विपश्यना

साधकहरूका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४० आश्विन २०५३ वर्ष १२ अङ्क ६

धम्मवाणी

लोहित पाणि पुरे आसिं, अङ्गुलिमालो ति विस्सुतो ।
सरणगमनं पस्स, भवनेत्ति समूहता ॥

थेर गाथा - ८८१

म पहिला रगतले रंगीन हात भएको विख्यात अंगुलिमाल थिएँ। अहो ! भगवान बुद्धको प्रति मेरो शरणगमनलाई हेर, मैले भव वन्धनलाई जरैदेखि निर्मूल गरिसकें।

बुद्ध र बिम्बिसार

अभिलाषाहरू पूर्ण भए

मगध नरेश बिम्बिसार धार्मिक प्रवृत्तिको व्यक्ति थियो । उसको राजधानी राजगृहमा जो कोही सन्यासीहरू आउँदथ्यो, उनीहरूको ससन्मान भक्ति-भाव गर्दथ्यो। उनीहरूबाट धर्म उपदेश सुन्दथ्यो र प्रशस्त दान दक्षिणा दिने गर्दथ्यो ।

एकदिन राजा बिम्बिसार राजप्रशादको बरण्डामा बसिरहेको थियो। बाटोमा मान्छेहरूको भीड थियो र भीडको बीचमा एकजना युवक सन्यासी नजर झुकाएर संयम पूर्वक गइरहेको थियो । उसले गेरु रंगको फाटेको पुरानो बस्त्र लगाएको थियो । ऊ कुनै घर अगाडि भिक्षा पात्र लिएर उभिन्थ्यो। घर-गृहिणी उसलाई भिक्षा प्रदान गर्दथ्यो र आफूलाई धन्य सम्झन्थ्यो । त्यहाँ मानिसहरू उसलाई एक टकले हेरिरहन्थे। र बाटामा हिंड्ने ब्यक्तिहरू पनि यस सन्यासीलाई एक टकले हेरिरहन्थे । मैलो फाटेको कपडाले उसको राजसी ब्यक्तित्वलाई छोप्न प्राय: असमर्थ थियो। जसले देख्यो त्यही आकर्षित हुन्थ्यो । यसकारण पनि त्यहाँ भीड भइरहेको थियो ।

राजा बिम्बिसारलाई पनि उसको आकर्षक ब्यक्तित्वले प्रभावित पाऱ्यो । यो व्यक्ति भिक्षाटन उपरान्त कहाँ बस्छ ? भन्ने जान्ने उत्सुकता भयो र राजा बिम्बिसारले आफ्नो दूतलाई उसको पछि लगायो। गुप्तचरले खवर ल्यायो कि ऊ शहरको भीडबाट अलि टाढा पाण्डव पर्वतमा भोजन गर्न बसेको छ। राजाले आफ्नो मुकुट लगायो र केही मन्त्रीहरूको साथमा गन्तब्य स्थानमा पुग्यो । त्यतिबेलासम्ममा युवा सन्यासीले भोजन खाइसकेको थियो । त्यस व्यक्तिलाई नजीकबाट हेरेर राजा टोलाइरहे । उसको अलौकिक सौन्दर्यले राजा मुग्ध भयो । यत्तिको भब्य ब्यक्तित्व राजा बिम्बिसारले कहिल्यै पनि हेर्न पाएको थिएन। टाउकोको माथिल्लो भाग अलिक उठेको थियो। जसमा काटिएको छोटो छोटो घुँग्रिएको कालो केशले एक किसिमको जटा जस्तै आभास दिइरहेको थियो। चौडा निधार, धनुष जस्तो कालो लामो आँखी भौं, दुई आँखी भौको बीचमा उम्रीएको मसिनो सेतो रौंले एक प्रकारको अलौकिक आभा प्रकट गरिरहेको थियो । ठूल्ठूला आँखा जस्मा पवित्रता स्पष्ट देखिन्थ्यो। लामो नाक, शेरको जस्तो सुन्दर थुतुनो, समान स्कन्ध, चौडा छाती, सुडोल पाखुरा, अपूर्व शान्ति र कान्तिले भरिपूर्ण मुखमण्डल र मुखमण्डल वरिपरि एक ओजस्वी प्रभामण्डल ।

यी सबै देखेर राजाले सोच्यो, यो ब्यक्ति अवश्य पनि कुनै कुलीन घरानको हुनुपर्छ र कुनै उच्च उद्देश्य लिएर यसले आफ्नो घर त्यागेको हुनुपर्छ। एकाएक उस्को मनमा लाग्यो कि कहीं यो राजकुमार सिद्धार्थ गौतम त होइन ?

सिद्धार्थ गौतमको पिता महाराज शुद्धोधन र बिम्बिसारको पितामा परस्पर मित्रता थियो। आफ्नो पिताबाट बिम्बिसारले शाक्य कुलको गरीमा सुनेको थियो । उसले यो पनि सुनेको थियो कि महाराज शुद्धोधनको घरमा एकजना राजकुमार जन्मेको थियो जसको शारीरिक लक्षण हेरेर देशका प्रशिद्ध ज्योतिषहरूले यो कुमार गृहस्थ भएमा चक्रवती राजा हुने र सन्यासी भएमा सम्यक सम्बुद्ध हुने भविष्यवाणी गरेका थिए। समान उमेर भएको कारण राजदूतहरूको माध्यमबाट राजकुमार सिद्धार्थसंग बिम्बिसारले मैत्री सम्वन्ध पनि गाँसेको थियो । कतै यो राजकुमार सिद्धार्थ त होइन ? जिज्ञासा मेटाउनको लागि उसले सोध्यो:-

"योगिराज ! के तपाई शाक्यपुत्र सिद्धार्थ हो ?

"हो, महाराज ।"

युवक सन्यासीले मन्द-मुस्कानमा जवाफ दियो । बिम्बिसारको मन रोमाञ्चित भयो । तपश्वी प्रति उसको मनमा आफन्तको भाव जाग्यो। उसले भाव विभोर भई भन्यो, "मित्र, भिक्षुको जीवन तिम्रो लागि अनुकूल छैन। तिमी त राज्य सञ्चालनको लागि लायक छौ । तिमीले शाक्य वंशको राज्य त्यागेर आयौ त के भयो ? आऊ, म तिमीलाई आफ्नो राज्यको हकदार बनाउँछु ।"

शाक्यहरूको गणतन्त्रीय राज्यको तुलनामा मगधको एक तन्त्रीय साम्राज्य अति नै बिशाल र प्रभुसत्ता सम्पन्न थियो । तर बिम्बिसारको प्रस्ताव उसलाई मान्य भएन। सन्यासी सिद्धार्थले त्यस प्रस्तावनालाई मुस्कुराइकन दृढतापूर्वक अस्वीकार गऱ्यो । राज वैभवलाई मलमूत्र सरह परित्याग गरेको ब्यक्तिले फेरि कसरी

Downloaded from http://www.dhamma.digital

स्वीकार्न सक्छ ? ऊ त परम सत्यको लागि निस्केको थियो । मुक्तिको शास्वत सुखको अन्वेषक, उसको लागि त्यो नश्वर राजसी सुख तुच्छ तथा त्याज्य नै थियो ।

राजा बिम्बिसार सिद्धार्थको दृढ निश्चय देखेर श्रद्धा विभोर भयो र हात जोडेर विन्ति गऱ्यो, "तपाईंलाई चाँडै नै सम्यक् सम्बोधि लाभ होउन्, यहि मेरो मङ्गल कामना छ । साथमा यो प्रार्थना पनि स्वीकार्नुहोस् कि सम्बोधि प्राप्त भएपछि मेरो यो नगर र मलाई कृतार्थ बनाउनका लागि र मुक्तिको मार्ग प्रसस्त गर्नका लागि यहाँ अवस्य पाल्नु होस् ।"

सिद्धार्थले मुसुक्क हाँसी स्वीकृति जनायो ।

बिम्बिसार भावविभोर भई राजमहल फर्क्यो । मनमा त्यही कुरा खेलिरहेको थियो कि के कुमार सिद्धार्थ साञ्चै सम्यक् सम्बुद्ध होला र ?

समय बित्दै गयो । ६ वर्ष बित्दा नबित्दै गौतम सम्यक् सम्बुद्ध हुनुभयो । उहाँ स्वयंमले अमृतको साक्षात्कार गर्नुभयो । संसारको दु:खमा रूमलिरहेका मानिसहरूको लागि अमृतको द्वारा खुल्यो । अनन्त करुणाले युक्त अन्तर चेतना जाग्यो र धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नको लागि ऋषीपटन मृतदाय जानुभयो । त्यहाँ उहाँका पुराना पाँचजना मित्रहरू धर्मोपदेश सुनी अर्हत हुनुभयो । भगवानले त्यहीं उनीहरूको साथ बर्षाबास गर्नुभयो ।

बर्षाबासको दौरानमा वाराणसीका धनी वणिक् पुत्र र उनका ५४ जना साथीहरू भगवानको सम्पर्कमा आए र विपश्यना साधना द्वारा अर्हतफल प्राप्त गरे । बर्षाबासको लगतै पछि धर्मचारिका आरम्भ भयो । ६० जना अर्हत भिक्षुहरूलाई धर्म प्रचारको लागि विभिन्न स्थानमा पठाइए । ता कि धेरै भन्दा धेरै व्यक्तिहरूको हित सुखको लागि शुद्ध धर्म बाँड्न सकुन् । भगवान स्वयं पनि यसको लागि बोधिगया फर्कनु भयो । त्यहाँ उरुबेलकाश्यप, नदीकाश्यप र गया काश्यप नामक तीन अग्निहोत्री बन्धुहरूलाई उनीहरूको एक हजार शिष्यहरू सहित उद्धार गर्नुभयो । उनीहरू सबैजना शुद्ध धर्म ग्रहण गरी मुक्त भए ।

मगध नरेश बिम्बिसारलाई दिएको वचन भगवानलाई सम्झना थियो । त्यसलाई पूरा गर्न आफ्नो बृहत संघकासाथ भगवान राजगृह जानुभयो ।

राजा बिम्बिसार यो कुरा सुनेर अत्यन्त श्रद्धा विनीत भयो र आफ्ना मन्त्रीहरू, दरवारीहरू, नगरका प्रमुख आचार्यहरू, ब्राह्मणहरू एवं प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूलाई लिएर भगवानको दर्शनको लागि यष्ठिवन जानुभयो । जहाँ भगवान रहनु भएको थियो ।

उरुवेल काश्यप मगध देशको परम पुज्य धर्मगुरु थियो । धेरै संख्यामा उनका शिष्य, अनुयायी र भक्तहरू थिए । यस्तो प्रतिष्ठित धर्मगुरु आफ्नो दुवै भाईहरू तथा हजारौं शिष्यहरू सहित श्रमण गौतमको साथमा देखेर बिम्बिसार आश्चर्य चकित भयो । उनीहरू सबैले आफ्नो भेष किन बदलेको होला ? शिरमा खरानी दलेको गुटमुटेका जट्टाहरू, दाह्री र जुङ्गा किन काटेका होलान् ? के उनीहरू सबैले श्रमण गौतमको शिष्यत्व गरेका हुन ? अथवा श्रमण गौतम उनीहरूको शिष्य ? बिम्बिसार अन्यौलमा परिरहेको थियो ।

बिम्बिसारको यस मनस्थितिलाई बुझेर उरुवेल काश्यपले संदेह निवारण गर्न उपस्थित जन समुदाय सामुन्ने भगवानलाई नमस्कार गऱ्यो र स्वयं उहाँको शिष्य भएको कुरा प्रकट गऱ्यो । उसले घोषणा गऱ्यो, "उहाँ भगवान हुनुहुन्छ, अर्हत हुनुहुन्छ, सम्यक् सम्बुद्ध हुनुहुन्छ, विद्या र आचरण दुवैमा सम्पन्न हुनुहुन्छ, सुगत हुनुहुन्छ, समस्त लोकको जानकार हुनुहुन्छ, सर्वज्ञ हुनुहुन्छ, जसरी कुशल सारथीले बिग्रेको घोडालाई वशमा राख्न सफल हुन्छ त्यसरी नै उहाँ पनि बिग्रेका मानिसहरूलाई सुधार्नमा सक्षम हुनुहुन्छ । उहाँ देवता र मनुष्यहरूको सास्ता हुनुहुन्छ, गुरु हुनुहुन्छ । यस्तो हुनुहुन्छ उहाँ भगवान बुद्ध ।

यो घोषणा सुनेर बिम्बिसार सहित सारा जन-समुदाय भगवानको चरणमा श्रद्धाले नतमस्तक भए । भगवानले उपस्थित जन समुदायलाई धर्मोपदेश सुनाउनु भयो । शुद्ध धर्मको प्रारम्भिक रुपरेखा सम्झाउनु हुँदै जब श्रोताहरूको चित्त शान्त र धर्म ग्रहण गर्न योग्य देखियो, उनीहरूलाई चार आर्य सत्यको गम्भीर देशना दिनुभयो । दु:खको कारण र त्यसको निवारणको मार्ग सम्झाउनु भई विपश्यना विधि सिकाउनु भयो । बिम्बिसार सहित जो जो पूर्व पारमी सम्पन्न थिए उनीहरूको चित्त एकाग्र हुँदैगयो । भित्र पञ्च-स्कन्धको उदय व्ययको अनुभूति हुनथाल्यो । त्यस्तो हुँदा हुँदै एकाएक इन्द्रियातित परम सत्यको अनुभूति भयो । जो नित्य छ, ध्रुव छ, जहाँ न कुनै उदय हुन्छ न व्यय नै । ती सबैजनाले आफ्नो अनुभवबाट प्रत्यक्ष रुपले थाहा पाए कि यो नाम- रुपको पञ्चस्कन्धीय क्षेत्र जुन समुदय छ त्यो पनि निरुद्ध हुन्छ । अत: जो उत्पन्न हुन्छ त्यो निरोध हुन्छ नै । ती सबैजनाले यस सत्यलाई प्रत्यक्ष रुपमा साक्षात्कार गऱ्यो । यसप्रकार जब प्रथम पटक यसको दर्शन गऱ्यो त अनार्यबाट आर्य भयो । स्रोतापन्न भयो । मुक्तिको श्रोतमा पऱ्यो । अब संसारको कुनै पनि शक्तिले उसलाई मुक्त हुनबाट रोक्न सक्ने छैन । अब उसको अधोगति सदाको लागि निरोध भयो । मनुष्य, देव या ब्रह्मलोकमा अधिक से अधिक सात जन्मसम्ममा अन्तत: सर्वथा विमुक्त भई अर्हत लाभ गर्नेछ । स्रोतापत्र अवस्था प्राप्त गर्ने व्यक्तिले कुनै शील अथवा ब्रत मात्र पालना गरेर यसैबाट मुक्त हुने जस्ता सम्पूर्ण भ्रमहरू समाप्त गर्छ, जहाँ यस शरीर र चित्तको प्रपंचलाई "म, मेरो" भन्ने भावना छोड्छ र जहाँ मुक्तिको मार्ग र मार्गदर्शक प्रतिको सम्पूर्ण शंकाहरू निवारण हुन्छ । किनभने साधक स्वयंले प्रत्यक्ष अनुभुतिबाट परम सत्यलाई जानेर स्वीकार गरेको हुन्छ ।

अनार्य अवस्थाबाट यस्तो आर्य अवस्था प्राप्त भएपछि सबै धन्य भए । राजा बिम्बिसारले अपरिमित श्रद्धा ब्यक्त गर्दै भन्यो, "आश्चर्य छ भन्ते भगवान ! अत्यन्त आश्चर्य छ । हजुरको धर्मदेशना अत्यन्त अद्भुत छ । जसरी कोही बाङ्गोलाई सिधा गर्छ, छोपेको उघारी दिन्छ, बाटो भूलेकोलाई बाटो देखाइदिन्छ, अँध्यारोमा बत्ती बालिदिन्छ ता कि जसको आँखा छ उसले बाटो देख्न सकुन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

हजुरले अन्तरको यस्तो सत्य देखाइदिनु भयो जुन आजसम्म अज्ञात थियो। आजदेखि मलाई भगवान बुद्ध, धर्म र त्यस धर्मपथमा हिंडेर निर्मल चित्त भएका श्रावक संघको आजीवन शरणमा गएको व्यक्ति जान्नुहोस् र हजुरको उपासकको रुपमा स्वीकार्नु होस् ।

राजा बिम्बिसारले समस्त भिक्षु संघ सहित भगवान बुद्धलाई अर्को दिनको लागि भोजनको निम्तो दिनुभयो। भगवानले मौन भएर सहमति जनायो ।

कृतज्ञताले हर्षित शब्दमा राजा बिम्बिसारले भन्नु भयो, "भन्ते भगवान ! म कति भाग्यमानी हुँ । जब म राजकुमार थिएँ तब मेरो मनमा पाँच ठूला अभिलाषाहरू थिए, जुन अब आएर पूरा भएका छन् ।"

पहिलो अभिलाषा यो थियो कि मेरो राज्याभिषेक होस् ।

दोस्रो अभिलाषा यो थियो कि मेरो राज्यकालममा कोही व्यक्ति सम्यक बुद्ध बनोस् र उहाँ मेरो राज्यमा सवारी होस् ।

तेस्रो अभिलाषा यो थियो कि म उहाँलाई अभिनन्दन, अभिवादन गर्न सकुँ ।

चौथो अभिलाषा यो थियो कि म उहाँ बुद्धले मलाई धर्मपदेश गरुन् ।

मेरो पाँचौं र सबभन्दा ठूलो अभिलाषा यो थियो कि भगवान बुद्धको उपदेशलाई म हृदयदेखि ग्रहण गर्न सकुँ। आज त्यही भएको छ भगवान !

मेरो पाँचैवटा अभिलाषाहरू पूर्ण भएका छन् । साञ्चै नै म एकदम भाग्यमानी छुँ। राजा बिम्बिसार साञ्चैको भाग्यमानी थियो।

साभार:विपश्यना हिन्दी पत्रिका, श्रावण पूर्णिमा, १९८९) — **कल्याण मित्र**, स.ना.गो.

(सन् १९८७ मा पूज्य गुरुजीसंग क्यालिफोर्नियामा लिइएकी अन्तवार्ताको एक सानो अंश)

प्र. शिविरमा शुरुदेखि नवौं दिनसम्म मौन राखिन्छ । यसले साधनमा के फाइदा गर्छ ?

उ. मौन नभएमा मनको गहराइसम्म पुग्न सकिदैन, जहिले पनि बाहिरमात्र लागिरहन्छ। जब कोही ध्यान गर्न थाल्छ तब थाहा पाउँछ कि मन एकदम चञ्चल छ। मौन पालना नगरी बाहिर कुरा गर्न थाल्यो भने मनमा अरु बढी कुरा खेल्न थाल्छ। हाम्रो काम त मनलाई शान्त गर्नु हो, कमसेकम बाहिर कुरा गर्ने काम बन्द गर्नुपर्छ र यस विधि अनुसार काम गर्दै गयौं भने विस्तारै मन शान्त हुन्छ ।

प्र. यस विधिलाई दैनिक जीवनमा कसरी अपनाउने सल्लाह दिनुहुन्छ ?

उ. सर्वप्रथम त शील पुष्ट र मजबुत हुनुपर्छ। शिविरमा पाँच शील सिकाइन्छ । हत्या नगर्ने, चोरी नगर्ने, वेभिचार नगर्ने, झुठा नबोल्ने र लागूपदार्थ सेवन नगर्ने। यी जग हुन्। यदि कोही पनि व्यक्ति यी कुनैबाट विचलित भयो भने समाधिं निर्बल हुन्छ र प्रज्ञा कमजोर हुन्छ, फितलो हुन्छ। तसर्थ समवेदनाको सतहमा होइन कि केवल मनको सतहमा मात्र खेल्न थाल्छ। तर शील बलियो भएमा मनको गहराईसम्म गएर मनको मैलो पनि हटाउन सक्षम हुन्छ। जब तपाईं मनको गहिराइमा पुगेर केही मात्रामा मैलो पन निर्मल गर्न समर्थ हुनुहुन्छ तब शील र समाधि दुवै बलियो हुन्छ। यी तीनले एक आपसमा मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

अर्को कुरा काम गर्ने बेला सम्पूर्ण ध्यान काममा मात्र लगाउनु पर्दछ। यो तपाईंको त्यस बेलाको साधना हो। तर जब फुर्सद पाउँछ, पाँचे मिनेट मात्र भएपनि आँखा खोलेर संवेदनालाई जान्नुहोस्। जब अरु केही काम हुँदैन, सम्वेदना जान्नु होस्। यसले तपाईंलाई अरु काम गर्न जागरुक बनाउँछ । यसप्रकार यस विधिलाई दैनिक जीवन यापनमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

प्र. यदि ध्यान गर्दा मनमा निकै उथल-पुथल भएमा के गर्ने ?

उ. यसो भएमा शरीरको सम्वेदना हेर्नुहोस् र मनमा तुफान आइरहेछ भनेर स्वीकार्नुहोस्। तुफानको बारेमा विचार नगर्नुस् र त्यसलाई बल पूर्वक शिथिल पार्न पनि नखोज्नुस्। यसो गरेमा तपाई आफ्नो विचारमा हराउनु हुन्छ र त्यसलाई तटस्थ भएर हेर्न सकिदैन ।

संवेदना हेर्दा तपाईंले थाहा पाउनु हुन्छ कि मन आफैं शान्त हुन्छ। विरोधी भावलाई डुवाउनु पनि हुँदैन त्यसलाई शरीर तथा वाणीको माध्यमबाट प्रकाशित गर्नु हुँदैन त्यो आफैं निर्मूल हुँदै जान्छ। यदि संवेदनालाई समता पूर्वक हेर्दै गयो, कुनै प्रतिक्रिया गरेन भने अन्तरमनको गहिराईसम्मको विकार निर्मूल हुँदै जान्छ नत्रभने मनको बाहिरी सतहसम्म मात्र सिमित हुन्छ ।

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम :

१) निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस्। कमसे 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 शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन ।

३) शिविरमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूल्नु होला ।

४) शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनित सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

५) **बाल शिविर :** बाल शिविरमा सम्मिलित हुनुको लागि आवेदन पत्र भर्नु पर्नेछ । तोकिएको वर्ष भित्रका बालबालिकाहरूलाई मात्र शिविरमा सामेल गराउने भएकोले सो अनुसार आवेदन गर्न अभिभावकहरूमा अनुरोध छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

- व्यवस्थापन कार्य सरल बनाउने अभिप्रायले प्रत्येक शिविरमा सय जना शिविरार्थी मात्र सम्मिलित गराइने छ। तसर्थ समयमा नै आवेदन गर्नु होला।
- बाल बालिकाको इच्छा भएमा मात्र आवेदन गर्नको लागि उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोला।
- शिविरमा आफ्ना बाल-बालिकाको साथ कोही पनि अभिभावक बस्न पाउनु हुनेछैन।

६) **सतिपट्ठान शिविर** : यस शिविरमा पूज्य गुरुजी वा सहायक आचार्यसंग कम से कम तीन वटा शिविर लिइसकेका साधकहरूले मात्र भागलिन पाउने छन्। यसका साथै विगत एक वर्षदेखि नियमित रुपमा दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्छ।

अक्टोवर १४ - २५ (आश्विन २८ - कार्तिक ९)	-	१० दिवसीय
अक्टोवर १७ - २५ (कार्तिक १ - ९)	-	सतिपट्ठान
नोभेम्वर १ - १२ (कार्तिक १६ - २७)	-	१० दिवसीय
नोभेम्वर १४ - २५ (कार्तिक २९ - मंसीर १०)	-	१० दिवसीय
नोभेम्वर २६ - ३० (मंसीर ११ - १५)	-	३ दिवसीय
डिसेम्वर १ - १२ (मंसीर १६ - २७)	-	१० दिवसीय
डिसेम्वर १४ - २५ (मंसीर २९ - पौष १०)	-	१० दिवसीय
डिसेम्वर २९ - जनवरी १ (पौष १४ - १७)	-	वाल शिविर (१२ - १५ वर्ष)

धर्म गाथा

हिन्दी

धरमहीन जीवन जिए, रहे भ्रान्त ही भ्रान्त।
बढे चित्त उद्वेग ही, बढे क्लेश, हो क्लान्त॥

अहोभागय होवे मनुज, होय सन्त संयोग।
औषधि पाए धरम की, दूर करे भव रोग॥

धरम मिले, धारण करे, सच के दर्शन होय।
कर्मो के कलम कटें, मुक्ति दुखों से होय॥

देख दुखद् संवेदना, भंगुर और अनित्य।
देख सुखद् संवेदना, यह भी तो ना नित्य॥

देख अनित्य प्रपंच को, चित्त प्रज्ञा स्थित होय।
समता जागे बलवती, मुक्ति सहज ही होय॥

भव भव भटकत जीव को, अमृत दर्शन होय।
मानव जीवन सफल हो, सफल मनोरथ होय॥

मंगल कामना सहित
श्री मदनकृष्ण कायस्थ
रोडहाउस क्याफे, ठमेल
फोन नं. २२९१८७

हिन्दी

बीते क्षण तो चल दिए, आने वाले दूर।
यह क्षण आया सामने, कर प्रयोग भरपूर॥

जीवन में आते रहे, पतझड और वसंत।
मन की समता ना छुटे, तो सुख-शान्ति अनंत॥

ना भविष्य की कल्पना, ना अतीन उलझाय।
वर्तमानको देखकर, मुक्त पुरुष मुसकाय॥

हार जीत, निंदा सुयश, लाभ हानी के द्वंद्व।
सदा जगायें विषमता, व्यथित रहे मतिमंद॥

सम्पद जाय या रहे, मिले मान अपमान।
धीर पुरुष अविचल रहे, सुख दु:ख एक समान॥

क्षण क्षण मंगल ही जगे, क्षण क्षण सुख ही होय।
क्षण क्षण अपने कर्म पर, सावधान यदि होय॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न कर्मा
वीरगञ्ज।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक* : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ३७१६५५/३७१००६ २०५३ 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 : २२१० ३२, फ्याक्स : (+९७७-१) २२५ ४५०

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२
हुलाक द. नं. १४/५१/५२

साधकको नाम : ....
ठेगाना : ....
....
....

● वार्षिक शुल्क रू. २४/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital