



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६ ७१

पोस्टल रजि. नं. NSM-16/83

वर्ष १३ • बरखाई • बुद्धवर्ष २५२७ • आषाढ़ पूर्णिमा [शक] • दि. २४-७-१९८३ • अंक १

संवेदना

(२)

शरीरमें समय-समय पर भिन्न-भिन्न कारणों से भिन्न-भिन्न प्रकारकी संवेदनाएं जागती रहती हैं।

अनेक प्रकार के रोग शरीर में भिन्न-भिन्न प्रकारकी संवेदनाएं पैदा करते रहते हैं। वात कुपित हो जाय अथवा पित्त कुपित हो जाय अथवा कफ कुपित हो जाय तो शरीरमें संवेदनाएं होती हैं। वात, पित्त, कफ के दूषित सन्मिलनसे सन्निपातका विषम ज्वर हो जाय तो शरीरमें संवेदनाएं होती हैं। इसी प्रकार अन्य अनेक रोगोंसे भी शरीरमें अनेक संवेदनाएं उत्पन्न होती ही रहती हैं।

मौसम, ऋतु की वजह से भी शरीरमें भिन्न-भिन्न प्रकारकी संवेदनाएं उत्पन्न होती रहती हैं। गर्मी से, सर्दी से, वर्षा से शरीर प्रभावित होते रहता है और परिणाम स्वरूप भिन्न-भिन्न प्रकारकी संवेदनाएं जागती रहती हैं।

अपनी ही असावधानी, नासनशीके कारण भी शरीरमें भिन्न-भिन्न प्रकारकी संवेदनाएं पैदा होती हैं। कोई व्यक्ति नासनशी से प्रकृतिके नियमोंका अतिक्रमण करता है; ऐसे अनमेल खाद्य एक साथ खा लेता है जिससे जी मचलता है, डकारें आती हैं, उल्टियां होती हैं, पेट में मरोड़ आते हैं, अतिसार हो जाता है और इनसे शरीरमें भिन्न-भिन्न प्रकारकी संवेदनाएं जागती रहती हैं।

असावधानी से चलता है तो पांवमें कांटा गड़ जाता है, ठोकर लग जाती है, गिर पड़ता है, पांवकी हड्डी टूट जाती है; कहीं सिर टकरा जाता है, सिर की हड्डी टूट जाती है। असावधानीवश अपने शरीरका संतुलन खो देता है, किसी ऊँचे स्थान से गिर पड़ता है, शरीरकी हड्डियां टूट जाती हैं—परिणाम-स्वरूप संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं। असावधानीवश लुरी-चाकूने अरना अंग काट लेता है तो शरीरमें संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं। असावधानीवश किसी सांप, बिच्छू या अन्य जीव-जन्तु पर पांव रख देता है, वे उसे डस लेते हैं तो शरीरमें संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं।

इसी प्रकार किसी साधनाके उपक्रम से भी शरीरमें संवेदनाएं होती हैं। कोई साधक जीभ का चटोरा होता है। साधना करना चाहता है पर जीभ के स्वादकी गुलामी भी नहीं छोड़ना चाहता। साधनाके शिविरोंको पिकनिकके मौज-मजेका साधन बना लेता है। खाने-पीने पर

धम्म वाणी

पित्तं सेहं च वातो च सन्निपाता उत्तूनि च ।
विसमं ओपक्कमिकं कम्म विपाकेन अट्ठमी ॥

संयुक्तनिकाय-वेदनासंयुक्त.

पित्तके कारण, कफके कारण, वातके कारण, सन्निपातके कारण, ऋतुके कारण, विषम भोजनके कारण, कायवलेश की साधना-उपक्रमके कारण, और आठवें पूर्व कर्मों के पकनेके कारण शरीरमें भिन्न-भिन्न प्रकारकी संवेदनाएं होती रहती हैं।

जरा भी नियंत्रण नहीं रखता। चटोरेपनका गुलाम होकर बार-बार बहुत गरिष्ठ अथवा चटपटे भोजन खाता रहता है, परिणाम-स्वरूप शरीरमें संवेदनाएं होती हैं। एक अन्य साधक इसके विपरीत साधनाके उपक्रम में अतिधावन करता है तो दूसरी अतिमें चला जाता है। नितांत निराहार रहता है। शरीरको भूखो मारकर सुखाता है और परिणाम-स्वरूप शरीरमें संवेदनाएं पैदा होती हैं।

एक आराम-तल्ल आलसी साधक शरीर को बहुत मुल पहुँचाता है। गर्मी न लगे, इसलिए एयर-कंडीशण्ड कमरेमें बैठता है। पसीना न आए इसलिए पंखेके नीचे बैठकर ध्यान करता है। शरीरको जरा भी कष्ट न हो इसलिए गद्दी-मसनदके सहारे अघ-लेटा या पूरा लेटा हुआ ध्यानका उपक्रम करता है। कहीं जरा भी शारीरिक पीड़ा जागी तो तुरंत आसन बदलता है। कहीं खुजली जागी तुरंत खुजलता है। इस प्रकार शरीरको सुखो रखनेकी अतिमें चला जाता है। दूसरा साधक इसके विपरीत साधनाका उपक्रम करता हुआ अतिधावन करता है और दूसरी अतिकी ओर चला जाता है। अपने बावलेपनमें समझता है कि शरीरको जितना अधिक कष्ट दूंगा उतनी अधिक कर्मोंकी निर्जरी होगी। अतः विभिन्न प्रकारसे शरीरको कष्ट देता है, पीड़ा पहुँचाता है। एक ही आसन पर कई दिनों तक बैठे रहकर, एक ही स्थान पर कई दिनों तक खड़े रहकर अथवा अन्य भिन्न-भिन्न प्रकारसे शरीर को कष्ट देता है और इस उपक्रमसे शरीर में भिन्न-भिन्न संवेदनाएं पैदा होती हैं।

परन्तु समझदार साधक प्रकृतिके रहस्य को, धर्मको, ऋतु को मली-भांति समझता है और मध्यम मार्ग अपनाता है। ऋतु, मौसम, रोग आदिके कारण अथवा अपनी ही असावधानीवश शरीरमें होनेवाली

संवेदनाओं को तो समतापूर्वक देखता ही है ताकि राग या द्वेषके नए संस्कार न बनने पाएँ, वरन साधनाके उपक्रम में भी अतिधावनसे बचता हुआ, पूर्व संस्कारों के विपाक स्वरूप सहज-स्वभावसे जो संवेदनाएँ शरीरमें उठती हैं, उन्हें भी समताभावसे देखता है। ऐसी संवेदनाएँ चाहे सुखद हों या दुःखद अथवा असुखद-अदुःखद, उनके प्रति जरा भी प्रतिक्रिया नहीं करता। उनके प्रति अनित्य-बोध जगाए रहता है। राग-विहीन, द्वेष विहीन, मोह-विहीन बने रहता है तो पूर्व कर्मोंका सचमुच क्षय करके नितांत दुःख-विमुक्त अवस्था तक जा पहुंचता है।

साधको! आओ! सभी संवेदनाओंके प्रति समता का भाव रखते हुए दुःख-विमुक्तिके इस सहज प्राकृतिक और वैज्ञानिक मार्ग पर चलकर अपना कल्याण साध लें, अपना मंगल साध लें!

मंगल मित्र,
स. ना. गो.

विपश्यना साधना का व्यावहारिक मूल्य

वकील रोजर गोसेट्टिन, मांट्रियल

सन् १९७६ की ग्रीष्म ऋतुमें तीन वर्षकी पढ़ाईके बाद मैंने कालेज छोड़ दी। कानूनकी डिग्री प्राप्त करनेके लिए मुझे केवल एक वर्ष और पढ़ना था। लेकिन उस समय मैं अपने जीवनसे इस कदर असंतुष्ट हो गया था कि मुझे अपना भविष्य बड़ा अंधकारपूर्ण नजर आता था। कहीं कोई प्रकाश नहीं दिखता था। मेरे साथ जो धोखा हुआ उसकी जिम्मेदारी मैं दूषित सामाजिक व्यवस्था की मानता था और इसीलिए नहीं चाहता था कि ऐसे पेशेमें लंगू जिसमें कि मेरी नजरोंमें न्याय और सुख का नामोनिशान नहीं था।

उन्हीं दिनों मैंने यूरोप और एशियाकी यात्रा की, जिसने कि मेरे जीवनको एक महत्वपूर्ण मोड़ दिया। बगदादसे बम्बई की यात्राके दौरान हवाई जहाजमें मुझे एक अंग्रेजी दम्पत्ति मिले जिन्होंने कि मुझे इगतपुरी जाकर साधना-शिविरमें शामिल होनेका सुझाव दिया। उनके इस मूल्यवान सुझावको मैं जीवन भर न भूल सकूंगा। मैंने अपना पहिला शिविर दिसम्बर १९७६ में लिया और उसके बाद विपश्यना साधनाका निरंतर अभ्यास करता रहा और मेरे जीवनमें दिन पर दिन महत्वपूर्ण सुधार होते चले गए।

अपने देश बनाडा लौटने पर मैंने पढ़ाई फिर शुरू कर दी और उसे पूरा किया। क्योंकि यह बात मेरे समझमें आ गई थी कि मैं इस पेशेमें काम करता हुआ भी सुखी जीवन जी सकता हूँ, बशर्ते कि अपनी सजगता और तटस्थता बनाए रखूँ। साधनाके सक्रिय अभ्याससे विश्व का कार्य-कारण नियम मुझे बहुत स्पष्ट हुआ। मेरे लिए यह बात सिद्ध हो गई कि मेरे भविष्यको बनाना या बिगाड़ना मेरे ही हाथमें है।

बहुतसी बाधाओंको पार करना था। मुवाकिलों और कानून की दुनिया ऐसी है कि जिसमें अपनेआपको स्थापित करनेके लिए बहुत भयावह प्रतिद्वन्द्विता होती है। इसकी वजहसे जो भय, आशंकाएं, घबराहट और तनाव पैदा होते हैं उनसे अधिकतर लोग झूठ, छल, धूसखोरी, भ्रष्टाचारी और अन्य अनेक प्रकारके अनीतिपूर्ण तरीके अपनाते लगते हैं। मेरी नित्य-प्रतिक्री विपश्यना साधनाने मुझे बल दिया जिससे कि मैं सही मार्ग पर कायम रहा। लोभके वशीभूत होकर मैंने

अपना शील-सदाचार नहीं तोड़ा। मेरे मनको स्वस्थ रखनेके लिए यह बहुत आवश्यक था। जब कभी मेरे मनमें इस पेशेको लेकर अपना शील-सदाचार तोड़ने का आकर्षण जागता तो सुबह-शामकी बैठकमें बड़ी शीघ्र दूर हो जाता।

जबसे मैंने साधना आरंभ की है अपने जीवनमें बहुतसे कल्याणकारी प्रभाव देख रहा हूँ। इससे मेरी सजगता और तटस्थता बढ़ी है। चित्तकी एकाग्रता पुष्ट हुई है और इस वजहसे मेरे मुवाकिलोंकी समस्याओंकी गहराइयों तक शीघ्रतापूर्वक जा सकनेकी क्षमता बढ़ी है। इसके अतिरिक्त इस साधनाकी वजहसे ही अपने मुवाकिलों और साथियोंके प्रति मनमें अधिक समझदारी और प्यार भी बढ़ा है।

मैं अपने पिछले दिनोंके कुछ एक अनुभव बताया चाहता हूँ जिससे कि यह बहुत स्पष्ट होता है कि दैनिक जीवनकी व्यावहारिक समस्याओंके समाधानमें विपश्यना किस प्रकार मदद करती है।

पिछले दिनों मैंने एक ऐसी इन्व्हेस्ट कम्पनीके बोर्ड आफ डायरेक्टर्स में डायरेक्टर बनना स्वीकार किया जो कि सहाकारिताके आधार पर बिना मुनाफेके काम करती है। यह एक ऐसा अवसर था जिसमें कि मैं एक शुभ उद्देश्यवाले काममें सहयोग देकर शुद्ध आजीविका जी सकता था। इस कम्पनीने पिछले दो वर्षों से बहुत बड़ी व्यावसायिक उन्नति की थी। यह उन्नति ही इसके संचालकोंके लिए एक समस्या बन गई थी। कम्पनीके बड़े अधिकारियों और डायरेक्टरोंमें बहुत बड़ा मतभेद और तनाव पैदा हो गया था। इसलिए एक कमेटी बनाई गई जो कि पारस्परिक सहयोग की दिशामें कुछ काम कर सके। तीन अन्य डायरेक्टरों के साथ मैं भी इस कमेटीका सदस्य बना। इस उत्तदायित्वको पूरा करनेमें मुझे धीरज, सहिष्णुता और समता का ही आधार लेना पड़ा जो कि विपश्यना सीखनेके पहले मुझमें बिल्कुल नहीं था।

इस दौरान विपश्यनासे मुझे जो लाभ हुए उन्हें प्रकाशमें लाना चाहता हूँ।

१) समाधि अच्छी होनेके कारण सामने आई समस्याओंका समाधान सही और शीघ्र हो जाता था।

२) कई बार कमेटीमें हुए पारस्परिक वाद-विवादोंके बाद मैं देखता कि अपने विचारोंको अन्य डायरेक्टरों पर थोपनेके लिए मैंने काल्पनिक तर्कों और निरर्थक मुद्दोंका सहारा लिया है। अपने आपको देखने-समझनेकी इस मूल्यवान साधनाने मुझे इस योग्य बनाया कि मैं शीघ्र ही अपने अहं का खेल देखने-समझनेमें समर्थ हो सका। मैंने देखा कि किस प्रकार अपने विचारोंका न्यायीकरण करनेके लिए अनेक मिथ्या तर्कोंका निर्माण करता हूँ जिससे कि कोई मेरा विरोध न कर सके। यह साधना सीखनेके पहले ऐसी गियति होती तो मैं अपने अहंभावके कारण अपने विचारोंके प्रति और गहरी आसक्ति पैदा करते हुए इतना अकड़ जाता कि किसी दूसरेके विचार सुननेके लिए तैयार ही नहीं होता। पूर्व-कालमें इस प्रकारकी परिस्थितिमें किसी दूसरेके विचारोंको जरा भी सम्मान नहीं देता था। पर अब मेरे मनके स्वभावमें सुधार हुआ है। मैंने अपने बारेमें अपनी जो खूबसूरत लेकिन मिथ्या और स्वकल्पित, स्वनिर्मित मूर्त बना रखी है, अब उसके बोझसे बोझिल नहीं रहता। विपश्यना साधना के प्रभावसे अहंकार हिला है और दूर हुआ है।

३) बहुत देर तक लगातार कार्य करते हुए बहुधा ऐसा हुआ है कि साथ कार्य करनेवाले लोगोंने अपने मनका संतुलन खो दिया और कट्ट शब्दोंका प्रयोग किया। गर्मा-गर्मीकी बहसमें कभी-कभी मुझे भी क्रोध आया लेकिन अधिकतर यही हुआ कि मैं बहुत शीघ्र उसे पहचान गया और उसे अपनेआप पर सवार नहीं होने दिया। ऐसी स्थितिमें बहुत बार मैंने आना-पान पर ध्यान दिया जिससे कि मेरा मन शांत हुआ और तब शरीर पर होनेवाली संवेदनाओंको देखा, ठीक वैसे ही जैसे कि विपश्यना के शिविरोंमें करता आया हू। इसकी वजहसे ऐसी परिस्थितियोंमें मैंने अर्धैर्यका अर्धैर्य से, क्रोधका क्रोधसे, असहिष्णुता का असहिष्णुतासे प्रत्युत्तर देनेकी भूल नहीं की। विपश्यनाने मेरी मदद की। इसके विपरीत हुआ यह कि ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियोंमें कट्ट शब्दोंको सुनने और क्रोधभरे चेहरोंको देखने पर अपने भीतर जड़नकी जो संवेदना हुई उसे देखा और परिणाम स्वरूप उन्हींके प्रति कृपा जगायी। मेरे लिए यह स्पष्ट हो गया कि क्रोधकी जलती हुई ज्वाला में पेट्रोल फेंक कर अपना तथा औरोंका अहित ही करूंगा। मैंने देखा कि विपश्यना साधना के बलसे शरीर और वाणीके स्तर पर सम्यक् कर्म करनेमें कितनी सहायता मिली है।

४) मैंने देखा कि इस साधना की वजहसे दिनमें बहुत देर तक काम करने के बावजूद भी रात को देर तक मन सजग रहता है और ताजगी से भरा रहता है। चिंतनका जो विषय सामने आता उस पर ध्यान देते हुए बीचमें कभी-कभी सांस को देख लेता और कभी-कभी शरीर पर होनेवाली संवेदनाओंको जान लेता जिससे कि पुनः शांति और शक्ति प्राप्त हो जाती। लंबे अरसे तक रहनेवाली चित्तकी एकाग्रता और परिस्थितियोंके अनुसार अपने आपको ढाल लेनेकी क्षमता ने मेरे धंधेमें मुझे बहुत सहायता दी।

५) कम्पनीके सामने जो समस्याएँ थीं और उनके समाधानके लिए जो सुझाव पेश हुए थे उनको लेकर बहुधा लम्बी बहस होती। ऐसी बहसमें मुझे एक बार कम्पनीके एक अधिकारीकी बड़ी कठोर आलोचना करनी पड़ी। यह व्यक्ति मेरा बहुत अंतरंग मित्र था। लेकिन मुझे ईमानदारीके साथ उसकी कठोर आलोचना करनी पड़ी जिससे कि उसके द्वारा जो काम हो रहा था वह अच्छा हो और कम्पनीका भला हो। मैंने देखा कि पहले की तरह अपने मित्रोंके प्रति मनमें आसक्तिका भाव होता तो मैं न्यायपूर्ण ऐसा काम नहीं कर पाता। विपश्यना साधना करते हुए भीतरकी शांति, संतुष्टि उपलब्ध होती है तो यह स्पष्ट हो जाता है कि अग्ने भले और सुखके लिए हमें किसी बाहरी आलम्बन या व्यक्ति पर निर्भर करना नहीं पड़ता। इस सच्चाईका साक्षात्कार हो जानेके कारण ही मैं अपने रिश्तेदारों और मित्रोंके साथ बहुत ईमानदारीका व्यवहार करने लगा और इस व्यवहारने इस मामलेमें भी मेरी सहायता की। मैंने देखा कि जिस प्रकार मैं अपने निकट से निकट मित्रकी कठोर आलोचना कर सकता हूँ उसी प्रकार उनके द्वारा की हुई मेरी आलोचना भी बिना किसी भावावेशके समता के साथ स्वीकार कर सकता हूँ। ऐसी स्थितिमें मैंने जो भी कदम उठाए वे सही और न्यायपूर्ण हैं या नहीं, इसे जांचनेके लिए विपश्यनाके दौरान अपने मनको जांचता। जो कठोर कदम उठाया है उसमें कहीं अहंभाव तो नहीं। कोई पूर्वाग्रह तो नहीं। ऐसा कठोर कदम कृपा चित्तसे ही उठाया है न। ऐसे अपने आपको जांचते हुए मैंने देखा कि धीरे-धीरे सारे काम शुद्ध चित्त के आधार पर ही होने लगे हैं।

६) विपश्यना साधनाके अभ्यास द्वारा एक और महत्वपूर्ण बात यह देखी कि दिन भर बहुत अधिक काम करनेके बावजूद भी मैं शीघ्र ही स्वस्थ और ताजा हो उठता। खोई हुई शक्ति पुनः प्राप्त कर लेता। दिन भर कहीं कोई दुष्प्रशतापूर्ण प्रतिक्रिया की और परिणाम स्वरूप अपने भीतर तनाव पैदा कर भी लिया तो दैनिक ध्यान की बैठकोंमें उसे दूर कर लेता। ध्यान की बैठकोंमें देखता कि यदि अपने साथीके प्रति मैंने कोई द्रोह अथवा दुर्भाव अपने मनमें पैदा कर भी लिया है तो वह शीघ्र दूर हो जाता और दूसरे दिन की मीटिंग में जरा भी दौर्मनस्थ नहीं रहता। विपश्यना सीखने के पूर्व दिन भर के कामसे जो तनाव भीतर पैदा हो जाता था वह घर आने पर पत्नी और बच्चे पर उतरता था। परन्तु यह साधना की ही कृपा है कि यह सब बन्द हो गया। अब तो घर लौटने पर मनमें कोई दुर्भाव तनाव रहता ही नहीं। मानस प्यारसे ही भरा रहता है।

विपश्यना साधनाने अर्जटिकाके क्षेत्रमें ही नहीं, बल्कि घरेलू जीवनमें भी मुझे अनेक प्रकारसे सहायता दी है। शुद्ध धर्म के इस पथ पर मैंने जितने भी कदम उठाये हैं उनके परिणाम कल्याणकारी और बहुत स्पष्ट आये हैं। उपरोक्त मामले में ही नहीं, बल्कि अन्य अनेक मामलों में भी साधना ने मेरी बहुत मदद की है। पहले मैं अपने समाजका एक ऐसा सदस्य था जो कि निराशाओं और कुंठाओं का जीवन जी रहा था। लेकिन अब विपश्यना की सहायता से मेरा सामाजिक जीवन बदल गया है। मैं ऐसे कामोंमें लगा हूँ जिससे कि मेरा भी कल्याण हो और मेरे आस-पास के संसार का भी। यद्यपि काम बहुत थोड़ा हो पाया है लेकिन फिर भी बढ़ा उस्ताह है। मानसिक विशुद्धिका यह मंगलमय साधन किस अद्भुत ढंगसे काम करता है। मन पर पड़ी हुई मैलकी न जाने कितनी परतें दूर हो गयीं और अब तो पूर्ण विश्वास हो गया है कि ढंगसे अभ्यास करते हुए धीरे-धीरे मनके सारे मैल दूर हो जायेंगे। अपने अब तकके जीवनका पुनरावलोकन करता हूँ और अपने में आए हुए इन कल्याणकारी सुधारोंको देखता हूँ तो मेरा मन प्रसन्नतासे और भविष्यके प्रति आशाओंसे भर उठता है। धर्म का कैसा अनमोल रत्न प्राप्त हुआ है मुझे! ऐसा सबको प्राप्त हो! सारे प्राणी सुखी हों!

भावी कार्यक्रम

कलकत्ता

BP ४. ५-८-८३ से १५-८-८३ तक स. आ. श्री पालीवाल
LN ९. १८-९-८३ से २८-९-८३ ,, ,, श्री ल. ना. राठी
RS ८. १०-११-८३ से २०-११-८३ ,, ,, श्री रामसिंह

जलपाईगुड़ी (प. बंगाल)

NH १३. २२-१०-८३ से १-११-८३ तक ,, श्री पारिख
शिविर स्थल - माल बाजार (मिलीगुड़ी से ३५ कि. मी.)

संपर्क- १) श्री सुदर्शन ढंडारिया, ४८-डी, मुक्ताराम बाबू स्ट्रीट,
कलकत्ता कलकत्ता-७००००७ फोन-३४४७९२ / ३४१३९३

२) श्री नागरमल पेडीवाल, द्वारा- पायोनियर प्लॉट्ट्रिक्स,
नं. ९, इक्षरा स्ट्रीट, कलकत्ता-७००००१
फोन - २६१०८०/८१

जलपाईगुड़ी-श्री रामेश्वर अग्रवाल, मेसर्स भोलाराम रामेश्वर

दिन बाजार, जलपाईगुड़ी ७३५१०१. फोन नं.- १९४

शि. क्र.	दिनांक	संचालक
BG.-	१०-८-८३ से २१-८-८३ तक	स. आचार्य डॉ. सावला
BP ५.	२१-८-८३ से १-९-८३ ,,	स. आ. श्री पालीवाल
BG.-	३-९-८३ से १४-९-८३ ,,	,, डॉ. सावला
BP ६.	१४-९-८३ से २५-९-८३ ,,	,, श्री पालीवाल
BG.-	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)
हैदराबाद		
NH-१२.	८-९-८३ से १८-९-८३ तक	स. आ. श्री पारिख
मिर्जापुर (उ. प्र.)		
LN ८.	११-८-८३ से २१-८-८३ तक	स. आ. श्री ल. ना. राठी
जयपुर		
RS ६.	२०-८-८३ से ३१-८-८३ तक	स. आ. श्री रामसिंह
RS ७.	१४-९-८३ से २५-९-८३ ,,	,, ,,
२३८	२२-१०-८३ से २-११-८३ तक	पू. गुरुजी

संपर्क :

इगतपुरी- व्यवस्थापक

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

**हैदराबाद १) - श्रीमती ऊषाबेन मेहता, ८४, शांतिनगर कॉलोनी,
हैदराबाद-५०००२८ फोन-३०२९१**

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

**मिर्जापुर - श्री रामजीलालजी मोहेश्वरी, कमल निकेतन,
सिविल लाईन, मिर्जापुर-२३१ ००१
फोन-४१५ & ३०३.**

जयपुर - श्री श्याम सुंदर मूंदड़ा

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

एक शुभेच्छु की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धर्म रा

राग मूल है रोग रो, द्वेस दोस रो मूल
मोह मूल परपंच रो, समता मुकती मूल ॥
सुखद दुखद संबेदना, तन मन जगती जाय ।
साच्चो साधक सम र वै, जरा न मन अकुलाय ॥
अतिधावन उपक्रम कर्यो, काय-क्लेश नादाण ।
बिन समता कित निरजरा ? अणसमइयो अणजाण ॥
जद जद अतिया मँह पड्यो, दुखड़ा जग्या अनंत ।
अतियाँ सू बचतो हुयो, मज्झिम चाल्यो संत ॥
जगै काय संबेदना, कारण कयूं भी होय ।
चित विचलित होवै नहीं, साच्चो संवर सोय ॥
जगै काय संबेदना, चित समता ना खोय ।
अन्तरमन संवर करै, करम निरजरा होय ॥

दोहे धर्म के

वात पित्त कफ विसम हो, जागे विविध विकार ।
मनकी समता ना छूटे, यही धर्म उपचार ॥
दुख संवेदन ही जगे, जब हो रुग्ण शरीर ।
आकुल व्याकुल हो नहीं, समता धारे धीर ॥
काय-क्लेश उपक्रम करे, केवल पीड़ित होय ।
बिन समता निज कर्म की, नहीं निर्जरा होय ॥
जब छूटे मन सजगता, दुर्घटना ही होय ।
पीडा जागे सहन कर, मत चित समता खोय ॥
ऋतु तो आती ही रहे, सानुकूल प्रतिकूल ।
हो विरोध-अनुरोध ना, तो उखड़े भव-शूल ॥
समता से ही करम-फल, त्वरित उदीरित होय ।
समता से ही करम-फल, सहज निर्जरित होय ॥

बधाजी ऊ वा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए शुद्धक, प्रकाशक एवं संपादक : रामभद्राप्रसाद यादव, ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट,
बंबई-२३. टेलीफोन : ३१३५१०. * छुद्रण स्थान : अक्षरचित्र शुद्धालय, वातपूर, 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 7/83

पो. शि. नं. NSM.16/83

प्रेषक :

बधाजी ऊ वा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
विपश्यना विश्व विद्यापीठ
धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३,
(नासिक, महाराष्ट्र)

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