विपश्यना

साधकहरुका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५१ | २०६४ जेष्ठ | वर्ष २४ अङ्क २

धम्मवाणी

सुखो बुद्धानमुप्पादो, सुखा सद्धम्मदेसना ।
सुखा सङ्घस्स सामग्गी, समग्गानं तपो सुखो ॥

धम्मपद-१९४

बुद्धको उत्पन्न हुनु सुखदायी हुन्छ, सद्धर्मको उपदेश सुखदायी हुन्छ। संघको एकता हुनु सुखदायी हुन्छ, सबैजना एकसाथ तप्नु सुखदायी हुन्छ ।

वैश्विक चैत्यमा धातु-सन्निधान समारोह

(ग्लोबल विपश्यना पगोडामा धातु सन्निधान एवं यस्को उद्‌घाटन अवसरमा विश्व विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काजीको उद्‌वोधन)

आदरणीय भिक्षुसंघ ! उपस्थित महानुभावहरू ! धर्मप्रेमी सज्जनहरू ! सन्नारीहरू ! मेरा प्यारा धर्मपुत्रहरू ! धर्मपुत्रीहरू ! आजको यस महत्वपूर्ण अवसरमा हामीले एउटा कुरा राम्ररी बुझ्नु पर्दछ कि कुनै पनि मन्दिर जतिसुकै आश्चर्यजनक किन नहोस्, मानिसहरूका लागि अनौठो किन नहोस्, त्यसको साँच्चिकै फाइदा तब हुन्छ जब यो मानिसहरूको प्रशंसाको विषय मात्र नबनि, यसबाट मानिसहरूलाई शान्ति प्राप्त हुन्छ, सही अर्थमा धर्म बाँड्छ तब नै यसको सही उपयोगिता हुन्छ ।

२००० वर्ष पहिला भारतबाट यस कल्याणकारी “विपश्यना” विद्या यस देशबाट किन लुप्त भयो भन्ने ब्याख्या यहाँ फेरि म दोहोऱ्याउन चाहन्न । अब आज आएको छ त यसको स्वागत गर्नु पर्छ र गरिरहेकाछौं । हामीले छिमेकी देशको उपकार मान्नु पर्छ कि जस्ले हजारौं बर्षदेखि यस विद्यालाई सम्हालेर राखे । म सोच्छु कि सम्राट अशोकको कति उपकार छ ! यदि उनले यो विद्या छिमेकी देशहरूमा नपठाएको भए कस्तो हालत हुन्थ्यो ? भारतबाट त सर्वथा लुप्त भईसकेको थियो, सारा विश्वबाट नै लोप भइसकेको हुन्थ्यो होला । छिमेकीहरूले यसलाई सम्हालेर राखेर नै २००० वर्ष पछि जस्ताको तस्तै फर्कियो । “जब बिउँझ्यो तब बिहानी” अब त यसलाई सही ढंगले उपभोग गर्नु पर्छ ।

म बार-बार सोच्छु कि यो विपश्यना साधना कतै कर्मकाण्ड बनेर नरहुन्, जीवनमा उतारुन् । जीवनमा उतऱ्यो भने नै यो विपश्यना विपश्यना हुन्छ अन्यथा एउटा सम्प्रदायको अंग बनेर रहन्छ । विपश्यनाको यही विशेषता छ कि यो कुनै समप्रदाय संग बाँधिएको छैन । यसले मानिसहरूलाई बाँध्छ, जोड्छ, छुटाउँदैन । यसको काम फुकाउँनु होइन, जोड्नु हो । संसारका जति पनि सम्प्रदाय छन्, जति पनि परम्पराहरू छन् ती सबै एकै ठाँऊमा संगै बसेर ध्यान गर्दछन् । आज संसारका कुनै पनि यस्तो सम्प्रदाय छैन जसको अनुयायीहरू विपश्यनाको शिविरमा नबसेको होस् । केवल अनुयायी हरूमात्र होइन, उनका आचार्यहरू, उनका धर्मगुरूहरू आउँछन् । किन आउँछन् त ? उनीहरूले थाहापाए कि यहाँ शिविरमा जे जति सिकाइन्छन् त्यो यति पवित्र छ कि यसमा कहीं कतै दोष छैन । जुन कुरा सबैलाई मान्य छ विपश्यनाले त्यही सिकाउँछ । भगवान बुद्धसंग धर्म सिक्न सबैप्रकारका मानिसहरू आउँथे । कसैसंग मतभेद त हुन्थ्यो । कोही यस्ता पनि हुन्थे कि मतभेदको कुरा मात्रै गर्दथे । भगवान मुस्कुराउँदै भन्नुहुन्थ्यो कि जुन जुन कुरामा हाम्रो मत मिल्दैन ती सबैलाई एकातिर राखौं । जुन जुन कुरामा हाम्रो मत मिल्छ, ती विषयमा कुरा गरौं । कामको कुरा त यही नै हो ।

सदाचारको जीवन यापन गर्नुछ । संसारका सबै परम्पराले एउटै कुरा भन्छ कि सदाचारको जीवन जिउनुपर्छ । तर कसरी जिउने ? विपश्यना खोक्रो उपदेश दिनको लागि होइन । भगवान बुद्धले कुनै कुरा केवल उपदेश दिनको लागि मात्र भन्नु भएन । उहाँले उपदेश दिनुका साथ-साथै पालन गर्ने सिकाउनु भयो कि साँच्चिकै सदाचार को जीवन कसरी जिउने ? जबसम्म मन हाम्रो अधिनमा रहँदैन, जबसम्म हामी आफ्नो मनको मालिक हुन सक्दैनौं मनको गुलाम हुन्छौं हामी कसरी सदाचारको जीवन जिउँछौं । सदाचारको विषयमा कुरा गर्छौं, प्रशंसा गर्छौं तर जीवनमा उतार्न चाहेर पनि उतार्न सक्दैनौं । त्यसैले विपश्यनाले मनलाई वशमा राख्न सिकाउँछ । संसार को कुनै पनि धर्म-परम्पराले यसको विरोध गरेको छैन । जो जो शिविरमा आएका छन् उनीहरूलाई त थाहा छ । जो आएका छैनन् उनीहरूले बुझ्नु कि मनलाई वशमा राख्न कसरी सिकाइन्छ ? पहिला पलेटी कसेर आराम पूर्वक बस्ने । यस्तै आसनमा बस्नुपर्छ भन्ने छैन चाहे पद्मासनमा बस अथवा अर्धपद्मासनमा बस । आराम-पूर्वक कमर र गर्धन सीधा राखेर, आँखा बन्द गर्ने, मुख बन्द गर्ने । अब आफ्नो बारेमा थाहापाउने कि सत्य के छ ? जुन सत्य प्रकट हुन्छ त्यसलाई स्वीकार गर्नुपर्छ । कुनै कल्पना गर्ने होइन, कसैको कुरा सुनेर होइन, कहीं पढेको कथन होइन । अब के अनुभव हुँदैछ ? आफ्नो बारेमा थाहापाउनु छ । श्वास आईरहेछ, गईरहेछ त्यसलाई हेर्ने । बस,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसैलाई हेर्दै रहने कि श्वास आइरहेछ, श्वास गईरहेछ। जुन श्वास आईरहेको छ, जुन श्वास गईरहेको छ यसलाई के भन्ने ? हिन्दू श्वास भन्ने कि मुस्लिम श्वास भन्ने, क्रिश्चियन श्वास भन्ने कि बौद्ध श्वास भन्ने ? श्वास त केवल श्वास हो......। त्यसमा कुनै शब्द नजोड्ने। यहाँ झगडाको कुरा कहाँ आउँछ ? कस्को झगडा ? आफ्नो श्वासलाई हेरेर मनलाई वशमा राखिरहेछौं भने यहाँ झगडा गर्ने कुरा नै कहाँ छ ?

भगवान बुद्ध महान बैज्ञानिक हुनुहन्छ। उहाँले कुनै सम्प्रदाय स्थापना गर्नु भएन। श्वास थाहापाउनको लागि उहाँले एउटा स्थान बताउनु भयो- **नासिकग्गे**-नासिकाको अगाडि, **उत्तरोट्ठस्स**-माथिल्लो ओठको माथि, **वेमज्झप्पदेसो**-माथिल्लो ओठको माथिको बीच भागको करिब एक थोपा जतिको स्थानमा मनलाई राख्ने। यो नशाहरूको एउटा प्रमुख केन्द्र हो। यहाँको सत्यलाई जान्दै रह्यो भने मन यहाँ टिकिरहन्छ तब मन झन सूक्ष्म हुन्छ, तीक्ष्ण हुन्छ, संवेदनशील हुन्छ। तब झन-झन सूक्ष्म सत्यहरू प्रकट हुन थाल्दछन्। यो कुनै कल्पना होइन, सत्य हो। यसैलाई हेर्दै-हेर्दै तीन दिन बिताइन्छ। यहाँ भिन्न-भिन्न प्रकारका सम्बेदनाहरू महसूस हुन थाल्छन्। सम्वेदना त त्यहाँ सदा हुन्थ्यो तर कहिले पनि थाहापाउने प्रयास गरिएन। अब मनलाई एकाग्र गर्दै-गर्दै यति सूक्ष्म बनायौं, यति संवेदनशील बनायौं कि अब त्यस स्थानमा सम्वेदना थाहापाउन सक्ने भयो। मनमा यस्तो प्रश्न उठ्न सक्छ कि यसबाट के पाउँछ ? यसबाट धेरै प्राप्त हुन्छ। भगवान बुद्ध महान बैज्ञानिक हुनुहुन्थ्यो, उहाँले यस कुरालाई राम्ररी थाहा पाउनुभयो। कि यो जुन सम्वेदना छ यसको मन र शरीर दुबैसंग गहिरो सम्बन्ध छ। मनमा जे जति उत्पन्न हुन्छ ती शरीरमा हुने सम्बेदनासंगै उत्पन्न हुन्छ। यसबाट यो सत्य प्रकट हुन थाल्छ कि मैले यसलाई विर्सेर आफ्नो नै हानी गरिरहेछु। अन्तर मुखी भएर यो सत्यको बारेमा थाहापाउने वित्तिकै मानिस बदल्न थाल्छ, उसको स्वभाव बदल्न थाल्छ।

मलाई थाहा छ कि मेरो गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिनलाई भारत प्रति कति माया थियो। यति माया थियो कि जब-जब भारतमा अकाल पऱ्यो भनि थाहापाउँदथे उहाँको मन करुणाले भर्दथ्यो, जब-जब भारतमा बाढी आयो भनि थाहापाउँदथ्यो उहाँको मन करुणाले भर्दथ्यो। ध्यान गरेर मैत्री दिनुहुन्थ्यो। भारतमा झगडा भइरहेछ, एक सम्प्रदाय र अर्को सम्प्रदायको बीचमा झगडा भइरहेछ यस्तो कुरा सुनेर उहाँको मन करुणाले भर्दथ्यो, भारतमा जातपातको, ठूलो-सानोको भेदभावले कस्तो दुर्भाग्यपूर्ण हुन पुग्यो। कोही व्यक्ति अछूत हुन पुग्यो भने कोही व्यक्ति उच्च हुन पुग्यो। कोही अछुत आमाको पेटबाट जन्मेको भएपनि, ब्राम्हणको पेटबाट जन्मेको भएपनि मनुष्य त मनुष्य नै हो। भारत देशलाई के भयो यस्तो ? यदि भारतले विपश्यना पायो भने भारतको सबै समस्याको समाधान हुनेछ। उहाँको ठूलो इच्छा थियो धेरै ठूलो धोको थियो कि यो विद्या कसरी भारतमा पुग्छ र भारतको कल्याण गर्छ। र फेरि सारा विश्वको कल्याण गर्छ। अब उहाँको इच्छा पूरा हुँदैछ, शुरु भएको छ र पूरा हुँदैछ।

देशमा गरीबी छ, यो सुनेर दु:ख हुन्छ। यति धेरै संख्यामा मानिसहरू गरीबीको रेखा मुनि छन्। उनीहरूलाई ध्यान गराउनु पर्ने तर "**भूखा भजन न होई गोपाला**" भगवानको समयमा कोही मान्छे उहाँलाई भेट्न आए। सबैले अनुरोध गरे कि भगवान यसलाई ध्यान सिकाउनु होस्। भगवानले सोध्नु भयो भात खाई सक्यौ ? छैन, भन्ते खाएको छैन। पहिला यसलाई भोजन देऊ अनि पछि मात्र ध्यान सिकाउँछु। यहाँ विपश्यनामा पनि यस्तै हुन्छ। पहिला भोजन गराईन्छ फेरि पछि ध्यान सिकाइन्छ। कुनै खानदानको मानिस होस्, गरीब होस् अथवा धनी होस्, यहाँ पैसा लिईदैन। भोजन गर र ध्यान गर।

ध्यानबाट के हुन्छ त ? एक व्यक्ति जस्ले दिनहुँ काम गरेर आफ्नो पेट भर्छ, ऊ आफ्नो कमाई त्यागेर ध्यान गर्न किन आउँछ ? किन आउँछ ? यसका प्रत्यक्ष प्रमाण छन्। हाम्रो देशमा अधिकांश गरीब भन्दा गरीब मानिसहरू जो कमाईन्छ त्यसको ठूलो खण्ड नशा-पतामा खर्च गर्दछन्। ठूलो धनराशी जुवा खेल्न खर्च गर्छन्। घरबाट लुकाई-छुपाई पैसा चोर्छ। तर जब दशदिनको शिविर गर्छ तब मान्छेमा परिवर्तन आउँछ। अब ऊ जुवा खेल्न सक्दैन, मादक पदार्थ खान सक्दैन। यसबाट त कल्याण नै भयो नि। यहाँ कुनै गरीब मछुआराहरूसंग कुरा भएको थियो। गरीबहरूका धेरै महिलाहरू आएर भने कि तपाईंले कस्तो कमाल गर्नु भयो, मेरो लोग्ने यस्तो बदलियो। अब त जति कमाउँछ ल्याएर हातमा दिन्छ। के यो राम्रो कुरा होइन ? गरीबहरूको यो भन्दा ठूलो सेवा अरु के हुन सक्छ ? जो व्यक्तिले आफ्ना बच्चाहरूलाई गाली दिन्थे, सामान उठाएर हिर्काउँथे, अब त्यस्तो गर्न छोड्यो। अब स्नेहपूर्वक कुरा गर्छ। पति-पत्नी बीच एक आपसमा माया छ। दाजु-भाइमा माया छ। घर घरमा झगडा भएन भने के यी राम्रा कुरा भएनन् ? यो भन्दा राम्रो अरु के हुन सक्छ।

सम्प्रदाय सम्प्रदाय बीचमा झगडा हुन्छ। शिविरमा विभिन्न सम्प्रदायका मानिसहरू बस्न आउँछन् र उनीहरू भन्छन् तपाईं त हाम्रो सम्प्रदायको कुरा सिकाउँदै हुनुहुन्छ। यो त हाम्रो धर्मको कुरा हो। अरे यो त सबैको धर्ममा छ भाइ। विपश्यना नै यस्तो हो जुन सबैको हो। यस्ले जोड्ने काम गर्छ, तोड्ने काम गर्दैन। यी सबै ठूलो सानोको भेदभाव हटाउनका लागि हुन्। सम्प्रदाय-सम्प्रदाय बीचको भेदभाव हटाउनका लागि हुन्। सदाचारको जीवन जिउनको लागि हो। त्यो पनि यस्तो आलम्बनबाट मनको एकाग्र गर्न सिकाईन्छ जुन सबैको हो। यस्तो आलम्बनबाट मन निर्मल गर्ने जुन सबैको हो। ध्यान गर्दा थाहापाउँछ कि शरीरमा सम्बेदना हुन्छ। हामीलाई रीस उठ्छ सारा शरीर तातिन्छ। यो क्रोध लाई के भन्ने हिन्दू क्रोध भन्ने कि बौद्ध क्रोध अथवा जैन क्रोध कि मुस्लिम क्रोध ? यस्तै मनमा दुर्भावना आउँछ, पीडा आउँछ त्यसलाई के भन्ने यो हिन्दू जातिको हो, यो बौद्ध जातिको हो भन्ने, फेरि जस्को मनबाट क्रोध हट्यो, विकार निस्कियो र त्यस व्यक्तिमा शान्ति छायो, निर्मलता आयो भने के भन्ने ? यो बौद्ध शान्ति हो, यो जैन शान्ति हो भन्ने ? अरे, यो त प्रकृतिको नियम हो, विश्वको विधान हो, प्रकृतिको स्वभाव हो। कोही व्यक्ति बुद्ध बन्दछ भने उसले विश्वको विधान नै सिकाउँदछ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शुद्ध बन्न नै सिकाउँछ । भगवान बुद्धले कहिल्यै पनि बौद्ध धर्म सिकाउनु भएन । उहाँको सम्पूर्ण वाणी, १५,००० पृष्ठको वाणी, भारतबाट लोप भयो । छिमेकी देशले सम्हालेर राखे । अब फर्किएको छ, यस विषयमा अनुसन्धान गरिएको छ, यसमा कहीं कतै “बौद्ध” शब्दको उल्लेख गरिएको भेटिंदैन । यो बौद्ध धर्म होइन । बुद्धले आफ्नो शिक्षालाई “धर्म” भन्नु हुन्थ्यो । र जस्ले शिक्षा ग्रहण गर्दथे उनीहरूलाई “धार्मिक” भनिन्थ्यो । धर्म, धार्मिक जो सबैका हुन् । हिन्दू धर्म हिन्दूहरूको भएर रहन्छ । बौद्ध धर्म छ भने बौद्धहरूको भएर रहन्छ । धर्म त सबैको हो । आज सबैजना शिविरमा आएर धर्म सिक्दछन् उनीहरूले जान्दछन् कि यस्ले केवल भारतको मात्र होइन सारा विश्वको कल्याण गर्दछ । धर्म सिक्नु; सदाचारको जीवन जिउन सिक्नु; चित्तलाई निर्मल गर्न सिक्नु; विकारबाट मुक्त हुन सिक्नु तब नै मनमा प्यार उत्पन्न हुन्छ, करुणा जाग्छ, मैत्री जाग्छ, सद्भावना जाग्छ । तब नै जीवन जिउन सिक्यो, जीवन जिउने कला आयो ! यो उपदेशले मात्र आउँदैन ।

बर्माबाट भारत आएको दुई-तीन वर्ष पछि एउटा शिविर महात्मा गान्धीको आश्रममा सञ्चालन गरिएको थियो । सेवाग्राम, वर्धामा उहाँको बुहारीसंग भेट भयो । उनीसंग विपश्यनाको विषयमा कुराकानी भयो । उनको विचारमा कसरी हुन सक्छ ? चित्तलाई निर्मल गर्ने पनि के कुनै विधि हुन सक्छ ? हुन सक्छ, तिमी पनि गरि हेर्नु । यस विधिबाट मलाई फाइदा भएको छ, अनेकौं मानिसहरूलाई फाईदा भएको छ । उनले शिविर लगायो । त्यस शिविरमा गान्धीजीको साथीहरू बसेका थिए, जो पाको उमेरका थिए । उनीहरू अत्यन्त नै प्रसन्न भए । साँच्ची कै यो त काम लाग्ने कुरा हो । विकार निस्किन्छ, जरैदेखि उखेलिन्छ । उनीहरूले मलाई विनोबाजी संग भेटाउन पवनार आश्रम लिएर गए । म त भारतमा नयाँ थिएँ, यहाँका सन्तहरूसंग भेट त गर्नै पर्‍यो । उनलाई भेट्न गएँ, भेटें । विनोबाजीले भन्नुभयो कि चित्तको निर्मलता त दैव संयोगबाट हुन्छ । के यसको लागि पनि कुनै विधि हुन्छ ? मैले भने हुन्छ, यसबाट चित्त शुद्ध हुन्छ । उनले तक्कर लिदैं भने कि स्कूलका जो बिग्रेका बच्चाहरू छन् उनीहरूमा सुधार आयो भने नै म तिम्रो कुरा मान्छु कि तिम्रो विद्या कामको छ । मैले नम्रता पूर्वक भने कि मेरो विद्या होइन, भगवान बुद्धको विद्या हो, भारतको विद्या हो । उनले सोधिन् कि यहाँ जेलमा खूँखार कैदीहरू छन् के उनीहरूमा परिवर्तन आउँछ ? मैले भने तपाईं शिविर लगाउनुहोस् । म त नयाँ छुँ यस देशमा, सिकाउने मेरो काम हो । हेरौं नतिजा, के हुन्छ ? यसरी पहिला बच्चाहरूको स्कूलमा एउटा शिविर सञ्चालन गरियो । यति राम्रो नतिजा आयो कि विनोबाजी छक्क परिन् । तर जेलमा शिविर लगाउन सकिएन । किनकि त्यहाँ राती बाहिरको कोही पनि व्यक्ति बस्न पाउँदैनथे । जेलको नियम अनुसार बिहान आएर बेलुका फर्किनु पर्थ्यो । मैले भने यसरी त हुँदैन । म त चौबीसै घण्टा त्यहीं रहनु पर्छ । नभए यो सम्भव छैन । यसको दुई-बर्ष पछि त विनोबाजीको मृत्यु भयो ।

केही बर्ष पछि राजस्थान सरकारको गृह सचिव श्री रामसिंह जी शिविरमा बस्न आए । उनले यो विद्या त जुन सुकै व्यक्तिले गर्न सक्ने, यस्मा कुनै सम्प्रदायको कुरा नै छैन भने । यो त सारा विश्वमा फैलिनु पर्छ । मैले भने विश्वमा फैलियोस् या नफैलियोस् तर जेलमा शिविर लगाउनु पर्छ । यसरी उनको व्यवस्थामा राजस्थानको केन्द्रिय जेलमा शिविर लगाइयो । जसमा रिसर्च कमिटिका व्यक्तिहरू पनि बसेका थिए । यति राम्रो परिणाम आयो कि अब त विश्वका अनेकौं जेलमा विपश्यनाको केन्द्र बनेको छ ।

यहाँ कुरा बुझ्नु पर्छ कि विपश्यनाले के गर्छ ? जसरी उनीहरू कैदी हुन् त्यसरी नै हामी पनि कैदी नै हौं । हामी सबै आ-आफ्नो विकारका कैदी हौं । ती कैदीहरू पनि तीन दिनसम्म आनापानको अभ्यास गर्दै-गर्दै श्वासलाई हेर्दै-हेर्दै जब सम्वेदना थाहापाउँछन् तब विकार उप्केको पाउँछन्, गाँठो खुलेको पाउँछन् । तब मन बेजोडले हामफाल्न थाल्छ । तर काम धैर्य पूर्वक नै गर्नु पर्छ । काम गर्दा-गर्दा मन बितेका घटना तिर दौडन्छ । एक पटक साधकसंग के कुरामा बढी मन भाग्छ भनी प्रश्न गर्दा उस्ले भन्यो मेरो मनमा यही कुरा आउँछ कि जेलबाट बाहिर जाने वित्तिकै त्यस न्यायाधिशको हत्या गर्छु, त्यो पुलिसको हत्या गर्छु । बाहिर गएँ भने मेरो विरुद्धमा जसले गवाईदिएको थियो उसको हत्या गर्छु । मैले भने, ठीक छ । जब जब तिम्रो मनमा यस्तो विचारहरू आउँछन् तब ध्यान पूर्वक हेर्नु कि त्यस बखत तिम्रो शरीरमा के के हुन्छ ? उस्ले भन्यो ओहो ज्यादै पोल्न थाल्छ । सारा शरीर पोल्न थाल्छ, ढुकढुकी बढ्छ, पीडा बढ्छ । ब्याकुल त भयो नि । अरूलाई त तब मार्छौ, आफूलाई त अहिले मारिरहेका छौ । भगवान बुद्धको यो महान खोजी थियो कि तिमी पहिला आफ्नो हत्या गर्छौ । पछि मात्र अरुको हत्या गर्नेछौ । विकार उत्पन्न नगरीकन कुनै दुष्कर्म हुँदैन र विकार जगाउने बित्तिकै पहिला तिमी आफू ब्याकुल हुन्छौ । यी कुराहरू उपदेशबाट स्पष्ट बुझिँदैन । स्वयंले थाहा पाउँदछ कि विकार जगायो भने ब्याकुल हुन्छौं आफ्नो हानी गरिरहेका हुन्छौं । स्वभाव विस्तारै-विस्तारै बदलिन्छ ।

हामी सबैको यही अवस्था हो । यसमा हिन्दूले के गर्न सक्छ, बौद्धले के गर्न सक्छ, जैनले के गर्न सक्छ, इसाईले के गर्न सक्छ, ब्राह्मणले के गर्न सक्छ, क्षत्रीयले के गर्न सक्छ, वैश्यले के गर्न सक्छ, शूद्रले के गर्न सक्छ ? सबै जना मनुष्य नै हुन्, मानवी आमाकी सन्तान हुन् । यहाँ भेदभाव के कुरा को ? यो आमाको पेटबाट जन्म लिएको भएर महान भयो, त्यो आमाको पेटबाट जन्म लिएको भएर सानो भयो । यो देशलाई के भयो ? हामी कहाँ डुब्यौं ? अब त उठ । त्यसबाट बाहिर निस्क । विपश्यनाले उठाउनेछ, उपदेशले मात्र उठ्दैन । लडाईं झगडाले उठाउँदैन । प्यारले उठाउँछ । मानिसहरू बुझ्न थाल्नेछन् कि मानव, मानव हुन् । सबैजना एकै खालका हुन् । विकार सबैको एकै किसिमका छन् । विकार जगायो भने सबैलाई एकै किसिमको ब्याकुलता हुन्छ । विकार हटायो भने एकैखालको शान्ति पाउने छ । यसमा धर्मले के गर्न सक्छ ? सम्प्रदायले के गर्न सक्छ ? जातपातले के गर्न सक्छ ? सारा देशको ठूलो कल्याण हुनेछ । अब शुरु भएको छ, सारा विश्वको कल्याण हुनेछ । विपश्यनाले यो काम गर्नेछ । यस्ता ठू-ठूला मन्दिर बनेर मात्र काम बन्दैन । ठू-ठूला मन्दिर त्यसैले

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बनाइन्छ कि जुन व्यक्तिले आफ्नो मिहिनतले यस्तो महान खोजी गऱ्यो जुन संसारको अर्को दोस्रो व्यक्तिले गर्न सकेन । २६०० वर्ष पहिले यस महान वैज्ञानिकले खोजी गऱ्यो कि सारा विश्वमा ठोसपना भनेको नै छैन । **"सब्बो पज्जलितो लोको, सब्बो लोको पकंप्पितो ।"** (महानिद्देसपालि -पेज ३०४) । २,६०० वर्ष पहिला कुनै प्रयोगशाला विना, कुनै मेसिन विना आफू भित्रको सत्यलाई हेर्दै हेर्दै यस्तो खोजी भयो । आजको वैज्ञानिक पनि यही भन्छन् कि सोलिडिटी कहीं पनि छैन ।

संसारमा कहीं ठोसपना छैन भनेर खोजी गर्नु मात्र उद्देश्य थिएन। उहाँले आफू भित्र जुन सम्वेदना छ त्यसलाई थाहापाएर आफ्नो सुधार गर्ने काम शुरू गऱ्यो। यसबाट अहंकार निस्किन्छ। 'म' भनेर केलाई मानूँ, कसलाई 'मेरो' भनौं ? सबै विनाश भईरहेछन्। जुन व्यक्तिले यति ठूलो विद्या खोजेर निकाल्यो, यति धेरै मानिसहरूको कल्याण गऱ्यो, हामीले दुर्भाग्य वश त्यसलाई लोप हुन दियौं। अब उनको जुन अवशेष छन् त्यसको सम्मान गर्नुपर्छ। सम्मान यस-कारण गर्नुपर्छ कि हाम्रो देशमा यस्तो एकजना महापुरुषको जन्म भयो जस्ले विश्व कल्याणका लागि यति ठूलो विद्या खोजी निकाल्यो। हामी उनको सम्मान नगर्ने ? सम्मान त गर्ने पर्छ-हजरत मुहम्मद साहेबको हजरतबल मस्जिदमा उहाँको केश राखेको थियो । बर्मा देशका जनताले भगवान बुद्धको केशलाई श्वेडगोन पागोडामा राखेर सम्मान गरे। भगवान बुद्धको दाँतलाई श्रीलंकाको पगोडामा राखेर सम्मान गरे। मलाई पनि होश आयो कि हामी पनि सम्मान गर्न सिकौं । सम्मान यसैले गर्छौं कि उहाँबाट हामीले यति धेरै प्राप्त गऱ्यौं, उहाँको उपकार मान्नु पर्छ। तर साँच्चिकै सम्मान त तब हुन्छ जब उहाँले बताउनु भएको मार्गमा मानिसहरू जान थाल्छन्। यहाँ त दुबै काम भईरहेको छ । एकातर्फ अवेशषको स्थापना गरेर सम्मान गरेको छ भने अर्कोतर्फ उहाँले बताउनु भएको मार्गमा अघि बढ्न हामी जम्मा भएका छौं। आफ्नो शान्तिको लागि पनि अरुको शान्तिको लागि पनि । आफ्नो भलोको लागि पनि अरुको भलोको लागि पनि। आफ्नो मंगलको लागि पनि अरुको मंगलको लागि पनि। धर्म खूब जागोस्। सबैको मंगल होस् सबैको कल्याण होस्।

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

मंगल मित्र
स.ना.गो.

धर्म गाथा

हिन्दी

सतत प्रवाहित हो रही, तन की मन की धार ।
यहां न स्थिर कुछ दीखता, यह वहता संसार ॥

पल पल क्षण क्षण जगत को, रहा काल गटकाय ।
पक्के पक्के झड़ गये, कच्चे पकते जायँ ॥

नारी हो या पुरुष हो, युवा वृद्ध या बाल ।
आठ पहर चौंसठ घडी, पल पल निगले काल ॥

पुष्प–पल्लवित डाल पर, लिपटा विषधर व्याल ।
जीवन की मुस्कान पर, छाया काल कराल ॥

पुत्र न रक्षा कर सके, पिता न माता भ्रात ।
कौन बचा पाए भला, काल करे जब घात ?

भोला यह ना समझता, जीवन दो दिन और ।
जैसे ही यह समझ ले, कलह स्वयं दे छोड़ ॥

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

हिन्दी

नमन करुँ मैं बुद्ध को, कैसे करुणाणार ।
दुःख मिटावन पथ दिया, सुखी करन संसार ॥

नमस्कार उनको करुं, जो सम्यक सम्बुद्ध ।
जो भगवत अरहंत जो, जो पावन परिशुद्ध ॥

याद करुं जब बुद्ध की, करुणा अमित अपार ।
तन मन पुलकित हो उठे, चित छाये आभार ॥

यही बुद्ध की वंदना, विनय नमन आभार ।
जागे बोध अनित्य का, होवें दूर विकार ॥

चित्त निपट निर्मल रहे, रहूं पाप से दूर ।
यही बुद्ध की वंदना, रहे धरम भरपूर ॥

यही बुद्ध की वंदना, पूजन और प्रणाम ।
शुद्ध धरम धारण करुँ, मन होवे निष्काम ॥

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 : ४३७१६५५, ४३७१००७ जेष्ठ २०६४
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

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital