



विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५०

२०६३ असार

वर्ष २३ अङ्क ३

धम्मवाणी

अभित्थरेथ कल्याणे, पापा चित्तं निवारये ।
दन्धञ्चिह करोतो पुञ्जं, पापस्मिं रमती मनो ॥
-धम्मपद ११६, पापवग्गो

पुण्य (कर्म) गर्न हटार गर, पाप (कर्म) गर्नबाट
मन हटाऊ, किनकि विस्तारै पुण्य (कर्म) गर्ने ब्यक्तिको
मन पाप (कर्म) गर्नमा छिटो लाग्दछ ।

चार प्रकारका मानिसहरु

भगवानले भन्नुभएको थियो कि - "मैले यस संसारमा चार प्रकारका मानिसहरु देखेको छु ।" साँच्चै यस संसारमा चार प्रकारका व्यक्तिहरु छन् ।

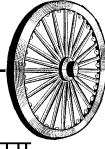
पहिलो वर्गको व्यक्ति । अन्धकार नै अन्धकार, जीवनमा दुःख नै दुःख छ । विभिन्न प्रकारका दुःख शारीरिक दुःख, मानसिक दुःख, आर्थिक दुःख, पारिवारिक दुःख, सामाजिक दुःख आदि । विभिन्न प्रकारका दुःखबाट आकुल ब्याकुल हुन्छन् । ब्याकुलता त छँदै छ, यदि भित्र प्रज्ञा एक थोपा पनि छैन, प्रज्ञाको नामोनिशान छैन भने के हुन्छ ? यस दुःखको अवस्था प्रति क्रोध जगाउँछ, द्वेष जगाउँछ, दुर्भावना जगाउँछ । मलाई यो दुःख यस व्यक्तिको कारणले भयो । रीस नै रीस, द्वेष नै द्वेष हुन्छ । यो जुन दुःख छ त्यो पुरानो द्वेषजन्य कर्मको फल-स्वरूप भएको हो । फेरि नयाँ कर्म पनि द्वेषको नै बनाउँदैछ । नयाँ वीड पनि द्वेषको नै रोप्दैछ । यसको फल पनि त दुःख नै लिएर आउँछ नि । अब पनि दुःख छ र पछि पनि दुःख नै दुःख बनाउँदैछ । जस्तो खालको वीड रोपिन्छ त्यस्तै त फल आउँछ । यस्तो व्यक्ति अँध्यारो देखि अँध्यारो तिर नै गईरहेछ । दुःखदेखि दुःख तिर नै गईरहेछ, वर्तमान पनि दुःखले भरिएको छ, भविष्य पनि दुःखले नै भरिएको हुनेछ । वर्तमान पनि अँध्यारोले भरिएको छ, भविष्य पनि अँध्यारोले भरिएको हुन्छ ।

दोस्रो वर्गको व्यक्ति । प्रकाश भएको ठाउँबाट अँध्यारो तर्फ गईरहेको व्यक्ति । प्रकाश भनेको के हो ? बाहिरी जगतमा ऊ संग धन छ, सम्पत्ति छ, मान छ, सम्मान छ, नाम छ, मर्यादा छ । मानिसहरु उसको प्रशंसा गर्छन्, हाई-हाई गर्छन् । तर भित्र प्रज्ञा छैन । अहिले जे छ ती पुरानो सत्कर्मको कारणले प्राप्त भईरहेको छ । उसले भित्र-भित्र के गरिरहेछ त ? यी सारा धन, दौलत, भैभवको कारण घमण्ड जाग्छ । र हरेक व्यक्तिको प्रति घृणा गर्छ । म कत्तिको बुद्धिमान् छु, त्यसैकारणले मैले यति धेरै धन कमाएँ । त्यो हेर । कस्तो बेकम्मा त्यसैले त्यस्तो दरिद्र छ । म यस्तो

छु ऊ त्यस्तो छ, म यस्तो छु ऊ त्यस्तो छ । यसरी भित्र भित्रै अहंकार को वीड रोप्न थाल्छ । घृणाको वीड रोप्न थाल्छ, द्वेषको वीड रोप्न थाल्छ । आज चारै तर्फ उज्यालो नै उज्यालो छ, चारै तिर सुख-सम्पदा छाएको छ । तर आज जुन वीड रोपिँदै छ, दूषित वीड रोपिँदै छ, यसबाट त अन्धकार नै आउनेछ, दुःख नै ल्याउनेछ । आज जुन दुःखको स्थिति आईरहेको छ, त्यसको आफ्नै सीमा छ । त्यो एक समय समाप्त हुनेछ । त्यसपछि त आज रोपेको दुःखद वीडको दुःखद फल नै आउँनेछ । यस्तो व्यक्ति प्रकाशबाट अन्धकार तर्फ दौडिरहेछ । सुखद स्थितिबाट दुःखद स्थिति तर्फ दौडिरहेछ ।

तेस्रो वर्गको व्यक्ति । यो वर्गको ब्यक्तिको पहिलो वर्गको ब्यक्तिको भै वर्तमान जीवनमा अन्धकार नै अन्धकार छ । तर भित्र प्रज्ञा छ । अहिले वर्तमान जीवनमा जुन अन्धकार आएको छ, त्यो यस व्यक्तिको कारणले होइन, यस स्थितिको कारणले भएको होइन, यस घटनाको कारणले भएको होइन । यो त माध्यम मात्र हो । दुःख त आउने पर्ने थियो, मेरो आफ्नो पूर्व दुष्कर्मको कारण यस्तो फल आउनु थियो, आयो । तर अब नयाँ दुष्कर्म गर्दिन । नयाँ दुःखको वीड रोपिदिन । नयाँ द्वेष जगाउँदिन । मैत्री नै जगाउँछु । यो विचरा व्यक्ति त मेरो दुःखको माध्यम बन्न पुग्यो । यसले आफ्नो कर्मको फल भोग्न नपरोस् । यसको कसरी कल्याण हुन्छ ? यसको कसरी मंगल हुन्छ ? भन्ने भाव जगाउँछ । यसप्रकार मंगल मैत्री पूर्ण वीड नै रोप्दछ । यसको कर्मफल अगाडि गएर सुख नै ल्याउँदछ । यस समयमा अन्धकार भए तापनि पछि प्रकाश नै प्रकाश, उज्यालो नै उज्यालो हुनेछ । अब त दुःख नै दुःख छ तर पछि सुख नै सुख हुनेछ । अँध्यारो तर्फबाट उज्यालो तिर लागेको यो तेस्रो प्रकारको वर्गको व्यक्ति हो ।

चौथो प्रकारको वर्गको व्यक्ति । यस जीवनमा अहिले प्रकाश नै प्रकाश छ । सुख छ, सुविधा छ, धन छ, दौलत छ, प्रतिष्ठा छ र साथ-साथै भित्र सजगता छ, प्रज्ञा छ । उसलाई राम्ररी थाहा छ कि मेरो कुनै सत्कर्मको कारणले यी सबै प्राप्त छन् । जुन सुकै सत्कर्म भए पनि त्यसको फल अनन्तकालसम्म रहीरहँदैन त्यसको आफ्नो सीमा



समतावान बन !

छ, यो एक समय अवश्य सकिनेछ। अतः जबसम्म छ, जति दिन सम्म छ, त्यसको पूरा फाईदा लिनु पर्छ। गृहस्थ हूँ, आफ्नो भरण-पोषण गर्नुपर्छ, परिवारको भरण-पोषण गर्नु, आफूमा आश्रित व्यक्तिहरूको भरण-पोषण गर्नु, मेरो कर्तव्य हो। यस भन्दा बढि बाँकी रहेको धन अन्य मानिसहरूको कल्याणमा खर्च होस्। लोक कल्याणमा खर्च होस्। अधिक भन्दा अधिक मानिसहरू कसरी शुद्ध धर्म प्राप्त गरौं, धेरै भन्दा धेरै मानिसहरू कसरी दुःखबाट मुक्त हुन सकोस्, यस्तो भाव मनमा जगाउँदछ। यस्तो व्यक्तिको जीवनमा अहिले पनि प्रकाश छ, र उसले पछिका लागि पनि प्रकाशको बीउ नै रोप्दछ। यस्तो व्यक्ति प्रकाशबाट प्रकाश तर्फ गईरहेछ। सुखबाट सुख तर्फ गईरहेछ। यस्तो व्यक्तिको वर्तमान पनि सुखपूर्ण छ र भविष्य पनि सुखपूर्ण नै हुनेछ।

हामी पहिलो र दोस्रो वर्गका व्यक्ति कदापि बन्दैनौं, तेस्रो र चौथो प्रकारको व्यक्ति बन्छौं। तेस्रो वा चौथो खालको बनौं यो आफ्नो वशमा छैन। किनकि जीवनमा अनेकौं पटक दुःख आईपर्छ, अन्धकार आईपर्छ। अनेकौं पटक सुख पनि आउँछ। पहिलाका जीवनमा, पुरानो जन्ममा धेरै प्रकारका कामहरू गर्नु। राम्रा पनि गर्नु। नराम्रा पनि गर्नु। त्यसको प्रभाव सुख र दुःखको रूपमा आईहाल्छ। चाहे सुख आओस चाहे दुःख आओस, चाहे प्रकाश आओस चाहे अन्धकार आओस् भित्र त सदैव प्रकाश चलिरहन्छ। यस्तो नयाँ संस्कार कहिल्यै पनि बनाउँदैनौं जसबाट भविष्यमा हाम्रोलागि दुःख उत्पन्न गर्छ, अन्धकार उत्पन्न गर्छ।

विपश्यनाबाट हामी यही सिक्छौं। **अत्ता हि अत्तनो नाथो, अत्ता हि अत्तनो गति-** हरेक व्यक्ति स्वयं आफ्नो मालिक हो, आफ्नो गति आफैले बनाउँछ। आफ्नो मालिक खूद आफै बन। यस क्षणको मालिक होऊ। पहिला जे गर्नु त्यो बितिसक्यो। त्यो क्षण बितिसक्यो। यस क्षणको मालिक म स्वयं हूँ। यस कारण भविष्यको मालिक पनि म स्वयं हूँ। भविष्य भनेको के हो? भविष्य भनेको वर्तमानको सन्तान हो। वर्तमान भनेको के हो? वर्तमान भनेको भूतकालको सन्तान हो। भूतकालमा जे जति गर्नु त्यो गर्नु। अब म वर्तमानको मालिक हूँ। अगाडिको समयलाई विग्रीन दिन्न। तब नै **अत्ता हि अत्तनो गति** हुन्छ। मानिसहरू आफ्नो दुर्गति आफूले नजानेर नै गर्दछ, आफ्नो अज्ञानताको कारणले नै गर्दछ। अब यस्तो दुर्गतिबाट बच्दछ र सद्गति गर्ने काममा लाग्दछ। किनकि अब आफ्नो मालिक आफै भईसक्यो। अब सद्गति मात्र होइन कि सम्पूर्ण गति भन्दा पर परम मुक्त अवस्था सम्म पुग्दछ किनकि अब आफ्नो मालिक आफै भईसक्यो। यसरी **अत्ता हि अत्तो नाथो** होऊ। केवल प्रवचन सुनेर हुँदैन। केवल वाणी विलास, बुद्धि-विलास गरेर यो सम्भव छैन। त्यसको लागि त काम गर्नु पर्छ। अन्तरमुखी रहेर वास्तवमा हामी आफ्नो मालिक आफै बन्छौं। आफ्नो मंगल हुने काम गर्छौं। अरुको मंगल हुने काममा सहायक हुन्छौं। धर्म धारण गर्नुमा नै सबैको मंगल छ। सबैको मंगल होस्।

मंगल मित्र
स.ना.गो.

राम्रै घर गृहस्थी चलिरहेको थियो, बयालीस वर्ष हुँदा मेरो मनमा चित्तलाई निर्मल बनाउने मार्गमा अगाडि बड्ने प्रबल इच्छा उत्पन्न भयो। एक जना सन्तले एक पटक मलाई भनेको थियो कि “आध्यात्मिक मार्गमा मनलाई निर्मल नगरिकन कुनै प्रगति गर्न सक्दैन”। यस भनाईले मेरो मनको इच्छा भन प्रबल भएको थियो। यी बाणीलाई सुनेर म मनलाई निर्मल गर्ने विधिको खोजीमा लागें।

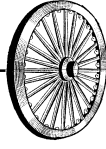
श्री गोयन्काजी द्वारा सिकाउने विपश्यना साधनाको बारेमा पहिला मलाई मेरा दुईजना साथीले भनेका थिए। तर त्यस समयमा विधि सिकौं जस्तो लागेको थिएन। पछि मेरो एकजना अर्को साथी उहाँको शिविरमा बसेर आए। एक महिना पछि फेरि अर्को शिविर बस्ने कुरा उस्ले मलाई बताए। तब मैले सोचें कि निश्चय पनि यस साधना विधिमा राम्रा कुरा छन्। किनभने मेरो यो साथी ठूला व्यापारी थिए। उसको लागि समय र पैसा अत्यन्तै महत्वपूर्ण थियो। तै पनि ऊ विपश्यना साधना बस्नको लागि ती सबै त्याग्न तयार थिए।

मैले पहिलो पटक जुलाई १९७२ मा नासिकमा शिविर गर्ने, त्यसको तुरुन्त पछि अर्को शिविर गर्ने इच्छा भयो। हुनत पहिलो शिविरमा साधना विधिको बारेमा एक भल्को मात्र पाउँछ तर मलाई यस्तो लाग्यो कि यस अनुपम अनुभवको नै म खोजी गर्दै थिएँ। जीवनमा पहिलो पटक म ध्यानी भएको थिएँ। साँच्चै अन्तरमुखी भएर पहिलो पटक स्वयंको निरीक्षणमा लागेको थिएँ।

यस्तो सकारात्मक अनुभव भएर पनि यस विधिलाई जाँचेर मात्र अपनाउने मेरो सोचाई थियो। त्यसैले तीन महिनासम्म आफ्नै घरमा रहेर अभ्यास गर्ने र त्यस पछि गोयन्काजीले चलाएका विभिन्न शिविरहरूमा तीन महिनासम्म भाग लिंदै गम्भिरतापूर्वक साधना गर्ने निश्चय मैले गर्ने। यस छः महिनाको अभ्यास पछि मलाई पूर्ण विश्वास भयो कि चित्तलाई गहिराईसम्म विकार विमुक्त गरेर परि शुद्ध गर्ने यो अनौठो प्रकारको साधना विधि हो। अब विपश्यना मेरो जीवनको एउटा अभिन्न अंग बन्न पुग्यो। र यो कुनै कर्मकाण्ड नभएर जीवन जिउन सिकाउने एउटा कला हो।

साधनाको अभ्यासमा प्राप्त अनुभूतिलाई कुनै तुलना अथवा मूल्याङ्कन गर्नु हुँदैन तर ठीक ठाँऊमा यस अनुभव बाँड्दा यस मार्गमा अधि सरेका साधकहरूलाई प्रेरणा तथा उत्साह प्रदान गर्न भने अधिक सहयोग गरेको छ। याद राख्नु कि यस्तो अनुभव म पनि प्राप्त गर्छु भन्ने धारणा नबनोस्। अन्यथा साधकको प्रगतिमा यो बाधा बन्नेछ। यसलाई स्पष्ट गर्न यहाँ केही उदाहरण दिदैछु।

एकजना साधिका, उस्ले २०-२५ शिविर गरिसकेकी थिइन, कहीं उसले पढेछ कि नाकको मुनि माथिल्लो ओठको माथि एउटा सानो ठाउँमा चित्तलाई लगातार केन्द्रित गरेर एकचित्त बनाई राख्यो भने उसलाई प्रकाशको दर्शन हुन्छ र गर्मी जस्तो अनुभव हुन्छ। तर त्यस साधिकालाई त्यस्तो केही अनुभव भएको थिएन। त्यसैले निराश मन लिएर ऊ मलाई भेट्न आईन्।



ऊ अत्यन्त चिन्तीत थिईन उसलाई यस्तो कुनै अनौठो अनुभव भएको थिएन । अरे यो त विपश्यना होइन । धेरै शिविर लिईसकेपछि पनि यो साधिका आफ्नो समतामा नरहेर कुनै एउटा विशेष अनुभवलाई महत्व दिएर रहीरहिन ।

मैले आफ्नो अनुभवले थाहापाएँ कि सम्बेदनाको उदय कसरी हुन्छ र त्यो केही बेर रोकेको जस्तो हुन्छ र फेरि खतम हुँदै जान्छ । कुनै सम्बेदना केही समय सम्म त्यही रहीरहेको जस्तो हुन्छ, त्यो पनि विघटन हुँदै हुँदै जान्छ र त्यसको उत्पाद-व्ययको अनुभव हुन थाल्छ ।

जब शरीरमा अत्यन्त दुखेको अनुभव हुन्छ त्यस समयमा स्वाभाविक रूपले हाम्रो मनमा तृष्णा जागदछ कि यो दुखाई चाँडै जाओस् । यद्यपि हामीलाई पटक पटक निर्देशन दिईराखेको हुन्छ कि यो पनि अनिच्च (अनित्य) हो, तर त्यसो भने पनि यो दुखाई धेरै बेरसम्म रहीरहन्छ । एक घण्टा, दुई घण्टा दुई दिन अथवा यहाँ सम्म कि दश दिन बिते पनि यो दुखाई रहीरहन्छ । मनमा यस्तो जरुर आउँछ कि यो किन गएन, यो किन खतम भएन । मैले पनि अनुभव गरेको छु कि एउटा यस्तै दुखाई लगभग दुई वर्षसम्म मेरो शरीरमा रही रह्यो । मेरो पिठ्यौंको माथिल्लो भागमा करीब आठ इञ्च लामो छ इञ्च चौडाई र पौने एक इञ्च मोटो एक ढिकको अनुभव हुन्थ्यो । यो यति सक्त थियो कि ध्यानमा बस्ने बित्तिकै यो भयानक दुख्थ्यो र ध्यान नबस्दा भने यो दुखाई अनुभव हुँदैनथ्यो । म यसलाई धैर्यपूर्वक, समता पूर्वक हेर्दथेँ, यो कहिले जाला भनेर हेर्दैनथेँ । तैपनि यो दुईवर्ष सम्म रहीरह्यो । कहिले काँही यस ठाँउमा यति तातो अनुभव हुन्थ्यो कि यहाँ रोटी पोल्न सकिन्छ कि जस्तो लाग्थ्यो ।

यो दुखाई विस्तारै पग्लिदै-पग्लिदै एउटा प्रवाह बनेर निस्कियो जस्तो तातो पानीको कुनै थैलीबाट तातो पानी बगेर बाहिर निस्कियो । यस्तो अनुभव चार-पाँच महिनासम्म रहिरह्यो ! त्यसपछि यो टुक्रा-टुक्रा भएर आगोको फिल्ला जस्तो भयो मानौं कुनै ज्वालामुखी फुटेको छ । यो नरकको जस्तो ज्वाला केही दीनमात्र होइन केही महिना सम्म रहीरह्यो । विस्तारै-विस्तारै यो पनि ज्वालामुखी भै शान्त हुँदै गयो । तर यो ठाउँ यति संवेदनशील भयो कि जब शरीर भित्र अथवा बाहिर कतै कुनै घटना हुन्छ तब तुरुन्त यस ठाउँमा प्रतिक्रिया शुरु हुन्छ । जस्तो गुरुजीले बताउनु भएको निजी सचिवको कहानी भै मलाई यसले सजग बनाई राख्यो ।

सबैलाई यस्तै अनुभव हुनै पर्छ भनेर सोच्नु हुँदैन । अत्यन्त तीव्र, धनीभूत तथा स्थूल सम्बेदना केही समयसम्म रहीरहन्छ जस्तो हुन्छ, त्यो केही समय भनेको केही मिनेट पनि हुन सक्छ, केही घण्टा, केही दिन अथवा हुनसक्छ केही वर्ष वा पूरा जीवनकालसम्म पनि रहीरहन सक्छ । त्यसैले अत्यन्त धैर्य तथा शान्ति पूर्वक समता भाव, दृष्टाभावले यसलाई हेर्न सक्नु पर्छ ।

एउटा अर्को अनुभव, सायद साधकहरूलाई यसबाट मदत पुग्नसक्छ । मैले दशौं वा एघारौं शिविर गर्दाको कुरा हो, मेरो नाकको मुनि माथिल्लो ओठको माथि यस भागमा मैले कुनै सम्बेदना पाएन,

त्यस्तै शरीरमा पनि कहीं कतै कुनै पनि सम्बेदना चालपाएन । यस स्थितीमा पनि म समता पूर्वक रही रहें । यस समयमा मैले आनापान गरिरहें । कुनै समस्या थिएन, कसैकहाँ गएर सोध्नु पनि आवश्यक लागेन, जे भइरहेछ त्यसलाई स्वीकार गर्दै रहें ।

धेरै शिविरहरूमा सम्मिलित भईसकेपछि र गोयन्काजीको सहायक भएर धर्मदान दिने कार्य गरेको ७-८ वर्षको साधना पछि एउटा शिविरमा मेरो मनमा शिविर अनुशासन सम्बन्धी बनाईएको आचार-संहिता एवं नियमहरू प्रति गहिरो द्वेष जाग्यो । यो द्वेष पहिलो दिनको पहिलो बैठकमा शुरु भएको थियो । यो यति शक्तिवान थियो कि मेरो लागि एक क्षण पनि आनापान गर्न सम्भव थिएन । यो पूरा दुई दिनसम्म रहीरह्यो । म शिविर सञ्चालन गर्दा साधकहरूलाई जब कुनै विकार जाग्यो तब आनापान गर भनेर सल्लाह दिन्थेँ आज म स्वयं यस कठिनाईमा पिसिएको थिएँ ।

साधारणतः म समस्याको समाधान आफैँ खोज्छु, जुन मेरो सामु देखापर्दछ पनि । अब यहाँ यस्तो प्रश्न थियो कि यस अवस्थामा म के गर्छु ? आनापान गर्न नसकेपनि मनमा कुनै चिन्ता भने थिएन । केही घण्टासम्म शान्त पूर्वक केही पनि नगरिकन त्यसै बसिरहें । र तेस्रो दिनमा मैले त्यो भाव मनमा समाप्त भएको पाएँ । र बाँकी रहेका दिनको सदुपयोग गर्दै सहजता पूर्वक र उत्साहपूर्वक साधनाको अभ्यासमा लागें ।

यी सबै अनुभवले धैर्य पूर्वक, समतापूर्वक विभिन्न परिस्थितिहरूको सामना गर्नुपर्छ भन्ने मलाई सिकायो । मंगल कामना छ कि धर्म मार्गमा अधि बढ्ने सबै साधकहरूका लागि यो मेरो अनुभव तपाईंहरूको साधनामा सहायक बनोस् ।

— श्री नटवरलाल एच पारिख

(साभार : हिन्दी विपश्यना पत्रिका, माघ पूर्णिमा, २००६)

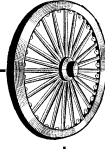
श्री नटवरलाल एच. पारिखको मंगल मृत्यु

मुम्बईका श्री नटवरलाल पारिख (इन्जीनियर) शुरुदेखि नै विपश्यनामा लागेका थिए । इगतपूरी केन्द्रमा पागोडा निर्माण गर्न उहाँको ठूलो हात थियो । पूज्य गुरुजी द्वारा सहायक आचार्यहरूको नियुक्ति गर्नु भएकोमा श्री पारिखजी पहिलो सहायक आचार्य थिए । सेवा गर्दै उनी वरिष्ठ सहायक आचार्य र फेरि आचार्य पदमा प्रतिष्ठित भए । उनले आफ्नो धर्मसेवाबाट जति पूज्य अर्जित गरेका थिए त्यसको परिणाम स्वरूप उनी अन्तिम क्षणसम्म पनि सजग र सचेत रहे र शान्तिपूर्वक आफ्नो घरमा २३ नवम्बर २००५ का दिन उनले शरीर त्याग गरे ।

केही वर्षदेखि आफ्नो कमजोर स्वास्थ्यको कारण कुनै केन्द्रमा सेवा गर्न सकेको थिएन, तर आफ्नो घरमा धर्मपत्नी श्रीमती कौशल्याबहन संग-संगै साधनाको अभ्यास नियमित गर्दै रहे । र अनेकौं साधकहरूलाई प्रेरणा प्रदान गर्दै रहे । यस सेवाको फलस्वरूप उनको बहुविधि मंगल होस् ।

(साभार : हिन्दी 'विपश्यना' पत्रिका मार्गशीर्ष पूर्णिमा २००५)





प्रश्न-उत्तर

- प्र. मानवको विकासमा साम्प्रदायिक, सामाजिक र जातिगत संगठनले के केही काम गर्न सक्छ ?
- उ. अवश्य दिन सक्छ, यदि यसलाई धर्मको नाम दिएन भने। धर्मको नाम दियो भने भावावेशमा आउन सक्छ, भावावेशमा गर्न नहुने काम पनि गर्न पुग्छ। यसबाट आफ्नो पनि हानि हुन्छ र अरुलाई पनि हानि पुऱ्याउँछ। एउटा समाज, एउटा संगठन, एउटा समूह, एउटा जमात, यिनीहरूको आ-आफ्नो परम्परा छन्, आफ्नो चाड-पर्व छन्, आ-आफ्नो उत्सव छन् र सामूहिक खुसीयाली मनाउँछन्। यसको साथ-साथै मानवीय अधिकारहरूको रक्षा पनि गर्दछन्। संगठीत भएर मानवीय अधिकारहरूको सुरक्षा गर्नु कुनै दोषको कुरा होइन। आ-आफ्नो चाड-पर्व-उत्सव मनाउनु कुनै दोषको कुरा होइन। तर हामी आफ्नो चाड-पर्व मनाएर अर्को समाजका मानवको हृदयमा ठेस पुग्ने काम त गरिरहेका छैनौं, यसको बारेमा सजग हुनु पर्दछ, यस्तो भयो भने विपश्यना साथ रहेको हुन्छ, धर्म

साथ रहेको हुन्छ र कुनै हानि हुन पाउँदैन। अन्यथा भावावेशमा आयो भने आफ्नो पनि हानि गर्दछ र अरुको पनि हानि गर्दछ।

- प्र. यदि ध्यान गर्दा मनमा निकै उथल-पुथल भएमा के गर्ने ?
- ऊ. यसो भएमा शरीरको सम्बेदना हेर्नुहोस् र मनमा तुफान आईरहेछ भनेर स्वीकार गर्नुहोस्। तुफानको बारेमा विचार नगर्नुस् र त्यसलाई बल पूर्वक शिथिल पार्न पनि नखोज्नुस्। यसो गरेमा तपाईं आफ्नो विचारमा हराउनु हुन्छ र त्यसलाई तटस्थ भएर हेर्न सकिदैन।

संबेदना हेर्दा तपाईंले थाहा पाउनु हुन्छ कि मन आफैँ शान्त हुन्छ। विरोधी भावलाई डवाउनु पनि हुँदैन त्यसलाई शरीर तथा वाणीको माध्यमबाट प्रकाशित गर्नु पनि हुँदैन, त्यो आफैँ निर्मूल हुँदै जान्छ। यदि संबेदनालाई समता पूर्वक हेर्दै गयो, कुनै प्रतिक्रिया गरेन भने अन्तरमनको गहिराईसम्मको विकार निर्मूल हुँदै जान्छ नत्रभने मनको बाहिरी सतहसम्म मात्र सिमित हुन्छ।



धर्म गाथा

हिन्दी

मानव तुभसा स्वयम्भू, और न प्राणी कोय ।
स्वयं बांधना ग्रंथिया, स्वयं मुक्त भी होय ॥
जरा ब्याधि से मौत से, लडे अकेला एक ।
कोई साथ न दे सके, परिजन स्वजन अनेक ॥
धन्य धन्य यह मनुज ही, धरम धार तर जाय ।
सम्यक दर्शन की विधा, अन्य जीव ना पाय ॥
निज कर्मों से रच रहे, हम अपना संसार ।
सुखमय दुखमय जगतका, अन्य कौन करतार ?
तपने के दिन खो दिये, बातों मे मशगूल ।
बिना मौन हो तप किये, मिटे न मन के शूल ॥
प्रलयकारी बाद में, तू ही तेरा द्वीप ।
अन्धकारमय रात में, तू ही तेरा दीप ॥

हिन्दी

दिवस बिताए बिलखते, रोते बीती रेन ।
धन्य ! धर्म ऐसा मिला, पायी मन की चैन ॥
धन्य ! धर्मका तेज बल, दुर्जन होय निहाल ।
हत्यारा अर्हत हुआ, धन्य ! अंगुलीमाल ॥
जो चाहे दुखड़े मिटें, रहे सदा खुशहाल ।
तन से मन से बचन से, शुद्ध धर्म ही पाल ॥
हिन्दू हो या बौद्ध हो, मुस्लिम हो या जैन ।
शुद्ध धर्म का पथिक हो, रहे सुखी दिन रैन ॥
विपदा में ही धर्म की, सही परीक्षा होय ।
मन मैला होवे नहीं, तो ही मंगल होय ॥
एक शरण है धर्म की, और शरण ना कोय ।
सत्य वचन के तेज से, सब का मंगल होय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगाञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७६५५, ४३७९००७ असार २०६३

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 ९०३२, ४२५ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम :

ठेगाना :

● आजीवन शुल्क रू. २००/-