विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४३ माघ २०५६ वर्ष १६ अङ्क १०

धम्मवाणी

यो च वस्ससतं जीवे, अपस्स धम्ममुत्तमं ।
एकाहं जीवितं सेय्यो, पस्सतो धम्ममुत्तमं ॥

– धम्मपद ११५, पण्डितवग्गो

उत्तम धर्मको विपश्यना न गरेर सय वर्षको जीवन जिउनु भन्दा उत्तम धर्मको विपश्यना गरेर एक दिन जिउनु नै श्रेष्ठ छ ।

धर्म दर्शन

श्रेष्ठि अनाथपिन्डिक मत्रमुग्ध भएर एकटकले भगवानलाई हेरीरहेका थिए र भगवान उनी प्रति मंगलमैत्रीको अविरल वर्षा गर्दैहुनुहुन्थ्यो । उनको धर्म अभिषेक गर्दै हुनुहुन्थ्यो । केही समय पश्चात अनाथपिन्डिकले भगवान समक्ष प्रश्न राखे - भन्ते, भगवान राति सुखपूर्वक त सुत्नुभयो ?

भगवानले मिठासपूर्ण वाणीमा उत्तर दिनुभयो–

- जो यस जीवनमा परिपूर्णरूपले नित्य, शास्वत, ध्रुव निर्वाणिक अवस्थाको साक्षात्कार गर्दछ, अरहन्त भएको त्यो व्यक्ति साच्चै नै ब्राह्मण बन्दछ । यस्तो पापमुक्त ब्राह्मण सँधै सुख पूर्वक सुत्दछ । ऊ सबै दोषबाट मुक्त भएर काम-संतापबाट मुक्त शीतल हुन्छ । सबै आसक्तिहरूबाट टाढा भएर सँधै निर्भय हुन्छ । चित्त-शान्ति प्राप्त गरेर त्यो व्यक्ति सदा सुख पूर्वक सुत्दछ ।

श्रेष्ठि यो कुरा सुनेर खुसीले दंग भए । साँच्चै कोही व्यक्तिको चित्त शान्तिले सम्पन्न छ भने नै बुद्ध हुन्छ । बुद्ध भयो भने नै यी धार्मिक सद्‌गुणहरू उपलब्ध गर्न सक्ने सही शिक्षा दिन सक्छ । अनाथपिन्डिक भगवानको सामू बसेर चित्तको शीतलताको अनुभव गर्दैथिए । उनी बुझीरहेका थिए कि यो एकजना धनी व्यक्तिलाई ठगनको लागि कोही ढोंगी गुरुले दिइरहेको प्रवचन होइन । भगवान बुद्धको सामू बसेर श्रेष्ठिले आफू धन्य भएको अनुभव गर्दैथिए ।

