विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४३ ज्येष्ठ २०५६ वर्ष १६ अङ्क २

धम्मवाणी

मज्जञ्च पानं न समाचरेय्य, धम्मं इमं रोचये यो गहट्ठो ।
न पायये पिवतं नानुजञ्ञा, उम्मादनन्तं इति नं विदित्वा ।
– धम्मिक सुत्त

गृहस्थ धर्म प्रति इच्छुक व्यक्तिले लागू पदार्थ उन्मादजनक थानेर न स्वयं पिउँछ न कसैलाई पिलाउँछ न पिउन अरूलाई अनुमति नै दिन्छ ।

जन्म शताब्दी उद्बोधन

केही महीना अघि श्रद्धेय सयाजी ऊ बा खिनको जन्मशताब्दी दिवस मनायौं । वास्तवमा सन्त पुरुषहरूको जन्म-तिथि उनीहरूको सद्गुण धारण गर्नका लागि, प्रेरणा पाउनको लागि भए मात्र त्यसको महत्व सिद्ध हुन्छ, सही प्रयोग हुन्छ ।

गुरुदेव ऊ बा खिनले धर्मको व्यवस्था प्रधान पक्षलाई सँधै गौण मान्नु भएको छ र त्यसको प्रयोग-प्रधान पक्षलाई नै महत्व दिनु भएको छ । उहाँ स्वयं जीवनभर धर्म धारण गर्दै रहनुभयो र आफ्ना साथी सहयोगीहरू तथा शिष्य साधकहरूलाई पनि धर्म धारण गराउंने प्रशिक्षण दिइरह्यो ।

शील, समाधि र प्रज्ञा धर्मको प्रयोग-पक्ष हुन् । शरीर र वचनले शील सदाचारमय जीवन जीउनु, समाधिको अभ्यास गरेर चित्तलाई वशमा राख्नु र प्रज्ञाको बलले चित्त सरल, स्वच्छ बनाउनु यही नै धर्मको व्यवहारिक पक्ष हो । यो सांदृष्टिक अर्थात् प्रत्यक्ष छ, अकालिक अर्थात् यसले तत्काल फल दिन्छ ।

जब चित्त स्वच्छ र सरल बन्छ, नरम र विनीत बन्छ तब यसले तुरुन्त आफ्नो भलाई चाहन्छ, सही अर्थमा आफ्नो स्वार्थ पूर्ति गर्दछ ।

चित्तले अरूलाई बिगार्ने भावना त्याग्यो भने अरूको अहित गर्ने कार्यबाट बच्दछ । अलिकति पनि दुराचरण गर्दैन । अहंकारको भावबाट मुक्त हुन्छ । यसप्रकार आफ्नो अमंगल गर्नुबाट बच्दछ र अन्यको अमंगलको कारण पनि बन्दैन ।

चित्त सरल, स्वच्छ भयो भने मान्छे सत्कर्म गर्न थाल्दछ, सुभाषी बन्दछ, शान्त बन्दछ । चित्त मंगल मैत्रीले भर्दछ, सद्भावले भर्दछ । जल थल तथा आकाशका दशै दिशाका सम्पूर्ण प्राणीहरू सानो-ठूलो, दृष्य-अदृष्य, जन्मेको या नजन्मेको, यस लोकको अथवा अन्य लोकको सबै सुखी होउन् । सबै बिघ्नबाट मुक्त होउन् । सबै निरोगी होउन् । अधिक-भन्दा अधिक व्यक्तिहरूमा धर्मको सन्देश सुन्न सकुन् । तिनीहरूले धर्म धारण गर्न सकुन् । तिनीहरूको मंगल होस् । कल्याण होस् । भलो होस् । यी नै सात्वीक भावले उनको तन-मन भर्न थाल्दछ । यसै कल्याणकारिणी मंगल मैत्रीले उनी स्वयं पनि लाभावान्वीत हुन्छ र अन्य प्राणीहरूको लागि मंगलमय वातावरण बनाउन थाल्दछ ।

साधकहरू यही नै धर्मको व्यावहारिक पक्ष हो । अत: यही कामलाग्दो छ, यही गर्नु आवश्यक छ ।

धर्मको यस व्यावहारिक पक्षमा परिपूर्ण हुनको लागि धेरै समय लागे पनि जन्मशताब्दीको यस पूण्य अवसरमा परम पूज्य गुरुदेवको आदर्शमय जीवनबाट प्रेरणा लिएर हामी यस लक्ष्य तिर प्रयत्नशील हुन सकौं । यस दिशा तर्फ एक एक पाइला गरी अगाडि बढ्न थालौं । अलि-अलि गरेर भए पनि मंगल गर्दै जाऊ । विस्तारै विस्तारै अघि बढेर मंगल संचय गर्दै चरम पद प्राप्त गरौं ।

चाहे हजारौं बाधा-अर्चन आए पनि सद्धर्म धारण गर्ने हाम्रो उत्साहमा कमी नआओस्, प्रयत्न शिथिल नहोस् । यही कल्याणकारी हुनेछ ।

कल्याणमित्र
सत्यनारायण गोयन्का

बुद्ध सहस्त्रनामावली

मेरो ठूलो सौभाग्य थियो कि म ब्रह्मदेशको यस्तो भारतीय परिवारमा जन्मे हुर्के जहाँ धार्मिक वातावरण थियो । घरमा गोरखपुर गीता प्रेसबाट प्रकाशित हुने गीता सँधै आउँदथ्यो । बुबा शिवको अनन्य भक्त थिए, आमा कृष्णजीका भक्त थिइन् । म दश वर्ष हुँदा नै दिनहुँ कहिले विष्णु सहस्त्रनाम त कहिले गोपाल सहस्रनाम, कहिले शिवमहिम्न स्तोत्र त कहिले शिवताण्डब स्तोत्र कहिले काहीं गीताको कुनै अध्यायको सस्वर पाठ गर्थें । खुब रमाइलो लाग्थ्यो । यसले भक्ति पुष्ट हुनको साथ-साथै संस्कृत भाषाको शुद्ध उच्चारण गर्न जानें र यसको सामान्य ज्ञान पनि प्राप्त भयो ।

जीवनको दोस्रो दशकमा मेरो सौभाग्य झन खुल्यो । म आर्यसमाजको सम्पर्कमा आएँ । महर्षि दयानन्दजी सरस्वतीको विचार धाराले मेरो मनमा निकै प्रभाव पाऱ्यो । विश्वास-अन्धविश्वास,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

श्रद्धा-अंघश्रद्धा, भक्ति-अंधभक्तिको फरक थाहापाएँ। पढेको सुनेको कुरालाई आँखा चिम्लेर स्वीकार नगरी आफ्नो बुद्धिले जाँचेर हेर्ने, केलाएर हेर्ने शक्तिको विकास भयो।

बीस वर्ष पछि स्वअध्ययन गर्ने अपूर्व अवसर पाएँ। सूर, तुलसी, मीरा आदिको सरस रचना गर्ने, त्यस्को गुणको रचना गर्ने भक्तिको शुरुआत भयो। यसको साथ-साथै कबीर, नानक, दादू जस्ता सन्तहरूको ज्ञानपूर्ण वाणीले मलाई झन अभिप्रेरित बनायो। त्यसै समयमा गीता तथा एउटा प्रमुख उपनिषदको गहन अध्ययन गर्ने अवसर पाएँ। भारतीय अध्यात्मको हृदय स्पर्शी ज्ञानले मलाई विमुग्घ पारिदियो। स्थितप्रज्ञ बनेर वीतराग, वीतभय, वीतक्रोध हुने तथा अनासक्त रहेर समत्वबुद्धिको विकास गर्ने जीवनको महान लक्ष्य बन्यो।

यसरी तीसौं वर्षमा प्रवेश गर्दा-गर्दै नै मेरो सौभाग्यले आकाश छुन लाग्यो। कुनै असह्य पीडाजनक असाध्य रोगको कारण भगवान बुद्धको पावन परम्पराको सम्पर्कमा आएँ। सन् १९५५ मा म ३१ वर्ष हुँदा बर्मा (म्यान्मा) का गृहस्थ सन्त परम पूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खीनको सानिध्यमा भारतको पूरातन विद्या विपश्यना सिकें। शारीरिक रोगबाट मुक्त भएँ, अब लाग्छ यो त साधारण कुरा हो। जुन अन्यन्त महत्वपूर्ण उपलब्धि साबित भयो, भवरोगबाट मुक्त हुने औषधि हात पऱ्यो, भवसंसारबाट छुटकारा पाउने पावन मार्ग प्राप्त भयो। जीवनको तेस्रो दशकमा गीता तथा उपनिषदको अध्ययन गरेर जुन आदर्श पाउने ध्येय बनाएको थिएँ त्यस लक्ष्यलाई प्राप्त गर्ने एउटा सहज विद्या पाएँ। सुख शान्तिमय जीवन जीउने एउटा कला पाएँ।

बालक कालमा भक्तिरसमा डुबेर जे जति सुने पढें त्यो श्रुतज्ञान थियो। आर्यसमाजमा र गीता तथा उपनिषदमा जे जति पढेर बुझें त्यो चिन्तनज्ञान थियो। अब विपश्यनाको सम्पर्कमा आएर जे जति प्राप्त भयो त्यो अनुभूतिजन्य ज्ञान थियो। पहिलो र दोस्रो परोक्ष ज्ञान थियो र अब विपश्यनाबाट जुन प्राप्त भयो त्यो प्रत्यक्ष ज्ञान हो अर्थात् सही अर्थमा प्रज्ञा थियो। पहिलो र दोस्रोबाट प्राप्त भएको ज्ञानले अध्यात्मको धर्मकामना जगायो र तेस्रो खुड्किलाले पूर्णता तिर अग्रसर हुने राजमार्ग प्रशस्त गऱ्यो।

सानै उमेरमा नै भौतिक जीवनको सफलताले भरिएको घमण्डको कारण तीव्र अहंभाव थियो। यसैको कारण राग, द्वेष, ईर्ष्या, क्रोध आदि विकारहरूले आकुल-व्याकुल र त्रस्त-संत्रस्त हुन थाल्यो। भक्तिको भावावेशले केही समयसम्म मन शान्त हुन्थ्यो फेरि अशान्त नै हुन्थ्यो। ज्ञानपूर्ण चिन्तन-मननले केही क्षण मनमा स्थिरता जाग्दथ्यो परन्तु अल्पकालमा नै मन विचलित हुन्थ्यो। विपश्यना विद्याको अभ्यासले मनको गहराईसम्म रहेको विकार विमुक्त गर्ने कल्याणकारी साधना उपलब्ध भयो। विकारहरूको शुरूआत त्यसको सम्वर्धन र संचय हुने प्रक्रिया स्वअनुभवद्वारा बुझ्न थाल्यो साथ-साथै त्यसको दमन र शमन तथा निष्कासन र निर्मूलन हुने विद्या पनि स्पष्ट हुन थाल्यो। प्राचीन परम परिशुद्ध धर्मको यस प्रयोगात्मक व्यावहारिक पक्षको दैनिक अभ्यासले जीवनमा आमूलपरिवर्तन आउन थाल्यो।

मध्यकालीन समयमा प्रचलित भारतीय मान्यताको कारण भगवान बुद्धको शिक्षा प्रति भारतीयहरूको मनमा शंका थियो। म पनि त्यसको शिकार थिएँ। त्यसैले विपश्यनाको पहिलो शिविरमा बस्दा मनमा अलि अप्ठ्यारो पन थियो। परन्तु दश दिनको शिविरबाट नै यस्तो अनुभव देखेर एकदम सुखद आश्चर्य भएँ कि जे जति सिकें त्यसमा दोष देखाउने कहीं ठाउँ थिएन। विरोध गर्ने ठाउँ थिएन। सदाचारको जीवन जीउनुमा, चित्तलाई सत्यको अनुभूतिको आधारमा समाधिस्त गर्नुमा, स्वअनुभवद्वारा शरीर र मनको पारस्परिक सम्बन्धको बारेमा जुन सत्य प्रकट भयो त्यसको अध्ययन गर्दै अन्तरमनको विकार उखाल्ने प्रज्ञा जागृत गर्नुमा के दोष ? निर्मल चित्तमा मैत्री करूणा र सद्भावना परिपूर्ण गर्नुमा कस्को के दोष ? मलाई के को चिन्ता ? बरू अतीतकालीन भारतको बिशुद्ध धर्मको सत्य स्वरूप बुझ्न थालें। धर्मको सार बुझें। यस्तो फलदायिनी अधात्म विद्याको स्वाद थाहापाएर झन दुखद आश्चर्य लाग्यो कि अध्यात्म-परायण भारतबाट यस्तो कल्याणी विद्या किन लुप्त भयो ?

जब यस विद्याको अभ्यास गरेर त्यसको नजिकै पुगें, जब आफ्नो अनुभूतिले थाहा पाएँ तब मनमा एउटा धर्म संवेग जाग्यो। भगवान बुद्धको मातृभाषा उत्तर भारतको प्राचीन प्राकृत लोक भाषा थियो यसले भगवानको वाणी पालेर राखियो त्यसैले पनि यस भाषालाई पालि भनिन्छ। यसको अध्ययन गर्ने इच्छा जाग्यो। मलाई पालिको अलिकति पनि ज्ञान थिएन। परन्तु संस्कृत र हिन्दी भाषाको ज्ञानको आधारमा त्यसको केही अंश बुझ्न थालें। यस अमृत वाणीको स्वाद चाख्न थालें। पढ्दै जाँदा मन एकदम प्रसन्न हुन्थ्यो। विपश्यना विद्याको महत्व झन स्पष्ट हुन थाल्यो। एकातिर विपश्यनाको व्यावहारिक प्रयोग अर्को तर्फ भगवानको अमृत वाणीमा उपलब्ध सैद्धान्तिक पक्ष यी दुवै एक अर्कालाई बल प्रदान गर्न थाल्यो।

परम पूज्य गुरुदेवको मनमा भारतको प्रति अगाध स्नेह थियो। उनको हृदय भारतको प्रति असीम कृतज्ञताको भावले सदैव ओतप्रोत रहन्थ्यो। उहाँ बार बार भन्नुहुन्थ्यो कि हामीलाई यो अनमोल रत्न भारतबाट प्राप्त भएको छ। हामी भाग्यमानी छौं। दुर्भाग्यले यो विद्या अब भारतबाट लोप भइसक्यो। भारतको यो ऋण चुकाउनुछ। भारतले यो विद्या पुन: प्राप्त गरेमा जाति-पाति, छुआ-छुत, ठूलो-सानो आदि भेदभावको कारण सम्प्रदाय-सम्प्रदायको बीचमा विवादले जनमानसमा जुन सन्ताप फैलिएको छ त्यो शान्त हुनेछ। भारत देशमा फेरि एक पटक सनातन धर्मको पावन गंगा प्रवाह हुनेछ। त्यहाँका देशवासीहरूको कल्याण हुनेछ।

सयाजीलाई प्राचीन भविष्यवाणी प्रति पूर्ण विश्वास थियो कि तथागतको २५०० वर्ष पश्चात भारतमा हराएको यो विद्या पुन: फर्किने छ र यस विद्यालाई सबैले सहर्ष स्वीकार गर्नेछ। यस विद्याले जनकल्याण गर्नेछ। यो विद्या एक पटक फेरि भारतबाट सारा विश्वमा फैलनेछ अनेकौंको कल्याण गर्नेछ। उहाँ बारम्बार भन्नुहुन्थ्यो भारतको ऋणबाट मुक्त हुनुछ। उहाँ स्वयं भारत आएर भारतको अध्यात्म ऋणबाट मुक्त हुन चाहनुहुन्थ्यो परन्तु विभिन्न कारण वश आउनसकेन। सन् १९६९ मा जब भारत आउने मेरो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रबन्ध भयो तब उहाँ अत्यन्त प्रसन्न हुनुभयो। मलाई उहाँले आचार्य पदमा अभिषिक्त गरेर आफ्नो प्रतिनिधिको रूपमा विपश्यनाको अनमोल रत्न चुकाउने जिम्मा दिनुभयो। चौध वर्षसम्म उहाँको समीपमा रहेर जे जति सिकें यस दायित्व पूरा गर्नको निमित्त त्यो अपर्याप्त ठान्थें। मनमा एक किसिमको डर थियो। परन्तु उहाँको अतुलनीय प्रेरणा पाएर भारत आएर उहाँको धर्मकामना पूरा गर्ने उत्तरदायित्व स्वीकार गरें।

म भारतको लागि अपरिचित थिएँ। आफ्नो परिवारका केही सदस्यहरू बाहेक केही साहित्यकारसंग मात्र परिचित थिएँ, जसले वर्मामा हिन्दीको प्रचार-प्रसार गर्न मद्दत गर्नुभएको थियो। यति ठूलो देशमा विपश्यनाको शिविर कसरी राख्ने, को बस्न आउला? कसले प्रबन्ध गर्ला? आवश्यक सुविधा कसरी मिलाउने? आदि प्रश्नहरू मेरो सामू उपस्थित थियो परन्तु भारत आएको एक महिना पश्चात नै पहिलो शिविरको शुरूआत भयो। मन प्रसन्नताले विभोर थियो। लगभग २००० वर्षको अन्तराल पश्चात भारतको पुरातन विद्या फेरि भारतमा आगमन भएको थियो। पहिलो शिविरको सफलताले अन्य शिविरहरूको सञ्चालन गर्ने प्रवाह चल्दै गयो। करीब तीस वर्ष अगाडिदेखि भारतका अनेक वर्ग, सम्प्रदाय, परम्पराका मानिसहरू यस विद्यालाई स्वीकार गरेर लाभ उठाउँदैछन्। पहिलो दशवर्षसम्म भारतमा मात्र शिविर सञ्चालन हुन्थ्यो त्यसपछि विदेशमा पनि यसको सुगन्ध फैलिन थाल्यो।

भारतका अनेक विद्वत वर्ग यस विद्या सिक्न आए। यस्तो अनमोल रत्न पाएर मेरो मनमा पनि भगवानको मूल वाणीको अध्ययन गर्ने धर्म संवेग उत्पन्न भयो, त्यसो त आजभोलि धेरैले अध्ययन गर्न चाहे। त्यसैकारणले नै भारतको पुरातन पालि साहित्यको सम्पदालाई पुन: प्रकाशित गर्ने कामको प्रारम्भ भयो। परन्तु आफ्नो जीवनको जिम्मेदारिहरूलाई पनि साथमा निभाएर पालि भाषा विधिवत सिक्ने समय निकाल्नु त्यति सजिलो थिएन। पालि भाषा संस्कृत र हिन्दीसंग धेरै मात्रामा मेलखान्छ। पालि भाषाको व्याकरणको ज्ञान पूर्ण मात्रामा नभए पनि पालि शब्दकोष मात्र समृद्ध भएमा पनि राम्ररी बुझ्न सकिन्छ। यही सोचेर 'बुद्धसहस्सनाम' को संरचना गर्ने इच्छा मनमा जाग्यो। भगवानको अनेक गुणवाचक पालि शब्द त प्राय साधकहरूलाई थाहा नै छ साथ-साथै बुद्धानुस्मृति द्वारा भगवानको प्रति कृतज्ञताको भाव उत्पन्न गरेर साधकको मन र शरीरमा भएको संवेदनाले पनि विपश्यना साधनाको अभ्यासमा बल मिल्छ।

हिन्दी तथा राजस्थानी भाषामा पदरचना गर्ने मेरो इच्छाका साथ साथै पालिमा पनि पदरचना गर्ने धर्मसंवेग उत्पन्न भयो। पालि व्याकरणमा दक्ष नभए पनि यसको रचनामा लागें। यसको लागि करिब २०० पद नै पर्याप्त हुन्थ्यो। परन्तु तथागतको गुणको सिमित घेरा नै थिएन। "अप्पमाणो बुद्धो"। श्रद्धा बिभोर हृदयले रचना लेख्दै गएँ र जम्मा १२५० पद हुन गयो। लेख्दै गयो भने त यतिकै अर्को पनि हुन्थ्यो। परन्तु अन्य जिम्मेदारीहरू धेरै भएको कारण नचाहेर पनि कलम रोक्नै पर्‍यो। यस रचनाको नाम दिएँ "बुद्धगुणगाथाबली"। यसबाट पनि छोट्याएर 'बुद्धसहस्सनामावली' को संकलन गरे ता कि यस पुस्तकलाई १९९८ को बुद्धमहोत्सवमा प्रसारण गर्न सकुन्।

जसलाई भगवानको मातृभाषा पालिको अध्ययन गर्न रूचि छ उसको लागि यसले फाइदा गर्नेछ। परन्तु भविष्यमा यस सहस्सनामावलीलाई कर्मकाण्ड स्वरूप पाठ गर्ला कि भन्ने खतरा छ अत: यस प्रति सतत् र सजग रहनु पर्दछ। पछि गएर यो पाठ गर्‍यो भने अनेक जन्मको पाप काट्नेछ भन्ने गलत धारणा नहोस्, पूर्व संग्रहित कर्मसंस्कारलाई वैज्ञानिक ढंगले नष्ट गर्ने विपश्यना विद्याको अभ्यास गौण रहेर मान्छेहरू यस मिथ्या मान्यताको जंजालमा फसला भन्ने डर छ। जस्तो अन्य धार्मिक परम्परा समय बित्दै जाँदा दूषित हुन पुग्दछ, कहीं यसको पनि यस्तै पतन नहोस्। वर्तमान र भविष्यका सबै साधक साधिकाहरू यस खतरादेखि सजग सतत् रहनु आवश्यक छ।

तथागतको धर्मवाणीदेखि सदैव सचेत भइरहनु। बुद्धको सही वन्दना सही अर्थमा कसरी गर्ने त्यसप्रति सदैब ध्यान दिनु–

"इमाय धम्मानुधम्म पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि।"

अर्थात् धर्मानुधर्मको प्रतिपादन गरेर नै बुद्धको पूजा गर्दछु। शील, समाधि र प्रज्ञालाई जीवनमा ल्याउनु नै धर्मानुधर्मको प्रतिपादन गर्नु हो, यही बुद्धको सही पूजा हो। यसलाई राम्ररी बुझेर मजबुत बनाई राख्नु।

कसैले सोधेकोले भगवानको सही वन्दना कसरी गर्ने भन्ने बारेमा उहाँले स्पष्ट शब्दमा भन्नु भएको छ–

आरद्ध विरिये पहितत्ते, निच्चं दल्ह परक्कमे।
समग्गे सावके पस्स, एतं बुद्धान वन्दनं॥

– हेर! यो साधक कसरी एकत्र भएर समग्र रूपले साधनामा लीन छ। चित्त-शुद्धिको लागि नित्य दृढ़ पराक्रम गरिरहन्छ। साँच्चै यही नै बुद्धको वन्दना हो।

भगवानको महापरिनिर्वाणको केही समय अगाडि जब उहाँमाथि दिब्य पुष्प वर्षाभयो तब पनि उहाँले त्यस तथ्यलाई लिएर स्पष्ट शब्दमा भन्नु भएको छ–

'न खो आनन्द! एत्तावता तथागतो सक्कतो वा होति,
गरुकतो वा, मानितो वा पूजितो वा, अपचितो वा।

– आनन्द! यस प्रकार तथागत सत्कृत, गुरुकृत, मानित पूजित हुँदैन।

यो खो आनन्द! भिक्खु वा भिक्खुनी वा उपासको वा उपासिका वा धम्मानुधम्मपटिपन्नो विहरति सामिचिप्पटिपन्नो अनुधम्मचारी, सो तथागतं सक्करोति गरुकरोति मानेति पूजेति अपचियति परमाय पूजाय। ......

(बल्की) आनन्द! कोही भिक्षु अथवा भिक्षुणी, उपासक या उपासिका परम पूजनको लागि धर्मको मार्गमा लागेर विहार गर्दछ, यथार्थ मार्गमा जुडेर धर्म आचरण गर्ने हुन्छ तब तथागत उसबाट सत्कृत, गुरुकृत, मानित पूजित हुन्छ।

एवं हि वो आनन्द! सिक्खतब्बन्ति।
– ए आनन्द! तिमीले यही सिकाउनु पर्छ।

बुद्धको सही वन्दना शील पालन गरेरमात्र हुन्छ, समाधिको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अभ्यास गरेमा हुन्छ र प्रज्ञा जाकृत गरेर सजग सचेत भएर समतामा स्थित भएमा हुन्छ ।

