

# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४७

मंसिर २०६०

वर्ष २० अङ्क ८

## धम्मवाणी

यो च वस्ससतं जीवे, अपस्स धम्ममुत्तमं ।  
एकाहं जीवितं सेट्थो, पस्सतो धम्ममुत्तमं ॥

- धम्मपद ११५, पण्डितवग्गो

उत्तम धर्मको विपश्यना नगरेर सय वर्षको जीवन  
जिउनु भन्दा उत्तम धर्मको विपश्यना गरेर एक दिन  
जिउनु नै श्रेष्ठ हुन्छ ।

(अनाथपिण्डक सम्बन्धी प्रसंग)

### धर्म दर्शन

श्रेष्ठि अनाथपिण्डक मन्त्रमुग्ध भएर एकटकले भगवानलाई हेरीरहेका थिए, भगवान उनी प्रति मंगलमैत्रीको अविरल वर्षा गर्दैहुनुहुन्थ्यो, धर्म अभिषेक गर्दै हुनुहुन्थ्यो । केही क्षण पछि अनाथपिण्डकले भगवान समक्ष प्रश्न राखे - भन्तै, भगवान राति सुखपूर्वक सुत्नुभयो ?

भगवानले मिठासपूर्ण वाणीमा उत्तर दिनुभयो-

- जसले यस जीवनमा परिपूर्णरूपले नित्य, शास्वत, ध्रुव निर्वाणिक अवस्थाको साक्षात्कार गर्दछ, अरहन्त भएको त्यो व्यक्ति साँच्चै नै ब्राह्मण बन्दछ । यस्तो पापमुक्त ब्राह्मण सधैं सुख पूर्वक सुत्दछ । ऊ सबै दोषबाट मुक्त भएर काम-सन्तापबाट मुक्त शीतल हुन्छ । सबै आसक्तिहरूबाट टाढा भएर सधैं निर्भय हुन्छ । चित्त-शान्ति प्राप्त गरेर त्यो व्यक्ति सदा सुख पूर्वक सुत्दछ ।

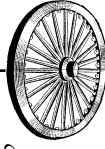
श्रेष्ठि यो कुरा सुनेर खुसीले दंग भए । साँच्चै कोही व्यक्तिको चित्त शान्तिले सम्पन्न छ भने नै बुद्ध हुन्छ । बुद्धले मात्रै यी धार्मिक सद्गुणहरू उपलब्ध गर्न सक्ने सही शिक्षा दिन सक्छ । अनाथपिण्डक भगवानको सामू बसेर चित्तको शीतलताको अनुभव गर्दैथिए । उनी बुझीरहेका थिए कि यो एकजना धनी व्यक्तिलाई ठग्नको लागि कोही ढोंगी गुरुले दिइरहेको प्रवचन होइन । भगवान बुद्धको सामू बसेर श्रेष्ठिले आफू धन्य भएको अनुभव गर्दै थिए ।

श्रेष्ठिको मन सद्धर्म सुन्न आतुर भएको अवस्था भगवानले थाहापाउनु भयो । अतः उहाँले धर्मको उपदेश दिनुभयो । क्रमशः प्रश्न उत्तर गर्दै धर्म सम्झाउनु भयो । धर्म सुनिरहेको श्रावक गृहस्थ थियो, व्यापारी थियो, धनवान थियो, धन संचय गर्ने कार्यमा संलग्न थियो । गृहस्थले धर्मपूर्वक र श्रमपूर्वक धन आर्जन गर्नु आवश्यक छ । यसमा कुनै दोष छैन । कसैको सामू हात फैलाउनु उसको लागि उचित छैन । तर धन प्रति धेरै आसक्ति भयो भने आर्जन र सम्बर्धन केवल संचय, संग्रह, परिग्रहमा नै सिमित हुन जान्छ र गृहस्थको आध्यात्मिक उन्नति गर्नमा बाधा हुनजान्छ । अतः पूर्व जन्मको धर्मकथा भनेर भगवानले सर्वप्रथम दान दिनुको महत्व बताउनु भयो । धन आर्जन गरेर आयको एक भाग जनहितको लागि दान दिएर पनि यदि शील धर्म पालन गर्न सकेन भने सुखी हुन सक्दैन । उसले दुःख विमुक्तिको मार्ग प्राप्त गर्न सक्दैन । अतः भगवानले शीलपालनको अनिवार्यता बारे बताउनु भयो । शीलवान व्यक्ति यस जीवनमा त सुखी हुन्छ नै मरण पश्चात पनि सद्गति प्राप्त

गर्दछ । आफ्नो कर्म अनुसार सद्गति र दुर्गति प्राप्त हुने धर्म नियम बारे स्पष्ट पार्नु भयो । त्यसपछि सदा काम-भोगमा लिप्त भइरहने गृहस्थको क्लेशमय जीवनको हानी र विशुद्ध निष्काम जीवनको महानताको बारेमा बताउनु भयो । परचित्तज्ञानको सिद्धिद्वारा भगवानले आफ्नो बोधिचित्तबाट श्रेष्ठि अनाथपिण्डकको चित्त धर्म उपदेश सुन्दा सुन्दा धर्मको गहराईसम्म बुझ्न सक्ने भइसकेको थाहापाउनु भयो । धनवान गृहस्थको अहंमय कठोरता पग्लेर अत्यंत मृदुल चित्त भइसकेको थियो । उनको चित्तबाट कामछन्द अर्थात् राग-रंजन, व्यापाद अर्थात् द्वेष-दुषण निकलीसकेको थियो । शारीरिक र मानसिक आलस्य, मनको नरमाइलो पन, उथल-पुथल, शंका-संशयका सबै पर्दा खुलिसकेका थिए । उनको मन एकाग्र थियो, अचंचल थियो, श्रद्धासम्पन्न थियो, प्रसन्न थियो, निर्मल थियो । गम्भिर धर्म सिक्नको लागि सक्षम थियो । यो देखेर भगवानले चार आर्यसत्यको देशना गर्नुभयो । आर्यसत्य सबै बुद्धलाई सम्यक सम्बोधि प्राप्त गर्न त्यत्तिकै आवश्यक हुन्छन् । यी चार आर्यसत्य साक्षात्कार गरेर कोही पनि व्यक्ति यस भवचक्रलाई दुर्बल बनाउँदै त्यसलाई क्षीण गर्दछ र मुक्तिको मार्गमा अगाडि बढ्दै अरहन्त अवस्था प्राप्त गर्दछ ।

भवबन्धनमा रहेका दुखी प्राणीहरूका लागि यही नै सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो कि यस सत्य तथ्यलाई स्वअनुभूति द्वारा भवबन्धन दुःखदायी छ भनेर थाहापाउनु र त्यसको मूल कारण तृष्णा हो, आसक्ति हो भनेर थाहापाउनु, मृत्यु पश्चात नयाँ-जन्म दिलाइ यस दुःखद भवचक्र चालु राख्ने नै तृष्णा हो भनी थाहापाउनु अत्यन्त महत्वपूर्ण कुरा हो । यस दुःखबाट मुक्त हुने मुख्य उपाय नै शील, समाधि र प्रज्ञाको आठ अंग भएको मार्ग हो । यसैको अभ्यासले मुक्त अवस्था प्राप्त गर्न सकिन्छ । सबै सम्यक सम्बुद्धहरूले सत्यको यही खोजी गर्नु भएको थियो र यसैबाट मुक्त हुने मार्ग प्रशस्त गर्नुभएको थियो । उहाँहरू मुक्त भएर अन्यलाई विमुक्तिको मार्ग देखाउनुभयो । शीलको पालन गर्दै चित्तलाई एकाग्र गरेर आफू भित्रको नाम-रूप अर्थात् चित्त र शरीरको अनित्यधर्मको प्रपञ्चलाई विपश्यना द्वारा अनासक्त भावले हेर्ने र हेर्दै-हेर्दै विकारबाट मुक्त हुने विधि सिकाउनुभयो । पूर्व जन्म दिने पूर्व संचित कर्म-संस्कारहरू यस प्रकार क्षय गर्दै-गर्दै निरोध अवस्था साक्षात्कार गर्दछ । यसरी नै इन्द्रियातीत परम सत्यको साक्षात्कार गर्दछ ।

यसरी पीडित कोही पनि व्यक्ति नितान्त दुःख विमुक्त हुन सक्दछ । दुखीलाई अरु के नै चाहिन्छ र ? दुःख विमुक्ति त चाहिन्छ नै । रोगीलाई रोगविमुक्ति, कैदीलाई कैदमुक्ति । त्यसैले जुन कार्यले मुक्तिमा सहायक हुन्छ त्यही नै प्रासंगिक हुन्छ । तर जब कोही व्यक्ति



कुनै सम्प्रदायमा बाँधिएको छ भने उसलाई सम्प्रदायको कर्मकाण्ड प्रति, त्यसको दार्शनिक मान्यताहरूको प्रति यति धेरै आसक्ति हुन्छ कि दुःख विमुक्तिको थोरै प्रासंगिक मान्यतालाई धर्म मानेर, त्यहि क्रियाकलापहरूलाई धर्म मानेर फसिरहन्छ। यस्तो मनस्थिति भएको व्यक्ति शुद्ध विमुक्तिप्रदायक धर्मलाई सुन्दैन भने कसरी बुझ्दछ ? बुझ्दैन भने कसरी पालन गर्छ ? पालन गरेन भने त्यसबाट कसरी फाइदा लिन्छ ? वास्तविकताबाट टाढा काल्पनिक अन्धमान्यताको जीवन नै उसलाई प्रिय लाग्छ। यस्तो व्यक्ति धर्मको सत्य उपदेश सुन्न चाहँदैन। मेरो मान्यता के होला भनेर डराउँछ, मेरो कर्मकाण्ड, मेरो सम्प्रदाय के होला भनेर सोच्दछ।

तर सौभाग्यले अनाथपिण्डक यस्तो शंकालु व्यक्तिहरू मध्ये थिएन। उनी भारत तथा भारतभन्दा बाहिर ठूलो व्यावसायिक प्रतिष्ठानहरूको कुशल संचालक थिए। अतः निश्चित वाटोमा अघि बढ्ने उनको बानी थियो। अर्थहीन भावनाको बदला यथार्थ जीवन उनको लागि महत्वपूर्ण थियो। अतः उनले दत्तचित्त भएर तटस्थ भई भगवानको धर्म उपदेश सुनिरहे। दुःख, जीवन जगतको एउटा ठोस सत्य हो। तृष्णा त्यसको मूल कारण हो। यी कुराहरू बुझ्न उनलाई गाह्रो भएन। तृष्णा उत्पन्न भएर त्यो पूर्ण भएन भने मनमा डाह हुन्छ, द्वेष-दौर्मनस्य उत्पन्न हुन्छ र त्यसको साथमा अन्य अनेक प्रकारका विकारहरू प्रजनन हुन थाल्छन्, त्यसको सम्बर्धन हुन थाल्छ, भित्रैदेखि त्यसको संचय हुन्छ जसबाट विकार उत्पन्न हुने अन्तरस्वभाव पुष्ट हुँदै जान्छ। परिणाम स्वरूप दुःखमा दुःख थपिँदै जान्छ। समस्त संसारको सारा सम्पत्ति एकत्र गरे तापनि विकारबाट मुक्त हुन सक्दैन। कुनै प्रकारको कर्मकाण्ड मानेर कुनै दार्शनिक मान्यतालाई नियम पूर्वक पालन गरेर अथवा पुरोहितद्वारा कुनै धार्मिक अनुष्ठान गरेर त्यसलाई भूलाएर राख्नु बाहेक केही हुँदैन। विकार-विमुक्त जीवनको यथार्थ सुख प्राप्त हुन सक्दैन। यी सबै कुरा उनले आफ्नो अनुभवद्वारा थाहापाइसकेका थिए। अतः उनलाई भगवानले दिनु भएको यथार्थमा आधारित उपदेश अति उचित लाग्यो, न्यायसंगत लाग्यो, बुद्धिसंगत लाग्यो। भगवानले उपदेश दिनुभयो- तृष्णा तथा सम्पूर्ण विकारहरूको शरीर र मनसंग गहिरो सम्बन्ध छ, यी दुवैको संसर्गबाट जुन दुःखद, सुखद अथवा असुखद-अदुःखद सम्वेदनाको अनुभूति हुन्छ त्यसको त भन्न सम्बन्ध छ। यी सम्वेदना र विकारहरूको प्रजनन र सम्बर्धन हुनुमा सीधा सम्बन्ध छ र त्यसको संवर, निर्जरा र क्षय हुनु पनि त्यत्तिकै सीधा सम्बन्ध छ। सम्वेदनाको अनुभूति भएपछि जब-जब अवोध अवस्थामा राग-द्वेषमयी तृष्णाको प्रतिक्रिया गर्दछ तब-तब विकार उत्पन्न भएर सम्बर्धन हुन थाल्दछ। यसरी नयाँ-नयाँ संस्कारहरूको थुप्रो बन्दछ। किनकी यो प्रतिक्रिया गर्ने चेतना नै त कर्म हो, कर्म संस्कार हो। यही सम्वेदना र त्यसको अनित्य स्वभावलाई साक्षीभावले हेर्न सकेमा विकार उत्पन्न हुने स्वभाव खतम हुँदै जान्छ। यसबाट नयाँ संस्कार बन्न पाउँदैन र पुरानो संस्कार क्षीण हुँदैजान्छ, निर्जरा हुँदैजान्छ, क्षय हुँदैजान्छ। यसरी नै अधोगति तिर लाने कर्मसंस्कार विस्तारै नष्ट हुँदै जान्छ निरोध-निर्वाणको नित्य, शास्वत, ध्रुव अवस्था पहिलो पटक साक्षात्कार हुन्छ र साधक मुक्तिको स्रोतमा पर्दछ।

अनाथपिण्डक भगवानको यो गम्भीर उपदेश ध्यानपूर्वक सुनीरहेका थिए। उनी अनेक जन्मको पारमिताले पूर्ण थिए। ती पारमिताहरूको बलले नै शुद्ध-धर्म सुन्ने र बुझ्न सक्ने भएका थिए। यसै पुण्य-बलको कारणले नै भगवानको उपदेश सुन्दा सुन्दै सारा शरीरमा उदय-व्ययको अनुभूति हुनथाल्यो। अनित्यबोधिनी प्रज्ञा स्थिर हुन थाल्यो। मुक्तिदायिनी समता पुष्ट हुन थाल्यो। उनले अनेकौं जन्ममा शुद्ध धर्मको सम्पर्कमा आएर आफ्नो पुण्य पारमिताहरू पुष्ट गरी आफ्नो

मनलाई पर्याप्त मात्रामा शुद्ध बनाएका थिए। अधोगति तर्फ लाग्ने जुन थोरै कर्म संस्कार बचेको थियो त्यो पनि जागेर आयो र विपश्यना विद्याद्वारा ती पनि उष्कदैं क्षय हुँदै गयो। अतः भगवानको उपदेश पूरा हुने बेलासम्ममा त्यही आसनमा बस्दा बस्दै भित्र भित्रै विरज-विमल धर्मचक्षु उत्पन्न भयो। सबै काल्पनिक मान्यताहरूको पर्दा फाटिँदै गयो, सत्यको यथार्थ रूप अनुभव गर्न सक्ने क्षमता प्राप्त भयो। एकदम मैलो कपडा सफासँग धोएर त्यसमा रंगाउँदा जसरी एकदम चम्किन्छ त्यसरी नै उनको स्वच्छ मनमा शुद्ध धर्मको कल्याणकारी रंग रंगीन थाल्यो र उनलाई अचानक निरोध अवस्थाको अनुभूति भयो। शरीर र चित्तको समुदय र व्ययरूपी अनित्यधर्मा स्वभावको अनुभव गर्दै गर्दै तरंगित इन्द्रियातीत अवस्थाको अनुभव भयो। उनले यस सत्यलाई स्वअनुभवद्वारा थाहा पाए कि जे जति समुदयधर्मा छन् ती व्ययधर्मा छन् र ती निरोधधर्मा पनि हुन्। समुदय र व्यय हुनु त्यसको स्वभाव हो तर अब थाहापाए कि यस समुदय-व्ययको जुन अनित्यधर्मा स्वभाव क्षेत्र छ त्यसको पछाडि निरोध, निर्वाणको नित्य क्षेत्र पनि छ। अनाथपिण्डकले दुवै क्षेत्रको अनुभव गरे। यी दुवै क्षेत्रको स्वयं दर्शन गरेर अर्थात् त्यसको अनुभव गरेर उनी स्रोतापन्न भए।

अनाथपिण्डकले धर्मको सत्यता आफ्नो अनुभवले जाने। वेदनाको सहाराले थाहापाए। अब उनले सद्धर्म प्रति संदेह गर्नु पर्ने कुनै स्थान रहेन। कुनै दार्शनिक मान्यतालाई लिएर वाद-विवाद गर्नु पर्ने कुनै कारण रहेन। भविष्यको प्रति कुनै डर रहेन। कुनै काल्पनिक अदृश्य सत्तामा आश्रित हुनु आवश्यक भएन। उनी धर्मको यथार्थ स्थानमा उभिएर स्वयं स्वाधीन भए, स्वतन्त्र भए। भगवानको शिक्षाको महत्व स्पष्टसंग बुझे। त्यसको उपादेयता राम्ररी बुझे। विकारशून्य चित्तमा यस्तो शान्तिको अनुभव भयो जुन पहिला न कुनै कर्मकाण्ड गरेर पाएका थिए न कुनै दार्शनिक मान्यतालाई अन्ध श्रद्धा पूर्वक मानेर पाएका थिए।

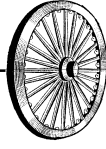
उनी कृतज्ञता विभोर भए र भन्न थाले- कति प्रेरणा दायक र श्रेष्ठ छ भगवान तपाईंको यो अद्भूत शिक्षा ! जस्तो उल्टोलाई सीधा गरेको जस्तो, छोपिएकोलाई उघारीदिए जस्तो, अन्धकारमा तेलको दियो बालेर राखे जस्तो जुन प्रकाशमा आँखा भएको व्यक्तिले यथार्थलाई देख्न सक्छ। भगवान तपाईंले अनेक प्रकारले धर्मको सत्यता प्रकट गर्नु भयो। भन्ते म धन्य भएँ। म भगवानको, धर्मको र भिक्षु-संघको शरण ग्रहण गर्छु। भन्ते, आजदेखि मलाई आफ्नो श्रद्धालु उपासक स्वीकार गर्नुहोस्।

त्यसपछि उनले श्रद्धा विभोर भएर भगवान सहित भिक्षु-संघलाई त्यसदिनको भोजनको लागि निमन्त्रणा दिए। तर त्यस दिनको भोजनको लागि त उनको सालो कहाँ निमन्त्रणा थियो त्यसैले त्यसपछिको दिनको लागि भगवान सहित भिक्षु-संघलाई आमन्त्रित गरे। भगवानले मौन रहेर स्वीकार गर्नु भयो।

अनाथपिण्डक घर फर्किँदा उनको मन एकदम प्रशन्नताले भरिएको थियो। उनले भगवान बुद्धको दर्शन गरेका थिए। नाम र रूप अर्थात् शरीर र चित्तको अनित्य - स्वभावधर्मको दर्शन गरेका थिए र त्यसभन्दा अगाडि नित्य-स्वभावको निरोध-निर्वाण धर्मको दर्शन गरेका थिए। उनको मानव जीवन सफल भयो। धन्य भयो। धर्ममंगलले पूर्ण भयो।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका,  
जेष्ठ पूर्णिमा, १९९६)  
(पूनः प्रकाशित)

**कल्याण मित्र**  
स.ना.गो.



## अनाथपिण्डकका दासी पूर्णा

पूर्णा श्रेष्ठि अनाथपिण्डकका दासीकी छोरी थिईन् । आफनो मालिकको माध्यमले भगवानको सम्पर्कमा आइन् । धर्मको सम्पर्कमा आइन् । निर्वाणको पहिलो पल्ट साक्षात्कार गरेर स्रोतापन्न अवस्था प्राप्त गरिन् । श्रेष्ठिले उनलाई दासत्व बाट मुक्त गरिदिए तैपनि पूर्णा उनको सेवामा जुटिरहिन् । पूर्णा घरकोलागि पानी भर्ने काम गर्थिइन् । हिउँदको विहान पनि पानी लिन नदीमा जानु पर्थ्यो । एक दिन उनले एक जना ब्राह्मण नदीको चीसो पानीमा डुबुल्क लगाईरहेको देखिन् । पूर्णाले ब्राह्मणलाई यसरी डुबुल्क लगाउनुको कारण सोधिन् । ब्राह्मणले उत्तर दिदै भने-

यसरी जल अभिषेक गर्नाले मैले गरेको पाप कर्मबाट मुक्ति पाउनेछु ।

यस्तो उत्तर सुनेर दासी पूर्णाले ब्राह्मणलाई सम्झाउँदै भनिन्-  
को नु ते इदमक्खासि, अजानन्तस्स अजानको ।

-अरे, तिमीलाई कस्ले भन्यो यस्तो ? यो कोही अज्ञानीले कोही अज्ञानी व्यक्तिलाई दिएको उपदेश हो । यदि पानीमा नुहाउनाले पाप कर्मबाट विमुक्ति हुन्छ भने यी पानीमा रहने भ्यागुता, कछुवा, सर्प, गोही तथा अन्य जलचर प्राणीहरू निश्चित रूपमा स्वर्ग पुग्थे होलान् । पूर्णा भन्दै गईन्- जल स्नानबाट पापमुक्ति हुन्छ भने प्राणी हिंसा गर्नेहरू, चोर, डाकू तथा अन्य पापी व्यक्तिहरू पाप कर्म गरेर नदीमा स्नान गर्नु भने के पाप मुक्त हुन्छन् ?

यी कुराले ब्राह्मणलाई होश आयो । पूर्णाले भन्दै गईन्-  
सचे भायसि दुक्खस्स, सचे ते दुक्खमपियं ।  
माकासि पापकं कम्मं, आवि वा यदि वा रहो ॥  
सचे च पापकं कम्मं, करिस्ससि करोसि वा ।  
न ते दुक्खा पमुत्थत्थि, उपेन्वापि पलापतो ॥

(-थेरीगाथा २४६-२४८, पुण्णाथेरीगाथा)

-यदि तिमीलाई दुःखबाट भय छ, दुःख मन पर्दैन भने लुकाई वा देखाई कुनै पनि पाप कर्म नगर । अब या भविष्यमा कुनै पापकर्म गर्नु भने तिम्रो मुक्ति हुनु संभव छैन । चाहे जहाँ सुकै भाग दुःखबाट छुटकारा पाउने छैन । भगवानको वाणी उनलाई खूब सम्झना थियो-

मनसा चे पदुट्ठेन, भासति वा करोति वा ।  
ततो नं दुक्खमन्वेति, चक्कं व वहतो पदं ॥

-दुष्ट चित्तले वाणी या शरीरबाट कर्म गर्छ भने बैल गाडा को पछि पछि पाङ्ग्रा आए भैं उसको पछि पछि दुःख आईपर्छ ।

भगवानको शिक्षाको सम्पर्कमा आएकाहरूले मिथ्या मार्गलाई छोडेर सत्मार्गमा लाग्न जानेका छन् । कर्म पखाल्ने केवल एउटै मात्र मार्ग छः काय, वाणी र चित्तलाई भित्रैबाट मौन राखेर धर्मको गंगामा डुबुल्की लगाएमा मात्रै कर्म पखालिन्छ ।

कायमुनिं वचीमुनिं, मनोमुनिमनासवं ।  
मुनिं मोनेय्यसम्पन्न, आहु निन्हातपापकं ॥

(इतिवु. ६७, मोनेय्यसुत्त)

- काय, वाणी र चित्त बाट मौन रहेका अनास्रव मुनि नै (धर्म-गंगामा) नुहाएर पाप पखाल्ने कहलिन्छ ।

तिमीलाई दुःखबाट भय छ भने-

उपेहि सरणं बुद्धं, धम्मं सङ्घञ्च तादिनं- तिमी बुद्ध, धर्म र संघ रत्नको शरणमा जाऊ ।

समादियाहि सीलानि - तिमी शील, सदाचारको पालन गर ।

ब्राह्मण, पूर्णाको वाणीबाट निककै प्रभावित भए र भगवानको शरणमा गएर शुद्ध धर्म सिके । अन्तमा उनले आफ्नो उद्गार यसरी व्यक्त गरे-

ब्रह्मबन्धु पुरे आसिं, अज्जमिह सच्चब्राह्मणो ।

- पहिला म केवल ब्रह्मबन्धु थिएँ, अब साँच्चिकै ब्राह्मण भएको छुँ ।

तेविज्जो वेदसम्पन्नो, सोत्तियो चमिह न्हातको ॥

(थेरी गा. २५१, पुण्णाथेरीगाथा)

- अब म तीनै वटा विद्याको जानकार हुँ, सही अर्थमा वेद सम्पन्न हुँ, क्षेत्रिय हुँ र स्नातक हुँ ।

अनाथपिण्डकले पूर्णालाई दासत्वबाट मुक्त गरे र पूर्णा भिक्षुणी संघमा प्रव्रजित भई स्वयं भव वन्धनबाट मुक्त भईन् ।

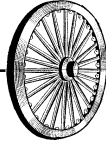


## मौन प्रिय अनाथपिण्डक

गृहपति श्रेष्ठि अनाथपिण्डक एक दिन भगवानको दर्शन गर्न घरबाट जेतवनाराम तर्फ लागे । केहि पर पुगे पछि उनले सम्झे कि भगवानलाई दर्शन गर्ने समय अहिले होइन । अहिले त भगवान समाधिस्थ हुनु हुनेछ र अन्य भिक्षुहरू पनि यस समय ध्यानस्थ हुनु हुनेछ । तब सम्म यहाँ नजिकै पर्ने अन्य परिव्राजकहरूको आश्रम भएर जान्छु । उनी त्यस तर्फ लागे- त्यहाँ परिव्राजकहरू एक समूहमा रहेर ठू-ठूलो स्वरमा हल्ला गर्दै थिए । अनेक प्रकारका दुनियादारी कुराकानी चल्दै थियो । तिनीहरू मध्ये कसैले अनाथपिण्डक आउँदै गरेको देखे । उनी महाधनी थिए, महादानी थिए । अतः उनीहरू चाहन्थे कि अनाथपिण्डक उनीहरूको आश्रममा आवोस् । तिनीहरूलाई यो पनि थाहा थियो कि अनाथपिण्डक मौनताका प्रिय व्यक्ति हुन् र उनी मौन-प्रिय श्रमण गौतमका परम श्रद्धालु उपासक हुन् । उनी मौन-प्रशंसक भएको कारण यस्तो मौन रहने परिषदहरूमा मात्र जान रुचाउँछन् । हामीकहाँ पनि शान्त भएमा मात्र उनी आउन रुचाउँछन् भन्ने सोची- हल्ला गरिरहेका परिव्राजकहरू चूप रहे ।

त्यस्तै एउटा प्रसंगमा अनाथपिण्डकलाई धर्म उपदेश दिनु हुँदै भगवानले भन्नु भयो-

प्रार्थना गरेर मात्र हुँदैन । आयु, वर्ण, सुख, यश र स्वर्ग सबैलाई राम्रो लाग्छ मनपर्छ । तर यसलाई प्राप्त गर्न धर्मको अनुसरण गर्नु



अनिवार्य छ । यसबाट मात्र आफ्नो मनोरथ पूरा हुन्छ । केवल याचना र प्रार्थनाबाट मात्र यी प्राप्त हुँदैन ।

**इमेसं, खो, गृहपति, पञ्चन्नं धम्मानं** - गृहपति यी पाँच कुरा हरू छन्,

**इद्वानं कत्तानं मनापानं** - जुन अभीष्ट छन्, सुन्दर छन्, मनले चिताएका छन्,

**दुल्लभानं लोकस्मिं** - जुन संसारमा दुर्लभ छन् ।

**न आयाचनहेतु वा** - न याचना गरेर,

**पत्थनाहेतु वा पटिलाभं-** न प्रार्थना गरेर प्राप्त हुन्छ,

**वदामि** - यस्तो म भन्छु

भगवान ठोकेर भन्नु हुन्छ याचना तथा प्रार्थना फलदायिनी हुँदैन । यदी यस्तो भयो भने- यहाँ आफ्नो मनोरथबाट वंचित को रहला ?

(अ.नि. २.५. ४३, इट्टसुत्त)

प्रार्थना गर्नु त सजिलो छ । सबै गर्छन । प्रार्थना गरेर सबैको इच्छा कहाँ पूरा हुन्छ र ?

## धर्मश्रृंगमा हुने बाल शिविर कार्यक्रम

बाल शिविरमा सम्मिलित हुनको लागि आवेदनपत्र भर्नु पर्नेछ । तोकिएको वर्ष भित्रका बाल-बालिकाहरूलाई मात्र शिविरमा सामेल गराउने भएकोले सो अनुसार आवेदन गर्न अभिभावकहरूमा अनुरोध छ । बाल-बालिकाहरूको इच्छा भएमा मात्र आवेदन गर्नको लागि उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नु होला ।

डिसेम्बर २६-२९

(पौष ११-१४) - ८-१२ वर्षका बाल-बालिकाहरू

जनवरी २-५

(पौष १८-२१) - १३-१६ वर्षका बालकहरू

जनवरी ९-१२

(पौष २५-२८) - १३-१६ वर्षका बालिकाहरू

जनवरी २५-२८

(माघ ११-१४) - ८-१२ वर्षका बाल-बालिकाहरू

## धर्म गाथा

### हिन्दी

भाग्य जगे तो बुद्ध का, मंगल दर्शन होय ।  
जागे श्रद्धा बलवती, श्रवण धर्म का होय ॥

शुद्ध धर्म के वचन से, पूण्य उदय हो जाय ।  
जनम जनम की पारमी, स्वतः प्रकट हो जाय ॥

चंचल मन अविचल बने, प्रज्ञा से भर जाय ।  
जागे बोध अनित्य का, अंग अंग रम जाय ॥

सम्यक दर्शन धर्म का, करे अमित उपकार ।  
मन के संचित मैल का, होवे सहज उभार ॥

होवे सहज उदीरणा, सहज निर्जरा होय ।  
अघोगति के कर्म सब, यही क्षीण क्षय होय ॥

अमृत का दर्शन करें, होवे स्रोतापन्न ।  
जीवन में मंगल जगे, होय धर्म संपन्न ॥

### हिन्दी

धूप दीप नैवेद्य से, वन्दन छिछला होय ।  
जीवन जीएँ धरम का, सही वन्दना सोय ॥

जागे मंगल धरम का, लोक लोक आलोक ।  
दूर होय भव-भव-भ्रमण, दूर होय भव-शोक ॥

निर्मल वाणी संत की, सुखदायी ही होय ।  
जागे मंगल प्रेरणा, तन मन पुलकित होय ॥

भीतर बाहर स्वच्छ हों, करें स्वच्छ व्यवहार ।  
सत्य, प्रेम, करुणा जगे, यही धर्म का सार ॥

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

दुःख कारण दुष्कर्म है, दुःख कारण ना देव ।  
तौ फिर अपने कर्म को, क्यों न स्वच्छ कर लेव ॥

मंगल कामना सहित

भाजुरत्न फर्मा,

वीरगंज

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७६५५, ४३७९००७ मसिर २०६०

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. 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 :

● आजीवन शुल्क रू. २००/-