श्रेष्ठिको मन सद्धर्म सुन्न आतुर भएको अवस्था भगवानले थाहापाउनु भयो । अत: उहाँले धर्मको उपदेश दिनुभयो । क्रमश: प्रश्न उत्तर गर्दै धर्म सम्झाउनु भयो । धर्म सुनिरहेको श्रावक गृहस्थ थियो, व्यापारी थियो, धनवान थियो, धन संचय गर्ने कार्यमा संलग्न थियो । गृहस्थले धर्मपूर्वक र श्रमपूर्वक धन आर्जन गर्नु आवश्यक छ । यसमा कुनै दोष छैन । कसैको सामु हात फैलाउनु उसको लागि उचित छैन । तर धन प्रति धेरै आसक्ति भयो भने आर्जन र सम्वर्धन केवल संचय, संग्रह, परिग्रहमा नै सिमित हुन जान्छ र गृहस्थको आध्यात्मिक उन्नति गर्नमा बाधा हुनजान्छ । अत: पूर्व जन्मको धर्मकथा भनेर भगवानले सर्वप्रथम दान दिनुको महत्व बताउनु भयो । धन आर्जन गरेर आयको एक भाग जनहितको लागि दान दिएर पनि यदि शील धर्म पालन गर्न सकेन भने सुखी हुन सक्दैन । उसले दु:ख विमुक्तिको मार्ग प्राप्त गर्न सक्दैन । अत: भगवानले शीलपालनको अनिवार्यता बारे बताउनु भयो । शीलवान व्यक्ति यस जीवनमा त सुखी हुन्छ नै मरण पश्चात पनि सद्‌गति प्राप्त गर्दछ । आफ्नो कर्म अनुसार सद्‌गति र दुर्गति प्राप्त हुने धर्म नियम बारे स्पष्ट पार्नु भयो । त्यसपछि सदा काम-भोगमा लिप्त भइरहने गृहस्थको क्लेशमय जीवनको हानी र विशुद्ध निष्काम जीवनको महानताको बारेमा बताउनु भयो । परचित्तज्ञानको सिद्धिद्वारा भगवानले आफ्नो बोधिचित्तबाट श्रेष्ठि आनाथपिन्डिकको चित्त धर्म उपदेश सुन्दा सुन्दा धर्मको गहराईसम्म बुझ्न सक्ने भइसकेको थाहापाउनु भयो । धनवान गृहस्थको अहंमय कठोरता पग्लेर अत्यंत मृदुल चित्त भइसकेको थियो । उनको चित्तबाट कामछन्द अर्थात् राग-रंजन, व्यापाद अर्थात् द्वेष-दुषण, निक्लीसकेको थियो । शारीरिक र मानसिक आलस्य, मनको नरमाइलो पन, उथल-पुथल, शंका-संसयका सबै पर्दा खुलिसकेको थियो । उनको मन एकाग्र थियो, अचंचल थियो, श्रद्धासम्पन्न थियो, प्रसन्न थियो, निर्मल थियो । गम्भिर धर्म सिक्नको लागि सक्षम थियो । यो देखेर भगवानले चार आर्यसत्यको देशना गर्नुभयो । आर्यसत्य सबै बुद्धलाई सम्यक सम्बोधि प्राप्त गर्नु त्यत्तिकै आवश्यक छ । यी चार आर्यसत्य साक्षात्कार गरेर कोही पनि व्यक्ति यस भवचक्रलाई दुर्बल बनाउँदै त्यसलाई क्षीण गर्दछ र मुक्तिको मार्गमा अगाडि बढ्दै अरहंत अवस्था प्राप्त गर्दछ ।

भवबन्धनमा रहेका दुखी प्राणीहरूका लागि यही नै सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो कि यस सत्य तथ्यलाई स्वअनुभूति द्वारा भवबन्धन दु:खदायी छ भनेर थाहापाउनु र त्यसको मूल कारण तृष्णा हो, आसक्ति हो भनेर थाहापाउनु, मृत्यु पश्चात नयाँ-जन्म दिलाइ यस दु:खद भवचक्र चालु राख्ने नै तृष्णा हो भनी थाहापाउनु अत्यन्त महत्वपूर्ण कुरा हो । यस दु:खबाट मुक्त हुने मूख्य उपाय नै शील, समाधि र प्रज्ञाको आठ अंग भएको मार्ग हो । यसैको अभ्यासले मुक्त अवस्था प्राप्त गर्न सकिन्छ । सबै सम्यक सम्बुद्धहरूले सत्यको यही खोजी गर्नु भएको थियो, र यसैबाट मुक्त हुने मार्ग प्रशस्त गर्नुभएको थियो । उहाँहरू मुक्त भएर अन्यलाई विमुक्तिको मार्ग देखाउनुभयो । शीलको पालन गर्दै चित्तलाई एकाग्र गरेर आफू भित्रको नाम-रुप अर्थात चित्त र शरीरको अनित्यधर्मको प्रपञ्चलाई विपश्यना द्वारा अनासक्त भावले हेर्नु र हेर्दै-हेर्दै चित्तको विकारबाट मुक्त हुने विधि सिकाउनुभयो । पूर्व जन्म दिने पूर्व संचित कर्म-संस्कारहरू यस प्रकार क्षय गर्दै-गर्दै निरोध अवस्था साक्षात्कार गर्दछ । यसरी नै इन्द्रियातीत परम सत्यको साक्षात्कार गर्दछ ।

