



# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५४

फाल्गुण २०६७

वर्ष २७ अङ्क ११

## धम्मवाणी

हृत्थसंयतो पादसंयतो, वाचासंयतो संयतुत्तमो ।  
अञ्जत्तरतो समाहितो, एको सन्तुसितो तमाहु भिक्खुं ॥  
- धम्मपद ३६२, भिक्खुवग्गो ।

जो ब्यक्तिको हात, खुट्टा र वाणी संयमित हुन्छ ऊ  
उत्तम संयमी हुन्छ । आफू भित्रको (सत्य) थाहापाउने काममा  
जो ब्यक्ति लाग्दछ ऊ समाधि युक्त एकाकी र संतुष्ट हुन्छ,  
त्यस्तो ब्यक्तिलाई भिक्षु भनिन्छ ।

### मेरो बुबा सयाजी ऊ बा खिन

-ऊ तै जाँ

मेरो बुबा श्री सयाजी ऊ बा खिनको एकलो छोरा हुनुको कारणले र उहाँसंगको अनौथा केही घटनाहरू र उहाँको डायरीमा लेखिएका कुराहरूलाई संस्मरण गर्दै केही लेख्नु भन्ने चाहना धेरै पहिलेदेखि नै थियो । आज तपाईं (सयाजी ऊ गोयन्काजू) का शिष्यहरूका अनुरोध स्वीकार्दै केही लेख्दैछु ।

मेरो बुबा सयाजी ऊ बा खिनको निधन भएको करिब ३५ वर्ष भइसक्यो । उहाँका शिष्यहरूले उहाँलाई आजसम्म पनि विर्सन सकेका छैनन् । सयाजी द्वारा बुद्ध, धर्म, संघको निर्वाण धातु आह्वान गर्ने, पुण्य वितरण गर्ने आदि आज पनि मेरो कानमा गुन्जिरहेको छ । कुनै अप्रिय स्थिति, भय-अतराय हुँदा त्यसलाई हटाउन उहाँ परित्राण सूत्रको पाठ गर्नु हुन्थ्यो र आफूले संचित गरेको पुण्य वितरण गर्नुहुन्थ्यो । बर्मा देश स्वतन्त्र हुने वित्तिकै देश भित्र गृह-युद्ध शुरू भयो । करेन विद्रोहिहरूले २ फरवरी, १९४९ का दिन रंगून शहरको नजिकै इंसिन शहरसम्म आफ्नो कब्जा गरे । रंगूनका जनता त्रसित थिए । सयाजी आफ्नो तर्फबाट जे जति गर्न सक्दथे त्यसमा लाग्नु भयो । यस भयबाट टर्नका लागि र देश र जनताको सुरक्षा गर्नका लागि ५ फरवरी, १९४९ को बिहान १ बजे देखि अधिष्ठान शुरू गर्नु भयो र लगातार दश दिनसम्म उत्पात-शान्ति गाथाहरू पाठ गर्दै ध्यान र मैत्री भावना गर्नुभयो ।

त्यस समय बुबा महालेखाधिकारी (एकाउण्टेण्ट-जनरल) को पदमा हुनुहुन्थ्यो । सबै प्राणीहरूलाई मंगल मैत्री वितरण गर्नुका साथै आफ्नो कार्यालयका कर्मचारीहरूलाई लक्ष्य गर्दै २७ फरवरी देखि ८ मार्चसम्म निरन्तर उत्पात-शान्ति गाथा (उत्पातसन्तिगाथा) को पाठ गर्नु हुँदै साधना र मैत्री भावना गर्नुभयो र पुण्य वितरण गर्नु भयो । पछि उहाँको डायरी पढेर थाहापाएँ कि यस पाठको कारण देशको विपदा समाप्त भयो र कर्मचारीहरू पुनः कार्यालय जान थाले । सयाजी विभिन्न भय अन्तराय हटाउनका लागि आवश्यकता अनुसार परित्राण गाथाहरूको पाठ, अधिष्ठान पूर्वक साधना र मैत्री-भावना गर्नुहुन्थ्यो । बुबाले पाठ गर्नु भएको तिक पट्टान, पन्हावारविभङ्गका टेप आज पनि उहाँका अनन्य शिष्यहरू भय अन्तराय निवारण गर्ने हेतुले सुनेर साधना गर्ने गरिन्छ ।

बुबा सन् १९३७ मा अत्यन्त भयानक बाटोबाट हिंड्दै डलाबाट प्याब्वे जी गाउँ जानुभयो । त्यहाँ सयाजीसंग विपश्यना भावना विधि सिक्नु भयो । त्यसपछि जब फुर्सदको समय पाउँथ्यो तब आफ्नो घरमा, अफिसमा, यात्राको क्रममा जता सुविधा युक्त ठाउँ पाउँछ समय पाउने वित्तिकै अभ्यास गर्नु हुन्थ्यो । सन् १९४१ मा उहाँको भेट बेबू-सयाडोसंग भयो । उहाँले बुबाको साधना र पारमिता थाहापाएर विपश्यना साधना सिकाउने आदेश दिनुभयो । यसरी उहाँ विपश्यनाका आचार्य हुनुभयो ।

बुबा एकातर्फ महालेखाधिकारी पदको अनुसार सम्पूर्ण जिम्मेवारी बहन गर्नुहुन्थ्यो अर्कोतर्फ अध्यात्मिक कार्यभार पनि सकुशल सम्पादन गर्नुहुन्थ्यो । उहाँको कार्यालय रहेको भवन पहिलो तल्लामा २० फुट लम्बाई र १२ फुट

चौडाई भएको सानो हल थियो । बुबा आफ्ना कार्यालयका कर्मचारीहरूसंग अफिस खोल्नु अघि र अफिस बन्द भएपछि छुट्टीको समय यस हलमा बसेर ध्यान गर्नुहुन्थ्यो ।

त्यससमयका प्रसिद्ध सयाडो (भिक्षु, भन्ते) हरू आमन्त्रित गरेर उपदेश सुन्ने, संघलाई दानदिने आदि धार्मिक कार्यहरू गरिरहने उहाँको बानी थियो । यसको साथै कार्यालयका कर्मचारीहरूलाई विपश्यनाको अभ्यास गराउने र आफू पनि धर्म-चक्र-प्रवर्तन दिवस, महासमय दिवस आदि समयमा रेडियोबाट धर्म-प्रवचन प्रसारण गर्ने आदि समय अनुसार गर्नुहुन्थ्यो । पछि विपश्यना केन्द्रका लागि स्थान प्राप्त भएपछि विपश्यना समिति गठन गरेर भविष्यमा हुने कार्य सम्पादन गर्नुभयो ।

उहाँ महालेखाधिकारी हुनुहुँदा कां-डो-जीमा रहेको निवासमा बस्नु हुन्थ्यो । यो निवास सरकारी थियो । बुबा सरकारी ओहोडामा काम गरूञ्जेल करिब १६ वर्ष यही निवासका रहनु भयो । यो दुई तल्ले घर थियो । माथिल्लो तल्लामा समतल कौसी थियो । हामी माथिल्लो तल्लामा बस्थौं त्यसैले कौसी पनि हामी नै प्रयोग गर्थौं । कौसी अत्यन्त शान्त र आनन्दमय थियो । बुबाको लागि यो ठाउँ अत्यन्त उपयुक्त थियो । उहाँले यहाँ एउटा सानो कोठा बनाउनु भयो, कोठा ८ फीट लामो र ५ फीट चौडाईको थियो, यहाँ उहाँ साधना गर्न थाल्नु भयो । भित्ता बाँसले बनाईएको थियो र छत ताड-पत्रले छाएको थियो । विपश्यना केन्द्रको स्थापना नहुञ्जेल घरमा बस्नु बस्नु हुँदा बिहान र साँझको साधना यसै कक्षमा गर्नु हुन्थ्यो । विदाको समय कार्यालयका कर्मचारीहरूलाई कार्यालयको साधना कक्षमा साधना सिकाउनु हुन्थ्यो । सन् १९५३ जून १५ देखि यही ध्यान कोठामा मेरी आमा सहित घरका सबै परिवारलाई आनापान र विपश्यना सिकाउनु भयो ।

बुबालाई खेती सम्बन्धी काम गर्न अति मनपर्थ्यो । त्यसैले कौसीको बाँकी भागमा लौका, करेला आदी तरकारी फलाउनु हुन्थ्यो भने विभिन्न फूलका बोटहरू पनि रोपेका थिए । हामी सबैजना मिलेर यी बोटविरूवाको हेरचाह गर्थौं । पछि जब अन्तराष्ट्रिय साधना केन्द्रको स्थापना भयो तब त्यहाँ पनि उहाँले आफ्नै रेखदेखमा तरकारी तथा फूलका बोटहरू लगाउनु भयो । केन्द्रमा अहिले रहेको ले-लो-पे (संकर बरगद) को बोट हाम्रो घरको छतमा उम्रिएको सानो विरूवा थियो, त्यसलाई केन्द्रमा सारिएको थियो । एक दिन त कौसीमा विरूवाको रेखदेख गर्दा गर्दै कागत र कलम मगाउनु भयो र एकै छिनमा कविता लेखेर दिनुभयो । हामीले पछि मात्र थाहापार्थौं कि उहाँ सानो छुँदा नै कहानी, उपन्यास, निबन्ध आदि लेख्नु हुँदोरहेछ । आध्यात्मिकता बारे सिक्ने इच्छा भएको कारण मलाई क्रिश्चियन स्कूलमा भर्ना गर्नु भएन र बर्मी संस्कृति अनुसार पढाईने म्योमा-चौ मा भर्ना गर्नुभयो । जबसम्म राम्ररी पढ्न सक्ने उमेरको भएँ तब उहाँले बुद्ध चरितावली सम्बन्धी बुद्धवस, दशवटा 'जातक' (भदन्त आनन्द कौसल्यायन द्वारा रचित जातक भनिन्छ), धम्मपद आदि धार्मिक साहित्य पढ्नको लागि किर्तिदिनु भयो । यसप्रकार शुरूदेखि नै बुद्ध-साहित्य पढ्ने अवसर प्राप्त भयो ।



बुवालाई सरकारी नियम अनुसार ५५ वर्षको उमेरमा रिटायर्ड हुनुपर्थ्यो । तर प्रशासनको आदेशानुसार अर्को १२ वर्षसम्म सेवा गर्नु भयो । यस प्रकार एक समय त उहाँले एक साथ तीनवटा विभागमा सेवा प्रदान गर्नु भयो । यसको साथै सरकारी अन्य स्थायी अस्थायी संस्थाहरूमा पनि दायित्वपूर्ण पदमा रहेर काम गर्नुभयो । साथ-साथै त्यसवेला स्थापना भएको अन्तराष्ट्रिय ध्यान केन्द्रका लागि पनि समय दिनु पर्‍यो । उहाँको आफ्नो कार्यालयका साधकहरू त आउँथे नै अन्य तथा विदेशी साधकहरू पनि साधना गर्न आउँथे । उनीहरूका लागि शिविरको सञ्चालन गर्नु, धर्म सिकाउनु, धर्म सम्बन्धी किताब लेख्नु आदि कार्य कुशलता पूर्वक गर्नु हुन्थ्यो । उहाँलाई अधिक विश्वास थियो कि यसरी यति धेरै कामको जिम्मेवारी सजिलै निभाउन सक्ने क्षमता विपश्यनाको अभ्यास द्वारा नै भएको हो ।

कहिले काही घरबाट कार्यालय जानुहुन्थ्यो र त्यहाँबाट सीधा ध्यानकेन्द्र जानु हुन्थ्यो र त्यही रात बिताउनु हुन्थ्यो । साधना-शिविर सञ्चालन भईरहँदा प्रायः ध्यान केन्द्रमा नै बस्नुहुन्थ्यो । जब शिविरको संख्या बढ्न थाल्यो तब उहाँको घरमा आउने क्रम कम हुनथाल्यो र ध्यान केन्द्रमा बस्ने बढ्न थाल्यो । उहाँ शिविरको प्रातः कालीन कार्यक्रम पुरा गर्नुहुन्थ्यो र त्यहाँबाट सीधा कार्यालय जानुहुन्थ्यो । कार्यालयबाट सीधा ध्यान केन्द्र जानु हुन्थ्यो र शिविरको सारा काम गर्नुहुन्थ्यो र धर्म-प्रवचन दिनुहुन्थ्यो । रात त्यही बिताउनु हुन्थ्यो । यसरी आराम नगरी लगातार काममा एकजुट भएर लागि रहनु हुन्थ्यो । अक्टोबर, १९६७ मा जबरजस्ती शासनको विभिन्न कार्य-भारबाट मुक्त हुनु भयो । आफ्नो उमेर बढ्दै गए पनि साधना-केन्द्रमा पूर्ण समय दिने इच्छा भएकोले घरको सम्पूर्ण दायित्व मलाई सुम्पिएर आफू त्यस जिम्मेवारीबाट मुक्त हुनुभयो ।

बुवाले गृहस्थ जीवनका सम्पूर्ण पारिवारिक दायित्व सफलतापूर्वक निभाउनु भयो । सरकारी आवास छोड्नु भन्दा अगाडि नै परिवारका लागि घर बनाउनु भयो । घर बनाउन पैसा पर्याप्त थिएन । सयाजी ऊ. गोयन्काजीले पैसाको बन्दो वस्तु गरिदिने प्रस्ताव राखे तर उहाँले स्वीकार गर्नु भएन । जति पैसा चाहिन्थ्यो त्यो ऋणको रूपमा लिनुभयो र समय अनुसार तिर्नु भयो । यसरी ऋण चुकाउने प्रसङ्गलाई गोयन्काजीले आफ्नो लेखमा पनि उल्लेख गर्नु भएको छ ।

बुवा सरकारी ओहोडाबाट रिटायर्ड भएपछि उहाँले आफ्नो सारा समय साधना सिकाउने काममा बिताउनु भयो । घरमा आउनु हुन्न थियो । त्यसवेलासम्म म पनि सरकारी कर्मचारी भईसकेको थिएँ । आईतबारको दिन ध्यान केन्द्रमा जान्थेँ, उहाँलाई भेटेर औषधि आदि आवश्यक सामानहरू किनेर लैजान्थेँ र दिन्थेँ । त्यस समय उमेर पुगेका व्यक्तिहरूका लागि एउटा शक्ति वर्धक औषधि 'युनिकेप-एम' प्रचलित थियो, प्रत्येक महिना औषधि पुऱ्याउँथेँ । जब म भेट्न जान्थेँ तब ध्यान केन्द्रको क्रियाकलापको सम्बन्धमा, साधना गर्ने साधकहरूको सम्बन्धमा मलाई बताइरहनु हुन्थ्यो । बुवा पारिवारिक बन्धन बाट अलग रहेर विपश्यना साधनाको प्रचारमा पूर्णतया लाग्नु भएको थियो । आफ्नो धर्म-प्रवचनमा पनि धर्म-प्रचार गर्न आईपरेका कठिनाईहरू सामना गर्दै अघि बढ्ने कुरा भन्ने गर्नुहुन्थ्यो ।

बुवाको मृत्यु पछि ध्यान केन्द्र उहाँका धर्म शिष्यहरू द्वारा सञ्चालन हुने गर्थ्यो । प्रत्येक वर्ष जनवरी १९ तारिक सयाजीको पूण्य तिथीको दिनमा उहाँको सम्झनामा शिष्यहरू द्वारा विभिन्न कार्यक्रमहरू आयोजना गरिन्थ्यो । जब-जब यस्ता कार्यक्रममा मलाई निमन्त्रणा गरिन्थ्यो तब सयाजीको परिवारको सदस्यहरूको हसियतले निश्चित रूपले म भाग लिने गर्छु ।

अक्टोबर, १९८९ मा सयाजी ऊ गोयन्का ज्यू का तस्त्रो छोरो श्री मुरारीलाल गोयन्का कामको सिलसिलामा रंगून आएका थिए, तब उनीसंग मेरो भेट भयो । यसरी हाम्रो भेटघाट भएको कुरा सुनेर सयाजी ऊ गोयन्कालाई ज्यादै खुसी भएछ । पछि उहाँले विपश्यना विश्व विद्यापीठ धम्मगिरिमा आयोजना हुन लागेको विपश्यना सेमिनार तथा दश दिवसीय शिविरमा भाग लिनकोलागि र बौद्ध तीर्थ-स्थलको धर्म-यात्रा गर्न मलाई निमन्त्रणा दिनुभयो । त्यस समयमा सरकारी सेवामा थिएँ त्यसैले विदा पाउन गाह्रो थियो । अन्य व्यापारीहरूले भैँ सजिलै निर्णय गर्न सक्दैनथेँ । विदाको लागि आवेदन दिएँ । सौभाग्यले विना केही अवरोध सजिलै तीन हप्ताको लागि विदा पाएँ । फरवरी,

१९९० मा भारतको विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरीमा म्यंमा देशका केही साथीहरू सित दश- दिवसीय शिविरमा बस्न र विपश्यना सेमिनारमा भाग लिन भारत आएँ । केवल तीन हप्ताको मात्र विदा पाएकोले सेमिनार पछि धर्म-यात्रा गर्ने अवसर पाएन र तुरून्त रंगून फर्केँ ।

धम्मगिरिमा साँभ पख मात्र पुगेको थिएँ । त्यहाँ पुग्ने वित्तिकै सामान कोठामा राखेर धम्महलमा गएँ । धम्महल पुग्दा त्यहाँ बुवाले पाठ गर्नु भएको पञ्चावारविभङ्गे तिकपट्टानको रिक्किङ्ग पाठ चलिरहेको थियो । विदेशमा पहिलो पटक बुवाको आवाज भएको तिकपट्टान पाठ सुन्न पाएको थिएँ । पछि मात्र थाहा भयो कि प्रत्येक विपश्यना शिविरको प्रारम्भमा यसरी सयाजी ऊ वा खिनको आवाजको रेकर्ड गरेको टेप बजाइन्छ ।

मेरो बुवा सयाजी ऊ वा खिन साधना- शिविरमा भाग लिन आउने साधकहरूलाई विपश्यनाको परिचय गराउनु हुन्थ्यो । विपश्यना- साधना विधि बारे बुझाउनु हुन्थ्यो । बुद्धोपदेश, बुद्धकालीन-घटनाहरू, पुराना साधकहरूसंगका घटनाहरू जहाँ-जहाँ मिल्छ त्यहाँ समय अनुसार बताउने गर्नु हुन्थ्यो । त्यसपछि साधना सम्बन्धी नियम- नियमावलीका निर्देशन दिनुहुँदै त्यसको स्पष्टीकरण दिनु हुन्थ्यो ।

सयाजी ऊ गोयन्काजीको सम्बन्धमा अक्सर चर्चा परिचर्चा गर्नुहुन्थ्यो । जस्तो माइग्रेन रोगको कारण गोयन्काजी बुवालाई भेट्न आए र पछि विपश्यना शिविरमा भाग लिए, उनले दान दिने आदि आदि प्रसंग यथा समय चर्चा गर्नु हुन्थ्यो । त्यससमय ध्यान केन्द्रका लागि दान माग्ने नियम थिएन । सयाजी ऊ गोयन्का जबदेखि ध्यान-केन्द्रमा आउन थाले तबदेखि आवश्यकता अनुसार बाटो बनाउने आदि आफैँ गर्नु हुन्थ्यो, सुकुल आदि किन्ने, निवास बनाउने, पानी आदिको लागि पाइप किन्ने आफैँ गर्नुहुन्थ्यो । आफ्नै इच्छा अनुसार खुर्-खुरू काम गर्नुहुन्थ्यो । यी सबै कुरा सप्रसंग बुवाले धर्म-प्रवचनमा उल्लेख गर्नु हुन्थ्यो ।

सयाजी ऊ गोयन्काले सयाजी ऊ वा खिनको विपश्यना ध्यान केन्द्रमा १४ वर्षसम्म विपश्यना ध्यानको अभ्यास गर्नुभयो । यसको साथै उहाँको निर्देशनमा भारतीयहरू धेरै भएका शहर माण्डले, रंगून, मेम्पोमा भारतीय भाषा-भाषिहरूका लागि विपश्यना शिविर सञ्चालन गर्नुभयो । गोयन्काजीको क्षमता बारे राम्ररी परिचित हुनुभएका बुवा सयाजी ऊ वा खिनले विपश्यनाको यस परम्परा अनुसार विदेशमा पनि धर्म सिकाउन आफ्नो प्रतिनिधिको रूपमा गोयन्काजीलाई उत्तरदायित्व सुम्पिदिनुभयो । यस उत्तरदायित्वलाई सयाजी गोयन्काले सफलता पूर्वक सम्पादित गर्नु भयो, यो त सबैले देखेकै हो । सयाजी ऊ गोयन्का विपश्यनाको प्रचार-प्रसार यस्तो सफलतापूर्वक सम्पादित गर्न सक्नुको श्रेय आफ्नो उपकार गर्नु भएका धर्म-पिता सयाजी ऊ वा खिनलाई नै दिनुहुन्छ । उहाँ यस्तो मान्नु हुन्छ कि आफ्नो सफलताको कारण सयाजीको संरक्षणले नै हो । गोयन्काजीले उ वा खिनको विपश्यना विधि परम्परा अनुसार त्यसमा केही परिवर्तन नगरी जस्ताको जस्तै आफ्नो शिविरमा सिकाउनु हुँदोरहेछ, मैले स्वयं यी शिविरमा भाग लिएर प्रत्यक्ष देखेँ । विपश्यना-भावनाको अभ्यास गर्दा साधकको टाउकोदेखि खुट्टाका औंलासम्म अनुलोम-प्रतिलोम गर्नु, सम्बेदनाको अनित्य बोध सहित साक्षीभावले निरिक्षण गर्नु, शिविर अवधिभर मौन पालन गर्नु, शाकाहारी भोजन खुवाउनु, साँभ धर्म प्रवचन सुनाउनु, ३ घण्टा सामूहिक साधना गराउनु, दिन भरि कम से कम ९ घण्टा ध्यान गराउनु, साधकहरूसंग दान नमान्नु आदि ठीक-ठीक पालन गरेको पाइन्छ । सयाजी उ वा खिन द्वारा सिकाइएको विपश्यना विधि परम्परा अनुसार यसमा कुनै परिवर्तन नगरेको कुरा मैले प्रत्यक्ष देखेँ । केही परिवर्तन नगरी विश्वका हरेक केन्द्रमा विपश्यनाको विद्या जस्ताको तस्तै माथि उल्लेख गरिएभैँ सिकाउने गरिन्छ ।

सयाजी ऊ गोयन्का आफ्नो धर्म प्रवचनमा यी कुराहरूलाई सप्रसंग चर्चा गर्दै गुरुजी सयाजी ऊ वा खिन प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै भन्नु हुन्छ कि उहाँको उपकार अनन्त छ, त्यसलाई चुकाउन सकिदैन । गोयन्काजीले आफ्ना किताब तथा विभिन्न लेखहरूमा यसको उल्लेख गरेको पाइन्छ । उहाँले छैठौँ संघायनमा आधारित सीडी-रोममा त्रिपिटकको सम्पादन गर्दा होस्, त्रिपिटक गन्थहरू छपाएर प्रकाशन गर्दा होस्-यस्ता हरेक काममा आफ्ना धर्म पिता सयाजी ऊ वा खिन प्रति समर्पित भएर नै गर्ने गरिन्छ । यसका साथ-साथै



भारतमा यो विपश्यना विद्या पुन्याउने श्रेय ऊ बा खिनलाई नै समर्पित गर्दै ऊ गोन्याकाजीले इगतपुरीमा “सयाजी ऊ बा खिन ग्राम” को स्थापना गराउनु भयो जुन विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरिको नजिकै रहेको छ। यी भावनाहरू व्यक्त गर्दै त्यहाँ शिलालेखहरू स्थापना गरेको मैले पनि देखेको छु।

यसको उपरान्त जनवरी २००० मा बुवाको जन्म-शताब्दीको समारोहको आयोजना ब्रह्मदेशमा गरिएको थियो। सयाजी ऊ गोन्याकाको प्रमुखतामा संसारका ३२ देशका ७५० साधक-साधिकाहरूले यस समारोहमा भाग लिएका थिए। स्वे ड गोन पागोडामा सामूहिक साधना, धर्म-प्रवचन, धर्म-यात्रा आदि कार्यक्रम ज्यादै नै सौमनस्य वातावरणमा सम्पन्न भयो। यस समारोहको भिडियो रेकर्डिङ्ग सयाजी ऊ गोन्याका द्वारा सञ्चालित सबै विपश्यना केन्द्रहरूमा वितरण गरियो। यी सबै कार्यक्रमहरू आफ्ना धर्म पिता सयाजी ऊ बा खिनको प्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्न, उहाँको प्रति सम्मान व्यक्त गर्नका लागि गोन्याकाजीले गर्नु भएको थियो। पहिलो पटक म धम्मगिरि पुग्दा सयाजी ऊ गोन्याकाको परिवार, आचार्यहरू, साधकहरू द्वारा जुन स्नेहपूर्ण स्वागत पाएँ त्यो आज पनि सम्झन्छु। मेरा धर्म पत्नी सहित परिवारका साथ त्यहाँ पुग्दा सबैले स्नेह पूर्वक व्यवहार गरे। मन खुसीले भरियो। यी सबैका लागि ऊ गोन्याका प्रति विशेष आभारी छु। जब कि मेरा बुवा सयाजी ऊ बा खिनको देहान्त भएको ३५ वर्ष भइसकेको थियो तै पनि उहाँको सम्झना ताजा नै रहेको पाएँ। उहाँले सिकाउनु भएको विपश्यना विधिलाई जस्ता को तस्तै कायम गर्नु र त्यसलाई पोष्ट राख्नुले नै उहाँ प्रतिको अगाध श्रद्धा रहेको स्पष्ट भल्किन्थ्यो। सयाजी ऊ गोन्याका प्रति म अत्यन्त आभार प्रकट गर्दछु कि उहाँको मार्फत देश-विदेशका अपरिचित साधकहरू संग पनि परिचय हुँदै रह्यो। मेरो बुवाले आफ्नो जीवन कालमा जुन विपश्यना विधि सिकाउनु भयो सयाजी ऊ गोन्याकाजीले त्यसलाई यथावत राख्नुभयो, यो अत्यन्त गौरवपूर्ण कुरा हो। आफ्ना भावी परिवारका जो सदस्यहरू मेरो बुवाले देख्नु भएको थिएन र उनीहरूलाई धर्म-दान दिन पाएको थिएन ती सबैलाई ऊ गोन्याका जीले विपश्यना विधि प्रदान गर्नु भयो, यसको लागि अत्यन्त कृतज्ञतापूर्वक उहाँप्रति विशेष रूपले आभार व्यक्त गर्दछु। यस्तै प्रकारले अनेकौको मंगल होस्। सारा प्राणी सुखी होउन्।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका, २००६)



#### साधकको प्रश्न गुरुजीको उत्तर:-

**प्र. साधना गर्दा हामीलाई किन दुःखद सम्बेदना हुन्छ ? कृपया बुझाइदिनुहोस्।**  
**ऊ.** सम्बेदना विभिन्न किसिमका हुन्छन् यस्का विभिन्न कारणहरू छन्। यदि तिम्रो पलेट्टी कसेर बस्ने बानी छैन भने धेरै बेरसम्म यसरी बस्दा खुट्टा दुख्न सक्छ यो बसाईको कारणले भयो, त्यस्तै खानाको कारणले पनि शरीरमा दुःखद सम्बेदना हुन्छ, त्यस्तै हामी बस्ने वातावरणको कारणले पनि दुःखद सम्बेदना हुन्छ जस्तो धेरै गर्मी छ भने शरीर ज्यादै तातिको महसुस हुन्छ र पसिना आउँछ। यसरी दुःखद सम्बेदना हुनुका धेरै कारण छन्।

दुःखद सम्बेदना हुनुको अर्को कारण आफूले पहिला संचय गरेको संस्कारले पनि हुनसक्छ। जब साधक राम्ररी साधना गर्दछ तब अनित्यको तरङ्ग यति प्रबल हुन्छ कि भित्र डबिएका विकारहरू उफिक्एर माथिल्लो सतहमा आईपुग्छन्। शुरुमा स्थूल खालका संस्कार माथि देखापर्छन् र जब ती सबै पूर्ण रूपमा निर्मूल हुन्छन् तब त्यो व्यक्ति स्रोतापन्न हुन्छ।

यो भूईँ बढार्नु जस्तै हो। पहिला ठू-ठूला कसिङ्गर बढारिन्छन्, त्यसपछि त्यसभन्दा साना कसिङ्गर हुँदै मसिना धूलो पनि बढारिन्छन्। मसिनो ब्रूसले सफा गच्यो भने अझ बाँकी रहेका मसिना कण सफा हुन्छ र पानीले भूईँ पखाल्यो भने अझ सफा हुन्छ। त्यस्तै प्रकारले विपश्यना साधनामा पनि काम गर्दै जाँदा स्थूलबाट सूक्ष्म र सूक्ष्मतम हुँदै जान्छ, यो प्रकृतिको नियम हो।

**प्र. कसैको परिवारमा पति-पत्नीमध्ये एकजनाले मात्र विपश्यना गरेको हुन्छ, यस्तो अवस्थामा धर्म मार्गमा बढ्न कसरी प्रोत्साहन गर्ने ?**

**ऊ.** तिमी आफ्नो जीवन साथीलाई धर्मको बाटोमा अघि बढ्न डबाव दिन सक्दैनौ, डबावले कुनै पनि काम हुँदैन। उसलाई मैत्री दिएमा मात्रै काम बन्दछ

र बाँकी तिम्रो आफ्नो स्वभावले मदत गर्छ। तिम्रो जीवन साथीले सोच्ने छ कि, ओहो ऊ त एकै छिनमा रिसाउने मान्छे अब त उसको स्वभावमा फरक भयो, त्यो व्यक्ति त निकै घमण्ड गर्ने अब त्यस्तो रहेन ओहो विपश्यनाको अभ्यासले यस्तो परिवर्तन भयो। यसरी नै तिम्रो जीवन साथीलाई धर्म तिर तान्ने छ अन्य तरिकाले होइन।

**प्र. के साधकले हिन्दू, जैन मुस्लिमहरूको मान्यता अनुसार पूजा आज्ञा गर्ने स्थानहरूमा हुने धार्मिक समारोह, पर्वमा भागलिन जाँदा यसबाट विपश्यना साधनाको प्रगतिमा असर पर्छ ?**

**ऊ.** असर पर्छ। यदि विपश्यनालाई राम्ररी बुझेका छौ भने यस्ता धार्मिक समारोहमा जाँदा स्पष्ट बुझ्ने छौ कि यी अर्थहीन छन्। यदि तिम्रो परिवारले यस्तो पर्व मनाएको छ भने कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्छ र त्यसको विपरित नकारात्मक भाव ल्याउनु हुँदैन। यदि त्यहाँ भुकेर नमस्कार गर्नुछ भने, गर्नु। तर कसरी भुकेर नमस्कार गर्ने भन्ने सिक्नुपर्छ। मलाई मेरो गुरु ऊ बा खिनले सिकाउनु भएको थियो कि नमस्कार अथवा वन्दना गर्दा केवल मेसिनले भैं नगर्नु। जब पहिलो पटक वन्दना गर्छौ तब टाउकोको माथिल्लो भागमा अनित्य बोध सहित सम्बेदना थाहापाउनु, दोस्रो पटक भुक्दा दुःख बोध थाहापाउनु र तेस्रो पटक भुक्दा अनात्म बोध गर्नु।

जब जब वन्दना गर्छौ तब अनित्य, दुःख, अनात्मलाई अनुभव गर्नु, यसो गर्दा धर्मलाई नमस्कार गर्छौ र केही वेफाईदा हुँदैन। यदि कुनै मूर्ति वा स्तूप, मन्दिर, मस्जिद अघि नमस्कार गर्दा त्यसबाट तिमीलाई मुक्ति प्राप्त हुन्छ, दुःख तर्छ भन्ने विश्वास गर्छौ भने तिमी असल विपश्यी साधक भएन।

हामी यस्ता धार्मिक स्थलहरू असल वा खराब भनेर भन्न सक्दैनौ। कस्ता मानिसहरू त्यहाँ जाने गर्छन् त्यसमा भर पर्छ। जब आफू भित्र हुने सम्बेदना अटूट रूपमा थाहापाउँछौ तब बाहिरको सम्बेदना पनि महसूस गर्न सक्छन्।

एक अवस्थामा, यदि दुई व्यक्ति तिम्रो अगाडि उभिएका छन् भने बाहिर बाट हेर्दा दुवैजना उस्तै देखिए पनि एक जनाको भित्र-भित्र दुःखले जलिरहेको हुन्छ भने अर्को सुखी र शान्त हुन्छ, तिमी महसूस गर्नेछौ कि एकजनाबाट तातोपन प्रवाह भईरहेको छ भने अर्कोबाट शान्त र शीतल तरङ्ग प्रवाह भईरहेको छ।

यी धेरै माथिल्लो तहमा पुग्दा थाहापाउनेछौ। तर सबैजना त्यस तह सम्म पुग्ने पर्छ आफू वरिपरिको वातावरणको तरंग महसूस गर्नेछौ।

मेरो गुरुजीको आफ्ना शिष्यको साधनामा कति प्रगति भयो जाँच्ने आफ्नै तरिका थियो। त्यस समय रंगनामा “होलिडे अन आईस्” नामको अमेरिकन फिल्म चलिरहेको थियो। म शिविरमा बसिरहेको थिएँ। गुरुजीले मेरो छोरालाई बोलाएर मेरो शिविर सकिने दिनको लागि घरको सबै सदस्यका निमित्त त्यस फिल्म हेर्न टिकट किन्न लगाउनु भयो। त्यस दिन मलाई भन्नुभयो, “गोन्याका तिम्रो छोराले फिल्म हेर्ने टिकट किनेको छ फिल्म हेर्न जानु।”

“आज भरखर दश दिनको शिविर सकिएको छ, सयाजी भन्नुहुन्छ फिल्म हेर्न जानु, त्यो पनि अमेरिकन फिल्म, अर्ध नग्न केटीहरू नाचेर वासना जगाउने ? कुनै कारण भएर नै भन्नुभयो होला” यस्तो सोचेर मैले स्वीकार गरेँ।

हाम्रो स्थान सबैभन्दा अगाडि थियो, त्यहाँ बस्ने वित्तिकै नराम्रो लाग्यो र एकैचोटि वान्ता होला भैं भयो र दुई मिनेट पनि नबस्दै त्यहाँबाट निस्क्यौ। अर्को दिन ध्यान केन्द्र गयौ र सयाजीसंग भेट भयो, उहाँले सोधिहाल्नु भयो कि, “गोन्याका, हिजो कस्तो भयो होलिडे अन आईस् हेरेर रमायौ ?”

“ओहो, गुरुजी”

“कस्तो भयो तिम्रो अनुभव ?”

मैले सविस्तार बताएँ।

गुरुजीले भन्नु भयो “साधु, साधु, साधु। तिमीले आफू भित्र मात्र होइन आफू वरिपरिको वातावरणको सम्बेदना थाहापाउन सक्ने भयो कि भएनौ भन्ने जाँचको लागि त्यहाँ पठाएको हुँ।”

त्यस्तै अर्को एउटा शिविर पछि घर फर्किनु अघि स्वे ड गो पागोडा दर्शन गरेर जानु भनेर भन्नु भयो। उहाँले पहिला यस्तो आदेश कहिल्यै गर्नु भएको थिएन त्यसैले म छक्क परें, केही उद्देश्य होला भन्ने सोच्दै गएँ। म उहाँको निर्देश अनुसार, अर्कै भन्त्याङ्गबाट गएँ त्यहाँ एउटा मूर्ती पनि थियो, त्यहाँ भुकेर नमस्कार गरेँ।



कुनै उद्देश्य नभई गुरूजी मलाई त्यहाँ जान भन्नु हुन्न भन्ने सोचें । स्वेडगों पागोडा जहाँ भगवान तथागतको अस्थि स्थापना गरिएको छ, यो सुन्दर र मनमोहक स्तूप हो । त्यहाँ पुगेर कयौं पटक ध्यान गरेको छुँ र त्यहाँको अनौथो तरंग महसूस पनि गरेको छु ।

तर यसपटक जाँदा कस्तो भयो ? जब मैले त्यहाँ भुकेर नमस्कार गर्ने तब मेरो टाउको उठाउन सकिन । ढाडमा मानौं पग्लिएको सिसा खन्याएको भैं दुख्न थाल्यो । यस्तो गर्दा दुखाई भन्डै २४ घण्टासम्म रहिरह्यो ।

अर्को दिन साँझ पख म गुरूजीलाई भेट्न गएँ, उहाँले सोध्नु भयो, “हिजो स्वेडगों पागोडा गयो ?” “गएँ गुरूजी ।”

“अनि के भयो ?”

मैले केही जवाफ दिइन किनकी सयाजी जन्मदेखि बौद्ध मार्गी, यदि मैले आफ्नो अनुभव बताएँ भने उहाँलाई नराम्रो लाग्नेछ । तर उहाँले जोड् दिनु भयो, मैले सबै बताएँ, अहिले पनि निहुरिन नहुने दुखाई भईरहेछ ।”

उहाँले भन्नुभयो, साधु, साधु, साधु । तिमीले त्यहाँ के अनुभव गर्छौं भन्ने थाहा पाउन नै पठाएको हुँ । मान्छेहरू त्यहाँ आफ्ना इच्छा पूरा गर्न मात्र जान्छन् । उनीहरू आफ्ना चाहना पूरा गर्न त्यहाँका सा-साना कंकड टिप्छन् । यदि कंकड हलुको छ भने इच्छा पूराहुने ठान्छन् र गर्दा भएमा इच्छा पूरा नहुने ठान्छन् । त्यहाँ केवल राग जन्य तरंग मात्र हुन्छ ।

एकजना असल विपश्यी साधकले ठाँउ अनुसार र मान्छे अनुसार फरक फरक तरंग अनुभव गर्न सक्छन् । तर तिम्रा अनुभव छलफल नगर्नु अन्यथा तिम्रो अहंभाव मात्र पोष्ट हुनेछ । यदि कतै नराम्रो तरंग महसूस भयो भने

कसैलाई नभन्नु, मुस्कुराउँदै मैत्री दिनु र सुतुक्क निस्कनु । कुनै मन्दिर, मस्जिद, चर्च जहाँ कहीं त्यहाँ तरङ्ग थाहापाउनेछौ । यदि त्यहाँको तरङ्ग राम्रो छ भने ठीक छ, तरङ्ग राम्रो छैन भने कुनै प्रतिक्रिया नगरी मुस्कुराउँदै मैत्री दिनु र बाहिर आउनु ।

विपश्यी साधकले याद राख्नु पर्ने एउटा कुरा, आफू भित्रको तरंग प्रति सधैं तटस्थ रहनु पर्छ, यसैबाट मुक्ति प्राप्त हुन्छ ।

(साभार: For the Benefit of Many)



### धर्मगाथा प्रायोजन गर्न आह्वान

साधकहरूको प्रेरणाको लागि यस “विपश्यना” पत्रिकामा पुज्य गुरूजीको लेखको साथ साथै गाथा (दोहा) पनि नियमित रूपमा प्रकाशित भईरहेकोछ । पत्रिका प्रकाशन गर्दा केन्द्र माथि पर्ने आर्थिक भार कम गर्ने अभिप्रायले उक्त गाथा प्रायोजन गराउने गर्दै आएको छ । पुराना साधक साधिकाहरूले अथवा उनका फर्महरूले प्रति गाथा प्रति अंक रु. ५००/- आर्थिक सहयोग दिई प्रायोजन गर्न सक्नेछन् । साधकहरूको प्रेरणामा सहयोगी बन्न इच्छुक साधक-साधिकाहरूले गाथा प्रायोजन गरी पुण्य लाभी बन्नुहोस् । यस्को लागि ज्योति भवनको कार्यालयमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

### हिन्दी

जीव डुबकियां खा रहा, भवसागर के बीच ।  
अहो भाग ! गुरूवर मिले, लिया वांह भर खींच ॥  
अहो भाग्य ! सद्गुरू मिले, कैसे संत सुजान ।  
मार्ग दिखाया मुक्ति का, शुद्ध जगाया ज्ञान ॥  
सद्गुरू की संगत मिली, जागा पुण्य अनंत ।  
सत्य धर्म का पथ मिला, करे पाप का अंत ॥  
सद्गुरू की करुणा जगी, दिया धर्म का सार ।  
संप्रदाय के बोझ का, उतरा सिर से भार ॥  
धन्य ! धन्य ! गुरूवर मिले, ऐसे सन्त सुजान ।  
छूटी मिथ्या कल्पना, छूटा मिथ्या ज्ञान ॥  
गुरूवर ! अंतरजगत में, जगी सत्य की ज्योत ।  
हुआ उजाला, धर्म से, अंतस ओतप्रोत ॥

### हिन्दी

याद करूं जब बुद्ध की, करुणा अमित अपार ।  
तन मन पुलकित हो उठे, चित्त छाये आभार ॥  
धन्य ! धन्य ! गुरूदेवजी, धन्य बुद्ध भगवान ।  
शुद्ध धरम ऐसा दिया, होय जगत कल्याण ॥  
दुर्लभ सद्गुरू का मिलन, दुर्लभ धर्म मिलाप ।  
धर्म मिला सद्गुरू मिले, सहज मिटे भवताप ॥  
जनम मिला जिस देश में, धर्म मिला जिस देश ।  
जागे हृदय कृतज्ञता, श्रद्धा जगे अशेष ॥  
धन्य पडोसी देश के, संत और अरहन्त ।  
रक्षित रख सद्धर्म को, मंगल किया अनंत ॥  
जहां बोधि का मुक्ति पथ, जागे बारम्बार ।  
पावन भारत भूमि का, ना भूलें उपकार ॥



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 फाल्गुण

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. ३८/५९/५२

● आजीवन शुल्क रु. २००/-

साधकको नाम : .....

ठेगाना : .....