

# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५३९

आश्विन २०५२

वर्ष ११ अ° ६

## धम्मवाणी

कामतो जायते सोको कामतो जायते भयं ।  
कामतो विप्पमुत्तस्स नत्थि सोको कुतो भयं ॥

धम्मपद १६÷७

कामनाबाट शोक उत्पन्न हुन्छ । कामनाबाट नै भय उत्पन्न हुन्छ । कामना-मुक्तव्यक्ति शोक विहीन हुन्छ भने भय कहाँबाट हुन्छ ?

## दुःखको कारण : कामना

आवश्यकता पूर्ति नहुनुको कारणले नै दुःख हुन्छ । आवश्यकता दुई प्रकारका छन्: (१) प्राकृतिक (२) कृत्रिम । शरीरलाई जीवन्त राख्नको लागि अत्यावश्यक आवश्यकता प्राकृतिक हो । भोक-प्यास हटाउनको लागि खाना आवश्यक हुन्छ । यो प्राकृतिक आवश्यकता हो । अर्को आवश्यकता मानिस स्वयं आफ्नो इच्छाबाट उत्पन्न गर्दछ, जसको अभावमा पनि ऊ बाँच्न सक्दछ जस्तै रेडियो, टेलिभिजन, मोटर आदि—यो कृत्रिम आवश्यकता हो ।

आजको आधुनिक युगमा प्राकृतिक आवश्यकता थोरै परिश्रमबाट नै उपलब्ध हुन्छ । अतः आजका मानवका दुःखका कारण प्राकृतिक आवश्यकताले होइन । आजभन्दा दुइसय वर्ष पूर्व कृत्रिम आवश्यकताका वस्तुहरू रेडियो, टेलिभिजन आदि थिएनन् । ती वस्तु नहुँदा पनि त्यस समयका मानिसहरू आनन्दपूर्वक जीवन बिताउँदथे । त्यसको कमीबाट कुनै दुःख थिएन । यसबाट के सिद्ध हुन्छ भने कृत्रिम आवश्यकताका वस्तुहरूको अभावसंग दुःखको केही सम्बन्ध छैन । यदि वस्तुहरूको अभावमा दुःख हुने हो भने ती वस्तुको कमी हुने व्यक्तिहरूलाई अधिक दुःख हुनु पर्छ । संसारका सम्पूर्ण वस्तुहरूको धनी कोही पनि हुन सक्दैन । संसारका अनगिन्ती मानिसहरूमा अनगिन्ती वस्तुहरूको कमी हुन्छ, परिणाम स्वरूप तिनीहरूलाई असीम दुःख हुनुपर्ने हो । धनाध्यहरूका तुलनामा गरीब र साधु-सन्यासीहरू कहाँ सुख भोग गर्ने वस्तुहरूको अधिक अभाव हुन्छ । अतः अवश्य पनि तिनीहरूलाई बढी दुःख हुनु पर्ने हो । परन्तु त्यसको ठीक विपरीत धनवानहरू गरीब तथा सन्यासीका तुलनामा अधिक चिन्तीत हुन्छन् । अधिक दुःखी हुन्छन् । यसबाट के सिद्ध हुन्छ भने वस्तुको अभाव र दुःख, यी दुई बीच एक आपसमा केही सम्बन्ध छैन ।

उपरोक्त तथ्य बुझ्नको लागि प्राचीन र अर्पाचीन कालमा उपलब्ध सुख सामग्रीका बारेमा विचार गरौं । प्राचीन कालका सम्राटहरू, सेंठहरू र सर्वसाधारण व्यक्तिहरूसंग भूमि, भवन, पशु,

मुद्रा, सुन, चाँदी, रत्न आदि धन वैभव आजका व्यक्तिहरूको तुलनामा कम थिएन । यदि धन-सम्पत्ति आर्जन गर्नु केवल इन्द्रिय सुख भोगका सामग्री प्राप्त गर्नको लागि मात्र हो भने प्राचीन कालका सम्राटका अपेक्षा वर्तमान कालका व्यक्तिहरूसंग सुख सामग्रीहरू धेरै गुणा उपलब्ध छन् । त्यसर्थ प्राचीन कालका मानवका तुलनामा आजका मानव धेरै गुणा सुखी हुनु पर्दथ्यो । तर उनीहरू धेरै दुःखी छन् । यस विसंगतिको कारण खोज्नको लागि प्राचीन समयमा उपलब्ध सुख सामग्री तथा जीवनका बारेमा विचार गरौं ।

प्राचीन समयका सम्राट तथा सेंठ महाजनहरूको खाने खाद्य पदार्थ जम्मा तीस-चालीस परिकार हुन्थे । तर आज सयौं प्रकारका मिठाईहरू, नुनिलो, चुर्ण, अमिलो आदि पाइन्छन् । जसको स्वाद पाउन त परै जावस् त्यसको नामसम्म पनि त्यस समयका सम्राटहरू जान्दैनन् थिए । तर आजका सर्वसाधारण व्यक्तिहरूले पनि किनेर खान सक्छन् । संख्या र स्वाद यी दुवै दृष्टिमा पहिलेभन्दा धेरै परिमाणमा खाद्य वस्तुहरू आज जन साधारणको लागि पनि उपलब्ध छन् ।

सुँघ्ने पदार्थलाई नै लिऊँ, त्यसबेला केही प्रकारका सुगन्धित पदार्थ सम्राटहरूले प्रयोग गर्दथे । जब कि आजकल साधारण व्यक्तिहरू पनि सयौं प्रकारका सुगन्धित पदार्थहरू प्रयोग गर्न सक्छन् । प्राचीन समयमा मनमोहक वस्तुहेर्नको लागि केवल आफ्नो राज्यमा रहेको महल, बगैँचा आदि मात्रै हुन्थ्यो । आजकाल टेलिभिजनमा संसार भरका प्राकृतिक स्थान, विशाल भवन, ठूला शहर आदि केही घण्टा भित्र मै हेर्न सकिन्छन् । पहिलाका सम्राटको सम्पूर्ण जीवनमा देख्न नसकिनेभन्दा अधिक मनमोहक दृष्यहरू आजका साधारण मानिसहरू टिभीमा हेर्न सक्छन् ।

त्यस्तै मनमोहक वाध्य धुनहरू, संगीत सुन्नको लागि गायक गायिकाहरू राख्नु पर्दथ्यो । जो समय समयमा मात्रै निश्चित राग-रागनियाँ र गीत सुनाउन सक्दथ्यो । आजकालका निम्न स्तरका व्यक्तिहरूले पनि त्यस समयका सम्राटहरूको तुलनामा अधिक गीतहरू जहाँ तहीं बसेर सुन्न सक्छन् । आफूलाई मन पर्ने मनोरञ्जनात्मक साधनहरू हेर्ने इच्छा भएमा त्यस समयमा

नृत्य, नाटक, खेल-तमासा, गोष्ठीहरू आदि हेर्नु पर्दथ्यो। आजको यस युगमा त्यस समयकाभन्दा सयौं गुणा सुन्दर साधन सिनेमा, सर्कस, टेलिभिजन आदि हेरेर मनोरञ्जन गर्न सक्छन्।

संग्रहालयमा राखिएका पहिलाका राजाहरूका वस्त्रहरू आजका कुनै माग्नेलाई दुइचार दिन लगाई राख्नको लागि दिएमा शायद उसले लुगा लगाउन चाँहदैन होला। त्यस समयका ती कपडा गह्रौं र ज्यादै असुविधाजनक छन्। आजकालको टेरिकटन, पोलिस्टर, टेरिलीन, झिलिमिलि छुपाई, रंगीन, अनेक प्रकारका डिजाईनहरूका वस्त्रहरूका समक्ष ती वस्त्रहरू निम्न श्रेणीको देखिन्छन्। आज सुन्दर र मजबुत वस्त्रहरू सबैजनाले लगाउन पाउँछन्। सौन्दर्य, सजावट, फैशन, सुखप्रदता र सस्तोपनामा पनि आजको वस्त्र पहिलेकोभन्दा बिसौं गुणा विशिष्ट छन्।

यातायातकै साधनलाई हेर्नु भने पनि पहिला एकसय माइल टाढा जानु पर्दथ्यो भने कम्तिमा दुई दिन लाग्दथ्यो। घोडा, हात्ती, ऊँट आदि चढेर जानु पर्दथ्यो। यति लामो यात्रा सुरक्षित पूर्वक यात्रा गर्नु नै अधिक थियो। परन्तु आजकल कोही पनि व्यक्ति सयौं माइलको यात्रा आराम पूर्वक, निश्चित र सुरक्षापूर्वक गर्न सक्छन्।

त्यस समयमा गर्मी महिनामा बरफ खाने इच्छा भएमा हिमालयबाट ल्याउनु पर्दथ्यो त्यो पनि ल्याउँदा ल्याउँदै बाटैमा पग्लिसकेको हुन्थ्यो। तर आज पच्चीस पैसाले बच्चाले पनि बरफको शितल अनुभव गर्न सक्छन्।

पहिला विदेश गएको कोही व्यक्तिलाई चिट्ठी पठाए भने महिना दिनमा पनि पुग्दैनथ्यो। तर आज संसारको कुनै पनि ठाउँमा बसेको व्यक्तिको सन्देश टेलीफोन, फ्याक्स आदिबाट तुरुन्तै प्राप्त गर्न सकिन्छ, त्यो पनि प्राचीन समयको तुलनामा ज्यादै कम खर्चमा।

भौतिक विज्ञानको यस युगमा साधारण व्यक्तिले पनि सुखका अनेक सामग्री प्रयोग गर्न पाएका छन्। जुन पहिलाका महाराजाहरू अशोक तथा अकबरले पनि पाएका थिएनन्।

यदि सुख भोगका सामग्री उपयोग गर्दैमा सुख हुने भए आजका साधारण व्यक्तिहरूसंग पहिलाका सम्राटहरूको तुलनामा अधिक सामग्रीहरू छन्। यसो हो भने आजका व्यक्तिहरू अधिक सुखी हुनु पर्ने। आजका सम्पत्तिवान व्यक्तिहरू त सयौं गुणा सुखी हुनु पर्ने, परन्तु त्यसको ठीक उल्टो छ। आजका धनाध्यहरू सबभन्दा दुःखी छन्। उनीहरू निन्द्रा आउने औषधी नखाई सुत्न पनि सक्दैनन्। दुःख बिसर्जनको लागि रक्सी आदि नशा सेवन गर्दछन्। यस दुखद स्थितिको उत्पत्तिको रहस्य थाहापाउनको लागि पहिलाका सम्राट र आजका व्यक्तिहरूको जीवनलाई राम्ररी हेरौं.....।

सम्राट अशोक र अकबरसंग प्रशस्त धन भएतापनि तिनीहरूसंग आजको जस्तो पंखा रेडियो, टेलिभिजन, टेलिफोन, कार, प्लेन आदि सुख सामग्री थिएनन्। तथापी ती वस्तुको अभावमा उनीहरू दुःखी थिएनन्। आजका साधारण व्यक्तिहरू पनि ती वस्तुहरूको अभावमा दुःखी हुन्छन्,

तड्पीन्छन्। यसबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि दुःखको कारण वस्तुको अभाव होइन, कामना हो, इच्छा हो। आर्त्ता इच्छानुकूल नभएतापनि चित्त शान्त हुन्छ भने शान्त चित्त समतामा रहन्छ। यही नै सुख हो। एउटा अर्को उदाहरण हेरौं।

एउटा सानो गाउँको एकजना बच्चालाई उनको आमाले कुनै शहरमा लगेछ। उसले शहरमा कुनै खेलौना पसल देखेछ। ती खेलौना देखेर उनमा खेलौना प्राप्त गर्ने कामना उत्पन्न हुन्छ, कामना उत्पन्न हुने बित्तिकै त्यसको पूर्तिको लागि व्याकुल हुन थाल्दछ, अशान्ति हुन थाल्दछ। ती बालकले आर्त्ता चाहना अनुरूप खेलौना प्राप्त नहुँदा दुःख महसुस गर्दछ। ती खेलौनाहरू उसले पहिला कहिले पनि देखेका थिएनन्। उनको गाँउमा पनि त्यस्ता खेलौना थिएन। परन्तु गाउँमा खेलौना नभए पनि उसलाई कुनै दुःख थिएन। दुःख यदि खेलौनाको अभावले भएको हो भने पहिला पनि हुनु पर्ने हो। यसबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि बच्चालाई दुःख खेलौनाको अभावले होइन खेलौना प्राप्त गर्ने कामनाले भएको हो। अतः दुःख वस्तुको अभावले होइन, इच्छा उत्पत्तिले हुन्छ। यो त सबैले जान्दछ कि कुनै अज्ञात वस्तुको अभावमा दुःख हुँदैन। दुःख तब हुन्छ जब व्यक्ति त्यस वस्तुको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्छ। उसले स्वीकार्छ कि त्यस वस्तुको प्राप्तिले सुख हुन्छ। तब त्यस वस्तुको प्राप्त गर्ने इच्छा तीव्र हुन थाल्दछ। कामना उत्पन्न हुनाले नै चित्त अशान्त हुन्छ। चित्त अशान्त हुनु नै दुःख हो। वस्तुको अभावले दुःख हुन्छ, वस्तुको प्राप्तिले सुख हुन्छ भन्ने मिथ्या धारणा रहेसम्म वस्तु प्राप्त गर्ने इच्छा उत्पन्न भैरहन्छ र नयाँ दुःख पलाइरहन्छ।

कामना त्यागेमा सुख हुन्छ भन्ने राम्ररी बुझेमा कुनै नयाँ वस्तु, नयाँ विषय पाउने इच्छा हुँदैन र दुःखी हुँदैन। परन्तु जबसम्म यी कुराहरूलाई बुझ्दैन, स्वीकार्दैन तबसम्म मिठो खाने, पिउने, मोजमज्जा गर्ने, सुत्ने, सुँघ्ने आदि इन्द्रिय भोगको पछि लागिरहन्छ। ती वस्तुहरूको प्राप्तिले नै सुख हुन्छ भन्ने धारणा लिइराखेको हुन्छ। ती वस्तु परिपूर्ति भएन भने दुःखी हुन्छ।

अतः जति कामनाहरू बढ्दै जान्छ त्यति नै दुःख बढ्दै जान्छ। संसारको सारा सम्पत्ति भएतापनि नयाँ वस्तुको चाहना उत्पन्न भइरहन्छ। सन्तुष्ट हुँदैन। असन्तुष्टीको कारण नयाँ कामनाहरू, वासनाहरू उत्पन्न भईरहन्छ र व्याकुलता बढिरहन्छ। अतः नयाँ कामना जगाएर स्वयं आफूलाई बढी दुःखी नबनाउँ। आर्त्ता भोगीय वस्तुलाई सिमीत गर्नु नै बुद्धिमानी हुनेछ। जबसम्म भोगीय वस्तुमा नियन्त्रण गर्न सक्दैन तबसम्म नयाँ कामनाहरूले हाम्रो चित्तलाई अशान्त बनाईराख्दछ। जसबाट हामी दुःखी हुन्छौं।

अतः जुन वस्तुको उपयोग अहिले गरिरहेका छौं त्यसलाई कम गरौं अथवा त्यागौं। इन्द्रिय सुख भोग्नेले अवश्य पनि दुःख भोग्नु पर्छ। संसारमा हुने दुःख सबै इन्द्रिय सुख भोग्नुको कारणले नै

हो । प्रकृतिको यस नियमलाई बुझेर इन्द्रिय सुख भोग अथवा कामनालाई त्यागेमा नै शान्ति प्राप्त हुन्छ । कामना रहित हुँदा हुने शान्ति, समता, स्वाधिनता र प्रसन्नताको अनुभूति कामनाहरू पूर्ति नहुँदा हुने अशान्ति, व्याकुलता, पराधीनता आदिबाट हुने दुःखसंग तुलना गरौं । शान्ति प्रसन्नता बनाई राख्नको लागि कामना रहित हुने प्रयास निरन्तर गरिरहौं । यही नै सत्य-शाश्वत सुख र अमरत्व प्राप्त गर्ने मार्ग हो ।

कामनाबाट नै दुःखको उत्पत्ति हुन्छ भन्ने जान्दा जान्दै पनि हामी फेरि कामना किन जगाउँछौं ? यो प्रश्न सबैलाई उठ्छ । राम्ररी मनन गर्नु भन्ने यो थाहा पाउँछौं कि यस सत्यलाई हामीले केवल बुद्धिले मात्र स्वीकार गरेका छौं । भित्रबाट स्वीकार गरेका छैनौं । कुनै पनि कुरा हृदयदेखि तबमात्र स्वीकार्न सक्छ जब स्वयं आफै अनुभवले प्रत्यक्षतः जान्दछ । प्रत्यक्ष अनुभवको लागि विपश्यना साधना बढी उपयोगी हुन्छ । विपश्यी साधक अन्तर जगतमा प्रकट हुने संवेदनालाई समता पूर्वक जान्दछ । त्यस समयमा जुन चाहना अथवा कामना उत्पन्न हुन्छ त्यस संवेदनालाई हेर्दछ र थाहापाउँछ कि त्यस चाहनाले तनाव बढाउँछ र समता भंग गरेर चित्त अशान्त बनाउँदछ । साधक त्यस अशान्तिलाई प्रत्यक्षतः दुःख अनुभव गर्दछ र दुःखबाट छुटकारा पाउन चाहन्छ । अतः विपश्यी साधकले कामनालाई आरम्भमा नै रोक्ने प्रयास गर्दछ र त्यसलाई बढ्नु दिदैन । फलस्वरूप कामना प्रति विजय प्राप्त गर्दछ ।

(कन्हैयालाल लोडा, "विपश्यना" हिन्दी पत्रिका, १९८१ अंक २ मा प्रकाशित लेखमा आधारित)

## बाल-बालिकाका लागि

### सदाचारीको संगत

एउटा जंगलमा मृगको ठूलो जमात बस्दथ्यो । त्यस जमातमा हजारवटा मृगहरू थिए । त्यस जमातका राजाका दुई पुत्र थिए । एकको नाम लक्षण थियो र अर्कोको नाम काल थियो । काल चञ्चल र मुर्ख थियो । लक्षण ज्ञानी र सदाचारी थियो ।

एक दिन राजाले दुवै छोरालाई बोलाएर भने, "छोरा लक्षण र काल, म त बूढो भएँ अब यी मृगको जमात सम्हाल्न सकिदैन । त्यसैले तिमीहरू दुबैलाई पाँच-पाँचसय मृग बाँडिदिन्छु, तिनीहरूको राम्ररी हेर विचार गर्नु" लक्षण र काल दुवैले आ-आफ्नो समूहलाई हेर विचार गर्न थाले ।

त्यस देशका निवासीहरू खेती (बाली) पाक्ने समयमा मृगलाई पक्रन्थे । मृग पक्रनको लागि ठाउँ-ठाउँमा जाल बिच्छ्याउने, काँडा बिच्छ्याउने, पाशो बनाउने गर्दथे । राजा मृगले आफ्नो छोरालाई बोलाएर भने, "यो समय मृगहरूको लागि खतरनाक हुन्छ । अहिले खेती पाक्ने समय हो । खेतीवालाहरू मृग पक्रन्छन् । हामी त बूढा बूढी जसरी पनि बच्छौं, तिमीहरू आ-आफ्नो गण सहित पर्वतमा जाऊ र बाली काट्ने समयमा जंगल फर्क ।"

काल र लक्षण दुवै आफ्नो पिताको निर्देशन अनुसार त्यस तर्फ लागे । त्यस ठाउँका निवासीहरू मृग कहिले पर्वत चढ्छन्, कहिले ओर्लन्छन् भन्ने जान्दथ्यो । त्यसैले त्यही मौकामा जाल थाप्ने, पाशो हाल्ने गर्दथे र मृगको शिकार गर्दथ्यो । मृगहरू त्यस समयबाट बचेर पर्वतमा जानु पर्थ्यो, नभए तिनीहरू मारिन्थे । तर काल मृग भने त्यस खतरनाक समयको विचार नगरी जुनसुकै समयमा पनि हिंड्थ्यो । विहान, बेलुकी, दिउँसो, राती, साँझ जुनसुकै समयमा जान्थ्यो । खेतीवालाहरूले जहाँ तहीं पाशो थापेको हुन्थ्यो, मृगहरूलाई सजिलै पक्रिन्थ्यो । यसरी कालको अज्ञानताको कारण उनको जमातका धेरै मृगहरू मारिए । परन्तु पण्डित र सदाचारी लक्षण मृगलाई भने खेतीवालहरूले पाशो थाप्ने समयको राम्रो ज्ञान थियो । त्यसैले उनी आधिरातको समयमा मात्र जाने गर्दथ्यो । र खेतीवालहरूलाई थाहा नदिई निस्कने गर्दथ्यो । त्यसैले उनको जमातका एक मृग पनि शिकार हुन पाएनन् ।

दुवै मृग आफ्ना जमात सहित चार महिना बिताएर पर्वतबाट झरे । काल मृग फर्कदा पनि समयको बेवास्ता गरेर जुनसुकै समयमा पनि जान्थ्यो । बचेका मृगहरू सबै शिकारीहरूको फन्दामा परे, जसो तसो आफू एकलैको ज्यान बचाए । लक्षण भने पहिले झैं समय हेरी निस्कन्थ्यो र सबै बचे । पाँच सय मृग सहित लक्षण आफ्ना माता पिता समक्ष गए ।

माता पिताले आफ्ना दुई पुत्रलाई हेरेर भने "सदाचारी र श्रेष्ठ जीवन व्यतीत गर्नेको सधैं उन्नती नै हुन्छ ।"

(जातक कथा सील वर्गमा आधारित)

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम :

- १) निम्न कार्यक्रमहरूमध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कम से कम दुई हप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
- २) शिविरको प्रारम्भ-शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीव सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरू हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडिको दिन वा पछाडिको दिनमा होइन ।
- ३) शिविरमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (शल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूलनु होला ।
- ४) शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनित सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।
- ५) तीन दिवसीय शिविर: दश दिवशीय शिविरमा बसिसकेका पुराना साधक-साधिका यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछन् ।
- ६) बाल शिविर: बाल शिविरमा सम्मिलित हुनको लागि आवेदन-पत्र भर्नु पर्नेछ । तोकिएको वर्ष भित्रका बालबालिकाहरूलाई

मात्र शिविरमा सामेल गराउने भएकोले सो-अनुसार आवेदन गर्न अभिभावकहरूमा अनुरोध छ ।	डेसेम्बर १-१२		
- व्यवस्थापन कार्य सरल बनाउने अभिप्रायले प्रत्येक शिविरमा सयजना शिविरार्थी मात्र सम्मिलित गराइने छ । तसर्थ समयमा नै आवेदन गर्नुहोला ।	(मंसिर १५-२६)	-	१० दिवसीय
- बाल-बालिकाको इच्छा भएमा मात्र आवेदन गर्नको लागि उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नु होला ।	डेसेम्बर १२-जनवरी १		
- शिविरमा आएका बाल-बालिकाको साथ कोही पनि अभिभावक बस्न पाउनु हुनेछैन ।	(मंसिर २६-पौष १७)	-	२० दिवसीय (गम्भीर साधकहरूको लागि)
नोभेम्बर १-१२	जनवरी १-१२		
(कार्तिक १५-२६)	(पौष १७-२८)	-	१० दिवसीय
नोभेम्बर १४-२५	जनवरी १४-२५		
(कार्तिक २८-मंसिर ९)	(पौष ३०-माघ ११)	-	१० दिवसीय
नोभेम्बर २७-डिसेम्बर १	जनवरी २५-२८		
(मंसिर ११-१५)	(माघ ११-१४)	-	बाल शिविर (१२-१५ वर्षको लागि)
	जनवरी २८-३१		
	(माघ १४-१७)	-	बाल शिविर (८-११ वर्षको लागि)

## धर्म गाथा

### हिन्दी

छुटे रागके रोग सब, कटें द्वेष के दोष ।  
मिटे मोह की मुढता, जगे घरम का होश ॥  
ज्यों ज्यों अर्न्तजगतमें, समता स्थापित होय ।  
त्यों त्यों मन दुःखमुक्त हो, शांति समाहित होय ॥  
धरम जगे तो सुख जगे, मुक्ति दुखों से होय ।  
कर्मोंके बंधन कटें, ग्रन्थ विमोचन होय ॥  
द्वेष द्रोह दुर्भाग्य का, रहे न नाम निशान ।  
स्नेह और सद्भावसे, भर लें तन मन प्राण ॥  
दूर रहे दुर्भावना, द्वेष होय सब दूर ।  
निर्मल नर्मल चित्त में, प्यार भरे भरपूर ॥  
मन मानस में प्यार ही, उर्मिल उर्मिल होय ।  
रोम रोम से ध्वनि उठे, सबका मंगल होय ॥

मंगल कामना सहित  
एम. ए. बदानि  
नेपाल इम्पोर्टस् एक्सपोर्टस्  
कलकत्ता  
फोन नं. २२५१३६६-२२५२७१९

### नेपाली

रोग रागको छुटुन्, दोष द्वेषको निर्मूल होउन् ।  
वेहोशी मोहको नहोउन्, होश धरमको जागून् ॥  
जब जब अन्तस्करणमा समता स्थापित हुन्छ ।  
तब तब दुःख विहीन मनमा शान्ति समाहित हुन्छ ॥  
धर्म रहेमा सुख हुन्छ, विमुक्त दुःखबाट हुन्छ ।  
कर्मको बन्धन छुट्छ, गाँठो सबै खुल्दछ ॥  
द्वेष क्रोध दुरभावनाको, नामो निसान नरहुन् ।  
स्नेह र सद्भावले, तन मन प्राण भरिरहुन् ॥  
दुरभावना केही नरहुन्, द्वेष सबै दूर होउन् ।  
निर्मल कोमल चित्तमा, केवल प्रेमले भरपुर होउन् ॥  
मन मानसमा केवल, प्रेम तरंगित होउन् ।  
रोम रोममा गुंजिरहुन्, सबैको मंगल होउन् ॥

मंगल कामना सहित  
त्रिभुवन धर तुलाधर  
तुँछे ट्रान्स-हिमालयन ट्रेडिङ्ग कं.  
इन्द्रचोक, काठमाडौं  
फोन नं. २२६६८९-२२६६७८

प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं ।

२०५२ आश्विन

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १३३, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८

मुद्रक : नेपाल प्रेस, शुक्रपथ, काठमाडौं, नेपाल । फोन : २२१०३२, २२५४५०

जि.प्र.का.द.नं. ३८÷५१÷५२

हुलाक द. नं. १४÷५१÷५२

● वार्षिक शुल्क रू. २४÷-

साधकको नाम : .....

ठेगाना : .....