विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१
पोस्टल रजि. नं. NSM–16/83

वर्ष १३ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२७ • मार्गशीर्ष पूर्णिमा [शक] • दि. २०–१२–१९८३ • अंक ६

संवेदना

(६)

जो सच्चाई बाहर है वही भीतर है। जो भीतर है वही बाहर है। बाहर की सच्चाई श्रद्धाके स्तर पर अथवा बुद्धि के स्तर पर स्वीकारी जा सकती है परन्तु यदि सच्चाईको प्रत्यक्ष अनुभूति द्वारा जानना हो तो खोज भीतर ही करनी होगी। स्वयं वेदन करना ही प्रत्यक्ष अनुभूति द्वारा जानना है। स्वयं वेदन द्वारा प्राप्त ज्ञान ही वेद कहलाता है। स्वयं वेदन द्वारा अपने भीतर जानी गयी सच्चाई ही आध्यात्मकी सच्चाई कहलाती है।

जब कोई जिज्ञासु, मुमुक्षु साधक आध्यात्मिक सत्यकी खोज शुरू करता है तो सर्वप्रथम स्थूल-स्थूल सत्यकी ही अनुभूति होती है। परन्तु जैसे-जैसे साक्षीभाव से अनुसंधान जारी रखता है, वैसे-वैसे स्थूलसे सूक्ष्म सच्चाईयोंकी ओर बढ़ता हुआ अन्ततः परम सत्यका साक्षात्कार कर लेता है। उसे स्वानुभूतियोंके स्तर पर जान लेता है।

आध्यात्ममें याने अपने भीतर सत्यकी खोज करना ही विपश्यना है। साधक अन्तर्मुखी होकर जब अपने बारेमें सच्चाईकी खोज करता है तो दो क्षेत्र सामने आते हैं – काया और चित्त। काया के बारेमें अनुसंधान करनेको कायानुपश्यना और चित्त के बारेमें अनुसंधान करनेको चित्तानुपश्यना कहते हैं। परन्तु इन दोनोंको एक दूसरेसे अलग करके अनुसंधानका काम नहीं हो सकता। दोनों अन्योन्याश्रित हैं। एक दूसरेसे जुड़े हुए है। अतः एक के बारेमें अनुसंधान करें तो दूजा सहायक सिद्ध होता है। एकके बिना दूसरे की खोज पूरी नहीं हो सकती।

जिसे वास्तविकताकी खोज करनी है वह कल्पनाओंका, थोथी अटकलपच्चियोंका सहारा नहीं लेता। वह प्रत्यक्ष अनुभूतियोंके सहारे ही आगे बढ़ता है। आंख बंद करके कायानुपश्यना करनेवाला साधक जब शरीरके भिन्न-भिन्न हिस्सोंमें अपना मन ले जायेगा तो बिना कल्पना किए कैसे जानेगा कि यह सिर है, यह चेहरा है, यह हाथ है, यह पांव है, यह धड़ है इत्यादि ? और कल्पना करेगा तो विपश्यना नहीं होगी। सही सत्यकी खोज नहीं होगी। स्वानुभूतियोंसे जानना नहीं होगा। स्वानुभूतिसे जानना तभी होगा जबकि उस अंगमें कोई संवेदना महसूस होगी। अतः किसी अंगकी विद्यमानताको जानना है तो उस पर होनेवाली संवेदनाओं को जानना नितांत अनिवार्य है। सारे शरीरमें, शरीरके अंग-अंगमें, अंग-अंगके अणु-अणु में प्रतिक्षण कोई न कोई संवेदना होती ही रहती है। अतः अनुभूति के स्तर पर इन अंगोंकी पूरी-पूरी जानकारी करनी हो तो इन पर होनेवाली संवेदनाकी जानकारी करनी होगी।

इसलिए कायाके क्षेत्रमें अनुसंधान करनेवाले साधकको कायानुपश्यना करते हुए, इसके साथ-साथ काया पर उत्पन्न होनेवाली संवेदनाकी जानकारी करवानेवाली वेदनानुपश्यना भी अनिवार्य है। शरीरके आधार पर संवेदनाकी अनुभूति होती है। संवेदनाके सहारे शरीरकी पूरी जानकारी होती है। वेदना केवल शरीरसे ही संबंधित सच्चाई नहीं है, चित्तके चार खंडों (विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कार) में से भी एक है। संवेदनाके सहारे साधक शरीरका निरीक्षण करता है तो अनुभूतियोंके स्तर पर शरीरका अनित्य स्वभाव प्रकट होता है। अंग-प्रत्यंगमें उत्पाद और व्यय की अनुभूति होती है और अत्यंत सूक्ष्म अवस्थामें पहुँचने पर शरीर के अणु-अणु में शीघ्र गतिसे व्यय होनेवाली संवेदनाकी अनुभूति होते-होते सर्वत्र भंग ज्ञान जागने लगता है। संवेदनाओं के आधार पर ही शरीर के पृथ्वी, अग्नि, जल और वायु धातुके स्वभावकी

धम्म वाणी

सारिपुत्तो एतदवोच –

"किमारम्मणा, समिद्धि, पुरिसस्स सङ्कप्पवितक्का उप्पज्जन्ती" ति ?

"नामरूपारम्मणा, भन्ते" ति।

"ते पन, समिद्धि, किंसमोसरणा" ति ?

"वेदना समोसरणा भन्ते" ति।

अंगुत्तरनिकाय समिद्धिसुत्त–४.

सारिपुत्र बोले,

" हे समिद्धि ! किस आलंबनके आधार पर लोगोंके संकल्प-विकल्प उत्पन्न होते हैं ? "

" नाम-रूप (शरीर और मन) के आधार पर, भन्ते ! "

" हे समिद्धि ! ये संकल्प-विकल्प किससे संयुक्त हो जाते हैं ? "

" भन्ते ! ये शरीरकी संवेदनाओंके साथ संयुक्त हो जाते हैं। "

अनुभूति होती है। संवेदनाओंके आधार पर ही उनके परिवर्तनशील स्वभावकी अनुभूतिजन्य जानकारी होती है। ठोस, तरल वायव्य और तापमानयुक्त शरीर वस्तुतः तो प्रकम्पन ही प्रकम्पन है। उदय-व्यय ही उदय-व्यय है। भंगमान ही भंगमान है। प्रकट रूपमें घनीभूत ठोस लगनेवाला शरीर वस्तुतः तरंगमय ही तरंगमय है। संवेदनाओंके सहारे ही यह सत्य अनुभूत होता है। इससे अनित्य बोध पुष्ट होता है। शरीरके प्रति तादात्म्यभाव टूटता है। परिणामतः शरीरके प्रति आसक्ति टूटती है। निसंगभाव जागता है। प्रज्ञा पुष्ट होती है। संवेदनाओं के आधार पर साधक कायाके अंतिम सत्य तक पहुँचता है।

शरीर पर जो कुछ वेदन होता है उसी के आधार पर साधक वेदनानुपश्यना करता है। संवेदनाएं सुखद हों या दुखद अथवा असुखद अदुखद, उन्हें साक्षीभावसे देखता हुआ भोक्ताभाव दूर करता है। उनके उत्पाद-व्यय स्वभावको अनुभूतियोंके स्तर पर समझता हुआ, उनके प्रति निसंग, निरासक्तभाव पुष्ट करता है।

यों काया पर प्रकट होनेवाली संवेदनाओंके आधार पर कायानुपश्यना और वेदनानुपश्यना करता हुआ साधक कायाके क्षेत्रका गहन अध्ययन करता है। अनुसंधान करता है। ऐसी है यह काया, ऐसी हैं ये संवेदनाएं जो कितनी भ्रांतियां पैदा करती हैं। उलझनें पैदा करती हैं। इसे समझता है।

