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 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, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होईन।

३. शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, टन्ना, 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 शिविर बसिसकेका पूराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछ। यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ। शिविरमा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रुपमा सम्पर्क राख्नुहोला।

जुलाई १-१२ (असार १७-२८)	-	१० दिवसीय
जुलाई १४-२५ (असार ३०-९ श्रावण)	-	१० दिवसीय
अगष्ट १-१२ (श्रावण १६-२७)	-	१० दिवसीय
अगष्ट १४-२५ (श्रावण २९-८ भाद्र)	-	१० दिवसीय
सेप्टेम्बर १-१२ (भाद्र १५-२६)	-	१० दिवसीय
सेप्टेम्बर १४-२५ (भाद्र २८-८ आश्विन)	-	१० दिवसीय
सेप्टेम्बर २१-२५ (आश्विन ४-८)	-	३ दिवसीय

धर्म गाथा

हिन्दी

सदाचरण ही धर्म है, दुराचरण ही पाप।
सदाचरण सुख ही जगे, दुराचरण दुःख ताप॥
शील धरम की नीवं है, ध्यान धरम की भींत।
प्रज्ञा छत है धरम की, मङ्गल भवन पुनीत॥
मङ्गलकारी धर्म का, ऐसा प्रबल प्रभाव।
सुखे सरिता दुःख की, सुखका बहे बहाब॥
जहाँ धरम की चेतना सतत तरंगित होय।
वहाँ मनुज की मुक्ति का, पंथ प्रकाशित होय॥
धरम रतन सा जगत में, और रतन ना कोय।
दुःख दैन्य सारे मिटें, सब विधि मङ्गल होय॥
दान सुखोंका मूल है, करे परिग्रह दूर।
हल्का फुल्का चित्त रहे, मङ्गल से भरपूर॥

हिन्दी

जग में बहती ही रहे, शुद्ध धर्म की धार।
दुखियारे प्राणी सभी, होय दुखों के पार॥
बहे सकल भू-लोक में, धरम गंग की धार।
जन जन का होवे भला, जन जन का उपकार॥
धर्म भूमि से फिर बहे, शुद्ध धर्म की धार।
एक बार होवे पुनः, सकल जगत उद्धार॥
व्याकुल मानव मानवी, चखें धरम का स्वाद।
रोग शोक सारे मिटें, विपदा मिटे विषाद॥
बजे नगाडे धर्म के, गूंज उठे सब देश।
दुखियारों के दुख मिटें, करें कर्म के क्लेश॥
मंगलकारी धर्म का, ऐसा प्रबल प्रभाव।
सूखे सरिता दुःख की, सुख का बहे बहाव॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७ २०६० जेष्ठ
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं। फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८१, email : nvc@htp.com.np
मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३ ४८५०, ४४३ ४७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२५ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

● आजिवन शुल्क रु. २००/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शील, समाधि, प्रज्ञा र विमुक्तिको यो मार्गले साधना क्षेत्रको त्यस गहिराईसम्म पुऱ्याउँदछ, जहाँ कि सहजभावले परमार्थ सत्यको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । त्यसैले यस क्षणको यथाभूत सांदृष्टिक सत्यको निरीक्षणबाट अभ्यासको आरम्भ गर्नुपर्दछ किनकि अन्तिम परमार्थ सत्य यस क्षणको सत्य हो । वितिसकेको क्षण त केवल सम्झन मात्र सक्छ, आउने समयको कामना तथा कल्पना मात्र गर्न सकिन्छ । साक्षात्कार त वर्तमान क्षणको मात्र गर्न सकिन्छ । अतीत तथा भविष्यको होइन । अत: परम सत्यको साक्षात्कार गर्नको लागि वर्तमान क्षणको जुन स्थूल सांदृष्टिक सत्य छ त्यसको सावधानी पूर्वक निरीक्षण गर्नुपर्छ अनी मात्र अन्तिम सत्यको अनावरण हुन्छ, सूक्ष्मतम स्थितिको पनि पर परम सत्यको साक्षात्कार हुन्छ । त्यसैले वर्तमान छोटोभन्दा छोटो समयमा जिउने अभ्यास गर्नु नै हाम्रो यस साधनाको मूल उद्देश्य हो । यस क्षणमा जिउने अभ्यास गर्नको लागि यस क्षणमा हाम्रो शरीरको यस स्थूल घटनाको प्रति भित्र आइरहेको श्वासको प्रति बाहिर गइरहेको श्वासको प्रति जागरूकता बनाइराख्नु पर्दछ । यसरी अभ्यास गर्दा बीचमा अतीतका कुनै घटना वाधक बन्न नपाओस् त्यस्तै भविष्यको कुनै इच्छा कामनाले ढाक्न नपाओस् । केवल शुद्ध श्वास, यथाभूत श्वासको आवागमनको जानकारी मात्र बनिरहोस् । अतीत वा भविष्यको कामनाहरूले राग पैदा गर्दछ, द्वेष पैदा गर्दछ । किनकि त्यो प्रिय हुनसक्छ । जसै भूत-भविष्यसंग सम्वन्धित यी राग, द्वेषमयी सम्झनाहरू अथवा कल्पनाहरूबाट मुक्त भएर वर्तमानको यस श्वास लिने, छोड्ने घटनामा स्थित हुन थाल्छ, तव राग-द्वेषबाट मुक्त हुन थाल्छ । यस अवस्थामा जागरूक भइरहन्छ अत: मोहबाट पनि छुट्कारा पाउँदछ । श्वासको गति निरीक्षण गर्ने कार्य प्रति मनमा न प्रिय भाव राख्ने न अप्रिय; न त्यस प्रति आकर्षण हुने न विकर्षण; न राग पैदा गर्ने न द्वेष ।

शरीरको यस स्वाभाविक घटनालाई अलग रहेर हेर्नु पर्दछ; भूत र भविष्यको बन्धनबाट मुक्त भएर राग र द्वेषको जालबाट निक्लेर यस क्षणमा जिउने प्रथम प्रयासको आरम्भ गर्दछौं । लड्खडाउँदै हिंड्ने नव शिशुको प्रयास झैं एक दिन सुदृढ, सबल र अडिग कदमहरूले यस शुभ यात्रालाई सफल बनाउँदछ ।

सम्यक् समाधि बिना यस क्षणको भित्री तहसम्म पुग्न सक्दैन । प्रज्ञाको क्षेत्रमा उत्रन सक्दैन । समाधि पुष्ट गर्नको लागि चित्तलाई यस क्षणमा प्रत्यक्ष, यथार्थ, सांदृष्टिक, कल्पना-विहीन निर्दोष आलम्बन हुनुपर्छ । त्यसको श्वासको आवागमन स्पष्ट जानी राख्नु पर्दछ । यसैको आधारमा यस क्षणमा बाँचिरहेर राग-विहीन, द्वेष-विहीन, मोह-विहीन कुशल चित्तको एकाग्रता पुष्ट हुन्छ । काय र वाणीको दुष्चरित्रबाट बच्ने क्षमता पुष्ट हुँदै जान्छ । प्रज्ञामा पुष्ट भएर दूषित चित्त-विकारहरूको उन्मूलन गर्दै मानसिक दुष्कर्मबाट विरक्त हुन सक्ने समता पुष्ट गरौं ।

यसप्रकार प्राप्त गरेको समाधि मंगल-प्रदायिनी हुन्छ । आऊ श्वासको आवागमनको प्रति सजग रहने अभ्यास गर्दै समाधि पुष्ट गरौं । समाधि पुष्ट भएपछि शील पनि पुष्ट हुन्छ; शील र समाधि पुष्ट भएपछि प्रज्ञा पुष्ट हुन्छ । शील, समाधि, प्रज्ञाको पुष्टिमा नै विमुक्ति छ । विकारबाट विमुक्ति, दु:खबाट विमुक्ति । अविद्या, अज्ञानबाट विमुक्ति ।

वास्तवमा समाधिको मार्ग मंगल मार्ग हो । कल्याणको मार्ग हो । शान्ति सुखको मार्ग हो । विमुक्तिको मार्ग हो ।

(साभार : 'विपश्यना' वर्ष १५ अंक १)

धर्मपुत्र

स.ना.गो.

बुद्ध उत्पन्न हुनु दुर्लभ छ
अनाथपिंडिक

ब्राह्मण र परिव्राजकहरू मात्र होइनन् समाजका अन्य वर्गका मानिसहरू पनि बुद्धको महानता र उनको उत्पन्न हुनु दुर्लभ भन्ने कुरा स्वीकार गर्दथे । यसै संग सम्बन्धित, वैश्य वर्गका धनी श्रेष्ठि अनाथपिंडिकको जीवनमा भएको एउटा घटना यहाँ उल्लेख गर्न योग्य छ ।

श्रावस्तीको श्रेष्ठि अनाथपिंडिकको ससुराली राजगृहमा थियो । ससुराली श्रेष्ठि परिवारको व्यापार व्यवसाय धेरै टाढा टाढासम्म फैलिएको थियो । अनाथपिंडिक आफ्नो व्यवसायको कारण र अन्य कारणले पनि कहिले कांहि राजगृह जान्थ्यो । यस पटक जाँदा उनको सालो एकदम व्यस्त थिए, कुनै ठूलो भव्य भोजको तैयारी गर्दै थियो मानौं कुनै विवाहको वा कुनै महायज्ञको आयोजना वा राजगृहका महाराज विम्विसारलाई पाहुनाको लागि बोलाइएको जस्तो थियो । अनाथपिंडिकले थाहा पाए कि यी तीनै वटा कारण सही थिएन । वास्तवमा विशाल भिक्षु संघ सहित भगवान बुद्ध भोजनलागि निमन्त्रणा गरिएको थियो । संसारमा बुद्ध उत्पन्न भएको छ भन्ने सुन्ने बित्तिकै अनाथपिंडिक आश्चर्य चकित भए, र मनै मन प्रसन्न भए ।

घोसोपि खो एसो, गहपति, दुल्लभो लोकस्मिं यदिदं- बुद्धो, बुद्धो । (चूलव. ३०४, अनाथपिण्डिकवत्थ)

- हे गृहपति संसारमा 'बुद्ध', यो शब्द सुन्नु पनि दुर्लभ छ ।

तिमी भन्दै छौ कि संसारमा बुद्ध उत्पन्न भएको छ । उहाँ भोलि तिमी कहाँ आउँदै हुनुहुन्छ

बुद्धको उत्पत्ति साँच्चै दुर्लभ छ, अत्यन्त लोक हितकारिणी छ । धेरै मानिसहरूको हितको लागि, सुखको लागि आफूले सहजै प्राप्त गर्न सक्ने मुक्तिलाई त्यागेर असंख्य कल्पसम्म अनगिन्ती जन्ममा पारमिताहरू पुरा गर्दै कष्ट सहन्छ, यस्तो व्यक्तिको उत्पत्ति दुर्लभ छ, लोक कल्याणकारिणी छ, लोक-हर्ष दायिनी छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बाँढ्छन् । आँखा वन्द गरेतापनि कुनै प्रकारको मनोरम रूप, रंग, आकार, प्रकाश आदि देख्नु र त्यसमा चित्तमा एकाग्र हुनु, कुनै श्रुति-मधुर शव्द, नाद आदिमा चित्त एकाग्र हुनु, कुनै घ्राण-मधुर गंध, सौरभको रसास्वादनमा चित्त एकाग्र हुनु, कुनै कायास्पर्शजन्य सुखद-पुलक-सिहरनमा चित्त एकाग्र हुनु-दिव्य अनुभूतिहरूको नाममा सूक्ष्म स्तरको राग-रंजन नै हुन्, मोहवंधन नै हुन् । मुक्तिको दिशामा लैजाने सम्यक् समाधि होइन । सम्यक् समाधिको लागि शुद्ध आलम्वनको आधारमा चित्त एकाग्रताको अभ्यास गर्ने कुनै पनि साधकलाई यस प्रकारको अतीन्द्रिय अनुभूति हुनु स्वाभाविक नै हो । तर यी सबै बाटोमा रहेको पत्थर झैं त्यागेर अगाडि बढ्नु पर्छ । कतै यसैलाई आलम्बन मानेर रोक्यो भने फेरि राग-रंजन मै अल्झीरहन्छ । चित्त विमुक्तिको अंतिम अवस्थासम्म पुग्न सकिंदैन । अत: सतर्क रहनु पर्छ की कुनै पनि स्तरमा कसैले पनि यस्तो आलम्वन समाएर नबसुन् । यी खुट्टामा बाँधेको जन्जीर नबनोस् ।

शुद्ध समाधिको लागि उपयुक्त आलम्बनको खोजीगर्दा हामीले यो पनि ध्यानमा राख्नु पर्दछ कि कतै त्यस आलम्बनले हामीलाई कुनै सम्प्रदायको परिधिमा त बाँडिएको छैन, त्यो आलम्बन कुनै सम्प्रदायको परिधिमा त बाँडिएको छैन, त्यो आलम्बन कुनै सम्प्रदाय - विशेषको रूपमा, रंगमय, शब्दमय प्रतिक - विशेषत होइन; जुन ग्रहण गर्दा अन्य व्यक्तिहरूलाई कठिन हुन्छ । हामीले अभ्यास गर्दै रहेको यो अभ्यास त शील, समाधि, प्रज्ञाको विमुक्ति तर्फ लैजाने मार्ग हो । यो सर्वथा सार्वजनीन छ, सार्वकालिक छ, सार्वदेशिक छ । यस मार्गमा अगाडि बढ्न चित्त एकाग्र गर्नको लागि जुन आलम्बन छानिएको हो त्यो पनि सार्वजनीन छ, सार्वकालिक छ, सार्वदेशिक छ । त्यो सुलभ छ, ग्रहणीय छ ।

उपरोक्त परिधि भित्र पर्ने धेरै आलम्बनहरू हुनसक्छन् । हामीले आफ्नै आश्वास-प्रश्वासलाई आलम्बनको रूपमा चुनेका छौं । आश्वास-प्रश्वास पनि बिल्कुल शुद्ध । शुद्ध यस अर्थमा कि यस संग कुनै शब्द जोडेको छैन, कुनै नाम जोडेको छैन, कुनै जप जोडेको छैन, कुनै रूप, रंग, आकार जोडेको छैन । केवल श्वासको आगमन - निगमनमा सतत् जागरूक रहने प्रयत्न गर्दैछौं । श्वास पनि नैसर्गिक श्वास, स्वाभाविक, प्राकृतिक रूपमा जसरी आइरहेको छ त्यसलाई मात्र हेर्ने । लामो छ भने लामो, छोटो भए छोटो, गहिरो भए गहिरो, स्थूल भए स्थूल, सूक्ष्म भए सूक्ष्म । प्राकृतिक श्वासलाई आलम्बन बनाई काम गर्दा श्वासको कसरत गर्ने होइन । अभ्यास त केवल मनको हो । श्वास केवल आलम्बन मात्र हो । अत: आलम्बन जति स्वाभाविक भयो त्यति नै असल । त्यसमा केही घटबढ गऱ्यो भने सत्य दर्शन गर्ने कार्यमा बाधा हुन जान्छ । सत्यतर्फ अभिमुख नभई विमुख हुन्छ ।

वास्तवमा चित्त एकाग्र गर्ने यो अभ्यास किन गरिरहेका छौं ? एकाग्र चित्त तिक्ष्ण एवं सूक्ष्म भएमा मात्र अन्तिम परमार्थ सत्यलाई ढाकिराखेको आवरणलाई सजिलै छेड्न सक्छ र प्रज्ञाचक्षु-द्वारा अन्तिम सत्यलाई स्वयं साक्षात्कार गर्न सफल हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आलम्बनलाई स्वभाविक अथवा कृतिमताबाट टाढा राख्न सकेमामात्र सिधा आफ्नो गन्तव्य स्थानमा पुगिन्छ अन्यथा यता उता भट्किरहन्छ ।

स्वाभाविक श्वासलाई आलम्बन बनाउनुको एउटा कारण त यस श्वासको गतिसंग मनमा आउने विकारको गहिरो सम्बन्ध छ । हाम्रो मन जब विकारहरूले भर्दछ; क्रोध, भय, बासना, इर्ष्या अथवा अन्य कुनै प्रकारको विकारले भरिपूर्ण हुन्छ तब श्वासको गति तीव्र एवं स्थूल हुन थाल्छ । जब जब मनबाट यी विकारहरू टाढा हुन थाल्छ तब श्वासको गति सूक्ष्म र शान्त हुन थाल्छ । समाधिको अभ्यास पछि प्रज्ञाको क्षेत्रमा उत्रँदै मनोविकारको वन्धनबाट मुक्त हुनु पर्छ । अत: स्वाभाविक श्वासको आवागमनलाई जानीराख्नु अत्यन्त आवश्यक छ । साधनामा अघि बढ्दै जाँदा यो निकै सहायक सिद्ध हुन्छ ।

स्थूल श्वासको निरीक्षण गर्दै जाँदा जब जब चित्त एकाग्र हुँदै जान्छ श्वासको सूक्ष्मता पनि वृद्धि हुँदै जान्छ । कहिले काहीं त श्वास केश झैं क्षीण हुँदै जान्छ । बाहिर आउने वित्तिकै भित्र गएको जस्तो हुन्छ । कहिले काहीं कुम्भक पनि हुन्छ । अत: यसबाट के थाहा हुन्छ भने यस आलम्बनले स्थूलताबाट सूक्ष्मता तिर अवश्य लैजान्छ । यस मार्गको अन्तिम क्षेत्र यो भन्दा निकै सूक्ष्म छ । अत: श्वासको आलम्बन सही छ, सार्थक छ । भित्र भित्रै जुन अनन्त तरंगको सागर तरंगीत छ, सम्वेदनाहरूको अविरल प्रवाह छ, भित्र भित्रै शरीरको अणु-अणुमा भएको असंख्य स्पन्दनको निरन्तर प्रवाहको दर्शन गर्नुपर्दछ । सतत् प्रवाहमान स्वरूपको दर्शन गर्नुपर्छ । परन्तु यी अधिक सूक्ष्म अवस्थामा चलिरहेको छ । यहाँसम्म पुग्नको लागि पहिला गतिमान सूक्ष्म श्वासको प्रवाहको निरीक्षण प्रारम्भ गर्नु आवश्यक छ । शरीर भित्र जे भइरहेको छ त्यो सबै अनायास भइरहेको छ शरीर र मनको यो स्वत: संचालित प्रवाह हो । यस अन्तर जगतको श्रृष्टि - प्रलयको अनायास गतिमान स्थितिको निरीक्षण गर्नको लागि एक यस्तो आलम्बन चाहिन्छ जुन सायास र अनायास दुवै प्रकारले गतिमान छ ता कि त्यसको सायास गतिलाई हेर्दै त्यसको अनायास गतिलाई निरीक्षण गर्न थाल्दछौं । यही श्वास नै शरीर भित्र चल्ने एउटा यस्तो गति हो जुन तेज र मंद गर्न सकिन्छ, जुन प्रयत्न नगरीकन स्वत: गतिमान छ । एक एक गरी निरन्तरता तर्फ पुग्नको लागि, ज्ञातबाट अज्ञातसम्म पुग्नको लागि यस वारीबाट अनजान पारीसम्म पुग्नको लागि, यो श्वास पुलको काम गर्दछ । त्यसैले पनि यो आलम्बन काम लाग्दो छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

विपश्यना

साधकहरूका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४७ जेष्ठ २०६० वर्ष २० अङ्क २

धम्मवाणी

इद पुरे चित्तमचारी चारिकं, येनिच्छकं यत्थकामं यथासुखं ।
तदज्जहं निग्गहेस्सामि योनिसो, हत्थिप्पभिन्न विय अंकुसग्ग हो ।
– धम्मपद ३२६

जहाँ इच्छा हुन्छ, कामना हुन्छ, सुख हुन्छ त्यतातिर यो चित्त चलायमान हुन्छ । पहिला यसलाई अचंचल बनाउँछु । यसलाई यसरी वशमा राख्छु जसरी की अकुशधारी महावतले बिग्रेको हात्तीलाई वशमा राख्छ ।

समाधि कथा

मन कुनै पनि आलम्वनमा रह्यो भने ध्यानस्थ हुन्छ, एकाग्र हुन्छ, अचंचल हुन्छ तर चित्तको एकाग्रता मात्र सम्यक् समाधि होइन, उत्तम समाधि होइन । सम्यक् समाधिको लागि चित्त कुशल हुनु आवश्यक छ, निष्पाप हुनु आवश्यक छ । एकाग्र कुशल चित्तको नाम नै समाधि हो '**कुसल चित्तेकग्गता समाधि**' ।

चित्तको समाधान नै समाधि हो । समाधान माने समतामा आधान, समतामा स्थापित । बिषय आलम्बनले चित्तलाई समतामा स्थापना गर्न सकिँदैन । त्यसले त चित्तको सन्तुलनलाई नै विगारी दिन्छ । त्यसैले कुशल चित्तको एकाग्रतालाई नै समाधान मानिनु पर्छ, सही समाधि मान्नु पर्छ ।

रागमय चित्त कुशल होइन, द्वेषमय चित्त कुशल होइन, मोहमय चित्त कुशल होइन । जहाँ राग, द्वेष अथवा मोहको आलम्बन लिएर चित्तलाई एकाग्र गरिन्छ, त्यहाँ एकाग्रता त हुन्छ तर समाधि हुँदैन, समाधान हुँदैन । यस्तो एकाग्रता सम्यक् होइन, शुद्ध होइन । त्यस एकाग्रतामा हाम्रो कल्याण निहित हुँदैन । राग, द्वेष र मोहमा आलम्वित एकाग्रता अकुशल चित्तको तल्लीनता हो, त्यो कसरी कल्याणकारी हुन सक्छ ?

मूसाको दूलोमा आफ्नो सारा ध्यान केन्द्रित गरेर बसेको बिरालोको चित्त पूर्णतया एकाग्र हुन्छ, आफ्नो आलम्वनमा ध्यानस्थ हुन्छ । माछाको खोजिमा तलाऊको किनारमा एउटा खुट्टामा उभी रहेको बकुल्ला पानी तिर ध्यान दिएर पूर्णतया एकचित्त हुन्छ । उसलाई अरू कुनै कुराको चासो हुँदैन । यी मूसा र माछाको प्रति रागले लिप्त भएको चित्तको एकाग्रता हो, जुनकी सम्यक् समाधि होइन । यी चित्त सम्यक् होइनन्, शुद्ध होइनन् ।

यस प्रकार आफ्नो दुश्मनबाट लुकेर बसेको सैनिक दुश्मन माथि ध्यान लगाइ एकाग्र गरेर बसेको हुन्छ । दुश्मनको शिर खाईबाट माथि उठ्ने वित्तिकै गोली ठोक्छ । यसै प्रकार कुनै हिंस्रक पशुको ताकमा पुरा ध्यान लगाएको एक शिकारी आफ्नो दुई नाली बन्दुक समातेर बस्दछ । उस्को चित्त पूर्णतया एकाग्र हुन्छ । जव शिकार देख्छ तव गोली हान्छ । यस प्रकार द्वेषमयी हिंसाबाट दूषित चित्त एकाग्र त छ तर त्यो कुशल चित्त भने होइन । अत: यस प्रकारको चित्तको एकाग्रता सम्यक् समाधि होइन, शुद्ध समाधि होइन ।

कुनै प्रकारको मादक पदार्थको सेवन गरेर गहिरो नशामा दुवैको व्यक्ति त्यस नशामा नै तल्लीन भएको हुन्छ, चित्तको एकाग्रता प्राप्त गरेको हुन्छ । त्यो प्रगाद निन्द्रामा सुतेको समान प्रसुप्त हुन्छ । उस्लाई वाहिर भित्रको कुनै होश हुँदैन । यसप्रकार त्यो व्यक्ति रसायनको प्रयोग गरेर केही मरीचिका या विपल्लासको दर्शन गर्दछ वा त्यसमा पूर्णतया तल्लीन हुन्छ । यी दुवै अवस्थामा उसको आफ्नो चित्तको समता हुँदैन, सन्तुलन नष्ट हुन्छ । चित्तको विषमतामा आधारित मोह-विमूदित एकाग्रता चित्तको समाधान होइन, सम्यक् समाधि होइन, शुद्ध समाधि होइन ।

शुद्ध समाधिको लागि कुनै प्रकारको भावावेशमय आलम्वन पनि उपयुक्त छैन । यसबाट चित्तको शुद्ध समता नष्ट हुन्छ, उस्को सन्तुलन बिग्रन्छ, चित्त रागजन्य आसक्तिमा डुब्छ, भावुकतामा तल्लीन हुन्छ । एकाग्रता त हुन्छ तर शुद्धताबाट टाढा रहन्छ ।

चित्तको एकाग्रताको लागि यस्तो आलम्बन हुनु पर्छ जुन हामीलाई प्रिय वा अप्रिय नहोस् । जस्को लागि हाम्रो मनमा राग वा द्वेष जागुन् साथै यस्तो पनि होस् जस्ले हामीलाई कुनै प्रकारको मोह निन्द्रामा डुब्नबाट बचाउन्, आत्मसम्मोहन वा परबाट हुने सम्मोहनबाट बचाउन्, प्रसुप्तिकारक ध्यानबाट बचाउन्, चित्तलाई सतत जागरूक राख्नलाई सहायक होऊन् ।

वाह्य जगतको स्थूल इन्द्रिय सुखले हामीलाई खूब उत्साह दिन्छ । अध्यात्मको नाममा चल्ने सूक्ष्म इन्द्रिय सुखले पनि उत्साह दिन्छ । परंतु यी उत्साह बन्धनमा बाँध्ने नै हुन्छ, मुक्त गर्दैन । अतीइन्द्रिय सुखको नाममा प्राप्त हुने सबै ध्यान-समाधिहरूले

Downloaded from http://www.dhamma.digital