विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४२ फागुन २०५५ वर्ष १५ अङ्क ११

धम्मवाणी

ततो अदिन्नं परिवज्जयेय्य, किञ्चि क्वचि सावको बुज्झमानो।
न हारये हरतं नानुजञ्ञा, सब्बं अदिन्नं परिवज्जयेय्य ॥
धमिक सुत्त

श्रावकले कसैले नदिएको कुनै पनि वस्तु ग्रहण गर्नु हुँदैन । न आफूले चोरी गर्ने न अरूलाई चोर्ने अनुमति दिने । सम्पूर्ण प्रकारका चोरी सर्वथा परित्याग गर्नु पर्दछ ।

नयाँ जीवनको चालीस वर्ष

सन् १९५५, १ देखि १२ सेप्टेम्बर जीवनको सबभन्दा महत्वपूर्ण दश दिन थियो। महान पूर्व- पुण्यको फल पाकेको समय थियो। जीवनमा पहिला कहिले पनि सोचेको थिएन, यस्तो पावन अवसर यसरी अनायास आउँछ भनेर। करुणाका प्रतीक गृहस्थ सन्त सयाजी ऊ वा खिनको चरणकमलमा रहेर आफू भित्रको सत्य साक्षात्कार गर्ने पावन विद्या सिक्न पाएँ। विपश्यनाले एउटा नयाँ जन्म दियो। ३१-३२ वर्ष पहिला आमाको कोखबाट जन्म लिएको थिएँ, मानौं अब दोस्रो जन्म भएको छ। यो दोस्रो जन्म नै सार्थक जन्म भयो। आमाको पेटबाट पंक्षीको पहिलो जन्म हुँदा अण्डाको खोलले ढाकिएको हुन्छ, मेरो पहिलो जन्म हुँदा गहन अविद्याको आवरणले ढाकिएको थियो। पंक्षीको दोस्रो जन्म नै वास्तविक जन्म हुन्छ। अण्डाको खोल भित्रको अन्धकार आमाको गर्भ भित्रको अन्धकार भन्दा कम हुँदैन। अविद्याको खोल भित्रको अन्धकार त झन गहन हुन्छ। अण्डाबाट बाहिर निस्केपछि पहिलो पल्ट प्रकाश देख्दा पक्षीलाई आश्चर्य हुन्छ। अविद्याको अन्धकारको खोल फाटेर विद्याको आलोक पहिलो पटक देख्दा म पनि आश्चर्य भएँ।

पहिला आफ्नो भित्री सत्यको बारेमा अलिकति पनि ज्ञान थिएन, परन्तु दश दिनमा यति स्पष्ट अनुभव भयो। सदैव ठोस र ठोस लाग्ने यस भौतिक शरीरको अणु अणु प्रकम्पित हुन थाल्यो, विलीन हुन थाल्यो। यसभन्दा पनि बढि शरीर र मनको पारस्परिक सम्बन्धद्वारा मनोविकारको प्रजनन, सम्बर्धन र संचयन हुने स्वभाव विनास हुँदै गयो। मनोविकार उत्खनन् र निष्कासन गर्ने एउटा वैज्ञानिक विधि जानियो।

ध्यान गरेर हुने विभिन्न उपलब्धि र त्यस्को महत्वको बारेमा जे जति पढेको थिएँ, सुनेको थिएँ अब त्यसबारेमा अनुभव हुन थाल्यो। यो देखेर गृहस्थ सन्त गुरुदेव ऊ वा खिनको प्रति कृतज्ञता-विभोर भयो। घर फर्केर सामान्य सामाजिक जीवनका सम्पूर्ण उत्तर दायित्व सम्भालेर पनि विहान वेलुका विपश्यनाको अविछिन्न अभ्यास गरी रहें, यसबाट जीवनमा परिवर्तन आउन थाल्यो। तब गुरुदेवको प्रति कृतज्ञता झन गहन हुन थाल्यो।

विपश्यना जीवनमा आउन थाल्यो। काम, क्रोध र अहं-कारको आगोले संधै जलिरहने मनमा आध्यात्मिक शान्ति र शीतलता अनुभव हुन थाल्यो। पारिवारिक, व्यापारिक र विभिन्न सामाजिक जिम्मेदारीहरूको कारण सदैव भारी भइरहने मन अब सुखद स्वस्थ्य हुँदै गयो। विपश्यनाले आफ्नो लौकिक जिम्मेवारीबाट पर भगाएन बरु अनासक्त भावले ती सम्पूर्ण जिम्मेवारीलाई पूरा गर्न सक्ने स्वस्थ्य शक्ति प्रदान गऱ्यो। यसबाट काम गर्ने क्षमतामा बृद्धि भयो। सानैदेखि आफ्नो उपास्य देवसँग भावावेशमयी भक्तिले एकदम करुण चित्तले विव्हल भएर कातर स्वरमा प्रार्थना याचना गरेर जुन प्राप्त भएन, आज प्राप्त भयो। युवा अवस्थामा अनेक शास्त्रको गहन अध्ययन गरेर जुन उन्मूलन गर्न सकेन ती सबै छेड्न हुन थाल्यो, उखेल्न थाल्यो। यो देखेर मन झन प्रसन्न भयो।

सानैदेखि सुन्दै आएको थिएँ परिवारको उपास्यदेव भगवान श्री कृष्णले बुद्धको रुपमा अवतार धारण गरेको थियो। उनी असुरहरूलाई अथवा आसुरी प्रवृत्ति भएका व्यक्तिहरूलाई यस्तो शिक्षा दिन आएका थिए जस्बाट सद्गतिबाट वंचित रहेर चाँदै नै अघोगति प्राप्त हुन्छ। यस्तो प्रचारले दिमागमा गहिरो असर परेको थियो। अत: सानैदेखि नै भगवान बुद्ध त हाम्रो ईश्वरको नवौं अवतार हुन् र अवसम्मका अवतारहरू मध्ये सर्वाधिक सर्व गुणसम्पन्न अवतार हो त्यसैले उहाँ परम पूज्य हुनुहुन्छ। परन्तु उनको शिक्षा मायावी छ। आस्तिकहरूलाई उनको शिक्षा उपयुक्त छैन। यही मोटो लेपको कारण विपश्यनाको पहिलो शिविर लिनलाई अलि अप्ठ्यारो भइरहेको थियो।

बुद्ध करुणाको सागर थियो, यस्तो पनि सुनेको थिएँ। सानैमा देवदत्तले एउटा हाँसलाई आफ्नो तीरले हानेको थियो तर उनले करुणापूर्वक त्यस पक्षीलाई बचाएका थिए। साथ-साथै मनमा यस्तो पनि प्रश्न थियो कि उनको शिक्षा गलत छ भने संसारका यति धेरै मानिसहरूले किन अपनायो ? अर्कोतिर मेरा आँखा सामू बर्मा देशका यति धेरै निवासीहरू थिए तिनीहरू यस्तो सरल, निष्कपट र शीलवान थिए। यदि बुद्धको शिक्षामा गलत थियो भने ती मानिसहरू ती अनुयायीहरू यस्तो सज्जन कसरी भयो ?

अर्को तर्फ यी सारा तर्कलाई दुर्वल बनाउने अन्धमान्यताको एउटा लेप थियो। मेरो बुबाको व्यावसायिक प्रतिष्ठानका प्रमूख कर्मचारी मेरो दिदीको लोग्ने महादेवजी नाथानी थियो। उनी उमेरमा म भन्दा निक्कै जेठो थियो। उनको छोरो अर्थात मेरो भान्जा मभन्दा पनि जेठो थियो। महादेवजी संस्कृतको प्रकाण्ड पण्डीत थिए। उनको शास्त्रीय अध्ययन धेरै थियो र "शास्त्र वचन प्रमाण" यही उनको सबभन्दा ठूलो तर्क हुन्थ्यो। उनी कर्मकाण्डी थिए। नित्य चार-पाँच घण्टा पूजा पाठ गरेर बिताउँथे। दिनहुँ सस्वर पाठ गर्दथ्यो। मलाई पनि उनले सानै उमेरमा गीताको साथ-साथै विष्णु सहस्रनाम, गोपाल सहस्रनाम, शिव महिम्न र शिव ताण्डव स्तोत्र सस्वर पाठ गर्ने प्रेरणा दिएका थिए, त्यसैले उनी प्रति आभारी

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मान्छु। विहान नित्य पाठ गर्दै निक्कै आनन्द आउँथ्यो। यी पाठको स्वर लहरी धेरै बेरसम्म मनमा गुन्जिरहन्थ्यो। विष्णु, कृष्ण र शिवको भक्तिमा सारा परिवार लागेको थियो। पैत्रिक संस्कारको यो पाठले अधिक बल प्रदान गर्दथ्यो।

महादेवजी एकदम कट्टर थियो। उनी बुद्धको त होइन बुद्धको शिक्षाको घोर विरोधी थिए। म सानै उमेरदेखि बाजेको साथमा माण्डलेको प्रसिद्ध महामुनि (बुद्ध) मन्दिरमा जान्थें। त्यहाँ जाँदा शान्ति लाग्थ्यो। महादेवजीले मलाई अनेक पटक सम्झाएका थिए, बूढा बाबा त बूढा भइसक्यो तिमी त सानै छौ। गलत बाटोबाट बच्नु पर्छ। बाजेको स्वर्गीय पछि पनि म धेरै पटक त्यस मन्दिरमा गएँ। हाम्रो मन्दिरहरूमा कोलाहलको साथ-साथै फोहर गन्हाउने हुन्थ्यो, यस्को दाँजोमा बुद्ध-मन्दिरमा शान्ति र स्वच्छता हुन्थ्यो यसबाट म प्रभावित थिएँ। त्यस समयमा ध्यानको बारेमा त थाहा थिएन तर मन ज्यादा शान्त हुन्थ्यो। यो यस्को आकर्षण थियो।

महादेवजी मलाई सम्झाउँथे कि बार-बार त्यस मन्दिरमा गइरह्यो भने त्यहाँको गलत शिक्षाको फन्दामा पर्ला। उनी आफ्ना शास्त्रको प्रमाण दिएर सम्झाउँथ्यो "तिमी साँगुरो गल्लीबाट हिंड्दैछौ र अगाडि एकदम रीसालु हाथी आइरहेछ मानौं साक्षात मृत्युले तिमीलाई मार्न आइरहेछ र तिम्रो दाहिने पत्ति जैन मन्दिर छ जस्को ढोका खुल्ला छ त्यस्तै बाँया पत्ति बुद्ध मन्दिरको ढोका खुल्ला छ भने पनि ती मन्दिरमा गएर आफ्नो ज्यान बचाउनु मनासिब छैन। उचित छैन। किनकि यी दुवै मन्दिरको ढोका वास्तवमा नरकको ढोका हुन्। नरकको ढोका त्यस अर्थमा कि त्यहाँ गएर उनको शिक्षाको फन्दामा पऱ्यो भने त्यसको परिणाम नरक गमन नै हुन्छ।" उनले यो पनि बुझाए कि बुद्ध ईश्वरको अवतार हो, उनले इन्द्रको आसन बचाउनको लागि अवतार लिएको हो, असुरहरूलाई गलत शिक्षा दिएर चाँदै भन्दा चाँदै नरक पठाउनको लागि हो। म उहाँसंग कहिले काँही प्रश्न गर्थें कि "ईश्वर कसैलाई धोका दिनको लागि किन जन्म लिन्छ ?" "यो ईश्वरको लीला हो हाम्रो सानो बुद्धिले यो कहिले बुझ्न सक्दैन। उनलाई नै थाहा छ कुन काम कहिले र कसरी गर्नुपर्छ भनेर।" त्यस बेला म सौभाग्यले आर्य समाजको सम्पर्कमा आईसकेकोले महर्षि दयानन्द सरस्वरीको विचारबाट पनि प्रभावित थिएँ। अत: यी कुरा बुद्धि संगत त लाग्दैनथ्यो परन्तु ईश्वरको प्रति यति गहिरो आस्था थियो कि यसबारेमा अन्य प्रश्न नगरीकन चूपचाप बस्थें।

एकपटक मैले उनलाई सोधेको थिएँ– "उनको शिक्षा त्यस्तो दूषित छ भने वर्माका यति धेरै मानिसहरू त्यस्को पालन किन गरीरहेछ ?" उनले फेरि कुनै शास्त्रलाई आधार मानेर जवाफ दिए कि हाम्रो फलानो धर्माचार्यले बुद्धको शिक्षा राम्रो हो तर ग्रहण गर्न योग्य छैन जस्तो छालाको जुत्तामा भरेको दूध पिउन अयोग्य हुन्छ। जस्ले पालि प्राकृत भाषा बोल्छ उ निर्वंश हुन्छ। जस्ले आफ्नो घरमा बुद्ध मूर्ति राख्छ ऊ निर्धन हुन्छ। यी सबै कुरा युक्ति संगत त कहिले पनि लागेन परन्तु परम आस्तिक मनमा यस्तो भय थियो कि बुद्धको शिक्षामा कहिं न कहिं खोट, दोष अवस्य होला। नभए ऋषि महर्षिहरूले र उनीहरूद्वारा लिखित शास्त्रहरूमा किन बुद्धको शिक्षाको यसरी निन्दा गर्दथ्यो। यसै कारणले पनि विपश्यनाको शिविरमा बस्न अप्ठ्यारो परिरहेको थियो।

परन्तु पूज्य गुरुदेवको सम्पर्कमा आएपछि, उनको विपुल मैत्री र करुणाको संसर्गमा आए पछि उहाँले सिकाउनु भएको साधना सर्वथा निर्दोष साबित भएपछि मात्र शिविरमा सम्मिलित भएँ। पहिलो शिविरमा नै भगवान बुद्धको शिक्षा सताब्दीयौंदेखि कस्तो मिथ्या प्रचार गर्दैछ सबै छर्लङ्ग भयो। शील सदाचारको जीवन जिउनुमा के दोष ? कल्पना विहीन सत्यको आलम्बनद्वारा मनलाई एकाग्र गर्ने समाधिको अभ्यासमा के दोष ? सदैव परोक्ष ज्ञानमा निर्भर रहने बुद्धिलाई स्वानुभव द्वारा प्रत्यक्ष ज्ञान जगाएर विकार अन्मूलन गरेर प्रज्ञामा प्रतिष्ठित गर्ने काममा के दोष हुनसक्छ ? विकार विमुक्त निर्मल समतापूर्ण चित्तमा मैत्री करुणा मुद्धिता र उपेक्षाको ब्राम्हीभाव जगाएर स्नेह सौमनस्यता र सद्भावना पूर्ण जीवन जिउने तरीका सिकाउदैमा के होला ? यी सद्गुणका धर्ममयी गुणगान सानैदेखि सुन्दै पढ्दै आएको थिएँ। धर्मको सैद्धान्तिक पक्षको व्यवहारिक अभ्यास गराउँछ भने यो शिक्षा मायावी कसरी हुन्छ ?

विपश्यना शिविर सर्वथा निर्दोष भएको देखेपछि मनमा एउटा यस्तो इच्छा जागृत भयो कि बुद्ध वाणी पढेर हेरुँ। कहीं यसमा त प्रछन्न माया लुकेको छैन। परन्तु जती पढ्दै अगाडि बढें त्यति नै त्यस्को सर्वहितकारी, निश्चल, शुद्धता उजागर हुँदै गयो। त्यस समय एकपटक भारत आएको थिएँ की यहाँका प्रसिद्ध आश्रममा ध्यान सिकाउने प्रसिद्ध धर्माचार्यहरू सँग भेटेर मैले चुनेको बाटो ठीक छ की छैन थाहापाउनको लागि। कुनै भ्रममा त उल्झने ? यदि कुनै मार्ग सही छ भने अन्तिम अवस्था कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ? उहाँहरूसँग भेटेपछि सहि तथ्य देखा पऱ्यो, यसबाट मन झन आश्वस्त भयो कि भारतले त यो कल्याणकारी विद्या हराएर अध्यात्मको क्षेत्रमा पूर्णरुपले गरीब भइसकेको रहेछ।

समय वित्दै गयो एकातिर विपस्यनाको अभ्यास, अर्कोतिर शुद्ध बुद्ध-वाणी दुवैको अभ्यास र अध्ययनले वास्तविक सत्य स्पष्ट हुँदै गयो।

धन्य छ ब्रम्हदेश जस्ले भारतको यस्तो अनमोल विद्यालाई आफ्नै किसिमले शुद्ध गरीराख्यो। कल्याणकारी विपश्यना साधना र त्यसको सैद्धान्तिक पक्ष स्पष्ट गर्ने मूल बुद्ध-वाणी दुवै संचय गरीराख्यो जुन मेरो पूर्वजहरूले विराइसकेका थिए। अब थाहापाएँ कि अत्यन्त चलाखी पूर्वक सारा देशमा बुद्धलाई मान्यो तर उनको शिक्षालाई गिरायो। यो सोचेर एकदम दु:खद आश्चर्य भएँ कि देशका बुद्धिशाली वर्ग पनि बिस्तारै-विस्तारै यस चलाखी पूर्ण प्रचारको शिकार बन्दै गयो र आफ्नो देशको पुरातन, सनातन अनमोल सम्पदाबाट वंचित रहन गयो। यो त वितेको इतिहास हो। आज बिउँझे पनि उचित छ।

नित्य नियमित साधना, विदेश-यात्रा नगएको समय प्रत्येक आइतबार रंगूनमा विहान सातवजे पूज्य गुरुजीको सानिध्यमा सामूहिक साधना गर्थें। वर्षको कम से कम एक पटक दश दिवसीय शिविर र कहिले काँहि लामो शिविर लिनुको कारण विपश्यना-प्रज्ञा पुष्ट हुँदै गयो। मानव जीवनको सफलीभूत सार्थकता प्रत्यक्षतः अनुभूती हुँदै गयो। काय र चित्तको सारा इन्द्रिय क्षेत्र र त्यसको अनित्य, दु:ख र अनात्म धर्म स्वभाव स्पष्ट अनूभूति हुँदै गयो। सामान्य भंग ज्ञानको अवस्था त पहिलो शिविरमा नै भएको थियो। यति मात्र पनि मेरो संदेह मेटाउन पर्याप्त थियो कि यहि नै नित्य, शास्वत, ध्रुव चैतन्य अवस्था हो, यहि नै शरीर चित्त दुवैको उत्पाद - ब्यय स्वभाव हो। अगाडि बढ्दै जाँदा यसभन्दा पनि अधिक सूक्ष्म अवस्था प्रकट हुँदै गयो जहाँ प्रभुत शान्ति, प्रश्रब्धि र असीम आनन्दको अनुभूति भयो। लोमो यात्रा-पथमा यो पनि एउटा धर्मशाला जस्तै हो कहि यसैलाई नित्य, शास्वत, ध्रुव र परम सुख मानेर नवसून् त्यसैले यस्तो अवस्थामा अधिक सजग भएर अनुभव गर्नपर्छ भन्ने निर्देशित गर्नुभयो। यो अवस्था अतीन्द्रिय अवस्था वा इन्द्रियातीत अवस्था हो कि होइन ? इन्द्रियातीत अवस्था भएमा सारा इन्द्रिय निरुद्ध हुनथाल्छ र इन्द्रियले काम गर्न छोड्छ। यदि यस्तो भएन भने यो पनि ऐन्द्रियले अनुभव गर्ने अवस्था नै हो। यस अवस्थामा पनि एकदम सजग भएपछि यस्तो सूक्ष्म अवस्थामा पनि उत्पाद ब्यय अनुभव हुन थाल्यो। अन्यथा यही अवस्था नै म, मेरो र मेरो नित्य शास्वत, ध्रुव आत्मा हो भनेर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

रोकिन्थ्यो । यसैकारण यस अवस्थामा वास्तविकताको प्रति अत्यन्त सजग रहनु अनिवार्य थियो । यसरी सतत् र सजग हुँदै विमुक्तिको मार्गका विभिन्न अनूभुतिबाट गुज्रँदै सारा शंका आफै टाढा हुँदै गयो । प्रत्येक पाइलामा धर्मको आशुफलदायक शुद्ध स्वरूप प्रकट हुँदैगयो । स्वभावत: मन कृतज्ञताका भावले अधिक ओतप्रोत हुँदै गयो । *कृतज्ञता भगवान गौतम बुद्धको प्रति जसले शताब्दीयौंदेखि* हटाइसकेको चित्तविशोधनी, मुक्तिदायिनी विपश्यना विद्यालाई आफ्नो अथक परिश्रमद्वारा खोजेर निकाल्यो र केवल आफू मात्र मुक्त भएर रहेन वल्कि जीवन भर एकदम करूण चित्तले बिना भेदभाव सबै मानिसहरूलाई बाँट्दैरहृयो ।

