विपश्यना

साधकहरूका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४१ मंसीर २०५४ वर्ष १४ अङ्क ८

धम्मवाणी

बाहु सच्चञ्च सिप्पञ्च विनयो च सुसिक्खितो ।
सुभासिता च या वाचा एतं मङ्गलमुत्तमं ॥

मङ्गलसुत्त -४

अनेक प्रकारका विधाहरू आर्जन गर्नु, शिल्प कलामा निपुण हुनु, विनय अनुशासनमा सुशिक्षित हुनु, वार्तालापमा सुभाषी हुनु......यी उत्तम मंगल हुन् ।

सयाजी उ वा खिन र वेबु सयादो

वर्माका भदन्त वेबु सयादो यस शताब्दीका एकजना उच्च तथा आदरणीय भिक्षु हुनुहुन्थ्यो । "सयादो" भिक्षुहरूलाई प्रयोग गरीने शब्द हो । यस्को अर्थ वर्मी भाषामा आदरणीय शिक्षक भिक्षु हुन्छ ।

वेबु सयादोको जन्म माथिल्लो वर्माको इन्गिनपिन गाँऊमा सन् १८९६ को जनवरी १७ तारिखमा भएको थियो । उहाँले ९ वर्षको कलिलो उमेरमा भिक्षु बनी पाली भाषाको अध्ययन गर्नुभयो । २७ वर्षको उमेरमा यस विषयमा पारंगत हुनुभयो । यसै समय सन् १९२३ मा विहार छोडी चार वर्ष एक्लो जीवन व्यतीत गर्नुभयो । उहाँ आनापान-सतिको ध्यान गर्नु हुन्थ्यो । उहाँ भन्नुहुन्थ्यो, "यस भावनाको अभ्यासले भित्रदेखि समाधि प्रबल हुनथाल्छ र विपश्यना साधना गर्न टेवा पुग्दछ जस्बाट अनित्य, अनात्म र दुःखको अववोध हुन थाल्छ ।"

उहाँ त्यस समयका ध्यान भावना गर्ने एक प्रख्यात भिक्षुको रुपमा कहलाउनु हुन्थ्यो, उहाँ अधिक समय एक्लै, धर्म अभ्यासको लागि बिताउनु हुन्थ्यो । यसै अभ्यासबाट उहाँले अर्हत मार्गफल प्राप्त गर्नु भएको थियो, उहाँ कहिल्यै सुत्नुहुन्नथ्यो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आफ्नो जीवनको ५७ वर्ष उत्तर बर्मामा रहेको तीनबटा ध्यानकेन्द्रमा बिताउनु भयो। उहाँ सन् १९५३ मा पहिलो पल्ट सयाजी उ वा खिनको निमन्त्रणामा रंगून जानु भयो र दक्षिण बर्माको भ्रमण गर्नु भयो। यस भ्रमण पश्चात पटक पटक विभिन्न स्थानमा धर्म सिकाउनुको साथै साधनाको अभ्यास पनि गर्नु भयो। उहाँले भारत तथा श्रीलंकाको भ्रमण पनि गर्नु भएको थियो।

आफ्नो जीवनको अन्तिम समय आफू जन्मेको गाउँको साधना केन्द्रमा बिताउनु भयो। ८१ वर्षको बूढो उमेरमा सन् १९७७ जून २७ का दिन उहाँको निधन भयो।

★ ★ ★

सन् १९४१ मा उ वा खिन एकाउटेन्ट अफिसरमा नियुक्त गरिए पछि उहाँले रंगून-माण्डेलको रेल वे लाइनको हिसाब हेर्नु हुन्थ्यो। उहाँको लागि एउटा छुट्टै दिब्बा हुन्थ्यो जस्मा सम्पूर्ण सुविधाहरू थिए। त्यो दिब्बा आवश्यक अनुसार कहिले जोड्ने कहिले छुटाउने गर्दथ्यो।

एकसमय भूलचूकले उहाँको दिब्बा क्याउक्सेमा छोड्यो, यो ठाउँ माण्डेलबाट ४० माईल दक्षिणमा पर्दथ्यो। हुनत यस रुटमा हिसाब हेर्ने उहाँको जिम्मा थिएन तर एकाउण्ट अफिसरको नाताले चाहेमा जहाँको पनि हिसाब जाँच गर्न सकिन्थ्यो। उहाँले त्यहाँको हिसाब हेर्नुभयो।

त्यहाँको काम सकिएपछि नजिकैको स्वेथरल्याण्ड पहाडमा जाने उहाँको विचार थियो। अत: त्यहाँको स्टेशन मास्टर एकजना साथमा लिएर उहाँ त्यस पहाडमा चढ्नु भयो। उकालो त्यति थिएन, तलैबाट टुप्पोका घरहरू देखिन्थे। उहाँले वेबु सयादोको बारेमा सुन्नुभएको थियो, अत: ती घरहरू उहाँकै निवासस्थान होला भन्ने अनुमानले विस्तारै उक्लिनु भयो। दिउँसोको करिब ३ बजे तीर उहाँहरू विहारमा पुग्नुभयो। वाहिर आँगनमा एकजना बूढी भिक्षुणी खुर्सानी र गेडागुडी सुकाउँदै थिईन्। सयाजीले तिनलाई नै सयादो भेट्न सकिन्छ कि भनेर सोध्नुभयो।

"यस समयमा त उहाँ कसैलाई पनि भेट्नु हुन्न, अहिले उहाँको साधना गर्ने समय हो। साँझ करीब ६ बजे मात्र निस्किनु हुन्छ, उहाँ धेरै मान्छेहरूसँग भेट्न मन पराउनु हुन्न, केवल आधि घण्टाको लागि मात्र निस्किनु हुन्छ। यदि त्यस समयमा कोही भेट्न आएको छ भने मात्र तिनीहरूलाई प्रवचन दिनु हुन्छ अन्यथा फेरि छाप्रोमा नै जानु हुन्छ। जुन पायो त्यही समयमा मान्छेहरू भेट्नु हुन्न" भिक्षुणीले जवाफ दिइन्।

उ वा खिनले आफू धेरै टाढाबाट आएको र पर्खिने धेरै समय नभएको बताउनु भयो। भिक्षुणीले वेबु सयादो ध्यान गर्नु भएको छाप्रोमा लगीन्। उ वा खिनले घुँडा टेकेर बाहिरबाट प्रार्थना गर्नुभयो, "भदन्त म तल्लो वर्मा रंगूनबाट आएको हुँ र म तपाईंको दर्शन गर्न चाहन्छु।"

यत्तिकैमा छाप्रोको ढोका उघारेर सयाडो बाहिर आउनु भयो। ढोका खोल्ने बित्तिकै त्यहाँबाट लामखुट्टेको एकधार हुरुरुरु बाहिर निस्कियो। सयाडो यसरी बाहिर निस्केकोले सबै छक्क परे। सयाजीले आफ्नो शरीरको अनित्य बोधको साथमा सयाडोको दर्शन गर्नु भयो।

यत्तिक्कैमा सयाडोले सोध्नुभयो, " तिमी के चाहन्छौ ?" उ वा खिनले जवाफ दिनुभयो, " म निर्वाण चाहन्छु, भन्ते।" "निर्वाण ! कसरी प्राप्त गर्छौ निर्वाण ?" "साधनाको अभ्यास गरेर र अनित्य स्वभावलाई जानेर भन्ते।" "अनित्य वोध गर्ने शिक्षा तिमीले कसरी सिक्यौ ?" सयाजीले सया थेत जीसंग विपश्यना सिकें भनेर वर्णन गर्नु भयो। " अहो ! तिमीले विपश्यनाको अभ्यास गरेका रहेछौ ?" " हो भन्ते, म विपश्यनाको अभ्यास गर्दैछु।" "कस्तो खालको विपश्यना ?" उ वा खिनले विस्तृत रुपमा आफ्नो अनुभवको वर्णन गर्नुभयो। यो सुनेर सयादो प्रसन्न हुनुभयो र भन्नुभयो,

"तिमीले बताएको जस्तो विपश्यनाको अभ्यास गर्न म यो जंगलमा बर्षौदेखि एक्लै बसिरहेको छु।" उहाँ सायद कोही गृहस्थ भएर पनि यस तहसम्म विपश्यनाको अभ्यास गरेकोमा आश्चर्य हुनुहुन्थ्यो।

केही बेरसम्म दुवैजना संगै साधना गर्नुभयो र केही क्षणपछि सयाडोले भन्नुभयो, "तिमीले अब धर्म सिकाए हुन्छ, तिमीसंग धेरै अर्जित पूण्य पारमी छ। तिमीले अरुलाई धर्म सिकाउनु पर्छ। तिमीसंग भेटेर पनि धर्मको फाईदा पाउनबाट अरुलाई वञ्चित नगर। शुरु गरीहाल, नरोक। तिमीले धर्म सिकाउनै पर्छ।"

यस महान सन्त पुरुषको धर्म बलले उ वा खिनले अन्य कुनै कुरा सोच्न सकेन। उहाँहरू स्टेशनमा फर्किनु भयो। सयाजीले त्यही स्टेशनको दिब्बामा रहेको दुइबटा पिर्कालाई धम्मासन बनाउनु भयो र त्यस मास्टरलाई आनापान-सतिको निर्देशन दिनुभयो। त्यो स्टेशन मास्टर उहाँको पहिलो शिष्य बन्यो।

यस घटना पश्चात पनि करिब दश बर्षसम्म औपचारिक रुपमा उहाँले साधना सिकाउनु भएन। परन्तु यस घटनाले धर्म शिक्षण कार्यको शुभारम्भ भने भयो। यसबाट सायाजीको धर्म सम्बन्धी ज्ञान बाँड्ने कामको थालनी हुनगयो।

सन् १९५३ मा तल्लो वर्मामा एकदमै अन्योलको वातावरण थियो। यसबाट वच्नको लागि सरकारी अफिसरहरूले कोही सन्त पुरुषलाई रंगूनमा निमन्त्रणा गर्ने सल्लाह दिए। यसरी सन्त पुरुषको आगमनले यस्ता भैपरिआएका समस्याहरू, व्यवधानहरू शान्त हुन्छ

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भन्ने त्यस समयको विश्वास थियो। वेबु सयादो रंगूनमा त्यति प्रख्यात थिएन। उहाँ खासगरी क्याउक्से, स्वेबो र इन्चिनपिन यी तीन केन्द्रमा मात्र व्यस्त हुनुहुन्थ्यो। उ वा खिनले उहाँलाई नै रंगूनमा निमन्त्रणा गर्ने निर्णय गर्नुभयो।

यद्धपि सन् १९४१ देखि सयाजीले उहाँलाई भेट्नु भएको थिएन। तथापि उहाँले निमन्त्रणा स्वीकार्नु हुन्छ भन्ने पूर्ण विश्वास थियो। अत: एक हप्तासम्म उहाँको केन्द्रमा रहने निम्तो दिन आफ्नो एकजना सहायकलाई पठाउनु भयो। त्यसबेला वर्षावासको समय थियो। खासगरी यस समयमा भिक्षुहरू चारिका गर्नुको सट्टा केन्द्रमा नै रहेर ध्यानमा अधिक समय बिताउँदथ्यो। भिक्षुहरू यस समयमा चारिका गर्नबाट वर्जित थिए तर विशेष कारणवश बढीभन्दा बढी सात दिनसम्म यस नियमलाई परित्याग गर्न सकिन्थ्यो।

सयाजी उ वा खिनको बाहक जब म्याइले पुगे त्यहाँका मानिसहरू वेबु सयादोलाई बोलाउने कुरा सुनेर आश्चर्य भए, किनकि उहाँ कहिल्यै भ्रमण गर्नु हुन्नथियो। "यस्तो वर्षावासको समयमा उहाँ कहाँ आउनु हुन्छ र उहाँ त एक रातको लागि पनि निस्किनु हुन्न भने सात सात दिनको कुरा, बेक्कारमा समय मात्र खेर जान्छ" भनेर भन्न थाले। तर सयाडोको आदेश अनुरुप उहाँको मान्छे वेबु सयादोको विहार स्वेबो तर्फ लागे। उनले जब सयाडोलाई भेटेर उ वा खिनको निम्तो सुनाए, सयाडोले तुरुन्त स्वीकार गर्नुभयो र "म तयार छु जाऔं हिंड" भन्नुभयो। यो सुनेर त्यहाँका सबैजना छक्क परे।

वेबु सयादो आफ्नो विहारका केही भिक्षुहरू सहित International Meditation Centre (I.M.C) मा जानुभयो। यो भ्रमण उहाँको दशौं बर्ष पछिको भ्रमण थियो, त्यो पनि एकजना गृहस्थ आचार्य कहाँ एकजना भिक्षु रहनु निकै अस्वाभाविक थियो।

सन् १९५४ देखि १९७७ सम्म वेबु सयादोले प्रत्येक वर्ष अटूट रुपमा दक्षिण वर्माको भ्रमण गर्नु भयो र धर्म सिकाउनु भयो। सयाजी रहुञ्जेलसम्म बेलाबेलामा I.M.C मा जानु हुन्थ्यो यस्तो उच्च मार्गफल प्राप्त गर्नुभएको सन्त पुरुषको आगमन I.M.C का सबै सदस्यहरू गौरन्वावित मान्दथे।

जब उहाँ I.M.C जानुहुन्थ्यो प्रत्येक दिन छोटो धर्म प्रवचन दिनुहुन्थ्यो, एक पटक उहाँले भन्नुभयो, "जब म यहाँ पहिलो पटक आएको थिएँ त्यस समयमा यो एउटा जंगल जस्तो थियो, तर केही वर्ष भित्रमा यस केन्द्रले धेरै उन्नति गरे। भगवानको समयमा झैं अनगिन्ती मानिसहरूले लाभ उठाए।"

सयाजी उ वा खिनले आफ्नो जीवनको केही समय भिक्षुत्वको जीवन यापन गर्ने निर्णय गर्नुभयो। उहाँले कसैलाई जानकारी नै नदिई उहाँको एकजना शिष्य उ को ले लाई लिएर वेबु सयाडोको विहार स्वेबो मा जानुभयो। सयाडोको निर्देशनमा दश दिनसम्म चीवर धारण गरी भिक्षु बन्नुभयो।

सयाजीको मृत्यु पश्चात पनि वेबु सयादो पटक पटक रंगूनमा जानुहुन्थ्यो। उहाँले एक पटक सयाजीको २५ जना शिष्यहरूलाई एउटा गोप्य अन्तरवार्ता दिनु भएको थियो। जब उहाँलाई सयाजीको देहान्त भयो भन्ने खवर सुनाए तब उहाँले भन्नुभयो, "तिमीहरूको सयाजी कहिले पनि मर्ने छैन। सयाजी जस्तो व्यक्ति कहिले पनि मर्दैन। तिमीहरूले आँखाले देख्न सक्दैन तर उनको शिक्षा अमर रहिरहन्छ। कोही व्यक्ति बाँचेर पनि मरेतुल्य हुन्छ जस्को न कुनै सेवा गर्ने भावना हुन्छ, न कसैले उसबाट फाईदा नै उठाउन सक्छ।"

(साभार: उ वा खिन जरनल
१९९४, वि.वि.वि.)

धर्मभृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा संचालन हुने शिविर कार्यक्रम

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल हुने शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस्। कमसेकम दुईहप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस्।

२. शिविरको प्रारम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीव सात बजे हुनेछ। शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन।

३. शिविरमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओढ्ने तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूल्नु होला।

४. शिविरको संचालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनित सहायक आचार्यबाट हुनेछ।

५. **बाल शिविर :** बाल शिविरमा सम्मिलित हुनको लागि आवेदन पत्र भर्नु पर्नेछ। तोकिएको बर्ष भित्रका बालबालिकाहरूलाई मात्र शिविरमा सामेल गराउने भएकोले सो अनुसार आवेदन गर्न अभिभावकहरूमा अनुरोध छ।

- व्यवस्थापन कार्य सरल बनाउने अभिप्रायले प्रत्येक शिविरमा सय जना शिविरार्थी मात्र सम्मिलित गराइने छ। त्यसैले समयमा नै आवेदन गर्नु होला।
- बाल-बालिकाको इच्छा भएमा मात्र आवेदन गर्नेको लागि उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोला।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

- शिविरमा आफ्ना बाल-बालिकाको साथ कोही पनि अभिभावक बस्न पाउनु हुनेछैन ।

डिसेम्बर २६-२९
(पौष ११-१४) - बाल शिविर (८-११ बर्ष)

डिसेम्बर ३०-जनवरी २
(पौष १५-१८) - बाल शिविर (१२-१५ बर्ष)

जनवरी ३-६
(पौष १९-२२) - बाल शिविर (८-११ बर्ष)

जनवरी ७-१०
(पौष २३-२६) - बाल शिविर (१२-१५ बर्ष)

जनवरी १-१२
(पौष १७-२८) - दश दिवसीय

जनवरी १४-२५
(माघ १-१२) - दश दिवसीय

फरवरी १-१२
(माघ १९-३०) - दश दिवसीय

फरवरी १४-२५
(फाल्गुण २-१३) - दश दिवसीय

मार्च १-१२
(फाल्गुण १७-२८) - दश दिवसीय

मार्च १४-२५
(चैत्र १-१२) - दश दिवसीय

धर्म गाथा

हिन्दी

धन्य होय मातापिता, धन्य होय कुल गोत ।
महापुरुष जन्मे जहाँ, लिए धरम की ड्योत ॥

जिस धरती पर देश पर, संत अवतरित होय ।
पुण्य जगे उस देश के, धरती गद्‌गद होय ॥

धर्म जगे उस देश में, दूर पाप सब होय ।
जब मन के दुखडे मिटें, जन मन पुलकित होय ॥

जब जब प्रकटे संत जग, धन्य होय युग काल ।
जहाँ जहाँ विचरण करें, होवे देश निहाल ॥

तप्त धरा पर धर्म की, अमृत वर्षा होय ।
धर्म विहारी संत का, जहाँ आगमन होय ॥

दुर्लभ जीवन मनुजका, दुर्लभ सन्त मिलाप ।
धन्य भाग दोनों मिले, दूर करें भव ताप ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज ।

हिन्दी

शुद्ध धरम के पंथ पर, चले भरे उत्साह ।
संकट सारे दूर हों, मंगल जगे अथाह ॥

सहज सांस को देखते, चित्त अविचल हो जाय ।
चिंताओं की चित्त-चिता, प्रतिफल बुझनी जाय ॥

कदम कदम बढ़ता रहे, विपश्यना के राह ।
तो जीवन के दुख मिटें, सुख का बहे प्रवाह ॥

निरमल चित्त पर प्यार की, लहरें उर्मिल होय ।
दूर होय दुर्भावना, वहु विधि मंगल होय ॥

वाल्यकाल में धरम का, पावन पथ मिल जाय ।
सारा जीवन सुखद हो, मंगल से भर जाय ॥

युवाकाल में धरम की, जागे अमित उमंग ।
तो जीवन में वह चले, प्रबल वोधि की गंग ॥

मंगल कामना सहित
मदन कृष्ण कायस्थ
रोडहाउस क्याफे-७, ठमेल
फोन नं. ४२५९८२

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *२०५४ मंसीर*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-५०५८१
मुद्रक : **न्यू नेपाल प्रेस**, अफिस फोन : २५९०३२, फ्याक्स : (+९७७-१) २५९४५०, प्रेस : ४२१४५०, ४१४७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२
हुलाक द. नं. १४/५१/५२

● वार्षिक शुल्क रू. २४/-

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital