

विपश्यना :
एक जीवनपयोगी साधना



लेखिका:
सुश्री नानीमैयाँ मानन्धर

प्रकाशक :

श्री रत्नमान र सपरिवार
काठमाडौं, नेपाल ।

सर्वाधिक लेखिकामा सुरक्षित

प्रथम संस्करण - १००० प्रति

बुद्ध सम्वत् - २५४३

नेपाल सम्वत् - १९२०

विक्रम सम्वत् - २०५६

इस्वीसम्वत् - २०००



मूल्य : १००/-

कम्प्युटर :

गोविन्द श्यामल, रामकृष्ण लामिछाने, सुरेन्द्रकुमार राजबन्दा



मुद्रक :

न्यू नेपाल प्रेस

प्रधान कार्यालय :

नक्साल, नागपोखरी

पोस्ट बक्स : ८९७५ इ.पि.सी. ५४९४, काठमाडौं, नेपाल ।

फोन : ४३४८५०, ४३४७५३

व्यापारिक कार्यालय :

शुक्रपथ, न्यूरोड, काठमाडौं

फोन : २५९०३२, २५९४५०

फ्याक्स : (९७७-९) २५८६७८

समर्पण

विपश्यना-आचार्य

श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूको

कर-कमलमा

सादर

समर्पित !

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
दुइ शब्द	(अ)
प्रकाशकीय	(इ)
(१) विपश्यना: एक जीवनपयोगी साधना	१
(२) बुद्ध को हुनुहुन्छ ?	१०
(३) “नमो तस्स भगवतो ... !”	१५
(४) बुद्धको उपदेश	१९
(५) धर्मचक्र प्रवर्तन	२३
(६) महापरिनिर्वाण	३४
(७) शील	३८
(८) अप्रमाद	५३
(९) रंगून (Yangon) मा मेरो पहिलो सतिपट्ठान शिविर	५८
(१०) बुद्ध-धर्ममा नारीको स्थान	६५
(११) विपश्यना	८०

दुइ शब्द

“विपश्यना: एक जीवनपयोगी साधना” पुस्तक भगवान् बुद्धलाई सही अर्थमा चिनाउने, उहाँको सन्देश जन-समक्ष ल्याउने, उहाँको सिद्धान्तलाई सरल भाषाका लेखी “आनापान” र ‘विपश्यना-साधना’ आफ्नो अनुभूतिमा उतारी भाव अभिव्यक्त गरेको मेरो लेख-संग्रह हो । यस पुस्तकमा समावेश भएका लेखहरू भिन्न भिन्न समय र परिस्थितिमा लेखेकी थिएँ । कुनै कुनै लेख बीस वर्ष भन्दा पहिलेका छन् भने कुनै नयाँ लेखहरू पनि छन् । त्यसैले यी लेखहरूमा भाषा र शैलीमा केही भिन्नता आउनु स्वाभाविक छ । यी सबै लेखहरू अनेक पत्र-पत्रिकामा प्रकाशित भइसकेका छन् ।

भगवान् बुद्धको उपदेश, सिद्धान्त, ध्यान-विधिहरू र विपश्यना गर्ने पद्धति कहिल्यै पुरानो हुँदैन । उहाँको धर्म-उपदेश पच्चिस सय वर्ष पहिलेको मानव-समाजमा जतिको नौलो थियो; आजको समाजमा पनि त्यत्तिकै नौलो र जीवनपयोगी सावित भएको छ । अतः यी लेखहरू पनि भगवान् बुद्ध कै उपदेश र सिद्धान्तमा आधारित भएकोले जतिसुकै पुरानो भए पनि नौलो लाग्नु स्वाभाविक छ ।

यस पुस्तकको अन्तिम लेख ‘विपश्यना’ मेरो मौलिक लेख होइन । अनुवाद हो । करिव वाइस वर्ष पहिले यो

पुस्तिकाको रूपमा प्रकाशित भइसकेको छ । विपश्यनाको विषयमा यसमा साह्रै राम्रोसँग व्याख्या गरिएकोले 'यसबाट प्रस्तुत पुस्तकलाई अभ्र छर्लङ्ग बुझ्न सहायक सिद्ध होला कि भन्ने मनसायले यसलाई पनि यसैमा समावेश गरी दिएकी छु' ।

यस पुस्तकले पाठक-वर्गलाई बुद्धको उपदेश र विपश्यना सम्बन्धी ज्ञान हासिल गर्न सहायक सिद्ध हुनेछ । साथै यस विधिलाई आफ्नो जीवनमा उतारी निर्वाणको भागिदार बन्नेछ भन्ने आशा गर्दछु ।

प्रस्तुत पुस्तक श्री रत्नमान शाक्यले आफ्नो दीपंगत आमाको नाउँमा प्रकाशन गर्ने इच्छा व्यक्त गर्नु भयो । यसको लागि म श्री रत्नमान शाक्य र उहाँको सपरिवारलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै यस पुस्तक प्रकाशनको पुण्यकार्यले 'उहाँको ममतामयी आमा दिपंगत सानुमाया शाक्यको निर्वाणको हेतु बनोस्' भनी कामना गर्दछु ।

“निब्बानस्स पच्चयो होतु ।”

छ-३/७६०, कुमारी गल्ली,
नयाँ बजार, काठमाडौं, नेपाल ।
२०५६ मंसिर २ गते, शुक्रबार,
हरिवोधिनी, एकादशी
फोन - ४१३९९३

— नानीमैयाँ

प्रकाशकीय

श्रीमती सानुमाया शाक्य विक्रम सम्बत् १९७६ पौष कृष्णपक्ष प्रतिपदाको दिन पाटन, हःखा टोलमा बाबु श्री हर्ष बहादुर शाक्य र आमा धनकुमारी शाक्यका जेष्ठ सुपुत्री भएर जन्मनु भएको थियो । पुरानो परम्परा अनुसार पाँच बर्षको उमेरमा नै सात बर्षको श्री मूर्तिमान शाक्यसँग उहाँको बिबाह सुसम्पन्न भएको थियो । त्यसबेला महिलाहरूलाई औपचारिक शिक्षा दिने कुनै व्यवस्था र चलन नभएको हुँदा उहाँको बालककाल देखि नै ब्यबहारिक जीवनमा प्रवेश गर्नु भएको थियो । पचासजना भन्दा बढी ब्यक्ति भएको एउटा ठूलो संयुक्त परिवारमा हुर्कदै सिक्दै आफ्नो कर्तव्य पालन गर्दै पछि आफ्नै घरको नायिका हुनु हुँदा उहाँले सबै परिवारका सदस्यहरूलाई सन्तुलनमा राख्नु भई घर व्यवस्था सुचारु रूपले संचालन गर्न सफल हुनु भएको थियो ।

उहाँका चार छोराहरू—रत्नमान शाक्य, अशोकमान शाक्य, पूर्णमान शाक्य, राहुलमान शाक्य र दुइ छोरीहरू—

श्रीमती शान्ती शाक्य र सुश्री कमला शाक्य छन् । उहाँका आठजना नातीहरू र ६ जना नातिनीहरू छन् ।

श्रीमती सानुमाया शाक्य संयुक्त परिवारको जिम्मेवारी पूरा गरी आफ्नो पतिको देहवसान पछि घर गृहस्थको कामबाट अनुकूल मिलाएर धार्मिक क्रियाकलापमा संलग्न हुनु हुन्थ्यो । उहाँ निरन्तर रूपमा श्री शाक्य सिंह बिहार ललितपुरको साप्ताहिक कार्यक्रममा भाग लिनु हुन्थ्यो । उक्त बिहारको उहाँ आजीवन सदस्य पनि हुनु हुन्थ्यो । उहाँ अन्तरराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, शंखमूलको पनि आजीवन सदस्य हुनु हुन्थ्यो ।

उहाँले बुद्ध धर्म प्रतिको ठूलो श्रद्धा भएको कारणले बुद्ध धर्म सम्बन्धी पुस्तकहरूको प्रकाशनमा आफूले सबदो सहयोग गर्नु भएको थियो । त्यस्तै गत साल विक्रम सम्बत् २०५३ सालमा आफ्नै घरमा भिक्षु संघ सहित अनागारिकाहरूलाई आमन्त्रण गरी एक साप्ताहिक महापरित्राण र धर्म देशनाको आयोजना गर्नु भएको थियो । त्यस्तै बिक्रम सम्बत् २०५१

सालमा श्री शाक्य सिंह विहारमा कठिनदान कार्य पनि गर्नु भएको थियो । हरहमेशा खास खास पर्व दिनहरूमा भन्ते र गुरुमाँहरूलाई भोजन दान दिने उहाँको कुशल स्वभाव थियो ।

बुद्ध धर्म प्रति आस्था भए अनुसार आफ्नो मनलाई बैलैमा संयमित बनाउन उहाँ विभिन्न ध्यान शिविरहरूमा ध्यान बस्नु हुन्थ्यो ।

उहाँले भारत, थाइलाण्ड र हङ्कङमा बौद्ध तीर्थ यात्राहरू गर्नु भएको थियो । साथै अमेरिका र बेलायतको भ्रमण पनि गर्नु भएको थियो ।

आफू एक महिला र बौद्ध भएको नाताले “बौद्ध महिला संघ, नेपाल”लाई उहाँले ममतामयी संरक्षण प्रदान गर्नु भएको थियो ।

जन्म भएपछि मृत्यु हुनु पर्ने शाश्वत धर्म नै हो । यहि सांसारिक नियम अनुसार पक्षघातको रोगले गर्दा उहाँ बिक्रम सम्वत् २०५५ फाल्गुण ७ गते को दिन आफ्नो देह त्याग गर्नु

भयो । उहाँको पुण्यस्मृतीमा उहाँलाई निर्वाण सम्पति प्राप्तिको कामना गर्दछौ ।

यो पुस्तक प्रकाशित गर्न लेखन कार्य गर्नु हुने लेखिका सुश्री नानीमैयाँ मानन्धरज्यू प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दै उहाँको सुस्वास्थ्य र मङ्गल कामना गर्दछौ ।

पुल्चोक, ललितपुर

२०५६ मंसीर १

फोन: ५२१२२०

– श्री रत्नमान शाक्य र
सपरिवार

विपश्यना :

एक जीवनपयोगी साधना

सुख शान्ति सबै चाहन्छन् । तर संसार भने दुःख र अशान्तिले भरिएको छ । जहाँ हेर त्यही दुःख; जसलाई हेर त्यही दुःखी । जो अभावै अभावले घेरिएको छ, त्यो त स्वतः दुःखी हुने नै भयो । तर जो भावमा छ अर्थात् धन सम्पत्तिले परिपूर्ण छ त्यो पनि दुःखी नै देखिन्छ ।

आखिर यस्तो किन भएको ?

हाम्रो मनमा जब कुनै विकार आउँछ— चाहे त्यो विकार लोभ होस् वा क्रोध, ईर्ष्या होस् वा अहंकार, भय होस् वा वासना । यी विकार हाम्रो मनमा आउने वित्तिकै हाम्रो मन मलीन हुन्छ, मैलले भरिन्छ । अनि मन असन्तुलित हुन्छ । असन्तुलित मन सन्तापित हुन्छ । अशान्त हुन्छ । अनि हामीले मानसिक अशान्तिको अनुभव गर्छौं । दुःखी हुन थाल्छौं । यस दुःखलाई हामीले केवल आफूमा मात्र सीमित राख्दैनौं । त्यस बेला जो व्यक्ति हाम्रो सम्पर्कमा आउँछ, त्यसलाई पनि दुःखी बनाई दिन्छौं । सारा वातावरण दुःखमय हुन्छ; अशान्तिले छाउँछ । सत्यार्थमा सही तरिकाले हामी जीउन जानेनौं ।

(२)

विषयना : एक जीवनपयोगी साधना

यी विकार हाम्रो मनमा किन आउँछन् त ?

कोही व्यक्तिले हामीले भने जस्तो नगरेमा, कुनै घटना हामीले चाहे जस्तो नघटेमा, कुनै स्थिति हाम्रो इच्छा अनुरूप नभएमा हाम्रो मन विकारले विकृत हुन्छ । यस संसारमा रहँजेल 'अप्रिय घटना कहिल्यै नघटोस्, अप्रिय व्यक्ति कहिल्यै सम्पर्कमा नआओस्, अप्रिय परिस्थितिको कहिल्यै सामना गर्न नपरोस्' भन्दैमा के यो सम्भव होला ? संसारको एक छत्र सम्राट भए पनि 'उसले चाहे जस्तो मात्र होस्, नचाहेको नहोस्' भन्नु प्रायः असम्भव छ । त्यसकारण जीवनमा प्रिय-अप्रिय घटना घटिरहन्छ; प्रिय-अप्रिय परिस्थिति आइरहन्छ; प्रिय-अप्रिय संयोग भइरहन्छ । यस्तो अवस्थामा आफ्नो मनलाई शान्त र सन्तुलित राख्न सक्नु पर्दछ । बाटोमा काँढै काँढाले भरिएको हुन सक्छ । ती सबैमा छालाले ढाक्न सक्तैन । त्यसबाट आफ्नो खुट्टा बचाउनु छ भने जुत्ता लगाउनु पर्दछ । चर्केको घाम छ भने आकाशलाई ढाक्न सक्तैन । त्यसबाट आफू बच्नु छ भने छाता ओढ्नु पर्दछ । त्यस्तै प्रतिकूल परिस्थितिमा स्वयं आफूलाई बचाउन सिकनु पर्दछ ।

कसरी बचाउने ?

कसैले हामीलाई गालि गऱ्यो । अपमान गऱ्यो । तैपनि नरिसाइकन, नभोकीकन, क्रोध ननिकालिकन बस्न सके त बचाऊ भयो । तर समस्या यो छ कि यस्तो परिस्थितिमा हामी चूप लागेर बस्नै सक्तैनौं । कसैले एक गालि दिए हामी दस गालि दिन्छौं । दस गालि दिए हामी सय गालि दिन्छौं । 'तँ पनि दुःखी, म पनि दुःखी ।' यसरी प्रतिकूल परिस्थिति आइपऱ्यो कि मन अशान्त हुन्छ । रीस, इर्ष्या, द्वेष, दुर्भावना, लोभ, अहंकारले भरिन्छ । विकारले विकृत हुन्छ । अनि उसले ठीक-वेठीक छुट्टयाउनै नसकिने हुन्छ । गर्ने के ?

यसको लागि एक उपाय त यो हो कि कोही प्रतिकूल व्यक्ति अथवा कुनै प्रतिकूल घटना वा परिस्थितिबशः कसैलाई रीस उठेछ भने त्यस रीसबाट बच्न मन अन्त कतै लगाई दिने । पानी पिउनेतिर लगाई दिने अथवा कुनै देवी-देवताको नाम जप्ने अथवा अरू कुनै काममा लगाई दिने । यसो गर्नाले केही समयको लागि रीसलाई डबाउन सकिन्छ अर्थात् त्यस वस्तु स्थितिबाट केही समयको लागि पलायन हुन सकिन्छ । तर भित्र देखि त्यसलाई उन्मुलन गर्न भने सकिंदैन । त्यसो भए यो सही उपाय भएन । किनभने केही समयको लागि डबाइएको रीस जुनकुनै बेला निस्कन सक्छ ।

(४) विपश्यना : एक जीवनपयोगी साधना

अभ्र भविष्यमा भयंकर रूपमा विस्फोटन हुन सक्छ । यो सही रूपमा समाधान गर्ने उपाय भएन । रोगको यो सही औषधी भएन । त्यसकारण पलायन हुनु समस्याको सही समाधान होइन ।

एक अर्को उपाय छ । अप्रिय व्यक्ति, घटना, परिस्थितिवशः कुनै विकार उत्पन्न हुन्छ अथवा रीस उठ्छ भने त्यसलाई यथावत् हेर्ने । रीसलाई यथावत हेर्न सकेको खण्डमा त्यसको बल क्षीण हुँदै जान्छ । शक्ति कमजोर हुँदै जान्छ । अनि क्रोध शान्त हुन्छ । निर्मूल पनि हुन्छ । यो सही उपाय पनि हो ।

तर समस्या यो छ कि अमूर्त क्रोधलाई कसरी हेर्ने ? क्रोधको कुनै रङ्ग-रूप हुँदैन; आकार हुँदैन । जब जब क्रोधलाई हेर्ने थाल्छ; त्यसको आलम्बन नै अगाडि आउँछ— “उसले यसो भन्यो, उसले यसो गर्‍यो, उसले यस्तो अपमान गर्‍यो” । क्रोधको आलम्बनलाई हेर्दा क्रोध घट्नुको सत्ता भन् भन् बढ्दै जान्छ ।

अमूर्त क्रोध अथवा विकारलाई साक्षीभावले कसरी हेर्ने ?

पच्चीस सय वर्ष भन्दा अघि हिमवन्त प्रदेश अर्थात् आजको भौगोलिक दृष्टिले हाम्रै नेपालको लुम्बिनी उपवनमा

अमूर्त क्रोध अथवा विकारलाई साक्षीभावले कसरी हेर्ने ? (५)

जन्मनु भएका हाम्रा महान विभूति शान्तिका अग्रदूत महामानव गौतम बुद्धले आफ्ना अनेकन पारमिताको परिपक्वतामा स्वयं अभ्यास गर्नु भयो । यस साङ्गे तीन हातको कायामा स्वः अनुभूतिद्वारा अनुसन्धान गर्नु भयो । यस कल्याणकारी विद्या लोक समक्ष ल्याउनु भई महा करुणा चित्तले जन कल्याण गर्नु भयो । यो विद्या असंख्य नर-नारी एवम् प्राणीहरूको कल्याणको कारण बन्यो । उहाँले पैतालिस वर्षसम्म रात-दिन अथक परिश्रम गर्नु भई ग्राम, निगम, प्रदेश घुम्नु भई जन मानसमा यो विद्या मुक्त हस्तले बाड्नु भयो । जन-हित र जन-कल्याण गर्नु भयो ।

तथागत सम्यक्सम्बुद्धको महापरिनिर्वाण पश्चात् पनि यस विद्याले मानिसहरू त्यत्तिकै लाभान्वित भए । तिनीहरूले यस विद्यालाई आ-आफ्ना जीवन व्यवहारमा उतारेर मानवजीवन सफल पारे । यो विद्या पच्चीस सय वर्षदेखि आजसम्म गुरु-शिष्य परम्पराबाट आफ्नो शुद्ध रूपमा कायम भइरहेको छ । अहिले पनि परिशुद्ध रूपमा हामीलाई प्राप्त भइरहेको छ ।

हाम्रो दुइ प्रमुख समस्या हुन् – हाम्रो मनमा विकार उत्पन्न हुँदा कसरी सतर्क रहने ? अर्को अमूर्त विकारलाई साक्षीभावले कसरी हेर्ने ?

(६) विपश्यना : एक जीवनपयोगी साधना

महामानव गौतम बुद्धले यी दुइ समस्यालाई आफ्नो अनुभूतिको आधारमा अनुसन्धान गर्नु भयो । अनि यो कुरो पत्ता लगाउनु भयो कि जुन कुनै कारणबाट मनमा विकार उत्पन्न भएमा श्वासको स्वाभाविक गतिमा अस्वाभाविकता आउन थाल्छ । अर्को शरीरको अङ्ग-प्रत्यङ्गमा सूक्ष्म स्तरमा कुनै न कुनै प्रकारका जीवरसायनिक प्रतिक्रिया अथवा विद्युत चुम्बकीय प्रतिक्रिया हुन थाल्छ । सास र शरीरमा हुने संवेदना राम्रोसँग हेर्न जानेमा विकार स्वतः क्षीण हुँदै जान्छ । निर्मूल भएर जान्छ । उपर्युक्त दुबै समस्याको सजिलैसँग समाधान हुन जान्छ । मन शान्त हुन्छ, सुख प्राप्त हुन्छ ।

सास हेर्ने तरिकालाई 'आनापान सति' भनिन्छ । अर्थात् 'आन+अपान' 'आन'=भिन्न आउने सास; 'अपान' = बाहिर जाने सास; 'सति'=सतत सतर्क रहने, लगातार जागरूक रहने, क्षण प्रतिक्षण होश जगाई राख्ने । सरल स्वाभाविक शुद्ध सास 'भिन्न आए- भिन्न आएको', 'बाहिर गए- बाहिर गएको' – यसरी लगातार चाल पाइरहने अभ्यासलाई 'आनापान सति' भावना भनिन्छ । यसको अनेक स्टेशन अथवा खुड्किलाहरू छन् । यसलाई क्रमिक रूपमा प्राप्त गर्दै लैजान सकेमा मुक्तिको मार्गतिर उन्मुख हुँदै जान्छ ।

विपश्यना= वि+पश्यना; वि= विशेष रूपले, पश्यना= हेर्नु । कुनै रङ्ग, रूप, आकृतिलाई हाम्रो आँखाले जसरी हेर्छौं त्यसरी होइन, जस्तो लाग्छ त्यस्तो होइन, जस्तो अनुमान गर्छौं त्यस्तो होइन । त्यसको गुण, धर्म, स्वभावलाई सही तरिकाले अभ्यास गरी आफ्नो अनुभूतिमा उतार्नु । शरीरमा हुने संवेदना अथवा जीवरसायनिक प्रतिक्रिया अर्थात् विद्युत चुम्बकीय प्रतिक्रियालाई साक्षीभावले, तटस्थ भावले, उपेक्षा भावले हेरेर त्यसमा अनासक्त रहनु । क्षण-प्रतिक्षण परिवर्तन हुने “अनित्य-स्वभाव”, दुःख अनुभूति त दुःखनै भयो; सुखानुभूति पनि दुःखमा परिवर्तन हुने कारणले “दुःख-स्वभाव”; काया, वेदना, चित्त र धर्म आफ्नो अधीनमा नभएकोले “अनात्म-स्वभाव”लाई आफ्नो अनुभूतिको आधारमा साक्षात्कार गर्ने अभ्यास “विपश्यना” हो ।

मन र शरीरको जति घनिष्ट सम्बन्ध छ, त्यस्तै सास र संवेदनाको पनि घनिष्ट सम्बन्ध छ । मनमा कुनै प्रकारका विकार उत्पन्न हुँदा सास स्वतः बढ्छ र शरीरमा हुने संवेदना अर्थात् जीव रसायनिक प्रतिक्रियाले यही संकेत दिन्छ कि चित्त-धारामा केही खटपट भयो । लगातार सास र संवेदनालाई साक्षीभावले हेर्ने अभ्यास भएमा त्यसबेला उत्पन्न भएको विकार क्रमशः क्षीण हुँदै जान्छ, उपशमन हुन्छ,

(८)

विपश्यना : एक जीवनपयोगी साधना

निर्मूल हुन्छ । साक्षीभावले सास र संवेदना हेरी रहँदा त्यस क्षणमा विकार उत्पन्न गराउने आलम्बनसँगको सम्पर्क टुट्छ । यसरी एकातिर क्षण-प्रतिक्षण सासको आवत-जावतमा सतर्क, सचेत, जागरूक भई रहँदा विकार उत्पन्न हुन पाउँदैन । अर्कोतिर विना राग, विना द्वेषले संवेदनालाई साक्षी भावले हेरी रहँदा पुरानो संग्रहित संस्कार क्षय हुँदै जान्छ ।

तर यो अभ्यास शील-सदाचार विना सम्भव छैन । चञ्चल मनलाई वशमा लिन अथवा शुद्ध सासको आलम्बनमा चित्त एकाग्र गर्न हिंसा, चोरी, व्यभिचार, भ्रुठ र मादक पदार्थको सेवनबाट अलग रहनै पर्दछ । यस ध्यान-विधि सिक्नको लागि एकान्त स्थानको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले ध्यान-शिविरमा सम्मिलित हुनु राम्रो हुन्छ । कल्याण-मित्र अथवा ध्यान गुरु हुने ध्यानमा पुष्ट, सक्षम, मार्ग-अमार्गको ज्ञाता हुनु जरूरी छ । अभ्यास-कालमा घरको भन्कटबाट टाढा रहनु पर्दछ । इन्द्रिय संयम र मौनब्रतको पालन गर्नु पर्दछ । अनि ध्यान-विधिको नियमानुसार अभ्यास गरी शुद्ध सासको आलम्बनमा सतत जागरूक रहनाले समाधि चित्त लाभ हुन्छ । यही समाधिद्वारा आफ्नो शरीरमा हुने जीव रसायनिक प्रतिक्रिया अथवा विद्युत चुम्बकीय प्रतिक्रियालाई साक्षीभावले हेर्ने शक्तिको स्फूर्ण हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने

हो भने आफ्नो शरीरमा हुने संवेदनालाई आफ्नै स्वः अनुभूतिको आधारमा यथाभूत दर्शन गर्ने क्षमता प्राप्त हुन्छ । जति जति यस अभ्यासमा पुष्ट हुँदै जान्छ त्यति त्यति नै यस शरीरको स्वभाव-धर्म, जुन क्षण क्षणमा परिवर्तन भइरहने हो, त्यसलाई आफैले अनुभव गर्दछ । चाल पाउँदछ । संवेदनाको 'उत्पाद-व्यय' अर्थात् 'उत्पत्ति-विनाश'को क्रमलाई स्वयं अनुभव गर्दछ । 'अनित्य स्वभाव धर्म' लाई स्वयं साक्षात्कार गर्दछ । अनि यस शरीर प्रतिको जुन आसक्ति हो, त्यो विस्तार विस्तारै टुट्न थाल्छ । 'अहं-भाव', 'मम-भाव' पगलन थाल्छ । 'म', 'मेरो' भन्ने भावना हट्दै जान्छ । अझ यसमा परिपक्व भएमा चित्त निर्मल हुन्छ । स्वच्छ हुन्छ । शान्त हुन्छ ।

यही सही दर्शन हो । सही ज्ञान हो । सही अर्थमा स्वः दर्शन हो, आत्म-दर्शन हो । यथाभूत ज्ञान दर्शन हो; यर्थाथ 'विपश्यना' हो ।



बुद्ध को हुनुहुन्छ ?

यस प्रश्नको उत्तर दुइ प्रकारबाट दिन सकिन्छ । पहिलो- उहाँको जीवनी सरसर्ती पढेर वा सुनेर वा छायाङ्कन, फोटो, तस्विर, मूर्ति आदिबाट । दोश्रो- उहाँको जीवन-शैली, आध्यात्मिक पद्धति, सम्प्रदाय विहीन मानव मात्रको कल्याणकारी सिद्धान्तबाट ।

वर्तमान भौगोलिक नक्शानुसार नेपालको पश्चिमी भूभागमा अवस्थित कपिलवस्तु नामक नगरमा छब्बिस सय वर्ष अगाडि राजा शुद्धोदनले राज्य गर्दथ्यो । महामायादेवी राजाको वडामहारानी थिइन् । यिनै महामायादेवीको कोखबाट आजभन्दा छब्बीस सय वर्ष पहिले लुम्बिनी वन (तात्कालीन रमणीय उद्यान) मा राजकुमार सिद्धार्थको जन्म भयो ।

२९ वर्षसम्म राजकीय सुख अनुभव गरी एक पुत्रको पिता भइसकेपछि उहाँले महाभिनिष्क्रमण गर्नु भयो र ज्ञानको खोजमा लाग्नु भयो । उरुवेल वनमा छ वर्षसम्म तात्कालीन समयमा प्रचलित ज्ञान प्राप्तिको लागि गरिने जतिपनि तपस्या चर्याहरू छन्- ती सबै दुष्कर चर्या गर्नु भयो । तर शरीरलाई अति दुःख कष्ट दिई तपस्या गर्दा पनि यथार्थ ज्ञान प्राप्त नहुने निश्चित् भएपछि मध्यम मार्ग अपनाउनु भयो ।

उरुवेल वनबाट बुद्धगया जानु भई बोधिवृक्ष मुनी वैशाख पूर्णिमाको दिनमा उहाँले बोधित्व प्राप्त गर्नु भयो । उहाँ अनार्यबाट आर्य हुनु भयो । अरहन्त हुनु भयो । जीवन मुक्त हुनु भयो । बुद्ध हुनु भयो ।

बुद्धलाई कसरी चिन्ने ?

बुद्धको अर्थ बोधि हो, बोधिको अर्थ आफ्नो अनुभूतिमा उत्रेको यथार्थ ज्ञान “यथाभूत ज्ञाण दस्सनं” । बुद्धलाई चिन्ने सबभन्दा सजिलो र पहिलो तरिका हो— “आनापान-ध्यान ।” आनापानको सन्धि विच्छेद गर्दा “आन+अपान” हुन्छ । “आन” को अर्थ हो “भित्र आउने श्वास”; “अपान” को अर्थ “बाहिर जाने श्वास” ।

मानिस जन्मेदेखि नमरूञ्जेल श्वास भित्र आइरहन्छ, गइरहन्छ । श्वास छउञ्जेल जीवन छ । जीवन छउञ्जेल यसलाई हेर्न सकिन्छ । प्रश्न उठ्छ कसरी हेर्ने त ?

“आनापान” ध्यान गर्न शुरूमा अनुकूल स्थान अथवा ध्यान केन्द्रको आवश्यकता पर्दछ । साथै ध्यानमा निपूण ध्यान गुरु अथवा कल्याण मित्रको निर्देशन चाहिन्छ । “आनापान” ध्यानलाई “कायानुपस्सना” अर्थात् शरीरलाई हेर्ने एक अङ्गको रूपमा लिन सकिन्छ । भगवान् बुद्धको वचनानुसार “आनापान-ध्यान” को लागि अनुकूल स्थान बस्ने तरिका

यसरी दिइएको छ - “.... अरञ्जगतो वा रूक्खमूलगतो वा सुञ्जागारगतो वा निसीदति पल्लङ्गं आभूजित्वा, उजुं कायं पणिधाय परिमुखं सतिं उपट्ठपेत्वा” अर्थात् जङ्गलमा गई वा रूक्खमुनी गई वा शून्य घरमा अथवा एकान्त कोठामा गई बस्ने । कसरी बस्ने वा कस्तो आसनमा बस्ने ? पलैटी कसेर बस्ने, शरीर सीधा राख्ने अर्थात् कम्मर, गर्दन सोभो राख्ने । श्वासको कुनै रङ्ग रूप हुँदैन । यसलाई कसरी हेर्ने त ? मनलाई नाकको प्वालमा उभ्याई राख्ने, अनि स्वाभाविक श्वास नाकको प्वालबाट भित्र आए “भित्र आएको” बाहिर गए “बाहिर गएको” चाल पाइरहने । विस्तारै यो पनि चाल पाउने कि दायाँ नाकको प्वालबाट श्वास भित्र आइरहेछ कि गइरहेछ अथवा बाँया नाकको प्वालबाट अथवा दुबै नाकको प्वालबाट । श्वास भित्र जाँदा, बाहिर आउँदा यसले कहाँ कहाँ छुन्छ- नाकको प्वालमा, नाक भित्र अथवा नाक मुन्तिर; यो पनि चाल पाउने । छोटो श्वास भित्र आए “भित्र आएको”; बाहिर गए “बाहिर गएको”; लामो श्वास भित्र आए “भित्र आएको” लामो श्वास बाहिर गए “बाहिर गएको” यसरी यसका अनेक स्टेशन अथवा विन्दुहरू हुन्छन् । यसलाई अलिच्छ नमानिकन नियमानुसार जागरुक भई, सतत, सजग, सचेत भई निरन्तर रूपले काम गर्दै रहेमा तीन दिन,

सान्ने तीन दिन भित्र मन शान्त हुन्छ; स्थिर हुन्छ; निश्चल हुन्छ; निर्मल हुन्छ ।

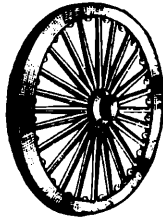
“आइरहेको”, “गइरहेको” श्वासलाई लगातार नछुटाईकन नटुटाईकन हेरिरहँदा त्यस क्षणमा चित्त रागबाट अलग हुन्छ, द्वेषबाट अलग हुन्छ । किनभने श्वास हेरिरहँदा ‘अरू श्वास चाहियो अझ अरू पनि चाहियो’ भन्ने तृष्णा त आउँदैन । किनकि श्वास विना प्रयास आइरहेकै हुन्छ । श्वास बाहिर जाँदा ‘मलाई यो श्वास चाहिएन, यो गए हुन्छ, अर्को पनि गए हुन्छ’ भन्ने द्वेष भाव त आउँदैन । किनकि यो पनि आफ्नो स्वभावानुसार गइरहेकै हुन्छ । यसरी विशुद्ध स्वाभाविक श्वास लगातार हेरिरहँदा वा ध्यान दिइरहँदा त्यस क्षणमा चित्त राग र द्वेषबाट अलग हुन्छ । श्वास हेरिरहँदा चित्त एकदम सतर्क र सचेत भइरहन्छ । अतः त्यस क्षणमा चित्त मोहबाट पनि अलगिएको हुन्छ । यसरी क्षण प्रतिक्षण विशुद्ध स्वाभाविक श्वासमा ध्यान दिइरहँदा राग, द्वेष र मोहबाट अलग भएको क्षण प्राप्त हुन्छ । त्यही वर्तमान क्षण हो; भूत र भविष्यबाट अलग रहेको क्षण हो; जुन क्लेश रहित हुन्छ; निर्मल हुन्छ; शान्त हुन्छ ।

यस समयमा जीवनमा कहिल्यै अनुभव नगरेको आनन्दको अनुभूति हुन्छ । आफ्नै अनुभूतिको स्तरमा अनुपम

(१४) विषयना : एक जीवनपयोगी साधना

अतुलनीय मध्यम मार्गको आभाष मिल्छ । बुद्धलाई शब्दमा होइन, कसैको काल्पनिक चित्रमा होइन, मुर्तिको आकार-प्रकार वा भेष-भूषामा होइन बरु आफ्नै अनुभूतिमा उहाँको सही स्वरूप स्पष्ट भल्किन्छ । यस मार्गको खुड्किलाहरू क्रमशः चढ्दै जान सकेमा साँच्चिकै बुद्ध भेटिन्छ । उहाँले प्रतिपादित गर्नु भएको धर्मको साक्षात्कार हुन्छ । उहाँको मार्गमा अनुगमन गर्ने श्रावक संघहरू राम्रैसँग चिनिन्छ ।

Dhamma.Digital



“नमो तस्स भगवतो ।”

“नमो तस्स भगवतो ।”

उहाँ भगवान्लाई नमस्कार ।

“भगवाति वचनं सेट्ठं भगवाति वचनमुत्तमं ।
गरुगारवयुत्तो सो भगवा तेन वुच्चति ॥”

[विशुद्धि मार्ग, पृष्ठ १९०]

अर्थ- भगवान् शब्द श्रेष्ठ हो । भगवान् शब्द उत्तम हो । भगवान् शब्द गौरव गर्न योग्य छ, गौरव युक्त छ, त्यसकारण भगवान् भनिन्छ ।

नाम चार प्रकारबाट राखिन्छ—

१. आवस्थिक, २. लिङ्गिक, ३. नैमित्तिक र
४. अधीत्य समुत्पन्न

१. आवस्थिक- गाई, वाच्छ्रो, साँढे, वैल आदि नाम आवस्थिक हुन् ।

२. लिङ्गिक- लिङ्ग भल्किने नाम लिङ्गिक हो ।
जस्तै- दण्डा धारणा गर्ने ‘दण्डी’, छाता धारण गर्ने ‘छत्री’
आदि ।

३. नैमित्तिक- त्रैविद्य, षट्भिज्ज आदि गुणाङ्ग भल्किने नाम नैमित्तिक हो ।

४. अधीत्य समुत्पन्न- अर्थको विचार नगरिकन लौकिक व्यवहारको लागि इच्छानुसार राखिने नामलाई 'अधीत्य समुत्पन्न' भनिन्छ ।

'भगवान्' भन्ने नाम नैमित्तिक हो । यो नाम आमा-बाबुले राखेको होइन; न ज्ञाति बन्धुले राखेका हुन्; न देवताहरूले नै राखेका हुन् ।

बोधिवृक्ष मुनि बोधिज्ञान प्राप्त भएको क्षणमा नै प्रत्यक्ष प्रस्फुटित भएको नाम 'भगवान्' हो ।

ऐश्वर्यवान्, एकान्तसेवी, अर्थ-रस, धर्म-रस, विमुक्ति-रसका भागी; लौकिक र लोकोत्तर धर्मलाई विभक्त गर्न सक्ने भाग्यवान्; क्रमानुसार राम्रोसँग भावना गरी भवको अन्त निर्वाणसम्म पुगी सकेका उहाँ गुरुलाई 'भगवान्' भनिन्छ ।

[विशुद्धि मार्ग, पृष्ठ १९०]

“भग्गरागो भग्गदोसो भग्गमोहो अनासवो ।

भग्गास्स पापका धम्मा भग्वा तेन वुच्चति ॥”

[विशुद्धि मार्ग, पृष्ठ १९२]

राग, द्वेष, मोहलाई भष्म गरी आस्रव रहित हुनु भएका र पाप धर्मलाई भग्न गरी सक्नु भएकोले उहाँलाई 'भगवान्' भनिन्छ ।

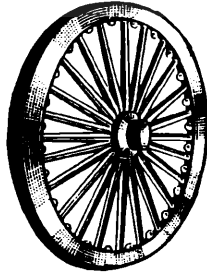
स्कन्ध, आयतन, धातु, सत्य, इन्द्रिय, प्रतीत्य समुत्पाद आदि कुशल धर्मलाई अलग-अलग गरी दर्शाउन सक्ने भएकोले ‘विभक्तवान्’ अर्थात् ‘भगवान्’ भनिएको हो ।

संसारमा दुःख छ; दुःख उत्पन्न हुने कारण छ; कारण भएमा निवारण हुने उपाय पनि छ; संसार दुःखबाट निस्कने निरोध हुने मार्ग छ । यस मार्गलाई अलग-अलग गरी दर्शाई दिने, विभाजन गरी दिने, खोलेर देखाई दिने विभक्त गरी दिने भएकोले उहाँलाई ‘विभक्तवान्’ अथवा भगवान् भनिएको हो ।

भगवत् तथा भगवान्लाई बुद्ध-माता महाप्रजापति गौतमी आफू परिनिर्वाण हुन अनुमति लिन भगवान् बुद्ध कहाँ जानु भयो । उहाँले बुद्धको कमल-फूलसमान चक्रांकित दुइ पाउमा ढोगी तथागत प्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दै क्षमा याचना गर्नु भएको उहाँको हृदयबाट उद्गार स्वरूप निस्केका ‘भगवान्’ का पर्यापवाची शब्दहरू— आदित्य-नर, आदित्य-कुलकेतु, लोकाग्र, नरासभ, क्षमाधिप, सुगत, गौतम, वीर, महावीर, नायक, चक्षुमान, करुणाकर, लोक-प्रदीप, नर-सारथी, मुनि, महामुनि, लोक-नाथ आदि ।

(१८) विपश्यना : एक जीवनपयोगी साधना

यसरी 'भगवतो' अर्थात् 'भगवान्' शब्द साऱ्है गम्भीर छ, अर्थयुक्त छ, गौरवयुक्त छ र निर्वाणसँग सम्बन्धित छ ।



बुद्धको उपदेश

आजभन्दा छब्बिस सय वर्ष अघि पवित्र लुम्बिनी उपवनमा सिद्धार्थ गौतमको जन्म भएको थियो । उन्नातीस वर्षको उमेरमा कपिलवस्तुको उत्तराधिकारी राजकुमार सिद्धार्थले सम्पूर्ण सुख-समृद्धि, पिता, पुत्र, स्त्री, जन परिवारलाई त्यागी छ वर्षसम्मको दुष्कर चर्या पश्चात् बुद्धगयाको बोधिवृक्ष मुनी सम्यक् सम्बोधि ज्ञान लाभ गर्नु भयो ।

भगवान् बुद्धका उक्त सम्बोधि ज्ञान अति विलासमय जीवन र कष्ट प्रदायक सीमान्तलाई त्यागी 'मध्यमा प्रतिपदा' अर्थात् चार आर्य-सत्य र आर्य अष्टांगिक-मार्गका साक्षात् ज्ञान दर्शन हुन् ।

नर वा नारी तथा प्राणी सदा मानसिक र शारीरिक विविध दुःख,कष्ट, हैरानी र वेचैनीमा मुछिएका हुन्छन् । जन्मेदेखि मरण पर्यन्त दुःखै दुःखको धारमा बग्दै जन्म-मरण रूपी संसार चक्रको फन्दामा पर्नु 'दुःख सत्य' हो । अर्को शब्दमा: जन्म, जरा, ब्याधि, मरण, अप्रिय-संयोग, प्रिय-वियोग, इच्छित वस्तु अप्राप्य, संक्षिप्तमा पञ्चस्कन्ध देह धारण गर्नु नै यथार्थमा 'दुःख-सत्य' हुन् । यस 'दुःख-उत्पत्ति'

का मूल कारण तृष्णा हो; जुन इन्द्रिय र विषय स्पर्शका अनुभूतिबाट सिर्जना हुन्छ । तृष्णा— काम-भव-विभवका भेदले तीन भागमा विभक्त छन् । यस तृष्णालाई पूर्णतया त्याग गर्नु, परित्याग गर्नु नै दुःखबाट छुटकारा पाउनु अर्थात् 'दुःख निरोध-सत्य' हुन् । सम्यक् सम्बुद्धले दुःख-निरोधका मार्ग दर्शाउनु भएका छन् । ती हुन्- 'मध्यमा प्रतिपदा' मा आधारित आर्य अष्टांगिक-मार्ग ।

संम्यक्-दृष्टि, संम्यक्-संकल्प, संम्यक्-वचन, संम्यक्-कर्मान्त, संम्यक्-आजीविका, संम्यक्-व्यायाम, संम्यक्-स्मृति र संम्यक्-समाधि— यी अष्टांगिक मार्ग बुद्ध-धर्मका मूल सिद्धान्त र दर्शन हुन् ।

कुनै पनि मनुष्य, देव वा ब्रह्मा नै किन नहोस् उपर्युक्त चार आर्य सत्यको अवबोध गरी अष्टांगिक-मार्ग अंगलाई परिपालन गरिएमा मात्र दुःखको उपशमन हुन्छ । 'धम्मपद' को 'मार्ग-वर्ग' मा भगवान् बुद्धले भन्नु भएको छ ।

“एसो'व मग्गो नत्थञ्जो - दस्सनस्स विसुद्धिया,
एतम्हि तुम्हे पटिपन्ना - दुक्खसन्तं करिस्सथ ।”

अर्थात् निर्मल ज्ञान प्राप्तिको निमित्त यही एक मार्ग हो; अरू कुनै मार्ग छैन । यस मार्गको अनुगमन गरे दुःखको अन्त गर्ने छौ ।

भौतिक सुख सम्पत्तिमा मात्र मानिस सुखी बन्न सक्तैन । मानसिक चिन्तन-मनन गरी आध्यात्मिक ज्ञान हासिल गर्नमा क्रियाशील व्यक्ति सदा उद्यत रहन्छ । आध्यात्मिक ज्ञान हासिल गर्न नैतिक आचरण र मानसिक एकाग्रताको अभ्यास अत्यन्त जरूरी छ । सदाचरण बिना व्यक्ति उँभो लाग्नु त परै रहोस् अघोगति तिर ऊ धकेलिंदै आखिर अपाय दुर्गतिमा समेत पर्न जान्छ । त्यसैले बुद्ध धर्ममा प्रथमतः नैतिक आचरणलाई नै जोड दिईएको छ । सदाचरण बिना व्यक्ति कल्याणकारी मार्गमा अग्रसर हुन सक्तैन । अनि आचरण हीन व्यक्ति समूहबाट बनेको समाज कसरी सभ्य र आदर्शमयी बन्न सक्तछ ?

नैतिकताको कसौति आचरण शुद्धिमा निर्भर गर्दछ । नैतिक आचरणलाई 'शील' भनिन्छ । संक्षिप्तमा शील— पञ्चशील, आजीवट्टमक शील, अठङ्ग उपोसथ शील, दशङ्गशील गृहस्थका लागि र भिक्षु शील भिक्षुहरूका लागि हुन् । हुनत व्यक्ति विशेषतानुसार शीलगुणाङ्गका स्तर पनि विभेद हुँदै जान्छन् ।

विशेषतया सर्व साधारण जन-जीवनदेखि लिएर श्रमण, ब्राह्मण, भिक्षुलाई समेत पञ्चशील अनिवार्य रूपमा समावेश गरिएको छ । हुन पनि प्राणातिपात, अदिन्नादान,

कामेसु मिथ्याचार, मुसावाद चुगली र निन्दा, गालि र नचाहिंदो गफका साथै लागू पदार्थका सेवनबाट आफू र अरूको प्राण, धन, ईज्जतको वर्वादी मात्र नभई मानसिक सन्तुलनमा समेत आघात पुऱ्याउने सम्भावना हुन जान्छ । अझ इहलोकमा नैतिक स्तरबाट गिरेका, सभ्य र सुसंगठित समाजबाट पर सारिएका, आफ्ना व्यक्तित्व अलपत्रिएका मात्र नभई परलोकमा अकुशल कर्म विपाकानुसार दुर्गति गामीका भागी बन्नु पर्ने हुन्छ ।

शीलको परिपालन विना समाधि लाभ असम्भव छ । कारण घरको आधार जग भए भैं समाधिको आधारशीला शील हो । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने नैतिक आचरणका परिशुद्धितामा नै मनको एकाग्रता सम्भव हुन्छ । कायानुपश्यनादिमा समाधिष्ठ चित्तबाट प्रज्ञा उदित हुन्छ । यसरी शील, समाधि, प्रज्ञाको परिपूर्णताले अनित्य, दुःख, अनात्मको यथार्थ ज्ञान अवबोध हुन्छ । वास्तविक सत्य दर्शन हुन्छ । जन्म-मरणको चक्रबाट छुटकारा मिल्छ । जीवन कृत कृत्य हुन्छ । निःक्लेश हुन्छ । जीवनको लक्ष्य परिपूर्ण हुन्छ । निर्वाण प्राप्त हुन्छ ।



धर्मचक्र प्रवर्तन

भगवान् बुद्धले वैशाख पूर्णिमाको पावन पवित्र दिनमा बुद्धत्व प्राप्त गरिसक्नु भएपछि सात सप्ताह अर्थात् उन्पचास दिनसम्म विमुक्तिको रस अनुभव गर्नु भयो । यस अवधि भित्र आफूले प्राप्त गर्नु भएको ज्ञानमा बार-बार चिन्तन गर्नु भयो— “मैले त यो ज्ञानलाई जानी सकें । बुझी सकें । अवबोध गरी सकें । शुरु र अन्तको दुवै टुप्पोलाई मैले राम्रैसँग समाति सकें । ‘संसार कसरी शुरू हुन्छ ? यसको कसरी अन्त हुन्छ ? यसको आरम्भ कहाँ हुन्छ ? यसको अन्त कहाँ पुग्छ ? — यी सबै कुरा अनुसन्धान गरी पत्ता लगाई सकें ।”

संसार केवल “अविद्या, संस्कार, विज्ञान, नाम-रूप, छ आयतन, स्पर्श, वेदना, तृष्णा, उपादान, भव, जन्म र मरण’ रूपी बाह्र वटा चक्काको आधारमा घुमिरहेको छ । यी बाह्र वटा चक्का मध्ये ‘तृष्णा’ र ‘अविद्या’ रूपी एउटा चक्कालाई मात्र थाम्न सकेमा, रोक्न सकेमा अथवा भाँचेर ध्वष्ट पार्न सकेमा बाँकी रहेका एघार वटा चक्का स्वतः रोकिन्छन् । तर संसारका प्राणीहरू भने पञ्चकाम रसमा आसक्त भइरहेका छन् । त्यसमा लिप्त भइरहेका छन् । रस-रंगमा भुलिरहेका छन् । लोभमा डुबिरहेका, द्वेषले आगो भइरहेका यी मानिसहरूले यो अति सूक्ष्म, बुझ्न गाहारो भएको

यस्तो शान्त, प्रणीत ज्ञान बुझ्न सक्छन् के ? केवल ज्ञानी र पण्डित जनलाई 'उत्पन्न हुने, विनाश हुने' कार्य-कारण रूपी अविद्या, संस्कार आदि जीवनको बाह्र वटा चक्का अर्थात् 'प्रतीत्यसमुत्पाद' धर्मलाई बुझाउन सम्भव हुन्छ । तर खोइ ! यहाँ ज्ञानी र पण्डितजनहरू कति संख्यामा होलान् र ? यस राग, द्वेष, मोह र ममताको अथाह सागरमा पौडि खेलिरहेका मानिसहरूले कसरी यो सूक्ष्मातिसूक्ष्म तत्वलाई बुझ्ने हो !"

"मैले अपरिमाण स्वार्थ त्याग गरी, अत्यन्त दुःख कष्ट सही प्राप्त गरेको यो ज्ञान अरूलाई बुझाउँदा बुझ्न सकेन भने मैले परिश्रम गरेको व्यर्थ हुने हो की ?"

तर भगवान् बुद्धको आन्तरिक हृदयबाट धर्म-प्रचार गर्दै नगर्ने निश्चय उहाँले कसरी गर्न सक्नु हुन्थ्यो ? किनभने प्राणीहरूको कल्याण गर्नको लागि नै उहाँले अनगिन्ति जन्म देखि दश पारमिता, दश उप-पारमिता, दश परमत्थ-पारमिता पूर्ण गर्दै आउनु भयो । बुद्धत्व प्राप्ति यी सबै पारमिताहरूको पूर्णताको निष्कर्ष हो । बोधित्व प्राप्ति पछि मात्र तथागतमा बहु संख्यक प्राणीहरूलाई सत्य-मार्ग दर्शाउने क्षमता हुन्छ; सच्चा शान्ति दिन सक्ने हुन्छ; जुन बुद्धको अन्तिम लक्ष्य पनि हो ।

संसारमा प्राणीहरू केवल भोगी, लोभी, द्वेषी, अत्याचारी स्वार्थीहरू मात्रै होइन; त्यागी, निर्लोभी, अद्वेषी,

सदाचारी र निस्वार्थीहरू पनि छन् । बाल, मूर्ख, अन्धविश्वासीहरू मात्रै होइन; ज्ञानी, पण्डित, मेधावीहरू पनि छन् । तर यो कुरो सत्य हो कि असल मानिस लाखमा एकजना भेट्टाउन गाह्रो हुन्छ । तैपनि अल्प मात्र भएपनि यहाँ ज्ञानको पिपासु, धर्मसेवी, विवेकी र विचारवानहरू नहोला भन्न सकिन्न ।

अन्तमा भगवान् बुद्धले करुण हृदयले 'यो उत्तम ज्ञानलाई बोध गर्न सक्ने कोही छ कि' भनी आफ्नो अन्तर दृष्टिले हेर्नु भयो । उहाँले बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भन्दा पहिले गुरु भइसकेका आलारकालाम र उद्दक रामपुत्र दुइ जनाले यस संसारबाट विदा लिइसकेको कुरो थाहा पाउनु भयो । फेरि उहाँले 'पञ्चभद्रवर्गीय' भिक्षुहरूलाई देख्नु भयो जसले उहाँको दुष्कर चर्यामा छ वर्षसम्म सेवा सुश्रुषा गरेका थिए । तिनीहरूमा यो अद्वितीय धर्म बुझ्न सक्ने क्षमता देख्नु भई तिनीहरू वसेको ठाउँ वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा जानु भई सर्व प्रथम धर्म-चक्र प्रवर्तन गर्ने निश्चित् गर्नु भयो ।

भगवान् बुद्ध क्रमशः भ्रमण गर्नु हुँदै आषाढ पूर्णीमाको दिनमा ऋषिपतन मृगदावनमा पुग्नु भयो । पहिले त तिनीहरूले बुद्धलाई त्यति वास्ता नगर्ने निर्णय गरेका थिए । तर भगवान् बुद्धले तिनीहरूको संशयलाई समाधान गर्नु भई

‘तथागत सम्यक् सम्बुद्ध’ को महानता दर्शाउनु भयो । तिनीहरू सबै तथागतको वचनबाट प्रभावित भई संतुष्ट भए ।

अनि तथागतले तिनीहरूलाई सम्बोधन गर्नु भई भन्नुभयो— “भिक्षुहरू ! प्रव्रजित भएर बसेका भिक्षुहरूले काम तृष्णामा मात्र आसक्त भई लिप्त भई बस्नु र शरीरलाई अति दुःख कष्ट दिनु; जसलाई हीन, ग्राम्य, अनर्थ धर्म भनिन्छ—यी दुवै अतिलाई छोडेर तथागतले मध्यम-मार्ग अर्थात् बीचको मार्ग अवबोध गर्नु भयो, जुन मार्गले सीधा निर्वाणसम्म पुऱ्याई दिन्छ । त्यो बीचको मार्ग हो— “आर्य अष्टांगिक-मार्ग अर्थात् आठ वटा श्रेष्ठ मार्ग ।”

आर्य अष्टांगिक मार्गको पहिलो मार्ग हो—

सम्यक्-दृष्टि—

१. ठीक दृष्टि अर्थात् यथार्थतः जस्तो हो त्यस्तै देख्ने दृष्टि अथवा यो संसारको जुन स्वभाव धर्म हो, त्यसलाई त्यस्तै देख्ने दृष्टि । अतः ठीकसँग हेर्दा, राम्रोसँग हेर्दा, यथार्थतः हेर्दा ‘यस संसारमा दुःख छ; दुःख उत्पत्तिको कारण छ; त्यस दुःख उत्पत्तिको कारणलाई निवारण गर्न सकिन्छ; दुःख निवारण गर्ने मार्ग छ’ भनी यथार्थतः जान्नु, बुझ्नु सम्यक्-दृष्टिको अर्थ हो ।

दोस्रो मार्ग हो—

२. सम्यक्-संकल्प = ठीक संकल्प अर्थात् राम्रोसँग, यथार्थसँग चिन्तन गर्नु ।

(क) नैष्कर्म्य-संकल्प काम भोगमा लिप्त नभई जीवन यापन गर्ने संकल्प ।

(ख) अब्यापाद-संकल्प क्रोध रहित भई अरूलाई भलाई गर्ने संकल्प ।

(ग) अविहिंसा-संकल्प निर्दयिताले रहित भई करुणायुक्त संकल्प ।

तेस्रो मार्ग हो—

३. सम्यक् वचन = ठीक वचन, योग्य वचन, यथार्थ कुरा ।

(क) झुठ कुरा नगर्नु, (ख) चुग्ली नगर्नु (ग) कडा वचन प्रयोग नगर्नु र (घ) वेकामको कुरा नगर्नु अर्थात् सत्य कुरा बोल्नु, मिल्ने मिलाउने कुरा गर्नु; नरम शब्द बोल्नु र काम लाग्ने मात्र कुरा गर्नु सम्यक्-वचनको सही अर्थ हो ।

चौथो मार्ग हो—

४. सम्यक्-कर्मान्त = ठीक कर्म अथवा राम्रो कार्य ।

(क) प्राणी हिंसा नगर्नु, (ख) चोरी नगर्नु र (ग) परस्त्री वा पर पुरुष गमन नगर्नु सम्यक्-कर्मान्त अथवा शरीरबाट गरिने ठीक-कर्मको अर्थ हो ।

(२८) विपश्यना : एक जीवनपयोगी साधना

पाँचौं मार्ग हो—

५. सम्यक्-आजीविका = ठीकसँग जीविका गर्ने ।

(क) शस्त्र-अस्त्र, (ख) प्राणी, (ग) मांस, (घ) मद्य, र (ङ) विष – यी पाँच प्रकारका चीजको व्यापार गरी जीवन यापन नगर्नु सम्यक्-आजीविका हो ।

छैठौं मार्ग हो—

६. सम्यक् व्यायाम = ठीक-प्रयत्न

(क) संयम-प्रयत्न, (ख) प्रहाण-प्रयत्न, (ग) भावना-प्रयत्न र (घ) अनुरक्षण-प्रयत्न – यी चार प्रकारका प्रयत्न, वीर्य, उद्योग द्वारा उत्पन्न नभएको अकुशल धर्मलाई उत्पन्न नगर्ने प्रयत्न गर्नु; उत्पन्न भइसकेको अकुशल धर्मलाई प्रहाण गर्ने प्रयत्न गर्नु; उत्पन्न नभएको कुशल धर्मलाई उत्पन्न गर्ने प्रयत्न गर्नु; उत्पन्न भइसकेको कुशल धर्मलाई रक्षा गरी, बढाई, भावनालाई पूर्णतामा ल्याउनु सम्यक्-व्यायाम को ठीक अर्थ हो ।

सातौं आर्य मार्ग हो—

७. सम्यक्-स्मृति = ठीक सजगता; वर्तमान क्षण प्रति होश गरी रहनु; सजग भई रहनु ।

(क) “काये कायानुपस्सी विहरति” यस शरीरले गर्ने प्रत्येक कार्यमा क्षण प्रति क्षण सजग भई रहने; (ख) “वेदनासु

वेदानुपस्सी विहरति” यस शरीरको प्रत्येक अनुभूतिमा क्षण प्रति क्षण सजग भई रहने; (ग) “चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति” चित्तमा उत्पन्न हुने ‘सराग-सदोस’ आदि अकुशल चित्त र ‘वीतराग-वीतदोस’ आदि कुशल चित्तमा क्षण प्रति क्षण सजग भई रहने र (घ) “धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति” ‘कामच्छन्द’ आदि अकुशल धर्म, ‘बोज्झङ्ग’ आदि कुशल धर्ममा क्षण प्रति क्षण सजग भई रहने सम्यक्-स्मृतिको सही अर्थ हो ।

आठौँ मार्ग हो—

८. सम्यक्-समाधि = ठीक समाधि, सम्यक्-एकाग्रता । कुनै एक कर्मस्थान भावनाको आलम्बनमा चित्तको एकाग्रताद्वारा प्रथम-ध्यान, दुतीय-ध्यान आदि समाधिको अवस्था प्राप्त गर्नु सम्यक्-समाधिको सही अर्थ हो ।

भगवान् बुद्धले भन्नु भयो— “भिक्षुहरू ! यही आर्य अष्टांगिक-मार्ग तथागतले बोधिवृक्ष मुनि अवबोध गर्नु भएको हो । यसले ज्ञान प्राप्त हुन्छ; चक्षु प्राप्त हुन्छ; क्लेशलाई नाश गर्दछ; चार आर्य सत्यलाई विशेष रूपले जानी, बुझी निर्वाण साक्षात्कार गराउँदछ ।”

१. चार आर्य-सत्यमा पहिलो सत्य हो—

“दुःख-सत्य”—दुःख छ । यो संसार दुःखमय हो । प्राणी जन्म, जरा, रोग र मृत्युको चक्रमा जहिले पनि घुमिरहेको हुन्छ । त्यसलाई जे जे चीज मन पर्छ ती सबै प्राप्त नहुने भएकोले उसले दुःखको अनुभव गर्दछ । त्यसमाथि पनि मन नपर्नेसँग सँगै बस्नु पर्ने र मन पर्नेसँग अलग हुनु पर्ने बाध्यताले गर्दा उसको दुःखको मात्रा भन् भन् बढ्दै जान्छ । जवसम्म उसले पञ्चस्कन्ध देह धारण गर्नु पर्ने हुन्छ त्यसबेलासम्म उसलाई दुःखले पछ्याई रहने हुन्छ ।

Dhamma.Digital

२. दोस्रो सत्य हो—

“दुःख समुदय-सत्य”— निश्चय पनि दुःख उत्पन्न हुने कारण छ । त्यो कारण के हो त ? त्यो कारण हो— ‘तृष्णा’ । तृष्णाको कारणबाट प्राणी संसारमा बार बार जन्म लिन्छ । सांसारिक भोग-विलासमा लिप्त हुन्छ । फेरि फेरि पनि यस संसारमा जन्म लिने कामना गर्दछ । यसरी तृष्णा—काम-तृष्णा, भव-तृष्णा, विभव-तृष्णा को विभदले तीन प्रकारका हुन आउँछन् । यी नै तृष्णाको कारणबाट दुःख उत्पन्न हुन्छ ।

तेस्रो सत्य हो—

३. “दुःख निरोध आर्य-सत्य”-अवश्य दुःखलाई निवारण गर्न सकिन्छ । दुःख निवारण हुने कारण छ । त्यो कारण के हो ? तृष्णालाई त्याग्नु; इच्छा, आकांक्षालाई त्याग्नु; तृष्णाबाट विमुख हुनु; यसलाई पूर्णतया नष्ट-भ्रष्ट गर्नु; दुःखबाट अलग हुने उपाय हो । तृष्णाको जरा उखेल्न सके दुःख निरोध हुन्छ ।

चौथो सत्य हो—

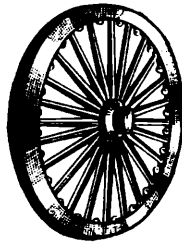
४. “दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य-सत्य” – दुःखबाट मुक्त हुने निर्दिष्ट मार्ग छ; त्यो यही आर्य-अष्टांगिक मार्ग हो ।

यसरी ‘हेतु-प्रत्यय’ कार्य-कारणको कुरा बार बार सम्झाई दिंदा त्यही पूर्णिमाको दिनमा पञ्चभद्रवर्गीयहरू मध्ये सबभन्दा जेष्ठ कौडण्यलाई ‘समुदय धर्म सबै निरोध धर्म हो’ भन्ने शुद्ध, निर्मल धर्मचक्षु प्राप्त भयो अर्थात् ‘स्रोतापन्न’ निर्वाणको स्रोतमा पयो । यसरी एक पछि अर्कोले गर्दै पाँच दिनमा पाँच जना भिक्षुहरूले ‘स्रोतापत्ति मार्ग-फल’ प्राप्त गरे । छैठौँ दिनमा तथागतले ‘अनन्तलक्षण सूत्र’ देशना गर्नु भयो । यस सूत्र देशनाको अन्तमा पाँचै जना भिक्षुहरूले विपश्यना ध्यानद्वारा अर्हत् मार्ग र फल प्राप्त गर्नमा सफल भए अर्थात् तिनीहरू सबै जीवन मुक्त भए ।

त्यसपछि यशपुत्र र उनको चवन्न जना साथीहरूलाई भगवान् बुद्धले 'अनित्य, दुःख, अनात्म'को उपदेश गर्नु भयो । यही उपदेश द्वारा ती सबै पचपन्न जना महाजन-पुत्रहरू अर्हत् भए । अनि तथागतले ती अर्हत्हरूलाई सम्बोधन गर्नु भई भन्नु भयो— "चरथ भिक्खवे ! चारिकं बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय लोकानुकम्पाय ।" "भिक्षुहरू ! बहुजन हितको लागि, बहुजन सुखको लागि लोकजनलाई अनुकम्पा गरी धर्म प्रचार गर्न जाऊ ।" यसरी ती सबै भिक्षुहरूलाई भिन्न भिन्न गाउँ, निगम, जनपदमा धर्म प्रचार गर्न पठाउनु भई उहाँ पनि धर्म प्रचार गर्न अर्कै बाटोमा जानु भयो ।

यस प्रकारले भगवान् बुद्धले पैतालिस वर्षसम्म नगर, गाउँ, जनपदमा घुम्दै धर्म पिपासु, श्रमणदर्सी, सुख कामी, ज्ञानी, सज्जन, बहुसंख्यक जनताहरूलाई त्यागको महत्ता, शीलको पवित्रता र ध्यानको उच्चता दर्शाउनु भयो । चार आर्य-सत्यको यथार्थ ज्ञान सम्झाउनु भई आर्य-अष्टांगिक मार्गद्वारा अर्हत्वको स्थितिमा पुग्ने सुअवसर प्रदान गर्नु भयो । तथागतको करुणाको परिधिमा परी सत्य ज्ञान बुझ्न सक्ने क्षमता भएको जुनसुकै महिला वा पुरुष राजा-महारानी, महाजन-महाजननी, धनी-गरीब, बालक-वृद्ध, तरुण-तरुणी, ब्राह्मण-चण्डाल, गुरु-पुरोहित सबैले सत्य ज्ञान दर्शन प्राप्त

गरे । अझ स्वजन वियोगले विक्षिप्त भइरहेकी पटाचारा, पुत्र वियोगले विव्हल भइरहेकी कृशा गौतमी, ज्यान मार्ने काममा संलग्न भइरहेको अंगुलीमाल, वेश्यावृत्तिमा लागि रहेकी अम्बपाली, नीच जातिमा जन्मेकी प्रकृति चण्डालिकाहरूलाई समेत भगवान् बुद्धको सहानुभूतिको छाँया मात्र पर्नाले पनि सत्य-मार्गमा आरूढ भई अर्हत्वको स्थितिमा पुग्न सफल भए ।



महापरिनिर्वाण

भगवान् बुद्धले प्राणी मात्रलाई असीम दया र अनन्त करुणा राख्नु भई पैतालिस वर्षसम्म जन कल्याणको लागि अथक परिश्रम गर्नु भयो । सिद्धार्थले पैतीस वर्षमा बोधिवृक्ष मुनि पल्लवित बुद्धत्व रूपी पुष्पको सौरभ भण्डै आधा शताब्दीसम्म नगर, गाउँ, जनपद घुम्दै चारिका गर्दै फैलाउनु भयो । यसरी फुलिरहेको पुष्पलाई आरक्षा गर्ने, त्यसबाट दिएको सुगन्ध ग्रहण गरी त्यसलाई यथार्थ उपयोगमा ल्याउन सक्ने एक से एक समर्थवान योग्य भिक्षुहरू, भिक्षुणीहरू, उपासक तथा उपासिकाहरू प्रशस्त भए ।

भगवान् बुद्धको आयु अस्सी वर्ष पुगिसक्यो । तथागतले विचार गर्नु भयो— “अब मेरो परिनिर्वाण हुने समय भयो ।” अन्तिम वर्षावास उहाँ वेलुवगाममा वस्नु भयो । त्यसपछि उहाँले वैशालीमा रहेका सबै भिक्षुहरूलाई एकत्रित गराउनु भयो । ती सबै भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नु भई भगवान् बुद्धले भन्नु भयो— “भिक्षुहरू ! तथागतसँग गुरु-मुष्टि छैन । मैले कति उपदेश दिनु पर्ने हो; कति सम्झाउनु, बुझाउनु पर्ने हो, ती सबै सम्झाई, बुझाई सकें । भिक्षुहरू ! अब आत्म निर्भर भई, अप्रमादी बनी चार स्मृति-प्रस्थान, चार सम्यक्-प्रधान,

चार ऋद्धिपाद, पाँच इन्द्रिय, पाँच बल, सात बोध्यङ्ग र आठ मार्ग-अङ्ग को ज्ञान-गुण सञ्चय गरी विपश्यना ध्यानद्वारा जीवन मुक्त होऊ ।”

त्यसपछि तथागत आयुष्मान आनन्दलाई साथमा लिनु भई क्रमशः चारिका गर्नु हुँदै पावा नगरमा आइपुग्नु भयो । त्यहाँ चुन्द नकमीको भोजन ग्रहण गर्नु भयो । त्यस बेलादेखि तथागतलाई रोग लाग्यो । त्यसपछि भगवान् बुद्ध कुशीनगरमा मल्लहरूको शालवनमा दुइवटा शाल वृक्षको बीचमा आयुष्मान आनन्दलाई संघाटि आसन विछ्याउन लगाउनु भई उत्तर दिशामा शिर पारी अन्तिम सय्यामा लेट्नु भयो । अन्तिम अवस्थासम्म पनि तथागतले आफ्नो समयको सदुपयोग गर्नु भयो । अन्तिम अवस्थामा तथागतको दर्शन गर्न आएको सुभद्र परिव्राजकलाई उपदेश दिनु भई भिक्षुसंघमा सम्मिलित गराउनु भयो ।

त्यसपछि भगवान् बुद्धले सबै भिक्षुसंघलाई आमन्त्रण गर्नु भई भन्नु भयो— “भिक्षुहरू ! बुद्ध, धर्म र संघ प्रति तिमीहरूको कुनै आशंका भए अहिले सोधि हाल्नु ।” सबै भिक्षुहरू मौन रहेकोले ‘संतुष्ट भयो’ भनी जान्नु भई तथागतले भन्नुभयो— “मेरो महापरिनिर्वाण पश्चात् मैले देखाएको धर्म र विनय नै तिमीहरूको गुरु हुनेछ ।” तत्

पश्चात् तथागतको श्रीमुखबाट यो अन्तिम वाक्य निस्क्यो—

“हन्द दानि, भिक्खवे आमन्तयामि वो,
वय धम्मा सङ्खारा, अप्पमादेन सम्पादेथ ॥”

अर्थ— ‘संस्कार सबै नाशवान छ’ भनी जानेर अप्रमादी भई स्मृतिपूर्वक गुण-धर्म संचय गर्नु ।”

त्यसपछि तथागत प्रथम ध्यान समापत्तिमा प्रवेश गर्नु भयो । प्रथम ध्यान समापत्तिबाट दुतिय ध्यान समापत्तिमा; दुतीय ध्यान समापत्तिबाट तृतीय ध्यान समापत्तिमा, तृतीय ध्यान समापत्तिबाट चतुर्थ ध्यान समापत्तिमा प्रवेश गर्नु भयो । त्यसपछि आकासानञ्चायतन, विञ्जाणञ्चायतन आकिञ्चञ्जायतन, नेवसञ्जानासञ्जायतन समापत्ति ध्यान गर्नु भई सञ्जावेदयितनिरोध समापत्तिमा बस्नु भयो । यसरी अनुलोम ध्यान गरी सक्नु भएपछि प्रतिलोमको हिसावले सञ्जावेदयितनिरोध समापत्तिबाट उठ्नु भई नेवसञ्जानासञ्जायतन, आकिञ्चञ्जायतन, विञ्जाणञ्चायतन, आकासानञ्चायतन समापत्तिमा क्रमशः ओर्लनु भई चर्तुथ ध्यान, तृतीय ध्यान, दुतीय ध्यान, प्रथम ध्यान समापत्तिमा बस्नु भई फेरि प्रथम ध्यानबाट क्रमशः दुतिय ध्यान, तृतीय ध्यान, चतुर्थ ध्यान समापत्तिमा वस्नु भयो । चतुर्थ ध्यानबाट उठ्ने वित्तिकै भगवान् परिनिर्वाण हुनु भयो ।

तथागतको परिनिर्वाण हुने वित्तिकै भूमि कम्प भयो । लोमहर्षण भयो । आकाशमा विजुली चम्क्यो । देव दुन्दुभि बज्यो ।

महाकारुणिक तथागतको महापरिनिर्वाणको कुरा सुन्दा हाम्रो चित्त दुख्छ, छाति पोल्छ, हृदय काम्छ । तर गर्नु के ? संसारको स्वभाव यस्तै छ । संयोग भएको वियोग नभई छोड्दैन । उत्पत्तिको विनाश अवश्य हुन्छ । त्यसैले तथागतले वारम्बार 'अनित्य', 'दुःख' र 'अनात्म' को उपदेश दिनु भएको; 'अप्रमादी बनी समय मै पुण्य संचय गर्न सक्नु पर्दछ' भनी आज्ञा गर्नु भएको हो ।

तर भाग्यको कुरा हो; हामीलाई तथागतको दुतीय शासनको शुरुआत्मा जन्म लिने सौभाग्य प्राप्त भएको छ । उहाँको शरीर नभएपनि उहाँले दर्शाउनु भएको धर्म र विनयको भण्डार हाम्रो हातमा छ । अहिले पनि हामीले सत्यको मार्ग अपनाई आर्य बन्न सक्छौं । जीवन मुक्त हुन सक्छौं । यही नै हाम्रो लागि तथागतको वरदान हो ।



शील

शीलको आफ्नो अर्थ छ; आफ्नै विशेषता छ; जुन व्यक्तिगत चरित्रसँग बलियो गाँसो छ; जीवनसँग सम्बन्ध छ; समाजसँग घनिष्टता छ; अनि छ, बुद्ध-धर्मसँग बलियो आधार ।

‘शील’ शीलनसँग सम्बन्धित छ; जसको अर्थ हो, जग वा आधार; जसले उभ्याई राख्नमा मद्दत गर्दछ । जसरी पुग्ने गरी जग खनेर वलियो गरी जग हालेर बनाएको घर तगडा भई बस्छ त्यस्तै मानिसले शरीरले गर्ने कर्म, वचनले गर्ने कर्म र मनले गर्ने कर्म अर्थात् काय-कर्म, वची-कर्म र मनो-कर्ममा ठीकसँग सफलता प्राप्त गर्न शील वा सदाचारको आधार लिनु पर्दछ ।

बुद्ध-धर्म अध्ययन गर्दा मुख्य रूपमा तीन अङ्ग देखिन आउँछ— १. शील, २. समाधि र ३. प्रज्ञा । यी तीन अङ्गमा पनि शील पहिलो नम्बरमा आउँछ जसलाई राम्रोसँग थाहा नपाइकन नबुझिकन बाँकी दुइ अङ्गहरू अर्थात् समाधि र प्रज्ञा प्राप्त गर्न सकिँदैन । यस दृष्टिले हेर्दा पनि शील जग वा आधारको अर्थमा पर्न आउँछ ।

‘शील’ को अर्थ शिर पनि हुन आउँछ । जसरी हाम्रो शिर उच्च र श्रेष्ठ छ, त्यस्तै जीवनमा शील । भनिएको पनि

छ- “शील नभएको जीवन टाउँको नभएको शरीर भैं सौन्दर्य हीन हुन्छ ।

अर्को किसिमले लिइएमा शीलको अर्थ नियम नीति पनि हुन आउँछ ।

शील धेरै प्रकारका छन् । गृहस्थ र प्रव्रजितहरूले पालन गर्ने हिसाबले विचार गर्दा यसको धेरै संख्या हुन आउँछन् । अनि स्तर पनि विभेद हुँदै जान्छन् ।

यहाँ सबै शीलहरू मध्ये पहिलो, संपूर्ण शीलका आधार, सदाचारमा लगाउने, गृहस्थ र त्यागी दुवै पक्षले पालन गर्ने पने पाँच नियम, (जसलाई ‘पञ्चशील’) भनिन्छ । ‘पञ्च’=पाँच; शील=जग, आधार, नियम, नीति वा सदाचार ।

यी पाँच नियम वा पञ्चशील हुन्:—

१. “पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामी ।”

अर्थ- ‘मैले प्राणी हिंसा गर्दिन’ भन्ने शिक्षा (नियम) राम्रोसँग पालन गर्दछु ।

२. “अदिन्नादाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।”

अर्थ- ‘मैले अर्काको चीज-वस्तु नदेखिकन वा नदिइकन लिने छैन’ भन्ने शिक्षा राम्रोसँग पालन गर्दछु ।

३. “कामेसु मिच्छाचारा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।”

अर्थ— ‘मैले (काम वासनामा वशिभूत भई) पर-स्त्री वा पर-पुरुष गमन गर्दिन’ भन्ने शिक्षा राम्रोसँग पालन गर्दछु ।

४. “मुसावादा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।”

अर्थ— ‘म भ्रुठ बोल्दिन’ भन्ने शिक्षा राम्रोसँग पालन गर्दछु ।

५. “सुरामेरय मज्जपमादद्वाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।”

अर्थ— ‘मैले बेहोशीको कारण बन्ने जाँड, रक्सी आदि नशा लाग्ने पदार्थ सेवन गर्दिन’ भन्ने शिक्षा राम्रोसँग पालन गर्दछु ।

यसो हेर्दा यी पाँच शील साधारण जस्तै देखिन्छन् । प्राणी हिंसा नगर्ने, चोरी नगर्ने, परस्त्री वा पर-पुरुष गमन नगर्ने, भ्रुठ नबोल्ने, लाग्ने पदार्थको सेवन नगर्ने— यी पाँचै नकारात्मक नियमलाई हेर्दा छोड्नु पर्ने पाँच चीज त हो नि जस्तो लाग्छ । हो, मूलतः छोड्नु पर्ने पाँचैवटा मात्र हुन् । तर यी पाँच शील भित्र अरू स-साना नियम उपनियमहरू पनि गाँसिएका छन्; जसलाई राम्रोसँग विचार गरेर लैजाँदा यिनै पाँच नियमको अन्तर्गत पर्दछन् । त्यसमा सबै भन्दा पहिले प्राणी हिंसा एउटाको नै अलिकति विश्लेषण गर्दछु ।

पञ्चशीलको पहिलो शीलमा भनिएको छ— “मैले ‘प्राणी हिंसा गर्दिन’ भन्ने शिक्षा राम्रोसँग पालन गर्दछु ।” यहाँ प्राणी हिंसाको अर्थ दुइ खुट्टा, चार खुट्टे, छ खुट्टे, धेरै खुट्टा भएका, भूईंमा घिसेर जाने, उड्ने, पानीमा बस्ने, जुनसुकै आकार-प्रकारका, ठूला, साना चेतनशील प्राणीहरूलाई चुपीले किरिकिरि गर्ने, चक्कु, छुरा आदिले चिरिचिरि गर्ने, ढुङ्गा, वालुवा इटा, काकः, वाण, टोप, गोली, बम, एटम बम आदिले हानेर मार्नु, चिमोटेर, च्यापेर, प्वाल पारेर, घोचेर, घचेटेर, खुट्टाले हानेर, पिटेर, फ्याँकेर, उचाइबाट फालेर प्राणान्त गर्नु; धुलो, पानी, आगो, तेल, औषधी वा विषको प्रयोगबाट ज्यान लिनु; प्रत्यक्ष रूपमा प्राणी हिंसा गरेको हुन जान्छ । यसको अतिरिक्त जुन काम गर्दा अरूको चित्तमा ठूलो आघात पर्छ; पीडा र दुःखको शुरूआत हुन्छ; संघर्ष र रक्तपातको कारण बन्छ; जसले गर्दा अनेक प्रकारका अशान्ति, बेचैन फैलिन्छ; त्यस्तो कार्य वा कर्म कायिक दुष्कर्मको अन्तर्गतमा पर्दछ । यस्ता अनुचित र असभ्य कुकर्मबाट बचेर रहनुलाई नै (बुद्ध-धर्म अनुसार) ‘हिंसा नगर्ने’ भन्ने शिक्षा दिइएको हो । त्यो पनि अरूलाई ‘हिंसा नगर्नु’ भनी उपदेशात्मक रूपमा होइन; स्वयं आफै कर्ताले कर्ममा अर्थात् व्यवहारिक रूपमा काममा लगाउन ‘म प्राणी हिंसा गर्दिन’ भन्ने ‘शिक्षा पालन गर्दछु’ भनी बचन-बद्ध गराई राखेको छ । हुन पनि भनेको

अनुसार गर्न नसकिकन अथवा गरेर भनेको कुराको सार्थकता दर्शाउन नसकिकन शिक्षाको के प्रयोजन ? त्यसकारण भगवान् बुद्धले 'गर्नु पर्छ' भनी पञ्चशीलको शिक्षा नदिइकन 'गर्छु' भन्ने शिक्षाको प्रयोग गराई राखेको छ । यसबाट भगवान् बुद्धको शिक्षा वा नियम नीतिको वैज्ञानिकता, दूरदर्शिता र व्यवहारिकताको पक्ष स्पष्ट भल्किन्छ । अनि बाँकी रहेका शिक्षा मात्रै कसरी अष्ट हुन सक्छन् ?

पञ्चशीलको दोस्रो शिक्षा हो- "मैले अर्काको चीज-वस्तु नदेखिकन वा नदिइकन लिने छैन भन्ने शिक्षा पालन गर्दछु ।" यहाँ अर्काको चीज वा वस्तु भन्नुको अर्थ 'आफ्नो नभएको जुनसुकै वस्तु- जस्तै माटो, ईटा, काठ, दाउरा, ढुंगा, फलाम, पितल, तामा, सुन, चाँदि, हीरा, मोति, पन्ना, माणिक, जवाहरात, लुगा, अन्न, फलफूल अथवा यसको संमिश्रणबाट बनाइएका वस्तुहरू- खाने, पिउने, लाउने, पशु, पंछि, मानिस आदि आफ्नो अधीनमा नभएका, आफ्नो अधिकारमा नभएका कुनै पनि चीज-वस्तु नदेखिकन, नदिइकन लिने छैन' भन्ने अर्थ हो । देखे पनि 'लौ, लिनु' भनी खुला दिलले नदिइकन अथवा जवरज्ज्ति छिनेर लिनु पनि चोरेर लिएको अर्थ हुन आउँछ । संक्षिप्तमा भन्न परेमा अर्काको वस्तु चाहे मोल नपर्ने नै किन नहोस्, ती वस्तु नदेखिकन, नदिइकन जवरज्ज्ति लिंदा वस्तु-धनीको चित्त अशान्त हुन्छ, असन्तुष्ट हुन्छ, चित्त दुःख-

त्यो अदिन्नादाना हुन जान्छ । यो शिक्षा वा नियम पनि 'चोरी गर्नु हुँदैन' भनी अनैतिकता मात्रै न दशार्इकन अथवा 'चोरी नगर्नु' भनेर अरूलाई अद्वाउने शिक्षा नदिइकन स्वयं कर्तालाई कराल गराउने नियम बनाइएको छ । यस शिक्षाले प्रत्येक शिलधारी व्यक्तिलाई अनुशासित गर्नमा मद्दत पुऱ्याउँछ । संख्यात्मक भन्दा गुणात्मकको अभिवृद्धि गराउँछ । किनभने कथिक भएर अरूलाई भनेर होइन, शिक्षाको अनुरूप कराल गरे अनुसार पालन गरी व्यवहारमा ल्याउनु नै साँचिकै शील लिनु र पालन गर्नु हुन आउँछ ।

तेस्रो शील हो— "मैले (कामवासनामा वशीभूत भई) परस्त्री वा पर-पुरुष गमन गर्दिन भन्ने शिक्षा राम्रोसँग पालन गर्दछु ।" पञ्चशीलको तेस्रो शीललाई विचार गरेर हेर्दा यो केवल वयस्कहरूको लागि जस्तो देखिन्छ । कारण वच्चाहरूको लागि लोग्ने मान्छे वा स्वास्नी मान्छेको के सम्बन्ध ? तिनीहरूको लागि जतिसुकै राम्रो महिला होस् वा पुरुष के मतलब ? कामवासना भनेको कुन चराको नाम हो भन्ने थाहा नपाएकाहरूलाई 'पर-स्त्री वा पर-पुरुष गमन गर्दिन' भन्ने शिक्षा तिनीहरूको लागि शिक्षा मात्रै भइरहन्छ । त्यसैले तिनीहरूलाई यो शिक्षा पालन गर्न केही गाहारो पर्दैन । शील लिँदै नलिए पनि पालन भई रहन्छ । तर वयस्क अथवा यौवनावस्थामा पुगेकाहरूलाई भने यो नियम जानी

राख्नु पर्दछ, थाहा पाई राख्नु पर्दछ । यसको ज्ञानको अभाव भएमा वा यो शील राम्रोसँग पालन गर्न नसकेमा सामाजिक जनजीवनमा ठूल-ठूला खतराहरू आउन सक्छन् । अझ यसको कारणबाट हिंसा, चोरी आदि अरू शिक्षाहरू पनि भङ्ग हुन जाने धेरै सम्भावना हुन्छ ।

परस्त्री वा पर पुरुषको साधारण अर्थ हो— लोग्ने भएको स्वास्नी मान्छे वा स्वास्नी भएको लोग्ने मान्छे । त्यस्तो लोग्ने मान्छे वा स्वास्नी मान्छेसँग अनैतिक आचरण गर्नु 'परस्त्री वा पर पुरुष गमन गरेको' हुन्छ । साथै यस भित्र अरू अर्थ पनि समावेश भएको हुन्छ ।

यहाँ अर्काको स्वास्नी मान्छे भन्नुको अर्थ— अर्काको स्वास्नी वा छोरी, दिदी-बहिनी वा अरू कुनै नाता पर्ने, तरूनी, यौवन भएको, विहे भइसकेको वा कसैलाई दिन्छु भनी वचन गइसकेको— त्यस्तो स्वास्नी मान्छेसँग कुरा गर्ने, प्रेम गर्ने, तिनलाई मन नपराइकन अथवा आधिकारिक व्यक्तिहरूसँग नसोधिकन विहे गरेर ल्याउने वा त्यसै ल्याउने अथवा नैतिक, अनैतिकतालाई वेवास्ता गरी समाजको निन्दा-चर्चालाई पर्वाह नगरी कामवासनामा बसीभूत भई आफ्नो स्वार्थ सिद्धको लागि त्यस स्वास्नी मान्छेलाई आफ्नो अधिकारमा राख्नु 'कायिक दुराचरण' गरेको ठहर्छ । यसरी नै लोग्ने मान्छेले जस्तै

स्वास्ती मान्छेले पनि अर्काको हक भएको कसैको छोरो, दाजु-भाइ वा अरू कुनै नाता पर्ने, तरुनो, विहे भइसकेको, अथवा अरूको अधीनमा परिसकेको, 'कुनै केटीसँग विवाह गरी दिन्छु' भनी वचन गइसकेको लोग्ने मान्छे प्रति आँखा मिलाउनु, प्रेमालाप गर्नु, आधिकारिक व्यक्तिहरूसँग नसोधिकन वा अनुमति नलिइकन, न्याय-अन्यायको वास्ता नराखिकन, समाजको पर्वाह नगरी स्वार्थवशः, कामुकतावशः लोग्ने मान्छेलाई आफ्नो अधिकारमा राख्नु पनि 'कामेसुमिच्छाचार' को अन्तर्गत पर्दछ ।

हुनत अरू स्वास्ती मान्छे वा लोग्ने मान्छेको अधीनमा रही आफ्नो भएकोसँग असंतुष्ट रहनु, अरू कुनै स्वास्ती मान्छे वा लोग्ने मान्छेको चिन्तना गरिरहनु, कल्पना गरिरहनु, अनि घरमा कलह र भगडाको बीजारोपन गरी अशान्ति मचाई राख्नु पनि 'कायिक दुराचरण' को तहमा पुग्छ । यसरी 'कामेसुमिच्छाचारा' को प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष दुवै किसिमले आफूलाई पनि हानी हुन्छ; परिवारमा पनि भ्रै-भगडा बढेर असन्तोषको वातावरण सिर्जना हुन्छ । समाजमा अनाचारको कारणले अविश्वासको पात्र हुनु पर्ने हुन्छ । ईर्ष्या, दाह, द्वेष र इबीको कारणले हिंसात्मक हुलदङ्गा पनि मचिन सक्छ । चौकी, थाना, जेलको सजाय समेत भोग्नु पर्ने हुन्छ । त्यसैले

यौवन अवस्थामा प्रेमान्ध भई हुने-नहुने काम गर्ने भएकोले अथवा परस्त्री वा परपुरुषलाई समेत आफ्नो गरेकोले 'समाजबाट निस्कने अशान्त र विकारको फल स्वयं आफैले भोग्नु पर्ने भय बाट बचाउन भगवान् बुद्धले 'कामेसुमिच्छाचारा वेरमणि' शिक्षाको सूत्रपात गरिएको हो । साथै 'परस्त्री वा परपुरुष गमन गर्दिन भन्ने शिक्षा राम्रोसँग पालन गर्दछु' भनी उत्तम पुरुष मा सत्य कराल गराई राखेको हो ।

चौथो शीलमा भन्न लगाइएको छ— "म भ्रुठ बोल्दिन भन्ने शिक्षा राम्रोसँग पालन गर्दछु ।" भ्रुठ कुरा— सत्य नभएको, असत्य वचन । गरे 'गरेको' लिए 'लिएको' खाए 'खाएको', देखे 'देखेको' आदि सकारात्मक र नगरे 'नगरेको', नलिए 'नलिएको', नखाए 'नखाएको', नदेखे 'नदेखेको' आदि नकारात्मक उत्तर दिन सक्ने बानी बसाल्नु नै सत्य-वचन अथवा चौथो शील पालन गरेको हुन आउँछ । 'भ्रुठ कुरा बोल्दिन' भन्ने नियम पालन गर्न त्यति गाहारो जस्तो लाग्दैन । हुन पनि 'हो' भने 'हो' ; 'होइन' भने 'होइन' भन्नलाई के गाहारो पर्छ र ? तर समय र परिस्थितिले बाँधेर ल्याउँदा पनि यो नियममा बस्न सके त ठीक छ । समय र परिस्थितिसम्म विचार गर्न किन पुग्नु पर्‍यो र ? दुइ जना

वच्चा लुकामारी खेलिरहेछन् । डूम हुनेले दर्शकलाई 'लुक्न जाने वच्चा खोई ? कहाँ गयो हँ ?' भनी सोध्दा देखेर पनि 'देखेको छैन', थाहा भएर पनि 'थाहा छैन' भनी जवाफ दिने आदतले पो फसाद पऱ्यो । यस्तो मामूलि खेलवाड वा खेलकुदमा त असत्य-वचन प्रयोग गर्ने, नभएको कुरा गर्ने, भुठमुठ कुरा गरी मानिसलाई छलछाम गर्ने चरित्र भएको व्यक्तिले ठूल-ठूलो कामकुरोमा, आफूलाई लाभ-सत्कार प्राप्त हुने कुरामा, आफ्नो स्वार्थसिद्ध हुने ठाउँमा के उसले भुठ बोल्न बाँकी राख्ला ? भुठ कुरा गर्ने वानी, खरावको संगत गर्ने वानी सानै उमेर देखि वानी वस्ने भएकोले जीवनमा अनाचारको जरा गाडिसकेको हुन्छ । त्यस्ताहरूका लागि मारे पनि 'मारेको छैन', चोरी गरे पनि 'चोरको छैन', 'कामेसु मिच्छाचार' गरे पनि 'गरेको छैन' भनी गर्न नहुने, नराम्रो काम जतिमा नकारात्मक उत्तरले आफू जित्ने शिल्पमा यिनीहरूलाई कसले छुन सक्छ र ? यस्तो मिथ्या भाषणले परिवार, समाज, राष्ट्र र अन्तराष्ट्रिय क्षेत्रमा समेत दुःख, अशान्ति, वैचैनी, भय उत्पन्न हुने प्रतिफल भने उसले भोग नगरी सुख पाउँदैन । त्यसकारण सके वालकालदेखि नै असत्य वादबाट बच्न सक्नु पर्दछ । ठूलो भइसकेपछि अथवा बुद्धि लगाएर विवेक विचारले काम लिन सकेपछि त जस्तो

सुकै अवस्था वा परिस्थितिमा परे पनि असत्य वचनबाट बचेर सत्यवादी हुनु नै 'मुसावादावेरमणि' को सात्त्विक अर्थ हो । यो शिक्षा पालन गर्छु भने भैं व्यवहारमा उतार्नु चरित्र निर्माणको सँगै उज्वल भविष्य निर्माण गर्नमा कल्याणकारी मार्ग अपनाउनु हो भन्नुमा अत्युक्ति नहोला ।

पञ्चशीलको पाँचौ वा अन्तिम शील हो- 'मैले बेहोशीको कारण बन्ने जाँड, रक्सी आदि नशा लाग्ने पदार्थ सेवन गर्दिन भन्ने शिक्षा राम्रोसँग पालन गर्दछु ।" साधारण हिसावले हेरेमा जाँड, रक्सी, गाँजा, अफिम आदि लागू पदार्थको सेवनले त्यति ठूलो अपराध होला जस्तो देखिँदैन । हाम्रो समाजमा अथवा नेपालको कतिपय जातीय समाजमा पाहुना गर्ने साधन नै जाँड, रक्सी प्रयोग गर्ने गर्दछन् ।

आजको सभ्य समाजमा नेता वर्गको परस्पर मित्रता बढाउने शुभ अवसरमा अथवा नीति निर्धारण वा समर्थनको शुभ क्षणमा 'टोष्ट' (TOAST) प्रस्तावमा यस्तै लाग्ने चीजको प्रयोगमा ल्याइरहेको देखिन्छ । तर यस्तो चीजको निरन्तर सेवनले हानिकार परिणाम निस्कने अवश्यभावि छ । आज 'एक पेग' पिउने गरेको छ भने भोलि 'दुइ पेग' नपिइकन बस्न नसकिने हुन्छ । दिन दिनै पिउने आदतले गर्दा त्यसलाई छाड्ने नाम नै लिनु पर्दैन । मात्रा बढाएर लैजानु

सिवाय् घटाउने कुरै आउँदैन । अनि त्यस व्यक्तिको अवस्था कस्तो हुन्छ ? यदि आर्थिक अवस्था नराम्रो भएको व्यक्ति भए उसलाई भन् भन् दीन हीनतामा तानेर लग्दै आखिर कहिल्यै उठेर आउन नसक्ने अवस्थामा पुऱ्याई दिन्छ । धनी व्यक्ति परे पनि 'यसको दुष्परिणामको शिकारबाट बच्छु' भनी उसले सपनामा पनि देख्नु पर्दैन ।

रङ्गढङ्ग नहुने गरी हिड्ने यसबाट दिने आभूषण हो भने स्मृति एकातिर पारी वेहोशी बन्ने यसको आवरण । अनि लाज, शरम पचाएर इज्जतमा कवाज खेली आफ्नो व्यक्तित्वलाई आफैले कुल्चिने यसको प्रसाद । अन्तमा मानवताको अस्तित्व सदा सदाको लागि विदा लिने 'सुरामेरय' को वरदान नै भयो ।

त्यति मात्र कहाँ हो र ? नशा लाग्ने वस्तु सेवन गर्ने वेहोशि त हुने नै भयो । होश एकातिर पर्नेलाई लज्जा र भय हुँदैन । लज्जा र भय नभएकोले 'यो गर्नु हुन्छ', 'त्यो गर्नु हुँदैन' भन्ने नैतिक अनैतिकताको विचार कहाँ गर्न सकिन्छ ? अनि नैतिकता नै नभएको मान्छेले समाजमा के मात्रै विध्वंस गर्दैन ? प्राणी हिंसा गर्ने, चोरी गर्ने, 'कामेसुमिच्छाचार' गर्ने, झुठ बोल्ने कुरामा के त्यो मद्यभक्षी पछि सर्ला र ? यस्तो नशालु चीजको सेवनबाट पाँच शील वा सदाचार हनन् हुने; लोकमा अत्याचारी, अनाचारी, अधर्मी, अविवेकी आदि अप्रिय

पदको पात्र भई परिवारले समेत मन नपराइकन बाँच्नु पर्ने हुन्छ। 'सुरामेरय' आदि नशा सेवन नगरिकन जिउन नसक्ने पनि त होइन । मानिस भएर पनि पशुत्वको स्तरमा पर्ने; जीवनमा अभिशापको भागी बन्नु पर्ने, असत्य, नराम्रो, गर्न नहुने आचरण गर्नुमा मात्रै धकेलिंदै लैजाने भएकोले यस्तो जाँड, रक्सी, गाँजा, अफिम आदि लागू पदार्थको सेवन नगर्नु जीवन, समाज र राष्ट्रलाई समेत कल्याणकारी हुने भएकोले, भगवान् बुद्धले 'यस्तो चीजको सेवनबाट अलग हुन्छु' भनी पाँच शीलमा यो पनि समावेश गरिएको हो । धन र स्वास्थ्यलाई भन्दा चरित्रलाई बढी महत्व दिई अंग्रेजीमा एक ठाउँमा भनिएको छ—

"When wealth is gone, nothing is gone
When health is gone, something is gone.
When character is gone, all thing is gone."

यसको अर्थ हो— धन नभएपनि त्यति नोक्सानी भएको हुँदैन । स्वास्थ्य विग्रियो भने केही नोक्सानी भएको हुन्छ । तर चरित्र भ्रष्ट भयो भने सर्वस्व गुमेको हुन्छ ।

त्यसकारण चरित्र निर्माण वाल्यकालदेखि नै गर्नु पर्दछ । चरित्रवान बन्न सिकाउनु पर्दछ । केही नजान्ने वच्चाहरूलाई 'अलिकति भए पनि जाँड खाऊ, रक्सी खाऊ,

चुरोट सल्काऊ' भनी यस्तो चरित्र भ्रष्ट हुने कार्यमा भविष्यका सच्चा नागरिक बन्ने वच्चाहरूलाई प्रोत्साहन नदिनु, आफूले पनि सेवन नगर्नु कति कल्याणकारी परिणाम निस्कन्छ भनी रहनु पर्ने कुरा होइन । यसमा पहिले आफू वचनबद्ध भई व्यवहारमा उर्तान सकेमा अनुकरण गर्नेहरू खालि हुँदैन ।

अझ पञ्चशील पालन गर्नाले चण्डाल पनि ब्राह्मण हुन सक्छ; अनि यसको अवहेलनाले ब्राह्मण पनि चण्डाल बन्न सक्छ । किनभने ब्राह्मण जन्मसिद्ध अधिकार होइन । यो त एउटा पद वा श्रेणी मात्र हो । जो व्यक्तिसँग काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य हुँदैन; जो शुद्ध, पवित्र र निर्मल हुन्छ; त्यसलाई ब्राह्मण भनिन्छ । 'अछुत' वा 'शुद्र' त्यसलाई भनिन्छ जसले प्राणी घात गर्छ, चोरी गर्छ, ब्यभिचार गर्छ, झूठ बोल्छ र जाँड-रक्सी आदि लागू पदार्थको सेवन गरी अशुद्ध र अपवित्र जीवन विताउँछ । तर, यदि शुद्र वा अछुत जातिले यी पाँचै अनाचारलाई छोडेर पञ्चशीलमा प्रतिस्थित भएमा ऊ 'ब्राह्मण' बन्न सक्छ । त्यस्तै ब्राह्मणले यी पाँचै शीललाई भङ्ग गरेमा ऊ कसरी ब्राह्मण भई रहन सक्छ ? अर्थात् पञ्चशीलको पालनले शुद्र पनि ब्राह्मण हुन सक्छ भने यसको भ्रष्टताबाट ब्राह्मण पनि शुद्र हुन जान्छ ।

भगवान् बुद्धले भन्नु भएको छ :—

“न जच्चा वसलो होति - न जच्चा होति ब्राह्मण ।

कम्मना वसलो होति - कम्मना होति ब्राह्मण ॥”

अर्थ— जन्मले चण्डाल हुँदैन, न ब्राह्मण नै हुन्छ ।
कर्मले चण्डाल हुन्छ, कर्मले नै ब्राह्मण हुन्छ ।

यो पञ्चशील वा पाँच शिक्षालाई विश्वको प्रत्येक नागरिकले अक्षरशः पालन गरेको खण्डमा अथवा हिंसात्मक प्रवृत्तिबाट अलग रही, चोरी गर्ने काम-कुरोलाई छोडेर, सच्चा इमान्दारी बनी, ‘कामेसुमिच्छाचार’ बाट निवृत्तः रही भ्रुठमुठ व्यवहारलाई तिलाञ्जली दिई जाँड, रक्सी, गाँजा, अफिम आदि लागू पदार्थको सेवनबाट बच्न सकेमा पहरा, चौकीको के आवश्यकता ? न्यायालयको के प्रयोजन ? सर्वोच्च अदालत (supreme court) र राष्ट्रसंघ जस्तो संस्थाको पनि के मूल्य ?

पञ्चशील पालन गरेको परिणाम स्वरूप स्वतः परस्पर सहयोग, सहानुभूति, प्रेम, दया, करुणाको भाव जागृत हुन्छ । विश्वास, आत्मशुद्धि, उदारता स्वतः स्फुरण हुन्छ । अनि मानवोपयोगी कार्य कुशलताले आत्म संतुष्टिको अनुभव भई समस्त पृथ्वी शुद्ध, पवित्र, स्वर्ग तुल्य हुनेछ भन्ने आशा र विश्वास लिन सकिन्छ ।

अप्रमाद

अप्रमादको अर्थ हो होशियार । सति = स्मृति, जागरुकता, सतर्कता, सचेतता अप्रमादका पर्यायवाची शब्दहरू हुन् ।

एकातिर अप्रमादले प्रमादी नहुने, बेहोशी नबन्ने, विस्मृति नहुने प्रेरणा दिन्छ भने अर्कोतिर जागृतिलाई अधिल्याएर सतर्कतातिर धकेल्दै मन, वचन र कर्मलाई सतत् चेतनशील अवस्था अभिसिञ्चित गर्नमा योगदान दिन्छ । अप्रमाद केवल लौकिक वा व्यवहारिक क्षेत्रमा मात्र सीमित नभई स्मृतिजन्य चेतनाद्वारा मन, वचन र कर्मलाई शुद्धगरी अस्वच्छ, अपवित्र भावनालाई स्वच्छ एवम् पवित्र पार्दै सम्यक्-दृष्टियुक्त सही मार्ग गवेषण गराउनमा अभिप्रेरित गर्दछ ।

बेहोशीपना अथवा विस्मृति अवस्था कुनै पनि कार्य क्षेत्रमा लाभकारी नहुने कुरा स्वतः स्पष्ट छ । चाहे कृषक होस् अथवा कर्मचारी, व्यापारी होस् अथवा दार्शनिक; सन्त, महन्त, श्रमण, ब्राह्मण, भिक्षु नै किन नहोस्; प्रत्येकलाई अप्रमादको उत्तिकै खाँचो छ । न प्रमादी कृषक सफल हुन सक्छ, न कर्मचारी नै; न त अरू कोही पनि

अप्रमाद व्यवहारिक कार्यकुशलतामा जतिको खाँचो छ त्यो भन्दा मानसिक विकासको लागि बढी आवश्यकता पर्दछ । हो, व्यवहारिकतामा एक कृषकले आज रोपेको वस्तु प्रमादवशः भोलि उखेलन पुगेछ भने अथवा विस्मृति बनी रोप्नु पर्ने विरुवा समयमा रोप्न भुलेछ भने उसले त्यसबाट पाउनु पर्ने फल नपाउन सक्ला । त्यस्तै एक कर्मचारीले आज गर्नु पर्ने काम भोलि पनि बिर्सी दिएछ भने अथवा आज भनेको भोलि भुलेछ भने यसको हानी र नोक्सानीको प्रभाव ऊ स्वयंमा मात्र होइन अरूमा पनि नपर्ला भन्न सकिन्न । आज विश्वमा सृजित भयावह, आकुल-व्याकुलताको स्थिति के राजनीतिज्ञहरूमा अप्रमादको कमिले गर्दा भएको होइन होला त ?

जस्तो अवस्थामा आफूले जुन काम गरिरहेको हुन्छ त्यसैमा दत्तचित्त हुनु, होशियार बन्नु अप्रमादी हुनु हो । शरीरको अंग जुन कार्यमा लागेको छ त्यसैमा मन लगाउनाले आफूले भनेको, गरेकोमा ऊ विस्मृति हुँदैन । स्मृतिपूर्वक अप्रमादी भई गरेको कार्य द्रुततर, सबल, सफल र फलदायी हुन्छ । यसको विपरित एकातिर हात-खुट्टा चलाउँदै, अर्कोतिर मुखले बर्बराउँदै मन भने कता-कतातिर डुलाउने व्यक्ति विस्मृति बनी ऊ आफूले के गर्दैछ चाल पाउँदैन; के भन्दैछ

सम्भन सब्दैन; के सोच्चैछ स्मरण हुँदैन । अनि आफैसँग भएको साँचोको भुप्पा खोज्न यताउति दौडिरहने शुद्धिहीन व्यक्ति भैं समय बर्बाद गरी सदा भ्रममा पर्नु पर्ने हुन्छ । यस्तो अवस्थाबाट मुक्त हुन चित्त एकाग्र पार्न, जीवन सुखमयी-फलदायी बनाउन सही अर्थमा अप्रमादी बन्न भगवान् बुद्धले चार स्मृति प्रस्थानको सन्देश दिनु भएको हो । ती हुन्- “कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना र धम्मानुपस्सना ।”

‘कायानुपस्सना’ अर्थात् सम्पूर्ण शरीरका क्रियाकलापप्रति जागरूक रहनु । स्मृतिपूर्वक श्वास लिनु, स्मृतिपूर्वक श्वास छोड्नु देखि लिएर चार इरियापथमा होश राख्नु, सम्प्रजन्यमा स्मृति राख्नु, (यस) शरीरको टाउकोदेखि पाइतलासम्म (कपाल, रौं आदि) बत्तिस प्रकारका असुचिले भरिएका छन् भनी ध्यान दिनु । यो सम्पूर्ण शरीर पृथ्वी, आपो, तेजो र वायु धातुका पुञ्ज मात्र हुन् भनी सम्भनु; अझ श्मशानमा प्याँकिएका मृत शरीरको अवस्था आफ्नो शरीरमा घटाउँदै सांसारिक स्वभाव-धर्मलाई जानी, बुझी प्रयत्नशील भई ज्ञानयुक्त चेतनाले लोकमा जुन लोभ र दौर्मनस्य छन्; त्यसलाई हटाई बस्नु ‘काय’मा ‘कायानुपस्सी’ भई विहार गर्नु हो ।

वेदनानुपस्सना- शरीरले सुख-दुःख, असुख-अदुःख वेदना अनुभव गर्दा सुख-दुःख, असुख-अदुःख वेदना अनुभव गरेको थाहा पाई वेदनामा 'उत्पन्न हुने', 'नाश हुने' 'उत्पत्ति-विनाश' धर्मलाई मनन गरी 'यसको स्मृति केवल ज्ञान बढाउनको निमित्त मात्र हुन्' भनी त्यसमा अनाश्रित भई, लोकमा कुनै चिजलाई 'म-मेरो' भनी ग्रहण नगर्नु नै 'वेदना'मा 'वेदनानुपस्सी' भई विहार गर्नु हो ।

चित्तानुपस्सना- आफ्नो चित्त सराग, सद्देष, समोह अथवा वीतराग, वीतदोष, वीतमोह आदि जुन-जुन स्थितिमा छन् ती-ती चित्त स्थितिलाई चाल पाई चित्तमा 'उत्पत्ति हुने' 'उत्पत्ति-विनाश हुने' स्वभाव-धर्मलाई देख्नु 'चित्त हो'; 'यसको स्मृति केवल ज्ञान र स्मृति बढाउनको लागि मात्र हुन्' भनी त्यसमा अनाश्रित भई लोकमा कुनै चीज 'म-मेरो' भनी ग्रहण नगर्नु चित्तमा 'चित्तानुपस्सी' भई विहार गर्नु हो ।

धम्मानुपस्सना- अप्रमादी व्यक्तिले पाँच नीवरणलाई प्रहाण गरी पाँच उपादान स्कन्धको उत्पत्ति र विनाश धर्मलाई जानी, बुझी चार आर्य सत्यलाई यथार्थतः हृदयङ्गम गरी, समाधि अङ्ग अभ्यास गर्दै सात-सम्बोधि अङ्गको माध्यमद्वारा विद्या र विमुक्तिको परिपूर्णावस्था प्राप्त गर्नु धर्ममा 'धम्मानुपस्सी' भई विहार गर्नु हो ।

यथार्थमा बुद्धले जुन मार्गको उपदेश दिनु भएको हो; त्यसको सारांश यिनै चार स्मृति-प्रस्थानमा समावेश भएका छन् । त्यसैले यसको शुभारम्भमा नै भगवान् बुद्ध भन्नु हुन्छ— “भिक्षुहरू ! यी चार स्मृति प्रस्थान नै प्राणीहरूको विशुद्धिका लागि, शोक-परिदेवलाई अतिक्रमण गर्नको निमित्त, दुःख-दौर्मनस्यलाई अस्तङ्गम गर्नको निमित्त, ज्ञानलाई अधिगम गर्नको निमित्त, निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नको निमित्त यही एक मात्र मार्ग हो ।

जीवनमा अप्रमाद हुनु कहाँसम्म महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा तथागतको अन्तिम वाक्यबाट पनि प्रष्ट हुन्छ “अप्पमादेन भिक्खवे सम्पादेथ” अर्थात् “भिक्षुहरू ! जुनसुकै काम पनि अप्रमादका साथै सम्पादन गर ।”

अतएवः उपर्युक्त सत्य वचन र यथातथ्यबाट स्वतः स्पष्ट हुन्छ कि अप्रमाद नै जीवनको सही मार्ग, सभ्यताको द्योतक, यशको पोषक, सुखको प्रेरक मात्र नभई प्रज्ञादायक, निर्वाण प्रदायक पनि हुन् ।



रंगून (yangon) मा मेरो पहिलो सतिपट्टान शिविर

पूज्य गुरुजी श्री सत्य नारायण गोयन्काज्यूको अट्टाइस वर्षसम्मको अथक परिश्रम र प्रयासद्वारा आज विपश्यना साधना विश्वको देश-प्रदेशमा दिन-प्रतिदिन फैलिँदै गइरहेको छ । बर्मा (Myanmar) बाट उत्थान भएको विपश्यना ध्यान-विधि फेरि एक चोटी बर्मा कै विभिन्न स्थानहरूमा ध्यान-केन्द्रहरू बनिरहेका छन् । भिन्न-भिन्न स्थानमा विपश्यना-शिविरहरू संचालन भइरहेका छन् ।

यही विपश्यना-शिविर संचालन गर्नको लागि 'नेपाल विपश्यना केन्द्र' को तरफबाट सन् १९९७ अक्टूबर १४ तारिखका दिन म काठमाडौँबाट बर्माको लागि प्रस्थान गरेँ । कलकत्तामा एक रात बस्नु पर्दोरहेछ । सहायक आचार्य श्री ओम प्रकाश मोरजीसँग गएकोले उहाँले मलाई श्री मुकुन्द्रई वदानी (Mr. Mukundrai Badani) जीको घरमा पुऱ्याइ दिनु भयो । उहाँकी श्रीमती विमला वदानीजीसँग भेट भयो । केही बेर पछि M.A. Badani जी आउनु भयो । मलाई देखेर उहाँहरू दुवै खुशी हुनु भयो । हुन त उहाँहरूले मलाई ३,४ वर्ष पहिले देखि नै कलकत्ताको 'धम्म गंगा' मा शिविर

संचालन गर्नको लागि दुइ, तीन पटक बोलाउनु भएको थियो । तर विशेष कारणवश: म त्यसबेला जान सकिन । अहिले अचानक वर्मामा शिविर संचालन गर्न आएको कुरा सुनेर उहाँहरू अति प्रसन्न हुनु भयो ।

त्यहाँ पुगेको केही घण्टा पछि नै वदानीजीले 'बम्बईमा गुरुजीसँग कुरा गर्नुस्' भनी टेलिफोनको लाइन लगाई दिनु भयो । गुरुजीले भन्नुभयो । "बेटी, तिमी आएको ठीक भयो" रंगूनमा एउटा सतिपट्टान शिविर लिएर मात्र मोगोक (Mogok) जानु । मोगोकमा दुइ, तीन वटा जति शिविर संचालन गर्न मन लाग्छ; गर्नु ।" पूज्य गुरुजीले भन्नु भएको कुरा उहाँहरूलाई पनि सुनाएँ । भोलिपल्ट विहान ९ बजे मलाई एयरपोर्ट पुऱ्याई दिनु भयो ।

मेरो जीवनमा म एकलै तेस्रो मुलुकमा गएको यो पहिलो पल्ट हो । हुन त मैले एशियाका अरू अनेक देशहरूमा घुमि सकें । तर जहिले पनि परिवार वा अरू साथीहरू हुन्थे र ग्रुप लिडर साथमा हुन्थ्यो । आज एकलो एयरपोर्टमा छु । त्यहाँ पहिले के गर्नु पर्छ मलाई राम्रो थाहा थिएन । तैपनि कलकत्ता एयरपोर्ट भएकोले त्यहाँ हिन्दीभाषा जान्नेहरू पनि थुप्रै थिए । 'यहाँ के के गर्नु पर्छ' भनी एक सज्जनलाई सोधें । पहिले एर पोर्ट ट्याक्स (Tax) तिर्ने, सामान जोखन लगाउने, अनि ऊ

त्यो गेटबाट भित्र पस्ने, भन्ने निर्देशन दिइयो । भने जस्तै गरे । पास-पोर्ट, भिसा चेक गराएर माथि गएँ र एउटा कुर्सीमा बसें ।

६२ जना वर्मीज तीर्थयात्रीहरूको एक गुप भारतको तीर्थयात्राबाट फर्की त्यही प्लेनबाट वर्मा जान त्यहाँ पर्खी रहेका रहेछन् । अरू विदेशीहरू त्यति धेरै थिएन । विहान ११ बजेको फ्लाइट (Flight) थियो । तर प्लेनको अत्तोपत्तो थिएन । दायाँ बायाँ बसिरहेका सबै वर्मीहरू नै थिए । उनीहरूसँग बोल्नु भने आफूलाई वर्मी भाषा आउँदैन; अंग्रेजी बोल्छु, उनीहरूले जवाफ दिँदैनन् । कस्तो फसाद ! कहिले उठ्छु, कहिले वस्छु । एकलो, पहिलो पल्टको विदेश यात्रा, कस्तो कस्तो लाग्यो । १२ बज्यो, १ बज्यो । प्लेन आइपुगेको होइन । के गर्ने ?

बल्ल दिनको २ बजेतिर प्लेन आइपुगेको सूचित गरियो । सबै जान हतारियो । म्यानमा प्लेनमा बसें । करीव दिनको ४ बजेतिर रंगून (Yangon) एयरपोर्ट पुऱ्याई दियो ।

एयरपोर्टमा 'धम्म-जोति विपश्यना-केन्द्र'बाट कोही लिन आइरहे हुन्थ्यो अथवा गुरुजीको छोरो वनवारीलालजी त्यहाँ भेट भए पनि हुन्थ्यो जस्तो मनमा लागिरेहेको थियो । प्लेनबाट ओर्लन्छु त वनवारीलालजी प्लेन कै भन्दा निरै

उभिएर सबै यात्रीहरूलाई स्वागत (Receive) गरिरहनु भएको देखेर अचचम लाग्यो । म आइपुगेको संकेत दिएँ । उहाँ खुशी हुनुभयो । उहाँलाई दस, बाइ वर्ष पहिले देखि चिन्छु । उहाँले पनि मलाई चिन्नु हुन्छ ।

एयरपोर्टको काम सिध्याएर बाहिर निस्कन लाग्दा ध्यान-केन्द्रको मेनेजर सहित सात, आठ जना साधक-साधिकाहरू मलाई लिन आइरहेका रहेछन् । तिनीहरूले म आउने सूचना पहिल्यै पाइसकेका रहेछन् । मलाई देखेर तिनीहरू खुशीले गद्गद् भई स्वागत गरे । हुन त मैले तिनीहरूलाई कहिल्यै देखेको थिइन र तिनीहरूले पनि मलाई चिनेको थिएन । तैपनि त्यहाँ तिनीहरूसँग भेट्दा यस्तो आत्मियताको भाव श्रृजना भयो कि मानो आफ्नै दाजु-भाइ, दिदी-बहिनीहरूसँग भेटघाट भएको हो कि जस्तो लाग्यो । मलाई एयरपोर्टमा लिन आउनेहरू मध्ये ६ जना धर्म-बहिनीहरूमा तीन जना वर्मी र तीन जना गोर्खाली थिए । रंगूनमा पुगेर पनि नेपाली भाषामा कुरा गर्न पाउँदा खुशी लाग्यो । विपश्यना ध्यान-केन्द्र नपुगुञ्जेलसम्म धर्म-चर्चा परिचर्चा चल्यो ।

‘धम्म-जोति’ मा सहायक आचार्य ऊ थुँ ल्हा (U Tun Hla) सँग भेट भयो । उहाँ वर्माको सहायक आचार्य

हुनुहुन्थ्यो । उहाँ मृदुभाषी र विनम्र स्वभावको हुनुहुन्थ्यो । ध्यान केन्द्रमा आउने योगीहरूलाई निष्पक्ष भावले सबदो मद्दत गर्ने उहाँको स्वभाव थियो । मलाई पनि उहाँले वर्मामा रहँदा शुरुदेखि अन्तसम्म चाहिंदो सहयोग गर्नु भयो । उहाँको सहयोगमा म आभारी छु ।

स.आ.ऊ थुँ ल्हाले भन्नुभयो— “आचार्य डा. के. विन् Dr. (Mrs) kay wain ले १० दिने ध्यान-शिविर संचालन गरिरहनु भएको बेलामा उहाँ विरामी हुनुभयो । उहाँलाई हस्पितल भर्ना गरियो । तपाईंले उहाँलाई चिन्नु हुन्छ भने एक चोटी गएर हेर्नु राम्रो होला ।” म उहाँलाई राम्रै चिन्छु, हुन्छ त भनी दुइ जना वर्मी धर्म-सेवक-सेविकाको साथमा बेलुका नै उहाँलाई हेर्न गएँ । उहाँ ज्यादै कमजोर देखिनु हुन्थ्यो । मसँग उहाँले केही शब्द बोल्नु भयो र पछि चुप लाग्नु भयो । त्यहाँबाट फर्की वर्माको प्रसिद्ध चैत्य स्वयंदागों (Shwedagon pagoda) को दर्शन पश्चात् हामी ध्यान-केन्द्र फर्क्यौं ।

भोलिपल्ट विहानदेखि दिनहुँ जस्तै सहायक आचार्य, कनिष्ठ सहायक आचार्यहरू, ट्रष्टिजहरू, वर्माका एक दुइजना गन्यमान्य व्यक्तिहरू, डाक्टरहरू, रंगून निवासी भारतीयहरू र अन्य साधक-साधिकाहरू भेट्न आइ रहे । वर्मीहरू यस ध्यान विधिमा यति छिटो आकृष्ट भएको देखेर गजब लाग्यो ।

पूज्य गुरुजीले Dr. (Mrs) kay wain लाई 'धम्म-जोति' र म्यानमाको अन्य केन्द्रको लागि Coordinator Teacher मा नियुक्त गर्नु भएको रहेछ । Dr. (Mrs) kay wain ले छ महिनाको लागि धम्म-जोतिको शिविर-तालिका बनाई प्रकाशित गर्नु भइसकेको थियो । अक्टुबर २२ को सतिपद्धान शिविर त्यही तालिका अनुसार संचालन गर्नु पर्ने रहेछ । तर उहाँ बीचैमा विरामी हुनु भयो । त्यो शिविर संचालन गर्न त्यस बेला त्यहाँ अरू वरिष्ठ सहायक आचार्य उपलब्ध नभएर अल्मलमा परिरहेको रहेछ । ठीक त्यसैबेला म त्यहाँ पुगेकोले स. आचार्यहरू सहित अरू साधक-साधिकाहरू खुशी भएका रहेछन् ।

१५ अक्टूबर देखि २२ अक्टूबरसम्म मैले धेरै मानिससँग भेट्ने मौका पाएँ । यस अवधिमा त्यहाँका स. आचार्य र क. सहायकहरूले एक दिवसीय शिविर र दुइ दिन वाल-शिविरको आयोजना गरेका थिए ।

२२ अक्टूबरमा सतिपद्धान शिविर शुरू भयो । मोगोकदेखि आएर दुइ महिला र तीन पुरुष साधक-साधिकाहरू पनि त्यस शिविरमा बसे । विदेशीहरू तीन जना थिए । पुराना एक महिला र एकपुरुष १० दिने स्वयं शिविरमा बसे । उक्त शिविरमा २७ पुरुष र ३७ महिला+२ स्वयं शिविर

(६४) विषयना : एक जीवनपयोगी साधना

वाला गरी जम्मा ६४+२ साधक-साधिकाहरूले भाग लिएका थिए ।

वर्मा (Myanmar) जस्तो धर्म देशमा गई रंगून (Yangon) जस्तो शहरमा पहिलो पल्ट नै सतिपट्टान-शिविर संचालन गर्न पाउँदा मेरो मन साँच्चै प्रमुदित भयो । साधक-साधिकाहरूले कडाइका साथ अनुशासन पालन गरे । सक्दो परिश्रम गरी ध्यान गरे । समयको राम्रोसँग सदुपयोग गरी लाभ उठाए । धर्मसेवक-सेविकाहरूले सक्दो सेवा गरे । तिनीहरूमा श्रद्धा र विनम्रताको भाव देखिन्थ्यो ।

स. आचार्य ऊ थुँ लहाले शिविरमा मलाई पूर्ण सहयोग गर्नु भयो । शिविर संचालनमा कुनै प्रकारको कठिनाई महसूस भएन । शान्त वातावरणमा ३० अक्टुबरको मध्यान्हमा शिविर सुसम्पन्न भयो । सबै साधक-साधिकाहरू खुशी र प्रसन्न देखिन्थे ।

भोलिपल्ट अर्थात् ३१ अक्टुबरमा मेरो मोगोक (Mogok) मा जाने कार्यक्रम थियो ।



बुद्ध धर्ममा नारीको स्थान

नारी जगतका जननी, कोमल मूर्ति, सुन्दरताका प्रतीक, स्वच्छ प्रेमका द्योतक हुन् ।

कुनै पनि संस्कृति, साहित्य, कला, कौशल नारी पात्र विना अपूर्ण नै हुन्छन् भन्ने राजनैतिक, सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक, न्यायिक, नैतिक क्षेत्र नारी पक्ष विना अधुरो रहन्छन् भन्ने प्रमाण पौराणिक, प्राग-ऐतिहासिक, ऐतिहासिक र समसामयिक वर्तमान स्थिति, परिस्थितिले दर्शाएका छन्; दर्शाइ रहेका पनि छन् ।

बौद्ध वाङ्मय अर्थात् पालि त्रिपिटक अध्ययन गर्दा साहित्य, संस्कृति, कला, विज्ञान, चिकित्सा, राजनीति, समाज, धर्म, नीति, आदिका स्पष्ट वर्णन पाइन्छ । पुरुष अनुरूप नारी पक्षले पनि उपर्युक्त विविध विषय अँगालेको राम्रैसँग छर्लिगिन्छ ।

सिद्धार्थ गौतमका अभिभाविका, क्षीरदायिका मातृ-हृदयी, महाप्रजापति गौतमी स्वयं राजा शुद्धोदनका राज-महिषी भएर पनि बुद्ध प्रतिका अगाढ श्रद्धा स्वरूप दान गर्न उनी स्वयंले धागो काटी, कपडा बुनी वस्त्र प्रदान गर्न बुद्ध समक्ष आग्रह गर्नु स्वाभिमानी नारीका हस्तकला कौशलका

प्रमाण हुन् । राजसी वैभवमा हुर्के बढेकी अस्सी वर्ष पुगिसकेकी महारानी गौतमीले कपिलवस्तुदेखि वैशालीसम्मका पैदल यात्रा गर्नु, भिक्षुणी दीक्षा प्राप्तार्थ आयुष्मान आनन्द समक्ष याचना गर्नु तिनको कम सहिष्णुतापूर्ण योगदान होइन । बुद्धका अनुकम्पायुक्त देन पाई भिक्षुणी शासनको शिलान्यास गर्नु, नारी जाति र नारी समाजलाई बुद्ध धर्ममा समान हक प्रदान गराउन तिनले गरेको प्रयत्न सबल र सफल मात्र नभई स्वयं आफू पनि यसैमा सम्मिलित भई योगाचारको अभ्यासद्वारा चार आर्य-सत्यको यथार्थता: बोध गरी अर्हत्व लाभी बन्नु तिनको अविस्मरणीय कार्यकुशलताका प्रमाण हुन् । मातृ-हृदयी कोमल नारी प्रजापति गौतमी प्रति भगवान बुद्धका यो अनुपम अनुकम्पा हुन् भने नारी जाति नै तिनी प्रति ऋणी छन् ।

एकदिन बन्धुल मल्लिका सारिपुत्र सहित भिक्षु महासंघलाई भोजन प्रदान कार्यमा तल्लिन भइरहेकी थिइन् । त्यसबेला तिनका पति बन्धुल सेनापति सहित बत्तीस छोराहरूका हत्या भएको समाचार पत्र तिनको हातमा पयो । तर तिनी कत्ति पनि नहड्बडाई, बिक्ल र विचलित नभई दान प्रदान कार्य सुसम्पन्न गर्नु सशक्त नारी हृदयकी अर्को ज्वलन्त उदाहरण हुन् ।

बुद्ध भक्त कोशल नरेश प्रसेनजितकी महारानी मल्लिकादेवी पनि बुद्ध प्रति उत्तिकै श्रद्धावती थिइन् । महारानी मल्लिका राजा प्रसेनजितका सहभागिनी मात्र नभई 'महायज्ञ' जस्ता अन्याय पूर्ण कार्य रोक्नमा प्रेमपूर्ण सल्लाह दिने "संसारमा आफू भन्दा प्यारो अरू कोही पनि हुँदैन" भन्ने यथा तथ्य छर्लंग्याउने; सत्यार्थमा 'प्रेमबाट नै शोक उत्पन्न हुन्छ' भनी विविध प्रश्न द्वारा बौद्ध दर्शन अवबोध गराई राजालाई बुद्ध प्रति नतमस्तक तुल्याउने बुद्धिमती, न्यायका पक्षपाती, बुद्धका अनन्य भक्तिनी मल्लिकादेवी बुद्ध कालीन नारी जगतका एक प्रमुख नारी थिइन् । यसै सन्दर्भमा 'मल्लिका देवीले छोरी जन्माइन्' भन्ने खवरले मन खिन्न भएका कोशल नरेशलाई "नारी पनि पुरुष भन्दा श्रेष्ठ हुन सक्छे" भन्ने भगवान् बुद्धका श्रीमुखबाट उद्घोषित गाथाले नै "बुद्ध र नारी समाज" को घनिष्टता साक्षीको रूपमा देखा पर्छ । यथा—

“इत्थी पिहि एकच्चिया, सेय्या पोस जनाधिप ।

मेधावी शीलवती, सस्सुदेवा पतिब्बता ॥”

[संयुक्त निकाय, I, ८५]

अर्थात् हे जनाधिप ! यहाँ कुनै कुनै स्त्री बुद्धिमती, शीलवती, सासु-ससुरालाई देवसमान मान्ने तथा पतिव्रता भई पुरुष भन्दा पनि श्रेष्ठ हुन सक्छे ।

यसरी कोशल नरेश प्रसेनजितका अरू राजमहिषीहरू—वासभखतिया, उब्बीरी; राजा विम्बिसारका महारानीहरू—कोशलादेवी, खेमा; कौशम्बी राजा उदेनका तीन अग्रमहिषीहरू— वासुलदत्ता, श्यामावती र मागन्दिय; त्यस्तै अरू राजपरिवारका सदस्याहरूका परस्परका द्वेष-ईर्ष्या, सहयोग-सहिष्णुता, मैत्री-क्षमाशीलता, उपदेशात्मक शैली विशेषता आदि चरित्र चित्रणबाट तात्कालीन राजनैतिक गतिविधि, सामाजिक परिस्थिति, धार्मिक परम्परा, आर्थिक भिन्नता, नैतिक आचरणका उथल पुथलताका झलक नारी पक्षबाट पनि झल्किन्छ ।

केवल राजमहिषी र राजपरिवारका सदस्या मात्र बुद्ध र बुद्ध धर्मसँग परिचित भएका होइनन्; अपितु अनाथपिण्डिक महाजन भै महान् दान कार्यमा अग्रसर भएकी धनञ्जय श्रेष्ठीकी सुपुत्री विशाखा महाउपासिका नारी समाजकी अर्की उम्मेदवार थिइन् भने उनी बुद्ध-धर्म र संघ सेवामा अविछिन्न रूपले आजीवन लागेकी एक वलियो स्तम्भ थिइन् ।

पञ्च कल्याण-गुणले सुसम्पन्न नवयुवति विशाखाको रूप-लावण्य कुनै अप्सरा भन्दा कमी थिएन होला । सुकोमल अंग प्रत्यंगले परिपूर्ण लज्जाशील नारी रत्न

विशाखाको शुभ-विवाह श्रावस्तीका मृगार श्रेष्ठीको सुपुत्र पूर्णवर्धनसँग भएको थियो । पति गृहमा विशाखाले नियमानुसार कार्य दक्षता दर्शाई निगण्ठ अनुयायी मृगार श्रेष्ठीलाई बुद्ध धर्ममा दीक्षित गरी 'मृगार-माता' को पद ग्रहण गरेको कुरो सान्धै रोचक छ । संक्षिप्तमा भन्ने हो भने तात्कालीन संस्कृति, कर्म-काण्ड, समाज, व्यवहारिक चित्रण मात्र नभई धार्मिक क्षेत्रमा विशेष गरी बौद्ध-संघका विनयाचरण र भिक्षुणीहरूका विनयानुकूल नियम नीतिका वर्णन विशाखा महा उपासिकाको जीवनी सर्सर्ति हेर्दा एना हेरे भैं प्रतीत हुन्छ ।

एकसय बीस वर्षसम्म बाँचेकी विशाखा भगवान् बुद्धका जीवनकालमा उहाँसँग निकै पटक भेटघाट भएका बुद्धकै श्रीमुखबाट 'विशाखे,' भन्ने सम्बोधित् शब्द द्वारा आठ पत्नी गुण, अष्टांगयुक्त उपोसथ व्रत, दिव्यसुख र आयुका विवरण, इहलौकिक र पारलौकिक विजयका चार चार गुण धर्मका व्याख्या, आदि धार्मिक छलफल भएका थिए । तिनले आठ वरहरू प्राप्त गर्नमा अनुमति प्राप्त गरेकी थिइन् । त्यस्तै समायानुकूल, विनयानुकूल अनेक वस्तु प्रदान गर्नमा बुद्धका स्वीकृति पाएकी विशाखा 'मृगार-माता' साँचै नै पण्डिता, व्यक्ता तथा मेधाविनी दायिकाहरूमा 'एतदग पद' को

अग्रस्थान प्राप्त गर्नमा सफल भएकी थिइन् । तिनी अनन्त धनराशीका मालिकनी भएर पनि बुद्धकालीन नारी समाजका समाज सेवीका; शील, समाधि, प्रज्ञा ज्ञानले सम्पन्न सातै वर्षको उमेरमा स्रोतापन्नगामी आर्य श्राविका थिइन् ।

बुद्ध धर्मको इतिहासमा गृहस्थ उपासिकाहरू मध्ये खुज्जुत्तरा उपासिकाकी बहुश्रुत तथा प्रज्ञाको क्षेत्रमा विशिष्ट स्थान छ ।

कौशम्बीबासी घोषक श्रेष्ठीकी एक धाईको कोखमा जन्मेकी खुज्जुत्तरा पछि कौशम्बीका राजा उदेनकी पटरानी श्यामावतीकी पाँचसय स्त्री परिवार मध्ये एक थिइन् । तिनको प्रमुख कार्य थियो, सुमन मालाकार कहाँ गई श्यामावती महारानीको निमित्त फूल किनेर ल्याउने । तिनले दिनहुँ आठ कार्षापण (असर्फी) मध्ये चार कार्षापणको मात्र फूल किनेर लैजाने गर्थिन् । एक दिन बुद्धको उपदेश सुनी चार कार्षापण लुकाउने बानी मात्र छोडेकी होइन; आजीवन मिथ्या-आजीविकालाई छोडी संम्यक्-आजीविकाको शरण लिई पारमी परिपक्व भएकी खुज्जुत्तराले स्रोतापन्न फल साक्षात्कार गरिन् । साथै तिनले दिनहुँ बुद्धका अमृतमय उपदेश सुनेर महारानी श्यामावती सहित पाँचसय स्त्री परिवारलाई त्यही बुद्धोपदेश सुनाउने कार्य गर्दै स्रोतापन्न फलमा आरूढ गराउन सफल भइन् ।

खुज्जुत्तरा दासीकी कोखमा जन्मी, दासमय जीवन यापन गरेर पनि तीक्ष्ण ज्ञान शक्ति भएकी, बुद्धिमती स्त्री पछि दासताबाट मुक्त मात्र भएकी होइन अपितु धर्मकथिक, स्मरण शक्ति तथा प्रतिभाण जस्ता अद्वितीय गुणले सम्पन्न बहुश्रुतमा अग्र स्थान ओगटेकी तथा “श्राविका उपासिकाहरू मध्ये खुज्जुत्तरा उपासिका र वेलुकण्डकी नन्दमाता नै मापदण्ड तथा प्रमाणकर हुन्” भन्ने बुद्धद्वारा उद्घोषण पाएकी तात्कालीन नारी समाजकी एक अमूल्य आर्या रत्न हुन् ।

बुद्ध-कालीन नारी समाजमा खोतल्दै जाने हो भने आफू भन्दा ठूला बडा अझ बुद्धत्व लाभ गर्न लागेका सिद्धार्थ गौतम लाई समेत “जस्तो मेरो मनोरथ पूर्ण भयो; त्यस्तै तपाईंको पनि मनोरथ पूर्ण होस्” भन्ने भक्तिपूर्ण शुभकामना व्यक्त गर्ने सुजाता; मैत्री विहारीनी महारानी श्यामावती, संघ सेवामा तल्लीन उत्तरानन्दमाता; “प्रणीतदायिका” मा ‘एतदगग पद’ प्राप्त सुप्रवासा; सुखमय दाम्पत्य जीवन व्यतीत गर्नमा कुशल नकुलमाता गृहपत्नी; आदि, आदि राजनैतिक, सामाजिक दासवृत्ति र वेश्यावृत्तिमा लागेर पनि भगवान् बुद्धका दिव्य उपदेश, अनुकम्पा, दया र मैत्रीका प्रभावले सत्य ज्ञान-दर्शन प्राप्त गर्न सफल भएका यस्ता नारी रत्नहरू सयौं, हजारौं संख्यामा पाइन्छन् ।

भगवान् बुद्ध राजनैतिक, सामाजिक, गृहस्थ जन-जीवनका नारी समाजलाई उँभो लाउनुमा कटिबद्ध हुनु हुन्छ । उनीहरूसँगको सापेक्षित सौहाद्रपूर्ण मैत्री व्यवहार र नैतिकताको प्रेरक हुनुहुन्छ । व्यक्तिको व्यक्तित्व, क्षमता, दक्षता, पूर्व सञ्चित संस्कारगत पारमी र बुद्धि प्रखरतालाई तौलनु भई आनुपूर्विकथा; जस्तो- दान-कथा, शील-कथा, स्वर्ग-कथा, काम विषयको दोष-कथा, काम विषयको तुच्छ-कथा, काम विषयको संक्लिष्ट-कथा तथा नैष्कर्म्यको गुण-कथा द्वारा सन्दर्शित, सम्प्रतिष्ठित, समुत्तेजित् र सम्प्रहर्षित् पार्नु भई नारी वर्गलाई स्वइच्छानुरूप अञ्जलीबद्ध आजीवन शरणागत उपासिकाका रूपमा स्वीकार गर्नु हुन्छ । गृह-जञ्जाल अन्धकार व्याप्त जटा समान क्लिष्ट र मलयुक्त छन्; जहाँ त्यागमय जीवन उज्वल भविष्यदायी निर्मल ज्ञान चक्षु प्राप्त गर्न अविलम्ब समर्थदायी हुने भनी स्वयं जानी बुझी बुद्ध समक्ष प्रव्रज्या र उपसम्पदा माग्ने पुरुषहरूका अतिरिक्त कतिपय नारी सम्मिलित छन् भन्ने कुरो सुत्त पिटक अन्तर्गतका खुद्दक निकायका पन्ध ग्रन्थहरू मध्ये आठौँ र नवौँ ग्रन्थहरू- 'थेरगाथा' र 'थेरीगाथा' यसका प्रमाणस्वरूप उभिएका छन् । धृष्टतापूर्वक् भन्ने हो भने थेरीगाथा एउटैले बुद्ध र समसामयिक रीति, नीति, स्थिति,

परिस्थिति, संस्कृति, संगीत, ध्वनि, कला, विज्ञानका साथै वास्तविक नारी समाज र नारी जन-जीवनका तस्वीर उतार्न सकिन्छ । विशेषतः भिक्षुणीहरूका उद्गार गाथामा जीवनका सच्चा दर्शन, निराशावादको निराकरण, साधनाद्वारा प्राप्त इन्द्रियातीत सुखका साक्षात् प्रमाण र निर्वाणको परम शान्तिको वर्णन पाइन्छ ।

भिक्षुणीहरूमा सबभन्दा जेष्ठी महाप्रजापति गौतमीले बुद्ध प्रति यसरी श्रद्धाञ्जली अर्पित गर्नु हुन्छ—

“बुद्धवीर नमो त्यत्थु, सब्वसत्तानमुत्तम ।

यो मं दुक्खा पमोचेसि, अञ्जं च बहुकं जनं ॥”

Dhamma.Digital

[थेरीगाथा, पृष्ठ-४२५]

अर्थात् हे बुद्ध ! हे वीर ! हे सर्वोत्तम प्राणी ! तिमिलार्इ नमस्कार ! जसले मलाई र अरू धेरै प्राणीलाई दुःखबाट पार लगाई दियौ ।

भिक्षुणी अम्बपालीले वृद्धावस्थामा आफ्नो शरीरमा प्रत्येवेक्षण गरी जुन उद्गार व्यक्त गरिन्; ती पालि काव्यका सर्वोत्तम उदाहरण हुन् । “नारी जाति प्रति भगवान् बुद्धका अनुकम्पा कहाँसम्म थियो ?” भन्ने कुरो अपराउत्तमा थेरीले “ओरसाधीता बुद्धस्स” अर्थात् “बुद्धको हृदयबाट उत्पन्न

कन्या” भनी अभिनन्दन गर्दथी । अर्की थेरी सोमाको उद्गार थियो—

“इत्थिभावो नो किं कथिरा, चित्तमिह सुसमाहिते ।”

[थेरीगाथा, पृष्ठ-४१३]

अर्थात् चित्त सुसमाहित छ भने स्त्री भावले हामीलाई के गर्छ ? कारण निर्वाण प्राप्त तिनको अधिकार थियो जुन तिनले प्राप्त गरिसकेकी थिईन् ।

विविध नदी, नाला, खहरेहरू वगै आखिर महा समुद्रमा विलीन भए भैं बुद्धकालीन थेरीहरू पनि प्रायः सवै श्रेणी, जाति, वर्गबाट बुद्धोपदेशित धर्म र विनयमा दीक्षित भई अर्हत्व लाभ गरे । उदाहरणतः खेमा, सुमना शैला र सुमेधा कोशल, मगध र आलवीका राजमहिलाहरू थिए । चाला, उपचाला, भद्राकापिलायिनी, आदि ब्राह्मण वंशका थिए । धम्मदिन्ना, भद्राकुण्डलकेशा, पताचारा, सुजाता, आदि गृहपति र वैश्य (सेठ) वर्गका थिए । अड्ढकासी, अभय-माता, विमला र अम्बपाली गणिकाहरू थिए भने पूर्णिका एक दासीकी पुत्री थिईन् ।

यी थेरीहरू मध्ये चन्दा, पटाचारा, कृशा गौतमी, सुन्दरीनन्दा, आदि गरीवी, पति-वियोग, सन्तान वियोगका कारणले प्रव्रजित भएका थिए भने सुजाता, पूर्णिका,

अम्बपाली, सोमा आदि शास्ता प्रति अगाढ श्रद्धा र भक्तिले प्रव्रज्या ग्रहण गरेका थिए । त्यस्तै अरू विभिन्न कारणवशः भिक्षुणी संघमा सम्मिलित् भई आफ्ना जीवन सार्थक गर्ने शुभ औसर पाएका थेरीहरूका संख्या पनि कम छैनन् ।

थेरी महाप्रजापति गौतमीको अनुरोधमा भगवान् बुद्धले दिनु भएको धर्मको अनुशासन सदा मानव हृदय पटलमा अंकित गरी राख्न योग्य छ । यथा— गौतमी । जुन धर्म विरागका लागि, ... उद्योगका लागि, ... अल्प इच्छाका लागि, सन्तोषका लागि, एकान्तका लागि हुन्, ... । गौतमी । तिमीले सोन्है आना जानी लेऊ कि; यो धर्म हो; यो विनय हो; यो शास्ताका शासन हो ।” Digital

[बुद्धचर्या, पृष्ठ-७६]

प्रभावशाली धर्म व्याख्यानमा कुशल धम्मदिन्ना भिक्षुणीले उपासक विशाखको प्रश्नको सिलसिलामा दिएकी उत्तरबाट बौद्ध दर्शनका सूक्ष्मातिसूक्ष्म अति गम्भिर विषयलाई बुद्धले भै छर्लङ पार्ने शक्ति नारीमा पनि नीहित छ भन्ने कुरो— ‘सत्काय केलाई भनिन्छ ?’ भन्ने प्रश्नमा “रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान उपादान-स्कन्ध” नै ‘सत्काय’ हुन् भन्ने उत्तर; त्यस्तै सत्काय- समुदय, ‘सत्काय-निरोध’, सत्काय-निरोधगामि-प्रतिपद का उत्तरमा क्रमशः काम-

भव-विभव-तृष्णा नै सत्काय-समुदय; त्यस तृष्णाको पूर्णतया त्याग, परित्याग नै सत्काय-निरोध र आर्य अष्टांगिक-मार्गको अनुगमन नै सत्काय-निरोधगामिनी प्रतिपद हुन्” भन्ने उत्तरका साथै आर्य अष्टांगिक-मार्गलाई शील, समाधि, प्रज्ञा-स्कन्धमा विभाजन र व्याख्यान गरी दर्शाइएका मज्झिम निकायका चुल्लवेदल सूत्रले प्रमाणित गरेको छ । यस सम्बन्धमा स्वयं भगवान् बुद्धले भन्नु भएको छ— “विशाख ! धम्मदिन्ना भिक्षुणी पण्डिता छिन्; महाप्रज्ञा भएकी छिन्; यदि तिमिले यस विषयमा मसँग सोधे पनि यही उत्तर दिनेछु जसरी धम्मदिन्ना भिक्षुणीले दिएकी थिइन् । यही यसका अर्थ हुन् । यसरी नै धारणा गर्नु ।” मेधाविनी धम्मदिन्नाको उत्तर तथागतले शत प्रतिशत अनुमोदन गर्नु भएको कुरो उपर्युक्त पंक्ति साक्षीको रूपमा छ ।

भगवान् बुद्ध गृहकूट पर्वतमा विहार गरिरहनु भएको बेला एक रात शक्रदेवेन्द्र देव परिषद्का साथ भगवान्सँग कुशल वार्ता गरिरहँदा कृशा गौतमी थेरी भगवान्लाई वन्दना गर्न आकाश मार्गबाट आउँदा शक्रदेव-परिषद्लाई देखी आकाशबाट नै तथागतलाई वन्दना गरी फर्केकी देखेर शक्रले भगवान्सँग प्रश्न गर्दा बुद्धले भन्नु हुन्छ— “महाराज ! यिनी कृशा गौतमी नामक मेरी पुत्री हुन् ।” त्यसै गरी अर्को पटक

खेमा भिक्षुणीले पनि आकाशबाट नै बुद्धलाई प्रणाम गरी फर्केकी दृश्य देखी शक्रले शास्तासँग प्रश्न गर्दा “महाराज । यिनी खेमा नामक महा प्रज्ञावान मार्ग अमार्गका ज्ञाता मेरी पुत्री हुन्” भन्नु भई निम्न गाथा प्रकाशमा ल्याउनु भयो—

“गम्भीरपञ्जं मेधाविं - मग्गामग्गस्स कोविदं ।

उत्तमत्थं अनुप्पत्तं - तमहं वृमि ब्राह्मणं ॥”

[धम्मपद-४०३]

अर्थात् गम्भीर प्रज्ञा हुने, मेधावी, कुमार्ग र सुमार्ग जान्ने, उत्तम अर्थ प्राप्त गरी सकेकालाई म ब्राह्मण भन्दछु ।

यसरी बुद्ध र बुद्धकालीन नारी समाजलाई अध्ययन गर्दा नारीवर्ग बुद्ध प्रति जति श्रद्धा विभोर भई अधिकांश त्यागमय जीवन व्यतीत गर्नमा आत्म समर्पण गरी कृतकृत्य, निष्कामी, निःक्लेशी बनी निर्वाण लाभ गर्नमा सफल र सफल भइन् । त्यस्तै भगवान् बुद्धले पनि नारी र नारी समाजलाई आफ्ना धर्म विनयको निकटम ल्याउनु भई भिक्षुको स्तरमा भिक्षुणी र उपासकको स्तरमा उपासिका पद दिनु भई “एतद्गग” जस्ता उपाधि पनि समानरूपले प्रदान गर्नु भई नारी समाजका उत्थान र कल्याणको निमित्त तथागतका अनुलनीय कृपा, अनुपम दया, अनन्त करुणाका ज्योति फैलिएको आभास पाइन्छ ।

ई.पू. २६९ अर्थात् सम्राट अशोकका समयदेखि यस एकाइसौ शताब्दी सम्ममा नेपाल, भारत लगायत श्रीलंका, तिब्बत आदि देशहरूमा बुद्ध-धर्म अनुयायी, त्रि-शरणगामिनी अशोक पुत्री- भिक्षुणी संघ मित्रा, चारूमतिका अतिरिक्त रानी अनुला, राजकन्या कोजो, राज्यश्री, भृकुटी, कुमार देवी, मेरी फोस्टर आदिका नाम उल्लेखनीय छन् ।

आज पनि विश्वमा विशाखा महा उपासिका जस्ती धनवती, सुन्दरी नन्दा जस्ती रूपवती, सुमेधा जस्ती बुद्धिमती अझ कतिपय बुद्ध कालीन स्त्री पात्र समानका नारी रत्नहरू नभएका होवोइन भनी भन्न सकिन्न । भिन्नता यति हुन आउँछ कि तात्कालीन नारीहरू महापुरुष गौतम बुद्धको देशना अनुसार सत्मार्ग गवेषण गरी आध्यात्मिक ज्ञान हासिल गर्नमा सफल भए भने आजका महिलाहरू प्रायः भौतिक जन-जीवन व्यतीत गर्नमा नै अल्मलिरहेका होलान् । जे होस्, करुणामयी बुद्धका त्यस जोतिर्मय आभास आजका नारी समाजले पनि प्राप्त गर्न सक्ने समान हक प्रदान गर्न भगवान् बुद्धले 'बुद्ध-शासन' र शास्ता स्वरूप 'धर्म र विनय', हाम्रा हातमा सुम्पेर जानु भएको छ । बुद्ध कालीन नारी समाजले भैं आजका नारी समूहले पनि व्यक्तिगत र सामूहिक जन-जीवन सुधार्न र परम शान्तभय वातावरण सिर्जनाको निमित्त प्रज्ञा-ज्ञान प्राप्त गर्न उद्योगपरायण हुनु आवश्यक मात्र होइन अत्यन्त जरूरी पनि छ ।

बुद्ध-कालीन जन जीवन र वर्तमान जन जीवनका आचार-विचार, सभ्यता-संस्कृतिमा उति भेद नभए जस्तो भान भएतापनि वेश परिभूषा, वैज्ञानिक क्षेत्रका उपलब्धीमा केही अन्तर नहोला भन्न सकिन्न । हो, परिवर्तनशील संसारका वाह्य रूप रेखा परिवर्तित भइरहन्छ पनि । तर आध्यात्मिक गुणाङ्ग भने जस्ताका तस्तै परम्परागत रूपले जोगाई राख्न सकेमा मात्र मानवताका कल्याण अवश्यम्भावी हुनेछ । नत्र आजका विश्वमा भइरहेका आपसी मतभिन्नता, परस्परमा खिंचातानी, राजनैतिक चालवाजी, व्यक्तिगत गलत धारणाका मुस्लोमा लपेटिई विश्व मानव एकै चिहानमा दग्ध हुने भीषण हुरी आउने भय छ । अतः वाह्य जगत जतिसुकै विकास, विकसित र शक्तिसम्पन्न भएता पनि मानवताका आन्तरिक हृदय कोमल, नैतिक शीलाचरणले सम्पन्न, समाधिस्थ चित्तमा मैत्री करुणाले युक्त नभईकन मानव समाजले शान्ति पाउन गाह्रै पर्छ । वाह्य शक्तिका विकास भन्दा सन्तुलित मानसिक विकास कति श्रेयस्कर छ भनिरहनु पर्ने होवोइन । अझ, शान्तिका अग्रदूत 'यथावादी तथाकारी' तथागत प्रदर्शित चार आर्य सत्यलाई साक्षात्कार गरी आर्य अष्टांगिक मार्ग अनुगमन गरी प्रज्ञाद्वारा यथार्थ ज्ञान अवबोध गर्न सके त्यो जस्तो लाभ, सुलाभ, जीवनोपयोगी कार्य अरू के होला !



विपश्यना

यो प्रशिक्षण अनिवार्यतः जीवन-शुद्धिको प्रक्रिया हो अथवा यो नैतिक, मानसिक र आध्यात्मिक दृष्टिको विशुद्धिकरणको पद्धति हो । यथार्थमा बुद्धले जुन मार्गको निमित्त उपदेश दिनु भएका छन् त्यसको रहस्य यही 'सतिपट्टान' हुन् । यसको शुरूआतमा नै भगवान् बुद्ध भन्नु हुन्छ— “भिक्षुहरू ! प्राणीहरूको विशुद्धिको लागि, शोक-संतापबाट मुक्त हुनुको लागि, दुःख-दौर्मनस्य नाश गर्नको लागि, सत्य प्राप्त गर्नको निमित्त, निर्वाण साक्षात्कार गर्नको निमित्त— यही एक मार्ग हो ।”

‘विपश्यना’ अर्थात् ‘अन्तर्दृष्टि’ को अभ्यास गर्दा साधकले आफ्नो स्वरूपको यथाभूत निरीक्षण गर्दछ र थोरै समयमा नै उसले भगवान् बुद्ध द्वारा उपदिष्ट अनित्य-ज्ञान, दुःख-ज्ञान र अनात्म-ज्ञानको स्वयं अनुभव गर्दछ । यो पनि सम्भव छ कि उसले आर्य-अष्टांगिक मार्गमा जाँदा जाँदै चतुआर्य-सत्य साक्षात्कार गरी दुःख-निरोध अवस्थालाई प्राप्त गरी एवं ‘स्रोतापन्न’ भई आफ्ना कठिन अध्यवसायको फलस्वरूप “आध्यात्मिक निर्वाण शान्ति” को पनि आस्वादन लिंदछ । जसले यस आध्यात्मिक निर्वाण-शान्तिको आस्वादन

लिइसकेको हुन्छ, उनै 'आर्य' हुन् । यस पूर्ण शान्ति याने फलसमापत्तिको आस्वादन गर्दै साधकले इन्द्रियातीत अवस्था प्राप्त गर्दछ । इन्द्रियजन्य वेदनाहरूबाट मुक्त भई लोकोत्तर चैतन्य अर्थात् मानस मस्तिक द्वारा केवल निर्वाण शान्ति र आनन्द अनुभव गर्दछ । अर्को शब्दमा, उनी कायिक र मानसिक प्रशान्तिको परिपूर्ण अवस्था प्राप्त गर्न पुग्दछ ।

सतिपट्टान - 'स्मृत्युप्रस्थान' को अर्थ हो अप्रमाद अर्थात् सतत जागरूक रहने अभ्यास । जसरी चलाक ढोका पाले अप्रमत्त भई ढोकामा उभिरहन्छ र यसको पूरा रेखदेख गर्दछ कि 'को को भित्र आउँछन् र बाहिर जान्छन् ।' ठीक त्यसै किसिमले अप्रमाद अथवा सतिपट्टान को अभ्यासी आफ्नो मनको ढोकामा सतत जागरूक रहन्छ कि 'त्यहाँ कस्तो-कस्तो विचार आउँछन् र जान्छन् ।'

उठ्दा-बस्दा, आउँदा-जाँदा, खाँदा-पिउँदा, सुत्दा-बिउँभँदा प्रत्येक क्षणमा उ जागरूक रहन्छ । यहाँ सम्म कि निदाउँदा (सुत्दा) पनि ऊ बेहोसी बनी सुत्दैन । जागरूकता (सति) को अभ्यास गरी त्यसमा कसरी सबल र सफल बनाउन सकिन्छ त्यस नियमको शिक्षा दिनु नै 'विपश्यना-भावना' हो । विपश्यनाको अभ्यासमा साधक जाँदा, उभँदा, बस्दा, सुत्दा सबै बेला होशियारी रहन्छ । जुन बेला जुन काम

गर्छ, उसको चित्त त्यसैमा रहन्छ । सँधै यस अप्रमादको अभ्यास गरेर साधकले चित्त शुद्ध गरी; समाधि लाभ गरी विपश्यना द्वारा 'परम सत्य' (यथार्थ-सत्य) साक्षात्कार गर्न सक्दछ ।

विपश्यना-साधना (भावना) मा तीन स्कन्ध वा अङ्ग छन्- शील, समाधि र प्रज्ञा ।

'शील-स्कन्ध'- शीलको तात्पर्य हो नैतिकता अर्थात् सदाचरण वा व्यवहार शुद्धि । अतएव: कम से कम प्रशिक्षण समयमा आठ उपोशथ शील वा कम्तिमा पाँच नियम पालन गर्नु अनिवार्य छ ।

'समाधि-स्कन्ध'- समाधि चित्त एकाग्रताको नाम हो । योगसँग करिव मिल्ने यो एक मानसिक अनुशासन हो । साधारण मानिसको चित्त प्रायः अशान्त रहन्छ । नाना दिशामा विविध वासनाको पछि उसको मन लागि रहन्छ । सामान्य कारणबाट अनेक तरहका राग द्वेषमा ऊ संतप्त रहन्छ । रात दिन हैरानी र दिक्दारीमा ऊ पीडित रहन्छ । यी कारणहरूबाट ऊ विविध मानसिक ग्रन्थिहरूका शिकार बन्दै जान्छ । ऊ आफ्ना चित्तका मालिक हुँदैन । आवेश तथा चित्तको बहकाउमा ऊ सजिलैसँग बहन्छ । अर्थात् ऊ सर्वथा मनको वशमा रहन्छ; मन उसको वशमा होइन । मनले

उसलाई जसरी चाहन्छ त्यसरी नै नचाइरहन्छ । यो सम्भव छैन कि यस्तो अशान्त चित्त द्वारा कसैले 'परम-सत्य' (यथार्थ-सत्य) को साक्षात्कार गर्न सकून् । यसकारण उसले आफ्नो चित्त शुद्ध तथा निर्विकार बनाउनु पर्छ । बिना दृढतापूर्वक प्रयत्न नगरिकन कसैले आफ्नो अस्थिर चित्त स्थिर बनाउन सक्तैन र सम्यक्-समाधि बिना चित्तको सम्यक् सन्तुलन असंभव हुन्छ । सम्यक्-समाधिको स्थितिमा चित्त समस्त नीवरण- कामछन्द, व्यापाद (द्वेष) आदि अन्तरायकारी विघ्नवाधाबाट मुक्त हुन जान्छ; परम परिशुद्ध हुन्छ र प्रशान्त ज्योति जगमगाउँछ- भित्र पनि बाहिर पनि । यस अवस्थामा चित्त अत्यन्त शक्तिशाली र उज्वल हुन जान्छ । भित्रको उज्वल मन बाहिर प्रतिविम्बित् हुन्छ । यस प्रतिविम्बित् आलोकको परिणाम तारादेखि लिएर सूर्यको प्रकाश सम हुन सक्छ । विल्कुल अन्धकारमा अन्तर्चक्षुको सन्मुख जुन ज्योति प्रकट हुन्छ त्यो अरू होइन; चित्तको परिशुद्धता, शान्ति र पवित्रता कै अभिव्यक्ति हुन् । विशुद्ध चित्त नै धार्मिक जीवनको सार स्वरूप हो । चाहे बौद्ध होस् या सनातनी, ईसाई होस् या मुसलमान, मनको पवित्रता सबै धर्ममा समान रूपले अपेक्षित रहन्छ । मानिस-मानिसको पारस्परिक एकताको निमित्त प्रेमको सर्वोच्च अवस्था अत्यन्त आवश्यक हुन्छ र यो त्यस बेला सम्भव हुन्छ जब मन परम

पवित्रता तथा इन्द्रियातीत परिशुद्धताले परिपूर्ण हुन्छ । अरूहरूको असन्तुलित मन सन्तुलित गर्न पहिले आफ्नो मन सन्तुलित गर्नु पर्छ ।

शारीरिक अनुशीलन भन्ने मानसिक अनुशीलन पनि आवश्यक हुन आउँछ । अनि किन अनुशीलन द्वारा, साधना द्वारा मनलाई दृढ र पवित्र नबनाउँ ? जसबाट आन्तरिक ध्यानिक शान्तिको आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ । निरन्तर अभ्यास द्वारा साधक आफ्नो मन माथि पूर्ण अधिकार प्राप्त गरी निर्विकल्प ध्यानिक स्थितिमा प्रवेश पाउन सक्छ । विस्तार विस्तारै सबै ध्यान समापत्तिहरू प्राप्त गरेर विभिन्न सिद्धिहरूका भागी बन्छन् । परन्तु यस्तो लौकिक चमत्कारिक सिद्धिदात्री साधनालाई भगवान् बुद्धले कहिल्यै प्रोत्साहन दिनु भएन । उहाँको मार्गमा त समाधि साधनाको उद्देश्य हो— चित्तको परम विशुद्धि प्राप्ति, जसमाथि (जसको प्रभाव माथि) परमार्थ सत्यको, परम शान्तिको यही जीवनकालमा साक्षात्कार गर्न सकून् । जति जति आभ्यन्तरिक शान्ति मनमा टाँसिदै जान्छ उति उति सत्यको साक्षात्कार पनि नजिक हुँदै आउँछ ।

चित्त स्थिर गर्न सबभन्दा पहिले आफ्नो आश्वास-
प्रश्वास शान्त तथा सूक्ष्म बनाउन आवश्यक हुन आउँछ ।

‘आनापान’ अर्थात् स्वाभाविक आश्वास-प्रश्वासमा ध्यान लगाउनु । सबै बुद्धहरूले स्वयं यसैलाई अपनाउनु भएका थिए । योग अभ्यासको यो एक ठूलो तयारी हो । जब आश्वास-प्रश्वास चञ्चल हुन्छ त्यसबेला मन एकाग्र गरी कुनै ध्यान गर्न सकिँदैन । आश्वास-प्रश्वास शान्त भए पछि चित्त शान्त हुन्छ अनि चित्त शान्त भए पछि आश्वास-प्रश्वास पनि शान्त हुँदै जान्छ । दुइवटै शान्त भएपछि शरीर हलुका प्रतीत हुन थाल्छ अनि चित्त एकाग्र भई ध्यान जम्न थाल्छ ।

आश्वास-प्रश्वास तथा मन शान्त पार्न जुन अभ्यासको शिक्षा दिइन्छ त्यो अत्यन्त सरल छ । श्वास लिनु र बाहिर छोड्नुमा कुनै किसिमको प्रयत्न गर्नु पर्ने आवश्यक छैन । श्वास लामो होस् वा छोटो यसलाई त्यसै नै स्वभावतः चलन दिनु पर्छ । केवल आफ्नो ध्यान बाहिरको सबै बस्तुबाट हटाएर बाहिर आउने भित्र जाने आफ्नो श्वासमा लगाउनु पर्छ । यसमा खूब सजग हुनु पर्छ कि श्वास लामो चलिरहेछ अथवा छोटो । यसकै आधारमा आश्वास-प्रश्वास स्वयं कोमल, शान्त तथा सूक्ष्म हुन जान्छ अनि चित्त बाहिरको विषयबाट अलग भई स्वयं ध्यान मग्न हुन जान्छ । यस अभ्यासलाई ‘आनापान-सति’ भनिन्छ । यस क्रियामा क्रमशः आश्वास-प्रश्वासको

पनि चेतना नहुँदै जान्छ र साधकले केवल प्रकाश वा उष्ण (गर्मी) को सूक्ष्म अनुभव मात्र गर्न थाल्छ । यो अवस्था प्राप्त गर्नमा लगातार चार वा पाँच दिन लाग्न सक्छ । कोही साधक लगातार अभ्यास द्वारा यो भन्दा थोरै समयमा पनि सफल हुन सक्छ । यसबाट मन शुद्ध एवम् शान्त तथा बाहिर भन्दा भित्र ज्योतिर्मय हुन जान्छ । मन यस स्थितिमा शक्तिशाली र स्पष्ट हुन जान्छ । बाहिरका प्रकाश यसको सूचक हुन्छ, जुन मनका प्रतिविम्ब हुन् । यो अनुभव हुन आउँछ कि योग्य मार्गदर्शकको छत्रछायाँमा यस आन्तरिक शान्ति र मानसिक शुद्धिका प्रकाश सबै प्राप्त गर्न सक्छ; चाहे ऊ कुनै पनि धर्म वा पन्थ वा मत सम्प्रदायका अनुयायी किन नहोस् । यदि उसमा सच्चाई छ, लगनशीलता छ भने ।

एकाग्रताको विकसित शक्ति निःसन्देह साधारण दैनिक जीवन जगतमा पनि अत्यधिक सहायक हुन आउँछ । एक कार्य कुशल अथवा अकुशल कर्मचारी वा व्यवसायीको बीचमा यो अन्तर ल्याउन सकिन्छ । समाधि अभ्यासको निमित्त एकाग्रता अनिवार्य छ; र एकाग्रताको यस शक्तिशाली चक्षु (लेन्स) विना साधकले प्रज्ञा वा अन्तर्दृष्टि पाउने आशा गर्नु पर्दैन ।

‘प्रज्ञा-स्कन्ध वा विषयना-भावना’ — चित्त एकाग्रताको विकास पर्याप्त मात्रामा हुन गएपछि साधकलाई ‘विषयना-

भावना' अर्थात् अन्तर्दृष्टिको सक्रिय अभ्यास गराउँछ । यस पद्धति द्वारा साधकले आफ्नो समग्र स्वरूपको यथाभूत निरीक्षण गर्दछ । उसलाई यो स्पष्ट अनुभव हुन थाल्छ कि 'नाम' (चित्त र चित्तवृत्ति) र 'रूप' (भौतिक पदार्थ) दुवै अनित्य हुन्, निरन्तर परिवर्तनशील हुन्, प्रवाहशील हुन् । जसलाई मानिस आफ्नो व्यक्तित्व वा अहम् ठान्दछ त्यो वस्तुतः मन र पदार्थका समष्टिगत प्रवाह मात्र हो । मानिसको पञ्चस्कन्धमा समस्त मानसिक र भौतिक दृश्य-अदृश्य जगत् समावेश भएको हुन्छ ।

जति जति साधकको एकाग्रता बढ्दै जान्छ उति उति उसको आफ्नो आन्तरिक शक्तिहरू उसको निमित्त भन् भन् स्पष्ट हुँदै जान्छन् । उसले निश्चित रूपले थाहा पाउँछ कि यी पञ्चस्कन्ध कार्य-कारणको नियममा बाँधिएका दुःख मात्र हुन् । अब उसमा भित्र र बाहिर सर्वत्र दुःख हुन् तथा 'अहं' नामको कुनै वस्तु छैन भन्ने कुरामा कुनै प्रकारको शङ्का रहँदैन । ऊ यस, दुःखमय स्थितिबाट मुक्त हुन छटपटाउन थाल्दछ । ऊ विस्तार विस्तारै दुःख-निरोध तर्फ बढ्न थाल्दछ अनि मात्र दुःख बन्धनबाट विमुक्त भई लौकिकबाट लोकोत्तर स्तर तिर बढ्दै 'स्रोतापन्न' को अवस्थामा स्थिर हुन्छ । स्रोतापन्न अवस्था आर्यहरूको चार सिँढि मध्ये प्रथम सिँढि हो । यो अवस्था प्राप्त साधक १. 'सत्काय दृष्टि' (आत्म दृष्टि)

२. 'विचिकित्सा' (संशय) र 'शीलब्रत परामर्श' (कर्मकाण्ड प्रति मोह) को बन्धनबाट छुट्छ । उनी प्रथम आर्य पुद्गल हुन् । यस स्तरमा पुगेपछि नैतिक शील र सदाचार साधकको निमित्त सहज र स्वाभाविक हुन जान्छ । यस अवस्थामा साधकले नैतिक पवित्रता र सदाचरण पूर्णतः प्राप्त गर्दछ । उनको 'सम्यक् दृष्टि' स्थिर हुन्छ । आर्यहरूका दोस्रो अवस्था 'सकृदागामित्व' हो । जसलाई प्राप्त गरेर साधकले कामराग र व्यापाद (द्वेष) लाई क्षीण प्रायः गर्दछ । तेस्रो अवस्था 'अनागामित्व' हो; जुन स्थितिलाई प्राप्त गरेर साधक कामराग र व्यापादलाई अशेष रूपले प्रहीण गर्दछ र समाधि पूर्णतया प्राप्त गर्दछ । अन्तिम अवस्था 'अर्हत्व' हो; जसलाई प्राप्त गरेर साधक समस्त क्लेशबाट मुक्त हुन्छ । उनको उत्तरी करणीय कुनै पनि बाँकी रहँदैन । यही चतुर्थ अवस्थामा नै साधकले प्रज्ञापूर्ण रूपले प्राप्त गर्दछ ।

चारै आर्य-अवस्थाहरूमा निर्वाण-रसको आस्वादन लिन सकिन्छ । कुनै पनि साधकले चाहिएमा बार बार स्रोतापन्न आदि फल समापत्ति अवस्था प्राप्त गरी आन्तरिक निर्वाण शान्तिको अनुभव गर्न सक्छ ।

जुन "आन्तरिक शान्ति" लाई निर्वाण भनिन्छ त्यसको कुनै तुलना छैन । त्यो अनुपम हो; लोकोत्तर हो । जुन

ध्यानिक शान्ति र सुखको उल्लेख समाधि-स्कन्धमा गरिएको छ, त्यो यसको तुलनामा नगण्य छ । 'निर्वाण' को शान्ति लोकोत्तर हो जसले हामीलाई एकतीस (३१) लोकबाट टाढा लैजान्छ जहाँ 'ध्यानको शान्ति' ले हामीलाई यही लोकीय क्षेत्रसम्म मात्र सीमित राख्दछ; बढी से बढी सूक्ष्मतम ब्रह्मलोकसम्म लगिन्छ ।

'विपश्यना' वा सतिपट्टान का अभ्यासी साधक आफ्नो शरीरको विषयमा सतत् जागरूक रहन्छ । शरीरको विषयमा निरन्तर जागरूक रहनाले शारीरिक र आफ्ना भौतिक स्वभावमा उसलाई सम्यक् परिचय हुन्छ । शरीर-तत्त्वको यथाभूत ज्ञान भएपछि उसको शरीरप्रति जुन राग उत्पन्न हुन्छ त्यो नाश हुन्छ ।

फेरि विपश्यना-योगी सुख-दुःख वेदना अनुभव गर्दा सतत् जागरूक रहन्छ । निरन्तर सतर्क रहनाले सुख दुःख वेदना प्रति यथाक्रम उसको राग द्वेष उत्पन्न हुँदैन ।

पुनः विपश्यना-योगीको चित्तमा राग, द्वेष, मोह अथवा कुनै विकार उत्पन्न भएमा ऊ सतर्क रही त्यसलाई थाहा पाउँछ । यस प्रकार सतर्क भइरहनाले ती विकार स्वयं नष्ट भएर जान्छ ।

विपश्यना साधक काम-राग, द्रोह, आलस्य, भ्रान्ति र संशय जस्ता नीवरणमा सदा सतर्क भई त्यसबाट सचेत रहन्छ । स्कन्ध, आयतनको यथार्थ स्वरूप बुझेर त्यसका अनित्य, दुःख, अनात्म-स्वभावलाई प्रत्यक्ष अनुभव गरी त्यसको अहंकार, ममकारको मोहमा ऊ पर्दैन । ऊ बोधिपक्षीय धर्म-भावना द्वारा दुःख-सत्यलाई सम्यक् रूपले जानेर दुःखको हेतुलाई प्रहाण गरी निर्वाणतिर लैजाने मध्यम-मार्गको अभ्यास गरी स्वयं निर्वाण साक्षात्कार गर्दछ ।

सतत् जागरूकता=अप्रमाद । यो परमार्थको साधन त हुने नै भयो; साथै लौकिक सफलताको साधनमा पनि यो भन्दा ठूलो अरू छैन । भगवान् बुद्धले 'अप्रमाद' को अभ्यासमा सबभन्दा बढी जोड दिनु भएका थिए । परिनिर्वाण शय्यामा लेट्नु भई आफ्ना शिष्यहरूलाई उपदेश दिनु हुँदै भगवान् बुद्धको श्रीमुखबाट यी नै अन्तिम शब्दहरू निस्केका थिए— "अप्पमादेन सम्पादेथ" अर्थात् "अप्रमाद भई धर्म सम्पादन गर ।"

भगवान् बुद्धले यस विषयमा भन्नुभयो— "भिक्षुहरू ! जसले यी चार स्मृति-प्रस्थान यस प्रकार सात वर्ष भावना गर्छ; त्यसको दुइ फल मध्ये एक फल अवश्य हुनु पर्छ— यही जन्ममा अर्हत्वको साक्षात्कार अथवा उपाधि शेष भए अनामागी-भाव ।" "भिक्षुहरू ! सात वर्ष छोड; जसले चार

स्मृति-प्रस्थानलाई यस प्रकार छ वर्ष भावना गर्छ; पाँच वर्ष... .., चार वर्ष... .., तीन वर्ष... .., दुइ वर्ष... .., एक वर्ष... .., सात महिना... .., छ महिना... .., पाँच महिना... .., चार महिना, तीन महिना... .., दुइ महिना... .., एक महिना... .., दुइ हप्ता... .., कम से कम सात दिन मात्र भावना गरे पनि त्यसको दुइ फलमा एक फल अवश्य हुनु पर्छ— यही जन्ममा अर्हत्वको साक्षात्कार अथवा उपाधि शेष भए अनागामी-भाव ।”

समाधि (एकाग्रचित्त) को बलबाट विपश्यनाद्वारा जब हामीले भित्रतिर देख्दछौं; तब आणविक प्रकम्पन, विकीर्णन र संघर्षणका तीब्र वेदना महसूस गर्दछौं । अनि हामीलाई यस ‘आन्तरिक-दुःख’ को यथार्थ अनुभव हुन्छ । यस सत्यलाई नजान्नु नै ‘अविद्या’ हो र यसलाई परमार्थ रूपमा बुझ्नु नै अविद्या नाश गर्नु हो; त्यस अविद्या— जुन दुःखका मूल कारण हो, जसले कार्य-कारण श्रृङ्खलाद्वारा जुन स्वभावतः यस जीवन धारालाई प्रवाहित गर्दछ, जरा, व्याधि, पीडा परिताप र चिन्ता आदिबाट परिपूर्ण छ ।

ध्यान-भावनाद्वारा मनमा जो शान्ति मिल्दछ, जुन प्रीति (आनन्द) उत्पन्न हुन्छ, त्यसको तुलना तुच्छ इन्द्रियजन्य सुखबाट हुन सक्तैन । मनुष्यले भौतिक पदार्थ माथि त प्रभूत्व

स्थापित गर्नु तर उसले आफ्नो मनलाई वशमा राख्न सकेन । यसकारण आधुनिक विज्ञानले भौतिक क्षेत्रमा उन्नति गरे तापनि यसबाट संसारका मानिसले यथार्थतः सुख पाउन सकेन । आन्तरिक हृदयमा उसले सधैं अशान्ति कै अनुभव गरिरहेछ । इन्द्रिय परिप्रेक्षबाट यस अतीन्द्रिय सुख पाउन र प्राप्त गर्न कठिन हुन्छ । स्वयं यसको अवस्था अनुभव गरेर मात्रै यसको सही तुलनात्मक मूल्यांकन गर्न सकिन्छ । यो मार्ग साधारण जीवनको दुःखबाट मुक्ति दिने हुन्छ । यस मार्ग द्वारा अभूतपूर्व आन्तरिक शान्ति मिल्दछ र स्वतः यस्तो सन्तोष हुन थाल्छ कि केवल दैनिक जीवनको कष्ट मात्र दूर भएको होइन अपितु जन्म, जरा र मृत्युको पञ्जाबाट पनि टाढा हुँदै जान्छ ।

‘दुःख’ थाहा पाए पछि ‘दुःखको कारण’ पनि चाल पाइन्छ, जसलाई ‘दुःख समुदय-सत्य’ भनिन्छ । दुःख उत्पन्न हुने कारण हुन्— ‘तृष्णा’ अथवा तीब्र लालसा (लोलुपता) । एक चोटी कामनाको बीऊ पर्ने वित्तिकै त्यो लोभ र राग बनेर पल्हाउँछ अनि तृष्णा र लालसाको रूपमा फलन फुलन थाल्दछ । तृष्णा चाहे धन सम्पत्तिको होस् अथवा अधिकारको— जसमा यो बीज रोपिन्छ (अनि) त्यो विचरा तृष्णाको गुलाम भई दिन्छ । अनि जीवनभर तन मन दिई त्यसकै

ईशारामा नाचीरहन्छ । परिणाम यो हुन आउँछ कि लोभ र द्वेषको प्रेरणाबाट मन, वचन र कर्म द्वारा अकुशल वृत्ति, पाप-संस्कारको सदैव सृजना र संकलन गरिरहन्छ । यी नै कर्म-संस्कारबाट 'नाम' र 'रूप' का संयुक्त धारा बग्दछन् जुन आन्तरिक दुःखका जननी हुन् ।

यो उही 'आर्य अष्टांगिक-मार्ग' हो, 'मध्यम-मार्ग' हो; जसले यी सबै दुःख पुञ्जको निरोध गर्दछ; जसलाई शील, समाधि, प्रज्ञा— तीन भागमा विभाजन गरी माथि बताइसकेका छन् । आवश्यक कुरा यही छ कि जति सक्दो शुद्ध र कुशल मानसिक शक्तिको सृजना र विकास गर्नु जसबाट मानव समाजमा ढाकिएका अकुशल र दुष्ट मानसिक शक्तिका सामना गर्न सकून् । परन्तु सद्गुरुको सहायता बिना र शुद्ध मानसिक स्थितिको स्तरमा नपुगे सम्म यो कार्य यति सरल छैन । दुष्ट प्रवृत्तिसँग सामना गर्न हामीमा प्रभावशाली शक्ति चाहिएमा ती धर्म-मार्गबाट नै प्राप्त गर्न सकिन्छ । आधुनिक विज्ञानले हामीलाई असल या खराब जस्तो भए पनि यो 'अनुबम' दिएको छ— मानव मस्तिष्कका चमत्कारपूर्ण, तर साथै अति भयावह आविस्कार । के मानिसले आफ्नो बुद्धिको प्रयोग सही दिशामा गर्दछ ? के उसले असल मानसिक शक्तिको सृजना गर्दछ ? यो स्वयं हाम्रा इच्छा-शक्ति माथि

निर्भर गर्दछ; आफ्ना बुद्धिलाई कुन विषयमा लगाउँछौ र कसरी लगाउँछौ । केवल वाह्य पदार्थजन्य आणविक शक्तिको विजयमा आफ्नो बुद्धि लगाउनुको सत्ता त्यसलाई आभ्यन्तरिक आणविक शक्तिको विजयमा किन नलगाउँ ? यसबाट हामीलाई आन्तरिक शान्ति मिल्दछ जसलाई प्राप्त गरेर हामीले अरूहरूलाई पनि बाँड्न सक्छौ । हामीबाट यस्तो विशुद्ध र शक्तिशाली मानसिक शक्ति प्रवाहित हुन्छ जुन हाम्रा चारै तरफ ढाकिएका दुष्प्रवृत्तिका प्रतिरोधमा सफलता पाउन सक्छौ । एक बत्तीको प्रकाशमा कोठाको अन्धकार नाश गर्न सक्ने शक्ति हुन्छ । यसै किसिमले एक व्यक्तिसमा उत्पन्न प्रकाश अनेक व्यक्तिका अन्धकार दूर गराउन सक्ने क्षमता हुन्छ । केवल भौतिक पदार्थमा मात्र प्रभुत्व पाउनमा पर्याप्त हुँदैन । मानवी मनोवृत्तिलाई धर्मको माध्यमबाट परिवर्तन गराउनु पर्छ । आवश्यक कुरो यही हो कि मनमा नै प्रभुत्व स्थापित गर्नु पर्छ । विश्वको वर्तमान स्थितिको उत्तर दायित्व अतीत र वर्तमान अकुशल मनोवृत्तिमा नै निर्भर गर्दछ । मानव स्वभावको सत्यता अनुसन्धान गर्न जो नयाँ अन्तर्दृष्टि चाहिन्छ त्यसलाई प्राप्त गर्नको निमित्त हामी सबैलाई आध्यात्मिक कै शरण लिनु पर्छ । आज मनोविज्ञानको समय छ । यस दिशामा एक नयाँ बोध शुरू भइरहेछ । आज

विज्ञानको घडीले मानो एक नयाँ घण्टा बजाउँछ । एक नयाँ अन्तर्दृष्टि हाम्रो सेवाको लागि उपस्थित हुन आएको छ ।

साधनाको प्रारम्भिक शिक्षा-क्रम कम से कम सात दिनको हुन्छ; तर व्यक्तिगत आवश्यकतानुसार यसलाई बढाउन पनि सकिन्छ ।

व्यक्तिगत प्रगति आफ्नो पूर्व संचित पुण्य (पारमिता) र वर्तमान प्रयत्न माथि निर्भर गर्दछ । पाँच प्रधानाङ्ग हुन्— श्रद्धा, वीर्य, (सतत् प्रयत्नशीलता), स्मृति, समाधि, (एकाग्रता) र प्रज्ञा ।

सक्रिय साधनाको निमित्त प्रत्येक साधकलाई 'सप्त विशुद्धि' तथा आर्य अष्टांगिक-मार्गका शील, समाधि, प्रज्ञारूपी सिंढिमा निर्विवाद दृढता र परिश्रमपूर्वक चढ्नु पर्दछ ।

साधकको यो उत्तरदायित्व हुन आउँछ कि आठ उपोशय शील परिशुद्धसँग पालन गर्न आत्म-नियन्त्रण गर्नु र 'शील-विशुद्धि' को लागि इन्द्रिय-संयम अन्यन्त आवश्यक हुन्छ र यसको निमित्त साधक जहाँसम्म सम्भव हुन्छ एकान्त-सेवी हुनु पर्छ ।

(९६) विपश्यना : एक जीवनपयोगी साधना

चित्त एकाग्रताको शक्ति विकासको लागि सद्गुरुको मार्ग-निर्देशनको ठूलो खाँचो छ । । जो मानिसमा सत्यता र लगनता छ, मार्ग-निष्ठा छ, लक्ष्य प्राप्तिको निमित्त दृढ निश्चय र कठोर अध्यवसाय छ, त्यस्तो मानिसको निमित्त सफलता सम्भव पनि छ ।

