

# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४२

जेष्ठ २०५५

वर्ष १५ अङ्क २

## धम्मवाणी

किकी व अण्डं चमरीं व बालधिं, पियं च पुत्रं नयनं व एककं ।  
तथेव सीलं अनुरक्खमानका, सुपेसला होथ सदा सगारवा ति ॥

विसद्विमगा -१/९८

जसरी हुटिट्याउँले आफ्नो अण्डाको, चौरी गाईले आफ्नो पुच्छरको, आमाले आफ्नो एकलो छोराको, कानो व्यक्तिले आफ्नो एउटा आँखाको सावधानी पूर्वक सुरक्षा गर्दछ, त्यसरी नै शील-सदाचारलाई राम्ररी सुरक्षित गर्नु पर्दछ र त्यसै प्रति प्रेम र गौरवान्वित हुनुपर्दछ ।

## शील - कथा

लेख-पढ गर्दा “धर्म” शब्दको प्रयोग धेरै ठाउँमा गरिन्छ । कहीं साधकहरू मिथ्या भ्रान्तिमा नपर्नु । यहाँ धर्मको अर्थ कुनै सम्प्रदायको लागि प्रयोग गरिएको होइन । धर्मको अर्थ हो, एउटा यस्तो सुख-शान्तिमय जीवन आदर्श जुन आफ्नो लागि मात्र होइन समस्त मानव समाजको लागि अझ भन्नु समस्त प्राणी जगतको लागि सुख-शान्ति र कल्याणको साधन हो । धर्मको शुद्धता यस अर्थमा हुन्छ कि त्यो कुनै व्यक्ति विशेष, वर्ग-विशेष, जाति विशेष, समूह विशेष, राष्ट्र-विशेष अथवा देश-विशेषको परिधि भित्र सिमित हुनु हुँदैन । यस्तो भयो भने सत्य हुँदैन, सद्धर्म हुँदैन । त्यो एउटा सम्प्रदाय हुनजान्छ । शुद्ध-सद्धर्मको विशेषता यही हो कि त्यो मानव मात्रको लागि समान रूपले सहज र ग्राह्य पनि हुनुपर्छ, कल्याणकारी हुनुपर्छ । जहाँ सद्धर्म छ त्यहाँ मानव-मानव बीच विभाजन गर्न सक्दैन । कसैलाई धर्मको अधिकारी र कसैलाई धर्मबाट बञ्चित गर्न सक्दैन । सद्धर्ममा कुनै विधानको अन्ध रूपले अनुकरण गरिँदैन । यसबाट त प्रत्येक मनुष्यले आफ्नो तथा अन्यको लाभ हानी थाहापाउँदछ र सबैको भलाईको लागि शान्तिमय जीवन जीउने तरीका सिक्दछ । काय र वाणीको दुष्कर्मबाट अलग रहने कसरी शीलवान तथा सदाचारी हुनसकिन्छ ? आफ्नो कल्याणको मार्ग कसरी पहिल्याउन सकिन्छ ? अन्य व्यक्तिहरूको सुख-शान्ति कायम राख्ने कार्यमा कसरी सहायक बन्न सकिन्छ ? शील तथा सदाचार कायम राख्नको लागि मन वशमा राख्ने कार्य कसरी सिक्न सकिन्छ ? अन्तरमुखी रहेर कसरी प्रज्ञा जागृत गर्न सकिन्छ ? मनोविकारलाई निरन्तर नियन्त्रण अथवा दमन गर्नुको बदलामा उत्श्रृंखल बनाएर खुल्ला छुट दिइरह्यो भने प्रज्ञाद्वारा त्यसलाई पूर्णतया सहजरूपले कसरी शमन गर्न सकिन्छ ? चित्तलाई शुद्धतामा कसरी प्रतिष्ठित गर्न सकिन्छ ? मुक्ति-विमोक्षको आस्वादन कसरी गर्न सकिन्छ ? परमपद निर्वाणको साक्षात्कार कसरी गर्न सकिन्छ ?

यस्तो शील, समाधि, प्रज्ञा र विमुक्ति कुनै निश्चित व्यक्ति-विशेष तथा वर्ग-विशेष अथवा सम्प्रदाय-विशेष कसरी हुनसक्छ ? यो त सर्वशुलभ छ । जस्ले शील पालन गर्छ उसले समाधिबाट चित्तलाई वशमा राख्ने अभ्यास गरेर प्रज्ञाद्वारा चित्त विशोधन गर्दै मुक्ति प्राप्त गर्न सक्छ । शील, समाधि, प्रज्ञा र विमुक्ति नै शुद्ध धर्म हो, यही सद्धर्म हो ।

यही शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यासबाट शुद्ध धर्ममय जीवन जिउने अभ्यास गर्नको लागि कुनै सम्प्रदायमा दीक्षित हुनै पर्छ भन्ने छैन । कुनै सम्प्रदायमा दीक्षित भएर मात्र सुख-शान्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने छैन । यस्तो त कदापी हुँदैन । कुनै जाति, वर्ग, देश, काल र कुनै पनि भाषा बोल्ने व्यक्ति जब चाहन्छ तब शील, समाधि र प्रज्ञा धर्मको अभ्यास गर्न सक्छ, र सुख-शान्तिको जीवन व्यतीत गर्न सक्छ । यसलोक र परलोक सुधार्न सक्छ, आफ्नो र अन्य व्यक्तिहरूको हितसुखमा सहायक बनेर आध्यात्मिक उन्नति गर्न सक्छ ।

शील यस कल्याणकारी मार्गको प्रथम चरण हो । शील यस आध्यात्मिक जीवनको जग हो, आधारशीला हो । बिना शील पालन गरेर कोही व्यक्तिले सम्यक् समाधि प्राप्त गर्न सम्भव छैन । शील, समाधिमा प्रतिष्ठित नभईकन अन्तर प्रज्ञा जागृत गरेर अन्तर मनको सम्पूर्ण विकार निर्मल गर्नु असम्भव छ । अतः शील यस कल्याणकारी शुद्धधर्मको प्राण स्वरूप हो ।

आऊ, शील के हो ? यसलाई बुझौं ।

काय र वाणीको दुष्कर्मबाट अलग रहने, मुखतापूर्ण दुराचारी जीवनबाट पर रहेर, समझदारी पूर्वक सदाचारमय जीवन जीउनु नै शील हो । दुराचारमय जीवनले व्यक्ति व्यक्तिको समाज-समाजमा दुर्भावना, द्वेष, द्रोह र विग्रह पैदा गर्दछ । जब कि सदाचारमय जीवनले सुख-शान्ति सद्भावना र मैत्री पैदा गर्दछ । पहिलो दुराचारी जीवन दोषपूर्ण जीवन हो भने दोस्रो निर्दोष जीवन । दुराचारी जीवनले आफ्नो तथा अन्य सबै व्यक्तिहरूको लागि असीम दुःखको प्रजनन र संवर्धन गर्दछ भने सदाचारी जीवनले दुःखको

शमन तथा निर्मूल गर्दछ । आऊ, अब पाँच शीललाई राम्ररी केलाएर हेरौ ।

पहिलो - हिंसाबाट विरत रह्यौ भने मैत्रीकरुणाको मंगलभावको विकास हुन्छ । हिंसा गन्यो भने क्रोध, द्वेष, द्रोह र दुर्भावनाको पोषण हुन जान्छ । यो शीलले मनुष्य-मनुष्य प्रति मात्र होइन पशु तथा अन्य प्राणीहरूमा पनि सौमनस्यताको भाव पैदा गर्दछ । यस शीलबाट “जीवों जीवस्य भोजनम्” , “मारो या मरो” भन्ने जंगली कानूनबाट टाढा राख्दछ । सबै प्राणीहरूलाई आत्म भाव अर्थात “अत्तानं उपमं कखा” भन्ने सत्य तिर देखाउँदछ । “बाँच र बाँचन देऊ” भन्ने मैत्रीपूर्ण वातावरण तैयार गर्दछ र प्राणीहरूको सुख-सम्बर्धन गर्दछ ।

दोस्रो- अदिन्नादानबाट अलग्ग रहेर लोभजन्य दुराचरणबाट बचन सकिन्छ । लुकी-छिपी, चोरी गर्नु मात्र अदिन्नादान होइन, लोभी-लालची भएर अधर्मपूर्वक मिथ्या आजीविकाको साधन अपनाएर धन-संग्रह गर्नु र जनतालाई निर्धन-दुखी बनाउनु पनि अदिन्नादान हो, चोरी हो । यस शील पालन गरेमा अन्ध स्वार्थताबाट बचेर परदुख प्रति करुणा प्रज्वलित गर्न सकिन्छ । सबैको हित, न्यायोचित जीवन-यापनको लागि अनुकूल वातावरण तयार गर्नमा सहायक हुन सक्छ ।

तेस्रो - काम सम्बन्धी दुराचरणबाट अलग्ग रहेर आफू भित्र निहीत दुर्दमनीय पाशविक वासनालाई दमन गरेर आत्म संयम रहने अभ्यास गर्न सकिन्छ । पारिवारिक र सामाजिक व्यवस्थाको संतुलन र सबैको सुखद स्वास्थ्य सुरक्षामा मद्दत गर्न सकिन्छ ।

चौथो- वाचिक दुष्चरित्रबाट अलग्ग रहेर वाणीलाई संयम गर्न सकिन्छ । झूठो बोल्ने, कडा बचन बोल्ने, निन्दा-चुगली गर्ने, निरर्थक बोल्ने बानी छोडेर स्वयं बेचैन हुनबाट बचन सकिन्छ । अन्यलाई हानी हुने कार्यबाट अलग्ग रहन सकिन्छ । यसबाट अन्य व्यक्तिको मन दुखाउने कार्यबाट अलग्ग रहन्छौ । साँचो, सीधा, मीठो कल्याणकारी वाणी बोलेर अन्य तथा स्वयं शान्त सुखी हुन सकिन्छ ।

पाँचौ- मादक पदार्थ सेवन गर्नबाट अलग्ग रहेर हामी स्वयं आफूमात्र बन्चित रहँदैनौ बल्कि यस्को मादमा परेर अन्य व्यक्तिहरूको सुख-शान्ति भंग गर्ने पागलपनबाट समेत बचन सक्छौ ।

यस प्रकार हामी थाहा पाउँछौ कि सबै शील आत्महित तथा परहितको लागि नै हुन् । कोही हत्यारा, लोभी, व्यभिचारी, झूठो बोल्ने र मद्यपान गर्ने व्यक्ति आफ्नो इन्द्रियलाई कसरी बशमा राख्न सक्छ ? आफ्नो मनलाई कसरी स्थिर-शान्त राख्न सक्छ ? प्रज्ञा जागृत गरेर आफ्नो मनमा उठ्ने विभिन्न विनाशकारी मनोविकारबाट कसरी मुक्त हुन सक्छ ? कसरी परमपद निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सक्छ ? कसरी असीम मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको सर्वमांगल्यमय विहारको जीवन जीउन सक्छ ? स्वयं आफ्नो

हित गर्न नसक्ने व्यक्तिले अन्य व्यक्तिको हित-सुखको लागि के सहयोग गर्न सक्छ ? उसले त अन्यलाई पनि हानी नै पुऱ्याउँछ ।

यस शुद्ध धर्म-पथको यात्रा आरम्भ गर्दा जब हामी शील-पालन गर्ने अभ्यास गर्छौ, यसबाट कुनै सम्प्रदायको खोको रीतिरिवाज गरिरहेका छैनौ, कुनै पुस्तकमा लिखित विधि-विधानमय निर्जीव कर्मकाण्डको अनुष्ठान गरिरहेका छैनौ, कोही मत-प्रवर्तक व्यक्ति विशेषको स्तुति-प्रार्थना पूजा-अर्चनामा अलिभ्दैनौ, कुनै मिथ्या अन्धविश्वासमा अल्भेर विना सोच विचार रहि-परम्पराको शिकार बन्दैनौ, कोही लकीरको अंधो फकीर बन्दैनौ बल्कि धार्मिक जीवन जीउन सिक्छौ । त्यो पनि सोच-विचार गरेर आत्म कल्याण तथा पर कल्याणको मंगलभावहरूले स्वतः प्रेरित भएर रहने हो । सार्वजनीन हित-सुख र मंगल-स्वस्तिको भावले अनुप्राणीत भएर रहने हो । यो एउटा यस्तो जीवन पद्धति हो, स्वस्थ आचरण संहिता हो जुन कोही अन्य व्यक्तिहरूले हामी माथि ठोपेको होइन, जुन भयभीत भएर मजबुरण ग्रहण गर्न बाध्य भयौ । शील पालन गरेर अन्तरमनमा कुनै प्रकारको गाँठो बाँध्दैनौ बल्कि स्वस्थ चित्तले स्वस्थ व्यक्ति एवं स्वस्थ समाजको निर्माण गर्दछौ ।

यस्तो छ यो शील । यस्तो छ यो शुद्ध धर्मको प्रथम चरण । सद्धर्मको पहिलो कल्याणकारी स्वरूप । सबैको लागि ग्रहणीय धर्म । सबैको लागि समानरूपले मंगलमय ।

अतः आऊ साधकहरू ! हामी शीलवान बनूँ जसबाट स्वयं पनि सुख-शान्तिको उपभोग गर्न सकूँ तथा अन्यको पनि सुख-शान्तिमा सहायक बनौ । शील टूट्यो भने आफ्नो पनि सुख-शान्ति भंग हुन्छ, अरुको शान्ति पनि भंग हुन्छ । आफ्नो पनि अन्यको पनि हित-सुख दूर हुन्छ ।

हामी कसैको हत्या गर्दछौ । अन्यको सामान चोर्छौ, व्यभिचार गर्छौ, झूठ, झल, कपट वाणी बोल्छौ, क्रूर, चुगली, निरर्थक कुरा गरेर अन्यलाई दुःखी त बनाउँछौ नै साथ-साथै स्वयं पनि हिंसा, क्रोध, लोभ, इर्ष्या, द्वेष, लोलुपता, वासना, कटूतापूर्ण व्यवहारले आफ्नो मन-मानस भरेर मनको निर्मलताबाट टाढा रहन्छौ । आफ्नो सुख-शान्ति नष्ट गर्दछौ । यस्तै प्रकारले नशालु पदार्थ सेवन गरेर हामी पराधीन बन्छौ, गुलामी बन्दै जान्छौ र नशाबाट प्रमत्त भएर आफ्नो र अन्यको अहित गर्दछौ ।

प्रत्येक शील भंग गर्दा आफ्नो र अन्य सबैको हानी त हुन्छ नै परहित गर्ने मंगलभावना नभए ता पनि कम से कम आत्महितको लागि भए पनि, स्वार्थ सिद्धिको लागि भए पनि शील पालन गरौ ।

आफ्नो स्वार्थ पूरा गर्नु नराम्रो होइन । तर आफ्नो सही स्वार्थ के मा छ त्यो त थाहा पाउनु पर्छ । सही स्वार्थ त्यही हो जस्मा अन्यको स्वार्थ पनि निहीत छ । आफ्नो सुख त्यही हो जस्मा अन्यको सुख पनि सामेल छ । सही शान्ति त्यही हो जसबाट अन्य व्यक्तिको शान्ति भंग हुँदैन ।

अन्यको सुख-शान्ति भंग गरेर यदि हामी आफ्नो सुख शान्ति कायम राख्न खोज्यौं, आफ्नो हित-सुख साधन गर्न चाह्यौं भने वास्तवमा हामीले सत्य के हो बुझेका नै छैनौं। आफ्नो आँखामा पट्टी बाँधेर बाटो विराएको बटुवा जस्तै हुन्छ।

साधकहरू आफ्नो साँचो सुख-शान्ति र हित-सुखको लागि अन्य सबैको सुख-शान्ति र हित-सुख सुरक्षित राख्न सिक्नु पर्छ। यही शील सदाचार हो। यसैमा आत्म मंगल र सर्वमंगल निहित छ। यसैमा आत्महित र सर्वहित समाएको छ। अतः सचेत एवं जागरूक रहेर शीलवान बन्ने अभ्यास गरौं। यही नै धर्मको पहिलो कदम हो, जुन मुक्ति मोक्षको लामो यात्रामा अन्तिम क्षणसम्म सहयोगी बन्छ। लामो भन्दा लामो यात्राको लागि पनि पहिलो चरण त्यति नै महत्वपूर्ण हुन्छ। यहि पहिलो कदम नै यात्राको अन्तिम विन्दूसम्म पुग्ने कारण बन्छ। पहिलो कदम नै उठेन भने आफ्नो लक्ष्य कसरी पुरा हुन्छ।

आऊ। साधकहरू! यस मंगलमयी धर्मयात्राको पहिलो कदम दृढताका साथ उठाऊँ, शीलवान बन्नू, शीलवान बन्नू, शीलवान बन्नू। (साभार: विपश्यना पत्रिका)

