

# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४२

भाद्र २०५५

वर्ष १५ अङ्क ५

## धम्मवाणी

गारवो च निवातो च, सन्तुष्टि च कतञ्चुता ।  
कालेन धम्मस्सवनं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥

मंगलसुत्त-८

उपयुक्त स्थानमा निवास गर्नु, पूर्व जन्मको पूण्य  
संचित गरेको ब्यक्ति हुनु र आफूलाई सम्यक् रूपले समाहित  
राख्नु यहि मंगल धर्म हुन् ।

### धर्मको सर्वहितकारी स्वरूप

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी हो । समाजबाट अलग भएर बस्नु उसको लागि सम्भव छैन । समाजमा रहेर समाजको लागि सक्दो स्वस्थ सहायक वन्न सक्नुमा नै उसको जीवनको उपादेयता छ, सार्थकता छ । स्वस्थ व्यक्तिबाट स्वस्थ समाजको निर्माण हुन्छ । अस्वस्थ व्यक्ति त्यहि हो जसको मन विकारहरूबाट ग्रस्त हुन्छ । त्यस्ता व्यक्ति स्वयम त दुखी हुन्छ नै, उसको सम्पर्कमा आउनेहरूलाई पनि उतापित गर्दछ । अतः सुखी-स्वस्थ समाजको निर्माण गर्नलाई व्यक्ति व्यक्तिलाई सुख-स्वस्थताले भर्नु नितान्त आवश्यक छ । प्रत्येक व्यक्तिको चित्त स्वच्छ, शान्त भएमा नै समग्र समाजमा शान्ति कायम हुन सक्छ । धर्म, व्यक्तिगत शान्तिको लागि अनुपम साधन हो र यसै कारण यो विश्व शान्तिको लागि एकमात्र साधन हो । धर्मको अर्थ सम्प्रदाय होइन । सम्प्रदाय त मनुष्य-मनुष्य र वर्ग-वर्गका विचमा तगारो भई दिन्छ । यसले एक आपसमा विभाजन गर्दछ । जब कि शुद्ध धर्मले त्यस्तो तगारोलाई हटाईदिन्छ, विभाजन हटाईदिन्छ ।

शुद्ध धर्मले मानिस भित्र जमेको अहमभाव, हीनभावको जरालाई उखालेर फालिदिन्छ । मानव मनका सन्देहहरू, उदिग्नताहरू, उत्तेजनाहरू हटाउँछ । उसलाई स्वच्छता र निर्मलताको त्यस धरातलमा प्रतिष्ठित गरीदिन्छ जहाँ न अहंकारजन्य घमण्ड टिक्न सक्छ, न हीनभावका गाँठहरूले ग्रस्त दीन हीनता बढ्न पाउँछ । जीवनमा समताभाव उत्पन्न हुन्छ । वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई तिनीहरूका यथार्थ स्वरूप हेर्न सक्ने निर्मल प्रज्ञा जागृत हुन्छ । ज्ञान, विवेक, बोधिका आन्तरिक चक्षु विमल हुँदै जान्छ । अन्तरदृष्टी पारदर्शी बन्दछ । अगाडिका धमिला कुहिरो र धुवाँहरू हट्टै जान्छन् । अहिले हामीले जुन सुनेका पढेका कुराहरूले हाम्रो मनमा विकृत गरी रहेका छन् ती नै पूर्वधारणा रूपी विकृतिहरू सत्य दर्शनमा बाधा भईरहन्छन् । पूर्ण निश्चित धारणाहरू र मान्यताहरू

हाम्रा आँखामा लगाइराखेको रंगीन चश्मा भै हुन्छ र हामी वास्तविक सत्यलाई त्यही रंगरूपमा हेर्न बाध्य हुन्छौं । धर्मको नाममा यी बाधाहरूलाई हामी सुन्दर आभूषण भै लगाईरहेका छौं । साँचैको मुक्तिको लागि यी बाधाहरू हट्नु नितान्त आवश्यक छ ।

चित्त राग, द्वेष, मोह, इर्ष्या, मात्सर्य, दुर्भावना, दौर्मनस्य, भय, आशंका, मिथ्या काल्पनिक दृष्टिहरू, मान्यताहरू र परम्पराहरूमा अल्भिरहनुको सट्टा मुक्ति पाउनु आवश्यक छ, सबै रुढी परम्पराहरूलाई एकातिर पन्छाई, भावुकताबाट अलग रही यथार्थमा जिउन सिकनु पर्छ । यथार्थमा जिउनु भनेको नै वर्तमानमा जिउनु हो । यस क्षणमा जिउनु हो । किनकि वितिसकेको क्षण त वितिसक्यो अब त केवल याद मात्र रहन्छ, त्यो क्षण रहँदैन । त्यस्तै आउने क्षण पनि अहिले उपस्थित छैन । त्यस्को केवल कल्पना र कामना मात्र हुन सक्छ । वर्तमानमा जिउनुको अर्थ हो यस क्षणमा, यस घडीमा जेजस्तो अनुभव भैरहेकोछ, त्यस प्रति जागरूक, होसीयार भईरहनु । भूतकालका सुखद अथवा दुखद स्मृतिहरू अथवा भविष्यको सुखद वा दुखद आशाहरू, आशंकाहरू हामीलाई वर्तमानबाट टाढा राख्न र जीवनबाट विमुख राख्नको लागि मात्र हो । वर्तमानबाट विमुख यस्तो थोत्रो जीवन नै विभिन्न क्लेशका कारण हुन् । यसले अशान्ति, असन्तोष, आकुलता, अस्वस्थता र दुखाईलाई जन्म दिन्छ । जुन बेला हामीले यस क्षणलाई यथाभूत दर्शन गरेर जिउन लाग्छौं त्यसबेला नै क्लेशहरूबाट स्वाभाविक विमुक्ति पाउन शुरु हुन्छ ।

एकजना महापुरुष भगवान गौतम बुद्धले सम्यक् सम्बोधि प्राप्त गर्नु भयो । यस क्षणमा जिउन सिकेर चित्तलाई संस्कारहरूबाट विमुक्त गरी, परम परिशुद्ध बनाई, बन्धन मुक्त हुने कला हासिल गर्नु भयो । उहाँले यहि कल्याणकारी कला अभ्यास गर्न सिकाउनु भयो । यसै मंगलकारी विधिको नाम नै विपश्यना साधना हो । साधकले यस क्षणमा जे जस्तो अनुभव भइरहेछ, त्यसै अनुभूति प्रति जागरूक

भई रहने अभ्यास गर्दछ । आफ्नो काया प्रति जागरुक रहेर कायानुपश्यना गर्दछ । कायाको भिन्न-भिन्न अंगहरूमा भइरहेका अनुभूति सुखद, दुखद अथवा असुखद-अदुखद सम्बेदनाहरू प्रति जागरुक रहेर वेदनानुपश्यना गर्दछ । आफ्नो चित्त प्रति जागरुक रहेर चित्तानुपश्यना गर्दछ । चित्तमा उठने राम्रा-नराम्रा चित्त वृत्तिहरू प्रति; त्यस्का गुण, धर्म, स्वभाव प्रति जागरुक रहँदै र अन्तमा काया, सम्बेदना, चित्त र चित्त वृत्तिहरूका परिसिमाबाट पारी निर्वाण धर्मको साक्षात्कार गर्दै धर्मानुपश्यना गर्दछ । जागरुकताको यस अभ्यासबाट आफ्नो चित्तमा रहेका सबै नराम्रा विकारहरू र संस्कारहरूलाई उच्छेदन गर्दछ । चित्त विस्तार विस्तारै आसक्ति, आश्रव, तृष्णा, लालसाका बन्धनबाट मुक्त हुँदै जान्छ । अतीतका सुखद-दुखद सम्भनाहरू, भयभीत जन्य मानसिक उत्पीडनबाट टाढा हुँदै जान्छ । भविष्यका सुनौला स्वप्नहरूका काल्पनिक आशाहरूबाट विमुक्त हुँदै अन्तमा आफ्नो स्वभाविक स्वच्छतालाई प्राप्त गर्दछ ।

समस्त अप्थ्यारा-अड्चनहरू, गाँठोहरूले भरेको मानसिक पीडाहरूलाई हटाउनको लागि यही एउटा सजिलो तरीका छ । यसको अभ्यासको लागि बौद्ध सम्प्रदायमा नै दिक्षित हुनु पर्छ भन्ने छैन । अथवा यस पावन विधिका प्रवर्तक भगवान बुद्धको मूर्तिलाई नमस्कार गरी धूप, दिप, नैवेद्य, आरतीले पूजा गर्नु पर्छ भन्ने छैन । यस विधिबाट आफू लाभान्वित भइसके पछि वा अरू लाभान्वित भएको देखेर यस महाकारुणिक, महाप्रज्ञावान भगवान तथागत प्रति कृतज्ञता-विभोर भएर उनका करुणा र प्रज्ञा प्रति आफ्नो श्रद्धा प्रकट गर्नु भन्ने केहि दोष छैन । गुण प्रति व्यक्त गरेको श्रद्धाले ती गुणलाई आफ्नो जीवनमा धारण गर्ने प्रेरणा प्रदान गर्दछ । अतः यो श्रद्धा कल्याणकारी बन्छ । कृतज्ञता प्रकट गरेको यस्तो चित्त पनि एक मंगलमयी सद्वृत्ति हो । श्रद्धा र कृतज्ञताको भावले चित्तलाई मृदुल बनाउँछ । जुन, विपश्यना साधनाको यस चित्त विशुद्धीकरण गर्ने प्रयासमा सहायक हुन्छ ।

विपश्यना साधनाले काया र चित्तको प्रकृतिका यथार्थ स्वरूप प्रति जागरुक रहन सिकाउँछ । प्रकृतिको यथार्थ दर्शन गर्ने यस अभ्यास कुनै पनि वर्ग, सम्प्रदाय, जाति, देश, काल र बोली, भाषाका व्यक्तिको लागि कुनै आपत्ति जनक छैन । मानव आफ्नो मानव प्रकृतिको स्वयं अध्ययन गर्दछ । आत्म दर्शन गर्दछ । आत्म निरिक्षण गर्दछ । आफू भित्र निहित विकारहरूको यथाभूत दर्शन गर्दछ, यथार्थ अवलोकन गर्दछ । यसरी हेर्दा हेर्दै ती मनोविकारहरू हटेर जान्छ र स्वच्छ, स्थित धर्ममा संस्थापित हुन पुग्दछ । यस्तो व्यक्तित्व चाहे कुनै पनि जाति, वर्ग वा सम्प्रदायका किन नहुन् सारा मानव समाजको निमित्त नै गौरव सावित हुन्छ । स्वयम सुख-शान्तिपूर्वक जिउँछ र आफ्नो सम्पर्कमा आउनेहरूलाई पनि सुख-शान्ति बढाउन सहायक बन्दछ ।

सद्धर्मको यस सार्वजनीन, सर्वदेशिक, सर्वकालिक, र सर्वहितकारी स्वरूप वढिभन्दा वढि मानिसहरूलाई उपलब्ध होस् र तिनीहरूका हित सुखका कारण बनुन् । यही मंगल-कामना छ ।  
(साभार: धर्म जिवन जिने कि कला) स.ना.गो.



## कुल दुलहीलाई दश उपदेश

भगवान बुद्धको जीवनकालमा उनका परम भक्त श्रेष्ठी धनन्जयले आफ्नो जेठी छोरी विशाखाको विवाह गरिदिंदा यी दश मांगलिक उपदेशहरू दिएका थिए, जसको पालन गरेर उनी सधैं सुखी रहीन् ।

यी उपदेश अचानक सुन्दा केही अस्पष्ट र कसो कसो जस्तो लाग्छ । दुलही विशाखाकी सुसुरा श्रेष्ठी मिगारलाई पनि यो सुनेर शंका-सन्देह उत्पन्न भएको थियो, परन्तु यसको निवारण विशाखाले स्पष्टीकरण दिएपछि भएको थियो ।

उपदेश र तिनका स्पष्टीकरण:-

- १) **भित्रको आगो बाहिर लैजानु हुँदैन !**  
यदि ससुरा कुलका कोही व्यक्तिमा केहि दोष देखिएमा अथवा घरमा भै-भगडा भएमा दुलहीले यी कुराहरू बाहिर बताउनु हुँदैन । यो भन्दा ठूलो भित्रबाट जाने आगो अरू छैन ।
- २) **बाहिरको आगो घर भित्र हुल्न दिनु हुँदैन ।**  
घर छिमेक र बाहिरका मानिसहरूले ससुरा-कुलका कुनै सदस्यहरूका निन्दा गरी, अपशब्द भनेको छ भने त्यसलाई सुनेर घरमा भन्नु हुँदैन । यसभन्दा ठूलो बाहिरबाट (आउने) भित्रीने आगो अर्को हुन सक्दैन ।
- ३) **दिई रहनेलाई मात्र दिईरहनु पर्छ ।**  
घरमा कामलाग्ने कुनै आवश्यक वस्तु कसैले उधारो मागेमा त्यस्ता व्यक्तिलाई मात्र दिनु पर्छ जसले समयानुकूल फर्काउने गर्दछ ।
- ४) **नदिनेलाई दिनु हुँदैन ।**  
मागिएका वस्तु त्यस्ता व्यक्तिलाई दिनु हुँदैन जसले फर्काउने वचन दिएर पनि फर्काउँदैन ।  
जीवनमा कतिपय वस्तुहरू जुन कसैले मागेर उधारो दिइएको हुन्छ तर आफूलाई आवश्यक परेको बेला फर्काएको हुँदैन । यसबाट आफ्नो वस्तु पनि गुमाईरहेको हुन्छ र उधारो लिएर जाने व्यक्तिसंगको स्नेह-सम्बन्ध पनि टुट्दछ ।
- ५) **दिने र नदिनेहरूलाई पनि दिनुपर्छ ।**  
कुनै वस्तु कसैले नफर्काए पनि आफ्नो काम तर्न सक्छ भने अथवा सो वस्तु नफर्काए पनि आफुले सहन सक्छ भने त्यस्तो वस्तु माने

व्यक्ति धनी-गरीब, चिनजान भएको-नभएको अथवा आफ्नो साथी-स्नेही जसलाई पनि दिनुपर्छ। सहायता स्वरूप सम्भरेर दिएको यस्तो वस्तु नफर्काए पनि मनमा तीतो पलाउँदैन।

६) सुखपूर्वक वस्तु पर्छ।

घरमा सासु-ससुरा, पति अथवा अन्य कोहि आफूभन्दा जेठो व्यक्ति उभिरहेको छ भने दुलही आफूमात्र वस्तु उचित हुँदैन। अतः सबैजना वसिसकेपछि आफू वस्तुलाई नै सुखपूर्वक वस्तु भनिएको हो।

७) सुख पूर्वक खानु पर्छ।

त्यस्तै सबैलाई खुवाईसकेपछि मात्र गृहिणीले खानु उचित हुन्छ। यही उनको लागि सुखपूर्वक खानु हो।

८) सुख सित सुत्नु पर्छ।

घरको सबै कामकाज सिध्याएर, आफूभन्दा जेठोको सेवा-सुश्रुषा गरेर उनीहरू सुतिसकेपछि मात्र दुलही सुत्नु शोभनीय हुन्छ; यही नै सुखसित सुत्नु हो।

९) अग्निको सेवा गर्नु पर्दछ।

पति, सासु-ससुरा र परिवारका सबै बृद्धजनहरूलाई आगो समान तेजस्वी समभरेर सेवा-सुश्रुषा गर्नुपर्दछ।

१०) भित्रको देवताहरूलाई नमस्कार गर्नु पर्दछ।

पति, सासु-ससुरा र परिवारका अन्य बृद्धजनहरूलाई कुल देवता समान पूज्य थानेर सधैं उनीहरूलाई वन्दना तथा आदर गर्नुपर्छ।

यी दश मांगलिक उपदेशको सम्यक्-पालनमा कुनै पनि कुल-बधुले व्यवहार जगतलाई शुशील-मधुरताले परिपूर्ण गर्न सहज सामर्थ्य छ। त्यसकारण कुल बधुले यिनलाई मान्नु पर्छ, व्यवहारमा ल्याउनु पर्छ, पालन गर्नुपर्छ।

(साभार : राहुल-अनुजाका परिणयोत्सव, १९९८, मुंबई)

अनु : कुल धर्मरत्न तुलाधर

## बुद्धि-विलास धर्म होइन

चिन्तन मनन द्वारा धर्मको सैद्धान्तिक जानकारी लिईदेमा हाम्रो वास्तविक भलो हुँदैन। रसवरी मीठो छ भनेर थाहापाउनलाई खाएर स्वाद लिनु पर्छ तब मात्र थाहा हुन्छ। त्यस्तै दुधले पोषण दिन्छ भनेर खाली जानेर वा बुझेर मात्र हाम्रो शरीर पुष्ट भएर आउँदैन। त्यस्को लागि त दुध पिउनु पर्छ। जानु र बुझ्नु त कल्याणको बाटोमा टेकेको पहिलो पाईला हो। तर खाली जानी बुझी मात्र रह्यो भने जाने बुझेका कुरा जीवनमा काममा ल्याउन सकेन भने ती शिक्षा त व्यर्थै भयो। कोरा बुद्धि विलास कोरा दिमागको कसरत मात्र हुन्। तर हामी धेरैजसो यस्तै गर्दै आएका छौं।

धार्मिक र दार्शनिक सिद्धान्तहरूका वाद-विवाद, चर्चा-परिचर्चा, खण्डन-मण्डन, तर्क-वितर्क, बुझ्नु-बुझाउनु, पढ्नु-पढाउनु, लेख्नु-लेखाउनु आदिमा नै हामी आफ्नो सारा जीवन विताउँछौं। अझ ठूलो दुर्भाग्य यसमा छ कि यी कुराहरूमा लाग्नु नै हामी आफ्नो जीवनको सफलता मान्छौं।

वैद्विक स्तरमा आफूले जानेका धर्म, ज्ञानलाई अरुले मनपराउने भाषामा व्यक्त गर्न सक्नुमा नै सन्तोष अनुभव गर्दछौं। यस आत्म सन्तुष्टीलाई नै हामी जीवनको अन्तिम लक्ष मानी रह्यौं। साँच्चै नै कत्तिको आकर्षक रहेछ यो मृगजाल जस्मा कि हामी यति सजिलै फस्छौं र बन्धनलाई नै आभूषण मानेर गौरव अनुभव गरीरहन्छौं।



### साधकको प्रश्न गुरुजीको उत्तर

प्र. के यो विपश्यना विधि अरुलाई सिकाउन सक्छ ?

उ. अवश्य, धर्मको मार्गमा केही गोप्य हुनु हुँदैन। शिविरमा के के गरेको भनेर सबैलाई भन्न सकिन्छ। तर यसरी अभ्यास गर भनेर सिकाउनु भने यो शुरूको अवस्थामा अलि मिल्दैन। आफू यस मार्गमा सबल र सक्षम नहुञ्जेलसम्म अरुलाई सिकाउनु हुँदैन। यदि यसको वर्णन गरेर कोही अभ्यास गर्न चाहन्छ भने शिविरमा भाग लिनको लागि सल्लाह दिन सकिन्छ। अथवा कुनै योग्य विपश्यना आचार्य निमन्त्रणा गरेर यस्ता दश दिवसीय शिविरको आयोजना गर्न सकिन्छ। शिविरमा भाग लिईसकेपछि स्वयं अभ्यास गर्नुपर्छ।

प्रं. के धर्म सा-साना बच्चाहरूलाई सिकाउन सकिन्छ ?

उ. जन्मभन्दा अगावै उनीहरूलाई धर्म सिकाउनु पर्छ। बच्चा नजन्मिदा नै आमाले विपश्यनाको अभ्यास गर्नु पर्छ ता कि त्यस शिशुले धर्म प्राप्त गर्न सक्नु र धर्म शिशु भएर जन्म लिऊन्। यदि बच्चा जन्मिसकेको छ भने अहिले पनि उनीहरूलाई धर्म प्रदान गर्न सकिन्छ। जस्तोकि दैनिक विपश्यनाको अभ्यास पछि मैत्री भावनाको अभ्यास गर्दा सबैलाई सुख-शान्ति त बाँडिन्छ नै। यदि बच्चा धेरै सानो छ भने सुतिरहेको अवस्थामा र विपश्यनाको अभ्यास पछि मैत्री दिनु पर्छ ता कि तिनीहरूले धर्म अभ्यासको फाईदा पाउन्। यदि अलि बुझ्न सक्ने भइसकेको छ भने उनीहरूले बुझ्ने भाषामा धर्मको बारेमा बुझाइदिनु पर्छ। राम्ररी बुझ्न सक्ने भएमा केही मिनेट आफ्नो साथमा बसालेर आनापानको अभ्यास गराउन सकिन्छ। तर बच्चाहरूलाई कुनै किसिमको दबाव दिनु उपयुक्त हुँदैन। आफूसँग बसेर अभ्यास गर्न भन्ने, केही क्षण श्वास हेर्छ उठेर जान्छ, वश यो अभ्यास उनीहरूलाई एक खेलको रूपमा मात्र गराउने, ता कि उनीहरू रमाई-रमाई गरून्। सबभन्दा त आफूले स्वच्छ र स्वस्थ धार्मिक जीवन जिउनु पर्दछ, आफू एक उदाहरण बनेर देखाउनु पर्छ। आफ्नो घरमा आफूले सुख-शान्तिको वातावरण स्थापना गर्न सक्नुपर्छ ता कि उनीहरू यस स्वस्थ वातावरणमा सुख पूर्वक बढ्न सक्नु। आफ्नो बच्चाको लागि गर्नु पर्ने यो अति महत्त्वपूर्ण कार्य हो।

प्र. यो विधि सिक्नको लागि किन दश दिनकै शिविरमा बस्नु पर्ने ?  
उ. दस दिनभन्दा बढी बस्न सके झन राम्रो । तर दश दिन यो विधि सिक्न लाग्ने सबभन्दा कम समय हो । यस अवधि भित्र यस विधि बारे केही जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।



### धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा संचालन हुने शिविर कार्यक्रम

- निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
- शिविरको प्रारम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीव 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, ओडुने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूलनु होला ।

४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनित सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

सेप्टेम्बर २५ अक्टोवर ६

(असोज ९-२०)	-	दश दिवसीय
अक्टोवर ८ - १९	-	दश दिवसीय
(असोज २२ - कार्तिक २)	-	दश दिवसीय
नोभेम्बर १ - १२ (कार्तिक १५ - २६)	-	दश दिवसीय
नोभेम्बर १४ - २५	-	दश दिवसीय
(कार्तिक २८ - मंसिर ९)	-	दश दिवसीय
डिसेम्बर १ - १२ (मंसिर १५ - २६)	-	दश दिवसीय
डिसेम्बर १४ - २५	-	दश दिवसीय
(मंसिर २८ - पौष १०)	-	दश दिवसीय

## धर्म गाथा

### हिन्दी

सम्प्रदाय न धर्म है, धर्म न बने दिवार ।  
धर्म सिखाए एकता, धर्म सिखाए प्यार ॥  
शुद्ध धर्म जागे जहाँ, होय सभी का श्रेय ।  
निज हित, पर हित, सर्व हित, यही धर्मका ध्येय ॥  
धर्मवान की जिन्दगी, सबके सुख हित होय ।  
अपना भी होए भला, भला सभीका होय ॥  
धर्म विहारी पुरुष हों, धर्म-चारिणी नार ।  
धर्मवन्त संतान हो, सुखी होय संसार ।  
बीते क्षण में जी रहे, या जो आया नाय ।  
इस क्षण में जीएँ अगर, तो जीना आ जाय ॥  
पल-पल क्षण-क्षण सजग रहे, अपने कर्म सुधार ।  
सुख से जीने की कला, अपनी ओर निहार ॥

**मंगल कामना सहित  
मदन कृष्ण कायस्थ  
ठमेल, काठमाडौं  
फोन नं. ४२५९८२**

### हिन्दी

मत कर, मत कर, बावला, मत कर वाद विवाद ।  
खाल बाल की खैच मत, चाख धर्म का स्वाद ॥  
कितने दिन यूँ ही गए, करते बुद्धि-विलास ।  
धर्म स्वाद चाखा नहीं, बुझी न मन की प्यास ॥  
चर्चा ही चर्चा करे, धारण करे न कोय ।  
धर्म बिचारा क्या गरे, धारे ही सुख होय ॥  
यही धर्म का नियम है, यही धर्म की रीत ।  
धारे ही निर्मल बने, पावन बने पुनीत ॥  
जीवन सारा खो दिया, ग्रन्थ पढन्त पढन्त ।  
तोते मैना की तरह, नाम रटन्त रटन्त ॥  
मानव जीवन रतन सा, किया व्यर्थ बरबाद ।  
चर्चा कर ली धर्म की, चाख न पाया स्वाद ॥

**मंगल कामना सहित  
भाजुरत्न फर्मा  
वीरगञ्ज ।**

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

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 : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : .....

ठेगाना : .....

● आजीवन शुल्क रू. ४५०/-

● वार्षिक शुल्क रू. २५/-