विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५२ मंसिर २०६५ वर्ष २५ अङ्क ८

धम्मवाणी

न जच्चा वसलो होति, न जच्चा होति ब्राम्हणो ।
कम्मुना वसलो होति, कम्मुना होति ब्राम्हणो ॥
(सु.नि. १३६, **वसलसुत्त**)

जन्मले न कोही व्यक्ति चाण्डाल हुन्छ, जन्मले न कोही ब्राह्मण हुन्छ । आफ्नो कर्मको कारणले नै व्यक्ति चाण्डाल हुन्छ र आफ्नै कर्मको कारणले ब्राह्मण हुन्छ ।

चरथ भिक्खवे चारिकं

वाराणसी राज्यको ऋषिपत्तन मृगदायमा भगवान् तथागत सम्यक सम्बुद्धले पहिलो पटक धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भएर पाँचजना भिक्षुहरूलाई विमुक्तिको मार्गको रस चखाउनु भएको थियो । त्यस ठाउँलाई आजकल सारनाथ भनिन्छ । भगवान्का प्रथम पाँचजना शिष्य अर्हन्त भएका थिए, जीवन मुक्त भएका थिए ।

त्यसपछि वाराणसीका यश नामक एकजना धनवान श्रेष्ठिपुत्र भगवान्को सम्पर्कमा आए । ऊ एकजना साहूको छोरो, सम्पूर्ण सुख-साधनका धनी भएर पनि मानसिक पीडाले पीडित थिए । बैभव र विलासीको जीवनदेखि वाक्क भइसकेका थिए । धन-सम्पत्तिबाट शान्ति पाउँछ भन्ने कुरामा विश्वास थिएन । भगवान्संग सम्पर्क भएपछि उसले पनि धर्मको अभ्यास गरे र उसले पनि वास्तविक सुख-शान्ति प्राप्त गरे । थोरै समयको अभ्यास पछि नै उनी अर्हत भए, जीवन मुक्त भए । उसको शान्त चित्तलाई देखेर उसका अन्य चार जना घनिष्ट साथिहरू पनि शान्ति प्राप्त गर्न भगवान्लाई भेट्न आए र उनीहरूले पनि लाभ प्राप्त गरे । यस घटनाले श्रेष्ठि पुत्र यशका सारा साथिहरू माझ एउटा चर्चा फैलियो । अपार भौतिक सम्पत्तिको उपभोगबाट अशान्त, वाक्क, वेचैन भइसकेका श्रेष्ठि कुमारहरू भगवान्को सम्पर्कमा आउन थाले । यस्ता अन्य पचासजना युवकहरूले धर्म-साधनाको अभ्यास गरेर अर्हन्त प्राप्त गरे र आफ्नो जीवन सफल बनाए ।

यी साठ्ठीजना अर्हत भिक्षुहरूको समूह सहित भगवान् वर्षाकालको तीन महिना त्यसै क्षेत्रमा विहार गरिरहनुभयो । साठ्ठीजना भिक्षुहरू धर्म-अभ्यास गरेर परिपक्व भईसकेका थिए । वर्षावास पूरा हुने वित्तिकै उहाँले आदेश दिनुभयो "**चरथ भिक्खवे चारिकं बहुजन हिताय बहुजन सुखाय....।**" "अब एकान्तमा रहनु आवश्यक छैन । अब त समाजमा रहनु र अन्य दुःखी मानिसहरूको सेवा गर्नु, यसको लागि विभिन्न ठाउँमा विचरण गर्नु ।

कुनै एउटै स्थानमा दुईजना भिक्षु एकसाथ नजानु ताकि अधिक भन्दा अधिक स्थानमा सद्धर्म फैलिन पावोस्, अधिक भन्दा अधिक मानिसहरूको कल्याण होस् । यसको लागि अगाडि बढ्दै जाऊ । धर्म-चारिका गर्दैरहनु । अनेक मानिसहरूको हित-सुखका लागि अनेक मानिसहरूको कल्याण-मंगलका लागि, मानिसहरू माथि अनुकम्पा राख्दै सत्य धर्मको प्रकाशन गर्दै विचरण गर ।"

आफू भित्र धर्म पाके पछि ती भिक्षुहरूको मनमा करुणा जाग्नु स्वाभाविक हो । उनीहरूमा मैत्री जाग्यो, लोक कल्याणको भावना जाग्यो र अन्य मानिसहरूको सुखको लागि, लाभको लागि, मंगलको लागि देश भर धर्म चारिका गर्न गए । सबै तिर मानिसहरू दुःखी नै दुःखी छन् । शारीरिक दुखाईबाट पीडित छन् । मानसिक उत्तेजनाबाट दुःखी छन् । उनीहरूलाई धर्मको लाभ प्राप्त होउन् । उनीहरू दुःखबाट मुक्त होउन् । उनीहरूले वास्तविक सुख-शान्तिको स्वाद लिन पाउन् । ती भिक्षुहरू जस्ले धर्मको मार्गको अभ्यास गरि सकेका थिए, जुन धर्मको अभ्यास गरेर उनीहरूले आफ्नो दुःखलाई नितान्त उन्मूलन गरिसकेका थिए । यो अभ्यास सबै मानिसहरूका लागि त्यत्तिकै आवश्यक छ, समान रूपले हीतकर छ । त्यसैले सबै मनुष्यहरूलाई सहज रूपमा सुलभ हुनुपर्छ । सबै मानिस दुःखदेखि डराउँछन्, बाहिर दुःखका कारण फरक फरक देखिए पनि वास्तवमा दुःखको मूलकारण त एउटै हो । आफ्नो तृष्णाको प्रति बडी इच्छा गर्नु, गहिरो लगाव हुनु, गहिरो आसक्ति हुनु नै दुःख हो, दुःखको जरा हो । कुनै विधिको अभ्यास गरेर यदि आसक्ति छुट्यो भने त्यसको जरा कै उन्मूलन हुन्छ र जराको उन्मूलन हुने बित्तिकै दुःखको निर्मूल भइहाल्छ ।

यी साठ्ठीजना दुःखी व्यक्तिहरूले आफ्नो कल्याण मित्र, आफ्नो धर्म शास्तासंग अथवा महान कारुणिक भगवान बुद्धसंग यही धर्म-साधना सिकेका थिए जस्को अभ्यासबाट उनीहरूको आसक्ति छुट्यो र उनीहरूले आ-आफ्नो दुःखबाट मुक्ति प्राप्त गरे । उनीहरू अनासक्त हुँदै-हुँदै जीवनबाट मुक्त भए । अब यही सहज एवं सरल विधि दुःखबाट

Downloaded from http://www.dhamma.digital

संतप्त मानिसहरूसम्म पुऱ्याउनका लागि ती साठ्ठी जना भिक्षुहरू निस्किए। हुन पनि त हो, ती महान कारुणिक तथागतद्वारा बताइएको विधिलाई अपनाएर आफूहरू दुःखबाट विमुक्ति भए भने यस लोकका अन्य दुःखी व्यक्तिहरूको मंगल गर्नको लागि करुण भावबाट कसरी टाढा रहन सक्छ ? आफू मुक्त भइसकेपछि विमुक्ति-सुखमा आफ्नो बाँकी जीवन व्यतीत गरेर एकान्त स्थानमा बिताउनु मुक्त व्यक्तिको लागि असंभव हुन्छ । स्वयं भगवान्ले पनि यस्तो गर्नु भएन । सम्यक सम्बोधि प्राप्त गरिसके पछि केवल एक हप्तासम्म मात्र विमुक्ति सुखमा एक्लै बस्न सक्यो । त्यसपछि लोक कल्याणका लागि यस्तो धर्म चारिकाको आरम्भ गर्नु भयो कि जीवनका बाँकी पैंतालीस वर्षसम्म निरन्तर रूपमा लोकहितको काममा लागिरहे । जीवनको अन्तिम समयसम्म पनि विश्राम नगरी दुःखी संतप्त मानिसहरूको दुःख हटाउनका लागि धर्म-गंगाको शीतल जल बाँड्दै रहे । यस्तो महान करुणागारको मार्ग अवलम्वन गर्ने प्रत्येक भिक्षु कुनै निर्जन वनमा रहेर आफ्नो सारा जीवन बिताउन सक्थ्यो र ? त्यस्तो व्यक्ति त समाजमा रहेर समाजको अथक सेवामा आजीवन बिताउनु नै उपयुक्त हुन्छ र यही आदर्शलाई ती साठ्ठी जना भिक्षुहरूले अपनाए, जुन भविष्यका धर्मदूतहरूका लागि पनि प्रेरणाको स्रोत बन्न गयो ।

यी साठ्ठी जना भिक्षुहरूलाई अलग-अलग स्थानमा धर्मचारिका गर्न आदेश दिएपछि भगवान् स्वयं पनि यही उद्देश्य लिएर आफ्नो धर्मचारिकामा जानुभयो। सबैले मंगल धर्मलाई प्रकाशित गर्नु भयो । कसरी प्रकाशित गरे त ? केवल शब्दमा वयान गरेर मात्र होइन ती शब्दको अर्थ र भावलाई सही तरिकाले बुझाउँदै धर्म प्रचार गरे । शब्दको अर्थ र भाव बुझाउने एउटै मात्र तरीका यही हुन्छ कि जब त्यो अर्थ र भाव स्वयं बुझाउनेको जीवनमा प्रकाशित हुन्छ। यही नै त्यस शब्दको सही अभिव्यक्ति हुन्छ र सही अभिव्यंजना हुन्छ ।

यो यस्तो मंगल धर्म हो जुन आदिमा कल्याणकारी छ, मध्यमा कल्याणकारी छ र अन्तमा पनि कल्याणकारी छ । यो यस्तो मंगल-धर्म हो जस्मा केवल विशुद्धि नै विशुद्धि छन्, जुन परिशुद्धिबाट परिपूर्ण छन् । यसमा अशुद्धिको नाम निसान नै छैन । जुन कल्याण-मंगलको साकार स्वरूप हो र सत्यको सार तत्व हो। यसमा केलाउनु पर्ने घाँस-पात छैन, कुनै कँकड पत्थर छैन । यो विराज छ, विमल छ, विशुद्ध नै विशुद्ध छ । यसमा अन्धभावावेशको लागि कुनै ठाउँ छैन। यो पूर्णतया व्यावहारिक नै व्यावाहारिक छ। यो यति व्यावहारिक छ कि सबै मानवहरूले ग्रहण गर्न योग्य छ र समान रूपले महत्वपूर्ण पनि छ । यसको अभ्यासको लागि कुनै सम्प्रदाय अथवा कुनै वर्गमा दीक्षित हुनु पर्दैन । जस्तो गाईको दूध जो सुकैले पिउन सकिन्छ र जस्ले पिउँछ ऊ नै पोष्ट हुन्छ । यो सम्पूर्ण रूपले सम्प्रदाय निरपेक्ष छ । दुःखी व्यक्तिलाई दुःख विमुक्त गर्ने, रोगीलाई निरोगी बनाउने, अशान्तलाई शान्त बनाउने, मैलोलाई निर्मल बनाउने, पतितलाई पावन बनाउने, निर्बललाई बलवान बनाउने, भयभीतलाई भय रहित बनाउने, निर्दयलाई दयालु बनाउने, दुर्जनलाई सज्जन बनाउने मार्ग हो । थोरै शब्दमा भन्ने हो भने प्रत्येक मानव शरीरधारीलाई साँच्चैको सच्चा मानव बनाउने मार्ग हो ।

आठ अंग भएको यही धर्म मार्गमा अघि बढेर बुद्ध सहित यी साठ्ठी जना व्यक्तिहरू दुःखबाट नितान्त विमुक्त भए, परम परिशुद्ध भए । यो शील, समाधि र प्रज्ञा भएको आर्य आष्टांगिक मार्ग हो । शील अर्थात सदाचार अर्थात् शरीर र वाणीबाट हुने दुष्कर्मबाट बच्नु। समाधि अर्थात् चित्तलाई संयमित गर्नु र प्रज्ञा अर्थात् विपश्यनाको अभ्यास गरेर सही दृष्टी प्राप्त गर्नु जस्बाट सम्पूर्ण मोह-मूढता हट्छ र चित्तमा भएको राग द्वेषको सारा संस्कारको जरासम्म उखेलेर फ्याँकिन्छ र यसप्रकार निर्मल भएको चित्त असीम मैत्री र करुणाले भर्दछ । जसको कारण साधक केवल आफ्नो मात्र कल्याण गरेर रहँदैन अन्य व्यक्तिहरूको कल्याणको पनि कारण बन्दछ । आत्म हित र पर-हित भएमा नै सर्वहित हुन्छ र यही कल्याणकारीणी हुन्छ ।

तीन महिनाको वर्षावास पछि आश्विन पूर्णिमाको दिन "चरथ भिक्खवे चारिकं" को यो मंगल वाणी धरतीमा पहिलो पटक प्रसारित भयो । हामी पनि यसबाट प्रेरणा लिन सिकौं । सद्धर्मबाट विशुद्धि प्राप्त गरेर हाम्रो चित्त पनि मैत्री र करुणाले भरोस् । यदि यस मार्गबाट हामीलाई साँच्चैको लाभ भएको छ भने हामी पनि आ-आफ्नो क्षमता अनुसार, आ-आफ्नो सामर्थ्य अनुसार सर्वजनको हित सुखको लागि मंगल कल्याणको लागि लागौं । धर्मको उद्देश्य केवल आफ्नो हितको लागि मात्र होइन, आफ्नो मात्र सुख शान्तिको लागि होइन । आफ्नो हित-पछि अरूको हितको लागि सर्वहितको लागि जुट्नुपर्छ । यही धर्मको सही प्रेरणा हो, जुन हामी सबै साधकहरूमा जाग्नु पर्छ । हाम्रो सत्प्रयासबाट अधिक भन्दा अधिक मानिसहरू दुःखबाट विमुक्त होउन् र शान्ति लाभी बन्न सकुन् । यही जीवनको लक्ष्य हुनुपर्छ । प्रेरणामयी आश्विनी पूर्णिमाको अवसरमा यही सबैका लागि पावन सन्देश हो ।

(साभार: "जागे पावन प्रेरणा")

✿

भगवान्‌को समयको एउटा घटना

अग्गिक भारद्वाज

एक समय भगवान् श्रावस्तीमा विहार गरिरहनु भएको थियो। उहाँ भिक्षाटनको लागि बिहान विहारबाट निस्किनु भयो। घर घर पिच्छै भिक्षा माग्दै भगवान् अग्गिक भारद्वाजको घर अगाडि पुग्नुभयो। त्यस समय, भारद्वाज यज्ञको तयारी गर्दै थिए। तथागत आफ्नो घर तर्फ आउँदै गरेको देखेर आफूभित्रको घृणित अनुदार

Downloaded from http://www.dhamma.digital

स्वभाव बाहिर अभिव्यक्त हुन थाल्यो । जातपात र छुवाछुटको भूतले उनलाई छोप्यो, त्यसको असरले उनको मुखबाट गालीका नराम्रा शब्दहरू निस्के ।

मेरो यस पवित्र यज्ञ शालामा अपवित्र श्रमणको छाँया नपरोस्, मेरो यज्ञ अशुद्ध नहोस्, यस्ता भावहरू सोच्दै भगवान्लाई टाढैबाट रोक्दै कराउन थाले -

- "हे मथमुण्डे त्यहीं रोक । हे, श्रमण त्यहीं रोक । हे, नीच चाण्डाल त्यहीं रोक ।"

यी अपमान जनक शब्द सुनेर भगवान्को मनमा करुणा जाग्यो । प्रेम पूर्ण वाणीमा भगवान्ले सोध्नुभयो-

"हे भारद्वाज, चाण्डाल कस्लाई भन्छ, तिमीलाई थाहा छ ?"

- "छैन, हे श्रमण, मलाई थाहा छैन ।"

"ल सुन ! चण्डाल बनाउने कर्मको बारेमा म तिमीलाई भन्छु ।"

अग्गिक भारद्वाज उत्सुकता पूर्वक सुन्न राजी भए । भगवान्ले अगाडि भन्नुभयो -

- जो व्यक्ति क्रोधी छ, झगडालू छ, पापी छ, ईर्ष्यालू छ, गलत धारणामा अल्झिएको छ, मायावी छ त्यसलाई चाण्डाल भनिन्छ ।

- जसले अण्डज प्राणीहरूको हत्या गर्दछ, जसको प्राणीहरूप्रति अलिकति पनि माया छैन, जस्ले गाउँ तथा शहरलाई घेरेर हत्या गर्दछ, जो अत्याचारीको रूपमा प्रसिद्ध छ - ती चाण्डाल हुन् ।

- जस्ले गाउँ तथा वनमा कसैको सम्पत्ति लुट्छ, जसले ऋण लिएर तिर्दैन, लुकी लुकी हिँड्छ, त्यो चाण्डाल हो ।

- जस्ले बाटोमा हिंड्ने मानिसहरू मारेर लुट्छ, जस्ले पैसाको लागि झूठो बयान दिन्छ, जसले प्रेमपूर्वक वा जबरजस्ती आफ्नो साथी-भाइ वा मित्रका पत्नीलाई आफ्नो बनाउँछ, जो धनसम्पन्न भएर पनि आफ्नो बृद्ध माता-पितालाई पाल्दैन त्यस्तो व्यक्तिलाई चाण्डाल भनिन्छ ।

- जस्ले माता-पिता, भाई-बहिनी तथा सासु-ससुरालाई दुर्वचन बोलेर पिडा दिन्छ, जस्ले सार्थक कुरा गर्दा निरर्थक उत्तर दिन्छ; जस्ले लुकाई-छिपाई धोखा दिन्छ, जो अरूको घरमा गएर मालसामान लिन्छ, जस्ले आफ्नो घरमा आएका पाहुनालाई खान-पिन गर्न केही भन्दैन त्यस्तो व्यक्तिलाई चाण्डाल भनिन्छ ।

- जस्ले श्रमण, ब्राह्मण र याचनागर्नेलाई झूठो बोलेर धोखा दिन्छ, जस्ले भोजनको समयमा आउने श्रमण अथवा ब्राह्मणहरूलाई केही नदिई गाली दिन्छ, जस्ले आफूले इच्छाएको वस्तु पाउन झूठो बोल्छ; जस्ले आफूलाई प्रशंसा गरी अरूलाई निन्दा गर्दछ, जो आफ्नो अभिमानको कारण अरूको गुणलाई थाहापाउँदैन, जो ईर्ष्यालु छ, कंजूस छ, पापी छ, र दुष्कर्म गर्न डराउँदैन, लजाउँदैन त्यस्तो व्यक्तिलाई चाण्डाल भनिन्छ ।

- जस्ले बुद्धहरूलाई र उनका अनुयायी तथा गृहस्थ श्रावकहरूलाई निन्दा गर्दछ त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई चाण्डाल भनिन्छ ।

- जो व्यक्ति अरहन्त नभए पनि अरहन्त भएको नाटक गर्दछ, त्यस्ता धोखेबाज व्यक्ति महा चाण्डाल भनेर थाहापाऊ ।

त्यस्तो चाण्डाल बनाउने कर्मको बारेमा भगवान्ले विस्तृत व्याख्या गर्नु हुँदै भन्नुभयो

न जच्चा वसलो होति, न जच्चा होति ब्राम्हणो ।

- न जन्मले कोही व्यक्ति चाण्डाल हुन्छ, न जन्मले कोही व्यक्ति ब्राह्मण हुन्छ ।

कम्मुना वसलो होति, कम्मुना होति ब्राम्हणो ॥

- आफ्नो कर्मले नै कोही चाण्डाल हुन्छ, आफ्नै कर्मले कोही ब्राह्मण हुन्छ ।

चाण्डाल व्यक्तिले पनि यदि सद्धर्म ग्रहण गरेमा ऊ यहाँ पनि सुखी हुन्छ र मरेपछि पनि उसलाई ब्रम्हलोक वा देवलोक जान कसैले रोक्न सक्दैन । यस्तै प्रकारले ब्राह्मण व्यक्ति दुष्कर्म गर्छ भने यहाँ पनि दु:खी हुन्छ र मरे पछि पनि अधोलोक तर्फ जानको लागि उसलाई कसैले रोक्न सक्दैन ।

त्यस्तो धर्ममयी व्याख्या सुनेर ब्राह्मण अग्गिक भारद्वाज अत्यंत प्रभावित भए र भगवानलाई नमस्कार गरेर उहाँको अनुयायी बने । जात-पात र छुवाछुतको मिथ्या मान्यताको भूमरीबाट मुक्त भएर आफूलाई जातको आधारमा ब्राह्मण मानिरहेका ब्राह्मण यस अहंकारबाट मुक्त भए ।

(साभार: त्रिपिटक में सम्यक
सम्बुद्ध भाग-१)

बाल शिविर

धर्मशृङ्गमा सञ्चालन हुने तीन दिवसीय बाल शिविर-कार्यक्रम :

१. बाल शिविरमा सम्मिलित हुनको लागि आवेदन-पत्र भर्नु पर्नेछ । तोकिएको वर्ष भित्रका बाल-बालिकाहरूलाई मात्र शिविरिमा सामेल गराउने भएकोले सो अनुसार आवेदन गर्न अभिभावकहरूमा अनुरोध छ ।

२. व्यवस्थापन कार्य सरल बनाउनको निमित्त कृपया समयमा नै आवेदन गर्नुहोला ।

३. बाल-बालिकाको इच्छा भएमा मात्र आवेदन गर्न उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोला ।

४. शिविरमा सम्मिलित हुन दैनिक उपयोगका सामान तथा मौसम अनुसारको लुगा ल्याउनु पर्नेछ ।

५. शिविरमा आफ्ना बाल-बालिकाको साथमा कोही पनि अभिभावक बस्न पाउने छैन ।

डिसेम्बर ३०-२ जनवरी
(पौष १५-१८) - ८-१२ वर्षका बालक तथा बालिकाहरू

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जनवरी २-५	
(पौष १८-२१)	- १३-१६ वर्षका बालिकाहरू मात्र
जनवरी ९-१२	
(पौष २५-२८)	- १३-१६ वर्षका बालकहरू मात्र
जनवरी २९-१ फरवरी	
(माघ १६-१९)	- १३-१६ वर्षका बालिकाहरू मात्र
मार्च २६-२९	
(चैत्र १३-१६)	- ८-१२ वर्षका बालक तथा बालिकाहरू

ज्योति भवनमा हुने एक दिवसीय बाल शिविर कार्यक्रम

जनवरी २४ (माघ ११)	८-१२ वर्ष	(बालक- बालिका)
जनवरी ३१ (माघ १८)	१३-१६ वर्ष	(बालक मात्र)
फरवरी २८ (फागुण १७)	१३-१६ वर्ष	(बालिका मात्र)
मार्च २१ (चैत्र ८)	८-१२ वर्ष	(बालक- बालिका)
अप्रिल २५ (वैशाख १२)	१३-१६ वर्ष	(बालक मात्र)
मई २ (वैशाख १९)	१३-१६ वर्ष	(बालिका मात्र)
मई २३ (जेष्ठ ९)	८-१२ वर्ष	(बालक- बालिका)
मई ३० (जेष्ठ १६)	१३-१६ वर्ष	(बालक मात्र)
जुलाई ४ (आषाढ २०)	१३-१६ वर्ष	(बालिका मात्र)
जुलाई २५ (श्रावण १०)	८-१२ वर्ष	(बालक- बालिका)
अगष्ट १ (श्रावण १७)	१३-१६ वर्ष	(बालक मात्र)
सेप्टेम्बर ५ (भाद्र २०)	१३-१६ वर्ष	(बालिका मात्र)
अक्टोबर ३ (आश्विन १७)	८-१२ वर्ष	(बालक- बालिका)
नोभेम्बर ७ (कार्तिक २१)	१३-१६ वर्ष	(बालक मात्र)
नोभेम्बर २८ (मंसिर १३)	१३-१६ वर्ष	(बालिका मात्र)
डिसेम्बर ५ (मंसिर २०)	८-१२ वर्ष	(बालक- बालिका)

धर्म गाथा

हिन्दी

एक एक दिन बीतते, जीवन होय अशेष ।
बिना अथक पुरुषार्थ के, कर्म न होय अशेष ॥

बिन प्रयत्न पूरे न हो, छोटे मोटे काम ।
बिना स्वयं उद्यम किये, कहाँ मुक्ति का धाम ?

उद्यम में पुररुषार्थ में, दिन दिन उन्नति होय ।
बने सहायक धर्म के, धर्म सहायक होय ॥

सतत कर्मरत ही रहें, विकल न होय उदास ।
भरा रहे उत्साह मन, कभी न होय निराश ॥

श्रम कर श्रम कर बाबरे ! श्रमिकों का संसार ।
बिन श्रम रोटी ना मिले, तू चाहे भव पार ॥

अपनी अपनी मुक्ति की, कुंजी अपने हाथ ।
उद्यम से ताले खुलें, सध जाये परमार्थ ॥

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

हिन्दी

मंगलमय, कल्याणमय, साधन आना पान ।
तन मन देखत देखते, देखें पद निर्वाण ॥

ध्यान करे जब सांस का, ध्यान सत्य का होय ।
कहीं न मिथ्या कल्पना, पथ अवरोधक होय ॥

तन का मन का सांस से, वडा गहन संवंध ।
इसे देखते देखते, टूटे सब भववंध ॥

मन चंचल मन चपल है, भाग रहा सब ओर ।
सांस डोर से बाँध कर, रोक राख इक ठोर ॥

विचलित मन एकाग्र कर, कर ले दूर विकार ।
तो ही वंधन मुक्त हो, मिटे दुखों का भार ॥

चिन्ता की चाल विचित्र है, झट नभ झट पाताल ।
सांस सांस को देखते, मंद पड़े चित्त चाल ॥

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 मंसिर
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