विपश्यना

साधकहरुका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४९ पौष २०६२ वर्ष २२ अङ्क ९

धम्मवाणी

धम्मं चरे सुचरितं, न नं दुच्चरितं चरे ।
धम्मचारी सुखं सेति, अस्मिं लोके परम्हि च ॥

धम्मपद-१६९

सुचरित धर्मको आचरण गर्नु, दुराचरणबाट बच्नु । धर्मचारी ब्यक्ति यसलोक र परलोक (दुबै लोकमा) मा सुखपूर्वक विहार गर्दछ ।

लोकगुरु बुद्ध

"गौतम बुद्धलाई गृहस्थ जीवनको समस्याहरूका बारेमा के थाहा ? राजकुमारको जीवनकालमा विवाह पछि छोरो जन्माएर घरबार छोडेका थिए । त्यसपछि त गृहत्यागी श्रमणको जीवन जिईरह्यो । उनी स्वयंले गृहस्थको सफल जीवन यापन गरेको छैन भने अरुलाई गृहस्थ धर्म कसरी सिकाउन सक्छ ? आफ्नो जीवनको लगभग पचास वर्ष भिक्षु जीवनमा बिताएको कारण भिक्षु जीवनको समस्याको बारेमा त राम्ररी थाहाहोला, त्यसैले उनको शिक्षा भिक्षुहरूका लागि निक्कै उपयोगी भयो परन्तु गृहस्थहरूलाई त उहाँले यही कुरा सिकाउनु भयो कि गृहस्थ जीवनको जंजाललाई छोडेर भिक्षुको जीवन जिऊ यसैमा तिम्रो कल्याण हुनेछ । यसैकारण उनले आफ्नो जीवनकालमा बढी भन्दा बढी संख्यामा गृहस्थहरूलाई भिक्षु बनाए । अत: गृहस्थहरू उनको उपदेश सुनेर भिक्षु बनेतापनि, आदर्श गृहस्थ भने बन्न सकेनन् ।"

हाम्रो देशमा यस्तो गलत धारणा एकजनाको मात्र होइन अनेकौंको पाईन्छ । अरुको के कुरा भनौं, म स्वयं यस गलत धारणाको बर्षौंसम्म शिकार भइरहें । ३१ वर्षको उमेरमा भगवान बुद्धले सिकाउनु भएको कल्याणमयी विपश्यनाको सम्पर्कमा आएँ र गृहस्थ जीवनमा रहँदै यसबाट लाभान्वित भएँ । कसैले पनि मलाई भिक्षु हुनको लागि भनेन ।

मेरो गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन सद्‌गृहस्थ हुनुहुन्थ्यो । मेरो गुरुबाजे पनि सद्‌गृहस्थ नै हुनुहुन्थ्यो र त्यहाँ करोडौंको संख्यामा बुद्धानुयायीहरू गृहस्थ नै थिए । भिक्षुहरू त देशका देशवासीहरू मध्ये एक प्रतिशत मात्र थिए ।

विपश्यनाबाट लाभान्वित भएर, त्यस विधिलाई सदैव निर्दोष पाएपछि मैले बुद्धवाणीको अध्ययन गर्न थालें, यो देखेर आश्चर्य भएँ कि उहाँले जहाँ भिक्षुहरूलाई आदर्श गृहत्यागी जीवन जिउने अनेक उपदेश दिनुभयो त्यहाँ गृहस्थहरूलाई पनि आदर्श गृहस्थ जीवन जिउनका लागि अनेक उपदेश दिनुभयो । धेरै उपदेश त यस्ता पनि थिए कि जुन दुबै समूहलाई उपयुक्त थिए । दुबैकालागि कल्याणकारी थिए ।

भगवान बुद्धलाई केवल भिक्षुहरूका गुरु भन्नु सत्यको विपरीत कुरा हो । कोही गृहस्थ होस् अथवा भिक्षु, राजा होस् अथवा रंक, धनी होस् अथवा गरीब, विद्वान होस् अथवा अनपढ, ब्राह्मण होस्, क्षत्रिय होस्, वैश्य होस्, शूद्र होस् अथवा अतिशूद्र, यस देशका होस् अथवा त्यस देशका, यस्तो भाषा बोल्ने होस् अथवा अर्को भाषा बोल्ने, पुरूष होस् वा नारी, बूढो होस् अथवा बालक-उहाँको शिक्षा सबैका लागि थिए । उहाँ सही अर्थमा विश्वगुरु हुनुहुन्थ्यो, लोकगुरु हुनुहुन्थ्यो ।

राजकुमार सिद्धार्थ १६ वर्षको उमेरमा नै विवाहित भए र २९ वर्षको उमेरमा घरबार छोडर श्रमण भए । यी १३ वर्ष भित्र उनको गृहस्थ जीवनमा अनेक प्रकारका वाधा अर्चनहरू आए होलान् र उनले अनुभव गर्न पाए होला । सम्बोधि प्राप्त गरेपछि लोकसंग उहाँको बडी सम्पर्क हुन गयो । संसारचक्रको जंजाललाई यस महापुरुषले बुझे र अरुलाई सम्झाए, बुझाए त्यो अद्वितीय थियो । उहाँले गृहस्थहरूलाई दिनुभएको उपदेश कुनै एउटा सम्प्रदायको मानिसहरूका लागि मात्र थिएनन् सबैको लागि थियो । यदि कसैले बुद्धवाणीको साधारण अध्ययन गर्यो भने पनि थाहा पाउने छ कि भगवान बुद्धको उपदेश गृहस्थहरूका लागि कति कल्याणकारी छ ।

धर्मको मार्गमा हिंडेको कोही पनि गृहस्थले स्वयं जान्दछ कि जीवन जगतको सारा दु:खलाई पार गरेर नितान्त परम सुखको अनुभूति त निर्वाणिक अवस्थामा नै हुन सक्छ । तर यस अन्तरालमा सतत प्रवाहमान जीवनधाराको उतारचढावको सामना गर्दै आफूलाई अविचलित राख्न पनि सक्दछ । सद्‌गृहस्थले आफ्नो जिम्मेवारीहरूलाई निभाउँदै अगाडि बढ्दै जानु पर्दछ र जीवनमा नैतिकतालाई पुष्ट गर्दै रहनु पर्छ ।

प्रकृतिको यो अटूट नियम हो कि जस्तो कारण छ त्यसको परिणाम पनि त्यस्तै नै आउँछ । जस्तो बीऊ रोप्यो फल पनि त्यस्तै आउँछ । जस्तो कर्म गर्‍यो त्यसको फल पनि त्यस्तै आउँछ । राम्रो कर्म गरे राम्रै फल, नराम्रो कर्म गरे नराम्रै फल आउँछ । कोही व्यक्तिले प्रकृतिको यस अटूट नियमलाई स्वीकार गर अथवा नगर परन्तु संसार

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चक्र यसै मान्यतालाई मानेर नै चल्छ । जस्तो कोही व्यक्ति अग्लो रुखबाट तल खस्यो भने उस्को हात-खुट्टा भाँच्न सक्छ, मर्न पनि सक्छ, चाहे उस्ले पृथ्वीको गुरुत्वाकर्षण शक्तिको सिद्धान्तलाई मान वा नमान ।

भगवानले यो जुन वैज्ञानिक विपश्यना विद्या सिकाउनु भयो, त्यसको अभ्यास कोही भिक्षुले गर अथवा गृहस्थले गर, उसलाई कर्म सिद्धान्तको नियम अनुसार राम्ररी स्पष्ट रुपमा थाहाहुन थाल्छ कि म जो भएपनि जस्तो भएपनि म आफ्नो पूर्व तथा वर्तमान कर्म संस्कारको समुच्चय हूँ, संग्रह हूँ । उसले राम्ररी थाहा पाउँछ कि अबसम्मको आफ्नो कर्म-संग्रहको ऊ स्वयं जिम्मेदार छ र त्यसको परिणाम अनुसार फल पाउनुमा पनि यस अटूट नैसर्गिक नियममा अन्य कोही व्यक्तिले हस्तक्षेप गर्न सक्दैन ।

सामान्य गृहस्थ व्यक्ति शीलमा प्रतिष्ठित भएर समाधि र प्रज्ञामा पोष्ट हुनको लागि नै भगवानले विपश्यनाको कल्याणकारी विद्या सिकाउनु भयो र एकजना आदर्श व्यक्ति हुने उपाय बताउनु भयो । ब्यक्ति सुधरियो भने नै समाज सुध्रिन्छ । ब्यक्ति ब्यक्तिको महानताले नै समष्टिको महानता हुन्छ । यस प्रकार सबैलाई आ-आफ्नो क्षेत्रमा आदर्श जीवन जिउने ब्यावहारिक शिक्षा प्रदान गरेर एउटा आदर्श मानवी समाजको गठनको मार्ग प्रशस्त गर्नुभयो ।

त्यस समयमा तीन प्रकारका यस्ता कुकृतिहरू समाजमा थिए जसको कारण धर्मको असीम हानी भईरहेको थियो, धर्मको ग्लानि भईरहेको थियो, धर्मको पतन भईरहेको थियो, विनाश भईरहेको थियो ।

(१) **धर्मको नाममा प्राणिको हत्या**

सात्विक यज्ञ समाजको कल्याणको लागि हुने गर्थ्यो, देशका राजा र धनी व्यक्तिहरू द्वारा आफ्नो आर्जनको भाग दिनका लागि गरिन्थ्यो, वातावरण प्रदूषण हटाउनका लागि गरिन्थ्यो त्यही काम आ-आफ्नो स्वार्थमा अन्धो भएर स्वर्गमा जाने कामनाको झूठो आश्वासन दिएर त्यस यज्ञमा विचरा पशुहरूको बलि चढाउने नियम जोडियो । मनुष्य अन्य प्राणिहरूका प्रति आफ्नो स्वाभाविक करुणाको उदत्त सद्भावबाट च्युत भयो । भगवान बुद्धले अत्यन्त करुणा पूर्वक समाजमा फैलिएको यस दुष्प्रथाको विरोध गर्नुभयो र उहाँको जीवनकालमा नै कतिपय राजाहरूले, श्रेष्ठिहरूले, पुरोहितहरूले यस अधार्मिक प्रवृत्तिबाट छुट्कारा पाए । भगवान बुद्ध पछि, सयौं वर्ष बित्दा बित्दै यज्ञको नाममा चलेको यस अधर्म समाजबाट विस्तारै लोप हुँदै गयो । यद्यपि आज पनि कहीं-कहीं कुनै देवी-देवतालाई खुसी पार्नका लागि मूक पशुहरूको बलि दिने गरिन्छ ।

(२) **मानिसहरूको किन-बेच**

त्यस समयमा समाजमा मानिसहरूको आजीविकाका लागि पशु-पंशीलाई पालेर मोटो-घाटो बनाई कसाईंलाई बेच्थे । भगवान बुद्धले गृहस्थहरूले यस्तो आजीविका नगर्न शिक्षा दिनुभयो । यति मात्र होइन यो भन्दा पनि अमानवीय ब्यवसाय त्यसबेला चलेको थियो, जहाँ मानिसहरूलाई काम गराउन बेच्ने चलन थियो । कहिले-काहीं दासी भनेर तन्नेरी केटीहरू दुराचारका लागि किन्ने गर्थे । त्यस समयका साहित्यहरूमा राजा-महाराजा तथा धनी गृहपतीहरूकहाँ बस्ने नोकर-चाकर तथा दास-दासिहरूको वर्णन खूब पाइन्छ । कहीं त दान-दक्षिणाको रुपमा अथवा पुरस्कारका रुपमा गहणाले भरपूर गाई तथा दासिहरू प्राप्त हुन्थे । यति धेरै संख्यामा कसले पालेर राखोस् ? त्यसैले यी सामान झैं बेच्नेगर्थे । यसरी किन-बेचको ब्यवसायले ठाउँ पाईरह्यो । भगवानले सद्गृहस्थहरूले यस प्रकारको ब्यवसाय नगर्न प्रोत्साहन गर्नु भयो र फलस्वरूप देशबाट यस्तो गुलाम प्रथा विस्तारै हट्दै गयो र पछि पूर्णतया समाजबाट समाप्त भयो । यद्यपि मजदूर कामका लागि चलेको गुलामीको नयाँ स्वरूप समाजबाट निर्मूल हुनु बाँकी छ । त्यस्तै पशुहरूको ब्यवसायको निर्मूल हुनु पनि बाँकी छ ।

(३) **जन्मको आधारमा तल्लो-माथिल्लोको भेदभाव**

समाजमा प्रचलित तेस्रो कुप्रथा थियो मानिसको जन्मको आधारमा मानिस-मानिसको बीच तल्लो-माथिल्लोको गहिरो भेदभाव । जन्मको आधारमा गरिएको वर्ण-ब्यवस्था नितान्त रुपमा धर्म-विरोधी थियो । एक व्यक्तिले जतिसुकै अधार्मिक जीवन यापन गरि रहेको भएपनि यदि ऊ माथिल्लो जातको आमाको कोषबाट जन्मिएको भए ऊ पूज्य मानिन्थ्यो । त्यस्तै प्रकारले कोही ब्यक्ति चाहे जतिसुकै धार्मिक जीवन जिईरहेको होस् यदि ऊ तल्लो जातको आमाको कोखबाट जन्मेको भए उसलाई नीच मानिन्थ्यो, तल्लो स्तरको मानिन्थ्यो, अस्पृश्य मानिन्थ्यो । जातिको तुलनामा धर्मलाई सजिलै हीन मान्थ्यो, गौण मान्थ्यो ।

धर्मलाई यस प्रकार भएको हानि, ग्लानिलाई हटाउन भगवान बुद्धले अथक परिश्रम गर्नुभयो र धेरै मात्रामा सफल पनि हुनु भयो । उहाँले मानिसहरूलाई प्रेम पूर्वक बुझाउनु भयो मनुष्य आमाको गर्भबाट जो जन्मिन्छ ऊ मनुष्य नै हुन्छ, पशु हुँदैन, पंक्षी हुँदैन, सरीसृप हुँदैन । यदि ऊ दुष्कर्मी छ, दुराचारी छ, दुष्ट छ भने पतित भयो र यदि सतकर्मी छ, सदाचारी छ, सज्जन छ भने महान भयो, पूज्य भयो । एक व्यक्तिले नजानेर दुष्कर्म गरेर नीच पनि हुन सक्छ, पतित पनि हुन सक्छ र त्यही ब्यक्ति पछि समझदारी द्वारा सदाचारी पनि हुनसक्छ, सज्जन पनि हुनसक्छ सम्माननीय पनि हुन सक्छ, पूज्य पनि हुन सक्छ ।

यस्तै प्रकारले महादुष्कर्मी भए पनि धेरै पैसावाल धनी हुनुको कारण कसैलाई महान थान्नु नितान्त धर्मविरोधी काम हो । महानता त धर्मको हुनु पर्छ । तल्लो-माथिल्लो भनेर नाप्ने अन्य कुनै तरिका नै छैन । गृहस्थ छ भने इमान्दारी पूर्वक, परिश्रम पूर्वक बुद्धिमानीका साथ धन आर्जन गर्नु आवश्यक छ । साथ-साथै धर्मनिष्ठ रहँदै, आदर्श नैतिक जीवन जिउँदै धनको सदुपयोग गर्नु पनि त्यत्तिकै आवश्यक छ । यसैमा उसको मनुष्य जीवनको सफलता झल्किन्छ, सार्थकता सिद्ध हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दुर्भाग्यले भगवान बुद्धको केही शताब्दी पश्चात नै जातपातको विषालु नागले आफ्नो टाउको फेरि उठायो र सारा समाजलाई बलपूर्वक विनाशकारी विभाजनको नागपाशले बाँध्यो; जस्को दुष्परिणामले देश सयौं वर्षदेखि आजसम्म पनि यही भोगिरहेको छ । भगवान बुद्धले गृहस्थहरूलाई दिएको सदाचारणको शिक्षा समाजमा कायम भएको भए आज भारत देशको नक्शा अर्कै हुन्थ्यो ।

भगवान बुद्ध मनुष्य समाजको पहिलो धर्मगुरू हुनुहुन्थ्यो, उहाँ धर्मको नाममा हुने पशु-बलिको अधार्मिक कृकृत्यको विरोध गर्नुभयो, उहाँले सत्कर्म र सद्गुणका स्थानमा जन्मको आधारमा ठूलो सानोको भेदभावको अधार्मिक मान्यताको विरोध गर्नुभयो, उहाँले नर-नारीहरूको किन-बेच गर्ने मात्र होइन कि पशुहरूको किन-बेच गर्ने प्रथाको समेत विरोध गर्नुभयो ।

धर्मको पुर्नस्थापनाका लागि यी त्यस समयको पनि माग थियो र आज पनि त्यसको आवश्यकता छ । आदर्श गृहस्थ जीवनका लागि र आदर्श मानव समाजका लागि प्राणिहरू प्रति करुणा र मनुष्य-मनुष्यमा समानताको भाव हुनु आवश्यक छ । एउटा आदर्श मनुष्य समाजको संस्थापनार्थ भगवानले गृहस्थहरूका लागि दिएको शिक्षा सारा विश्वका लागि एउटा महत्वपूर्ण देन हो ।

धरती, पानी र आकाशमा चाहे जतिसुकै प्रभुत्व जमाउने प्रयास गर, जबसम्म मानिस आफ्नो मनमा प्रभुत्व जमाउन सक्दैन, तबसम्म ऊ हारेकै हुन्छ । आफू स्वयंमा विजय प्राप्त गर्न, आफ्नो मन माथि विजय प्राप्त गर्नका लागि भगवान बुद्धले एउटा यस्तो सक्रिय विद्या दिनुभयो, जसबाट हामी आफूलाई चिन्न सक्ने भयौं, आफ्नो स्वभावलाई थाहापाउन सक्ने भयौं । आफू माथि आफ्नो प्रभुत्व स्थापित गरेर आफ्नो बिग्रेको स्वभावलाई सुधार गर्न सिक्यौं जसबाट आफ्नो पनि कल्याण भयो र अन्यको पनि कल्याण भयो । बुद्धद्वारा गृहस्थहरूलाई दिनुभएको सार्वजनीन शिक्षाको यही महानता हो ।

भगवान बुद्धको जीवनकालको दुईसय वर्ष पछि भारतका एकजना आदर्श सम्राट अशोकले बुद्धको शिक्षा अनुसार धर्मलाई प्रोत्साहन दिए, जसबाट आदर्श समाजको गठन हुन सम्भव भयो । त्यसको प्रभाव छिमेकि राष्ट्रहरूमा मात्र होइन टाढा-टाढाका देशहरूसम्म पनि प्रसारित भयो । यसको साथसाथै उनले आदर्श राजधर्मको एउटा उज्ज्वल उदाहरण प्रस्तुत गरे कि आफ्नो साम्राज्य विस्तार गर्न छिमेकी कमजोर देशमाथि कहिल्यै पनि आक्रमण नगर्नु, देशको रक्षाका लागि सँधैं सजग र सबल बनीरहनु । प्रजालाई आफ्नो सन्तान भैं सुरक्षित राख्नु । आफ्नो सन्तान भैं उनीहरूको पालन पोषण गर्नु । राजधर्मको यो उज्ज्वल आदर्श भगवानको शिक्षाको कारणले नै अशोकको राज्यमा प्रकट भयो । छिमेकी देशहरूसंग घनिष्ट सम्बन्ध स्थापित गर्ने एउटा अनुकरणीय उदाहरण हाम्रो सामू छ, जुन सयौं बर्ष पछि आजसम्म पनि कायम नै छ ।

बुद्धको शिक्षाको बारेमा आफ्नो मनमा छाएको भ्रान्तिको जाललाई नै हटाउनु । उहाँले गृहस्थहरूका लागि जुन सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वदेशिक व्यावहारिक प्रशिक्षण दिनुभयो, त्यसलाई स्वयं अपनाएर हेर्नु, आफ्नो मनको मालिक बनेर आफ्नो गृहस्थ जीवनमा सुख, शान्ति र संतुष्टिले भर्नु तथा आफ्नो साथ-साथै अरुको कल्याणको कारण पनि बन्नु । एउटा आदर्श समाजको निमार्ण गर्नमा सहायक बन्नु । यसैमा मानव जीवनको सफलता छ । लोकगुरु भगवानको कल्याणी शिक्षाको यही सही उपादेयता हो ।

धर्मश्रृङ्गमा भिक्षु शिविर

धर्मश्रृङ्गमा गत डिसेम्वर महिनाको १५ देखि २६ तारिखसम्म संचालन गरिएको भिक्षु तथा अनागारिकाहरूको शिविरमा भिक्षुहरू २० जना तथा अनागारिकाहरू १२ जनाको सहभागिता रहेको थियो । भिक्षु आचार्य श्रद्धय श्रद्धानन्दबाट सञ्चालन गरिएको उक्त शिविरमा तीन जना भिक्षु तथा एक जना अनागारिकाले शिविर अवधिभर धर्मसेवा गर्नु भएको थियो । शिविरमा काठमाडौं उपत्यका, बुटवल तथा भैरहवाबाट सहभागिता रहेको थियो ।

धर्मश्रृङ्गमा सन् २००४ देखि शुरु गरिएको यस्तो शिविर बर्षको दुई पटक सञ्चालन गरिँदै आएको छ । आगामी शिविर अप्रिल महिनाको १५ तारिखमा सञ्चालन गर्ने निर्णय गरिएको छ । यस प्रकारको भिक्षु शिविर केही विपश्यना केन्द्रहरूमा मात्र सञ्चालन गरिन्छ ।

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम

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 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 ।

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 आचार्यज्युहरूबाट हुनेछ ।

५) शिविरमा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रुपमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

६) एक दिवसीय शिविर : दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पूराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ ।

७) दीर्घ शिविर - २० दिवसीय शिविर

निम्न नियमहरू पूरा भएका साधकहरूले मात्र भागलिन पाउनेछन् ।

i. पाँचवटा सामान्य दश दिवसीय शिविर बस्नुपर्ने ।
ii. एकवटा सत्तिपट्ठान शिविर बस्नुपर्ने ।
iii. दुई बर्षदेखि नियमित दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्ने ।
iv. यस विधि प्रति अनन्यभावले पूर्णतया समर्पित हुनुपर्ने । एउटा दश दिवसीय शिविरमा सेवा गरेको हुनुपर्ने ।

८) ३० दिवसीय दीर्घ शिविर

i. २० दिवसीय दीर्घ शिविर बसिसकेको हुनुपर्ने ।
ii. एउटा दश दिवसीय शिविरमा धर्म सेवा गरेको हुनुपर्ने ।

फरवरी १-१२
(माघ १९-३०) - १० दिवसीय

फरवरी ४-२५
(माघ २२-१३ फागुन) - २० दिवसीय

फरवरी १४-२५
(फागुन २-१३) - १० दिवसीय

मार्च १-१२
(फागुन १७-२८) - १० दिवसीय

मार्च ४-४ अप्रिल
(फागुन २०-२२ चैत्र) - ३० दिवसीय दीर्घ शिविर

मार्च १४-२५
(चैत्र १-१२) - १० दिवसीय

धर्म गाथा

हिन्दी

यही बुद्ध की वंदना, यही बुद्ध सम्मान ।
पंचशील पालन करें, धरें धर्म का ध्यान ॥

यही बुद्ध की वन्दना, यही बुद्ध-सत्कार ।
सम्यक् दर्शन ज्ञान से, उत्तर जायँ भव पार ॥

यही बुद्ध की वंदना, यह ही बुद्ध-प्रणाम ।
प्रबल पराक्रम रत रहें, पायँ मुक्ति का धाम ॥

यही बुद्ध की वंद ना, 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 वन्दना, यह पूजन का सार ।
शुद्ध धर्म धारण करें, हों भव सागर पार ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज ।

हिन्दी

सौ वर्षों की जिन्दगी, बिन प्रज्ञा दी खोय ।
प्रज्ञानी का एक दिन, महा मांगलिक होय ॥

अंतर की प्रज्ञा जगे, दुःख होंय सब दूर ।
मैत्री करुणा प्यार से, भरे हृदय भरपूर ॥

जब तक जाग्रत ना हुआ, प्रज्ञा ज्ञान विवेक ।
तब तक मोहाछन्न है, सत्य सके ना देख ॥

ज्यों ज्यों अन्तर जगत में, प्रज्ञा स्थित हो जाय ।
काया वाणी चित्त के, कर्म सुधरते जांय ॥

पावक पृथ्वी पवन जल, इनका मेल मिलाप ।
इन चारों से ही बना, नन्हा रुप-कलाप ॥

अनल अनिल अबनी सलिल, महाभूत सब होंय ।
इनके सत्य स्वभाव को, समझे ज्ञानी सोय ॥

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७ *पौष २०६२*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८१, 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 : ....

....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital