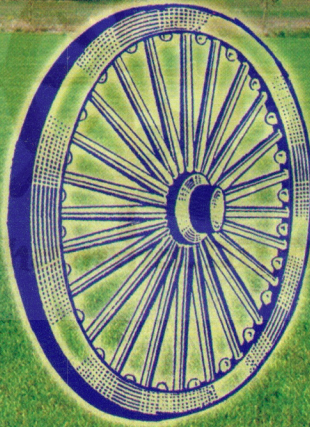


विपस्सना ध्यान

(बौद्ध ध्यान)

सत्यनारायण गोयन्का



भिक्षु अश्वघोष

सम्पादक नेपालभाषा

चक्रमान शाक्य

नेपाली अनुवादक

विपस्सना ध्यान

(बौद्ध ध्यान)

सत्यनारायण गोयन्का



नेपाली अनुवादक

चक्रमान शाक्य

त्रिशूली

प्रकाशक :

मिड्यु अश्वघोष

ध्यानकुटी विहार

दछुटोल, बनेपा, काभ्रे

चतुर्थ संस्करण : २००० प्रति

बुद्ध सम्वत् : २५६९

नेपाल सम्वत् : १९३७

बिक्रम सम्वत् : २०७४

ईश्वी सम्वत् : २०१७

मुद्रण:  न्यू नेपाल प्रेस

१४२ मनकामना मार्ग, नागपोखरी, काठमाडौं । फोन: ४४३३९२९, ४४३४८५०

e-mail: newnepalpress011@gmail.com

मेरो भनाई

मनुष्य मात्र सारको एउटै उद्देश्य छ शान्ति प्राप्तगर्नु । तर यसको लागि तिनीहरूले गरिरहेका प्रयाशमा पृथकता छ । कोही भोग विलाशमा डुब्छन् शान्तिको आशा गरेर । कोही विपुल सम्पत्तिको स्वामित्वमा शान्तिको आशा राख्छन् । कोही शीलव्रत परामर्श र (पाठ, पूजा, व्रत) शान्तिको मार्ग सम्भन्छन् । तर यी पथका पथिक, कोही पनि शान्तिको नगिच पुग्न सके जस्तो लागेन ।

शान्ति भाव वाचक संज्ञा हो । मुखको प्रफुल्लता (प्रशन्नता) शान्तिको प्रतिक भन्दा फरक पर्दैन । अतः यो पारदर्शी (Transparent) भन्न सकिन्छ । जसको मनमा शान्ति छ त्यसको मुख मण्डलमा अद्भुत प्रफुल्लता देखिन्छ । शान्ति लाभको लागि प्रयत्नशील सज्जनहरूको चेहरामा देखिएको प्रशन्नता र उनीबाट शान्ति प्राप्तिको लागि भइरहेको अभ्यासको केही दिनको अनुकरणले मलाई यो भनिरहेको छ कि संयम, सदाचार र मनको एकाग्रता नै शान्ति तथा आनन्दको स्रोत हो । यसैले बहुजनको हित सुखको कामना गरेर पूज्य भिक्षु अश्वघोषद्वारा सम्पादित “बौद्ध ध्यानको नेपाली अनुवाद पाठक वर्गको समक्ष राख्ने प्रयाश भएको हो । अविनाशी शान्तिको खोजमा भौतारिरहेका सज्जन र महिलाहरूको लागि यो पुस्तक सानो भए पनि निकै हितकर हुने देखें । अस्तु ।

समभदारीपूर्वक यो पुस्तकको अध्ययन गर्नाले बुद्ध धर्म के हो ? त्यसको जानकारी अवश्य होला जस्तो लाग्छ ।

- अनुवादक

तृतीय संस्करण

यो विपस्सना ध्यान (बौद्ध ध्यान) पुस्तक साधना योगी पाठक वर्गको बढ्दो माग अनुसार तृतीय संस्करणको रूपमा प्रकाशन गरी तपाइँहरू समक्ष राख्न पाउँदा अति खुशीको अनुभव भएको छ । यस पुस्तकको नाम पहिला बौद्ध ध्यान रहेको थियो भने अहिले विपस्सना ध्यान भनी नामाकरण गरिदिएको छ । यस पुस्तक कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्काको निर्देशनमा वि.सं. २०२९ सालमा बनारस र बुद्धगामा सञ्चालित ध्यान शिविरमा उहाँले दिनुभएको प्रवचनको आधारमा मैले मेरो मातृभाषा (नेपालभाषा) मा सम्पादन गरेको थिएँ । यसलाई त्रिशुलीका श्री चक्रमान शास्त्र्यले नेपाली भाषामा अनुवाद गर्नुभएको थियो ।

दिवंगत आफ्ना बुवा नाती महर्जन र दिवंगत आमा जितमाया महर्जनहरूको पूण्यस्मृतिमा सुकदेव महर्जन र प्रभावती महर्जन प्रमुख सपरिवारले पुस्तक प्रकाशनको लागि आवश्यक आर्थिक सहयोग प्रदान गर्नुभएको छ । अतः आर्थिक सहयोग प्रदान गर्नुहुने दाताहरू प्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछु र साथै उहाँको सपरिवारको दीर्घायु र सुस्वास्थ्य लाभ होस् भनी मंगल कामना पनि गर्दछु । पुस्तक राम्रोसंग समयमा नै छापिदिनु भएकोमा न्यू नेपाल प्रेस पनि धन्यवादको पात्र बनेको छ ।

नेपाल सम्बत् १९२६
१५ असार २०६३

भिक्षु अश्वघोष
श्रीघः विहार

विषय-सूचि

<u>क्र.सं.</u>	<u>विषय</u>	<u>पृष्ठ</u>
	मेरो भनाई	
	तृतीय संस्करण	
१)	भावना - मेरो अनुभव	१
२)	भावना - आनापान कम्मट्टान	२९
३)	प्रवचन माला - आफूलाई चिन	३२
४)	आर्य र अनार्य	३७
५)	प्रज्ञा	४४
६)	विपस्सना भावना	५०
७)	कर्मफल	५५
८)	आफूलाई चिन	६३
९)	भावनाको शत्रु पाँच	७४
१०)	बुद्धको करुणा बल	८०
११)	भावनाको मित्र पाँच	८५
१२)	समाधि	१०२
१३)	शान्ति	११३
१४)	शुद्ध मानव हुन कोशिश गर	११८

भावना-मेरो अनुभव

कल्याण मित्र श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूको ध्यान विधि र भावना प्रवचनहरू प्रस्तुत गर्नु अघि मेरो आफ्नो अनुभवको कुराहरू लेख्न लागेको छु । यसबाट पाठक वर्गलाई भावना के हो । बुझ्नलाई अत्यन्त सरल हुन जान्छ भन्ने विश्वास छ । यहाँ ध्यानगुरु भएर होइन, भावनाको विद्यार्थी भएर भावनाको वर्णन गर्न लागि रहेछु ।

भिक्षु भए पनि मसँग ध्यान भावनाको अभ्यास थिएन । भावनाको केही अध्ययन भए पनि, कथा भन्ने गरिरहे पनि भावनाको अर्थ राम्रोसँग बुझेको थिइन । किनभने मसँग अभ्यास र अनुभव थिएन । केही केही अभ्यास त गरेर हेरि सकें । तर दिलैदेखि होइन । सारनाथमा पढिरहेको बेलामा लङ्काका भिक्षुहरूसँग दिनका दिन १०, १५ मिनेट मैत्री भावना गरेको थिएँ । तर उस्तो श्रद्धा थिएन ।

१९५९ सालमा म टि.बी.ले ग्रस्त भएँ । उपचारको निम्ति चीनमा गएँ । टि.बी. मात्र होइन अरू रोगहरूको पनि उपचारको निम्ति चीनमा आनापान सति अर्थात्

आश्वास प्रश्वासमा होश राखेर बसिरहने भावना गराउने रहेछ । विहान ८ देखि ९ बजेसम्म, दिउँसो १ देखि २ सम्म अस्पतालका विरामीहरूले भावना नगरी हुन्न । उक्त समयमा अस्पतालका हरएक कोठामा भने जस्तै “Meditating, No Talking” = “भावना गरिरहेको छ । कुरा गर्न हुँदैन” लेखिरहेको देखे । यो देखेर मलाई ताजुब लाग्यो । अनि मनले भन्यो— “भावना ! समाजवादी (कम्युनिष्ट) देशमा पनि भावना ! कत्रो आश्चर्य !”

पछि मलाई पनि भावना गर्नुपर्छ भन्ने सूचना आयो । अभ्यास गर्ने तरिका शिकाई दियो । भावना शिकाउने डाक्टरले भन्यो, “यो भावना विधि अहिले हामीले बनाएको होइन । भगवान बुद्धको समयदेखि चलिआएको हो । तर आजकल जुन रूपमा अन्ध भक्तिमा परेर मानिसहरूले भावना गरिरहेका छन् । त्यो रूपमा र त्यो अर्थमा यहाँ भावना गरिरहेको होइन । अहिले हामीले अभ्यास गरिरहेको भावना जहिले पनि समाजदेखि टाढा रहेर मोज मज्जामा बस्नलाई होइन । स्वास्थ्यलाभ र चित्तको एकाग्रताको निम्ति हो । चित्त एकाग्र नभैकन मन शुद्ध हुँदैन । मन शुद्ध नभैकन शरीर स्वच्छ हुँदैन । मनको अशुद्धी नै रोगको कारण हो । टि.बी. एउटा मानसिक रोग हो । बुद्धले मन शुद्ध गर्नलाई नै भावनाको उपदेश गर्नु भएको हो । त्यही आनापान सति भावना हामीहरूले (चिनियाहरूले) स्वास्थ्य लाभको

लागि प्रयोग गरिरहेका छौं । यसबाट अनुशासन हुँदै आयो । कुनै धर्म सम्भरेर भावना गरिरहेको होइन ।” यहाँ धर्मको अर्थ साम्प्रदायिक बौद्ध, हिन्दू, किश्चियन, मुस्लिम धर्म हो ।

अहिले भावना प्रचार गरिरहनु भएका श्री सत्य नारायण गोयन्काज्यूले पनि भन्नु हुन्थ्यो— “यो भावना साम्प्रदायिक धर्मदेखि धेरै टाढा छ ।” भनाइको तात्पर्य यो हो कि देवताको पूजा गर्ने धर्म जस्तो होइन ।

चीनमा मैले पनि दिनको दुई घण्टा आनापान सति भावना गरें । त्यहाँ आनापान सति भावना नाइटोदेखि सास खिंचेर बाहिर फ्याक्ने र सास लिएर नाइटोसम्म पुऱ्याउने किसिमले गराइन्छ । यसले भित्री शरीरको गतिविधि बढ्छ र व्यायाम पनि हुन्छ । आनापान सति भावनाले धेरै नै रोग कम हुँदो रहेछ । मन यताउती जान पाएन । विरामीहरूको मनमा घरको चिन्ता परेन । त्यसैकारणले चीनको जुनसुकै अस्पतालमा पनि विरामीहरूलाई आनापान सति भावना गराइन्छ । यो २०१५ साल तिरको कुरा हो । गर्भवती स्त्रीहरूले मात्र आनापान सति भावना गर्न हुँदैन । आनापान सति भावनाको प्रत्यक्ष फल देखिएकोले साधारण जनताले पनि पार्कमा वा बगैँचामा गएर यो भावना गर्ने गर्‍यो । कोही उठेर भावना गरिरहेको देखें । यो देखेर मलाई आश्चर्य लाग्यो । मनमनै भनें— “यसै कारणले रहेछ

चिनियाहरू देशोन्नतिको लागि दृढ सङ्कल्पित हुन सकेको ।”

“बुद्ध धर्मको विपश्यना ध्यान गर्ने स्वास्थ्य लाभको लागि नभई चित्त शुद्ध गर्नको निमित्त हो ।”

स्वास्थ्य लाभ गरेर चीनबाट फर्के । भावना गर्ने बानि छुट्यो । बुद्ध धर्मको प्रचार गर्दा मैले समाज सुधारमा मात्र जोड दिने गर्थे । किताब लेख्ने गरेको पनि जीवन सुधार र व्यवहारिक पक्ष लिएर मात्र हो । परलोकमा सुखको लागि यो लोकमा चित्त शुद्ध गरेर सुधार हुनुपर्छ । मैले बुझेको बुद्ध धर्मानुसार यो लोकमा चित्त शुद्ध नभैकन व्यवहार राम्रो नभैकन परलोकमा कदापि सुख हुँदैन । यही लोकमा सुखी जीवन बिताउने बुद्धि नभएको व्यक्तिले परलोकको सुख चिताउनु बेकार छ । यसैले यही लोकमा, यही जन्ममा सुधार हुनु पर्छ भन्ने कुरामा जोड दिइरहेछु, लेखिरहेछु । तर कुनै कुनैले मेरो यो ध्येय बुझ्न सकेको छैन । त्यसैले होला अश्वघोष भावना गर्न गयो भन्ने सुनेर धेरै जसोलाई आश्चर्य लागेको ।

हो, अघि भावनामा मेरो मन उस्तो जाँदैनथ्यो । किनभने मानिसहरूले भावनाको अर्थ राम्रोसँग बुझ्न सकेनन् । हाहामा लागेर आँखा चिम्लेर संसारदेखि अथवा व्यवहारदेखि टाढा भएर ऋद्धि लाभ गर्ने, ईश्वरसँग भेट गर्ने इच्छाले मात्र भावना गरिरहेको कि त धर्मात्मा पदले विभूषित हुनलाई मात्र । यस्तो

उद्देश्यले भावना गर्नेहरूको चित्त शुद्ध भएको देखिएन । ईर्ष्या र अनावश्यक कुरा गर्ने आदत पनि छुटेन । ध्यान गर्नु नै चित्त एकाग्र र शुद्ध गर्नलाई हो, आफ्नो दोष आफैले देख्न सक्ने हुनुलाई हो, जुन गुणको अभावमा जीवन सुधार सम्भव छैन । यो कुरा तिनीहरूले बुझेनन् ।

थाइलैण्डमा छँदा एकचोटी जङ्गलमा भावना गरिरहेकाहरू हेर्न गएँ । हामीहरू त्यहाँ पुगनासाथ उनीहरूको आपसमा ईशारा भयो— ए ! मानिसहरू आए । भावना गर्नुपर्थ्यो । अनि भावना शुरू भयो । यस्तो भावना खालि देखावटी भावना मात्र हो । चित्त शुद्ध गर्नलाई भएन ।

लङ्कामा पनि एक चोटी जङ्गलमा हेर्न गएँ । त्यहाँ पनि खालि लोकाचारको लागि मात्र भावना गरिरहेको जस्तो लाग्यो । तर सबै ठाउँमा होइन । एक दुई ठाउँको मात्र मेरो अनुभव हो । त्यहाँ एक जना चिनेको बङ्गाली भिक्षु थियो । उनीबाट मैले सुनें— “साच्चै ध्यानको अर्थ बुझेर भावना गरेरहेको होइन । चित्त शुद्ध छैन । रीस र ईर्ष्या जस्ताको तस्तै ।”

भारतमा पनि ठाउँ ठाउँमा बौद्ध भावना केन्द्रहरू खुलिरहेको देखें । तर आफू कहाँभन्दा अरूहरू कहाँ धेरै व्यक्तिहरू भावना गरिरहेका देखेर उनीहरूले पनि ईर्ष्यालु भएर अरूहरूलाई दोषरोपण गरेको सुनियो । ध्यानगुरुहरूको यस्तो स्वभाव देखेर दुःख लाग्यो ।

म पनि भावनाको तालीम लिन भनी श्री सत्य-
 नारायण गोयन्काज्यूको बौद्ध साधना शिविर भएको ठाउँमा
 भाग लिन गएँ । अभ्यास गर्दै लगें । प्रत्येक दिन बेलुका
 भावनाको विषयमा एक एक घण्टा प्रवचन हुन्छ । प्रवचनमा
 भिक्षुहरूले व्यक्तिगत सम्पत्ति राख्न हुँदैन । चीवर (काषाय
 वस्त्र) तीन वटा मात्र राख्न हुन्छ भन्ने कुरा निस्क्यो । प्रवचन
 सुनेर बाहिर निस्कने वित्तिकै नेपालका भावना भक्तहरूले
 भने- “हाम्रो नेपाली भिक्षुहरूले त्यसरी प्रवचन गर्न
 सक्छ र ? सके पनि आ-आफ्नो व्यक्तिगत सम्पत्ति जम्मा
 गरिसक्यो । एक जनासँग पन्ध्र वटा चीवर छ ।” (पन्ध्र वटा
 चीवर भएको कमै होला) मैले भनें, “कुरा त ठीक छ । तर
 यहाँ भावना तालीम दिइरहेकोमा त गृहस्थीहरूले पनि
 सम्पत्ति जम्मा गर्नु हुँदैन । सधैं पैसा पैसा भनेर पैसाको
 मात्र कल्पना गर्नु हुँदैन । तीन चार वटा घर बनाएर मालिक
 बन्नु हुँदैन । मुख्य कुरा त अर्काको दोष खोज्नु भन्दा आफ्नो
 दोष देख्न सक्ने हुनलाई भावना गर्न परेको हो । तर आफ्नो
 दोष देख्न सक्नेहरू मुश्किल साथ भेट्टाईएला । मुखले मात्र
 भावना मनले... .. । भावना गर्नेहरूको यस्तो स्वभाव
 देखेर भावनामा मेरो मन जाँदैनथ्यो ।

म किन भावना गर्न गएँ ?

भिक्षु भएर पनि ममा भावनाको अभ्यास भएको
 थिएन । भावनाको कुरा पनि बुझेको थिइन । धर्मकीर्ति
 विहारमा बौद्ध अध्ययन गोष्ठीलाई मदत गर्न पय्यो भनी

बोलाउन आयो । त्यहाँ मैले आफ्नो योग्यतानुसार बुद्ध शिक्षा दिई रहें । त्यही विहारको तर्फबाट मैले सुनें- “वर्माबाट आएका गोयन्का भन्ने गृहस्थीले भारतमा आएर राम्रोसँग भावना शिकार्इरहेको छ । उनले दशै दिन भित्र भावना गराएर ज्ञानलाभ गराई दिन सक्छ भनेको कहाँसम्म सत्य हो ! गएर अध्ययन गरी हेरूँ ।

धर्मकीर्ति विहारमा श्रावण महिना भरी बेलुका भावना गराइरहेको छ भन्ने सुनें । गण महाविहारमा पनि हप्ताको दुइ चोटी भावना गराइरहेको छ भन्ने सुनें । दुवै ठाउँमा भावना गर्दा गर्दै महिलाहरू र पुरुषहरू कोही काफ्न लागे । कोही रून थाले भन्ने सुनियो । यो सुनेर मलाई आश्चर्य लाग्यो । किन यस्तो भयो ! कसरी यस्तो भयो ! यसको यथार्थ जानकारीको लागि म अत्यन्त ईच्छुक भएँ ।

एकदिन म असनबाट इन्द्रचोक तिर गइरहेको थिएँ । “भिक्षुज्यू एउटा कुरा गर्नु परेको छ । यहाँलाई फुर्सत छ कि ?” पछाडिबाट कसैले सोध्यो । फर्केर हेरें । चश्मा लगाएको, भर्खरको एउटा शोभनदार नव युवक ! मैले भनें- “के भन्नु छ यहाँको ?” त्यस युवकले भन्यो- “भावनाको बारेमा एक दुइटा कुरा गर्नु परेको छ ।”

“के भावना ?”

“चित्त स्थिर गर्नलाई बौद्ध आनापान सति भावना अत्यन्त उपयोगी छ भन्ने सुनें । त्यो के भावना हो ?”

“भोलि बिहान आनन्दकुटीमा आउनुहोस् । अनि मैले जाने अनुसार भनी दिउँला । हुँदैन ?

यति भनेर म आफ्नो बाटो लागें ।

भोलिपल्ट बिहान सबेरै त्यो युवक आनन्दकुटीमा आयो । भर्खरको नवयुवक भावना गर्न उत्सुक भएको देखेर मलाई अति खुशी लाग्यो । मैले उनलाई आनापान सति, आश्वास प्रश्वासमा अथवा सास भित्र बाहिर भइरहेकोमा होश राखेर बस्ने भावनाक्रम बताई दिएँ । त्यो युवकले भन्यो, “पाँच, छ दिन यहीं आएर भावना गर्नु पर्ला हुँदैन ?”

“धेरै राम्रो, आउनुहोस् ?”

बिहान सबेरै त्यो युवक म कहाँ (आनन्दकुटीमा) आयो । मैले जाने अनुसार ध्यान गर्ने विधि, पलेटी कसेर अथवा अरू किसिमले पनि बस्नु हुने तरिका सिकाई दिएँ । एक छिन भावना गरेर त्यो गयो ।

दुई दिनपछि त्यो युवकले एक जना साथी लिएर आयो । उनी शिक्षक थिए । उनले भने, “भावना के हो ? यसको महत्त्व के हो ? पहिले यो सुनुँ । अनि भावना गर्नु पर्ला, हुँदैन ?”

मैले भनें— “भावना के हो ? त्यो त बुझ्नै पर्छ । विना अर्थले आँखा चिम्लेर के लाभ !”

मैले बुझे अनुसार भावनाको अर्थ र महत्त्व बुझाई दिएँ । वास्तवमा म भावनाको गुरु बन्न योग्य भएको

थिइन् । किनभने भावनाको गुरु बन्नलाई आफू पनि भावनाको अभ्यास गरिरहेको हुनु पर्छ ।

उनीहरू दुई जना दिनौं बिहान सबेरै आनन्दकुटीमा आउने भए । मैले पूफ हेर्ने गरें । दुवै जनालाई एउटा कोठामा लगेर बसाएँ । पहिले मकहाँ आउने युवकले भन्यो— “तपाईंले पनि हाम्रो अगाडि बसेर ध्यान गरेर हेरिरहनु पर्छ । म अकमक्क भएँ । मैले भनें— म किन यहाँ बसिरहने ? मनमा केही कुरा आयो भने मसँग सोधे हुन्छ । म त्यही हुनेछु । त्यसले मानेन । उनको साथीले भन्यो— “यो भावना घरमा बसेर गरे पनि हुन्छ । यहीं बसेर गर्नु पर्छ भन्ने छैन । भावनाको एउटा पुस्तक लिएर उनीहरू गए । भोलिपल्ट आएर भन्यो । किताबमा भए जस्तो गर्न सकेनौं । मैले भनें— “सास भित्र आएको, बाहिर गएकोमा मात्र ध्यान दिइरहे पुग्छ ।” फेरि प्रश्न गन्यो, “यति मात्र हो ? अरू केही गर्नु पर्दैन ?”

म अकमक्क भएँ । किनभने ममा भावनाको अभ्यास थिएन । मैले भनें— “अहिलेलाई यति मात्र गरिरहनु होस् ।”

दुई तीन दिनपछि आएर भन्यो, “मलाई त आनापान सति भावना गर्दा गर्दै रिडटा लाग्यो, डर पनि लाग्यो ।”

मलाई के भनुं के भनुं भयो । मैले भनें, “चक्कर लागे नगर्नु होस् ।”

त्यसो भन्तु हुँदैनथ्यो । अहिले मलाई थाहा भयो । साथै आफू गुरु हुन योग्य भएको छैन भन्ने पनि ज्ञान भयो । मैले भनें— “मैले पनि भावना गरेको छैन । त्यसैले अहिले म ध्यान गुरु हुँदिन । पन्ध्र दिनपछि वाराणसीमा भावनाको तालीम लिन जाँदैछु । त्यहाँ बर्माबाट आएका गोयन्का भन्नेले भावनाको तालीम दिने भइरहेका छन् । पहिले शिष्य बनेर आउँ । त्यहाँबाट आएर ध्यानको कुरा गर्नु पर्ला । हुँदैन ?”

उनीहरूले राम्रोसँग भने, “बेस, धेरै बेस । अनि हामीले पनि राम्रोसँग भावना गर्न सक्ने छौं ।”

२०२९ साल मंसिर १० गते रत्नमञ्जरी अनगारिका, धम्मवती अनगारिका, श्रीमती लक्ष्मी प्रभा, उहाँको भाञ्जी र म, हामी पाँच जनाले भावना तालीम लिन भनी नेपालबाट वाराणसीको लागि प्रस्थान गर्‍यौं । सन् १९७२ दिसम्बर अर्थात् १६ मार्ग २०२९ देखि भावना शुरू भयो । भावना गर्नलाई आइरहेका दुई सय जति हिप्पीहरू, उच्चस्तरका युरोपियनहरू र भारतीयहरू पनि थिए । यो बीस दिनको भावना शुरू भएको युरोपियनहरूको लागि थियो । त्यसैले भावना तालीम ईङ्गलिस माध्यमबाट दिइयो । यसपछि मात्र हिन्दी भाषीहरूलाई तालीम शुरू भयो । म लाभान्वित भएँ ।

भावना शुरू भयो । ध्यान दिएको विधि र भावना बारेको प्रवचन सबै संक्षिप्तमा पछि आउने छ ।

भावना शुरू भएर दुई तीन दिन बित्यो । ठाउँ ठाउँमा Noble Silence 8:30 A.M. to 9 P.M. 4th, 5th, 7th, Day to 6:30 A.M. on the 9th, day भन्ने पोस्टर टाँसी राखे ।

एउटा रूखमुनी, जहाँ हिप्पीहरू गफ गर्ने गर्थे, रङ्गीन अक्षर लेखेर टाँसी राख्यो- Noble Silence यसको अर्थ आर्यमौन, आर्यमौनको अर्थ अनावश्यक कुरा नगर्नु, कुरा गर्नु पन्थो भने असल, उपयोगी कुरामात्र गर्नु ।

भावना गर्न आउने भिक्षुहरू तीन जना थिए । एक जना भियतनामको, एक जना कम्बोडियाको, एक जना नेपालको । भियतनामका भिक्षु बोल्दैनथे । उनी पुराना साधक हुन् । कम्बोडियाका भिक्षु म जस्तै नयाँ थिए । उनीसँग मैले सोधें, “आज बोल्नु हुँदैन अर्थात् आर्य मौन भनी किन लेखिराखेको ?”

ती भिक्षुले भने- “बोल्नु हुँदैन भन्ने त नियमै छ । नियमावली दिएको हेरेनौं ?”

मैले नियमावली हेरें ।

साधकले ध्यान दिनु पर्ने कुरा

साधना (भावना) मा सफलता प्राप्त गर्न निम्न लिखित नियमहरू पालना गर्न आवश्यक छ । भावना शिविर चलिरहेसम्म दश दिनको लागि ।

१) हिंसा, चोरी, व्यभिचार, मुषावाद (असत्य कुरा),

अमल पदार्थको सेवन गर्न छोड्नु पर्छ । पञ्चशील पालन अनिवार्य रूपले गर्नु पर्छ । शील पालन साधनाको आधारशिला हो ।

२) शिविर स्थान (ध्यान गरिरहेको ठाउँ) छोडेर बाहिर जानु हुँदैन (नयाँ साधकले मात्र) । बाहिरको कुनै कुरा आवश्यक भएमा व्यवस्थापकलाई भन्नु । बाहिरबाट आउने मानिसहरू भेटघाट गर्नु परेमा सन्ध्या समयमा ५ देखि ६ बजेसम्म मात्र ।

३) भोजन त्यतिमात्र गर्नु जति शरीर रक्षाको लागि नभै हुन्छ । धेरै खानाले अल्सी हुन्छ । आलस्य भावनाको बाधक हो ।

४) आफू बस्ने ठाउँ सफा राख । आफू पनि स्वच्छ भएर बस्नु साथै साधारण भएर पनि । धेरै हाँस्ने, मोज मज्जा गर्ने, अत्तर आदि सुगन्धी पदार्थ र श्रृङ्गारबाट बच्नु ।

५) साधना गर्दा साधना मात्र गर्ने हुनुपर्छ । सुति मात्र रहनु हुँदैन । बेहोशी हुनु हुँदैन । अर्को कुनै काममा लाग्नु हुँदैन । यहाँ अभ्यास गराइरहेको भावना विधि बाहेक अरु कुनै कुराको अभ्यास गर्नु हुँदैन । कुनै भजन किर्तन, मालाजपन, पाठ पूजा, धुप बाल्नु, आसन प्राणायाम गर्नु, लेख्नु पढ्नु आदि सबै दश दिनको लागि छोड्नु पर्छ । साधनाको सफलता मात्र अधिष्ठान गरेर निरन्तर अभ्यास गर्दै लग्नुमा निर्भर छ ।

६) स्वयं यो ध्यान शिविरको शान्ति भङ्ग नगर्नु ।
यदि कसैले शान्ति भङ्ग हुने काम गन्यो भने उसलाई
केही नभनिकन मैत्रीपूर्वक आफ्नो ध्यान अभ्यास गर्दै
लग्नु ।

७) धेरै कुरा गर्ने आदत छोड । धेरै कुरा गर्नाले आफ्नो
मात्र हानी नभै अरू ध्यान गरिरहेकाहरूको पनि हानी हुन
जान्छ, आर्य मौन अर्थात् कायिक, वाचिक र मानसिक
मौन नै साधकको अमूल्य आभरण हो साथै शोभा पनि ।

८) सैद्धान्तिक वादविवादमा नफस्नु । व्यावहारिक
अभ्यास नै साधना हो । कुनै सङ्का वा जिज्ञासा भएमा गुरु
कहाँ एकान्तमा आएर शङ्का समाधान गर्नु हुन्छ ।

९) गुरु नै मार्ग निर्देशक हुनु हुन्छ, कल्याण मित्र हुनु
हुन्छ । चमत्कारी पुरुष होइन भन्नुको तात्पर्य यो होकि कुनै
ऋद्धिलाभ गराई दिने होइन । गुरुले आफूले सञ्चय
गरिराखेको समस्त मैत्री र करुणा बलले मात्र भावना विधि
निर्देशन गर्नु हुनेछ । वास्तविक सफलता त साधकको आफ्नो
पुण्य पारमी र वर्तमान अभ्यासमा नै निर्भर छ ।

भावना गर्नलाई चाहिने आवश्यक पाँच अङ्ग

१) श्रद्धा २) स्वास्थ्य लाभ ३) निष्कपटता ४) श्रम र
५) विवेक, यी पाँच अङ्ग जति मजबुत भयो उति चाँडै
भावना सफल हुन्छ ।

कार्यक्रम

उठने समय-सुप्रभात ४ बजे ।

४:३० देखि	६:३० सम्म	आ-आफ्नो स्थानमा ध्यान
६:३० देखि	८:०० सम्म	आराम र जलपान
८:०० देखि	९:०० सम्म	सामूहिक ध्यान स्थलमा ध्यान
९:०० देखि	११:०० सम्म	आ-आफ्नो ठाउँमा ध्यान
११:०० देखि	१:०० सम्म	भोजन र विश्राम
१:०० देखि	२:३० सम्म	आ-आफ्नो ठाउँमा ध्यान
२:३० देखि	३:३० सम्म	सामूहिक साधना
३:३० देखि	५:०० सम्म	आ-आफ्नो ठाउँमा ध्यान
५:०० देखि	६:०० सम्म	चियापान र विश्राम
६:०० देखि	९:०० सम्म	ध्यान र गुरुको प्रवचन त्यसपछि फेरि ध्यान
९	देखि.....	आराम

आर्य मौन

चौथो दिनमा बिहान ८ देखि बेलुका ९ बजेसम्म पाँचौं दिनमा बेलुका ९ बजेदेखि सातौं दिनको बिहान ६:३० बजेसम्म ।

सातौं दिन बेलुका ९ बजेदेखि नवौं दिनको बिहान ६:३० बजेसम्म पूर्ण मौन । तर यो बेलामा गुरुसँग कुरा गर्नु हुन्छ ।

॥ भवतु सब्ब मङ्गलं ॥

नियमावली पढि सकेर एक छिन म जिल्ल परें । चार दिनसम्म नियमावली खल्लीमा राखी छोडें । हेरको होइन । यसले गर्दा नियम उलङ्घन हुन गयो । यो साधना शिविरमा पुराना साधकहरू पनि धेरै थिए । उनीहरूले पनि नियम पालन गरेको देखिएन । त्यसैले नयाँ पनि उस्तै भयो । हुनत अरूहरू जस्तो नहोस् भन्ना निमित्त नै भावना गर्न परेको हो । अर्काको दोष मात्र देख्नु नै मानिसको कमजोरी हो । यो समाजको रोग पनि यही हो । म एकजना भिक्षु भएर पनि मेरो दृष्टि अरूहरूमा पर्न जान्छ । मैले देखें कोही किताब बढिरहेका, कोही हात हेरेर भविष्यवाणी गरिरहेका, कोही डायरी लेखिरहेका, कोही ज्योतिष शास्त्र हेरेर हिसाब गरिरहेका, कोही कुरा मात्र गरिरहेका, चाहिंदो नचाहिंदो कुरा बनाएर यताउती भनेर हिंडेका पनि देखें । कुरा गरिरहेका र डायरी लेखिरहेकाहरूको अन्तर्गत म पनि परें । त्यहि डायरी अहिले किताबको रूपमा परिणत भइरहेको छ ।

नियमावली हेरिसके पनि सबै नियम पालन गर्न सकिन । एघाह घण्टा भावना गर्नु पर्नेमा ५, ६ घण्टा मात्र भावना गर्न सकियो । कहिले पनि यसरी भावनाको अभ्यास नगरेकोले थकाई लागेर चलनै सकिन । सामूहिक ध्यानागारमा भावना गर्दा बाहेक अरू समयमा सुतेरै भावना गर्ने वा आराम लिइरहने भएँ । कुरा नगर्न पनि सकिन ।

कुरा नगर्ने र दश घण्टा जति भावना गर्ने नियम बुद्ध गयामा मात्र पालन गर्न सकियो । साथीहरू हिन्दी तथा अंग्रेजी नजान्ने भएकाले ध्यानगुरुको प्रवचन आफ्नो भाषामा अनुवाद गरी तिनीहरूलाई बताई दिनु पर्थ्यो । यसै कारणले वाराणसीमा मौन हुन सकिन ।

आराम गर्ने समयमा हाम्रो कुरा भयो- मुख मलिन गरी बसिरहनु सातै बेमज्जा छ । मुख हँसिलो हुनु भावनाको एउटा चिन्ह हो । ध्यानगुरुको मुख कति उज्यालो, कति हँसिलो ! गुरुले भन्नुभएको थियो- “अनुहारमा खिन्नता हुनुहुँदैन । मैत्री र उपेक्षा बलियो पार्नु पर्छ ।”

एकदिन भावना गरिरहँदा के के मनमा आएर अप्रशन्न भएछु । एक जनाले सोध्यो, “किन मुख अँध्यारो भएको ?” केही होइन भनी एकछिन विचार गरें । अर्काको मुख अँध्यारो भएको भने बेमज्जारे । आफ्नो भने.....। आफ्नो दोष आफूले देख्ने । आफूले आफूलाई चिन्दैन भनेको यही त होला । यो विचार आउना साथ मुख उज्यालो भयो ।

दिनौं भावना गर्दै गुरुको प्रवचन सुन्दै गरेकोले मनमा अति खुशी लाग्यो । सन्तोष र आनन्दको अनुभव भयो । हामीहरू (काठमाडौँबाट गएका जति) जम्मा भइरहेको बेलामा कुरा उठ्यो - भावना गर्न आएर हामीहरूले आफ्नो कुनै एउटा कुसंस्कार छोडेर जानु पर्छ । एक जनाले भन्यो- “भन्तेले चाँडै रिसाउने बानि छोड्नुपर्छ ।” अर्कोले भन्यो- “रीस उठने काम नगर्नु । अनि मात्र ठीक हुन्छ ।

मैले भनें “चाँडै रीस उठने, यो एउटा कलङ्कै हो । यो छोड्न सके कति राम्रो हुन्थ्यो !”

हामीहरूले पिउनलाई कोकाकोला ल्याई राखेका थियौं फिर्ता गर्छु भनि मैले भोला समातेँ । एक जनाले भन्यो, “परसम्म सीसी मैले समाई दिन्छु भन्ते ! मेरो मनमा त्यति पनि मैले लिएर जान हुँदैन र भने जस्तो लाग्यो । मेरो मुखबाट निस्क्यो, “कति उताउलो हुनु परेको ! मलाई उताउलोपना मन पर्दैन । त्यति पनि मैले लिएर जान हुँदैन र ? यति भनेका मात्र होश थियो । स्वर ठूलो हुन गएको मलाई याद भएन । सबै जना डराएर चुप लागे । मैले कोकाकोलाका सीसीहरू लगेर पसलेलाई बुझाई दिएँ ।

पछि फेरि कुरा उठ्यो- भावना गरेर केही न केही चिन्ह लिएर जानु पर्छ । मैले भ्वाट्ट भनें- “रीस उठ्ने बानी छुट्छ कि ।” तुरन्त जवाफ आयो तपाईंले नै होला रीस छोड्ने । अघि भर्खर उतालोपना मन पर्दैन भनेर रिसाउनु भयो । नरम स्वरले त्यति पनि बोकिदिनु पर्छ र भनेर पुग्ने ठाउँमा कसरी जागनु भएको । यो सुनेर एकछिन टोलीरहें । अनि विचार गरें- “जन्मैदेखि लिएर आएको बानी मरेपछि मात्र छुट्छ । यस्तै हो भने भावना गर्न आएको के काम लाग्यो ! ध्यान गर्न आएको नै आफूमा भएको कुसंस्कार हटाउनलाई हो ।

मलाई आश्चर्य लाग्छ, हामीसँग आउनु भएकी श्रीमती

लक्ष्मीप्रभा साहुनी पढेलेखेकी नभएपनि एकपल्ट पनि रिसाउनु भएको देखिन । उहाँको एउटी भान्जी थिइन् । कानले उस्तो सुन्दैनथिन् । ती केटी पनि रमाएकी बेलामा हाँसिरहन्छिन् । रिस उठेको बेलामा मौन भइरहन्छिन् । हामी पहेंलो वस्त्र लगाएका बरू दिक्क मान्छौं । लक्ष्मीप्रभा उपासिका चाहिं हाँसि मात्र रहनुहुन्थ्यो । कति दिक्क मान्नु, भएको देखिएन । बरू हामीलाई भन्नुहुन्थ्यो “हामी भन्ते हरूको, गुरुमाँहरूको कथा सुनिरहेका रिसाउन जाँदैनौं । भन्तेहरूको के भएर होला रीस उठ्ने !”

भावना गरेर फर्कदा वीरगञ्जमा बास बस्यौं । त्यहाँ पनि कुरा उठ्यो— हामीकहाँ एक जना भन्ते भिक्षु बराबर आउनु हुन्थ्यो । उहाँ सधैं भावना मात्र गरिरहने भन्नुहुन्थ्यो । कुरा पनि भावनाकै मात्र गर्नुहुन्थ्यो । तर उहाँ असाध्य रिसाउनुहुन्थ्यो । यो कसरी भएको भनी सोद्धा नाँजवाफ हुनु पर्‍यो ।

वाराणसीमा भावना शिविर सिद्धिनासाथ मसँग आएका तीन जना काठमाडौं फर्के । मेरो दिक्क हुने र रीस उठ्ने बानी नछुटेकोले फेरि बुद्धगयामा भावना गर्न जाने विचार आयो ।

बुद्धगयामा जनवरी २ तारिखदेखि भावना तालीम शुरूभयो । बनारसमा बुभननसकेको एक दुई कुरा त्यहाँ बुद्धगयामा बुभन सकियो ।

आनापान सति

आश्वास प्रश्वास (Respiration) मा ध्यान दिने अथवा सास लिनु र छोड्नुमा होश राखिरहने भावनालाई आनापान सति भन्दछन् । यो भावनाबाट के लाभ हुन्छ ? किन यो भावना गर्नुपरेको ? यस बारेमा मैले बुझे अनुसार व्यक्त गर्छु ।

जन्मेदेखि नै रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श पञ्चकाम रसमा भुलेर रस स्वादलिने बानिभएको यो चञ्चल चित्तलाई एकै चोटी बसमा राख्नु सजिलो छैन । बेतालिमी बैलले सीधा लग्नु पर्ने गाडालाई सडकदेखि बाहिर कुबाटोमा लगेर खाडलमा जाक्न खोजे भैं नसुधारीएको चित्तले पनि सच्चा मार्गमा नलागी हामीलाई नाना आरम्भणमा भुलाउन खोज्छ । यो नहोस् भन्ना निमित्त आनापान सति भावना गर्नुपरेको हो । यो भावनाको अभ्यासले चित्तलाई होशियारी साथ आफ्नो बसमा राख्न सकिनेछ । सत्मार्ग (कुनै पनि राम्रो काम) मा लाग्दा आई पर्ने बाधासँग सङ्घर्ष गर्न सकिने छ । आफ्नो सङ्कल्प (Determination) मजबूत हुन्छ । रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शका गाराहरू पार गरेर चित्त लक्ष प्राप्तिका लागि उद्यमी हुन्छ । हरेस खाने, दिक्क मान्ने, निराश हुने सारा रोग निवारण हुन्छ । एकान्तमा बसेर बराबर ध्यान भावना गर्नुको प्रयोजन यही हो । हूल मूलमा बस्दा चित्तमा विवेक नहुन सक्छ । बुद्धिले श्रम नदिन

सकछ । विवेक र आराम मानिस मात्रलाई होइन अप्राणी (मैशिन) लाई पनि आवश्यक छ । केवल ज्ञान प्राप्त गर्नलाई मात्र होइन । चित्त एकाग्र गरेर प्रीति सुखको अनुभव गर्नलाई पनि हो । बुद्ध पनि भावना गर्न बराबर जङ्गलमा जानुहुन्थ्यो । बुद्ध भै सकेर पनि फेरि ज्ञान प्राप्त गर्न बाँकी भएर होइन । विवेक र आरामको लागि । अविरामपूर्वक धर्म प्रचार गर्दा थाकेको शरीर पुनः ताजा (Refreshment) गर्नको लागि हो ।

भावना-आनापान सति

जसरी आफूलाई सुविस्ता हुन्छ उसरी बसेर आँखा चिम्ली सास भित्र आयो, बाहिर गयो, यसमा मात्र होस राखिरहने । ध्यान नाकको टुप्पा र त्यसको मुनि (ओंठमाथि माभ्रमा) राख्ने । त्यसपछि सास चिसो आयो कि तातो आयो, नाकमा स्पर्श भएर आयो कि विना स्पर्शले आयो, बाहिर गयो कि भित्र आयो, यसमा होश राख्ने । यसरी भावना गर्दा मनमा नाना प्रकारको कल्पना हुन्छ । त्यो कल्पना कहाँबाट आयो त्यो बुझेर त्यसलाई दबाउनु पर्छ । अचेतनिक चित्तमा अधि अधिका घटनाहरू अतृप्त ईच्छाहरू धेरै सञ्चय भइरहेका हुन्छन् । ध्यान गर्दा ती सब ईच्छाहरू अटाई नअटाई बाहिर आउन खोज्छन् । आफूले के के काम गरिराखेको छ ती सब ऐनामा जस्तै छर्लङ्ग देखिन आएछ । आफ्नो दोष आफूले देख्न सक्ने हुन्छ । सास

भिन्न बाहिर भैरहेको नै जीवन-चक्र घुमेर आफ्नो आयु सकिरहेको हो । बाहिर गएको सास फेरि भिन्न आउँदैन अथवा बितेको समय फेरि फर्केर आउँदैन । अल्सी हुनु भएन । वर्तमान अवस्थालाई चिनेर त्यसको सदुपयोग गर्नु पर्छ भन्ने बोध हुन्छ । वर्तमान समयलाई चिन्न सक्ने भने मन किन अतीतका कुरामा कि त भविष्यको कल्पनामा लाग्दछ । अतीत र अनागत कल्पनामा लाग्नु फलदायक छैन । यसले वर्तमानलाई भुल्छ । गर्नु पर्ने काममा सिथिलता आउँछ । परमार्थिक लाभ पनि हुन सक्तैन । भविष्यको कल्पनाले के हुन्छ । यसको उदाहरणार्थ तल लघुकथा प्रस्तुत गरिन्छ ।

एकजना युवकले विवाह गरेर एकजना साहूको घर बहालमा लिएर बस्यो । त्यसले माथिल्लो तल्ला सबै लियो । नयाँ दम्पतिको खुब मेलमिलाप थियो । लोग्ने स्वास्नी एउटै थालमा खान्थे । दुवै जनाको मुख हँसिलो थियो । तिनीहरूको मेलमिलाप देखेर घरपटी साहू पनि आहा ! भन्थ्यो । पाँच, सात महिना पछिको कुरा हो, एकदिन नयाँ दम्पतिको भ्रगडा भयो । तिनीहरूको कचकच सुनेर घर पटी माथिल्लो तल्लामा उक्त्यो ।

घरपटी - “केको भ्रगडा हो आज तपाईंहरूको ?”

युवक - “छोरालाई पढाएर वकिल बनाउँ भनेको मैले । यो आईमाई डाक्टर बनाउने भन्छे ।”

युवती - उहाँको ध्यानै खालि पैसै पैसा । वकिल जीवन भन्दा डाक्टरी जीवन धेरै राम्रो छ । त्यसबाट पनि आम्दानी नहुने होइन भन्छु । उहाँले मान्नु भएन ।”

घरपटी - “पहिले छोरासँग सोध्नु पर्‍यो । उनलाई के हुने ईच्छा छ । खोई, छोरा कहाँ छ ?”

युवती - (हाँसदै निहुरेर) “छोरा पेटमा छ जन्मेको छैन ।

घरपटी - (हाँसेर) “छोरा पाउने कहिले कहिले न्वारान गर्ने अहिले । छोरा जन्मेकै छैन । अहिल्यै तपाईंहरूको यो कचकच !”

वर्तमान अवस्थालाई नचिनेको भन्ने यही हो । यस्तै अनावश्यक कल्पना नगर्नलाई आनापान सति भावना गर्नुपरेको हो । यो घटना कल्याणमित्र गोयन्काबाट सुनेको हो ।

मेरो अनुभव

आनापान सति भावनाको अभ्यास गर्दा दुई तीन दिन मलाई चक्कर लाग्यो । दुई तीन दिन बान्ता पनि भयो । मलाई डर लाग्यो । के भएर यस्तो भएको हो थाहा भएन । मलाई शङ्का लाग्यो- भावना मलाई अफाप भएको पो हो कि ! बालक कालदेखिको घटनाहरू सम्झिन थालें । चोरेर खाएको, चोरेर लिएको, किनमेल गर्न जाँदा

नाफा खाएको यस्तो सम्झना आउँदा अलिकति डर पनि लाग्यो । आफ्नो दोष छर्लङ्ग देखिन आउँछ, भनेको यही होला भनी बुझें । ध्यानगुरु कहाँ गएर रिडटा लागेको, बान्ता भएको, मनमा आएको कुराहरू बताउँदा गुरुले भन्नुभयो, “रिडटा लागेको, बान्ता भएको ठीक छ । डराउनु पर्दैन । जति बान्ता हुन्छ, हुन देऊ । औषधि नखानु । भित्रको कसर बाहिर निस्कन खोजेको हो । यस्तो भएको बेश छ ।” बान्ता गर्दा पित्तको कसर निस्क्यो । गुरुको कुरा सुन्दा मेरो मन यति हलुका भयो कि बयान गरेर साध्यै छैन । मनमा अकथनीय आनन्दको अनुभव भयो ।

“भावना गर्दा गर्दै कोही रूने गर्छन् । कोही काम्छन् । त्यस्तो भए पनि डराउनु पर्दैन । भवाङ्ग चित्त (अचेतन मन) मा लुकिरहेका आशालु ईच्छाहरू उप्केर आउन लाग्दा मनमा के जस्तो के जस्तो भएर, रून मन लाग्ने हुन्छ । काम्नुको पनि एउटा कारण छ । हाम्रो शरीर यन्त्रवत् चलिरहेको छ । स्वतन्त्र पूर्वक आश्वास प्रश्वास र रक्त सञ्चार भइरहेकोमा आनापान सति भावनाले नियन्त्रण गरेर स्वतन्त्रसँग चलन नपाउने गरिदियो । शरीर-यन्त्र स्वतन्त्र पूर्वक चलन नपाई निसासिएको जस्तो भएर अर्कै ढङ्गले चलन लाग्दछ । यस्तो हुँदा बिकार देखिन आउँछ । यस्तो भए पनि डराउनु पर्दैन” गुरुले भन्नुभयो, “आपसैं आप ठीक हुन्छ । यस्तो हुनु पनि बेश हो ।”

कसिङ्गर बढाई उडेको धुलोले केही बेर हामीलाई बेचैन बनाउँछ । बढारी सकेपछि सुघर सफाइले मनलाई आनन्द दिन्छ । भावना गर्दा पनि पहिले हामीलाई असजिलो भए जस्तो के जस्तो के जस्तो हुन्छ । त्यसपछि मन हलुका हुन्छ । हरबखत सतर्क भएर आश्वासमा प्रश्वासमा ध्यान राखी के के कल्पना भयो त्यसमा होश राखेर बस्न सक्यो भने केही होइन । काम वितर्क, व्यापाद (द्वेषको) वितर्कको कल्पना भएर पनि दिक्क लाग्न सक्छ । त्यस बखतमा कल्पनालाई दबाउन सक्यो भने आनन्द हुन्छ, कल्याण हुन्छ, कल्पनालाई दबाउन सकेन भने आँधिको सन्मुख उभिरहेभैं किंकर्तव्य विमुढ हुन सक्छ ।

भावना गरेर मैले बुझेको

- १) स्वास्थ्य लाभ ।
- २) आफूले आफ्नो दोष देख्न सक्ने ।
- ३) भावना देखावटको लागि होइन चित्त शुद्धी र मनको एकाग्रताको लागि ।
- ४) रीसलाई दमन गर्न सकिने तथा रीस उठेको बेलामा काम र कुरा केही नगर्ने ।
- ५) निस्वार्थी भएर समाजको सेवा गर्न सकिने र त्याग भावना उत्पन्न हुने ।
- ६) कुरा धेरै नगरीकन काम धेरै गर्न सक्ने ।

- ७) अतीतको स्मरण र भविष्यको कल्पनामा नअल्झेर, वर्तमान अवस्थाको महत्व बुझेर काम गर्ने ।
- ८) पलायन वादी नभै समस्या समाधान गर्न डट्ने ।
- ९) जुनसुकै कुरा पनि आफ्नो अनुभवले सत्य ठहरे मात्र विश्वास गर्ने या ग्रहण गर्ने ।
- १०) कुनै कुरामा पनि म मेरो भनेर ममता नबढाउने या टाँसिई नरहने ।
- ११) सहनशीलताको वृद्धि हुने ।
- १२) ईर्ष्या कहाँबाट कसरी उत्पन्न हुन्छ, त्यसमा विचार गर्न सक्ने ।

ध्यानगुरु कहाँ साधना गर्न जानेहरूले बुक्ति राख्नु पर्ने कुरा

ध्यानदिने गुरुलाई कल्याण मित्र भन्दछन् । आफ्नो कल्याण मित्र, मार्ग निर्देशकलाई आफूले पनि मदत गर्नुपर्छ । जसले गर्दा उहाँले भक्ति पूर्वक तपाईंको धर्म सेवा गर्न सक्नु हुनेछ । साधकहरू धेरै भएको बेलामा उहाँलाई धेरै परिश्रम गर्नु पर्ने हुन्छ । यसको लागि शक्तिको आवश्यकता छ, जुनकि एकान्तको ध्यान र आरामले मात्र प्राप्त हुन्छ । यो कुरा साधकहरूले बुझ्नु पर्दछ ।

गुरुप्रति साधकहरूले गर्नुपर्ने कुराहरू-

(१) गुरु सामूहिक साधना स्थलबाट उठेर जानु हुने बेलामा जतिसुकै जरूरी कुरा भए पनि भेट गर्न जानु

हुँदैन । उहाँलाई कमसेकम १५ मिनेटको एकान्त या आराम दिनुपर्छ ।

(२) सामूहिक साधन शुरू हुनु भन्दा अघि उहाँलाई कमसेकम १५ मिनेट आराम गर्न दिनुपर्छ ।

(बिहान ७.४५ देखि ८ सम्म, साँझमा ५.४५ देखि ६ सम्म उहाँसँग भेटघाट बिलकुल बन्द हुनुपर्छ ।

(३) मध्याह्न पश्चात १ बजे बित्तिकै, बेलुका १० बजे साथ गुरुसँग कुरा गरिरहेको भए पनि बिदा लिएर निस्कनु पर्छ ।

(४) व्यक्तिगत कुरा गर्न पायो भनेर विषयान्तर वार्ता गर्नु हुँदैन । समझदारी साथ समयको सदुपयोग गर्न जान्नु पर्छ । कुरा जुन ध्यान आफूले गरिरहेको छ त्यसैको बारेमा मात्र कुरा हुनुपर्छ, त्यो पनि संक्षिप्तमा । यस्तो भएन भने अरूहरूको गुरुसँग भेटघाट गर्न पाउने छैन ।

(५) जहिले पनि सचेत हुनुपर्छ । उहाँले बारम्बार सुभाव दिइरहन नपरोस् ।

(६) भारतीय साधकहरूलाई विशेष प्रार्थना छ, कि आचार्यलाई गोडा छोएर वा जिउमा छोएर ढोग दिन बिलकुल मनाही छ ।

मेरो एउटा अनुभव हो । भावना गर्दा आहार सप्पाय (उचित भोजनको व्यवस्था) विहरण सप्पाय (बस्नको निम्ति उचित व्यवस्था), उतुसप्पाय (ऋतुगुण), पुग्गलसप्पाय (चित्त मिल्ने साथीहरू) यी चार चीजको सुविधा भएन भने भावना

गर्न सकिदैन । अथवा भावना सफल हुन गाह्रो पर्छ ।
यो सबैलाई अनुभव हुने कुरा हो ।

फिल्मी स्टार शशिकला

सिनेमा जगतका मानिसहरू अथवा सिनेमाका
उपासक उपासिकाहरू शशिकलालाई नचिन्ने कोही हुँदैन
होला । ती मैया पनि भावना गर्न आएकी थिइन् । तिनीसँग
भएको एउटा अन्तरवार्ता यहाँनिर प्रस्तुत गर्न उचित
लाग्यो । त्यो यस प्रकार छ—

“तपाईं किन फिलिम जगतबाट निस्कनु भएको ?”

“म सधैं राम्री भइरहँदीन, भन्ते ! न त सधैं तरुणी
नै भइरहन्छु । उमेर ढल्केपछि तिनीहरूले (फिलिम कम्पनीले)
निकालिहाल्छ । अर्काबाट घोक्रिएर निकालिनु भन्दा अघि
आफैं निस्कनु धेरै बेश । यसैले भन्ते ! फिलिम संसारलाई
मैले त्यागि दिएँ ।”

“तपाईंलाई भावना गर्न किन मन लागेको ?”

“मेरो (पति) उहाँलाई बुद्ध धर्म मन पर्छ । तर उहाँ
साह्रै वेफुर्सती हुनुहुन्छ । बौद्ध भावना भन्ने कस्तो
हुँदोहरेछ ? के रहेछ ? एक चोटी आफैले अनुभव र अभ्यास
गरेर मलाई भन्न आउनु भन्नु भएकोले म भावना गर्न
आइरहेछु । मैले यो समेत दश चोटी भावना शिविरमा भाग
लिई सकेकी छु ।”

“भावना गरेर तपाईंले के बुझ्नु भो ?”

“भावना गरेर मलाई यो ज्ञान भयो कि पाठ पूजा आदिले चित्त शुद्ध हुँदैन । यी सब देखावटी मात्र हुन्— यस्को अतिरिक्त भावना गरेर मैले संसारको वास्तविकता (Reality) पनि बुझें । अघि अघि मलाई जति भए पनि पुग्दैनथ्यो । जति श्रृङ्गार गरे पनि मन असन्तुष्ट हुन्थ्यो ।

राम्रो देखिए जति सबै वस्तु मलाई नभै हुँदैनथ्यो । अब त्यस्तो भएन । साधारण सादा जीवन बिताईरहेछु । मनमा सन्तोष छ । अघि एक दुई पल्ट मलाई घरमा बस्न पनि मन लागेको थिएन । अहिले भावना गरेर मैले बुझें घर छोडेर अलग बस्न जान नपर्ने रहेछ । गृहस्थी भएर पनि आनन्दमय जीवन बिताउन हुने रहेछ । बौद्ध भावना जीवन मार्ग, जीवन पद्धति तथा जीवन कला हो भन्ने पनि बुझें ।”

वि.सं २०३५

- भिक्षु अश्वघोष

भावना

आनापान कम्मट्ठान

पहिले दिनमा भावना अनुष्ठान गराउनु अघि कल्याण मित्र श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूले दिनु भएको उपदेशको सारांश -

यहाँ हामीहरू जम्मा भइरहेको बुद्धको आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग अनुगमन गर्नलाई हो । बुद्धको शिक्षा र धर्म भन्नु नै शील (सदाचार) समाधि (एकाग्रता) प्रज्ञा (विवेक बुद्धि) यी तीन हुन् । आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको अनुभगमन गर्नलाई बुद्ध धर्म र सङ्घको शरणमा जानुपर्छ । काम केही नगरीकन खालि आत्मसमर्पण गरेर बुद्धको शरणमा गएको ठहरिन्न । बुद्धको शरणमा गयो भन्दैमा बुद्धले हाम्रो रक्षा गर्नु हुन्न न त हामीलाई मुक्ति दिनु हुन्छ । बुद्ध मुक्तिदाता होइन न त कोही मनोपोलि व्यक्ति नै हुनुहुन्छ । बुद्ध भन्नु ज्ञानको चिन्ह हो भन्नुको अर्थ आफ्नो ज्ञानको शरणमा जानु हो । आफूमा पनि विशुद्ध ज्ञानको प्रादुर्भाव गर्नु नै बुद्धको शरणमा जानु हो । धर्मको शरण भन्नु शील, समाधि, प्रज्ञाको अर्थ बुझेर

आफूमा पनि त्यो गुणको उदय गराउनु हो । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने आचरण राम्रो गर्दै लग्नु, चित्त एकाग्र गर्दै लानु, चर्म चक्षुको अतिरिक्त ज्ञान चक्षु पनि भएको हुनु नै धर्मको शरणमा जानु हो । सङ्घको शरणमा जानु पनि कुनै व्यक्तिको शरणमा जाने होइन । गुण समूह अर्थात् शील, समाधि, प्रज्ञा गुण जोसँग छ त्यो सङ्घ हो ।

यो ध्यान अधिष्ठान गरुञ्जेल दश दिन पञ्चशील पालन गर्नु अनिवार्य छ । यो कर्मस्थानको जग नै शील हो । यो (शील) पालन नभैकन भावना बलियो हुँदैन ।

आनापान सति भावना अधिष्ठान वाक्य-

“निब्बान सच्छिकरणत्थाय आनापानसतिकमट्टानं देहि मे भन्ते ।”

अर्थ- निर्वाण साक्षात्कार गर्ना निमित्त मलाई आनापान सति कर्मस्थान दिनुहोस्, भन्ते !

इमं अत्तभावं बुद्धस्स च आचरियस्स च परिच्चजामि-

यो मेरो शरीर (आत्मभाव) बुद्धको निमित्त र आचार्यको निमित्त परित्याग गरें ।

आनापान सति भावना विधि-

आँखा चिम्लनु, मुख पनि वन्द गर्नु किनभने सास फेर्नु मुखले होइन, नाकले हो बाहिरको नाना प्रकारको रूप देखेर चित्त बाहिर जान सक्छ । यसैले आँखा चिम्लनु परेको हो ।

ल, सबजना सावधान होऊ । सास भित्र आयो बाहिर गयो यसमा होश राख । यो कुनै प्राणायम होइन । नत कसरत (व्यायाम) नै हो । यो चित्त एकाग्र गर्ने साधन मात्र हो । उठिरहे पनि, खाइरहे पनि, कुरा गरिरहे पनि सासमा ध्यान राख । भनाइको तात्पर्य के गरिरहेछु भन्नेमा होश राख ।

ध्यान गर्दा वज्राशन नै गर्नुपर्छ भन्ने छैन । आफ्नो सुविधानुसार बसेर वा उठेर वा सुतेरै भएपनि सास भित्र आयो, बाहिर गयो भन्नेमा मात्र होश राखेर बसिरहनू अथवा आश्वास प्रश्वास (Respiration) भइरहेको चाल पाइरहनू । ध्यान केवल नाकको टुप्पामा र ओंठको माझ माथि मात्र राख्नु । दरबारको ढोकामा बस्ने पाले भैं होशियारी भैरहनू । चाल नपाउने गरी सास नलिनु, नछोड्नु । ध्यान शरीरको अर्को भागमा नसार्नु । मन बाहिर जान कोशिश गर्छ, होश राख । आँखा नखोल । खोल्थो भने अर्को निमित्त अगाडि पर्न आउँछ । होश गर । सावधान होऊ ।

आज बेलुका मात्र शुरू भएको हुनाले चाँडै नै सिद्धिन्छ ।

॥ भवतु सब्ब मङ्गलं ॥

कल्याण मित्र

सत्यनारायण गोयन्का

प्रवचन माला

आफूलाई चिन

दश दिनको यो बौद्ध साधना शिविर एक दिन बित्यो । हामीहरू सबै लडाईको मैदानमा उत्रिरहेका छौं । दश दिनको लागि हामी सबै बन्धनागारमा बसिरहेका छौं वा बन्धनमय जीवन भनी सम्झनु पर्‍यो । नाना प्रकारका दुःख कष्टहरू सहनु छ । यहाँ आएर कसैको मनमा यो हुन सक्छ कि हामी कस्ता कस्ता खाना खाइरहेका अहिले कस्तो खाना खानु पर्‍यो । कस्तो ठाउँमा सुत्नु पर्‍यो । असंजिलोसँग बस्नु पर्‍यो, इत्यादि । यी सब आँखाले देखिरहेको हो ।

बुद्धले एक चोटी भन्नु भएको थियो— “हजारौं मानिस मारेर लडाई जितेको त्यो केही जितेको होइन । आफूलाई (आफ्नो मनलाई) जित्न सके त्यो सच्चा विजय हो । सबभन्दा डर लाग्दो खतरनाक शत्रु त आफ्नै मन हो । शत्रु निस्कने पनि मनबाट हो । हामीहरू आफूलाई जित्न भनी ध्यान गर्न आइरहेछौं । यो ध्यान के हो ? ध्यान किन गर्नु परेको ? ध्यानको परमार्थ के हो ? भन्ने बुझि राख्नु पर्छ ।

कहाँ कहाँबाट, कति टाढाबाट ध्यान गर्न आएको लोकोत्तर शक्ति ऋद्धि प्राप्त गर्ने बिचारले पनि हुन सक्छ ।

कसैको आत्मा परमात्मा आदिको दर्शनको ज्ञान प्राप्त गर्नलाई हुनसक्छ । कसैको संसारदेखि अलग एकान्तमा बस्ने ईच्छाले ध्यान गर्न आएको हुन सक्छ । तर यहाँ त्यस्तो कुनै विद्या सिकाइरहेको छैन । संसारदेखि डराएर पलायन वादी भै एकलै आनन्दसँग बस्नलाई ध्यान शिविर शुरू भएको होइन । “भागो नही बदलो” भाग्नलाई होइन कार्य क्षेत्रमा डट्नलाई हो । एकलै आँखा चिम्लेर जीवन बिताउनु स्वार्थी जीवन हुन जान्छ । संसारको समस्या बुझेर त्यो समस्याको समाधान गरेर समाजको सेवा गर्नु नै भावना हो । रीस उठ्यो, के भएर रीस उठेको ! ईर्ष्या भयो, के भएर ईर्ष्या भएको ! यसको कारण बुझि लिनलाई भावना गर्न परेको हो । “म, मेरो” भन्ने भावना कहाँबाट आयो ! आश्वास प्रशवासमा राम्रोसँग होश राखेर एकाग्र गर्न सक्यो भने यो सबै बुझ्न सकिनेछ, अथवा आफूले आफूलाई चिन्न सक्नेछ । चित्त एकाग्र हुन्छ । मानिसलाई शुद्ध मानव बनाउनलाई नै यहाँ ध्यान भावना गराइरहेको हो । कसैलाई बौद्ध गर्नलाई होइन । यो दश दिन यहाँ कोही पनि क्रिश्चियन होइन, हिन्दू होइन, मुसलमान होइन, न बौद्ध नै हो । शुद्ध मानवले आफूलाई चिन्दछ । आफ्नो गलति देख्ने मानिस बन्न कोशिश गर्छ ।

हामीहरूको ध्यान बाहिर मात्र जान्छ । अर्काको दोष मात्र देख्छ । आफ्नो दोष देख्दैन । यसैले गर्दा कलह, झगडा,

दुःख, कष्ट भइरहेको हो । घर घरमा सासु बुहारीको भगडा कर्तव्य पालन नभएकोले र आफ्नो दोष नदेखेरै भइरहेको हो । मानिसले आफूलाई चिन्न आनापान सतिमा (शास भित्र बाहिर भइरहेकोमा) ध्यान दिनु पर्छ । के गरिरहेछु, के कुरा गरिरहेछु, के देखि रहेछु, त्यसमा होश राखिरहनु नै आनापान सति भावना हो ।

चित्त एकाग्र मात्र गर्ने हो भने बुद्ध बुद्ध, राम राम, अल्लाह, अल्लाह, ईश्वर ईश्वर भनेर पुकारिरहे पनि पुग्छ । ईट ईट, ढुङ्गा ढुङ्गा मात्र जपिरहे पनि हुन्छ । तर यहाँ चित्त एकाग्रको मात्र कुरा होइन । चित्त एकाग्रको साथै शुद्धि करण पनि हो । शुद्ध कसरी होइन्छ । चित्त शुद्ध नगरी हुँदैन । अनि मात्र समस्या समाधान हुन्छ । द्यौताको नाम मात्र जपेर चित्त शुद्ध हुँदैन, आफूले आफूलाई चिन्दैन । द्यौताको नाम जपिरहँदा स्वतन्त्र हुँदैन । परतन्त्र भई अर्काको दाश हुन जान्छ । आफ्नो मालिक आफू हुँदैन । यहाँ त शुद्ध अशुद्धको कुरा हो । दाशत्वको जीवन कहिल्यै शुद्ध हुन सक्तैन ।

चित्तको शत्रु तीव्र-

राग, द्वेष, मोह । चित्त अत्यन्त अस्थिर छ । यो कि त अतीतमा दगुर्छ । अधि अधिको कुरा सम्भन लाग्छ कि त भविष्यको कल्पनामा लागेर चिन्ताको सागरमा पौडन लाग्छ । भावना गर्नुो कि नचाहिंदो कल्पना आइरहन्छ । त्यसै पनि मानिसहरू गफ गर्छन् । मानौं कि बर्मा

समाजवादी सरकार आयो । मेरो सम्पत्ति राष्ट्रियकरण गर्‍यो । सहन सकिन । फेरि कल्पना भयो म त प्रधानमन्त्री बनू अनि थाहा छ । यस्तो गर्छु त्यस्तो गर्छु । यस्तो कल्पना गर्नु व्यर्थ छ । सम्पत्ति भन्नु नै समाजको हो । कुनै व्यक्तिको होइन । मेरो कमाई, मेरो बाबुको कमाइमा कसैको अधिकार छैन । यस्तो कल्पना गर्नु भावनाको विपरीत हो । यसबाट आफैलाई अहित छ भने परहित त कताकता !

भावना भन्नु नै वर्तमान अवस्थालाई चिनेर काम गर्दै लैजानु हो । आफूलाई चिन्न सक्नु हो । अतीत र अनागतको कल्पना-भूतको वसमा पर्‍यो भने त्यो व्यक्ति दुःखबाट मुक्त हुँदैन । यो आनापान सति भावना वर्तमानलाई चिनेर राम्रो काम गर्नलाई हो ।

ध्यानको शत्रु तीन-

(१) धेरै खाने आशा, (२) धेरै कुरा गर्ने बानी, (३) सुत्नुवा बन्नु ।

धेरै खानाले अल्सी हुन्छ । यहाँ साधना (भावना) गरिरहेकाहरूको बेलुका खाने कुरा छैन । दिउँसै धेरै खान्छु भनेर पाँच वटा रोटी खाने ठाउँमा दश वटा खानु हुँदैन । धेरै खानाले भावना गर्न सक्तैन ।

कसैको भावना गरी सक्ने बितिकै कुरा गर्ने बानि छ । मलाई यस्तो यस्तो भयो । तिमिले केही भएन ? धेरै कुरा गर्नु जति डर लाग्दो अरू केही छैन । धेरै कुरा गर्नेले काम गर्दैन ।

अर्को शत्रु सुत्तुवा बन्नु हो । ध्यान गर्दा गर्दै थकाई लाग्यो । सुतेर पनि भावना गर्नु हुन्छ भनेको, शासमा ध्यान राख्ने त होनि । सुतेरै पनि आश्वास प्रश्वासमा ध्यान राख्न सकिन्छ भनेर पल्ट्यो । निद्राले छोप्यो । घुर्र-घुर्र घुरेर सुतिरह्यो । यस्तो भयो भने यो भावना शिविर खालि घुर्र-घुर्र आवाजले गुञ्जिरहन्छ ।

आनापान सति भावना गर्नु दन्किरहेको आगोमा पानी हाल्नु जस्तै हो । बलिरहेको आगोमा पानी राख्दा छुम्-छुम् आवाज आउँछ । पानीको शक्ति नबढ्जेल त्यस्तो आवाज आइरहन्छ । आगोको भन्दा पानीको शक्ति बढ्यो भने त्यो आवाज बन्द हुन्छ । त्यस्तै आनापान सति भावना गर्दा पनि नराम्रो विचारसँग खुब सङ्घर्ष भइरहन्छ । मन बाहिर मात्र जान खोज्छ । भावना बलियो भयो भने सबै दबिएर जान्छ । अनि मनमा आनन्द हुन्छ । मनमा आनन्द भयो भने स्वर्ग पुगेको हुन्छ । अन्त कतै स्वर्ग खोज्न जान पर्दैन । मन हलुका भयो भने यहीँ स्वर्ग मिल्छ ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

कल्याण मित्र

सत्यनारायण गोयन्का

आर्य र अनार्य

दश दिनको साधना शिविर दुई दिन बित्यो । हामीहरू सबै चञ्चल चित्तलाई बसमा राख्न भनी ध्यान गरिरहेछौं । यो चित्त जङ्गली साँढे या बनैया हात्ती जस्तै हो । बनैया हात्तीले गाउँमा आएर हासनास गर्छ । बुद्धिमानहरूले त्यो हात्तीलाई बुद्धि पूर्वक, संयमतासाथ विस्तारै कब्जा गरेर वशमा राख्छन् । आफ्नो इच्छानुसार तालीम गर्छन् ।

त्यस्तै हामीहरू पनि यो चञ्चल चित्तलाई विस्तारै वशमा राखेर कार्य साधन गरौं भनी आइरहेछौं । तर दुई वर्षसम्म भावना शिविरमा तालीम लिएर पनि आफ्नो कुबानि र कुसंस्कार केही पनि नछोडिकन उही पुरानो स्वभावले भावना मात्र गरिरहेकाहरू पनि छन् । कसै कसैले मसँग सोध्यो पनि किन यस्तो भएको ? किन हृदय परिवर्तन नभएको ? भनेर ।

अब यहाँ बुद्धकालीन घटना एउटा प्रस्तुत गर्छु । भगवान बुद्धकहाँ एकजना मानिस आयो । उपदेश सुनेर गयो । त्यो बराबर आउने गयो । करीब एक वर्षपछि त्यसले सोध्यो, “भन्ते ! हजुर कहाँ धेरै भिक्षु, भिक्षुणीहरू, उपासक, उपासिकाहरू देख्छु । कोही भिक्षुहरू अर्हन्त पनि देखें । कोही मुक्ति प्राप्तिको निम्ति प्रयत्न गरिरहेकाहरू पनि देखें । कोही तालीम नभएका, नराम्रो चाल चलन भएका पनि देखें । हजुर बुद्ध भैसकेर पनि, मैत्री र करुणाको मूर्ति भएर पनि किन सबैलाई निर्वाणमा पठाउनु भएन ?

बुद्धले सोध्नुभयो, “तपाईं कहाँबाट आउनु भएको ?”

त्यसले भन्यो, “म राजगृहबाट आएको ।”

बुद्ध, “अहिले कहाँ बसिरहनु भएको छ ?”

त्यो, “यही श्रावस्तीमा ।”

बुद्ध, “राजगृह छोडिसक्नु भो ?”

त्यो, “छोडेको छैन । महिनाको एक चोटी आउने जाने गरिरहेछु ।”

बुद्ध, “तपाईंसँग कसैले राजगृह जाने बाटो सोध्छ ?”

त्यो, “धेरैले सोध्छन् । मैले यहाँबाट वाराणसी, वाराणसीबाट बुद्धगया अनि त्यहाँबाट राजगृह जानु भनी राम्रैसँग बाटो देखाइरहेछु ।”

बुद्ध, “उनीहरू सबै राजगृह पुगे त ?”

त्यो, “कोही पुगे । कोही पुगेनन् ।”

बुद्ध, “त्यस्तो किन भएको ?”

त्यो, “मेरो काम त बाटो देखाउनु मात्र हो । कोही राजगृह गयो गएन त्यसमा मलाई वास्ता छैन । मैले देखाएको बाटोमा जानेहरू पुगे । नजानेहरू पुगेनन् । त्यसमा मेरो के दोष !”

बुद्ध, “मेरो काम पनि निर्वाण प्राप्त गर्ने बाटो देखाउनु मात्र हो । सबैको मुक्तिको जिम्मेवारी मैले लिएको छैन । निर्वाण प्राप्तिको लागि आफैले प्रयत्न गर्नुपर्छ । तुम्हेहि किच्चं आतप्यं अक्खातारो तथागता । तथागत त मार्ग प्रदर्शक मात्र हो । प्रदर्शित मार्गमा लाग्ने प्रयाश त आफैले गर्नुपर्छ । मैले देखाएको बाटोमा नजानेहरूको बानि नराम्रो भएकोमा मेरो केही दोष छैन ।”

आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग निर्वाणमा जाने बाटो हो । जुन व्यक्ति बुद्ध प्रदर्शित आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको अनुगमन गरिरहेछ त्यो आर्य हो । चाहे त्यो क्रिश्चियन होस् चाहे त्यो हिन्दू चाहे त्यो मुसलमान होस् चाहे त्यो बौद्ध । कसैले म बौद्ध हुँ भन्दैमा यदि त्यसले आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको अनुगमन गरिरहेको छैन भने त्यो बौद्ध ठहरिन्न ।

इतिहासकारहरू चुच्चे नाक भएका जति आर्य थेज्यो नाक, लाम्बिला आँखा भएकोलाई अनार्य (Mangolian)

भन्दछन् । तिनीहरूको आर्य अनार्यसँग यो आर्य अनार्यको केही वास्ता छैन । बुद्धकालीन आर्य शब्दको अर्थ र अहिलेको आर्य शब्दको अर्थ उही होइन । बुद्धकालीन ब्राह्मण शब्दको अर्थ र अहिलेको ब्राह्मण शब्दको अर्थ पनि फरक भैसकेको छ । बुद्धको समयमा द्वेष, ईर्ष्या नभएको मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा गुण भएकोलाई मात्र ब्राह्मण भनिन्थ्यो । जुन व्यक्तिसँग ब्रह्म विहार गुण छ त्यो मात्र ब्राह्मण हो । अहिले आर्य शब्द त ग्रहण गरिराखेको छ तर त्यसको अर्थ राम्रोसँग भुलिसकेको छ । बुद्धको समयमा “आर्य” पवित्र (शुद्ध) को अर्थमा थियो । चित्त अशुद्ध छ भने त्यो अनार्यमा गनिन्थ्यो ।

आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग तीन भागमा विभाजित छ—
शील, समाधि, प्रज्ञा

शील { सम्मा वाचा (सम्यक वचन)
सम्मा कम्मन्त (सम्यक कर्मान्त)
सम्मा आजीव (सम्यक जीविका)

सम्मा वाचा (सम्यक वचन) - भूठ नबोल्नु, चुक्लि नगर्नु, कडा वचन र फोहर कुरा नगर्नु, निरर्थक (अनावश्यक) कुरा नगर्नुलाई सम्यक वाचा भन्दछन् ।

सम्यक कर्मान्त- हिंसा, चोरी, व्यभिचार यी तीन पाप कर्मबाट बच्नु अथवा मुक्त हुनु । अर्कालाई हिंसा

र अहित गर्नु नै आफूलाई हिंसा र अहित गर्नु हो ।
हिंसा गर्ने विचारले मनको शान्ति हनन हुन्छ, आफ्नो अहित
हुन्छ ।

हिंसा गर्नु हुँदैन, चोरी गर्नु हुँदैन, इत्यादि सयौं वर्ष
अघिदेखि चलि आएको कुरा हो । यी पाप कर्म गर्नु हुँदैन
भन्ने सबैलाई थाहा छ । तर यसको अर्थ कसैले बुझिरहेको
छैन । यस्तो कुरा सुन्न चाहने पनि उस्तो छैन । अब हामीले
सम्झाई दिन परिरहेको छ कि चोरी गर्नु हुँदैन, किन ? भूठ
बोल्नु हुँदैन किन ? यो महत्वपूर्ण कुरा हो ।

सम्मा आजीव (सम्यक आजीविका) - शस्त्र,
अस्त्र, विष, रक्सी र दाशको व्यापार नगर्ने । यति मात्रै
होइन । बजारमा भए भरको माल सामान किनेर महङ्गी
बढाई दोब्बर मुनाफा लिएर बेच्नु यो पनि सम्यक आजीव
होइन ।

“व्यापार करना दूषित काम नहीं” व्यापार गर्नु पाप
होइन । व्यापारबाट भएको आम्दानी या लाभ समाजको हो
भन्ने बुझेर जीविका गरेमा सम्यक आजीव हुन जान्छ ।
शोषक जीवन कहिल्यै सम्यक आजीव हुँदैन । व्यापार धनको
लागि होइन समाजको लागि हो । व्यापार धनको लागि हो
भनेमा धन माथि धन थुप्रिन जान्छ । देशको गरीबी भन
भन बढ्दै जान्छ । शोषण रहित समाजको स्थापना कहिल्यै
हुन सक्तैन ।

भगवान बुद्धले भिक्षुहरूलाई भन्नु भएको थियो—
 “भिक्षुहरू विना कामले नबस । तिमीहरूले जनताले दिएको
 पिण्ड (भोजन) खाइरहेका छौं । जनताले दिएको पिण्ड राष्ट्र
 पिण्ड हो । यो पचाउन गाह्रो छ । समाजको सेवा गरे मात्र
 राष्ट्र पिण्ड पचाउन सक्ने छ ।”

समाधि { सम्मावायामो (ठीक प्रयत्न)
 सम्मा सति (ठीक होश)
 सम्मा समाधि (ठीक एकाग्रता)

सम्मा वायामो (ठीक प्रयत्न) - मनमा भएको क्लेश
 उन्मुलन गर्ने प्रयास तथा मिहेनतलाई सम्मावायामो (ठीक)
 प्रयत्न भन्छन् । मनमा नभएको खराब कल्पनालाई स्थानै
 नदिने, भएको नराम्रो कल्पनालाई जरै उखेलेर फाल्ने, भएको
 सद्भावना (सुविचार) को अभिवृद्धि गर्ने, मनमा कति पनि
 सद्भावना छैन भने त्यसको प्रादुर्भाव गर्ने, यसलाई सम्यक
 व्यायाम भन्छन् । तर मिहेनत ठीक मात्रामा हुनु पर्छ ।
 जिउले नसक्ने गरी मिहेनत गर्नु पनि ठीक छैन । वीणाको
 तार ज्यादै कसिए पनि चुँड्ने डर हुन्छ । ज्यादै खुकुलो भए
 पनि त्यसबाट आवाज आउँदैन । ठीकसँग कसे मात्र त्यसबाट
 श्रुति-मधुर शब्द हुन्छ । त्यस्तै शरीरलाई धेरै कष्ट दिएर
 ध्यान गर्नु पनि ठीक छैन ।

सम्मासति ठीक होस् - शरीरले के काम गरिरहेको
 छ ? मनले के कल्पना गरिरहेको छ ? नराम्रो कल्पना भए

त्यसलाई सतर्क भएर दबाउने, यसलाई सम्मासति (ठीक होस) भन्दछन् । सति वा स्मृतिलाई सम्भक्तको अर्थमा राख्यो भने बुद्ध धर्म अनर्थ हुन जान्छ । (सम्यक स्मृति) ठीक होस राखेर बस्ने जागृत अवस्थाको लागि प्रयोग गरिएको छ ।

सम्मासमाधि (ठीक एकाग्रता) - होस नटुटाइकन मनलाई कहिं पनि फिटिक्क चलन नपाउने गरी काबुमा राखी छोड्ने अर्थात चित्तलाई ठेकानामा स्थिर गरी राख्ने प्रयासलाई सम्यक समाधि (ठीक एकाग्रता) भन्दछन् । विरालोले मुसा ढुकिरहनु, बकुल्लाले माछा ढुकिरहनु त्यो पनि समाधि हो । तर परोपकारी नभै स्वार्थी भएकोले त्यो मिथ्या समाधि हो । सम्यक समाधि प्रज्ञामय अर्थात प्रज्ञाले पूर्ण भएको हुन्छ । सम्यक समाधिको सफलता होस् नटुटाइकन निरन्तर अभ्यास (काम) गर्दै लगनुमा छ । दूध तताउँदा जसरी होशियारी साथ हेरिरहनु पर्छ, चलाई रहनु पर्छ त्यस्तै हाम्रो चित्त पनि ठीक ठाउँमा परिरहेको हुनु पर्छ । शील पालन गर्नलाई समाधिको आवश्यकता छ । प्रज्ञोपार्जनलाई पनि समाधि अनिवार्य छ । शील पालन नभैकन चित्त एकाग्र हुँदैन । पुरानो संस्कार हटाउनलाई पनि समाधि नभै हुँदैन । समाधि बलियो पार्नलाई फेरि प्रज्ञा नभै हुँदैन ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

कल्याण मित्र

सत्यनारायण गोयन्का

प्रज्ञा

दश दिनमा तीन दिन बित्यो । अब सात दिन मात्र बाँकि छ । यो बाँदर समान चञ्चल चित्तलाई ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, रीस आदि क्लेशले शोषण गरिराखेको छ । प्रेम र करुणाले शोषण गर्दैन । बुद्ध कोही मनोपोलि व्यक्ति होइन । आफ्नै प्रयाश र प्रयत्नले चित्त शुद्धि गरि सक्नु भएको प्रज्ञावान महापुरुष हुन् । यो मनलाई कसैले शुद्ध गर्न सक्तैन । आफ्नो मन आफैले शुद्ध गर्नुपर्छ । त्यसैले बुद्धले भन्नु भएको— “सुद्धि असुद्धि पच्चत्तं नाञ्ज मञ्जं विसोधये” शुद्ध अशुद्ध कसैले कसैलाई गर्न सक्तैन । आफैले आफूलाई शुद्ध गर्नुपर्छ ।

यो हाम्रो चेतन र अचेतन मन फोहरै फोहरले भरिएको छ । जबसम्म मन वशमा राख्न सक्तैन पाप कर्मबाट बच्न सजिलो छैन । प्रज्ञा चक्षु भएमा मन वशमा राख्न सकिन्छ, या सजिलो हुन्छ ।

प्रज्ञा तीन प्रकारका छन्— श्रुतमय प्रज्ञा, चिन्तनमय प्रज्ञा, भावनामय प्रज्ञा ।

पहिलो श्रुतमय प्रज्ञा हो । यो सुनेर अथवा पढेर प्राप्त गर्न सकिन्छ । दोस्रो चिन्तनमय प्रज्ञा, जुन चिन्तन र मननद्वारा पुष्ट भइसक्यो अर्थात् निर्णय भैसक्यो । अथवा हाहामा नलागिकन आफ्नो स्वतन्त्र चिन्तनले ठीक हो भनी बुझिसक्यो । तेस्रो भावनामय प्रज्ञा हो । जुन कि आफ्नो अनुभव र अभ्यास अनि यथाभूत दर्शनद्वारा प्राप्त भएको । यो सत्य हो । पहिलो दुई प्रज्ञा पनि निरर्थक छैन । किनभने जुनसुकै कुरा पनि राम्रोसँग नबुझिकन अभ्यास गरिदैन । साँच्चैको कल्याण त तेस्रो प्रज्ञा (भावनामय प्रज्ञा) ले मात्र हुन्छ । यसले हाम्रो मनमा टाँसिरहेको राग, द्वेष, मोह, कंचूसी, ईर्ष्या, अहङ्कार, भय आदि क्लेश हटाएर चित्त शुद्ध गरी दुःख निरोध साक्षात्कार गरि दिन्छ ।

सुनेको कुरा अभ्यास र अनुभव गरेर हेर्नुपर्छ । विज्ञानले भैं अनुभव गरेर मात्र स्वीकार गर्नुपर्छ । विना अभ्यासले भावनामय प्रज्ञा हुँदैन । अर्थात् वास्तविकता बुझि लिन सक्तैन । कुनै कुरामा पनि आशक्त नभै नटाँसिनुमै कल्याण छ । धर्मको यो ब्यवहारिक पक्ष अत्यन्त हितकर छ । यो प्रज्ञा नभैकन दुःखबाट मुक्त हुँदैन ।

प्रज्ञा अङ्ग दुई छन्—

प्रज्ञा { सम्मा सङ्कप्प - (सम्यक सङ्कल्प)
 { सम्मा दिट्ठि - (सम्यक दृष्टि)

सम्मा सङ्कप्प (सम्यक सङ्कल्प) - कल्पना राम्रो हुनु पर्छ । मनमा विचार आउने बित्तिकै यो गरूँ त्यो गरूँ भनेर भ्वाट्ट निश्चित गर्नु हुँदैन । चिन्तन र मनन गरी हेर्दा सामूहिक हित हुने भए सम्यक सङ्कल्प हो । राग सहगत, द्वेष सहगत, घृणा र ईर्ष्याले पूर्ण भए त्यो मिथ्या सङ्कल्प हो । सम्यक सङ्कल्प कहिल्यै हुन सक्तैन । घृणा, ईर्ष्या र शोषण मनोवृत्तिको अन्त हुँदै प्रेम र करुणाले पूर्ण भए मात्र त्यो सम्यक सङ्कल्प हो । कुनै काम गर्दा सम्यक सङ्कल्प नभएकोले असफल भैसकेपछि पश्चाताप गरिरहनु पर्ने हुन्छ । सम्यक सङ्कल्प भए मात्र ध्यान सफल हुन्छ ।

सम्मादिट्ठि (सम्यक दृष्टि) - ठीक समझदारीलाई सम्यक दृष्टि भन्दछन् । के को ठीक समझदारी ? अनित्य, दुःख र अनात्मालाई यथार्थ रूपले बोध गरि लिने समझदारी । तर बादल तथा कुहीरो लागेको बेलामा नजिकैको पनि देख्न नसके भैं जबतक मानिसको आफ्नै संस्कार रूपी चशमाले हेर्ने बानि हुन्छ, तबतक यथार्थ रूपले कुनै कुरा पनि बुझ्न सक्तैन । यथाभूत र यथार्थ रूपले देख्न सक्नु नै सम्यक दृष्टि (ठीक समझदारी) हो । बाहिर देखिएको मात्र होइन परमार्थ सत्य पनि । यो परमार्थ सत्य प्रज्ञाले मात्र देख्न सकिन्छ ।

अनित्य शब्द नयाँ होइन । अनित्य भन्ने सबैलाई थाहा छ । तर वास्तविक अर्थ थाहा छैन । मानिसको मृत शरीर चितामा राखेर दाह संस्कार गर्दा मात्र मानिसले

अनित्य भन्ने बुभ्दछ । मसानघाटबाट केही पर गैसकेपछि अनित्य भन्ने बिसिन्छ । अनित्य शब्दलाई सदा मनमा धारणा गरेर मनमा भएको ईर्ष्या, राग, द्वेष आदि हटाई त्याग भावना लिएर कर्तव्य परायण हुन कोशिश गर्दैन ।

संसारमा कुनै पदार्थ पनि नित्य छैन । प्रत्येक क्षणमा मानिसको जीवन बदलिरहेको छ, पानी बदलिदै नदी बगिरहे भैँ । विहानको पानी कहाँ कहाँ पुगिसक्यो । गङ्गानदी उही जस्तै छ । तर पानी उही होइन । बत्ती बलिरहेको छ । हेर्दा उही जस्तो छ । तर उही होइन । बिजुली बलिरहेको छ । हेर्दा उही जस्तो छ । मिटर घुमिरहेको छ । मानिस आउँछ, मिटर यति घुम्यो भनी कागज दिएर जान्छ । बिऊ रोप्यो । रूख उम्र्यो, ठूलो भयो । फल फल्यो । सुक्यो । मर्यो । हाम्रो जीवन पनि यस्तै हो । हेर्दा उही जस्तो छ । तर चित्त छिन छिनमा बदलिरहन्छ । जन्म्यो । जवान भयो । बुढा भयो । मर्यो । फेरि परमाणुमा मिल्न गयो । फेरि जन्म्यो । फेरि मर्यो ।

हाम्रो शरीर हेर्दा राम्रो छ । जन्मेर ४०-५०, वर्ष भएपछि कपाल फुल्ल थाल्छ । चाउरी पर्न थाल्छ, तर कपालमा रोगन लगाएर बुढा-बुढी भएका छैनन् भनेर आफूलाई र अर्कालाई छकाइरहन्छन् । धुमधामसँग जन्मोत्सव मनाएर Happy Birthday भनिरहन्छन् । तर जन्मोत्सव आइरहेको नै काल नजिक आइरहेको भन्ने थाहा छैन ।

कपाल खुब राम्रो छ । दाँत खुब राम्रो छ । आँखा अति राम्रो छ, भनिरहन्छ । हिजो बेलुका लोग्नेले कति राम्रो कपाल ! कति नरम, कति कालो कपाल भनेर हलुका स्पर्शले सुम्सुम्याएर माया गरेको कपाल आज बिहान भरेर जलपान तैयार गर्दा खानेकुरामा पऱ्यो । जलपानमा रौं परेको देखेर लोग्नेले स्वास्नीलाई भुपाछ्छ— “चाण्डाल्नी ! के गरेर खाने कुरामा रौं पारेको ? बिहानैदेखि अलछिन्न ! आँखा छैन तेरो ?” हिजो बेलुका कति राम्रो कपाल आज बिहान अलछिन्न भयो । त्यस्तै नङ्ग पनि शरीरबाट छुटेपछि, घृणित वस्तु हुन्छ । मोति जस्तो सुन्दर दाँत पनि मुखबाट भरे पछि, घृणित हुन्छ । आँखा छ भनेर प्रेम गऱ्यो । केही कारणवश कानो भयो भने मन पराउन छोड्छ । यो कस्तो प्रेम ! शरीरको अङ्गलाई चिनेर प्रेम गरेको होइन । बाहिरको रूप देखेर मात्र प्रेम गरेको देखिन्छ । अनित्य वस्तुलाई प्रेम गरेकोले दुःख भयो । सधैं तरुनी भैरहे हुने थियो । तर त्यस्तो हुँदैन । आफूले भने जस्तो नहुनु अनात्मा हो । प्रज्ञा भए मात्र यो कुरा बुझ्दछ । यो शरीर क्षण भंगुर छ । यो चित्त नै आत्मा हो । म, मेरो भन्ने पनि यही चित्त हो । चित्तले आज्ञा दिना साथ वायु मण्डल उठ्दछ । अनि शरीर गतिविधि गर्न तमसिन्छ । यो कुरा बुझ्नलाई प्रज्ञा चाहिन्छ । प्रज्ञा भाषणले हुँदैन, अनुभूतिले मात्र हुन्छ । यो बुझेर जस्ले चित्तज्ञ शुद्ध गर्छ, त्यो साँच्चैको बौद्ध हो, साँच्चैको हिन्दू हो, साँच्चैको क्रिश्चियन हो, साँच्चैको मुसलमान हो ।

एक जना मानिसले बुद्ध कहाँ आएर सोध्यो, “भन्ते !
धर्म र सिद्धान्त छोटकरीमा भन्नुहोस्” बुद्धले भन्नु भयो,

“सब्ब पापस्स अकरणं कुसलस्स उपसम्पदा
सचित्त परियोदपनं एतं बुद्धान सासनं”

अर्थ- सबै प्रकारको पाप कर्म नगर्नु । कुशल कर्म
जति छन् त्यो गर्नु । आफ्नो चित्त शुद्ध गर्नु । यो बुद्धको
शिक्षा हो ।

भवतु सब्ब मङ्गलं



कल्याण मित्र
सत्यनारायण गोयन्का

Dhamma.Digital

विपस्सना भावना

विपश्यना साधना शिविर शुरू भएर तीन दिनपछि अर्थात आनापान स्मृतिको अभ्यास गरेर चौथो दिनमा विपस्सना भावनाको अधिष्ठान गराइन्छ। अधिष्ठान वाक्य— “निब्बान सच्छिकरणत्थाय मे भन्ते विपस्सना कम्मट्ठानं देहि।” (निर्वाण साक्षात्कार गर्नको निम्ति मलाई विपश्यना कर्मष्ठान दिनु होस् भन्ते !)

विपस्सना भनेको के ? यो किन ?

(१) विपस्सना साधना भगवान गौतम बुद्धले बताउनु भएको चित्त शुद्ध गर्ने एउटा विधि हो। यो अत्यन्त सजिलो छ। मिथ्या आडम्बर र अन्धविश्वासले मुक्त यो शुद्ध वैज्ञानिक साधना हो।

(२) विपश्यनाको माने विशेष रूपले राम्रोसँग हेर्नु हो। आफ्नो यथार्थ स्वरूप र आफ्नो शरीरको राम्रोसँग परीक्षा गरेर हेर्नु। शील पालन गर्दै श्वास भित्र बाहिर भइरहेकोमा चित्त एकाग्र गर्ने अनि आफ्नो शरीर भित्र पसेर

चित्तको यथार्थ स्वभाव र गतिविधि (चित्तको चालचलन) परीक्षा गर्ने, आफ्नै अनुभवको आधारमा शरीरको अनित्य, दुःखमय, निस्सार स्वभावलाई बुझिलिने । शरीरप्रति ज्यादै आशक्त नभै मुक्त जीवन बिताउनु नै विपश्यना हो ।

(३) शीलवान सदाचारी अर्थात् हिंसा, चोरी व्यभिचार, झूठ र मादकपदार्थ (मद्य) सेवन नगर्ने संयमशील मानव तैयार गर्नु, चित्त एकाग्रद्वारा मानिसको सुसुप्त मनको शक्ति जागृत गरेर उसलाई आफ्नो कार्यक्षेत्रमा जति सक्यो उति दत्त चित्त गराएर अघि बढाउनु, प्रज्ञाको अभ्यासद्वारा द्वेष, काम, क्रोध, भय, आशङ्का, ईर्ष्या आदि अकुशल चेतनालाई दबाई (निर्मूल पारी) चित्त शुद्ध गर्नु अनि तिनीहरूको स्थानमा (द्वेष आदिको ठाउँमा) मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा रूपी ब्रह्म विहार गुणले भरिपूर्ण गरी मानव मानवको बिचमा परस्पर स्नेह, सहानुभूति (दया), सहयोग, उपकार र निस्वार्थ सेवा भावको सद्गुण विकास गर्नु यही विपश्यनाको सर्वलोक हितकारी लक्ष हो ।

(४) विपश्यना साधनाको तालीम मानिसलाई कुनै साम्प्रदायिक धर्ममा दीक्षित गर्नलाई होइन । सत्यमार्गमा दीक्षित गर्नलाई हो । धर्मको अर्थ सार्वजनिक बहुजन हित सर्वकालिक मानव धर्म हो । अर्को शब्दले भन्ने हो भने शान्त चित्त, शुद्ध, सरल र स्वच्छ व्यवहार नै धर्म हो । विपश्यना भावना विधि जुनसुकै जाति, धर्म, सम्प्रदाय र

देश भाषा भाषीहरूले पनि अभ्यास गरेर हेर्नुहुन्छ । सबैलाई समान रूपले यो कल्याणकारी छ ।

त्यसपछि, गुरुले भावना विधि सिकाउनु हुन्छ । आँखा बन्द गर । सबैजना सावधान होऊ भन्नुहुन्छ । उहाँ भन्दै जानुहुन्छ— श्वास भित्र बाहिर भइरहेकोमा परिरहेको ध्यान अब शिरको मध्य भाग (चक्राकारको स्थान) मा राखेर होशियारी साथ बस्नु । त्यसपछि, निधारमा होश राख । निधार बाट तल आएर आँखामा, कानमा, गालामा, नाकमा, ओठमा, मुखमा, चिउँडोमा ध्यान राख । के के अनुभव भयो राम्रोसँग बुझ्दै जाऊ ।

त्यहाँबाट वर्लेर दाँया काँधमा ध्यान राख । त्यसपछि, क्रमैसँग पाखुरामा, कुहिनामा, त्यताबाट नाडीमा, हातमा अनि औँला र नङका टुप्पाहरूमा ध्यान राख ।

त्यसपछि, देब्रेपट्टि काँधमा ध्यान देऊ । काँधबाट पाखुरामा, कुहिनामा, नाडीमा, हातमा ध्यान राखेर क्रमैसँग औँलाहरूमा र नङमा ध्यान राख ।

अब होश वा ध्यान गलामा लग । गलाबाट वर्लेर छातिमा, पेटमा, अनि नाभिको मनि ध्यान राख ।

अब पछाडि गर्धनदेखि पीठसम्म क्रमैसँग वर्लेर कमरमा ध्यान राख ।

कमरमा परिरहेको ध्यान दाँया तिघामा लैजाऊ ।

तिघ्राबाट घुंडामा, पिडौलामा, नलि खुट्टामा, गोलिगाँठामा, कुर्कुचामा, पाइतालामा अनि खुट्टाको औंलाहरूमा र नडको टुप्पाहरूमा ध्यान राख ।

त्यसपछि बाँया तिघ्रादेखि घुंडामा, नलि खुट्टामा, पिडौला, कुर्कुचामा, पाइतालामा त्यसपछि खुट्टाको औंलाहरूमा, नडमा ध्यान राख ।

अब देब्रे खुट्टाको नडदेखि माथि आउने । नडको टुप्पाबाट औंलामा, पाइतालामा, कुर्कुचामा अनि कुर्कुचाबाट गालिगाँठामा, नलि खुट्टामा, पिडौलामा, नलि खुट्टामा घुंडामा, अनि तिघ्रामा ध्यान गर्दै लग्नु भनाइको मतलब चित्त र होश साथै राखेर ध्यान दृष्टिले हेर्दै लैजाऊ ।

त्यसपछि फिला (Heap) देखि कमर, पीठ र गर्धनसम्म क्रमैसँग होशियारी साथ ध्यान गर्दै जाऊ । फेरि अगाडिपट्टि नाईटो मुनिदेखि ध्यान गर्दै पेट छाति र गलासम्म ध्यान गर ।

त्यसपछि देब्रे हातको नडको टुप्पादेखि शुरू गरेर हातमा, नाडीमा, कुहिनामा, पाखुरामा, काँधमा चित्त र चेतना साथै राखेर राम्रोसँग हेर्नु । त्यस्तै दाँया हातमा पनि नडको टुप्पादेखि काँधसम्म ध्यान गरेर हेर्नु ।

त्यसपछि चिउँडोदेखि खाने मुख, नाक, गाला, कान, आँखा, कपाल (निधार) मा र शिरको चक्र स्थानसम्म चित्त र चेतना र एक साथमा राखेर ध्यान गर्नु ।

यसरी भावना गरिरहँदा के के वेदना भएर आउँछ, त्यो मनले बुझेर वेदनालाई उपेक्षा गर । यहाँ दुख्यो उहाँ दुख्यो भनेर दुखेको मात्र सम्भ्ररहनु हुँदैन । यो शरीर परिवर्तनशील हो, अनित्य हो, दुःखदायी हो, अनात्म हो भन्ने मनले देख । यसरी विपश्यना भावना गरी लाँदा आफ्नो गलति देखिन आउँछ । आफूलाई राम्रोसँग चिनिन्छ । कलह, भगडाको अन्त्य भएर व्यक्ति सुधार हुन्छ । व्यक्ति सुधार भएपछि समाज सुधार हुन्छ । किनभने एक नै अनेक हो ।

शरीरको एक-एक अङ्ग लिएर भावना गर्ने अभ्यास भएपछि एकै चोटी शिरदेखि पैतलासम्म, पैतलादेखि शिरसम्म हेरि चित्त र चेतना एक साथमा राखि भावना गरे पनि हुन्छ । यसरी गर्न सजिलो छ । चित्त बाहिर गयो भने फेरि एक-एक अङ्ग लिएर भावना गरे पनि हुन्छ । भावना गरिरहँदा थकाई लाग्यो भने, हाई-हाई मात्र आउने भयो भने फेरि आनापान सति भावना गर्नु वेश हुन्छ । साह्रै थकाई लाग्यो भने सुतेर भावना गरे पनि हुन्छ । बरू अल्सी भएर सुतेरै रहनु हुँदैन । सकेसम्म बसेरै वेदनालाई वास्ता नगर्नु वेश छ । यही मात्र विपश्यना भावना हुन्छ । यहाँ दुख्यो, त्यहाँ दुख्यो, कमर दुख्यो, यस्तै मात्र सम्भ्ररह्यो भने विपश्यना भावना हुँदैन । आफूले आफूलाई छकाएको हुन्छ । ■

कर्मफल

दश दिनको यो भावना तालीम चार दिन बित्यो । आज हामीले विपश्यना भावनाको अधिष्ठान गर्‍यौं । यहाँ हामीहरूले भावना गरिरहेको दुःखबाट मुक्त हुनुलाई हो । दुःख कसैलाई पनि मन पर्दैन । दुःखबाट मुक्त हुन मन लाग्छ । दुःख नाश गरेर आनन्दमय जीवन बिताउनुलाई नै यहाँ भावना भइरहेको हो । दुःख मन पर्दैन भने पनि झन-झन दुःख बढ्दै आउँछ । दुःखको कारण थाहा नभएर नै यस्तो भएको हो । दुःखको कारण बुझेर त्यसलाई जरैदेखि उखालेर नफालेसम्म दुःखदेखि मुक्त हुँदैन । संसारको सबै घटना कार्य कारण अथवा हेतुफलले भइरहेको छ । यो प्रकृतिको नियम हो । तितो बिउ रोपे फल पनि तितो हुन्छ । गुलियो बिउको फल पनि गुलियो हुन्छ । प्रकृतिले बल अथवा सहायता मात्र दिन्छ । जसले गर्दा बिउ उम्रिन्छ । पालुवा चढ्छ । कसैको विश्वास छ, सबै ईश्वरको लिला हो । यस्तो कल्पना गर्नु पागलपन हो । ईश्वर मानिसले निर्माण गरेको हो । आफू खूशी भए ईश्वर

खुशी होइन्छ । सुख दुःख आफ्नै कर्मले हुन्छ भने ईश्वरको वास्ता किन चाहियो । काम राम्रो भए फल राम्रो हुन्छ । “यादिसं वपते बीजं तादिसं हरते फलं” (जस्तो बिउ रोपियो उसतै फल खान पाइन्छ) यो प्रकृतिको नियम हो ।

कर्म (काम) तीन प्रकारका छन्— काय कर्म, वची कर्म र मन कर्म । जस्तो मनले चिताएर काम गर्‍यो फल पनि उही माफिकको हुन्छ । राम्रो चिताएर काम गरे फल पनि राम्रो हुन्छ । खराब बिचारले काम गरे फल नराम्रो हुन्छ । असफल हुन्छ ।

कर्म भन्नु नै चेतना हो । बुद्धले भन्नु भएको छ— “चेतनाहं भिक्खवे कम्मं वदामि” भिक्षुहरू चेतनालाई नै म कर्म भन्छु ।

मानुं कि साथमा धेरै धन लिएर हामीहरू जङ्गलको बाटो हिंडिरहेछौं । डाकूले आएर हाम्रो छातिमा भाला रोप्यो । फेरि भनुं कि हाम्रो पेटमा पत्थर जम्यो । डाक्टरले पेट चिरेर पत्थर निकाल्यो ।

डाकू र डाक्टर दुवैले हाम्रो शरीरमा हतियार प्रयोग गर्‍यो । तर दुवैको चेतना उही होइन । डाक्टरले पेटमा जमिरहेको पत्थर निकालेर रोग निको पार्ने उद्देश्यले पेट चिन्‍यो । उनको चेतना मैत्री र करुणा सहगत छ । तर डाकू त्यसको चेतना द्वेष, लालच तथा स्वार्थ सहगत छ ।

एउटा शत्रुले आएर साँढे, गधा, सुँगुर भनेर दुर्वाच्य बोल्यो । बाबुले पनि हाम्रो छोरालाई गधा, पशु भनेर गालि गऱ्यो । यहाँ पनि शत्रु र बाबुको एउटै चेतना होइन । शत्रुको उद्देश्य बेइज्जत तथा अपमान गर्नु थियो । तर बाबुको चेतना आफ्नो छोराको कुवानि हटाउनु थियो । त्यसैले दुई जनाको चेतना फरक छ ।

एउटा अर्को पनि उदाहरण छ । यो बर्माको घटना हो । एउटा नदीको किनारमा दुई जना भिक्षुहरू घुम्न गइरहेका थिए । त्यहाँ एउटी केटी गाग्री लिएर पानी लिन आइरहेकी थिइन् । केटी चिप्लिएर नदीमा खसी । नदीले तिनलाई बगाउँदै लग्यो । केटी “मलाई बचाऊ ! मलाई बचाऊ !” भन्दै चिच्याई । दुई जना भिक्षुहरूमा एक जना राम्रोसँग पौडी खेलन जान्ने थिए । ती भिक्षुले हतपत आफ्नो चीवर बस्त्र फुकालेर एक ठाउँमा मिल्काए र नदीमा हाम फालेर पौडिदै गएर ती केटीलाई समातेर ल्याए । केटीको बस्त्र एकातिर पारेर नदीले बगाइसकेको थियो । भिक्षुले ती केटीलाई काँधमा बोकेर गाउँमा पुऱ्याई दिए ।

भिक्षुहरू विहारमा गए । अर्का भिक्षुले गुरुलाई चोदना (चुक्लि) गऱ्यो । “गुरुजी यो भिक्षुको शील नष्ट भयो । त्यस्ले नदीले बगाइरहेकी तरुनी केटीलाई काँधमा बोकेर ल्यायो । अब यो भिक्षु होइन ।”

सबै कुरा सुनेर गुरुले चोदना गर्ने भिक्षुलाई भन्नुभयो,
 “मूर्ख ! तिमिले यति पनि थाहा छैन ? नदीले बगाइएकी
 स्त्रीको ज्यान बचाउने उद्देश्यले उनीले तिनलाई काँधमा
 राखेर बोकेर ल्याए, विवाह गर्ने नियतले होइन । यी भिक्षुले
 करुणा चित्तले ती स्त्रीको ज्यान बचाएर ल्याए । उनको
 चेतना नराम्रो थिएन । तिमिले के हेरिरहेको ? अरू मरे पनि
 हुन्छ, तिम्रो शील बचाउनलाई ?” चेतना नै कर्म हो भन्ने
 कुरा यसबाट पनि स्पष्ट हुन्छ ।

एकजना नयाँ जवान युवक रूँदै बुद्ध कहाँ आयो ।
 बुद्धले सोध्नुभयो, “के भयो बाबु ?”

“मेरो बुबाको मृत्यु भयो ।”

“अब रोएर के गर्ने ? जन्मे जति सबै मर्ने पर्छ ।”

“त्यो त मलाई पनि थाहा छ । तर मेरो बुबालाई
 स्वर्गमा पठाउन केही न केही गर्नुपर्छो ।”

“मरिसकेको तिम्रो बुबालाई मैले स्वर्गमा पठाउन
 सक्तिन ।”

“भन्ते, हजुरका शिष्य भिक्षुहरूले मरेका मानिसहरूको
 नाममा दान लिएर परित्राण पाठ गरी पुन्यानुमोदन गरेर
 स्वर्गमा पठाउने गर्छन् । हजुर त सक्य सम्बुद्ध, सर्वज्ञ कहलिनु
 भएको, सबै कुरा जान्ने हुनुहुन्छ । कृपा गरेर मेरो बुबालाई
 स्वर्गमा पठाउन हजुरले जे भए पनि एक थोक उपाए
 गरिदिनु होस् ।”

त्यो युवकले आफ्नै पनले धेरै पल्ट उही कुरा दोहऱ्याई रह्यो । बुद्धलाई अलि दिक्क लागेको जस्तो भयो ।

“बुद्धले भन्नुभयो, “दुईटा नयाँ गाग्रीहरू किनेर ल्याउनु ।”

बुद्धले मेरो बुबालाई स्वर्गमा पठाउन केही न केही उपाय गर्न लाग्नुभयो भन्दै खुशी भएर त्यो युवकले दुईटा माटोको गाग्री किनेर ल्यायो ।

“एउटा गाग्री घिउले भरेर राम्रोसँग मुख टालिदेऊ” बुद्धले भन्नुभयो, “अर्को गाग्री भरी सानासाना ढुङ्गाहरू राखेर त्यसको पनि मुख टालिदेऊ । अब हिडौं दुईटै गाग्री गङ्गाजीको किनारमा राखौं ।” दुईटै गाग्री गङ्गाजीको पानीमा राखेर एउटा लट्टीले हिकाएर बुद्धले दुईटै गाग्री फुटाल्नु भयो । एउटा गाग्रीमा भएको घिऊ पानीमा तैरियो । अर्को गाग्रीको ढुङ्गाहरू पानीमा डुब्यो । बुद्धले भन्नुभयो, “अब पण्डाहरू, पुरोहितहरूलाई बोलाएर भन कि पानी माथि तैरिरहेको घिऊ पानी मुनी डुवाई देऊ । डुबिरहेको ढुङ्गाहरू पानी माथि तराई देऊ ।”

पण्डाहरूले भने, “कति मूर्ख ! पानीभन्दा घिऊ हलुका छ । त्यो पानीमाथि तैरिनु स्वभाविक हो । ढुङ्गाहरू पानीभन्दा गह्रौं छन् । तिनीहरू कसरी पानीमाथि तैरिन्छन् ?” बुद्धले भन्नुभयो, “ठीक हो, हलुका चीज पानीमाथि तैरिन्छन् । गह्रौं

चीज पानीमा डुब्छन् । त्यस्तै तिम्रो बाबुले हलका काम (राम्रो काम) गरेको भए त्यो स्वर्गमा जान्छ । गह्रौं काम (नराम्रो काम) गरेको भए त्यो तलतिर भासिन्छ ।”

बुद्धले फेरि भन्नुभयो,

“मनो पुब्बङ्गमा धम्मा मनोसेट्ठा मनोमया
मनसाचे पदुट्ठेन-भासति वा करोति वा
ततो नं दुक्ख मन्वेति चक्कं व वहतो पदं ।

जुनसुकै अवस्थामा पनि मन अधि जान्छ । त्यसैले मन मुख्य हो । सबै कुरा मनले व्याप्त भएको छ । नराम्रो नियतले काम गर्ने व्यक्तिको पछि, गाडा तान्ने वैलको पछाडि गाडाको चक्का गुड्दै आए भैं दुःख गुडेर आउँछ ।

“मनो पुब्बङ्गमा धम्मा मनोसेट्ठा मनोमया
मनसा चे पसन्नेन-भासति वा करोति वा
ततो नं सुख मन्वेति-छाया व अनपायिनी ।”

जुनसुकै अवस्थामा पनि मन अधि जान्छ । त्यसैले मन मुख्य हो । मनैले सबै कुरा व्याप्त भएको छ । राम्रो नियतले काम वा कुरा गर्ने व्यक्तिको सुख छाँया भैं उसको पछि-पछि लाग्छ ।

बर्मामा समाजवादी सरकार आयो । सम्पति सबै सरकारले लियो भनेर चित्त दुखाई भारतमा भागेर आएँ ।

यहाँ पनि मन खराब भयो भने सम्पत्ति सरकारले लिन्छ । फेरि बेलायतमा जाउँ उहाँ पनि नराम्रो नियतले कमाएको धनको सुरक्षा हुँदैन । पछि-पछि आएर सरकारले लिई हाल्छ । सम्पत्ति भन्नु नै समाजको हो, व्यक्तिको होइन । मन शुद्ध र पवित्र भए जहाँ पनि आनन्द हुन्छ ।

दुःखको कारण एउटा छ । आँखा र रूप जुढेर विज्ञान भन्ने एक चीज उत्पन्न हुँदोरहेछ । विज्ञानको अर्थ-चेतना हो । यस्ले संस्कार (बानि) बसाल्छ । राम्रो-नराम्रो, मन परेको, मन नपरेको, म, मेरो, भन्ने बानि बस्यो । अनि संज्ञा भयो । यस्तो, उस्तो, गुलियो, अमिलो, अधि फलाना ठाउँमा देखेको इत्यादि । त्यसपछि वेदना भयो, आहा ! कति राम्रो ! आहा ! कति मिठो ! कति नरम ! भन्दै रस स्वादमा मग्न भयो । त्यसैमा भुलियो । त्यसैमा टाँसियो । यसले गर्दा दुःख भयो ।

विपस्सना भावना बलियो भए रूप देखे पनि त्यसमा भुलेर त्यसको रस स्वाद लिइरहँदैन । अगाडि को गइरहेछ भन्ने पनि होश हुँदैन । किनभने मन आफ्नो शरीर दर्शनमा लागि रहेको हुन्छ । चित्त स्थिर भइरहेको हुन्छ । अनित्य अनात्मालाई झल झलि सम्भ्ररहेको हुन्छ । संसारिक भोग विलाश उसको लागि फिक्का हुन्छ । रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शदेखि ऊ टाढा हुन्छ ।

आगलागि भएको ठाउँमा दमकल आएर जलिरहेको

घर नबचाएर त्यसको सँगैको घर बचाउँछ । आगोले छुन नसक्ने गरी भत्काई पनि दिन्छ । त्यसले गर्दा अरू घरहरू बच्दछन् । जलेको घर त्यसै जल्यो उसै जल्यो । नजलेको लाई त बचाउनु पर्‍यो । त्यस्तै हाम्रो मन पनि दूषित भैसकेको छ । फेरि पनि दूषित नहोस् । यसको उपाय गर्नुपर्‍यो । अनित्य हुन् सबै वस्तु । परिवर्तनशील छन् सबै पदार्थ । जरा, जिर्ण हुने छन् सबै प्राणि । कुनै वस्तु पनि आफूले भने जस्तो हुँदैन । सबै छोडेर जानु छ भन्ने बुझेर वर्तमान अवस्थालाई राम्रोसँग चिनेर बेहोशी नभइकन निरन्तर काम गर्दै लैजाऊ । विना कामले नबश । यस्तो गर्न सक्थो भने कर्म सुधार हुन्छ ।

॥ भवतु सब्ब मङ्गल ॥

कल्याण मित्र

सत्यनारायण गोयन्का

आफूलाई चिन

एक दिन भन्दै दुई दिन भन्दै पाँच दिन बित्यो । नयाँ साधकहरू (नयाँ ध्यान गर्न आउनेहरू) को मनमा पर्न सक्छ, यो ध्यान भावना केवल आनापान सति (श्वास भित्र बाहिर भइरहेकोमा होश राख्ने) मात्र । फेरि आज आफ्नो शरीरको प्रत्यङ्ग भित्र बाहिर राम्रोसँग हेर्ने अभ्यास गर्ने रे । यस्तो पनि ध्यान हो र !

यहाँ गराई राखेको ध्यानको अर्थ यो हो कि कुनै काम गर्दा पनि दिक्क नमानिकन, उत्साह नघटाई सफल नहुन्जेल अखण्ड प्रयाश गरेर कार्य क्षेत्रमा सफलता प्राप्त गर्न सक्ने तुल्याउनु, समस्यादेखि नडराइकन मुकाबल गर्न सक्ने तुल्याउनु, संसारबाट अलग रहने ईच्छालाई हटाउनु र दुःख नष्ट गर्नु हो ।

यस्तो हुनुलाई पहिले आफूलाई चिन्न सक्नु पर्छ । आफ्नो गल्लिलाई देख्न सक्नुपर्छ । हाम्रो बाहिर मात्र हेर्ने बानि छ । अर्काको दोष मात्र देख्दछ । अर्काको गल्लि मात्र खोजेर हिंड्ने आदत छ । अर्काको चिवा चर्चा गर्ने चलन

छ । आफ्नो दोष देख्नैनाँ । आफ्नो दोष आफूले देख्न सकेमा दुःख धेरै कम हुन्छ । घर घरमा भै भगडा भइरहेको नै आफ्नो दोष देख्न नसकेर हो ।

दुःख, दुःख भनिरहन्छ । दुःख कसैलाई मन पर्दैन । तर दुःखको कारण के हो ? त्यो पत्ता लगाएर दुःखबाट छुटकारा पाउने कोशिश गर्दैन । वैद्यले रोगको उपचार गर्नलाई पहिले रोग के हो ? रोगको कारण के हो ? पत्ता लगाउनु पर्छ । अनि मात्र रोगको उपचार गर्न सकिन्छ ।

मानिसमा जति भए पनि नपुग्ने असन्तुष्टता भन्ने एउटा छ । मलाई चाहियो मलाई चाहिरहेको छ ।

एउटा गरीबले एउटा धनीको बङ्गला देख्यो । आहा यो घर कति राम्रो ! कति सुविस्ताजनक । म त्यस्तो पराले भोपडीमा बसिरहेको छु । मेरो पनि यस्तो घर भए कति मज्जा हुने थियो ! यस्तो मनले एउटा चिठ्ठा लियो । चिठ्ठा पऱ्यो । दुई तीन लाख रूपैया हात पऱ्यो । तुरून्त दरबार जस्तो घर किन्यो । तर सामान केही छैन, फर्निचरको अभाव । टेबल चाहियो । दराज चाहियो । पलङ्ग चाहियो । कहाँ पाउने ? हे देव !

दुःख गरेर कमायो । सामानहरू किनेर ल्यायो । फेरि अरूहरूको घरमा रेडियो बजाई राखेको देख्यो मेरो घरमा पनि यस्तो रेडियो भएपो । धिक्कार मेरो रेडियो छैन ।

रेडियो पनि किन्यो । फेरि टेप रिकर्डर, भित्ते घडी, ठूलो ऐना चाहियो । त्यो पनि ठूलो दुःख गरेर जोडियो । आफू बसमा गइरहँदा अरूहरू कारमा आइरहेको देख्यो । मनमा आयो, यत्रो घर भएर पनि मेरो कार छैन । यसरी कष्ट सहेर बसमा गइरहेछु । समयको बर्बाद । ठीक टाइममा पुग्न सकिन्न । एउटा कार किन्न पऱ्यो । एवं प्रकारले आवश्यकता बढ्दै गयो । जति सुकै सामान जतिसुकै भोग विलासका सामाग्री जोडे पनि आवश्यकता एउटा बाकिनै रह्यो । सुखको कहिल्यै अनुभव भएन । न त मनमा सन्तोष नै छ । जम्मा गर्ने, जम्मा गर्ने, ध्यानै जम्मा गर्ने । त्याग भावना रति पनि छैन । सधैं असन्तोष, सधैं चिन्ता ।

देशमा समाजवादी सरकार आयो । कारखाना, स्कूल आदि सबै राष्ट्रियकरण भयो । मेरो कारखाना लियो । हाम्रो स्कूल लियो । सहन सकिन । दुई चार महिनापछि एक जना मानिसले भन्न आयो, “थाहाछैन ? हिजो तिम्रो कारखानामा आगो लगाइदियो ।” मनले भन्यो, “राष्ट्रियकरण गऱ्यो बिग्रियो । मेरो अधिकारमा रहिरहेको भए बिग्रिने थिएन अर्काको लियो, बिग्र्यो । अलि पुगेन ।”

आफ्नो अधिकारमा छँदा कारखानमा हडताल भए चित्त दुखाइरहन्छ । मेरो कारखाना बिग्र्यो । उत्पादन भएन । हानी भयो । नोक्सान भयो । हे ईश्वर ! कस्तो दुःख आइपऱ्यो । कपालमा हात राखेर भोक्रचाई रहन्छ । आफूलाई

चिन्तन सकेन भनेको यही हो । सम्पत्ति भन्नु नै समाजको हो, राष्ट्रको हो भन्ने थाहा भएन ।

एउटा घटना सम्झना आयो । राजस्थानमा यही बौद्ध साधना शिविर भइरहेको थियो । एक जनाले एउटी बुढीयालाई सुनायो । फलानो ठाउँमा भावना शिविर भइरहेको छ । त्यहाँ ध्यान गर्न गयो भने चित्त एकाग्र हुन्छ । मनमा शान्ति मिल्छ ।

बुढीयाले भनिन्— मसँग धन छैन । एक जनाले चाहिँदो खर्च मिलाई दियो । बुढीयाले त्यहाँ गएर भावना गरिरहिन् । चार पाँच दिनपछि एकजनाले भन्यो, बज्रै बिहान ६ देखि ६:३० बजेसम्म प्रार्थना भइरहेको छ । मन अति हलुका हुन्छ । त्यसमा भाग लिन जानु भएन ?

कसैले केही भनेन । मलाई थाहा छैन । त्यहाँ प्रार्थनामा भाग लिन गए देखिन् बुढीयाको मन अति हलुका भयो, स्वर्गमा पुगे जस्तो भयो । प्रार्थना सिद्धपछि खुसी हुँदै बुढीया आफ्नो कोठामा गईन् । कोठामा पुग्नासाथ बुढीया छाति पिटि पिटि रोइन् ।

किन रूनु भएको ? के भयो ? मेरो सत्यानाश भयो । मेरो सर्वस्व नाश भयो । के भयो भनेर धेरै पल्ट अनुरोध गर्दा बुढीयाले भनिन्— मेरो चाँदीको सिक्री जुनकि मेरो विवाहमा दाईंजो दिएको थियो, त्यो र रू. २०/- अनि

अलिकति पिपलमेच पोका पारेर तकिया मुनि राखी छोडेको हरायो । अब कसो गर्ने ! मेरो मन परेको सिक्री भन्दै बुढीया छाति पिटि-पिटि रोइन् । अरूहरूले भने- बज्यै ! त्यो सिक्रीको रू. २५/- जति जाला । अनि रू. २०/- होइन ? लिनुहोस् यो १००/- रुपैया । बुढीयाको चित्त बुझेन । मलाई दाईजो दिएको सिक्री हरायो भन्दै रोइरहिन् ।

केही बेरपछि एक जनाले त्यहीँको एउटा रूखमा देख्यो बाँदरले एउटा पोका फुकाएर पिपलामेट खाइरहेको र सिक्री खसेको । सिक्री फेला पन्यो । लिनुहोस् भन्दा बल्ल बुढीयाको चित्त बुभ्यो । मन हलुका भयो ।

यसबाट प्रष्ट हुन्छ, म, मेरो भनेर जोडसँग अङ्गालिरहेकोले नै दुःख भएको हो । छनूत दुःख धेरै छन् । जन्म भएको नै दुःख हो । एउटा डाक्टरले सोध्यो रे, बच्चा पेटबाट निस्कनासाथ किन रून्छ ? किन भने आमाको पेटमा छउन्जेल केही पीर थिएन । आमाको श्वासले उसलाई पुगिरहेको थियो । आमाको आहारले नै उसलाई पुगिरहेको थियो । बाहिर आउनासाथ आमाको देहसँग सम्बन्ध टुट्यो । बेग्लै आहार चाहियो । वेदना भयो । दुःख भयो आफूलाई पनि आमालाई पनि । दूध खान पन्यो, रोयो । यो चाहियो । ऊ चाहियो । आवश्यकताको सूत्रपात भयो । त्यसैले “जातिपि दुःखा” भनेको हो ।

रोग भयो कति सुख छैन । आफूलाई दुःख छँदैछ ।
 अर्कालाई पनि दुःख दिइरहनु पयो । नरकमा
 बसे जस्तो भयो । कस्तो रोग लागेको ! मनलागेको चीज
 खान पाएन । मन नपरेको खाने कुरा खाइरहनु पयो ।
 कहीं हिडडुल गर्न सकिएन । जीवन नै भार भयो ।
 रोगी भइरहनु पनि दुःख हो । त्यसैले बुद्धले भन्नुभएको,
 “ब्याधिपि दुक्खा” ।

बूढो भयो । आँखाले नदेखिने भयो । कानले सुन्न
 छोड्यो । आफ्नै, नाति, पनातिहरूबाट अवहेलना भयो ।
 अरूहरूको उपहासको पात्र बनिरहनु पयो । हृष्टपुष्ट
 शरीर चाउरिएर कुप्रो भयो । दाँत छैन चपाउन सकेन ।
 बल छैन । हिंड्न सकेन । एकै ठाउँमा बसेर दिन बिताउनु
 पयो । कस्तो शरीर । कस्तो हालतमा पुग्यो ।
 बूढो हुनु पनि दुःख हो । त्यसैले बुद्धले भन्नु भएको
 “जरापि दुक्खा” ।

बूढो भएर बाँचिरहन मन पर्दैन । मर्न पाए हुन्थ्यो ।
 ब्रू रोग भयो । डाक्टरले भन्यो, मिति पुगिसक्यो ।
 बाँच्दैन । तर मर्न मन परेन । डाक्टर साहेब जनिगर बित्ति
 मलाई बचाई दिओस् । तर मर्ने पर्छ । नमरिकन सुख
 छैन । त्यसैले “मरणम्पि दुक्खं” भनी राखेको ।

प्रियहरूसँग बिछोड भइरहनु पर्ने, अप्रियहरूसँग

बसिरहनु पर्ने यो पनि दुःख हो । त्यसैले बुद्धले भन्नु भएको
“पियेहि विप्पयोगो दुक्खो, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो” मनले
चिताए भैं नहुनु पनि दुःख हो “यम्पिइच्छं नलभति तस्मि
दुक्खं ।” “संखित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धापि दुक्खा” – संक्षिप्तले
भन्ने हो भने पञ्चस्कन्ध नै दुःख हो ।

जन्मको कारण के हो ?

निर्माण हुने, उत्पन्न हुने भव नै दुःख हो ।

भवको कारण के हो ?

मेरो भनेर जोडसँग समाति रहने उपादान भवको
कारण हो ।

उपादानको कारण के हो ?

जति भए पनि सन्तोष नहुने तृष्णा उपादानको कारण
हो ।

तृष्णाको कारण के हो ?

सुख, दुःख, प्रिय, अप्रिय भन्ने वेदना नै तृष्णाको
कारण हो ।

वेदनाको कारण के हो ?

आँखा, रूप र चित्त यी ती धातु मिलेर स्पर्श हुनु
वेदनाको कारण हो ।

स्पर्शको कारण के हो ?

चक्षु, श्रोत, घ्राण, जिह्वा, काय, मन यी ६ वटा
द्वार (षडायतन) स्पर्शको कारण हो ।

षडायतनको कारण के हो ?

नाम, रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार यी चित्त सम्बन्धी
र रूप अथवा मन र शरीरले गर्दा षडायतन भयो ।

नाम-रूपको कारण के हो ?

जन्म हुनासाथ उत्पन्न हुने विज्ञान (चेतना) ले गर्दा
नाम-रूप भयो ।

विज्ञान (चेतना) को कारण के हो ?

संस्कार (कुशलाकुशल संग्रह गर्ने बानि) ले विज्ञान
उत्पन्न भयो ।

संस्कारको कारण के हो ?

अविद्या (चार आर्यसत्यलाई नबुझ्नु) नै संस्कारको
कारण हो ।

दुःखको मूल कारण अविद्या हो । यसलाई हटाइसके
पछि आनन्दै आनन्द मात्र हुन्छ । दुःख हुँदैन ।
प्रज्ञा हुन्छ । अनि वेदना पच्चया पञ्चा (प्रज्ञा) वेदना
हुनसाथ वेदना भयो भन्ने बुझेर त्यसमा भुलिरहँदैन ।
अनि सबै कुरा हराएर भवचक्र धर्म चक्रमा परिणत हुन
जान्छ ।

वेदना पच्चया पञ्जा भएन भने अविद्या पच्चया सङ्खारा = अविद्याले गर्दा संस्कार हुन्छ। सङ्खार पच्चया विञ्जाणं = संस्कारले गर्दा विज्ञान (चेतना) हुन्छ। विञ्जाण पच्चया नाम रूपं = विज्ञानले गर्दा नाम रूप हुन्छ। नाम रूप पच्चया सलायतनं = नाम रूपले गर्दा षडायतन (६ वटा इन्द्रिय) हुन्छ। सलायतन पच्चया फस्सो = षडायतनले गर्दा स्पर्श हुन्छ। फस्स पच्चया वेदना = स्पर्शले गर्दा वेदना हुन्छ। वेदना पच्चया तण्हा = वेदनाले गर्दा तृष्णा हुन्छ। तण्हा पच्चया उपादान = तृष्णाले गर्दा उपादान (ग्रहण गर्ने, मेरो भनेर अङ्गाली रहने) हुन्छ। उपादान पच्चया भव = उपादानले गर्दा भव (कुशलाकुशल) हुन्छ। भवपच्चया जाति = भव (पुण्य पाप) ले गर्दा जाति (जन्म) हुन्छ। जाति पच्चया जरा मरण सोक परिदेव दुक्खदोमनस्सुपायासा सम्भवन्ति = जन्म भएकोले जरा, व्यापि, मरण, शोक, रोदन, अपशोच आदि सबै भयो। एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स समुदयो होति = यस प्रकारले सारा दुःखको उत्पत्ति हुन्छ।

अविज्जायत्वेव असेस विराग निरोधा सङ्खार निरोधो = अविद्याको जरै समेत उखेलेर फालि सकेपछि अर्थात् अर्हत (निर्दोष र निस्वार्थी) भइसकेपछि कुशलाकुशल कर्मक्षय हुँदै जान्छ। सङ्खार निरोधा विञ्जाण निरोधो = कुशलाकुशल कर्म संग्रह गर्ने संस्कार (बानि) नभएपछि

फेरि उत्पन्न हुने विज्ञान हुँदैन । विज्ञान निरोधा नाम रूप निरोधो = विज्ञान नभएपछि नाम रूप (मन र शरीर) हुँदैन । नाम-रूप निरोधा सलायतन निरोधो = नाम-रूपको निरोध भएपछि षडायतन (चक्षु आदि ६ वटा इन्द्रिय) हुँदैन । सलायतन निरोधा फस्स निरोधो = षडायतन निरोध भैसकेपछि स्पर्श हुँदैन । फस्स निरोधा वेदना निरोधो = स्पर्श नभएपछि वेदना हुँदैन । वेदना निरोधा तण्हा निरोधो = वेदनाको निरोधले तृष्णाको अन्त हुन्छ । तण्हा निरोधा उपादान निरोधो = तृष्णाको अन्त हुन्छ । तण्हा निरोधा उपादान निरोधो = तृष्णाको क्षय हुनासाथ मेरो भनेर समाती रहने उपादान हुँदैन । उपादान निरोधा भव निरोधो = उपादानको विनाश भयो भने फल दिने कर्म (कुशलाकुशल कर्म) हुँदैन । भव निरोधा जाति निरोधो = कुशलाकुशल कर्म नभएपछि फेरि जन्म लिने कारण हुँदैन ।

जाति निरोधा जन्म मरण सोक परिदेव दुक्खदो मनस्सुपायासा निरुज्झन्ति = जन्म नभएपछि बुढो हुनु, ब्याधि, मृत्यु, छाति पिटिपिटि रूनु पर्ने कारण आदि केही पनि हुँदैन । यसरी सारा दुःख सम्भारको नाश भएपछि दुःख भन्ने पदार्थ कुनै पनि हुँदैन ।

यहाँ संस्कार उल्लेखनीय छ । सबैले जानि राख्नुपर्छ कि संस्कार अत्यन्त डरलाग्दो छ । मेरो भनेर कसैले खोसेर

लैजाला भनी जोडसँग समाति रहने बानि संस्कार हो । सबै प्रकारको कलह भगडा आदिको कारण संस्कार हो । यसैकारणले यसलाई दुःख समुदयको हेतु पनि भन्दछन् ।

संस्कार तीन प्रकारका छन् ।

- (१) पानीमा लेखिएको अक्षर भैं तुरून्त विलिन हुने संस्कार ।
- (२) बालुवामा लेखिएको अक्षर भैं अर्काले नकुल्चुञ्जेल भइरहने संस्कार ।
- (३) ढुङ्गामा कुँदिएको अक्षर भैं स्थाई भइरहने संस्कार ।

पानीमा लेखिएको अक्षर जस्तो संस्कार हुने व्यक्ति चाँडै नै दुःखबाट मुक्त हुन्छ । बालुवामा लेखिएको अक्षर जस्तो संस्कार हुने व्यक्ति दुःखबाट मुक्त हुन अलि बिस्तार हुन्छ । ढुङ्गामा कुँदिएको अक्षर जस्तो संस्कार हुने व्यक्ति दुःखबाट मुक्त हुन गाह्रै पर्छ । उसको हृदय परिवर्तन हुँदैन ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

कल्याण मित्र

सत्यनारायण गोयन्का

भावनाको शत्रु पाँच

दश दिनको यो भावना शिविर ६ दिन बित्यो । हिजो अस्तिदेखि दुःखै दुःखको मात्र कुरा भइरहेको छ । मनमा पर्न सक्छ, जीवन दुःखमय पो हो कि ! सुखमय जीवन छैन कि ! निराश भइरहेका पनि हुन सक्छन् । बुद्धको शिक्षा (धर्म) निराशावाद होइन । यहाँ यो भावनाक्रम चलिरहेको नै दुःखबाट मुक्त हुनलाई हो । तर भावना चित्त शुद्ध गरिकन गर्नु पर्छ ।

भावना सफल गर्नलाई पाँच जना शत्रुलाई दमन गर्न सक्नुपर्छ । ती पाँच शत्रु वा मारलाई पालि भाषामा पञ्चनिवरण भन्दछन् । यिनीहरू हुन्— कामच्छन्द, व्यापाद, थीनमिद्ध, उद्धच्चकुकुच्च, विचिकिच्छा ।

कामच्छन्द

कुनै कुनै ध्यान गरिरहेकाहरूको मनमा आउन सक्छ, यो भावना गरेर अलौकिक शक्ति वा चमत्कार देखाउन सक्ने शक्ति लाभ हुन्छ । यस्तो शक्ति प्राप्त गर्ने इच्छा ।

कसैको मनमा यस्तो कल्पना पनि हुन सक्छ कि म व्यापार गर्छु । लाखौं रूपैया कमाएर ठूलो घर बनाउँछु । कार किन्ने छु । सुखमय जीवन बिताउने छु । कोही भावना गरेर आइसकेपछि साथीहरूसँग कुरा गर्छन् । तिमीलाई केही अनुभव भएन ? केही अद्भुत कुरा देखेनौं ? साथीले देखिन भन्छ । अनि उसले भन्छ । मैले त अँध्यारो कोठामा आँखा खोलेर हेर्दा एकदम सेतो दिव्य रश्मि छररर आइरहेको देखें । कानले यस्तो आवाज सुनें कि मानुं देवता आएर कुरा गरेको जस्तो । यस्तो कल्पना र कुरा गर्नु कामच्छन्द हो । धन धेरै कमाएर मोज गर्ने इच्छा पनि कामच्छन्द हो । यहाँ यो बौद्ध साधना शिविरमा त्यस्तो कुनै चमत्कार देखाउन सक्ने मन्त्र सिकाई रहेको छैन ।

ध्यान गुरुले आफ्नो अनुभवको कुरा बताउनु हुँदै भन्नुभयो— बर्माना भर्खर भर्खर भावनामा भाग लिइरहेको थिएँ । पहिलो दिन चित्त र चेतना खुब ठेगानामा परिरह्यो । भोलिपल्ट त्यसको आधि मात्र मन ठेकानमा पऱ्यो । तथापि ध्यान आश्वास प्रश्वासमा परिरहेको भन्नु पर्छ । ध्यान गर्ने साथीहरूले सुनाइरहन्थे— यस्तो यस्तो चमत्कार देखें दैवीय आवाज— सुनें । मैले त त्यस्तो केही पनि देखिन । अनि मनले भन्यो— यो ध्यान गरेर के लाभ? थकाई लाग्ने गरी झेलमा भैं किन बसिरहने भाग्ने विचारले गुण्टा कसें ।

त्यहाँ भावना गर्न आइरहेको एउटी महिलाले सोधिन्- किन गुण्टा कसिराखेको ? मैले भनें- नकराउ चुप लाग । म भाग्न लागेको । महिलाले भनिन्- तिमीलाई के भयो ? बहुला त भएनौं ? किन भाग्न लागेको ? मैले (गोयन्काले) भनें- साथीहरूले कस्तो कस्तो चमत्कार देखे भन्छन् । मैले केही चमत्कार देखिन । दैविय आवाज पनि सुनिन । त्यसैले भावना नगरीकन भाग्न खोजेको ।

ती महिलाले भनिन्- हत्तेरी ! तिम्रो ध्यान श्वास भित्र-बाहिर भइरहेकोमा पर्छ कि पर्दैन ?

मैले भनें- पर्छ ।

अनि कित्त तिम्री भाग्न लागेको ? यहाँ ध्यान दिइरहेको चमत्कारी शक्तिको लागि होइन । तिम्रो साथीहरू भ्रममा परेका हुन् । उनीहरूलाई कति नै ज्ञान लाभ गरे जस्तो लाग्यो । उनीहरू ध्यान गर्न आएका होइनन् । तिम्रिले श्वास भित्र बाहिर भइरहेकामा ध्यान दिइरहन सक्यौं भने त्यही हो ध्यान ।

त्यति सुनिसकेपछि फेरि गुण्टा फुकाएर ध्यान गर्न लागें । अनि बल्ल बुभें, भावना आफूलाई चिन्न र चित्त शुद्ध गर्नलाई मात्र हो । कुनै असाधारण चमत्कार देखाउने शक्तिको लागि होइन । त्यस्तो असाधारण शक्तिको आशा गर्नु कामच्छन्द हो । अर्को कुरा, के गरेमा धेरै धन कमाउन

सकिन्छ, विपुल सम्पत्तिको मालिक बनेर कहिले मोज मज्जा गर्न सकिएला ? यस्तो कल्पना पनि कामच्छन्द हो ।

व्यापाद

भावना गरिरहँदा आफूलाई मन नपरेका मानिसहरू सम्भेर आउन सक्छ । आफूलाई नराम्रो गरिराखेका, आफूले भनेको नमानेका, आफूले मागेको वस्तु नदिएका, उनीहरूप्रति द्वेष भाव हुन सक्छ । फलानाले मलाई यस्तो गर्‍यो, देखाजायगा । थाहा छ मैले त्यसलाई गर्ने इत्यादि । मनमा यस्तो कल्पना र द्वेष भाव उठिरह्यो भने भावना हुन सक्तैन । यो ध्यानको दोस्रो शत्रु हो ।

थिमिद्

यो भावनाको तेस्रो शत्रु हो । भावना गरिरहँदा वा कुनै काम गरिरहँदा थकाई लागेको जस्तो अनुभव हुन लाग्छ । अनि मनले भन्छ सुतेर पनि भावना गर्नु हुन्छ भनेको । एकछिन पल्टनु पर्‍यो । पल्टिरहँदा निद्राले छोप्छ वा अल्सी हुन्छ । एक छिन पख, समय छँदैछ भन्दै मज्जासँग सुतिरहन्छ । अल्सी बन्नु र सुत्नुवा हुनु यो भावनाको तेस्रो शत्रु हो ।

उद्ग्व-कुक्व

यसले साधकलाई उताउलो बनाउन सक्छ । चित्त दुख्ने काम पनि गराउन सक्छ । ध्यान गरिरहँदा मनले

भनिरहन्छ- मैले ठूलो ज्ञान लाभ गरें । फेरि मनले
 भन्छ- ध्यान गरिसकेपछि म यस्तो गर्ने छु, उस्तो गर्नेछु ।
 अनि मानिसहरूले मलाई आदर सत्कार गर्ने छन् । यस्तो
 कल्पना गरेर फुर फुरिनु उद्धच हो । यो ध्यान भावनाको
 चौथो शत्रु हो ।

(मेरो पनि एउटा अनुभव यहाँनिर व्यक्त गर्नु उचित
 देखें- मेरो मनमा पनि एउटा कल्पना उठ्यो, बौद्ध
 भावनाको किताब छपाउनु । भावना गरिरहँदा यही मात्र
 कल्पना भएर तीन चार दिन ध्यान गर्न सकिन । नेपाल
 फर्केर भावनाको विषयमा किताब लेख्छु । किताब कत्रो
 गर्ने ? कभर पेज कस्तो राख्ने ? पैसा कहाँबाट आउँछ?
 इत्यादि । यो कल्पनाले तीन चार दिन भावना बिगारी
 दियो । भविष्यको कल्पना गर्नु व्यर्थ छ । वर्तमान
 अवस्थालाई चिनेर काम गर्दै लैजानु भावना हो । काम
 नगरिकन कुरा र कल्पना गर्नु भावना होइन । -सम्पादक)

अर्को कुरा ६ दिन बितिसक्यो । मैले राम्रोसँग
 ध्यान गर्न सकिन । धिक्कार, भनेर पश्चाताप गरिररहने ।
 बितिसकेको कुरा सम्भेर चित्त दुखाइरहनु बेकार छ ।
 भइसकेको र बितिसकेको फर्केर आउँदैन । गइसकेको र
 भैसकेको सम्भेर पश्चाताप गरिररहनु कुक्कुच्च हो । ध्यान
 गर्नेहरूले यस्तो मनमा लिन्छ- अब त समयलाई चिन्तु
 पच्यो, राम्रोसँग ध्यान गर्नुपच्यो, भावना बलियो पार्नु

पन्थो । यस्तो विचार गरेर भावना बलियो पाउँ लैजान्छ । आफ्नो गलति देखेर आफूलाई चिन्दछ । उताउलो नभइकन, यस्तो गर्छु, उस्तो गर्छु भन्ने कल्पना हटाएर, दिक्क नमानिकन, सतर्क भएर तन मनले ध्यान मजबूत गर्दै लग्छ । यस्ता साधकहरू सफल हुन्छन्, चाँडै नै दुःखबाट छुटकारा पाउँछन् ।

विचिकिच्छा

शङ्कालाई विचिकिच्छा भन्दछन् । कसैको मनमा हुनसक्छ, कहाँ कहाँबाट ध्यान भावनाको तालिम लिन भनी आएँ । ध्यान दिने गुरु त मोटोघाटो, दारी जुँगा भएको, निधारमा केही न केही चिन्ह भएको, कुनै ऋद्धि देखाउन सक्ने होला भनी ठानेको त त्यस्तो केही गर्न नसक्ने परिवार सहितको साधारण गृहस्थी पो ! मनमा यस्तो अनावश्यक शङ्का उपशङ्का हुन सक्छ । यस्तो शङ्का हटाउनु पर्छ । नचाहिँदो शङ्का डर लाग्दो शत्रु हो । ■

बुद्धको करुणाबल

अहिंसक भन्ने एकजना युवक समाजदेखि घृणा भएर जङ्गलमा गयो । उसलाई मानिसको जात आँखैले हेर्न मन लागेन देखे जति मानिस मार्ने निश्चय गर्‍यो । कमसेकम एक हजार मानिस नमारी छोड्दिन । जङ्गलमा पशुहरूलाई माया गर्‍यो । तर मानिसको भने नामै लिन हुँदैनथ्यो । मानिसहरू नर पशु हुन् । संगतै गर्न हुन्न । त्यसले एक-एक मानिस मारेर तिनीहरूको औंलाको माला बनाएर लगाउने गर्‍यो । त्यसैले उसको नाम अंगुलिमाल भयो ।

नौसय उनान्सय मानिस मारी सक्यो । एकजना मात्र मार्न बाँकि थियो । कोशल नरेशले पल्टन खटाएर अंगुलिमाललाई मार्ने निर्णय गरे । यो कुरा बुद्धले सुन्नुभयो । अंगुलिमालप्रति बुद्धको मनमा दया, करुणा र मैत्रीभाव उत्पन्न भयो । किनभने अज्ञानवश त्यसले हिंसा गरिरहेको थियो । उसको मन शुद्ध थियो । परिस्थितिवश ऊ डाँकू भएको थियो । उसलाई रक्षा गर्नु पर्‍यो ।

भगवान बुद्ध अंगुलिमाल भएको जङ्गलको बाटोमा गइरहनु भएको थियो । त्यो बाटोमा कोही हिंड्दैनथियो । उताबाट बुद्ध गइरहनु भएको देखेर एक जनाले भन्यो—
 “भन्ते ! यो बाटोबाट नहिंड्नुहोस् । डरलाग्दो छ । अंगुलिमाल डाकूले कसैलाई पनि बाँकि राख्दैन ।”

बुद्धले उसको कुरालाई वास्ता गर्नु भएन । आफ्नो बाटो पक्केर सरासर गइरहनु भयो । जङ्गलमा पुग्नु भयो । अंगुलिमालले लखेटेर ल्यायो । एकजना मात्र मान्न बाँकि छ । यसैलाई मार्छु भनेर तरवार उठाएर अंगुलिमाल दगुर्दै आयो । तर यताउती अल्झेर अंगुलिमाल दगुर्नै सकेन ।

मानिसहरूले श्रद्धावश आफ्नो गुरुप्रति धेरै मन गढन्त कुराहरू, अति रञ्जित कुराहरू रचना गरेर लेखिराखेका छन् । त्यस्तै पालि साहित्यमा पनि बुद्धप्रति श्रद्धा देखाएर बुद्धा भरी अनेक चमत्कार देखाउन सक्ने जादूगर बनाइराखेका छन् । बुद्धमा त्यस्तो कुनै ऋद्धि थिएन । तर अपार मैत्री र करुणा शक्ति थियो । चित्त परिशुद्ध हुनुको साथै बुद्धमा अद्भुत मनोबल थियो । यही गुणको प्रभावले उहाँलाई कसैले केही गर्न सकेनन् । मैत्री र करुणाबलले गर्दा बुद्धको नजिक पुग्न सकेन ।

अंगुलिमाल - “ए श्रमण ! तँ बहादुर होस् भने अडिरह ।
 किन दगुरिरहेको ?”

- बुद्ध - “म अडिरहेको छु । तिमी पो दगुरिरहेछौं ।”
- अंगुलिमाल - “श्रमण भएर पनि तँ भूटो बोल्छस् ?”
- बुद्ध - “होइन, तिमीले हिंसा गरेर आफ्नो संसार लभ्याई रहेछौ । मैले तिमीले जस्तो हिंसा गरेको छैन । मेरो मनमा शान्ति छ, आनन्द छ । त्यसैले म अडिरहेछु । तिमीलाई कति आनन्द छैन । तिमी दगुरिरहेछौ ।” साँच्चै हो । ममा कति आनन्द छैन, कति शान्ति छैन । यस्तो विचार गरेर अंगुलिमालले बुद्धसँग सोध्यो—
- अंगुलिमाल - “मैले पनि तिमीले भैँ शान्ति र आनन्द पाउन सक्छु ?”
- बुद्ध - “हाँ, हाँ, सकिन्छ । त्यसैले त म तिमीकहाँ आएको ।”
- अंगुलिमाल - “तपाईं को हुनुहुन्छ ?”
- बुद्ध - “मलाई बुद्ध भन्छन् ।”
- अंगुलिमाल - “तपाईं बुद्धले मलाई शान्ति प्राप्त गर्ने उपाय बताई दिनुहोस् ।”
- बुद्ध - “आऊ ! आनापान सति भावना गर । श्वास भित्र बाहिर गइरहेकोमा होस् राख्ने गर । आफूलाई चिन । तिम्रो मनमा के-के कल्पना

भइरहेको छ, त्यसमा ध्यान राख । अहिले
तिमीलाई के-के भइरहेको छ, त्यसमा होश
राख । मनमा के-के वेदना भयो । मनले
के-के चिन्तन गरिरहेछ । मनको स्वभावलाई
चिन । आफ्नो गल्लि देख ।”

अंगुलिमालले आनापान सति भावना अर्थात आश्वास-
प्रश्वासमा ध्यान राख्ने अभ्यास गर्‍यो । ऐनामा भैँ आफ्नो
जीवन छर्लङ्ग देख्यो । अहो ! म कति अन्ध गुरु भक्तिमा
परेको ! साथीहरूले कस्तो षडयन्त्र रचेर मलाई कस्तो
ठाउँमा पारिदियो । कस्तो भीषण हिंसा गर्न पुगेछु ! शान्ति
मिल्ने आशाले हिंसा गरें । भ्रम मनमा डाह भयो । अहो !
बुद्धसँग भेट नभएको भए मेरो जीवन कति अन्धकारमा
पर्ने थियो । अहा ! अब त म अन्धकारबाट प्रकाशमा
आएँ । अहिले मनमा कति आनन्द छ ।

त्यसले आनापान सति भावना बलियो पाउँ लग्यो ।
आफूलाई चिन्यो । अंगुलिमाल भिक्षु हुन गयो ।
निर्दोषी भयो । अर्हन्त भयो । जीवन मुक्त भयो ।

अम्बपाली

बुद्धको समयमा पनि रूपसुन्दरी छान्ने प्रथा
(Beauty Contest) थियो । त्यसबेला वैशाली गणराज्यमा
सबभन्दा राम्री भनेर अम्बपाली छानिएकी थिइन् । सबभन्दा

राम्रीलाई जनपदकल्याणी भन्ने उपाधि दिइन्थ्यो । तर एउटा नराम्रो चलन उसबखत पनि थियो । जनपदकल्याणी भएपछि ती स्त्रीले एउटै पतिका पत्नी भएर स्वतन्त्रपूर्वक रहन पाउदैन थिइन् । तिनले सबैको साझा पत्नी अथवा गणिका (बेश्या) हुनुपर्थ्यो । त्यस्तो जीवन बिताउनु परेकोले केही समयसम्म मज्जा लागे पनि पछिबाट बेमज्जा हुँदै आयो । दिक्क लागेर एक दिन बुद्धको दर्शन गर्नुपर्‍यो भनी गइन् ।

बुद्धले अम्बपालीलाई श्वासमा ध्यान राख्ने आनापान सति भावनाको उपदेश गर्नुभयो । अम्बपाली आनापान सति भावनाको अभ्यास गरिरहँदा भ्रसङ्ग भइन् । धिक्कार मेरो जीवन ! सबै कुरा परिवर्तनशील रहेछ, अनित्य रहेछ । यो मेरो शरीर अधि कस्तो थियो ! मुख कति राम्रो थियो ! छाति कत्रो थियो ! सबैको मनपर्‍थ्यो । अब नराम्रो हुँदै आयो । मानिसहरूले मनपराउन छोडे । छाति पनि चाम्पिएर प्याल्ल पर्‍यो । लौका भैँ भुण्डिन लाग्यो । अधि मेरो शरीर कति हृष्ट पुष्ट थियो । आँखा कति राम्रो थियो । अब त्यस्तो छैन भन्दै आफ्नो शरीरको भित्र बाहिर राम्रोसँग हेरिन् । आफूलाई चिनिन् । बुद्धको शरणमा गएर मुक्त भइन् ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

कल्याण मित्र

सत्यनारायण गोयन्का

भावनाको मित्र पाँच

दश दिनको साधना शिविर सात दिन बित्यो तीन दिन मात्र बाँकि छ । सबैलाई थाहा भयो कि भएन यो साधना गरिरहेको चित्त शुद्ध गर्नलाई भनी । मानिसहरूको बानि भनुं कि संस्कार भनुं कि त्यस्तो एउटा छ । जुन कि भावना गरिरहँदा त्यही मात्र सम्भिरहन्छ । त्यही मात्र बिचार आइरहन्छ । कसैको पीरो, अमिलो खाने आदत छ । कसैको मनमोजमा लाग्ने बानि छ । यी सबै नराम्रा संस्कार हुन् । यसले गर्दा चित्त एकाग्र हुँदैन । न मन नै शुद्ध हुन्छ ।

हामीलाई सिद्धान्त भन्दा अभ्यास महत्त्वपूर्ण छ । अभ्यास गरेर व्यवहारमा प्रयोग गर्नु नै उपयोगी छ । बिरामी डाक्टरकहाँ जान्छ । डाक्टरले रोगको कारण पत्ता लगाउने प्रयास गर्छ । साँच्चैको डाक्टर त्यो हो जसले रोगको कारण पत्ता लगाएर उपचार गर्दछ ।

त्यस्तै हाम्रो जीवनमा पनि धेरै समस्या छ, दुःख छ । दुःखको कारण पत्ता लगाएर जरै समेत उखेलेर

फाल्गुपत्न्यो । दुःखको कारण उखेलेर नफ्याकुञ्जेल जुनसुकै धर्ममा गए पनि दुःख हराउँदैन । जति भए पनि नपुग्ने असन्तोष, जम्मा गरूँ, थुपारूँ भन्नु तृष्णा नै दुःखको कारण हो । यसमा बडो गम्भिर भएर ध्यान गर्न परिरहेको छ । दुःखको कारण पत्ता लगाएर दुःख हटाउने वास्ता छैन, चन्द्रलोकमा जाने आशा । संसार श्रृष्टि कसरी भयो । ईश्वर भन्ने एउटा छ । आत्मा छ । मरेर फेरि जन्म लिने छ, यस्ता कल्पनाले मानिसहरू बहुला भइरहेका छन् । यस्तो कल्पना पागलपन हो । मुख्य हाम्रो कर्तव्य त हामीलाई दुःख दिइरहने को हो त्यो पत्ता लगाएर हटाउनु, आफूलाई चिन्नु यही भावनाको मूल लक्ष्य हो ।

भावनाका मित्र पाँच छन्— श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि र प्रज्ञा ।

श्रद्धा

विश्वास र भक्तिलाई श्रद्धा भन्दछन् । यो जुनसुकै काम र चर्यालाई नभै हुँदैन । श्रद्धा खतरनाक पनि हो । किनभने यसले हामीलाई थाहै नपाउने गरी अन्ध भक्तिमा पनि पारिदिन सक्छ । श्रद्धा कसरी अन्धविश्वास हुनजान्छ यो विचार गर्नुपर्ने, बुझिराख्नु पर्ने कुरा हो । श्रद्धा नभई हुँदैन । तर श्रद्धाको कुनै विवेक छैन । कहाँ पर्न गयो ! के गरिरहेछु भन्ने बुझ्न सकेन भने, बेहोश भयो भने श्रद्धा अन्धविश्वास र अन्धभक्ति हुन जान्छ ।

श्रद्धा शब्द राम्रो छ तर यसको अर्थ नबुझेर मानिसहरू अन्धविश्वासमा परिरहेका छन् । श्रद्धा बढ्ता भयो भने अनर्थ हुनजान्छ । कोही रामप्रति श्रद्धा राखेर हरे राम, हरे राम भनी कराइरहन्छन् । त्यतिले नै दुःख नाश भएर जान्छ भनी ठान्छन् । रामको गुण के हो त्यो थाहा छैन । आफ्नो चित्त कति अशुद्ध त्यो वास्ता छैन । छलकपट र शोषण मनमा राखेर पनि हरे राम, हरे राम भनिरहन्छ । कसैको आफ्नो घरमा त्यसरी कराउन लगाई राख्छ ।

कोही खुब श्रद्धा राखेर अल्लहा, अल्लाह भनी कुरान पढिरहन्छन् । तर चित्तमा कति शान्ति छैन । आफ्नो स्वार्थ सिद्ध नै मात्र खोजिरहन्छन् ।

कोही गःड (ईश्वर) भनेर कराइरहन्छन्, बाईबल पढिरहन्छन् । क्राइष्टको के गुण छ त्यो आफूमा प्रादुर्भाव गर्ने कोशिश गर्दैन । बौद्ध भन्नेहरू पनि बुद्धं शरणं गच्छामि भनिरहन्छन् । तर बुद्ध गुण के हो ? आफूमा त्यो गुण प्रादुर्भाव गर्ने वास्ता छैन । आफ्नो मनमा ईर्ष्या, द्वेष, थुपारेर हे बुद्ध, हे बुद्ध भनी कराइरहन्छन् । बुद्धमूर्तिको अगाडि शिर झुकाई रहन्छन् । बुद्धं सरणं गच्छामि भनी बिहानैदेखि कराइरहन्छन् । बुद्ध को हो ? बुद्धं सरणं गच्छामिको अर्थ के हो ? सिद्धार्थ गौतमं सरणं गच्छामि किन नभनेको ? यहाँ बुद्ध ज्ञान सम्बोधिको अर्थ हो । आफूलाई चिनेर चित्त बशमा राख्न सक्ने ज्ञान वा त्यो ज्ञान भएको (व्यक्ति) बुद्ध

हो । त्यही ज्ञान अर्कालाई पनि बोध गराई दिने (व्यक्ति) बुद्ध हो । बुद्धको त्यो गुण सम्भेर त्यस्तो गुण आफूमा पनि प्रवेश गराउछु भनी दृढ सङ्कल्प गर्नु नै बुद्धं सरणं गच्छामि भन्नु हो ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स = उहाँ भगवान सम्यक सम्बुद्धलाई नमस्कार । यहाँ तस्स = उहाँलाई माने त्यो गुणलाई, जुन गुणले क्लेश निर्मूल गरिसक्यो ।

बुद्धगुण

इतिपि सो भगवा अरहं सम्मा सम्बुद्धो, विज्जाचरण सम्पन्नो, सुगतो, लोक विद्, अनुत्तरो पुरिस दम्म सारथी सत्था देवमनुस्सानं बुद्धो भगवाति ।

भगवा अरहं = राग द्वेष मोहलाई भग्न गरिसक्नु भएको, सम्मा सम्बुद्धो = कुनै गुरुको निर्देशनमा होइन आफ्नै प्रयत्न र अनुभवले ज्ञान प्राप्त गर्नुभएका । विज्जा चरण सम्पन्नो = केवल सिद्धान्त र विद्यामा मात्र होइन आचरणले पनि सम्पन्न हुनु भएका । सुगतो = सन्मार्गमा (ठीक मार्गमा) लाग्नु भएका, लोकविद् = संसारको वास्तविकताको ज्ञान भएका, अनुत्तरो पुरिस दम्म सारथी = दानवी स्वभावका व्यक्तिहरूलाई मानवको रूपमा परिणत गरी सन्मार्गमा लैजान सक्ने सारथी हो, सत्था देवमनुस्सानं = देवता र मानिसहरूको शास्ता, बुद्धो = स्वयम् आफ्नै ज्ञानले

चतुरार्य सत्य (दुःख सत्य, दुःख समुदय सत्य, दुःख निरोध सत्य, दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा सत्य) लाई बोध गरिलिनु भएका, भगवा'ति = भगवान यस्तो गुणले सम्पन्न हुनुहुन्छ ।

बुद्धका यी गुणहरू स्मरण गरेर आफूमा पनि ती गुणहरू प्रादुर्भाव गरेर, व्यवहार राम्रो गर्दै लग्नु नै बुद्धप्रतिको श्रद्धा हो ।

बुद्धको समयमा पनि बुद्धको रूप देखेर मोहित भई प्रशंसा मात्र गरिरहने भिक्षुहरू नभएको होइन । यहाँ एकजना वक्कली नाम गरेका कथा प्रस्तुत गर्न लागि रहेछु -

वक्कली नामक एक विद्वान उपासक बुद्धको आश्रममा गयो । महापुरुषमा हुने ३२ लक्षणले परिपूर्ण तथागतको सुन्दर शरीर र उहाँको प्रभावशाली व्यक्तित्वले त्यो उपासकलाई सजिलैसँग आकर्षित गर्‍यो । गर्न त बुद्धको अन्तस्करणदेखि पलाइरहेको अपरिमित मैत्री र करुणाधारले पनि उनलाई प्रभावित नगरेको होइन । वक्कलीले विचार गर्‍यो कि यस्तो अनुपम सौन्दर्य र रूपले सम्पन्न महापुरुषको मुख मात्र हेरिरहन पाए हुने थियो । यही विचारले त्यो घर छोडी कपाल खौरेर भिक्षु बन्यो । त्यो यतिको लागि भिक्षु भयो कि सधैं बुद्धको मुख हेरिरहन पावोस् । अनि त्यो वक्कली भिक्षु फुलिरहेको फूलको रस लिने प्रयासमा लागि रहेको भमरा भैं बुद्धको अगाडि छटपटाइरह्यो । त्यसको

न शील पालन गर्नुमा वास्ता, न समाधिद्वारा चित्त एकाग्रताको अभ्यास, न विपस्सनाद्वारा प्रज्ञोपार्जन गर्ने मिहेनत । जहिले पनि बुद्धको मुखलाई हेरिरहन पाए पुग्थ्यो । यो नयाँ भिक्षु भक्ति भावमा परेर अन्धो भयो । यसले गर्दा त्यसले धर्मको सत्यता बुझ्न सकेन । बुद्धले उनलाई चेतना दिँदै भन्नुभयो- “ए मूर्ख भिक्षु ! यो मेरो शरीरलाई बहुलाले हेरे भैं के हेरिरहेको ? यो मेरो शरीरमा के छ र ? मेरो शरीर पनि अरूहरूको शरीर भैं मलमूत्रले भरिएको छ । यदी तिमीले मलाई हेर्ने हो भने मेरो हृदय भित्रको धर्मलाई देख । जसले मेरो धर्मलाई देख्दछ उसले मलाई देखेको हुन्छ । जसले मलाई राम्रोसँग देख्दछ उसले धर्मलाई देखेको हुन्छ । बाहिरी शरीरलाई देख्ने होइन ।

यो धम्मं पस्सति, सो मं पस्सति ।

यो मं पस्सति सो धम्मं पस्सति ॥

महाकारुणिकले धर्म चेतनाले गालि गर्नु भएकोले अन्ध भक्तिमा परिरहेको वक्कली भिक्षुको प्रज्ञाचक्षु खुल्यो । त्यसले बुद्धको उपदेश बुझ्यो कि बुद्ध वास्तवमा धर्मको प्रतिबिम्ब मात्र हो । बुद्धको दर्शन खालि उहाँको शरीर मात्रको दर्शन हो भने यो त पागलपन हो । उहाँको दर्शन गर्ने नै हो भने धर्मलाई राम्रोसँग देख्नुपर्छ । “दिट्ठ धम्म निब्बाण” को दर्शन हुनुपर्छ । यो यहीं देखिने साँदृष्टिक निर्वाण धर्म त आफ्नै मनले विचार गरेर हेर्नलाई

हो । आफैले अनुभव गरेर हेर्नलाई हो । बाहिर होइन । यो कुरा उसले बुझ्यो । धर्मको साक्षात्कार नै बुद्धको साक्षात्कार हो । धर्मसँग बस्नु नै बुद्धसँग बस्नु हो । विपस्सना प्रज्ञाद्वारा आफूलाई नचिनिक्न जीवनभर बुद्धको चीवर (काषायवस्त्र) समातेर पछि पछि हिंडे तापनि कोसौं टाढा बसिरहेको हुन्छ । बुद्ध को हो ? सम्यक सम्बोधि ज्ञान नै साक्षात्कार बुद्ध हो ।

यति कुरा बुझेपछि वक्कली भिक्षुले बुद्धसँग विपस्सना भावना सिक्थे । अभ्यास गर्दा गर्दै बिच बिचमा उनको अन्ध भक्ति र अन्ध श्रद्धाले बाधा गरे पनि साँच्चैको ध्यानयोगी भई त्यसले निर्वाण प्राप्त गरी छोड्यो । जीवन मुक्त भयो ।

अब हामीले बुझ्यौं त्यो श्रद्धा कसरी अन्ध भक्ति भई बाधक स्वरूप हुनगयो ।

त्यसैकारणले बुद्धले भन्नुभएको— तुम्हेहि किच्चं आतप्पं अक्खातारो तथागता अर्थात् काममा आफैले उत्साह बढाउँदै लग्नुपर्छ । तथागत त मार्ग प्रदर्शक मात्र हो । बुद्धले देखाउनु भएको मार्गमा हामी आफै हिंडेर पार गर्नुपर्छ । बुद्धले कसैलाई पाखुरामा समातेर निर्वाणमा लानु हुन्न ।

धर्मगुण

त्यस्तै धर्मप्रतिको श्रद्धा हो । धर्म गुण के ?

“स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्टिको अकालिको एहि पस्सिको ओपनयिको पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जूहीति ।”

स्वाक्खातो भगवता धम्मो = बुद्धले राम्रोसंग सरल भाषामा व्याख्या गरी राख्नु भएको धर्म (पण्डितताले भरिएको संस्कृत आदि गम्भीर शब्द भएको भाषा होइन) साधारण जनताले बुझ्न सकिने गरी व्याख्या गरी राख्नु भएको धर्म । सन्दिट्टिको = अभ्यास गर्दै लैजाँदा यही जन्ममा फल दिने धर्म । अकालिको = यहाँको यहीं (मरेपछि होइन) फल दिने र देख्न सकिने । निर्वाण भन्ने यही जन्ममा देखिने, निष्कलङ्ग जीवन हो, अर्को होइन । मानिसको विश्वास हो केही धर्म गरेर पछि सात प्रकारको देवलोकमा ३२ प्रकारको तुषित देवभुवनमा जन्म लिन जान पाउने भन्ने । त्यस्तो पागलपनलाई धर्म भनिदैन । कुनै-कुनै धर्म त्यस्तो पनि छ, कि मरिसकेकाहरूलाई स्वर्गमा पठाउन टिकट दिने, यो (बुद्ध) धर्मगुण त्यस्तो होइन । यहाँको यहीं फल दिने ।

एहिपस्सिको = आफूले बुझिसकेपछि, जसलाई पनि हेर्न आऊ भनी बोलाएर देखाउन लायकको, जसलाई पनि उपयोगी, कल्याणकारी । ओपनयिको = सिधै निर्वाणमा पुऱ्याइदिने । पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जूहीति = विद्वानवर्गले अभ्यास र अनुभव गरेर हेर्न योग्य । आहा ! कस्तो युक्तिपूर्ण, शुद्ध धर्म, करुणै-करुणाले भरिएको भनी धर्मप्रति श्रद्धा राखेर अभ्यास गर्दै लैजानु नै धम्मं सरणं गच्छामि हो ।

सङ्घगुण

सुपटिपन्नो भगवतो सावक सङ्घो, उजुपटिपन्नो भगवतो सावक सङ्घो, जायपटिपन्नो भगवतो सावक सङ्घो, सामीचिपटिपन्नो भगवतो सावक सङ्घो, यदिदं चत्तारि पुरिस युगानी अट्ट पुरिस पुगला एस भगवतो सावक सङ्घो, आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, दक्खिनेय्यो, अञ्जलिकरणीयो, अनुत्तरं पुञ्जक्खेतं लोकस्साति ।

सुपटिपन्नो = आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग अनुसार जसले राम्रोसँग आचरण गरिरहेको, त्यो चाहे अधि अबौद्ध होस् श्रावक सङ्घ हो । सङ्घ हुनलाई पहेंलो वस्त्रै लाउन पर्छ भन्ने छैन । गुण भए पुग्छ । जो आर्यष्टाङ्गिक मार्गको अनुगमन गरिरहेको छ त्यो श्रावक सङ्घ हो ।

जायपटिपन्नो = जाय (न्याय) को पक्ष लिएर गइरहेको, उजुपटिपन्नो = सीधा दृष्टि वा मार्गमा हिंडिरहेको, सामीचिपटिपन्नो = व्यवहार राम्रो भएको, करूणापूर्ण कुरा गर्ने यस्तो नौवटा गुणले युक्त भएको नै श्रावक सङ्घ हो । आफूमा पनि यस्तो गुण हुने गर्नलाई नै संघं सरणं गच्छामि भनेको हो । यो बुभन नसकेर वा बुभन कोशिश नगरिकन मानिसहरू त्यस्तै अन्ध भक्तिमा परिरहेका छन् ।

राजकुमार सिद्धार्थ भर्खर बुद्धत्व प्राप्त गरेर बुद्ध हुनु

भएको थियो । त्यसबेला बर्माबाट व्यापार गर्न आएका दुईजना दाज्यूभाइलाई बुद्धगयामा आइपुगेका थिए । तिनीहरूले बुद्धलाई रूखमुनि बसिरहनु भएको देखे । उनीहरूले सोधे, “अत्यन्त तेजस्वी हुनुहुन्छ, तपाईं को हुनुहुन्छ ?”

“मलाई बुद्ध भन्छन् । मैले बोधिज्ञान प्राप्त गरेको धेरै दिन भएको छैन ।” यो सुन्ने बितिकै दुवैजना दाजुभाइले बुद्धको पाउमा परेर वन्दना गरे । अनि भने, आज यहाँको दर्शन मिल्यो । यो हाम्रो अहोभाग्य हो । हामी बर्माका फर्कन लागि रहेछौं । यहाँको जुनसुकै एक चिन्ह लिएर जान पाए हामीहरूले पूजा गरिराख्ने थियौं । बुद्धले विचार गर्नुभयो, “के ज्ञान लाभ भयो ? हामीलाई पनि त्यो ज्ञान देऊ भन्नु कहाँ-कहाँ ! पूजा गरिराख्नुलाई एउटा चिन्ह चाहियो रे । मानिसहरू कति मूर्ख छन् !” मौन भएर बुद्धले शिरमा हात हालेर आठवटा केश दिनुभयो । त्यही केश राखेर बर्माको राजधानी रंगुन शहरको माभ्रमा स्वदेगों चैत्य निर्माण गरेर लाखौं-करोडौं जाने अमूल्य हिरामोती रत्नजडित गजुर राखी पूजा गरी राखे । श्रद्धा अन्ध श्रद्धा हुन जान्छ, भन्ने यही हो । बुद्ध को हो ? ज्ञान के हो ? त्यो बुझ्नु कता-कता, अहोभाग्य तपाईं बुद्धको दर्शन मिलेको भनी अन्धभक्तिमा परे । यस्तै भएर मानिसहरू संसार चक्रमा अल्भिरहेका छन् । धर्मचक्रमा परेनन् ।

बुद्ध परिनिर्वाण हुनलाई कुशीनगरमा जानुभयो । आनन्दले विचार गर्‍यो— सबैलाई खबर दिनु पर्‍यो नत्र आरोप आउन सक्छ, सूचनासम्म पनि दिएन भनेर । बुद्ध महापरिनिर्वाण हुन लाग्नुभयो भन्ने सुनेर नदी प्रवाह भैं मानिसहरूको प्रवाह भयो । मानिसहरूले हात जोड्दै शिर झुकाएर बुद्धलाई घुम्दै जाने गर्‍यो । मानिसहरूको घुइँचो थामिएको होइन । बुद्ध चुपचापसँग सुतिरहनु भयो । बुद्धले आनन्दलाई बोलाएर भन्नुभयो, “आनन्द ! तिमीले यो के गरेको ? म भोलि प्राण छोडेर जाँदैछु । तिमीले मानिसहरूलाई बोलाएर नमस्कार गराएर हूल गरिरहेछौ । तिम्रो शरीर र मेरो शरीरमा के फरक छ ? यो शरीरलाई पूजा गरेर के लाभ ? तथागतमा के गुण बुझ्नु, ज्ञानको कुरा तथा उपदेश सुनेर आचरण शुद्ध गर्नुमा वास्ता छैन । पूजा गर्‍यो, पुग्‍यो । आनन्दले मानिसहरूलाई रोक्‍यो ।

सुभद्र भन्ने एक व्यक्ति बुद्धसँग भेट गर्न भनी आयो । आनन्दले उसलाई रोके । उसले भन्‍यो, “बुद्ध महापरिनिर्वाण हुन लाग्नुभयो भन्ने सुनें । उसले भन्‍यो, “बुद्ध महापरिनिर्वाण हुन लाग्नुभयो भन्ने सुनें । पछि फेरि भेट हुने छैन । दर्शन मिल्ने छैन । कहिले ज्ञानको कुरा सुन्ने ! यो अवसर गुमाउनु भएन ।”

भिक्षु आनन्दले भन्‍यो, “यो बुद्धलाई तकलिफ दिने बखत होइन, भयो । फर्क ।”

बुद्धले यो कुरा सुन्नुभयो । आनन्दलाई बोलाएर भन्नुभयो, “अन्ध श्रद्धा राखेर आउनेहरूलाई भने पठाउने, अहिले ज्ञान लिने ईच्छाले आएको सुभद्रलाई भने रोक्ने, आनन्द ! यो के गरेको तिमिले ? सुभद्र मलाई दुःख दिन भनी आएको होइन । उसलाई यहाँ पठाइदिनू । ऊ ज्ञान लिन आएको हो ।” बुद्धले सुभद्रलाई सति-सति सम्पजञ्ज स्मृति र मन सदैव अप्रमाद भइरहनु भन्ने उपदेश गर्नुभयो । उसले बुझिलियो । ज्ञान प्राप्त गरिलियो । मुक्तभयो ।

श्रद्धा केलाई भन्दछन् यो राम्रोसँग बुझिराख्नु पर्छ । कोही-कोही यहाँ भावना गर्न आउनेहरू पनि भनिरहन्छन्— अहो ! गोयन्का, अहो ! गोयन्का ! कति ध्यान बलियो छ उनको ! कति राम्रोसँग प्रवचन गर्न सकेको ! भन्दै प्रशंसा गरिरहन्छन् । तर गोयन्काको व्यवहार के हो ? स्वभाव कस्तो छ ? गुण के छ उनको ? कसरी ध्यान भावनाको अभ्यास गरिरहेका छन् उनले ? उतापट्टि ध्यान नदिइकन, आफूहरूले पनि ध्यान बलियो पाउँ नलगिकन व्यवहार राम्रो पाउँ नलगिकन अहो गोयन्का, गोयन्का भनी जप गरिरहन्छन्, हरे राम, हरे राम भनिरहेभैं उनीहरू भित्री दिलदेखि श्रद्धा ध्यान गर्न आएका होइनन् ।

बाहिय दारु चिरिय

सुप्पारक भन्ने स्थान (हिजो आजको बम्बई) मा बाहिय दारु चिरिय भन्ने एकजना ऋषि थिए । उनी आजकालको हिप्पिहरूले भैं केराको सुफ्ला, पात र रूखको बोक्राहरू गाँसेर लुगा लाउँथे । मानिसहरूले उनलाई अर्हन्त भनेर खुब मान गर्थे । कपडा दान दिन ल्याए पनि लिदैनथे । राम्रो कपडाको बस्त्र लाउने गर्थो भने जनताको आदर सत्कार पाईदैन भन्ने उनको विचार थियो ।

एकदिन उनीले बिचार गरे— मानिसहरूले मलाई अर्हन्त भनेर आदर सत्कार गरिरहेछन् । म अर्हन्त भएको छैन, रीस, लोभ, द्वेष, मीठो खाने इच्छाले मलाई छोडेको छैन । अर्हन्त भन्ने कस्तो हुँदोरहेछ ? अर्हन्त हुनलाई के गर्न पर्नेरहेछ ! उनीले सोधे— “तिमीहरूले अर्हन्त भन्ने चिनेको छ ? कोही छ, अर्हन्त ?”

जवाफ आयो— हामीलाई थाहा छ । गौतम बुद्ध अर्हन्त हुनुहुन्छ । उहाँले अर्हन्त हुने मार्ग र उपाय बताइरहनु भएको छ । उहाँ श्रावस्तीमा हुनुहुन्छ ।

बाहिय तुरन्त श्रावस्तीमा गए । बुद्ध भिक्षाको निम्ति गाउँतिर जान लाग्नुभएको थियो । बाटैमा उनको बुद्धसँग भेट भयो । उनीले सोधे— “तपाईं गौतम बुद्ध हुनुहुन्छ ? बुद्धले हो भन्नुभयो । अनि उनले भने— त्यसो भए मलाई

अर्हन्त हुने मार्ग बताइदिनुहोस् । बुद्धले भन्नुभयो—
 “म अहिले भिक्षा गर्न आइरहेछु । बाटोमा कुरा गर्नु ठीक
 छैन । एक घण्टापछि मेरो आश्रममा आउनु । अनि बताई
 दिउंला हुँदैन ? बाहियले भने— एक घण्टासम्म म पर्खिरहन
 सक्तिन । एकघण्टापछि मलाई के होला, तपाईंलाई के
 होला ? यो कसले भन्न सक्छ ! फेरि ममा अहिले भएको
 श्रद्धा एकघण्टापछि सम्म रहन्छ कि रहँदैन । मलाई अहिल्यै
 बताई दिनु भए बेश हुने थियो ।

बुद्धले भन्नुभयो— उसोभए तिमिले वर्तमान
 अवस्थालाई चिन । के-के मनमा कल्पना हुन्छ त्यसमा
 होश राख । कुनै कुरामा पनि टाँसिने (मुग्ध हुने) नहोऊ ।
 आश्वास प्रश्वासमा ध्यान राख ।

त्यती कुरा सुन्ने बितिकै बाहिय भसङ्ग भए । उनको
 अज्ञान-पर्दा च्यातियो । उनले ज्ञान बुझि लिए । उनी अर्हन्त
 भए ।

एकजना श्रामणेर

एकजना श्रामणेरलाई कुनै आफन्तले एउटा चीवर
 दिन ल्यायो । गुरुले त्यो चीवर अरूलाई देऊ भने । उसलाई
 भने त्यो चीवर अरूलाई दिन मन लागेन । यो चीवर मेरो
 मामाले पठाई दिनु भएको म कसैलाई पनि दिन्न भनी जिद्दी
 गर्‍यो । गुरुले भने अरूलाई दिनु भनी बार-बार अनुरोध

गरे । त्यो श्रामणेर गुरुलाई पढ्ना हम्किरहेको थियो ।
पढ्ना चलाईरहेको त्यो श्रामणेरको मनमा कल्पना भयो—

म गृहस्थी हुन्छु । यो चीवर बेच्छु । त्यो पैसाले
कुखुराको चल्लाहरू किनेर ल्याउँछु । चल्लाहरू हुर्कन्छन् ।
फुल पाउँछु । फुल बेचेर पैसा कमाउँछु । अनि बाखा
किन्छु । बाखाबाट धन कमाउँछु । अनि विवाह गर्छु बच्चा
हुन्छ । बच्चा र श्रीमती लिएर गुरुकहाँ आउँछु । बाटोमा
आइरहँदा श्रीमतीले एकछिन बच्चा लिइदिनुहोस् भन्छे ।
म लिँदिन । त्यसले बच्चा भुइँमा राख्न खोज्छे । अनि एक
थप्पड दिन्छु भनी हम्किरहेको पढ्नाले गुरुलाई मुखमा
हिकार्यो । गुरुलाई हिकारिसकेपछि श्रामणेर होशमा आयो ।
लाजले भुतुकक भई रातो मुख लाएर शीर झुकायो ।
श्वास-प्रश्वासमा होश राख्न सकेन । ध्यान कमजोर
भनेको यही हो ।

यहाँ ध्यान गर्न आउनेहरूको पनि मनमा अनेक
कल्पना आइरहन्छ । वर्तमान अवस्थालाई चिन्दैन ।

(स्मरणीय छ कि यहाँ भावना शिविरमा भिक्षुहरू,
लामाहरू, क्रिश्चियन भिक्षुणीहरू, मुसलमानहरू, हिन्दूहरू,
चारै धर्मका अनुयायीहरू छन् । यी चारै धर्मका अनुयायीहरूले
जुन रूपमा धर्मको प्रयोग गरिरहेका छन्, आजको ध्यान
गुरुको प्रवचनबाट खण्डन भएको छ । -सम्पादक)

वीर्य

भावना गर्नेहरूले आलस्यलाई हटाउनु पर्छ । अल्सी नभइकन उत्साह बढाउँदै लानुपर्छ । फेरि जुनसुकै समयमा पनि आँखा चिम्लेर ध्यान मात्र गरिरहनु पनि ठीक छैन । यहाँ ध्यान गर्न आएका साधकहरूको मनमा सधैं ध्यान मात्र गरिरहन पाए हुन्छ भने जस्तो पनि हुनसक्छ । यस्तो कल्पना गर्नु ठीक छैन ।

हिंडिरहेको भए कहाँ टेकिरहेछु, खाइरहेको भए के खाइरहेछु, कुरा गरिरहेको भए के कुरा गरिरहेछु भन्नेमा होश राखिरहनु नै ध्यान गर्नु हो । अनि मात्र यो साधना शिविर व्यावहारिक हुन आउँछ, उपयोगी हुन्छ । यसरी नबुझिकन आँखा मात्र चिम्लेर सुत्दै नसुतिकन ध्यान मात्र गरिरहनु वीर्य होइन । उत्साह, वीर्य ठीक मात्रामा हुनुपर्छ । गितारको तार धेरै कसे पनि आवाज राम्रो हुँदैन, चुँड्ने डर हुन्छ । खुकुलो भए पनि बज्दैन । ठीकसँग कसे मात्र राम्रोसँग बज्दछ । त्यस्तै वीर्य पनि ठीक मात्रामा हुनुपर्छ । भावना पनि ठीक मात्रामा हुनुपर्छ ।

भावना गरिरहँदा अकुशल तथा नराम्रो कल्पना आयो भने त्यसलाई दबाउनु पर्छ । राम्रो कल्पनालाई स्थान दिनु पर्छ । कुशल अकुशल कल्पना छुट्याउनलाई प्रयत्न भन्दछन् ।

स्मृति

हर्दम जागरूक, सतर्क भएर बस्नुलाई स्मृति भन्दछन् । सम्भिराख्नुलाई होइन । अहिलेको भाषामा सम्भिराख्नु नै स्मृति हुन आएको छ । तर पालि साहित्यमा वा बुद्धको जमानामा सति (स्मृति) वचन सतर्क भइरहनुको अर्थमा प्रयोग गरिराखेको छ ।

बेलुका सुत्ने बेलामा र बिहान उठ्ने बेलामा घण्टाभर जति आनापान सति भावना गरेर ठीक होश आएर शरीरको यथार्थतालाई बुझ्नु । दिनभरि के-के काम गरियो त्यसमा होश राख, सम्भ्र । सुत्ने बेलामा यसरी कल्पना गरिरहँदा रात कटेर उज्यालो भएको पनि पत्ता नपाउन सक्छ । तर कति निद्रा नआए पनि जिउ हलुका हुन्छ । उठ्नासाथ पनि एकपल्ट आनापान सति वा विपश्यना अभ्यास गर्ने गर्नु ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

कल्याण मित्र

सत्यनारायण गोयन्का

समाधि

दश दिनको यो अधिष्ठान आठ दिन बित्यो । अब दुई दिन मात्र बाँकि छ । यहाँ भावना गर्न आउनेहरूको मनमा हुनसक्छ भावना भनेको आँखा मात्र चिम्लेर बसिरहने भनेर । यो त अभ्यास मात्र गराइरहेको चित्त शुद्ध गर्नलाई, मन बलियो पार्नलाई । पौडि खेल सिक्नलाई पहिलो पोखरीमा छ्यापाङ्ग-छिपिङ्ग गरेर खेल्नुपर्छ । यहाँ पनि यस्तै हो । मैले पौडि खेल्ने पोखरी (Swimming Pool) बनाई राखें । तपाईंहरू पौडि खेल सिक्न आउनु भएको ।

तालीम प्राप्त भएपछि चित्त बलियो हुन्छ । अनि समाधि बलियो हुन्छ । समाधि बलियो भएपछि आ-आफ्नो संस्कार छोड्दै लानुपर्छ । संस्कार (बानि) धेरै डरलाग्दो छ । नराम्रो बानि बनेपछि भद्वै छुट्दैन । धेरै कुरा गर्ने र अर्काको दोष खोजी हिंड्ने बानि भएकाहरूको भावना गरिरहे पनि चाँडै बानि छुट्दैन । ध्यान गरिरहे पनि त्यही संस्कार आइरहन्छ । त्यसैले बानि भनेको कुनै पनि हुँदैन । रक्सी खाने बानि भयो भने अलि-अलि गर्दै नलागुञ्जेल खानुपर्ने हुन्छ । कतै पार्टीमा गए पनि मज्जा लिँदालिँदै चेतनाहीन हुने गरी खाएर आउँछ ।

खाइरहेको बानि नभए पार्टीमा जान मन लाग्दैन । जुवा खेल्ने आदत पनि त्यस्तै हो । पहिले एकपल्ट खेल्न गयो । जित्यो, स्वाद पायो । बानि बस्यो । अनि दिनदिनै खेल्न गयो । सत्यानाश भयो । सबै स्वाहा भयो ।

यहाँ भावना भइरहेको नै समाधि बलियो पारेर पुरानो संस्कार हटाउनलाई हो । फेरि नयाँ संस्कार पनि बनाउन हुँदैन । बिउ भनेको सुक्ष्माति सुक्ष्म भए पनि कालान्तरमा ठूलो बहरको रूख उम्रन्छ । फल फल्यो । फेरि अर्को बिऊ भयो । फेरि उम्र्यो अनि बन्धनमा पयो । फुकाउनै नसकिने गरी गाँठो पयो । हो, पूर्वकर्मानुसार कुशलाकुशल अनुभव भइरहेछ । पूर्वकर्फफल भनेर हात बाँधेर चुप लागिरहनु यो उचित होइन । त्यो समस्यासँग मुकाबला गर्न सक्ने हुनलाई नै भावना गर्न परेको हो । दुःखदेखि डराएर चुपलागेर बस्नलाई होइन । समाधि वा भावनाको अर्को फल हो उपेक्षा भाव बलियो गर्नु । सुख-दुःख, निन्दा-प्रशंसा, लाभ-हानी, जसलाई पनि हुन्छ । त्यसो भयो भनेर निराश र बिचलित हुनुहुँदैन । त्यसैले बुद्धले भन्नुभएको-

फुट्टस्स लोक धम्महि चित्तं यस्स नकम्पति ।

असोकं विरजं खेमं एतं मङ्गल मुत्तमं ॥

अर्थ- अष्टलोक धर्म देखेर चित्त कम्पन नहुनु, शोक र चिन्ता नगर्नु, सहनु यो मङ्गल हो ।

यथिन्द्रखिलो पठविसितोसिया
 चतुर्भि वातेहि असम्पकम्पियो
 तथूपमं सप्पुरिसं वदामि
 यो अरिय सच्चानि अवेच्च पस्सति ।

अर्थ- जमिनमा गाडी राखेको इन्द्रखील भन्ने स्तम्भ
 चारैतिरबाट आउने बतासमा परेर पनि अचल भई
 रहन्छ । त्यस्तै आर्यसत्यलाई देखिसकेको सत्पुरुष आर्य
 मार्गमा स्थिर हुन्छ ।

ईर्ष्या र डाह

भगवान बुद्ध पनि अष्टलोक धर्मबाट बचन सक्नु
 भएन । धेरै नै निन्दा र अपमान सहनुपर्ने घटनाहरू घटे ।
 बुद्धलाई भएको लाभ सत्कार देखेर तीर्थङ्करहरूले सहन
 सकेनन् । डाह र ईर्ष्याले छटपटिएका तीर्थङ्करहरू के के
 गरेर बुद्धको बदनाम गर्ने भन्ने विषयमा षडयन्त्र रचन
 सल्लाह गरे ।

एकजनाले भन्यो- बुद्धले के विगारी रहेको छ भनेर
 बिरोधी हुने हामीहरू ?

जवाफ आयो- बुद्धले शीलको कुरा बताइरहेको छ ।
 शील भनेको के ? सदाचार । यो त राम्रै कुरा हो । यो त
 हामीलाई पनि चाहिने कुरा हो । यस कुरामा बुद्धको
 बिरोध गर्ने ठाउँ छैन ।

अर्को छिद्र के छ ? जसबाट बुद्धको प्रभाव नाश गर्न सकौं ।

बुद्धले समाधिको उपदेश दिइरहेको छ । समाधि भनेको के हो ? चित्त एकाग्रता । यो पनि राम्रो कुरा हो । यस कुरालाई लिएर हामीहरू विरोधी हुनु हुँदैन ।

अर्को के छ बुद्धको दोष ? बुद्धले प्रज्ञाको कुरा बताइरहनु भएको छ । प्रज्ञा भनेको के हो ? जहिले पनि होश राखेर, सतर्क भएर, राम्रोसँग बुझेर काम गर्दै लाने । यो त भ्रम राम्रो कुरा हो । यसमा हामी विरोधी हुनु हुँदैन ।

अर्को कुनै दोष छ बुद्धको ? केही छैन । उसो भए यो काम (बुद्धको निन्दा गर्ने काम) सफल हुँदैन ।

डाह र ईर्ष्याले छटपटिएका तीर्थङ्करहरूले अठोट गरे कि केही न केही गरेर बुद्धको बदनाम नगरी भएन । एउटी राम्री तरूनी केटीलाई दाम दिएर, तालीम गराई दिनदिनै बुद्धकहाँ पठाई दिए । तिनी खुव नकलभलक गरेर जाने गर्थिन् । अनि शहरमा कराउँदै हिंड्थिन्— मेरो कस्तो भाग्य ! कस्तो मोज ! जेतवन विहारमा सुत्ने म । ती स्त्री (चिंचा माणविका) ले विस्तारै पेटमा कपडाले बेरेर पेट ठूलो पाउँदै लगिन् । नौ महिना भएपछि पेटमा काठको टुक्रा (मासु काट्ने अचानो) राखेर कपडा कसेर तिनी विहारमा गइन् ।

त्यो दिन धेरै भिक्षु-भिक्षुणी, उपासक-उपासिका, अनाथपिण्डक, विशाखा, प्रसेनजीत राजा, बन्धुल सेनापति सबैजना थिए । वेइज्जत गर्ने मौका यही हो भनी बुद्धको अगाडि बसेर उनीले भनी- गौतम, तपाईं उपदेश मात्र गरिरहनु हुन्छ । यो जन्मिने बालकको लागि केही गर्न पर्दैन ? प्रसेनजीत राजा, विशाखा जस्ता उपासक उपासिकाहरू छन् तिम्रो । केही न केही बस्दोबस्त गरी देउ । बच्चा जन्मिने बेला भयो ।

बुद्ध कति पनि हडबडाउनु भएन । गम्भीरपूर्वक मधुर हाँसो हाँस्दै बुद्धले भन्नुभयो- तिमिले के भन्न आएको ? मेरो दोष छ, छैन कि त मलाई मात्र थाहा छ । कि त तिमिललाई मात्र थाहा छ ।

चिंचा माणविका भूठो आरोप लगाउन आएकी भएकोले त्यहीं मूर्छा भइन् । कमरमा बाँधिराखेको कपडा खुकुलो भयो । तिनी गर्भिणी थिइनन् । पेटमा काठको टुक्रा राखेर गर्भिणी सदृश भएर आएकी थिइनन् । षड्यन्त्र असफल मात्र होइन तिनीहरूको कृनियतको भण्डाफोर पनि भयो ।

त्यसपछि सुन्दरी परिव्राजकलाई जेतवनको पछाडि फूलहरू मिल्काउने खाडलमा गाडिराख्यो । त्यो पनि षड्यन्त्र नै ठहरियो ।

भारद्वाज ब्राह्मणको कान्छा छोरालाई विवाह

गरिदिएको दुलही बुद्धमार्गी महिला थिइन् । उनी बुद्धकहाँ गएर आनापानसति भावना लिएर अभ्यास गरिरहेकी थिइन् ।

भारद्वाज ब्राह्मण मानिसहरूको पाप कटाउनलाई बोका आदि पशुहरू होम गर्ने गर्थे । सबैजना पशु होम गरेको ठाउँमा बसिरहे । नयाँ दुलही त्यहाँ गइन् । टाढै एक ठाउँमा बसेर आनापानसति भावना गरिरहिन् । ससुरा ब्राह्मणले भने— ए दुलही ! तिमी त्यहाँ के गरिरहेकी ? यहाँ आऊ पाप कटाउन ।

नयाँ दुलहीले भनिन्— मलाई यहीं हुन्छ । मलाई यहीं आनन्द छ । म पनि यहाँ बसेर चित्त परिशुद्ध गरिरहेछु ।

के भनेको ? आँखा चिम्लेर श्वास फेरेर कसरी चित्त शुद्ध हुन्छ ? कसले भनेको यो ?

बुद्धले भन्नुभएको ।

बुद्धकहाँ गएर दिक्षा लिएर आएको ? श्रमण गौतम जन्म लिन नपर्ने कुरा बताउने, सन्तान नहुने काम गरिरहेको बुद्धकहाँ गएर दिक्षा लिएर आएको होइन ? लौ बर्वाद भयो । छोरालाई बोलाएर भन्यो- तिमी स्वास्नी त बुद्धको उपासिका रहिन्छ । त्यस्तो काम गर्ने नास्तिक बुद्धलाई बेसरी गालि गरेर आउनु ।

छोराचाहिं पनि खुब रिसाएर बुद्धकहाँ गयो । त्यहाँ पुगेर बुद्धलाई साँढे, गधा, पशु भनेर बल छउञ्जेल गालि गर्‍यो । रीसले उसको मुख रातो भयो ।

भगवान बुद्धले मुसुमुसु हाँस्दै भन्नुभयो— बाबु, तिमीलाई खूब रीस उठिरहेको जस्तो छ । आऊ, यहाँ बस । एकछिन आनापानसति भावना गर । रीस शान्त हुन्छ । अनि थाहा होला रीस किन उठ्यो ? ल, आँखा चिम्ल । श्वास भित्र बाहिर भइरहेकोमा ध्यान देऊ । बुद्धले त्यति भन्नु हुनासाथ उसको रीस अलिकति शान्त भयो । उसको मनले भन्यो— मैले गधा, पशु, साँढे भनेर त्यस्तरी गाली गरें । तैपनि श्रमण गौतम रिसाएनन् ।

उनले आँखा चिम्लेर आनापानसति भावना गर्दा महसूस गर्‍यो, मलाई कति रीस उठेको ? रीसले गर्दा आँखाले केही देखिन । मनमा डाह भयो । अब केही भएन । मन हलुका भयो । उसले बुद्धसँग सोध्यो— मेरो जहानले दिक्षा लिएर आएँ भनेकी पनि यही भावना हो ?

बुद्धले भन्नुभयो— हो, त्यसैले तिनको मन शान्त छ । तिमीलाई जस्तो रीस उठ्दैन । मैले पनि यही भावना गरिरहेछु । त्यसैले तिमीले गालि गरे पनि मेरो चित्त दुखेन । रीस उठेन ।

“अहा ! यो त खुब उपयोगी छ । हितकर छ ।” त्यो खुशी भयो । घरमा गएर आफू पनि स्वास्नीसँगै आँखा चिम्लेर भावना गर्न शुरू गर्‍यो ।

भारद्वाजले छोराले पनि आँखा चिम्लेर भावना गरेको

देख्यो । ए, तँ पनि बुद्धकहाँ गएर बहुला भएर आइस् होइन ? स्वास्नीको फरियामुनि घुमिस् होइन ? बुद्ध कुमन्त्र र चटक गर्न जानेको छ भनेको साँच्चै हो रहेछ । अब म आफै गालि गर्न जान्छु भनेर राक्षसी स्वभावले त्यो बुद्धकहाँ गयो । गालि गन्यो- “तँ चाण्डाल, कुमन्त्र गरेर मेरो छोरा-बुहारी दुबैलाई वशमा राखिस् होइन ? गधा, पशु, साँढे !”

बुद्धले मुसुमुसु हाँसेर भन्नुभयो- “ए ब्राह्मण, म एउटा कुरा सोध्छु । तिम्रो घरमा कहिलेकहिं पाहुना आउँछ ?”

ब्राह्मण- “आउँछ, किन आउँदैन । तँलाई के को वास्ता ? बुद्ध भएर धर्मको कुरा गर्नु कता-कता । यस्तो हो सोध्ने ?”

बुद्ध - “पाहुनाहरूले केही न केही उपहार ल्याउने गर्छन् कि गर्दैनन् ?”

ब्राह्मण- “ल्याए पनि नल्याए पनि तँलाई के वास्ता ?”

बुद्ध - “मलाई यस्तो कुरा पनि काम लाग्छ । भन न पाहुनाले कोसेली ल्याउने गर्छ कि गर्दैन ?”

ब्राह्मण- “ल्याउँछ । के बुद्ध भएर पनि थाहा छैन ? पाहुनाले उपहार ल्याउँछ भनेर ।”

बुद्ध - “त्यो उपहार तिमिले स्वीकार नगरे पाहुनाले के गर्छ ?”

ब्राह्मण - “पाहुनाले नै लिएर जान्छ ।”

बुद्ध - “तिमी पनि मकहाँ आएको पाहुना हौ । तिमीले गधा, पशु, साँढे उपहार लिएर आयौ । त्यो मैले स्वीकार गरिन । तिम्रो साँढे, गधा, पशु, तिमी नै लिएर जाऊ ।

ब्राह्मणले पक्क परेर बुद्धको मुखमा हेरिरह्यो । कस्तो रहेछ बुद्ध मैले त्यस्तरी गालि गर्दा पनि रिसाएन । भन नरम स्वरले करुणा र मैत्रीपूर्वक बोलिरह्यो । त्यसले बुद्धसँग सोध्यो— “के भएर तिमी नरिसाइकन, चित्त नदुखाइकन बस्न सकेको ?”

बुद्धले भन्नुभयो— “तिमीले पनि आनापानसति भावना गर । तिमीले आफूलाई चिन्नेछौ । रीस कहाँबाट आउँछ, त्यो बुझ्नेछौ । आफ्नो गलित आफैले देख्न सक्नेछौ । अनि रीस उठ्नेछैन । सहन सक्नेछौ । मैले पनि आनापानसति भावना गरिरहेकोले यसरी मुसुमुसु हाँसी रहन सकें । तिमीले गालि गरे पनि रीस उठेन ।

भारद्वाज ब्राह्मणले पनि आँखा चिम्लेर आनापानसति भावना गर्न शुरू गर्‍यो । उसलाई होश आयो— मलाई के भएको भनेर । अधि मेरो मनमा शान्ति थिएन । रीसले चूर भएको थिएँ । आहा ! अहिले कति आनन्द ! कति शान्ति ! खुशी भएर घर गयो । घरका सबै जहानलाई आनापानसति भावना गर्न सिकाई दियो । यज्ञ गर्न छोडेर पवित्र मानव बन्यो ।

प्रज्ञा

प्रज्ञा भावनाको मेरूदण्ड (Back-Bone) हो । विवेक र बुद्धि प्रज्ञा हो । प्रज्ञा विना वर्तमान अवस्थालाई चिन्न सकतैन । वर्तमान अवस्थालाई बुझ्न सकेन भने वेदनामा भुल्ने हुन्छ । वेदनालाई बुझेर त्यो अनुसार मनलाई वशमा राखेर कुनै कुरामा पनि नभुलेर नटाँसिएर बस्न सकिने नै प्रज्ञा भएपछि हो । प्रज्ञाले अनित्य दुःख र अनात्मा भन्ने बुझ्न सकिन्छ । समाधि बलियो हुने पनि प्रज्ञा भएपछि हो ।

व्यावहारिक पक्ष लिएर भन्ने हो भने समयको सदुपयोग गर्न, अवस्था हेरेर काम गर्न सक्ने प्रज्ञाले नै हो । उदाहरणको लागि एउटा कथा प्रस्तुत गरिन्छ ।

एकजना धनाध्य व्यक्तिको स्वास्नी मरी । छोराहरू थिएन । चारवटी छोरीहरू थिए । आफू पनि बूढो भैसकेको थियो । ढुकुटीको साँचो दिनुपऱ्यो । तर चारवटी छोरी छन् । कसलाई दिने । बूढोले चारैवटी छोरी र जुवाईहरू बोलाएर भने, “हेर, म यो साँचो दिन लागिरहेछु । तर अहिले होइन । परीक्षा गरेर मात्र । म तिमीहरूलाई पाँच-पाँच गेडा धान दिन्छु । जसले यी पाँच-पाँच गेडा धान राम्रोसँग रक्षा गरी राख्छ, उसलाई यो ढुकुटीको साँचो दिन्छु ।

१) जेठी छोरीले बिचार गरिन् । यो पाँच गेडा धान के गर्नलाई ! धानको भकारी छँदैछ । भेनको बेलामा भकारीबाट निकालेर दिन्छु । भनी फालि दिइन् ।

- २) माहिली छोरीले विचार गरिन् । यो पाँच गेडा धान मन्त्र पनि हुनसक्छ । यो खाएपछि धन धेरै हुने पो होकि ! यस्तो विचार गरेर खाई दिइन् ।
- ३) साहिली छोरीले पाँच गेडा धान लिर बाकसमा राखेर पूजा गरिराखिन् ।
- ४) कान्छी छोरीले धान खेतमा रोपेर अरू धेरै धान फलाएर भकारी भरिराखिन् ।

केही वर्षपछि बूढाले छोरीहरूसँग सोधे— मैले दिएको धान तिमीहरूले के-के गर्नु ? चारैवटी छोरीले आफूले गरेको कुरा बताई दिए । कान्छी छोरीले धानको रक्षा गर्न जानिन् भनेर बूढाले कान्छी छोरीको हातमा साँचो सुम्पि दियो ।

यहाँ कान्छी छोरीसँग प्रज्ञा भएकोले तिनले धानको रक्षा गर्न जानिन् ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

कल्याण मित्र

सत्यनारायण गोयन्का

शान्ति

यहाँ भावना गरिरहेको नौ दिन भयो । अब एकै दिन मात्र बाँकि छ । आज मैत्री भावना शुरू गर्न लागेको छ । मैत्री भावना किन गर्नुपरेको ? यसबाट के फाइदा ? हिजो आज विश्वशान्तिको खुब चर्चा भइरहेको छ । संयुक्त राष्ट्र सङ्घमा र विश्वको विभिन्न स्थानमा विश्वशान्तिको प्रस्ताव पास गर्छन् । सम्झौता हुने कुरा पनि गर्छन् । तर बम्बारी पनि भइरहन्छन् । शान्ति र अशान्ति पहिले मनमा हुन्छ । अनि काममा देखिन्छ । शान्ति प्रस्ताव राख्ने र शान्ति सम्झौता गर्नेहरूको पहिले मनमा शान्ति हुनुपर्छ । मन पवित्र हुनुपर्छ । मैत्री भाव हुनुपर्छ । शान्ति प्रस्ताव पनि राख्दै गर्छ । मनमा हिंसा र द्वेष भर्दै गर्छ । अनि कहाँबाट शान्ति हुने ? त्यसैले बुद्धले भन्नुभएको “कुराभन्दा काम राम्रो हुनुपर्छ । त्यो काम मैत्रीपूर्ण हुनुपर्छ । काम र मन शुद्ध हुनुपर्छ । अनि मात्र शान्ति हुन्छ । नत्र सबै देखावटी मात्र हुनेछन् । छलकपट मात्र हुनेछन् । शान्ति हुँदैन ।

शान्तिको लागि चार चीज जुट्नु पर्छ— मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा । यो ब्रह्म गुण हो । उच्चकोटीको गुण हो । शान्तिको मूल मन्त्र हो । मैत्री (भ्रातृत्व), करुणा (दया), मुदिता (प्रसन्नता), उपेक्षा (तटस्थता) ।

मैत्रीभाव बलियो भयो भने धेरै नै कलह शान्ति हुनेछ । शत्रुहरूको मन त्यसै पग्लेर आउँछ । मैत्री भाव बलियो पारेर आफ्नो काम कुशलतापूर्वक गर्दै लैजाऊ । कसै माथि द्वेष भाव नराख अनि शत्रु पनि मित्र हुन आउँछ ।

मैत्री भावना

अहं अवेरो होमि, अव्यापज्जो होमि, अनिघो होमि, सुखि अत्तानं परिहरामि = म शत्रु विहीन होऊँ, दुःख विहीन होऊँ, निरोगी होऊँ । अहं विय सब्बे सत्ता अवेरा होन्तु, अव्यापज्जा होन्तु, अनिघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु, दुक्खा मुच्चन्तु, यथा लद्ध सम्पत्तितो मा विगच्छन्तु कम्मस्सका = म समान (जस्तै) सबै प्राणी शत्रु विहीन होउन्, विपत्त विहीन होउन्, निरोगी होउन्, सुखपूर्वक जीवन बितोस्, दुःखबाट मुक्त होउन्, असल काम गरेर प्राप्त भएको तिनीहरूको सम्पत्ति तिनीहरूले उपभोग गर्न पाउन्, आफूले गरेको कुशल-अकुशल कर्मको फल नै प्राणीको सच्चा मित्र हो, यसदेखि बाहेक यो संसारमा कसैको कोही छैन ।

यहाँ भावना तालिम किन भइरहेको, यो विचारणीय

छ । भावनाको लक्ष मनको मैल फाल्नु हो । यो भावना विधि कहिलेदेखि किन भएको हो यो पनि बुझी राख्नुपर्छ । २५०० सय वर्ष अघि बुद्धले शुरू गर्नु भएको हो । यो एउटा जीवन मार्ग वा जीवन पद्धति हो । जीवन कसरी बिताउने, अरूहरूसँग कसरी शान्तिपूर्वक जीवन व्यतित गर्ने, यही विधि मात्र भावनाले सिकाइरहेको छ । यहाँ पनि यही मात्र तालिम दिइरहेको छु । यो कुरा बुझ्न सकेन भने अन्धविश्वासमा पर्न जान्छ । फल प्राप्त हुँदैन ।

यो अभाग्यको कुरा हो कि कालान्तरमा अर्थात् बुद्धको परिनिर्वाणपछि, बुद्धको सिद्धान्त धर्म लोप हुँदै आयो । आफ्नो-आफ्नो मतलब साध्य गर्ने, आफूकहाँ धेरै मानिसहरू तान्ने अनि लाभ उठाउने कल्पनाले तँछाड-मछाड गर्दै तन्त्रमन्त्रमा भुलियो । चमत्कार देखाउनमा भुलियो । शील, समाधि, भावना तथा प्रज्ञा एकातिर मिल्किए ।

बुद्धको परिनिर्वाण भएर २१८ वर्षपछि, दाजुहरूको हत्या गरेर अशोक राजा भए । त्यसैले उनको नाम चण्डाशोक भयो । पछि, चण्डाशोक निग्रोध श्रामणेरको शान्त गमन देखेर प्रभावित भए । राजा भएर पनि उनको मनमा शान्ति थिएन । पछि महाराज अशोकले मोग्गलिपुत्र तिष्य महास्थविरसँग भेट गर्‍यो । मोग्गलिपुत्र तिष्य महास्थविर बाट सतिपट्टान होशियारी भइरहने भावना (यसमा आनापान सति भावना पनि पर्छ) को बारेमा सुनेर हृदय परिवर्तन

भयो । आफूले आफूलाई चिन्यो । हिंसा गरेर शान्ति छैन भन्ने बुझिलियो । त्याग भावना चाहिन्छ भन्ने महसूस गर्‍यो । धर्मानुसार राज्य गर्‍यो । जन जीवनस्तर उठाई दियो । जनतालाई चाहिने सबै ब्यवस्था मिलाई दियो । रोगीहरूको लागि अस्पताल, सिंचाइको लागि इनार, नहर आदि खनाई दियो । जनताको आरामको लागि धर्मशाला बनाई दियो । सडकको दायाँ बायाँ बटुवाहरूको सुविस्ताको लागि रूखहरू लगाई दियो । जनसेवा नै धर्म हो भन्ने बुझे अशोक महाराज अमर भएर गए । देश-विदेशमा जहाँसम्म मित्र देशहरू छन् त्यहाँ बुद्धको बहुजन हिताय, सुखाय, धर्म प्रचार गरेर गयो । भिक्षुहरूलाई धर्मदूत गरेर ठाउँ-ठाउँमा पठाई दियो । बर्मा, सोण र उत्तर भन्ने दुइजना भिक्षुहरू पठाई दियो ।

उ.बा.खिन

पच्चीस सय वर्षपछि फेरि बर्मा, सोण र उत्तर भन्ने दुइजना भिक्षुहरू पठाई दियो । एकजना भिक्षुले भावनाको महत्व बुझे अभ्यास गर्दै लग्यो । त्यसपछि एकजना किसानले पनि अभ्यास गर्दै लग्यो । त्यो कुरा थाहा पाएर उ.बा.खिन भन्ने एकजना व्यक्तिले पनि अभ्यास गरेर हेर्‍यो । उसलाई त खुब लाभदायक भयो । उ एउटा एकाउन्टिङ्ग जनरलको अफिसमा काम गर्ने कर्मचारी थियो । इमान्दारीपूर्वक काम गर्दै लग्यो । भावनाको अभ्यास पनि निरन्तर गर्दै लग्यो । एकपल्ट

राम्रोसँग भावनाको अभ्यास गर्ने विचारले एक महिनासम्म बिदा लिएर अभ्यास गर्‍यो । यता अफिसमा पनि एकैचोटी एकाउन्टिङ्ग जनरल पदसम्म प्रमोशन भयो । यस्तो भयो भनेर जागीरदार जति सबै भावनामा लाग्लान् नि प्रमोशन पाउने आशाले । यस्तो विचारले भावना गर्नु गलत हो । भावना कुनै आशा नगरीकन चित्त शुद्ध गर्ने लक्षले मात्र गर्नुपर्छ । अनि मात्र फल प्राप्त हुन्छ । स्वास्थ्यलाभ हुँदै आउँछ । स्वास्थ्यलाभको लागि भनेर चिताउनु हुँदैन । इमानदारपूर्वक काम गरेकोले उ.बा. खिनलाई प्रमोशन भयो । उसको अफिस अधि भ्रष्टाचारको साम्राज्य भइरहेको थियो । त्यो एकजना भावनामा लागेदेखिन् कसैले भ्रष्टाचार गरेन ।

म उनै उ.बा.खिन गुरुको आज्ञानुसार भारतमा आएर भावनाको प्रचार गरेर धर्मदान गरिरहेछु । यो एउटा लोक सेवा सम्भन्ने ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

कल्याण मित्र
सत्यनारायण गोयन्का

शुद्ध मानव हुन कोशिश गर

भावना भइरहेको आज दश दिन भयो, आनापानसति, विपस्सना, मैत्री भावना । आज यहाँबाट निस्कने वित्तिकै बन्धनबाट मुक्त भयो भनेर अघि जस्तै (पुरानै बानिले) हिंड्नु राम्रो हुँदैन । हरेक दिन बिहान एकघण्टा बेलुका एकघण्टा ध्यानमा बसेर चित्त शुद्ध गर्नुपर्छ । भनाइको मतलब आफूलाई चिन । आफ्नो गलति देख्नु त्यति मात्र होइन वर्षको एकपल्ट यस्तै भावना शिविर हुने ठाउँमा आएर चित्त शुद्ध गर्नुपर्छ । जस्तो कि मोटर अलिकति पुरानो भयो भने ग्यारेजमा लगेर ओवर हलड गरेर शुद्ध गर्नुपर्छ ।

हिन्दूहरू शुद्ध हिन्दू हुन कोशिश गर । मुस्लिम शुद्ध मुस्लिम हुन कोशिश गर । क्रिश्चियन शुद्ध क्रिश्चियन हुन कोशिश गर । यो भावना कुनै साम्प्रदायिक धर्म होइन No Religion । कोही पनि मन्दिर, मस्जिद, चर्च, विहार मा गयो भन्दैमा पवित्र हुँदैन । आ-आफ्नो आचरणले नै पवित्र हुने हो ।

बर्माभा भएको एउटा घटना सम्झना आयो । एकजना हिन्दूले आएर भन्यो- गोयन्काजी ! तपाईंले आफ्नो धर्म छोडेर अर्को धर्म ग्रहण गर्नु भो । मलाई साह्रै दुःख लाग्यो । हेर्नुहोस्, मैले हिंसा गरिरहे पनि, झूठ कुरा बोल्ने गरे पनि, तीन चारवटा स्वास्नी राखे पनि, ठगेर खाए पनि आफ्नो धर्म छोडेको छैन ।

यो भन्न आउने व्यक्तिको भनाई मुताविक धर्मको माने के भयो यो बिचार गर्न योग्य छ । टुपी राख्दैमा, जनै लाउँदैमा, बाइबल पढ्दैमा, अल्लाह भन्दैमा, बुद्ध शरण गच्छामि भन्दैमा कोही धर्मात्मा हुँदैन । त्यस्तो धर्म धर्म होइन । चित्त शुद्ध गर्दै लैजाने, मानव-मानवको बीचमा भेदभाव नराख्ने यही धर्म हो । शुद्ध मानव हुनु नै धर्म हो ।

कुनै पनि धर्मग्रन्थको अध्ययन गर्दा राम्रोसँग प्रजाले हेरेर अध्ययन गर्नुपर्छ । आमाले पस्किदिएको भात खाँदा दुःखा आयो भनेर भात फाल्नु पनि राम्रो होइन । मातृभक्तिमा लागेर दुःखै समेत खानु पनि ठीक छैन । दुःखलाई एकातिर पन्छ्याएर भात खानु बुद्धिमानी हो ।

काम गर्दा योनिमो मनसिकारले काम गर्नुपर्छ । यो निमो मनसिकार भाषा जतिको राम्रो छ उतिकै महत्त्वपूर्ण पनि छ । राम्रोसँग होश राखेर मनले देखेर काम गर्नु योनिमो मनसिकार हो । ध्यान भन्नु काम र अभ्यास हो । मनमा आउने शङ्का समाधान गर्नलाई ध्यान गर्नु परेको हो ।

शास्त्रको ज्ञानलाई पालि भाषामा परियत्ति धर्म भनी राखेको छ । यो पनि एकतहसम्म कल्याणकारी छ । किनभने परियत्ति धर्म (अध्ययन) द्वारा हामीलाई प्रेरणा प्राप्त हुन्छ । अनि हामीलाई प्रतिपत्ति धर्मले (व्यावहारिक पक्षले) प्रतिवेध (अन्तिम लक्ष निर्वाण) सम्म पुऱ्याई दिन्छ । हाम्रो दुःख नष्ट गरिदिन्छ ।

प्रतिपत्ति धर्म (व्यवहारमा प्रयोग गर्दै लैजानु र व्यवहारमा अभ्यास गर्दै लैजानु) विना परियत्ति र प्रतिवेधको महत्त्व हुँदैन । किनभने केवल अध्ययन मात्र गरिराखेकोले हामीलाई निर्वाणमा पुऱ्याउँदैन । काम गरेर लगे मात्र निर्वाणमा पुग्दछ । त्यसैले परियत्ति (अध्ययन) प्रतिपत्ति (अभ्यास) प्रतिवेध (फल) राम्रोसँग बुझिराख्नु पर्छ । हामीलाई अभ्यास ठूलो छ ।

एकजना धेरै उपाधि (Title) लिई राखेको माने तीन चार विषयमा एम.ए. पास गरी पी.एच.डि. पनि गरिराखेका एकजना ठूला प्रोफेसर डुङ्गामा बसेर गइरहेका थिए । उनले डुङ्गा चलाइरहेको माभीसँग सोधे— “ए माभी भाइ ! तिमिले समुद्र-शास्त्र जानिराखेको छैन ?”

“अहँ, म डुङ्गा चलाउन मात्र जान्दछु ।”

“उसो भए तिम्रो जीवन तीन खण्डमा एक खण्ड खेर गयो” प्रोफेसरले भने ।

फेरि प्रोफेसरले भने, “तिमीले जीवशास्त्र पनि पढेको छैन ?”

“छैन हजुर !”

“उसो भए तीन खण्डमा दुई खण्ड तिम्रो जीवन खेर गयो ।”

“के गर्ने हजुर ! हाम्रो जीवन यस्तो हो ।” डुङ्गा चलाइरहेको माभीले भन्यो ।

“तिमीले अलिकति पनि पढिराखेको छैन ?”

“छैन भनेर अधि नै भनी सकें नि ।”

प्रोफेसरले भने, “उसो भए तेरो सम्पूर्ण जीवन माटोमा मिल्न गयो ।”

समुद्रको माभ्रमा पुग्दा ठूलो आँधि आयो । माभीले सोध्यो— “हजुर पौडिखेल्ल जान्नु हुन्छ ?”

प्रोफेसर— “अहं, म पौडिखेल्ल जान्दिन ।”

माभी— आँधी आइरहेछ । अब डुङ्गा घोप्टिने बेला भयो । मत पौडेर जान्छु । हजुरको जीवन खत्तम हुन लाग्यो ।

आँधी आयो । माभी पौडेर पार तन्यो । उसको ज्यान बच्यो । कतिपल्ट एम.ए. पास गरेको प्रोफेसरको ज्यान गयो । पढिराखेर मात्र हुँदैन । अभ्यास ठूलो छ ।

सानो विरुवा रोप्दा समय-समयमा पानी हाल्नुपर्छ । मल राखिदिनुपर्छ । राम्रोसँग हेरविचार गर्नुपर्छ । जरा लिई सकेपछि त्यो बढ्छ । अनि मलजलको त्यतिको आवश्यकता हुँदैन । आनापानसति भावना पनि त्यस्तै हो । जहिले पनि, पसलमा बसिरहे पनि, बाटोमा हिंडिरहे पनि, कोहीसँग कुरा गरी रहे पनि सधैं आँखा चिम्लेर श्वासमा होश राखेर बसिरहनु भएको होइन । के काम गरिरहेछ, के कुरा गरिरहेछ, त्यसमा होश राख्नु भनेको हो । जहिले पनि आँखा चिम्लेर ध्यान गरी रहनु भएको होइन ।

यहाँ ध्यान गरेर गएकाहरूले गर्नु पर्ने कर्तव्य-

- (१) दिनौं बिहान एकघण्टा बेलुका एकघण्टा नटुटाइकन भावना गर्ने ।
- (२) भावना भन्नु आफूले आफूलाई चिन्नु भनी प्रचार गर्ने ।
- (३) वर्षको एकचोटि भावना शिविर भएको ठाउँमा गएर चित्त सफा गर्ने ।
- (४) मैत्री भावना गरेर मनमा भएको वैरभाव हटाउने ।
मैत्री-मैत्री भन्दै शत्रु सम्भिरहनु हुँदैन ।

॥ भवतु सब्ब मङ्गलं ॥

कल्याण मित्र
सत्यनारायण गोयन्का

लेखकया प्रकाशित नेपालभाषाया मेगु सफूत

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| १. गौतम बुद्ध | ३१. चरित्र पुचः (भाग-१) |
| २. बुद्धया अर्थनीति (संयुक्त) | ३२. चरित्र पुचः (भाग-२) |
| ३. तथागत हृदय | ३३. योगीया चिट्ठी |
| ४. त्याग | ३४. पालि प्रवेश (भाग-१) |
| ५. दश संयोजन (सं.) | ३५. पालि प्रवेश (भाग-२) |
| ६. भिक्षुया पत्र (भाग १) | ३६. धर्म मसीनि |
| ७. भिक्षुया पत्र (भाग २) | ३७. सर्वज्ञ (भाग-१) |
| ८. पेकिङ्ग स्वास्थ्य निवास | ३८. सर्वज्ञ (भाग-२) |
| ९. बौद्ध शिक्षा | ३९. दुःख मदैगु लँपु |
| १०. न्हापां याम्ह गुरु सु ? | ४०. शिक्षा (भाग-१) |
| ११. माँ-बौ लुमन | ४१. शिक्षा (भाग-२) |
| १२. हृदय परिवर्तन | ४२. शिक्षा (भाग-३) |
| १३. बौद्ध ध्यान (भाग-१) | ४३. शिक्षा (भाग-४) |
| १४. बौद्ध ध्यान (भाग-२) | ४४. दान |
| १५. बाखं (भाग-१) | ४५. चमत्कार |
| १६. बाखं (भाग-२) | ४६. बुद्धया व्यवहारिक पक्ष धर्म |
| १७. बाखं (भाग-३) | ४७. व्यवहारिक प्रज्ञा |
| १८. बाखं (भाग-४) | ४८. दीर्घायु जुइमा |
| १९. बाखं (भाग-५) | ४९. ज्ञान मार्ग (भाग-१) |
| २०. बाखं (भाग-६) | ५०. ज्ञान मार्ग (भाग-२) |
| २१. भिक्षु जीवन | ५१. बौद्ध नैतिक शिक्षा (दो.सं.) |
| २२. भिंम्ह मचा | ५२. भिंम्ह बन्धन |
| २३. बाखँया फल (भाग-१) | ५३. मनू म्हासिइकेगु गय ? |
| २४. बाखँया फल (भाग-२) | ५४. संस्कृति |
| २५. धम्मचक्कप्पवत्तन सुत्त | ५५. बुद्धया करुणा व ब्रह्मदण्ड |
| २६. क्षान्ति व मैत्री | ५६. धर्मया ज्ञान |
| २७. बोधिसत्त्व | ५७. कर्म व कर्मफल |
| २८. मूर्खम्ह पासा मज्जू | ५८. अमृत दान |
| २९. श्रमण नारद (अनु.) | ५९. मंगल |
| ३०. ईर्ष्या व शंका | ६०. बुद्ध योग्यम्ह गुरु खः |

लेखकका छापिसकेका अन्य पुस्तकहरू

१. नेपाल चीन मैत्री
२. बौद्ध दर्शन
३. बुद्ध र व्यवहारिक धर्म
४. पञ्चशील
५. शान्ति
६. नारी हृदय
७. पेकिङ्ग स्वास्थ्य सेवा
८. बौद्ध संस्कार (दो.सं.)
९. बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा (दो.सं.)
१०. निरोगी
११. बुद्धको विचारधारा
१२. मैले बुझेको बुद्धधर्म
१३. बौद्ध नैतिक शिक्षा (भाग-१)
१४. बौद्ध ज्ञान
१५. "बुद्ध र बुद्ध धर्मको संक्षिप्त परिचय
१६. धर्म चिन्तन
१७. बौद्ध ध्यान (विपस्यना ध्यान)
१८. सम्यक शिक्षा (भाग-१)
१९. आर्यसंस्कृति
२०. आर्यशील र आर्य मार्ग
२१. सम्यक शिक्षा (भाग-२)
२२. सम्यक शिक्षा (भाग-३)
२३. निन्दावाट बच्ने कोही छैन
२४. बुद्धकालीन प्रजातन्त्र र समाजवाद
२५. नारीहरूमा पनि बुद्धि छ
२६. बुद्धकालिन संस्कृति
२७. बुद्धकालिन संस्कृति र परिस्थिति
२८. पहिलो गुरु को हुन् ?
२९. बुद्धको संस्कृति र महत्त्व
३०. शान्ति र मैत्री (अनु. वीर्यवती)
३१. धर्म र हृदय
३२. बोध कथा र बौद्ध चरित्र
३३. कर्म र कर्मफल (अनु. भिक्षु संघरक्षित)
३४. भिक्षु जीवन (अनु. भिक्षु संघरक्षित)
३५. दश संयोजन (अनु. भिक्षु संघरक्षित)
३६. २१ औं शताब्दिमा बुद्धको शिक्षा किन ?
३७. चित्त शुद्ध भए जीवन उज्ज्वल हुनेछ
३८. धर्म जीवन जिउने कला
३९. बुद्धको जीवनोपयोगी शिक्षा
४०. नक्कली देवता
४१. बुद्ध र बुद्धको धर्म
४२. समाजको लागि बुद्धको शिक्षा
४३. मानिसलाई असल बनाउने बुद्धको शिक्षा
४४. व्यवहारिक प्रज्ञा (अनु. भिक्षु संघरक्षित)
४५. अमूल्य धन (अनु. भिक्षु संघरक्षित)
४६. बुद्धको चमत्कार
४७. दीर्घायु हुने उपाय
४८. नेपालमा थेरवादी बुद्धधर्मको भविष्य (प्रथम भाग)
४९. धर्मप्रचार
५०. नेपालमा थेरवादी बुद्धधर्मको भविष्य (दोश्रो भाग)
५१. बुद्धधर्म र संस्कृति
५२. असल शिक्षा-१
५३. बुद्ध र संस्कृति
५४. असल शिक्षा-२
५५. धर्म र आचरण
५६. धर्म र ज्ञानको शिक्षा
५७. ज्यानमारा असल मान्छे बन्यो
५८. धर्म उपदेश भाग-१, २
५९. असल शिक्षा-३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४
७९. मेरो चौथो चीन भ्रमण
८०. धर्म मरेको छैन