वन्दना सम्बन्धी भगवानको यो वाणी सबै साधक तथा अन्य पाठकको मनमा सदा गुन्जीरहुन् र यसलाई राम्ररी बुझ्नु कि यी पद रचनाको पाठले हामी आफ्नो मनमा प्रेरणा जगाऔं कि दुर्गुणबाट सदा विमुक्त रहेर र जुन सदगुणबाट पूर्णतया सम्पन्न भएर नै बुद्ध बुद्ध बन्यो, हामी पनि यसै आदर्शलाई अगाडि राखेर कदम-कदम शील, समाधि प्रज्ञाको धर्मपथमा अगाडि बढौं र सबै दुर्गुणलाई हटाउन र सद्गुण सम्पादन गर्न पूण्यकार्यमा लागौं । मानवी मनले सबै सन्ताप सर्वथा निर्मूल गर्न सक्ने क्षमता भएको यस विपश्यना विद्यालाई निष्प्राण कर्मकाण्डबाट टाढा नै राखौं । यसलाई यथाशक्ति धारण गरेर लाभान्वित बनीरहौं ।

यस्तो धर्म चेतना भइरहेमा नै साँच्चै मंगल हुनेछ, कल्याण हुनेछ ।

कल्याणमित्र

सत्यनारायण गोयन्का

<u>जानकारी</u>

साधकहरूका लागि पुस्तकालय

नेपाल विपश्यना केन्द्रले साधक-साधिकाहरूको सुविधाको लागि एउटा पुस्तकालयको व्यवस्था गरिने भएको छ । ने.वि.के.को नगर कार्यालय ज्योति भवनमा खोलिने उक्त पुस्तकालयमा विपश्यना साधना सम्बन्धी पुस्तक, पत्र-पत्रिका राखिनेछन् । साधकहरू त्यहीं बसेर अध्ययन गर्नु पर्नेछ । साथै पुस्तकालय सञ्चालनको लागि सेवा प्रदान गर्न इच्छुक साधकहरूको आवश्यकता भइरहेको छ, अत: इच्छुक साधकहरूले ज्योति भवनमा सम्पर्क राख्नु होला ।

धर्मगाथा प्रायोजन

यस पत्रिकामा प्रकाशित भइरहेको धर्मगाथा सबै साधक-साधिकाहरूले प्रायोजन गर्नसक्नेछन् । उक्त गाथा एक पटक प्रायोजन गर्न पाँच सय रूपैया लाग्नेछ । साधकहरूको प्रेरणाको लागि सहयोगी बन्न इच्छुक साधक-साधिकाहरूले गाथा प्रायोजन गर्न हुन आह्वान गरिन्छ ।

धर्म गाथा

हिन्दी

आओ लोगो विश्व के, धारे धर्म महान ।
शील समाधि निधान हो, होवें प्रज्ञावान ॥

आओ मानव मानवी, चलें धर्म के पंथ ।
इस पथ चलते सत्पुरुष, इस पथ चलते संत ॥

धर्म-पंथ ही शान्ति-पंथ, धर्म-पंथ सुख-पंथ ।
जिसने पाया धर्म-पथ, मंगल मिला अनंत ॥

पंथ दिखाया बुद्ध ने, चलना अपना काम ।
चलते चलते आप ही, मिटते दु:ख तमाम ॥

धन्य धरम ऐसा मिला, मिली रतन की खान ।
दु:ख दारिद सब मिट गए, तन मन पुलकित प्राण ॥

कुशल कर्म संचित करें, करें न पाप लवलेश ।
मन निर्मल करते रहें, यही धरम उपदेश ॥

मंगल कामना सहित

भाजुरत्न फर्मा

वीरगंज

हिन्दी

नमन करूं मैं बुद्ध को, कैसे करूणागार ।
दु:ख मिटावन पथ दिया, सुखी करण संसार ।

नमस्कार उनको करूं, जो सम्यक संबुद्ध ।
जो भगवत अरहंत जो, जो पावन परिशुद्ध ॥

याद करूं जब बुद्ध की, करूणा अमित अपार ।
तन मन पुलकित हो उठे, चित्त छाये आभार ॥

यही बुद्ध की वंदना, पूजन और प्रणाम ।
शुद्ध धरम धारण करूं, मन होवे निष्काम ॥

पत्र पुष्प नैवेद्य से, छिछला वंदना होय ।
अंतर जगे विपश्यना, सच्चा वंदन होय ॥

प्रज्ञा शील समाधि से, करें बुद्ध सम्मान ।
यही बुद्ध की वंदना, धरें धरम का ध्यान ॥

मंगल कामना सहित

बि. एम.

काठमाडौं

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ २०५६ ज्येष्ठ

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 : २५ ९० ३२, 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/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital