विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४४ मंसीर २०५७ वर्ष १७ अङ्क ८

धम्मवाणी

सब्बे सङ्खारा अनिच्चाति, यदा पञ्ञाय पस्सति।
अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया॥
धम्मपद-२०/५

सबै संस्कार अनित्य हुन् (जुन उत्पन्न हुन्छन् ती विनास पनि हुन्छन्) यसलाई जब प्रज्ञापूर्वक हेर्दछ तब सम्पूर्ण दुःख हट्दैजान्छ। यही विशुद्धिको मार्ग हो।

चरथ भिक्खवे चारिकं

वाराणसी राज्यको ऋषिपतन मृगदाय नामको ठाऊँ जुन ठाऊँलाई अहिले सारनाथ भनिन्छ। त्यस ठाऊँमा भगवान तथागत सम्यक सम्बुद्धले सबभन्दा पहिले धर्मचक्र-प्रवतन गर्नु भएको थियो र पाँचजना भिक्षुहरूलाई विमुक्तिको उपदेश दिनु भएको थियो। ती पाँच जना भिक्षुहरू नै भगवानको पहिलो शिष्यहरू थिए, उनीहरू उपदेश सुनेर अर्हन्त भए, जीवन मुक्त भए।

तिनीहरू पछि वाराणसी कै एकजना धनवान श्रेष्ठिका छोरा यश भगवानको सम्पर्कमा आए। ती साहूका छोरा अनेक भौतिक सुख साधनले सम्पन्न भएर पनि मानसिक रुपमा दुखी थिए। विलास - वैभवको जीवनबाट वाक्क भइसकेका थिए। उनलाई धन सम्पदामा कुनै शान्ति छ जस्तो लागेन। भगवानको सम्पर्कमा आएपछि धर्मको अभ्यास गरे र वास्तविक सुख - शान्ति प्राप्त गरे। केही समय अभ्यास गरेर उनी अर्हन्त भए, जीवनमुक्त भए। यश कुमारको चित्तको शान्ति देखेर उनका अन्य धनवान घनिष्ठ साथीहरू चार जना पनि धर्म लाभ गर्न भगवान कहाँ आए, उनीहरू पनि मुक्त भए। यस घटनाले श्रेष्ठि पुत्र यशका सम्पूर्ण साथीहरू माझ यो हल्ला फैलियो। अपार भौतिक सम्पदाको उपभोग गरेर पनि मानसिक रुपमा अशान्त, दुःखी श्रेष्ठि कुमारहरू भगवानको सम्पर्कमा आए। यस्ता जम्मा पचासजना युवकहरूले धर्मको अभ्यास गरेर अर्हन्त अवस्था प्राप्त गरे र जीवन सफल गरे।

यी साठीजना भिक्षुहरूको समूह सहित भगवान वर्षाको तीन महिना त्यसै ठाऊँमा विहार गरीरहनु भयो। साठीजना भिक्षुहरू धर्मको अभ्यासमा पूर्णतया परिपक्व भए। वर्षावास पूरा हुने वित्तिकै भगवानले उनीहरूलाई आदेश दिनु भयो - अब एकान्तमा रहनु आवश्यक छैन। अब समाजमा रहेर तिनीहरूको सेवा गर्नु, यसको लागि ठाऊँ ठाऊँमा भ्रमण गर्नु, विचरण गर्नु। सबैजना छुट्टा छुट्टै ठाऊँहरूमा यात्रा गर्न जानु। कुनै ठाऊँमा पनि दुईजना संगै नजानु, सकेसम्म अधिक भन्दा अधिक स्थानमा सद्धर्म फैलोस्, धेरै भन्दा धेरै मानिसहरूको कल्याण होस्। भ्रमण गरी राख्नु, विचरण गरीराख्नु। धर्म चारिका गरी राख्नु। धेरै मानिसहरूको हितको लागि, धेरै मानिसहरूको मंगल-कल्याणको लागि मानिसहरू प्रति अनुकम्पा राखेर, सत्य धर्मको प्रकाश गर्दै, विचरण गरी राख्नु।

आफू धर्ममा पाक्न थाल्यो भने अन्य मानिसहरू प्रति अपरिमित करुणा, मैत्री र लोक कल्याणको भावना जाग्नु स्वाभाविक हो, ती भिक्षुहरूमा पनि यस्तै भयो। अब ती भिक्षुहरू भगवानको प्रेरणा पाएर मानिसहरूको हितको लागि, सुखको लागि, लाभको लागि, मंगलको लागि देशभर चारिका गर्न थाले। सबैतिर मानिसहरू दुखी नै दुखी छन्। शारीरिक दुःखबाट पीडित छन्। मानसिक तनावबाट पीडित छन्। तिनीहरू सबैले धर्म लाभ गरुन्। तिनीहरू दुःख-बाट मुक्त होउन्। वास्तविक सुख-शान्तिको रसपान गर्न सकून्। जुन धर्मको उनी स्वयं आफैले अभ्यास गरेको थियो, जुन अभ्यास द्वारा स्वयं आफ्नो दुखलाई नितांत रुपमा निर्मूल गरेको थियो, यो अभ्यास अवश्य पनि सबै मनुष्यहरूका लागि समान रुपले हितकर हुनेछ। अतः यस्तो विद्या सबैका लागि सहज र सुलभ हुनु नै पर्छ। सबैजना दुःखबाट त्रप्त छन् र माथिबाट यसो हेर्दा दुःख हुनुका विभिन्न कारणहरू भए तापनि वास्तवमा दुःखको मूल कारण त एउटै छ। असन्तुष्ट वातावरणमा आफ्नो चाहना प्रतिको आसक्ति त्यस प्रतिको माया नै दुःखको मूल जरा हो। कुनै विधि द्वारा, त्यसको अभ्यास द्वारा ती आसक्तिहरूको जरा उन्मूलन भयो भने स्वतः दुःख खतम भएर जान्छ। ती ६० जना दुखी व्यक्तिहरूले आफ्नो कल्याण मित्रसंग, आफ्नो धर्म शास्तासंग, महान कारुणिक भगवान बुद्धसंग यही धर्म-साधना त सिकेका थिए जसको अभ्यास द्वारा तिनीहरूको आसक्ति छुट्यो, आफ्नो दुःखबाट मुक्ति प्राप्त भयो। तिनीहरू अनासक्त भए, जीवन मुक्त भए। अब यही सरल बिधि दुःखबाट संतप्त मानिसहरूलाई बाँड्नको लागि सबै भिक्षुहरू निस्के। ती महान कारुणिकद्वारा बताउनु भएको मार्गको अबलम्बन गर्दै; जो व्यक्ति दुखबाट बिमुक्त भए ती व्यक्ति यस लोक मंगल-कारिणी करुण

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भावनाबाट कसरी टाढा हुन सक्छ ? कोही दु:खबाट विमुक्त भएर केवल आफू एक्लैले एकान्तमा बसी बाँकी जीवन बिमुक्ति सुखमा मात्र विताउनु असंभव हुन्छ । स्वयं भगवानले यस्तो गर्नु भएन । सम्यक् सम्बोधि प्राप्त गरेर केवल सात हप्तासम्म यस विमुक्ति-सुखमा एक्लै बस्नुभयो । त्यसपछि त लोक कल्याणको लागि धर्म-चारिका गर्न थाल्नुभयो र जीवनको ४५ वर्ष सम्म यस लोकहित गर्ने कार्यमा लागिरहनु भयो । जीवनको अन्तिम समयसम्म पनि बिना विश्राम दु:खी संतप्त व्यक्तिहरूको दु:ख हटाउन धर्म गंगाको शीतल जल बाँड्दै रहनुभयो । यस्तो करुणागार मार्गको अबलम्बन गर्ने प्रत्येक भिक्षु कुनै निर्जन वनमा रहेर आफ्नो सारा जीवन कसरी विताउन सक्ला ? समाजमा रहेर, समाजको अथक सेवामा आजीवन ब्यतित गर्नु नै उपयुक्त थियो । अत: यही आदर्शलाई ती ६० जना भिक्षुहरूले अपनाए, जुन पछिका धर्मदूतहरूलाई पनि प्रकाश - स्तम्भ हुनगयो ।

ती ६० जना भिक्षुहरूलाई विभिन्न स्थानमा धर्म चारिका गर्न पठाई स्वयं भगवान पनि यसै उद्देश्यले धर्मचारिका गर्न जानुभयो । सबैले मंगल धर्मलाई प्रकाशित गरे । केवल शब्दद्वारा वर्णन गरेर होइन, शब्दको अर्थ सहित सही प्रकारले बुझाउनु भयो । शब्दको अर्थ र भाव बुझाउने एकमात्र सही तरीका त्यही हुन्छ जुन अर्थ र भाव बुझाउने व्यक्तिको जीवनमा स्वयं प्रकट हुन्छ । यही नै त्यस शब्दको सही अभिब्यक्ति हुन्छ, सही अभिव्यञ्जणा हुन्छ ।

यस्तो मंगल-धर्म जुन पहिला पनि कल्याणकारी थियो, अहिले पनि कल्याणकारी छ र पछि पनि कल्याणकारी हुनेछ । यस्तो मंगल-धर्ममा केवल विशुद्धि नै विशुद्धि छन् । जुन परिशुद्धिमा परिपूर्ण छ । जसमा अशुद्धिको अलिकति पनि भाव छैन । जुन कल्याण मंगलको साकार स्वरूप हो र सत्यको सार तत्व हो । जसमा कुनै घाँसपात छैन, कुनै कंकड छैन, अलिकति पनि मिथ्या भाव छैन, कल्पना छैन । त्यो विरज, विमल र विशुद्ध नै विशुद्ध छ । जसमा अन्धो भावावेशको लागि अथवा कोरा शैद्धान्तिक तर्क र बुद्धिविलासको लागि कुनै स्थान छैन । पूर्णतया व्यावहारिक नै व्यावहारिक छ । ब्यावहारिक पनि यस्तो कि मानवहरूको कल्याणको लागि समान रुपले ग्रहणीय छ, समान रूपले उपयोगी छ । यसको अभ्यासको लागि कुनै वर्ग वा सम्प्रदायमा दीक्षित हुनु आवश्यक छैन । जस्तो गाईको दूध जसले पिउँछ उसको लागि त्यत्तिकै पोषीलो हुन्छ । त्यस्तै सम्पूर्णतया सम्प्रदाय- विहीन धर्म दुखीलाई दु:ख विमुक्त बनाउने, रोगीलाई निरोगी बनाउने, अशान्तलाई शांत बनाउने, पतितलाई पावन बनाउने, निर्बललाई बलवान बनाउने, भयभीतलाई निर्भय बनाउने, निर्दयीलाई दयावन बनाउने, दुर्जनलाई सज्जन बनाउने हुन्छ । थोरै शब्दमा भन्ने हो भने प्रत्येक मानवदेह धारीलाई साँच्चैको मानव बनाउने व्यावहारिक मार्ग हो ।

आठ अंग भएको यही मार्ग हो, जुन मार्ग अवलम्बन गरेर बुद्ध सहित ६० जना व्यक्तिहरू नितान्त रुपमा दु:ख विमुक्त भए, परम परिशुद्ध भए । यो आठ अंगको मार्गलाई तीन भागमा विभाजित गरिएको छ - शील, समाधि र प्रज्ञा ।

शील भनेको सदाचार अर्थात बोली र शरीरको दुष्कर्मबाट बच्नु । समाधि अर्थात चित्तलाई संयमित गर्नु र प्रज्ञा भनेको बिपश्यनाको अभ्यास द्वारा सही दृष्टी प्राप्त गर्नु हो । जसबाट सारा मोह विमूढ भएर जान्छ, चित्तमा रहेको राग र द्वेषका सारा संस्कार को जरासम्म उखेलिन्छ, यस्तो निर्मल चित्तमा असीम मैत्री र करुणा भरिन्छ । यसबाट साधक एकजनाको मात्र कल्याण हुँदैन अन्य ब्यक्तिहरूको पनि कल्याणको कारण बन्दछ । यो आफ्नो र अन्यको हितगर्ने मंगलमय मिलन हो, सबैको हित-गर्ने कल्याणकारी संगम हो ।

तीन महीनाको वर्षावास पछि 'चरथ भिक्खवे चारिकं' को यो मंगल घोषणा यस धरतीमा गुन्जीयो । जुन हाम्रो लागि पनि प्रेरणाको कारण बन्यो । सद्धर्मको विशुद्धि प्राप्त गरेर हाम्रो चित्त पनि मैत्री र करुणाले भऱ्यो । यस मार्गबाट साँच्चै लाभ प्राप्त भयो र आफ्नो हैसियत अनुसार, आफ्नो सामर्थ्य अनुसार सर्वजनको हित सुखको लागि, मंगल-कल्याणको लागि लागौं । धर्मको उद्देश्य केवल आफ्नो हित गर्नु मात्र होइन । आत्महितको साथै परहित गर्नु नै धर्मको साँचो प्रेरणा हो । यस्तो भावना हामी सबै साधकमा जागून् । हाम्रो यस सत्प्रयत्नबाट अधिकभन्दा अधिक व्यक्तिहरू दु:ख विमुक्त भएर शान्ति लाभी बनून् । यही जीवन लक्ष्य हो । यही पावन सन्देश हो ।

(साभार: "धर्मज्योती", वि.वि.वि. १९८५) **कल्याण मित्र** स.ना.गो.

धर्मसेवा : निस्वार्थ सेवा

नि:स्वार्थ सेवा धर्म पथको एउटा अभिन्न अंग हो । नि:स्वार्थ सेवाद्वारा साधक आफ्नो मुक्तितिर अगाडि बढ्छ । विपश्यना भावनाको अभ्यासबाट साधक विस्तारै मानसिक विकारबाट मुक्त हुन्छ । उसले आफू भित्रको शान्ति र सुखको अनुभव गर्छ किनभने ऊ दु:खबाट मुक्त भइसकेको छ । उसले केही अंश मात्र भए पनि दु:खबाट मुक्तिको अनुभव गरिसकेको छ । उसले यो अत्यूतम विधि सिक्न पाएकोमा गहिरो कृतज्ञता अनुभव गर्दछ । साथै साधकको मन, विकारको फन्दामा फसिसकेका अन्य व्यक्तिहरू प्रति माया र करूणाले भरिन्छ । ऊ तिनीहरूलाई दु:खबाट छुट्कारा दिलाउन मद्दत गर्न चाहन्छ र आफ्नो सुखशान्ति र धर्म अरूलाई पनि बाँड्ने इच्छा गर्दछ । बढीभन्दा बढी मानिसहरूले धर्म सिकेर फाइदा लिन पाओस् भन्ने इच्छा गर्दछ । सेवा गरेर धर्म प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ । यही चेतनाले बदलामा केही पाउने आशा नगरी अरूलाई धर्म प्राप्त गर्न दिने निर्णय गर्दछ । साथै साधकले यो पनि बुझ्दछ कि अरूको सेवा गर्दा आफ्नो पनि भलाई भइरहेको छ र अरूको सेवाले आफ्नो दश पार मिता पूर्ण हुनुको साथै अहं भाव क्षीण हुन्छ । तसर्थ धर्म सेवा गर्नु अमूल्य अवसर हो भनी बुझी यही चेतनाले सेवा गरिरहेको हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

साच्चै भन्ने हो भने धर्म सेवा अरूको भलाईको निमित्त धर्म मार्गदर्शक र व्यवस्थापकको निर्देशन पालन गरी समय खेर नफाली कडा परिश्रम गर्ने एउटा सु-अवसर हो ।

यसरी राम्रो चेतना युक्त कुनै पनि साधक साधिकाले धर्म सेवा गर्न सक्दछ तर विशुद्धिको मार्ग निकै लामो छ र सेवा गर्नु मन र शरीर दुबैलाई धेरै कठिन हुन सक्छ । त्यसैले धर्म सेवा गर्नु अगाडि आफू पनि धर्मको केही स्तरसम्म पुग्नु राम्रो हुन्छ चाहे सेवा गर्ने इच्छा एक शिविर पछि नै आएको किन नहोस् । धर्म सेवक धर्म र यस विधि प्रति पूर्णतया समर्पित भएको हुनुपर्छ । अरू विधि अपनाउने कोशीस गरिरहेको हुनु हुँदैन ।

धर्म मार्गदर्शक वा निजको अनुपस्थितिमा धर्म व्यवस्थापनले दिएका निर्देशनहरूको पालना गर्नु पर्दछ । यही नै धर्म मार्गदर्शकको आत्मसमर्पण हो । व्यवस्थापक वा धर्म मार्गदर्शकको निर्देशन विपरित आफ्नै विचारले काम गरेमा काम अलमलिने, दोहोरिने, समय खेर जाने, परिश्रम खेर जाने र सामान खेर जाने हुन्छ र केन्द्रको वातावरण समेत दूषित हुन जान्छ । कुनै निर्देशन विना आफ्नै इच्छाले काम गर्न खोज्नु अहं मात्र हो । साधकले अहंबाट मुक्त हुन सेवा गर्दछ । निस्वार्थ भावले सेवा गर्नु पर्दछ । सेवा वास्तवमा अरूको लागि होइन आफ्नै लागि हो । यस सेवाले धर्मको बाटोमा अघि बढ्ने तालीम दिन्छ । धर्मलाई बाह्य व्यवहारमा उपयोग गर्ने प्रशिक्षण दिन्छ ।

✿

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम :

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संचिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन पत्र भरेर व्यवस्थापनमा 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, त्यस भन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन ।

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

४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजी द्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

५. **एक दिवसीय शिविर** : दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पूराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछन् । यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ । शिविरमा सहभागी हुन ज्योती भवनमा अनिवार्य रुपमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

६. **सत्तिपट्ठान शिविर** : यस शिविरमा सहभागी हुन कमसेकम तीनवटा दश दिवसीय शिविर बसिसकेको पुरानो साधक हुनुपर्छ । एकवर्षसम्म गम्भिरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्छ ।

७. २० दिवसीय शिविर :
   i) पाँच सामान्य शिविर गरेको हुनुपर्छ ।
   ii) एउटा सत्तिपट्ठान शिविर बसेको हुनुपर्छ ।
   iii) विगत दुईवर्षदेखि नियमित दैनिक अभ्यास गरेको हुनुर्पछ ।
   iv) यस विद्याप्रति पूर्णतया समर्पित हुनुपर्छ ।

१)	फेब्रुअरी १-१२ (माघ १९-फागुन १)	- १० दिवसीय
२)	फेब्रुअरी ४-२५ (माघ २२-फागुन १४)	- २० दिवसीय (गम्भिर पुराना साधक मात्र)
३)	फेब्रुअरी १४-२५ (फाल्गुन ३-१४)	- १० दिवसीय
४)	मार्च १-१२ (फाल्गुन १८-२९)	- १० दिवसीय
५)	मार्च १४-२५ (चैत्र १-१२)	- १० दिवसीय
६)	अप्रिल १-१२ (चैत्र १९-३०)	- १० दिवसीय
७)	अप्रिल ४-१२ (चैत्र २२-३०)	- सतिपट्ठान
८)	अप्रिल १४-२५ (बैशाख १-१२)	- १० दिवसीय
९)	अप्रिल २५-मई ६ (वैशाख १२-२३)	- १० दिवसीय

✿

भारतको तीर्थयात्रा कार्यक्रमको सूचना

विपश्यना अन्तरराष्ट्रिय एकेडमीको आयोजनामा भगवान गौतम बुद्धको जीवन र उहाँको शिक्षासंग सम्बन्धित भारतको विभिन्न ऐतिहासिक स्थलहरूको धम्म यात्रा गरी त्यस क्षेत्रका प्रायः सबै विपश्यना केन्द्रहरूको स्थलगत भ्रमण गर्ने र उक्त केन्द्रहरूमा सामूहिक साधना गरिने कुरा धम्मगिरीबाट जानकारी प्राप्त भएको छ । गतवर्ष सयाजी ऊ वा खिनको जन्म शताब्दी मनाउने सन्दर्भमा वर्माको कार्यक्रममा पूज्य गुरुजी तथा माताजी सहभागी हुनु भए जस्तै आगामी वर्षमा आयोजना हुने यस "घुम्ती विपश्यना शिविर यात्रा २००१" (The Semi Mobile Vipassana Shibir Yatra - 2001) मा पूज्य गुरुजी तथा माताजी पनि सम्मिलित हुने भएकोले सो 'धम्मयात्रा' कार्यक्रममा भाग लिन चाहने सम्पूर्ण सहायक आचार्य तथा पुराना साधक साधिकाहरूको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ । यात्रा १८ फेब्रुअरी २००१ देखि २ मार्च सम्म हुनेछ । यात्रा मूम्बई वा अहमदावादबाट वाराणसी भई शुरू हुनेछ । यात्राको लागि जम्मा ने.रू. १५०००/– लाग्नेछ ।

यात्रा वाराणसीबाट बोधगया, राजगीरी, नालन्दा, बैशाली, गोरखपूर, कुशीनगर हुँदै लुम्बिनीसम्म हुनेछ । यस यात्रा कार्यक्रममा सहभागी हुन चाहने पूरानो साधकहरूले पौष मसान्त सम्ममा ने.वि.के. ज्योती भवनमा सम्पर्क राख्नु होला ।

✿

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बाल शिविर

- बाल शिविरमा सम्मिलित हुनको लागि आवेदन-पत्र भर्नु पर्नेछ । तोकिएको वर्ष भित्रका बालबालिकाहरूलाई मात्र शिविरमा सामेल गराउने भएकोले सो अनुसार आवेदन गर्न अभिभावकहरूमा अनुरोध छ ।
- व्यवस्थापन कार्य सरल बनाउने अभिप्रायले प्रत्येक शिबिरमा सय जना शिविरार्थीहरूलाई मात्र सम्मिलित गराइनेछ । तसर्थ समयमा नै आवेदन गर्नु होला ।
- बाल बालिकाको इच्छा भएमा मात्र आवेदन गर्नको लागि उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोला ।
- शिविरमा आफ्ना बाल - बालिकाको साथ कोही पनि अभिभावक बस्नु पाउनु हुनेछैन ।

जनवरी ५-८ (पौष २१-२४)	-	१२ - १४ वर्ष
जनवरी ११-१४ (पौष २७-१ माघ)	-	१२-१५ बर्ष
जनवरी २६-२९ (माघ १३-१६)	-	८-११ वर्ष

शिविरको सूचना

लुम्बिनीको गौतमी विहारमा आगामी फाल्गुण ५ गते देखि १६ गते सम्म दश दिवसीय शिविर हुने भएको छ । शिविरमा सहभागी हुन चाहने साधकहरूले ज्योती भवनमा सम्पर्क राख्नु होला ।

धर्म गाथा

हिन्दी

मुक्त होय हम राग से, मुक्त द्वेष से होय ।
मुक्त होय हम मोह से, तो प्रज्ञा-स्थित होय ॥

शीलवान होए बिना, शुद्ध समाधि न होय ।
बिन समाधि प्रज्ञा कहाँ ? मुक्ति कहां से होय ?

वह ही जीवन-मुक्त है, जो प्रज्ञा स्थित होय ।
बिन प्रज्ञा आसक्ति है, मुक्ति कहां से होय ?

विन प्रज्ञा उत्तप्त मन, रग्ग द्वेष संवेग ।
आकुल ब्याकुलता भरी, उथल पुथल उद्वेग ॥

अंतर की प्रज्ञा जगे, दुःख होय सब दूर ।
मैत्री करुणा प्यार से, भरे हृदय भरपूर ॥

जो उपजे सो भंग हो, विपश्यना से देख ।
कैसा मंगल शुद्धि-पथ, रहे न दुःख की रेख ॥

हिन्दी

आठ अंग का आर्य पथ, शुद्ध धरम का पंथ ।
कदम-कदम चलते हुए, दुर्जन होवे संत ॥

पंचशील पालन भला, निरमल भली समाधि ।
प्रज्ञा तो जागी भली, दूर करे भव व्याधि ॥

मन के करम सुधार ले, मन ही प्रमुख प्रधान ।
कायिक वाचिक करम तो, मन ही की संतान ॥

मन ही दुर्जन मन सुजन, मन बैरी मन मीत ।
जीवन में मंगल जगे, जब मन होय पुनीत ॥

जैसी चित्त को चेतना, फल वैसा ही होय ।
दुर्मन का फल दुखद ही, सुखद सुमन का होय ॥

जबतक मन में राग है, जबतक मन में द्वेष ।
तबतक दुःख ही दुःख है, मिटे न मन के क्लेश ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *मंसीर २०५७*
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, प्रधान कार्यालय फोन : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : २५ ९० ३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८

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