विपश्यना

साधकहरुका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५१ | २०६४ बैशाख | वर्ष २४ अङ्क १

धम्मवाणी

धम्मो हवे रक्खति धम्मचारिं, धम्मो सुचिण्णो सुखमावहाति ।
एसानिसंसो धम्मे सुचिण्णे, न दुग्गतिं गच्छति धम्मचारी ॥

थेरगाथा ३०३, धम्मिकत्थेर

धर्माचरण गर्ने ब्यक्तिलाई निश्चित रुपले धर्मले रक्षा गर्दछ । राम्रो प्रकारले गरेको धर्मले सुख नै प्रदान गर्दछ, यो लाभकर पनि हुन्छ । यस्तो धर्म एउटा आशीर्वाद हो । यस प्रकारको ब्यक्ति कहिल्यै पनि दुर्गतिमा जाँदैन ।

सम्यक् साधना

कपिलवस्तुको शाक्य देशका महारानी महामायाले एक रात एउटा सुखद सपना देखिन । एउटा अत्यन्त भव्य शान्त र सेतो हात्तीले आफ्नो सूंडमा एउटा प्रफुल्लित कमलको फूल लिएर गर्जदैं महारानीको शैयालाई तीन पटक प्रदक्षिणा गरी उनको कोखमा प्रवेश गरेको सपना देखिन् । भोलीपल्ट विहान जब महाराज शुद्धोधनले यो कुरा सुने तब त्यस सपनाको अर्थ थाहापाउन चौंसाठ्ठी जना लक्षण शास्त्रीय वेदज्ञ ब्राह्मणहरूलाई आमन्त्रित गरे । ती मध्ये आठजना ब्राम्हणले अत्यन्त निश्चयपूर्वक भने कि महारानीले गर्भ धारण गरेको छ र उनको गर्भमा कोही महापुरुषले प्रवेश गरेको छ । ती आठजना ब्राम्हणहरू मध्ये एक जना कौंडण्य जो सबै भन्दा कान्छो ब्राम्हण थिए; उनी अत्यन्त सिपालु थिए । उनी स्वप्न लक्षण, शरीर लक्षण विद्यामा पारंगत थिए ।

दश महिना पछि जब महारानीले छोरो जन्माए तब महाराज शुद्धोधनले फेरि एकसय आठजना वेदज्ञ ब्राम्हणहरूलाई आमन्त्रित गरे । त्यस शीशुको भविष्य थाहापाउने तीव्र इच्छा उनको मनमा थियो । ती सबैले आ-आफ्नो विद्याको आधारमा भविष्यवाणी गरे । ती मध्ये सात जनाले दुई औंला उठाउँदै भने कि यो बालक ठूलो भएपछि यदि गृहस्थ भयो भने समग्र देशको चक्रवर्ती सम्राट हुनेछ र यदि गृहत्यागी भयो भने सम्यक् सम्बुद्ध हुनेछ । सबैभन्दा कान्छो युवक ब्राह्मणले बालकमा महापुरुषको शरीर-लक्षण सम्पदा देखे । उनले एउटै मात्र औंला उठाए र दृढ़तापूर्वक भने कि यस बालकको केवल एउटै मात्र भविष्य छ । यो बालक गृहत्यागी हुनेछ र सम्यक् सम्बुद्ध हुनेछ । यसबाहेक अन्य कुनै विकल्प छैन ।

कौडण्य पनि युवाबाट प्रौढ भए । आफ्नो भविष्यवाणी सिद्ध होला भन्ने आशाले उनन्तीस बर्षसम्म उसको प्रतीक्षा गरे । जब उसले सुने राजकुमार सिद्धार्थ गौतम राजदरवारको वैभव-विलास त्यागेर सन्यासी भयो तब उसको मनमा पनि तीव्र धर्मसंवेग जाग्यो । राजकुमार बत्तीसवटा शररी-लक्षणले पूर्ण छन् । समय आए पछि उनले अवश्य नै मुक्तिको मार्ग खोजेर निकाल्नेछ र सम्यक् सम्बुद्ध बन्नेछ । म पनि मेरो जीवन सार्थक बनाउँछु । यस महापुरुष संगै तपश्या गर्छु र जुन विद्याबाट उनी जीवन मुक्त हुन्छ त्यही विद्या अपनाएर म पनि आफ्नो जीवन सफल बनाउँछु ।

कौंडण्यले गृहत्याग गर्ने निर्णय लिए । त्यस समय उसलाई आफ्नो सात जना ब्राह्मण साथीहरूको सम्झना आयो, उनीहरूले पनि गर्भ-प्रवेश र जन्म हुँदा सिद्धार्थको भविष्य वाणी गरेका थिए । ती सातै जना त्यस समयमा नै बूढो भईसकेका थिए । अब उनन्तीस वर्ष पछि त उनीहरूको आयु सकिएर सबैजनाले कालगति पाईसकेका थिए । कौंडण्य उनका छोराहरूसंग भेट्न गए । सातै जनाको एक-एक जना छोरा थिए । सबैलाई उनको बुबाले गरेको भविष्यवाणीको सम्झना दिलाए, जस्को अनुसार गृहत्याग गरेपछि अवश्य पनि राजकुमार सम्यक् सम्बुद्ध हुनेथियो । किन हामी पनि त्यसको लाभ नउठाऔं ? ती सात जना मध्ये चार जनाले मात्र कौंडण्यको साथ दिन मञ्जूर गरे । तीन जनाले कुनै चेष्टा देखाएनन् । कौंडण्य र उनका साथीहरू वप्प, भद्दिय, महानाम र अश्वजित, पाँचैजना ब्राह्मण कुमारले बुद्ध अंकुरको साथ दिन थाले । बडो मन दिएर उनको सेवा गर्नथाले ।

यस भन्दा अघि सिद्धार्थ कुमारले त्यस समयका प्रसिद्ध ध्यानयोगी आलारकलाम तथा उद्दकरामपुत्र कहाँ एक-एक हप्ता रहेर आठौं ध्यान समापत्तिसम्म सिकिसकेका थिए । यी गहिरो समाधि त्यस समयको भारतमा प्रचलित साधना क्षेत्रको उच्चतम उपलब्धिहरू मध्ये थियो । यी उपलब्धि प्राप्त भए पनि बोधिसत्वले थाहापाए कि यो अवस्थामा पनि आफु पूर्ण रूपमा मुक्त भएको थिएन । अझ पनि मनको भित्र गहिराईसम्म अनेक जन्मका संचित जराहरू संग्रहीत थिए । भवंग चित्तमा विकारहरूका यी सुषुप्त जरा, यी अनुशय क्लेश, अनुकूल समय र पर्यावरण पाएर फेरि पलाउन सक्छ । यस्तो आलय चित्त निरालय नबनि, भव-मुक्ति हुन सक्दैन । चित्तको गहिराईसम्म विकार-विमुक्त नभईकन भवचक्रबाट मुक्त हुन सक्दैन । यी आठौं ध्यानको साधनाले मृत्यु पछि भवचक्र भित्रको अरुप ब्रह्मलोकमा जन्म हुन्छ । जहाँ अनेकौं कल्पसम्म सुदीर्घ रहने आयु प्राप्त हुन्छ तर एक समय त्यसको पनि आयु अवधि पुरा हुनेछ र कुनै न कुनै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सुषुप्त विकार जागेपछि कुनै न कुनै लोकमा फेरि जन्म लिन्छ र भवचक्र चल्दै रहन्छ। सुषुप्त चित्तमा विकार रहँदा जन्म मरणको चक्रबाट नितान्त छुटकारा पाउन सक्दैन। अत: कुनै अर्को यस्तो मार्ग अपनाउनु पर्‍यो जसबाट चित्त नितान्त रुपले विमुक्त हुन सकुन्।

त्यस समयमा एउटा मान्यता अत्यन्त नै प्रचलित थियो कि शरीरलाई दण्ड दिएमा विकारबाट विमुक्ति पाइन्छ। बोधिसत्वले पनि यस विधिलाई अपनाएर हेरे। उनी काय दण्ड दिने घोर दुष्कर तपश्चर्यामा लागे। कौंडण्य तथा उनका चारजना साथीहले करिब छ: वर्षसम्म उनलाई साथ दिए, उनको सेवा परिचर्या गरे। बोधिसत्वको कायलाई कष्ट दिने तप पराकाष्ठा सम्म पुगिसकेको थियो। उनले आफ्नो शरीरलाई काँडाको शैयामा सुताए। जाडोमा अत्यन्त जाडो र गर्मीमा अत्यंत गर्मी वातावरणमा शरीरलाई सुकाए। यस्तो कृत्रिम कुम्भक गरे कि लामोसमयसम्म श्वासलाई रोकेर शरीरमा भालाले घोचेको जस्तो असह्यवेदना दिए। उपवास ब्रत यसरी बसे कि छ:वर्षमा आफ्नो सुवर्ण सुन्दर वर्णको शरीरलाई सुकाएर कंकाल बनाए। सारा शरीर हाडहरूको कंकाल मात्र बनेको थियो। तर यी सबै गर्दा पनि आध्यात्मिक लाभ भने केही प्राप्त भएको थिएन। अनुशय चित्तमा विकार कायम नै थियो। त्यसको निर्जरा भएको थिएन। त्यसको क्षय भएको थिएन। सारा मिहिनत खेर गएको थियो।

अब के गर्ने ? अन्य कुनै मार्ग पत्तालगाउनु पर्‍यो। बोधिसत्वलाई आफू सानो छँदाको एउटा घटना सम्झना भयो। त्यस दिन खेत जोत्ने र बीऊ छर्ने मंगल महोत्सव थियो। प्रजा संग संगै राजाले पनि खेत जोत्दथ्यो। राजाले नै यी कार्यको शुरुवात गर्दथ्यो। सबै मानिसहरू राम्रा-राम्रा लुगा लगाई बडो सजिएर धूम-धाम संग यस आयोजनामा सम्मिलित हुन्थे। राजा शुद्धोधनले हलो समाएर जोत्ने यस मंगल कार्यको आरम्भ गरे। पुरुष वर्ग सबैले राजा संग सँगै जोते। महिलाहरू दर्शकहरू झैं चारैतिर जम्मा भए। शिशु राजकुमारको सेवाको लागि कुशल सेविकाहरू नियुक्त गरिएका थिए। उनीहरू यस मंगल उत्सव हेर्नका लागि राजकुमारलाई एउटा विशाल रुख मुनि नरम बिछ्यौनामा सुताएर उनको देखपाल गर्दै थिए। तर त्यस उत्सवको आकर्षणले उनीहरू पनि केही क्षणको लागि राजाले खेत जोतेको हेर्न खेतको किनारामा पुगे। यता केही क्षणमै शीशु राजकुमार बिऊँझे। आफ्नो वरिपरि कोही पनि थिएन, त्यहीं पलेटी कसेर बसे र तुरुन्त नै ध्यानमा मग्न भए। त्यस समयको घटना अब सम्झना भयो कि त्यस समयमा केवल स्वास लाई नै हेरेको थियो। सहज स्वाभाविक स्वास जसरी आईरहेको थियो, जसरी सहज पूर्वक गईरहेको थियो, बस त्यसको जानकारीमा मन लागेको थियो। स्वासको कुनै कसरत गरेको थिएन। स्वासलाई नियन्त्रण गरेको थिएन। स्वासलाई बलपूर्वक रोक्ने कुनै प्रयत्न गरेको थिएन। सहज पूर्वक आइरहेको-गईरहेको स्वासलाई तटस्थ भावले हेर्दै-हेर्दै स्वत: कुम्भक हुन थालेको थियो। यस अवस्थामा नै घण्टौं सम्म रहिरहेको थियो।

उता खेतमा महोत्सवको कार्यक्रम अति रमाइलो भईरहेको थियो। सबैजना मंगल उत्सव मनाइरहेका थिए। दासीहरू खेतको डीलमा बसेर रमाइलो मनाईरहेका थिए। दिउँसोको सूर्य ढल्कीदैं पश्चिम तर्फ अस्ताउन लागेको थियो। तब उनीहरूलाई होश आयो। राजकुमार एक्लै रुख मुनि सुताइराखेको थियो। बित्न लागेको सूर्यको तेजिलो घामले उसलाई अवश्य पोल्यो होला भनी दौडी-दौडी त्यस रुख मुनि आईपुगे। बालक राजकुमारलाई देखेर उनीहरू छक्क परे। राजकुमार त पलेटी कसेर समाधिमा बसिरहेका थिए र स्वयं प्रकृतिले उनको देखभाल गरिरहेको थियो। सूर्य डुब्न लागेकोले सबै रुखको छाँया पूर्व तर्फ फैलिएको थियो तर कस्तो आश्चर्य यस रुखको छाँया गोलाकार भएर छाएको थियो। शिशु योगीलाई छत्रले ओदाएको झैं घामको नामोनिशान थिएन। बुबा शुद्धोधनले जब यो चमत्कार देखे तब दोस्रो पटक श्रद्धाले विभोर भएर आफ्नो पुत्रलाई नमस्कार गरे।

यो त चमत्कारको कुरा भयो। तर बोधिसत्वको लागि यस समय त्यस्को कुनै मतलब थिएन। महत्व त साधना-बिधिको हो। यस साधना-विधिलाई पनि अपनाएर हेर्नु पर्छ। उनलाई अनायास यस्तो महसूस भयो। एकपटक फेरि स्वाभाविक स्वासको आवागमनलाई निष्प्रयास पूर्वक साक्षीभावले हेर्ने अभ्यास शुरु गर्छु, शायद यसैबाट अगाडिको बाटो खुल्छ कि, यहींबाट मुक्ति मार्ग पत्तालाग्न सक्छ यस्तो विचार आयो।

उनले सोचे कि यस सहज मार्गका लागि यी अतिको साधना छोड्नु पर्छ। यस्तो दुर्बल शरीर भएको अवस्थामा सम्यक् साधना गर्न सम्भव छैन। शरीर चाहिँदो मात्रामा स्वस्थ हुनुपर्छ, सबल हुनुपर्छ तब नै साधना सिद्ध हुन्छ। युक्ताहार-विहारबाट नै काम शुरू गर्नु राम्रो हुन्छ। उपवासको अतिको साधना छोडेर चाहिंदो मात्रामा आहार ग्रहण गर्नु पर्छ। अत: फेरि भिक्षाटन द्वारा आहार ग्रहण गरे र नयाँ विधिको प्रयोग शुरुगरे।

यो देखेर कौंडण्य सहित पाँचै जना साथीहरू विचलित भए। उनीहरूको दृष्टिमा राजकुमार अब योग च्यूत भए; तप भ्रष्ट भए। दुष्कर तपश्चर्या सहन सकेन त्यसैले त्यो कष्टलाई त्यागेर खान थाले। यस्तो व्यक्ति कसरी सम्यक् सम्बुद्ध बन्न सक्छ ? कौंडण्यलाई आफ्नो लक्षण शास्त्रको ज्ञान प्रति अत्यन्त आस्था थियो र यो व्यक्तिमा महापुरुष हुन सक्ने बत्तीस शरीर लक्षण रहेका छन्, सम्यक् सम्बुद्ध हुने पूरा सम्भावना छ भन्ने विश्वासको सहारामा उसले जीवनको उनन्तीस वर्ष प्रतिक्षामा व्यतीत गरेका थिए र छ: वर्षसम्म उनको सामू रहेर अभ्यास गरे, उनको सेवा गरे। तर अब आस्थाको जरा विस्तारै दुर्बल भयो र सोच्यो यो ब्यक्तिले मुक्त अवस्था प्राप्त गर्न सक्दैन। जब कौंडण्यको विश्वास गडमगायो र उनको मनमा विचिकित्सा, शंका-सन्देहले भर्न थाल्यो तब बाँकी चार जना साथीहरूको त के भनौं, उनीहरू त आ-आफ्नो बुबाको भविष्यवाणीको आधारमा नै हिंडेका थिए। उनीहरूको आस्था त सजिलै गडमगायो।

पाँचै जना ब्राह्मण-कुमारहरूलाई आफ्नो-आफ्नो परम्पराको दार्शनिक मान्यताको आसक्ति त थियो नै साथ साथै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शीलव्रत परामर्श अर्थात अति तर्फ लैजाने कठोर ब्रतको प्रति पनि गहिरो आसक्ति थियो । अब मनमा घोर विचिकित्सा पनि पैदा भईरसकेको थियो । यस युवा योगीको प्रति उसको सफलताको प्रति र उसले रोजेको नयाँ मार्गको प्रति शंका र संदेह उब्जेको थियो र परिणाम स्वरूप पाँचै जना ब्राह्मण बोधिसत्वलाई एक्लै छोडेर वाराणसी तर्फ लागे । अब यो व्यक्ति यस मुक्ति मार्गमा अघि बढ्ने छैन । अब हामी अर्कै मार्ग खोज्नेछौं ।

यता बोधिसत्व निष्ठापूर्वक सम्यक् साधनामा लागे । सम्यक् आहार ग्रहण गरेर शरीर सबल भयो, सम्यक् साधना गर्न उपयुक्त भयो र वैशाख पूर्णिमाको रात बोधिबृक्षको मुनि दृढतापूर्वक पलेटी कसेर बसे र आनापानको साधना शुरु गरे । शुद्ध स्वासको प्रति जागरुक हुँदै-हुँदै चित्त एकाग्र हुन थाल्यो । रातको प्रथम प्रहरमा नै असंख्य पूर्वजन्मका स्मृतिहरू जागेर आयो । कयौं जन्म अघिदेखि विपश्यना साधना गरेको थियो तर सम्यक् सम्बुद्ध बन्ने संकल्प गरेको कारणले र सारा पारमिता परिपूर्ण नभएको कारणले इन्द्रियातीत अवस्थाको साक्षात्कार हुन सकेको थिएन । अब समय पाकेको थियो । सारा पारमिताहरू पूर्ण भईसकेको थियो । पूरानो विपश्यना साधनाको सहाराले काम गर्दै-गर्दै रातको अन्तिम प्रहर पुग्दा सारा अनुशय क्लेशको सुषुप्त-आश्रवहरूको क्षय भयो । आलय-चित्त निरालय भयो, चित्त विकार-विमुक्त भयो । सम्यक् सम्बोधि जाग्यो । आश्रव-विहीन वीतराग योगी सम्यक् सम्बुद्ध बन्यो । भव बन्धन छुट्यो । यो नै अन्तिम भव भयो । अब अर्को भव हुनेछैन ।

सम्बोधि प्राप्त भएपछि सात हप्तासम्म बोधिवृक्षको मुनि अथवा त्यसको संगै रहेर विमुक्तिको परम सुखमा बिताए । फेरि जब संसारको बारेमा चिन्तना गरे तब यस्तो थाने कि संसारका मानिसहरू विभिन्न प्रकारका मत-मान्यताहरू; दार्शनिक मान्यताहरू, थोत्रो कर्मकाण्ड र साम्प्रदायिक जंजालका आसक्तिहरूमा डुबिरहेका छन्, यिनीहरूले यी सूक्ष्म र गम्भिर धर्मलाई बुझ्न नै सक्दैनन् । उनीहरूले कसरी ग्रहण गर्लान् ? फेरि सोचे केही मानिसहरू त पाकिसकेका छन् । उनीहरूको मनमा झिनो पर्दामात्र बाँकी छन् । उनीहरूको पुण्य पारमिता प्रबल छन् । यस्ता मानिसहरूले धर्मबाट लाभ प्राप्त गर्नेछन् । यस्ता मानिसहरूलाई धर्म प्रदान गर्नै पर्छ । जुन धर्मचक्र मेरो भित्र चलेको छ, जसबाट मेरो भवचक्र छुटेको थियो त्यही धर्मचक्र अन्य मानिसहरूको भित्र पनि चल्नु पर्छ । सबै योग्य मानिसहरूमा धर्मचक्र चल्नु पर्छ । ती सबैको भवचक्र नष्ट हुनुपर्छ । बहुजनको हित-सुख हुनुपर्छ । यी नै लोकमंगलको भावले भगवान सम्यक् सम्बुद्धको मन आप्लावित हुन थाल्यो । यसै मनोभावले धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु पर्छ भन्ने थान्नु भयो ।

(साभार : जागे पावन प्रेरणा)

दान चेतना

यस ऐतिहासिक महान धर्म यज्ञमा आफ्नो तर्फबाट दान दिनुको शुद्ध अर्थ पनि राम्ररी बुझ्नु पर्दछ । प्राचीन समयमा शुद्ध धर्मको क्षेत्रमा दान दिने परम्परा अत्यन्त पवित्र हुन्थ्यो ।

त्यसै पवित्रताको पुर्नस्थापनाले देशको गौरव-गरिमा बढ्दछ र लोक-कल्याण हुन्छ ।

प्राचीन परम्परा अनुसार जब एकजना भिक्षु भिक्षाटनको लागि निस्किन्छ त हातमा भिक्षा पात्र लिएर आँखा झुकाउँदै मौन रहेर क्रमश: एक एक गृहस्थको घर अगाडि करिव एक मिनट पर्खिदै चारिका गर्दछ, भिक्षुले न दिन आऊ भनेर "**भिक्षाम् देहि**" भन्छ न "पैसा देऊ, चामल देऊ" भनेर नै माग्छ ।

प्राचीन समयमा कोही भिक्षु माग्नको लागि थिएन । बिपश्यना द्वारा भव संसरणको दु:खबाट मुक्त भइसकेका व्यक्तिलाई नै भिक्षु भनिन्थ्यो । "**भिन्दति दुक्खं ति भिक्खु**" । उनीहरू केवल माग्नको लागि मात्र चारिका गर्दैनथे, धर्मको शुद्ध परम्परा अनुसार गृहस्थहरूलाई पुण्यपूर्वक दान दिने अवसर प्रदान गर्नको लागि उनीहरूको घर-घर अगाडि रोक्दथ्यो । एक मिनट जति पर्खेर पनि कोही दान दिन आएन भने प्रसन्नचित्तले उनको मंगल कामना गर्दै अर्को घरमा जान्थ्यो । कोही बाहिर आएर दान दियो भने पनि उसको मंगल कामना गर्दै अर्को घरमा जान्थ्यो । वास्तवमा, भिक्षुहरू भोजन दान लिन आउने समयमा गृहस्थहरू आ-आफ्नो घरको सामू उत्सुकतापूर्वक प्रतीक्षा गरिरहन्थ्यो, वर्मा देशमा आज पनि यो परम्परा विध्यमान छ ।

धर्मवान गृहस्थ भोजन प्रदान गर्ने अवसर दिएको कारण भिक्षुलाई आभार प्रकट गर्दथ्यो । यस पावन प्रथाको कारण न भिक्षुको मनमा मागेर खाने भन्ने हीन भावना उत्पन्न हुन्थ्यो न गृहस्थको मनमा अहंकार उत्पन्न हुन्थ्यो । दान लिने र दान दिने दुबै जना निष्कलंक, निर्मल हुन्थे । धर्मले परिपूर्ण हुन्थे ।

सद्धर्मसंग सम्बन्धित दान यसरी नै शुद्धता पूर्वक दिनु पर्दछ । दान दिनु पूर्व त मनमा यस्तो चेतना जाग्नु पर्दछ कि जुन कामको लागि म दान दिदैछु त्यसबाट आजका हजारौं लाखौं मानिसहरू मात्र होइन भविष्यमा अनगिन्ती मानिसहरूले लाभ प्राप्त गर्नेछन्, यसप्रकार दान दिने चेतना प्रसन्नताले भर्नुपर्दछ । मेरो नै कुरा गर्ने हो भने यो मेरो सौभाग्य हो कि मलाई यस दीर्घकालीन पूण्य आर्जन गर्ने सुअवसर प्राप्त भएको छ । जो बिपश्यी दानी छ उनको मनमा दोस्रो शुभ चेतना उत्पन्न हुनु पर्छ कि यो विद्या यदि वर्माबाट पुन: नआएको भए आज मैले कसरी उपभोग गर्न पाउँछु होला ? कसरी मेरो कल्याण हुन्छ होला ? आफ्नो क्षमता अनुसार दिएको थोरै दानले पनि अधिक मानिसहरूको कल्याण हुनेछ, लोक कल्याण हुनेछ । यस्तो धर्म चेतनाले दिएको थोरै दान पनि महापूण्यफलदायी हुनेछ ।

यस विद्याले आफ्नो पुरातन गौरव-गरिमा साथमा लिएर विश्वका मानिसहरूलाई शान्ति अहिंसाको पाठ पढाउँदै रहून् । सबैको कल्याण होउन् । मंगल होउन् ।

(साभार : हिन्दी विपश्यना पत्रिका,
जेष्ठ पूर्णिमा, १९९८)

मंगल मित्र
स.ना.गो.

Downloaded from http://www.dhamma.digital

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 ।

७) सत्तिपट्ठान शिविर : तीन वटा दश दिवसीय शिविर बसी सकेका तथा गत एक वर्षदेखि नियमति एवं गम्भीरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेका साधक साधिकाहरूले भाग लिन पाउनेछन् ।

८) दीर्घ शिविर - ४५ दिवसीय दीर्घ शिविर
क) ३० दिवसीय दीर्घ शिविर बसिसकेका साधकहरू यसमा बस्न पाउनु हुनेछ ।

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
अगष्ट १-१२ (श्रावण १६-२७)	-	१०	दिवसीय
अगष्ट ४-१२ (श्रावण १९-२७)	-		सत्तिपट्ठान
अगष्ट १४-२५ (श्रावण २९-८ भाद्र)	-	१०	दिवसीय
अगष्ट २६-३ सेप्टेम्बर (भाद्र ९-१७)	-	७	दिवसीय युवा शिविर (किशोरीहरूका लागि)

धर्म गाथा

हिन्दी

आओ बाटें जगत को, विपश्यना का ध्यान ।
जन जन का मंगल सधे, पाय धरम का दान ॥

सब दानों में अग्र है, शुद्ध धर्म का दान ।
अपना भी होवे भला, होय जगत कल्याण ॥

धर्मदान देते हुए, अहंकार जग जाय ।
तो अपनी भी हानि करे, होय न जग कल्याण ॥

धर्मदान देते हुए, अहंकार गल जाय ।
तो अपना मंगल सधे, हो सब का कल्याण ॥

धरमसेवकों में यदि, अहंभाव जग जाय ।
तो सेवा कलुषित बने, फल दूषित हो जाय ॥

दुखियों की सेवा करें, निरहंकारी होय ।
सेवा सुरभित हो उठे, फल मीठा ही होय ॥

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

हिन्दी

जो अपने कल्याण में, सदा सहायक होय ।
धर्म पथ पर साथ दे, सही मित्र है सोय ॥

मित्र वही जो कष्ट में, देवे हाथ बढाय ।
मित्र वही जो प्यार से, गलती देय बताय ॥

मत दुर्जन का संग कर, दुर्जन दुःखकर होय ।
पूण्य कर्म क्षय क्षीण हो, पाप प्रबर्धित होय ॥

सतसंगत मंगलकरण, सतसंगत दुःख मूल ।
सतसंगत जागे धरम, उखडे पाप समूल ॥

करे तो पर उपकार ही, मत कर पर अपकार ।
उपकारों से सुख बढे, दुःखदायी अपकार ॥

माता-पिता की वन्दना, गुरुजन का सत्कार ।
समता होवे मित्र से, पत्नी से हो प्यार ॥

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 *वैशाख २०६४*
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