

विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४२

वैशाख २०५५

वर्ष १५ अङ्क १

धम्मवाणी

इदं पुरे चित्तमचारी चारिकं, येनिच्छकं यत्थकामं यथासुखं ।
तदज्जहं निगगहेस्सामि योनिसो, हत्थिप्पभिन्न विय अंकुसगगहो ।
- धम्मपद ३२६

जहाँ इच्छा हुन्छ, जहाँ कामना हुन्छ, जहाँ सुख देखिन्छ, त्यहाँ चलायमान हुने चित्त हो, पहिले यसलाई अचंचल बनाउँछु । यसलाई यसरी नै वशमा राख्छु जसरी की अंकुशधारी महावतले बिग्रेको हाथिलाई वशमा राख्छ ।

समाधि कथा

मन कुनै पनि आलम्बनमा रत्यो भने ध्यानस्थ हुन्छ, एकाग्र हुन्छ, अचंचल हुन्छ तर चित्तको एकाग्रता मात्र सम्यक् समाधि होइन, उत्तम समाधि होइन । सम्यक् समाधिको लागि चित्त कुशल हुनु आवश्यक छ, निष्पाप हुनु आवश्यक छ । एकाग्र कुशल चित्तको नाम नै समाधि हो 'कुशल चित्तेकगता समाधि' ।

चित्तको समाधान नै समाधि हो । समाधान माने समतामा आधान, समतामा स्थापित । विषय आलम्बनले चित्तलाई समतामा स्थापना गर्न सकिदैन । त्यसले त चित्तको सन्तुलनलाई नै विगारी दिन्छ । त्यसैले कुशल चित्तको एकाग्रतालाई नै समाधान मानिनु पर्छ, सही समाधि मान्नु पर्छ ।

रागमय चित्त कुशल होइन, द्वेषमय चित्त कुशल होइन, मोहमय चित्त कुशल होइन । जहाँ राग, द्वेष अथवा मोहको आलम्बन लिएर चित्तलाई एकाग्र गरिन्छ, त्यहाँ एकाग्रता त हुन्छ तर समाधि हुँदैन, समाधान हुँदैन । यस्तो एकाग्रता सम्यक् होइन, शुद्ध होइन । त्यस एकाग्रतामा हाम्रो कल्याण निहित हुँदैन । राग, द्वेष र मोहमा आलम्बित एकाग्रता अकुशल चित्तको तल्लीनता हो, त्यो कसरी कल्याणकारी हुन सक्छ ?

मूसाको दूलोमा आफ्नो सारा ध्यान केन्द्रित गरेर बसेको बिरालोको चित्त पूर्णतया एकाग्र हुन्छ, आफ्नो आलम्बनमा ध्यानस्थ हुन्छ । माछाको खोजिमा तलाऊको किनारमा एउटा खुट्टामा उभै रहेको बकुल्ला पानी तिर ध्यान दिएर पूर्णतया एकचित्त हुन्छ । उसलाई अरू कुनै कुराको चासो हुँदैन । यी मुसा र माछाको प्रति रागले लिप्त भएको चित्तको एकाग्रता हो, जुनकी सम्यक् समाधि होइन । यी चित्त सम्यक् होइनन्, शुद्ध होइनन् ।

यस प्रकार आफ्नो दुश्मनबाट लुकेर बसेको सैनिक दुश्मन माथि ध्यान लगाइ एकाग्र गरेर बसेको हुन्छ । दुश्मनको शिर खाईबाट माथि उठ्ने वित्तिकै गोली ठोक्छ । यसै प्रकार कुनै हिंस्रक पशुको

ताकमा पुरा ध्यान लगाएको एक शिकारी आफ्नो दुई नाली बन्दुक समातेर बस्दछ । उसको चित्त पूर्णतया एकाग्र हुन्छ । जब शिकार देख्छ तव गोली हान्छ । यस प्रकार द्वेषमयी हिंसाबाट दूषित चित्त एकाग्र त छ तर त्यो कुशल चित्त भने होइन । अतः यस प्रकारको चित्तको एकाग्रता सम्यक् समाधि होइन, शुद्ध समाधि होइन ।

कुनै प्रकारको मादक पदार्थको सेवन गरेर गहिरो नशामा दुबेको व्यक्ति त्यस नसामानै तल्लीन भएको हुन्छ, चित्तको एकाग्रता प्राप्त गरेको हुन्छ । त्यो प्रगाद निन्द्रामा सुतेको समान प्रसुप्त हुन्छ । उस्लाई बाहिर भित्रको कुनै होश हुँदैन । यसप्रकार त्यो व्यक्ति रसायनको प्रयोग गरेर केही मरीचिका या विपल्लासको दर्शन गर्दछ वा त्यसमा पूर्णतया तल्लीन हुन्छ । यी दुवै अवस्थामा उसको आफ्नो चित्तको समता हुँदैन, सन्तुलन नष्ट हुन्छ । चित्तको विषमतामा आधारित मोह-विमूढित एकाग्रता चित्तको समाधान होइन, सम्यक् समाधि होइन, शुद्ध समाधि होइन ।

शुद्ध समाधिको लागि कुनै प्रकारको भावावेशमय आलम्बन पनि उपयुक्त छैन । यसबाट चित्तको शुद्ध समता नष्ट हुन्छ, उसको सन्तुलन विग्रन्छ, चित्त रागजन्य आसक्तिमा डुब्छ, भावुकतामा तल्लीन हुन्छ । एकाग्रता त हुन्छ तर शुद्धताबाट टाढा रहन्छ ।

चित्तको एकाग्रताको लागि यस्तो आलम्बन हुनु पर्छ जुन हामीलाई प्रिय वा अप्रिय नहोस् । जस्को लागि हाम्रो मनमा राग वा द्वेष जागुन् साथै यस्तो पनि होस् जस्ले हामीलाई कुनै प्रकारको मोह निन्द्रामा डुबन्बाट बचाउन्, आत्मसम्मोहन वा परबाट हुने सम्मोहनबाट बचाउँन्, प्रसुप्तिकारक ध्यानबाट बचाउँ, चित्तलाई सतत जागरूक राखनलाई सहायक होऊन् ।

वात्स्य जगतको स्थूल इन्द्रिय सुखले हामीलाई खूब तल्लीनता दिन्छ । अध्यात्मको नाममा चल्ने सूक्ष्म इन्द्रिय सुखले पनि तल्लीनता दिन्छ । परंतु यी तल्लीनता बन्धनमा बाँध्ने नै हुन्, मुक्त गर्ने होइन । अतीन्द्रिय सुखको नाममा प्राप्त हुने सबै ध्यान-समाधिहरूले

बाँद्धछन् । आँखा वन्द गरेतापनि कुनै प्रकारको मनोरम रूप, रंग, आकार, प्रकाश आदि देख्नु र त्यसमा चित्तमा एकाग्र हुनु, कुनै श्रुति-मधुर शब्द, नाद आदिमा चित्त एकाग्र हुनु, कुनै घ्राण-मधुर गंध, सौरभको रसास्वादनमा चित्त एकाग्र हुनु, कुनै कायास्पर्शजन्य सुखद-पुलक-सिहरनमा चित्त एकाग्र हुनु-दिव्य अनुभूतिहरूको नाममा सूक्ष्म स्तरको राग-रंजन नै हुन्, मोहबंधन नै हुन् । मुक्तिको दिशामा लैजाने सम्यक् समाधि होइन । सम्यक् समाधिको लागि शुद्ध आलम्बनको आधारमा चित्त एकाग्रताको अभ्यास गर्ने कुनै पनि साधकलाई यस प्रकारको अतीन्द्रिय अनुभूति हुनु स्वाभाविकै हो । तर यी सबै बाटोमा रहेको पत्थर भैं त्यागेर अगाडि बढ्नु पर्छ । कतै यसैलाई आलम्बन मानेर रोक्नो भने फेरि राग-रंजन मै अल्झीरहन्छ । चित्त विमुक्तिको अन्तिम अवस्थासम्म पुग्न सकिदैन । अतः सतर्क रहनु पर्छ की कुनै पनि स्तरमा कसैले पनि यस्तो आलम्बन समाएर नबसुन् । यी खुट्टामा बाँधेको जन्जीर नबनोस् ।

शुद्ध समाधिको लागि उपयुक्त आलम्बनको खोजीगर्दा हामीले यो पनि ध्यानमा राख्नु पर्दछ कि कतै त्यस आलम्बनले हामीलाई कुनै सम्प्रदायको परिधिमा त बाँडिएको छैन, त्यो आलम्बन कुनै सम्प्रदायको परिधिमा त बाँडिएको छैन, त्यो आलम्बन कुनै सम्प्रदाय - विशेषको रूपमा, रंगमय, शब्दमय प्रतिक - विशेषतत होइन; जुन ग्रहण गर्दा अन्य व्यक्तिहरूलाई कठिन हुन्छ । हामीले अभ्यास गर्दै रहेको यो अभ्यास त शील, समाधि, प्रज्ञाको विमुक्ति तर्फ लैजाने मार्ग हो । यो सर्वथा सार्वजनीन छ, सार्वकालिक छ, सार्वदेशिक छ । यस मार्गमा अगाडि बढ्नु चित्त एकाग्र गर्नको लागि जुन आलम्बन छानिएको हो त्यो पनि सार्वजनीन छ, सार्वकालिक छ, सार्वदेशिक छ । त्यो सुलभ छ, ग्रहणीय छ ।

उपरोक्त परिधि भित्र पर्ने धेरै आलम्बनहरू हुनसक्छन् । हामीले आफ्नै आश्वास-प्रश्वासलाई आलम्बनको रूपमा चुनेका छौं । आश्वास-प्रश्वास पनि बिल्कुल शुद्ध । शुद्ध यस अर्थमा कि यो संग कुनै शब्द जोडेको छैन, कुनै नाम जोडेको छैन, कुनै जप जोडेको छैन, कुनै रूप, रंग, आकार जोडेको छैन । केवल श्वासको आगमन - निगमनमा सतत् जागरूक रहने प्रयत्न गर्दैछौं । श्वास पनि नैसर्गिक श्वास, स्वाभाविक, प्राकृतिक रूपमा जसरी आइरहेको छ त्यसलाई मात्र हेर्ने । लामो छ भने लामो, छोटो भए छोटो, गहिरो भए गहिरो, स्थूल भए स्थूल, सुक्ष्म भए सुक्ष्म । प्राकृतिक श्वासलाई आलम्बन बनाई काम गर्दा श्वासको कसरत गर्ने होइन । अभ्यास त केवल मनको हो । श्वास केवल आलम्बन मात्र हो । अतः आलम्बन जति स्वाभाविक भयो त्यति नै असल । त्यसमा केही घटबढ गर्नु भने सत्य दर्शन गर्ने कार्यमा बाधा हुन जान्छ । सत्यतर्फ अभिमुख नभई विमुख हुन्छ ।

वास्तवमा चित्त एकाग्र गर्ने यो अभ्यास किन गरिरहेका छौं ? एकाग्र चित्त तिष्ठण एवं सूक्ष्म भएमा मात्र अन्तिम परमार्थ सत्यलाई ढाकिराखेको आवरणलाई सजिलै छेड्न सक्छ र प्रज्ञाचक्षु-द्वारा अन्तिम सत्यलाई स्वयं साक्षात्कार गर्न सफल हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आलम्बनलाई जति स्वाभाविक अथवा कृतिमताबाट टाढा राख्न सकेमामात्र सिधा आफ्नो गन्तव्य स्थानमा पुगिन्छ अन्यथा यता उता भट्टिकरहन्छ ।

स्वाभाविक श्वासलाई आलम्बन बनाउनुको एउटा कारण त यस श्वासको गतिसंग मनमा आउने विकारको गहिरो सम्बन्ध छ । हाम्रो मन जब विकारहरूले भर्दछ; क्रोध, भय, वासना, इर्ष्या अथवा अन्य कुनै प्रकारको विकारले भरिपूर्ण हुन्छ तब श्वासको गति तीव्र एवं स्थूल हुन थाल्छ । जब जब मनबाट यी विकारहरू टाढा हुन थाल्छ तब श्वासको गति सूक्ष्म र शान्त हुन थाल्छ । समाधिको अभ्यास पछि प्रज्ञाको क्षेत्रमा उत्र्दै मनोविकारको बन्धनबाट मुक्त हुन बाँकी छ । अतः स्वाभाविक श्वासको आवागमनलाई जानीराख्नु अत्यन्त आवश्यक छ । साधनामा अघि बढ्दै जाँदा यो निकै सहायक सिद्ध हुन्छ ।

स्थूल श्वासको निरीक्षण गर्दै जाँदा जब जब चित्त एकाग्र हुँदै जान्छ श्वासको सूक्ष्मता पनि वृद्धि हुँदै जान्छ । कहिले काहीं त श्वास केश झैं क्षीण हुँदै जान्छ । बाहिर आउने वित्तिकै भित्र गएको जस्तो हुन्छ । कहिले काहीं कुम्भक पनि हुन्छ । अतः यसबाट के थाहा हुन्छ भने यस आलम्बनले स्थूलताबाट सूक्ष्मता तिर अवश्य लैजान्छ । यस मार्गको अन्तिम क्षेत्र यो भन्दा निकै सुक्ष्म छ । अतः श्वासको आलम्बन सही छ, सार्थक छ । भित्र भित्रै जुन अनन्त तरंगको सागर तरंगित छ, सम्वेदनाहरूको अविरल प्रवाह छ, भित्र भित्रै शरीरको अणु-अणुमा भएको असंख्य स्पन्दनको निरन्तर प्रवाहको दर्शन गर्नुपर्दछ । सतत् प्रवाहमान स्वरूपको दर्शन गर्नुपर्छ । परन्तु यी अधिक सूक्ष्म अवस्थामा चलिरहेको छ । यहाँसम्म पुग्नको लागि पहिला गतिमान सूक्ष्म श्वासको प्रवाहको निरीक्षण प्रारम्भ गर्नु आवश्यक छ । शरीर भित्र जे भइरहेको छ त्यो सबै अनायास भइरहेको छ शरीर र मनको यो स्वतः संचालित प्रवाह हो । यस अन्तर जगतको श्रृष्टि - प्रलयको अनायास गतिमान स्थितिको निरीक्षण गर्नको लागि एक यस्तो आलम्बन चाहिन्छ जुन सायास र अनायास दुवै प्रकारले गतिमान छ ता कि त्यसको सायास गतिलाई हेर्दै त्यसको अनायास गतिलाई निरीक्षण गर्न थाल्दछौं । यही श्वास नै शरीर भित्र चल्ने एउटा यस्तो गति हो जुन तेज र मंद गर्न सकिन्छ, जुन प्रयत्न नगरीकन स्वतः गतिमान छ । एक एक गरी निरन्तरता तर्फ पुग्नको लागि, ज्ञातबाट अज्ञातसम्म पुग्नको लागि यस वारीबाट अनजान पारीसम्म पुग्नको लागि यो श्वास पुलको काम गर्दछ । त्यसैले पनि यो आलम्बन काम लाग्दो छ ।

शील, समाधि, प्रज्ञा र विमुक्तिको यो मार्गले साधना क्षेत्रको त्यस गहिराईसम्म पुऱ्याउँदछ, जहाँ कि सहजभावले परमार्थ सत्यको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । त्यसैले यस क्षणको यथाभूत सांद्ष्टिक सत्यको निरीक्षणबाट अभ्यासको आरम्भ गर्नुपर्दछ, किनकि अन्तिम परमार्थ सत्य यस क्षणको सत्य हो । वितिसकेको क्षण त केवल सम्झन मात्र सक्छ, आउने समयको कामना तथा कल्पना मात्र गर्न सकिन्छ । साक्षात्कार त वर्तमान क्षणको मात्र गर्न सकिन्छ । अतित तथा भविष्यको होइन । अतः परम सत्यको साक्षात्कार गर्नको लागि वर्तमान क्षणको जुन स्थूल सांद्ष्टिक सत्य छ त्यसको सावधानी पूर्वक निरीक्षण गर्नुपर्छ अनी मात्र अन्तिम सत्यको अनावरण हुन्छ, सूक्ष्मतम स्थितिको पनि पर परम सत्यको साक्षात्कार हुन्छ । त्यसैले वर्तमान छोटोभन्दा छोटो समयमा जिउने अभ्यास गर्नु नै हाम्रो यस साधनाको मूल उद्देश्य हो । यस क्षणमा जिउने अभ्यास गर्नको लागि यस क्षणमा हाम्रो शरीरको यस स्थूल घटनाको प्रति भित्र आइरहेको श्वासको प्रति बाहिर गइरहेको श्वासको प्रति जागरूकता बनाइराख्नु पर्दछ । यसरी अभ्यास गर्दा बीचमा अतीतका कुनै घटना वाधक बन्न नपाओस् त्यस्तै भविष्यको कुनै इच्छा कामनाले ढाक्न नपाओस् । केवल शुद्ध श्वास, यथाभूत श्वासको आवागमनको जानकारी मात्र बनिरहोस् । अतीत वा भविष्यको कामनाहरूले राग पैदा गर्दछ, द्वेष पैदा गर्दछ । किनकि त्यो प्रिय हुनसक्छ । जसै भूत-भविष्यसंग सम्बन्धित यी राग, द्वेषमयी सम्झनाहरू अथवा कल्पनाहरूबाट मुक्त भएर वर्तमानको यस श्वास लिने, छोड्ने घटनामा स्थित हुन थाल्छ, तव राग-द्वेषबाट मुक्त हुन थाल्छ । यस अवस्थामा जागरूक भइरहन्छ अतः मोहबाट पनि छुटकारा पाउँदछ । श्वासको गति निरीक्षण गर्ने कार्य प्रति मनमा न प्रिय भाव राख्ने न अप्रिय; न त्यस प्रति आकर्षण हुने न विकर्षण; न राग पैदा गर्ने न द्वेष ।

शरीरको यस स्वाभाविक घटनालाई अलग रहेर हेर्नु पर्दछ; भूत र भविष्यको बन्धनबाट मुक्त भएर राग र द्वेषको जालबाट निकलेर यस क्षणमा जिउने प्रथम प्रयासको आरम्भ गर्दछौं । लड्खडाउँदै हिंड्ने नव शिशुको प्रयास झैं एक दिन सुदृढ, सबल र अडिग कदमहरूले यस शुभ यात्रालाई सफल बनाउँदछ ।

सम्यक् समाधि बिना यस क्षणको भित्री तहसम्म पुग्न सक्दैन । प्रज्ञाको क्षेत्रमा उत्रन सक्दैन । समाधि पुष्ट गर्नको लागि चित्तलाई यस क्षणमा प्रत्यक्ष, यथार्थ, सांद्ष्टिक, कल्पना-विहीन निर्दोष आलम्बन हुनुपर्छ । त्यसको श्वासको आवागमन स्पष्ट जानी राख्नु पर्दछ । यसैको आधारमा यस क्षणमा बाँचिरहेर

राग-विहीन, द्वेष-विहीन, मोह-विहीन कुशल चित्तको एकाग्रता पुष्ट हुन्छ । काय र वाणीको दुष्चरित्रबाट बच्ने क्षमता पुष्ट हुँदै जान्छ । प्रज्ञामा पुष्ट भएर दूषित चित्त-विकारहरूको उन्मूलन गर्दै मानसिक दुष्कर्मबाट विरक्त हुन सक्ने समता पुष्ट गरौं ।

यसप्रकार प्राप्त गरेको समाधि मंगल-प्रदायिनी हुन्छ । आऊ श्वासको आवागमनको प्रति सजग रहने अभ्यास गर्दै समाधि पुष्ट गरौं । समाधि पुष्ट भएपछि शील पनि पुष्ट हुन्छ; शील र समाधि पुष्ट भएपछि प्रज्ञा पुष्ट हुन्छ । शील, समाधि, प्रज्ञाको पुष्टिमा नै विमुक्ति छ । विकारबाट विमुक्ति, दुःखबाट विमुक्ति । अविद्या, अज्ञानबाट विमुक्ति ।

वास्तवमा समाधिको मार्ग मंगल मार्ग हो । कल्याणको मार्ग हो । शान्ति सुखको मार्ग हो । विमुक्तिको मार्ग हो ।

(साभारः चैत्र पूर्णिमा, १९९५)

धर्मपुत्र

स.ना.गो.

दीर्घ शिविर

आउँदो जुलाई २५ देखि अगष्ट २५ सम्म तीस दिवसीय दीर्घ शिविर सञ्चालन हुँदैछ । इच्छुक पुराना साधक साधिकाहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछन् । निम्न योग्यता पुगेका साधक साधिकाहरूले समयमा नै आवेदन दिनुहोला ।

- (१) पुज्य गुरुजी अथवा सहायक आचार्यले सञ्चालित शिविरमा कम्तीमा पाँच पटक र एउटा सतिपट्टान शिविरमा सामेल हुनुपर्छ ।
- (२) यस विधि प्रति पूर्णतया समर्पित हुनुपर्छ ।
- (३) दुई वर्षदेखि निरन्तर रूपमा अभ्यास गरेको हुनुपर्छ ।
- (४) आवेदन दिँदा आफू दुई पटक शिविर बसेको सहायक आचार्यले शिफारिस गरेको हुनुपर्नेछ ।

आवश्यकता

नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्गको निमित्त एक जना सवैतनिक पुरुष व्यवस्थापकको आवश्यक छ । इच्छुक पुराना साधकले यथासीघ्र 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 ।

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा संचालन हुने शिविर कार्यक्रमः

- १) निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
- २) शिविरको प्रारम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीब सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन ।
- ३) शिविरमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूलनु होला ।
- ४) शिविरको संचालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनित सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

- | | |
|--|--------------|
| जून १ - १२ (जेष्ठ १८ - २९) | - दश दिवसीय |
| जून १४ - २५ (जेष्ठ ३१ - असार ११) | - दश दिवसीय |
| जुलाई १ - १२ (असार १६ - २७) | - दश दिवसीय |
| जुलाई १४ - २५ (असार २९ - साउन ९) | - दश दिवसीय |
| जुलाई २५ - अगष्ट २५ (साउन ९ - भाद्र ९) | - तीस दिवसीय |
| अगष्ट १ - १२ (साउन १६ - २७) | - दश दिवसीय |
| अगष्ट १४ - २५ (साउन २९ - भाद्र ९) | - दश दिवसीय |
| सेप्टेम्बर १ - १२ (भाद्र १६ - २७) | - दश दिवसीय |
| सेप्टेम्बर १४ - २५ (भाद्र २९ - असोज ९) | - दश दिवसीय |
| सेप्टेम्बर १६ - २५ (भाद्र ३१ - असोज ९) | - सतिपट्टान |
| सेप्टेम्बर २६ - अक्टोबर ७ (असोज १० - २१) | - दश दिवसीय |



धर्म गाथा

हिन्दी

वाणी तो संयत भली, संयत भला शरीर ।
पर जो चित संयत भली, वही संयमी वीर ।
रण सहस्त्र योद्धा लडे, जीते युद्ध हजार ।
पर जो जीते स्वयंको, वह उत्तम सरदार ॥
मन के कर्म सुधार ले, मन ही प्रमुख प्रधान ।
कायिक वाचिक कर्म तो, मन की हि संतान ॥
जितनी हानी न कर सके, दुश्मन द्वेषी होय ।
अधिक हानि निज मन करे, जो मन मैला होय ॥
माँ बापू प्रिय बंधुजन, भला करें सब कोय ।
अधिक भला निज मन करे, जो वह उजला होय ॥
जो चाहे बंधन खुलें, मुक्ति दुखों से होय ।
वश में करले चित्त को, चित्त के वश मत होय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज ।

हिन्दी

शील पालना कठिन है, ईश भजन आसान ।
शील छोड़ ईश्वर भजें, किनते जन नादान ॥
जो चाहे सुख ना घटे, मन ना ब्यापे पीर ।
प्रज्ञा शील समाधि को, धारण कर ले धीर ॥
प्रज्ञा शील समाधि की, बहे त्रिवेणी धार ।
डुबकी मारे सो तिरे, हो दुःख सागर पार ॥
शील हमारे पुष्ट हों, होवे चित्त अडोल ।
प्रज्ञा जागे वीधती, देय ग्रन्थियां खोल ॥
जो चाहे अपना कुशल, जो चाहे सुख मीत ।
राख सदा संयत वचन, यही शान्ति की रीत ॥
रण सहस्त्र योद्धा लडे, जीते युद्ध हजार ।
पर जो जीते स्वयं को, वही सूर सरदार ॥

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

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७६५५, ३७१००७ २०५५ वैशाख
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/-