विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५३९ मंसीर २०५२ वर्ष ११ अ° ८

धम्मवाणी

इमिना मे अधिकारेन, कतेन पुरिसुत्तमे ।
सब्बञ्ञुतं पापुणित्वा, सन्तारेसं सदेवकं ॥

- बुद्धवंसो २।५७

यिनी पुरुषोत्तम सम्यक् सम्बुद्धद्वारा यस प्रकार अधिकारी ब्यक्ति घोषित गर्नुभएपछि, म सर्वज्ञता प्राप्त गरेर देव मनुष्यहरूलाई तार्ने कार्यमा सहायक बन्न सकूँ ।

महान परित्याग

आफ्नो अनेक जन्मको परिश्रम पुरुषार्थले जब कुनै व्यक्ति सम्यक् सम्बुद्ध हुन्छ, तब उसको लामो भव यात्राको अन्तिम जीवनमा स्वभावैले अनेक मानिसहरू सम्पर्कमा आउँछन् । प्रभावशाली व्यक्तित्व, उज्वल चरित्र, निष्कपट व्यवहार, सर्वथा अनाशक्त, निर्लिप्त, परन्तु कठोर, कर्मठ, आदर्श जीवन-चर्याले, सम्प्रदाय विहीन, सार्वजनिक, सार्वभौमिक, सनातन, सत्य धर्मको प्रकाशन प्रशिक्षणले लोक मंगलको सद्भावले ओतप्रोत उसको करुणायुक्त वाणीले गर्दा मानिसहरू उ प्रति आकर्षित हुनु सहज स्वभाविक नै हो । तिनीहरू मध्ये कोही यस्ता व्यक्तिहरू पनि होलान् जसको मनमा यस्तो धर्म संवेग जागेको हुन्छ कि, म पनि यस्तै प्रकारले सर्वगुण सम्पन्न सर्वज्ञ महामानव बन्न सकूँ । केवल आफ्नो मात्र उद्दार नभै, सम्यक् सम्बुद्ध जस्तै अनेकानेक प्राणीहरूको उद्दार गर्नमा सहायक बन्न सकूँ ।

ज-जसको मनमा यस्तो कल्याणी धर्मकामना जागेको हुन्छ, उपस्थित सम्यक् सम्बुद्ध ती सबैलाई सम्यक् सम्बुद्ध हुने आशीर्वाद दिदैन । सम्यक् सम्बुद्ध त्रिकालज्ञ हुन्छ । आफ्नो बोधि चक्षुले ती-ती व्यक्तिहरूको भूत-बर्तमान र भविष्य केलाउँछ र पात्र अनुकूल भएमा उसलाई केवल सम्यक् सम्बुद्ध हुने आशिर्वाद मात्र दिदैन, परन्तु त्यो व्यक्ति कहिले कहाँ कुन वंशमा जन्मन्छ, कुन गोत्रमा के नामले प्रसिद्ध सम्यक् सम्बुद्ध हुन्छ, यस विषयमा पनि भविष्यवाणी गर्छ ।

सम्यक् सम्बुद्ध हुने धर्मकामना गर्ने योग्य व्यक्तिले धेरै त्याग गर्नु पर्दछ । उपस्थित सम्यक् सम्बुद्धले पात्रको यही गुणलाई जाँचेर हेर्छ । त्यो व्यक्तिसंग पूर्व जन्मको संचित पुण्य पारमिता यति हुनु पर्छ कि त्यही समय धर्म उपदेश सुन्दै आफू भित्र साधना जगाएर जीवन मुक्त अरहंत अवस्था प्राप्त गर्न सक्ने खालको हुनुपर्छ । उसले थाहापाएको हुन्छ कि म सम्यक सम्बुद्धको सम्पर्कमा शरणमा आएको छुँ र मेरो मन यति विकार रहित भै सकेको छ कि अनुशय क्लेश अर्थात पूर्व जन्मको बचेका विकारहरूको थोरैमात्र बाँकी छन् । अब ती निस्कन सक्छ र म भव बन्धनबाट मुक्त हुन सक्छुँ । यति थाहापाएर पनि आफ्नो लागि तुरुन्तै प्राप्त हुन सक्ने मुक्ति, जानी बुझि परित्याग गर्दछ । म मात्र होइन मसंगै अन्गिन्ती (असंख्य) दु:खीजनको लागि मुक्तिको द्वार खुलोस् यही उद्दार भावले उसले परित्याग गर्दछ । उपस्थित सम्यक् सम्बुद्धले यही कुरालाई हेरेको हुन्छ कि उसले वास्तवमा त्याग गरिरहेको छ कि छैन । जुन व्यक्तिसंग पूण्यको संचय नै छैन र उसले महान त्याग गरिरहेको छुँ भनेमा त्यो निरर्थक कुरा हुन पुग्छ । जोसंग अहिले यस जीवनमा जीवन मुक्त अरहंत हुन सक्ने क्षमता र योग्यता छैन त्यसले आफ्नो जीवन मुक्तिको संभावनालाई त्याग गऱ्यो भन्नु हांस्यास्पद कुरा हुन्छ ।

पर्याप्त मात्रामा पुण्य पारमिता संचय भएको साधक सम्यक् सम्बुद्धको धर्म देशना सुन्दा सुन्दै आफू भित्र अनित्य बोधको अनुभूति गर्न थाल्छ र कुनै पनि समय निरोध अवस्था प्राप्त गरेर नित्य, शास्वत, ध्रुव, इन्द्रियातित निर्वाण अवस्था साक्षात्कार गर्छ । यसप्रकार जन्म, जरा, ब्याधि, मरणको भव-चक्रबाट पूर्णरूपले मुक्त अवस्थाको पहिलो अनुभव हुन्छ । साधक सर्व-साधारणको अनार्य अवस्थाबाट आर्य अवस्थामा प्रविष्ट हुन्छ । यस स्थितिमा पुगेपछि चार अधोगतिहरू (नरक, प्रेत, असुर, तिरछभ (तिर्यक) अर्थात पशु, पंक्षी, परिसृप आदि)बाट सधैंकोलागि विमुक्त हुन्छ । यस अवस्थालाई स्रोतापन्न अवस्था भनिन्छ, अर्थात त्यो व्यक्ति अब विमुक्तिको स्रोतमा परेको छ । त्यस ब्यक्तिलाई अब पूर्णरूपले भाव विमुक्त हुनबाट कसैले रोक्न सक्दैन र विपश्यना गर्दा गर्दै त्यो ब्यक्ति स्रोतापन्नबाट सकृदागामी, अनागामी र अरहंतको अवस्था प्राप्त गरी पूर्ण विमुक्त हुन पुग्छ । यस्ता ब्यक्तिको पूनर्जन्म हुँदैन । यही उसको अन्तिम जन्म हुन्छ, यस जन्मको मृत्यु नै उसको अन्तिम मृत्यु हुन्छ । यस्ता ब्यक्तिको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पुनर्जन्म हुँदैन । यस प्रकार जन्म मृत्युको चक्करबाट मुक्ति पाउँछ। सम्पूर्ण दु:खबाट मुक्ति पाउँछ। कसैले यस्तो सहज रूपले उपलब्ध भएको दु:ख विमुक्तिलाई त्याग गर्छ भने त्यो नै उसको महान त्याग हो। जुन उसको बोधिसत्व, भावि बुद्ध बन्न सक्ने क्षमताको प्रमाण हो।

सम्यक् सम्बुद्ध भगवान दीपंकरले सुमेध नाम गरेको ब्राम्हण तपश्वीमा यस्तै अद्भूत क्षमता भएको देख्नु भयो र तब मात्रै उसको लागि आर्शिवचन दिएर मंगल भविष्यबाणी गर्नु भयो। उहाँले देख्नु भयो कि त्यस तपश्वीमा अनेक कल्पदेखिको अनेक जन्मको संग्रहित पुण्य पारमिता येथेष्ट मात्रामा छ । यस जीवनमा पनि पैत्रिक सम्पत्तिको रूपमा पाएका विपुल धन सम्पदा सब त्यागेर हिमालय प्रदेशमा गंभीर तपश्या गरी आठौं ध्यान सम्पत्ति लाभ गरेको छ।

पहिलोदेखि चौथौं ध्यानसम्मको सफलताबाट साधक रूप ब्रम्हलोकको अधिकारी बन्न पुग्छ । दान, शील, सदाचार आदि पुण्यकर्मको कारणले कुनै पनि व्यक्ति छ:वटामध्ये कुनै एक देव भूमिमा अथवा पुन: मनुष्य भूमिमा जन्मिन्छ। तर प्रथम ध्यान लाभ हुने वित्तिकै रूप ब्रम्हलोकसंग संम्बन्ध हुन पुग्छ। पहिलोदेखि चौथौं ध्यानसम्मको क्षेत्र शरीर भित्र रहेको हुन्छ अर्थात नाम र रूप, चित्त र भौतिक शरीरसंग सम्बद्ध हुन्छ। अत: यी चार ध्यानहरूका ध्यानी आफ्नो ध्यानको सूक्ष्मता र गंभीरता अनुसार क्रमश: सूक्ष्मतर भएर पहिलोदेखि सोह्रौं रूप ब्रम्हलोकमा जन्म लिन्छ । जहाँ प्राणीको आयु कल्प कल्पसम्म हुन्छ यहांको प्राणी अत्यन्त सूक्ष्म भौतिक शरीरधारी हुन्छ, त्यसैले यस लोकलाई रूप ब्रम्हलोक भनिन्छ।

पाँचौंदेखि आठौं ध्यानलाई अरूप ध्यान भनिन्छ । चौथौं ध्यानबाट अगाडि बढ्ने वित्तिकै रूप अथवा भौतिक आलम्बनसँग सम्बन्ध छुट्छ । यहाँसम्म कि आफ्नो भौतिक शरीरसंगको सम्बन्ध समेत छुट्छ र आकाशलाई आफ्नो ध्यानको आलम्बन बनाएर यसको विस्तार गर्दै "अनन्त आकाशको" आलम्बनमा समाहित भएर पाँचौ ध्यानमा प्रविष्ट हुन्छ। फेरि यस समाधिबाट अगाडि बढेर विज्ञान अर्थात चैतन्य, चित्तको त्यो प्रथम खण्ड, जसले चाल पाउने काम गर्छ, त्यसलाई आलम्बन बनाएर काम शुरू गर्दै क्रमश: फैल्याउँदै "अनन्त विज्ञान" को आलम्बनमा समाहित भएर छैठौं ध्यानमा प्रविष्ट हुन्छ। त्यहाँबाट अगाडि बढेर अकिञ्चन माने "केही पनि छैन" भन्ने आलम्बन ग्रहण गरेर त्यसलाई फैल्याउँदै "अनन्त अकिञ्चन" भन्ने आलम्बनमा समाहित भएर सातौं ध्यानमा प्रविष्ट हुन्छ । पाचौंदेखि सातौं ध्यानसम्म संज्ञा याने मानसको त्यो खण्ड जसले पहिचान (चिन्ने) गर्ने, मूल्यांकन गर्ने काम गर्छ, जुन सम्पूर्ण प्रपंचको मूल हो। त्यो एकदम दुर्वल भएर जान्छ। तब साधक यस्तो अवस्थामा पुग्छ जसलाई "नैवसंज्ञानासंज्ञा" अवस्था भनिन्छ (जुन अवस्थामा संज्ञा यति दुर्वल हुन्छ कि त्यो छ वा छैन भनि स्पष्ट रूपले भन्न सकिंदैन)। यस प्रकार साधक आठौं ध्यानमा समाहित हुन्छ ।

पाचौं देखि आठौं ध्यानसम्म आकाश अथवा खण्ड छोडेर अरू कुनै भौतिक आलम्बन ग्रहण गरिंदैन। अत: यस समाधिमा प्रतिष्ठित भएको साधक अरूप ब्रम्हलोकको क्रमश: पहिलोदेखि चोथौं भवाग्र लोकमा जन्म लिने खालको हुन्छ। अधोगतिको चार, मनुष्यको एक, देवलोकको छ:, रूपब्रम्हलोकको सोह्र र अरूप लोकको चार गरी जम्मा एकतीस भूमि मध्ये कहीं जन्म लेउन् जीवनको आयु केही क्षणको होस् या अरूप ब्रम्हलोकको झैं अनगिन्ति कल्पको होस्, अधोगतिको दु:खमा होस् या देव ब्रम्हलोकको सुखमा हरेक जन्म ढीलो चाँडो मृत्युमा परिणत हुन्छ र पुनर्जन्म हुने भएकोले भव चक्र चलि नै रहेको हुन्छ । भवमुक्ति पाउन सक्दैन् ।

आठौं ध्यानमा प्रतिष्ठित भएको साधक दुई प्रकारका हुन्छन्। उनीहरू मध्ये अधिकांशले त यसलाई साधनाको पराकाष्ठा मानेर यसैलाई मुक्ति मोक्ष मानेर संतुष्ट भई बस्छन्। तर केहीले भने यस अवस्थामा पनि अत्यन्त सूक्ष्म स्तरमा उत्पाद व्ययको अनुभूति गरेका हुन्छन्। अत: यसलाई अनित्यताको क्षेत्र भनि बुझेर यसभन्दा पर नित्य, शाश्वत, ध्रुवको खोज जारी राख्छ। यी अवस्थाहरूमा पनि एक या अनेक इन्द्रियहरूले काम गरिरहेको पाउँछ। अत: इन्द्रियभन्दा परको इन्द्रियातित अवस्थाको खोज जारी राख्छ। चौथौं ध्यान पछि रूप भौतिक पदार्थहरूसंगको सम्बन्ध छुट्छ, परन्तु नाम चित्त र चैतसिकको क्षेत्र कायम रहेको हुन्छ। अत: चित्तभन्दा परको परम अवस्थाको खोज जारी राख्छ ।

यस्तो व्यक्ति आफ्नो चित्तको गहिराईमा अत्यन्त सूक्ष्म अवस्थामा पूर्व संस्कारको जरा रहेको महसुस गर्छ र जबसम्म यो जरा बाँकी हुन्छ तबसम्म भव मुक्त भएको छैन भनि थाहापाउँछ। कुनै पनि समयमा यो जरा विकसित हुन्छ, फल दिन्छ र नयाँ भव नयां जन्मको कारण बन्छ। यो क्लेश त पाचौंदेखि आठौं ध्यानसम्म निदाएको थियो परन्तु विलकुल समाप्त भएको होइन। यो अनुशय क्लेश अर्थात सुषुप्त भव दु:ख कुनै पनि समय फेरी जाग्न सक्छ। यो अन्त:शायी भव बीज कुनै पनि समयमा अंकुरित हुन सक्छ। अत: उसले राम्ररी बुझेको हुन्छ कि म अहिलेसम्म भव मुक्त भएको छैन । मैले भव-बन्धनबाट मुक्त हुने बाटो खोज्नु पर्छ । यस्ता शिक्षाकामी जब कुनै सम्यक् सम्बुद्धको सामुन्ने पर्छ र उसको मनमा सम्यक् सम्बुद्ध हुने धर्म कामना जागेको हुन्छ, त्यहि व्यक्ति वास्तवमा लायकको मानिन्छ ।

भगवान दीपंकर सम्यक् सम्बुद्धको सामुन्ने हिलोमा साष्टाङ्ग प्रणाम गरिरहेको ब्राम्हण तपश्वी सुमेध यस्तै लायकको व्यक्ति थियो। उसंग अनेक कल्पदेखिको पुण्य पारमिताहरूको संग्रह

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यति धेरै थियो कि यदि त्यस समयमा भगवानले उपदेश दिएको भए सुन्दा सुन्दै उस भित्र उदय-व्ययको अनित्य बोध जागृत भइ तुरून्त नित्य-ध्रुवको दर्शन गरी क्रमश: अरहंतको निरोध अवस्था प्राप्त हुने थियो । तर यसप्रकार हातमा आएको अरहंत फल त्याग्दछ । यहि अर्थमा महान् त्यागी कहलाएको छ ।

चौथौदेखि आठौं ध्यान लाभ गर्दा गर्दै साधक पाँच लौकिय अभिन्ञा (अभिज्ञान) अर्थात् लौकिक सिद्धिहरू प्राप्त गर्छ ।

१. ऋद्धिविध अर्थात विभिन्न प्रकारको ऋद्धिहरू जस्तै एकबाट अनेक हुनु, अर्न्तध्यान भएर जानु आदि आदि चमत्कारिक प्रयोग ।
२. दिव्यस्रोत अर्थात यस्तो सिद्धि जसको माध्ययमले नजीक वा टाढाको मनुष्य र अन्य प्राणीहरूको आवाज सुन्ने र बुझ्ने क्षमता प्राप्त हुन्छ ।
३. चैतोपर्यज्ञान अर्थात अर्को व्यक्तिको चित्त जान्न सक्ने क्षमता प्राप्त हुन्छ ।
४. पूर्व निवासानुस्मृति अर्थात यस्तो सिद्धि जसको माध्ययमले अनेक पूर्वजन्मको ज्ञान हासिल गर्छ ।
५. दिव्य-चक्षु (च्युत्योत्पाद ज्ञान) अर्थात यस्तो सिद्धि जसको माध्ययमले दिब्य चक्षु-प्राप्त हुन्छ र सम्पूर्ण लोकका प्राणीहरूको गतिविधिको वारेमा उनिहरूको मृत्यु र मृत्यु पश्चात उत्पाद अर्थात् पुनर्जन्म देख्न सकिन्छ ।

स्पष्ट छ कि यी पाँच लौकिक सिद्धिहरूबाट भव मुक्ति संभव छैन । भव-मुक्ति त्यो छैठौं लोकोत्तर सिद्धिबाट मात्र हुन्छ जसलाई आस्रब-क्षय-ज्ञान सिद्धि भनिन्छ। त्यसबाट साधकले आफ्नो तथा अरू भित्रको पूर्ण रूपले क्षय भएको आस्रबबाट नितान्त विमुक्त अवस्थाको दर्शन गर्दछ र परम विमुक्त सिद्ध पुरूष बन्न पुग्छ ।

ब्राम्हण तपस्वी सुमेध यी पाँचै लौकिक सिद्धिहरूका धनी थियो। परन्तु छैठौं सिद्धिको अभाव थियो। यसैको खोज बाँकी रहेको थियो । उसले बुझेको थियो कि आस्रव क्षय अवस्थाको छैठौं सिद्धि आठौं ध्यानभन्दा परको स्थिति हो । उसले यो पनि बुझेको थियो कि यसैलाई प्राप्त गरेपछि मात्र कुनै व्यक्ति भव मुक्त हुन्छ र अरहन्त बुद्ध कहलाउँछ। यहि कारण लोकमा बुद्ध उत्पन्न भएको हो-यो सुनेर हर्ष विभोर भयो, रोमाचित भयो । उनको दर्शनको लागि लालायित भयो र सेवा गर्नमा तत्पर हुन पुगे ।

भगवान दीपंकर सम्यक् सम्बुद्ध सामुन्ने आउने वित्तिकै उनले परिचित ज्ञान दृष्टिले हेर्‍यो कि यो त साँच्चै नै आस्रव विमुक्त पुरूष हो । अत: निश्चित रूपले अरहंत हो, बुद्ध हो । मैले आठौं ध्यान सम्मको अभ्यास गरेको छुँ । यस व्यक्तिको मार्ग दर्शनबाट मलाई पक्कै पनि अरहंत अवस्था प्राप्त हुन्छ, जसको खोज थियो । परन्तु फेरि बिचार गर्छ कि म एक्लै मुक्त भएर जानु त एकदमै सानो कुरा भयो । आफ्नो साथ-साथै अरू अगणित प्राणीहरूको मंगलको सहायक बन्न सकूँ, यसैमा सार्थकता छ ।

अत: आस्रव क्षय गर्ने विद्या माग्नुको बदलामा उनले सम्यक् सम्बुद्ध हुने इच्छा ब्यक्त गर्‍यो त लोक कल्याणको लागि आफ्नो लागि तुरून्तै सिद्ध हुने स्वार्थको वास्तविक अर्थमा परित्याग गर्‍यो । त्यो महा-मङ्गलदायी परम परित्याग नै थियो ।

(साभार:विपश्यना हिन्दी पत्रिका, आषाढ पूर्णिमा १९९२) **मंगल मित्र** स.ना.गो.

धर्मश्रृङ्गमा निर्माणकार्य

नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्गमा २० दिवसीय दीर्घ शिविर सञ्चालनार्थ आवश्यक धम्महल, सुन्यागार तथा निवासको निर्माण कार्य भइरहेको छ। एक साधकको लागि निवास, सुन्यागार र बाथरूम एउटै कोठामा निर्माण गर्ने योजना छ । उक्त योजना अनुसार प्रति कोठाको अनुमानित व्यय एकानब्बे हजार छ। पून्यार्जनको यस महान सु-अवसरमा सहभागी हुन इच्छुक साधक साधिकाले निम्न ठेगानामा सम्पर्क राख्नु होला ।

१) नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग,
फोन नं. २९०६५५
२) श्री रूपज्योति, ज्योति भवन,
फोन नं. २२५४९०, २२३९६८
३) श्री ओम प्रकाश रूङ्गटा,
फोन नं. २२२०६०, ४१६३६८

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम:

१. निम्न कार्यक्रमहरूमध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस्। कम से कम दुइ हप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
२. शिविरको प्रारम्भ-शुरूदिनको साँझ हुनेछ । र समाप्त अन्तिम दिनको बिहान करीव सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरू हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडीको दिन वा पछाडिाको दिनमा होइन ।
३. शिविरमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (शल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभुल्नु होला ।
४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरूजीद्वारा मनोनित सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

५. बाल शिविर: बाल शिविरमा सम्मिलित हुनको लागि आवेदन-पत्र भर्नु पर्नेछ । तोकिएको वर्ष भित्रका बालबालिकाहरूलाई मात्र शिविरमा सामेल गराउने भएकोले सो-अनुसार आवेदन गर्न अभिभावकहरूमा अनुरोध छ ।

– व्यवस्थापन कार्य सरल बनाउने अभिप्रायले प्रत्येक शिविरमा सय जना शिविरार्थी मात्र सम्मिलित गराइने छ। तसर्थ समयमा नै आवेदन गर्नुहोला ।

– बाल-बालिकाको इच्छा भएमा मात्र आवेदन गर्नको लागि उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नु होला ।

– शिविरमा आएका बाल-बालिकाको साथ कोही पनि अभिभावक बस्न पाउनु हुनेछैन ।

जनवरी १-१२ (पौष १७-२८)	–	१० दिवसीय
जनवरी १४-२५ (पौष ३०-माघ ११)	–	१० दिवसीय
जनवरी २५-२८ (माघ ११-१४)	–	बाल शिविर (१२-१५ वर्षको लागि)
जनवरी २८-३१ (माघ १४-१७)	–	बाल शिविर (८-११ वर्षको लागि)
फेब्रुरी १-१२ (माघ १८-२९)	–	१० दिवसीय
फेब्रुरी १४-२५ (फाल्गुण २-१३)	–	१० दिवसीय
मार्च १-१२ (फाल्गुण १८-२९)	–	१० दिवसीय
मार्च १४-२५ (चैत्र १-१२)	–	१० दिवसीय
मार्च २७-३१ (चैत्र १४-१८)	–	३ दिवसीय

धर्म गाथा

हिन्दी

सम्मुख दीप°र खडे, जो सम्यक् सम्बुद्ध ।
पाऊँ विमल विपश्यना, बनूँ मुक्त हो शुद्ध ॥
अनगणित भय पिसता रहा, लोक-चक्र विकराल ।
बार बार पाया जनम, पडा काल के गाल ॥
उखडे जड≥भव-कर्म की, पथ पाऊँ उपयुक्त ।
जनम मरण के दुक्ख से, सहज हो सकूँ मुक्त ॥
पर इस भव संसार में, कितने प्राणी दीन ।
इनके भी बंधन खुलें, इनके हो दुःख क्षीण ॥
एक अकेला मैं तरूँ, यह तो अनुचित स्वार्थ ।
औरौं को तारे बिना, सधें नहीं परमार्थ ॥
सहज प्राप्त है मुक्ति पर, करदूँ इसका त्याग ।
और पारमी जोड≥कर, बनूँ बुद्ध बड≥भाग ॥

मंगल कामना सहित
एम. ए. बदानि
नेपाल इम्पोर्टस्÷एक्सपोर्टस्
कलकत्ता, फोन नं. २२५१३६६, २२५२७१९

नेपाली

सम्यक सम्बुद्ध दीप°र, तथागतको अगाडि ।
शुद्ध विमुक्त बन्न, विमल बिपश्यना मागी ॥
लोकचक्रको असाध्य, अगिन्ती दुःखमा ।
जन्म पछि जन्म लिएँ, अन्गिन्ती लोकमा ॥
भवकर्मको जरा निकाल्न पाउँ उपयुक्त पथ ।
जनम मरणको दुःखबाट, हुन सकूँ मुक्त ॥
किन्तु संसारमा कति प्राणी छन्, दुःखी दीन ।
यिनको दुःखमा सहभागी बनूँ, सबै दुःख मुक्त होउन् ॥
म एक्लै मुक्त होऊँ, यो त ठूलो स्वार्थ ।
अरूलाई पनि तारूँ, जिऊ जीवन परमार्थ ॥
केवल आफ्नो मुक्तिलाई, गरूँ त्याग यसलाई ।
पारमिता सबै पूरा गरी, सम्यक सम्बुद्ध हुनलाई ॥

मंगल कामना सहित
मदन कृष्ण कायस्थ
रोडहाउस क्याफे, ठमेल
फोन नं. २२९१८७

प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । *२०५२ मंसीर*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १३३, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८
मुद्रक : नेपाल प्रेस, शुक्रपथ, काठमाडौं, नेपाल। फोन : २२१० ३२, २२५ ४५०

जि.प्र.का.द.नं. ३८÷५१÷५२
हुलाक द. नं. १४÷५१÷५२

● वार्षिक शुल्क रू. २४÷-

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital