

विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४९

चैत्र २०६२

वर्ष २२ अङ्क १२

धम्मवाणी

सन्तिवादोति सन्तिवादो मुनि ताणबादो लेणवादो सरणवादो अभयवादो
अच्चुतवादो अमतवादो निब्बानवादोति - एवं मुनि सन्तिवादो ।

-महानिद्देसपालि

शान्तिवादी मुनि भगवान बुद्ध त्राणवादी हुनुहुन्थ्यो, संरक्षणवादी हुनुहुन्थ्यो, शरणवादी हुनुहुन्थ्यो, अभयवादी हुनुहुन्थ्यो, अच्चुतवादी हुनुहुन्थ्यो, अमृतवादी हुनुहुन्थ्यो, (परमपद) निर्वाणवादी हुनुहुन्थ्यो - भगवान बुद्ध यस्तो शान्तिवादी हुनुहुन्थ्यो ।

बुद्ध जस्तो सुखवादी को होला ?

बुद्ध र बुद्धको शिक्षालाई “दुःखवादी” छु भन्ने गलत लान्छना लगाउने चलन भारतमा सताब्दीयौं अघि देखि प्रचलित थियो । बुद्धानुयायी देशहरू बाहेक पश्चिमी राष्ट्रहरूका केही भागमा पनि यस्तै गलत मान्यता फैलिएको थियो, यस्को नराम्रो प्रभाव परेको थियो । भारतका उच्चकोटिका अनेक विद्वानहरू पनि यस मिथ्या मान्यताका शिकार भएका थिए । यसै कारण साधारण वर्गमा पनि यसको गहीरो प्रभाव पयो । विपश्यना साधना र भगवान बुद्धको मूल वाणीको सम्पर्कमा आउनु भन्दा पहिला म स्वयं पनि यसै भ्रान्तिको शिकार थिएँ । आऊ ! यस हानिकारक भ्रान्तिलाई हटाऔं ।

वादी तीन प्रकारका छन् :-

१) वादी त्यसलाई भनिन्छ जसले आफ्नो मत स्थापना गर्छ र त्यसलाई सत्य सावित गर्नका लागि वाद-विवाद गर्दछ । बुद्ध यस प्रकारका वादी थिएन । दुःखवाद उहाँले स्थापित गर्नुभएको वाद होइन, जसकालागि उहाँले विवाद गरून् । उहाँ त कुनै पनि मान्यताका लागि विवाद गर्नु गलत मान्नु हुन्थ्यो । त्यसैले भन्नुभयो-

विवादं भयतो दिस्वा, अविवादं च खेमतो ।

२) वादी त्यसलाई भनिन्छ जो आफ्नो परम्परागत सिद्धान्तको मान्यताको प्रति समर्पित भएर त्यसलाई फैलाउने काम गर्दछ । जस्तो आतंकवादी आतंकमा विश्वास गर्दछ र त्यसलाई फैलाउन जिऊ ज्यान लगाएर फैलाउने काम गर्दछ । कसैले भन्न सक्दैन कि बुद्ध आफ्नो दुःखवाद फैलाउन यस प्रकार लागेको थियो ।

३) वादीको एउटा शाब्दिक अर्थ हो ‘बोल्ने ब्यक्ति’ । वाद बोल्नुलाई भनिन्छ । बुद्ध धेरै उपदेश दिनु हुन्थ्यो, यस अर्थमा उहाँलाई वादी भन्न सकिन्छ । तर उहाँ सधैं धर्मको उपदेश दिनु हुन्थ्यो । त्यसैले उहाँको समयमा उहाँलाई मानिसहरू-सच्चवादी, तथवादी, कम्मवादी, किरियवादी, कालवादी, पिपवादी, हितवादी, यथावादी, तथाकारी भन्दथे । उहाँ सधैं सत्य धर्मको वाणी बोल्नु हुन्थ्यो । त्यसैले उनका विरोधीहरू पनि उहाँलाई धम्मवादी भन्दथे ।

उहाँको जीवनको एउटा घटना-

प्रसिद्ध ब्राम्हण आश्वलायन भगवान बुद्धको समकालीन थिए । उनी प्रकाण्ड विद्वान हुनुको कारण त्यससमयको ब्राम्हण समाजका नेता पनि थिए । जब ब्राम्हणहरूले उनलाई बुद्धसित वाद-विवाद गर्नको लागि भने तब उनले बुद्ध त धम्मवादी ब्यक्ति हो त्यसैले उहाँसंग वाद-विवाद गर्दिन भने । “कोही धम्मवादी ब्यक्तिसंग म कसरी वाद-विवाद गरूँ ?” बुद्धका ठूला-भन्दा ठूला विरोधीहरूले पनि उहाँलाई दुःखवादी भनेनन् । दुःखवादी त तब भनिन्छ जब कसैले सधैं दुःखको मात्र चर्चा गर्दछ । सुखको कहिल्यै नाम लिइँदैन । उहाँ यस्तो थिएन ।

बुद्ध जस्तो सुखवादी ब्यक्ति आजसम्म संसारमा कोही छैन होला, यस्तो ब्यक्तिलाई दुःखवादी हो भनेर गलत आरोप लगाएको थियो । जो ब्यक्ति दुःखवादी छ, उसले केवल दुःखको मात्र चर्चा गर्दछ, सुखको चर्चा किन गर्छ ?

भगवानले दुःखको चर्चा अवश्य गर्नुभएको छ त्यो केवल दुःखबाट मुक्त हुनको लागि हो । उहाँले सुखको चर्चा गर्नु भएको छ त्यो केवल सुख प्राप्त गर्नको लागि हो ।

दुःखको उत्पत्तिलाई क्रमशः बुझाउनु हुँदै भन्नुभयो-

... एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स समुदयो होति ।

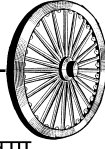
... यसप्रकार दुःखको उत्पत्ति हुन्छ ।

त्यसपछि फेरि भन्नु भयो-

... एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स निरोधो होति ।

.... यसप्रकार दुःखको जरासम्म नष्ट हुनेछ ।

दुःखको चर्चा गर्नु हुँदै उहाँले जाति पि दुक्खा आदि ११ प्रकारका दुक्खका बारेमा बुझाउनु भयो । जबसम्म जन्म-मरणको भव-चक्र चल्दै रहन्छ तबसम्म यस प्रकारका दुःख भैँदैं रहनु पर्ने हुन्छ । यस भव-चक्रबाट मुक्त हुनु नै सही अर्थमा दुःखबाट विमुक्ति हुनु हो । त्यसैको लागि उहाँले सहज, सरल, क्रियात्मक विधि सिकाउनु भयो जुन वाद विवाद गर्ने थोत्रो दार्शनिक मान्यता होइन, त्यो त ठोस फलदायिनी सक्रिय विद्या हो । बुद्धले स्वयं आफूले अनुभव गरेर विश्लेषणात्मक अध्ययन गरेर यस्तै अनुभवले भरिएको अध्ययन गर्न आफ्ना



शिष्यहरूलाई सिकाए । भगवान बुद्धको सारा शिक्षा स्वानुभूतिमा आधारित छन्, “शास्त्र वचन प्रमाण” को अन्धो मान्यतामा आधारित छैन ।

आजकल त वेदनाको एउटै अर्थ-दुखाई अर्थात दुःख भन्ने मानिन्छ । तर त्यस समयमा वेदना अनुभूतिलाई भनिन्थ्यो । उहाँले अत्यन्त वैज्ञानिक ढंगले अनुभूतिलाई विप्लेषणात्मक वर्गीकरण गर्नुभएको छ । एउटा वर्गीकरणमा दुईवटा वेदना बताइएका छन् - कायिक र चैतसिक । दोस्रो वर्गीकरणमा तीन प्रकारका वेदना बताइएका छन् ।

तिस्सो, इमा वेदना, भिक्खवे

- भिक्षुहरू, अनुभव तीन प्रकारले हुन्छन् ।

कतमा तिस्सो ?

तीनवटा के के हुन् ?

सुख वेदना, दुःख वेदना र तेस्रो यस्तो वेदना जस्मा न सुख हुन्छ न दुःख हुन्छ । यसको उल्लेख बुद्धवाणीमा धेरै ठाउँमा भेटिन्छन् । भगवान बुद्धले कहीं पनि केवल दुःख वेदना मात्रै भनिएको छैन ।

कसैको मनमा बुद्धले केवल दुःखको मात्र चर्चा गरेको छ भन्ने भ्रम छ भने उसको यो भ्रान्तीको कारणले बुद्धवाणी पढ्नबाट ऊ सधैं टाढै रहन्छ ।

सामान्यतः यी तीन अनुभूतिहरू भनिएका छन् । तर ध्यानको सूक्ष्म अनुभूतिहरूको आधारमा वैज्ञानिक ढंगले विश्लेषण र विभाजन गर्नुहुँदै वेगला-वेगलै परिस्थितिमा उहाँले वेदनाको संख्या विभिन्न बताउनु भएको छ । जस्तो कतै पाँच प्रकारका, कतै छः प्रकारका, कतै अठार प्रकारका, कतै छद्दस प्रकारका त कतै एकसय आठ प्रकारका वेदनाहरू बताइएका छन् । उहाँले दुःख वेदनाको बारेमा भन्नु भएन ।

सुख वेदना :-

उहाँले अनेक प्रकारका सुखद वेदना बताउनु भएको छ । जस्तो कि-

आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालाको स्पर्शबाट उत्पन्न हुने अनुभवका पाँच प्रकारका काम-सुख ।

साधारण मानिसहरू यसैलाई नै परम सुख थानेर भ्रममा पर्दछन् तर भगवानले बताउनु भयो कामराग जन्य सुख भन्दा धेरै गुणा श्रेष्ठ र उन्नत प्रथम ध्यानको सुख हो जसलाई प्रीति-सुख भनिन्छ- **संविचारं सवितक्कं विवेकजं पीतिसुखं ।**

भगवान बुद्धले कामभोगका सुख भन्दा धेरै गुणा उन्नत प्रथम ध्यानको प्रीति-सुख हुन्छ भन्नु भयो ।

केही मानिसहरू यसैलाई परम शान्ति-सुख मान्दछन् जुन गलत छ । यसभन्दा पनि उन्नत सुख दोस्रो ध्यानको सुख हो जुन अवितर्क, अविचार जन्य प्रीति-सुख हो- **अवितक्कं अविचारं समाधिजं पीतिसुखं ।**

केही मानिसहरू यसैलाई परम शान्ति-सुख मान्दछन् जुन गलत हो । यस भन्दा पनि उन्नत सुख तेस्रो ध्यानको समता सुख हो - **उपेक्खको सतिमा सुख विहारी ।**

कोही यसैलाई परम शान्ति-सुख थानेर बस्छन् जुन गलत हो । यसभन्दा पनि अधिक उन्नत ध्यान सुख हो समताभाव सहितको सजगताको परिसुद्धिको कारण प्राप्त भएको अदुःख-असुखको अनुभूति **अदुक्खमसुखं उपेक्खासतिपरिसुद्धं ।**

कोही यसैलाई परम शान्ति-सुख थानेर रहन्छन् जुन गलत हो । यसभन्दा पनि अधिक उन्नत ध्यान पाचौं ध्यानको अनन्त आकाशको अनुभूति **आकासनञ्चायतनं** हो ।

कोही यसैलाई परम शान्ति-सुख थानेर बस्छन् जुन गलत हो । यसभन्दा पनि अझ उन्नत ध्यान छैठौं ध्यानको अनन्त विज्ञानको अनुभूति **विञ्जाणञ्चायतनं** हो ।

कोही यसैलाई परम शान्ति-सुख मान्दछन् जुन गलत हो । यसभन्दा पनि अधिक उन्नत ध्यान हो सातौं ध्यानको अकिंचनको अनुभूति भएको **आकिञ्चञ्जायतनं** ।

कोही यसैलाई परम शान्ति-सुख मान्दछन् जुन गलत हो । यसभन्दा पनि उन्नत आठौं ध्यानको न संज्ञा न असंज्ञा दुबै नभएको अनुभव-**नेवसञ्जानासञ्जायतनं** हो ।

कोही यसैलाई शान्ति-सुख थानेर बस्छन् जुन गलत हो । यो भन्दा पनि अझ प्रणीततर यसभन्दा पनि परको अनुभव जहाँ वेदना र संज्ञा पनि निरुद्ध हुन्छ, त्यो हो **सञ्जावेदयितनिरोधं** ।

यही नै वास्तवमा शरीर र चित्त भन्दा पर, इन्द्रियातीत, नित्य, शाश्वत, ध्रुव निर्वाणिक सुख हो । यही नै परम शान्ति-सुख हो । यसैलाई भगवानले **निब्बानं-परमं सुखं** भन्नुभएको छ ।

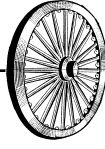
निर्वाणको यो परम सुख तब प्राप्त हुन्छ जब आफ्नो पूर्व संचित संस्कार क्षीण हुँदै जान्छ र जाँदा जाँदै त्यसको पूर्ण रूपमा खतम हुन्छ । तब मात्र यो अवस्थासम्म पुग्न सक्छ । यस अवस्थामा पुगेका एकजना भिक्षुले भनेको छ -

पमोज्जबहुलो भिक्खु, पसन्नो बुद्ध सासने ।

अधिगच्छे पदं सन्तं, सद्धारूपसमं सुखं ॥

बुद्धको शिक्षाबाट प्रसन्न चित्त भएर प्रमोदबहुल भिक्षुले कर्म-संस्कारहरूको उपशमन सुखको र निर्वाणको मरम शान्तिपद प्राप्त गरेको छ ।

आठौं ध्यानसम्म पनि यो अवस्था प्राप्त हुँदैन । बोधिसत्व सिद्धार्थ गौतम गृहत्याग गरेर मगध आए, यद्यपि श्रमण परम्पराको एकजना ध्यानाचार्य अलारकालामको ध्यानकेन्द्रको एउटा शाखा कपिलवस्तुमा पनि थियो । तर त्यसको मुख्य केन्द्र भने मगधमा नै थियो । मगधमा मुख्य आचार्यको उपस्थिती थियो । त्यहाँ दुई तीन दिनमा नै उनीसंग सातौं ध्यानसम्म सिकेर बोधिसत्वले थाहापाए कि यो अत्यन्त सुखदायी छ परन्तु यो मुक्त अवस्था त होइन । अतः आफ्नो आचार्यसंग अनुमति लिएर ध्यानाचार्य उद्दकरामपुत्त संग आठौं ध्यान सिक्न गए । आचार्य उद्दक रामपुत्तले आठौं ध्यानको बारेमा केवल सुनेको मात्र थिए । आफूले गर्न पाएको थिएन । बोधिसत्व सिद्धार्थले यसलाई सुनेर दुईदिनको अभ्यास पछि नै अनुभव गरे । त्यसपछि आचार्य उद्दकले पनि यसलाई अधिगमन गरे । बोधिसत्वले देखे कि यो सातौं ध्यान भन्दा सुखदायी छ तर यो पनि अन्तिम अवस्था



होइन । अझ पनि केही संस्कारहरू अन्तर मनको गहिराईमा सुषुप्त अवस्थामा बाँकी नै छ । जसबाट फेरि पुनर्जन्म हुन सक्छ । यी बाँकी रहूँजेल नितान्त भव-विभुक्तिको अवस्था भन्न सक्दैन । अतः त्यस पछि त्यस समयमा प्रचलित शरीरलाई दण्ड दिने श्रमणको साधनाको विधि छः वर्षसम्म निष्फल अभ्यास गरे । त्यसपछि आफ्नै प्रयासबाट सयौं वर्ष देखि लोप भईसकेको प्राचिन विपश्यना विधि खोजेर निकाले र नितान्त भव-मुक्त अवस्था प्राप्त गरे । गृहत्याग गरेदेखि सम्यक सम्बोधि प्राप्त गरेको समय सम्मको आफ्नो साधनाको स्पष्ट वर्णन भगवान बुद्धले आफ्नो वाणीमा गर्नुभएको छ ।

उहाँले कोही संजय नामक पण्डित कहाँ गएर कपिल-दर्शन सिकेको थिएन । मूल बुद्ध-वाणी भारतबाट हराएपछि कसैले यस्तो काल्पनिक कुराहरू उहाँको साधनामा थपेको हुनसक्छ । सिद्धार्थ गौतम कुनै दर्शन शास्त्रको अध्ययन गरेर बुद्ध बनेको हो भन्ने कुरा नितान्त रूपमा विरुद्ध कथन हो । उहाँ स्वयं भन्नुहुन्छ कि “म सबै दार्शनिक मान्यताहरूबाट माथि उठेको छु ।” यदि कुनै दार्शनिक मान्यताको आधारमा बुद्ध बनेको भए यस्तो कुरा किन गर्नुहुन्थ्यो ?

दोस्रोध्यानमा चित्तवृत्तिको निरोध अवस्था प्राप्त हुन्छ, चौथोध्यानमा कायनिरोधको अवस्था प्राप्त हुन्छ । त्यसपछि चित्त कायम रहन्छ । पाचौं देखि आठौं ध्यानसम्म अनन्तसम्म फैलाउने विभिन्न विधिहरू छन् । यति गरिसक्दा पनि केही कर्म-संस्कारहरू बाँकी रहेकै हुन्छ जुन भव-चक्रको कारण बन्दछ । किनकि यो अवस्था नित्य होइन, यो पनि अपरिणामी होइन । यसभन्दा अधिका अभ्यासबाट सारा कर्म-संस्कारलाई उपशमन भएको अवस्था प्राप्त गरेर चित्त निरोधको अवस्थामा परम शान्ति-सुख निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ । यो सुख अतुलनीय छ । त्यसैले भगवानले भन्नुभयो -

यञ्च कामसुखं लोके, यच्चिदं दिवियं सुखं ।

तपहक्खयसुखस्सेते, कलं नाग्धन्ति सोलसि'न्ति ॥

यी जुन कामभोगका सुख छन् र यी दिव्य सुख छन्, ती तृष्णा क्षयको परम सुखको तुलनामा सोह्रभागमा एक भाग पनि छैन ।

बोधिसत्व सिद्धार्थ गौतमलाई जब सम्यक सम्बोधिका साथै भवविभुक्तिको अवस्था प्राप्त भयो तब उहाँले आफ्नो यस उपलब्धि पछि यस्तो उद्गार व्यक्त गर्नु भयो -

विसड्खारगतं चित्तं, तपहानं खयमज्जगा ।

(मेरो) चित्त संस्कारबाट मुक्त भईसकेको छ (मलाई) तृष्णा क्षयको अवस्था उपलब्ध भईसक्यो ।

भवमुक्तिको नित्य, शाश्वत, ध्रुव शान्ति-सुखको जुन परम चरमको निर्वाणिक अवस्था बुद्ध स्वयंले उपलब्ध गर्नुभयो, र जीवन भर यो विद्या सिक्न चाहनेहरूलाई सिकाउँदै रहनुभयो । आफू पनि सुखी र अरुको सुखमा पनि सहायक बनिरहनु भयो ।

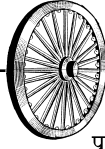
यसरी भिन्न-भिन्न स्तरको अनुभवका लागि उहाँले “सुख” शब्दको नै प्रयोग गर्नु भएको थियो किनकि त्यस समयमा अलग-अलग

मात्राका सुखका लागि अलग-अलग शब्द थिएन । र फेरि बुद्धले मात्र कति नयाँ शब्द बनाउनु हुन्छ? त्यसो त सुखको अर्थ बुझाउने कति शब्दहरू उहाँले बनाउनु भयो । तर सबै प्रकारका सुखको नामाकरण गर्न सकिएन । फेरि पनि उहाँले केही सुखको तुलनात्मक वर्णन गर्नु हुँदै भन्नुभयो कुन चाही सुख हीन छ र कुन चाही प्रणीत छ । जस्तो कि-

- १) गृहस्थ सुख तथा प्रव्रज्या सुख
यी दुईमा प्रव्रज्या सुख श्रेष्ठ छ ।
- २) काम-भोगको सुख तथा अभिनिष्क्रमणको सुख
यी दुईमा अभिनिष्क्रमणको सुख श्रेष्ठ छ ।
- ३) लौकिक-सुख तथा लोकोत्तर-सुख
यी दुईमा लोकोत्तर सुख श्रेष्ठ छ ।
- ४) सास्रव-सुख तथा अनास्रव सुख
यी दुईमा अनास्रव सुख नै श्रेष्ठ छ ।
- ५) भौतिक सुख तथा अभौतिक-सुख
यी दुईमा अभौतिक सुख श्रेष्ठ छ ।
- ६) आर्य सुख तथा अनार्य सुख
यी दुईमा आर्य सुख श्रेष्ठ छ ।
- ७) शारीरिक सुख तथा चैतसिक सुख
यी दुई मध्ये चैतसिक सुख श्रेष्ठ छ ।
- ८) प्रीति-सहित सुख र प्रीति-विरहित सुख
यी दुई मध्ये प्रीति-विरहित सुख श्रेष्ठ छ ।
- ९) आस्वाद सुख तथा उपेक्षा सुख
यी दुई मध्ये उपेक्षा सुख श्रेष्ठ छ ।
- १०) असमाधि-सुख तथा समाधि-सुख
यी दुई मध्ये समाधि - सुख श्रेष्ठ छ ।
- ११) प्रीति आलम्बन सुख तथा अ-प्रीति-आलम्बन सुख
यी दुई मध्ये अ-प्रीति-आलम्बन सुख श्रेष्ठ छ ।
- १२) आस्वाद आलम्बन सुख तथा उपेक्षा-आलम्बन-सुख
यी दुई मध्ये उपेक्षा आलम्बन सुख श्रेष्ठ छ ।
- १३) रूप-आलम्बन सुख तथा अरूप आलम्बन सुख
यी दुई मध्ये अरूप आलम्बन सुख श्रेष्ठ छ ।

यति मात्र होईन बुद्धले अनेक प्रकारका सुख बताउनु भएको छ । कायिकसुखं, चेतसिकसुखं, दिव्वसुखं, मानुसकसुखं, लाभसुखं, सक्कारसुखं, यानसुखं, सयनसुखं, इस्सरियसुखं, आधिपच्चसुखं, गिहिसुखं, सामञ्जससुखं, सासवसुखं, अनासवसुखं, उपधिसुखं, निरुपधिसुखं, सामिससुखं, निरामिससुखं, सप्पीतिकसुखं, निष्पीतिकसुखं, भानसुखं, विमुक्तिसुखं, कामसुखं, नोक्खम्मसुखं, विवेकसुखं, उपसमसुखं, सम्बोधिसुखन्ति ।

अतः बुद्धले दुःखको तुलनामा यति धेरै प्रकारका सुखको केवल नाममात्र भन्नु भएन, यसको केवल विवेचना मात्र गर्नु भएन, उहाँले त यी मध्ये जुन श्रेष्ठ छ त्यसको अनुभव गर्न सिकाउनु भयो । सुख प्राप्त गर्ने अनेक मार्ग बताउनु भयो- जस्तो कि-



प्रश्न उत्तर

चित्तं दन्तं सुखावहं - चित्तको दमन गर्नु सुखदायी छ ।

चित्तं गुप्तं सुखावहं - चित्तको सुरक्षा सुखदायी छ ।

धम्मो चिण्णो सुखावहो - धर्मको आचरण सुखदायी छ ।

उहाँद्वारा दुःखको चर्चा जहाँ भएको छ, अधिकांशतः त्यसको कारण र निवारणको लागि नै भएको छ र उहाँले निवारणको उपाय सिकाउनु भएको छ । यहाँ पनि जब हामी उहाँमाथि यस्ता लान्छना लगाउँछौं कि उहाँ दुःखवादी हुनुहुन्छ, उहाँसंग दुःख बाहेक अरु केही बोल्ने अथवा सिकाउने विषय नै छैन, तब हामीमा वास्तवमा उहाँको मूल शिक्षाको बारेमा आफ्नो ज्ञान नभएको कुरा स्पष्ट हुन्छ ।

आऊ ! यस पावन दिवसमा हामी पनि भगवान बुद्धद्वारा प्रतिपादित दुःख - निवारणको यस अनमोल विद्याको अभ्यास गर्दै परम सुख प्राप्त तर्फ अगाडि बढ्ने संकल्प गरौं र सबै प्रकारका दुःखहरूबाट मुक्त होऔं । यसैमा सबैको मंगल निहित छ ।

(साभार : हिन्दी विपश्यना पत्रिका, वैशाख पूर्णिमा, २०००)

मंगल मित्र
सत्यनारायण गौयन्का

प्र. जब हामी काम गर्छौं भनौं बाहिर विभिन्न प्रकारका मानिसहरू संग काम गर्नुपर्ने हुन्छ, यस्तो अवस्थामा निककै तनाव, टेंशन हुने गर्छ । यसबाट कसरी मुक्त हुन सकिन्छ ?

ऊ. विपश्यना यसबाट मुक्त हुनका लागि नै हो । जब निककै तनाव हुन्छ तब मानिसहरूलाई लाग्छ कि यो शरीरको थकाई हो, त्यसैले अलि आराम लिन्छ । थोरै शान्त हुन्छ । अथवा कुनै एउटा विषयमा मन लगाउने प्रयास गर्छ । मनलाई एउटा न एउटा काममा लगातार लगाई राख्ने प्रयत्न गर्दछ । थोरै समय पछि शान्त भएको जस्तो अनुभव हुन्छ । वास्तवमा त्यो शान्त भएको हुँदैन, माथि माथि शान्त भएको जस्तो मात्र हुन्छ । भित्र त गाँठो नै गाँठो परेको हुन्छ, तनाव नै तनाव हुन्छ । गाँठो माथि गाँठो, यस्तो कस्सिएको गाँठो बनाउँछौं कि भित्र ब्याकुल नै ब्याकुल हुन्छौं ।

विपश्यनाले भित्रसम्म रहेको गाँठो फूकालिदिन्छ । गाँठो बनाउने मनको सारा गाँठो खोलेर मनलाई निर्मल बनाईदिन्छ । त्यसपछि त जति काम गर, थकाई नै हुँदैन । शक्ति प्रदान गर्छ । एकदम स्फूर्त हुन्छ । ८-१० घण्टा काम गरे पछि पनि फेरि काम गरौं भै लाग्छ यो यसरी तनाव निकाल्ने साधना हो । यसरी टेंशनलाई जरासम्म निकाल्ने काम गर्छ ।

धर्म गाथा

हिन्दी

समता चित्त का धर्म है, स्थिर स्व-धर्म हो जाय ।
तो जीवन सुख शान्ति से, मंगल से भर जाय ॥
दूर रहे सब विषम विष, साम्य सुधा लहराय ।
तो इस ब्याकुल विश्व में, जन-मन हित सुख पाय ॥
राग छुटे समता बढे, मिले परम संतोष ।
दूर होंय बेचैनियां, मिले शान्ति सुख कोष ॥
दुखियारों से जग भरा, सुखिया दिखे न कोय ।
जो समता में स्थिर हुआ, सच्चा सुखिया सोय ॥
जिस क्षण अर्न्तजगत में, समता जाग्रत होय ।
होवे दूर अशांति सब, दुःख दूर सब होय ॥
वात पित्त कफ विषम हो, जागे काय विकार ।
मन की समता ना छुटे, यही धरम उपचार ॥

हिन्दी

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, यह 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 ।
शुद्ध धर्म धारण करें, हों भव सागर पार ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ चैत्र २०६२

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