



# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५४

आश्विन २०६७

वर्ष २७ अङ्क ६

## धम्मवाणी

सुखो बुद्धानं उप्पादो, सुखा सद्धम्मदेसना ।  
सुखा सद्धग्गस्स सामग्गी, समग्गानं तपो सुखो ॥

बुद्धहरूको उत्पन्न हुनु सुखदायक हो, सत्य धर्मको  
उपदेश सुन्न पाउनु सुखदायक हो । संघको एकत्र हुनु  
सुखदायक हो त्यसैगरी सबै एकसाथ बसेर तपस्या गर्नु  
पनि सुखदायक हो ।

क्रमशः ...

### मेरो भाग्योदय भयो

१ सेप्टेम्बर १९५५ को दिन दश दिनको शिविरमा बस्नको लागि म आश्रम पुगें । त्यहाँबाट केही पर प्रोम रोडमा शान्ति स्तूपको नजिकै विशाल कृत्रिम सप्तपर्णी गुफामा विभिन्न देशका २५०० विद्वान भिक्षुहरू द्वारा तिपिटक पाठ गर्दै छैठौं संघायनको पूण्य कार्य सम्पादन गर्ने काम भइरहेको थियो । त्यस समयसम्म मलाई यसको ऐतिहासिक महत्त्वको बारेमा अलिकति पनि ज्ञान थिएन । तर मेरा साथी ऊ छ्छां ठुनले यस वृहत धार्मिक आयोजनाको एउटा उपसमितिको सदस्य पदमा मलाई पनि नियुक्ति गरेका थिए । त्यो उपसमिति भोजन प्रवन्धको लागि गठन गरिएको थियो र मलाई साकाहारी भोजनको व्यवस्था गर्ने जिम्मा दिइएको थियो । त्यतिबेला यस आयोजनाको बारेमा मलाई यति मात्र थाहाथियो कि यी भिक्षुहरू आफ्ना ग्रन्थहरूको पाठ गर्दैछन् जुन सकिनको लागि केही वर्ष लाग्नेछ । मलाई साकाहारी भोजनको व्यवस्था गर्न मनपर्छ त्यसैले यसकामको जिम्मेवारी पाएर म खुसी र संतुष्ट थिएँ ।

यस महान कार्यको महत्त्वको बारेमा मलाई दश दिनको शिविर पछि मात्र थाहा भयो । यो भन्दा पहिला पच्चीस सय वर्ष भित्र पाँच पटक यस्ता संगीतिहरू आयोजना भइसकेका थिए । त्यस समयका विद्वान भिक्षुहरू द्वारा बुद्ध-वाणीको सोधपूर्ण प्रामाणिकता स्थापित गरेका थिए । छैठौं पटक यी पच्चीससय जना भिक्षुहरूले पाँच छुट्टै देशमा सुरक्षित रहेका बुद्ध-वाणीको संगायन गरिरहेका थिए । यी देशहरूले सयौं वर्षदेखि पालि भाषाका बुद्ध-वाणी सुरक्षित राखेका थिए । यी पाँचदेशमा भिन्न-भिन्न लिपि र भिन्न भिन्न उच्चारण भएपनि मूल पालिमा भने थोरै मात्र भिन्नता थियो । पाँच देशका यी पच्चीससय विद्वान भिक्षुहरू मूल बुद्ध-वाणीलाई विशुद्ध र प्रामाणिक रूपमा स्थापित गर्ने काममा लागेका थिए ।

यो समय पच्चीससय वर्षको पहिलो बुद्ध शासन सकिएर पच्चीससय वर्षको द्वितीय शासनको शुरूआत भएको समय थियो । सयाजी ऊ वा खिनले मलाई शिविर पछि बताउनु भएको थियो कि यस द्वितीय बुद्ध-शासनको प्रारम्भ प्रज्ञामयी विपश्यनाको प्रसारणबाट हुनेछ । यस्तो मान्यता पहिलादेखि नै चल्दै आएकोछ । अब विपश्यना यहाँ मात्र होइन आफ्नो उत्पत्ति भएको देश भारत र त्यसपछि विश्वभर फैलिनेछ । दुईटा बुद्ध शासनको संधिकालको महत्त्वपूर्ण वर्षमा मलाई विपश्यनाको अनमोल रत्न प्राप्त भयो, यो एउटा आकस्मिक संयोग थियो । मेरो लागि यो परम सौभाग्यको अवसर थियो ।

त्यति बेला कसलाई के थाहा कि म केही वर्ष पछि विपश्यना जस्तो महान विद्या लिएर आफ्नो जन्मभूमि बर्माबाट आफ्नो पुर्वजहरूको भूमि भारत जानेछु र त्यहाँ यसको पुर्नस्थापना गरेर लोक कल्याणको लागि विश्वका अन्य देशहरूमा यसको प्रसारण गर्ने कल्याणकारी कार्य गर्ने सौभाग्य मलाई नै प्राप्त हुनेछ । कसलाई थाहा कि सप्तपर्णी गुफामा जुन छैठौं संघायन चलिरहेको थियो त्यसको मूलवाणी, अट्कथा र टीका अनुटीकाका सारा साहित्य देवनागरी लिपिमा पुस्तकको रूपमा प्रकाशित गर्ने र त्यसको साथै अन्य उपलब्ध समस्त पालि साहित्यलाई सात लिपिमा सीडी-रोममा राखेर सारा विश्वमा वितरण गर्ने पूण्य कार्यको भागीदार पनि बन्नेछु ।

विपश्यना केन्द्रमा पुग्ने बित्तिकै जहाँ मलाई निवास प्राप्त भएको थियो । त्यहाँ आफ्नो सामान राखेर म गुरुदेव सयाजी ऊ वा खिनलाई नमस्कार गर्न गएँ । त्यहाँ एउटा सानो पुस्तिका पाएँ, त्यसको पहिलो पृष्ठमा कालामसुत्तको यस्तो बोल उद्धृत गरिएको थियो— कालमहरू आऊ ! तिमीहरू कुनै कुरा लाई पहिला देखि सुन्दै आएको हो भनेर स्वीकार नगर्नु ।

- ❖ कुनै कुरा हाम्रो परम्परागत मान्यताको हो, बाजे-बराजुको पालादेखि चल्दै आएको त हो नि भनेर स्वीकार नगर्नु ।
- ❖ सधैं सुन्दै आएको हो भनेर पनि स्वीकार नगर्नु ।
- ❖ हाम्रो धर्म ग्रन्थमा उल्लेख गरिएको हो भनेर पनि स्वीकार नगर्नु ।
- ❖ यो कुरा तर्क संगत छ न्यायसंगत छ भनेर पनि स्वीकार नगर्नु ।
- ❖ म यस मान्यतामा आसक्त भईसकें भनेर पनि स्वीकार नगर्नु ।
- ❖ उपदेश दिने व्यक्तिको व्यक्तित्व भव्य छ भन्दैमा पनि स्वीकार नगर्नु ।
- ❖ यो उपदेश दिने व्यक्ति मेरो गुरु हो, पूज्य हो भनेर पनि स्वीकार नगर्नु ।
- ❖ कालामहरू ! तिमीहरू जब आफ्नो अनुभवले थाहापाउँछौ कि यो धर्म उपदेश कुशलकारी छ, निर्दोष छ, अनुभव गर्न योग्य छ, जाने बुझे का ब्यक्तिहरू द्वारा प्रशंसा गरिएको छ र यसलाई पूर्णरूपले ग्रहण गरेको खण्डमा मात्र यो सर्वहितकारी हुनेछ, सुखकारी हुनेछ तब मात्र त्यसलाई ग्रहण गरेर आफ्नो जीवनमा उतार्नु ।

गुरुदेव सयाजी ऊ वा खिनले भन्नुभयो, भगवानको व्यक्तित्व भव्य र पूज्य भए तापनि उँहाले आफ्नो शिक्षा अन्धविश्वासले ग्रहण नगर्न भन्नु भएको थियो । त्यसैले जे जति म यहाँ सिकाउँछु त्यसलाई अन्धविश्वासले ग्रहण नगर्नु । जब तिमी आफ्नो अनुभव द्वारा थाहापाउँछौ



कि यो विधि सम्पूर्ण रूपले कल्याणकारी छ तब मात्र ग्रहण गर्नु र आफ्नो जीवनमा उतार्नु । बुद्धको शिक्षालाई स्वअनुभवले थाहापाउनको लागि नै तिमी यहाँ आएकाछौ ।

भगवान बुद्धको र आफ्नो गुरुदेवको कुरा सुनेर- पढेर म अत्यन्त खुसी भएँ । धन्य छ बुद्ध जस्तो धर्मगुरु, धन्य छ ऊ वा खिन जस्तो आचार्य जस्तै यस्तो भन्नुभयो कि पहिला आफूले अनुभव गरेर हेर, यदि यो कल्याणकारी जस्तो लागेन भने ग्रहण नगर्नु । अन्धविश्वासले ग्रहण नगर्नु ।

आजसम्म मैले भेटेका धर्मगुरुहरू यस्तो भन्नुहुन्थ्यो कि जुन म भन्छु त्यसलाई श्रद्धा एवं भक्तिले स्वीकार गर । त्यस प्रति अलिकति पनि शंका नगर्नु । स्वीकार गरेमा स्वर्गको प्राप्ति हुने लोभ देखाउँथे र अस्वीकार गरेमा नर्कमा जाने भय देखाउँने गर्दथे । जबकि यहाँ गुरुजीले भनिरहनु भएको छ कि स्वयं आफ्नो अनुभवले थाहा नपाईकन मेरो कुरा पनि स्वीकार नगर्नु ।

सत्य धर्मको यो प्रस्तावना पढेर-सुनेर मैले आफूलाई धन्य भएको अनुभव गरे । यसलाई अनुभव गरेपछि राम्ररी जाँचेर हेर्ने निर्णय गरे ।

#### शिविरमा पहिलो दिनको तुफान-

शिविर शुरु भयो । गुरुदेवले आनापानको साधना दिनुभयो र म आएको-गएको स्वास प्रति होशियार भएर हेर्ने अभ्यास गर्न थालें । भोजन अगाडिको ध्यान राम्रो भयो । एघार बजे भोजन कक्षमा सबैजना भेला भयौं र गुरुदेवले एक-एक जनालाई साधनाको बारेमा सोध्नु भयो । शिविरमा जम्मा पाँच-छ जना साधकहरू थियौं । ती मध्ये सबैले आफूले प्रकाश देखेको अनुभव बताए । मेरो पालो आयो । मैले प्रकाश देखेको थिएन । नाकको मुनि चिलाएको र फमफम गरेको तीव्र अनुभव भएको थियो । त्यही बताएँ । भोजन पछि हामी सबै माथि आ-आफ्नो निवास कक्षमा गयौं ।

मेरो मन उदास हुन थाल्यो । म त्यति बेला एकजना अहंकारी व्यक्ति थिएँ । कम उमेरमा नै जीवनको विभिन्न क्षेत्रहरूमा आशा गरेकोभन्दा अधिक सफलता प्राप्त भइरहेको कारण मन अत्यन्त अहंकेन्द्रित भएको थियो । त्यसैकारण अलिकति आफ्नो इच्छा विरुद्ध भएमा अथवा सफल नभएमा पनि म सहन सक्दिन थिएँ । मन चिसो हुन्थ्यो, मुहार निर्याउरो हुन्थ्यो, बेचैन हुन्थ्यो र मन कुठित हुन्थ्यो । त्यस समय कोही कुरा गर्न आयो भने विनाकारण नै कराउँथेँ । एकलै निराशामा डुबेर रहन मन पराउँथेँ । केही पनि राम्रो लाग्दैनथ्यो । आज पनि त्यस्तै हुन थाल्यो । ध्यान गर्न शून्यागारमा पनि जान मन लागेन । जानै पन्थो भनेर खुब प्रयत्न गरेर गएँ तर एक-दूई स्वास बाहेक हेर्न सकिन । एक क्षण पनि मन बस्दैन थियो । डिप्रेसन नै डिप्रेसनमा डुब्दै गएँ । शून्यागारबाट तुरुन्त निस्किएर आफ्नो कोठामा फर्केर आएँ । केही बेर पल्टे, कोल्टो फेर्दैरहेँ, तर बेचैनी बढ्दै गयो । मनमा हीन भावना बढ्दै गयो, पराजयको भाव बढ्दै गयो । सोचन थालें कि म कुन जँजालमा फसेँ । साधना त राम्रै हो । सबै साधकहरूलाई फाईदा भएकै थियो । तर म यो साधना गर्न योग्य छैन । अन्य साधक साधिकाहरू राम्रा मानिसहरू हुन् । कोही स्कूलका प्रिन्सिपल थिए, कोही कलेजका प्रोफेसर थिए, कोही रिटायर्ड सरकारी अफिसर थिए । यिनीहरूको जीवन सरल र सात्विक थियो । तर म त एकजना व्यापारी हुँ । व्यापारमा झूठो र छल-कपट भइनेरहन्छु । यिनीहरू सबैलाई दिव्य ज्योतिको दर्शन भयो, म एक जना मात्र ज्योति दर्शन नहुनेमा परेँ । मेरो भाग्यमा दिव्य ज्योतिको दर्शन कहाँ छ र ? यिनीहरू सबैजना योग्य छन् । अध्यात्म जस्तो उच्च साधना म जस्तो सांसारिक व्यक्तिको लागि होइन ।

यस निराशाले भरेको चिन्तनले भन हतोत्साहि भयो । मन यति उदास हुन थाल्यो कि मैले शिविर त्याग्ने निर्णय गरेँ । मलाई थाहा थियो कि शिविरको नियम कडा छ र घर जाने अनुमति पनि सजिलै पाउँदिन । गुरुदेव भने भोजन पछि अफिस जानुभयो । उहाँ साँझ छ बजे मात्र फर्किनु हुनेछ । मैले घरबाट केही आवश्यक सामान मगाएको थिएँ, ती सामान लिएर करीब पाँच बजे मेरो गाडी आउनेछ । म त्यसैमा घर फर्किन्छु । यी सामान सगै लानु पाएँ भने ठीकै छ नभए भोली ड्राइभरले लिन आउनेछ । सामान सबै प्याक गरेर भाग्ने तयारी गरेँ ।

परन्तु मेरो भाग्य जाग्यो । पुरानो पुण्य उदय भयो । मेरो कोठाको छेउबाट एकजना आईमाई आइन् । उनी मैले चिनेकी प्रोफेसर डो म्या सै थिइन् । रंगूनको विश्वविद्यालयका भूगोल विभागका प्रोफेसर तथा चीफ थिइन् । कहलिएका विदुषी थिइन् । म शिविरमा भाग लिन आएको देखेर उनी निककै प्रसन्न भएकी थिइन् । तर यस समय मेरो विप्रेको रंगढंग देखेर अचम्म हुँदै सोधिहालिन् कि म किन उदास देखिएको हो ? मैले सबै कुरा बताएँ । गुरुदेव आउनु भन्दा अगाडि नै म घर फर्किनेछु । यो साधना मेरो लागि होइन अथवा म यस साधनाको लायक हुन सकिन ।

उनले सोधिन कि तिम्रो मनमा यस्तो व्यर्थको हीन भावना किन आयो ? मैले सीधै भने कि अरू सबैलाई दिव्य ज्योति प्राप्त भयो मलाई यस्तो केही भएन । त्यसैले मलाई त्यस्तो सफलता केही प्राप्त हुँदैन । म आफ्नो समय यहाँ किन त्यसै फालूँ ? मेरो यस्तो कुरा सुनेर उनी हाँसिन् । उनले भनिन् कि भोजन पछि गुरुदेव तिम्रो साधनाको खुब तारीफ गर्दै हुनुहुन्थ्यो । तिम्रीलाई नाकको मुनि संवेदनाको स्पष्ट अनुभूति हुन थालेकोछ । पहिलो दिन थोरै मान्छेलाई मात्र यस्तो हुने गर्छ । तिम्री निककै भाग्यशाली छौ । तर मैले मन मनै सोचेँ कि यो सम्बेदनामा के छ र ? मुख्य कुरा त दिव्य ज्योति प्राप्त गर्नुमा छ । हाम्रो परम्परामा दिव्य ज्योतिको दर्शन हुनु कति महत्वपूर्ण छ । उनले फेरि बुझाइन् कि गुरुदेवले तिम्रीलाई सम्बेदनालाई महत्व दिनु भन्नु भएको छ । प्रकाश, ज्योति दर्शन भयो त भयो । यो पनि ध्यानको लागि एउटा निमित्त हो, आलम्बन हो । परन्तु अहिले हाम्रो प्रमुख काम नै नासिकाको वरपर हुने सम्बेदना हो । पछि यही सारा शरीरमा थाहापाउने छौ, यसै द्वारा साधना सफल हुनेछ । तिम्रो सफलतामा कुनै शंका छैन । उनले अनुरोध गर्दै भनिन् कि आजको एक रात भए पनि बस र जाने नै हो भने यसको निर्णय भोली बिहान गर्नु । अब ध्यान गर्दा प्रकाशलाई महत्त्व नदिनु । तिम्रीलाई नाकको मुनि तीव्र सम्बेदना आइसक्यो । श्वासको साथ-साथै यसैमा लगातार ध्यान केन्द्रित राख्नु । यसैले नै राम्रो नतिजा दिनेछ र तिम्रो प्रगतिमा सहायक बन्नेछ । मैले पनि सोचेँ कि अहिले जान पाउँदैन त्यसैले यिनको कुरा मान्नु पर्ला, एक रात रहन्छु ।

साँझ छः बजे शून्यागारमा गएर बसेँ । श्वासको साथ-साथै नाकको मुनितिर भएको सम्बेदनालाई पूरा ध्यान दिएर हेर्ने कोशिश गरेँ र अर्को कुरा ज्योति देखुन् या नदेखुन् मलाई त्यसको केही चिन्ता छैन । डो म्या सैका भनाई अनुसार- म सम्बेदनालाई नै महत्त्व दिन्छु । तब मलाई सम्झना भयो कि गुरुदेवले पनि यही भन्नुभएको थियो कि श्वास र सम्बेदना नै हाम्रो लागि प्रमुख छ । म दत्तचित्त भएर ध्यानमा लागेँ । काम शुरू गरेको केही मिनेट भित्र नै नाकको मुनि ज्योति देखियो, मलाई आश्चर्य लाग्यो । चारैतिर ज्योति नै ज्योति । मैले आफ्नो मनलाई दृढ बनाएँ कि मलाई यस दिव्य ज्योति प्रति केही लिनु-दिनु छैन । मेरो काम यहाँ भएको सम्बेदना प्रति महत्त्व दिनु हो । नाकको वरपर जुन सम्बेदना भएको छ, यही नै मेरो साधनाको आलम्बन हो । केही समय



पछि दिव्य ज्योति मात्र होइन कानमा पनि दिव्य शब्द सुन्न थालें कुनै धुन सुनिन थाल्यो । एउटा कानमा चट्टानमा झरनाको पानी खसेको जस्तो आवाज आयो । अर्को कानमा घण्टी बजेको जस्तो आवाज सुनिन थाल्यो । यस्तो दिव्य ध्वनीले पनि मलाई आकर्षित गर्न सकेन । यस्तो दिव्य ज्योति र दिव्य ध्वनीको बारेमा त मैले धेरै पढेको थिएँ र त्यसलाई अधिक महत्त्व दिन्थेँ । तर यससमय, त्यसलाई कुनै महत्त्व नदिने दृढताका साथ काम गर्दैरहेँ । यस साधनाको यात्रा सम्बेदनाको आधारमा नै पूरा गर्नुछ । मनलाई यसरी दृढ गर्दै संवेदनामा ध्यान राख्दै बसेँ । केही समय पछि दिव्य ज्योति र दिव्य शब्द लगायत अन्य अतीन्द्रिय अनुभूतिहरू पनि हुन थाल्यो । त्यसलाई पनि वास्ता नगरी केवल संवेदनालाई थाहापाउँदैरहेँ । राती ९ बजे आफ्नो शून्यागारबाट निस्कंदा मन अत्यन्त प्रसन्न थियो । दिउँसो जुन निराशा पन आएको थियो त्यो अब रहेन । अब त भाने चाहना भएन । म डो म्या सैको अपार उपकार मान्छु । उनले रोकेर मेरो कल्याण गर्नुभयो । यदि त्यत्तिकै शिविर छोडेर भागे को भए यस्तो अनमोल रत्न जीवन भर पाउने थिएन । त्यस्तै साथी ऊँ छाँ ठुनको प्रति अत्यन्त आभारी छु उनले मलाई यस कल्याणकारी बाटोमा हिंड्नको लागि सल्लाह दिए त्यसैले नै आज शिविरमा बस्न पाएँ । डो म्या सैले भागनबाट मलाई रोकेको कारण आज दत्तचित्त भएर साधना गर्न पाएँ त्यसैले उनी प्रति पनि आभारी छु ।

यस्तै प्रकारले आशा गरे झैं साधनामा प्रगति हुँदै रट्यो । दुई दिन पछि विपश्यना साधना सिकाइयो तब त अभूतपूर्व अनुभव भयो । सारा शरीर केवल परमाणुका पुञ्ज र ती परमाणुका पुञ्जमा भिन्न भिन्न प्रकारको हलन-चलन, भिन्न भिन्न प्रकारका संवेदना थाहा पाउँदै गएँ । कतै पहिला कहिल्यै नदेखेको ठाउँमा आएको जस्तो, भित्रको यस्तो संसारको बारेमा अहिलेसम्म विल्कुलै अज्ञान थिएँ । शरीरमा विभिन्न अनुभूतिहरू हुँदै रट्यो, यस्तो हुन्छ भनेर पहिला कहिल्यै सोचेको पनि थिएन ।

विपश्यना भोजनभन्दा पहिला दिएको थियो । गुरुदेवले चेकिङ्ग गर्नुभयो र भन्नुभयो तिमिले जुन अनुभव गरेकाछौ त्यो अत्यन्त मूल्यवान छ । अब तिम्रो काम यसलाई नछुटाईकन हेर्नुहो । उहाँले सेवा गर्नेलाई बोलाई एउटा कम्बल माग्नुभयो । टाउको र अनुहारमा त्यस कम्बलले ढाकेर धर्मसेवकले मलाई सून्यागारबाट बाहिर ल्याउँदै मेरो निवाससम्म दोऱ्यायो ता कि बाहिर हेरेर कुनै आलम्बनको सम्पर्कमा नआउनु र भित्रको त्यो वास्तविक स्थिति नछुटोस् । मलाई खाटमा पल्टेर साधना गर्दै रहन भन्नुभयो । त्यही खाना ल्याइदियो । भोजन गर्दै त्यही सम्बेदनाप्रति जागरूक रहीरहेँ । यसको निरन्तरता नछुटोस् । मैले त्यस्तै गरेँ । उठदा-बस्दा, हिंड्दा, सुत्दा, खाँदा हरेक अवस्थामा भित्रको प्रज्ञा जागृत भइरहोस् । यसरी साधनामा तल्लीन भएर लागिरेहेँ, दिनवित्दै गयो । एकसेएक अनौठो खालको अनुभूतिहरू भईरहे । सारा मृण्मय शरीर जागृत हुन थाल्यो । सम्पूर्ण शरीरमा तरङ्ग नै तरङ्ग कहीं कतै ठोसपना थिएन । मेरुदण्डको सम्पूर्ण भाग पनि तरङ्ग नै तरङ्ग । केशका एक-एक प्वालबाट तरङ्ग फुट्न थाले । टाउकोको बीच भागबाट फो हरा फुट्यो । शिविर समाप्त हुँदासम्म त शरीरबाट केही किलो घटेको जस्तो भयो । म हावामा उड्न सक्छु जस्तो मानौँ पृथ्वीको गुरुत्वाकर्षण सकिएको जस्तो लाग्यो ।

साधना गर्दा-गर्दै एकपटक मनमा यस्तो विचार आयो कि मलाई कतै भ्रम त भइरहेको छैन, कतै कल्पना त भएको होइन । तर यो वास्तविकता थियो, कल्पना थिएन, भ्रम थिएन । यसलाई जाँचन गुरुदेवले एउटा दुईटा उपाय बताइदिनु भयो । त्यस अनुसार जाँचेर हेरेँ

त्यो कुनै कल्पना थिएन । यो शरीर भित्र भइरहेको एउटा सत्य थियो । माथिल्लो तहमा अविद्याको बाक्लो खोल छ त्यो रहुञ्जेल हामीले सत्यको साक्षात्कार गर्न सक्दैन । भगवान बुद्धको यो कल्याणकारी विद्यालाई सही ढङ्गले उपयोग गरेकोले त्यो बाक्लो खोल फाट्यो र भित्रको एउटा नयाँ संसार देखा पर्‍यो । जस्तो कि अण्डाको भित्र रहने चल्लालाई बाहिरको संसारको बारेमा के थाहा ? जब अण्डा फुट्छ तब बाहिर आउँछ, र बाहिरको संसार देखेर छक्क पर्छ । भित्र रहुञ्जेल बाहिरको कल्पना पनि गर्न सक्दैन कि बाहिरको सत्य के हो ? यी दुई संसार विल्कुलै अलग छ कुनै सम्बन्ध छैन । ठीक त्यस्तै प्रकारले अविद्याको खोल फाटेपछि सधैं बाहिरमात्रै हेरिरहने व्यक्तिले आफू भित्रको सत्य देख्न थालेपछि त्यसलाई अनुभव गर्न थालेपछि मात्र थाहा पाउँछ कि बाहिरको स्थूल सत्य भन्दा यो भित्रको सत्य विल्कुल भिन्न छ ।

जब यो खोल फाट्यो तब मलाई यस्तो लाग्यो कि मेरो नयाँ जन्म भयो, अर्को जन्म भयो । जस्तो चराको असली जन्म तब हुन्छ जब अण्डा फुटालेर बाहिर आउँछ । ठीक त्यस्तै प्रकारले म मेरी आमाको गर्भबाट यस अविद्याको खोल लिएर जन्मेँ र यस कल्याणकारी विधिले अविद्याको खोल फुटालेर मेरो अर्को जन्म गरायो । म साँच्चिकै फेरि जन्मेँ, यो मेरो दोस्रो जन्मभयो । यो दोस्रो जन्म नै मेरो वास्तविक जन्म भयो म धन्य भएँ ।

मेरो घरको परम्परागत मान्यताको अनुसार यज्ञोपवीत नलगाएको कारण म आजसम्म शुद्ध थिएँ । जबसम्म हाम्रो परम्पराले यज्ञोपवीत धारण गर्ने अनुमति दिँदैन तबसम्म म यज्ञोपवीत धारण गर्दिन भन्ने मेरो दृढ संकल्प थियो । त्यसै कारण म आजसम्म शूद्र नै बनिरहेँ र यही मलाई मान्य थियो । अब वास्तवमा मेरो अर्को जन्म भएको छ, दोस्रो जन्म भएको छ । यज्ञोपवीत धारण गर्ने कर्मकाण्ड पूरा गर्दैमा कसैको दोस्रो जन्म कसरी हुन्छ ? यहाँ अविद्याको अण्डाको खोल फुटालेर नयाँ जन्म प्राप्त गरेर मेरो दोस्रो जन्म भयो । मेरो कल्याण भयो, मेरो साँच्चिकै परम कल्याण भयो । मेरो भाग्य उदय भयो !!

(साभार: क्या बुद्ध दुःखवादी थे ?

२०००, ने.वि.के.)



### भगवानको जीवनकालको एउटा घटना-

सम्पूर्ण भव वन्धनबाट मुक्त भईसक्नु भएका भगवान हरेक स्थितिमा अपरिमित सुखको जीवन जिउनु हुन्थ्यो र सम्पूर्ण प्राणीलाई यही सुख बाँड्नुहुन्थ्यो । उहाँको जीवनकालको एउटा घटना-

एकपटक भगवान आलवी राष्ट्रमा गाईवस्तु हिंड्ने बाटोको छे ऊमा रहेको रूख मुनि झरेको पातको आसन बनाई सुतिरहनु भएको थियो । त्यससमय त्यस राष्ट्रका राजकुमार घुम्दै त्यहाँ आइपुगे र भगवान समक्ष प्रश्न गरे-

भन्ते- भगवान, के तपाईं सुखपूर्वक सुत्नुभयो ?

भगवानले उत्तर दिँदै भन्नुभयो- कुमार म सुख पूर्वक सुतेँ । यस संसारमा सुखपूर्वक सुत्नेहरू मध्ये म एकजना हुँ ।

भगवानको उत्तर सुनेर छक्क पर्दै राजकुमारले भने- हेमन्त ऋतुको यो चीसो रात अनि माघ र फाल्गुण महिनाको मध्यको आठौँ दिन हो । यस समय हिमपात हुने मौसम हो, गाईवस्तुले खाल्टो बनाईएको कठोर भूईँ छ । स्याउलाको पातलो विछुर्यौना छ । रूखमा हल्का पातहरू मात्र छन् । चारैतिर चीसो हावा बगिरहेका छन् र तपाईंको त्यो पातलो काषाय वस्त्र मात्र छ भने तपाईं कसरी सुखपूर्वक सुत्न सक्नुभयो ?



भगवानले उत्तर दिदै भन्नुभयो— एकजना गृहस्थ व्यक्ति पक्की घरमा नरम विछ्यौना, तकिया र सिरक ओडेर सुत्छ । त्यससमय उसलाई काम रागको अग्निले पोलिरहेको हुनसक्छ र रातभर रागजन्य अग्निको दाहले पोलेर दुःख पूर्वक बिताउँछ । तथागतको त्यो राग प्रहाण भइसक्यो, नष्ट भइसक्यो, जरासम्म त्यो राग छिनीसक्यो । टाउको काटिएको ताडको रूख झैं ठुटो भइसक्यो । अब त्यसमा केही पनि पलाउन सक्दैन । त्यो भविष्यमा फेरि पलाउन सक्दैन । यस्तो वीतरागी अरहन्त सुखपूर्वक नै सुत्छ ।

अरहन्त हुनुभएका भगवानको त के कुरा ? उहाँ त धम्मभूतो हुनुहुन्छ, ब्रह्मभूतो हुनुहुन्छ, शीतलीभूतो हुनुहुन्छ । सधैं सुखपूर्वक सुत्नुहुन्छ । जो कोही पनि जसको निर्मल चित्तमा धर्मका तरङ्गहरू लहराउन थाल्छ उ पनि सुखपूर्वक नै सुत्छ । उहाँको शिक्षाको अनुशरण गरेर भवमुक्त भएका अरहन्तहरू सुखी नै हुन्छन् ।

शाक्यहरूका एकजना राजा भदिय भगवान समक्ष प्रव्रजित भए । जङ्गलमा अथवा शून्यागारमा रहँदा उनको मुखबाट अनायास 'अहो सुख, अहो सुख' भन्ने शब्द निस्कन्थ्यो । यस्तो सुनेर भगवानले उसलाई बोलाएर सोध्नुभयो— "भदिय ! तिमी के देखेर बार बार यो शब्द बोलिरहेका छौ ?"

तब उसले उत्तर दिदै भने—

भन्ते, मेरो गृहस्थकालमा राज्य सुख भोगदा कोठा भित्र पनि पहरेदार हुन्थे, कोठा बाहिर पनि पहरेदार हुन्थे । नगर भित्र पनि पहरेदार हुन्थे, नगर बाहिर पनि पहरेदार हुन्थे । जताततै पहरेदारहरू हुन्थे । भन्ते त्यस समय म एकजना पहरेदारद्वारा लुकाइएको, बचाइएको मान्छे झैं लाग्थ्यो । सधैं डर-त्रास सधैं शङ्का हुन्थ्यो । तर आज म एकलै जङ्गलमा, रूखको मुनि अथवा शून्यागारमा निडर भएर रहन्छु, शङ्का रहित भएर रहन्छु । शान्त र विश्वस्त चित्त सहित अरूले दिएको दानमा नै सन्तुष्ट रहेर विहार गर्छु । भन्ते, यसैलाई देखेर मेरो मुखबाट 'अहो सुख, अहो सुख' भनेर उदानका वचन निस्किएका हुन् ।

बुद्धका शिष्य सधैं सुखपूर्वक जिउँछ । न शरीरमा न चित्तमा कामरोगको पीडा महसूस गर्छ । ऊ रात होस् अथवा दिन सदा सुखपूर्वक जिउँदछ । जबसम्म भित्र राग अथवा क्रोधले पोल्छ तबसम्म सुख कहाँ हुन्छ ? यसबाट जब मुक्तहुन्छ तब मात्र सुखपूर्वक रहनसक्छ । जोसुकै होस् जब-जब क्रोध उत्पन्न हुन्छ तब-तब दुःखी हुन्छ । तर जब बुद्धको उपदेश अनुसार विषयनाको अभ्यास गर्न थाल्छ तब सो व्यक्ति क्रोधलाई नष्ट गरेर सुखपूर्वक सुत्छ, क्रोधलाई नष्ट गरेर चिन्ताबाट मुक्त हुन्छ ।



## धर्म गाथा

### हिन्दी

आओ लोगो जगत के, चलें धरम के पंथ ।  
इस पथ चलते ज्ञानिजन, इस पथ चलते संत ॥  
धरम पंथ ही शान्ति पथ, धरम पंथ सुख पंथ ।  
धरम पंथ पर जो चले, मङ्गल जगे अनन्त ॥  
आओ मानव मानवी, चलें धरम के पंथ ।  
कदम-कदम चलते हुए, करें दुःखों का अन्त ॥  
आते-जाते सांस का, रहे निरन्तर ध्यान ।  
मन सुधरे मङ्गल सधे, होय परम कल्याण ॥  
धरम-धरम तो सब कहें, धरम न समझे कोय ।  
निरमल मन का आचरण, सत्य धरम है सोय ॥  
धरम न हिन्दू बौद्ध है, सिक्ख न मुसलिम जैन ।  
धरम चित्त की शुद्धता, धरम शान्ति सुख चैन ।

### हिन्दी

धरम जीवन जिए, रहे भ्रान्त ही भ्रान्त ।  
बढे चित्त उद्वेग ही, बढे क्लेश, हो क्लान्त ॥  
अहोभाग्य होवे मनुज, होय सन्त संयोग ।  
औषधि पाए धरम की, दूर करे भव रोग ॥  
धरम मिले, धारण करे, सब के दर्शन होय ।  
कर्मों के कलम कटें, मुक्ति दुखों से होय ॥  
देख दुखद् संवेदना, भंगुर और अनित्य ।  
देख सुखद् संवेदना, यह भी तो ना नित्य ॥  
देख अनित्य प्रपंचको, चित्त प्रज्ञा स्थित होय ।  
समता जगे बलवती, मुक्ति सहज ही होय ॥  
भव भव भटकत जीव को, अमृत दर्शन होय ।  
मानव जीवन सफल हो, सफल मनोरथ 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, धर्मशृङ्गा, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ २०६७ आश्विन  
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 : .....