

विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४९

फागुन २०६२

वर्ष २२ अङ्क ११

यो च बुद्धञ्च धम्मञ्च, सङ्घञ्च सरणं गतो ।
चत्तारि अरियसच्चानि, सम्मपञ्जाय पस्सति ॥
दुक्खं दुक्खसमुत्पादं, दुक्खस्स च अतिक्कमं ।
अरियं चट्ठङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं ॥
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं ।
एतं सरणामागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति ॥
धम्मपद-१९०, १९१, १९२

धम्मवाणी

जो बुद्ध, धर्म र संघको शरण गएको छ, जस्ले चार आर्य सत्य-दुःख, दुःखको उत्पत्ति, दुःखबाट मुक्ति र मुक्ति मार्ग आर्य अष्टांगिक मार्गलाई सम्यक रूपले देखेको छ, यही मंगलदायक शरण हो। यसै शरणलाई प्राप्त गरेर सबै दुःखबाट मुक्त हुन्छन्।

धर्म यात्राका पचास वर्ष

सन् १९५५ को सेप्टेम्बर १ तारिख, मेरो जीवनको अत्यन्त अहत्वपूर्ण दिन थियो। माईग्रेन जस्तो टाउको दुख्ने रोग, दुखाई निको नै नहुने अत्यन्त पीडादायक रोग मेरो जीवनमा एउटा अभिशाप भै भएको थियो, आज त्यही रोग मेरो लागि वरदान बनेको छ। म पूज्य गुरुजी सयाजी ऊ बा खिनको विपश्यना ध्यान शिविरमा दश दिनको लागि सम्मिलित भएँ। शिविरमा जानु भन्दा पहिला मेरो मनमा एक प्रकारको डर थियो, त्यस्तो बाधा भैकन पनि मैले शिविरमा भाग लिएँ र यस एउटै शिविरबाट पनि यति धेरै आश्चर्य जनक रूपले फाईदा पाउनु, यो अब इतिहासको एउटा अति चर्चाको विषय बनेको छ।

शिविरमा जान बाधाको रूपमा मूख्य कुरा त यही थियो कि यो बौद्ध धर्मको साधना थियो। यसबाट प्रभावित भएर कतै मेरो आफ्नो जन्मजातको हिन्दू धर्म त छुट्दैन ? कतै म बौद्ध त बन्दिनँ ? यदि साँच्चै यस्तो भयो भने घोर अनिष्ट नै हुनेछ। म धर्म भ्रष्ट बन्नेछु। मेरो घोर पतन नै हुनेछ। बुद्धको प्रति असीम श्रद्धा थियो तै पनि बौद्ध धर्मको प्रति अश्रद्धा हुनुको साथै क्षुद्र भाव पनि थियो। यस्तो भाव लिएर नै शिविरमा भाग लिन गएँ, किनकि गुरुजीले मलाई विश्वास दिलाउनु भएको थियो कि विपश्यना विद्यामा शील, समाधि, प्रज्ञाका अतिरिक्त अरु केही पनि सिकाईदैन। यी तीन विषयका प्रति म जस्तो कट्टर हिन्दूलाई मात्र होइन अन्य जुन सुकै धार्मिक परम्पराका व्यक्तिलाई पनि के गुनासो हुन्छ र ?

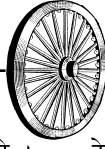
शील, सदाचारको जीवन जिउनु, समाधि द्वारा मनलाई आफ्नो वशमा राख्नु, प्रज्ञा जगाएर चित्तलाई जति सक्दो विकार विहीन बनाई राख्नु - यी तीनै शिक्षालाई कोही समझदार व्यक्तिले विरोध गर्न नै सक्दैन। मलाई त क्रोध र अहंकार जस्तो मनका विकारहरूबाट मुक्ति पाउनु थियो। यसैको कारण तनाव पूर्ण जीवन जिएर नै म माईग्रेन

जस्तो रोगको रोगी बन्न पुगें। विकार हट्यो भने मानसिक अशान्ति पनि घट्दै जान्छ र माईग्रेन हट्दै जान्छ- भन्ने सत्य मैले राम्ररी बुझिसकेको थिएँ। यस बाहेक जुन परिवारमा म जन्में र जुन वातावरणमा म हुकेँ, त्यसमा दुराचरणबाट अलग रहनु र सदाचरणमा लागी पर्नु तथा आफ्नो चित्तलाई विकारहरूबाट विमुक्त राख्नु यही आदर्श हाम्रो जीवन ल्याउनु पर्छ भन्ने सिकाएको थियो। भगवान बुद्धले यही सिकाउनु भएको थियो र यहाँ विपश्यनामा पनि यही सिकाईन्छ, यस बाहेक अन्य सिकाईदैन भनेर जब गुरुजीले भन्नु भयो यो सुनेर म ढुक्क भएँ। तै पनि मनमा कतै चिसो भने परेको थियो।

बुद्धको शिक्षाको बारेमा यस्ता कुराहरू सुनेको थिएँ जसको अनुशरण गर्नु म उचित मान्दिन थिएँ। अतः मन मनै मैले यही निर्णय गरेँ कि शिविरमा म केवल शील, समाधि र प्रज्ञाको मात्र अभ्यास गर्नेछु। यी तीनवटा बाहेक अरु केही पनि म स्विकार गर्दिन। यस विद्यालाई एकचोटी अपनाएर हेर्नको लागि म शिविरमा सम्मिलित भएको हुँ।

यति त मैले बुझेकै थिएँ कि बुद्धवाणीमा अनेक राम्रा राम्रा शिक्षाहरू थिए, त्यसैले नै यो शिक्षा विश्वका यति धेरै देशहरूमा यति धेरै मानिसहरूले स्वीकार गरेका छन्, पूज्य बनेका छन्। यस परम्परामा जे जति राम्रा छन् ती हाम्रा वैदिक ग्रन्थहरूबाट नै लिएका हुन्। र त्यसमा जति पनि मिसिएका छन् ती म त्याग गर्न सक्छु, त्याग गर्छु। म यसमा होशीयार पूर्वक रहन्छु। यस्तो सोचेर म शिविरमा बसेँ।

शिविर बसेर दश दिन पुरा हुँदा मैले देखेँ कि गुरुदेवले भन्नु भए अनुसार शील, समाधि र प्रज्ञा बाहेक त्यहाँ केही सिकाएको थिएन। यो विद्याले तुरून्त फल दिन्छ, यो आशुफलदायिनी छ भन्ने कुरा मैले देख्न पाएँ। दश दिनको अभ्यासबाट नै मनको विकार निस्कन थाल्यो। मेरो अशान्ति कम हुँदै गयो र त्यसको फलस्वरूप माईग्रेनको भयंकर रोग पनि हट्दै गयो। मानसिक अशान्ति



कारणले नै माईगेन हुन्थ्यो र त्यसैबाट मलाई दुःखी पार्दथ्यो । माईगेनको लागि लिङ्गेन अप्पिमको दुःखदायी सूईबाट पनि सँधैको लागि छुटकारा पाएँ । निन्द्राको लागि सँधै खानु पर्ने औषधिबाट पनि मैले मुक्ति पाएँ । जुन विकारहरूले गर्दा मेरो मन व्याकुल हुन्थ्यो अब विपश्यनाको अभ्यासको कारण त्यो क्षीण हुँदै जान थाल्यो । सबैभन्दा ठूलो कुरा त यस विद्यामा मैले कुनै खोट भेट्दाईन, दोष भेट्दाईन । यो सर्वथा निर्दोष थियो । यसबाट कुनै हानि हुन्छ भन्ने लागेन । यो सर्वथा लाभदायी नै थियो ।

पहिलो शिविरमा नै विपश्यना विद्या यति शुद्ध लाग्यो कि साधनाको विषयमा अर्को कुनै पद्धति खोज्नु नै परेन । मेरो आध्यात्मिक खोजी पूर्णरूपले समाधान भयो । यस विद्यामा अगाडि बढ्नको लागि बिहान, बेलुकी दिनहुँ नियमित रूपले एक-एक घण्टा अभ्यास गर्दै रहें र वर्षको एक पटक, कमसेकम एक पटक दश दिनको शिविरमा बसिरहें । समय-समयमा एक महिनाको लामो शिविर पनि लिएँ जसबाट आफ्नो अनुभवको माध्यमले साधनालाई अझ गहिराई सम्म बुझ्न थालें । यो न्याय संगत, तर्कसंगत र धर्मसंगतका साथै व्यावहारिक र वैज्ञानिक पनि लाग्यो । यस पद्धतिमा अन्धविश्वास गर्ने कुनै ठाउँ नै थिएन । गुरुजीले भन्नु भएको अथवा भगवान बुद्धले भन्नु भएको अथवा त्रिपिटकमा लेखिएको कारणले अन्धश्रद्धा पूर्वक यसलाई मान्ने पर्छ भनेर कतै भनिएको छैन । यहाँ जे जति भनिएको छ त्यसलाई बुद्धिले बुझ्न र फेरि आफ्नो अनुभवले जान तब मात्र स्वीकार गर । आफूले थाहा नपाईकन, नबुझीकन, अनुभव नगरीकन, आँखाचिम्लिएर यसलाई स्वीकार नगर ।

आर्य समाजले मलाई बुद्धिवादी बनायो र मेरा अन्धविश्वासहरू हटे । यही मेरो जीवनको ठूलो उपलब्धि थियो । तर विपश्यना त यसभन्दा धेरै अगाडि पुग्यो । बुद्धिजन्य दार्शनिक विवाद र भक्ति भावावेशबाट मुक्त भएर यसले मलाई आध्यात्मिक क्षेत्रको यथार्थ अनुभव गर्न सिकायो । जति-जति सत्य अनुभवले जानियो त्यति त्यति स्वीकार गर्दै अगाडि बढ्दै गएँ । र त्यसभन्दा सूक्ष्म स्तरसम्मको सत्यको अनुभव गर्दै गएँ । जति जति अनुभव गर्दै गएँ त्यति त्यति स्वीकार गर्दै आफूमा जाँचिरहें कि आफ्नो मनोविकार दुर्बल हुँदै गएको छ कि छैन । त्यसको निर्मूल भईरहेको छ कि छैन । वर्तमान समयमा नै प्रत्यक्ष सुधार हुनु पर्ने यस शिक्षाको महत्व युक्तिसंगत लाग्यो । हेर्दै जाँदा यो स्पष्ट भयो कि यदि वर्तमान सुधियो भने भविष्य पनि अवश्य सुधिनेछ । यो लोक सुधियो भने परलोक पनि सुधिनेछ । यो कुरा पनि राम्ररी बुझ्न थालें कि मन मैलो बनाउनुमा पूरा जिम्मेवार आफू स्वयं नै हो । कुनै बाहिरको अदृश्य शक्तिले मनलाई किन मैलो पार्छ ? यसलाई सुधारने काम को जिम्मा पनि आफ्नै हो । गुरुको काम त यति मात्रै हो कि उहाँले बडो करुणा पूर्वक हामीलाई मार्ग

देखाईदिनुभयो । एक एक पाईला गर्दै हामी स्वयं हिँड्नु पर्छ । अरु कसैले पिठ्युँमा बोकेर मुक्त अवस्थासम्म पुऱ्याईदिन्छ भन्ने भ्रमबाट मैले पूर्णतः मुक्ति पाएँ । यस सत्यलाई अनुभव द्वारा थाहापाउदै गएँ । यस विद्याले अदृश्य देवी-देवताहरू प्रति घृणा तथा द्वेष भाव उत्पन्न गराउन खोजेको होइन, तिनीहरू प्रति त मंगल मैत्रीको भाव जगाउन सिकाउँछ । “आफ्नो मुक्ति आफ्नो हात, आफ्नो परिश्रम आफ्नो पुरुषार्थ” यस भावले अहंभाव जगाउँदैन यसले त आफ्नो जिम्मेवारीको प्रति होशीयार बनाउँछ । अन्यप्रति भरपर्नु भन्दा स्वावलम्बी हुने शिक्षा निक्कै कल्याणकारी लाग्यो । साधनाको क्षेत्रमा अब कुनै शंका, सन्देह बाँकी रहेन । सन्देह हुनु पनि कसरी ? प्रत्यक्ष देखिरहेछु, त्यसको लागि प्रमाण किन चाहियो ? प्रत्यक्ष लाभ भईरहेको थियो । यस विद्याले मेरो जीवन बदलियो । जस्तो फेरि नयाँ जन्म भयो ।

सन् १९५४ पच्चीस सय वर्षको पहिलो बुद्ध शासनको अन्तिम वर्ष थियो । यसै वर्षमा नै म पहिलो पटक बुद्ध शासनको सम्पर्कमा आएँ । छैठौँ संघायनमा भोजन प्रवन्ध गर्न प्रवन्धक समितिमा मलाई पनि मनोनीत गरिएको थियो । सन् १९५५ पच्चीस सय वर्षको द्वितीय बुद्ध शासनको पहिलो वर्ष थियो । यसै वर्ष विपश्यना विद्या मलाई प्राप्त भयो । मलाई लाग्छ, यो द्वितीय बुद्ध शासन शुरू भएको यो पहिलो वर्ष मेरो सौभाग्यको सूर्योदय बनेर आयो र प्रथम बुद्ध शासनको अन्तिम वर्ष मेरो लागि भाग्योदयी सूर्य सुभारम्भको पूर्व सूचना दिँदै नयाँ किरण लिएर आयो । धर्म यात्राको यस पचास वर्षले मेरो जीवनलाई सार्थक बनायो, सफल बनायो । म धन्य भएँ । बाँकी जीवन पनि धर्म प्रति नै समर्पित गर्न सकूँ ।

(साभार : हिन्दी विपश्यना पत्रिका,
आश्विन पूर्णिमा २००५)

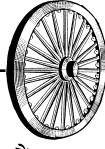
धर्मपथिक,
सत्य नारायण गोयन्का

गृहस्थ धर्म (धम्मिक सुत्त)

कोही परिग्रही (गृहस्थ) ले सम्पूर्ण रूपले भिक्षु धर्मको परिपालन गर्न सक्दैन । अतः म तिमीहरूलाई गृहस्थ धर्म भन्छु । यसलाई पालन गर्ने श्रावक सज्जन गृहस्थ बन्दछ, सत्पुरुष बन्दछ ।

कोही प्राणीको हत्या नगर्नु, न कसैद्वारा गराउनु र न कसैलाई हत्या गर्ने अनुमति नै दिनु । संसारमा जति पनि स्थल र जलचर प्राणीहरू छन् ति सबैका प्रति हिंसा गर्ने भाव त्यागी दिनुपर्छ ।

समझदार श्रावकले कसैले नदिएको, अरु कसैको वस्तु ग्रहण गर्नु हुँदैन । न चोरी गर्नु हुन्छ, न कसैलाई चोर्न अनुमति नै दिनु हुन्छ । सबै प्रकारका चोरीलाई सर्वथा परित्याग गर्नु पर्छ ।



समभदार व्यक्तिले अब्रह्मचर्यलाई बलेको आगो भैं परित्याग गर्नुपर्छ । यदि ब्रह्मचर्य पालन गर्नु असम्भव भयो भने पनि पर-स्त्री गमन भने अवश्य गर्नुहुँदैन ।

सभा अथवा कुनै परिषदमा गएर भूठो कुरा नगर्नु, न कसैलाई बोल्न दिनु न कसैलाई बोल्ने अनुमति नै दिनु । यस प्रकारको मिथ्या कुरा गर्ने काम पूर्णतः त्यागनुपर्छ ।

जसलाई गृहस्थ सद्धर्म प्रति इच्छा छ उसले रक्सी आदि लाई उन्मादजनक थानेर यसलाई न आफूले पिउनु न अरुलाई पिलाउनु न अरुलाई पिउने अनुमति नै दिनु ।

बेहोशीहरू यसैको कारणले नै पापकर्म गर्दछन् र यस्ता मानिसहरूबाट नै पापकर्म गराउँछन् । यस्तो पाप गर्ने गराउने काम त्यागनु पर्छ । यस्ता कामहरू उन्मादजनक छन्, मोहक छन् र मूर्खजनहरूलाई मन पर्ने खालका छन् ।

प्राणीको हत्या नगर्नु, चोरी नगर्नु, भूठो नबोल्नु र मादकपदार्थको सेवन नगर्नु । अब्रह्मचर्य तथा मैथुन बाट अलग रहेर रातीको विकाल भोजन नगर्नु ।

माला तथा सुगन्धित वस्तुको सेवन नगर्नु । खाटमा सुत, भूईंमा सुत वा दसनामा सुत । यसलाई अष्टांगिक उपोसथ अथवा अष्टशील भनिन्छ ।

प्रत्येक पक्षको चतुर्दशी, पूर्णिमा, अष्टमी तथा अन्य पर्वको दिनमा शुद्ध चित्तले यी उपोसथ शील धर्मलाई सम्यक रूपले पालन गर्नु ।

समभदार व्यक्तिले उपोसथ व्रत धारण गरेर विहान प्रसन्न चित्तले श्रद्धापूर्वक भिक्षु संघलाई, सन्तहरूलाई अन्न र पिउने कुराको यथाशक्ति दान दिनुपर्छ ।

आफूलाई कुनै धार्मिक व्यवसायमा लगाउनु र धर्म पूर्वक आमा-बुबाको पोषण गर्नु । जो गृहस्थले यस प्रकार सदाचरण गर्दछ ऊ स्वयं देवलोकमा जन्मलिनोछ ।

(साभार : हिन्दी "विपश्यना" पत्रिका

१९९६ आषाढ पूर्णिमा)



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 करीव 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) सतिपट्टान शिविर : तीन वटा दश दिवसीय शिविर बसीसकेका तथा गत एक वर्ष देखि नियमित एवं गम्भीरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेका साधक-साधिकाहरूले भाग लिन पाउनेछन् ।
- ८) दीर्घ शिविर : ४५ दिवसीय दीर्घ शिविर
 - i) दुईवटा ३० दिवसीय शिविर बसिसकेका साधकहरू ।
 - ii) धर्म सेवा प्रदान गरेका साधकहरू ।

अप्रिल १-१२ - दश दिवसीय

(चैत्र १९-३०)

अप्रिल ४-१२ - सतिपट्टान

(चैत्र २२-३०)

(पुराना साधकहरूका लागिमात्र)

अप्रिल १४-२५

(वैशाख १-१२)

- दश दिवसीय

अप्रिल १५-२६

(वैशाख २-१३)

- भिक्षु शिविर

(केवल भिक्षु तथा आनागारिकाहरूका लागि)

मई १-१२

(वैशाख १८-२९)

- दश दिवसीय

विशिष्ट व्यक्तिहरूका लागि शिविर

मई १-१२

(वैशाख १८-२९)

- दश दिवसीय शिविर

मई १४-३१

(वैशाख ३१-१७)

- किशोर किशोरीहरूका लागि शिविर

मई १३

(वैशाख ३०)

- वैशाख पूर्णिमा

एकदिवसीय शिविर

जून १-१२

(जेष्ठ १८-२९)

- दश दिवसीय

जून ९-२५ जुलाई

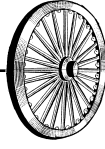
(जेष्ठ २६-९ श्रावन)

- ४५ दिवसीय दीर्घ शिविर

जून १४-२५

(जेष्ठ ३१-११ असार)

- दश दिवसीय



साधकको प्रश्न गुरुजीको उत्तर

- प्र. कुनै परिवारमा लोग्ने-स्वास्ती मध्ये एकजनाले विपश्यना शिविर गरेको छ भने यसबाट अर्कोलाई कसरी प्रभावित पाउँछ ?
- ऊ. आफ्नो जीवन साथीलाई धर्म-मार्गमा अधि बढ्न दवाव दिनु राम्रो हुँदैन । यहाँ दवावले काम हुँदैन । धर्म मार्गमा अरुलाई सहयोग गर्ने एउटै मात्र मार्ग छ, त्यो हो उनीहरू प्रति मैत्री दिनु । तिम्रो आफ्नो व्यवहारले देखाउँछ र धर्मले मदत गर्छ । तिम्रो सुधिएको व्यवहार देखेर उस्ले सोचन सक्छ कि, “पहिला धेरै रिसालु मानिस थियो, अहिले विपश्यना गरे पछि केही फरक भएछ । पहिले निक्कै घमण्डी व्यक्ति थियो अहिले केही कमी भएछ- आदि आदि ।” यसैको आधारमा मात्र प्रभाव पार्न सकिन्छ, अन्य तरिकाले गर्न सकिदैन ।
- प्र. कहिले कांहीं विपश्यी लोग्ने-स्वास्ती पनि भगडा गरेको पाईन्छ ? यसमा के गर्न सकिन्छ ?

- ऊ. यसले तिनीहरू विपश्यी साधक होइन भन्ने देखाउँछ । तिनीहरूले विपश्यनालाई एउटा कर्मकाण्डको रूपमा मात्र लिइएको होला । यदि लोग्ने स्वास्ती दुबैजना विपश्यी साधक हो भने उनीहरू कसरी भगडा गर्न सक्छन् ? विपश्यनाले मानिसहरूलाई भगडालु जीवनबाट पर सौहाद्रपूर्ण मैत्रीमय जीवनतिर दोहोर्‍याउँछ । धर्मको मार्गमा अधि बढेको छ कि छैन भनेर यसैबाट जाँचिन्छ ।
- प्र. सामूहिक साधना बस्नु किन जरुरी छ ?
- ऊ. केही व्यक्तिहरू साथमा ध्यान गर्दा, तिनीहरू बाट उत्पन्न तरंगले वातावरणलाई प्रभावित पार्दछ । त्यस्तै पाँच, दश, बीस, पच्चीस जना एकसाथ ध्यानगर्दा एक दुई जनाको राम्रो धर्म-तरंगले अर्को साधकलाई राम्रो प्रभाव पार्न सक्छ । त्यसैले यसरी सामूहिक रूपमा साधना गर्नुपर्छ ।

धर्म गाथा

हिन्दी

हिन्दू हुँ ना बौद्ध हुँ, ना मुस्लिम ना जैन ।
धरमपंथ का पथिक हूँ, सुखी रहूँ दिन रैन ॥
धर्म सदा मंगल करे, धर्म करे कल्याण ।
धर्म सदा रक्षा करे, धर्म बड़ा बलवान ॥
धरम हमारा बंधु है, सखा सहायक मीत ।
चलें धरम की रीत ही, रहे धरम से प्रीत ॥
धर्म हमारा ईश्वर, धर्म हमारा नाथ ।
हम तो नित निर्भय रहें, धर्म सदा हो साथ ॥
धर्म सदृश रक्षक नहीं, धर्म सदृश न ढाल ।
धर्म पालकों का सदा, धर्म रहे रखवाल ॥
रक्षा कर तू धर्म की, यदि रक्षा की चाह ।
सत्य धर्मको छोड़ कर, और न शरण पनाह ॥

हिन्दी

दुःख जन्म है, दुःख मरण, जरा व्याधि दुख होय ।
इस दुखमय संसार में, दुख से बचा न कोय ॥
दुःख नाम आसक्ति का, मूल बात यह जान ।
अनासक्ति से दुख मिटें, धर्म मूल पहचान ॥
धर्म जगे तो सुख जगे, दुःख उखड़ता जाय ।
तृष्णा की तड़पन मिटे, तृप्ति सुधा रस पाय ॥
धर्म जगे तो सुख जगे, मुक्ति दुखों से होय ।
कर्मों के बन्धन कटें, प्रति विमोचन होय ॥
दुखियारों से जग भरा, सुखिया दिखे न कोय ।
धर्म जगे तो सुख जगे, दुखिया रहे न कोय ॥
मन आकुल ब्याकुल रहे, जब जब जगे विकार ।
शान्ति जगाये चित्त में, धर्म गंग की धार

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ फागुन २०६२

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

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम :

ठेगाना :