



विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४५

श्रावण २०५८

वर्ष १८ अङ्क ४

धम्मवाणी

बाहुं सहस्समभिनिम्मित सायुधन्तं,
गिरिमेखलं उदितघोरससेनमारं
दानादि-धम्मविधिना जित्वा मुनिन्दो,
तं तेजसा भव तु ते जयमङ्गलानि
जयमङ्गलगाथा-१

गिरिमेखला नामको हान्ती माथि सवार भएका शस्त्र युक्त सहस्र-भुजाधारी मार तथा उनका भीषण सेनालाई मुनीन्द्र भगवान बुद्धले आफ्नो दान आदि धर्म पारमिताहरूको बल द्वारा जित्नुभयो, उनको तेज प्रतापको कारण तिम्रो जय होस् ! तिम्रो मंगल होस् ।

परिव्राजक सच्चक

सच्चक नामको परिव्राजक वाद-विवाद गर्न मन पराउँथ्यो । बैशालीमा तर्क-वितर्कको लागि उनी एकदम प्रख्यात थिए । आफ्नो तार्किक बुद्धिको बडो अभिमानी थिए । बडो गर्व गरेर भन्ने गर्थ्यो कि मैले आजसम्म कोही श्रमण अथवा ब्राह्मण देखेको छैन जो म संग पराजित नभएको होस् । आफूलाई अरहत र सम्यक सम्बुद्ध भन्ने व्यक्ति पनि म संग तर्क विवाद गरेर हारेका छन्, कंपित भएका छन्, पसीना पसीना भएका छन् । सच्चक बडो अभिमान पूर्वक भन्ने गर्दथ्यो कि मनुष्य त मनुष्य, यदि कुनै अचेतन खम्बा संग मात्र शास्त्रार्थ गरे भने पनि मेरो तर्कले त्यो कंपायमान हुनेछ ।

तार्किक सच्चक एक पटक भगवान संग विवाद गर्न आए । त्यस समयमा लिच्छवी राज्यको राजकीय संसद भवनमा पाँचसय लिच्छवीहरू केही राजकीय कामका लागि जम्मा भइरहेका थिए । सच्चकले ती सबै जनालाई आमन्त्रित गर्दै भने कि आज म श्रमण गौतम संग विवाद गरेर हराउँछु । उसलाई विवाद गरेर यसरी घुमाउँछु कि जस्तो कोही बलवान व्यक्तिले कसैको चूल्ठो समाई फन्फन्टी घुमाउँछ ।

अभिमानले भरपूर तार्किक सच्चक लिच्छवी मण्डली सहीत भगवान संग विवाद गर्न आइपुगे । सच्चक शरीर र चित्त नै आत्मा हो, 'म' 'मेरो' छ भन्ने मत मान्दथ्यो । जबकि भगवान आफ्ना शिष्यहरूलाई शरीर र चित्त दुवै अनित्यधर्मा हुन्, दुःखधर्मा हुन् यस कारण अनात्म हुन् भन्ने सिद्धान्त सिकाउनु हुन्थ्यो । 'म' 'मेरो' र 'मेरो आत्मा' भन्ने छैन, यससंग सम्बन्ध स्थापित गर्नु हानीकारक छ, गलत छ भन्ने सिकाउनु हुन्थ्यो । विवादको शुरुमा नै भगवानले सच्चकलाई उदाहरण दिँदै सम्झाउनु भयो कि कोशल नरेश प्रसेनजितले अथवा मगध नरेश अजातशत्रुले आ-आफ्नो अधिराज्यका जनता मध्ये जस्लाई चाहे त्यसलाई मार्न सक्छ, जलाउन सक्छ,

देशबाट निकाल्न सक्छ किनभने त्यस राज्यका जनता प्रति उनको अधिकार छ, आधिपत्य छ, प्रभुत्व छ ।

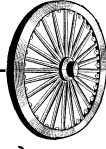
यसलाई आधार मानेर भगवानले सच्चकसंग सोध्नुभयो सच्चक, तिम्रो मान्यता अनुसार यदि यो शरीर तिम्रो हो, तिम्रो हो, तिम्रो आत्मा हो भने त्यसमा तिम्रो पूर्ण अधिकार होला, तिम्रो पूर्ण आधिपत्य होला, प्रभुत्व होला । यदि यस्तो हो भने के तिम्रो यो भौतिक शरीरलाई आफ्नो वशमा राख्न सक्छौ ? जस्तो चाहे त्यस्तै बनाइ-राख्न सक्छौ ?

भगवानको एउटै प्रश्नमा सच्चक निरुत्तर भए । शरीरमा कहाँ अधिकार, कस्तो अधिकार ? जुन स्पष्टतः भंगुर छ, अनित्य छ, परिवर्तनशील छ, त्यसैलाई कसैले नित्य र शाश्वत बनाउन चाहेयो भन्दैमा कहाँ सम्भव हुन्छ ? तब यो 'म' कसरी हुन्छ, 'मेरो' कसरी हुन्छ 'मेरो आत्मा' कसरी हुन्छ ?

जुन अनित्य छ, नश्वर छ, परिवर्तनशील स्वभावको छ त्यसले दुःखद परिणाम नै दिन्छ । यदि यसमा आफ्नो अधिकार छ, आधिपत्य छ, प्रभुत्व छ भने दुःख आउन नै नदिनु । आयो भने हटाई दिनु, दुःख दूर गरिदिनु । तर यस्तो त कसैले गर्न सक्दैन तब यो 'म', 'मेरो', 'मेरो आत्मा' कसरी हुन सक्छ ?

चित्तको पनि यही स्वभाव हो; चित्तका चार खण्ड वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान 'म' 'मेरो' र 'मेरो आत्मा' कसरी हुन सक्छ ?

भगवानको यी तथ्यपूर्ण कथनमा सच्चकले के विरोध गर्न सक्छ ? उसले भगवानको कुरा स्वीकार गर्नु पर्‍यो । बडो लज्जित भए । सिर निहुराउनु पर्‍यो । उस्ले ओडिरहेको ओड्ने तल भूईंमा फर्‍यो । जस्ले विरोधीलाई विवाद गरेर हराई पसीना पसीना पाथ्यो आज ऊ आफै पसीना पसीना भएर उभिरहेछ । भगवानले अत्यंत शान्त भएर वार्तालाप गर्नुभएको थियो । अतः उनको शरीरमा पसीनाको नामोनिशान थिएन । विवादको लागि कुनै बौद्धिक तनाव पनि गर्नु परेको थिएन । नाम रूपको अनित्य, दुःख अनात्म हुनु



भगवानको लागि कुनै काल्पनिक, दार्शनिक मान्यता थिएन । कुनै चिन्तन मनन गरेर मानिएको तथ्य थिएन । यो त उहाँ स्वयंले अनुभव गर्नु भएको तथ्य थियो । भगवानले सम्झाउनु भयो कि उहाँ आफ्ना शिष्यहरूलाई कुनै मिथ्या दार्शनिक मान्यतामा अल्झाई राख्नुहुन्न उनीहरूलाई सत्यको प्रत्यक्ष अनुभव गराउनु हुन्छ । **इध, अग्निवेस्सन, मम सावको यं किञ्चि रूपं सब्बं रूपं' नेतं मम, नेसोहमिस्म, न मेसो अत्ता, ति एवमेतं यथाभूतं सम्मप्पञ्जाय पस्सति ।**

(म.नि. १.३६१, चूलसच्चकसुत्त)

- हे अग्निवेश, यहाँ मेरा श्रावकहरू जुन रूप छ ती सबैका न मेरो छ, न म छु, न मेरो आत्मा छ, यस सत्यलाई यथाभूत, जस्तो छ त्यस्तो स्वयं आफ्नो सम्यक प्रज्ञाद्वारा अनुभव गर्दछन् ।

यस्तै प्रकारले वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई पनि सम्यक प्रज्ञा द्वारा स्वयं अनुभव गर्दछन् । जब सत्यलाई आफ्नो अनुभवले जान्दछ तब कुनै शंका नै रहँदैन । वाद विवाद गर्ने ठाउँ नै रहेन ? प्रत्यक्ष अथवा जुन सामू छ त्यसलाई स्वीकार गर्नुमा के समस्या र ट्यो ? जहाँ कोरा काल्पनिक दार्शनिक मान्यताले ग्रसित हुन्छ त्यहाँ संदेह गर्नु पर्ने हुन्छ, वाद-विवाद हुन्छ, तेरो - मेरो हुन्छ र परिणाम हानि नै हानि हुन्छ ।

अनुभवद्वारा जानिएको धर्मको क्षेत्रमा वाद-विवाद हुँदैन, वाद-विवाद रहँदै रहँदैन । भगवान मिथ्या तार्किक विवाद मनपराउँनु हुन्न थियो । अत्यन्त मैत्रीपूर्ण चित्तद्वारा धर्मको अनुभव गर्न सक्ने सत्यको बारेमा नै बताउनु हुन्थ्यो । विवाद गर्न चाहनेको विवाद स्वतः धराशायी हुन्थ्यो । विवादीको घमण्ड स्वतः नष्ट हुन्थ्यो । यसरी उनीहरूलाई होश दिलाएर कल्याण गर्नुहुन्थ्यो । सच्चकसंग पनि यस्तै भयो । होशमा आए पछि सच्चकले भने- हे गौतम म नै ध्वंस हुँ, धृष्ट हुँ, अभिमानले गम्म फूलेर आफ्नै विनाश गर्नेहरू मध्ये हुँ । गौतम तपाईंसंग विवाद गरेर हराउने चेष्टा गर्ने । उन्मुक्त हात्तीसंग लडेर कसैको कल्याण हुन सक्ला, विषालु सर्पसंग टक्कर लिएर कसैको कल्याण हुन सक्ला, बलिरहेको आगोमा खेलेर कसैको कल्याण हुन सक्ला परन्तु गौतम तपाईं संग भगडा गरेर कसैको कल्याण हुनसक्दैन ।

कसैले भगवानसंग वाद-विवाद गरेर हराउन चाहेयो, उनलाई हानी पुऱ्याउन चाहेयो भने उसको इच्छा कहिल्यै पूरा हुँदैन । ऊ सदैव असफल नै हुन्छ ।

एक घैटो विषले समुद्र प्रदुषित हुन्छ भन्ने थान्यो भने समुद्र कहिल्यै प्रदुषित हुँदैन, किनभने समुद्र महान छ ।

यस्तै प्रकारले जस्ले तथागतलाई वाद-विवाद गरेर आघातित् गर्न चाहेयो भने शान्त-चित्त पूर्वक रहनु हुने तथागतलाई कुनै

कुराबाट आरोपित गर्न सक्दैन ।

कमलको पात भैँ निःसंग रहने भगवान तथागतलाई कुनै वाद-विवादबाट स्पर्श नै गर्न सक्दैन त्यसबाट उनलाई आघातित गर्नु त टाढैको कुरा भयो । यथाभूत सत्यलाई थाहापाउँदै सदा अचल, अडिग रहनु हुन्थ्यो उहाँको चित्त कहिले पनि प्रकंपित हुँदैनथ्यो, शरीर प्रकंपित हुनु त असम्भव थियो ।

परन्तु भाग्यशाली व्यक्ति भगवानसंग विवाद गरेर पनि अन्तमा आफ्नो कल्याण नै गर्दछन् । अहंकारीको अहंकार नाश हुन्छ भने यसभन्दा फाईदा उसको लागि के हुन सक्ला ? भगवान त्यस्ता व्यक्तिहरूको दोषलाई दमन गरेर तिनको कल्याण नै गर्नुहुन्थ्यो ।

क्रोधीको क्रोधको दमन क्रोधबाट होइन अक्रोधबाट गर्नु हुन्थ्यो द्वेषीको द्वेषको दमन द्वेषबाट होइन मैत्री र करुणाबाट गर्नु हुन्थ्यो । अशान्तको अशान्तको दमन अशान्तबाट होइन शान्तबाट गर्नुहुन्थ्यो ।

यसरी नै विरोधीको विरोधलाई नष्ट गर्नु हुन्थ्यो विरोधीलाई होइन । उनको कल्याण गर्नु हुन्थ्यो । उसले अभिमानबाट मुक्त भएर आफ्नो कल्याण भएको महसूस गर्दै भगवानको प्रशंसा गर्थ्यो ।

- आश्चर्य छ गौतम, अद्भुत छ, हे गौतम । यस्तो आघात गर्ने बोली वचनको प्रयोग गरे तापनि गौतम तपाईंको मुखाकृतिमा कान्ति र शान्तिमयी निर्मलता कायम भईरह्यो जस्तो कि तपाईं अरु हंत सम्यक सम्बुद्ध भैँ हुनुहुन्छ ।

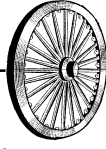
भगवान साँच्चै सम्यक सम्बुद्ध नै हुनुहुन्थ्यो । त्यसैले नै शान्त, स्वच्छ र प्रसन्न मुखमुद्राले नै जो कोही दोषी व्यक्तिको दोषको दमन गर्नु हुन्थ्यो ।

(साभार : तिपिटक में सम्यक सम्बुद्ध, भाग-२)



सुखी-सुरक्षित

अन्य साधक जस्तै कोशल नरेश महाराज प्रसेनजित पनि आफ्नो सुरक्षाको लागि सधैं चिन्तीत रहन्थे । कहीं अन्य छिमेकी देशले हमला गरेर राज्य छिन्ने त होइन, कहीं विद्रोही राज्यले युद्धको घोषणा त गर्ने होइन, कहीं कोही राज्य अधिकारीले अथवा सत्ता लोभी व्यक्तिहरूले षड्यन्त्र गरेर राज्य हड्प्ने त होइन भन्ने डर हुन्थ्यो । विलास-वैभव, धन-ऐश्वर्य, सत्ता-प्रभुताको सुख भोग्नु त कता हो कता हर समय आफ्नो सुरक्षाको चिन्ता लागि रहन्थ्यो । न रातमा आरामसंग सुत्न सक्थ्यो न दिनमा निश्चिन्त रहन सक्थ्यो । सुरक्षाको लागि ठाउँ ठाउँमा हात्ती, घोडाहरू, रथसवार र पैदल अंग रक्षकहरू तैनाथ गरी राखेका थिए । तै पनि भित्र भित्रै भयभीत, आशंकित र असुरक्षित लागि रहन्थ्यो ।



बाहिरबाट हेर्दा सुखी-सुरक्षित देखिने राजा प्रसेनजित भित्रबाट सदा असुखी थिए। उनी भगवानको सम्पर्कमा आए। धर्मको सम्पर्कमा आए। कोशलदेशको राजधानी श्रावस्तीमा श्रेष्ठी अनाथपिंडिकले आफ्नो विपुल धन-सम्पदा लगाएर जेतवनमा एउटा विशाल साधना-केन्द्र निर्माण गरेर भगवानलाई समर्पित गरिदियो। भगवानको साथमा रहने हजारौं गृहत्यागी भिक्षुहरू त्यहाँ रहेर विपश्यना साधनाको अभ्यास गर्ने नै भयो र साथमा धेरै संख्यामा गृहस्थीहरू पनि भगवानको सानिध्यमा उहाँको मार्गदर्शनबाट लाभान्वित हुन्थे। राजा प्रसेनजितले पनि विपश्यनाको अभ्यास गरे।

