

विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५१

पुष २०६४

वर्ष २४ अङ्क ९

धम्मवाणी

निहासीली सभासीली, अनुद्धता च यो नरो ।
अलसो कोधपञ्जाणो, तं पराभवतो मुखं ॥
- पराभव सुत्त

जो व्यक्ति निद्रालु छ, सभा-समारोहहरूमा जुटेर लागि
रहन्छ, उद्योग गर्दैन, अल्छी र क्रोधी छ भने यो उसको
अवनतिको कारण बन्दछ ।

सुखी गृहस्थ

सन्यासी जीवन धन्य जीवन हो, पूज्य जीवन हो, नमस्कार गर्न योग्य जीवन हो । किनकि सन्यासीको विरक्त जीवन जिएर जीवनबाट मुक्त हुन सजिलो हुन्छ । तर समाजमा थोरै मानिसहरू मात्र छन् जसले शुद्ध रूपमा सन्यासीको जीवन जिउने सत्प्रयास गर्दछन् । अत्यधिक मानिसहरू त गृहस्थको जीवन नै जिउँदछन् । गृहस्थको गहनाउने जीवन जिउनु सजिलो छ तर निर्मल जीवन जिउनु दुष्कर छ । वास्तवमा निर्मल गृहस्थ-जीवन नै सुखी गृहस्थ-जीवन हो ।

यहाँ मुख्य प्रश्न छ कि अनेक एन्द्रिय रसलाई भोग्ने पारिवारिक, सामाजिक र राजकीय जंजालमा अल्किरहने सामान्य गृहस्थले निर्मल, स्वस्थ र सुखी जीवन कसरी जिउन सक्छ ? गृहस्थ, गृहत्यागी होइन त्यसैले यो लोकबाट टाढा भाग्न सक्दैन । यसै लोकमा रहेर पनि उसले आफ्नो इहलोकलाई कसरी सुधार्ने ? परलोकलाई कसरी सुधार्ने ? दुःखबाट विमुक्त कसरी बन्ने ? मनुष्य जीवनलाई कसरी सार्थक र सफल बनाउने ? के पुरुषार्थ गर्ने, गृहस्थ रहेर पनि जीवन सफल कसरी बनाउने ?

यस्तो प्रश्न भगवानको समयमा पनि अनेक गृहस्थहरूको मनमा उठ्थ्यो र त्यसको समाधानको लागि मार्ग-निर्देशन पाउनका लागि भगवान समक्ष जान्थे । यस्तो अवसरमा भगवानले जुन उपदेश दिनुभयो ती सबै गृहस्थहरूका लागि अत्यन्त नै कल्याणकारी छन् । २५०० वर्ष पछि पनि ती उपदेश त्यतिकै ताजा छन्, सजीव छन् र सार्थक छन् । अतः सत्य छन्, सर्वकालिक छन् र प्रासंगिक छन् । शुद्ध धर्म भैं ती उपदेश पनि सबै गृहस्थहरूका लागि समान रूपले कल्याणकारी छन् । गृहस्थ चाहे जुनसुकै जाति, कुल, गोत्र, वर्ण, संप्रदाय अथवा रंग-रूपका होउन् । अतः यी उपदेश सार्वजनीन छन् । सबैका लागि हितकार छन् । अत्यन्त व्यावहारिक छन् । सबै गृहस्थहरूका लागि अभ्यास गर्न योग्य छन् ।

यसलोकमा हित-सुखहुने चार साधन

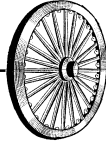
एक पटक भगवान कोलिय प्रदेशमा विहार गरी रहनु भएको थियो । त्यस समयमा कोलिय-पुत्र दीर्घजानु नामको एकजना गृहस्थ भगवानलाई भेट्न आए । भगवानलाई सादर अभिवादन गरेर एक ठाउँमा बसे । र उनले यस्तो आशयको प्रश्न सोधे -“भगवान हामी गृहस्थ हौं, कामभोगी हौं, घर गृहस्थको अनेकौं जिम्मेदारीहरूमा अल्किरहन्छौं । कृपया बताउनुहोस् कि कुन चाही मार्गमा हिंड्यो भने हामी गृहस्थ रहेर पनि आफ्नो लोक र परलोक दुबै सुधार्न सक्छौं ?”

व्यवहार कौशलमा निपुण रहेका भगवानले गृहस्थको यो लोक हितसुख हुने चार प्रकारका सद्गुण साधन गर्नु पर्ने बताउनु भयो ।

पहिलो सद्गुण :- पराक्रम-पुरुषार्थ

जो व्यक्ति जुन कला, शिल्प, उद्योग-धन्धा, पेशा-व्यवसाय, रोजी-रोजगारद्वारा आफ्नो जीवन यापन गर्दछ त्यसमा दक्ष हुनुपर्दछ । दक्ष हुनको लागि आफ्नो पेशाको बारेमा गहिराईसम्म अनिवार्य अध्ययन गर्नुपर्छ, मनन गर्नुपर्छ र विश्लेषण गर्नुपर्छ । त्यसलाई राम्ररी बुझ्नुपर्छ र अल्छी-प्रमाद-विहीन रहेर व्यावहारिक निपुणता प्राप्त गर्नुपर्छ ता कि त्यस पेशालाई व्यवहारमा अपनाएर पूर्णतया सफल हुन सकून्, अर्थ लाभ गर्न सकून् । यस लोकको हित-सुखको लागि यही पराक्रम-पुरुषार्थ हो ।

सद्गृहस्थका साँच्चै अनेक जिम्मेवारीहरू हुन्छन् । त्यसलाई स्वावलम्बी भएर स्वाभिमानपूर्वक आफ्नो भरण-पोषण त गर्नु पर्छ । आफू माथि आश्रित बृद्ध आमा-बुबाको पालन-पोषण र सेवा-सुश्रूषा गर्नु पर्छ । आफ्ना पुत्र-पुत्रीको पालन पोषण गर्नु पर्छ । असमर्थ जाति-बन्धुहरूलाई यथासक्य सहायता गरेर उनीहरूलाई स्वावलम्बी बनाउने सत्कार्य गर्नुपर्छ । गृहत्यागी श्रमण-ब्राह्मणहरूको भरण-पोषणको लागि यथासामर्थ्य दान-दिनु पर्छ । समाजका अन्य अभावग्रस्त व्यक्तिहरूका लागि यथासक्य सहायता गर्नुपर्दछ । यी सबैका लागि आफ्नो पुरुषार्थले, शारीरिक र बौद्धिक श्रमले, धर्म र न्यायपूर्वक सम्पत्ति आर्जन गर्नुपर्छ ।



दोस्रो सद्गुण - धनको सुरक्षा

यस प्रकारको आफ्नो श्रमले धर्मपूर्वक कमाएको सम्पत्तिको सतर्कतापूर्वक सुरक्षा गर्नुपर्छ । कहीं कतै बेहोशी अथवा नजानेर सम्पत्तिको विनाश नहोस् । राज्यको नियमलाई राम्ररी जानेर बुझेर त्यसको रक्षा गर्नुपर्छ । कोही निरंकुश शासक अथवा शासनधिकारीले नियम विरुद्ध आफ्नो सम्पत्ति जफत नगरून् । आफूले नजानेर वा आफ्नो लापरवाहीका कारणले कहीं आफ्नो सम्पत्ति चोरेर नलग्नु, आगोले जलेर भस्म नहोस्, पानीले बगाएर नष्ट नहोस् अथवा कोही अप्रिय चलाखी व्यक्तिको चालबाजीको कारणले आफ्नो सम्पत्तिमा उत्तराधिकारी नजमाउन् । यी पाँच वटा खतराबाट आफूले आर्जन गरेको सम्पत्तिको सावधानी पूर्वक परिक्षण गर्नु गृहस्थको दोस्रो आवश्यक सद्गुण हो ।

तेस्रो सद्गुण- धनको उचित उपयोग

यसमा पनि व्यवहार कुशलताको त्यत्तिकै आवश्यकता छ । समझदार गृहस्थले आफ्नो आय र व्ययको लेखा-जोखा राख्नु पर्छ । आफ्नो जीवन स्तर आम्दानी र खर्चको संतुलन नबिगार्ने हुनुपर्छ । कतै आफ्नो आम्दानी भन्दा खर्च बढी नहोस् र कंगाल बन्नु नपरोस् । यस्तो पनि हुनु हुँदैन कि आम्दानी केवल संचय, संग्रहको लागि मात्रै भएर त्यसको उपयोग न आफूले गर्यो न अरूलाई गर्न दियो । कंजूसी गरेर नै सारा जीवन बितायो । आफूले कमाएको सम्पत्तिको बुद्धिमानीपूर्वक सदुपयोग गर्नुपर्छ । आफ्नो आम्दानीको उचित अनुपात मिलाएर नै खर्च गर्नु पर्छ, ज्यादा खर्च पनि नगर्ने, कम खर्च पनि नगर्ने ।

चौथो सद्गुण- सत्संगति

नराम्रो संगत गर्दा नराम्रो बानीको लत लाग्ने आशंका हुन्छ । जसबाट सम्पत्तिको विनाश हुन्छ र चरित्रको नाश हुन्छ । परन्तु यदि कोही धर्मप्राण सत्पुरुषको संगत गर्नु भने शील पालन गर्ने, धर्म धारण गर्ने, सात्त्विक जीवन यापन गर्ने र प्रज्ञा पुष्ट गर्नका लागि प्रेरणा पाउँदछ, मार्गदर्शन पाउँदछ । अतः कोही सन्त पुरुषको कल्याण-मित्रता पाउनु सद्गृहस्थको चौथो गुण हो ।

जब कोही गृहस्थ कुसंगतमा पर्छ तब व्यभिचार, वेश्यागमन, नशालु पदार्थ तथा जुवा खेल्ने व्यसन लाग्छ र यसप्रकार आम्दानी भन्दा अधिक खर्च बढी हुने बाटो बन्दछ । र चाँडै नै आफूले कमाएको धन सकिएर कंगाल र दुःखी हुन्छ । यसप्रकार जब कोही व्यक्ति कुसंगतबाट बचेर कोही कल्याणमित्रको संगत गर्दछ भने यी नराम्रो बानीबाट बच्दछ । र आफ्नो आम्दानी अनुकूल खर्च गर्न सक्ने हुनुका साथै अपव्ययबाट बच्दछ । यसरी बचाएको धन गृहस्थ जीवनको बाँकी जिम्मेवारीलाई पूरा गर्ने काममा लगाउन सकिन्छ ।

गृहस्थका लागि यी चारैवटा सद्गुण उसको लोकीय हित-सुखको साधनको लागि हुन् । यो पूर्वकालमा पनि थियो, आज पनि छ र भविष्यमा पनि हुनेछ ।

भगवानले यस लोकको हित-सुखका लागि आवश्यक यी चारवटा सद्गुणको उपदेश दिनुभयो र भगवानले परलोकीय हित-सुखको लागि पनि चार सद्धर्मको उपदेश दिनुभयो जुन सबै गृहस्थहरूका लागि जुनसुकै समयमा पनि धारण गर्न योग्य छ र सबैका लागि समान रूपले कल्याणकारी पनि छ ।

पारलौकिक हित-सुखका लागि चार धर्म सम्पदा

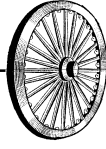
भगवानले यसलोकको हित-सुखका लागि आवश्यक चार सद्गुणको उपदेश दिनुभएपछि भगवानले कोलिय पुत्र दीर्घजानुलाई पारलौकिक हित-सुखको लागि पनि चारवटा धर्मसम्पदाको उपदेश दिनुभयो जुन सबै गृहस्थहरूका लागि समान रूपले धारण गर्न योग्य छन्, समानरूपले कल्याणकारी छन् ।

यी धर्म सम्पदाहरू यस्ता छन् जसको संचय-संग्रह गर्नले सद्गृहस्थ आफ्नो पारलौकिक हित-सुख साध्छन् तर यसलाई धारण गर्ने अभ्यास गरेर हेर्नु भने थाहाहुन्छ कि यसले परलोकको हित सुख गर्नुका साथसाथै यसलोकको हित-सुखमा पनि सहायक बन्दछ ।

सबैभन्दा पहिलो धर्म सम्पदा हो - **श्रद्धा** । श्रद्धा धर्मको आधार हो । श्रद्धा भएन भने धर्मको मंगल भवन टिक्न सक्दैन । विना श्रद्धा धर्म लंगडो हुन्छ । विना श्रद्धा कोही पनि व्यक्ति धर्म मार्गमा एक पाइला पनि अघि बढ्न सक्दैन । तर श्रद्धा शुद्ध छ, विवेकवान छ भने कल्याणकारी हुन्छ । अन्ध श्रद्धा हानिकारक हुन्छ । यदि भगवान गौतम बुद्ध प्रति श्रद्धा जागेको छ भने सही अर्थमा यो तब कल्याणकारी हुन्छ जब उहाँको बोधि-ज्ञानको प्रति श्रद्धा जाग्य र भगवानको बोधिबाट हामीले प्रेरणा प्राप्त गर्न सक्छ । यस्तै प्रकार यदि सद्धर्मको प्रति श्रद्धा जागेको छ भने धर्मको गुण बुझ्नु पर्छ र त्यसबाट धर्म धारण गर्ने प्रेरणा प्राप्त गर्नुपर्छ । कोही सन्त-सन्त्यासी प्रति श्रद्धा जागेको छ भने आर्य-सन्तको सद्गुणबाट हामीले प्रेरणा लिनु पर्छ । यस्तो सविवेक श्रद्धा नै सद्गृहस्थको अनमोल धर्म-सम्पदा हुन् ।

सद्गृहस्थको दोस्रो धर्म सम्पदा **शील** हो । सद्गृहस्थ प्रयत्नपूर्वक हिंसा तथा हत्याबाट अलग रहनु पर्छ । अरूले नदिईकन अरूको धन चोर्ने, लुट्ने, जबरजस्ती खोस्ने, हथ्याई लिने गर्नु हुँदैन । व्यभिचार गर्नुबाट अलग रहनु पर्छ । भ्रूठो कुरा गर्नुबाट अलग रहनु पर्छ । यी पाँचवटा सद्गृहस्थका अनमोल धर्म-सम्पदा हुन् ।

सद्गृहस्थको तेस्रो धन सम्पदा **त्याग** हो । श्रमपूर्वक कसैलाई धोखा नदिईकन धन कमाउनु गृहस्थको लागि आवश्यक छ, अनिवार्य छ । परन्तु धन आर्जन केवल संचय, संग्रह गर्नका लागि मात्र हो भन्ने हीन उद्देश्यले गरेको छ भने पारस्परिक प्रतिद्वन्द्विताको कारण गृहस्थको जीवन भन दुःखमय हुन जान्छ । यदि धन आर्जनको साथसाथै त्यसको सदुपयोगको विवेक पनि छ भने सद्गृहस्थले आफूले आर्जित गरेको धन सम्पत्ति यथा समय यथा स्थान त्याग गर्न सक्दछ । यस प्रकार दान गरेर पुण्यकारक ठान्दछ अर्थात् चित्तलाई पुनीत गर्दछ । अन्यथा दान दान हुँदैन, सही अर्थमा पुण्य हुँदैन । एउटा



उदाहरणबाट बुझौं- यदि कोही व्यक्तिले हाम्रो तारिफ गरिरहेछ, प्रशंसा गरिरहेछ भने हाम्रो मन ऊ देखि प्रसन्न भएर, खुसी भएर उसलाई केही दिन्छौं, यहाँ धनको त्याग त भयो तर दानको धर्म सम्पदा भएन । हामीले उसले गरेको तारिफको बदलामा पैसा तिरको भयो । पैसाले प्रशंसा किनेको जस्तो भयो । यस्तै प्रकारले यदि कोही व्यक्तिले हाम्रो अपमान गर्‍यो, निन्दा गर्‍यो-धम्की दियो “तिमी कस्तो धनवान हाम्रो यस्तो सानो माग पनि पूरा गर्न नसक्ने ? तिमी कस्तो विपश्यी साधक हामीलाई यति सानो दुःखबाट पनि नतार्ने ।” हामी यस धम्की देखि डराउँछौं कतै यो व्यक्तिले हाम्रो कंजुसी पनलाई घरघर फैलायो भने, यसबाट हाम्रो प्रतिष्ठानमा आँच आउँछ । यस्तो सोचेर त्यो धम्काउने व्यक्तिलाई पैसा दिइन्छ । जुन धन त्यागेर पनि पुण्य सम्पदा हुँदैन । त्यो त निन्दा गर्नेको मुख थुन्न तिरेको भयो । दूषित चित्तले त्यागेको धन त्याग-सम्पदा हुन सक्दैन । दान सम्पदा हुन सक्दैन । चित्तमा अपरिग्रहको भाव हुनुपर्छ । याचक पूज्य व्यक्ति छ भन्ने उसको प्रति श्रद्धाको भाव हुनुपर्छ, हीन व्यक्ति छ भने उसको प्रति मैत्री-करुणाको भाव हुनुपर्छ । यसरी शुद्ध चित्तले उदार चेतनाले खुला हातले दिएको दान नै दान सम्पदा हुन्छ ।

श्रद्धा, शील र त्याग धर्म-सम्पदा संचित गरेको गृहस्थले चौथो धर्म-सम्पदा बढाउने अभ्यास गर्दछ । चौथो सम्पदा हो **प्रज्ञा-सम्पदा** । केवल श्रुतमयी र चिन्तनमयी प्रज्ञा मात्र होइन भावनामयी प्रज्ञाको पनि अभ्यास गर्दछ । यसको बारेमा बताउनु हुँदै भगवानले संक्षेपमा भन्नुभयो ।

कुलपुत्तो पञ्जवा होति, उदयत्थ गामिनीया पञ्जाय समन्नागतो, अरिय, निब्बेधिकाय सम्मा दुक्खक्खयगामिनीया । अयं वुच्चति पञ्जा सम्पदा ।

गृहस्थ कुल-पुत्र प्रज्ञावान हुन्छ-उदय व्यय अनुभव गराउने प्रज्ञा, आर्य बनाउने प्रज्ञा, सबै शारीरिक र मानसिक माया जाललाई छेडेर त्यसको ठोसपना समाप्त गर्ने प्रज्ञा, सबै दुःखलाई क्षय गरेर निर्वाणको साक्षात्कार गराउने प्रज्ञा उपलब्ध गराउँदछ । यही विपश्यना साधनाको प्रज्ञा हो । जुन सद्गृहस्थको चौथो धर्म-सम्पदा हो ।

श्रद्धा, शील, त्याग (दान) र प्रज्ञाका चारै वटा धर्म सम्पदाहरू निश्चित रूपले सद्गृहस्थको पारलौकिक हित-सुखको साधन हुन् र साथ साथै यी लोकिय हित-सुखमा पनि सहयोगी बन्दछ ।

गृहस्थहरूका लागि भगवानले लोकीय सद्गुण भएका सम्पदाहरू अर्थात् परिश्रम-पराक्रम-सम्पदा, संरक्षण-सम्पदा, समजीविका सम्पदा र कल्याणमित्रताको सम्पदाका बारेमा बताउनु भयो भने चार पारलौकिक सम्पदाहरू अर्थात् श्रद्धा, शील त्याग र प्रज्ञाको धर्म सम्पदा पनि बताउनुभयो । यी प्रत्येक गृहस्थले धारण गर्ने, ग्रहण गर्न, संवर्धन

गर्न र संचित गर्न योग्य छन् । यी सम्पदाहरूबाट सम्पन्न भएर आफ्नो यो लोक र परलोक दुबै सुधार्न सक्नु ।

आऊ, गृहस्थ साधकहरू ! यी आठैवटा सम्पदाहरूलाई प्रयत्नपूर्वक आर्जन गर र आफ्नो वास्तविक हित-सुख गर ! मंगल साध ! स्वस्ति-मुक्ति साध !

(साभार: मंगल जागे गृही जीवन में,
२००० मई, वि.वि.वि.)

आचार्य

स.ना.गो., इगतपुरी



गत् २०६४-पुष महिनामा डि.ए.भी स्कूलमा सञ्चालित बाल आनापान शिविरका सहभागीहरूको अनुभव

आफ्नो आमाको माध्यमबाट म पहिलो पटक यो आनापान ध्यानको शिविरमा आएकी हुँ । २०६४-९-१९ सोमबारका दिन डि.ए.भी स्कूलमा शिविर सञ्चालन गरिएको थियो । मलाई पहिला यस ध्यानको बारेमा केही पनि थाहा थिएन । तर अहिले यहाँ आए पछि यसको बारेमा थाहापाँए । यस शिविरमा पनि अरू ठाउँमा जस्तै नियमहरू पालन गर्नु पर्ने रहेछ जस्तो घण्टी लाग्ने बित्तिकै उठ्ने, धम्महलमा जाने, खाना खाने, मौनको पालना गर्ने आदि ।

पहिलो पटक भएर होला ध्यान गर्दा पलेटी मारेर बस्नु पर्दा मलाई खुट्टा र ढाड दुख्यो तर पछि दुख्ने अलिकम हुँदै गयो । मनलाई बसमा राख्न पनि अलि सिकें र केही शान्ति पनि महसूस गरेकी छुँ । मनमा कुरा खेल्न पनि अलि कम भएको अनुभव गरेकी छुँ ।

यस आनापान ध्यानबाट लोभ, रिस घट्ने, मनलाई वशमा राख्न सक्ने, हौसला र हिम्मत बढ्ने, आत्मविश्वास बढ्ने र आफ्नो शरीर पनि स्वस्थ राख्न सक्ने जस्ता फाइदाहरू हुन्छन् । यदि यो ध्यान मनलगाएर, मेहनत साथ गर्‍यो भने पछि हामीलाई नै फाईदा हुन्छ ।

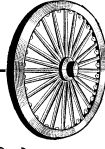
म यहाँ नयाँ विद्यार्थी हुँ । त्यसैले यस ध्यानको बारेमा अभ् बढी जान्न र लाभ लिन मैले धेरै मेहनत गर्नुछ । यहाँ मात्र होइन घरमा पनि अभ्यास गर्छु । म बढी अभ्यासका लागि आउने वर्षमा पनि यस ध्यान शिविरमा भाग लिन चाहन्छु । यसरी हामी जस्ता बालिकाका लागि यस्तो ध्यान केन्द्र खोलिदिनु भएकोमा सबैलाई धन्यवाद ।

- ऐलिसा सेढाई

कक्षा: ८



आनापान भनेको दुईवटा पालि शब्द मिलेर बनेको हो । यी दुई शब्द हुन् :- आन र अपान । यस आनापान ध्यानमा हामीले श्वास भित्र लिँदा र बाहिर निकाल्दा कहाँ-कहाँ छुन्छ भनेर जान्नु पर्छ र आफ्नो मनलाई बसमा राख्नुपर्छ । आन भनेको श्वासलाई भित्र ल्याउनु हो र अपान भनेको चाँहि श्वासलाई बाहिर पठाउनु हो ।



यस ध्यानको खोज भगवान् गौतम बुद्धद्वारा गरीएको हो तर अहिले हामीलाई गुरु सत्यनारायण गोयन्काले सिकाउनु भयो । यस ध्यानमा बस्दा हामीले धेरै नयाँ कुरा सिक्छौं । यो ध्यानबाट हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ ।

यस ध्यान शिविरमा आएर ध्यान विधिका साथसाथै मैले पञ्चशीलको महत्त्वको बारेमा पनि बुझें । यहाँ आएर मैले आफ्नो मनलाई बसमा राख्न सकें र मौनको पनि पालन गर्न सकें । त्यसैले म यहाँ एकचोटी मात्र नभई धेरै चोटी आउन चाहन्छु ।

(नाम उल्लेख छैन)



हामीले गर्ने ध्यान आनापान सति हो । यो ध्यान गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूको निर्देशनमा हामीले सिकेका हौं । हामीले यो ध्यान गर्नका लागि पञ्चशीलको पालना गर्नुपर्छ । ती हुन् :-

(१) हत्या नगर्ने, (२) चोरी नगर्ने, (३) ब्रह्मचर्यको पालना गर्ने, (४) भूठो नबोल्ने, (५) नशालु पदार्थको सेवन नगर्ने ।

यी पञ्चशीलको पालन गरे पछि ध्यान गर्न सजिलो हुन्छ । आनापान ध्यान गर्दा श्वास आएको श्वास गएको, कुन प्वालबाट श्वास भित्र पस्यो र कुन प्वालबाट श्वास बाहिर निस्कियो र कहाँ कहाँ छोयो भनेर थाहापाउनुपर्छ ।

यहाँ सबै काम समय अनुसार गर्नुपर्छ । खाने र सुत्ने पनि समय अनुसार नै गर्नुपर्छ । आनापान ध्यान गर्नाले धेरै फाईदाहरू पाउन सक्छौं जस्तो यसबाट हाम्रो स्मरण शक्ति बढ्छ । त्यसैले ध्यान गरी हामी असल मान्छे बन्न सक्छौं ।

- क्रिष्टिना शाक्य

कक्षा: ७ 'क'

स्कूल: डि.ए.भी



धर्म गाथा

हिन्दी

सौ वर्षों की जिन्दगी, बिन प्रज्ञा ही खोय ।
प्रज्ञानी का एक दिन, महा मागलिक होय ॥
अंतर की प्रज्ञा जगो, दुःख होय सब दूर ।
मैत्री करूणा प्यार से, भरे हृदय भरपूर ॥
जब तक जाग्रत ना हुआ, प्रज्ञा ज्ञान विवेक ।
तब तक मोहछन्न है, सत्य सके ना देख ॥
ज्यों ज्यों अन्तर जगत में, प्रज्ञा स्थित हो जाय ।
काया वाणी चित्त के, कर्म सुधरते जायं ॥
पावन पृथ्वी पवन जल, इनका मेल मिलाप ।
इन चारों से ही बना, नन्हा रूप-कलाप ॥
अनल अनिल अबनी सलिल, महाभूत सब होय ।
इनके सत्य स्वभाव को, समझे ज्ञानी सोय ॥

मंगल कामना सहित
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.

काठमाडौं, फोन ४२६४१४७

विक्रेता: शीशा र आल्मोनियम च्यानल

हिन्दी

जो अपने कल्याण में, सदा सहायक होय ।
धर्म पंथ पर साथ दें, 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 : ४३७९६५५, ४३७९००७ २०६४ पुप

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

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३४ ८५०, ४४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम :

ठेगाना :

● आजीवन शुल्क रू. २००/-