विपश्यना

साधकहरुका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४९ असार २०६२ वर्ष २१ अङ्क ३

धम्मवाणी

दुल्लभो पुरिसाजञ्ञो, न सो सब्बत्थ जायति ।
यत्थ सो जायति धीरो, तं कु लं सुखमेधति ॥
धम्मपद १९३, बुद्धवग्ग

श्रेष्ठ पुरुषको जन्म दुर्लभ छ, ऊ सबै ठाउँमा जन्मन सक्दैन । ऊ (उत्तम प्रज्ञा भएको) धीर (पुरुष) जहाँ उत्पन्न हुन्छ त्यस कुलमा सुखको वृद्धि हुन्छ ।

पुज्य गुरुजीको नेपाल यात्रा

पूज्य गुरुजी तथा माताजी पहिला सन् २००१ मा नेपालमा पाल्नु भएको थियो। त्यसबेलादेखि नै गुरुजीलाई नेपाल आउन त्यहाँका साधकहरूले आग्रह गर्दै थिए। अत: उहाँहरूले यस वर्ष मई महिनामा नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृंग जाने निर्णय गर्नु भयो ।

पूज्य गुरुजी तथा माताजी मई ९ तारिखका दिन नेपालको लागि प्रस्थान गर्नु भयो । मुम्बईको गर्मीबाट निस्किएर हिमालयको शितल प्रदेशमा जाने कार्यक्रम अचानक निश्चित भएको थियो। पूज्य गुरुजी लाई भेट्न त्यहाँका मानिसहरू अधिक संख्यामा आउन थाले। दिउँसो गुरुजी ती मानिसहरूलाई भेट्नुहुन्थ्यो र बाँकी समय लेख्ने-पढ्ने र चिट्ठीको जवाफ दिने गर्नु हुन्थ्यो ।

मई २५ तारिखका दिन नेपालका महाराजाधिराज श्री ५ ज्ञानेन्द्र वीर विक्रम शाहदेव धर्मश्रृंगमा सवारी भई पू.गुरुजीलाई भेटी बक्स्यो । उहाँहरूको एकान्त भेटवार्ता करीब एक घण्टासम्म चलेको थियो। वार्ता पश्चात मौसूफ सरकारले शिविर स्थलको ध्यान कक्षहरू लगायत निवास स्थलको भ्रमण गरिबक्सेको थियो ।

गुरुजीसंग भेट्न आउनेहरू मध्ये साधकहरू नै थिए। विपश्यना साधनाको विषयमा र परियत्तिको वारेमा उनीहरूको अधिक प्रश्नहरू थिए । पू.गुरुजीले सबै प्रश्नको समाधान गर्नु भयो । स्वाभाविक रुपमा उनीहरूको चिन्ता नेपालको वर्तमान स्थितिको बारेमा पनि थियो। नेपालमा शीघ्र शान्ति स्थापना होस् भन्ने कामना सबै साधक-साधिकाहरूका थिए। पू. गुरुजीले उनीहरूलाई सल्लाह दिंदै भनुभयो कि सबैले आ-आफ्नो मानसिक कल्याणको बारेमा ध्यान राख्नु हो, प्रत्येक व्यक्तिले आफू भित्र र बाहिर शान्ति प्राप्त गर्ने काममा लाग्नु पर्दछ। धर्म सबैको लागि चाहे जुन सुकै जाति अथवा सम्प्रदायका होऊन्। धर्म त्यस्ता व्यक्तिहरूका लागि पनि हो जसको दार्शनिक मत तथा सामाजिक-राजनैतिक विचार भिन्न-भिन्न छन्। शुद्ध धर्मले मानिसहरूलाई जोड्ने काम गर्दछ। उहाँले यस कुरामा पनि जोर दिनु भयो कि जो व्यक्ति धर्मको प्रचार-प्रसारमा लागेको छ ऊ राजनैतिक क्रियाकलापबाट अलग रहनु पर्छ।

आफ्नो यात्रा अवधिमा धर्मश्रृंगमा चलिरहेको दश दिवसीय शिविरका साधक-साधिकाहरूलाई भेट्न पाएको थिएन । त्यस शिविरको महत्व विशेष रुपले तब बढ्यो जब दशौं दिन पू. गुरुजी स्वयंले मैत्री-भावनाको साधना सिकाउनु भयो।

भेट्न आउने व्यक्तिहरूमा प्राय सबैको इच्छा पू. गुरुजी को शान्ति र सद्भावनाको सन्देश अधिक भन्दा अधिक मानिसहरूसम्म पुगोस् भन्ने थियो। अत: काठमाडौं शहरमा पू. गुरुजीको सार्वजनिक प्रवचन गराउने इच्छा उनीहरूको थियो। गुरुजीको उमेर र स्वास्थ्यको दृष्टिले काठमाडौं आवत जावत गर्ने स्थिति थिएन । अत: सार्वजनिक प्रवचनको आयोजना विपश्यना केन्द्रमा नै गरियो। मई २१ को बिहान पू. गुरुजीले प्रवचन दिनुभयो। केन्द्रको पहाडी क्षेत्र जहाँ ठूलो समतल भूमिको कमी थियो। सबै स्रोता एकै स्थानमा बस्न सक्ने ठाउँको अभाव थियो। प्रवचन सुन्न आएका सहस्राधिक मानिसहरू त्रिपालको मूनि, कौसी, भऱ्याङ्ग आदि जहाँ बसेर सुन्न सकिन्थ्यो केन्द्रको सम्पूर्ण भागमा छरिएर बसेका थिए। पू. गुरुजीको प्रवचनको विषय थियो “विपश्यना र मानसिक शान्ति”। यो प्रवचनलाई टी.भी. को इमेज च्यानलबाट सीधा प्रसारण गरिएको थियो। जो व्यक्ति धर्मशृङ्ग पूग्न सकेका थिएनन् उनीहरूले पनि यस प्रवचनलाई हेरे र सुने ।

प्रवचनमा गुरुजीले भन्नु भयो कि यो नेपाल देशको अहोभाग्य हो कि यस देशमा ऐतिहासिक बुद्धको जन्म भयो । गौतम बुद्ध भन्दा पूर्वका दुईजना बुद्धको पनि यो जन्मभूमि हो। बुद्धको शिक्षाको प्राचीन परम्परा प्राप्त गरेर यो भूमि पून: सौभाग्यशाली भएको छ। बुद्धले सदा सार्वजनिक धर्म सिकाउनु भयो। उहाँले प्रकृतिको यस्तो नियमको दर्शन गर्न सिकाउनु भयो जुन सबैलाई समान रूपले लागू हुन्छ। यदि बुद्धको यो मौलिक शिक्षा नेपालमा पुन: प्रसारित भयो भने देशमा शान्तिमय वातावरण निर्माण गर्न अधिक सहायक हुनेछ ।

पू.गुरुजीको सानिध्यमा ध्यान गर्न धेरै साधकहरू उत्सुक थिए। वैशाख पूर्णिमाको दिन बुद्धको जन्म भएको थियो, यसै दिन उहाँले सम्बोधि प्राप्त गर्नु भएको थियो र यसै दिन उहाँको महापरिनिर्वाण पनि भएको थियो । यसै पावन दिवसको अवसरमा धर्मश्रृंगमा एक दिवसीय शिविरको आयोजना गरिएको थियो । यस पावन दिवसमा शिविर बस्न यति धेरै संख्यामा साधकहरूले आवेदन दिएका थिए कि बिचमा नै फाराम लिने काम रोक्नु परेको थियो। जम्मा एक हजार दुई सय पचास साधक साधिकाहरूले शिविरमा भाग लिएका थिए। विहान ७:३० बजे केन्द्रमा पुग्नको लागि धेरै साधकहरूले एक घण्टा अगाडि नै हिंड्नु पऱ्यो। विहान ८ बजे शिविर प्रारम्भ भएको थियो। धर्मश्रृंगमा जति हल थिए ती सबै साधकले भरिएका थिए। यसको अलावा शून्यागार तथा यथासक्दो ठू-ठूला कोठामा साधना गर्ने प्रवन्ध मिलाइएको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

थियो । अथक परिश्रम गर्ने धर्म सेवकहरू तथा कुशल प्रवन्धकहरूको सहायताले सबै साधकले साधना गर्ने उचित स्थान पाएका थिए । पुरुष तर्फ अस्थायी भोजनालयको प्रवन्ध गरिएको थियो । बिना कुनै व्यवधान काम समुचित रुपले सम्पन्न भएको थियो । शिविर समापनको मैत्री सत्र दिउँसो ४:३० बजे पू. गुरुजीबाट दिनु भएको थियो । मैत्रीको लागि सबै साधकहरू खुल्ला आकाशमुनि जम्माभए र जहाँ जहाँबाट गुरुजीलाई देखिन्थ्यो त्यहीं बसेर मैत्री लिएका थिए ।

गम्भीरता पूर्वक आर्यमौन पालना गर्दै रहेका यति धेरै विपश्यी साधकहरू एक साथ देख्दा पू. गुरुजी अधिक प्रसन्न हुनु हुन्थ्यो । उहाँले भन्नु भयो-

सुखो बुद्धानं उप्पादो- बुद्ध उत्पन्न हुनु सुखदायी हो ।
सुखा सद्धम्मदेसना - सद्धर्मको देशना हुनु सुखदायी हो ।
सुखा सङ्घस्स सामग्गी - साधकहरू एक साथ जम्मा हुनु सुखदायी हो ।
समग्गानं तपो सुखो - र तिनीहरू एक साथ रहेर साधना गर्नु पनि सुखदायी हो ।

- धम्मपद १९४, बुद्धवग्ग

मैत्रीको अवसरमा छोटो प्रवचन दिनु हुँदै पू.गुरुजीले बुद्धको जीवनको एउटा घटनाको वारेमा वर्णन गर्नु भयो । जुन घटनामा बुद्धको सम्मान कसरी गर्नु पर्छ भनेर सिकाईको थियो । बुद्धको माताको मृत्यु पछि उहाँको पालन-पोषण गर्ने उहाँको सानीआमा महा-प्रजापती गौतमीले जब बुद्धलाई प्रणाम गर्न, सम्मान गर्न आए तब बुद्धले उहाँको नजिकै बसिरहेका भिक्षुहरूलाई देखाउँदै भन्नुभयो कि बुद्धको प्रति सम्मान वास्तवमा यसरी प्रकट गरिन्छ ।

त्यस्तै महापरिनिर्वाण हुनु भन्दा अगाडि पनि उहाँले साधारणतया दुई उत्साही साधक भिक्षुहरूलाई देखाउँदै भन्नु भएको थियो यिनीहरूले बुद्धको सम्मान सही अर्थमा गरेका छन् ।

मई २४ तारिखका दिन पू.गुरुजीले केन्द्रका आचार्य, सहायक आचार्य, ट्रष्टीहरू तथा धर्म वन्धुहरू संग भेट्नु भयो र भन्नु भयो कि केन्द्रको प्रबन्ध समितिहरू भनेको वास्तवमा सेवा समितिहरू हुन् । उहाँले भन्नु भयो कि अब म यसै नामले समितिको उल्लेख गर्नेछु । उहाँले जोर दिंदै भन्नु भयो कि केन्द्रमा काम गर्ने प्रत्येक धर्म सेवक, सबै भन्दा ठूलो दान "धर्मदान" को भागीदार हुन् ।

समाजमा धेरै प्रकारका रोगहरू फैलिएका छन् ती रोग ठीक गर्न विपश्यनाले के भूमिका निर्वाह गर्दछ भन्ने प्रश्नको उत्तर दिनु हुँदै गुरुजीले भन्नु भयो कि जस्ले विपश्यना सिक्दछ र यसको अभ्यास गर्दछ उनीहरूले त यसबाट सीधा फाईदा प्राप्त गर्दछन् नै र समाजमा सेवा गर्ने व्यक्तिहरूलाई यसले एक प्रकारको शक्ति प्रदान गर्दछ ता कि समाजमा विद्यमान रोग हटाउन सक्षम होऊन् ।

सहायक आचार्यहरूको प्रश्नको उत्तर दिनु हुँदै पू.गुरुजीले यस कुरामा जोर दिनुभयो कि धर्म पथमा प्रगति गर्नका लागि तथा आफ्नो कर्तव्यहरूको निर्वाह गर्नमा परियत्तिको धेरै महत्व छ, साथ साथै यो पनि भन्नु भयो कि यो पटिपत्तिको परम्परा हो, पटिपत्तिको प्रचार-प्रसार गर्न अधिक ध्यान केन्द्रित गर्नु पर्दछ । परियत्ति महत्वपूर्ण छ तर पटिपत्तिले नै साँच्चै धर्मको फल चखाउँछ ।

नेपालका अन्य विपश्यना केन्द्रका ट्रष्टी तथा धर्मसेवकहरूलाई पनि उहाँले भेट्नु भएको थियो ।

मई २६ का दिन केन्द्रको लागि बडो महत्वपूर्ण शुभ दिन थियो । यस दिन नेपालका १८० भन्दा बढि भिक्षु तथा अनागारिकाहरूलाई संघदान दिनका लागि केन्द्रमा आमन्त्रित गरिएका थिए । भोजन पश्चात सबै भिक्षु तथा अनागारिकाहरूलाई एक साथ राखेर पू.गुरुजी, माताजी तथा साधक साधिकाहरूले दान दिएका थिए । संघदान दिने निर्णयले नै वायु मण्डल आनन्दले भरिएको थियो । घरबार छोडेर प्रव्रजित भई धर्मको लागि आफ्नो पूरा जीवन अर्पित गर्ने व्यक्तिहरू सम्मान र दानका पात्र अवश्य हुन् । विपश्यी साधक त भिक्षु संघ प्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछन् किनकि यसै परम्पराको माध्यम द्वारा नै शताब्दीऔं सम्म धर्मका दुवै पक्ष परियत्ति र पटिपत्तिलाई सुरक्षित राखेका थिए । संघदान सुनियोजित तथा सुसंगठित थियो । संघदानमा भाग लिनका लागि साधकहरूले धेरै पहिला देखि नै नाम लेखाएका थिए । भोजन दान तथा संघदान पूर्ण व्यवस्थित ढंगले सम्पन्न भएको थियो । सात सय साधकहरूद्वारा आफ्नो हातले दान दिने अवसर पाएका थिए । दान पछि संघले पुण्यानुमोदन गरेको थियो । सम्पूर्ण भिक्षु तथा अनागारिकाहरूलाई केन्द्र सम्म ल्याउने र पुऱ्याउने उचित प्रवन्ध मिलाइएको थियो ।

भोलिपल्ट पू.गुरुजी प्रस्थान गर्नु अगाडि साधक तथा धर्मसेवकहरू पून: केन्द्रमा उपस्थित थिए । उनीहरूलाई भेटे पछि पू.गुरुजी तथा माताजी एयरपोर्टको लागि प्रस्थान गर्नुभयो । एयरपोर्टको प्रतिबन्धित क्षेत्रसम्म जानका लागि ट्रष्टी तथा सहायक आचार्यहरूले पहिलानै प्रवेश पास लिएका थिए । त्यसैले गुरूजी भित्र लाउन्जमा हवाईजहाज पर्खिराख्नु हुँदा सबैले केही समय ध्यान गर्ने मौका पाए । मुम्बई तर्फ प्रस्थान गर्नु भन्दा अगाडि केही समयको ध्यान सत्र पश्चात पू.गुरुजी संग केही प्रश्न सोधिएका थिए । अन्तमा पू.गुरुजीले पावन भूमि नेपाल देशलाई मंगल मैत्री प्रदान गर्नुभयो ।

यह तो धरती धर्म की, यह बुद्धों का देश ।
शुद्ध धरम जागे जहां, कटें सभी के क्लेश ॥
यह तो धरती धरम की, यह है पावन देश ।
शुद्ध धरम जागे जहां, फैल देश विदेश ॥

(साभार : हिन्दी "विपश्यना" पत्रिका
जेष्ठ पूर्णिमा, २००५)

वास्तविक धर्मसेवा

(५ मार्च, २००५ का दिन "धम्म नासिका" केन्द्रमा, पुराना साधकहरूलाई गर्नु भएको गुरुजीको सम्बोधन)

मेरा प्यारा धर्मपुत्र/धर्मपुत्रीहरू !

नासिकको यस विपश्यना केन्द्रमा आएर मेरो मन अत्यन्त प्रसन्न भएको छ, अल्हादित भएको छ । खासगरी यति चाँडै यस केन्द्रमा यति धेरै संख्यामा साधक तथा साधिकाहरूले धर्मलाभ उठाए र पछि यो भन्दा अधिक संख्यामा लाभ उठाउने छन्, यो देखेर मन खुसीले भरिएको छ । जहाँ शुरुआत यति राम्ररी भएको छ त्यहाँ प्रगति पनि राम्रै हुनेछ, यस्मा शंका गर्ने ठाऊँ छैन । सारा धर्म-केन्द्र धर्मको तरंगले तरंगित रहुन्, पावन तरंगले आप्लावित होऊन् ।

जो साधक केन्द्रमा ध्यान गर्न आउँछन् उनीहरूले यो बुझ्नु पर्ने हुन्छ कि ध्यान केन्द्रमा रहँदा शरीर र वाणीबाट यस्तो कुनै काम गर्नु हुँदैन जसबाट यहाँको पवित्र धर्म-तरंग दूषित होस् । खास गरि जसले विपश्यना केन्द्रको सञ्चालन गर्दछ र भविष्यमा पनि सञ्चालन गरिन्छ, उनीहरू त अधिक सावधान रहनु पर्छ । यस्ता ध्यान केन्द्रहरू

Downloaded from http://www.dhamma.digital

थोरै समयका लागि बन्दैनन्, शताब्दीऔं सम्म का लागि बन्दछन् र यस्ता केन्द्रहरूबाट अनेकौं मानिसहरूले लाभ उठाउँछन्, अनेकौं मानिसहरूको कल्याण हुनेछ । उनीहरूका लागि मुक्तिको मार्ग खुल्नेछ । **त्यसैले सबै व्यवस्थापकहरूले आ-आफ्नो जिम्मेवारी लाई राम्ररी बुझ्नुपर्दछ कि यो धर्मको स्थान हो ।** यो कुनै ब्यवसाय गर्ने केन्द्र होइन । न आज न भविष्यमा हुनेछ । शताब्दीसम्म जो ब्यक्तिले धर्म-केन्द्रको ब्यवस्था गर्दछ, उसले राम्ररी बुझ्नु पर्दछ कि कहीं यो ब्यवसायको केन्द्र नबनून् । धर्म अत्यन्त अनमोल हुन्छ । धर्म सबैका लागि खुल्ला हुन्छ । जब साधकहरूमा यहाँ रहने, बस्ने, खाने, धर्म सिकाउनेको कर लिन थाल्छन् तब यी केन्द्रहरू ब्यावसायिक केन्द्र बन्दछन् । कस्ले के को कति मूल्य तिर्न सक्छ ?

धर्म अनमोल हुन्छ । जब यसको पैसा लिन थाल्छन्, तब धर्म धनी ब्यक्तिहरूको मात्र हुन जान्छ । जो ब्यक्ति संग धेरै धन हुन्छ उस्ले बढी भन्दा बढी पैसा तिरेर धेरै भन्दा धेरै शान्ति प्राप्त गर्ने कोशिश गर्न थाल्छन् । तर शान्ति यसरी पाउँदैन, किनकि जहाँ धर्मको ब्यापार हुन्छ त्यहाँ शान्ति हट्दै जान्छ । आज या भविष्यमा बिर्सेर पनि कहिल्यै यस्तो धर्म केन्द्रलाई ब्यवसाय केन्द्र बनाउने प्रयत्न नगर्नु । शिविर बसिसकेपछि साधकहरू स्वेच्छाले दान दिन्छन्, त्यो आफ्नो लागि होइन त्यो अरुको लागि दिएको दान हो जुन अत्यन्त अनमोल हुन्छ । जे जति प्राप्त हुन्छ ती यति अनमोल हुन्छन्, कसले यसको मूल्य तिर्न सक्छ ?

दान यस भावले दिनु पर्दछ कि जसरी मेरो लाभ भयो त्यस्तै अरुको पनि लाभ होस् । ओहो दश दिन ध्यान गरेर मैले कति शान्ति प्राप्त गरें । मलाई जीवन जिउने तरिका प्राप्त भयो । अब बाँकी सारा जीवन सुख पूर्वक जिऊँछु, शान्ति पूर्वक जिउँछु । यस्तो लाभ अरुले पनि प्राप्त गरून् । ओहो ! चारै तिरका मानिसहरू कति दुखदायी छन् । धनी छन् तै पनि दुखी छन् । जो धनहीन छन् उनीहरू पनि दुखी छन् । लेखे-पढेका होस् या अनपढ, पुरुष होस् या नारी; कोही कुनै कुरालाई लिएर त कोही कुनै कुरालाई लिएर दुखी छन् । यदि यो दु:खबाट मुक्त हुने विद्या उनीहरूले पाए भने आ-आफ्नो दु:खबाट बाहिर निस्किन सक्छन् । धेरै भन्दा धेरै मानिसहरूले यसबाट लाभ पाऊन्, धेरै भन्दा धेरै मानिसहरूलाई धर्म प्राप्त होस् । धेरै भन्दा धेरै मानिसहरूलाई जीवन जिउने कला प्राप्त होस् । यस भावले जुन दान दिन्छन् त्यही शुद्ध दान हो, पवित्र दान हो किनकि त्यसैमा मंगल कामना रहेको हुन्छ । त्यस भावमा गरीब र धनी भन्ने भेद-भाव रहेको हुँदैन । धर्मका यी केन्द्रहरूमा कहिल्यै पनि यस्तो हुनु हुँदैन । यस जातिको त्यस जातिको, यस वर्णको त्यस वर्णको, यस गोत्रको त्यस गोत्रको, लेखेको-पढेको अथवा अनपढ कुनै भेदभाव हुँदैन ।

मनुष्य मनुष्य नै हुन्छ । मनुष्यआमाको पेटबाट जन्मिएको छ भने मनुष्य नै हुन्छ । देश भरी कतै यस्तो भेदभाव हुनु हुँदैन । हाम्रो देश यस अवस्थामा जब पुग्छ, पुग्छ । **यी जुन धर्म केन्द्रहरू छन्, त्यहाँ यस्तो भाव कहिल्यै आउनु हुँदैन ।** आमाको गर्भबाट जन्मिएको छ त्यसैले मनुष्य भयो र त्यसैले नै मुक्ति को मार्ग खोलिएको छ । जो कोही आऊन् सबैका लागि खुल्ला छ । धर्म सबैका हुन् । चाहे जहाँ सुकै ध्यान गरून् उसले लाभ प्राप्त गर्दछ । यसले सदा कल्याण गर्नेछ । यसलाई सम्प्रदाय नबनाऊँ । पछि पछि कतै यस्तो नभनून् कि हामी विपश्यीहरूको एउटा छुट्टै सम्प्रदाय छ, हामी अरु भन्दा भिन्न छौं । यस्तो भिन्न कहिल्यै भएन । समाजमा सबै प्रकारका मानिसहरू रहन्छन् । सबै सुख चाहन्छन्, सबै शान्ति चाहन्छन् । सबैले जीवन जिउने कला पाऊन् । आफ्नो लोक आफै सुधार गर, आफ्नो परलोक आफैले सुधार । सबैको मनमा यही मैत्रीको भाव, करुणाको भाव रहनु पर्छ ।

यदि मनमा मैत्री छैन, करुणा छैन, सद्भावना छैन भने के धर्म सिकाउने ? मनमा अहंकार छ, मैले यति मानिसहरूलाई विपश्यना सिकाएँ, यति महिलाहरूलाई यति पुरुषहरूलाई । हेर, मैले यस्तो निवास स्थान बनाई दिएँ, मैले यस्तो गरें, त्यस्तो गरें । के गर्‍यौ भाइ ? यहाँ आफ्नो अहंकार जगाउनको लागि आएको होइन । विना अहंकार काम गर्‍यौ भने नै धर्मको काम हुन्छ, सेवाको काम हुन्छ ।

जो ब्यक्ति यहाँ आएर काम गर्दछ चाहे आचार्य होस् वा आचार्या, चाहे ट्रस्टी होस् सबैजना धर्म-सेवक नै हुन् । यस स्थानमा आएर जस्ले काम गर्दछ उसले सेवाभावले गर्दछ । तलब पाउन वा आजीविकाको लागि होइन । प्रत्येक ब्यक्ति धर्म सेवक हुन् । यसै भावले आउँदछ, यसै भावले सेवा गर्दछ कि मेरो थोरै सहयोगले पनि कत्तिको भलो हुनेछ । करुणाले भरिएको यस मंगल भावना हुनु पर्छ । सबैजना सेवक नै हुन् । धर्मको सेवा गर्नु छ अर्थात जो साधक-साधिकाहरू आउँछन् उनीहरूको सेवा गर्नुछ । उनीहरूमा हुकूम चलाउने होइन । बडो मायाले, नम्र पूर्वक सेवा गर्नुछ । तलबदार मानिस भैं होइन ।

हुनसक्छ कोही धर्म सेवक यस्तो पनि होला, कोही धर्मसेविका यस्ता पनि होलान् सारा समय यहीं रहेर सेवा गर्दैछन्, उस्को भरण पोषणको लागि ट्रष्टबाट केही रकम बेहोरिएको छ । तर त्यसलाई तलब मान्नु हुँदैन । उसलाई तलबदारी नमान । जो यहाँ काम गर्छन् ऊ धर्म सेवक हो । उसको मनमा सबभन्दा ठूलो भावना यही हुनु पर्छ कि मलाई सेवाको पूण्य प्राप्त होस् । सेवा गरेको पुण्य कति अनमोल हुन्छ । हामी कोही भोको ब्यक्तिलाई अन्न दिन्छौं ता कि उसको भोक मेटिओस्, यस्को ठूलो पूण्य हुनेछ । कोही तिर्खाएको ब्यक्तिलाई पानी दिन्छौं । उस्को तिर्खा मेट्नेछ, यस्को ठूलो पुण्य हुनेछ । कोही रोगी ब्यक्तिलाई औषधि दिन्छौं, बडो पुण्य हुन्छ । संसारमा जति पुण्य छन्, धर्मको दाँजोमा अरु कुनै तुलना छैन । कसैलाई खान दिइयो, राम्रो काम हो । तर उसलाई भोली फेरि भोक लाग्छ । तिर्खाएकोलाई पानी दिइयो, राम्रो हो तर फेरि भोलि प्यास लाग्छ । रोगीलाई औषधि दिइयो, रोग निको हुन्छ, फेरि कुनै रोग लाग्न सक्छ । स्थायी लाभ भएन ।

तर कसैलाई धर्म दिएर ऊ धर्मको मार्गमा हिँड्न थाल्छ भने उसको सदा कल्याण हुन्छ । अब जीवनमा चाहे जस्तो सुकै पतझड आवोस्, राम्रो-नराम्रो भईरहोस् धर्म पाएको छ भने कहिल्यै ब्याकुल हुँदैन । भित्र शान्ति हुन्छ, सुखी हुन्छ । मनको सन्तुलन रही रहन्छ, समता बनी रहन्छ । आफ्नो जीवनको जुन जिम्मेवारिहरू छन् त्यसलाई राम्ररी निभाउन सक्छन् ।

सब्बदानं धम्मदानं जिनाति-संसारमा जति प्रकारका दान छन्, धर्मको दानले सबैलाई जित्छ, किनकि त्यो सबैभन्दा ठूलो हो ।

जसले धर्मको दान प्राप्त गर्दछ उसको लोक तथा परलोक दुबै सुधिन्छ । सबै सेवकको मनमा यस्तै भाव आउनु पर्छ । धर्मको गद्दीमा बसेर जस्ले आचार्यको रुपमा धर्म सिकाउँदछ उसले त धर्मदान दिन्छ नै, ज-जस्ले उसको सहयोग गर्दछ उनीहरू पनि धर्मदानका सहभागी हुन् । यी धर्मसेवकहरू विना कोही आचार्यले कसरी धर्म सिकाउँछ ? व्यवस्थाको काम कसरी सम्भव हुन्छ ? अत: धर्मसेवाको काम ज्यादै फलदायी हुन्छ । क्रमश...........

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धम्म जननीको शिविर कार्यक्रम

"धम्म जननी" लुम्बिनी विपश्यना केन्द्रमा निम्न अनुसार शिविरहरू सञ्चालन भईरहेको छ।

* दश दिवसीय शिविर
प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको १५ तारिख देखि २६ तारिख सम्म

* एक दिवसीय शिविर
प्रत्येक २६ तारिखका दिन

* दशैं शिविर (दश दिवसीय)
अक्टोबर ३-१४ सम्म
(असोज १७-२८)

* सतिपट्ठान शिविर
अक्टोबर २९-६ नोभेम्बर
(कार्तिक १२-२०)

<u>सम्पर्क ठेगाना</u>

१) बुटवल - फोन नं. ०७१-५४१५४९, ५४०४२४, ५४७९९२
२) लुम्बिनी "धम्म जननी" - फोन नं. ०७१-५८०२८२

सतिपटठ्ान शिविरमा निम्न साधकहरूले मात्र भाग लिन पाउने छन्।

१) कम्तीमा ३ वटा १० दिवसीय शिविर गरेको हुनुपर्छ।

२) कम्तीमा १ बर्ष देखि विपश्यना साधना विधिको अभ्यास गरिरहेको हुनुपर्छ।

३) दैनिक अभ्यास गरिरहेको हुनुपर्छ।

४) पछिल्लो शिविर पश्चात अन्य साधना विधिको अभ्यास गरिरहेको हुनु हुँदैन।

५) दैनिक जीवनमा पञ्चशीलको पालना गर्ने प्रयास गरिरहेको हुनुपर्छ। पाँचशील मध्ये तेस्रो (व्यभिचार) र पाँचौंशील (लागू पदार्थको सेवन) लाई विशेष गरी शिविरमा बस्न आवेदन दिएदेखि पूर्ण रुपले पालन गरेको हुनुपर्छ।

धर्म गाथा

हिन्दी

हत्या, चोरी झूठ से, विरत नशे से होय।
विरत होंय ब्यभिचार से, बुद्ध वन्दना सोय॥

हो सम्यक आजीविका, सम्यक चिंतन होय।
रहें सजग निज सांस पर, बुद्ध वंदना सोय॥

चलते चलते धरम पथ, चित्त शुद्ध जो होय।
तो सम्यक सम्बुद्ध का, समुचित पूजन होय॥

राग द्वेष जागे नहीं, क्षीण अविद्या होय।
प्रज्ञामय समता जगे, बुद्ध वन्दना सोय॥

पुत्र पुष्प नैवेद्य से, छिछला वन्दन होय।
अन्तर जगे विपश्यना, सच्चा वंदन सोय॥

प्रज्ञा शील समाधि से, करें बुद्ध सम्मान।
यही बुद्ध की बन्दना, धरें धरम का ध्यान॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज।

हिन्दी

ना हो धन की कामना, ना हो यश की चाह।
रहे चित्त की विमलता, सेवा भाव अथाह॥

मैत्री करुणा प्यार से, हृदय तरंगित होय।
जन जन का हितसुख सधे, निज हितसुख भी होय॥

जीऊं जीवन धर्म का, रहूं पाप से दूर।
चित धारा निर्मल रहे, मंगल से भरपूर॥

अब तक निज परिवार ही, बना रहा संसार।
अब सारा संसार ही, बन जावे परिवार॥

नहीं हमारे हाथ से, बुरा किसी का होय।
दो दिन की यह जिन्दगी, लड्ने में ना खोंय॥

ज्यों गौतम सिद्धार्थ में, जागी बोधि अनन्त।
त्यों हम सबमें भी जगे, होय दुखों का अंत॥

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७ *असार २०६२*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं। फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८१, 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

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital