

विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५२

फागुण २०६५

वर्ष २५ अङ्क ११

धम्मवाणी

दुखं दुखसमुत्पादं, दुखस्स च अतिक्कमं ।
अरियं चट्टिङ्गिकं मग्गं, दुखूपसमगामिनं ॥
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं ।
एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति ॥

धम्मपद १९१-१९२ बुद्धवग्गो

जो व्यक्ति बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा गएको छ, जो व्यक्ति चार आर्यसत्यहरू-दुःख, दुःखको उत्पत्ति, दुःखबाट मुक्ति तथा मुक्तिगामीनी आर्य अष्टांगिक मार्गलाई सम्यक् प्रज्ञाले थाहापाउँदछ-यही मंगलमय शरण हो, यही उत्तम शरण हो। यसैको शरण गएमा नै सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त हुन्छ।

सम्यक् धर्म

सम्यक्को अर्थ ठीक, सही, यथार्थ, सत्य भन्ने हुन्छ। अतः सम्यक् धर्मको अर्थ सत्य धर्म, सत् धर्म, सद्धर्म भन्ने हुन्छ। जुन धर्ममा मिथ्याभावको कुनै स्थान छैन, यसको कल्पनासंग कुनै मतलब छैन। यदि कोही गुरु वा आचार्यले कुनै मिथ्या अथवा साँचो कुरालाई पनि अन्ध-श्रद्धा अथवा कल्पनाको स्तरमा मान्नको लागि आग्रह गर्‍यो भने यसले सम्यक् होइन, मिथ्या धर्मको उपदेश गर्दछ।

सम्यक् भनेको शुद्ध, स्वच्छ, निर्मल, निर्दोष हो। अतः सम्यक् धर्म भनेको शुद्ध धर्म हो, जसमा पापको लागि सिन्को भर पनि स्थान छैन, यसको जवरजस्तीसंग कुनै सम्बन्ध छैन। यदि धर्म निर्मल छ भने यो सहज पूर्वक स्वीकार गर्न योग्य हुन्छ। किनकि त्यो न्यायसंगत हुन्छ, युक्तिसंगत हुन्छ। कसैले मेरो कुरा मान्ने पर्छ, तर्क-वितर्क गर्न पाइँदैन, नाई-नास्ती गर्न पाइँदैन, गर्‍यो भने कुनै अदृश्य सत्ताले असह्य नरकको दण्ड दिन्छ, प्रसन्न भएमा तिम्रो सम्पूर्ण पाप नासेर स्वर्गीय सुख भोग गर्ने वरदान दिन्छ भनेर भन्छ भने त्यो सम्यक् धर्म होइन, मिथ्या धर्म हो।

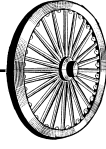
सम्यक् धर्म परिपूर्ण, परिपक्व धर्म हो। धर्म धारण गरेमामात्र परिपूर्ण हुन्छ, धर्ममा परिपक्व हुन्छ। तर्क-वितर्क गर्नु बुद्धि विलास गर्नु धर्मको परिपूर्णता होइन। आफूले पढेको सुनेको धर्मको चिन्तन-मनन गरेर सम्यक् रूपले धारण गर्नु, त्यसलाई जीवनको अंग बनाउनु, आफ्नो स्वभाव बनाउनु नै धर्ममा परिपक्व हुनु हो। यही धर्मको सम्यक्त्व हो। कसैले मेरो उपदेश सुनेमा अथवा फलानो दार्शनिक सिद्धान्त स्वीकार गरेमा तिम्रो मुक्ति हुन्छ, कुनै अदृश्य शक्तिले तिम्रो सारा पाप विनाश गरीदिन्छ भनेर भन्छ भने त्यो धर्म सम्यक् होइन, मिथ्या हो, मायावी हो।

सत्य, स्वच्छ धर्म जीवन व्यवहारमा आउनु पर्छ तब मात्र त्यो सम्यक् धर्म हो, कल्याणकारीणी हो, अन्यथा भ्रामक हो, दुःखदायी हो। यदि कसैलाई सम्यक् धर्मको बारेमा केही अंशमात्र बोध भएछ भने पनि अन्य सम्पूर्ण भ्रान्तिबाट बच्ने प्रयत्न गर्दछ। उसले धर्मलाई रूढि र बुद्धि विलासको विषय बनाउँदैन। सारा बल धर्म धारण गर्ने अभ्यासमा नै लगाउँछ। यस सम्बन्धमा यहाँ प्रचलित

एउटा पुरानो कथा छ। कुरु प्रदेशका एकजना बालक राजकुमार युधिष्ठिर। अन्य राजकुमारहरू संगै उनले पनि एउटै गुरुकुलमा शिक्षा हासिल गरे। धर्म उपदेश सा-साना वाक्यहरूमा सिक्छिन्थ्यो। अरूहरूले वाक्य कन्थ गरेर गुरु समक्ष भन्थे र तुरन्त स्याबासी पाउँथे। तर त्यस बालकको लागि सम्यक् धर्म नै सही धर्म थियो। उनले त्यस वाक्यलाई धारण गर्ने प्रयास गर्न थाले। कण्ठ नगरेको कारणले अबुभ्र गुरुको शिकार बन्यो र सजाँए दिइयो। विचरा गुरु पनि रूढि परम्पराका शिकारी थिए। खोको धर्मलाई मान्ने परम्पराका थिए। उसको लागि त धर्मका यी बोक्राहरू नै अधिक मूल्यवान थियो। यस राजकुमारले पनि धर्मका केही बोल कन्थ गरेको पाठ सुगाले घोकेको भैं कन्थ सुनाई दियो भने उनीहरू खुसी हुन्थे। आचार्यलाई सफल मानिन्थ्यो। उनी पुरस्कृत हुन्थे, आजीविका सुगमतापूर्वक चलन्थ्यो। धर्म सिकाउनुको अर्थ उनले यही बुझेका थिए। धर्मको यस्तो ढोंगी परम्परा कहिलेदेखि चलिआएको हो थाहाछैन। आज पनि यो परम्परा कायम नै छ र भविष्यमा पनि चलि रहेनेछ। पढ्नु, सुन्नु र सम्भन्ने काम अति सरल छ तर जीवनमा ल्याउनु गाह्रो छ, अत्यन्त कठिन छ। यो गाह्रो काम कोही पनि गर्न चाहँदैन। यसै कारणले नै धर्मको नाममा मिथ्या धर्मको शिकार हुन्छौं अनि सम्यक् धर्म टाढा हुँदै जान्छ। धर्म समीप पनि कसरी आवोस् ? मिथ्यालाई नै सम्यक् मानेर बसिरह्यो भने सम्यक् त गौण हुँदै जान्छ। त्यसलाई समीप ल्याउने प्रयत्न नै कसैले गर्दैन।

काय, वाणी र चित्तबाट हुने सबै कर्ममा धर्म भयो भने मात्रै सम्यक् हुन्छ। यदि यसैलाई जीवनको लक्ष्य थानेर अभ्यासमा जुटिरह्यौं भने सफल पनि हुँदै जान्छ। सम्यक् धर्मलाई जीवन व्यवहारमा ल्याउने अभ्यास गर्नु हाम्रो लागि कल्याणकारी हुन्छ। कुनै जाति तथा सम्प्रदायको भेदभाव नगरी यसको अभ्यास गर्नु नै सबैको लागि मंगलकारी हुन्छ। धर्मको सम्यक् स्वरूप के हो बुझौं।

हाम्रो वाणी सम्यक् हुनुपर्छ। वाणी सम्यक् तब हुन्छ जब भूठो बोल्ने, गाली गर्ने, कटु-कठोर, चुगली-निन्दा, फजुल-व्यर्थको कुरा गर्ने वाणीबाट मुक्त हुन्छ।



शारीरिक कर्म सम्यक् हनुपर्छ । शारीरिककर्म सम्यक् तब हुन्छ जब हामी हिंसा, चोरी, नशालु पदार्थ सेवन गर्ने जस्ता दुष्कर्म गर्नबाट बच्दछौं ।

हाम्रो आजीविका सम्यक् हनुपर्छ । आजीविका तब सम्यक् हुन्छ जब हामी आफ्नो जीवन यापनका साधनहरूलाई वास्तविक रूपमा शुद्ध गरेर छल-कपट, जाल-साजी, तस्कर-चोरी आदि दुष्कर्मका व्यापार नगरी धन-संचय गर्ने तीब्र लालसाले अन्यलाई हानी गर्दैनौं ।

हाम्रो प्रयत्न सम्यक् हनु पर्छ । प्रयत्न तब सम्यक् हुन्छ जब हाम्रो मन सद्गुण सम्पन्न बन्ने अभ्यास गर्न थाल्दछ ।

हाम्रो जागरुकता सम्यक् हनु पर्छ । कायिक, वाचिक, मानसिक कर्म प्रति सजग-सचेत रहने वास्तविक अभ्यासमा लाग्यौं भने जागरुकता पनि सम्यक् हुन्छ ।

समाधि सम्यक् हनुपर्छ । चित्तलाई कुनै सत्य आलम्बनको आधारमा सधैं सजग, समाहित गर्न सक्यौं भने साँच्चै सफल हुन्छौं ।

संकल्प सम्यक् हनुपर्छ । मनमा उठ्ने हिंसा, क्रोध, द्वेष, दौर्मनस्य जस्ता दुर्वृत्तिहरूबाट मुक्त हुनु नै वास्तविक सम्यक् संकल्प हो ।

त्यस्तै दर्शन पनि सम्यक् हनु पर्छ । सम्पूर्ण बुद्धि विलासबाट छुटकारा पाएर परम सत्यको यथार्थ दर्शन गर्नु नै सम्यक् दर्शन हो ।

दर्शन भनेको फिलोसोफी भनेर बुझ्नु हुँदैन । कुनै मनको चिन्तन-मननलाई नै सम्यक् दर्शन मानेर बसिन्छ र यी मिथ्या दर्शनमा नै अलमलिएर रहन्छ । दर्शन भनेर साक्षात्कार गर्नु हो । कुनै कल्पनामा आधारित रंग-प्रकाश अथवा रूप आकृतिलाई आँखा बन्द गरेर देखिने मिथ्यादर्शन साक्षात्कार गर्नु होइन । दर्शन सत्यको, स्वअनुभवको दर्शन हुनुपर्छ । आफू भित्रको स्थूल सत्यबाट शुरू गरेर सूक्ष्म भन्दा पनि सूक्ष्मतर सत्यको स्वानुभूति गर्दै परम सत्यको दर्शन गर्नु नै सम्यक् दर्शन हो । सम्यक् दर्शनको यस धरातलमा जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ त्यही सम्यक् ज्ञान हुन्छ । अन्यथा खोक्रो ज्ञानहुन्छ । सम्यक् दर्शन र सम्यक् ज्ञान एउटै सिक्काका दुई पहलू हुन् । दुबैका उपलब्धि साथ साथ हुन्छन् । सम्यक् दर्शन भएमा सम्यक् ज्ञान स्वतः हुन्छ ।

सतत अभ्यास गर्दै जब सर्वाङ्गीण धर्मलाई सम्यक् बनाउँछौं, परिशुद्ध गर्छौं तब जीवन व्यवहारमा स्वतः उन्नती हुँदै जान्छ । कायिक, वाचिक र मानसिक कर्महरूमा अशुद्धिहरू टाढाहुँदै जान्छन् । जीवन धन्य हुन्छ, विविध रूपमा आचरण स्वतः शुद्ध हुँदै जान्छ । चरित्र सम्यक् हुँदै जान्छ । यदि केवल कुनै सम्प्रदाय विशेष कुनै रूढि परम्पराको मात्र पालन गरेर आफूलाई चरित्रवान भन्न थाल्यो भने आफैलाई धोखा दिएको भयो । चित्त विकारले ग्रसित भैकन पनि व्यवहारमा सौम्यता आउनु सम्भव छैन । पारस्परिक व्यवहारमा शुद्धता नभए पनि सम्यक् चरित्रवान भन्नु मिथ्यालाई सम्यक् मानेर भ्रान्तिमा पर्नु हो ।

धर्मका तीन अंग छन् - परियत्ति, पटिपत्ति र पटिवेध ।

परियत्ति भनेको धर्मको शास्त्रीय ज्ञानमा निपुण हुनु हो । पटिपत्ति भनेको धर्मपथलाई प्रतिपादन गर्नु हो । पटिवेधको अर्थ

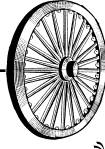
धर्म मार्गको अनुशीलन र सारा विघ्नवाधाहरूको सामना गर्दै अन्तिम लक्ष्य प्राप्त गर्नु हो । धर्मको परियत्ति अंग पनि निरर्थक छैन, तर त्यस अंगलाई सार्थक बनाउन पटिपत्ति र प्रतिवेधको प्रयोग पनि त्यत्तिकै आवश्यक छ ।

धर्म शास्त्रीय ज्ञानमा मात्र होइन, त्यसको आचरणमा हुन्छ । धर्म सैद्धान्तिक मान्यतामा होइन त्यस सिद्धान्त अनुसार जीवन जीउनुमा हुन्छ । धर्म आचरणमा, व्यवहारमा आयो भने मात्रै सम्यक् हुन्छ अन्यथा मिथ्या, भूठ हुन्छ । चाहे त्यसलाई बौद्ध, जैन, ईसाई, हिन्दू, मुस्लिम, यहूदी, फारसी, सीख आदि जुनसुकै नामले पुकारोस् ।

कुनै एक सम्प्रदायका धर्म-गुरुलाई सोध्यो भने काया, वाणी चित्तको कर्मलाई शुद्ध गर्ने विद्या हाम्रो धर्म हो भन्ने उत्तर दिन्छ । यी हाम्रो धर्म भन्दा बाहिरको कुरा हो भनेर कसैले भन्दैन । यी कुरा सबैको धर्मको हो, सार्वजनीक हो कुनै सम्प्रदाय विशेषको होइन । तर राम्ररी नियालेर हेर्नो भने थाहा हुन्छ कि प्रत्येक सम्प्रदायमा आफूले आफैलाई सर्वश्रेष्ठ धर्मवान थान्ने तर धर्म ग्रहण नगर्ने व्यक्तिहरू नै अधिक हुन्छन् । धर्मलाई जीवन व्यवहारमा ल्याउन चाहँदैन । यो रोग सार्वजनिक छ, विश्वव्यापी छ ।

अधार्मिक जीवन जीएर पनि धर्मको जीवन यापन गर्दैछु भनेर थान्नु अति नै खतरनाक हुन्छ । रोगी हुँदा हुँदै पनि आफूलाई निरोगी थान्यो भने आफ्नै हानी हुन्छ । यस्तो गुण प्राय हामी सबैमा पाइन्छ । कुनै एउटा सम्प्रदायको विशिष्ट भेष-भूषा धारण गरेर त्यसको कर्मकाण्ड रूढि परम्परालाई पुरा गरी बस्छ अथवा आफ्नो सम्प्रदायको शास्त्रद्वारा उद्घोषित कुनै दार्शनिक सिद्धान्तको मान्यताको बारेमा कट्टर भएर म धर्मवान हुँ भनेर बस्छ । वास्तवमा धर्मको नामोनिशान हुँदैन । धर्मको नाममा कस्तो नशा चढेको छ मानिसमा । पश्चिमी देशको कुनै बुद्धिजीविले भनेकाछन् धर्म अफीमको नशा जस्तै हो । धर्म नभएर पनि धर्म छ भनी मानेर बस्नु अफीमको नशा भन्दा खतरा छ । अफीमको नशा त केही क्षणपछि नष्ट भएर जान्छ । तर यस मिथ्या धर्मको नशामा डुबेको व्यक्ति जीवन भर बेहोशी नै हुन्छ । होशमा आउनु असम्भव छ, दिन पर दिन बढ्दै जान्छ ।

आफना तथा अन्यको मंगल चाहने व्यक्ति यस्तो नशाबाट सधैं बच्नु पर्छ । आफूले बुझ्नु पर्छ कि धर्मको अन्तिम लक्ष्य त्यसलाई व्यवहारमा ल्याउनु हो । जुन धर्मको बारेमा आफूले पढ्यो, सुन्यो, चिन्तन-मनन गर्नु त्यसलाई व्यवहारमा ल्याएन भने त्यो सम्यक् भएन, परिपूर्ण भएन, कच्चा भयो । यस्तो काँचो धैँटोको सहारामा नदी पार गर्नु खतरनाक हुन्छ । त्यसलाई पकाउनु पर्छ । चाहे हजारौं कठिनाईहरू आवोस् त्यसलाई अभ्यास गरेर जीवन व्यवहारमा ल्याउनै पर्छ । फेरि यस्तो नहोस् कि बिच बाटोमा आउने कोशे दुङ्गालाई नै अन्तिम लक्ष्य थानेर त्यही रोकियो भने हाम्रो प्रगति नै रोकिन्छ । जुन धर्मलाई हामी धर्म मानिरहेछौं, त्यो सम्यक् हो अथवा मिथ्या हो यसलाई बारबार जान्नु पर्छ । यसरी जाँच्ने एउटै तरीका यो हो कि धर्म जीवन व्यवहारमा आईरहेछ कि छैन ? दैनिक व्यवहारमा धर्म छ कि छैन ? यदि जीवन व्यवहारमा धर्म छैन भने चाहे जस्तो सुकै



भेषभूषा क्रिया काण्ड गरिरहेको होस् चाहे कुनै सम्प्रदायमा दीक्षित भएको होस्, जुनसुकै दार्शनिक मान्यता मान्ने व्यक्ति होस्, ईश्वर वादी, अनीश्वरवादी, अनात्मवादी, आत्मवादी, द्वैतवादी, अद्वैतवादी होस् आफूलाई म धर्मवान होइन भनेर बुझ्नु पर्छ। जीवन व्यवहारमा धर्म आएमा नै धर्म हुन्छ अन्यथा धोखा मात्र हुन्छ। कुनै तर्क, श्रद्धा, परम्परा, मान्यतालाई धर्म थानेर नबसौं। वास्तविकताको स्तरमा त्यसलाई जीवनमा ल्याऔं, तब नै सम्यक् धर्म हुन्छ, कल्याणकारी हुन्छ, मंगलकारी हुन्छ।

(साभार: विपश्यना, ज्येष्ठ २०५७) (पुनः प्रकाशित)



साधकको प्रश्न गुरुजीको उत्तर

प्रश्न. टाउको भुकाएर वन्दना गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

उत्तर. जब तिमी शीर निहुराएर वन्दना गर्छौं अरूले सम्झन्छन् कि तिमी उसलाई आदर गर्दैछौं। वास्तवमा शीरको माथिल्लो भाग तालु तरंग ग्रहण गर्न सक्ने शरीरको एउटा अंग हो। चाहे त्यो राम्रो तरंग होस् अथवा नराम्रो तरंग होस्। कसैले मैत्री दिँदा अथवा धर्मका तरंग प्रवाहित गर्दा विपश्यनी साधकले आफ्नो शरीरको यो भागलाई सजग भएर हेर्नु अति महत्वपूर्ण हुन्छ।

मेरो गुरु ऊ वा खिनले कसरी शीर भुकाएर वन्दना गर्ने भनेर सिकाउनु भएको कुरा मलाई राम्ररी सम्झना छ। पहिलो पटक वन्दना गर्दा शीरको यो भागमा भएको सम्बेदना प्रति सजग रहनु पर्छ र अनित्य बोध गर्नु पर्छ। दोस्रो पटक वन्दना गर्दा दुःख बोध गर्नुपर्छ र तेस्रो पटक वन्दना गर्दा अनात्म बोध गर्नुपर्छ। जब वन्दना गरिन्छ तब जहिले पनि गुरुजी सोध्नु हुन्थ्यो “तिमी ले ठीक तरीकाले वन्दना गरेका हो ?”

जब तिमी यो भागमा अनित्य बोध गर्छौं तब जान्दछौं कि हेर ! यो प्रत्येक क्षण बदलिँदैछ। जब दुःखको अभिवोध गर्छौं तब थाहापाउँछौं कि जुन बदलिएको छ त्यो दुःखको स्रोत हो, त्यसैले यो सुखको स्रोत हुनै सक्दैन। जब अनात्मको अभिवोध गर्छौं, तब थाहापाउँछौं कि यो शरीरमा “म” भन्ने छैन “मेरो” भन्ने छैन यो त मन र शरीरको एउटा प्रपञ्च मात्रै हो। त्यसैले वन्दना गर्ने सही तरीका शीरको माथिल्लो भागको सम्बेदना प्रति सजग रहेर टाउको निहुराउनु हो। यसरी वन्दना गर्दा मात्र फाइदा हुन्छ।

प्रश्न. साधना विधिमा मिश्रण गर्दा के बेफाइदा हुन्छ ?

उत्तर. प्रत्येक कर्मकाण्ड र विधि व्यवधानहरू धर्मको विग्रीएको स्वरूप बाहेक अन्य केही होइन। यदि मानिसहरूले यस भ्रष्ट स्वरूपलाई विशुद्ध विपश्यनाको साथमा गाँसियो भने फेरि आफ्नो कर्मकाण्ड नै प्रमुख थान्नेछ र मानिसहरू यही सोच्छन् कि म परम्पराले बौद्ध धर्म मान्ने, जैन धर्म मान्ने, हिन्दू धर्म मान्ने त्यसैले मेरो परम्पराको मान्यता यहाँ हुनै पर्छ। यसरी पुरानो कर्मकाण्डले पुनः प्रभावित गर्दछ।

दोस्रो कुरा एकजना महापुरुष र अर्को महापुरुष बीच लामो समयमो अन्तराल हुन्छ। त्यस बीच धर्मको शुद्ध स्वरूपको विनाश

भैसकेको हुन्छ तर कहीं कतै धर्मका वाक्य-वाक्यांश बाँकी रहन्छन् यद्यपि त्यसको सार्थक अर्थ बिलाईसकेको हुन्छ। यस्तो अवस्थामा यदि कसैले आफूले अभ्यास नगरीकन एकजना महापुरुषको धर्म सिकाए पनि धर्म सम्प्रदायमा परिवर्तन हुन जान्छ। किनभने उसले धर्मको वास्तविक विधि नै जानेको हुँदैन।

सम्प्रदायका मालिकहरूलाई आफ्नो शीष्यहरूको संख्याको महत्व बढी हुन्छ, जसरी हुन्छ संख्या बढाउने होडमा लाग्छन्। आफ्ना शीष्यहरूलाई चाहे यसबाट फाइदा होस् अथवा बेफाइदा होस् यसको महत्व हुँदैन। यदि कसैले साधना विधिको बारेमा जान्न चाहे भने पनि उनले आफ्नै ढंगले त्यसको व्याख्या गरिदिन्छ, आफूले त्यस शब्दको सही अर्थ नबुझिकन विधि बताईदिन्छ। ऊ आफ्नो सम्प्रदायमा आफ्नो शीष्य खुसी भएर रहनु भन्ने चाहन्छ। र चेला पनि आफ्नो सम्प्रदाय र आचार्य प्रति खुशी भएर रहन्छ र सोच्छन् “ओहो मेरो आचार्यले दिएको शिक्षा जसले कोही महापुरुषसंग यस्तो सिकेको थियो त्यसैले त्यो अवश्य सही होला।”

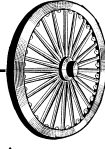
यस्ता व्यक्तिहरूले गर्दा नै धर्म दूषित हुन पुग्छ, यस्ता व्यक्तिहरू जसले मनलाई जरासम्म कसरी शुद्ध पार्ने भन्ने बारे केही पनि जानेको छैन, यिनीहरूबाट धर्म दूषित हुनपुग्छ। उनीहरू यहाँ वहाँबाट केही सुत्रहरू खोजी निकाल्छ र यदि यही कुरा विपश्यनामा जोडियो भने यो पनि दूषित हुन पुग्छ। र धर्मको सार यसरी नै नष्ट हुँदै जान्छ।

के कुरा जोड्ने त ? यदि कोही व्यक्ति मनलाई शान्त पार्न चाहन्छ भने “ठीक छ तिमी यो शब्दको पाठ गर।” त्यो शब्द त्यो सम्प्रदायको मालिको नाम संग जोडेको हुन्छ किनभने त्यो व्यक्ति मुक्त पुरुष हो। त्यसैले प्रत्येक सम्प्रदायकाले एउटा एउटा नाम जप्ने भए। एउटै शब्द जप्ने गर्दा मन केही हडसम्म शान्त हुन्छ। अतः उनीहरू सोच्छन् कि “ओहो हाम्रो परम्परा कति राम्रो छ। त्यसबाट यस्तो शान्ति पाइन्छ।” तर उनीहरू धर्मको सही सार तत्वबाट निक्कै टाढा रहेका हुन्छन्।

धर्म के हो ? धर्मको उद्देश्य जन्म मरणको भव चक्रबाट निस्कनु हो। प्रत्येक क्षण सुखद अथवा दुखद सम्बेदना संगको प्रतिक्रिया गरेर नयाँ संस्कार बनाइरहेको हुन्छ, त्यो चक्र अझ चलन बल दिइरहेका हुन्छौं। यदि राग र द्वेष उत्पन्न हुने क्षेत्रसम्म नपुगी केवल माथिल्लो सतहमा मात्र काम गरि रह्यो भने दुःख गुणात्मक रूपमा बृद्धि हुन थाल्छ। तृष्णा र ईर्ष्या बृद्धि हुन थाल्छ। जब कुनै शब्द जप्न थाल्छौं तब मनको माथिल्लो तहले मात्र जप्छ। र मनको भित्री तहमा संस्कार बनाउने काम बन्द हुँदैन।

यदि विपश्यनामा यो कुरा थपियो भने के हुन्छ ? प्रत्येक शब्दको आफ्नै तरंग हुन्छ। यदि एउटै शब्द पटक पटक जप्न थाल्यो भने शरीरको सम्पूर्ण भागमा यो शब्दको तरंग प्रवाहित हुन थाल्छ। यो माथि-माथि सतहमा ठीक जस्तो लाग्छ। यसले ढालको काम गर्छ र बाहिरबाट आउने नराम्रो तरंग भित्र पस्न दिँदैन तर यसो गर्दा आफ्नो तरंग सहित काम गर्न विर्सन्छ।

विपश्यना विधिको काम नै मनको स्वभावलाई भित्रसम्म परिवर्तन गर्नु हो। एउटै शब्द मात्र जपि रह्यो भने मनको स्वभाव



परिवर्तन हुँदैन र सुखद अथवा दुखद अवस्थामा भित्र कस्तो तरंग उत्पन्न हुन्छ भन्ने थाहा नै हुँदैन । शरीर तथा चित्तमा कस्तो स्वभाविक तरंग भइरहेछ भन्ने थाहा नै हुँदैन र त्यस प्रति कस्तो प्रतिक्रिया गरिरहन्छ भन्ने थाहा हुँदैन किनभने एउटै शब्द जप्नाले शरीरको बाहिरबाट एक प्रकारको अप्राकृतिक तरंगको कवच बनाएको हुन्छ । त्यसैले आफैले अवरोध खडा गरिरहेको हुन्छ ।

अर्को दूषितता के हो त ? कुनै मूर्तिको कल्पना गरेर बस्यो भने तिम्रो मन त्यसैमा एकाग्र हुन थाल्छ । तर मनको भित्री भागमा राग जाग्यो, लोभ जाग्यो, द्वेष जाग्यो भने त्यसलाई कसरी हेर्ने ? मनको माथिल्लो भागले फेरि त्यही मूर्तिको कल्पना गर्न थाल्छ र मनको भित्री भागमा के भइरहेछ त्यो सबै विर्सिन्छ ।

फेरि अर्को समस्या पनि आईपर्छ । विपश्यना विधिको ध्यान नै आफूभित्र भइरहेको सत्यतालाई थाहापाउनु हो, शरीर तथा मनको सम्पूर्ण क्षेत्रमा के घटना घटिरहेछ त्यसलाई थाहापाउनु हो । अब चित्त र शरीरभन्दा परको अवस्थालाई कसरी थाहापाउन सकिन्छ ? यहाँ फेरि अर्को समस्या आईपर्छ र त्यस अवस्थाको फेरि कल्पना

गरिन्छ । त्यसको अनेक बढावा-चढावा गरिन्छ । अविद्याको फन्दाबाट कसरी बाहिर आउने ? यी आफूले कल्पित गरेर बनाएको कुराहरू सबै अविद्या हुन् । जब यस्को विघटन गर्न सकिन्छ तबमात्र अविद्याबाट बाहिर आउन सकिन्छ, जब सम्पूर्ण संवेदनालाई छेदन गरिन्छ तब थाहापाउँदछ कि यो त सबै सा-साना कणहरूबाट बनेका हुन्, यी सबै एक तरंगमात्र हुन् । जब यस्तो अवस्था आउँछ तब चित्त र मनको सम्पूर्ण बनावटको सार तत्व के हो भनेर थाहापाउँदछ ।

त्यसैले जसले धर्म भनेको के हो भनेर बुझेको छ उनीहरू होशीयार हुनु पर्छ । आफ्ना चेलाहरूलाई खुसी पार्नका लागि आफ्नो मान्यता अथवा दर्शन स्थापना गर्नका लागि यसमा केही कतै केही पनि थप्नु हुँदैन, जोड्नु हुँदैन ।

धर्म आफैमा पूर्ण छ यसमा केही जोड्नु आवश्यक छैन, यो केवल परिपुष्ण छ । यो परिशुद्ध छ - यसबाट केही भिक्नु पर्दैन । यसलाई यत्तिकै परिपुष्ण र परिशुद्ध रहन देऊ र यसबाट अवश्य फाईदा पाउनेछ ।

(संभार: "FOR THE BENEFIT OF MANY")

धर्म गाथा

हिन्दु

श्रद्धा जागी बुद्ध पर, चलू बोधि के पथ ।
बोधि जगाऊं स्वयं की, मंगल मिले अनंत ॥
श्रद्धा जागी धर्म पर, चलू धर्म के पथ ।
सब पापों का हनन कर, बनू स्वयं अरहत ॥
श्रद्धा जागी संत पर, चलू शांति के पथ ।
शांति समाये चित्त में, होय दुखों का अंत ॥
श्रद्धा तो जागे मगर, छूटे नहीं विवेक ।
श्रद्धा और विवेक से, मंगल जगे अनेक ॥
श्रद्धा तो जागे मगर, अंध न बनने पाय ।
प्रज्ञा ज्ञान प्रदीप की, ज्योति नहीं बुझ जाय ॥
एक एक दिन बीतते, जीवन होय अशेष ।
विना अथक पुरुषार्थ के, कर्म न होय अशेष ॥

मंगल कामना सहित
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.
काठमाडौं, फोन ४२६४१४७
विक्रेता: शीशा र आल्मोनियम च्यानल

हिन्दु

सतसंगत मंगलकरण, सतसंगत सुख-मूल ।
सतसंगत जागे धरम, उखडे पाप समूल ॥
माता-पिता की वंदना, गुरुजन का सत्कार ।
समता होवे मित्र से, पत्नी से हो प्यार ॥
परिजन का पालन करे, करे दान उन्मुक्त ।
सदा मुक्त ऋण से रहे, पावे सुख उपयुक्त ॥
सद्गृहस्थ की संपदा, जन हितकारी होय ।
कर दे दूर विपन्नता, मंगलकारी होय ॥
हिंसा चोरी भूठ तज, गृहपति ! तज व्यभिचार ।
साध आंतरिक शान्ति सुख, कुशल लोक व्यवहार ॥
मिथ्या यश निंदा सुने, अविचल निर्भय होय ।
डिगे नही सत्पंथ से, गृहपति सुखिया होय ॥

मंगल कामना सहित
सीताराम गोकुल मिल्क लि.
काठमाडौं, फोन ४३३०७८८
विक्रेता: दुग्ध तथा दुग्ध पदार्थ

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ २०६५ फागुण

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८९, email: nvc@htp.com.np

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३४ ८५०, ४४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम :

ठेगाना :

● आजीवन शुल्क रू. २००/-