

विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४१

चैत्र २०५४

वर्ष १४ अङ्क १२

धम्मवाणी

सीले पतिट्ठाय नरो सपञ्जो, चित्तं पञ्जञ्च भावयं
आतापी निपको भिक्खु सो इमं, विजय्ये जटं ॥

विशुद्धि मार्ग- १/१

त्यो व्यक्ति प्रज्ञावान हो, वीर्यवान हो, बुद्धिमान हो, भिक्षु हो जो शीलमा प्रतिष्ठित भएर सदाचारको पालन गर्दछ, चित्तको एकाग्रताको अभ्यासद्वारा समाधि एवं प्रज्ञाको भावना गर्दछ यानी त्यसको पुष्टि गर्दछ, यस प्रकार यी बंधन स्वरूप जटाहरूलाई काट्दछ ।

क्रमशः ...

भदन्त लेडी सयादो

उहाँले आठ वर्षसम्म आफ्नो अध्ययन कार्यको साथ साथै अध्यापन गर्ने कार्यलाई पनि जारी राख्नु भयो । उहाँ ३७ वर्षको हुनुहुँदा सन् १८८२ मा मोनीवा जानुभयो । त्यस समय मोनीवा त्रिपिटक अध्ययन तथा अध्यापनको लागि उच्च शैक्षिक केन्द्रको रूपमा रहेको थियो । मनिया चिन्दविन नदीको पूर्वीय दिशामा पर्दछ ।

भिक्षु ज्ञानधजले त्यहाँ भिक्षु तथा श्रामणेरहरूलाई पाली भाषा सिकाउनु हुन्थ्यो । उहाँ दिनमा चिन्दविन नदी पारी गएर भाषा सिकाउनु हुन्थ्यो र राती पुनः नदी वारी फर्किनुहुन्थ्यो । राती नदी वारी लाक सन-टाउङ्ग पहाडको एउटा सानो विहारमा भावना गर्नु हुन्थ्यो । उहाँले त्यस समयमा प्रचलित विपश्यना भावना: आनापान र वेदनाको अभ्यास गर्नुभयो ।

सन् १८८५ मा राजा थिवोको राज्य कालमा उत्तर वर्मा ब्रिटिशहरूले आफ्नो अधिनमा लिए । त्यसको एक वर्ष पछि नै भिक्षु ज्ञानधज लेडी वनमा गएर बस्नुभयो । त्यहाँ पनि मोनिवाबाट भिक्षुहरू उहाँसँग भावना सिक्नको लागि आउँदथ्यो । ती नयाँ भिक्षुहरूको लागि नयाँ आश्रमहरू बनाइए पछि यी नवनिर्मित विहारलाई “लेडि टाव्या विहार” भनेर नामाकरण गरियो । त्यस विहारमा बस्ने भिक्षु भएकोले उहाँलाई लेडी सयादो भनेर भनिन थाल्यो । त्यहाँ मानिसहरूको आवतजावत बढी हुँदै गयो र पछि मोनिवा एउटा शहरको रूपमा विकसित हुन गयो । यसरी उहाँले इच्छुक व्यक्तिहरूलाई धर्म सिकाउँदै आफू स्वयं पनि साधनाको अभ्यास गर्दैरहनु भयो ।

उहाँ लेडी वनमा दशौं वर्ष रहनु भयो । त्यस समयमा उहाँले धर्म सम्बन्धी धेरै पुस्तकहरू प्रकाशित गर्नु भयो । सबभन्दा पहिले सन् १८९७ मा परमत्थ दीपनी प्रकाशित गर्नु भयो । उहाँको दोस्रो पुस्तक निरुत्त दीपनी पाली व्याकरण सम्बन्धी थियो । यस पुस्तकको प्रकाशन पछि उनी एकजना विद्वत भिक्षुको रूपमा चिनीन थालियो ।

वास्तवमा उहाँ लेडी ताव्या विहारको संयोजक थिए तर वर्माका सबैजस्तो विहारहरूमा घुम्दै पाली भाषाका साथै साधना सिकाउन जानु हुन्थ्यो । उहाँलाई पटिपत्ति तथा परियत्ति दुवै विषयमा निपुण भिक्षुहरू मध्येको उत्कृष्ट नमूनाको रूपमा लिन सकिन्छ ।

उहाँले यसरी वर्माको भ्रमण गर्दा बाटोमा धेरैजस्तो समय लेखन कार्यमा विताउनु हुन्थ्यो । प्रतियत्त समुत्पाद दीपनी माण्डलेवाट प्रोभ जानुहुँदा दुई दिनमा दुङ्गामा बसी लेख्नु भएको थियो । पुस्तक लेखनको लागि उहाँलाई सहायक पुस्तकको आवश्यकता थिएन कारण उनलाई त्रिपिटकको ज्ञान सम्पूर्ण रूपमा थियो । उहाँले ७६ वटा दीपनी लेख्नु भएको छ । यी दीपनीहरूलाई सम्पादन गरी "The Manuals of Buddhism" नामक पुस्तकको रूपमा प्रकाशित गरिएको छ ।

उहाँले पछि वर्मी भाषामा बुद्ध धर्म सम्बन्धी ग्रन्थहरू प्रकाशित गर्नु भयो । उहाँ भन्नु हुन्थ्यो साधारण एकजना कृषकले पनि बुद्ध धर्मलाई अध्ययन गर्न सक्ने गरी लेखन चाहन्छु । त्यस समय सर्वसाधारणले बुझ्ने भाषामा पुस्तक लेखिदैन थियो । भिक्षुहरूले सिकाउँदा पनि पाली सुत्त तथा गाथाहरू कण्ठ गराइन्थ्यो र पछि अनुवाद गरिन्थ्यो जुन सर्वसाधारण व्यक्तिले बुझ्न सक्दैनथ्यो । उहाँको स्नेह एवं करुणा यस कुरामा थियो कि समाजका प्रत्येक वर्गले धर्मलाई सजिलै बुझ्न सक्नु । उहाँले ‘परमत्थ-संखेय’ नामक पुस्तक लेख्नु भयो जस्मा वर्मी भाषाको २००० गाथाहरू समावेश थिए । यस ग्रन्थ अभिधर्म संग्रहलाई अनुवाद गरेर युवा वर्गको लागि लेखिएको थियो । वर्मामा उहाँका अनुयायीहरूले थुप्रै संस्थाहरू खोले जहाँ यस पुस्तकको आधारमा अभिधर्म सिकाइन्थ्यो ।

वर्माको भ्रमण गर्दा लेडी सयादोले गाईको मासु खाने प्रवितिलाई निरुत्साह गर्नु हुन्थ्यो । उहाँले ‘गो मांस मत्तिका’ नामक पुस्तक लेख्नु भयो जस्मा मासुको लागि गाई नमार्न भनिएको थियो ।

सन् १९११ सम्ममा उहाँ एकजना विद्वान एवं ध्यान गुरुको रूपमा निकै प्रख्यात भइसकेका थिए । उनको कार्यलाई कदर गरी

त्यसबेलाको बर्माका बेलायती सासकहरूले समेत 'अग्गमहापण्डित' नामक उपाधि प्रदान गरेको थियो । उहाँलाई रंगुन विश्वविद्यालयले पनि साहित्यमा डक्टरेटको उपाधिले सम्मान गरेको थियो । सन् १९१३-१९१७ मा उहाँको लण्डनको "पाली टेक्सत सोसाइटीका" श्रीमती राइस डेविससंग अभिधम्मको बारेमा चिष्टी आदान प्रदान हुन्थ्यो जुन पाली टेक्सत सोसाइटीको पुस्तिकामा प्रकाशित गरियो ।

उहाँको जीवनकालको अन्तिम दिनहरूमा उहाँको आँखाको ज्योति कम भयो । धेरै समय लेख्ने, पढ्ने कार्यमा व्यथित गरेको कारण यस्तो भएको थियो । उहाँ ७३ वर्षको हुनुहुँदा पूर्ण रूपमा अन्धो हुनुभयो र यस पछिका बाँकी समय साधना अभ्यास र सिकाउने कार्यमा विताउनु भयो । ७७ वर्षको उमेरमा सन् १९७७ मा उहाँकै नाममा खोलिएको एउटा विहारमा उहाँको निधन भयो ।

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



प्रज्ञा कथा

प्रज्ञा के हो ? उचित प्रकारले जान्नु नै प्रज्ञा हो । बाहिरी देखावती अथवा बाहिरी स्तरको सत्यलाई जान्नु प्रज्ञा होइन । त्यस बाहिरी सत्यको गहिराईमा गई त्यसको भित्री अन्तिम सत्यलाई जान्नु नै प्रज्ञा हो । जस्तै कुनै अबोध बालकले रंगी चंगी ज्वाहारातलाई पत्थरको टुक्राको रूपमा देख्दछ, परन्तु एउटा अनुभवी ज्वाहारीले आफ्नो दृष्टीद्वारा एक-एक रत्नको भित्र त्यसको सदोषता - निर्दोषतालाई हेरेर त्यसको उचित मोल गर्दछ । त्यस्तै प्रकारले प्रज्ञावान व्यक्तिले जुन अवस्था अगाडि आउँछ त्यसलाई केवल बाहिरी स्तरमा मात्र अवलोकन गर्दैन बरु आफ्नो तिष्ठण प्रज्ञा दृष्टीद्वारा त्यसको गहिराईसम्म गई परमार्थ सत्यको साक्षात्कार गर्दछ । यसरी हरेक स्थितिलाई उचित प्रकारले सम्पूर्ण रूपमा थाहापाउनु नै प्रज्ञा हो ।

यसरी तीन प्रकारले थाहापाउन सकिन्छ । अथवा प्रज्ञा तीन प्रकारका छन् ।

- ◆ श्रुतमयी प्रज्ञा-सुनेर अथवा पढेर प्राप्त हुने प्रज्ञा ।
- ◆ चिन्तनमयी प्रज्ञा - सुनेर वा पढेर प्राप्त भएको ज्ञानलाई विचार-विनिमयद्वारा, चिन्तन-मननद्वारा, तर्क - वितर्कद्वारा आफ्नो बुद्धिले राम्ररी केलाएर न्याय संगत वा युक्ति संगत छ भनी थाहापाएर पुष्ट गर्नु नै चिन्तनमयी प्रज्ञा हो । उपरोक्त दुबै प्रकारका प्रज्ञाहरू सम्पूर्णतया निरर्थक छन् भन्न त सकिँदैन परन्तु यी सबै अन्य व्यक्तिहरूको ज्ञान भएको कारणले धेरै जसो बुद्धि-विलास भएर नै रहन्छ ।

यसबाट हामीलाई जीवनमा वास्तविक लाभ हुँदैन । वास्तविक लाभ यस तेस्रो प्रज्ञाबाट हुन्छ जुन

- ◆ भावनामयी प्रज्ञा हो - अर्थात् त्यो प्रज्ञा जुन आफ्नो अनुभवको आधारमा आफू भित्र नै प्रकट र प्रस्फुटित भएको हुन्छ । यो स्वयं आफ्नो साक्षात्कार हो त्यसैले यो वास्तवमा कल्याणकारी छ ।

भावनामयी प्रज्ञाको लागि शील धारण गर्नु र सम्यक् समाधि बनाउनु आवश्यक छ । सम्यक् समाधिमा समाहित चित्तले नै यथाभूत सत्यलाई जान्न सक्छ, त्यसको दर्शन गर्न सक्छ । "समाहितो यथाभूतं पजानाति पस्सति ।"

यस यथाभूत सत्यलाई हेर्नु नै विपश्यना अथवा विशेषरूपले हेर्नु भनिन्छ । सामान्यतया हामीहरू केवल वाहिरी देखाउ सत्यलाई मात्र हेरिरहन्छौं जसरी एक अबोध बालकले रत्नको वाहिरी रंग र चमक-दमक मात्र हेरिरहन्छ । जौहरीले जस्तै रत्नको भित्रसम्मको सत्यलाई हेर्नु नै विशेषरूपले हेर्नु हो र यहि विपश्यना हो, यही भावनामयी प्रज्ञा हो । यहाँ भावनाको अर्थ भावुकता वा भावावेश होइन । भावनाको अर्थ हुन्छ - बढाउनु, फैलाउनु, विकसित गर्नु अथवा स्वयं आफ्नो अनुभवबाट प्राप्त भएको प्रज्ञालाई विपश्यनाको अभ्यासबाट बढाउँदै जानु ।

वाहिरी वाहिरी सत्यलाई जान्नु त सरल छ, तर भीत्री सत्यको साक्षात्कार गर्नको लागि अन्तरमुखी हुन आवश्यक छ । अन्तरमुखी भएर हामी आफ्नो जानकारी प्राप्त गरौं, आत्म निरीक्षण गरौं, आत्म दर्शन गरौं, आत्म साक्षात्कार गरौं, आफुले आफूलाई चिनाँ, जानौं, सम्झौं ।

कायाको गतिविधिमा पूरा ध्यान राखेर कायानुपश्यना गरिन्छ । स्वासको आवागमनको निरीक्षण पनि कायानुपश्यना नै हो । स्वासको निरीक्षण गर्दा गर्दै शरीरको अंग प्रत्यंगको निरीक्षण गर्दछौं र अभ्यासबाट विस्तार विस्तारै शरीरको अंग अंगमा स्थूल र सुक्ष्म संवेदनाको अनुभव हुन थाल्दछ जुन कहिले सुखद, कहिले असुखद भइँनै रहन्छ । द्रष्टाभावले यी वेदनाहरूलाई हेरीरहेर वेदानुपश्यना गर्न सकिन्छ । वेला वेलामा उत्पन्न हुने विभिन्न प्रकार का चित्तलाई निरीक्षण गरेर चित्तानुपश्यना गरिन्छ । विभिन्न प्रकारका चित्तवृत्तिहरू अथवा चित्तमा उत्पन्न हुने विकारहरूको निरीक्षण गरेर धम्मनुपश्यना गरिन्छ ।

यी चार प्रकारका विपश्यनाहरू मध्ये हामीले वेदानुपश्यनालाई वढी महत्व दिन्छौं । यस्तो हुनाको कारण यस्को सम्बन्ध अरु तीनवटै विपश्यनासंग धेरै वा थोरै रहेको हुन्छ । 'वेदना' शरीरको आधारमा नै अनुभव गरिन्छ । वेदना चित्तबाट अनुभव गरिन्छ । प्रत्येक चित्तविकार एक सुक्ष्म सम्वेदनासंग सम्बन्धित रहेको हुन्छ । यस कारणले वेदानुपश्यनाको आफ्नो विशेष महत्व छ । यो एउटा पुष्टि भएमा नै चारैवटा पुष्ट हुन्छ ।

यस प्रकार अन्तर्विपश्यना द्वारा स्वयं आफ्नो अनुभववाट त्यस सत्यको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ कि यो शरीर अष्टकलापहरू, सुक्ष्म परमाणुहरूको पुंज मात्र हो, र अनित्यता, परिवर्तनशीलता उसको स्वभाव हो। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु यी चार महाभूतहरूले बनेको यो परमाणुकणले शरीर भित्र आफ्नो गुण, धर्म, स्वभाव प्रतिक्षण प्रदर्शन गरि नै रहन्छ। तिष्ठण समाधिको बलले नै यस परिवर्तनशील शरीर-धाराको प्रवाहलाई निरीक्षण गरिन्छ र यसै प्रकार सदा परिवर्तनशील चित्त-धारालाई पनि निरीक्षण गरिन्छ। दुवैको अनित्य स्वभाव र दुख स्वभाव स्वयं अनुभव हुन्छ तब तिनको अनात्म स्वभाव पनि स्वयं स्पष्ट हुन जान्छ। दुवैको निस्सारता स्पष्ट महसुस हुन्छ। तन र मनको यस मिली जुली प्रवाहमान धारामा स्थायी, स्थिर, शास्वत, ध्रुव भन्ने केही पनि त छैन जस्लाई 'म' भन्न सकिन्छ, जस्लाई 'मेरो' भन्न सकिन्छ, जस्मा आफ्नो अधिपत्य स्थापना गर्न सकिन्छ, जस्मा आफ्नो तादात्म्य स्थापना गर्न सकिन्छ। यस प्रकार नाम र रूपको जीवन-धारालाई निरासक्त भएर, निर्लिप्त भएर, निसंग भएर हेर्ने अभ्यास आरंभ हुन्छ। जब जब सुक्ष्म अनुभूतिको गहिराइमा उत्र्दै जान्छ साथ साथै यस निर्लिप्तता पनि पुष्ट हुँदै जान्छ। जबसम्म आसक्ति छ त्यस बेलासम्म आलम्बनको यथाभूत दर्शन गर्न सकिदैन। विपश्यनाको प्रज्ञावाट जब आशक्ति छुट्दै छुट्दै जान्छ तब हामी सबै आलम्बनको यथाभूत, यथातथ्य, यथास्वभाव, यथालक्षण दर्शन गर्न थाल्दछौं, जस्तो कि अंधारो घरमा दीपक लिएर प्रवेश गर्दा त्यहाँको अन्धकार हट्दछ, प्रकाश उत्पन्न हुन्छ र त्यस प्रकाशवाट त्यहाँको सबै वस्तु स्पष्टसंग देखिन थाल्दछ। यस प्रकार प्रज्ञा उत्पन्न हुनाले अविद्या, अंधकार हट्छ; विद्याको उज्यालो फैल्छ र त्यस ज्ञानलोकमा आर्य सत्यको प्रगती हुन्छ, परमार्थ सत्यको साक्षात्कार हुन्छ।

हामी आफ्नो अध्यात्मको गहिराइमा गएर दुःख सत्यको साक्षात्कार गर्दछौं। सदा अतृप्त एवं असन्तुष्ट रहने यो मन यस प्रकार तृष्णाको प्यासले निरन्तर व्याकुल रहन्छ जुन प्यास पनि यस्तो कि कहिले न मिट्ने। यस्तो पिंध विनाको गहिरो कुवा, जुन भनें सारा प्रयास निष्फल भइरहन्छ। आफ्नो तृष्णा, अहम्यता एवं दृष्टिको प्रति रहेको उपादान, चिपकाउ, आसक्त-भाव हामीलाई निरन्तर व्यथित, व्याकुल एवं व्यग्र बनाइ रहन्छ। हाम्रो दुःख र यी सबै दुखको मूलभूत कारणको साक्षात्कार हुँदा यस्को निवारणको मार्ग पनि स्पष्ट हुन्छ। शील, समाधि एवं प्रज्ञाको यस पावन मार्गले यस प्रकार दुःख उत्पन्न गर्ने यस आसक्तिलाई नष्ट गरेर हामीलाई दुःख-विमुक्त बनाउँदछ। यही मार्गको अभ्यास गर्दा गर्दै नितांत दुःख-विमुक्ति स्वरूप निर्वाणको पनि साक्षात्कार हुन्छ।

यस प्रकार जब जब विपश्यनाको अभ्यासले प्रज्ञा पुष्ट हुँदै जान्छ, साथ साथै मोह मूर्खता, माया-मरीचिका भ्रम, भ्रांति, धोखा सबै पर हुँदै जान्छ। सबै स्थिति स्वयं स्पष्ट हुँदै जान्छ मनमा केही प्रकारको शंका उपशंका रहँदैन। प्रज्ञा पुष्ट हुँदा शील - सदाचार शुद्ध हुन्छ, विकार विहीन भएर चित्त विशुद्ध

हुन्छ, दृष्टि विशुद्ध हुन्छ र यस कल्याणकारी विशुद्धि मार्गमा अगाडि बढ्दै हामी शुद्ध आर्यत्व प्राप्त गर्दछौं। मुक्ति - सुखको आस्वादन गर्दछौं।

विपश्यना प्रज्ञाको एउटा आफ्नै सुख छ, जुन अरू सबै सुख भन्दा उन्नत छ। चाहे हामी स्थूल इन्द्रिय सुखमा लिप्त होस् अथवा अतीन्द्रिय रूप, शब्द, आदिको आलम्बनले आत्म - सम्मोहन - जन्य कुनै प्रकारको आनन्दानुभूतीमा लिप्त होस्, दुवै अवस्था साँचो सुखको अवस्था होइन। किनकि जब यस सुख समाप्त हुन्छ तब गहिरो दुःख साथमा ल्याउँछ र दुवै अनित्य हो, यसकारण परिवर्तनशील हो, यो समाप्त हुन्छ। समाप्त भए पश्चात मन फेरि त्यसलाई प्राप्त गर्नको लागि छटपटाउन थाल्छ। तृष्णाले व्याकुल हुन थाल्छ। वास्तविक सुख त त्यो हो जुन सदा एकरस रहन सक्छ। त्यो सुख नै सुख हो जब हामी निर्लिप्त भएर हेर्ने अभ्यासी बन्छौं, तब हाम्रो आलम्बन चाहे बढलिरहोस्, हाम्रो हेराइमा केही अंतर पर्दैन। न त हामी इन्द्रिय एवं अतीन्द्रिय सुखको आगमनमा नाचन थाल्छौं न त्यसको निगमनमा रून थाल्छौं। दुवै स्थिति एक दर्शक सरह तमाशा हेर्दछौं। आफ्नो अन्तरमनको गहिराइमा गएर सुक्ष्मभन्दा अति सुक्ष्म स्थितिको पनि परिवर्तनशीलताको निरीक्षण गर्दा गर्दै यस अनित्यताको गहन सचाई प्रति सम्यक् जागदछ, जस्ले हामीलाई यस परिवर्तनताले प्रभावित हुनबाट बचाउँदछ। हामी जब एकै जस्तो निर्लिप्त एवं निस्पृह दृष्टिले प्रत्येक बढ्दै गरेको स्थितिलाई हेर्दछौं तब त्यसको सुख पाउँदछौं। जुन कुनै सांठुष्टिक छ, आँखाको सामुन्ने घटिरहेको छ, त्यसलाई निर्विकार भावले हेरिरहने सुख अनौखो छ, अतुलनीय छ। यो नै साँचो सुख विहार हो। यसलाई नै 'द्विष्ट धम्म विहार' भनिएको छ।

निरन्तर अतृप्त एवं असंतुष्टि जन्य तृष्णामा भुलेर रहनुको सद्दा आउनुस् हामी विपश्यनाको अभ्यासद्वारा आफ्नो भावनामयी प्रज्ञा विकसित गरौं र तृष्णाको गहन आसक्तिवाट विमुक्त भएर स्थितप्रज्ञ एवं अनासक्त बनौं, जीवनमुक्त बनौं र आफ्नो सच्चा मंगल गरौं कल्याण गरौं।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका,
फाल्गुन पूर्णिमा १९८३)

कल्याणमित्र
स.ना.गो.

आवश्यकता

नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्गको निमित्त एक जना सवैतनिक पुरुष व्यवस्थापकको आवश्यक छ। इच्छुक पुराना साधकले यथासिद्ध केन्द्रको कार्यालय ज्योति भवन, कान्तिपथमा सम्पर्क राख्नु होला।

योग्यता

- विपश्यना प्रति समर्पित भाव भएको हुनुपर्ने।
- केन्द्रमा नै रहनु पर्ने।
- ५० वर्ष ननाघेको स्वस्थ व्यक्ति हुनुपर्ने।
- अंग्रेजी र नेपाली भाषा लेख-पढ गर्न जानेको हुनुपर्ने।

धम्मतराई, वीरगंजमा आगामी महिनाहरूमा संचालन हुने

शिविर कार्यक्रम:

वैशाख २७ (मे १०)	१ दिवसीय बाल शिवर
वैशाख ३० - जेष्ठ १० (मे १३-२४)	१० दिवसीय
जेष्ठ १६ (मे ३०)	१ दिवसीय शिवर (पुराना साधकहरूका लागि)
जेष्ठ २० - २३ (जुन ३ - ६)	३ दिवसीय
आषाढ १३ (जुन २७)	१ दिवसीय
आषाढ २९ - श्रावण ९ (जुलाई १३ - २४)	१० दिवसीय
श्रावण १० (जुलाई २५)	१ दिवसीय
श्रावण १६ (जुलाई ३१)	१ दिवसीय बाल शिवर
श्रावण १९ - २२ (अगष्ट ३ - ६)	३ दिवसीय

भाद्र १३ (अगष्ट २९)	१ दिवसीय
भाद्र १८ - २९ (सेतेम्बर ३ - १४)	१० दिवसीय
आश्विन ९ (सेतेम्बर २५)	१ दिवसीय बाल शिवर
आश्विन १० (सेतेम्बर २६)	१ दिवसीय
आश्विन १९ - २७ (अक्टोबर ५ - १३)	सतिपट्टान शिवर
आश्विन २८ - ३१ (अक्टोबर १४ - १७)	३ दिवसीय
कार्तिक १४ (अक्टोबर ३१)	१ दिवसीय
कार्तिक १७ - २८ (नोभेम्बर ३ - १४)	१० दिवसीय
मंसिर ११ (नोभेम्बर २७)	१ दिवसीय बाल शिवर
मंसिर १२ (नोभेम्बर २८)	१ दिवसीय
मंसिर १७ - २० (डिसेम्बर ३ - ६)	३ दिवसीय
पौष ११ (डिसेम्बर २६)	१ दिवसीय



धर्म गाथा

नेवारी

मुक्त जुए भी रागं, मुक्त द्वेषं जुए ।
 मुक्त जुए भी मोहं, भी स्थित प्रज्ञ जुए ॥
 शीलवान मजुइकं, शुद्ध समाधि मजुइगु ।
 विना समाधिं प्रज्ञा गनं? मुक्त गनं जुइगु ?
 वहे जक जीवन मुक्त जुइ, गुम्ह स्थित प्रज्ञ जुई ।
 विना प्रज्ञा आसक्ती लाइ, मुक्त गनं जुई ?
 विना प्रज्ञा दुखं जागु मन, द्वेषं दुषित जुई ।
 आकुल व्याकुलं जागु मन, उथल पुथल जुई ॥
 दुनेया प्रज्ञा थने, दुःख फुक्क मदय्के ।
 मैत्री करूणा प्रेमं, मन यात जायके ॥
 गुगु उत्पन्न जुइ, फुक्क मदैगु यात खंके ।
 ध्वहे मंगल शुद्ध लपु, फुक्क दुःख मदैगु थःके ॥

श्रीमान् तथा श्रीमती
अमृतमान ताम्राकार
 ताहाचल, काठमाडौं ।
 फोन: २७७१८४

हिन्दी

मुक्त होय हम राग से, मुक्त द्वेष से होय ।
 मुक्त होय हम मोह से, तो प्रज्ञा - स्थित होय ॥
 शीलवान होए बिना, शुद्ध समाधि नहोय ।
 विन समाधि प्रज्ञा कहाँ ? मुक्ति कहाँ से होय ?
 वह ही जीवन-मुक्त है, जो प्रज्ञा स्थित होय ।
 विन प्रज्ञा आसक्ति है, मुक्ति कहाँ से होय ?
 विन प्रज्ञा उत्तप्त मन, रगग द्वेष संवेग ।
 आकुल व्याकुलता भरी, उथल पुथल उद्वेग ॥
 अंतर की प्रज्ञा जगे, दुःख होय सब दूर ।
 मैत्री करूणा प्यार से, भरे हृदय भरपूर ॥
 जो उपजे सो भंग हो, विपश्यना से देख ।
 कैसा मंगल शुद्धि-पथ, रहे न दुख की रेख ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
 वीरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७६५५, ३७१००७ २०५४ चैत्र

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. 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, ४१४ ७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम :

ठेगाना :

● वार्षिक शुल्क रू. २४/-