



# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४७

असार २०६०

वर्ष २० अङ्क ३

## धम्मवाणी

सीले पतिट्ठाय नरो सपञ्जो, चित्तं पञ्जञ्च भावयं  
आतापी निपको भिक्खु सो इमं, विजय्ये जटं ॥  
विशुद्धि-मार्ग-१/१

त्यो व्यक्ति प्रज्ञावान छ, वीर्यवाण छ, बुद्धिमान छ, भिक्षु छ जो शीलमा प्रतिष्ठित भएर सदाचारको पालन गर्दछ, चित्तको एकाग्रताको अभ्यासद्वारा समाधि एवं प्रज्ञाको भावना गर्दछ अर्थात् त्यसको पुष्टि गर्दछ, यस प्रकार यी बंधन स्वरूप जटाहरूलाई काट्दछ ।

### प्रज्ञा कथा

प्रज्ञा के हो ? उचित प्रकारले जान्नु नै प्रज्ञा हो । बाहिरी देखावती अथवा बाहिरी स्तरको सत्यलाई जान्नु प्रज्ञा होइन । त्यस बाहिरी सत्यको गहिराईमा गई त्यसको भित्री अन्तिम सत्यलाई जान्नु नै प्रज्ञा हो । जस्तै कुनै अबोध बालकले रंगी चंगी ज्वाहारातलाई पत्थरको टुक्राको रूपमा देख्दछ, परन्तु एउटा अनुभवी ज्वाहारीले आफ्नो दृष्टीद्वारा एक-एक रत्नको भित्र त्यसको सदोषता - निर्दोषतालाई हेरेर त्यसको उचित मोल गर्दछ । त्यस्तै प्रकारले प्रज्ञावान व्यक्तिले जुन अवस्था अगाडि आउँछ त्यसलाई केवल बाहिरी स्तरमा मात्र अवलोकन गर्दै न बरू आफ्नो तीक्ष्ण प्रज्ञा दृष्टीद्वारा त्यसको गहिराईसम्म गई परमार्थ सत्यको साक्षात्कार गर्दछ । यसरी हरेक स्थितिलाई उचित प्रकारले सम्पूर्ण रूपमा थाहापाउनु नै प्रज्ञा हो ।

यसरी तीन प्रकारले थाहापाउन सकिन्छ । अथवा प्रज्ञा तीन प्रकारका छन् ।

श्रुतमयी प्रज्ञा-सुनेर अथवा पढेर प्राप्त हुने प्रज्ञा ।

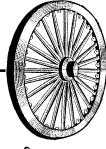
चिन्तनमयी प्रज्ञा - सुनेर वा पढेर प्राप्त भएको ज्ञानलाई विचार-विनिमयद्वारा, चिन्तन-मननद्वारा, तर्क - वितर्कद्वारा आफ्नो बुद्धिले राम्ररी केलाएर न्याय संगत वा युक्ति संगत छ भनी थाहापाएर पुष्ट गर्नु नै चिन्तनमयी प्रज्ञा हो । उपरोक्त दुबै प्रकारका प्रज्ञाहरू सम्पूर्णतया निरर्थक छन् भन्न त सकिँदैन परन्तु यी सबै अन्य व्यक्तिहरूको ज्ञान भएको कारणले धेरै जसो बुद्धि-विलास भएर नै रहन्छ । यसबाट हामीलाई जीवनमा वास्तविक लाभ हुँदैन । वास्तविक लाभ यस तेस्रो प्रज्ञाबाट हुन्छ जुन भावनामयी प्रज्ञा हो - अर्थात् त्यो प्रज्ञा जुन आफ्नो अनुभवको आधारमा आफू भित्र नै प्रकट र प्रस्फुटित भएको हुन्छ । यो स्वयं आफ्नो साक्षात्कार हो त्यसैले यो वास्तवमा कल्याणकारी छ ।

भावनामयी प्रज्ञाको लागि शील धारण गर्नु र सम्यक् समाधि बनाउनु आवश्यक छ । सम्यक् समाधिमा समाहित चित्तले नै यथाभूत सत्यलाई जान्न सक्छ, त्यसको दर्शन गर्न सक्छ । “समाहितो यथाभूतं पजानाति पस्सति ।”

यस यथाभूत सत्यलाई हेर्नु नै विपश्यना अथवा विशेषरूपले हेर्नु भनिन्छ । सामान्यतया हामीहरू केवल बाहिरी देखाउ सत्यलाई मात्र हेरिरहन्छौं जसरी एक अबोध बालकले रत्नको बाहिरी रंग र चमक-दमक मात्र हेरिरहन्छ । जौहरीले जस्तै रत्नको भित्रसम्मको सत्यलाई हेर्नु नै विशेषरूपले हेर्नु हो र यही विपश्यना हो, यही भावनामयी प्रज्ञा हो । यहाँ भावनाको अर्थ भावुकता वा भावावेश होइन । भावनाको अर्थ हुन्छ - बढाउनु, फैलाउनु, विकसित गर्नु अथवा स्वयं आफ्नो अनुभवबाट प्राप्त भएको प्रज्ञालाई विपश्यनाको अभ्यासबाट बढाउँदै जानु ।

बाहिरी बाहिरी सत्यलाई जान्नु त सरल छ, तर भित्री सत्यको साक्षात्कार गर्नको लागि अन्तरमुखी हुन आवश्यक छ । अन्तरमुखी भएर हामी आफ्नो जानकारी प्राप्त गरौं, आत्म निरीक्षण गरौं, आत्म दर्शन गरौं, आत्म साक्षात्कार गरौं, आफूले आफूलाई चिनाँ, जानौं, सम्झौं ।

कायाको गतिविधिमा पूरा ध्यान राखेर कायानुपश्यना गरिन्छ । स्वासको आवागमनको निरीक्षण पनि कायानुपश्यना नै हो । स्वासको निरीक्षण गर्दा गर्दै शरीरको अंग प्रत्यंगको निरीक्षण गर्दछौं र अभ्यासबाट विस्तार विस्तारै शरीरको अंग अंगमा स्थूल र सूक्ष्म संवेदनाको अनुभव हुन थाल्दछ जुन कहिले सुखद, कहिले असुखद भइने रहन्छ । द्रष्टाभावले यी वेदनाहरूलाई हेरीरहेर वेदानुपश्यना गर्न सकिन्छ । वेला वेलामा उत्पन्न हुने विभिन्न प्रकारका चित्तलाई निरीक्षण गरेर चित्तानुपश्यना गरिन्छ । विभिन्न प्रकारका चित्तवृत्तिहरू अथवा चित्तमा उत्पन्न हुने विकारहरूको निरीक्षण गरेर धम्मनुपश्यना गरिन्छ ।



यी चार प्रकारका विपश्यनाहरू मध्ये हामीले वेदानुपशयनालाई वढी महत्व दिन्छौं। यस्तो हुनाको कारण यसको सम्बन्ध अरू तीनवटै विपश्यनासंग धेरै वा थोरै रहेकोले हो। 'वेदना' शरीरको आधारमा नै अनुभव गरिन्छ। वेदना चित्तबाट अनुभव गरिन्छ। प्रत्येक चित्तविकार एक सूक्ष्म सम्बेदनासंग सम्बन्धित रहेको हुन्छ। यस कारणले वेदानुपशयनाको आफ्नो विशेष महत्व छ। यो पोष्ट भएमा नै चारैवटा पुष्ट हुन्छन्।

यस प्रकार अन्तर्विपश्यना द्वारा स्वयं आफ्नो अनुभवबाट त्यस सत्यको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ कि यो शरीर अष्टकलापहरू, सूक्ष्म परमाणुहरूको पुंज मात्र हो, र अनित्यता, परिवर्तनशीलता उसको स्वभाव हो। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु यी चार महाभूतहरूले बनेको यो परमाणुकणले शरीर भित्र आफ्नो गुण, धर्म, स्वभाव प्रतिक्षण प्रदर्शन गरि नै रहन्छ। तीक्ष्ण समाधिको बलले नै यस परिवर्तनशील शरीर-धाराको प्रवाहलाई निरीक्षण गरिन्छ र यसै प्रकार सदा परिवर्तनशील चित्त-धारालाई पनि निरीक्षण गरिन्छ। दुवैको अनित्य स्वभाव र दुःख स्वभाव स्वयं अनुभव हुन्छ तब तिनको अनात्म स्वभाव पनि स्वयं स्पष्ट हुन जान्छ। दुवैको निस्सारता स्पष्ट महसूस हुन्छ। तन र मनको यस मिली जुली प्रवाहमान धारामा स्थायी, स्थिर, शास्वत, ध्रुव भन्ने केही पनि त छैन जस्लाई 'म' भन्न सकिन्छ, जस्लाई 'मेरो' भन्न सकिन्छ, जस्मा आफ्नो अधिपत्य स्थापना गर्न सकिन्छ, जस्मा आफ्नो तादात्म्य स्थापना गर्न सकिन्छ। यस प्रकार नाम र रूपको जीवन-धारालाई निरासक्त भएर, निर्लिप्त भएर, निसंग भएर हेर्ने अभ्यास आरंभ हुन्छ। जब जब सूक्ष्म अनुभूतिको गहिराइमा उत्र्दै जान्छ साथ साथै यस निर्लिप्तता पनि पुष्ट हुँदै जान्छ। जबसम्म आसक्ति छ त्यस बेलासम्म आलम्बनको यथाभूत दर्शन गर्न सकिदैन। विपश्यनाको प्रज्ञाबाट जब आशक्ति छुट्दै छुट्दै जान्छ तब हामी सबै आलम्बनको यथाभूत, यथातथ्य, यथास्वभाव, यथालक्षण दर्शन गर्न थाल्दछौं, जस्तो कि अंधारो घरमा दीपक लिएर प्रवेश गर्दा त्यहाँको अन्धकार हट्दछ, प्रकाश उत्पन्न हुन्छ र त्यस प्रकाशबाट त्यहाँको सबै वस्तु स्पष्टसंग देखिन थाल्दछ। यस प्रकार प्रज्ञा उत्पन्न हुनाले अविद्या, अंधकार हट्छ; विद्याको उज्यालो फैलन्छ र त्यस ज्ञानलोकमा आर्य सत्यको प्रगती हुन्छ, परमार्थ सत्यको साक्षात्कार हुन्छ।

हामी आफ्नो अध्यात्मको गहिराइमा गएर दुःख सत्यको साक्षात्कार गर्दछौं। सदा अतृप्त एवं असन्तुष्ट रहने यो मन यस प्रकार तृष्णाको प्यासले निरन्तर व्याकुल रहन्छ जुन प्यास कहिले मिट्दैन। यस्तो पिंध विनाको गहिरो कुवा, जुन भर्ने सारा प्रयास निष्फल भइरहन्छ। आफ्नो तृष्णा, अहम्यता एवं दृष्टीको प्रति रहेको उपादान, चिपकाउ, आसक्त-भाव हामीलाई निरन्तर व्यथित, व्याकुल एवं व्यग्र बनाइ रहन्छ। हाम्रो दुःख र यी सबै दुःखको मूलभूत कारणको साक्षात्कार हुँदा यसको निवारणको मार्ग पनि स्पष्ट

हुन्छ। शील, समाधि एवं प्रज्ञाको यस पावन मार्गले यस प्रकार दुःख उत्पन्न गर्ने यस आसक्तिलाई नष्ट गरेर हामीलाई दुःख-विमुक्त बनाउँदछ। यही मार्गको अभ्यास गर्दा गर्दै नितांत दुःख-विमुक्ति स्वरूप निर्वाणको पनि साक्षात्कार हुन्छ।

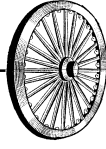
यस प्रकार जब जब विपश्यनाको अभ्यासले प्रज्ञा पुष्ट हुँदै जान्छ, साथ साथै मोह मूर्खता, माया-मरीचिका भ्रम, भ्राति, धोखा सबै पर हुँदै जान्छ। सबै स्थिति स्वयं स्पष्ट हुँदै जान्छ मनमा केही प्रकारको शंका उपशंका रहँदैन। प्रज्ञा पुष्ट हुँदा शील - सदाचार शुद्ध हुन्छ, विकार विहीन भएर चित्त विशुद्ध हुन्छ, दृष्टी विशुद्ध हुन्छ र यस कल्याणकारी विशुद्धि मार्गमा अगाडि बढ्दै हामी शुद्ध आर्यत्व प्राप्त गर्दछौं। मुक्ति - सुखको आस्वादन गर्दछौं।

विपश्यना प्रज्ञाको एउटा आफ्नै सुख छ, जुन अरू सबै सुख भन्दा उन्नत छ। चाहे हामी स्थूल इन्द्रिय सुखमा लिप्त होस् अथवा अतीन्द्रिय रूप, शब्द, आदिको आलम्बनले आत्म - सम्मोहन - जन्य कुनै प्रकारको आनन्दानुभूतीमा लिप्त होस्, दुवै अवस्था साँचो सुखको अवस्था होइन। किनकि जब यस सुख समाप्त हुन्छ तब गहिरो दुःख साथमा ल्याउँछ र दुवै अनित्य हुन्, यसकारण परिवर्तनशील हुन्, यी समाप्त हुन्छन्। समाप्त भए पश्चात मन फेरि त्यसलाई प्राप्त गर्नको लागि छटपटाउन थाल्छ। तृष्णाले व्याकुल हुन थाल्छ। वास्तविक सुख त त्यो हो जुन सदा एकरस रहन सक्छ। त्यो सुख नै सुख हो जब हामी निर्लिप्त भएर हेर्ने अभ्यासी बन्छौं, तब हाम्रो आलम्बन चाहे बदलिरहोस्, हाम्रो हेराइमा केही अंतर पर्दैन। न त हामी इन्द्रिय एवं अतीन्द्रिय सुखको आगमनमा नाचन थाल्छौं न त्यसको निगमनमा रून थाल्छौं। दुवै स्थिती एक दर्शक सरह तमाशा हेर्दछौं। आफ्नो अन्तरमनको गहिराइमा गएर सूक्ष्मभन्दा अति सूक्ष्म स्थितिको पनि परिवर्तनशीलको निरीक्षण गर्दा गर्दै यस अनित्यताको गहन सचाई प्रति सम्यक् जागृदछ, जस्ले हामीलाई यस परिवर्तनताले प्रभावित हुनबाट बचाउँदछ। हामी जब एकै जस्तो निर्लिप्त एवं निस्पृह दृष्टीले प्रत्येक बढ्दै गरेको स्थितिलाई हेर्दछौं तब त्यसको सुख पाउँदछौं। जुन कुनै सांद्ष्टिक छ, आँखाको सामुन्ने घटिरहेको छ, त्यसलाई निर्विकार भावले हेरिरहने सुख अनौठो छ, अतुलनीय छ। यो नै साँचो सुख विहार हो। यसलाई नै 'द्विष्ट धम्म विहार' भनिन्छ।

निरन्तर अतृप्त एवं असंतुष्टि जन्य तृष्णामा भुलेर रहनुको सट्टा आउनुस् हामी विपश्यनाको अभ्यासद्वारा आफ्नो भावनामयी प्रज्ञा विकसित गरौं र तृष्णाको गहन आसक्तिबाट विमुक्त भएर स्थितप्रज्ञ एवं अनासक्त बनौं, जीवनमुक्त बनौं र आफ्नो सच्चा मंगल गरौं कल्याण गरौं।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका,  
फाल्गुन पूर्णिमा १९८३)

कल्याणामित्र



## लोक-कल्याणको मार्ग

कुशीनगर जहाँ भगवान तथागत सम्यक् सम्बुद्धले महापरिनिर्वाण प्राप्त गर्नु भयो । त्यो उही स्थान हो जहाँ महापुरुषको वृत्तिस लक्षणले परिपूर्ण सुन्दर शरीर अग्निलाई समर्पित गर्‍यो ।

प्रकृतिको कस्तो अटल नियम; जन्म लिने कोही पनि प्राणी जरा, व्याधि र मृत्युबाट बच्न सक्दैन । चाहे उहाँ तथागत सम्यक् सम्बुद्ध नै किन नहोस् । तर यो उहाँको मृत्यु साधारण मृत्यु थिएन । यस मृत्युबाट नै सम्यक् सम्बुद्धले मृत्युराज माथि नितान्त विजय प्राप्त गर्‍यो । यो अन्तिम मृत्यु थियो । यसपछि अब अर्को मृत्यु हुँदैन । जहाँ जन्म निरुद्ध हुन्छ त्यहाँ जरा र मृत्युको निरोध त हुने नै भयो ।

यस्तो पावन धरतीमा साधना-शिविर लगाउन सकेमा मन एकदम आल्लाव-प्रल्हादले भर्दछ । यहाँको धरतीको कण कणमा, यहाँको वायु तरंगको लहर-लहरमा सर्द्धमको अस्तित्व महसुस हुन्छ । यहाँको धरतीको कण कणमा, अणु-अणुमा महाकारुणिकको करुणा मिसिएको देखिन्छ, असीम प्रेम छचल्केको देखिन्छ । त्यस महान सत्यनिष्ठाको अचल सत्यनिष्ठा झल्केको देखिन्छ ।

करुणा, मैत्री र सत्य यस त्रिवेणी पावन संगमले नै तथागत बुद्ध कहलाउँदछ । यी तीनको समुच्चयको व्यक्तिकरण नै सम्यक् सम्बुद्ध हो । बुद्ध भन्नु नै करुणा हो, मैत्री-प्रेम हो, सत्य हो । भगवानको यस त्रिमूर्ति बार-बार मनको आँखा सामू आइरहन्छ ।

उनको असीम करुणाको एउटा सानो लहर मन-मानसमा अंगालेको छ र सारा हृदय करुणसरले परिप्लावित भएर आउँदछ ।

अढाई हजार वर्ष पुरानो त्यो दृष्य आँखाको अगाडि आउँछ । भगवानले आफ्नो शरीर त्याग्नलाई निश्चित तिथि तीन महिनापूर्व नै घोषित गर्नु भयो र पूर्ण निर्धारित स्थानमा शरीर छोड्नेको लागि यात्रा गरिरहनुभयो । शरीर छोड्ने दिन नजीक आउँदै थियो । भगवानको यात्रा चलिरहेको थियो । बाटोमा चुन्द नामक लुहारले भगवानलाई अत्यंत श्रद्धापूर्वक भोजनको लागि आमन्त्रित गर्‍यो । भोजन भारी थियो, गरिष्ठ थियो । भगवानको बूढो रोगी शरीरको लागि भोजन अपच्य सावित भयो, कष्टदायक सावित भयो । शरीर दुर्बल भयो । मृत्यु शैय्यामा सुतेको महाकरुणामयीको मनमा एउटा कुरा आयो । श्रद्धालु चुन्दले आफूले दान दिएको गरिष्ठ भोजनको कारण भगवानले शरीर त्याग्नु पर्‍यो भन्ने थाहापायो भने ऊ अत्यन्त दुःखी हुनेछ । अन्य मानिसहरूले उस्लाई धिक्कार्नेछन्, भगवानलाई कस्तो भोजन दान दिएको होला, कति पापी काम गरेको । यस कुराले चुन्द व्यथावेदनाले पीडित हुनेछन् । यस चिन्तन मात्रले महाकारुणिकको हृदय करुणाले भरपुर भएर आयो र उहाँले आनन्दलाई भन्नुभयो - “आनन्द ! ध्यान राख, त्यस श्रद्धालु उपासक चुन्दको मनमा कुनै प्रकारको दुष्चिन्ता जाग्न नपाओस् । मेरो कारण ऊ दुःखी हुन नपाओस् । उसलाई सम्झाउ कि उसको त्यस भोजनदान पापको होइन धेरै पूण्यको कारण बन्यो । जुन भोजन

ग्रहण गरेर तथागतले पापी मारमाथि विजय प्राप्त गर्नुभयो र सम्यक् सम्बोधि प्राप्त गर्नुभयो । सुजाताको खीर भोजन दान उनको लागि असीम पूण्यको कारण बन्न पुग्यो । त्यस्तै तिम्रो त्यो भोजन ग्रहण गरेर तथागतले अनपादिशेष-निर्वाण धातु प्राप्त गर्नु भयो । सँधैको लागि मृत्युराज मारको हातबाट मुक्त हुनुभयो । अतः तिम्रो भोजन पनि सुजाताको खीरभन्दा कम पूण्यमयी छैन, कम फलदायी छैन । आनन्द, यो कुरा भनेर उनको मनको उदासी हटाइदेऊ । उसलाई उत्साहित गरिदेऊ ।”

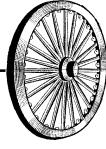
धन्य छ तथागतको महान करुणा । मृत्यु शैय्यामा पनि उनलाई कुनै चिन्ता थियो त त्यस कुराको कि उनको कारण कसैको मन दुःखी नहोस् । उहाँका असीम करुणाले कसैको दुःख देख्न सक्नुभएन ।

भगवानको अतुल मैत्री प्रेमको प्रकाश-किरण मानस-पटलमा चम्केर आयो ! भगवान युगमशाल वृषको मूनि विछाडिएको संघाटीमा अत्यंत कमजोर अवस्थामा लेटिरहनुभएको थियो । बैशाख पूर्णिमाको उदास रात सारा वातावरणमा उदासी छाइरहेको थियो । सूर्य अस्ताचल तिर गईरहेको थियो । श्रद्धालु उपासकहरूको भीड तथागतको अन्तिम दर्शन गर्नको लागि छुट्टपटाइरहेको थियो । त्यही समय सुभद्र नामको एक जना नयाँ उपासक भगवानसंग धर्म हासिल गर्नको लागि आए, तर आनन्दले उसलाई टाढैबाट भगवान धेरै कमजोर भएकोले उहाँलाई कष्ट नदेऊ भनेर रोकिरहेको थियो ।

आनन्दको आवाज भगवानको कानमा पर्‍यो । उहाँ करुणाले विक्ल हुनुभयो । तिर्खाएको व्यक्ति प्यास बुझाउनको लागि धर्म-गंगाको नजिक किनारसम्म पुगेर पनि कोही उसलाई पानी पिउन रोकिरहेको थियो । उसको लाचारी देखेर धर्म-गंगा स्वयं छचल्कन थाल्यो । प्रेम र करुणाको ज्वार उठ्न थाल्यो । आनन्दलाई डाकेर मैत्री-मूर्ति भगवान तथागतले भन्नुभयो, “होइन, आनन्द सुभद्रलाई नरोक उसलाई आउन देऊ । ऊ मलाई कष्ट दिनलाई आएको होइन । धर्मको जिज्ञासु हो । थोरै उपदेशले नै धर्मको रहस्य बुझ्न सक्छ । उसलाई नरोक, उसलाई म नजिक आउन देऊ ।”

यसप्रकार आफ्नो जीवनको अन्तिम क्षणसम्म आफ्नो कष्टको अलिकति पनि परवाह नगरी, मैत्रीको अनन्त सागरले त्यस धर्म-जिज्ञासुलाई धर्म-देशना दिनुभयो, सत्य धर्मको मार्ग सिकाउनु भयो, जुन उसको हित सुखको कारण बन्नपुग्यो । उसको अपरिमित मंगल-मैत्रीको असीम सागर, जीवनको अन्तिम स्वाससम्म सबै प्राणीहरूको अथक सेवाको लागि उद्वेलित भईरह्यो । मंगल-धर्म बाँड्नमा उनलाई थकाई कहाँ ? यसबाट विमुख भएर उनलाई आराम कहाँ ? विश्राम कहाँ ?





## साधकको प्रश्न गुरुजीको उत्तर

- प्र. के विपश्यना बुद्ध धर्मको एक भाग हो ? के अरू धर्मका धर्मात्मवीहरू यो अभ्यास गर्न सक्दछन् र के यस्ले कुनै तरिकाले धार्मिक अभ्यासमा हस्तक्षेप गर्दछ ?
- ऊ. एउटा कुरो स्पष्ट हुनुपर्दछ - निश्चय पनि यो बुद्ध धर्म होइन, यो निश्चय पनि बुद्धको शिक्षा हो । बुद्धको अर्थ अरहंत हो । मुक्तव्यक्तिले कहिले पनि साम्प्रदायिक कुरा सिकाउँदैन, बरु जीवनको कला सिकाउँदछ जुन विश्व व्यापी हुन्छ । उनीरूले कुनै वर्ग अथवा सम्प्रदाय स्थापित गर्दैन । तसर्थ बुद्ध धर्ममा यस्तो कुरा छैन, यो त जीवनको शैली अथवा कला हो । तसर्थ कुनै पनि समुदाय, वर्ग या धार्मिक समूहका व्यक्तिहरूले यसलाई जीवन जिउने शैलीको नाताले सजिलैसंग अभ्यास गर्न सकिन्छ ।
- प्र. के मान्छेलाई मुक्तिको पथमा लैजाने वा अरहन्तसम्म डोच्याउने अरू कुनै बाटा छन् ?
- ऊ. भावना विधि चित्तलाई विशोधन पार्ने हुनुपर्छ । यदि चित्तको विशुद्धता विना अरहन्तसम्म लैजाने अरू कुनै बाटो छ भने यो

कुरा म बुझ्न सकिदैन । यदि चित्तलाई शुद्ध पार्ने, मनलाई राग, द्वेष, अज्ञानता भ्रमबाट टाढा राख्ने या मुक्त गर्ने कुनै विधि छ भने यसले निश्चय पनि मुक्त बनाउँछ ।

- प्र. के यो विपश्यना विधि म अरूलाई सिकाउन सक्छु ?
- ऊ. अवश्य, धर्मको मार्गमा केही गोप्य हुनु हुँदैन । शिविरमा के के गरेको भनेर सबैलाई भन्न सकिन्छ । तर यसरी अभ्यास गर भनेर सिकाउनु भने यो शुरूको अवस्थामा अलि मिल्दैन । आफू यस मार्गमा सबल र सक्षम नहुञ्जेलसम्म अरूलाई सिकाउनु हुँदैन । यदि वर्णन गरेर कोही अभ्यास गर्न चाहन्छ भने शिविरमा भाग लिनको लागि सल्लाह दिन सकिन्छ । अथवा कुनै योग्य विपश्यना आचार्य निमन्त्रणा गरेर यस्ता दश दिवसीय शिविरको आयोजना गर्न सकिन्छ । शिविरमा भाग लिईसकेपछि स्वयं अभ्यास गर्नुपर्छ ।

## धर्म गाथा

### हिन्दी

बिना ज्ञान ना ध्यान है, बिना ध्यान ना ज्ञान ।  
ज्ञान ध्यान दोनों मिले, तो होवे कल्याण ॥  
वियावान बन भटकते, रहा हृदय अकुलाय ।  
गूँजो वाणी धरम की, सत्पथ दिया दिखाय ।  
मंगल वाणी धरम की, सुन मन हरखित होय ।  
दूर होंय भ्रम भ्रान्तियाँ, पंथ उजागर होय ॥  
सुध बुध खोकर बावरा, पडा विषय के फेर ।  
होश जगा सद्गुरु कृपा, अवरत लगी न देर ॥  
जीव डुवकियां खा रहा, भव सागर के बीच ।  
धन्य भाग ! गुरुवर मिला, लिया वाह भर खीच ॥  
बाहर बाहर भटकते, जीवन रहा गवाय ।  
भाग्य जगा, सद्गुरु मिला, अंतर दिया दिखाय ॥

### हिन्दी

मुक्त होय हम राग से, मुक्त द्वेष से होय ।  
मुक्त होय हम मोह से, तो प्रज्ञा-स्थित होय ॥  
शीलवान होए बिना, शुद्ध समाधि नहोय ।  
बिन समाधि प्रज्ञा कहाँ ? मुक्त कहाँ से होय ?  
वही ही जीवन मुक्त है, जो प्रज्ञा स्थित होय ।  
बिन प्रज्ञा आसक्ति है, मुक्ति कहाँ से होय ?  
बिन प्रज्ञा उत्तप्प मन, राग द्वेष सवेग ।  
आकुल व्याकुलता भरी, उथल पुथल उद्वेग ॥  
अंतर की प्रज्ञा जगे, दुःख होय सब दूर ।  
मैत्री करुणा प्यार से, भरे हृदय भरपूर ।  
जो उपजे सो भंग हो, विपश्यना से देख ।  
कैसा मंगल शुद्धि पथ, रहे न दुख की रेख ॥

मंगल कामना सहित  
**माजुरत्न फर्मा**  
विरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ असार २०६०

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८९, email : nvc@htp.com.np

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३ ४८५०, ४४३ ४७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३३, ४२५ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम : .....

ठेगाना : .....

त्यो व्यक्ति प्रज्ञावान छ, वीर्यवाण छ, बुद्धिमान छ, भिक्षु छ जो शीलमा प्रतिष्ठित भएर सदाचारको पालन गर्दछ, चित्तको एकाग्रताको अभ्यासद्वारा समाधि एवं प्रज्ञाको भावना गर्दछ अर्थात् त्यसको पुष्टि गर्दछ, यस प्रकार यी वंधन स्वरूप जटाहरूलाई काट्दछ ।