विपश्यना

साधकहरूका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४१ भाद्र २०५४ वर्ष १४ अङ्क ५

धम्मवाणी

कुद्धो अत्थं न जानाति, कुद्धो धम्मं न पस्सति ।
अन्धतमं सदा होति, यं कोधो सहते नरं ॥

– अङ्गुत्तर ३-२२७

क्रुद्ध ब्यक्तिलाई आफ्नो भलाई थाहा हुँदैन । क्रुद्ध ब्यक्ति धर्मलाई जान्न सक्दैन । जो ब्यक्ति क्रोधको आधीन हुन्छ । त्यस ब्यक्तिमा सदा अंधकार छाएको हुन्छ ।

उहाँ साथमा नै हुनुहुन्छ

धेरै समयदेखि गुरूदेवले मलाई विपश्यना प्रशिक्षणको तालिम दिँदै हुनुहुन्थ्यो । यद्धपि मलाई यसको अलिकति पनि आभास थिएन । केवल एक भाषा अनुवादकको रूपमा मात्र उनको सेवा गरेको जस्तो लाग्थ्यो । वर्मी भाषामा दिनु भएको उनको निर्देशनलाई हिन्दी भाषामा भारतीय शिष्यहरूलाई बुझाउँदथे । तर पछि थाहा भयो कि मलाई त भावी जिम्मेदारी सुम्पनको लागि तयारी गर्दै हुनुहुन्थ्यो ।

एक समय गुरूजीले मलाई उत्तरी वर्माको माण्डले र मेम्यो विपश्यना शिविर राख्नको लागि साथमा लिएर जानुभयो । त्यहाँ कुनै विपश्यना केन्द्र थिएन । मलाई त भारतमा गएर स्कूल, धर्मशाला, मन्दिर आदि-आदि विभिन्न स्थानमा शिविर चलाउनु पर्दथ्यो । जहाँ विपश्यना केन्द्रमा जस्तो धर्म तरंग हुँदैनथ्यो । मानौं यसैको लागि ती दुइ दिन मलाई साथमा लिएर जानु भएको थियो । साधना केन्द्रको बाहिर विपश्यना शिविर कसरी सञ्चालन गर्ने ? सायद यसको पूर्वाभास गराउन चाहनुहुन्थ्यो ।

उत्तरी वर्माको माण्डलेमा पहिलो पल्ट शिविर सञ्चालन गरिएको थियो । यसमा सम्मिलित सबै साधक साधिकाहरू हिन्दी भाषा बोल्ने भारतीय थिए । साँझको धर्म प्रवचन हिन्दी भाषामा तिमी आफैं देऊ भनेर गुरूजीले एकाएक आदेश दिनुभयो । सायद यो पनि भावी जिम्मेवारी दिने तैयारी थियो । त्यसो त सार्वजनिक प्रवचन दिने अनुभव प्रशस्त थियो । परन्तु विपश्यना जस्तो धर्मको विषयमा प्रवचन दिनु त्यो पनि पूज्य गुरूदेवको सामून्ने एकदम चमत्कारको जस्तो भयो । तर उहाँको यो आदेश थियो त्यसैले पूरा गरें, पछि शान्त भयो ।

उत्तरी वर्माको यस धर्मचारिकाको केही दिन पछि रंगुनको विपश्यना केन्द्रमा एक शिविर सञ्चालन गरियो । जस्मा केवल ३ जनामात्र साधकले भाग लिएका थिए र तिनीहरू सबै हिन्दी भाषी भारतीय नै थिए । जब आनापान दिने समय भयो सधैं झैं गुरूदेवसँगै शिविरको केन्द्रीय कोठामा गएँ । त्यहाँ गुरूदेवले प्रारम्भिक बुद्ध वन्दना पूरा गर्नु भयो पछि तिनीहरूलाई तिमी आँफै त्रिरत्न शरण र समाधि तथा आनापान दिनु भनेर आदेश दिनुभयो । यस अप्रत्याशित आदेश सुनेर छक्क परें । उहाँले म केही हड्बडाएको देख्नु भयो र आश्वासन पूर्ण शब्दमा हिम्मत बढाउँदै भन्नु भयो, तिमी न हड्बडाऊ । म त तिम्रो सामू नै छुँ नी । मैले आफ्नो हड्बडपन हटाएँ र गुरूजीको उपस्थितिमा पहिलो पल्ट प्रारम्भिक धर्म-शिक्षणको गम्भीर उत्तरदायित्व निभाएँ । गुरूदेव सन्तुष्ट एवं प्रसन्न हुनु भयो ।

चौथौं दिन विपश्यना थियो । यो त अनुमान थियो कि विपश्यना शायद मलाई नै दिन लगाउनु हुन्छ । गुरूदेवले विपश्यना दिने आदेश दिनु भयो र उहाँ आफ्नो निवास कक्षमा विश्राम गर्नको लागि जानु भयो, म नर्भस भएँ । उनको अनुपस्थितिमा एक्लै कसरी विपश्यना दिऊँ ? शायद उहाँ यही सिकाउन चाहनु हुन्थ्यो होला । उहाँले जाँदा प्रोत्साहन दिँदै भन्नुभयो म नभए पनि के भयो र ? मेरो मैत्री र धर्म तरंग त तिम्रो साथमा नै छ । आश्वासनले भरपूर शब्दको बलमा मैले पहिलो पल्ट तीनजना शिविरार्थीहरूको लागि एक्लैले विपश्यना दिएँ ।

टाउकोदेखि पैतालासम्मको विपश्यनाको यात्रा आधा पनि भएको थिएन ति तीन जनामध्ये एकजना साधक एकदम चल्न थाल्यो । हेर्दा हेर्दै एकदम काँप्यो । मानौं त्यस ब्यक्तिमा कुनै प्रेत प्राणी प्रवेश गरेको थियो । केही क्षणको लागि मेरो होसहवास गुम भयो । अब के गर्ने ? ठूलो स्वरले गुरूजीलाई बोलाउँ कि जस्तो लाग्यो । त्यसरी बोलाएमा विपश्यनाको सारा वातावरण नै नष्ट हुन्थ्यो । म आफ्नो कर्तब्यबाट बाँधिएको थिएँ । तत्काल मेरो मनमा गुरुजीको मुस्कान पूर्ण चेहराको सम्झना आयो । फेरि उनको आश्वासनले पूर्ण शब्द कानमा गुन्जीयो र चारैतिर मैत्रीपूर्ण धर्म तरंग महसूस हुन थाल्यो । बडो बल प्राप्त भयो, उहाँलाई बोलाउनु आवश्यक लागेन । उहाँ त धर्म तरंगको रूपमा सँधै मेरो सांथमा नै हुनुहुन्थ्यो । मन शान्त भयो र सन्तुलित र प्रशान्त चित्तले साधकहरूलाई मैत्री दिएँ र केही क्षणमा नै तिनीहरू शान्त भए । कम्पन रोकियो । पहिलो पल्ट दिएको विपश्यना सफल भयो । गुरूदेव अत्यन्त प्रसन्न हुनुभयो ।

त्यस समयदेखि आजसम्म जब कुनै शिविरमा धर्म सिकाउँदछु त मैत्री तरंगको रूपमा उनको उपस्थितिको वोध हुन्छ र उनको प्रतिनिधिको रूपमा काम गरिरहेछु भन्ने आभास हुन्छ । विभिन्न स्थानमा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दु:खी व्यक्तिहरूलाई धर्म बाँड्दै उनको शुभ संकल्पलाई पूरा गर्दै उनको सेवा गरिरहको छु । काम पनि उनको बल पनि उनको नै ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका, आश्विन पूर्णिमा, १९९१)

मंगल मित्र
स.ना.गो.

निंदा अथवा प्रशंसा

राजगृहका राजा बिम्बिसारद्वारा दान दिएको वेणुवनमा अथवा अरू कुनै विहारमा वर्षावास बिताएर भगवान देश-विदेशमा धर्मचारिकाको लागि निस्कने गर्नुहुन्थ्यो । यस्तो अवसरको एउटा घटना हाम्रो सामुन्ने छ ।

पाँचसय भिक्षुहरूसँग भगवान राजगृहबाट नालंदातर्फ पैदल यात्राको लागि निस्कनु भएको थियो । ठूलो समूहका पछि पछि दुईजना परिव्राजक पनि यात्रा गरीरहेका थिए–एक जना आचार्य सुप्पिय र अर्को थियो उनको अंतेवासी शिष्य माणवक ब्रम्हदत्त । बाटोभरी यी दुईजनामा परस्पर विवाद चलीरह्यो ।

गुरु परिव्राजक सुप्पिय विभिन्न प्रकारले भगवानको निन्दा गर्थ्यो उनप्रति झूठो दोषारोपण गर्थ्यो । श्रमण गौतम सर्वज्ञ होइन, अर्हत होइन, मानिसहरूलाई गलत बाटोमा लैजानेवाला हो आदि आदि । भगवानले बताएको धर्मको पनि विभिन्न प्रकारले निंन्दा गर्थ्यो । त्यसको दोष बताउँथ्यो । यो धर्म-शिक्षा राम्रोसँग बुझाइएको होइन आदि-आदि । भगवानको भिक्षुसंघको पनि विभिन्न प्रकारले निंदा गर्थ्यो, त्यसमा झुठो दोषारोपण गर्थ्यो । यी भिक्षुहरू सुमार्गगामी छैन, ऋजुमार्ग गामी छैन आदि आदि ।

यसको विपरीत उसको तरूण शिष्य ब्रह्मदत्त विभिन्न प्रकारले भगवानको प्रशंसा गर्थ्यो, उनको गुणगान गाउँथ्यो । यी भगवान अर्हत हो, लोकविन्दु हो आदि-आदि । भगवानद्वारा बताइएको धर्मको विभिन्न प्रशंसा गर्थ्यो, गुणगान गाउँथ्यो । यो सुआख्यात धर्म हो, सांदृष्टिक हो, आशुफलदायी छ, मुक्तिसम्म लैजानेवाला छ आदि-आदि । भगवानको भिक्षुसंघको विभिन्न प्रकारले प्रशंसा गर्थ्यो, गुणगान गाउँथ्यो । यी भिक्षुसंघ सुमार्गगामी छन्, ऋजुमार्गगामी छन् । शुद्ध चित्त छन् आदि-आदि ।

गुरू-शिष्यको यो कलह विवाद बाटोभरी चली रह्यो । दुबैले एक अर्कोलाई आफ्नो मंतब्य बुझाउने कोशिश गर्दै रहे, तर मिले मतो हुन पाएन ।

गुरु सुप्पियको मनमा भगवानप्रति ज्यादै कटुता भरेको थियो । उसको मन इर्ष्या द्वेषजन्य विकारले छट्पटाइरहेको थियो । भगवान बुद्धको सर्वत्र यशकीर्ति फैलेको थियो । काश्यप बन्धुसहित उनका एक हजार जटाधारी शिष्य जबदेखि भगवानको अनुयायी बने तबदेखि उनको प्रतिष्ठा दिन दुगुणा रात चौगुणा बढ्दै गइरहेको थियो । काश्यप वंधु लाखौं मगधवासीहरूका पुज्य आचार्य थिए अत: उनका लगभग सबै अनुयायी सजिलैसित भगवान बुद्धका अनुयायी भए । स्वयं मगध नरेश बिम्बिसार भगवानको श्रावक शिष्य बने । उनको श्रद्धा अपरिमित भयो, किनकी उनलाई स्वयं प्रत्यक्ष धर्मलाभ भयो । उनका परिवारका अरू थुप्रै मानिस पनि लाभांवित भए । सदाचारको जीवन जिउने र मनलाई राग, द्वेष आदि विकारबाट मुक्त राख्ने शिक्षा त अरू आचार्यले पनि दिने गर्थे । परन्तु उनीहरूसंग यी उपदेशहरूलाई क्रियान्वित गर्ने कुनै भरपर्दो उपाय थिएन कुनै वैज्ञानिक विधि थिएन । ज्यादा भए कुनै कर्मकाण्ड अथवा कुनै व्रत-उपवास अथवा कुनै दार्शनिक मान्यताको जंजाल जुटाई दिने तर सुनियोजित तवरले मनको गहिराईमा डुबेर जरासम्म अन्तरमनको स्वभावलाई पल्टाई दिने कुनै असरदायक विधि दिन सकेन । विपश्यनाको रूपमा जब यस्तो विधि भगवानबाट प्राप्त भयो त कट्टर पन्थी अंध विश्वासीहरू बाहेक बाँकी समझदार बुद्धीशाली मानिसहरू भगवानतर्फ आकर्षीत भएर आए । यसैकारण भगवान बुद्धको शिक्षा घर घरमा प्रवेश गर्न थाल्यो । हजारौंको संख्यामा मानिसहरू घरबार छोडेर भगवानको भिक्षु संघमा सम्मिलित भए । लाखौं गृहस्थ भएर नै सद्धर्मको मार्गमा लाग्न थाले ।

महाराज बिम्बिसारले बुद्ध प्रमुख भिक्षु संघलाई आफ्नो मनोरम वेणुवन दान दिनुभयो । उनको अनुकरण गरेर अरू राजपुरूष तथा सम्पन्न नागरिकहरूले केवल एउटा राजगृह नगरमा मात्र भगवानको लागि सत्र विहार बनाई दिए जसमा कि निरन्तर विकाशशील बहुसंख्यक भिक्षुसंघ निवास गर्न सकोस् र धर्म निर्देशनद्वारा लोक कल्याण गर्न सकोस् ।

मगधदेश भरीमा भगवान बुद्ध र उनको भिक्षुसंघको मान प्रतिष्ठा बढेपछि त अरू साम्प्रदायिक आचार्यहरूको लाभ सत्कारमा कमी आउन थाल्यो । गणाचार्य वेलट्टपुत्र संजयको प्रमुख शिष्य उपतिस्स (सारिपुत्र) र कोलित (मोग्गल्लान) ले आफ्नो आचार्यलाई छोडेर भगवान बुद्धको शिष्यत्व ग्रहण गरे । यसले गर्दा यो आचार्यकुल लगभग छिन्न भिन्न नै भयो ।

भगवान बुद्धबाट काल्पनिकताभन्दा पर साम्प्रदायिकता - विहीन अनूभुतिजन्य सत्यमा आधारित सत्य धर्मको प्रकाशन भएपछि विभिन्न संप्रदाय संस्थापक यशस्वी वयोवृद्ध संघी, गुणी, गणाचार्यहरूको जनमान्यता कमजोर हुन थाल्यो । उनीहरूले बाँधेको बार चुँडिन लाग्यो । संभवत परिव्राजक सुप्पिय उनीहरूमध्येमा एकजनाको अनुयायी थियो होला र यसैकारण उसको मनमा भगवान बुद्ध र उनको भिक्षुसंघप्रति ईर्ष्याजन्य कटुता भरेको होला ।

अर्कोतर्फ उसको सहपाठी ब्रह्मदत्त अहिले जवान नै थियो । लाग्छ कुनै दार्शनिक मान्यता अथवा संप्रदायको पकडले उसलाई छुन पाएको थिएन । ऊ भगवान बुद्धको ओजश्वी, तेजस्वी व्यक्तित्वले मात्र होइन बरूकी उनद्वारा सहज, सरल भाषामा बुझाइएको वैज्ञानिक धर्मप्रति पनि आकर्षीत भएको थियो र सौम्य, शान्त भिक्षुसंघप्रति पनि उसले देख्यो कि भगवान र उनका भिक्षु जब हिंडछन् त कसरी पाइला गनीकन नापीकन शालीनतापूर्वक (ओक्कितचख्खू), नजर तल झुकाएर हिंडछन् जबकी अरू सम्प्रदायका सन्यासी कसरी उद्धन्ताले हात-खुट्टा हल्लाएर, आँखा घुमाइ-फिराई यता-उता हेर्दै हिंडछन् । शालीनताको नाम-निशान छैन उनीहरूमा । भगवानको भिक्षुसंघ (तुम्ही भावो) माने मौन रहेर हिंडछन् जबकी यी मानिसहरू हिंड्दै कति कुराकानी गर्छन, कसरी वोल्छन् उनीहरूको मनको बेचैनी बाणीबाट प्रकट भइरहन्छ । भगवानको भि[illegible] कतिको अल्पेक्षु छन् । अपरिग्रही छन् । लगाएको चीवरको अतिरिक्त खाली भिक्षा पात्र हातमा छ । अन्य सम्प्रदायी सन्यासी जोडू-वटोरू छन् । कति भाँडाकुँडा, लुगा-फाटा र खाने-पीउने पदार्थ बोकेर हिंड्छन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शिष्य माणवक ब्रह्मदत्त, बुद्ध, धर्म र संघको गुणगान गाउन अघाएन र गुरु परिव्राजक सुप्पिय उनको निन्दा गर्न थाकिएन। बाटो भरि दुवै जनामा यो विवाद चलीरह्यो । राजगृहदेखि नालंदा एक योजन टाढा थियो। हिंडँदा हिंडँदा यति टाढाको आधा बाटो पार गर्‍यो। महाराज बिम्विसारले यस बाटोमा आफ्नो यात्रा विश्रामको लागि तथा अन्य क्रिया-कलापको लागि एउटा ठूलो राज-उद्यान वनाई राखेको थियो। चारैतिर बलियो परखालले घेरेको सुरक्षित उद्यान, जसमा विभिन्न फलफुलका छायाँदार रूख लगाएका थिए। भरी भराऊ कुवाँ, इनार, तलाऊ-सरोवरले आवश्यक पानीको पूर्ति गर्थ्यो। बिम्विसार र उनको साथमा आएका थुप्रै राज्य-परिषद, राजकर्मचारी तथा सुरक्षा सैनिकलाई रहनको लागि विभिन्न आनन्ददायी भवन बनेका थिए। राज्य भरीमा यस्ता शान्ति गृह ठाउँ-ठाउँमा बने होलान् । यिनीहरूलाई राजागार भनिन्छ । प्रस्तुत राजागारको मूलढोकामा एउटा कलिलो आँपको रूख उम्रेको थियो। यसैले यसको नाम अम्बलट्ठिक राजागार रह्यो।

लाग्छ श्रद्धालु बिम्विसारले संघ-सहित भगवान बुद्धको यात्रा-विश्राम हेतु यसप्रकारका राजागारहरूमा रहने सुविधा प्रदान गरिदिए होला। त्यसैले देखिन्छ कि दिन ढलेपछि भगवान र उनका भिक्षुसंघ नालंदा र राजगृहको आधा वाटोमा बनिएको यो अम्वलट्ठिक राजागारमा रात्री-विश्रामको लागि रोकिएको थियो। उनका पछि लागेका परिव्राजक र उसको शिष्यले पनि यस सुविधाको फाइदा उठाए र तिनीहरु पनि त्यहीं बसे। भगवान र भिक्षुसंघको आफ्नो रात्रीचर्या सधैं झैं पुरा गरे, परन्तु यी दुवै गुरू-चेला रातभरी त्यही कुरामा बहस गरीरहे।

नित्य नियम अनुसार रातको प्रथम प्रहरमा भगवानले स्नान गरेर लुगा फेरे र बुद्धासनमा वसेर भिक्षुहरूसंग एक मूहुर्त ध्यान गरे। सबै भिक्षु नि-शब्द मौन रहेर अधिष्ठानमा बसे। कसैले खोकेको-खाकेको सम्म आवाज थिएन। शरीरमा अलिकति पनि हलन-चलन थिएन। सबैजना निष्कंप दीपशिखा जस्तो निश्चल वसेर ध्यान गरिसके। त्यसपछि भगवानले उपदेश दिनुभयो। ध्यानको विधि सम्बन्धी थप प्रकाश पार्नु भयो। जो भिक्षुहरूको प्रश्न थियो त्यसको उत्तर दिनुभयो। जसको समस्या थियो त्यसको समाधान गर्नु भयो। कसै कसैलाई विपश्यना विधिको अझ बढी गहिराई बुझाउनु भयो। यसरी रातको प्रथम याम पुरा भयो। सबै भिक्षु विश्राम गर्न गए।

भगवान अब दोश्रो यामको चर्यामा लाग्नु भयो। सधैं झैं यी प्रथम यामका विभिन्न लोकबाट आएका देब-ब्रह्महरूको प्रश्नको उत्तर दिइरहे, उनीहरुलाई धर्मदेशना दिइरहे। ध्यान सिकाईरहे। यसरी रातको दोश्रो प्रहर पनि वित्यो।

सधैं झैं भगवानले रातको तेश्रो प्रहरलाई तीन भागमा विभाजन गर्नुभयो। पहिलो भागमा केही वेर वाहिर खुल्लामा चंक्रमण गर्नुभयो, सजग भएर हिंड्नुभयो। दोश्रो भागमा आफ्नो शयन-कक्षमा दाहिने कोल्टे सिंह शैय्यामा पल्टेर स्मृति-संप्रज्ञान (सतिसम्पजञ्ञं) सहित विश्राम गरे र तेश्रो भागमा वसेर मैत्री ध्यान भावना गर्दै करूण चित्तले सबै लोकको अवलोकन गर्नुभयो। कहाँ कहाँ को-को प्राणी आफ्नो पूर्वकृत कुशल कर्मको कारण अब मुक्त अवस्था प्राप्त गर्न योग्य भएका छन् र उसलाई कहाँ, कस्तो मार्ग दर्शन दिने! यस प्रकार रातको तेश्रो याम पनि पूरा भयो।

यी तीनै यामको निर्धारित रात्रीचर्या पूरा गरेर भगवान मैत्री भावनाको ध्यानवाट उठेर वाहिर आउँदा सूर्योदयको पूर्वाभासको संदेश लिएर ऊषाले आकाशमा लालीपना छाईरहेको थियो । यो रमाईलो क्षणमा केही भिक्षु बाहिर खुल्लामा डवलीको मुनि थिए। केही कुराकानी भईरहेको थियो। भगवान उनीहरूको सामु जानुभयो। सवैले झुकेर नमस्कार गरे। भगवान ओछ्याइएको आसनमा वस्नु भयो र भिक्षुहरूसित सोध्नु भयो, "के कुराकानीमा लागिरहेका थियौ ?"

भिक्षुहरूले उत्तर दिए "भगवान क्षमा गर्नुस्। केही वेर त धर्मचर्चा चल्यो, तर पछि लोक चर्चामा लागियो। भन्ते भगवान! जब नालंदाबाट हिंडेका थियौं तब परिव्राजक सुप्पिय र उसको अंतेवासी माणवक ब्रह्मदत्त दुबैजना हाम्रो पछि पछि आइरहेका थिए। बाटोभरि उनीहरूको विवाद चलिरह्यो। एकजनाले बुद्ध, धर्म र संघको ज्यादै प्रशंसा गर्छ भने अर्कोले तीव्र निन्दा। जब हामी तपाईसंग राजागारमा रात्रीविश्रामको लागि रोक्यौं उनीहरू पनि यहीं रोकिए। हामीले देख्यौं कि राती पनि उनीहरूले विश्राम गरेन। रातभरी यही विवादमा फसीरहे।"

