



विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४६

वैशाख २०६०

वर्ष २० अङ्क १

धम्मवाणी

यं त्वेव जञ्जा सदियो, सीलेन पञ्जायसुतेन चापि ।
तेनेव मेत्तिं कयिराथ सद्धिं, सुखावदो सप्पुरिसेन संगमो ॥
-इन्द्र समान गोत्त जातक

जसले शील प्रज्ञा र बहुश्रुतलाई आफ्नो अनुभवबाट जान्दछ
त्यस्तो ब्यक्तिलाई मित्र बनाउनु पर्दछ । सत्पुरुषको सत्संग बढो
सुखदायी हुन्छ ।

शील - कथा

लेख-पढ गर्दा “धर्म” शब्दको प्रयोग धेरै ठाउँमा गरिन्छ। कहीं साधकहरू मिथ्या भ्रान्तिमा नपरून्। यहाँ धर्मको अर्थ कुनै सम्प्रदायको लागि प्रयोग गरिएको होइन। धर्मको अर्थ हो, एउटा यस्तो सुख-शान्तिमय जीवन आदर्श जुन आफ्नो लागि मात्र होइन समस्त मानव समाजको लागि अझ भन्नु समस्त प्राणी जगतको लागि सुख-शान्ति र कल्याणको साधन हो। धर्मको शुद्धता यस अर्थमा हुन्छ कि त्यो कुनै व्यक्ति विशेष, वर्ग-विशेष, जाति विशेष, समूह विशेष, राष्ट्र-विशेष अथवा देश-विशेषको परिधि भित्र सिमित हुनु हुँदैन। यस्तो भयो भने सत्य हुँदैन, सद्धर्म हुँदैन। त्यो एउटा सम्प्रदाय हुनजान्छ। शुद्ध-सद्धर्मको विशेषता यही हो कि त्यो मानव मात्रको लागि समान रूपले सहज र ग्राह्य पनि हुनुपर्छ, कल्याणकारी हुनुपर्छ। जहाँ सद्धर्म छ त्यहाँ मानव-मानव बीच विभाजन गर्न सक्दैन। कसैलाई धर्मको अधिकारी र कसैलाई धर्मबाट बंचित गर्न सक्दैन। सद्धर्ममा कुनै विधानको अन्ध रूपले अनुकरण गरिदैन। यसबाट त प्रत्येक मनुष्यले आफ्नो तथा अन्यको लाभ हानी थाहापाउँदछ र सबैको भलाईको लागि शान्तिमय जीवन जीउने तरीका सिक्दछ। काय र वाणीको दुष्कर्मबाट अलग रहेर कसरी शीलवान तथा सदाचारी हुनसकिन्छ ? आफ्नो कल्याणको मार्ग कसरी पहिल्याउन सकिन्छ ? अन्य व्यक्तिहरूको सुख-शान्ति कायम राख्ने कार्यमा कसरी सहायक बन्न सकिन्छ ? शील तथा सदाचार कायम राख्नको लागि मन वशमा राख्ने कार्य कसरी सिक्न सकिन्छ ? अन्तरमुखी रहेर कसरी प्रज्ञा जागृत गर्न सकिन्छ ? मनोविकारलाई निरन्तर नियन्त्रण अथवा दमन गर्नुको बदलामा उत्श्रृंखल बनाएर खुल्ला छुट दिइरह्यो भने प्रज्ञाद्वारा त्यसलाई पूर्णतया सहजरूपले कसरी शमन गर्न सकिन्छ ? चित्तलाई शुद्धतामा कसरी प्रतिष्ठित गर्न सकिन्छ ? मुक्ति-विमोक्षको आस्वादन कसरी गर्न सकिन्छ ? परमपद निर्वाणको साक्षात्कार कसरी गर्न सकिन्छ ?

यस्तो शील, समाधि, प्रज्ञा र विमुक्ति कुनै निश्चित व्यक्ति-विशेष तथा वर्ग-विशेष अथवा सम्प्रदाय-विशेष कसरी हुनसक्छ ? यो त सर्वशुलभ छ। जसले शील पालन गर्छ उसले समाधिबाट चित्तलाई वशमा राख्ने अभ्यास गरेर प्रज्ञाद्वारा चित्त

विशोधन गर्दै मुक्ति प्राप्त गर्न सक्छ। शील, समाधि, प्रज्ञा र विमुक्ति नै शुद्ध धर्म हो, यही सद्धर्म हो।

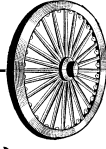
यही शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यासबाट शुद्ध धर्ममय जीवन जिउने अभ्यास गर्नको लागि कुनै सम्प्रदायमा दीक्षित हुनै पर्छ भन्ने छैन। कुनै सम्प्रदायमा दीक्षित भएर मात्र सुख-शान्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने छैन। यस्तो त कदापी हुँदैन। कुनै जाति, वर्ग, देश, काल र कुनै पनि भाषा बोल्ने व्यक्ति जब चाहन्छ तब शील, समाधि र प्रज्ञा धर्मको अभ्यास गर्न सक्छ र सुख-शान्तिको जीवन व्यतीत गर्न सक्छ। यसलोक र परलोक सुधार्न सक्छ, आफ्नो र अन्य व्यक्तिहरूको हितसुखमा सहायक बनेर आध्यात्मिक उन्नति गर्न सक्छ।

शील यस कल्याणकारी मार्गको प्रथम चरण हो। शील यस आध्यात्मिक जीवनको जग हो, आधारशीला हो। बिना शील पालन गरेर कोही ब्यक्तिले सम्यक् समाधि प्राप्त गर्न सम्भव छैन। शील, समाधिमा प्रतिष्ठित नभईकन अन्तर प्रज्ञा जागृत गरेर अन्तर मनको सम्पूर्ण विकार निर्मल गर्नु असम्भव छ। अतः शील यस कल्याणकारी शुद्धधर्मको प्राण स्वरूप हो।

आऊ, शील के हो ? यसलाई बुझौं।

काय र वाणीको दुष्कर्मबाट अलग रहेर, मुखतापूर्ण दुराचारी जीवनबाट पर रहेर, समझदारी पूर्वक सदाचारमय जीवन जीउनु नै शील हो। दुराचारमय जीवनले ब्यक्ति ब्यक्तिमा समाज-समाजमा दुर्भावना, द्वेष, द्रोह र विग्रह पैदा गर्दछ। जब कि सदाचारमय जीवनले सुख-शान्ति सद्भावना र मैत्री पैदा गर्दछ। पहिलो दुराचारी जीवन दोषपूर्ण जीवन हो भने दोस्रो निर्दोष जीवन। दुराचारी जीवनले आफ्नो तथा अन्य सबै व्यक्तिहरूको लागि असीम दुःखको प्रजनन र संवर्धन गर्दछ भने सदाचारी जीवनले दुःखको शमन तथा निर्मूल गर्दछ। आऊ, अब पाँच शीललाई राम्ररी केलाएर हेरौं।

पहिलो - हिंसाबाट विरत रह्यौं भने मैत्रीकरुणाको मंगलभावको विकास हुन्छ। हिंसा गयो भने क्रोध, द्वेष, द्रोह र दुर्भावनाको पोषण हुन जान्छ। यो शीलले मनुष्य-मनुष्य प्रति मात्र होइन पशु तथा अन्य प्राणीहरूमा पनि सौमनस्यताको भाव पैदा



गर्दछ । यस शीलबाट “जीवों जीवस्य भोजनम्”, “मारो या मरो” भन्ने जंगली कानूनबाट टाढा राख्दछ । सबै प्राणीहरूलाई आत्म भाव अर्थात “अत्तानं उपमं रक्खा” भन्ने सत्य तिर देखाउँदछ । “बाँच र बाँच्न देऊ” भन्ने मैत्रीपूर्ण वातावरण तैयार गर्दछ र प्राणीहरूको सुख-सम्बर्धन गर्दछ ।

दोस्रो- अदिन्नादानबाट अलग्ग रहेर लोभजन्य दुराचरणबाट बच्न सकिन्छ । लुकी-छिपी, चोरी गर्नु मात्र अदिन्नादान होइन, लोभी-लालची भएर अधर्मपूर्वक मिथ्या आजीविकाको साधन अपनाएर धन-संग्रह गर्नु र जनतालाई निर्धन-दुखी बनाउनु पनि अदिन्नादान हो, चोरी हो । यस शील पालन गरेमा अन्ध स्वार्थताबाट बचेर परदुख प्रति करुणा प्रज्वलित गर्न सकिन्छ । सबैको हित, न्यायोचित जीवन-यापनको लागि अनुकूल वातावरण तयार गर्नमा सहायक हुन सक्छ ।

तेस्रो - काम सम्बन्धी दुराचरणबाट अलग्ग रहेर आफू भित्र निहीत दुर्दमनीय पाशविक वासनालाई दमन गरेर आत्म संयम रहने अभ्यास गर्न सकिन्छ । पारिवारिक र सामाजिक व्यवस्थाको संतुलन र सबैको सुखद स्वास्थ्य सुरक्षामा मद्दत गर्न सकिन्छ ।

चौथो- वाचिक दुष्चरित्रबाट अलग्ग रहेर वाणीलाई संयम गर्न सकिन्छ । झूठो बोल्ने, कडा बचन बोल्ने, निन्दा-चुगली गर्ने, निरर्थक बोल्ने बानी छोडेर स्वयं बेचैन हुनबाट बच्न सकिन्छ । अन्यलाई हानी हुने कार्यबाट अलग्ग रहन सकिन्छ । यसबाट अन्य व्यक्तिको मन दुखाउने कार्यबाट अलग्ग रहन्छौं । साँचो, सीधा, मीठो कल्याणकारी वाणी बोलेर अन्य तथा स्वयं शान्त सुखी हुन सकिन्छ ।

पाँचौं- मादक पदार्थ सेवन गर्नबाट अलग्ग रहेर हामी स्वयं आफूमात्र बन्चित रहँदैनौं बल्कि यस्को मादमा परेर अन्य व्यक्तिहरूको सुख-शान्ति भंग गर्ने पागलपनबाट समेत बच्न सक्छौं ।

यस प्रकार हामी थाहा पाउँछौं कि सबै शील आत्महित तथा परहितको लागि नै हुन् । कोही हत्यारा, लोभी, ब्यभिचारी, झूठो बोल्ने र मद्यपान गर्ने व्यक्ति आफ्नो इन्द्रियलाई कसरी बशमा राख्न सक्छ ? आफ्नो मनलाई कसरी स्थिर-शान्त राख्न सक्छ ? प्रज्ञा जागृत गरेर आफ्नो मनमा उठ्ने विभिन्न विनाशकारी मनोविकारबाट कसरी मुक्त हुन सक्छ ? कसरी परमपद निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सक्छ ? कसरी असीम मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको सर्वमांगल्यमय विहारको जीवन जीउन सक्छ ? स्वयं आफ्नो हित गर्न नसक्ने व्यक्तिले अन्य व्यक्तिको हित-सुखको लागि के सहयोग गर्न सक्छ ? उस्ले त अन्यलाई पनि हानी नै पुऱ्याउँछ ।

यस शुद्ध धर्म-पथको यात्रा आरम्भ गर्दा जब हामी शील-पालन गर्ने अभ्यास गर्छौं, यसबाट कुनै सम्प्रदायको खोक्रो रीतिरिवाज गरिरहेका छैनौं, कुनै पुस्तकमा लिखित विधि-विधानमय निर्जीव कर्मकाण्डको अनुष्ठान गरिरहेका छैनौं, कोही मत-प्रवर्तक व्यक्ति विशेषको स्तुति-प्रार्थना पूजा-अर्चनामा अल्भिदैनौं, कुनै मिथ्या

अन्धविश्वासमा अल्भेर विना सोच विचार रहि-परम्पराको शिकार बन्दैनौं, कोही लकीरको अंधो फकीर बन्दैनौं बल्कि धार्मिक जीवन जीउन सिक्छौं । त्यो पनि सोच-विचार गरेर आत्म कल्याण तथा पर कल्याणको मंगलभावहरूले स्वतः प्रेरित भएर रहने हो । सार्वजनीन हित-सुख र मंगल-स्वस्तिको भावले अनुप्राणीत भएर रहने हो । यो एउटा यस्तो जीवन पद्धति हो, स्वस्थ आचरण संहिता हो जुन कोही अन्य व्यक्तिहरूले हामी माथि ठोपेको होइन, जुन भयभीत भएर मजबुरण ग्रहण गर्न बाध्य भयौं । शील पालन गरेर अन्तरमनमा कुनै प्रकारको गाँठो बाँध्दैनौं बल्कि स्वस्थ चित्तले स्वस्थ व्यक्ति एवं स्वस्थ समाजको निर्माण गर्दछौं ।

यस्तो छ यो शील । यस्तो छ यो शुद्ध धर्मको प्रथम चरण । सद्धर्मको पहिलो कल्याणकारी स्वरूप । सबैको लागि ग्रहणीय धर्म । सबैको लागि समानरूपले मंगलमय ।

अतः आऊ साधकहरू ! हामी शीलवान बन्नू जसबाट स्वयं पनि सुख-शान्तिको उपभोग गर्न सकूँ तथा अन्यको पनि सुख-शान्तिमा सहायक बनौं । शील टूट्यो भने आफ्नो पनि सुख-शान्ति भंग हुन्छ, अरुको शान्ति पनि भंग हुन्छ । आफ्नो पनि अन्यको पनि हित-सुख दूर हुन्छ ।

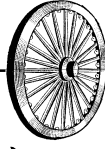
हामी कसैको हत्या गर्दछौं । अन्यको सामान चोर्छौं, ब्यभिचार गर्छौं, झूठ, झल, कपट वाणी बोल्छौं, क्रूर, चुगली, निरर्थक कुरा गरेर अन्यलाई दुःखी त बनाउँछौं नै साथ-साथै स्वयं पनि हिंसा, क्रोध, लोभ, इर्ष्या, द्वेष, लोलुपता, वासना, कटूतापूर्ण व्यवहारले आफ्नो मन-मानस भरेर मनको निर्मलताबाट टाढा रहन्छौं । आफ्नो सुख-शान्ति नष्ट गर्दछौं । यस्तै प्रकारले नशालु पदार्थ सेवन गरेर हामी पराधीन बन्छौं, गुलामी बन्दै जान्छौं र नशाबाट प्रमत्त भएर आफ्नो र अन्यको अहित गर्दछौं ।

प्रत्येक शील भंग गर्दा आफ्नो र अन्य सबैको हानी त हुन्छ नै परहित गर्ने मंगलभावना नभए ता पनि कम से कम आत्महितको लागि भए पनि, स्वार्थ सिद्धिको लागि भए पनि शील पालन गरौं ।

आफ्नो स्वार्थ पूरा गर्नु नराम्रो होइन । तर आफ्नो सही स्वार्थ के मा छ त्यो त थाहा पाउनु पर्छ । सही स्वार्थ त्यही हो जस्मा अन्यको स्वार्थ पनि निहीत छ । आफ्नो सुख त्यही हो जस्मा अन्यको सुख पनि सामेल छ । सही शान्ति त्यही हो जसबाट अन्य व्यक्तिको शान्ति भंग हुँदैन ।

अन्यको सुख-शान्ति भंग गरेर यदि हामी आफ्नो सुख शान्ति कायम राख्न खोज्यौं, आफ्नो हित-सुख साधन गर्न चाह्यौं भने वास्तवमा हामीले सत्य के हो बुझेका नै छैनौं । आफ्नो आँखामा पट्टी बाँधेर बाटो विराएको बटुवा जस्तै हुन्छ ।

साधकहरू आफ्नो साँचो सुख-शान्ति र हित-सुखको लागि अन्य सबैको सुख-शान्ति र हित-सुख सुरक्षित राख्न सिकनु पर्छ । यही शील सदाचार हो । यसैमा आत्म मंगल र सर्वमंगल निहीत छ । यसैमा आत्महित र सर्वहित समाएको छ । अतः सचेत एवं जागरुक



रहेर शीलवान बन्ने अभ्यास गरौं । यही नै धर्मको पहिलो कदम हो, जुन मुक्ति मोक्षको लामो यात्रामा अन्तिम क्षणसम्म सहयोगी बन्छ । लामो भन्दा लामो यात्राको लागि पनि पहिलो चरण त्यति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । यहि पहिलो कदम नै यात्राको अन्तिम विन्दूसम्म पुग्ने कारण बन्छ । पहिलो कदम नै उठेन भने आफ्नो लक्ष्य कसरी पुरा हुन्छ ।

आऊ । साधकहरू ! यस मंगलमयी धर्मयात्राको पहिलो कदम दृढताका साथ उठाऊँ, शीलवान् बनूँ, शीलवान् बनूँ, शीलवान् बनूँ । (साभार: विपश्यना पत्रिका)

कल्याण मित्र

स.ना.गो.



केही जान्नुपर्ने कुराहरू

श्रमण आनन्द भन्दा अगाडि भिक्षु मेघिय भगवानको उपस्थापक (निजी सहायक) बनिसकेका थिए । एक समय भगवान चालिका पर्वतमा विहार गरिरहनु भएको थियो । त्यस समय भिक्षु मेघिय भगवानको आज्ञा लिएर जन्तु ग्राममा भिक्षाटनको लागि गएका थिए । फर्किदा किमकाला नदीको किनारमा पर्ने एउटा मनोरम आम्रवनको बाटो भएर फर्के । त्यस आम्रवनको हरियाली, प्रकृतिको मनोरम दृष्यले मेघियलाई मोहित पार्यो । त्यहाँको अत्यन्त रमणीय अत्यन्त मनमोहक अत्यन्त मनोहारी ठाउँमा साधना गर्न उपयुक्त लाग्यो । अतः उनले भगवानसंग अनुमति माग्नु गरे । तर भगवानले मेघियलाई रोक्नु भयो, यो कुरा उसलाई मन परेको थिएन ।

हेर्दा जतिसुकै रमणीय भएतापनि सबै स्थान ध्यान गर्नु उपयुक्त हुन्छ नै भन्ने छैन । मेघिय भगवानको अनुमति विना नै अति आतुर भएर त्यस स्थानमा एकलै ध्यान गर्न गए । त्यहाँ कुनै एउटा रूख मुनि ध्यान गर्न बस्यो तर एकदम आश्चर्य चकित भयो । भगवानको सानिध्यमा ध्यान गर्दा सधैं मन शान्त, स्थिर, सजग, सचेत र विमल विशुद्ध हुन्थ्यो तर त्यहाँ त्यस्तो थिएन । उसको मनमा विभिन्न वितर्क विचार, संकल्प-विकल्प आउन थाल्यो । कहिले प्रबल काम तृष्णाको भाव आउँथ्यो त कहिले द्वेष-दौर्मनस्य, घृणा क्रोध को विचार आउँथ्यो । साँझ फर्के पछि उनले भगवानलाई यी सबै घटना बताए । भगवानले मेघियलाई उपदेश दिनु भयो जुन चित्त विमुक्तिमा परिपक्व नभएका साधकहरूका लागि अनुकरणीय छ ।

- १) कुनै अनुभवी कल्याणमित्रको सानिध्यमा अथवा मार्गदर्शन हुनु पर्छ ।
- २) शील-पालन गरेको हुनुपर्छ । सानो भन्दा सानो शील भंग भएपनि त्यसको अनर्थ मान्नु पर्छ । शील साधनाको आधारशीला हो । जग हो । शीला परिपक्व नभईकन कोही साधक साधनामा परिपक्व हुन सक्दैन ।
- ३) चित्तको मैलोहटाउने विषयबाट विरक्त विकर्षण हुने, दुःखको नितान्त निरोध गर्ने, विकारको पूरा उपशमन गर्ने यस्ता धमचर्चा

सुनुपर्छ । अल्पेच्छ कथा, संतुष्टि कथा, विवेक कथा, निःसंग कथा, पुरुषार्थ कथा, शील कथा, समाधि कथा, प्रज्ञा कथा र ज्ञान दर्शन अनावरणीय कथा सुनुपर्छ । जुन धर्म कथाबाट मार्गदर्शन, प्रेरणा र उत्साह पाइन्छ, जसबाट आशंका-विशंका हट्छ, मन स्थिर हुन्छ, श्रद्धा बढ्छ, र अपवित्रता, पीडा र विकलताहरूबाट मुक्ति पाएर विरज विमल हुन्छ त्यस्तो कथा सुनु पर्छ ।

- ४) साधकले दृढ पुरुषार्थ गर्नु पर्छ । पुरुषार्थ अकुशलबाट बचेर कुशल कार्य सम्पन्न गर्नमा हुनुपर्छ । साधना गर्न आफ्नो कल्याणमित्रबाट जुन विधि अथवा मार्गदर्शन पाएको हो त्यसको अभ्यासमा स्थिर हुनुपर्छ । चित्त विशुद्धको अन्तिम लक्ष्य प्राप्त नहोउञ्जेलसम्म आफ्नो स्वेच्छाले धारण गरेको यस अभ्यासलाई सधैं आफ्नो साथमा राख्नुपर्छ । दृढ पराक्रममा संलग्न रहनु, स्थित रहनु पर्छ ।
- ५) आफूले सुनेको श्रुत-प्रज्ञा अथवा तर्क-वितर्क द्वारा प्राप्त चिन्तन ज्ञान त्यहीँसम्म मात्र सिमित नराखी स्वानुभूतिजन्य भावनामयी प्रज्ञा जगाउनुपर्छ । यस्तो कुशाग्र र तीक्ष्ण प्रज्ञा द्वारा नै स्थूल शरीर स्कन्ध र स्थूल चित्त-स्कन्धलाई टुक्रा-टुक्रा गरेर सूक्ष्म सत्य दर्शन गर्न सकिन्छ । क्षण-क्षण उदय व्यय हुने सूक्ष्म सत्यको दर्शन हुने प्रज्ञाले यस्तो दीयो जलोस् जुन प्रकाशमा अज्ञानका सारा आवरण हटोस् र दुःख क्षय रूपी निर्वाणको स्वतः साक्षात्कार होस् ।

साधकले आफ्नो कल्याणमित्रको सहयोग स्वीकार गरेर माथि उल्लेखित प्रकारले अभ्यास गरी आफ्नो कल्याण गर्नुपर्छ । भगवानले अगाडि भन्नुभयो जब-जब चित्तधारामा राग जाग्छ, तब-तब द्वेष उत्पन्न हुन्छ तब मंगल मैत्रीको, जब-जब विचार वितर्क जाग्छ तब आनापान सति अर्थात् आश्वास-प्रश्वासको प्रति जागरुकताको र जब-जब अहंकार जाग्छ तब-तब अनित्यको भावना गर्नुपर्छ ।

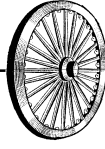


तस्करको जीवनमा परिवर्तन

लियो सन्डे गैसनियर नामक युवक नर्वेका नागरिक हुन् । सन् १९९७ मा डेढ किलो स्माय्क सहित उनलाई भारतमा पक्रेको कारण अदालतले १० वर्ष कैद र दुई लाख रुपैयाँ जरिवाना गरि तिहाड जेलमा कैद गरिएको थियो ।

कैदि जीवनको शुरुआतमा अन्य कैदिहरू तथा जेलरहरूलाई गाली दिने, मुखमा थुक्ने जस्ता अभद्र व्यवहार गरेर समस्या बढाउने गर्दथे । तर तिहाड जेलमा सञ्चालन गरेको दश दिवसीय शिविर पछि उनको आचरणहरूमा बृहत परिवर्तन भयो । उनले आफ्नो दोषलाई स्वीकार गरे र अदालत समक्ष आफूले दुई किलो स्माय्क ल्याएको सत्य बयान दिए । यस्तो सत्य बयान नदिन उनको वकीलले उनलाई निक्कै सम्झाएका थिए ।

लियोले आफूमा आएको परिवर्तनको कारण अन्य कैदि साथीहरूलाई पनि शिविरमा भाग लिन सहयोग गर्दै रहे । केही समय यता नर्वेका एउटा टी.वी टिमले तिहाड जेलको भ्रमण गरेका थिए । उनीहरूले लियोलाई भेटे पछि उनको बारेमा एउटा फिल्म बनाई नर्वेमा प्रशारित गरे । र साथै उनको सहयोग गर्न नर्वेका



जनताहरूमा एउटा अपील पनि प्रशारित गरेका थिए । यसबाट त्यहाँका नागरीकहरूमा निककै असर पर्यो । जनताहरूको दवाव र लियोमा आएको परिवर्तनको कारण नर्वेका प्रधानमन्त्रीले भारतका गृहमन्त्री लालकृष्ण आडवाणीसंग लियोको संजाय माफ गर्न अनुरोध गरे । केही समय पछि भारतको संविधानको धारा ७२ अनुसार राष्ट्रपतिले उनलाई बाँकी ५ वर्ष कैद र २ लाख रुपैयाँ जरिवान माफ गरी उनलाई कैद जीवनबाट मुक्त गरे ।

(साभार : 'नव भारत टाइम्स' १५ डिसेम्बर, २००२)

नेपालका लागि नव नियुक्त सहायक आचार्य तथा

बाल-शिविर शिक्षकहरूको नामावली :

भिक्षु आचार्य

१. भिक्षु श्रद्धानन्द

सहायक आचार्य

१. श्री धर्ममान नेवा

२. श्री श्रद्धामान शाक्य

३. श्री भिमवर सिंह थापा
४. श्रीमती यशोधरा प्रधान
५. श्रीमती लक्ष्मी मानन्धर
६. सुश्री चन्द्रा देवी मानन्धर

बाल-शिविर शिक्षक

१. अनागारीका ज्ञाणवती
२. अनागारीका कुसुम
३. श्री त्रिरत्न शाही
४. श्री कृष्ण प्रसाद भण्डारी
५. श्रीमती सुमित्रा राजकर्णिकार
६. श्रीमती चन्द्रा शाक्य
७. सुश्री नीता केशरी श्रेष्ठ
८. सुश्री नन्द माया नकमी
९. सुश्री कञ्चन लता ताम्राकार
१०. सुश्री नैना चित्रकार

धर्म गाथा

हिन्दी

मुक्त होय हम राग से, मुक्त द्वेष से होय ।
मुक्त होय हम मोह से, तो प्रज्ञा-स्थित होय ॥
शीलवान होय बिना, शुद्ध समाधि नहोय ।
बिन समाधि कहाँ प्रज्ञा ? मुक्ति कहाँ से होय ?
वह ही जीवन-मुक्त है, जो प्रज्ञा स्थित होय
बिन प्रज्ञा आसक्ति है, मुक्ति कहाँ से होय ?
बिन प्रज्ञा उत्तप्त मन, रगग 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 दुख की रेख ॥

हिन्दी

जो चाहे अपना कुशल, जो चाहे निर्वाण ।
सरल, सरल अति सरल बन, छोड कपट अभिमान ॥
जबतक मन में कुटिलता, मुक्त हुआ ना कोय ।
जिसने त्यागी कुटिलता, सहज मुक्त है सोय ॥
अपने मन की कुटिलता, अपना ही दुख मार ।
अपने मन की सरलता, अपना ही सुख भार ॥
कपट रहे ना कुटिलता, रहे न मिथ्याचार ।
शुद्ध धर्म ऐसा जगे, होय सोच्छ्र व्यवहार ॥
सहज सरल मृद नीर सा, मन निर्मल हो जाय ।
त्यागे कुलिस कठोरता, गाँठ न बंधने पाय ॥
बाहर भीतर एक रस, सरल स्वच्छ व्यवहार ।
कथनी करनी एक सी, यही धर्मका सार ।

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ वैशाख २०६०

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८९, email : nvc@htp.com.np

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३ ४८५०, ४४३ ४७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२५ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम :

ठेगाना :

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

बहुश्रुतलाई गर्छौं
चोर्छौं, व्यभिचार गर्छौं; भूठ, छल, कपट वाणी बोल्छौं; क्रूर, चुगली,
निरर्थक कुरा
गरेर अन्यलाई दुःखी त बनाउँछौं नै साथ-साथै स्वयं पनि हिंसा, क्रोध,
लोभ, इर्ष्या, द्वेष्य, लोलुपता, वासना, कटूतापूर्ण व्यवहारले आफ्नो
मन-मानस भरेर मनको निर्मलताबाट टाढा रहन्छौं । आफ्नो सुख-
शान्ति नष्ट गर्दछौं । यस्तै प्रकारले नशालु पदार्थ सेवन गरेर हामी
पराधीन बन्छौं, गुलामी बन्दै जान्छौं र नशाबाट प्रमत्त भएर आफ्नो
र अन्यको अहित गर्दछौं ।