इसी प्रकार चित्तका अनुसंधान करनेके लिए साधक चित्तानुपश्यना करता है। परन्तु चित्त में जो हलचल होती है उसे जाने बिना चित्तके बारेमें अनुभूतियोंके स्तर पर जानकारी आरंभ नहीं हो सकती। अतः चित्तानुपश्यनाके साथ-साथ धम्मानुपश्यना भी करता है। साधनाकी पुरातन पारिभाषिक शब्दावली में चित्त जो कुछ धारण करता है, वह "धम्म" कहलता है। अतः चित्त पर जो कुछ प्रकट हो रहा है उसे साक्षीभावसे जाननेको ही धम्मानुपश्यना कहते हैं। चित्त जब राग धारण करता है तो चित्तानुपश्यी साधक जानता है कि यह "सराग" चित्त है। जब राग दूर होता है तो जानता है कि यह "वीतराग चित्त" है। यों ही यह "सद्वेष" चित्त है, यह "वीतद्वेष" चित्त है। यह "समोह" चित्त है, यह "वीतमोह" चित्त है। यह "वाचाल" चित्त है, यह "मौन" चित्त है। यह "अशांत" चित्त है, यह "शांत" चित्त है। यों भली प्रकार जानता है।

चित्तने जो कुछ धारण किया उसे साक्षीभावसे जानना ही "धम्मानुपश्यना" है। साधक देखता है कि इस समय चित्त पर क्या जागा है? यह राग है? अथवा द्वेष है? अथवा आलस है? बेचैनी है? पश्चाताप है? अथवा शंका है? संदेह है? इसी प्रकार साधक देखता है— चित्त पर जागी हुई यह सजगता है, धर्म-चिंतन है, पुरुषार्थ है, आनंद है, प्रश्रांति है, प्रश्रब्धि है, समाधि है अथवा समता है। यों जो-जो अच्छाई या बुराई चित्त पर जागती है उसे साधक साक्षीभावसे देखता हुआ धम्मानुपश्यना करता है। चित्त पर ही धर्म जागते हैं और धर्मों के सहारे चित्तकी उपस्थितिकी विपश्यना की जाती है। अतः धम्मानुपश्यना और चित्तानुपश्यना साथ-साथ चलती है।

परन्तु साधक देखता है कि चित्त और चित्त पर जागे हुए धर्म, दोनोंका आधार काया है। चित्त कायासे ही जुड़ा हुआ है। चित्त पर जो कुछ जागता है उसका आधार केवल चित्त ही नहीं बल्कि शरीरभी है। बड़े-बड़े भावावेशों या उत्तेजनाओं, उद्विग्नताओंका तो कहना ही क्या, नन्हें से नन्हा संकल्प-विकल्प भी, चिंतन-मनन भी केवल चित्त पर ही नहीं बल्कि चित्त और कायाके याने नाम और रूपके संयुक्त धरातल पर जागता है।

यह चित्त और काया याने नाम और रूपका संयुक्त धरातल संवेदनाओंके रूपमें ही प्रकट होता है। चित्त और कायाका प्रतिक्षण होता हुआ पारस्परिक संस्पर्श प्रतिक्षण संवेदना प्रकट करता है। अतः जैसे संवेदनाओंके आधार पर कायानुपश्यना और वेदनानुपश्यना होती है वैसे ही संवेदनाओंके आधार पर चित्तानुपश्यना और धम्मानुपश्यना होती है। संवेदनाओंके आधार पर ही साधक जान लेता है... ऐसा है यह चित्त! ऐसे हैं यह धम्म! अनित्य, नश्वर, भंगुर! प्रतिक्षण परिवर्तनशील!

संवेदनाओंके ही आधार पर साधक काया और चित्तके इस मिले-जुले प्रपंचका पूरी तरह अध्ययन करता है, अनुसंधान करता है। यही "संतजञ्ञं" (संप्रज्ञान) कहलाता है। यही **सतिपट्ठान** कहलाता है। याने सजगता का संपूर्णतया प्रज्ञामें प्रतिष्ठित हो जाना कहलाता है।

संवेदनाओंके आधार पर साधक काया और चित्तके सूक्ष्मतम अंतिम सत्योंका साक्षात्कार करता है जो कि अनित्य स्वभाववाले हैं और इसके बाद इनका भी अतिक्रमण करके इंद्रियातीत, भवातीत, लोकातीत, निर्वाणके उस परम सत्यका साक्षात्कार करता है, जो कि नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है, अपरिवर्तनशील है, अजर है, अमर है, अमृत है। इस अवस्थामें इंद्रियां काम करना बंद कर देती हैं। अतः सभी संवेदनाओंका स्वभावतः निरोध हो जाता है।

इस प्रकार साधक संवेदनाओं के सहारे-सहारे काया और चित्तके अनित्य धर्म का ही नहीं, बल्कि उन्हें देखते-देखते उनके निरुद्ध हो जाने पर काया और चित्तके परे निर्वाण के नित्य धर्मका भी साक्षात्कार करता है। यों धम्मानुपश्यना संपन्न होती है। चारों सतिपट्ठान सफल होते हैं। शोधकर्ताका शोधकार्य सफल होता है। साधककी साधना सफल होती है।

आओ साधको! संवेदनाओं के आधार पर अपना शोधकार्य पूरा करें! साधना सफल करें और सही मानेमें अपना मंगल साध लें!

मंगल मित्र, स. ना. गो.

एक प्रयोग

नए साधकोंके लिए ३ दिनोंका केवल आना-पानका लघु-शिविर (इगतपुरी)

यद्यपि दस दिनके शिविरमें ३ दिनकी आना-पान "विपश्यना" की पूर्व तैयारीके लिए ही की जाती है, बिना विपश्यनाके इसका पूरा लाभ नहीं मिलता, फिर भी उन नए साधकोंके लिए जो दस दिनके शिविर में सम्मिलित नहीं हो सकते. पू. गुरुजी के सान्निध्य में एक प्रयोग के रूपमें तीन दिनके शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर १ मार्चकी गतको आरंभ होगा और ५ मार्च की सुबह पूरा होगा। फिर भी अनुशासन अन्य शिविरोंकी भांति ही कड़ा होगा। **संपर्क** : इगतपुरी के पते पर व्यवस्थापक से संपर्क करें।

विपश्यना–शुल्क

हिसाबकी सुविधाके लिए 'विपश्यना' पत्रिकाका वार्षिक शुल्क– वर्ष जनवरी से दिसम्बर तकका निश्चित किया हुआ है। **वार्षिक शुल्क रुपए १०/– एवं आजीवन सदस्यता शुल्क रुपए १००/–** हैं। मंगल कामना के रुपमें विज्ञापन के **आधे पृष्ठका रुपए–१०००/– एवं पाव पृष्ठका रुपए ५००/– हैं।**

वार्षिक–शुल्क देनेवालोंका शुल्क इस अंकके साथ समाप्त हो गया। (नवम्बर / दिसम्बर में शुल्क देने वालों की राशि अगले वर्ष के लिए मान्य होगी। फिर भी कोई चाहे तो पुनः जमा करा सकता है।) आगामी वर्ष के लिए अपना शुल्क उपरोक्त दरके अनुसार नीचे लिखे पते पर इगतपुरी ही भेजें। संपादकके पते पर पर बम्बई न भेजें क्योंकि बहुधा संपादकके वहाँ न रहने पर मनीआर्डर स्वीकार करनेमें कठिनाई होती है। पत्राचार एवम् शुल्क–प्रेषण के लिए पता :––

व्यवस्थापक (प्रकाशन विभाग)
विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि.
इगतपुरी–४२२४०३.

शुल्क भेजते समय इस बातका ध्यान रखें कि मनीऑर्डर पर आपकी **साधक/ग्राहक संख्या** अवश्य लिखी होनी चाहिए। अन्यथा 'असाधक' समझकर आपका म. आ. वापस लौटा दिया जायेगा।

फिलहाल केवल 'विपश्यी साधकों' को ही पत्रिका भेजने की व्यवस्था है। इसलिए जो कभी किसी शिविरमें सम्मिलित न हुए हों, वे अपना शुल्क भेजनेका आग्रह न करें।

ऐसा कोई साधक जिसे पत्रिका न जाती हो और उसे अपनी **ग्राहक-संख्या** भी न मालूम हो तो पहली बार जब विपश्यनाके शिविरमें बैठे थे उसका विवरण याने शिविर-क्रमांक अथवा उसका स्थान व तारीखें (माह, वर्ष) लिख भेजने पर हम मालूम कर लेंगे और पत्रिका भेजी जा सकेगी। पत्रिका पर चिपकाए पते पर उनकी ग्राहक–संख्या छपी होगी।

जिन्हें सुविधा हो वे १००/– रुपए एक साथ भेजकर आजीवन ग्राहक बन सकते हैं। व्यवस्थापक

साधकों के उद्गार

मैं अपने आपको असीम भाग्यशालिनी मानती हूं कि मार्ग-निर्देशन लेनेके लिए आपके संपर्क में आयी। मुझे आपके हाथों विपश्यना साधनाका यह अनमोल रत्न प्राप्त हुआ। अब शास्त्रोंमें संग्रहित धर्म मेरे लिए धर्म नहीं रह गया। अब तो धर्म एक प्रभास्वर, स्पन्दनशील, जीवन्त सच्चाई बन गया है। आपने मेरा कितना उपकार किया है। आपके प्रति कृतज्ञताका कितना गहन ऋण है मुझ पर! आपने आर्य-पथ का रहस्य किस धीरजके साथ, इतने विवरणसे मुझे समझाया है। इस धर्म पथ पर स्वयं चल कर ही मैं आपके असीम ऋणका नन्हा सा अंश चुका सकनेका यत्किंचित् प्रयास कर सकती हूं।

सचमुच पिछले शिविरमें आपने सतिपट्ठानसुत्तकी जो थोड़ीसी भी व्याख्या की, उससे धर्म कितना उजागर हुआ!

आपमें बोधिसत्व के जो गुण हैं और जिन्हें आप निरन्तर विस्तीर्ण करते रहते हैं, वे बढ़ें, उत्तरोत्तर बलशाली हों! आपकी सभी धर्मकामनाएँ परिपूर्ण हों!

मैं आपके इंगलैंडवाले शिविरमें अपनी बहिनके साथ पुनः सम्मिलित होनेके लिए आशान्वित हूं।

शुद्ध धर्म के और सम्यक् देवोंके आनुभावसे आप और माताजी दीर्घायु तक स्वस्थ रहें ताकि मानवताको दी जारही आपकी अनमोल सेवा से हजारों लोगोंको सतत् लाभ मिलता रहे।" धर्म पुत्री,
डॉ. कुसुम अभयसिंघे, कोलंबो.

* * *

" दिन प्रतिदिन प्रगति होती जा रही है। धर्म-बल मिल रहा है, ऐसा महसूस होता है। मन अपार शांतिसे भर उठता है। घोर नरकमें जी रही थी, उसमेंसे आपने निकाला है। मन छटपटा रहा था। अभी राहत मिली है विपश्यना के संपर्क से।
एक धर्मसाधिका, नागपुर.

भावी कार्यक्रम

बोधगया

शि. क्र.	दिनांक	संचालक
BG २१	१४–१–८४ ते २५–१–८४ तक	स. आ. डॉ. सावला

संपर्क : भिक्षु ऊ शानिन्दजी, बर्मी बौद्ध विहार
पोस्ट – बोधगया, जिला – गया (बिहार)

भुज–कच्छ

BG २३. ३–३–८४ से १३ ३–८४ तक स. आ. डॉ. सावला

संपर्क : पी. जी. सावला २६. विजय नगर,
भुज ३७०००१, फोन : १००४

वाराणसी

LN १२. १९ मार्च ८४ सायंसे २९ मार्च ८४ सुबह तक श्री राठीजी

स्थान– बर्मीज बुद्धिस्ट विहार, S-17/330A, मलदहिया, वाराणसी.

सम्पर्क– श्री सुशीलकुमारजी मेहरोत्रा, डी-६२/४, डी-३/१,
सोनिया रोड, वाराणसी-२२१ ०१०.

श्रावस्ती

लघु–शिविर – (केवल पुराने साधकोंके लिए) स. आ. श्री राठीजी २९ मार्च की रात्रि प्रारंभ होकर २ एप्रिल की सुबह समाप्त होगा।
सम्पर्क – श्री सुशीलकुमारजी मेहरोत्रा, वाराणसी के पते पर।

मद्रास

२४४. २२-३-८४ से २-४-८४ तक (हिन्दी) पू. गुरुजी

संपर्क : १) श्री रूपचंद अग्रवाल, द्वारा–गोटेवाला आर. जी. ब्रदर्स,
१४८, मिन्ट स्ट्रीट, मद्रास–६००००१.
फोन– ३७३९९, घर–३५१९५.
२) विपश्यना ध्यान केन्द्र, द्वारा श्री हरिभाई संघवी,
नं. १२, कोंडाचेट्टी स्ट्रीट, मद्रास–६००००१.
फोन– २४०१५, निवास–४३१४२८

टेंटेटिव कार्यक्रम

बैंगलोर में अप्रैल महीने में एक शिविर **तथा सौराष्ट्र एवं द. गुजरात** में मई महीने में २ शिविर डॉ. सावला द्वारा संचालित होंगे।

भावी कार्यक्रम
इगतपुरी

शि. क्र.	दिनांक	संचालक
BP १३.	३-१-८४ से १४-१-८४ तक	स. आ. श्री पालीवाल

आचार्य-स्वयं-शिविर– १४-१-८४ से २७-१-८४ तक (स्वीकृति प्राप्त पुराने साधकोंके लिए)

(इस आचार्य-स्वयं-शिविरके दौरान "विद्यापीठ" बिल्कुल बंद रहेगी कोई भी अतिथि अथवा साधक पू. गुरुजी से संपर्क नहीं कर सकेगा।)

BP १४. २९-१-८४ से ९-२-८४ तक स. आ. श्री पालीवाल

आना-पान शिविर– १-३-८४ से ५-३-८४ तक पू. गुरुजी

— ६-३-८४ से १७-३-८४ तक एक सहायक आचार्य

— १७-३-८४ से २८-३-८४ तक ,, ,,

संपर्क :– व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरी, (महाराष्ट्र) पिन : ४२२ ४०३ फोन – इगतपुरी–७६

जयपुर

२४२. १-२-८४ से ११-२-८४ तक (हिन्दी) पू. गुरुजी

सतिपट्ठान-सुत्त-शिविर ११-२-८४ से २२-२-८४ तक (केवल स्वीकृति प्राप्त पुराने साधकोंके लिए)

२० दिनका शिविर– १-२-८४ से २२-२-८४ तक ,, ,, ,,

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

हैदराबाद

BG २२. २८-१-८४ से ८-२-८४ तक. स. आ. डॉ. सावला

२४३. ११-३-८४ से २२-३-८४ तक (हिन्दी) पू. गुरुजी

संपर्क : १) – श्रीमती ऊषाबेन मेहता, १०-२-२८९/८४, शांतिनगर कालोनी, हैदराबाद–५०००२८ फोन–३०२९१

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

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।

एक शुभेच्छु
की मंगल कामनाओं सहित
↓

दूहा धरम रा

झूठी कूड़ी कल्पना, भरै भ्रांति भरपूर।
मुक्ति मोच्छ निरवाण सूं, राखै कोसां दूर॥
कोरै बुद्धि किलोल सूं, मुक्त हुयो ना कोय।
निज बेदन प्रग्या जग्यां, सहजां मुकती होय॥
निज काया निज चित्त मँह, करै सांच रो सोध।
सांच सोधतां सोधतां, हुवै मुक्ति रो बोध॥
भोगत-भोगत भोगतां, बढ्यो सीस को भार।
देखत देखत देखतां, पूग्यो परलै पार॥
जो देखै समभाव सूं, बीं को छुटै प्रपंच।
राग द्वेस को मोह को, मैल र वै ना रंच॥
काया चित परपंच मँह, भर्या जगत जंजाल।
जो छुटग्यो ई जाल सूं, वो ही हुयो निहाल॥

दोहे धर्म के

जानें अपने आपको, समझें अपना आप।
अपने को जाने बिना, मिटें न भव संताप॥
माने श्रद्धासिक्त हो, अनुभव करे न रंच।
किंचित् भी समझे नहीं, अंतर बाह्य प्रपंच॥
वाणी बुद्धि विलास से, सत्य शोध ना होय।
निज वेदन पर जो जगे, सही सत्य है सोय॥
निज वेदन पर जो जगे, सो ही वेद कहाय।
पोथी पन्ने बांच कर, सांच पकड़ ना पाय॥
भोगे भावावेश में, रहे सदा गुमराह।
भीतर अनुसंधान बिन, मिले न सचकी थाह॥
शोधक तेरा शोधफल, मंगलकारी होय!
साधक तेरी साधना, मुक्ति-विधायक होय!!

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : **रामप्रताप यादव**, ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, बंबई–२३, टेलीफोन : ३१३५१०. ◎ मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपूर, 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" 12/83

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

पो. रजि. नं. NSM:16/83

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

To