विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४३ कार्तिक २०५६ वर्ष १६ अङ्क ७

धम्मवाणी

उत्तिट्ठे नप्पमज्जेय्य, धम्मं सुचरितं चरे ।
धम्मचारी सुखं सेति, अस्मिं लोके परम्हि च ॥

–धम्मपद १६९, लोकवग्ग

उभिई (उत्साहित भई), प्रमाद नगरी, सुचरित्र धर्मको आचरण गर्नु । धर्मचारी यस लोक र परलोक दुवै क्षेत्रमा सुखपूर्वक रहन्छ ।

(आत्मकथन)

असल नै भयो

नेपालका श्री यद्धुकुमार सिद्धीजीले बौद्धगयामा सञ्चालित पहिलो शिविरमा भागलिएका थिए । यस शिविरबाट उनी अत्यन्त प्रभावित र लाभान्वित भए । उनका साथी-भाइ मित्र तथा आफन्तहरू क्रमश: शिविरमा भाग लिन आए । वीरगञ्जमा अथवा काठमाडौंमा एउटा शिविर सञ्चालन गर्ने उनको इच्छा थियो । वास्तवमा म पनि यही चाहन्थें, यसै मौकामा नेपालको धर्मयात्रा पनि गरूँ भन्ने इच्छा थियो । यस पावन प्रदेशको हिमालयको ध्यान-सम्बर्धन गर्ने तरंगको आकर्षण त थियो नै साथमा यस महान विद्याको अनुसन्धानगर्ने महान पुरुषको जन्म पनि यसै धरतीमा भएको थियो । जुन महापुरुषले अनेकौंको कल्याणको लागि मार्ग देखायो । परन्तु म लाचार थिएँ । म बर्मी नागरिक थिएँ । बर्मी सरकारले कृपा गरेर मलाई दिएको पासपोर्ट केवल भारतमा रहनको लागि मात्र थियो अत: म कानूनी रूपमा नेपाल जान सक्दैनथें ।

नेपालीहरूको लागि सितम्बर १९७२ मा एउटा शिविर रक्सौलमा राखें । रक्सौल नेपाल र भारतको सीमा वारी थियो । अत: सीमा पारी बीरगञ्ज तथा काठमाडौंका धेरै साधकहरू यस शिविर मा सम्मिलित भए । साँझको प्रवचन सुन्नको लागि बीरगञ्जका अनेक श्रद्धालुजनहरू आउँदथ्यो । शिविर समापनको अवसरमा श्री सिद्धीजीले बीरगञ्जमा नै एउटा शिविर राख्नको लागि जोड दिनु भयो । रक्सौलको तुलनामा बीरगञ्ज बढी सुविधा जनक थियो । शिविरमा भाग लिन धेरै साधकहरू आतुर थिए । अत: सबैको भलाईको लागि वीरगञ्जमा एउटा शिविर राख्नु अत्यन्त जरूरी थियो उनको भनाई थियो म भारतीय भेषभूषा धोटी-कुर्ता लगाएर सीमा पार गरे पनि इमिग्रेशन अफिसले समाउँदैन भारतीय नै मान्छ, नेपाल-प्रवेश गर्न कुनै कठिनाई हुने छैन ।

परन्तु मलाई उनको सुझाव अमान्य थियो । पूज्य गुरुदेवको आदर्श मेरो सामू थियो । उहाँ भारतको ऋण चुक्ता गर्नको लागि यहाँ आएर स्वयं विपश्यनाको धर्मदान दिन चाहनुहुन्थ्यो । यसको निमित्त पासपोर्टको लागि निवेदन पनि दिइयो परन्तु बर्मी सरकारको आफ्नै नियम थियो । सदाको लागि बर्मा छोडेर जाने बर्मी नागरीक र अन्य देशमा काम गर्न जाने नागरीकलाई मात्र बर्मी सरकारले पासपोर्ट दिन्थ्यो । तत्कालीन बर्मी सरकारको क्याबिनेट सचिव ऊ बिन पे, गृहमन्त्री कर्नल चोजो पनि गुरुदेवलाई यही परामर्श दिन आएका थिए । तत्कालीन सरकारका प्राय सबै जसो मन्त्री गुरुदेव प्रति अत्यन्त श्रद्धा राख्दथे परन्तु सबैजना नियमले बाँधिएका थिए । गुरुदेवले जुन आधार लिएर पासपोर्ट मागेको थियो त्यस आधारमा पासपोर्ट दिन मिल्दैनथ्यो । त्यसैले नै ऊ बिन पे ले यस्तो परामर्श दिएको थियो तर उनले दिएको दुवै बूँदा झूठमा आधारित थियो गुरुदेवलाई यो स्वीकार्य थिएन । शुद्ध धर्म सिकाउने धर्मयात्राको पहिलो कदम नै शील-विरुद्ध भयो भने धर्म सिकाउने कार्यमा कसरी सफल होला । यस सिद्धान्त अनुसार वीरगञ्जमा शिविर राख्ने प्रस्ताव मैले स्वीकार गर्न सकेन । म बर्मी नागरीक भइकन पनि फेरि आफैलाई भारतीय नागरीक कसरी भन्न सकुँला ?

यस शिविरमा नेपालका एकजना धनी नेपाली उद्योगपति बसेको थियो । सबै सरकारी ओहदामा उनको राम्रो सम्बन्ध थियो । उनको गाडीमा बसेर नेपाल प्रवेश गरें भने कसैले पनि तपाईं भारतीय नागरीक हो कि अन्य देशको भनेर सोध्ने छैन भन्ने उनको सुझाव थियो । अत: तपाईं झूठो बोल्नुबाट पनि बच्नु हुनेछ । तर म यस्तो प्रस्ताव कसरी स्वीकार गरूँ । आखिर असत्य त असत्य नै हुन्छ । ठगी त ठगी नै हुन्छ । यसकारण नेपाल जान सकेन । भारतमा नै शिविर राख्दै रहें ।

समय बित्दै गयो । विभिन्न देशका हजारौं साधक भारतमा आएर शिविरमा बस्न आए । उनीहरू मध्ये धेरैले आ-आफ्नो देशमा शिविर राख्नको लागि आग्रह गर्न थाले । हुन पनि यसबाट भारतमा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आएर शिविरमा बस्न आउन नसकेका अनेक व्यक्तिहरूले यसबाट फाइदा पाउन सक्थे ।

उनीहरूको आग्रह एकदम उचित थियो र पूज्य गुरुदेवको मान्यता पनि त्यही थियो कि यो विपश्यना विद्या बर्माबाट भारतमा जानेछ र बर्माबाट विश्वमा फैलिन्छ । विदेशमा शिविर राखेमा नै फैलिन्छ अन्यथा कसरी फैलिन सक्छ । मैले दिल्ली स्थित बर्मी राजदूतावासमा बिदेशमा जान पासपोर्टको लागि आवेदन दिएँ । बर्मी राजदूत तथा अन्य पदाधिकारीहरू मेरा परिचित नै थिए । उनीहरू मेरो धर्मदूतको कार्य देखेर प्रसन्न थिए र विश्वमा विपश्यना फैलाउने मेरो योजनामा सहायता पनि गर्न चाहन्थे । परन्तु उनीहरू पनि असमर्थ थिए । उनीहरू नयाँ प्रवेशआज्ञा दिन असमर्थ थिए । अत: उनीहरूले बर्मी सरकारको विदेशमन्त्रालयमा मेरो आवेदन पठाए । त्यहाँबाट अस्वीकार गरी पठाए । सरकार पनि आफ्नो नियमले बाँधिएको थियो । मैले सारा स्थिति सामू राखेर अपील गरें तर त्यो पनि राजदूतावास बाट नै फिर्ता गरीयो किनकी सरकारको निश्चित नीतिको विरुद्ध कुनै पनि अपील रंगून पठाउनु नै अनुचित भयो । अत: म भारतमा मात्रै शिविर चलाउँदै रहें ।

यसरी समय बित्दै गयो । बिदेशी साधकहरूको दबाव पनि बढ्दै गयो । मैले रैंगूनमा आफ्नो मित्र ऊ ति हान सँग सम्पर्क गरें । म पश्चिमी देशमा गएर विपश्यनाको प्रचार गरोस् भन्ने उनी पनि चाहन्थ्यो । उनैको अथक प्रयासले नै वर्माबाट भारत आउने दुर्लभ पासपोर्ट पाएको थिएँ । त्यस समयमा उनी वर्मी सरकारको विदेशमन्त्री थिए । अब अवकाश पाएर बसेका थिए । ऊ ति हानले तत्कालीन बर्मी प्रधानमन्त्री मौं मौं खालाई अपिल गर्ने परामर्श दिए । सायद उनको दवावले यो काम होला । मौं मौं खा, ऊ ति हान तथा मेरो पनि मित्र थिए । ऊ ति हानको नेतृत्वमा भारत, रुस तथा अन्य साम्यवादी देश संगको ब्यापार सम्बन्धी सम्झौता गर्नको लागि जाँदा सरकारी प्रतिनिधि मण्डलमा कर्नल मौं मौं खा पनि साथमा थिए अत: हाम्रो मित्रता कायम भएको थियो । हुनत उनीसंग पहिला नै परिचित थिएँ तर यस यात्राले हामी दुईको घनिष्टता अधिक मजबुट हुन गयो । यसपछि नेविन सरकार हुँदा उनी उद्योग मन्त्रालयको सचिव पदमा नियुक्त भए । उद्योग मन्त्रालयबाट मेरो पासपोर्ट स्वीकृत गराएर अगाडि बढाउने कार्यमा उनले धेरै मद्दत गरेका थिए । म भारत आएपछि उनी उद्योग मन्त्री बने पछि प्रधानमन्त्री । उनीसंग यस्तो घनिष्टता भएको कारण मैले आशावादी भएर आवेदन गरें र साथमा एउटा व्यक्तिगत पत्र पनि लेखें । परन्तु उनको पनि केही लागेन । निर्धारित सरकारी नीति बदल्नमा उनी पनि असमर्थ नै थिए । मेरो धर्म प्रशिक्षण कार्यको प्रगति देखेर उनी पनि प्रसन्न नै थिए र गौरवान्वित पनि थिए । धेरै वर्ष पछि सन् १९९० मा म बर्मा जाँदा उनले अवकाश पाइसकेका थिए । त्यस समय मेरा धेरै पुराना मित्रहरू मलाई भेट्न आए ती मध्ये उनी सबभन्दा पहिलो व्यक्ति थियो । मेरो धर्मदूतको कार्य सफलताको प्रसंशा गर्दै धेरै बेरसम्म बधाई दिइरहे । परन्तु प्रधानमन्त्री मेरो मित्र र मेरो कार्य देखि गौरव गर्दा गर्दै पनि त्यस समयमा सरकारी नीतिको कारण मेरो आवेदन पत्र स्वीकार गर्न सकेन ।

प्रवेश आज्ञा नपाईकन म भारतबाट बाहिर जान सक्दिन थिएँ । तै पनि नेपालका साधकहरूको दबाव बढ्दै गयो । उनीहरूको आग्रह थियो कि अन्य देशमा जानको लागि त पासपोर्ट चाहिन्छ । नेपालमा त विना पासपोर्ट पनि जान सकिन्छ । नेपालको एकजना सरकारी अधिकारीले नेपालको धर्मयात्रा निर्विघ्न हुनेछ केही हुँदैन भनी उनी आफूले जिम्मा लिए । परन्तु म उनको यस सुझावमा पनि सहमत थिएन । बर्मी नागरीक हुनुको कारण जबसम्म बर्मी सरकारले मलाई अनुमति दिँदैन तबसम्म म भारत छोडेर अन्य कुनै देशको यात्रा गर्दिन भन्ने मेरो दृढ निश्चय थियो । राजनैतिक प्रतिवन्धको साथ-साथ नैतिक रोकावट पनि थियो । अत: नेपालमा धर्म शिविर सञ्चालन गर्ने साधकहरूको आग्रहलाई अस्वीकार गर्दैरहें ।

आज अतीतका ती घटनाहरूलाई सम्झी हेर्दा बडो सन्तोष लाग्छ की मेरो निर्णय एकदम उचित थियो । यदि नीति नियमलाई उलंघन गरेर नेपाल गएको भए जीवनको यस उज्जवल धर्म-चारिकामा एउटा दाग लाग्थ्यो जुन दागले काँडा झैं सँधैं बिझिरहन्थ्यो । पछि कानूनी रुपमा नेपालको धर्म यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त भयो ।

अत: जे भयो ठिकै भयो । मंगलकारक नै भयो ।

(साभार: विपश्यना हिन्दी पत्रिका, फाल्गुन पूर्णिमा, १९९७) — मंगल मित्र, स.ना.गो.

(भगवान बुद्धको समयको एक घटना)

सविवेक श्रद्धा

तीनै वेदमा पारंगत विद्वान वक्कलि ब्राम्हण बुद्धको आश्रममा पुगेछ । महापुरुषहरूमा हुने बत्तीस लक्षणले परिपूर्ण तथागतको सुंदर तेजस्वी शरीर देखेर वक्कलि ब्राम्हण सहजै आकर्षित हुनपुगे । भगवानको अंग अंगबाट प्रस्फुटित प्रभा-रश्मि देखेर ब्राम्हण तुरुन्त नै प्रभावित हुन पुगे । उनको अन्तरमनबाट निस्किएको अपरिमित मैत्री र करुणाको तरंगको प्रभाव पनि थियो । वक्कलिले निर्णय गऱ्यो कि भगवानको यस रुपको दर्शन म सँधै गरीरहन्छु । अत: उसले घरबार त्यागेर प्रवजित भए र भिक्षु संघमा सम्मिलित भए । भगवानको सामू रहेर अधिक भन्दा अधिक सुखप्राप्त गर्नु नै उनको लक्ष्य थियो । उनी भक्तिको आवेशमा आएर रसमा लोलुप भएको भमरा झैं भगवानको रुपमा मख्ख हुन थाले । उसले शीलको वास्ता गरेन, समाधिको लागि अभ्यास पनि गरेन विपश्यना द्वारा प्रज्ञा जागृत गर्ने प्रयास पनि गरेन । जहिले पनि भगवानको सामू बसेर उनको प्रभा मण्डल सहितको मुहारलाई एकटकले हेरिरहन्थ्यो । भगवान तथागत यस

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नयाँ भिक्षुको भावावेश पूर्ण भक्तिले सत्य धर्मबाट वंचित भएको हेरिरहनुभएको थियो । भगवानले उनलाई केन्द्रित गर्दै भन्नुभयो, "अरे भिक्षु मेरो यो शरीरलाई पागलले झैं के हेरिरहेको ? मेरो रुप, कायमा के ध्यान दिइरहेको ? यो शरीर भित्र पनि त्यत्तीकै फोहर छ, गन्ध छ । यो मेरो शरीर पनि अन्यको जस्तै हो । यदि मलाई हेर्ने हो भने म भित्र रहेको धर्मलाई हेर । जसले धर्मलाई हेर्दछ उसले नै मेरो वास्तविक रुपलाई हेरेको हुन्छ । सही अर्थमा मलाई हेर्नेले म मा रहेको सत्य धर्मलाई देख्दछ बाहिरी शरीरलाई होइन ।"

यो खो धम्मं पस्सति, सो मं पस्सति ।
यो मं पस्सति, सो धम्मं पस्सति ॥

महाकारुणिकको यस धर्ममय वाणी सुनेर वक्कलि व्राम्हणको प्रज्ञा चक्षु खोल्यो । उसले भगवान त साँच्चैको धर्मको मूर्त रुप हो भन्ने बुझे । अत: उनको दर्शन केवल काया दर्शनसम्म मात्र सिमित रह्यो भने साँच्चै पागलपनमात्र हुन्छ । उनको दर्शनमा सत्य धर्मको दर्शन हुनुपर्दछ, **दिट्ठधम्मं निब्बाणं** को दर्शन गर्नु पर्दछ । यो सांदृष्टिक निर्वाण धर्म त अन्तरमुखी भएर स्वयं आफ्नो भित्र हेर्नको लागि हो, बाहिर हेर्नको लागि होइन । व्राम्हणले कुरा बुझ्यो । प्रज्ञा द्वारा आफू भित्रको सत्य धर्म दर्शन नगरीकन बुद्धको चीवर पकडेर उनको पछी लाग्ने व्यक्ति उनी सँगै रहेर पनि कोसौं टाढा रहेको सरह हो । भगवान भन्दा हजारौं माइल टाढा रहेर कुनै एकान्त स्थानमा रहेर अन्तरमुखी भई आफू भित्रको सत्य-धर्मको साक्षात्कार गर्ने ब्यक्ति नै उनको समीपमा रहेको हुन्छ । धर्मको साक्षात्कार नै बुद्धको साक्षात्कार गर्नु हो । धर्मको नजीक रहनु नै बुद्धको नजीक रहनु हो । त्यसो भए बुद्ध के हो त ? सम्यक - सम्बोधि को जिउँदो स्वरूप नै बुद्ध हो ।

वक्कलिको मनमा छाएको भक्ति भावावेशको अन्धकार हट्दै गयो । सत्य-धर्मको आलोक देखिदै आयो । उसले भगवानसंग विपश्यनाको कर्मस्थान सिके र एकान्तमा गएर अभ्यास गर्न थाले । पुरानो भक्ति भावावेशले वीच-वीचमा केही बाधा गऱ्यो तर पनि यस साधकले निर्वाणको साक्षात्कार गरी छाड्यो । सबै आश्रव, क्लेश तथा वन्धनहरूलाई मिल्काई नितान्त विमुक्त अवस्था प्राप्त गऱ्यो ।

अत: अन्ध-भक्ति अन्ध-विश्वास र अन्ध-श्रद्धा ले ब्याप्त साधक सही अर्थमा उन्नति गर्न सक्दैन ।

भगवान बुद्धले भन्नुभयो; **तुम्हेहि किच्चं आतप्पं अक्खातारो तथागता** अर्थात तथागतले त केवल मार्ग प्रसस्त गर्दछ, विधि बुझाइदिन्छ काम त आफैले गर्नु पर्छ । सारा मार्ग त आफैले हिंडेर पार गर्नु पर्छ । यस यथार्थबाट टाढा रहेर बुद्धलाई अथवा अन्य कोही आचार्यलाई तारक मानेर साधना धर्मको अभ्यास नगरी उनी माथि नै निर्भर रहेर आफुलाई असमर्थ र निर्बल थानेर बस्यो भने त साँच्चै काम नलाग्ने जस्तै हुन्छ । धर्मको नाममा यस्तो भावनामयी भक्तिको हीन भावना कदापि कल्याणकारी हुन सक्दैन । आफ्नो कल्याणको लागि आफ्नो आत्मबल जीवित राख्नुपर्दछ । आत्मबल बनाई राख्नु र मुक्ति पथमा अगाडि बढ्नको लागि सधै जागरुक भइरहनु अहमन्यता होइन ।

विमुक्ति-मार्गमा जानको लागि आत्मभावको अहंमन्यताबाट बच्नु पर्दछ । आफू भित्र निहित अहंकार, ममकारलाई निकाल्नु अनिवार्य छ । परन्तु अहंकार निकाल्ने भनेर मनमा हीन भावना जगाएर आफैलाई दुर्वल र काम नलाग्ने थान्नु होइन । आफ्नो मार्गदर्शक धर्म-गुरुको प्रति श्रद्धा, भक्ति र कृतज्ञापूर्ण विनम्रता बनाउनु नराम्रो होइन । परन्तु यसको साथै आफ्नो ज्ञान-विवेकको आँखा खोलीराख्नु पर्छ । आफ्नो गुरुको प्रति अन्ध श्रद्धा, अंध भक्ति र अंघ-विश्वासमा डुबेर अलौकिक चमत्कार हेर्नु देखाउनु शिष्य तथा आचार्य दुबैको लागि उत्तिकै हानिकारक हुन्छ । यस अन्ध भावावेशमा शिष्य र आचार्य फस्यो भने त्यहाँ मार्ग पनि पतन हुन्छ । इतिहास साक्षी छ, कसरी भगवानको यो कल्याणकारी विपश्यना पद्धति सिद्धिहरूको चमत्कारको चक्करमा फसेर यस देशबाट सर्वथा विलुप्त भयो । केवल गुरूको महिमा मात्रै गाएर अन्ध-श्रद्धाको पोषण गरेर यस बिशुद्धि मार्गलाई दूषित गऱ्यो । र भगवानको परिनिर्वाणको एक-दुई सताब्दी पश्चात नै भारतवर्षबाट यो कल्याणकारी मार्ग लोप भयो । शील, समाधि र प्रज्ञाको यो परम परिशुद्ध धर्म विपश्यना साधनाको मार्फत लामो समय पछि पुन: एकपटक जागृत भएको छ । यस मार्गको बिशुद्धि बनिरहोस् जसबाट कि सद्धर्म चिरकालसम्म प्रतिष्ठित भईरहोस् । यसको लागि कोही पनि साधक-साधिकाले आफ्नो मार्ग निर्देशक आचार्यको कुनै पनि अलौकिक चमत्कारलाई प्रोत्साहन नदिनु । उनको प्रति इश्वरीय भाव जगाएर अन्ध श्रद्धामा नडुब्नु । तबमात्र गुरु-शिष्यको स्वच्छ, स्वस्थ आदर्श परम्परा स्थापित हुन सक्छ र चिरकालसम्म सबैको कल्याणकारी बनीरहन्छ ।

विपश्यना धर्म वर्तमानमा जिउने धर्म हो । यस समय जस्तो अनुभव भइरहेछ त्यही मात्र हामीलाई कामलाग्ने हुन्छ । अत: कल्पना र कामनाबाट बच्नु । झूठो आशा र आकांक्षाबाट बच्नु । आफ्नो प्रज्ञा स्वयं जगाएर यस क्षणको यथार्थ दर्शन गर्नु आवश्यक छ । यही **'अत्तसम्मा पणिधि"** हो, यही धर्मको आलम्बन हो । ज्ञान, विवेक, विद्या, प्रज्ञा र बोधिको आलम्बन हो ।

(साभार: जागे पावन प्रेरणा,
त्रि. वि. वि., १९९४) स.ना.गो.

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर ब्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

२. शिविरको आरम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको बिहान करीब सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन ।

३. शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओडेने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूल्नु होला ।

४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

डिसेम्बर १-१२ (मंसीर १५-२६)	-	१० दिवसीय
डिसेम्बर १४-२५ (मंसीर २८-१० पौष)	-	१० दिवसीय
जनवरी १-१२ (पौष १७-२८)	-	१० दिवसीय
जनवरी १४-२५ (पौष ३०-११ माघ)	-	१० दिवसीय
फरवरी १-१२ (माघ १८-२९)	-	१० दिवसीय
फरवरी १४-२५ (फाल्गुण २-१३)	-	१० दिवसीय

धर्म गाथा

हिन्दी

शील धरम पालन करें, दूर हों‌य दुख शोक ।
शील धरम से सुधरते, लोक और परलोक ॥

रहें पालते धरम ही, सदाचरणयुत होय ।
काया वाणी चित्त के, शील न दूषित होंय ॥

रक्षा कर तु धरम की, जो रक्षा की चाह ।
सत्य धरम को छोड़ कर, और न शरण पनाह ॥

धरम सदा मंगल करे, धरम करे कल्याण ।
धरम सदा रक्षा करे, धरम बडा बलवान ॥

संकट में ही शील की, सही परीक्षा होय ।
सदाचरण छुटे नहीं, तो ही मंगल होय ॥

सरिता शीतल शील की, बाणी काय समाय ।
मानव जीवन धन्य हो, मंगल से भर जाय ॥

हिन्दी

जब से छुटी विपश्यना, बढ़ा अंध विश्वास ।
बिना चित्त निर्मल किये, करे मुक्ति की आश ॥

यदि मांगे बंधन खुलें, बंदी रहे न कोय ।
यदि मांगे ही सुख मिले, दुखिया रहे न कोय ॥

किसी देव या ब्रह्म से, मुक्त हुआ न कोय ।
जो चित्त को निर्मल करे, स्वत: मुक्त है सोय ॥

विपश्यना के नीर से, मन के मैल उतार ।
मैले मन ना हो सका, कोइ भव से पार ॥

अंतरमन की चेतना, लहर लहर लहराय ।
काम क्रोध मद लोभ के, मैल सभी धुल जांय ॥

लौटी बिमल विपश्यना, अमृत घट ले हाथ ।
तुषितों की तृष्णा बुझे, लोक नवावें माथ ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा,
वीरगंज

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक* : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ २०५६ कार्तिक
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 : ४३४८५०, ४३४७५३

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