विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४५ | भाद्र २०५८ | वर्ष १८ अङ्क ५

धम्मवाणी

मारातिरेकमभियुज्झितसब्बरत्तिं,
घोरम्पनालवकमक्खमथद्धयक्खं ।
खन्ती सुदन्तविधिना जितवा मुनिन्दो,
तं तेजसा भवतु ते जयमङ्गलानि ॥

जयमङ्गलगाथा-२

मार भन्दा पनि भयानक सारा रात युद्ध गर्ने, अत्यन्त संर्घष र कठोर हृदय भएका आलवक नामका यक्षलाई मुनीन्द्र (भगवान बुद्ध) ले आफ्नो शान्ति र संयमको बलले जित्नु भयो, उहाँको प्रतापको कारण तिम्रो जय होस् । तिम्रो मंगल होस् ।

गृहपति उपालि

भगवान बुद्धको समयमा प्रचलित केहि सम्प्रदायका आचार्य तथा उनका अनुयायिहरूका गलत मान्यता थियो कि कायिक वाचिक र मानसिक कर्ममा कायिक कर्म नै प्रमुख प्रधान छ । पाप कार्य गर्न कायिक कर्म जति दोषी मानिन्थ्यो त्यति वाचिक र मानसिक कर्म मानिन्दैन थियो। त्यसैकारण पाप कर्मबाट मुक्ती पाउनका लागि काय दण्डन दिनुलाई नै सर्वाधिक महत्व दिन्थ्यो । तर भगवान कायिक, वाचिक र मानसिक कर्ममा मानसिक कर्मलाई प्रमुख एवं प्रधान मान्नु हुन्थ्यो। यसैकारण पाप कर्मबाट मुक्ति पाउनका लागि मानसिक कर्म सुधार गर्नु महत्वपूर्ण मान्नु हुन्थ्यो ।

अत: कायिक दण्डलाई अधिक महत्व दिने सम्प्रदायका आचार्यहरूले भगवानको अनेक खिल्ली उडाउँथ्यो ।

जस्तो - **किं हि सोभति छवो मनोदण्डो इमस्स एवं ओलारिकस्स कायदण्डस्स उपनिधाय !**

- यो मुआ (मुर्दा) मनोदण्ड (मनोकर्म) यस महान कायदण्डको सामू के शोभित हुन्छ ! के महत्व रहन्छ !

अथ खो कायदण्डोव महासावज्जतरो पापस्स कम्मस्स किरियाय पापस्स कम्मस्स पवत्तिया,

– पाप कर्म गर्नेहरूकालागि अथवा पाप कर्मको प्रवृत्ति गर्नेका लागि यो काय दण्ड गर्नु यही महादोष हो ।

नो तथा वचीदण्डो, नो तथा मनोदण्डो ।

(म.न.२.५८-उपालिसुत्त)

-वाचिकदण्ड पनि होइन, मनोदण्ड पनि होइन ।

ती सम्प्रदायका व्यक्तिहरू कर्मको सत्ता दण्ड शब्दको प्रयोग गर्नु उचित थान्दथ्यो । यसै सम्प्रदायको एक जना आचार्यका प्रमुख शिष्य थियो नालन्दाको उपालि । उपालिले जब भगवान बुद्ध कायिक कर्मलाई होइन मानसिक कर्मलाई बढी महत्व दिनुहुन्छ भन्ने थाहापाए तब उनको मनमा विवाद गर्ने इच्छा जाग्यो । महातार्किक सच्चक झैं घमण्ड थियो कि उनी संग विवाद गरेर यसरी घुमाउन सक्छु कि जस्तो कोही वलवान व्यक्तिले कोही बालकलाई कान समातेर फनफन्ती घुमाउँछ । उपालिका आचार्यले पनि उनलाई भगवानसंग विवाद गर्न प्रोत्साहित गरिरहेका थिए। तर उनका केही शिष्यहरूले भने उपालिलाई पठाउन चाहँदैनथ्यो किनभने उपालि त्यस सम्प्रदायका प्रमुख गृहस्थ दायक थिए । उनीलाई यो मायावी श्रमण गौतमले माया गरेर आफ्नो तर्फ लग्यो भने आफ्नो सत्तामा नै आँच आउने सम्भावना थियो ।

तर आचार्यलाई भने उपालिको विवाद कुशलता माथि पूर्ण भरोसा थियो । अत: उनले शिष्यहरूलाई सम्झाए कि गृहपति उपालि श्रमण गौतमका शिष्य वन्ला भन्ने शंका गर्ने पर्दैन, बरु हुन सक्छ श्रमण गौतम उपालिको शिष्य बन्नेछ । आफ्नो आचार्यको मुखबाट आफ्नो प्रशंसा र प्रोत्साहन गरेको बचन सुनेर उपालि गर्वले झन फुल्न थाल्यो र उत्साहित भएर भगवान संग वाद-विवाद गर्न तयार भयो ।

भगवान अक्सर यस्तो विवादमा फस्न चाहँदैन थिए कारण यस्ता विवादी व्यक्तिहरू सत्यलाई जानेर पनि आफ्नो मान्यता तथा मतलाई पक्रेर एउटै कुरामा जिद्दी गरिरहन्छ, त्यसैले उपालिसंग विवाद गर्नु पूर्व नै भगवानले एउटा शर्त अगाडि राखे कि हे गणपति तिमी सत्यमा प्रतिस्थित भएर कुरा गर्ने हो भने मात्र यो वार्ता हुन्छ ।

उपालिले यो शर्त स्वीकार गऱ्यो र वार्तालाप प्रारम्भ भयो । भगवानले उसलाई पहिलो प्रश्न गर्नुभयो हे गृहपति तिम्रो सम्प्रदायको एक जना श्रमण जो कुनै रोगवाट अत्यन्त पीड़ित छ उसले केवल तातो पानी मात्रै पिउने ब्रत लिएको छ तर त्यस रोगको निदानका लागि भने शीतल पानी पिउनु अत्यन्त आवश्यक छ। आफ्नो ब्रतको कारण चीसो पानी नपिएकोले त्यही रोगबाट मृत्यु हुन गयो, अब झन त्यस्तो व्यक्तिको पुर्नजन्म कहाँ हुन्छ भन्ने थान्छौ ?

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उपालिले उत्तर दिए - मनोसत्व नामको देवलोकमा जन्म हुन्छ। भगवानले सोध्नु भयो - यो कुन कारणले थाहा छ ? उपालिले उत्तर दियो, आफ्नो मनोसंकल्पलाई दृढ़ राखेर प्राण त्यागेको कारण त्यस लोकमा जन्म हुन गयो ।

उपालि आफू स्वयंले दिएको उत्तरबाट आफै पराजित भए । उसले स्वत: थाहै नपाईकन मनको महत्तालाई स्वीकार गऱ्यो। भगवानले उनलाई अन्य प्रश्नहरू पनि गर्दै जानुभयो, प्रत्येक प्रश्नको उत्तरमा उपालिले मनको महत्तालाई स्वीकार्नु पऱ्यो। उसले सत्यमा स्थित रहेर वार्तालाप गर्ने वचन दिएका थिए। स्वयं उस्कै उत्तरबाट नै आफूले मानेको सिद्धान्तको विपरीत सत्यलाई साबित गरिरहेको थियो। अत: उसले आफ्नो पराजय स्वीकार गऱ्यो। उसको सारा अहंकार चूरचूर भयो र विनम्र भावले भगवान समक्ष विन्ती गर्दै भन्यो - पहिलो प्रश्नको उपमा सुनेर नै म निक्कै सन्तुष्ट भएको थिएँ, प्रसन्न भएको थिएँ तर मेरो मनमा भगवानको वाणी अधिक सुन्ने लोभ जाग्यो त्यसैले अझ बढी उपमा सुन्नको लागि प्रतिवादीको रूपमा म अगाडि बसिरहें ।

उपालि भगवानको वाणी सुनेर यति आश्वस्त भए कि उसले त्यहीं भगवानलाई दुईहात जोडी नमस्कार गरे र आफू श्रावक हुने घोषणा गरे। भगवानको लक्ष्य कोही प्रसिद्ध व्यक्तिलाई आफ्नो शिष्य बनाउनु थिएन बल्कि गलत मार्गमा हिंडेका व्यक्तिहरूलाई सही मार्गमा आवद्ध गराउनु थियो अत: भगवानले उपालिलाई भन्नु भयो- उपालि, तिमी जुन निर्णय गर्दैछौ सोचेर बुझेर गर। तिमी जस्तो प्रसिद्ध व्यक्तिले सोचेर बुझेर मात्र निर्णय गर्नु उपयुक्त हुनेछ ।

गृहपति उपालि नालन्दाका प्रसिद्ध धनपति थिए र उनी त्यस सम्प्रदायका आचार्यका प्रमखु श्रावक पनि थिए । उसले जब भगवानको यस्तो नि:संग तथा नि:स्पृह वाणी सुने तब अधिक प्रभावित भए र भगवान संग विन्ती गरे - कि भन्ते अन्य सम्प्रदायका व्यक्तिहरू भए मलाई श्रावक पाएर सारा नालन्दा भरी झण्डा फहराउँदै झ्याली पिट्थ्यो होला कि गृहपति उपालि अब हाम्रो सम्प्रदायको श्रावक भयो। तर तपाईं भने मलाई सोचेर यस्तो निर्णय लिनको लागि सल्लाह दिंदै हुनुहुन्छ । यो सुनेर म अझ सन्तुष्ट र प्रसन्न भएँ, अधिक श्रद्धालु भएँ ।

भगवानले पून: भन्नु भयो कि तिम्रो घर धेरै समयदेखि त्यस सम्प्रदायका व्यक्तिहरूको खुल्ला भाँडो झै रहेको थियो अब कहीं उनीहरूलाई दिने भिक्षा बन्द हुने त होइन ।

उपालि भगवानको यस उदार वाणी सुनेर अधिक सन्तुष्ट र प्रसन्न भए र अधिक श्रद्धालु भएर घर फर्के। उसको पूर्व आचार्यले जब यी कुरा सुने तब उपालिलाई गालि दिन थाले कि गृहपति तिमी त पतन भयौ, पागल भयौ । अरे गृहपति तिमी त बुद्धि हीन भयौ, श्रमण गौतमलाई आफ्नो श्रावक बनाउन गएका थियौ तर उस्को श्रावक बनेर आयौ। श्रमणको मति परिवर्तन गर्ने मायाले तिम्रो मति पल्ट्यो ।

यस लान्छनाको उत्तर दिंदै उपालिले भन्यो - एकदम भद्र छ भन्तेको यो आर्वतनी माया, भन्तेको यो आवर्तनी माया कल्याणी छ । यदी मेरा प्रिय साथीहरू पनि यस माया द्वारा पल्ट्यो भने तिनीहरूका लागि यो माया चीरकाल सम्म हितसुखदायी हुने थियो । यस्तै प्रकारले सारा क्षत्रिय, सारा ब्राम्हण, सारा वैश्य र सारा शूद्र तथा देवता, मार, ब्रम्हा सहित सारा लोक, श्रमण, ब्राम्हण, राजा, प्रजा सहित सारा समाज यस मायाद्वारा पल्ट्यो भने यो तिनीहरू सबैका लागि चिरकालसम्म हितसुखदायी हुने थियो ।

भगवान अबिवादी हुनुहुन्थ्यो। कसै संग विवाद गर्न भगवान जान्नु हुन्नथ्यो। तर कोही विवाद गर्न आइहाल्यो भने उसलाई शुद्ध धर्म सिकाएर उसको दमन गर्नुहुन्थ्यो, उसको अहंकारको दमन गर्नुहुन्थ्यो, उसको अज्ञानको दमन गर्नुहुन्थ्यो, उसको कल्याण नै गर्नुहुन्थ्यो ।

(साभार : तिपिटक में सम्यक सम्बुद्ध, भाग-२)

भगवानको समयको एउटा घटना

एक समय घोडा तहलाउने केशी नामको सारथि भगवानलाई भेट्न आए । भगवानले उसलाई सोध्नु भयो कि उसले घोडा कसरी तहलाउँछ ।

केशीले भन्यो कि घोडालाई कोमलतापूर्वक अथवा कठोरता पूर्वक दुवै तरिकाले तहलाउने गरिन्छ। तर जुन घोडा कोमलता र कठोरता दुवै तरिकाले सुधींदैन त्यस्ता घोडालाई मारिन्छ ता कि घोडा तहलाउने जुन आचार्य परम्परा छ त्यस परम्पराको बदनाम नहोस् ।

केशीले भगवानलाई सोध्यो कि भन्ते, भगवान तपाईं मानिसहरूलाई कसरी दमन गर्नु हुन्छ ?

भगवानले भन्नु भयो म मानिसहरूको दमन कोमलता पूर्वक गर्छु, कठोरता पूर्वक गर्छु र कहिले काहीं कोमलता र कठोरता दुवै तरिकाले गर्छु ।

जो व्यक्ति काय, वाणी, चित्तका कर्महरूका सच्चरित्र हुन्थे तिनीहरूलाई सच्चरित्रताका गणहरूको शुभ परिणाम बताएर प्रोत्साहन गर्नु हुन्थ्यो, त्यस्ता व्यक्तिहरूसंग कोमल व्यवहार गर्नु हुन्थ्यो। जो व्यक्ति काय, वाणी र चित्तका कर्महरूका दुश्चरित्र हुन्थे तिनीहरूलाई दुश्चरित्रताका दुर्गुण र त्यस्को दुष्परिणाम बताएर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यसबाट वचाउन कठोर पूर्ण व्यवहार गर्नुहुन्थ्यो र सच्चरित्र र दुश्चरित्र दुवै गुण भएकालाई कोमलता र कठोरता दुवै प्रकारले व्यवहार गर्नु हुन्थ्यो ।

केशीले अगाडि सोध्यो जो कोमलता र कठोरता दुवै प्रकार ले सुध्रदैन उसका लागि कस्तो व्यवहार गर्नु हुन्छ ।

भगवानले भन्नुभयो जो दुवै प्रकारबाट पनि सुध्रदैन त्यस्तो व्यक्तिलाई म हत्या गर्छु ।

हत्याको शब्द सुनेर केशी चकित भयो । भगवान तपाईंद्वारा हत्या ? तपाईंबाट प्राणीको हत्या गर्नु उचित छैन । तपाईं भन्नुहुन्छ कि मलाई प्राणीको हत्या नगर्न ।

साँच्चै नै तथागतका लागि प्राणी हिंसा गर्नु अनुचित थियो । तर उहाँ आर्य धर्मको परम्परा अनुसार उसको हत्या गर्नु हुन्थ्यो । यस्तो व्यक्ति जो कुनै प्रकारबाट सुधन सक्दैन त्यस्तो व्यक्तिलाई तथागत उपदेश दिन योग्य मान्नु हुन्न, उसलाई अनुशासित गर्न योग्य थान्नु हुन्न थियो । यस्तो अननुशासनीय व्यक्तिका लागि दिएको यस्तो दण्डलाई ब्रम्ह दण्ड भनिन्थ्यो । यस प्रकार यस्तो व्यक्ति कल्याणकारी उपदेश सुन्नबाट वंचित हुन्थे । भगवानले भन्नुभयो आर्य धर्म अनुसार यसरी उपदेशबाट वंचित गर्नु त्यसको हत्या गर्नु नै हो । कोही व्यक्ति भगवान तथागत सम्यक सम्बुद्धको सम्पर्कमा आएर पनि कोरा नै रह्यो, उहाँको उपदेशबाट वंचित भयो धर्म ग्रहण गर्नबाट वंचित भयो, आफ्नो वास्तविक हित सुख साध्नुबाट वंचित रह्यो भने त्यस्तो अभागी व्यक्तिको हत्या नै भएको थान्नुपर्छ । भगवानले वोधिज्ञान प्राप्त गर्नु पूर्व महाभिनिष्क्रमणको समयमा सारथि बनेका छन्न, जो पछि भगवान समक्ष प्रव्रजित पनि भएका थिए परन्तु त्यस समयमा भगवानलाई साथ दिएको अभिमानमा सधैं दुबिरहन्थ्यो । यसै अभिमानले उसले धर्म ग्रहण गर्न सकेन । यस्ता एक-दुई जना व्यक्तिहरू छन् जस्लाई भगवानले व्रम्हदण्ड दिनु भयो । अन्यथा, भगवानको सम्पर्कमा आएर पनि आफ्नो कल्याण नगर्ने व्यक्ति छैन ।

(साभार : तिपिटकमे सम्यक सम्बुद्ध-भाग २)

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम :

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनुपूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

२. शिविरको आरम्भ शुरूदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको बिहान करीब सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरू हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभनदा अगाडि वा पछाडिको दिनमा होइन ।

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

४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

५. **सतिपट्ठान शिविर** : कमसेकम तीनवटा दश दिवसीय शिविर बसिसकेका पुराना साधक हुनुपर्छ । एक वर्षसम्म गम्भिरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्छ ।

६. **एक दिवसीय शिविर** : दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पुराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछन् । यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ । शिविरमा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रूपमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

अक्टोवर १-१२ (आश्विन १५-२६)	-	१० दिवसीय
अक्टोवर २०-३१ (कार्तिक ४-१५)	-	१० दिवसीय
नोभेम्वर १-१२ (कार्तिक १६-२७)	-	१० दिवसीय
नोभेम्वर १९-३० (मंसीर ४-१५)	-	१० दिवसीय
डिसेम्बर १-१२ (मंसीर १६-२७)	-	१० दिवसीय
डिसेम्बर ४-१२ (मंसीर १९-३०)	-	सत्तिपट्ठान
डिसेम्वर १४-२५ (मंसीर २९- पौष १०)	-	दिवसीय

कार्यशाला / गोष्ठी हुने

आउँदो अक्टोवर महिनामा सहायक आचार्य, धर्म सेवक तथा ट्रष्टीहरूकालागि कार्यशाला गोष्ठीको आयोजना धर्मश्रृङ्गमा हुँदैछ । यस कार्यशालाको सञ्चालन आचार्य श्री रामसिङ्ग जीले गर्नु हुनेछ । कार्यशालामा सम्मिलित हुन धर्म सेवक, सम्पूर्ण सहायक आचार्य वर्ग र ट्रष्टीहरू सम्मिलित हुन अनुरोध गरिन्छ । कार्यशाला हुने मिति निम्नानुसार छ ।

अक्टोवर १४-१६ - सहायक आचार्य कार्याशाला

अक्टोवर १८ - धर्म सेवक/ट्रष्टी गोष्ठी

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पाटनमा सामूहिक साधना

पूराना साधक साधिकाहरूको साधनाको अभ्यासको लागि बिभिन्न स्थानहरूमा सामूहिक साधना संचालन भइरहेको छ । पूज्य गुरुजी श्री सत्य नारायण गोयन्का अथवा उहाँले नियुक्त गर्नु भएका सहायक आचार्यले संचालन गर्नु भएको शिविरमा कम्तीमा एक पटक बसिसकेका साधक साधिकाहरू मात्र यस सामूहिक साधनामा सम्मिलित हुन सक्ने छन् ।

स्थान तथा समय

अक्षेश्वर महाविहार - आइतवार साँझ ५:००-६:००
ललितपुर : ५२२०२२ - बुधवार विहान ६:००-७:००

युवक वौद्ध मण्डल, किन्हूबही
फोन : ५३६४१३ - शनिवार बिहान ७:००-८:००

खपिं छें
ज्ञानी महर्जन
फोन : ५३२८०६ - बिहिवार साँझ ५:००-६:००

प्यंगथां गाबहाल, पुरुष - शनिवार साँझ ६:००-७:००
आनन्दराज, महिला - आइतवार साँझ ५:००-६:००
फोन : ५३३११९

बालकुमारी
बाबुराजा,
फोन : ५००३२५ - सोमवार विहान ६:००-७:००

चिकंवहील
यशोधा शाक्य - शनिवार विहान ६:००-७:००

धर्म गाथा

हिन्दी

संपद-मीत अनेक हैं, विपद-मीत सो मीत ।
स्वजन पराए की सदा, विपदा परखे प्रीत ॥

जो अपने कल्याण में, सदा सहायक होय ।
धर्मपंथ पर साथ दे, सही मित्र है सोय ॥

मित्र वही जो कष्ट में, देवे हाथ बढ़ाय ।
मित्र वही जो प्यार से, गलती देय बताय ॥

मत दुर्जन का संग कर, दुर्जन दुखकर होय ।
पूण्यकर्म क्षय-क्षीण हो, पाप प्रवर्धित होय ॥

सतसंगत मंगलकरण, सतसंगत सुख-मूल ॥
सतसंगत जागे धरम, उखडे पाप समूल ॥

कभी न मन अभिमान हो, दो मित्रों का मान ।
ऐसे सुखी गृहस्थ का, घर हो स्वर्ग समान ॥

हिन्दी

अन्न वस्त्र गृह दान दें, औषधि बिद्या दान ।
पर इन सबसे श्रेष्ठ है, शुद्ध धर्म का दान ॥

वस्त्र देय जो नग्न भूखे को दे अन्न ।
औषधि दे जो रुण को, देकर होय प्रसन्न ॥

अपने पावन दान में, कालिख ना लग जाय ।
मंगलकारी दान से, चित्त मोद अधिकाय ॥

त्याग धर्म का मूल है, दान सुखों का कोष ।
पूण्य क्षेत्र में दान दें, मिले अमित संतोष ॥

चित्त को जो निर्मल करे, सो ही पूण्य कहाय ।
जो चित को मैला करे, वही पाप बन जाय ॥

ज्यूँ ज्यूँ अपने पूण्य से, वहुजन हितसुख होय ।
त्यूँ त्यूँ अपने पूण्य की, बेल पल्लवित होय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
बिरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *भाद्र २०५८*
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, प्रधान कार्यालय फोन : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : २५ ९० ३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८

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