



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५४/७१

पोस्टल रजि. नं. NS(M)-16/84

वर्ष १३ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२७ • पौष पूर्णिमा [शक] • दि. १९-१-१९८४ • अंक ७

संवेदना

(७)

किसी संप्रदायका व्यक्ति हो, अपने संप्रदायके धर्म-ग्रन्थों में छठी धर्म-शिक्षाकी बातें बार-बार पढ़ते-पढ़ते श्रद्धाके स्तर पर ही अथवा बुद्धि के स्तर पर भी यह मानने लगता है कि शील-सदाचारका जीवन जीना चाहिए; मन को वशमें करना चाहिए; मनका गुलाम नहीं रहना चाहिए। यह भी मानने लगता है कि विकारोंसे छुटकारा पाना चाहिए; आसक्तियोंसे मुक्ति पानी चाहिए।

परन्तु धर्म-ग्रन्थोंके ज्ञानको मानने मात्रसे क्या होता है? वास्तविकताके स्तर पर जब तक ऐसा करता नहीं तब तक लाभ नहीं होता। पुस्तक में छपे हुए पानीके वर्णनको पढ़कर किसी प्यासेकी प्यास कहीं बुझती है? रेस्टोरेंटके मीनू-कार्ड पर छपे भोजनके विवरणको पढ़कर किसी भूखेकी भूख कहीं मिटती है? डॉक्टरके पुर्जे पर लिखे हुए दवाके नामोंको पढ़कर किसी रोगीका रोग कहीं दूर होता है।

प्यासा आदमी प्यास से तड़पता रहे और पानीके वर्णनको पढ़-पढ़कर अपना मन बहलानेकी कोशिश करता रहे, भूखा भूख से तड़पता रहे और मीनू-कार्डको पढ़-पढ़कर, रोगी रोगसे व्याकुल रहे और औषधिके पुर्जे को पढ़-पढ़कर मन बहलानेकी कोशिश करता रहे तो अभाग्य ही है न! धर्म-चर्चा से मन बहलानेमें और धर्म-धारण करनेमें इतना ही बड़ा अन्तर है। चर्चा करे, पर धारण न करे तो सचमुच अभाग्य ही है।

परन्तु धारण करना सरल नहीं है। चर्चा सरल है। धारण करनेके लिए मनको निर्मल करना पड़ता है, सर्वथा विकार-विहीन करना पड़ता है। कुछ समय के लिए मनका दमन भले कर ले अथवा उसे किसी प्रिय आलंबनके सहारे कुछ देरके लिए भुलावेमें भले रख ले, परन्तु जब तक अन्तस विकारोंसे भरा है, रोगका सही इलाज नहीं हुआ।

अक्सर जब कोई व्यक्ति किसी दुःखद स्थितिका सामना करता है और उसकी वजहसे व्याकुल हो उठता है तो दुःख को भुलानेके लिए वस्तुस्थितिके पलायन करता है। मुँह मोड़ता है। दुखियारे मनको कहीं और लगाता है। दुख भुलानेके लिए किसी आमोद-प्रमोदमें, खेल-तमाशोंमें, सिनेमा-नाटकमें मन लगाता है। अथवा गम गलत करनेके

धम्म वाणी

तिस्सो इमा, भिक्खवे वेदना। कतमा तिस्सो ? सुखा वेदना, दुक्खा वेदना, अदुक्खमसुखा वेदना। सुखाय, भिक्खवे, वेदनाय रागानुसयो पहातब्बो, दुक्खाय वेदनाय पटिघानुसयो पहातब्बो, अदुक्खमसुखाय वेदनाय अविज्जानुसयो पहातब्बो।

संयुतनिकाय-पहानसुत्तं

साधको! यह तीन प्रकारकी शारीरिक वेदनाएँ होती हैं। कौन सी तीन? सुखद संवेदना, दुखद संवेदना, अदुखद-असुखद संवेदना।

साधको! सुखद संवेदनाओं के प्रति अन्तर्मन की गहराइयोंमें जो सुषुप्त राग-संस्कार हैं उसका क्षय करना चाहिए। दुखद संवेदनाओं के प्रति अन्तर्मनकी गहराइयों में जो सुषुप्त द्वेष-संस्कार हैं उसका क्षय करना चाहिए। अदुखद-असुखद संवेदनाओंके प्रति अन्तर्मनकी गहराइयोंमें जो सुषुप्त अविद्या-संस्कार हैं उसका क्षय करना चाहिए।

लिए नशे-पतेमें मन लगाता है। यदि ऐसा न करे तो किसी मंदिर-देवालयमें, कर्म-कांडमें, भजन-कीर्तनमें मन लगाता है; जो पहलेसे भले बरा अच्छा हो, परन्तु पलायन तो पलायन ही है। कुछ देरके लिए मन भले बहला ले लेकिन भीतर दबा हुआ दुख समय पाकर और अधिक वेगसे विस्फोटित होता है। दुःखसे छुटकारा नहीं मिलता। दुःखका संवर्धन ही होता है।

वस्तुतः दुख भीतर ही जागता है, इसका सही कारण भीतरके विकारोंमें निहित है। अतः इसका उपचार भीतर ही करना होता है। बाहरके आलंबन बदलनेसे भुलावा भले हो, छलना भले हो, उपचार नहीं होता।

अतः व्यक्ति समझदार हो तो सही ढंगसे चिंतन-मनन शुरू करता है। मैं दुखी क्यों हुआ? यह जो अप्रिय व्यक्ति, वस्तु, स्थिति, या घटनाका संयोग हुआ है उसके प्रति मनमें द्वेष-दुर्भाव जाग रहा है। इस अप्रियको दूर करनेकी तीव्र कामना जाग रही है, यही मुझे भीतर

तक इतना व्याकुल बना रही है। और यह द्वेष इसलिए जाग रहा है कि जिसे प्रिय मानता हूँ ऐसी प्रिय वस्तु, व्यक्ति, घटना या स्थितिको प्राप्त करनेके लिए मनमें गहरा राग है। परन्तु मनचाही तो मिली नहीं। इसके विपरीत अनचाहीका सामना हुआ। तो द्वेष तीव्र हुआ और व्याकुलता बढ़ी। बात समझमें आती है कि जब तक मानस रागके विकारोंसे जकड़ा है तब तक द्वेष के विकारोंसे भी जकड़ा ही रहेगा। और जब तक यह राग और द्वेषकी जकड़नवाला स्वभाव कायम है तब तक दुखी ही रहेगा। इस प्रकार बहुत सही दिशामें चिंतन-मनन चलने लगता है।

परन्तु केवल ऐसा चिंतन करके रह जाय तो औषधिका चिंतन मात्र हुआ। औषधिका सेवन नहीं। राग-द्वेषको दूर करना है, यह स्वीकारना मात्र पर्याप्त नहीं। राग-द्वेषके स्वभावको वस्तुतः दूर करें तो ही उपचार हो, तो ही दुःखसे सचमुच छुटकारा हो। इसके लिए कोशिश करता है पर सफल नहीं होता। बार-बार अप्रियके दुखसे द्वेष प्रज्वलित होता है, प्रियके सुखके लिए राग तीव्र होता है। तो धवरा उठता है। मनमें दुर्बलता जागती है। मेरे जैसा दुर्बल प्राणी अपने बल बूते पर संसारके दुखोंसे मुक्त नहीं हो सकता; कोई अन्य मुझे मले मुक्त कर दे। तो किसी सर्वशक्तिमानकी कल्पना करता है, उससे याचना करता है, प्रार्थना करता है— हे प्रभो! मुझे दुःखोंसे उबार लो!

बार-बार लोगोंसे सुनते-सुनते यह अंधविश्वास दृढ़ हुआ है कि उस सर्वशक्तिमान को वाद करनेसे, उसका ध्यान करनेसे, उसका नाम जपनेसे वह अवश्य दुख दूर कर देगा। फिर चिंतन गलत दिशाकी ओर मोड़ लेने लगा। सही ढंगसे सोच भी नहीं पाता कि यह कैसा सर्वशक्तिमान है भला। निर्बल भयभीत मानवका कल्पनाजन्य मानस-पुत्र! नहीं समझता कि यदि सचमुच कोई सर्वशक्तिमान सर्वेश्वर है भी तो मैं उसका कितना अपमान कर रहा हूँ। अपमान ही तो कर रहा हूँ न। कैसा अवमूल्यन कर दिया है बेचारेका? वह यदि सर्वज्ञ है तो जानता है कि संसारके सारे प्राणी दुखियारे हैं, व्याकुल हैं। सर्वशक्तिमान है तो सबको दुःखसे तार सकता है। पर तारेगा उसे ही जो उसके रूपका ध्यान करेगा, उसके नामका उच्चारण करेगा, उसके नामका जाप करेगा! अरे, कैसा अहंकारका पुतला है यह काल्पनिक ईश्वर? जिसमें कर्षणा का नामोनिशान नहीं। जिसे केवल अपने रूपका ध्यान किया जाना ही प्यारा लगता है, जिसे अपना नाम बार-बार सुनना ही प्यारा लगता है। जो उसके इस अहंभावका पोषण करे, उसके सामने गिड़गिड़ाए, उसकी अतिशयोक्तिपूर्ण प्रशंसा, प्रशंसा करे; खुशामदें करे, बस उसे ही उबारे! क्या सचमुच ऐसा ही है ईश्वर? यदि कोई ईश्वर है भी तो बेचारेकी कैसी दुर्गति की है, मर्त्रीपकीत की है इस अंधभक्ति ने!

पर दुर्बल दुखियारा मानव इस दिशामें सोच भी नहीं सकता। कितनी ही झूठी क्यों न हो पर उसे यही मान्यता प्रिय लगती है कि ऐसा कोई ईश्वर अवश्य है जिसके रूपका ध्यान करनेसे अथवा जिसके नामका जाप करनेसे वह दुःखसे छुटकारा दिला देता है और यही करना शुरू करता है।

उसके रूपका ध्यान करता है। कैसा है उसका रूप? किसी चित्रकार

ने उसके रूपकी कल्पना की। अपनी कुंची और रंगोंकी सहायतासे उसका एक मनोहर चित्र तैयार किया। बार-बार देखा है उस चित्र को। किसी मूर्तिकारने उसके रूपकी कल्पना की; अपनी छेनी और हथौड़ेसे उसकी एक सुन्दर मूर्त तैयार की। बार-बार देखा है उस मूर्त को। किसी शब्द-शिल्पी साहित्यकारने उसके रूपकी कल्पना की; उसका एक बहुत आकर्षक शब्द-चित्र तैयार किया। बार-बार पढ़ा है उसे। न कल्पना करनेवाले उस चित्रकारने कभी ईश्वरको देखा है, न मूर्तिकारने, न साहित्यकार ने। ऐसे कल्पनाजन्य रूपका जब कोई अपनी कल्पनाके आधार पर ध्यान करेगा तो सब्चाई से बहुत दूर ही रहेगा। परन्तु वह काल्पनिक रूप प्रिय लगता है क्योंकि ऐसे रूपवाले काल्पनिक ईश्वरसे बहुत बड़ी आशा बांधे हुए है— वह मेरे लिए कुछ कर देगा। अतः उस रूपका ध्यान करना आसान हो जाता है। मन टिकने लगता है उस रूप पर।

इसी प्रकार अपने आशाके केन्द्र उस काल्पनिक ईश्वर के नामका जप करना शुरू करता है। किसी भी शब्दको बार-बार दुहराता चला जाय तो उसकी एक तरंग तैयार होती है। कृत्रिम, बनावटी तरंग जिससे शरीर और मानस तरंगित हो उठते हैं। क्योंकि उस ईश्वर के प्रति बहुत भवित है, भ्रद्धा है और उसका नाम जपनेसे अपने मकसदकी पूर्ति हो जानेका लोभ है। अतः बड़े उसाहसे नाम जपता है और बार-बार नाम जपते-जपते जो तरंग पैदा हुईं उनमें मन समाहित होने लगता है, झबने लगता है।

रूपके ध्यानका अथवा नामके जपका अपना एक लाभ है। मन दुखद स्थितिसे पलायन कर गया। काल्पनिक परन्तु प्रिय आलंबनमें, कृत्रिम परन्तु प्रिय तरंगोंमें देर तक झबने लगा। तो यूँ लगा जैसे दुख दूर हुआ। पर दुख की जड़ें तो नहीं ही निकली। जड़ों तक विकारों से विमुक्ति तो नहीं ही मिली।

दुखकी जड़ें निकालनी हैं तो दुखकी जड़ों तक पहुँचना होगा। विकारोंकी जड़ों तक पहुँचना होगा और उन्हें उखाड़ना होगा। दुःख-सत्यकी वास्तविक जड़ोंको जाननेके लिए सत्यका ही अनुसंधान करना होगा। कल्पनाओंसे काम नहीं चलेगा। दुख भीतर होता है अतः इसका अनुसंधान भी भीतर ही करना होगा। बाहरके सभी आलंबन प्रकट रूपमें दुखका कारण लगते हैं। परन्तु साधक अनुसंधान करेगा तो देखेगा कि हमारे लिए उनका अस्तित्व तभी है जबकि शरीरके इंद्रियोंके दरवाजों से याने आंख, नाक, कान, जीभ अथवा त्वचासे उनका संपर्क होता है। तो ही उनकी विद्यमानता हमारे लिए अस्तित्व रखती है अन्यथा नहीं। अथवा मनके दरवाजे पर जब उनका चिंतन चलता है; वह भी शरीरके भीतर ही चलता है। सभी बाहरी आलंबनोंका आधार छोड़कर सत्यकी खोज शरीरके भीतर वास्तविकताके आधार पर करनी होगी। खोज सत्यकी करनी है, अतः सत्यान्वेषी साधक सभी काल्पनिक और कृत्रिम आलंबनोंको त्यागेगा, मले वे कितने ही प्रिय क्यों न लगें, कितने ही अपनी परंपरागत मान्यताओं पर आधारित क्यों न हों! जो-जो सत्य स्वानुभूति पर उतरता जायेगा उसे ही स्वीकारता हुआ और उसे एक शोध-वैज्ञानिक की तरह तटस्थभावसे देखता हुआ अनुसंधान शुरू करेगा तो कुदंत अपने सारे रहस्य स्वतः उद्घाटित करने लगेंगे। ऋत प्रकट होने लगेंगे। ऋतंभरा प्रशा जागने लगेंगे।

अपने दुःखोंके कारणका सारा प्रपंच स्पष्ट होने लगेगा और इन कारणोंके निवारण का उपाय भी स्पष्ट होने लगेगा। भीतर अनुसंधान करते-करते ही इन कारणोंका याने विकारोंका सहजभावसे निर्मूलन भी होने लगेगा। यह सब आभ्यांतरिक अनुभूतियोंके आधार पर होगा। स्वयं वेदनके आधार पर होगा। संवेदनाओंके आधार पर होगा।

सत्यान्वेषी साधक दुखद संवेदनाओंको साक्षीभावसे देखते-देखते, उनका विघटन-विश्लेषण करते-करते, उनके अनित्य-स्वभावको समझते-समझते द्वेष के चिर-संचित संस्कारोंका उन्मूलन कर लेगा। सुखद संवेदनाओंको साक्षीभावसे देखते-देखते, उनका विघटन-विश्लेषण करते-करते, उनके अनित्य स्वभावको समझते-समझते रागके चिर-संचित संस्कारोंका उन्मूलन कर लेगा। असुखद-अदुखद संवेदनाओंको साक्षी-भावसे देखते-देखते उनका विघटन-विश्लेषण करते-करते, उनके अनित्य-स्वभावको समझते-समझते मोहके चिर-संचित संस्कारोंका उन्मूलन कर लेगा। अन्तर्मन की गहराइयोंमें जितने विकार दबा रखे हैं वे सभी राग-द्वेष-मोह पर ही आधारित हैं। अतः सभी विकारोंका उन्मूलन कर लेना तो परिणाम-स्वरूप उससे उत्पन्न होनेवाले दुखोंका उन्मूलन कर लेगा। भीतर ही भीतर स्थूल से सूक्ष्मतम अवस्थाओं तक शरीर-स्कंध और चित्त-स्कंध के सारे अनित्य प्रपंचका अन्वेषण करते-करते, विकारोंसे विमुक्त होते-होते अन्ततः उस इंद्रियातीत परम सत्यका साक्षात्कार कर लेगा जो कि शरीर और चित्त के परे है, नाम-रूपके परे है, नित्य, शाश्वत, ध्रुव है; अमृत है। इस अवस्था तक पहुँचनेवाला साधक स्थितप्रज्ञ होगा, अनासक्त होगा और बाह्य-जीवनमें सुखद-दुखद, मनचाही या अनचाही जैसी भी परिस्थिति सामने आयेगी, उससे मनका संतुलन नहीं खोयेगा, मनकी समता बनाए रखेगा। इस प्रकार सही मानेमें दुख-विमुक्तका सुखी जीवन जियेगा। इस अवस्था तक पहुँचनेके मार्ग पर जितना-जितना आगे बढ़ता जायेगा, उतना-उतना विकार-मुक्त होता जायेगा, दुःख-मुक्त होता जायेगा, सच्चे सुखका अधिकारी होता जायेगा।

इसीलिए साधको ! आओ ! अन्तर्मुखी होकर किसी भी काल्पनिक अथवा कृत्रिम आरंभका सहारा न लेकर; यथार्थ, नैसर्गिक संवेदनाओंकी अनुभूतियोंके सहारे-सहारे सत्य-अनुसंधान करते हुए विकार-विमुक्तिके मार्ग पर बढ़ते चले और सही मानेमें अपना कल्याण साध लें !

कल्याण मित्र, स. ना. गो.

एक प्रयोग

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

यद्यपि दस दिनोंके शिविरमें ३ दिनोंकी आना-पान "विपश्यना" की पूर्ण तैयारीके लिए ही की जाती है, बिना विपश्यनाके इसका पूरा लाभ नहीं मिलता, फिर भी उन नए साधकोंके लिए जो दस दिनोंके शिविर में सम्मिलित नहीं हो सकते, पू. गुरुजी के साख्निध्य में एक प्रयोगके रूपमें तीन दिनोंके शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर १ मार्चकी रातको आरंभ होगा और ५ मार्चकी सुबह पूरा होगा। फिर भी जो लोग चाहें वे क्रमशः १२ मार्च तक साधना कर सकेंगे। अनुशासन अन्य शिविरोंकी भांति ही कड़ा होगा।
संपर्क : इगतपुरी के पते पर व्यवस्थापक से संपर्क करें।

विपश्यना-शोध-कार्य

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्टने निर्णय किया है कि ट्रस्टकी ओरसे विपश्यना साधना पर वैज्ञानिक ढंगसे शोध-कार्य किया जाय। शोधके अनेक विषय हैं जैसे -

- १) विपश्यना द्वारा व्यसनोसे मुक्ति।
 - २) ,, ,, विकारोंसे मुक्ति।
 - ३) ,, ,, शारीरिक और सामाजिक व्यवहारमें सुधार।
 - ४) ,, ,, वैयक्तिक और सामाजिक व्यवहारमें सुधार।
 - ५) ,, के संयोगसे निसर्गोपचारका अधिक लाभ।
 - ६) ,, के संयोगसे योगाभ्यासका अधिक लाभ।
 - ७) ,, के संयोगसे आधुनिक शिक्षामें सुधार।
- ८) विपश्यना अभ्यासके आधार पर बुद्ध-व.णी एवं अन्य धर्म-ग्रन्थोंकी वाणीका शोधपूर्ण अनुवाद।

उपरोक्त प्रकार का वैज्ञानिक शोध-योजनाओंमें जो साधक जिस किसी प्रकारका भी सहयोग दे सकते हों और देना चाहते हों, वे कृपया निम्न पते पर पत्राचार करें :-

श्री मधुसूदन मोर,

शोध-संयोजक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३

आवश्यकता है।

विद्यापीठमें विभिन्न प्रकारके मन्नोंके निर्माणके लिए एक योग्य एवं अनुभवी सवैतनिक बिल्डिंग-सुपरवाइजरकी आवश्यकता है। विषयका जानकार कोई साधक अपनी सेवा दिया चाहे तो उसे प्राथमिकता दी जायेगी। योग्यता, अनुभव एवं अपेक्षित वेतन सहित कृपया विद्यापीठके व्यवस्थापक से पत्राचार करें।

भावी कार्यक्रम

शि. क्र.	दिनांक	संचालक
	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, टोनिया 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।

टेंटेटिव कार्यक्रम

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

शि. क्र. दिनांक संचालक
 BP १४. २९-१-८४ से ९-२-८४ तक स. आ. श्री पाळीवाल
 आना-पान शिविर- १-३-८४ से ५-३-८४ तक पू. गुरुजी
 BP १५. १-३-८४ से १२-३-८४ तक स. आ. श्री पाळीवाल
 BP १६. १२-३-८४ से २३-३-८४ तक " "
 BP १७. २३-३-८४ से ३-४-८४ तक " "
 संपर्क :- व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, घम्मगिरि, इगतपुरी,
 (महाराष्ट्र) पिन : ४२२ ४०३ फोन - इगतपुरी-७६

जयपुर

२४२. १-२-८४ से ११-२-८४ तक (हिन्दी) पू. गुरुजी
 सातिपट्टान-सुत्त-शिविर ११-२-८४ से २२-२-८४ तक (केवल
 स्वीकृति प्राप्त पुराने साधकोंके लिए)

संपर्क : श्री श्याम सुंदर मूंदडा
 द्वारा- मे. श्याम कारपोरेशन, मुनोत निवास
 रामललाजी फा रास्ता, चौहरी बाजार, जयपुर-३०२ ००३
 फोन-६५४१४ घर : ६३३२२

BG २२. २८-१-८४ से ८-२-८४ तक स. आ. डॉ. सावळा
 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,
 सिदियम्बर बाजार, हैदराबाद-५००००१
 फोन-५७५७१. घर : २२४०३५

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

फोन : ४४२२७६ एवं ४४७०७९.

मेसर्स शिवम् ट्रेडर्स

३८७, रविवार पेठ, शराफ बाजार, पूना-४११००२.

की मंगल कामनाओं सहित



दूहा धरम रा

चरचा ही चरचा करै, धारण करै न कोय ।
 धरम बापड़ो के करै ? धारयाँ ही सुख होय ॥
 पाणी को गुणगान सुन, कीं की बुझगयी प्यास ?
 मीनूं पढ़ कीं की भला, घटी भूख की त्रास ?
 ओसध को पान्नो पढै, सेवन करै न लेस ।
 बढै रोग पर रोग ही, बढै क्लेस पर क्लेस ॥
 राग र' याँ तो रैवसी, द्वेष द्रोह दुरभाव ।
 रिसतो रै सी रैन दिन, हिरदै हन्दो घाव ॥
 मन की मिटी न लालसा, मन का मिट्या न खोड़ ।
 कुण बिरमाजी तारसी ? झूठी आसा छोड़ ॥
 मन की मिटज्या बासना, मन का मिटज्या खोड़ ।
 तो तर ज्यावै आप ही, आस परायी छोड़ ॥

दोहे धर्म के

सुखके प्रति अनुराग का, भरा विपुल भंडार ।
 सुख जागे, समता रहे, उखेड़ें राग विकार ॥
 दुख के प्रति विद्वेष का, भरा विपुल भंडार ।
 दुख जागे समता रहे, उखेड़ें द्वेष विकार ॥
 असुख-अदुख के प्रति भरा, विपुल मोह भंडार ।
 जागे बोध अनित्य का, उखेड़ें मोह विकार ॥
 राग-द्वेष की, मोह की, जब तक मन में खान ।
 तब तक दुख ही दुःख है, दूर मुक्ति निर्वाण ॥
 कहाँ शांति है ? सुख कहाँ ? अन्तर भरे विकार ।
 झूठी थोथी कल्पना, करे न दुख से पार ॥
 अपने भीतर जो करे, सही सत्य की शोध ।
 दूर होय अज्ञान सब, जगे मुक्ति का बोध ॥

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. टेलीफोन : ८८२५१. ●
 पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रु. १०००/-, चौथाई पृष्ठ रु. ५००/- ● वार्षिक शुल्क रु. १०/-, आजीवन शुल्क रु. १००/-

विपश्यना ११ 1/84

पो. रजि. नं. NS(M) 1B/84

प्रेषक :

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

To

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