



विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४१

कार्तिक २०५४

वर्ष १४ अङ्क ७

धम्मवाणी

आरद्ध विरिए पहितत्ते निच्चं दल्ह परक्कमे ।
समग्गे सावके पस्स एतं बुद्धान वंदनं ॥

महापजापति गोतमी, थेरी अपदानं - १७१

हेर ! यो श्रावक संघ कसरी एकत्र भएर समग्र रूपले साधनामा लागिरहेछ । चित्त शुद्धिको लागि नित्य दृढ पराक्रम गरिरहेछ । साँच्चै यही बुद्धको बन्दना हो ।

सही वन्दना

भक्तले आफ्नो आराध्य देवदेवीको वन्दना कसरी गर्ने ? धर्मको सत्यलाई भित्रैदेखि जानेको छ भने उनको गुणलाई सम्झेर त्यसबाट प्रेरणा प्राप्त गर्नु पर्छ । त्यस गुणलाई आफू भित्र जगाउने, आफ्नो जीवनमा उतार्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ । यही सही अर्थमा भक्ति हुन्छ, यही सही वन्दना हुन्छ ।

त्यस्तै श्रेष्ठि अनाथपिंडिकसंग सम्बन्धित एक घटना-

कोशल देशको राजधानी श्रावस्तीमा सेठ अनाथपिंडिकले आफ्नो एक करोडको सम्पत्ति लगाएर जेतवन विहार बनाए । भगवान वर्षावासको समयमा त्यस विहारमा बस्नु हुन्थ्यो र धर्म सिकाउनु हुन्थ्यो । वर्षावास पश्चात धर्म चारिकाको लागि घुम्दै अन्य प्रदेशमा जानुहुन्थ्यो र धर्म सिकाउनु हुन्थ्यो । भगवान जेतवन विहारमा रहनुहुँदा विहारमा जति चहलपहल हुन्थ्यो उहाँको अनुपस्थितिमा धेरै कम हुन्थ्यो । वातावरणमा त्यति सजिवता देखिँदैनथ्यो, एकदम फिका देखिन्थ्यो । केही नगर वासीहरू विहारमा आउँथे, भगवानको खाली निवास सामूने श्रद्धा पूर्वक फूल चढाउँदथे र फर्कन्थे । तर उनीहरूलाई सन्तोष थिएन । श्रद्धा व्यक्त गर्नको लागि कुनै ठोस आधार चाहिन्थ्यो । श्रेष्ठि अनाथपिंडिकलाई भगवानको कमी महसूस भयो । भगवानको अनुपस्थितिमा त्यहाँ कुनै मन्दिर होस् भन्ने भक्तजनको मनसाय थियो । मन्दिर भएमा आफ्नो श्रद्धा अर्पण गर्न सकिन्थ्यो । यसरी श्रद्धा व्यक्त गर्ने त्यस बेलाको चलन थियो । मानिसहरू आफ्नो श्रद्धा भाजन देवी, यक्ष, ब्रम्हा अथवा सन्तहरूको नाममा चैत्य अथवा मन्दिर बनाई व्यक्त गर्दथे । ती मन्दिरहरूमा आफ्नो ईष्ट देवताको चिन्ह स्थापित गर्दथ्यो, देवस्थानको सामूने बसेर पूजा अर्चना गर्दथ्यो । पत्र-पुष्प चढाउँदथ्यो, धूप-दीप बन्दथ्यो, भाकल गर्दथ्यो र पूरा भएपछि मंगल उत्सव मान्दथ्यो । यसरी देवस्थानमा रमभ्रम, चहलपहल भैरहन्थ्यो ।

श्रेष्ठि अनाथपिंडिक पनि जेतवन विहारमा यस्तै होस् भन्ने चाहन्थ्यो ता कि भगवानको अनुपस्थितिमा पनि यस्तै चहलपहल बनीरहोस् । उनले आफ्नो मनोकामना भिक्षु आनन्दको समक्ष प्रकट गरे । आनन्दले यो कुरा भगवान समक्ष पेश गरे । उनले प्रश्न गरे, “भन्ते, भगवान ! चैत्य कति प्रकारका छन् ?”

भगवानले भन्नुभयो, “तीन प्रकारका छन् - शारीरिक, उद्देशिक र पारिभोगिक ।” आनन्दले फेरि सोधे, “भगवान ! बुद्धको जीवनकालमा नै उनको नाममा चैत्य बनाउनु हुन्छ र ?”

भगवानले भन्नुभयो, “शारीरिक चैत्य तथागतले शरीर त्यागे पछि तिनको अस्थि-अवशेषमाथि बनाइन्छ । उद्देशिक चैत्य आफ्नो मनोकामना पूर्ति गर्नको लागि मूर्ति, ईष्ट देवदेवीको चिन्ह आदि राखेर बनाइन्छ । पारिभोगिक चैत्य भने तथागतको जीवनकालमा नै बनाउन सकिन्छ ।”

आनन्दले अनाथपिंडिकको इच्छा सामू राख्दै जेतवनमा पारिभोगिक चैत्य स्थापना गर्ने स्वीकृति माग्यो, ता कि भगवानको अनुपस्थितिमा पनि जेतवनमा चहल-पहल बनिरहुन् ।

भगवानको परिनिर्वाण पश्चात उहाँले उपयोग गर्नुभएको भिक्षापात्र, चीवर आदि वस्तुहरू राखेर चैत्य निर्माण गरिन्छ भन्ने त निश्चित थियो । परन्तु उहाँको जीवनकालमा नै यस्तो परम्परा स्थापित गर्न चाहन्थ्यो ता कि यस्को अर्थ स्वस्थ तथा कल्याणकारी बनिरहोस् । आफूले उपयोग गरेको भौतिक वस्तु राखेर चैत्य बनाउन उहाँ चाहँदैनथ्यो । निर्वाण प्राप्तीको लागि उपभोग गरेको प्रमुख वस्तु त बोधिवृक्ष थियो । अतः आनन्दको ध्यान आकर्षित गर्दै भगवानले भन्नुभयो, “तथागतको जीवनकालमा नै बोधिवृक्षको पारिभोगिक चैत्य बनाउन सकिन्छ । जस्को छाँयामा बसेर अन्य व्यक्तिहरूले पनि निर्वाण सुख प्राप्त गर्न सक्नु ।”

आनन्दलाई यो कुरा मनपर्थ्यो । उनले महामोगलायनलाई बोधगयाबाट बोधिवृक्षको बीऊ ल्याउन प्रार्थना गरे । महाराज



प्रसेनजित, माता विशाखा तथा अन्य श्रेष्ठ भक्तहरूको उपस्थितिमा जेतवन विहारको मुख्यद्वारमा श्रेष्ठ अनाथपिंडिकले वृक्षारोपण गरे । जब वृक्ष ठूलो हुनथाल्यो त आनन्दको प्रयत्नले आरोपण गरेको हुँदा त्यसको नाम 'आनन्दबोधि' राखियो ।

आनन्दले भगवानसंग पुनः प्रार्थना गरे कि जसरी उहाँले बोधिवृक्षको मूनि बसेर रातभर साधना गरेको थियो त्यस्तै यस वृक्षको मूनी बसेर पनि साधना गरून् । पहिलो पलट सम्यक् सम्बोधि उत्पन्न हुने साधना त अद्वितीय हुन्छ । तै पनि भगवानले साधकहरूको कल्याणको लागि आनन्दबोधिको मूनि बसेर रातभरी निरोध समापत्तिको साधना गर्नुभयो र त्यस स्थानको अणु-अणुमा निर्वाण धातु र धर्मधातुको तरंगले आप्लावित गरेर चिरकालसम्म पावन बनाउनु भयो ।

सर्वसाधारण सामान्य गृहस्थमात्र होइन अनेक भिक्षुहरू पनि तथागतको साधना सम्बन्धी धर्ममा परिपक्व हुन पाएको थिएन, अतः भगवानको जीवनकालमा नै यस आनन्दबोधि रूपी चैत्यमा श्रद्धा, भक्तिपूर्वक पुष्प आदि चढाएर पूज्य अर्जित गर्दथ्यो र यो परम्परा पछिस्म्म पनि विद्यमान रह्यो । परन्तु गम्भीर साधकहरूको एउटा अर्कै परम्परा थियो । उनीहरूले आनन्दबोधिको उपयोग आफ्नो साधना वृद्धिको लागि भगवानको जीवनकालमा र तत्पश्चात पनि गर्दैरह्यो । आनन्दबोधि आज पनि जीवित छ । सम्भवतः यो संसारको सबभन्दा पुरानो वृक्ष हो । भारतवर्षमा पुनर्जागृत विपश्यनाको गम्भीर साधक आज पनि यस वृक्ष मूनि बसेर ध्यान गर्नु भन्ने उनीहरूले तुरन्त नै अनित्य बोधको धर्म-तरंग महसूस गर्न थाल्दछन् ।

(साभार: जागे अन्तरबोध, वि.वि.वि.,
धम्मगिरी, १९९४)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

मंगल होस् !

मित्र उही हुन्छ जो हाम्रो मंगलमा सहायक हुन्छ, कल्याणकार्यमा सहयोगी हुन्छ, भलाईहुने कार्यमा साथी हुन्छ । यस्तो व्यक्ति जो सुकै भए पनि हाम्रो हितैषी हुन्छ । उनी प्रति कृतज्ञतापूर्ण मंगल मैत्रीको सद्भाव राख्नु नै सर्वथा उपयुक्त हुन्छ, सर्वथा समीचीन हुन्छ ।

यदि कुनै मित्र प्रति कुनै कारणवश हाम्रो मनमा दुर्भावना जागदछ भने त्यो हाम्रो दुषित चित्तको परिचायक हो । दुर्भावनाले भरेको चित्तले त्यस मित्रको कुभलो होस् या नहोस् तर आफ्नो हानी भन्ने अवश्य हुन्छ । सामान्य तथा हाम्रो दूषित चित्तले हामीलाई ब्याकुल बनाउँदछ । आफ्नो उपकारी मित्र प्रति उत्पन्न भएको दूषित चित्तले त अत्यधिक ब्याकुल बनाउँदछ । यही अनुभूत सत्य हो । यही अनुभव गम्य सत्य हो ।

यदि कुनै मित्र प्रति हाम्रो मनमा सद्भाव जागदछ भने त्यो हाम्रो स्वच्छ, सरल चित्तको परिचायक हो । सद्भावले भरेको मांगलिक चित्तले त्यस मित्रको जति भलाई गर्दछ, त्यसभन्दा बढी आफ्नो भलाई गर्दछ । सामान्यतया सद्भावना भरीपूर्ण चित्तले आफूलाई हर्षित पार्दछ । यसभन्दा बढी कुनै उपकारी मित्र प्रति उत्पन्न भएको सद्भावित चित्तले हामीलाई अत्यधिक हर्षित पार्दछ । यही अनुभूत सत्य हो । अनुभवगम्य सत्य हो ।

हुन सक्छ कोही व्यक्ति कुनै बेला हाम्रो परम मित्र थियो, परम हितैषी थियो, पछि कुनै कारणवश, भ्रातिवश, स्वार्थपरायणतावश अथवा हाम्रो नै कुनै भूलले यदि आज हाम्रो परम शत्रु भएमा हाम्रो जीवनको तड्कारो बनीरहेमा उसलाई रोक्न बाहिरबाट कठोरभन्दा कठोर व्यवहार गरेता पनि भीत्रबाट उसको प्रति असीम मंगलमैत्री भरीराख्नु पर्दछ । यही मंगलमयी हुन्छ ।

त्यस व्यक्तिको वर्तमान व्यवहारलाई महत्व नदिएर अतीतमा उसले हाम्रो के उपकार गरेको छ त्यही सम्झौ । उसको स्नेह-सौमनस्यतालाई सम्झौ । त्यसैको आधारमा आफ्नो मनको मृदुलता बनाई राख्नु, सद्भाव बनाई राख्नु । बाहिरबाट कठोर चट्टानी पत्थर भएर पनि भित्रबाट छलछलाउने निर्मल निर्भर बनीरह्नु ।

साधकहरू ! मलाई थाहा छ यो सजिलो छैन । जब कोही व्यक्तिले अनैतिक व्यवहार गरेमा उसको प्रति तिलमिल भएर रिसाउनु सजिलो छ, उसको प्रति मैत्री जाग्रत गर्नु कठिन छ । परन्तु कठिन भए पनि वास्तवमा गर्नु पर्ने त यही हो । यही त साधना हो । यही त तप हो । यही त संग्राम हो । आफू भित्र आफ्नै संग्राम, आफ्नो दुर्बलता प्रति संग्राम । यो संग्राम त जीवन भरको लागि हो ।

सत्य यही हो । होश (सती) को संग्राम दुई-चार क्षणको हुन्छ । शूरको संग्राम दुई-चार पलको हुन्छ । रण-भूमिमा उत्रीयो दुई-चार हान-थाप हुन्छ, खेल समाप्त हुन्छ । तर साधकको संग्राम त जीवन भर चल्दछ ।

शूर संग्राम है घडी दो-चारका,
सती संग्राम पल चार भाई ।
संत संग्राम है रात-दिन जूझना,
देह परयन्त का काम भाई ॥

रात दिन जुझ्नु नै छ । देह-पर्यन्त जुझ्नु नै छ । अनीति र अन्यायपूर्ण परिस्थितीहरू जीवनमा जब-जब आउँदछ तब एक त मनको प्रतिकार गरिरहनु पर्दछ अर्को रोम-रोममा मंगल भावहरू परिपुरित गरिराख्नु पर्दछ ।

मंगल होस् ! कल्याण होस् ! भलो होस् !
(साभार: धर्मज्योति, वि.वि.वि.
धम्मगिरी, १९८५)



प्रश्न उत्तर

- प्र. चुरोट खाने, पान चपाउने जस्तो खराब बानीहरू हामीले कसरी हटाउन सक्छौं ?
- ऊ. केवल चुरोट खाने र पान खाने मात्र होइन अन्य विभिन्न प्रकारका कुलतहरू पनि छन् । विपश्यना गन्यो भने थाहा हुन्छ वास्तवमा कुलत चुरोट, रक्सी तथा अन्य लागू पदार्थको होइन लत त ती अम्लबाट शरीर भित्र हुने निश्चित समवेदना प्रति हो । जब चुरोट पिउन थाल्छौं शरीर भित्र एक प्रकारको सम्वेदना हुन्छ, कुनै पनि लागू पदार्थले शरीर भित्र एक प्रकारको सम्वेदना हुन्छ । त्यस्तै प्रकारले रीस उठ्दा पनि शरीरमा एक प्रकारको सम्वेदना हुन्छ । वास्तवमा लत त्यस सम्वेदना प्रति लागेको हुन्छ । विपश्यना गन्यौं भने ती लतबाट बाहिर निस्कन सकिन्छ । यो प्रकृतिको नियम हो, विश्वको विधान हो ।
- प्र. के मनुष्यबाहेक अन्य प्राणीहरूलाई दुःख हुँदैन ? के अन्य प्राणीहरू सुखी जीवन जिउँछन् ?
- ऊ. दुःख जसलाई पनि हुन्छ । तर अन्य प्राणीहरू दुःखबाट बाहिर आउन सक्दैनन् किनभने तिनीहरूले आफू भित्रको सत्यलाई हेर्न सक्दैनन् । प्रकृतिले अथवा कोही ईश्वरले मनुष्यलाई एक प्रकारको शक्ति प्रदान गरेको छ अतः तिनीहरू दुःखबाट बाहिर आउन सक्छन् । यस शक्तिको भरपुर सदुपयोग गरौं र दुःखबाट बाहिर आऔं ।
- प्र. सेनाले आफ्नो शत्रुको हत्या गन्यो भने, के त्यो पनि शील विरुद्ध हुन्छ र ?
- ऊ. हो, हुन्छ । तर सेनाको मुख्य कर्तव्य नै आफ्नो देशको सेवा गर्नु हो, नागरिकको रक्षा गर्नु हो । सैनिक केवल अरूलाई मार्नको लागि प्रयोग गर्नु हुँदैन । सेना आफ्नो देशको शक्ति प्रदर्शनको लागि हुनुपर्छ । अतः शत्रु आफ्नो नागरीक र देशको हानी गर्ने व्यक्ति हुनु पर्छ । यस्को लागि सेना चाहिन्छ तर केवल हत्या गर्नको लागि होइन । कसैले देशको हानी गरिरहेछ भने पहिला उसलाई खबरदार गर्नु पर्छ, पछि आवश्यक भएमा मात्र शक्तिको प्रयोग गर्नुपर्छ । तर यस्तो समयमा पनि रिसाउनु हुँदैन । रिसायो भने मन वशमा हुँदैन, रिसाएर गरेको निर्णय वेठीक हुनसक्छ । सन्तुलित मनले गरेको निर्णय नै सही हुन्छ । जुन आफ्नो र अरूको हितकारी हुन्छ ।

लोक-कल्याणको मार्ग

कुशीनगर जहाँ भगवान तथागत सम्यक् सम्बुद्धले महापरिनिर्वाण प्राप्त गर्नु भयो । त्यो उही स्थान हो जहाँ महापुरुषको बतिस लक्षणले परिपूर्ण सुन्दर शरीर अग्निलाई समर्पित गर्नु ।

प्रकृतिको कस्तो अटल नियम; जन्म लिने कोही पनि प्राणी जरा, व्याधि र मृत्युबाट बचन सक्दैन । चाहे उहाँ तथागत सम्यक् सम्बुद्ध नै किन नहोस् । तर यो उहाँको मृत्यु साधारण मृत्यु थिएन । यस मृत्युबाट नै सम्यक् सम्बुद्धले मृत्युराज-माथि नितान्त विजय प्राप्त गर्नु । यो अन्तिम मृत्यु थियो । यसपछि अब अर्को मृत्यु हुँदैन । जहाँ जन्म निरुद्ध हुन्छ त्यहाँ जरा र मृत्युको निरोध त हुने नै भयो ।

यस्तो पावन धरतीमा साधना-शिविर लगाउन सकेमा मन एकदम आल्लाव-प्रल्हादले भर्दछ । यहाँको धरतीको कण कणमा, यहाँको वायु तरंगको लहर-लहरमा सर्द्धमको अस्तित्व महसुस हुन्छ । यहाँको धरतीको कण कणमा, अणु-अणुमा महाकारुणिकको करुणा मिसिएको देखिन्छ, असीम प्रेम छुचल्केको देखिन्छ । त्यस महान सत्यनिष्ठाको अचल सत्यनिष्ठा भल्केको देखिन्छ ।

करुणा, मैत्री र सत्य यस त्रिवेणी पावन संगमले नै तथागत बुद्ध कहलाउँदछ । यी तीनको समुच्चयको व्यक्तिकरण नै सम्यक् सम्बुद्ध हो । बुद्ध भन्नु नै करुणा हो, मैत्री-प्रेम हो, सत्य हो । भगवानको यस त्रिमूर्ति बार-बार मनको आँखा सामू आइरहन्छ ।

उनको असीम करुणाको एउटा सानो लहर मन-मानसमा अंगालेको छ र सारा हृदय करुणरसले परिप्लावित भएर आउँदछ ।

अढाई हजार वर्ष पुरानो त्यो दृष्य आँखाको अगाडि आउँछ । भगवानले आफ्नो शरीर त्याग्नलाई निश्चित तिथि तीन महिनापूर्व नै घोषित गर्नु भयो र पूर्व निर्धारित स्थानमा शरीर छोड्नको लागि यात्रा गरिरहनुभयो । शरीर छोड्ने दिन नजीक आउँदैथ्यो । भगवानको यात्रा चलिरहेको थियो । बाटोमा चुन्द नामक लुहारले भगवानलाई अत्यंत श्रद्धापूर्वक भोजनको लागि आमन्त्रित गर्नु । भोजन भारी थियो, गरिष्ठ थियो । भगवानको बूढो रोगी शरीरको लागि भोजन अपच्य सावित भयो, काष्ठदायक सावित भयो । शरीर दुबल भयो । मृत्यु शैथ्यामा सुतेको महाकरुणामयीको मनमा एउटा कुरा आयो । श्रद्धालु चुन्दले आफूले दान दिएको गरिष्ठ भोजनको कारण भगवानले शरीर त्याग्नु पर्नु भन्ने थाहापायो भने ऊ अत्यन्त दुःखी हुनेछ । अन्य मानिसहरूले उसलाई धिक्कार्नेछन्, भगवानलाई कस्तो भोजन दान दिएको होला, कति पापी काम गरेको । यस कुराले चुन्द व्यथा-वेदनाले पीडित हुनेछन् । यस चिन्तन मात्रले महाकारुणिकको हृदय करुणाले भरपुर भएर आयो र उहाँले आनन्दलाई भन्नुभयो- "आनन्द ! ध्यान राख, त्यस श्रद्धालु उपासक चुन्दको मनमा कुनै प्रकारको दुष्चिन्ता जाग्न नपाओस् । मेरो कारण ऊ दुःखी हुन नपाओस् । उसलाई सम्झाउ कि उसको त्यस भोजनदान पापको होइन धेरै पूण्यको कारण बन्यो । जुन भोजन ग्रहण गरेर तथागतले पापी मारमाथि विजय प्राप्त गर्नुभयो र सम्यक् सम्बोधि प्राप्त गर्नुभयो । सुजाताको खीर भोजन दान उनको लागि असीम पूण्यको कारण बन्न पुग्यो त्यस्तै तिम्रो त्यो भोजन ग्रहण गरेर तथागतले अनपादिशेष-निर्वाण धातु प्राप्त गर्नु भयो । सँधैको लागि मृत्युराज मारको हातबाट मुक्त हुनुभयो । अतः तिम्रो भोजन पनि सुजाताको खीरभन्दा कम पूण्यमयी छैन, कम फलदायी छैन । आनन्द, यो कुरा भनेर उनको मनको उदासी हटाइदेऊ । उसलाई उत्साहित गरिदेऊ ।"



धन्य छ तथागतको महान करुणा । मृत्यु शैय्यामा पनि उनलाई कुनै चिन्ता थियो त त्यस कुराको कि उनको कारण कसैको मन दुःखी नहोस् । उहाँको असीम करुणाले कसैको दुःख देख्न सक्नुभएन ।

भगवानको अतुल मैत्री प्रेमको प्रकाश-किरण मानस-पटलमा चम्केर आयो ! भगवान युगमशाल वृक्षको मूनि विछाडिएको संघाटीमा अत्यंत कमजोर अवस्थामा लेटिरहनुभएको थियो । बैशाख पूर्णिमाको उदास रात सारा वातावरणमा उदासी छाडेरहेको थियो । सुर्य अस्ताचल तिर गईरहेको थियो । श्रद्धालु उपासकहरूको भीड तथागतको अन्तिम दर्शन गर्नको लागि छटपटाइरहेको थियो । त्यही समय सुभद्र नामको एक जना नयाँ उपासक भगवानसंग धर्म हासिल गर्नको लागि आए, तर आनन्दले उसलाई टाढैबाट भगवान धेरै कमजोर भएकोले उहाँलाई कष्ट नदेऊ भनेर रोकिरहेको थियो ।

आनन्दको आवाज भगवानको कानमा पयो । उहाँ करुणाले विक्ल हुनुभयो । तिर्खाएको ब्याक्ति प्यास बुझाउनको लागि धर्म-

गंगाको नजिक किनारसम्म पुगेर पनि कोही उसलाई पानी पिउन रोकिरहेको थियो । उसको लाचारी देखेर धर्म-गंगा स्वयं छचल्कन थाल्यो । प्रेम र करुणाको ज्वार उठ्न थाल्यो । आनन्दलाई डाकेर मैत्री-मूर्ति भगवान तथागतले भन्नुभयो, “होइन, आनन्द सुभद्रलाई नरोक उसलाई आउन देऊ । ऊ मलाई कष्ट दिनलाई आएको होइन । धर्मको जिज्ञासु हो । थोरै उपदेशले नै धर्मको रहस्य बुझ्न सक्छ । उसलाई नरोक, उसलाई म नजिक आउन देऊ ।”

यसप्रकार आफ्नो जीवनको अन्तिम क्षणसम्म आफ्नो कष्टको अलिकति पनि परवाह नगरी, मैत्रीको अनन्त सागरले त्यस धर्म-जिज्ञासुलाई धर्म-देशना दिनुभयो, सत्य धर्मको मार्ग सिकाउनु भयो, जुन उसको हित सुखको कारण बन्नपुरयो । उनको अपरिमित मंगल-मैत्रीको असीम सागर, जीवनको अन्तिम स्वाससम्म सबै प्राणिहरूको अथक सेवाको लागि उद्वेलित भईरह्यो । मंगल-धर्म बाँड्नमा उनलाई थकाई कहाँ ? यसबाट विमुख भएर उनलाई आराम कहाँ ? विश्राम कहाँ ?

धर्म गाथा

हिन्दी

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

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज ।

हिन्दी

यही बुद्ध की वंदना, यही बुद्ध सम्मान ।
पंचशील पालन करें, धरें धर्म का ध्यान ॥
यही बुद्ध की वंदना, यही बुद्ध-सत्कार ।
सम्यक् दर्शन ज्ञान से, उतर जायँ भव पार ॥
यही बुद्ध की वंदना, यह ही बुद्ध-प्रणाम ।
प्रबल पराक्रम रतें रहें, पायँ मुक्ति का धाम ॥
यही बुद्ध की वंदना, विनय नमण आभार ।
जागे बोध अनित्य का, होवें दूर विकार ॥
यही बुद्ध की वंदना, यही बुद्ध का मान ।
प्रज्ञा शील समाधि से, प्रकटे पद निर्वाण ॥
यही बुद्ध की वंदना, यह पूजन का सार ।
शुद्ध धर्म धारण करें, हों भव सागर पार ॥

मंगल कामना सहित
तद्वन कृष्ण कायस्थ
रोडहाउस क्याफे-७, ठमेल
फोन नं. ४२५९८२

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७९६५५, ३७९००७ २०५४ कार्तिक
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-५०५८१
मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, अफिस फोन : २५९०३२, फ्याक्स : (+९७७-१) २५९४५०, प्रेस : ४२१ ४५०, ४१४ ७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

हुलाक द. नं. १४/५१/५२

● वार्षिक शुल्क रू. २४/-

साधकको नाम :

ठेगाना :