्टिकोणसे नहीं, बल्कि अभ्यासकी निरन्तरताके दृष्टिकोणसे। और जो स्थिति पैदा हो उसे बिना द्रोहके, बिना निराशा के और बिना अतीव प्रतिक्रिया के यथाभूत स्वीकार करनेके अभ्यासके दृष्टिकोणसे।

सचमुच सामने बहुत लंबा पथ है। लेकिन यही जान लेना पर्याप्त है कि मैं सही पथ पर हूँ। एक दिन ध्यान करते हुए मेरे मनमें ऐसे विचार उठे कि इस विशाल विश्वमें प्रतिक्षण लाखों करोड़ोंकी संख्यामें प्राणी एक विशाल सरित–प्रवाहकी तरह आते हैं, जाते हैं और धर्मका प्रकाश एक सूर्य के लोकके समान इस सरित–प्रवाह पर पड़ता है जिसके संपर्क में कितने कम प्राणी आते हैं; जबकि बहुत बड़ी संख्या इस दुःखके प्रवाहमें बही ही जा रही है। लेकिन यह भी देखती हूँ कि यह प्रकाश धीरे–धीरे बढ़ रहा है और अधिक से अधिक लोग धर्मके संपर्क में आ रहे हैं। अब यह बात समझ में आ रही है कि धर्म को पूर्णतया विशुद्ध रखना कितना आवश्यक है और यह भी समझमें आ रहा है कि इसे पवित्र रखनेके लिए हमें अपने भीतर पवित्रता विकसित करनी होगी। अपने तन और मन को ऐसा सुयोग्य पात्र बनाना होगा जो शुद्ध धर्म धारण कर सके। तभी धर्म अपने शुद्ध रूपमें फैलेगा।

धम्मगिरि आने पर प्रत्येक साधक कितनी प्रेरणाओंसे भर जाता है। ३० दिनके लंबे शिविरमें हमें जो शुद्ध शीलकी महत्ता समझाई गयी, उसे सुन कर मन बहुत प्रसन्न हुआ। हम जो पश्चिमी देशोंसे आते हैं, हमारे लिए यही सबसे दुर्बल क्षेत्र है। शरीर और वाणीके ही क्षेत्रमें दुर्बलता नहीं है, मनके क्षेत्रमें भी बहुत दुर्बलता है। बहुधा हम अपने शीलोंको शरीर और वाणीके स्तर पर शुद्ध रख भी लें, लेकिन देखते हैं कि मन किस प्रकार अशुद्धि सर्जन करते रहता है। मुझे अपने दैनिक जीवनमें अपने ऐन्द्रिय दरवाजों पर पहरा लगाए रखनेके लिए बहुत परिश्रम करना होगा। बहुत सजग–सचेत रहना होगा।

अब तो यूं लगता है कि धर्म पालन करने के अतिरिक्त जीवनमें और कोई काम ही नहीं है। अच्छा है कि जीवनमें इतने तूफान आते हैं, इतने युद्ध लड़ने होते हैं, तभी तो हमारे भीतरके धर्ममें विशुद्धि आती है, सही चमक आती है।

सभी स्थानोंके, सभी प्राणियोंके स्वस्ति-मंगलके लिए आपका निरंतर विकास होता रहे। सारे प्राणी सुखी हों, शांतिप्रिय हों। मैं स्वयं अपने भीतरकी सारी वासनाओं और गंदगियोंसे छुटकारा पाकर शुद्ध प्यार विकसित कर सकूं और इस योग्य बनूं कि धर्मके क्षेत्रमें लोगोंकी सही सेवा कर सकूं। आदर व श्रद्धा और चिर कृतज्ञताके भावोंसे अभिभूत,

धर्मपुत्री, एन्न गैम्बी

इस बार फिर हमें अपने भारत-निवासको कम करना पड़ा। लेकिन जितने भी दिन यहां रहकर घर लौट रहे हैं, लगता है कि अधिक धनी होकर लौट रहे हैं। आपने हमें जो अनमोल धर्म-रत्न दिया वह हमारे भीतर और अधिक उज्वल हुआ है और इसके लिए मैं अत्यंत कृतज्ञता महसूस करती हूं।

३० दिनके शिविरसे मुझे यूं लगा जैसे मेरे भीतरकी ढेर की ढेर गंदगियां निकल गयीं। आपने हमे अत्यंत मैत्रीपूर्ण चित्तसे इस पथ पर आगे बढ़ाया। अत्यंत करुणाभरे चित्तसे हमें सहारा दिया और यह अच्छी तरह दिखा दिया कि पथ कितना निर्मल है, कितना सहज, कितना सरल! वैसे तो पहले शिविरसे ही इस पथ के प्रति मेरी श्रद्धा जागी। वह कभी रुकी नहीं, बढ़तीही गयी। और कैसे न बढ़ती, जबकि इसके कल्याणकारी फल जीवनमें अधिक गहरे आते चले गए।

मैं इस बातके लिए भी आपकी बहुत आभारी हूं कि आपने धर्मके व्यवहारिक पक्षके अभ्यास का भी हमें अवसर दिया। शिविरोंमें धर्म सेवाका अवसर दिया। चाहती हूं कि मेरा मानस अधिक से अधिक निर्मल होता चला जाय जिससे कि मैं अधिक प्यार, करुणा और निष्काम भाव से सेवा कर सकूं। चाहती हूं कि आप सदा मेरे प्रेरणाके श्रोत बने रहें! आपकी धर्मपुत्रीका मन अत्यंत आभार और मैत्रीभावसे भरा हुआ है।

अलीसा राय

यद्यपि ध्यानके क्षेत्रमें यह मेरा पहला अनुभव था, लेकिन काम शुरू करने हुए मेरे मनमें कोई हिचक नहीं आयी। शिविरके अन्तर्राष्ट्रीय वातावरणसे मुझे आश्चर्य हुआ!

पहले कुछ दिनों तक तो मैं सांसारिक बातोंके चिंतनमें ही लगी रही। मनको एकाग्र करना बड़ा कठिन हो गया। लेकिन देखा धीरे-धीरे विचार कम हुए जा रहे हैं और एकाग्रता बढ़ रही है। यह अपने भीतर अपने ही साथ युद्ध लड़ना था। अपने जंगली मनको पालतू बनाना था और शरीरमें होनेवाली पीड़ाओंका सामना करना था। पहले तो शिविर के एक-एक दिन गिन गिनकर निकालती रही कि कब दस दिन पूरे हों। लेकिन आधा शिविर होते-होते मेरी एकाग्रता बढ़ गयी। तब तो समय एक तेज तीर की तरह बड़ी शीघ्रता से उड़ने लगा। मेरे कमर व पांवके दर्द न जाने कहां चले गए। दसवें दिन जब आर्य-मौन तोड़ा गया तो मुझे अच्छा नहीं लगा। क्योंकि शिविरके अंत तक मैं उसी प्रकार मौन वातावरणमें काम किया चाहती थी।

शिविरसे आनेके बाद बाहरी दुनियासे संपर्क होने पर दोनोंका जो अन्तर है वह जरा कठोर मालूम हुआ। पहले जैसे उस पवित्र दुनियामें प्रवेश करनेमें कठिनाइयां हुईं उसी प्रकार अब उस पवित्र दुनियासे इस सांसरिक जीवनमें पुनः प्रवेश करने पर भी कठिनाइयां हुईं। जैसे एक झटकासा लगा। जब कभी पुनः अवसर आयेगा मैं ऐसे विपश्यना विशिरमें फिर शामिल हुआ चाहूँगी।

ऊनीहिको इकेला, टोक्यो.

भावी कार्यक्रम

जयपुर

शि. क्र.	दिनांक	संचालक
RS ७.	१४-९-८३ से २५-९-८३ तक	स. आ. श्री रामसिंह
२३८	२२-१०-८३ से २-११-८३ तक	(हिन्दी) पू. गुरुजी

अजराई (बलसाड)

BG १९. १९-१०-८३ से २९-१०-८३ तक स. आ. डॉ. सावला

कलकत्ता

LN ९. १८- ९-८३ से २८-९-८३ तक स. आ. श्री ल. ना. राठी

लघु शि. १७-१०-८३ से १९-१०-८३ तक श्री पारिख
(केवल पुराने साधकोंके लिए)

RS ८. २४-११-८३ से ४-१२-८३ ,, ,, श्री रामसिंह

पुरी (उड़ीसा)

LN ११ १६-१२-८३ से २६-१२-८३ तक स. आ. श्री राठी

वाराणसी (उ. प्र.)

LN १०. १७-१०-८३ से २७-१०-८३ तक स. आ. श्री राठी

मद्रास

NH १३. २०-९-८३ से ३०-९-८३ तक स. आ. श्री पारिख

शिविर-स्थान : श्री रामा कल्याण मंडपम्, मद्रास.

जलपाईगुड़ी (प. बंगाल)

NH १३. २२-१०-८३ ते १-११-८३ तक स. आ. श्री पारिख

शिविर स्थल – माल बाजार (सिलीगुडी से ३५ कि. मी.)

मदुराई

BG २१. २१-११-८३ से १-१२- ८३ तक स. आ. डॉ. सावला

बीरगंज (नेपाल)

RS ९. ६-१२-८३ से १६-१२-८३ तक स. आ. श्री रामसिंह

संपर्क :

जयपुर – श्री श्याम सुंदर मूंदड़ा
द्वारा– मे. श्याम कॉरपोरेशन, मुनोत निवास
रामलालजी का रास्ता, जौहरी बाजार, जयपुर–३०२ ००३
फोन–६५४१४ घर : ६३३२२

अजराई– श्री गुलाबभाई मेहता, द्वारा– आदिवासी संस्कार मंडल,
आश्रमशाला, पो. अजराई ता. गणदेवी,
जि. बलसाड (गुजरात)

कलकत्ता– सचीष, विदर्शन शिक्षा केन्द्र, के ७ गव्हर्नमेंट
हाऊसींग इस्टेट, कलकत्ता–७०००३८

पुरी श्री नागरमल पेड़ीवाल, द्वारा– पायोनियर प्लॉस्टिक्स,
नं. ९, इझरा स्ट्रीट, कलकत्ता–७००००१
फोन – २६४०८०/८१

वाराणसी १) श्री रामजीलाल माहेश्वरी, कमला निकेतन,
सिविल साइन्स, मिर्जापुर–२३१००१
फोन– ४१५ एवं ३०३.
२) श्री एस. के. मेहरोत्रा, डी–६२|४, डी–३/१,
सोनिया रोड, वाराणसी–२२१०१०.

मद्रास– १) श्री हरिभाई संघवी, C/o विपश्यना ध्यान केन्द्र,
नं. १२, कोंडाचेट्टी स्ट्रीट, मद्रास–६०००००१.
फोन– २४०१५, निवास–४३१४२८
२) श्री रूपचंद अग्रवाल, द्वारा–गोटेवाला आर. जी. ब्रदर्स,
१४८, मिन्ट स्ट्रीट, मद्रास–६०००००१.
फोन– ३७३९९, घर–३५१९५.

जलपाईगुड़ी– १) श्री रामेश्वर अग्रवाल, मेसर्स- भोलाराम रामेश्वर
दिन बाजार, जलपाईगुड़ी ७३५१०१. फोन नं.–१९४
२) भिक्षु अतुलसेन महास्थविर, बुद्ध संघाश्रम,
पोस्ट–माल, जिला– जलपाईगुड़ी – ७३५२२१.

मदुराई – श्री हीरजीभाई धरोड़. ८/१, एम. के. लेन,
पोस्ट बाक्स नं. ३२, मदुराई–६२५००१. (तामिळनाडू)
फोन. नं. २५४७९.

बीरगंज १) श्री द्वारकाप्रसाद सिकरिया, मर्केन्टाइल बिल्डिंग,
आदर्श नगर, बीरगंज (नेपाल) फोन : २२७४ / २७७४
२) श्री विश्वनाथ शाह, "मुरली" बीरगंज (नेपाल)
फोन : २२७३ / २७७३

सूचना :

१) कृपया साधना शिविर में शामिल होने से पूर्व शिविर–व्यवस्थापक के पास अपना नाम रजिष्टर 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) शिविरों के नियम कड़े होते हैं उनका कड़ाई से पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए।

भावी कार्यक्रम
इगतपुरी

शि. क्र.	दिनांक	संचालक
BG १७.	३-९-८३ से १४-९-८३	स. आ. डॉ. सावला
BP ६.	१४-९-८३ से २५-९-८३	,, श्री पालीवाल
BG १८.	२८-९-८३ से ९-१०-८३	,, डॉ. सावला
लघु शि.	१२-१०-८३ से १७-१०-८३ ,,	पू. गुरुजी (केवल पुराने साधकों के लिए)
BP ७.	१७-१०-८३ से २८-१०-८३ तक	स. आ. श्री पालीवाल
,, ८.	२८-१०-८३ से ८-११-८३ ,,	,, ,,
,, ९.	८-११-८३ से १९-११-८३ ,,	,, ,,
,, १०.	१९-११-८३ से २९-११-८३ ,,	,, ,,
,, ११.	२९-११-८३ से १०-१२-८३ ,,	,, ,,
२४१	१०-१२-८३ से २१-१२-८३ तक (हिन्दी)	पू. गुरुजी

हैदराबाद

NH १२. ८-९-८३ से १८-९-८३ तक स. आ. श्री पारिख
BG २०. ८-११-८३ से १९-११-८३ तक स. आ. डॉ. सावला

संपर्क :

इगतपुरी - व्यवस्थापक
विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरी, जि. नासिक (महाराष्ट्र) पिन : ४२२ ४०३ फोन – इगतपुरी-७६

हैदराबाद १) – श्रीमती ऊषाबेन मेहता, ८४, शांतिनगर कालोनी, हैदराबाद-५०००२८ फोन-३०२९१

२) श्री पूरनमल अग्रवाल, C/o होटल राजधानी, सिद्दियम्बर बाजार, हैदराबाद- ५००००१
फोन-५७५७१. घर : २२४०३५

सिद्धार्थ गॅस सर्विस,
२३, माडर्न, मार्केट, बीकानेर (राज.)
की मंगल कामनाओं सहित
↓

दूहा धरम रा

रूप दिखै जद नैण सूं, जागै मन मँह क्लेस ।
मनभावण सूं राग हुवै, अणभावण सूं द्वेस ॥
सबद सुणै जद कान सूं, जागै मन मँह क्लेस ।
मनभावण सूं राग हुवै, अणभावण सूं द्वेस ॥
गंध सूंघतां नाक सूं, जागै मन मँह क्लेश ।
मनभावण सूं राग हुवै, अणभावण सूं द्वेस ॥
रस चाखै जद जीभ सूं, जागै मन मँह क्लेस ।
मनभावण सूं राग हुवै, अणभावण सूं द्वेस ॥
स्परस हुवै जद चाम सूं, जागै मन मँह क्लेस ।
मनभावण सूं राग हुवै, अणभावण सूं द्वेस ॥
चिंतन चालै चित्त पर, जागै मन मँह क्लेस ।
मनभावण सूं राग हुवै, अणभावण सूं द्वेस ॥

दोहे धर्म के

यह निसर्ग का नियम है, सब पर लागू होय ।
विषयोंमें सुख खोजते, मन व्याकुल ही होय ॥
प्रतिपल इंद्रिय द्वार पर, भोगे सुख-दुख भोग ।
छुटे नहीं दुख-द्वंद से, मिटे नहीं भव रोग ॥
जगे सुखद संवेदना, जगे राग पर राग ।
जगे दुक्ख पर दुक्ख ही, बढ़े आग पर आग ॥
जगे दुखद संवेदना, जगे द्वेष पर द्वेष ॥
जगे दुक्ख पर दुक्ख ही, बढ़े क्लेश पर क्लेश ॥
छहों इंद्रियों पर जगे, पल पल प्रबल प्रपंच ।
चित्त तड़पता ही रहे, शांति मिले ना रंच ॥
जो देखे इस सत्य को, विमल विपश्यी होय ।
बंधन बंध पाएँ नहीं, मुक्त दुखों से होय ॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, ग्रीन हाउस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, बंबई-२३. टेलीफोन : ३१३५१०. ● मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपुर, नासिक-४२२ ००७. टेलिफोन : ८८२५१. ● पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रु. १०००/-, चौथाई पृष्ठ रु. ५००/- ● वार्षिक शुल्क रु. १०/-, आजीवन शुल्क रु. १०० -

"विपश्यना" 8/83

पो. रजि. नं NSM:16/83

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

प्रेषक :
सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
विपश्यना विश्व विद्यापीठ
धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३.
(नासिक, महाराष्ट्र)

To