विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५० | २०६३ फागुण | वर्ष २३ अङ्क ११

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 (दुवै लोकमा) मा सुखपूर्वक बिहार गर्दछ ।

सही वन्दना

कसरी आफ्नो कुलदेवता अथवा देवीलाई वन्दना गर्ने ? यदि धर्मलाई राम्ररी बुझेको छ भने त्यसको गुणलाई सम्झनु पर्छ, त्यसबाट प्रेरणा प्राप्त गर्नु पर्छ र त्यस गुणलाई आफूभित्र उजागर गर्ने अथवा त्यसलाई आफ्नो जीवनमा उतार्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ । यही नै सही अर्थमा भक्ति हो, यही नै सही वन्दना हो ।

यसै गरि यदि कोही ब्यक्तिले बुद्धलाई वन्दना गर्नुछ भने बुद्धको गुणलाई महत्व दिनुपर्छ । उहाँको गुण प्रति श्रद्धा राखेर मनमा प्रेरणा जगाउनु पर्छ र ती गुणलाई आफ्नो जीवनमा उतार्ने प्रयासरत रहनुपर्छ, यसो गर्दा कुनै सम्प्रदायमा बाँध्नुको सत्ता गुणसंग जोडिन जान्छ । गुण सार्वजनीन हुन्छ । गुण शुद्ध धर्मसंग जोडिन्छ । शुद्ध धर्म सार्वजनीन हुन्छ । यसरी आफूले सकेजति शुद्ध धर्म धारण गरेर आफ्नो मंगल गर्नुपर्छ ।

जब जब बुद्धलाई वन्दना गर्छौं अथवा धर्मपूर्वक गर्छौं तब यही भन्नु कि–

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

अर्थात नमस्कार छ उहाँलाई जो भगवान हुनुहुन्छ, अर्हत हुनुहुन्छ, सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ ।

यसो गर्दा गुणलाई नमस्कार गरेको भयो । गुणलाई सम्मान गरेको भयो । यस्तो गुण भएको जो कोही व्यक्ति होस्, गौतम होस्, काश्यप होस् अथवा जो कोही होस् ।

त्यसैले शुद्ध धर्मको क्षेत्रमा सही वन्दना गर्दा यही भनिन्छ,

ये च बुद्धा अतीता च ये च बुद्धा अनागता,
पच्चुपन्ना च ये बुद्धा अहं वन्दामि सब्बदा ।

म सँधैं ती बुद्धहरूलाई वन्दना गर्छु जो भूतकालमा रहेका थिए, म ती सबै बुद्धहरूलाई वन्दना गर्छु जो भविष्यकालमा हुनेछन् र म ती सबै बुद्धहरूलाई वन्दना गर्छु जो वर्तमानकालमा रहेका छन् । यस प्रकारले गरेको वन्दना कुनै एक ब्यक्तिको मात्र होइन, यो तीनैकालमा बोधिप्राप्त गरेका सबै ब्यक्तिहरूको वन्दना हो । यहाँ वन्दना गुणको भयो त्यसैले सही वन्दना भयो ।

जस्ले सम्यक सम्बोधि प्राप्त गर्दछ ऊ अनन्त गुणले पूर्ण हुन्छ । तर केही प्रमुख सद्गुण पनि हुन्छन् जुन निम्न छन् ।

उनी भगवान बन्दछ । अर्थात ऊ संग रहेको सम्पूर्ण राग, द्वेष र मोह भग्न गर्दछ र यस प्रकार भाग्यवान बन्दछ, यसै जीवनमा विमुक्तिको वैभव र ऐश्वर्यमय जीवन जिउँदछ ।

उनी अर्हत बन्दछ । आफ्ना सबै **अरियो** अर्थात सम्पूर्ण शत्रुहरूलाई पराष्ट गर्दछन् । शत्रु को हो त ? कोही बाहिरको ब्यक्ति हाम्रो शत्रु हुँदैन । हामी भित्रको मनको विकार, क्लेश नै सही अर्थमा हाम्रो शत्रु हो र यी शत्रुहरूलाई हनन् गरेर खतम गरेर नै कोही ब्यक्ति अरहन्त हुन्छ, बुद्ध हुन्छ । लोकचक्रलाई धर्मचक्रको तरवारले काट्दछ, यही अर्थमा अर्हत हुन्छ ।

यस्तो ब्यक्ति नै सम्यक सम्बुद्ध हुन्छ । सम्यक् भन्नाले ठीक तरिकाले, सही प्रकारले सम्बुद्ध बन्दछ । सम्बुद्ध भन्नाले जस्ले स्वयं बोधि प्राप्त गर्दछ । जबसम्म सत्यलाई आफैले प्रत्यक्ष अनुभव द्वारा थाहापाउँदैन, तबसम्म केवल सुनेको वा पढेको कुराबाट कोही ब्यक्ति सम्बुद्ध हुन सक्दैन । सत्यको बारेमा केवल अरुको कुरा सुन्दैमा अथवा पढ्दैमा अथवा श्रद्धा द्वारा, बुद्धि द्वारा स्वीकार गर्दैमा कोही ब्यक्ति सम्बुद्ध हुन सक्दैन । केवल शीललाई अटूट राख्दैमा, चित्तलाई स्थिर राख्दैमा, चित्तलाई अचेत गर्ने समाधिको बलमा मात्र होइन कि आफ्नो प्रज्ञाद्वारा आफैले सत्यलाई थाहापाउँदछ, ऊ नै सम्बुद्ध बन्दछ । प्रज्ञा पनि सुनेको मात्र होइन, चिन्तन गरेको मात्र होइन, भावनामयी प्रज्ञा द्वारा नै स्वयंले अनुभव गरेर नाम र रुप अर्थात चित्त र शरीरको अनित्य धर्मा स्वभावलाई साक्षात्कार गर्दै र फेरि यस अनित्य क्षेत्रबाट छिर्दै-छिर्दै नित्यधर्मा परम सत्य निर्वाणलाई स्वयंले साक्षात्कार गर्दछ, तब नै सम्यक सम्बुद्ध बन्दछ ।

इन्द्रिय क्षेत्रको सबै सुखद-दुःखद अनुभूतिहरू अनित्य स्वभावका छन्, अनात्म स्वभावका छन् र यसै कारण वस्तुतः

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दुःखधर्मा छन् । यस दुःख आर्य-सत्यलाई स्वयंले साक्षात्कार गर्दछ । जुन अनित्य धर्मा छन्, अनात्मधर्मा छन्, त्यसको प्रति राग-द्वेषमयी तृष्णा जगाउनुको कारणले नै दुःखको उत्पत्ति हुन्छ । यसरी उत्पन्न हुने समुदय सत्यलाई पनि स्वानुभवले थाहा पाउँदछ । जसको उत्पत्ति हुनुको कारण छ त्यसलाई विनास पनि गर्न सकिन्छ । त्यस उत्पत्ति हुने कारणलाई निवारण गर्न सकिन्छ , त्यसलाई खतम गर्न सकिन्छ । यसरी बुझेर दुःखको कारण तृष्णालाई पूर्णतया निवारण गरेर दुःख विमुक्तिको सत्यलाई स्वयं अनुभव गरेर साक्षात्कार गर्दछ । यस तृष्णालाई निवारण गर्ने कुनै तरीका हुनुपर्छ, कुनै विधि हुनुपर्छ । त्यस विधि अनुसार आफूले अभ्यास गर्दै-गर्दै अनुभवद्वारा थाहापाउँदछ र दुःखबाट छुट्कारा पाउँदछ । जब यस्तो काम आफैले गर्दछ तब नै बुद्ध बन्दछ, सम्बुद्ध बन्दछ । सम्यक् रूपले यो अवस्था प्राप्त गर्दछ । त्यसैले नै सम्यक् सम्बुद्ध भनिन्छ ।

कोही ब्यक्ति बुद्ध बन्दछ भने उ **विज्जाचरण सम्पन्नो** हुन्छ । अर्थात विद्या र आचरण दुबैमा सम्पन्न हुन्छ । विद्या केलाई भनिन्छ ? आचरण केलाई भनिन्छ ? विद्या त्यो हो जस्ले अविद्यालाई हटाउँछ । अविद्या त्यो हो जस्ले सत्यलाई ढाकिराखेको हुन्छ, त्यसको प्रति भ्रम उत्पन्न गर्दछ । जुन स्वभावले अनित्य छ तर त्यो नित्य भनिथान्ने भ्रम । जुन स्वभावले अनात्म छ म भन्ने छैन, मेरो भन्ने छैन, मेरो आत्मा भन्ने छैन तर त्यसको प्रति म, मेरो र मेरो आत्मा हो भन्ने भावको भ्रम । जुन वास्तवमा दुःखद छ तर सुखद थान्ने भ्रम । जब यो भ्रम हट्छ, अनित्य, दुःख र अनात्मको स्वभावलाई वास्तविक रूपमा बुझ्दछ तब अविद्या हट्दछ, विद्या स्थापित हुन्छ । यस्तै प्रकारले जुन दुःख छ, जुन दुःखको मूल कारण छ, जुन दुःखको निवारण छ र जुन दुःख निवारणको उपाय छ, त्यसलाई ठीक तरिकाले थाहापायो भने अविद्या हट्छ र विद्या स्थापित हुन्छ ।

तर विद्यामा सम्पन्न भएर मात्र हुँदैन । उसको आचरणमा पनि सम्पन्न हुनु पर्छ र तब मात्र बुद्ध हुन्छ । आचरण भनेको के हो ? यी सत्यहरूलाई बुद्धिले मात्र होइन कि वास्तविक प्रत्यक्ष अनुभवको स्तरमा बुझेको छ, थाहापाएको छ भने आचरणमा सम्पन्न हुन्छ । धर्मको सैद्धान्तिक पक्ष मात्र होइन त्यसको ब्यवहारिक पक्षलाई पनि जीवनमा उतार्नुपर्छ तब मात्र आचरणमा सम्पन्न हुन्छ ।

जो ब्यक्ति बुद्ध हुन्छ उनी **सुगतो** हुन्छ । अर्थात सुगत हुन्छ । अर्थात असल मार्गमा अगाडि बढेको छ । कायिक कर्म र वाचिक कर्मलाई सुधार्दै मनको कर्मलाई पनि सुधार्छ । अब उपरान्त यस्तो कुनै कर्म गर्न नै सक्दैन जस्बाट अरुको थोरै मात्र पनि हानि होस् । लोक कल्याण नै लोक कल्याण गर्दछ । यस्तो ब्यक्तिले मनको केवल माथिल्लो तहका विकारहरूलाई मात्र हटाएको हुँदैन कि अन्तर मनको गहिराइसम्म रहेका अनेक जन्मदेखि संचित गरेका अनुशय-क्लेशलाई जरासम्म उखेलि सकेको हुन्छ । पूर्णतया विकार-विमुक्त भइसकेको हुन्छ । स्थूल सत्यलाई साक्षात्कार गर्दै-गर्दै; स्थूलबाट सूक्ष्म र सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतरबाट सूक्ष्मतम परमपद निर्वाणसम्मको साक्षात्कार गरिसकेको हुन्छ । शील, समाधि र प्रज्ञाका आर्य अष्टांगिक मार्गमा राम्ररी अभ्यास गरेर निर्वाण अर्थात मुक्त अवस्थासम्म पुगिसकेको हुन्छ । विपश्यना साधना गर्दै स्रोतापत्ति, सकृदागामी, अनागामीको मार्गमा सुगम पुर्वक चल्दै अर्हत, मार्ग-फल को अवस्थासम्म पुगेछ भने नै सही अर्थमा बुद्ध हुन्छ, सुगत हुन्छ ।

जो बुद्ध हुन्छ ऊ **लोकविदू** हुन्छ । अर्थात जस्ले लोकलाई जानेको छ । त्यो व्यक्ति ऋद्धिबल द्वारा सम्पूर्ण लोकहरूको यात्रा गर्न सक्छ । जब उसले चाहन्छ आफ्नो दिब्य चक्षु द्वारा देख्नसक्छ । सर्वज्ञ भएको कारण आफूले चाहेको कुराको पूरा जानकारी प्राप्त गर्न सक्छ । तर केवल यति अर्थका लागि लोकविदू भनेको होइन । यस साढे तीन हातको शरीरमा सम्पूर्ण लोकको अनुभव गर्दछ । तलका लोकदेखि लिएर मनुष्य लोक, देवलोक, रुप ब्रह्मलोक, अरूप ब्रह्मलोकको अनुभव यसै कायमा नै गर्दछ । ठीकै भनिएको थियो कि लोकको उत्पत्ति, लोक उत्पत्ति हुनको कारण त्यसको निरोध र निरोधको उपाय यस साढे तीन हातको शरीरको भित्र नै छ । यस लोकको अन्त नगरिकन कोही ब्यक्ति मुक्त हुनसक्दैन । बुद्ध भएको छ भने सम्पूर्ण लोकलाई आफू भित्र थाहापाएर त्यसको निरोध गरेर त्यसको लोकोत्तर निर्वाण अवस्थालाई आफू भित्र साक्षात्कार गर्दछ । तब नै लोकविदू भनिन्छ ।

बुद्ध भयो भने **अनुत्तरो** हुन्छ अर्थात अनुत्तर हुन्छ । जुन अवस्थासम्म यो ब्यक्ति पुगेको हुन्छ त्यो भन्दा माथि अन्य कुनै अवस्था नै छैन, यस अर्थमा अनुत्तर भनिएको हो ।

बुद्ध भएमा **पुरिसदम्मसारथी** हुन्छ । अर्थात जसरी एकजना अनुभवी सारथीले आफ्नो घोडालाई सुशिक्षित बनाउँछ त्यस्तै गलत मार्गमा परेका मानिसहरूलाई सही मार्गमा ल्याउन कुशल हुन्छ ।

बुद्ध भएमा **सत्थादेव मनुस्सानं** हुन्छ ।

बुद्धत्व प्राप्त गरेपछि उसको मनमा असीम, अपरिमित करुणा उभरेर आउँछ । ओहो संसारमा कति धेरै दुःखी मानिसहरू छन् । अधिक मानिसहरू त विभिन्न दार्शनिक मान्यताको जंजालमा फसिरहेका छन्, सम्प्रदायको मान्यतामा अल्झिरहेका छन्, कर्मकाण्डको झेलखानामा कैद भइरहेका छन् । शुद्ध धर्म जुन प्रकृतिको सार्वजनीन कानून हो, त्यसलाई बुझ्न सक्दैनन् । बुझ्ने कोशिश पनि गर्दैनन् । तर ती मध्ये अनेक मानिसहरू यस्ता पनि छन् जस्का आँखामा अज्ञानको पातलो पर्दा मात्र छाएको छ । उनीहरूको त कल्याण हुनुपर्‍यो । यसरी धेरै मानिसहरूको हित हुनेछ । अधिक मानिसहरूले सुख पाउनेछन् । जो व्यक्ति बुद्ध बन्दछ उनको मन यी नै मंगलभावले भरेर कसैमाथि भेदभाव नगरी आफ्नो तर्फबाट सबैलाई शुद्ध धर्म वितरण गर्दछ । मानिसहरूलाई शुद्ध धर्ममा अनुशासित गर्दछ । अतः यस्तो व्यक्तिलाई नै शास्ता भनिन्छ । शास्ता गरीबहरूका पनि हुन्, धनीहरूका पनि हुन् । शास्ता विद्वानहरूका पनि र अनपढहरूका पनि हुन् । शास्ता धनपतिहरूका पनि र धनहीनहरूका पनि हुन् । शास्ता पुरुषहरूका पनि र नारीहरूका पनि हुन् । शास्ता राजाहरूका पनि र प्रज्ञाहरूका पनि हुन् । शास्ता देवताहरूका पनि र मनुष्यहरूका पनि हुन् । महाकारुणिक शास्ता हुन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जब जब बुद्धलाई वन्दना गर्छौं तब सम्झनु कि सही अर्थमा बुद्ध वन्दना तब हुन्छ जब यी माथिका गुणहरूलाई सम्झन्छौं । पवित्र पुरातन शब्दलाई सम्झनु पनि राम्रो हो,

इतिपि सो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो विज्जाचरण सम्पन्नो सुगतो लोकविदू अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथी सत्था देवमनुस्सानं बुद्धो भगवा ति ।

बुद्ध यस्तो हुनुहुन्थ्यो, भगवान यस्तो हुनुहुन्थ्यो । त्यसकारणले बुद्ध हुनुभयो, त्यसकारणले नै भगवान हुनुभयो ।

बुद्धका यी गुणहरूलाई सम्झेर आफू भित्र प्रेरणा जगाउनु र त्यस्तै गुण आफू भित्र पनि जगाउने सत्प्रयास गर्नु, तब नै सही अर्थमा बुद्ध प्रति गरेको सन्मान हुन्छ, बुद्धलाई बन्दना गरेको हुन्छ तब नै सही अर्थमा हाम्रो मंगल-कल्याण हुन्छ ।

समय बित्दै गए पछि बुद्धले सिकाउनु भएको पुरातन शुद्ध धर्ममा पनि अनेक प्रकारका अशुद्धिहरू आउन थाल्छन् । मानिसहरू मुक्तिदायिनी शुद्ध साधना बिर्सिन्छन् । धर्मको नाममा कुनै न कुनै साम्प्रदायिक जाललाई आफ्नो आभूषण बनाउँछन् । कर्मकाण्ड प्रमुख हुन्छन् । बाहिरी देखावटी प्रमुख हुन्छ र फेरि भिन्न-भिन्न प्रकारका थोत्रो काल्पनिक दार्शनिक मान्यताहरू छाउँछन् र साँचो मुक्तिपथ आँखाबाट विलाउँदै जान्छ ।

यस्तो समयमा कोही व्यक्ति सत्यको खोजी गर्दै फेरि शुद्ध मार्ग खोजेर पत्तालगाउँछ । स्वयं आफूले त्यस मार्ग अनुसरण गर्दछ र परम सत्यको अन्तिम लक्ष्यसम्म पुग्दछ र शुद्ध बुद्ध बन्दछ । भव-संस्कारका बन्धनलाई तोडेर भववन्धनबाट पूर्णतया उन्मुक्त हुन्छ । लोकीय र लोकोत्तर सबै प्रकारका सत्यहरूबाट पूर्णतया बिज्ञ बन्दछ । यस्तो व्यक्तिको मन जगत-जंजालमा फसिरहेका मानिसहरूको दयनीय अवस्थालाई हेरेर असीम करुणाले भर्दछ । यस कठीन मुक्तिमार्गमा सायद सबै मानिसहरू अगाडि बढेर अन्तिम लक्ष्यसम्म पुग्न सक्दैनन् होला तर जति यस्का लागि योग्य व्यक्तिहरू छन् उनीहरूले त यो विमुक्तिको मार्ग पाउनु पर्छ । अन्य मानिसहरू पनि जति-जति अगाडि बढ्न सक्छन् त्यति-त्यति त लाभ प्राप्त गर्न सक्छन् । कोही यस मुक्ति मार्गमा एक पाईला पनि अगाडि बढ्न चाहँदैन भने कस्ले के गर्न सक्छ ? यस्तो व्यक्ति आफ्नो भलाई गर्नबाट बंचित हुन्छ । नजीकै नदी बगेको भए पनि पानी पिएन भने तिर्खा मेटिंदैन । तर जस्ले जति लाभ पाउन सक्छ त्यति त पाउँछ । उनीहरूलाई यस्बाट वञ्चित किन गर्ने ? यस्तो अत्यन्त करुण चित्तले सबैलाई मार्ग देखाउनको लागि कृतसंकल्प हुन्छ । शुरु-शुरुमा केही कठिनाईहरू आउँछन् । छुट्टा-छुट्टै मतमा लागेका व्यक्तिहरू मनमा अनेक शंका उब्जाएर रही रहन्छन् । यो व्यक्ति के साँच्चिकै बुद्ध भईसक्यो ? यस्ले बनाएको मार्ग साँच्चिकै विमुक्तिको मार्ग हो ? हाम्रो परम्परागत मान्यतासंग मिल्दैन भने यो सही मार्ग कसरी हुन सक्छ ? आदि-आदि शंका कुशंका मनमा लिन्छ । तर बुद्धको अमृत वाणी सुनेर विस्तारै आश्वस्त हुन्छन् । स्वानुभूति पूर्वक उहाँको प्रति र उहाँको मुक्तिदायिनी मार्ग साधना विधिको प्रति सधैं निसन्देह हुनथाल्छन् ।

भगवान गौतम बुद्धले सम्यक् सम्बोधि प्राप्त गरे पछि जब आफ्ना पाँच जना तपस्वी साथीहरूलाई विमल विमुक्तिको मार्ग देखाउन ऋषिपत्तन मृगदाय जानुभयो त्यहाँ पनि यही घटना घट्यो । उहाँको जन्म भूमि शाक्य प्रदेशबाट आएका पाँचजना साथीहरू करिब ६ वर्षसम्म उनको साथमा रहेर भिन्न-भिन्न साधनाको अभ्यासमा साथ दिइरहे । उनीहरूले पनि उहाँ प्रति शंकाको आँखाले हेर्न थाले । उनीहरूको अन्धो मान्यताको पर्दाले यो स्वीकार गर्न नै दिइएन कि यो व्यक्ति सम्यक सम्बुद्ध भइसकेको छ । आफ्नो शरीरलाई यातना दिने तपस्या गर्दा उहाँलाई देखेका थिए । यस्तो दुष्कर चर्या, जुन सामान्य व्यक्तिहरूका लागि असम्भव नै थियो । तर उनले यस मार्गबाट अलिकति पनि लाभ नदेखेर त्यस मार्गलाई त्यागेर मध्यम मार्ग अपनाए । यसबाट ती पाँचैजना निरुत्साहि भए । उनीहरू अन्ध मान्यताका गुलाम थिए । उनीहरूले यसलाई स्वीकार गर्न नै सकेका थिएनन् कि शरीरलाई दण्ड दिनु बाहेक अन्य कुनै मुक्ति मार्ग पनि हुन् सक्छ । उनीहरूको दृष्टिमा त जसले शरीरलाई दण्ड दिने काम त्यागीदियो, उसले मुक्तिको मार्ग छोडिदियो । त्यस्तो व्यक्ति कसरी बुद्ध बन्नसक्छ ? शंका नै शंका थियो । अश्रद्धा नै अश्रद्धा थियो । यहाँसम्म कि उनी आएको टाढैबाट देखेर सामान्य सन्मान दिन पनि तयार थिएन ।

परन्तु भगवानको सत्य र निष्ठ वाणीबाट अलि प्रभावित भएर उपदेश सुन्न तयार भए । जब भगवानले भन्नुभयो कि मैले जीवन जगतका चारै सत्यलाई केवल बुद्धिले चिन्तन मनन गरेर मात्र स्वीकार गरेको होइन, मैले आफ्नो अनुभवले त्यसको प्रत्यक्ष अनुभव गरेको छु । म जे जति भन्छु आफ्नो अनुभवको आधारमा भन्छु । मैले केवल दुःख र दुःखको मूख्य कारणको सारा क्षेत्रलाई नै आफ्नो अनुभवले थाहापाएको होइन कि दुःखको नितान्त निरोध र निरोध गर्ने तरिकालाई पनि मैले आफूले अनुभव गरेको छु ।

शरीरलाई कष्ट दिने कठोर दुष्कर दुश्चर्यालाई त्यागेर पनि कोही व्यक्ति दुःख विमुक्तिको अन्तिम लक्ष्यसम्म पुग्न सक्दछ भन्ने विश्वास ऊनीहरूलाई थिएन । परन्तु उनीहरूले जब भगवानको वाणीलाई अनुभवले थाहापाए तब एक पछि अर्को श्रोतापन्न अवस्थालाई प्राप्त गर्दै नितान्त विमुक्त अर्हत अवस्था उपलब्ध गरे । अब शंका-सन्देह गर्ने ठाउं नै रहेन । प्रत्यक्ष गर्नु भन्दा ठूलो अर्को के प्रमाण चाहियो र ?

भगवानका यी पाँचैजना पुराना सहयोगी आफ्ना अन्य अर्हत साथीहरू सहित धर्म-चारिकाको प्रथम अभियानमा सम्मिलित भए । एक-एक जनाले अलग-अलग मार्गमा गएर शहर-शहर, गाऊँ-गाऊँ र घर-घरमा शुद्ध धर्मको सन्देश पुऱ्याए र असीम अनुकम्पा पूर्वक वहुजन हितसुखमा लागे । कृतज्ञता-विभोर भएर लोकसेवामा लागे । आफ्नो शास्ताको प्रति उनीहरूको यही नै सही वन्दना थियो ।

(साभार : जागे मंगल प्रेरणा)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(धर्मश्रृङ्गमा सञ्चालन गरेको बाल-शिविरमा सम्मिलित एक बालकको अनुभव)

ध्यानले बढाउँछ मान्छेको मान, ध्यानले सिकाउँछ अरुलाई गर्ने दान ।
ध्यानले बढाउँछ मान्छेको ज्ञान, किन नगर्ने हामी ध्यान ?

धेरै विधिले गर्न सकिन्छ ध्यान, त्यस मध्ये एक हो आनापान ।
हेर्न सक्नुपर्छ आफ्नो स्वास, आफ्नो मनलाई बनाउनु पर्छ आफ्नै दास ।

मनको मालिक बन्न सक्नुपर्छ, स्वच्छ हुन ध्यान गर्नु पर्छ ।
मनको मालिक भयो भने, हामीले जे पनि गर्न सक्छौं,
जति लामो सागर भएपनि तर्न सक्छौं ।

हुँदैन हामीले हान्न अरुलाई लात, ध्यानले हेर्दैन धर्म र जात ।
ध्यानले बनाउँछ मानिसलाई ज्ञानी, ध्यान गरेर अँलाग्नु पर्छ राम्रो बानी

हामी पनि ध्यान गरेर फाईदा उठाऔं, आफ्नो मनलाई आफ्नो नोकर बनाऔं ।
आफूलाई साक्षी राखी, बाचा गरौं ध्यान गर्छौं भनी ।

- बोधिस आनन्द शिल्पकार

सामूहिक साधनाको जानकारी

ज्योति भवन	-	दैनिक साँझ	५:३०-६-३० बजे
		शनिवार दिउँसो	२:३०-३:३० बजे
अनिल केडिया			
कालीमाटी	-	शनिवार विहान	८:००-९:०० बजे
धर्मचक्र विहार			
बागबजार	-	बुधवार साँझ	४:००-५:०० बजे
अक्षेश्वर महाविहार			
पुल्चोक, ल.पु.	-	बुधवार विहान	६:००-७:०० बजे
Y.M.B.A			
ल.पु.	-	शनिवार विहान	७:००-८:०० बजे
वावुराजा महर्जन			
बालकुमारी	-	सोमवार विहान	६:००-७:०० बजे
बेखामाया महर्जन			
पिंछें	-	विहीवार साँझ	४:३०-५:३० बजे
सिद्धी मंगल विहार			
सिद्धीपुर, थसी	-	शुक्रवार साँझ	४:३०-५:३० बजे
मुनि विहार			
भक्तपुर	-	शनिवार विहान	६:००-७:०० बजे
धम्मकीत्ति, कीर्तिपुर	-	शनिवार विहान	८:००-९:०० बजे

धर्म गाथा

हिन्दी

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

अंतर की प्रज्ञा जगे, दु:ख होंय सब दूर ।
मैत्री करूणा प्यार से, भरे हृदय भरपूर ॥

जब तक जाग्रत ना हुआ, प्रज्ञा ज्ञान विवेक ।
तब तक मोहाछन्न हैं, 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 ॥

मंगल कामना सहित
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.
काठमाडौं, फोन ४२७४१४७
विक्रेता : शीशा र आल्मोनियम च्यानल

हिन्दी

दु:ख जन्म है, दु:ख मरण, जरा ब्याधि दुख होय ।
इस दुखमय संसार में, दुख से बचा न कोय ॥

दु:ख नाम आसक्ति का, मूल बात यह जान ।
अनासक्ति से दुख मिटें, धर्म मूल पहचान ॥

धर्म जगे तो सुख जगे, दु:ख उखड़ता जाय ।
तृष्णा की तड़पन मिटे, तृप्ति सुधा रस पाय ॥

धर्म जगे तो सुख जगे, मुक्ति दुखों से होय ।
कर्मों के बन्धन कटें, ग्रति विमोचन होय ॥

दुखियारों से जग भरा, सुखिया दिखे न कोय ।
धर्म जगे तो सुख जगे, दुखिया रहे न कोय ॥

मन आकुल ब्याकुल रहे, जब जब जगे विकार ।
शान्ति जगाये चित्त में, धर्म गंग की धार ॥

मंगल कामना सहित
सीताराम गोकुल मिल्क लि.
काठमाडौं, फोन ४३३०७८८
विक्रेता : दुग्ध तथा दुग्ध पदार्थ

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