

# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४७

भाद्र २०६०

वर्ष २० अङ्क ५

## धम्मवाणी

दहरा च हि बुद्धा च, ये बाला ये च पण्डिता  
अड्ढा चैव दलिद्दा च, सब्बे मच्चुपरायणा ॥  
-दसरथ जातक/४

तरुणो होस् अथवा वृद्ध, मूर्ख होस् अथवा पण्डित,  
धनी होस् अथवा निर्धन, सबै मरणशील हुन् ।

### आत्म - निरीक्षण

एक समय भगवान कोशल देशको राजधानी श्रावस्तीमा अनाथपिण्डकले बनाएको जेतवन विहारमा वर्षावास बसिरहनु भएको थियो । देशको राजा प्रसेनजित र उनकी महारानी मल्लिका दुवै जना भगवानका श्रद्धालु उपासक थिए । दुवै जना साधनाका अभ्यासी थिए ।

जब स्व-निरीक्षण गर्ने अभ्यास गर्दछ तब आफू सम्बन्धी धेरै सत्यहरू बुझ्न थाल्दछ, त्यस्का सत्य प्रकट हुन थाल्छ । स्वअनुभवले आफ्नो बारेमा धेरै कुरा थाहापाउँदछ । प्रकृतिको बारेमा धेरै कुरा थाहापाउँदछ । जीवनका सत्यहरू प्रमुख भएर सामू आउन थाल्छ र थाहापाउँछ कि दुःख के हो ? साधक आफू भित्र सत्यलाई नियालेर हेर्ने अभ्यास गर्दछ । सामान्य साधक शुरुमा कहिले काँही द्रष्टाभावले सत्यको सामना गर्न थाल्छ भने धेरै समय भोक्ताभावले भोग्न थाल्छ । यसरी कहिले द्रष्टाभावले हेर्दछ भने कहिले भोग्दछ । जब हेर्न सक्छ तब सम्यक दर्शन हुन्छ, जब भोग्न थाल्छ तब अविद्याको मोह सागरमा दुब्न थाल्छ । सम्यक दर्शन हुन थाल्यो भने सत्यको यथाभूत, यथातथ्य अनुभव हुन थाल्छ । र मनमा जुन चिन्तन-मनन हुन्छ, संकल्प-विकल्प हुन्छ त्यो पनि सम्यक हुन थाल्छ, सत्यको यथावत दर्शन हुन्छ, यथावत चिन्तन हुन्छ । संकल्प-विकल्पबाट शंका हट्छ । सम्यक संकल्प र सम्यक दर्शनबाट सम्यक ज्ञान प्राप्त हुन्छ । जुन कुरा जस्तो छ त्यसलाई सही रूपमा बुझ्न थाल्छ । जति जति सम्यक संकल्प र सम्यक दर्शन पुष्ट हुँदै जान्छ त्यति त्यति नै सम्यक ज्ञान बढ्दै जान्छ । सम्यक ज्ञान र सम्यक दर्शनले सम्यक सत्य आर्य सत्य हुन्छ । आँखाको पर्दा हट्दै जान्छ र प्रकट भएको सत्यलाई निरीक्षण गर्दै - गर्दै स्पष्ट हुन थाल्दछ, परम सत्य साक्षात्कार हुँदै जान्छ । आर्य सत्य साक्षात्कार हुँदै जान्छ । आर्य - सत्य हेर्ने व्यक्ति पनि अनार्यबाट आर्य बन्दै जान्छ । सम्यक संकल्प भएमा सम्यक दर्शन हुन्छ, सम्यक ज्ञान हुन्छ त सम्यक विमुक्ति तर्फ पाईला पाईला अघि बढ्दै जान्छ । सोचेको

देख्छ अर्थात अनुभव गर्दछ र बुझ्दछ तब शंका - उपशंकाबाट मुक्त हुँदैजान्छ ।

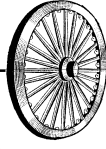
दुःख छ । जीउनु दुःख हो; रोगी हुनु दुःख हो, बूढो हुनु दुःख हो, अप्रिय संग बस्नु दुःख हो, प्रियबाट छुट्टिएर बस्नु दुःख हो त्यस्तै आफूले चाहेको वस्तु नपाउनु पनि दुःख हो । साधक अघि बढ्दै गएमा थाहा पाउँदछ कि वास्तविक दुःख के हो ? यो शरीर र चित्त स्कन्ध जसलाई अज्ञानवश म मेरो भनिरहेका छौं यति मात्र होइन कि त्यस प्रतिको गहिरो आसक्ति बनाईरहेका छौं वास्तवमा यहि दुःख हो । 'म' को प्रति जति धेरै आसक्ति छ त्यति नै गहिरो दुःख छ । जति बढी गहिरो आसक्ति छ त्यति नै गहिरो दुःख छ ।

आसक्ति हुनुको मूल आलम्बन 'म' नै हो । आफू प्रतिको आसक्ति नै पहिलो आसक्ति हो । यो नै सबै आसक्तिको निर्माण कर्ता हो, सबै दुःखको जरा हो । मान्छे जब होशमा आउन थाल्छ तब देखि यस स्वः को बारेमा एउटा चित्र रचन थाल्छ । स्वयंले बनाएको चित्र, स्वयंले बनाएको मूर्ति, स्वयं निर्माण कर्ता । स्वयंले आफ्नो स्वरूप बनाउँछ ।

जब मानिसले आफ्नो मूर्ति बनाउँछ त वडो प्रेमले बनाउँछ, ज्यादै राम्रो बनाउँछ । त्यसलाई खूब श्रृङ्गार गर्छ । आफूले बनाएको यस मूर्तिलाई आफ्नो मन मन्दिरमा स्थापित गर्छ र त्यस प्रति मोहित हुन्छ । यो कार्य जीवन भर चलिरहन्छ । मान्छे यस अहंलाई वडो हृष्ट पुष्ट गर्दछ । जति धेरै यसलाई हृष्ट-पुष्ट गर्दछ, जति बढि स्नेह पूर्वक यसलाई सजाउँछ यस्को प्रति त्यति नै बढि आसक्त हुन थाल्छ ।

यस मूर्ति भन्दा अधिक संसारका कुनै पनि वस्तु प्रिय हुँदैन । आफूलाई भन्दा बढी अरु कसैलाई पनि प्रेम गर्दैन । साधकहरूले यसकुरालाई राम्ररी जान्दछ ।

राजा प्रसेनजित दिनभरीको सम्पूर्ण प्रशासकीय जिम्मेवारीहरूलाई सिध्याएर आराम गर्न आफ्नो कोठामा पुग्छ । रानी मल्लिकाले मुस्कुराएर राजालाई स्वागत गर्दछ । राजाले रानीलाई एउटा प्रश्न गर्छ, "मल्लिका ! तिमिले यस संसारमा आफू भन्दा मन पर्ने अरु को छ ?"



स्वदर्शिनी रानी सत्य बती थिइन् । उनले मुस्कुराउँदै भनिन् “छैन महाराज ! मलाई आफू नै सबैभन्दा प्रिय लाग्छ ।” फेरि आफ्नो पतिसंग पनि त्यही प्रश्न गर्दछ, “महाराज ! तपाईं बताउनुस्, के तपाईंलाई आफू भन्दा प्रिय अरु कोही छ ?”

भगडालु विषय थियो । परन्तु राजा प्रसेनजित पनि रानी मल्लिका भैं स्वदर्शी थिए, सत्यदर्शी थिए, सत्यभाषी थिए । मुस्कुराउँदै जवाफ दिए, कि “छैन मल्लिका, मलाई आफू भन्दा प्रिय व्यक्ति अरु कोही छैन ।”

यस कुराबाट दुबै जना प्रसन्न भए । साँच्चै आफू भन्दा प्रिय अरु कोही हुँदैन, आफू प्रति अत्यन्त प्रेम हुन्छ, गहिरो आसक्ति हुन्छ । त्यसैले आफूलाई सुरक्षित राख्ने चिन्ता हुन्छ । आफू अनिष्टमा पर्छ भन्ने भय हुन्छ, असुरक्षाको डर हुन्छ । त्यसैले आफू अनन्तकाल सम्म सुरक्षित रहोस् भन्ने चाहन्छ । आफूलाई अनिष्ट हुनबाट बचाउने जति पनि व्यक्ति वस्तु वा स्थिति छन् तिनीहरू प्रति पनि प्रेम बढ्दै जान्छ र जुन सहायक हुँदैन त्यस्ता वस्तु, व्यक्ति वा स्थिति मन पर्दैन । त्यस्तै सहायक हुनुको सट्टा जसले असुरक्षित हुनमा मदत गर्ने वस्तु, स्थिति वा घटना पनि अप्रिय हुन्छ चाहे जो सुकै व्यक्ति वा घटना होस् ।

यसै प्रेमको कारण यसलाई सदा सुखी र सुरक्षित राख्न विभिन्न प्रकारका योजनाहरू बनाइन्छन्, भविष्यका लागि ठू-ठूला सपना देख्न थाल्छन् । र यस सपना साकार बनाउनका लागि सहायक हुने सबै प्रिय हुन्छन् अतः मूलतः माया आफू-स्वयंमा हुन्छ, आफूले बनाएको आफ्नो मूर्तिमा हुन्छ ।

आत्मदर्शी, सत्यदर्शी साधक साँच्चिकै ‘म’ को प्रति भएको प्रेमको बारेमा स्पष्ट थाहापाउँदछ । जब सम्म यस ‘म’ को आसक्तिबाट मुक्त हुन सक्दैन तब सम्म यसै प्रति माया रहिरहनेछ, यसैको बारेमा सपना सजाइरहनेछ ।

दुई दाजु भाईमा माया हुन्छ । वर्षौं एकदम मेलमिलापमा जीवन चलीरहन्छ । मानिसहरू सम्झन्छन् यी दुई दाजु भाईको परम्परमा कति प्रेम छ, कति मिलनसार छ । यी दुबै पनि यही सोच्छन् । वास्तविक प्यार एक-आपसमा छ कि स्वयं-आफूमा मात्र छ त्यो थाहा-पाउँदैन । आपसमा माया बढ्दै जानुको कारण वास्तवमा दुबैको सपना एउटै हुनाले हो । एकजनाको सपना र अर्कोको सपना एकै खालको हुनाले त्यसो भयो, एकजनाको सपना पूरा भयो भने अर्कोको सपना पनि पूरा हुन्छ । यसैकारण एक-आपसमा सहयोगी भइरह्यो । यो क्रम केही वर्षसम्म चल्यो र अचानक दुईजनाको इच्छामा फरक आउन थाल्यो । दुबैको सुरक्षा, दुबैको सुख भिन्न भिन्न हुन थाल्यो । भिन्न मात्र होइन एक अर्कोमा विरोधी पनि हुन थाल्यो । अब हेर, त्यो पहिलाको माया-प्रेम कहाँ गयो - जुन सबैको चर्चा बनेको थियो । अब एक आपसमा शत्रु को भैं भएको छ ।

यस्तो व्यवहार पति-पत्नी बीचमा पनि आउन सक्छ, बाबु-छोरामा, गुरु-शिष्यमा र साथि-भाईमा पनि आउन सक्छ । साधनामा पाकेको छ भने साधकले यस्तो हुनुको कारण बुझ्न सक्छ र त्यसलाई सहजै स्वीकार्न सक्छ । नभए यसबाट ब्याकुल बनाउँछ, व्यथित बनाउँछ ।

राजा प्रसेनजीत र रानी मल्लिकाले यो सत्यलाई बुझेका थिए । भोलीपल्ट दुबैजना भगवानको दर्शन गर्न जेतवन - विहारमा गए र दुईजनाको बीचमा भएको कुराकानीलाई भगवान समक्ष बताए । भगवानले ती दुबैको कुरालाई समर्थन गर्नुभयो ।

हामी पनि यस सत्यलाई बुझौं । जस्तो मलाई ‘म’ मनपर्छ त्यस्तै अरुलाई पनि आफ्नो ‘म’ नै प्यारो लाग्छ, आफ्नो सपना नै प्यारो लाग्छ । जस्तो मेरो ‘म’ को विरोधमा कसैले केही नराम्रो गर्यो भने मलाई मन पर्दैन त्यस्तै अरुलाई पनि मन पर्दैन । साधकहरू आफू जस्तै अरुलाई पनि जानौं र कसैलाई आघात नपुऱ्याऔं, कसैलाई चोट नपुऱ्याऔं ।

यसै भावलाई व्यक्त गर्दै त्यस समय भगवानको मुखबाट उदानका केही शब्द निस्कियो -

सब्बा दिसा अनुपरिगम्म चेतसा,  
नेवज्झगा पियतरमत्तना क्वच्चि ।  
एवं पियो पुथु अत्ता परेसं,  
तस्मा न हिंसो परमत्तकामो ॥

- चित्तलाई सबैतिर लगेर हेर । आफू भन्दा प्यारो कोही हुँदैन । जुन कुरा आफ्नो बारेमा साँचो छ, त्यो कुरा अरुको बारेमा साँचो हुन्छ । अरुलाई पनि आफू भन्दा प्यारो व्यक्ति अरु हुँदैन । त्यसैले आफ्नो भलाई चाहनेले अरुलाई पनि सताउनु हुँदैन ।

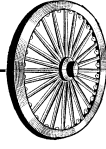
आऊ ! भगवानको यस उदान वाणीलाई बुझौं । कसैलाई न सताऔं । यसैमा हाम्रो कल्याण छ । (साभार : जागे अंतर्वोध)



## भगवानको समयको एउटा घटना

### भिक्षुणी खेमा

भगवान एकान्त प्रिय हुनुहुन्थ्यो । समय-समयमा कुनै शान्त एकान्त स्थानमा गएर ध्यान गर्न जानुहुन्थ्यो । यस्तो देखेर ब्राह्मण जानोश्रेणीलाई सन्देह भएछ कि विमुक्त हुनुभइसकेको भगवानलाई के कमी भएर उहाँ समय समयमा एकान्त स्थानमा गएर ध्यान गर्नु हुन्छ ? उसको सन्देह सुल्भाउँदै भगवानले भन्नुभयो - “ब्राह्मण म दुई कारणले एकान्तमा बस्छु । एउटा कारण त यस शरीरको सुख विहारको लागि अर्थात् यो शरीरलाई सुखी र स्वस्थ राख्नको लागि । अर्को कारण लोक माथि अनुकम्पा राख्दै उनको मार्ग-दर्शनको लागि ता कि उनीहरूले मेरो अनुस्सरण गरोस् र सफलभागी बनेोस् ।”



यसैकारण अरहन्त भइसकेपछि पनि अनेक भिक्षुहरू, भिक्षुणीहरू समय-समयमा एकान्त अरण्यमा गएर ध्यान गर्दथे। महाप्रज्ञा खेमा पनि एकपटक एकान्त अरण्यमा गएर ध्यान गर्न गएछ।

गृहस्थ जीवनमा अति रूपवती खेमा अब ब्रह्मचारिणी जीवन जिउन थालेकी थिइन्। उनको चेहरामा धर्मतेज प्रज्वलित भएको देखिन्थ्यो। उनी भन रूपवती देखिन थाल्यो। उनको भूतकालको जीवनलाई ध्यानमा राखेर मारले कामभोग तर्फ पुनः आर्कषित गर्ने प्रयत्न गर्‍यो। मार सुन्दर युवकको रूप धारण गरेर उनको समीप गएर उसलाई फकाउने चेष्टा गर्दै भन्न थाले, “ए रूपवती ! तिमि पनि युवा छौ, म पनि युवा छुँ।” खेमालाई वाद्यवादनमा निकै शौक थियो। अतः उनलाई फकाउने बोलीमा भन्न थाले, “आऊ खेमा ! हामी पाँच प्रकारका वाद्य - संगीतको आनन्द लिऊँ र कामभोगमा रमण गरौँ।”

दुष्ट कामदेवको यस आमन्त्रणले त्यस विमुक्त अरहन्त साद्वीलाई के असर पर्‍यो र ? उनले धर्ममय उत्तर दिदै भनिन्, “मैले कामतृष्णाको जरा नै उखेलेर फ्याँकि दिएँ। यस भंगुर, गनाउने शरीरको कामभोग गर्नु घृणित छ, भयावह छ, लज्जाजनक छ। हेर, यो काम-शक्तिकोभाला - बल्छी भैं तिखो छ। यो कामस्कन्ध कसाईको छुरी भैं धारीलो छ। तिम्रो कामरतिको साधन मेरो लागि घृणित छ।”

“मैले काम - भोगको सम्पूर्ण नंदिरागलाई नष्ट गरिसकेँ। आफू भित्र प्रज्वलित प्रज्ञाको प्रकाशले अविद्याको सारा अन्धकारलाई हटाईसकेँ। प्राणिहरूलाई कामभोगमा उलझाई राख्ने मार, प्राणिहरूलाई बारम्बार जन्म मरणको चक्करमा फसाई राख्ने अंतक ! मैले तिम्रीलाई पराजीत गरीसकेँ, तिम्रो अन्त गरीसकेँ।”

जीवन मुक्त भइसकेकी खेमालाई दुष्ट मारले कहाँ फसाउन सक्थ्यो र ? उनी जान्दथ्यो कि ती कामदेव मारको आक्रमण कहाँ हुन्छ ? जो व्यक्तिले आफू भित्रको यथाभूत सत्यको विपश्यना गरेर काम - संस्कारको, भव - संस्कारको उन्मूलन गरीसक्यो उसमाथि यो मारले आक्रमण गर्न सक्दैन। जो व्यक्ति यथाभूत ज्ञानदर्शनबाट वंचित रहन्छ, विभिन्न नक्षत्रको पूजा आजा गरी, अग्नि परिचर्या आदि गरेर आफूलाई मुक्त भएको, शुद्ध भएको थान्दछ, बिकार विमुक्त भएको थान्दछ भने ती व्यक्तिहरूलाई मारले आक्रमण गर्दछ। अतः वर्षौँ कर्मकाण्डी तपस्या गरेता पनि अन्तमा मारको जालमा फस्दछ। यस्तो व्यक्ति र अरहन्त व्यक्तिको मूकावला हुन सक्दैन। मैले त बुद्धलाई नमस्कार गरेको छु कुनै नक्षत्रलाई नमस्कार गरेको होइन।

बुद्धलाई नमस्कार कसरी गर्नु पर्छ ? एक बुद्धपुत्री राम्ररी जान्दछ। पंचांग अथवा साष्टांग प्रणाम गर्नु नै बुद्धलाई गरेको सही नमस्कार होइन। बुद्ध शासन अर्थात् उनको शिक्षालाई पूरा गर्नु नै सही बुद्ध बन्दना हो। शुद्ध शीलको पालना गरेर, कल्पना विहीन सत्यको आलम्बन लिएर चित्त एकाग्र गर्नु र एकाग्र चित्तले आफू भित्र नाम र रूप अर्थात् चित्त र शरीरस्कन्धको यथाभूत दर्शन गर्दै

अन्तर मनको गहिराईसम्मको सात अनुशय क्लेश हटाउनु, रागबाट विमुक्त रहेर जन्म मरणको भव दुःखबाट विमुक्ति हुनु नै बुद्ध शासन पूरा गर्नु हो। बुद्धलाई गरेको सही नमस्कार हो।

साधकहरू आऊ ! हामी पनि यस्तै प्रकारले महाकारुणिक शास्ताको शासन पूरा गरौँ। भगवान सम्यक सम्बुद्धलाई यसरी सही नमस्कार गरौँ र आफ्नो कल्याण गरौँ। स.ना.गो.



### प्रश्न उत्तर

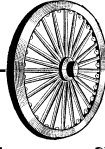
मेरो मनमा थूप्रै विचारहरू आउँछ तर म त्यसलाई शरीर या वाणीबाट व्यक्त गर्दिन। के यसबाट पनि कर्म संस्कार बन्छ ?

जरूर बन्छ। मनमा आएको सुविचार होस् वा कुविचार यसलाई व्यक्त गर्नु राम्रो हुन्छ। जब मनमा आएको विचार तेज हुन्छ तब नै बोली र शरीरबाट व्यक्त हुन्छ। मनमा डबाई राख्नाले अरुलाई हानी गर्नुबाट त बच्यो तर आफ्नो हानी हुन गयो। द्वेषले भरेको विचार होस् वा मोहले भरेको विचार होस् जति धेरै बेरसम्म मनमा चलिरह्यो त्यति नै कर्मसंस्कार गहिरो हुँदै जान्छ। कुनै विचारले पानीमा कोरिएको धर्को जस्तो संस्कार बनाउँछ त कुनै विचारले बालुवामा कोरेको जस्तो संस्कार बनाउँछ। कुनै कुनै विचारले अत्यन्त गहिरो छाप राख्ने चट्टानमा कुँडेको जस्तो कहिल्यै नमेटिने संस्कार बनाउँछ। यी मध्ये कुनै एउटा प्रबल संस्कार मृत्युको समयमा प्रकट हुन्छ र अर्को नयाँ जन्मको कारण बन्दछ। साधकहरूले यसैमा ध्यान दिनु पर्छ कि कुनै कुरा मनमा खेलेर मन दूषित हुँदैछ कि छैन। शरीर र बचनले व्यक्त नगरेर कुनै दुष्कर्म त गरेको छैन तर मनले गरेको दुष्कर्मबाट पनि बच्नु पर्छ। मनले कसैको हिंसा गर्ने वा अरु कुनै किसिमबाट हानी गर्ने सोचेको छ भने त्यसबाट पनि गहिरो संस्कार बनाउँछ। अतः मन स्वच्छ हुनु पर्छ।

प्र. परिवारमा सदस्यहरू माझ झगडा भएमा के गर्ने ?

ऊ. एउटै परिवारमा विभिन्न सदस्यहरू साथमा बस्दा आपसमा मनमुताब त कहिलेकाहीँ हुने गर्छ। आफसमा विचार नमिल्नुको कारणले नै झगडा हुन्छ, द्वेष उत्पन्न हुन्छ। यस्तो समयमा एउटा त यस्तो घटना सम्झिने कि जब एक आपसमा माया थियो, मिलन थियो। त्यस व्यक्तिको सहयोगबाट भएको कामहरू, उनले गरेको माया, स्नेहलाई सम्झने, यसबाट द्वेष जागनुको बदला सहानुभूति उत्पन्न हुन्छ र द्वेष कम हुँदै जान्छ। द्वेष भएको क्षण, झगडा भएको क्षणलाई नै सम्झिरह्यो भने भन द्वेष बढ्दै जान्छ, आगोमा घ्यू थपिए भैं हुन्छ। अर्को साँच्चीकै द्वेषलाई हटाउनको लागि त विपश्यना नै गर्नु पर्छ। द्वेषबाट उत्पन्न भएको सम्बेदनालाई समता भावले हेर्दै हेर्दै गयो भने स्वतः निस्क्रिय हुँदै जान्छ, मन शान्त हुँदै जान्छ, मन स्वच्छ हुँदै जान्छ। द्वेषको बदलामा करुणा उत्पन्न हुन्छ।

(साभार : कार्यक्रम उर्जा, जी. टी.भी)



### धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम :

- निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनुपूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
- शिविरको आरम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीब सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडि वा पछाडिको दिनमा होइन ।
- शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूलनु होला ।
- शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।
- एक दिवसीय शिविर : दश दिनको विषयना शिविर बसिसकेका पुराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछ । यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ । शिविरमा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रूपमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

अक्टोबर १-१२	
(आश्विन १४-२५)	- १० दिवसीय
अक्टोबर १४-२५	
(आश्विन २७-८ कार्तिक)	- १० दिवसीय
नोभेम्बर १-१२	
(कार्तिक १५-२६)	- १० दिवसीय
नोभेम्बर ४-१२	
(कार्तिक १८-२६)	- सत्तिपट्टान (पुराना साधकहरूकालागि)
नोभेम्बर १४-२५	
(कार्तिक २८-९ मंसीर)	- १० दिवसीय
डिसेम्बर १-१२	
(मंसीर १५-२६)	- १० दिवसीय
डिसेम्बर १४-२५	
(मंसीर २८-१० पौष)	- १० दिवसीय

### धर्म गाथा

#### हिन्दी

गिरने के हित ही पकें, फल तरुवर की शाख ।  
कोई अमर न रह सकें, मिले राख पे राख ॥  
जो सायं दीपक जले, बुझ जाएँ वह प्रात ।  
जो प्रातः सूरज उगे, अस्त होय वह रात ॥  
नाचत- नाचत नर्तकी, विवश हो गयी देर ।  
मरणशील प्राणी सभी, जाएँ देर सवेर ॥  
तेरे रोने से नहीं, मृतक लौट कर आय ।  
अपने पर हिंसा करे, निज चित्त दुख लिपटाय ॥  
न जाने कितने मरें, नित्य अपरिचित लोग ।  
जिसके प्रति आशक्ति है, उसका दुखद वियोग ॥  
इस नश्वर संसार में, हो संयोग वियोग ।  
धैर्य धरे दुख ना जगे, विषयना के योग ॥

#### हिन्दी

जवतक बढती ही रहे, इसकी उसकी चाह ।  
तवतक बुझ पाये कहाँ, अन्तर्मन की दाह ?  
पल पल जाग कामना, पल पल मन बेचैन ।  
देख कामना त्याग कर, पाए सुख की चैन ॥  
तृष्णा पुरी कर सकूँ, ऐसा नहीं उपाय ।  
बिन पेंदे की बाल्टी, कभी भरी ना जाय ॥  
यह निसर्ग का नियम है, सब पर लागू होय ।  
बिषयों में सुख खोजते, मन ब्याकुल ही होय ॥  
हो न चित्त के बश कभी, यह ही मंगल मूल ।  
राखे चित्त वश में सदा, दूर होय भवशूल ॥  
धर्म पंथ ही शान्ति पथ, धर्म पथं सुख पंथ ।  
जिसने पाया धर्म पथ, मंगल मिला अनंत ॥

मंगल कामना सहित  
भाजुरत्न फर्मा  
विरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विषयना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ भाद्र २०६०

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८९, email : nvc@htp.com.np

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३ ४८५०, ४४३ ४७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२५ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम : .....

ठेगाना : .....