



# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४५

कार्तिक २०५८

वर्ष १८ अङ्क ७

## धम्मवाणी

उक्खित्त खगमतिहत्थ - सुदारुणान्तं,  
धावन्ति योजनपथङ्गलिमालवन्तं ।  
इद्धीभिसङ्खतमनो जितवा मुनिन्दो,  
तं तेजसा भवतु ते जयमङ्गलानि ॥४॥

हातमा तरवार लिएर योजनसम्म दौड्ने अत्यंत  
भयानक अंगुलिमाललाई भगवान् मुनीन्द्रले आफ्नो ऋद्धि-  
बलद्वारा जित्नु भयो, उहाँको तेज प्रतापको कारण तिम्रो  
जय होस् । मंगल होस् ।

### सम्यक दर्शन भनेको के हो

प्राचीन भारतको आर्यधर्ममा शील, समाधि र प्रज्ञा गरी तीन विभाग थिए । शील पालन गर्नु बडो कल्याणकारी छ, मंगलकारी छ । शीलवान व्यक्तिले स्वयं आफूलाई दुःख दिदैन, पीडा दिदैन । स्वयं आफू पनि सुखपूर्वक जीवन यापन गर्दछ र अरुलाई पनि सुख पूर्वक जीवन जिउनमा मदद गर्दछ । अरुलाई दुःख नदिनु राम्रो कुरा हो असल कुरा हो । यस्तो आचरण धर्मको जग हो । परन्तु कसैले यदि शील पालन गरेर नै संसारका सारा दुःखबाट मुक्त हुन्छु, सारा विकारबाट विमुक्त हुन्छु, भव मुक्त हुन्छु भनेर सोच्यो भने त्यो गलत हुन जान्छ । यस्तो कहिल्यै हुँदैन । भित्रको विकार जस्ताको तस्तै बाँकी रहन्छ, त्यो पखालिदैन, निकलिदैन । शील पालन गर्नु राम्रो हो किनभने यस पछिको पाईला हामी सम्यक समाधिमा टेक्दैछौं । यसबाट सम्यक समाधिमा बल पुग्दछ ।

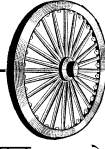
सम्यक समाधि भयो भने चित्त एकाग्र पनि हुन्छ, चित्त सफा पनि हुँदै जान्छ । चित्तको माथिल्लो तह सफा हुँदै हुँदै, एक छेऊको अन्तिम तहसम्म सफा हुन थाल्छ । जस्तो प्राचीन समयमा भारतमा आठ प्रकारका ध्यान गर्ने पद्धतिहरू थिए । प्रथम ध्यानमा यति सफा हुन्छ, द्वितीय ध्यानमा यति सफा हुन्छ भन्ने थियो र आठौं ध्यानसम्म पुग्दा त मन बिलकुल सफा हुन्थ्यो, स्वच्छ हुन्थ्यो । सम्यक सम्बुद्ध हुनु अघि सिद्धार्थ गौतमले तत्कालिन विशिष्ट आचार्यहरू कहाँ गएर सातौं र आठौं ध्यान सिके । चित्त एकदम निर्मल पनि भयो तर मनको गहिराईसम्म सफा भएको थिएन, मनमा फोहरभने बाँकी नै थियो । अनेक जन्म देखि संचय भएका विकारहरूको जरा भने उलेखिएको थिएन । त्यो ननिक्लिकन भने कोही पनि व्यक्ति मुक्त हुन सक्दैनथ्यो । त्यसैले उहाँले खोज्दै खोज्दै यो विपश्यना विद्या निकाल्नु भयो । प्रज्ञा जाग्यो, प्रज्ञा भयो भने मात्रै विकार को जरासम्म उखेलिन्छ । बिना प्रज्ञा यदि कसैले म मेरो मनलाई नितांत निर्मल गर्छु भन्यो भने यस्तो त हुन सक्दैन । शील राम्रो दृढ हुनुपर्छ, पोष्ट हुनु पर्छ, सम्यक हुनुपर्छ, शुद्ध हुनुपर्छ तबमात्रै समाधि सम्यक हुन सक्छ, शुद्ध हुन सक्छ, बलवान हुन सक्छ । तब हामी देख्दछौं कि प्रज्ञा विस्तारै जाग्न थाल्छ ।

आर्य अष्टाङ्गिक मार्गका तीन अंग शील अन्तरगत पर्दछन्, तीन अंग समाधि अन्तरगत पर्दछन् । बाँकी रहेका दुई अंग प्रज्ञा अन्तरगत आउँछ, सम्मा सङ्कप्पो र सम्मा दिट्ठि । सङ्कप्पो अर्थात संकल्प-विकल्प ।

मनमा अनेक किसिमका तर्क वितर्क त अहिले पनि चलिरहेको छ । शुरुमा नै चित्त विलकुल शान्त, कल्पना विहीन हुनु पर्छ, विचार शुन्य हुनुपर्छ त्यस पछि मात्र प्रज्ञा उत्पन्न हुन्छ भन्ने छैन । अहिले पनि विचार चलिरहेछ तर विचारमा परिवर्तन आउन थाल्छ । राम्रा राम्रा विचारहरू आउन थाल्छन् ।

नयाँ साधक कहीं तपोभूमिमा गएर ध्यान गर्न गच्यो भने के हुन्छ ? मनमा अनेक प्रकारका कुरा आउन थाल्छन्, एकदम दूषित विचारहरू आउन थाल्छन् । विकारले भरिएका विचारहरू आउन थाल्छन् किनभने त्यस्ता संस्कार नै पहिलादेखि संग्रह गर्दै आएको थियो । कसैले क्रोध नै क्रोधको विकार जम्मा गरेको हुन्छ । अब त मनको अपरेशन गर्ने काम शुरु गरेका छौं । पाकेको खतिरामा अपरेशन गर्नु भने त्यसबाट पीप त निकलिन्छ नी । अपरेशन गर्दा त शुरुमा खतिरामा जमिएको फोहर, दुर्गन्ध आदि निस्कन्छ, माथिल्लो सतहमा रहेका मैला पहिला आउँछ । मनमा धेरै क्रोध छ भने, सोचाईमा विचारमा क्रोध नै क्रोध हुन्छ, हिंसा-प्रतिहिंसा गर्ने भावना मनमा आउँछ, बदला लिने भावना मनमा भरेको हुन्छ । उसले यस्तो गरेको, उसले यस्तो भनेको । उसंग यस्तो बदला लिन्छु, उसलाई यस्तो गर्छु । यस्तै यस्तै मात्र विचार मनमा निरन्तर रूपमा आईरहन्छ ।

कसैको मनमा डर छ, भय छ भने मनको अपरेशन शुरु हुन थालेपछि, यसबाट डर-त्यसबाट डर आउन थाल्छ । त्यस्तै कसैमा काम-वासनाको संस्कार अधिक छ भने काम गर्न थाल्ने बित्तिकै वासना जाग्न थाल्छ । यी विकारहरू जुन गहिरा छन्, ठू-ठूला छन् ति विकारहरू मनको माथिल्लो तहमा उभेर आउन थाल्छन् । तब चिन्तन, सोचाई, विचार पनि त्यस्तै प्रकारको आउन थाल्छन् । एक दिन, दुई दिन, तीन दिन बितादा त मनमा आउने विचारमा पनि फरक हुन थाल्छन्, सोचाईमा परिवर्तन आउन थाल्छन् । पहिला आएका जुन दूषित विचार थिए, विकार पूर्ण विचारहरू थिए ती विकारहरू आउनै पर्छ । विकार उभेर माथिल्लो तहमा आउँदैछ, हामी आफ्नो काम गर्दैछौं, स्वासलाई निरन्तर रूपमा हेरिरहेका छौं । विचार आउँदैछ हामी आफ्नो काम गरिरहेका छौं, स्वासलाई हेरिरहेका छौं । तब विस्तारै विस्तारै विकारका तहहरू उफिक्न थाल्छन्, मनमा संकल्प-विकल्प अहिले पनि आईरहेकै छन् तर विचार धर्म सम्बन्धी आउन थाल्छन्, हिंसा-प्रतिहिंसाका विचारहरू होइनन्, वासनाका विचारहरू होइनन् ।



अब त धर्म यस्तो हुन्छ, यस्तो धर्म मार्गमा अगाडि बढ्दै छु। यो असल मार्ग हो। यस्तै यस्तै चिन्तन मनमा आइरहन्छ। चिन्तन त मनमा आउँछ नै। कहिले काहीं विकार पनि जाग्दछ तर त्यति गहिरो होइन। जस्तो कि सूर्य उदय भइरहेछ र सूर्य लाई एकदम घना कालो बादलले ढाकिरहेछ भने अँध्यारो नै हुन्छ। बादल विस्तारै हट्दै गयो, घना बादल हट्दै गयो र सेतो पातलो बादल छाईरहेको छ भने बादल भए पनि उज्यालो आउन थाल्छ, धमिलो घाम लाग्न थाल्छ। यसरी नै जहाँ संकल्प सम्यक हुन थाल्छ तब प्रज्ञा तर्फ बढ्दै जान्छ। त्यसैले प्रज्ञा जाग्ने बित्तिकै पहिला हाम्रो विचार शुद्ध हुन थाल्छ।

त्यसपछि अर्को टेकाई सम्मा दिट्टि अर्थात् सम्यक दर्शन हो। यो शब्दले निककै शंका उब्जाउँछ। दर्शन शब्द स्वतः अधिक शंकास्पद शब्द हो। आजकल त यस शब्दले भ्रम उब्जाएको छ, आजभन्दा पच्चीस-छब्बीस सय वर्ष अगाडि पनि यो शब्दले निककै भ्रम पैदा गरेको थियो। त्यस समयमा प्रचलित भाषा त एकदम समृद्ध भाषा थियो, त्यसमा पनि विशषगरी अध्यात्म क्षेत्रमा बोलिने भाषा त अति नै समृद्ध थियो। तर भाषा जतिसुकै समृद्ध भएतापनि त्यसको निश्चित सीमा छ कुनै कुनै अवस्थामा भाषा निककै कंगाल हुन्छ र शब्द नै पाउदैन, यस्तो अवस्थामा एउटै शब्दलाई धेरै अर्थमा प्रयोग गरिन्छ। एउटै शब्दको धेरै अर्थ हुन्छ।

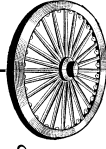
त्यस समयमा भारतमा पनि दर्शन शब्दको अर्थ अनेक थियो, हुनत आज पनि धेरै छुन। दर्शनको अर्थ मध्ये एउटा प्रचलित अर्थ हेर्नु हो। आँखा खोलेर हेर्नु कुनै रूप, कुनै रंग, कुनै प्रकाशलाई हेर्नुलाई नै दर्शन भनिन्छ। यस हेराई संग सम्यक दर्शन गर्नुको अलिकति पनि सम्बन्ध छैन। यहाँ अलमलिनु नै पर्दैन। यो रूप, रंग, आकृतिको दर्शन जस्तो दर्शन होइन। त्यस्तो हेराई जस्तो हेराई होइन।

एउटा अर्को शब्द ध्यान, यो शब्द ध्यान गर्ने क्षेत्रमा बढी प्रयोगमा ल्याइन्छ, अध्यात्मको क्षेत्रमा बढी प्रयोग गरिन्छ। ध्यानको अर्थ अनेक प्रकारका छन्। प्राचीन भारतमा पनि यस्तै प्रचलन थियो, आजकल पनि छ। कल्पना गरेर पनि ध्यान गरिन्छ। आँखा बन्द गरेर कुनै देवी, देवता, ईश्वर, ब्रम्हा, अल्लाह, बुद्ध, महावीर अथवा आ-आफना गुरु वा सन्तको आकृति-मूर्ति आदिको ध्यान गरिन्छ। त्यसै मूर्तिमा मन लगाएर ध्यान गरिन्छ। उसले शायद त्यो आकृति कहिल्यै पनि नदेखेको हुन सक्छ, त्यो रूप कहिल्यै पनि नदेखेको हुनसक्छ। कुनै चित्रकारले आफ्नो कल्पना शक्ति द्वारा कुनै कागजमा चित्र बनाएको, कुनै मूर्तिकारले कल्पना गरेर बनाएको मूर्ति नै उसको ध्यानको आधार हुन जान्छ। अथवा कोही साहित्यकारले आफ्ना शब्द चित्र द्वारा कोरिएको कुनै रचना जुन पाठकले पढ्दा पढ्दै एउटा काल्पनिक चित्र बनाउँदछ र त्यसको ध्यान गर्दछ। यसरी कल्पनाको ध्यान गर्दछ। यसरी नै कुनै प्रकारको छाप मनमा पर्दछ यस्तो-यस्तो आकृति भएको फलानो देवता हो, फलानो देवताको आकृति यस्तो हो। मेरो ईश्वरको रूप यस्तो हुन्छ। ब्रम्हको रूप यस्तो हुन्छ, आत्मा यस्तो हुन्छ, त्यसको रूप यस्तो छ आदि आदि। ती रंग रूपहरूको ध्यान गर्न थाल्छु। ती आत्माका रूप देखिन थाल्छु। यी कुराहरू म आफ्नो अनुभव द्वारा पनि जान्दछु र विपश्यना शिविरमा आउने धेरै साधकहरूले साधना गर्दै जाँदा आफ्नो अनुभव सुनाउँदछु, त्यसलाई पनि स्वीकार गर्दछु। यी बाहिरी प्रक्षेपण हुन्। धर्मलाई राम्ररी बुझेको छैन भने साधक यस्तो दर्शनले बडो प्रसन्न हुन्छन् कि ओहो! मलाई मेरो देवीको दर्शन भयो,

देवताको दर्शन भयो, मेरो ईश्वरले दर्शन दियो, मेरो आत्माको दर्शन भयो आदि-आदि। म त भन्छु यस्तो हुनु राम्रो हो तर आफ्नो शरीरको सत्य के हो त्यसको बारेमा पनि थाहापाउनु पर्छ। आफ्नो चित्तको सत्यको बारेमा पनि थाहा पाउनु पर्छ। आफू भित्र उत्पन्न हुने विकार कहाँबाट उत्पन्न हुन्छ, कहाँबाट शुरु हुन्छ त्यसबारे पनि थाहापाउनु पर्छ। त्यसको सम्बर्धन कसरी हुँदछ र त्यसको निष्कासन कसरी हुँदछ थाहापाउनु पर्छ। यो मतलबको कुरो हो। तर यो रूपको दर्शन हुनु, आकृतिको दर्शन हुनु, प्रकाश देख्नु आदि सम्यक दर्शन संग कुनै मतलब छैन। यस्तो भ्रममा नपडोस्।

दर्शनको एउटा अर्को अर्थ फिलोसोफी हो जसले अधिक भ्रम पैदा गर्छ, भ्राति पैदा गर्छ। तत्कालिन समाजमा र आजकल पनि दर्शनको अर्थ फिलोसोफी नै मानिन्छ। कुनै दार्शनिक मान्यता - यो हाम्रो परम्पराको यस्तो फिलोसोफी, तिम्रो परम्पराको यस्तो फिलोसोफिकल मान्यता, आफ्नो मान्यता अनुसार ध्यान गर्छु। जुन सम्प्रदायले जुन फिलोसोफी अथवा परम्परा मानिरहेको छ त्यस सम्प्रदायमा त्यस परम्परामा जन्मिएको ब्यक्ति त्यस समाजमा त्यस परिवारमा हुर्केको ब्यक्तिले त्यहि सुनेको हुन्छ कि हाम्रो फिलोसोफी सत्य छ, हाम्रो दार्शनिक मान्यता सत्य छ। तब अन्य सारा मान्यता भूटो लाग्छ। किनकी उसको दिमागमा यति ठूलो पर्दा लगाइरहेको हुन्छ। केटाकेटी देखि नै पर्दा लगाउँदा लगाउँदा यति मोटो तह बनिसकेको हुन्छ कि यस्तो गहिरो विश्वास भइसकेको हुन्छ कि यही ठीक हो, बाँकी सबै गलत हो। हाम्रो दार्शनिक मान्यता नै सम्यक हो। अरुको दार्शनिक मान्यता मिथ्या हो, नरकमा लाने मार्ग हो। हाम्रो मार्ग मुक्ति दिलाउने मार्ग हो। विभिन्न परम्पराको भिन्न भिन्न दार्शनिक मान्यता। भिन्न भिन्न सम्प्रदायको भिन्न भिन्न दार्शनिक मान्यता। त कुन चाहिँ मान्यतालाई सत्य भन्ने, सम्यक भन्ने? कुन चाहीँ मिथ्या भन्ने? यसलाई लिएर जुन लडाई, भगडा, वाद-विवाद, तर्क-वितर्क भइरहेछ भने धर्म चाहीँ कहाँ गयो? यसले त ठूलो भ्रम उब्जाएको छ। दर्शन शब्दको यो अर्थले ठूलो भ्राति उब्जाएको छ। कहिले काहीँ त यस्तो लाग्छ कि दर्शन शब्दको यो अर्थ धर्मको विरोधी शब्द हो। वास्तवमा यी दुई बीच कुनै सम्बन्ध छैन, कुनै ताल-मेल छैन। त सम्यक दर्शन भनेको के हो त?

दर्शन शब्दको एउटा अर्को अर्थ प्राचीन भारतको अध्यात्म जगतमा खुब प्रचलित थियो। त्यस अर्थलाई अब विस्तारै बिसँदै गयो। त्यस समयमा दर्शनको एक अर्थ थियो अनुभव गर्नु। कुनै पनि सत्यलाई आफ्नो अनुभवले थाहापाउनु साक्षात्कार गर्नु आफुले अनुभव गर्नु त्यही नै दर्शन भयो। सत्य त एउटै हुन्छ। कसैले अनुभव गर्नु भने त्यो उसको लागि दर्शन भयो। त्यो दर्शन उसले गर्नु। मैले अनुभव गर्ने भने त्यो मेरो लागि दर्शन भयो। स्वयं मेरो अनुभवले गरेको सत्य को दर्शन। यसलाई आजकलको भाषामा हेर्नु भनियो। त्यस समयमा दर्शन भनिन्थ्यो, पश्यना पनि भनिन्थ्यो। यो शब्दको अर्थ 'हेर' भनेर कहिले काहीँ आजकल पनि प्रयोग गरिन्छ जस्तो अरे! खाएर त हेर। त खाएर के हेर्ने? त्यसको रंग हेर्ने कि रूप हेर्ने? रसभरी खाँदा गुलियो छ, मीठो छ। त्यसको रंग रूपलाई के हेर्नु। खाएर स्वयंले अनुभव गर्ने अर्थमा शब्दको प्रयोग भइरहेछ। त्यस्तै पिएर हेर, सुनेर हेर, चाखेर त हेर। त पिएर के हेर्ने, सुनेर के हेर्ने? पिएर स्वादको स्वयंले अनुभव गर। संगीत सुनेर स्वयंले अनुभव गर। कुनै आकृति यो मनोरम दृश्य हेरेर अनुभव गर। केवल त्यसको आकृति तथा रूप हेर्नु मात्र होइन।



कस्तो सुगन्धित हेर ? मतलब गन्ध अनुभव गरेर हेर । अर्थ यो त सही अर्थ भयो । यो त कति कल्याण कारी अर्थ भयो । साधनाको क्षेत्रमा पनि यो अर्थ यस्तै प्रकारले प्रयोग गरिन्छ, स्वयं आफूले अनुभव गर्नु । कुनै रूप, आकृति, रंग, प्रकाश आदि को दर्शन गर्नु होइन ।

जुन सत्य मैले अनुभव गरें त्यो मेरो लागि सम्यक दर्शन हो, त्यस सत्यबाट जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ त्यही सम्यक ज्ञान हो । कसैबाट सुनेको वा पोको पारी दिएको ज्ञान ज्ञान होइन, आफ्नो अनुभव द्वारा प्राप्त ज्ञान नै ज्ञान हो । जुन अनुभवद्वारा सिद्धार्थ गौतमले ज्ञान प्राप्त गर्‍यो, जुन बोधि उहाँ भित्र जाग्यो त्यसबाट केवल एकजना व्यक्ति मुक्त भयो, अरु हुन सक्दैन । त्यो व्यक्ति सिद्धार्थ गौतम, केवल उही मात्र मुक्त भयो । जो जो व्यक्ति मुक्त भए ती सबै आ-आफ्नो अनुभवद्वारा सत्यको दर्शन गरेर नै मुक्त भए । किताब पढेर, ग्रंथ पढेर कोही व्यक्ति मुक्त हुन सक्दैन । कोही व्यक्ति बुद्ध हुन सक्दैन । कोही व्यक्ति अरहंत बन्न सक्दैन । कोही स्थित प्रज्ञ बन्न सक्दैन, कोही व्यक्ति अनासक्त बन्न सक्दैन । कोही वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह बन्न सक्दैन । अनुभव द्वारा सत्यलाई थाहापायो भने मात्र प्रज्ञा जाग्न थाल्छ, कल्याणको मार्ग खुल्न थाल्छ । यो पनि तब मात्र सम्भव हुन्छ जब कि बाँकी सारा काम पनि अनुभूति द्वारा जान्छ ।

शील-सदाचारलाई वर्णन गरेर मात्र रह्यो, शील यस्तो छ सदाचार यस्तो छ, केवल त्यसको उपदेश गरेर मात्र रहीरह्यो, यस्तो शीलको पालना गर्नु पर्छ, यस्तो सदाचारको पालन गर्नु पर्छ भनेर त्यसलाई स्वीकार मात्र गरेर बस्यो, पालन गरेन भने दर्शन कसरी हुन्छ । शील सदाचारको अनुभव आफ्नो जीवनमा नभए कल्याण कसरी हुन्छ । यो सम्यक दर्शन भएन । समाधि यस्तो छ-यस्तो छ, चित्तलाई यसरी एकाग्र गर्नुपर्छ, अवश्य गर्नु पर्छ, गर्नु पर्छ यो धेरै राम्रो कुरा हो, अधिक कल्याणपूर्ण कुरा हो । तर गरेन, अनुभव द्वारा जानेन भने त्यो सम्यक भएन । त्यसैले अनुभवले जान्नु पर्छ ।

यसरी शील सदाचार आफ्नो अनुभव द्वारा थाहापाइरहेछ, समाधिको अभ्यास गरिरहेछ भने प्रज्ञालाई अनुभव गर्न लायक भयो । आफ्नो अनुभवको बल द्वारा, स्वानुभूतिद्वारा ज्ञान जागिरहेछ । भारतको प्राचीन भाषामा यसै ज्ञानलाई प्रज्ञा भनिन्थ्यो । प्रज्ञा शब्दको शाब्दिक अर्थ प्रत्यक्ष ज्ञान हो । अरुले गरेको ज्ञान होइन स्वयं आफूले अनुभव गरेको ज्ञान प्रत्यक्ष ज्ञान । जुन ज्ञान मेरो आफ्नो अनुभवले प्राप्त भएको छ त्यो मेरो आफ्नो ज्ञान हो । अरु व्यक्तिले प्राप्त गरेको ज्ञान मेरोलागि प्रेरणा बन्न सक्छ, बलदायक हुन सक्छ, मार्गदर्शन हुन सक्छ तर ज्ञान त स्वयं आफू भित्र जाग्न पर्छ । आफ्नो ज्ञान जति जति जाग्यो त्यति त्यति नै दर्शन सम्यक हुँदै जान्छ । शरीर र प्रपंचलाई आफ्नो अनुभवले पूर्ण रूपमा थाहापायो, शरीर र चित्तको सारा क्षेत्रलाई आफ्नो अनुभव द्वारा थाहापायो भने विकार कहाँ उत्पन्न हुन्छ, कस्तो विकार उत्पन्न हुन्छ राम्ररी थाहा हुन्छ । विकारलाई कसरी रोक्ने, त्यसको सम्बर्धनलाई कसरी रोक्ने कहाँ निर रोक्ने र त्यसको निष्कासन कसरी गर्ने थाहा हुन्छ ।

यसरी थाहा पाउँदा पाउँदै विकारबाट मुक्त हुँदै सारा क्षेत्रलाई हेर्दै हेर्दै आफ्नो चित्तलाई शुद्ध गर्दै त्यस अवस्था भन्दा परसम्म पुग्दछ जहाँ शरीर र चित्त भन्दा टाढाको सत्य परम सत्यको साक्षात्कार हुन्छ । शरीर र चित्तको सत्यको दर्शन अर्थात् शरीर र चित्तको सत्यको अनुभव यसैले नै गरिरहेका छौं कि यी दुई बीचको अधिक गहिरो सम्बन्ध

छ । यस शरीरको प्रति 'म' 'मेरो' भावनाको गहिरो सम्बन्ध छ, गहिरो आसक्ति छ । सबै भन्न जान्छन की यो शरीर नश्वर छ, भंगूर छ । अरे यस शरीरमा के छ ? यो त निःसार छ, तर यस प्रतिको आसक्ति कति गहिरो छ । त्यस्तै यस चित्तको क्षेत्रमा म मेरो को कति गहिरो सम्बन्ध स्थापित गर्‍यो, कति गहिरो आसक्ति स्थापित गर्‍यो । हजारौं पटक भन्छौं र बुद्धिद्वारा राम्ररी बुझ्छौं पनि कि यो मन नाशवान छ, यसमा के रहेको छ र ? यो त नश्वर छ, हामी खूब बुझ्दछौं तर वास्तवमा जानेको होइन खाली कुरा मात्र गरिरहेछौं । अब प्रज्ञाको क्षेत्रमा नै थाहापाउँदैछौं कि हेरे यो कति नश्वर छ, नश्वरतालाई हेर्दा हेर्दा आसक्ति हराउँदै जान्छ, खतम हुँदै जान्छ । यसैको लागि नै अभ्यास गरिरहेका छौं ।

यस शरीर भित्र सारा विकार श्रृजना भइरहेछ । शरीर भित्र नै सारा आसक्ति उत्पन्न भइरहेछ, शरीर प्रति आसक्ति उत्पन्न भईरहेछ, चित्त प्रति आसक्ति उत्पन्न भइरहेछ । वास्तवमा यसबाट मुक्त हुनु छ । तर कसरी मुक्त हुने ? यसबाट टाढा भागेर यो छूट्ने वाला छैन यो आसक्ति संग सामना गर्नुपर्छ । हेर यो कस्तो काया हो यो नश्वर छ, यो परिवर्तन शील छ । यसमा मेरो भन्ने केही छैन तर पनि यस प्रति यति धेरै आसक्ति जाग्यो । यो आसक्ति विस्तारै छुट्दै-छुट्दै निर्मल हुँदै जान्छ । यस सारा अनित्य क्षेत्रको दर्शन गर्दै गर्दै, अनित्य क्षेत्रको अनुभव गर्दै गर्दै, चित्त निर्मल हुँदै जान्छ, अनित्य क्षेत्र भन्दा परको अवस्था सम्म पुग्दछ । चित्त र शरीर भन्दा परको अवस्था सम्म पुग्दछ, सारा इन्द्रिय जगत भन्दा परको अवस्था, इन्द्रियातीत अवस्थाको अनुभव हुन्छ । जुन नित्य छ, ध्रुव छ, अपरिवर्तनशील छ । सारा काम हामी यसैको लागि नै गरिरहेका छौं । दर्शन कुनै रंग, रूपको होइन, त्यस अवस्थाको अनुभूति हुनुको हो । यो त मंगलको कुरा हो । शील पालन यसैले गर्नु पर्छ कि सम्यक समाधि होस् । सम्यक समाधि यसैले गर्छौं कि प्रज्ञा जागृत होस्, प्रज्ञा द्वारा चित्त निर्मल गर्दै गर्दै सारा अनित्य क्षेत्रको आसक्ति खतम गर्दै नित्य शाश्वत ध्रुवको साक्षात्कारी होस् ।

यसैमा नै मंगल छ । जो व्यक्ति यस मुक्तिको मार्गमा बढ्छ, विशुद्धिको मार्गमा हिँड्छ, दर्शनको मार्गमा हिँड्छ, उसको मंगल नै हुन्छ, कल्याण नै हुन्छ । स्वस्ति नै स्वस्ति, मुक्ति नै मुक्ति हुन्छ ।

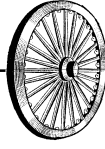
**कल्याण मित्र**

- स.ना.गो.



## विशाल विपश्यना पगोडा

ग्लोबल विपश्यना फाउन्डेसन द्वारा भारतको मुम्बईमा निर्माणाधिन विशाल पगोडाको जगको निर्माण पूरा भएको छ । सन् २००० को शुरुआतमा पूज्य गुरुजीद्वारा शिलान्यास गर्नु भएको उक्त पगोडा परमपूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिनको स्मृतिमा निर्माण गरिने योजना रहिआएको छ । यस पगोडाको बीच भागमा हजारौं साधक साधिका एकसाथ सामूहिक साधना गर्न सकिने ठूलो हल हुनेछ । भगवान् बुद्धको जीवनमा घटित मुख्य घटनाहरू, उहाँको सार्वजनीक तथा असाम्प्रदायिक उपदेशहरूलाई पगोडाको चारैतिर बनिने दर्शकदीर्घामा अंकित गरिने छ ।



यो विशाल पगोडा करीब ३२५ फीट अग्लो हुनेछ। यसको जग मात्रै साधारण घरको तीन तल्ला जति अग्लो छ भने यो जग २४ फीट चौडाइ छ। अबसम्म निर्माण भएको जगमा ६ हजार ट्रक रोडा तथा तीन हजार ट्रक डण्डी प्रयोग भईसकेको छ। निर्माण शुरू भएदेखि ४० हजार घण्टा लगाएर योजनाको पहिलो चरण पूरा गरिएको छ।

दोस्रो चरणमा पगोडा परिक्रमा गर्ने परिसरको निर्माण गरिनेछ। यो महत्वपूर्ण भागलाई साधना कक्षको ३५ फीट अग्लो पर्खालले घेरीने छ। यसको निर्माण गर्न एघार करोड रुपैया लाग्ने अनुमान गरिएको छ।

यो एउटा महत्वपूर्ण अवसर हो। यस्तो ऐतिहासिक भव्य विपश्यना पगोडाको निर्माणमा सहभागी भएर आफ्नो पूण्य पारमी बढाउन सकिन्छ। आफ्नो भावना र सामर्थ्य अनुसार शुद्ध धर्मचेतनाले एउटा ईट मात्र भएपनि प्रदान गरेर आफ्नो पूण्यपारमीको संवर्धन गर्न सकिन्छ। एक जना साधक ध्यान गर्न आवश्यक स्थानको निर्माणको

लागि लाग्ने अनुमानित खर्च भा.रु. १० हजार रुपैया छ। यदि कोही १० हजारलाई प्रत्येक महिनामा एक-एक हजार गरेर दिन चाहन्छ भने त्यो पनि गर्न सकिन्छ। एक जना व्यक्तिको लागि नै ध्यानको सुविधा प्रदान गरेको भएपनि सयौं वर्षसम्म यसको असीमित पूण्य सम्वर्धन हुँदैजानेछ।

धर्म दान गर्न इच्छुक साधक साधिकाहरूले चेक अथवा डिमांड ड्राफ्ट द्वारा निम्न लिखित ठेगानामा पठाउन सकिनेछ।

ग्लोबल विपश्यना फाउण्डेशन

बैंक अफ इन्डिया

खाता नं ११२४४, मुंबई

C/o मे. खीमजी कुँवरजी,

५२ बाबे, म्युचुअल विल्डिंग,

सर पी. एम. रोड, मुम्बई ४००००१



## धर्म गाथा

### हिन्दी

भिन्न मतों की मान्यता, दर्शन के सिद्धांत ।  
धर्म छुटा उलभन बढी, सभी हो गये भ्रांत ॥  
करे दार्शनिक कल्पना, करे वितर्क विचार ।  
यह सम्यक दर्शन नहीं, यह न साक्षात्कार ॥  
मोहक लगे मरीचिका, लगे कल्पना कांत ।  
सम्यक दर्शन ज्ञान से, रहे विमुख विभ्रांत ॥  
कर ली भ्रूठी कल्पना, माया से भरपूर ।  
मिथ्या दर्शन ही मिला, सम्यक दर्शन दूर ॥  
दर्शन मिथ्या ही रहा, हुआ न साक्षात्कार ।  
कोरे चिंतन मनन का, चढा शीश पर भार ॥  
दर्शन मत में उलभ कर, हुआ मनुज उदभ्रांत ।  
धर्म न धारण कर सका, कैसे होवे शांते ॥

मंगल कामना सहित  
माजुरत्न फर्मा  
विरगञ्ज ।

### हिन्दी

अहो भाग्य ! गुरुवर मिले, कैसे संत सुजान ।  
मार्ग दिखाया मुक्ति का, शुद्ध जगाया ज्ञान ॥  
गुरुवर ! अंतर्जगत में, जगी सत्य की जोत ।  
हुआ उजाला, धर्म से, अन्तस ओत-प्रोत ॥  
अंतर की प्रज्ञा जगी, होए दूर विकार ।  
तन मन शीतलता जगी गुरु वर का अपकार ॥  
दुर्लभ सद्गुरुका मिलन, दुर्लभ धर्म मिलाप ।  
धर्म मिला सद्गुरु मिले, मिटे सभी संताप ॥  
धन्य ! धन्य ! गुरुदेवजी, धन्य ! बुद्ध भगवान ।  
शुद्ध धर्म ऐसा दिया, होय जगत कल्याण ॥  
काया चित्त प्रपंच से, विविध वेदना होय ।  
निर्विकार निरखत रहें, बुद्ध वंदना सोय ॥

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ख, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७९६५५, ३७१००७ कार्तिक २०५८

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. 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, २५९ ४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : .....

ठेगाना : .....

● आजीवन शुल्क रू. ४००/-

● वार्षिक शुल्क रू. २५/-