असीम कृतज्ञता सर्वप्रथम भारतका त्यसपछि वमदिशका सन्त-आचार्यहरूको अक्षुण्ण गुरु-शिष्य परम्पराको प्रति जसले त्यस विधालाई आफ्नै तरिकाले मौलिक शुद्ध रूपमा कायम गरिराख्यो । कृतज्ञता मेरा धर्मपिता परम पूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ वा खिनको प्रति जसले मलाई यस्तो करूण भावले सिकउनु भयो र मनमा उठेका सारा शंका समाधान गरेर शुद्ध धर्मको सैद्धान्तिक र व्यावहारिक पक्षमा परिपुष्ट गर्नुभयो ।

विपश्यनामा लागेपछिका यी चालीस वर्ष नयाँ जीवनको सिंहावलोकन गर्दा आफ्नो मन असीम सन्तुष्टि र प्रसन्नताले भर्दछ। यी चालीस वर्ष भित्र लौकिक क्षेत्रमा कत्ती उत्थान-पतन भयो, कति उतार-चढाव आयो, कति वसन्त-पतझड आयो, कति ज्वार भाटा आए परन्तु विपश्यनाको दैनिक अभ्यासले यी सारा अवस्थामा समता पुष्ट गर्ने काममा नै साथदियो । पूज्य गुरुदेवको कृपाको कारण जीवन पथमा दृढतापूर्वक अगाडि बढ्दै जानको लागि विपश्यनाको धर्म बलको यस्तो अद्भूत आहार पाएँ, यस्तै पौष्टिक बाटो पाएँ र आज पनि प्राप्त हुँदैछ, जसबाट जीवन धन्य भयो । यस्तो मार्ग जसमा आफ्नो पनि कल्याण नै कल्याण साथमा अन्य अनेक व्यक्तिहरूको पनि कल्याण नै कल्याण । यस्तो सम्झींदा पूज्य गुरुजीको प्रति बार-बार मन कृतज्ञताले भर्दछ । पच्चीस सय वर्ष पूर्व महाकारुणीक भगवान बद्धुद्वारा प्रवाहमान गर्नुभएको र यस युगमा परम पूज्य गुरुदेवद्वारा पून: गतिमान गर्नुभएको यो धर्म गंगा सताब्दीऔंसम्म भव संतप्त ब्यक्तिहरूलाई भवमुक्त गरिरहुन्, दु:ख मुक्त गरिरहुन्, अनेकौंलाई मंगल गरिरहुन्, कल्याण गरिरहुन्, यही कल्याण कामना मनमा बार-बार उत्पन्न भइरहन्छ ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रीका, मार्ग पूर्णिमा १९९५)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

सुखी - सुरक्षित

अन्य साधक जस्तै कोशल नरेश महाराज प्रसेनजित पनि आफ्नो सुरक्षाको लागि संधै चिन्तीत रहन्थे। कहीं अन्य छिमेकी देशले हमला गरेर राज्य छिन्ने त होइन, कहीं विद्रोही राज्यले युद्धको घोषणा त गर्ने होइन, कहीं कोही राज्य अधिकारीले अथवा सत्ता लोभी व्यक्तिहरूले षड्यन्त्र गरेर राज्य हडप्ने त होइन भने डर हुन्थ्यो । बिलास-वैभव, धन-ऐश्वर्य, सत्ता-प्रभुत्ताको सुख भोग्नु त कता हो कता हर समय आफ्नो सुरक्षाको चिन्ता लागिरहन्थ्यो । न रातमा आरामसँग सुत्न सक्थ्यो न दिनमा निश्चित रहन सक्थ्यो । सुरक्षाको लागि ठाउँ ठाउँमा हात्ती, घोडाहरू, रथसवार र पैदल अंगरक्षकहरू तैनाथ गरिराखेका थिए । तैपनि भित्र भित्रै भयभीत, आशंकित र असुरक्षित लागिरहन्थ्यो ।

बाहिरबाट हेर्दा सुखी-सुरक्षित देखिने राजा प्रसेनजीत भित्रबाट सदा असुखी थिए । उनी भगवानको सम्पर्कमा आए । धर्मको सम्पर्कमा आए ।

कोशलदेशको राजधानी श्रावस्तीमा श्रेष्ठ अनाथपिंडिकले आफ्नो विपुल धन-सम्पदा लगाएर जेतवनमा एउटा विशाल साधना केन्द्र निर्माण गरेर भगवानलाई समर्पित गरिदियो । भगवानको साथमा रहने हजारौं गृहत्यागी भिक्षुहरू त त्यहाँ रहेर विपश्यना साधनाको अभ्यास गर्ने नै भयो र साथमा धेरै संख्यामा गृहस्थीहरू पनि भगवानको सानिध्यमा उहाँको मार्गदर्शनबाट लाभान्वित हुन्थे । राजा प्रसेनजितले पनि विपश्यनाको अभ्यास गरे ।

विपश्यना साधना अर्थात् सत्यमुखी हुने साधना, आत्ममुखी हुने साधना । विपश्वी साधक अंतर्मुखी भएर आफू भित्रको सत्यलाई हेर्दछ । मनको फोहर-मैलो, मनको विकारलाई हेर्दछ र हेर्दा-हेर्दै प्रज्ञामा पुष्ट हुन्छ विकारबाट विमुक्त हुन्छ ।

कोशल नरेश प्रसेनजित पनि यस्तै प्रकारले आफू भित्रको मनोविकारलाई हेर्न थाल्यो । अन्तरमनमा संचित भयको विकार बाहिर निस्कियो । जुन विकार साधारणतया सबै मानिसहरूमा हुन्थ्यो, त्यो अब विपश्यनाको अभ्यासले तटस्थ भावले हेर्न सक्ने भयो । जब विकार सामू आउँदछ तब त्यसलाई सामना गरेर सत्य के हो हेर्न सक्दैन परन्तु त्यसबाट अभिभूत नभइकन असंगभावले हेर्न थाल्यो भने जस्तो सत्य छ त्यस्तै देख्न थाल्दछ । यस्तो समयमा जस्तो संकल्प विकल्प हुन्छ त्यो सम्यक नै हुन्छ । “योनिसो मनसिकार” नै हुन्छ अर्थात् सही प्रकारले चिन्तन मनन हुन्छ । यस सम्यक दर्शन र सम्यक संकल्प मनन हुन्छ । यस सम्यक दर्शन र सम्यक संकल्प द्वारा जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ त्यो पनि सम्यक नै हुन्छ, कल्याणकारी नै हुन्छ ।

अनाथपिंडिकको जेतवन विहारमा कुनै एकान्त सून्यागारमा रहेर विपश्यना भावना गर्दै रहेको कोशलनरेश प्रसेनजित अध्यात्मिक सत्य-दर्शन गर्न थालेपछि अन्तरमनमा रहेको असुरक्षाको भयावह विकारको चिन्तन-मनन हुन थाल्यो । सुरक्षा-असुरक्षाको सही अर्थ सम्झन थाल्यो ।

को सुरक्षित ? को असुरक्षित ? हात्ती, घोडा, रथ सवारी र पैदल अंगरक्षकहरू भैकन पनि त्यो ब्यक्ति तबसम्म सुरक्षित हुँदैन जबसम्म काया, वाणी र चित्तको दुराचारबाट अलग्ग हुँदैन । अंगरक्षकको सुरक्षा त बाहिरी मात्र हो, त्यो पनि कस्तो अविश्वसनीय । तर वास्तवमा सुरक्षा त आचारण सुधेपछि मात्र हुन्छ । त्यही नै सही अर्थमा सुरक्षा हो । शरीर र वचनको दुराचरण मनको मैलोको दुष्परिणाम नै हो । मनको दुराचरण त स्पष्ट छ त्यो मनको मैलो नै हो । जब-जब मन मैलो हुन्छ तब-तब प्रकृतिले दण्ड दिन्छ । भविष्यमा पनि यसको शिकार हुन्छ । आन्तरिक सुख-शान्ति हराउँछ । आकुल-ब्याकुल हुन्छ, दु:खी हुन्छ । आचारण सुध्रियो भने दण्डबाट बच्दछ । सही अर्थमा सुखी-सुरक्षित हुन्छ । अत: असली सुरक्षा, असली सुख आचरण सुधारेर मात्र हुन्छ । एकान्त ध्यान भावना पश्चात आफ्नो मनमा उठेको सम्यक संकल्प भगवान समक्ष प्रकट गरे । उनको कथनलाई अनुमोदन गर्नुहुँदै भगवानले यो गाथा भन्नुभयो–

कायेन संवरो साधु, साधु वाचाय संवरो ।
मनसा संवरो साधु, साधु सब्बत्थ संवरो ।
सब्बत्थ संवुतो लज्जी, रक्खितोति पवुच्चतीति ॥

काय संयम गर्नु असल हो, वाणी संयम गर्नु पनि असल हो। मनको संयम पनि राम्रो हो, सबै संयम गर्नु राम्रो हो। जो लज्जावान व्यक्ति सबै प्रकारले संयमशील हुन्छ उ नै सुरक्षित हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नयाँ नियुक्ति १११९

पूज्य गुरुजीद्वारा नेपालका लागि आचार्य, वरिष्ठ सहायक आचार्य र सहायक आचार्यहरूको नियुक्ति गर्नुभएको छ । उक्त नवनियुक्त व्यक्तिहरूको नामावली निम्नअनुसार छन् ।

नेपालको सम्पूर्ण केन्द्रको सेवाको लागि नवनियुक्ति आचार्य:-

श्री रूप ज्योति तथा श्रीमती विणा ज्योति

नवनियुक्ति वरिष्ठ सहायक आचार्यहरू:-

(१) श्रीमती नानी मय्जु शाक्य
(२) श्रीमती ज्ञानी धाख्वा
(३) श्रीमती मनोहरी आचार्य
(४) श्री पूर्णप्रसाद ढकाल
(५) श्री शीलबहादुर बज्राचार्य
(६,७) श्री ओम प्रकाश मोर तथा श्रीमती अंजु मोर
(८) श्री सुमन धाख्वा
(९) श्री आदी रत्न शाक्य
(१०) श्री नारायण प्रसाद तिवारी
(११) श्री केशवलाल श्रेष्ठ ।

नवनियुक्त सहायक आचार्यहरू:-

(१) अनागारीका सुजाता
(२) श्री अक्कल ध्वज गुरुङ्ग
(३) श्री हवाल्ड जोन मार्सल
(४) श्री मोती काजी बज्राचार्य
(५) श्री जय राम रंजित
(६) श्री भक्त प्रसाद पौडयाल
(७) श्रीमती नानी छोरी बज्राचार्य
(८) श्रीमती रिता तामाङ्ग ।

धर्म गाथा

हिन्दी

जय जय जय गुरुदेवजी, जय जय कृपानिधान ।
धरम रतन ऐसा दिया, हुआ परम कल्याण ॥

गुरुवर तुम मिलते नहीं, धर्म गंगा के तीर ।
तो बस गंगा पूजता, कभी न पींता नीर ॥

यदि गुरुवर मिलते नहीं, बरमा देश सदेश ।
काम क्रोध के, अहं के, कैसे मिटते क्लेश ?

पथ भूला दिग्भ्रम हुआ, भटक रहा अकुलाय ।
धन्य ! धन्य ! गुरुदेव ने, सत्पथ दिया दिखाय ॥

सद्गुरु की संगत मिली, मिला सत्यका सार ।
जीवन सफल बना लिया, सिरका बोझ उतार ॥

धन्य ! धन्य ! गुरुदेवजी, धन्य बुद्ध भगवान ।
शुद्ध धरम ऐसा दिया, होय जतग कल्याण ॥

मंगल कामना सहित
मदन कृष्ण कायस्थ
ठमेल, काठमाडौं
फोन नं. ४२५९८२

हिन्दी

कुदरत का कानून है, कृपा करे ना क्रोध ।
विकृत मन होवे दु:खी, होय सुखी चित्तशोध ॥

किसको पूजूं हवि कुरुँ ? कौन देवता ईश ?
मैं तो पूजूं सत्यको, सत्य धर्म जगदीश ॥

ऋत छूटा अनृत रहा, रचिया बना प्रधान ।
ऋत रचिता के फेर में, ऋत भूला नादान ॥

क्या ईश्वर पूजन करें ? धर्म रहे ना पास ।
क्या ईश्वर पूजन करें ? धर्म रहे यदि पास ॥

शील पालना कठिन है, ईश भजन आसान ।
शील छोड ईश्वर भजें, कितने जन नादान ॥

धर्म पालने में जहाँ, जो जो बाध होय ।
चाहे जितने प्रिय लगें, त्यागे निर्मम होय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगंज

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ २०५५ फागुन

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 : २५ ९० ३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८ प्रेस : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

● आजीवन शुल्क रू. ४००/-

● वार्षिक शुल्क रू. २५/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital