बुद्ध वर्ष २५४२ चैत्र २०५५ वर्ष १५ अङ्क १२

विपश्यना

साधकहरुका लागि प्रेरणा पत्र

धम्मवाणी

अब्रम्हचरियं परिवज्जयेय्य, अङ्गारकासुं जलितवं विञ्ञू ।
असम्भुणन्तो पन ब्रह्मचरियं, परस्स दारं नं अतिक्कमेय्य ॥
– *धम्मिक सुत्तं*

समझदार व्यक्तिले अब्रम्हचर्यलाई जलीरहेको आगोले भरीएको भाँडो झैं त्यागदछ । यदि ब्रह्मचर्य पालन गर्नु असम्भव भएमा कमसेकम पर-स्त्री गमन गर्नबाट सदा अलग रहन्छ ।

ओहो धर्मबंधु !

"कस्तो आश्चर्य !"

आफ्नो स्वाभाविक नरम स्वरमा डाक्टरले फेरि दोहोऱ्यायो "अत्यन्त आश्चर्य ! मैले देख्दा देख्दै कति मानिसहरूको मृत्यु देखिसक्यो तर आजको जस्तो मृत्यु भएको कहिले पनि देखेको छैन ।"

यो मृत्यु अरु कसैको नभएर मेरी आमा रामादेवीको थियो । उनले मलाई राधेश्याम जन्मनु अगाडि नै गोड लिएको थियो । साँच्चै नै उनको रोग र मृत्यु दुवै एकदमै अनौठो थियो । उनको मृत्यु हुनु केही दिन अगाडि उनले आफुलाई दिनहुँ निरन्तर रुपमा पेट दुखी रहन्छ भनेर भनेको थियो । त्यसबेला उहाँ ७८ वर्षको हुनुहुन्थ्यो । यस्तो दुखाई समतापूर्वक केही महीना अगाडिदेखि सहिरहेको थियो । समता त अहिले पनि थियो परन्तु कुरैकुरामा उनले देवी इलायत्रीलाई यो कुरा भनेको थियो । मैले तुरन्त डाक्टर ओमप्रकाशजीलाई फोन गरें । उहाँ हाम्रो परिवारको डाक्टर हुनुको साथ-साथै मेरो घनिष्ट मित्र पनि थिए, एक किसिमले उहाँ परिवारको अभिन्न अंगको रुपमा नै थियो । उनले आमालाई जाँच्यो र एकठाँऊमा लगेर मलाई बतायो कि उनलाई सम्भवत: कलेजोको क्यान्सर भएको छ । यद्यपि रोगको सम्पूर्ण लक्षण क्यान्सरको हो तर क्यान्सर नहुनुको एउटै लक्षण देखिएको छ, त्यो हो यस्तो अवस्थामा पनि शान्त हुनु । क्यान्सरबाट यो दुखाई असह्य हुन्छ र त्यसको कारण रोगी एकदम ब्याकुल हुन्छ, रुन्छ, कराउँछ । क्यान्सरको रोगी महिनौंसम्म नकराईकन सहेर अरुलाई केही नभनीकन बस्न सक्दैन । अहिले पनि यस्तो शान्त छ । त्यसैले फेरि जाँचेर हेर्नुपर्छ । दुई दिन पछि उनले रंगुनको अत्यन्त प्रसिद्ध डाक्टर कर्नल मिन बोलाएर ल्यायो । उनले पनि जाँचेर हेऱ्यो र भन्यो रोगीको सम्पूर्ण लक्षणले क्यान्सर भनेर देखाउँछ परन्तु रोगीमा यति शान्त छ, ब्याकुल विहीन छ त्यसैले उनलाई क्यान्सरको रोगी भनेर मान्न गाह्रो छ । अत: एउटा अर्को जाँच गर्नु पर्छ । तब मात्र निर्णय गर्न सकिन्छ ।

डाक्टरहरू फर्किसके पछि देवी इलायचीले आमासंग सोधे कि आमालाई कस्तो दुखाई हुन्छ ? तब उनले उत्तर दिए कि गर्भिणी नारीको प्रसव पीडा हुँदा हुने दुखाईभन्दा धेरै गुणा असह्य पीडा हुन्छ तर रोएर के हुन्छ ? यसलाई समतापूर्वक हेरीरहन्छु । गुरुजीले त यही सिकाउनु भएको छ ।

आमा अनौठो किसिमकी विपश्वी साधिका थिइन् । पूज्य गुरुदेवको ध्यान केन्द्रमा प्रत्येक महिनाको एउटै मात्र दश दिवसीय शिविर सञ्चालन हुन्थ्यो जुन प्रत्येक महिनाको पहिलो शुक्रवार शुरु हुन्थ्यो । आमाले जबदेखि विपश्यना शिविरमा भाग लियो त्यस समयदेखि करीब ६-७ वर्षदेखि लगातार शिविरमा भाग लिइनै रह्यो । हालसालै मात्र एक महिनाको विशिष्ट शिविर पूरा गरेर आएको थियो । उनको समता एकदम परिपक्व भइसकेको थियो, उनलाई रुनु, कराउनु आवश्यक नै थिएन ।

दुबै डाक्टरले राम्ररी जाँच गरे पछि यो रोग क्यान्सर नै हो भनेर, निश्चित गरे । त्यो पनि अन्तिम चरण पुगीसकेको थियो । डाक्टरको भनाई थियो अब केही समय मात्र बाँकि छ । कुनै प्रकारको उपचार कामलाग्दैन, झन दुखाई मात्रै बढ्छ । फेरि पनि डाक्टरले आफ्नो उपचार जारी नै राखे ।

मृत्यु हुने रात करीब तीन बजे आमाले नर्सलाई बताए कि उनको आखीरी समय आयो घरको सबैलाई उठाइदेऊ । हामी सबै उठेर उनको कोठामा गयौं । मैले तुरुन्त डाक्टरलाई फोन गरें । डाक्टरले त्यस रात सुत्न नै पाएको थिएन । दुई घण्टा अगाडि मात्र कुनै मरणासन्न रोगीलाई हेर्न गएको रहेछ । तैपनि तुरुन्त नै आईपुगे ।

डाक्टरले जाँच गर्दा उनको अन्तिम अवस्था आइसकेको थियो । मैले पूज्य गुरुदेवलाई पनि फोन गरें, सौभाग्यले उहाँ मा सयामाको साथमा आउनु भयो । मृत्यु हुनु केही समय अगाडि उनले बस्ने इच्छा प्रकट गऱ्यो । डाक्टरले यसरी बस्नु हुँदैन पल्टिरहनु नै राम्रो हुन्छ, बस्यो भने झन पीडा बढ्छ भन्नुभयो । परन्तु उनले फेरि आग्रह गरे मैले उनको यो अन्तिम आग्रह सम्झेर पिठ्यूँ र गर्दनमा अलि सहारा दिएँ उनी स्वयं आफै पलेटीकसेर बसे र ध्यान गर्न थाले; हामी सबै आश्चर्य पूर्वक हेर्दै थियौं । साँच्चै यो धर्मबल नै थियो । केही मिनट अगाडि नै उनको नाडी बन्द भैसकेको थियो तैपनि उनी पलेटी मारेर आफै बसेर ध्यान गर्दैछ । मैले उनलाई ध्यानमा उत्साहित गर्न, "ताई मा, 'अनैस्सा अनैस्सा' (अनित्य शब्दको वर्मी उच्चारण)" भनेर भने । उनले आफ्नो दाहिने हात उठायो र टाउकोमाथि छुँदै भने, "हो छोरा, अनैस्सा अनैस्सा ।" यति भनेर हात तल झारे फेरि म तर्फ आँखा घुमाए, फेरि डाक्टरजीलाई हेरे, गुरुदेव तथा मा सयामालाई हेरे र के देख्यो कुन्नी आँखाले माथितिर हेरे, यसै क्षणमा सहजभावले अन्तिम स्वास छोडियो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यस्तो मृत्यु देखेर डाक्टर आश्चर्य भएको थियो । यो लगभग विहान ४:३० को समय थियो । आमाको लाशलाई ओछ्यानबाट हटाएर तल राखिदिएको थियो । अब दाह संस्कारको लागि प्रतीक्षा गर्नु थियो । आठ-साढे आठ बजे सम्ममा रगूनमा बसेका सम्बन्धी तथा समाजका अन्य मित्र बन्धुहरू आइपूग्छन्, तिनीहरूको पर्खाइमा हामी नजीकैको कोठामा बसीरह्यौं । डाक्टरजी पनि साथमा थियो । धेरै समयसम्म हामी यस्तो आश्चर्यजनक मृत्युको बारेमा कुराकानी गरीरह्यौं । साढे आठ बजेसम्ममा सबै जम्मा भयो । स्मशानमा लैजाने समय भयो । त्यसको लागि पहिला शबलाई नुहाएर नयाँ लुगा लगाईदिनु पर्थ्यो त्यसैले देवी इलायची उनको कोठामा गए परन्तु तुरुन्त नै फर्के । आमात जीवित नै हुनुहुन्छ भनेर कराउन थालिन् । डाक्टरले भने कसरी हुन्छ यस्तो ? उनले भनिन् कि "आमाको शरीर नरम मात्र होइन एकदम तातो पनि छ । मूर्दाको शरीर यस्तो हुँदैन ।" हामी सबै डाक्टर संग संगै आमाको कोठामा गयौं । डाक्टरले लाशलाई राम्ररी जाँचे र भने आमा जीवित छैन यो सत्य हो तर यो पनि आश्चर्यजनक छ कि सारा शरीरमा उष्णता ब्याप्त छ । अनुहारमा अपूर्व शान्ति मानौं कुनै दिब्य प्रकाशले प्रदीप्त छ । गहीरो निन्द्रामा सुतेको जस्तो, त्यसैले नै डाक्टरले भनेको थियो, "अत्यन्त आश्चर्य !" मृत्यु भइसक्यो यो सत्य हो तर यो कस्तो विधाता हो ? केही भन्नै नसक्ने ।

दाहसंस्कार सकिएपछि सबै घर फर्क्यौं । घरमा सबैजना विपश्यी साधक थियौं अत: कोही पनि रोएन । धर्ममय वातावरण बनीरह्यो, त्यसैले अधिक समय ध्यानमा नै बित्यो । साँझ छ: बजे देखि सात बजे भित्रमा त्यस स्थानका सबै भारतीय विपश्वी साधक जम्मा भए र एक घण्टाको सामूहिक साधना गर्‍यौं । त्यस समय गुरुजी र मा सयामा पनि उपस्थित हुनुहुन्थ्यो । यसपछि समाजका अन्य ब्यक्तिहरू पनि आए जो विपश्यी थिएन र मैले गुरुजीसंग सोधेर एकघण्टासम्म धर्म प्रवचन दिएँ । प्रवचनको तुरुन्त पश्चात डाक्टरजी आएर सोध्यो कि म पनि शिविरमा बस्छु अर्को शिविर कहिले हुँदैछ ? अर्को शिविर पन्ध्र दिन पछि मात्र सञ्चालन हुँदैथ्यो र मैले आश्वासन दिँदै उनलाई भने कि समय आयो भने म खवर गरूँला ।

दोस्रो दिन पनि यसै प्रकारले साँझ धर्मचर्चा भयो । प्रवचन पश्चात डाक्टरजीले फेरी आएर सोध्यो कि अर्को शिविर कति दिन पछि हुँदैन, म तुरुन्त नै शिविरमा बस्न चाहन्छु । गुरुदेव संगै हुनुहुन्थ्यो । उहाँले डाक्टरमा जागेको धर्म संवेगलाई देख्नुभयो र तुरुन्त शिविर लगाउने स्वीकृति दिनुभयो । म चकित थिएँ कि एकजना ब्यक्तिको लागि गुरुदेव कसरी शिविर लगाउनुहुन्छ । भोलीपल्ट नै उसलाई लिएर ध्यान केन्द्रमा आउनको लागि आदेश दिनुभयो ।

दोस्रो दिन बिहान डाक्टर आफै ध्यान केन्द्रमा पुगे । म पनि समयमा नै पुगें । उनलाई आनापान दिएर म घर फर्कें । गुरुदेव अफिस जानु भयो । सदा झैं उहाँ साँझ केन्द्रमा जानु भयो र त्यसपछि सामूहिक साधनाको लागि हाम्रो घर आउनु भयो । धर्मचर्चा पश्चात गुरुजीले भन्नुभयो डाक्टरको प्रगती एकदम राम्रो छ । यो देखेर म अत्यन्त सन्तुष्ट छुँ ।

दोस्रो दिन विहान नै केन्द्रबाट गुरुजीको फोन आयो कि "तिम्रो साथी त धेरै पारमी भएको व्यक्ति रहेछ । एक दिन आनापान गरेर नै विपश्यना गर्न सक्षम भइसकेछ । तिमी अहिले नै आऊ, उसलाई तुरुन्त विपश्यना दिनु पर्छ ।" म केन्द्रमा पूगें । डाक्टरला विपश्यना दिइयो र म घर फर्कें । साँझको साधना र धर्मचर्चामा गुरुजी पनि आउनु भयो । उनको प्रसन्नताको ठेगाना थिएन । एक दिन विपश्यना गरेर नै डाक्टरले भंग अवस्था प्राप्त गरे, अब भवंग अवस्थामा काम गर्दैछ ।

अर्को दिन विहान फेरि फोन आयो । गुरुजीले तुरुन्त आउनको लागि भन्नु भयो । तिम्रो साथीको प्रगति तीव्र छ लाग्छ उनले अनेक जन्मको पारमी संकलन गरेको छ, उ निर्वाणिक अवस्थाको नजीक पुगिसक्यो । उसलाई अहिले नै आवश्यक निर्देशन दिनुपर्छ । म अत्यन्त प्रसन्नता विभोर भएर तुरुन्त केन्द्रमा पूगें । गुरुजीको नजीकै बसें । डाक्टरलाई आवश्यक निर्देशन दिइयो यो देखेर मेरो प्रसन्नताको कुनै सीमा थिएन । निर्देशन पाउने वित्तिकै डाक्टरजीलाई इन्द्रियातीत निर्वाणिक अवस्था अनुभव भयो । पहिलो डुबुल्की नै दश मिनट थियो । गुरुजी पनि अधिक प्रसन्न थियो । जाँचेर हेर्‍यो सारा लक्षण निर्वाणिक अवस्थाको थियो । मेरो अभिन्न मित्र मुक्तिको स्रोतमा पुग्यो, स्रोतापन्न भयो, आर्य भयो । मेरो प्रसन्नताको वयान थिएन ।

उनको जीऊ डाल त हेर्दैमा आर्य जस्तो थियो । गोरो अग्लो शरीर, ठू-ठूला आँखा, लामो नाक थियो उनको । उनी रंगून आर्य समाजको मात्र होइन अखिल ब्रम्हदेशीय आर्य प्रतिनिधि सभाका पनि अध्यक्ष थिए । यसकारण पनि उनलाई आर्य भनिन्थ्यो परन्तु अब वास्तविक रुपले आर्य भयो, स्रोतापन्न भयो ।

× × ×

डाक्टर ओमप्रकाशजीसंग मेरो सम्पर्क द्धितीय महायुद्ध पश्चात सन् १९४७ मा रंगूनमा आयोजीत एक सार्वजनीन सभामा भएको थियो । पहिलो भेटमा नै दुबै एक अर्को प्रति अत्यन्त आकर्षित भयौं । सार्वजनीन क्षेत्रमा जति पनि ब्यक्तिहरूसंग मेरो भेटघाट भयो सौभाग्यले ती सबैसंग मेरो सम्बन्ध राम्रो थियो । परन्तु ती सबै भन्दा डाक्टरजी सर्वोपरी थियो । अनेक क्षेत्रमा हामी दुई साथ मिलेर काम गर्थ्यौं । युद्धोत्तर कालमा हामी दुई मिलेर अखिल ब्रह्मदेशीय हिन्दी साहित्य सम्मेलनको पुर्नस्थापना गरेका थियौं । देशभरी नै यस्का शाखाहरू खोलीए । रंगूनमा साप्ताहिक साहित्य गोष्ठीको आयोजना गर्‍यौं । हिन्दी साहित्य सम्मेलनको प्रथमा, मध्यमा र उत्तमासम्मको पढाई गर्न हिन्दी विद्यापीठको स्थापना गर्‍यौं, जस्मा धेरै छात्रहरूले भाग लिए । यस्बाट बर्मी र हिन्दी साहित्यको पारस्परिक आदान-प्रदानको पर्याप्त काम हुन गयो । हिन्दी भाषामा पाठ्य पुस्तक लेखियो र प्रकाशन पनि गरियो । 'बर्मा-भारतीय कला केन्द्र' को स्थापना भयो यसको माध्यमबाट धेरै सांस्कृतिक कार्यक्रमको आयोजना हुनगयो । हामी दुबै मिलेर 'लाठिया सेवाश्रम (अनाथालय)' स्थापना गरेर त्यस्को समुचित प्रवन्धको जिम्मेवारी लियौं । यसप्रकार अनेक सार्वजनिक सेवाकार्यहरूमा एक साथ काम गर्यौं र अब यस्तो अवसर आयो कि विपश्यनाको क्षेत्रमा पनि एक साथ नै रह्यौं ।

मेरो टाउकोको माइग्रेनको उपचार पनि डाक्टरजी स्वयंमले गरिरहेको थियो । अन्य कुनै औषधिले नछोए पछि माइग्रेन आउने समयमा मोर्फिया इन्जेक्सन दिन थाल्यो । परन्तु ऊ आफै चिन्तित थियो कि कहीं मलाई मोर्फियाको ब्यसन नलागोस् । यसैकारण उनले मलाई उपचारको लागि एक पटक विदेश भ्रमण गर्ने सल्लाह दिएका थियो । माइग्रेनको उपचार नभए पनि मोर्फियाबाट त छुट्कारा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पाउँछ कि । त्यहाँ कुनै प्रभावशाली पेन-किलर त अवश्य पाउँछ होला । उनैको सुझाव अनुरुप नै म उपचारको लागि अनेक देशको यात्रा गरेर निराश भएर स्वदेश फर्कें । त्यसपछि मात्र विपश्यना शिविरमा सम्मिलित हुने अवसर पायो र रोगमुक्त भएँ । यो देखेर डाक्टरजी अधिक प्रसन्न भए ।

मैले विपश्यना साधनाको अभ्यास दिनहुँ गर्न थालें, प्रत्येक आइतवार साप्ताहिक सामूहिक साधनाको अभ्यासको लागि विपश्यना केन्द्रमा जान थाले पछि भने म बौद्ध होला, नास्तिक बन्ला भनेर उनलाई चिन्ता हुन थाल्यो । त्यसैले मलाई रोक्ने प्रयत्न पनि उनले बार-बार गरे । मैले उनलाई बार-बार सम्झाई रहें कि मेरो मनमा आर्यसमाजको गहिरो छाप परेको कारण म कुनै अन्धविश्वासमा डुब्दिन । स्वानुभव द्वारा नितान्त निष्पक्ष रहेर जाँचेर हेरे पछि थाहाभयो कि बुद्धको शिक्षा नितान्त निर्दोष छ । अनेक सताब्दीदेखि हाम्रो मनमा जुन भ्रामक लेप थियो त्यसैकारणले नै बुद्धको निष्कलंक शिक्षाबाट टाढा भईरह्यौं । म स्वयं यस मिथ्या प्रचारको शिकार थिएँ । परन्तु अब मैले अनुभव गरे अनुसार यस विद्यामा अलिकति पनि दोष छैन । भारतको यस अनमोल विद्या आफ्नो देशबाट कसरी विलुप्त भयो एकदम आश्चर्य लाग्छ । मेरा यी कुरा सुनेर उनलाई कति असर भयो म जान्दिन तर त्यस घटना पश्चात उनको असीम पारमी जाग्यो र सधैंको लागि यस विद्यामा आवद्ध हुनगयो ।

म १९६९ मा भारत आएँ । विपश्यनाको शिविर सञ्चालन हुन थाल्यो । परन्तु उनी बर्षौंसम्म बर्मामा नै रहिरह्यो । केही अत्यन्त अप्रिय स्थितिको सामना गर्नु परे पनि उनको मनमा अलिकति पनि कटुटा थिएन । सत्ताको नशामा चुर्लुम्म डुबेका उन्मत्त अधिकारीहरूले गरेको दुर्व्यवहारको सूचना आफ्नो कलेजका सहपाठी देशको अधिपति जनरल नेविनलाई पनि दिएन । पूर्ण मैत्री र समता बनाइराख्यो । विपश्यना उनको जीवनको संवल थियो । त्यसैपनि पहिलादेखि नै उनी शान्त स्वभावका थिए । अब विपश्यनाले उनलाई अधिक सबल बनाइदियो । केही बर्ष पछि भारत आए र यहाँ पनि विपश्यनाको कार्यमा लागि रहे ।

बर्मामा रहँदा शीर्षस्थ डाक्टरहरू मधये एक रहेर पनि आफ्नो सहज स्वभावको कारण साधारण सेवा प्रदान गर्दै रह्यो । उनको फीस कती भनेर निश्चित थिएन । रोगी स्वस्थ भएपछि इच्छाअनुसार जति दियो त्यती नै सहर्ष स्वीकार गर्दथ्यो । गरीब व्यक्तिहरूसंग त केही पनि लिंदैनथ्यो । बरु कसैलाई त आफूसंग भएको औषधि सित्तैमा दिन्थ्यो । यो उनको स्वभाव थियो । भारत आएपछि दिल्लीमा रहँदा त्यहाँको आर्यसमाजमा नि:शुल्क चिकित्सालयमा नित्य दुई घण्टा सेवा दिँदैरह्यो बाँकी समय विपश्यनाको सेवामा दिन्थ्यो । ८७ वर्षको वृद्ध अवस्थामा पनि एकदम युवा झैं स्फूर्ति साथ ठाउँ-ठाउँमा धर्मचारिका गर्दै विपश्यनाको शिविर चलाउँदै रहे । अनेक पटक विदेशमा पनि गए । केही दिन अगाडिमात्र अमेरिका गए । त्यहाँ केही शिविर लगाएर लसएन्जलस गए । उनको कार्यक्रम अनुसार त्यसपछि कैलास सिटीमा र त्यसपछि धम्मकुंज (सियाटल) र धम्मसिरि (डल्लास) साधना केन्द्रमा शिविर लगाउनु थियो । परन्तु यात्रा अवधि भित्र नै लसएन्जलसमा रहँदा उनलाई एउटा आक्रमण भयो । हस्पिटल पुगेर पनि आफ्नो स्थिति बारे त्यहाँका डाक्टरहरूलाई बताइरह्यो र पछि बेहोस हुन गयो । केही दिनसम्म यसै अवस्थामा ICU मा राखीरह्यो । म आफ्नो तीनमहीनाको धर्मयात्रा गर्दै सिंगापुर पुग्दा उनी कोमामा छ भन्ने खबर पाएँ । मैले फोन गरेर मैत्री दिएँ परन्तु उनलाई यसबाट कुनै असर भएन । उनको ज्वाईं डा. सोनीले बताए अनुसार उनको दिमाग अलिकति पनि काम गर्न सक्षम थिएन त्यसैले शरीरको कुनै पनि अंगले काम गर्न सकेको थिएन । यो सुनेर एकदम दुखद आश्चर्य भयो । परन्तु मृत्यु हुनु केही मिनट अघि उनको श्रवणशक्तिले काम गर्‍यो । उनी समक्ष दोहा र प्रवचनको टेप बजाइरहेको थियो । उनको छोरा डा. राजीवले भने अनुसार उनले अन्तिम क्षणमा आँखा अलिकति खोले र ओठ केही चलाए र माथि तिर केही हेरेको जस्तो गरे । स्वास विस्तार हुँदै गयो । एक मीनटमा सात पटक स्वास लिए । कम हुँदै हुँदै अन्तिम क्षणमा शान्तिपूर्वक स्वास छोडे । मुहार दिप्त आभाले प्रज्वलित थियो, यसबाट ज्ञात हुन्थ्यो कि भित्रै भित्र चेतना थियो परन्तु शरीर चलाउन चाहेर पनि सक्षम थिएन । अन्तिम समयमा धर्मबल जाग्यो र आँखा खोल्यो, ओठ चल्यो । भित्र चेतना जाग्यो ।

म सात देशको धर्मचारिका पूरा गरेर मूम्बई फर्कंदा मेरो टेबूलमा थूप्रै चिट्ठीहरू परीरहेका थिए । ती मध्ये उनको पनि एउटा चिट्ठी थियो । त्यो चिट्ठी २० अगस्त को थियो । त्यस चिट्ठीमा उनले आफ्नो यात्रा विवरणमा लसऐजलससम्मको शिविर र पछिको यात्राको बारेमा उल्लेख गरीएको थियो । साथमा मंगल मैत्री मागेको थियो ।

उनको धर्म सेवा एकदम प्रभावशाली हुन्थ्यो । अनेक बिपश्यना केन्द्र उनको शिविर सञ्चालन गर्न आतुर थियो । त्यहाँ पनि उनको प्रतीक्षा बडो उत्सुकताले गरीरहेको थियो । तर यात्राको मध्यमा नै उनले आफ्नो प्राण छोडे । चिट्ठी पढ्दापढ्दै अनायास लामो स्वासको साथ-साथै केही, शब्द निस्कियो

बड़े गौर से सुन रहा था जमाना,
तुम्हीं सो गये दास्तां कहते कहते !

× × ×

विश्व विपश्यना परिवार प्रतिदिन बढ्दै छ । तर गुरुभाई कम हुँदैछ । गुरुदेव संग सिधा शिक्षा प्राप्त गरेका धर्मवन्धु अव कतिजना नै बाँकी छ र ? यी गुरुभाईले पनि अन्त समयसम्म धर्मको सेवा गर्दैरह्यो । यस्तो धर्मवन्धु पाएर म धन्य भएँ ।

सबै विपश्यी साधक र आचार्यहरू माझ उनले जुन आदर्श स्थापित गर्‍यो त्यस्ले विपश्यनाको भविष्यको लागि प्रकाशस्तम्भको काम गर्दछ । यस्तो प्रेरणाले अनेक व्यक्तिहरूको कल्याण हुन्छ, अनेकौंको मंगल हुन्छ । भारतले पुन: आफ्नो पुरातन गौरव र गरिमा प्राप्त गर्दछ र प्रभूत विश्व कल्याण हुन्छ ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका
कार्तिक पूर्णिमा, १९९८)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
२. शिविरको आरम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीव सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

होला, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन ।

३. शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूलनु होला ।

४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

५. सत्तिपट्ठान शिविर: यस शिविरमा पूज्यगुरुजी वा सहायक आचार्यहरूसंग कम से कम तीन वटा शिविर लिइसकेका साधकहरूले मात्र भागलिन पाइनेछन् । यसका साथै विगत एक वर्षदेखि नियमित रुपमा दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्छ ।

६. दीर्घ शिविर: यस शिविरमा भाग लिनको लागि पूज्य गुरुजी अथवा कुनै पनि सहायक आचार्यले सञ्चालित शिविरमा कम्तीमा पाँच पटक सामेल भएको हुनुपर्छ ।

- यस पद्धतिको प्रति पूर्णतया समर्पित भएको हुनुपर्छ ।
- दुई वर्षदेखि निरन्तर रुपमा अभ्यास गरीरहेको हुनुपर्छ ।
- सत्तिपट्ठान शिविर बसिसकेको हुनुपर्छ ।
- आवेदन दिंदा आफू दुईपटक शिविर बसेको सहायक आचार्य को शिफारिस गरेको हुनुपर्दछ ।

अप्रिल ३० (वैशाख १७)	१ दिवसीय (पुराना साधकहरू मात्र, बुद्ध जयन्ती)
मई १-१२ (वैशाख १८-२९)	१० दिवसीय
मई १४-२५ (वैशाख ३१-जेष्ठ ११)	१० दिवसीय
मई २५-जून २५ (जेष्ठ ११-आषाढ ११)	३० दिवसीय (गम्भिर पुराना साधकमात्र)
जून १-१२ (जेष्ठ १८-२९)	१० दिवसीय
जून १४-२५ (जेष्ठ ३१-आषाढ ११)	१० दिवसीय

धर्म गाथा

हिन्दी

कैसा कालप्रवाह है, सरिता बहता नीर ।
उठ उठ गिर गिर विखरती, लहरें सागर तीर ॥

उठती लहर समुद्र की, उठ उठ गिरती जाय ।
ज्योति जगे, ऊंची उठे, उठ उठ मिटती जाय ॥

जो जो भी उत्पन्न हो, भंगमान है सोय ।
जो भी जन्मे, मौत के, मुँह से बचे न कोय ॥

समझौता ना हो सके, मृत्युराज के साथ ।
बजे नगाड़ा कूच का, जाए खाली हाथ ॥

पुष्प पल्लवित डाल पर, लिपटा विषधर व्याल ।
जीवन की मुस्कान पर, छाया काल कराल ॥

ना मरनेकी लालसा, ना जीने का लोभ ।
समय पके तो चल पडे, जरा न होवे क्षोभ ॥

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

हिन्दी

जब से छुटी विपश्यना, वढ़ा अंध विश्वास ।
विना चित्त निर्मल किये, करे मुक्ति की आश ॥

यदि मांगे बंधन खुलें, बंदी रहे न कोय ।
यदि मांगे ही सुख मिले, दुखिया रहे न कोय ॥

किसी देव या ब्रम्ह से, मुक्त हुआ ना कोय ।
जो चित्त को निर्मल करे, स्वत: मुक्त है सोय ॥

विपश्यना के नीर से, मन के मैल उतार ।
मैले मन ना हो सका, कोई भव से पार ॥

अंतरमन की चेतना, लहर लहर लहराय ।
काम क्रोध मद लोभ के, मैल सभी धुल जांय ॥

लौटी विमल विपश्यना, अमृत घट ले हाथ ।
तृषितों की तृष्णा बुझे, लोग नवावें माथ ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगंज

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक* : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ २०५५ चैत्र
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 ९०३२, 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