# विपश्यना

साधकहरुका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५२ कार्तिक २०६५ वर्ष २५ अङ्क ७


## धम्मवाणी

**निट्ठङ्गतो असन्तासी, वीततण्हो अनङ्गणो ।**
**अच्छिन्दि भवसल्लानि, अन्तिमोयं समुस्सयो ॥**
**–धम्मपद ३५१, तण्हावग्गो**

**जस्ले लक्ष्य (अर्हन्त) प्राप्त गरिसकेको छ, जो निर्भय भइसकेको छ, तृष्णा रहित भइसकेको छ र जो मल विहीन भइसकेको छ, जस्ले भव बनाउनेलाई शल्य गरेर काटिसक्यो उसको लागि यो अन्तिम जन्म हुनेछ ।**

आऊ ! धर्मप्रचारणका लागि विचरण गरौं !

जुन सद्धर्म छ, अर्थात् जुन सत्यमा आधारित धर्म छ त्यो **स्वाक्खातो** अर्थात् आख्यात गरिएको धर्म हो, सबैलाई बुझाइएको धर्म हो । यहाँ कतै अल्झिनु पर्ने, भट्किनु पर्ने अर्थात् बिराउनु पर्ने छैन । यो स्पष्ट छ त्यसैले यो सद्धर्म हो । सद्धर्म **सन्दिट्ठिको** अर्थात् प्रत्यक्ष सत्यमा आधारित छ त्यसको पालन गर्दा फल पनि **अकालिको** नै हुन्छ अर्थात् यहीं अहिले नै प्राप्त हुन्छ । यसको स्वाद थोरै मात्रामा मात्र लिएको भएता पनि ऊ त्यसै रहन सक्दैन, अरूलाई बयान गर्न पुग्छ **एहिपस्सिको**, आऊ, तिमी पनि गरेर हेर ! हेर, यो कस्तो **ओपनेय्यिको** अर्थात् यसको प्रत्यक्ष कदम दुःखमुक्ति तर्फ अघि बढ्दछ । **पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूहि** अर्थात् प्रत्येक व्यक्तिले यसको स्वयं अनुभव गर्न योग्य छ ।

एकजना सामान्य साधकलाई पनि आफूले स्वाद थाहापाई सकेपछि **एहिपस्सिको**, "आऊ, गरेर हेर !" भन्ने भाव मनमा आउँछ । त्यस समयमा ६० जना विपश्वी अरहन्तहरू थिए । आफूले सिकेको कुरालाई कसरी आफू संगमात्र सीमित राख्न सक्थ्यो र ? मनमा लोकहित गर्ने प्रवल भावना जाग्न थाल्यो । भगवान पनि वास्तवमा यही चाहनु हुन्थ्यो । ऋषिपतन मृगदावमा पहिलो वर्षावास पूरा गरिसकेपछि आश्विन महिनाको शरद पूर्णिमाको दिन भगवान्ले ६० जना अरहन्त धर्मदूतहरूका लागि प्रोत्साहित गर्नुहुँदै सद्धर्म प्रचारका लागि विचरण गर्न भन्नुभयो ।

**चरथ, भिक्खवे, चारिकं, बहुजन हिताय बहुजन सुखाय लोकानुकम्पाय अत्थाय हिताय सुखाय देवमनुस्सानं; मा एकेन द्वे, अगमित्थ; देसेथ, भिक्खवे, धम्मं आदिकल्याण मज्झेकल्याण परि योसानकल्याणं सात्थं सब्यञ्जनं केवलपरिपूण्णं परिसुद्धं ब्रह्मचरियं पकासेथ ।**

संसारमा दुखी व्यक्तिहरू धेरै छन् । धर्म प्रचार गर्ने क्षेत्र धेरै ठूलो छ । अतः यसरी फैलिएर जाऊ कि अधिक भन्दा अधिक मानिसहरूसंग धर्म सम्पर्क गर्न सकोस् । अधिक भन्दा अधिक मानिसहरूको हित सुख गर्न सकोस्, धेरै भन्दा धेरै मानिसहरूलाई सुख प्राप्त होस् । मानिसहरू माथि अनुकम्पा राखेर चारिका गर्नु, धर्म वितरण गर्नु, जसबाट देवताहरू, मनुष्यहरू तथा राजाहरू र प्रजाहरूको हित सुख होउन् ।

धेरै भन्दा धेरै मानिसहरूले लाभ प्राप्त गर्न सकून् भन्ने उद्देश्य लिएर अलग अलग स्थानमा चारिका गर्नु । कुनै एउटा मार्गमा दुई जना धर्मदूत एकसाथ नजानु । **मा एकेन द्वे अगमित्थ ।** प्रत्येक धर्मदूत छुट्टाछुट्टै बाटोमा एक्लै एक्लै जानु जस्को कारण अधिक मानिसहरूसंग सम्पर्क गर्न सकून र धर्म प्राप्त गर्न सकून् ।

धेरैलाई धर्म सिकाउनु केवल शब्दमा मात्र होइन, स्पष्ट अर्थ बुझाइदिनु **सात्थं सब्यञ्जनं** । केवल उपदेश दिएर सैद्धान्तिक रूपमा मात्र होइन यस ब्रम्ह आचरणलाई, धर्मा आचरणलाई आफ्नो जीवनमा उतारेर त्यसको प्रयोगात्मक रूपलाई प्रकाशित गर । **ब्रम्हचरियं पकासेथ ।**

सार्वजनीन धर्मको उपदेश दिनु जुन सबैको धर्म हो, कुनै एउटा सम्प्रदायको होइन । त्यसैले नै यसलाई धर्म भनियो, बौद्धधर्म भनिएन । सार्वजनीन धर्म पनि यस्तो कि जुन पहिला पनि कल्याणकारी थियो मध्यमा पनि कल्याणकारी र अन्तमा पनि कल्याणकारी । अर्थात् शीलमा पनि कल्याणकारी, समाधिमा पनि कल्याणकारी र प्रज्ञामा पनि कल्याणकारी छ ।

जो व्यक्ति शीलमा परिपक्व छ उस्को समाधि महाफलदायिनी हुन्छ । जो समाधिमा परिपक्व छ उस्को प्रज्ञा महाफलदायिनी हुन्छ । जो प्रज्ञामा स्थित भएर स्थितप्रज्ञ हुन्छ उ सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त हुन्छ । भवबाट मुक्त हुन्छ । मुक्तिको यो फल कुनै एउटा सम्प्रदायका लागि मात्र हुँदैन, यो सबैका लागि हुन् ।

शील समाधि, प्रज्ञाको यो आर्य अष्टांगिक मार्ग भएको विपश्यना धर्म सम्पूर्ण रूपले परिपूर्ण छ यसमा केही जोड्नु आवश्यक छैन । यसमा केही थपियो भने दूषित हुन्छ, मैलो हुन्छ । यो धर्म सर्वथा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

परिशुद्ध छ । अशुद्ध थानेर यसबाट केही निकाल्यो भने यो पातलो हुन्छ, क्षीण हुन्छ र दुर्बल हुन्छ ।

यसलाई सम्झाउनु हुँदै भगवान्ले भन्नुभयो - भिक्षुहरू ! लोकानुकम्पाय, अर्थात् जगतमाथि अनुकम्पा राख्दै, बहुजनको हित का लागि, बहुजनको सुखका लागि विचरण गर ।

**वरो वरञ्ञू वरदो वराहरो, अनुत्तरो धम्मवरं अदेसयि ।**

- (रतन सुत्त- १४)

- श्रेष्ठ भनेर थाहापाउने, श्रेष्ठ दिन सक्ने, श्रेष्ठ ल्याउन सक्ने, श्रेष्ठ बुद्धले अनुत्तर धर्मको देशना गर्नुभयो ।

(साभार: हिन्दी 'विपश्यना' पत्रिका
जेष्ठ पूर्णिमा, २००८)

# 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 ठाउँ 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 होउन् । खास गरि जसले विपश्यना केन्द्रको सञ्चालन गर्दछ र भविष्यमा पनि सञ्चालन गरिन्छ, उनीहरू त अधिक सावधान रहनु पर्छ । यस्ता ध्यान केन्द्रहरू थोरै समयका लागि बन्दैनन्, शताब्दीऔं सम्मका लागि बन्दछन् र यस्ता केन्द्रहरूबाट अनेकौं मानिसहरूले लाभ उठाउँछन्, अनेकौं मानिसहरूको कल्याण हुनेछ । उनीहरूका लागि मुक्तिको मार्ग खुल्नेछन् । **त्यसैले सबै व्यवस्थापकहरूले आ-आफ्नो जिम्मेवारी लाई राम्ररी बुझ्नुपर्दछ कि यो धर्मको स्थान हो ।** यो कुनै व्यवसाय गर्ने केन्द्र होइन । न आज न भविष्यमा हुनेछ । शताब्दीसम्म जो व्यक्तिले धर्म-केन्द्रको व्यवस्था गर्दछ, उसले राम्ररी बुझ्नु पर्दछ कि कहीं यो व्यवसायको केन्द्र नबनून् । धर्म अत्यन्त अनमोल हुन्छ । धर्म सबैका लागि खुल्ला हुन्छ । जब साधकहरूसंग यहाँ रहने, बस्ने, खाने, धर्म सिकाउनेको कर लिन थाल्छन् तब यी केन्द्रहरू व्यावसायिक केन्द्र बन्दछन् । कस्ले के को कति मूल्य तिर्न सक्छ ?

धर्म अनमोल हुन्छ । जब यसको पैसा लिन थाल्छन्, तब धर्म धनी व्यक्तिहरूको मात्र हुन जान्छ । जो व्यक्ति 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 व्यापार हुन्छ त्यहाँ शान्ति हट्दै जान्छ । आज या भविष्यमा बिर्सेर पनि कहिल्यै यस्तो धर्म केन्द्रलाई व्यवसाय 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 हुनु हुँदैन ।

मनुष्य मनुष्य नै हुन्छ । मनुष्य आमाको 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 मुक्तिको 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 नबनाऔं । पछि पछि कतै यस्तो नभनून् कि हामी विपश्यीहरूको एउटा छुट्टै सम्प्रदाय छ, हामी अरु भन्दा भिन्न छौं । यस्तो भिन्नता कहिल्यै नहोस् । 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 ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

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 गर्‍यौं भाइ ? यहाँ आफ्नो अहंकार जगाउनको लागि आएको होइन। विना अहंकार काम गर्‍यौ भने नै धर्मको काम हुन्छ, सेवाको काम हुन्छ।

जो व्यक्ति यहाँ आएर काम गर्दछ चाहे आचार्य होस् वा आचार्या, चाहे ट्रष्टी होस् सबैजना धर्म-सेवक नै हुन्। यस स्थानमा आएर जस्ले काम गर्दछ उसले सेवाभावले गर्दछ। तलब पाउन वा आजीविकाको लागि होइन। प्रत्येक व्यक्ति धर्म सेवक हुन्। यसै भावले आउँदछन्, यसै भावले सेवा गर्दछ कि मेरो थोरै सहयोगले पनि कत्तिको भलो हुनेछन्। करुणाले भरिएको यस मंगल भावना हुनु पर्छ। सबैजना सेवक नै हुन्। धर्मको सेवा गर्नुछ अर्थात जो साधक-साधिकाहरू आउँछन् उनीहरूको सेवा गर्नुछ। उनीहरूमा हुकूम चलाउने होइन। बडो मायाले, नम्र पूर्वक सेवा गर्नुछ। तलबदार मानिस झैं 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 व्यक्तिलाई अन्न दिन्छौं ता कि उसको भोक मेटिओस्, यस्को ठूलो पूण्य हुनेछ। कोही तिर्खाएको व्यक्तिलाई पानी दिन्छौं। उस्को तिर्खा मेट्नेछ, यस्को ठूलो पुण्य हुनेछ। कोही रोगी व्यक्तिलाई 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 हिंड्न 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 धर्मसेवकहरूको विना कोही आचार्यले कसरी धर्म सिकाउँछ ? व्यवस्थाको काम कसरी सम्भव हुन्छ ? अतः धर्मसेवाको काम ज्यादै फलदायी हुन्छ।

मलाई थाहा छ कि बिभिन्न केन्द्रहरुमा भोजन पकाउनेहरु कति ध्यानमा राखेर भोजन बनाउँछन्, कति सजग रहेर भोजन बनाउँछन्। ठीक समयमा त्यति धेरै साधकहरुका लागि तयार हुनु पर्ने, कति निष्ठा पूर्वक काम गर्छन्। के केवल तलब पाउनको लागि कसैले यसरी काम गर्छ ? **यसरी नै जुन कामको लागि जो व्यक्तिको जिम्मा छ उसको मनमा माया छ, मैत्री छ, करूणा छ, सेवाको भाव छ, त्यसैले नै यो धर्मभूमि साँच्चैको धर्मभूमि भएको छ** नभए यो कोही उद्योग पतिको उद्योग हुन जान्थ्यो। कोही व्यापारीको व्यवसाय हुनजान्थ्यो। धर्मको नामोनिशान रहँदैनथ्यो, धर्म डूब्थ्यो। सयौं वर्षसम्म यसलाई सम्हाल्नु पर्छ। यसको लागि केवल अहिलेको एक पीढीका आचार्यहरु, ब्यवस्थापकहरु, ट्रष्टिहरु र सेवागर्ने ब्यक्तिहरु मात्र सजग रहेर पुग्दैन। भविष्यमा पनि एक पीढी पछि अर्को, पीढी पछि पीढी सतत र सजग रहनु पर्छ। ओहो ! धेरै लामो समय पछि शुद्ध धर्म हाम्रो देशमा आएको छ। यो कायम रही रहून्, लोक कल्याण गरीरहून्।

तर कसरी हुन्छ ? **यदि कसैले भरण-पोषणको लागि केही लिएतापनि यहाँको नियमलाई ध्यानमा राख्नु पर्छ - कि त्यो ब्यक्ति साधक हो कि होइन्,** यसरी दान दिने ब्यक्तिले कमसेकम एउटा दश दिनको शिविर लिएको हुनुपर्छ अथवा समय समयमा शिविर लिएको हुनुपर्छ। यहाँ रहँदा पनि बिहान-बेलुकीको ध्यान गरिरहेको हुनुपर्छ। यो धर्मको ठाउँ हो। कुनै ब्यावसायिक संस्था होइन, कुनै औद्योगिक केन्द्र होइन। यहाँ कोही नोकर र कोही मालिक भन्ने छैन, सबै जना सेवक नै हुन्। सबै सेवक नै हुन्। कसैलाई तिमी धर्मको आसनमा बसेर मानिसहरुलाई धर्म के हो भन्ने कुरा सिकाऊ भनेर जिम्मा दिइयो, साधना के हो सिकाऊ भनेर जिम्मा दिइयो। त कसैलाई यस्तो जिम्मा दिईयो कि तिमी यहाँ सम्पूर्ण ब्यवस्थाको रेखदेख गर। कसैको जिम्मामा केही काम, कसैको जिम्मामा केही काम, सबै सेवा भावले गर्नुपर्छ। मलाई मेरो गुरुदेवको केन्द्रको सम्झना आउँछ, त्यहाँको पवित्रता आँखा सामु आउँछ, त्यसलाई सम्झेर मनमा अगाध प्रेरणा पलाउँछ कि यस्तो नै हुनु पर्छ। त्यहाँ मानिसहरु कति मिहिनत पूर्वक सेवा गर्दथे।

एउटा उदाहरण बर्माको एउटा विश्वविद्यालयको एक जना प्रोफेसर, एकदम विद्वान थिए। शिविरको समय शिविर लिन्थ्यो र अन्य समयमा पनि, बिहान सबेरै आएर सारा केन्द्रको सर-सफाई गर्थ्यो, चर्पी पनि सफा गर्थ्यो। उसले आफ्नो घरमा त गर्दैनथ्यो तर यहाँ आएर गर्थ्यो। सेवा त सेवा हो। मानिसहरु स्वस्थ रहोस्, उनीहरुलाई भरसक सारा सुविधा प्राप्त होस्, निश्चिंत रहेर ध्यान गर्न सकुन्, यसै भावले सेवा गर्दथ्यो। सेवा गर्ने स्थान हो, धर्म सेवा गर्ने स्थान हो। यस कुरालाई खूब सम्झनु पर्छ, बुझ्नुपर्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मको मर्यादालाई बिखेरिनदिनु हुँदैन । धर्म सबैको हो र धर्म सबैको लागि हो। सबैका लागि एकैनाशको सेवा, एकैनाशको मैत्री भाव, सद्भावको भाव । तब यो धरती फैलिनेछ, खूब फैलिनेछ । धेरै फल फल्ने रूख झैं । जब फल फल्छ तब फल्छ, त्यो आफ्नै ठाऊँमा छ । यहाँ त यस्ता मानिसहरु तयार हुनेछन्, यस धरतीमा जहाँ यस्ता मानिसहरुको दोस्रो जन्म हुनेछन् । म पनि जान्दछु कि म दुईपटक जन्मिएँ। एक पटक आमाको कोखबाट जन्में भने दोस्रो पटक जब मैले धर्म प्राप्त गरें तब जन्में। जस्तो चरा-चुरुडीहरुको दुई पटक जन्म हुन्छ-एक पटक अण्डाको रुपमा र अर्को पटक जब अण्डाको बोक्रा फाटेर बाहिर निस्किन्छ तब सही जन्म हुन्छ। यस्तै यहाँ पनि मानिसहरुको दोस्रो जन्म हुनेछ। अविद्याको बोक्रा फाटिन्छ। धर्म जाग्दछ, होश जाग्दछ। मंगल नै मंगल हुन्छ, मंगल नै मंगल हुन्छ ।

खूब समझदारी पूर्वक, जसरी संसार भरी अन्य ध्यान केन्द्रहरु चलिरहेछन्, त्यस्तै अत्यन्त सेवाभावले कसरी अधिक भन्दा अधिक व्यक्तिहरुको सेवा गर्न सकिन्छ कसरी अधिक भन्दा अधिक सेवा हुन्छ । कसरी अधिक भन्दा अधिक मानिसहरुका अधिक भन्दा अधिक कल्याण हुन्छ । बस केवल एउटै-भाव, एउटै भाव । कोही धनी ब्यक्ति आएर सेवा गरोस् अथवा कोही धनहीन ब्यक्ति आएर सेवा गरोस्। कोही पढे-लेखको आएर सेवा गरोस् अथवा कोही अनपढ आएर सेवा गरोस् । कोही पुरुषले सेवा गरोस् अथवा कोही नारीले सेवा गरोस् । केही फरक हुँदैन । चित्तको भावना कस्तो छ ? चित्तको भाव मंगल भावले भरिएको हुनुपर्छ। जो जो ब्यक्ति यस धरतीमा साधना गर्न आउँछन्, सबैको मंगल होस् ! खूब कल्याण होस् ! खूब ! स्वस्ति होस् ! सबैको मुक्ति होस् !

भवतु सब्ब मङ्गलं, भवतु सब्ब मङ्गलं, भवतु सब्ब मङ्गलं ।

सबैको मंगल होस् !

(साभार : हिन्दी 'विपश्यना' पत्रिका
२००५, वैशाख पूर्णिमा)

(नोट: साधक साधिकाहरूका प्रेरणार्थ पुन: प्रकाशित ।)

## धर्म गाथा

### हिन्दी

*ज्योत जगे फिर धर्म की, दूर होय अँधियार ।*
*बहुजन हित-सुख सधे, हो बहुजन उपकार ॥*

*फिर से गूंजे गगन में, शुद्ध धरमका घोष ।*
*दूर होंय दुख दर्द सब, दूर होंय सब दोष ॥*

*बजे धरम की दुदुंभी, गूंजे चारों कोण ।*
*भीषण भयरव, पाप रव, सब हो जाय मौन ॥*

*धरती पर फिर धर्म की, अमृत वर्षा होय ।*
*शाप ताप सबके धुलें, अंतस शीतल होय ॥*

*धर्मभूमि पर धर्म की, गंग प्रवाहित होय ।*
*इस मुरझाए जगत में, फिर हरियाली होय ॥*

*जग में बहती ही रहे, शुद्ध धर्म की धार ।*
*दुखियारे प्राणी सभी, होंय दुखों के पार ॥*

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

### हिन्दी

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

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

*जीऊं जीवन धर्म का, रहूँ पाप से दूर ।*
*चित्त 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 खोय ॥*

*ज्यों गौतम सिद्धार्थ में, जागी बोधि अनन्त ।*
*त्यो हम सबमें भी जगे, होय दुखो का अंत ॥*

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 २०६५ कार्तिक
*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 : ४४३४ ८५०, ४४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२ 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