विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४४ श्रावण २०५७ वर्ष १७ अङ्क ४

धम्मवाणी

करणीयमत्थकुसलेन यन्तसन्तं पदं अभिसमेच्च ।
सक्को अजू च सूजु च, सुवचो चस्स मुदु अनतिमानी ॥

जसलाई आफ्नो कुशल गर्नुछ, आफ्नो स्वार्थसिद्ध गर्नु छ र परम-पद निर्वाण उपलब्ध गर्नुछ त्यसतो व्यक्ति सुयोग्य बन्नुपर्छ, सरल बन्नुपर्छ, अति सरल बन्नुपर्छ, सुभाषी हुनुपर्छ, मृदु स्वभावी हुनुपर्छ । अभिमान रहीत हुनुपर्छ । - ***करणीयमेत्त सुत्त***

धर्म चक्र

हामी भीत्र चलिरहेको लोकचक्रबाट मुक्ति पाउन यसको बदलामा धर्मचक्र चलाउनु पर्छ । लोकचक्र सम्पूर्ण दु:खको मूल हो । धर्मचक्र सबै दु:खको निरोधक हो ।

लोकचक्र मोह हो, मूढता हो । लोकचक्र अज्ञान, अविवेक अविद्या हो जसको कारणले हामी निरन्तर रूपमा राग र द्वेषको चक्रमा पिसिरहन्छौं । हाम्रा छ: इन्द्रियहरू आँखा, नाक, कान, जिब्रो, शरीरको छाला र मनको साथै यी छ: इन्द्रियहरूका छ: विषयहरू रूप, गन्ध, शब्द, रस, स्पर्श र मनमा आउने कल्पनाहरूको एक आपसमा स्पर्श चलीरहेको हुन्छ । नाकको गन्धसंग, कानको शब्दसंग, जिब्रोको रससंग, शरीरको कुनै स्पर्श गर्ने पदार्थसंग र मनको कल्पनासंग । स्पर्श हुने वित्तिकै हाम्रो चित्तमा तुरुन्त कुनै सम्बेदना उत्पन्न हुन्छ । त्यो सम्बेदना यदि, हामीलाई राम्रो लाग्यो अथवा मन पऱ्यो भने त्यसप्रति राग पैदा गर्दछौं, यदि अप्रिय लाग्यो भने त्यस प्रति द्वेष पैदा गर्छौं, राग गरे पनि द्वेष गरे पनि दुबैले हाम्रो मनमा उत्तेजना उत्पन्न गराउँदछ । यसबाट समता हराउँछ र विषमता आरम्भ गर्दछ । दु:ख आरम्भ गर्दछ । यसैबाट लोकचक्र प्रारम्भ हुन्छ ।

थाहानपाइकन, नबुझिकन हामीले उत्पन्न गरेको उत्तेजना नै पछि गहीरो आसक्तिमा परिवर्तन हुनजान्छ, त्यही नै दूषित भवचक्रको रुपमा बढ्दै जान्छ र हामीलाई व्याकुल, व्यथित बनाउँदै दु:खको संसार बनाउँदछ । यसै भवचक्र काट्नको लागि हामी भीत्र धर्मचक्र जगाउनु अति आवश्यक छ । यदि धर्मचक्र जागृत छ भने होश, विवेक र विद्या पनि जागृत हुन्छ । कुनै इन्द्रिय तथा त्यसको विषयको संस्पर्शबाट जब चित्तमा सम्बेदना उत्पन्न हुन्छ, त्यो चाहे प्रिय अथवा अप्रिय होस् सुखद अथवा दु:खद होस् त्यस प्रति राग अथवा द्वेष उत्पन्न गर्नुको सत्ता त्यसको अनित्यताको स्वभावलाई जानेर प्रज्ञा र अनासक्त भाव जगाउन थाल्दछ । यसैबाट लोकचक्र प्रवर्तन रोक्दछ । त्यसको बृद्धी हुन पाउँदैन । यही धर्मचक्र प्रवर्तन हो । विपश्यना साधनाको अभ्यासबाट आफ्नो अन्तरमनमा उत्पन्न हुने प्रत्येक सम्वेदनालाई थाहा पाएर तटस्थ बनीरहनु पर्छ । यसरी धर्मचक्र चलाईरहनु पर्छ । यसैमा हाम्रो कल्याण छ, मंगल छ ।

(साभार: धर्म जिनेकी कला,
वि.वि.वि. इगतपुरी, १९९५)

मंगल मित्र
स.ना.गो.

महाप्रजापति गौतमी

अहं सुगत ते माता त्वं च वीर पिता मम !

- हे सुगत (बुद्ध) ! म तिम्रो माता हुँ । के बीर (बुद्ध) ! तिमी मेरो पिता हौ ।

एकसय बीस वर्षको बूढो उमेर, शरीर च्यूति र परिनिर्वाण हुने समयको नजीक पुगेको थियो । यस्तो अवस्थामा महा - प्रजापति गौतमीले भगवान बुद्धको प्रति व्यक्त गरेको यो उद्गार कस्तो भ्रामक छ, अल्मल्याउने खालको छ तर यो उत्तिकै सार्थक पनि छ ।

शिशु सिद्धार्थ गौतम जन्मेको सातौं दिन मातृ विहीन भएको थियो । जन्मदायिनी माता महामायाको स्वर्गीय भएको थियो । महाप्रजापती गौतमी महामायाकी आफ्नै बहिनी थिईन् । दुइटी बहिनी एकै साथमा कपिलवस्तुका राजा शुद्धोधनलाई विवाह गरी दिएका थिए । जन्मदायिनी माता महामायाको मृत्यु पछि शिशु सिद्धार्थको सानी आमा प्रजापती नै उनको ममतामयी माता भईन् । स्वयं आफूले जन्मदिएकी पुत्र नन्द अरू धाईलाई सुम्पिएर शिशु सिद्धार्थलाई आफ्नो काखमा राखेर दूध पिलाई वडो प्यारले, स्नेहले उनको हेरचाह गरीन् । त्यसैले उनले भनिन्, **अहं सुगत ते माता** हे बुद्ध ! म तिम्रो माता हुँ !

माता गौतमीलेबृद्धा अवस्थामा बडो आग्रह गरेर भगवानसंग प्रवज्या लिईन्, उपसम्पदा लिईन् र भिक्षुणी बनीन् र विपश्यना

Downloaded from http://www.dhamma.digital

साधना जस्तो कल्याणकारिणी विद्या सिकेर कर्म-क्लेशहरूबाट मुक्त भएर अर्हन्त अवस्था प्राप्त गरीन् । जस् जसले भगवानसंग विद्या सिकेर सद्धर्म प्राप्त गरी मुक्तिको मार्ग प्राप्त गर्दछ ती सबै पुरुष भगवानको पुत्र सरह हुन्, ती नारी सबै भगवानको पुत्री सरह हुन् । उमेर र सांसारिक सामाजिक नियमहरूको यसमा कुनै बाधा व्यवधान मानिएन । त्यसैले उनले भनीन्, **त्वं च वीर पिता मम**- हे बुद्ध ! तिमी मेरो पिता हौ ।

महाप्रजापती अत्यन्त प्रसन्न चित्त भएकी थिईन् । केही समय पश्चात नै उनले शरीर छोड्ने छीन् । यो उनको अन्तिम मृत्यु हो । अर्को जन्म हुनेछैन, अतः भविष्यमा अर्को मृत्यु पनि हुनेछैन । सदाको लागि भवचक्रबाट मुक्ति पाउनेछीन् । आफ्नो परम उपकारक पुत्र तथा पिता भगवान गौतम बुद्धको प्रति कृतज्ञताको उद्गार व्यक्त गर्दै महाप्रजापतीले भनीन्-

"हे पिता ! तपाईंले मलाई सद्धर्ममा जन्म दिनुभयो ।"

"हे पुत्र ! मैले तिमीलाई दूध पिलाएर केही मात्रामा तिम्रो प्यास बुझाएकी थिएँ ।"

"परन्तु हे पिता ! मलाई परम शान्तिको अमृतरस पिलाएर सदाको लागि मेरो जन्म जन्मको तृष्णा बुझाइदिनु भयो ।"

"हे पुत्र ! तिम्रो भौतिक शरीरको सम्बर्धनको लागि तिमीलाई दूध पिलाएँ ।"

"यस्को बदलामा हे पिता ! तपाईंले मेरो निर्मल धर्मकायको सम्बर्धनको लागि मलाई धर्मरस पान गराउनु भयो ।"

"यस संसारमा केाही नारीलाई राजमहिषी अथवा राजमाता हुने सुलभ होला परन्तु बुद्धमाता हुनु साँच्चै दुर्लभ हुन्छ । हे पुत्र ! तिम्रो कारणले नै मलाई यो गौरवशाली पद प्राप्त भएको छ ।"

निष्काम सेवाभाव र कृतज्ञता दुवै बडो अनमोल सद्गुण हुन् । त्यसैले यी दुर्लभ छन् । धर्मनिष्ठ ब्यक्ति स्वभावैले यी दुवै सद्गुणबाट सम्पन्न हुनेछन् । यसै कारण साध्वी महाप्रजापतीको हृदय पनि कृतज्ञताको भावले भरीपूर्ण भयो । उन धर्ममयीको वाणीका शब्दमा कृतज्ञताको धर्मरस चूहियो ।

उनी आफ्नो अभिज्ञानको धर्मबलवाट आफ्नो अनेक पूर्व जन्महरूको स्मरण गर्छिन् र भन्छिन्, "यस संसारमा म कतिपटक आमा, पुत्र, पिता, भाइ, बज्यै, बनीसकें । परन्तु उदय व्ययको यथाभूत सत्य हेर्ने विपश्यना विधि नजानेको कारण यस भव-चक्र संसरण नै गरीरहें । "यस पटक मैले मार्गदर्शक शास्ता भगवान बुद्धलाई चिने-

परिचिणो मया सत्था ।"

"दिट्ठोहि मे सो भगवा ।"

"परिणाम स्वरूप म मुक्त भएँ । यो मेरो अन्तिम शरीर हो । भव-संसारमा मेरो जन्म क्षीण भइसक्यो । अब पुनर्भव हुनेछैन ।" "मैले दुःखको परिज्ञान प्राप्त गरिसकें । त्यसको उत्पत्ति देखि लिएर क्षयसम्मका सम्पूर्ण अवस्थाहरूलाई साक्षात्कार गरीसकें । फलस्वरूप दुःखका मूल कारण तृष्णाको स्रोतलाई सुकाईसकें । आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको भावना गरेर मैले इन्द्रियातीत निर्वाणिक परम सत्यको अनुभव गरिसकें ।"

"जुन प्रकार मेरो दुःख कट्यो, त्यसै प्रकार भगवानबाट प्राप्त प्रशिक्षणको कारण जन्म, जरा, ब्याधि र मरणको बन्धनमा बाँधिएका अनेक मानिसहरूको दुःख मेटिएको छ ।"

यस्तो अवस्थामा प्रजापती आफ्नो स्वर्गीय दिदीलाई सम्झेर कृतज्ञता विभोर भई भन्छीन्-

'हे माया ! तिमीले साँच्चै अनेकौंको कल्याणको लागि गौतमलाई जन्म दियौ ।"

भगवानको प्रति असीम श्रद्धा प्रकट गरेर भनीन्-

"हे भगवन ! म र म जस्तै अनेकौंलाई दुःखबाट मुक्ति दिलाउनु भयो, प्राणीहरूमा सर्वश्रेष्ठ हे बुद्ध ! हे वीर ! मेरो नमस्कार छ ।"

महाप्रजापती सही प्रकारले बुद्धलाई कसरी नमस्कार गर्नु पर्छ भन्ने राम्ररी जान्दथे । त्यसैले नै त स्वयं मुक्त हुन सक्यो । अतः अन्यलाई पनि सही तरीकाले नमस्कार गर्न सिकाउँछन् ।

महाप्रजापतीको छिट्टै परिनिर्वाण हुने घोषणा सुनेर भिक्षुणी संघका अन्य भिक्षुणीहरू जो मुक्त भएका थिएनन् तिनीहरू ममतामयीको विछोडको दुःख सहन नसकेर रुवावासी गर्न थाले । धर्ममयी प्रजापतीले उनीहरूलाई सम्झाउँदै भन्न थालीन्–

"यो त मंगल समय हो । जन्म- मृत्युको दुःखबाट सदाको लागि छुट्कारा पाउने पावन अवसर हो । प्यारी पुत्रीहरू, तिमीहरू किन रुँदैछौ ?

यदि साँच्चै तिमीहरूको मनमा मेरो प्रति करुणाको भाव अथवा कृतज्ञताको भाव छ भने त्यसलाई एउटै तरिकाले मात्र प्रकट गर्न सक्छौ कि तिमीहरू सद्धर्ममा प्रतिष्ठित हुनको लागि दृढ पुरुषार्थ गर ।"

यही साँचो वंदना हो । यही साँचो सम्मान हो । त्यसै गरी भिक्षुहरूमध्ये पनि मुक्त अवस्था प्राप्त नगरेकाहरू शोक विह्वल हुँदै थिए । भगवान बुद्धका काकाका छोरा महाप्रजापतीका भतीजा भिक्षु आनंद पनि शोक संतप्त थिए । उनलाई सम्झाउँदै धर्ममयी मंगलवाणी निस्कियो-

"गम्भीर ज्ञानसागर भगवानको सेवामा निरन्तर तत्पर रहने आनन्द ! यस हर्षको समयमा तिमीले पनि शोक प्रकट गर्नु शोभनीय छैन । तिम्रै प्रयत्नले मैले भगवान समक्ष प्रवज्या ग्रहण गर्न पाएँ र यस्तो कल्याणकारी साधना प्राप्त गरें, यसबाट निर्वाणको साक्षात्कार गर्न पाएँ, मुक्तिको साक्षात्कार गर्न पाएँ ।"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

"हे पूत्र तिमी दुर्मन, दुखी नहोऊ। यदि म माथि स्नेह छ भने मुक्तिको मार्गमा परिश्रम गर। तिम्रो परिश्रम सफल हुनेछ। यही साँचो वंदना हो, यही साँचो सम्मान हो।"

यसै समयमा पहिला घटेको एउटा प्रेरणादायक घटना सुनाइन्। प्रवजित भएको केही दिन मात्र भएको थियो। अरहन्त अवस्था साक्षात्कार भएको थिएन। एक दिन धर्म सभामाधर्म सिकाउँदा सिकाउँदै भगवानलाई हाछिऊँ आयो। गौतमीले आफ्नो पुत्र प्रति मातृ भाव जगाउँदै मंगल कामना गर्दै भनीन्-

"हे महावीर ! तिमी चिरकालसम्म जिऊ। हे महामुनि, तिमी कल्पभरी प्रतिष्ठित रहनु, सकल लोकको भलाईका लागि तिमी अजर रहनु, अमर रहनु।"

भगवानलाई उनको यो मंगल कामना उचित लागेन। उहाँले भन्नुभयो, "प्रजापतीले यस समय जसरी मेरो वन्दना गर्नु भयो त्यो अनुचित छ। उचित छैन।"

प्रजापतीले उत्सुकता पूर्वक सोधीन्,

"भगवान ! तपाईं सर्वज्ञ हुनुहुन्छ। हामीले तपाईंको वन्दना कसरी गर्नु पर्छ, कसरी गर्नु हुँदैन ? कृपया राम्ररी सम्झाई दिनुहोस्।"

सामुन्ने साधनारत साधक संघ उपस्थित थिए, उनीहरूलाई संकेत गर्दै भगवानले भन्नुभयो।

आरद्ध विरिये पहितत्ते निच्चं दल्ह परक्कमे।
समग्गे सावके पस्स एतं बुद्धान वन्दनं॥

एतं बुद्धान वन्दनं।

यस्तो छ बुद्धको वन्दना।

हेर ! यी श्रावक संघ कसरी एकत्र भएर समग्र रूपले साधनामा लागिरहेछ। चित्त- विशुद्धिको लागि नित्य दृढ पराक्रम गरीरहेछ। साँच्चै बुद्धको वन्दना यस्तो हुनुपर्छ।

कोही बुझक्कद बुद्ध श्रावक कसरी बुद्धको वन्दना गर्दछ ? उहाँले बताउनु भएको साधनाको मार्गमा दृढ संकल्प गरेर आरुढ भएर आफ्नो मंगल गऱ्यो भने यो भन्दा अधिक शास्ताको पूजा-वंदना अन्य केही हुँदैन।

सद्धर्मको प्रतिपादन गरेर नै व्यक्ति बुद्धको सही वन्दना गर्दछ। शील, समाधि, प्रज्ञाको अनुशीलन द्वारा नै बुद्धको सही पूजा गर्दछ।

इमाय धम्मानुधम्म पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि।

(साभार: जागे अन्तरबोध, बि.बि.बि. इगतपुरी १९९४)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा सञ्चालन हुने शिवर कार्यक्रम:

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस्। कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनामा सम्पर्क राख्नुहोस्।

२. शिविरको आरम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीब सात बजे हुनेछ। शिबिरार्थी-हरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन।

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

४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ।

५. **एक दिवसीय शिविर**: दश दिनको विपश्यना शिवर बसिसकेका पूराना साधकहरूका लागि मात्र।

६. **सत्तिपट्ठान शिविर**: कमसेकम तीनवटा दश दिवसीय शिविर बसिसकेका पूराना साधक हुनुपर्छ। एकवर्षसम्म गम्भिरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्छ।

सेप्टेम्बर १-१२
(भाद्र १६-२७) - १० दिवसीय

सेप्टेम्बर १४-२५
(भाद्र २९-९ आश्विन) - १० दिवसीय

अक्टोबर १-१२
(आश्विन १५-२६) - १० दिवसीय

अक्टोबर १४-२५
(आश्विन २८-९ कार्तिक) - १० दिवसीय

अक्टोबर १४-२५
(आश्विन २८-९ कार्तिक) - १० दिवसीय विशेष शिविर
(पुराना साधकहरूका लागि मात्र)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नोभेम्बर १-१२
(कार्तिक १६-२७) - १० दिवसीय

नोभेम्बर १४-२५
(कार्तिक २९-१० मंसीर) - १० दिवसीय

डिसेम्बर १-१२
(मंसीर १६-२७) - १० दिवसीय

डिसेम्बर १४-२५
(मंसीर २९-१० पौष) - १० दिवसीय

डिसेम्बर १७-२५
(पौष २-१०) - सत्तिपट्ठान

पुराना साधक साधिकाहरूलाई सुवर्ण अवसर

आगामी भाद्र ६ गते, ज्योति भवन स्थित ने.वि.के.को कार्यालयमा धर्मसेवा कसरी प्रदान गर्ने भन्ने विषयमा गोष्ठी सञ्चालन हुँदैछ। धर्म सेवा कसरी गर्ने भन्ने बारेमा सिक्न इच्छुक पुराना साधक साधिकाहरूले यस गोष्ठीमा सामेल भएर पूर्ण लाभ प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। यसको लागि ज्योति भवनमा सम्पर्क गर्नुहोला।

सदस्यता नबिकरण गर्न अनुरोध

यस विपश्यना पत्रिकाको सदस्य महानुभावहरूले आ-आफ्नो सदस्यता नविकरण गर्न हुन विनम्र अनुरोध छ। नविकरणको लागि केन्द्रको नगर कार्यालय ज्योति भवनमा सम्पर्क राख्नु होला।

ने.वि.के.
नगर कार्यालय, ज्योति भवन

धर्म गाथा

हिन्दी

पाप होय झट रोक ले, करे न बारम्बार।
धर्मवान जाग्रत रहे, अपनी भूल सुधार॥

देखें मन की गंदगी, देखें मन के दोष।
देखत देखत देखते, होवे मन निर्दोष॥

मन में उठें विकार जब, अभिमुख होकर देख।
अनासक्त हो देखते, रहे न दुख की रेख॥

जब जब उठे विकार मन, सास विषय हो जाय।
हलचल होय शरीर में, देख देख मिट जाय॥

ब्याकुल ही होता रहा, देख पराए दोष।
लगा देखने दोष निज, तब से आया होश॥

प्यासा पाए धर्म रस, अमृत की सी घूंट।
निर्धन पाए धर्म धन, जाय दुखों से छूट॥

हिन्दी

जन जन में जागे धरम, सुधरे जग ब्यवहार।
बैर भाव सारा मिटे, रहे प्यार ही प्यार॥

शुद्ध धर्म जैसा मिला, वैसा सब पा जायं।
मेरे मन के शान्ति सुख, जन जन छा जायं॥

सुख छाए इस जगत में, दुखिया रहे न कोय।
जन जन में जागे धरम, जन जन सुखिया होय॥

शुद्ध धर्म जन में जगे, दूर होय संताप।
निर्भय हों, निर्वैर हों, सभी होय निष्पाप॥

दुखियारा संसार हैं, जन मन बसे बिकार।
जन जन के मन विमल हों, सुखी होय संसार॥

ना कोई दुर्मन रहे, ना ही द्वेषी होय।
जन जन का कल्याण हो, जन जन मंगल होय।

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *२०५७ श्रावण*
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

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

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

Downloaded from http://www.dhamma.digital