विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४७ कार्तिक २०६० वर्ष १९ अङ्क ७

धम्मवाणी

खीणं पुराणं नव नत्थि सम्भवं, विरत्तचित्ता यतिके भवस्मिं।
ते खीणबीजा अविरुल्हिछन्दा, निब्बन्ति धीरा यथायं पदीयो॥
सुत्तनिपात-२३८

जस्को सारा पुरानो कर्म संस्कार क्षीण भइसक्यो र नयाँ कर्मको उत्पत्ति हुँदैन; पुनर्जन्म प्रति जसको आसक्ति समाप्त भइसक्यो ऊ क्षीण-बीज (अरहंत (अर्थात् तृष्णा-विमुक्त भइसक्यो। उसले तेल समाप्त भएको दियो झैं निर्वाण प्राप्त गर्दछ।

संघ दर्शन

उनको आँखामा उत्सुकता छाएको थियो। कोशल देशका धनकुवेर सुदत्त राजगृहमा आफ्नो ससुरालीको विशाल भवनको ढोकाको खम्बामा अडेस लगाएर उभिरहेको थियो। उनको सालो एवं बहिनीको लोग्ने, ज्वाईं राज्यश्रेष्ठि पटक पटक उनलाइ अनुनय विनय गरिरहेका थिए कि हिजो साँझ मात्र त्यति लामो यात्रा पूरा गरेर आउनुभएको छ, आज राती पनि राम्ररी सुत्नापाएन भित्र कोठामा विश्राम गर्न जानु जब भगवान भिक्षु संघ सहित यहाँ आईपुग्नु हुन्छ म खबर गर्नेछु। तब उहाँको स्वागतको लागि यहाँ आउनु होस्। भगवान केही बेर पछि आउनु हुनेछ तबसम्म विश्राम गर्नुस्। यात्राको थकाई मेट्नुस्।

सुदत्तले मुस्कुराउँदै टाउको हल्लाए तर त्यहीं खम्बाको सहारामा उभिरहे। नगरश्रेष्ठिले द्वारपाललाई भित्रबाट एउटा चौकी ल्याउन इशारा गऱ्यो। चौकी माथि चकटी र त्यसमा सेतो कपडा बिछ्याई दियो। श्रेष्ठिको आग्रह अनुसार सुदत्त सेठ त्यसमा बसे तर उनको आँखा भने भगवान आउनुहुने मार्गमा नै केन्द्रित थियो। दक्षिण दिशाको ढोकाबाट नगर प्रवेश गरेर भगवान त्यसै बाटोबाट आउनुहुने कार्यक्रम थियो। प्रतीक्षामा बसिरहेका सुदत्त सेठको मनमा तथागतको कल्याणी-वाणी गुञ्जिरहेको थियो। बार बार उनको चित्त र शरीरमा खुसी छाऊँथ्यो। मन हृदयवस्तुमा रह्यो भने उत्पाद-व्ययको सूक्ष्म कणहरू निरीक्षण गर्न थाल्थ्यो। यस अवस्थाको बोध गर्दा गर्दै विहान अनुभव गरेको एक अवस्थाको सम्झना आयो र विहान भगवानको वाणी सुन्दा सुन्दै यस सूक्ष्म अनित्यवोधको अनुभव निरुद्ध भएको थियो, थोरै क्षणको लागि भए पनि इन्द्रियातीत, तरंगातीत परम सत्यको साक्षात्कार भएको थियो। यस अनुभव पश्चात मानौं अनेक जन्मको कर्म संस्कारको भारी बोझ निकाले जस्तो हलुका पन महसुस भएको थियो। यिनीहरू मलाई अहिले विश्राम गर्न भनिरहेछन्, त्यस परम शान्तिको अनुभव पछि त मानौं श्रावस्ती देखि राजगृहको लामो यात्रा होइन अनेक जन्मको भवयात्राको थकाई मेटिएको जस्तो भयो। म कति हलुको मन महसुस गर्दैछु। म कति भाग्यशाली छु। त्यस क्षणिक अनुवभको मिठो स्मृतिले बार-बार मनमा सुखको लहर लहराइरहेको थियो।

उनलाई खूद सम्झना छ। एक प्रहर अगाडिको घटना हो। सूर्योदय हुनु पूर्वको समय थियो, आकाशमा प्रकाश पनि छाएको थिएन। मिरमिरे प्रकाशमा उनले तथागतको दिव्य, भव्य रूपको दर्शन गरेका थिए। अब दिउँसोको सम्पूर्ण प्रकाशमा फेरि एक पटक उहाँको दर्शन हुनेछ। त्यस समयमा अलि टाढा धमिलो केहि मानवी आकृति घुमिरहेको देखिएको थियो। ती सबै भगवानका भिक्षु संघ थिए। त्यस समय उनीहरू सबैको दर्शन गर्न सकेको थिएन। अब भगवान सहीत सबैको आगमन हुँदैछ। सबैको एक साथ दर्शन हुनेछ।

भगवानको भिक्षु संघको बारेमा नगर श्रेष्ठिले उनलाई जे जति बताएका थिए त्यसलाई सम्झेर उनको मन असीम श्रद्धाले भरपूर भयो। अहो, भगवानको भिक्षु संघ कति वर्णन गर्न योग्य छ, नमस्कार गर्न योग्य छ, प्रणाम गर्न योग्य छ, वन्दना गर्न योग्य छ। अभिवादन गर्न योग्य छ। यस्तो आदर्श बुद्धप्रमुख भिक्षु संघको साक्षात दर्शन गर्नको लागि उस्को मन चंचल थियो। आँखामा असीम उत्सुकता छाएको थियो।

उनलाई धेरै बेर पर्खिनु परेन। शीघ्र नै राजपथमा भगवान आईरहनु भएको देखियो। उहाँको पछि-पछि भगवानको जस्तै गेरु वस्त्र लगाएका भिक्षुहरूको लामो लाईन देखापऱ्यो। नगरश्रेष्ठिले उनलाई भनेका थिए कि भगवान कोहि दाताको घर अगाडि उभिएर 'भिक्षाम् देहि' भनेर भन्नुहुन्न। भिक्षाको लागि आएको भिक्षु पनि गृहस्थको घर अगाडि आएर मौन पूर्वक केहि क्षण उभिन्छ। गृहपति अथवा गृहिणी बाहिर आएर पात्रमा भोजन राखिदिन्छ। मनै मन मंगल कामना गरेर अगाडि बढ्छ। कुनै घरबाट दान दिन आएन भने पनि त्यसै घरको निवासिहरूको मंगल कामना गरेर अगाडि बढ्दछ। तर यस्तो कमै मात्र हुन्छ। वास्तवमा गृहस्थहरू दान दिने प्रतीक्षा गरिरहन्छन् ता कि यस्ता सन्तहरूलाई भोजन दान दिएर आफू असीम पुण्यलाभी हुनसकुन्। उनीहरू कसैको घर अगाडि भिक्षा पाउने आशाले उभिरहनु पर्दैन गृहस्थहरू पुण्यलाभी हुने अवसर पाउनको लागि पर्खिरहन्छन्। यसको तुलनामा अन्य गृहत्यागी व्यक्ति घर-घर पिच्छै भिक्षा पाउन कराउँछन्। "आमा दान दिनु, तिम्रो परिवार फलोस्-फुलोस्।" कुनै घरले दान दिएन भने 'कंजूसहरू एक पैसा दान दिन नसक्ने। यति धेरै सम्पत्तिको के तँ एक्लै मोज गर्छस्। तेरो यस्तो होस्, त्यस्तो होस्, भनेर सराप्न थाल्छन्। सेठ सुदत्त सोचिरहेका थिए यदि साँच्चै यस्तै हो भने यी दुई प्रकारका गृहत्यागीहरू बीच कति धेरै भिन्नता छ।

आज त बुद्ध प्रमुख भिक्षु संघ नगरश्रेष्ठिको घरमा भोजनको लागि आमन्त्रित छ। त्यसैले घर पिच्छै रोक्नु आवश्यक थिएन। सबै जना एकनाशले नगरश्रेष्ठिको घर तर्फ लाग्दै थिए। सबैका आँखा झुकेको थियो। अन्य गृहत्यागीहरू शहरमा आए भने यता उता हेरेर कसले दान देला ताक्दै हिंड्छन्। भगवानको भिक्षु संघ भगवान झैं अगाडि दुई कदम

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अथवा चार कदम टाढासम्म मात्र आफ्नो दृष्टि सीमित राख्दै विस्तारै हिंडिरहेछन्। एकजनाले पनि यताउता हेरेका छैनन्। आपसमा कुराकानी पनि गरेका छैनन्। सबैजना मौन छन्।

अन्य गृहत्यागीहरू भिक्षाटन गर्न नाच्दै-गाउँदै, डमरू-ढोल बजाएर अथवा ताली बजाउँदै जान्छन्। कोहि आपसमा कुराकानी, तर्क-वितर्क, वाद-विवाद गर्दै निंदा-आत्म प्रशंसा गर्दै आउँछन्। कोही कोही गृहत्यागी, महंत, मठाधीश आफ्नो शिष्य-मण्डलीका साथ सजी - धजी, सुसज्जित पालंकीमा बसेर आउँछन्। तेल लगाएको लामो कपाल विभिन्न फूलले सजाएर, आँखामा गाजल, कानमा कुण्डल, गलामा माला, औंलामा रत्न जडित स्वर्ण मुद्राहरूको औंठी तथा अन्य सुन्दर एवं बहुमुल्य वस्त्राभूषणहरूद्वारा सज्जिएर बाहिर आउँछन्। कोही शरीरमा खरानी घसेर, जटामा-दाढीमा खरानी रगडेर आउँछन्। कोही कमरमा लगौटी लगाएर त कोही नग्न रूपमा आउँछन्। जसलाई देखेर प्रौढ़ गृहिणी तथा नवयुवती किशोरीहरू लाजले निहुँरिनु पर्ने हुन्छ। यिनीहरूलाई देखेर कोही घर भित्र जान्छन्। ती गृहत्यागीहरूको तुलनामा यी भिक्षुहरू शालीनता पुर्वक शरीरलाई पूरा ढाकेको वस्त्र लगाएर आउँदैछन्। यिनीहरूको चिवर पनि महंगो छैन, साधारण छन् तर स्वच्छ छन्। फाटिएको ठाँउमा सिएको छ। सबै सौम्य, शिष्ट र शालीनताको प्रतिमूर्ति झैं देखिन्छन्।

बुद्ध प्रमुख भिक्षु संघको यो लाईन नगरश्रेष्ठिको घर तर्फ अगाडि बढ्दै थियो। सबैको चेहरामा भरखर उडाएको सूर्यको प्रकाशको किरण परेको थियो। भगवानको त के वर्णन गरुँ, ध्यानलाभी सबै भिक्षुहरूको चेहरा अंतर्तपले दीप्त थियो। सबै ओजस्वी, तेजस्वी, सबै शान्त, संयमित र सबै विनयती देखिन्थे।

अनाथपिण्डिक श्रेष्ठि सुदत्त प्रसिद्ध दानी थिए। उसले भिन्न-भिन्न तीर्थहरूमा, विभिन्न सम्प्रदायका संगठन आश्रमका गृहत्यागिहरू आफ्नो दानशालामा आएको देखेका थिए। तर यसरी पंत्तिबद्ध, अनुशासनबद्ध, संयमबद्ध, नियमबद्ध त्यागीहरूको संघ, जीवनमा पहिलोपटक देखेका थिए। यो देखेर उनको मन खुसीले गदगद भयो। उनी अतुल अपरिमित श्रद्धाले भरपूर भएर टाउको निहुर्‍याउँदै रहे। यस अनुपम संघ-दर्शनले उनको रौं-रौं खुसीले भरिको थियो। उनको हात स्वत जोडिन पुग्यो। मुखबाट "साधु। साधु। साधु" को मंगल वाणी निस्कियो। आँखाबाट अनायास अविरल अश्रुधारा निस्कियो। घाँटी सुक्यो। केही क्षणसम्म भावविभोर भएर त्यहीं उभीरहे।

भगवान तथागत सहित भिक्षु संघ राज्य श्रेष्ठिको ढोकासम्म आइपुग्दा उनको होस् फर्किसकेको थियो। नगरश्रेष्ठि र उनकी श्रीमती तथा अन्य स्वजन - परिवारजनहरू बाहिर आएर भगवानको स्वागत गरे, प्रणाम गरे। श्रेष्ठि सुदत्तले पनि उनी प्रति स्वागतका केहि शब्द भनेर पञ्चाङ्ग प्रणाम गरे।

भगवान आफ्नो भिक्षु संघ सहित हवेली अगाडि रहेको विशाल प्रांगणमा प्रवेश गर्नुभयो। दुबै श्रेष्ठिहरूले भगवानसंग कुशलवार्ता गरे। उनीहरूले र अन्य सबैले बुद्ध सहित भिक्षुहरूको खुट्टा धोए र भिजेको खुट्टा सेतो खुट्टा पुछ्ने कपडाले पुछे। भगवान भोजनको लागि विछ्ठाइएको प्रमुख आसनमा बस्नुभयो। भिक्षुहरू पनि आ-आफ्नो आसनमा गएर बसे।

भोजन पस्किने समय आयो। परिवारका सबै जना खिर, भात तथा विभिन्न प्रकारका व्यञ्जन तथा मिठाईले भरेको पात्र लिएर उभिएका थिए। सेठ आफ्नो हातले भोजन राख्दै थिए। उनको आग्रहले सुदत्त सेठले पनि केही व्यंजन र मिठाई दान दिए।

भोजन शुरू भयो। सुदत्त सेठ भगवानको सामु तल एउटा आसनमा बसे। सबै भिक्षुहरूको आँखा झुकेको थियो। केवल भोजनपात्रसम्म मात्र दृष्टि सिमित थियो। भोजन गरिरहेका भिक्षुहरू कसैसँग पनि कुराकानी गरिरहेका थिएनन्, खाना खाँदा न कुनै आवाज आईरहेको थियो, न कसैले हात - ओठ चाटिरहेका थिए। पहिलो गाँस निलिसकेपछि मात्र दोस्रो गाँस लिन्थे। अत्यन्त शालीनतापूर्वक भोजन ग्रहण गरीरहेका थिए। भोजन ग्रहण पछि भगवान उठ्नु भयो, आफ्नो भिक्षापात्र स्वयं आफैले पखाल्नु भयो र पुन: आफ्नो आसनमा आएर बस्नु भयो। उहाँ पछि अन्य भिक्षुहरू पनि एक-एक जना गरेर उठ्नुभयो र आ-आफ्नो पात्र पखालेर पुन: आफ्नो आसनमा आएर बस्नुभयो। भोजन दानको कार्यक्रम सौम्य तथा शान्तिपुर्ण ढंगले सम्पन्न भएको देखेर सुदत्त सेठ झन विस्मयविभोर भए। साधकहरूको यस्तो अनुशासित संघ उनले पहिलो पटक देखेका थिए। जसबाट उनको मनमा असीम श्रद्धाभक्ति उर्लेर आयो।

केही समय पछि भगवानले गरेको पुण्यानुमोदन गर्नु भयो र गृहस्थधर्म बारेमा भन्नुहुँदै अत्यन्त मुटु छुने धर्मदेशना गर्नुभयो। उपस्थित सबै गृहस्थहरूले अती श्रद्धा-भक्तिपूर्वक श्रवण गरे र भगवान तथा भिक्षु संघको वन्दना गरे। यसपछि भगवान उठ्नुभयो र जसरी आउनु भएको थियो त्यसरी नै नापी-तौली पाइला चाल्दै शीतवन तर्फ प्रस्थान गर्नुभयो। भिक्षुसंघले त्यसै प्रकार अनुशासित ढंगले उहाँको अनुगमन गर्नु भयो। सुदत्त सेठ आफ्नो विश्राम कोठामा आएर केही बेर आँखा बन्द गरेर बसे। यस्तो श्रेष्ठ संघ-दर्शनले उनको रौं-रौंमा खुसी छाएको थियो। मन भाव विभोर भइरहेको थियो। धन्य छ यो आदर्श भिक्षु संघ, जसलाई यस्तो आदर्श धर्म-शास्ता प्राप्त भएको छ। यस्तो चिन्तन गर्दा गर्दै स्वयं धन्यताको उदत्त भावले विभोर हुन पुगे। अनायास उनको मुखबाट साधुकारको मंगल शब्द निस्कियो- साधु। साधु। साधु।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका, आषाढ पूर्णिमा, १९९७) **मंगल मित्र**
स.ना.गो.

भगवान बुद्धको समयको एउटा घटना

(सूक्ष्म दर्शन)

श्रमण आनन्द बर्षौंसम्म भगवान बुद्धको उपस्थापक (निजी सहायक) रहेका थिए। उनी भन्दा अगाडि यस कार्यका लागि धेरै जना नियुक्त भइसकेका थिए। ती मध्ये एकजना भिक्षु मेघिय हुन्।

एक पटक भगवान चालिका पर्वतमा विहार गरिहनु भएको थियो। त्यस समय भिक्षु मेघिय भगवानको आज्ञा लिएर जन्तु ग्राममा भिक्षाटनको लागि गएका थिए। फर्किंदा किमकाला नदीको किनारामा पर्ने एउटा मनोरम आम्रवनको बाटो भएर फर्के। त्यहाँ चारै तिर हरियाली नै हरियाली थियो। कन्दमूल आदि फलले प्रकृतिलाई मनोरम बनाएको थियो। माझ वनक्षेत्रमा सुगन्धित फूलको सुगन्ध फैलिएको थियो। रसीलो पाकेका आँप रुखमा लटरम्म फलिरहेका थिए। हेर्दैमा मुखमा रस आउँथ्यो। भमराको गुञ्जन र नदीको कलकल आवाज सारा वातावरणमा छाएको थियो। शीतल मन्द बहेको हावाले शरीरमा स्पर्श गर्दैमा हर्ष विभोर भएर जीऊ नै शिरिङ्ग हुन्थ्यो। सर्वत्र प्रकृतिको सौन्दर्यले श्रृङ्गारिएको थियो। सबै तिर अत्यन्त रमणीय, अत्यन्त मनमोहक, अत्यन्त मनोहारी थियो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यस्तो वातावरण देखेर मेघियलाई यो ठाऊँ ध्यान भावना गर्न अत्यन्त उपयुक्त लाग्यो। भगवानसंग अनुमति लिएर यहाँ ध्यानको अभ्यास गरुँ भन्ने सोचे। भगवानसंग अनुमति माग्दा उहाँले रोक्नु भयो। मेघियलाई भने यसरी रोकेको मन परेन।

हेर्दाखेरी रमणीय भएतापनि सबै स्थान ध्यान भावनाको लागि उपयुक्त नै हुन्छ भन्ने छैन। यस विषयका मर्मज्ञ अधिकारीले मात्र यस कुरालाई थाहा पाउन सक्छ। यसको अतिरिक्त मेघिय जस्तो एक नयाँ साधकलाई प्रारम्भिक अवस्थामा उचित मार्ग दर्शनको लागि एकजना अनुभवी कल्याणमित्र साथ हुनु अत्यन्त आवश्यक थियो। भगवानले रोक्नु भयो, ठीकै थियो। तर भगवानको इच्छा विरुद्ध नै अति आतुर भएर मेघिय त्यस स्थानमा एक्लै ध्यान गर्न गए।

त्यहाँ कुनै एउटा रुख मुनि ध्यान गर्न बस्यो तर एकदम आश्चर्य चकित भयो। भगवानको सानिध्यमा ध्यान गर्दा सधैं मन शान्त, स्थिर, सजग, सचेत र विमल विशुद्ध हुन्थ्यो तर यहाँ त्यस्तो थिएन। अवश्य पनि त्यस स्थानमा कुनै दूषित तरंगको प्रभाव थियो, जसको कारण उसको मनमा पाप तरंगको संकल्प-विकल्प, वितर्क-विचार आउन थाल्यो। कहिले प्रबल काम तृष्णाको भाव आउँथ्यो त कहिले द्वेष-दौर्मनस्य र घृणा क्रोधको लहर आउँथ्यो। उसको मन र दिमागमा यस्ता तरंगहरूले ठाउँ लियो। यस्तो अवस्थामा के गर्ने उसले जानेको थिएन। कोही मार्गनिर्देशक पनि साथमा थिएन। ब्याकुल भएर साँझ त्यहाँबाट फर्के र भगवानलाई घटनाको जानकारी दिए।

भगवानले त्यस समय मेघियलाई दिएको उपदेश नयाँ साधकहरूलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण र अनुकरणीय छ। जो साधकको चित्त बिमुक्तिमा परिपक्व भएको हुँदैन उसको लागि यी पाँच साधन अत्यन्त आवश्यक छन्।

१. कुनैअनुभवी कल्याणमित्रको सानिध्य अथवा मार्गदर्शन हुनु पर्छ।
२. शील-पालन गरेको हुनुपर्छ। सानो भन्दा सानो शील भंग भए पनि त्यसको अनर्थ मान्नु पर्छ। शील साधनाको आधारशिला हो। जग हो। शील परिपक्व नभईकन कोही साधक साधनामा परिपक्व हुन सक्दैन।
३. चित्तको मैलो हटाउने, विषयबाट विरक्त विकर्षण हुने, दुःखको नितांत निरोध गर्ने, विकारको पूरा उपशमन गर्ने यस्ता धर्मचर्चा सुन्नु पर्दछ। अल्पेच्छ कथा, संतुष्टि कथा, विवेक कथा, निःसंग कथा, पुरुषार्थ कथा, शीलकथा, समाधि कथा, प्रज्ञा कथा र ज्ञान दर्शन अनावरणीय कथा सुन्नु पर्दछ। जुन धर्मकथाबाट मार्गदर्शन, प्रेरणा र उत्साह पाइन्छ, जसबाट आशंका-बिशंका हट्छ, जसबाट मन स्थिर हुन्छ, श्रद्धा बढ्छ र अपवित्रता, पीडा र विकलताहरूबाट मुक्ति पाएर विरज विमल हुन्छ त्यस्तो कथा सुन्नु पर्दछ।
४. यस्तो साधकले दृढ पुरुषार्थ गर्नु पर्छ। पुरुषार्थ अकुशलबाट बचेर कुशल कार्य सम्पन्न गर्नमा हुनुपर्छ। साधना गर्न आफ्नो कल्याणमित्रबाट जुन विधि अथवा मार्गदर्शन पाएको हो त्यसको अभ्यासमा स्थिर हुनुपर्छ। चित्त बिशुद्धिको अन्तिम लक्ष्य प्राप्त नहोउञ्जेलसम्म आफ्नो स्वेच्छाले धारण गरेको यस अभ्यासलाई संधै आफ्नो साथमा राख्नु पर्छ। दृढ पराक्रममा संलग्न रहनुपर्छ स्थित रहनु पर्छ।
५. आफूले सुनेको श्रुत-प्रज्ञा अथवा तर्क-वितर्क द्वारा प्राप्त चिन्तन ज्ञान त्यहींसम्म मात्र सिमित नराखी स्वानुभूतिजन्य भावनामयी प्रज्ञा जगाउनुपर्दछ। यस्तो कुशाग्र र तीक्ष्ण प्रज्ञा द्वारा नै स्थूल शरीर स्कन्ध र स्थूल चित्त-स्कन्धलाई टुक्रा-टुक्रा गरेर सूक्ष्म सत्य दर्शन गर्न सकिन्छ। क्षण-क्षण उदय व्यय हुने सूक्ष्म सत्यको दर्शन हुने प्रज्ञाले यस्तो दीयो जलाओस् जुन प्रकाशमा अज्ञानका सारा आवरण हटोस् र दुःख क्षय रूपी निर्वाणको स्वतः साक्षात्कार होस्।

साधकले आफ्नो कल्याणमित्रको सहयोग स्वीकार गरेर माथि उल्लेखित प्रकारले अभ्यास गरी आफ्नो कल्याण गर्नुपर्छ। भगवानले अगाडि भन्नुभयो जब-जब चित्तधारामा राग जाग्छ, तब-तब द्वेष उत्पन्न हुन्छ तब मंगल मैत्रीको, जब-जब विचार वितर्क जाग्छ तब आनापान सति अर्थात आश्वास-प्रश्वासको प्रति जागरूकताको र जब-जब अहंकार जाग्छ तब तब अनित्यको भावना गर्नुपर्छ।

यो 'म' र 'मेरो' मिथ्या अहंभावको कारणले नै राग-द्वेष पैदा गर्दछ। यसैको कारणले नै चित्तधारामा नाना प्रकारको वितर्क-विचार र विकृतिको लहर चल्न थाल्छ। त्यसले नै चित्त विमुक्तिको साधनामा अहंभाव, आत्मभाव नष्ट गर्न सबैभन्दा बढी बल दिन्छ। यसको जरा नउखालिकन अन्य विकारहरूको जरा उखाल्न सकिंदैन। त्यसैले **उदयत्थगामिनिया पञ्ञाय समन्नागतो अरियाय निबबेधिकाय** लाई यति धेरै महत्व दिइएको हो। यस्तो तीक्ष्ण प्रज्ञाले नै उदय-व्यय हुने अनित्य स्वभावको साक्षात्कार हुन्छ। यो अनित्य-संज्ञाको प्रवोधनी प्रज्ञाले नै साधकको आत्मभाव खतम गर्दछ। यस्तो साधकले नै अनात्म अर्थात अहं विहीनताको सत्यतामा प्रतिष्ठित हुन्छ र अनात्म-संज्ञीले नै अहंकारको सारा अविद्या क्षीण गर्दछ, जरा उखेलिन्छ र निर्वाणको साक्षात्कार गर्दछ। भगवानले अनित्य साधनाको मंगलवाणीको घोषणा गर्नु भएको छः-

अनिच्चसञ्जिनो हि, मेघिय, अनत्तसञ्ञा सण्ठाति
अनत्तसञ्जी अस्मिमानसमुग्घातं पापुणाति दिट्ठेव धम्मे निब्बानं।

हामी अनित्यलाई अनित्य भनेर थाहापाउँदैनौं। सारा इन्द्रिय जगत अनित्य छ तर यी पाँच इन्द्रियले यसै विषयलाई सदैव स्वागत गर्दछौं; नित्य मानेर त्यसको उपभोग गर्छौं। कहिले मनपर्ने रूप हेर्छौं, कहिले मनपर्ने गन्ध सुँघ्छौं, कहिले मनपर्ने शब्द सुन्छौं, कहिले मनपर्ने रस चाख्छौं कहिले स्पर्श। तिनीहरूबाट अलग रहेर कहिले साधना गर्न आँखा चिम्लेर वस्यौं भने पनि मनमा रुप, गन्ध, शब्द रस, स्पर्शको मिठो सम्झना आउँछ। आफूले अनुभव नगरेको भए पनि त्यस्को मिठो कल्पना मनमा आउँन थाल्छ। स्वानुभवले जानेको अथवा सुनेको अथवा देखेको जे भए पनि त्यस विषयको उपभोग प्रिय लाग्न थाल्छ। त्यसबाट शरीरमा हुने सूक्ष्म - सूक्ष्म तरंगहरू प्रिय लाग्न थाल्छ, त्यसको आनन्द लिन्छौं, यसैबाट त्यस प्रति राग पैदा हुन्छ।

राग रंजित भएर त्यस सूक्ष्म संवेदनालाई धारण गर्दछौं। त्यस सुखद अनुभूतिमा अलिकति कहिंबाट बाधा आयो अथवा बाधा हुने संकेत मात्र कहींबाट पायो भने मन छटपटाउँछ। त्यस सुखको विरोधी लाग्ने सारा तत्व, ब्यक्ति, वस्तु, परिस्थिति अप्रिय लाग्न थाल्छ फलतः त्यस प्रति द्वेष द्रोह जाग्छ। जसरी चित्त अशान्त हुन्छ। अशान्तचित्तमा साना-साना सूक्ष्म-सूक्ष्म तरंग उठ्छ त्यस प्रति हामी अवेदनशील रहन्छौं। कसरी त्यस प्रति राग-रंजित भएर अनुगमन हुन थाल्छौं ? हामीलाई यसको बोध नै हुँदैन। त्यसैको फलस्वरूप अत्यन्त ब्याकुल हुनथाल्छौं।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

साधकको प्रश्न गुरुजीको उत्तर

यसलाई रोक्नको लागि विपश्यना साधना छ । त्यसैको तीक्ष्ण प्रज्ञाले हामीलाई सूक्ष्म-अवस्थामा उठ्ने स-साना तरंगलाई आफ्नो सही स्वभाव हेर्न योग्य बनाई दिन्छ, त्यसलाई अनासक्त भावले हेर्न सिकाउँछ । त्यसको उदय-व्यय हुने स्वभावलाई हेरेर त्यसको अनित्य धर्मको सत्यता बोध गराउँछ । तब त्यसको मिथ्या आनन्द लिएर त्यसको अनुगमन गर्ने वानीबाट छुट्कारा पाइन्छ । जब त्यसको अनुगमन गर्दैनौं तब त्यसको बल क्षीण हुँदै जान्छ । यही सही अर्थमा मनको संवर हो यो दमन होइन त्यस प्रति सजग रहनु हो, सत्य प्रति जागरूक रहनु हो अनित्य स्वभावको प्रति सचेत रहनु हो । यस अभ्यासले अनजानमा उत्पन्न भएका सारा बिकार सजिलै छुट्छ । विकारबाट मुक्त हुने वित्तिकै चित्तधारा विरज बिमल हुन थाल्छ । यही विपश्यना साधना हो ।

(साभार: जागे मंगल प्रेरणा
सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन, १९९०)

नव नियुक्त ट्रष्टीहरूको नामावली

क्र.स.	नाम र थर	निवास	अफिस	मोवाइल
१	श्री पवन मित्तल	४२८४९९७	४२४०८२६	९८१०२५२६१
२	श्री पशुपतिभक्त श्रेष्ठ	४२७२८८६	४२२५३७६	९८१०२३८८६
३	डा. सुमित्रा मानन्धर गुरुङ	४२७०३८९	५५२३८२२	९८१०४१०१७५
४	श्रीमती गायत्री कंसाकार	४४१२०९३	४२४५८२०	९८१०३२१३०
५	डा. हरिशंकर त्रिपाठी	४४३१७६१		
६	श्री कोमलबहादुर चित्रकार	५५२८६७१	४२४५९२५	
७	श्री त्रिभुवनधर तुलाधर	४२४५१७४	४२६३३००	
८	श्री ओमप्रकाश रुङ्टा	५५२०७०६	४२२२०६०	९८१०६८०२५
९	श्री सुवर्णकृष्ण मल्ल	४३५०९१४	४२२०५७०	९८१०२६५८६
१०	श्री नीरकुमार क्षेत्री	४२७२३६३		
११	श्री मोतिकाजी तुलाधर	४४१९१४६	४२२३७११	
१२	श्री शंकरमान प्रधान	५५२१८९८		
१३	श्री घनश्याम राजकर्णिकार	४४१००६७		
१४	श्री गोपालमान श्रेष्ठ	५५३८३९३		

धर्म गाथा

हिन्दी

नमन करूँ मै संघको, कैसे श्रावक संत ।
धर्म धार उजले हुए, निर्मल हुए भदंत ॥

करूं वंदना संघ की, सादर करूं प्रणाम ।
जगे प्रेरणा मुक्ति की, मिले सुखद परिणाम ॥

करूं वंदना संघ की, जो जग धरम जगाय ।
जाति वर्ण के भेद विन, संतों का समुदाय ॥

शांत चित्त ही संत है, किसी जाति का होय ।
चले धरम के पंथ पर, सदा पूज्य है सोय ॥

हिंदू मुस्लिम बौद्ध सिक्ख, जैन इसाई होय ।
जिसका मन निर्मल हुआ, संत पूज्य है सोय ॥

निर्मल निर्मल धर्म का, जो भी पालक होय ।
नमन करें उस संत का, किसी जाति का होय ॥

हिन्दी

आओ बाटें जगत को, विपश्यना का ध्यान ।
जन जन का मंगल सधे, पाय धरम का दान ॥

सब दानों में अग्र है, शुद्ध धर्म का दान ।
अपना भी होवे भला, होय जगत कल्याण ॥

धर्मदान होते हुए, अहंकार जग जाय ।
तो अपनी भी हानी करे, होय न जग कल्याण ॥

धर्मदान देते हुए, अहंकार गल जाय ।
तो अपना मंगल सधे, हो सब का कल्याण ॥

धरमसेवकों में यदि, अहंभाव जग जाय ।
तो सेवा कलुषित बने, फल दूषित हो जाय ॥

दुखियों सेवा करें, निरहंकारी होय ।
सेवा सुरभित हो उंठे, फल मीठा ही होय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७ *कार्तिक* २०६०
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

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital