

विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४१

माघ २०५४

वर्ष १४ अङ्क १०

धम्मवाणी

दानञ्च धम्मचरिया च, ज्ञातकानञ्च सङ्गहो ।
अनवज्जानि कम्मनि, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥

परित्तसुत्त-५

दान दिनु, धर्म पालन गर्नु, साथि-भाइलाई
सहायता गर्नु र अनवर्जित कर्म गर्नु- यही उत्तम
मंगल धर्म हुन् ।

सया थेत्जीसंगको एक घटना

उ थेत्जीले सञ्चालन गर्नु हुने शिविरहरूमा विद्वान् व्यक्तिहरू पनि साधना सिक्न आउँदथे । ती मध्ये एकजना विद्वान् साधकलाई विपश्यनाको अभ्यासभन्दा पनि त्यसको सैद्धान्तिक पक्ष बढो राम्रो लाग्यो । हुनत उसले दश दिवसीय शिविर राम्ररी नै पूरा गर्नुका साथै शिविरबाट धेरै लाभ पनि प्राप्त गरेका थिए ।

शिविरको केही महिना पश्चात त्यस विद्वान् साधक सयाजीलाई भेट्न आयो । साथमा उसले किताबको एक थेली पनि ल्याएका थिए । आफ्नो साथमा ल्याएका किताबहरू सयाजी तिर बढाउँदै भन्यो, “सयाजी, साधना कसरी गर्ने भन्ने विषयमा मैले एउटा किताब लेखेको छु र यी पुस्तक तपाईंमा समर्पण गरेको छु ।”

सयाजीले सोध्नु भयो, “समर्पण गर्नको लागि के यति मात्रै किताब ल्याएको ?” “होइन सयाजी, सम्पूर्ण किताबहरू तपाईंमा नै समर्पित छन् ।”

“त्यसोभए ती सम्पूर्ण किताबहरू यहाँ लिएर आऊ ।” ती विद्वान् साधक सयाजीको कुराले निककै प्रशन्न भयो । सयाजीले केही समारोह गराउनको लागि भन्नुभएको होला भनी सम्भ्रयो । केही दिन पछि सम्पूर्ण किताबहरू एउटा गाडामा राखेर ल्याइपुन्याए ।

सयाजीले सोध्नुभयो, “तिमीले लेखेको किताबहरू सबै यी नै हुन् ?” “हो सयाजी यी नै हुन् ।” “त्यसो भए ती सबै किताबहरू बाहिर एक ठाउँमा जम्मा पार ।” साधकले किताबहरू एउटा चऊरमा एकदम मिलाएर राखे, मानौं कुनै समारोहको आयोजना हुँदैछ । “अब भान्छाबाट एक शिशी मट्टितेल र सलाई लिएर आऊ ।” साधक छक्क परे “सलाई ! मट्टितेल !” यस्तो सामान पनि चाहिने के गर्न लाग्नु भएको होला भनेर सोच्दै रह्यो । “हो हो, सलाई र मट्टितेल लिएर आऊ ।” सयाजीले भन्नु भए जस्तै दुवै लिएर आए । सयाजीले फेरि भन्नु भयो “मट्टितेल किताबमा छर्क र सलाईले बाल्नु ।”

साधक अब भने चूप लागेर बस्न सकेन । “सयाजी के गर्नु लाग्नु भएको, मैले यो किताब लेख्न महिनौं मिहेनत गरेको थिएँ, यो मेरो महिनौंको मिहेनत हो सयाजी ।”

सयाजीले भन्नुभयो, “यस किताब लेख्नुको बदलामा ध्यानको अभ्यास गरेको भए हुने थियो । तिमी आफूले अनुभव नगरीकन ध्यानको बारेमा के वर्णन गर्छौं ? खूद तिमी आफूले नै राम्ररी नबुझिकन अरुलाई के सिकाउँछौं ? किताबबाट कसरी साधना सिक्न सक्छ । आगोमा खेल्नेबच्चालाई आगोले पालेभैं यस्तै पनि अवश्य पोल्छ । त्यसैले यो बालीदिए असल हुनेछ ।”

(साभार: सयाजी उ वा खिन, जरनल
वि.वि.वि., १९९४)

समता-धर्म

समता धर्म हो । विषमता अधर्म । समता अनाशक्ति हो । विषमता आशक्ति । जहाँ आशक्ति हुन्छ त्यहाँ दुःख हुन्छ । जहाँ अनाशक्ति हुन्छ त्यहाँ सुख हुन्छ, शान्ति हुन्छ ।

विपश्यना गर्यौं भने थाहा हुन्छ कि शरीरको यस चित्त धारामा विभिन्न कारणहरूले समय समयमा सुखद र दुखद दुवै प्रकारका संवेदनाहरू प्रकट भइरहन्छन् । सुखद संवेदना प्रिय लाग्दछ र त्यसप्रति राग पैदा गर्दछौं र त्यही कायम राख्ने प्रयत्न गर्दछौं । त्यो नछुटोस् भन्ने आशाले संघै आशक्ति-आतंकिता हुन्छौं । असुरक्षाको डरले बेचैन महसूस गर्न थाल्छौं । तर प्रकृतिको परिवर्तनशील नियमहरूको कारण यी सुखद संवेदना नष्ट हुन्छ । जब दुखद संवेदना प्रकट हुन्छ तब त्यसप्रति द्वेष जाग्दछ । त्यसलाई हताउन आतुर हुन्छौं । यो कहिल्यै पनि नष्ट हुँदैन भन्ने भय-आशंकाले आतंकिता हुन्छौं । फेरि असुरक्षाको डरले मनमा बेचैन हुन्छ । सुखद अथवा दुखद दुवै अवस्थामा अशान्त हुन्छ । बेचैन हुन्छ । राग र द्वेष

दुवैबाट आशक्ति जागदछ। असुरक्षाको भाव जागदछ। मन असन्तुलन हुन्छ। यही विषमता हो। सुखद-अथवा दुखद दुवै स्थितीमा मन राग-द्वेष रहित भएमा मात्र अनाशक्त हुन्छ। तब सुरक्षितता महसूस हुन्छ। सन्तुलन हुन्छ। शान्त रहन्छ।

सुखद-दुखद दुवै स्थितीमा पूर्ण संवेदनशील एवं जागरुक रहेर पनि अविचलित रहनु नै समता हो। समता चट्टानी कठोरता होइन। मसानघाटको शान्ति पनि होइन। मसानघाट जहाँ चित्तलाई उत्तेजित गर्ने कुनै किसिमको आलम्बन नै छैन भने त्यहाँ समता छ भनेर कसरी भन्न सकिन्छ? चित्तलाई उत्तेजित पार्ने आलम्बन रहेर पनि चित्त सुप्त छ भने समता छ भनेर कसरी भन्न सकिन्छ र? समता मुर्छा, मूढता होइन। कोही हामीलाई सागपात झैं काटोस् तर पनि हामीलाई थाहा नहोस्, यस्तो अचेतन अवस्था होइन। यो कुनै एनेस्थेसियाको सुँघाई अथवा मर्फिनको इन्जेक्शन होइन। पूर्ण चेतन रहेर पनि सम रहनु नै समता हो। अन्यथा गहिरो निन्द्रामा सुत्ने अथवा मुर्छित मुढित व्यक्तिले समतालाई उल्टो अर्थमा लिन सक्दछ।

सुखदबाट प्रफुलित हुनु र दुःखदबाट ओइलाउनु विषमता हो। दुवै अवस्थामा सन्तुलित समरस रहनु समता हो। समताले हामीलाई असक्त र कर्मसुन्य बनाउँदैन। सही समता रहेमा प्रवृत्ति जागदछ। यस्तो प्रवृत्ति परम पूरुषार्थको रूपमा प्रकट हुन्छ। परम पूरुषार्थमा आफ्नो र पराई भन्ने भावना रहँदैन। यस्तो पूरुषार्थ-प्रदायिनी समता जति सबल हुन्छ जीवनमा उत्तीनै मंगल हुन्छ, आफ्नो मंगल हुनुको साथै जन-जन मंगल हुन्छ। समता जति दुर्बल हुन्छ उत्तीनै अनर्थ हुन्छ।

समतामा रहनुको अर्थ जीवन-जगतबाट टाढिनु होइन। जीवन विमुख हुनु होइन। समता-धर्मको अर्थ जीवन अभिमुख भई जीउनु हो। जीवनबाट टाढा भागेर कहाँ जाने? विषयहरूबाट भागेर कहाँ जाने? सारा संसार विषयहरूले भरेको छ। विषयले हाम्रो के बिगार्छ? त्यो न हाम्रो शत्रु हो न मित्रु। न असल न खराब। राम्रो-नराम्रो त त्यसको प्रति हाम्रो आफ्नो दृष्टिकोण। आशक्त अथवा अनासक्त दृष्टिकोण। सम अथवा विषम दृष्टिकोण। विषयहरूबाट टाढा भागनुको बदलामा त्यसबाट उत्पन्न हुने विकारहरूलाई समता वा अनासक्त भावले हेर्न सक्थौं भने ती विषयहरू रहेता पनि विकारहरूलाई शक्ति हीन पार्न सकिन्छ। समताले हेर्नु नै विशेष रूपले हेर्नु हो। प्रज्ञापूर्वक हेर्नु हो। सम्यक् दृष्टिले हेर्नु हो। यही विददर्शना हो। यही विपश्यना हो। समतामयी विपश्यनाको दृष्टिले हेरेमा 'म मेरो' को 'राग-द्वेष' को तुषारापात हुन्छ। जे जस्तो छ त्यस्तै देख्दछ। तब हामी अन्धो प्रतिक्रिया गर्न छोड्छौं। समताको सुदृढ

भूमिमा स्थिर भएर हामी जे गर्दछौं, उही शुद्ध क्रिया हुन्छ, प्रतिक्रिया होइन। यही कल्याणकारी हुन्छ, अमंगलकारी होइन।

भिन्न चित्त धारामा उठ्ने सुखद - दुखद संवेदनाहरू प्रति पूर्ण समता भाव आएमा मात्र वाह्य जीवनमा सहज रूपमा समता भाव प्रकट हुन थाल्दछ। बाह्य जीवन - जगतको सारा विषमताहरूले आन्तरिक समतालाई भंग गर्न सक्दैन। जीवनमा आइरहने उतार चढाव, ज्वार - भाटा, वसन्त - पतझड, हार - जीत, निंदा - प्रशंसा, मान - अपमान, लाभ - हानी आदि द्वन्द्वहरूबाट मन विचलित हुँदैन। सारा स्थितिहरूमा समरस बनाइरहन्छ।

आन्तरिक समताको पुष्टिले नै योग - क्षेम पुष्ट हुन्छ। यसैको आधारमा हजार प्रतिकूल परिस्थितिहरूको बावजूद पनि आफ्नो सुरक्षाको मिथ्या भाव हट्दछ। निर्भयता आउँदछ, अर्को क्षण के होला? यसको लागि चिंतित, व्यतित, आकुल - व्याकुल हुँदैन। आफ्नो पुत्र-प्रेम, धन-दौलत, पद-प्रतिष्ठा, मान-मर्यादा, सत्ता-शक्ति, स्वास्थ्य-आयु सुरक्षित हुनेछ वा छैन? यी निरर्थक चिंताहरूबाट मुक्ति मिल्दछ। प्रतिक्षण परिवर्तनशील प्रकृतिलाई अपरिवर्तनीय बनाइराख्ने प्रयत्न प्रयास, जीवन-जगतको प्रवाहमान धारालाई रोकि राख्ने उन्मत्त आग्रह, पानीको फोकालाई मुठीमा बाँढेर आफ्नो बनाई राख्ने निरर्थक प्रयास सहजरूपले छुट्दछ। जीवनबाट कृटिलता, विषमता, खिंचाव-तनाव स्वतः दूर हुँदै जान्छ। नितान्त कर्मशील भएर पनि परिणामहरू प्रति उन्मत्त निश्चिंतता आउँदछ र साथ-साथै व्यवहार कौशल्यमा प्रौढता आउँदछ। यही समता-धर्मको मंगल परिणाम हो।

समता आएमा मन, वचन र शरीरको कर्महरूमा शुद्धता आउँदछ। त्यसमा सामान्जस्य आउँदछ। परिणामतः जीवनमा स्वस्थता आउँदछ। वात-पित्त-कफमा विषमता आयो भने शरीर रोगी हुन्छ। यस्तै प्रकार मन, वचन र शरीरको कर्महरूमा विषमता आएमा जीवन रोगी हुन्छ। मनमा एकथरी काम अर्को थरी हुन्छ। ताल-स्वर-लयको समतामा जस्तो तनमयता आउँदछ त्यस्तै मन-वचन र शरीरको कर्महरूको समताले पनि तनमयता आउँदछ। त्यसबाट परम सुख प्राप्त हुन्छ। समताको सुख सारा सांसारिक सुखभन्दा श्रेष्ठ हुन्छ।

समता नै स्वस्थता हो। मनको समता नष्ट भएमा नाना प्रकारको रोग उत्पन्न हुन्छ। मानसिक रोग त्यसपछि शारीरिक रोग। समतापूर्ण जीवन जीउने बहादुर व्यक्ति नै स्वस्थ जीवन जीउँदछ। समतामय जीवन जीउनेको अहंभाव, आत्मभाव नष्ट हुन्छ र अहम् रहित, अनात्मभाव भएको मंगल जीवन जीउँदछ। आफू र अरु भन्ने विषमतामय एकपक्षीय दृष्टिकोण टूट्दछ। समता समन्वयको अनेकान्तीय अनेकपक्षीय दृष्टिकोण हुन्छ। विषमता

आशक्ति तिर भुक्किन्छ । आशक्ति अति तिर भुक्छ । अति तिर भुक्ने कारणले नै भिन्न भिन्न प्रकारको दृष्टिकोण उत्पन्न हुन थाल्दछ । “केवल मेरो मुक्ति होस् बाँकी सबै नरकमा जाओस् । यी पुत्र, धन, दौलत भाइ-बन्धु सबै बन्धन हुन् । यिनीहरूको के लेन देन ? म कसरी आफ्नो मुक्ति प्राप्त गरूँ ? परायको राम्रो-नराम्रोले मलाई केही लिनु दिनु छैन ।” यस्तो सोच्ने व्यक्ति अतिको एक छेउमा अल्भिरहन्छ । अर्को तिर “म र मेरो” परिवारको सिमित परिधिमा चुर्लम्ब दुबेको व्यक्ति अर्को छेउ अल्भिरहन्छ । समता मध्यम मार्गको धर्म हो । समता धर्म आत्ममंगल र परमंगलको समन्वय-सामञ्जस्यको धर्म हो । ब्याक्ति जंगलको रुख विरुवा जस्तै अचल होइन, चल्दछ, घुम्दछ । आत्म शोधनको लागि केही समय एकान्तवास गर्नु र अन्तर्मुखी हुनु आवश्यक र कल्याणकारी हुन्छ । यस प्रकारको मनको वाट्य जगतमा सम्यक् प्रयोग भएमा नै धर्म पुष्ट हुन्छ ।

“म” को संकुचित बिन्दुमा टाँसिरहने कारणले नै दृष्टि धमिलो हुन जान्छ । कर्म-सिद्धान्तको वैज्ञानिकता स्पष्ट सम्झन सकिदैन । आसक्ति तिर भुक्न थाल्छ र प्रत्येक व्यक्ति पूर्व कर्महरूबाट नै प्रभावित भएको हुन्छ भन्ने मान्न थाल्छ । अरुको कर्म उसलाई लिनु पनि छैन दिनु पनि छैन । जबकि हरेक व्यक्ति आफ्नो कर्मले त प्रभावित हुन्छ नै तर सारा समाजको कर्मले पनि कम प्रभावित हुँदैन । व्यक्ति आफ्नो कर्म फलको पुतलित नै हो । तर समग्र मानव समाजको आजसम्मको प्राप्तिको भाग्यदार पनि भइरहेको हुन्छ । हाम्रो कर्मले हामीलाई त प्रभावित पार्छ नै तर कमोबेस अरुलाई पनि प्रभावित परिरहेको हुन्छ । हामी आफ्नो कर्मको भाग्यदार आफ्नो भवधारालाई दिइरहेछौं तर पछि आउने पीढीलाई पनि केही न केही भाग्यदार बनाइरहेको हुन्छौं । न ब्यक्ति समाजबाट अलग रहन सक्दछ न समाज व्यक्तिबाट । दुवै अन्योन्याश्रित हुन् । एक दोस्रोको पुरक हुन् । व्यक्ति र समुदायको सम्बन्धमा समता, सामनजस्य स्थापना नै शुद्ध धर्मको मंगल परिणाम हो । समताको शुद्ध धर्म जति-जति विकसित हुन्छ । व्यक्ति उति-उति “म” को संकुचित बिन्दुबाट अधि बढ्दछ यो “म” बिन्दु नै हो जसले आफ्नो चारैतिर “मेरो” को “जिवनी” पैडा गरिरहन्छ । विस्तारै विस्तारै यस “मेरो” को घेराको संकिर्णता पनि टाढिदै जान्छ । “मेरो” को घेरा विकसित हुँदै हुँदै असीम हुन जान्छ ।

जबसम्म “म” को संकिर्णतामा आवद्ध रहन्छ तबसम्म यस “म” को लागि कसैलाई हानी पुऱ्याउन पछि हट्दैन । घेरा ठूलो भएमा त जसलाई मेरो भनिन्छ त्यसको हानी पुऱ्याउनमा पनि पछि हट्दैन “म” को घेराबाट निस्केर “मेरो” को संकुचित घेरासम्म सिमित हुन जान्छ । “मेरो पति”, “मेरो छोरा” को घेरासम्म पुग्दछ । यसबाट

अगाडि बढेमा “मेरो कुल”, “मेरो गोत्र”, “मेरो वर्ण”, “मेरो जाति”, “मेरो सम्प्रदाय”, “मेरो राष्ट्र”, को परिधिसम्म पुग्दछ । समता-धर्ममा परिपुष्ट भएमा यो परिधि पनि टुट्दछ । मानव मात्र होइन प्राणी मात्रको हित-सुखमा आफ्नो हित-सुख देख्दछ । कोही पनि प्राणीको हित सुखको हान्नु गरेर आफ्नो हित-सुखको कुचेप्ता गर्ने त परै जाओस् यस्तो चिन्तनसम्म पनि गर्न सकिदैन ।

जहाँ घेरा हुन्छ त्यहाँ विषमता हुन्छ । घेरा जति संकुचित हुन्छ विषमता उति नै तीव्र हुन्छ । त्यहाँ साम्यको त्यति नै अभाव हुन्छ । साम्यको अभावको कारण “म” र “मेरो” नै हुन् । “म”, “मेरो” को हित सुखको लागि त्यसको सुरक्षाको लागि अरुको हानी गर्दछ । जबसम्म यस्तो हुन्छ तबसम्म जीवन पापले भरिरहन्छ । जुन आफ्नो हो त्यसको लागि आवश्यक एक कण जुताउन अरुको एक कण माटोमा मिलाउन हिचकिचाउँदैन । आफ्नो लागि कोही दुर्बलको भाग छिन्न पनि पछि हट्दैन । आफ्नो लागि जघन्यभन्दा जघन्य पाप कर्म पनि अनुचित लाग्दैन ।

विषमता अहम् भावको जननी हो । अहम् भाव विषमताको पोषक हो । अहम् भावको कारणले नै तीव्र लोभ बशिभूत भई संग्रह गर्दछौं र अन्यलाई अभावग्रष्ट गरेर सामाजिक समताको हत्या गर्दछौं । तीव्र घमण्डमा बशिभूत भई उच्च कुल, उच्च वर्ण, उच्च जातिको भेदभाव गरेर सामाजिक समताको हत्या गर्दछौं । सत्ताको बेहोशीमा मदहोस् भएर निर्वल र सोभो जनताको दमन र शोषण गर्दछौं र सामाजिक समताको हत्या गर्दछौं । यस प्रकार आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक आदि भिन्न-भिन्न क्षेत्रहरूमा आफ्नो अहम्को पोषण गरी बैसम्य पैदा गर्दछौं । अरुले जस्तो अधिकारलाई कुल्चेर निर्मम पैशाचिक व्यवहार गर्दछौं र आफ्नो तथा अन्य सबैका दुःखको कारण बन्दछौं ।

यी सब समताको अभावको कारण नै हुन् । आफ्नो परायको भेद मेटेर साम्य भाव आएमा यस्तो नृशंसता गर्न सक्तैन यदि आफू मिसावत भएको औषधि बेच्ने लोभी ब्यापारी हो भने आफ्नो विरामी बच्चालाई त्यस्तो औषधि कहिले पनि दिदैन । आफ्नो र परायको भिन्नता नभएमा कसैलाई पनि मिसावट औषधि बेचिदैन । यदि आफू घूसखोर शासक अथवा शासनधिकारी हो भने आफ्नो छोरासंग कहीले पनि घूस लिदैन । यदि उच्च वर्णको मिथ्या अहम्को शिकार हो भने आफ्नो पुत्रलाई अछुत भनेर कहीले पनि गाली गर्दैन । आफ्नो र परायको भिन्नता नभएमा अन्यलाई पनि अछुत भनेर गाली गर्दैन । आफ्नो र परायको भिन्नता नहुनु नै वैषम्य नहुनु हो । सर्व मंगलकारी साम्य भाव प्रतिष्ठापित हुनु हो ।

जहाँ शुद्ध समय भाव प्रतिष्ठापित हुन्छ त्यहाँ ‘स्व’ र ‘परको’ सीमा टुट्दछ । परिणामतः शोषण मेट्दछ सहकारीता

आउँदछ । क्रुरता मेट्छ । विशालता आउँछ । अहम् भाव मेट्छ । मातृ भाव आउँछ । अधर्म मेट्छ । धर्म आउँछ ।

एकतर्फ आफ्नो मिथ्या स्वार्थको सुरक्षाको लागि भयभित र आतंकित भएर कुनै दुर्बल व्यक्तिलाई कुहिनाले घकेलेर तल गिराउने र खुट्टाले मिच्ने जस्तो क्रुरता र अर्को तर्फ योगक्षमले परिपूर्ण भएर निभय भइ सबैको हित-सुखमा नै आफ्नो हित-सुख देख्ने विशाल हृदयता, यी दुईको वीचको सारा स्थितिहरू समता धर्मको विकासका नै सीढिहरू हुन् ।

समता पुष्ट छ भने समन्वय आउँदछ । समन्वय आउँदछ, स्नेह सौहार्द आउँदछ, सहिष्णुता आउँदछ । सहयोग सद्भाव, सहकारीता, सहज भावले नै यी भावना आउँदछ । यसको लागि प्रयत्न गर्नु पर्दैन । यी सबै आइरहेको छैन भने अवश्य केही कमी छ । अहिले जीवनमा सही विपश्यना सही समता आएको छैन । समताको

साधनाको नाममा केही छल, केही माया अथवा धोखा भैरहेछ । दार्शनिक बुद्धी विलासको एक नयाँ चम्कीलो लेप लाइरहेछ होला । अवश्य नै अहिले अन्तर मन विषमताले भरिरहेछ । आफूले आफैलाई यस कसौतीमा कसेर जाँचिरहनु पर्दछ । साँच्चै समतापुष्ट भएमा आफ्नो हानी गरेर पनि अरुको हित गर्दछ । यो सहज भावले नै सम्भव हुन्छ । दियो स्वयं जलेर बदलामा अरुलाई प्रकाश नै दिन्छ । धूप बत्ती बल्दछ तर बदलामा अरुलाई सुवास दिन्छ । चन्दनको रुख स्वयं घायल हुन्छ तर बदलामा सबैलाई सुगन्ध छर्दछ । फल दिने रुख ढुंगाको मार सहन्छ तर बदलामा सबैलाई फल दिन्छ । यो सबै सहज भावले नै हुन्छ । समता सहज भएमा सबैको मंगलको श्रोत खुल्न जान्छ ।

यस्तो सर्वमंगलमय समता धर्ममा स्थापित हुनको लागि अभ्यास गरौं ।



धर्म गाथा

हिन्दी

सुख-दुख दोनों एक से, मान और अपमान ।
चित्त विचलित होवे नहीं, तो सच्चा कल्याण ॥
जीवन में आते रहें, पतझड और बसंत ।
मन की समता न छुटे, तो सुख-शान्ति अनंत ॥
ज्यूं ज्यूं अतर्जगत में, निर्मल समता होय ।
काया वाणी चित्त के, कर्म सुधरते जायँ ॥
तन सुख, मन सुख, मान सुख, भले ध्यान सुख होय ।
पर समता सुख परम सुख, अतुल अपरिमित होय ॥
विषम जगत में चित्त की, समता रहे अटूट ।
तो उत्तम मंगल जगे, होय दुखों से छुट ॥
शुद्ध धर्म जग में जगे, होय विषमता दूर ।
छाए समता सुखमयी, योग-क्षेम भरपूर ॥

मंगल कामना सहित
मदन कृष्ण कायस्थ
रोडहाउस क्याफे-७, ठमेल
फोन नं. ४२५९८२

हिन्दी

जो चाहे अपना कुशल, जो चाहे निर्वाण ।
सरल, सरल अति सरल बन, छोड कपट अभिमान ॥
जबतक मन में कुटिलता, मुक्त हुआ ना कोय ।
जिसने त्यागी कुटिलता, सहज मुक्त है सोय ॥
अपने मन की कुटिलता, अपना ही दुख मार ।
अपने मन की सरलता, अपना ही सुख भार ॥
कपट रहे ना कुटिलता, रहे न मिथ्याचार ।
शुद्ध धर्म ऐसा जगे, होय स्वच्छ व्यवहार ॥
सहज सरल मृद नीर सा, मन निर्मल हो जाय ।
त्यागे कुलिस कठोरता, गांठ न बंधने पाय ॥
बाहर भीतर एक रस, सरल स्वच्छ व्यवहार ।
कथनी करनी एक सी, यही धर्मका सार ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७९६५५, ३७९००७ २०५४ माघ
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-५०५८१
मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, अफिस फोन : २५९०३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८ प्रेस : ४२९ ४५०, ४९४ ७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५९/५२

हुलाक द. नं. १४/५९/५२

● वार्षिक शुल्क रू. २४/-

साधकको नाम :

ठेगाना :