# विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५२ भाद्र २०६५ वर्ष २५ अङ्क ५


## धम्मवाणी

**इत्थिं सोण्डिं विकिरणिं, पुरिसं वापि तादिसं ।**
**इस्सरियस्मिं ठपेति, तं पराभवतो मुखं ॥**
**-पराभव सुत्त**

**जब कोही लालची तथा सम्पत्ति नष्ट गर्ने महिला अथवा पुरुषलाई आफ्नो सम्पत्तिको प्रभुत्व दिइन्छ तब यो उसको अवनतिको कारण बन्दछ ।**

## चार आर्यसत्य र सम्यक् सम्बोधि

**गत अंकको बाँकि अंश... ...**

४. ख) यो आर्यसत्यको अर्को चरण **भावेतब्बं** हो । यो मार्ग प्रत्यक्ष अनुभव गरेर भावना गर्न योग्य छ भनेर बुझ्नु हो । तर बुद्धिले मात्रै स्वीकार गरेर न यसबाट सम्बोधि ज्ञान नै प्राप्त हुन्छ न भव-विमुक्ति नै प्राप्त हुन्छ ।

(ग) यसको लागि आर्यसत्यको तेस्रो स्वरूप पार गर्नु आवश्यक छ । यसलाई पूरा गरेर नै कसैले **भावितं** अर्थात् मैले चौथौं आर्यसत्यलाई अनुभव गरें अर्थात् आठ अंग भएको मार्ग प्रत्येकलाई अनुभवद्वारा जानिसकें भन्न सक्छ । यसरी शील, समाधि र प्रज्ञामा पुष्ट भएको व्यक्ति बोधि प्राप्त गरेर स्रोतापन्न, सकृदागामी,अनागामी र अन्तमा अरहन्त अवस्था प्राप्त गरेर भव विमुक्त हुन्छ ।

यी चार आर्यसत्य मध्ये पहिलो चरण अर्थात् **एकपटिवट्टं**लाई श्रद्धा पूर्वक स्वीकार गरेमा लाभ अवश्य हुन्छ, किनकि यस भन्दा अगाडिको चरणको लागि यो अति महत्वपूर्ण छ, यसको विना पछिका चरण पूर्ण हुन सक्दैन । पहिलो चरणमा कम से कम **योनिसोमनसिकार** हुन्छ, सम्यक संकल्प हुन्छ, व्यक्ति सही दिशातर्फ जानको लागि कम से कम सोच्ने काम शुरु भयो । यस्तै प्रकारले दोस्रो चरण **द्विपरिवट्टं** बाट पनि अवश्य लाभ हुन्छ । अगाडि बढ्नको लागि यो त्यतिकै महत्वपूर्ण छ । यस चरणमा सत्यको अनुभव गर्नुपर्छ भनी बुद्धिद्वारा स्वीकार गर्दछ । तर सही लाभ त साँच्चिकै जब स्वयंले अनुभव गर्दछ तब हुन्छ । यस पछि मात्रै चार आर्यसत्यको तेस्रो चरण **तिपरिवट्टं** पूरा हुन्छ । यी चारै आर्यसत्यलाई बाह्र चरणमा **तिपरिवट्टं, द्वादसाकारं** पछि नै तथागत सम्बुद्ध बन्नुभयो ।

सामान्य श्रावकले यी चार आर्यसत्यको प्रथम चरणलाई श्रुतज्ञान द्वारा प्राप्त गर्दछ । तर सम्यक सम्बुद्धको सम्बोधिको आधार केवल श्रुत ज्ञानमा मात्र सीमित हुँदैन । उनको लागि पहिलो र दोस्रो चरण चिन्तनको आधारमा हुन्छ र तेस्रो अनुभवको आधारमा यसै कारण नै उहाँ सम्यक सम्बुद्ध बन्नुभयो । उहाँले दुःख आर्यसत्यलाई परिज्ञान गर्नुभयो, समुदय आर्यसत्यलाई प्रहाण गर्नु भयो र निरोध आर्यसत्यको साक्षात्कार गर्नु भयो र मार्ग आर्यसत्यलाई भावित गर्नुभयो । यति गरेपछि नै उहाँको ज्ञान सम्यक ज्ञान भयो । उहाँको दर्शन सम्यक दर्शन भयो । उहाँको दर्शन विशुद्ध भयो । तब नै उहाँको विमुक्ति सम्यक विमुक्ति भयो । यति भए पछि नै उहाँले सम्यक सम्बुद्ध भएको दावा गर्नु भयो र यसको घोषणा गर्नु भयो ।

**यतो च खो मे, भिक्खवे, इमेसु चतूसु अरियसच्चेसु एवं तिपरिपट्टं द्वादसाकारं यथाभूतं ञाणदस्सनं सुविसुद्धं अहोसि ।**

- भिक्षुहरू, यस प्रकार चारआर्यसत्यलाई बाह्र प्रकारले यथाभूत ज्ञान दर्शन गरियो ।

**अथाहं, भिक्खवे, सदेवके लोके समारके सब्रह्मके सस्समरण-ब्राह्मणिया पजाय सदेवमनुस्साय "अनुत्तरं सम्मासम्बोधिं अभिसम्बुद्धो" ति पच्चञ्ञासिं ।**

- भिक्षुहरू, त्यस समय नै मैले देवता, मार, ब्रह्मा सहित श्रमण, ब्राह्मण र अन्य देव, मनुष्य सहित सबैको सामू यो आख्यात गरें कि मलाई-अनुत्तर सम्यक सम्बोधिको अभिसम्बोध भयो ।

**ञाणञ्च पन मे दस्सनं उदपादि- "अकुप्पा मे विमुक्ति, अयमन्तिमा जाति, नत्थिदानि पुनब्भवो" ति ।**

- ममा यस्तो ज्ञान र दर्शन उत्पन्न भयो कि यो मेरो विमुक्ति हो, यो मेरो अन्तिम जन्म हो, यस पछि मेरो जन्म हुनेछैन । यी चार आर्यसत्य कुनै सम्प्रदायको फिलोसफी होईन, दार्शनिक मान्यता होईन । यो जीवन जगतको सत्य हो । जसलाई राम्ररी बुझेर, स्वीकार गरेर, आफ्नो जीवनमा अनुभव गरेको खण्डमा कोही पनि व्यक्ति भवबाट विमुक्त हुन सक्छ, चाहे ऊ सम्यक सम्बुद्ध होस् या अन्य साधारण व्यक्ति ।

सम्यक सम्बुद्धको विशेषता यो हो कि असंख्य कल्पसम्म अनगिन्ती जन्ममा अधिक भन्दा अधिक परिमाणमा पारमिताहरू पूरा गरेको कारणले यस्तो युगमा जन्म लिन्छ जुन समयमा यो सत्यता सर्वथा विलुप्त भईसकेको हुन्छ । सम्यक सम्बुद्धले त्यस सत्यलाई तिपरिवट्टं,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

द्वादसाकारं अनुभवद्वारा खोजी निकाल्छ । एक एक आर्यसत्यको चरण एकदम स्पष्ट हुन्छ। उहाँले आफ्नो अनुभवलाई यसरी व्यक्त गर्नुभयो -

**पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि,**

- पहिला कहिले पनि नसुनिएको धर्ममा धर्मचक्षु उत्पन्न भयो

**ञाणं उदपादि** - ज्ञाण उत्पन्न भयो,

**पञ्ञां उदपादि** - प्रज्ञा उत्पन्न भयो,

**विज्जा उदपादि** - विद्या उत्पन्न भयो,

**आलोको उदपादि** - आलोक उत्पन्न भयो ।

सारा अन्धकार हट्यो, अविद्या नष्ट भयो, दुष्प्रज्ञा विनाश भयो, अज्ञान हट्यो, अन्धोपन खतम भयो ।

यस्तो धर्म चक्षु प्राप्त भयो कि तथागत चक्षुमान मात्र होइन कि स्वयं चक्षु हुनु भयो - **चक्खुभूतो** ।

**चक्खुं हि एतं परमं नरानं**- (तथागत) मनुष्यहरूका उत्तम चक्षु हुनुहुन्छ ।

**चक्खुं लोके समुप्पन्नं**- (तथागत) संसारमा चक्षुको रूपमा उत्पन्न हुनुभयो ।

तथागतमा यस्तो ज्ञान जाग्यो कि तथागत स्वयं आलोक हुनुभयो- **आलोकभूतो** । तथागत आलोकदाता हुनुभयो ।

तथागत अरहन्त सम्यक सम्बुद्ध हुनुभयो, भव विमुक्त हुनुभयो, सही अर्थमा महापुरुष हुनुभयो । जो विमुक्त चित्तको हुन्छ उसैलाई महापुरुष भनिन्छ ।

दु:ख आर्यसत्य, दु:ख समुदय आर्यसत्य, दु:ख निरोध आर्यसत्य र दु:ख निरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्यको यथाभूत ज्ञान साक्षात्कार गरेर नै तथागतले सम्यकसम्बोधि प्राप्त गर्नुभयो। चार आर्यसत्यको दर्शन नगरि सही अर्थमा दु:खलाई नष्ट गर्न सक्दैन, यो असम्भव कुरा हो । तबसम्म अविद्यामा नै रहन्छ । जबसम्म अविद्या हुन्छ तबसम्म भवविमुक्तिको ढोका बन्द हुन्छ किनभने यस्तो व्यक्तिले सांसारिक सुखमा दु:ख समाएको छ भन्ने तथ्य कहिल्यै पनि थाहापाउन सक्दैन। दु:खको कारण तृष्णा हो भनेर थाहापाउन सक्दैन, तृष्णाको जरासम्म उखेल्न सक्यो भने दु:ख निरोधको अवस्था प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न सक्दैन, शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गरेमा दु:खलाई निरोध गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा कहिल्यै बुझ्दैन। यस्तो व्यक्ति मुक्तिको मार्गमा कसरी अगाडि बढ्छ ? मार्गमा अगाडि नै बढेन भने मुक्त कसरी हुन्छ ? उसको जीवनमा अन्धकार नै अन्धकार छाएको हुन्छ ।

भिक्षुहरू जब सम्यक सम्बुद्धको प्रादुर्भाव हुन्छ तब नै चारै आर्यसत्यको प्रकाशन हुन्छ र शील, समाधि तथा प्रज्ञाको आर्य अष्टांगिक मार्गमा सफलतापूर्वक अगाडि हिंड्ने विधि प्रकाशमा आउँदछ । कोही व्यक्ति सत्यलाई बुझेर शील, समाधि तथा प्रज्ञाको आर्य अष्टांगिक मार्गमा अगाडि बढ्यो भने निश्चित रूपले निर्वाण तर्फ लाग्दछ, उसलाई कसैले रोक्न सक्दैन ।

चार आर्यसत्य मध्ये अष्टांगिक मार्ग, प्रयोगात्मक हुनुको कारणले प्रमुख छ। चारैवटा सत्यलाई '**तिपरिवट्टं द्वादसाकारं**' को अनुभव गर्नका लागि अष्टांगिक मार्ग अनिवार्य छ । यो आर्यसत्यलाई सैद्धान्तिक रूपमा स्वीकार गर्नु पनि महत्वपूर्ण छ तर तिनै वटा स्वरूपमा बाह्र प्रकारले अनुभव गर्ने हो भने कुनै एकवटाको साक्षात्कार भएमा बाँकी सबैको स्वत: साक्षात्कार हुन्छ । जस्ले दु:खको दर्शन गर्छ उस्ले दु:ख समुदयको, दु:ख निरोधको र दु:ख निरोधगामिनी प्रतिपदाको पनि दर्शन गर्दछ । दु:खको सम्पूर्ण परिधिलाई पार गरेर दु:ख निरोधलाई थाहापाउनु नै दु:खलाई परिज्ञान गर्नु हो । यस क्रममा दु:ख समुदय अर्थात् तृष्णा (राग द्वेष) को दर्शन पटक पटक भईरहन्छ र दु:खको क्षेत्र पार गर्नका लागि शील, समाधि, प्रज्ञारूपी आर्य अष्टांगिक मार्गको एउटा-एउटा अंगको दर्शन अनुभवले थाहापाउँदछ । यसरी पहिलो आर्यसत्यको दर्शनले दोस्रो, तेस्रो र चौथो सत्यको दर्शन पनि स्वत: हुन्छ ।

त्यस्तै प्रकारले जस्ले दु:ख-समुदय अर्थात् तृष्णाको दर्शन गर्छ उस्ले दु:ख, दु:ख निरोध र दु:ख निरोधगामिनी प्रतिपदाको स्वत: दर्शन गर्छ ।

त्यस्तै जस्ले दु:ख निरोधको दर्शन गर्छ उसले दु:ख, दु:ख समुदय र दु:ख निरोधगामिनी प्रतिपदाको दर्शन गर्छ ।

त्यस्तै जस्ले दु:ख निरोधगामिनीको दर्शन गर्छ उस्ले दु:ख, दु:ख समुदय र दु:ख निरोधको दर्शन गर्छ ।

साधकले जब दर्शन आफ्नो अनुभवले गर्दछ तब थाहापाउँछ कि एक आर्यसत्यमा चारै आर्यसत्य समाएको छ । एउटाको दर्शन हुने बित्तिकै बाँकी तीनै वटाको दर्शन स्वत: हुन्छ ।

आर्यसत्य, सत्यभन्दा टाढाको होइन। यो कुनै कल्पना होइन, कुनै सम्प्रदाय-विशेष अन्धविश्वासले भरेको दार्शनिक मान्यता होइन । जीवनको यस्तो सत्य हो जस्को साक्षात्कार कुनै पनि सम्प्रदायको कोही पनि व्यक्तिले गर्न सक्दछ र भव विमुक्त हुन सक्छ। यी चारआर्यसत्यको अन्तिम उपलब्धी दु:ख निरोध आर्यसत्य हो । यही इन्द्रियातीत निर्वाण हो जसको प्रथम साक्षात्कार भएमा स्रोतापन्न अवस्था प्राप्त हुन्छ र साधक अनार्यबाट आर्य बन्दछ ।

संसारमा देवता सहित मार, ब्रह्मा, श्रमण, ब्राह्मण तथा अन्य देव मनुष्यहरूले इन्द्रियको क्षेत्रमा जे जति आँखाले देख्यो, कानले सुन्यो, नाकले सुँघ्यो, जिब्रोले स्वाद लियो र छालाले छुयो र मनले चिन्तन गऱ्यो उनीहरूले यस्ता इन्द्रिय क्षेत्रलाई नै अन्तिम अवस्था प्राप्त भएको मानेका छन् किनभने उनीहरूले यसै क्षेत्रमा नै अन्तिम अवस्थाको खोजी गऱ्यो र चिन्तन मनन गऱ्यो। यसै इन्द्रिय क्षेत्रमा नै मानसिक विचरण गरिरह्यो । तथागतले यस इन्द्रिय जगतको अनित्य धर्म सत्यको साक्षात्कार गरेर यस भन्दा पर नित्यधर्म इन्द्रियातीत निर्वाणीक अवस्थाको साक्षात्कार गर्नुभयो । तथागत

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अभिसम्बुद्ध हुनुभयो त्यसैले उहाँलाई तथागत भनियो। अत: तथागत सम्पूर्ण दार्शनिक मान्यता बाट मुक्त हुनुभयो। उहाँको आफ्नो कुनै दार्शनिक मान्यता छैन किनकि तथागतले दार्शनिक मान्यताको क्षेत्रलाई नै परित्याग गर्नुभयो। नाम र रूपमा इन्द्रिय क्षेत्र नै दार्शनिक मान्यताको क्षेत्र हो।

जब इन्द्रिय जगतको सम्पूर्ण अवस्था अनित्य स्वभावको हुन् भनेर अनुभवले जान्दछ तब उ स्पष्ट हुन्छ कि चाहे मानवलोकको सुख सुविधा हुन् अथवा देवलोकको दिव्य सुखभोग चाहे अरूप ब्रह्मलोकको दीर्घजीवी ब्राह्मी सुख होस्, सारा सुख उत्पत्ति भई नष्ट हुने हो किनकि ती सबै अनित्य धर्मा हुन् त्यसैले ती सारा सुख नष्ट भएपछि दु:ख नै आउँछ। त्यसैले सारा लौकिक सुख अन्तत: दु:खदायी नै हुन्छ। निर्वाण साक्षात्कार भएपछि साधकले थाहापाउँछ कि नित्य, शाश्वत ध्रुव भएको कारणले निर्वाण नै परम सुख हो।

**निब्बानं परमं सुखं।**

निर्वाणको परम सुख अनुभव गरेपछि यसको तुलनामा सारा लौकिक सुख, दु:ख जस्तो लाग्छ।

**यं परे सुखतो आहु, तदरिया आहु दुक्खतो।**
**यं परे दुक्खतो आहु, तदरिया सुखतो विदू॥**

जसलाई मानिसहरू सुख भन्छन्, त्यसलाई आर्य दु:ख भनिन्छ, जसलाई अरू मानिसहरू दु:ख भन्छन् त्यसलाई आर्य सुख थान्छन्। आर्य त्यसैले यस सत्यलाई प्रज्ञा चक्षुद्वारा थाहापाउँदछ।

**सब्बे सङ्खरा दुक्खाति, यदा पञ्ञाय पस्सति।**

प्रज्ञा चक्षुद्वारा हेर्‍यो भने सारा संस्कृत (बनेको) पदार्थ र अवस्था दु:ख नै हुन्, यस अवस्थासम्म पुग्दा बल्ल थाहापाउँछ कि सम्पूर्ण पदार्थ अनित्य छन्, विपरिणामधर्मा छन् त्यसैले दु:ख हुन्। जुन अनित्य छ त्यही दु:ख हो। जुन दु:ख हो त्यही अनात्म छ, जुन अनात्म छ त्यो न मेरो हो, न मेरो आत्मा हो, न म हुँ।

जब प्रज्ञाले देख्दछ तब थाहापाउँदछ,

**सब्बे धम्मा अनत्ताति, यदा पञ्ञाय पस्सति।**

जब प्रज्ञा चक्षुद्वारा देख्दछ तब थाहापाउँदछ कि सारा धर्म अनात्म हुन्।

**अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया॥**

उस्ले सबै दु:खबाट मुक्ति प्राप्त गर्दछ र जान्दछ कि यही विशुद्धि मार्ग हो यही नै विमुक्तिको मार्ग हो।

यस अवस्थासम्म पुगेको व्यक्ति अहंकार र ममकारबाट सर्वथा विमुक्त हुन्छ। व्यवहारको लागि अनासक्त भावले म-मेरो भने तापनि उसको अभिमान रूपी क्लेश पूर्णतया समाप्त भईसकेको हुन्छ। त्यसैले उसको दार्शनिक मान्यता स्वत: समाप्त भईसकेको हुन्छ। सारा चित्तको मन्थन र निरर्थक वाद-विवाद स्वत: हट्दै जान्छ। यस्तो व्यक्तिले राम्ररी बुझ्दछ कि यी भिन्न भिन्न मान्यताहरू सब दु:खमय हुन्, आघातमय हुन्, क्लेशमय हुन् र प्रज्वलमय हुन्। यी मान्यताहरू न निर्वेद हुन काम आउँछ, न उपशमन हुन काम आउँछ, न सम्बोधिको लागि काम आउँछ, न निर्वाणको लागि काम आउँछ। विभिन्न मतको यस्तो निरर्थक दार्शनिक मान्यता उसको लागि सर्वथा त्याज्य हुन्छ।

सारा सत्यलाई राम्ररी जानेको बुझेको सम्यक सम्बुद्धको आफ्नो अलग दार्शनिक मान्यता के हुन सक्छ ? उहाँको त अनुभूति परक दर्शन नै हुन्छ, यथाभूत, प्रत्यक्ष दर्शन, सम्यक दर्शन, कल्पना र कोरा मान्यता भन्दा निक्कै टाढा रहेको दर्शन हो। ती सबैलाई त्यागेर परम शान्त अवस्थाको जीवन जिउँदछ। यस्तो शान्त मुनि नै विशुद्धिको मार्गमा अगाडि बढेर विशुद्ध, विमुक्त बुद्ध हुनुभयो।

कार्य कारण, कारण-कार्यको वा प्रतीत्य-समुत्पादको शिक्षालाई आफ्नो अनुभवमा उतारे पछि नै चार आर्यसत्यको प्रकाशन स्वत: हुन थाल्दछ। आठ अंगको मार्गको भावना गर्दछ र सति, धम्मविचय, वीरिय, पीति, पस्सद्धि, समाधि र उपेक्षा यी सात वोध्यङ्गको भावना हुन्छ; श्रद्धा, वीरिय, सति, समाधि पञ्ञाको पाँचवटा बल र पाँचवटा इन्द्रिय भावित हुन्छ; कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना र धम्मानुपस्सना यी चारवटा सतिपट्ठान को भावना हुन्छ; संवर, पहान, भावना र अनुरक्खण यी चारवटा सम्मापधानको भावना हुन्छ। त्यसपछि मात्रै छन्द, वीरिय, चित्त र मीमंसा यी चार इद्धिपादको भावित हुन्छ।

यसलाई भावित गरेपछि नै कोही बोधिसत्व बुद्ध बन्छ। यसलाई भावित गरेपछि नै अरहन्त बन्छ। यी चार ऋद्धिपादलाई भावित गरेपछि नै तथागतलाई अरहन्त सम्यक सम्बुद्ध भनिन्छ। यही नै सम्यक सम्बुद्धको महान ऋद्धि हो, सिद्धि हो।

यसप्रकार देवताहरू सहित संसारमा तथागत महाऋद्धिवान, महाप्रतापवान र महानुभाव हुनुभयो। यही उहाँको सम्यक सम्बोधि हो। यसैकारण भगवान् सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ।
(साभार: त्रिपिटक में सम्यक सम्बुद्ध)

## धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोला। कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस्।
२. शिविरको आरम्भ शुरूदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको बिहान करिब सात बजे हुनेछ। शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरू हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडि वा पछाडिको दिनमा होइन।
३. शिविर स्थलमा आँउदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपभोगका सामानहरू ल्याउन नभूल्नु होला।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत आचार्यहरूबाट हुनेछ ।

५. सत्तिपट्ठान शिविर:- तीनवटा दश दिवसीय शिविर गरेका विगत एक वर्षदेखि नियमित अभ्यास गरेका साधकहरूले भागलिन सक्नेछन् ।

६. विशेष १० दिवसीय शिविर- पाँचवटा दश दिवसीय शिविर, एउटा सतिपट्ठान शिविर लिइसकेको र एउटा दश दिवसीय शिविरमा सेवा गरेको तथा दुई वर्ष देखि नियमित दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्ने र यस साधना विधिको प्रति अनन्यभावले पूर्ण रूपमा समर्पित भएका साधकहरूले भागलिन सक्नेछन् ।

७. एकदिवसीय शिवर:- दशदिनको विपश्यना शिविर गरेका पुराना साधकहरू यस शिविरमा भागलिन पाउनेछन् । यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिबार सञ्चालन गरिन्छ । शिविरमा सहभागी हुन ज्योतिभवनमा अनिवार्य रूपमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

अक्टोबर १८ - २६ (कार्तिक २ - १०) – सत्तिपट्ठान (पुराना साधक साधिकाहरूका लागि मात्र)

नोभेम्बर ४ - १५ (कार्तिक १९ - ३०) – दश दिवसीय शिविर

नोभेम्बर ५ - १६ (कार्तिक २० - १ मंसिर) – विशेष १० दिवसीय शिविर

नोभेम्बर १७ - २८ (मंसिर २ - १३) – दश दिवसीय शिविर

डिसेम्बर १ - १२ (मंसिर १६ - २७) – दश दिवसीय शिविर

डिसेम्बर १४ - २५ (मंसिर २९ - १० पौष) – दश दिवसीय शिविर

डिसेम्बर १५ - २६ (मंसिर ३० - ११ पौष) – दश दिवसीय शिविर (भिक्षु तथा अनागारिकाहरूका लागि मात्र)

## धर्म गाथा

### हिन्दी

*ज्योत जगे फिर धर्म की, दूर होय अँधियार ।*
*बहुजन का हित-सुख सधे, हो बहुजन उपकार ॥*

*फिर से गूंजे गगन में, शुद्ध धरम का घोष ।*
*दूर होंय दुख दर्द सब, दूर होंय सब दोष ॥*

*बजे धरम की दुदुंभी, गूंजे चारों कोण ।*
*भीषण भयरब, पाप रब, सब हो जावें मौन ॥*

*धरती पर फिर धर्म की, अमृत वर्षा होय ।*
*शाप ताप सबके धुलें, अंतस शीतल होय ॥*

*धर्मभूमि पर धर्म की, गंग प्रवाहित होय ।*
*इस मुरझाए जगत में, फिर हरियाली होय ॥*

*जग में बहती ही रहे, शुद्ध धर्म की धार ।*
*दुखियारे प्राणी सभी, होंय दुखो के पार ॥*

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

### हिन्दी

*सदा जूझता ही रहे, करे अथक पुरुषार्थ ।*
*इस श्रमजीवी श्रमण को, होय प्रकट परमार्थ ॥*

*जहाँ जहाँ इस स्कंध में, सम्यक स्मृति जग जाय ।*
*वहीं दिखे उत्पाद-व्यय, तो अमृत मिल जाय ॥*

*क्षण क्षण प्रज्ञा जागती, रहे जागता होश ।*
*तो कैसे सर पर चढे, काम राग आक्रोश ॥*

*पूर्ण सत्य के होश में, सतत सजग जो होय ।*
*निर्भय हो, निर्वैर हो, सतत निरापद होय ॥*

*क्षण क्षण मंगल ही जगे, क्षण क्षण सुख ही होय ।*
*क्षण क्षण अपने कर्म पर सावधान यदि होय ॥*

*काया चित्त प्रवाह पर, सजग निरंतर होय ।*
*नए कर्म बाधें नहीं, क्षीण पुरातन होंय ॥*

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

*सम्पादक :* रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मशृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७ २०६५ भाद्र
*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