

विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४२

माघ २०५५

वर्ष १५ अङ्क १०

धम्मवाणी

पाणं न हने न च घातयेद्य, न चानुजञ्जा हनतं परेसं ।
सब्बेसु भूतेसु निधाय दण्डं, ये थावरा ये च तसा सन्ति लोके ॥
- धम्मिक सुत्तं

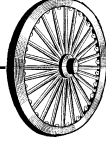
आफूले न कुनै प्राणीको हत्या गर्नु, न कसै मार्फत
गराउनु न अन्य कसैलाई हत्या गर्ने अनुमति दिनु ।
संसारमा जतिपनि स्थावर (अचर) र जंगम (चर) प्राणी
छन्, सबैको प्रति हिंसा भाव त्यागीदिनु ।

एउटा नयाँ मोड

सेप्टेम्बर १९५५ मा विपश्यनाको पहिलो शिविर लिएपछि जीवनमा एउटा नयाँ मोड आउन थाल्यो । विपश्यनाको व्यावहारिक पक्ष एकदम सबल थियो । काम, क्रोध र अहंकारको गहिरो विकारबाट सधैं विकृत रहिरहने मन अब प्रत्यक्षतः सुधिन थाल्यो । मैले गुरुदेव समक्ष यी तीनै दोषको व्यथा पोखेको थिएँ । उहाँले वात्सल्य भावले यसबाट मुक्तहुने उपाय बताउनु भयो । विपश्यनाको पहिलो शिविरमा नै शरीरको अणु अणु जाग्रत भइसकेको थियो । शरीरको कुनै पनि भाग मुर्छित र अर्ध मुर्छित थिएन । सर्वत्र उदय-व्यय अनुभव हुन थाल्यो । गुरुदेवले सम्झाउनु भएको थियो, काम, क्रोध र अहंकार मध्ये कुनै पनि एउटाको विकार जागे पनि तुरुन्त होशमा आएर त्यस विकारको विध्यमानता स्वीकार गर्दै त्यसलाई साक्षीभावले हेर्ने प्रयत्न गर्नु, अर्को तर्फ त्यस समय शरीरमा के संवेदना महसूस भइरहेकोछ, त्यसलाई तटस्थ भावले हेर्नु र त्यसको अनित्य र परिवर्तनशील स्वभावलाई थाहापाइरहनु । यस्तो गरेमा सम्बन्धित विकारको जरामा प्रहार हुन थाल्दछ । त्यस्को उत्खनन र निष्कासन हुन थाल्छ । उनले अगाडि सम्झाउनु भयो जीवित अवस्थामा मन र शरीरको अटूट सम्बन्ध हुन्छ । नयाँ साधकहरूले काम, क्रोध र अहंकारलाई साक्षी भावले हेर्न सक्नु त्यती सजिलो छैन । परन्तु सम्पूर्ण शरीरमा सम्बेदना चालपाईसक्यो, कहीं मूर्छा छैन भने शरीरमा हुने सम्बेदनालाई तटस्थभावले हेर्न सकिन्छ । के विकार जागेको छ केवल त्यही तथ्यलाई स्वीकार गरेर संवेदनालाई हेर्न शुरु गर्नु भने विकार त्यसै बलहीन भएर निष्कासित हुन थाल्छ । केवल दिमागी स्तरमा मात्र विकार हटाउने प्रयास गर्नु भने मनको माथिल्लो तहमा विकार हट्छ । परन्तु शरीरमा हुने संवेदनाको आधारमा त्यसलाई हेर्न थाल्यो भने विकारको जरासम्म नै छेडन हुन्छ, किनकि विकारको जरा र शरीरको सम्बन्ध सम्बेदनासंग

छ । त्यसैले अन्य पद्धतिको दाँजोमा विकार हटाउनको लागि विपश्यना अधिक सफल मानिन्छ । गुरुदेवले दिनु भएको निर्देशन प्रयोग गर्ने । शरीरको संवेदनालाई यथाभूत रूपले हेर्नेकाम सरल हुन थाल्यो । यसैकारण विस्तारै विकारबाट छुट्कारा पाउन थाल्यो । आफ्नो स्वभावमा परिवर्तन आउन थाल्यो । यही नै यस पद्धतिको सफलताको प्रत्यक्ष प्रमाण थियो । यसमा शंका गर्ने कुनै ठाउँ नै छैन । विकारबाट मुक्त हुँदा स्वभावमा जुन परिवर्तन देखापऱ्यो त्यो स्वयं आफूलाई त स्पष्ट महसूस हुन्थ्यो नै पछि परिवारका सदस्यहरूले र कारखानामा कामगर्ने कर्मचारीहरूले पनि यो परिवर्तन महसूस गर्न थाले । एकदम आत्म सन्तोष भयो ।

माइग्रेनको टाउको दुखाईको लागि पनि शरीरमा हुने संवेदनालाई यथाभूत दर्शन गर्नु बडो उपयोगी सिद्ध भयो । पहिला जब माइग्रेनको आक्रमण शुरु हुन्थ्यो तब तुरुन्त टाउकोमा एक प्रकारको दुखाई महसूस हुन्थ्यो । अलिकति दुखे पनि तीब्र माइग्रेन आउँछ भन्ने डरले मन असन्तुलित हुन्थ्यो । टाउको दुखेको आधाघण्टा भित्रमा यस्तो तीब्र माइग्रेन आउँथ्यो कि तुरुन्त डाक्टर बोलाएर मर्फियाको (अफीम) इन्जेक्सन लिनु पर्दथ्यो । अर्को कुनै उपाय थिएन । करीव पन्द्र-पन्द्र दिनमा माइग्रेनको आक्रमण हुन्थ्यो । त्यस्को चिकित्सा स्वरूप मर्फियाको इन्जेक्सन लिनथेँ यो क्रम पाँच-सात वर्षदेखि चलिरहेको थियो । अतः मर्फियाको इन्जेक्सनले शरीर भित्र के असर पऱ्यो यसको अनुभव स्पष्ट हुन थालेको थियो । मर्फिया लिएपछि शरीरको अंग-अंग मा खासगरी शरीरको नरम अंगमा एक प्रकारको भुमभुम महसूस हुन्थ्यो र विस्तारै टाउको दुखाई कम हुँदै जान्थ्यो । सारा शरीर सुस्त हुँदै विस्तारै निन्द्रा आउँथ्यो । निन्द्राबाट बिउँभे पछि माइग्रेन खतम भईसक्यो, परन्तु शरीर थोकेको जस्तो, वान्ता होला जस्तो हुन्थ्यो, शरीर र मन करीव चौबीस घण्टासम्म कुनै काम गर्न योग्य हुँदैनथ्यो रोगी भैं



ओछूचानमा सुतिरहनु पथ्यो । यो मर्फिया लिएपछिको प्रभाव थियो । विपश्यनाको शिविर पश्चात जब माइग्रेन शुरू होला जस्तो हुन्थ्यो तब आरामसंग लेटेर शरीरमा हुने संवेदना हेरीरहन्थे । मर्फियाको इन्जेक्शन पछि शरीरमा भुमभुम भएजस्तै विपश्यना लिएपछि पनि शरीरको प्रत्येक अंगमा हुने संवेदना स्पष्ट रूपले चालपाउन थाले । संवेदना हेर्दा हेर्दै टाउकोको दुखाई विस्तारै कम हुँदै जान्थ्यो र केही क्षण त्यसै पल्टर रहीरह्थ्यो भने शरीर हलुको हुन्थ्यो र उठ्ने बित्तिकै काममा लाग्थे । मर्फिया पश्चात त्यसबाट हुने असजिलो पनबाट मुक्ति पायो । मर्फियाको ब्यसन लाग्ला भन्ने भयबाट पनि मुक्त भयो । रोग आफ्नो अधिनमा रहन गयो । विपश्यना जस्तो कल्याणकारी विद्या पाएँ । अब मर्फियाको इन्जेक्सन लिनु परेन । मर्फिया लिएको भोलिपल्ट शरीर दुर्बल र शिथिल हुन्थ्यो । विपश्यनाले मर्फियाबाट हुने सबै फाईदा हुनको साथै त्यसबाट हुने दुष्प्रभावबाट पनि मुक्ति भयो । विपश्यना गरेर माइग्रेन हटेपछि शरीर र मन दुवै एकदम सजग र स्फूर्ति महसूस हुन्थ्यो र तुरुन्त काममा जान सक्थे विपश्यनाले मर्फियाको काम गर्‍यो, अब मर्फिया भन्दा अधिक लाभ भयो । मर्फिया पछि शरीरमा हुने प्रभाव जति दुःखदायी हुन्थ्यो, त्यसको दाँजोमा विपश्यना पछि पाउने प्रभाव त्यति नै सुखदायी सावित भयो ।

त्यो त विपश्यनाको एउटा फलमात्र थियो । मुख्यलाभ त विकारबाट विमुक्ति प्राप्तीको थियो । गीताको स्थितप्रज्ञता स्थितिको हजार चिन्तन मनन गरेर पनि मनको विकार हल-चलसम्म भएन । मेरो जीवनको २०-२५ वर्ष भक्ति गरेर नै बितेको थियो । त्यसबाट माथिल्लो तहमा केही लाभ त प्राप्त भयो, त्यो पनि केवल थोरै समयको लागि मात्र फेरि जस्ताको तस्तै अथवा त्यो भन्दा पनि बढी जम्मा हुन्थ्यो ।

मलाई सम्झना छ कि म विहान सधै एउटा कोठा भित्र ढोका बन्द गरेर बस्थे ता कि परिवारका सदस्यहरूले थाहा नपाउनु कि म कस्तो भक्ति गर्छु । कोठा भित्र बसेर आफ्नो उपास्य देवको चित्रलाई केही बेर हेरीरहन्थे र पछि भजन गाउँथे । मन विह्वल भएर आँखाबाट आँसु बहन्थ्यो । भजनको समाप्ती पछि मन हलुका भएको महसूस गर्थे र आफूलाई विकारबाट विमुक्त भइरहेछ भन्ने थान्थे ।

कहिले काँही विष्णु भजन गाउँथे र सोचथे कि आफू परम वैष्णव भक्त बनिरहेछु । विष्णुको जुन गुण गाएँ ती सबै सद्गुण ममा आउँदैछ, मेरो मन सोच्छ हुँदैछ भन्ने सोचथे ।

यस किसिमको भक्तिले राम्रो प्रभाव पार्थ्यो । प्रतिदिन विहानको केहि घण्टा एकदम राम्ररी बित्थ्यो । परन्तु दिनहुँको काममा लाग्दा सारा होश हवाश उद्थ्यो । त्यही क्रोधको तूफान, त्यही काम-

वासनाको ज्वार, त्यही अहम्भावको घमण्ड । विकारको यस्तो घिनलाग्दो घेराबाट बाहिर निस्केर सोच्यो भने पूनः पश्चाताप, आत्म ग्लानि, आत्म-धिक्कार । फेरि दोस्रो दिन विहान भजन-गायन, नित्य कर्म । यसबाट बाहिर आउने कुनै मार्ग देखेको थिएन । विपश्यनाले यो बाटो देखायो । यसबाट प्रत्यक्षतः परिणाम आउन थाल्यो, स्वभाव बदलन थाल्यो । विकारबाट आक्रमण त हुन्थ्यो तर त्यती तीब्र हुँदैनथ्यो । यदा कदा भइहाल्यो भने पनि तुरुन्त होश आउँथ्यो र संवेदनालाई हेर्दा-हेर्दै त्यसबाट छुटकारा पाउँथ्यो । यही नै चाहेको थियो, यही नै मनको अपेक्षा थियो, जुन विस्तारै पूराहुँदै थियो ।

म मन मनै सोचथे कि, भक्ति गर्दा म सकामबाट विस्तारै निष्काम भक्ति तर्फ मोडिरहेको छुँ जस्तो लाग्थ्यो । किनकि धन-दौलत, ऐश्वर्य-वैभव, यश प्रसिद्धि अथवा अन्य कुनै प्रकारको लोकीय कामनाहरूको पूर्तिहोस् भन्ने माग गर्दिन । यहाँसम्म कि आफ्नो उपास्य देवको दर्शन प्राप्त होस् भन्ने चाहना पनि छैन । केवल यही कि मेरो मनमा निहित मनोविकार कसरी खतम हुन्छ ? म विकार-विमुक्त कसरी बनूँ ? बार-बार मनमा विकार जगाएर अपराधि गाँठोलाई फन-फन कसिँदै लगेको छु यसबाट कसरी छुटकारा पाऊँ ? फेरि मनमा कुरा खेल्छु यो पनि त सकाम भक्ति नै भयो । बास्तवमा विकार विमुक्ति माग्नु पर्थ्यो । तर माग्नु त माग्नु नै भयो । मागेर मात्र भिक्षा त पाउँदैन भने विकार विमुक्ति जस्तो उच्च-अवस्था मागेर कहाँ पाउँछ ?

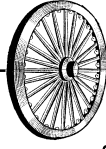
बर्षौँदेखि गर्दै आएको करुण भक्तिमय अनुनय-विनय, रुदन-क्रन्दनबाट जुन प्राप्त भएन त्यो त विपश्यनाबाट प्रत्यक्ष रूपमा प्राप्त भयो किनकी यो साधना पद्धति कसैको सामू गिड्गिडाएर प्राप्त हुने होइन । स्वयं पूरुषार्थ गर्नु पर्छ । विकार जगाउने काम स्वयं आफूले बेहोशीमा गरेर त्यस विकारबाट विमुक्त हुने काम पनि त स्वयं आफूले आफ्नो ज्ञानको आँखा खोलेर गर्नुपर्छ । अरू कसैको भरोसामा रहेर काम बन्दैन विस्तारै कुरा बुझिँदै आयो । विपश्यनाले यही सिकायो ।

अन्धोलाई के चाहिन्छ र ? दुई आँखा त्यो पनि प्राप्त भयो-प्रज्ञाको आँखा, ज्ञानको आँखा । तिर्खाएको व्यक्तिलाई पानी । त्यो पनि प्राप्त भयो । जन्म जन्मको प्यास मेट्नको लागि अमृतको दुई थोपा प्राप्त भयो । मनको सम्पूर्ण इच्छा पूरा भयो । परिश्रम फलदायी भयो । जीवन धन्य भयो । जीवनले एउटा नयाँ मोड लियो, नयाँ बाटो पहिल्यायो बडो सुखद, बडो सार्थक, बडो कल्याणपद ।

(साभारः हिन्दी विपश्यना पत्रिका,
१९९३ श्रावण पूर्णिमा)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.





सबै कैदी नै हुन्

भारतको तिहाड जेलमा कैदीहरूको विशाल शिविर सफलता पूर्वक सम्पन्न भयो। एक हजार साधकहरूको वृहत शिविर लगाउने पूज्य गुरुदेवको भविष्यवाणी पूर्ण भयो। दुखिदार कैदीहरूको कल्याण भयो।

वास्तविकता त यो छ कि केवल चार घेरा भित्र बन्द रहने दुखिदार मात्र कैदी होइनन्। जेलको बाहिर रहने व्यक्तिहरू पनि कैद छन्, दुखी छन्। आफ्नो-आफ्नो मनोविकारले सबै घेरीएका छन् दुखी छन्। कैदको समय पूरा भए पछि जेलमा थुनिएका कैदीहरू छुट्टि छन् परन्तु जेलको भित्र-बाहिर रहने मनोविकारले बाँडिएका करोडौं अरबौं कैदीहरू आफ्नो विकारबाट मुक्त हुनु अत्यन्त कठिन छ। यो कैद कति जन्मदेखि थुनिएका छन्, कति बाँकी छ असिमित छ। मनोविकारको दुषित स्वभावबाट छुटकारा नपाईकन यस बन्धनबाट मुक्त हुन सक्दैन, सम्भव छैन।

बाहिरी दुनियाँमा कोही व्यक्तिले अपराध गर्नु भने पक्रिन्छ अथवा कोही निरपराध रहे तापनि संदेहमा पक्रिन्छ र परिवारबाट विछोडीएर, घरको सखु-सुबिधाबाट वंचित रहेर निश्चित अवधि पार गर्नु पर्ने हुन्छ। परन्तु आफू भित्र त प्रतिक्षण अपराध बनीरहेको छ र भित्र-भित्रै प्रतिक्षण सजाय पनि भोगी रहेको छ। आफ्नो अज्ञानको कारण अन्तरमनमा एउटा यस्तो स्वभाव बनिस्क्यो कि प्रतिक्षण राग-द्वेषको प्रतिक्रिया गरिरहन्छ। यस्तो सबै व्यक्तिहरूमा निहित छ। यस कैदबाट स्वयं आफूलाई कसरी मुक्त गर्ने? स्वयं आफूले निर्मित दुःखबाट कसरी मुक्त हुने? विपश्यना बाहेक अन्य कुनै साधन छैन यस दुस्वभावको फन्दाबाट मुक्त हुने। जेलको बाहिर रहने हर व्यक्ति यस आन्तरिक कैदबाट मुक्त हुनुपर्छ। अतः यस वास्तविका मुक्तिको लागि विपश्यनाको मार्गमा सजग रहेर गंभीरतापूर्वक अगाडि बढनु पर्छ। यसैमा सबैको मंगल छ, सबैको कल्याण छ। स.ना.गो.

सही वन्दना

(भिक्षुणी खेमा)

भगवान एकान्त प्रिय हुनुहुन्थ्यो। समय-समयमा कुनै शान्त-एकान्त स्थानमा गएर ध्यान गर्न जानुहुन्थ्यो। यस्तो देखेर ब्राह्मण जानोश्रेणिलाई सन्देह भएछ कि विमुक्त हुनु भएको भगवान बुद्धलाई के कमी भएर उहाँ समय समयमा एकान्त स्थानमा गएर ध्यान गर्नुहुन्छ? यस प्रश्नको उत्तर दिनुहुँदै भगवान बुद्धले भन्नु भयो- “ब्राह्मण म दुई कारणले एकान्तमा बस्छु। एउटा कारण त यस शरीरको सुख-विहारको लागि अर्थात् यो शरीरलाई सुखी र स्वस्थ राख्नको लागि अर्को कारण लोक माथि अनुकम्पा राख्दै उनको मार्गदर्शनको लागि ता कि उनीहरूले मेरो अनुस्सरण गरोस् र सफलभागी बनेोस्।”

यसैकारण अरहन्त भइसके पछि पनि अनेक भिक्षुहरू, भिक्षुणीहरू समय-समयमा एकान्त अरण्यमा गएर ध्यान गर्दथे। महाप्रज्ञा खेमा पनि एकपटक एकान्त अरण्यमा गएर ध्यान गर्न गएछ।

गृहस्थ जीवनमा अती रूपवती खेमा अब ब्रह्मचारिणी जीवन जिउन थालेकी थिइन्। उनको चेहरामा धर्मतेज प्रज्वलित भएको देखिन्थ्यो। उनी भन रूपवती देखिन थाल्यो। उनको भूतकालको

जीवनलाई ध्यानमा राखेर मारले कामभोग तर्फ पुनः आर्कषित गर्ने प्रयत्न गर्नुभयो। मार सुन्दर युवकको रूप धारण गरेर उनको समीप गएर उस्लाई फकाउने चेष्टा गर्दै भन्न थाले, “ए रूपवती! तिमि पनि युवा छौ म पनि युवा छुँ।” खेमालाई वाद्य-गायनमा निक्कै शौक थियो। अतः उनलाई फकाउने बोलीमा भन्न थाले, “आऊ खेमा! हामी पाँच प्रकारका वाद्य-संगीतको आनन्द लिऊँ र कामभोगमा रमण गरौं।”

दुष्ट कामदेवको यस आमन्त्रणले त्यस विमुक्त अरहन्त साद्वीलाई के असर पर्छ्यो र? उनले धर्ममय उत्तर दिँदै भनिन, “मैले कामतृष्णाको जरा नै उखेलेर फ्याँकि दिएँ। यस भंगुर, गनाउने शरीरको कामभोग गर्नु घृणित छ, भयावह छ, लज्जाजनक छ।” “हेर यो काम-शक्ति भाला - बल्छी भै तिखो छ। यो कामस्कन्ध कसाईको छुरी भै धारिलो छ। तिम्रो कामरतिको साधन मेरो लागि घृणित छ।”

मैले काम-भोगको सम्पूर्ण नंदिरागलाई नष्ट गरिसकेँ। आफू भित्र प्रज्वलित प्रज्ञाको प्रकाशले अविद्याको सारा अन्धकारलाई हटाईसकेँ। प्राणिहरूलाई कामभोगमा उल्झाई राख्ने मार! प्राणिहरूलाई बारबार जन्म-मरणको चक्करमा फसाई राख्ने अंतक! मैले तिम्रीलाई पराजीत गरीसकेँ, तिम्रो अन्त गरीसकेँ।

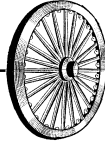
जीवन मुक्त भइसकेकी खेमालाई दुष्ट मारले कहाँ फसाउन सक्थ्यो र?

उनी जान्दथ्यो कि ती कामदेव मारको आक्रमण कहाँ हुन्छ? जो व्यक्तिले आफू भित्रको यथाभूत सत्यको विपश्यना गरेर काम सस्कारको, भव-संस्कारको उन्मूलन गरीसक्यो, उसमाथि यो मारले आक्रमण गर्न सक्दैन। जो व्यक्ति यथाभूत ज्ञानदर्शनबाट वंचित रहन्छ, विभिन्न नक्षत्रको पूजा आजा गरी, अग्नि परिचर्या आदि गरेर आफूलाई मुक्त भएको, शुद्ध भएको थान्दछ, विकार विमुक्त भएको थान्दछ भने ती व्यक्तिहरूलाई मारले आक्रमण गर्दछ। अतः वर्षौं कर्मकाण्डी तपस्या गरेतापनि अन्तमा मारको जालमा फस्दछ। यस्तो व्यक्ति र अरहन्त व्यक्तिको मूकावला हुन सक्दैन। मैले त बुद्धलाई नमस्कार गरेको छु कुनै नक्षत्रलाई नमस्कार गरेको छैन।

बुद्धलाई नमस्कार कसरी गर्नुपर्छ? एक बुद्धपुत्री राम्ररी जान्दछ। पंचांग अथवा साष्टांग प्रणाम गर्नुनै बुद्धलाई गरेको सही नमस्कार होइन। बुद्ध शासन अर्थात् उनको शिक्षालाई पूरा गर्नु नै सही बुद्ध-वंदना हो। शुद्ध शीलको पालन गरेर, कल्पना विहीन-सत्यको आलम्बन लिएर चित्त एकाग्र गर्नु र एकाग्र चित्तले आफू भित्र नाम र रूप अर्थात् चित्त र शरीरस्कन्धको यथाभूत दर्शन गर्दै अन्तर मनको गहिराईसम्मको सारा अनुशय-क्लेश हटाउनु, रागबाट विमुक्त रहेर जन्म मरणको भव दुःखबाट विमुक्त हुनु नै बुद्ध शासन पूरा गर्नु हो। बुद्धलाई गरेको सही नमस्कार हो।

साधकहरू आऊ! हामी पनि यस्तै प्रकारले महाकारुणिक शास्ताको शासन पूरा गरौं। भगवान सम्यक सम्बुद्धलाई यसरी सही नमस्कार गरौं र आफ्नो कल्याण गरौं। स.ना.गो.

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा संचालन हुने शिविर कार्यक्रम
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 आरम्भ 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, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूलनु होला ।
 ४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।
 ५. सतिपट्टान शिविर : यस शिविरमा पूज्यगुरुजी वा सहायक आचार्यसंग कम से कम तीन वटा शिविर लिइसकेका साधकहरूले मात्र भागलिन पाउनेछन् । यसका साथै विगत एक वर्षदेखि नियमित रूपमा दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्छ ।
 ६. दीर्घ शिविर : यस शिविरमा भाग लिन पूज्य गुरुजी अथवा कुनै पनि सहायक आचार्यले सञ्चालित शिविरमा कम्तीमा पाँच

- पटक सामेल भएको हुनुपर्छ ।
- यस पद्धति प्रति पूर्णतया समर्पित भएको हुनुपर्छ ।
 - दुई वर्षदेखि निरन्तर रूपमा अभ्यास गरीरहेको हुनुपर्छ ।
 - सतिपट्टान शिविर बसिसकेको हुनुपर्छ ।
 - आवेदन दिँदा आफू दुई पटक शिविर बसेको सहायक आचार्यको शिफारिस गरेको हुनुपर्नेछ ।
- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| फरवरी १-१२ (माघ १८-२९) | - १० दिवसीय |
| फरवरी ४-१२ (माघ २१-२९) | - सतिपट्टान |
| मार्च १-१२ (फाल्गुन १७-२८) | - १० दिवसीय |
| मार्च १४-२५ (फाल्गुन ३०-११) | - १० दिवसीय |
| मार्च ४-२५ (फाल्गुन २०-११ चैत्र) | - २० दिवसीय |
| अप्रिल १-१२ (चैत्र १८-२९) | - १० दिवसीय |
| अप्रिल १४-२५ (बैशाख १-१२) | - १० दिवसीय |
| मई १-१२ जून (बैशाख ३१-११ जेष्ठ) | - १० दिवसीय |
| मई २५-२५ (जेष्ठ ११-११असार) | - ३० दिवसीय दीर्घ शिविर |



धर्म गाथा

हिन्दी

सदा मांगता ही रहा, कातर विव्हल होय ।
काम क्रोध अभिमान से, मुक्त करे ना कोय ॥
छूटे मन के मैल सब, यदी लगायी आश ।
रहा मांगता दीन हो, मुक्ति न फटकी पास ॥
कितने दिन उलझा रहा, लिए परायी आश ।
भ्रामक बनी मरीचिका, होई आश निराश ॥
अपने ही अज्ञान से, जागे चित्त विकार ।
अपने जागे ज्ञान से, अपना होय सुधार ॥
बडी कृपा हो मुक्ति का, देवे मार्ग दिखाय ।
देव ब्रह्म या सद्गुरु, मुक्ति नहीं दे पाय ॥
अपने मन के मैल का, खुद ही जिम्मेदार ।
अपने ही पुरुषार्थ से, मन के मैल उतार ॥

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

हिन्दी

अपने चित्त-विकार के, कैदी है सब लोग ।
अपने कारागार के, भोग रहे दुख भोग ॥
तालों पर ताले लगें, कैसा कारागार ।
बन्धन पर बन्धन बँधें, जब मन जगे विकार ॥
ताले बाहर जेल के, समय पाय खुल जाय ।
मन के ताले खुला के, भूले सभी उपाय ॥
मन के ताले खुलन की, ताली मिली अमोल ।
जब मन बँधे विकार से, विपश्यना से खोल ॥
मन बंधन का मूल है, मन ही मुक्ति उपाय ।
विकृत मन जकडा रहे, निर्विकार खुल जाय ॥
टूटे बंधन द्वेष के, सभी मुक्त हो जाय ।
सब के दुखडे दूर हो, मन हरखित हो जाय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगंज

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्गा, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७६५५, ३७१००७ २०५५ माघ
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 : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम :

ठेगाना :

● आजीवन शुल्क रू. ४००/-

● वार्षिक शुल्क रू. २५/-