



विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५४

माघ २०६७

वर्ष २७ अङ्क १०

धम्मवाणी

यथापि उदके जातं, पुण्डरीकं पवड्ढति ।

नोपलिप्पति तोयेन, सुचिगन्धं मनोरमं ॥

तथैव च लोके जातो, बुद्धो लोके विहरति ।

नोपलिप्पति लोकेन, तोयेन पदुमं यथा ॥

(- थेरेगा ७००-७०१, उदायित्थेरगाथा)

जसरी सुगन्धित र मनोरम कमलको फूल पानीमा उम्रिन्छ तर पानीले भिज्दैन, त्यसरी नै बुद्ध संसारमा जन्मिएर यसै संसारमा रहेर पनि कमल पानीदेखि अलिप्त रहेझैं बुद्ध संसार देखि अलिप्त रहन्छ ।

विपश्यना साधना अब अन्तरिक प्रज्ञाद्वारा अन्तरिक शान्ति

दुःख र त्यसलाई निर्मूल पार्ने मार्ग

पूज्य गुरुजी सन् २००२ मा पश्चिम देशको धर्मयात्राका लागि जानु भएको थियो । त्यस समयमा विभिन्न स्थानमा दिनुभएको प्रवचनको सारांश यहाँ प्रस्तुत छ ।

सोनामा स्टेट यूनिवर्सिटीमा भएको एक दिवसीय शिविरमा गुरुजीले आनापान दिनुभयो र साँझ एउटा सार्वजनिक प्रवचन दिनुभयो । गुरुजीले प्रवचन शुरू गर्दै भन्नुभयो- बुद्धको शिक्षा पहिला झैं आज पनि त्यत्तिकै प्रासंगिक छ । किनकि आज पनि पहिला झैं दुःख छ र मनुष्य दुःखलाई आज पनि त्यसैगरी जन्माउँछन् । हामी सबैजना दुःखी नै छौं । हाम्रो जीवन रूढै शुरूहुन्छ । जो जन्मन्छन् ती सबै ले बूढो हुने र रोगी हुने जस्ता दुःखको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।

जीवनभर मानिसहरूले अप्रिय मानिसहरूसंग बस्ने र प्रियजनसंगको वियोग सहनुपर्नेहुन्छ । मनपर्ने कुरा सधैं हुँदैन, मननपर्ने कुरा भइरहन्छ, तब नै दुःखी हुन्छ । संसारका शक्तिशाली भन्दा शक्तिशाली व्यक्तिले पनि निश्चित गरेर भन्न सक्दैन कि, उसले चाहेको काम गरिन्छाड्छु अथवा उसले चाहेको जस्तो हुने पर्छ र नचाहेको हुनुहुँदैन ।

बुद्धले यस समस्याको जरा उखेल्ने तरिका निकाल्नुभयो र दुःखबाट मुक्त हुने समाधान निकाल्नुभयो । गुरुजीले अगाडि बुझाउँदै भन्नुभयो कि हामी सबै सुखद् र दुःखद् वेदनाको आधारमा राग र द्वेषको प्रतिक्रिया गरिरहन्छौं । यस्तो मनको कारणले नै अशान्त र दुःखी हुन्छौं । कुनै देवी देवताको नाउँ जपेर अथवा गुण गाएर मनलाई एकाग्र गर्न र शान्त गर्न सहयोग प्राप्त हुन्छ तर यो के ही समयको लागि मात्र हुन्छ र यो केवल मनको माथिल्लो तहसम्म मात्र सिमीत हुन्छ । यस्तो गर्नु समस्या देखि पछि हट्नु मात्रै भयो, विकृतिदेखि सामना गर्नु भएन । जब कोही व्यक्ति मन्त्र जप गर्ने वा कुनै शब्द पटक-पटक दोहोर्‍याउने गर्छ तब त्यस शब्दबाट उत्पन्न भएको आवाजको तरङ्गले त्यस व्यक्तिको मनमा ठाउँ जमाउँछ तर मनको भित्रसम्म रहेको राग-द्वेषको प्रतिक्रिया गर्ने स्वभाव अटूट रूपमा चालु रहन्छ । मानौं बच्चालाई सुताउन

लोहरी सुनाएको झैं हुन्छ । यहाँ समस्याको समाधान हुँदैन ।

प्रायः मानिसहरू कुनै देवी-देवताको जप अथवा कीर्तन यस कारणले गर्छन् कि ती देवी-देवता प्रसन्न होउन् । ती देवी-देवताले बनाएको प्रकृतिको नियमलाई पालना गरेमा नै उनीहरू अधिक खुसी हुन्छन् भन्ने कुरा मानिसहरू बुझ्दैनन् । प्रकृतिको नियम भनेको यही हो यदि कसैले आफ्नो मनमा विकार जगाउँछ जस्तो क्रोध, घृणा, तृष्णा, ईर्ष्या आदि तब त्यही समय दुःखी हुनथाल्छ । यसको विपरीत यदि मनलाई शुद्ध गरेर समतामा रहन्छ र मैत्री, करुणा जगाउँछ भने सुखी र शान्त हुन्छ ।

गुरुजी पहिलो पटक शिविरमा बस्न जाँदा पनि यस्तै सोच्नु भएको थियो कि गुरुजीले बुद्धको नाम जपन दिन्छ होला, तर त्यस्तो केही भएन तब यस्तो लाग्यो कि यो श्वास र सम्वेदना हेरेर के फाइदा ? तर तुरुन्त नै कुरा बुझ्न थाल्यो कि श्वास र सम्वेदनाको मन र मनका विकारसंग धेरै गहिरो सम्बन्ध छ । यसलाई प्रायः विपश्यनी साधकहरू अनुभव गर्छन् । प्रकृतिको यस नियमलाई खूब राम्ररी बुझ्ने छ कि कसरी मानिस आफ्नो दुःख बढाउँछ र त्यसलाई आफू वरिपरिको वातावरणमा फैलाउँछ ।

यस साँढे तीन हातको शरीर भित्र नै नाम-रूपको संवृति सत्य अर्थात् दुःख सत्य र दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा सत्यको स्पष्ट अनुभव गर्नुछ । यसै शरीरको भित्र नै मनुष्यको दुःखको स्रोत र दुःखबाट मुक्त हुने मार्ग हेर्न सकिन्छ । राग र द्वेष गर्ने मानिसको बानी भइसक्यो । व्यक्ति तब दुःखी हुन्छ जब उसले इच्छाएको वस्तु पाउँदैन । जब इच्छा गरेको वस्तु पाउँछ तब त्यस प्रति उसको आसक्ति बढ्छ र बढ्दै जान्छ । फेरि अर्को चिन्ता थपिँदै जान्छ कतै त्यसको विनाश नहोस् । यसप्रकार दुवै अवस्थामा मानिस दुःखी हुन्छ । जब भित्र हेर्न थाल्छ तब अनुभव द्वारा थाहा पाउँछ कि मानिसको शारीरिक र वाचिक कर्म मनको विकारबाट नै फलछ-फुल्छ र आफू पनि दुःखी हुन्छ र अरूलाई पनि दुःखी र आशक्त बनाउँछ । तब बुझ्न थाल्छ कि नैतिक जीवन अरूको भलाईको लागि मात्र होइन आफ्नो शान्ति र सुखको लागि जिउनु पर्छ । जसरी दुई हात दलेर हात सफा गरिन्छ, त्यसरी नै प्रजाले शील विशुद्ध गर्छ र शीलले प्रजालाई विशुद्ध गर्छ ।



विपश्यनाको अर्थ आफू भित्र यात्रा गर्नु हो । विपश्यनाबाट साधकले राग, द्वेषबाट प्रतिक्रिया गर्नु भन्ने मनले शान्ति पाउँदैन भन्ने कुरा सिक्दछ । जबसम्म आफू स्वयंले अनुभव गर्दैन तबसम्म अविद्यामा नै रहन्छ । मनुष्य चाहे जुनसुकै अवस्थामा होस्, जीवनको हर समय उसलाई सम्वेदना भइरहन्छ । यदि अविद्या अवस्थामा छ भने सम्वेदना प्रति राग अथवा द्वेषको प्रतिक्रिया निरन्तर गरिरहन्छ ।

मनलाई एकाग्र गरेर समतामा रहन सक्थौं भने मात्र यसलाई जरासम्म निर्मूल पार्न सक्छौं । नाम र रूपको सम्बन्ध थाहापाउन मन सुक्ष्म हुनु अनिवार्य छ । तर जब आनापान गर्न थाल्छ तब मन भट्टिन्छ, मन एकै स्थानमा टिक्दैन । यसबाट निराश बनाउँछ, यसबाट उम्किन सहज पूर्वक तथ्यलाई स्वीकार गर्नुपर्छ, मेरो मन भट्टिक्यो र फेरि श्वास हेर्ने काममा लगाउनुपर्छ । यसरी नै धैर्यपूर्वक र दृढ भएर काममा निरन्तर लागिरहनुपर्छ । जसरी मन शान्त हुन थाल्छ, श्वास छोटो भएको महसूस हुन्छ र जसै श्वास छोटो हुन थाल्छ मन सूक्ष्म हुँदै सूक्ष्मतर हुनथाल्छ ।

जब कोही साधकले आफू भित्रको सत्यलाई थाहापाउँछ तब स्थूल सत्यबाट सूक्ष्म सत्य हेर्ने योग्य बन्दछ । स्थूल सत्यबाट सूक्ष्म सत्यको यो यात्राले परमार्थ सत्यको अनुभव गराउँछ ।

दश दिवसीय शिविर बस्नुको अधिक लाभ छ । यदि कुनै रिसोर्ट अथवा नदी किनार, पहाड आदि स्थानमा विदा मनाउन गएमा जीवनमा नयाँ स्फूर्ति आएको अनुभव हुन्छ । जीवनका केही समस्यादेखि आफ्नो ध्यान हटाएको कारण मन केही समयको लागि हलुको हुन्छ । तर जब काममा फर्किन्छ फेरि त्यही पहिलाको अवस्था दोहोरिन्छ प्रतिक्रिया शुरू हुनथाल्छ र तनाव बढ्दै जान्छ । यसको सामना गर्ने कुनै उपाय नै छैन । विपश्यनाले यसको सामना गर्न सिकाउँछ । विपश्यनाको अभ्यासले साधक बाहिरी संसारको जानकारी राख्नुको साथै आफू भित्रको मानसिक अवस्थाको प्रति पनि जगरूक रहन्छ ।

आधुनिक संसारमा भोगविलासका अनेक साधनहरू छन् । यस्ता अनित्य स्वभाव भएको भोग-विलासका वस्तुहरूबाट केही क्षणको लागि मात्र सुख दिन्छ तर त्यसैलाई मानिसहरू सत्य सुख मान्दछन् । यसैको बढी चाहना गर्दछन् । जति भोग-विलासको दुनियाँमा आसक्त हुन्छ त्यति नै भयभीत र असुरक्षित महसूस गर्दछ, त्यसको नष्ट होला भन्ने भय सधैं रहिरहन्छ । भगवान तथागत सम्यक सम्बुद्धले भन्नुभएको छ— **कामतो जायते सोको, कामतो जायते भयं** — कामको कारणले नै शोक उत्पन्न हुन्छ, कामको कारणले नै भय उत्पन्न हुन्छ । त्यसैले भोग विलासका जति पनि साधनहरू छन्, जुन मनुष्यहरू प्रयोग गर्छन् हुँदा हुँदा मनोरञ्जन दिने ती वस्तुहरूले नै भयभीत उत्पन्न गरिरहेका हुन्छन् ।

विपश्यनाद्वारा सांसारिक सुख सधैं अनित्य हुन् भन्ने कुरा बुझ्न सहयोग प्राप्त हुन्छ र यी सांसारिक सुखले कसरी दुःख तिर दोहोर्‍याउँछ भन्ने बुझ्नुपर्छ । मानिसले यी कुराहरू अनुभवे थाहापाउनुपर्छ । जबसम्म मानिस यस्ता कुराहरू बुद्धीद्वारा बुझ्ने प्रयत्न गर्दछ उसले धर्मलाई बुझ्न सक्दैन । किनकि बुद्धीको आफ्नै

सीमा हुन्छ, तर अनुभव असीम हुन्छ, यसको कुनै सीमा हुँदैन । त्यसैले अनुभवको ज्ञान अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । अनुभवले नै सही अर्थ बुझ्नुपर्छ र साँच्चैको सुख दिनसक्छ ।

प्रत्येक घडी मानिसको जन्म भइरहन्छ । यदि मानिस अज्ञानी छ भने हरेक क्षण नयाँ विकार बनाइरहन्छ । त्यसैले मानिसले वर्तमान क्षण सुधाने प्रयास गर्नुपर्छ । चेतनाको प्रवाह एक क्षणबाट अर्कोक्षणमा सतत प्रवाहित भइरहन्छ । त्यसैले हर क्षण जागरूक रहेर नयाँ संस्कार उत्पन्न हुने मौका नै दिनु हुँदैन, यही हामीले बुझ्नुपर्ने कुरा हो ।

त्यसैले विपश्यना एउटा यस्तो अनुपम मार्ग हो जसले मनको विकारलाई निर्मूल पार्छ । आज विभिन्न स्थानमा दिन पर दिन आतंक र आतंकवाद फैलिएको छ । भगवान् बुद्धको समयमा पनि घोर आतंकवादी अंगुलिमाल थिए । उनले ९९९ मानिसहरूको हत्या गरे त्यो पनि एकै पटक धेरैजना मारिने त्यस्तो कुनै शस्त्र प्रयोग गरिएको थिएन । एक-एकजना मारेपछि गणना गर्नका लागि औंलाको माला गाँस्दै लगाउन थाले त्यसैले उनलाई अंगुलिमाल भनियो । कति निष्ठुर र कति नृशंस व्यक्ति । जब उनी अन्तिम व्यक्तिको खोजीमा थिए— तब बुद्धसंग भेट भयो । बुद्धले उनलाई केवल उपदेश दिएर मात्र बुझाउनु भएन । यही विधि सिकाउनु भयो, खूब मिहिनेत गरे, अन्तमा अंगुलिमाल अरहन्त बने । एकजना सन्त पुरुष बने, अंगुलिमाल भिक्षु बने । जब भिक्षा माग्नुका लागि नगरमा जान्थे तब आफ्ना प्रिय व्यक्तिको हत्या गर्ने हत्यार भनेर नगर वासीहरूले गाली दिनुको साथै दुइजाले हान्थे । उनको टाउको फुटेर रगत बग्थ्यो तर मनमा केवल मैत्री र करुणा नै हुन्थ्यो । उनले आफू पनि पहिला यस्तै पागल भएको अनुभव गरिसकेका थिए । केवल अंगुलिमाल एक जनामा मात्र यस्तो परिवर्तन भएको होइन, मान्छे मान्छे ठेक्का लिने यस्ता अनेकौं व्यक्तिहरू बुद्धको समयमा र पछिका समयमा पनि हिंसाको बाटो छोडेर अहिंसाको मार्गमा लागे का छन् ।

आजकल भारत तथा अमेरिका लगायत अन्य देशहरूमा रहेका जेलमा दश दिवसीय शिविर सञ्चालन हुन्छन् । कैदी साधकहरूले यस्तै प्रतिक्रिया दिएका छन् ।

यात्राको क्रममा गुरुजी बर्मिघमको डोनाल्डसन करेक्शनल फेसीलिटी जेलमा पनि पुग्नुभएको थियो । त्यहाँ गुरुजीले छोटो प्रवचन दिनुभएको थियो । जेलमा रहेका साधकहरूले यसरी ध्यान गर्दा आफ्नो मुक्तिको काम हुनुको साथै अन्य दुईवटा जिम्मेवारी पनि पूरा हुन्छ भनेर गुरुजीले बताउनुभयो । पहिलो त अन्य साथीहरू मात्र एउटा राम्रो उदाहरण बन्नेछ र उनीहरूले प्रेरणा पाएर विपश्यना गर्नेछन्, यसरी जेलमा क्रमशः शिविरहरू सञ्चालन हुनेछन् । यस कार्यले सरकारको ध्यान आकर्षित हुनेछ र देशको अन्य जेलहरूमा पनि यस्ता कार्यक्रम हुनेछन् । यू.एस.ए.को जेलमा विपश्यनाको कार्यक्रम सफल हुनसक्यो भने संसारका अन्य देशका जेलमा पनि यस्ता कार्यक्रम गर्न सजिलो हुनेछ ।

डोनाल्डसन फेसीलिटी एउटा यस्तो जेल हो जहाँ अधिकतम सुरक्षा गाड हुने गर्दछ । पू. गुरुजीले यहाँ विपश्यना शिविर सञ्चालन



मंगल मित्र

गरेकाले प्रशंसा गर्नुहुँदै भन्नुभयो कि अपराधी जेलमा यसैले ल्याउँछन् ताकि उसको व्यवहार र आचरणमा सुधार आबोस् । तर जेलको दण्डात्मक तथा अपराधग्रस्त वातावरणमा केही दिन बसे पछि झन कठोर अपराधी बनेर जेलबाट बाहिर आउँछन् । जेल सही अर्थमा फेसीलिटी हुनुपर्छ यसको लागि कैदीहरूलाई सुधार हुनसक्ने उपकरण उपलब्ध गराउनुपर्छ ताकि उनीहरू समाजको एकजना इज्जतदार सदस्य बन्न सकून् ।

जेलमा रहेका साधकहरूले यस्ता शिविर सञ्चालन भएकोमा निक्कै प्रशन्नता व्यक्त गरेका थिए । एक कैदीले भने कि २२ वर्ष जेलमा बिताएपछि पनि अरूलाई त माफ गर्न सक्ने तर आफूलाई माफ गर्न सकिन, आफू स्वयंदेखि टाढा भाग्दै रहें तर अन्तमा यस विपश्यना विधिले स्वयंसँग सामना गर्न सिकायो । आजसम्म जति पनि काम आफ्नो हातमा लिएको थिएँ ती सबै मध्ये यो अति नै गाह्रो काम हो । विपश्यनाले वर्तमान अवस्थाको सत्य सामना गर्ने अभूतपूर्व साहस प्रदान गरेको छ ।

गुरुजीले जेलका अधिकारी तथा कर्मचारिहरूलाई प्रवचन दिँदै भन्नुभयो कि मानिस जेल भित्र र बाहिर दुवै ठाउँमा आफ्नो मनको स्वभावको कैदी हो । सबैजना क्रोध, भय, घृणा, इर्ष्या, लोभ आदि मानसिक विकृतिहरूदेखि प्रतिक्रिया गरिरहन्छन् । विपश्यनाले भित्रै देखि कैदी हुनबाट मुक्त गराउँछ । थाहै नपाई यी विकारहरू प्रति निरन्तर प्रतिक्रिया गरिरहन्छन् । बुद्धले अज्ञानताको परिभाषा दिँदै भन्नु भएको छ, आफू भित्र के भइरहेको छ त्यसप्रति जागरूक नहुनु नै अज्ञानता हो नकि धर्मग्रन्थको अज्ञानता वा दार्शनिक विश्वास नहुनै हो । नाम र रूपको क्षेत्रमा सबै वस्तु अनित्य छन् जुन हाम्रो नियन्त्रणमा छैनन्, हाम्रो अधिनमा छैनन्, यस ज्ञानको अभाव हुनुनै अज्ञानता हो ।

मानिसमा विभिन्न प्रकारका नशालु पदार्थका व्यसन हुन्छन् त्यस्तै मनका विभिन्न विकृतिहरू जस्तो भय, क्रोध, चञ्चलता आदिको पनि लत लागेको हुन्छ, यी विकृति आईरहन्छन् जब-जब यी विकृति आउँछन् शरीरमा प्रतिक्रिया शुरूहुन थाल्छ र मानिस त्यही दुष्चक्रमा फस्दछ । यस्तो प्रतिक्रियाबाट बाहिर निस्कनका लागि विपश्यनाले मद्दत गर्दछ । तर विपश्यना सही ढङ्गबाट सिक्नका लागि धेरै नै मिहिनेत गर्नुपर्ने हुन्छ र दश दिवसीय आवासीय शिविर मा गएर सिक्नु राम्रो हुन्छ । शिविरमा साधक स्वासलाई हेरेर मन एकाग्र गर्न सिके पछि सारा शरीरमा हुने सम्बेदना अनुभव गर्न समर्थ हुनेछ । साधक सम्बेदनालाई प्रतिक्रिया गरेर नै राग र द्वेष जाग्छ भन्ने कुरा अनुभव गर्नेछ । जबसम्म सम्बेदनालाई थाहापाएर त्यसपछि तटस्थ रहन जान्दैन तबसम्म मनको विकारलाई जरादेखि उखेलन सक्दैन । जस्तो कि कुनै विषालु रूखको जरासम्म उखेलिदैन पटक-पटक पलाइरहन्छ त्यस्तै मनको विकृतिलाई जरासम्म नउखेलेसम्म त्यो बारबार पलाइरहन्छ । यही साधकले होशीयारी हुनुपर्छ । यसैमा साधकको कल्याण समाहित छ ।

(साभार- हिन्दी विपश्यना पत्रिका, २००३)



मित्र उही हुन्छ जो हाम्रो मंगलमा सहायक हुन्छ, कल्याणकार्यमा सहयोगी हुन्छ, भलाईहुने कार्यमा साथी हुन्छ । यस्तो व्यक्ति जो सुकै भए पनि हाम्रो हितैषी हुन्छ । उनी प्रति कृतज्ञतापूर्ण मंगल मैत्रीको सद्भाव राख्नु नै सर्वथा उपयुक्त हुन्छ, सर्वथा समीचीन हुन्छ ।

यदि कुनै मित्र प्रति कुनै कारणवश हाम्रो मनमा दुर्भावना जागदछ भने त्यो हाम्रो दुषित चित्तको परिचायक हो । दुर्भावनाले भरेको चित्तले त्यस मित्रको कुभलो होस् या नहोस् तर आफ्नो हानी भने अवश्य हुन्छ । सामान्य तथा हाम्रो दूषित चित्तले हामीलाई ब्याकुल बनाउँदछ । आफ्नो उपकारी मित्र प्रति उत्पन्न भएको दूषित चित्तले त अत्यधिक ब्याकुल बनाउँदछ । यही अनुभूत सत्य हो । यही अनुभव गम्य सत्य हो ।

यदि कुनै मित्र प्रति हाम्रो मनमा सद्भाव जागदछ भने त्यो हाम्रो स्वच्छ, सरल चित्तको परिचायक हो । सद्भावले भरेको मांगलिक चित्तले त्यस मित्रको जति भलाई गर्दछ, त्यसभन्दा बढी आफ्नो भलाई गर्दछ । सामान्यतया सद्भावना भरीपूर्ण चित्तले आफूलाई हर्षीत पार्दछ । यसभन्दा बढी कुनै उपकारी मित्र प्रति उत्पन्न भएको सद्भावित चित्तले हामीलाई अत्यधिक हर्षीत पार्दछ । यही अनुभूत सत्य हो । अनुभवगम्य सत्य हो ।

हुन सक्छ कोही व्यक्ति कुनै बेला हाम्रो परम मित्र थियो, परम हितैषी थियो, पछि कुनै कारणवश, भ्रातिवश, स्वार्थपरायणतावश अथवा हाम्रो नै कुनै भूलले यदि आज हाम्रो परम शत्रु भएमा हाम्रो जीवनको तड्कारो बनीरहेमा उसलाई रोक्न बाहिरबाट कठोरभन्दा कठोर व्यवहार गरेता पनि भित्रबाट उसको प्रति असीम मंगलमैत्री भरीराख्नु पर्दछ । यही मंगलमयी हुन्छ ।

त्यस व्यक्तिको वर्तमान व्यवहारलाई महत्व नदिएर अतीतमा उसले हाम्रो के उपकार गरेको छ त्यही सम्झौ । उसको स्नेह सौ मनस्यतालाई सम्झौ त्यसैको आधारमा आफ्नो मनको मृदुलता बनाई राख्नु, सद्भाव बनाई राख्नु । बाहिरबाट कठोर चट्टानी पत्थर भएर पनि भित्रबाट छलछलाउने निर्मल निर्भर बनीरह्नु ।

साधकहरू ! मलाई थाहा छ यो सजिलो छैन । जब कोही व्यक्तिले अनैतिक व्यवहार गरेमा उसको प्रति तिलमिल भएर रिसाउनु सजिलो छ, उसको प्रति मैत्री जाग्रत गर्नु कठीन छ । परन्तु कठीन भए पनि वास्तवमा गर्नु पर्ने त यही हो । यही त साधना हो । यही त तप हो । यही त संग्राम हो । आफू भित्र आफ्नै संग्राम, आफ्नो दुर्बलता प्रति संग्राम । यो संग्राम त जीवन भरको लागि हो ।

सत्य यही हो । होश (सती) को संग्राम दुई-चार क्षणको हुन्छ । शूरको संग्राम दुई-चार पलको हुन्छ । रण-भूमिमा उत्रीयो दुई-चार हान-थाप हुन्छ, खेल समाप्त हुन्छ । तर साधकको संग्राम त जीवन भर चल्दछ ।

शूर संग्राम है घडी दो-चारका,
सती संग्राम पल चार भाई ।
संत संग्राम है रात-दिन जूझना,
देह परयन्त का काम भाई ॥



रात दिन जुझनु नै छ । देह-पर्यन्त जुझनु नै छ । अनीति र अन्यायपूर्ण परिस्थितिहरू जीवनमा जब-जब आउँदछ, तब एक त मनको प्रतिकार गरिरहनु पर्दछ अर्को रोम-रोममा मंगल भावहरू परिपुरित गरिराख्नु पर्दछ ।

मंगल होस् ! कल्याण होस् ! भलो होस् !
(साभार : धर्मज्योति, वि.वि.वि. धम्मगिरी, १९८५)



प्रश्न-उत्तर

प्र. भगवान बुद्धलाई बोधित्व प्राप्त भईसकेपछि पनि के ध्यानको अभ्यास गर्नु जरूरी थियो ?

ऊ. थियो । जरूरी छ । बुद्ध भयो भन्दैमा प्रकृतिको नियमले छुट्टै व्यवहार गर्दैन । हाम्रो शरीर माथि प्रकृतिको नियम भनेको सड्नु र मर्नु हो । शरीरलाई शक्ति चाहिन्छ । बुद्धले ध्यान गर्दा-गर्दै निर्वाणको अनुभव गर्ने अवस्थामा पुग्दा आफ्नो शरीर स्वस्थ भएको पाउनुहुन्थ्यो । यसबाट स्फूर्ति बढ्छ र उहाँ काम गर्ने क्षमता बढेको अनुभव गर्नुहुन्थ्यो ।

उहाँको शरीरले दिनमा दुई अढाई घन्टा पलिटनु बाहेक चौविसै घन्टा खटेर काम गर्नु पर्दथ्यो । आरामको आवश्यकता पर्छ, मन शान्त तर शरीरलाई आराम दिन मनको गहिराईसम्म निर्वाणको अवस्थासम्म पुग्नुपर्छ । जब निर्वाणको अवस्थामा पुग्छ शरीर ताजा र स्फूर्तिले भरिपूर्ण हुन्छ ।

प्र. बुद्धको समयमा गंभीर ध्यान गर्नेहरूका लागि कुनै उपलब्धी गोप्य थिएन । तर यहाँ उपलब्धी बारे खुलेर छलफल गरिदैन । नयाँ मान्छेहरूलाई आकर्षण गर्न यसको उपलब्धी बारे किन खुलेर छलफल नगर्ने ?

ऊ. वास्तविक उपलब्धी भनेको अरहन्तको अवस्थामा पुग्नु हो । तिमी अरहन्त बन अनि म ठूलो स्वरमा सबैलाई भन्छु, हेर, मेरो एकजना विद्यार्थी अरहन्त भएको छ । सबैजना आऊ । तिमी अरहन्त नभएसम्म म के भनेर घोषणा गर्ने ? (हाँसो) सबैभन्दा ठूलो आकर्षण भनेको नै तिम्रो जीवनको बाटो बदल्नु हो । यदि तिमी असल मान्छे हो भने धर्ममा अगाडि बढ्छ । त्यो नै धेरै हो ।

(साभार- For The Benefit of Many)



हिन्दी

सब के मन जागे धरम, सुखी होय परिवार ।
बैर मिटे मैत्री जगे, सुख छाये संसार ॥
घर घर में परिवार में, बहे धर्म की धार ।
रूखे सूखे गृह-चयन, हो जावें गुलजार ॥
शुद्ध धरम जग में जगे, होय विषमता दूर ।
छाये समता सुखमयी, योग-क्षेम भरपूर ॥
शुद्ध धर्म जग में जगे, प्रज्ञा शील समाधि ।
शुद्ध धर्म जिसमें जगे, उसकी मिटे उपाधि ॥
हर हर गंगा धरम की, सतत प्रवाहित होय ।
सिर से पग तक चेतना, जागे तो शिव होय ॥
शुद्ध धर्म ऐसा जगे, होवे चित्त विशुद्ध ।
बौद्ध बने या ना बने, मानव बने प्रबुद्ध ॥

मङ्गल कामना सहित
एक साधिका

हिन्दी

द्वेष द्रोह दुर्भाव के, उछल रहे अंगार ।
मैत्री करूणा प्यार की, बरसे अमृत धार ॥
द्वेष द्रोह सारे मिटे, 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 प्रगाढ़ ।
लोक और परलोक में, आए सुख की बाढ़ ॥
धर्म सरित निर्मल रहे, मैल न मिश्रित होय ।
जन जन का होवे भला, जन जन मङ्गल 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 : ४३७९६५५, ४३७९००७ २०६७ माघ

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 : ४४३४ ८५०, ४४३४ ७५३; शाखा कार्यालय : ४२५ ९०३२, ४२ ९४५०; email: nepalpress@gmail.com

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम :

ठेगाना :