



विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४५

मंसिर २०५८

वर्ष १८ अङ्क ८

धम्मवाणी

कत्वान कट्टमुदरं इव गम्भनीया,
चिञ्चाय दुट्टवचनं जनकाय - मज्झे ।
सन्तेन सोमविधिना जितवा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जयमङ्गलानि ॥
जयमङ्गलगाथा-५

पेटमा काठको टुक्रा बाँधेर गर्भवती भएको बहाना गर्ने चिञ्चायले जनताको माझमा बोलेको अपशब्दलाई मुनीन्द्र भगवानले आफ्नो शान्त र सौम्य बल द्वारा जित्नु भयो । उहाँको यस तेज प्रतापको कारण तिम्रो जय होस् । मंगल होस् ।

भावनामय प्रज्ञा भनेको के हो ?

प्रज्ञाका तीन तह छन् । पहिलो तहलाई श्रुतमय प्रज्ञा भनिन्छ, दोस्रोलाई चिन्तनमय प्रज्ञा र तेस्रोलाई भावनामय प्रज्ञा भनिन्छ । कोही महापुरुषले आफुले अनुभव गरेको ज्ञानको व्याख्यालाई हामीले सुनेर ज्ञान प्राप्त गर्छौं भने त्यो श्रुत ज्ञान भयो । कसैको वाणी कुनै किताबमा वा पत्र पत्रिकामा हामी पढ्छौं, यसरी पढेको अथवा सुनेको ज्ञान हाम्रो आफ्नो ज्ञान होईन तर श्रद्धाले हामी स्वीकार गर्दछौं । जुन महापुरुषले भनेको हो, उन प्रति हाम्रो अगाध श्रद्धा छ, उनको वाणी प्रति श्रद्धा छ भने हामी त्यस ज्ञानलाई सहज पूर्वक स्वीकार गर्दछौं । कसै प्रति घेरै पहिलादेखि श्रद्धा थियो, सानोदेखि नै श्रद्धा राख्दै आएको थियो भने उनको वाणीलाई हामी सहजै स्वीकार गर्दछौं । त्यस विषयमा हाम्रो केही अनुभव छैन, केही जानेका छैनौं भने पनि श्रद्धाले स्वीकार गर्दछौं ।

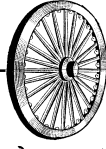
कहिले काही यस्तो पनि हुन्छ कि अधिक श्रद्धा भएको कारण स्वीकार त गर्छौं तर मनमा शंका अथवा तर्क रहीरहेको हुन्छ कि यो त ठीक होईन, नमिल्दो छ, यसलाई कसरी मान्न सकिन्छ र ? यदि यस्ता शंका अथवा तर्कलाई आफ्ना मान्यजन अथवा समाजका बुजुर्गहरु संग प्रश्न-प्रतिप्रश्न गर्छौं भने उनीहरु भस्किन्छन् कि ओहो यस्ले त शंका गर्छो, हाम्रो महापुरुषको वाणी प्रति शंका गर्छो, हाम्रो धर्मग्रन्थको वाणी प्रति शंका गर्ने भनेर सबैले गाली दिन थाल्छन् । उसलाई धम्की दिन थाल्छन् कि यस्तो तर्क-कुतर्क, शंका-उपशंका गर्छो भने घोर नर्कमा जन्म हुन्छ, यस्तो नर्कमा कि जहाँ एउटा ठूलो कुम्भमा राखेर पकाउँनेछ, यस्तो दण्ड दिनेछ, त्यस्तो दण्ड दिइनेछ । यस्तो भयानक दण्डको कुरा सुनेर डरले तर्सिन्छ र आँखा चिम्लेर ती सबै कुरा सहजै स्वीकार गर्दछौं ।

समाजका यी नेताहरु फेरि आशवासन दिदै भन्छन् कि हाम्रो शास्त्रहरुमा लेखिएको तर्क-वितर्कलाई जस्तो छ त्यस्तै मान्यो, पालना

गर्नु भने मृत्यु पछि स्वर्गमा जन्म हुनेछ । स्वर्गको बयान अनेक तरहले गर्न थाल्छन् कि स्वर्ग जहाँ यस्तो अप्सराहरु हुनेछन्, यस्तो रस पीउन पाउनेछन्, यस्तो स्वर्ग-त्यस्तो स्वर्ग आदि-आदि । स्वर्गको बयानले त्यस्तो आनन्द भोग गर्न लालायित हुन्छौं र शास्त्रको कुरा मान्दैमा यस्तो स्वर्ग सुख प्राप्त हुन्छ भने किन नमान्ने ? अतः आँखा बन्द गरेर यी शास्त्रको कुराहरु मानिरहेकै हुन्छौं । कुनै कुरा स्वर्गको लोभले भने कुनै कुरा नरकको भयले मानिरहेछौं, कसैले अनुभव गरिरहेका छैनौं । अनुभव गर्नु धेरै टाढाको कुरा भयो । यो श्रुतज्ञान भयो ।

सुनेको ज्ञान सधै हानीकारक नै हुन्छ भन्ने छैन । कल्याणकारी तथा लाभदायी पनि हुन सक्छ । श्रुतज्ञानले हाम्रो मनलाई प्रेरणा दिन्छ । मार्गदर्शन दिन्छ । यदी समझदार व्यक्ति छ भने यस प्रेरणाले उसले अर्को कदम पनि उठाउनेछ जुन कदमलाई चिन्तनमय प्रज्ञा भनिन्छ । आजसम्म जुन सुनेको थियो, जुन पढेको थियो त्यस बारेमा विचार गर्छ विमर्श गर्छ, मनन गर्छ । चिन्तन-मनन गर्नु मानिसको स्वभाव हो । यसरी विचार गरि हेर्दा तर्क गरेर हेर्दछ, बुद्धिले जाँचेर हेर्छ कि यी जुन मैले अध्ययन गरेको तथा सुनेको कुराहरु कस्तिको तर्क-संगत छ बुद्धि संगत छ, युक्तिसंगत छ ? के यी कुराहरु सही अर्थमा पालन गर्न लायक छन् ? लायक छ, सही छ भने त्यसलाई स्वीकार गर्छ ।

तर कहिले काही यस्तो पनि हुन्छ कि जो व्यक्ति जुन परिवारमा जुन परिवेशमा हुर्केको छ त्यस परिवारको मान्यता अथवा परम्परालाई सुन्दा सुन्दै उसको बुद्धिमा, उसको मनमा त्यस मान्यताको प्रति एकदम श्रद्धा भईसकेको हुन्छ तब बुद्धिले जाँचेर हेर्दा पनि त्यही परम्परा, त्यही मान्यता सही लाग्दछ, त्यही राम्रो लाग्छ । यस परम्परामा के गल्ती छ र ? सारा तर्क-सारा चिन्तन यसै पक्षमा हुन्छ कि यो मान्यतालाई कसरी सिद्ध गरूँ ? के तर्क दिऊँ ? किनभने यो त केवल बुद्धिको स्तरसम्म मात्र भयो ! बुद्धिको



आफ्नै निश्चित सीमा हुन्छ, तर्कको आफ्नै सीमा हुन्छ । एउटै कुरा आज तर्क संगत लागेता पनि भोलि त्यही कुरा असंगत लाग्न सक्छ । बुद्धिले एउटा कुरालाई स्वीकार गरेको छ, मानेको छ भने त्यो केवल त्यही क्षेत्रसम्म मात्र सीमित हुन जान्छ, त्यस ज्ञानलाई अनुभव गरेको छैन । श्रुतज्ञान पनि अरुको ज्ञान हो, चिन्तन ज्ञान पनि पराईको ज्ञान हो र पनि हामीले श्रद्धाले, तर्कले स्वीकार गर्नु तर अनुभवले होइन ।

प्रज्ञाको तेश्रो तह हो भावनामय प्रज्ञा । चिन्तन पछि यस तहमा पाईला तेस्रो भने राम्रै भयो । तर कहिले काहीं केवल सुनेर वा पढेर मात्रै रही म जस्तो ज्ञानी कोही छैन भनेर घमण्ड गरेर रहन्छ । म जस्तो जान्ने को छ भनेर घमण्ड गर्छ । वास्तवमा जानीरहेको छैन मानीरहेको मात्रै छ । म त यस विषयमा प्रवचन दिन सक्छु, किताब लेख्न सक्छु भन्ने घमण्ड छाएको हुन्छ । चिन्तन-मनन गरेर प्राप्त भएको ज्ञानलाई स्वीकार गर र त्यस माथि घमण्ड चढ्यो भने त भन कठिन हुन्छ ।

स्वयं आफूले अनुभव गर्ने प्रेरणा नै आएन । जुन श्रुतज्ञान हाम्रो लागी कल्याणको कारण बन्नु पर्दथ्यो, हाम्रो लागी मार्गदर्शन दिनु पर्दथ्यो, जुन श्रुतज्ञान पछि चिन्तन-मनन उत्पन्न हुनु पर्थ्यो । यही चिन्तन-ज्ञान हाम्रो मंगलको कारण, कल्याणको कारण बनेर भावनामय प्रज्ञा जगाउने मार्गदर्शन दिनुपर्दथ्यो । वास्तवमा भावनामय प्रज्ञा द्वारा नै हाम्रो कल्याण हुन्छ ।

भावनामय प्रज्ञा भनेको के हो ? २५०० वर्ष पूर्वको प्रचलित भाषा बदलिदै गयो, शब्दको अर्थ बदलिदै गयो । आजकल 'भावना' शब्दको अर्थ भावुकता जस्तो सेन्टिमेंटल भन्ने अर्थमा प्रयोग गरिन्छ । २५००-२६०० वर्ष पहिले यस शब्दको अर्थ यस्तो थिएन । जून अनुभवले जानिएको छ, बार-बार, पटक-पटक अनुभव भइरहेको, भावित भइरहेकोलाई भावना भनिन्थ्यो "भावितो बहुलीकतो, भावितो बहुलीकतो" । सत्यको अनुभव बार-बार, पटक-पटक अनुभव हुँदै हुँदै त्यसको बारेमा पूर्णतः थाहापाउँदछ । यही भावनामय प्रज्ञा हो । यो ज्ञान आफ्नो ज्ञान हो । आफू स्वयंले अनुभव गरेर प्राप्त भएको ज्ञान हो । यही ज्ञान वास्तवमा हाम्रो लागि कल्याणकारी हुन्छ, यसैले मुक्ति मार्ग तर्फ अधि बढ्न प्रेरणा दिन्छ, विकारबाट मुक्ति दिलाउँछ । दुःख बन्धनबाट यसैले मुक्ति दिलाउँछ । यही भावित प्रज्ञा हो । प्रज्ञा शब्दको अर्थ प्रत्यक्ष ज्ञान हो ।

सुनेको र मनन गरेको ज्ञान प्रत्यक्ष ज्ञान होईन । परोक्ष ज्ञान हो । अरुको ज्ञान हो । भावनामय प्रज्ञा प्रत्यक्ष ज्ञानबाट प्राप्त हुन्छ । आफूले अनुभव गरेको ज्ञान हो । शुरुमा अनुभव निश्चित सीमासम्म भए पनि अनुभव गर्न त योग्य भयो । भित्रको सत्य जति जति अनुभव हुँदै गयो त्यति त्यति नै भावित प्रज्ञा पुष्ट हुन्छ । अगाडि बढ्दै गयो, पटक-पटक अनुभव गर्दै गर्दै अगाडिका सूक्ष्म-सूक्ष्म सत्यको अनुभव

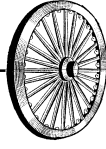
हुँदै जान्छ । यसरी नै अगाडि बढ्दै जाँदा शरीर र चित्तको सम्बन्धमा जति पनि सत्य छन् ती सम्पूर्ण सत्यको अनुभव हुन थाल्छ । स्थूल भन्दा स्थूल सत्यदेखि सूक्ष्म भन्दा सूक्ष्म सत्यको अनुभव हुन थाल्छ । शरीरको प्रपञ्च, चित्तको प्रपञ्च र यी दुवैको सम्बन्धबाट बनेको जीवन-धाराको वारेमा स्पष्ट हुन थाल्छ र चित्त विस्तारै विकारबाट मुक्त हुँदै जान्छ ।

शरीर र चित्तको जुन सम्बन्ध छ, जुन क्षेत्र छ त्यो अनित्यको क्षेत्र हो । साधक अनुभव गर्दछ कि यी दुवै क्षेत्र अनित्य छन् । यी उत्पन्न हुन्छन् र तरुन्त नष्ट हुन्छन् । उदय हुन्छन् र व्यय हुन्छन् । यसरी अनित्यको अनुभव गर्दै गर्दै यस शरीरको प्रति आसक्ति छुट्दै जान्छ । यसको प्रति रहेको राग, द्वेष हट्दै जान्छ र विकारबाट मुक्त हुँदै जान्छ, चित्त निर्मल हुँदै जान्छ । चित्त जति जति निर्मल भयो त्यति नै तीक्ष्ण हुँदै जान्छ, भेदन गर्न सक्ने हुन्छ र जहाँ जहाँ स्थूल धनीभूत सत्य अगाडि आउँछ चाहे त्यो शारीरिक सत्य होस् चाहे चैतसिक सत्य होस् त्यस धनीभूत सत्यलाई भेदन गर्दै, छेदन गर्दै, विघटन गर्दै-गर्दै विभाजन गर्दै गर्दै सूक्ष्म-सूक्ष्म अवस्था सम्म लैजान्छ । यस अवस्थामा पनि जुन विकार संग्रह बाँकी छन् ती सबैको निष्कासन गर्दै गर्दै अनित्यताको सम्पूर्ण क्षेत्रको बारेमा जानकारी प्राप्त हुन्छ । यस कारण भित्र जुन राग तथा द्वेष उत्पन्न हुने प्रक्रिया थियो, त्यसको स्वभाव छुट्छ । यस शरीरको प्रति जुन आसक्ति थियो, जुन मोह थियो, यसको प्रति रहेको अज्ञान छुट्छ र चित्त निर्मल हुँदै हुँदै यस अवस्था सम्म पुग्छ कि अनित्यका सारा क्षेत्रलाई छोडेर यस भन्दा अर्को छेउको नित्य अवस्थाको साक्षात्कार हुन पुग्छ । शाश्वत अवस्थाको दर्शन हुन्छ, ध्रुवको साक्षात्कार हुन्छ । जुन अमर छ, अजर छ । कहिले नष्ट हुँदैन, उत्पन्न हुँदैन । यसरी दुवै क्षेत्रको बारेमा थाहा हुन्छ । प्रज्ञा सफल भयो । श्रुतमय प्रज्ञा यति काम गर्न सक्दैन । चिन्तनमय प्रज्ञा यति अनुभव गर्न सक्दैन । यी दुवै प्रज्ञाले मार्ग दर्शन दिन सक्छ । अनुभवले प्राप्त प्रज्ञा भएमा नै मुक्त अवस्था सम्म जान सकिन्छ । लाभ त यसैबाट मात्र हुन्छ ।

भनौं, एकजना मान्छे एकदम भोकाएको थियो । खाना खानको लागि कुनै भोजन गृहमा गए, त्यहाँ पकवानले लिष्ट ल्याएर दिए र उसले पढे । उसले थाहापाए कि आज त यहाँ एकदम स्वादिष्ट खाना तयार छ, खाऊँ खाऊँ लाग्यो, मूखमा पानी आयो ।

एकछिन पछि यो-यो खाना ल्याउनु भनेर अर्डर गरे एकछिन त पर्खनुनै पर्‍यो, पर्खदै यसो यताउता फर्केर हेर्‍यो । अरु अगाडि आएकाहरूले भोजन खाई रहेको देख्यो । कस्तो मीठो मानेर खाइरहेछ साँच्चै खाना त स्वादिष्ट होला भन्ने सोच्यो ।

एकछिन पछि खाना ल्यायो र स्वयंले खान थाल्यो । पहिलो श्रुतज्ञान थियो, मीनूमा लेखिएको, त्यो कागजमा लेखिएको थियो कि



खाना यस्तो छ, यस्तो छ, त्यो पढेर मूखमा पानी त आयो तर स्वाद लिन पाएको थिएन, यसबाट पेट भरिँदैन। दोस्रो चिन्तन ज्ञान हो। अरुले खाएको हेरेर सोच्दछ, बुद्धिले जाँचेर हेर्दछ कि खाना मीठो जस्तो छ, स्वादिष्ट खाना खाँदा चेहरामा देखिने भावलाई हेरेर अनुमान गरिरहेछ कि खाना अवश्य स्वादिष्ट होला। मुखमा पानी त आयो होला तर पनि खान पाएको थिएन भोक त यस्ले भरिँदैन। जब स्वयंले खाना खान्छ तब मात्र पेट भरिन्छ। फाईदा त यसले मात्र हुन्छ। यही भावनामय प्रज्ञा भयो।

कुनै कुनै कुरा उदाहरणबाट बढी स्पष्ट हुन्छ। एउटा अर्को उदाहरण लिऊँ। कोही विरामी मान्छे डाक्टर कहाँ देखाउन गए। डाक्टरले उसलाई जाँचेर रोगको बारेमा बताए र औषधी दिएर यो औषधी यति बेला खानु भनेर कागजमा लेखी दिए। रोगी अब औषधी खायो भने रोग निको हुन्छ भन्ने सोची खुसी भएर घर फर्के। डाक्टरको प्रति उनको अगाध श्रद्धा थियो। हुनु पनि पर्छ, श्रद्धा नै छैन भने कोही डाक्टर, वैद्यलाई कसरी उपचार गराउन सकिन्छ र? तर श्रद्धा अन्ध श्रद्धा बन्थो भने उपचार हुँदैन।

विरामी घर गएर त्यस डाक्टरको फोटो अगाडि राखेर, धूप दीप जलाएर बडो श्रद्धाले नमस्कार गर्दै त्यस औषधीको पुर्जाको पाठ गर्न थाल्यो भने के लाभ हुन्छ? के उपचार हुन्छ। अन्धश्रद्धा को कारण आफूले के गर्दैछु भन्ने नै नबुझि त्यसको पाठ गरेर रोगबाट कसरी मुक्ति हुन्छ। डाक्टर प्रति श्रद्धा थियो उसको कुरा सही लाग्यो त्यो त ठीक हो। तर औषधी सेवन नगरिकन पागल भैँ त्यसको पाठ गरिरहेछ।

फेरि एउटा अर्को उदाहरण, एकजना रोगी डाक्टर कहाँ देखाउन गयो उसलाई पनि त्यस्तै औषधीको नाम लेखिदियो। रोगी घरमा आएर सोच्दछ कि यस औषधीले मेरो रोग कसरी निको हुन्छ। ऊ फेरि डाक्टर कहाँ गएर तर्क विर्तक गर्दछ कि म कसरी ठीक हुन्छु? डाक्टरले उसलाई राम्ररी बुझाउँछ कि तिमीलाई यस्तो रोग लागेको छ र त्यस रोगको मूल कारण यो छ। यो औषधीले यो मूल कारण को निवारण हुन्छ र रोग आफैँ निर्मूल हुँदै जान्छ। रोगी खुसी भयो र ओहो मेरो डाक्टर त कति बुद्धिमानी, कति समझदार, मलाई यस्तो औषधी दिए कि मेरो रोग त जरै सम्म निर्मूल हुनेछ। रोगको कारण खतम भयो भने रोग कहाँ रहला। ओहो! मेरो डाक्टर, ओहो मेरो डाक्टर। केवल डाक्टरको तारीफ मात्र गरी रह्यो, औषधीको सेवन गरेन भने रोगबाट कसरी मुक्ति हुन्छ? कस्तो पागल पन?

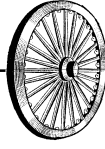
वास्तवमा यस्तै हुन्छ, जब कोही महापुरुषले संसारका मानिसहरूलाई दुःखी देखेर रोगी देखेर बडो करुण पूर्वक यसबाट मुक्त हुन धर्म सिकाउँछ। यो विद्या सिक्यो भने दुःखबाट मुक्त हुन्छ,

भन्छ। तर त्यसको सेवन नै गर्दैन। पागल व्यक्ति भैँ त्यस महापुरुषको मूर्ति बनाएर, उसको चित्र बनाएर त्यसमा फूल, दीप, नैवेद्य चढाएर बडो श्रद्धाले पूजा अर्चना गर्दछ। यस्तो गर्नु कुनै दोष होईन तर उसले दिएको विद्या पनि सेवन गर्नु पर्‍यो नि। शिक्षा नै लिएन भने त सधैँ दुःखीको दुःखी नै भयो। फेरि माथि दिएको उदाहरण भैँ कोही आपसमा भगडा गर्छन् कि हाम्रो महापुरुष साँच्चैको महापुरुष तिमीहरूको महापुरुषमा यस्तो गुण छैन, यही सही महापुरुष हो। हाम्रो महापुरुषले सिकाएको विद्या नै सही हो, उहाँले सिकाएको धर्म नै सही, त्यही युक्तिसंगत छ, न्यायसंगत छ, कल्याणकारी छ, आदी-आदी। तिम्रो महापुरुषले सिकाएको धर्ममा यो मिल्दैन, न्याय संगत छैन, तर्क संगत छैन आदि-आदि। धर्मको नाममा समाजमा यही त हुन्छ नि। धर्म सेवन गर्दैन। भावनामयी प्रज्ञा जाग्यो भने धर्म धारण गर्न थाल्छ।

कस्तो छ भावनामय प्रज्ञा? जस्ले आफ्नो जीवनमा धर्मको कुरा कहिले पनि सुनेको छैन भने उसले भावनामय प्रज्ञा कसरी जगाउँदछ? धर्म कसरी धारण गर्दछ? धर्म मार्गमा कसरी अगाडि बढ्न सक्छ? त्यसैले धर्मलाई सुन्नु अति आवश्यक छ श्रुतज्ञान हुनु अति आवश्यक छ। त्यस्तै सुनेको धर्मलाई चिंतन-मनन गर्नु त्यत्तिकै आवश्यक छ। अन्ध श्रद्धाले स्वीकार्नु हुँदैन। खूब विचारेर, खूब बुझेर, यो कुरा ठीक हो, तर्क संगत छ, युक्ति संगत छ भन्ने थानेर मात्रै स्वीकार गर्नु पर्छ। फेरि स्वीकार गरेर मात्रै हुँदैन त्यसलाई स्वयंले अनुभव गर्नु पर्दछ। आफूले अनुभव गर्दै गयो भने धर्म सेवन गर्दै अगाडि बढ्दछ। भित्र भित्र सत्यको अनुभव हुन थाल्छ। आफ्नो अनुभवले सत्यलाई जानिरहेको हुन्छ कि - यो अनित्य छ, नश्वर छ, भंगुर छ।

जुन नश्वर छ, जुन अनित्य छ त्यसलाई के राम्रो भन्ने? त्यो जति सुकै सुखद भएपनि, के राम्रो भन्ने? आखिर नाशवान नै छ। प्रतिक्षण नष्ट हुनेछ, प्रतिक्षण उत्पन्न हुनेछ। यदि त्यो नराम्रो छ, अप्रिय छ भने पनि त्यस प्रति के द्वेष गर्ने? आखिर त्यो पनि समाप्त हुने नै छ। त्यस प्रति मेरो भन्ने भाव छैन। न राग छ, न द्वेष छ। बस, मुक्तिको मार्ग मिल्यो। एक-एक पाईला उठाउँदै जाँदा एक समयमा मुक्त अवस्थासम्म त पुग्ने नै छ। प्रत्येक पाईला मुक्तिका पाईला हुन्। श्रुतज्ञान हुनु बडो मंगलकारी हुन्छ र फेरि चिन्तन गरेर भावनामय प्रज्ञामा परिवर्तन भयो भने त फन मंगल, कल्याण नै कल्याण हुन्छ। धर्मको यस शुद्ध स्वरूपलाई बुझेर आफूले अनुभव गर्न थाल्यो भने त जो व्यक्ति धर्मको मार्गमा अघि बढ्यो उसको मंगल नै हुन्छ, कल्याण नै हुन्छ। मुक्ति नै हुन्छ।

(साभार : हिन्दी विपश्यना पत्रिका)



लोकलाई शून्य किन भनिएको हो ?

एक पटक आनन्दले भगवानसंग प्रश्न गरेका थिए कि “भन्ते, लोक शून्य छ भन्छन् । के कारणले लोक शून्य भनिएको हो ?

भगवानले उत्तर दिनु भयो - आनन्द, किनकि समस्त लोकमा आत्म र आत्मीय अर्थात् म र मेरो भन्ने केही छैन त्यसैले शून्य भनिएको हो । यी हाम्रा ६ वटा इन्द्रिय र यिनका विषय संग सम्बन्धित जे जति छन् ति सबैमा म र मेरो भन्ने केही छैन, त्यसैले लोकलाई शून्य भनिएको हो । नाम र रूपको सम्पूर्ण क्षेत्रमा न आत्म भन्ने छ न आत्मीय भन्ने नै छ, यस क्षेत्रलाई नै वास्तवमा लोक भनिन्छ । अतः यस लोकलाई शून्य भनिन्छ ।

यसलाई आफ्नो अनुभवले जानिएन भने यो सत्य पनि कुनै एक दार्शनिक मान्यता भै हुनजान्छ । जब आफ्नो अनुभवले जान्दछ तब मुक्ति दायिनी बन्दछ । कथनलाई अनुभव द्वारा जानिएन भने कसरी बुझ्न सकिन्छ ? त्यसैले भगवानको शिक्षा अनुभवमा आधारित छ, वास्तविक कल्याण पनि यसैमा छ । अन्यथा शून्यवादको तर्कमा अल्फेर आपसमा भगडा गर्ने मात्रै हुन्छ, भगडा गरेर के फाईदा ? जो अनुभवले जान्दछ

उ अनासक्त भएर मुक्त हुन्छ । साधकले अन्तर्मुखी भएर सत्यको सहारामा अनुसन्धान गर्दछ ऊ स्थूल सत्यलाई जान्दै सूक्ष्म सत्यको साक्षात्कार गर्दछ । तर कल्पनाको आधारमा अनुसन्धान गर्नु भने सत्यबाट अलगिएर अर्को कल्पनामा अल्भिन्न जान्छ । अतः कल्पनाबाट टाढा रहेर प्रत्येक पाईलामा अनुभव गर्दै सत्यको सहारामा अधि बढ्नु नै भगवानले उपदेशित गर्नु भएको मार्ग हो ।



बाल-आनापान शिविर

आगामी महिना धर्मश्रृङ्खला सञ्चालन हुने बाल-आनापान शिविर

डिसेम्बर २९-३१

(पौष १४-१६) - १२-१५ वर्षका बालबालिका

जनवरी ४-७

(पौष १९-२१) - १२-१५ वर्षका बालबालिका

जनवरी २५-२८

(माघ १२-१५) - ८-११ वर्षका बालबालिका

धर्म गाथा

हिन्दी

धरम कषिक जब धरम का, करे नहीं व्यवहार ।
खुद भी डूबे, जगतको, ले डूबे मङ्गधार ॥
मनन करे चिंतन करे, यही मनुज का धर्म ।
आँख मूंद पीछे चले, यह पशुओं का कर्म ॥
डूबे वाद-विवाद में, धर्म न धारण होय ।
लगे मोक्ष के तर्क में, देय मोक्ष ही खोय ॥
बिन औषध सेवन किये, कहां रोग का अंत ।
जीवन में धारण करे, धर्म होय फलवंत ॥
केबल चिंतन मनन से, क्या पाया मतिमान ॥
धारण करले धर्म को, तभी होय कल्याण ॥
धारण कर ले बावरे ! बिन धारे ना त्राण ।
योग-क्षेम दातार है, धर्म बडा बलवान ॥

हिन्दी

धर्म धर्म तो सब कहें, पर समझे ना कोय ।
निर्मल चित का आचरण, धर्म शुद्ध है सोय ॥
शील धरम पालन करें, कर समाधि अभ्यास ।
ऋतंभरा प्राज्ञा जगे, करे दुखों का नाश ॥
बधे जाति से वर्ण से, छुटा धर्म का सार ।
सार छुटा निस्सार ही, हुआ शीश का भार ॥
यह संतों की भूमि है, सद्गुरुओं का देश ।
इसके कण-कण में भरा, करुणा का संदेश ॥
बीती बातें भूल कर, बैरभाव विसराय ॥
करुणा मैत्री प्यार से, मनमानस लहराय ॥
द्वेष अग्नि पर प्यार की, अमृत वर्षा होय ।
सबका मन शीतल करे, सबका मंगल होय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्खला, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७६५५५, ३७१००७ मंसिर 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/-

लोकलाई शून्य किन भनिएको हो ?

एक पटक आनन्दले भगवानसंग प्रश्न गरेका थिए कि “भन्ते, लोक शून्य छ भन्छन् । के कारणले लोक शून्य भनिएको हो ?

भगवानले उत्तर दिनु भयो - आनन्द, किनकि समस्त लोकमा आत्म र आत्मीय अर्थात् म र मेरो भन्ने केही छैन त्यसैले शून्य भनिएको हो । यी हाम्रा ६ वटा इन्द्रिय र यिनका विषय संग सम्बन्धित जे जति छन् ति सबैमा म र मेरो भन्ने केही छैन, त्यसैले लोकलाई शून्य भनिएको हो । नाम र रूपको सम्पूर्ण क्षेत्रमा न आत्म भन्ने छ न आत्मीय भन्ने नै छ, यस क्षेत्रलाई नै वास्तवमा लोक भनिन्छ । अतः यस लोकलाई शून्य भनिन्छ ।

यसलाई आफ्नो अनुभवले जानिएन भने यो सत्य पनि कुनै एक दार्शनिक मान्यता भै हुनजान्छ । जब आफ्नो अनुभवले जान्दछ तब मुक्ति दायिनी बन्दछ । कथनलाई अनुभव द्वारा जानिएन भने कसरी बुझ्न सकिन्छ ? त्यसैले भगवानको शिक्षा अनुभवमा आधारित छ, वास्तविक कल्याण पनि यसैमा छ । अन्यथा शून्यवादको तर्कमा अल्झेर आपसमा भ्रगडा गर्ने मात्रै हुन्छ, भ्रगडा गरेर के फाईदा ? जो अनुभवले जान्दछ

उ अनासक्त भएर मुक्त हुन्छ । साधकले अन्तर्मुखी भएर सत्यको सहारामा अनुसन्धान गर्दछ ऊ स्थूल सत्यलाई जान्दै सूक्ष्म सत्यको साक्षात्कार गर्दछ । तर कल्पनाको आधारमा अनुसन्धान गर्नु भने सत्यबाट अलगिएर अर्को कल्पनामा अल्झिन जान्छ । अतः कल्पनाबाट टाढा रहेर प्रत्येक पाईलामा अनुभव गर्दै सत्यको सहारामा अधि बढ्नु नै भगवानले उपदेशित गर्नु भएको मार्ग हो ।



बाल-आनापान शिविर		
आगामी महिना धर्मशृङ्गमा सञ्चालन हुने बाल-आनापान शिविर		
डिसेम्बर २९-३१ (पौष १४-१६)	-	१२-१५ वर्षका बालबालिका
जनवरी ४-७ (पौष १९-२१)	-	१२-१५ वर्षका बालबालिका
जनवरी २५-२८ (माघ १२-१५)	-	८-११ वर्षका बालबालिका

खाना खान्छ तब मात्र पेट भरिन्छ । फाईदा त यसले मात्र हुन्छ ।
यही भावनामय प्रज्ञा भयो ।