विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४१ असार २०५४ वर्ष १४ अङ्क ३

धम्मवाणी

विवादं भयतो दिस्वा, अविवादं च खेमतो ।
समग्गा सखिला होथ, एसा बुद्धानुसासनी ॥

– चरियापिटक उदान १३

विवादमा भय र अविवादमा कुशलक्षेमलाई हेरेर संघटित र मृदुभाषी रहनु यही बुद्धको अनुशासन हो ।

कस्तो हुनुहुन्थ्यो गुरुदेव

विवादबाट बिमुक्त

बुद्ध शासन समितिको तर्फबाट प्रधानमन्त्री ऊ नू र ऊ छां ठुन अनेक व्यक्तिहरूलाई विपश्यना ध्यान सिक्नको लागि बर्मा देशमा आमन्त्रित गर्दथ्यो । कहिले काँही त बर्मा देशभन्दा बाहिरका व्यक्तिहरूलाई बर्मामा आउन र रहनको लागि समेत दायकहरूको मार्फत खर्च व्यहोर्ने काम गर्दथ्यो । ऊ छां ठुनको सुझावमा म पनि केही धर्मार्थिहरूको दायक बनेको थिएँ । ती मध्ये एक व्यक्ति थियो, ब्रह्मचारी मुनीन्द्रनाथ बरूआ । उनी बुद्धगयाको एक मन्दिरको सुपरिटेन्डेन्ट थिए । बर्मामा धेरै समय रहेर परियत्ति र पटिपत्ति दुबै विषयमा पारंगत हुन चाहन्थ्यो ।

यस कार्यको लागि उनी अति योग्य व्यक्ति थिए । उनले अनेक धर्माचार्यहरूको साथमा रहेर त्रिपिटकको विशेष गरेर अभिधर्मको गहन अध्ययन गरेका थिए । परियत्ति तथा पटिपत्तिको लागि धेरै महिना आदरणीय महासी सयाडोको ध्यान केन्द्र तातना येइतामा रहेर अभ्यास गरेका । त्यस समयमा प्रचलित अन्य किसिमका ध्यान विधि सिक्नको लागि भिक्षुहरूको विहार तथा सद्गृहस्थहरूको घरमा रहे ।

सयाजी ऊ बा खिनको साधनाको बारेमा पनि उनले मबाट तथा अन्य व्यक्तिहरूबाट खुब सुनेका थिए । भारत फर्कनुभन्दा अगाडि नै यस विषयमा पनि पारंगत हुने उनको ठूलो इच्छा थियो । परन्तु पूज्य गुरुजी उनीलाई शिविरमा लिन सहमत हुनुभएन । तत्कालीन सरकारको प्रधानमन्त्री ऊ लुं बो जो गुरुजीको एकजना प्रिय शिष्य थिए । उनीबाट शिफारिस गराउन चाहे तर पनि गुरुजी मान्नु भएन । एक प्रकारले मुनीन्द्रजी पनि मेरो धर्म अथिती नै थियो । अत: मैले पनि गुरुजीलाई आग्रह गरें । तर गुरुजी मान्नु भएन । उहाँ भन्नु हुन्थ्यो, यिनले अनेक भिक्षुहरूसंग विपश्यना सिकेको छ, मसंग फेरि किन सिक्नु पर्‍यो र ? जे सिकेको छ त्यसैमा परिपक्व होऊ ।

गुरुजीले यिनलाई शिविरमा नलिनुको कारण थियो- यस घटनाको केही महिना पूर्व भारतबाट आएका एकजना धर्मार्थि भिक्षु महिन्द्र बुद्धशासन समितिको आमन्त्रणमा बर्मा आएको थियो र त्यहाँ एउटा ध्यान केन्द्रमा ध्यान सिकिरहेको थियो । भारतीय कोही निरामिष भोजन गर्ने व्यक्ति कुनै केन्द्रमा आएर ध्यान सिक्न आएको छ भने कहिले कांही भारतीय निरामिष भोजन खुवाउने सौभाग्य मलाई प्राप्त हुन्थ्यो । भिक्षु महिन्द्र कहाँ कहिले कांही भोजन दान दिने अवसर पाएको थिएँ । यस बहानाले कहिले कांही उनीसंग भेटघाट पनि भईरह्न्थ्यो ।

एक दिन ऊ छां ठुनले भिक्षुसंग तुरून्त भेट्नु भन्ने खवर दिए । भेट्न गएको त उनको मानसिक दशा एकदम खराब थियो । उनी रिसाइरहेका थिए । उनले आत्महत्या गर्ने प्रयास पनि गरेको रहेछ । मलाई देखेर उनले चीवर त्यागेर गृहस्थ-वस्त्र लगाउने आफ्नो मनसाय व्यक्त गरे । मैले त्यस आश्रमका अधिष्ठता आचार्य भिक्षुको आज्ञा लिएर भिक्षु महिन्द्रलाई आफ्नो घरमा ल्याएँ । केही दिनको सेवा-सुसुर्षा र भिन्न वातावरणले उनको मानसिक विक्षिप्ततामा केही सुधार आयो । उनी स्वस्थ भए । उनीसंग साधना सम्बन्धी कुराकानी पनि हुनथाल्यो । कुरै कुरामा म विपश्यना गर्छु र मेरो गुरु ऊ वा खिन भन्ने थाहा पाए । उनले आफ्नो गुरु समक्ष लग्नको लागि आग्रह गर्न थाले । म उनलाई लिएर आश्रममा पुगें । सयाजीलाई देखेर भिक्षु महिन्द्र हर्ष विभोर भए । यस दृश्यले म आश्यर्च चकित भएँ । यी दुई त पूर्व परिचित थिए । भिक्षु महिन्द्र गृहस्थ जीवनमा बहादुर नामको एक सिविल इन्जिनियर थियो र उनी बर्माको एक रेल्वेको अफिसर थिए । गुरुजी पनि त्यस समयमा बर्माको रेल्वे एकाउण्ट अफिसर थियो । यसरी यी दुई एक आपसमा परिचित थिए ।

युद्ध पूर्व, एक दिन इन्जिनियर बहादुर घर छोडेर कहीं गएछ । त्यस समयदेखि उनको अत्तोपत्तो थिएन । केही व्यक्तिहरूले उनलाई नौ छोको नजिकै गोटाइक पुलको मुनीबाट जंगलतर्फ गएको देखेका थिए, त्यस समयदेखि उनी गायव थिए । उनको परिवारले तथा साथीहरूले खोजी गरे । उनीहरूले त्यस उपत्यकाबाट बग्ने एक नदीको छेउमा उनको चप्पल भेट्टाएको थियो । अत: उनले आत्महत्या गरे अथवा कुनै दुर्घटनाको शिकार भयो होला भन्ने अरूको अनुमान थियो । वास्तवमा उनी भट्कदै कुनै विहारमा पुगे र भिक्षु भएर भारतमा गई बसेको रहेछ । युद्ध पश्चात भिक्षु महिन्द्रको रूपमा विपश्यना सिक्नको लागि फेरि बर्मा आएको थियो ।

गुरुदेवले आफ्नो पुरानो मित्रको सेवा गर्न चाहे । विपश्यनाको शिविर लाग्ने समँय भएको थिएन तैपनि भिक्षु महिन्द्रको लागि उनको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आग्रह अनुरूप एक्लैलाई एक विशेष शिविर सञ्चालन गर्नुभयो। भिक्षु महिन्द्र अधिक श्रद्धा तथा उत्साह पूर्वक काम गर्न थाले। दश दिनमा उनले अधिक लाभ उठाए। शिविर पछि आश्रमबाट फर्केर आए। तर भारत प्रस्थान गर्नु अघि आफ्नो ब्रम्हदेश दर्शन गर्नुको साथै आफ्ना पुराना मित्रलाई भेट्न चाहन्थे। अतः उत्तर बर्माको यात्रा गर्न त्यस तर्फ लागे।

भिक्षु महिन्द्र जहाँ-जहाँ गयो त्यहाँ उनका पुराना मित्रहरूले छोडेनन्, उनको अनेक सार्वजनिक प्रवचन भयो। उनले आफूलाई फाइदा भएको कारण आफ्नो प्रवचनमा गुरुदेवले सिकाउनु भएको विपश्यनाको भरपूर प्रशंसा गरे। यहाँसम्म त ठीक थियो। परन्तु उनले त्यसभन्दा अघिका आचार्यहरू जहाँ उनले पहिला विपश्यना सिकेका थिए, उनको निन्दा गर्न थाले। उनले आफ्नो उत्साहमा यो पनि भुले कि गुरुदवेले यस्तो कार्य पटक्कै मनपराउनु हुन्न थियो। यस्तो नगर्नुको लागि पत्र पनि पठाइयो परन्तु उनी मानेनन्।

यी त भए प्रसंगवश उठेका कुराहरू। गुरुदेवलाई यस्तो कुरा अलिकति पनि मन पर्दैन थियो। बुद्ध पुत्र कहिले पनि विवादमा पर्न चाहदैनन्। उनीहरू त आफूसंग भएको, रहेको विद्या विनम्र भावले अन्य व्यक्तिहरूलाई सिकाउन चाहन्छन्। यसप्रकारको तुलनात्मक वादविवाद उनको स्वभावको विरूद्ध थियो। त्यसैले उनले आइन्दा कहिले पनि कुनै अन्य आचार्यहरूसंग विपश्यना सिकेर आएको विशेष गरी भिक्षुको ध्यान केन्द्रमा सिकेर आएको व्यक्तिलाई आफ्नो शिविरमा नलिने दृढ निश्चय गरे। ता कि यस प्रकारको प्रसंग पुनः नदोरियोस्।

त्यसैले मुनीन्द्रजीलाई विपश्यना सिकाउने पक्षमा उनी थिएन। म बर्माबाट भारत आएपछि पनि मुनीन्द्रसंग पत्राचार त भइरहेको थियो। बुद्धगयामा शिविर लगाइएको समयमा उनका अनेक परिचित व्यक्तिहरू शिविरमा सम्मिलित भएका थिए र लाभान्वित पनि भएका थिए। यसबाट उनी एकदम प्रभावित भए। उनले आफू पनि एक पटक शिविरमा बस्ने इच्छा गरे। म धर्म संकटमा परें। जसलाई स्वयं गुरुजीले शिविरमा लिनुभएन म कसरी लिऊँ ? मैले गुरुजीलाई पत्र लेखेर सोधें, उहाँले तुरून्त स्वीकृति प्रदान गर्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो भारतमा कुनै विवाद छैन। त्यहाँ जे चाहन्छ त्यही सिकाउन सकिन्छ। मुनीन्द्रजी प्रतिबन्धबाट मुक्त हुनुभयो र शिविरमा सामेल भए। पहिलो शिविरमा नै अति लाभान्वित भए र तुरून्त गुरुदेवलाई कृतज्ञताले भरपुर पत्र लेखे। त्यसपछि उनले अन्य दुई शिविरको पनि लाभ उठाए।

यस घटनाले म जो कोहीलाई पनि विपश्यना सिकाउन सक्छु भन्ने संकेत दियो। चाहे अन्य कुनै पनि आचार्यसंग कुनै पनि प्रकारको विपश्यना सिकेर आएको किन नहोस्। तै पनि यदि कोही व्यक्ति विपश्यनालाई गम्भिरतापूर्वक लिदैन र कहिले यहाँ कहिले त्यहाँ भट्केर रहन्छ भने त्यस्तो व्यक्तिलाई प्रोत्साहन नदिने निर्णय गरें। ऊ कुनै एक विधिमा मात्र मन लगाएर गम्भिरतापूर्वक काम गरोस् भन्ने म चाहन्थें।

× × ×

एउटा अर्को समस्या सामू आयो। बम्बईमा दुई चार शिविर लगाए पछि त्यहाँको एकजना सिंहली भिक्षुले शिविरमा सम्मिलित हुने मनसाय व्यक्त गरे। म त एकजना सामान्य गृहस्थ थिएँ। कुनै गृहत्यागी भिक्षुलाई धर्म कसरी सिकाऊँ ? मैले पूज्य गुरुदेवसंग परामर्श गरें। उनले सिकाउनको लागि छुट दिनुभयो। भारतमा विपश्यना सिकाउने कोही अरू थिएन त यो भिक्षु कहाँ गएर सिकोस् ? यही छुटको कारण धेरै ठूलो संख्यामा भारतीय, बंगलादेशीय, सिंहली, नेपाली, थाई, कम्बोडियन, लाओसी, भिएतनामी, तिब्बती, जापानी र कोरियन भिक्षुहरूले विपश्यनाको लाभ उठाउन पाए। नागपुरको एउटा शिविरमा त केवल बुद्धशासनमा प्रवजित भिक्षुहरूमात्र सम्मिलित भएका थिए। श्रीलंका र नेपालमा शिविर लगाउँदा स्थानीय भिक्षुहरूले लाभ उठाएका थिए। विनम्रभावले यी भिक्षुहरूको सेवा गरेर म भित्रैदेखि अत्यन्त प्रसन्न थिएँ।

यसै प्रकार अन्य सम्प्रदायका गृहत्यागीहरूलाई पनि विपश्यना सिकाउने छुट पाएँ। बढीभन्दा बढी जैन मुनि र साध्वीहरू, ईसाई पादरी र साध्वीहरू तथा हिन्दु सन्यासी र साध्वीहरू यस कल्याणकारी विद्याबाट लाभान्वित हुन पाए। खण्डालाको एउटा चर्चमा मुख्य तः जिसुइस्ट सम्प्रदायका प्रमुख पादरीहरू र साध्वीहरूले भाग लिएका थिए। यस्तै प्रकारले दिल्ली र लाडनूंका जैन आश्रममा चार शिविर केवल तेरापंथी जैन सम्प्रदायका साधु र साध्वीहरूको लागिमात्र शिविर लगाएको थियो। यस प्रकार सबै सम्प्रदायका व्यक्तिहरूको लागि विपश्यना सिक्ने बाटो खुलेको थियो।

× × ×

फेरि एउटा अर्को समस्या आइपऱ्यो। दुई चार महिना पश्चात पश्चिमी राष्ट्रका एक दुईजना व्यक्तिहरू शिविरमा आउन थाले। साँझको प्रवचन र निर्देशन सबै हिन्दी भाषामा नै दिन्थें। यी अंग्रेजी भाषी साधकहरूलाई छुट्टै बोलाएर अंग्रेजी भाषामा संक्षेपमा विधि बुझाउँथें र मुख्य मुख्य दैनिक निर्देशन थोरै शब्दमा बताउँथें। धर्मको मुलभूत कुराहरू यिनीहरू बुझ्दथे। काम कसरी गर्नु पर्छ ? यो बुझ्दथे। केही विशेष प्रश्नहरू छन् भने अंग्रेजी भाषामा नै त्यसको समाधान गर्दथें। परन्तु अंग्रेजीमा धेरै बोल्नु मेरो लागि कठीन थियो, किनकि यस भाषाको ज्ञान सिमित थियो। विदेशमा पनि विस्तारै विपश्यनाको हावा लहराउन थाल्यो। साधकको संख्या बढ्न थाल्यो। यिनीहरू शिविरमा खुब मिहिनत गर्दथे। अतः यिनीहरू सफल पनि हुन्थे। बर्माबाट आएको एक वर्ष पनि नबित्दै डलहौजीको एक हिल स्टेशनमा बसेका १०-१५ जना विदेशीहरूले त्यहाँ एउटा शिविर सञ्चालन गर्नको लागि आग्रहपूर्वक आमन्त्रण पठाए। केवल अंग्रेजी भाषामा शिविर कसरी सञ्चालन गर्न सक्छु र ? अंग्रेजीमा पूरा प्रवचन दिनु मेरो लागि असम्भव थियो। मैले त केवल म्याट्रिकसम्म मात्र पढेको थिएँ। आफ्नो ब्यापारको सिलसिलामा कुराकानी गर्नको लागि आवश्यक अंग्रेजी मात्र जान्दथें। रंगून चैम्बर अफ कमर्स आण्ड इन्डस्ट्रीज अथवा अन्य कुनै संस्थाको प्रभुत्वको हैसियतले कहिले कांही अंग्रेजी भाषामा भाषण दिनु परेमा आफ्नो सेक्रेटरीद्वारा लेखाएर त्यही भाषण पढ्थें। विना पढेर धारा प्रवाह प्रवचन कहिले पनि दिएको थिएन। अंग्रेजी भाषाको मेरो शब्द-कोष सिमित थियो। धर्म बुझाउने गम्भिर अंग्रेजी पर्यायवाची शब्दको अभाव थियो। त्यसैले आफ्नो असमर्थता व्यक्त गरें।

यी विदेशीहरूले मैले धर्म सिकाएन भनेर गुरुजीलाई रंगूनमा पत्र लेखे। तिनीहरू १० दिनको लागि बर्मा पनि जानसक्दैनथ्यो। किनकि तिनीहरूले ३ दिनभन्दा बढी भिसा पाउँदैनथे। अतः यिनीहरू धर्मबाट

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बञ्चित रहने भयो। गुरुजीले मलाई तुरुन्त फोन गर्नुभयो। त्यहाँ गएर चाँडै शिविर सञ्चालन गर्ने आदेश दिनुभयो। मैले भाषा सम्बन्धी आफ्नो समस्या सामु राखें। उहाँले धर्मले सहयोग गर्नेछ भनेर सहानुभूति दिनुभयो। म शिविर लगाउन त्यहाँ गएँ। शिविर शुरू भयो। पहिलो साँझको प्रवचनमा केवल पन्ध्र मिनट मात्र बोल्न सकें। दोस्रो साँझ आधा घण्टा र त्यसपछि धारा प्रवाह बोल्न थालें। साँच्चै नै धर्मले मद्दत गर्न थाल्यो। सारा समस्या टाढा हुँदै गए। यी अंग्रेजी भाषीहरूको सम्पर्कमा आइरहँदा अंग्रेजी शब्दकोष पनि बढ्न थाल्यो र त्यसपछिका शिविरहरू हिन्दी भाषाबाट हुने शिविरहरू जस्तै ताँती लाग्न थाले।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका,
फाल्गुन पूर्णिमा १९९२)

धर्मपुत्र
स.ना.गो.

✿

बिम्बिसारसंग सम्बन्धित एक घटना

एउटा अर्को प्रश्न

बिम्बिसारको छोरो अभय राजकुमार भगवान बुद्धप्रति श्रद्धालु बनिरहेको थियो। उनी भगवानको दर्शन गर्न बरोबर जान्थ्यो र धर्म श्रवण गर्दथ्यो। कहिले कांही आफ्नो मनको जिज्ञासा हटाउन आउने गर्दथ्यो।

एक समय भगवान राजगृहको गिज्झकूट पर्वतमा विहार गरिरहनु भएको थियो, अभय पनि उनको दर्शनार्थ त्यहाँ पुगे। त्यस समयमा एउटा विशेष जिज्ञासा लिएर गएको थियो।

त्यसो त भारतको यो सदाको विशेषता रह्यो, परन्तु त्यस समयमा मानिसहरूको विरोधी विचारहरूको प्रचारमा विशेष छुट थियो। त्यस समयमा कर्म सिद्धान्तलाई नमान्ने आचार्यहरू पनि थिए र तिनका अनेक शिष्यहरू पनि थिए। उनीहरू न कुनै राम्रो कर्मको राम्रो फल हुन्छ भनेर मान्दथे, न नराम्रोको नराम्रो। न कारण र परिणामको सिद्धान्तलाई नै मान्दथे। कुनै परिणामको कारण छैन, कुनै हेतु छैन, संसारमा सबै कुरा त्यसै अकस्मात, अकारण नै हुन्छ भन्ने धारणा थियो। यस्तो मान्यताका उपदेशक मध्य एकजना प्रसिद्ध धर्माचार्य पुरण काश्यप थिए। यदि कोही ब्यक्ति सम्यक् दर्शी, सम्यक् ज्ञानी हुन्छ भने यसको कुनै हेतु अथवा कारण छैन; बिना हेतु नै कोही व्यक्ति सम्यक् दर्शी, सम्यक् ज्ञानी हुन्छ भन्ने उनको मान्यता थियो। त्यस्तै कोही ब्यक्ति अदर्शी, अज्ञानी हुन्छ अर्थात् न त्यो ब्यक्तिले सम्यक् दर्शन गर्न पाउँछ न सम्यक् ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छ भने यसको पछाडि कुनै हेतु छैन, कुनै कारण छैन। बिना कारण नै कोही ब्यक्ति सम्यक् दर्शी, सम्यक् ज्ञानी हुन्छ र बिना कारण नै अदर्शी, अज्ञानी हुन्छ।

आज राजकुमार अभय यही मान्यताको बारेमा भगवान बुद्धको विचार थाहापाउन गएको छ। भगवानले भन्नुभयो – यो लोकीय जगतमा जुन उत्पाद हुन्छ त्यसको प्रत्यय अर्थात् कारण, हेतु भई नै हुन्छ। सबै परिणामका जरामा कुनै न कुनै हेतु जोडेको हुन्छ।

कोही ब्यक्ति यथाभूत सत्य देख्न सक्दैन, थाहा पाउन सक्दैन अर्थात् अदर्शी हुन्छ, सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञानबाट बञ्चित हुन्छ। त्यसैले यो बिना हेतु होइन यसका पाँच हेतु हुन्छन् :–

(१) मनमा कामनाको ज्वार उठ्नु।

(२) मनमा द्वेष उर्लेर आउँनु।

(३) शारीरिक आलस्य र मानसिक प्रमादले घेरेको हुनु।

(४) शारीरिक बेचैनी र मानसिक संतापले घेरेको हुनु।

(५) मन संशय-शंकाले उदास हुनु।

यी पाँच मध्ये कुनै पनि अवस्था सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञानको अवरोध बन्छ। त्यसकारण यी हेतु हुन् जसको कारणले कुनै ब्यक्ति सत्यप्रति अदर्शी, अज्ञानी रहन्छ। यी पाँचै स्वभावलाई थाहा नपाइकन र तिनीहरूलाई नहटाइकन सम्यक् दर्शन कहाँ, सम्यक् ज्ञान कहाँ ? अभय यी उत्तरबाट ज्यादै संतुष्ट र प्रसन्न भए। उसले सोध्यो – यी पाँचलाई के भनिन्छ भगवान ? भगवानले भन्नुभयो "नीवरण"।

वस्तुतः नीवरण नै हो। सत्यलाई छोपीराखेको आवरण हो जसले सत्यलाई यथाभूत देख्न दिंदैन।

साँच्चै भगवान ! यी नीवरण नै हुन्। यिनमा एक नीवरण मात्र उत्पन्न भए पनि अवरोध बन्न जान्छ। पाँच नीवरण उत्पन्न भए भने अवरोध त भन्नै परेन। राजकुमारले बुद्धिद्वारा बुझेर यस्तो भन्यो।

विपश्यी साधक यसलाई स्वानुभूतिबाट बुझ्दछ। यी पाँचैलाई साधनाको क्षेत्रमा आफ्नो दुश्मन मान्छ जुन प्रगतिमा बाधा बन्न जान्छ। जसरी कुनै कचौरामा पानी रंगीन छ अथवा धमिलो छ वा ज्यादै हल्लेको छ भने त्यसमा आफ्नो प्रतिबिम्ब राम्ररी कसरी देखिन्छ ! जस्तै आँखामा रंगीन चश्मा लगाएको छ अथवा आँखामा धूलो परेको छ अथवा आँखाको सामुन्ने अँध्यारो छ, अथवा पानी फोहर छ भने त्यसलाई यथाभूत कसरी देख्न सकिन्छ ? विपश्यी साधकले राम्ररी बुझ्दछ कि यी नीवरण जति जति नष्ट हुन्छन्, चित्त उति उति समाहित हुन्छ, शान्त हुन्छ, स्वच्छ हुन्छ, किन कि आवरणहीन हुन्छ। त्यसैले यथाभूत सत्य देख्न सकिन्छ। साँचो नै भनेको छ, समाहितो यथाभूतं पजानाति। चित्त सम्यक् रूपले समाहित भएपछि नै सत्यलाई प्रज्ञापूर्वक यथाभूत जान्दछ।

यस्तै प्रकार भगवानले बुझाउनु भयो कि सम्यक्दर्शी र सम्यक् ज्ञानी पनि बिना हेतु हुन सक्दैन। यसको पनि हेतु छ, कारण छ। सात हेतु हुन्छन् जुन भएपछि कुनै पनि ब्यक्ति सम्यक् दर्शी, सम्यक् ज्ञानी बन्न सकिन्छ। यी हेतु हुन् –

(१) **सति (स्मृति)** : अर्थात् सजगता। आफूसित नाम रूपको उदय-ब्यय हेर्दा हेर्दै, भ्रम-भ्रान्तिबाट टाढा हुँदा हुँदै, राग-द्वेषबाट टाढा हुँदा हुँदै, निरोध अवस्थालाई प्राप्त गर्दछ। अर्थात् सबै इन्द्रिय अनुभूतिलाई परित्याग गरेर, त्यो भन्दा परको परम सत्य निर्वाणलाई देख्दछ। यो सतिको अभ्यासलाई संवर्धन गर्दै यथाभूत सम्यक् दर्शन र सम्यक् ज्ञान लाभ गर्दछ। ठीक यस्तै प्रकार :

(२) **विरिय (वीर्य)** : अर्थात् परिश्रम, पुरुषार्थको अभ्यासलाई संवर्धन गर्दै,

(३) **धम्मविचय (धर्म विचयन)** : अर्थात् सत्यलाई टुक्रा-टुक्रा गर्दै, त्यसको स्वभावलाई थाहा पाउने अभ्यासको संवर्धन गर्दै,

(४) **पिति (प्रीति)** : अर्थात् आनन्दको अनुभूतिको अभ्यासलाई संवर्धन गर्दै,

(५) **प्रसद्धि (प्रश्रब्धि)** : अर्थात् प्रशांत प्रसद्धिको अभ्यासलाई संवर्धन गर्दै,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(६) **समाधि** : अर्थात् कुशल चित्तको एकाग्रतालाई संवर्धन गर्दै,

(७) **उपेखा (उपेक्षा)** : अर्थात् सबै इन्द्रिय जगतको अनित्य स्वभावलाई स्वानुभूतिद्वारा थाहा पाएर, समताको अभ्यासलाई संवर्धन गर्दै, यथाभूत सम्यक् दर्शन र सम्यक् ज्ञानको लाभ प्राप्त गर्दछ ।

यी सात हेतु हुन्, कारण हुन् जसको कारणले कुनै पनि ब्यक्ति सम्यक्दर्शी, सम्यक् ज्ञानी बन्न सक्छ । विना कारण होइन ।

"के नाम हुन् भगवान ! यी सातका ?"

"राजकुमार यिनलाई बोध्यङ्ग भन्दछन् ।"

"साँच्चै नै बोध्यङ्ग नै हुन् भगवान ! बोधिका अंग नै त हुन् भगवान ! यिनीहरूमध्ये कुनै एकको परिपुष्ट गरेपछि यथाभूत सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञानको लाभ प्राप्त गर्न सक्छ । सातैवटा परिपुष्ट भएपछि त के भन्ने !

अभय राजकुमारले यसलाई बुद्धिको स्तरमा बुझ्यो परन्तु प्रत्येक साधकले यो कुरालाई अनुभवबाट थाहा पाउँछ कि यी सातै वटाको अभ्यासबाट नै ऊ विस्तार-विस्तारै वन्धनबाट मुक्तितर्फ, नश्वरबाट अमृततर्फ बढ्दै जान्छ र सत्यको यथाभूत सम्यक् दर्शन र सम्यक् ज्ञान उपलब्ध गर्दै जान्छ ।

राजकुमार अभय भगवानको उत्तरवाट अत्यन्त संतुष्ट र प्रसन्न भयो । भगवानसंग भेट्नको लागि उनलाई गिज्झकुट पर्वतको उचाई चढ्नु परेको थियो जुन कि श्रमसाध्य थियो । शरीर र चित्तलाई थकाई,पैदा गरेको थियो । परंतु अब भन्छ कि भगवानलाई भेटेर, उनबाट धर्म-विश्लेषण सुनेर सबै थकाई मेटियो । यी स्पष्ट, सही ज्ञानको अमृत सिंचनले मन शीतल शान्त भयो । अभय धन्य भयो ।

आओै साधक, हामी पनि पाँचै नीवरणलाई वुझौं र तिनलाई टाढा भगाउने प्रयत्नमा लागौं, सातै वोध्यङ्गलाई बुझौं र तिनलाई भावित गर्ने प्रयत्नमा लागौं । यसैमा हाम्रो कल्याण निहीत छ ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका,
कार्तिक पूर्णिमा १९९०)

कल्याण
स.ना.गो.

धर्म गाथा

हिन्दी

जब तक धरम न चख सका, करता रहा विवाद ।
किए धरम के नाम पर, झगड़े और फसाद ?

मेरो मत ही सत्य है, अन्य सभी का झूठ ।
जब तक यूं चिंतन चले, रहे शान्ति-सुख रूठ ॥

अपने मत की मान्यता, सिद्ध करण का जोश ।
अभिनिवेश आवेश में, खो बैठा निज होश ॥

उँचा मेरी मान्यता, हीन पराया ज्ञान ।
ढूंढ वकीलों सा रहा, काट्याकाट्य प्रमाण ॥

रहे यह कोरी मान्यता ! कहाँ हुई अनुभूति ।
तर्क और अनुमान रत, महज कल्पना कूत ॥

धरम न तर्क-वितर्क है, धरम न वाद-विवाद ।
बैर तजे सो ही चखे, स्वयम् धरम का स्वाद ॥

मंगल कामना सहित
मदन कृष्ण कायस्थ
रोडहाउस क्याफे, ठमेल
फोन नं. ४२५९८२

नेपाली

स्वाद लिएन जबसम्म धर्मको, गर्दै रहें विवाद ।
धर्मको नाममा केवल, गरिरहें झगडा मनमुताव ॥

मेरै मत सत्य हो, अरू सबै झूठ ।
यस्तै चिन्तन रहेसम्म, शान्ति सुख सब दूर ॥

आफ्नै मत मान्यतालाई, जसरी पनि सिद्ध गर्‍यौं ।
मत अभिमानको जोशमा, होश सबै बिर्स्यौं ॥

आफ्नै मान्यता ठूलो, अरूको ज्ञान मिथ्या ।
वकिलले झैं तर्क वितर्क, गर्दै रहें एकतथा ॥

यी सब खोक्रो मान्यता, अनुभूति भयो कहाँ ।
मान अनुमानमा सत्यको, आधार टुट्यो जहाँ ॥

धर्म न तर्क वितर्क हो, धर्म न वाद विवाद ।
अरू सब छोड आफै लाग, आफैं चाख धर्मको स्वाद ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक* : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५/३७१००७ *२०५४ असार*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०/२-२३९६८/२-४८९४९/२-५०५८१
मुद्रक : **नेपाल प्रेस**, अफिस फोन : २२१० ३२, फ्याक्स : (+९७७-१) २२५ ४५०, प्रेस : ४२१ ४५०/४१४ ७५३

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

● वार्षिक शुल्क रू. २४/-

साधकको नाम : [handwritten]
ठेगाना : ....

Downloaded from http://www.dhamma.digital