

विषयना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५३८

फागुन २०५१

वर्ष १० अङ्क ३६

धम्मवाणी

**“यस्स सब्बमहोरत्तं, अहिंसाय रतो मनो ।
मेत्तं सो सब्बभूतेसु, वरं तस्स न केनची” ति ॥**

- संयुक्तनिकाय, मणिभद्दसुत्तं

जसको मन सबैका प्रति रात दिन अहिंशामा रत रहन्छ,
जो सबै प्राणि प्रति मैत्रीभाव राख्दछ, उसको कसै प्रति पनि
बैरभाव रहँदैन ।

संवेदना (५)

चार जना जन्म अन्धा व्यक्तिहरू समक्ष एउटा पाल्तु हात्ती उभ्यायो र भन्यो यस्को बारेमा पूरा जानकारी लिएर बताऊ कि हात्ती कस्तो छ ? ती मध्ये कसैले पनि हात्ती कस्तो छ देखेका थिएनन् । देखोस् पनि कसरी ? जन्म अन्धा । त्यसर्थ हातले छाम्-छाम् छुम-छुम गर्न थाले । पहिलो व्यक्तिले हात्तीको खुट्टा फेला पारे । उसले छाम् छुम गरेर निर्णय दिए कि हात्ती खम्बा जस्तो छ । दोस्रो व्यक्तिले हात्तीको पुच्छर भेट्टाए र भने हात्ती कुचो जस्तो छ । तेस्रो व्यक्तिले हात्तीको कान पकडे र उसले निर्णय दिए हात्ती त पंखा जस्तो छ । त्यस्तै चौथो व्यक्तिले हात्तीको दन्त भेट्टाए र भने हात्ती त खूटी जस्तो छ । चारै जनाले आ-आफ्नो ढङ्गले व्याख्या त गरे । परन्तु सबैले केवल आंशिक सत्य मात्र थाहा पाए, पूर्ण सत्य होइन । प्रत्येक व्यक्तिको व्याख्या वास्तविक सत्य भन्दा धेरै फरक छ । आंशिक सत्य सधैं भ्रामक नै हुन्छ । जब पूर्ण सत्य तर्फ अगाडि बढ्दै जान्छ तब भ्रम-भ्रांति टाढा हुँदै जान्छ ।

जबसम्म कोही व्यक्ति आंशिक सत्यको आधारमा जीवन यापन गर्दछ तबसम्म उसले भ्रम-भ्रांतिको जीवन जिइरहेको हुन्छ । जबसम्म एकांत दृष्टि अर्थात् एकांगी दृष्टिकोणले मात्र हेर्दछ तबसम्म आंशिक सत्य नै देख्दछ, भ्रामक सत्य नै देख्दछ । जब त्यही कुरालाई अनेकान्त दृष्टिले अर्थात् भिन्न भिन्न दृष्टिकोणबाट जान्दछ तब पूर्ण सत्य जान्दछ । प्रज्ञापूर्वक जान्दछ । “पकारेण, जानेति ति पञ्जा” - प्रकार प्रकारले जान्नु नै प्रज्ञा हो । यसको कारण नै भ्रम-भ्रांति, माया मरिचिका दूर हुन थाल्दछ ।

जब हामी केवल बहिर्मुखी रहन्छौं तब एकांगी दृष्टिले हेर्दछौं र आंशिक सत्य अथवा भ्रम-भ्रांतिकै जीवन जिउँछौं । परन्तु जब अन्तर्मुखी हुन्छौं तब अनेकांगी दृष्टिले जान्छौं र भ्रम-भ्रांतिबाट मुक्त हुँदै पूर्ण सत्य तर्फ बढ्न थाल्दछौं ।

अन्तरमुखी हुँदा पूर्ण सत्य कसरी जान्न सकिन्छ ? यसलाई बुझौं । आँखा, कान, नाक, जीब्रो, छाला र मनको हेर्नु, सुन्नु, सुँघ्नु, श्वादलिनु, चालपाउनु र चिन्तन गर्नुको कारणले नै कोही पनि व्यक्ति, वस्तु, घटना, स्थिति आदिको अस्तित्व हुन्छ । जब हामी बहिर्मुखी हुन्छौं तब त्यसका विषयहरूमा यति निमग्न रहन्छौं कि त्यस समय त्यसको अस्तित्वको आधार अर्थात् आफू भित्र हेर्ने कुनै प्रयत्न नै गर्दैनौं । आंशिक सत्यको भ्रांतिमा नै आफू बेहोश भैरहन्छौं । तर जब बाहिरी विषयहरूको साथ-साथै सजग रहेर आफूभित्र हेर्ने थाल्छौं तब थाहा पाउँछौं कि कुरा त अर्कै रहेछ । बाहिरको आलंबन जब भित्रको अनुभूतिलाई उजागर गर्दछ तब सम्पूर्ण सत्य प्रति सजगताको काम शुरू हुन थाल्छ । जब “स्व” मा स्थित भएर हेर्दछ तब भोक्ताभावबाट अलग रहेर साक्षी भावले हेर्ने काम शुरू हुन्छ । भ्रामक आंशिक सत्यबाट पूर्ण सत्य तर्फ पाइला उठ्न थाल्दछ

त थाहापाउँछ कि प्रत्येक विषयको अस्तित्व कुनै न कुनै इन्द्रिय द्वारसँगको सम्पर्कबाट मात्र हुन्छ । यसरी सारा प्रपंच स्पष्ट हुन थाल्दछ । कुनै पनि इन्द्रिय द्वारमा सम्बन्धित विषयको सम्पर्क भएपछि मात्र मनको एक भागले जान्ने काम गर्दछ, दोस्रोले चिन्ने काम गर्छ, तेस्रोले संवेदनशील हुने र चौथोले प्रतिक्रिया गर्ने काम गर्छ । पाँचै इन्द्रिय र मन त शरीरमा नै केन्द्रित छ । शरीरबाट अलग छैन । अतः शारीरिक इन्द्रियहरूका सम्पूर्ण आलंबनहरू र मनको सबै आलम्बनको वास्तविक सत्य बाहिर होइन कि आफ्नो शरीर भित्र नै छ । सत्यताका यी महत्वपूर्ण कडीलाई जानेन भने पूर्ण सत्य थाहा पाउँदैन । बाहिरको सत्यलाई शरीरको सीमाभित्र वेदन गरेर अर्थात् अनुभव गरेर त्यस वेदनलाई साक्षीभावले हेर्नु नै सत्यको सम्पूर्णता तर्फ अगाडि बढ्नु हो । जब बाहिरको रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शब्य-पदार्थको र भित्रको संकल्प-विकल्पको प्रत्यक्षीकरण हुन्छ तब आफ्नो शरीर र मनको संयुक्त धरातलमा अनुभवद्वारा थाहा पाउँदछ कि यो वेदन सुखद होस् वा दुःखद, सूक्ष्म होस् वा स्थूल सर्वदा अनित्य छ । जो अनित्य छ त्यो दुःखद नै छ । जो स्वभावले अनित्य छ त्यस प्रति हाम्रो कुनै अधिकार छैन, प्रभुत्व छैन । यस अनित्य धर्मालाई नित्य धर्मा बनाउन चाहेता पनि बनाउन सकिँदैन । दुःख धर्मालाई सुखधर्मा बनाउन चाहे तापनि बनाउन सकिँदैन । यस अर्थमा यो अनात्म हो ।

बाहिर या भित्रको कुनै पनि प्रकारको आलम्बनको जब प्रज्ञा पूर्वक स्वानुभव हुन्छ तब अनित्य, दुःख, अनात्म बोध हुन्छ । यसबाट अहं, म-मेरो भावको सघनता परिलन्छ । पूर्ण सत्य स्पष्ट हुन्छ । किनकि अब इन्द्रियहरूको आलम्बन मात्र प्रमुख रहँदैन बरु त्यसको साथ साथै आलम्बनको अस्तित्वको वास्तविक आधार अर्थात् आफ्नो तन र मनको संयुक्त धरातलको पनि बोध हुन थाल्दछ । त्यसमा हुने हलनचलनको समेत बोध हुन थाल्दछ । यस अवस्थामा सत्य आंशिक मात्र नरही पूर्ण हुन थाल्दछ । अन्यथा शरीर र मनको संयुक्त धरातलमा आलम्बनको अस्तित्वको जानकारी नै भएन भने आलम्बनको त्यो सत्य आंशिक नै हुन्छ, त्यसले भ्रम-भ्रांति पैदा गरिरहन्छ । विषयनाको अभ्यास यसैको लागि हो कि विस्तारै विस्तारै प्रयत्नद्वारा त्यस अवस्थामा पुग्न जहाँ सम्प्रज्ञान अर्थात् सम्पूर्ण रूपमा जानकारी अथवा सजगता बनीरहोस् । हर अवस्थामा सजगता बनीरहोस् । सुत्दा, बस्दा, उठ्दा, हिंड्दा-डुल्दा, खाँदा-पीउँदा, नुहाउँदा-धुँदा, बोल्दा-नबोल्दा, सुन्दा, हेर्दा, चाख्दा, सुँघ्दा, छुँदा सम्पूर्ण सजगता बनीरहोस् । त्यस्तै मनमा चिन्तन छ भने पनि स्पष्ट अनुभव हुनु पर्दछ कि मन सदैव शरीरसँग सम्बन्धित छ । अतः चिन्तनको आधार केवल मन मात्र होइन, मन र शरीर दुवैको संयुक्त माध्यम हो । मन कुनै काल्पनिक विषयमा भुल्ने समयमा पनि शरीरमा नै रहन्छ । तर अज्ञानतावश शरीरमा हुने संवेदनाको जानकारी हुँदैन । आंशिक सत्यको मायाले यी सबै विर्सिन्छ । परन्तु जब होश

आउँछ फेरि स्वस्थ हुन थाल्दछ, “स्व” मा स्थित हुन्छ। संवेदनाको आधार छुटेन भने सजगतामा प्रतिष्ठित भैरहन्छ। यही नै प्रज्ञामा प्रतिष्ठित हुनु हो।

जब यस्तो हुन थाल्छ तब आर्यसत्यको साक्षात्कार हुन्छ। आर्य सत्य केवल श्रद्धा तथा बुद्धिको स्तरमा तर्क गरेर स्वीकार गर्नको लागि होइन। यस्को दर्शन या अनुभव हुनुपर्छ तब मात्र आर्य-सत्य आर्यसत्य हुन्छ। साधक अनुभवको आधारमा बुझ्दछ कि दुःखद संवेदना त प्रत्यक्षतः दुःखद नै छ परन्तु जुन सुखद छ अथवा असुखद-अदुखद छ त्यो पनि अनित्य हुनुको कारण आखिर दुखधर्मा नै हो। र यसै सम्पूर्ण सजगताको आधारमा प्रथम आर्य सत्यको दर्शन गर्न थाल्दछ।

यसरी साधक प्रत्यक्ष अनुभवद्वारा बुझ्दछ कि बाहिरी या भित्री जुनसुकै आलम्बन होस् शरीर र मनको संयुक्त धरातलमा जब त्यसको प्रिय संवेदना हुन्छ तब रागको तृष्णा जगाएर र जब अप्रिय संवेदना हुन्छ तब द्वेषको तृष्णा जगाएर दुःखी भइरहन्छ। यसप्रकार दुःखको कारणबाट हुने दोस्रो आर्यसत्यको स्वयं साक्षात्कार गर्दछ।

सम्पूर्ण सजगताको कारण नै दुःखबाट मुक्त हुने मार्गदर्शन हुन्छ। मुक्तिको मार्गमा प्रत्येक कदम पूर्ण सजगताबाट नै उठ्दछ।

यस अवस्थामा दर्शन, मात्र दर्शन रहँदैन। प्रज्ञा केवल श्रुतमयी या चिंतनमयी मात्र रहँदैन। अब प्रज्ञापूर्वक जीवन जीउन थाल्दछ। प्रज्ञा अनुभूतिको स्तरमा हुन्छ। अतः भावनामयी हुन्छ। यसबाट दर्शन सम्यक् हुन्छ, गलत होइन, मिथ्या होइन। यस्तै प्रकारले जुन संकल्प विकल्प हुन्छ त्यो पनि सम्यक् नै हुन्छ। गलत हुँदैन, मिथ्या हुँदैन।

सम्पूर्णतया सजग साधक केही बोल्दछ त सत्य नै बोल्दछ, मिथ्या होइन, मधुर नै कटु होइन-सार्थक नै निरर्थक होइन। यसरी वाणी सम्यक् हुन्छ। शरीरले जब कुनै काम गर्छ त त्यो पनि सम्यक् नै। त्यस्तो कुनै काम गर्दैन जसबाट अन्य प्राणीको हानि हुन्छ। न हत्या गर्छ, न चोरी, न व्यभिचार, न मध्यसेवन। यसरी कर्मान्त स्वतः सम्यक् हुन्छ।

आजीविका पनि त्यस्तै हुन्छ, जसबाट अन्य प्राणिहरूको सदाचार भंग नहोस्, अन्य प्राणिको सुख-शान्ति भंग नहोस् यसरी आजीविका सम्यक् हुन्छ।

सम्पूर्ण मानसिक व्यायाम अर्थात् प्रत्यक्ष पूरूपार्थ पनि सम्यक् हुन्छ। नयाँ दुर्गुण भित्र पस्न दिँदैन। जुन पुरानो संग्रहित छ त्यो दुर गर्दछ। जो सद्गुण छ त्यसलाई जगाउँदछ र त्यसको सम्बर्धन गर्न थाल्दछ। यसरी सम्यक् व्यायाम हुन्छ।

जानकारी पूर्ण सजगता भएमा मात्र स्मृति सम्यक् हुन्छ।

यसरी क्षण क्षण सम्पूर्ण सजगता रहेको चित्तले जुन एकाग्रता प्राप्त गर्दछ त्यसले समाधि उपलब्ध गर्दछ तब त्यो पनि सम्यक् हुन्छ। मिथ्या होइन, भ्रामक होइन, कल्पना जन्य होइन।

साधक अष्टांगिक आर्य-मार्गलाई यसरी अनुभूतिको स्तरमा दर्शन गर्दछ, तब आर्य सत्यको जीवन जीउँदै नयाँ संस्कार बनाउने काम बन्द गर्दछ र पुरानो क्षय गर्दै यसै जीवनमा इन्द्रियातीत निर्वाणिक अवस्थाको अनुभूति गर्दछ। यस प्रकार दुःख निरोधको आर्य अवस्था प्राप्त गर्दछ।

यसरी आर्य सत्यको धर्म जब अन्ध भावावेश अथवा बौद्धिक तर्क वितर्कको विषय मात्र नरही धारण गर्ने विषय बन्दछ तब वस्तुतः परम कल्याणकारी हुन्छ।

आऊ साधक ! आँसु तन र मनको संयुक्त धरातलमा क्षण प्रतिक्षण प्रकट हुने संवेदनाको सत्यको सम्पूर्ण जानकारी राख्दै सतत् जागरुकताको जीवन जीउने अभ्यास गरौं र वस्तुतः आँसु परम मंगल-कल्याण गरौं।

(साभार: विपश्यना हिन्दी पत्रिका
१९८३-कार्तिक पूर्णिमा)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

धन्य छ मैत्री भावना

जीवन धारा जब एक मधुमय संगीत जस्तै सर्वथा मनोनुकूल चल्दछ, जब हाम्रो सम्पर्कमा आउने प्रत्येक व्यक्तिले आफूले भने जस्तो बोल्दछ, आफूले चिताए जस्तो काम गर्दछ, हाम्रो सम्पूर्ण मनोकामनाहरू सहज-सरल रूपले पूरा हुन्छ, चारैतिर बसन्तको हरियाली नै हरियाली हुन्छ कतै पतझरको नाम निशान हुँदैन तब शान्त रहन धेरै सजिलो हुन्छ, क्रोध-कोप विहीन रहन सजिलो हुन्छ, हँसिलो रहन सजिलो हुन्छ। परन्तु पक्का साधक त उही हो जो सर्वथा विपरित अवस्थामा पनि मनलाई समतामा राख्न सक्दछ। जब जीवनमा मनोनुकूल केही हुँदैन, विसमता नै विसमता हुन्छ, चारैतिर काँडे काँडाको जंगल हुन्छ, हरियालीको नामोनिशाना हुन्छ, जसले पनि कटुताको व्यवहार गर्दछ, विनाकारण अपमान गर्दछ, सबैकुरा मनको प्रतिकूल मात्र हुन्छ, मनोनुकूल घटना एउटा पनि हुँदैन यस्तो अवस्थामा पनि आँसु मनमा लेश मात्र पनि द्वेष र द्रोहको भावना जागँदैन, क्रोध-कोप जागँदैन। प्रतिकूलताद्वारा निष्प्रभावित भई सौम्य चित्त, करुणा र मैत्रीको अगाध जलासय सदृश्य-सौमनस्यताद्वारा लहराइरहन्छ, बाहिरी प्रतिकूल परिस्थितिबाट अलिकति पनि विचलित नभई रञ्च मात्र पनि दौर्मनस्य जागँदैन उही नै सही अर्थमा परिपक्व विपश्ची साधक हो। हामीले यस अवस्थासम्म पुग्नको लागि निरन्तर प्रयत्नशील रहनु पर्दछ।

भगवानले भिक्षुहरूलाई यही कुरा बुझाउँदै एक उदाहरण प्रस्तुत गर्नु भएको थियो। अतीत कालमा श्रावस्ती नगरमा वैदेहिका नाम गरेकी एक गृहस्थी उनको शान्त-सौम्य स्वभावको कारण खुबै प्रसिद्ध थिइन्। कलह-क्रोधको नाम निशान थिएन। कठोर र दुर्वचन उनको जीवनमा कहिल्यै आएन। उनकी एक नोकर्नी थिई काली नामकी। अत्यन्त परिश्रमी, सेवाभावी, हँसिली, विनम्र विनित। मालिकनी भन्दा अगाडि उठी घरको सम्पूर्ण कामहरू खुबै स्फूर्तिका साथ कुशलतापूर्वक सम्पन्न गर्दथिन्। मालिकनीले खिसी गर्ने मोका नै पाउँदैनथ्यो। घर सधैं सफा सुघर र साज सज्जायुक्त हुन्थ्यो मनोनुकूल भोजन समयमानै तयार मिल्दथ्यो। घरमा कोहि पाहुना आएको समयमा उस्का लागि आदर सत्कारमा केही पनि कमी हुँदैनथ्यो। सबै कुराहरू मनोनुकूल, सबैकुराहरू भावानुकूल। सुभाष नै सुभाष। दाशी कालीको कृया-कलापको कारण मालिकनीको ओठमा सधैं मन्द मन्द स्मित, मन्द मन्द मुस्कान हुन्थ्यो।

मालिकनीको सौम्य स्वभावलाई कालीले सधैं देख्थी, बाहिर पनि उनको चर्चा सुन्थी। एकपटक उनको मनमा आँसु मालिकनीको परीक्षा लिन विचार उठ्यो। के ऊ साच्चै की सौम्य स्वभावयुक्त हो ? वा कालीको निर्दोष स्वभावको कारण हो।

भोलीपल्ट काली जानी-बुझी नै अवेर गरेर उठीन्। यसैले घरको सारा कामकाज समयमा गर्न भ्याइनन्। मालिकनीलाई खुबै नराम्रो लाग्यो। त्यसको भोलिपल्ट काली अझ अवेर गरेर उठीन्। यसले मालिकनीको पागल पन बढ्यो। रिसले काली प्रति गालीका शब्दहरू बर्साइन्। तेस्रो दिन काली अझै ढिलो गरेर उठीन्। अबत मालिकनीलाई असह्य भयो। उसको रिसको सीमा रहेन। घटना गालीमा मात्रै सीमित रहेन। क्रोधित भएर नजिकै रहेको लट्टीले कालीको शिरमा प्रहार गरीन्। शिरबाट रगतको धारा बहन थाल्यो। मालिकनीको सौम्य स्वभावको पोल खुल्यो। प्रतिकूलताको प्रति क्रोध गर्नेको दुषित स्वभाव मानसको गहिराइसम्म नै खुब बलियो हुन्छ, सुदृढ हुन्छ। परन्तु मनोनुकूल मात्रै भैरहँदा सतहको प्रसन्नताले गहिराइको वास्तविकतालाई ढाकिरहन्छ स्वभाव त भित्रको बदल्नु पर्छ। सिक्नु पर्ने त यो हो प्रतिकूलतामा पनि हामी कसरी शान्त-सुमन रहन सक्छौं।

तिनैताका एक-भिक्षुको भिक्षुणी संघ प्रति आवश्यकता भन्दा बढी आकर्षण बढेको थियो। भिक्षुणीहरूको विरुद्ध कुनै एक शब्द बोल्दा पनि उसलाई

रिस उठिथयो । यसैलाई लक्ष्य गरेर भगवानले यस समय सत्य र गहिरो सहिष्णुताले भरपुर मैत्रीपूर्ण सारगर्भित उपदेश दिनुभयो । भगवानले संभाउनु भयो “भिक्षुहरू हो ! कोही व्यक्ति तिमीहरूसँग समयानुकूल बोलुन या प्रतिकूल, साँचो बोलुन या झुठो, स्नेह सिग्ध मृदुलवाणी बोलुन वा कर्कश कटु, सार्थक बोलुन या निरर्थक, मैत्रीपूर्ण चित्तद्वारा बोलुन या द्वेषपूर्ण चित्तद्वारा, तिमीहरूले त हरेक अवस्थामा आकाश चित्तलाई विकार विमुक्त राख्नु पर्दछ । तिमीहरूको मुखबाट विसर पनि कुनै दुर्वचन ननिक्लोस्, चित्तसंघै मैत्री भावद्वारा भरीपूर्ण होस् । कति पनि द्वेष दुर्भाव नजागोस् बरु उही व्यक्तिलाई आलम्बन बनाएर आकाश मंगल मैत्रीलाई अपरिमित बनाउने अभ्यास आरम्भ गरीदेउ यसरी त्यसलाई आकाश कल्याणको कारण बनाउ । ती गृहत्यागी, निर्वाणोन्मुख भिक्षुहरूलाई भावनाले उपमाद्वारा संभाउनु भयो-

- कोही असमझदार व्यक्ति हातमा कोदालो, फोरूवा लिई म यस महापृथ्वीलाई खनी खनी समाप्त गरिदिनेछु भन्ना ।
- कोही असमझदार व्यक्ति लाहा, बेसार रंग घोलेर ल्याई भन्ना म यस सम्पूर्ण आकाशलाई रंगाइदिनेछु ।
- कोही असमझदार व्यक्ति घाँस, खर-पराल बालेर म सम्पूर्ण गंगाको पानीलाई तताइदिनेछु भन्ना ।
- कोही असमझदार व्यक्ति सुकोमल, मुलायम रौ भएको विरालोको शरीरलाई कुनै खस्रो काँडाद्वारा काठमा घोटेर यस्का सबैरौ खस्रो बनाइदिने छु भन्ना ।

तर यी सबै नै असफल हुनेछन् । यसैगरी कोही तिमीहरूको समता भंग गर्न चाहला, तिमीहरूलाई क्रुद्ध पार्न चाहला, तर हजार प्रयत्न गरोस् यदि तिमीहरूको मैत्री सबल छ भने ऊ असफल नै हुनेछ ।

पृथ्वी महान छ । कसैको कोदालोले खनेर नष्ट हुने खालको हुँदैन । आकाश अनन्त छ । कसैको रंगद्वारा रंगिने वाला छैन । गंगा विशाल छिन् । कसेले घाँस-खरको आगोबाट तताउन सक्दैन । विरालोको रौ स्वभावैले कोमल छ । कुनै खस्रो काठमा घोटेर खस्रो हुँदैन ।

यसै प्रकार कुनै भिक्षुको मैत्री अनन्त अपरिमित छ या अनन्त मैत्रीवत हुने उसको स्वभाव छ भने कुनै व्यक्तिको सीमित प्रयत्नद्वारा नष्ट हुन सक्दैन । अतः भिक्षुहरूले आकाश मैत्रीवल अपरिमित गर्नु पर्दछ । यहाँ सम्म कि दुई दुष्ट दुर्जनेले दुईतिर समात्ने वीड भएको करौतीद्वारा शरीरको कुनै अंग काट्नु तापनि ती दुष्ट प्रति द्वेष जाग्न नपाओस् । मैत्री नै जागोस् । यही नै शिक्षाको पालनाको सफलता हो । अतः आकाश मैत्री अपरिमित गर ।



अनेक भिक्षु यसता हुन्थे जो भगवानको शिक्षालाई शिरोधार्य गरेर गम्भीरतापूर्वक त्यसको पालना गर्न तल्लीन हुन्थे । उदाहरण स्वरूप एक पटक भगवानले भन्नु भएकोथियो कि भिक्षु एकासन भोजनसेवी होउ याने चौविस घण्टामा केवल एकै पटक मात्र भोजन गर । यसद्वारा उनीहरूको स्वास्थ्य ठीक रहन्छ । उनीहरू निरोगी रहन्छ, उनीहरूको स्फूर्ति र बल बढ्दछ र शारीरिक सुख पनि । यो सुनेर अनेक भिक्षु एकासन भोजनसेवी बने । यद्यपि भिक्षु विनय अनुसार केवल विकाल भोजन याने मद्यान्नोपरान्तको भोजनबाट विरत रहनु नै प्रयाप्त थियो ।

यसै प्रकार यो सबल मैत्री भावनाको विकासमा अनेक भिक्षुहरू लागे । एक उज्वल उदाहरण-

सुनापरान्तको सुप्यारकपत्तन बन्दरगाहका निवासी, पूर्ण नामक व्यापारी आकाश व्यवसायको लागि श्रावस्ती गए । त्यहाँ भगवानको सम्पर्कमा आए अर्थात धर्मको सम्पर्कमा आए । खुबै वैराग्य जाग्यो । त्यही नै प्रब्रजित भई भिक्षु संघमा सम्मिलित भए । ऊनी भगवानको आदेशहरूको दृढतापूर्वक पालना गर्ने भिक्षु थिए । केही समय पछि उनलाई स्वदेश फर्कने मन भयो र उनी भगवानसँग आज्ञा लिन गए ।

भगवानले सोध्नु भयो, “सुप्यारन्त जनपदका जनताहरू खुबै कठोर छन् । चण्ड स्वभावका छन् । तिनीहरूले तिमी प्रति आक्रोश व्यक्त गर्लान् । तिमीलाई कटु बचन भन्लान् । यस्तो अवस्थामा तिमीलाई कस्तो लाग्ला पूर्ण ?”

- “मलाई राम्रै लाग्ला भगवान । मेरो मनमा यही भाव जाग्ला कि सुप्यारन्तका जनताहरू खुबै भद्र छन्, सुभद्र छन् । खुबै असल छन् । म प्रति बेखुसी हुँदा केवल चण्ड, कटु बचन मात्र बोलेर आक्रोश व्यक्त गरे । मलाई हातले त पिटेनन् नि ।”
- “यदि उनीहरूले तिमीलाई हातले पिटे भने कस्तोलाग्ला पूर्ण ?”
- “राम्रै लाग्ला, भगवान । मेरो मनमा यही भाव जाग्ला कि तिनीहरू कति भद्र छन्, सुभद्र छन् । कति असल छन् । केवल हातले मात्र पिटे । दुङ्गले त हिकाएन ।”
- “उनीहरूले दुङ्गले हिकाए भने कस्तोलाग्ला पूर्ण ?”
- “राम्रो नै लाग्ला, भगवान । मेरो मनमा यही भाव जाग्ला कि कति असल छन्, कति सुभद्र हुन् यी मानिस । केवल दुङ्गले मात्र हिकाए । लठीले त पिटेनन् नि । साच्चैका असल हुन् ।”
- “अझ यदि लठीद्वारा पिटे भने कस्तो लाग्ला पूर्ण ?”
- “राम्रो नै लाग्ला, भगवान । मेरो मनमा यही भाव जाग्ला कि कति भद्र हुन्, कति सुभद्र हुन् । कति असल हुन् यहाँका मानिस । केवल लठीले पिटे शस्त्रद्वारा त पिटेनन् नि मलाई, साच्चै असल हुन् ।
- “यदि अझ शस्त्र प्रयोग गरे भने कस्तो लाला, पूर्ण ?”
- “राम्रो नै लाग्ला, भगवान । मनमा यही भाव जाग्ला कि कति भद्र हुन्, सुभद्र हुन् यहाँका मानिस । कति असल हुन् । सामान्य शस्त्रद्वारा पिटेर घाइते नै त गरे । कुनै धारीलो, तेजीलो शस्त्रद्वारा हानेर मेरो प्राण त हरण गरेनन् नि ।”
- “अझ यदि उनीहरूले तिमीलाई तेजिलो शस्त्रद्वारा हानेर मारे भने कस्तोलाग्ला, पूर्ण ?”
- “राम्रो नै लाग्ला भगवान । कुनै व्यक्ति यस्ता पनि हुन्छन् जो दुःखमय जिन्दगीबाट उम्केर मर्नुका लागि कुनै शस्त्रधारी प्राण घातकको खोजी गर्दछन् । यहाँ मलाई त्यस्तो शस्त्रधारी प्राणघातक विना खोजी नै मिल्यो कति असल हुन् यहाँका मानिस ।”
- “साधु ! साधु ! साधु !” भगवानले साधुकार दिएर भन्नुभयो “पूर्णः तिमी यस्तो धर्ममय चित्तद्वारा आकाश मातृभूमिमा सफलतापूर्वक निवास गर्न सक्दछौ र अरू धर्म सेवा गर्न सक्छौ ।”

यसरी भगवानको आर्शावाद लिएर भिक्षु पूर्ण स्वदेश फर्के र फर्के पछि भगवानद्वारा जो साधनाविधि सिकेका थिए त्यस्को अभ्यास गर्दै पहिलो वर्षावासमा नै उनले अरहन्तको अवस्था प्राप्त गरे । पहिलो वर्षावासमा नै यस प्रदेशका एक हजार नरनारीहरूलाई शुद्ध धर्ममा प्रतिस्थापित गराए । त्यस पछि यस्ता नरनारीहरूको संख्या बढ्दै गयो । अनेक व्यक्तिहरूलाई धर्मात्मा भयो ।

भगवानद्वारा प्रशिक्षण गरे अनुसार प्राप्त असीम मैत्रीवलद्वारा भिक्षु पूर्णले त्यस प्रदेशमा जुन धर्मको वीऊ रोपे, त्यो कालान्तरमा खुब फैलियो, खुब फूल्यो, खुब फल्यो ।

आजको महाराष्ट्रको समस्त उत्तरी तथा पूर्वी प्रदेश अरहन्त पूर्णको धर्म सेवाको कारण शुद्ध धर्मको पावन गंगाद्वारा खुब लहलह भै उठ्यो । मैत्रीवलद्वारा कठोर स्वभाव भएका व्यक्ति पनि मृदु स्वभावमा बदलिए । यस प्रदेशका ठाउँ-ठाउँमा कडा पहाडहरूमा खोपेर बनाइएका ध्यान गुफाहरूले मैत्रीप्रवल अरहन्त पूर्ण र उनका योग्य शिष्यहरू-उपशिष्यहरूको अपूर्व सफलताको सम्झना आज पनि दिलाउँछ । त्यहाँका पावन लहरहरू उनको गौरव गाथा गाउँछन् ।

धन्य छ मंगलमयी मैत्री भावना ! धन्यछन् मैत्री भावनाद्वारा परिपूर्ण पूर्ण !

कल्याण मित्र

स.ना.गो.

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रमः

- निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कम से कम तीन हप्ता पहिले आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
- शिविरको प्रारम्भः शुरु दिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको बिहान करीब सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूसँग अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर-स्थलमा आउनु होला, त्यस भन्दा अगाडिको दिन वा पछाडिको दिनमा होइन ।
- शिविरमा आउँदा आफू साथमा टर्च, तन्ना, ओढ्ने (शाल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूलनु होला ।
- शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।
- बाल शिविरः बाल शिविरमा तोकिएको उमेरका बालबालिकाहरू मात्र सम्मिलित हुन सक्नेछन् । यसको लागि आवेदन-पत्र भर्नु पर्नेछ ।
- सतिपञ्चन शिविरः यस शिविरमा पूज्य गुरुजी वा सहायक आचार्यसँग कम से कम तीन वटा शिविर लिइसकेका साधकहरूले मात्र भागलिन पाउने छन् । यसका साथै विगत एक वर्षदेखि नियमित रूपमा दैनिक अभ्यास गरेको हुनु पर्दछ ।
- तीन दिवसीय शिविरः कोही पनि पुरानो साधक यस शिविरमा सम्मिलित हुन सकिनेछ ।

अप्रिल १३-१६ (चैत्र ३०-वैशाख ३)	-	बाल शिविर (८-११ वर्षका बाल बालिका) (यस शिविरमा अभिभावक आफू नानीहरूको साथमा सेवा गर्न दिने छैन ।)
अप्रिल १७-२६ (वैशाख ४-१३)	-	सतिपञ्चन
मई १-१२ (वैशाख १८-२९)	-	दश दिवसीय
मई १४ (वैशाख पूर्णिमा)	-	एक दिवसीय
मई १५-२६ (जेष्ठ १-१२)	-	दश दिवसीय
मई २७-जून १ (जेष्ठ १३-१८)	-	तीन दिवसीय (पुरानो साधक)
जून १-१२ (जेष्ठ १८-२९)	-	१० दिवसीय
जून १४-२५ (जेष्ठ ३१-आषाढ ११)	-	१० दिवसीय

धर्म गाथा

हिन्दी

पूर्ण सत्यके होशमें, सतत् सजग जो होय ।
निर्भय हो, निर्वैर हो, सतत् निरापद होय ॥
बाहर भीतर सत्य का, जागे सम्यक् ज्ञान ।
कर्मा के बंधन कटे, जगे मुक्ति मुस्कान ॥
तन मन के संयोग का, अन्तर वेदन होय ।
मिटे आवरण मोह का, विभ्रम विघटित होय ।
भ्रम ही भ्रम पैदा करे, सदा अधूरा ज्ञान ।
मृग-मरीचिका दूर हो, जगे पूर्ण जब ज्ञान ।
कोरे बुद्धि विलास से., होय नहीं कल्याण ।
आर्य पंथ पर जब चले, तब पाए निर्वाण ॥
मरणांतक पीडा जगे, चित्त न विचलित होय ।
अन्तर में प्रज्ञा जगे, धर्म सहायक होय ॥

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

नेपाली

पूर्ण सत्यको होशमा, सधैं सजग जो हुन्छन् ।
निर्भयी निर्वैरी हुन्छन्, सधैं निरापद हुन्छन् ॥
भित्र र बाहिर सत्यको, जागे सम्यक ज्ञान ।
कर्मको बन्धन काटिई, उठ्छ मुक्ति मुस्कान ।
तन मनको संयोगको, अन्तर वेदन हुन्छन् ।
मिटेर मोहावरण सबै, विभ्रम विघटित हुन्छन् ॥
भ्रम नै भ्रम उत्पन्न गराउँछन् सधैं अधुरो ज्ञान ।
मृग मरीचिका दूरहोस्, उठोस्पूर्ण जब ज्ञान ।
कोरा बुद्धि विलासले, हुँदैन है कल्याण ।
आर्यमार्गमा जान्छ जब, तब पाउँछन् निर्वाण ॥
मरणान्तक पीडा उठी, विचलित चित्त नहोओस् ।
अभ्यन्तरमा प्रज्ञा उठी, धर्म सहायक होओस् ॥

मंगल कामना सहित
मोती काजी बज्राचार्य
गरूजु सिल्भर स्मिथ
बसन्तपुर, फोन: २१६५०२

प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानिलकण्ठ, काठमाडौं ।

मिति : २०५१ फागुन

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. नं. १३३, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८

मुद्रक : नेपाल प्रेस, शुक्रपथ, काठमाडौं, नेपाल । फोन : २२१०३२, २२५४५०

जि.प्र.का.द.नं. ३८÷५१÷५२

हुलाक द. नं. १४÷५१÷५२

● वार्षिक शुल्क रू. २४÷-

साधकको नाम :

ठेगाना :