



विपश्यना

साधकहरका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४३

चैत्र २०५६

वर्ष १६ अङ्क १२

धम्मवाणी

जातिपि दुक्खा, जरा पि दुक्खा, ब्याधि
पि दुक्खो, मरणम्पि दुक्खं, शोक परिदेव
दुक्ख दोमनस्सुपायासा पि दुक्खा, अप्पि
येहि सम्पयोगो दुक्खो, पियेहि विप्पयोगो
दुक्खो, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं,
संखित्तेन पञ्चुपादान खन्धा दुक्खा ।

जन्म दुःख हो, बूढो हुनु दुःख, रोग पनि दुःख, मृत्यु पनि दुःख
हो, शोक, विलाप दुःख दौर्मनस्य, उपायास गर्नु पनि दुःख हो,
अप्रियसंग बस्नु पर्ने प्रियसंग वियोग हुनुपर्ने पनि दुःख हो, इच्छा
अनुकूल नपाउनु पनि दुःख हो, संक्षिप्तमा भन्ने हो भने उपादान अर्थात्
आसक्तिमा आधारित पंच-स्कन्धको जीवन धारा नै दुःख हो ।

उद्बोधन

(आऊ ! सत्यको दर्शन गरौं)

परम सत्यदर्शी भगवान सम्यक सम्बुद्धको यो उपकार हो,
उहाँले केवल स्वयं आफूले मात्र सत्यको दर्शन गर्नु भएन, हामी सबैका
लागि पनि मार्ग निर्देशन गर्नुभयो । आफूले मात्र अमृत सेवन गर्नु
भएन हामी सबैका लागि पनि अमृतको ढोका उघारीदिनुभयो । लोकीय
सत्यको दर्शन गरे पछि नै लोकोत्तर परम सत्यको दर्शन गर्न
सकिन्छ, रोगको बारेमा थाहा भएपछि नै रोग मुक्तिको उपाय गर्न
सकिन्छ ।

कोही कोही डाक्टरहरू रोगको खास कारण थाहानपाईकन
रोग विहीन हुने भूठो ढाड्स रोगीलाई दिने गर्दछन् जसबाट उसलाई
ठूलो हानी हुन्छ । कोही कोही डाक्टर रोगको भयंकरता बारे वर्णन
गरेर रोगीलाई भयभीत गर्दछ जसबाट रोगीलाई हानी हुन्छ । तर
एकजना श्रेष्ठ अनुभवी डाक्टरले रोगको बारेमा यथाभूत
जानकारी थाहापाएर त्यसको कारणको खोजी गर्दछ र त्यसको
निराकरण गरेर रोगीलाई रोगमुक्त गर्दछ । त्यस्तै जब कोही व्यक्ति
अनेक जन्मको तपस्या द्वारा पूर्ण भएर सम्यक सम्बुद्ध बन्दछ त ती
यथार्थदर्शी व्यक्ति एकजना महान वैद्य भै जन-उपकारी नै बन्दछ,
महान-वैद्य नै बन्दछ । कुनै भूठो लालसमा भूलाई राख्दैन यथाभूत
ज्ञान दर्शन द्वारा परम सत्यको साक्षात्कार गर्दै-गराउँदै दुःखी
मानिसहरूलाई दुःख मुक्तिको कल्याणकारी मार्ग नै देखाउँदछ ।

जहाँ सत्य दर्शनको गुण हुन्छ त्यहाँ मिथ्या भ्रान्ति स्वतः
हराउँछ । सत्यले स्थिति स्वीकार्यो भने सजिलै थाहापाउँछ की यो दुःख
हो, साथ-साथै यो पनि थाहापाउँछ कि यस्तो किन भइरहेछ, फेरि
यो पनि थाहापाउँछ कि यस दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ र यो पनि
जान्दछ कि यो दुःखबाट यसरी मुक्त हुन सकिन्छ । बस यी चार
कुरालाई बुझ्न सक्नु भने सम्पूर्ण कुरा जानियो, यदि दुःख थाहापाएर

दुःखमुक्त भयो भने त जति गर्नु थियो ती सबै पूर्ण भयो, जति प्राप्त
गर्नु थियो सबै प्राप्त भयो ।

साधकहरू ! नमस्कार गर्न योग्य छ उहाँ सम्यक् सम्बुद्ध प्रति,
उहाँले नै हामीलाई मतलबको कुरा सिकाउनु भयो, व्यर्थको
कल्पनामा अल्झिएन । आऊ ! हामी पनि उहाँ भै व्यर्थको कल्पनालाई
छोडेर, व्यर्थ विवादलाई छोडेर, दुख विमुक्तिको यथार्थ लाभ हासिल
गरौं । यसैमा हाम्रो मंगल । कल्याण छ । भलो छ ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका,
कार्तिक पूर्णिमा, १९८५)

मंगल त्रिव
स.ना.गो.

बुभुजुपर्णे कुरा

एउटा शहरका मानिसहरू एकदम दुःखी थिए । कोही सम्पत्ति
नभएर दुःखी थिए भने कोही धनवान भएर, कसैको धेरै सन्तान भएर
त कोही निसन्तान भएर दुःखी थिए । कसैको के दुःख, कसैको के
दुःख, सारा शहर दुःखले पिडित थिए ।

एक दिन एउटा आकाशवाणी गुन्ज्यो कि शहरको उत्तरी
पहाडमा सुखको थूपो रहेको छ, दुःखीहरू आ-आफ्नो दुःख पोको
पारेर त्यहाँ लानू र सुख साटेर ल्याउनु ।

यस्तो आकाशवाणी सुनेर शहरका सारा मानिसहरूले
आ-आफ्नो दुःख पोको पारेर लगे र सुख साटेर ल्याए ।

बाटोमा एकजना साधु बस्दथे, उनी यो देखेर खूब
हाँसीरहे । मानिसहरूले साधु कहाँ गएर भने, “महाराज, तपाईंले
आकाशवाणी सुन्नुभएन जानुस् तपाईं पनि आफ्नो दुःख छ भने साटेर
सुख लिई आउनुस् ।”

साधुले तिनीहरूको कुरा त सुने तर त्यहाँबाट चलेन, हाँसीरहे ।
शहरमा सुख छाियो, सबै सुखी भए । एक दिन एकजनाको
घरमा खाने कुरा सक्कियो, तर उसको छिमेकी कहाँ भने धेरै सम्पत्ति
थियो । त्यस दुःखी मानिसले सोचे, “यो त न्याय भएन ।”



सबैले विचार गरे, दुःख त फेरि आयो, तर साधु भने त्यसरी नै हाँसीरहेका थिए। केही मानिसहरू गएर साधुसँग सोधे, “महाराज यो के भयो ? यो शहरमा दुःख हुँदा पनि तपाईं हाँसीरहनु भयो, जब सुख आयो त्यसबेला पनि हाँसीरहनु भयो, अब दुःख फेरि फर्कियो तब पनि हाँसीरहनु भयो ?

साधुले भन्नुभयो, “तिमीहरू अज्ञानी छौ, सुख बाहिर खोज्दैछौ, सुख बाहिरको होइन भीत्रको चिज हो।”

साधुको कुरा साँचो थियो। हामी मध्ये अधिकांश व्यक्ति सुख-शान्तिको लागि बाहिरी पदार्थमा निर्भर रहन्छौं, हामी बिसन्ध्यौं कि पदार्थ नश्वर छ, नाशवान छ त्यसबाट कहिले पनि स्थायी सुख प्राप्त गर्न सक्दैनौं।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका,
कार्तिक पूर्णिमा, १९८५)

मंगल त्रिव
स.ना.गो.

धर्मको सार

धर्मलाई ठीक तरिकाले बुझ्न सक्थौं भने मात्र ठीक तरिकाले पालन गर्न सकिन्छ। अतः धर्मको सार राम्ररी बुझौं। धर्मको सारलाई बुझ्यौं भने ग्रहण गर्न सक्छौं, अन्यथा भीत्रको सार तत्वलाई त्यसै राखी बाहिरको बोक्रामा नै अल्भिरहन्छौं। त्यसैलाई सार ठानेर धर्म मानिरहन्छौं।

सार सधैं समान हुन्छ। बोक्रा भिन्न भिन्न हुन सक्छन् र जहाँ यी बोक्रालाई धर्म मानिन्छ त्यहाँ धर्म पनि भिन्न भिन्न हुनजान्छ। हिन्दुहरूको धर्ममा पनि सनातनी, आर्यसमाजी छन्; बौद्धहरूको धर्ममा महायानी, हीनयानी; जैनहरूको धर्ममा दिगम्बर, श्वेताम्बर; ईसाईहरूको धर्ममा कैथोलिक, प्रोटेस्टेन्ट; मुसलमानहरूमा पनि शिया सुन्नी आदि धर्म फरक फरक मात्र होइनन् आपसमा विरोधी पनि छन्। निस्सार तत्वलाई मान्यता दिएको कारण यस्तो विभिन्नता भएका हुन र परम्परामा विरोधी भएका हुन्।

कोही लामो कपाल राख्ने, कोही दाढी, कोही तालु। कसैको कान छेड्ने त्यसमा पनि कुण्डल, मुद्रा लगाउने भिन्नता। तिलक लगाउनेमा पनि चन्दन कि भष्मको ? यस्तो आकार कि त्यस्तो ? कसैले माला लगाए रुद्राक्षको होकी चन्दन अथवा तुलसी ? लकेटमा कुन आचार्य, गुरु वा कुन देवी देवता को फोटो छ ? कोही नांगा छन् कोही वस्त्र लगाएका त्यसमा पनि सिलाएको की न सिलाएको ? कस्तो रंग, कस्तो बनावट ? कसैले गलामा माला, पाखुरा, नाडी, खुट्टा तथा औंलामा जन्तर, ताबीज, औंठी आदि लगाएका हुन्छन्। त्यसमा कुनै शब्द, मन्त्र, तन्त्र, यन्त्र राखिएका हुन्छन्।

यी अनेक रूप, भिन्न-भिन्न आडम्बर, वेश-भूषा, आकार-प्रकार, बनावट-सजावट, भिन्न भिन्न सम्प्रदायहरूको प्रतीक

मात्र होइनन् भिन्न भिन्न धर्म बनेर पारस्परिक विरोधको कारण बनीरहेका छन्। कोही धर्म नेताले माया गरेर दुःखी जनतालाई अमृत जस्तो धर्म रस दिए जुन भाँडोमा दिएको थियो त्यही भाँडो हाम्रो लागि प्रमुख हुन गयो। कालान्तरमा जब त्यो भाँडो जीर्ण भयो त्यसमा प्वाल परेर सबै धर्म रस बगेर गए। खोक्रो भाँडो मात्र बाँकी रह्यो। त्यस भाँडाको रस हामीले कहिल्यै चाखेनौं त्यसैले त्यो भाँडो नै हाम्रो लागि धर्म हुनगयो र त्यसलाई अँगालेर राख्नु नै हाम्रो जीवनको सार्थकता बन्न गयो।

जसरी भिन्न भिन्न रूप-सजावट हाम्रो लागि धर्म बन्यो त्यसरी नै थोत्रो, निर्जीव, निष्प्राण कर्मकाण्ड पनि हाम्रो लागि धर्म बन्न गयो। शुद्ध धर्म छुट्यो र जातपात-छुवाछूत, नदी, पोखरी, तलाऊ, समुद्रमा नुहाउनाले, तीर्थको यात्रा गर्नाले नै धर्म हुन्छ भन्ने विश्वास गर्न थाल्यौं। कुनै मन्दिर, मस्जिद, चैत्य आदिमा दिनहुँ धाउनु नै धर्म थान्यौं। पूर्व अथवा पश्चिम तिर फर्केर हात जोडेर अथवा पसारेर पंचाग, अष्टाङ्ग, दण्डवत् प्रणाम गरेर देवी-देवता, गुरु-आचार्यको तस्वीर मूर्तिको चरणमा वा धातु-अवशेष अथवा धर्म ग्रन्थमा पूजा गर्नु, शंख बजाउनु, नैवेद्य चढाउनु, आरती दिनु, घण्टी बजाउनु, स्तोत्र पढ्नु, माला जपनु नै धर्म मान्न थाल्यौं। त्यस्तै भाकल गरी पूजा-आजा गर्नु, जाडु-मन्त्र गर्नु पनि धर्म मान्न थाल्यौं। कुनै अज्ञात-अदृश्य शक्तिलाई प्रसन्न पार्नको लागि कुखुरा, भाले, बोका, हाँस अथवा मनुष्यको बली दिनु पनि धर्म हुन गयो। कसैले एकै पटक टाउको काटेर त कसैले बिस्तारै तड्पाई-तड्पाई मार्नु पनि धर्म भयो। यसरी धर्मको विनाश हुँदै गयो, अवमूल्यन हुँदै गयो।

सत्य धर्मको उपलब्धिको लागि हामीलाई जुन साधन प्राप्त भयो हाम्रो अज्ञानताको कारण त्यही हाम्रो बन्धन हुन गयो। कोही सन्त पूरूपले अन्धकारबाट बचनको लागि करुण चित्तले हाम्रो हातमा बलेको मशाल दिए ता कि त्यसको प्रकाशको सहयोगले जीवन-यात्रा सफल पूर्वक पार गर्न सकून्। तर कालान्तरमा त्यस मशालको आगो निभ्यो अब हाम्रो हातमा डण्डामात्र रहन गयो। आज्ञान बस त्यही लट्टीलाई मशाल थानेर बोकिरहेछौं।

कहिले काँही यस्तो पनि हुन्छ कि यी बाह्य आडम्बरलाई त हामी धर्म मान्दैनौं तर सूक्ष्म सूक्ष्म खेसाहरूलाई धर्म मान्न थाल्छौं जुन अधिक भ्रामक र मजबूत गाँठो बाँध्ने हुन्छन्। अन्ध मान्यता अन्ध भावावेश बौद्धिक तर्कलाई धर्म मान्न थाल्यौं भने त्यसमा भ्रम नराम्ररी फस्छौं। हामी जुन परिवारमा जन्म्यौं, जुन बातावरणमा हुक्यौं त्यस वश-परम्पराका मान्यताका बारेमा बराबर सुन्छौं, पढ्छौं। हुँदा हुँदा अन्य मान्यता सही भएपनि पछि स्वीकार गर्न नै नसक्ने हुन्छ। त्यस परम्पराको मान्यतासंग हाम्रो भावनात्मक सम्बन्ध जोडिसकेको हुन्छ फलस्वरूप त्यसको विपरीत अन्य कुनै दृष्टिकोणलाई स्वीकार गर्न नै सक्दैनौं। अन्धविश्वास तथा



भावावेशमा आएर कुनै सिद्धान्त स्वीकार गरेर पनि के फाईदा हुन्छ ? वास्तवमा त्यो सिद्धान्त सही छ भने जीवनमा, व्यवहारमा आउनुपर्छ। जीवनमा आयो भने मात्रै सही धर्म हुन्छ अन्यथा खोक्रो बुद्धिविलास मात्रै हुन्छ।

सैद्धान्तिक रूपमा आफूलाई अनात्मवादी, ईश्वरवादी, आत्मवादी, निरीश्वरवादी, द्वैतवादी, अद्वैतवादी जे माने पनि के भयो र ? वास्तवमा व्यावहारिक जीवनमा शुद्ध चित्तले जीवन यापन गरीरहेको छ की छैन ? आफूलाई ईश्वरवादी मान्ने व्यक्ति पनि भोली के होला भन्ने डरले व्याकुल भइरहन्छ। आफूलाई अनात्मवादी मान्ने व्यक्ति पनि आफ्नो अहंमा कसरी घेरीएको हुन्छ। यस्तो अवस्थामा कोरा सैद्धान्तिक पक्ष के काम ? मुख्य कुरा त व्यावहारिक पक्षको हो, आफ्नो आचरणको हो। शुद्ध चित्तमा आधारित आचरण नै धर्म हो। कुनै विशेष पहिरन, कुनै कर्मकाण्ड, विशेष दार्शनिक मान्यता मानेर पनि आफ्नो मन द्वेष-दौर्मनस्यताले भरेको छ भने धर्म हीन नै छौं। यदि मन स्नेह-सौमनस्यता ले भरेको छ भने धार्मिक छौं। यदि कुनै कार्य गरेर चित्त विशुद्धि गर्ने काममा सहायक हुन्छ भने त्यो काम गर्न योग्य छ अन्यथा निरर्थक, निस्सार छ।

जबसम्म धर्मको सही अर्थ बुझ्दैनौं तबसम्म हामी कंगाल छौं, जीवन निस्सार छ। यदि धर्मको सार चित्त विशुद्धिमा छ, राग, द्वेष-मोहको बन्धनबाट मुक्त हुनुमा छ, विषम स्थितिमा पनि चित्त समतामा स्थापित गर्नुमा छ, मैत्री, कुरुणा, मुदितामा छ भन्ने बुझ्न सक्यौं भने कुनै समय धर्मको सार प्राप्त गर्न सक्छौं। जबसम्म खोक्रो मान्यता आदिलाई नै धर्म मानिरहन्छौं तबसम्म शुद्ध धर्म प्राप्त गर्न सक्ने सम्भावना नै हुँदैन। हामी आफू भीत्र आत्म निरिक्षण गरेर कहिले जाँचदैनौं कि जसलाई धर्म भनेर मान्दैछौं त्यसको कारणले मनमा के सुधार भइरहेछ ? जीवन व्यवहारमा के सुधार भईरहेछ ? जन्म - मरणबाट मुक्त हुने हजारौं कुरा गछौं तर यस जीवनमा मनको बिकारबाट मुक्त हुने अलिकति पनि प्रयत्न गर्दैनौं। धर्मको अर्थ नबुझेर जति हानी हुन्छ त्यसभन्दा कयौं गुणा बढी हानी निस्सारलाई सार मान्नुमा हुन्छ।

धर्मको शुद्ध रूपलाई बुझ्नु, जाँचेर हेर्नु रोग मुक्तिको पहिलो आवश्यक कदम हो। शुद्ध धर्म स्पष्ट हुन्छ। त्यसमा गृह्य हुँदैन। प्रतीक-पाण्डित्य प्रदर्शन हुँदैन। जे जति छ सहज छ, यथार्थ छ। स्वयं साक्षात्कार, स्वयं अनुभव गर्नको लागि हुन्छ। धर्म राजमार्ग भैं स्पष्ट हुन्छ। त्यसमा अलमलिनै ठाउँ हुँदैन। जति-जति पालन गर्नु त्यति त्यति फल दिने हुन्छ।

वाणीबाट हुने कर्म, शरीरबाट हुने कर्म, आजीविका, मानसिक स्वस्थताको अभ्यास, जागरुकताको अभ्यास, एकाग्रताको अभ्यास शुद्ध हुनुपर्छ। मानसिक चिन्तन र जीवन जगत प्रति आफ्नो दृष्टिकोण शुद्ध हुनुपर्छ।

साधारण तथा भन्ने हो भने बिना अहंकार कुनै वाचा नगरी दिएको दान शुद्ध धर्म हो।

सदाचारको पालनगर्नु, हिंसा, चोरी, व्यभिचार, भूठो बोल्नु र नशा सेवन गर्नु आदिबाट अलग रहनु शुद्ध धर्म हो।

मनलाई वशमा राख्नु, एकाग्र गरेर वर्तमान अवस्था प्रति सजग रहने अभ्यास गर्नु शुद्ध धर्म हो।

राग-द्वेषबाट मुक्त रहेर व्यक्ति या वस्तु स्थिति प्रति जस्तो छ त्यस्तो, यथाभूत प्रज्ञापूर्वक हेर्ने अभ्यास गर्नु धर्म हो।

दान, शील, समाधि र प्रज्ञा यी चारै अभ्यास सार्वजनीक छन्, साम्प्रदायबाट मुक्त छन्, सबैका लागि हितकारी छन्। त्यसैले शुद्ध धर्म हुन्। तर यस्तो धर्मको अभ्यास नगरेर कोही धार्मिक बन्न चाहन्छ भने न आफ्नो कल्याण हुन्छ न अन्यको।

आफ्नो र पराईको हित-सुखको लागि शुद्ध धर्मको जीवन जीउनु अनिवार्य छ। शुद्ध धर्मको जीवन जीउनको लागि शुद्ध धर्म के हो थाहापाउनु अनिवार्य छ। शुद्ध धर्मको सार बिना जीवन द्वेष, द्रोह, भय, आशंका, पक्षपात, कट्टरता, अविश्वास आदिले भरेको हुन्छ। यस्तो जीवन निस्तेज, निष्प्राण, निरुत्साही, व्याकुल नै हुन्छ। शुद्ध धर्म ग्रहण गर्नु भने कुरुणा, स्नेह, सद्भाव, त्याग, वलिदान, सहयोग, श्रद्धाले भरीपूर्ण हुन्छ। शुद्ध धर्मको यही प्रत्यक्ष लाभ हो। प्रत्यक्ष लाभ नै शुद्ध धर्मको सार नान्ने कसौटी हो।

(साभार: धर्मका सार, आत्म दर्शन, मंगल त्रिव सस्ता साहित्य प्रकाशन, १९८६) स.ना.गो.



धर्मश्रद्धामा 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 व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस्।
- २) शिविरको आरम्भ 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) शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना ओडेने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूलु होला।
- ४) शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ।
- ५) एक दिवसीय शिविर: दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पुराना साधकहरूका लागि मात्र हुनेछ।



६) सतिपट्टान शिविर: कमसेकम तीनवटा दश दिवसीय शिविर बसिसकेका पुराना साधक हुनुपर्छ । एकवर्षसम्म गम्भिरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्छ ।	मई १८ (जेष्ठ ५)	-	१ दिवसीय (वैशाख पूर्णिमा)
७) ३० दिवसीय शिविर:	मई १९-३० (जेष्ठ ६-१७)	-	१० दिवसीय
i) २० दिवसीय एउटा शिविर बसेको हुनुपर्छ ।	मई २५- जून २५ (जेष्ठ १२- असार १२)	-	३० दिवसीय
ii) एउटा शिविरमा धर्मसेवा गरेको हुनुपर्छ ।	जून १-१२ (जेष्ठ १९ असार ३०)	-	१० दिवसीय
अप्रिल १७-२५ (वैशाख ५-१३)	-	सत्तिपट्टान	
अप्रिल २६-३० (वैशाख १४-१८)	-	३ दिवसीय	
मई १-१२ (वैशाख १९-३०)	-	१० दिवसीय	
	जुलाई १-१२ (असार १८-२९)	-	१० दिवसीय

धर्म गाथा

हिन्दी

सोये जननी जठर में, जाने कितनी बार ।
जरा, ब्याधि का, मरण का, लिए दुखोंका भार ॥
दुःख जनम है, दुःख जरा, दुःख मरण, दुःख रोग ।
प्रिय वियोग का दुःख बहुत, दुःख अप्रिय संयोग ॥
जग में होता ही रहे, अप्रिय से संयोग ।
कौन भला जिसका कभी, प्रिय से हो न वियोग ?
रोग, बुढापे ने किया, यौवन मद का हास ।
जीवन-मद टूटा, बना मृत्युराज का ग्रास ॥
हाय पुत्र । हाय सम्पदा । हाय मान ! सम्मान ।
हाय ! हाय ! करते हुए, निकले तन से प्राण ॥
अनचाही होती रहे, यही जगत की रीत ।
चित्त विचलित करती रहे, मनचाही की प्रीत ॥

हिन्दी

बिना ज्ञान ना ध्यान है, बिना ध्यान ना ज्ञान ।
ज्ञान ध्यान दोनों मिले, तो होवे कल्याण ॥
बियाबान बन भटकते, रहा हृदय अकुलाय ।
गूँजो वाणी धरम की, सत्पथ दिया दिखाय ॥
मंगल वाणी धरम की, सुन मन हरखित होय ।
दूर होंय भ्रम भ्रांतियाँ, पंथ उजागर होय ॥
सुध बुध खोकर बावरा, पडा विषय के फेर ।
होश जगा सद्गुरु कृपा, उबरत लगी न देर ॥
जीव डुबकियां खा रहा, भव सागर के बीच ।
धन्य भाग ! गुरुवर मिला, लिया बाह भर खींच ॥
बाहर बाहर भटकते, जीवन रहा गंवाय ।
भाग्य जगा, सद्गुरु मिला, अंतर दिया दिखाय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्ना फार्मा
विरगञ्ज

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७९६५५, ३७९००७ २०५६ चैत्र
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-५०५८९
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 रु. ४००/-

● वार्षिक शुल्क रु. २५/-