

‘निब्बानं परमं सुखं’

(निर्वाण नै परम सुखको अवस्था हो ।)

विमुक्ति-रत्न

(द्वितीय संस्करण)



मूल लेखक:

भिक्षु आचान छा
थाइलैण्ड

नेपाली अनुवादक:

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथुला, शंखमूल, ल.पु. ०१-५२६ १५४०

Downloaded from <http://dhamma.digital>

यस पुस्तकका लेखक भिक्षु आचान छ



प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म



“निब्बानं परमं सुखं”
(निर्वाण नै परम सुखको अवस्था हो ।)

विमुक्ति-रस

(द्वितीय संस्करण)



मूल लेखक :

मिक्षु आचान छा
थाइलैण्ड

नेपालीमा अनुवादक :

दोलेन्द्ररत्न शाक्य
दथुलै, शंखमूल ल.पु.
०१-५२६ १५४०

प्रथम संस्करणकी दाता प्रकाशिका :
हेराकुमारी शाक्य तथा परिवार (वि.सं. २०६४)

प्रकाशनवर्ग :

- १) सरस्वती श्रेष्ठ, भुटापोल, ललितपुर । ०१-५५३४४५०
- २) माहिला बोड, तिमाल मेठे, बडा नं ९, काभ्रे । ९८४१३३०३३७
- ३) बधिराम घिमिरे, विराटनगर, बडा नं ५ । ९८४१४११ १९९
- ४) विजयमान सिंह तुलाधर, न्यू नेपाल प्रेस परिवार, नक्साल

पुस्तकको नाम : **“विमुक्ति-रस”**
The Taste of Freedom

लेखक : **आजान चाहा Ajahn Chah, थाइलैण्ड ।**


नेपालीमा अनुवादक : **दोलेन्द्ररत्न शाक्य**
Dolendra Ratna Shakya
दथुर्ले, शंखमूल, ललितपुर ।
फो.नं. ०१-५२६१५४०, मो.नं. ९८४३४१६६८५

© सर्वाधिकार : अनुवादकमा सुरक्षित ।

प्रकाशन वर्ष : बु.सं. २५५९
ने.सं. ११३५
वि.सं. २०७२ भाद्र
ई.सं. २०१५

द्वितीय संस्करण : २००० प्रति

मूल्य रू. : **धर्म दान**

मुद्रण:  **न्यू नेपाल प्रेस**

प्रधान कार्यालय: १४२ मनकामना मार्ग, नागपोखरी, नक्साल, काठमाडौं
फोन : ४४३३९२९, ४४३४८५०, ४४३४७५३
e-mail: newnepalpress011@gmail.com
सम्पर्क कार्यालय: शुरुपथ, काठमाडौं । ४२५९०३२, ४२५९४५०

धर्मोपहार

भगवान् बुद्धद्वारा प्रतिपादित दुःख-मुक्तिको
साधनामा

साधनारत साधक साधिका मित्रहरू,
उक्त साधनामा सम्मिलित हुन तत्पर भएका
धर्मप्रेमी सज्जन तथा महिला वन्धुहरू
तथा

बुद्ध-शिक्षालाई आचरणयुक्त बनाई
मानव जीवनलाई सुन्दर र सार्थक पार्न
अभिरुचि लिई बस्नुभएका सबैमा यो
पुस्तक

सप्रेम धर्मोपहारको रूपमा समर्पण गर्दछौं ।
स्वीकार्नुहोला ।

प्रार्थी :

प्रकाशकवर्ग

२०७२/०४/२०

निर्वाण कामनासहितको श्रद्धा सुमन अर्पण



मलाई भौतिक

एवम्

आध्यात्मिक खुराकद्वारा

पोषण दिई जीवनको विभिन्न मोड पार गर्नमा
सूत्रधारको भूमिका निर्वाह गर्नुहुने



प्रातः स्मरणीय पिता

दिवंगत तेजरत्न शाक्यमा

तथा

ममतामयी माता

दिवंगत ज्ञानकुमारी शाक्यमा



धर्म मार्गमा हिंइन यत्नका साथ प्रेरणा दिई बुद्ध-शिक्षाको
ज्योतिर्मय दिशातर्फ उन्मुख गराई
महोपकार गर्ने अत्यन्त गुणोपकारी मेरी उनी
दिवंगत **हीराशोभा शाक्यमा**



दान शील भावनाको सतत अभिवृद्धि गर्दै आर्य मार्गमा
अग्रसर भई आर्य मार्गफलको पनि
रसास्वादन गर्दै
निर्वाणरूपी अक्षय सुख शिघ्र प्राप्त गरिलिन सक्नु मनी
यो विषयना द्यान विषयक कृतिको
अनुवादबाट प्राप्त पुण्य उहाँहरूको
निर्वाण-प्राप्तिमा हेतु हुन सकोस् मनी
“निर्वाण-कामना” गर्दै उहाँहरूमा यो श्रद्धा-सुमन सश्रद्धा
एवं सरनेह अर्पण गर्दछु ।

२०७२ श्रावण १० गते

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

धर्मको यथार्थ स्वरूपलाई बुझौ र अङ्गिकार गरौ ।

धर्म सम्प्रदाय होइन, सम्प्रदायमा धर्म छैन, हुँदैन पनि । धर्म विशुद्ध हुन्छ । त्यसको अगाडि कुनै प्रकारको विशेषण जोड्नुपर्ने आवश्यकता छैन, जस्तै हिन्दु, बौद्ध, ईसाइ, मुस्लिम इत्यादि । विशेषण जोडिएमा धर्ममा विशुद्धिपना गायब हुन्छ । बिटुलो हुन्छ । गुदी हराएर बोक्रा मात्र बाँकी रहन्छ । त्यही बोक्रालाई पनि तेरो र मेरो भनेर मानिस भगडा गर्छ । यसरी धर्मकै नाममा कति त लडाईँ लडिसके ।

वास्तवमा धर्म भातृत्व, सद्भावना, सहअस्तित्वको लागि हुन्छ, एक अर्काको अस्तित्व नै मेटाउनको लागि होइन । अझ त धर्मको मूल उद्देश्य त जन्म मरणको कुचक्रबाट सर्वथा उतीर्ण हुन अथवा दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार गर्न हो ।

यसका लागि हामीले शील सदाचारको जीवन बाँच्ने, मनको नियन्त्रण र सफाइको लागि समाधिको अभ्यास गर्ने र आन्तरिक शत्रुको रूपमा रही संसार-चक्रमा घुमाइराख्ने क्लेशको समूल प्रहाण गर्न प्रज्ञाको विकास एवं आचरण गर्नुपर्छ । यी तीन शील, समाधि र प्रज्ञा नै त धर्म हो, अझ त सद्धर्म हो । तर अज्ञानताको कारणले धर्मको यथार्थ स्वरूपलाई नबुझी आआफ्ना मतमतान्तरलाई नै धर्मको संज्ञा दिई रुमल्लिरहेका छन् मानिसहरू ।

जाति सम्प्रदायमा धर्म देख्ने गरेका छन् तर तिनमा छैन, हुँदैन पनि । ती त अहंकार, स्वार्थन्धता र उँचनीचको पोषण गर्न पछि बनिएका हुन् । ती धर्मका द्योतक होइनन् । तिनीहरूको धर्मसित केही लेनदेन छैन, न धर्मको तिनीहरूसित नै केही सरोकार छ । अज्ञानताकै कारणले धर्मको सही पहिचान बिर्सेका छन्, मानिसहरूले । धर्मको नाममा अधर्ममा होमिएको र स्वर्गको पाउने नाममा नरक पस्न परेको उनीहरूलाई थाहा पत्तै छैन । निष्पट्ट अन्धकारमा छामछामछुमछुम गरिरहेका छन् । यसले त संसार-यात्रा अनन्त भइदिन्छ । यसमा हामी सबै बेलैमा सचेत हुनुपर्छ । धर्मको यथार्थ स्वरूप र उपादेयतालाई बुझ्नुपर्छ । अस्तु !

“निब्बानं सच्छिकिरिया च - एतं मंगलमुत्तमं”ति
(निर्वाणको साक्षात्कार नै अति उत्तम मंगल हो ।)

अनुवादकको अभिव्यक्ति

जीवनको गरिमा र लक्ष्यलाई सही अर्थमा दृष्टिगत गर्न थालेका, जीवनको सार्थकतालाई आत्मसात गरिरहेका अनि सद्धर्मको रसास्वादन गरिरहेकाका लागि दान, शील भावनामा सतत झुकाव रहनु कुनै आश्चर्यको कुरा हुँदैन । दान शील भावना उनीहरूको चर्या नै भइदिएको हुन्छ । उनीहरूले त्यसै अनुरूप जीवन शैली बनाइसकेका हुन्छन् । यतिसम्म कि उनीहरूले सद्धर्मसँग अलग हुनु भनेकै जीवनसँग अलग हुनु हो भन्ने सोच बनाएका हुन्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरूको पक्तिमा प्रस्तुत पुस्तकका प्रकाशिका हेराकुमारी शाक्य तथा उहाँका सुपुत्रहरू सूर्यराज शाक्य, रविराज शाक्य, राजेश शाक्य र सरोज शाक्य पर्दछन् । यस कुराको अनेक दृष्टान्तहरूमध्ये एउटा दृष्टान्त ध्यानबारेको प्रस्तुत यस पुस्तकलाई प्रकाशनयोग्य ठानी प्रकाशित गरी धर्मदानको रूपमा निःशुल्क वितरण गर्नु मनि हो ।

भगवान बुद्धले उपदेश गर्नुभएजस्तै उहाँहरूले दानमध्ये धर्मदानलाई सर्वोपरी मानी 'कतञ्जुता' गुणलाई पनि हृदयंगम गरी आफ्ना दिवंगत हुनुभएका पति तथा बुवा रत्नराज शाक्य,

पुत्र तथा दाई सुभद्र शाक्य र हालै मात्र अकस्मात दिवंगत भएकी छोरी तथा दिदी हीराशोभा शाक्यको निर्वाण-कामना गर्दै यो पुस्तक धर्मदानको रूपमा वितरण गरी महत पुण्यफलको भागीदार बन्नुभएको छ ।

यस पुस्तकका लेखक थाइलैण्डका भिक्षु आचान छ हनुहुन्छ । उहाँ प्रख्यात ध्यानगुरू हनुहुन्छ र उहाँका अनेक पुस्तकहरूमध्ये 'A Taste of Freedom' एक प्रचलित र अभ्यासगतरूपमा ध्यानबारेको महत्वपूर्ण पुस्तकको रूपमा लिइएको छ । यो पुस्तक त्यसैको नेपालीमा अनुवाद हो । उक्त पुस्तकको नेपालीमा नामाकरण गर्दा 'विमुक्ति-रस' उपयुक्त सुभिएकोले सोही राखिदिएको छु । यस पुस्तकको सम्बन्धमा बढी केही भन्नु नपर्ला । अध्ययनपछि आफैँ ज्ञात हुनेछ । अन्यलाई केही लिकष्ट लागे पनि ध्यानाभ्यास गर्नेहरूका लागि र ध्यानबारे अभिरूचि लिई ध्यानै गर्ने सुरसारमा लागेकाका लागि यो पुस्तक उपयोगी सिद्ध हुनेछ भन्ने विश्वास लिनको साथै यस पुस्तकबाट लाभान्वित हुनुभई पाठकवर्गमा ध्यानाभ्यासमा अभिरूचि जगाउन पनि महत पुग्ने छ भन्ने आसा पनि लिएको छु ।

अन्तमा, दिवंगत हुनुभएका उपरोक्त सबै ज्ञातिवन्धुमा अनुवादकको तर्फबाट पनि निर्वाण-कामना व्यक्त गर्दछु । पुस्तक तन्मयताका साथ पढिदिनु हुने सबै पाठकवृन्दमा हार्दिक साधुवाद ! साथै पुस्तकका प्रकाशिका एवं परिवारमा पनि पुस्तकको प्रकाशन गरी निःशुल्क धर्मदान गर्नुभएकोमा हार्दिक साधुवाद व्यक्त गर्दछु । अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।

२०६४/०८/०५

ii / विमुक्ति रस/अनुवादकको अभिव्यक्ति

“पञ्जा नरानं रत्तनं”

(प्रज्ञा नै मानव-रत्न हो)

दाता परिवारको आशिका

सद्धर्मको श्रवण, धारण र पालनमा नै मनुष्य जीवनको सार्थकता भेट्टिन्छ जसविना मनुष्यको जीवन अन्य पशुको समान हुनजान्छ । पंगु हुनजान्छ । निरर्थक हुनजान्छ । यस्तै धर्मसापेक्ष कुराहरू सुन्नमा र अभ्यास पनि गर्नमा अभ्यस्त हुँदै आएकाले हामीले बुद्ध-शिक्षाका आधारभूत कुराहरूलाई हृदयंगम गर्दै हामीलाई लागेका धर्म विषयक कतिपय दुई चार कुराहरूलाई यहाँ प्रस्तुत गर्ने अनुमति चाहन्छौं ।

संसार-लोकमा यी पाँचवटा कुराहरू अति दुर्लभ मानिन्छन्

१) मनुष्य-जन्म, २) सद्धर्ममा श्रद्धा, ३) सद्धर्मको श्रवण, ४) प्रवर्जित जीवन र ५) बुद्धको प्रादुर्भाव । यी पाँच अति दुर्लभहरूमध्ये अहिले हामीले शाक्यमुनि बुद्धको शासनकालमा नै मनुष्य-जन्म पाएका छौं । यो हाम्रो अहोभाग्य हो ।

जीवन मरणशील छ, छोटो छ र अनिश्चित छ । लोकमा विचरण गरिरहन परूञ्जेल हामीलाई यी आठ लोकधर्महरूले आक्रान्त पारिरहन्छन् । ती हुन्— सुख र दुःख, निन्दा र प्रशंसा, लाभ र हानी अनि यश र अपयश । हामीलाई मन नपरे पनि बूढो हुनु, रोगी हुनु, प्रियसँगको वियोग हुनु, अप्रियसँगको संयोग हुनु, इच्छाको अपूर्ति हुनुआदि यावत कुराहरू जीवनमा घटित भइरहन्छन् । यो सत्य हो ।

जीवनमा आइपर्ने उतार-चढावहरू र सुख-दुःखका बीच सन्तोषी, प्रशन्न, मृदु र अविचलित रहेर स्मृतिवान भई जीवन जिउनको लागि सद्धर्मप्रति प्रगाढ श्रद्धा जगाई सद्धर्मको श्रवण, धारण र पालन गर्नु नितान्त कल्याणकारी हुन आउँछ । बुद्ध-शिक्षाअनुसार दान, शील, श्रद्धा, स्मृति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञाले युक्त भई आर्यअष्टांगिक मार्गको अनुशरण गरी सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट मुक्ति पाउन अभ्यासमा लाग्नु आवश्यक एवं अपरिहार्य छ ।

तसर्थ हामीलाई लाग्दछ, यस पुस्तक 'विमुक्ति-रस' लाई श्रद्धावान पाठकवर्गले अध्ययन गरी, चिन्तन मनन र छलफल गरी अभ्यासबाट प्रज्ञासमेत जगाई राग, द्वेष मोहरूपी क्लेश क्रमशः निवारण गरी यथाशिघ्र निर्वाण साक्षात्कार गर्न सकियोस् र यस दुःखमय भव संसार-चक्रबाट छुटकारा पाउन सकियोस्, सबैमा मैत्री करूणा मुदिता र उपेक्षा भाव जागोस् भन्ने कामना गर्नुको साथै हाम्रा दिवंगत ज्ञातिबन्धु प्रति तथा बुवा रत्नराज शाक्य, दिदी तथा विमाता न्हुक्षेमाया शाक्य, छोरी

तथा दिदी हीराशोभा शाक्य र पुत्र तथा दाई सुभद्र शाक्यमा निर्वाण-कामना गर्दै यस पुस्तक निःशुल्क धर्मदानको रूपमा प्रकाशित गरी तपाईं पाठकछेउ पुन्याउने सौभाग्य पाएका छौं । यसमा हामीलाई अतिसय प्रशन्नताको अनुभव भइरहेको छ ।

‘सबै प्रकारका दानहरूमध्ये ‘धर्मदान उत्तम दान हो’ भन्ने बुद्ध-वचनलाई मनन गर्दै प्रकाशित र वित्तरित यस पुस्तक ‘विमक्ति-रस’ बाट आर्जन भएको पुण्यलाई सबैले अनुमोदन गरिलिऊन् ।

यस पवित्र धर्मग्रन्थका रचयिता थाइलैण्डका सुप्रसिद्ध ध्यानगुरु श्रद्धेय भिक्षु आचान छा हुनुहुन्छ र उहाँको पुण्य पारमी धर्मलाई हामी सश्रद्धा वन्दना गरी अनुमोदन गर्दछौं । त्यस्तै यस धर्मग्रन्थका नेपालीमा अनुवादक बुद्ध-उपासक कल्याणमित्र श्री बोलेन्द्ररत्न शाक्य हुनुहुन्छ र उहाँको पुण्य पारमीलाई पनि हामी सश्रद्धा वन्दना गरी अनुमोदन गर्दछौं ।

यसैगरी त्रिकालका सबै सम्यकसम्बुद्धरू, प्रत्येक बुद्धहरू, अग्रश्रावक महाश्रावक अर्हतहरू लगायत सबै भिक्षुसंघ, धम्मचारी कल्याणमित्रहरू र सद्धर्मप्रमी उपासक उपासिकाहरूको अनन्त पुण्य पारमीता धर्मलाई सश्रद्धा वन्दना गर्दै अनुमोदन पनि गर्दछौं ।

अन्त्यमा, यस पुस्तकमा धर्मलाई अभिप्रेरणा दिने उपदेशमूलक सन्देशसहित कृपापूर्वक शुभकामना तथा आशिर्वचन लेखिदिनुहुने संघनायक श्रद्धेय भिक्षु बुद्धघोष महास्थविरज्यु र

भिक्षु महासंघका अध्यक्ष श्रद्धेय भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविर
ज्यूमा सश्रद्धा कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।

“चिरं तिदठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखि सवा”
(सद्धर्म चिरस्थायी होस् र लोकजन सदा सुखी रहुन् ।)

दाता

हेराकुमारी शाक्य प्रमुख परिवार

ह:खा, ललितपुर ।

(हाल ग्वाको, ललितपुर)

Dhamma.Digital

प्रकाशकवर्गको भन्नुपर्ने कुरा

भगवान बुद्धले हामी संसारबासीहरूमाथि असीम करुणा राख्नु भई भव-दुःखबाट सर्वथा त्राण दिलाउन शील-मार्ग, समाधि-मार्ग र प्रज्ञा-मार्गका उपदेश दिनुभयो । हाम्रो अहोभाग्य हो कि त्यो शिक्षा आज पनि हाम्रासामु जस्ताको तस्तै विद्यमान छ । बाँकी रहेको छ त त्यसको श्रवण, चिन्तन, धारण र अभ्यासको । दुःख-मुक्तिको साधना भन्नु नै विपश्यना ध्यान साधना हो । यसको साधनाविना जन्म मरणको कुचक्रबाट त्राण पाउन असम्भव छ । यसउसले उक्त साधना हामी सबैले गर्न सकौं भन्ने उद्देश्यले साधना सम्बन्धको यो पुस्तक तपाईंहरूको हातहातमा पुऱ्याउने जमर्को गरेका हौं ।

यो पुस्तक प्राप्त गर्नु हुने, आजका पाठक भोलीका साधक र पर्सिका कल्याणमित्र हुन सक्नेछन् । यो पुस्तक त्यति पठनीय छ र यो पुस्तकले विपश्यना ध्यान गर्न प्रेरकको भूमिका खेल्ने छ भन्ने हामीलाई लागेको छ ।

यो पुस्तक हामीले अनुवादक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यबाट पाएका हौं । यो पुस्तकलाई अद्योपान्त पढिसकेपछि नै हामीलाई

यो पुस्तकको गरिमा र यसले साधक साधिकामा खेल्न सक्ने भूमिकाबारे यति भन्ने आँट आएको हो । यस पुस्तकको प्रथम संस्करणको प्रकाशिका श्री हेराकुमारी शाक्य हुनुहुन्छ । यसलाई हामीले द्वितीय संस्करणको स्थान दिएका छौं । उहाँ अनुवादक र प्रकाशक दुवै अतिसय साधुवादका पात्र हुनुहुन्छ ।

धर्म के हो र किन गर्ने भन्ने सम्बन्धमा हामी सबैले नबुझि नहुने र जान्नुपर्ने सत्य कुरा के हो भने संसारमा दुःख छ । यसलाई बाहिरी तवरले जानेर पुग्दैन । आफ्नै स्वज्ञानले आफ्नै शरीरमार्फत् देख्नु र जान्नुपर्छ, दुःखको कारण छ, यसलाई पनि चिनेर पन्छाउनुपर्छ । दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ । यो दुःख-मुक्तिको अवस्थालाई आफैले साक्षात्कार गर्नुपर्छ, र दुःख मुक्तिको अवस्थामा पुग्ने अचुक बाटो पनि छ, जुन बाटोमा आफै हिंडेर त्यो अवस्थासम्म पुग्नुपर्छ, कसैमा निर्भर गरेर होइन । अनमतगग संसारदेखि चक्कर काट्दै आएका छौं । जन्म मृत्युको चक्करबाट सर्वथा मुक्त हुने बाटो यही हो । यसै कुराको मार्ग-ज्ञान यो पुस्तकले दिने छ । यो पुस्तकको उपलब्धताका लागि यो पुस्तकका लेखक र अनुवादक आदरणीय र पुजनीय हुनुहुन्छ । उहाँहरूकै कारणले हामी प्रकाशकवर्गले धर्म-दानको कुशल कर्म सम्पादन गर्न समर्थ भयौं । यसका लागि उहाँहरूलाई हृदयदेखि पुनः साधुवाद प्रकट गर्दछौं ।

विशेषतः यो पुनः प्रकाशनको लक्ष्य विपश्यनाको क्षेत्रमा पाईला चालिसक्नुभएका, पाइला राख्न खोजिरहनुभएका र पछि पनि यो बाटोमा प्रवेश गर्न चाहनुहुने धर्ममित्रहरूले यो

पुस्तकबाट सजिलोसित लाभ लिन सक्नुहोस् भन्ने हाम्रो मनसाय हो । हामीहरू थोरै भए पनि यस कार्यमा सहयोगी हुन सकौं भन्ने हेतुले यो पुस्तक मूल्य नराखी धर्म-चित्तले प्रेरित भई उपहार दिएका हौं । हुनत यसको मूल्य नभएको होइन, मूल्य अवश्य छ तिर्नु पनि पर्छ, तिर्ने तरिका नै यसलाई सहर्ष स्वीकार्नु हो । मूल्य नै तिर्नुहुन्छ भने यसको मूल्य त्यतिबेला मात्र चुक्ता हुनेछ, जतिबेला तपाईं पाठक स्वयंले विपश्यना साधना गरी आफूलाई दुःख-मुक्तिको बाटोमा हिंडाउनु हुनेछ ।

संसारमा ऋणी भएर कोही पनि बस्न चाहँदैनन् । अझ धर्म-चित्त भएका मित्रहरूले त भनै आफ्नो कल्याण नसाधी ऋणी भएर बस्न सक्नुहुन्न भन्ने हामीलाई लाग्छ । हामीले पनि यो विपश्यना विधि भनौ वा सत्यको शासन धेरै प्रयत्नपछि मात्र पाएका हुनाले हामीजस्तै अन्य पनि विधिको खोजमा रुमल्लिएका हुन सक्छन् भनेर उहाँहरूलाई सजिलो होस् भन्ने उद्देश्यले पनि यो संस्करण प्रकाशनमा ल्याएका हौं ।

दोस्रो कुरा पहिलो पटक ध्यान बस्न जाँदा ध्यानको बारेमा अलिकति पनि जानकारी नभएकाले निकै अन्योलता व्यहोर्नुपर्ने हुन्छ । नयाँ नयाँमा शंका भएर होला मन खोलेर सोध्न पनि जानेका वा सकेका हुँदैनन् । यस्तो कुरा पनि जानिराख्दा राम्रो हुन्छ भन्ने हाम्रो राय छ । सानै भए पनि जान्नुपर्ने कुरा नजान्दा कठिन प्रतीत हुन्छ । ध्यान बसी सके पछि पनि भ्रममै धेरै समय बिताउनुपर्ने हुन्छ । ध्यान बसिसके पछि सहयोगी कल्याण मित्रहरूसँग भेट हुँदा मात्र थाहा हुन्छ

हामी कति अध्यारोमा रहेछौं । अँधेरोमा भनेको हामी प्रायः आफ्नै रुढीवादी परम्पराको लेपमा लुट्पुटिरहेका छौं भनेर बुझ्नुपर्छ । ध्यान गरेर पाएको थोरै ज्ञानलाई पनि उपयोग नगरी आफ्नै मनगड्न्ते सोचमा रमाएर व्यर्थको तर्क वितर्कमा समय बिताइरहेका हुन्छौं । यो हाम्रो आ-आफ्नो अनुभवबाट अनुभूत हुने कुरा हो, सबैलाई यसै हुन्छ भन्न सकिन्न ।

सद्धर्म श्रवण वा विपश्यना अभ्यास भनेको तर्क वितर्कमा अलमलिने विषय होइन । यो त सार्वजनिक, सार्वकालिक र सार्वदेशिक शाश्वत सत्य भएकोले आफैँमा परिपूर्ण, दोषरहित, पवित्र एवं सारगर्भित परमार्थको बाटो हो भन्ने कुरा यो 'विमुक्ति रस' पुस्तक पढेपछि अभूत प्रस्ट हुन्छ । हामीलाई त यो पुस्तक पढेपछि लेखक, अनुवादक र पहिलो प्रकाशकप्रति श्रद्धाले हृदयनै पग्लियो । हामीमाथि पनि यसको प्रचार प्रसारको केही जिम्मेवारी थपिएभैँ लाग्यो । त्यो जिम्मेवारी भनेको हामीजस्तै उत्सुकता बोकेर पनि बाटो अल्मलिएका महिला तथा सज्जनवर्गलाई ठीक बाटो देखाउन निस्वार्थ भावले सहयोगीको भूमिका निभाउनु हो । यसो गरेर नै उहाँहरूको अथक परिश्रमको थोरै भए पनि गुण, उपकार तिर्न सकिने छ भन्ने लाग्यो र यो पुस्तक धर्मदानमा दिँदैछौं । यस कार्यले थोरैलाई भए पनि हामीजस्तै अध्यारोमा बाटो खोज्नेहरूलाई अज्ञानताको अध्यारो संसारबाट विमुक्तिको बाटोमा डोर्‍याउने छ भन्ने गहिरो विश्वास राखेको छौं ।

विशेषगरी पहिलो पटक ध्यानमा जाँदा अनेक प्रकारका

उत्सुकता र जिज्ञासा बोकेर गएका हुन्छौं । त्यहाँ शिविरमा दिइएका निर्देशन पनि राम्ररी बुझ्दैनौं । केही कुरा त सुनेका हुन्छौं यस्तो हुन्छ उस्तो हुन्छ भनेर । आफूलाई पनि त्यस्तै हुनपर्ने हो भन्ने सोच्छौं । हामी कसैको पनि जन्म जन्मान्तरको संस्कार नमिल्ने भएकोले होला ध्यान बस्दा हुने अनुभव पनि व्यक्तिपिच्छे फरक फरक हुनसक्छ भन्ने कुरा थाहा हुँदैन । आचार्यज्यूबाट भएको निर्देशन पनि आफैमा पहिलेदेखि गडेको पुरातन विचार र सोचले गर्दा सही बुझाइ हुन दिँदैन । त्यस्तो हुनाको खास कारण अनमत्तग संसारमा असंख्य जन्मदेखि आफूखुसी मालिक भएर हिडेको यो मनलाई वशमा राख्न नसकेर हो । आफू खुसी मालिक भएर हिडेको मन पराधीनमा बस्नुपर्दा मनले विद्रोह गर्छ र हामीलाई अत्याउँछ । कसै कसैलाई मनकै कारणले दिक्क, खिन्न, र उकुसमुकुस भएजस्तो भई बस्नै मन नलाग्ने बनाइदिन्छ । तर विचार गर्नुपर्छ तृष्णा (आसक्ति)को फन्दामा परेर अनेक प्रकारका दुःख बटुलेर ल्याउने पनि यही मन हो । अहिले शील, समाधि र प्रज्ञाको आचरण गरेर दुखबाट मुक्त हुने काम गर्दा ध्यानमा बस्न नमान्ने पनि यही मन हो । यो मनको यस्तो दोहोरो कपटी चाला बुझेर आफ्नो हित आफैले सोचेर होसमा बस्न सके र जे जस्तो भनिएको छ त्यसरी विपश्यना साधनाको अभ्यास गर्न सकिएमा आरामसँग साधना सफल हुनजान्छ । किनकि ध्यान केन्द्रमा अरु कुनै समस्या नै हुँदैन । समस्या हुन्छ त साधकको मनकै कारण हुन्छ ।

आफूले आफैलाई अनुशासनमा राखेर विपश्यना ध्यान

अभ्यास गरी साधनामा सफल हुनु नै उहाँ आचार्य ध्यान गुरुहरू र धर्मसेवकहरूको गुण तिर्नु हो भन्ने कुरा पनि हामीले बिर्सन हुँदैन । यस पुस्तक तयारी गर्नमा यथेष्ट सहयोग गर्नुहुने श्री नरेश शाक्यलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । साधक साधिकाहरूको ध्यान सफल भएर नम्र एवं उज्यालो अनुहार देख्दा सेवा गर्नेहरूको चित्त खुसीले गद्गद् हुन्छ । शिविरमा संलग्न भई सबैले सही सुखको रसास्वादन गर्न सकून् यही हाम्रो मंगलमय कामना छ ।

यो पुस्तक धर्म-दान गरेर प्राप्त पुण्य दिवंगत हुनुभएका हाम्रा ज्ञात अज्ञात सम्पूर्ण पितृहरू जहाँ जुनसुकै भवमा जन्म लिइरहेका भए पनि उहाँहरूको भव-मुक्तिको कारण बनोस् । अनन्त चक्रवालमा भएका सबै सत्व प्राणीहरू सधैं निर्वैर, निरोगी, सुखी, प्रशान्त-चित्त भएका होऊन् !

यही हाम्रो हृदयदेखिको मंगल-कामना !

विनित

प्रकाशकवर्ग

२०७२/०४/०५

अनुवादकको मन्तव्य

विगत वर्षहरूको तुलनामा हाल ध्यान साधनामा रुचि लिन र साधनारत हुने साधक साधिकाहरूको जमात उलेख्यरूपमा वृद्धि भइरहेको पाउँछौं । यो अवश्य पनि सुखकर विषय हो । भगवान बुद्धले प्रतिपादन गर्नुभएको धर्म जसलाई हामी बुद्ध-शिक्षा भन्न सक्दछौं, विज्ञानसम्मत र मानव जीवनोपयोगी हुनाको साथै जन्मजन्मको दुःख-बन्धनबाट पूर्णतया छुटकारा दिलाउने उपायनिहित मार्ग हो र भव-दुःखबाट पार पाउन चाहने जो कोही पनि पूर्वाग्रहरहित भई बुद्ध-शिक्षाप्रति आकर्षित भएको पाउँछौं । बुद्ध-शिक्षामा जाति, लिङ्ग, सम्प्रदाय वर्गको विभेद छैन ।

मानिस धर्म धर्म भनी कराइरहेछन् । धर्मको यथार्थ जानकारी नहुँदा धर्मका नाममा अधर्ममा होमिने खालका धार्मिक अनुष्ठानमा आफूलाई होमिरहेकाछन् । बली दिएर धर्म कमाइन्छ भन्दै भकाभक बली दिएर पाप कमाई नरकगामी भइरहेका छन् । यो कुरा हामी सबैमा लुकेको छैन । यो यथार्थ सत्य हो ।

शीलाचारणद्वारा आफू पनि सुखसाथ बाँची अरुलाई पनि सुखसाथ बाँच्न दिने प्रवृत्ति अँगाल्नु, समाधिको अभ्यासद्वारा मनलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्नु र प्रज्ञाद्वारा संचित क्लेशको

घारीलाई फाइनु नै धर्मको यथार्थ स्वरूप हो भन्ने तथ्यलाई नजरअन्दाज गरी अन्धश्रद्धावश अन्धकारमै रुमल्लिरहेका छन् । यसतिर पनि हामी सबै धर्मकामीहरूले पूर्वाग्रह त्यागी दृष्टि दिनु आजको टड्कारो आवश्यकता हो ।

यस परिप्रेक्ष्यमा, मनलाई निर्मलीकरण गर्ने र निर्वाणगामी बनी सार्थक जीवन यापन गर्ने दिशातिर अग्रसर हुन यस पुस्तक कल्याणकारी सिद्ध हुन सक्दछ । जाति र सम्प्रदायको साँघुरो घेरालाई तोडी धर्मका विशाल चौडा सडकमा स्वच्छन्द विचरण गर्न समाधिको अभ्यास नितान्त आवश्यक छ । यसतिर पाइला चाल्न र निर्वाणरूपी गन्तव्य भेट्टाउन यो पुस्तकले आलोकको काम गर्ने छ भन्ने मेरो धारणा छ ।

खुसीको कुरा हो, यो पुस्तकको अभाव भइरहेको अवस्थामा यो दोस्रो संस्करण प्रकाशित भएको छ । यसको प्रथम संस्करण २०६४ सालमा हाल ग्वाको निवासी श्री हेराकुमारी शाक्य र परिवारबाट प्रकाशित भएको थियो । यो दोस्रो संस्करणका प्रकाशकवर्गमा श्री दधिराम घिमिरे, श्री माहिला दोड र श्री सरस्वती श्रेष्ठ र विजयमान सिंह तुलाधर हुनुहुन्छ । उहाँहरू सबै विपश्यना साधनामा अभ्यासरत हुनुहुन्छ । यसो हुनाले पनि यो साधना सम्बन्धी पुस्तकलाई आफूहरूले पनि अध्ययन चिन्तन गरी साधनाका लागि उपयुक्त देख्नुभयो र धर्म-चित्त जगाई धर्म-दान गर्न तत्पर हुनुभयो । उहाँहरूलाई यसका लागि अतिसय साधुवाद छ ।

अनुवादक

२०७२ श्रावण १० गते

बोलेन्द्रत्न शाक्य

विषय-सूची

शिर्षक

पेज नं

- क) धर्मोपहार !
- ख) निर्वाण-कामनासहितको भ्रद्धा-सुमन
- ग) प्रथम संस्करणमा अनुवादकको अभिव्यक्ति
- घ) प्रथम संस्करणमा दाता परिवारको आशिका
- ङ) यस संस्करणमा प्रकाशकवर्गको भन्ने कुरा
- च) यस संस्करणमा अनुवादकको मन्तव्य
- छ) विषय-सूची
यस पुस्तकमा सन्निहित शिर्षकहरू
- १) चित्तको सम्बन्धमा १
(About this mind of ours)
- २) ध्यान सम्बन्धमा ३
(On Meditation)
- ३) समन्वयको मार्ग १३
(The Harmonious Path)
- ४) मनभित्रै मध्यम मार्ग २२
(The Middle Way Within)
- ५) लोकुत्तर सुख ३५
(The Ultimate Peace)

६) धर्म-चक्षु खुल्लु (Opening the Dhamma - Eye)	५३
७) व्यावहारिकता (प्रज्ञप्ति) र विमुक्ति (Conventional rules and Liberation)	७७
८) कुनै पनि सदा रहिरहदैनन् (No Abiding)	८७
९) सम्यकदृष्टि : शित्तल छहारी (Right View : The Shelter of Coolness)	९५
१०) उपसंहार (Epilogue)	१०३

अतिरिक्त परिच्छेद

क) विपश्यना साधना - एक परिचय	१०९
ख) विपश्यना साधना- अनुशासन संहिता	११९
ग) विपश्यना शिविरको समय- तालिका (सारिणी)	१३१

Dhamma.Digital



अधिष्ठान-सूत्र (पालिमा)

- १) अनिच्चावत संखारा, उप्पाद-वय धम्मिनो ।
उपज्झित्वा निरुज्झन्ति, तेसं वूपसमो सुखो ॥
- २) अनेक जाति संसार, सन्धाविस्सं अनिब्बिसं ।
गहकारकं गवेसन्तो, दुक्खा जाति पुनप्पुनं, ।
गहकारकं दिट्ठोसि, पुन गेहं न काहसि ।
सब्बा ते फासुका भग्गा, गहकूतं विसंखितं ।
विसंखारगतं चित्तं, गणहानं खयमज्झगां ॥
- ३) सब्बे संखारा अनिच्चाति, यदा पञ्जाय पस्सति ।
अथो निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥
- ४) यतो यतो सम्मासति, खन्धानं उदयब्बयं ।
लभति पीति पामोज्जं, अमतं तं विजानतं ॥
- ५) सब्बेसु चक्कवालेसु, यक्खा देवा च ब्रह्मणो, ।
यं अम्हेहि कतंपुञ्जं, सब्ब सम्पत्ति साधकं ।
सब्बे तं अनुमोदित्वा, समग्गा सासने रता, ।
पमादरहिता होन्तु, आरक्खांसु विसेसतो ॥
- ६) पुञ्जभागमिदं चञ्जं, समं ददाम कारितं ।
अनुमोदन्तु तं सब्बे, मेदिनी ठातु सक्खिके ॥



अधिष्ठान सूत्रको अर्थ नेपालीमा

संस्कार सबै अनित्य हुन्, यिनको स्वभाव उत्पत्ति हुनु र विनास हुनु हो ।
उत्पत्ति हुँदै विनास भई जाँदा, सुखको अभिवृद्धि हुन्छ ।

अहो, कति जन्म लिइसकेको रहेछु । रूकँदै नरूकी दौड लगाइरहें ।
घर बनाइदिनेलाई खोज्दै हिंडे तर दुःख मात्रै पाउँदै रहें ।
घर बनाउनेलाई बल्ल भेट्टाएँ, अब कसरी घर बनाउँदो रहेछु हेरूँ ।
घर बनाउने सबै सामानलाई नास गरिसकें र सबैलाई फ्याँकिसकें ।
मेरो चित्त संस्कारबिहीन भइसक्यो, तृष्णा पनि सबै क्षय भइसके ।

सबै संस्कार अनित्य हुन्, यसलाई जब प्रज्ञाले हेरिन्छ,
अनि दुःखबाट क्रमशः बाहिरिन्छ, यही नै विशुद्धिको मार्ग हो ।

जहाँ जहाँ सम्यक स्मृति राखिन्छ, उत्पत्ति विनास भइरहेको स्कन्धमा,
प्रीति र प्रमोदले मन भरिन्छ, यसरी अमृत-पद भेट्टाइन्छ ।

समस्त चक्रवालमा बास गरिरहेका देव र ब्रम्हाहरू,
हामीले गरेका यस पुण्यको प्रभावले सुख समृद्धि प्राप्त होस् ।
सबैले यसलाई अनुमोदन गरी, सबै नै बुद्धशासनमा रमाउने होऊन् ।
कति पनि प्रमाद नभएका भएर, राम्ररी रक्षा गर्न सक्ने होऊन् ।

यस पुण्यलाई हामी सबैसित बाँड्छौं, यस बाहेक अरू पनि,
यस पुण्यलाई सबैले स्वीकाश्रन्, यसको साक्षी यही धरतिमाता होस्



चित्तको सम्बन्धमा (About this Mind)

चित्तको सम्बन्धमा भन्नुपर्दा, वास्तवमा चित्त वा मन आफैमा खराब होइन । यो मूलतः शुद्ध हुन्छ । चित्तको भित्री तहमा त यो शान्त नै हुन्छ । आजभोलि मानिसको चित्त अशान्त हुनुको कारण मनको तरङ्गलाई अन्धा भएर पछ्याउनाले हो । आधारभूतरूपमा चित्तमा यस्ता कुरा केही रहेको हुँदैन । यो त प्रकृतिभैँ शुद्ध रहेको हुन्छ । मनको अवस्थाले यसलाई प्रभावित पारेको हुन्छ । अप्रशिक्षित मन मूढ हुन्छ । इन्द्रियसँग विषयको संसर्ग हुँदा सुख, दुःख, प्रशन्नता र खिन्नता उब्जिन्छन् तर मनको सच्चा स्वभाव यस्तो अवस्थाको हुँदैन । मूलतः प्रशन्नता र खिन्नता मनको प्राकृतिक स्वभाव होइन । मनमा पर्न आउने प्रभावको कारणले यस्तो अनुभव हुन्छ । अप्रशिक्षित मनले यस्ता कुराको अनुशरण गर्दछ । यसले आफ्नो प्राकृतिक स्वभाव नै हराइदिन्छ । अनि सुखी हुने हामी नै हौं र दुःखी हुने पनि हामी नै हौं भन्ने धारणा बन्दछ ।

वस्तुतः मन अविचलित र शान्त हुन्छ, प्रशान्त हुन्छ । जस्तो रूखको पात हावाले नहल्लाएसम्म शान्त र चूपचाप र हुन्छ । हावा चलेमा पात फर्फराउँछ । पात आफै फर्फराएको होइन । हावाको कारणले नै फर्फराएको हो । त्यसैगरी मन फर्फराएको पनि इन्द्रियको प्रभावको कारणले हो । मनले इन्द्रियको प्रभावलाई सजिलै अंगिकार गरिदिन्छ । यदि मनले नस्वीकारेको भए, मन फर्फराउने थिएन । हामीमा इन्द्रिय स्वभावको वास्तविकताबारे पूर्ण जानकारी भएको भए मन अप्रभावित रहन्थ्यो र विचलित हुने थिएन ।

हामीले गर्ने ध्यान साधना सिर्फ मनको त्यो मूल स्वभावलाई निरीक्षण गर्नु हो र यथार्थरूपमा जान्नु हो । अतः हामीले मनलाई प्रशिक्षण दिनुपर्छ ताकि ती इन्द्रिय प्रभावहरूलाई राम्ररी चिन्न सकौं र तिनमा नहराऔं । हामी आफ्नो मनलाई प्रशान्त पार्न सिक्छौं । यही नै हाम्रो साधनाको ध्येय हो । यसैमा हामी चुल्म्म डुब्नुपर्छ ।

धर्मविहारी पुरुष होऊन्, धर्मविचारी नारी ।
 धर्मवन्त सन्तान होऊन्, होऊन् निर्वाणलाभी ॥
 * * *
 धर्म समान रक्षक छैन अरु, साथी बान्धव मीत ।
 रहाँ धर्मसित सदा, रहिरहोस् धर्मसँग प्रीत ॥
 * * *
 तप गरौं तप गरौं हे मानव, तप नै धर्मको सार ।
 नर जन्म रत्न समान, सितै नफालौं नादान ॥

ध्यान सम्बन्धमा (On Meditation)

मनलाई शान्त पार्नु भनेको यसलाई समुचित सन्तुलनमा राख्नु हो । यदि हामीले मनलाई जबर्जस्ति प्रयोग गर्न थाल्यौं भने यो हाम्रो नियन्त्रणभन्दा निकै टाढा जान्छ । योसँग उचित व्यवहार गर्न उचित प्रयास गरेनौं भने यो आफ्नो ठाउँमा रहँदैन र यसले आफ्नो सन्तुलन गुमाउँछ ।

सामान्यतया मन एकैठाउँमा चूपचाप बस्दैन । यो चञ्चल भएर यताउति घुमफिर गर्दछ र यसरी आफ्नो ऊर्जाको क्षति गर्दछ । मनलाई सबल र ऊर्जामय बनाउनु र शरीरलाई सबल बनाउनु उही कुरा होइन । शरीरलाई बलियो बनाउन कसरत गर्नुपर्छ । तर मनलाई शक्तिसम्पन्न पार्न शान्त पार्नुपर्छ । अनेकन विषय र विचारमा मनलाई डुबुल्की मार्न दिनुहुँदैन ।

यसो भएमा हाम्रो मन अशान्त नै रहन्छ । अहिले मनलाई अभै समाधिको बल प्राप्त भएको छैन । समाधिको अभ्यासमार्फत एकाग्रता र शान्ति पाएको छैन । यसलाई एक निश्चित सिमानाभित्र कैद गरिनुपर्दछ र प्रशिक्षण दिइनुपर्दछ ।

यदि हामीले सासलाई साँढे लामो वा छोटो पार्न बल लगायौं भने हामी सन्तुलित हुँदैनौं । मन शान्त हुँदैन । यो पहिलोचोटी लुगा सिउने कल चलाउँदा पाउदानमा खुट्टा राखी चलाउन सिक्नेजस्तै हो । पहिले त कलको पाउदानमा खुट्टा राख्न सिक्नुपर्दछ अनि सन्तुलन कायम गर्न सिक्नुपर्दछ । अनि मात्र लुगा सिउने काम गतिलोसित हुनसक्छ । यस्तै सासप्रतिको ध्यानमा पनि यही नियम प्रयुक्त गर्न सकिन्छ । कति लामो वा छोटो, बिस्तारै वा छिटो सास लिने छोड्ने भन्ने कुरामा सरोकार होइन । हामीले त जस्तो सास आइरहेको छ, गइरहेको छ त्यसैलाई हेर्नुपर्दछ । जस्तो छ त्यस्तै होस् । सास प्राकृतिक होस् । त्यसैलाई हेरौं र जानौं ।

जब सास सन्तुलित हुन्छ, त्यसलाई ध्यानको आलम्बनको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्दछ । जब सास भित्र्याउँछौं, प्रारम्भिक सास नाकको टुप्पामा हुनुपर्दछ, मध्य सास छात्तीमा र अन्तको सास पेटमा । सासको बाटो यही नै हो । जब सास बाहिर फाल्दछौं, प्रारम्भिक सास पेटमा, मध्य सास छात्तीमा र अन्तको सास नाकको टुप्पामा हुनुपर्दछ । सासले मार्ग यसरी तय गरेको हुनुपर्दछ – नाकको टुप्पा, छात्ती र पेटको बाटो भएर भित्रिएको अनि पेट, छात्ती र नाकको टुप्पा भएर बाहिरिएको । हामीले यी तीन स्थानलाई ध्यानमा राख्नुपर्दछ ताकि मनलाई

सबल बनाउन सकियोस् र मनको गतिविधिलाई नियन्त्रण गर्न सकियोस् जसबाट मनको जागरूकता र सजगता कायम हुन सकोस् ।

ती तीन स्थानमा हेर्न अभ्यस्त भइसकेपछि त्यो प्रक्रियालाई छोड्न सकिन्छ र अब सास आए गएकोमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ । नाकको टुप्पा वा माथिको ओठमा मात्र ध्यान गर्नुपर्दछ । त्यहाँ सासको आवत-जावतको स्पर्श स्पष्ट अनुभव गर्न सकिन्छ । सासको पछिपछि भागनुहुँदैन । सासलाई उक्त एउटै स्थानमा राखी ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ – सास भित्र पसेको, बाहिर आएको, भित्र पसेको, बाहिर आएको । कुनै अन्य कुरामा मन खेलाउनुहुँदैन । सिर्फ यस सरल र सामान्य कार्यमा मनलाई सतत सजग राखी एकाग्र र जागरूक पार्नुपर्दछ । अरू केही गर्नुपर्दैन । सासको आवागमनमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ ।

यसरी काम गर्दैजाँदा मन छिट्टै नै शान्त हुन्छ र सास पनि सूक्ष्म हुँदैजान्छ । मन र शरीर दुवै हलुका भएको अनुभव हुनेछ । यही नै ध्यान साधनाको काम अधि बढाउने उपयुक्त अवस्था हो ।

ध्यानको अवस्थामा मन सूक्ष्म हुन्छ तर मन जुनसुकै अवस्थामा भए पनि यसप्रति सजग त हुनु नै पर्दछ । मानसिक गतिविधि त्यहाँ चलिरहेको हुन्छ तर पूर्ण शान्तावस्थामा हुन्छ । त्यहाँ वितर्क छ – मनलाई आलम्बनमा लगाउने काम भइरहेको छ । यदि एकाग्रता भइदिएन भने वितर्क ठीक अवस्थामा हुनेछैन । वितर्कलाई विचारले पछ्याउँछ । विचार

भन्नाले आलम्बनको वरिपरि ध्यान केन्द्रित गर्नु हो । मानसिक उद्वेगहरू बीचबीचमा उब्जिन्छन् तर हामीमा जागरूकता हुनु परम आवश्यक हुन्छ । जे जस्तो घटना घटित भइरहे पनि त्यसलाई निरन्तर जानिरहनुपर्दछ । गहिराइमा पुगेर साधनाको स्तरप्रति पनि सजग हुँदै जानुपर्दछ । मन साधनामा दृढतापूर्वक स्थापित भइरहेको छ कि छैन भन्ने कुरा जान्न पनि उद्यत हुनुपर्दछ । । यसरी एकाग्रता र सजगता मनमा विद्यमान हुनुपर्दछ ।

मन शान्त हुनु भनेको अभ्यान्तरमा केही पनि भइराखेको छैन भन्ने होइन । मानसिक प्रभावहरू उत्पन्न हुन्छन् नै । जब हामी पहिलो स्तरमा शान्तिको बारेमा कुरा गर्दछौं, यसका पाँच तत्त्वहरू हुन्छन् भनेर पनि जान्नुपर्दछ । वितर्क र विचारको साथै प्रीति पनि आलम्बनको सँगसँगै उब्जिन्छन् अनि सुख पनि । यी चारको समूह मनमा नै शान्तिको अवस्थसँगै विद्यमान रहन्छन् । ती एकै अवस्थामा संलग्न हुन्छन् ।

पाँचौं तत्त्व एकाग्रता हो । यी पाँचै तत्त्व मनमा हुँदाहुँदै कसरी मन एकाग्र हुन सक्ला भनी तपाईं छक्क पर्नुहोला । यो यसैले हो कि ती पाँच एकैठाउँमा एकत्रित भएका हुन्छन् । यसै शान्त मनको जगमा उब्जिएको अवस्थालाई नै समाधि भनिन्छ । यी पाँच विशेषता भए पनि शान्त मनकै अङ्ग हुन् । त्यहाँ वितर्क भए पनि मनलाई दिक्क पाउँदैन । विचार, प्रीति र सुख त्यहाँ छन् तर तिनले पनि बाधा दिँदैनन् । यी पाँचैसित मन घुलमिल भएर रहेको हुन्छ । सुखको पहिलो स्तर वा अवस्था यही नै हो ।

भानको बारेमा कुरा गर्ने वा भन्ने उद्देश्य त छैन । तर

पनि त्यसबारेका दुई शब्द यिनै हुन् - भ्रान्त चार अवस्थाका हुन्छन् - प्रथम भ्रान्त, द्वितीय भ्रान्त, तृतीय भ्रान्त र चतुर्थ भ्रान्त । यसलाई हामी 'शान्त मन' भन्ने संज्ञा दिनसक्छौं । जब मन प्रगति पथमा बढेर शान्त हुन्छ, वितर्क र विचारलाई छोडेर प्रीति र सुखमा प्रवेश गर्दछ । वितर्क र विचारको काम कोरा भइदिने हुनाले र मन सूक्ष्मतर अवस्थामा पुगेकोले वितर्क र विचारलाई त्याग्दछ । त्यो स्थान प्रीतिले ओगट्दछ । प्रीतिका तरङ्गरूप फैलिन्छन्, आँखाबाट आँसुसमेत भर्दछ । समाधि अभ्र गहिराइमा पुगेपछि प्रीतिलाई पनि त्याग्दछ अब सुख र एकाग्रता मात्र बाँकी रहन्छ । अन्तमा सुख पनि बिलाएर जान्छ र मन सूक्ष्मतर अवस्थामा पुग्दछ । अब त्यहाँ समता र सजगता मात्र शेष रहन्छ । सबैलाई छोडेर मन अगाडि बढिसकेको हुन्छ । त्यस अवस्थामा मन निर्लिप्त रहन्छ र विषयसित असम्बन्धित रहन्छ ।

मन शान्त भएपछि यस्तो अवस्था प्राप्त हुन्छ । यसको बारेमा धेरै विचार गर्नु र तर्क वितर्क गर्नुपर्दैन । यो घटना आफ्सेआफ हुन्छ । कसैले केही गर्नुपर्दैन । यसलाई शान्त मनको शक्ति, सामर्थ्य वा ऊर्जा जे पनि भन्न सकिन्छ । यस अवस्था प्राप्त भएपछि मन तन्द्रालु हुँदैन, आलस्यता हुँदैन पाँच प्रकारका नीवरणहरू जस्तै - कामच्छन्द, व्यापाद, धीनमिद्ध, उद्वच्च-कुक्कुच्च र विचिकिच्छा सबै मनबाट सुईकुच्चा ठोक्छन् ।

यदि मानसिक ऊर्जा त्यति सबल छैन र सजगता कमजोर छ भने, मानसिक उद्वेगहरू उत्पन्न हुन सक्दछन् । मन माथि माथिबाट त शान्त भएभै लाग्दछ तर भित्र कुहिरो लागेभै

हुन्छ । यो पूरै तन्द्रालु अवस्था त होइन । कुनै कुनै उद्वेगहरूले आफ्नो चर्तिकला देखाउन थाल्लान् । कुनै विशेष आवाज सुन्नमा आउला, कुनै न कुनै दृश्य देखिनमा आउला । ती स्पष्ट त हुँदैनन् तर सपनाचाहीं पटककै होइन । पाँच नीवरणहरू असन्तुलित र कमजोर अवस्थामा मात्र रहेकाले यस्तो भएको हो ।

शान्त अवस्थामा रहेको यस अवस्थामा पनि मनले छल गर्न सक्दछ । यदाकदा काल्पनिक छविहरू उत्पन्न हुन्छन् - रूपको, शब्दको, गन्धको, स्वादको, काय स्पर्शको र कल्पनाको । तर पनि साधकले ट्याक्कै के भएको हो भनी भन्न सकिरहेको हुँदैन । मनमा प्रश्न उठ्छ - 'के म निदाएको रहेछु ?' 'अहं', 'के म स्वप्न देखिरहेको छु ?' 'अहं' । यस्ता प्रभावहरू मध्यमखालको चित्त शान्तिको बेला उत्पन्न हुन्छन् तर मन यदि शान्त र स्वच्छ छ भने त्यस्ता प्रश्नहरू मनमा उठे पनि शंका सन्देहले धमिल्याउन सक्दैनन् । यस्ता प्रश्नहरूले मन विषयतिर मोडिएको संकेत दिन्छ । यसलाई चन्द्रमा बादलभित्र लुक्न पुगेको भैँ हो भन्न सकिन्छ । चन्द्रमा त त्यहाँ छ तर बादलले छोपेको कारणले स्पष्ट देखिएको छैन । बादलले नढाकिएको चन्द्रमाभैँ त्यो चहकिलो र स्वच्छ देखिएको छैन । जब मन शान्त हुन्छ र एकाग्रता एवं सजगता स्थापित हुन्छ, मन विभिन्न प्रकारका शंका सन्देहबाट मुक्त हुन्छ । त्यसबेला मन सम्पूर्ण बाधा व्यवधानबाट अलग हुन्छ । अनि मनमा जे जे उठ्छ, त्यसबारेको सत्यतालाई स्पष्ट जानकारी पाउन सकिन्छ । त्यसबेला मन समाधिष्ठ अवस्थामा गुज्जेको हुन्छ ।

कसैलाई समाधिमा प्रविष्ट हुन कठिन प्रतीत भएको हुन्छ किनभने समाधि उनीहरूको रूचि अनुकूल छैन । समाधि त छ तर त्यो त्यति सबल र स्थिर छैन । तर प्रज्ञाको सहायता लिएर, वस्तु आदिको यथार्थ बोध गरेर मनले शान्ति पाउन सक्दछ । प्रज्ञालाई समुचित ढंगले प्रयोगमा ल्याउन सके मात्र यो क्रम सम्भव हुन्छ, समाधिको बलले मात्र पुग्दैन । वास्तवमा शान्ति पाउन ध्यानमै बस्नुपर्दछ भन्ने छैन । वस्तुस्थिति के हो भनेर आफैले अन्वेषण गरे प्रत्युत्तर वा समाधान त्यहीँ भेटिन्छ । प्रज्ञासहितको व्यक्तिमा यस्तै गुण विकसित भएको हुन्छ । उसले माथिल्लो स्तरको समाधि प्राप्त नगरेको भए पनि प्रज्ञालाई विकसित गर्ने पर्याप्त अवसर पाएको हुन्छ । यो धानको खेती गर्नु र मकैको खेती गर्नु जस्तैकै भिन्न छ । बाँच्नको लागि मकैमा भन्दा धानमा निर्भर गरिरहनुपरेको हुन्छ । साधना पनि यस्तै हो । हाम्रो समस्याको निराकरण गर्न अत्यधिक मात्रामा प्रज्ञामै निर्भर हुनुपर्दछ । अन्य कुरामा होइन । सत्य कुरा के हो भन्ने बुझेपछि भित्र शान्ति आफैँ उत्पन्न हुन्छ । सत्य कुरा प्रज्ञाबाट मात्र सम्भव हुन्छ ।

कसैमा प्रज्ञा वा यथार्थ जानकारी बलियो हुन्छ तर समाधि हुँदैन । उनीहरू ध्यानमा बसिहाले पनि भित्र शान्तिको महसुस गर्दैनन् । उनीहरूमा विचारको प्राधान्यता रहन्छ । यो कुरा वा त्यो कुरालाई लिएर मनमा चिन्तना गरिरहन्छन् । पछि उनीहरू सुख र दुःखको बारेमा चिन्तना गरेर यथार्थ सत्यलाई जान्दछन् । उठ्दा, बस्दा, हिंड्दा वा पल्ट्दा कुनै पनि बेला कुनै पनि स्थितिमा बोधिज्ञान प्राप्त हुन सक्दछ । सत्यको यथार्थ दर्शन

गदैं र दुःखका कारणलाई प्रहाण गदैं उनीहरूले निर्वाणिक क्षणलाई साक्षात्कार गर्न सक्दछन् । सत्यलाई आफैले दर्शन गरिसकेकाले कुनै शंका सन्देहविना नै उनीहरू त्यस अवस्थामा प्राप्त हुन्छन् ।

कसैमा प्रज्ञा थोरै हुन्छ तर समाधि बलियो हुन्छ । उनीहरू समाधिको गहिराइमा छिट्टै पुग्न सक्दछन् तर प्रज्ञाको अभावले गर्दा उनीहरूले आफ्ना विकारलाई पक्रन सक्दैनन् किनकि उनीहरूमा विकारबारे यथाभूत ज्ञान हुँदैन । उनीहरूलाई समस्याको समाधान पाउन कठिन हुन्छ । जुनसुकै पद्धति अपनाए पनि हामीले मिथ्याविचारलाई त्याग्न सक्नुपर्दछ । सम्यक दृष्टि र विचारलाई प्रश्रय दिनुपर्दछ । अन्योलतालाई हटाउनुपर्दछ र मनको सन्तुलन र शान्तिलाई वृद्धि गर्नुपर्दछ । जुनसुकै विधि अपनाए पनि विकारलाई समाप्त पार्नु नै हाम्रो मुख्य ध्येय हुनुपर्दछ । मनको सन्तुलन र ज्ञान सँगसँगै जानुपर्दछ । कुनै एकलाई पनि नजरअन्दाज गर्न हुँदैन । यी दुई चिनी र पानीभै घुलमिल भएर रहनुपर्दछ । ध्यानको क्रममा उब्जिने अनेक तत्वहरूलाई निगरानी गर्ने सतिले अर्थात् मनको सजगताले हो । सति नै जीवनको पर्याय हो । जब हामीमा सति हुँदैन वा जब हामी प्रमादी हुन्छौं, हामी मृतप्रायः नै हुनेछौं । सतिको अनुपस्थितिमा हाम्रा कायिक र वाचिक कर्म अर्थपूर्ण हुँदैन । सति भनेको सजग मनको उपस्थिति हो । जागरूकता र प्रज्ञाको विकासमा सतिले हेतुको काम गर्दछ । जुनसुकै पुण्यकार्य सम्पन्न गरिए पनि सति त्यहाँ भएन भने ती कार्य अपुरो वा असफल नै हुन्छ । सति यस्तो दृष्टि हो जसले हामीलाई उठ्दा, बस्दा,

हिंदा र पल्लिंदाको अवस्थामा पनि सति हामीसंगै हुनुपर्दछ सजगतालाई निगरानी गरिरहेको हुन्छ । समाधिमा काम नगर्दाको अवस्थामा पनि सति हामीसितै हुनुपर्दछ ।

जे जस्तो कार्य गरे पनि हामीमा सावधानी चाहिन्छ । जब हामीबाट नचाहिंदा काम हुन थाल्दछ हामीमा लज्जानुभूति हुनुपर्दछ । लज्जा जति जति बढ्छ त्यति त्यति हामीमा आत्म नियन्त्रण पनि बढ्न थाल्दछ । जब आत्म नियन्त्रणको मात्रा बढ्छ, त्यति नै प्रमादको मात्रा पनि घट्न थाल्दछ । ध्यानमा नबस्दा पनि यी तत्वहरू हामीसित मनमा मौजूद रहनुपर्दछ ।

सतिको (सजकता) विकासले मात्र अनेक उपयोगी तत्वहरूको उपस्थिति सम्भव हुन्छ । त्यसैले सतिको निरन्तर विकास गर्नुपर्दछ । सतिले नै पहिलेको जीवनमा गरिएका र अहिले हामीबाट हुन गएका कार्यहरूको निगरानी गर्दछ । यसको वास्तविक उपयोगितालाई बुझ्नुपर्दछ । सदैव हामी आफूलाई नै चिन्ने प्रयासमा लाग्नुपर्दछ । यसरी आफूले आफूलाई चिनेमा मिथ्या के हो र सम्यक के हो भन्ने सत्य तथ्य जान्न सकिन्छ । अनि साधनाको मार्ग निष्कण्टक बन्दछ र लज्जाका कारणहरू समाप्त हुन पुग्दछन् । अनि मात्र प्रज्ञाको आलोक प्राप्त हुन्छ ।

शील, समाधि र प्रज्ञाको साथ पाएर हामी अभ्यासलाई परिणाममुखी बनाउन सक्छौं । आत्म-संयमी हुनु र शरीर र वचनको कार्य नियन्त्रित हुनु नै शील हो । त्यस नियन्त्रण अन्तर्गत रही मनलाई दृढतापूर्वक प्रतिष्ठापित गर्नु समाधि हो ।

हामी जे जस्ता कार्य गर्दछौं त्यसबारेको पूर्ण र यथार्थ ज्ञान हुनु र सम्यक चिन्तना गर्नु प्रज्ञा हो । संक्षेपमा भन्नुपर्दा साधना वा अभ्यास भनेको वास्तवमा शील, समाधि र प्रज्ञाकै अभ्यास हो । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने यही नै सम्यक मार्ग हो । योभन्दा अरू कुनै मार्ग छैन र हुँदैन पनि । दुःख-मुक्तिको मार्ग यही नै हो ।



दुःखमेव हिन कोचि दुःखितो,
कारको ना किरिया वो विञ्जति ।
आत्थि निब्बुतिना निब्बुतो पुमा,
मग्गमत्थि गमको ना विञ्जति ॥

(दुःख मात्र छ, यो सत्य हो तर दुःख भोग्ने व्यक्ति छैन । कर्म मात्र गुडेको देखिन्छ, यो सत्य हो, तर कर्म गर्ने कर्ता छैन । निर्वाण छ यो सत्य हो तर निर्वाण प्राप्त व्यक्ति छैन । निर्वाणको मार्ग पनि छ, यो सत्य हो तर त्यो मार्गमा हिंड्ने बटुवा देखिँदैन ।

समन्वयको मार्ग (The Path in Harmony)

हामीले गर्दैआएका ध्यनाभ्यासप्रति निश्चित र विश्वस्त हुनुपर्दछ किनकि आजकाल ध्यान सिकाउने ध्यानगुरुहरू प्रशस्तै पाइन्छन् । भिक्षुहरू पनि छन्, गृहस्थहरू पनि छन् । म तपाईंहरू शंका सन्देहको घेरामा नपर्नु भन्ने चाहन्छु । विधि सुस्पष्ट र सही हुनुपर्दछ जसमा काम गर्दा मन शान्त र सबल बनाउन सकियोस् ।

आर्य अष्टांगिक मार्ग भनेकै शील, समाधि र प्रज्ञा हो । शील, समाधि र प्रज्ञाको बाटो भएरै मार्ग तय गरिनुपर्दछ । साधनामार्फत यसै मार्गलाई विकसित गरिनुपर्दछ ।

ध्यानमा बस्दा आँखा यताउति नडुलाइकन बस्नुपर्दछ र आँखा चिम्म गर्नुपर्दछ । आँखा चिम्म गर्दा हाम्रो ध्यान अन्तर्मुखी

हुन्छ । आँखा चिम्म भए पनि हामी प्रत्यक्षरूपमा मनलाई नै हेरिरहेका हुन्छौं । यसरी हाम्रो ध्यान त्यहाँ केन्द्रित हुन्छ र मनको सजगता पनि त्यहाँ कायम हुन्छ । जब मार्गका अंगहरू एक अर्कामा सम्बन्धित रहेका हुन्छन् भने सासलाई, संवेदनालाई, मनलाई र मनको अवस्थालाई यथाभूत हेर्न सकिरहेका हुन्छौं । यहीँ त्यो केन्द्रविन्दु भेटिन्छ जहाँ समाधि र मार्गाङ्गहरू एक अर्कामा घुलमिल भई मिलेका हुन्छन् ।

हामी ध्यानमा बस्दा सासलाई यथाभूत आइरहेको र गइरहेको हेरिरहेका हुन्छौं । त्यसबेला आफूलाई एकलै ठान्नुपर्दछ । आफ्नो वरिपरि कोही छैनन्, केही छैन भन्ठान्नुपर्दछ । जबसम्म मनबाट सबै नै बाह्यावलम्बनहरू बाहिरिदैन, आफू एकलै छु भन्ठान्नुपर्दछ सिर्फ सासमात्र साथमा हुन्छ र त्यसैमा ध्यान केन्द्रित हुनुपर्दछ । जब यो मान्छे यहाँ बसिरहेको छ, त्यो मान्छे त्यहाँ बसिरहेको छ भनेर मनमा राखिछोड्छौं भने मनमा शान्ति हुँदैन र मनले अन्तर्मुखी भएर काम गर्दैन । आफ्नो मनको वरिपरिबाट चंचलता र चासोहरू हटेर नगएसम्म वरिपरि कोही छैन, म एकलै बसिरहेको छु भनी मनलाई ध्यानमा लगाउनुपर्दछ ।

सासलाई प्राकृतिक तवरले आउन जान दिनुपर्दछ । आफ्नोतर्फबाट लामो वा छोटो गर्नुहुँदैन । थपक्क बसी नैसर्गिकरूपले आए-गएको सासमा मन लगाउनुपर्दछ । बाहिरका आलम्बन पूरै हटिसकेपछि बाहिर कारको हर्नले पनि दिक्क पार्न सक्दैन किनकि मनले तिनलाई ग्रहण नै गर्दैन । सारा ध्यान सासमै हुन्छ ।

मन यदि आन्दोलित छ र ध्यान सासमा केन्द्रित हुँदैन भने तान्न सकुञ्जेल लामो सास तान्नुहोस् र सासलाई रित्तिने गरी बाहिर निकाल्नुहोस् । यो क्रिया तीनपल्ट गर्नुहोस् । अनि ध्यानमा मन पुनर्स्थापित गर्नुहोस् । मन शान्त हुनेछ ।

यसरी केहीबेरसम्म त स्वभाविकैले शान्त भएभैं हुन्छ तर फेरि चंचलता र अन्यमनस्कताले टाउको उठाउँछ । यसो भएमा मन एकाग्र पार्न कोसिस गर्नुहोस्, गहिरो सास तान्नुहोस्, छोड्नुहोस् अनि पुनः स्वाभाविक सासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । चाहिएमा यसरी गर्दैरहनुहोस् । तपाईं अभ्यस्त हुनुहुनेछ र मनबाट बाह्यालम्बनहरू बाहिरिन्छन् । बाहिरका अन्य आलम्बनहरूको प्रभावले प्रवेश गर्न सक्दैनन् । त्यहाँ सति बलियोसँग प्रतिस्थापित भइसकेको हुन्छ । मन जति जति सूक्ष्म हुँदैजान्छ, सास पनि त्यतिकै सूक्ष्म हुँदैजान्छ । संवेदना पनि सूक्ष्मतर हुँदैजान्छ । शरीर र मन दुवै हलुंगो रहन्छ । मन पूर्णतया भित्रै रहेको हुन्छ । बाहिरिएको र भित्रिएको सासलाई राम्ररी नियालेर हेर्नुपर्दछ अनि सबैखाले मानसिक प्रभावहरूलाई स्पष्ट देखिरहेका हुन्छौं । शील, समाधि र प्रज्ञालाई सँगसँगै आउँदै गरेको देखिरहेका हुन्छौं । यसलाई 'समन्वयको मार्ग' भनिन्छ । यी तीनको समन्वय रहुञ्जेल हाम्रो मन अन्योलताबाट सर्वथा मुक्त रहन्छ । यसलाई नै सम्यक समाधि भनिन्छ ।

सासलाई निरन्तर नियाल्दै गर्दा यसलाई सूक्ष्मतर हुँदै गएको चाल पाउँछौं । पछि त सासप्रतिको जागरूकता पनि बिलाएर जानेछ र त्यहाँ सिर्फ सजगता मात्र बाँकी रहन्छ । सास यति सूक्ष्म भइदिन्छ कि सास नै हराएभैं हुन्छ । हामी

बसिरहेका हुन्छौं मात्र – सास फेरिरहेका छैनौंभै हुन्छ । सास त हुन्छ तर सास हुँदै नभएभैको अनुभूति मात्र हुन्छ । सासभन्दा पर नै मन पुगिसकेको हुन्छ । सासभित्र मन कैद हुँदैन । सास गायब भएको अनुभूति हुन्छ । अब सासको लागि आलम्बन केलाई बनाउने भन्ने प्रश्न उब्जिन्छ । यस अवस्थामा सासको अदृश्यतालाई नै ध्यानको आलम्बन बनाइनुपर्दछ ।

यस्तो अवस्थामा अप्रत्यासित घटना घट्न सक्दछ । कसै कसैले मात्र यसको अनुभूति गर्नसक्दछ, सबैले सक्दैनन् । यस्तो घटनाको उपस्थितिमा मनमा अभै बलियो सजगताको विकास गर्नुपर्दछ । कोही कोही त सास हरायो भनेर डर मान्न थाल्छन् । अब मरि पो हाल्ने हो कि भनेर भयभीत हुन्छन् । यस्तो बेलामा यथास्थितिलाई बुझ्नुपर्दछ । सास आफूसितै रहेछ भनेर जान्ने र त्यसैलाई ध्यानको आलम्बन बनाएर काम गर्नुपर्दछ । यसैलाई दृढ र पक्का समाधि हो भनेर बुझ्नुपर्दछ । त्यहाँ सिर्फ अविचलित मन हुन्छ । शरीर पनि यति हलुंगो अनुभव हुन्छ कि शरीर नै नभएको जस्तो अनुभव हुन्छ । हामी मानौं शून्य आकासमा बसिरहेका छौं । सबै कुरा शून्य नै प्रतीत हुन्छ । यो कुरा अस्वाभाविकजस्तो लागे पनि चिन्ता गर्ने विषय होइन । यसरी मनलाई सुदृढ पार्नुपर्दछ ।

अब मन राम्रोसित समाहित हुन्छ, मनलाई दिक्क पार्ने इन्द्रियजन्य प्रभावहरू त्यहाँ हुँदैनन् । यस्तो अवस्थामा साधक धेरैबेर समाधिमा टिक्न सक्दछ । दुःखद संवेदनाले पनि सताउन सक्दैन । साधकले चाहेको बेला यस समाधिलाई विश्राम दिन सक्दछ । गाह्रो भएर वा थाकेर विश्राम लिएको भन्ने होइन ।

ऊ सुखपूर्वक नै समाधिमा रहेको हुन्छ । यस्तो बेला उसलाई कुनै कुराको पनि सरोकार हुँदैन ।

यस प्रकारको समाधिमा आधा घण्टा वा एक घण्टासम्म साधनामा बसेको भए पनि उसको मन धेरै दिनसम्म शान्त र शित्तल रहन्छ । यसरी शान्त र शित्तल रहेको मन स्वभावैले परिशुद्ध पनि हुनजान्छ । मनले जे जति धारण गर्दछ, तिनको निरीक्षण गर्ने गर्दछ । निरीक्षण गर्नु नै साधनाको कार्य हो ।

शीलको कार्य एउटा र समाधिको कार्य अर्कै हुन्छ । फेरि प्रज्ञाको अर्कै हुन्छ । यी तीनकुरा पांग्राभै एकले अर्कोलाई पछ्याइरहेका हुन्छन् । यस घटनालाई हामीले शान्त मनको माध्यमद्वारा दृष्टिगत गर्न सक्दछौं । प्रज्ञा र समाधि-शक्तिको कारणले मन शान्त र नियन्त्रित रहन्छ । मन जति जति एकत्रित र नियन्त्रित हुँदैजान्छ, त्यति त्यति सूक्ष्म पनि हुँदैजान्छ । यसले शीलको शुद्धता वृद्धि गर्न बल प्रदान गर्दछ । जसै शील परिशुद्ध हुँदैजान्छ, यसले समाधिलाई विकसित हुन मद्दत पुऱ्याउँछ । जब समाधि दृढ हुन्छ, यसले प्रज्ञाको सम्बर्द्धनमा प्रत्यक्ष योगदान दिन्छ । यसरी शील, समाधि र प्रज्ञाले एकअर्काका लागि फस्टाउन दिन मद्दत पुऱ्याइरहेको हुन्छ । ती एकअर्कामा आबद्ध हुन्छन् । अन्त्यमा ती तीन अङ्ग मिलेर एउटै मार्ग बन्दछ र यसले कल्याणको काम गरिरहेको हुन्छ । साधकले त्यस मार्गबाट आफूलाई कत्तिको बल मिलिरहेको छ त्यसकुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । किनभने त्यसै बलको कारणले नै साधकलाई अगाडि बढ्न दिइरहेको हुन्छ ।

समाधिमा साधकलाई अधिक हानी पनि पुऱ्याउन सक्दछ,

फाइदा मात्र पुन्याउँछ भन्ठान्नुहुँदैन । प्रज्ञाको विकास नभएमा यसले फाइदा पुन्याउँदैन । विकसित प्रज्ञाको साथ पाएर नै समाधिले वास्तविक फाइदा दिन सक्दछ । यसले मात्र साधकलाई विपश्यनाको क्षेत्रमा सफलता दिलाइदिन्छ ।

साधकलाई हानी पुन्याउन सक्ने तत्वका रूपमा समाधि (भान) लाई लिन सकिन्छ जसले गहिरो तर अस्थायी शान्ति मात्र दिन्छ । यस्ता ध्यानले अधिक शान्ति दिन्छ । शान्ति भएपछि सुख पनि हुने हुन्छ । सुख भएमा त्यसप्रति आसक्ति पनि पैदा गर्दछ । साधक यसै आसक्तिको कारणले सुखमा टाँसिन्छ । यसभन्दा अगाडि ऊ बढ्दैन । उसले यसभन्दा अन्य कुरामा ध्यान नै दिन चाह्दैन । यसरी धेरै कालसम्म अभ्यास गरिरहने आदत परिसकेको कारणले यस्तै समाधिमा मात्र प्रवेश गर्ने लालसा जगाउँदछ र यसैमा टाँसिरहने बानी पर्दछ । ध्यान सुरु गर्नेवित्तिकै मन त्यसैमा प्रवेश गर्दछ । अन्य कुरामा निरीक्षण गर्ने कार्य नै बन्द हुन्छ । साधक यसबाट पाइने सुखमै हराइरहेको हुन्छ । मन यसैमा रमेको हुन्छ । यही नै ध्यान साधनाबाट आउने हानी अथवा खतरा हो ।

हामीले उपचार समाधिको पनि प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसमा पनि शान्त स्थितिमा प्रवेश गर्नुपर्दछ र मन यसैमा पूर्णतया रमन थाल्दछ । यसबाट बाहिर निस्केर बाह्य जगतमा शान्त मनले हेर्न सकेमा प्रज्ञालाई उत्पन्न हुन दिन्छ । यसलाई बुझ्न कठिनप्रायः हुन्छ किनभने यसो हेर्दा यो सामान्य र काल्पनिकजस्तो लाग्दछ । जब त्यहाँ विचार हुन्छ, मन शान्त हुँदैन कि भन्ने हामीलाई लाग्दछ तर शान्त मनभित्रै पनि विचार चलिरहेको

हुन्छ । त्यसबेला हामीले जथाभावी विचार गरिरहेको नभई निरीक्षण परीक्षणमा नै विचारलाई प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं । यो त यस्तो लाग्दछ कि त्यो विचार शान्त मनबाटै निश्चित भइरहेको छ । यसलाई 'मानसिक शान्तिबाट एकाग्रता र एकाग्रताबाट मानसिक शान्ति' भन्ने संज्ञा दिन सकिन्छ । यदि यो सामान्य विचार वा कल्पना मात्र भएको भए मन शान्त हुने थिएन । मन अशान्त र विचलित हुन पुग्दथ्यो । यसैलाई 'समाधि' भनिन्छ । यसैबाट प्रज्ञाको विकास हुन्छ ।

सम्यक समाधि र मिथ्या समाधि भनेर दुई प्रकारका समाधि हुन्छन् । मिथ्या समाधि त्यो हो जसमा मन शान्तावस्थामा प्रवेश त गर्दछ तर त्यहाँ सजगता हुँदैन । दुई घण्टासम्म वा दिनभरि नै ध्यानमा बसे पनि आफू कहाँ छु र भित्र के कस्तो घटना भइरहेको छ साधकलाई थाहा पत्तै हुँदैन । यस अवस्थामा मन प्रज्ञाशून्य हुन्छ । शान्त मनस्थिति मात्र हुन्छ, अरू केही हुँदैन । यो अवस्था भ्रमपूर्ण हुन्छ किनकि त्यहाँ आत्म-सजगता हुँदैन । साधकले अन्तिम सत्यको दर्शन गरेर भन्थान्छ, तर त्यसो हुँदैन । अतः प्रगति पथमा बढ्ने अवसर नै त्यहाँ हुँदैन । ध्यानको यो अवस्था हाम्रो शत्रु सिद्ध हुनजान्छ । सम्यक कुन हो र मिथ्या कुन हो छुट्याउने प्रज्ञा नै त्यहाँ उपस्थित हुँदैन ।

सम्यक समाधिमा मनको शान्तावस्था जुनसुकै स्तरमा पुगेको भए पनि जागरूकता र सजगता कायम हुन्छ । त्यहाँ पूर्णरूपमा स्मृति र सम्प्रजन्यता हुन्छ । यसै समाधिबाटै प्रज्ञाको उदय हुन्छ । यसद्वारा साधक पथभ्रष्ट हुँदैन । साधकले यसमा विचार पुन्याई काम गर्नुपर्दछ । सजगताविना साधनामा प्रगति

गर्न सकिदैन । प्रारम्भदेखि अन्त्यसम्म सजगताको उपस्थिति अनिवार्य हुन्छ । यस प्रकारको समाधिमा कुनै खतरा हुँदैन ।

ध्यानबाट के फाइदा हुन्छ र अनि प्रज्ञाको विकास कसरी हुन्छ र भनी आश्चर्यमा पर्नुहोला । जब सम्यक समाधिको विकास हुन्छ, प्रज्ञा उत्पन्न हुने अवसर हर्दम रहरिहन्छ । यसमा जब चक्षुले रूप देख्दछ, कानले शब्द सुन्दछ, नाकले गन्ध चाल पाउँछ, जिब्रोले स्वाद पाउँछ, कायले स्पर्श अनुभव गर्दछ र मनले मनमा परेका प्रभावहरूको अनुभव गर्दछ वा जुनसुकै स्थितिमा पनि मनले सदैव इन्द्रियजन्य प्रभावहरूको स्वभावको यथार्थ जानकारी राख्दछ । ती स्वभावहरूको बहावमा मन बहदैन । मन प्रज्ञासहित भएमा यसले छनोटको काम गर्न सक्दैन । सुख दुःख उब्जिंदा वा जुनसुकै स्थितिमा पनि मन जागरूक रहन्छ । सुख दुःख दुवैसित अलग रहन्छ । तिनमा आसक्त हुँदैन । यही नै वास्तविक ध्यान अभ्यास हो जुन सबै स्थितिमा लागु हुन्छ । 'स्थितिमा' भन्नाले शारीरिक मात्र होइन मानसिक स्थितिलाई पनि जनाउँछ, जसमा यथार्थताबारे स्मृति र सम्प्रजन्यताले काम गरिरहेको हुन्छ । समाधि ठीकसित विकसित भएमा प्रज्ञा पनि ठीकसित विकसित हुन्छ । यसैलाई 'विपश्यना' भनिन्छ । विपश्यनाको अर्थ हो— सत्यको यथार्थ जानकारी ।

मनको शान्ति पनि दुई प्रकारका हुन्छन्— स्थूल र सूक्ष्म । मन शान्त भएमा सुखको प्रादुर्भाव हुन्छ । मनले यही सुखलाई शान्तिको स्थानमा स्वीकार गर्दछ । तर सुख र दुःख भव र पुनर्जन्मजस्तै हो । जन्म-मरणको चक्र भन्नु नै संसार हो ।

जबसम्म व्यक्ति तिनमा आसक्त भइरहेको हुन्छ, यसबाट छुटकारा हुँदैन । अतः सुख मनको शान्त अवस्था होइन र मनको शान्त अवस्था सुख कदापि होइन ।

अर्कोखाले मनको शान्त अवस्था प्रज्ञाबाट निश्चित हुन्छ । यसमा मनको शान्त अवस्था र सुख बीच कुन हो के हो भन्ने भ्रान्ति हुँदैन । ध्यान गर्ने मनले अज्ञानतावश सुख दुःखलाई शान्त अवस्था नै ठान्दछ तर प्रज्ञाबाट निसृत शान्त अवस्था सुख होइन बरू यसले सुख दुःखको सच्चा स्वभावको यथार्थ दर्शन गराउँछ । साधक तिनमा आसक्त हुँदैन । उसको मन तिनीहरूभन्दा माथि उठेको हुन्छ । बुद्धले बताउनुभएको ध्यानाभ्यासको मूल लक्ष्य नै यही हो ।



आकासे पदं नत्थि-समणो नत्थि बाहिरे ।

पपञ्चा भिरता पजा-निप्पपञ्चा तथागता ॥

(आकासमा कुनै पद चिन्ह नभएभैं सच्चा श्रमण शासन बाहिर हुँदैन । दुनियाँ प्रपञ्चमा रहेका छन्, तथागतमात्र निष्प्रपञ्च हुनुहुन्छ ।)



मनमित्रै मध्यम मार्ग (The Middle Way Within)

बुद्धको शिक्षा नै अकुशललाई त्याग्नु र कुशललाई सम्पादन गर्नु हो । कुशल कर्मलाई सम्पादन गर्ने र अकुशल कर्मलाई त्याग्ने भनिए पनि दुवैलाई त्याग्नुपर्दछ । कुशल र अकुशल कर्मबारे हामीले धेरै कुरा बुझिसकेका छौं । अतः अहिले म तिनका बारेमा कुरा नगरी मध्यम मार्गबारे कुरा गर्न चाहन्छु । मध्यम मार्गको अर्थ सुख दुःख दुवैमा नअल्झी दुवैको प्रभावबाट उम्कने बाटो हो ।

बुद्धको सम्पूर्ण धर्म देशना र शिक्षाको एउटै मात्र उद्देश्य तिनीहरूलाई दुःख-मुक्तिको मार्ग देखाउनु हो जो अहिलेसम्म दुःखबाट उम्कन सफल भइसकेका छैनन् । ती शिक्षाहरूको प्रमुख लक्ष्य नै सम्यक दृष्टि प्रदान गर्नु हो । सम्यक दृष्टिसहित भई वस्तुको यथार्थ जानकारी नभएसम्म निर्वाणमा पुग्न सकिदैन ।

अनेकन् बुद्धहरूले बुद्धत्व प्राप्त गरे र उहाँहरूले प्रथम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्दा दुई अतिलाई त्याग्ने कुरा बताए – एक सुखमा लिप्त रहनु र अर्को दुःख कष्टमा आफूलाई तपाउनु । यी दुई अतिहरू प्रमादीका मार्ग हुन् । ती जो इन्द्रिय सुखमा भुल्दछन् र गिर्छन्, ती कहिल्यै पनि निर्वाणमा पुग्न सक्दैनन् । यी दुई अतिले हामीलाई संसारमा आबद्ध पारिराख्छन् ।

तथागतले सबै सत्त्व प्राणीहरू यिनै दुई अतिमा अल्झिएका छन् भनेर बुझ्नुभयो । किनकि ती सत्त्वप्राणीहरूले मध्यममार्गको अनुशरण गरेका छैनन् । अतः उहाँले यी दुवै अतिहरूबाट प्रताडित भइरहनुपर्ने कुरा बताउनुभयो । अझै हामीले अनेकन् इच्छा आकांक्षाहरू पालिरहेका छौं । हामी उनीहरूको पकडमा जकडिएका छौं । बुद्ध भन्नुहुन्छ— यी दुई अति प्रमादका मार्ग हुन् । यी साधनाका मार्ग होइनन् । यी निर्वाण मार्ग पनि होइनन् । यी दुई मार्ग भनेका— सुखमा मात्तिनु र दुःखमा मात्तिनु हो । यसलाई बुझिने शब्दमा भन्नुपर्दा एक आलस्यता र अर्को तनावको मार्ग हो भनेर जान्न सक्दछौं । यदि तपाईंले आफूभित्र चियाउनुभएमा आफूलाई सदैव तनावमा पाउनुहुनेछ । यसको कारण लोभ, क्रोध र शोक नै हो । यस अतिको मार्गलाई अवलम्बन गरिएमा समस्या र चिन्ता सिवाय अरू केही भेट्टिदैन । सुख र दुःखका मार्ग भनिएका यी दुवै मार्ग सुखद अवश्य छैनन् । अतः बुद्धले यी दुवैलाई त्याग्ने कुरा बताउनुहुन्छ । यिनलाई त्याग्नु नै सम्यक अभ्यास हो । यही नै मध्यम मार्ग हो ।

यहाँ 'मध्यम मार्ग' भन्नाले, शरीर र वाणीलाई इंगित गरिएको छैन, मनलाई गरिएको छ । जब हामीलाई मन नपर्ने मानसिक प्रभाव जाग्दछ, यसले मनलाई निकै प्रभावित पार्दछ र अन्योलताको सृजना गर्दछ । जब मन अन्योलमा पर्दछ, यो विचलित हुन्छ । विचलित मन हुनु कदाचित ठीक होइन । त्यस्तै जब हामीलाई मन पर्ने मानसिक प्रभाव जाग्दछ, मन त्यसैमा प्रशन्न भई लोटपलोट लगाउँछ । यो पनि कदाचित ठीक होइन ।

कसैलाई पनि दुःख मन पर्दैन, सुखै मन पर्छ । वास्तवमा सुख भन्नु पनि दुःखकै अर्को नाउँ हो । यसलाई भिनो दुःख भने हुन्छ । दुःख त आफै स्थूल रूप हो । यसलाई एउटा सर्पसँग तुलना गर्न सकिन्छ । सर्पको टाउको दुःखको प्रतीक हो र पुच्छर चाहीं सुखको प्रतीक । सर्पको टाउको खतरापूर्ण हुन्छ । यसमा विषालु दाँत हुन्छ । टाउको छोइयो भने सिधै टोकन आउँछ । तर यसको पुच्छर समातियो भने पनि यसले फर्केर टोकनसक्छ । किनभने टाउको र पुच्छर दुवै सर्पकै हुन् ।

त्यस्तैगरी सुख र दुःख, प्रशन्नता र खिन्नता एउटै स्रोतबाट उत्पन्न भएका हुन् । एउटै स्रोत भनेको हामीमा भएको तृष्णा हो । त्यसैले तपाईं सुखमा हुनुभएको भएतापनि मन शान्तावस्थामा नहुनसक्छ । उदाहरणार्थ, जब हामीलाई इच्छित वस्तु प्राप्त हुन्छ जस्तै धन-सम्पति, मान-मर्यादा, प्रशंसा र आनन्द— हामी खुसी हुन्छौं । तर मन अझै पनि बेचैन भइराखेको हुन्छ किनकि हामीमा त्यो सुख भाग्लान् कि भन्ने

डर पसिसकेको हुन्छ। यस्तो डर मनमा पालेर मन शान्तावस्थामा कदापि हुन सक्दैन। पछि गएर जब हामी त्यो सुखलाई गुमाउनेछौं, हामी दुःखमा नै हुनेछौं। अतः सुख हुँदा होस राख्न नसकिएमा हामी दुःखी हुन पुग्छौं। यो कुरा सर्पको पुच्छर समाउनु जस्तै हो। समाएको पुच्छर छोडिएन भने टोक्ने डर रहिरहन्छ। त्यसैले टाउको होस् वा पुच्छर, सुख होस् वा दुःख - दुवै भवचक्रको आधार मात्र हुन्। ती दुःखकै कारण मात्र हुन्।

बुद्धले शील, समाधि र प्रज्ञालाई निर्वाणको मार्ग हो भन्नुभएको छ। तर वास्तवमा हेरियो भने यी तीन नै बुद्ध-धर्मको सार होइन। यी त मार्ग मात्र हुन्। बुद्ध-धर्मको सारभूत तत्व त निर्वाणिक अवस्था हो। त्यो अवस्था यथार्थतः वस्तुको यथार्थ ज्ञानबाट मात्र प्राप्त हुन्छ। यदि हामीले मनमा नियालेर हेर्यौं भने हामीले देख्छौं कि शान्ति भनेको न त सुखमा न त दुःखमा नै हुन्छ। यी दुवै सत्य होइनन्।

बुद्धले मनलाई निरीक्षण परीक्षण गर्न सिकाउनुभयो। मनलाई यसको कार्यशैलीको माध्यमद्वारा बुझ्न सकिन्छ। शुद्ध प्राकृतिक मनलाई निरीक्षणको आवश्यकता हुँदैन। त्यहाँ जानिनुपर्ने कुरा केही पनि हुँदैन। प्राकृतिक अवस्थामा रहेको मन अविचलित र अकम्पित हुन्छ। सुख नामको कुरा मनमा उब्जियो भने मन त्यसैमा गुम हुन्छ। अनि मन आन्दोलित र प्रकम्पित हुन्छ। यसरी विचलित भएपछि मनमा परेको त्यस प्रभावप्रति मनमा आसक्ति जाग्दछ।

बुद्धले त अभ्यास गर्ने विधिलाई परिपूर्णरूपमा सिकाउनुभएको छ । हामीले मात्र अभ्यास गर्न सकिरहेका छैनौं । अभ्यासै गरिरहेको भनी टोपले पनि मुखले मात्र । हाम्रो मन र वचनमा समन्वय छैन । हामी सिर्फ तर्क र बहसमा अल्झिरहेका हुन्छौं । बुद्ध-धर्मको मूल सार त कुरा गर्ने विषय होइन, वितर्क गर्ने र अडकलबाजी गर्ने विषय होइन । बुद्ध-शिक्षाको मूलाधार भनेको सत्यबारे पूर्ण ज्ञान प्राप्त गर्नु हो । यस ज्ञानलाई प्राप्त गरेपछि अरू ज्ञानको जरूरत पर्दैन । यदि त्यो ज्ञान अभै प्राप्त गरिएको छैन भने धर्मका कुरा सुने पनि नसुने पनि केही फरक पर्दैन । त्यसैले बुद्ध भन्नुहुन्छ – “तथागतले बाटो मात्र देखाइदिनुहुन्छ, काम त आफैले गर्नुपर्दछ ।” बुद्धले कसैको लागि भनेर अभ्यास गरिदिन सक्दैन, गरे पनि लाग्दैन । किनकि सत्यलाई शब्दमा कैद गर्न सकिदैन र त्याग्न पनि सकिदैन । यसलाई अभ्यासमा नै उतार्नुपर्दछ, त्यो पनि आफैले ।

सबै बुद्ध-शिक्षाहरू सिर्फ उपमा र उपमेयले निर्देशित छन् । सत्यलाई यथाभूत हेर्ने मनलाई सघाउनका लागि मात्र ती उपमाहरू हुन् । सत्यलाई नै जानिएको छैन भने हामी दुःखको भुमरीमा पर्दछौं । उदाहरणार्थ, मानौं तपाईं एका बिहानै कामको लागि कहीं गइरहनुभएको छ । एउटा मानिसले तपाईंलाई तथानाम गाली गर्दछ र अपमानित गर्दछ । त्यो गाली सुन्नेवित्तिकै तपाईंको मन स्वाभाविक स्थितिमा हुँदैन, विचलित हुन्छ र तपाईंलाई मजा लाग्दैन । तपाईं भित्रभित्रै क्रोधको

अग्निमा जल्नुहुनेछ । तपाईं घायल मृगसमान हुनुहुनेछ । त्यसले तपाईंलाई रातोदिन यसरी नै गाली गर्दैहिँड्छ । जब तपाईंले त्यस गालीलाई सुन्नुहुन्छ, तपाईं मनमनै रिसाउनुहुन्छ । घर पुगेर पनि तपाईंको क्रोध शान्त भएको हुँदैन । तपाईंमा बदलाको भावना सल्किरहेको अनुभव गर्नुहुन्छ ।

केही दिनपछि एकजना अर्को मानिस तपाईंको घरमा आएर भन्दछ - "त्यो तपाईंलाई गाली गर्ने मानिस त पागल हो । धेरै वर्षदेखि उसको मगज खुस्केको छ । उसले सबैलाई यसैगरी गाली गर्दैहिँड्छ । कसैले पनि उसको कुरामा वास्ता गर्दैन ।" यो कुरा सुन्नासाथ तपाईंलाई सञ्चो लाग्छ । त्यो क्रोध र चोट जुन तपाईंले यता केही दिनदेखि मनमा पालि रहनुभएको थियो, सबै पखालिन्छ । किन यस्तो हुन्छ ? किनभने तपाईंले अब सत्य कुरा थाहा पाउनुभयो । पहिले जब तपाईंमा सत्य ज्ञान थिएन, तपाईंले त्यो मानिसलाई सद्दे छ भनेर सोच्नुहुन्थ्यो । त्यसैले तपाईं ऊ देखि मुर्मुरिनुहुन्थ्यो । यसरी सत्य ज्ञान नहुँदा नै दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ । सत्य कुरा जानिने वित्तिकै सबै कुरा प्रष्ट हुनजान्छ । 'ए ! त्यो मान्छे पागल पो रहेछ !' भन्ने ज्ञानले सबै संशय र अज्ञानता हट्नजान्छ । तपाईंलाई सञ्चो अनुभूति हुन्छ किनभने तपाईं आफैले तथ्य कुरा जान्नुभयो । यथार्थ कुरा बुझेपछि मात्रै समस्या ओभ्केल पर्दछ । सत्य कुराको ज्ञान नहुँदा तपाईं त्यसैमा अल्किरहनुभएको थियो । त्यो मान्छे सद्दे छ भन्ने अज्ञानतामा रहँदा त्यो मान्छेलाई हत्यासम्म गर्ने सोच तपाईंमा थियो । अब त्यो मान्छे

पागल हो भन्ने सत्य ज्ञानको कारणले तपाईंमा त्यस्तो दुर्मन हटी सञ्चो भएको अनुभव हुनगयो । यसैलाई सत्य ज्ञानको जानकारी भएको भनिन्छ । यही नै समस्याको समाधान हो ।

धर्मसित संगत गर्नेले पनि यस्तै अनुभूति पाउँछ अनि राग, द्वेष र मोहको कुहिरो पनि यसैगरी विलय हुन्छ । हामीमा यस कुराको ज्ञान नभएसम्म सोच्ने गर्दछौं— “म के गर्न सक्दछु र ! ममा यतिका राग र द्वेष छन् ।” यस्तो विचार सच्चा ज्ञानको अभावबाट उब्जिन्छ । यो त त्यस पागललाई सद्दे मान्छे हो भन्ठानेभैं भयो । जब सत्य कुराको उजागर हुन्छ, हामी चिन्तामुक्त हुन्छौं । यो कुरा कसैले लौ हेर भनेर प्रत्यक्ष देखाउन सक्दैन । आफैले अनुभव गरेर मात्र देखिन्छ । आफैले निरीक्षण गरे मात्र यिनको उन्मूलन हुन्छ र आसक्तिबाट मुक्ति मिल्दछ ।

शरीरको बारेमा पनि कुरा त्यस्तै हो । यसलाई संखारा (संस्कार) भनिन्छ । बुद्धले शरीरलाई सारभूत होइन भन्नुभए पनि हामी यसलाई सारभूत नै हो भनी हठ गरी यसप्रति आसक्त भइरहेका हुन्छौं । शरीरले बोल्न सकेको भए तिमी मेरो मालिक होइनौ भन्थ्यो । वास्तवमा शरीरले यसरी भनिरहेकै हुन्छ । तर यो कुरा धर्म-भाषामा भनिएकोले हामी झट्टै बुझ्दैनौ । आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचाजस्ता अवयवहरू सतत परिवर्तन भइरहेका हुन्छन् तर हामी ती परिवर्तनहरूलाई देख्न सक्दैनौ । तिनले कहिल्यै पनि हाम्रो आदेशको अपेक्षा गरेका हुँदैनन् । शरीरले हामीसित कहिल्यै टाउको दुख्छु है, पेट दुख्छु है भनी अनुमति लिएको हुँदैन । शरीर त आफ्नो बाटोमा लुसुलुसु

गइरहेको हुन्छ । यसले सिधै हाम्रो अनुमतिविना नै आफ्नो काम तमाम गरिरहाल्छ । यसले प्रकृतिको बाटो अपनाएको हुन्छ । यसबाट पनि थाहा लाग्दछ कि शरीरले कसैलाई पनि आफ्नो मालिक हुन दिदैन । बुद्धले शरीरलाई रित्तो भाँडो भन्नुभएको छ । हामीले धर्मलाई बुझेका छैनौं त्यसैले संस्कारहरूलाई पनि बुझेका हुँदैनौं । हामी तिनलाई हामी आफैँ हौं भन्छौं । यस्तो विचारले आसक्तिलाई बढावा दिन्छ । आसक्तिको उदय भएपछि भवले पछ्याउँछ । भवको निर्माण भएपछि जन्म हुनुपर्ने हुन्छ । जन्म भएपछि बुढ्याई, रोग व्याधि, मृत्यु र अनेक प्रकारका दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । यसै सिद्धान्तलाई 'प्रतीत्यसमुत्पाद' भनिएको छ । कार्य-कारणको श्रृङ्खला नै खडा हुन्छ । अविद्याबाट संस्कार र संस्कारबाट विज्ञान इत्यादि निर्मित हुन्छ भनिएको छ । यी सबै कुरा मनले नै निर्माण गर्दछ । मन नपर्ने वस्तुको सम्पर्कमा आउँदा हामीमा होस भएन भने अविद्या त्यहीं उब्जिन्छ । अनि त्यस अविद्याको कारणले दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । यो काम यति छिटो भइदिन्छ कि के भयो भन्नै सक्दैनौं । यो त रूखबाट खस्न पुगेभै हुन्छ । 'खसे छु' भन्ने ज्ञान हुनुभन्दा पहिले नै 'ढड्याम्म' आवाज आउने गरी भुईँमा बज्रिसकेको हुन्छ । केही हाँगा बिँगा पार गर्दै खसेको हुन्छ तर कतिवटा हाँगा पार गरेर खसेको भनेर गणनाचाहीं गरेर खस्न सकिदैन । 'ढड्याम्म' भुईँमा बज्रिन्छ, बस त्यति नै ।

कारण-कार्यको श्रृङ्खलाले पनि यस्तैगरी काम गर्दछ । ग्रन्थमा भनिएभै विभाजन गरी हेरेमा थाहा लाग्दछ कि—

अविद्याबाट संस्कार बन्दछ, संस्कारबाट विज्ञान, विज्ञानबाट नामरूप, नामरूपबाट ६ आयतनहरू, ६ आयतनहरूबाट स्पर्श, स्पर्शबाट संवेदना, संवेदनाबाट तृष्णा, तृष्णाबाट उपादान (आसक्ति), आसक्तिबाट भव, भवबाट जन्म, जन्मबाट बुढ्याई, रोगव्याधि, मृत्यु अनि अनेकन प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरूको सृजना एकपछि अर्को गरी श्रृङ्खलाबद्ध भई प्रकट हुँदै जान्छन् । तर सत्य कुरा के हो भने मन नपर्ने कुराको सम्पर्कमा आउनेवित्तिकै तुरुन्त दुःखको अनुभव हुन्छ । यो दुःखद संवेदना सम्पूर्ण कार्य-कारणको सिद्धान्त (प्रतीत्यसमुत्पाद) को परिणाम नै हो । त्यसैले बुद्धले आफ्ना शिष्यहरूलाई आफ्नो मनलाई सतत चिन्ने, जान्ने र निरीक्षण गरिरहने गर्नुपर्दछ भन्नुहुन्छ ।

मानिस जन्मदा नाउँ साथै लिएर आएको हुँदैन । जन्मे पछि नै नाम दिइन्छ । यो व्यावहारिकता (convention) मात्र हो । व्यवहार चलाउन र एकअर्कालाई बोलाउन मानिसलाई एउटा एउटा नाम दिइन्छ । ग्रन्थ त उही हुन्छ । त्यसमा यो त्यो भनेर कागज टाँस्छौं ताकि सत्य ज्ञानको अन्वेषणमा सरलता आओस् । यो पनि व्यावहारिकताको लागि मात्र हो । यसैगरी सबै कुराहरू बनाउँदै जान्छौं । यी संस्कार मात्र हुन् । ती बाह्य प्रभाव पार्ने तत्वका कारणले उत्पन्न भएका हुन्छन् । बुद्ध भन्नुहुन्छ कि ती अनित्य छन्, दुःखकारी छन् र अनात्म स्वभावका छन् । ती अस्थिर र परिवर्तनशील छन् । यस कुरालाई हामीले दृढतापूर्वक जाने बुझेका छैनौं । हाम्रो बुझाइ यथार्थ छैन त्यसैले मिथ्या धारणा हामीमा पलाएको हुन्छ । 'संस्कार नै हामी

हौं, हामी नै संस्कार हो, ती सुख दुःखहरू हाम्रा हुन्, हामी आफैँ सुख दुःख हौं' भन्ने सोच नै मिथ्या धारणा हुन् । वस्तुलाई यथार्थपूर्वक हेर्ने यसरी होइन । वस्तुको यथार्थ स्वभावको सही ज्ञान पाउने यसरी होइन । हामी यिनीहरूलाई आफूले भनेजस्तो पार्न सक्दैनौं । तिनले त प्रकृतिको नियमलाई अनुशरण गरेका हुन्छन् ।

एक उदाहरण प्रस्तुत छ— मानौं कि तपाईं राजमार्गको बीचमा उभिरनुभएको छ । राजमार्गमा कार, ट्रक र बसहरू निरन्तर हुईकिरहेका छन् । तपाईंलाई किचुं किचुंजस्तो गरी गाडीहरू रफ्तारमा दौडिरहेका छन् । तपाईं ती गाडीसित रिसाउन त सक्नुहुन्न । तपाईं तिनलाई 'नहुईक, नचलाऊ' भनी आदेश त दिन सक्नुहुन्न । त्यो त राजमार्ग हो । तपाईंले त्यसो भन्न त मिल्दैन । भने पनि तपाईंको कुरा तिनले खाँदैन । अनि तपाईं के गर्नुहुन्छ ? तपाईं राजमार्गबाट हट्न बाध्य हुनुपर्दछ । सडक त गाडी गुड्नको लागि हो । त्यहाँ गाडी गुडेन भने त तपाईं हामी सबैलाई नै वाधा पर्दछ ।

संस्कारको कुरा पनि त्यस्तै हो । हामी भन्छौं संखाराले दुःख दियो । जस्तै ध्यानमा बस्दा अनेकन् आवाज सुनिन्छ । 'अहो ! आवाजले त मलाई दिक्कै पारिसक्यो' भनेर हामी गुनासो पोच्छौं । आवाजले दिक्क पादा दुःखको अनुभूति हुन्छ । तर गहिराइमा पुगेर हेरेमा हामी आफैँ बाहिर आवाज भएठाउँ पुग्छौं र आवाजलाई दिक्क पाछौं भन्ने कुरा थाहा लाग्दछ । आवाज त आवाज मात्र हो । यसलाई बुझेको भए आवाजले

केही गर्देन । आवाज सुनिए, सुनियोस् । आवाज आफ्नो ठाउँमा होस्, हामी आफ्नो ठाउँमा । आवाजले दिक्क पाय्को भन्नेले आफैलाई देख्न सकेको हुँदैन । आफूमा आफैलाई पाएको हुँदैन । एक फेरा मात्र तपाईं आफूलाई देख्न सक्नुहोस्, दिक्क दाक्क केही हुँदैन । आवाजलाई तपाईं बाहिर गई खोजी खोजी किन अपनाउनुहुन्छ ? तपाईं नै दोषी हुनुहुन्छ । तपाईं नै बाहिर गई आवाजलाई दिक्क पार्न जानुहुन्छ । यस कुरालाई जान्नु नै धर्मको सच्चा ज्ञान हो । दुवैतिरको ज्ञानले नै शान्ति सम्भव हुन्छ । एकतर्फीको ज्ञानले दुःख नै निम्त्याउँछ । दुवैतिरबाट बुझ्न मध्यम मार्गलाई अपनाउनुपर्दछ । यही नै मनलाई बोध गर्ने उचित उपाय हो । यसै बोधलाई नै साँचिकै बोध भएको भनिन्छ ।

एवम् प्रकारले सबै संखाराको स्वभाव अनित्य र नाशवान हुन्छ । तिनलाई पक्रिराख्न चाहन्छौं । तिनलाई आसक्तिवश बोकी हिँड्छौं । सत्य त यही नै हो भनेर ग्रहण गर्दछौं । असत्य कुरामा सत्य खोज्छौं । अनि दुःख पाउँछौं । बुद्धले यिनैलाई भाविता (मनन) गर्न भन्नुभएको छ ।

धर्माभ्यास भनेको व्यक्ति हेरी हेरी प्रयोग हुने कुरा होइन । यो त बोध गर्न सक्नु वा नसक्नुमा निर्भर गर्दछ । यदि हाम्रो अभ्यास ठीक छ भने निश्चय पनि निर्वाणिक सुख प्राप्त गर्न सक्दछौं । तपाईं भिक्षु बन्नुहोस् वा नबन्नुहोस् केही फरक पर्दैन । प्रत्येक मानिसलाई धर्माभ्यास गर्ने र भाविता गर्ने अवसर प्राप्त छ । सबैले ध्यानमा त्यही काम त गर्दछन् नि ! त्यही

कुरामा त भाविता गर्दछन् नि ! फरक कुरा त हुँदैन । मार्ग त त्यही हो, विधि त त्यही नै हो । प्राप्ति पनि त्यही नै हुन्छ ।

त्यसैले बुद्धले यस कुरामा भिक्षु र उपासकमा केही भेदभाव राख्नुभएन । उहाँले सबैलाई संखाराबारेको यथार्थता जान्न अभ्यास गर्नु भन्नुभयो । यथार्थतालाई जानिसकेपछि त्यसलाई काखिच्यापी राख्न हुँदैन । छोड्नुपर्छ । यथार्थ कुरा जानेपछि र धर्मको अवबोध भएपछि पुनर्भव हुँदैन । किनकि जन्म लिनुपर्ने कारण वा जन्मको बाटो नै बन्द भइसकेको हुन्छ । त्यस अवस्थामा हामीले संखारालाई समाप्त पारिसकेका हुन्छौं । त्यस अवस्थामा हामी पूर्ण शान्तिको स्थितिमा हुन्छौं । धन हुनु नहुनुमा भिन्नता केही रहदैन । सबै एकनास हुन्छ । भेदभाव रहदैन । लाभ र हानी भन्ने पनि बेगलाबेगलै नभई समान हुन्छ । बुद्धले यसै कुरालाई जान्ने शिक्षा दिनुभयो । यही नै हो निर्वाणिक अवस्था ! सुख, दुःख, प्रशन्नता, खिन्नताबाट मुक्त भई प्राप्त भएको शान्ति !

अब जन्म लिनुपर्ने कुनै कारण छैन भन्ने कुराको अनुभव गर्नुपर्दछ । हामीले चाहेका कुरा हामीले प्राप्त गर्नुपर्छ, यसैमा हामी प्रशन्न हुनुपर्छ । प्रशन्नतामा कुनै आसक्ति जोडिएन भने जन्म लिनुपर्ने कारण बन्दैन । आसक्तिलाई नै जन्मदाताको रूपमा लिनुपर्दछ । केही वस्तु प्राप्त भएपछि त्यसमा खुसी वा उदासीको प्रतिक्रिया नै नभएमा जन्मको कारणबाट अप्रभावित रहन्छौं । इच्छित वस्तुको प्राप्तिमा पनि खुसीले नाच्दैनौं । अनिच्छित वस्तुको संयोग हुँदा पनि दुःख मान्दैनौं । यसै

स्थितिलाई अजन्मा र अमरताको स्थिति भनिन्छ । जन्म र मृत्यु भनेको संखाराको लालन पालनबाट र आसक्तिबाट सम्भव हुन्छ ।

अतः बुद्ध भन्नुहुन्छ— “अब मेरो पुनर्भव छैन । मैले जस्तो र जसरी जीवन बिताउनुपर्ने हो बिताइसकेको छु । यही नै मेरो अन्तिम जन्म हो ।” यहीनिर उहाँले अजन्मा र अमरताको स्वाद चाखिसक्नुभएको छ भन्ने थाहा लाग्दछ । उहाँले यही कुरा आफ्ना शिष्यहरूलाई सिकाउन निरन्तर लाग्नुभयो । यसो गर्नु नै सम्यक अभ्यास हो । यो अवस्था प्राप्त नगरूञ्जेल साधकले मध्यम मार्गको सही अनुशरण गरिसकेको हुँदैन र दुःखबाट त्राण पाउन सकिरहेको हुँदैन ।



बुद्ध कहाँ हुनुहुन्छ ? हामी सोच्दछौं— बुद्ध त बितिसके, गइसके । तर धर्मलाई नै बुद्ध हो भनेर बुझ्नुपर्दछ । कोही यसो भन्दछन्— “म पनि बुद्धको पालामा जन्मेको भए, निर्वाणमा पुगिसक्यौं ।” यसरी मूर्खहरूले मात्र भन्दछन् । बुद्ध त अहिले पनि यहीँ हुनुहुन्छ । जो कोही मरिगए पनि धर्म त रहिरहन्छ । धर्म कदापि यस संसारबाट लोप हुँदैन । धर्म जहिले पनि जीवन्त रहन्छ । बुद्धको जन्म होस् वा नहोस्, कसैले जानू वा नजानू, धर्म त सदा विद्यमान रहन्छ । त्यसैले बुद्धको (धर्मको) सानिध्यमा हामी रहनुपर्दछ । धर्मलाई आफूभित्र पाउनुपर्दछ । जब धर्मलाई पाउँछौं, बुद्धलाई पनि पाउँछौं । यसरी सबै प्रकारका संशय बिलाएर जानेछ । (पेज ८८)

लोकूतर सुख (The Peace Beyond)

हामी सतत धर्माभ्यासमा लाग्नुपर्दछ- यही नै ठूलो महत्त्वको विषय हो । धर्माभ्यासमा लागिएन भने पाएका अन्य ज्ञानहरू निरर्थक हुन्छन् । त्यस्ता ज्ञान त बोक्रा मात्र हुन् । दुर्भाग्य त यसैमा छ कि व्यक्तिले फल हातमा पाएर पनि चाख्न पाइरहेको हुँदैन । हातमा फल भएर पनि त्यसको स्वादको ज्ञान पटकै पाएको हुँदैन । स्वादको जानकारी त खाएर चपाएर हेरे पछि मात्र थाहा लाग्दछ । त्यस्तै धर्माभ्यासमा लागे मात्र धर्मको स्वादको जानकारी हुन्छ ।

अरूमा निर्भर रहनेलाई बुद्धले कहिल्यै पनि प्रशंसा गर्नुभएन । जसले स्वयं आफैले नै परिश्रम गरी ज्ञान प्राप्त गर्दछ, उसको मात्र बुद्धले प्रशंसा गर्नुहुन्छ । माथि उल्लिखित फलको उदाहरणमा जस्तै । यदि हामी आफैलाई स्वादको

जानकारी छ भने कसैलाई मीठो छ कि छैन भनी सोधि हिंन्दु पढैन । हाम्रा समस्याहरू हामी स्वयंले हल गर्न सकिरहेका हुन्छौं । धर्मको साक्षात्कारबाट मीठो वा अमिलो स्वादको पहिचान भइसकेको हुन्छ । सबै प्रकारका शंका सन्देह समाप्त भइसकेका हुन्छन् ।

धर्मका बारेमा धेरै चर्चा गरिए पनि सबै कुरा चार आर्य-सत्यअन्तर्गत नै आउँछन् । ती चार आर्य-सत्य भनेका यिनै हुन्— दुःखलाई यथार्थमा बुझ्नु, दुःखका कारणहरूलाई प्रहाण गर्नु, दुःखमुक्तिको अवस्थालाई साक्षात्कार गर्नु र दुःखमुक्तिको मार्गलाई भाविता गर्नु । धर्मको अभ्यासमा जुन जुन कुराको अनुभव हामीले गरेका हुन्छौं ती पनि यिनै चार आर्य-सत्यमा समावेस छन् । जब यी कुराको यथाभूत अनुभव गर्दछौं, हाम्रा समस्याहरूको निराकरण हुन्छ ।

यी चारकुराहरू (चार आर्य-सत्यहरू) कहाँ उत्पन्न हुन्छन् ? ती हाम्रै शरीर र मनअन्तर्गत उब्जिन्छन् अन्यत्र होइन । धर्मलाई परिशुद्धरूपमा बताइएकोले नै बुद्ध-धर्म यतिको फराकिलो र सबैको लागि खुल्ला भएको छ । जो कोहीले पनि चार आर्य-सत्यलाई सरलतासित भाविता गर्न सक्दछ । सिद्धार्थ गौतमलाई जन्मदाखेरि नै धर्मको अवबोध भएको थिएन । उहाँ तपाईं हामीजस्तै सामान्य व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । उहाँले जे जान्नुपर्थ्यो त्यो जानिसकेपछि अर्थात् दुःख-सत्य, दुःखसमुदय-सत्य, दुःख निरोध-सत्य र दुःख निरोध मार्ग-सत्य जानिसकेपछि उहाँलाई सम्यक धर्मको अवबोध भयो र उहाँ सम्यकसम्बुद्ध हुनुभयो ।

धर्मको अवबोध भएपछि हामी जहाँ जान्छौं, जहाँ

बस्छौं धर्मलाई साथैमा पाउँछौं । जहाँ भए पनि बुद्धको शिक्षालाई श्रवण गरिरहेका हुन्छौं । धर्मलाई यथार्थतः बुझेपछि बुद्धलाई हाम्रो मनमा नै पाउँछौं । धर्म मनमा नै रहेको हुन्छ र प्रजातिर बढ्ने अभ्यास मनमा नै विकसित भइरहेको हुन्छ । बुद्ध, धर्म र संघ मनमा नै रहेकाले हामी जे जति कर्म गर्दछौं, तिनको यथार्थ स्वभावको जानकारी पनि भित्रै विद्यमान रहेको हुन्छ । यसै आधारमा बुद्धले सांसारिक कुरालाई मान्यता दिनुहुन्न र निन्दा वा प्रशंसालाई पनि महत्त्व दिनुहुन्न । मानिसहरूले उहाँको प्रशंसा वा निन्दा गर्दा त्यसैलाई स्वीकार्नुहुन्थ्यो । द्वैत कुराहरू लोक-धर्म हुन् । त्यसबाट उहाँ अकम्पित हुनुहुन्थ्यो । उहाँले दुःख-सत्यलाई बुझ्नुहुन्थ्यो त्यसैले उहाँ लोक-धर्मको स्पर्श हुँदा विचलित हुनुहुन्थ्यो । उहाँले बुझ्नुभयो कि ती प्रशंसा वा निन्दालाई अंगालेमा यिनले दुःखको कारण मात्र सृजना गर्दछ । केही पनि लाभ गर्दैन ।

दुःख उब्जे पनि हामीलाई उत्तेजित पार्दछ । हामी सञ्चो महसुस गर्दैनौं । त्यसो हुनाको कारण धर्मको अवबोध नभएरै हो । कारण मौजूद भएमा दुःखको प्रादुर्भाव अवश्य नै हुन्छ । एकपल्ट उत्पन्न भएपछि त्यसलाई कसरी रोक्ने वा नियन्त्रण गर्ने भन्नेबारे हामी अन्योलमा पर्दछौं । जति जति रोक्ने प्रयास गर्दछौं, त्यति नै अधिक यसको सम्बर्द्धन हुन्छ । 'मलाई दुःख नदेऊ वा मलाई दोष नदेऊ' भनी जति अनुनय विनय गरे पनि दुःखलाई कम पार्न सकिदैन, सम्बर्द्धन मात्र हुन्छ ।

त्यसैले बुद्धले दुःखलाई रोक्ने बाटो देखाउनुभयो ताकि हाम्रो मनभित्रबाटै सद्धर्म प्रस्फुटित होस् । धर्मलाई आफैले

साक्षीभावले अवबोध गर्नुपर्दछ । आफूलाई म त धर्ममा पोख्नु छु, म त यस्ता दुःखकारक तत्वमा अल्भिन्न भन्दछु भने यसको अर्थ हुनजान्छ- हामी पोख्नु छैनौं, हामी ती तत्वहरूलाई बिर्सन सक्दैनौं । 'राम्रो' र 'नराम्रो' भनेको सांसारिक धर्मभित्र पर्दछ । ती त मनको अवस्थालाई भनिएको हो । यदि हामीले लोक-धर्मलाई अंगाल्यौं भने हामी अन्धकारमा रूमलिन्छौं र त्यसबाट निक्कले बाटो गुमाउँछौं । यस्तो अवस्थामा हामी हाम्रो मालिक हुन सकिरहेका हुँदैनौं । हामी अरूलाई पराजित पार्ने कोशिसमा उल्टो आफूबाट नै पराजित भइरहेका हुन्छौं । हामी हाम्रो मालिक हुन सकेको खण्डमा सबै संस्कार, दृष्ट वस्तु, शब्द, गन्ध, रस र काय स्पर्शलाई वशमा लिन सकिरहेका हुन्छौं ।

अब म बाह्यालम्बनबारे चर्चा गर्दछु । हामी यी बाहिरका त हुन् भन्दछौं तर बाहिरकै कुरा नै भित्र प्रतिबिम्बित हुन्छन् । कोही कोही बाहिरका कुराको मात्र जानकारी राख्दछन्, भित्र चियाएर हेर्ने जम्को गर्दैनन् । 'शरीरभित्रको शरीर हेर' भनिएको पनि छ । वास्तवमा हामीले बाहिरको कायको मात्र जानकारी राखेर पुरै, भित्रको कायको समेत जानकारी राख्नुपर्दछ । मनलाई निरीक्षण परीक्षण गरेर मनभित्रको मनलाई पनि सम्यकरूपमा जान्नुपर्दछ ।

कायाको अनुपशयना किन गर्नुपर्दछ ? यो कायाभित्रको काया भनेको के हो ? 'मनलाई बुझ वा मनबारे जानकारी राख' - मन भनेको के हो भन्नेबारे पहिले बुझ्नुपर्दछ । यदि मनलाई नै बुझेका छैनौं भने मनभित्रको कुरालाई कसरी बुझ्न सक्दछौं ? मनबारे यथार्थ ज्ञान नभई दुःखलाई बुझ्न सकिदैन,

दुःखका कारणहरूलाई बुझ्न सकिँदैन, दुःखमुक्तिको अवस्थालाई बुझ्न सकिँदैन र दुःखमुक्तिको मार्गलाई बुझ्न सकिँदैन । दुःखको ज्वालालाई शान्त पार्ने तत्वको जानकारी हामीमा हुँदैन । यसको कारण हामी मनलाई उत्तेजित पार्ने तत्वहरूप्रति सचेत छैनौं । ठीक जानकारी नभएमा टाउको चिलाएको शान्त पार्न खुट्टा कन्याउनु जस्तै हुन्छ । टाउको कन्याउनुपर्नेमा अन्यत्र कन्याएर चिलाएको शान्त हुँदैन । त्यस्तै दुःखको उदय हुँदा यसलाई कसरी शान्त पार्ने भन्ने कुराको ज्ञान हामीमा भएन भने दुःखमुक्तिको उपायबारे अनभिज्ञ हुन्छौं ।

उदाहरणार्थ, आफ्नै शरीरलाई लिनुहोस् । यदि यस शरीरको आकृतिलाई मात्र शरीर मान्न पुगेमा, दुःखबाट बच्ने उपाय भेटिँदैन किनकि हामीले भित्री शरीरलाई देखिरहेका छैनौं । बाहिरको शरीरलाई मात्र देखिरहेका हुन्छौं । तर पनि त्यसैलाई सारभूत र सुन्दर ठानिरहेका हुन्छौं । बुद्ध भन्नुहुन्छ – यति मात्र होइन । हामी बाहिरी जगतलाई आँखाको माध्यमद्वारा देख्छौं । हामीले मात्र होइन, बच्चाले पनि देख्छ, जनावरले पनि देख्छ । यो ठूलो कुरा होइन । यो कठिन पनि छैन । बाहिरको शरीरलाई जो कोहीले पनि सजिलै देख्न सक्छन् र देखेर त्यसैमा आसक्त हुन्छन् । यसको सत्यता तथ्यताबारे उनीहरूलाई थाहा पत्तै हुँदैन । यसैले तिनलाई काखी च्यापेर दुःखलाई निम्त्याउँछन् ।

त्यसैले पनि हामीले कायाभिन्नको कायालाई निरीक्षण परीक्षण गरिरहनुपर्दछ । कायाभिन्न के के छ त्यसलाई हेर्दै, बुझ्दै अनि जानकारी राख्दै अगाडि बढ्नुपर्दछ । बाहिरको शरीरलाई

मात्र हेरेर यथार्थ कुराको जानकारी हुँदैन । हामी बाहिरको शरीरमा कपाल देख्दछौं, नङ देख्दछौं, छाला देख्दछौं यस्तै यस्तै त देख्दछौं नि, अरू के देख्दछौं ? ती सुन्दर छन् जसले हामीलाई आकर्षित गर्दछ । त्यसैले बुद्धले भित्रको कायाकै दर्शन गर्नुपर्दछ भन्नुभएको छ । शरीरभित्र वास्तवमा के छ र ! नियालेर हेरेमा भित्र अनेक अचम्मका कुराहरू देख्न सक्दछौं । अचम्मका किनभने तिनलाई हामीले कहिल्यै देखेका छैनौं । हामी जहाँ जान्छौं, ती पनि साथैमा जान्छन्, तिनलाई बोकेरै जान्छौं किनकि तिनको बारेमा हामीलाई यथार्थ ज्ञान छैन ।

उदाहरणार्थ, आफन्तकहाँ जाँदा दिइएको उपहारलाई ग्रहण गर्दछौं, भोलामा हाल्छौं र तिनलाई खोलेर पनि नहेरी घर लान्छौं । पछि जब त्यस पैकेटलाई खोलेर हेर्दछौं, त्यो त विषालु सर्पले भरिएको पो रहेछ । हाम्रो शरीर पनि यस्तै हो । शरीरको बाहिरी खोललाई मात्र हेर्दछौं, चिल्लो, नरम र सुन्दर भन्दछौं र हामी यसैमा मग्छौं । ती अनित्य, दुःख र अनात्म हुन् भनेर बुझ्दैनौं । भित्र यात्रा गरी हेरेमा त्यो त साँच्चैनै घृणित पो रहेछ भन्ने कुरा थाहा लाग्दछ । यदि वास्तविकता बुझ्यौं भने त्यो त साँच्चै दयनीय र घीनलाग्दो रहेछ भन्ने थाहा लाग्दछ । तर त्यस घृणाले हामीलाई अप्रभावित पारिसकेको छ । यस्तो घृणा संसारप्रति हामी महसुस गर्दैनौं । यो हामीले यसप्रति चासो नराखेको मात्र हो । मनले त्याग गरेको भान मात्र हो । राम्ररी बुझेमा कुनै पनि कुरा सारभूत नभएको, निर्भरयोग्य नभएको बुझ्दछौं । ती आफ्नै ढंगमा प्रवाहित छन् । कसैको चाहना र घृणासँग त्यसलाई सरोकार हुँदैन । हामी रोऔं वा कराऔं

उनीहरूलाई वास्ता हुँदैन । उनीहरू आफ्नै बाटोमा हुन्छन् ।
 जुनकुरा अस्थिर छ, अस्थिर नै हुन्छ । जुनकुरा असुन्दर छ,
 असुन्दर नै हुन्छ । सत्य बदलिँदैन ।

त्यसैले बुद्ध भन्नुहुन्छ कि जब हामीले दृष्य, शब्द, स्वाद,
 गन्ध, काय स्पर्श र मनस्थितिको अनुभव गर्दछौं, तिनलाई
 समाइराख्नुहुँदैन, त्यागिदिनुपर्दछ । जब कानले शब्द सुन्दछौं,
 सुन्यौं मात्र, बस भयो । जब नाकले कुनै गन्धको चाल
 पाउँछौं, गन्धलाई छोडिदेऊ त्यसलाई नाकैमा बिलाएर पठाऊ ।
 जब शरीरमा कुनै संवेदना जाग्दछ, प्रिय वा अप्रिय, जे भए पनि
 जानदेऊ । तिनलाई जहाँबाट उत्पन्न भएको हो त्यहीँ
 फर्कनदेऊ । मनस्थितिलाई पनि त्यहीरूपले व्यवहार गर । यी
 सबैलाई आआफ्नै बाटोमा जानबाट नरोक । यही नै सम्यक
 जानकारी हो । सुखद् होस् वा दुःखद् दुवै उही हो । तिनमा
 भेदभाव छैन । समाउने कुरा केही छैन । यही नै साधनाको
 प्रमुख पक्ष हो ।

ध्यानको अर्थ नै मनलाई शान्त पार्नु हो ताकि
 त्यहाँबाट प्रज्ञाको विकास होस् । यसको लागि अभ्यास चाहिन्छ ।
 मन र शरीरको संयुक्त सहभागिता चाहिन्छ । रूप, शब्द,
 रस, गन्ध, स्पर्श र विचारलाई हेर्न र बुझ्न शरीर र मन
 आवश्यक छ । संक्षेपमा भन्नुपर्दा सुखद् वा दुःखद् भनेको
 अनुभव मात्र हो । सुखद् भनेको मनमा उब्जिने सुखद् संवेदना
 हो र दुःखद् भनेको पनि मनमा उब्जिने दुःखद् संवेदना हो ।
 बुद्धले यी दुवैलाई मनबाट अलग गर्नुपर्दछ भन्नुहुन्छ ।
 मनले नै तिनलाई अनुभूत गर्दछ । जब हाम्रो मन यसैमा

टाँसिन्छ, सुखद् र दुःखद् संवेदनालाई अपनाउँछ र ग्रहणीय ठानी ग्रहण गर्दछ । त्यसरी बलियोसित ग्रहण गर्नु नै आसक्ति हो र आसक्ति मनको क्रिया मात्र हो । सुखद् भन्नु र दुःखद् भन्नु संवेदना मात्र हुन् ।

जब बुद्धले संवेदनालाई मनबाट अलग पार भन्नुहुन्छ, यसलाई मिल्काऊ भन्नुभएको भनेर बुझ्नुहुँदैन । मनमार्फत सुखद् वा दुःखद् संवेदनालाई जान्नुपर्दछ, लिएर बस्ने होइन भन्ने उहाँको आसय हो । साधनामा हुँदा मन शान्त हुन्छ, सुखका क्षण आउँछ तर त्यो सुख हाम्रो समीप पुग्न सक्दैन । दुःखद् क्षण पनि आउँछ, तर त्यो पनि हाम्रो समीप पर्दैन । यसरी अभ्यासमा उत्रनुलाई नै संवेदनालाई मनबाट अलग गर्ने भनेर बुझ्नुपर्दछ । यसलाई बोटलमा भरिएको तेल र पानीको मिश्रणलाई उदाहरणको रूपमा लिन सक्दछौं । तेल र पानी एकै टाउँमा मिसिएको भए पनि एक आपसमा अलग नै हुन्छन् । हामीले घोल बनाउन खोजे पनि तेल तेल नै भएर बस्दछ, पानी पानी नै भएर । ती दुई फरक घनत्वका हुनाले एकै ठाउँमा रहे पनि अलग नै रहन्छन्, घुलित हुँदैनन् ।

मनको प्राकृतिक स्वरूपमा न त सुख नै हुन्छ न त दुःख नै । जब मनमा संवेदनाले प्रवेश गर्दछ, अनि मात्र सुखद् दुःखद् को सृजना हुन्छ । हामीमा स्मृति (होस) भए सुखदलाई सुखद् भनेर मात्र बुझ्दछौं । बोध भइसकेको मनले यसलाई टिपेर पोल्यामा हाल्दैन । सुख त छ, तर मनको संघार बाहिर । मनभित्र गाडिएर रहँदैन । मनले यस कुरालाई राम्रोसित जानिसकेको हुन्छ ।

दुःखलाई मनबाट अलग पारिए पनि दुःख नै नहुने होइन । दुःख त त्यहाँ हुन्छ । तिनको अनुभूति त हुन्छ । सचेत मनको अनुभूतिबाटै हामी जान्दछौं कि मन मन नै हो, संवेदना संवेदना नै हो । तर त्यस संवेदनामा हामी भुण्डिदैनौं र यसलाई काँधमा बोकेर भौतारिदैनौं । बुद्धले यस कुरालाई बोधिज्ञानमार्फत जान्नुभयो तर त्यसमा आसक्त हुनुभएन । उहाँले दुःखलाई अलग गरेर मिल्काउनुभयो र सुखको अवस्थालाई पनि जान्नुभयो तर त्यसमा आसक्त हुनुभएन । नजानिएमा सुख पनि विष समान हुनजान्छ । उहाँले तिनलाई मेरै हो भनेर समाउनुभएन । सुख दुःख त थिए तर तिनलाई मनमा बास दिनुभएन । उहाँले सुख र दुःखलाई मनबाट अलग पार्नुभयो ।

बुद्ध एवं अन्य अर्हतहरूले सम्पूर्ण क्लेशलाई मारिसक्नुभयो भनिन्छ । वास्तवमा त्यसो होइन । सम्पूर्ण क्लेश जातिलाई नै मारिसकेको भए हामीसित पनि कुनै क्लेश बाँकी रहने थिएन । उहाँहरूले सम्पूर्ण क्लेशलाई निमित्त्यान्न पारेका होइनन् । बरू आफूभित्र भएका क्लेशलाई यथाभूत जानिसकेपछि बिदा मात्र दिएका हुन् । मूर्खजनले क्लेशलाई संगालेका हुन्छन् तर अर्हतहरूले क्लेशलाई पालिनराखी बढारेर फालेका हुन्छन् । अर्हतहरूले दुःख दिने ती क्लेशलाई गलहत्याइदिएका मात्र हुन्, हत्या नै गरेका होइनन् । बिचरा ! जो यस कुरालाई जान्दैनन्, क्लेशलाई आहा भनी ग्रहण गर्दछन् । बुद्धले क्लेशको स्वभावलाई जाने, बुझे अनि फेरि फर्कन नसक्ने गरी मिल्काइदिए ।

जब संवेदना जाग्दछ, हामी यसैमा टाँसिन्छौं र सुख दुःखलाई बोकी विचरण गर्दछौं । मनका काम कुराहरू, सुखद

र दुःखद् संवेदनाहरू इत्यादि सबै मानसिक प्रभावहरू हुन् । यसैबाट संसार प्रवाहमान छ । यदि मनले यस कुरालाई जानेको भए दुवैप्रति समान व्यवहार गरिन्थ्यो । सत्य ज्ञानको बोध नभएकाका लागि ती दुई भिन्न तत्व हुन् । बोध हुनेको लागि समान हुन् । यदि सुखलाई काखी च्यापी टाँसियौं भने पछि गएर त्यसै सुखले दुःखलाई नै जन्म दिन्छ, किनभने सुख पनि अनित्य छ । जब सुख गायब हुन्छ, दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ ।

बुद्धले सुख र दुःख दुवै दुःखै हुन् भनी जान्नुभयो । तिनीहरूको समान स्तर र मूल्य हुन्छ । सुख उब्जे पनि उहाँले कुनै महत्त्व नदिई त्याग्नुभयो । उहाँको सम्यक अभ्यासको कारणले उहाँले दुवैमा समान महत्त्व र दोष देख्नुभयो । धर्मको नियमअन्तर्गत यो ज्ञानको उदय हुन्छ – जुन अनित्य छ, त्यो दुःखकारी हुन्छ । उब्जेपछि विनष्ट हुनैपर्ने हुन्छ । यस्तो कुरालाई अनुभूत गरेपछि उहाँले सम्यक दृष्टि प्राप्त गर्नुभयो । सम्यक समाधि प्राप्त गर्नुभयो । जुनसुकै प्रकारका संवेदना मनमा आओस् वा विचार उब्जियोस्, उहाँले बुझ्नुभयो कि यी त सुख दुःखका अनवरत खेल वा चाल मात्र हुन् । उहाँ यिनमा आसक्त हुनुभएन ।

सम्बोधि ज्ञानको प्राप्तिपछि उहाँले ठाउँ ठाउँमा जानुभई सुखमा पनि नटाँसिने र दुःखमा पनि नटाँसिने उपदेश दिदै हिँड्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो “भिक्षुहरू, सुखमा टाँसिनु भनेको मनलाई खुकुलो पार्नु हो र दुःख कष्टको भोग गर्नु भनेको मन तन्केको अवस्था हो, कोमल नभएको वा नभुकेको स्थिति हो । सम्बोधि प्राप्त नभएसम्म त उहाँलाई पनि यी दुई

कुराले निकै दुःख दिए किनकि त्यसबेला उहाँले यी दुवैलाई छोड्न सक्नुभएको थिएन । जब सत्य तथ्य जानियो, बुझियो, उहाँले तिनलाई समाइराख्नुभएन । यसैबारे सारनाथमा पहिलो उपदेश दिनुभयो ।

एक सच्चा साधकले सुखको वा दुःखको बाटोमा लम्कन हुँदैन । बरू तिनलाई यथाभूत जान्नुपर्दछ । दुःख-सत्यलाई जानेर दुःखको कारणलाई पनि जान्नुपर्दछ, दुःखमुक्तिलाई पनि जान्नुपर्दछ र दुःखबाट मुक्ति पाइने मार्गलाई पनि जान्नुपर्दछ । बुद्धले यिनै चार सत्यको साक्षात्कार गर्नुभयो । दुःखबाट मुक्ति पाइने मार्गको अभ्यास नै त वास्तविक साधना हो । यसलाई सरल र सफल पार्न हामी सतत होसमा रहनुपर्दछ । सचेत रहनुपर्दछ ।

होसमा रहनु भनेको जान्नु हो, मनको उपस्थिति हुनु हो । अहिले हामी के सोच्दैछौं, के गर्दैछौं, अहिले मनमा के छ यी कुराको सतत निरीक्षण भइरहनुपर्दछ । हामी कसरी बाँच्नुपर्दछ यस कुराप्रति पनि सचेत भइरहनुपर्दछ । जुनसुकै स्थितिमा रहे पनि प्रत्येक गतिविधिको निरीक्षण भइरहनुपर्दछ । यसरी अभ्यास गर्दैजाँदा नै प्रज्ञाको उदय हुनसक्दछ । मनमा सुखद मानसिक प्रभाव परेको बेला त्यसलाई पनि जानिरहनुपर्दछ । त्यसमा कुनै सार छ भनी लिइराख्न हुँदैन । यो त सुखाभास मात्र हो । दुःखद प्रभाव परेको बेला यो त दुःखको अनुभव मात्र, दुःख-भोग मात्र हो भनेर जान्नुपर्दछ । सुख होस् वा दुःख होस् भोगाइलाई कुनै पनि साधकले अपनाउन हुने मार्ग होइन ।

यसलाई हामी संवेदनाबाट मनलाई छुट्याउने भन्दै आइरहेका छौं । सचेत हुन सकेको खण्डमा हामी त्यसमा टाँसिदैनौं । सिर्फ द्रष्टा मात्र बन्दछौं । मन र संवेदना भनेको तेल र पानीभै हुन् । त्यही बोटलमा भए पनि अलग अलग रहेका हुन्छन् । बिरामी परे पनि वा कुनै कष्टमा परे पनि संवेदना संवेदना मात्र हो र मन मन मात्र हो भनी जान्नुपर्दछ । यसरी जानेर सिर्फ मनको सुखद् वा दुःखद् स्थितिलाई यथाभूत जानिरहनुपर्दछ । तिनलाई आत्मसात गर्न भने हुँदैन । हामी यसरी सुखद् र दुःखद्बाट धेरै पर शान्तिसहित भई रहन सक्छौं ।

बोधिज्ञान प्राप्त नहुञ्जेल हामीलाई यस्ता कुराले चकित पार्न सक्दछ । तर केही छैन । हामीले लक्ष्य निश्चित गरिसकेका छौं । यसद्वारा हामी सुख र दुःखसित जम्काभेट गर्ने क्षमता प्राप्त गर्दछौं । सुख र दुःख भिन्न हुन्, मिश्रित होइनन् । मिश्रित भएको भए जान्न सकिदैनथ्यो । यो त एउटै घरमा बसिरहेका मानिसहरूभै नै हो । घरमा बस्ने ती मानिसहरू एक अर्कामा सम्बन्धित छन् तर अलग अलग नै हुन्छन् । घर र मानिस एउटै हुने गरी मुछिएका छैनन् । यदि घरमा कुनै खतरा आइपुग्यो भने हामी दुःखीत हुन्छौं । हामीले घरलाई बचाउनु छ । तर भन आगलागी भए घर भनेर बस्दैनौं, घर छाडी बाहिरतिर भाग्छौं । त्यस घरबाट मानिस बाहिर निस्केभै हामीमा पनि दुःख आइपरे त्यस दुःखबाट बाहिर जानुपर्दछ । जलिरहेको घरमा बसिरहदैनौं । घर जतिसुकै प्यारो किन नहोस् ! त्यसैले हामीले बुझ्नुपर्दछ कि

घर भन्नु र घरधनी भन्नु अलग हो । घर एकथोक हो, घरधनी अर्को थोक हो ।

हामी भन्न त मनबाट संवेदनालाई अलग पार्ने भन्दछौं तर ती दुई वास्तवमा अलग अलग नै हुन्छन् । हामीले त सिर्फ यो प्राकृतिक अलग्याइलाई निरीक्षण मात्र गर्नु छ । ती अलग हुँदै होइनन् भनेर कसैले भन्छन् भने ती तिनमा आसक्त भएर भनेका हुन्छन् । सत्य तथ्य ज्ञानको अभाव तिनमा छ ।

हामीमा यस्तै अज्ञानता भएको कारणले पनि बुद्धले ध्यानमा बस्ने कुरा बताउनुहुन्छ । ध्यानाभ्यास अति महत्त्वपूर्ण छ । बुद्धिको स्तरमा सत्यलाई जानेर पुग्दैन । प्रत्यक्ष अनुभव गरी प्राप्त ज्ञान र अध्ययनबाट प्राप्त ज्ञानमा धेरै अन्तर हुन्छ । अध्ययनबाट मनबारे प्राप्त ज्ञान सच्चा ज्ञान होइन । मनले त यस्तै अर्धज्ञानलाई ग्रहण गर्दछ र त्यसलाई सम्हालेर राख्ने गर्दछ । सम्हालेर राख्नु पनि गुमाउनको लागि न हो ! जब प्रेमपूर्वक साँचेर राखेको कुरा गुम्दछ, हामीलाई रून आउँछ ! यसले दुःख नै दिन्छ ।

सच्चा ज्ञान भएको भए तिनलाई साँचेर राख्दैनथ्यौं, जान दिन्थ्यौं । आफूलाई विस्मृतिमा पठाउँदैनथ्यौं । बिरामी नै भए पनि रोगव्याधिबाट आउने दुःख कष्टमा आफूलाई हराउँदैनथ्यौं । कोही भन्दछन्- “यो वर्ष त म निकै बिरामी परें र ध्यानमा बस्नै सकिन ।” यो त अबुझ मनस्थितिबाट आएको कुरा भयो । बिरामी र मरणासन्नले त भ्रम अभ्यासमा मन लगाउनुपर्दछ । कोही भन्लान्- “मलाई ध्यान बस्ने फुर्सत नै हुँदैन ।” फुर्सत निकाल्न सकिन्छ । मान्छु, ऊ बिरामी छ,

दुःख कष्ट भोलेदछ । ऊ सक्दिन भनेर आफ्नो शरीरलाई नै विश्वास गर्दैन । त्यसैले ध्यान बस्न सक्दिन भन्छ । यस्तो धारणा लिएमा अवश्य पनि सरल काम पनि कठिन बन्दछ । बुद्धले यस्तो कुरालाई छुट दिनुभएको छैन । उहाँ भन्नुहुन्छ— “अहिल्यै यहीं ध्यानाभ्यास गर्नुपर्दछ । हामी बिरामी परे पनि वा मरणासन्न अवस्थामा भए पनि हामीले सत्यतालाई देख्न, जान्न र अनुभव गर्न सक्दछौं ।”

कोही भन्दछन्— “ध्यान गर्ने मौका नै मिल्दैन, साह्रै व्यस्त छु ।” कहिले काहीं शिक्षकहरू मलाई भेट्न आउँछन् । उनीहरू भन्दछन् कि हाम्रो काम साह्रै अलमलमा पर्ने काम हो त्यसैले ध्यान गर्ने समय नै निकाल्न सकिँदैन । म सोध्छे— “के तपाईंहरूले पढाउँदा सास फेर्ने फुर्सत पाउनुभएको थियो ?” उनीहरू भन्थे— “हो, पाउँछौं ।” “उसोभए त्यस्तो व्यस्त भई काम गर्दागर्दै कसरी सास फेर्ने फुर्सत पाउनुभयो ? यसरी त तपाईंहरू धर्मबाट टाढा पर्नुहुन्छ ।”

वास्तवमा ध्यान भनेको मन र मनमा उत्पन्न हुने संवेदनाबारे यथार्थ ज्ञान पाउनु नै हो । यिनको पछाडि दगुर्न हुँदैन । यिनलाई पाउने भनेर संघर्षरत रहन हुँदैन । काम गर्दा पनि त सास चलिरहेकै हुन्छ । प्रकृतिले प्राकृतिक प्रक्रियालाई अपनाउँछन् । हामीले गर्नुपर्ने भनेको त सदैव होसमा रहने प्रयास गर्नु हो । भित्रसम्म पुगेर सत्यलाई स्पष्ट हेर्ने सत्प्रयासमा रहनु हो । यही प्रयासमा रहनु नै ध्यान हो ।

मनको उपस्थिति वा होस छ भने जुनसुकै जस्तोसुकै काममा लागे पनि मनले ठीक बेठीक जान्न समर्थ हुन्छ । ध्यान

गर्न पर्याप्त समय निकाल्न सकिन्छ । ध्यानबारे पूर्ण जानकारी नभएकोले फुर्सत छैन भनी पन्छिने कुरा गरिन्छ । निदाउँदा पनि सास फेरिरहेकै हुन्छ । खाँदा पनि सास फेरिरहेकै हुन्छ, होइन त ? अनि किन ध्यान गर्नु समय पाइरहेको हुँदैन ? जहाँ जस्तो अवस्थामा पनि मानिसले सास फेरिरहेकै हुन्छ । हाम्रो जीवन सास जतिकै महत्वपूर्ण छ र जहाँभए पनि ध्यानको लागि समय मिलाउन सकिन्छ ।

सबै प्रकारका विचार मानसिक स्थिति मात्र हुन्, शारीरिक होइन । अतः हामीमा सिर्फ मनको उपस्थिति चाहिन्छ । उठ्दा, हिंड्दा, बस्दा वा पल्ट्दा मन सजग पार्नु पर्याप्त समय निकाल्न सकिन्छ । समयको सदुपयोग गर्नु नजानिएको मात्र हो । यस कुरालाई हो, होइन विचार गर्दा हुन्छ ।

हामी संवेदनाबाट भाग्नु सक्दैनौं । यसलाई हामीले यथाभूत अनुभव गर्नुपर्दछ । संवेदना संवेदना मात्र हो, सुख सुख मात्र हो, दुःख दुःख मात्र हो भने तिनीहरूप्रति हामी किन आसक्त हुन्छौं ? यदि हामी सजग छौं, सचेत छौं र कुरा बुझ्न पोख्त छौं भने यति कुरा सुन्दा पनि हामीमा मनबाट संवेदनालाई अलग पार्नु सामर्थ्य आउन सक्दछ ।

यसरी निरीक्षण परीक्षण गर्दैजाँदा बन्धनबाट मुक्ति पाउँदै जान सकिन्छ तर पनि अज्ञानताबाट पूर्णरूपमा अलग हुनु सकिरहेको हुँदैन । सजगताको अभ्यासबाट शनैः शनैः अज्ञानतालाई त्याग्नु सकिन्छ । मनले सत्यको यथाभूत अनुभव गरिसकेको छ भने त्याग्नु सकिन्छ । यसैलाई प्रकृतिको दर्शन वा सम्यक दर्शन भनिन्छ ।

यस कुराको जानकारी भएपछि मानसिक प्रभाव वा अनुभवजन्य कुराहरूको मालिक हुन सकिन्छ । मानसिक प्रवृत्तिको मालिक बनेपछि संसारको बारेमा पनि जान्न सकिन्छ । यसलाई लोकविदु हुनु भनिन्छ । बुद्धले संसारको बारेमा जान्नुभयो । यसका समस्याहरूलाई पनि बुझ्नुभयो । उहाँले दुःख र सुख दुवै त्यहीँ नै हुन्छन् भनेर पनि जान्नुभयो । संसार साह्रै बुझिनसक्नु छ । बुद्धले संसारबारे कसरी जान्नुभयो होला ? हामी यसमा अनभिज्ञ छौँ किनभने बुद्धले सिकाउनुभएको धर्मलाई बुझ्ने क्षमता हामीमा विकसित भएको छैन । त्यसका लागि अभ्यासरत भई सबै प्रकारको स्थितिमा सजगता र होस विकसित गर्नुपर्दछ ।

हामी ध्यानमा बस्छौँ ताकि हामीमा मानसिक ऊर्जा र शान्तिको विकास होस् । यो कामलाई खेलाँचीको रूपमा लिनुहुँदैन । विपश्यना भनेको पनि समाधिमा बस्नुलाई भनिन्छ । कोही भन्दछन्— “अब हामी समाधिमा बस्न लागि रहेका छौँ । त्यसपछि विपश्यनाको काम थाल्छौँ ।” यसरी विभाजन गर्नुहुँदैन । समता नै त्यो आधार हो जसमा प्रज्ञालाई विकसित गर्न सकिन्छ । प्रज्ञा नै समताको परिणाम हो । हामी समथ समाधिमा बस्न लागि रहेका छौँ भन्नु र पछि विपश्यनामा काम गर्दछौँ भन्नु कदाचित उचित होइन । त्यसो गर्न र भन्न हुँदैन । कुरामा मात्र यसरी विभाजन गर्न सकिन्छ । यो कुरा चक्कुजस्तै हो । चक्कुमा दुई धार हुन्छ । ती दुई धारलाई अलग पार्न सकिँदैन । एकलाई उठाउँदा दुवै उठ्छ । समता र शान्त मनले प्रज्ञालाई यसैगरी उब्जाउँछ ।

शील, धर्मको माता र पिता दुवै हुन् । प्रारम्भमा शील चाहिन्छ । शील नै शान्ति प्रदायक हो । शीलको अर्थ नै शरीर र वाणीबाट दुष्कर्म नगर्नु हो । दुष्कर्म भएन भने मन आन्दोलित हुँदैन । मन आन्दोलित नभएमा मनमा शान्ति र एकाग्रता उत्पन्न हुन्छ । त्यसैले शील, समाधि र प्रज्ञाको बाटो भएर नै आर्यजनहरू सम्बोधिमा प्रवेश गर्दछन् । यी तीन एउटै प्याकेजमा समाविष्ट छन् । शील नै समाधि हो, समाधि नै शील हो । समाधि नै प्रज्ञा हो र प्रज्ञा नै समाधि हो ।

आँप पनि यस्तै नै हो । जब आँप फूलको रूपमा रहेको हुन्छ, यसलाई फूल मात्र भनिन्छ । जब यो फलमा परिणत हुन्छ, यसलाई आँप भनिन्छ । जब यो पाक्दछ, पाकेको आँप भनिन्छ । यी एउटै आँपलाई दिइने विभिन्न संज्ञा हुन् । संज्ञा स्थिति अनुसार निरन्तर बदलेर जान्छ । सानो आँप पछि गएर ठूलोमा गनिन्छ । तपाईं त्यस आँपलाई विभिन्न प्रकारको मान्नुहोस् वा एकै प्रकारको । आँप आँप नै हुन्छ । ठीक त्यस्तै शील, समाधि र प्रज्ञालाई पनि लिन सकिन्छ । आँखिरमा ती तीन नै मार्गाङ्ग हुन् जसले हामीलाई सम्बोधि लाभतिर लिएर जान्छ ।

त्यो आँप प्रथम घडीमा देखापरेभैं फूल हुन्छ र त्यसबाट बढेर फल बन्दछ, र पाकेको अवस्थामा पदार्पण गर्दछ । त्यसरी नै मानिस जन्मन्छ, बुढ्याईमा प्रवेश गर्दछ, र मर्दछ अनि कहाँ जान्छ कहाँ ! अरूले जे जे भनून्, धर्मले त यही भन्दछ । यसमा हामीले डुबुल्की मार्नुपर्दछ ।

मानिसहरू बूढो हुन चाहदैनन् । बूढ्याईमा प्रवेश पाएर

उनीहरू शोकमा डुब्छन् । यिनीहरूले पाकेको आँप त खाएकै होलान् । नपाकेको भए कृत्रिमतवरले पकाउने गर्दछन्, होइन त ? जब मानिसहरू बूढो हुन्छन् वा भनौं पाक्छन् ती शोकमा डुब्छन् । तिनलाई बूढो हुन र मर्न मन पर्दैन, डर लाग्छ । यसो हो भने उनीहरूले पाकेको आँप पनि त चाहनुभएन, खानुभएन । आँपको फूल मात्र खाएर बसे हुन्छ । यो कुरालाई बुझेमा धर्मलाई पनि बुझ्न सकिन्छ र सबै कुरा बुझ्न सरल हुनजान्छ । शान्तसित रहन सकिन्छ । यसरी धर्माभ्यासमा लाग्नुपर्दछ ।

तपाईंले मैले भनेका कुरालाई स्वीकारेर ध्यानाभ्यासमा लाग्नुहोस् । यदि केही नमिलेको भेट्टाउनुभएमा कृपया क्षमा गर्नुहोस् । ठीक र बेठीक छुट्याउन सक्नु भनेको तपाईंको अभ्यास र आफूलाई आफैले नियाल्न सक्नुमा निर्भर गर्दछ । जुन कुरा बेठीक छ, त्यसलाई मिल्काइदिनुहोस् । ठीक कुरालाई मात्र स्वीकार्नुहोस् र प्रयोगमा ल्याउनुहोस् । तर वास्तवमा अभ्यास गर्नु भनेकै ठीक बेठीक दुवैलाई जान दिनु हो, समाइराख्ने होइन । अन्तमा त सबै कुरालाई हामीले त्याग्नु नै छ— ठीक भए पनि, बेठीक भए पनि । प्रायः हामी ठीकप्रति आसक्त भइराख्छौं । बेठीकलाई पनि जान दिदैनौं अनि त्यहाँ भगडा, बहस, द्वेषको प्रादुर्भाव हुन्छ । तर धर्म यस्तो स्थान हो जहाँ केही पनि हुँदैन, रिक्तो हुन्छ र शून्य हुन्छ ।





धर्म-चक्षु सुल्लु (Opening the Dhamma-Eye)

हामी ध्यानमा त बस्छौं, एक दुईवर्षसम्मै बस्छौं तर ध्यान के हो कस्तो हो भन्ने कुरा राम्ररी बुझेका हुँदैनौं । हामी ध्यानबारे अन्यमनस्कता र अन्योलमा रहन्छौं । अन्योलमा रहुञ्जेल हाम्रा वरिपरिका धर्मसँग सम्बन्धित कुराहरू देख्दैनौं र बुझ्दैनौं । जब मनलाई यथार्थमा जान्दछौं, मनलाई नियाल्न सति त्यहाँ उपस्थित रहनुपर्दछ अनि मात्र सत्य तथ्य कुरा जान्ने प्रज्ञाको विकास हुन्छ । धर्मलाई सुन्ने र बुझ्ने अवसर जहाँ पनि जुनबेला पनि प्राप्य रहन्छ ।

हामी प्रकृतिको माध्यमबाट अर्थात् रूख विरूवाबाट धर्मलाई सिक्न सक्दछौं । कुनै हेतुको कारणले रूख उम्रिन्छ, र प्रकृतिको बाटो भएर वा प्रकृतिको नियमानुसार यसको क्रमशः वृद्धि हुन्छ । यहाँनिर रूखले धर्मको प्रवचन दिइरहेको हुन्छ । तर हामी त्यस भाषालाई बुझ्न सक्दैनौं । क्रमशः यो बढ्दै बढ्दै

जान्छ र यसले कोपिला, फूल र फल दिन थाल्दछ। हामी फूल र फल मात्र देख्दछौं। यसैलाई आलम्बन बनाएर त्यसमा चिन्तना गर्न समर्थ हुँदैनौं। अतः त्यो रूखको धर्मदेशनालाई बुझ्दैनौं। रूखमा फल फल्छ। हामी त्यसलाई मीठो, अमिलो, टर्रो भन्दै खान्छौं मात्र। तर त्यसलाई निरीक्षण परीक्षण भने गर्दैनौं। स्वाद त फलको आफ्नो स्वभाव नै हो। यही कुरा फलले सिकाइरहेको हुन्छ। हुँदा हुँदा पातहरू पहिलिन्छन्, मुर्झाउँछन्, मर्दछन् र रूखबाट झर्दछन्। हामीले त पात झरेको मात्र देख्दछौं। तिनलाई कुल्चिन्छौं, बढार्दछौं, बस। हामी तिनको बारेमा जान्ने बुझ्ने प्रयास गर्दैनौं। त्यसैले प्रकृतिले पढाएको पाठलाई पटकै बुझ्दैनौं। पछि त्यही हाँगामा नयाँ पात पलाउँछ, हामी आँखाले हेर्दछौं मात्र। यसभन्दा बढी परको जानकारी राख्दैनौं। अन्तर्मुखी भएर प्राप्त हुने सत्यताको जानकारी लिन जानेका हुँदैनौं।

यदि हामीले यस्ता घटनाहरूको निरीक्षण परीक्षण गर्न जानेको भए त्यस रूखको जन्म र जीवन अनि हाम्रो जन्म र जीवनमा कुनै अन्तर छैन भनी जान्न सक्थौं। यो मानव शरीरको पनि जन्म हुन्छ, भौतिक आधारभूत तत्वमा अर्थात् पृथ्वी, जल, अग्नि र वायुमा निर्भर रहन्छ। शरीरको आफ्नै आहार हुन्छ, त्यसलाई ग्रहण गर्दछ र बढ्दै बढ्दै जान्छ। शरीरमा विभिन्न अवयवहरू पनि विकसित हुँदै जान्छन्, कपाल, नङ, दाँत, छाला इत्यादि सबै परिवर्तन हुँदै जान्छन्, प्राकृतिक स्वभाव अनुसार जीवन धारा प्रवाहित हुँदै जान्छ र एकदिन मर्दछ पनि। प्रकृतिको धर्मलाई जान्न सकिएमा हामी आफ्नोबारेमा

पनि जान्न सक्दछौं । रूखभन्दा कुनै प्रकारले पनि भिन्न छैन- यो शरीर ।

मानिस जन्मिन्छन् र अन्तमा मर्दछन् । मरेपछि पुनः जन्म लिन्छन् । नड, दाँत, छाया, कपाल आदि निरन्तर बढ्दै गर्दछन्, मर्दै गर्दछन् र पुनः बढ्दछन् । अभ्यासमा अघि बढ्दैजाँदा हामीलाई थाहा लाग्दछ कि उत्पति र विनाशमा रूख र मानिस समान छन् । धर्मको क्षेत्रमा चेतनारहित र चेतनासहित वस्तुहरूमा भिन्नता हुँदैन । ती समान नै हुन्छन् । यो समानतालाई बुझ्नुपर्दछ । हाम्रो पञ्चस्कन्ध अर्थात् रूप, वेदना, संज्ञा, विज्ञान र संस्कार र त्यो रूखमा त्यस्तै प्रकारले समानता छ । यसरी बुझ्न सके धर्मको अवबोध हुन्छ र पञ्चस्कन्ध पनि कसरी निरन्तर विना रूकावट बदलिरहेका छन् भनेर प्रष्टै बुझ्न सकिन्छ ।

चाहे उभिएको, हिंडेको, बसेको वा पल्टेको स्थितिमा शरीर होस्, मनलाई निरीक्षण गर्न सति साथमा हुनु जरूरी छ । बाह्य वस्तुलाई हेर्नु र बुझ्नु र आन्तरिक घटनालाई हेर्नु र बुझ्नु उस्तै हो । यस्तो ज्ञान भएमा बुद्धको शिक्षालाई आत्मसात गरिरहेका हुन्छौं । यसलाई यथाभूत जानेरै बुद्ध-प्रकृति वा बोधिज्ञान उत्पन्न हुन्छ र यसको माध्यमबाट बाह्य र आन्तरिक दुवैलाई यथाभूत दृष्टिगत गर्न सकिने हुन्छ । यस्तो स्थितिमा जहाँ बसे पनि धर्मको अवबोध गरिरहेका हुन्छौं । बुद्धको उपदेश सुनिरहेका हुन्छौं । हेरिरहँदा, सुनिरहँदा, गन्ध पाइरहँदा, स्वाद चाखिरहँदा, काय स्पर्श भइरहँदा र विचार गरिरहँदा पनि बुद्धको सानिध्य पाइरहेका हुन्छौं । बुद्ध भन्नु नै सर्वज्ञ हो, ज्ञाता

हो जुन मनभित्रै विद्यमान हुन्छ । यसैद्वारा धर्मको अुवबोध हुन्छ र निरीक्षण र परीक्षण हुन्छ । बुद्धलाई दर्शन गर्नु भनेको बुद्ध आफै आई हामीसँग कुरा गर्न आउने होइन । बुद्ध-प्रकृति आफूमा उत्पन्न हुनु हो । यसबाट मन आलोकित हुन्छ । धर्म-चक्षु खुन्छ ।

यसरी बुद्धलाई मनमा स्थापित गर्न सकिएमा सबै कुराहरू प्रष्टिन्छन्, सबै कुराको सम्यक चिन्तन गर्न सकिन्छ । हामी जनावरहरू, रूखहरू, पहाडहरू, लताहरू देख्छौं । ती हामीभन्दा फरक नभएको पनि देख्छौं । हामी धनी देख्छौं, गरिब देख्छौं— ती पनि कुनै अर्थमा हामीभन्दा भिन्न छैनन् । काला मान्छे, गोरा मान्छेमा पनि कुनै भिन्नता छैन । ती सबैमा उही विशेषता छन् । जसले यसरी समानतालाई दृष्टिगत गर्दछ, ऊ जहाँ भए पनि सन्तुष्ट र प्रफुल्ल रहन्छ । उसले जहिले पनि बुद्ध-शिक्षालाई श्रवण गर्ने र सम्यकरूपले धारण पालन गर्ने गर्दछ । यसरी कुरालाई ठीकसित नबुभुञ्जेल जतिसुकै धर्मश्रवणमा समय बिताए पनि धर्मलाई बुझेको हुँदैन ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ— धर्मबारे ज्ञान प्राप्त हुनु भनेकै हाम्रा वरिपरिका प्रकृतिलाई यथार्थमा बुझ्नु हो । प्रकृतिलाई बुझ्न सकिएन भने हामी निराशा र खुसीमा लोटपलोट लगाइ राख्छौं । हामी मनको बहावमा बगिदिन्छौं । यसले खिन्नता र शोकलाई जन्म दिन्छ । मनको बहावमा पर्नु भनेको प्रकृतिलाई नबुझ्नु हो र धर्मको मर्मलाई नबुझ्नु हो । अतः बुद्धले प्रकृतिलाई बुझ्ने शिक्षा दिनुहुन्छ ।

उत्पन्न भएर सबै संस्कारहरू परिवर्तन हुँदैगर्दछन् र विनास हुन्छन् । हामी वस्तुहरूलाई आकार दिन्छौं जस्तै प्लेट, बाउल, थाल इत्यादि— ती सबैमा उही विशेषता हुन्छन् । बाउललाई कुनै कारणले प्रभावित भई आकार दिन्छौं । त्यो आकार मानिसको सृजनशील मनले निर्मित गर्दछ । त्यो बाउललाई हामी प्रयोग गर्दछौं, त्यो पुरानो हुन्छ, फुट्छ र त्यसको अस्तित्व समाप्त हुन्छ । रूखहरू, पहाडहरू र लताहरू पनि त्यस्तै हुन् र मानिसहरू र जनावरहरू पनि त्यस्तै हुन् ।

जब पहिलो शिष्य कोण्डन्यले प्रथमतः बुद्धको उपदेश सुने, उनले प्राप्त गरेको ज्ञान बुझ्न त्यति कठिन खालको थिएन । उनले बुझे— जुन उत्पन्न हुन्छ, त्यो परिवर्तन हुन्छ, जरामा परिणत हुन्छ र अन्त्यमा नष्ट हुन्छ । उनले यस्तो कुरा पहिले कहिल्यै सुनेका पनि थिएनन् । भए पनि त्यति सुस्पष्ट थिएन । घटना वा कुरालाई तिलाञ्जली दिन सकेका थिएनन् । उनी स्कन्धमै आसक्त थिए । जसै उनले बुद्धले दिनुभएको उपदेशलाई सजगताकासाथ सुने, उनमा बुद्ध-प्रकृति जागृत भयो । उनले एक छुट्टै प्रकारको धर्म तरङ्ग प्राप्त गरे । उनले सबै संस्कृत वस्तुहरू अनित्य हुन् । जो जन्मेको छ, जरामा पुग्दछ र प्रकृतिको नियमानुसार मृत्युमा प्राप्त हुनुपर्दछ भन्ने कुराको यथार्थ ज्ञान हासिल गरे ।

उनले पहिले अनुभव गरेकोभन्दा निकै फरक प्रकारका संवेदनाको अनुभूति पाए । उनले वास्तवमा आफ्नो मनलाई राम्ररी बुझे र उनमा 'बुद्ध'को उदय भयो । त्यसबेला बुद्धले घोषणा गर्नुभयो कि कोण्डन्यले धर्म-चक्षु प्राप्त गरे ।

धर्म-चक्षुद्वारा देखिने कुरा भनेको उत्पन्न सबै जर्जरित भई विनासमा प्राप्त हुन्छन् भन्ने ज्ञान हो- भौतिक हुन् वा अभौतिक । यसले सम्पूर्ण प्रकृतिलाई नै इंगित गर्दछ । अहिले यो हाम्रो शरीर पनि जन्मसकेको छ र मृत्युतिर लम्किदै छ । यो प्रारम्भमा सानो बालकको रूपमा थियो, युवावस्थामा प्रवेश गर्‍यो । केही समयपछि युवावस्था पार गरेर प्रौढावस्थामा प्रवेश गर्दछ, त्यसपछि प्रौढावस्थाबाट जरावस्थामा पुग्दछ र अन्तमा अन्तावस्थालाई प्राप्त गर्दछ । रूखहरू, पहाडहरू र लताहरू सबै-सबैले यही विशेषता धारण गरेका हुन्छन् ।

त्यहाँ बस्दाबस्दै, उपदेश सुन्दासुन्दै कोण्डन्यमा 'बुद्ध-दृष्टि'को उदय भयो । 'उत्पन्न भएजति विनास हुन्छ' भन्ने ज्ञानले उनको मनमा गहिरोसित छाप पर्‍यो । यसबाट उनमा विद्यमान रहेको शरीरप्रतिको आसक्ति हटाउनमा ठूलो भूमिका खेल्यो । त्यो आसक्ति 'सक्कायदिट्ठि' को थियो । आसक्ति हटेको अर्थ उनले शरीरलाई आत्मा वा जीवको रूपमा लिएनन् । 'म' र 'ऊ' भन्ने धारणामा पनि अल्झेनन् । तिनमा आसक्त भएनन् । उनले यस ज्ञानको साक्षात्कार गरे र 'सक्कायदिट्ठि' लाई उच्छेदन गरे ।

त्यसपछि 'विचिकिच्छा' उन्मूलन भयो । शरीरसँगको आसक्ति टुटेको हुनाले आफूलाई प्राप्त भएको ज्ञानमा कुनै शंका सन्देह भएन । 'सीलब्बत परामासा' पनि हट्यो । उनको अभ्यास दृढ र निर्वाणमुखी भयो । उनको शरीरमा कष्ट भए पनि वा ज्वरो आए पनि उनले तिनलाई ग्रहण गरेनन् । शरीरलाई आफ्नो ठानी यसको लागि कर्मकाण्ड गर्नुलाई

‘सीलब्धत परामासा’ भनिन्छ । शरीर ‘आत्मा’ हो भन्ने धारणाको अन्त्य भएपछि शंका र आसक्ति निर्मूल हुन्छ । शरीरलाई आत्मा हो भन्ने धारणा मनमा रहेसम्म शंका र आसक्ति रहिरहन्छ ।

बुद्धले धर्मको प्रतिपादन गर्नुभयो र कोण्डन्यको धर्म-चक्षु खुल्यो । धर्म-चक्षु भन्नु नै बुद्ध-प्रकृतिको ज्ञान हो । यो चक्षु प्राप्त भएपछि सबै कुरा नयाँ परिवेशमा देखिन्छन् । प्रकृतिलाई यथार्थरूपमा देख्न सकिन्छ । यसभन्दा अगाडि पनि यसबारे उनमा ज्ञान त थियो तर आसक्ति गएको थिएन । मानिसहरू यसलाई धर्म जागृत भएको भन्दछन् होला तर त्यस ज्ञानलाई उनले प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकेका थिएनन् । धर्मलाई देखेका मात्र थिए तर धर्मसँग संगत भएको थिएन ।

त्यतिखेर बुद्धले भन्नुभयो- “कोण्डन्यले ज्ञान हासिल गरे । उनले प्रकृतिको बारेमा ज्ञान पाए” । प्रायः हामी प्रकृतिमै हराउने गर्दछौं । त्यसबाट ज्ञान स्यान हुँदैन । हामी शरीरमा नै सीमित हुन पुग्दछौं । पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु धातु संयुक्त भई शरीर बनेको हुन्छ । शरीर प्रकृतिको एक हिस्सा मात्र हो । भौतिक वस्तुलाई हामी आँखाले मात्र देख्दछौं । शरीर आहारमा निर्भर गर्दछ । यो बढ्छ, परिवर्तित हुन्छ र अन्त्यमा मृत्युमा प्राप्त हुन्छ ।

भित्र गएर हेरे थाहा लाग्दछ कि शरीरलाई देखरेख गर्ने त विज्ञानले हो । यही बुद्ध-चक्षु हो र सजगता पनि हो । विज्ञानले आँखामार्फत केही प्राप्त गर्दछ । त्यसलाई ‘देख्नु’ भनिन्छ । कानमार्फत प्राप्त गरे ‘सुन्नु’, नाकमार्फत प्राप्त गरे ‘सुघ्नु’, जिब्रोमार्फत प्राप्त गरे ‘स्वाद लिनु’, कायमार्फत भए ‘स्पर्श हुनु’

र मनमार्फत भए 'विचार गर्नु' भनिन्छ । विज्ञान एउटै हुन्छ । यसले जब भिन्न भिन्न आधारमा काम सम्पादन गर्दछ, हामी अनेक विज्ञानले काम गरेको भन्थान्छौं । आँखा, कान, नाक, जिब्रो, काय र मन जुनसुकैमार्फत काम गरे पनि विज्ञान एउटै हुन्छ, सजगता एउटै हुन्छ । ग्रन्थानुसार ६ प्रकारका विज्ञान भनिन्छ तर वास्तवमा एउटै मात्र हो । विभिन्न ६ आधारमा काम गरेकोले मात्र त्यसो भनिएको हो । ६ द्वार छन् तर सजगता एउटै हो जुन मनभित्रको विज्ञान हो ।

मनले प्रकृतिको सत्यलाई जान्ने ज्ञान धारण गर्ने क्षमता राख्दछ । मनमा अप्ठ्याराहरू रहेसम्म अविद्यामार्फत काम भइरहेको हुन्छ । अविद्या साथमा भएसम्म गलत ढंगले वस्तु र घटनालाई जान्ने काम हुन्छ । गलत वा ठीक ढंगले जान्नु भनेको मनको अवस्थामा निर्भर गर्दछ । तर यो पनि उही सचेतनाको कुरा मात्र हो । प्रज्ञापूर्वक हेरेमा गलत धारणा र सही धारणा भन्नु एउटै हो । ठीक र गलत दुवै एउटै स्थानबाट उत्पन्न हुन्छन् । जब गलत ज्ञान हुन्छ, अविद्याले छोपेको हुन्छ । गलत ज्ञान भएमा मिथ्या धारणा हुन्छ, मिथ्या संकल्प हुन्छ, मिथ्या कर्म हुन्छ, मिथ्या आजीविका समातिन्छ— सबै थोक मिथ्या भएर जान्छ । अर्कोतिर सम्यक मार्ग पनि त्यहीँ भेटिन्छ । सम्यक मार्गको अभ्यासबाट मिथ्याहरू लोप भएर जान्छन् ।

बुद्ध स्वयंले ध्यानाभ्यासको नाममा अनेकन् वाधा व्यवधान र समस्याहरूको सामना गर्नुभयो । आफ्नो शरीरलाई सास्ति दिने, केही नखाई उपवास बस्नेजस्ता हत्कण्डा पनि अपनाउनुभयो । उहाँले मनको गहिराइसम्म पुगेर निरीक्षण

गर्नुभयो र अन्ततः अविद्यालाई पूर्णतः निर्मूल गर्नुभयो । सबै बुद्धहरूले मनमार्फत नै बुद्धत्व प्राप्त गरेका हुन् । शरीरले त केही जान्दैन । यसलाई खान दिनुहोस् वा नदिनुहोस् केही फरक पर्दैन— यो त कुनैबेला पनि मरिदिन सक्दछ । बुद्धहरूले त मनलाई साथमा लिई अभ्यास गर्नुभयो र मनमार्फत नै बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभयो ।

मनलाई भाविता गर्दै दुई अतिलाई त्याग्नुभयो— एक सुखमा टाँसिनु र अर्को दुःखमा टाँसिनु वा भोग्नु । उहाँले प्रथम उपदेशमा यी दुईको बीचको सुरक्षित मार्गबारे उपदेश दिनुभयो । उहाँको उपदेश सुन्दा हाम्रो इच्छाविरुद्ध बोलेभैं लाग्दछ जुन अस्वाभाविक छैन । हामी सुख र सुविधाले युक्त जीवन जिउनमा अभ्यस्त छौं । हामी आफैले आफैलाई जान्ने, राम्रो र ठीक भन्थान्छौं । यो पनि सुखप्रतिको लगाव हो । यो सम्यक मार्ग होइन । असन्तोष, घृणा र क्रोध दुःखप्रतिको लगाव हो । यी दुई अतिका मार्ग हुन् । यी दुईलाई अभ्यासबाट हटाइनुपर्दछ ।

यी दुईले सुख र दुःखको सृजना गर्दछन् । लाग्नुपर्ने मार्ग त सम्यक मार्ग हो । त्यही नै 'बुद्धत्व'को मार्ग हो । हाम्रो बानी त यस्तै छ कि मन पर्ने मानसिक प्रभाव मनमा परेमा यसैलाई ठीक हो भनी अपनाउँछौं । यसो गर्नु सुखप्रति टाँसिनु हो । अप्रिय प्रभाव उब्जिएमा त्यसलाई घृणाद्वारा अपनाउँछौं वा भोग्दछौं । यही नै दुःखप्रति टाँसिनु हो । यी दुवै मार्ग मिथ्या हुन् । साधकले अभ्यास गर्ने मार्ग यी होइनन् । यी त सांसारिक व्यक्तिहरूका लागि हुन् जो तमासा र आमोद प्रमोद चाहन्छन् र दुःखबाट पन्छिन चाहन्छन् । बुद्धिमानजनले यी मार्गलाई मिथ्या

मार्ग भनेर चिन्दछन् र तिनलाई त्याग्दछन् । दुःखदेखि विचलित हुँदैनन् र सुखप्रति आकर्षित पनि हुँदैनन् । दुःख सुख उब्जिन्छन् तर ती तिनमा अल्झिदैनन् । उनीहरू प्रकृतिमाथि नै सबैकुरा छोडिदिन्छन् । यही नै सम्यकदृष्टि हो । यस कुरालाई पूर्णतः राम्ररी बुझेहरू मुक्तितर्फ लम्कन्छन् । उनीहरू सुख दुःखको वास्ता राख्दैनन् ।

बुद्धहरू क्लेश वा विकारबाट टाढा रहन्छन् । यसको अर्थ ती क्लेशबाट भागदछन् भन्ने होइन । क्लेश त्यहीं हुन्छ, कहीं भाग्दैन । बुद्धहरू तिनबाट निर्लिप्त रहन्छन् । बुद्धले यसलाई कमलको पातसँग तुलना गर्नुभएको छ । पात र पानी एकै ठाउँमा हुन्छ । ती आपसी सम्पर्कमा रहेका हुन्छन् तर पात पानीले भिजेको हुँदैन । यहाँ पानी विकारभै हो । पात बुद्धचित्तभै हो ।

कर्मठ साधकको मन पनि त्यस्तै हुन्छ । त्यो मन कतै भाग्दैन । त्यो त्यहीं नै हुन्छ । सुख दुःख, राम्रा नराम्रा, ठीक बेठीक विचार वा भावना उत्पन्न हुन्छन् तर साधकले तिनलाई यथाभूत जान्दछ मात्र, आफूमा हाबी हुन दिँदैन । ऊ निर्लिप्त रहन्छ । ऊ तिनको अनुभव मात्र गर्दछ । अनुभव गर्छ भन्नु सामान्य भाषाको बनाइ मात्र हो । धर्मको भाषामा मध्यम मार्गको अनुशरण गर्दछ भनिएको हो ।

सुख दुःखका गतिविधिहरू भइराख्छन् । यो त लोकको विशेषता नै हो । बुद्धले यसैलोकमा बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभयो र ध्यानाभ्यास पनि यसै लोकमा रहेर गर्नुभयो । लोकको बारेमा चिन्तना नगरेको भए र लोकलाई नजानेको भए उहाँ लोकभन्दा

माथि उठ्न सक्नुहुन्नथ्यो । बुद्धको ज्ञान यसै लोकबाट प्राप्त ज्ञान हो । त्यसबेला पनि लाभ-हानी, निन्दा-प्रशंसा, यश-अयश र सुख-दुःख थिए । यस्ता विसमहरू नभएका भए बोधिज्ञान पाउने के मा र के का लागि ? त्यो ज्ञान लोकको लागि नै हो । लोकधर्मले नै मानिसको मनमा डेरा हालेको छ । मानिसहरूले लोकलाई अनुशरण गर्दैहिँड्ने, प्रशंसा, लाभ, कीर्ति र सुखलाई खोज्दैहिँड्ने र तत् कार्यमा आउने वाधालाई पन्छाउँदैहिँड्ने कोसिसमा लागेर लोकको भारीले थिचिएर रहेका हुन्छन् ।

लाभ-हानी, प्रशंसा-निन्दा, यश-अयश र सुख-दुःख-यी लोकधर्म नै त संसार हो । यस लोकधर्ममा आफूलाई हराउनेको लागि संसारबाट भाग्ने बाटो बन्द हुन्छ । लोकले उसलाई निलिदिन्छ । संसारले लोकधर्मलाई अंगालेको हुन्छ । यी लोकधर्मअन्तर्गत रहेकालाई लोकजन भनिन्छ । लोकजनहरूले बाटो बिराएका हुन्छन् र सधैं अन्योल र दुविधामा परेर जीवन व्यतीत गर्दछन् ।

अतः बुद्धले हामीलाई सम्यक मार्ग समाउन सिकाउनुभयो । यस मार्गलाई शील, समाधि र प्रज्ञामा विभक्त गर्न सकिन्छ । यसलाई भाविता गरेर अन्योलता र दुविधा हटाउन सकिन्छ । यही मार्गद्वारा लोकलाई नष्ट गर्न सकिन्छ । लोक अथवा संसार हाम्रो मनमा नै हुन्छ । आठ लोकधर्मलाई नै लोक भनिन्छ । जब मनमा यी लोकधर्मले बास गर्दछ अनि लोकको उदय हुन्छ । लोकजनको उत्पत्ति हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा तृष्णाकै कारणले लोकको जन्म भएको हुन्छ । तृष्णालाई समाप्त पार्न

लोकलाई नै समाप्त पार्नुपर्दछ । त्यस्तै लोकलाई समाप्त पार्न तृष्णालाई नै समाप्त पार्नुपर्दछ ।

शील, समाधि र प्रज्ञालाई आर्य अष्टांगिक मार्ग पनि भनिन्छ । यी आठ अंगसहितको मार्ग र आठ लोकधर्महरू एक एक जोरा भई रहेका हुन्छन् । अधि माधि पनि भनिएभै ग्रन्थानुसार लाभ-हानी, प्रशंसा-निन्दा, यश-अपयश र सुख-दुःख – यी आठलाई लोकधर्म भनिन्छ । सम्यक-दृष्टि, सम्यक-संकल्प, सम्यक-वचन, सम्यक-कर्म, सम्यक-आजीविका, सम्यक-व्यायाम, सम्यक-स्मृति र सम्यक-समाधि – यी आठलाई आर्य अष्टांगिक मार्ग भनिन्छ । यी दुवै प्रकारका आठ लोकधर्महरू र आर्य अष्टांगिक मार्ग मनमा नै रहेका हुन्छन् । ती बुद्ध-चित्तसितै हुन्छन् तर त्यस चित्तमा वाधा अडचनले बास गरेकाले गलत मूल्यांकन हुन पुग्दछ र लोकको सृजना हुनजान्छ । हाम्रो चित्तमा अहिलेसम्म 'बुद्ध-प्रकृति'को उदय भएको छैन । अहिलेसम्म आफूलाई लोकबाट उम्कन दिन सकेका छैनौं । यस्तो मन नै लोक हो ।

हामी मार्गको अनुशरण गर्दछौं, काय र वाणीलाई तालिम दिन्छौं— यी सबै काम त्यही मनमार्फत नै हुन्छ । त्यही स्थानमा रहेकाले एक अर्कालाई देख्न सक्दछौं । त्यस मार्गमार्फत लोकलाई देख्न सक्दछौं । यसै मनले नै आठ लोकधर्म र त्यसप्रतिको आसक्तिसित जम्काभेट गर्दछ । लोकसँगको लगावलाई पनि देख्दछौं ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ— "तिमीले यस लोकलाई बुझ्नुपर्दछ । लोकले हामीलाई राजा महाराजाको भक्तिभङ्काउ रथले भै

लोभ्याउँछ । मूर्खहरू यसप्रति आकर्षित हुन्छन् । बुद्धिमानहरूलाई यसले छकाउन सक्दैन । यहाँ लोकलाई बुझ्को भन्नुको अर्थ सारा लोकमा घुमघाम गरेर सबैकुरा हेर, सबैकुराको अध्ययन गर भनिएको होइन । उहाँको आसय मनलाई नै हेर्नुपर्दछ र बुझ्नुपर्दछ भन्ने हो । त्यसमा टाँसिनु भन्नुभएको होइन । यसलाई निरीक्षण गर भन्नुभएको हो । किनभने मनबाटै लोकको जन्म हुन्छ । जहाँ तृष्णा हुन्छ, त्यहीं लोक हुन्छ । तृष्णाको ज्वालालाई निभाउनु नै लोकलाई निभाउनु हो । तृष्णा नै लोकको जननी हो ।

ध्यानमा बस्दा मन शान्त होस् भन्ने चाहन्छौं तर मन कहाँ शान्त हुन्छ र ! विचारको धारमा बहन चाहँदा नचाहँदै पनि विचारको श्रृङ्खला चलि नै रहन्छ । अहो ! यसरी बस्नु त कमिलाको गोलामा बसेभौं हुन्छ बा ! कमिलाले घरी घरी टोकिरहन्छ । मनमा नै लोकको बास छ भने आँखा चिम्ले पनि, हलचल नगरी बसे पनि लोकलाई देखिरहेका हुन्छौं र लोकमा नै विचरण गरिरहेका हुन्छौं । खुसी, दुःख, चिन्ता, धन्दा, पीर, हर्ष, प्रमाद र अन्योलको स्थिति मनमा उब्जिरहन्छन् किनभने हामीले सत्यधर्मको साक्षात्कार गरिसकेका छैनौं । अनि यस्तो स्थितिमा लोकधर्मले पनि हामीलाई छोड्दैन । आफ्नो गोलामा बसेको कारणले कमिलाले त हर्दम टोकिरहन्छ । अब के गर्नु पर्ला ? कि त आगो बाल्नुपर्ला कि त विष छर्कनुपर्ला, होइन त ?

होइन, धर्माभ्यासमा लाग्नेहरू विषयलाई यसरी हेर्दैनन् । जे जस्तो हुन्छ त्यसलाई अनुभूत गरिरहन्छन् । प्रतिक्रिया

गर्देनन् । लोकधर्मलाई पछ्याउँदैनन् । लोकधर्मलाई पछ्याउनु भनेको लोकको निर्माण गर्नु हो । कहिलेकाहीं साधनाको क्रममा सोच्न पुग्दछौं— 'अहो ! यो काम मबाट हुन सक्दैन । म त साधनामा बस्न सक्दैंसकिदैन ।' हामी प्रयास नै गर्दैनौं । किन गर्दैनौं त भन्दा हाम्रो मन क्लेशयुक्त छ लोकधर्मले सम्यकधर्मलाई छेकवार हालेको छ । हामी शील, समाधि र प्रज्ञाको भाविता गर्न सकिरहेका हुँदैनौं । हाम्रो मन हर्दम चञ्चल र विचलित रहन्छ । कमिला जिउभरि फैलेर टोकेको टोक्यै गरिरहन्छ तर पनि साधक त्यस आसनबाट उठेर जान पनि सकिरहेको हुँदैन । ऊ दुःख भोगेरै त्यसै ठाउँमा बसिरहन्छ ।

यसबाट बुझिन्छ, कसरी लोकधर्महरूले संसारी मनुष्यको मनमा जरो गाडेर बसिरहेको छ । मानिसले सुख शान्तिको चाहना गर्दछ तर लोकधर्महरू त्यहीँ बाधक भई दिन्छन् । मनमा अज्ञानता रहेसम्म अन्धकारले बास गर्दछ । जब प्रज्ञाको ज्योति फैलिन्छ, अज्ञानताको अन्धकार विलीन हुन्छ । चारैतिर उज्यालो फैलिन्छ । सबै कुरा प्रष्ट देखिन्छ । अज्ञानता र प्रज्ञा दुवै मनमा नै उब्जिने कुरा हुन् । जब अज्ञानता उब्जिन्छ, प्रज्ञाले प्रवेश पाउँदैन । जब प्रज्ञा उब्जिन्छ, अज्ञानता भाग्दछ ।

अतः भगवान बुद्धले आफ्ना शिष्यहरूलाई मनलाई सजग पार्नु भन्नुहुन्छ । किनभने संसार मनमा नै जन्मिन्छ, ती आठ लोकधर्म पनि मनमा नै उब्जिन्छन् । आर्य अष्टांगिक मार्गले, विपश्यना साधनाले, हाम्रा अथक प्रयासले अनि हामीभित्रको विकसित प्रज्ञाले लोकको पकडलाई खुकुलो पारिदिन्छ । हामीभित्रको लोभ, द्वेष र मोहरूपी शत्रुलाई कमजोर पार्दछ र

परास्त गर्दछ । यो कुरा हामी आफ्नै अनुभवद्वारा बुझ्न सक्दछौं । यसकुरामा हामी सतत सचेत मात्र हुन सक्नुपर्दछ । लोक हामीभित्रै विद्यमान रहेकोले यो काम यस संसारबाट बिदा हुनुअघि नै सम्पादन गर्नुपर्दछ । पछिको लागि साँचेर राख्न हुँदैन ।

यी लोकधर्मबाट छुटकारा पाएपछि घरबाट बाहिर निस्के भैं स्वतन्त्रताको अनुभव गर्न सकिन्छ । घरभित्र बस्दा कस्तो कस्तो प्रकारको उकुसमुकुस थियो । बाहिरबाट घरभित्र छिर्ने पनि हामी नै हौं । अब हामी घर त्यागेर बाहिर आउँदा अँधेरोबाट न्यानो घामको उज्यालोमा आएभैं सुखको अनुभव गर्दछौं । भित्रभैं बाहिर अन्धकार छैन । मन लोकधर्ममा प्रवेश गरेको भन्नु नै घरभित्र छिरेको हो । लोकधर्मलाई नष्ट गरिसकेमा मन घर बाहिर निस्केको व्यक्तिसरह स्वतन्त्र हुन्छ ।

त्यसैले धर्माभ्यासीहरू स्वयंले धर्मको अवबोध गर्नुपर्दछ । लोकधर्महरूले आफूलाई छाडे वा छाडेनन्, मार्गलाई विकसित गर्न सकियो वा सकिएन इत्यादि कुरा आफैलाई नियालेर जान्नुपर्दछ । मार्गलाई प्रशस्त पाउँ लागिएमा लोकधर्मलाई किनारा लगाउँदै जान सकिन्छ । मार्गलाई अभैं दृढतापूर्वक अवलम्बन गर्दैनान सकिएमा मिथ्यादृष्टि हटेर जानेछ र सम्यकदृष्टिको वृद्धि हुँदै जानेछ । अनि यसै मार्गद्वारा सम्पूर्ण क्लेशलाई निमित्त्यान्न पार्न सकिन्छ । मार्ग विकसित पार्न सकिएन भने क्लेशले नै मार्गलाई विनष्ट पार्दछ ।

मिथ्यादृष्टि र सम्यकदृष्टि— यी दुई मात्र बाटा हुन्छन् । मिथ्यादृष्टिको पनि आफ्नै खूबी हुन्छ । यसको पनि आफ्नै प्रकार

को प्रज्ञा हुन्छ तर त्यो प्रज्ञाले कुमार्गतिर डोच्याउँछ । मार्गको विकासमा लागेको साधकले यो भिन्नतालाई स्वयं अनुभूत गर्दछ । साधकले आफूलाई दुई व्यक्ति भएको अनुभव गर्दछ – एक लोकमा रहेको अर्को मार्गमा लागेको । ती दुवैले तानातान गर्न खोज्छन् । निरीक्षण परीक्षणको अवधिमा यसरी खिंचातानी हुन्छ । तर अभ्यास गर्दैजाँदा मन प्रज्ञामा प्रतिस्थापित हुन्छ । मन विपश्यनामा रम्य थाल्दछ ।

यो अवस्था विपस्सनुको अवस्था पनि हुन सक्दछ । विपस्सनुको अवस्था भनेको अभ्यासको क्रममा सूक्ष्म (अनुसय) क्लेश उब्जेको अवस्था हो । यसलाई पालिमा 'विपस्सनुपक्किलेस' भनिन्छ । हामी तिनमा आसक्त पनि हुन पुग्दछौं । अभ्यासबाट केही लाभ लिने तृष्णाको कारणले यस्तो आसक्ति देखा पर्दछ । यो नै विपस्सनुको अवस्था हो । यो एक प्रकारले प्रदुषित प्रज्ञा नै हो । कोही आफूमा राम्रो गुणको वा परिशुद्धिको विकास गर्दछ र त्यसैमा आसक्त हुन्छ । आफूमा भएको असल गुण र ज्ञानमा आसक्त हुनु नै विपस्सनुको अवस्था हो ।

जब विपश्यनामा अधि बढ्दै जान्छौं, विपस्सनुबारे होसियार रहनुपर्दछ । विपश्यना र विपस्सनु – यी दुई यति समीप हुन्छन् कि कहिलेकाहीं ती भिन्न हुन् भन्न पनि मुस्किल पर्दछ । तर सम्यकदृष्टि भएमा हामी विपश्यना र विपस्सनुको भेद जान्न सक्दछौं । विपस्सनुको फलस्वरूप दुःखको समुदय हुन्छ । विपश्यनामा दुःखको कारण बन्दैन बरू निराकरण हुन्छ । शान्ति हुन्छ । सुखद् दुःखद् दुवै निष्क्रिय हुन्छन् । यो कुराको अनुभव स्वयं आफैले गर्न सकिन्छ ।

अभ्यासमा सहिष्णुता चाहिन्छ । कसैलाई साधनाको क्रममा कुनै कुराले पनि दिक्क पारेको मन पर्दैन । उत्तेजना त हुन्छ । त्यसलाई उत्तेजनाबाटै ठीक पार्नुपर्दछ । त्यसैले ध्यानमा उत्तेजना (जाँगर) छ भने होस्, ठीकै छ । यसलाई सदुपयोग गर्नुपर्दछ । जाँगर नहुनु बरू ठीक छैन । हामी आफ्नो इच्छानुसार खान्छौं, पिउँछौं र सुत्छौं । जब कहीं जाने इच्छा हुन्छ वा कसैलाई केही भन्ने इच्छा हुन्छ, हामी आफ्नो इच्छा सुताविक भन्छौं वा गछौं । बुद्धको शिक्षाले हाम्रो इच्छामा रोक लगाउँछ । शुद्धता अशुद्धताको विरुद्धमा जान्छ । लोकुत्तर लौकिकको विरुद्धमा जान्छ । सम्यकदृष्टि मिथ्यादृष्टिको विरुद्धमा जान्छ । त्यसरी नै बुद्ध-शिक्षा हाम्रो इच्छाको विरुद्धमा बोल्दछ । हामी मनपर्दी गर्न चाहन्छौं, बुद्ध-शिक्षाले त्यसो गर्न दिदैन ।

वाङ्मयमा बुद्धबारे, बुद्धत्व प्राप्तिकाधिको एउटा घटना उल्लेख छ । एकबाजी बुद्धले एक कन्या (सुजाता) बाट एक थाल खीर पाए । खाए । त्यस थाललाई खोलामा बगाइदिए । उनले मनमा यो अधिष्ठान गरे— “यदि म सम्यकसम्बुद्ध बन्नेछु भने यो थाल पानीको धारको विरुद्ध बगोस् ।” थाल पानीको धारको उल्टो बग्यो । यहाँ थाल भनेको बुद्धको सम्यकदृष्टि हो । त्यो बुद्ध-प्रकृति हो जसद्वारा बुद्धलाई धर्मको अवबोध भयो । सामान्यजनको इच्छानुसार धर्म चल्दैन । मर्नको बहावको उल्टो दिशामा बुद्ध-प्रकृति बग्दछ । मनको बहाव र बुद्ध-प्रकृति विपरित दिशा हुन् ।

त्यसरी नै बुद्ध-शिक्षा हाम्रो मनको इच्छाको विरुद्धमा हुन्छ । मानिसहरू लोभ र क्रोधको शिकार हुन्छन् तर बुद्धले

त्यसो हुन दिनुहुन्नं । तिनीहरू भ्रमित हुन चाहन्छन् तर बुद्धले तिनीहरूको भ्रान्ति हटाइदिनुहुन्छ । बुद्धको मन अन्य सामान्यजनको मनभन्दा निकै फरक प्रकारको हुन्छ । लोकजनले शरीर निकै सुन्दर छ भन्छन्, उहाँले असुन्दर भन्नुहुन्छ । उनीहरू शरीरलाई मेरो हो भन्छन् तर बुद्धले होइन त्यसो होइन भन्नुहुन्छ । उनीहरू शरीरलाई सारभूत भन्छन् तर बुद्धले रिक्तो र असारभूत भन्नुहुन्छ । सम्यकदृष्टि लोकदृष्टिभन्दा उपल्लो दर्जाको हुन्छ । लोकजनहरू तृष्णाको धारमा बहेका हुन्छन् । त्यसको उल्टो धारमा बहन मान्दैनन् र जान्दैनन् पनि ।

(माथिको घटनालाई निरन्तरता दिइन्छ) । बुद्ध थालको खीर भोजन गरिसध्याएर त्यहाँबाट उठ्नुभयो । एक ब्राह्मणबाट आठ मुठा घाँस दानमा लिनुभयो । आठ मुठा घाँसको अर्थ आठ लोकधर्म नै हुन् । ती आठ यी नै हुन्— लाभ र हानी, प्रशंसा र निन्दा, यश र अपयश अनि सुख र दुःख । बुद्धले ती आठ मुठा घाँस लिएर त्यसैमा बस्नुभयो र समाधिमा लाग्ने अटोट गर्नुभयो । आठ मुठा घाँसमा बस्नुको अर्थ आठ लोकधर्मभन्दा माथि मनलाई स्थित पार्नु हो । ती आठ लोकधर्मलाई बोधिज्ञान प्राप्त नभएसम्म दमन गर्नुभयो । मनलाई तिनको प्रभावमा जान दिनुभएन । अनेक प्रकारका दैत्य (विकार) उत्पन्न भए र त्यहाँबाट उठाउन आए तर समाधिमा लीन भइराख्नुभयो । अन्त्यमा लोकलाई दमन गर्दै सम्बोधिलाभ गरिछाड्नुभयो । मार अथवा लोकलाई पूर्णतया परास्त गर्नुभयो । यसबाट थाहा लाग्नुपर्दछ कि समाधि अभ्यासको विकास गर्नुको अर्थ क्लेशलाई निवारण गर्नु हो ।

आजभोलि मानिसमा श्रद्धाधर्म कम छ । एक दुईवर्ष अभ्यास गरेपछि नै पूर्णता पाउन लालयित रहन्छ । शिघ्रताको बाटो अपनाउँछ । उनीहरू यो कुरा बिर्सिदिन्छन् कि बुद्धले गृहत्याग गरेर ६/६ वर्षसम्म अथक प्रयास गरेपछि मात्र सम्बोधि लाभ गर्नुभएको थियो । ग्रन्थानुसार एक भिक्षुले कमसेकम पाँच वर्षसम्म अग्रज भिक्षुसित बसेर प्रशिक्षण लिनुपर्दछ । अनि मात्र आफूखुसी अलग बस्न पाउँछ । त्यसपछि मात्र ऊ आफैले अध्ययन र अभ्यास गर्न सक्दछ । उसमा पर्याप्त ज्ञान र श्रद्धाको विकास हुन्छ र उसको आचरण पनि शुद्ध हुन्छ । मेरो विचारमा पाँच वर्षसम्म यसरी अभ्यास गर्ने जो कोही पनि भिक्षुत्वमा पोख्त हुन्छ । तर उनले अभ्यासचाहीं गरिरहेको हुनुपर्दछ । चिवर धारण गरी विचरण गर्नुमा मात्र भिक्षुत्व हुँदैन । अभ्यास नै मूलभूत कुरा हो ।

पाँचवर्ष नपुग्दै नयाँ भिक्षुहरू यसमा आश्चर्य प्रकट गर्दछन् कि बुद्धले 'निर्भरताबाट स्वतन्त्रता' भन्नुभएको के हो खै ! यस कुरालाई बुझ्न पाँचवर्षसम्म त अभ्यासरत रहनैपर्नेछ । कमसेकम पाँचवर्षपछि समर्थ र सक्षम होइन्छ । कम्तिमा पनि पाँचवर्षभित्र पहिलो मार्गफलमा प्रतिष्ठित हुनुपर्दछ । शरीरबाट मात्र पाँचवर्ष बिताउने होइन, मनबाट पनि अभ्यासरत रहनुपर्दछ । यस अवस्थामा भिक्षुले दुष्कर्ममा भय लिन्छ र लज्जाको अनुभव गर्दछ । सदाचारी बन्ने प्रण गर्दछ । उसले हम्मेसी दुष्कर्म गर्न सक्दैन— मानिसका अगाडि वा पछाडि पनि, उज्यालोमा वा अन्धकारमा पनि किनभने ऊ बुद्धछेउ पुगिसकेको हुन्छ । ऊ मन, वचन र कर्मले नै बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा गइसकेको हुन्छ ।

बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जान बुद्धलाई नै चिन्नुपर्दछ । बुद्धलाई नै नचिनी नबुझी शरण गएर केही फाइदा हुँदैन । आफै बुद्ध, धर्म र संघलाई नचिनेमा हाम्रो शरण गमन शरीर र वाणीले मात्र हुनजान्छ । मन आफै शरणार्थी बन्न सकेको हुँदैन । मन शरणागत हुन बुद्ध यस्ता हुन् भनेर जान्नुपर्दछ, धर्म यस्तो हो भनेर जान्नुपर्दछ र संघ यस्ता हुन् भनेर पनि जान्नुपर्दछ । अनि मात्र वास्तविक अर्थमा त्रिरत्नको शरण लिएको ठहर्दछ । यी मनमा नै विकसित हुने कुरा हुन् । अनि हामी जहाँ भए पनि बुद्ध, धर्म र संघ हाम्रो साथैमा रहनेछन् ।

मनबाटै शरणागत हुने व्यक्तिले अकुशल कर्म गर्ने साहस गर्दैगर्दैन । त्यसैले हामी भन्न सक्दछौं कि जसले निर्वाणको पहिलो खुड्किलोमा पाइला टेकिसकेको छ, उसले अपायलोकमा पुनर्जन्म पाउँदैन । उसले निर्वाणमा पुग्ने मूलधारमा प्रवेश पाइसकेको हुन्छ । अहिलेको जन्ममा नै निर्वाण-पद नपाए पनि भविष्यमा कुनै पनि बेला निर्वाण-पद प्राप्त गर्नेछ । उसबाट कुनै नराम्रो कर्म हुन गइहाले पनि नरकसम्मको बाटो समाउनु पर्दैन । ऊ कुनै हालतमा पनि त्यसबाटोबाट फर्कन पर्दैन । यस कुराको ज्ञानलाई जो कोहीले पनि यसै जीवनमा आफैले साक्षात्कार गरिलिन सक्दछ ।

ध्यानाभ्यासमा शंका सन्देह पालेकाहरूले “अहो! हामीबाट यो काम कसरी होला ?” भन्ने गर्दछन् । हामी कहिले खुसी हुन्छौं, कहिले उदास हुन्छौं, कहिले सुखी त कहिले दुःखी हुन्छौं । धर्मलाई यथाभूत नजानेको कारणले नै यस्तो भन्ने गरिन्छ । प्रकृतिको नियम नै त धर्म हो जुन हाम्रो वरिपरि

विद्यमान छ । हाम्रो शरीर र मन पनि त यसै प्रकृतिको नियममा आश्रित छ ।

बुद्धले भन्नुभयो- “पञ्चस्कन्धमा टाँसिन हुँदैन । तिनलाई जान देऊ, त्यागिदेऊ ।” हामीले किन त्याग्न सकिरहेका छैनौं ? यसैले कि हामीले तिनलाई यथार्थमा जान्न सकेका छैनौं र बुझ्न सकेका छैनौं । पञ्चस्कन्ध नै हामी आफै हौं भनेर तिनलाई अंगालिरहेका हुन्छौं । सुख र दुःखलाई पनि यी मेरा हुन् भनेर च्यापिरहेका वा भोगिरहेका हुन्छौं । तिनप्रतिको आसक्तिबाट हामी आफूलाई अलग पार्न सकिरहेका छैनौं । अलग पार्न नसकेको कारण धर्मलाई नबुझ्नु हो, प्रकृतिको नियमलाई नबुझ्नु हो ।

हामी सुख र दुःखको सम्पर्कमा आउँदा अत वा आत्मालाई अघि सारेका हुन्छौं । तर ती आत्मा होइनन् । जहाँ आत्माको उपस्थिति रहन्छ, सुख दुःखादि अनेक समस्याहरूले फस्टाउने मौका पाएका हुन्छन् । त्यसैले बुद्धले आत्मा नाउँको वस्तुलाई निर्मूल पार भन्नुभयो । त्यसो भन्नु नै सक्कायदिलाई निमित्तयान्न पार्नु हो । आत्मा नष्ट भएपछि मात्र अनात्माको दर्शन हुन्छ ।

हामी प्रकृतिलाई आफू र आफूलाई प्रकृतिको स्थानमा राखेर हेर्ने गर्दछौं । त्यसैले हामीले प्रकृतिलाई बुझेका हुँदैनौं । स्थिति अनुकूल भए हामी हाँसिदिन्छौं, प्रतिकूल भए रोइदिन्छौं । प्रकृति भनेको नै संखारा हो । गाथामा गाइएको छ- ‘तेसं बुपसमोसुखो,’ अर्थात् संखारालाई शान्त पार्नु नै सच्चा सुख हो । हामीले तिनलाई शान्त पार्ने कला जानेका छैनौं ।

आसक्तिलाई पन्छाऊ अनि संखारालाई जस्तोको तस्तै हेर्न सकिन्छ र शान्त पार्न सकिन्छ ।

संसारमा धर्म जीवित छ । रूख, पहाड, र लतिकाहरू आआफ्नै धर्ममा स्थित रहेका छन् । धर्मकै अनुशरण गरी ती जन्मिन्छन्, हुर्किन्छन् र मर्दछन् । हामीले नै सत्य धर्मलाई देख्न समर्थ भइरहेका छैनौं । देखे पनि वास्ता गर्दैनौं । हामीले वास्ता गरे पनि नगरे पनि प्रकृतिलाई कुनै फरक पर्दैन । प्रकृति त जस्तो छ, त्यस्तै छ । हामी मानिसहरू मात्रै हाँस्छौं, रून्छौं, काट्छौं, माछौं अनेक थरीका काम गर्दछौं तर सत्य उस्तै रहन्छ । हामी जतिसुकै सुखी वा दुःखी भए पनि शरीरले आफ्नो धर्म पालन गरिरहेको हुन्छ । शरीर जन्मन्छ, बढ्छ, जर्जरित हुन्छ र मर्दछ । हरदम परिवर्तन भइरहेको हुन्छ शरीरमा । यसले प्रकृतिको धर्मलाई अनुशरण गरिरहेको हुन्छ । शरीरलाई 'म हुँ' 'मेरो हो' भन्ठानी विचरण गरिरहन्छौं अनि पो दुःख पाइरहेका हुन्छौं ।

कोण्डन्यले 'जुनकुरा उत्पन्न हुन्छ, बिनास पनि हुन्छ' भन्ने ज्ञानमा नै सबैथोक पाए । भौतिक होस् वा अभौतिक—लोकप्रतिको उसको दृष्टिकोण बदल्यो । उनले सत्य धर्मलाई बुझे । जन्म र मृत्यु भइरहेका छन्, त्यसलाई हेरे मात्र । सुख र दुःख आउँदछन्, जाँदछन् त्यसलाई जाने मात्र । प्रतिक्रिया गरेनन् । उनको मन अविचलित नै रह्यो । उनी कहिल्यै पनि शोकमा परेनन् । खुसीमा नाचेनन् र दुःखमा उदास भएनन् । उनको मन ध्यान र सम्यक चिन्तनमा प्रतिस्थापित भइरह्यो । कोण्डन्यले धर्म-चक्षु प्राप्त गरे भन्नुको अर्थ त्यही हो ।

उनले प्रकृतिको नियमलाई बुझे । उनले संखारालाई देखे । संखाराको सत्यता देख्ने आँखा नै प्रज्ञा हो । धर्मलाई देख्ने र जान्ने माध्यम नै मन हो ।

धर्मलाई देख्न नसकुञ्जेल हामीमा धैर्यता र संयमताको विकास हुनुपर्दछ । हामीमा सहिष्णुता र त्यागको भावना हुनुपर्दछ । हामीमा कर्तव्यपरायणता र लगनशीलताको गुण बढाउनुपर्दछ । हामी प्रमादी र अल्छी छौं त्यसैले हामी लगनशील हुनुपर्दछ । कुनै सानातिना कुरालाई पनि सहन गर्न सक्दैनौं त्यसैले सहनशीलताको विकास पनि हुनुपर्दछ । ध्यानाभ्यासमा अभ्यस्त भएपछि आलस्यता पनि हराउँछ र लगनशील हुन पनि जरूरत गर्दैन । यदि हामीले मनको स्थितिको बारेको सत्यता जानेको भए, तिनको प्रभावमा परेर सुखी वा दुःखी नभइदिएको भए सहनशीलताको पनि आवश्यक हुँदैनथ्यो । किनभने त्यसबेला मनमा धर्म समाहित भइसकेको हुन्छ । मनले धर्मलाई देखिसकेको हुन्छ र ऊ आफै पनि धर्ममय बनिसकेको हुन्छ ।

जब मन नै धर्ममय बन्दछ, मनले काम गर्न बन्द गर्दछ । यसले शान्ति भेटाइसकेको हुन्छ । अब यो गर्नुपर्ने त्यो गर्नुपर्ने भन्ने नै हुँदैन । बाहिर र भित्र समानरूपले धर्म विद्यमान रहेको हुन्छ । मन पूर्णतया स्वतन्त्र र मुक्त रहेको हुन्छ ।

प्रकृति जन्मदैन, जर्जरित हुँदैन न त बिरामी नै पर्दछ । न त यो कहिल्यै मर्दछ । यो न त सुखी नै हुन्छ, न त दुःखी नै, न त ठूलो नै हुन्छ, न त सानो नै, न त भारी नै हुन्छ, न त हलुको नै, न त लामो नै हुन्छ, न त छोटो नै, न त कालो नै हुन्छ, न त सेतो नै । यससित तुलना गर्न सकिने कुनै पनि

वस्तु हुँदैन । कुनै पनि मानव निर्मित विधि विधान यहाँसम्म पुग्नै सक्दैन । त्यसैले निर्वाणको रंग, आकार प्रकार हुँदैन भनिएको छ । रङ्ग व्यवहारिकताको लागि मात्र हो । निर्वाण यस्तो अवस्था हो जसलाई कुनै पनि लौकीय व्यवहारिक मापदण्डले नाप्न सकिदैन ।

अतः धर्म लोकभन्दा पर हुन्छ । यो यस्तो वस्तु हो जसलाई व्यक्ति स्वयंले अनुभूत गर्नुपर्दछ । यसले भाषाको सिमाना जान्दैन । त्यसैले यसलाई शब्दमा व्यक्त गर्न सकिदैन । हामी सिर्फ यसलाई साक्षात्कार गर्न आवश्यक साधन वा विधिबारे कुरा गर्न सक्दछौं । जसले यसको साक्षात्कार गरे, तिनले आफ्नो काम तमाम गरिसकेको हुन्छ । अब उसले गर्नुपर्ने काम केही बाँकी रहदैन ।



अभिवादनसिलिस्स, निच्चं बुद्धापच्चायिनो ।

चतारो धम्मा वड्ढन्ति, आयु वण्णो सुखं बलं ॥

अर्थ— नित्य त्रिरत्नको र आफूभन्दा उमेर र गुणले जेठो ब्यक्तिलाई अभिवादन र सेवा सत्कार गर्नाले चार प्रकारका धर्महरूको वृद्धि हुन्छन् - आयु, वर्ण, सुख र बल ।



व्यावहारिकता (प्रज्ञप्ति) र विमुक्ति (Convention and Liberation)

(यहाँ convention भनेर व्यावहारिकतालाई लिइएको छ । यसलाई संवृति, भासमान, प्रज्ञप्ति भनेर पनि लिन सकिन्छ ।)

— अनुवादक

यस लोकमा जति पनि चीजवस्तुहरू छन् ती सबै हामीले बनाएका व्यावहारिक महत्वका कुरा हुन् । आफैले बनाइएका भए पनि त्यसैमा हामी आफूलाई हराइदिन्छौं । तिनलाई त्याग्नै चाहँदैनौं । अनि आफ्नो व्यक्तिगत विचार र दृष्टिकोण बनाउँछौं र तिनप्रति आसक्त हुन्छौं । आसक्तिको अन्त नै हुँदैन । यसैलाई संसार भनिन्छ जुन अन्तहीन भएर प्रवाहमान रहन्छ । यसको पूर्णता नै हुँदैन । व्यावहारिक तथ्यको आधारमा विमुक्तिबारे बुझ्न सजिलो हुन्छ । विमुक्तिबारेको ज्ञान

व्यावहारिकता (प्रज्ञप्ति) र विमुक्ति/विमुक्ति रस / ७७

भएपछि व्यावहारिक तथ्यलाई पनि राम्ररी बुझ्न सकिन्छ। यसरी बुझ्नुलाई नै धर्म भनिन्छ। धर्ममा मात्र पूर्णता भेटिन्छ।

उदाहरणार्थ, मानिसलाई लिन सकिन्छ। वास्तवमा प्रारम्भमा मानिसको कुनै नाम नै थिएन। जन्मँदा साथमा केही नलिई नाङ्गै आएको हो। हाम्रो अहिले आआफ्नो नाम छ त्यो पनि व्यवहार चलाउन मात्र। मैले यसमा चिन्तन गर्‍यो छु र व्यावहारिकतालाई नबुझेमा हानी गर्दछ भनेर पनि बुझेको छु। सुविधाको लागि र व्यावहारिक सरलताको लागि हामी अनेक नीति नियम बनाई प्रयोग पनि गर्दछौं। यदि व्यावहारिक सत्यको आधार नभएको भए एक आपसमा कुराकानी पनि गर्न सकिँदैनथ्यौं। कसैलाई केही भन्नै सक्दैनथ्यौं। कुनै भाषा पनि प्रचलनमा आउने थिएन। व्यवहार चल्दैनथ्यो। बाँच्न सकिँदैनथ्यो।

पश्चिमी मुलुकका मानिसहरू ध्यानमा बसेर उठ्दा नारी र पुरुष सँगै उठ्छन्। कहिलेकाहीं त उनीहरू एक अर्काको टाउको छुन्छन्। यो घटना देख्दा मलाई लाग्थ्यो— 'अहो! मानिस यसरी आफूले बनाएको नियममा टाँसिएर बस्दारहेछन्।' यसले त उत्तिखेरै विकार उत्पन्न गराउन सक्दछ। यस्ता नचाहिँदा संस्कार छोड्न सकिएमा र पुराना दृष्टिकोणलाई त्याग्न सकिएको खण्डमा हामी शान्तिको उन्मुख हुनसक्थौं।

मकहाँ जर्नेल कर्नेल र अन्य उच्च ओहदाका मानिसहरू भेट्न आउँछन्। आउँदा उनीहरू भन्छन्— 'कृपया मेरो टाउको छोड्दिनुहोस्।' टाउको छोड्दिँदा उनीहरू खुसी हुन्छन्। यसो गरिदिनु गलत काम होइन। तर बाहिर सडकमा टाउको छोड्दिँदा कुरा अर्कै हुनसक्छ। यसो गर्नु गराउनु पनि

व्यावहारिकता प्रतिको आसक्तिको नतिजा नै हो । मलाई लाग्दछ यस्ता कुरालाई त्यागिदिनु नै शान्ति प्राप्तिको बाटो हो । टाउकोमा छुनु भिक्षुहरूको विनयको विरुद्ध हो । वास्तवमा टाउको छुनु छुवाउनुमा कुनै सत्यता छैन र यसले केही पनि अर्थ राख्दैन । यदि छुवाइ माग्नेले आफ्नो टाउको छुवाउनुमा आनन्द मान्दछ भने केही आपत्ति छैन- बन्दाकोभी वा आलुलाई छोड्दिएजस्तै त हो नि !

त्यागु र जानदिनु नै हल्काफुल्का हुने बाटो हो । जब आसक्ति हुन्छ, त्यहाँ बन्ने क्रिया वा उत्पत्ति सम्भव हुन्छ । यहीनिर खतराले टाउको उठाउँछ । बुद्धले पनि नियम बनाउनुभयो र सम्यक तरिकाले मान्न सिकाउनुभयो ताकि मुक्ति प्राप्त गर्नमा सरल होस् । पछि तिनलाई मिल्काउन पनि भन्नुभयो । विमुक्तिमा नीति नियमप्रति आसक्ति पटकै हुनुहुँदैन । सांसारिक कुरामा व्यावहारिक सत्यता हुन्छ । व्यावहारिक नियम बनाई प्रयोग गरेर पनि तिनबाट मूर्ख बनाइन भने हुँदैन । किनकि तिनमा आफूलाई हराउनु भनेको दुःख निम्त्याउनु हो । यस कुराले व्यावहारिक सत्यको सम्बन्धमा ठूलो महत्व राख्दछ । जसले वाहियात कुराबाट पार पाउँछ, उसले दुःखबाट पनि पार लाग्ने कारण भेट्टाउँछ ।

संसारकै विशेषता बोकेको कारणले पनि व्यावहारिक सत्यतालाई बुझ्नु र प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । संसारमा र हनुको अर्थ नै यिनीहरूमाभू रहनु हो । ठीक समयलाई बुझ्नु, ठीक स्थानको पहिचान गर्नु, व्यक्तिको परिचय पाउनु र विचार आदान प्रदान गर्नु व्यवहार चलाउने उपयुक्त ज्ञान हो ।

मानिसकै कारणले पनि व्यावहारिक नियमको विरुद्ध

जानु ठीक छैन । मानिसले व्यावहारिक सत्य र मुक्ति दुवैलाई बुझ्नुपर्दछ । नीति नियमलाई ठीकसित उपयोग गर्न जानिएमा व्यवहार-कुशल होइन्छ । यदि गलत परिस्थितिमा परमार्थ ज्ञानसहित भई पेश हुन्छौं भने त्यो पनि गलत हुन्छ । मानिसमा भएको विकारको कारणले त्यो गलत भइदिन्छ । सबै मानिसहरूमा विकार वा क्लेश हुन्छ । व्यवहारमा बस्दा एक स्थितिमा एक किसिमको व्यवहार ठीक हुन्छ भने अर्को स्थितिमा अर्कै किसिमको । मानिसमा के गर्दा ठीक र के गर्दा बेठीक हुन्छ भन्नेबारे ज्ञान हुनुपर्दछ किनकि मानिस व्यावहारिक नियमभित्र बाँधिएको हुन्छ । तर मानिसहरू तिनैमा आसक्त हुन्छन् र यसैबाट समस्या खडा हुनजान्छ । जे होस् भन्ने नियतले काम गरिन्छ, त्यस्तै हुनजान्छ । तर वस्तुतः यसमा सत्यता भने हुँदैन ।

म अक्सर भन्थेँ— 'पहिले म पनि उपासक नै थिएँ, अहिले भिक्षु बनेँ । म पनि उपासक हुँदा लौकिक नियममा रहेको थिएँ । अब भिक्षुको विनयमा बसेको छु । म व्यावहारिक सत्यको माध्यमबाटै भिक्षु बनेको थिएँ । विमुक्तिको माध्यमबाट होइन । प्रारम्भमा हामी यसरी नियमलाई स्थापित गरी पाइला चाल्दछौं । तर भिक्षु हुँदा विकार मुक्त हुने होइन । एक मुठी बालुवा हातमा लिएर यो नून हो भनेर मान्दा त्यो बालुवा नून त हुँदैन । त्यसलाई नून भनेर मान्न सकिन्छ तर नामले मात्र । सत्यता त यसमा छैन । यसलाई खाना पकाउनमा प्रयोग गर्न त सकिँदैन । मान्नुमा मात्र नून हो, वास्तवमा नूनै त होइन । मान्नुमा मात्र बालुवा नून भइदिन्छ ।

'विमुक्ति' आफैँ पनि एउटा व्यावहारिक नियम मात्र हो ।

तर यो अन्य नियमहरूभन्दा बेग्लै खालको हुन्छ । मार्गफल प्राप्तिपछि पनि नीति नियम लाई अपनाइरहनुपर्ने हुन्छ ताकि विमुक्तिको प्राप्तिमा बल मिलोस् । यदि व्यावहारिक नियम नभइदिएको भए हामीले विमुक्तिको रसपान गर्न सक्दैनथ्यौं । त्यसैले व्यावहारिक नियमको पनि आफ्नै विशेषता छ, आफ्नै प्रयोग छ ।

व्यक्तिको नाम भिन्न भिन्न हुन्छन्, तर नामविना पनि व्यक्ति, व्यक्तिको रूपमा समान हुन्छ । व्यक्ति व्यक्तिमा भिन्नता देखाउन नाम चाहिन्छ । नाम नभएमा हूलमूलमा उभिएको मानिसलाई बोलाउन पर्दा- 'हे, मान्छे, हे, मान्छे !' भनेर बोलाउनुपर्थ्यो । कसले बुझ्छ ? कसलाई बोलाएको, कसलाई बोलाएको हुन्छ । त्यहाँ उभिएका सबै मान्छे नै मान्छे हुन् । तर नामले बोलाएको भए त्यही मान्छे नजिक आउँथ्यो । अरूलाई केही मतलब हुँदैनथ्यो । नामले यसै आवश्यकतालाई पूर्ति गर्दछ । नाममार्फत नै हामी आपसमा संवाद गर्न सक्छौं । यसरी नामले सामाजिक व्यवहारलाई आधार प्रदान गर्दछ ।

अतः व्यावहारिक सत्य र विमुक्ति सत्य दुवै आवश्यक छ र दुवैलाई बुझ्नुपर्दछ । सत्य कुरा के हो भने त्यहाँ यस्ता पृथक तत्वहरू केही पनि छैनन् । मानिसहरू पनि त छँदैछैनन् ! मानिसहरू स्कन्धहरूको समूह मात्र हुन् । ती हेतु प्रत्ययबाट बनेका, हेतु पाएरै बढ्दै गरेका, केहीबेरको लागि अस्तित्वमा रहेका र प्रकृतिको नियमानुसार लोप हुँदैजाने खालका हुन् । कसैले पनि यस घटनालाई रोक्न सक्दैन र कसैले पनि यसमा वाधा विरोध गर्न सक्दैन । तर पनि नीति नियमविना यसरी कुरा भन्न नै सकिँदैनथ्यो । कुनै नाम नै हुँदैनथ्यो, अभ्यास पनि

हुँदैनथ्यो अनि कुनै काम नै चल्दैनथ्यो । व्यावहारिकतालाई सुविधापूर्ण बनाउन नीति नियमहरू बने र हामीले भाषा सुविधा पायौं । यसको उपयोगिता यति नै हो ।

रूपियाँ पैसालाई पनि उदाहरणको रूपमा लिन सक्छौं । परापूर्वकालमा कुनै प्रकारको सिक्का वा नोटहरू थिएन । तिनीहरूको उपयोगिता नै थिएन । मानिसहरू चीजवस्तुहरूको साटफेर गर्दथे र पैसाको काम लिनथे । तर तिनलाई साँचिराख्न मुस्किल पर्थ्यो । अतः उनीहरूले कालान्तरमा सिक्का र नोट बनाए र चलनचल्तीमा ल्याए । सायद भविष्यमा यी सिक्का वा नोट प्रचलनमा नआउलान् ! सायद मैनलाई पगाली त्यसमा मोहर छाप लगाई पैसा भनी चलनचल्तीमा ल्याउने होलान् ! यसमा यसै होला भन्न सकिँदैन । सबैले मानिदिए चलनमा आउने न हुन् ! सायद कुखुराको सुलीलाई पनि स्थानीय तवरमा पैसाको रूपमा प्रयोग गर्लान् । सायद यही कुखुराको सुली पाउन आपसमा भगडा तगडा र काटमार गर्लान् । रूपियाँ पैसाको यस्तो प्रयोग एउटा व्यावहारिक प्रयोग मात्र हो । व्यावहारिकतालाई चित्रण गर्ने अनेकन् दृष्टान्त प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । मान्यता दिएपछि त्यही वस्तु पैसा भइदिन्छ । वास्तवमा पैसा भनेको यही हो भनी भन्न सकिँदैन । कुनै विषयमा सर्वसम्मति हुनेवित्तिकै नियम कानुन बनिदिन्छ । आवश्यकता पूर्ति गर्न नै व्यावहारिक मान्यता बनेका हुन्छन् । संसार यस्तै यस्तै किसिमले चलिरहेको छ । संसार भनेको यस्तै हो ।

मानिसहरूलाई व्यावहारिक मान्यताबारे बुझाउन सकिए पनि मुक्ति मोक्षबारे बुझाउन कठिन पर्दछ । पैसा, घर, परिवार, बालबच्चा र नातेदारहरू समेत व्यावहारिक मान्यताभिन्न

आउँछन् । ती हामीबाटै निर्मित हुन् । तर धर्मको दृष्टिले हेरियो भने ती हाम्रा अधीनमा छैनन् र ती हाम्रा आफ्ना होइनन् । यस्तो कुरा हामीलाई पच्चेन होला तर वास्तविकता यस्तै छ । यही नै हो । तर व्यावहारिक मान्यताको आफ्नै महत्व छ र व्यावहारिक जीवनमा यसलाई उताछौं । हाम्रो आवश्यकता पूर्ति हुन्छ । व्यावहारिक मान्यताको महत्व यति नै हो ।

हामीले धारण गरिरहेको यो शरीर पनि हाम्रो आफ्नो होइन, हामी आफ्नो भन्छाँन्छौं मात्र । आफ्नो भन्ने भान परेको मात्र हो । हामीभित्र कुनै सत्ययुक्त र सारभूत आत्मालाई भेट्टाउन खोजेमा केही भेट्टिदैन । त्यहाँ त धातु मात्र छन् जुन उत्पन्न हुन्छ, केहीबेर स्थिति भएभै हुन्छ र केही समयपछि नै विनास पनि हुन्छ । शरीर मात्र होइन । अन्य सबैकुरा पनि यस्तै हुन् । शरीरमा कुनै पनि सत्ययुक्त र सारभूत कुरा केही छैन । त्यसो भए तापनि यसलाई ठीकसित उपयोग गर्नु उचित छ । यो शरीर चिया खाने कपजस्तै हो । केही समयपछि त्यो कप फुट्न सक्छ त्यसैले जबसम्म कप हामीसित रहन्छ, यसलाई समुचित प्रयोगमा ल्याउनुपर्दछ र सरसफाइ र हेरचाह पनि गर्दैरहनुपर्दछ । यो प्रयोग गर्ने औजारको रूपमा हामीसित छ । प्रयोगमा आएको कुरा फुट्दा दुःखको अनुभव हुन्छ । त्यसैले फुट्ने वस्तु हो भन्ने जानी होसियारीका साथ चलाउनुपर्दछ र सुरक्षा गर्नुपर्दछ ।

शरीरलाई ठीक अवस्थामा राख्न चार प्रकारले भर दिनुपर्दछ । ती हुन्— लुगा, आहार, बासस्थान र औषधिमूलो । यसकुरालाई बुद्धले बारम्बार चिन्तना गर्न भन्नुभएको छ । बाँचुञ्जेल तिनमा नै हामी आश्रित रहनुपर्दछ । साधकले पनि यी चार आधारमा अवलम्बित भएर साधनालाई अधि बढाउन

सकदछ । यसकुरालाई हामीले बुभनुपर्दछ तर तिनमा आसक्त भने हुनुहुँदैन । मनमा तृष्णाको भाव पलाउन दिन हुँदैन ।

व्यावहारिक मान्यता र विमुक्ति आपसमा सम्बन्धित छन् । व्यावहारिक सत्यलाई उपयोगमा ल्याइए पनि यसैलाई पूर्ण सत्य हो भनी विश्वस्त हुनुहुँदैन । यसमा आसक्त भएर नै दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ । कोही ठीकलाई बेठीक र बेठीकलाई ठीक भनी लिन्छन् । आखिर कुन ठीक र कुन बेठीक छुट्टयाउन जानेका हुँदैनन् । मानिसहरूले ठीक बेठीकबाट मान्यताको आधारमा थप विभिन्न मान्यताहरू निर्माण गर्न पुगेका हुन्छन् । बुद्धले दुःखलाई नै मार्गदर्शकको रूपमा लिनुभएको छ ।

मान्यताहरूको बारेमा कुरा गर्न थालिएमा कहिल्यै पनि निष्कर्षमा पुगिदैन । संसारमा विभिन्न विचारधाराका मानिसहरू हुन्छन् । उनीहरूलाई केही कुरा सुनाएमा विश्वासै गर्दैनन् । सत्य कुरा गर्दा पनि उनीहरू असत्य हो भनिदिन्छन् । 'म नै ठीक छु, तिमी गलत छौ' भन्ने खालको तर्क र बहसमा त पूर्णविराम नै लाग्दैन । यसलाई त्याग्न सकिएन भने दुःख नै आउँछ । यो कुरा त जंगल जाने ती चारजना मानिसको हालतजस्तो हुन्छ । उनीहरूले त्यहाँ कुखुराको चल्ला कराएको सुने । 'यो भालेको आवाज होला कि पोथीको आवाज होला' भनेर एकजना घोट्लियो । अरू तीनजनाले यो त कुखुरीकै आवाज हो भनेर ठोकुवा नै गरे । पहिलोले यो कुरा स्वीकारेन । उसले भाले नै हो भनी जिद्दी गर्‍यो । उसले भन्यो पोथीले कसरी यसरी आवाज निकाल्छ । तीनजनाले भने— 'उसको पनि मुख हुन्छ नि !' तिनीहरू यसै कुरालाई लिएर बहस गर्न थाले र चारैजना दिक्क भए । वास्तवमा ती चारैजना गलत थिए । भाले

भन वा पोथी, नाम मात्र हो । भाले यसलाई भन्ने, पोथी यसलाई भन्ने, भाले यसरी बास्छ पोथी यसरी बास्छ भनेर व्यावहारिक नियमवश भनिरहेका हुन्छौं । हामी शब्दमा सीमित हुन पुग्दछौं । यसरी हामी संसारसित आवद्ध भइराख्छौं । वास्तवमा त्यहाँ भाले पनि छैन, पोथी पनि छैन भनेर मानेको भए भगडै हुन्थ्यो । व्यावहारिक मान्यताको क्षेत्रमा एक पक्ष ठीक र अर्को पक्ष बेठीक हुन्छ । जति बहस गरे पनि हल निकाल्न सकिदैन । निष्कर्ष नआउने कुरामा बहस गर्नु निरर्थक छ ।

बुद्धले कुनैमा पनि आसक्त नहुनु भन्नुभएको छ । आसक्ति त्याग गर्न अभ्यास त गर्दैछौं तर आसक्तिबारेको कुरा बुझ्न कठिन छ । यसको निरीक्षण परीक्षणको लागि प्रज्ञाको खाँचो हुन्छ । मानिस सुखी वा दुःखी हुनु, सन्तुष्ट वा असन्तुष्ट हुनु भनेको उनीहरूसँग धेरै वा थोरै धन भएको कारणले होइन । सुखी वा दुःखी हुनु त प्रज्ञाको मात्रामा भर पर्दछ । प्रज्ञाको चक्षु खुलेमा मात्र दुःखबाट पार पाउन सकिन्छ । प्रज्ञा भन्नु नै वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई यथार्थमा जान्नु हो ।

निरीक्षण परीक्षणसहितको समाधिले मात्र ठीकसित समस्याको समाधान दिन सक्दछ । यसैको लागि ध्यानाभ्यास चाहिन्छ । जन्म, जरा, व्याधि र मरण प्राकृतिक हुन् र सार्वजनीन छन् । बुद्धले जन्म, जरा, व्याधि र मरणलाई चिन्तना गर्न भन्नुभएको छ । मानिसहरू यस कुरालाई बुझ्दैनन् । तिनीहरूले जन्म त लिएका छन् र जन्म लिएको देखेका पनि छन् तर जन्मलाई बुझेका छैनन् । मृत्यु पनि हुन्छ, मृत्यु भएको देखेका पनि छन् तर मृत्यु के हो किन हुन्छ भनेर मृत्युको यथार्थतालाई बुझेका छैनन् ।

बारम्बार तिनीहरूलाई निरीक्षण परीक्षण गर्दै लगिएमा कुरा स्पष्टसित बुझिदैनैजान्छ । बुझ्दैगएमा समस्याको समाधान हुँदै जानेछ । उसमा आसक्ति नै भए पनि प्रज्ञासहित भएकोले जन्म, जरा, व्याधि र मरण भनेको प्रकृतिको नियमानुसार हुने घटना रहेछ भन्ने कुरा बुझ्दैजान्छ र दुःखबाट छुटकारा मिल्दै जानेछ । धर्मको अध्ययन र अभ्यास भनेको दुःखमुक्तिको लागि नै चाहिएको हो । बुद्ध-धर्मको आधारभूत कुरा अरू केही होइन— यहाँ सिर्फ जन्म र मरणको दुःख छ र बुद्धले यसैलाई आर्यसत्य हो भन्नुभयो । जन्म हुनु दुःख हो, जरा हुनु दुःख हो, व्याधि हुनु दुःख हो र मरण हुनुपर्ने पनि दुःख नै हो । मानिसहरू यी दुःखहरूलाई सत्यको रूपमा देख्दैनन्, जान्दैनन् र बुझ्दैनन् । उनीहरूले यस सत्यलाई बुझेको भए दुःखलाई पनि बुझ्दथे ।

व्यक्तिगत विचारप्रतिको अहंकार र तर्क वितर्क प्रतिको मोहको अन्त नै हुँदैन । मनलाई विश्राम दिन, शान्त राख्न भूत, वर्तमान र हाम्रा वरिपरि रहेका वस्तुहरूको भण्डारलाई अध्ययन र चिन्तना गर्नुपर्दछ । साथै जन्म, जरा, व्याधि र मरणबारे पनि चिन्तना गरिरहनुपर्दछ । हामीमा अलिकति चिन्ता र शोक बाँकी रहे पनि, सत्यान्वेषी भई निरीक्षण परीक्षण गर्दैगर्दा भन्ने दुःखका कारणहरू हटेर जानेछन् र दुःखलाई बहन गरिरहनु नपर्ने हुन्छ ।



कुनै पनि सदा रहिरहँदैनन् (No Abiding)

हामी बुद्ध-शिक्षाका केही अंशलाई सुन्न कान त थापिदिन्छौं तर बुझ्ने प्रयासमा हुँदैनौं । त्यस्तो नहुनु पर्ने हो भन्दै तिनलाई पालन पनि गर्दैनौं । तर बुद्धको शिक्षा निरर्थक छैन । त्यस्तो नहुनुपर्ने भनिए पनि कुरा त्यस्तै भइदिन्छ । पहिले म पनि ध्यान बस्ने कुरामा विश्वास गर्दिनथें । आँखा चिम्लेर पलेटी-मारेर बस्दैमा के पो हुन्छ र भन्ने सोचाइमा थिएँ । इरियापथको बारेमा पनि यस्तै सोचाइ थियो— यो रूखबाट त्यो रूखसम्म जाऊ, आऊ, घुम, फेरि फर्केर जाऊ, फेरि आऊ । कस्तो नचाहिँदो काम ! यस्तै यस्तै सोच्दथें । तर पछि थाहा लाग्यो— इरियापथ गर्नु र बसेर ध्यान गर्नुको ठूलो महत्व रहेछ ।

कोही इरियापथलाई मात्र त कोही बसेर ध्यान गर्ने मात्रलाई रूचाउँछन् । एक प्रकारको अभ्यासले मात्र हुँदैन । ग्रन्थमा पनि चार प्रकारका शारीरिक अवस्थालाई बताइएको छ — उठ्ने, बस्ने, हिंड्ने र पल्टने । यिनै चार अवस्थामा शरीर चलिरहेको हुन्छ । हामी कुनै एक अवस्थामा मात्र काम गर्न रूचाऔंला तर यी चारै अवस्थाको उपयोग गर्नुपर्दछ ।

चारै अवस्थामा समानरूपले काम गर्न भनिन्छ । पहिले त मैले पनि यो कुरा बुझ्न सकेको थिइन । समानरूपले किन भनिएको होला भनेर सोच्दथेँ । यसको अर्थ दुई घण्टा सुत्नु, दुई घण्टा उठ्नु, दुई घण्टा हिंड्नु र दुई घण्टा पल्टिनु भनेको होला भन्थान्थेँ । मैले त्यसै गरे तर भएन । यसो गर्न सम्भव नै भएन । शारीरिक अवस्थाको समानरूपले प्रयोग गर्नुपर्दछ भनेको यो अर्थ होइन रहेछ । समानरूपले गर्नु भनेको ती चारै अवस्थाहरूमा मन सजग राख्नु भनिएको हो । प्रज्ञातिर मन मोड्नु भनिएको हो । सबै नै अवस्थामा प्रज्ञा (होस) को उपस्थिति अनिवार्य हुन्छ । यस कुरालाई सतत जान्नुपर्दछ । यसरी चारै अवस्थामा समान अभ्यास गर्न सकिन्छ । यसो गर्न त सम्भव नै हुन्छ । मनमा प्रिय वा अप्रिय जुनसुकै उब्जे पनि अभ्यास छुटाउन हुँदैन । सतत जागरूक र सचेत रहनुपर्दछ ।

यसरी निरन्तररूपमा मनलाई एकाग्र पारी अभ्यासको सार पाउन सक्दछौँ । मनले प्रिये वा अप्रियको अनुभव गरिहाले पनि त्यसैमा हराउने काम हुनुहुँदैन । मनलाई यताउति नपारी सीधा मार्ग तय गर्नुपर्दछ । कसैले प्रशंसा गरून् वा निन्दा, त्यसले हामीलाई छुदैन । हामी यसमा डुबुल्की मार्दैनौँ । किनकि हामीले यसबाट आउन सक्ने खतराको आभास पाइसकेका हुन्छौँ र त्यसको परिणाम पनि जानिसकेका हुन्छौँ । प्रशंसा प्रशंसा मात्र हो, निन्दा निन्दा मात्र हो । तिनको दोषबारे हामीलाई अवगत भइसकेको छ । अनुकूल मानसिक अवस्थामा जस्तै प्रशंसामा मन प्रशन्न रहन्छ । त्यस्तै प्रतिकूल अवस्थामा जस्तै निन्दामा मन खिन्न रहन्छ । यो त हामीलाई मन पढेन तर पनि यस्तै

भइरहेको छ । यसो हुनु असमान अभ्यासक्रम हो । प्रशंसा र निन्दा दुवै दोषपूर्ण छ ।

मनको अवस्थालाई निरन्तररूपमा जान्नु र त्यसमा आसक्ति भएको अवस्थालाई पनि जान्नु ठीक हो । के भइरहेको रहेछ भन्ने कुरामा त मन सजग भइरहेको रहेछ भनेर जानिन्छ । तर आसक्तिलाई जानदिन सकिरहेको हुँदैन । यस्तो अवस्थामा हुनु अर्धअभ्यास मात्र हो । आसक्तिलाई त्याग्न सक्नु शान्तिको मार्ग हो । यसरी नै भए पनि अभ्यासलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ । मनमा जेसुकै आए पनि मन शान्त रहनुपर्दछ ।

तर सांसारिक मानिसहरू निन्दित हुँदा मन नियाओ पार्दछन् । प्रशंसित हुँदा खुसीले फुल्दछन् । यदि हामीमा प्रशंसित हुँदा र निन्दित हुँदा आसक्तिको दुष्परिणामको ज्ञान भएको भए, हामी हाम्रो मानसिक स्थितिप्रति निकै संवेदनशील बन्ने थियौं । तिनीहरूप्रतिको आसक्तिले दुःख दिन्छ र त्यस दुःखको कारण तिनप्रतिको आसक्ति नै हो भनेर पनि ठोकुवा गर्नसक्थ्यौं र त्यस कारणलाई हटाउने मार्ग खोज्दथ्यौं ।

त्यो मार्ग कहाँ छ त ? बुद्ध-धर्ममा आसक्त नहुनु भनेर जहाँतहीं भनिएको छ । यसको अर्थ हो— वस्तुलाई लिनु त लिनु तर नटाँसिनु । यो टर्च लाइटजस्तै । यो के हो भनेर सोधेमा उठाएर यो टर्च हो भन्दछौं र थपक्क राख्दछौं । हामीले वस्तुलाई र मनको अवस्थालाई यसैगरी लिनुपर्दछ । पहिले त वस्तुलाई नै ग्रहण गर्दछौं । यो त तृष्णा भयो । हो, तर पछि यसैको सहाराले पारमितातिर कदम बढाउँछौं । यसलाई यसरी भन्दा हुन्छ होला— 'पहिले लेऊं, जान र बुझ अनि मिल्काइदेऊ ।'

राम्रो होस् वा नराम्रो, जानौं तर ग्रहण गरी नराखौं । वस्तुमा आसक्ति जगाउनु मूर्खता हो र तिनलाई प्रज्ञापूर्वक प्रयोग गर्नु मात्र पर्दछ । मनलाई यसरी बुझ्नमा प्रयोग गरौं र प्रज्ञा जगाऔं । प्रज्ञा नै भएमा अरू के चाहियो र !

हामी के गरिरहेका छौं, यसमा घोट्लिनुपर्दछ । हामी केका लागि बाँचिरहेका छौं ? केका लागि काम गरिरहेका छौं ? संसारमा मानिसहरू यो वा त्यो पुरस्कार वा फाइदा पाउन कामधाममा व्यस्त रहन्छन् तर भिक्षुहरूले सिकाउने कुरा त्यसभन्दा गहन हुन्छ । भिक्षुहरू जे गर्दछन्, बदलामा केही पाउने कामना त्यहाँ हुँदैन । तिनीहरू पुरस्कारको लागि काम गर्दैनन् । बुद्धले कामको लागि मात्र काम गर्नु भन्नुभएको छ । बदलामा केही पाउँछु कि भनी कामना राखी काम गर्न हुँदैन । कामनासहित भई काम गर्दा दुःखको कारण बन्दछ । यसकुरालाई आफैले अभ्यास गरी जान्नुपर्दछ । मनलाई शान्तावस्थामा राख्न ध्यानमा बस्नुपर्दछ । ध्यानमा बसे पनि दुःख त उब्जिन्छ तर अभ्यास छोड्नुहुँदैन । बाटो सरल बन्दै जानेछ । प्रयास गर्दै जानुपर्दछ । एउटा कुरा त स्पष्ट नै छ— काम गर्नु र आफूमै सीमित नराखी जानदिनु । त्यसमा नडुब्नु । आसक्त नहुनु ।

बली दिन लागेको ब्राह्मणलाई हेर्नुहोस् । मनमा इच्छा र कामना बोकी बली दिदैछ । यसरी त उसले दुःख निवारण गर्न सक्दैन किनभने उसले तृष्णा पाल्दैछ । प्रारम्भमा त हामीले पनि मनमा कुनै कामना लिई अभ्यास सुरु गर्दछौं । अभ्यास गर्दैजाँदा तृष्णा जाग्न पाउँदैन । अतः हामीले त्यो अवस्था प्राप्त

गर्न प्रयासरत हुनुपर्दछ जहाँ बदलामा केही चाहिरहेका हुँदैनौं । हामीले काम गरेकै समाई नराखी जानदिन हो । यसलाई हामी आफैले अनुभूत गर्नुपर्दछ । निर्वाण प्राप्तिको लागि अभ्यास गर्दछौं होला तर निर्वाण प्राप्त भइरहेको हुँदैन । केही चाहनाविना नै अभ्यास गर्नुपर्दछ । तर प्रश्न तेर्सिन आउँछ— 'केही चाहना नगरी हामीले प्राप्त गर्ने के त ? पाइने कुरा त केही भएन । हामीलाई हात लागी हुने केही भएन ।' पाइने भनेको दुःखको कारण हो जसलाई हामीले निवारण गर्नुपर्दछ ।

यसैलाई 'मन खाली पार्नु' भनिन्छ । मन खाली भए पनि काम त भइ नै रहेको हुन्छ । यही खालीपनालाई मानिसहरू बुझ्दैनन् । तर यो अवस्था प्राप्त गरिसकेकाले यसको महत्व बुझेका हुन्छन् । केही पनि अप्राप्त हुनेखालको यो खालीपना होइन । यो वस्तुमा रहेको खालीपना मात्र हो । केही पनि नदेखिनेखालको खालीपना यो होइन । हामीले वस्तुमा विद्यमान रिक्तोपनालाई देख्न सक्नुपर्दछ ।

जो केही पाउने लालसा बोकेर अभ्यास गरिरहेका हुन्छन्, त्यो व्यक्ति त्यस ब्राम्हणभै हुन्छ जसले बली दिनुको पछ्याडि आफ्नो इच्छापूर्ति खोजिरहेको हुन्छ । कोही कोही मकहाँ आएर पवित्र जल छर्कंदेऊ भन्छन् । किन छर्कने भनी सोध्दा सुखी र निरोगी हुन भनी जवाफ दिन्छन् । यस्तो धारणाले त उनीहरू कदापि दुःखबाट पार हुँदैनन् । कामना पूर्तिको लागि काम गर्नु र बदलामा केही पाउन चाहनु लोकजनहरूको आदत नै हो । तर बुद्ध-धर्मानुसार कामना नै नगरी काम गर्नुपर्दछ । लोकजनहरू कारण र प्रभावमा परी काम गर्दछन् । तर बुद्धले

कुनै पनि सदा रहिरहँदैनन् / विमुक्ति रस / ९१

त्यस स्थितिभन्दा माथि पुन र कारण र प्रभावबाट अलग रहने शिक्षा दिनुहुन्छ । उहाँको ज्ञान त कारणभन्दा माथि, प्रभावभन्दा पर, अनि जन्म र मृत्युभन्दा पनि पारी पुगनु हो । अनि त्यस्तैगरी सुख र दुःखको सिमाना छिचोल्नु हो । यस कुरामा विचारनुहोस्— हामी बस्ने वा अड्ने ठाउँ नै छैन । हामी घरमा बस्दछौं । घर छाडी बेघर भएर बस्नु सम्भव नै हुँदैन कि भन्ने प्रतीत हुन्छ । किनभने हामीमा भव संसर्गमा रहने आदत नै परिसकेको छ । आसक्ति अंगाली बस्नै बानी परिसकेको छ । आसक्ति नभए के गर्ने होला र के हुन्छ होला! यसरी हामी चिन्तित हुन थाल्दछौं । सत्य कुराप्रति हामी अनभिज्ञ छौं ।

हामीमध्ये धेरैजसो निर्वाणमा जान चाहँदैनौं । त्यहाँ कोही पनि र केही पनि हुँदैन । अब यो छतलाई हेर्नुहोस् र यो भुईँलाई । माथिको सिमाना छत हो र त्यो भव हो । तलको सिमाना भुईँ हो र त्यो अर्को भव हो । तर त्यस छत र भुईँको बीचमा जुन खाली आकास छ त्यहाँ त टेक्ने, उभिने र बस्ने ठाउँ नै छैन । छतमा उभिन सकिन्छ र भुईँमा पनि उभिन सकिन्छ तर खालीमा त सकिँदैन । त्यस खाली ठाउँमा भव हुँदैन, शून्य हुन्छ र निर्वाण यही शून्यता हो । मानिसहरू यही शून्यताको कुरा सुनेर हच्किन्छन् र निर्वाणसम्म पुग्न चाहँदैनन् । त्यहाँ आफ्ना परिवार, बालबच्चा र नातेदारहरूलाई पाउन सकिँदैन भनेर उनीहरू भय लिन्छन् ।

जब हामी भिक्षुहरूले उपासक उपासिकाहरूलाई आयु, वर्ण, सुख र बल अनि दीर्घायु प्राप्त होस् भनेर आशिर्वाद

दिन्छौं, उनीहरू खुसी हुन्छन् । उनीहरूलाई यस्तै मन पर्छ । शून्यताको कुरा गर्दा उनीहरूलाई मन पर्दैन किनभने उनीहरू भवसित आसक्त छन् । तपाईंले बूढो मानिसको रूपरंग सुन्दर भएको देख्नुभएको छ ? अहं, तर हामी भिक्षुहरूले भन्ने गर्दछौं कि तिमीलाई आयु, वर्ण, सुख र बल प्राप्त होस् । यो सुनेर ती बूढाबूढीहरू पनि निकै खुसी हुन्छन् । यसरी खुसी पादा त्यस ब्राम्हणले चढाएको बलीको बदलामा केही पाउन चाहेभै, हामीले केही चाहेका हुँदैनौं । मानिसको मन चंगा पारिदिने र सुख शान्तिले भरिदिने काम गर्नु हाम्रो काम हो । यस्तो कुरा बताउँदा तपाईंलाई निको लाग्दैन होला किनकि तपाईं फेरि फेरि जन्मिराख्न र सुख पाइराख्न चाहनुहुन्छ होला ।

यसउसले तपाईं उपासक उपासिकाहरू भिक्षुहरूको सानिध्यमा रही उनीहरूले पालन गर्ने विनय र अभ्यासलाई हेर्नुपर्दछ । भिक्षुको सानिध्यको अर्थ बुद्धको सानिध्य हो । धर्मको सानिध्य हो । बुद्धले आनन्दलाई भन्नुहुन्छ— “आनन्द, अबै पनि धेरै अभ्यास गर । जसले धर्मलाई देख्दछ, उसले मलाई देख्दछ, र जसले मलाई देख्दछ, उसले धर्मलाई पनि देख्दछ ।” बुद्ध कहाँ हुनुहुन्छ ? हामी सोच्दछौं— बुद्ध त बितिसके, गइसके । तर धर्मलाई नै बुद्ध हो भनेर बुझ्नुपर्दछ । कोही यसो भन्दछन् — “म पनि बुद्धको पालामा जन्मेको भए, निर्वाणमा पुगिसक्थे ।” यसरी मूर्खहरूले मात्र भन्दछन् । बुद्ध त अहिले पनि यहीं हुनुहुन्छ । जो कोही मरिगए पनि धर्म त रहिरहन्छ । धर्म कदापि यस संसारबाट लोप हुँदैन । धर्म अहिले पनि जीवन्त रहन्छ ।

बुद्धको जन्म होस् वा नहोस्, कसैले जानून् वा नजानून्, धर्म त सदा विद्यमान रहन्छ । त्यसैले बुद्धको (धर्मको) सानिध्यमा हामी रहनुपर्दछ । धर्मलाई आफूभित्र पाउनुपर्दछ । जब धर्मलाई पाउँछौं, बुद्धलाई पनि पाउँछौं । यसरी सबै प्रकारका संशय बिलाएर जानेछ ।

धर्मलाई जान्न सकेकै कारणले बुद्ध बुद्ध बने । अतः बुद्ध अभै हुनुहुन्छ । जजसले धर्माभ्यास गर्दछ, उसले धर्मलाई जानेको हुन्छ र बुद्धलाई देखेको हुन्छ । अहिलेका मानिसहरूमा सबैकुरा गोलमास भएको पाइन्छ । बुद्ध कहाँ हुनुहुन्छ उनीहरूलाई थाहा छैन । उनीहरू गलत कर्ममा उद्यत छन् । उनीहरू भन्ने गर्दछन्— “यदि हामी बुद्धको पालामा जन्मेको भए हामी पनि बुद्धको शिष्य बन्ने थियौं र बोधिज्ञान प्राप्त गर्ने थियौं ।” यो कुरा त बुद्धिमानी कुरा भएन । यसलाई बुझ्नुपर्दछ ।

क्षणभरमै हामीमा अकुशल चित्त जाग्न सक्छ र मानिसको हत्या सम्म पनि गर्न तमिन्छौं । त्यस्तै क्षणभरकै समयमा मनमा कुशल चित्तले प्रवेश पाउन सक्दछ र हामी पुण्यकर्म गर्न सक्दछौं । खराब विचार मनमा निमेषभरमै आउँछ र हामी होसमा आउनुअघि नै गरूकर्म गर्न भ्याइसकेका हुन्छौं । ध्यानाभ्यासमा धेरै समय लागे पनि सम्बोधिलाभ त एक निमेषमा नै प्राप्त हुनसक्छ । त्यसैले ससाना कुरामा पनि प्रमादी हुनुहुँदैन, मेहनत गर्नुपर्दछ र कल्याणमित्रको सानिध्य पाउनुपर्दछ ।



सम्यकदृष्टि : शितल छहारी (Right View : The Shelter of Coolness)

धर्मको अभ्यास हाम्रो आनीबानी र प्रवृत्तिको विरुद्धमा हुन्छ । धर्म हाम्रो इच्छाको विरुद्धमा हुन्छ । त्यसैले धर्मको अभ्यास गर्न कठिन प्रतीत हुन्छ । हामीले बेठीक हो भनेर लिइरहेको कतिपय कुरा ठीक पनि हुनसक्छ । अनि ठीक भनेर लिइरहेको कुरा बेठीक पनि । किन यस्तो हुन्छ ? किन भने हाम्रो मन अन्धकारमा रूमल्लिरहेको हुन्छ । हामीले सत्यलाई ठम्याउनै सकेका हुँदैनौं । त्यसैले मानिसहरू अनेक फजुल कुरा सुनाएर हामीलाई मूर्ख बनाइरहेका हुन्छन् । बेठीकलाई ठीक भनिदिन्छन्, ठीकलाई बेठीक भनिदिन्छन् हामी त्यस कुरालाई पत्याइ दिन्छौं । हामी आफै आफ्नो मालिक बन्न सकिरहेका छैनौं । आफ्नो मनलाई र विचारलाई पथप्रदर्शकको रूपमा लिन हुँदैन किनकि अझै मनले सत्य के हो भन्ने बुझेको छैन ।

कोही त अरूका कुरा सुन्दैसुन्दैनन् । यसो गर्नु समझ-दारीको काम होइन । बुद्धिमानले सबैका कुरा सुनिदिनुपर्दछ । आफूलाई मन परोस् वा नपरोस् धर्मका कुरा सुन्नेहरूले अरूका विचार पनि सुनिदिनुपर्दछ । अन्धभूत भएर विश्वास गर्नु पनि छैन, विश्वासै नगर्नु पनि छैन । हामी मध्यस्थतामा रहनुपर्दछ । तर सुन्दै नसुन्नेचाहीं होइन । सुन्छौं तर त्यसमा चिन्तना गर्दछौं र ठीक निर्णय निकाल्न प्रयास गर्दछौं ।

सुनेको कुरा सही हो भन्नुभन्दा पहिले बुद्धिमान व्यक्तिले त्यसको कारण र प्रभावबारे चिन्तना गर्नुपर्दछ । आफ्ना गुरूले नै भनेकोमा पनि एकैचोटी विश्वास गर्न हुँदैन किनकि हामी आफैले त्यस सत्यबारे जाने बुझेका र अनुभव गरेका छैनौं ।

यो कुरा हामी सबैमा लागु हुन्छ । मलाई पनि लागु हुन्छ । तपाईंहरूले भन्दा मैले पहिले अभ्यास गरेको हुँला । मैले धेरै मिथ्या कथनहरू सुनेको छु । कोही भन्दछन्— 'अभ्यास गर्न कठिन छ, असाध्य कठिन छ ।' कठिन भएको कारण हाम्रो सोचाइ गलत भइदिएर हो । मिथ्या धारणा धारण गरेको कारणले हो ।

पहिले पहिले म धेरै भिक्षुहरूसँग एकै ठाउँमा बस्थे । तर मलाई उकुसमुकुस लाग्यो र म पहाडतिर, जंगलतिर भागेँ, हूलमूलबाट धेरै पर गएँ । मैले सोचेँ कि उनीहरू मजस्तो छैन र मैलेजस्तै परिश्रमपूर्वक काम गर्दैनन् । ती प्रमादी छन्, म छुइन । त्यो मान्छे यस्तो, यो मान्छे त्यस्तो भनेर जुन सोच बनाएको थिएँ त्यसैले मलाई अन्योलको स्थितिमा राख्यो र त्यसैले मलाई भीडबाट भगाउने काम गर्‍यो । तर म एकलै बसे

पनि, अरूसँग ब्रसे पनि शान्ति दिन सकेन । मलाई सन्तुष्टि दिन सकेन । यो मेरो असन्तुष्टिको कारण मेरा सहचरहरू, मेरा मानसिक स्थितिहरू, बासस्थान, आहारा, ऋतु वा अन्य कारणले हो भन्ने सोचाइ राख्थे । म सदैव मनलाई अनुकूल हुने कारणको खोजीमा रहन्थे ।

म धुताङ्ग भिक्षु थिएँ । यात्रा माथि यात्रा गर्दैरहे तर कुरा बनेन । सही तरिका जान्न के गर्नु पर्ला, के गर्न सकिन्छ होला भनेर चिन्तना गर्न थालेँ । धेरै मान्छेको भीडमा पनि असन्तुष्ट रहें, थोरैको माझमा पनि असन्तुष्ट रहें, एकलै हुँदा पनि असन्तुष्ट रहें । त्यसको कारण मैले ठम्याउन सकेको थिइन । पछि मैले पत्ता लगाएँ – यी सबै ममा भएको मिथ्यादृष्टिको कारणले हो । त्यही कारण नै हो किनकि त्यसबेलासम्म मैले मिथ्या धर्मलाई अंगालिरहेको थिएँ । मैले अरूको मात्र दोष खोज्दैरहेँ, अरूलाई मात्र दोष दिइरहेँ । ऋतुलाई, आहारलाई के के के केलाई । बहुला कुकुरलेभैँ यसलाई उसलाई टोकैदिँडे । मन नै यस्तो अवस्थामा छ भने ध्यानमा एकाग्रता त आउने कुरै भएन । आज सुखद त भोलि दुःखद अनुभव हुँदैगर्दछ । यस्तै नै भइरहेको छ । यसरी त हामी कहिल्यै पनि सुख र शान्तिको अनुभव गर्न पाउँदैनौँ ।

बुद्धले एकबाजी एउटा स्याललाई आफू बसेको ठाउँबाट जंगलमा दौडेर गएको देख्नुभयो । त्यो स्याल एकछिन टक्क रोकियो र त्यहीँनिरको झाडीमा पस्यो । फेरि त्यहाँबाट निस्केर भाग्यो । एउटा गुफामा पस्यो फेरि त्यहाँबाट पनि भाग्यो । केही क्षण उभियो अनि फेरि दौड्यो । एकछिन पल्ट्यो अनि

फेरि जुरूक्क उठ्यो । त्यो स्याललाई जिउ चिलाउने रोग लागेको थियो । जब रोकिन्थ्यो, कीराले टोक्थ्यो । त्यसैले ऊ एकछिन पनि नरोकी दौड्ने भाग्ने गरिराख्थ्यो । दौड्नुमा पनि के आनन्द हुन्थ्यो र ! त्यसैले फेरि रोकिन्थ्यो । उसको लागि तं उभिराख्नु पनि आरामदायी हुन्थ्यो । थक्क बस्थ्यो । अनि फेरि जुरूक्क उठ्यो, भाडीमा पस्थ्यो, रूखको टोड्कामा पस्थ्यो । एकछिन पनि चूप लागेर बस्नसक्दैनथ्यो ।

बुद्धले भिक्षुहरूलाई त्यस स्याललाई देखाउँदै भन्नुभयो—
 “भिक्षुहरू, के तिमीहरूले त्यस स्याललाई देख्यौ ? हेर, उठ्दा पनि दुःख पाएकै छ, दौड्दा पनि दुःखको अनुभूति गरेकै छ, बस्दा पनि दुःखै पाएको छ । भाडीमा, रूखको टोड्कामा र गुफामा जहाँ बसे पनि उसलाई दुःखै छ । उसले आफ्नो दुःखको कारण उठ्नुमा, बस्नुमा, दौड्नुमा, अनि रूखमा, भाडीमा र गुफामा देखिरहेको छ । वास्तवमा समस्या यी कुनैमा पनि छैन । समस्या त त्यस चिलाउने रोगमा छ । त्यसैको कारणले त्यो स्याल एकै ठाउँमा टिक्न सकिरहेको छैन ।”

हामी मानिसहरू पनि त्यो स्यालभैँ हौं । हाम्रो असन्तुष्टिको कारण मिथ्यादृष्टि नै हो त्यसैले हामीले इन्द्रियलाई दमन गर्न सकिरहेका छैनौं । हाम्रो दुःखको कारण बाहिरका वस्तु र व्यक्तिमा खोजिहिँड्छौं । त्यसैले पनि जहाँ गए पनि सुख र सन्तोष छैन । हामीमा भएको मिथ्या धारणा नै हाम्रो दुःखको जड हो ।

त्यस स्यालको चिलाउने रोग निको भए, ऊ जहाँ गए पनि सुख र सन्तोष पाउँथ्यो । हामीमा पनि यही कुरा लागु

हुन्छ । मिथ्यादृष्टि नै हाम्रो रोग हो र त्यसको सही उपचार सम्यकदृष्टि नै हो । म यसकुरामा विचार गर्दछु र चिन्तना गर्दछु अनि तपाईंहरूलाई सुनाउँछु पनि किनकि यो दृष्टान्त अति महत्वपूर्ण छ, मननीय छ र चिन्तनीय छ ।

हामीले हाम्रा मनस्थितिको रहस्य र सत्यतालाई बुझ्नेको भए सुख र सन्तोष पाउन सक्थौं । जाडो, गर्मी जुनसुकै परिस्थितिमा पनि सन्तुष्ट नै हुन्थौं । थोरै वा धेरै मानिसहरूको माभ्रमा पनि प्रशन्न नै रहन्थौं । धेरै मानिसहरूको माभ्रमा होस् वा थोरैको हाम्रो सुख त्यसमा निर्भर गर्दैन । हामीले कस्तो धारणा वा मान्यता बोकेका छौं त्यसमा निर्भर गर्दछ । सम्यक धारणा लिएको खण्डमा जहाँसुकै वा जस्तोसुकै अवस्थामा रहनु परे पनि सुखी र सन्तुष्ट नै हुन्थौं ।

हामीमा मिथ्या धारणा छ । मिथ्या धारणा भनेको भुसुना वा स्याउँस्याउँ कीरा परेभैं हो । ती कीराहरू फोहरमा बस्दछन् र फोहर नै खान्छन् । फोहरमा थुप्रिएका ती कीरालाई लड्थिले फोहरबाट पन्छाइदिएमा यिनले संघर्ष गर्दछ र पुनः फोहरमै घसेर पुग्दछ । मैले तपाईंहरूलाई पनि ठीकसित अभ्यास गर्नुपर्दछ भनेर सिकाउँदा तपाईंहरू मैले भनेको कुरालाई रूचाउनुहुन्न, खिन्न हुनुहुन्छ र फेरि त्यही फोहरको थुप्रोमा दौड्दै पुग्नुहुन्छ किनकि त्यही ठाउँलाई आनन्दको स्थल मानिरहनुहुन्छ । हामी सबै यस्तै छौं । मिथ्यादृष्टिले कस्तो हानीकारक नतिजा दिनसक्दो रहेछ भन्ने कुरालाई अन्दाज नै गर्न सकिरहेका हुँदैनौं । त्यसैमा मज्जा लिइरहेका हुन्छौं । अनि त ध्यानाभ्यास कठिन हुनु अस्वाभाविक हुँदैन ।

यदि हामीमा सम्यकदृष्टि भएको भए त्यस्तो प्रतिकूल नतिजा आउँदैनथ्यो । यसकुरालाई अभ्यास गर्दैलैजाँदा स्पष्ट थाहा पाउन सक्दछौं । आनन्दपूर्वक रहन लायकको शान्त र शित्तल छहारी भनेको सम्यकदृष्टिको छहारी नै हो । अन्य कुरामा मन डुलाउनु नै पर्दैन ।



दुःख के हो भन्नेबारे सम्यक धारणा भए, तपाईं दुःखमा नै भए पनि केही फरक नपर्ला । दुःख पनि अनित्य हो । के त्यो दुःख तपाईं आफै हुनुहुन्छ ? के यो सारभूत छ ? के यो सत्य वा यथार्थ हो ? म त यसमा कुनै सत्यता देखिदैन । दुःख भनेको संवेदनाको झिलझिल हो जुन प्रकट हुन्छ अनि बिलाउँछ । सुख पनि त्यस्तै हो । के सुखमा पनि कुनै सार छ ? के यो साँच्चै नै शाश्वत हो ? यो पनि झिलझिल देखा पर्दछ अनि बिलाउँछ । उत्पाद हुन्छ अनि व्यय हुन्छ । प्रेम पनि त्यस्तै हो । प्रेम, घृणा, तिक्ततामा के सार तत्व हुन्छ र ! ती त एउटा भावावेश हो जुन मनमा अचानक झिलझिल बल्दछ र भ्याप्प निभ्दछ । तिनले हामीलाई निरन्तर धोखा दिइराख्दछन् । यसरी हामी कहीं पनि केहीमा पनि स्थायित्व र निश्चितता देख्न सक्दैनौं । बुद्धले भन्नुभएभैं सुख दुःख पालैपालो उब्जिन्छन् र बिलय हुन्छन् । यस क्षण दुःख बिलाउँछ अर्को क्षण सुख उदाउन सक्दछ । त्यो पनि स्थायी होइन । अनित्य हो र त्यो पनि बिलाएर जान्छ । सुख बिलाउँछ, दुःखको उदय हुनसक्छ— यस्तै यस्तै । हाम्रो अधीनमा ती हुँदैनन् । हाम्रो इच्छानुसार ती आउँदैनन् र जाँदैनन् पनि ।

हामी यति मात्र भन्न सक्दछौं कि जन्मको अतिरिक्त जीवन र मृत्यु पनि दुःख हो । जीवनमा केही छैन तर हामी अज्ञानी भई तिनको पछि दौड्दै तिनबाट केही पाउन खोजिरहेका हुन्छौं । सत्यतालाई बुझेका हुँदैनौं कि जहाँ पनि जेमा पनि अनित्यताको अतिरिक्त अरु केही छैन । यसकुरामा हामी विचारै गर्दैनौं र आफै विवेकी हुनपुग्छौं । सायद विवेकी होइन विवेकशून्य भइदिन्छौं । अकुशल कर्मका खराब नतिजा नआएसम्म खराब नतिजाको अन्दाज नै गर्दैनौं । त्यस्तै हामीले जब ध्यानाभ्यासबाट हुने फाइदा देख्दछौं अनि मात्र ध्यानाभ्यासको अनुशरण गर्दछौं र मनलाई निर्मल पार्ने काममा लाग्दछौं ।



यदि हामीले कुनै काठको मुडोलाई नदीमा फाल्यौ भने त्यो मुडो पानीमा डुब्दैन र कुह्दैन पनि । त्यो मुडो नदीको किनारमा पनि अड्किदैन र बगेर सीधा समुन्द्रमा पुग्दछ । हाम्रो अभ्यासलाई यसैसँग तुलना गर्न सकिन्छ । यदि तपाईं बुद्धले बताउनुभएको मार्गअनुसार अभ्यास गर्नुहुन्छ भने तपाईं दुईटा कुराबाट पार पाउनुहुन्छ । ती उही दुई अति हुन्— सुखमा लिप्त रहनु र दुःखमा भोक्ताभाव हुनु । यी दुई नदीका दुई किनारभै हुन् । एक किनार प्रेमको अर्को घृणाको वा भनौं एक किनार रागको अर्को द्वेषको । यसो भन्दा पनि हुन्छ— एक किनार सुखको अर्को दुःखको । त्यो काठको मुडो हाम्रो मन हो । जब यो जीवन नदीको धारमा बग्दछ, यसले सुख र दुःखको अनुभव गर्दछ । यदि हाम्रो मनले ती सुख वा दुःखमा आसक्त भएन भने निर्वाणरूपी समुन्द्रमा अवश्य पुग्दछ । तपाईं अनुभव गर्नुहुन्छ

कि सुख दुःखको उदय र विलय भइरहन्छ । यदि यिनमा अल्भे नौं भने हामी सच्चा साधक हुनेछौं । यही बुद्धको शिक्षा हो । सुख र दुःख, प्रेम र घृणा प्रकृतिको नियमानुसार चलिरहने कुरा हुन् । प्रजावानहरूले यिनलाई वास्ता गर्दैनन् वा तिनमा आसक्त हुँदैनन् । ठीकसित अभ्यास गर्नुको अर्थ नै राग र द्वेषलाई पन्छाउनु हो । तिनबाट निर्लिप्त रहनु हो । जसरी त्यस काठको मुडो बग्दै समुन्दसम्मको यात्रा सजिलै पूरा गर्दछ त्यस्तै हाम्रो मनले पनि ती दुई अतिमा नअल्भी निर्वाणसम्मको बाटो तय गर्न सक्दछ । मूलतः ती अतिलाई पन्छाउन हामीमा प्रजा जगाउनु आवश्यक छ ।



म अक्सर भन्थेँ— “पहिले म पनि उपासक नै थिएँ, अहिले भिक्षु बनेँ । म पनि उपासक हुँदा लौकिक नियममा रहेको थिएँ । अब भिक्षुको विनयमा बसेको छु । म व्यावहारिक सत्यको माध्यमबाटै भिक्षु बनेको थिएँ । विमुक्तिको माध्यमबाट होइन । प्रारम्भमा हामी यसरी नियमलाई स्थापित गरी पाइला चाल्दछौं । तर भिक्षु हुँदा विकार मुक्त हुने होइन । एक मुठी बालुवा हातमा लिएर यो नून हो भनेर मान्दा त्यो बालुवा नून त हुँदैन । त्यसलाई नून भनेर मान्न सकिन्छ तर नामले मात्र । सत्यता त यसमा छैन । यसलाई खाना पकाउनमा प्रयोग गर्न त सकिँदैन । मान्नुमा मात्र नून हो, वास्तवमा नूनै त होइन । मान्नुमा मात्र बालुवा नून भइदिन्छ ।” (पेज ७५)

उपसंहार (सारांश) (Epilogue)

आन्तरिक जगतको अध्ययन गर्न तपाईंले आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मनको अध्ययन गरी यथार्थ कुरा जान्नुपर्दछ। यसबाट नै यथार्थताको अध्ययनमा सहायक हुनेछ। पुस्तकीय अध्ययन बाहिरी अध्ययन मात्र हो। यसको अन्त्य पाउनु कठिन हुन्छ।

जब आँखाले कुनै रूप देख्दछ, मनमा के घटना घटित हुन्छ? जब कान, नाक, जिब्रोले शब्द, गन्ध र स्वादको अनुभव गर्दछ, के कस्तो हुन्छ? जब शरीर र मनको सम्पर्क हुन्छ र मानसिक धरातलमा स्पर्श हुन्छ, के प्रतिक्रिया हुन्छ? के त्यहाँ

Dhamma.Digital

उपसंहार (सारांश)/विमुक्ति रस / १०३

लोभ, दोष र मोह अभै बाँकी छ ? के हामी अभै रूप, शब्द, गन्ध, स्वाद, स्पर्श र मनको लहडमा हराउने गर्दछौं ? यी सबै प्रश्नको उत्तर सहीरूपमा पाउनु र यिनलाई हेर्नु, बुझ्नु र अनुभव गर्नु नै आन्तरिक अध्ययन हो ।

अध्ययन मात्र गरेर अभ्यास गरिएन भने अपेक्षित परिणाम पाउन सकिदैन । त्यो गोठालोको हालतभैँ हाम्रो हालत हुन दिनुभएन । गोठालोले सदैव गाईको स्याहार गर्दछ, बिहानै गाई चराउन लैजान्छ र साँझमा गाई फर्काएर घर ल्याउँछ तर दुध खान पाएको हुँदैन । अध्ययन ठीक छ तर त्यस गोठालोको हालतजस्तो हुन दिनुहुँदैन । तपाईंले गाई पनि पाल्नुपर्दछ र दुध पनि खान पाउनुपर्दछ । तपाईंले अध्ययन पनि गर्नुपर्दछ र अभ्यास पनि गर्नुपर्दछ । अनि राम्रो फल पाउनुपर्दछ ।

म यसलाई अर्को एउटा उदाहरण दिई व्याख्या गर्न चाहन्छु । अर्काको चल्ला पाल्ने मान्छेले पनि चल्ला त पाल्दछ तर फुल खान पाएको हुँदैन । उसले पाउने भनेकै चल्लाको सुली हो । त्यसैले चल्ला पाल्नेहरूलाई भन्दछु— 'फर्क, त्यस्तो हालतमा नबस ।' भनाइको तात्पर्य हो— हामी ग्रन्थको अध्ययन गर्दछौं तर विकार कसरी फाल्नुपर्दछ भन्ने कुरा जान्दैनौं । विकार मात्रै थुपर्दछौं । हाम्रा मनबाट लोभ, क्रोध र मोहलाई हटाउने विधि जान्दैनौं । अभ्यास नगरी अध्ययन मात्र गरी दोषलाई नत्यागे फललाभ हुँदैन । त्यसैले यस कुरालाई म त्यस चल्ला पाल्नेसँग तुलना गर्दछु जसले फुल सुल केही हात पार्दैन, केवल सुली मात्र हात पार्दछ ।

अतः बुद्धले ग्रन्थको अध्ययन गर्नुपर्दछ साथै शरीर, वाणी र मनबाट गरिने अकुशल कर्मलाई त्याग्नुपर्दछ र कुशल कर्म सम्पादन गर्नुपर्दछ भन्नुहुन्छ । कुशल कर्मको सम्पादनबाट मानिस हुनाको सार भेट्टिन्छ । तर यदि हामीले कुरा मात्र गरेर कामधाम केही नगरेमा सार भेट्टिदैन । कुशल कर्म त गर्दछौं तर मन अझै शुद्ध छैन भने पनि पूर्णता भेट्टिदैन । बुद्धले काय, वाणी र मनमार्फत नै कुशलको अभिवृद्धि गर्न सिकाउनुहुन्छ । यो नै मनुष्य जातिको सम्पत्तिको भण्डार हो । अध्ययन र अभ्यास साँगसँगै जानुपर्दछ । एकतर्फीले काम बन्दैन ।

बुद्धले बताउनुभएको आर्य अष्टांगिक मार्ग नै अनुशरणको सही मार्ग हो । त्यस मार्गको आठ अंग हुन्छन् । यी आठ अंग भनेको अरू केही नभई हाम्रो शरीर नै हो । ती आठ हुन्— दुई आँखा, दुई कान, दुई नाकको प्वाल, एक जिब्रो र एक काया । यही नै मार्ग हुन् र मनले यस मार्गकै अनुशरण गर्दछ । अध्ययन र अभ्यास दुवै हाम्रै शरीर, वाणी र मनमार्फत हुन्छ ।

शरीर, वाणी र मनबारेका कुरा बाहेक अरू कुरा सिकाउने ग्रन्थ तपाईंले कहीं देख्नु पर्दनुभएको छ ? ग्रन्थहरूमा त यिनकै कामको बारेमा बताइएको हुन्छ, अन्य केही होइन । मनमा विकारहरू जन्मिन्छन् र हामी ठीक विधि अपनाएर अभ्यास गर्न सके ती त्यहीं मर्दछन् । तपाईंले यति मात्र जान्नु भए पनि तपाईंले जान्नुपर्ने कुरा जान्नुभयो । जिन्दगीभर झूठ बोलि रहनुभन्दा एउटा मात्र सत्य कुरा बोल्नु पनि वाणीको राम्रो काम हो । जो अध्ययन मात्र गर्दछन् तर अभ्यास गर्दैनन् भने त्यो

व्यक्ति सुपमा डुबेको डाडु समान हुन्छ । सधैं सुपमा डुबेको त छ तर सुपको स्वाद यसलाई थाहा हुँदैन । अभ्यास गर्नुभएन भने जीवनको अन्तिम घडीसम्म अध्ययनमा लागे पनि तपाईंले विमुक्तिको रसास्वादन गर्न सक्नुहुन्न ! यसमा विचार पुऱ्याउनु होस् ।

अस्तु !

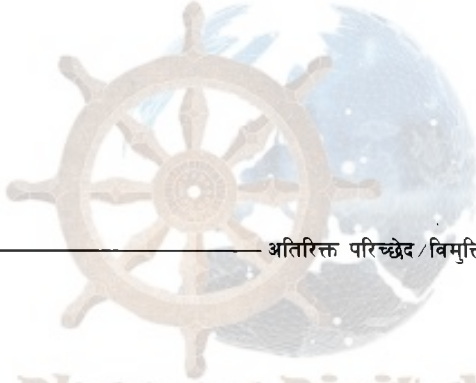


क्रोधं जहे विप्पज्जहेय्य मानं
सञ्जोजनं सब्ब मतिक्कमेय्य ।
तं नामदपस्मिं असज्जमानं
अकिञ्चनं नानुपतन्ति दुक्खा ॥

- क्रोधवग्गो

(क्रोध नगर, अभिमानलाई त्याग, सबै बन्धनबाट पार तरेर जाऊ । नामरूपमा आसक्त नहुने परिग्रहरहित व्यक्तिलाई दुःख सन्ताप हुनेछैन ।

अतिरिक्त परिच्छेद



अतिरिक्त परिच्छेद / विमुक्ति रस / १०७

Dhamma.Digital

बुढानीलकण्ठ, मुहान पोखरीस्थित 'धर्मश्रृङ्ग'मा अंग्रेजी महिनाको १ तारिखका दिनदेखि र १४ तारिखका दिनदेखि १० दिने 'विपश्यना-ध्यान शिविर' सञ्चालन हुन्छ । यस परिच्छेदमा विपश्यना ध्यानको परिचयको साथै त्यस शिविरमा सम्मिलित भई पालन गर्नुपर्ने अनुशासन संहिता यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ । पढेर लाभ लिनुहोला ।

Dhamma.Digital



विपश्यना साधना

(एक परिचय)

विपश्यना एक सरल एवं उपयोगी ध्यानविधि हो जसको अभ्यासबाट मनलाई वास्तविक शान्ति प्राप्त हुन्छ । विपश्यनाको अभिप्राय जुन वस्तु जस्तो छ, त्यसलाई त्यही रूपमा जान्नु बुझ्नु हो । पहिले लोप भइसकेको विपश्यना ध्यानविधि आजभन्दा करिब २५०० वर्ष अगाडि भगवान गौतम बुद्धले अनुसन्धान गरी सर्वसुलभ गराउनुभएको हो ।

विपश्यनाले हामीलाई आफूभित्र शान्ति र समाञ्जस्यता अनुभव गर्न सक्ने योग्यता प्रदान गर्दछ । यसले चित्तलाई निर्मल बनाउँछ । चित्तको व्याकुलता र त्यसको कारणलाई हटाउँदै लग्छ । यसको अभ्यास गरिरहेमा क्रमशः अगाडि बढ्दै आफ्नो मानसलाई विकारबाट मुक्त बनाउनुका साथै नितान्त विमुक्त अवस्थाको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

अतिरिक्त परिच्छेद / विमुक्ति रस / १०९

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि :

विपश्यना एक अत्यन्त पुरानो ध्यानविधि हो । लगभग पच्चीस सय वर्षपूर्व भगवान गौतम बुद्धले यस विद्यालाई पुनः प्रकाशमा ल्याउनुभयो । उहाँले आफूले अनुभव गरेको ज्ञान पैतालिस वर्षसम्म अरूलाई बाँड्नुभयो । बुद्धको समयमा धेरै संख्यामा उत्तर भारतका मानिसहरू विपश्यनाको अभ्यासले आ-आफ्नो दुःखबाट मुक्त भए र जीवनका प्रत्येक क्षेत्रमा उच्च उपलब्धि प्राप्त गरे । समयको प्रवाहसँगै यो विधि बर्मा, श्रीलंका, थाइल्याण्ड आदि देशहरूमा पनि फैलियो । ती देशहरूमा पनि यो विधि कल्याणकारी सिद्ध भयो । बुद्धको-महापरिनिर्वाणको लगभग पाँच सय वर्षपछि यो अमूल्य विद्या भारतबाट लुप्त भयो । अरु देशमा पनि यसको शुद्धता कायम रहन सकेन । केवल म्यानमार (बर्मा) मा मात्र यस विधिप्रति समर्पित आचार्यहरूको एक समूहले गुरुशिष्य परम्पराको माध्यमद्वारा यस विधिलाई शुद्ध रूपमा कायम राखे । यही परम्पराका आचार्य सयाजी ऊ बा खिनले विपश्यना सिकाउन सन् १९६९ मा श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूलाई अधिकृत गर्नुभएको थियो ।

हाल कल्याणमित्र श्री गोयन्काज्यूको अथक प्रयासले भारत र नेपालमा मात्र नभई विश्वका धेरै मुलुकका मानिसहरूले विपश्यनाको लाभ उठाइरहेका छन् । सयाजी ऊ बा खिनले यो कल्याणकारी विपश्यना विद्या आफ्नो उद्गम भूमि भारतमा जाओस् र त्यहाँबाट विश्वको कल्याण गरोस् भन्ने प्रबल पावन इच्छा राखेकोले सो इच्छा उहाँका शिष्य कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्काजी मार्फत् आफ्नो सपना साकार

भएको देखिएको छ । उहाँलाई विश्वास थियो यो विद्या भारतबाट विश्वभर फैलिएर सबैको कल्याण गर्न थाले छ जुन सत्य सावित हुदै गइरहेको छ ।

श्री गोयन्काज्यूले भारतमा जुलाई १९६९ देखि विपश्यना शिविर सञ्चालन गर्नुभयो । दश वर्षपछि उहाँले विदेशमा पनि यसको प्रशिक्षण दिन सुरु गर्नुभयो । विगतका वर्षहरूमा उहाँले धेरै भन्दा धेरै दश-दिवसीय विपश्यना शिविर सञ्चालन गरिसक्नुभएको छ । उहाँले धेरै सहायक आचार्यहरूलाई यो विधिमा पारङ्गत गराई सहयोग गर्न नियुक्त गर्नुभएको छ । उहाँहरूले पनि विश्वभरमा हजारौं शिविर सञ्चालन गर्न सफल हुनुभएको छ । यस अतिरिक्त विपश्यना अभ्यासको लागि विभिन्न मुलुकहरूमा केन्द्रहरू स्थापना भइसकेका छन् जसमध्ये नेपालमा आठ वटा केन्द्रहरू छन् ।

अभ्यास :

विपश्यना सिक्नका लागि योग्यता प्राप्त आचार्यको सानिध्यमा दश-दिवसीय आवासीय शिविरमा सहभागी हुन आवश्यक छ । शिविरको अवधिमा साधक शिविरस्थलभित्र रहनुपर्दछ, बाहिरी सम्पर्कबाट अलग रहनुपर्दछ । पढाई लेखाई पूजा-पाठ तथा अन्य क्रियाकलाप गर्नुहुँदैन । पटक पटक गरी दिनमा दश घण्टा बसेर ध्यान गर्नुपर्दछ । सहसाधकहरूसँग कुराकानी गर्न बिल्कुल हुँदैन । परन्तु आचार्यसँग साधनासम्बन्धी र व्यवस्थापकसँग भौतिक समस्याका बारेमा आवश्यकतानुसार कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

प्रशिक्षणका तीन खुड्किलाहरू छन् । पहिलो खुड्किलो

- साधक आफ्नो हानी हुने कार्यबाट पर रहनुपर्छ । यसका लागि उसले पाँच शील - जीव हिंसा नगर्ने, चोरी नगर्ने, भुठो नबोल्ने, ब्रह्मचर्य पालन गर्ने तथा नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने अठोट गर्नुपर्छ । यी शीलहरू पालन गर्नाले मन शान्त हुनुको साथै अगाडि काम गर्न सरल हुन्छ ।

दोस्रो खुड्किलो - शिविरको पहिलेका साढे तीन दिनसम्म श्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास गरिन्छ । जसलाई समाधि भनिन्छ । शुद्ध जीवन जीउन र मनलाई नियन्त्रण गर्न यी दुई कुरा आवश्यक र लाभदायी छन् । परन्तु तेस्रो खुड्किलो नभए यो शिक्षा अधुरो नै रहन्छ ।

तेस्रो खुड्किलो हो - अन्तर्मनको गहिराइमा दबेर रहेका विकार हटाई मनलाई निर्मल बनाउनु । यो तेस्रो सिंढी शिविरको पछिल्लो साढे छ दिन विपश्यनाको अभ्यासको रूपमा गरिन्छ । यस अन्तर्गत साधकले आफूभित्र जगाएर सबै कायिक तथा चैतसिक स्कन्धको वेदन गर्न सकिन्छ । साधकलाई साधना सम्बन्धी निर्देशन दिइन्छ र यसबारे प्रतिदिनको श्री गोयन्काज्यूको साँझको प्रवचनबाट अरु स्पष्ट हुन्छ । पहिलो नौ दिनसम्म पूर्ण मौन पालना गर्नुपर्छ । दशौं दिन मौन खुल्छ, त्यसपछि फेरि बहिर्मुखी हुन्छन् । शिविर एघारौं दिन बिहान ७ बजे समाप्त हुन्छ । शिविरको समापन मङ्गलमैत्रीका साथ गरिन्छ, जसमा शिविरकालमा अर्जित पुण्यको भागीदार सबै प्राणीलाई बनाइन्छ ।

शिविर :

विभिन्न देशहरूमा विपश्यना शिविर स्थायी केन्द्रहरूमा

सञ्चालन गरिन्छ । सामान्य दश-दिवसीय शिविरहरूको आयोजना त भइरहन्छ, यसबाहेक साधनामा अघि बढेका साकहरूका लागि समय समयमा विशिष्ट शिविर र बीस, तीस, पैतालीस तथा साठी दिनहरूको दीर्घ शिविर पनि सञ्चालन गरिन्छ । नेपाल र भारतमा बाल बालिकाको लागि आनापानको लघु शिविर नियमित रूपमा सञ्चालन गरिन्छ जसले विपश्यनाको भूमिकाको काम गर्छ । यी शिविरहरू एक, दुई वा तीन दिवसीय हुन्छन् र यसमा ८ देखि १२ र १३ देखि १८ वर्षका बाल बालिका सम्मिलित हुन सक्छन् ।

विश्वभरमा नै शिविरको सञ्चालन स्वेच्छिक दानबाट हुन्छ । कसैसँग पनि शुल्क लिइदैन । शिविरको खर्च पुराना साधकहरूको दानबाट व्यहोरिन्छ जो पहिले कुनै शिविरबाट लाभान्वित भएर पछि आउने साधकहरूलाई सहयोग गर्न चाहन्छन् । विपश्यना शिविरमा धर्मसेवा दिने सहायक आचार्य तथा धर्मसेवक सेविकाहरूले पनि पारिश्रमिक लिदैनन् ।

साम्प्रदायिकताविहीन विधि :

विपश्यना भगवान बुद्धको शिक्षाको प्रमुख अङ्ग हो । यो सम्प्रदायविहीन भएकोले कुनै पनि पृष्ठभूमि भएको व्यक्तिले यसलाई अपनाउन सक्छ, यसको उपयोग गर्न सक्छ । बुद्ध स्वयंले 'धर्म' सिकाउनुभयो जसको तात्पर्य हो - मार्ग अथवा सच्चाइ । उहाँले आफ्नो अनुयायीहरूलाई कहिल्यै 'बौद्ध' भन्नुभएन । उहाँले धार्मिक अर्थात् धर्मिष्ठ (सत्यसँग चल्ने हर्न) भन्ने गर्नु हुन्थ्यो । यो साधनाविधि दुःखबाट मुक्त हुने सक्षम उपाय हो जसको सबैले प्रयोग गर्न सक्दछन् ।

विपश्यना शिविर सबैका लागि खुल्ला छ, जोसुकैले यस विधि सिक्न सक्छन् । कुनै कुल, धर्म, जाति, राष्ट्रियता आदिले यसमा फरक पाउँदैन । हिन्दू, जैन, मुस्लिम, यहूदी, इसाई, बौद्ध, सिख तथा अन्य सम्प्रदायका मानिसहरूले सफलतापूर्वक विपश्यनाको अभ्यास गरेका छन् । किनभने रोग सार्वजनिक छ अतः यसको औषधि पनि सार्वजनिक नै हुनुपर्छ । उदाहरणका लागि जब हामी क्रोधित हुन्छौं तब 'हिन्दु क्रोध', 'इसाई क्रोध', 'चिनीया क्रोध' अथवा 'अमेरिकी क्रोध' भन्ने हुँदैन । एवं प्रकारले प्रेम तथा करुणा पनि कुनै समुदाय अथवा व्यक्ति विशेषको निजी सम्पत्ति होइन । यो मनको शुद्धताबाट प्रस्फुटित हुने सार्वजनीक गुण हो । सबै पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूले विपश्यना गरेपछि अनुभव गर्दछन् कि आफ्नो बानी व्यहोरामा सुधार वा शुद्धता आइरहेको छ ।

आजको परिवेश :

परिवहन, सञ्चार, कृषि, चिकित्सा आदि क्षेत्रमा विज्ञान तथा प्रविधिले जुन प्रगति गरेको छ त्यसले भौतिक स्तरमा मानव जीवनमा ठोस परिवर्तन ल्याएको छ । परन्तु यो प्रगति एक भुलाउने खालको हो । वस्तुस्थिति कस्तोसम्म छ भने विकसित तथा समृद्ध देशमा पनि भित्र-भित्र आजका नरनारी विकट मानसिक तनाव एवं मनप्रतिकूल परिस्थितिबाट गुञ्जिरहेका छन् ।

जातीयता, व्यक्तिवाद तथा निजी स्वार्थलाई अत्यधिक महत्त्व दिनाले उत्पन्न भएका समस्या तथा अन्य वादविवादले सबै मानिसहरू प्रभावित छन् । गरिबी, युद्ध, नरसंहार, रोग, नशालु पदार्थको लत आतंकवादको भयानकता आदि महामारीको रूपमा

बढी रहनु, पर्यावरण प्रदुषण तथा नैतिक मूल्यको घट्दो स्तर - यी सबैले मानव सभ्यताको भविष्यमा प्रश्न चिन्ह खडा भएको छ। यी सबै खालका विकारहरूबाट मुक्त हुन आजको मानवको लागि विपश्यना साधना एक कारगर सक्षम सफल उपाय हो। यस पृथ्वीका निवासी कतिका मर्मन्तक पीडा तथा गम्भीर निराशाको भुमरीमा फसिरहेका छन्, यो जान्नको लागि कुनै समाचार पत्रको मुखपृष्ठमा एक दृष्टि दिनु नै पर्याप्त हुन्छ।

यसबारे सोच्दा यी समस्याहरूको केही समाधान छैन जस्तो लाग्दछ। तर के साँच्चै यस्तै हो ? यसको स्पष्ट उत्तर हो - होइन। आज पूरा विश्वमा परिवर्तनको लहर चलेको राम्ररी महसुस हुन्छ। सबै ठाउँमा मानिस आतुर छन्, कुनै यस्तो उपाय हात लागोस् जसले शान्ति र सामञ्जस्य फेरि आओस्, मनुष्यको सद्गुणको सार्थकतामा फेरि विश्वास जागोस् र सामाजिक, साम्प्रदायिक तथा आर्थिक सबै प्रकारको उत्पीडनबाट मुक्ति मिलोस् र सुरक्षाको वातावरण पैदा होस् विपश्यना एक यस्तो उत्तम उपाय हुनसक्छ।

विपश्यना तथा सामाजिक परिवर्तन :

विपश्यनाको ध्यानविधि एउटा यस्तो बाटो हो जसले सबै दुःखबाट छुटकारा दिन्छ। यसबाट राग, द्वेष र मोह हट्दछ जुन हाम्रो दुःखको कारण हो। ज-जसले यसको अभ्यास गर्छन्, उनीहरू अलि अलि गरेर आफ्नो दुःखको कारणबाट पर हुँदै जान्छन् र दृढताकासाथ मानसिक तनावबाट बाहिर निस्केर सुखी, स्वस्थ र सार्थक जीवन जिउन थाल्दछन्। यस तथ्यको पुष्टि अनेक उदाहरणबाट हुन्छ।

विपश्यनाको प्रयोग भारतका जेलमा पनि गरिएको छ । सन् १९७५ मा श्री गोयन्काज्यूले केन्द्रीय कारागार जयपुरमा १२० बन्दीहरूको ऐतिहासिक शिविर सञ्चालन गर्नुभयो । भारतको दण्ड व्यवस्थाको इतिहासमा यस्तो प्रयोग पहिलो पटक भएको हो । यस्तै राजस्थान, जयपुरमा पुलिस विभागका अधिकारीहरूका लागि शिविरको आयोजना भयो । त्यस्तै सन् १९९४ मा दिल्लीको तिहाड जेलमा हजारभन्दा बढी मानिसका लागि शिविर सञ्चालन गरियो । यसबाट के संकेत मिल्छ भने विपश्यना सकारात्मक सुधार ल्याउने एक यस्तो उपाय हो जसले अपराधी पनि समाजको असल सदस्य बन्न सक्दछ । श्री सत्यनारायण गोयन्काजीलाई विपश्यना सिकाउने आचार्य सयाजी ऊ बा खिन स्वयंको सेवाकाल यस कुराको प्रमाण हो सरकारी तन्त्रमा यस ध्यान विधिले कस्तो सुधार आउन सक्छ । श्री सयाजी ऊ बा खिन अनेक सरकारी विभागका प्रमुख हुनुहुन्थ्यो । उहाँ आफ्नो अधीनका कर्मचारीलाई विपश्यना साधना सिकाएर उनीहरूमा कर्म-निष्ठा, अनुशासन तथा नैतिकताको अझ बढी विकास गर्न सफल हुनभयो । यसको परिणामस्वरूप कार्यक्षमतामा अभूतपूर्व वृद्धि भयो र भ्रष्टाचार समाप्त भयो । यसै प्रकार राजस्थान सरकारको गृहविभागमा महत्वपूर्ण पदमा कार्यरत अधिकारीहरू विपश्यना शिविरमा सामेल हुनाले निर्णय गर्ने र काम गर्ने क्षमता वृद्धि भयो र कर्मचारीहरूको आपसी सम्बन्ध पनि सुधियो ।

इगतपुरी, भारतस्थित विपश्यना विशोधन विन्यासले स्वास्थ्य, शिक्षा, मादक पदार्थ सेवन तथा संस्थाहरूको प्रबन्ध-

व्यवस्था जस्ता क्षेत्रहरूका विपश्यनाको गुणात्मक प्रभावको अरु उदाहरणहरू पनि संकलन गरेको छ ।

यस प्रयोगले के देखाउँछ भने समाजमा परिवर्तन ल्याउन प्रत्येक व्यक्ति सुधनुपर्छ । केवल उपदेशले मात्र सामाजिक परिवर्तन ल्याउन सकिदैन । छात्रछात्राहरूमा पनि अनुशासन तथा सदाचार केवल किताबी व्याख्यानले मात्र बसाल्न सकिदैन । केवल दण्डको भयले अपराधी असल नागरिक हुन सक्दैन, न दण्डात्मक मापदण्ड अपनाएर सम्प्रदायिक फुट हटाउन सकिन्छ । यस्ता प्रयत्नहरूको विफलताले इतिहास भरिएको छ ।

‘व्यक्ति’ एक माध्यम हो, ऊसँग वात्सल्य एवम् करूणापूर्ण व्यवहार गर्नुपर्छ । ऊ स्वयंलाई सुधार्नको लागि प्रशिक्षित गर्नुपर्छ । शील सदाचारका नियम पालन गर्नका लागि उपदेश होइन आफूमा परिवर्तन ल्याउने चाहना जगाउनुपर्छ । उसलाई आफूमा खोजी गर्ने तरिका सिकाउनुपर्छ, ताकि यस्तो एक प्रक्रिया हात लागोस् जसले परिवर्तनको क्रम शुरु गरेर चित्त निर्मल हुन सकोस् । यस प्रकार आएको परिवर्तन नै चिरस्थायी हुन सक्दछ ।

नेपालको परिवेश :

सर्वप्रथम सन् १९८१ मा नेपालमा विपश्यना शिविर सञ्चालन गरियो । काठमाण्डौं स्थित आनन्दकुटी विहारमा पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूले सञ्चालन गर्नुभएको उक्त शिविरमा सम्मिलित २५० साधक-साधिकाहरूको प्रयत्नले तत्पश्चात् वर्षे पछि शिविरहरू सञ्चालन हुँदै आएका छन् ।

यी शिविरबाट लाभान्वित साधकहरूको प्रेरणाले नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्गको स्थापना हुन गएको हो ।

करीब तीन एकड जमीनमा अवस्थित धर्मश्रृङ्गमा हाल प्रत्येक अंग्रेजी महहिनाको १ र १४ तारिखमा, महिनाको दुई पटक १० दिवसीय शिविर सञ्चालन भइरहेको छ । पुराना साधकहरूका लागि सतिपट्टान शिविरको साथै २०, ३० र ४५ दिवसीय शिविरको आयोजना हुने गर्दछ । यस अतिरिक्त पुराना साधकहरूको लागि तीन दिवसीय तथा एक दिवसीय शिविर तथा बालबालिकाहरूका लागि बिदाको अवसरमा बाल-आनापान शिविरहरूको पनि आयोजना गर्दै आएको छ । यस केन्द्रमा २५० जना साधक साधिकाहरूका लागि धम्महल तथा आवासको सुव्यवस्था छ ।

नेपालका अन्य केन्द्रहरू मध्ये 'धम्मतराई' विरगञ्ज विपश्यना केन्द्र, पर्सा, 'धम्मविराट' पूर्वाञ्चल विपश्यना केन्द्र, इटहरी, 'धम्मजननी' लुम्बिनी विपश्यना केन्द्र, लुम्बिनी, 'धम्मकिति' कीर्तिपुर विपश्यना केन्द्र, कीर्तिपुर, 'धम्मपोखरा' पोखरा विपश्यना केन्द्र, पोखरा, 'धम्मचितवन' चितवन विपश्यना केन्द्र, चितवन र 'धम्मसुखेत' सुखेत विपश्यना केन्द्र, सुखेतमा शिविरहरूको आयोजना गरिन्छ ।





विपश्यना साधना

(अनुष्ठान-संहिता)

साधना र अनुशासन :

यस साधना विधिको संक्षिप्त परिचय, त्यसको उद्देश्य तथा शिविर अवधिभर पालना गर्नुपर्ने नियमहरूलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

१) परिचय :

विपश्यना एक प्राचीन साधना हो । पहिले लोप भइसकेको यस ध्यान पद्धति फेरि आजभन्दा लगभग २५०० वर्ष अगाडि गौतम बुद्धले अनुसन्धान गरी सर्वसुलभ गराउनुभएको हो । यो स्वनिरीक्षणद्वारा चित्तशुद्धि गर्ने साधना हो । आफ्नो स्वभाविक (नैसर्गिक) श्वासको निरीक्षणबाट आरम्भ गरेर आफ्नो शरीर र चित्तवृत्तिमा प्रतिक्षण हुने परिवर्तनशील घटनाहरूलाई तटस्थभावले निरीक्षण गर्दै

अतिरिक्त परिच्छेद/विमुक्ति रस / ११९

चित्तशोधन र सदगुण वृद्धिको अभ्यास गरिन्छ । यो अभ्यासले साधकहरूलाई कहीं कुनै साम्प्रदायिक आलम्बनमा बाँध्दैन । यसकारण यो साधना सर्वग्राह्य छ, सर्वथा सार्वजनिक, सर्वकालीन र सार्वभौमिक पनि छ । विना कुनै भेदभाव सबैको लागि समानरूपले कल्याणकारी छ ।

२) यसको उद्देश्य :

- ▶ न कुनै साम्प्रदायिक रूढी परम्परालाई फैलाउनु हो ।
- ▶ न कुनै निष्प्राण कर्मकाण्ड पुरा गर्नु हो ।
- ▶ न वाणीविलास र बुद्धिविलासको लागि कुनै दार्शनिक चर्चा-परिचर्चालाई प्रोत्साहन दिनु हो ।
- ▶ न कुनै अत्याधिक कार्यभारबाट दबिएका (लादिएका) थकित मानिसहरूलाई केही दिनको लागि प्रकृतिको मनोरम काखमा आराम गर्ने, घुमफिर गर्ने अथवा उत्तेजनात्मक मनोरञ्जनद्वारा वनभोज (पिकनिक) को भैं आमोद-प्रमोदको सुबिधा प्रदान गर्नु हो ।
- ▶ न मानिसहरूलाई कुनै गोष्ठी, समारोहमा सम्मिलित भएर आपसी मेलमिलाप बढाउनका लागि अवसर प्रदान गर्नु हो ।
- ▶ न जीवन-जगतको जिम्मेवारीबाट टाढा भाग्न पलायन प्रवृत्तिको पोषण गर्नु हो ।
- ▶ न जीवनबाट हारेका, थाकेका, कुण्ठाग्रस्त र निराश्रित मानिसहरूलाई आश्रमवासी बनाएर बेकम्मा बनाउनु हो ।

यसको उद्देश्य साधकलाई यस्तो विद्या सिक्नमा सहयोग गर्नु हो, जसबाट उसले पारस्परिक द्वेष द्रोहको दुर्गुणबाट मुक्ति पाउन सकोस्, साम्प्रदायिकता र संकिर्ण जातीयताको विशाल अहंभावको बन्धनबाट मुक्त हुन सकोस्, एक स्वस्थ, सुखी समाजको स्वस्थ र सुखी सदस्य बन्न सकोस्, आत्ममङ्गल तथा सर्वमङ्गलको भावनाबाट परिपूर्ण सृजनात्मक जीवन बिताउन सक्ने कलामा निपुण भएर आफ्नो यो लोक र परलोक सुधार्न सकोस् ।

विपश्यना शारीरिक रोग हटाउनका लागि मात्र होइन, यो उच्च आध्यात्मिक साधना हो। तर अनेक रोग मनोआधारित हुने हुनाले चित्तविशुद्धिको फलस्वरूप रोग पनि ठीक हुन सक्छ । साधकहरू रोग निवारणको मुख्य उद्देश्य लिएर शिविरमा सम्मिलित नहोउन् । लक्ष आध्यात्मिक हुनै पर्दछ ।

विपश्यना राग, द्वेष र मोहबाट विकृत भएको चित्तलाई निर्मल बनाउने साधना हो । दैनिक जीवनको समस्या र तनावग्रस्त चित्तलाई ग्रन्थि मुक्त गर्ने एक सक्रिय अभ्यास हो । निश्चय नै यो काम सजिलो छैन । यो कठिन साधनाका लागि आफैले कठोर परिश्रम गर्नुपर्दछ । अभ्यासको सफलता साधकको आफ्नै पुरुषार्थमा निर्भर गर्दछ । अरु कसैको दया, अनुकम्पा, कृपामा होइन । यसकारण यो साधना गम्भीरतापूर्वक परिश्रम गर्नेहरूलाई मात्र उपयुक्त हुन्छ । यो अनुशासन-सहिता उनीहरूकै लागि हो ।

अन्तर्मनको गहिराइसम्म पुगेर चित्तलाई ग्रन्थिविमुक्त पार्ने कला सिक्नका निम्ति १० दिनको अवधि साँच्चै नै धेरै कम हो । यसकारण यसको पूरा लाभ उठाउनका लागि एकान्त

अभ्यासको निरन्तरता नितान्त आवश्यक हुन्छ । यही कुरालाई ध्यानमा राखेर 'अनुशासन-संहिता' को नियमावली र समयतालिका बनाइएको छ । यसमा अनेक साधकहरूका अनुभवका वैज्ञानिक आधार पनि निहित छन् । निःसन्देह यो युक्तिसंगत छ अनि व्यवहारयोग्य पनि ।

शरीर तथा वस्त्रको अस्वच्छता, सुगन्धित पदार्थ र उत्तेजनक भेषभुषाको प्रयोग साथै असंयमित उच्छृङ्खल व्यवहार, अर्थहीन वार्तालाप, आलस्य, बेहोसी एवं खराब प्रवृत्तिहरूले साधना केन्द्रको पवित्र तथा निर्मल वातावरण दुषित पार्दछ । साधनामा बाधक बन्दछ । यसबाट बच्न पनि यो कठोर 'अनुशासन-संहिता' एक उपाय हो ।

विशेष ध्यान राख्नुपर्ने कुरो यो हो कि साधन पूरा दश दिनसम्म शिविरस्थलमै रहनुपर्दछ, बीचमा शिविर छोडेर जानुहुँदैन । यसका अतिरिक्त 'अनुशासन-संहिता' का अन्य नियमहरू पनि अध्ययन गर्नुपर्दछ र चिन्तन मनन गरेर हेर्नुपर्दछ कि यदि यसको पालना निष्ठा र गम्भीरतापूर्वक गर्न सकिन्छ भने मात्र शिविरमा प्रवेश लिनको लागि आवेदन दिनु उचित हुन्छ । अन्यथा सम्मिलित भएर मन नलागी-नलागी काम गरेमा केवल आफ्नो समय नष्ट गर्नुको साथै अनुशासनहीन भएर अरु साधकहरूको लागि बाधक बन्दछ । प्रवेश पाएपछि नियम पालना गर्न नसक्नुको कारणबाट शिविर छोड्नु अथवा समय समयमा दिइएको चेतावनीलाई वेवास्ता गरी अनुशासन भंग गर्दै रहने कारणले व्यवस्थापकद्वारा शिविरबाट निष्कासन गरिनु कुनै पनि साधकका लागि अरुचिकर मात्र होइन अहितकर पनि हुनेछ ।



१) पञ्चशील :

शिविरमा सम्मिलित हुन निम्न लिखित कुराहरू पालना गर्नुपर्दछ -

- १) जीवहत्या (हिंसा) गर्नुहुँदैन ।
- २) चोरी आदि गर्नुहुँदैन ।
- ३) ब्रह्मचर्य पालन गर्ने ।
- ४) असत्य वा भुट्टो आदि बोल्नुहुँदैन र
- ५) नसालु पदार्थ (अम्मल) को सेवन गर्नुहुँदैन ।

२) अष्टशील :

पुराना साधकहरूले पञ्चशीलका अतिरिक्त निम्नलिखित थप तीन शील पालना गर्नुपर्दछ -

- ६) दिउँसो १२ बजेपछि भोजन गर्नुहुँदैन ।
- ७) श्रृङ्गार-प्रसाधन धारण गर्नु तथा मनोरञ्जन गर्नुहुँदैन ।
- ८) उच्च आरामदायी बिछ्यौना र आसन प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

पञ्चशील पालन गर्ने साधकहरूले साँझ ५ बजे चिया, दुध र फल आदि खान सक्दछन् । अष्टशील पालन गर्नेहरूले भने केवल कागती पानी मात्र पिउन सक्दछन् । रोग आदि विशेष अवस्थामा भने पुराना साधकहरूले आचार्यको अनुमति लिएर मात्र पञ्चशील पालन गरी शिविरमा सम्मिलित हुन सक्दछन् ।

३) समर्पण :

साधना शिविरको अवधिभर साधकहरूले आचार्यप्रति, विधिप्रति तथा सम्पूर्ण अनुशासन संहिता र समय तालिकाप्रति पूर्णतया समर्पित हुनुपर्दछ। समर्पितभाव भएमा मात्र निष्ठापूर्वक काम हुन्छ तबमात्र आचार्य तथा साधनाविधि प्रति श्रद्धाभाव उत्पन्न हुन्छ, जुन साधकलाई आफ्नो सुरक्षा र मार्गदर्शनका लागि नितान्त आवश्यक छ।

४) साम्प्रदायिक कर्मकाण्ड र अन्य साधना विधिहरूको सम्मिश्रण:

शिविरको अवधिभर साधकले कुनै प्रकारको साधना, पूजापाठ, धुपबत्ती, माला जप्ने, भजन-कीर्तन, व्रत-उपवास आदि अभ्यास तथा अनुष्ठान गर्नुहुँदैन।

विपश्यना साधनासँग कुनै पनि प्रकारका पूजापाठ व्रतहरूको सम्मिश्रण गर्नु हानिकारक सावित भएका छन्। त्यसै कारणले यो नियम बनाइएको हो। आचार्यद्वारा बारम्बार चेतावनी दिइएतापनि कहिलेकाहिं साधकले त्यस्तो भूल गर्दछन् जुन साधकका लागि अत्यन्त हानिकारक हुनजान्छ। तसर्थ साधकले आचार्यद्वारा जेजस्तो निर्देशन हुन्छ सोहीअनुसार अभ्यास गर्दै जानुपर्दछ, आफ्नो तर्फबाट त्यसमा कुनै पनि कुरा थपघट गर्नुहुँदैन। जुनसुकै शङ्का भएपनि आचार्यसँग कुरा गरेर समाधान गर्नुपर्छ। यस साधनाविधिलाई दश दिनसम्म अभ्यास गरी न्यायपूर्वक हेरौं।

५) आचार्यसँग भेटघाट :

साधकले चाहेमा आफ्नो समस्याको समाधानको लागि

आचार्यसँग हलमा दिउँसो १२ बजे देखि १ बजेसम्म एकलै भेट गर्नु सक्दछन् । भेट्ने साधकहरू धेरै छन् भने एक घटकमा ५ मिनेट भन्दा बढी समय लिनुहुन्न । यसका अतिरिक्त रातको ९ देखि ९:३० बजेसम्म धम्महलमा प्रश्नोत्तर गर्ने अवसर उपलब्ध हुन्छ । तर यस कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ कि सबै प्रश्न ध्यानकै विधिलाई स्पष्टरूपमा बुझ्नका लागि जिज्ञासुभाव लिएर गरेको हुनुपर्दछ । यस ध्यानविधिको आफ्नै एउटा व्यवहारिक प्रयोगात्मक अभ्यास-क्रम छ । यसलाई छोडेर सैद्धान्तिक छलफल अथवा अन्य साधनाविधिहरूसँग तुलनात्मक चर्चा-परिचर्चा र निन्दा-स्तुति आदिमा पर्नु निरर्थक र निषिद्ध पनि छ । जसलाई सिद्धान्तमा लामो चर्चा गर्नु छ उसले शिविर सुरु हुनुभन्दा पहिले अथवा समाप्त भएपछि आचार्यको सुविधानुसार समय लिएर चर्चा गर्न सकिन्छ ताकि अरु साधकहरूको समय नष्ट नहोस् ।

६) योगासन तथा व्यायाम :

विपश्यना साधनाको साथमा योगासन तथा शारीरिक व्यायाम मान्य छ । तर ध्यान केन्द्रमा यसको लागि आवश्यक सुविधा हाल उपलब्ध छैन । त्यसकारण साधकहरूले यसको सट्टा निर्धारित फुर्सदको समयमा निर्दिष्ट स्थानहरूमा डुलेर व्यायाम गर्न सक्छन् ।

आर्यमौन :

शिविर आरम्भ भएदेखि दशौं दिन बिहान १० बजेसम्म साधकले आर्यमौन अर्थात् वाणी तथा शरीरबाट पनि मौन पालन गर्नुपर्दछ । आर्यमौन अन्तर्गत शारीरिक संकेत अथवा लेखपढ गरेर विचार-विनिमय गर्न पनि निषेध छ । अन्य आवश्यक

काम भए व्यवस्थापकसँग कुरा गर्न सकिन्छ । विधि बुझ्नको लागि आचार्यसँग भेट्न वा बोल्न सकिनेछ । विपश्यना साधना व्यक्तिगत अभ्यास हो । त्यसैले साधकहरू अन्य साधकहरूबाट अलग भएर एकान्त साधनामा संलग्न रहनु राम्रो हुन्छ ।

मन्त्राभिविक्त, माला, कण्ठी, गंडा-ताविज आदि :

साधकहरूले माथि उल्लेखित वस्तुहरू ल्याउनुहुँदैन । भूलवश लिएर आएको भए केन्द्रमा प्रवेश गर्ने समयमा व्यवस्थापकलाई दश दिनको लागि सुम्पिदिनुपर्दछ ।

मूल्यवान गहना :

केन्द्रमा मूल्यवान गहना सुरक्षित राख्ने व्यवस्था नभएकोले साथमा नल्याउनु नै बेस हुन्छ ।

७) नशालु पदार्थ, सूतिजन्य पदार्थ, धुम्रपान र औषधिहरू :

देशको कानून अनुसार भाड, गाँजा, चरेस आदि सबै प्रकारका नशालु पदार्थहरू साथमा राख्नु अपराध ठहर्दछ । केन्द्रमा नशालु पदार्थ, सूतिजन्य पदार्थ आदि सेवन गर्न मनाही छ । धुम्रपान गर्नेले बुझ्नुपर्दछ कि आफूले धुम्रपान गरेको अथवा सुति खाएको देखेर अरुले पनि धुम्रपान गर्न इच्छा राख्ने साधकहरूको मनमा पनि सेवन गर्ने इच्छा जागृत हुन्छ । साधकहरूले यो कुरा पनि बुझ्नुपर्दछ कि यी नियमहरू उसका आफ्नै लाभका लागि बनाइएका हुन् । विपश्यनाको अभ्यासद्वारा यस्तो लत वा खराब बानीबाट सजिलोसित छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

कुनै औषधि विपश्यना ध्यान गर्दा खान नहुने हुन्छ । रोगको कारण खानुपर्ने भएमा साधकले आचार्यसँग अनुमति लिनुपर्दछ ।

८) भोजन :

विभिन्न समुदायका व्यक्तिहरूलाई आ-आफ्नो रुची अनुसारको भोजन उपलब्ध गराउन व्यावहारिक कठिनाइ पर्ने भएकोले साधकहरूलाई अनुरोध गरिन्छ, कि व्यवस्थापकद्वारा जस्तो सादा, सात्विक, निरामिष भोजनको व्यवस्था गरिएको हुन्छ त्यसैमा सन्तोष मान्नुपर्दछ। यदि कुनै रोगी साधकलाई विशेष खानाको जरुरी छ भने उसले शिविरमा प्रवेश गर्ने समयमा व्यवस्थापकलाई सूचना दिनुपर्दछ, ताकि यथासम्भव आवश्यक प्रबन्ध गर्न सकियोस्। कुनै पनि साधकले आचार्यको पूर्वस्वीकृतिबिना बाहिरबाट ल्याएको भोजन ग्रहण गर्न हुँदैन।

९) इम्पति एवं युगलजोडी :

शिविरको अवधिभर आवासमा अभ्यास गर्दा, फुर्सद र भोजन आदि सबै समयमा सबै महिला र पुरुष साधकहरू अलग अलग रहनु अनिवार्य छ। विवाहित युगल जोडीले बेगला बेगलै शिविरमा भाग लिनु उचित हुन्छ। विशेष व्यक्तिगत कारणबाट यदि उनीहरूलाई एकैसाथ शिविरमा भाग लिन आवश्यक छ भने आचार्यसँग अनुमति प्राप्त गर्नुपर्दछ। अनुमति लिएकाहरूले पनि शिविर अवधिभर परस्पर भेट गर्नु र कुराकानी गर्न हुँदैन।

१०) भेषभुषा :

भेषभुषामा सादापन र शिष्टाचारको आवश्यकता पर्दछ। महिलाहरूले चौबन्दी चोली, ब्लाउज तथा कुर्ता आदिका साथै पछ्यौरीको उपयोग गर्नुपर्दछ। अर्धनग्न रहनु अथवा पातलो लुगा लगाउन निषेध छ। साधकहरूले आफ्नो हाउभाऊ बनावट, श्रृंगार, बोलीचाली, भेषभुषा अथवा व्यवहारद्वारा अर्काको मनमा उत्तेजना पैदा गर्नुहुँदैन।

११) स्वच्छता :

प्रत्येक साधकले यथासक्य प्रत्येक दिन स्नान गर्न सक्दछ । लुगा सफा र स्वच्छ राख्नुपर्दछ । हाल शिविरमा धोबीको व्यवस्था छैन, अतः साधकहरूले आफ्ना लुगा-कपडा आदि आफै धुनु सफा गर्नुपर्दछ । आफ्नो दैनिक आवश्यकता अनुसार लुगा लगाउनु राम्रो हुनेछ ।

अन्य आवश्यक साधनहरू बजारबाट खरिद गर्ने कुरा :

हाल ध्यान केन्द्रमा बजारबाट सामान खरिद गर्ने व्यवस्था छैन । यसकारण साधकहरूले दैनिक आवश्यकताका सबै सामानहरू जस्तै साबुन, कपडा, ब्रश, दन्तमञ्जन, छाता, टर्चलाइट, ब्याट्री, ओढ्ने सामान, सिरक, भुल; तन्ना आदि साथै ल्याउनुपर्छ ।

१२) पढ्ने लेख्ने :

साधकले कुनै पनि विषयका पुस्तक, पत्र-पत्रिका अथावा लेखनसामाग्री आफ्नो साथमा नल्याउनुहोला । शिविर अवधिभर धार्मिक तथा विपश्यना सम्बन्धी पुस्तकहरू पढ्न पनि निषेध छ । नयाँ साधकहरूले प्रथम शिविरमा साधना-विधि सम्बन्धी नोट पनि नलेख्नुहोला । विपश्यना साधना पूर्णतया प्रयोगात्मक विधि हो भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । पढाइ लेखाइबाट यसमा बाधा उत्पन्न हुन्छ । यदि कुनै साधकले साथमा पुस्तक तथा लेखन सामाग्री वा मोबाईल फोन आदि ल्याएको छ भने शिविर आरम्भ हुनुभन्दा पहिले नै व्यवस्थापकलाई बुझाईदिनुहोला ।

१३) टेपरेकर्डर एवं क्यामरा :

आचार्यको विशेष अनुमति नलिइकन ध्यान केन्द्रमा यसको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

१४) बाह्य सम्पर्क :

शिविरको पूरा अवधिसम्म साधकले आफ्नो सम्पूर्ण बाह्य सम्पर्क विच्छेद गरेर शिविरस्थलको परिधिभित्र मात्र बस्नुपर्छ । यस अवधिमा कसैसँग टेलिफोन र पत्रद्वारा पनि सम्पर्क राख्नुहुँदैन ।

कुनै अतिथि आएको खण्डमा पनि निजसँग भेट्नु हुँदैन । आएका अतिथिले व्यवस्थापकसँग मात्र सम्पर्क राख्नुपर्दछ ।

१५) भोजन, निवास, व्यय :

विपश्यनाजस्तो पवित्र अमूल्य साधनाको शिक्षा पूर्णतया निःशुल्क नै दिइन्छ । शिविरको खर्च यो साधनाबाट लाभ उठाएका कृतज्ञ पुराना साधकहरूले दिएको ऐच्छिक दानबाट व्यहोरिन्छ । यस विधिबाट सुख र शान्ति प्राप्त गरेकाहरूले बहुजनको हित र सुखको लागि धर्मसेवाको यो कार्य चिरकालसम्म चलिरहोस् र अनेक व्यक्तिहरूलाई यस्तै सुख शान्ति मिल्दै रहोस् भन्ने मङ्गल चेतनाले दान दिन्छन् । शिविर समापनको समयमा नयाँ साधकको मनमा पनि यसप्रकारको मङ्गल-भावना जागृत भएमा उसले पनि आफ्नो श्रद्धा र गच्छे अनुसार दान दिन सक्छन् । लोक कल्याणको शुद्ध चेतनाबाट नै दान दिइयोस् । प्रत्येक दानको लागि शिविर सञ्चालक समितिबाट रसिद पाउन सकिन्छ । साधकहरूको आवास,

भोजन, बिजुली, बत्ती, पानी आदि सुविधा तथा केन्द्रको साथ शिविर-व्यवस्थाको खर्च पुराना साधकको इच्छानुसार दिइने दानमा नै भर पर्दछ । निर्माण कार्य र आवश्यक सामानको पूर्ति पनि साधकहरूको दानबाट नै हुन्छ, केन्द्रको अन्य आय स्रोत छैन ।

१६) नियमहरूमा निहित मूलभावना :

उपयुक्त सबै नियमहरूमा यो भावना निहित छ कि :

- क) साधक सधै आफू प्रति सजग रहोस् । आफ्नो कार्यकलापद्वारा अरुलाई कुनै किसिमको विघ्नबाधा नहोस् ।
- ख) अन्य केही व्यक्तिले अबोध भएर विघ्नबाधा उत्पन्न गर्छ भने त्यसलाई उपेक्षा गर्नुपर्छ आफू संयमित भएर लगातार अभ्यास गर्दै आफ्नो मनको पलायनवादी स्वभावलाई बदलेर वस्तुस्थितिको सामना गर्नमा सक्षम बनाउन सकोस् ।

अनुशासन संहिताको नियम कठिन अवश्य छ तर मङ्गलभावनाले युक्त भएर साधकको लाभका निमित्त बनाइएको छ । कुनै नियमको उद्देश्य स्पष्ट भएन भने आचार्यसँग भेट गरेर स्पष्ट गर्न सकिन्छ । साधकहरूले यो बुझ्नु आवश्यक छ कि विपश्यना साधनाको प्रगति आफ्नो पूर्वपुण्य पारमिताका अतिरिक्त वर्तमान निष्ठा, श्रम, निश्चलता र स्वास्थ्यमा नै निर्भर गर्दछ ।





समय तालिका (सारिणी)

दैनिक नैसर्गिक आवश्यकताका अतिरिक्त साधनाको निरन्तर अभ्यासका निमित्त बढी भन्दा बढी समय प्राप्त होस् भन्ने आशयले समयतालिका निर्धारण गरिएको छ। यसको निष्ठोपूर्वक पालना गर्नु नितान्त अनिवार्य छ।

बिहान	४:०० बजे	- उठ्नु (जागरण)
बिहान	४:३० देखि ६:३० बजेसम्म	- साधना (निवासस्थान वा हलमा)
बिहान	६:३० देखि ८:०० बजेसम्म	- जलपान तथा विश्राम
बिहान	८:०० देखि ९:०० बजेसम्म	- सामूहिक साधना (हलमा)
बिहान	९:०० देखि ११:०० बजेसम्म	- साधना (आचार्यको निर्देशानुसार निवासस्थान वा हलमा)
बिहान	११:०० देखि १२:०० बजेसम्म	- भोजन
दिउँसो	१२:०० देखि १:०० बजेसम्म	- विश्राम तथा प्रश्नोत्तर (हलमा)
दिउँसो	१:०० देखि २:३० बजेसम्म	- साधना (निवासस्थान वा हलमा)
दिउँसो	२:३० देखि ३:३० बजेसम्म	- सामूहिक साधना (हलमा)
दिउँसो	३:३० देखि ५:०० बजेसम्म	- साधना (आचार्यको निर्देशानुसार निवासस्थान वा हलमा)
साँझ	५:०० देखि ६:०० बजेसम्म	- चिया, दूध, फल अथवा कागती पानी
साँझ	६:०० देखि ७:०० बजेसम्म	- सामूहिक साधना (हलमा)
साँझ	७:०० देखि ८:३० बजेसम्म	- आचार्यद्वारा अभ्यासको मार्गदर्शनका लागि प्रवचन
राती	८:३० देखि ९:०० बजेसम्म	- सामूहिक साधना (हलमा)
राती	९:०० देखि ९:३० बजेसम्म	- प्रश्नोत्तर (हलमा)
राती	९:३०	- आ-आफ्नो सुत्ने कोठामा बत्ती निभाई सुत्ने (एक)

(विशेष: सामूहिक साधनाको समयमा उठ्ने)

अतिरिक्त

१३४

जानु १३४४ छ।

१३४

उपयुक्त नियमावली, अनुशासन र समय तालिकाले तपाईंको साधना सफल होस् । ध्यान केन्द्रको व्यवस्थापन तपाईंको सेवामा सहर्ष समर्पित छ । यस साधना शिविरमा सबैको सफलता एवं सुख शान्तिको लागि यस नेपाल विपश्यना केन्द्र मङ्गल कामना गर्दछ ।

भवतु सब्ब मङ्गलं ।

नोट : कुनै कारणावश शिविरमा सम्मिलित हुन असमर्थ भएमा तुरुन्त सूचना दिनुहोला ताकि अर्को व्यक्तिलाई शिविरमा भाग लिन अवसर प्राप्त होस् ।



नेपाल विपश्यना केन्द्र

धर्मशृङ्गा मुहान पोखरी, बुढानिलकण्ठ
काठमाण्डौ, नेपाल ।

फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७

फ्याक्स : ९७७-१-४२२४७२०

सम्पर्क स्थान :

ज्योति भवन, कान्तिपथ, काठमाण्डौ, नेपाल ।

पोष्ट बक्स नं. १२८९६

फोन : ०१-४२२५४९०, ०१-४२५०५८१

इमेल : shringa@dhamma.org.np

nvc@mail.com.np

nvc@htp.com.np

www.dhamma.org.np

रिक्त परिच्छेद

धर्मका केही दोहाहरू

- १) छोड पाप कर्म सबै,
गर चित्त एक विशुद्ध,
समेट कुशल कर्म जति ।
यही बुद्धहरूको उपवेश ॥
- २) राग जस्तो आगो छैन अरु,
निर्बाण जस्तो सुख छैन अरु,
द्वेष जस्तो घृणित पाप ।
जन्मले विनेजस्तो ताप ॥
- ३) बन्धन बन्छ तीन कुराले,
तीन कुराले बन्धन खुन्छ,
राग, द्वेष, अभिमान ।
शील, समाधि, ज्ञान ॥
- ४) कर्म नै शत्रु, कर्म नै मित्रु,
मिल्छ सुगति सुकर्मले,
कर्म नै हेतु प्रधान ।
कुकर्मले बुर्गति प्रस्थान ॥
- ५) धर्म न कर्मकाण्ड हो,
धर्म न रिक्तो मान्यता,
धर्म न मिथ्याचार ।
धर्म हो सत्यको सार ॥
- ६) सासलाई हेर्दा हेर्दा,
संवेदना हेर्दा हेर्दा,
गरौं अनित्य बोध ।
गरौं भ्रव-रोग निरोध ॥
- ७) धर्म छैन मन्दिरमा,
धर्म छैन किताबमा,
छैन त्यो किन्ने फसलमा ।
धर्म छ धारण पालनमा ॥
- ८) गर मानस कर्म सुधार,
कायिक कर्म सुधार गर,
गर बची कर्म सुधार ।
यही नै धर्मको सार ॥
- ९) चाहन्छौं भने कुशल हे मानव,
छोड अकुशल कर्म सदा,
चाहन्छौं भने पद निर्बाण ।
छोड गर्व गुमान ॥
- १०) धर्म सवृश रक्षक छैन,
जाऔं धर्मको शरणमा,
साथी बान्धव मीत ।
बढोस् धर्मसँगको प्रीत ॥



चार आर्य-सत्य

दुःख-सत्य

(कारण फल र फल कारणको चक्र घुम्नु नै 'दुःख-चक्र' हो ।)

(जन्म, जरा, ब्याधि, मरण शोक, परिशेष, दुःख, दोसतस्सावि दुःखहरु)

(भगवान बुडले दुईटै कुरामात्र सिकाउनुभएको छ - दुःख छ र दुःख-मुक्ति छ ।)

निरोध-सत्य

(धर्म-चक्र)

(सम्पूर्ण दुःख बन्धनबाट पूर्णमुक्ति अजर, अमर, अविनासी, असंस्कृत अवस्था)

(मार्ग-सत्यद्वारा कारण निभेपछि दुःख-बन्धन काटिने)

कारण-सत्य

(अविद्या, संस्कार, तृष्णा, उपादान र कर्मभव)

(कारणलाई निभाउन मार्ग-सत्यमा जानुपर्ने)

मार्ग-सत्य

(शील, समाधि र प्रजायुक्त अष्टांगिक-मार्ग)



लेखक तथा अनुवादक
श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यका हालसम्म
प्रकाशित भइसकेका कृतिहरू



तपाईंको छातमा

