

# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४९

कार्तिक २०६२

वर्ष २२ अङ्क ७

## धम्मवाणी

इदं खो पन, भिक्खवे, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं, यायं तण्हा  
पोनोडभविका नन्दीरागसहगता तत्रतत्राभिनन्दिनी ।  
सेट्थथिदं- कामतण्हा, भवतण्हा, विभवतण्हा ।  
- महावग्ग १४

भिक्खुहरू ! यो दुःख-समुदय आर्य सत्य हो । यो जुन  
तृष्णा छ, जुन पटक पटक उत्पन्न भईरहन्छ, जुन राग जगाउने  
र आनन्दले संयुक्त रूपमा भरिएको हुन्छ, कहिले यहाँको र  
कहिले त्यहाँको रस चाखेर अभिनन्दन गर्दछ । यी कुन तृष्णा  
हुन् ? यी हुन् - काम-तृष्णा, भव-तृष्णा र विभव-तृष्णा ।

## भित्री मन कस्तो छ ?

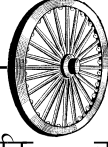
जसलाई आफू भित्रको सत्यको दर्शन गर्नुछ, जसलाई आफू  
भित्रको परम सत्यको दर्शन गर्नुछ, उसले धेरै परिश्रम गर्नु पर्छ ।  
उसले धेरै मिहेनत, धेरै पराक्रम, धेरै पुरुषार्थ गर्नु पर्ने हुन्छ । धेरै बुझेर  
काम गर्नुपर्छ । बेठीक तरीकाले काम गर्दै गयो भने जुन परिणाम आउनु  
पर्ने हो, त्यो आउँदैन । जुन सत्य यस समय सामू देखा परिरहेछ, बस,  
त्यसलाई नै समझदारी पूर्वक स्वीकार गर्नुपर्छ । त्यसमा कुनै  
रंग-रोगन लगाउनु हुँदैन । कहिले यस मान्यताको र कहिले त्यस  
मान्यताको रंग-रोगन लगायो भने यथार्थ भन्दा पर हुँदै जान्छ ।

यो व्यक्ति जो बोधिवृक्षको मुनि बसेर आफू भित्रको सत्यको  
बारेमा अनुसन्धान गर्दैछ, ऊ सत्यको खोजी गर्दा गर्दै स्थूल अवस्थाबाट  
सूक्ष्म अवस्थातिर अगाडि बढ्दै गईरहेछ । दुःख के हो - यसलाई  
आफ्नो अनुभवले जानिरहेछ । यम्पिछं न लभति तम्पि दुक्खं - आफ्नो  
इच्छा पूरा भएन भने दुःख हुन्छ । यति मात्रै अनुभव गरेर बुद्ध बनेको  
होइन । यसभन्दा पनि अझ भित्रसम्म जानु छ । भित्र भित्र जाँदा जाँदा  
मूल कुरा स्पष्ट हुँदै गयो कि- **सङ्खित्तन पञ्चुपादानखन्धा दुक्खा** ।  
जबसम्म मन विकृष्ट छ, चञ्चल छ तबसम्म बलियो हुँदैन । यस्तो  
मनले भित्र सम्मको प्रज्ञा जगाउन सक्दैन । मन संक्षिप्त हुँदै हुँदै प्रज्ञा  
बलवान हुँदै जान्छ र भित्र भित्र छिर्दै छिर्दै, भेदन गर्दै, टुक्रा-टुक्रा गर्दै  
गर्दै सत्यको दर्शन हुन थाल्छ । त्यस अवस्थामा सङ्खित्तन-संक्षिप्त  
रूपमा के थाहापायो त ? **“पञ्चुपादानखन्धा दुक्खा-यी जुन पाँच  
स्कन्धहरू छन् तिनको प्रति कति धेरै उपादान छ । आजकलको  
भाषामा भन्ने हो भने तिनको प्रति कति धेरै आसक्ति छन् । यो दुःख  
हो र यसको मूलसम्म थाहा पाउँदै गयो । पाँचवटा स्कन्ध भनेका  
के के हुन् ? एउटा त यो भौतिक स्कन्ध, यो शरीरको स्कन्ध-पृथ्वी,  
अग्नि, जल, वायु र तिनका आ-आफ्ना स्वभाव यी सबै मिलेर एउटा  
अष्टकलाप बन्दछ । एउटा अष्टकलाप र अर्को अष्टकलापको विचमा  
शून्य छ । एउटा भौतिक स्कन्ध र चार वटा चित्त स्कन्ध । मनको-  
एउटा स्कन्ध ‘विज्ञान’ जसले जान्ने काम गर्दछ, दोस्रो “संज्ञा” जसले  
चिन्ने काम गर्छ, तेस्रो “वेदना” जसले अनुभव गर्ने काम गर्छ र चौथो  
“संस्कार” जसले प्रतिक्रिया गर्दै कर्म-संस्कारको गाँठो बाँध्दछ । यी  
चार स्कन्ध विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार र एउटा भौतिक स्कन्ध  
गरी पाँच स्कन्धको प्रति कति धेरै आसक्ति ! हामी भन्न त धेरै**

भन्छौं कि यो शरीर मेरो होइन, यो शरीर म होइन, यो मेरो आत्मा  
होइन । यो चित्त म होइन, मेरो होइन, मेरो आत्मा होइन । भित्र हेर्न  
थाल्यौं भने थाहा हुन्छ कि यो शरीर नै म रहेछ, मेरो रहेछ ।  
यो चित्त नै म भएछ, मेरो भएछ । यसको प्रति कति ठूलो सम्बन्ध  
गाँसिसकेछौं ? कति धेरै आसक्ति बनाईसकेछौं ? व्यवहार जगतमा म  
पनि भन्नु पर्छ, मेरो पनि भन्नु पर्छ, यो भिन्नै कुरा भयो । तर यो  
शरीर नै हो जब भन्छौं कि म धेरै सुन्दर छुं । शरीर सुन्दर छ कि  
तिमी सुन्दर छौ ? यहाँ आएर शरीर नै म हुनगयो । म अग्लो छु ।  
म पुङ्को छु । म नराम्रो छु । यहाँ त शरीरलाई नै आफ्नो बनायो  
नि । केवल व्यवहार जगतको मात्र कुरा होइन, त्यसको प्रति धेरै  
आसक्ति छ । म र मेरो भन्ने भाव छ । “मेरो शरीर” । यस्तै  
“मेरो चित्त” । जुन जान्ने वाला छ उसले जान्ने आफ्नो काम गर्दछ  
तर हामी सम्झन्छौं कि यो म जानिरहेछु । यो मैले थाहापाएको  
हो । चिन्ने वाला चित्तले चिनिने काम गर्दछ तर हामी थान्छौं कि  
मैले चिनिरहेछु । अनुभवगर्ने चित्तले अनुभव गरिरहेको हुन्छ ।  
प्रतिक्रिया गर्ने चित्तले प्रतिक्रिया गरिरहेको हुन्छ तर मैले अनुभव  
गरिरहेकोछु । मैले प्रतिक्रिया गरिरहेछु जस्तो हुन्छ ।

म, मेरो, म, मेरो कति गहिरो छाप, कति गहिरो चिपकाव ।  
ब्याकुल नै ब्याकुल । चाहे हजार पटक भनिरहून् कि यो म होइन,  
यो मेरो शरीर होइन, यो मेरो आत्मा होइन । यो चित्त पनि म होइन,  
मेरो होइन, मेरो आत्मा होइन । तर भित्र त वास्तवमा त्यही भई  
रहेछ नि । भित्र हेर्नु भने थाहा हुन्छ कि वास्तवमा यसै भईरहेछ ।

शिविरहरूमा यस्तै घटनाहरू भईरहन्छन् । कोही आएर भन्छ  
कि हेर्नुस् मैले सुनेको छु कि दस दिन अभ्यास गरेर तपाईंको टाउको  
दुखने ठूलो रोग निको भयो । मेरो यो ढाड दुखने रोग कति वर्ष देखि  
थियो, अहिले सम्म निको भएन । एउटा शिविर गर्ने निको भएन, दुईटा  
शिविर गर्ने निको भएन । साँच्चै दुख्छ । कृपया तपाईं केही गरी दिनुहोस् । ओहो,  
तिमी त यस्तो मान्यता मान्ने व्यक्तिहरू मध्यका हौ कि यो शरीर  
भिन्न, आत्मा भिन्न, शरीर भिन्न छ, आत्मा भिन्न छ । तब त  
शरीरलाई दुखेको छ त दुख्न देऊ किन रुन्छौ ? त्यो त “फिलोसोफी”  
को कुरा भयो, मलाई कुनै मार्ग देखाई देऊ ता कि मेरो ढाड दुखेको  
निको होस् । अरे ! वास्तविकता त यही हो कि शरीरको प्रति कति  
गहिरो सम्बन्ध गाँसिएको छ । यी कुराहरू फिलोसोफिबाट समाधान



हुने होइन । शरीरको प्रति कति उपादान छ । कति गहिरो आसक्ति छ । यी पाँच स्कन्धहरू प्रति कति गहिरो आसक्ति छ । यही व्याकुलता हो । यही आसक्ति नै व्याकुलता हो । राम्ररी बुझ्न थाल्छ जब आफ्नो अनुभवले बुझ्न थाल्छ तब आसक्ति टूट्न थाल्छ । यसबाट छुट्टै जान्छ । यसको अनुभव गर्नु पर्छ, दर्शन गर्नु पर्छ, साक्षात्कार गर्नुपर्छ । उपादान दुःखद हुन्छ । एक प्रकारको उपादान, आफ्नो तृष्णाको प्रति हुन्छ । तृष्णा उत्पन्न हुनु यो नै दुःखदायी छ । तृष्णाको साथै दुःख उत्पन्न हुन्छ । त्यसैले यसलाई दुःखसमुदय भनिन्छ । तृष्णा उत्पन्न भयो भने यसको साथ-साथ दुःख जाग्न । त्यस तृष्णाको प्रति आसक्ति भयो भने त्यो एडिक्ट हुन जान्छ र फन कठिनाई हुन्छ । अब त फन पटक पटक तृष्णा जाग्न । तृष्णा जाग्यो भने व्याकुल हुन्छ भनेर थाहा छ तर पनि तृष्णा जाग्न । थाहा छ व्याकुल हुन्छ तर पनि तृष्णा उत्पन्न हुन्छ । किनकि त्यस प्रति आसक्ति भयो । त्यो एक प्रकारले नशा भैं भयो ।

कसैलाई दाद छ वा महारोग छ । त्यस ठाउँमा कन्याउने मन हुन्छ । जति कन्याउंछ त्यति दुख्छ । तैपनि कन्याउन छोड्न सक्दैन । कन्याउनु नै आसक्ति हुन गयो व्यसन भैं भयो । त्यस्तै तृष्णाको व्यसन हुन्छ । एउटा तृष्णा पूरा भयो तुरुन्त अर्को तृष्णा देखा पर्छ । वस्तु, व्यक्ति, स्थितिको प्रति तृष्णा जाग्न । त्यो प्राप्त भयो अब फेरि अर्को चाहियो । जुन प्राप्त भयो त्यो बासी भयो, पुरानो भयो । नयाँ अर्को चाहियो । यो त पिँढ नभएको वाल्टिन हो, जुन कहिल्यै भरिदैन ।

तृष्णा माथि तृष्णा, तृष्णा माथि तृष्णा, घरमा नयाँ सामान आयो धेरै राम्रो कुरा हो । तर छिमेकीको घरमा यो छ, त्यो छ भनेर देख्छ तब मेरो घरमा पनि ल्याउनु पर्छ भन्ने चाहना हुन्छ । उसको घरमा यस्तो छ, त्यस्तो छ म संग छैन, त्यो पनि ल्याउनु पर्छ । फेरि तृष्णा माथि तृष्णा । अरु भन्दा किन कमी हुने, अरु भन्दा एक इन्च माथि रहूँ भन्ने धारणा हुन्छ । उसको यति व्यापार हुन्छ, मेरो पनि त्यति हुने पर्छ । जति तृष्णा, त्यति व्याकुल, व्याकुल नै व्याकुल । तृष्णाबाट व्याकुल हुनु फेरि त्यस तृष्णा प्रति आसक्ति भएर व्याकुल हुनु मानौं तीतो करेला, जुन स्वयं तीतो छ र त्यसमा फेरि नीमको रस राख्यो भने तीतो माथि तीतो हुन्छ । तृष्णाको प्रति आसक्ति जाग्यो भने दुःखको पहाड बन्छ ।

एउटा आसक्ति उत्पन्न हुन्छ - 'म' को प्रति मेरो को प्रति । ठूलो आसक्ति हन्छ कि म यस्तो, म त्यस्तो कसैले म को बारेमा केही उल्टा सिधा भन्यो भने कति नराम्रो लाग्छ, गाली दिन्छौं ? कति विकार बनाउँछौं र कति व्याकुल हुन्छौं । किनकि म को प्रति कति धेरै आसक्ति भयो, कति गहिरो आसक्ति भयो । त्यस्तै कसैले यस मको बारेमा केही उल्टो काम गरिदियो भने कति रिसाउँछौं, व्याकुल हुन्छौं । किनकि म प्रति यति धेरै आसक्ति भईसक्यो । व्याकुल नै हुन्छौं । यो मेरो घडी, मेरो यस्तो महङ्गो घडी । यहाँ त किन्न नै पाइँदैन । विदेशबाट किनेर ल्याएको हो । यस्तो राम्रो मोडलको, महङ्गो घडी, राम्रो घडी । एकदिन होश नभएर भूईँमा खस्यो र फुट्यो भने रुनु मात्र आउँछ, मेरो घडी फुट्यो, यस्तो राम्रो मोडलको घडी, विदेशबाट ल्याएको घडी, यहाँ त बनाउन नै पाउँदैन । रुनु मात्र छ ।

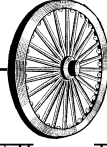
त्यस्तै एउटा घडी, त्यही मोडलको, त्यस्तै महङ्गो घडी मेरो साथीले

लगाइराखेको थियो । एकदिन उसको बेहोसीले त्यो भूईँमा खस्यो र फुट्यो । अब रुनु आउँदैन । त्यो पनि त त्यस्तै महङ्गो घडी थियो नि । तर रुनु आउँदैन, बरु उसलाई उपदेश दिन थाल्छ कि तिमीले राम्ररी हेर विचार गरेर राख्नु पर्छ्यो । त्यो त विदेशबाट ल्याएको घडी, त्यसको सामान त यहाँ पाइँदैन, अब रुनु-धनु आउँदैन, उपदेश दिन थाल्छ । संसारमा महङ्गो घडी फुटेको कारणले कोही पनि रुँदैन । मेरो घडी फुटेको कारणले मात्र रुन्छ । मेरो प्रति जति गहिरो आसक्ति छ, जति धेरै आसक्ति छ त्यति नै धेरै व्याकुल हुन्छ, त्यति नै रुनु आउँछ । यो प्रकृतिको नियम हो । जहाँ आसक्ति छ, त्यहाँ रुनु आउँछ । जहाँ आसक्ति छ, त्यहाँ व्याकुलता हुन्छ । आसक्ति पचास रुपियाँको वस्तुको प्रति होस् अथवा सय करोड रुपियाँको होस् । आसक्ति आसक्ति नै हो । त्यति नै रुनु आउँछ । केही फरक पर्दैन ।

एउटा घटना । त्यस समय म बर्माबाट आएको थिएँ, नयाँ थिएँ । यस्तो केन्द्र त बनेको थिएन । कसैले भन्यो भने ठाउँको प्रबन्ध मिलाई शिविर चलाउथेँ । अहिले पनि यस्ता शिविरहरू हुन्छन् किनकि साधना केन्द्र त गन्न सकिने संख्यामा मात्र छन् । केन्द्रहरू बनिरहेछन् । त्यस्तै राख्नु पर्छ्यो भने कुनै धर्मशालामा, स्कूलमा, होस्टलमा शिविर चलाइन्छ । एकजना मेरो साथी, सर्व-सेवा संघका ठूला नेता थिए । बर्मामा रहँदा नै हामी परिचित थियौं । यहाँ भारतमा पनि भेट भयो । उसले, राजस्थान, जहाँ तिम्रो पुर्खाको ठाउँ हो त्यहाँ एउटा शिविर लगाउनु पर्छ भनेर भने । हुन्छ, ठाउँको व्यवस्था गर्नु, हामी सिकाउन आउँछौं भने । उसले ठाउँ खोजेर बामनवाड नामको एउटा सानो गाउँमा शिविर लगायो । यस्तो सानो गाउँ, त्यहाँका निवासीहरू एक दुईजना थिए बाँकी त बाहिरबाट आएकाहरू थिए ।

शिविर शुरू भयो । त्यस शिविरमा नजिकैको एउटा शहर बाट आएको एक जना बूढी आईमाई पनि शिविरमा बसेकी थिई । बूढी एकदम प्रसन्न भएर, निष्ठा पूर्वक काम गरिरहेकी थिई । एकदिन बिहानको ध्यान पछि आफ्नो कोठामा गएको के थिई यकायक चिच्याई-चिच्याई कराउन थाली । सेवामा बसेकाहरू दौडी गए कि उनलाई कहीं साँपले त टोकेन अथवा विच्छुले टोक्यो कि ? बूढी रोईरह्यो, सबैले सोधे कि बूढीआमा के भयो ? उनी शिविरमा बस्न घरबाट आउँदा एउटा सानो थैलीमा बीस-पच्चीस रुपियाँ राखेकी थिई, पचास वर्ष पहिले उनको विवाहमा चाँदीको एउटा गहना दाइजोमा पाएको थियो, त्यो पनि उसले त्यही थैलीमा राखेकी थिई र घरबाट आउने बेला छिमेकीले मिठाई दिएको थियो त्यो पनि त्यसै थैलीमा राखेकी थिई । “जब जब म ध्यान गर्थेँ त्यसलाई खुट्टाको मुनि राख्थेँ, सुत्दा पनि तक्रिया मुनि राख्थेँ । आज हल मा ध्यान गर्न आएको थिएँ त्यो ल्याउन विसै । अब छैन कसैले लिएर गयो, म लुटेँ, मेरो सारा धन लुट्यो ।” बूढीआमा रोईरह्यो, रोईरह्यो ।

सबैले सम्झाए, बूढी आमा तिम्रो बीस पच्चीस रुपियाँ नगद, र बीस पच्चीस रुपियाँको गहना । त्यस्तै पचास रुपियाँको होला, हामी त्यति रुपियाँ जोडेर दिन्छौं । तपाईँ राम्रो काम गरिरहनु भएकोछ, काम गर्नु । बूढीआमा कहाँ मान्नु रोईरह्यो, रोईरह्यो । उनको हातमा पैसा नहुञ्जेल, रुवाई रोक्ने छैन, विचारी काम नगरी बसिरहेछ भन्ने सोची पैसा जम्मा गर्न थाले । करीब सय रुपियाँ पैसा जम्मा भयो, लौ, अब त खुसी होऊ । कहाँ खुसी हुनु, म के गरौँ यस पैसाको ? मेरो त्यो गहना, जुन मेरो विवाहमा पाएको थियो त्यो कहाँबाट



आउंछ ? कसैले भनेको मानेन, दिन भरी रोईरह्यो । साँभ पख एउटा बाँदरले रुखमा वसेर थैलीबाट निकाल्दै रोटी खाईरहेको कसैले देखे । बाँदरलाई धपाई त्यो गहना ल्याई दिएपछि उसको रुवाई बन्द भयो । रुनु चाहे पच्चीस रुपियाँको गहनाको लागि होस् अथवा सय करोडको, केही फरक हुँदैन । आसक्ति कति छ ? जति गहिरो आसक्ति त्यति बढी रुवाई हुन्छ । व्यवहार जगतको लागि 'म' 'मेरो' भन्नु पर्छ, त्यो भिन्न कुरा हो । तर 'म' को प्रति आसक्ति भयो भने, 'मेरो' को प्रति आसक्ति भयो भने ज्यादै व्याकुल हुन्छ ।

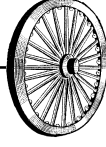
त्यस्तै एउटा अर्को घटना । उत्तर प्रदेशको एउटा गाऊँमा एउटा शिविर राखे । गाऊँ वासीहरू आए । नजिकै शहर बाट पनि केही मानिसहरू आए । शिविर भईरहेको थियो । दिउँसो बाह्र बजेदेखि एक बजेसम्म साधकहरूका केही समस्या छन् भने भेट्ने समय थियो । त्यस बेला एकजनालाई दश मिनट समय दिइन्थ्यो । शिविरार्थीहरू कम हुन्थे । अब त दश मिनट समय दिन गाह्रो भयो । एक जना सन्यासी पनि नजिकैको शहर बाट ध्यान बस्न आएका थिए । गोयन्काजी, दश मिनटमा मेरो प्रश्नको समाधान हुन सक्दैन, मलाई त आधा घण्टा समय चाहिन्छ भनेर भन्न थाले । मैले भने, "होइन, म समय दिन सकिदैन । मलाई थाहा छ तपाईं के कुरा गर्नुहुन्छ । कुनै न कुनै दार्शनिक मान्यताको बारेमा कुरा गर्नु हुन्छ । यस्तो आत्मा हुन्छ । यस्तो परमात्मा हुन्छ । दुईटै एउटै हो । वा दुई अलग अलग हुन् । आदि आदि । मलाई यी कुराहरू गर्नु छैन । यो विद्या त मनको विकार निकाल्ने विद्या हो । यो काम तपाईंलाई ठीक लाग्छ भने गर्नुहोस् । दार्शनिक बहस गर्न म संग समय छैन ।" ओहो, गुरुजी यति दिन भईसक्यो तपाईंसंग साधना सिक्दैछु, मैले राम्ररी जानीसकें कि यी कुराहरू सबै काम नलाग्ने हुन् । म त्यसको कुरा गर्दिन । मलाई त साधनाको बारेमा नै कुरा गर्नुछ पाँच-दश मिनटमा हुन सक्दैन । मलाई आधा घण्टा समय दिनुहोस् । ल ! ठीक छ, आधा घण्टा समय निकालेर दिएँ । दुई चार मिनट त साधनाको बारेमा कुरा गरे । मलाई यस्तो भयो, मैले यस्तो अनुभव गरें । यस्तो किन भएन आदि, इत्यादि । फेरि तुरुन्त विषय बदलेर कुरा गर्न थाले । गोयन्काजी, जुन शहरबाट ऊ आएको थियो, त्यस शहरमा तपाईंको एउटा मठ छ । अरे, मेरो मठ ? म त्यस शहरमा कहिले पनि गएको छैन ? मेरो मठ त्यहाँ कसरी हुन्छ ? मठ त सन्यासीहरूको हुन्छ । म त गृहस्थ हुँ । गृहस्थ हुनुको यति ठूलो प्रमाण साथमा (माताजी) राखेर बसेको छु । त मेरो मठ कसरी हुन्छ ? ओहो, गोयन्काजी, तपाईं बुझ्नु होस् न । तपाईंको मठ, तपाईंको मठ । तपाईंको मठमा जुन तपाईंको हात्ती रहन्छ नि । मेरो हात्ती । मलाई गजब लाग्यो । मेरो मठ, मेरो हात्ती ? यो के भनिरहेछ । ऊ भन्छ, गोयन्काजी बुझ्ने कोशीश गर्नुस् न, गोयन्काजी । यत्तिकै मा कुरा बुझें । भारत देश महान देश हो । यहाँ धेरै प्रकारका मानिसहरू रहन्छन् । यस्ता मानिसहरू पनि छन् जस्तै "म" नभन्ने "मेरो" नभन्ने ब्रत लिएका हुन्छन् । जब जब "म" भन्नु पर्‍यो तब "तपाईं" भन्ने । आफ्नो मुखले 'म' नभन्ने, 'मेरो' नभन्ने । 'मेरो' भन्नु पर्‍यो भने 'तपाईंको' भन्ने । अब कुरा बुझ्यो । ठीक छ मेरो मठ मेरो हात्ती । भन के भयो । त्यहाँको एउटा मठमा उसले एउटा ठूलो घर बनाएछ, घर बनाउन नगरपालिकाको स्वीकृती लिएको रहेनछ । अब नगरपालिकाले घर भत्काउने आदेश दिएछ । र शहरको बीचमा हात्ती

राख्न पाउँदैनथ्यो । शहर भन्दा बाहिर राख्नु पर्‍थ्यो । उस्तै शहरको बीचमा हात्ती राखेको थियो । नगरपालिकाले हात्तीलाई त्यहाँबाट निकाल्ने आदेश दियो । गोयन्काजी त्यस हात्तीलाई बचाउनुस् । उसले कसैबाट सुनेको रहेछ कि नगरपालिकाको नगर प्रमुख बर्मा जाँदा केही दिन हाम्रो घरमा पाहुना बनेर रहेको थियो । तपाईं उसलाई केही शब्द लेखेर दिनुस् । तपाईंको हात्ती बच्नेछ, तपाईंको मठ बच्नेछ । तपाईंको भन्छ 'मेरो' भन्दैन । घरबार त्यागेको सन्यासी छ । "म" भन्दैन, "मेरो" भन्दैन । तर कति धेरै आसक्ति छ, कति व्याकुल छ । प्रकृति यस कुरालाई हेर्दैन कि यो आसक्ति पैदा गर्ने व्यक्ति कोही सन्यासी हो कि गृहस्थ हो । उसले पहेंलो लुगा लगाएको छ कि, सेतो लुगा लगाएको छ । रातो लगाएको छ कि कालो लुगा लगाएको छ । केही हेर्दैन । यो व्यक्ति जो आसक्ति पैदा गर्दैछ ऊ आफूलाई हिन्दू भन या बौद्ध भन अथवा इसाई वा मुस्लिम भन, केही फरक पर्दैन । आफूलाई भारतीय भन, पाकिस्तानी भन वा अमेरिकन भन केही फरक पर्दैन । आसक्ति जागेको छ । आगो माथि हात राखेको छ भने जल्छ नै । यो त प्रकृतिको नियम हो । संसारको कानून हो । त्यसैको खोजी भित्र गर्नुछ ।

हामी आगो माथि हात कसरी राख्छौं । बाहिर बाट हेर्दा त यस्तो कारणले, त्यस्तो कारणले भन्छौं । यो हात्ती, यो मठ, यो घडी, यो फलानो, यो धिस्कानो भन्छौं । भित्र त आसक्ति नै छ । रुनु त आसक्ति बाट हुन्छ । आसक्ति भएर पनि रुनु नआउनु, यो हुने कुरा होइन । एउटा शर्तमा हुनसक्छ । धेरै आसक्ति भएर पनि व्याकुलता आउँदैन । कहिले यस्तो हुन्छ ? जब यो म, यस बस्तु स्थिति, व्यक्ति स्थितिलाई हमेशा "म" भोगिरहेछु यो "म" हमेशा कायम भईरहोस्, यस्तै प्रकारले रहिरहनु, नष्ट नहोउनु र जुन मैले भोगिरहेको छु त्यो वस्तु, त्यो व्यक्ति, त्यो स्थिति त्यो पनि त्यस्तै कायम भईरहोस् । अनन्तकाल सम्म यस्तै बाँढिरहनु । जुन वस्तु वा व्यक्तिको प्रति आसक्ति जागेको छ त्यो अनन्तकाल सम्म कायम भइ रह्यो भने किन रुने ? चाहे आसक्ति भईरहोस् । तर यस्तो कहाँ हुन्छ र ? जसलाई मेरो, मेरो भन्छु, हेर्दा हेर्दै नष्ट हुँदै जान्छ । आफू असहाय रही केही गर्न सक्दैन । यदि त्यो नष्ट नभए पनि 'म' नष्ट हुँदै जान्छ । चाहे त्यो सारा त्यस्तै रहोस् । जब जब विछोड हुन्छ, रुने आइरहन्छ । यही प्रकृतिको नियम हो । जहाँ उपादान हुन्छ, आसक्ति हुन्छ, त्यहाँ रुनु आईहाल्छ । किन कि त्यो पनि अनित्य हो । जसलाई म भनिरहेछु त्यो पनि अनित्य हो । जस्लाई मेरो भनिरहेछु त्यो पनि अनित्य हो । तब रुनु बाहेक के आउंछ ।

यदि आसक्ति अलिकति पनि रहेन भने रुने कराउने पनि आउँदैन । संसारमा अनासक्त रही आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्दै रहने तर आसक्ति नगर्ने, नटाँसिने । जीवन जिउने तरीका सिकिन्छ । यो त धर्मको जीवन भयो नि । निर्मल चित्तको जीवन भयो, अनासक्तिको जीवन भयो । यस्तो गर्नको लागि नै अन्तरमुखी हुन्छौं । यस्तो विद्या सिक्नको लागि नै अन्तरमुखी हुन्छौं । आसक्ति कहाँ आउंछ ? आसक्ति आए पनि बढेको त छैन ? त्यसको समाधान कसरी गर्ने भन्ने सिक्दै सिक्दै आसक्ति टाढा हुँदै गयो भने दुःख पनि टाढा हुँदै जान्छ । अनासक्ति आउँदै रह्यो भने सही अर्थमा सुख आउँदै जान्छ । जो व्यक्ति यस विद्यामा पारंगत हुँदै जान्छ, उसको नै मंगल हुँदै जान्छ । कल्याण नै कल्याण । मंगल नै मंगल । मुक्ति नै मुक्ति ।

(साभार : 'विपश्यना' हिन्दी पत्रिका, चैत्र पूर्णिमा, २००२)



**“धम्म विराट”, विराटनगरमा हुने शिविर कार्यक्रमः**

डिसेम्बर १०-१० जनवरी २००६	-	दश दिवसीय
(पौष १५-२६)	-	दश दिवसीय
फरवरी १०-१४	-	तीन दिवसीय
(माघ २८-२ फाल्गुण)	-	तीन दिवसीय
मार्च १४-२५	-	दश दिवसीय
(चैत्र १-१२)	-	दश दिवसीय
जून १५-२६	-	दश दिवसीय
(असार १-१२)	-	दश दिवसीय
जुलाई १७-२८	-	दश दिवसीय
(श्रावण १-१२)	-	दश दिवसीय
अगस्त १७-२८	-	दश दिवसीय
(भाद्र १-१२)	-	दश दिवसीय
अक्टोबर १६-२७	-	दश दिवसीय
(आश्विन ३०-१० कार्तिक)	-	दश दिवसीय
नोभेम्बर ३-६	-	तीन दिवसीय
(कार्तिक १७-२०)	-	तीन दिवसीय
डिसेम्बर १६-२७	-	दश दिवसीय
(पौष १-१२)	-	दश दिवसीय
डिसेम्बर २७-३०	-	तीन दिवसीय
(पौष १२-१५)	-	तीन दिवसीय

**एक दिवसीय शिविर हुने स्थान र समय**

धम्म विराट, मोरङ्ग	- प्रत्येक नेपाली महिनाको अन्तिम शनिवार (११-४ बजे सम्म)
भानु चोक, धरान	- प्रत्येक नेपाली महिनाको दोस्रो बुधवार (११-४ बजे सम्म)
विरेन्द्र सभा गृहको अगाडि, विराटनगर	- प्रत्येक नेपाली महिनाको दोस्रो शनिवार (११-४ बजे सम्म)

**सामूहिक साधना**

धम्म विराट, भानुचोक	- शनिवार विहान ८-९ बजे
भानुचोक, धरान	- बुधवार दिउँसो २:३०-३:३० बजे
विरेन्द्र सभा गृह अगाडि, विराटनगर	- बुधवार विहान ७-८ बजे

**धर्म गाथा**

**हिन्दु**

यही बुद्ध की वंदना, यही बुद्ध सम्मान ।  
पंचशील पालन करें, धरें धर्म का ध्यान ॥  
यही बुद्ध की वन्दना, यही बुद्ध-सत्कार ।  
सम्यक् दर्शन ज्ञान से, उतर जायँ भव पार ॥  
यही बुद्ध की वंदना, यही ही बुद्ध-प्रणाम ।  
प्रबल पराक्रम रत रहें, पायँ मुक्ति का धाम ॥  
यही बुद्ध की वंदना, विनय नमण आभार ।  
जागे बोध अनित्य का, होवें दूर विकार ॥  
यही बुद्ध की वंदना, यही बुद्ध का मान ।  
प्रज्ञा शील समाधि से, प्रकटे पद निर्वाण ॥  
यही बुद्ध की वन्दना, यह पूजन का सार ।  
बुद्ध धर्म धारण करें, हों भव सागर पार ॥

**मंगल कामना सहित  
माजुरत्न फर्मा  
विरगञ्ज ।**

**हिन्दु**

सदाचरण ही धर्म है, दुराचरण ही पाप ।  
सदाचरण सुख ही जगे, दुराचरण दुःख ताप ॥  
शील धरम की नींव है, ध्यान धरम की भीत ।  
प्रज्ञा छत है धरम की, मङ्गल भवन पुनीत ॥  
मङ्गलकारी धर्म का, ऐसा प्रबल प्रभाव ।  
सुखे सरिता दुःख की, सुख का बहे बहाव ॥  
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 सुखों का मूल है, करे परिग्रह दूर ।  
हल्का फुल्का चित्त रहे, मङ्गल से भरपूर ॥

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ख, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७६५५, ४३७१००७ कार्तिक २०६२

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८९, email : nvc@http.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/-