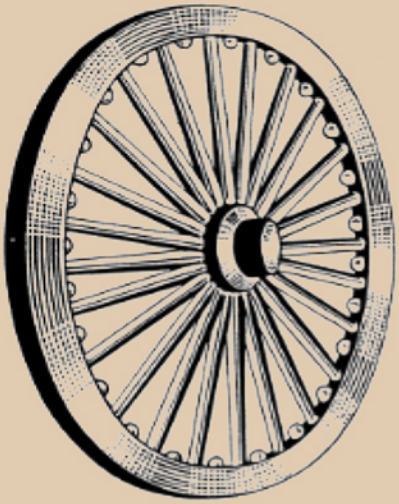
مردم جهان بیایید

گزیده ای از ابیات هنری

س . ن . گویانکا



This eBook is offered freely. If you wish,
you may donate and help us continue offering our services.
May you be happy!

To make a donation, please visit:
www.pariyatti.org

PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti is a nonprofit organization dedicated to enriching the world by:

- Diseminating the words of the Buddha
- Providing sustenance for the seeker's journey
- Illuminating the meditator's path

پیش گفتار

این کتاب مجموعه ای از ابیات هندی است که س . ن . گویانکا در طی دوره ده روزه ویپاسانا آنها را خوانده است . سالیان بسیاری است که این اشعار الهام بخش دانش آموزان او بوده اند . اکنون این اشعار به حروف رومی آوانویسی و به زبان انگلیسی ترجمه شده اند تا دانش آموزان انگلیسی زبان سراسر جهان از آنها بهره مند گردند .

بودا اغلب "دوها" را که یکی از قالب های شعری محبوب هندی ست و شبیه به گاتها (قطعه) می باشد به کار می برد . حتی امروز نیز دها بخش قدرتمندی از فرهنگ هند را تشکیل می دهد . "دوها" از موقعیت برجسته ای در ادبیات هند برخوردار است زیرا حکما از دیرباز افکار بسیار والای خود را به این طریق ابراز کرده اند . این "دوها "ها با ارتعاش های داممما می تپند .

هر چند این "دوها "ها الهام بخش هستند ، اما به هیچ رو بخشی از مراقبه نمی باشند . فرد به منظور مراقبه باید به تجربه خویش رجوع کند و پدیده به سطح آمدن و رد شدن را در چارچوب بدن و از زمان تا زمان ، از لحظه به لحظه مشاهده نماید .

بسیار شادمان هستیم که این صفحات را در اختیار دانش آموزان ویپاسانا و تمامی افراد علاقه مند به گام برداشتن در مسیر داممما — راه آرامش — خوشبختی و رهایی کامل — قرار داده ایم .

تلفظ حروف هندی در نوشتار لاتین

هندی به "دواناگری"(Devanagari) نوشته می شود. "دواناگری" از نوشتار براهمی (Brahmi) گرفته شده که زمانی حدود پانصد سال قبل از میلاد در هند رواج داشت. این حروف از چپ به راست نوشته می شوند و بطور طبیعی آواشناختی هستند و رابطه بین حروف و تلفظ آنها قاعده مند است . در خط لاتین، برای نشان دادن تلفظ درست هندی از اعراب استفاده می شود.

الفبای هندی پنجاه و پنج حرف دارد که یازده تای آن صدا دار(مصوت) و سی و چهارتای آن بی صدا ست.

صدا دارها: a, ā,i, ī,u, ū,e,o,ai,au,ṛ

بی صداها:

نرم کامی	k	kh	g	gh	ṅ
صامت کامی	c	ch	j	jh	ñ
برگشتی	ṭ	ṭh	ḍ	ḍh	ṇ
صامت دندانی	t	th	d	dh	n
صدای لبی	p	ph	b	bh	m
و گوناگون	y ,r ,l ,v, ṣ ,ś ,s ,h , ḷ				

حروف صدا دار u,i,a کوتاه و ā,ū, ī کشیده هستند.

وتلفظ ها:

a	مانند اِ–کوتاه در انسان	(about)
i	مانند ای–کوتاه در این	(mint)
u	مانند اؤ–کوتاه در توپ	(put)
ā	مانند آ–کشیده در آفتاب	(father)
ī	مانند ای–کشیده در پیر	(see)
e	مانند ای در دی	(they)
ū	مانند او–کشیده در طول	(pool)
o	مانند اُ در تُن	(tone)

حروف مصوت مرکب یعنی ai و au مانند آنچه در انگلیسی هستند تلفظ می شوند؛ ai به صورت "aee" و au همچون "ou" در loud .

ṛ نیز "ر" است و مانند ri (ری) تلفظ می شود ، در حالی که r در زبان می چرخد.

حرف بی صدای c مانند "چ" در فارسی نرم است . تمامی حروف بی صدایی که دمیده تلفظ می شوند با خروج صدادار نفس به دنبال صدای نا دمیده معمولی می آیند. بنابراین *th* بصورت "ت" با خروج نفس ، و *ph* نیز همچون "پ" با خروج نفس است.

حروف صدادار برگشتی *ṇ , ḍh, ḍ, ṭh, ṭ* به گونه ای تلفظ می شوند که زبان به عقب بر می گردد، در حالی که در صامت دندانی ها *(n,dh,d,th,t)* ،زبان بالای دندان های جلویی را لمس می کند.

ñ صامت کامی خیشومی (تو دماغی) ، ñ اسپانیولی در کلمه سینیور (señor) است.

ṅ نرم کامی خیشومی مانند ng در سینگر (singer) تلفظ می شود ، البته تنها در صورتی که با دیگر حروف

بی صدای هم گروه خود همراه باشد: ṅk, ṅgh, ṅg , ṅkh .

v، "و" نرم است و ! با زبان برگشته تولید می شود و در بیش تر مواقع صدایش ترکیب rl است.

ś صامت کامی "ش" و ṣ برگشتی "ش" با زبانی به عقب برگشته تلفظ می شود.

معنی کلمات آمده در ترجمه فارسی

سیلا (*Sīla*) : اخلاقیات ، قوانین اخلاقی ،پرهیز از گفتار و کرداری که باعث زیان رساندن به خود و دیگران می شود.

سمادی (*Samādhi*) : تمرکز، کنترل ذهن

پانیا (*paññā*) : خرد،بصیرتی که ذهن را به تمامی پالایش می کند

داما (*Dhamma*) : دارما، طبیعت ،قانون طبیعت ،قانون رهایی ،آموزش های شخص بصیرت یافته (بودا)

کاما (*Kamma*) : کارما،عملی که بر آینده فرد اثر می گذارد

نیبانا (*Nibbāna*) : نیروانا،خاموشی، فنا،رهایی از رنج،حقیقت نهایی

Namo tasso bhagavato,

Arahato,*Sammā - sambuddhassa*

ستایش و کرنش بر رهاشدگان،

پیروزمندان و روشن شدگان کامل

Day One

Āo logoṅ jagata ke,
caleṅ Dharama ke pantha.
Isa patha calate satpuruṣha,
isa patha calate santa.

Dharma pantha hī śhānti patha,
Dharma pantha sukha pantha.
Jisane pāyā Dharma patha,
maṅgala milā ananta.

Āo mānava-mānavī,
caleṅ Dharma ke pantha.
Kadama-kadama calate hue,
kareṅ dukhoṅ kā anta.

روز اول

مردم جهان بیایید
بیایید در راه داممما گام نهیم،
راه پارسایان،
راه روشن ضمیران و پاکان.

راه داممما، راه صلح
راه داممما،راه شادی
هرآن که در راه داممما گام نهد
شادی بی‌پایان از آن اوست.

بیایید، مردان، زنان
بیایید در مسیر داممما گام نهیم،
گام به گام
تا به رنج پایان دهیم.

Sāṅsa dekhate dekhate,
citta avicala ho jāya.
Avicala citta nirmala dane,
sahaja mukta ho jāya.

Dharma Dharma to saba kaheṅ,
Dharma na samajhe koya.
Nirmala mana kā ācaraṇa,
Śhuddha Dharama hai soya.

Dharma na Hindū Baubbha hai,
Sikka na Muslima Jaina.
Dharma citta ki śhuddhatā,
Dharma śhānti sukha caina.

با مشاهدهٔ نفس در پی نفس
ذهن آرام می‌گیرد
پابرجا و استوار، ذهن پاک می‌شود
و طبعاً رهایی می‌یابد.

همه دربارهٔ داماما حرف می‌زنند
اما هیچ کس آن را نمی‌فهمد.
تمرین پاک‌سازی ذهن
این است داممای راستین.

داماما نه هندو است و نه بودایی
نه سیک است و نه مسلمان و نه جین.
داماما خلوص قلب
صلح، شادی و آسایش است.

Day Two

Kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa bītate,
jīvana bītā jāya.
Kṣhaṇa kṣhaṇa kā upayoga kara,
bītā kṣhaṇa nā āya.

Dharma nā mithyā rūḍhiyāṅ,
Dharma nā mithyācāra.
Dharma nā mithyā kalpanā,
Dharma satya kā sāra.

Sāṅsa dekhate dekhate,
satya pragaṭatā jāya.
Satya dekhate dekhate,
parama satya dikha jāya.

روز دوم

لحظه پس از لحظه پس از لحظه
زندگی درگذر است.
دم را دریاب.
لحظه‌ای که گذشت دگر باز نمی‌گردد.

دامما نه سنت کورکورانه است
نه کردار نادرست
نه پندار واهی
دامما جوهرهٔ حقیقت است.

با مشاهدهٔ نفس در پس نفس
حقیقت خود را آشکار می‌سازد
با مشاهدهٔ حقیقت در پس حقیقت
به حقیقت غایی دست خواهی یافت.

Sampradāya nā Dharma hai,
Dharma nā bane divāra.
Dharma sikhāye ekatā,
Dharma sikhāye pyāra.

Āte jāte sāṅsa para,
rahe nirantara dhyāna.
Karamoṅ ke bandhana kaṭeṅ,
hoya parama kalyāṇa.

Jaba jaba antara jagata meṅ,
Jāge citta vikāra.
Maiṅ bhī vyākula ho uṭhūṅ,
Vikala karūṅ saṅsāra.

Maiṅ bhī vyākula nā banūṅ,
jagata vikala nā hoya.
Jīvana jīne kī kalā,
śhuddha Dharama hai soya.

داما فرقه‌گرایی نیست؛
داما دیوار نمی‌سازد
داما یگانگی می‌آموزد و
عشق

دم، بازدم
تداوم آگاهی
می‌گشاید گره‌های کاما را
و آن گاه به بالاترین سعادت رهنمون می‌شوی

هر گاه از دنیای درون
ناپاکی‌ها بروز می‌کند
آن‌گاه آشفته می‌شوم
و دنیای بیرون را نیز آشفته می‌سازم.

باشد که من و تمامی جهان
رها شویم از آشفتگی
این است هنر زندگی
این است داممای پاک

روز سوم

دگرگون ساز کردارت را
گفتارت را.
پندارت را.
این است جوهرهٔ داممما.

خدمت به دیگران نیکی
و آزار دیگران گناه است.
کردار نیک پاکی می‌آورد
و گناه باعث رنج می‌شود.

کردار درست داممما،
کردار نادرست گناه است
کردار درست شادی می‌آورد
و کردار نادرست، درد و رنج.

Day Three

Kāyika karma sudhāra le,
vācika karma sudhāra.
Mana ke karma sudhāra le,
yahi Dharma kā sāra.

Para-sevā hī puṇya hai,
para-pīḍana hī pāpa.
Puṇya kiye sukha hī mile,
pāpa kiye santāpa.

Sadācaraṇa hī Dharma hai,
durācaraṇa hī pāpa.
Sadācaraṇa sukha hī jage,
Durācaraṇa dukha tāpa.

Dekho apane āpako,
samajho apanā āpa.
Apane ko jāne binā,
miṭe na bhava-santāpa.

Āṭha aṅga Dharama patka,
diyā Buddha Bhagavāna.
Kadama-kadama calate hut,
mile mokṣha nirvāṇa.

Pragyā śhāla samādhi hī,
śhuddha Dharma kā sāra.
Kāyā vāṇī citta ke,
sudhareṅ saba vyavahāra.

Kudarata kā kānīna hai,
saba para lāgū hoya.
Mailā mana vyākula rahe,
nirmala sukhiyā hoya.

خود را بنگر
خود را درک کن
تا خود را نشناسی
نمی توانی به رنج هستی پایان دهی.

راه هشت گانهٔ داممارا
بودا، آن والامقام ،نشان داده
با پیمودن گام به گام آن
به رهایی، به نیبانا، خواهی رسید.

سیلا، سمادی و پانیا
جوهرهٔ داممای پاک هستند
دگرگون کننده تمامی گفتار،
کردار و پندار

این است قانون طبیعت
که برای یکی و همه است:
ذهن آلوده، آشفته است و
ذهن نیالوده، شادمان.

Day Four

Vāṇī to vaśha meṅ bhalī,
vaśha meṅ bhalā śharīra.
Para jo mana vaśha meṅ kare,
vahī śhūra vīra.

Śhīla samādhi gyāna hī,
maṅgala kā bhanḍāra.
Saba sukha sādhanahāra hai,
saba dukha meṭana- hāra.

Śhīla dharama pālana bhalā,
samyak bhalī samādhi.
Pragyā to jāgrata bhalī,
dūra kare bhava vyādhi.

روز چهارم

چه خوب است سخنور بودن
چه خوب است پهلوان بودن
اما آن که ارباب ذهن خویش است
اوست سلحشور واقعی.

سیلا، سامادی و پانیا
گنجینه‌های سعادت‌اند
اعطا کنندهٔ تمام شادی‌ها
و از بین برندهٔ تمامی رنج‌ها.

چه خوب است پرهیزکاری
چه خوب است تمرکز درست
چه خوب است بیداری درون
که درمانگر بیماری‌های زندگی است

Śhīla-vāna ke dhyāna se,
pragyā jāgrata hoya.
Antarmana kī granthiyāṅ,
sahaja vimocita hoṅya.

وقتی شخص اخلاق‌گرا تمرکز می‌کند
درونش بیدار می‌شود
و آن‌گاه گره‌هایی در اعماق ذهن
به آسانی گشوده می‌شوند.

Pragyā jāge balavatī,
aṅga-aṅga rama jāya.
Aṇu-aṇu cetana ho uṭhe,
cita nirmala ho jāya.

باشد که خرد برخیزد، با اقتدار تمام
و سراسر وجودت را دربرگیرد
و هستی بخشد هر ذره را
و پاک سازد ذهن را.

Śhīla-samādhi-gyāna kī,
bahī triveṇī dhāra.
Dubakī māre so tire,
ho bhava-sāgara pāra.

سیلا، سامادی و پانیا
سه رود به هم پیوسته و با هم جاری‌اند
با غوطه‌ور شدن در محل تلاقی‌شان
شخص اقیانوس درد و رنج را می‌پیماید.

Day Five

Gaṅgā Yamunā Sarasvatī,
śhīla samādhi gyāna.
Tīnoṅ kā saṅgama huā,
pragaṭe pada nirvāṇa.

Mana ke karama sudhāra le,
mana hī pramukha pradhāna.
Kāyika vācika karma to,
mana kī hī santāna.

Jasī citta kī cetanā.
vasisā hī phala hoya.
Durmana kā phala dukhada hī,
sukhada sumana kā hoya.

Mana hī durjana, mana sujana,
mana bairī mana mīta.
Mana sudhare saba sudhari haiṅ,
kara mana parama punīta.

روز پنجم

گنگ، جامونا و ساراسواتی راستین
همانا سیلا، سامادی و پانیااند
و آن جا که این سه به هم برخورد کنند
تجلی گاه نیاناست.

اصلاح کن پندارت را
که ذهن نخستین و مهم‌ترین است.
رفتار و گفتار
زاییده‌های ذهن‌اند.

هر آن چه خواستهٔ ذهن است
ثمری دارد:
ذهن ناپاک درد و رنج می‌زاید
و ذهن پاک، شادی.

ذهن می‌تواند شر باشد یا خیر
می‌تواند دشمن باشد یا دوست
با دگرگونی ذهن ، همه چیز دگرگون می گردد.
پس ذهنت را کاملاپاک ساز

Day Six

Mana hī durjana mana sujana,
mana bairī mana mīta.
Jīvana chāe śhānti sukha,
jaba mana hoya punīta.

Tapa re tapa re mānavī,
tape hī nirmala hoya.
Subaraṇa bhaṭṭhī maṅ tape,
Tapa tapa kundana hoya.

Tīna bāta bandhana bandheṅ,
rāga dveṣha adhimāna.
Tīna bāta bandhana khuleṅ,
śhīla samādhi gyāna.

Ahaṅkāra hī janma kā,
Jarā mṛityu kā mūla.
Ahaṅkāra miṭe binā,
miṭe na bhava-bhaya śhūla.

روز ششم

ذهن می‌تواند که شر باشد یا خیر
دشمن باشد یا دوست.
آن‌گاه آرامش و شادمانی در زندگی بسط می‌یابد،
که ذهن پاک شود

با جدیت بکوش، ای انسان و بسوزان!
که از سوزاندن ناپاکی‌ها،سلامت و پاکی حاصل آید.
طلا باید که از کوره بگذرد
تا خلوص یابد.

سه‌گانه است اسارت ما:
آزمندی، تنفر و تکبر.
و سه‌گانه است راه رهایی از بندهای‌مان:
سیلا، سامادی و پانیا.

خودخواهی-این است علت
تولد، زوال و مرگ.
تا منیت از بین نرود،
عذاب و وحشتِ شدن را پایانی نخواهد بود.

Day Seven

Śhīla Dharama kī nīṅva hai,
dhyāna Dharama kī bhīṅta.
Pragyā chata hai Dharama kī,
maṅgala bhavana punīta.

Bhogata bhogata bhogata,
bandhana bandhate jāṅya.
Dekhata dekhata dekhate,
bandhana khulate jāṅya.

Jaba taka mana meṅ rāga hai,
jaba taka mana meṅ dveṣha.
Taba taka dukha hī dukha hai,
kaṭeṅ na mana ke kleśha.

روز هفتم

زیر بنای داممان، سیلاست
سامادی، دیوارهای آن
و پانیا سقفش
اقامتگاه فرخندهٔ خوشبختی.

در لذات حواس می‌غلطیم و می‌غلطیم
و گره‌هایی می‌سازیم
مشاهده، مشاهده، مشاهده
باز می‌کنیم تمامی گره‌ها را.

تا وقتی که آزمندی در ذهن است
تا وقتی که تنفر در ذهن است
تنها رنج خواهد بود و رنج
ذهن نمی‌تواند از این پریشانی رها شود

روز هشتم

داممماست استاد ما
داممماست سرور ما
همواره محافظت شده‌ایم
اگر داممما همیشه با ما باشد

هر چه حرص عمیق‌تر،
تنفر ژرف‌تر.
هر چه تنفر ژرف‌تر،
درد و رنج بیش‌تر.

نیست هیچ مرضی هم چون آزمندی،
هیچ ضعفی هم چون تنفر
و هیچ حماقتی مانند جهل
و نیست هیچ درست اندیشی هم چون داممما.

Day Eight

Dharama hamārā iśhvara,
Dharama hamārā nātha.
Sadā surakṣhita hī raheṅ,
Dharama sadā ho sātha.

Jitanā gaharā rāga hai,
utanā gaharā dveṣha.
Jitanā gaharā dveṣha hai,
utane gahare kleśha.

Rāga sadṛiśha nā roga hai,
dveṣha sadṛiśha nā dosha.
Moha sadṛiśha nā mūḍhatā,
Dharma sadṛiśha nā hośha.

Day Nine

Dharama hamārā bandhu hai,
sakhā sahāyaka mīta.
Caleṅ Dharama kī rīta hī,
rahe Dharama se prīta.

Sukha āye nāne nahīṅ,
dukha āye nahīṅ roha.
Donoṅ meṅ samatā rahe,
to hī maṅgala hoya.

Māṅava kā jīvana milā,
Dharma milā anamola.
Aba śhraddhā se yatana se,
Mana kī gāṅṭheṅ khola

روز نهم

دامماست برادر ما
هم‌راه، یاور و دوست ما
بیایید در گستره داممما گام برداریم
و عشق خود را نثارش کنیم.

نه رقصان، به هنگام سرور
و نه نالان، به هنگام درد
حفظ تعادل با هر دوی اینها
این است شادیِ حقیقی.

نائل شده‌ای به زندگی انسانی
دست یافته‌ای به داممای ارزشمند
اکنون با ایمان و تلاش
بگشا زنجیرهای ذهن را

Day Ten

Isa dukhiyāre jagata meṅ,
sukhiyā dikhe na koya.
Śhuddha Dharama jaga meṅ jaga,
jana jana sukhiyā hoya.

Dhanyabhāga sāduna milī,
milā Dharama kā nīra.
Āo dhoyeṅ svayam hī,
mana ke maile cīra.

Maṅgala maṅgala Dharma kā,
maṅgala hī phala hoya.
Antara kī gāṅṭeṅ khuleṅ,
mānasa nrmala hoya.

روز دهم

در این دنیای مصیبت‌بار
نمی‌بینیم کسی را شاد
باشد که داممای پاک سربرآرد در جهان
و ببخشاید شادی بر همگان.

و چه خوش‌بختیم که صابون و
آب داممای را داریم.
اکنون بیایید! باید خودمان
ناپاکی‌های ذهن‌مان را بشوییم

مقدس، داممای مقدس
میوهٔ خجسته به بار می‌دهد.
گره‌های درون باز شده‌اند
و ذهن عاری از هر آلودگی است.

Antara meṅ ḍubakī lagī,
ḍūba gae saba aṅga.
Dharama raṅga aisā caḍhā,
caḍhe na dūjā raṅga.

با غوطه‌ور شدن عمیق در درون
تمام وجود از رنگ داما اشباع می‌شود
رنگی که هیچ رنگ دیگری را یارای
اثرگذاری بر آن نیست.

Dveṣha aura durbhāva kā,
rahe na nāma niśhāna.
Sneha aura sadbhāva se,
bhara leṅ tana mana prāṇa.

باشد که از نفرت و بدخواهی
نماند اثری.
باشد که عشق و خیرخواهی
پرسازد کردار، پندار و زندگی را

Mana-mānasa meṅ pyāra hī,
tarala taraṅgita hoya.
Roma-roma se dhvani uṭhe,
sabakā maṅgala hoya.

باشد که امواج عشق
سراسر حوضچهٔ ذهن را در بر گیرد
باشد که تمامی ذرات هستی
نغمهٔ «باشد که همه شاد باشند» سر دهند.

Dharma-vihārī puruṣha hoṅ,
Dharmacāriṇī nāra.
Dharmavanta santāna hoṅ,
hoya sukhī parivāra.

باشد که هر مردی در داما سکنا گزیند
باشد که هر زنی داما را دنبال کند
و هر کودکی لبریز از داما باشد
تا خانواده سعادتمند گردد.

روز یازدهم

به این امید که همه در خوبی های بدست آورده‌ام
شریک باشند.
باشد که همه از این داممای بخشنده
بهره‌ببرند

باشد که همه در آرامش و شادی من
شریک باشند.
باشد که هم از این داممای بخشنده
بهره‌مند گردند.

همه را می‌بخشم
باشد که همه مرا ببخشند.
همه دوستان من هستند.
و هیچ دشمنی ندارم.

بیایید به داممای احترام بگذاریم
داممای عطاکننده خوشبختی است.
داممای همیشه محافظ ماست.
چه عظیم است قدرت داممای!

ای کاش همگان به داممای احترام بگذارند!
داممای عطاکننده خوشبختی است.
داممای شادی بخش همیشگی است.
چه عظیم است قدرت داممای!

Day Eleven

Mere arjita puṇya meṅ,
bhāga sabhī kā hoya.
Isa maṅgalamaya Dharma kā,
lābha sabhī ko hoya

Mere sukha meṅ śhānti meṅ,
bhāga sasbhī kā hoya.
Isa maṅgalamaya Dharma kā,
labha sabhī ko hoya.

Maiṅ karatā saba ko kṣhamā,
Kareṅ mujhe saba koya.
Mere to saba mitra haiṅ,
bairī dikhe na koya.

Namana kareṅ hama Dharama ko,
Dharama kare kalyāṇa.
Dharama sadā rakṣha kare,
Dharma baḍā balavāna.

Namana kareṅ Dharama ko,
Dharama kare kalyāna.
Dharama sadā maṅgala kare,
Dharama baḍā balavāna.

نشانی مـراکـز آمـوزش مراقبه ویـپاسـانـا

دوره‌های ده روزه مراقبه ویپاسانا به روش سایاجی او با کین، زیر نظر س. ن. گویانکا در نشانی های زیر برگزار می شود .برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به نشانی اینترنتی **www.vri.dhamma.org** و یا **www.dhamma.org** مراجعه نمایید.

India

Vipassana International Academy, *Dhamma Giri*
PO Box 6, Igatpuri, 422 403 Dist. Nasik, Maharashtra
) [91] (02533) 4076, 4302, 4086; Fax: [91] (02533) 4176

Vipassana Centre, *Dhamma Thalī*
PO Box 208, Jaipur 302 001, Rajasthan
) [91] (0141) (Off.) 49520, (T.R.) 49311

Vipassana International Meditation Centre, *Dhamma Khetta*
12.6 km. Nagarjun Sagar Road, Kusum Nagar Vanasthali Puram,
Hyderabad 500 070, Andhra Pradesh
) [91] (040) 402 0290, 402 1746; City Off.: (040) 473 2569

Kutch Vipassana Centre, *Dhamma Sindhu*
Village-Bada, Dist. Mandvi, Kutch 370 475, Gujarat
) [91] (028347) (Off.) 303, (T.R.) 304

Vipassana Centre, *Dhamma Gaṅgā*

Bara Mandir Ghat, Harishchandra Dutta Road,
Panihati (Sodepur), Dt. 24 Parganas, West Bengal 743 176
) [91] (033) 553 2855, City Off.(Cal.):) (033) 251 767, 258 063

Nepal
Nepal Vipassana Centre, *Dharmashriṅga*
Budhanikantha, Muhan Pokhari, Kathmandu
) [977] (01) 290 655, 290 669
City Office: Jyoti Bhawan,Kantipath, PO Box 133 Kathmandu.
) [977] (01) 225 490, 225 230; Fax: [977] (01) 223 067
Dhamma Jananī, Lumbini. *Dhamma Tarāi,* Birganj.

Sri Lanka
Vipassana Meditation Centre, *Dhamma Kūṭa*
Mowbray, Hindagala, Peradeniya
c/o Mr Brindley & Mrs Damayanti Ratwatte. 262 Katugastota Road, Kandy.
) [94] (08) 34 649

Myanmar
Vipassana Centre, *Dhamma Joti*
Nga Htat Gyi Pagoda Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar
) [95] (01) 39290

Thailand
Thailand Vipassana Centre, *Dhamma Kamala*
contact: 65/9 Chaengwattana Soi 1, Banghen, Bangkok
) [66] (02) 521 0392; Fax: [66] (02) 552 1753

Cambodia
Cambodia Vipassana Centre, *Dhamma Kamboja*
c/o Ven Bhikkhu Sanghabodhi, 2100 W. Willow St., Long Beach, CA 90810, USA
) [1] (213) 595-0566

Japan
Japan Vipassana Centre, *Dhamma Bhānu*
Mizuho-Cho, Funai-Gun, Kyoto-Fu 62203
) [81] (0771) 860 765

Australia & New Zealand
Vipassana Meditation Centre, *Dhamma Bhūmi*
PO Box 103, Blackheath, NSW 2785 AUS
) [61] (047) 877 436; Fax: [61] (047) 877 221

Vipassana Centre Queensland, *Dhamma Rasmi*
PO Box 119, Rules Road, Pomona, Qld 4568 AUS
) [61] (071) 851 306

Vipassana Centre, *Dhamma Medinī*
Burnside Road, RD3 Kaukapakapa, NZ
) [64] (09) 420 5319

* Vipassana Foundation Tasmania, *Dhamma Pabhā*
GPO Box 6A, Hobart, Tas 7000 AUS

* Melbourne Dhamma House, *Dhamma Niketana*
PO Box 344, North Blackburn, Vic 3130 AUS
) [61] (03) 878 5744

North America

Vipassana Meditation Center, *Dhamma Dharā*
P.O. Box 24, Shelburne Falls, MA 01370
) [1] (413) 625 2160; Fax [1] (413) 625 2170
E-mail: vmcdhara@aol.com

California Vipassana Center, *Dhamma Mahāvana*
P.O. Box 1167, North Fork, CA 93643
) [1] (209) 877 4386; Fax [1] (209) 877 4387
E-mail: mahavana@aol.com

Northwest Vipassana Center, *Dhamma Kuñja*
P.O. Box 345, Ethel, WA 98542
) [1] (360) 978 5434

Southwest Vipassana Meditation Center, *Dhamma Sirī*
10850 County Road 155A, Kaufman, TX 75142
) [1] (214) 932 7868

Europe

European Vipassana Centre, *Dhamma Mahī*

Vipassana Centre, *Dhamma Dīpa*
Harewood End, Hereford, HR2 8NG, England, **UK**
) [44] (01989) 730 234; Fax [44] (01989) 730 45
Email:info@dipa.dhamma.org

Dhamma Geha Germany
,Tel:[49](07083)51169;Fax:51328
Email:DhammaGeha@aol.com

Dhamma Atala Italy ,
Tel/Fax[39](0533)857215
Email:manager@atala.dhamma.org

Dhamma Sumeru ,Lasalome ,CH-2325,Les Planchettes, Swittzerland
Tel:[41](81)0329136081;Fax:[41](81)0329141135
email:phifro@bluewin.ch

Day one

Come, people of the world!
Let us walk the path of Dhamma.
On this path walk holy ones,
on this path walk saints.

The path of Dhamma is the path of peace,
the path of dhamma is the path of happiness.
Whoever attains the path of Dhamma
gains endless happiness.

Come, men and women!
Let us walk the path of Dhamma.
Walking step by step,
let us make an end of suffering.

Observing breath after breath,
the mind becomes still.
Unwavering, the mind becomes pure
and naturally finds liberation.

Everyone talks about Dhamma
But no one understands it.
Practising purity of mind-
this is true Dhamma.

Dhamma is not Hindu or Buddhist,
Not Sikh, Muslim, Or Jain;
Dhamma is purity of heart,
Peace, happiness, serenity.

Day Two

Moment after moment after moment,
life keeps slipping by.
Make use of every moment;
the moment past will never come again.

Dhamma is not blind tradition,
Dhamma is not wrong action,
Dhamma is not false imaginings;
Dhamma is the essence of truth.

As you observe breath after breath
the truth reveals itself.
Observing truth after truth
you come to Ultimate Truth.

Sectarianism is not Dhamma;
Dhamma raises no walls.
Dhamma teaches oneness,
Dhamma teaches love.

In-breath, out- breath-
if you keep unbroken awareness,
The knots of *kamma* will be sundered,
leading to the highest welfare.

Whenever in the inner world
mental defilements arise,
I become agitated
and make the outer world agitated.

May I and may the world
be free from agitation.
This is the art of living,
this is pure Dhamma.

Day Three

Transform your deeds of body,
transform your deeds of speech,
Transform your mental deeds-
this is the essence of Dhamma.

Virtue lies in serving others;
harming others is sin.
Virtuous deeds bring happiness;
sin causes torment.

Right action is Dhamma,
wrong action is sin.
Right action creates happiness,
wrong action- suffering and torment.

Observe yourself.
Understand yourself.
Unless you know yourself,
you cannot end the torments of existence.

The Eightfold Path of Dhamma
was shown by the Buddha,the Exalted One.
Following it step by step,
you will reach liberation, *nibbāna.*

Sīla, samādhi and *paññā-*
this is the essence of pure Dhamma.
Transforming all actions
of body, speech, and mind.

This is the law of nature,
which applies to one and all:
A defiled mind remains agitated,
an unstained mind is happy.

Day Four

Good to have mastery of speech,
good to have physical mastery,
But one who is master of this mind
is a warrior of real courage.

Sīla, samādhi and *paññā-*
a treasury of well-being,
Conferring all happiness,
removing all misery.

Good to practice morality,
good is right concentration,
Good is the awakening of insight
which cures the ills of life.

When a person of morality concentrates,
insight awakens.
The knots in the depths of the mind
are easily untied.

May wisdom arise, mighty in power,
and spread throughout your being,
Enlivening every atom
and purifying the mind.

Sīla, samādhi and *paññā-*
three streams have joined and flow together.
By plunging into their confluence
one croses the ocean of suffering.

Day Five

The true Ganges, Jamunā and Sarasvatī
are *Sīla, samādhi* and *paññā.*
Where these three streams converge
nibbāna manifests.

Correct your mental actions;
mind is first and foremost.
Deeds of body and speech
are offspring of the mind.

As is the volition of the mind,
such will be the fruit:
An impure mind yields misery,
a pure mind gives happiness.

The mind can be wicked or gentle,
the mind can be a foe or friend.
If the mind is transformed, all is transformed,
So make your mind truly pure.

Day Six

The mind can be wicked or gentle,
the mind can be a foe or friend.
Peace and happiness spread in life
when the mind becomes pure.

Strive ardently, oh man , and burn!
Purity comes from burning away the dross.
Gold must pass through a crucible
in order to be refined.

Threefold is our bondage:
craving, aversion, pride.
Threefold is the way to break our bonds:
Sīla, samādhi and *paññā*

Self-centeredness—this is the root
of birth, decay, and death.
Unless egoism is removed,
the torment and fear of becoming will not end.

Day Seven

Sīla is the foundation of Dhamma,
samādhi forms the walls,
paññā is the roof—
the auspicious dwelling of happiness.

Rolling and rolling in sense pleasures
we keep tying knots.
Observing, observing, observing
we open all the knots.

As long as there is craving in the mind,
as long as in the mind is aversion,
there will be suffering, only suffering;
the mind cannot be purged of affliction.

Day Eight

Dhamma is our master,
Dhamma is our lord.
We are always protected
if Dhamma is always with us.

Deeper the craving,
deeper is the aversion.
Deeper the aversion,
deeper is the affliction.

There is no disease like craving,
there is not frailty like aversion.
There is no folly like ignorance,
there is no sanity like Dhamma.

Day Nine

Dhamma is our brother,
companion, helpmate, friend.
Let us walk to the measure of Dhamma,
giving our love to Dhamma.

Not dancing when pleasure comes,
not wailing when in pain,
Keeping equilibrium with both—
this is real happiness.

Achieved—this human life;
achieved—the priceless Dhamma.
Now with faith and effort
unite the bonds of the mind!

Day Ten

In this wretched world
i see no one who is happy.
May pure Dhamma arise in the world,
bringing happiness to all.

We are fortunate to have the soap
and water of the Dhamma.
Come now! We ourselves must wash
the dirty linen of the mind.

The blessed, blessed Dhamma
bears auspicious fruit.
Knots within are opened,
the mind becomes stainless.

By plunging deep within,
the entire being has become so saturated
With the colour of the Dhamma
that no other colour can impinge.

Of hatred and illwill
may not a trace remain.
May love and goodwill
fill body, mind, and life.

May ripples of love spread
through the pool of the mind.
May every pore give forth the sound,
"May all beings be happy

May each man dwell in Dhamma,
may each woman follow Dhamma,
may the children be full of Dhamma,
to make the family happy.

Day Eleven

May the merits I have acquired
be shared by one and all.
May this munificent Dhamma
benefit one and all.

May my happiness and peace
be shared by one and all.
May this munificent Dhamma
benefit one and all.

I pardon all,
may all pardon me.
All are my friends,
I have no enemies.

Let us pay respects to Dhamma!
Dhamma confers welfare.
Dhamma always protects us.
Great is the power of Dhamma!

May all pay respects to Dhamma!
Dhamma confers welfare,
Dhamma always brings happiness.
Great is power of Dhamma!

ABOUT PARIYATTI

Pariyatti is dedicated to providing affordable access to authentic teachings of the Buddha about the Dhamma theory (*pariyatti*) and practice (*paṭipatti*) of Vipassana meditation. A 501(c)(3) non-profit charitable organization since 2002, Pariyatti is sustained by contributions from individuals who appreciate and want to share the incalculable value of the Dhamma teachings. We invite you to visit www.pariyatti.org to learn about our programs, services, and ways to support publishing and other undertakings.

Pariyatti Publishing Imprints

Vipassana *Research Publications* (focus on Vipassana as taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin)

BPS Pariyatti Editions (selected titles from the Buddhist Publica-tion Society, copublished by Pariyatti in the Americas)

Pariyatti Digital Editions (audio and video titles, including dis-courses)

Pariyatti Press (classic titles returned to print and inspirational writing by contemporary authors)

Pariyatti enriches the world by

- disseminating the words of the Buddha
- providing sustenance for the seeker's journey
- illuminating the meditator's path