



विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५४

श्रावण २०६७

वर्ष २७ अङ्क ४

धम्मवाणी

सुखो बुद्धानमुपादो, सुखा सद्धम्मदेसना ।

सुखा सङ्घस्स सामगगी, समगगानं तपो सुखो ॥

- धम्मपद १९४, बुद्धवग्गो

बुद्धको उत्पन्न हुनु सुखदायी हुन्छ, सद्धर्मको उपदेश सुन्न पाउनु पनि सुखदायी नै हुन्छ । संघ एकजुट भएर रहनु सुखदायी हुन्छ, सबै एकसाथ रहेर तपस्या गर्नु पनि सुखदायी नै हुन्छ ।

धर्म सेवा आफ्नो भलाईको लागि

(पूज्य गुरुजीले धर्म सेवकहरूलाई दिनुभएको प्रवचन, धम्मगिरी)

आजको साँझ शिविरमा सेवा गर्ने तरिका, क्षेत्र विभाजन र दानको सदुपयोगको बारेमा केही कुरा भन्न चाहन्छु । मैले फेरि एकपटक आज धर्म सेवक सेविकाहरूको आचार संहिता पुस्तिका पढें, एकदम राम्रो लाग्यो ।

शिविरमा धर्म सेवा गर्ने हो भने धर्म सेवक सेविकाहरूको आचार संहिता पुस्तिका पढ्नु जरूरी छ । यो एकदम राम्रो र धर्मले परिपूर्ण छ । यसलाई पढेर लागु गरेन भने व्यर्थ हुन्छ ।

यस धर्म भूमिमा तिमी आफ्नै फाईदाको लागि छौ । यहाँ तिमी सेवा अरूको गर्छौ तर फाईदा तिमीलाई हुन्छ । सेवा गर्दा आफ्नो मनको अवस्था कस्तो छ थाहाहुनुपर्छ, धर्मको नियम अनुसार शरीरले काम गर्दा अथवा मुखले बोल्दा पनि मनको अवस्था नै प्रमुख हुन्छ । असंख्य साधकहरूको सेवा गरेको भए पनि यदि मन शुद्ध छैन भने आफैलाई हानी गरिरहेका हुन्छौ ।

शिविरमा गरिने धर्म सेवा दुई प्रकारका हुन्छन् । एक प्रकारको सेवा साधक-साधिकाहरूसंग प्रत्यक्ष सम्पर्क राख्नुपर्ने र अर्को सेवामा साधकहरूसंग सीधा सम्पर्क राख्नु नपर्ने । जस्तो फूलमा पानी हाल्ने, ट्वाइलेट-वाथरूमको सफा गर्ने, पानीको व्यवस्था गर्ने, रङ्गरोगन, सिलाई आदि कार्य गर्दा साधकहरूसंग सीधा सम्पर्क हुँदैन । अर्को प्रकारको सेवामा साधकहरूसंग सीधा सम्पर्क हुन्छ । साधक-साधिकाहरूसंग प्रत्यक्ष सम्पर्क हुने सेवा होस् अथवा नहुने सेवा होस् यहाँ शिविर स्थलमा बसेपछि बढीभन्दा बढी लाभ उठाउनुपर्छ ।

जुनसुकै सेवा गर्दा पनि आफू भित्रैदेखि खुसीले पूर्ण हुनुपर्छ, करूणाले गद्गद् भएको छ कि छैन आफूलाई निरीक्षण गर्नुपर्छ । सरसफाई, रङ्गरोगन, सिलाई आदि जुनसुकै काम गर्दा पनि खुसी हुँदै सोच्नुपर्छ कि आउने नयाँ साधक-साधिकाहरूलाई राम्रो प्रभाव पार्ने पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण छ, यो मेरो कार्यले यहाँ आउने सबैलाई मद्दत हुनेछ ।

जब फूलमा पानी हाल्छौ तब खुसीको अनुभव गर्नुपर्छ । प्रत्येक विरूवासंग घूलमिल भएको अनुभव गर्नुपर्छ र त्यसलाई माया गरेर स्याहार-सुसार गरेपछि प्रेम र धर्मको तरङ्ग उत्पन्न भएको

महसूस गर्नेछौ । काम गर्दा सहानुभूतिका खुसीहरू विकास गर्दैनौ भने यहाँ गरेको कुनै पनि काम सही हुँदैन । यदि तिमीले ठीकै छ, मलाई लगातार शिविर बस्न व्यवस्थापनले अनुमति दिँदैन, होटेलमा बस्न पनि प्रशस्त पैसा छैन त्यसैले यही बसेर सेवा गर्छु भनेर सोच्यौ भने तिमीले यस धर्मस्थललाई प्रदुषित पार्नुकासाथ-साथै आफैलाई पनि हानी पुऱ्याइरहेका हुन्छौ ।

यदि तिम्रो सेवा साधक-साधिकाहरूसंग सीधा सम्पर्क राख्दछ भने पहिला आफूलाई जाँचेर हेर कि यो सेवामा मलाई फाईदा पुऱ्याइरहेको छ कि हानी पुऱ्याइरहेको छ । स्वार्थी बन्न जानुपर्छ । जस्तो कुनै बेला सामूहिक साधनामा साधक-साधिकाहरू कुनै कारणले धम्महलवाट बाहिर जान्छन् । धर्म सेवकहरू निधार खुम्चाउँदै उनीहरूको पछि-पछि कुँदछन् । यस्तो सेवकले बाहिर गएर कस्तो व्यवहार गर्छन् मलाई राम्रोसंग थाहा छ । त्यहाँ जुन कुरा भने तापनि नकारात्मक नै हुन्छ । तिम्रो खुम्च्याएको अनुहारले कस्तो प्रकारको सेवा दिन सक्छौ । नकारात्मक सोचाई राखेर तिमीले अरूलाई सहयोग गर्न सक्दैनौ । यदि त्यस्तो सेवकले केन्द्रको अनुशासन नमानी कार्य गर्दछ भने कसरी अरूको सहयोग गर्न सक्ला ? अनुहारमा मुस्कान र साधक-साधिका माथि स्नेह र सद्भाव देखाउनुपर्छ । यहाँ सेवा गर्नको लागि आएको हो भन्ने कुरा बिर्स्यौ भने तिम्रो सेवा सेवा हुँदैन ।

धम्मगिरीमा ध्यान गर्ने साधक-साधिकाहरूले सेवक-सेविकाहरूको धेरै प्रशंसा गरेर उनीहरूको खुशी, सद्भाव र मैत्रीको बारेमा लेखेका चिट्ठीहरू पाउँछु । त्यसैगरी तपाईंको धर्मसेवक त कस्तो मैत्री र सद्भाव त अलिकति पनि नभएको त्यस्तो व्यक्ति पनि धर्मको उदाहरण हुन सक्छ भन्ने टिप्पणी गरेका चिट्ठीहरू पनि पाउँछु । सेवक-सेविकाहरूले नराम्रो भावना राख्यो भने उनीहरूले पनि नराम्रो वातावरणले घेरेको अनुभव गर्नेछन् । तिम्रो गलत भावनाले गर्दा प्रगति गर्न बाधा पुग्छ र यस्ता व्यक्तिहरू फेरि कहिल्यै शिविरमा फर्किने छैन र अरूलाई पनि यस्तो ठाउँमा जानु ठीक छैन भनेर रोक्ने प्रयास गर्छन् ।

मनमा माया, सद्भाव र करूणा नराखी जतिसुकै मिहिनेत गरेर सेवा गरे पनि त्यो व्यर्थ नै जान्छ । अनुहारमा क्रोध भरिएको साधकलाई पनि मेरो सेवामा तिम्रो ध्यान सफल होस् भन्ने मनमा राख्नुपर्छ ।



मलाई पनि पहिलो पटक शिविरमा बस्दा यस्तै क्रोध आएको थियो । साधक-साधिकाले नियम-अनुशासन पालन नगरे पनि उनीहरूलाई स्नेह र मैत्रीपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ । यसरी सेवा गर्नु भने मात्र से वा उनीहरूको लागि मात्र नभई तिम्रो पनि सेवा हुनजान्छ ।

धेरै संख्यामा भारतीय साधक-साधिकाहरू भएको धम्मगिरीमा पश्चिमेली सेवकहरू सेवा दिन आउँछन् । भाषा नबुझ्ने समस्याले गर्दा कुराकानी गर्न गाह्रो हुन्छ तर म भन्छु धर्मको भाषा सबैले बुझ्छन्, कुनै साधक-साधिकाले नियम उलङ्घन गरेमा मुस्कुराउँदै दुई हात जोडेर संकेत गरिदिने पुग्छ । यति गरेदेखि उनीहरूले बुझिहाल्छन् । केही बोलनै पर्दैन । तिमीले अनुहार बिगारेर सयशब्द बोले पनि कसैले सुन्दैन ।

शिविरमा पुरुष र महिला क्षेत्र विभाजन गरिएको हुन्छ । यस्तो विभाजन पश्चिमी संस्कृति अनुसार अनौठो लाग्न सक्छ र यस्को आवश्यकताको बारेमा थाहा नहुन सक्छ । भगवान बुद्ध यस विषयलाई एकदमै गम्भीर रूपमा लिनुहुन्थ्यो । यो एउटा धर्म सिकाउने महत्त्वपूर्ण अङ्ग पनि हो । एउटा दुईटा मात्र होइन यस्ता सयौं घटनाहरू भोगिसकेका छौं । ध्यान गर्ने साधकलाई विपरित लिङ्गी प्रतिको आकर्षणले ठूलो बाधा पुऱ्याउँछ । एकजना साधकले अन्य प्रकारका क्लेशलाई सजिलै निकाल्न सक्छ तर यो काम आकर्षणको विकार यति गहिरो हुन्छ कि यसलाई जरैदेखि निकाल्न अत्यन्त नै गाह्रो हुन्छ ।

विपरित लिङ्गीहरू एक-आपसमा कुराकानी गर्छन्, शुरूमा कुनै नराम्रो धारणा पनि हुँदैन तर त्यो मान्छेसंग केही समय उभिएर कुरा गरेपछि उसको सामिप्यले तिमीमा आकर्षण जागर भएर आउँछ । ध्यानगर्दै मनलाई शुद्ध पार्ने भरसक प्रयास गरिरहेको अवस्थामा वास्नाको संस्कार उप्किएर माथिल्लो सतहमा आइरहेको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा अलिकति मात्र विकारको झिल्लो पाउने वित्तिकै पनि मन अटिक्न सक्छ र तिमीबाट कुनै भूल हुनसक्छ । यसबाट तिमी लगायत अर्को व्यक्तिलाई पनि ठूलो हानी हुनसक्छ ।

अर्को खतरा विशेष गरी यहाँ बसिरहेका पश्चिमी साधक साधिकाहरूलाई हुनसक्छ । एउटा भनाई छ “जब रोममा हुन्छौ रोमनले जस्तै गर ।” जब तिमी यहाँ हुन्छौ तब तिम्रो देशमा के गछौं विसिँदौ र तिमीले यो कुरा विसिँनु हुँदैन कि पश्चिमी देश भन्दा पूर्णरूपले फरक संस्कृति भएको समाजमा बसिरहेका छौं । दुर्भाग्यवस कतै ध्यानको नाममा नचाहिँदा खराब कुराहरू पनि सिकाउँछन् यसले गर्दा पश्चिमी साधक-साधिकाहरूलाई यहाँका मानिसहरू शंका गर्छन् । उनीहरू ध्यान केन्द्रलाई शोषण गर्ने ठाउँ र यौन स्वतन्त्रता भएको ठाउँ भनी शंका गर्छन् । ध्यान केन्द्रमा पश्चिमी जोडीहरू पल्टिरहेको, संगै हिँडीरहेको देख्यो भने शंका गर्छन् । यसरी यस पूण्य भूमिमा धर्मको मार्गमा प्रगति गर्नेहरूलाई बाधा पुऱ्याइरहेका हुन्छौ ।

त्यस्तै पश्चिमी महिला र पुरुषहरू मनमा कुनै आकर्षण नराखीसंगै एक अर्काले काँधमा हात राखेर वा अंगालो हालेर बाटामा हिँड्छन् । कुनै पूर्वेलीले यस्तो देख्यो भने उसको मनमा हलचल उठ्छ । किनभने यस देशमा कोही पनि यसरी हिँड्दैनन् जबकि सार्वजनिक ठाउँमा लोग्ने-स्वास्ती पनि यसरी हिँड्दैनन् । त्यसैले अन्य साधकहरूको लागि मारको विऊ बन्छौ र हानी गर्ने कार्य गरिरहेका हुन्छौ ।

त्यसैले पच्चिससय वर्ष अगाडिदेखि नै यो परम्परा कायम भइरह्यो कि ध्यान केन्द्रमा पुरुष र महिला भिक्षु तथा भिक्षुणी जस्तो भएर रहनुपर्छ । एकदम होशियार हुनुपर्छ । यसप्रकार क्षेत्र विभाजनले मनको गहिराईसम्म काम वास्ना रहित हुन मद्दत गर्छ । शुरूमा यो नियम असहज भएतापनि यसले तिमीहरूलाई फाईदा पुऱ्याउँछ । जसरी अस्पताल जाँदा मनपरेपनि नपरेपनि त्यहाँको नियम पालन गर्नुपर्छ त्यसरी नै यहाँको यो नियमलाई नराम्रो दृष्टिले नहेरी स्वीकार गर । यो तिम्रो लागि र यहाँ आउने सबैको भलाईको लागि हो ।

अब दानको बारेमा थोरै भन्छु । यदि कोही सेवक-सेविकाहरूले सेवा दिन आउँदा दानको एकपैसा पनि खेर फाल्यो भने उसको से वा साँचो हुँदैन । मानिसहरूले पैसा कमाउन इमान्दार भएर धेरै कडा मिहेना गरेका हुन्छन् त्यसैले दान दिन गाह्रो मान्छन् । अतः एक-एक पैसा खेर नफाली सही उपयोग गर्नुपर्छ ।

यस प्रसंगमा भगवानको समयमा भएको एउटा घटना जानौं— एकजना धनी राजाले पाँच सय वटा चीवर भिक्षुसंघलाई दान दिएछ । त्यस चीवरको मूल्य त्यति धेरै नभए पनि उनलाई आफ्नो धनप्रति मोह थियो । त्यसैले बुद्धको सहायक आनन्दलाई सोधेछ— “मैले पाँच सय वटा चीवर भिक्षुसंघलाई दान दिएको छु, त्यसलाई तिमी के गछौं ?”

आनन्दले उत्तर दिँदै भने त्यसलाई पहिला भण्डारमा राख्छु । जब कुनै भिक्षुको चीवर च्यात्छ, त्यसमध्येबाट एउटा झिकेर उसलाई दिन्छु । यसरी हामीले पाएको दान चलाउँछौं ।”

“त्यसोभए त्यो च्यातेको चीवर चाँहिँ के गछौं त ?” राजाले सोधे ।

“त्यसबाट च्यातेको भाग जति निकाल्छु अनि तन्ना बनाउँछु ।”

“ठीक छ । तर त्यो तन्ना पनि च्यातेपछि त्यसलाई के गछौं ?”

“त्यसलाई फेरि काटेर नुहाउने रूमाल बनाउँछु ।”

“ठीक छ । त्यो नुहाउने रूमाल च्यातेपछि त्यस कपडालाई के गछौं ?”

“त्यसलाई काटेर हात पुछ्ने रूमाल बनाउँछु ।”

“त्यो पनि च्यातेपछि तिमी के गछौं ?”

“त्यसको सानो-सानो टुक्रा जोडेर खुट्टामा हिलो पुछ्ने काममा लगाउँछु ।”

“एकदम राम्रो छ । त्यो पनि च्यातेपछि तिमी के गछौं ?”

“त्यसलाई कुटेर धूलो बनाउँछु र यसबाट कुनै उपयोगी बस्तु बनाउँछु ।”

“एकदम राम्रो !”

यो बुद्धको तरिका हो । दाताले आफ्नो दानको राम्रो उपयोग होस् भन्ने चाहन्छन् । उनीहरू केन्द्रमा आउँदा उनीहरूले दान दिएको सामानहरू भूईँमा फालिरहेको देख्यो भने यहाँका मानिसहरू दान दिएका सामानहरू सम्हाल्दैनरहेछन् भनेर सोचन थाल्छन् । यस्तो भएमा कोही दान दिन रुचाउँदैनन् । यस्तो भयो भने न पुरानो दानदातालाई न नयाँ दानदातालाई सहयोग पुऱ्याउँछौ । एक-एक पैसाको सही सदुपयोग हुनुपर्छ ।

सेवा गर्दा तीनवटा कुरालाई ध्यानमा राख्नु पर्छ । पहिलो तिम्रो धर्मसेवा साँचो हुनुपर्छ त्यसले वास्तविक फल दिन्छ । दोस्रो



महिला र पुरुषको क्षेत्र विभाजनमा एकदमै सजग हुनुपर्छ, यो तिम्रो इच्छामा भरपर्छ र अन्तमा, प्राप्त दानलाई सकेसम्म सही ढङ्गले उपयोग गर्नुपर्छ यो पनि तिम्रो होशियारीमा भरपर्छ ।

जब तिमी आफ्नो लागि काम गर्छौं अरूलाई पनि भित्रैदेखि मद्दत गरिरहेका हुन्छौं । धर्म आफ्नो भलाईको साथ-साथै अरूको भलाईको लागि पनि हो । धर्म आफ्नो फाईदाको साथ-साथै अरूको फाईदाको लागि पनि हो । धर्म आफ्नो मुक्तिको साथ-साथै अरूको मुक्तिको लागि पनि हो ।

तिमी यहाँ रहूजेल धर्मको सही तरिकाले धर्मको उपयोग गर र सेवा देऊ । सही तरिकाले सेवा गर्न सिकेको छैन भने सिक र राम्रोभन्दा राम्रो सेवा देऊ र सद्गुण प्राप्त गर । चित्तलाई स्वच्छ गर, पारमी बढाऊ र अन्तमा सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्ति पाऊ ।

(साभार: For The Benefit of Many)



साधकको प्रश्न गुरुजीको उत्तर:

प्रश्न: सामूहिक साधना गर्नु किन महत्त्वपूर्ण छ ?

उत्तर: थोरै मानिसहरूसँग अथवा एकलै ध्यान गर्दा मनमा आउने दुषित कुराहरूले वातावरणलाई प्रभावित पार्छ । एकजना भन्दा बढी १०, २०, ५० जनासंगै ध्यान गर्दा राम्रो साधना गर्नेको तरङ्गले वातावरणलाई प्रभावित पार्छ र सबैको साधना राम्रो हुनपुग्छ । त्यसैले सामूहिक साधना बस्नु महत्त्वपूर्ण छ ।

प्रश्न: आफ्नो मान्छेको मृत्युको दुःखमा ध्यान गर्ने साधकले के गर्ने ?

ध्यान गर्ने साधक बुद्धिमान र प्रकृतिको नियमलाई बुझेको हुनुपर्छ । जतिसुकै रोई, कराई प्रार्थना गरे पनि मरेको मान्छे फर्कदैन । मरिसकेपछि अब फर्कदैन भनेर वास्तविकतालाई स्वीकार गर्नुपर्छ ।

जब तिमिले आफन्तको मृत्यु सम्झेर दुःख र पीडाका तरङ्ग सिर्जना गर्छौं, ती तरङ्गहरू उनी जहाँ जहाँ जान्छ त्यहाँ त्यहाँ फँसिन्छ र त्यस तरङ्गले उनलाई दुःखी बनाउँछ । मृत्युपछि पनि आफ्नो मान्छे दुःखी होस् भनेर कसैले पनि चाहँदैनन् । निश्चित रूपमा हामी चाहन्छौं कि उसलाई सुख, शान्ति होस्, उसलाई मुक्ति प्राप्त होस् । यदि उसलाई दुःख र अशान्तिका तरङ्ग पठायौं भने ऊ झन् बढी दुःखी हुनेछ । जुन मान्छेलाई खुसी भएको हेर्न चाहेको हो उसलाई बढी नोक्सान पुऱ्याइरहेको हुन्छ ।

अर्को नोक्सान तिमी आफैलाई गरिरहेका हुन्छौं । जब आफ्नो प्रियको मृत्युलाई सम्झेर रून्छौं त्यतिबेला आफैले दुःखको विऊ रोपिरहेका हुन्छौं । यस घडीमा पनि दुःखी भइरहेका छौं र भविष्यमा पनि दुःखी हुने काम नै गरिरहेका छौं । जुनसुकै कारण देखाएर रोपेको विऊ होस् प्रकृतिले कुनै मतलब राख्दैन । दुःखको विऊको फल पनि दुःख नै हुन्छ ।

त्यसो भए विऊ भनेको के हो त ? विऊले मनको स्वभाव उब्जार्ने गर्छ । तिमी अहिले विभिन्न कारण देखाई दुःखी बनि दुःख हुने मनको स्वभावलाई झन् टेवा दिइरहेका छौं । यस्तो मनको स्वभावले भविष्यमा अझ दुःख नै ल्याउने छ । त्यसैले रोई-कराई तिमी आफूलाई पनि नोक्सान पुऱ्याउनुका साथै तिमी आफन्त जस्को मृत्यु भईसकेको छ उसलाई पनि दुःखी बनाउनेछ ।

अर्को तिम्रो हानी पुऱ्याउने पक्ष चाहिँ तिम्रो दुःख र दुःखबाट जुन द्वेष निस्किएको संवेदना छ त्यसले त्यस वरिपरिको वातावरणलाई पनि प्रभाव पार्छ । तिमिले त्यस्तो संवेदना निर्माण गरेको कारणले गर्दा तिम्रो परिवारको प्रत्येक सदस्यहरूलाई पनि उदास बनाइरहेको हुन्छ । तिमी आफू लगायत वरिपरि रहेका जिवित मानिसहरू र मृत्यु भइसकेको प्रियजनलाई पनि हानी पुऱ्याइरहेका हुन्छौं । यसरी तिम्रो यस्तो कार्यले तीन प्रकारले हानी पुऱ्याइरहेका हुन्छौं ।

यदि मानिसहरू बुद्धिमानपूर्वक प्रकृतिको नियमलाई बुझ्छन् भने जतिबेला आफ्नो मृत्यु भएको प्रियजनलाई सम्झेर अलिकति पनि दुःख मनमा जाग्छ, तुरुन्त शान्त भएर मैत्रीको तरङ्ग प्रवाहित गर्दै “तिमी सुखी होऊ, तिमिले शान्ति प्राप्त होस्, तिमिले मुक्ति प्राप्त होस्, तिमी जहाँ भए पनि सुखी होस्” भन्नुपर्छ । तिम्रो तरङ्ग ऊ समक्ष पुग्नेछ र सुखको अनुभव गर्नेछ । त्यस्तो तरङ्गहरू पूर्ण रूपमा सुखपूर्ण, शान्तिपूर्ण र मित्रवत हुन्छन् । यतिबेला तिमी आफू भित्र सुख र शान्तिको संस्कार बनाइरहेका हुन्छौं । यस्तो विऊले भविष्यमा खुशी, शान्ति र मैत्रीको नै फल दिनेछ । अनि यस्तो तरङ्गले वरिपरिको सारा वातावरण तरङ्गीत गर्छ र शान्तमय र मैत्रीपूर्ण नै बनाउँछ । यसरी आफ्नो मृत व्यक्तिलाई आफ्नो परिवार र आफू स्वयं तीनैजनालाई सही तरिकाले, धर्मपूर्वक सहयोग गरिरहेका हुन्छौं ।

मृत्यु भइसकेको व्यक्तिलाई सम्झिँदा उत्पन्न हुने तरङ्ग, ऊ जहाँ भए पनि उनी समक्ष पुग्दछ । मनको क्षमता अनुसार ढिलो वा चाँडो उनीहरू समक्ष तरङ्गहरू प्रवाहित हुन्छन् । यसरी तरङ्गले काम गर्छ ।

हामी पनि कहिलेकाहीँ बिना कुनै कारण भित्र-भित्रै उदास भइरहेका हुन्छौं । निश्चित रूपमा बाहिरी त्यस्तै तरङ्गहरूसँग हाम्रो सम्पर्क भएको हुनसक्छ । उदासी तरङ्गले सबैलाई उदास नै बनाउँछ । त्यस्तै जीवनमा कहिलेकाहीँ बिना कुनै कारण, कुनै बाहिरी घटना वा कारण नभई त्यसै मन खुसीले भरेको हुन्छ, प्रफुल्ल भएको हुन्छ । निश्चय पनि तिम्रो सम्पर्कमा खुसीको तरङ्ग आइपुगेको हुन्छ । यो प्रकृतिको नियम हो । यदि तिमी तातिएको चूलोको छेउ गयौं भने तरङ्गले तातो पना अनुभव गराउँछ, त्यस्तै रेफ्रिजरेटरको नजिक गयौं भने तरङ्गले चिसोपना अनुभव गराउँछ । जसले प्रकृतीको यस्तो नियमलाई चाँडो भन्दा चाँडो बुझेर जीवनमा लागु गर्छ त्यति नै राम्रो हुन्छ । यस समयमा यसलाई लागु गर्नु नै उत्तम हुनेछ ।

प्रश्न: ध्यान गर्दा मैले सूक्ष्म सम्वेदनाको अनुभव गर्न सकिँदैन भने म कसरी मैत्री भावना गरूँ ?

यो सत्य हो कि सूक्ष्म सम्वेदनाको साथमा मैत्री भावना गयौं भने अत्यन्त नै प्रभावित हुन्छ, किनभने यस्तो समयमा मनको गहिराईसम्म अनुभव गरिरहेका हुन्छौं । यदि तिमी स्थूल सम्वेदना अनुभव गरिरहेका छौं भने मनको माथिल्लो तहमा मात्र काम भइरहेछ यस्तो अवस्थामा मैत्रीको अभ्यास त्यति मजबूत हुँदैन र त्यति प्रभावित पनि हुँदैन । यसले केही फरक हुँदैन । यस्तो अवस्थामा मनको माथिल्लो तह, बुद्धिले मात्रै सोच्नु कि “सबैको मङ्गल होस्, सबैको कल्याण होस्” यसरी नै काम गर्नु । जब तिमी सूक्ष्म सम्वेदना अनुभव गर्न थाल्छौं तब मनको भित्र तहदेखि मैत्री दिनु जुन धेरै मजबूत र प्रभावित हुनेछ ।



प्रश्न: बुद्ध धातु भनेको के हो ? भारत सरकारले थाइलैण्ड सरकारलाई बुद्ध धातु उपहार दिएको थियो । त्यो वास्तवमा के हो ? बुद्ध धातु, धर्म धातु र संघ धातुमा के फरक छन् ?

उत्तर: भगवान बुद्धको महापरिनिर्वाण पछि प्राप्त उहाँको अस्थि आदिको आफ्नै तरङ्ग भएको पाइएको छ । त्यसैले बुद्धका अनुयायीहरूको देशमा भगवानको यस्ता तरंग प्रति सम्मान व्यक्त गरिन्छ र यस्ता तरंगहरूको साथमा साधना गर्ने गरिन्छ । यहाँको सरकारसँग पनि यस्ता केही अस्थि थिए र यस्ता अस्थिहरू त्यस्ता राष्ट्रहरूमा लगेर मानिसहरू सम्मान पूर्वक राख्दछन् । कोही साथमा ध्यान गर्दछन् । यो बुद्ध धातु हो ।

धर्म धातु भनेको धर्मको तरंग हो । धातु भनेको तरंग हो "अत्तनो स्वभावो धारेति ति धम्म !" प्रत्येक तरंगको आफ्नै प्रकृति हुन्छ । धर्मको स्वभाव अनुसार धर्मका तरंगहरू हुन्छन् । जब साधना गर्न थाल्छौ तब धर्म धातुको अनुभव गर्नेछौ ।

संघ धातु- संघ धातु भनेको त्यस्तो कुनै वस्तु छैन । संघ भने को सन्त व्यक्तिहरूको समूह हो । त्यसैले सन्त व्यक्तिहरूले उत्पादन गरेको तरंगलाई नै संघ धातु भनिन्छ ।

प्रश्न: सम्यकसम्बुद्ध भनेको त्यो व्यक्ति हो जस्ले विपश्यना विधिलाई

पुन खोजी गरेर निकाल्नु भयो । यस्तो भन्नुको अर्थ हामी विपश्यना गर्ने साधकहरू कोही पनि सम्यकसम्बुद्ध बन्न सक्दैनौं भनेको हो ?

उत्तर: किन सक्दैन ? एकजना साधक सम्यकसम्बुद्ध बन्न सक्छ तर यस्को लागि धेरै समय लाग्छ, सजिलो छैन । जब हामी भन्छौं कि सम्यक सम्बुद्धले यो विधिलाई खोजेर निकाल्छ, यस्तो भन्नुको अर्थ कसैले यो विधिलाई खोजेर तब निकाल्छ जब यो संसारमा यो विधिको नामोनिशान रहँदैन, पूर्णरूपमा हराईसकेको हुन्छ । अन्यथा त्यो व्यक्ति सम्यकसम्बुद्ध कहलाउँदैन । पूर्ण रूपमा हराईसकेको विधिलाई आफूले खोजेर निकाल्नु पर्छ र त्यो जन्म नै उनको अन्तिम जन्म हुनेछ ।

प्रश्न: के मैत्री भनेको एक प्रकारको शक्ति हो ? के त्यसको सीमा हुन्छ ? के मैत्रीको मात्रा घट्ने वा बढ्ने गर्छ ?

उत्तर: प्रत्येक व्यक्तिले मैत्री जगाउँछ । त्यसैले मैत्री व्यक्तिअनुसार, उसको क्षमता अनुसार बढ्ने र घट्ने हुन्छ । यदि कोही एकदम विशुद्ध छ भने उनको मैत्री निकै प्रभावशाली, शक्तिशाली हुन्छ । यदि कोही साधकको मनमा दुर्भावना छ भने उसको मैत्री कमजोर हुन्छ । मैत्री साधकले जगाउनु पर्छ ।



धर्म गाथा

हिन्दी

माया सारी दूर हो, हो मरीचिका दूर ।
सत्य शुद्ध जागे धरम, हो मङ्गल भरपूर ।
धर्म न मिथ्या मान्यता, धर्म न मिथ्याचार ।
धर्म न मिथ्या रूदियाँ, धर्म सत्य का सार ॥
सम्प्रदाय को धर्म जो, समझ रहा वह मूढ ।
धर्म सार पाया नहीं, पकडे छिलके रूढ ॥
छिलकों में उलझा रहा, पकड न पाया सार ।
बिना सार संसार को, कौन कर सका पार ?
मिथ्या-मन सब दूर हों, मिटे अंध-विश्वास ।
सदा सुधारें कर्म निज, छोड परायी आश ॥
मिथ्या तजकर जो हुआ, सम्यक दृष्टि निधान ।
सचमुच सौगत है वही, बुद्ध-पुत्र कुलवान ॥

एक साधिकाको
मङ्गल कामना सहित

हिन्दी

शील-पुष्ट एकाग्र चित्त, प्रज्ञा में स्थित होय ।
जो प्रज्ञा में स्थित हुआ, सहज मुक्त है सोय ॥
बाहर भीतर सत्य का, जागे सम्यक ज्ञान ।
कर्मी के बन्धन कटें, जगे मुक्त मुस्कान ॥
होश जगे जब धरम का, होवे दूर प्रमाद ।
स्वदर्शन करते हुए, चखें मुक्ति का स्वाद ॥
जहाँ धरम की चेतना, सतत तरङ्गित होय ।
वहाँ मनुज की मुक्ति का, पंथ प्रकाशित होय ॥
छोडे मिथ्या कल्पना, करे सत्य की शोध ।
सत्य सोधते सोधते, होय मुक्ति का बोध ॥
ना कर्ता ना भोक्ता, द्रष्टा भी ना कोय ।
केवल दर्शन ज्ञान हो, मुक्ति सहज ही होय ॥



किरारा इलेक्ट्रॉनिक्स नेपाल
Making Better Air Conditioners
Kirara Electronics Nepal
Tel: 01-4253900, 4228719
e-mail: kirara@vianet.com.np, web: www.gree.com.cn

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ख, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७६२५, ४३७१००७ २०६७ श्रावण

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८९, email: nvc@mail.com.np

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३४ ८५०, ४४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-९) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम :

ठेगाना :