विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५० | २०६३ आश्विन | वर्ष २३ अङ्क ६

धम्मवाणी

एतञ्हि तुम्हे पटिपन्ना, दुक्खस्सन्तं करिस्सथ ।
अक्खातो वो मया मग्गो, अञ्ञाय सल्लकन्तनं ॥
(धम्मपद - २७५, मग्गवग्गो)

यस मार्गमा आरूढ भएर तिमीले दुःखको अन्त गर्दछौ । म द्वारा शल्य काट्ने वाला यस मार्गलाई स्वयंले जानेर तिम्रो लागि आख्यान गरिएको छ ।

विपश्यना तथा आयुर्वेद सम्भाषा-परिषद्को उद्घाटनको अवसरमा पूज्य गुरुजीले दिनुभएको प्रवचन
(१५ अक्टोवर, २००५, जीवक हल, वि.वि.वि. इगतपुरी)

भारतका प्रबुद्ध र प्रसिद्ध चिकित्सकहरू !
तथा धार्मिक चिकित्साका प्रेमी सज्जन तथा सनारीहरू !

आज यस ऐतिहासिक संगोष्ठीको महत्वपूर्ण आयोजना गरिएको छ, असाध्यै खुसीको कुरा हो । भगवान बुद्ध एकजना महान चिकित्सक हुनुहुन्थ्यो, उहाँ महाभिषक भनेर चिनिनुहुन्थ्यो । '**सल्लकत्तो**' - शल्यकर्ता अर्थात सर्जन कहलिन्थे । कोही पनि समझदार तथा अनुभवी चिकित्सकका लागि केही महत्वपूर्ण कुराको पालना गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

एकजना असल चिकित्सकको मनमा कोही पनि रोगी व्यक्तिको प्रति करुणा जाग्दछ । यो व्यक्ति रोगी छ, मेरो सामू आएको छ, मैले यसको रोग निको पारिदिनु पर्छ भन्ने भाव हुन्छ । डाक्टरले कहिल्यै पनि यो विरामी कुन जातिको हो, कुन गोत्रको हो, कुन वर्णको हो, कुन सम्प्रदायको हो, कस्तो दार्शनिक मान्यता मान्ने व्यक्ति हुन्, कुन देशको मानिस हो, कस्तो रंग-रूपको, पुरुष कि नारी भन्ने विचार गर्दैन । डाक्टरले त रोगीलाई हेर्दा केवल यो एक मनुष्य हो र यो रोगी छ, यति मात्र हेर्दछ । यदि उसले भेदभाव गर्न थाल्यो भने मानौं ऊ असल चिकित्सक होइन । आफ्नो उत्तरदायित्वलाई राम्ररी वहन गर्ने असल चिकित्सक होइन ।

डाक्टरको सामू केवल एउटै मात्र लक्ष्य- यो मनुष्य हो र यो रोगी छ, यति मात्र हुनु पर्छ । पुरुष अथवा नारी, यो रोगी हो र मसँग यसको रोग निको पार्ने चिकित्सा छ । तब बडो प्रेम पूर्वक, मैत्री पूर्वक, करुणाले, सद्भावनाको एक लक्ष्यले यस व्यक्तिलाई रोगबाट मुक्त गर्दछ । प्रत्येक समझदार चिकित्सकमा यी मूलभूत भावना हुनु अत्यन्त आवश्यक छ ।

कोही रोगी डाक्टर कहाँ जचाउन आउँदा उसले यस्तो प्रश्न गर्दैन कि डाक्टर साहब तपाईंको जात के हो ? कुन वर्णको हो, कुन गोत्रको हो, कुन सम्प्रदायको हो, कुन दार्शनिक मान्यता मान्नुहुन्छ ? आदि भनेर प्रश्न गर्दैनन् । यी सबै अप्रासंगिक कुराहरू हुन् ।

यी कुरासंग त्यस रोगको कुनै सम्वन्ध छैन, यी कुरासंग त्यस रोगको निवारणको कुनै सम्बन्ध छैन, जुन कुरासंग त्यस रोगको कारणको निवारणसंग कुनै सम्बन्ध छैन, जुन कुरा संग रोग हटाउने उपाय वा औषधि संग कुनै सम्बन्ध नै छैन ती सबै कुरा निरर्थक छन्, अप्रासंगिक छन् । एकजना कुशल चिकित्सकले यस्तो ब्यर्थको कुरामा आफ्नो समय बिताउँदैन । भगवान बुद्धले पनि यही गर्नुभयो ।

सिद्धार्थ गौतमले घरबार त्यागेर छः बर्षसम्म धेरै परिश्रम गर्नुभयो । छः वर्षसम्म यही प्रयास गरिरहनु भयो । त्यस समयका महान श्रमण आचार्य कहाँ गएर अत्यन्त गहिरो ध्यान सिके । त्यस समयमा त्यस ध्यानलाई सातौं ध्यान तथा आठौं ध्यान भनिन्थ्यो । ती ध्यान त्यस समयको सबैभन्दा माथिल्लो तह थिए । त्यस तह सम्म ध्यान-गर्दा पनि अन्तिम अवस्थासम्म पुगेको थिएन । तब फेरि आफ्नो तर्फबाट प्रयत्न गर्न थाले । शरीरलाई कष्ट दिएर हेरे । कायाकष्टको साधना गरे तर केही लाभ भएन । यसरी अभ्यास गर्दा गर्दा आफ्नो अनेक पूर्वजन्मको पारमीको कारण बाटो खुल्दै गए, विपश्यना विद्या सामू आए । त्यसको अभ्यास गर्दै जाँदा सम्यक सम्बोधि प्राप्त भयो ।

यस पछि उहाँले आफ्ना पाँचजना साथिहरूलाई सबभन्दा पहिलो पटक धर्म सिकाउनु भयो तब त्यसलाई धर्मचक्र प्रवर्तन

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भनियो। धर्मको चक्र चलाउनु भयो; सम्प्रदायको होइन, कुनै दार्शनिक मान्यताको होइन । त्यसलाई धर्म भनियो । धर्म संधै एउटै हुन्छ, सम्प्रदाय भिन्न-भिन्न हुन्छन्, कर्मकाण्ड भिन्न भिन्न हुन्छन् तर धर्म एउटै हुन्छ । बस त्यसलाई थाहा पाए । थोरै शब्दमा आफूले प्राप्त गरेको सम्यक सम्बोधिको बारेमा बुझाउनु भयो ! कि मैले यी चार सत्यलाई थाहापाएँ जुन सत्यले कोही पनि अनार्य ब्यक्तिलाई आर्य बनाउँदछ ।

पहिलो सत्य-**पहिलो आर्यसत्य**- यो दु:ख हो । दु:ख छ, यही सत्य हो । कोही रोगी छ भने पहिले डाक्टरले रोग के को हो थाहापाउनु पर्छ । के को रोग हो त्यही थाहापाएन भने उपचार कसरी गर्ने ? यो रोग हो, मैले थाहापाएँ कि यो दु:ख हो । तर पनि माथिल्लो तहमा मात्र थाहा पाएँ । दु:खको कुरा त जन्म हुँदा देखि शुरु हुन्छ । रुँदै जन्मिन्छ, दु:ख भयो । ठूलो भएमा विरामी हुन्छ, दु:ख भयो । अझ पाको हुन्छ बूढो हुन्छ, दु:ख भयो । जीवनभर यी मन नपर्ने कुराहरू हुन्छन्, मनपर्ने कुरा हुँदैनन् । मनपर्ने कुरा हुन यी बाधाहरू आउँछन्, दु:ख भयो । र यो मन नपर्ने, मनपर्ने जीवन भरी नै भईरहन्छ । अत: कहिले यस कुरालाई लिएर दु:ख, कहिले त्यस कुरालाई लिएर दु:ख । यसरी हुँदा-हुँदै मृत्यु अगाडि आईपुग्छ, तब मृत्युको दु:ख । मरणातक पीडा ! ओहो, कति दु:ख हुन्छ ।

दु:ख छ, यति मात्र होइन, यसलाई परिज्ञान गर्नु पर्छ । माथिल्लो सतहको दु:खलाई त सबैले जाग्दछन् । त्यसलाई सम्यक सम्बोधि भनिदैन । अनुभवको स्तरमा यी सारा क्षेत्रलाई थाहापाउनु पर्छ । सम्पूर्ण दु:खको क्षेत्र यसको परिपूर्ण ज्ञान हुनु पर्दछ, परिज्ञान हुनुपर्दछ । कतै पनि धोखा हुनु हुँदैन । दु:खको जुन सबैभन्दा गहन अवस्था छ, त्यो यो हो कि जतिसुकै दीर्घायु भएको व्यक्ति भए पनि यस लोकबाट अथवा अर्को लोकबाट उसको मृत्यु अवश्य हुनेछ । उसको दु:ख अवश्य आउँछ । र त्यो मृत्यु पछि पनि दु:ख सिधिदैंन । फेरि जन्मिन्छ, फेरि मृत्यु हुन्छ, फेरि जन्मिन्छ । यो जन्म मृत्युको चक्र त चलिरहन्छ । जबसम्म यो चलिरहन्छ दु:खबाट कसरी बाहिर निस्कन सक्छ ? यो सारा क्षेत्र त दु:खको नै छ ।

त्यसैले मैले यी सारा क्षेत्रलाई अनुभूति गर्दै-गर्दै यसको अन्तिम परिधिसम्म पुगेर यस क्षेत्रको अतिक्रमण गर्नुछ । जहाँ दु:खको नामोनिशान रहने छैन । जहाँ नयाँ जन्म हुने छैन, जहाँ मृत्यु हुने छैन । जुन नित्य छ, शाश्वत छ, ध्रुव छ, अविनाशी छ । त्यसको कुनै कल्पना होइन । त्यसको कुनै दार्शनिक मान्यता होइन । त्यसको अनुभव गर्नुछ ।

त्यो अवस्था यस्तो कि जुन इन्द्रियातीत छ, शब्दातीत छ, अनिर्वचनीय छ । कसले बयान गर्न सक्छ र, कसले बुझ्न सक्छ र । अनुभव भयो सक्यो । त्यसको साक्षात्कार गरे । त्यसको साक्षात्कार गर्नको लागि पहिला यी सारा क्षेत्रलाई अनुभूतिले जान्नु पर्दछ । दु:खको सारा परिधिसम्म, मृत्युलोकको अनुभूति हुनुपर्छ । ध्यान गर्दा गर्दै देवलोकको अनुभूति गरें । अब कसैले यदि म देवलोकमा आईपुगें, अब म अमर रहन्छु भनिथान्छन् । अनुभवले जान्यो भने थाहापाउँदछ कि अमर होइन रहेछ, त्यसको पनि मृत्यु हुनेरहेछ । अगाडि गएर ब्रम्हलोकको पनि अनुभूति भयो- कति दीर्घायु ! कति कल्पसम्मको जीवन । फेरि पनि मृत्यु हुन्छ । अमर अवस्था अहिलेसम्म पनि आएको छैन; नित्य, शाब्वत, ध्रुव अवस्था अहिलेसम्म आएको छैन । त्यसको अतिक्रमण भएपछि अविनाशी अवस्था आयो- जुन नित्य छ, शाश्वत छ, ध्रुव छ, एकरस छ । त्यो अवस्था आएपछि दु:खको क्षेत्रको परिपूर्ण ज्ञान भयो । पहिलो ज्ञान, यो दु:ख हो भन्ने भयो । यस दु:खको परिपूर्ण ज्ञान हुनुपर्छ, मनमा यो संकल्प हुनुपर्छ र यसको लागि तैयार हुनुपर्छ यो दोस्रो ज्ञान भयो र यस दु:खको परिपूर्णज्ञान गरें, यो तेस्रो ज्ञान भयो ।

यो जुन पहिलो आर्यसत्य छ त्यो तब पूरा हुन्छ जबकि यी तीनै कुरा पूरा हुन्छ- दु:ख छ, दु:खको पूरा परिज्ञान गर्नुछ र दु:खको पूरा परिज्ञान गरें । यी तीनै वटा ज्ञान भयो ।

दोस्रो आर्यसत्य- यसको कारण के हो ? मोटो-मोटो कारणत धेरै छन् । मनपरे जस्तो भएन, मन नपरेको जस्तो भयो । जो मनपर्थ्यो उसंग वियोग भयो । जो मनपर्दैन थियो उसंग बस्नु पर्यो । यस्ता कयौं कारण छन्, जुन सही हुन् । तर ती भासमान सत्य हुन्, बाहिरि सत्य हुन्, प्रतीत्य सत्य हुन्- यस्तो जस्तो लाग्छ कि यस घटना भएको कारणले म दु:खी छु ।

तर वास्तवमा सत्य यो हो कि जुन सुकै घटना घटोस् मेरो दु:खको कारण त म भित्र नै छ, बाहिरको घटना त्यसको कारण होइन । दु:खको मूल कारण जुन भित्र छ त्यसको उत्खनन् गर्नुपर्छ त्यसलाई जरैदेखि उखेलेर फ्याँक्नु पर्छ । तब दु:खबाट छुट्कारा पाउँछ । त्यसैले जहाँबाट दु:ख उत्पन्न हुन्छ त्यसको गहिराईसम्म पुग्नु पर्छ ।

कुरा यहाँ स्पष्ट छ कि कामनाबाट, तृष्णाबाट, प्यासाबाट- यस्तो भए हुन्थ्यो, त्यस्तो भए हुन्थ्यो भन्ने हुन्छ तर त्यो पूरा भएन भने मन दु:खी हुन्छ । यस्तो नहोस् त्यसतो नहोस् भन्ने मनले चाहन्छ तर त्यही हुनगयो भने मन दु:खी हुन्छ । जुन प्राप्त भएको छ त्यो सुरक्षित होस्, कहीं नजाओस् भन्ने इच्छा हुन्छ तर त्यो कतै गयो भने दु:खी हुन्छ । दु:खबाट छुट्कारा पाउन सक्दैन ।

भित्र हेर्दै-हेर्दै सत्यलाई अनुभवले जान्दै जान्दै कुरा बुझियो कि मनमा कुनै विकार जाग्यो भने त्यस विकार संग संगै दु:ख जाग्दछ । विकार र दु:ख एउटै जातको हो त्यो एकसाथ उत्पन्न हुन्छ । मनमा विकार जाग्यो तर दु:ख भएन यस्तो कहिल्यै हुन सक्दैन । यस सत्यलाई अनुभूतिमा उतारेर बिकार नै नजाग्ने गर्नुपर्छ । विकार नै जागेन भने दु:ख नै हुँदैन । यस्को पनि तीन भाग

Downloaded from http://www.dhamma.digital

छन्- यो दु:खको कारण हो-पहिलो कुरा । यस दु:खको कारणलाई हनन गर्नुछ, दोस्रो कुरा । यस दु:खको कारणलाई मैले हनन गरें- तेस्रो कुरा । यी तीनै भाग भयो भने दोस्रो आर्यसत्य पूर्ण हुन्छ ।

तेस्रो आर्यसत्य- सारा लक्ष्य त यही हो कि दु:ख पूर्णतया समाप्त होस् र फेरि दु:ख नआईपरोस् । यसलाई त्यस समयको भाषामा दु:ख निरोध भएको भनिथ्यो । समापन भयो, त्यसको जरा नै उखेलियो । अब दु:ख आउँदैन, आउन सक्दैन-दु:ख निरोध भयो ।

तेस्रो आर्य सत्यको पहिलो अंग-दु:ख निरोध हो । दोस्रो अंग-दु:ख निरोध गर्नुपर्छ; दु:ख निरोध हुनुपर्छ भन्ने यो, यही लक्ष्य हो । र तेस्रो अंग-दु:ख निरोध गरें, अब दु:ख हुन सक्दैन । यी तीनै कुरा भयो भने तेस्रो आर्यसत्य सम्पन्न हुन्छ ।

चौथो आर्यसत्य- यो दु:ख निरोध कसरी हुन्छ , दु:ख निरोधको प्रतिपदा- त्यसको मार्ग । कुनै न कुनै बाटो त हुनै पर्छ । केवल चाहनुले मात्र केही हुँदैन, त्यसको लागि त प्रयास गर्नुपर्छ, परिश्रम गर्नुपर्छ, पुरुषार्थ गर्नुपर्छ, पराक्रम गर्नुपर्छ । कसरी गर्ने त ? बाटो कुन हो, मार्ग के हो ? ओहो ! यो बाटो हो, यो बाटोमा हिँड्नु पर्छ । यस बाटोमा हिंड्नु छ भन्ने दोस्रो अंग भयो । र यस बाटोमा हिंडें र बाटोको यात्रा पुरा गरें । यो चौथौं आर्यसत्यको तेस्रो अंग भयो ।

यसरी यी चारै आर्यसत्यलाई तीन-तीन तरहले पुरा गर्नुपर्छ । यसरी बाह्र प्रकारले पूरा हुन्छ, तब मात्र सम्यक सम्बुद्ध हुन्छ । सम्यक सम्बुद्धलाई मात्र होइन, जो व्यक्तिलाई दु:खबाट मुक्त हुनुछ ऊ त्यस परम मुक्त अवस्थासम्म पुग्नुछ, उसले यी चारै आर्य सत्यका तीनै अंगलाई पूर्णतया अनुभव गर्नुपर्छ, तब मात्र ऊ मुक्त हुन्छ ।

यो रोग हो, यो रोगको कारण हो, यो रोगको निवारण हो र यो रोग निवारणको उपाय हो । प्रत्येक समझदार डाक्टरले यही काम गर्छ र गर्नु पनि पर्छ । फाल्तु कुरामा के छ र ? म यस दार्शनिक मान्यतालाई मान्ने, तिमी त्यो दार्शनिक मान्यता मान्ने; हाम्रो यस्तो परम्परा, तिम्रो त्यस्तो परम्परा । होस् न ! यस्तो होस् अथवा त्यस्तो; मूख्य कुरा त रोगको हो नि ! मूख्य कुरा त त्यस रोगको कारणको हो र त्यस रोगको निवारण गर्नुको हो, तब न काम हुन्छ । सारा कुरालाई बोक्रा सम्झेर अलग्ग राखेर मूख्य कुरालाई, सारलाई पकड्यो भने असल वैद्य हुन्छ । त्यसैले उहाँ महावैद्य हुनुभयो । महाभिषक हुनुभयो । '**सल्लकत्तो**' - शल्यकर्ता, सर्जन हुनुभयो, महाचिकित्सक हुनुभयो ।

यो परम्परा सबै कुशल बैद्यहरूमा लागू हुन्छ । सबैले यही गर्नुपर्छ । बडो प्यारपूर्वक र बिना भेद्भावले काम गर्नुपर्छ । रोगी आएको छ, रोग निको पार्नु छ - यो एउटै मात्र लक्ष्य छ । यसबाहेक अन्य कुनै कुरामा अल्झाउनु हुँदैन । र आफू पनि कुनै कुरामा अल्झिनु हुँदैन । केवल एउटै लक्ष्य रोग र त्यसको निवारण हुनुपर्छ । बन्धन छ र बन्धनबाट मुक्त गर्नुछ । दु:ख छ, दु:खलाई निरोध गर्नुछ । बस, तब नै एकजना कुशल वैद्य बन्दछ र हर कुशल वैद्यले यी नै चारवटा काम गर्नुपर्छ ।

भगवान बुद्धले यही गर्नुभयो, यही सिकाउनु भयो । अन्य अप्रासंगिक कुरामा न आफू अल्झियो न अरुलाई अल्झायो । अरे, यो यस्तो हो, त्यो त्यस्तो हो । मूख्य कुरा त यो रोगी हो र म वैद्य हूँ । मेरो एउटै लक्ष्य, यसको रोग निको पार्नु हो । प्रत्येक ब्यक्तिको रोग नै विकार हो । धनी होस् अथवा निर्धन होस्, पढेको-लेखेको होस् वा अनपढ होस् यस जातिको होस् अथवा त्यस जातिको होस् । यस वर्णको होस् वा त्यस वर्णको होस्, यस गोत्रको होस् अथवा त्यस गोत्रको होस्, यस देशको होस् अथवा त्यस देशको होस्, यस रुप रंगको होस् अथवा त्यस रुप रंगको होस्, यस बोली भाषाको अथवा त्यस भाषा बोल्ने होस्, पुरुष होस् अथवा नारी होस्; विना कारण विकार जगाउनु नै प्रत्येक मनुष्य को रोग हो । भित्र अलिकति मनपर्ने अनुभूति जाग्यो भने फेरि चाहियो, चाहियो हुन्छ । राग जनाउन थाल्छ । अलिकति मननपर्ने अनुभूति जाग्यो भने, त्यो हुँदैन, यो चाहिँदैन भनेर द्वेष जगाउँछ । मन पर्ने प्रति राग जगाउँछ, अनचाही मन नपर्ने प्रति द्वेष जगाउँछ । यो राग, यो द्वेष, यो राग, यो द्वेष । यसैमा आफ्नो चित्तको सन्तुलन हराउँछ आफ्नो चित्तको समता हराउँछ, आफ्नो चित्तको सुख मिटाउँछ, शान्ति मिटाउँछ । यही नै राग हो ।

रागबाट मुक्ति होस्, वीतराग होस्; द्वेषबाट मुक्ति होस्, वीतद्वेष होस्; यो जुन अज्ञान छ त्यसले थाहा नै पाउँदैन कि भित्र भित्र के भईरहेछ ? माथि माथिको कुरा त खूब थाहा हुन्छ तर भित्र के भईरहेछ थाहा हुँदैन, यो अज्ञान हो, मोह हो, अविद्या हो । यस अविद्यालाई हटाउनु पर्छ, मोहलाई हटाउनु पर्छ र सत्यलाई थाहापाउनु कि हेर यो सुखद संवेदना जागेको छ र यसको साथै मेरो मनमा राग जाग्यो भने रोग जाग्यो । यो दु:खद सम्बेदना जाग्यो र यसको साथ साथै मेरो मनमा द्वेष जाग्यो भने द्वेषको रोग जाग्यो- यसरी होश रहीरह्यो भने मोह आफै हट्दै जान्छ र वीतमोह हुँदै जान्छ ।

जतिसुकै सुखद अनुभूति भए पनि, अनन्तकाल सम्म रहँदैन । जतिसुकै सुखद अनुभूति भएपनि, अनन्तकाल सम्म रहँदैन । उत्पन्न हुन्छ तर एक समय समाप्त हुनेछ । अरे ! यो शरीर र चित्तको सारा क्षेत्र अनित्य छ, नश्वर छ, भंगुर छ परिवर्तनशील छ । यो कुनै दार्शनिक मान्यता होइन, अनुभूतिको सत्य हो । जबसम्म हामी यस अनित्य, नश्वर, भंगुर, अनित्य, नश्वर, भंगुर को क्षेत्रमा भ्रमण गर्दछौं तब सम्म दु:ख नै दु:ख को क्षेत्रमा भ्रमण भईरहन्छ । यसभन्दा परको अवस्था कसरी पुग्ने ?

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसभन्दा परको अवस्थासम्म पुग्ने विद्या सिकाउनु भयो जुन मार्गमा हर समझदार व्यक्ति र मिहनेत गर्ने व्यक्ति यस मार्गमा हिंडेर दुःखबाट मुक्त हुनसक्छ। यो विपश्यना, भारतको महान विद्या समय समयमा जाग्दछ। कोही सम्यक सम्बुद्ध उत्पन्न हुन्छ फेरि विपश्यना जाग्दछ। फेरि केही समय पनि नष्ट हुनेछ र फेरि कोही सम्यक सम्बुद्ध उत्पन्न हुनेछ र फेरि जाग्नेछ, फेरि नष्ट हुनेछ ।

सौभाग्यले यस सम्यक सम्बुद्धको विपश्यना विद्या भारतमा उत्पन्न भएको छ। ५०० वर्ष हुँदा यो कुनै कारणले नष्ट भयो। म उपकार मान्छु कि हाम्रो छिमेकी देशले यसलाई सम्हालेर राखेको थियो र अब बुद्धको २५०० वर्ष पूरा हुँदा फेरि आफ्नो देशमा आएको छ र विश्व भरी फैलिरहेको छ, विश्वका मानिसहरूले यसलाई स्वीकारेका छन् । प्रत्येक समझदार व्यक्तिले यसलाई स्वीकार गरिरहेछन् ।

यसलाई राम्ररी बुझ्नु र प्रत्येक चिकित्सकले यसको उपयोग गर्नु पहिला स्वयंले यसको अभ्यास गर्नु, यसमा आफू पाक्नु र फेरि हेर्नु। पछि थाहापाउनेछ कि प्रत्येक डाक्टरको चिकित्सा कति सफल हुनथालेको छ। कति मंगलकारी भएको छ, कति कल्याणकारी हुन थालेको छ ।

आयुर्वेद आफ्नो ठाउँमा छ, विपश्यना आफ्नो ठाउँमा छ । लक्ष्य एउटै छ। दुबैको संयोगले रोगबाट मुक्त हुनुछ। यो संगोष्ठी ऐतिहासिक छ र यसबाट राम्रो परिणाम आउनेछ, यसमा म पूर्ण आशावादी छुँ।

मंगल होस्, कल्याण होस्, भला होस् । स्वस्ति होस्, मुक्ति होस् । (साभार : हिन्दी "विपश्यना" पत्रिका २००५, कार्तिक पूर्णिमा)

मंगल मृत्यु

विपश्यना आचार्या अनागारीका रत्न मन्जरी गुरुमांले गत आश्विन १९ गतेका दिन आफ्नो निवास धर्मकीर्ति विहारमा शान्तिपूर्वक शरीर त्याग्नु भयो। दिवंगतको प्रति हाम्रो मंगल कामना छ।

धर्म गाथा

हिन्दी

दुःख जन्म है, दुःख मरण, जरा ब्याधि दुःख 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 जगें, दुःख उखड़ता जाय ।
तृष्णा की तडपन मिटे, तृप्ति सुधा रस पाय ॥

धर्म जगे तो सुख जगे, मुक्ति दुखों से होय ।
कर्मों के बन्धन कटें, ग्रंथि 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
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.
काठमाडौं, फोन ४२७४१४७
विक्रेता : शीशा र आल्मोनियम च्यानल

हिन्दी

चल साधक चलते रहें, देश और परदेश ।
धरम चारिका से कटें, सब के मन के क्लेश ॥

उठो ! जगे ! आलस तजो ! मंगल हुआ प्रभात ।
मिटा अँधेरा पाप का, बीती काली रात ॥

विमल धरम का ज्योतिधर, मंगल जगा प्रभात ।
दुखहर, भयहर, तिमिरहर, अरुण तरुण नवजात ॥

एक बार फिर से खुले, जन हित अमृत द्वार ।
हर्ष और उल्लास का, उमडा उदधि अपार ॥

पाप शाप संताप के, बुझ जाएं अंगार ।
जग मरुधर पर वह चली, पुण्य धर्म की धार ॥

धर्म पुनः जाग्रत हुआ, खुले मुक्ति के द्वार ।
सुनों कानवालों सुनो, सत्य धर्म का सार ॥

मंगल कामना सहित
सीता राम गोकुल मिल्क लि.
काठमाडौं, फोन ४३३०७८८
विक्रेता : दुग्ध तथा दुग्ध पदार्थ

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७ *आश्विन २०६३*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. 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 : ....

....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital