विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५०　　२०६३ वैशाख　　वर्ष २३ अङ्क १

धम्मवाणी

पाणं न हने न च घातयेय्य, न चानुजञ्ञा हनतं परेसं ।
सब्बेसु भूतेसु निधाय दण्डं, ये थावरा ये च तसा सन्ति लोके ॥
धम्मिक सुत्त

आफूले न कुनै प्राणीको हत्या गर्नु, न कसै मार्फत हत्या गराउनु न अन्य कसैलाई हत्या गर्ने अनुमति दिनु । संसारमा जतिपनि स्थावर (अचल) र जंगम (चल) प्राणी छन्, सबैको प्रति हिंसा भाव त्यागीदिनु ।

शास्ता आस्तिकवादी हुनुहुन्थ्यो

शास्ता त्यसलाई भनिन्छ जसले शासन गर्दछ, अनुशासन गर्दछ । शासनको अर्थ आजकल हुकूमत भन्ने हुन्छ । राज्यतन्त्र, राज्य-नियन्त्रण, राज्यादेशलाई पनि शासन भनिन्छ । शासन गर्ने हुकूमत चलाउने व्यक्तिलाई शासक भनिन्छ । तर २६०० वर्ष अगाडि उत्तर भारतमा बोलिने लोक भाषामा शासन शिक्षणलाई भनिथ्यो, उपदेशलाई भनिन्थ्यो । शिक्षा दिने उपदेश दिने व्यक्तिलाई सत्था अर्थात शिक्षक वा उपदेशक भनिन्थ्यो ।

भगवान बुद्ध सत्य धर्मको अनुपम, अद्वितीय शिक्षक थिए । सम्यक सम्बोधि प्राप्त गरेपछि सम्यक सम्बुद्ध तथागतले जब पहिलो पटक धर्मोपदेश दिनुभयो तब त्यस उपदेशलाई अनुत्तर धर्मचक्र-प्रवर्तन भनियो । किनकि त्यस युगमा पहिलो पटक कसैले दुःख र दुःखबाट नितान्त विमुक्त हुने शुद्ध धर्म प्रकाशित गरेको थियो । त्यसैले उहाँ अनुपम धर्म शिक्षक हुनुभयो । अतुलनीय शास्ता हुनु भयो । शास्ता कहलीयका अन्य पनि थिए तर भगवान बुद्धको आफ्नै विशेषता थियो । उहाँले सिकाउनु भएको धर्म श्रेष्ठ, उत्तम हुनुका साथ-साथै धर्म सिकाउनेको योग्यता पनि श्रेष्ठ तथा उत्तम थियो । उहाँले आफ्नो शिक्षालाई पालन गर्न कसैलाई पनि जबरजस्ती गर्नु भएन । त्यसैले नै उहाँ श्रेष्ठ र उत्तम शास्ता कहलिए ।

अन्धविश्वासले उहाँको शिक्षालाई नमानोस् भन्ने उहाँको चाहना थियो । उहाँले कालामाहरूलाई एक ठाऊँमा केवल शास्त्र वचनको आधारमा कुनै कुरा स्वीकार गर्नु हुँदैन भनेर भन्नुभएको थियो । साथै उहाँले यो पनि भन्नुभयो यो श्रमण हाम्रो गुरु हो, यसको प्रति मेरो मनमा गौरवको भाव छ त्यसैले यिनको कुरा मान्नु पर्छ भन्ने पनि नथान्नु । त्यस्तै यो श्रमण भव्य रुपवान छ, यसको व्यक्तित्व प्रभावशाली छ त्यसैले यसको कुरा मान्नु पर्छ भन्ने नथान्नु ।

यी दुबै कुरा उहाँमा नै निहीत थियो । तथागत गौरवशाली पनि थिए र भव्यरुपवान पनि थिए । त्यसैले राम्ररी सोच-विचार नगरी अन्धविश्वासको आधारमा उहाँको कुरा पनि नमान्नु भन्ने थियो । उहाँले आफ्नो शिक्षार्थीहरूलाई पनि यही नियम लागू गर्नु भएको थियो । शायद मानव इतिहासमा यस्तो अद्भुत धर्म-शिक्षक अर्को देख्न पाइएन । जसले आफूलाई अरुमाथि लाद्नुको साटो आफूलाई जाँच्नको लागि आफैले आह्वान गरेको थियो ।

जसलाई ध्यान समापत्तिद्वारा परचित ज्ञानको अभिज्ञा प्राप्त भईसक्यो उस्ले त आफ्नो चित्तले तथागतको चित्तलाई हेरेर थाहा पाउँछ कि उहाँ साँच्चीकै सम्यक सम्बुद्ध भईसकेको रहेछ । तर जसलाई यस्तो सिद्धि प्राप्त भएको छैन उनीहरूलाई भिन्न भिन्न प्रकारले जाँच्नको लागि सल्लाह दिनुभयो । जस्तो सुनलाई कसौटीमा घोटेर, जाँचेर स्वीकार गरिन्छ त्यस्तै आफ्नो गुरुलाई जाँचेर मात्र स्वीकार गर्नु पर्छ, चाहे त्यो तथागत नै किन नहोस् ।

त्यस समयमा पाँच प्रकारका नक्कली शास्ता थिए :-

१) कोही शास्ता दुःशील भएर पनि सुशील भएको दावी गर्थे ।
२) कोही शास्ता अशुद्ध आजीविका यापन गरेर पनि शुद्ध आजीविका यापन गरेको दावी गर्दथे ।
३) कोही शास्ता अशुद्ध धर्मोपदेशक भएर पनि शुद्ध धर्मोपदेशक भएको दावी गर्दथे ।
४) कोही शास्ता गलत व्याख्या गर्ने भएर पनि सही ब्याख्या गर्ने दावी गर्दथे ।
५) कोही शास्ता अशुद्ध ज्ञान दर्शन सम्पन्न भएर पनि शुद्ध ज्ञान-दर्शन सम्पन्न भएको दावी गर्दथे ।

यिनीहरूको तुलनामा तथागत शुद्ध शील सम्पन्न भएको कारणले शुद्ध शील भएको दावी गर्नु हुन्थ्यो । त्यस्तै शुद्ध आजीविका यापन गर्ने भएकोले शुद्ध आजीविका भएको, शुद्ध धर्मोपदेशक भएको कारणले शुद्ध धर्मोपदेशक भएको, सही ब्याख्याता भएको कारणले सही व्याख्याता भएको र शुद्ध ज्ञान-दर्शन सम्पन्न भएकोले शुद्ध ज्ञान दर्शन सम्पन्न भएको दावी गर्नु हुन्थ्यो ।

जो नक्कली गुरुहरू थिए, उनीहरू आफ्नो वास्तविकता लुकाउनको लागि अनेक गलत प्रयत्न गर्दथे । उनका शिष्यहरू पनि यस कामका लागि गुरुको साथ दिन्थे । किनकि गुरुलाई प्राप्त दान-दक्षिणा, मान सम्मानमा उनीहरूले पनि भाग पाउँथे । यी सबै कुरा भगवानले गर्नु आवश्यक थिएन र उनका शिष्यहरूलाई पनि यी काम गर्नु पर्दैनथ्यो । उनको जीवन एउटा खुला पुस्तक झैं थियो । उहाँको जीवनमा गुह्य, गोपनीय भन्ने केही छँदै थिएन । त्यस समयका केही शास्ताहरू नास्तिकवादी विश्वास र मान्यता राख्दथे ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

१. कोही कोही नास्तिक शास्ताहरू यस्तो मान्दथे कि दान यज्ञ, होमको कुनै फल हुँदैन। कुनै सत्कर्म वा दुष्कर्मको राम्रो अथवा नराम्रो कुनै फल हुँदैन। कुनै लोक र परलोक हुँदैन। यस्तो कोही श्रमण अथवा ब्राह्मण छैन जस्ले लोक-परलोकको स्वयं साक्षात्कार गरेको होस् र यसको बारेमा अरुलाई बताउन सकून्। मानिस चार महाभूतबाट बनेको हुन्छ। मृत्यु पछि पृथ्वी तत्व पृथ्वीमा, जल तत्व जलमा, वायु तत्व वायुमा र अग्नि तत्वअग्निमा गएर मिल्छ। इन्द्रियहरू आकाशमा मिसिन्छन्। लाश जलाएपछि त्यसको हाड र खरानीमात्र बाँकी रहन्छ। मूर्ख होस् अथवा पण्डित मरेपछि सबै नष्ट नै हुन्छन्। मरेपछि केही बाँकी रहन्न। त्यसैले दान-पुण्यको मान्यता मूर्खतापूर्ण हो।

२. कोही शास्ता यस्तो मत मान्दथे कि अरुलाई दुष्कर्म गराउँथे, अरुलाई मार-काट् गर्न लगाउँथे, उनीहरूलाई दुःखी, हैरान, व्याकुल बनाउँथे। चोरी गरेमा, गाऊँ लुटेमा, घर लुटेमा, डाँका डालेमा, व्यभिचार गरेमा अथवा झूठो बोलेमा कुनै पाप लाग्दैन भन्ने विचारका थिए। खुकुरी जस्तो धारिलो चक्रले यस पृथ्वीका प्राणीहरूलाई काट्दै मासुको एक थुप्रो बनाए पनि कुनै पाप लाग्दैन। यस्तै धेरै भन्दा धेरै दान दिए पनि त्यसको कुनै पुण्य हुँदैन।

३. कोही शास्ताहरू यस मतलाई मान्दथे कि कोही प्राणीको चित्त दुःखी हुनुको कुनै कारण छैन। त्यस्तै कसैको चित्त विशुद्धी हुनुको पनि कुनै कारण छैन। विना कारणले नै प्राणी विशुद्ध र विमुक्त हुन्छन्। कुनै बल, वीर्य, पुरुषार्थ अथवा पराक्रमको काम छैन। सबै प्राणी अबल छन्, अवश छन् सबै भाग्यको अधीनमा छन्।

४. कोही शास्ता यस्तो मनका थिए कि पृथ्वी, अग्नि जल, वायु, सुख, दुःख र जीव- यी सात तत्व अमर छन्, यी कहिले पनि मर्दैनन्, मार्न सक्दैनन्। यी अचल छन्, अमर छन्, ध्रुव छन्। कसैले कसैलाई हानी अथवा लाभ गर्न सक्दैन, न सुख-दुःख दिन सक्छ। न कसैले हत्या गर्दछ, न हत्या गराउँछ। कसैले कसैको टाउको काटे पनि त्यसलाई हत्या भनिँदैन। किनकि शास्त्र यी सात अमर तत्वलाई मान्दछ सबै प्राणीले चौरासी हजार महाकल्पसम्म भव संस्सरण गर्नु पर्छ तब मात्र दुःखबाट मुक्त हुन्छ। सुख र दुःख नापी-तौलिएको हुन्छ। त्यसमा कुनै घटबढ हुँदैन। कुनै शील पालन गरेर, व्रत गरेर, तपश्या गरेर अथवा ब्रह्माचरण द्वारा दुःख हटाउन सक्दैन।

उपरोक्त बुँदाहरूका विपरीत तथागत आस्तिकवादी शास्ता हुनुहुन्थ्यो। ती चार प्रकारका शास्ताहरूका शिक्षा शुद्ध धर्माचरणमा आधारित थिएन, भगवानको शिक्षा शुद्ध धर्माचरणमा आधारित थियो। तथागत कर्म र कर्मफलको अटूट सिद्धान्तलाई स्वयंले जानेर मान्दथे, लोक र परलोकलाई आफैले थाहापाएर मानेका थिए। कारण-कार्य अर्थात हेतु-परिणामको नियमलाई स्वयंले थाहापाएर मानेका थिए। बल, वीर्य, पराक्रम, पुरुषार्थका सुफललाई आफैले अनुभव गरेर मानेका थिए। समस्त संसारका प्राणीहरू तथा वस्तुस्थितिहरुको परिवर्तनशील स्वभावलाई आफैले देखेर मानेका थिए। शील, व्रत, तपश्या र ब्रह्माचरणबाट नै दुःख हट्छ भन्ने स्वयंले अनुभव गरेर मानेका थिए।

त्यस समयमा प्रचलित नास्तिकवाद र आस्तिकवादको यस्तो व्याख्या थियो। पछि आएर यस्को व्याख्या फरक हुन गयो जुन भगवानको समयमा त्यस्तो थिएन यसलाई राम्ररी बुझ्नु पर्छ। भगवानको समयको प्रचलन अनुसार तथागत परम आस्तिकवादी शास्ता हुनुहुन्थ्यो।

(साभार : त्रिपिटक में सम्यक सम्बुद्ध-२)

सर्वज्ञ भगवान

सिद्धार्थ गौतमले जब बोधिवृक्षको मुनि 'सर्वज्ञता' प्राप्त गर्नुभयो तब उनलाई "भगवान" भनियो। त्यस समयमा एउटा गलत मान्यता प्रचलित थियो कि जो व्यक्ति सर्वज्ञ छ, सर्वदर्शी छ उसले सुत्दा-उठ्दा, हिंड्दा-बस्दा, हर समयमा, हर अवस्थामा सम्पूर्ण कुरा जान्दछ, सम्पूर्ण कुरा देख्दछ अर्थात कुनै पनि समयमा सारा विश्वका चक्रवाल र त्यहाँका प्राणीहरूको स्थितिको बारेमा ज्ञान भईरहन्छ। भगवानले सर्वज्ञताको यस ब्याख्यालाई अस्वीकार गर्नुभयो। यसको सम्भावना नै छैन भन्नुभयो। परन्तु जो सर्वज्ञ छ, उस्ले यदि चाहेमा कुनै वस्तु, व्यक्ति, स्थिति र घटनाको बारेमा जब थाहापाउन चाहन्छ, तब थाहापाउन सक्छ र जब हेर्न चाहन्छ तब हेर्न सक्छ। भगवान यस्तो सर्वज्ञ हुनुहुन्थ्यो।

जब कोही व्यक्तिले पहिलो ध्यानदेखि चौथो ध्यान सम्मको सफल अभ्यास गर्दछ तब उसलाई दिव्य-स्रोत, दिव्य-चक्षु, परचित्त-ज्ञान, पूर्वनिवास-स्मृति आदि-आदि ऋद्धिहरू प्राप्त हुन्छन्। परन्तु उसको यी ऋद्धि सीमित हुन्छन्। तर तथागत भगवानले जब बोधिवृक्षको मुनि सम्यक सम्बोधि प्राप्त गर्नुहुन्छ तब उनको लागि यी ऋद्धिहरू असीमित हुन्छन्। अन्य ध्यानिहरूको आस्रव जति मात्राको हुन्छ उनीहरूको ऋद्धिको मात्रा पनि त्यही अनुपातमा हुन्छ। परन्तु सम्पूर्ण आस्रव नष्ट गरेर परम-मुक्त अवस्था प्राप्त गरेको कारणले र असंख्य जन्ममा संग्रहीत पारमिताको विपुल भण्डार भएको कारण तथागतको यही ऋद्धि पनि असीम हुन्छन्। उनको ज्ञान दर्शनमा देश र काल बाधा बन्न सक्दैन। यसै अर्थमा उहाँलाई सर्वज्ञ र सर्वदर्शी भगवान भनियो।

भगवान बुद्ध जुनसुकै समयमा जुन चाहियो त्यो हेर्न सक्नुहुन्छ र जुन चाहियो त्यो थाहापाउन सक्नुहुन्छ। त्यसैले उनको ज्ञान दर्शन असीम छ। परन्तु उहाँ अन्य मानिसहरूलाई त्यति मात्र कुरा बताउनु हुन्छ जति उसको लागि काम लाग्छ। प्राणीहरू सबै दुःखी छन्। कसैलाई कुनै कुराको दुःख, कसैलाई कुनै कुराको दुःख। यी दुःखी व्यक्तिहरूको फाईदाको कुरा यही हुन्छ की उनीहरूले यस तथ्यको बारेमा थाहापाउनु कि यो पञ्चस्कन्ध संग जुडेको कारण तलका निरय लोकदेखि लिएर माथिका भवाग्र लोकसम्मका सारा भव-भ्रमण दुःख नै दुःखको छ। उनीहरूले यही थाहापाउनु कि दुःखको मूल कारण अविद्याजन्य तृष्णा नै हो र यो पनि थाहापाउनु कि यसको निवारण पनि गर्न सकिन्छ र निवारण गर्ने उपाय पनि छ। भगवान मानिसहरूलाई काम लाग्ने यही चार सत्यको बारेमा मात्र बताउनुहुन्थ्यो।

सुन्ने व्यक्तिको बुझ्नसक्ने क्षमता, उसको योग्यता र उसको वर्तमान र भूतकालको पृष्ठभूमि आदिलाई हेरेर भगवान भिन्न-भिन्न व्यक्तिलाई भिन्न-भिन्न प्रकारले यही चार सत्यको बारेमा बताउनु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

हुन्थ्यो । निरर्थक कुरा को व्याख्यामा न आफ्नो समय नष्ट गर्नुहुन्थ्यो । न अरुको समय नष्ट हुन दिन्थ्यो ।

उहाँको जानकारी असीम छ तर उहाँले यति मात्रै आख्यान गर्नु भयो दुखियारा व्यक्तिहरू दु:खबाट मुक्त हुन जति सहायक हुन्छ। त्यसैले एक पटक उहाँले भूईंमा रहेको एक मुट्ठी पातलाई लिएर बुझाउनु भएको थियो कि जसरी यो महावनमा रहेका असंख्य पातहरूको तुलनामा हातमा रहेको एक मुट्ठी पात एकदम कम संख्यामा छन् त्यस्तै प्रकार तथागतको सर्वज्ञताजन्य जानकारीको तुलनामा जे जति सिकाउछु त्यो त्यतिकै कम छ ।

उहाँलाई आफ्नो सर्वज्ञताको बारेमा निरर्थक प्रदर्शन गर्नु थिएन। आफ्नो यस अनुपम क्षमताको उपयोग केवल लोक कल्याणको लागि नै गर्नु थियो र उहाँले जीवन भर यही गर्नु भयो। यसप्रकार केवल आफ्नो मात्र भवचक्र खतम गर्नु भएन अन्यलाई पनि भव-भग्न गर्ने कार्यमा सहायक हुनुभयो यस अर्थमा भगवान "भगवान" हुनुहुन्थ्यो। (साभार : तिपिटक में सम्यकसम्बुद्ध-२)

सही वन्दना

(भिक्षुणी खेमा)

भगवान एकान्त प्रिय हुनुहुन्थ्यो। समय-समयमा कुनै शान्त-एकान्त स्थानमा गएर ध्यान गर्न जानुहुन्थ्यो। यस्तो देखेर ब्राह्मण जानोश्रेणिलाई सन्देह भएछ कि विमुक्त हुनु भएको भगवान बुद्धलाई के कमी भएर उहाँ समय समयमा एकान्त स्थानमा गएर ध्यान गर्नुहुन्छ? यस प्रश्नको उत्तर दिनुहुँदै भगवान बुद्धले भन्नु भयो- "ब्राह्मण म दुई कारणले एकान्तमा बस्छु। एउटा कारण त यस शरीरको सुख-विहारको लागि अर्थात यो शरीरलाई सुखी र स्वस्थ राख्नको लागि अर्को कारण लोक माथि अनुकम्पा राख्दै उनको मार्गदर्शनको लागि ता कि उनीहरूले मेरो अनुस्सरण गरोस् र सफलभागी बनोस् ।"

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

गृहस्थ जीवनमा अती रुपवती खेमा अब ब्रह्मचारिणी जीवन जिउन थालेकी थिइन् । उनको चेहरामा धर्मतेज प्रज्वलित भएको देखिन्थ्यो । उनी झन रुपवती देखिन थालिन् । उनको भूतकालको जीवनलाई ध्यानमा राखेर मारले कामभोग तर्फ पुन: आर्कषित गर्ने प्रयत्न गऱ्यो। मार सुन्दर युवकको रुप धारण गरेर उनको समीप गएर उस्लाई फकाउने चेष्टा गर्दै भन्न थाले, "ए रूपवती ! तिमी पनि युवा छौ म पनि युवा छुँ ।" खेमालाई वाद्य-गायनमा निक्कै शौक थियो । अत: उनलाई फकाउने बोलीमा भन्न थाले, "आऊ खेमा ! हामी पाँच प्रकारका वाद्य-संगीतको आनन्द लिऊँ र कामभोगमा रमण गरौं ।"

दुष्ट कामदेवको यस आमन्त्रणले त्यस विमुक्त अरहंत साद्वीलाई के असर पर्थ्यो र ? उनले धर्ममय उत्तर दिंदै भनिन, "मैले कामतृष्णाको जरा नै उखेलेर फ्याँकि दिएँ। यस भंगुर, गनाउने शरीरको कामभोग गर्नु घृणित छ, भयावह छ, लज्जाजनक छ।" "हेर यो काम-शक्ति भाला - बल्छी झैं तिखो छ । यो कामस्कन्ध कसाईको छुरी झैं धारीलो छ । तिम्रो कामरतिको साधन मेरो लागि घृणित छ ।"

"मैले काम-भोगको सम्पूर्ण नंदिरागलाई नष्ट गरिसकें। आफू भित्र प्रज्वलित प्रज्ञाको प्रकाशले अविद्याको सारा अन्धकारलाई हटाईसकें । प्राणीहरूलाई कामभोगमा उल्झाई राख्ने मार ! प्राणीहरूलाई बारबार जन्म-मरणको चक्करमा फसाई राख्ने अंतक ! मैले तिमीलाई पराजीत गरीसकें, तिम्रो अन्त गरीसकें ।"

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 गरीसक्छ उसमाथि यो मारले आक्रमण गर्न सक्दैन । जो व्यक्ति यथाभुत ज्ञानदर्शनबाट बंचित रहन्छ, विभिन्न नक्षत्रको पूजा आजा गरी, अग्नि परिचर्या आदि गरेर आफूलाई मुक्त भएको, शुद्ध भएको थान्दछ, बिकार बिमुक्त भएको थान्दछ भने ती व्यक्तिहरूलाई मारले आक्रमण गर्दछ । अत: वर्षौं कर्मकाण्डी तपस्या गरेतापनि अन्तमा मारको जालमा फस्दछ । यस्तो व्यक्ति र अरहन्त व्यक्तिको मूकावला हुन सक्दैन । मैले त बुद्धलाई नमस्कार गरेको छु कुनै नक्षत्रलाई नमस्कार गरेको छैन ।

बुद्धलाई नमस्कार कसरी गर्नुपर्छ ? एक बुद्धपुत्री राम्ररी जान्दछ। पंचांग अथवा साष्टांग प्रणाम गर्नु नै बुद्धलाई गरेको सही नमस्कार होइन । बुद्ध शासन अर्थात उनको शिक्षालाई पूरा गर्नु नै सही बुद्ध-वंदना हो । शुद्ध शीलको पालन 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 सारा अनुशय-क्लेश हटाउनु, रागबाट विमुक्त रहेर जन्म मरणको भव दु:खबाट विमुक्त हुनु नै बुद्ध शासन पूरा गर्नु हो । बुद्धलाई गरेको सही नमस्कार हो ।

साधकहरू आऊ ! हामी पनि यस्तै प्रकारले महाकारुणिक शास्ताको शासन पूरा गरौं। भगवान सम्यक सम्बुद्धलाई यसरी सही नमस्कार गरौं र आफ्नो कल्याण गरौं । स.ना.गो.
("विपश्यना" पत्रिका वर्ष १५, अंक १० बाट पुन: प्रकाशित)

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, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूल्नु होला।
४) शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत आचार्यज्यूहरूबाट हुनेछ।
५) शिविरमा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रुपमा सम्पर्क राख्नुहोला।
६) एक दिवसीय शिविर : दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पूराना साधकहरूले यस शिविरमा समिमलित हुन सक्नेछन्। यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

७) सत्तिपट्ठान शिविर : तीन वटा दश दिवसीय शिविर बसीसकेका तथा गत एक वर्ष देखि नियमित एवं गम्भीरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेका साधक-साधिकाहरूले भाग लिन पाउनेछन् ।

८) दीर्घ शिविर - ४५ दिवसीय दीर्घ शिविर
   i) दुईवटा ३० दिवसीय शिविर बसिसकेका साधकहरू ।
   ii) धर्म सेवा प्रदान गरेका साधकहरू ।

९) दीर्घ शिविर : २० दिवसीय शिविर निम्न नियमहरू पूरा भएकाले मात्र भागलिन पाउनेछन् ।
   i) पाँचवटा सामान्य दश दिवसीय शिविर बस्नुपर्ने ।
   ii) एकवटा सत्तिपट्ठान शिविर बस्नुपर्ने ।
   iii) दुई वर्षदेखि नियमित दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्ने ।
   iv) यस विधि प्रति अनन्यभावले पूर्णतया समर्पित हुनुपर्ने ।

जून ९-२५ जुलाई (जेष्ठ २६-९ श्रावण)	-	४५ दिवसीय दीर्घ शिविर
जून १४-२५ (जेष्ठ ३१-११ असार)	-	१० दिवसीय
जुलाई १-१२ (असार १७-२८)	-	१० दिवसीय
जुलाई १४-२५ (असार ३०-९ श्रावण)	-	१० दिवसीय
जुलाई २७-२९ (श्रावण ११-१३)	-	३ दिवसीय पुराना साधक/साधिकाहरूका लागि
अगष्ट १-१२ (श्रावण १६-२७)	-	१० दिवसीय
अगष्ट ४-१२ (श्रावण १९-२७)	-	सत्तिपट्ठान
अगष्ट १४-२५ (श्रावण २९-९ भाद्र)	-	१० दिवसीय
अगष्ट १५-२६ (श्रावण ३०-१० भाद्र)	-	१० दिवसीय विशिष्ट व्यक्तिहरूका लागि
सेप्टेम्वर १-१२ (भाद्र १६-२७)	-	१० दिवसीय
सेप्टेम्बर ४-२५ (भाद्र १९-९ आश्विन)	-	२० दिवसीय दीर्घ शिविर पुराना साधक/साधिकाहरूका लागि
सेप्टेम्वर १४-२५ (भाद्र २९-९ आश्विन)	-	१० दिवसीय

धर्म गाथा

हिन्दी

जग में बहती ही रहे, शुद्ध धर्म की धार ।
दुखियारे प्राणी सभी, होय दुखों के पार ॥

बहे सकल भू-लोक में, धरम गंग की धार ।
जन जन का होवे भला, जन जन का उपकार ॥

धर्म भूमि से फिर बहे, शुद्ध धर्म की धार ।
एक बार होवे पुनः, सकल जगत उद्धार ॥

व्याकुल मानव मानवी, चखें धरम का स्वाद ।
रोग शोक सारे मिटें, विपदा मिटे विषाद ॥

बजे नगाडे धर्म के, गूंज उठे सब देश ।
दुखियारों के दुख मिटे, कटें कर्म के क्लेश ॥

मंगलकारी धर्म का, ऐसा प्रबल प्रभाव ।
सूखे सरिता दुःख की, सुख का बहे बहाव ॥

हिन्दी

सब के मन जागे धरम, सुखी होय परिवार ।
बैर मिटे मैत्री जगे, सुख छाय संसार ॥

घर घर में परिवार में, बहे धर्म की धार ।
रुखे सूखे गृह-चमन, हो जावें गुलजार ॥

शुद्ध धर्म जग में जगे, होय विषमता दूर ।
छाये समता सुखमयी, योग-क्षेम भरपूर ॥

शुद्ध धर्म जग में जगे, प्रज्ञा शील समाधि ।
शुद्ध धर्म जिसमें जगे, उसकी मिटे उपाधि ॥

हर हर गंगा धरम की, सतत प्रवाहित होय ।
सिर से पग तक चेतना, जागे तो शिव होय ॥

शुद्ध धर्म ऐसा जगे, होवे चित्त विशुद्ध ।
बौद्ध बने या न बने, मानव बने प्रबुद्ध ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७ *बैशाख २०६३*
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