

# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५०

२०६३ श्रावण

वर्ष २३ अङ्क ४

## धम्मवाणी

स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्टिको अकालिको एहिपस्सिको  
ओपनेटियको पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जूही'ति ।

—दीघनिकाय २.७३ (महापरिनिब्बानसुत्त)

भगवानद्वारा आख्यान गर्नु भएको यो  
धर्म, सांद्ष्टिक छ काल्पनिक छैन, प्रत्यक्ष छ, तत्काल  
फलदायक छ, प्रत्येक समझदार ब्यक्तिले साक्षात्कार  
गर्नु योग्य छ ।

## संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा वैशाख महोत्सव २००२ को मान्यता

(विश्व विपश्यनाचार्य सत्यनारायण गोयन्काद्वारा सम्बन्धित मूल विषय “शान्तिका  
महान वैज्ञानिक: बुद्ध” मा प्रमुख वक्ताको रूपमा दिनुभएको प्रवचन)

प्यारा शान्ति प्रिय मित्रहरू तथा आदरनीय भिक्षुहरू ! म “संयुक्त  
राष्ट्र” लाई र यस भव्य वैशाख महोत्सवका आयोजकहरू, विशेष गरी म्यान्मार  
तथा श्रीलंकाका शिष्टमण्डललाई धन्यवाद दिन चाहन्छु, जसले यस अन्तराष्ट्रिय  
सम्मान्य सभालाई सम्बोधन गर्ने अवसर मलाई प्रदान गर्नु भयो ।

संसारमा जुन घटनाहरू भइरहेका छन्, त्यसलाई देखेर मन दुःखले  
भर्दछ । मानिस नै मानिसको शत्रु भएको छ । यो कुनै व्यक्तिगत शत्रुता होइन-  
मानिस यसकारण मारिएका छन् किनकि ती कुनै विशेष धार्मिक सम्प्रदायका  
हुन्, किनकि उनीहरू विशेष मानवजातीय समूहका हुन् अथवा कुनै विशेष  
देशका हुन् । हिंसा ती व्यक्तिहरूका भइरहेछन् एक ब्यक्तिले अर्कोलाई  
मारिरहेको छ जो निर्दोष छन्, असाहाय महिला तथा बच्चाहरू छन् । यो त्रासपूर्ण  
हिंसा आधुनिक प्रौद्योगिकीको कारण अझ भयानक रूपले विध्वंसकारी हुन पुगेको  
छ, जुन पहिला कहिले पनि भएको पाइँदैन । मानव इतिहासमा सायद यस्तो  
घटना पहिला कहिले पनि भएको थिएन । त्यसैले प्रतिकूल भावनाबाट उत्पन्न  
भएका यी अमानवीय जघन्य अपराधहरू बाट मानवताको रक्षा गर्नका लागि  
आज मौलिक परिवर्तनको आवश्यकता भएको छ ।

सम्पूर्ण विश्व घृणा र भयको रोगले काँपेको छ । यस रोगको लागि  
कुनै असाधारण वैद्यद्वारा औषधोपचार गर्नु आवश्यक छ । बुद्ध त्यस्तै एकजना  
असाधारण वैद्य थिए, सुख र शान्ति दिने महान वैद्य । उहाँको शान्ति र मैत्रीको  
सन्देश आज पनि त्यतिकै प्रासंगिक छ जति २६०० वर्ष पहिले थियो, जब उहाँले  
धर्मचक्रको प्रवर्तन गर्नु भएको थियो । साँच्चै भन्नाँ भने अहिले भन बढी प्रासंगिक  
बन्न पुगेको छ । आज यस मध्यान्त कालमा मानव इतिहासको यस विशिष्ट  
व्यक्तिको सन्देशलाई सम्मान दिनकालागि हामी एकत्र भएका छौं ।  
उहाँको शिक्षाले यस्तो नृशंस विध्वंसात्मक मनोभावनालाई कसरी जैसम्म  
उखेलेर फ्याँकीदिन्छ र त्यस्तो कठोर मनोभावना कसरी करुणापूर्ण भावनामा  
रूपान्तरण हुन्छ । खासगरी अन्धभक्ति र आफ्नो दृष्टि प्रतिको गहिरो आसक्ति  
नै यस्ता गर्न नहुने मनोभावहरूको कारण बनी क्रमशः यस प्रकारको  
नृशंसताको जन्म दिन्छ ।

जब मैले पहिलो पटक विपश्यनाको शिविर आफ्नो मातृभूमि म्यान्मारमा  
लिएँ तब मात्रै बुद्धको वास्तविक शिक्षालाई ठीक तरिकाले बुझेँ । मलाई सम्झना  
छ कि शिविर शुरुहुनु अगाडि मेरो गुरुले मलाई पढ्नको लागि एउटा पुस्तिका

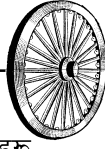
दिनुभएको थियो । त्यस पुस्तिकाको पहिलो पेजमा बुद्धले कालामहरूलाई  
दिनुभएको उपदेशको एउटा उद्धरण थियो । बुद्धले उनीहरूलाई भन्नुभएको  
थियो- “कुनै कुरालाई यसकारण स्वीकार नगर कि तिमीले त्यसलाई पटक-  
पटक सुनेका छौ अथवा अग्रजपीढिले यस परम्परालाई विश्वास गरेको थियो,  
अथवा त्यो मत धेरै मानिसहरूले स्वीकार गरेका छन् अथवा त्यो तिम्रो धार्मिक  
पुस्तक अनुसारको छ अथवा त्यो तर्क संगत छ अथवा त्यो तिम्रो विश्वाससंग  
मेल खान्छ अथवा त्यो तिम्रो गुरुले उपदेश दिनुभएको हो जसको व्यक्तित्व  
आकर्षक छ र उसको प्रति तिम्रो बडो आदरको भाव छ अथवा मैले भनेको  
हूँ । यस्तो नगर्नु, तिमी तब स्वीकार गर्नु जब तिमी स्वयंले आफ्नो अनुभवले  
साक्षात्कार गर्छौ र थाहापाउँछौ कि यो केवल तिम्रो लागि होइन, यो त सबैको  
लागि हितकारक र लाभदायक छ । तब यसलाई केवल स्वीकार मात्र नगर  
यस अनुसार जीवन जिऊ, यसलाई आफ्नो आचरणमा उतार ।”

उहाँको यस सन्देशमा एकप्रकारको चुम्बकीय आकर्षण थियो । म जुन  
परम्परामा जन्मिएँ र त्यस अनुसार हुर्किएँ त्यहाँ बेग्लै थियो । त्यहाँ मलाई यही  
सिकाएको थियो कि हाम्रो धर्म ग्रन्थमा जे जति लेखिएका छन् र धर्मगुरुले जे  
भन्यो त्यसलाई विना प्रश्न स्वीकार गर्नु पर्छ । ३१ वर्षको उमेरमा बुद्धको  
सन्देशलाई मैले पहिलो पटक पढेँ, त्यसको सम्पर्कमा आएँ र ती शब्दलाई पढेर  
म खुसीले गदगद भएँ ।

मानव इतिहासमा यस्तो आत्म स्वतन्त्रताको पहिलो र अनौठो घोषणा  
थियो । यसबाट मैले यो कुरा बडो स्पष्ट रूपले बुझेँ कि सम्यक सम्बुद्धको शिक्षामा  
विवेकशून्य विश्वास र अन्धश्रद्धाको कुनै स्थान छैन । मैले खूल्ला मनले आफ्नो  
अनुभवको आधारमा सत्यलाई स्वीकार गर्दै यसलाई अपनाउने निश्चय गरेँ ।  
जसरी म धर्ममार्गमा अगाडि बढ्दै गएँ, मलाई प्रत्येक दिन जुन अनुभव भयो  
त्यसबाट मैले यही थाहापाएँ कि यही मार्ग बुद्धिसंगत, वैज्ञानिक र अत्यन्त  
व्यावहारिक छ । विना सोच-विचार गरेर स्वीकार गर्नु आवश्यक छैन । यसमा  
कुनै शंका-संदेह थिएन कि मैले जुन अनुभव गरेको थिएँ त्यसैलाई नै सत्य मानूँ ।  
साथै मैले यो पनि थाहापाएँ कि यस मार्गमा उठाईएका हर कदम विश्वजनीन  
र असाम्प्रदायिक छ । यसबाट मेरो आत्म विश्वास प्रबल भन भयो ।

दश-दिवसीय शिविरको अन्तमा बुद्धको यो शिक्षा पूर्ण र तुरुन्त  
फलदिने शिक्षा हो भन्ने मलाई स्पष्ट भयो । यो शिविर मेरो लागि शारीरिक,  
मानसिक तथा आध्यात्मिक दृष्टिले बडो लाभदायक सिद्ध भयो । त्यसैले मैले  
यसलाई खूल्ला मनले स्वीकार गरेँ र त्यस समय देखि सम्यक सम्बुद्धले  
बताईएको यस मार्गमा अघि बढ्दैछु ।

करिब पन्ध्र वर्ष पछि मेरो गुरुले पूरा भारतवर्षमा तथा संसारभर  
विपश्यना सिकाउन मलाई अधिकृत गर्नुभयो । यसको अभ्यास गरेर भिन्न भिन्न  
देशका, भिन्न सम्प्रदायका, भिन्न-भिन्न परम्पराका लाखौँ मानिसहरूले एकै



प्रकारको लाभ प्राप्त गरेका छन् । सबै प्रकारका पेशा अपनाउने मानिसहरू यस तर्फ आकर्षित भएका छन् किनकि यो शिक्षा पूर्णतः असाप्रदायिक तथा तुरुन्त फल दिने शिक्षा हो ।

### भगवान् बुद्धको शिक्षा तथा उहाँको धर्म

बुद्धले यस मार्गको निम्न गुणहरूको बारेमा बताउनु भएको छ । यो सरल छ, राम्ररी बुझ्न योग्य छ, दिमागलाई नखियाईकन सहज रूपमा जो कोहीले पनि यसको अभ्यास गर्न सक्छन्, यस मार्गमा उठाईएका एक एक कदम वर्तमान क्षणको सत्यमा आधारित छन् । यसमा कुनै कल्पना छैन, कुनै अनुमान छैन, न कुनै व्यर्थको चिन्तन छ न कुनै आत्मसुभाव अथवा बाह्यसुभाव छन् । प्रत्येक कदमले यहीँ यसै जीवनमा राम्रो परिणाम दिन्छ । यस मार्गमा गरेको कुनै पनि प्रयास व्यर्थमा जाँदैन । यस शिक्षाले यही भन्छ कि आऊ, र आफैले गरेर हेर, सत्यलाई आफैले अनुभव गर । बाटो एकदम सीधा छ, यस मार्गमा उठाईएका एक-एक पाईलाले हामीलाई दुःख मुक्तिको अन्तिम लक्ष्य निर्वाण तर्फ दोन्याउँछ । प्रत्येक समुदायका हरेक समझदार व्यक्तिका लागि स्व-अनुभव द्वारा सत्यलाई साक्षात्कार गर्नका लागि नै हो ।

जब कसैले यस मार्गमा अगाडि बढ्दै बुद्धको वाणीलाई पढ्दछ, तब-यो कुरा स्पष्ट हुन थाल्छ कि यस शिक्षाको उद्देश्य एउटा धार्मिक सम्प्रदायले अर्को धार्मिक सम्प्रदायका मानिसहरूका लागि धार्मिक प्रभाव पार्नु होइन । साँचो कुरा त यस शिक्षाको धार्मिक सम्प्रदाय संग कुनै लेन-देन नै छैन । यसको अभ्यास जो-कोहीले पनि गर्न सक्छन् ।

जब कसैले बुद्धको साहित्य अथवा त्यसमा लेखिएका अटकथा वा टीका पढ्यो भने थाहापाउँछ कि त्यस सम्पूर्ण वाङ्मयमा “बौद्ध” अथवा “बौद्धधर्म” जस्तो शब्द कतै पनि पाउँदैन । बुद्धले यी शब्दहरूको प्रयोग कतै पनि गर्नु भएन । पछिका कयौँ शताब्दी सम्म पनि उहाँका अनुयायिहरूले पनि यी शब्दको प्रयोग गरेको पाईदैन । बुद्धले आफ्नो शिक्षालाई “धम्म” भन्नु भयो, जसको अर्थ प्रकृतिको नियम (ऋत), स्वानुभूतिजन्य सत्य भन्ने हुन्छ । उहाँले आफ्ना अनुयायिहरूलाई ‘धम्मी’, ‘धम्मद्वे’, ‘धम्मिको’, ‘धम्मचारी’ ‘धम्मविहारी’ आदि भन्नुभएको थियो । आजको भाषामा ‘बुद्धिज्म’, बुद्धिष्ट, बौद्ध जस्ता शब्द पाइन्छन्, जसको पर्यायवाची विस्तृत पालि वाङ्मयमा कहीं पनि भेटिँदैन ।

यदि बुद्धको शिक्षालाई ‘बुद्धिज्म’ अथवा ‘बौद्ध’ शब्दको प्रयोग गरिएको भए यो एउटा सम्प्रदाय विशेष सीमासम्म मात्र सीमित हुने थियो । परन्तु ‘धम्म’ त असीम छ- अप्पमाणो धम्मो । यो कुनै सम्प्रदाय विशेष अथवा धर्मालम्बिहरूका लागि होइन । ‘धर्म’ सबैको लागि हो । हामी सबैलाई थाहा छ कि अब यो शब्द यसै अर्थमा प्रचलित भएको छ जुन प्रयोग गर्न निककै सुविधाजनक छ । धेरै मानिसहरूले यस शब्दको प्रयोग गर्न थालिसकेका छन्, र उनीहरूलाई राम्ररी थाहा छ कि यसको प्रयोग सार्वजनीन धम्म अथवा धर्मको लागि नै प्रयोग गरिरहकाछन् ।

अब हामी बुझौँ कि बुद्धको शिक्षा के हो त । यो ‘आर्य अष्टांगिक मार्ग’ हो । यस मार्गलाई ‘आर्य’ त्यसैले भनियो कि यस मार्गमा जो कोही परिश्रम पूर्वक अधि बढ्छ ऊ आर्य बन्दछ, सन्त बन्दछ, शुद्ध चित्त वाला व्यक्ति बन्दछ । आर्य अष्टांगिक मार्ग का तीन भाग छन्-

पहिलो शील हो, जसलाई संक्षिप्तमा निम्नलिखित रूपमा बुझ्न सकिन्छ । जुन कर्मबाट अन्य व्यक्तिहरूलाई चोट पुऱ्याउँछ अथवा उसको शान्ति र समता भंग हुन्छ त्यस्ता सबै पाप कर्म अर्थात सबै कायिक र वाचिक अकुशल कर्महरूबाट टाढा रहने ।

दोस्रो-समाधि अथवा कुशल चित्तको एकाग्रता हो । यसलाई संक्षिप्तमा निम्नलिखित रूपले बुझ्न सकिन्छ- कुशल चित्तको एकाग्रताले कुशल कर्म गर्नु ।

तेस्रो-पञ्चा (ज्ञान) हो । यसलाई संक्षिप्तमा निम्न लिखित रूपले बुझ्न सकिन्छ - प्रज्ञा विकसित गरेर, प्रज्ञाको भावना परिपूर्ण गरेर चित्तलाई विशुद्ध गर्नु ।

यी तीनै शिक्षा भूतकालका सबै बुद्धहरूका शिक्षा हुन् र भविष्यमा हुने सबै बुद्धका शिक्षा पनि यही हुनेछन् ।

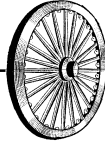
### बुद्धको ब्यावहारिक शिक्षा

हरेक असल प्रकारको धर्मले शील-सदाचारको जीवन जिउने शिक्षा दिन्छ । यही नै आध्यात्मिक शिक्षाको सार हो, मर्म हो । तर बुद्धको उद्देश्य केवल नैतिक जीवन जिउने उपदेशसम्म मात्र सिमित रहेन । उहाँले आर्य अष्टांगिक मार्गको दोस्रो पदाव ‘समाधि’को अभ्यास गर्न पनि सिकाउनु भयो, जसको लागि कुनै एउटा आलम्बनको आवश्यकता पर्दछ । आलम्बन धेरै प्रकार का छन् जसको आधारमा मनलाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिन सकिन्छ वा त्यस आलम्बनमा मनलाई लगातार टिकाउन सकिन्छ । बुद्धले पनि धेरै प्रकारका आलम्बनहरू दिनुभएको थियो । ती मध्ये एउटा लोकप्रिय आलम्बन आफ्नो श्वास-प्रश्वासको हो । यसलाई उहाँले आनापानसति (आनापान स्मृति) भन्नु भयो जसको अर्थ हुन्छ श्वास तथा प्रश्वासको प्रति जागरुक रहने प्रयास गर्नु । सबै मानिसहरू चाहे ऊ कुनै सम्प्रदायका होस् उसको श्वास आउने जाने क्रम त हुन्छ नै । यसको प्रति जागरुक रहनमा कसैलाई पनि आपत्ति हुने छैन । यो श्वास मूस्लिमको हो, यो हिन्दूको हो, इसाईको हो, यहूदीको हो, बौद्धको हो, जैन, सिक्खको अथवा पारसीको हो, कोकेशियनको हो कि अफ्रीकनको वा एशियनको, पुरुषको अथवा स्त्रीको कस्ले भन्न सक्छ ?

‘आनापानसति’ को अर्थ आईरहेको- गईरहेको श्वास प्रति जागरुक रहेर नाकको मुनि माथिल्लो ओठको माथिल्लो भागको मध्य-भागको एक विन्दुमा मनलाई एकाग्र गर्नु हो ।

जसरी मन यस सानो ठाउँमा एकाग्र हुन्छ त्यो एकदम सूक्ष्मबाट सूक्ष्मतर र यो अत्यन्त संवेदनशील हुन्छ । केवल तीन दिन अभ्यास गरेपछि नै साधकले यो सानो ठाउँमा शारीरिक संवेदनाको अनुभव गर्नथाल्छ । त्यसपछि प्रज्ञा विकसित गर्न थाल्छ । टाउकोदेखि पैतालासम्म सारा शरीरमा संवेदना हेर्दै साधक अनुभव गर्छ कि सारा संवेदना नाम र रूप संग जुटेको छ । नाम र रूपले एक आपसमा प्रभावित गरिरहेको हुन्छ । यी दुवै एउटै सिक्काको दुई मुख हुन् । संवेदनाको निरीक्षण गर्दै गयो भने यो स्पष्ट हुँदै जान्छ कि जब कोही व्यक्तिले अकुशल कर्म गर्दछ, त्यो कर्म गर्नु पहिला उसको मनमा कुनै विकार जगाउनु पर्छ । हत्या गर्नु पूर्व उसको मनमा भयंकर द्वेष उत्पन्न गर्नु पर्छ । चोर्नु भन्दा पहिला मनमा लोभ उत्पन्न गर्नु पर्छ । यौन दुराचार गर्नु भन्दा पहिला मनमा खूब कामवासना जगाउनु पर्छ । कोही अन्य व्यक्तिलाई हानि गर्नुभन्दा पहिला व्यक्ति स्वयं आफ्नो हानि गर्दछ । क्रोध, लोभ, द्वेष, ईर्ष्या, घमण्ड र भय आदि विकृतिहरूले मानिसलाई तुरुन्त दुःखी, अभागी, दयनीय र क्रोधी बनाउँछ । ऊ अशान्त बन्न पुग्छ । जब ऊ अशान्त हुन्छ तब त्यो अशान्ति आफूमा मात्र सीमित राख्दैन, अरुलाई पनि अशान्त बनाउन खोज्दछ, समाजका अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि हानि गर्न थाल्छ । प्रकृतिको यस नियमलाई जो कोहीले आफ्नो यस साढे तीन हातको शरीरमा स्वयं अनुभव गर्न सक्दछ ।

अकुशल कर्म गर्दा बाहिरबाट कोही सुखी जस्तो देखिन सक्छ, तर उसको वास्तविक स्थिति अँगार भै हुन्छ जसको बाहिरबाट मसिनो खरानीको पत्रले ढाकिएको हुन्छ तर भित्र आगो दनदन बलीरहेको हुन्छ । भित्र भित्र मानसिक विकार चल्दा ऊ पनि भित्र भित्र जलिरहेको हुन्छ, तर यसको होश उसलाई हुँदैन कि भित्र के भईरहेछ ? यसैलाई अविद्या (अविज्जा) तथा मोह भनिन्छ । बुद्धले भन्नु भए अनुसार कुनै दार्शनिक मान्यताको ज्ञान नहुनु अविद्या होइन । आफू भित्र के भईरहेछ-यसलाई थाहा नपाउनु नै अविद्या हो । यस अविद्या रूपी खोलको कारणले नै उसले थाहा पाउँदैन कि ऊ दुःखी किन छ ? दुःखी रहनु कसैलाई पनि मन पर्दैन तर पनि तृष्णा अर्थात राग र द्वेषलाई निरन्तर रूपमा उत्पन्न गर्दै रहनुको कारणले दुःखी भईरहन्छ । किनकि हर समय ऊ संवेदनाको प्रति प्रतिक्रिया गरिरहेको हुन्छ । जसै-जसै अविद्या हट्दै जान्छ तब आफू भित्र हेर्न थाल्छ र अनुभव गर्दछ कि ओहो ! मैले त यस संवेदनाको प्रति प्रतिक्रिया गरेर नै आफ्नो लागि दुःख बनाइरहेछु । जब यो संवेदना सुखद हुन्छ, म त्यस प्रति राग उत्पन्न गर्छु



र जब दुःखद हुन्छ तब द्वेष उत्पन्न गर्छु । दुबैले मलाई दुःखी बनाई रहेछ । अब हेर, त्यसको समाधान मैले पाएँ । जब सम्बेदनाको अनित्य स्वभावलाई थाहापाएर तटस्थ हुन सक्छु, त्यसलाई साक्षीभावले हेर्छु अथवा प्रतिक्रिया गर्दिन तब ममा तृष्णा उत्पन्न हुँदैन, न राग जाग्न न द्वेष । मनको पूरानो स्वभाव बदलिन थाल्छ र म दुःख चक्रबाट बाहिर निस्कन थाल्छु ।

बुद्धको अनुसार यही विद्या (विज्जा) हो, यही प्रज्ञा हो । यसको कुनै दार्शनिक अथवा साम्प्रदायिक विचारधारा संग कुनै लिनु दिनु छैन, कुनै परको सम्बन्ध नै छैन । आफ्नो सुख-दुःखसंग सम्बन्धित यस सत्यलाई अष्टांगिक मार्गमा लागेर विषयना गर्दै साधक स्वयंले आफूभित्र यो अनुभव गर्न सक्छ । चार आर्य सत्य केवल दार्शनिक सिद्धान्त होइन । त आफ्नो बारेमा वास्तविक यथार्थ हो जुन साधक आफू भित्र स्वयंले अनुभव गर्न सक्दछ । आर्य सत्य साँच्चिकै आर्य सत्य तब हुन्छ जब कसैले त्यसलाई आफू भित्र अनुभव गरेर आर्य बन्दछ । जब साधक सम्बेदनाको साथमा काम गर्दछ तब ऊ मनको गहिराईमा काम गर्दछ । साधकले थाहा पाउँछ कि जब मनमा कुनै विचार आउँछ, तब तत्काल शरीरमा सम्बेदना हुन्छ । यही नै बुद्धको महत्वपूर्ण आविष्कार हो ।

बुद्धको अर्को महान आविष्कार यो हो कि हामी यी सम्बेदनाको प्रति राग अथवा द्वेष जगाउँछौं । बुद्ध भन्दा पहिला तथा उहाँको समयमा र उहाँ पछिका आचार्यहरू पनि यस तथ्यलाई जान्दैनथे । उनीहरू यो सल्लाह दिन्थे कि यी छः इन्द्रियहरूको द्वारमा जुन इन्द्रिय विषय आलम्बनको रूपमा आउँछ त्यस प्रति कुनै प्रतिक्रिया नगर । आँखाले जब रूप देख्छ, नाकले जब गन्ध सुँछ र कानले जब शब्द सुन्छ तब कुनै प्रतिक्रिया गर्नु हुँदैन । उनीहरू सिकाउँथे कि जब इन्द्रिय वस्तुहरू भिन्न भिन्न इन्द्रियको सम्पर्कमा आउँछ तब त्यसलाई राम्रो अथवा नराम्रो थानेर राग र द्वेषको प्रतिक्रिया नगर । यस्तो उपदेश दिने गरिन्थ्यो । तर बुद्धले भन्नुभयो कि वास्तवमा तिमी यी आलम्बन को प्रति प्रतिक्रिया गरिरहेका छैनौं । मानिस संवेदनाको प्रति प्रतिक्रिया गरेर नै राग र द्वेष जगाउँदछ । सम्यक सम्बुद्धको यो महान खोजी थियो, महान आविष्कार थियो । यसै खोजीको कारण उहाँ सम्यक सम्बुद्ध बन्नुभयो ।

अरु पनि धेरै व्यक्तिहरू थिए जो भन्ने गर्दथे कि इन्द्रिय वस्तुको प्रति प्रतिक्रिया गर्नु हुँदैन । तैपनि उनीहरू बुद्ध बन्न सकेन । कोही आचार्यहरू यस्ता थिए जो भन्ने गर्दथे कि कसैले पनि राग र द्वेष जगाउनु हुँदैन । बुद्धले भन्नु भयो कि राग र द्वेष तब सम्म रहन्छ जबसम्म मोह हुन्छ । त्यसैले उहाँले मोहबाट बाहिर निस्कने विधि सिकाउनु भयो । मोह भनेको के हो ? मोह भनेको अविद्या हो । भित्र के भईरहेछ त्यो थाहा छैन । लोभ र द्वेष के कारणले भईरहेछ थाहाछैन भने यसबाट बाहिर कसरी निस्कन सकिन्छ ? समस्याको जरामा नै प्रहार गर्नु पर्छ र सम्बेदनाको साथै काम गर्दै दुःखबाट बाहिर निस्कनु पर्छ । जबसम्म सम्बेदना प्रति जागरुक हुँदैन तबसम्म तपाईंलाई होश हुँदैन, तपाईं बाहिरी वस्तुलाई कारण थानेर भगडा गरी रहनु हुन्छ । एकजना रक्सी बाजले सोच्ये कि उसलाई रक्सीको लत लागेको छ तर उसलाई त खासमा त्यस सम्बेदनाको प्रति लत लागेको छ जुन रक्सी पिउँदा उसले पाउँदछ ।

जब कसैले तटस्थ भावले सम्बेदनालाई देख्दछ तब ऊ अज्ञानताबाट, बेहोशीबाट बाहिर निस्कन थाल्छ । सम्बेदनाको अनित्यताको ज्ञान जगाएर, प्रतिक्रिया नगरीकन प्रज्ञा पुष्ट गर्दछ । यो प्रकृतिको नियम हो । बुद्ध रहोस् या नरहोस् धर्म नियामता रहिरहनेछ । यो नियम शाश्वत छ । यो एकजना महान वैज्ञानिक को स्पष्ट उद्घोषणा हो ।

बुद्धले भन्नु भएको छ - मैले प्रकृतिको यस "प्रतीत्य-समुत्पाद" को नियमलाई आफू भित्र अनुभव गरेको छु । आफूले अनुभव गरेर राम्ररी बुझेपछि नै मैले यो उद्घोषणा गरेको हुँ, यसको उपदेश दिएको हुँ, यसलाई स्पष्ट गरेको हुँ, यसलाई प्रतिष्ठापित गरेको हुँ । म स्वयंले सम्पूर्ण रूपले बुझेपछि नै म अरूलाई सिकाउँछु, भन्छु, यो ठीक त्यस्तै प्रकारको हो जस्तो- न्यूटन र होस् या नरहोस् गुरुत्वाकर्षणको नियम सत्य छ । न्यूटनले यसको आविष्कार

गरेर पूरा संसारलाई भन्यो । त्यस्तै ग्यालिलियो रहोस् या नरहोस् उसको त्यो आविष्कार पृथ्वी सूर्यको वरिपरि घुम्छ भन्ने त्यो सत्य नै रहन्छ ।

जहाँ सम्बेदनाको अनुभव हुन्छ त्यो एउटा निर्णायक संधि स्थान हो जसबाट एक आपसमा विपरीत दिशा जाने दुई अलग बाटो शुरु हुन्छ । यदि कोही अज्ञानवश सुखद र दुःखद सम्बेदनाको प्रति प्रतिक्रिया गर्दछ भने त्यहाँबाट दुःखको बाटो लाग्छ र दुःख बढाउँदै लान्छ । त्यस्तै जब सुखद र दुःखद सम्बेदनाको प्रति तटस्थ रहन जानियो भने मनको गहिराईसम्म गएर आफ्नो स्वभावलाई नै बदलिन थाल्छ र विस्तारै दुःखबाट बाहिर निस्कन थाल्छ । सम्बेदना नै मूल हो, जरा हो । जबसम्म कुनै मूलको, मुख्य जराको बेवास्ता गरिन्छ तबसम्म त्यो विषको रूख अवश्य बढ्छ, चाहे त्यसको हाँगा-बिँगा र पातलाई बार-बार काटिनेहोस् । बुद्धले भन्नु भएको थियो- जसको जरा सही र मजबूत छ, काटेपनि फेरि पलाउँछ, बढ्छ त्यस्तै जबसम्म भित्रको रागको मूल नष्ट हुँदैन दुःख बार-बार उत्पन्न भईनेरहन्छ ।

यस प्रकार यस महान वैज्ञानिकले यो आविष्कार गरे कि मानसिक विकार हरूबाट पूर्ण रूपले मुक्त हुनको लागि पहिला मनको जरासम्म उखेलिने काम गर्नु पर्छ । हर व्यक्तिले जरा त काट्नु नै पर्छ, मूललाई उखेलिनु नै पर्छ ।

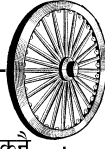
राम्रो कामको लागि, समाजमा सुधार हुनको लागि प्रत्येक व्यक्ति सुध्नु पर्छ । यदि पूरा जंगलनै मरिसकेको भए प्रत्येक वृक्षलाई परिपोषण गर्नु पर्ने हुन्छ, उनको जरालाई रोगमुक्त गर्नु पर्ने हुन्छ पानीले सींच्नु पर्ने हुन्छ । तब पूरा जंगल हरियो भरियो भएर फेरि पलाउनेछ । त्यस्तै प्रकारले समाजलाई सुधार्नको निमित्त प्रत्येक व्यक्ति शान्त हुनु पर्छ । हर व्यक्तिबाट नै समाज सुधार को शुरुआत हुन्छ । हामी चाहन्छौं कि सम्पूर्ण विश्वमा शान्ति होस्, यसको लागि प्रत्येक देश र प्रत्येक समाज शान्त हुनु पर्छ । यहाँ बुद्धको एउटा महत्वपूर्ण उपदेशको उदाहरण दिन चाहन्छु । यसलाई उहाँले लिच्छवीका वज्जी गणतन्त्रलाई दिनुभएको थियो । उहाँले निम्नलिखित व्यावहारिक शिक्षा दिनु भएको थियो, जसबाट लिच्छवीहरूलाई अपराजय बनायो, विजयी बनायो ।

१) जबसम्म उनीहरू बैठक बस्ने गर्छन र समय समयमा भेटीरहन्छन्, उनीहरू विजयी रहन्छन् । (२) जबसम्म उनीहरू एकसाथ रहेर भेट्छन्, मिलेर रहन्छन् र एकसाथ कर्तव्यको पालना गर्छन्, उनीहरू विजयी रहन्छन् । (३) जबसम्म उनीहरूले राम्रो प्रशासनको प्राचीन नीतिहरू र आफ्नो न्याय प्रणाली पालना गर्छन्, उनीहरू विजयी रहन्छन् । (४) जबसम्म उनीहरूले बूढा-पाकोको सम्मान गर्छन्, इज्जत गर्छन् उनीहरूप्रति श्रद्धा राखेर उनीहरूको कुरा मान्छन्, उनीहरू विजयी रहन्छन् । (५) जबसम्म उनीहरू आफ्ना स्त्री तथा बच्चाहरूको रक्षा गर्छन्, उनीहरू विजयी रहन्छन् । (६) जबसम्म उनीहरू आफ्नो गणतन्त्र भित्र र बाहिरका पूजा स्थलको पूजनीय पूजा गर्छन्, उपासना गर्छन् र आर्थिक सहायताले त्यसको रक्षा गर्छन्, उनीहरू विजयी रहन्छन् । (७) जबसम्म उनीहरूले अर्हन्त व्यक्तिहरूको राम्ररी रक्षा गर्दछन्, उनीहरू विजयी रहन्छन् ।

त्यस समयमा पनि अनेकप्रकारका सम्प्रदायहरू थिए जस्को आ-आफ्नो मन्दिर र पूजा स्थलहरू थिए । यसै कुरामा बुद्धिमानी हुन्छ कि ती सबैलाई खुसी र संतुष्ट राख्नु । कसैलाई दुःख दिनु हुँदैन । दुःख दिन थाल्यो भने नै मानिसहरू राष्ट्रको विरुद्ध, शत्रु हुन वाध्य हुन्छन् । ती मानिसहरूको पूजा स्थलको समूचित संरक्षण पाउनु पर्छ । जबसम्म शासकले सत्पुरुषहरूलाई संरक्षण दिन्छ, तिनीहरूको पालन पोषण गर्दछ, उनीहरू विजयी रहन्छन् ।

बुद्धको यो विवेकपूर्ण शिक्षा विश्वमा शान्ति र सामनजस्य स्थापित गर्नको लागि आज पनि त्यतिकै उपयोगी छ । यदि हामी विश्वमा साँच्चै शान्ति स्थापना गर्न चाहन्छौं भने धर्म सम्बन्धी समस्याबाट अलग रहन सक्दौं ।

प्रत्येक सरकारको यो आफ्नो कर्तव्य हो कि उस्ले बाहिरको आक्रमणबाट आफ्नो जनताको रक्षा गर्नु पर्छ । आफ्नो क्षेत्र र जनताको सुरक्षाको लागि भरसक प्रयत्न गर्नु पर्छ । यसो गर्दा एउटा कुरा अवश्य ध्यानमा राख्नु पर्छ कि कुनै कार्यवाही गर्नु यस्तो समस्याको समाधान होइन । सबैको



प्रति सद्भावना र करुणाले नै द्वेषलाई जरैदेखि हटाउन सक्षम हुन्छ । जुन कुनै पनि मतालम्बी व्यक्तिले गर्ने कार्यको मूल जरामा समाएको छ । भारत तथा संयुक्त राज्य अमेरिका सहित विश्वका विभिन्न जेलहरूमा हुने विपश्यना शिविरमा देख्छौं कि मानिसहरूमा कस्तो परिवर्तन हुन्छ । आतंकवादको मूल आतंकवादिको मनमा छ, हामी देख्छौं कि ती मध्ये केही व्यक्तिको मन कसरी बदलिन्छ; उनीहरूमा विश्वास गर्न नसक्ने सुधार भएको छ । क्रोध, भय, बदला लिने भावना र घृणाले ओतप्रोत मानस खतम भएर त्यसको स्थानमा शान्ति र करुणा भरिन्छ । सबभन्दा पहिले त जेलका केही पदाधिकारीहरू शिविरमा राखिन्छ र त्यस पछि नै त्यहाँका कैदीहरूलाई शिविरमा राखिन्छ । यसको आश्चर्य जनक परिणाम आएको छ ।

बुद्धको शिक्षामा एउटा यस्तो कडी छ जस्ले विभिन्न मत र पंथलाई जोडिदिन्छ । बुद्धको शिक्षाको तीनवटा मौलिक भाग-शील, समाधि र प्रज्ञा सबै धर्मको आध्यात्मिक मार्गको सार हो । शील, समाधि र प्रज्ञा सबै धर्ममा पाइन्छन् । लाभप्रद जीवन जिउनको लागि त यी तीन मूलभूत कुरा आवश्यक छ, यसको बारेमा त कुनै भगडा हुने सक्दैन । बुद्धको शिक्षाले यी तीनै कुरालाई विशेष जोर दिएकोछ ता कि जीवनमा यसको उपयोग गर्न सक्न । यही नै प्रत्येक धर्मको मूल हो, मर्म हो । यस मर्मलाई महत्व न दिएर हामी बाहिरी बोकालाई लिएर भगडा गर्छौं, बाहिरी बोकालाई जस्तो कर्मकाण्ड, अनुष्ठान त हरेक धर्मको आ-आफ्नो हुन सक्छ ।

इतिहास साक्षी छ कि भगवान बुद्धको यो सार्वजनीन तथा असाम्प्रदायिक शिक्षा जब कुनै स्थान तथा कुनै सम्प्रदायको बीचमा गयो भने त्यहाँको स्थानीय संस्कृति तथा समुदायले त्यसको कहिल्यै विरोध गरेन । यो त त्यहाँ यस प्रकार मिलेर रहन्छ जस्तो दूधमा चीनी घोलेभै । बुद्धको शिक्षाले विस्तारै समाजलाई मृदु र मधुर गर्न आत्मसात गरेको छ । हामी सबैलाई थाहा छ कि आज यस कठोरताले पूर्ण दुनियाँलाई शान्ति र सद्भावको मिठास कतिको आवश्यकता छ । सम्यक सम्बुद्धको शिक्षा अधिक भन्दा अधिक मानिसहरूको जीवनमा शान्ति र सुख ल्याउन र संसारभरिका विभिन्न समाजका अधिक भन्दा अधिक मानिसहरू सुखमय तथा शान्तिमय जीवन जिउन सक्नु यही मंगल कामना !

भवतु सब्ब मगलं ! सबै प्राणी सुखी होऊन् !  
सबैको स्वस्ति मुक्ति होऊन् ।



आ.व. ०६३६४ का लागि मनोनीत टृष्ठीहरूको नामावली  
नेपाल विपश्यना केन्द्र, 'धर्मश्रृङ्ग'

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| १) श्रीमती होमा थकाली         | २) श्रीमती पञ्चकुमारी मानन्धर |
| ३) श्रीमती सकुन्तला अग्रवाल   | ४) श्रीमती ऋद्धिबाबा प्रधान   |
| ५) श्रीमती पासाङ्गलकी शेर्पा  | ६) डा. श्री चन्द्रबहादुर जोशी |
| ७) श्री खगेश्वर अर्याल        | ८) श्री महेशमान सिंह          |
| ९) श्री विजय राजभण्डारी       | १०) श्री पवन मित्तल           |
| ११) श्री कोमल बहादुर चित्रकार | १२) श्री नरबहादुर गुरुङ्ग     |

## धर्म गाथा

### हिन्दी

द्वेष द्रोह दुर्भाव के, उछल रहे संसार ।  
मैत्री करुणा प्यार की, बरसे अमृत धार ॥  
द्वेष द्रोह सारे मिटें, भेदभाव हों दूर ।  
मानव मानव में जगे, पुनः प्यार भरपूर ॥  
ज्यों गौतम सिद्धार्थ में, जागी बोधि अनन्त ।  
त्यों हम सब में भी जगे, होय दुखों का अन्त ॥  
सफल होय यह जिन्दगी, मानव का तन पाय ।  
आए सब रोते हुए, हँसते हँसते जाँय ॥  
दान शील श्रद्धा जगे, प्रज्ञा जगे प्रगाढ ।  
लोक और परलोक में, आए सुख की बाढ़ ॥  
धर्म सरित निर्मल रहे, मैल न मिश्रित होय ।  
जन जन का होवे भला, जनजन मंगल होय ॥

मंगल कामना सहित  
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.  
काठमाडौं, फोन ४२७४१४७  
विक्रेता : शीशा र आल्मोनियम च्यानल

### हिन्दी

अब तक निज परिवार ही, बना रहा संसार ।  
अब सारा संसार ही, बन जावे परिवार ॥  
नहीं हमारे हाथ से, बुरा किसी का कोय ।  
दो दिन की यह जिंदगी, लड्ने में ना खोंय ॥  
नहीं किसी का शान्ति सुख, मुझसे खण्डित होय ।  
भला हो सके तो भला, बुरा न किंचित होय ॥  
इस दुखियारे जगत का, दुखवर्धन ना होय ।  
मुझसे जिताना हो सके, सुख संवर्धन होय ॥  
मेरे मन की मान्यता, मुझको प्रिय ही होय ।  
पर सुन कर विपरीत मति, चित्त ब्याकुल ना होय ॥  
ज्यों गौतम सिद्धार्थ में, जागी बोधि अनन्त ।  
त्यों हम सब में भी जगे, होय दुखों का अंत ॥

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

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

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम : .....

ठेगाना : .....