

विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५४

भाद्र २०६७

वर्ष २७ अङ्क ५

धम्मवाणी

सब्बपापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसम्पदा ।
सच्चित्त परियोदपनं, एतं बुद्धानसासनं ॥

- धम्मपद १४-५

सबै प्रकारका पापकर्मबाट टाढा रहनु, कुशल
कर्मको सम्पदा अर्जित गर्नु र आफ्नो चित्तलाई सम्पूर्ण
रूपले शुद्ध गर्नु सबै बुद्धका यही शिक्षा हुन् ।

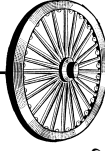
मेरो भाग्योदय भयो !

मलाई मेरो वाल्यकालको जहाँसम्म सम्भना छ, त्यस समय म माइग्रेन (टाउको दुख्ने) रोगको रोगी थिएँ । त्यसवेला एक डेढ वर्षमा एक पटक यस रोगले आक्रमण गर्दथ्यो । युवा अवस्थामा वर्षमा दुई-तीन पटक हुन थाल्यो । म पच्चीस वर्ष पुग्दा त समय घट्टदै-घट्टदै पन्ध्र दिनमा एक पटक टाउको दुख्न थाल्यो । यति साह्रो टाउको दुख्थ्यो कि साधारण नदुख्ने औषधिले छुँदै-छुँदै नथियो । त्यसैले डाक्टरले अफीमको सूई दिने गर्थ्यो । यसले टाउको दुखाई त कम हुन्थ्यो तर त्यस अफीमको नशाले निन्द्रा लाग्थ्यो र भोली पल्ट उठ्दा अफीमको दुष्प्रभाव सारा शरीर भरी फैलिएको हुन्थ्यो । वान्ता हुने र दिन भरि दिक्क लाग्ने हुन्थ्यो । एकातिर माइग्रेनको सहन नसक्ने दुखाई अर्को तिर अफीमको असह्य दुष्प्रभावले हरेक दुई हप्तामा एक-दुई दिन नर्कको दुःख भोगेको भैं हुन्थ्यो । मेरो डाक्टर ओमप्रकाश, परिवारको एकजना सदस्य भैं थिए । उनी मलाई आफ्नै भाइ भैं मान्थे । आफ्नो चिकित्साको अति व्यस्तता भए तापनि सार्वजनिक कार्यमा मलाई सघाउने गर्दथे । उनी पनि मेरो स्वास्थ्यको वारेमा सधैं चिन्तित रहन्थे । हामी त्यस समयका वर्माका सम्पूर्ण प्रचलित डाक्टरहरूसंग सल्लाह लिएर थाक्सिकेका थियौँ । अफीम बाहेक दुखाई कम गर्ने अर्को औषधि भेट्टाउन सकेका थिएँनौँ ।

करीब तीस वर्षको उमेर पुग्दासम्म कहिले कांही आठ-दश दिनमा नै माइग्रेनले आक्रमण गर्न थाल्यो । अब आक्रमण हुँदा अफीमको मात्रा पनि बढाउनु परेको थियो । डा. ओमप्रकाशलाई ठूलो चिन्ता थियो । कि यस्तो हुँदा हुँदै कतै पछि अफीमको व्यसन त लाग्ने होइन । यस्तो अवस्थामा त दिनहुँ अफीम खाएर बस्नु पर्ने हुन्छ । तब कस्तो हालत हुने हो ? यस्को चिन्ता डाक्टरलाई पनि थियो मलाई पनि थियो । उनले अन्य डाक्टरहरूसंग सल्लाह गरेर अन्तमा मलाई एउटा सुझाव दिए कि व्यापारको लागि समय समयमा विश्व भ्रमण गर्न जान्छौँ अब एकपटक आफ्नो स्वास्थ्य परिक्षणको लागि जानु । हुन सक्छ माइग्रेनको कुनै औषधि नहोला तर अफीमको सूईको बदलामा अन्य कुनै औषधि भेट्टाउनेछौँ । यस्तो विशिष्ट रोगीहरूका लागि त्यहाँ अवश्य पनि अफीमको सट्टा दुखाई नहुने कुनै विशिष्ट औषधिको प्रयोग गरिन्छ होला । यस्तो सुनेर म त चिन्तित थिएँ, मेरो परिवार तथा अन्य ईष्ट मित्रहरू पनि चिन्तित हुनथाले । एकजना मेरा घनिष्ट मित्र ऊ छान् ठुन,

उनी स्वतन्त्र बर्मा सरकारका पहिला जनरल थिए, जो पछि सुप्रिम कोर्टका न्यायाधीश पनि बने । उनलाई थाहा थियो कि प्रसिद्ध विदेशी डाक्टरहरूको फिसको ठेगाना थिएन र उनीहरूलाई भेट्न पनि कयौँ दिन कुनै पर्ने हुन्छ । यस्को हिसाब गर्दा त उपचार धेरै महँगो पर्थ्यो । अतः उनले पश्चिम देश स्थित बर्मी दूतावासका उनका घनिष्ट मित्रहरूको परिचय पत्र मलाई दिए जुन मेरो लागि धेरै काम लाग्यो । न्यूयोर्कको संयुक्त राष्ट्र सभामा भारत सरकारका प्रतिनिधि श्री जयपाल वर्मामा रहँदा मेरा घनिष्ट मित्र थिए । उनको पुरानो नाम डैनियल थियो । उनको सहयोग पनि मलाई धेरै काम लाग्यो । स्विजरलैंड जर्मनी, इंग्लैण्ड र अमेरिकाका प्रसिद्ध डाक्टरहरू कहाँ उपचार गर्न सजिलो भयो । श्री जयपालले न्यूयोर्कका प्रसिद्ध डाक्टर हिटजिक्संग तुरुन्त नै मेरो लागि देखाउने बन्दोबस्त गरिदिए । उनले भने अनुसार उनी माइग्रेनका प्रसिद्ध डाक्टर थिए । श्रीमती विजयलक्ष्मी पंडितलाई पनि यही रोग थियो, यिनै डाक्टरको उपचार द्वारा उनी निको भएकी थिईन् । तर उनी मात्र होइन सबै डाक्टर मेरो उपचारमा असफल नै रहे । जापानमा हाम्रो परिवारको एउटा व्यापारिक शाखा थियो । त्यहाँका प्रसिद्ध डाक्टरहरूले भरसक प्रयत्न गरे तर धेरै समय र पैसा खर्च गरेर पनि कुनै सफलता प्राप्त भएन । माइग्रेनको उपचार त भएन-भएन अफीमको सट्टा पनि कुनै औषधि भेट्टाइएन ।

महीनौँ दिन यता-उता देखाई अन्तमा निराश भएर घर फर्के । माइग्रेन भने प्रत्येक हप्ता आउन थाल्यो । घरमा म लगायत सबै जना चिन्तित थिए । मेरो साथी ऊ छान् ठुन विशेष रूपले चिन्तित थिए । उसले मलाई सम्झाउँदै भने कि यो रोग मनसंग सम्बन्धित छ । मनमा धेरै चिन्ता हुनाले नै माइग्रेन हुन्छ । यो चिन्ता हटेमा रोग पनि स्वतः हट्छ । मलाई पनि उनको कुरा ठीक लाग्यो । छ-सात वर्ष अघि देखि व्यवसाय मात्र होइन सामाजिक संस्थाको संचालनको जिम्मेवारी पनि धेरै बढेको थियो । यी सबै मानसिक तनावको कारण बन्यो । यस बाहेक कम उमेरमा नै धेरै सफल हुनुको अहंकार र अत्यन्त उग्र रिसाउने स्वभावको कारणले पनि तनाव बढेको थियो । यी तनाव हटाउने कुनै बाटो पहिल्याउन सकेको थिएन । धेरै समय आराम गर्ने प्रयास गरेँ । श्वासन द्वारा शरीरलाई शिथिलीकरण गर्ने प्रयोग पनि गरेँ । भजन-कीर्तनको लागि पनि केही समय निकालेँ । तर केही लाभ भएन ।



तब एकदिन ऊ छां ठुनले सल्लाह दिए कि बर्मी सरकारका महालेखापाल सयाजी ऊ वा खिन ध्यान साधना सिकाउनु हुन्छ । त्यसबाट मनको तनाव हट्ने छ । मानसिक शान्ति प्राप्त हुनेछ । यसबाट तिम्रो रोग अवश्य ठीक हुनेछ । तिमी एक पटक उहाँलाई भेटेर हेर । म तिम्रो परिचय गराई दिन्छु र भेटने समय पनि निश्चित गरिदिन्छु । म केही जवाफ नदिई खुरूक घर फर्केँ । उसले म चूप लागेको हुनाले स्वीकार गरेको थानेर रोयल लेकको किनारमा रहेको सरकारी निवासमा सयाजीसंग भेट्ने समय निश्चित गरिदिए र मलाई सूचना दिए ।

मलाई के गरूँ, के गरूँ भयो । ऊ छां ठुन बर्मी सरकारको संरक्षणमा तिपिटकको छैठौँ संगायन आयोजना “बुद्ध शासन समिति” का प्रमुख सचिव थिए । विश्व बौद्ध सम्मेलनको अध्यक्ष भएको कारणले पनि विश्वका प्रसिद्ध नेता थिए । उनले जानको लागि सुझाव दिएको यो साधना विधि अवश्य पनि बौद्ध नै होला । म बौद्ध धर्मको साधना कसरी स्वीकार गरूँ ? हामी “ओम नमः शिवाय” को नाम जप्नेहरू कसरी “ओम नमः बुद्धाय” को जप गर्ने । यस्तो जप गर्दा गर्दै कतै बौद्ध हुन पुगें भने के गर्ने ? नास्तिक भएर नरकमा जानुपर्ला । म त यस्तो स्वीकार गर्न सकिदैन । चाहे माइग्रेनको दुखाई सहँदा सहँदै मेरो प्राण जावस् म आफ्नो धर्म छोडेर अर्काको धर्म अँगाल्न सकिदैन ।

स्वधर्म निधनं श्रेयः, परधर्मो भयावह ।

गीताको यो वाक्य मेरो मनमा गुञ्जन हुन थाल्यो । दोस्रो दिन साँझ उ वा खिनसंग भेट्ने समय थियो । सयाजीलाई नभेट्नु पनि शिष्टाचारको विरुद्ध थियो । ऊ छां ठुन मेरा साथी हुनुका साथै प्रसिद्ध बौद्ध नेता पनि थिए । ऊ वा खिन एकजना सरकारी उच्च अधिकारी मात्र नभई एकजना बौद्ध नेता पनि थिए । समय निश्चित गरेर पनि नभेटनाले उनको सम्मानमा चोट पुग्नेछ र मलाई बुद्धको विरोधी ठान्नेछ । यस्ता हजार हिचकिचाहट हुँदाहुँदै पनि म समयमा ऊ वा खिनसंग भेट्न उहाँको घरमा पुगें । उहाँ घरमा एकलै हुनुहुँदो रहेछ । सायद उहाँको पत्नी बाहिर गएको थियो । घरमा कोही नोकर-चाकर पनि थिएन र घरको फर्नीचर आदि अत्यन्त सामान्य थियो जस्तो की प्राय सरकारी कर्मचारीहरूको यस्तै हुन्छन् । कहीं कतै सजाइएको थिएन । यस्तो सात्विक वातावरणमा उहाँसंग बस्न मलाई मज्जा लाग्यो । उहाँको मुहारमा अत्यन्त शान्ति थियो । सारा वातावरणमा पनि शान्ति छाएको थियो । म बस्ने वित्तिकै भन्नु भयो कि ऊ छां ठुनले तिम्रो बारेमा भनेको थियो । तिमी माइग्रेनको उपचार गर्नको लागि मलाई भेट्न आएका छौ । तर म असमर्थ छुँ । म तिम्रो माइग्रेन रोगको लागि यो विद्या सिकाउन सकिदैन । यस्को लागि तिमी कुनै डाक्टर कहाँ जानु । यो त धेरै ठूलो अध्यात्मको विद्या हो । तिम्रो देशको पुरानो विपत्तना (विपस्सना-विपश्यना) विधि हो, जुन सर्वश्रेष्ठ अध्यात्मिक विद्या हो । कुनै शारीरिक रोगको उपचारको लागि प्रयोग गरेर यसको अवमूल्यन गर्नु हुँदैन । त्यसैले तिमीलाई यो विद्या सिकाउन म असमर्थ छुँ ।

म छक्क परेर हेरिरेहें । उहाँलाई मेरो बारेमा सबै थाहा थियो कि म एक जना भारतीय समाजका एक प्रसिद्ध व्यक्ति हुँ, व्यापारी हुँ, उद्योगपति हुँ, समाजसेवी हुँ । बर्मी समाजमा पनि मेरो त्यत्तिकै प्रतिष्ठा छ र अनेकौँ राजनैतिज्ञहरूसंग पनि मेरो घनिष्टता छ । यस्तो कोही प्रसिद्ध धनी व्यक्तिलाई आफ्नो शिष्य बनाउन कोही पनि गुरू आफूलाई गर्व थान्दछन् तर यी गुरू कस्तो निसंग भावले भन्दैछन् कि

तिमीलाई आफ्नो शिष्य बनाउन सकिदैन । तिमीलाई विपस्सना विद्या सिकाउन सकिदैन । यस कुराले मलाई उनको प्रति आकर्षित गर्‍यो । यी साँच्चैका निर्लिप्त सन्त हुन् । यिनलाई सांसारिक चाहना छैन जस्को पूर्तिका लागि मानिसहरूलाई साधना सिकाइयोस् । उहाँले फेरि स्नेह पूर्वक भन्नु भयो तिमी चीनीको कारखाना के को लागि खोल्छौ चीनी उत्पादन गर्नको लागि खोल्छौ, न कि चाकु बनाउनको लागि । चाकु त त्यसै चीनीको उपफलको रूपमा निस्कन्छ । तिम्रो उद्देश्य त चीनी बनाउनु हो । यस्तै प्रकारले उच्च अध्यात्म विद्या अध्यात्म सिद्धि प्राप्त गर्नको लागि उपयोग गर्‍यो भने चित्त विकारबाट विमुक्त हुन्छ । जब चित्त विकारबाट विमुक्त हुन्छ तब तनाव त आफै हट्छ । माइग्रेन रोग आफै हट्छ । यो त उपफलको रूपमा त्यसै प्राप्त हुन्छ । एकजना व्यापारी र उद्योगपतिका लागि यो उदाहरण ज्यादै स्पष्ट बुझ्ने खालको थियो । त्यसैले नै उहाँले मलाई यो उदाहरण दिएर बुझाउनु भयो कि जब तिमी आफ्नो चित्तको विकारबाट मुक्त हुन चाहन्छौ तब आउन सक्छौ तिम्रो लागि ढोका खुल्ला छ । यदि तिम्रो लक्ष्य माइग्रेन निको पार्ने हो भने कहिल्यै पनि नआउनु । सामान्य सांसारिक विद्याको तुलनामा अध्यात्मिक विद्यालाई कस्तिको महत्व दिनुभयो । यो देखेर म ज्यादै प्रभावित भएँ । उहाँको प्रति मनमा अति श्रद्धा जाग्यो ।

साधना विधिको बारेमा सयाजीसंग छलफल भयो । उहाँले अगाडि भन्नु भयो— तिमी यहाँका हिन्दुहरूका नेता हो । तिम्रो हिन्दू धर्ममा शील सदाचारको कतै विरोध हुन्छ ?

मैले भनें— “शील सदाचारको विरोध त कसैले गर्न सक्दैन, मलाई मात्र किन हुन्छ ? म त यसैको पक्षमा छुँ ।”

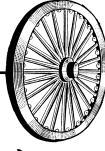
यसै विषयमा उहाँले भन्नुभयो दश दिनको शिविरमा तिमीलाई शील पालन गर्ने सिकाउँछु । शील पालन गर्नको लागि मन वशमा राख्नु अनिवार्य छ । मन एकाग्र गरेर त्यसलाई वशमा राख्ने सिकाउँछु । यसलाई समाधि भनिन्छ । तिमी भन तिम्रो हिन्दू धर्ममा समाधिको विरोध छ ?

म किन विरोध गरूँ । हाम्रा ऋषि-मुनिहरूले गहिरो समाधि प्राप्त गरेका प्रसंगहरू धर्मग्रन्थमा थुप्रै पाइन्छन् ।

तब उहाँले भन्नु भयो— समाधिले शील अखण्ड हुन सक्दैन । समाधि द्वारा चित्तको माथिल्लो तह एकाग्र र निर्मल अवश्य हुन्छ तर भित्र पुरानो विकारको संग्रह रहिरहन्छ । त्यसलाई ननिकालिकन मनको गहिराईसम्म रहेको दूषित स्वभाव बदलिदैन । समाधि पुष्ट भए तापनि भित्र संग्रह भएका सुषुप्त विकारका ज्वालामुखी कुन बेला फुट्छ थाहाहुँदैन र समाधिबाट एकाग्र र निर्मल भएको माथिल्लो तहको चित्त विचलित हुन्छ र शीलभङ्ग हुन पुग्छ ।

यति सुन्ने वित्तिकै तपस्वी विश्वामित्रले मेनकालाई देख्ने वित्तिकै काम वास्ता जागेको र आफ्नो प्रियको सम्भननामा डुबेका शकुन्तलाले उपेक्षा गरेकाले रिसाएको दुर्वासा ऋषिका प्रसंग मलाई सम्भनना भयो ।

सयाजीले सम्भाउनु भयो— चित्तको तल्लो तहमा अनेक जन्मका संग्रहीत सुषुप्त विकार निकाल्नका लागि प्रज्ञा सिकाउँछु । आफैले आफ्नो प्रज्ञा जगाएमा नयाँ विकार बन्न पाउँदैन र पुरानो स्वतः उप्केर माथि आउँछ र नष्ट हुँदै जान्छ । यस्तो अभ्यास गर्दै रह यो भने एक समयमा सम्पूर्ण विकार नष्ट हुनेछ र चित्त मुक्त हुनेछ ।



के तिम्रो हिन्दू धर्मले प्रज्ञाको विरोध गर्छ ? विकारबाट विमुक्ति हुनुको विरोध गर्छ ?

म किन विरोध गरूँ ? गीताले प्रज्ञा र स्थितप्रज्ञको बयान गर्छ म आफै पनि यसको धेरै व्याख्या गर्छु । विकारबाट विमुक्त हुनु त जीवनको अन्तिम लक्ष्य हो भने यसको विरोध किन गरूँ ?

मैले भनें— “सयाजी, म न शीलको विरोधी हुँ, न समाधिको विरोधी हुँ, न प्रज्ञाको विरोधी हुँ ।”

फेरि उहाँले भन्नुभयो— “बस, यहाँ विपश्यनामा यही सिकाइन्छ । शील, समाधि र प्रज्ञा—यही भगवान बुद्धको शिक्षा हो जुन भारतबाट बर्मा आएको थियो । यसलाई सिक्नुछ भने आउँनु ।”

घर गएर विचार गरेँ । शील-सदाचारको लागि समाधिको अभ्यास गर्नु अवश्य पनि राम्रो हो । यो भन्दा पनि राम्रो त प्रज्ञा हो जसले मानसिक विकारबाट मुक्ति दिलाउँछ । के भगवान बुद्धले यही सिकाएका हुन ? सयाजी ऊ बा खिनका बनाईमा स्वअनुभवको सत्यता स्पष्ट देखिरहेको थिएँ । उहाँ म संग किन भूटो बोल्नु हुन्छ र ? यदि यो विद्याले साँच्चै विकारबाट विमुक्ति गर्छ भने माइग्रेनबाट मुक्ति होस् अथवा नहोस् एक पटक त यसको अभ्यास गरेर हेर्नुपर्छ ।

काम, क्रोध र अहंकार यी तीन वटाबाट हुने विकारबाट म सधैं पिडीत थिएँ । यसबाट मुक्त हुन नसक्नुको कारणले सधैं निराश हुन्थेँ त्यसैले व्याकुल थिएँ । मनमा काम-वास्ना जाग्यो अथवा क्रोध जाग्यो भने होश हराउँथ्यो । अथवा अहंकारको कारण पागल हुन्थेँ तब त व्याकुल हुने नै भयो । केही समय पछि होश आउँदा अपराधको कारण मनमा जुन चोट लाग्यो त्यो प्रबल हुँदा व्याकुल हुन्थेँ । म दिनहुँ भगवानसंग यही प्रार्थना गर्थेँ कि मलाई यी विकारहरूबाट मुक्त गरिदिऊ । सानो छुँदा गुरुदेव पं. कल्याणदत्त दूबेजीले स्कुलमा दिनहुँ यस्तै प्रार्थना गर्ने सिकाउनु हुन्थ्यो—

हे प्रभो आनंददाता ज्ञान हमको दीजिये ।

शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये ॥

उहाँले बुझाउनु हुन्थ्यो कि मनमा जब विकार जागछ तब मन दुर्गुणबाट भर्दछ र हाम्रा आचारण ठीक हुँदैन । आचारण सुधार्णका लागि ईश्वरको शरण ग्रहण गर्नु एक मात्र उपाय छ । त्यसैले प्रार्थना गराउनु हुन्थ्यो ।

लीजिये हमको शरण में, हम सदाचारी बनें ।

ब्रह्मचारी धर्मरक्षक, वीर व्रतधारी बनें ॥

सानो छुँदा स्कुलमा, त्यसपछि घरमा वर्षौसम्म दिनहुँ विहान ईश्वर-प्रार्थना गर्थेँ । दूबेजीको सुशिक्षाको कारण नै विद्यार्थी जीवनमा आफ्नो आराध्यदेवसंग राम्रो नम्बर ल्याईदिने प्रार्थना कहिल्यै पनि गरिन त्यस्तै ठूलो भएपछि धन प्राप्तिका लागि पनि कहिल्यै प्रार्थना गरिन । सधैं सदाचरण बन्नको लागि नै प्रार्थना गर्दथेँ । तर प्रभुको कृपा म प्रति कहिल्यै परेन ।

यदि सयाजी यस विधा द्वारा विकार विमुक्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने ठोकुवा गर्नुहुन्छ भने म विपश्यनाको लागि मेरो जीवनको दश दिन अवश्य निकाल्छु । शील, समाधि र प्रज्ञा — यी तीनै वटा आखिरमा मेरे धर्म हुन् । यसलाई धारण गर्नु स्वधर्म नै त हुन् । यी तीनवटालाई छोडेर बौद्ध धर्मका अन्य कुनै पनि शिक्षा ग्रहण गर्दिन — यस संकल्पले मनमा दृढता जन्मायो ।

फेरि एउटा प्रश्न मनमा आयो कि दश दिनको शिविरमा मेरो खानाको प्रबन्ध कस्तो हुन्छ ? म त साकाहारी व्यक्ति बर्मीहरू त मासु खानेहरू यिनीहरूको भोजन म कसरी खाऊँ ? म घरबाट खाना मगाउन पाउँछु कि पाऊँदिन आदि प्रश्न समाधान गर्न र म जीवनको दश दिन बिताउने त्यस आश्रमलाई पनि एक पटक हेर्न चाहन्थेँ । त्यसैले आश्रम घुम्न अर्को दिन म विहान दश बजे ३१ - ए, इन्ध्याम्याइ स्थित इन्टरनेशनल मेडिटेशन सेन्टर पुगेँ ।

कारबाट ओर्लने बित्तिकै देखें, दश पाईला पर दुई-तीन फुटको उचाई गरेर काठको तहरा बनाएको थियो । त्यही बाँसको कच्ची सानो भोपडी थियो । त्यही सयाजी ऊ बा खिन आफ्ना दुई चारजना साधकसंग बस्नु भएको थियो । मैले हात जोडेर प्रणाम गरेँ । उहाँले मलाई बडो स्नेह पूर्वक बोलाउनु भयो— आऊ, गोयन्का !

(मलाई करीब ३० वर्ष पछि थाहा भयो कि त्यस समय नजिक बसेका साधकलाई मेरो बारेमा भन्नु भएको थियो कि यो व्यक्ति निकै पूण्य पारमी सम्पन्न पोग्गो (पुद्गल) हुन्, विपश्यना प्राप्त गरेमा उनको जीवन नै बदलिनेछ ।)

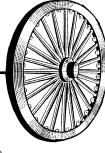
म नमस्कार गरेर उहाँको नजीकै बसेँ र भनें— सयाजी, मैले दश दिनको शिविरमा बस्ने निर्णय गरेँ । विश्वास गर्नुस् म माइग्रेन रोगको उपचारको उद्देश्य लिएर आएको होइन । त्यस दिन तपाईंसंग गरेको कुराकानी मलाई मनप्यो । म चित्तलाई विकारबाट मुक्त गर्न र शील, समाधि, प्रज्ञाको अभ्यास गर्नका लागि यहाँ आउँदैछु ।

मेरो कुरा सुनेर सयाजी प्रसन्न हुनुभयो । मैले केही भन्न नपाउँदै उहाँले भन्नु भयो— वर्षा महिनामा यहाँ शिविर हुँदैन । यसपछि प्रत्येक महीना दश दिनको एउटा शिविर हुन्छ । अर्को शिविर सेप्टेम्बर एक तारिखमा शुरु हुनेछ । त्यस दिन आफूलाई दिनहुँ आवश्यक पर्ने सामान लिएर आउनु । खाना यहाँबाट दिइनेछ । मलाई थाहा छ तिमी मारवाडीहरू हिन्दू र कट्टर शाकाहारी हुन्छन् । यहाँ शाकाहारी खाना नै दिइनेछ । यहाँ सबैलाई शाकाहारी भोजन नै दिइनेछ । तिमीले चिन्ता गर्नु जरुरी छैन । अहिले भोजनको समय भएको छ । हामी सबै यही भोजन गर्नेछौं । तिमी पनि यहाँको भोजन चाखेर हेर्नु । शायद तिमीलाई मनपर्ने छ ।

त्यतिकैमा ठूलो स्वरले बोल्नु भयो-सयामा, पाहुनाको लागि पनि भोजन तयार गर्नु ।

त्यो कृति आश्रमको भोजनालय थियो, एक फुट उचाईका ठूला दुईवटा टेबुल थिए । एउटा टेबुलमा उहाँले मलाई संगै बसाउनुभयो । उहाँको छेऊमा बस्ने बित्तिकै एक प्रकारको शीतल शान्तिको अनुभूति भयो । त्यही बस्दा बस्दै मैले बाहिर हेरेँ, सारा आश्रममा शान्ति छरिएको थियो । नजिकै एउटा सानो स्वर्ण वर्णको पगोडा थियो । सयाजीले भन्नु भयो— तिमी त्यही साधना गर्नेछौं । भोजन पछि सारा येइता (आश्रम) हेर्नु । म भने त्यही बसेर आश्रमको शान्ति अनुभव गर्दै थिएँ किनभने शान्तिको स्रोत मेरो छेउमा बसेको थियो ।

यत्तिकैमा शीतल शान्तिको एक भोका आयो । मेरो उमेर बराबरको एउटी महिला आइन् । सयाजीको प्रमुख शिष्या सयामा थिइन् । सयाजीले मेरो परिचय गराइदिनु भयो र मलाई पनि खाना ल्याउन भन्नुभयो । सयाजीलाई भोजन दिए पछि मलाई पनि भोजन राखी दिइन् । भात र आलुको भोल भएको तरकारी थियो । मेरा बर्मी साथीहरूले घरमा खान बोलाउँदा सधैं साकाहारी खाना बनाउँथे, धेरै



जसो भात र आलुको तरकारीको आश्रमको खाना अत्यन्त स्वादिष्ट लाग्यो । खाएर मन सन्तुष्ट भयो । भोजन पछि मैले आश्रम हेरेँ अनि, निवासका कोठाहरू हेरेँ, खोक्रो पगोडाको भित्र ध्यान गर्ने शून्यागार हेरेँ । ज्यादै राम्रो लाग्यो । चारै तिर शान्ति नै शान्ति थियो । साँच्चै पुरातन भारतका महान ऋषिमुनिहरूको तपोभूमि यस्तै हुन्थे होलान् ।

मैले सयाजीलाई नमस्कार गर्दै विदा लिई घर आएँ । शिविर शुरू हुन भन्दै तीन महिना जति बाँकी थियो । ज्यादै अचम्मको कुरा ती दिनमा मलाई माईग्रेन नै आएन, एकदम आश्चर्य लाग्यो । साधना न सिक्दा नै मेरो मन बारबार भित्र हेर्न पुग्थे, ज्यादै सुखद अनुभूति महसूस हुन्थ्यो ।

शिविर शुरू हुने दिनको प्रतिक्षामा दिन बित्दै गए । त्यहाँको सुखद र शान्तिमय वातावरणको आकर्षण ज्यादै बलियो थियो । शिविरमा बस्नु भन्ने मेरो निर्णय पनि त्यत्तिकै दृढ थियो । तर पनि किन हो कहिले काही डराउँथे कतै मैले गलत निर्णय त लिइन । शील, समाधि र प्रज्ञाको साधना राम्रो हो । तै पनि कतै बौद्ध हुन त पुगिदैन । नास्तिक त कदापी हुँदैन । आफ्नो भविष्य त विगार्दिन । मेरो परलोक नष्ट त गर्दिन । पुरानो संस्कारको लेपले मन हिचकिचाएको थियो । फेरि अर्को तर्फ सयाजीलाई सम्झिन्छु । आश्रम र त्यहाँ

अनुभव भएको सुखद शान्तिको सम्झना हुन्छ तब मन फेरि बलियो हुन्छ । शील पालन गर्दै चित्तलाई एकाग्र गर्न सिक्छु । प्रज्ञाद्वारा चित्त विकारबाट विमुक्त गर्न सिक्छु ।

यसबाट भविष्य कसरी बिग्रिन्छ ? यसबाट त वर्तमानको पनि सुधार हुन्छ, भविष्यको पनि सुधार हुन्छ । लोकको पनि सुधार हुन्छ, परलोक पनि । कहिले काही लाग्थ्यो यी दुई-तीन महीना पर्खन नपरे राम्रो हुने थियो । छिट्टै शिविरमा बस्न पाएको भए यो दुविधाबाट मुक्त हुन्थे । यसरी जाऊँ कि नजाऊँ दुईटा शक्तिको भित्रै भित्र संघर्ष त हुने थिएन ।

आखिर शिविरको समय नजिक आइपुग्यो । शिविर शुरू हुने दुई दिन अघि माईग्रेनको दुखाई आयो । कसैले तिम्री बौद्ध धर्ममा जान लागेकोले रोकनको लागि धर्मको शक्तिले चेतवनी दिएको हो भने । तर म यी अनेक कुराबाट अलिकति पनि नहिचकिचाई १ सिप्टेम्बर १९५५ को दिन मेरो भाग्य जाग्यो, उदय भयो र म शिविर आश्रममा पुगेँ ।

(क्रमशः)

(साभार: "क्या बुद्ध दुखवादी थे"

ई.स २०००, ने.वि.के.)



धर्म गाथा

हिन्दी

सतसंगत मंगलकरण, सतसंगत सुख-मूल ।
सतसंगत जागे धरम, उखडे पाप समूल ॥
माता-पिता की वंदना, गुरुजन का सत्कार ।
समता होवे मित्र से, पत्नी से हो प्यार ॥
परिजन का पालन करे, करे दान उन्मुक्त ।
सदा मुक्त ऋण से रहे, पावे सुख उपयुक्त ॥
सद्गृहस्थ की संपदा, जन हितकारी होय ।
कर दे दूर विपन्नता, मंगलकारी होय ॥
हिंसा चोरी भूठ तज, गृहपति ! तज व्यभिचार ।
साध आंतरिक शान्ति सुख, कुशल लोक व्यवहार ॥
मिथ्या यश निन्दा सुने, अविचल निर्भय होय ।
डिगे नहीं सत्पंथ से, गृहपति सुखिया होय ॥

एक साधिकाको
मङ्गल कामना सहित

हिन्दी

परम सत्य पर भ्रातिके, परदे पडे अनेक ।
जो चाहे परदे हटें, विपश्यना से देख ॥
भूठी कूडी कल्पना, सदा सत्य से दूर ।
सत्य दिखाय विपश्यना, मंगल से भरपूर ॥
सम्यक दर्शन ज्ञान का, ऐसा सुखद प्रभाव ।
देखत देखत सब रूकें, राग द्वेष के स्राव ॥
अपने भीतर जो करे, सही सत्य का शोध ।
दूर होय अज्ञान सब, जगे मुक्ति का बोध ।
शीलवान अंतर्मुखी, सतत सजग बन जाय ।
क्षण क्षण काया चित्त का, सत्य निखरता जाय ॥
विपश्यना औषधि मिले, कटें राग के रोग ।
भव भव के बन्धन कटें, होय धरम संयोग ॥



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, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७६५५, ४३७९००७ २०६७ भाद्र

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 :