**कल्याण मित्र**  
स.ना.गो.

## सही दर्शन

मान्छे आफ्नो पूर्व कर्म अनुसार सुन्दर अथवा कुरूप शरीर लिएर जन्मन्छन्। पूर्व कर्म पूण्यमय छ भने सुन्दर रुपवान माता-पिताको सम्पर्कमा आएर सर्वाङ्ग सुन्दर शरीर प्राप्त गर्दछ। बोधिसत्व सिद्धार्थ गौतम आफ्नो अनगिन्ती जन्मदेखि असीम पूण्यपारमिताहरू संचय गरेर अत्यन्त रुपवान भएर जन्मे। अत्यन्त आकर्षक ठू-ठुला नीला आँखा, मनमोहक धनुषाकार आँखी भौं, दुई आँखी भौंको बीचमा कपास जस्तो सेतो रौं, लामो नाक, पातलो गुलाबी ओंठ, मोति भैं सेतो संगठित दन्तावली, लामो जिब्रो, सिंहको जस्तो थुतुनो, कालो नरम केश, उभिंडा धुंडाछुने लामो हात, लामा पातला औंला, ठूलो फराकिलो निधार र सुवर्ण भैं चमकिलो वर्ण। उनको वर्ण हेर्दा जस्ताई पनि एकटकले हेरीरहौं भैं लाग्नु स्वाभाविकै हो।

यस्तो मुग्धकारी रुप-माधुर्यका धनी सिद्धार्थ कुमार शहरको भ्रमण गरेर आफ्नो राज उद्यान फर्के। सेवकहरूले उनलाई नुहाई-धुलाई सुन्दर बस्त्र - आभूषणले सुसज्जित पारे। उनको जीवनको यो आखिरी सजावट थियो। उनी रथमा बसेर राजमार्ग हुँदै आफ्नो महल तर्फ लागे। राजमार्गमा एउटा हवेलीमा वस्दा किसान गौतमी नामको एकजना युवती बसीरहेकी थिइन्। तिनी राजकुमारको रुपश्री देखेर विमुग्ध भइन् र एउटा गित गाइन्।

निब्बता नून सा माता, निब्बतो नून सो पिता।

निब्बता नून सा नारी, यस्सायं ई दिस्सो पतीति।

त्यस माताको सारा इच्छा पूर्ण तथा चित्त शान्त भयो होला,

त्य पिताको सारा इच्छा पूर्ण तथा चित्त शान्त भयो होला जस्ताई यस्तो पुत्र प्राप्त भयो। त्यस पत्नीको सारा इच्छा पूर्ण तथा चित्त शान्त भयो होला जस्ताई यस्तो पति प्राप्त भएको छ।

कुमारी किसान गौतमी राजकुमार सिद्धार्थ को भौतिक शरीरको रूप-माधुरी देखेर मुग्ध भईन्। परन्तु राजकुमारले त्यसै दिन वृद्ध, बिरामी, मृत र सन्यासीलाई देखेर संसार प्रति पूर्णतया निर्वेदको भावले भरेको थियो। उन्ले 'निब्बता' शब्द सुन्दा कानमा निर्वाण शब्द परेको जस्तो झनझन भयो। सारा तन-मनमा फैलियो। निब्बता त त्यही हो जस्को भित्र राग, द्वेष, मोहको अग्नि निभिसकेको छ। यी कुमारी मलाई निर्वाण प्राप्त गर्नको लागि प्रेरित गर्दै छिन। मुक्ति मार्गमा अगाडि बढ्न उत्तेजित गर्ने मानौं यी पहिलो आचार्या हुन्। कृतज्ञता-विभोर राजकुमारले आफूले लगाई राखेको मोतिको बहुमूल्य हार गुरुदक्षिणा स्वरुप गौतमीलाई दिन पठाए, मानौं यो शरीर जीर्ण हुँदैछ, अब गहनाको आवश्यकता छैन। यस शरीरको सही उपयोग गरेर राग, द्वेष, मोहबाट मुक्त भएर निर्वाणको साक्षात्कार गरौं र जीवन सफल बनाऊँ। त्यही रात सिद्धार्थ राज-कुमारले सत्यको खोजी गर्न घर त्याग गरे। अनोमा नदी पार गरेर आफ्नो सुन्दर केश काटे, बहुमूल्य वस्त्राभूषण त्यागेर भिक्षुको गेरु बस्त्र धारण गरे र मुक्तिको खोजीमा अगाडि बढ्दै गए। उता किसान गौतमी भने राजकुमारको बहुमूल्य हार पाएर आफ्नो निवेदन स्वीकार गरेर उपहार स्वरुप यस्तो हार दिएछ भन्ने ठानेछ। उसले 'योनिमनसिकार' मात्र नगरेको होइन अर्थात आफ्नो चिन्तन नै ठीक दिशामा गर्न सकेन। कुमारको रुप माधुरी देखेर त्यस कामातुरी कामिनीको अंग-अंगमा वासनाको तरंग फुट्यो। उसलाई यस दर्शनबाट के भयो, भव बन्धन बाँध्दै गयो, भव बन्धनबाट मुक्ति पाउन सकेन।

**धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा संचालन हुने शिविर कार्यक्रम:-**

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस्। कमसेकम 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 नभूलनु होला।
४. शिविरको संचालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनित सहायक आचार्यबाट हुनेछ।

जुलाई १४-१५

(असार २९ साउन ९) - दश दिवसीय

जुलाई २५-अगष्ट २५

(साउन ९ -भाद्र ९) - तीस दिवसीय (दीर्घ शिविर)

अगष्ट १-१२

(साउन १६-२७) - दश दिवसीय

अगष्ट १४-२५

(साउन २९-भाद्र ९) - दश दिवसीय

सेप्टेम्बर १-१२

(भाद्र १६-२७) - दश दिवसीय

सेप्टेम्बर १४-२५

(भाद्र २९-असोज ९) - दश दिवसीय

सेप्टेम्बर १६-२५

(भाद्र ३१-असोज ९) - सत्तिपट्टान (पुराना साधकहरूका लागि)

सेप्टेम्बर २५-अक्टोबर ६

(असोज ९-२०)

- दश दिवसीय



## दीर्घ शिविर

आउँदो जुलाई २५ देखि अगष्ट २५ सम्म तीस दिवसीय दीर्घ शिविर सञ्चालन हुँदैन । इच्छुक पुराना साधक साधिकाहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछन् । निम्न योग्यता पुगेका साधक/साधिकाहरूले मात्र समयमा नै आवेदन दिनुहोला ।

१. पूज्य गुरुजी अथवा कुनै पनि सहायक आचार्यले सञ्चालित शिविरमा कम्तीमा पाँच पटक सामेल भएको हुनुपर्छ ।
२. यस विधि प्रति पूर्णतया समर्पित हुनुपर्छ ।
३. दुईवर्ष देखि निरन्तर रूपमा अभ्यास गरेको हुनुपर्छ ।
४. सत्तिपट्टान शिविर बसिसकेको हुनुपर्छ ।
५. आवेदन दिँदा आफू दुई पटक शिविर बसेको सहायक आचार्यले शिफारिस गरेको हुनुपर्नेछ ।



## धर्म गाथा

### नेपाली

शील विना न धर्म, शील बिना न सन्त ।  
शील विना न सुख, शील विना न दुःख अन्त ॥  
शील नै धर्मको आधार, शील नै धर्मको जरा ।  
हुँदैन धर्म दुष्शीलले, नभै शील हुँदैन धर्म पुरा ॥  
लक्ष्य लामो मोक्षको, पहिलो चरण नै शील ।  
पहिलो चरणबाट शुरु हुन्छ, लक्ष हजारौं मील ॥  
अनेक कर्म काण्ड गन्यो, तिर्थ घुम्यो तमाम ।  
शील कुनै धारण नगरी, पाउँदैन मुक्ति धाम ॥  
पूज्यो मूर्ति मन्दिरमा, गन्यो अनेक भजन कर्तन ।  
शील धर्म पालन नगरी, क्रियाकलाप भयो व्यर्थन ॥  
धर्म ग्रन्थ पाठ गरी, जप्यो नित्य नाम ।  
शील धर्म पालन नगरी, कहाँ हुन्छ कुशल क्षम ?

मंगल कामना सहित  
बि. एम.  
काठमाडौं ।

### हिन्दी

शील विहारी है वही, सदाचारयुक्त होय ।  
काया वाणी चित्त के, धर्म न दूषित होय ॥  
शील विहारी पुरुष हो, शीलवती हो नार ।  
शीलवंत संतान हो, तभी सुखी परिवार ॥  
हिंसा चोरी मद्यरत, रहे निरत व्यभिचार ।  
ये ही काया मैल है, काया-शील सुधार ॥  
बोल भूठ कड़वे वचन, चुगली या बकवास ।  
वाणी को मैली करी, किया शील का नाश ॥  
औरों के सुख छीन कर, सुख चाहे जो आप ।  
उस मूरख के ना मितें, दुख और संताप ॥  
गंध गुलाब बहे वही, चले पवन जिस ओर ।  
शील-गंध विन पवन के, गमके चारों ओर ॥

मंगल कामना सहित  
भाजुरत्न फर्मा  
वीरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७६५५, ३७१००७ २०५५ जेष्ठ

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-५०५८१

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, अफिस फोन : २५९०३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८ प्रेस : ४२९ ४५०, ४९४ ७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : .....

ठेगाना : .....

● वार्षिक शुल्क रू. २५/-