विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५२ | असार २०६५ | वर्ष २५ अङ्क ३

धम्मवाणी

सेहि दारेहि असन्तुट्ठो, वेसियासु पदस्सति ।
दुस्सति परदारेसु, तं पराभवतो मुखं ॥
-पराभव सुत्त

जो आफ्नी पत्नी सँग असन्तुष्ट रहन्छ, वेश्या तथा अन्यका स्त्रीलाई प्रदूषित गर्दछ भने त्यो उसको अवनतिको कारण बन्दछ ।

धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस

बोधि मण्डलको शान्त वातावरणमा सात हप्तासम्म विमुक्ति-सुखको रसपान गरिसके पछि भगवानले तपस्सु र भल्लिकले प्रदान गरेको बर्मी भोजन गर्नु भयो । भगवान् सम्यक सम्बुद्धको मनमा केही समयको लागि धर्मप्रसार गर्ने बारेमा अन्योल थियो । "धर्मको यो साधना यति गम्भिर छ कि सांसारिक मानिसहरू यसलाई बुझ्न सक्दैनन् र मेरो मेहनत खेर जानेछ ।" फेरि सोच्यो "संसारमा यस्ता पनि मानिसहरू छन् जसको आँखामा अविद्याको धूलोको हल्का पर्दा मात्र छ । उनीहरूले यस्को लाभ उठाउन सक्छन् ।"

तब सोच्नु भयो धर्म पहिला कसलाई सिकाउने ? कहाँबाट शुरू गर्ने ? त्यसै समय सम्झना भयो श्रमण आचार्य आलारकालाम र श्रमण आचार्य उद्दकरामपुत्र; उनीहरूका प्रति असीम कृतज्ञताको भाव जाग्यो, उनीहरूसँग सातौं ध्यान र आठौं ध्यानसम्मका साधना सिकेका थिए । उनीहरू दुबैजना धर्म सिक्नका लागि योग्य पात्र थिए । तब असीम कृतज्ञता भाव उल्लेर आयो । ती दुबै जना योग्य पात्र मात्र थिएनन् ती दुबै श्रमण आचार्यहरूले नै सही आध्यात्मिक साधना सिकाएका थिए । बोधिसत्व अवस्थामा उनी अन्य कुनै पनि परम्पराका साधना पथमा भट्किएन । दुष्करचर्या अवश्य गरेका थिए परन्तु कुनै अन्य साधनामार्गमा लागेनन् । ध्यान गरेर हेरे ती दुबैजनाको शरीर च्यूती भईसकेका थिए । ती दुबै अरूप ब्रह्मलोकमा जन्मेका थिए । अरूप ब्रह्मलोकमा भौतिक शरीर हुँदैन । त्यहाँ रूपलोक हुँदैन त्यसैले नै अरूप लोक भनिन्छ । त्यस समय रूप भौतिकतालाई भनिन्थ्यो । स्वर्गलोकमा रूप सूक्ष्म तथा वायव्य हुन्छ । ब्रह्मलोकमा रूप अझ अधिक सूक्ष्म हुन्छ । तर अरूप ब्रह्मलोकमा शारीरिक रूपको अस्तित्व नै हुँदैन । विपश्यना गर्नको लागि रूप र नाम (शरीर र चित्त) दुबैको आवश्यकता पर्छ । त्यसैले उनीहरूले साधना सिक्न नसक्ने भयो ।

फेरि अगाडि सोच्नु भयो यस अध्यात्मको यात्रामा कसले सहयोग गरेका थिए ? तब पाँचजना ब्राह्मण साथीहरूको सम्झना भयो, उनीहरू साथ छोडेर गईसकेका थिए, तर छ वर्षसम्म सँगै तपस्या गर्दै रहे र सेवा चाकरी पनि गर्दै रहे । उनीहरूले छोडेर गए, यस प्रति नराम्रो सोचेनन् । यस भन्दा अगाडि जुन सेवा गरे त्यसलाई महत्त्व दिए ।

उनीहरू त्यस समय ऋषिपतन मृगदावन (आजकालको सारनाथ) मा बसिरहेका थिए । तब कृतज्ञता विभोर भएर अत्यन्त करूणचित्तले उनीहरूलाई विपश्यनाबाट लाभान्वित गराउने उद्देश्यले सारनाथ (वाराणसी) तर्फ जानुभयो ।