यसरी पीडित कोही पनि व्यक्ति नितान्त दु:ख विमुक्त हुन सक्दछ । दुखीलाई अरु के नै चाहिन्छ र ? दुख विमुक्ति त चाहिन्छ नी । रोगीलाई रोगविमुक्ति, कैदीलाई कैदमुक्ती त्यसैले जुन कार्यले मुक्तिमा सहायक हुन्छ त्यही नै प्रासंगिक हुन्छ । तर जब कोही व्यक्ति कुनै सम्प्रदायमा बाँधिएको छ भने उसलाई सम्प्रदायको कर्मकाण्ड प्रति, त्यसको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दार्शनिक मान्यताहरूको प्रति यति धेरै आसक्ति हुन्छ कि दुःख विमुक्तिको थोरै प्रासंगिक मान्यतालाई धर्म मानेर, त्यहि क्रियाकलापहरूलाई धर्म मानेर फसिरहन्छ । यस्तो मनस्थिति भएको व्यक्ति शुद्ध विमुक्तिप्रदायक धर्मलाई सुन्दैन भने कसरी बुझ्दछ ? बुझ्दैन भने कसरी पालन गर्छ ? पालन गरेन भने त्यसबाट कसरी फाइदा लिन्छ ? वास्तविकताबाट टाढा काल्पनिक अन्धमान्यताको जीवन नै उसलाई प्रिय लाग्छ । यस्तो व्यक्ति धर्मको सत्य उपदेश सुन्न चाहँदैन । मेरो मान्यता के हो भनेर डराउँछ, मेरो कर्मकाण्ड, मेरो सम्प्रदाय के हुन्छ ? भनेर सोच्दछ ।

तर सौभाग्यले अनाथपिण्डिक यस्तो शंकालु व्यक्तिहरू मध्ये थिएन । उनी भारत तथा भारतभन्दा बाहिर ठूलो व्यावसायिक प्रतिष्ठानहरूको कुशल संचालक थिए । अतः निश्चित बाटोमा अघि बढ्ने उनको बानी थियो । अर्थहीन भावनाको बदला यथार्थ जीवन उनको लागि महत्वपूर्ण थियो । अतः उनले दत्तचित्त भएर तटस्थ भई भगवानको धर्म उपदेश सुनिरहे । दुःख जीवन जगतको एउटा ठोस सत्य हो । तृष्णा त्यसको मूल कारण हो । यी कुराहरू बुझ्न उनलाई गाऱ्हो भएन । तृष्णा उत्पन्न भयो तर त्यो पूर्ण भएन भने मनमा डाह हुन्छ, द्वेष-दौर्मनस्य उत्पन्न हुन्छ र त्यसको साथमा अन्य अनेक प्रकारका विकारहरू प्रजनन हुन थाल्छ, त्यसको सम्बर्धन हुन थाल्छ, भित्रैदेखि त्यसको संचय हुन्छ जसबाट विकार उत्पन्न हुने अन्तरस्वभाव पुष्ट हुँदै जान्छ । परिणाम स्वरूप दुःखमा दुःख थपिँदै जान्छ । समस्त संसारको सारा सम्पत्ति एकत्र गरे तापनि विकारबाट मुक्त हुन सक्दैन । कुनै प्रकारको कर्मकाण्ड मानेर कुनै दार्शनिक मान्यतालाई नियम पूर्वक पालन गरेर अथवा पूरोहितद्वारा कुनै धार्मिक अनुष्ठान गरेर त्यसलाई भूलाएर राख्नु बाहे केही हुँदैन । तर विकार-विमुक्त जीवनको यथार्थ सुख प्राप्त हुन सक्दैन । यी सबै कुरा उनले आफ्नो अनुभवद्वारा थाहापाइसकेका थिए । अतः उनलाई भगवानले दिनु भएको यथार्थमा आधारित उपदेश अति उचित लाग्यो, न्यायसंगत लाग्यो, बुद्धिसंगत लाग्यो । भगवानले उपदेश दिनुभयो- तृष्णा तथा त्यसको पछाडि सम्पूर्ण विकारहरूको शरीर र मनसंग गहिरो सम्बन्ध छ, यी दुबैको संसर्गबाट जुन दुखद, सुखद अथवा असुखद-अदुखद सम्बेदनाको अनुभूति हुन्छ त्यसको त झन सम्बन्ध छ । यी सम्वेदना र विकारहरूको प्रजनन र सम्बर्धन हुनुमा सीधा सम्बन्ध छ र त्यसको संवर, निर्जरा र क्षय हुनु पनि त्यत्तिक्कै सीधा सम्बन्ध छ । सम्बेदनाको अनुभूति भएपछि जब-जब अवोध अवस्थामा राग-द्वेषमयी तृष्णाको प्रतिक्रिया गर्दछ तब-तब विकार उत्पन्न भएर सम्बर्धन हुन थाल्दछ । यसरी नयाँ-नयाँ संस्कारहरूको थुप्रो बन्दछ । किनकी यो प्रतिक्रिया गर्ने चेतना नै त कर्म हो, कर्म संस्कार हो । यही सम्वेदनालाई त्यसको अनित्य स्वभावलाई साक्षीभावले हेर्न सकेमा विकार उत्पन्न हुने स्वभाव खतम हुँदै जान्छ । यसबाट नयाँ संस्कार बन्न पाउँदैन र पूरानो संस्कार क्षीण हुँदैजान्छ, निर्जरा हुँदैजान्छ, क्षय हुँदैजान्छ । यसरी नै अधोगति तिर लाने कर्मसंस्कार विस्तारै नष्ट हुँदै जान्छ निरोध-निर्वाणको नित्य, शास्वत, ध्रुव अवस्था पहिलो पटक साक्षात्कार हुन्छ र साधक मुक्तिको स्रोतमा पर्दछ ।

अनाथपिण्डिक भगवानको यो गम्भीर उपदेश ध्यानपूर्वक सुनीरहेका थिए । उनी अनेक जन्मको पारमिताले पूर्ण थिए । ती पारमिताहरूको बलले नै शुद्ध-धर्म सुन्ने र बुझ्न सक्ने भएका थिए । यसै पुण्य-बलको कारणले नै भगवानको उपदेश सुन्दा सुन्दै सारा शरीरमा उदय-व्ययको अनुभूति हुनथाल्यो । अनित्यवोधिनी प्रज्ञा स्थिर हुन थाल्यो । मुक्तिदायिनी समता पुष्ट हुन थाल्यो । उनले अनेकौं जन्ममा शुद्ध धर्मको सम्पर्कमा आएर आफ्नो पुण्य पारमिताहरू पुष्ट गरी आफ्नो मनलाई पर्याप्त मात्रामा शुद्ध बनाएका थिए । अधोगति तर्फ लागने जुन थोरै कर्म संस्कार बचेको थियो त्यो पनि जागेर आयो र विपश्यना विद्याद्वारा ती पनि उक्किदै क्षय हुँदै गयो । अतः भगवानको उपदेश पूरा हुने बेलासम्ममा त्यही आसनमा बस्दा बस्दै भीत्र भीत्रै विरज-विमल धर्मचक्षु उत्पन्न भयो । सबै काल्पनिक मान्यताहरूको पर्दा फाटिँदै गयो, सत्यको यथार्थ रूप अनुभव गर्न सक्ने क्षमता प्राप्त भयो । एकदम मैलो कपडा सफासँग धोएर त्यसमा रंगाउँदा जसरी एकदम चम्किन्छ त्यसरी नै उनको स्वच्छ मनमा शुद्ध धर्मको कल्याणकारी रंग रंगीन थाल्यो र उनलाई अचानक निरोध अवस्थाको अनुभूति भयो । शरीर र चित्तको समुदय र व्ययरूपी अनित्यधर्मा स्वभावको अनुभव गर्दै गर्दै तरंगीत इन्द्रियातीत अवस्थाको अनुभव भयो । उनले यस सत्यलाई स्वअनुभवद्वारा थाहा पाए कि जे जति समुदयधर्मा छन् ती व्ययधर्मा छन् र ती निरोधधर्मा पनि हुन् । समुदय र व्यय हुनु त्यसको स्वभाव हो तर अब थाहापाए कि यस समुदय-व्ययको जुन अनित्यधर्मा स्वभाव क्षेत्र छ त्यसको पछाडि निरोध, निर्वाणको नित्य क्षेत्र पनि छ । अनाथपिडिकले दुबै क्षेत्रको अनुभव गरे । यी दुवै क्षेत्रको स्वयं दर्शन गरेर अर्थात् त्यसको अनुभव गरेर उनी स्रोतापन्न भए ।

अनाथपिण्डिकले धर्मको सत्यता आफ्नो अनुभवले जाने । वेदनाको सहाराले थाहापाए । अब उनले सद्धर्म प्रति संदेह गर्नु पर्ने कुनै स्थान छैन । कुनै दार्शनिक मान्यतालाई लिएर वाद-विवाद गर्नु पर्ने कुनै कारण रहेन । भविष्यको प्रति कुनै डर रहेन । कुनै काल्पनिक अदृश्य सत्तामा आश्रित हुनु आवश्यक भएन । उनी धर्मको यथार्थ स्थानमा उभिएर स्वयं स्वाधीन भए, स्वतन्त्र भए । भगवानको शिक्षाको महत्व स्पष्टसंग बुझे । त्यसको उपादेयता राम्ररी बुझे । विकारशून्य चित्तमा यस्तो शान्तिको अनुभव भयो जुन पहिला न कुनै कर्मकाण्ड गरेर पाएका थिए न कुनै दार्शनिक मान्यतालाई अन्ध श्रद्धा पूर्वक मानेर पाएका थिए ।

उनी कृतज्ञता विभोर भए र भन्न थाले- कति प्रेरणा दायक र श्रेष्ठ छ भगवान तपाईंको यो अद्भूत शिक्षा ! जस्तो उल्टोलाई सीधा गरेको जस्तो । छोपिएकोलाई उधारीदिए जस्तो । अन्धकारमा तेलको दियो बालेर राखे जस्तो जुन प्रकाशमा आँखा भएको व्यक्तिले यथार्थलाई देख्न सक्छ । भगवान तपाईंले अनेकप्रकारले धर्मको सत्यता प्रकट गर्नु भयो । भन्ते म धन्य भएँ । म भगवानको, धर्मको र भिक्षु-संघको शरण ग्रहण गर्छु । भन्ते, आजदेखि मलाई आफ्नो श्रद्धालु उपासक स्वीकार गर्नुहोस् ।

त्यसपछि उनले श्रद्धा विभोर भएर भगवान सहित भिक्षु-संघलाई त्यसदिनको भोजनको लागि निमन्त्रणा दिए । तर त्यस दिनको भोजनको लागि त उनको साला कहाँ निमन्त्रणा थियो त्यसैले त्यसपछिको दिनको लागि भगवान सहित भिक्षु-संघलाई आमन्त्रित गरे । भगवानले मौन रहेर स्वीकार गर्नु भयो ।

अनाथपिण्डिक घर फर्किदा उनको मन एकदम प्रशन्नताले भरिएको थियो । आज उनले भगवान बुद्धको दर्शन गरेका छन् । नाम र रूप अर्थात् शरीर र चित्तको अनित्य - स्वभाव धर्मको दर्शन गेरेका छन् र त्यसभन्दा अगाडि नित्य-स्वभावको निरोध-निर्वाण धर्मको दर्शन गरेका छन् । उनको मानव जीवन सफल भयो । धन्य भयो । धर्मभंगलले पूर्ण भयो ।

(साभारः हिन्दी विपश्यना पत्रिका,
जेष्ठ पूर्णिमा, १९९६)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भगवान बुद्धको समयको एउटा घटना

सम्यक संकल्प

एक समय भगवान कोशल देशको, राजधानी श्रावस्तीमा अनाथपिण्डिकको जेतवन विहारमा बर्षावास गरिरहनु भएको थियो ।

राजा प्रसेनजित विपश्यी साधक थिए । गृहस्थ जीवनका सम्पूर्ण जिम्मेवारिहरू निभाउँदै समय समयमा अन्तरमुखी भएर आफ्नो आन्तरिक सत्यको पनि निरीक्षण गर्ने गर्दथे । यसरी आत्म निरीक्षण गर्दै जाँदा संसारमा जे जति वस्तुहरू छन् ती सबै मध्ये सबभन्दा प्रिय लाग्ने त आफ्नो अहं नै रहेछ भन्ने बुझे । यस निरीक्षणले यो पनि स्पष्ट भयो कि सबैलाई यस्तै हुने रहेछ । यस लोकमा सबैले आफूलाई नै माया गर्ने रहेछ । यो अन्धो भयो भने आफ्नो तृष्णाको प्रति, आफ्नो कामनाको प्रति र भविष्यको लागि आफूले सजाएको सपनालाई नै माया गरिन्छ । मानिसहरू वीचको पारस्परिक सम्बन्ध यसैमा आधारित हुन्छ । जस्ले आफ्नो सपनालाई माया गर्छ, जस्ले आफ्नो सपना पूरा गर्न सहयोग गर्छ उही नै प्यारो हुन जान्छ । अन्य हुँदैन । जीवन जगतको यो सत्य बुझिँदै आयो ।

अन्तरमुखी भएर यथाभूत वास्तविकतालाई हेर्ने अभ्यासी साधक विस्तारै सत्यको गहन अवस्थामा पुग्दछ त आत्म दर्शनको साधनामा लामो समयसम्म लीन हुनथाल्छ । यही नै साधनाको सही लीनता हो । यस्तो अवस्थामा पनि बीच बीचमा चिन्तन-मनन हुन्छ । संकल्प-विकल्प हुन्छ । तर यस संकल्पको आधार सम्यक दर्शन हो अर्थात स्वअनुभूति जन्य सत्यदर्शन हो । अत: संकल्प-विकल्प पनि स्वत: सम्यक हुन्छ, धर्ममय हुन्छ । मंगलकारी हुन्छ, कल्याणकारी हुन्छ ।

कोशल नरेश राजा प्रसेनजित एक दिन विपश्यना गरिरहेको समय सम्यक संकल्पमा एक प्रकारको चिन्तन आयो - सबैले आफूलाई माया गर्छन् यो त ठीक छ तर के हामी साँच्चै बुझेर आफूलाई माया गर्छौं त ? बास्तवमा कसले सही अर्थमा आफूलाई माया गर्छन् ? कसले सही अर्थमा आफूलाई माया गर्दैन ?

सत्य-अन्तरमुखी भएर ध्यान गर्दा उठेको संकल्प साँच्चै कल्याणकारी हुन्छ । विस्तारै विस्तारै सत्यको खोजी गर्दै सुक्ष्म सत्यको निरीक्षण गर्न पुग्दछ । फलस्वरूप अनेक गाँठो फुत्किंदै जान्छ । धर्मको कुरा बुझिँदै जान्छ ।

सम्यक चिन्तन गरेर हेर्दा मैले जुन भनिरहेछु कि म आफूलाई सवभन्दा बढी माया गर्छु के साँच्चै यस्तै हो ? म आफूलाई सुरक्षित राख्नको लागि, मेरो सपना साकार बनाउनको लागि त्यसको विरोधमा आउने सारा प्राणीहरूलाई हानी गर्छु । बाधकलाई हटाउन कष्ट दिन्छु, त्यस समय के साँच्चै आफ्नो भलो गरिरहेको छु ? सपना साकार गर्न अन्य व्यक्तिहरूलाई दमन शोषण गर्दछु, तिनीहरूको बाँच्न पाउने अधिकार हनन गर्छु, तिनीहरूको हित सुखको हनन गर्छु त यसबाट साँच्चै आफ्नो मंगल हुन्छ ?

साधकको सम्यक - संकल्प सम्यक दर्शनको आधारमा अगाडि बढ्यो भने स्पष्ट रूपले थाहापाउँदछ कि 'म' प्रति आसक्त भएर 'मेरो सपना' प्रति आसक्त भएर मन, वाणी र शरीरबाट कुनै पनि कर्म गऱ्यो भने पनि त्यो मोहजन्य हुन्छ, राग-द्वेष जन्य नै हुन्छ । अत: दुराचरण नै हुन्छ । जुन क्षणमा दुराचरण गरिन्छ, त्यस क्षण चित्त धारामा खराब बिऊ रोप्न थाल्छ र त्यसै क्षण दु:खी हुन थाल्छ भविष्यमा पनि दु:ख नै आउँछ । यस्तो भयो भने त आफ्नो भलो कहाँबाट भयो ? आफ्नो बेफाइदा नै गरीरहेको रहेछ । स्वार्थको बदलामा त अनर्थ नै गरीरहेको रहेछ ।

यस्तो व्यक्ति जसले काय, बाणी र चित्त द्वारा दुराचरण गर्दछ उसले हजार पटक म आफूलाई माया गर्छु अथवा मलाई 'म' प्रिय छ भने तापनि वास्तवमा उस्ले आफूलाई माया गरीरहेको हुँदैन । उसलाई 'म' प्रिय छैन । आफूलाई शत्रुताको व्यवहार गरीरहेको जस्तै हुन्छ । शुत्रुलाई भन्दा बढी आफूलाई हानी गरीरहेको हुन्छ ।

अंतरमुखी भएर सत्यको अन्वेषण गऱ्यो भने प्रकृतिको नियम, कानून, विश्वको विधान ठीक ठीक तरीकाले बुझ्न थाल्छ तब मात्र सही अर्थमा आफूलाई माया गर्न जान्दछ । आफ्नो चित्तधारा निर्मल राख्यो भने मात्र आफ्नो सुरक्षा गर्न जान्दछ । वर्तमान सुधियो भने मात्र भविष्य पनि सुधिन्छ । यो लोक सुधियो भने परलोक सुधिन्छ । यस्तो भएमा मात्रै आफ्नो स्वार्थ पूर्ति हुन्छ । यस्तो ब्यक्तिले मात्रै सही अर्थमा आफ्नो माया गर्न जान्दछ । यस्तो व्यक्ति नै सही अर्थमा स्वार्थी हुन्छ ।

विपश्यना साधना गर्दा आएको सम्यक संकल्पमा यी जुन सत्य महाराज प्रसेनजितले बुझे उनले ती सबै भगवानसँग भेटेर सबै कुरा बताए । भगवानले उनको कुराको उत्तर दिंदै भन्नु भयो- "यस्तै हो महाराज प्रसेनजित ! ठीक यस्तै हो । जो व्यक्तिले काय, वाणी र चित्तद्वारा दुराचरण गर्दछ उसलाई आफू प्रति माया छैन । जसले काय, वाणी चित्तले सदाचरण गर्दछ, उसले नै सही अर्थमा आफूसंग माया गर्दछ ।" र यस अवसरमा भगवानले यो कल्याणकारी पद भन्नुभयो :-

अत्तानं चे पियं जञ्ञा, न नं पायेन संयुजे ।
न हितं सुलभं होति, सुखं दुक्कटकारिना ॥

जसलाई आफू प्रिय लाग्छ उसले आफूलाई पाप कर्मबाट बचाउनु पर्छ । यस्तो दुष्कर्मीलाई सुख हुदैन ।

मनुष्य भवबाट छुट्ने समय मृत्यु हुन्छ त्यस समय के आफ्नो हुन्छ ? आफ्नो साथमा के लिएर जानु छ ? साथ नछोड्ने छायाँ जस्तै त्यसको पछि पछि के आउँछ ?

मनुष्य जसले पाप र पुण्य दुवै गर्दछ त्यही वास्तवमा उस्को हुन्छ, त्यही नै आफ्नो साथमा लिएर जान्छ । साथ नछोड्ने छायाँ जस्तै त्यसको त्यही पछि पछि जान्छ ।

अत: आफ्नो परलोक सुधार्नको लागि कल्याण कर्म नै गर्नु पर्छ, शुभ कर्म नै गर्नु पर्छ । परलोकमा पुण्य मात्रै प्राणिहरूको आधार हुन्छ ।

साँच्चै नै सत्कर्मले नै यो लोक पनि सुधिन्छ, परलोक पनि सुधिन्छ । दुष्कर्मले यो लोक पनि बिग्रीन्छ, परलोक पनि बिग्रीन्छ । आफूलाई माया गर्नेले आफ्नो भलो चाहनेले दुष्कर्म गर्नुबाट बच्नु पर्छ । सत्कर्ममा लाग्नु पर्छ । लोक र परलोक दुबै सुधार्नु पर्छ । यसैमा साँचो स्वार्थ निहीत छ । प्रबुद्ध स्वार्थ निहीत छ ।

अत: आऊ, साधकहरू ! स्वार्थी बनौं, साँचो स्वार्थी बनौं । अंधस्वार्थी बनेर आफ्नो अनर्थ नगरौं । प्रबुद्ध स्वार्थी बनेर आफ्नो सही, कल्याण गरौं ।

(साभार: जागे मंगल प्रेरणा
वि.वि.वि., १९९०)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

धम्म तराई विपश्यना केन्द्र, वीरगञ्जमा सञ्चालन हुने

शिविर कार्यक्रम :-

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार-संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
२. शिविरको आरम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीब सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३. शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओढ्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभुल्नु होला ।

४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

मार्च ३ - १४ (फाल्गुन २० - चैत्र १)	-	१० दिवसीय
मार्च ३ - १२ (फाल्गुन २० - २९)	-	सतिपट्ठान
अप्रिल ३ - १४ (चैत्र २१ - वैशाख २)	-	१० दिवसीय
मई ३ - १४ (बैशाख २१ - जेष्ठ १)	-	१० दिवसीय
जुलाई ३ - १४ (जेष्ठ २१ - असार १)	-	१० दिवसीय
जुलाई ३ - १४ (असार २० - ३१)	-	१० दिवसीय
अगस्त ३ - १४ (श्रावण १९ - ३०)	-	१० दिवसीय
सेप्टेम्बर ३ - १४ (भाद्र १८ - २९)	-	१० दिवसीय
अक्टोबर ३ - १४ (आश्विन १७ - २८)	-	१० दिवसीय

(नोट - एक दिवसीय शिविर अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार हुनेछ)

सम्पर्क :

श्री ताराचन्द्र केडिया
अलखिया रोड, वीरगंज
फोन : ०५१-२२०९२ (अफिस)
०५१-२१८१८ (निवास)

श्री विश्वनाथ साह
मूर्ली, वीरगंज
फोन : ०५१-२१४७३ (अफिस)
०५१-२४३०३ (निवास)

जानकारी

पूज्य गुरुजीको आगमन

आउँदो ~~अप्रिल~~ महिनाको अन्तिम हप्तामा पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्का ज्यू नेपालमा आउनु हुने कार्यक्रम छ । उहाँ करीब दुई महिना धर्मश्रृङ्गमा बस्नु हुनेछ ।

धर्म गाथा

हिन्दी

भाग्य जगे तो बुद्ध का, मंगल दर्शन होय ।
जागे श्रद्धा बलवती, श्रवण धर्म का होय ॥

शुद्ध धर्म के वचन से, पूण्य उदय हो जाय ।
जनम जनम की पारमी, स्वत: प्रकट हो जाय ॥

चंचल मन अविचल बने, प्रज्ञा से भर जाय ।
जागे बोध अनित्य का, अंग अंग रम जाय ॥

सम्यक दर्शन धर्म का, करे अमित उपकार ।
मन के संचित मैल का, होवे सहज उभार ॥

होवे सहज उदीरणा, सहज निर्जरा होय ।
अघोगति के कर्म सब, यहीं क्षीण क्षय होंय ॥

अमृत का दर्शन करें, होवे स्रोतापन्न ।
जीवन में मंगल जगे, होय धर्म संपन्न ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा,
वीरगंज

हिन्दी

धूप दीप नैवेद्य से, वन्दन छिछ्ला होय ।
जीवन जीएँ धरम का, सही वन्दना सोय ॥

जागे मंगल धरम का, लोक लोक आलोक ।
दूर होय भव-भव-भ्रमण, दूर होंय भव-शोक ॥

निर्मल वाणी संत की, सुखदायी ही होय
जागे मंगल प्रेरणा, तन मन पुलकित होय ॥

भीतर बाहर स्वच्छ हो, करें स्वच्छ व्यवहार ।
सत्य, प्रेम, करूणा जगे, यही धर्म का सार ॥

मन के भीतर ही दिपी, स्वर्ग सुखों की खान ।
मन के भीतर भोगते, ज्वाला नरक समान ॥

दु:ख कारण दुष्कर्म है, दु:ख कारण ना देव ।
तो फिर अपने कर्म को, क्यों न स्वच्छ कर लेव ॥

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ २०५६ माघ
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 : २५ ९० ३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८ प्रेस : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

● आजीवन शुल्क रू. ४००/-
● वार्षिक शुल्क रू. २५/-

साधकको नाम ....

ठेगाना : ....

....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital