विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४६ मंसीर २०५९ वर्ष १९ अङ्क ८

धम्मवाणी

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा, पनोसेट्ठा मनोमया ।
मनसा चे पसन्नेन, भासति वा करोति वा ।
त तो नं सुखमन्वेति, छाया' व अनपायिनी ॥

सबै धर्म पहिला मनमा उत्पन्न हुन्छन् । मन नै मुख्य छ, यो मनको धर्म हो । जब मनुष्य स्वच्छ मनले बोल्दछ अथवा कार्य गर्दछ तब सुख छाँया झैं उस्को पछि पछि आउँछ ।

भगवान तथागत विद्याचरणसम्पन्न हुनुहुन्थ्यो ।

भगवान तथागत विद्याचरण सम्पन्न पनि हुनुहुन्थ्यो । जब बोधिसत्वले आफ्नो अनेक जन्ममा संचय-संग्रह गर्दै गर्दै तीस पारमिताको आवश्यक मात्रा पूरा गर्दछ तब उनको आफ्नो अन्तिम जन्ममा सम्यक सम्बुद्ध बन्दछ । यस भन्दा अगाडि उसले सैंतीसवटा बोधिपक्षीय धर्मलाई पोष्ट गर्दछ । ती सैंतीसवटा बोधिपक्षीय धर्मको मूल सार चार आर्यसत्य हुन् । चार आर्यसत्यको मूल आठ अंगको आर्यअष्टागिक मार्ग हो । आर्य अष्टांगिक मार्गलाई संक्षेपमा शील, समाधि र प्रज्ञा भनि बुझ्दछौं । शील र समाधि आचरण संग सम्बन्धित छ भने प्रज्ञा विपश्यना विद्यासंग सम्बन्धित छ ।

कोही व्यक्ति यदि शील, समाधि र प्रज्ञामा पूर्णतया प्रतिष्ठित भयो भने, विपश्यनामा पारंगत भयो भने नै ऊ विद्याचरण सम्पन्न कहलाउँछ । विद्याचरणमा विद्या प्रधान छ । अर्थात शील, समाधि र प्रज्ञामा प्रज्ञा प्रधान छ । किनकि कोही व्यक्ति शील, समाधिमा सम्पन्न भएर प्रज्ञामा पोष्ट भएन भने भवबाट मुक्त हुन सक्दैन । हुनत तीनै वटाको आफ्नो आफ्नो महत्व छन् । यी शुद्ध धर्मको तीन वटा खुट्टा हुन् जुन एक अर्कोमा निर्भर रहेको हुन्छ, एक अर्कोको सहारा बनेको हुन्छ ।

शील पालन नगरिकन सम्यक समाधिको अभ्यास गर्न सक्दैन । सम्यक समाधि सधैं स्वअनुभवमा आधारित हुन्छ, समताको अगुवाईमा निर्भर रहन्छ । यदी कसैलाई मिथ्या समाधिको अभ्यास गर्नु छ अथवा रागजन्य, मोहजन्य अथवा द्वेषजन्य काल्पनिक मान्यताको आधारमा चित्त एकाग्र गर्नु छ भने, उसको लागि शीलको आवश्यकता पर्दैन । सम्यक समाधि भनेको केवल चित्तको एकाग्रता मात्र होइन, यो त कुशल चित्तको एकाग्रता हो, "**कुसलचित्तस्स एकग्गता**" । शील, सदाचारको आधार भएमा नै चित्त कुशल हुन सक्छ र यस्तो कुशल चित्तको एकाग्रताबाट नै सम्यक समाधि हुन्छ । समाधि सम्यक भएन अथवा अविद्याको अन्धकारले छाएको छ भने प्रज्ञा जगाउने काम हुन सम्भव छैन, त्यसलाई पोष्ट गर्नु त धेरै टाढाको कुरा भयो । जब शील शुद्ध र समाधि सम्यक छ भने नै प्रज्ञा सरलता पूर्वक उत्पन्न हुन्छ र अभ्यास गर्दै गर्दै जाँदा परिपुष्ट हुन थाल्छ । जसरी प्रज्ञा पोष्ट हुन थाल्छ तब शील पालना गर्नु पनि सजिलो हुँदै जान्छ र समाधि गहन हुँदै हुँदै जान्छ । शील र समाधि पोष्ट हुँदै गयो भने प्रज्ञा अधिक बलवती हुँदै जान्छ । यस प्रकार यी तीनै वटा एक अर्कोको सहारा बन्दछ । जब कोही व्यक्ति प्रज्ञामा स्थिर हुन्छ तब शील र समाधिमा सजिलैसंग अचल हुन पुग्छ ।

विपश्यनाको अभ्यासले जब प्रज्ञा जाग्दछ तब आफू भित्र उत्पन्न भईरहेको सम्वेदनालाई निरीक्षण गर्दै साधकले पहिले थाहा पाउँदछ कि-

पुब्बे हनति अत्तानं, पच्छा हनति सो परे ।

- हत्याराले पहिला आफ्नो हनन् गर्दछ पछि मात्र अन्य कसैको हनन् गर्दछ ।

आफू भित्र प्रज्ञा उत्पन्न भएपछि संवेदनालाई हेर्दै हेर्दै साधकले बुझ्दछ कि हत्या गर्नु पहिला आफ्नो मनमा क्रोध उत्पन्न हुने रहेछ । क्रोध उत्पन्न हुने बित्तिकै प्रकृतिले दण्ड दिन थाल्छ र मन उकुसमुकुस हुन थाल्छ । यसको कारण र अविद्याको कारण क्रोध झन बढ्दै जान्छ, तब बेचैनी पनि बढ्दै जान्छ । यस प्रकार आफ्नो सुख-शान्तिको विनाश गर्दछ । कसैको हत्या त पछि गर्दछ त्यस भन्दा अघि आफ्नो सुख-शान्तिको हत्या गर्दछ ।

कुनै पनि शील भंग गर्नु पहिले यही घटना मनमा घट्दछ मनमा पहिला लोभ उत्पन्न हुन्छ, वासना, ईर्ष्या, द्वेष, अहंकार आदि कुनै न कुनै उत्पन्न हुन्छ । विकार उत्पन्न हुने वित्तिकै पहिला आफ्नो सुख-शान्ति भंग हुन थाल्छ । अन्यको सुख-शान्ति पछि मात्र भंग हुन्छ । विपश्यना द्वारा यस सत्यलाई अनुभव गर्दै गर्दै यस्तो अवस्थामा पुग्दछ कि, त्यस अवस्थामा पुगे पछि कुनै शील भंग गर्ने अवस्था नै आईपर्दैन । शील बिगार्नु भन्दा पहिला आफू भित्र कुनै न कुनै विकार जन्य संवेदना उत्पन्न हुन्छ । उत्पन्न हुने वित्तिकै मनमा होस् आउन थाल्छ कि कहीं मेरो शील भंग हुन लागेको त छैन । तब आफ्नो शीललाई हेर्दै आफू भित्र उत्पन्न भएको सम्वेदनालाई हेर्दै हेर्दै सम्वेदना शान्त हुन थाल्दछ र शील भंग हुन पाउँदैन । यस प्रकार विपश्यनाले शील शुद्ध राख्न मद्दत गर्दछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्म मार्गमा अघि बढ्ने साधकले पहिला त साधारण शीललाई नै आधार लिनु राम्रो हुन्छ, किनकि शील धर्मको जग हो। अघि बढ्दै जाँदा शीलको बलमा समाधि र समाधिको आधारमा शील पोष्ट हुँदै जान्छ। त्यस्तै शीलको बलले प्रज्ञा र प्रज्ञाको बलले शील पोष्ट हुन जान्छ। आफू भित्रको सत्यलाई प्रज्ञा पूर्वक हेर्दै हेर्दै शील स्वभावत: पुष्ट हुँदै जान्छ। जो शील-सदाचारले सम्पन्न हुन्छ त्यस्तो व्यक्ति आर्य व्यक्तिहरूको प्रिय हुन्छ। जो अखण्ड हुन्छ, अछिद्र हुन्छ, बेदाग हुन्छ, सेवा गर्न योग्य हुन्छ, विद्वानहरू द्वारा प्रशंसा गर्न योग्य हुन्छ। उस्को आसक्ति हुँदैन, जो सम्यक समाधि तर्फ अगाडि बढ्दछ।

यदि कुनै एउटा शीलमा मात्र साधकको आसक्ति उत्पन्न भयो भने साधक अति तर्फ जान थाल्छ। धर्मका अन्य अंगको साधना छुट्दछ। त्यसैले शुद्ध शीललाई "**अपरामट्ठेहि**" भनिन्छ।

शील अखण्डित रुपमा पालन गर्न सक्यो भन्ने विभिन्न लाभ हुन्छ। मनमा शान्ति त छाउने नै भयो, चित्त प्रशन्न हुनथाल्छ। चित्त प्रशन्न भएमा शरीर स्थिर हुन्छ, शान्त-स्थिर शरीर भयो भने सुख अनुभव हुन्छ। सुखी भएमा समाधिस्थ हुन्छ। र शील समाधिमा पोष्ट भएको व्यक्तिले संयमित जीवन जिउँदछ। उसले आफू सजग भएर जीवन जिउन सिक्दछ। उसले काय, बाणी र मनको संयम गर्न सिक्दछ।

चक्खुना संवरो साधु, साधु सोतेन संवरो।
घानेन संवरो साधु, साधु जिव्हाय संवरो॥
कायेन संवरो साधु, साधु वाचाय संवरो।
मनसा संवरो साधु, साधु सब्बत्थ संवरो॥

आँखाको संयम गर्नु राम्रो हो, कानको संयम गर्नु राम्रो हो। नाकको संयम गर्नु राम्रो हो, जिब्रोको संयम गर्नु राम्रो हो। कायको संयम गर्नु राम्रो हो, वाणीको संयम गर्नु राम्रो हो। मनको संयम गर्नु राम्रो हो, सर्वत्र संयम गर्नु झन राम्रो।

यी सबै संयमित गर्नको लागि हिंड्दा, उभिंदा, बस्दा र सुत्दा पनि संयमित हुनुपर्दछ। आफ्ना अंगहरूलाई खुम्च्याउँदा र पसार्दा पनि संयमित भएर गर्नु पर्छ।

यस प्रकार आफ्नो कायिक, वाचिक र मानसिक सबै कर्मको प्रति सजग रहने व्यक्तिले प्रज्ञाको क्षेत्रमा दृढतापूर्वक कदम बढाउन थाल्छ। जब सुखी चित्त समाधिस्थ हुन थाल्छ तब समाहित चित्तमा धर्मको प्रादुर्भाव हुन थाल्छ र धर्म सम्बन्धी सम्पूर्ण कुराहरू स्पष्टतया प्रकट हुन थाल्छ। सर्वत्र संयम राख्ने व्यक्ति सारा दु:खबाट मुक्त हुन्छ।

विद्या अर्थात प्रज्ञा सम्पन्न हुनु र आचरण सम्पन्न हुनु नै भगवान तथागतको अनमोल सम्यक सम्बोधि हो। प्रज्ञा सम्पन्न हुनु नै विद्यासम्पन्न हुनु हो।

विद्याको एउटा अर्थ ऋद्धि अर्थात सिद्धि पनि हो, जुन प्राप्त गरेर बुद्ध सही अर्थमा सिद्ध पुरुष हुनु भयो। सिद्धि जम्मा आठ प्रकारका छन् :

१) विपश्यना ज्ञानको विद्या-
विशेष दर्शन गर्ने विद्या जुन विद्या मार्फत नाम र रूप लाई अलग-अलग गरि हेर्न सकिन्छ, एक अर्कोको पारस्परिक सम्बन्ध पूर्णरूपले स्पष्ट हुन्छ, र ज्ञान-दर्शन विशुद्ध हुन्छ।

२) मनोमय ऋद्धि ज्ञानको विद्या-
यस्तो ऋद्धि जसबाट यस शरीरबाट अलग अर्कै अंग प्रत्यंग सहितको छुट्टै भौतिक शरीरको निर्माण गर्न सक्छ।

३) विविध ऋद्धिहरूको ज्ञानको विद्या-
यस्ता ऋद्धिहरू जस्तो एकबाट अनेक हुने र अनेकबाट एक हुने, अन्तर्धान हुने फेरि प्रकट हुने; भित्ता, पर्खाल पहाड आदिबाट आर-पार निस्किने; भूइँमा हिडेझैं पानीमा हिंड्ने; हावामा उड्ने, आकाशमा पलेटी कसेर बस्ने; सूर्य र चन्द्रमा छुने, छेक्ने र हातले थपथपाउने; ब्रह्मलोकको शशरीर यात्रा गर्ने, आदि - आदि।

४) दिव्य श्रोत ज्ञानको विद्या -
यस्तो ऋद्धि कि देवता तथा मनुष्यहरूको आवाज धेरै टाढाबाट सुन्न सक्ने शक्ति प्राप्त हुने विद्या।

५) पर-चित्त ज्ञानको विद्या-
अन्य प्राणीहरूको मनको कुरालाई आफ्नो चित्तले थाहापाउन सक्ने विद्या।

६) पूर्व जाति-स्मरण ज्ञानको विद्या
अनेक जन्मको पचास, सय, हजार, लाख मात्र होइन अनेक कल्प अगाडिका अनगिन्ती जन्मको घटना आदिको स्मरण गर्न सक्ने विद्या।

७) दिव्य चक्षु ज्ञानको विद्या।
पूर्व समयको कुन कर्मको कारण सुगति प्राप्त हुन्छ, कुन कर्मको कारण दुर्गति प्राप्त हुन्छ र कोही व्यक्ति कुन कर्मको कारण कहाँ कुन स्थितिमा जन्म लिन्छ भन्ने थाहापाउन सक्ने विद्या।

८) आस्रवक्षय ज्ञानको विद्या-
(क) यो आस्रव हो, यो चित्तको मैलो पन हो भनेर थाहा पाउने विद्या।
(ख) यो चित्तको उत्पत्ति हो भनी थाहापाउने विद्या।
(ग) यो यसको निवारण हो भनी थाहापाउने विद्या।
(घ) यो यस्को निवारणको उपाय हो भनी थाहापाउने विद्या।
यसलाई हेर्दै हेर्दै चित्तको नितान्त आस्रव विमुक्त अवस्था हेर्न पाउँछ।

माथिका आठवटा विद्या मध्येका सवभन्दा पहिलो विपश्यना ज्ञान विद्या र आठौं आस्रवक्षय-ज्ञान विद्या अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। किनकि पहिलो विद्याको अभ्यास द्वारा नै आठौं विद्या-आस्रवक्षय ज्ञानको विद्या सिद्ध हुन्छ तब नै फेरि जन्म लिने संसरण बाट मुक्त हुन्छ। बाँकी सबै सारा ऋद्धिहरू समाधिको कारण हुन्छ। यी बाँकी विद्या विमुक्त नभएका व्यक्तिहरूले पनि प्राप्त गर्न सक्छन्। बढी उपलब्ध हुने र कम उपलब्ध हुने अभ्यासमा भर पर्छ।

सम्यक सम्बुद्धले प्राप्त गर्ने यी ज्ञान अन्यको तुलनामा कयौं गुणा अधिक हुन्छ। सम्यक सम्बुद्धको पारमी संख्यामा तीन गुणा बढी र परिमाणमा कयौं गुणा अधिक हुन्छ। यसै कारण उनको अभिज्ञान विद्या पनि अन्य मानिसहरूको तुलनामा अधिक हुन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यी आठै वटा ज्ञानले सम्यक सम्बुद्धलाई विद्यासम्पन्न बनाउँछ ।

त्यस्तै भगवान आचरण सम्पन्न हुनुहुन्थ्यो । पन्द्रह प्रकारका आचरणहरू छन् :

१) शीलमा पूर्णतया प्रतिष्ठित हुनु ।
२) इन्द्रियहरू सबै आफ्नो बशमा हुनु ।
३) भोजनमा मात्रज्ञ हुनु ।
४) सधैं जागृत भईरहनु ।
५) श्रद्धा हुनु ६) ह्री ७) अपत्रपबाट युक्त हुनु ८) वहुश्रुत हुनु ९) वीर्यवान हुनु १०) स्मृतिवान हुनु ११) प्रज्ञावान हुनु १२) र चार प्रकारका रुपावचर ध्यानमा परिपक्व हुनु ।

यी प्रन्ध्र प्रकारका धर्म धारण गर्ने व्यक्ति शील, समाधि र प्रज्ञाको क्षेत्रमा एक-एक पाईला गर्दै निर्वाणको मार्ग तर्फ अगाडि बढ्दछ । यसमा परिपूर्ण हुने व्यक्तिलाई आचरण सम्पन्न भनिन्छ ।

चरण वास्तवमा मुक्ति मार्गमा अगाडि बढ्ने पाईला हुन् र विद्या त्यसको आँखा हो । दुबै परिपूर्ण भएमा सम्यक सम्बोधि परि पूर्ण हुन्छ र सबै दु:खबाट मुक्त हुन्छ ।

यं वत्तं परिपूरेन्तो, शीलम्पि परिपूरति ।
-यस व्रतलाई परिपूर्ण गर्नेले शील परिपूर्ण गर्दछ ।
विसुद्धशीलो सपञ्ञो, चित्तेकग्गम्पि विन्दति ॥
-विशुद्ध शीलवान र सप्रज्ञ व्यक्तिले चित्त एकाग्र गर्दछ ।
अविक्खित्तचित्तो एकग्गो, सम्मा धम्मं विपस्सति ।
- अविक्षिप्त र एकाग्रचित्त भएको व्यक्तिले सम्यक रूपले विपश्यनाको अभ्यास गर्दछ ।
सम्पस्समानो सद्धम्मं, दुक्खा सो परिमुच्चति ॥
- सम्यक रूपले सद्धर्मको अभ्यास-विपश्यना गर्ने व्यक्ति पूर्ण रूपले दु:खबाट मुक्त हुन्छ ।

दु:खबाट पूर्णरूपले विमुक्त भएको तथागतको विद्यासम्पदाले उहाँलाई सर्वज्ञता बनाउँछ र चरणसम्पदाले महाकारुनिक बनाउँछ । सर्वज्ञ हुनुको कारण मानिसहरूको बास्तविक स्थिति उनीहरूको गुण र दोषलाई राम्ररी थाहापाउँछ र महाकरुणिक हुनुको कारण दोषहरूलाई हटाई गुणहरू परिपुष्ट गर्दै मुक्त हुने मार्ग सिकाउनु हुन्छ ।
(साभार : त्रिपिटकमें सम्यक सम्बुद्ध भाग-१)

✿

पत्रिकाका सदस्यहरूलाई जानकारी

यस विपश्यना पत्रिकाको नियमित प्रकाशन तथा सुब्यवस्थित वितरण कार्यलाई ध्यानमा राखि पत्रिकाको शुल्कमा केहि परिवर्तन गरिएको छ । हाल कायम भईरहेको आजिवन शुल्क र बार्षिक शुल्कलाई हटाई नयाँ आजिवन शुल्क रु. २००/- कायम गरिएको छ। अब उप्रान्त वार्षिक सदस्य बनाइने छैन। यस जानकारीका साथै पत्रिकाको आजिवन सदस्य हुनको लागि साधकहरूलाई अनुरोध गरिन्छ ।

साथै email **मार्फत पनि पत्रिका पठाइने हुदा आ-आफ्नो ठेगाना** nvc@htp.com.np **मा पठाउनु हुन अनुरोध गरिन्छ ।**

नेपाल विपश्यना केन्द्र

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रमः

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 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, त्यस भन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होईन ।

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

४. शिविर सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

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

फरवरी १-१२ (माघ १८-२९)	- दश दिवसीय
फरवरी १४-२५ (फाल्गुण २-१३)	- दश दिवसीय
फरवरी ४-१२ (माघ २१-२९)	- सत्तिपट्ठान (पुराना साधकहरू मात्र)
मार्च १-१२ (फाल्गुण १७-२८)	- दश दिवसीय
मार्च १४-२५ (फाल्गुण ३०-११ चैत्र)	- दश दिवसीय
मार्च ४-२५ (फाल्गुण २०-११ चैत्र)	- बीस दिवसीय
अप्रिल १-१२ (चैत्र १८-२९)	- दश दिवसीय
अप्रिल १४-२५ (वैशाख १-१२)	- दश दिवसीय

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बाल शिविर

धर्मश्रृङ्गमा सञ्चालन हुने तीन दिवसीय बाल शिविरको कार्यक्रम

१. बाल शिविरमा सम्मिलित हुनको लागि आवेदन-पत्र भर्नु पर्नेछ। तोकिएको वर्ष भित्रका बालबालिकाहरूलाई मात्र शिविरमा सामेल गराउने भएकोले सो अनुसार आवेदन गर्न अभिभावकहरूमा अनुरोध छ ।

२. व्यवस्थापन कार्य सरल बनाउनको निमित्त समयमा नै आवेदन गर्नु होला ।

३. बाल बालिकाको इच्छा भएमा मात्र आवेदन गर्नको लागि उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोला ।

४. शिविरमा आफ्ना बाल-बालिकाको साथ कोही पनि अभिभावक बस्न पाउनु हुनेछैन ।

डिसेम्वर २७-३०
(पौष १२-१४) - ८-१२ **वर्षका बाल बालिका**

जनवरी ३-६
(पौष १९-२२) - १३-१६ **वर्षका बालिकाहरू**

जनवरी १०-१३
(पौष २६-२९) - १३-१६ **वर्षका बालकहरू**

जनवरी २५-२८
(माघ ११-१४) - ८-१२ **वर्षका बालबालिकाहरू**

धर्म गाथा

हिन्दी

चार सत्य है जगत को, इनसे मुख मत मोड ।
यही साधना मुक्ति की, इससे नाता जोड़ ॥

दु:ख मूल उत्खन्न की, पायी जिसने राह ।
वही हुआ सुख-शान्ति का, सच्चा शहंशाह ॥

वंधन चित्त-विकार ही, और काल्पनिक झूठ ।
जब विकार सब दूर हों, बंधन जायें छूट ॥

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

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

सच्चाई को जाँच लो, रगड रगड सब भांति ।
कनक कसौटी पर कसो, देखो परखो कांति ॥

हिन्दी

काम भोग के रोग से, विकल सकल संसार ।
उपर उपर सुख दिखे, भीतर दुक्ख अपार ॥

यह तो लड्डु बूर के, बिन चाखे पछताय ।
चाखे मीठे जहर को, चख कर भी पछताय ॥

भव भव डूबा ही रहा, राग रंग के पंक ।
अब तो बाहर निकल रे ! हो निर्भय नि:रंक ॥

जब जागे मन वासना, जगे काम के भोग ।
तब तब जागे दुक्ख ही, भय का ही संयोग ॥

जन जन मन की कालिमा, कलजुक का अंधियार ।
जन जन मन की स्वच्छता, सतजुग का उजियार ॥

दूर होय सब कालिमा, दूर होय कलिकाल ।
जागे सतयुग धरम का, जन जन होय निहाल ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *मंसीर २०५९*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-५०५८१, email : nvc@htp.com.np
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

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital

लोकलाई शून्य किन भनिएको हो ?

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

भगवानले उत्तर दिनु भयो - आनन्द, किनकि समस्त लोकमा आत्म र आत्मीय अर्थात 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 । अत: यस लोकलाई शून्य भनिन्छ ।

यसलाई आफ्नो अनुभवले जानिएन भने यो सत्य पनि कुनै एक दार्शनिक मान्यता झैं 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 झगडा गर्ने मात्रै हुन्छ, झगडा 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 गऱ्यो भने सत्यबाट अलग्गिएर अर्को कल्पनामा अल्झिन जान्छ । अत: कल्पनाबाट टाढा रहेर प्रत्येक पाईलामा अनुभव गर्दै सत्यको सहारामा अघि बढ्नु नै भगवानले उपदेशित गर्नु भएको मार्ग हो ।

✿

बाल-आनापान शिविर

आगामी महिना धर्मश्रृङ्गमा 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 बर्षका बालबालिका

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

Downloaded from http://www.dhamma.digital