



# विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NS (M)-16/84

वर्ष १४ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२८ • आषाढ पूर्णिमा [शक] • दि. १३-७-१९८४ • अंक १

विपश्यना : मेरी आन्तरिक अनुभूतियाँ

(डॉ. मेहरबान भामगारा)

कुछ वर्ष पूर्व मैंने बम्बई के थियोसोफिकल सोसायटीकी ओरसे आयोजित श्री गोयन्काजीका एक भाषण सुना था। परंतु उससे प्रभावित नहीं हुआ था।

इसके बाद आरोग्य मंदिर, गोरखपुरके डॉ. विट्ठलदास मोदी, उनके पुत्र हाड-वैद्य डॉ. कृष्णमुरारी मोदी, प्राकृतिक चिकित्सक श्री गोयल तथा मेरे अनेक मरीजों ने विपश्यना अभ्यास किया और समय-समय पर सभी मुझे कहते रहे हैं कि उन्हें इससे कितना लाभ हुआ है, तथा यह साधना मेरे धंधेके लिए और मेरे व्यक्तिगत जीवनके लिए भी कितनी सहायक होगी। लेकिन जीवनके कीमती १० दिन छुट्टीके लिए निकालने कठिन थे। हर वर्ष, हर दिन काम करनेका आदी हूँ। मेरे लिए कभी कोई छुट्टियाँ नहीं होतीं। अतः मैं इससे वंचित ही रहता रहा।

और फिर इस वर्ष पिछली फरवरीमें अवधूत वाड़ी, बिलीमोरा में होनेवाले एक विपश्यना-शिविरका आमंत्रण मिला। मैं इस स्थान पर बहुत बार जा चुका हूँ। यह स्थान मुझे बहुत पसन्द है। शिविरका संचालन डॉ. सावला कर रहे थे जो कि एक एलोपैथिक डाक्टर होते हुए भी अपनी प्रैक्टिस छोड़कर प्राकृतिक चिकित्सक बन गए और कालांतर में उसे भी छोड़कर निष्ठावान विपश्यना शिक्षक बन गए। दो-एक दिनों तक मैं बिलीमोरा जानेकी बात सोचता रहा, फिर यह विचार छोड़ना पड़ा।

पर इसके कुछ ही दिनों बाद कोई एक अपरिचित भाई श्री मधुसूदन मोरका चैल में लगनेवाले विपश्यना शिविरका आमंत्रण मिला। लेकिन इसका भी विचार छोड़ देना पड़ा। क्योंकि मेरे लिए इतना समय निकाल सकना कठिन था। कम से कम उस समय तो मैं यही मानता था। लेकिन नियतिको कुछ और ही मंत्र था।

दो दिन बाद मेरा कोई एक मित्र अपने मधुमेहके रोगके लिए मुझसे सलाह लेने आया। साथ उसकी पत्नी भी आयी। वह कहने लगी कि उसका पति कितना गुस्सैल है और उसे इस बात का होश भी नहीं है। इसी प्रसंग में उसने अपनी कहानी भी

धम्म वाणी

सुत्वान धम्म महतो महारसं  
सब्बञ्जुतञ्जाण वरेन देसितं ।  
मग्गं पपज्जिं अमतस्स पत्तिया  
यो योग खेमस्स पथस्स कोविदो ॥

थेरगाथा - ६९.

उत्तम सर्वज्ञ शानी द्वारा उपदेशित मधुर रसवाले महान धर्म को सुनकर योग-क्षेम निर्वाणपथ के कुशल जानकार द्वारा निर्देशित मार्ग पर मैं अमृतकी प्राप्ति के लिए चल पड़ा।

कह सुनाई कि पिछले कुछ महीनोंकी साधनासे ही वह स्वयं कितनी शांत हो गयी है। उसकी सारी उल्टेजनाएँ दूर हो गयी हैं। साधनाकी बात चली तो मुझे श्री मोरका आमंत्रण याद आया जो कि मैंने इस दम्पति को दिखाया। यह लोग पहले भी चैल जा चुके थे और वहाँ के प्राकृतिक सौंदर्य की सराहना करने लगे। उन्होंने कहा, “डाक्टर! यदि आप चलें तो हम दोनों भी इस शिविरमें साथ चलेंगे।” मैंने अपनी कठिनाइयाँ बताईं फिर भी पुनर्विचार करनेका आश्वासन दिया और इस पुनर्विचारसे विचार ही बदल गया। कुछ एक अन्य मित्रों ने भी साथ चलनेकी आतुरता प्रकट की, यद्यपि मैंने उन्हें टालनेकी कोशिश की; यह कहकर कि यह कोई पिकनिक नहीं है। पर अन्ततः हुआ यह कि १७ अप्रैल को हम लोग लगभग १० व्यक्ति चैलकी, (आध्यात्मिक जेलकी) पैलेस होटलमें जा पहुँचे।

मौन का पालन करना मेरे लिये कठिन नहीं है। क्योंकि वैसे भी मैं कम बोलता हूँ। वर्षों पहले किसी एक कठिनाईका सामना करनेके लिए एक महात्मा ने मुझे एक महीनेका मौन दिया था और वह मैंने पाला भी। बहुत वर्ष पहले मैंने पुराने दिनोंके आचार्य रजनीश से कुछ एक विषयों भी सीखी थी जिससे कि मुझे कुछ लाभ भी हुआ था। परन्तु आगे चलकर श्री रमण महर्षि और श्री जे. कृष्णमूर्तिके प्रभावके कारण मैंने उन्हें छोड़ दिया। पिछले कुछ वर्षों से मैं आन्तरिक शांति और आनंदके लिए प्रभु

रूपा पर ही आश्रित रहने लगा था। मेरे जीवनमें कभी-कभी अल्पकालीन और कभी-कभी दीर्घकालीन, कभी आंशिक और कभी पूर्ण शांतिके कुछ एक अवसर आए भी हैं। ईश्वरको धन्यवाद! मेरा जीवन अधिकांशतः अनुशासित रहा है। मेरे व्यायाम, आराम और चिकित्सालयमें काम के समय संयमित हैं। पिछले ३० वर्षों से दिनमें केवल एक बार ही पका हुआ भोजन लेता हूँ। दूसरे वक्त केवल फलाहार करता हूँ। चाय, काफी या नाश्ता आदि कभी नहीं लेता। मैं सुबह-शाम व्यायाम और योगासन आदि करता हूँ। मैंने अमेरिका में ६ दिनोंका ईस्टका निवास-कोर्स भी लिया है जो कि किसी के भी तन-मनके लिए बहुत कड़ा साबित होता है। मेरे जीवनकी इस पृष्ठभूमि ने शायद 'चैल' के शिविरमें मेरी सहायता की हो। परंतु शिविरके अंत में अन्य साधकों से बात-चीत करने पर मालूम हुआ कि इसके बिना भी अनेकोंने शिविर में सफलता प्राप्त की।

### मेरे अनुभव

श्री गोयन्काजीने जो व्रत दिए, मैंने यथाशक्ति उनका पालन किया। आनापानके दिनों और विपश्यना के दिनों भी लगभग आधा समय मन भटकता रहा। दो बार लंबी अवधि तक वासनासे भी अभिभूत हुआ। तीन दिनोंके बाद विपश्यना देने पर हमें स्थिर आसन पर बैठनेके लिए कहा गया जिसे अधिष्ठान कहा जाता है। मैं लगातार दो घंटे तक एक ही आसन पर मूर्ति की तरह बैठा रह सका। मुझे आश्चर्य हुआ कि यह मैंने कैसे कर लिया! उस रात मुझे बहुत कम नींद आयी। सुबह जब मैं अपनी शैयापर विपश्यना करनेके लिए बैठा तो हमेशाकी तरह अपने आपको दो कबलों में लपेटे रखा। उस समय कुछ विचित्र अनुभव हुए। मैंने देखा कि मैं स्थिर नहीं बैठ पा रहा हूँ। मेरा सारा शरीर हिल रहा है। कांप रहा है। उसमें मरोड़ आ रहे हैं। मैं अपने आसनसे अनायास उछल रहा हूँ। मेरे दाँत किटकिटा रहे हैं। और इन सब पर मेरा कोई बश नहीं है। लगा यह अवस्था देर तक चलेगी। लेकिन बस्तुतः धीरे-धीरे ये हरकतें अपने आप बंद होने लगीं और मैं यथावत विपश्यना साधना करता ही रहा। साधना करते हुए उस पूरे दिन मुझे छाती में बेचैनी रही और धड़कन बढ़ी रही और अनेक बार पीठमें विद्युत-प्रवाह की अनुभूति हुई। (अब चैल से लौटनेके दो सप्ताह बाद जब कि यह लिख रहा हूँ तो रजनीशका एक विद्यार्थी मुझे बताता है कि यह कुंडलिनीका जागरण था और बहुत अच्छा आरंभ हुआ। जो भी हो।)

दूसरे दो दिनों विपश्यना करते हुए मैंने संपूर्ण प्रश्नचिह्नकी अनुभूति की। एक बहुत चमकीला प्रकाश दिखाई देता रहा। साथ ही साथ श्री कृष्णमूर्ति द्वारा की गई ध्यानकी इस सरल व्याख्या को बार-बार याद करता रहा कि बिना चुनावकी सजगता ही ध्यान है।

मैंने श्री गोयन्काजीकी विधि में और शव-आसन अथवा योगनिद्रा जो कि मैंने स्वामी सन्यानंदजीसे सीखी थी और जिसे कि मैं अपने धंधे में प्रायः रोज हस्तेमाल करता था, बहुत सामान्यता देखी। विपश्यना और शवासन दोनोंमें सारा ध्यान अपने शरीर पर ही रहना होता है। अन्तर केवल इतना ही है कि

शवासन में आत्म-सुभाव दिया जाता है जिससे कि शिथिलीकरण हो, जबकि विपश्यनामें हर प्रकारके सुभाव वर्जित हैं। शिथिलीकरण स्वतः हो जाता है।

अब मौन टूटनेका दिन आया। गोयन्काजीने मंगल मैत्रीकी साधना सिखाई। सबके प्रति मंगलभावकी तरंगे पैदा करनी सिखाई। मैं उस समय उन्नकी करुणा से बहुत गहनता पूर्वक प्रभावित हुआ। बार-बार मेरी आँखोंसे आंसू प्रवाहित होने लगे। यह ईश्वर के प्रति कृतज्ञता के आंसू थे जिसने कि मानव जातिके भले के लिए गोयन्काजी जैसा एक मनुष्य हमें भेजा। गोयन्काजी हृदय से बोलते थे, हृदयकी बात बोलते थे और उनकी वाणी सीधे हृदयको जा छूता थी।

### वाचाल जिह्वाएँ

वाणी पर से प्रतिबन्ध उठते ही हम सबके मन फिर वाचाल हो उठे। हममें से सभी ने कुछ न कुछ शांति, कुछ न कुछ सच्चाई की झलक, कुछ न कुछ आत्म निरीक्षण, कुछ न कुछ आत्म सौंदर्य, कुछ न कुछ दिव्य सत्यका साक्षात्कार किया था। सबने एक दूसरे को गले लगाया और जो कुछ उपलब्ध किया था उसे याद कर हर्ष के आंसू बहाए।

पिछली दो रातों में कम सो पाया था। मुझे गहरी जुकाम लग गयी थी और जिस दिन मौन व्रत टूटा उस दिन मैं दुर्बलता महसूस कर रहा था। लेकिन मेरे पास केवल वही एक दिन था जबकि मैं अपने साथी साधकोंसे मिलकर उनके अनुभवोंके बारेमें अपनी जानकारी बढ़ा सकूँ। मैंने कुमारी नंदिता जैन से शुरू किया। सोचा था कि कम से कम ४ या ५ लोगोंका साक्षात्कार लूंगा जिनमें श्रीमती इंदू जैन, कुमारी नंदिता तथा श्री कमल सरावगी होंगे, जिन्होंने कि इस शिविरके प्रबंध में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। लेकिन नंदिताने मुझे शिविरमें सम्मिलित हुए ऐसे २० से भी अधिक व्यक्तियोंके नाम बताए जो कि विभिन्न क्षेत्रोंमें महत्वपूर्ण थे। और इस कारण मेरा वह दिन उन सबसे मिलनेमें अत्यंत व्यस्त रहा। आधी रात बीतनेके बाद तक भी हम व्यस्त रहे। हमारे निवास स्थान पर बहुत उर्जा पूर्ण वातावरण था। यद्यपि इतने दिनों तक हम इतने लोग एक साथ रहे लेकिन फिर भी एक दूसरेसे सर्वथा अपरिचित रहे। केवल यह ९ वां दिन ही हमें पारस्परिक परिचयके लिए मिला था। आठ दिनों तक मुँह पर ताले लगे हुए थे। इसलिए वह रात हमने मौन तोड़नेकी पूरी छूट ली। इस प्रकार शिविरका अंतिम दिन पूरा हुआ। उस दिन शामको हमें बताया गया कि दूसरे दिन सुबह हर साधक के लिए यह आवश्यक था कि वह प्रातःकाल ४॥ बजे से ७॥ बजे तक ध्यान-कर्ममें अवश्य आए। उसके बाद ही शिविर समापन होगा।

### शिविर समापन

और इसलिए मैं सुबह सवा चार बजे ही ध्यान कर्ममें पहुँच गया। वहाँ मुझे श्री निनाद मिले जो कि पिछले ९ वर्षों तक रजनीशके आश्रममें चिकित्सक रह चुके हैं। उन्होंने अपने अनुभव सुनाए। घंटे भर की साधनाके बाद गोयन्काजीने अपना प्रवचन शुरू किया। शायद अब तक मैं उनकी मधुर वाणीसे और प्रज्ञाभरे

शब्दोंसे अत्यंत प्रभावित हो चुका था। शायद उनसे विलग होनेका विचार मनमें था। शायद ऐसे एक निःस्वार्थ व्यक्तिकी जुदाईकी पीड़ा मनमें थी। शायद ऐसे आनंद भरे वातावरणसे दूर हो जानेका विचार मनमें था अथवा शायद इन सबके सन्निध्यके कारण इस प्रज्ञाभरे प्रवचनमें मैं सारे समय अश्रुमुख ही रहा। वस्तुतः मैं सिसक रहा था। लगता था आस-पासके लोगोंके लिए विघ्न पैदा कर रहा हूँ। पर असहाय था। मैं अपने आपको नहीं रोक सकता था। विदाई देते हुए श्री गोयन्काजी ने कहा, “मैं एक बनिया हूँ। अपने श्रमकी कीमत लिए बिना तुम्हें नहीं जाने दूंगा। तुम्हें कुछ देना होगा और जो मैं मांगता हूँ वह तुम दे सकते हो। मेरे मेहनतानेके लिए तुम्हें अपने दैनिक जीवनके नित्य दो घंटे मुझे देने होंगे। घर लौटकर नित्य सुबह-शाम एक एक घंटे साधना करनी होगी।” ऐसा एक व्यक्ति जो अपने लिए कुछ नहीं मांगता। ऐसा एक व्यक्ति जो औरोंके लिए ही चिंतित है। जो मांगता है उसमें औरोंका ही भला समाया हुआ है। उसकी निःस्वार्थपरायणतासे गहरा प्रभावित हुआ हूँ। मेरी सिसकियां बर्दी और जब श्री गोयन्काजी अपनी पत्नी सहित “सबका मंगल होय रे.....” गाते हुए साधना-कक्ष से बाहर चले गए तो मैं बड़ी कठिनाईसे अपने भावावेशको रोक सका।

मैं बहुत भावाभिभूत था। जैसे अपना होश खो बैठा। चेहरा आंसुओंसे धुला हुआ। साधकोंने परस्पर एक दूसरे को गले लगाया, जैसे चिर-परिचित मित्र मिले हों। फिर साधकोंने कहा कि गोयन्काजीको धन्यवादके दो शब्द कहे बिना ही उन्हें क्यों जाने दिया? कोई मेरे पास भी आया और मुझे भी इस बातका उलाहना देने लगा। लेकिन मेरे मनमें ऐसा कोई विचार उठ ही नहीं पाया और जब उठा तो मैंने देखा कि अपने भावोंको व्यक्त करनेके लिए मैं कितना मूक हो गया हूँ! मैं अपने मित्र से कहना चाहता था कि अरे भाई बताओ! ऐसे व्यक्तिको तुम कैसे धन्यवाद दे सकते हो? कैसे? किन शब्दों में? किन शब्दों में? जो भी हो, जहाँ तक मेरा सवाल है, मैंने अपने आपमें भीतर ही भीतर उन्हें धन्यवाद दिया। यह प्रेमाश्रु ही उनके प्रति श्रद्धांजलि हैं।

## साधकों से समालाप

( डॉ. मेहरबान भामगारा )

शिविर संयोजिका चुस्त और प्रफुल्लित कुमारी नंदिता जैन “यह मेरा तीसरा शिविर है।..... मैं सदा भयसे आक्रांत रही हूँ।..... अपरिचितका भय, एक तरह से अकारण भय। पहले ही शिविरके बाद मैं इस भयके प्रति आरंभ होते ही सजग रहना सीख गयी और अब तो यह भय जागने पर बहुत शीघ्रतासे दूर हो जाता है। मैं बार-बार ऐसे असहाय क्रोधकी भी शिकार हो जाया करती थी जिसका अंत आंसुओंमें होता था। यह भी अब बहुत कम हो गया है।..... मुझे कुछ और भी कहना है। जब मेरी प्रशंसा होती है तब मैं विपश्यना भूल जाती हूँ। इसलिए मेरी मां और अन्य लोग मेरी इस कमीकी मुझे याद दिलाते रहते हैं। उनका यह टोकना विपश्यनाके मार्ग पर चलनेके लिए मुझे

सहायता देता है। इस शिविरमें आप सबकी सेवा करते हुए मुझे सूक्ष्म-बुद्ध और करुणाका बहुत सही प्रशिक्षण मिला।..... मैंने ई. एस. टी. की ट्रेनिंग भी ली है, टी. एम. की साधना भी सीखी है और रजनीशकी साधनाके अनेक तरीके भी अपनाए हैं। लेकिन गोयन्काजी द्वारा जो विपश्यना सीखी, उससे जो लाभ हुए वे मेरे लिए सर्वोपरि हैं। मेरे भीतर सजगताके बीज विपश्यना द्वारा ही बोए गए.....”

कलकत्तेकी जूट और काटन मिलके मालिक श्री बजरंगलाल जालान—“यहाँ आनेके तीन महीने पूर्व मैं जड़ीभूत कंधे से पीड़ित था। योग द्वारा इसमें कुछ-कुछ सुधार हो रहा था। लेकिन यहाँ अनित्यभावकी साधनासे मैं और सजग होकर काम कर सका। विपश्यनाके दूसरे दिनसे ही मेरा सारा दर्द दूर हो गया। अंग संचालनमें कोई बाधा नहीं रही।.....”

आई. आई. टी., दिल्लीके श्री वी. एन. श्रोरा, “यह मेरा पहला शिविर था।

मुझे गोयन्काजी और उनकी शिक्षाके बारेमें बहुत सी शंकाएं हैं। मुझे यों लगता है कि गोयन्काजीका मोहक व्यक्तित्व और मोहक वाणी श्रोताओंको अभिभूत कर लेती है।.....”

स्यैन नामक पत्रिकाके फोटो संपादक श्री अविनाश पसरीचा, “यह मेरे जीवन की सबसे अधिक महत्वपूर्ण अनुभूति थी। समस्याओंके समाधानके लिए जो अनुशासन आरोपित किया गया वह बहुत अनिवार्य था।..... आरंभ में भोजनकी कमी और मोन व्रत आदिके प्रति विरोध उठता है। लेकिन फिर इसे स्वीकारने लगते हैं। मैंने यह बात अपने जीवनमें पहली बार जानी कि हल्का भोजन खाकर मैं ज्यादा अच्छा जीवन जी सकता हूँ और बहुत स्पष्ट चिंतन कर सकता हूँ। आश्चर्य की बात है कि एक पत्रकार होते हुए भी मुझे यहाँ टीवी, रेडियो, अखबार, पत्र-पत्रिकाएँ आदिका अभाव नहीं खटका। यों लगता है कि हम अपने सामान्य जीवनमें जरूरतसे ज्यादा समाचारोंके बोझसे बोझिल रहते हैं। अब मुझे इस बातका पक्का यकीन हो गया है कि जिस प्रकार हम अपने शरीर को स्वच्छ रखनेके लिए कुछ समय रोजाना देते हैं उसी प्रकार अपने मनको स्वच्छ रखनेके लिए भी देना चाहिए। नित्य एक घंटा तो मनको स्वच्छ रखनेके काममें देना ही चाहिए और संभवतः इस कामके लिए विपश्यना ही सबसे उत्तम तरीका है।”

भारतीय शिशु कल्याण संस्थाकी कुमारी बी. सरस्वती जो कि सुदृढ़ ब्राह्मणी पृष्ठ-भूमि की महिला है, “बहुत ही शांति और स्तब्धता महसूस हुई।... इस ध्यान साधनाके लिए मैं प्रतिदिन एक घंटा देनेके लिए निश्चय कर चुकी हूँ।”

लोक सभा सदस्य, स्वामी इंद्रवेश, पंजाबके आर्य प्रतिनिधि सभा के अध्यक्ष और गुप्तकुल कांगड़ी विश्व विद्यालयके भूतपूर्व कुलपति, “भारतीय दर्शन, संस्कृत भाषा और योगविद्यामें मैं बहुत गहराइयों तक उतरा हूँ लेकिन इस विपश्यना साधनासे मुझे

जो लाभ हुआ, ऐसा पहले कभी नहीं हुआ। आनापान के द्वारा चित्तको एकाग्र करनेका एक सरल मार्ग मिल गया। विपश्यना की विशेषता मुझे यही लगी कि इससे केवल शारीरिक संवेदनाओंको साक्षीभावसे देखने मात्रसे किस प्रकार ईर्ष्या, क्रोध, आदि बुरे विकार उखड़ जाते हैं। जिस प्रकार नींद लेने में मुझे कोई परिश्रम नहीं करना पड़ता, नींद अपने आप आनायास आ जाती है, उसी प्रकार मुझे विश्वास है एक दिन ऐसा आयेगा कि विपश्यना सहज हो जायेगी। विपश्यनाकी जानकारी सरकारकी सक्रिय मदद द्वारा सारे राष्ट्रमें, विशेषकर शिक्षाके क्षेत्रमें, आचार्योंमें, प्राचार्योंमें पहुँचनी चाहिए। इसका विरोध न कोई हिन्दू करेगा, न मुसलमान, न सिक्ख, न ईसाई, न अन्य कोई और।” जब मैंने उनसे पूछा कि क्या आप अपने राजनैतिक क्षेत्रके साथियों और लोकसभाके अन्य सदस्यों को विपश्यनाका सुझाव देंगे तो उन्होंने बहुत स्पष्ट कहा, “हमारे राजनीतिज्ञ कभी विपश्यना नहीं लेंगे। आज जिस

प्रकारका राजनैतिक वातावरण देश में फैला हुआ है इसमें राजनीति और विपश्यना साथ-साथ नहीं चल सकती।”

निनाद नामका अमरीकी साधक जो कि पूनाके रजनीश आश्रम में ९ वर्षों तक रहकर अलेक्जेंडर तथा अन्य चिकित्सा प्रणालियोंका अभ्यास करता रहा। विपश्यना और गोयन्काजीके लिए उसके मनमें बेहद प्रशंसाका भाव था; उसने कहा, “यह शिविर कठिन तो अवश्य था लेकिन इसकी वजहसे विकारोंसे मुक्ति मिली। शुद्ध सजगताका ध्यान सचमुच बड़ा कठिन है। मनको आलंबनके प्रति सजग रखना इस साधनाका सबसे कठिन काम है। अन्य साधना प्रणालियोंमें मन कल्पनाओंमें बहुत डूबने लगता है परन्तु यहाँ तुरंत होश आ जाता है।” जब उससे पूछा गया कि विपश्यना के दौरान क्या उसे काम वासनाकी कल्पनाओंने विचलित किया तो उसने हाँ भरी। बहुत से पुरुषों से बात करने पर उन्होंने स्वीकार किया कि विपश्यनाके दौरान उनमें कामवासनाएँ जाग्रत हुईं।

—क्रमशः

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास  
बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली-११० ००७.  
की मंगल कामनाओं सहित



## दूहा धरम रा

बारै बारै भटकतां, भरमायो मन मूढ।  
निज आपो देखे बिना, सांच दिखै ना गूढ ॥१॥  
मिलगयी धबिभ्रल बिपस्यना, प्रग्या ज्योत जगाय।  
भ्रम का बादल कट गया, सांच निखरतो जाय ॥२॥  
अहो ! धरम की धरमता ! अहो ! धरम परभाव।  
अन्तर कै नासूर का, सूखै रिसता घाव ॥३॥  
सील समाधी ग्यान को, पंथ मिल्यो अनमोल।  
सफल जमारो होवियो, सफल हुई या खोळ ॥४॥  
कुण जाणै रुळतो कठै ? अन्तर भर्याँ क्लेस।  
धन्य ! धरम ऐसो मिल्यो, दुखड़ा होसी सेस ॥५॥  
धन्य ! धरम ऐसो मिल्यो, धुलसी मनका मैल।  
बंधन कटसी जनम का, चाल धरम कै गैल ॥६॥

## दोहे धर्म के

हिन्दू मुस्लिम पारसी, बौद्ध सिक्ख या जैन।  
धर्म पंथ पर जो चले, पाय शांति सुख चैन ॥१॥  
बातें ही बातें करी, धारण किया न रंच।  
धर्म धारते ही मिटे, अन्तर दुःख प्रपंच ॥२॥  
यही धर्म का नियम है, यही धर्म की रीत।  
द्वेष द्रोह मनके धुलें, जगे अपरिमित प्रीत ॥३॥  
द्वेष द्रोह दुर्भाव की, ज्वाला जले ज्वलंत।  
वर्षा होवे धर्म की, प्रकटे शांति अनंत ॥४॥  
मन आकुल व्याकुल रहे, जब जब जगे विकार।  
शांति जगाए चित्त में, धर्म गंग की धार ॥५॥  
अमृतमन लहरा उठे, निर्मल धर्म तरंग।  
अंग अंग मैत्री जगे, उमड़े मोद उमंग ॥६॥

याजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३. दूरभाष : ८६  
मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपुर, नासिक-४२२ ००७. टेलिफोन : ८८२५१ • वार्षिक शुल्क रु. १०/-आजीवन शुल्क रु. १००/-

विपश्यना<sup>99</sup> 7/84

पो. र. नं. NS(M) 16/84

प्रेषक :

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

To

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