

विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५०

२०६३ माघ

वर्ष २३ अङ्क १०

धम्मवाणी

तपेन ब्रह्मचरियेन, संयमेन दमेन च ।
एतेन ब्राह्मणो होति, एतं ब्राह्मणमुत्तमं ॥

तपश्याले, ब्रह्मचर्याले, संयमले र परिश्रमले
कोही ब्राह्मण बन्न सक्दछ । यस्तो ब्राह्मण नै उत्तम
ब्राह्मण हो ।

केही प्रेरणाका प्रसंगहरू

मुक्तिदायिनी धर्म मार्ग

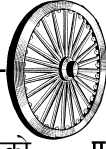
भगवान बुद्धको समयभन्दा दुई सय वर्ष पछि भारत देशमा अशोक सम्राट भए । उनका भाइहरू मध्ये एकजना वीताशोक थिए । राजकुमारहरू जुन विद्या तथा शिल्पकलाहरूका कौशलतामा निपुण हुनुपर्ने हो, राजकुमार वीताशोक युवा अवस्था हुँदा ती सबै विद्याहरूमा निपुण भइसकेका थिए । आफ्नो दाजुको रेखदेखमा राजकाजको जिम्मेवारी लिँदै गए । पछि अशोक बदले । शुरु, मध्य र अन्तमा कल्याणकारी हुने शुद्ध धर्मको सम्पर्कमा आएपछि चण्डाशोक धम्माशोकमा परिवर्तन भए । भगवान बुद्धको सर्वमांगलमयी धर्मवाणी र उहाँले बताउनु भएको साधना मार्गलाई त्यससमयका आचार्यहरूले सिकाइए अनुसार अभ्यास गरेपछि सम्राट अशोकले अपूर्व शान्तिको अनुभव गरे । उनको मनमा आफ्ना प्रजाका प्रति पनि असीम स्नेह जाग्यो । राज्यको आम्दानी प्रजाको सुरक्षाका साथ साथै उनीहरूको सुख-सुविधाका लागि पनि खर्च हुन थाल्यो । बाटोको निर्माण गरे र बाटोका छेउमा फलफूल र छाया दिने रूखहरू रोपन लगाए । ठाउँ-ठाउँमा पानी खाने पँधरो र धर्मशाला बनाउन लगाए । मानिसहरूको र पशुहरूको औषधालयहरू बनाउन लगाए । यी सबै भन्दा पनि राम्रो, मानिसहरूलाई साम्प्रदायिकता विहीन शुद्ध-धर्मको सैद्धान्तिक र व्यावहारिक शिक्षा प्रदान गर्नका लागि राज्यको तर्फबाट धर्माभात्य नियुक्त गरे । प्रस्तर शिला र पाषाण स्तम्भहरूमा शुद्ध धर्मको वाणी कुँडेर ठाउँ-ठाउँमा स्थापित गरे । ताकि राज्यका शासनअधिकारीहरू र प्रजाहरू यसलाई पढेर सद्धर्मको प्रति उत्साहित होउन । विभिन्न ठाउँहरूमा साधनाको अभ्यास गर्ने केन्द्रहरू स्थापना गर्न लगाए ताकि मानिसहरू चित्तशुद्धिको अभ्यास गरेर स्वयं लाभान्वित हुन सक्नु ।

मानिसहरूमा धर्मको प्रभाव बढिरहेको थियो । यसको साथ-साथै राज परिवारका सदस्यहरूमा पनि धर्म-भावना बढिरहेको थियो । सबैजना नभए पनि अधिकांश सदस्यले धर्म गंगामा डुबुल्क

लगाएका थिए र धर्म उपदेश सुनेर कृतार्थ भएका थिए । आफ्नो परिवारको लागि विशेष धर्म आचार्यलाई नियुक्त गरिएको थियो ।

सम्राटको भाइ वीताशोक पुण्यशाली थिए । धर्मले उनलाई पनि प्रभावित पारेको थियो । भगवानको वाणीमा उनले शान्ति र निर्मलताको संदेश पाए । आफू गृहस्थ भएपनि पूज्य भिक्षु गिरिदत्त स्थविर सामू रहेर सारा सुत्तपिटक पढे । अन्तरमनसम्म छुने यस मांगलयमयी धर्म वाणीले राजकुमार वीताशोकलाई निक्कै प्रभावित पाऱ्यो । सरल भाषामा भनिएका भगवानका अमृतवाणीका सा-साना उल्फनहरू पनि बाँकि रहेन । कल्पना र अन्ध मान्यताको भिनो जाली आफैँ हट्दै गयो । सत्यको प्रकाशले अन्धकारलाई उज्यालो बनायो । कार्य र कारणको प्राकृतिक नियमलाई भन स्पष्टसंग बुझ्न थाले । प्रतीत्य समुत्पादमा आधारित भव प्रवाह स्पष्ट-स्पष्ट बुझिन थाल्यो । प्रतीत्य समुत्पाद मध्ये एउटा खुट्टिकला भत्कियो भने भव प्रवाह पनि निरूद्ध हुन्छ भन्ने कुरा पनि स्पष्ट जाने । चित्त र चित्तको चेतना तथा भौतिक शरीरको प्रत्येक क्षण-क्षण परिवर्तन हुने स्वभावले कसरी एक अर्कोलाई प्रभावित पार्दछ र कसरी यसलाई राम्ररी बुझेर भवधाराबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ भन्ने कुरा पनि स्पष्ट बुझे । भव-प्रवाह दुःख नै हो र यसको मूख्य कारण तृष्णा हो जसको कारणले नै यसको समुदय हुन्छ । यस कारणलाई हटायो भने यो प्रवाह स्वतः रोकदछ । यस कारणको निवारणको लागि स्पष्ट, जो कोहीले अभ्यास गरेर दुःख निरोधको परम अवस्था प्राप्त गर्न सकिने विधि बताउनु भयो । यसरी सुत्तपिटकको अध्ययन पूरा गराईसके पछि आचार्य गिरिदत्त स्थविरले वीताशोकलाई अभिधम्म पिटकको गम्भीर शिक्षा पढाउनु भयो । नाम र रूपको पारस्परिक सम्बन्धको बारेमा स्पष्ट थाहाभए पछि वीताशोकको मन हर्षले विभोर भयो ।

यी दुबै पिटकको परियत्तिजनक शिक्षा अर्थात शास्त्रीय शिक्षाका साथ-साथै आचार्य गिरिदत्त भिक्षुले आफ्ना राजशिष्यहरूलाई प्रतिपत्तिको अभ्यास अर्थात साधना पनि सिकाए । सुनेको र पढेको कुरालाई जब आफूले अनुभव गरे तब चित्त श्रद्धाले विभोर भयो । आफ्नो परिवार र राजकाजको जिम्मेवारी निभाउँदै वीताशोक एक आदर्श गृहस्थको जीवन जिउन थाले ।



समय बित्दै गयो । एकदिन दरवारमा सँधैँ भैं कपाल काट्नको लागि नाऊ आयो । वीताशोकको टाउकोको कपाल र ढाढी-जुँगा काटे पछि सँधैँ भैं उनको हातमा एना राखिदिए । उनले एनामा आफ्नो मुहार हेरे । आफ्नो केश पहिला भैं कालो नभएको देखे । ठाउँ-ठाउँमा फुलेका केशले शरीरको बूढोपन दर्शाइरहेको थियो । चेहराको छाला पनि चाउरी परेको थियो ।

यो देखेर वीताशोकको मनमा ठूलो धर्म संवेग जाग्यो । अनेक पूर्वजन्म भैं यो जीवन पनि त्यसै बित्ने भयो । मानवको अनमोल जीवन प्राप्त भएको छ र यस्तो मुक्तिदायिनी धर्म साधना प्राप्त भएको छ । यसबाट लाभ मैले प्राप्त गर्नुपर्छ । मृत्युको के भरोसा छ र ? मृत्यु कहिल्यै पनि आउन सक्छ ।

यसरी धर्मचेतना जागे पछि भन दृढतापूर्वक धर्म साधनामा लागे र छिट्टै नै स्रोतापन्न अवस्था प्राप्त गरे । जब काया र चित्त भन्दा परको इन्द्रियातीत अमृत अवस्थाको साक्षात्कार भयो तब धर्म संवेग भन धनीभूत भएर आयो । मैले यस मावनजीवनको र यस मुक्तिदायिनी विधाको सक्दो लाभ उठाउनु पर्छ । अतः गृहस्थ जीवन त्यागेर राजमहलको मिथ्या प्रलोभनलाई त्यागेर केश, ढाढी-जुँगा आदि काटेर चीवर धारण गरि प्रब्रजित भई भिक्षु गिरिदत्तको मार्ग-निर्देशन अनुसार विपश्यना साधनामा तल्लीन भएर लागे । सूक्ष्म सत्य दर्शनको अभ्यास गर्दै-गर्दै एक-समय वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह भए र सही अर्थमा वीताशोक भए । अर्हत भए । मानव जीवनको परम लक्ष्य प्राप्त गरे र उनको मुखबाट स्वतः उदान वचन निस्के – केश काट्नको लागि नाऊ म कहाँ आए । उसले दिएको एनामा मैले आफ्नो शरीरलाई हेरे र तब नै विपश्यनाको अन्तदृष्टी जाग्यो :

तुच्छो कायो अदिस्सिस्थ - यस बूढोपन, मरणधर्मा, क्षण-क्षण परिवर्तन हुने शरीरको निस्सारता, तुच्छतालाई कायानुपश्यनाको साधना द्वारा स्वयं प्रत्यक्ष दर्शन गरे ।

अंधकारे तमो व्यगा-अविद्याको सारा अंधकार विदीर्ण भयो ।

सब्बे चोदा समुच्छिन्ना-भव संस्कारको सबै पर्दा फाट्यो र परम सत्यको उजागर भयो ।

नत्थिदानी पुनःभवो-अब मेरो लागि पुनर्जन्म छैन । पुनर्जन्म हुने सम्पूर्ण भव संस्कारहरू उखेलिसके । भवधारा नै छिनीसक्यो तब पुनर्जन्म कसरी हुन सक्छ ?

सेतो फुलेको केश देखेर साधकलाई परम सत्य दर्शन गर्ने प्रेरणा प्रदान गर्‍यो । एक जना भाग्यशाली सम्राट अशोकलाई शुद्ध धर्म प्राप्त भयो जसबाट सारा देशलाई धर्म प्राप्त भयो । देशका अनगिन्ती मानिसहरूलाई साँच्चैको सुख-शान्तिको मार्ग प्राप्त भयो ।

राज्य परिवारका एक-दुईजना सदस्यहरू अभागी नै रहे, धर्म-विमुख भईरहे । तिनीहरूलाई छोडेर बाँकी सबै मंगलमार्गी बने । उनीहरू मध्ये धेरै जना यसै जीवनमा मुक्त भए, अर्हत भए । ती मध्ये वीताशोक एक जना थिए ।

एउटा अर्को प्रसंग

च्यामेबाट ब्राह्मण

रातीको अन्धकारलाई विनष्ट गर्दै सूर्यका स्वर्णिम किरणहरू टाढैबाट प्रज्वलित भैरहेको थियो । शान्त स्वच्छ वातावरणमा विहानीले सबैलाई जागरणको संकेत दिइरहेको थियो । सबै तिर नयाँ जीवन प्रस्फुटित भईरहेको थियो ।

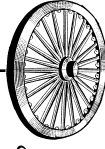
यस विहानीको समयमा भगवान तथागत आफ्नो प्रजा रश्मि-द्वारा अविद्याको गहन अन्धकारलाई छिचोल्दै भिक्षुसंघको साथमा मगधको राजधानी राजगृह तर्फ जाँदै हुनुहुन्थ्यो । उनको मन मानसबाट निस्केका धर्म तरंगहरू समस्त वातावरणमा नवचेतना जागृत गर्दै थियो । सारा वायुमण्डलमा तथागतको अपरिमित मैत्री र करुणाको अटूट प्रवाह फैलिइरहेको थियो । भगवान तथा उहाँका भिक्षुसंघ आँखा भुकाई विस्तारै पाइला चाल्दै नगर तर्फ गईरहेका थिए ।

नगरको एउटा राजमार्गमा च्यामे सुनीत निहुरिएर हातमा च्वाफी लिँदै बाटो बढाउँदै थिए । सुस्तरी हिँडेको आवाज उनको कानमा पत्थो र सुनीतले रोकेर हेरे आफ्नो सामू भगवान तथा उहाँको भिक्षुसंघलाई देखेर अचम्म भए । भगवानको दर्शन हुने वित्तिकै सायद पहिलाको जन्मको कुशल संस्कार उसको चित्त चेतनामा जागेर आयो । शरीरमा एक किसिमको रमाइलो तरंगले छायो । मन हर्षले गदगद भयो । आँखाबाट आँसुको धारा बग्नु थाले । श्रद्धाले विभोर हात उठेको उठै भए, हात जोडेको जोडै रहे । भगवानको मुखमण्डलबाट विकीर्ण भएका आभामण्डलीय रश्मिलाई देखेर हेरेको हेरै भए । आँसुले भिजेको आँखा, श्रद्धाले भरिएको विह्वल कंठबाट केवल दुईवटा शब्दमात्र निस्क्यो कि “भन्ते ! भगवान !” भगवानले आफ्नो करुण आँखाले उसलाई हेर्नुभयो । उसको आँखाबाट आँसुका अखिरल धारा फुटेर निस्किरहे । भाग्यवान सुनीत पतित-पावन धर्म गंगामा डुबुल्की लगाएर उठे ।

तर मनमा एउटा हीन भावनाको गाँठो थियो, त्यसैले त्यही उभिरहे । म एउटा अछूट जातको अत्यन्त हीन कुलमा जन्मेको तर भगवान सूर्यवंशी शाक्यकुलीन क्षत्रिय कुलमा जन्मेको । उहाँ माथि मेरो दूषित छाँया पनि पर्नु हुँदैन । यसै संकोचले एक ठाउँमा उभिरहे । भगवानले उसको मनको कुरा थाहापाउनु भयो । यस निर्दयी समाजद्वारा शोषित दीन-दुखियाराहरू, निर्मम समाजको दूषित व्यवस्थाको शिकार थियो । यस संतापलाई हराउन भगवानले आफ्नो अमृत वाणीले बोलाउनु भयो, “आऊ !”

यस्तो शब्द सुनेर सुनीतको शरीरको रेशा-रेशा, नशा-नशा भननन भयो । साहस गरेर भगवानको नजीकै गए र भावविभोर हुँदै उहाँको चरणमा आफ्नो टाउकोले टेके ।

ओहो ! महाकारुणिक तथागतको चरणमा कति सुख छ, शान्ति छ । केही समय पछि शासह गर्दै बोले “भन्ते भगवान ! मलाई पनि यी चरणमा स्थान दिनुहोस् । मलाई पनि भिक्षु बनाउनु होस् । म पनि आफ्नो जीवन सफल गर्न सकूँ ।” भगवानले करुणा पूर्ण



वाणीमा भन्नुभयो, “आऊ भिक्षु ।” सुनीतको भाग्य उदय भयो । यही शब्दले नै उसले भगवानबाट भिक्षुको उपसम्पदा पाए । सुनीतलाई यस्तो लाग्यो कि करुणाको सागरले उसलाई अँगालोमा बाँडेको छ, छातीमा टाँसेको छ र उसको टाउकोमा सुम्सुमाउँदै पिठ्ठूमा थपथपाई रहेको छ । सुनीतको निहाल भयो ।

भगवानले उसलाई भिक्षु संघ सहित राजगिरिको वेणुवनमा लानु भयो । त्यहाँ उसको मनोस्थिति अनुरूपको ध्यान विधि सिकाउनु भयो । विपश्यनाको कर्मस्थान दिनुभयो ।

सुनीतले यस साधना विधिलाई राम्ररी बुझेर नजीकैको जंगलमा गएर तपश्या गर्न थाले । ध्यान गर्न भगवानले दिनु भएको आलम्बन अनुसार पहिला मनलाई एकाग्र गर्न अभ्यास गरे र त्यस पछि शरीरमा उत्पन्न हुने सम्वेदनाको दर्शन र अध्ययन गर्दै-गर्दै कायानुपश्यना र वेदानुपश्यना गर्न थाले । चित्त र चित्तमा उत्पन्न हुने धर्मलाई दर्शन र अध्ययन गर्दै-गर्दै चित्तानुपश्यना र धर्मानुपश्यना गर्न थाले । यसरी सम्पूर्ण इन्द्रिय क्षेत्रहरूमा अनित्य, दुःख र अनात्मको सत्यहरूको अनुभव गर्दै-गर्दै विस्तारै राग, द्वेष र मोहका बन्धनबाट छुटकारा पाउँदै गए । पूर्व संचित कर्म संस्कारहरूको उदीर्णा हुन थाल्यो, जरा विहीन हुन थाल्यो । त्यसको क्षय हुन थाल्यो । जब अघोगति तर्फ लैजाने सम्पूर्ण पूर्व कर्म संस्कारको सम्पूर्ण क्षय भयो तब श्रोतापन्नको मार्गमा आबद्ध भएर श्रोतापत्ति फललाई चाख्दै अनार्यबाट आर्य अवस्थालाई प्राप्त गरे । त्यसपछि अन्य संस्कारका कर्मक्षय गर्दै सकृदागामी मार्गमा आरूढ भए र सकृदागामी फल प्राप्त गरे ।

यसपछि चित्तलाई अझ बढी तीक्ष्ण र सूक्ष्म बनाउँदै प्रथम ध्यानबाट आठौँ ध्यानसम्मका समापत्तिहरूको अभ्यास गर्दै फेरि विपश्यनामा तल्लीन भएर लागे । छिट्टै नै अनागामी मार्गमा आरूढ भएर निरोध समापत्ति प्राप्त गर्दै अनागामी फल प्राप्त गरे । त्यसपछि आफ्नो अनेक जन्मका पुण्य पारमिताहरू र वर्तमान परिश्रमको आधारमा अर्हत मार्गमा आरूढ भएर निरोध समापत्ति प्राप्त गरे र त्यसै क्षण नै अनुत्तर अर्हत अवस्थामा प्रतिष्ठापित भए । यसरी आठौँ ध्यान समापत्तिहरूका साथै चार फलसमापत्तिहरू र निरोध समापत्ति प्राप्त गरेर नितान्त विमुक्त अवस्था प्राप्त गरे, धन्य भए । जे जति गर्नु थियो त्यो गरि सक्र्याए । अब गर्नु पर्ने बाँकी रहेन । भव-बाँधने संस्कारहरूबाट चित्त मुक्त भयो । अब पुनर्जन्म हुने कुनै कारण नै रहेन । मुक्त भए, अर्हत भए, बोध भए ।

सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञान र सम्यक् विमुक्तिको वैभवबाट विभूषित यस परम सन्तको दर्शन गर्न र उनको अभिवादन गर्नका लागि देवताहरूका मण्डली सहित देवेन्द्र र ब्रह्मा आए । भगवान यस दृश्यलाई देखेर मुस्कुराउनु भयो ।

आऊ ! एकजना च्यामेबाट ब्राह्मण भएका त्यस परम सन्त सुनीतको सम्झनामा हामी पनि शत शत नमस्कार गरौं, उनको अभिनन्दन गरौं र धर्ममार्गमा अगाडि बढ्ने पुनीत प्रेरणा प्राप्त गरौं ।

(साभार : “जागे मंगल प्रेरणा”)



धर्मश्रृङ्गमा सञ्चालन गरेको बाल-शिविरमा सम्मिलित बालकको अनुभव

यस ध्यान केन्द्रमा आएर मैले आनापान ध्यान बस्ने तरिका र यस ध्यानबाट हामीलाई के कस्तो फाईदा हुन्छ भन्ने बारेमा ज्ञान पाएँ । पहिलो पटक ध्यान बस्दा मलाई निककै गाह्रो महसूस भयो । तर मन लगाएर ध्यान बसेपछि भने आफूलाई सजिलो महसूस भएको छ । यस ध्यानबाट मैले आफ्नो शरीर निकै नै हल्का भएको अनुभव गरेको छु । साथै यस ध्यानले एकाग्र हुनमा मद्दत गरेको छ । यो ध्यान गर्नाले मेरो मनका फोहोर पनि केही मात्रामा हटेर गएको छ ।

यहाँको व्यवस्थापन पनि राम्रो छ । यहाँ बालकहरूको मनोरञ्जनका निमित्त विभिन्न खेलकुदहरू पनि राखिएका छन् । यसैगरी यहाँ खुवाउने व्यवस्था, यहाँको वातावरण र गुरु तथा धर्मसेवकहरूले गर्नुभएको कार्य ज्यादै राम्रो लाग्यो र यो कार्य पक्कै पनि प्रशंसा गर्न योग्य छ ।

यो संस्थामा आएर नै मैले धर्मको परिचय तथा परिभाषा बुझेँ । यहाँको वातावरण र गुरुको उपदेशले म मा भएका नकारात्मक भावनाहरू नाश भएर गएको छ । मानिसले जीवनमा सुखी बन्नका निमित्त यस ध्यानले कस्तो भूमिका खेल्छ भन्ने ज्ञान पनि मैले पाएँ । यहाँका सबैजनालाई म धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु ।

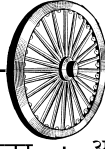
- श्रीजन बज्राचार्य

(साभार : शिविरमा लेखिएको दैनिकीबाट उद्धृत गरिएको)



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 आचार्यज्यूहरूबाट 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 बसी सकेका तथा गत एक वर्षदेखि नियमित एवं गम्भीरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेका साधक साधिकाहरूले भाग लिन पाउनेछन् ।

द. दीर्घ शिविर - ३० दिवसीय दीर्घ शिविर

क) २० दिवसीय दीर्घ शिविर बसिसकेका साधकहरू यसमा बस्न पाउनु हुनेछ ।

मार्च १-१२

(फागुन १७-२८) - १० दिवसीय

मार्च ४-४ अप्रिल

(फागुन २०-२१ चैत्र) - ३० दिवसीय दीर्घ शिविर

मार्च १४-२५

(फागुन ३०- ११ चैत्र)- १० दिवसीय

अप्रिल १-१२

(चैत्र १८-२९) - १० दिवसीय

अप्रिल ४-१२

(चैत्र २१-२९)

- सत्तिपट्टान (पुराना साधक/साधिकाका लागि मात्र)

अप्रिल १४-१५

(वैशाख १-१२)

- १० दिवसीय

मई २

(वैशाख १९)

- एक दिवसीय (वैशाख पूर्णिमा)

मई ४-१५

(वैशाख २१-१ जेष्ठ)

- १० दिवसीय

मई १७-२८

(जेष्ठ ३-१४)

- १० दिवसीय

मई ५-१३

(वैशाख २२-३०)

- किशोरहरूका लागि

मई १५-२३

(जेष्ठ १-९)

- किशोरीहरूका लागि

मई २५-३१

(जेष्ठ ११-१७)

- किशोरहरूका लागि

धर्म गाथा

हिन्दी

कारण तेरे दुःख के, भीतर ही है जान ।
क्या तू ढूँढे बाबरा ! बहिर्मुखी नादान ॥
बिन जड़ उखडे 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 बडा अनजान ॥
नित्य मान इस जगत को, जो खोजे सुख भोग ।
उस मूरख को सुख कहाँ ? दुःख का ही संयोग ॥
भीतर अक्षय निधि भरी, मूढ देख ना पाय ।
कस्तूरी के मृग सदृश, बाहर ही भटकाय ॥
नन्हीं सी तृष्णा जगी, बनी गहन आसक्ति ।
जब तब मन आसक्त है, कहाँ दुखों से मुक्ति ॥

मंगल कामना सहित

पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.

काठमाडौं, फोन ४२७४१४७

विक्रेता : शीशा र आल्मोनियम च्यानल

हिन्दी

बोध जगाए अनित्य का, जब जब शीश नवाय ।
तब तब वन्दन सफल हो, प्रज्ञा से भार जाय ॥
बोध जगाए दुःख का, सादर शीश नवाय ।
तो वन्दन कल्याणमय, भव-बन्धन खुल जाय ॥
बोध जगाए अनात्म का, सविनय शीश नवाय ।
तो ही वन्दन शुद्ध हो, चित्त शुद्ध हो जाय ॥
भुके यन्त्रवत् जब कभी, हो कटि का व्यायाम ।
पर जब मन प्रज्ञा जगे, तब हो बुद्ध प्रणाम ॥
पत्र पुष्प नैवद्य से, छिछला वन्दन होय ।
अन्तर जगे विपश्यना, सच्चा वदन होय ॥
प्रज्ञा शील समाधि से, करें बुद्ध सम्मान ।
यही बुद्ध की वन्दना, धरें धरम का ध्यान ॥

मंगल कामना सहित

सीताराम गोकुल मिल्क लि.

काठमाडौं, फोन ४३३०७८८

विक्रेता : दुग्ध तथा दुग्ध पदार्थ

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७६५५, ४३७१००७ माघ २०६३

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

साधकको नाम :

ठेगाना :

● आजीवन शुल्क रू. २००/-