



# विपश्यना

साधकहरुका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४८

जेष्ठ २०६९

वर्ष २९ अङ्क २

## धम्मवाणी

सुप्पबुद्धं पबुन्भन्ति, सदा गोतमसावका ।  
येसं दिवा च रत्तो च, निच्चं धम्मगता सति ॥  
धम्मपद-२९६

जसको दिन रात, हर समय धर्म विषयमा स्मृति  
बनीरहन्छ त्यो, गौतम (भगवान बुद्ध) को श्रावक सधै असल  
प्रबुद्ध बनीरहन्छ ।

### आंतरिक बाधाहरू

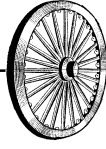
विपश्यना ध्यान गर्नु कति सरल छ । बस, साक्षी पूर्ण भावले हेर्ने, तटस्थभावले हेर्ने । अरु केही गर्नु पर्दैन । श्वासबाट काम शुरु गरी, श्वासको कसरत नगरीकन त्यसलाई नियन्त्रण नगरी केवल जसरी आईरहेको छ, जसरी गईरहेको छ त्यसलाई द्रष्टाभावले, साक्षीभावले केवल थाहापाईराख्ने, अरु केही गर्नु पर्दैन । बस, यति नै हो काम गर्नु पर्ने । त्यस्तै जब सारा शरीरको यात्रा गर्न थाल्छौं तब पनि केही गर्नु पर्दैन, केवल जस्तो भईरहेकोछ, त्यसलाई साक्षीभावले थाहापाउने, हेर्ने मात्र । विना इच्छा हेर्ने, कुनै चुनाव गर्न पाउँदैन यस्तो सम्बेदना भयो भने हेर्ने अथवा मलाई यस्तै प्रकारको सम्बेदना चाहिन्छ नभनिकन जुन बेला जस्तो छ त्यस समय केवल थाहापाउने मात्र । यस्तो सरल काम । यसको दाँजोमा अन्य तपश्वीहरूलाई हेर्नु भन्ने कठिन तपश्या गरिरहेको भेट्नुपर्छ । जस्तो कसैले महीना भरसम्म उपवास बस्ने ब्रत लिन्छन्, कसैले दुई महीनासम्म उपवास बस्ने, जीऊ सुकेर कंगाल बन्छ । कस्तो कठिन कार्य !! कसैले उठीरहने ब्रत लिन्छन्, महीना सम्म केवल उठीरहने, अझ कसैले त एउटै खुट्टाले टेक्ने ब्रत लिन्छन्, कस्तो कठिन, कठोर तप ! यसको दाँजोमा त यहाँ हामीले गरीरहेको तपश्या एकदम सरल छ ।

दश दिन शिविरमा बस्यो भने थाहापाउँछ कि हेर्दा सजिलो लाग्ने यो काम पनि कति कठिन छ । काम केही गर्नु पर्दैन, केवल जस्तो भईरहेको छ त्यसलाई थाहापाउने मात्र हो । फेरि पनि कठिन छ, धेरै कठिनाइहरू आउँछन् । वास्तवमा यस्तो कठिनाई आउनु हाम्रो लागि राम्रै हो किनकि यसबाट कठिनाई संग कसरी सामना गर्ने भन्ने सिक्किन्छ । जस्तै एउटा खुट्टाले कसरी टेक्ने सिक्दै जान्छ, दुख्न त दुख्छ तर सिक्दै जान्छ । बाहिरी तपको एउटै तरीका छ । यो तपश्याले भित्रको सिकाउँछ । त्यसैले परिश्रम धेरै गर्नुपर्छ, पुरुषार्थ गर्नु पर्छ, पराक्रम गर्नु पर्छ । अरुले भनेको सुन्दा यस्मा पनि के पुरुषार्थ गर्ने ? जस्तो छ त्यसलाई

त्यस्तै हेर्ने त हो नि, कुनै प्रयास गर्नु छैन, परिश्रम गर्नु छैन भन्ने लाग्ला । जे भईरहेको छ त्यही हेर्नु छ जस्तो लाग्ला । कर्ताभाव खतम गरी, भोक्ताभाव खतमगरी, केवल द्रष्टाभावले हेर्नुछ । जस्तो कोही नदीको किनारमा बसीरहेको छ, नदी आफ्नो गतिमा बगीरहेको छ तटमा बस्नेलाई त्यस नदीले केही फरक पर्दैन ? त्यसरी नै हेर्नुपर्छ तर शिविरमा बसे पछि थाहा हुन्छ कि कति बाधाहरू आईपर्छन् । कुनै त काम शुरु गर्ने वित्तिकै आउन थाल्छन् ।

ध्यान गर्न बस्यो, दुश्मन अगाडि आउन थाल्छ । जस्तो कुनै समय राग नै राग उत्पन्न हुन्छन्, कामनाहरू नै कामनाहरू जाग्छन् । विचार आउँछन्- यस्तो चाहिन्छ, उस्तो चाहिन्छ, यस्तो भए हुन्थ्यो, उस्तो भए हुन्थ्यो । यहाँ त राग निकाल्न आएको तर यहाँ राग नै राग गरिरहेछौं । त्यस्तै कहिलेकाँही द्वेष नै द्वेष । उस्ले मलाई यस्तो गर्‍यो, यसरी बदला लिन्छु, यस्तो गर्छु । द्वेष नै द्वेष गरिरहन्छौं ।

त्यस्तै कहिले काँही एक प्रकारको राग आउँछ । सबैजना एक साथ ध्यान गरिरहेका छौं तर आँखा खोल्न पाउँदैन । आँखा खोल्नो भने त बहिर्मुखी हुन्छ, यहाँ त भित्रको सत्य हेर्न आएका छौं । तब आँखा बन्द । आँखा बन्द गरेर केही बेर बस्न पाउँदैन खुट्टा दुख्न थाल्छ, यस्तो जोडले दुख्न थाल्छ कि थाम्न सक्दैन । मनुष्यहरूको यस्तो स्वभाव हुन्छ कि अरुलाई पनि यस्तो भईरहेको छ कि छैन, यो हेर्न बडो उत्सुक हुन्छ र अलिकति आँखा खोलेर हेर्ने त आफ्नो साथमा बसेका सबैका सबै बुद्धको मूर्ति भै छन् । अहो ! यिनीहरूलाई दुखेको छैन, मलाई मात्र दुखेको छ, कसैलाई दुखेको छैन, मलाई मात्र दुखेको छ, मेरो दुखाई अहिलेसम्म गएको छैन । यो आचार्य ज्यू भन्नु हुन्छ कि जे जति उत्पन्न हुन्छन् ती सबै नष्ट हुन्छन् । सबै अनित्य हुन्, नश्वर हुन्, भंगुर हुन् । अरे, सारा चिज अनित्य होलान् तर मेरो दुखाई त अनित्य होइन, जाँदै जाँदैनन् हेरन जाँदै जाँदैनन् । फेरि त्यस प्रति द्वेष जगाउन थाल्छौं । फेरि होश आउँछ कि यहाँ त द्वेष निकाल्न आएको फेरि द्वेष नै गरिरहेका छौं । के गरौं द्वेष स्वभावले गहिरो जरा बनाइसकेको हुनाले कुनै बाहाना



पाउने वित्तिकै फेरि स्वभाव देखा परिहाल्छ । बीच बीचमा होश त आउँछ कि हामीलाई त जस्तो छ त्यस्तै हेर्नको लागि भनेको थियो, दुखेर के भयो र यसलाई पनि हेर्छु । जसरी डाक्टरले विरामीलाई जाँच्छ, कि शरीरमा कहाँ कहाँ पीडा छ ? त्यस्तै यस शरीरमा पनि कहाँ कहाँ दुखेको छ ? कहाँ धेरै दुखेको छ ? कहाँ कम छ ? यसलाई साक्षी भावले हेर्छु । केही बेर शान्त भावले हेर्नो तर फेरि द्वेष जाग्न थाल्छ कि यो दुखाई त जाँदै गएन, द्वेष नै द्वेष ।

साधकले सजग रहने निर्देशन पाएको छ । ताकि यस्तो शत्रु नआओस्, आईहाले पनि छिट्टै त्यसलाई हटाउनु पर्छ । त्यस्तै रागको दुश्मन । शिविरमा बोलन पाउँदैन, मौन रहनु पर्छ, कुरा गर्न थाल्यो भने त ध्यान गर्न पाउँदैन । तै पनि मन मान्दैन । अरुलाई कस्तो भइरहेछ थाहापाउन मन लाग्छ । रहन सक्दैन र कोही नभएको ठाउँमा कसैलाई सोध्न पुग्छ कि तिमीलाई कस्तो भइरहेछ हँ ? अरुलाई राम्रो भएको, आनन्द आएको कुरा सुनेर आफूपनि त्यही चाहने प्रयत्न गर्छ । फेरि राग उत्पन्न गर्छ, राग बढाउने नै काम गर्छ ।

यी दुई प्रकारका दुश्मन आउँछन् । यी दुश्मन अरु कोही नभएर हाँप्रै भित्रको विकार हो, जो पाहुना बनेर आएको थियो अब मालिक भएर रहेको छ । यो यहाँबाट निस्कन नै चाहँदैन, यो मान्छेले विषयना गरेर मलाई निकाल्न खोजीरहेको छ भनेर उस्ले पनि राम्ररी बुझ्दछ र काम बन्द गराउन खोज्छ ।

फेरि अर्को शत्रु आउँछ कि आलस्य । अल्छी पनले पनि काम बन्द गर्न लगाउँछ । निन्द्रा आउँछ, राती मस्त सुते पनि, जब जब ध्यान गर्न बस्यो निन्द्रा आउँछ । यस दुश्मन संग पनि भिड्नु पर्ने हुन्छ । निन्द्रा लाग्यो भने कसरी सजग हुन सक्छ ? सचेत हुन सक्छ ? सावधान रहन सक्छ ? भित्रको सत्यलाई कसरी हेर्न सक्छ ? त्यसैले यसलाई आउन नै दिनु हुँदैन । जब-जब यस्तो अल्छीपन आउँछ तब-तब श्वासलाई अलिकति जोड्ने फेर्नु पर्छ, यदि सामूहिक साधनाको समय होइन भने दुई-चार मिनेट उभिएर रहने अथवा यता-उता डुल्ने । चिसो पानीले मुख धुने । यो दुश्मन संग पनि लड्नु पर्छ । यसलाई आउन नै दिनु हुँदैन । छिटो भन्दा छिटो यसलाई हटाउनु पर्छ । यसरी नै पुरुषार्थ गर्नुपर्छ, पराक्रम गर्नुपर्छ ।

एउटा अर्को दुश्मन छ । काम गर्दा गर्दा भित्र भित्र अशान्ति हुन्छ, उकुसमुकुस भएर आउँछ । काम नगरूँ भै लाग्छ । साधना गर्न मन लाग्दैन । यता-उता डुलूँ, केही पढूँ, केही लेखूँ भन्ने मनमा आउँछ तर साधना गर्न मनलाग्दैन । सारा दिन यसरी नै बित्छ, साँझ होश आउँछ कि ओहो ! आजको दिन त मैले यसरी नै बिताएँ । फेरि मनमा पश्चाताप हुन थाल्छ । धर्मको क्षेत्रमा पश्चातापलाई ठाँउ छैन । आज भूल भयो त कोही मार्गदर्शक छेऊँ गएर भूल स्वीकार गर्ने र दृढ-प्रतिज्ञा गर्ने कि अब उपरान्त यस्तो गल्ती नगर्ने । यो जुन दुश्मन आईरहेको

छ, फेरि यसलाई आउन नदिने । मन बेचैन छ त त्यसलाई पनि हेर्ने कि बेचैन हुँदा शरीरमा कस्तो सम्बेदना भईरहेछ ? दुबैलाई साक्षीभावले हेर्ने, हेर्दा हेर्दा यो विस्तारै नाश हुँदैन जान्छ ।

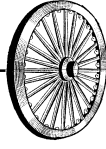
यस्तो सरल मार्ग छ । काम नगरीकन अगाडि बढ्न सक्दैन । त्यसैले ठीक तरीकाले, बडो मिहिनत पूर्वक काम गर्ने निर्णय लिनु पर्छ । पश्चाताप गर्नु, रोयो भने त फेरि त्यस्तै बीऊ रोपेको भै हुन्छ । रुने बीऊ रोपेको छ भने त रुने नै फल आउँछ नि । रुने बीऊ रोपेर हाँस्ने फल कसरी आउँछ । यो त प्रकृतिको नियम हो । प्रकृतिले यो हेर्दैन कि यो रोईरहने बिचरो को हो वा किन रोईरहेछ ? रुनु त स्वाभाविक हो, रुँदा चित्तको चेतना कस्तो छ, त्यस्तै फल आउँछ । धर्मको क्षेत्रमा रुनुलाई ठाँउ छैन । गल्ती स्वीकार गर्ने र फेरि भविष्यमा यस्तो गल्ती नगर्ने निश्चय गरि काममा लाग्ने । दुश्मन त्यसै खतम भएर जान्छ ।

अर्को एउटा प्रबल दुश्मन छ, पुरानो भाषामा यसलाई 'विचिकिच्छा' भनिन्छ । शंका हुनु, सन्देह हुनु । मनमा यस्तो भाव आउँछ कि ओहो, यो काम किन गर्दैछु, यस्तो पनि साधना हुन्छ । त्यो पनि दुईहजार वर्ष पुरानो, लुप्त भईसकेको साधना । श्वासलाई हेर, श्वासलाई हेर । श्वासलाई के हेर्ने ? यो स्वभाविक श्वासलाई के हेर्ने ? प्राणायाम भए शरीर स्वस्थ हुन्थ्यो । कुनै देव देवीको नाम पनि जोड्न नपाईने, मूर्तिको ध्यान गर्न पनि नपाईने, केवल श्वासलाई हेर्ने ।

शरीरलाई हेर्ने ! शरीर अनित्य छ, नश्वर छ । यो त मलाई राम्ररी थाहा छ । यसमा के हेर्ने ? यो मलाई थाहा नै छ नि । वास्तवमा केही पनि जानेको छैन, केवल मान्दै मात्र आएको छ, अनुभवले थाहापाउने काम गर्दैछौँ । तर मनमा यो शरीरलाई के हेर्ने ? यस नश्वर शरीरलाई के हेर्ने ? बरु कुनै आत्मा, परमात्मा वा बुद्ध-अल्लाह आदिको दर्शन गराएको भए हुन्थ्यो, यो शरीरमा के हेर्ने ? मनमा यस्ता अनेक शंका, सन्देह आउन थाल्छन् ।

फेरि मनमा आउँछ, म त यहाँ विकारको दर्शन गर्न आएको, विकारबाट छुटकारा पाउन आएको, मन र शरीरको गहिरो सम्बन्ध छ । त्यसैले पहिला शरीरको दर्शन गर्नु पर्नुपर्छ । यस्तो सोचेर आफ्नो शरीरलाई श्रृंगार-पतार गरी ऐनाको अगाडि उभिएर शरीरको दर्शन गर्छ कि ओहो, म त बडो सुन्दर छु । त्यो त पागल पन भयो । यहाँ त्यस्तो सिकाउन लागेको होइन ।

वास्तवमा शरीर भित्र के भइरहेछ, के अनुभव भईरहेछ ? त्यस अनुभवको कारण कस्तो विकार उत्पन्न भइरहेछ ? त्यही जान्नु पर्छ । होश नभएर नै यस्तो विकार बनीरहेछ । त्यसलाई राम्रो थानेर राग जगाउँदै छौँ, नराम्रो मानेर द्वेष जगाउँदैछु । यही स्वभावलाई बदल्नु परेको छ, विकारबाट छुटकारा पाउनु छ ।



यदि कसैले भन्यो कि मेरो कोठा सफा गर्नु पन्थो, धेरै फोहर भयो । त्यही बसेर ओहो, मेरो कोठा फोहर भएछ, त्यहाँ यति धेरै फोहर छ, म निकाल्दै छुँ भनेर कल्पना गर्नु भने के कोठा सफा हुन्छ ? यदि सफा गर्ने नै हो भने त त्यस ठाउँ सम्म पुग्नु पन्थो र फोहर निकाल्नु पन्थो । त्यस्तै अन्तरमुखी भएर पहिला फोहर कहाँ भइरहेछ हेर्नु पन्थो । पहिला त्यस ठाउँसम्म पुग्नु पन्थो जहाँ विकारको संचय भइरहेछ, संग्रह भइरहेछ । कति जम्मा भएको छ ? कति जन्मदेखी संग्रह गरिरहेका थियौं त्यसैको कारण हाम्रो स्वभाव नै बदलिसक्यो । त्यसैलाई तोड्नु छ । त्यसैले अन्तरमुखी भएर शरीर र चित्तको निरीक्षण गरीरहेका छौं ।

(साभार : हिन्दी 'विपश्यना' पत्रिका चैत्र पूर्णिमा, २००३)



## एक प्रार्थना

हामी आफूलाई हिन्दू मान अथवा बौद्ध, मुस्लिम अथवा जैन, सिख अथवा ईसाई, परन्तु आखिरमा हामी त मान्छे हौं । यदि हामीले मनुष्यता हरायौं भने, मानवता हरायौं भने, सबै हरायौं, अब केही बाँकी रहेन । हिन्दुत्व हरायौं, बौद्धत्व हरायौं, जैनत्व हरायौं, ईसाईत्व हरायौं भने केही बाँकी रहेन । मानवता नै हरायो भने के बाँकी रहन्छ र ? कसलाई सुरक्षित राख्न सक्छ र ? हामीकाहाँ आजकल दिनहुँ हृदय विहीन अमानुषिक घटनाहरू घटिरहेका छन् । चाहे त्यो घटना जो सुकैको मार्फत घटेको होस्, त्यो अत्यन्त लज्जाजनक छ, शर्मको काम छ । त्यो कुनै दैवी अथवा मानविक प्रवृत्ति होइन त्यो त राक्षसी, आसुरी प्रवृत्ति हो ।

भयो, अब पुग्यो । आऊ, अब हामी त्यस विषले पूर्ण जोशलाई हटाऔं । मैत्री पूर्ण होश जगाऔं । घृणा र क्रोध, द्वेष र दुर्भावना, हिंसा र प्रतिहिंसामा आधारित दुष्कर्महरूबाट बचौं । क्षमा र सहिष्णुताको सद्गुण धारण गरौं । आगोलाई आगोले निभाउन सक्दैन भन्ने सत्यलाई बुझौं । द्वेषले द्वेषलाई हटाउन सक्दैन । अशान्तिले शान्ति प्राप्त गर्न सक्दैन । असुरक्षाले सुरक्षा हासिल गर्न सक्दैन ।

प्रतिशोध र प्रतिहिंसाको जुन दूषित भावावेश मनमा छ, जसको कारण आँखा रातो भएको छ त्यसलाई हटाई होश जगाऔं, मानवता जगाऔं । दानवी प्रवृत्ति नष्ट गरी मानवी प्रवृत्ति जगाऔं । यसैमा देशको कल्याण छ, यसैबाट देशको मंगल हुनेछ ।

सबैको भलो होस्, सबैको मंगल होस्, सबैको कल्याण होस् ।

प्रार्थी, सत्यनारायण गोयन्का (प्रमुख विपश्यनाचार्य)

(साभार : विपश्यना पत्रिका, चैत्र पूर्णिमा, २००२)

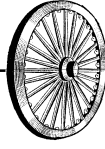


## “धम्म पोक्खर”

पूज्य गुरुजीद्वारा पोखराको पञ्चभैरामा स्थापित नयाँ विपश्यना केन्द्रको नामाकरण गर्नुभएको छ । उक्त केन्द्रको नाम “धम्म पोक्खर” राखिएको छ ।

## धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम

- १) निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनुपूर्व 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 अगाडि वा पछाडिको दिनमा होइन ।
- ३) शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूलनु होला ।
- ४) शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत आचार्यज्यू हरूबाट हुनेछ ।
- ५) शिविरमा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रूपमा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- ६) एक दिवसीय शिविर : दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पुराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछन् । यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ ।
- ७) सत्तिपट्टान शिविर : तीन वटा दश दिवसीय शिविर बसिसकेका तथा गत एक वर्षदेखि नियमित एवं गम्भीरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेका साधक-साधिकाहरूले भाग लिन पाउनेछन् ।
- ८) दीर्घ शिविर :  
निम्न नियमहरू पूरा भएकाले मात्र भागलिन पाउनेछन् ।  
२० दिवसीय शिविर :  
(i) पाँचवटा सामान्य दश दिवसीय शिविर बस्नुपर्ने ।  
(ii) एकवटा सत्तिपट्टान शिविर बस्नुपर्ने ।  
(iii) दुई वर्ष देखि नियमित दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्ने ।  
(iv) यस विधि प्रति अनन्यभावले पूर्णतया समर्पित हुनुपर्ने ।  
३० दिवसीय शिविर :  
(i) २० दिवसीय दीर्घ शिविर बसेको हुनुपर्ने ।  
(ii) कुनै एउटा शिविरमा धर्मसेवा प्रदान गरेको हुनुपर्ने ।  
(iii) एउटा दीर्घ शिविर बसेको छ: महिना पछि मात्र अर्को शिविर बस्न पाउनेछ ।
- ९) १० दिवसीय विशेष शिविर : २० दिवसीय शिविर बसिसकेका अथवा पाँच वर्ष अघि नै दीर्घ शिविर बस्नको लागि उपयुक्त थहरिएका साधक-साधिकाहरूले यस शिविरमा भाग लिन पाउनेछन् ।
- १०) ३ दिवसीय शिविर : दश दिवसीय शिविर बसेका साधक साधिकाहरूले भाग लिन पाउनेछन् ।



जुलाई १-१२  
(असार १७-२८) - १० दिवसीय  
जुलाई ४-२५  
(असार २०-१० श्रावण) - २० दिवसीय दीर्घ शिविर  
(पुराना साधक साधिकाहरूका लागि)  
जुलाई १४-२५  
(असार ३०-१० श्रावण) - १० दिवसीय  
अगष्ट १-१२  
(श्रावण १७-२८) - १० दिवसीय  
अगष्ट ४-१२  
(श्रावण २०-२८) - सत्तिपट्टान  
(पुराना साधक साधिकाहरूका लागि)  
अगष्ट १४-२५  
(श्रावण ३०-९ भाद्र) - १० दिवसीय

सेप्टेम्बर १-१२  
(भाद्र १६-२७) - १० दिवसीय  
सेप्टेम्बर २-१३  
(भाद्र १७-२८) - १० दिवसीय विशेष शिविर  
(पुराना साधक साधिकाहरूका लागि)  
सेप्टेम्बर १४-२५  
(भाद्र २९-९ आश्विन) - १० दिवसीय  
सेप्टेम्बर १४-१४ अक्टोबर  
(भाद्र २९-२८ आश्विन) - ३० दिवसीय दीर्घ शिविर  
(पुराना साधक साधिकाहरूका लागि)  
सेप्टेम्बर २१-२५  
(आश्विन ५-९) - तीन दिवसीय  
(पुराना साधक साधिकाहरूका लागि)

## धर्म गाथा

### हिन्दी

कारण तेरे दुःख के, भीतर ही हैं जान ।  
क्या तू ढूँढे बावरा ! बहिर्मुखी नादान ॥  
बिन जड़ उखड़े फूलती, फलती विष की बेल ।  
बिना अविद्या के मिटे, रहे दुःख ही भेल ॥  
न जाने जो स्वयं को, पर का करे बखान ।  
ज्ञान बोझ सिर पर धरे, मनुज बड़ा अनजान ॥  
नित्य मान इस जगत को, जो खोजे सुख भोग ।  
उस मूर्ख को सुख कहाँ ? दुख का ही संयोग ॥  
भीतर अक्षय निधि भरी, मूढ़ देख ना पाय ।  
कस्तूरी के मृग सदृश, बाहर ही भटकाय ॥  
नन्हीं सी तृष्णा जगी, बनी गहन आसक्ति ।  
जब तक मन आसक्त है, कहाँ दुखों से मुक्ति ?

समता चित्त का धर्म है, स्थिर स्व-धर्म हो जाय ।  
तो जीवन सुख शान्ति से, मंगल से भर जाय ॥  
दूर रहे सब विषय विष, साम्य सुधा लहराय ।  
तो इस ब्याकुल विश्व में, जन-मन हित सुख पाय ॥  
राग छुटे समता बढे, मिले परम संतोष ।  
दूर होय वैचैनियां, मिले शान्ति सुख कोष ॥  
दुखियारों से जग भरा, सुखिया दिखे न कोय ।  
जो समता में स्थिर हुआ, सच्चा सुखिया सोय ॥  
जिस क्षण अर्न्तजगत में, समता जाग्रत होय ।  
होवे दूर अशान्ति सब, दुःख दूर सब होय ॥  
वात पित्त कफ विषय हो, जागे काय विकार ।  
मन की समता ना छुटे, यही धरम उपचार ॥

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ जेष्ठ २०६१

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८१, 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

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम : .....

ठेगाना : .....