विपश्यना साधना अर्थात् सत्यमुखी हुने साधना, आत्ममुखी हुने साधना। विपश्यनी साधक अंतर्मुखी भएर आफू भित्रको सत्यलाई हेर्दछ। मनको फोहर-मैलो, मनको विकारलाई हेर्दछ र हेर्दा-हेर्दै प्रज्ञामा पुष्ट हुन्छ विकारबाट विमुक्त हुन्छ।

कोशल नरेश प्रसेनजितले पनि यस्तै प्रकारले आफू भित्रको मनोविकारलाई हेर्न थाल्यो। अन्तरमनमा संचित भएको विकार बाहिर निस्कियो। जुन विकार साधारणतया सबै मानिसहरूमा अभिभूत हुन्थ्यो, त्यो अब विपश्यनाको अभ्यासले तटस्थ भावले हेर्न सक्ने भयो। जब विकार सामू आउँदछ तब त्यसलाई सामना गरेर सत्य के हो हेर्न सक्दैन परन्तु त्यसबाट अभिभूत नभइकन असंगभावले हेर्नथाल्यो भने जस्तो सत्य छ त्यस्तै देख्न थाल्दछ। यस्तो समयमा जस्तो संकल्प विकल्प हुन्छ त्यो सम्यक नै हुन्छ। “योनिसो मनसिकार” नै हुन्छ। अर्थात् सही प्रकारले चिन्तन मनन हुन्छ। यस सम्यक दर्शन र सम्यक संकल्प द्वारा जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ त्यो पनि सम्यक नै हुन्छ, कल्याणकारी नै हुन्छ।

काय संयम गर्नु असल हो, वाणी संयम गर्नु पनि असल हो। मनको संयम पनि राम्रो हो सबै संयम गर्नु राम्रो हो। जो लज्जावान व्यक्ति सबै प्रकारले संयमशील हुन्छ उ नै सुरक्षित हुन्छ।

लज्जावान उही हो जसले काया, वाणी, चित्तको दुराचरण गर्दा लाज हुन्छ र त्यसबाट बच्न सक्छ। जो दुराचरणबाट बच्दछ उसले सदाचरण नै गर्दछ। सदाचारी सदा सुखी, सदा सुरक्षित हुन्छ।

कोहि व्यक्ति धन-संग्रह गरेर भन आसक्त हुन्छ र सोच्दछ कि यसबाट मेरो भविष्य सुरक्षित हुन्छ। भविष्यमा मलाई कुनै कष्ट हुँदैन। कोही आफ्नो सन्तान, साथी-भाई संग्रह गरेर आश्वस्त हुन्छ र भविष्यमा कुनै कष्ट आउँदैन भनेर सोच्दछ। संकटको अवस्थामा भाईले शरण दिन्छ पुत्रले रक्षा गर्छ। जब दिन आउँछ आफूलाई असहाय पाउँदछ। न संग्रह गरेको धन काम आउँछ न पुत्र, न साथी-भाईले रक्षा गर्दछ। आफ्नो कर्म संस्कारको फल स्वयं आफैले भोग्नु पर्छ।

कोही व्यक्ति घरबार छोडेर अथवा गृहस्थ रहेर धर्मपूर्वक परिवार पोषण गरेर शीलको पालन गर्दछ, समाधिको अभ्यास गर्दछ, प्रज्ञामा स्थित रहन्छ, विपश्यना साधना द्वारा लोभ, द्वेष, मोहको छेडन गरेर धर्म संग्रह गर्दछ, धर्मको शरणमा जान्छ। उस्को पनि दिन आइपुगे पछि दूषित कर्म संस्कारको दुःखद प्रतिफल सामू आउँदछ। त्यस समय न धन काम लाग्छ न भाई-बहिनीले साथ दिन्छ न छोरोले रक्षा गर्छ। परन्तु आफूले संग्रह गरेको धर्म सहायक हुन्छ। धारण गरेको धर्मले साथ दिन्छ। “धम्मो हवे रक्खति धम्मचारिं” आचरण द्वारा रक्षा गरेको धर्मले रक्षा गर्दछ। धर्मले धैर्य पूर्वक संकटको सामना गर्दछ। नराम्रो दिन धेरै समयसम्म रही रहँदैन। हराएको सम्पत्ति पनि पाउँछ। आँखा तर्केर हिंड्ने भाइ-बहिनी पनि मिल्न सक्छ। मुख बटारेर हिंड्ने छोरो पनि आज्ञाकारी बन्नसक्छ। सारा वातावरण अनुकूल हुन्छ। यस्तो व्यक्ति सुखी सुरक्षित बन्छ।

आऊ साधकहरू लज्जावान बनौं। दुराचरण गर्दा लाजलागे मात्र यसबाट बच्न सकिन्छ। सदाचरणमा पुष्ट होऔं। यस प्रकार धर्म धारण गर्ने अभ्यास गर्दा गर्दै सही अर्थमा सुखी र सुरक्षित हुने मार्गमा अघि बढौं।

(साभार: जागे अंतर्वोध,

वि.वि.वि., १९९४)

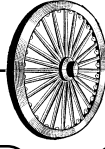
स.ना.गो.



धर्मश्रृङ्गा, २०५८/५९ को लागि नव नियुक्त टृष्ठीहरू

नाम	घर/अफिस
१. श्री मङ्गलकृष्ण श्रेष्ठ	५२९९२०
२. श्री मदनकृष्ण कायस्थ (सचिव)	३५९५७८/४२५९८२
३. श्री दिपेन्द्रपुरुष ढकाल	५२२९७४
४. श्री वसन्तकुमार तामाङ्ग (कोषाध्यक्ष)	५२३९१३
५. श्री जीवनारायण श्रेष्ठ	२७८५६९/२२७६४७
६. श्री सन्तोष कुमार टिबडेवाला	२६०७३९/२६०२५८
७. श्री कमल राज रेग्मी	५२५५३६
८. श्री शिव वहादुर प्रधानाङ्ग	४९०८०२
९. श्री पवन कुमार मित्तल	२४०८६२/२८४९९७
१०. श्री पशुपति भक्त श्रेष्ठ	२७२८८६/२२५३७६
११. श्री बाबुराजा महर्जन	५४०३२५/२५६३७६
१२. श्री रविन्द्र पात्रवंश	२६०७२७/२२०७५७
१३. श्री मल्ल के. सुन्दर	२५९०६०
१४. डा. भूवनेश्वरी बज्राचार्य	५३३९५९
१५. श्रीमती सुमित्रा मानन्धर गुरुङ्ग	२७५९८९/२७५९९८
१६. श्रीमती गायत्री कंसाकार	२४५८२०/४९२०९३





प्रश्न-उत्तर

- प्र. पुरानो कर्मको कारण मलाई रीस उठ्छ, डर लाग्छ । यसबाट म छुटकारा चाहन्छु । म के गरूँ ?
- उ. जब-जब डर लाग्छ तब कुन विषयलाई लिएर डर लागेको हो त्यसमा ध्यान नदिनु । यस समय मेरो मनमा भय छ, डर छ, यस सत्यलाई स्वीकार गरेर डरको साथमा शरीरमा जुन संवेदना उत्पन्न भइरहेकोछ त्यस संवेदनालाई हेर्ने र साथमा डर-भयलाई पनि हेर्ने । यसरी हेर्दा हेर्दै विस्तारै डर कम भएर गएको चाल पाउँछ । डरलाई जबरजस्ती हटाउने कोशिश नगर्ने । त्यसलाई साक्षीभावले थाहापाई राख्ने कि “डर लागेको छ” । के विषयमा डर लागेको हो त्यस बारेमा सोच्यो भने त ज्ञान डर लाग्न थाल्छ । आलम्बनसंग केही मतलब छैन । मलाई डर लागेको छ र यो संवेदना हो बस यसरी हेर्न थाल्यो भने आफैँ कम हुँदै जान्छ ।

प्र. के धर्म सा-साना बच्चाहरूलाई सिकाउन सकिन्छ ?

- उ. जन्मभन्दा अगावै उनीहरूलाई धर्म सिकाउनु पर्छ । बच्चा जन्मिदा नै आमाले विपश्यनाको अभ्यास गर्नु पर्छ ता कि त्यस शिशुले धर्म प्राप्त गर्न सकुन् र धर्म शिशु भएर जन्म लिउन् । यदि बच्चा जन्मिसकेको छ भने पनि उनीहरूलाई धर्म प्रदान गर्न सकिन्छ । जस्तो कि दैनिक विपश्यनाको अभ्यास पछि मैत्री भावनाको अभ्यास गर्दा सबैलाई सुख-शान्ति त बाँडिन्छ नै यदि बच्चा धेरै सानो छ भने सुतिरहेको अवस्थामा र विपश्यनाको अभ्यास पछि मैत्री दिनु पर्छ ता कि तिनीहरूले धर्म अभ्यासको फाइदा पाउन सकुन् । यदि अलि ठूलो भए उनीहरूले बुझ्न सक्ने भाषामा धर्मको बारेमा बुझाई दिनु पर्छ । र आफ्नो साथमा बसाएर आनापानको अभ्यास गराउन सकिन्छ । तर बच्चाहरूलाई दवाव दिनु उपयुक्त हुँदैन । सँगै बसेर अभ्यास गर्नको लागि भन्ने, केही क्षण श्वास हेर्छ, उठेर जान्छ, वश यो अभ्यास कुनै खेलको रूपमा मात्र गराउने ता कि उनीहरू रमाई-रमाई गरुन् । सबभन्दा आफू एक उदाहरण बनेर देखाउनु पर्छ । आफ्नो घरमा आफूले सुख शान्तिको वातावरण स्थापना गर्न सक्नुपर्छ ता कि यस स्वस्थ वातावरणमा सुख पूर्वक बढ्न सकुन् । आफ्नो बच्चाको लागि गर्नु पर्ने यो महत्वपूर्ण कार्य हो ।

धर्म गाथा

हिन्दी

जब से छुटी विपश्यना, बढा अंध विश्वास ।
विना चित्त निर्मल किये, करे मुक्ति की आश ॥
यदि मांगे बंधन खुलें, बंढी रहे न कोय ।
यदि मागें ही सुख मिले, दुखिया रहे न कोय ॥
किसी देव या ब्रह्म से, मुक्त हुखा ना कोय ।
जो चित्त को निर्मल करे, स्वतः मुक्त है सोय ॥
विपश्यना के नीर से, मन के मैल उतार ।
मैले मन ना हो सका, कोई भव से पार ॥
अंतरमन की चेतना, लहर लहर लहराय ।
काम क्रोध मद लोभ के, मैल सभी धुल जाय ॥
लौटी विमल विपश्यना, अमृत घट ले हाथ ।
तृषितों की तृष्णा बुझै, लोग नवावें माथ ॥

हिन्दी

कैसा कालप्रवाह है, सरिता बहता नीर ।
उठ उठ गिर गिर बिखरती, लहरें सागर तीर ॥
उठती लहर समुद्र की, उठ उठ गिरती जाय ।
ज्योति जगे, ऊँची उठे, उठ उठ भिरती जाय ॥
जो जो भी उत्पन्न हो, भंगमान है सोय ।
जो भी जन्मे, मौत के, मुँह से बचे न कोय ॥
समझौता ना हो सके, मृत्युराज के साथ ।
बजे नगडा कूच का, जाए खाली हाथ ॥
पुष्प पल्लवित डाल पर, लिपटा विषधर व्याल ।
जीवन की मुस्कान पर, छाया काल कराल ॥
ना मरनेकी लालसा, ना जीने का लोभ ।
साय पडे तो चल पडे, जरा न होये क्षोभ ॥

मंगल कामना सहित
माजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ख, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७६५५, ३७१००७ श्रावण २०५८

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. 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/-