



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. MH/By - SOUTH - 148

वर्ष ६

*

वर्ष : बुद्धवर्ष २५२०

*

माघ पूर्णिमा [शक] दि. ४-२-१९७७ अंक ८

उदान [६]

सूक्ष्म दर्शन

श्रमण आनंद वर्षों भगवान बुद्ध के उपस्थापक (निजी सहायक) रहे। उनसे पूर्व समय-समय पर भगवान की परिचर्या करने के लिए कई एक अन्य लोग इस पद पर नियुक्त किए जाते रहे। उनमें से एक था भिक्षु मेधिय।

एक बार जब भगवान चालिका पर्वत पर विहार कर रहे थे तब भिक्षु मेधिय भगवान की अनुज्ञा लेकर जन्तु ग्राम में भिक्षाटन के लिए गया। लौटते हुए वह किमकाला नदी के किनारे एक मनोरम आम्रबन में से गुजरा। उसने देखा चारों ओर हरियाली ही हरियाली है तरु-तृण, कुडमल किसलय, विपिन-वल्लरी पर प्रकृति की नयनाभिराम सुषमा छायी हुई है। सारे वन प्रदेश में पल्लव-परिमल की, प्रफुल्ल-कुसुमों की मीठी महक गमक रही है। रसीले गदराए फलों से लथपथ आम्र शाखाएं बिना चखे ही जीभ को मीठे स्वाद से और लार से भर देती हैं। भौरों के गुंजन और खगकुल के कलरव के साथ-साथ किमकाला नदिया का कर्णमधुर कल-कल निनाद सारे वातावरण को दिव्य संगीत से भर रहा है। शीतल मंद समीर शरीर का स्पर्श करती है तो उसे पुलक सिहरन से हर्ष-विभोर कर देती है। सर्वत्र निसर्ग का सौन्दर्य-श्रृंगार बिखरा हुआ है। सभी कुछ अत्यंत रमणीय, अत्यंत मनोज्ञ, अत्यंत मनोहारी है।

मेधिय को लगा कि यह स्थान ध्यान-भावना (साधना) के लिए अत्यंत उपयुक्त है। भगवान से आज्ञा लेकर यहां अभ्यास करूं। भगवान के पास जाकर आज्ञा मांगी तो भगवान ने रोका। मेधिय को यह रोकना अच्छा न लगा।

ऊपर-ऊपर से रमणीय दिखने वाले सभी स्थान ध्यान भावना के उपयुक्त ही हों, यह आवश्यक नहीं है। इस विषय के मर्मज्ञ अधिकारी व्यक्ति ही इसे जान सकते हैं। इसके अतिरिक्त मेधिय जैसे नए साधक को प्रारंभिक अवस्था में उचित मार्गदर्शन के लिए किसी एक अनुभवी कल्याणमित्र के सान्निध्य की भी

धम्म वाणी

सारियस्स, भिक्खवे, उदयतो एतं पुब्बज्जम ए
पुब्बनिमित्तं, यदिदं अरुणुगं :
एवमेव खो भिक्खवे, भिक्खुनो अरियस्स अट्ठाङ्गिकस्स
मग्गस्स उप्पादाय एतं पुब्बज्जम एतं पुब्बनिमित्त
यदिदं--कल्याणमित्तता।

—संयुक्तनिकाय ४३/४/३/१

जैसे भिक्षुओ! आकाश में ललाई का छा जाना सूर्योदय का पूर्वांग है, पूर्व लक्षण है, वैसे ही साधकों के लिए कल्याणमित्र का संयोग आर्य आष्टांगिक मार्ग का उपलब्धि का पूर्वांग है, पूर्व लक्षण है।

नितांत आवश्यकता थी। भगवान ने उसे ठीक ही रोका। परंतु भगवान की इच्छा न होने पर भी अति आतुर मेधिय उसी स्थान पर अकेले साधन करने चला गया।

वहां किसी वृक्ष के तले साधना करने बैठा तो उसे यह देखकर बेहद आश्चर्य हुआ कि साधारणतया भगवान के सान्निध्य में ध्यान करने पर उसका मन जितना शांत, स्थिर, सजग, सचेत और विमल-विशुद्ध रहता है वैसा यहां बिल्कुल नहीं हो रहा। अवश्य ही उस स्थान पर किन्हीं दूषित तरंगों का कुत्सित प्रभाव होगा, जिसके कारण उसके मन में बार-बार क्लृप्त पाप तरंगों के संकल्प-विकल्प, विचार-वितर्क उठने लगे। कभी प्रबल काम-तृष्णाओं के ज्वार उठते तो कभी द्वेष-दौर्मनस्य और घृणाक्रोध का झंझावात चल पड़ता। उसका समस्त मन मानस मलीन तरंगों से उद्वेलित, आलोलित हो उठा। उसे समझ नहीं आ रहा था कि ऐसी अवस्था में क्या करे? कोई मार्गनिर्देशक भी तो पास नहीं था। व्याकुल होकर सायंकाल वहां से लौटा और भगवान के पास आकर उन्हें अपनी आप-बीती कह सुनायी।

भगवान ने उस समय उसे जो उपदेश दिया वह सभी नौसिलिए साधकों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण और अनुकरणीय है। भगवान ने बताया कि जो साधक अभी चित्त-विमुक्ति में परिपक्व नहीं हुआ है उसके लिए यह पांच साधन अत्यंत अपेक्षित हैं:—

१ - उसे चाहिए कि किसी अनुभवी कल्याणमित्र का सन्निध्य और मार्गदर्शन प्राप्त करे।

२ - उसे चाहिए कि अनिवार्यतः शील पालन करे। किंचित भी शील भंग होने में अपना घोर अनर्थ माने। शील साधना की आधारशिला है, नींव है, शील परिपक्व हुए बिना कोई साधना में परिपक्व हो नहीं सकता।

३ - उसे चाहिए कि ऐसी धर्म चर्चा में ही रुचि रखे जो कि चित्त पर से मैल उतारने में, विषयों से विरक्ति-विकर्षण पैदा करने में, दुखों का नितांत निरोध करने में, विकारों का पूर्ण उपशमन करने में सहायक हो। जैसे अल्पेच्छ कथा, संतुष्टि कथा, विवेक कथा, निःसंग कथा, पुरुषार्थ कथा, शील कथा, समाधि कथा, प्रज्ञा कथा, विमुक्ति कथा और ज्ञान-दर्शन-अनावरणीय कथा। ऐसी धर्म कथाएं जिनसे मार्गदर्शन, प्रेरणा और उत्साह मिले, जिनसे आशंकाएं-विशंकाएं दूर हों, मन स्थिर हो, श्रद्धाबहुल हो, अध्यवसायी हो और परिणामस्वरूप अपवित्रताओं, पीड़ाओं और विकलताओं से छुटकारा पाकर विरज-विमल हो।

४ - उसे चाहिए कि वह दृढ पुरुषार्थ में लग जाय। अकुशल से मुक्त और कुशल में संपन्न होने के पुरुषार्थ में। साधना के लिए जो विधि अपने कल्याणमित्र से मिली, उसके अभ्यास में स्थिरता लाए और जब तक चित्त विशुद्ध और विमुक्ति के अंतिम लक्ष्य तक न पहुंच जाय तब तक स्वेच्छा से धारण किए हुए अभ्यास के इस कुशल जुए को अपने कंधों पर से उतार न फेंके। दृढ पराक्रम में संलग्न रहे, स्थित रहे।

५ - उसे चाहिए कि सुनी सुनाई श्रुत-प्रज्ञा अथवा तर्क-वितर्क द्वारा प्राप्त चिन्तन-प्रज्ञा तक ही सीमित न रह जाय बल्कि अपने भीतर स्वानुभूतिजन्य भावनामयी प्रज्ञा जगाए। ऐसी कुशाग्र, तीक्ष्ण, भींधनेवाली प्रज्ञा जो स्थूल शरीर स्कंध और भावावेशविहारी स्थूल चित्तस्कंध के टुकड़े-टुकड़े करके उनकी सूक्ष्म से सूक्ष्म सच्चाइयां अनावरित कर दे। क्षण-क्षण उदय और अस्त, उत्पाद और व्यय होने वाली सूक्ष्म सच्चाइयों का दर्शन कराने वाली आर्य-प्रज्ञा ऐसा आलोक जगाए जिससे कि अज्ञान और अविद्या का सारा कुहरा दूर हो जाय, और दुःख-क्षय रूपी निर्वाण का स्वतः साक्षात्कार हो जाय।

साधक अपने कल्याणमित्र के सहयोग सहकार द्वारा उपरोक्त प्रकार अभ्यास करता हुआ अपना कल्याण साधे। भगवान ने आगे कहा कि जब-जब उसकी चित्तधारा पर राग जागे, तब-तब अशुभ भावना याने शरीर की गंदगी की भावना करे। जब-जब द्वेष जागे, तब-तब मंगल मैत्री की, जब-जब विचार-वितर्क जागे तब-तब आनापान सति याने आश्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूकता की, और जब-जब अस्मिताभाव जागे याने अहंकार जागे, तब-तब अनित्य की भावना करे।

यह “मैं” और “मेरे” का मिथ्या अहंभाव ही है जो कि राग और द्वेष पैदा करता है, जिनकी कि वजह से

चित्तधारा पर नाना प्रकार के विचार-वितर्कों और विकृति-विकारों की रेल-पेल चलने लगती है। इसीलिए चित्त-विमुक्ति की साधना में अहंभाव को, आत्मभाव को नष्ट करने पर सबसे अधिक बल दिया जाता है। इसकी जड़े उखड़े बिना अन्य विकारों की जड़े उखड़े नहीं पातीं। इसीलिए उदयत्यगामिनीया पञ्चाय समन्नागतो अरियाय निब्वेधिकाय — “को इतना महत्व दिया गया है। ऐसी भींधने वाली प्रज्ञा को जो उदय-व्यय वाले अनित्य स्वभाव का साक्षात्कार करवाती है। यह अनित्य-संज्ञा-प्रबोधनी प्रज्ञा ही है जो कि साधक के आत्मभाव पर कुठाराघात करती है। अनित्य संज्ञी साधक ही अनात्म याने अहं-विहीनता की सच्चाइयों में संतिष्ठित, प्रतिष्ठित होता है। और अनात्म-संज्ञी ही अस्मिताभाव की सारी अविद्या का समुद्धात करता है, उसकी जड़े उखाड़ता है और निर्वाण का साक्षात्कार करता है। यहीं, इसी जीवन में।

कितने आश्वासन भरे शब्दों में इस कल्याणी “अनित्य साधना” की मंगल घोषणा की है भगवान ने:—

“अनिच्चसञ्जिनो हि, मेधिय, अनत्तसञ्जा सण्ठाति, अनत्तसञ्जी अस्मिमानसमुग्धातं पापुणाति दिट्ठेव धम्मे निब्बानं।”

हम अनित्य को अनित्य देखते ही तो नहीं। सारा ऐन्द्रिय जगत अनित्य है पर हम इन पांच इंद्रिय द्वारों पर सदा विषयों का स्वागत करते रहते हैं; नित्य मानकर ही उनका उपभोग करते रहते हैं। कभी कोई मनोहारी रूप देखते हैं, कभी मनोहारी गंध सूंघते हैं, कभी मनोहारी शब्द सुनते हैं, कभी मनोहारी रस चखते हैं, कभी मनोहारी स्पर्श करते हैं; और जब कभी आंख मूंदकर साधना में बैठते हैं तो उन-उन मनोहारी रूपों, गंधों, शब्दों, रसों और स्पर्शों की मीठी यादें मन में उभरती हैं। कभी किसी रूप, शब्द, रस गंध, स्पर्श की स्वयं अनुभूति न भी की हो, परन्तु केवल वर्णन पढा सुना हो तो उसकी कामना कल्पना ही चित्तधारा पर उभरने लगती है। चाहे इन मनोज्ञ विषयों की स्वानुभूतिजन्य यादें हों अथवा श्रुतिजन्य कल्पनाएं, पर इनका चित्तन-मनन विषयों के प्रत्यक्ष उपभोग जैसा ही प्रिय लगता है। कोई भी ऐन्द्रिय विषय इस क्षण उपस्थित नहीं है, केवल उसकी याद है अथवा कल्पना। पर फिर भी चित्तधारा पर उसके चित्तन की “खुदक-खुदक” याने क्षुद्र-क्षुद्र, नन्हीं-नन्हीं और “सुखुमा-सुखुमा” याने सूक्ष्म-सूक्ष्म तरंगे उठने लगती हैं। चित्तधारा पर उत्पन्न हुई यह नन्हीं नन्हीं, सूक्ष्म-सूक्ष्म विचार-वितर्क की तरंग शरीर स्कंध पर नन्हीं-नन्हीं, सूक्ष्म-सूक्ष्म संवेदनाओं की सिहरन पैदा करती हैं। जो कि हमें अत्यंत प्रिय लगती हैं। सूक्ष्म स्तर पर होने वाले इस पुलक-रोमांच का हम आनंद लेने लगते हैं, इसी से उसके प्रति अधिकाधिक नन्दी-राग जागता है।

राग-रंजित होकर हम उन सूक्ष्म-सुखद संवेदनाओं का अंधानुकरण करने लगते हैं। उस सुखद अनुभूति में जरा सी बाधा आए अथवा बाधा आने की जरा सी आशंका पैदा हो तो मन में बेचैनी जागने लगती है, घबराहट होने लगती है। उस सुख के विरोधी लगने वाले सारे तत्व याने सभी व्यक्ति, वस्तुएं, परिस्थितियां अत्यंत अप्रिय लगने लगती हैं। फलतः उनके प्रति द्वेष-द्रोह जागता है। इस राग-रंजन और द्वेष-दूषण से चित्त भ्रंत हो उठता है, परिणाम-

SAYAJI U BA KHIN MEMORIAL TRUST

AUDIT Y. E. JUNE 30, 1976.

Schedule 'A'

Sunday Credit Balances:

Phoenix Printing Press	429.40
Darak & Porwal (Audit fees)	500.00
	929.40

Schedule 'B'

Fixed Assets

S. No.	Particulars of Assets	Balance as on 30.6.75.	Additions during the year.	Gross block as on 30.6.1976.
1.	Ashram Bhavan Land and Old building.	68,716.53	4,750.00	68,466.53
2.	Ashram Bhavan under construction,	23,515.68	3,33,707.18	3,57,222.86
3.	Electric Motor	4,281.84	—	4,281.84
4.	Electrical fittings	6,094.40	—	6,094.40
5.	Cycle	418.70	—	418.70
6.	Furniture and Fixtures	—	970.00	970.00
		98,027.15	3,39,427.18	4,37,454.33

Schedule 'D'

Cash & Bank Balances :

1. Cash on hand with Secretary.	1,398.70
2. Cash in current A/c with Central Bank of India, Share Bazar Branch, Bombay.	513.08
3. Cash in S/B. A/c. with Bank of Rajasthan Fort Branch, Bombay.	24,726.34
4. Cash in S/B. A/c with Punjab National Bank Zaveri Bazar Branch, Bombay.	1,021.37
Total Rs.	27,659.49

Schedule 'C'

Advances & Deposits :

Advance for Expenses :

Shyamsunderji Taparia	403.57
Zumberlalji Nawander	2005.67
Telephone Deposit	500.00
M.S.E.B. Deposit	4655.00
V.I.A.	1188.59
Kumar Construction Co.	1,60656.00
Total Rs.	1,69,408.83

Annexure forming part of the Income & Expenditure Account, Annexure 'A'

Details of Establishment Expenses :

Bank charges	68.35
Conveyance Travelling	608.90
Printing and Stationery	2116.72
Postage, Telephones and Telegrams	4874.50
Municipal Taxes	724.38
Miscellaneous Expenses	7443.39
Account writing charges	609.00
Kitchen expenses	6416.24
Electricity charges	2110.03
First Aid Box	511.04
Medical Expenses	289.79
Total Rs.	25,762.34

Name of the Public Trust : **SAYAJI U BA KHIN MEMORIAL TRUST**
Balance Sheet as at June 30, 1976.

Funds & Liabilities		Assets	
	Rs.		Rs.
Trust Funds or Corpus :-			
Balance as per last B/Sheet.	7,593.00	Immovable properties and Fixed Assets.	
Add : Vipassana Life Membership subscription.	3,366.00	Additions during the year (as per schedule 'B')	4,37,454.33
Other Earmarked funds :-		Investments :-	
Ashram Bhavan Construction fund. Additions during the year	317,918.70	M.S.E.B. Debentures	600.00
	328,554.10	To Trustees (as per Schedule 'C')	1,69,408.83
Loans (Secured or Unsecured)		Cash & Bank Balance :-	
From Trustees	20,000.00	(a) in current A/c with (As per Schedule 'D')	27,659.49
From Others		Income & expenditure A/c.	
Liabilities :		Last, Balance as per Balance-sheet.	32,571.88
For Expenses As per Schedule 'A'	929.40	Add : Deficit as per Income & Less : Expenditure A/c.	10,576.67
Total Rs.	6,78,271.20	Total Rs.	43,148.55
			6,78,271.20

The above Balance Sheet to the best of my our belief contains a true account of the Funds and Liabilities and of the Property and Assets of the Trust.

Sd/-
Darak & Porwal
Chartered Accountants,
Auditor

Sd/-
Shreeram Taparia Dayanand Adhukia Radheyshyam Goenka
President
Treasurer

The Bombay Public Trust Act 1950
Schedule IX (Vide Rule 17 (1))

Income and Expenditure Account for the year ending : June 30, 1976.

	Rs.		Rs.
EXPENDITURE			
To Establishment Expenses (As per Annexure 'A')	25,762.34	By Rent (accrued) (realised)	5,542.98
To Audit Fees	500.00	Donations in cash or kind	
		By Income from other sources (indetails as possible).	8,476.39
To Expenditure on objects of the Trust.		Miscellaneous	141.00
Educational-Vipassana-Printing		Sale of Books	36.00
		Vipassana Annual Membership.	1065.00
		Vipassana Advertisements.	3850.00
			5,092.00
Total Rs.	3,425.70	By Deficit carried over to Balance sheet.	10,576.67
		Total Rs.	29,688.04

Dated December 27, 1976 As per our report of even date

Sd/-

Darak & Porwal

Chartered Accountants

Auditors

Sd/-

Shreeram Taparia Dayanand Adhukia

President
Treasurer

Sd/-

Radheyshyam Goenka

स्वरूप इधर-उधर दौड़ता है, अशांत होता है। यह सब इसीलिए होता है कि जब-जब शरीर और चित्तधारा पर यह नन्हीं-नन्हीं, सूक्ष्म-सूक्ष्म तरंगें उठती हैं, तब-तब उनके प्रति हम “अविद्धा” रहते हैं याने अवेदनशील रहते हैं, अनजान रहते हैं। कैसे मन राग-रंजित होकर उन तरंगों का अनुगमन करने लगा है? कैसे “उपिलावा” याने उत्फुल्ल-प्रफुल्ल होने लगा है? इसका हमें जरा भी बोध नहीं रहता। इसी के फल स्वरूप बात बढ़ते-बढ़ते इस व्याकुलता की हद तक आ पहुंचती है।

इसे रोकने के लिए ही विपश्यना साधना है। इसीलिए बींधने वाली प्रज्ञा है जो कि हमें सूक्ष्म अवस्था में उठने वाली इन नन्हीं-नन्हीं तरंगों को अपने सही स्वभाव में देखने योग्य बनाती हैं और इन्हें अनासक्तभाव से देखना सिखाती हैं। क्या है इनका सही स्वभाव? यही “उदयत्य” याने उदय-अस्त, उत्पाद-व्यय, उत्पन्न-लय। हर तरंग अस्त होने के लिए ही उदय होती है। जब हम इन नन्हीं-नन्हीं तरंगों को उनकी इस अनित्य-धर्मा सच्चाई के बोध में देखने लगते हैं तो मिथ्या आनंद से बिभोर होकर याने अंधे होकर इनका अनुगमन करने की आदत से छुटकारा पाते हैं। जब इनका अनुगमन नहीं करते तो इन रस तरंगों को बल नहीं मिलता। ये अपने आप क्षीण होने लगती हैं। यही सही माने में मन का संवर है, जिसमें कि दमन नहीं है, केवल देखना है, सच्चाई के प्रति जागरूक रहना है, अनित्य स्वभाव के प्रति सचेत, अप्रमत्त रहना है। इस अभ्यास के द्वारा अंधेपन में उत्पन्न हुए सारे विकार सहज ही छूट जाते हैं। चित्तधारा विरज विमल हो जाती है। यही विपश्यना साधना का अभ्यास है। इसी ओर संकेत करते हुए भगवान ने उस समय उदान के यह वचन कहे :-

“खुद्दा वितवका, सुखुमा वितवका
अनुगता मनसो उपिलावा ।
एते अविद्धा मनसो वितक्के
हुराहुरं धावति भन्तचित्तो ॥
एते च विद्धा मनसो वितक्के
आतापियो संवरती सतीमा ।
अनुगते मनसो उपिलावे
असेसमेते पजहासि बुद्धो ॥”

“ये नन्हें-नन्हें विचार-वितर्क पैदा होते हैं तो मन इनके पीछे लग जाता है और आनंद से फूल उठता है। इन सूक्ष्म-सूक्ष्म

नन्हें-नन्हें विचार-वितर्कों और इनसे उत्पन्न सूक्ष्म संवेदनाओं के प्रति जब कोई अवेद्य याने अवेदनशील याने अनजान रहता है तो चित्त भ्रांत हो इधर-उधर प्रधावन करता है, दौड़ लगता है।

परंतु जब कोई साधक साधनारत ही जागरूक रह कर इनके प्रति विद्धा याने संवेदनशील हो जाता है तो मन का संवर कर लेता है। वह शुद्ध-बुद्ध साधक आनंद के अनुगमन करने वाले मन को पूर्णतया त्याग देता है।”

आओ, भगवान द्वारा संक्षेप में कहे हुए इस उपदेश को समझें और इसका पालन करें।

देखें, कैसे स्वभाव शिकंजे में जकड़ गए हैं हम। जब देखों तब मन के लड्डू फोड़ने लगते हैं, ख्याली पुलाव पकाने लगते हैं, हवाई महल बनाने लगते हैं और मीठे सपने संजोने लगते हैं। ऐसा करते हुए इन नन्हीं-नन्हीं विचार तरंगों में और इनसे उत्पन्न होने वाली सुखद संवेदनाओं में घंटों लोट-पलोट लगाते रहते हैं और अपनी सुध-बुध खोए रहते हैं। जब होश आता है और यथार्थ की ठोस धरती पर कदम रखते हैं तो सच्चाई कितनी अप्रिय लगती है। मीठे सपने टूटते हैं तो बेहद बेचैनियां लाते हैं। चित् उद्भ्रांत हो जाता है। किसी काम में चैन से टिक नहीं पाता। सदा अशांत, अस्थिर, चंचल, उद्विग्न, उद्वेलित, उत्तेजित बना रहता है। दुःख ही दुःख का पिटारा। इसके पहले कि हम ऐसे भावावेश के शिकार हो जाय, हमें चाहिए कि जब-कभी हमारा मन मोह-मुग्ध इन सूक्ष्म विचार तरंगों का अनुगमन करने लगे और इन सुखद संवेदनाओं से हर्षित पुलकित होने लगे तभी होश में आ जायं, स्मृतिवान हो जायं। चित्तानुपश्यना, कायानुपश्यना और दोनों का सम्मिलित बोध कराने वाली वेदानुपश्यना और इन वेदनाओं-संवेदनाओं के तरंगमय अनित्य स्वभाव को स्पष्ट करने वाली धम्मनुपश्यना करने लगे। बींधनेवाली प्रज्ञा जगाए। उदय-व्यय के साक्षात्कार द्वारा अपने मन को वीतरागता की ओर, अनासक्ति की ओर उन्मुख करें और अपना कल्याण साधें।

अनित्य के प्रति सजग सुबोध बने रहने में ही सबका मंगल समाया हुआ है।

मंगलमित्र,
स. ना. गो.

आगामी शिबिर

पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोयन्का द्वारा संचालित ‘विपश्यना’ साधना शिबिरो के आगामी कार्यक्रम निम्न प्रकार है :-

शिबिर क्रमांक १३३ इगतपुरी

” ” १३४ ”

१० फरवरी ‘७७ से ३१ मई’ ७७ तक इगतपुरी में लगातर शिबिरो का आयोजन किया जायगा, जिसकी सूचना आगामी अंक में प्रकाशित की जायगी — मंत्री

दि. १०-२-७७ से २१-२-७७ तक (हिन्दी)

” २-३-७७ से १३-३-७७ तक (अंग्रेजी)

व्यवस्थापक

श्री रामप्रताप यादव

विपश्यना विश्व विद्यापीठ धम्मगिरी, इगतपुरी ४२२४०३
जिला नासिक (महाराष्ट्र)

नोट : व्यवस्थापक : —

- १) कृपया साधना शिबिर में शामिल होने से पूर्व शिबिर व्यवस्थापक के पास आप अपना नाम रजिस्टर करा लें.
- २) अंग्रेजी शिबिरों में हिंदी प्रवचन सुनना हेतु हिंदी टैप की, एवं हिन्दी शिबिरों में अंग्रेजी प्रवचन सुनने हेतु अंग्रेजी टैप की सुविधा उपलब्ध रहेगा.
- ३) शिबिर में भाग लेने वाले साधक भाई बहन अपना बिस्तर, दैनिक उपयोग में आने वाली वस्तुएं व टार्च आसन आदि अपने साथ लाएं.

४) 'विपश्यना विश्व विद्यापीठ' के नियम सामान्य शिबिरों के मुकाबले अधिक कड़े हैं, जैसे सब साधकों के लिये पूर्ण मौन, पुराने साधका के लिए अष्टशालि, साधक-साधिकाओं का नितांत पृथक्करण, विपश्यना साधना-विधि का अनन्य निष्ठाजन्य अभ्यास आदि आदि. विद्यापीठ के कड़े नियमों का पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए.

— मधु काबरा

मानद मंत्री

विशेष सूचना

१) पूज्य गुरुजी द्वारा लिखित 'धर्म जीवन जीने को कला' संपादक श्री रिषभदास रांका प्रकाशित हो चुकी है, जो भी साधक भाई-बहन पुस्तक मंगाना चाहें वे कृपया निम्न पते पर पांच रुपये का मनीआर्डर भेजकर मंगा सकते हैं। पुस्तकें वी. पी द्वारा नहीं भजी जाएगी।

श्री दयानंदजी अडूकिया ३५० कालबादेवी रोड, बम्बई - २.

२) २५ से ५० पुस्तक एक साथ खरीदने पर	कमीशन २०%	दिया जायगा।
५० से १०० " " "	" ३०%	" "
१०० या इससे अधिक " " "	" ४०%	" " मंत्री

एक शुभेच्छक

की मंगल कामनाओं सहित

मेसर्स प्रीमियर केवल एण्ड कम्पनी,

१४/१५ एफ, कनाट प्लेस, नई दिल्ली-1

की मंगल कामनाओं सहित

दोहे धर्म के

जो अपने कल्याण में, सदा सहायक होय ।
धर्म पंथ पर साथ दे, सही मित्र है सोय ॥
शील हपारे पुष्ट हों, होय चित्त अडोल ।
प्रज्ञा जागे बंधती, देय ग्रन्थियां खोल ॥
इस विस्तृत संसार में, भरे विषय भंडार ॥
कमल सदृश जल में रहे, जागे नहीं विकार ॥
विषयों में जो रम रहे, देख न सके विकार ।
जब विकार दीखने लगे, विषय होय बेकार ॥
चित्त की नन्हीं लहरियां, नन्हें चित्त विकार ।
बढ़ बढ़ भावावेश हों, हों उर्मियां ज्वार ॥
चित्त की नन्हीं लहरियां, नन्हें चित्त विकार ।
जब इनको देखन लगे, हों चित्त अविकार ॥

दूहा धरम रा

बिसय त्याग कर के मिल्यो ? छूट्या नांय विकार ।
बारै बारै उजळो, भीतर मन अधियार ॥
रूप सवद रस गंध रा, और स्पर्स रा खेल ।
प्यारा लागै, चित्त पर चाले आंकी रेल ॥
मीठी मीठी कल्पना, मीठी मीठी याद ।
बिसयां को चिन्तन चलै, छा जावै परमाद ॥
सुपना ही सुपना चलै, ख्याली पकै पुलाव ।
मन का लाडू फोड़कर, भरै चित्त में चाव ॥
पुलक सिहर अनुराग में, गहरो धंसतो जाय ।
बिपस्सना कै जोग सू, बारै निकल्यो आय ॥
बिपस्सना की साधना, मंगल हुयो सुयोग ।
चित्त कै सुच्छम राग का, छुटग्या सारा भोग ॥

विपश्यना पत्र के स्वाभित्व आदि का विवरण

पत्रिका का नाम— "विपश्यना" भाषा— हिन्दी

प्रकाशन की अवधि प्रतिमास हिन्दू पूर्णिमा (शक)

पता— २० शहीद भगतसिंह रोड बम्बई २३

पत्रिका के मालिक का नाम— सयाजी ऊ बा खिन मोरियल ट्रस्ट, २०मे शहीद भगतसिंहरोड बम्बई २३

मैं मधु काबरा यह घोषित करता हु कि ऊपर दिया गया विवरण मेरी पूरी जानकारी और विश्वासानुसार सही है।

प्रकाशन का स्थान— २० शहीद भगतसिंह रोड, फोर्ट, बम्बई २३

मुद्रक, प्रकाशक संपादक का नाम— मधु काबरा राष्ट्रीयता— भारतीय

मुद्रणस्थान— इण्टरनेशनल प्रेस, गायवाड़ी, गिरगांवरोड, बम्बई ४

दि. १९-१-७७

मधु काबरा

मुद्रक प्रकाशक संपादक

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट क लिए संपादक मुद्रक प्रकाशक : मधु काबरा सिलेस्टर बिल्डिंग २० शहीद भगतसिंह मार्ग, बम्बई २३.

टेलीफोन : २६९४११ मुद्रण स्थान : इन्टर नैशनल प्रिंटिंग प्रेस, गायवाड़ी, गिरगांव रोड, बम्बई-४०० ००४.

विज्ञापन : आधा पृष्ठ ४००/- चौथाई २००/- वार्षिक शुल्क रु. ५/- आजीवन ५१/-

“ विपश्यना ”

रजि० नं. १९१५६७१.

प्रेषक :

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट,

२०, शहीद भगतसिंह मार्ग,

फोर्ट, बम्बई - ४०० ०२३.

Tc.