विपश्यना

साधकहरुका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४६ २०५९ असार वर्ष १९ अङ्क ३

धम्मवाणी

उत्तिट्ठे नप्पमज्जेय्य, धम्मं सुचरितं चरे ।
धम्मचारी सुखं सेति, अस्मिं लोके परम्हि च ॥
–धम्मपद १६९, लोकवग्ग

उभिई (उत्साहित भई), प्रमाद नगरी, सुचरित्र धर्मको आचरण गर्नु । धर्मचारी यस लोक र परलोक दुवै क्षेत्रमा सुखपूर्वक रहन्छ ।

भगवान अरहन्त हुनुहुन्थ्यो

अरिको अर्थ हुन्छ शत्रु । हन्तको अर्थ हुन्छ हनन् गर्ने, विनाश गर्ने । यसर्थ अरहन्त अथवा अरिहंत (अर्हत) को अर्थ त्यो व्यक्ति जसले आफ्नो दुश्मनलाई हनन् गरेको अर्थात् त्यसलाई विनाश गरेको भन्ने हुन्छ । शत्रु को हो त ? कोही बाहीरी व्यक्ति कसैको दुश्मन हुन सक्दैन । असली दुश्मन त आफू भित्र नै हुन्छ । सही अर्थमा भन्ने हो भने आफू भित्रको मनोविकार नै व्यक्तिको वास्तविक दुश्मन हुन्छ । अत: जसले आफू भित्रको सारा मनोबिकारलाई नष्ट गर्दछ उही सही अरअन्त हो । भगवान बुद्ध पनि यही अर्थमा अरहन्त हुनुहुन्थ्यो । सबै प्रकारका विकारहरूलाई जन्म हुने प्रश्रय दिने प्रमुख विकार मोह हो । मोह अर्थात अज्ञान, अविद्या । अन्य बिकार कहिले जाग्यो होस् नै हुदैन । प्रत्येक विकार त्यतिकै कष्ठदायक हुन्छ । क्लेशदायक हुन्छ । होश छ भने कसैले आफूलाई कष्ट किन दिन खोज्छ ? किन क्लेश बनाउन खोज्छ ? जब बोधि जाग्छ तब होश जाग्दछ - भित्रको होश । तब अज्ञान हट्दै जान्छ । अन्ध्यारोमा उत्पन्न हुने विकास स्वत: टाढा हुँदै जान्छ । मोहको अन्धकारमा जन्मने र उत्पन्न हुने विकारहरूमा प्रमुख राग र द्वेष हुन् । अन्य सारा विकार यी दुई विकार बाट नै उत्पन्न हुने सन्तान हुन् । अत: जसले राग, द्वेष र मोहलाई नष्ट गर्दछ, त्यसको जरासम्म उखालेर फ्याक्छ ऊ सारा बिकारबाट मुक्त हुन्छ । बुद्ध यस्तै विकारबाट विमुक्त अरहंत हुनुहुन्थ्यो ।

यो खो, आवुसो, रागक्खयो, दोसक्खयो, मोहक्खयो - इदं वुच्चति अरहन्तं ।
(सं.नि. २.४.३१५, अरहन्तपञ्हासुत्त)

-आयुष्मान, यह जो रागक्षय, द्वेषक्षय, मोहक्षय हुन्छ त्यसलाई अरहत्व भनिन्छ ।

भित्र विकारको गाँठो बनिरहेको हुन्छ जसबाट मानिस ग्रस्त हुन्छ । अविद्याको अंन्धकार हट्यो भने अथवा राग द्वेषको विकार हट्यो भने अन्य आश्रव अर्थात विकारहरू पनि हट्दै जान्छ । भित्रको गाँठो आफै फुट्किदै जान्छ र नितान्त निर्मल हुनथाल्छ । यस्तो व्यक्ति नै सारा दु:खबाट विमुक्त हुन्छ ।

यसं रागो च दोसो च, अविज्जा च विराजिता ।
खीणासवा अरहन्तो, तेसं विजटिता जटा ।
(सं.नि.१.१.२३, जटासुत्त)

-जसको राग र द्वेष हटिसक्यो, अविद्या खतम भइसक्यो, ऊ क्षीणास्रव भएको अरहंत व्यक्ति जटाबाट पूर्णत: मुक्त भइसकेको हुन्छ ।

अविद्या हट्यो भने राग हुँदैन । राग भएन भने द्वेष हुँदैन । अरहंत भयो भने द्वेष हुँदैन । द्वेष हट्यो भने रागबाट, अविद्याबाट र अन्य सबै प्रकारका द्वेषहरूबाट स्वत: मुक्त हुन्छ जो व्यक्ति दोषबाट र द्वेषबाट मुक्त हुन्छ उसैलाई अरहन्त भनिन्छ । यस्तो व्यक्तिको क्लेश नष्ट भइसकेको हुन्छ, पूर्नजन्म हुने भयानक दु:ख विपाक, भविष्यमा जन्म जरा र मृत्यु दिलाउने पापमय अकुशल धर्म हटीसकेको हुन्छ । यस्तो व्यक्ति निर्मल निर्लिप्त हुन्छ । अनास्रव हुन्छ ।

सुखिनो वत अरहन्तो, तण्हा तेसं न विज्जति ।

- अरहन्त व्यक्ति सुखि हुन्छ, किनकि तिनमा तृष्णा अर्थात राग, द्वेषको नामोनिशान हुँदैन ।

तिनमा न प्रिय वस्तु प्राप्त गर्ने रागरुपी तृष्णा हुन्छ, न अप्रिय बस्तु देखि टाढा रहने द्वेषरुपी तृष्णा हुन्छ ।

एक पटक भगवान आलवी राष्ट्रमा गाई आवागमन गर्ने बाटो छेऊको रुख मुनी स्याउलाको आसन विछाएर आराम गरिरहनु भएको थियो । त्यस समयमा हत्थक आलवक घुम्दै त्यहाँ आइपुगे र उसले भगवानलाई देखेर सोधे भगवान के तपाईं सुख पूर्वक सुत्नु भयो ? भगवानले उत्तर दिनु भयो - अँ, कुमार म सुखपूर्वक सुतें । भगवानले अगाडि भन्नुभयो, संसारमा सुखपूर्वक सुत्नेहरू मध्ये म पनि एक हुँ । फेरि आलवकले भन्यो - हेमन्त ऋतुको यस्तो जाडो रात छ । माघ फागुनको यस्तो समय छ । अहिले हिमपात हुने मौसम छ । गाईको खुरले मजबुत बनाएको यस्तो भूइँ त्यसमाथि स्याउलाको पातलो विछ्यौना । रुखमा पात हरू निक्कै कम छन्, चारैतिर बगेको ठण्डी हावा त्यसमाथि तपाईंको पातलो काषाय वस्त्र, तपाई कसरी सुख पूर्वक सुत्नु भयो ?

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भगवानले भन्नुभयो- एक जना गृहस्थ व्यक्ति बन्द कोठामा नरम र बाक्लो विछ्यौनामा तकिया राखेर सिरक ओडेर सुत्छ तर उनी काम रागको अग्नीले जलेको हुनसक्छ अथवा रागजन्य दाह उत्पन्न भएको कारण त्यसबाट जलेर दुःख पूर्वक सुत्छ ।

तथागतको राग प्रहीण भईसक्यो, नष्ट भइसक्यो रागको जरा उखेलिसक्यो, टाउको काटिएको ताड रुख भैंं अब त्यसमा केहि पनि उब्जिने छैन । यस्तो वीतराग अरहन्त सुख पूर्वक नै निदाउँछ ।

एउटा अर्को प्रसंग

अनाथपिंडिकले राजगृहमा भगवानलाई पहिलो पटक भेट्न गएको समय थियो । रात बित्न अभै बाँकि थियो भगवान खुला ठाउँमा चंक्रमण गरिरहनु भएको थियो उनले भगवान संग सोधे- भन्ते, भगवान के तपाईं सुख पूर्वक सुत्नु भयो ?

यस्को उत्तर दिनु हुँदै भगवानले भन्नु भयो- जो अनासक्त भइसकेको छ, जो निर्मल भईसकेको छ उनी काम रागमा लिप्न हुँदैन र निर्वाणको परिपूर्ण साक्षात्कार गरेको व्यक्ति सधैं सुखपूर्वक सुत्छ। सारा आसक्ति नष्ट गरेर, भय दूर गरेको व्यक्ति संधै सुख पूर्वक नै सुत्दछ । मुक्त ,अनासक्त, अरहंत सुख पूर्वक नै निदाउँछ ।

जो अरहंत भइसक्यो उसले अंह अथवा “ममं' अर्थात् ‘म' र ‘मेरो' भन्ने शब्दको प्रयोग त गर्दछ तर त्यो केवल लोक व्यवहार को लागि मात्र हुन्छ । अहं, ममं मा उसलाई कुनै आसक्ति हुँदैन । नितांत अनासक्त भाव राखेर लोक व्यवहारको लागि यी शब्दहरूको प्रयोग गर्दछन् किनकि अब उनी संसार प्रति सर्वथा निर्लिप्त हुन्छ, नि:संग हुन्छ, निरासक्त हुन्छ ।

भगवान बुद्धलाई भेटेर परिब्राजक सभियले आफ्नो उद्‌गार यसरी व्यक्त गरे कि सुन्दर श्वेत कमल जसरी पानीमा अलिप्त रहन्छ त्यस्तै भगवान पूण्य र पाप दुबैबाट अलिप्त छ ।

तथागत दश विषयहरूबाट निरासक्त, निस्संग र विमुक्त रहेर विहार गर्नु हुन्छ । रुप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान, जाति, जरा, मरण, दुःख र क्लेश यी दश प्रकारका विषयहरूबाट निर्लिप्त, निरासक्त, नि:संग र विमुक्त रहेर विहार गर्नु हुन्छ । यस्तो निर्मल, नि:संग र निर्लिप्त व्यक्ति कुनै गोपनीय काम गर्न नै सक्दैन । लुकि-छिपी कुनै पापमय दुष्कर्म गर्न सक्दैन। वास्तवमा यस्तो व्यक्तिलाई पाप-कर्म गर्ने अवस्था नै आइपर्दैन त्यसैले सुखपूर्वक अगोपनीय रहेर जीवन यापन गर्दछ । यस अर्थमा त्यस व्यक्तिलाई अरहं भनिन्छ ।

जो व्यक्तिले दुष्कर्म गर्दैन, उसले के लुकाउने ? जस्को मानसिक, वाचिक र कायिक कर्ममा कुनै बिषमता छैन, र्दुव्यवहार छैन यस्तो व्यक्तिले खुला र स्पष्ट जीवन जिउँदछ । जो व्यक्ति एउटा सोचेर अर्को भन्छ, गर्छ अर्को भने त्यस्तो व्यक्तिले बाहिर-बाहिरबाट आफूलाई ढाक-छोप गर्नु पर्ने हुन्छ, आफूलाई धर्मात्मा देखाउन देखावती बन्नु पर्ने हुन्छ भित्रबाट कुकर्म गरिरहेको हुन्छ । परन्तु, अरहन्त व्यक्तिले यस्तो किन गर्छ ? ऊ त बाहिर र भित्र एक समान हुन्छ । उसको जीवन स्वच्छ, स्पष्ट र पारदर्शी हुन्छ । उस्ले भन्नु र गर्नुमा कुनै भेद भाव गर्नु आवश्यक नै पर्दैन । कसैले जाँचेर हेरे पनि कशीमा घोटेर हेरे पनि उसलाई केहि फरक पर्दैन, उस्को जीवनमा लुकाउनु पर्ने छोप्नु पर्ने केहि हुँदैन । त्यसैले अरहंत “अर हंत” हुन्छ । जो पूज्य हुन्छ, वन्दनीय हुन्छ । त्यसैले संसारमा उनी जीन कहलाउँछ । भगवान जिन हुनुहुन्छ । जस्ले आश्रवक्षय अवस्था प्राप्त गरिसक्यो सबै पापलाई जितीसक्यो ।

भगवान कसरी जिन हुनुभयो ?

बोधि-वृक्ष मुनि देव-पुत्र मृत्युराज मार माथि विजय प्राप्त गर्नु भई भगवान जिन हुनुभयो । पापी मारलाई पराजय गरेर बुद्ध विजयी हुनुभयो । परन्तु यो विजय कुनै सांसारिक शस्त्र धारण गरेर होइन, धर्मको अनुपम शस्त्र द्वारा भएको हो। भगवान बुद्धले आफ्नो अनेक पूर्व जन्ममा संचित गर्नु भएको पारमिताको बल द्वारा मार माथि बिजय हासिल गर्नु भएको हो। यो धर्ममय जीत आफू भित्र उपलब्ध गर्नु पर्छ। बाहिरको युद्ध भूमिमा जित्ने व्यक्ति सही अर्थमा जिन होइन । हजारौं पटक हजारौंलाई संग्राममा जित्नु भन्दा स्वयं आफूलाई जित्नु उत्तम हुन्छ। बुद्धले स्वयं आफूलाई जित्नु भयो आफ्नो मनको विकारलाई जित्नु भयो यहि श्रेष्ठ जीत हो । अन्य प्रज्ञालाई जित्नुको अपेक्षा आफू माथि विजयी प्राप्त गर्नु श्रेष्ठ हुन्छ ।

अरहन्त प्राप्त गरेको व्यक्ति मृत्युराजको मारको क्षेत्रबाट बाहिर निस्किन्छ, उनको भव-भ्रमण छुटदछ । अव जन्म मरण चक्र नष्ट भइसकेको हुन्छ। यो जन्म नै अरहन्तको अन्तिम जन्म हुन्छ यस जन्मको मृत्यु नै उसको अन्तिम मृत्यु हुन्छ । पुनः न अब कुनै जन्म हुन्छ न कुनै मृत्यु नै हुन्छ । अरहंत भएको व्यक्तिको यहि बोधि हो कि उस्ले जन्म मरणको भवचक्रलाई आफ्नो अनुभवद्वारा जानेको हुन्छ यस भवचक्रको कारणलाई आफ्नो अनुभव द्वारा थाहा पाउँदछ र त्यसको कारणलाई हटाउने प्रयास गर्दछ र भवचक्रलाई तोड्दछ ।

गहकारक दिट्ठोसि, पुन गेहं न काहसि ।

- घर बनाउनेलाई देखिसकें अब नयाँ घर बनाउन सक्दैन। संसार को श्रृजना गर्ने वा मृत्यु पछि फेरि जन्म दिलाउने न कोहि देवता छ न ब्रह्मा नै । हेतु-प्रत्यय अर्थात कारण र कार्य को नियम अनुसार स्वतः प्रवर्जित हुन्छ । अर्थात प्रकृतिले बनाएको नियम अनुसार स्वतः भवचक्र चलिरहन्छ। बार-बार जन्मनु र बार-बार मर्नु, बार बार चितामा जल्नु- यो क्रम चलिरहन्छ। परन्तु जन्म मरणको यस चक्रलाई तोडेर व्यक्ति बुद्ध बन्दछ, अरहंत बन्दछ । भगवान यी सबै बन्दनबाट मुक्त हुनुहुन्थ्यो । (साभार : त्रिपिटक में सम्यक सम्बुद्ध भाग-२)

(भगवान बुद्धको समयको एक घटना)

सविवेक श्रद्धा

तीनै वेदमा पारंगत विद्वान वक्कलि ब्राम्हण बुद्धको आश्रममा पुगेछ। महापुरुषहरूमा हुने बत्तीस लक्षणले परिपूर्ण तथागतको सुंदर तेजस्वी शरीर देखेर वक्कलि ब्राम्हण सहजै आकर्षित हुनपुगे । भगवानको अंग अंगबाट प्रस्फुटित प्रभा-रश्मि देखेर ब्राम्हण तुरुन्त नै प्रभावित हुन पगे । उनको अन्तरमनबाट निस्किएको अपरिमित मैत्री र करुणाको तरंगको प्रभाव पनि थियो। वक्कलिले निर्णय गऱ्यो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

कि भगवानको यस रूपको दर्शन म सँधै गरीरहन्छु । अत: उसले घरबार त्यागेर प्रवजित भए र भिक्षु संघमा सम्मिलित भए । भगवानको सामू रहेर अधिक भन्दा अधिक सुखप्राप्त गर्नु नै उनको लक्ष्य थियो । उनी भक्तिको आवेशमा आएर रसमा लोलुप भएको भमरा झैं भगवानको रुपमा मख्ख हुन थाले । उसले शीलको वास्ता गरेन, समाधिको लागि अभ्यास पनि गरेन विपश्यना द्वारा प्रज्ञा जागृत गर्ने प्रयास पनि गरेन । जहिले पनि भगवानको सामू बसेर उनको प्रभा मण्डल सहितको मुहारलाई एकटकले हेरिरहन्थ्यो । भगवान तथागत यस नयाँ भिक्षुको भावावेश पूर्ण भक्तिले सत्य धर्मबाट वंचित भएको हेरिरहनुभएको थियो । भगवानले उनलाई केन्द्रित गर्दै भन्नुभयो, "अरे, भिक्षु ! मेरो यो शरीरलाई पागलले झैं के हेरिरहेको ? मेरो रुप, कायमा के ध्यान दिइरहेको ? यो शरीर भित्र पनि त्यत्तीकै फोहर छ, गन्ध छ । यो मेरो शरीर पनि अन्यको जस्तै हो । यदि मलाई हेर्ने हो भने म भित्र रहेको धर्मलाई हेर । जसले धर्मलाई हेर्दछ उसले नै मेरो वास्तविक रुपलाई हेरेको हुन्छ । सही अर्थमा मलाई हेर्नेले म मा रहेको सत्य धर्मलाई देख्दछ बाहिरी शरीरलाई होइन ।"

यो खो धम्मं पस्सति, सो मं पस्सति ।
यो मं पस्सति, सो धम्मं पस्सति ॥

महाकारुणिकको यस धर्ममय वाणी सुनेर वक्कलि ब्राम्हणको प्रज्ञा चक्षु खोल्यो । उसले भगवान त साँच्चैको धर्मको मूर्त रुप हो भन्ने बुझे । अत: उनको दर्शन केवल काया दर्शनसम्म मात्र सिमित रह्यो भने साँच्चै पागलपनमात्र हुन्छ । उनको दर्शनमा सत्य धर्मको दर्शन हुनुपर्दछ, **दिट्ठधम्मं निब्बाणं** को दर्शन गर्नु पर्दछ । यो सांदृष्टिक निर्माण धर्म त अन्तरमुखी भएर स्वयं आफ्नो भित्र हेर्नको लागि हो, बाहिर हेर्नको लागि होइन । ब्राम्हणले कुरा बुझ्यो । प्रज्ञा द्वारा आफू भित्रको सत्य धर्म दर्शन नगरीकन बुद्धको चीवर पकडेर उनको पछी लाग्ने व्यक्ति उनी सँगै रहेर पनि कोसौं टाढा रहेको सरह हुन्छ । भगवान भन्दा हजारौं माइल टाढा रहेर कुनै एकान्त स्थानमा रहेर अन्तरमुखी भई आफू भित्रको सत्य-धर्मको साक्षात्कार गर्ने ब्यक्ति नै उनको समीपमा रहेको हुन्छ । धर्मको साक्षात्कार नै बुद्धको साक्षात्कार गर्नु हो । धर्मको नजीक रहनु नै बुद्धको नजीक रहनु हो । त्यसो भए बुद्ध के हो त? सम्यक-सम्बोधि को जिउँदो स्वरूप नै बुद्ध हो ।

वक्कलिको मनमा छाएको भक्ति भावावेशको अन्धकार हट्दै गयो । सत्य-धर्मको आलोक देखिदै आयो । उसले भगवानसंग विपश्यनाको कर्मस्थान सिके र एकान्तमा गएर अभ्यास गर्न थाले । पुरानो भक्ति भावावेशले वीच-वीचमा केही बाधा गऱ्यो तर पनि यस साधकले निर्वाणको साक्षात्कार गरी छाड्यो । सबै आश्रव, क्लेश तथा वन्धनहरूलाई मिल्काई नितान्त विमुक्त अवस्था प्राप्त गऱ्यो ।

अत: अन्ध-भक्ति अन्ध-विश्वास र अन्ध-श्रद्धाले ब्याप्त साधक सही अर्थमा उन्नति गर्न सक्दैन ।

भगवान बुद्धले भन्नुभयो; **तुम्हेहि किच्चं आतप्पं अक्खातारो तथागता** अर्थात तथागतले त केवल मार्ग प्रसस्त गर्दछ, विधि बुझाइदिन्छ काम त आफैले गर्नु पर्छ । सारा मार्ग त आफैले हिंडेर पार गर्नु पर्छ । यस यथार्थबाट टाढा रहेर बुद्धलाई अथवा अन्य कोही आचार्यलाई तारक मानेर साधना धर्मको अभ्यास नगरी उनी माथि नै निर्भर रहेर आफूलाई असमर्थ र निर्बल थानेर बस्यो भने त साँच्चै काम नलाग्ने जस्तै हुन्छ । धर्मको नाममा यस्तो भावनामयी भक्तिको हीन भावना कदापि कल्याणकारी हुन सक्दैन । आफ्नो कल्याणको लागि आफ्नो आत्मबल जीवित राख्नुपर्दछ । आत्मबल बनाई राख्नु र मुक्ति पथमा अगाडि बढ्नको लागि संघै जागरुक भइरहनु अहमन्यता होइन ।

विमुक्ति-मार्गमा जानको लागि आत्मभावको अहंमन्यताबाट बच्नु पर्दछ । आफू भित्र निहित अहंकार, ममकारलाई निकाल्नु अनिवार्य छ । परन्तु अहंकार निकाल्ने भनेर मनमा हीन भावना जगाएर आफैलाई दुर्बल र काम नलाग्ने थान्नु होइन । आफ्नो मार्गदर्शक धर्म-गुरुको प्रति श्रद्धा, भक्ति र कृतज्ञापूर्ण विनम्रता बनाउनु नराम्रो होइन । परन्तु यसको साथै आफ्नो ज्ञान-विवेकको आँखा खोलीराख्नु पर्छ । आफ्नो गुरुको प्रति अन्ध श्रद्धा, अंध भक्ति र अंध-विश्वासमा डुबेर अलौकिक चमत्कार हेर्नु देखाउनु शिष्य तथा आचार्य दुबैको लागि उत्तिकै हानिकारक हुन्छ । यस अन्ध भावावेशमा शिष्य र आचार्य फस्यो भने त्यहाँ मार्ग पनि पतन हुन्छ । इतिहास साक्षी छ, कसरी भगवानको यो कल्याणकारी विपश्यना पद्धति सिद्धिहरूको चमत्कारको चक्करमा फसेर यस देशबाट सर्वथा विलुप्त भयो । केवल गुरूको महिमा मात्रै गाएर अन्ध-श्रद्धाको पोषण गरेर यस बिशुद्धि मार्गलाई दूषित गऱ्यो । र भगवानको परिनिर्वाणको एक-दुई सताब्दी पश्चात् नै भारतवर्षबाट यो कल्याणकारी मार्ग लोप भयो । शील, समाधि र प्रज्ञाको यो परम परिशुद्ध धर्म विपश्यना साधनाको मार्फत लामो समय पछि पुन: एकपटक जागृत भएको छ । यस मार्गको बिशुद्धि बनिरहोस् जसबाट कि सद्धर्म चिरकालसम्म प्रतिष्ठित भईरहोस् । यसको लागि कोही पनि साधक-साधिकाले आफ्नो मार्ग निर्देशक आचार्यको कुनै पनि अलौकिक चमत्कारलाई प्रोत्साहन नदिनु । उनको प्रति इश्वरीय भाव जगाएर अन्ध श्रद्धामा नडुब्नु । तबमात्र गुरु-शिष्यको स्वच्छ, स्वस्थ आदर्श परम्परा स्थापित हुन सक्छ र चिरकालसम्म सबैको कल्याणकारी बनीरहन्छ ।

विपश्यना धर्म वर्तमानमा जिउने धर्म हो । यस समय जस्तो अनुभव भइरहेछ त्यही मात्र हामीलाई कामलाग्ने हुन्छ । अत: कल्पना र कामनाबाट बच्नु । झूठो आशा र आकांक्षाबाट बच्नु । आफ्नो प्रज्ञा स्वयं जगाएर यस क्षणको यथार्थ दर्शन गर्नु आवश्यक छ । यही **'अत्तसम्मा पणिधि'** हो, यही धर्मको आलम्बन हो । ज्ञान, विवेक, विद्या, प्रज्ञा र बोधिको आलम्बन हो ।

(साभार : जागे पावन प्रेरणा, वि.वि.वि., १९९४)

स.ना.गो.

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम :

सेप्टेम्बर १ - १२ (भाद्र १६ - २७)	-	१० दिवसीय
सेप्टेम्बर १४ - २५ (भाद्र २९ - ९ आश्विन)	-	१० दिवसीय
सेप्टेम्बर २१ - २५ (आश्विन ५ - ९)	-	३ दिवसीय
अक्टोबर १ - १२ (आश्विन १५ - २६)	-	१० दिवसीय
अक्टोबर १२ - २३ (आश्विन २६ - ६ कार्तिक)	-	१० दिवसीय
नोभेम्बर ८ - १९ (कार्तिक २२ - ३ मंसिर)	-	१० दिवसीय
डिसेम्बर १ - १२ (मंसीर १५ - २६)	-	१० दिवसीय
डिसेम्बर ४ - १२ (मंसीर १८ - २६)	-	सतिपट्ठान
डिसेम्बर १४ - २५ (मंसीर २८ - १० पौष)	-	१० दिवसीय

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 शुरूदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको बिहान करीब सात बजे हुनेछ। शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरू हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन।

३. शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओढ्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूल्नु होला।

४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ।

५. एक दिवसीय शिविर : दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पूराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मलित हुन सक्नेछ। यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ। शिविर मा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रुपमा सम्पर्क राख्नुहोला।

धर्म गाथा

हिन्दी

अहो भाग्य ! जुरु वर मिले, कैसे संत सुजान !
मार्ग दिखाया मुक्ति का, शुद्ध जगाया ज्ञान ॥

गुरुवर ! अंतर्जगत में, जगी सत्य की जोत।
हुआ उजाला, धर्म से, अन्तस ओत-प्रोत ॥

अंतर की प्रज्ञा जगी, होए दूर विकार।
तन मन शीतलता जगी, गुरुवर का उपकार ॥

दुर्लभ सद्‌गुरु का मिलन, दुर्लभ धर्म मिलाप।
धर्म मिला सद्‌गुरु मिले, मिटे सभी संताप ॥

धन्य ! धन्य ! गुरुदेवजी, धन्य ! बुद्ध भगवान !
शुद्ध धर्म ऐसा दिया, होय जगत कल्याण ॥

काया चित्त प्रपंच से, विविध वेदना होय।
निर्विकार निरखत रहें, बुद्ध वंदना सोय ॥

हिन्दी

उद्यम में पुरुषार्थ में, दिन दिन उन्नति होय।
बने सहायक धर्म के, धर्म सहायक होय ॥

सतत कर्मरत ही रहे, विकल न होय उदास।
भरा रहे उत्साह मन, कभी न होय निराश ॥

श्रम कर श्रम कर बावरे ! श्रमिकों का संसार।
बिन श्रम रोटी ना मिले, तू चाहे भव-पार ॥

अपनी अपनी मुक्ति की, कुंजी अपने हाथ।
उद्यम से ताले खुलें, सध जाये परमार्थ ॥

जब जब प्रबल प्रमाद हो, करे धोर प्रतिकार।
जगत रहे अविचल, तो ही छुटें विकार ॥

चेत चेत कर, चेत कर, मत अचेत हो सोय।
हो सचेत अमृत चखे हो अेचत सब खोय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
बिरगञ्ज।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *असार २०५९*
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, प्रधान कार्यालय फोन : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : २५ ९० ३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....
....
....

● आजीवन शुल्क रू. ४००/-
● वार्षिक शुल्क रू. २५/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

- घर बनाउनेलाई देखिसकें अब नयाँ घर बनाउन सक्दैन । संसारको श्रृजना गर्ने वा मृत्यु पछि फेरि जन्म दिलाउने न कोहि देवता छ न ब्रह्मा नै । हेतु-प्रत्यय अर्थात कारण र कार्य को नियम अनुसार स्वत: प्रवर्जित हुन्छ । अर्थात प्रकृतिले बनाएको नियम अनुसार स्वत: भवचक्र चलिर हन्छ । बार-बार जन्मनु र बार-बार मर्नु, बार बार चितामा जल्नु-यो क्रम चलिरहन्छ । परन्तु जन्म मरणको यस चक्रलाई तोडेर ब्यक्ति बुद्ध बन्दछ, अरहंत बन्दछ । भगवान यी सबै बन्दनबाट मुक्त हुनुहुन्थ्यो । (साभार : त्रिपिटक में सम्यक सम्बुद्ध भाग-२)

संत घोर

Downloaded from http://www.dhamma.digital