विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५३८ | पौष २०५१ | वर्ष १० अङ्क ३४

धम्मवाणी

न वेदनं वेदयति सम्पजो,
सुखं पि दुक्खं पि बहुस्सुतो पि ।
अयं च धीरस्स पुथुज्जनेन,
महाविससो कुसलस्स होति ॥

संयुक्त निकाय-वेदना संयुक्त

शुद्ध धर्म श्रवण गर्ने प्रज्ञावान ब्यक्ति शरीरमा हुने सुखद अथवा दुखद संवेदना भोग्दैन ।
कुशल क्षेत्रमा अज्ञानीको दाँजोमा ज्ञानीको यही नै विशेषता हो ।

संवेदना (३)

यस साढेतीन हातको कायमा नै सारा संसार समाहित छ । यसै शरीरमा भवचक्र समाहित छ। भव चक्रको कारण समाहित छ। भव चक्रबाट विमुक्त हुने उपाय समाहित छ । यसैकारण मुभुक्षु साधकको लागि शरीर निरिक्षण गर्नु अति महत्वपूर्ण छ । शरीरको आधारमा प्रवर्तमान प्रपञ्चको सम्यक जानकारी नभएमा आफु भित्र भवचक्र प्रवर्तन भइरहन्छ। यस्को सम्यक जानकारी भैरहेमा मात्र भवचक्र निरोध हुँदा हुँदै नितांत भव विमुक्तिको साक्षात्कार हुन्छ ।

हाम्रा छः इन्द्रियहरू- आँखा, कान, नाक, जीब्रो, छाला र मन शरीरमा नै आधारित छन् र यी छः इन्द्रियहरू बाहेक अन्य कुनै पनि द्वारबाट लोक-सम्पर्क हुन सक्दैन । यी छः इन्द्रियसंग सम्पर्कमा आएपछि मात्र संसार हाम्रो निमित्त संसार हुन्छ अन्यथा हाम्रो लागि संसारको कुनै अस्तित्व नै छैन। कुनै रूप आँखाको सम्पर्कमा आएमा मात्र हाम्रो लागि रूप हुन्छ अन्यथा त्यसको कुनै अस्तित्व हुँदैन । एवं प्रकारले जब कुनै शब्दको कानसंग, गंधको नाकसंग, स्वादको जिब्रोसंग, स्पर्शव्य पदार्थको छालासंग र विचार-चिन्तन, कल्पना आदिको मनसंग सम्पर्क हुन्छ तब मात्र हाम्रो लागि त्यसको अर्थ हुन्छ अन्यथा कुनै अस्तित्व हुँदैन। सारा संसारको अस्तित्व शरीरका यी नै छः द्वारमा नै प्रकट हुन्छन् । त्यसैले ठीकै भनिएको छ कि संसार यसै साढेतीन हातको शरीरमा नै समाहित छ ।

परम सत्यको खोजी गर्ने सच्चा शोध-प्रिय वैज्ञानिक साधक जब कल्पनाजन्य, बेकार, निरर्थक आदि सम्पूर्ण दार्शनिक मान्यताहरू एकातिर राखेर केवल आफुले अनुभव गरेको सत्यलाई स्वीकार गर्दै अनुसन्धानको कार्य शुरू गर्दछ तब उसको लागि प्रकृति आफ्ना सम्पूर्ण रहस्यहरू उद्घाटन गर्न थाल्दछ । साधक स्वमुखी भएर स्थूल सत्यबाट शुरू गर्दै सुक्ष्म सत्यको जानकारी राख्दै त्यस अवस्था सम्म पुग्दछ जहाँ शरीर र चित्तको सम्पूर्ण प्रपञ्च स्पष्ट हुन थाल्दछ। साधक देख्दछ कि चक्षु र रूपको सम्पर्कबाट चक्षु-विज्ञान उत्पन्न हुन्छ। याने मनको त्यो खण्ड प्रकट हुन्छ जस्ले चक्षु र रूपको सम्पर्क सत्यलाई जान्ने वा बुझ्ने काम गर्दछ । साथमा यो पनि थाहा पाउँछ कि यी दुईको सम्पर्क हुने बित्तिकै एक तरंग पैदा हुन्छ, शरीरमा संवेदना पैदा हुन्छ । जस्तो कुनै काँसको भाँडा छुँदा एक प्रकारको तरंग पैदा हुन्छ । संज्ञा अर्थात मनको दोस्रो खण्ड जस्को काम चक्षुको सम्पर्कमा आउने कुनै पनि रूपलाई चिन्नु हो - नारी ? पुरूष ? कालो ? गोरो ? सुन्दर ? असुन्दर ? यस पहिचानको आधारमा त्यस्को मुल्यांकन गर्दछ । जसै संज्ञाले चिन्ने र मुल्यांकन गर्ने काम गर्दछ, चक्षु र रूपको कारण शरीरमा उत्पन्न हुने सम्वेदनामा परिवर्तन आउन थाल्दछ। मनको संवेदनशील खण्डले आफ्नो काम गर्न थाल्छ। मुल्यांकन राम्रो भए सुखद संवेदना हुन्छ, नराम्रो भएमा दुखद संवेदना। अब मनको चौथौं खण्डले आफ्नो काम गर्न थाल्दछ। शारीरिक संवेदना सुखद छ भने राग र दुखद भएमा द्वेषको प्रतिक्रिया गर्न थाल्दछ। यसप्रकार मनको चारै खण्डले कसरी काम गर्छ, यस कुराको स्पष्ट जानकारी हुनथाल्दछ ।

रागको कारण सुखद संवेदना बृद्धि हुन्छ, सुखद संवेदनाको कारण राग बृद्धि हुन्छ । द्वेषको कारण दुखद संवेदना बृद्धि हुन्छ, दुखद संवेदनाको कारण द्वेष बृद्धि हुन्छ । साधक अब राम्ररी बुझ्दछ कि यसरी संवेदनाको आधारमा राग-द्वेषको एक कुचक्र चल्दछ जुन सम्बर्धन भइरहन्छ ।

जसरी चक्षु र रूपको स्पर्शबाट उत्पन्न हुने संवेदनाको आधारमा प्रपंच आरम्भ हुन्छ, त्यसरी नै नाक र गंधको स्पर्शबाट, कान र शब्दको स्पर्शबाट, जीब्रो र रसको स्पर्शबाट, छाला तथा स्पर्शव्य पदार्थको स्पर्शबाट तथा मन र विचारको स्पर्शबाट, उत्पन्न हुने संवेदनाको आधारमा प्रपंच आरम्भ हुन्छ र राग-द्वेषको भव-चक्र सम्बर्धन हुने कारण बन्दछ ।

जब साधक निरर्थक दार्शनिक विचारमा न अल्मलिएर, यसै प्रपंचलाई साक्षीभावले हेर्दछ तब अभ्यास गर्दा-गर्दै राग-द्वेषको भवचक्रबाट छुट्कारा प्राप्त गर्दछ ।

आऊ साधकहरू ! सम्पूर्ण शारीरिक संवेदना र त्यसबाट उत्पन्न हुने प्रपंचलाई साक्षीभावले हेर्न सिकौं र भवचक्रबाट विमुक्त होऊँ । यसैमा हाम्रो सही मंगल छ, सही कल्याण छ ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका
श्रावण पूर्णिमा: १९८३)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

प्रेरक प्रसंग (४)

पटाचारा

भगवान बुद्धको जीवनकालको एक घटना ।

कोशल देशको राजधानी श्रावस्ती नगरको महाधनी श्रेष्ठी परिवार थियो । साना ठूला अनेक कोठाहरू भएको बैभव सम्पन्न सात तल्ले विशाल भवनमा केवल चार सदस्यहरूको सानो श्रेष्ठी परिवार-सेठ, सेठानी, एक सानो छोरा र एक छोरी रहन्थ्यो । छोरी किशोरी अवस्था पार गर्दै युवा अवस्थामा पाइला टेक्दै थियो । घरमा एश-आरामका सम्पूर्ण साधन, बाहिर "सर्व अस्ति" श्रावस्ती≤आमोद प्रमोद र खेल तमाशाका आकर्षक मनोरञ्जनले भरपूर महानगरी। पिताको धन कमाउने नशा, रात दिन त्यसैमा व्यस्त थियो। माताको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अनेक सामाजिक आयोजनाहरूमा लागिरहने रूची। बच्चाहरूको थोरै मात्र पनि स्याहार सम्भाल र देखभाल थिएन। सानो छोराको लागि छुट्टै नोकर राखिएको थियो। युवा छोरीको सेवाको लागि एक जना युवा नोकर थियो। जस्को नराम्रो संसर्गले नवयौवनाले भरपूर उमेरमा वासनाको किरण प्रस्फुतित हुन गयो। पाइला लडखडायो, एक पटक चिप्लियो त बार बार चिप्लिदैं गयो। त्यस विशाल भवनमा एकांत अनाचारको भरपूर सुबिधा थियो। पाप कर्ममा दुबै दिनानु दिन अल्झदैं गए।

छोरी बीस वर्ष पुग्दा विवाह गरिदिने विचार आमा-बुबाले गरे। एक सुखी सम्पन्न प्रतिस्थित परिवारको योग्य पुत्रसंग विवाह गर्ने निश्चय भयो। विवाहको दिन पनि निश्चित गरीयो। जन्त आउने दिन थियो। दुबै अनाचारीलाई चिन्ता हुनथाल्यो। बिहे भैसकेपछि एक अर्का संग भेट हुनु सम्भव थिएन।

वासनाले ओतप्रोत भावनालाई प्रेम नाम दिई, त्यागको भड्किलो आभूषण लगाई दुबैले दुष्कर्म नै ठीक थानी घर छोडी भाग्ने फैसला गरे। गरीबी नै सही तर साथ जीउने संकल्प दुबैले गरे। जन्त आउनु अगाडि नै दुबैले आफ्नै योजना सफल पारे। केहि आभूषण तथा पैसाको पोको च्यापी दुबै भागे र शहर भन्दा टाढा एक सानो गाउँमा गई बसे।

साथमा ल्याएको धन धेरै दिन रहेन। पाप कर्मको फल उदय हुन थाल्यो। अत्यन्त विपन्न अवस्थामा दिन बित्न थाले। दुई वर्ष पछि युवती गर्भवती भईन्। बच्चा जन्मीने समय नजिकिंदै आयो, साथमा चिन्ता बढ्दै गयो। यस्तो बिपन्न अवस्थामा कसरी प्रसब हुन्छ ? शिशुको हेरचाह कसरी गर्ने ? आमा-बुबाको सम्झनाले पिरोल्न थाल्यो। मन मनै सोच्न थाली कि "मेरै दुष्कर्मको कारणले नै उहाँहरुको प्रतिष्ठा धूलोमा मिल्न पुग्यो। यसकारण उहाँहरु रिसाएका होलान्। तर मैले क्षमा मागे अवश्य माफ गर्नु हुनेछ। आखिर मेरै आमा-बात हुन्।" माईत जाने इच्छा प्रबल भयो। तर लोग्नेलाई भने डर थियो कि श्रावस्ती जाँदा उस्ले राजदण्ड भोग्नु पर्नेछ। अत: उस्ले भोली जाउँला-पर्सी जाउँला गर्दै अनेक बहाना बनाई कुरा टाल्न थाले। आफ्नै पतिको मिथ्या आश्वासनबाट निराश भएर त्यस्तो अवस्थामा भए पनि आफू एक्लै जाने निधो युवतीले गरीन्। लोग्ने काममा गएको समय पारी छिमेकीलाई सूचना दिई श्रावस्ती तर्फ लागीन्। बाटोमा घनघोर जंगल थियो। निर्भय पूर्वक अल्छी नमानी एक्लै जाँदै थिइन्। लोग्ने घर पुग्दा पत्नी गएको सूचना पाउने बित्तिकै दौड्दै भेट्टाउन पुगे। परन्तु पत्नी भने फर्किन मानेन। लाचार भएर पति पनि उनकै साथ दिन बाध्य भए। हिंड्दा हिंड्दै बाटैमा प्रसब भयो। एक पुत्रको जन्म भयो। अब भने पतिको आग्रह टाल्न सकिएन र पति संगै उनी आफ्नै घर फर्कीन्।

यसरी दीन अवस्थामा दुई वर्ष बित्यो। पुन: गर्भ रह्यो। फेरि आमा-बुबाको सम्झनाले पिरोल्यो। पतिले पहिला झैं बहाना बनाउन थाले। टाल-मटोल गर्न थाले। बाध्य भई पहिला झैं आफू एक्लै जाने निधो गरीन् र एक बच्चालाई काखी च्यापी गर्भ बढीरहेको यस्तो अवस्थामा श्रावस्ती तर्फ लागीन्। पुन: पति पनि पछि-पछि दौड्दै आए। त्यस्तै प्रकार निर्जन वनमा प्रसब वेदना भयो। दुर्भाग्यबश त्यसै समयमा अचानक आँधी आयो र लगतै घनघोर बर्षा भयो। टाउको लुकाउने ठाउँ सम्म थिएन। वेदना बढ्दै गयो। उनलाई आश्रयको जरूरी थियो। बैभव जीवनमा ठूली भएकी यी श्रेष्ठी पुत्रीको यस्तो दुरावस्था मेरै कारणले भएको हो भनी पतिले सोच्न थाले। यस्तो आँधी-बेरीबाट बचाउने कुनै उपाय गर्नुपर्‍यो≤कतैबाट काठ र स्याउला ल्याई वर्षाबाट बच्ने एक पर्णकुटी बनाइदिउँ भन्ने सोची अँध्यारो रातमा निस्कियो तर रात भर फर्किएन। गर्भवती युवती बाटोमा छट्पटाइ रह्यो। उनको अरण्य-रोदन सुन्ने त्यहाँ कोही थिएन। कस्ले सहयोग गरोस् ? यस्तो बिकट परिस्थितीमा नै प्रसब भयो। एक शिशुलाई जन्म दिईन्। बिहान सम्म पनि लोग्ने नफर्केकोले चिन्ता बढ्न थाल्यो। दुबै बच्चा काखी च्यापी लोग्नेलाई खोज्न हिंडीन्। अलिकपर पुग्दा लोग्नेको नीलो शरीर त्यहीं ढलिरहेको देखीन्। लोग्नेको मृत्यु भइसकेको थियो। कुनै बिषालु साँपले डसेको रहेछ। के गर्न सक्थी र ? रुँदै, दुबै बच्चा च्याप्दै श्रावस्ती तर्फ लागीन्।

प्रलयंकारी वर्षा रोकिएको थिएन। बाटामा पर्ने सा-साना खोल्साले नदीको रूप लिएको थियो। सा-साना नदी त बर्षाको कारण विशाल बनेको थियो। दुई-दुई जना बच्चा बोकी त्यस्तो भयावह नदी कसरी पार गर्ने ? एउटा युक्ति सोची र ठूलो छोरालाई फकाई, सम्झाई, बुझाई नदीको किनारामा छोडेर नवजात शिशु बोकेर नदी तरीन्। नदी पारी पुगेपछि शिशुलाई कपडामा बेरेर झाडीमा छोडे र ठूलो बच्चा लिन फेरी नदी तर्न थाली। तर आँखा भने त्यस नवजात शिशुमा नै थियो। नदीको मध्य भागमा पुग्दा नपुग्दा एक गिद्धले त्यस शिशुलाई झम्टदै गरेको देखीन्। गिद्ध धपाउन स्यू-स्यू, हा-हा- आवाज दिंदै दुवै हात जोड्ले हल्लाउन थालीन्। तर गिद्धले तेरेन र नवजात शिशुलाई च्यापी उडे। यस्को असर नदीको अर्को किनारामा रहेको बालकमा पर्न गयो। उस्ले आफ्नै आमाको आवाज सुने, आमाले बोलाएको सम्झेर नदीमा कुडे। बिचारी असहाय आमा के गरून् ! हेर्दा हेर्दै बच्चा नदीले बगायो।

लोग्नेलाई साँपले डस्यो, एक छोरा गिद्धले लग्यो अर्को नदीले बगायो। अभागी नारी रुँदै बिखरींदै श्रावस्ती तर्फ लागिन्। उसले अझ दुर्दीन देख्नु थियो। दुष्कर्मको अन्य फल फल्नु थियो। श्रावस्ती जाने बाटोमा एक श्मशान पर्दथ्यो। त्यहाँ उनले मूर्दा जलाउँदै गरेको देखीन्। श्रावस्तीबाट आउँदै गरेको एकजना बटुवालाई सोध्दा थाहाभयो कि गत रातीको आँधी-तुफानले त्यस नगरका सेठको साततल्ले भवन भट्कियो र सेठ, सेठानी र उनको एकलौटा छोरा थिचेर मरे। ओहो, तिनीहरू नै उनको आमा-बुबा र एक मात्र भाइ थियो। उनीहरूकै लाश जलाइरहेको थियो। यस दुर्सम्वादले उस माथि अर्को दु:खको पहाड आइलाग्यो। अब संसारमा उनको कोही रहेन। उसले आफ्नै होश सम्हाल्न सकेन। त्यहीं भुईमा फ्याट्ट ढल्यो।

केही समय पछि उठीन् तर होश हराएको अवस्थामा नै रहीन, पूर्णतया बिक्षिप्त थिईन्। एक-एक गरेर शरीरको कपडा च्यात्दै मिल्काउँन थालीन्। पटक्कै होश थिएन। पूर्ण नग्न अवस्थामा श्रावस्तीको गल्ली गल्लीमा छाती पिटी-पिटी रुँदै कराउँदै बिचल्ली भएर घुम्न थालीन्।

"हाय् ! मेरो पतिलाई साँपले डस्यो। सानो बच्चा गिद्धले लग्यो। ठूलो नदीले बगायो। आमा-बुबा र भाइ घरले थिचेर मरे ती सबै एकै चितामा जलाइए।" मान्छेहरू उनको करूण विलाप सुन्दथ्यो र दुखीहुन्थ्यो। तर के गर्ने, उनको पागल पन देखेर सबै झ्याल ढोका थुन्दथ्यो। कसैले नजीक आउन दिंदैनथ्यो। बच्चाहरू "बौलाई-बौलाई" भनी जिस्क्काउँथ्यो। कोही ढुङ्गाले हिर्काउँथ्यो भने कोही धूलोले छ्याप्दथ्यो।

यस्तै दुरावस्थामै पूर्व कर्मको कारण एक दिन जेतवन बिहार छेउबाट जाँदै थिइन्। त्यहाँ भगवान धर्म-सभालाई धर्म सिकाउँदै हुनुहुन्थो। त्यहाँका मानिसहरू ती बौलाईलाई देख्ने वित्तिकै धपाउन थाले। यो पगली आईमाइले धर्म-सभाको शान्तिपूर्ण वातावरण भंग गर्ला भन्ने डर थियो। परन्तु जब भगवानको दृष्टी त्यस दुखियारी महिला माथि पर्‍यो तब सबैलाई रोक्नुभयो। दुखियारी भगवानको समीप आईन्। भगवानले करूणा पूर्ण शब्दमा भन्नुभयो "दुखियारी पुत्री ! होश सम्हाल।" वाणी अमृतले भरपुर थियो। वाणी सुन्ने बित्तिकै उनलाई होश आयो। उनको ध्यान आफ्नै नग्न शरीरमा पर्‍यो। आफ्नै नाङ्गो शरीर देखेर लाजले भुटुक्क भईन्। र त्यहीं थचक्क बसीन्। समीप रहेको कुनै व्यक्तिले आफ्नै ओढ्ने ओढाइदिए। उसले तुरून्त ओढे। विक्षिप्त अवस्थामा सम्पूर्ण वस्त्र त्याग्नुको कारण ओढ्ने ओढिएकी दुखियारी यस महिलाको नाम नै पटाचारा रहन गयो। उनको पूर्व नाम के थियो त्यो नै बिर्सियो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पटाचारा भगवानको समीप आइन् र आफ्ना दुबै खुट्टा, दुबै हात र शीर धरतीमा छुवाएर पंचाङ्ग प्रणाम गर्दै बोलीन् "भन्ते भगवान ! मलाई शरण दिनुहोस्, म ज्यादै दुखी छु ।" "पुत्री ! तिमी सही सरण-स्थानमा आइपुग्यौ । यहाँ तिमीलाई अवश्य सरण मिल्नेछ" भगवानले आश्वासन दिंदै भन्नुभयो । "भन्ते भगवान ! मेरो पतिलाई कालो नागले डस्यो । एक पुत्र गिद्धले लग्यो । अर्को पुत्र नदीले बगायो । आमा-बुबा र भाइ घरले थिचेर मरे । उनीहरू सबै एकै चितामा जलाइए । अब संसारमा मेरो कोही रहेन । मलाई कस्ले शरण दिन्छ ?"

आफ्ना दुःख सम्भी सम्भी फेरि कहालिंदै रून थालीन् ।

"पुत्री होश संभाल ! माता-पिता, साथी-भाइ, पति-पुत्रले शरण दिन सक्दैन । सही शरण त आफूले धारण गरेको धर्मले नै दिन्छ । तिमी कुन चाहिं स्वजनको मृत्युको कारण दुःखको आँसु बहाउँदैछौ ? यस अनादि भव संसारमा तिमीले असंख्य जन्म लिइसक्यौ । सबै जन्महरूमा तिम्रा प्रिय स्वजन मरेका छन्। उनीहरूको मृत्युको कारण तिमीले जती आँसु बहाएकाछौ ती एक ठाउँमा जम्मा गरेको भए चार महासागरको पानी भन्दा अधिक भयो होला । अब कति जन्म सम्म यस्तै प्रकार प्रिय वियोगमा रून्छौ ? प्रमाद छोड । होशमा आऊ ! समभ्रूदार व्यक्तिले त यस असीम दुःखमय भवसागरको सत्यलाई बुझेर शीघ्र भन्दा शीघ्र मुक्तिको मार्ग खोजेर सदाको लागि दुःख विमुक्त हुनुपर्छ ।"

भगवानको वाणी अमृत सरह भयो । योग्य पात्र हुनाले उनले यस वाणी ग्रहण गरीन् । भगवानको वाणी सुन्दा सुन्दै त्यस दुखियारीको चित्त एकाग्र भयो । थोरै समयको लागि स्वमुखी भईन्, अन्तिरमुखी भईन् । शरीरको अणु-अणुमा उदय व्ययको प्रत्यक्ष अनुभूति गरीन् । अनेक जन्मको असीम पूण्य पारमीको कारण यस अनित्यवोधको धर्म-गंगामा सारा पाप-ताप पखालिए । त्यहीं बस्दा बस्दै पटाचाराले निर्वाणको अवस्था साक्षात्कार गरीन् । श्रोतापन्न भईन् ।

कृतज्ञता विभोर हुँदै भगवानलाई नमस्कार गर्दै प्रबजित हुन प्रार्थना गरीन् । भगवानले उनलाई भिक्षुणीहरू समक्ष पठाई प्रबजित गराउनु भयो पटाचारा मुक्तिको मार्गमा दृढतापूर्वक आरूढ भए । जुन भव-संस्कार बाँकी थियो, त्यसको सामना त गर्नु नै थियो । ती पनि अन्तरतपले विपश्यनाको आगोमा जलाउनु थियो । तर काम गर्न कठिनाई भैरहेको थियो । कहिले-काँहि अकाल-मृत्यु प्राप्त गरेका स्वजन, प्रियजनहरूको यादले पिरोल्थ्यो । एक साँझ दृढ् निश्चयका साथ साधनाको तैयारीमा लागीन् । बाल्टीनबाट एक लोटा पानी लिएर खुट्टा धुन थालिन् । सुखा जमीनमा पानी बग्यो तर अलिपर नपुग्दै सुक्यो । अगाडि बढ्न सकेन । फेरि एकलोटा पानीले खुट्टा पखाले । यस पटक भने पहिला भन्दा अलि पर सम्म पानी बग्यो । तेस्रो पटक पानी हाल्दा अझ पर सम्म बग्यो र पर पुगे पछि जमीनमा नै सुक्यो ।

यस सानो घटनाले भित्रको ज्ञानतंतुलाई घच्घचायो । मोहजन्य अज्ञानको पर्दा फाट्यो । जस्तो जलधारा त्यस्तै जीवन धारा । यस संसारमा कसै कसैको जीवनधारा कम उमेरमा नै सुक्दछ । कसै कसैको मझ्ली उमेरमा त कसैको बढी उमेरमा । तर मृत्यु त सबैको हुन्छ । यसबाट कोही पनि बच्दैन । यस मरणानुसतीको आधारमा साधना गर्न बसीन् । त्यसै समय भगवानको अमृत वाणी उनको कानमा पऱ्यो ।

यो च वस्ससतं जीवे अपस्सं उदय ब्ययं ।
एकाहं जीवितं सेययो पस्सतो उदयब्ययं ॥

उदय-ब्यय सत्यलाई विपश्यना द्वारा नहेरी चाहे कोही १०० वर्ष नै बाँचून् त्यसको मुकाबलामा उदय-ब्यय हेर्दै एक दिन मात्र बाँचे पनि अधिक श्रेष्ठ तथा श्रेयस्कर हुन्छ ।

धर्म वाणी सुनेर पटाचाराको रोम रोम रोमांचित भयो । मैले जीवनको २५ वर्ष आफू भित्र उदय ब्ययको दर्शन नगरी बिताएँ । भगवानको अनुकम्पाको कारण सत्यको साक्षात्कार भयो । यसै सत्य प्रति साक्षीभाव राखेर नै मैले निर्वाणको प्रथम दर्शन गरें । यसै उदय ब्ययको निरन्तर दर्शन गर्दा गर्दै अगाडिका अवस्थाहरू पनि प्राप्त हुनेछन् । किसान खेत जोती बीऊ रोप्दछ र फल प्राप्त गर्दछ । म शुद्ध शीलमा प्रतिस्थित बुद्ध-पूत्री । म पनि उनले बताएको मार्गमा पुरूषार्थ गरी परम मुक्त अवस्था अवश्य प्राप्त गर्नेछु । यसै दृढ निश्चय गरेर आफ्नो आश्रममा विपश्यना गर्न थालीन् ।

छेउमै बलीरहेको दीपक मन्द हुन थालेको थियो । एउटा सूईले त्यसलाई मिलाउने कोशिश गरीन् । परन्तु दियो निभ्यो । जसरी यो दीयो बुझ्यो त्यस्तै प्रकारले जब मेरो राग, द्वेष र मोहको संस्कारहरू बुझ्दछ तब मनुष्य जीवन सार्थक हुन्छ ।

पटाचारा अधिक दृढ-चित्तले विपश्यनामा लागीन् । शरीर र चित्तको प्रपंचको अनित्य स्वभावलाई तटस्थ भावले हेर्दा हेर्दै अन्तर मनमा रहेका भव संस्कारका पत्रहरू उप्कीन थाल्यो । र रात बित्नु भन्दा पूर्व नै उनी श्रोतापन्न बाट सगदागामी, सगदागामी बाट अनागामी र अनागामीबाट अर्हत अवस्था सम्म पुगीन् । भबचक्र टुट्यो । नितांत विमुक्ति प्राप्त भयो । मनुष्य जीवन सफल भयो≤सार्थक भयो ।

पटाचारा भगवानका प्रमुख शिष्याहरू मध्ये एक भईन् । भगवानले अग्र उपाधि दिनु भएका थोरै भिक्षु-भिक्षुणी, गृहस्थ पुरूष-नारीहरू मध्ये पटाचारा पनि एक हुन् । भिक्षुणीहरूको विनय नियमहरू राम्ररी जान्ने र त्यस्को पालना गर्ने साध्विहरूमा पटाचारा अग्र मानिन्छ । उनले आफ्नो शेष जीवन आफू जस्तै दुखी नारीहरूलाई धर्मको मार्गमा प्रतिस्थित गराई दुःख-मुक्त गराउने काममा बिताइन् । आफ्नो कल्याण गर्नुको साथै अनेकौंको कल्याणको कारण बनीन् । पटाचारा विपश्यनाको र विपश्यना पटाचारा जस्ती साध्वी पाएर धन्य भयो ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका माघ पूर्णिमा: १९८५)

मंगल मित्र
स.ना.गो.

धर्मश्रृङ्गमा आगामी ३ महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम:-

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कम से कम तिन हप्ता पहिले आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

२. शिविरको प्रारम्भ-शुरु दिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको बिहान करीब सात बजे हुने छ । शिविरार्थीहरूसंग अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर-स्थलमा आउनु होला, त्यस भन्दा अगाडिको दिन वा पछाडिको दिनमा होइन ।

३. शिविरमा आउँदा आफ्नो साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (शाल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभुल्नु होला ।

४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरूजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

५. बाल शिविर:- बाल शिविरमा तोकिएको उमेरका बाल-बालिकाहरू मात्र सम्मिलित हुन सक्नेछन् । यसको लागि आवेदन-पत्र भर्नु पर्नेछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जनवरी १-१२ (पौष १७-२८)	-	१० दिवसीय शिविर
जनवरी १४-२५ (पौष ३०-माघ ११)	-	१० दिवसीय शिविर
जनवरी २६-२९ (माघ १२- १५)	-	बाल शिविर (१०-१५ वर्ष)
फेब्ररी १-१२ (माघ १८-२९)	-	१० दिवसीय शिविर
फेब्ररी १४-२५ (फाल्गुण २ - १३)	-	१० दिवसीय शिविर
मार्च १-१२ (फाल्गुण १७-२८)	-	१० दिवसीय शिविर
मार्च १४-२५ (फाल्गुण ३०- चैत्र ११)	-	१० दिवसीय शिविर

गत शिविरहरूमा सम्मिलित साधक संख्या:

	पुरानो	नयाँ	
अक्टुबर १९-३० (कार्तिक २-१३)	२९	२५	१० दिवसीय
अक्टुबर ३०-२ (कार्तिक १३-१६)	१९	९७	बाल शिविर
नोभेम्बर ७-१८ (कार्तिक २१-मंसीर २)	१७	२४	१० दिवसीय
नोभेम्बर १९-३० (कार्तिक ३- १४)	१७	३६	१० दिवसीय
डिसेम्बर १-१२ (मंसीर १५- २६)	१७	२८	१० दिवसीय
डिसेम्बर १४-२३ (मंसीर २८- पौष ८)	१४	-	सतिपट्ठान (पुरानो मात्र)

धर्म गाथा

हिन्दी

यह निसर्गका नियम है, सब पर लागू होय् ।
विषयोंमें सुख खोजते, मन ब्याकुल ही होय् ॥
प्रतिपल इंद्रिय द्वार पर, भोगे सुख-दुख भोग ।
छुटे नहीं दुख-द्वंद से, मिटे नहीं भव रोग ॥
जगे सुखद संवेदना, जगे राग पर राग ।
जगे दुक्ख पर दुक्ख ही, वढे आग पर आग ॥
जगे दुखद संवेदना, जगे द्वेष पर द्वेष ।
जगे दुक्ख पर दुक्ख ही, वढे क्लेश पर क्लेश ॥
छहों इंद्रियों पर जगे, पल पल प्रबल प्रपंच ।
चित्त तडपता ही रहे, शान्ति मिले ना रंच ॥
जो देखे इस सत्य को, विमल विपश्यी होय् ।
बंधन बंध पाएँ नहीं, मुक्त दुखों से होय ॥

मंगल कामना सहित
स्याकार कम्पनी (प्रा.) लि.
ज्योति भवन, कान्तिपथ, काठमाडौं
फोन : २२५४९०

नेपाली

यो निसर्गको नियम हो, सबमा लागु हुन्छन् ।
विषयहरूमा खोजी सुख, मनब्याकुल नै हुन्छन् ॥
प्रतिपल इन्द्रिय द्वारमा, भोग्छन् सुखदुख भोग ।
छुट्दैनन् दुख द्वंदले, मिट्दैनन् भव रोग ॥
उठे सुखद संवेदना, जाग्दछ रागमा राग ।
उठे दुःखमा दुःख नै, बढ्छ अग्निमा अग्नि ॥
उठे दुखद संवेदना, जाग्दछ द्वेषमा द्वेष ।
उठे दुःखमा दुःख नै, बढ्छ क्लेशमा क्लेश ॥
षड्इन्द्रियमा नै उठे, पलपल प्रबल प्रपंच ।
यो मन तडपी रहन्छ नै, शान्ति हुँदैनन् रंच ॥
जस्ले देख्दछ सत्य यो, विमल विपश्यी हुन्छन् ।
बन्धन बंध कुनै नभई, दुःखमुक्त भइ जान्छन् ॥

मंगल कामना सहित
मोहन रत्न शाक्य
क्यूरियो आर्ट्स
दरवार मार्ग, फोन: २२४८७१

प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानिलकण्ठ, काठमाडौं । *मिति : २०५१ पौष*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १३३, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८
मुद्रक : नेपाल प्रेस, शुक्रपथ, काठमाडौं, नेपाल। फोन : २२१० ३२, २२५ ४५०

जि.प्र.का.द.नं. ३८÷५१÷५२
हुलाक द. नं. १४÷५१÷५२

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

● वार्षिक शुल्क रू. २४÷-

Downloaded from http://www.dhamma.digital