यसमा भगवानले भिक्षुहरूलाई भन्नु भयो, "भिक्षुहरू, कसैले जब तिम्रो निंदा गर्छ भने न तिमीहरू कोपित-क्रोधित हुन्छौ, न दुःखी-दुर्मन। शान्त चित्तले आफुले आफैलाई जाँच्नु पर्छ कि साँच्चै हामीमा यस्तो दोष त छैन! छैन भने हामी निर्दोष छौं, यो तथ्यलाई स्वीकार गर्नु पर्छ। निंदा सुनेर कोपित भयौं, दुर्मन दुःखी भयौं भने आफ्नो नै हानी गर्छौं। आफ्नै प्रगतिमा अंतराम पैदा गर्छौं।

यसै प्रकार कसैले तिम्रो प्रशंसा गर्‍यो भने त्यो सुनेर आनन्दित हुनु हुँदैन, हर्षोत्फूलित हुनु हुँदैन। शान्त चित्तले आफुले आफुलाई जाँचेर हेर्नु पर्छ कि हामीमा साँच्चै यस्तो सद्गुण छ। अथवा यी व्यक्तिले अतिशयोक्ति गरिरहेछ। यदि सद्गुण छ भने मात्र स्वीकार गर्नु पर्छ। यदि आनन्द तथा हर्षले मख्ख पर्‍यौं भने आफ्नो नै हानी गर्नेछौं। आफ्नै प्रगतिमा अंतराम पैदा गर्नेछौं।"

आऊ साधक, भगवानको यी धर्मवाणीलाई राम्ररी बुझौं र त्यसलाई धारण गरेर आफ्नो हितसुख गरौं।

भगवानद्वारा वताइएको साधना विधिको साधक भएको नाताले हामीले बुझेका छौं कि शब्द त शब्द हो। निन्दा होस् या प्रशंसा तरंग मात्र त हो। परन्तु निंदाको शब्दले जब हाम्रो कानमा स्पर्श गर्छ त आफ्नो पुरानो संस्कारद्वारा प्रभावित भई संज्ञाले त्यसको अधोमूल्यण गर्छ र यी शब्दलाई नराम्रो मान्ने कारणले शरीरमा अप्रिय, दुःखद् संवेदना उत्पन्न हुन्छ।

यस्तै प्रकार जब प्रशंसाको शब्दले हाम्रो कानमा स्पर्श गर्छ त यो संज्ञाले त्यसलाई उर्ध्वमूल्यन गर्छ र ती शब्दलाई राम्रो मान्नाले शरीरमा प्रिय सुखद संवेदना उत्पन्न हुन्छ। त्यसकै परिणाम स्वरूप अज्ञान अवस्थामा हाम्रो मनको एउटा भाग प्रफुल्लित हुन जान्छ र राग, लोभ, आशक्तिको प्रतिक्रिया गर्न थाल्छ।

प्रतिकृया चाहे रागको होस् अथवा द्वेषको, हाम्रो चित्त दुषित कर्म-संस्कारको धुवाँले धमिलो हुन थाल्छ। यो सत्यलाई यथाभुत देख्न सक्दैनौं। अविद्याले अभिभूत हुन थाल्छ। आफ्नै समता गुमाउछौं र विकार माथि विकार पैदा गर्दै जान्छौं। हाम्रो विपश्यना छुट्न थाल्छ। राग-द्वेषवाट मुक्त हुने काममा अवरोध, वाधा उत्पन्न हुन

Downloaded from http://www.dhamma.digital

थाल्छ। पाँच नीवरणमा यी दुबै प्रमुख छन्, अत: यी भएसम्म समाधि अवस्था पनि प्राप्त हुन सक्दैन। प्रज्ञा जगाएर राग-विहिन, द्वेष-विहिन हुन् त परै छ। निन्दा अथवा प्रशंसा सुनेर राग अथवा द्वेष जगाउछौं भने हामी अरूको हानी गर्छौं या गर्दैनौं, आफ्नो हानी चाहि अवश्य गर्छौं। आफ्नो प्रगतिमा अवश्य वाधा पैदा गर्छौं।

अत: आऊ साधक यसैलाई राम्ररी बुझेर हामी यसबाट बचौं र धर्मपथमा प्रगतिशील वनीरहौं र आफ्नो मंगल गर्दैरहौं।

मंगल मित्र

स.ना.गो.

बसको समय परिवर्तन भएको सूचना

ने.वि.के., धर्मश्रृङ्गले साधक साधिकाहरूको सुविधाको लागि पाटन ढोकादेखि ज्योतिं भवन हुँदै धर्मश्रृङ्गसम्म जाने यातायात सेवाको सुविधा प्रदान गर्दै आएको छ। यस यातायात सेवाले प्रत्येक शनिवार सामूहिक साधनाको लागि र शिविर सञ्चालन तथा शिविर समापनका दिनहरूमा सेवा प्रदान गर्दै आईरहेको छ। शिविर सञ्चालनका दिनहरूमा पाटनढोका तथा ज्योति भवनबाट बस छुट्ने समयमा केही परिवर्तन भएको यहाँहरूलाई जानकारी गराउँदछौं।

स्थान	*बस आइपुग्ने समय*	*बस छुट्ने समय*
पाटन ढोका	दिउँसो १:३० बजे	१:४५ बजे
ज्योति भवन	दिउँसो २:०० बजे	२:१५ बजे

(शनिवार सामूहिक साधनाको लागि बसजाने समय यथावत नै रहने छ।)

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा संचालन हुने शिविर कार्यक्रम:-

नोभेम्बर ४-१५
(कार्तिक १९-३०) - दश दिवसीय

नोभेम्बर १७-२८
(मंसीर २-१३) - दश दिवसीय

धर्म गाथा

हिन्दी

सम्यक् वाणी धरम की, जनहितकारी होय।
अपना भी मंगल सधे, जन जन मंगल होय॥

मन मे करूणा प्यार भर, वाणी अमृत धोल।
जन जन के हित के लिए, बोल सके तो बोल॥

जब कठोर कहना पड़े, कटुता से हों दूर।
अन्तरमन में सतत ही, प्यार भरे भरपूर

वाणी में कटुता जगे, तो मन दुर्मन होय।
अपना भी हितसुख हरे, जन-जन अनहित होय॥

हो कठोर या मृदुल हो, वाणी धरम समाय।
परोपकार ही धरम है, धरम छूट ना पाय॥

अप्रिय हो या होय प्रिय, परोपकारिणी होय।
वाणी कल्याणी सदा, कुशलकारणी होय॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज।

हिन्दी

क्रुद्ध कुपित ब्याकुल रहे, चित्त समता दे खोय।
अपना ही अनहित करे, दूषित प्रज्ञा होय॥

लोभ-लुब्ध ब्याकुल रहे, चित्त समता दे खोय।
अपना ही अनहित करे, दूषित प्रज्ञा होय॥

लोभ-द्वेष जब-जब जगे, होवे मन विक्षिप्त।
समाधान होवे कहाँ ? जब अशांत हो चित्त॥

बिन समाधि ना जग सके, यथाभूत का ज्ञान।
दृष्टि विदूषित हो उठे, मोह बने बलवान॥

जब-जब निंदा होय तब, देख स्वयं के दोष।
दोष होय तो दूर कर, जाग न पाए रोष॥

जब-जब यश-चर्चा सुने, तब-तब होय विनीत।
परख स्वयं को अहं तज, रख मन शांत पुनीत॥

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

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ३७१६५५/३७१००७ *२०५४ भाद्र*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं। फोन : २-२५४९०/२-२३९६८/२-४८९४९/२-५०५८१
मुद्रक : **न्यू 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

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

● वार्षिक शुल्क रू. २४/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital