विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४४ कार्तिक २०५७ वर्ष १७ अङ्क ७

धम्मवाणी

चरथ, भिक्खवे, चारिकं बहुजनहिताय बहुजनसुखाय लोकानुकम्पाय अत्थाय हिताय सुखाय देवमनुस्सानं ।

महावग्ग-महापदानसुत्त (दी.नि.)

भिक्षुहरू ! भ्रमण गरी राख । धेरै मानिसहरूको भलाईको लागि, धेरै मानिसहरूको सुखको लागि, संसार प्रति अनुकम्पा राखेर, देव-मनुष्यहरूको हित-सुखको लागि विचरण गरी राख ।

विश्व आर्थिक सभामा विपश्यना

विश्व विपश्यना परिवारका प्रमुख आचार्य पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्काजीलाई यस वर्ष २७ जनवरीदेखि १ फेब्रुअरी २००० सम्म डावोस्, स्विट्जरलैंडमा आयोजित 'बिश्व आर्थिक सभा' (वर्ल्ड इकोनोमिक फोरम) को वार्षिक अधिवेशनमा सहभागी हुनको लागि आमन्त्रण गरिएको थियो । यसलाई विश्वको यस्तो सर्वोच्च सम्मेलन मानिन्छ, जहाँ राजनीति, व्यापार-व्यवसाय तथा संचार माध्यमका क्षेत्रमा विश्वस्तरका अग्रणी नेता एकत्र भएर संसारको ज्वलन्त समस्याहरूमाथि अनौपचारिक चर्चा गरिन्छ । यो सभालाई विश्वका सर्वोच्च व्यक्तिहरूको सभाको रूपमा मानिन्छ । नयाँ सहस्राब्दीको यो पहिलो सम्मेलन भएको कारणले यो महत्वपूर्ण थियो । यसमा ध्यान दिन योग्य कुरा यो रह्यो कि संसारमा व्यापारिक सम्पन्नता र राजनैतिक प्रभावको साथ-साथै आध्यात्मिकतालाई पनि यसमा जोडिएको थियो ।

पूज्य गुरुजीले यस सभाको विभिन्न सत्रहरूमा भाग लिनुभयो र निम्न विषय-वस्तुहरूमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुभयो :–

(१) धर्मको भविष्य (२) मृत्यु विषयबाट टाढा किन ? (३) क्रोध र त्यसको निराकरण र (४) के अहिले भएको सुखभन्दा ठूलो कुनै सुख छ ? सही सुखको अर्थ के हो ?

यस वर्षको सम्मेलनमा लगभग ४० देशका प्रधानमन्त्री, राष्ट्राध्यक्ष र राजाहरूले भाग लिए । जसमा संयुक्त राज्य अमेरिका, जर्मनी, वेलायत, स्विट्जरलैंड, स्पने, मेक्सिको, मोजाम्बिक इन्डोनेशिया, दक्षिण अफ्रिका, मिश्र आदि देशहरू सहभागी थिए । अरू धेरै देशका उप-प्रधानमन्त्री, अर्थ र वाणिज्य मन्त्रीहरू पनि आए । सहभागीहरूमा विश्वका सर्वाधिक धनी व्यवसायी, उद्योग तथा सन्चार माध्यमका प्रभावशाली प्रमुखहरूका साथ-साथै शोधकर्ता, वैज्ञानिक एवं विद्वानहरू पनि सहभागी भएका थिए । पहिलो पटक यस गण्यमान्य सभामा विपश्यनाको सन्देश पुग्यो ।

२७ जनवरीको बिहानी सत्रको विषय थियो- आजको अर्थ-प्रधान र भौतिकताको बाहुल्य भएको विश्वमा धर्मको भविष्य । यो चर्चा-सत्रमा पूज्य गुरुजीको साथै अन्य वक्ता इजरायली यहुदी संगठनका अध्यक्ष, हार्वर्ड युनिभर्सिटीका एक प्रोफेसर, बेनलेहम २००० प्रोजेक्टका मन्त्री एवं प्रमुख संयोजक, अक्सफोर्ड युनिभर्सिटीका अध्यात्मका एकजना प्रोफेसर पनि थिए । पूज्य गुरुजीलाई सबै सम्प्रदाय र वर्गका मानिसहरूलाई विपश्यना सिकाउन मिलेको सफलता देखेर उहाँसँग प्रश्न गरियो कि बिभिन्न सांस्कृतिक मान्यताहरू तथा रूढीबादीका मतभेदहरूबाट अलग रहेर कुनै एक परम्पराको साधनाको अभ्यास कसरी सम्भव भयो ? कृपया यसलाई विस्तार पूर्वक बताउनुहोस् ।

पूज्य गुरुदेवले यो कुरालाई जोड दिनुभयो कि सबै सम्प्रदायको शिक्षाको सार-शील-सदाचार हो, मैत्री हो, करुणा हो । कर्मकाण्ड, दार्शनिक मान्यताहरू र रूढीबाद, सम्पदायहरूको माथि माथिको बोझा हुन् । जसको निन्दा पनि नगरौं यसैलाई धर्मको सार हो भनेर बुझ्ने भूल पनि नगरौं ।

उहाँले सम्झाउनुभयो कि शुद्ध धर्मको शिक्षा वर्गविहीन, सार्वजनिक, व्यवहारिक र आशुफलदायिनी हुन्छ । शील, सदाचारको शिक्षा सबै सम्प्रदायका मानिसहरूको लागि समान रूपले स्वीकार्य छ । समाधि (चित्तको एकाग्रता) र प्रज्ञा (चित्तको शुद्धि) को अभ्यास पनि सार्वजनिक भएकोले सवैलाई स्वीकार्य छन् । आफ्नो मानयताहरूसँग अत्यधिक लगाव हुनु र अन्य मान्यताहरू र संस्कृतिहरू प्रति असहिष्णुताको भावना राख्नाले अशान्ति फैलन्छ । यदी धर्मको सारलाई अधिकाधिक महत्व दिएको खण्डमा मतभेदको कुनै कारण रहँदैन । पूज्य गुरुजीले यस्तो व्यापक र उदार सार्वजनिक धर्मको प्रस्ताव गर्नुभयो जसमा सबै सम्प्रदायको शिक्षामा अन्तरनिहित सार तत्वलाई महत्व दिइयोस् । विपश्यनाको अभ्यासले साधकलाई यस्तै नै सार्वजनिक धर्म प्राप्त हुन्छ, जसबाट साधक आफ्नो सांस्कृतिक परम्परालाई कायम राखेर सुख-शान्तिको जीवन जिउन

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सक्छ। यस्तै प्रयत्नहरूले नै धर्मको नाममा हुने हिंसा र लडाई-झगडा समाप्त हुन्छ। श्रोताहरूले एकदम ध्यान दिएर श्रद्धेय गायन्काजीको विचार सुने र प्रशन्नता व्यक्त गरे।

२७ जनवरीको साँझ श्रद्धेय गोयन्काजीले मृत्यु विषयबाट टाढा किन ? भन्ने विषयमा भएको सत्रमा भाग लिनुभयो, जसमा उहाँको साथ अन्य वक्ता इजरायलका एकजना यहूदी नेता, एकजना क्यान्सर-वैज्ञानिक र अक्सफोर्ड युनिभर्सिटीका एकजना प्रोफेसर हुनुहुन्थ्यो।

यस विषयमा बोल्दै पूज्य गुरुदेवले भन्नुभयो कि मृत्यु चर्चाबाट मानिस यसकारण डराउँछन् किनकी उनीहरू मृत्युदेखि भयभित रहन्छन्। उहाँले भन्नुभयो कि एक विपश्यी साधक भीत्रको सत्य देखेर भयमुक्त हुन्छ र निर्भिक अवस्थामा मृत्युलाई वरण गर्दछ। अनेक विपश्यी साधकहरूको उदाहरण हाम्रा अगाडि छन्, जसले अत्यन्त सजग, सचेत रहेर शान्तिले भरिएको चित्त लिएर मृत्युलाई स्वीकार गरे। जब कुनै व्यक्ति नाम-रूपको अनित्य स्वभावलाई स्वानुभवले जान्दछ उसको 'म' र 'मेरो' प्रति को मोह कम हुन्छ र जब जब नाम-रूप प्रतिको मोह कम हुन्छ तब-तब मृत्युको भय पनि कुम हुँदै जान्छ। एक विपश्यी साधक प्रत्यक्ष अनुभवबाट जान्दछ कि हरेक क्षण उसको मृत्यु र नयाँ जन्म भइर हन्छ। (केही दिन पछि ज्युरिकमा जन्म-दिवस सम्वन्धी प्रश्नको उत्तर दिंदा उहाँले हाँसेर भन्नुभयो कि जब तिमीलाई शरीर र चित्तको सत्यको अनुभव हुन्छ तब "हैप्पी बर्थ-डे टु यू" भन्नुको सट्टा "हैप्पी बर्थ-मोमेंट टु यू" भन्न शुरू गर्छौ।

२८ जनवरीको साँझको चर्चा-सत्रको विषय थियो- क्रोध र त्यसको निराकरण। यो सत्रमा गुरूदेव एक्लो व्याख्याता हुनुहन्थ्यो।

आजको गतिशील एवं प्रतिस्पर्धात्मक जीवन-पद्धतीमा एक व्यक्ति बार-बार क्रोधित भइरहन्छ। क्रोधको कारण पारस्परिक सम्बन्ध, व्यवसाय एवं आरोग्यमा बाधा पुग्छ। पूज्य गुरुजीले भन्नुभयो प्रकृतिको नियम यस्तो छ क्रोधित हुने व्यक्ति क्रोधको शिकार स्वयं आफैं बन्छ। क्रोधको कारण बेचैनी आउँछ। यो स्पष्ट छ आफूले नचाहेको कुरा हुँदा क्रोध आउँछ। मनले चाहेको हुने कुरामा जब कोही बाधक बन्छ तब क्रोध आउँछ। विश्वको सबभन्दा सामर्थ्यवान व्यक्तिको जीवनमा पनि नचाहेको कुरा भइरहन्छ र ऊ त्यसलाई रोक्न असमर्थ हुन्छ। क्रोध गर्नु हानिकारक छ, क्रोधबाट मुक्ति प्राप्त गर्नु पर्दछ-यो सबै बुझ्दा - बुझ्दै पनि क्रोध पटकपटक आउँछ यो समस्याको लागि क्रोधको सही कारण आफू भित्र खोज्नु पर्दछ। चित्तलाई कुनै एक आलम्बनमा लगाइदिनाले केवल केही समयको लागि क्रोधबाट छुटकारा मिल्न सक्छ। जबकि समस्याको जरासम्म पुग्नको लागि क्रोधको सही ढंगले पर्यवेक्षण गर्नु आवश्यक छ। पूज्य गुरुदेवले स्पष्ट गर्नुभयो कि विपश्यना एक यस्तो सरल विधि हो जसले मनमा क्रोध जाग्दा तत्क्षण शरीरमा जागेको सम्वेदना र त्यसको अनित्य स्वभावलाई तटस्थभावले जानियो भने हामी क्रोधबाट छुटकारा पाउन सक्छौं।

३१ जनवरी, सोमवारको सत्रमा पनि गुरुजी एक्लो व्याख्याता हुनुहन्थ्यो। विषय थियो- के अहिले प्राप्त सुखभन्दा ठूलो कुनै अर्को सुख छैन ? सही सुखको अर्थ के हो ? क्यानडाको टोरेन्टो विश्व विद्यालयका संस्कृति र उद्योग विभागका प्रोफेसर कर्चकोवले पू. गुरुजीको परिचय गराउनुभएको थियो।

पूज्य गुरुजीले भन्नुभयो, "हरेक व्यक्ति र राष्ट्रको भौतिक उन्नति एवं वैज्ञानिक प्रगतिको लागि अवश्य प्रयत्नशील हुनु पर्दछ। तर यसले सही सुख त्यसबेला दिन सक्छ जब आध्यत्मिकता यसको आधारस्तम्भ हुन्छ। असाम्प्रदायिक अध्यात्म (सेक्युलर स्पिरि च्युआलिटी) व्यवहार जगतको उन्नतिमा र अनुभवको स्तरमा यो बुझ्न सहयोग हुन्छ कि लौकिक सुख, ऐन्द्रिय सुख, प्रसिद्धि र सत्ता-यी सबै नश्वर छन्, परिवर्तनशील छन् अत: यिनीहरूले शाश्वत सुख दिन सक्दैनन्। विपश्यना एक यस्तो प्रायोगिक बिधि हो जसबाट माथि-माथिको भौतिक सुखहरूको भीत्र गएर साधक सही सुखको अनुभूति गर्न सक्छ"। यो सुनेर सबै श्रोतागण प्रमुदित भए र उनीहरूले विपश्यनाको बारेमा धेरै जानकारी पाउनको लागि अनेक प्रश्नहरू सोधे।

जब यूरोपका विपश्यी साधकहरूलाई पूज्य गुरुजी डावोस आउने कुरा थाहा भयो त उनीहरू यो कुरालाई लिएर आतुर भए कि गुरूजी त्यहाँका केन्द्रहरूमा पनि पाल्नुहोस्। यूरोपमा बेलायत, स्विट्जरलैण्ड, जर्मनी, इटली, स्पेन, फ्रान्स, बेल्जियम आदि देशहरूमा विपश्यना केन्द्र छन् तर उहाँको स्वास्थ, बढ्दो उमेर तथा अध्याधिक ब्यस्त कार्यक्रमहरूको कारण पूज्य गुरुजी ती केन्द्रहरूमा जान सक्नुभएन। फेरिपनि साधकहरूको लाभार्थ फर्कंदा उहाँले स्विटजर लैण्डको ज्यूरिक नगरमा दुईदिन समय दिनुभयो ताकि स्वजरलैण्ड तथा छिमेकी देशहरूका सहायक आचार्य, ट्रस्टीगण, धर्मसेवक तथा केही साधकले उहाँसँग प्रत्यक्ष भेट गरेर मार्गदर्शन लिन सकुन्।

१ फेब्रुअरीको दिउँसो पूज्य गुरुजी ज्यूरिक पुग्नु भयो। २ तारिकको बिहान यूरोपका विभिन्न देशहरूका लगभग २५० साधक र धर्मसेवक हरूले उहाँ संग बसेर ध्यान गरे र उनीहरू मध्ये अधिकांशले प्रत्यक्ष भेटेर साधना सम्वन्धी तथा केन्द्रहरूको व्यवस्थापन सम्वन्धी मार्गदर्शन प्राप्त गरे।

फेब्रुअरीको २ तारिक साँझ उहाँले ज्यूरिकको कांग्रेस हलमा दुईवटा सार्वजनिक प्रवचन दिनुभयो। पहिलो प्रवचन साँझ ६ बजे लगभग ३०० गन्य-मान्य व्यक्तिहरूको लागि दिइयो, जसमा पूज्य गुरुजीले विपश्यनाको वैज्ञानिक पक्ष माथि प्रकाश पार्नुभयो।

दोश्रो प्रवचन साढें सात बजे आरंभ भयो जुन आम जनताको लागि थियो। यो प्रवचनको जर्मन भाषामा अनुवाद पनि भइराख्यो। एक हजारजनाको क्षमता भएको कांग्रेस हल लगभग

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भरिएको थियो । यूरोपमा कुनै सार्वजनिक प्रवचनमा यति धेरै मानिसहरू आउनु धेरै ठूलो कुरा मानिन्छ, यसले यस कुराको संकेत दिन्छ कि अधिकाधिक मानिहरू विपश्यना प्रति आकर्षित भइरहेका छन् । श्रोताहरूमा व्यवसाय तथा विद्वत्वर्गका मानिसहरू धेरै थिए । प्रवचन पूर्व घोषणा गरिएको थियो कि एक घण्टाको प्रवचन पछि आधा घण्टा प्रश्नोत्तर हुनेछ । तर श्रोताहरूको रूची यति धेरै थियो कि प्रश्नोत्तर सत्र एक घण्टासम्म चल्यो । दुई घण्टासम्म मानिसहरूले धैर्य एवं ध्यानपूर्वक धर्मसुधाको आश्वादन गरे ।

फेब्रुअरीको ३ तारिक बिहान बौद्ध संगठनका प्रतिनिधि एवं स्विटजरलैण्डको अग्रणी समाचार पत्रिकाका संवाददाताहरूले गुरुजीसँग साक्षात्कार गरे । उनीहरू यो कुरा जान्न चाहन्थे कि जुरुजीले सिकाउनु भएको परम्परामा अनुशासन यति धेरै कडा किन छ ? र यो परम्परा केही अन्य परम्पराहरू (जो बुद्धको शिक्षालाई नै सिकाउने दावा गर्छन्) देखि कसरी फरक छन् ?

पूज्य गुरुजीले भन्नुभयो कि उहाँ आफ्नो गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिनद्धार सिकाइएको बिधिको प्रति यसकारण आकर्षित हुनुभएको थियो कि यो सार्वजनिक र वैज्ञानिक पद्धती हो । छुट्टै परम्पराको पृष्ठभूमि भएर पनि उहाँले यो शिक्षामा कहीं कुनै खोट देख्नुभएन र सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा यो थियो कि धर्मपथमा हिंडन शुरूगरेपछि उहाँलाई ठूलो लाभ भयो । उहाँले भन्नुभयो, "मेरो मातृभूमी बर्माको प्रति म अत्यन्त कृतज्ञ छु किनकी यहाँ धर्मलाई शुद्ध रूपमा सम्हालेर राखियो । बर्मा देशबाट प्राप्त यो अनमोल धर्मरत्न जसले प्राप्त गर्छ, कृतसंकल्प हुनु पर्दछ । र मैले यसलाई शुद्ध रूपमा सम्हालेर राख्नु पर्दछ । यो शुद्ध शिक्षाको परिणाम सारा विश्वले प्राप्त गरी रहेको छ । अत: यसको शुद्धतालाई कायम राख्नको लागि कडा अनुशासन अत्यन्त आवश्यक छ । यदि विपश्यना शिविरहरूमा अनुशासन कमजोर भयो भने शिक्षा पनि छिट्टै विकृत हुनेछ । शिक्षा विकृत भयो भने यसबाट जुन परिणाम आउनुपर्ने हो, त्यो आउँदैन र ढिलो अथवा चाँडो यो लूप्त भएर जानेछ ।

संवाददाता जान्न चाहन्थे कि पूज्य गुरुदेव आफूलाई ती साधकहरूसँग अलग रहन चाहनुहुन्छ जसले उहाँ सँगै विपश्यना सिके तर अब विना अनुमति स्वयं विपश्यना सिकाउन लागेका छन । उहाँले भन्नुभयो कि उहाँ दुई कुरालाई धेरै ध्यान दिनुहुन्छ- (१) धर्मको व्यवसायीकरण नहोस् र (२) धर्मक्षेत्रमा गुरू-शिष्य सम्वन्धको पवित्रता कायम रहोस् ।

यसलाई सम्झाउँदै उहाँले भन्नुभयो, "धर्म अनमोल छ । त्यसको कुनै मूल्य हुन सक्दैन । जब कोही ब्यक्ति धर्म-शिक्षाको मूल्य लगाउँछ तब धर्मको धेरै ठूलो अवमूल्यन हुन जान्छ । धर्मको व्यवसायीकरण गर्ने व्यक्तिहरू संग म कसरी मिल्न सक्छु ?"

"कोही तथाकथित धर्माचार्य आफ्नो शिष्य-शिष्याहरूसँग शारीरिक संम्वन्ध राखुन्, यो कुरा मेरो लागि सर्वथा अमान्य छ । म यो कुरासँग कहिल्यै सहमत हुन सक्दिन । एक धर्माचार्य अरूहरूलाई वासनाबाट मुक्ति पाउने बाटो देखाउँछ । उसको लागि यो अत्यन्त आवश्यक छ कि शिष्यहरूसँगको व्यवहारमा वासनाको गन्ध पनि नहोस् । उनीहरूसँग उसको सम्वन्ध करुणापूर्ण र मैत्रीपूर्ण नै होस् । यी दुई कुरामा म कहिल्यै सम्झौता गर्न सक्दिन ।"

विभिन्न साधना पद्धतिहरूमा केही फरक त हुन्छ नै । तर पूज्य गुरुदेवको अनुसार उपरोक्त दुई कुराहरू यस्ता छन् जसलाई लिएर कुनै पनि बृद्धानुयायीले कहिल्यै पनि सम्झौता गर्नु हुँदैन ।

ज्यूरिकको दुई दिनको यो कुराको प्रमाण सिद्ध भयो कि विपश्यनाको डंका बजिसक्यो । अहिले विपश्यना यस्तो ठाउँहरूसम्म पुगिसक्यो जहाँ केही दशक पहिले शुद्ध धर्मको शब्द पनि सुन्न पाईदैनथियो । पूज्य गुरुजी दश बर्ष पछि यूरोप जानुभएको थियो । यो दशबर्ष भीत्रमा उत्तरोत्तर प्रसार भएर गएको छ । जुन बीज उहाँले वडो सावधानी पूर्वक रोप्नुभएको थियो र एकदम माया गरेर त्यसको रक्षा गर्नुभएको थियो, त्यो अब यूरोपका कयौं देशहरूमा विपश्यना केन्द्रहरूको रूपमा विशाल वृक्ष बनिसकेका छन् र भवरोग बाट पिडित अनेकौंलाई धर्मको शीतल छायाँ दिइरहेका छन् ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका, चैत्र पूर्णिमा, २०००) **कल्याण मित्र** स.ना.गो.

तापस सुमेध

सम्यक सम्बुद्ध बन्नको लागि तापेस सुमेधलाई ठूलो त्याग र कष्ट गर्नु पऱ्यो । असंख्य कल्प पहिले त्यो समयमा अन्तिम जन्म जिउने वाला सिद्धार्थ गौतम त्यस समयको ब्राम्हण सुमेध तापस थिए र त्यस समयका सम्यक सम्बुद्ध भगवान दीपंकरको सम्पर्कमा आएका थिए । त्यस बेला उनीसँग जति पनि पूर्व पारमिताहरूको संग्रह थियो, त्यसबाट उनी भगवान दीपंकरद्वारा विपश्यना सिकेर तत्काल प्रज्ञा-विमुक्त अरहन्त हुन सक्थे र सदाको लागि भव-बन्धनबाट विमुक्त हुन सक्थे । तर उनको मनमा करूणाको यस्तो सम्वेग जाग्यो कि मेरो आफ्नो मात्र विमुक्ति भन्दा धेरै राम्रो कुरा भगवान दीपंकर जस्तै म पनि सम्यक सम्बुद्ध बन्न सकूँ र अनेक व्यक्तिहरूको मुक्तिको लागि सहयोगी हुन सकूँ । साँच्चै कोही सम्यक सम्बुद्ध हुन्छ भने सबै प्राणिहरूको भलाईको लागि नै हुन्छ–**बुद्धो लोके समुप्पन्नो, हिताय सब्बपाणिनं ।**

सामान्य अरहन्त अवस्था प्राप्त गर्नको लागि दस पारमी (पारमिताहरू) पूरा गर्नु पर्दछ । पारमी अथवा पारमिता ती सद्गुणहरूको परिपूर्णतालाई भन्दछन् जसले कसैलाई यो भवसंसारबाट निर्वाण सम्म पुग्नको लागि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

दश पारमिताहरू यी हुन्– १. दान २. शील ३. निष्क्रमण ४. प्रज्ञा ५. वीर्य ६. शान्ति ७. सत्य ८. अधिष्ठान ९. मैत्री १०. उपेक्षा ।

सम्यक सम्बुद्ध बन्नको लागि यी पारमिताहरूलाई अधिक परिमाणमा तथा अधिक सघनताको साथ परिपूर्ण गर्नु पर्दछ । यी दश

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पारमिताहरू पूरा गर्नको लागि जब आफ्नो समस्त सान्सारिक धन-सम्पदा, वैभव-एश्वर्य, प्रभुत्व-सत्ता मात्र होइन, आफ्नो शरीरको कुनै-कुनै अंग पनि परित्याग (दान) गरिन्छ, तब यिनीहरूलाई दश पारमिता भनिन्छ ।

यदि यिनीहरूलाई पूर्ण गर्नको लागि आफ्नो जीवनको पनि परित्याग गरिन्छ भने त यसलाई दश परमत्थ (परमार्थ) पारमिता भनिन्छ ।

सम्यक सम्बुद्ध बन्नको लागि यी तीस पारमिता पूरा गर्नु पर्दछ।

यसको लागि बोधिसत्वलाई असंख्य कल्पहरूसम्म अगणित जन्महरूमा भब-भ्रमण गर्नु पर्दछ । तपस्वी सुमेध यसको लागि तत्पर भए । उनले सोचे कि म अनेक जन्महरूसम्म वोधिसत्वको रूपमा पार मिताहरू पूरा गर्दै हरेक जीवनमा स्वयं त धर्म पालन गरेर आफ्नो कल्याण गर्छु नै, साथ-साथै अन्य अनेक व्यक्तिहरूलाई सत्मार्गमा लगाएर उनीहरूको कल्याणको कारण पनि बन्छु । ओहो, यो बोधिसत्वचर्यामा त आत्महितको साथ-साथै परहित पनि जोडिएको छ, सर्वहित पनि जोडिएको छ । यो असीम मैत्री-चित्तको कारण उनले एकातिर तत्काल मुक्त हुन सक्ने अवसरलाई त्यागे, अर्को तिर सामान्य दशको सट्टा विशिष्ट तीस पारमिताहरू अधिक परिमाणमा आर्जन गर्नको लागि लामो समयसम्म भव-भ्रमण गर्दै रहने कष्ट भोग्न स्वीकार गरे । व्राम्हण तापस सुमेध भगवान दीपंकरसँग आशीर्वाद लिएर सम्यक सम्बोधिको लक्ष्य बनाएर लोक हित गर्दै भव-भ्रमणमा लागे । त्यही बोधिसत्व आफ्नो सबै परमिता परिपूर्ण गरेर सिद्धार्थ गौतमको नाम लिएर जन्मे र यस अन्तिम जीवनमा उनले सम्यक सम्बोधि प्राप्त गरे ।

बाटोमा हिंडिराखेको परिव्राजक उपकको समक्ष उनले यही उपलब्धिको घोषणा गरे । यही घोषणा उनले आफ्ना पहिलेका ६ बर्ष सम्मका साथी पञ्चवर्गीय भिक्षुहरू समक्ष ऋषिपत्तन मृगदायमा गरे र भने- **अरहं, भिक्खवे, तथागतो सम्मासम्बुद्धो ।**

(साभार: तिपिटक मे सम्यक संबुद्ध, भाग १) **कल्याण मित्र** स.ना.गो.

धर्म गाथा

हिन्दी

आयी पुन: विपश्यना, लिये धरम की रीत ।
सबके प्रति मैत्री जगी, जगी प्रीत ही प्रीत ॥

ज्यों ज्यों आपने चित्तका, मैल उतरता जाय ।
त्यों त्यों निर्मल चित्त में, प्यार उमडता जाय ॥

जगे धर्म संवेग मन, देख दुखी संसार ।
जन-जन के प्रति जग उठे, सेवा, करुणा प्यार ॥

सब दुखियारौं को मिले, विपश्यना का पंथ ।
सब के मन के दुख मिटें, मंगल जगे अनंत ॥

जैसे मरे दिन फिरे, सब के दिन फिर जायँ ।
जैसे मेरे दुख मिटे, सबके दुख मिट जायँ ॥

बाकी सारी जिंदगी, धरम हेतु लग जाय ।
अंतिम क्षण तक धरम की, सेवा होती जाय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज

हिन्दी

पाप होय झट रोक ले, करे न बारम्बार ।
धर्मवान जाग्रत रहे, अपनी भूल सुधार ॥

देखें मन की गंदगी, देखें मन के दोष ।
देखत देखत देखते, होवे मन निर्दोष ॥

मन में उठें विकार जब, अभिमुख होकर देख ।
अनासक्त हो देखते, रहे न दुख की रेख ॥

जब जब उठे विकार मन, सांस विषम हो जाय ।
हलचल होय शरीर में, देख देख मिट जाय ॥

ब्याकुल ही होता रहा, देख पराए दोष ।
लगा देखने दोष निज, तब से आया होश ॥

प्यासा पाए धर्म रस, अमृत की सी घूंट ।
निर्धन पाए धर्म धन, जाय दुखों से छूट ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *कार्तिक २०५७*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-५०५८१
मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : २५ ९० ३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

● आजीवन शुल्क रू. ४००/-
● वार्षिक शुल्क रू. २५/-

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....
....
....

Downloaded from http://www.dhamma.digital