कौडिण्य, भद्दिय, वप्प, महानाम र अश्वजित यी पाँचैजना साथी भिक्षुहरूले जब भगवान् आफूहरू तिर आउँदै गरेको देखे तब उनीहरूले निर्णय गरे त्यो तपभ्रष्ट योगी आउँदैछ । उपवास त्यागेर पेटभरी खानथालेको दुर्वल चित्त भएको व्यक्ति हो । त्याग तपस्या गरेर सम्यक् सम्बुद्ध बन्न सकेन भने तप च्यूत भएर कसरी बन्न सक्ला ? ऊ हामी कहाँ आउँदैछ आवोस् तर हामी उसको कुनै लाभ सत्कार गर्दैनौं । न उठेर नमस्कार गर्ने न पात्र चीवर लिने । हाम्रो देशको राजाका पुत्र हुन्, इक्ष्वाकु क्षत्रिय वंशमा जन्मिएका हुन्, त्यसैले आसनका अधिकारी हुन् । अतः उसका लागि एउटा आसन अवश्य दिन्छौं, यसभन्दा बढी अरू केही नगर्ने ।

भगवान नजिकै आइपुग्नु भयो । उहाँको मुख मण्डलमा मात्र होइन सारा शरीरमा प्रभामण्डल किरण छाएको थियो । पाँचैजना आकर्षित नभई रहन सकेन । उहाँको व्यक्तित्व पहिला भन्दा निकै प्रभावशाली थियो । सुन्दर मुखमण्डलमा अपूर्व तेजस्वी छाएको थियो । यी सबै देखेर उनीहरूले आफ्नो निर्णयलाई बिर्से र भगवान् नजिक आइपुग्ने बित्तिकै उठेर अभिवादन गरे । एकजनाले उठेर हातको पात्र र चिवर लिए । एकजनाले आसन बिच्छाई दिए । एकजनाले खुट्टा धुने पानी दिए ।

पाँचैजनाको मनमा अहिले पनि सन्देह बाँकी थियो । उनीहरूले भगवान्लाई आयुष्मान भनेर सम्बोधन गरिरहेका थिए । जस्तो आजकल पनि आफूभन्दा कान्छोलाई चिरंजीवी र ठूलालाई पूज्य भनिन्छ । त्यस्तै त्यससमयमा आफूभन्दा सानोलाई आयुष्मान अथवा नाम लिएर सम्बोधन गरिन्थ्यो । उनीहरूको विचारमा तथागत उमेर मा मात्र होइन ज्ञान र उपलब्धिमा पनि कान्छो थियो । भगवान्ले उनीहरूको भूल सुधार गर्दै भन्नुभयो तथागतलाई नाम लिएर अथवा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आयुष्मान् भनेर बोलाईदैन् । अब ऊ सम्यक् सम्बुद्ध भइसक्यो । तर ब्रत उपवासबाट नै मुक्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने गहिरो मान्यतामा विश्वास भएकाले भगवान्को कुरालाई सजिलै स्वीकार गरेनन् । आखिरमा भगवान्ले भन्नुभयो यसभन्दा अगाडि मैले सम्यक् सम्बुद्ध भएको दावा कहिल्यै गरेको थिएन । अब भएको छुँ त्यसैले भन्दैछु । यो कुरा सुनेर कौंडिण्यले सोचे यो व्यक्तिले झूठो कहिल्यै पनि बोलेको छैन । राजमहलमा रहँदा पनि यिनको सत्यवादिताका बारेमा प्रसिद्ध थिए । हामीसँग ६ वर्ष रहँदा पनि कहिल्यै झूठो बोलेनन् । भगवान्को दिव्यमान चेहरा, करूणा र मैत्रीको आभालाई देखेर केही आश्वस्त भए । फेरि भगवान्को बत्तीस शरीर लक्षण प्रति आफूले गरेको गहिरो अध्ययनको बारेमा सम्झना भयो श्रद्धा जाग्यो, विश्वास बढ्यो । र भगवान्को आदेश सुन्न स्वीकार गरे । उनको अनुरोधमा भगवान्ले धर्मदेशना दिनुभयो । यो आषाढ पूर्णिमाको सुन्दर साँझ थियो । सम्बोधि प्राप्त गरे पछिको यो पहिलो उपदेश थियो । तब देखि यहाँका परम्परामा आषाढ पूर्णिमालाई "गुरुपूर्णिमा" भनियो । यस्तो हुनु उचित नै थियो ।

भगवानले सम्झाउनु हुँदै भन्नुभयो - आजका गृहत्यागीहरूले यस्ता दुई मार्ग अपनाए, जुन अतिका मार्ग हुन् त्यसैले धर्म विरोधी मार्ग हुन् । एउटा मार्ग यस्तो, यस मार्गमा हिँड्ने गृहत्यागी व्यक्ति कामभोगमा डुबिरहन्छ, कामसुखमा उन्मूख हुनु नै श्रेयस्कर मानिन्छ । त्यस समयमा चारजना आचार्यहरू महानास्तिक थिए । उनीहरूको मान्यता यस्तो थियो कि सत्कर्मको कुनै पुण्य छैन, त्यसको कुनै सत्फल हुँदैन । दुष्कर्म कुनै पाप होइन, यस्को कुनै दुष्फल हुँदैन । यस्ता आचार्य व्यभीचारलाई पनि नराम्रो मान्दैन, त्यसलाई प्रोत्साहन दिन्थे, जस्बाट उनका श्रद्धालु शिष्यहरूको संख्यामा बृद्धि हुन्थ्यो । समाजमा कामभोगमा उन्मुक्त समर्थक थुप्रै थिए ।

त्यसैले यो स्पष्ट थियो कि यो अतिको मार्ग अधर्मको मार्ग हो जुन हीन व्यक्तिहरूका लागि हुन्, गँवार व्यक्तिहरूका लागि हुन्, अधर्मपथमा हिँड्ने मानिसहरूका लागि हुन्, अनार्यहरूका लागि हुन्, जुन अनर्थकारी मार्ग हो ।

अर्को दोस्रो मार्ग पनि अधर्मको मार्ग हो, जुन काय क्लेशको मार्ग हो जुन दु:खदायी हुनुका साथै अनार्य व्यक्तिहरूका मार्ग हुन् ।

भगवान्ले यी दुबै मार्गको विरूद्ध मध्यम मार्ग खोजेर निकाल्नु भयो । यसमार्गमा अधि बढ्यो भने भित्रको आँखा खोल्नेछ, ज्ञान चक्षु-प्रज्ञा चक्षु खोल्नेछ, विद्या उत्पन्न हुनेछ । अविद्या नष्ट हुनेछ । यस मार्गले विकारलाई हटाएर शान्तिप्रदान गर्दछ, अभिज्ञान दिने सम्बोधि दिने मार्ग हो ।

यो शील, समाधि, प्रज्ञाको मार्ग हो जुन आर्यहरूको मार्ग हो । यो आठवटा अंग भएको मार्ग हो । ती आठ अंग हुन् सम्यक् दृष्टि, सम्यक् संकल्प, सम्यक् वचन, सम्यक् कर्मान्त, सम्यक् आजीविका, सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधि । यही नै मध्यम मार्ग हो, यस मार्गमा हिँड्ने व्यक्ति आर्य बन्दछ । भवमुक्त बन्दछ ।

अतिको अन्तिम पराकाष्ठाका दुबै छेउलाई छोडेर मध्यमा प्रतिपदालाई बताएर भगवान् बुद्धले धर्मचक्रको मूल उपदेशलाई प्रकाशित गर्नुभयो ।

१) दु:ख आर्यसत्य ।
२) दु:ख समुदय आर्यसत्य ।
३) दु:ख निरोध आर्यसत्य ।
४) दु:ख-निरोध-गामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य ।

१. (क) पहिला स्वीकार गर्नु कि यो दु:ख हो ।
(ख) फेरि यो स्वीकार गर्नु मैले यसको अन्तिम परिधिसम्म थाहापाउनु छ ।
(ग) त्यस अवस्थासम्म पुग्नु जहाँ आफूले व्यक्त गर्न सकूँ कि मैले यसको अन्तिम परिधिसम्म परिपूर्ण रूपले थाहापाईसकें ।

२. (क) पहिला स्वीकार गर्नु कि यो दु:ख उत्पत्ति हुनुको कारण हो ।
(ख) फेरि थाहापाउनु कि दु:खको कारणलाई जरादेखि उखाल्नु पर्छ ।
(ग) त्यस अवस्थासम्म पुग्नु र भन्न सकूँ कि दु:खको कारणको जरासम्म छेदन गरी सकें ।

३. (क) पहिला स्वीकार गर्नु कि दु:खको निरोध हुनसक्छ । अर्थात् दु:खलाई पूर्णतया उन्मूलन गर्न सकिन्छ ।
(ख) फेरि थाहापाउनु कि दु:खलाई पूर्णतया हटाउनु पर्छ ।
(ग) त्यस अवस्थासम्म पुग्नु जहाँ पुगेर भन्न सकूँ कि मैले दु:खलाई पूर्णरूपले उन्मूलन गरिसकें ।

४. (क) पहिला थाहापाउनु कि दु:खलाई पूर्णतया उन्मूलन गर्ने कुनै मार्ग पनि छ ।
(ख) फेरि यो निश्चय गर्नु कि यो मार्गमा लगातार अगाडि बढ्नु पर्छ र अनुभवले थाहापाउनु पर्छ ।
(ग) त्यस अवस्थासम्म पुग्नु जहाँ पुगेर यो भन्न सकूँ कि मैले यस मार्गमा अधि बढेर पूर्णरूपले अनुभवित गरिसकें ।

शील, समाधि, प्रज्ञालाई परिपुष्ट गरेर यी चार आर्यसत्यलाई अनुभूतिको स्तरमा पुष्ट गर्न सकिन्छ ।

दु:खको अन्तिम परिधिसम्म अनुभव गरेर थाहापाउनु पर्छ । यसको लागि अनित्य स्वभाव को, दु:खले पूर्ण, अनात्म स्वभावको लोकीय क्षेत्रलाई आफ्नो अनुभवले जानेर, त्यसको अतिक्रमण गरेपछि नै यो अवस्था प्राप्त हुनेछ ।

दु:खको कारणलाई जरादेखि उखेल्नका लागि यो सारा लोकीय क्षेत्रको यात्रा गर्नुपर्छ । तृष्णा सर्वव्यापी छन्, त्यसको प्रत्येक कणलाई उन्मूलन गर्नुपर्दछ ।

दु:खलाई पूर्णतया उन्मूलन गर्नको लागि पनि सम्पूर्ण दु:खमय लोकीय क्षेत्रलाई अनुभूतिले थाहापाउनु पर्छ । यस क्षेत्रको अतिक्रमण गरिसके पछि नै दु:ख निरोध अवस्था प्राप्त हुन्छ ।

शील, समाधि, प्रज्ञा नै दु:खलाई सर्वथा उन्मूलन गर्ने मार्ग हुन् । यसलाई पटक-पटक अनुभव गर्दै भवमुक्ति फल प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसको अर्थ यस्तो भयो कि चारै आर्यसत्यको बारेमा श्रुतज्ञान हुनु आवश्यक छ, तर यति मात्र पर्याप्त छैन । यसको अगाडि चिन्तन हुनुपनि आवश्यक छ, तर चिन्तन हुनु मात्र पनि पर्याप्त छैन । चारैवटा आर्यसत्यको फल प्राप्त गर्नका लागि भावनामयी प्रज्ञा जगाएर त्यसमा परिपुष्ट हुनु आवश्यक छ । स्व-अनुभव द्वारा प्रज्ञामा स्थित नभईकन भवविमुक्त अरहंत हुँदैन । केवल उपदेश सुनेर अथवा चिन्तन-मनन गरेर कोही पनि स्थितप्रज्ञ हुन सक्दैन । बिना स्थितप्रज्ञ नभईकन कोही पनि अरहंत हुँदैन ।

भगवान्‌ले पाँचैजना साथीहरूलाई आर्यसत्यमा परिपुष्ट गराउनु भयो, प्रज्ञामा पुष्ट हुने विधि सिकाउनु भयो ।

भगवान् बुद्धको उपदेश पाँचैजनाले सुनेका थिए तर कौडिण्यलाई जुन तत्काल फल प्राप्त भयो त्यो अरूलाई भएन । कौडिण्यले धर्मदेशना सुन्दा-सुन्दै आफू भित्र उदय-व्ययको सत्य अनुभव गर्नथाले र आफ्नो पूर्व-जन्ममा संचित पूण्य पारमिताको कारण सत्यलाई आफूले यसरी अनुभव गरे कि जति पनि समुदय धर्म छन् ती निरूद्ध पनि हुन्छन् । इन्द्रिय जगतका सारा अनुभव समुदय हुने स्वभावका हुन् । उसले थाहापाए कि कुनै कारणले नै त्यसको समुदय हुन्छन्, विपश्यना गर्दै-गर्दै ती सबैको निरुद्ध हुँदै गए । नाम र रूपमा आधारित छ वटै इन्द्रियहरू र ती इन्द्रियका छ वटा विषयलाई साक्षीभावले हेर्दै-हेर्दै निरुद्ध भए । इन्द्रियातीत परम सत्यको पहिलो पटक साक्षात्कार गरे । कौडिण्य धन्य भए । उनको गोत्र बदलियो, श्रोतपन्न भयो । बाँकी चारजना श्रोतापन्न हुन सकेनन् । तर उनीहरूको शंका हट्यो । सद्धर्मको प्रति, प्रकृतिको सत्य प्रति श्रद्धा जाग्यो, आफ्नो पुरानो परामिताको आधारमा मुक्तिमार्गमा अधि बढ्न सक्ने योग्य बने । दोस्रो दिन वप्प स्थविरलाई भगवान्‌ले मार्गदर्शन गर्नुभयो र श्रोतापन्न भए । तेस्रो दिन भद्दिय, चौथो दिन महानाम र पाँचौं दिन अश्वजित श्रोतापन्न भए । तब भगवान्‌ले दोस्रो धर्मोपदेश "अनात्म लक्षण सूत्र" को देशना गर्नु भयो । यसलाई सुनेर पाँचैजनाको विपश्यना गरिराईसम्म पुग्यो र सगदागामी अनागामी हुँदै नितान्त विमुक्त भए । पाँचै जना भिक्षु अर्हन्त भए ।

यसरी लोकचक्रमा पिसिरहेका मानिसहरूलाई धर्मचक्र जगाउने कामको शुभारम्भ गर्नु भयो । त्यसैले आषाढ पूर्णिमाको दिनलाई धर्मचक्र प्रवर्तन दिवसको रूपमा मानिन्छ । त्यसो त यो पाँचजना सन्यासी साथीहरूका लागि दिइएको उपदेश थियो, परन्तु समस्त मानव जातीको दु:ख विमुक्तिको लागि भगवान् बुद्धको यो पहिलो मार्ग निर्देशन सावित भयो । जस्को व्याख्या-व्याकरण, विवरण-विश्लेशण गर्न ४५ वर्ष सम्म उहाँले हजारौं उपदेश दिनुभयो । यो प्रथम उपदेश नै उहाँको समस्त शिक्षाको आधार बन्यो ।

यी चार आर्य-सत्यको साक्षात्कार उसैले गर्दछ जो बुद्धिविलासको चक्करबाट बाहिर निस्किन्छ । अन्यथा लोकचक्रमा नै अल्झिरहन्छ । धर्मचक्रबाट लाभ पाउन सक्दैन । दु:खलाई थाहापाएर त्यसबाट मुक्त हुनु नै धर्मचक्र हो । दु:खको सही कारणलाई थाहापाएर त्यसलाई उखेली फ्याँक्नु नै धर्मचक्र हो । दु:ख निरोधको सत्यलाई थाहापाएर त्यसको यथार्थ स्थिति प्राप्त गर्नु नै धर्मचक्र हो । दु:ख निरोधको लागि शील, समाधि र प्रज्ञाको सरल विधि बुझेर त्यसको अभ्यास गर्नु नै धर्मचक्र हो । यही मंगल मूल हो । यदी यो छैन भने हामी लोकचक्र नै लोकचक्रमा अल्झिरहन्छौं । दु:खचक्र नै दु:खचक्रमा पिसिरहन्छौं । हाम्रो सौभाग्य हो की हामीलाई कल्याणकारी विधि प्राप्त भएको छ । हामी यसको अभ्यासद्वारा लोकचक्रको दु:खबाट बाहिर निस्किऔं र धर्मचक्रमा स्थापित भएर आफ्नो कल्याण गरौं, आफ्नो मंगल गरौं ।

(साभार: हिन्दी 'विपश्यना' पत्रिका, स.ना.गो.

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 बिहान 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 सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

५. एक दिवसीय शिविर: दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पूराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछन् । यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ । शिविरमा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रूपमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

६. सत्तिपट्ठान शिविर:
   (क) कमसेकम तीनवटा दश दिवसीय शिविर गरेको हुनुपर्ने ।
   (ख) विगत एकवर्ष देखि नियमित र गम्भिरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्ने ।

७. बीस दिवसीय दीर्घ शिविर :-
   (क) पाँचवटा दशदिवसीय शिविर गरेको हुनुपर्छ ।
   (ख) एउटा सतिपट्ठान शिविर गरेको हुनुपर्छ ।
   (ग) एउटा दशदिवसीय शिविरमा सेवा गरेको हुनुपर्छ ।
   (घ) विगत दुई वर्षदेखि नियमित रूपमा अभ्यास गरेको हुनुपर्छ ।
   (ङ) साधना विधि प्रति अनन्यभावले पूर्णतया समर्पित हुनुपर्छ ।

अगष्ट १-१२
(श्रावण १७-२८) - दश दिवसीय
अगष्ट ४-१२
(श्रावण २०-२८) - सत्तिपट्ठान (पुराना साधक/साधिकाहरूकालागि)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अगष्ट १४-२५
(श्रावण ३०-९) - दश दिवसीय
अगष्ट १५-२६
(श्रावण ३१-१० भाद्र) - दश दिवसीय (विशिष्ट व्यक्तिहरूका लागि)
सेप्टेम्बर १-१२
(भाद्र १६-२७) - दश दिवसीय
सेप्टेम्बर ४-२५
(भाद्र १९-९ आश्विन) - बीस दिवसीय शिविर
सेप्टेम्बर १३-२४
(भाद्र २९-९ आश्विन) - दश दिवसीय
सेप्टेम्बर २४-५ अक्टोबर
(आश्विन ८-१९) - दश दिवसीय
अक्टोबर ५-१६
(आश्विन १९-३०) - दश दिवसीय (दशैं शिविर)
अक्टोबर १८-२६
(कार्तिक २-१०) - सत्तिपट्ठान (पुराना साधक/साधिकाहरूकालागि)

✿

जानकारी

नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्गमा नयाँ धम्महलको निर्माण कार्य पूरा भई शिविर सञ्चालन शुरु भइसकेको छ । साधक-साधिकाहरूको अपूर्व सहयोगको कारण निर्धारित समयमा नै निर्माण कार्य सम्पन्न भएको हो ।

हलको क्षमता अनुरुप साधिकाहरूको निवासको संख्या नपुग भएको हुनाले हाल साधिकाहरूका लागि निवास गृहको निर्माण कार्य भइरहेको छ । यस निवास गृह पूर्ण रूपमा सिध्याउनका लागि केही रकमको खाँचो भइरहेको छ। यस पूण्य कार्यमा सहभागी हुन इच्छुक साधक-साधिकाहरूले नगर कार्यालय, ज्योति भवन अथवा धर्मश्रृङ्गमा सम्पर्क राख्न अनुरोध गरिन्छ ।

ने.वि.के

✿

धर्म गाथा

हिन्दी

प्रज्ञा जागे बलवती, देवे चित्त झकझोर ।
निरमल मन निर्ग्रन्थ हो, करुणा प्रेम विभोर ॥

बंधन क्या है समझ ले, तो कर देवें चूर ।
विन समझे बंधन बढे, मुक्ति रहेगी दूर ॥

धर्मचक्र चालित करें, प्रज्ञा लेंय जगाय ।
जिससे सारी गंदगी, मन पर की कट जाय ॥

काम क्रोध मद मोह में, जीवन दिया गँवाय ।
जागे विमल विपश्यना, जनम सुफल हो जाय ॥

जब देवे भवचक्र को, धर्मचक्र से काट ।
तो विमुक्ति निर्वाण का, वैभव बढे विराल ॥

वही पूज्य है, बुद्ध है, महावीर है सोय ।
जो खोले निज ग्रंथियां, काय विपश्यी होय ॥

मंगल कामना सहित
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.
काठमाडौं, फोन ४२६४१४७
विक्रेता: शीशा र आल्मोनियम च्यानल

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 होये भला, होय जगत कल्याण ॥

धर्मदान होते हुए, अहंकार जग जाय ।
तो अपनी भी हानी करे, होय न जग कल्याण ॥

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

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

दुखियों कि सेवा करे, निरहंकारी होय ।
सेवा सुरक्षित हो उठें, फल मीठा हो होय ॥

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 २०६५ असार
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 : ४४३४ ८५०, ४४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२ 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