

विपश्यना प्रवाह

विपश्यना ध्यान



सम्पादन

संघरत्न शाक्य

विपश्यना प्रवाह

विपश्यना ध्यान



प्रकाशक
शाक्त्य परिवार

विपश्यना प्रवाह

प्रकाशक

शाक्य परिवार

कलंकी, काठमाडौं, फोन : ४२८६०३२

अनुवाद

संघरत्न शाक्य

सिद्धार्थ गौतम जन्म : २६३६

बुद्ध सम्बत् : २६०१

महापरिनिर्वाण तिथि : २५५६

विक्रम सम्बत् २०६९

नेपाल सम्बत् १९३२

इस्वी सम्बत् २०१२

Dhamma.Digital

प्रकाशन : १००० प्रति

धर्मदान

दिवंगत श्रीमती शुशितला शाक्यको पुण्य स्मृतिमा सम्पूर्ण सत्वप्राणीहरूमा सुख शान्ति र निर्वाण कामनाका साथ ।

मुद्रण

आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस

ग्वार्को, ललितपुर, फोन : ५००७५६३

“अनिच्चवत संखारा उपदेव धम्मिनो
उपभित्वा निरुभन्ती तेसं उपसमो सुख”



दिवंगत श्रीमती : शुशितला शाक्य

जन्म मिति २००९ साल-३ असार पारु

दिवंगत- २०६७/साल माग १९ पारु

यस अमूल्य पुस्तक प्रकाशन गर्नको लागि निर्वाण कामनाका साथ
आर्थिक सहयोग गर्ने श्रद्धालु आफन्तहरू

श्रीमान् - संघरत्न शाक्य
छोरी - संजित कुमार शाक्य
बुहारी - ममता शाक्य
छोरी - सुचिता शाक्य
नातिनी - राइना शाक्य

स्व. दाजु दिलबहादुर शाक्य
भाई हिराकाजी शाक्य
बहिनी बुद्ध लक्ष्मी शाक्य
बहिनी नुतन शाक्य (बज्राचार्य)
बहिनी शर्मिला शाक्य
बहिनी शोभा शाक्य
बहिनी सरिता शाक्य

दुई शब्द

विश्वको जनमानसमा भगवान बुद्धले सुख शान्ति र दुःख मुक्तिको लागि निर्देशन गर्नुभएको चार आर्य सत्य र आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग द्वारा आफ्नो मालिक आफै बन्नु हो ।

शील सदाचार धर्मलाई चिनेर या धारण गरेर चित्तलाई परिशुद्ध गरी राम्रो कार्य गर्ने गर्नु पर्दछ । यदि हामी मानिसको चित्त शुद्ध नभएमा लोभ, द्वेष र मोहमा फस्दै जानेछौ । यसको कारणले गर्दा मानिसले नराम्रा कुकर्म गर्न डर मान्दैन, लाजशर्म हुँदैन । त्यसबाट आफ्नो मालिक आफै नभई पराधिनमा पर्न जानेछ । यसले आफ्नो आयु क्षय, धन नाश आदि इत्यादि कुसंस्कारको वृद्धि हुँदै जानेछ ।

जबसम्म मानिसले चार आर्य सत्य र आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भएर शीलको माध्यमबाट अगाडी बढेर समाधिमा बसी, प्रज्ञा चित्त निकालेर ध्यान भावना गर्ने गर्नु पर्दछ ।

अन्तमा भगवान बुद्धका - बुद्ध, धर्म, संघ गुणलाई पुजा गरौ जसबाट नरकको त्रास, स्वर्गको आस तिर नलागौ स्वर्ग र नरक आफैमा निहित छ भनेर जानौ । आफू हिड्नु पर्ने बाटो भएमा आफै हिंडौ, अरूले गरेको कार्य सहायक मात्र बन्दछ, साध्य बन्ने छैन । त्यसकारण विपश्यना भावना आफै बसेर सहि सत्य तथ्यलाई आफैले जानौ बुझौ र आफैले अनुभव गरौ । जसबाट आफू कल्याण र अरूलाई कल्याण होस् ।

भवतु सब्ब मंगलम्

भूमिका

पुज्य गुरु श्री सत्य नारायण गोयन्काज्यूले सिकाई ध्यान बोधलाई के कसरी ध्यान गर्ने यसको लक्ष्य के हो भन्ने कुरा जान्नको लागि हरेक दिन साँभ्र धर्म चर्चा हुने गर्दछ । जुन साधकहरूको ध्यान सम्बन्धि शङ्का उपशङ्का निवारण गर्ने समय हुन जान्छ ।

यो ध्यान शिविर पूर्ण गर्न दश दिन लाग्दछ । पहिला तीन दिन "आना-पाना" ध्यान गराउँछ । आना-पाना ध्यानले चित्तलाई एकाग्र गराउने विधि सिकाउने गर्दछ ।

यो ध्यान सम्पन्न गर्न दश दिनसम्म लाग्दछ नौ दिनसम्म पूर्ण मौन व्रत राख्दछ र हरेकदिन पञ्चशील पालन गर्नुका साथै भोजनको संयम गराउँछ र त्यसमा कुनै प्रकारको विधि-विधान, व्रत-उपवास, कर्म-काण्ड शिविर भरी छोड्न आवश्यक पर्दछ । खालि बुद्ध धर्म संघको सरणागत भएर त्यस क्षणको आचार्यको आज्ञा अनुसार ध्यान शिविरको विधि-विधानलाई पूर्ण रूपले आत्मा समर्पण गर्नु पर्दछ त्यस पछि मात्र साधकहरूलाई आना-पाना ध्यान विधि सिकाई दिनेछ ।

विपश्यना ध्यानको लक्ष्य हो - चित्तलाई शान्त, निर्मल, शुद्ध, पवित्र गर्नु । यसो गर्नलाई चित्त एकाग्र गर्नुपर्छ । चित्तलाई एकाग्र गर्नलाई एउटा आलम्बनमा राख्नुपर्छ, जसबाट समाधी चित्त उत्पन्न गराउनुपर्छ । समय ध्यान गर्नलाई अनेक प्रकारको आलम्बन छन् ति आलम्बनहरू मध्ये ध्यान गर्न सबैभन्दा सजिलो, सुलभ तरिकाले, श्वासलाई हेर्न अधिकांश व्यक्तिहरूले गर्न सक्ने बुझ्न सक्ने नै हो श्वासलाई हेर्न आलम्बन हो ।

यसै श्वासलाई हेर्दै ध्यान शुरु गर्नु नै पहिलो खुड्किलो शुरु हुन्छ । श्वासलाई हेर्नु भनेको वर्तमान सत्यलाई हेर्नु हो, न कि भैसकेको घटना या भविष्यको ईच्छा आकांक्षा या कल्पनामा अल्भिरहने होईन । यसमा अल्भी रह्यौ भने वर्तमान सत्यलाई हेर्न विर्सने छन् । श्वासको माध्यमबाट श्वासलाई हेर्नु भनेको भूत र भविष्यको ईच्छा, आकांक्षालाई त्यागी वर्तमानलाई हेर्नुपर्छ र वर्तमान सत्य स्थूल हुन जान्छ तर पनि सत्य अवश्य हो । त्यही स्थूल सत्यनै सुक्ष्म सत्यको प्रवेशद्वार हुन्छ र हो ।

श्वासलाई हेर्दा हेर्दै मनको स्वभाव के कस्तो छ स्पष्ट भएर आउछ । मन त चंचल, चपल हुन्छ भनेर सुनिरहेका पढिरहेका थियौ तर त्यो अनुभुतिबाट थाहा पाएर आउंछ । यसरी नै श्वासलाई हेर्दा हेर्दै शरिरमा भैरहने घटनाहरू विस्तार विस्तार प्रष्ट भई आउंछ । शुद्ध श्वास हेर्नु भनेको शरिर र मनको रहस्य पत्ता लगाउने काम गर्छ ।

यसै गरि दोश्रो दिनमा चित्तलाई अलि बढी सुक्ष्म र एकाग्र गर्न ओठ देखी माथी नाकको दुई प्वाल सहित यी त्रि-कोण भाग छानिन्छ । यसै त्री कोणमा श्वास आएको गएको हेर्ने कोसिस गराउंछ र श्वास भित्र बाहिर गर्दा थाहापाएर आउंछ कहाँ कसरी छोएर गएको थाहा नपाएमा त्यसलाई अलि तुलो तुलो श्वास फेर्न लगाउंछ । त्यसपछि केहि सजिलो या हिजो भन्दा केहि शुक्ष्म भएको महसुस हुन्छ । अनि पछि सरल श्वासले स्पर्श गरे नगरेको स्पष्ट भएर आउंछ र यसको लागि निरन्तरता र सजगता अति आवश्यक पर्दछ ।

श्वासको माध्यमबाट सुक्ष्मतातिर अगाडि बढाउदै सांभ्र धर्म चर्चा गर्दा खेरी आठवटा अंग भएको आर्य अष्टाङ्गिक

मार्गलाई, शील, समाधि, प्रज्ञामा विभाजन गरि साधकहरूले सम्झिने बुझ्ने गरी शील र समाधिको व्याख्या गर्दछ ।

यस ध्यानमा धर्मलाई परिशुद्ध तरिकाले परिभाषित गरि राखेको छ र धर्म सम्प्रदाय विहिन हुनुपर्छ त्यसैले "धारति ति धम्मो" धारण गर्नु नै धर्म हो । धर्म भनेको सार्वजनिक। सर्वकालिक र सर्वदेसिक हुनुपर्दछ । शुद्ध धर्म श्वासको माध्यम (आलम्बन) बाट नै हुन्छ ।

यसै गरि तेश्रो दिनमा मनलाई अभ सुक्ष्म र एकाग्र गरेर समाधि चित्त उत्पन्न गराई ओठको माथिल्लो भाग नाकको भागमा कहाँ कहाँ कसरी, के के भएर आईरहेछ त्यसलाई थाहा पाउने निर्देशन गर्दछ ।

यति ठाउमा अनेक प्रकारले सम्बेदना भएर आउँछ र कतिबेलासम्म सम्म सम्बेदना भैरहन्छ त्यसबेला सम्म त्यसैलाई ध्यान दिईरहने र सम्बेदना भएको थाहा नभए फेरी श्वासलाई हेर्ने, श्वासले छोएको नछोएको चाल पाउने फेरी सम्बेदन एक एक गरी थाहा पाएर आयो कि त्यसैमा ध्यान दिइरहने गर्नुपर्छ ।

यसै गरी दिनभरी निरन्तर रूपले काममा लागि रहने अनि यस्तो खालको सम्बेदना भएको बार बार थाहा पाई रहने कि सम्बेदना परिवर्तन भएको उत्पत्ति, विनास भएको अनुभव हुन्छ । यस्तो आफ्नो अनुभूति उत्पन्न भएको हेर्दै लाँदा खेरी अरु पनि अनुभव भएर आउँछ, दुःख-सुखको अनुभव र दुःख सुख नभएको अनुभव त्यसलाई समताभाव या तटस्थ भावले हेर्नुपर्छ तर दिक्क भएर हतारिएर उतौलो भएर हेर्ने अवश्य होईन । दिनभरी समता, तटस्थ उपेक्षाभावले हेरिहँदा एक

क्षण यस्तो पनि उत्पन्न हुन्छ जुन न राग, न द्वेष, न मोह विहिन अवस्था आउँछ यसो निर्मल को क्षणलाई आउँदा यस्तो एक अर्को क्षण प्राप्त गर्ने सम्यक रूपले क्षणिक समाधि उत्पन्न हुने अवसर प्राप्त हुनेछ ।

आर्य अष्टांगिक मार्गलाई शील, समाधि र प्रज्ञामा विभाजन गरेको छ जुन शीलमा-३, समाधिमा-३ र प्रज्ञा-२ गरी आठवटा विभाजन गरेको छन् ।

यहाँ कर्म काण्ड, दार्शनिक मान्यता, परम्परागत धारणा आदि ईत्यादिलाई कुनै प्रकारको सम्बन्ध राखेको हुँदैन ।

यस प्रकारको सत्य उत्पन्न हुन्छ यहि नै सम्यक दर्शन प्रज्ञा हो । यस पज्ञामा श्रुतमयी चिन्तनमयी र भावनामयी प्रज्ञा छन्, श्रुतमयी र चिन्तनमयी प्रज्ञाले प्रेरणा र मार्ग दर्शन मात्र प्राप्त हुन्छ तर भावनामयी प्रज्ञाले वास्तविक लक्ष्यसम्म पुन्याउने गर्दछ । यसमा चार महाभुतलाई पनि उल्लेख गरेको छ र त्यसको गुण, धर्म पनि अनुभुतिको आधारबाट सम्झाउने कोशिस गरेको छ ।

ध्यानको चारदिनमा ठाउँलाई अझ सानो बनाउँछ नाकको प्वाल मुनी ओठको माथी यी नै त्रि-कोणमा मात्र मनलाई केन्द्रित गराई यति ठाउँमा भएको सम्वेदनालाई हेराई राख्दछ । यति ठाउँमा सम्वेदना जस्तो सुकै भएपनि त्यसलाई प्रतिक्रिया नगरी समताभावले, तटस्थभावले र उपेक्षाभावले लगातार स्मृतिपूर्वक चालपाई राख्ने । यसरी थाहापाउँदै जाँदा मन यथेस्थले एकाग्र भै सक्दछ । त्यसपटि मात्र विशयना ध्यान विधि शुरू हुन जान्छ ।

टाउको देखि पाईतलासम्म शरिरको अंग-प्रत्यङ्गमा कहाँ के भएको छ कस्तो सम्बेदना भएको छ, त्यसलाई समताभावले हेर्ने । जसमा मनपर्ने अनुभव भएमा खुशी हुने, मननपर्ने मनपर्ने अनुभव भएमा दुःखीत या दिक्क हुने होइन या मननपर्ने पनि परिवर्तन भएर, उत्पन्न विनाश हुनेछ । भनि तटस्थ भावले हेर्दै अगाडि बढेर जानु पर्दछ । ध्यान गर्दा खेरी क्रमबद्ध भएर जस्तो गराएको उस्तै गरी अगाडी बढेर जानु पर्दछ । जसलाई राग र द्वेष भावले नहेर्ने त्यसलाई तटस्थभाव हुने वित्तिकै मन स्वतः सुक्ष्म हुन जान्छ । सुक्ष्म मनले सम्बेदनाको आधारमा शरिरको सही स्वभाव धर्मलाई देख्न सकिन्छ । उत्पन्न विनाश हुने स्वभाव धर्मलाई थाहा पाई राख्ने क्षमता हुन्छ ।

शारिरीक अनुभुति होस् या बाह्य जगतको कुनै कार्यहोस् त्यो सबै हेतु-प्रत्यय यो आधारित कार्य कारण संग सम्बन्धित हुन्छ । बिना कारण एक पत्ता सम्म हल्लिदैन जस्तो बिज रोप्छ उस्तै फल फल्दछ ।

यो प्राकृतिक नियम हो । कार्य-कर्म, वाचे-कर्म, मनो-कर्म द्वारा कुशल - अकुशल गर्न जान्छ, तर यी तिन कर्म मध्य मनले गर्ने कार्यमा अनेकन उदाहरण सहित स्पष्ट गरि राखेको छ । त्यस्तै 'नाम र रूप' अर्थात् चित्तको चारवटा वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञानको व्याख्या साधकहरूले बुझ्ने गरि सम्झाई, बुझाई राखेको छन् ।

पाँचौँ दिनमा दिनभर टाउको देखि पाईतला सम्म घुमेर होसमा बसिरहनु । समय समयमा भिन्न भिन्न कारणले भिन्न भिन्न अङ्गमा भिन्न भिन्न प्रकारको सम्बेदना भै रहन्छ त्यसलाई जानी मात्र राख्ने तर मोक्तभावले होइन । त्यसको

ठाउँमा साच्चिभाव, द्रष्टाभाव, तटस्थभाव, निर्लिप्तभाव, समताभाव उपेक्षाभावले पुष्ट गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । आफ्नो स्वभावबाट जस्तो भैरहेछ त्यस्तै चाल पाई राख्ने त्यस्तै अनुभव गरी राख्ने । यथाकृत, यथाकल्पित, यथा वाञ्छितले होईन 'यथाभुत' ले, जस्तो भैरहेछ उसै स्वभावले थाहापाई राख्ने तटस्थभावले, साच्चिभावले दर्शन गर्न सके मात्र सत्य, आर्य सत्य बन्न पुग्छ ।

पाँचौं दिनको धर्म चर्चामा 'प्रतीत्य समुत्पादको व्याख्यामा अनुलोम-प्रतिलोमको आधारमा साधकहरूको अनुभूतिमा घटित घटनाबाट ब्याख्या गरि राखेको प्रसंशनीय छ । साथै चारप्रकारको आशक्ति - तृष्णाप्रति आशक्ति 'म' 'मेरो' को प्रति आशक्ति, कर्म काण्डप्रति आशक्ति हाम्रो संस्कार, दृष्टिकोण, मान्यता, परम्परा, सम्प्रदाय, भेषभुषा बनावटको प्रति आशक्ति यी चार प्रकारको आशक्ति प्रति हामी कसरी चिप्काई (टाँसी) रहने हो विविध रोचक घटना र उदाहरण दिएर साधकहरूलाई अनुभूतिको यी आशक्ति घटित भएको कुरा व्यक्त गरि राखेको सारै राम्रो छ । यहि आशक्तिबाट हामीलाई व्याकुल गराउँछ, व्यथित गर्दछ, तृष्णाले विव्हल गरी उपादानको कारणले हुन जाने गर्दछ । यस्तै गरी यो 'भव चक्र', 'लोक चक्र', दुःख चक्रहरू स्वभावले अगाडी बढिरहन्छ । सम्वेदना एउटा यस्तो ठाउँ हो । या विन्दु हो एउटा यस्तो जक्शन हो , जहाँ दुईवटा बाटोबाट अगाडि बढ्न - "दुःख समुत्पादगामिनी प्रतिपदा" र दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा" । हामीले सम्वेदनालाई भोक्ताभावले (भोग गर्ने) हेर्न गएमा दुःख बढ्दै जाने बाटोमा पुग्छौं त्यहि सम्वेदनालाई साच्चिभावले, निर्लिप्तभावले हेर्दै गएमा दुःख निरोध हुने मार्गमा

पुग्न जान्छौं । त्यसैले साधकहरूलाई सम्वेदना भएको चालपाई राख्नको लागि साच्छिभाव र समताभावले हेर्नको लागि बार बार जोड दिईराखेको हो ।

फेरी सम्वेदना हुनेबेलाका जहिलेपनी एक ठाउँमा एकै प्रकारको सम्वेदना भैरहदैन । कहिले कहा कहिले कहा सम्वेदना हुन्छ । फेरी एकै ठाउँको संवेदनालाई राम्ररी थाहा पाईराख्न सकेमा त्यस भित्र हुने उत्पत्ति-विनाश हुने क्रम चलिरहेको चाल पाएर आउँछ । अर्थात् संवेदना क्षण क्षणमै परिवर्तन भैराख्ने, विनाश भै राख्ने अनुभुतिले थाहा पाउँछ जुन जुन अनित्य भनेर । जसरी अनित्य स्वभाव धर्म शीले शीलेवास स्पष्ट हुँदै आउँछ यहि नै विपश्यना-ध्यानको लक्ष हो ।

६ दिनको दिनभर टाउकोदेखि पाईतला सम्म क्रम अनुसार थाहा पाएर तल भर्दछ त्यस्तै पाईतला देखि टाउको सम्म माथी आउने चाल पाई राख्नु पर्दछ । त्यस्तै क्रमबद्धले अगाडी बढ्दै थाहा पाउँदै कहि मन पर्ने अनुभव हुन्छ भने मन नपर्ने कहि दुख्ने, गरुडो अनुभव भएमा त्यस अनुभुति निरन्तर रूपले आफ्नो स्वभाव परिवर्तन हुँदै जान्छ । उत्पन्न-विनाश, उत्पन्न-विनाश हुन्छ । कुनै कुनै संवेदना हेर्ने अभ्यास पुर्ण हुँदै जान्छ यो उत्पन्न विनाशको क्रम अति शिघ्र गतिले आफ्नो अनुभुतिको आधारले थाहा पाएर आउँछ । यो अनित्य स्वभावको लक्षण हो ।

साधकले अनुभव गर्ने मनको त्यो चार भाग - विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कार । विज्ञानले थाहापाउने काम गर्छ, संज्ञाले संस्कारले प्रतिक्रिया गर्ने काम गराउँछ । प्रतिक्रियाको समाथमा फल आउँछ, कम बन्दछ, प्रतिक्रिया हुन्छ, फल

आउंछ-कर्म बन्छ । यसरी संस्कार कर्म विज बन्दै जान्छ फल पनि फल्दै जान्छ । तर सिद्धान्त अनुसार मान्नु मात्रले चित निर्मल हुनेछैन । आफ्नो अनुभुतिको आधारले उत्पत्ति-विनाश क्रमलाई जान्नसके अनि अनुभव भै राखेको क्षणलाई तटस्थाभावले हेर्नसकेमा सोचेको प्रज्ञा निकिएर बाहिर आउंछ । अनि मात्र सब्बे सङ्खारा अनिचाति यदापञ्जाय पस्सति भन्ने भनाई पुर्ण हुनेछ ।

चार प्रकारको धातुले (महाभुत) हाम्रो शरिरसंग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्दछ । साधना गर्दा भारी हुने हलुका हुने यी सम्पूर्ण अनुभुति पृथ्वी धातुको क्षेत्र हुन्छ । स्थिरता देखि हलन चलन हुने सम्म वायु धातुको क्षेत्र हुने छन् । चिसो तातो अग्नी धातुको क्षेत्र हुनेछ । ढिक्का हुने, संयुक्त, संश्लिष्ट संगठित हुनु, वा पोख्नु स्वभाव र अनुभुति जल पानी धानुको क्षेत्र हुनेछ ।

हामीले ध्यानमा जतिपनि अनुभुति उत्पन्न हुन्छ-यहि चार धातुको स्वभाव नै उत्पत्ति भएर आउंछ । कुनै बेला पृथ्वी धातु प्रधान हुन्छ भने, कहिले अग्नि धानु प्रधान हुन्छ । केहिले जल धातु कहिले वायु धातु प्रधान भएर उत्पन्न हुन्छ । एउटा कुनै धानु प्रधान भएर बाहिर आउंछ भने पनि अरु तिन धातु पनि सुषुप्त अवस्थामा भै रहन्छ ।

शरिरलाई अगाडी बढाउनुको लागि दुई प्रकारको आहार आवश्यक पर्दछ त्यो हो - भौतिक आहार - (खाना) खाना पिउने, आहर, अर्को-ऋतु-मौसम र वातावरणको आहार यस क्षणमा क्रोधको बिज राख्यो भने तुरुन्त अग्नि प्रधान परमाणु उत्पन्न हुन्छ-पुरा शरिर तातिएर पोलेर आउंछ । त्यस्तै भयको विज रोपेमा वायु प्रधान परमाणु उत्पन्न हुन्छ । यस्तै प्रकारले इर्ष्या, वासना, आदिको जुन जुन क्षणमा जस्तो विज राख्यो

त्यस्तै परमाणु बन्दछ । अर्को एउटा आहार चेतसिक हो, पहिला राख्ने कर्म संस्कार । जस्तो प्रकारको कर्म-संस्कारको विज राख्दछ अब फल अनुसार संवेदनाको रूपमा प्रकट हुन आउँछ । यी सबै भोक्ता भावलाई छोडी साच्छिभाव, तटस्थभावले हेर्दै लगेमा त्यस प्रकारको स्थिति उत्पन्न हुन्छ, नष्ट हुन्छ, उत्पन्न नष्ट हुन्छ शरिरको यो स्वभाव धर्म, चित्तको यो स्वभाव धर्म आफ्नो अनुभुतिको आधारमा स्पष्ट हुँदै जान्छ ।

विपश्यना-ध्यान पुर्ण गर्नलाई पाँच प्रकारको निवारण धर्म कामच्छन्द, थिनविद्ध, उद्धच्च-कुक्कुच्च, विचिकिच्छा र पश्चाताप शङ्का यी सबैबाट बच्नु पर्दछ । ध्यान गरि राख्दा यीनीहरू पाँच मध्य एक न एकले बाधाको रूपमा अगाडी आई राख्छ ध्यान गर्न नदिने हुन्छ । ध्यान गर्दा सुख अनुभुतिको आशा गर्छ, त्यसैमा आशक्त हुन जान्छ । दुःखद अनुभुतिले द्वेषभाव उत्पन्न हुन्छ । ध्यान गर्दा कहिले अल्लिषपना हुन्छ कहिले मन बाहिर बाहिर गएर हैरान हुन्छ । समयमा कुनै काम गर्न नसक्दा पश्चाताप हुन्छ भने कहिले अनेक प्रकारले शंका सन्देहले ध्यान कार्यनै बन्द गराउन कोशीश गर्दछ । यस्तो भयो कि यी पाँचवटै निवारणरूपी शत्रुहरू आयो भनि बढी होस् राख्नुपर्दछ । अनि मात्र काम (ध्यान) अगाडी बढाउन सक्दछ ।

यस धर्म प्रवचनमा कृशा-गौतमीको पुत्र वियोगको दुःखद कहानी, पराचाराको स्वजन वियोगको, हृदयस्पर्शी मार्मिक घटना, अंगुलिमालको राक्षसी स्वभाव, अम्बपालीको वेश्यावृत्ति आदि विषयमा संक्षिप्त रूपले देशना गरी यिनीहरू सबै कसरी ध्यान जिवन युक्त भएको बुझ्ने गरी भनि राखेछ । त्यस्तै गरी धनको कुवेर अनाथपिण्डक महाजन, माता विशाखा कसरी

बुद्धको सम्पर्कमा आयो श्रोतापन्न अवस्था प्राप्त गरी लोक कल्याणमा लाग्न गयो त्यो सबै व्यक्त गरि राखेको पाईन्छ ।

सातौँ दिनमा पुगीसक्दा मन धेरै शान्त भै सक्ख, संवेदन पनि भैसक्छ । सुक्ष्म संवेदनालाई अनुभव गर्ने क्षमता भैसक्छ । स्थूल संवेदना सुक्ष्म हुँदै रहन्छ, विघटन पनि हुँदैजान्छ, सघनता नष्ट हुन्छ । अनि सुक्ष्मको तरङ्ग धेरै चलन थाल्छ । प्रवाह चलिरहन्छ, शरिर पहिला भन्दा हलुका जस्तो महशुस हुन्छ । साधकहरूलाई यस्तो अवस्था साह्रै मन पराउँछ र यहि अवस्थामा बसि रहन मन लाग्छ । यहि अवस्थालाई मैले प्राप्त गर्नुपर्ने हो त्यो प्राप्त भयो भनि मनमा उत्पन्न हुन्छ जसले गर्दा राग उत्पन्न हुन्छ । त्यसैमा टांसिने स्वभाव उत्पन्न हुन्छ जसबाट खतरा उत्पन्न हुन्छ ।

फेरी फेरी स्थूल संवेदना उत्पन्न हुन्छ । फेरी हलुकाभारी दुःखेको, मनपर्ने, नपर्ने उत्पन्न हुन जान्छ । केहि केहि थाहानै नपाउने ठाउँ पनि भएर आउँछ यस्तो भएमा द्वेषको भाव उत्पन्न हुनसक्छ, निराशाको भाव पनि निकलीन सक्छ ।

यो पञ्चइन्द्रियको द्वारमा सुखद अनुभव भएमा खुसिहुने र दुःखद अनुभुति भएमा दिक्क मान्नु यो खेल त सदा भै राख्ने नै हो । अब विपश्यना ध्यान गर्दा यस्तै भएमा बाटो बिराएको हुन जान्छ । विपश्यना ध्यान एकतिर पर्न जान्छ ।

आफ्नो अनुभुति निकलीएर आएको संवेदनालाई सहि स्वभावले हेर्नुपर्छ । अनुभुतिको सहि स्वभाव उत्पाद हुन्छ व्यय हुन्छ, उत्पन्न हुन्छ विनाश हुन्छ । यसैलाई साच्छिभावले र उपेक्षाभावले हेर्नुपर्दछ ।

फेरी अर्को एक अवस्था पनि आउंछ त्यो हो असुख, अदुःख वेदनाको अवस्था । धेरै धेरै भिन्न सम्म रहेको संस्कारहरू बाहिर निस्केर आई सकेपछि साधकहरू त्यस्तो अवस्था सम्म पुग्छ त्यसबेला उनीहरू स्वच्छता, शान्ति, प्रश्रद्धीको अनुभूति हुन्छ । यो अवस्थामा पनि साधकहरू अबत अन्तिम अवस्था प्राप्त भयो भनि अल्फिन सक्छ । जब सम्म ईन्द्रिय जगतको अनुभूति हुँदै गर्छ तबसम्म नित्य, शाश्वत, ध्रुव अवस्था हुँदैन भनि जानेर यहाँ पनि समताभाव जगाएर बस्नु पर्दछ । साधना गर्दा खेरी बाधा दिने पाँच निवारण भए जस्तै ध्यान गर्दा प्रोत्साहन, उत्साह दिने पाँच जना मित्र पनि छन् - श्रद्धा, विरिय, सति, समाधि र पञ्जा ।

केहि राम्रो काम गर्ने, असल मानिसको संगत गर्ने, राम्रो बाटोमा जानलाई, असल श्रमण, ब्राहमण, सन्त, महन्त, देवी, देवता ब्रह्मा आदिको शरणमा जानलाई पहिला श्रद्धा र भक्ति चाहिन्छ । तर श्रद्धा र भक्तिमा विवेक सहितको हुनुपर्छ । ति श्रमण, ब्राहमण, सन्त महन्त, महात्माहरूको गुण धर्मलाई अनुगमन गर्न सकेमा या हाम्रो जिवन ल्याई प्रचल गर्न सकेमा साँच्चैको श्रद्धा र भक्ति विवेक सहिन हुन जान्छ । तर अन्ध श्रद्धा र अन्ध भक्ति जसले हाम्रो जिवनमा कल्याणकारी नहुन दिन पनि सक्छ । यस्ता घटनालाई पनि उल्लेख्य तरिकाले वर्णन गरि राखेको पनि पाइन्छ ।

श्रद्धा साथमा ध्यानको लागि विर्य, उत्साह, परिश्रम अति नै आवश्यक हुन आउंछ । रान द्वेष मोह निक्लिएर पठाउनमा परिश्रमबिना, उत्साह नभैकन सम्भव छैन तर यसमा पनि विवेक सहितको विर्य हुनु नै पर्छ ।

तिनवटा मित्र "सति" स्मृति । यसबेलामा आफ्नो अनुभुतिले कस्तो सत्य उत्पन्न भै राखेको छ त्यस प्रति होश राखी राख्ने ।

चारवटा मित्र हो - समाधि । समाधि सम्यक हुनुपर्छ । मिथ्या समाधि जसले कल्पनामा डुबाउँछ । कल्पना डुब्ने होइन् । आफुलाई भएको अनुभुति जुन जुन सत्य निक्किलरहेको जसमा राग ननिकाली द्वेष ननिकाली, कल्पनामा नअल्भीकन प्रतिक्षण शतर्क, सचेत, जागरूक भएर बस्नु र लगातार हास राखी राख्नु ।

पाँचौं मित्र हो पञ्जा (प्रज्ञा यहा श्रुतमयी प्रज्ञा र चिन्तनमयी प्रज्ञा भन्दा मुख्य आवश्यक भावनामयी प्रज्ञा हो । यो प्रज्ञा नै साँचैको मित्र बन्न पुग्छ । यस मित्र आफ्नो अनुभुतिले अवस्थामा प्रत्यक अनुभुति अन्तरमुखि भएर समता बनाइ राख्नु, सन्तुलन बनाई राख्नु, उपेक्षाभव उत्पत्ति गराइराख्नु भावनामयी प्रज्ञालाई पुर्ण गराई राख्ने हुन्छ ।

यस्तै गरी पाँच मित्रलाई साथमा राखेर काम गर्ने गन्यौं भने निवारण रूपी शत्रुहरूको बाधा दिने मौका नै पाउने छैन ।

ध्यानको आठ दिनमा साधकले सुक्ष्म सत्यको अनुभव गर्दछ । धाराप्रवाहको महशुस हुन्छ । सम्पूर्ण शरिर तरङ्ग तरङ्गको भरिरहेको अनुभुति हुन्छ ।

मनको स्वभाव हो चंचल, अशान्त हुन्छ, कल्पनामा अल्भीरहने चिन्तमा पौडी रहने, मोहमा विमुदित भएर राग र द्वेष डुबिरहने जसबाट क्षण-प्रतिक्षण कर्म संस्कार बनाउने कार्य हुन जान्छ, अनि सम्बन्ध गर्दै अगाडी बढ्छ र अनन्त भएर हुन जान्छ ।

शरिरलाई कुनै आहार नदिएमा शरिर निर्बल हुँदै जान्छ, क्षिण हुँदै अन्तमा मृत्युसम्म हुन जान्छ । त्यस्तै चित्तलाई राग र द्वेष कपी आहार नदिई क्षण-प्रतिक्षण उत्पन्न भै राखेको अनुभुतिलाई समतामा बसि सच्छिभावले हेरी रहने जस्तो प्रकारको संवेदना भए पनि केवल जानि उसैमा निर्लिप्तभाव निकालेर उपेक्षाभावले हेरी रहने-उत्पाद-व्ययलाई देखि रह्यो, अनित्य स्वभावलाई होश गरि रहेर तत् क्षणमा नयाँ संस्कार बन्ने क्रम बन्द हुँदै जान्छ । सम्बर्द्धन हुने काम रोक्नो कि पहिला जुन संचय गरि राखेको संस्कार त्यो एक एक गरी निकाल्न शुरू हुन थान्छ । यस्तै साधनमा पुष्ट भएका साधकलाई स्वयं आफ्नो अनुभुतिको आधारमा बोध हुँदै जान्छ ।

यसमा भगवान बुद्धले सौम्यता र मैत्रिले विच्वमान दमन र भारद्वाज ब्राम्हणलाई बोध गरी साधमा (१) अध्यारोबाट अध्यारोमा जाने (२) उज्यालोबाट अध्यारोमा जाने (३) अध्यारोबाट उज्यालोमा जाने (४) उज्यालोबाट उज्यालेमा जानेहरू - यी चार प्रकारको मान्छे भएको कुरा अगाडी साधकहरूको मनको भिन्नसम्म पस्ने गरी व्यक्त गरी दिनुभयो ।

नौ दिनमा सम्पूर्ण शरिरको सुक्ष्मातिसुक्ष्म अनुभुतिको दर्शन गर्नु । शरिरको तरङ्गित स्वभावलाई अनुभव गर्नुपर्दछ । क्षण-प्रतिक्षण उत्पाद-व्यय, 'उत्पाद व्यय' भै राखेको घटनालाई होश गरी राख्ने । अझ अगाडी बढेर 'व्यय', 'व्यय' मात्र भैरहेको 'भङ्गजाण' लाई सिद्धान्तको आधारमा नभैइ स्व.अनुभुतिले साक्षातकार गर्न हुन जान्छ ।

शब्द सत्य, अनुमान-सत्य, भन्दा राम्रो प्रत्यक्ष सत्य आफ्नो शरिरमा अनुसन्धान गरेर अनुभुति निकाल्नकोलागि

निरन्तर अभ्यास गरी नै राख्ने । अनुसन्धान रूपले अभ्यास गर्दै लांदा-क्रोध, भय, वासना, ईर्ष्या, माल्सर्य, आदि जुनसुकै विकार उत्पन्न भए पनि अन्तरमुखी भएर सत्यको अनुसन्धान गर्दै लगेमा थाहा पाएर आउँछ कि-ब्याकुलता भएको, अशान्त भएको, बेचैनी भएको थाहा पाउँछ ।

हामीलाई अशान्त, ब्याकुल र बेचैनी गर्ने हैरान गर्ने कारण बाहिरको व्यक्ति, घटना, स्थिति, परिस्थिति वातावरणलाई लक्ष्यगरी राख्छौं त्यस्तै सुख-शान्तिको कारण पनि बाहिरै खोजी हिड्छौं तर साधकले खुब ध्यान दिएर अन्तरमुखी भएर हेरेमा देख्छ कि यी सबै सुख दुःखको मुल कारण आफ्नो शरिरको भित्र पाउने छ ।

विपश्यना साधनको अभ्यास हामीमा क्रोध, ईर्ष्या, भय, वासना आदि जुन जुन विकार निक्किले हो त्यसमा धेरै बेर या धेरै दिन सम्म प्रतिक्रिया गरि राख्ने बानीलाई श्वासलाई हेर्ने र संवेदनालाई हेर्ने आदतलाई ब्रेक लगाई दिन्छ र उसको शक्ति क्षिण गरि दिन्छ । यसरी आफु स्वयं विस्तार-विस्तार सुधारतिर अगाडी बढ्छ । अनि बाहिरको व्यक्ती, घटना, स्थितीलाई सुधार्न मद्दत गर्दछ । 'म' 'मेरो' साथमा जुन आशक्ति रहने हो, आ-आफ्नो स्वार्थकोलागि जुन जुन आशक्ति रहने हो, आ-आफ्नो स्वार्थको लागि जुन जुन स्वप्न बनाई राख्ने हो, त्यसको रहस्य खुलेर आउँछ । सत्य अगाडी आउँछ यथार्थता स्पष्ट भएर आउँछ ।

भव सागरबाट पार हुनलाई दश पारमिता धर्म पुर्ण गर्नुपर्दछ । **दान पारमिता** पहिलो पारमिता धर्म हो । दश दिनसम्म शिविरमा बसेर अहंभाव र अत्मभावलाई गलाउँदै 'म'

‘मेरो’ को आशक्तिलाई क्षिण गर्दै लाँदा केहि अलिकती भएपनि चित्त विकार रहित हुनेछ, केश विहिन हुन्छ, अलिकति भए पनि निर्मल र शान्त हुन्छ । लोक कल्याणकोलागि मैत्री भाव र करुणा भाव उत्पन्न (निकिएर) भएर आउँछ । नाम, यश, किर्ति र सहनशीलतालाई आशा र ईच्छा नगरी दान दिने र दान पारमी बन्दछ । दश पारमिको पहिलो पाइला राख्न गएको हुन जान्छ ।

शील पारमी दोश्रो पारमी हो । शिविरमा बस्ने प्रत्येक साधकहरूले पञ्चशील, अष्टशील अनिवार्य रूपले परिशुद्ध भएर पालन गर्नुपर्छ । परिशुद्धशील पालन गर्ने परिस्थिति सिर्जना गर्नको लागि धर्मको कारावास धुनि राख्दछ । नौ दिन सम्म आर्य मौन व्रत पालन गराई राख्छ । फेरी शिविरको व्यस्त समय र कडा नियमले गर्दा पनि शीलपालन गर्न सरल भएको छ । परिशुद्ध शील व साधनाकोलागि यो एउटा जप पनि हो । अतः शील पारमी क्षेत्रमा केहि अलिकति भए पनि पुर्ण हुन जान्छ ।

“नेक्खम्म परमी” - यो निष्क्रमण पारमी तेस्रो पारमी हो । साधारण अर्थ अनुसार गृह त्याग गर्नु “निष्क्रमण” अर्थात् घरबार छोड्नु हो । गृहस्थ भएको कारणले जहिले पनि घरबार छोड्न नसके पनि दश दिनकोलागि भए पनि गृह त्याग गर्नुपर्दछ । केश नकाटेपनि पहलेो वस्त्र धारण नगरेपनि दश दिनसम्म भिक्षु, भिक्षुणी कै जिवन यापन गर्नुपर्छ । भिक्षामा जस्तो प्राप्त हुन्छ त्यहि खानु पर्दछ । यसले अहंकारलाई गलाउन, अनात्मभाव पुर्ण गर्नको लागि यो पारमीले केहि मद्दत गर्दछ ।

चारवटा पारमी “प्रज्ञा परमी” - ध्यान शिविर बाहिर बसेर पनि प्रज्ञा बढाउन सक्छ तर अधिकांश श्रतमयी र चिन्तमयी प्रज्ञा मात्र हुन जान्छ, यसले भावनामयी प्रज्ञालाई प्राप्त गर्न प्रेरणा गर्दछ । तर मुख्य चाहिने भावनामयी प्रज्ञानै हो जुन शिविरमा बस्ने साधकले क्षण क्षणमै उत्पन्न विनाश भएको स्वभाव-धर्मलाई आफ्नो अनुभूति निकालेर अनित्यलाई देख्दछ ।

“वीर्य पारमी” - यो पाचौं पारमी हो - साधकले शिविरमा मेहनत र परिश्रम गरेर विकारलाई निकालेर पठाउने काम गरि राख्छ । चित्तलाई निर्मल बनाउने काम गरिरहन्छ यसले वीर्य पारमी पुर्ण गर्न मद्दत गर्दछ ।

छैठौं क्षान्ति-पारमी-शिविरमा आउने समभक्दार साधकले अतिनै होस्मा बस्दट चाहे अरूले जस्तो सुकै बाधा दिए पनि सहन गरी बस्दछ, सहिष्णुता राख्दछ यसले शान्ति-पारमी पुर्ण गर्नमा मद्दत गर्दछ ।

“सत्य पारमी” - पञ्चशील, अष्टशील पालन गर्दा पनि सत्यको कुरा आउँछ तर कल्पनाको आधारमा नलिई आफ्नै अनुभूति निकालिएर सत्यको साथ लिएर अगाडी बढेमा सत्य पारमी पुर्ण हुन जान्छ ।

आठौं “अधिष्ठान परमी” - अधिष्ठानको अर्थ हो दृढ निश्चय पञ्चशील र अष्टशील पालन गरेमा दृढ निश्चय हुन्छ । शिविरमा जतिसुकै नियम, उप-नियम, अनुशासकहरू छन् त्यसलाई शक्तिका साथमा पालन गर्दछ । साधनाको ३ दिनको वैठकमा अधिष्ठान गरेर मात्र ध्यानमा बस्दछ र पुर्ण गरेर मात्र उठ्दछ ।

नौवटा “मैत्री पारमी” - विपश्यना ध्यान शिविरमा नौ दिनसम्म ध्यान गर्दा खेरी चित्त कोमल हुन्छ, शान्त हुन्छ । कलेश रूपी मैलौ निकाल्दै चित्त निर्मल र परिशुद्ध गर्दछ । अनि दश दिनमा मंगल-मैत्रीको अभ्यास गराउँछ ।

सम्पूर्ण शरिरमा धाराप्रवाहको अनुभूति गरी निर्लिप्त भावले हेरी बस्ताखेरी आफुलाई हित सुख, र मंगलको अनुभव भए जस्तै सबै प्राणिहरूलाई दृढ-सुख-मंगलको कामना गर्छ । यसले मैत्री पारमी बढाउनमा मद्दत गर्छ ।

दशौं पारमी - “उपेक्षा पारमी” - शुरू शुरूमा साधकहरूले स्थूल धनिभूत, संवेदनालाई अनुभव गर्दछ त्यसमा उपेक्षाभाव बनाई राख्छ, विस्तार विस्तार अगाडी बढ्दै शुक्ष संवेदना प्राप्त हुन्छ र प्रवाह चलिरहेको चाल पाएर आउँछ, फलक्क रोमान्च हुन्छ यो सबै स्थितिमा आशक्ति भाव निकालेर अनित्य भनेर होस् राखी राख्छ ।

यसरी विपश्यना ध्यान शिविर बस्नेले अलिकति भएपनि दशवटा पारमिता पुर्ण गर्ने अवसर सच्चा साधकहरूलाई प्राप्त हुन्छ ।

दशदिनमा बिहानैदेखि मैत्री भावनाको विधि सिकाउने कार्य गर्दछ ।

साँभ्र प्रवचनको शिविरमा बसेर नौ दिन सम्मको कार्यको सारांश अनेक घटना, विवेचना सहित व्यक्त गरि राखेको छ । साथै धर्ममा दुईवटा गुण सारै दुर्लभ-एक बदलामा-धन, यश, किर्ति आदिको आशा नगर्ने, अर्को कृतज्ञताको भाव निकाल्नु ।

ध्यान शिविरमा सिकेका विद्या दिनहुं जिवनमा शीलसदाचारले साधनाको अभ्यास अनिवार्य गर्नुपर्दछ । अभ्यास विना भव सागरबाट पार हुन सक्ने छैन । त्यसकारण बिहान एक घण्टा सांभ्र एक घण्टा निश्चित ठाउँमा निश्चित समय नछुटाइकन ध्यान गर्न सक्नु पर्दछ । एक घण्टा ध्यान पछि ५/१० मिनेट मैत्री भावना पनि गर्नु आवश्यक पर्दछ । सप्रहाभमा एक पटक सामुदायिक ध्यान आवश्यक छ अनि क्षणमा एकपटक दशदिनको शिविर लिन अति आवश्यक पर्दछ । यस बाहेक राती सुत्नेबेलामा ५ मिनेट श्वास र संवेदनालाई हेरी अनित्यलाई सम्झी राख्ने काम गर्नुपर्छ । यस्तो ५/५ मिनेटको कार्य जिवनमा सारै उपयोगी हुन आउँछ । जिवनमा आफ्नो काम कर्तव्य पूर्ण गरिसकेपछि बचेको समय खेर नफाली अन्तरमुखी भएर अभ्यासमा लागीरहने तर धर्मलाई प्रदर्शन गरेर होइन् यसबाट बचेर जानुपर्दछ ।

उपर्युक्त कार्य दशदिनको "विपश्यना-ध्यान शिविर" को आधारमा विषेश गरी साधकहरूका अनुभुति बाहिर निकाली सरल भाषाले सबै सम्प्रदायका व्यक्तीहरूले सजिलो गरी सम्झीने गरीकन देशना गरी राखेको छ । सिद्धान्त तथा परम्परा अनुसार यसमा शब्द, शैली भावले अभिव्यक्त गरी राखेको ठिक नहुन सक्छ तर साधकहरूको अनुभुति निकिल्ने सत्य, सत्य नै हुन जान्छ । हुनसक्छ उक्त सत्य प्रारम्भमा स्थुल सत्य, मासमान सत्य, प्रज्ञापित सत्य । परन्तु अनुभुति वृद्धि हुँदै गएमा सत्यलाई सहि रूपले अनुसन्धान हुनेछ । भावनामा भावित हुने प्रज्ञा बिना अन्तिम लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिदैन, त्यसकारण विधिपूर्वक अभ्यासको आवश्यक पर्दछ ।

अधिकांश विपश्यना ध्यानको 'प्रवचन-प्रवाह' को अनुवाद आजको समय अनुसार भाषा-शैली ठिक तरिकाले अनुवाद नभएको पाठक वर्गले अनुभव गर्न सक्छ । लामो प्रवचनलाई संक्षेपीकरण गरी साधकहरूको अनुभूति निकालेर ल्याउने गम्भिर ज्ञानको भाषालाई अनुवाद गर्न साह्रै नै कठिनाईका साथमा अनुवाद गरेका छौं । अनुवादका क्रममा कुनै शब्द त्रुटी भई पाठक वर्गले अर्थको अनर्थ बुझ्न गएमा अनुवादकको हैसियतले क्षमा याचना सहित यसलाई धार्मिक मैत्रीपूर्ण तवरले अर्थ्याइ पढी ब्यवहारमा लागू गरिदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

साधक स्व. श्रीमति शुशितला शाक्य (सानु) को पुण्य स्मृतिमा शुरुदेखि अन्तसम्म साधनाले पूर्ण भरिएको यस किताब निकाल्नमा मद्दत या श्रद्धा राखेर आर्थिक सहायता गर्नेमा आफ्ना छोरा श्री संजित कुमार शाक्य, बुहारी ममता शाक्य, छोरी सुचिता शाक्य र नातिनी राइना शाक्य, दाज्यु स्व. दिल बहादुर शाक्य, भाइ हिरा काजी शाक्य, बहिनीहरू श्रीमती बुद्ध लक्ष्मी शाक्य, श्रीमती नुतन शाक्य (बज्राचार्य), श्रीमती शर्मिला शाक्य, श्रीमती शोभा शाक्य र श्रीमती सरीता शाक्य सबैले धर्मदान कार्यमा अगाडी बढ्न सकून भनेर सुभेच्छा व्यक्त गर्दछ ।

अनुवादक

श्री संघ रत्न शाक्य

भोजपुर टक्सार-३, हाल कलंकी

विपश्यना-प्रवाह

पहिलो दिन

आज ध्यान भावनाको पहिलो दिन । पहिलो दिनमा ध्यानमा बस्ने साधकलाई केहि अप्ठ्यारो महसुस हुन सक्छ । अप्ठ्यारो हुनुको कारण शिविर व्यवस्थापनसँग सम्वन्धित हुन्छ नै । किनकि साधकहरूलाई शिविरको व्यवस्था प्रति धेरै नै अप्ठ्यारो अनुभव भैरहेको हुन्छ । तर खाली ठाउँले मात्र अप्ठ्यारो भएको नहुन सक्छ । शरिरले आफ्नो स्वभाव बदल्छ र मनले पनि, आफ्नो स्वभाव बाहिर आएको न शरिरलाई मन पर्छ नत मनलाई नै । त्यसैले शरिर र मन दुबैले आपसमा विद्रोह गर्न सुरु गर्दछ ।

मनले अनेक शंका उत्पन्न गर्छ । जबकि साधक एक अर्कै ध्यान अभ्यास गरि सकेको भएतापनि उसले विचार गर्छ कि यहाँ म के गर्न आएको ? कोही अरु नै धर्म विरोधी कार्य गर्न आएको त होइन ? आदि आदि

प्रत्येक साधकले यस कुरालाई राम्ररी बुझ्नु पर्छ कि यो ध्यानमा कुनै अन्धविश्वास र कल्पनालाई ठाउँ (स्थान) दिईदैन । किनकी सबै बोधिको मार्ग हो, सत्यको मार्ग हो अनि ज्ञानको मार्ग हो । स्वयं आफैले तपस्या गर्ने मार्ग हो । पुरुषार्थको मार्ग हो ।

यस ध्यान मार्गलाई स्पष्ट गर्नको लागि र ध्यानलाई विधिवत बुझाउनको लागि प्रत्येक साँभ धर्म चर्चा हुन्छ । हामीले सबै भन्दा पहिला यसरी जान्न आवश्यक छ कि

यस ध्यानको लक्ष्य के हो ? ध्यानको लक्ष्य, चित्तलाई राम्ररी निर्मल र शुद्ध गर्नु हो । यो ध्यानको पहिलो पाईला हो चित्त एकाग्र गर्नु । यसलाई लक्ष्यमा पुग्ने पहिलो सिंढी (खुड्किला) पनि मानिन्छ । यस प्रकार ध्यान गर्नाले यो शान्ति र सुख पूर्वक जीवनयापन गर्ने एउटा कला पनि हुन सक्छ ।

हामीले अनुभव गरिरहेका छौ कि हाम्रो जीवनमा भैं भ्रगडा छ, बेचैनी छ, अशान्ति छ र व्याकुलता छ । हामीमा सबै साधन र सम्पति भएतापनि हामी सबै दुखी छौ । केही नभएका त दुखी भै नै हाल्छ । मनको यो रोग सार्वजनिक छ । सर्वकालिक छ सर्वदेशिक छ ।

हामीले यस मनोरोगको कारण पत्ता लगाउन सकेको खण्डमा यसलाई निर्मूल पार्न सकिन्छ । रोगको कारण नै मनको बिकार (ल्केश) हो । हाम्रो मन यसप्रकारको विकारबाट मुक्त भई शुद्ध र निर्मल भएको खण्डमा मात्र हामी दुःखबाट अशान्ति बेचैनी आदिबाट स्वतः अलग हुन सक्छौ । यसरी चित्त निर्मल भयो भने कसै प्रति ईर्ष्या, वा द्वेष भावना बाहिर आउदैन । निर्मल चित्तले मैत्रि (ममता) करुणा, मुदिता र समता जस्ता भावहरू हाम्रो मनमा भरिएर आउँछ । यस्तो भएमा हाम्रो मन जहिले पनि सन्तुलित भै रहन्छ । यसलाई नै कल्याणको मार्ग भनिन्छ । यस लक्षणमा पुग्नको लागि हामीले सासलाई हेर्ने कार्य सुरु गर्नुपर्छ ।

जसरी हाम्रो सास आयो , सास गयो । खाली यसरी नै हेरि रहनुपर्छ । यस भित्र कुनै प्रकारको नाम, भय वा रूप जोड्नु हुँदैन । यस ध्यानमा कुनै प्रकारको सम्प्रदाय

वा मान्यता सँग सम्बन्ध हुँदैन । हामीले यस ध्यानलाई कुनै नाम रूप मन्त्र, सँग जोड्यौं भने यो कुनै पनि सम्प्रदायमा पर्न जान्छ । यसरी जोड्न गएमा सबैका लागि ग्राह्य तथा स्वीकार योग्य हुँदैन । जस्तो कि सही रोगलाई सही उपचार नै आवश्यक हुन्छ । यसको लागि हामीले शुद्ध सास नै हेर्नुपर्ने हुन्छ ।

अर्को एक कारण छ । हाम्रो सासमा हाम्रो विकार संग एकदम गहिरो संवन्ध छ । हाम्रो मनमा रिस उठयो, भय आयो, बासना आयो, कि हाम्रो सासको चाल बढेर जान्छ । यस्तै मनमा विकार नहुने हो भने सासको चाल स्वतः घटेर जान्छ र सास सामान्य रूपमा चलेर आउँछ । सासलाई हेर्दा हेर्दै हामीले मनको विकारलाई हेर्न सक्छौं । हामीले विकारलाई हेर्न शुरू गर्ने बित्तिकै चित्त पनि शुद्ध र राम्रो भएर जान्छ । विकारलाई चिन्न सासको माध्यम अनिवार्य हुन्छ । सासमा हामीले कुनै नाम मन्त्र वा रूपलाई जोडिदिएमा सास त आफ्नै ठाउँमा रहन्छ, अनि मन शब्दको स्वरमा, त्यसलाई बारबार उच्चारण गर्नमा अथवा रूपको कल्पनामा डुब्न जान्छ । यसले मन एकाग्र त हुन्छ नै शान्ति पनि हुन्छ । तर हामी हाम्रो बिकार सम्म पुग्न सक्दैनौं । हामीले हाम्रो बिकार देख्ने हो र मन भित्र सम्म कसरी विकार जम्मा भैरहेछ , त्यहाँ सम्म पुग्ने हो भने बिचमा कोही अष्टयारो आउन दिन हुन्न । विकारसँग सिधा सम्बन्ध हुन आवश्यक छ । यसको लागि हामीले शुद्ध सासको माध्यमबाट जुन विकार अगाडि आएको छ । त्यसलाई टाढा गर्दै लानु पर्छ ।

मानिस जन्म हुन बित्तिकै उसले पहिले बाहिरको संसार नै देख्दछ । हामीले जहिले पनि बर्हिमुखी भएर हेर्छौं । तर कहिले पनि अर्न्तमुखी भएर हेर्दैनौं । यो सबै शरिरको प्रपन्च हो जसलाई हामीले 'म', 'म', 'मेरो ' भनी रहेका हुन्छौं । यो सबै के हो ? आफ्नो शरिरको विषय मनको विषय बौद्धिक स्तरमा अनुभव गर्दछ तर अनुभूतिको स्तरमा कुनै कुरा अनुभव गरी जान्न सकिदैन । अनुभूतिको स्तरमा यो पनि थाहा छैन कि शरिर र चित्ताको बाहिर पनि केहि अवस्था छ । सत्यलाई खोजी गर्न आएका साधकले कल्पनालाई कुनै ठाउँ दिदैन । खाली सासलाई माध्यम बनाई यसमा कुनै कल्पनालाई नजोडी मुख्य कारण यही हो भनी हामीले सत्यलाई हेरिरहन पर्छ । ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ सास आईरहेछ, बाहिर गईरहेछ । हुनत यो एउटा स्थूल सत्य हो । तर हो सत्य, जुन कल्पना होइन ।

हामीले हाम्रो शरिर र मनको खेल राम्ररी हेरौं । हाम्रो अनेकन बाहिरी अंग हात, खुट्टा, नाक कान आँखा आदिले हाम्रो इच्छा अनुसार काम गर्दछ । तर शरिरको भित्रीभाग अंग मुटु, कलेजो, फोक्सो आदिले हाम्रो आज्ञालाई पर्खिराख्दैन । यो प्राकृतिक नियम अनुसार नै चलिरहन्छ । यस बाहेक हाम्रो सम्पूर्ण शरिर कुनै स-सानो परमाणु र जीव कोषबाट बनी रहेको हो । जसले केही न केही चाल चलिनै रहन्छ । सम्पूर्ण शरिरको पिण्डमा केहि न केहि जीव रासायनिक प्रक्रिया र विद्युत चुम्बकीय प्रक्रिया स्थिरपूर्वक चलिनै रहन्छ । यस्तो सत्य अनुभव भएर आउँछ ।

हामीले शरिरको विषयमा, सुनेका छौं किताव (शास्त्र) मा पढेको छौं कि यो शरिर अनित्य छ । क्षणिक छ । यसै गरी मनको विषयमा पनि सुनेको छौं, पढेको छौं कि मन चंचल र चपल छ । तर अनुभवको स्तरमा केही पनि थाहा हुँदैन । त्यसकारण शरिर मनमा धेरै आशक्ति भै रहन्छ । यस आशक्तिलाई बौद्धिक स्तरबाट थाहा पाउँदैनमा यो खतम भएर जाँदैन । त्यसैकारण हामीले सत्यको साक्षात्कारलाई यसरी महत्व दिई राखेका छौं । यही सत्यलाई ईश्वर भनी रहन्छ ।

सत्यको साक्षात्कार स्थूल बाट शुरू हुन्छ । त्यसपछि सुक्ष्म हुँदैहुँदै, सुक्ष्मतर, सूक्ष्मतर हुँदाहुँदै सुक्ष्मतम हुँदाहुँदै परम सत्य सम्म पुग्न सकिन्छ । परम सत्य सम्म पुग्ने हो भने कुन कुन अवस्था ईन्द्रियातीत छ, भावतित छ, लोकातित छ, त्यहाँसम्म पुग्ने हो भने हामीले ईन्द्रिय जगतको क्षेत्रमा स्वयं यात्रा गरी अनुभूतिको क्षेत्रबाट पार हुन आवश्यक हुन्छ ।

आज दिनभरिको अनुभवबाट एउटा कुरा राम्ररी स्पष्ट हुन आउछ कि मनको चंचलताको विषयमा धेरै सुनिसकेका छौं । अब यो थाहा भयो कि मन कहिल्यै पनि स्थिर भएर बसिरहँदैन । मनको चंचलताका साथै एक अर्काको कुराको पनि स्पष्ट भएर आउछ कि यो भूतकालको सम्फनामा जान्छ या भविष्य कालमा जान्छ एक छिन पनि वर्तमानमा बस्दैन । मनको यस प्रकारको गति यसको स्वभाव नै हो । जीवन भरि हामीहरू कि त भूतकालको सम्फनामा या त

भविष्यतकालको दुःख वा सुखको कल्पनामा हराईरहन्छौ यसले गर्दा असन्तोषित, असंतुलित वा हैरान भैरहन्छ । आज जीवन यापन गर्न ध्यानको माध्यमबाट शुरू भयो । मनलाई सिकाउने कार्य शुरू भयो । हेर सास आइरहेछ, गईरहेछ । यो यस क्षणको घटना हो । यस क्षणको सत्य हो, मनलाई सिकाई दिने बित्तिकै भूतकालको सम्झना र भविष्यको आंकाक्षा अलग भएर वर्तमानमा बस्न सिकः वर्तमान मा बस्न गयो कि अनेक प्रकारको रहस्यहरू अगाडि आउन थाल्छन् । हामी कुनै कुनै बेलामा स्थुलबाट सुक्ष्मतामा अगाडि बढ्छौ । ज्ञातले अज्ञातलाई पनि जान्न गएको बुझिन्छ । यस प्रकारको मिहिनेतले माध्यमको काम गर्छ । एक पुलको काम गर्छ ।

मनको विषयमा एक अर्कै कुरा अगाडि आउछ कि मन कहिले पनि एउटै कुरा वा काममा अडि रहँदैन । एकपटक एउटा काम कुरा आउछ भने अर्कोमा अर्कै कुरा काम आउँछ । जसमा एक आपसमा कुनै प्रकारको सम्बन्ध हुँदैन । कुनै अर्थवर्थ हुँदैन । खाली होश हवासै नभएको अल्झिएर मात्र बस्ने हुन्छ ।

यस्तो भएमा मनको एक अर्कै रहस्य स्पष्ट भएर आउछ । कहिले कहिले मन सुख स्मृतिको कल्पनामा डुब्न जान्छ । त्यसबेला त्यो स्मृति भई नै रहनुपर्छ ।

त्यहि स्थिती नै फेरि प्राप्त होस भनी असाध्यै नै मन पराई रहन्छ । त्यस्तै नै दुःखद कल्पना र दुःखद स्थितीलाई सदाको लागि खतम गर्नमा नै उद्योगी भइ रहनुपर्छ ।

तर यस्तो राग, द्वेष र मोह(बेहोस) स्थिती भईनै रहन्छ ।
अनि कसरी शान्ति हुन्छ ? अनि जीवनमा कसरी सुख
हुन्छ ? हाम्रो मनमा जननी भनेकै सम्पूर्ण विकार यहि तीन
अवस्था हो । जस्तै : राग, द्वेष र मोह ।

यो सबै अभ्यास हाम्रो चित्तलाई स्वच्छ, निर्मल,
बनाउनलाई नै गर्ने अभ्यास हो । यस मध्य सबैभन्दा पहिला
चित्तलाई नै एकाग्र बनाउनु पर्छ । यो पाइला हाम्रो विकार
युक्त शरिरको धेरै वा थोरै विकार निकाल्नु नै हो ।

कसरी हामीले सासलाई हेरिरहेको बेला होस
या सासलाई अनुभव गरिरहेको बेला होस हाम्रो सम्बन्ध
भूतकालको सम्भनामा या भविष्यकालको कल्पनामा होस यी
सबै अलग भै रहन्छ । यस प्रकार राग र द्वेष पनि अलग
भै रहन्छ । यस्तै प्रकारले सासलाई मात्र ध्यान दिइरहने
हो भने कहाँ कसरी राग बाहिर आउँछ ? कहाँ कसरी द्वेष
बाहिर आउँछ ? जुन प्रकार ले सास आफ्नै स्वभावले बाहिर
भिन्न भै रहन्छ । त्यसलाई शान्तपूर्वक, दृढतापूर्वक हेरिरहौं
त्यस क्षणमा हाम्रो शरिरमा मोह पनि हुदैन । किनकी कुनै
कल्पनामा अल्झिरहेको हुदैन । दिनभरिको अभ्यासमा केहि
क्षण त यस्तो प्रकार आउँछ नै जब हामीले सासमा मात्र
ध्यान केन्द्रित गरिरहन्छौं । यस्तो क्षण साह्रै अमूल्य क्षण हुन
जान्छ । जब चित्त निर्मल हुन्छ । त्यसतै गरी एक अर्को
रहस्य पनि देखा पर्न आउँछ । हामी भिन्न संग्रहित भएर
बसेको बिकार समूह संग निर्मल चित्तको सम्पर्क भयो भने
यसले धेरै ठूलो विकराल प्रतिक्रिया जनाउँछ । एक प्रकारको

हुण्डरी आएँ जस्तै आउँछ, ज्वालामूखी जस्तै फुत्छ । मन र शरिरको मजबुत सम्बन्ध हुन्छ ।

त्यसैले यस्तो प्रतिक्रिया शरिरमा प्रकट हुन आउँछ । कसैलाई खुट्टा दुख्छ, कसैलाई ढाड दुख्छ, त कसैलाई रिगता लाग्छ त कसैलाई कहाँ कतै भागेर जाऊ जस्तो हुन्छ भने कसैलाई निद्रा आउछ । यस्तो सबै कसरी भयो ? यस्तो भएमा यसले हाम्रो अभ्यास चित्तलाई आफ्नो कार्य स्वभाव बदल्ने प्रयास गर्छ । यस प्रक्रिया, यसको प्रयासको ठिक उल्टा हुन जान्छ । यसरी दुःखको ठूलो कारण मनको विपरित प्रतिक्रिया हो । जुन शरिरमा प्रकट भइ रहन्छ । जति जति हामी हाम्रो अभ्यास पूर्ण हुँदैहुँदै जान्छ, तब यसतो प्रतिक्रिया पनि कम कम हुँदै जान्छ । विस्तार विस्तार हाम्रो मनमा जम्मा भएका ठूला ठूला विकारहरू हराउँदै जान्छ । त्यसैले हामीले त्यसलाई धुँदै, पखाल्दै जानुपर्छ । हामी दृढताको साथ ध्यानमा बसिरहन सक्थौ भने यस्तो प्रकारको प्रतिक्रियालाई जरैबाट उखालेर पठाउन (फ्याँक्न) सकिन्छ र चित्त स्वभावबाटै निर्मल हुन जान्छ । अनि सुखपूर्वक र शान्तिपूर्वक बाँच्न सकिन्छ । हामीले भित्रबाटै शान्तिको अनुभव गर्छौं । तब हाम्रो सम्पर्कमा जो जो हुन्छन् । उनीहरूलाई पनि सुख शान्ति दिन सक्ने हुन्छौं ।

यसै अभ्यासबाट हाम्रो अगाडि जुन जुन प्रकारको अप्ठयारो पार्न आउने कुरालाई हामीले होसपूर्वक ध्यान दिईरहनु पर्दछ । दश दिन सम्म ध्यानमा अभ्यास गरिहेको बेला सम्म हामीले अन्य प्रकारको ध्यान वा अभ्यास जोड्ने

प्रयास गर्नु हुँदैन । यदि जोड्यो भने ठूलो हानी या नोकसानी हुन जान्छ । हामीहरूलाई खाना खाने सम्बन्धमा पनि संयम हुन धेरै जरूरत छ । एकपटकमा हामीले कति भोजन गर्दछौं । यहाँ त्यस भन्दा एक तिहाई सम्म कम भोजन गरेमा अति राम्रो हुन जान्छ । यस्तो गरेमा ध्यान गर्न सजिलो हुन जान्छ । साथै अल्छी हुनबाट पनि बच्न सकिन्छ । यदि शरिर पुनः थाकेमा आरामका लागि पाँचमिनेट आराम गरेपनि हुन्छ । तर निन्द्रा आउन दिन हुदैन । हामी साधकहरूको एउटा अर्को समस्या छ । त्यो हो हामी धेरै बोल्ने गर्दछौं । मौन ब्रत लिएर बस्दा पनि कुरा गर्नमा पछि पर्दैनौं । खुसुखुसु गरिनै रहन्छौं । ध्यानको सफलताका लागि मौन, — पूर्णमौन, आर्यमौन हुनु साह्रै नै आवश्यक हुन आउँछ ।

ध्यान गर्नु भन्दा पहिला पंचशीललाई अनिवार्य पालन गर्न अति आवश्यक हुन्छ । यो कुनै कर्म काण्ड पूरा गर्नको लागि होइन । शीललाई कडा गरि पालन गर्न अति आवश्यक छ । यो शील नै हाम्रो ध्यानको "जंग" हो । हामीले शील पालन गरेको पुष्टी गर्नुपर्छ । दृढतापूर्वक, निष्ठापूर्वक शील पालन गर्न सकेमा मात्र हामीलाई संम्यक एकाग्रता अथवा संम्यक समाधि प्राप्त गर्नको साथै प्रज्ञा बनाउन यसले साथ दिन्छ । यसले चित्तको विकारलाई आउन नदिने काम गर्दछ । त्यसैबाट चित्त निर्मल, र शुद्ध हुन्छ ।

आनापाना श्रोतद्वारा चित्तलाई कल्याण भित्र वशमा राख्ने ।

पहिलो समाप्त

धर्म वाणी

“ईदम पुरेचित्तमचारे चारिकं
योनिच्छकं यत्यकामं यथासुखं
तदज्जहं निग्गहेस्सामि योनिसो
हत्थिप्पभिन्नं विहे अंकुसग्गहो”

थेरगाथा - ७७

अर्थ -

यो हाम्रो चित्तलाई सबभन्दा पहिला जहाँ सुख जस्तो हुन्छ त्यहाँ स्वच्छन्द रूपले घुमिरहन्छ । आज मैले होसमा वसि त्यसलाई मैले मेरो बसमा राख्छु जस्तो कि माहुतेले अंकुशधारी लड्डिको सहाराले मूर्ख हात्तीलाई आफ्नो बशमा राख्ने गर्दछ । हाम्रो चित्त जँहा अलि सुख जस्तो हुन्छ, त्यहाँ तुरुन्त स्वतन्त्र रूपमा पुगिनै हाल्छ । माहुतेले अंकुशधारी लड्डिको सहाराले मूर्ख हात्तीलाई आफ्नो बशमा राख्ने जस्तै हामीले पनि स्वच्छन्द रूपमा घुमिरहने मनलाई होस पुन्याएर आफ्नो वशमा राख्नु पर्छ ।

विपश्यना-प्रवाह

दोस्रो दिन

आज ध्यान भावनाको दोस्रो दिन । गाह्रो तरिकाले हेरेमा पहिलो दिन भन्दा केहि ठिक तर पनि गाह्रो त हुन्छ नै । तर संघर्ष गर्न सक्नुपर्छ । ध्यान सफल गर्नको लागि दुई कुरा जान्नु अति आवश्यक छ । एउटा कुरा यो हो कि जसरी भनेर ल्यायो ठीक उसरी नै गर्ने । आफ्नो तर्फबाट त्यसमा थप्ने पनि होइन, निकाल्ने पनि होइन । अर्को कुरा अति नै धैर्य भएर काम गर्ने उताउलो भएर होइन, हतारेर होइन, दिक्क भएर पनि होइन । मनको स्वभाव साँझै चंचल भयो, मन बाहिर गयो, यताउता गयो भन्ने थाहा पायो कि त्यसको कारण हतारिएर होइन निरास भएर पनि होइन । यस सत्यलाई मुसुक्क हाँसेर स्वीकार गर्नुपर्छ । मन तुरुन्त नै फर्केर आउँछ । त्यस मनलाई फर्काई ल्याउनलाई बल प्रयोग गर्नुपर्ने होइन । खाली सम्भिरहनुपर्छ । यस क्षणको सत्यलाई संभिरहनु पर्छ । बस यति गरि राख्नु नै पर्याप्त हुन्छ । बारबार यसरी काम गरिरहनु ? प्रमादि हुनु हुँदैन ।

धैर्य राखेर काम गर्दै जानसकेमा लक्ष्यसम्म पुग्न सकिन्छ । आफ्नो लक्ष्य सम्म पुग्नको लागि आफैले कोशिस गर्नुपर्दछ । परिश्रम गर्नुपर्छ । आफैले उद्योग गर्नुपर्छ । पराक्रम गर्नु पर्छ ।

आज हामीले मोटामोटी तरिकाले यो कुरा सिक्छौं कि कुन कुन बाटोमा हामी गइ रहेछौं । त्यो बाटो कस्तो

खालको छ ? भगवान् बुद्धको जिवनकालको एक घटना एकदिन भगवान् बुद्ध कहाँ एक जना बुढी बज्यै आयो र उसले भगवान्सँग सोधी । मलाई धर्मको मार्ग यस्तो सजिलो भाषाले संभाई बुभाई दिनुहोस । जसबाट म सम्झी बुझि अगाडि बढ्न सकूँ । भगवान् बुद्धले त्यस समयमा सरल भाषाबाट सम्झाइ बुभाई दिनुभयो ।

सव्वपापस अकरणं, कुसलस उप सम्पदा सचित्त परियोदपनं एतं बुद्धान सासनं ।

सबै प्रकारको पापकार्य नगर्नु, कुशल कार्यको सम्पादन गर्नु, आफ्नो चित्त निर्मल गर्नु यही नै सबै बुद्धको शिक्षा हुन् ।

पापकर्म भनेको के हो ? अनि कुशल कर्म भनेको के हो ? आफ्नो बचन र शरिरबाट अरूलाई हानी नोक्सानी हुने कार्यलाई पापकर्म भनिन्छ । जुन जुन कार्य गर्नाले अरूलाई सुख, शान्ति र मंगल हुन्छ त्यसैलाई पुण्य कर्म भनिन्छ । त्यसलाई कुशल कर्म पनि भनिन्छ । जुन कार्य गर्नाले अरूलाई हानी नोक्सानी हुन्छ । त्यसलाई छोडेर पठाउने जुन कार्य गर्दा अरूलाई फाइदा वा लाभ हुन्छ । आफूलाई पनि लाभ हुन्छ । त्यो काम गर्नु पर्छ । अरूलाई हानी नोक्सानी गर्नेले आफूलाई पनि हानी नोक्सानी गर्छ । अरूलाई लाभ हुने कार्य ले आफूलाई पनि लाभ -फाइदा) गर्दछ । यो प्रकृतिको नियम हो, विश्वको विधान हो । जस्तो बिउ रोप्यो त्यस्तै फल फल्छ भने जस्तै हो । प्रकृतिको यस नियम अनुसार चलेर जानु नै धर्म हो ।

भगवान् बुद्धले चित्त निर्मल गर्नको लागि ३ (तीन) कुरा भन्नु भएको छ । जहिले चित्त निर्मल हुँदै जान्छ त्यसबेला उसले स्वतह नै नराम्रो कार्य गर्दैन । चित्त धमिलो भएपछि मात्र बचन र शरिरले नराम्रो कार्य गर्छ । चित्त राम्रो निर्मल भएमा अन्तत **मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा (ब्रह्मा)** भाव भरिएर आउँछ । सफा चित्तको ब्यक्तिले कहिले पनि नराम्रो गर्न जादैन । उसले त सदा अरूको भलो नै गर्छ । चित्तलाई यस्तो अवस्था सम्म पुन्याउनको लागि धर्मको मार्गलाई एक एक पाईला गरी अगाडि बढाउनको लागि स्वयं आफैले प्रयास गर्नुपर्छ । यस मार्गलाई व्याख्या गर्दा त्यस बेलाको भाषाले यस धर्ममार्गलाई मंगल मार्ग, मुक्तिमार्ग, विशुद्धिमार्ग अर्थात **“अरियो अठङ्गिको मग्गो”** भनिएको पाइन्छ । अर्थात आठवटा अंग भएको मार्ग जसले हामीलाई आर्य बनाउँछ । आज आर्य शब्द कुनै कुनै जाति विशेषमा प्रयोग भइरहेको देखिन्छ । पहिला भारत वर्षमा २५ सय वर्ष अगाडि जनभाषा अनुसार सन्त पुरुष, सज्जन व्यक्ति, असल मान्छे र निर्मल सफा चित्त भएको ब्यक्तिलाई आर्य भन्ने गर्थे । सन्त होइन्, मूर्ख र खराब चित्तको ब्यक्तिलाई अनार्य भन्ने गर्दथ्यो ।

यो आठवटा मार्ग कुनै सम्प्रदायको मार्ग होइन । यो सार्व जनिन मार्ग हो । यसले जस्तो खालको ब्यक्तिलाई पनि आर्य बनाउन सक्छ । चाहे कुनै सम्प्रदायको जातिको या कुनै मान्यताको होस अथवा जस्तो रूपरंगको भए पनि आर्य नै बनाई दिन्छ । मानिस मानिस नै हो । तर ऊ पूर्ण रूपमा बदलिन सक्छ । यसमा पाईला राखेर हेर । अरूले भन्दैमा मान्नु

आवश्यक हुँदैन । स्वयं आफैले अनुभव गरेर हेर्न सकिन्छ ।

आउनुहोस यस मार्गलाई जानौं यस मार्गमा तीनवटा भाग छन् । त्यो हो शील, समाधि र प्रज्ञा ।

शीलको अर्थ हो सदाचार । शीलको अर्न्तगत धर्मको तिनवटा अंग पर्दछन् ।

- (१) सम्मा वाचा
- (२) सम्मा कम्मन्तो (कर्म)
- (३) सम्माआजिविक ।

सम्मावाचा : अर्थात् सम्यक बचन हाम्रो वचन शुद्ध हुनु पर्छ, पवित्र हुनुपर्छ । वचनको शुद्धता र निर्मलता जान्नलाई यो कुरा थाहा पाउनु आवश्यक छ कि यसको मैलो के हो ? जुन व्यक्तिले भुठ कुरा गरेर ठग्दछ, अपशब्द बोलेर अरुको मन दुखाउँछ । चुकली गरेर परस्पर मिलेर बस्ने विच भगडा उत्पन्न गराउँछ । यसरी कामकाज बिनाको व्यर्थ कुरा गरेर समय बिताई रहन्छ भने यस्ता बचनलाई मैलो भरीको मैलो भनिन्छ । हाम्रो बचनलाई चार प्रकारको मैलोबाट बचाई राख्नु पर्दछ । (१) भुठो नबोल्ने (२) चुगली नगर्ने (३) तितो वा कट्टु भाषा नबोल्ने (४) वकवास अथवा नभएको कुरा नगर्ने । अनि मात्र बचन शुद्ध र पवित्र हुन जान्छ । जसलाई सम्मावाचा भनिन्छ ।

सम्माकमन्तो : अर्थात् शरिरबाट गर्ने कार्य सम्यक हुनु पर्छ । प्रत्येक कार्य पहिला मनमा शुरु हुन्छ । त्यस पछि बचनमा आउँछ । त्यसपछि शरिरमा आउँछ । त्यसैले यसलाई कर्मान्त भनिन्छ । शरिरले गर्ने कार्य सबै शुद्ध

हुनुपर्छ, पवित्र हुनुपर्छ । शरिरबाट गर्ने कार्यको शुद्धता यहाँ पाउनको लागि मैलो फोहोर के हो ? शरिरले गर्ने काममा चार प्रकारका मैलो (फोहोर) छन् । जस्तै शरिरबाट कुनै प्राणीको हत्या गर्नु । अर्काको बस्तु चोरी गर्नु, परस्त्रीलाई गमन गर्नु वा मादक पर्दाथ सेवन गर्नु । शरिरले गर्ने यी चारवटा दुष्कर्मबाट बच्नु पर्दछ । अनिमात्र शरिरबाट हुने कर्म निर्मल र शुद्ध हुन जान्छ ।

सम्माआजिव : यो शीलमा पर्ने तीनवटा धर्म कार्य मध्ये तेस्रो धर्म कार्य हो अर्थात् सम्यक जिविका

१. अरूको भएको लोभ नगर्नु (१. लोभ नगर्नु)
२. अरूको बिग्रीस भन्ने चाहना नगर्नु (२. द्वेष नगर्नु)
३. अन्धविश्वास नगर्नु (३. मिथ्या दृष्टि नहुनु)

प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो जीवन यापनको लागि केही न केही काम गर्नु नै पर्छ । चाहे त्यो नोकरी होस या कुनै व्यवसाय । यसको मापडण्ड यही हो कि जीवन यापन (आजिविका) को काम गर्दा अरू कसैलाई हानि नोक्सानी नहोस् । जसबाट हामीलाई आम्दानी (लाभ) हुनु आउछ । त्यसमा कुनै प्रकारको धोका हुँदैन । यसरी कार्य गरेमा सम्यक आ-जिविका हुन्छ । जसबाट हामीलाई आनन्द मिल्छ । अरूलाई पनि सुख दिन सकिन्छ ।

समाधि यो धर्मको अर्को क्षेत्र हो । यदि धर्म भनेर खालि शील, सदाचार र उपदेशमा मात्र अडिरह्यौ भने त्यो धर्म, धर्म हुँदैन । हामीले शील र सदाचारको उपदेश त जहिले पनि सुनेर आई राखेको छौ । दुष्कर्म गर्नु हुँदैन । यो

कुरा बुद्धिको स्तरमा राम्ररी थाहा पाइरहन्छौं । यस्तो कुरा अति राम्रो पनि छ । काम गर्ने बेला आयो कि मानिसले दुष्कर्म गर्न पुग्छ । मन आफ्नो वशमा हुँदैन त्यसैले समाधिले मात्र मनलाई आफ्नो वसमा राख्न सक्छ । यसका ३ वटा अङ्ग छन् । १) सम्मा व्यायामो २) सम्मासाते, र ३) सम्मासमाधि

१) सम्माव्यायामो : अर्थात् सम्यक व्यायाम, सम्यक कसरत । जस्तो कि शरिरको विकार शरिरको रोग, हुन नदिनको लागि ठिक व्यायाम या कसरत आवश्यक हुन्छ । त्यसरी नै मनको विकार हुन नदिनको लागि मनको निर्वलता हटाउनको लागि मनको व्यायाम आवश्यक हुन्छ ।

मनको व्यायाम भनेको के हो ? आफ्नो मन भित्र आफैले राम्ररी हेरिसकेपछि मनको फोहर थाहा पाउने बित्तिकै त्यसलाई निकालेर फाल्ने कोशिस गर्नु पर्छ । फेरी मनमा हेरिरहौं । अनि फेरि देख्छौं कि मनमा कुनै प्रकारको फोहर छैन । मनको निरीक्षण गर्दा यदि कुनै प्रकारको विकार वा फोहर छैन भने तब मनको ढोका - द्वार) बन्द गरी राखौं । अनि कोशिस गरि राखौं कि नराम्रो (फोहर) कुरा मनभित्र आउन नदिऊं । फेरि मनभित्र हेरि नै राखौं र देख्छौं कि मनमा यो राम्रो गुण छ । साह्रै राम्रो छ भने यसलाई बनाई राख्ने कोशिस गर्छौं, उसको सम्वन्धन गर्छौं । उसलाई बढाई राख्छौं । फेरी मन भित्र निरीक्षण गर्दै जाऔं र अनुभव गर्छौं कि मनमा यस्तो यस्तो प्रकारको सद्गुण त छँदैछैन । त्यसलाई आउन दिऔं । अनि त्यस सद्गुण आउन दिनलाई कोशिस गर्छौं । बस यो चारवटा मनको सम्यक व्यायाम हो ।

२) समाधिको अर्को अंग हो - सम्मासति-सम्यक स्मृति । २५ सय वर्ष भित्र भाषा बदलिन्छ र अर्थ पनि । आजको भाषाको स्मृतिको अर्थ हो -स्मरण या सम्फनु । त्यसबेला स्मृतिको मूल अर्थ थियो । स्मरण गरिराख्नु, होस राखी राख्नु । होस राख्नु नै यसको वर्तमान लक्ष्य हो । बितेर गईसकेको क्षणलाई होसगरि राख्न सकिदैन । त्यसको त खाली स्मरण मात्र बाँकी भैरहन्छ । वर्तमान क्षणमा जति जति होस राखेर बस्छौ । उति उति नै सम्यक स्मृति भएर आउँछ । यस विषयको यो क्षणमा जुन जुन सत्य हो । त्यसलाई नै महत्त्व दिइन्छ । हामीले देखिरहेछौ कि मन आफ्नो पुरानो बानी बाहिर गइरहने केहिले भूतकालमा कहिले भविष्यकालमा । उसलाई वर्तमानमा ल्याउने कोशिस गरि राखौ । हेरी राखौ सास आइरहेछ सास गईरहेछ, स्पर्श गरिरहेछ, स्पर्श गरेको छैन । मानसिकता के भैरहेछ । त्यसलाई हेरी रहौ । स्थूलबाट सुरु गरी सुक्ष्मतातिर अगाडि बढौ ।

सबैभन्दा पहिले स्थूल - स्थूल कुरा बुझौ स्थूल सासलाई मानौ । विस्तारै सुक्ष्म सासलाई जानौ । फेरी सासले छोएकोलाई जानौ । अब यो भन्दा बढी सूक्ष्म कुरा जान्नको लागि कोशिस गरौ । एक ठाउँबाट सासलाई जानी राखौ । अर्कोतिर यो कुरा थाहापाई राखौ कि नाकको यो त्रिकोणमा के भैरहेछ । सासको स्पर्श केही न केही प्रतिक्रिया भै नै रहन्छ । यो कुरा पनि थाहा पाएर आउँछ कि सास भित्र पस्दाखेरी केही चिसो हुन्छ, सास बाहिर जाँदा केही तातो अनुभव हुन्छ । यो प्रकृतिको नियम अनुसार भित्र

बाहिरको वातावरणले प्रभावित गरिराख्छ । यो वर्तमानको सत्य हो, कल्पना होइन । विस्तारविस्तार अर्को सत्यपनि प्रकट भएर आउँछ । कुनै कुनै मन सूक्ष्म भै जान्छ, शरिरको भित्र जून जीव रसायनिक विद्युत चुम्बकिय प्रतिक्रिया हुनेगरी बसिरहन्छ । त्यसको अनुभव भएर आउने गर्छ ।

अब देखि अभ्यासको लागि नाकको यो त्रिकोण भागमा मात्र सीमित गरि राख्ने । यति ठाउँमा थाहा पाएर आउँछ कि कहिले भारी भएर आउँछ । कहिले हलुका कहिले चिसो हुन्छ त कहिले तातो हुन्छ, कहिले चिलाउँछ त कहिले अर्को केही भएर आउँछ । कहिले के के भएर आउँछ भनेर पहिला नै विचार गरिरहनु हुदैन, कल्पना पनि गर्नु हुदैन ।

स्वभावबाट स्वतः के भएर आउँछ । त्यसलाई हेरि राख्ने । होस राखेर वर्तमानको सत्यलाई हेरिनै रहने । यही नै सम्यक स्मृति हो । यसको माध्यमबाट हामीहरूले अनुभूतिको आधारमा ज्ञातले अज्ञातको क्षेत्रलाई जानी राख्ने ।

३) यस क्षेत्रको तेस्रो अंग हो - **सम्मासमाधि अर्थात् सम्यक समाधि** । समाधिको अर्थ हो चित्तलाई एकाग्र बनाउने । मन जुनसुकै आलम्बनमा पनि एकाग्र हुन सक्छ । तर मनको एकाग्रता नै सम्यक समाधि होइन । कुनै एक आलम्बनमा हामीले राग उत्पन्न गरि रहन्छौ । द्वेष निकाली राख्छौ । त्यो पनि सम्यक समाधि हुँदैन । हामीले गर्ने कोशिस राग द्वेष र मोहबाट अलग्ग को आलम्बन हुनुपर्दछ । हाप्रो चित्त एकाग्र हुनु पर्दछ । यस क्षणको सत्यप्रति होस भैरहनु पर्दछ । यही नै सम्यक समाधि हो ।

हामीले यो कुन कुन सास हेरीरहेका छौं । त्यसबाट न राग बाहिर आउन सक्छ, न द्वेष बाहिर आउँछ । अनिमात्र कुनै पनि भ्रम भ्रान्ति अर्थात मोह—मूढिता नै रहन्छ । सास आउँदैछ, सास गइरहेछ । यसलाई हेरी रहन्छौं । केही सम्बेदना भएको महसुस भै रहन्छ भने देखि त्यसलाई न राग द्वेष र मोहबाट अलग्ग भएर हेरी रहनुपर्दछ । यस्तो प्रकारले समाधिमा स्थित (स्थिर) भएको व्यक्ति राग द्वेष र मोहबाट अलग्गको अवस्थामा वर्तमान क्षणमा सत्य प्रति लगातार होस राखी राख्ने हुन जान्छ । यही नै सम्यक समाधि हो, शुद्ध समाधि हो, निर्मल समाधि हो ।

प्रज्ञाको चर्चा भोली

धम्मवाणी

"किकि व अण्डं चमरी' व वालाधि
पियं व पुत्तं, नयनं व एककं।
तथेव शीलं अनुरखमानका
सुपेसला होथ सखा सागरबा' ति"
विशुद्धि मार्ग – शील स्कन्ध

अर्थ

जस्तो कि निलकण्ठ चराले आफ्नो अण्डा, चौरी गाईले आफ्नो पुच्छर आमाले आफ्नो एकलो छोरो र एक आँखा नभएकोले एउटा आँखा लाई जसरी रक्षा गर्दछ, त्यसरी नै शीललाई राम्ररी रक्षा गर्ने हो भने त्यसबाट प्रेम र गौरव भाव भै उत्पन्न हुन जान्छ ।

विपश्यना-प्रवाह

तेस्रो दिन

आज ध्यानको तेस्रो दिन भोलि देखि विपश्यना (भावना) दिइने दिन हुनेछ । त्यसबेला सम्मका लागि स्मृतिपूर्वक अभ्यास गरी समाधि पुष्ट गर्नुपर्ने छ । मनलाई धेरै सूक्ष्म एवं तिक्ष्ण गर्नुपर्ने छ ।

ध्यान गर्ने ठाउँ केही सानो बनाउनु ठिक हुन्छ । अब नाकको तलदेखि माथि ओठको माथि को कति ठाउँ छ त्यति ठाउँसम्म कसरी सम्बेदना भएको हुन्छ, थाहा पाउने हुन्छ, त्यसलाई महत्व दिएर त्यसलाई हेरौं ।

सम्बेदना शब्दलाई लिएर अचम्म किसिमले साधकहरूको मनमा एउटा भ्रम, वा भ्रान्ति उत्पन्न हुन आउँछ । किन भने ध्यानको नाममा हामीले धेरै नै बौद्धिक लेप लगाई राखेका छौं । त्यसले गर्दा कुनै न कुनै अलौकिक अनुभूतिको आशा हामीले गर्न सक्ने हुन्छौं । तर यस्तो विधि यस्तो प्रकारको अलौकिकतामा टाँसि रहने होइन । यहाँ यस्तो अलौकिक शक्तिको पछि पछि दौडिने होइन । यस्तो हुनु स्वभाविक हो, नैसर्गिक हो र वास्तविक पनि हो, हामी केवल त्यसैमा मात्र हेरिरहेछौं सौँचि रहन्छौं र सम्भिरहन्छौं ।

हिजो धर्मको आठ अंग मध्ये छ वटा अंगको व्याख्या गरी शरिर र बचनले गर्ने दुष्कर्मबाट बच्ने कुराको वर्णन भयो । समाधिको व्याख्या गरी हामीले मनलाई कसरी वशमा राख्ने भन्ने कुरालाई वर्णन गरेको पायौं ।

तर जहिले पनि मनलाई मात्र जर्बजस्ती गरेर त्यसलाई दमन गरेर मात्र कुनै ब्यक्ति दुःखबाट 'मुक्त' हुन सक्दैन । प्रत्येक दमनले हाम्रो मनमा एउटा नयाँ गाँठ र एक नयाँ बैमनष्य उत्पन्न गर्छ । मन आफ्नो बशमा आउने भएकोले बचन र शरीरले गर्ने दुष्कर्मबाट बच्न जान्छ । तर यो सही अर्थमा समाधान भएको हुँदैन । सुरुवात अवश्य यसैबाट हुने हो तर केही समयको लागि मात्र हुन जान्छ । हामीहरूले यहाँबाट पनि अगाडि बढनु पर्छ । यहाँ सम्म जहाँ प्रज्ञा भेट्टाइन्छ । प्रज्ञाको क्षेत्रका भिन्नसम्म हेर्न र पुग्न सक्ने भएमा मनलाई दवाई (दमन) राख्नु आवश्यक पर्दैन ।

आज प्रज्ञा क्षेत्रलाई बौद्धिक स्तरबाट जानौं । धर्मको क्षेत्रमा बाँकी रहेको दुईवटा अंग प्रज्ञा अर्न्तगत पर्न आउँछ । त्यो हो—सम्मासंकल्पो आर्थता सम्यक संकल्प र सम्मा दिट्ठि अर्थात् सम्यक दृष्टि ।

१) **सम्यक संकल्प** – यसको अर्थ हो चिन्तन मनन हाम्रो मनमा कुन कुन विचार आउँदछ । त्यो संकल्प पनि विकल्प पनि हुन जान्छ, जुन सम्यक होस्, सही हुन जाओस् ।

ध्यानको अभ्यास सुरु गर्दा खेरि न विचार बाहिर आउँछ न आइराखेको नै हुन्छ । प्रत्येक साधकले अनुभव गरेको हुन्छ कि जब काम सुरु हुन्छ तब विचारले भ्रम धेरै राग-रं-जित, द्वेषले-दुषित, र मोहले-विमूषित हुन्छ । सासलाई साक्षिभावले हेर्दै हेर्दै, स्मृतिको अभ्यास गर्दै अनुभव गर्नुपर्छ कि दूषित विचार अलिअलि गरेर टाढिएको र दूषित विचार कम भएर जान्छ ।

२) **प्रज्ञाको क्षेत्रमा अर्को अंग हो – सम्यक दृष्टि अर्थात्**

सम्यक दर्शन - दर्शनमा आजभोलि साह्रै नै भ्रम उत्पन्न भई सकेको छ । २५ सय वर्ष अगाडि पनि दर्शन शब्दको दुरुपयोग भइसकेको थाहापाइन्छ । ध्यानको क्षेत्रमा र अध्यात्मको क्षेत्रमा यसको अर्थ ठिक तरिकाले प्रयोग हुनुपर्ने हो त्यो भएको पाईदैन । अनि दर्शनको अर्थ भयो यस्तो यस्तो मान्यताले यस्तो यस्तो परम्परा । प्रत्येक सम्प्रदायले आफ्नो अलग अलग दार्शनिक मान्यताहरूलाई महत्व दिई राखेको हुन्छ । बश यही नै विवाद बाहिर आउँछ । दर्शनको सही अर्थ हराए तापनि यसको अर्थ हुन्छ, कुन कुन बस्तु कस्तो छ, त्यस्तै नै उसको गुण-धर्म-स्वभाव हेर्न सक्नु । यसलाई नै सम्यक दर्शन भनिन्छ ।

प्रज्ञाको पनि ३ वटा खुड्किला छन् । क) श्रुतमयी प्रज्ञा, ख) चिन्तनमयी प्रज्ञा ग) भावनामयी प्रज्ञा ।

क) श्रुतमयी प्रज्ञा - अर्थ हो- सुनेर वा किताबबाट पढेर प्राप्त गरेको ज्ञानलाई श्रुतमयी प्रज्ञा भनिन्छ । त्यो ज्ञान हो । जुन सुनेको, अथवा कितावमा पढेको । यो ज्ञान साह्रै कामलाग्दो हुन्छ । यसको आफ्नै महत्व छ । यसले हामीलाई प्रेरणा दिन्छ । अनि मार्ग दर्शन पनि गराउँछ । तर कुनै कुनै कुरा केवल श्रद्धापूर्वक सुनेर मात्र पूर्ण हुँदैन । यस ज्ञानबाट मार्गदर्शनमा प्रेरित भएर अगाडि बढेर जान सकेमा मात्र फलदायी हुनजान्छ । अथवा सुनेर, पढेर प्राप्त गरेको ज्ञानले केवल अन्ध श्रद्धाको मात्र रूप लिन पुग्छ ।

ख) चिन्तनमयी प्रज्ञा - चिन्तन-मनन गरी प्राप्त गर्ने ज्ञानलाई चिन्तनमयी प्रज्ञा भनिन्छ । चिन्तन मनन गर्नु

मनुष्यको स्वभाव अनि प्राकृतिक धर्म पनि हो । यसले एक एक गरी आफ्नो बुद्धिरूपी कसीमा घाटी हेर्दछ । विचार गरेर मात्र स्वीकार गर्दछ । यो प्रज्ञाको दोस्रो अंग हो । यस्तो सुनेको कुरा सही हो या होइन, पढेको कुरा सही हो वा होइन त्यसलाई चिन्तन मनन गरी निश्चय गर्दछ कि कुन कुन कुरा या काम युक्तिसंगत छ, न्याय संगत छ, तर्क संगत छ र धर्म संगत छ अनि मात्र त्यसलाई उसले स्वीकार गर्दछ । तर यो भन्दा अगाडि अर्को पाइला पनि छ । त्यो पाइला नउचाल्ने भएमा स्थिति एकदम भयावह हुनसक्छ। खुशीभएर एक प्रकारको अभिमान बाहिर आयो भने अर्थात मलाई सबै ज्ञान प्राप्त भयो । सबै शास्त्र पढिसकौं । उक्त शास्त्र बाट तर्क वितर्क गरेर थाहापाई सकौं । म साँच्चै प्रज्ञावान भएँ भन्ने लागेमा यो एउटा भ्रान्तिको अवस्था मात्र हुन जान्छ । जब सम्म आफ्नो अनुभवको स्तरमा आफूमा ज्ञान बृद्धि हुँदैन । त्यसबेला सम्म साँच्चैको ज्ञान लाभ भएको हुँदैन । त्यसैले अब श्रुतमयी र चिन्तनमयी प्रज्ञाबाट लाभ प्राप्त गरी अर्को पाइला उचाली भावनामयी प्रज्ञाको क्षेत्रमा भित्र जाऔं । आआफ्नो अनुभूतिको आधारमा कुन कुन प्रज्ञा बढिरहेछ त्यो कल्याण हुने प्रज्ञा हो । त्यसले मनोबल बढेर आउँछ । त्यसले पुरानो गाँठो फुकाउँछ । तर नयाँ गाँठो बनाउँदैन । हामीले जुन जुन ध्यान गर्नुपर्ने त्यसको लक्ष्य यही नै होस् कि प्रत्येक साधकलाई भावनामयी प्रज्ञा जागृत होओस् । हरेक महापुरुषहरूले आफ्ना अनुभवका आधारमा भनेका कुराहरू तबसम्म काम लाग्छ । जबसम्म हाम्रो जीवनमा त्यसलाई उपयोग गर्न सकिन्छ । कुनै कुनै अनुभूतिलाई शब्दले राम्ररी

ब्यक्त गर्न सकिंदैन। कुनै कुनै अनुभूतिहरू यस्तो पनि छन् ।
 जुन इन्द्रियातित छन् । अन्तिम सत्यको अनुभूति हो, परम्
 सत्यको अनुभूति । यस प्रकार अनुभूतिहरू शब्दबाट ब्यक्त
 गर्न सम्भव छैन । किनकी शब्दहरूको आफ्नो सिमाना
 रहन्छ भने भाषाको आफ्नो परिधि रहन्छ । त्यसले सत्यलाई
 पहिल्याउन आएका साधकको लागि यो आवश्यक हुनजान्छ ।
 सत्यलाई आफ्नो अनुभूतिको स्तरमा सम्झनुलाई भावनामयी
 प्रज्ञा भनिन्छ । यस प्रकारले सत्यलाई खोजी गर्न सकिन्छ ।
 जुन जुन सत्य पहिले देखिन्छ । त्यो जहिले पनि स्थूल नै
 हुन्छ । स्थूल सत्यलाई देख्न सकिन्छ भने घनिभूत सत्यलाई
 पनि देख्न सकिन्छ । सर्वप्रथम हामीले स्थूल सत्यसम्म
 पुग्छौं । त्यसपछि गहिरिदै भित्रसम्म पुग्ने हो भने सूक्ष्म
 सत्यलाई प्राप्त गर्न पुग्छौं । अझ भित्रसम्म गहिरिने वा पुग्ने
 हो भने तव सूक्ष्मतम सत्यलाई पाउन सक्छौं । अन्ततः हामी
 अन्तिम सत्य जसलाई परम् सत्य भनिन्छ । त्यहाँसम्म पुग्न
 सक्छौं । (घनिभूत सत्यलाई देख्दै देख्दै लाढा त्यो टुक्रा
 भएर जान्छ । सूक्ष्म बन्न पुग्छ अझ गहिरिने सूक्ष्मतम फेरी
 सूक्ष्मतम सत्यलाई देख्न सकिन्छ । अनि आखिर अन्तिम
 सत्य, परम सत्य सम्म पुग्न जान्छ) । आफ्नो अनुभूति भित्र
 के देखिरहेछ त्यहि नै आफूसँग भएको प्रज्ञा हो यस प्रज्ञालाई
 कसरी हुन्छ बढाउने कसरी भवितागर्ने, के गर्दा यसको
 बहुलीकरण हुन्छ? कुन कुन सत्य प्रकट हुन्छ ? त्यसलाई
 त्यसतै गरी हेरौं । त्यस्तै गरी स्वीकार गरौं । यसमा आफ्नो
 प्रकारको मान्यताको दर्शन अथवा राग, द्वेष, मोह र भ्रान्तिको
 रंग रोगन राख्नु हुँदैन ।

स्थूल एकाई भनेको यो हाम्रो शरीर हो । जसबाट काम सुरु गरेर मात्र सूक्ष्मतातिर अगाडि बढ्छौं । तब हामीले उनको गुण, धर्म स्वभावलाई देख्छौं । र कुन कुन ईन्द्रियातीत धर्म हो, सत्य हो, लोकातीत धर्म हो, सत्य हो, भन्ने कुराबाट हामी साक्षात्कार स्वभावत हुन पुग्छौं ।

हामीले शरीर र संसारको अनित्यता र क्षणभंगुर बारे धेरै कुरा सुनेका छौं । पढेका छौं । तर अनुभूति स्तरमा थाहा पाएका छैनौं । त्यसकारण यसले हामीलाई ठूलो भ्रान्ति मा पार्न सक्छ । जो व्यक्तिले सम्यक सम्बोधि प्राप्त गरेको छ । उसले बाहिरी संसारलाई खुब राम्ररी देख्न सक्छ । बाहिरी सत्यलाई राम्ररी सम्भन सक्छ । फेरि अर्न्तमुखी भएर भित्रको सत्यलाई पनि हेर्न सक्छ ।

यो शरीरमा सत्य भनेको के छ ? हाड, मासु, रगत, छाला आदि आदि । फेरि यसलाई टुक्रा टुक्रा गरी हेर्दा खेरी साधकहरूले देख्नु भयो कि यो सारा नै नयाँ नयाँ परमाणुको कणले बनि राखेको हुन जान्छ । अनि यो परमाणुको कण पनि उत्पन्न हुने विनास हुने हुन्छ । अनुभूतिद्वारा साधकले थाहापाउनु भयो कि उत्पन्न भै रहेको, विनास भैरहेको यो कणहरू 'परमाणु'भन्दा धेरै सानो भएको अनुभव गर्नु हुनेछ ।

तत्कालीन समयको कुनै भाषामा पनि यस्तो सानो कणलाई व्यक्त गर्न लायक शब्द नभएको अवस्था थियो । त्यसैले एक नयाँ शब्दको उत्पादन गर्थ्यो -त्यो अष्टकलाप" अष्टकलाप अति नै सानो अणु हो । जुन आठ तत्व मिलेर बनेको हुन्छ । जसलाई पुनः अलग गर्न सकिदैन यसलाई भौतिक जगतमा

सबैभन्दा अति सानो एकाई पनि गर्न सकिदैन ।

कुन कुन आठ चिज मिलेर बनेको ? चारवटा भौतिक तत्व र जसका आ-आफ्नौ गुण, धर्म र स्वभाव हुन । ति चार पृथ्वी तत्व, जल तत्व, अग्नि तत्व र वायु तत्व । अनि आ-आफ्नै गुण धर्मका साथमा हेर्दा यति सानो एकाई को रूपमा देखिन्छ । ठोस रूपमा होइन, केवल तरंगै तरंग मात्र देखिन्छ किनकी न त त्यो नश्वर हो, न त भंगुर खाले । यो उदय व्यय, उदय व्यय मात्र भै रहन्छ । तीव्र गतिमा यस प्रकारको तरङ्ग उदय-व्यय भइराखेको बेलामा आँखा भिम्काउने बेलासम्म पनि अष्टकलापमा अनेक सहस्र कोटि उत्पन्न र नष्ट हुन जान्छ । फेरी देख्नु भयो कि यस्तो प्रकारको तीव्रगतिमा यो तरङ्गको उदय-व्यय भै रहयो कि आँखा - पलक) भिम्काउने बेलासम्म यो अष्टकलाप अनेक सहस्र कोटी उत्पन्न हुन्छ, नष्ट हुन्छ ।

अनुभूतिको स्तरमा यो कुरा राम्ररी बुझिन्छ कि यो शरीर कति अनित्य छ ? कति क्षणिक छ ? क्षण क्षण मै उदय र व्यय भएके देखिन थालेमा आशक्ति स्वतः खतम भएर जाने हुन्छ । कही कही अनुभूति सहितको यो प्रज्ञा पुष्ट हुन्छ, सम्यक हुन्छ, त्यत्तिकै आशक्ति पनि नष्ट (खतम) भै जान्छ । प्रज्ञाको यो पहिलो स्वरूपअनित्यता बोधको स्वरूप प्रमुख भएर बाहिर आउने बित्तिकै राग,द्वेष टाडिएर जाने गर्छ, मोह टाडिएर जाने गर्दछ, कठिनता टाडिएर जान्छ, वैमनस्यता पनि टाडिएर जाने गर्छ ।

जति जति अनित्यतालाई सम्झी बुझी लान सकिन्छ

उति उति नै प्रज्ञाको अर्को अंग अनात्मभाव पनि पुष्ट भएर
आउँछ । यो अनात्मभाव भनेका के होला त ? यसलाई पनि
राम्ररी बुझाई दिनुस ।

दार्शनिकहरूको अनात्मवाद र अनात्मवादमै हामीहरू
अल्झिरहनु हुँदैन । अनात्मभावमा अहंभाव र ममभावको अभाव
छ । "म होइन" "मेरो होइन" । यो "म म" "मेरो मेरो" भन्ने
कुराले कति ठूलो आशक्ति उत्पन्न गरी राख्छ, यो राम्ररी
जान्न सकिन्छ ।

व्यवहारमा "म र मेरो", "तिमी र तेरो" भन्नु
परेता पनि साँच्चैको समस्या त आशक्तिको नै हो, जसको
कारण दुःख हुने गर्दछ । वास्तवमा यस शरीरमा स्कन्ध
प्रति गहकिलो तवरको ममता भएको हुन्छ । बलियो आशक्ति
भएको हुन्छ । यस्तै चित्त स्कन्ध प्रति पनि गहकिलो ममता
भावको बलियो आशक्ति (जड) भएको हुन्छ । अनुभूतिको
स्तरले हेर्न र देख्न सकेमा बुझ्न सकिन्छ कि जसले आशक्ति
उत्पन्न गरि राख्छ । यो त केवल तरङ्गै तरङ्ग मात्र रहेछ ।

"सब्वो पज्जलितो लोको, सब्बोलेको पकम्पितो" सबै
लोक प्रज्वलितै, प्रज्वलित भइ, सारा लोक प्रकम्पितै प्रकम्पित
हुनु यो उदय-व्ययको प्रकम्पना मात्र हो । त्यसकारण "म
र मेरो" भन्नु केही पनि छैन । यो शरीरनै मेरो होइन भने
यो भन्दा एक पाइला अगाडिको दुई अंगुल भित्र भएको कुन
कुन बस्तु छ, व्यक्ति छ, स्थिति छ, त्यसलाई कसरी मेरो,
मेरो भन्ने हुन्छ ?

अनात्मको अर्थ हो अहम् नभएको अवस्थालाई

भनिन्छ । 'म' भन्ने भाव नभएको अवस्थालाई पनि अनात्म भनिन्छ । त्यस पछि मात्र राग, द्वेष र मोह नहुने हुन्छ ।

अनित्य र अनात्मालाई जानियो र चिनियो भने प्रज्ञाको तिनवटा अंग मध्ये दुःख लाई वास्तविक रूपमा जानिने र बुझिने हुन्छ । वास्तविक अर्थमा दुःख के हो भन्ने कुरा पनि बुझिने आउँछ । जुन कुरा अनित्य छ, क्षणक्षणमा बदलिँरहन्छ, सिद्धिएर हराएर पनि जान्छ, जसमा आफ्नो कुनै अधिकार हुँदैन 'म र मेरो' भन्ने कुरा प्रति जति जति आशक्ति हुन्छ, त्यति त्यति नै हामीलाई दुःख हुन्छ । यो अनुभवले जानिन्छ । तर प्रवचनले होइन ।

वास्तविक अर्थबाट दुःख देखिन्छ । स्थूल स्थूल दुःख त भन देखिन्छ नै । अभ्र अगाडि बढ्दै हेरेमा सूक्ष्म दुःखलाई पनि देख्न सकिन्छ । त्यसलाई नै व्यवहारिक हिसावले या भाषाले सुख भनेर भन्ने गर्छ ।

अवको लागि शरीरमा धेरै धेरै दुःखी रहने कुन कुन दुःखलाई साक्षीभावले हेर्न जानौ । जसलाई सुख वेदना भनिन्छ । त्यो पनि अनित्य भएर नष्ट भएर जाने भएको कारणले गर्दा दुःख भएर आउँछ, त्यसलाई पनि जानौ र साक्षीभावले हेर्न सकौ ।

अनित्य, अनात्म र दुःख - यी तिनवटै प्रज्ञा भित्रदेखि स्वतः बाहिर निस्कन्छ, बाहिर जगतमा पनि प्रज्ञाको नै शासन चल्छ । जुन जुन बस्तु अशुभ हो त्यो अशुभ नै भन्दछ । जुन जुन राम्रो (शुभ) छ त्यो राम्रो नै भन्ने गर्छ ।

जति जति अर्न्तमुखी भएर भित्र सम्म पुग्ने गरिन्छ ।

त्यत्ति त्यत्ति नै बुभ्किन्छ कि संगठन को संश्लेषणको, गहिरो भएको माया हो यो मायाले ठूलो भ्रम उत्पन्न गर्न सक्छ । प्रज्ञा पुष्ट हुँदै गयो कि यो सबै कुराहरू जस्तो छ उस्तै देखिने हुन्छ ।

जसरी बाहिर देखिन्छ त्यसरी नै भित्र पनि देखिने हुन्छ । यस प्रकारको ज्ञानले कहिले पनि घृणा उत्पन्न गर्दैन । आफूले अरु कसैलाई पनि घृणा गर्न सिकाउँदैन । जसमा मैत्रि भाव आउँछ , करुणा आउँछ, जीवनमा समता भाव आउँछ ।

यसरी भावनमयी प्रज्ञा निकाल्नको लागि भोली कार्य शुरू गर्छ । शील पालन गरेर समाधिमा बसेको लाभ भोली नै प्राप्त हुनेछ ।

भित्रसम्म जानेव्यक्तिलाई आफ्नो मिहिनेत आफ्नो परिश्रम, आफ्नो तपस्यामा निर्भर हुन जान्छ । अटुट रूपले अभ्यासमा लागि पर्न सकेमा सफलता प्राप्त भै नै हाल्छ ।

धर्मवाणी

"सिलमेव इध अगं, पञ्जवा पुन उत्तमो मनस्सेसु च देवेसु, शील पञ्जाणतो जयं ।"

थेर गाथा

अर्थ

धर्मको क्षेत्रमा शील प्रमुख हुन्छ, अग्र हुन्छ, प्रज्ञा नै प्रमुख हुन्छ उत्तम हुन्छ, शील र प्रज्ञाले नै मानिसलाई र देवताहरूको विजयमा साँच्चैको विजय हुन जान्छ ।

विपश्यना-प्रवाह

चौथो दिन

आज भावना को चौथो दिन । आजकोदिन साह्रै ठूलो महत्वपूर्ण दिन हो । ३ दिन अगाडि देखि नै यस दिनको लागि भावना गरी प्रयासरत भइरहेकाछौं । अनेक साधकहरूले सर्व प्रथम पहिलो पटक आफ्नो भित्र रहेको सत्यको धर्मरूपी नदीमा डुबुल्की मार्न पाउनेछन् ।

जन्मेर आँखा खोलेदेखि हामीले बाहिरी कुरा मात्र देख्यौं । हाम्रो जीवन बहिर्मुखी हुनाले सारा जीवन बहिर्मुखी नै भइरहयो । धर्मको नामबाट कुनै कार्य गर्दै नगरी बाह्य भेष-भूषा, बाह्य ढाँचाकाँचा, बाह्य देखावट बाह्य आडम्बर । केही अलिकति अगाडि बढे तापनि बाहिर बाहिरकै कर्म काण्डमा मात्र । यसरी हामीले सम्पूर्ण जीवन बिताई रह्यौं । केही अलिकति अगाडि नै बढे तापनि आध्यात्मिकताको नाममा बुद्धि विलास गरिरह्यौं । केवल दार्शनिक खैलाबैला, दार्शनिक बादविवाद मात्र अल्मि रह्यौं । तर आध्यात्मिकताको अर्थ र धर्मको अर्थ जान्न र बुझ्न भने पाएनौं ।

आध्यात्मिकता भनेको - आफू भित्र रहेको सत्यलाई हेरी अनुभूतिद्वारा थाहा पाउनु या जान्नु हो ।

धर्मको अर्थ - आफूले धारण गर्नु या सत्य तथ्यलाई अपनाई प्रयोगमा ल्याउनु हो । तर हामीले कहिले पनि आफू भित्र हेरी अनुभव गरी सत्यलाई धारण गरी सत्यको अनुसन्धान गर्ने कार्य भने गरेनौं, खोजी गरी हेर्दै हेरेनौं ।

आफू भित्र रहेको अमृत सम्म पुग्नै सकेनौं । त्यस अमृतको स्वादै लिन पाएनौं ।

हामी यस लामो यात्रामा पहिलो पाइला उचाली अगाडि बढ्न गइ रहेछौं । अन्तर्मुखी हुनु पहिलो पाइला हो । जुन अति महत्वपूर्ण पनि छ । अन्तर्मुखी दुईवटा कारणबाट हुन सक्छ । एउटा आँखा चिम्लिएर बस्नु र कल्पनामा ध्यान गर्नु । कल्पनै कल्पना ? कल्पना साह्रै मन पर्ने हुन्छ र धेरै सुख भए जस्तो अनुभव हुन्छ, तर यसले गर्दा सत्य धेरै पर पुग्न जान्छ । अर्को अन्तर्मुखी हुने हो सत्य दर्शनको लागि कल्पनालाई कुनै स्थान नदिनु या मुक्त हुनु । हामीले गर्ने अन्तर्मुखी ध्यान कल्पना मुक्त हुन्छ ।

भारतवर्ष धेरै पुरानो देश हो । जुन ठाउँमा ध्यान भावनाको अनेकौं विधि उत्पन्न भई अगाडि बढ्यो तर पछि नष्ट भयो, लुप्त भयो । यो एउटा अलग्ग विधि हो यो भारतमा लुप्त भएको पुरानो भावना विधि हो । यसलाई जानि राख्नु पर्छ तर पूर्वाग्रहको बुद्धि लेपमा शंका उपशंकामा अल्झिरहनु भने हुँदैन ।

आज हामीले जानौं कि यस भावनाको पहिलो पाइला के हो ? कस्तो छ ? नयाँ साधकहरूका अगाडि कति प्रश्नहरू उभिएका हुन्छन् । कुनै यस्ता प्रश्नहरू हुन्छन् । जुन समान रूपले साधकको अगाडि उभिन्छ । पहिले यसैको समाधान गर्नुपर्छ ।

एउटा प्रश्न यो उत्पन्न हुन आउँछ कि टाउको देखि पाइतलासम्म यो यात्रा कुन कुन एक क्रमबद्धले

किन गर्नुपर्ने ? मैले कुन कुन क्रमबाट गर्नुपर्ने हो । त्यहि त्यहि क्रमबाट गर्नु आवश्यक छैन । जुनसुकै एक क्रमबाट भावना (ध्यान) गरे पनि हुन्छ । तर शरीरको कुनै पनि अंग नछुट्याई गर्नुपर्छ । यस शरीरको स्कन्धका विषयमा हामीले सत्यको अनुसन्धान गरेर हेरी रह्यौं । यस अनुसन्धानमा कुनै पनि अङ्ग छुटाउनु हुँदैन । कुनै पनि अङ्ग घटाउनु पनि हुँदैन ।

अर्को प्रश्न यो पनि उत्पन्न हुन आउँछ । कि टाउको देखि पाइतलासम्म यस यात्राको टाउको माथि मात्र याद गर्ने या भित्र देखि नै याद गर्ने ? पछि पछि भित्र सम्म नै याद (सोच) गर्नुपर्ने नै हुन आउँछ । तर अबलाई त टाउको माथि माथि भाग सोच्ने (याद) गर्ने । यसरी सोच्दै जाँदा शरीर भरि नै याद भएर आएमा भित्र सम्म याद गर्न सजिलो भएर आउँछ । कसैलाई अहिले देखि नै भित्रसम्म याद आएमा वेशै हुन्छ । यसरी याद नआएमा पनि हतार मान्नु आवश्यक छैन ।

फेरि अर्को प्रश्न पनि उठ्छ कि टाउको देखि पाइतला सम्म घुमेर हेर्नलाई कति समय लगाउनु पर्ने हुन्छ ? यसको लागि यति नै समय लगाउनु पर्छ भन्ने हुँदैन । यो त साधकको मनोस्थितीमा निर्भर हुने कुरा हो । कहिले कहिले मन दुर्बल हुन्छ , चंचल हुन्छ, अनि साह्रै नै स्थूल हुन जान्छ । कहाँसम्म घुम्ने क्रम हुन्छ । त्यहा केही भएर आउँदैन । त्यहाँ एक दुई मिनेट अडेर मात्र अगाडि बढ्नु पर्छ । यसरी रोक रोक शरीरलाई हेर्दै जाँदा आधा घण्टा पनि बित्छ । एक घण्टा पनि बित्न सक्छ । हामीलाई

आफ्नो काम गर्नुपर्ने छ । समय जति लाग्छ, लाग्न देऊ । चित्त सचेत भएमा स्थिर भए पनि जहाँ पुग्छ । त्यहाँ केही न केही भएको थाहा पाउछ, यसरी थाहा पाउने बित्तिकै अगाडि बढेमा कम समय लाग्दछ । तर शरीरको कुनै पनि अङ्ग नछुटाई टाउको देखि पाइतला सम्म राम्ररी हेर्नलाई कमसे कम १० मिनेट त लगाउनु नै पर्छ । कही कही केही भएर याद नआएको ठाउँमा एक दुई मिनेट अडी धैर्यपूर्वक सोच्ने । तबपनि कुनै प्रकारको याद हुन नआएमा ब्याकुल हुन आवश्यक छैन । याद नआएको ठाउँमा यादै गर्छु भनेर व्यर्थको प्रयास गर्नु पर्दैन । कुनैपनि कृत्रिम संवेदना उत्पन्न गर्नु पर्ने कुनै प्रयास पनि गर्नुपर्ने छैन । जसो जसो हुन्छ । त्यसलाइ सांक्षीभावले मात्र हेरिरहनु पर्छ । हाम्रो शरीरको हरेक अङ्गमा केही न केही भै रहेको हुन्छ । त्यसलाई शान्त चित्तले हेर्नु पर्छ । विस्तार विस्तारै स्थूल मन सूक्ष्म हुँदै जान्छ अनि सूक्ष्म मनले याद (सोच्ने) गर्ने काम गर्छ ।

हामीले हाम्रो शरीरको अङ्ग—प्रत्येक मा कुन कुन स्वभाव अनुसार भएर आएको छ । त्यसलाई राम्ररी विचार गरी हेर्ने । ऋतुको कारण शरीरमा कुनै प्रभाव परेछ कि भनेर त्यसलाई हेर्ने । गर्मी भए, गर्मिलाई हेर्ने । पसिना आएमा पसिना आएकोलाई हेर्ने, गरुड्ढोपन भएमा गरुड्ढोपनलाई नै हेर्ने । कही कतै कतै रोगको कारणबाट दुखेर (पीडा) आएमा त्यसलाई नै हेर्ने। अहिले सम्म भोक्ताभएर भोक्त भएरै हेरिरहने । अव त्यसलाई साक्षी भावले, तटस्थभावले हेर्ने, न यसलाई राम्रो भनौ न नराम्रो । कुन कुन ठाउँमा कसरी

थाहा भएर आउँछ । त्यसलाई याद गर्ने । केवल याद भाव गरिरहने प्रतिक्रिया नजनाउने । एक एक पाइला सत्यको आधार लिएर तथ्यताको आधार लिएर अगाडि बढ्ने । सुरुसुरुमा धेरै नै स्थूल तथ्य नै अगाडि आउँछ । यो प्रकट सत्य हो, भासमान सत्य हो । कही धेरै पिडा भएको थाहा पाउँछ । यसरी नै पिडा भएको यस क्षणको परम सत्य हो । शरीरको यो ठाउँ ठोस हो । यस क्षणको यो प्रकट सत्य हो, भासमान सत्य हो । त्यसैले साक्षी भावले हेरौं । त्यो टुक्रा भएर जान्छ , विघटन विश्लेषण हुँदै हुँदै जान्छ । ठोसपन हुँदैन । अनि यसरी थाहा पाएर आउँछ कि यो पिडा भएको यस्तो ठोसपन खाले तरङ्गै तरङ्ग मात्र हुन्छ । यस्तो प्रकारले प्रकट भएको भासमान सत्यलाई , हामीहरू परमार्थ सत्य सत्यतिर अगाडि बढ्छौं । ठोस सत्यको विघटन विश्लेषण नभइकन, टुक्रा टुक्रा नभइकन हामीहरू परम सत्य सम्म पुग्न असमर्थ हुन्छौं । हामीले सूर्यको दर्शन गर्नु छ भने जबसम्म सूर्यलाई बाक्लो कुँइरोले ढाकिरहन्छ । तवसम्म सूर्यलाई दर्शन गर्न पाउँदैनौं । जब बाक्लो कुँइरोले त्यसै छोडेर जान्छ, सूर्यको दर्शन गर्न मिहिनेत गर्नु नै पर्दैन । त्यसै नै दर्शन भइहाल्छ । त्यस्तै जबसम्म चित्तमा, राग, द्वेष, मोह जस्ता बाक्लो कुँइरोले छोपेको हुन्छ । तवसम्म परम सत्यको भासमान सत्यको साक्षात्कार गर्न सक्दैनौं ।

यस समय ठोस सत्य हाम्रो अगाडि प्रकट भै रहेछ । त्यसलाई स्वीकार गरेर साक्षीभावले हेरौं । प्राकृतिक नियमलाई हेरौं । प्राकृतिक नियम सर्वव्यापी हुन्छ । सबैमा

लागु हुन्छ । सजिव, निर्जीव, अणु-अणुमा लागु हुन्छ । जब हामीले यसलाई साक्षात्कार गर्छौं । तब हामी (मानिस) स्वतः यस कानून अनुसार बदलिन्छौं । यो भावना यसको लागि गरिरहेछौं कि हामीले हाम्रो अनुभूतिको आधारले प्रकृतिको यस विधानलाई जानौं । परमसत्यलाई बुझौं, अनि त्यसै अनुसार आफ्नो जीवनयापन (चलाउ) गरौं । यहीं नै परम धर्म हो ।

सारा संसारमा प्रतिक्षण केही न केही घुमिरहन्छ, केहि न केहि घटना घटिरहन्छ । कुनै बिउ रोप्छौं, उम्रन्छ, मुना पलाउँछ । एक बृक्ष हुन्छ त्यसबाट हाँगा पलाउँछ, पात निस्कन्छ, ठूलो भएर बढेर आउँछ, फूल फुल्दछ, फल फल्दछ ठुलो हुन्छ । बोटविरुवा बढी रहन्छ । यो सत्य हो कि कही न कही बनिरहेछ । त्यसकारण यस संसारलाई भवसंसार भनि राखेको हो । भव,भव,भव, तर पनि व्यवहार अनुसार यो भन्नु परिरहेछ कि प्राणी छ, जीव छ, भूत छ, तर वास्तवमा यस्तो कुनैपनि छैन खाली छ त भव भव । यस्तो प्रकारको कुनै चिज (पर्दाथ) छैन, कि छ त भएर तयार भै अब त्यसलाई कुनै प्रकारको परिवर्तन हुन आउँदैन । जुनसुकै चिज पनि परिवर्तन भै रहन्छ । यस सत्यलाई अनुभूतिको आधारमा थाहा पाइ अनि साँच्चैको एक महत्वपूर्ण सत्यको दर्शन हुन आउँछ ।

ध्यान भावना गर्दा एक अर्को सत्य अगाडि आउँछ कि जुन जुन घुमिरहेको हुन्छ त्यो अकस्मात्, अकारणले घुमिरहेको हुँदैन । त्यसको पछाडि एक वा अनेक कारणहरू हुन्छन् । विनाकारण केही पनि हुनेवाला छैन । एउटा

कारणले अर्को कार्य सम्पन्न हुन आउँछ । कुनै कुनै पछिको कार्यको कारण हुन जान्छ । यस कार्यको कारणले कारण कार्यको श्रृंखला अविच्छिन्न गतिले चलिरहन्छ । कुनै कुनै भित्र सम्म पस्दछ । त्यहाँ एक अर्को एउटा सत्य स्पष्ट भएर आउँछ । जस्तो कारण हुन्छ । त्यस्तै कार्य सम्पन्न हुन जान्छ । यो प्रकृतिको नियम हो । जस्तो विउ रोप्यो त्यस्तै फल फल्छ । यदि तिते करेलाको विउ रोपेमा तिते करेलानै फल्छ । आँप को बिउ रोपेमा आँप नै फल्छ । जस्तो करनी उस्तै भरनी भने जस्तै हो । यो प्रकृतिको अटुट नियम हो, विधिको विधान हो । यस विपरीत कुनै प्रकारले हुनै सक्दैन ।

जस्तो बिउ रोप्यो उस्तै फल फल्छ भने आफ्नो कर्म बिउलाई पनि सचेत भएर हेर्नु पर्‍यो । कर्म के हो ? जानौं । केलाई कर्म विज भनिन्छ ? शरीरबाट पनि कर्म बन्दछ, बचनबाट पनि कर्म बन्दछ, मनबाट पनि कर्म बन्दछ ।

कुन कुन कर्मलाई महत्त्व दिने त ? साधारण तरिकाले मानिसहरूले शरीरबाट गर्ने कर्मलाई मुख्य कर्म भनेर मान्यता दिएको छ । बचनले गर्ने कर्मलाई त्यसभन्दा कम महत्त्व दिन्छ, अझ मनबाट गर्ने कर्मलाई महत्त्व नै दिइदैन । तर जुन व्यक्तिलाई सम्यक संबोधि प्राप्त हुन्छ, उसले आफ्नो अनुभूतिको आधारमा प्राकृतिक नियमलाई जानेको हुन्छ । उसले शरीरबाट गरेको कर्मले फल दिन्छ, न बचनको कर्मले, खाली मनको कर्मले मात्र फल दिन्छ । शरीर र बचनको कर्म त मनोकर्मका बाह्य प्रक्षेपण हो । बाह्य प्रकट रूप हो । हरेक कर्म पहिला मनबाट शुरू हुन्छ

अनि बढ्दै जान्छ । तीब्र हुँदै बचनबाट प्रकट हुन्छ । अफ्र बढी तीब्र भएर जान्छ अनि मात्र शरीरमा प्रकट भएर प्रहार गर्छ । जुन जुन शरीर र बचनको दुष्कर्म हो यो मनको नै दुष्कर्म हो । जुन जुन शरीर र वचनको सत्कर्म हो त्यो पनि मनको नै सत्कर्म हो । यो प्राकृतिक नियम, विधान हो, कसैको प्रवचन, भनाई होइन । कितावमा लेखेको छ, भगवान या विद्वानले भनेको छ भन्दैमा मान्नु जरूरी छैन । आफ्नै अनुभवको आधारमा स्वीकार गरी कस्तो खालको चित्तमा चेतन हुन्छ । त्यस्तै फल फल्दछ भनि जान्नुछ ।

यी सबैलाई अनुभवको स्तरमा सोच्न सके मात्र प्रकृतिको नियमलाई ठिक ढंगबाट बुझ्न सकिन्छ । अनिमात्र आफ्नो चित्तलाई पाले राख्न सकिन्छ । जुन व्यक्तिले आफ्नो चित्तलाई चेतनामा पाले राख्दछ । उसलाई वचन र शरीरमा पाले राख्न आवश्यक पर्दैन । चित्तको चेतना सुधेर आएमा वचन र शरीरले जुन जुन कार्य गर्न जान्दछ । त्यो सबै कल्याणकारी नै हुन जान्छ ।

ध्यान गर्दै हामीहरूले आफ्नो शरीर र चित्त स्कन्धको विषयलाई केही न केही सत्यलाई अनुभूतिको आधारमा लिन जान्नुपर्दछ । सासलाई हेर्दै हेर्दै चित्तको विषयलाई केही जानीसकेको हुन्छ । अब शरीरलाई हेर्दै हेर्दै शरीरको सम्बेदना महसुस गर्दै गर्दै चित्त र चित्तवृत्तिको कुरालाई अफ्र धेरै बुझ्न सकिन्छ । यो कुरा पनि जानिन्छ कि मन वा (अथवा) चित्त के हो ? यसको चेतना के हो ? यसले कसरी काम गर्दछ ?

चित्तको चेतनामा चारवटा मुख्य मुख्य स्कन्ध, हिस्साहरू हुन्छन् । त्यस समयको भाषा अनुसार चित्तलाई पहिलो स्कन्ध 'विज्ञान', दोस्रो 'संज्ञा', तेस्रो 'वेदना', चौथोलाई 'संस्कार' भनिन्छ ।

त्यस समय विज्ञानको अर्थ केवल महसुस गर्नलाई भन्दथ्ये । यसलाई अंग्रेजीमा अनुवाद गर्नु भन्ने यसलाई consciousness भनिन्छ । यो आँखा, कान, नाक, जिब्रो शरीर यी इन्द्रियहरू आफ्नो क्षेत्रमा विल्कुल निर्जिव हुन्छन् । जबसम्म चेतनाको 'विज्ञान-स्कन्ध' यिनीहरूमा जोडिन आउँदैन तबसम्म यिनीहरूले कुनै काम गर्न सक्दैन । यिनीहरूमा 'विज्ञान-स्कन्ध' जोडिएमा मात्र कुनै पनि बस्तु, पर्दाथ, गन्ध, रस, शब्द, आदिबारे जानकारी हुन आउँछ । खाली महसुस मात्र भैरहन्छ । महसुस भयो कि चेतनाको दोस्रोस्कन्ध - 'संज्ञा' उत्पन्न हुन्छ । जसले चिनाउने या पहिचान गराउने कार्य गर्दछ । पहिचान गर्ने कार्य अनुभवको आधारमा, बुझ्ने आधार हुन जान्छ । बुझेर, जानेर मात्र उसले मूल्याङ्कन गर्दछ । शब्द आएमा जान्ने हुन्छ कि यो प्रशंसनीय शब्द हो, या निन्दनीय शब्द हो । जानिन्छ र मूल्यांकन गर्छ र चेतनाको तेस्रो स्कन्ध उत्पन्न हुन्छ । जसलाई 'वेदना' भन्दछ । वेदना र सम्वेदना यो सुखद वा दुःखद संवेदना आएमा उसले तुरुन्त उसप्रति प्रतिक्रिया जनाउँछ । जसलाई संस्कार भनिन्छ । यो चेतनाको चौथो स्कन्ध हो ।

सुखद संवेदना उत्पन्न भई मन पराए पछि उसमा भने राग उत्पन्न हुन्छ । दुःख संवेदना भयो मनपरेन, उसमा द्वेष उत्पन्न हुन्छ । आँखा, नाक, नाक, जिब्रो, शरीर र मन

हाम्रो यी ६ वटा इन्द्रियहरू छन् । जसमा संवन्धित विषयहरू भेटिन्छन् । तुरुन्त तीब्र गतिले जान्नु बुझ्नु र मूल्यांकन गर्न संवेदनशील हुने र संस्कार बनाउने कार्य हुन जान्छ । जहिले पनि यसै गरी बसिरहन्छ । रागको संस्कार बनाउँदै जान्छ, द्वेषको संस्कार बनाउँदै जान्छ । यही बानी आउन नदिने कार्य गर्नुपर्छ । राम्ररी बुझ्नु पर्दछ कि कर्मसंस्कारको 'बिउ' कहाँ हुन्छ, कसरी हुन्छ ? चित्तको पहिलो हिस्सा 'विज्ञान' यसले जान्नु (बुझ्नु) को कार्य गर्दछ, यो कर्म बिज होइन । यसरी नै चित्तको दोस्रो हिस्सा 'संज्ञा' यसले पहिचान (चिन्ने) गर्ने कार्य गर्छ, यो पनि कर्म विज होइन । चित्तको तेस्रो हिस्सा 'वेदना' यो पनि कर्म विज होइन । चित्तको चौथो हिस्सा संस्कार जसले प्रतिकार गर्दछ त्यही नै विज बनेर आउँछ । जुन सुकैमा सर्म्पर्क भएमा चाहे आँखासँग नाकसँग, कानसँग, जिब्रोसँग, शरीरसँग अथवा मनसँग स्पर्श भएमा पनि शरीरमा त त्यसको असर पर्न नै जान्छ । अनि प्रतिक्रिया भए पछि त संस्कार बनि हाल्छ । यो संस्कार संवेदनाको आधार भै बन्दछ ।

संवेदना हेर्न जान्यो भने त्यस प्रति न राग उत्पन्न हुन्छ, न द्वेष उत्पन्न हुन्छ, न मोह उत्पन्न हुन्छ । खाली द्रष्टाभावले त्यसलाई हेरिन्छ । संवेदना सुखद भएमा या दुःखद - त्यो नश्रर हो :भंगुर हो । उसलाई द्रष्टाभावले हेर्नु आवश्यक पर्छ । एक घण्टा ध्यान गर्दा एक क्षणमात्र यस प्रकारले आएमा पनि अभ्यास गर्दै गर्दै त्यही एक क्षण अनेक क्षण बन्न जान्छ । अनेक सेकेन्ड बन्दछ, अनेक मिनेट बन्दछ। यस्तो प्रकारको स्थिती पनि आउन सक्छ कि

उक्त कुराको ज्ञात हुन्छ । अनि जानी सकेपछि प्रतिक्रिया नजनाउने हुन्छ । तब उसले राग उत्पन्न गर्दै न द्वेष पनि उत्पन्न गर्दैन । राग र द्वेषको स्वभावले बनाएको कर्म बदलिन जान्छ ।

टाउको देखि पाइतला सम्म सारा शरीरमा घुमिरहेको बेला कहाँ कहाँ सुखद वा दुःखद जस्तो सुकै संवेदना भए पनि त्यसलाई जानी राखौ । बुभी राखौ, निर्लिप्त र तटस्थ भएर बसौ । जस्तो सुकै भएमा पनि भोग नगर्ने, मात्र हेरी रहने । कुनै कुनै बेला स्पष्ट भएर आउँछ । त्यति त्यति नै पुरानो भोक्तृभावको स्वभाव, राग रंजित हुन जान्छ, द्वेष दूषित हुन जान्छ र मोह विमूढित भएर जाने स्वभाव नभएर जान्छ । अनि मात्र रागबाट अलग्ग द्वेषबाट अलग्ग, मोहबाट अलग्ग हुने भाव दृढ हुँदै जान्छ । प्रज्ञा पुष्ट हुन्छ । प्रज्ञा पुष्ट भयो अर्थात् प्रज्ञामा स्थित भयो कि अनाशक्त भै नै हाल्छ, जीवनबाट मुक्त भै नै हाल्छ ।

धम्मवाणी

“अनवतित चित्तस्स सद्धमं अविजनतो ।

परिप्लव पसाढस्स पञ्जा न परिपुराते ॥”

अर्थ

जसको चित्त स्थिर हुँदैन उसले सधर्मलाई बुझ्न (जान्न) सक्दैन । जसले सधर्मलाई (जान्नु) बुझ्न सक्दैन उसको मनमा शान्ति हुँदैन । जसको मनमा शान्ति हुँदैन, उसको प्रज्ञा पूर्ण हुन सक्दैन ।

विपश्यना-प्रवाह

पाँचौं दिन

आजको दिन ध्यान भावनाको पाँचौं दिन हो । हामी साधकहरूले अन्तर्मुखी भएर आफ्नै शरीर स्कन्धलाई हेरिरहनुपर्दछ । चित्त स्कन्धलाई पनि हेरी रहनु पर्दछ । टाउको देखि पाइतलासम्म पाइतला देखि टाउको सम्म घुमेर हेरि रहने कार्य कुनै पनि कर्मकाण्डलाई पूर्ण (पुरा) गर्नको लागि होइन । आफुले आफैलाई हेर्ने कार्यको अभ्यास गरिरहेका हौं । आफ्नो मन र शरीरको स्वभाव हेरि रहेका हौं । हेरिरह्यौं भने कहाँ सम्म रागबाट रंजित भएछ, कहाँ सम्म द्वेष-दूषित भै रहेछ अनि शरीरमा कस्तो खालको प्रभाव परिरहेछ ? त्यो अनुभव हुन्छ ।

मनुष्य जीवनलाई दुःख दिई राख्ने जुन जुन रोग हुन । त्यसलाई राम्ररी जानौं, त्यसको कारणलाई थाहा पाऔं । जीवनमा दुःख त हुन्छ नै । कसैलाई कस्तो खालको दुःख हुन्छत कसैलाई कस्तो । जीवन जगतमा यस्तो प्रकारको दुःखलाई पहिलो सत्य हो भनेर थाहा पाउनु पर्दछ । विनाकारण केही कुरा हुँदैन । दुःखको पछाडि केही न केही कारण हुन्छ भनेर जान्नु यो दोस्रो सत्य हो भनेर जान्नुपर्छ । यस्ता कारणलाई निर्मूल गर्न सकेमा दुःख नै निर्मूल हुन्छ । दुःख निर्मूल गर्ने एक अर्को तरिका हो । त्यो तेस्रो र चौथो सत्य हुन जान्छ । जीवन जगत्मा उक्त सत्य साह्रै नै महत्वपूर्ण हुन जान्छ ।

चित्त र चेतनाको विषयमा चर्चा गर्दा चेतनाको पहिलो खण्ड 'विज्ञान' हो । जसले जनाउने -जान्ने) काम गर्दछ । चेतनाको दोस्रो खण्ड हो 'संज्ञा ' जसले पहिल्याउने (पहिचान) गर्ने काम गर्दछ । तेस्रो चेतनाको खण्ड हो 'वेदना ' यसले सम्बेदनशील गराउने कार्य गर्दछ । अनि चौथो चेतनाको खण्ड हो 'संस्कार ' जसले प्रतिक्रिया जनाउने कार्य गर्दछ । अनुभूतिको स्तरमा यी सबै खण्डलाई राम्ररी जान्नु बुझ्नु पर्ने हुन्छ । जबसम्म हामी जीवित रहन्छौं । तबसम्मशरीर स्कन्धमा केही न केही कतै न कतै कुनै कारणले सम्बेदना भई नै रहेको हुन्छ । ईन्द्रिय रूपी द्वारमा बाहिरको केही बस्तु अगाडि गर्न आयो भने संवेदना हुन्छ । भित्र मन र शरीर अगाडि परे पनि संवेदना हुन्छ । अर्न्तमनको गहनतामा यी संवेदनाको कारणले जुन जुन राग-द्वेषका प्रतिक्रियाहरू भई नै रहने हुन्छ । त्यसलाई हामीले जानी वा नजानी देखेर वा नदेखेर त्यसलाई कसरी निर्मूल -खतम) पार्न सकिन्छ र ?

जीवन जगतमा दुःख छ भन्ने कुरा स्पष्ट छ । त्यस सत्यलाई स्वीकार गर्ने पर्छ । तर स्वीकार गरेरमात्रपूर्ण हुँदैन । यस सत्यलाई देख्न पनि सक्नु पर्छ । यो सत्यलाई हामीले देख्यौं कि भने यो सत्य-आर्य सत्य हुन जान्छ । जबसम्म दुःख भोगी रहन्छ, दुःखलाई सम्बर्दन गरि राख्छ, दुःखलाई बढवा दिइ रहन्छ । त्यो सबैलाई दुःख भनेर देख्दछ, दुःख त्यस वेला नै खतम हुन्छ । दुःख सत्य आर्य सत्य हुन जान्छ । आर्य सत्य यस अर्थमा हो कि दुःख देख्नेलाई आर्य गरिदिन्छ ऊ निर्मल हुन्छ, सन्त हुन्छ, मुक्त हुन्छ, शुद्ध हुन्छ र बुद्ध हुन्छ ।

यस भावनामा हामीले यो सत्यलाई अनुभव गर्नुपर्दछ
 अनि त्यसलाई साक्षीभावले हेर्नुपर्दछ । एक घण्टासम्म एकै
 ठाउँमा बस्दा धेरै नै दुःख भएको अनुभव हुन्छ र दुखेर
 आएको थाहा पाइन्छ । यसरी दुखेकोलाई हेर्नु पर्छ ।
 साक्षीभावले हेर्दै गएमा त्यो दुखेको कम हुँदै जान्छ, अझ
 यस्तो स्थिती पनि आउँछ कि त्यो दुखेको अलिकति पनि
 रहदैन । तर त्यस दुखेकोलाई भोग गरिरह्यौं , दुख्यो दुख्यो
 भनेर कराइ रह्यौं भने न दुखेको कम हुन्छ न खतम हुन्छ ।
 खाली त्यसको सर्व्वदन मात्र भइरहन्छ ।

मानिसहरू जन्म भएदेखि आफ्नो आवश्यकतालाई
 पुरा गर्नको लागि व्याकुल भईरहन्छ । आवश्यकताको कुनै
 सीमाना हुँदैन । बिरामी भएपनि दुःखी भएर बस्छ, बुढा
 भएपनि दुःखी भएर बस्दछ, मरेर गए पनि दुःखी भएर
 बस्छ । जीवनभर नै दुःखै दुःख भइरहन्छ । सारा जीवन के
 भइरहेछ ? जुन जुन मन परेको हो ती सबै वियोग भएर
 जान्छ, जस्तो कि -मनेले खाएको (जितेको) व्यक्ति मन
 परेको बस्तु, र स्थिती । जुन जुन मन नपरेको हो, त्यसै
 संग संयोगले हुन जान्छ, मनपर्ने सँग वियोग, मन नपर्ने संग
 संयोग हुनु नै दुःख हुनु हो । त्यो नै जीवन जगतको सत्य
 हो । तीब्र इच्छाले अर्थात् तृष्णाले स्वतः व्याकुल गराउँछ ।
 तृष्णाको अर्थ हो आफूसँग भएको कुराबाट तृप्त नहुनु, अनि
 जुनकुरा आफूसँग हुँदैन । त्यसलाई प्राप्त गर्न व्याकुल हुन
 पुग्छ ।

ध्यान गर्दै हेर्ने हो भने अनुभव हुन्छ कि तृष्णा कसरी

उत्पन्न भएर आउँछ । शरीरमा कतिको पिडा भइरहेको हुन्छ, त्यो स्वयं त्यति दुःख दायी भएको हुँदैन । बरु त्यसलाई निर्मूल पार्नको लागि उत्पन्न भइरहन्छ । त्यो त्यति नै दुःखदायी भइरहन्छ । । जीवन भर यसै गरी आइरहन्छ । जुन जुन बस्तु या विज मन पर्दैन । त्यसलाई पन्छ्याउनु मन लाग्छ । जुन मन पर्छ । त्यसलाई अंगाली अगाडि राखी राख्न मन लाग्छ । तृष्णाको दुःख यसरी नै अँगाल्नु र पन्छ्याउनु नै दुःख हो । यो सत्य हो । तर वहाँ महापुरुष यस सत्य सम्म मात्र अडि रहनुभएन । अफ भित्रसम्म गएर हेर्नु भयो- "संछितेन पञ्चुपादान खन्धा दुःख" । यी पाँच स्कन्धप्रति उपादान अथवा आशक्ति उत्पन्न भयो भने दुःख हुन्छ । यी पाँचवटा स्कन्ध के के हुन् ? एक रूप-स्कन्ध-अथवा परमाणु-स्कन्ध, भौतिक कलाप स्कन्ध, यी सबै शरीर जसलाई म र मेरो भन्न सकिन्छ । त्यसप्रति एकदम गहिरो ममता भाव छ, आशक्ति छ । त्यसरी नै चित्तको चारवटा स्कन्ध विज्ञान, संज्ञा, बेदना र संस्कार यस प्रति पनि गहिरो ममता भाव छ । जस्तो कलापमा आफ्नो स्वभाव हुन्छ । त्यसरी नै यस चित्त स्कन्धमा, आफ्नो स्वभाव हुन्छ । अनि यिनीहरूले आ-आफ्नो स्वभाव अनुसार अटुट रूपले कार्य (काम) गरिरहन्छन् । तर यिनीहरू सँग यस्तरी गहिरो मम भाव उत्पान भै सक्यो कि भनि मैले जानी राख्यो बुझी राख्यौ, होस राखी राख्यौ, मैले प्रतिक्रिया गरी राख्यौ व्यवहारीक मा त यसरी नभनि हुँदैन । तर हामीहरूले वास्तविकलाई जान्नु पर्छ, सत्यलाई थाहा पाउनु पर्छ, देख्नुपर्छ ।

यस्ता कुराहरूले जति आशक्ति उत्पन्न गर्दछ, उति नै दुःख हुन्छ । आशक्ति र दुःख यी दुइ पर्यायवाची शब्द हुन् । जहाँ आशक्ति हुन्छ, त्यहाँ दुःख पनि हुन्छ । जति आशक्ति हुन्छ । त्यहाँ नै दुःख हुन्छ । यो प्रकृतिको अदुट नियम हो ।

चार प्रकारका आशक्ति हामीसँगै संग्रहित भएर बसेको हुन्छ । यो रात दिन बढ्दै जान्छ । यो एउटा तृष्णाको आशक्ति हो । तृष्णालाई हेर्दै लग्यौं भने यसले व्याकुलता बढाई दिन्छ । तर यसमा यस्तो मम भाव रहिरहन्छ कि तृष्णालाई राखी राख्नै पर्ने हुन्छ । जस्तो सुकै बस्तु, व्यक्ति, र स्थितिलाई प्राप्त गर्न सकिदैन । तबसम्म हामीलाई बेचैन र व्याकुल भइरहन्छ । फेरी प्राप्त हुनासाथ त्यो सबै फिक्का अनुभव हुनजान्छ । फेरी अर्कोमा तृष्णा उत्पन्न हुन जान्छ, त्यो पनि प्राप्त भएमा फेरी अर्को अर्को। यो तृष्णाको अन्त नै छैन । प्वाल भएको बाल्टिन जस्तै तृष्णा कहिले पनि नभर्ने हुन्छ । जीवनभर यसरी नै चलिरहन्छ । तृष्णालाई सदा राखी राख्नुपछ किनकी यसमा गहिरो आशक्ति हुन्छ ।

एक अर्को आशक्ति "म" प्रति "मेरो" प्रति जानेकै होइन "म" को हुँ "मेरो" के हो ? तब "म" का विरुद्धमा मेरो को विरुद्धमा कुनै केही शब्द नै निकाल्नु हुँदैन । कसैले केही भन्यो कि साह्रै व्याकुल हुन्छ । साह्रै दुःख हुन्छ । आशक्ति खाली नै हुँदैन । आफ्नो दर्शनको र परम्परागत मान्यताप्रति एक अर्कोमा आशक्ति रहन्छ । आफ्नो आशक्तिलाई लिएर मानिसहरूले खुब बहस गर्छ र विवाद

गर्छन , भौ-भगडा गर्छन, अनि व्याकुल भइरहन्छ । अर्को एक आशक्ति आ-आफ्नो कर्मकाण्ड प्रति बेचैनी हुन्छ, यो आशक्ति ले पनि धेरै नै व्याकुल गर्न सक्छ ।

यी चारवटा आशक्तिलाई ध्यान दिएर हेर्ना भन्ने जहिले जहिले दुःख हुन्छ, यी चारवटा मध्ये एक न एक त्यसको कारण हुन जान्छ । परन्तु जुन महापुरुष सम्यक सम्बुद्ध हुने भन्ने थाहा हुन्छ । त्यतिले जड(जरा) जहाँ सम्म पुग्नु जाने लक्ष्य राखेको हुन्छ । उसले अनुसन्धानको काम गरेर कार्यकारण को श्रृंखलामा एक एक मूलको निरीक्षण गर्दा गर्दै गहिराई सम्म पुग्नु हुनेछ ।

जीवनमा दुःख त भै नै हाल्छ । "जाति पच्यया जरा मरण शोक, परिदेब दुःख दोमनस्सुपायसा सम्मवाते" । जन्म भयो कि बृद्धत्व, रोग, मृत्यु त आइ नै हाल्छ । शोक, बेचैनी, हैरानी त आई नै हाल्छ । तर जन्म किन भयो ? विनाकारण यो जगतमा कुनै कुरा हुँदैन । जन्म हुनलाई आमाबुवाको संयोग हुनु नै आवश्यक पर्छ । जुन प्रकृतिको नियम नै हो । तर त्यसको अतिरिक्त जानौँ कि जीवन धारा कसरी अगाडि बढ्छ ? भव पच्यया जाति यो "भव भव" के के बनिरहेछ । मृत्यु हुनासाथ शरीर समाप्त हुँदैन । मृत शरीरमा पनि परिवर्तन भइ नै रहन्छ अनि यो चेतन धारा तुरुन्त कुनै शरीरमा जोडिन जान्छ ।

फेरी क्षण क्षण मै बन्दै जान्छ मेटिदै जान्छ । यस प्रकारले यस्तो क्रम चलिनै रहन्छ । तब पनि यो "भव" किन भयो ? अनुभूतिबाट हेर्दै लगेमा राम्ररी बुझिन आउँछ ।

"उपादान पच्चया भवो" । यो आशक्ति भवको कारण हो । जति गहिरो आशक्ति हुन्छ त्यति नै गहिरो भव कर्म हुन्छ । तापनि यो उपादान किन र कसरी भयो ? यसको कारण के हो ? अनुभूतिद्वारा महसुस गन्यो भने "तन्हापच्चया उपादान" । तृष्णा अथवा यो राग र द्वेष नै उपादान हुन जान्छ । तृष्णा किन उत्पन्न हुन्छ भन्ने "बेदना पच्चया तण्हा" सम्पूर्ण शरीर स्कन्धमा कहाँ संवेदना हुन्छ । त्यहाँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ भन्ने थाहा हुन्छ । सुखद संवेदना भएमा राग दुःखद संवेदना भएमा द्वेष । बेदना हुनुको के कारण छ ? "फस्स पच्चया बेदना" बेदनाले स्पर्श गर्छ । ६ इन्द्रिय द्वारमा यी विषयहरूले स्पर्श गर्नासाथ संवेदना हुन जान्छ । तैपनि यो स्पर्श किन भयो । -"सलायतन पच्चया फस्सो" । यो एउटा इन्द्रिय द्वार खुला हुन जान्छ । यिनीहरूमा स्पर्श हुन्छ । यो ६ इन्द्रिय कहाँ आउँछ ? ६ इन्द्रिय भनेको, नाम, रूप, गन्ध, रस, शब्द र स्पर्श हुन् । यो कुरा स्पष्ट हुन्छ । "नाम रूप पच्चया-सलायतन" नाम रूपको कारणबाट ६ वटा इन्द्रिय आउँछ । यो नाम रूप के त ? नाम अर्थात मन र रूप अर्थात शरीर । यो दुवै मिलेर जीवनधारा प्रारम्भ भए पछि ६ इन्द्रियसँगै शुरु हुन्छ । त्यसैले जान्नु यो नाम रूप किन भयो ?

विज्ञान-पच्चया-नाम रूप । विज्ञानले नाम रूप भयो । यो विज्ञान अथवा चेतना एउटा जीवन समाप्त भएपछि त्यसको साथैमा समाप्तलाई पुनः जीवन अर्को कुनै शरीरमा उत्पन्न भै सक्छ । समाप्त हुनासाथ नै अर्को क्षणमै

नयाँ विज्ञान उत्पन्न हुन जान्छ । उसको स्वभाव हो क्षण प्रतिक्षण उत्पन्न हुँदै अगाडि बढ्दै जाने । यो विज्ञान किन भयो ? "संखारा पच्चया-विज्जाण" ।संस्कारले नयाँ नयाँ विज्ञान उत्पन्न गर्दछ । जति जति ध्यानको गहनतामा पुग्छ अनि बुझेर आउँछ कि प्रत्येक संस्कारले नयाँ चेतना उत्पन्न गर्दछ ।यो संस्कार कसरी बन्ने हो ? "अविज्जापच्चया-संखारा" । अविधा अज्ञान, बेहोसी, विमूढता । यस प्रकार सबै रहस्य उद्घोषण भएर आउँछन् । तब जरा (जड) सम्मको कुरा बुझिने हुन्छ ।

- १) अविज्जा पच्चया –संखारा
- २) संखारा पच्चया – विज्जाण
- ३) विज्जाण पच्चया – नाम-रूप
- ४) नाम-रूप पच्चया – सालायतनं
- ५) सालायतनं पच्चया – पस्सो
- ६) पस्सो पच्चया –वेदना
- ७) वेदना पच्चया – तण्डा
- ८) तण्डा पच्चया –उपादान
- ९) उपादान पच्चया –भूव
- १०) भूव पच्चया –जाति
- ११) जाति पच्चया –जरा मरण सोक परिदवे दुःख होमनुस्सु पायासा सम्मवन्ति
- १२) एवमेवस्स केवलस्स दुःख खन्धस्स समुदय होति ति”
दुःखको चक्र यसमा कडी हुन्छन् ।

यसबाट कुन कुन कारणले यो दुःखको पर्वत बनाउने

रहेछ भन्ने कुरा थाहा हुन आउँछ । अविद्या, बहोसी र अज्ञानताले दुखको मुल कारण रहेछ भन्ने कुरा थाहा पायौ । अब हामीले यो अविद्यालाई जरै बाट उखेलौ, निकालौ जुन ज्ञान चक्रबाट हुन्छ ।

१. "अविज्जायत्वेव असेसाविरागविरोधा-संखारानिरोध
२. संखारानिरोधा - विज्जाणनिरोधो,
३. विज्जाणनिरोधा - नाम- रूपनिरोधो,
४. नामरूपनिरोधा - सलायतननिरोधो,
५. सलायतननिरोधा - फस्स निरोधो,
६. फस्सनिरोधा - बेदना निरोधो,
७. बेदनानिरोधा - तण्हा निरोधो,
८. तण्हा निरोधो - उपादान निरोधो,
९. उपादान निरोधो - भव निरोधो,
१०. भव निरोधो - जाति निरोधो,
११. जाति निरोधा- जरामरणं सोक परिदेब दुबरू दोमनस्सु पायासा निरुभन्ति ।
१२. एवमेतस्स केवलस्स दुक्खखन्धस्स निरोधोहोति ति ।"

दुःख निवारणको कारण बुझे पछि जस्तो सुकै ठूलो दुःखको पर्वत पनि समाप्त भएर जाने हुन्छ ?

अब हामीले अविद्याको जरा समेत उखेलेर फाल्न सिकौं । कसरी उखाल्ने भन्ने कुरा हामीले दुःख लाई देख्यौं । दुःखको कारणलाई देख्यौं । अविद्याको श्रृंखला देखिसक्यौं । जीवित भएमा नाम रूपको धारा चलिरहन्छ । इन्द्रियले आ-आफ्नो काम गरिरहन्छ । स्पर्श पनि भइ नै रहन्छ । संवेदना

हुन्छ, पुरानो स्वभावको कारणले तृष्णा उत्पन्न हुन्छ । तृष्णा सुखद भए रागमा दुःखद भए द्वेषमा । यति बेले रोक्न सक्नुपर्छ । किनकी वेदना हुन्छ तर "बेदनापच्चया तण्हा" को ठाउँमा बेदनापच्चया-पञ्जा हुनुपर्छ र प्रज्ञा उत्पन्न गरौं । प्रत्येक बेदना साथमा प्रज्ञा निकलेर आयो कि अविधाको कारणले जुन जुन दुःख चक्र चलिरहेको हो त्यो पल्टेर, उल्टेर धर्म चक्र हुन आउँछ । धर्म चक्र भनेको के ? जब जब वेदना हुन्छ , प्रत्येक वेदनामा प्रज्ञा उत्पन्न गराउनु पर्छ । जुन अनित्य हो ,नश्रवर हो । राग उत्पन्न नगरी, द्वेष उत्पन्न नगरी खाली हेरि रहौं । जति धेरै संवेदनाका साथै प्रज्ञा निक्लिन्छ । जसले संस्कार बनाउने काम गर्दैन । यति मात्र होइन कि पुरानो संस्कार पनि काट्दै लैजान्छ ।

"खिणं पुराणं नव नत्थिसभवं" । नयाँ बन्दैन पुरानो क्षीण हुँदै जान्छ । जुन महापुरुषले प्रकृतिको यस नियमलाई विधिका विधानलाई हेरी थाहा पाएका हुन् । नयाँ कार्य बन्न छोडे पछि पुरानो स्वतः क्षीण भएर जाने रहेछ । क्षीण हुँदै हुँदै एक यस्तो अवस्थामा पुग्न जान्छ कि सारा पुरानो भव संस्कार क्षीण भइसक्छ । प्रज्ञा बाहिर निस्कदै निस्कदै चित्त पूर्णतः निर्मल हुन्छ, पूर्णतः विमुक्त हुन्छ । शुद्ध रूपले बुद्ध हुन्छ । त्यस समय हर्षले यस्तो उदगार बाहिर निस्कयो त्यो साँच्चै महत्वपूर्ण छ ।

"अनेक जातिसंसारं - सन्धाविस्सं अनिविस्सं
महाकारकं गवेसन्तो, दुक्खाजाति पुनप्पुनं ।
गहकारकं दिट्ठोसि, पन गेहं न काहासि ।

सब्बा ते फासुका, भग्गा, गहकूटं विसडखत।
विसडखारगतं चित्तं -तन्हानं-खयमज्झग्गा ।।"

अर्थ -

कति कति जन्म भइ सक्यो यो संसारमा हिसावकिताव नै छैन । जन्म भई नै रहयो अनि मृतु को अगाडि दौडी नै रहयो । यस कायरूपि घरबनाउनेलाई खोज्दै खोज्दै बार बार दुःखमयी जीवनमा फसि रह्यौ । अव कायरूपी घर बनाउनेलाई देखि सक्यौ अव उसले केहि गर्न सक्दैन, उसको ज्यावल भाँचिसक्यो, घरको जग नै खसि सक्यो । घर बनाउनेले ज्यावल टुक्रा टुक्रा गरि फ्याकीदिइसक्यौ । चित्त पूर्व संस्कारले अलग्गा भै सक्यो। भविष्यको लागि कुनै पनि तृष्णा बाँकी छैन । तृष्णाकोजरा उखाली सक्यौ विमुक्त भै सक्यौ।

त्यो प्रत्येक ब्यक्तिले यसरी नै गर्न सक्छ ।

प्रत्येक ब्यक्ति (साधकले) यो अवस्था सम्म पुग्न सक्छ तर कोशिस गरेर जानुपर्छ । उक्त कार्य स्वयंले नै गर्नुपर्छ ।

धम्मवाणी

"जातिपि दुक्खा, जरा पि दुक्खा, व्याधि पि दुक्खो,
मरणमि दुक्खं, सोक परिदेव दुक्ख दोमनस्स
पायासा पि दुक्खा, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खं,
पियहि विप्पयोगो दुक्खो, यम्पिच्छं न लभति
तम्पि दुक्खं, संखितेन पच्चुपादानं खन्धा दुक्खां ।
धम्म चक्र पवतन सूत्र

अर्थ

जन्म हुनु दुःख, बुढा हुनु दुःख, रोगी हुनु दुःख, अनि मरण हुनु दुःख, शोक परिवेश दुःख दौमनस्थ उपायासा दुःख, शत्रु - मननपर्ने)सँग साथ बस्नु पर्ने दुःख भित्र (मनपर्ने) सँग वियोग, बिछोड हुनु दुःख इच्छा गरे अनुसार पूर्ण नहुनु दुःख संक्षिप्तबाट भन्ने हो भने उपादान अर्थात आशक्ति आधारित पंचसखन्ध नै जीवनको घाउ वा दुःख हो ।



विपश्यना-प्रवाह

छैठौं दिन

आज भावनाको छैठौं दिन हो । विधि विधानलाई राम्ररी बुझेर (जानेर) अगाडि बढेर जानुमा नै हाम्रो सफलता हुनजान्छ । आउनुहोस् आजफेरी बुझौं र जानौं । यो विधि विधान कस्तो रहेछ ? यसको कस्तो खालको विशेषता छ ? के विशिष्टता छ ?

यस विधानमा दुई खालका पक्ष छन् । दुवै नै आवश्यक र अति महत्वपूर्ण हुन्छ । यी दुई पक्ष भनेको "समथ" र "विपश्यना" हुन् । समथको अर्थ हो - चित्तको एकाग्रता, सूक्ष्मता र तीक्ष्णता जुन भित्र सम्म पुगी सत्य, तथ्य जान्ने बुझ्ने हुन्छ । "विपश्यनाको" अर्थ हो - तटस्थता अर्थात् सत्यलाई जानेर बुझेर अलिकति पनि विचलित नहुनु । न त खुशीमा नाँच्ने, हाँस्ने न त दुःखमा रुने (दुखित) हुनुपर्छ । सन्तुलित नै भएर बस्ने, जानी बुझेर बस्ने, समतामा पनि बस्ने । तर कुन कुन अवस्था नजानेको हुन्छ । त्यसलाई पहिला जान्ने अनिमात्र समतामा बस्ने हुन्छ ।

अर्थात् तटस्थतामा बसेर जानौं । बुझौं । तटस्थता कस्तोलाई भनिन्छ ? नदी छेर (किनारा) बसी पानीको धार गई रहेको हेरीरहौं । पानीको धार सधै आफ्नो स्वभाव वा गतिमा बहिरहेको हुन्छ । त्यसलाई हेरी रहौं । यस्तै गरी साधकले टाउको देखि पाइतला सम्म हाम्रो शरीरमा भएको स्वभाव अनुसार के के भएर आइरहेछ । त्यसलाई जानी

राखौ । जसरी बहिरहेको नदीको धारमा अनेक प्रकारको बस्तु र तरङ्ग आउने गर्छ त्यसरी नै हाम्रो शरीरमा पनि संवेदनाहरू आउदछन् । यस्ता संवेदनाहरू आउछन् । तर थाहा पाउनको लागि नै आउँछ , अनि त्यो थाहा पाएर जान पनि जान्छ । कसरी तटस्थ भएर बगिरहने नदीको शब्द आइरहन्छ । त्यसै गरी शरीरलाई साक्षीभावले हेरिरहनुपर्दछ ।

आत्मदर्शन सम्बन्धी (ज्ञान/कुरा) खाली ठूलामहापुरुषहरूले भनी राखेको भएर मात्र मान्ने होइन । आफैले अनुभव गरेर मात्र मान्नु पर्दछ । पहिला त्यसलाई अनुभव गर्ने अनिमात्र मान्ने । जानेर, बुझेर, मान्नु नै आफूले आफूलाई अल्फाई नै भलाइ गर्नेहुन्छ । नजानी, नबुभी, मान्नु नै आफूले आफूलाई अल्फाई राख्ने हुन्छ । अनुभूतिद्वारा प्रत्यक्ष साक्षत्कार गरौ । परोक्ष ज्ञानले गाँठो बनाउने कार्य गर्दछ भने प्रत्यक्ष ज्ञानले गाँठो फुकाउने कार्य गर्दछ । त्यस महापुरुषलाई सम्यक सम्बोधि ज्ञान प्राप्त हुनासाथ वहाँले देख्नुभयो कि संसारमा रहेको मानिसहरूले आफ्नो अज्ञानताको कारणले बुद्धि विलासमा अल्मलि रहेर बाटो विराई रहयो । यो साधारणतया स्वभाविक कुरा अनुभूतिद्वारा थाहा पाउन गएमा साह्रै राम्रो कल्याण हुन्छ । अल्मल या अल्फीनु भनेको के ? महापुरुषहरूले सम्बोधि सम्यक सम्बोधि ज्ञान प्राप्त हुनासाथ अज्ञानताले गर्दा बाटो विराउने र भोगविलासमा लाग्ने कुराको ज्ञान प्राप्त गर्छन । प्रत्यक्ष ज्ञान हुन नसक्नु, प्रत्यक्ष दर्शन गर्न नसक्नु तर परोक्ष ज्ञानको मात्र चर्चामा नै सम्पूर्ण जीवन बिताइन्छ भने त्यसलाई अल्फिरहनु भनिन्छ ।

कौतुहल मंगलको एक प्रकारको नशा हो । कौतुहलपूर्ण गरौं । अनि मंगललाई मानौं। तर कौतुहल कहाँबाट पूर्ण हुन्छ र ? आज एउटा कौतुहल पूर्ण हुन्छ भने भोली अर्को तयार हुन्छ । त्यो पूर्ण हुन्छ फेरि अर्को तयार भएर आउँछ । जस्तो कि तृष्णाको अन्त नभए जस्तै कौतुहलको पनि अन्त हुँदैन । कौतुहल पूर्ण गर्न बिद्धिविलास नै गर्नुपर्ने हुन्छ । दर्शनको खाले कुरामा मात्र गरौं । दर्शनको अर्थ – साक्षात्कार गर्नु । जुन केवल अनुभूतिले मात्र प्राप्त हुन्छ । (तर दर्शनलाई "फिलोसफी" गरी कोरा ज्ञानमा चर्चाले अलमल अल्भी नै रहन्छ । अनि गरिरहन्छ । बादविवाद, बहस र भगडा । यो सबै ध्यानको लागि बेर्थको कुरा हो ।)

महापुरुषले यस्ता व्यर्थको कुराहरू कहिले गर्दैनन् । अहिले पनि सही सत्यको कुरामात्र गर्छन । अन्तर्मुखी भएर स्वयं आफैलाई हेरे अनि विभाजन गर्दै अससुक्ष्म 'कलाप' सम्म पुगी हेर्दा यसमा चार महाभूति पाउँछन । पृथ्वी, जल, वायु र अग्नी । त्यसमा आ-आफ्ना गुण धर्म र स्वभाव पृथ्वी धातु भन्ने मात्रमा माटो धुलौं भनी जान्नु होइन । जल धातु भन्ने मात्रमा पानी भनेर खोज्ने होइन । त्यसै गरी अग्नि धातु हो भन्दैमा आगोको ज्वाला खोज्नु होइन । वायु धातु भन्दैमा हावाको धार हेर्नु होइन ।

यिनीहरूको मूल गुण र धर्म थाहापाउनु पर्दछ । पृथ्वी धातुको मूल, गुण, धर्म र स्वभाव के हो ? पृथ्वी धातुले आकाशलाई घेरी राख्छ, फैलेर घेरी राख्छ त्यस्तै आकाशले पनि पृथ्वीलाई घेरी नै राख्छ । त्यसलाई कसरी अनुभव

गर्न ? भारी भएको हो वा हलुङ्गो भएको । साह्रै हलुङ्गो हुनु देखि साह्रै गहुङ्गो सम्म सम्पूर्ण क्षेत्र पृथ्वी धातुको अनुभव गर्न क्षेत्र हुन जान्छ । अग्नी धातुको क्षेत्र हो – धेरै चिसो देखि धेरै तातो सम्मको अवस्था अर्थात तापमानको सम्पूर्ण क्षेत्र अग्नी धातुका क्षेत्र हुन् । यस्तै तरिकाले हल्ल चलनका सबै क्षेत्रलाई वायुधातु को क्षेत्र भन्दछन् । अनि जल धातुको क्षेत्र हो -ढिक्का हुनु, संयोजित भएर आउनु र संशीलष्ट हुन जानुलाई जल धातुको क्षेत्र हो भनेर जान्नुपर्छ ।

विपश्यना अभ्यास गर्दै जाँदा हाम्रो शरीरमा विभिन्न प्रकारका सम्वेदना उत्पन्न भइरहेको अनुभव हुन्छ । पृथ्वी धातु प्रवल भएर आयो भने केही भारी (गहुङ्गो) भएर आउँछ । केही हलुका भएर आउँछ । वायु धातु प्रवल भएर आयो भने एक प्रकारको हलचल अथवा तरङ्ग उत्पन्न भएको अनुभव हुन्छ । प्रत्येक धातुले आ-आफ्नो स्वभाव प्रकट गरी राख्ने हुन्छ । शरीर स्कन्धको परमाणुको भ्रुण्डमा चार महाभूत मिलेर बसेको हुन्छ । यी चार महाभूत मध्ये एउटा प्रवल भएर आयो भने आफ्नो गुण, धर्म, र स्वभाव प्रकट गर्दा त्यसैलाई नै हामीले सम्वेदनाको रूपमा अनुभव गर्नुपर्ने हुन जान्छ । त्यसबाट बाँकी भएको कुराहरु सुसुप्त अवस्थामा नै रहन्छ । कहिलेकाहीँ यस्तो अवस्था पनि आउँछ कि दुईवटा महाभूत एकैपटक आउँछ अनि दुईवटैको गुण, धर्म, स्वभाव आदीको अनुभव भएर आउँछ । तर चारैवाट महाभूत एकैपटक प्रकट भएर आउन भने सक्दैन ।

बाहिरी संसारमा देखिने कुरा जस्तै केही ठोस बरफ

भएमा त्यसलाई पृथ्वी धातु भनिन्छ । त्यसतै बरफ परलेर पानी भयो भने त्यसलाई जल धातु भनिन्छ । उक्त बरफ पानी बनी सकेर वाफ भई उडेर गएमा त्यसलाई बायु धातु भनिन्छ । जसमा तापमान हुन्छ, चिसोपन भएपनि त्यसलाई अग्नि धातु भनिन्छ ।

यस्तै प्रकारका भिन्न-भिन्नसम्म धातुहरूको अनुभूतिले भइरहने हुन्छ । त्यसलाई साक्षिभावले हेर्दै गरौं । यो शरीरको रसायन हो यसले कहिले यस्तो प्रकारको कलाप कहिले उस्तो प्रकारको कलाप । आ-आफ्नो गुण, धर्म, स्वभावका साथै उत्पन्न भइरहन्छ नष्ट पनि भइ नै रहन्छ । उत्पन्न हुन्छ-निरुध (नष्ट) हुनलाई प्रकृतिको यस खेल, आफ्नो प्रपच्चलाई जानौं, बुझौं । मानिसले यसलाई भोग गर्न थाल्यो भने राग र द्वेषको नयाँ संस्कार बनाउने हुन जान्छ । अज्ञानताले नै उसले भोग गरिरहन्छ । भोग गर्दा नै केहीलाई पन्छाउँदै जाँदा ज्ञान निक्क्यो, भने बोधि निस्कदै आएको कुरा बुझ्न थाल्यो भने चाहिने गाँठो फुकाउने हुन जान्छ ।

हामीले यो कुरा पनि जानौं कि भिन्न भिन्न स्वभावका कुन कुन परमाणु प्रमुख भएर अगाडि आउँछ । त्यसको के कारण हो ? कारण नभइकन संसारमा केहि पनि हुँदैन । यसको मुख्य मुख्य चारवटा कारणहरू छन् - एउटा मुख्य कारण हो परमाणुको पुञ्जलाई अर्थात आफ्नो शरीरलाई हामीले आफ्नो भौतिक आहार दिन्छौं । जस्तो खालको भोजन वा आहार दिन्छौं त्यसतै प्रकारको परमाणु बन्दै जान्छ । साधकहरू जति जति संवेदना हेरेर पुष्ट हुँदै हुँदै जान्छ, यो

कुरा आफ्नो अनुभवले ठिक तरिकाबाट स्पष्ट भएर आउँछ । धेरै मसला खुर्सानी भएको भोजन गरेमा ध्यान गर्दा शरिरमा जलन भएको अनुभव हुन्छ । जुन दिन बासी भोजन, सडे गलेको, भोजन गर्दा शरिर साह्रै भारी (गह्रौँ) अनुभव हुन जान्छ । यो पृथ्वी धातुको परिणम वा प्रकट रूप हो । हामीले स्वस्थ भोजन गर्नुपर्ने भने शरीरका सबै परमाणु, सबै बनावट, सबै रचना पनि स्वस्थ हुन्छ । अस्वस्थ भोजन गरेमा शरीरमा सबै रचना पनि अस्वस्थ हुन जान्छ । जस्तो आहार (भोजन) हुन्छ । त्यस्तै नै परमाणु उत्पन्न हुन्छ । यो एउटा मुख्य कारण हो ।

शरीरमा परमाणु बनेर जाने एक अर्को कारण पनि छ । भौतिक आहार बाहेक शरीरको क्षिद्र (केशभन्दा सानो प्वाल) हरूको साथमा अटुट रूपले आहार लिई रहेको हुन्छ । जुन बाहिरी वातावरणबाट प्राप्त भइरहन्छ । जस्तो खालको बाहिरी वातावरण हुन्छ । त्यस्तै प्रकारको आहार पाउनेछ । त्यही अनुरूप परमाणु बन्दछ । हाम्रो शरीर धाराले यस्ता दुई प्रकारका आहार प्राप्त गर्दै जान्छ । शरीर धार अथवा रूप धाराको साथमा अर्को एउटा चित्तको धारा अथवा नाम पनि चलिरहने हुन्छ । यसतो चेतनाको धारापनि आहार विना अगाडि बढ्न नसक्ने हुन्छ । यसलाई चेतनाको आहार नै पाउनु पर्ने हुन जान्छ । चेतनाको आहार के हो ? जुन जुन क्षणमा जुन जुन संस्कार बन्छ त्यो चेतना धाराको त्यस क्षण त्यही आहार वा भोजन बन्दछ । अनुभूतिको स्तरमा यो सबै खाली खेलमात्र रहन्छ । क्रोधबाट निस्केमा त्यो

क्षणको चित्त त्यही क्रोधको सन्तान हुन जान्छ । फेरी त्यसै क्षणमा क्रोधको संस्कार उत्पन्न भएमा यस क्रोधको आहारको आधारमा यो चित्त धारा चलिरहन्छ । 'वासना' उत्पन्न भएमा धेरै समय सम्म वासनाको आधारमै चित्त धारा अगाडि बढिरहन्छ । प्रतिक्षण यस्तै भैरहन्छ । अगाडि बढ्नलाई क्षण क्षण मै आहारको आवश्यक पर्दछ । नयाँ आहार प्राप्त नभएमा नयाँ संस्कार नबनेमा पुरानो संस्कार जुन भरिरहेको हुन्छ, त्यो आहार नपाउना साथ बाहिर निस्कन सुरु हुन्छ । पुरानो विउ जुन संग्रह भएर बसेको त्यस मध्ये एक न एक पाकेर फल निस्कन्छ । फल बाहिर निस्कन भनेकै चित्तधारा निस्कनु हो । यसैको आधारमा चित्तधारा अगाडि बसि नै रहन्छ । जसमा फल बाहिर आउन थाल्छ । साथै त्यसमा एक प्रकारको सम्बेदना उत्पन्न हुन्छ । त्यसलाई हामीले मन परायौं भने फेरी रागको संस्कार बनाउने हुन्छ । मन नपरेमा द्वेषको संस्कार बनाउने हुन्छ । पुरानो बिउको फल फलेर आउन साथ नयाँ बिउ राख्न गई सकेको हुन्छ । यस्तो प्रकारले नयाँ संस्कार बनाउँदै बनाउँदै जान्छ । 'संज्ञार पच्यया विञ्जाण' यस क्षणको संस्कार नै क्षणको विज्ञान अथवा चित्त उत्पन्न हुन्छ । यस क्षणमा संस्कार नबनेमा पुरानो संस्कारबाट नयाँ विज्ञान वा चित्त उत्पन्न हुन्छ । जति जति ध्यान पुष्ट हुँदै जान्छ यी सबै रहस्यहरू स्पष्ट भएर आउँछन् । कस्तो प्रकारको नयाँ संस्कार बन्छ अथवा पुरानो संस्कारको फल फल्छ । त्यस्तै प्रकारको परमाणु उत्पन्न हुन शुरु हुन्छ । अनि त्यस्तै सम्बेदना भएर आउँछ ।

मन र शरीरको अति नै बलियो सम्बन्ध हुन्छ । ' कलाप' शरीर र मन दुबै मिलेर उत्पन्न हुने रहेछ । चित्तमा क्रोध उत्पन्न भएमा, शरीरमा अग्नि धातु प्रधान परमाणु बनि रहन्छ र जलन भै रहन्छ । तब उत्पन्न भएमा शरीर कम्पन हुन्छ, वायु प्रधान परमाणु उत्पन्न हुन्छ । क्रोधको पुरानो संस्कार निस्केर आयो भने जलन हुने परमाणु नै उत्पन्न हुन जान्छ । वर्तमान वातावरण चिसो भएमा पनि जलन र गरम नै महसुस भै रहन्छ ।

शरीरमा परमाणु उत्पन्न भैरहेछ । चाहे त्यो भोजनको कारणले होस या बाह्य वातावरणको कारणले अथवा पुरानो संस्कारको कारणले त्यसलाई द्राष्टभाव, र तटस्थभावले हेर्न सकेमा नयाँ संस्कार बनाई राखेको हुन सक्दैन । पुरानो खतम हुँदै जान्छ । गाँठो फुकाउने बाटो भेट्टाउन सक्छौ । अहिले सम्म अविद्याको कारणले जुन जुन संस्कार बनिरहेछ । त्यसको सबै सदस्य थाहा पाउने हुन्छौ । 'अविज्जा पच्चया-संङ्खरा' । जबकी एक परमाणु उत्पन्न भयो । त्यसैले जुन जुन संवेदनाको रूपमा आफ्नो स्वभाव प्रकट हुन्छ । दुःखद संवेदना भएमा प्रतिक्रिया गर्छ । मनपरेन मनपरेन भनेर द्वेष मात्र बाहिर निस्कन्छ । सुखद संवेदना भएमा रागै रागको प्रतिक्रिया हुन्छ । -'मन पच्यो ' मनपच्यो भनेर यस्तो प्रकारले क्षण क्षण भै संस्कार बनाई नै रहने हुन्छ । त्यस कुरालाई जाने बुझेमा प्रतिक्रिया गर्दैन । धैर्य पूर्वक, समभाव र द्रष्टाभावले संवेदनाको स्वभावलाई देखाउनु पर्छ । त्यसो गर्न सकेमा नयाँ संस्कार बनाउन पक्कै पनि सकिदैन। अनि

पुराना संस्कार क्षय हुँदै हुँदै जान्छ । 'क्षिनं पुराणं नव नत्थि संभवं' काम लाग्ने कार्य नै भयो । जुन गाँठो फुकाउने तरिका भेटिन्छ । उक्त गाँठो फुकाउन यस्तो कार्य स्वयं आफैँले गर्नु पर्दछ । यदि आफ्नै अनुभूतिको स्तरमा कहिले राग बाहिर आउँछ, कहिले द्वेष बाहिर निस्कन्छ भनेर जानिएन भने राग र द्वेष कसरी अलग हुन्छ । सुखद या दुःखद संवेदना अनुभव भएपछि त्यसलाई बुँझी त्यसरी नै द्रष्टाभाव राखी राख्न सकेमा त्यसले राग र द्वेष निकलेर आउँदैन । त्यसबाट प्रज्ञा नै निकलेर आउँछ । "बेदना पच्चया –पञ्जा" । यसरी प्रज्ञा पुष्ट हुँदै हुँदै स्थित प्रज्ञा भएर जान्छ। जीवन मुक्त भै जान्छ । केवल स्थित प्रज्ञा थाहा पाएर पाठ गरेरै मुक्त हुन्छ नै भन्नु गलत हुन जान्छ । स्वयं आफैँले परिश्रम गर्नुपर्छ । बाटोमा अनेकन बाधा अड्चन अवस्य आउँछ । त्यसलाई हटाउन आफैँले प्रचार गर्नु पर्दछ । कुनै चमत्कार त हुने होइन ।

यो अज्ञान, मुढता बुद्धि विनाको स्वभाव कसरी बनायो ? बार बार एकै प्रकारका व्यवहार गर्दागर्दै स्वभाव बन्न गयो । बार बार एकै प्रकारका व्यवहार गर्दा गर्दै स्वभाव बन्न गयो । राग उत्पन्न गर्ने स्वभाव, द्वेष उत्पन्न गर्ने स्वभाव । यस्तो स्वभावलाई पल्टाउन समय लाग्छ । तर यो कुरा बुझ्नु पर्दछ कि स्वभाव पल्टाउन सकेमा ठूलो लाभ हुन जान्छ । फेरी स्वभावलाई पल्टाउन अभ्यास गर्नु पर्नेछ अनि यही कार्य गर्दै रहन्छौँ । जुन जुन घटना घट्छ त्यसलाई बन्द प्रतिक्रिया गर्नुपर्ने सट्टामा हेर्ने कार्यको अभ्यास

गरिरहेछौं । समभाव हेरिरहेको बेलामा अन्ध राग, अन्ध द्वेष बाहिर आउन सक्दैन । समताले स्थिर भएमा मात्र क्रिया हुन आउँछ, प्रतिक्रिया हुँदैन । क्रिया जहिले पनि रचनात्मक हुन्छ, विधयात्मक हुन्छ र कल्याणकारी हुन्छ ।

आफ्नो स्वभाव परिवर्तन गर्न समय लाग्दछ । गाह्रो पनि हुन्छ र बाधाहरू पनि आउँछन् । त्यसलाई स्वीकार गर्नुपर्दछ । हाम्रो यो प्रयत्नमा पाँचवटा ठूला बाधाहरू छन् । पाँचवटा भयङ्कर शत्रुहरू छन् । ती शत्रुलाई राम्ररी जानौं या चिनीं । तिनीहरू देखि सदा हामी सचेत भै रहनुपर्छ । बाहिरका शत्रुहरू भएमा सचेत हुनलाई गाह्रो पर्ने थिएन । तर यिनीहरू त आफ्नै शरीर भित्र नै भएका शत्रुहरू हुन् । कहिले बाहिर आउँछ भन्न सकिँदैन ।

हामीले थाहा पाउनु पर्छ कि पहिलो शत्रु हो राग, अर्को शत्रु द्वेष हामीले ध्यान गरिरहन्छौं । राग र द्वेषलाई बाहिर निकाली पठाउनलाई तर हामी थाहा नपाइकन ध्यान गर्दा गर्दै राग र द्वेषको जालमा अल्झी रहन्छौं । हामीलाई जुन जुन संवेदना चाहिन्छ जुन जुन संवेदना चाँहिदैन यो राग र द्वेषमा अल्झिरहने कुरा हो । यसबाट हामी बच्नु पर्दछ । अर्को दुइवटा हुन् — अलछी र चञ्चलपन ध्यान गर्दा धेरै अलछी भएर आउन सक्छ । निद्रा आउन सक्छ । कहिलेकाँही मन धेरै चञ्चल भएर आउन सक्छ । ध्यान गर्न मन नै जाँदैन । ध्यान गर्नुको सट्टामा अर्को नै कार्य गर्नमा मन जान्छ । अनि साधकहरू दिनभरि नै अरु नै कार्यमा लाग्न सक्छन । यसै चंचलपनाले गर्दा अर्को कार्य गर्न

पुग्छ । तर ध्यानमा बस्न सक्दैन । अर्को पाँचौं शत्रु हो – "विचिकिच्छा" (शङ्का) । मनले कुरा गर्छ कि यो के ध्यान रहेछ ...? सासलाई हेर, सासलाई हेर । सासलाई के हेर्ने ? सास भनेको त आउँछ जान्छ । फेरी गर्मी हेर । सर्दि हेर । यो के हेर्ने ? यस्तो त ऋतुको कारणले भै नै रहन्छ । यस प्रकारले शङ्का गरिरहेमा साधकहरूले ध्यान कुनै हालतमा गर्न सक्दैनन् ।

तर कुनै कुरा अन्धविश्वासकले स्वीकार गर्नुपर्ने होइन । भावना विधिको विषयमा कुनै शङ्का हुनासाथ मा दर्शकलाई या गुरुलाई भेटी त्यस शङ्कालाई (निवारण) गर्नु पर्दछ । बार बार भेट्नु परेता पनि आफ्नो यस्तो खालको शङ्कालाई निवारण गर्नु नै पर्छ ।

यी पाँचवटा शत्रुवाट बच्न सकेमा सचेत र सजग हुन सकेमा मात्र ध्यान भावना सजिलो तवरले पार हुन मद्दत गर्दछ ।

Dhamma.Digital

धम्मबाणी

"सेलो यथा एकधनो, बातेन न समिरति।

एव निन्दापसंसासु, नसमिञ्जन्ति पण्डिता" ॥

अर्थ

एक ढिक्का भएर रहेको ढुङ्गो पहाडलाई कुनै पनि हावाको भोकाले हल्लाउन सकिंदैन, त्यसै गरी पण्डितहरूलाई कुनै पनि निन्दा र प्रशंसाले विचलित पार्न सकिंदैन ।

विपश्यना-प्रवाह

सातौं दिन

आज भावनाको सातौं दिन अब ३ दिन मात्र बाँकी छ । पूर्णरूपले भावना गर्नलाई तिन दिन भनेको धेरै ठूलो कुरा हो ।

यस मार्गमा अटुट रूपले अभ्यास गर्दै लानु सफलताको एक 'साँचो' हो भनी थाहापाउनु पर्दछ । जति जति अटुट रूपले अभ्यास गर्दै लगिन्छ । उति उति नै हामी गहिराइ सम्म पुग्न सक्छौं ।

हामीले जुन कार्य गर्दछौं । त्यो सरल र सिधा छ त्यसमा कुनै प्रकारको गुरुमुस्ती छैन । यस कामलाई एक साधारण ब्यक्तिले पनि गर्न सक्छ । यो कार्य सरल छ । आफ्नो सासमा ध्यान केन्द्रित गर्न सुरु गर्नु भन्ने सास भित्र र बाहिर हुँदै आएको थाहा पाइन्छ । अनि सासको स्पर्श हेर्दै गर्नु भन्ने फेरि सम्बेदना भएको थाहा पाइन्छ । सम्बेदनालाई हेर्दै हेर्दै गर्नु भन्ने फेरि शरीर भित्रको सूक्ष्म अवस्थाहरू थाहा पाउँदै आउँछ । यो अटुट रूपले अभ्यास गर्दै लान सक्नु नै यसको फल हो । अझ भित्र भित्र भित्रै (गहिराइ)सम्म थाहा पाउँदै लैजानकोलागि अटुट रूपले कार्य गर्दै लानको लागि धेरै नै सहयोग हुन थाल्छ । तर पुरानो बानीले गर्दा अटुट रूपले गर्नुपर्ने काम कुरामा ध्यान नदिने भइरहन सक्छ । एकछिन ध्यान गर्नु अनि छोड्यो । यसो गरेमा ध्यान गहिराइसम्म नपुगि सतह सम्म मात्र सीमित रहन

जान्छ । भित्रीतहसम्म पुग्ग नसक्ने हुन्छ ।

त्यसकारण कुरागर्न मनाही हुनाले 'आर्य मौन' भएर हामी बस्नुपर्छ । आर्य मौन भनेको के हो ? त भन्दा मुख मात्र बन्द गरी कुरा नगर्नेलाई मात्र भनेको होइन । आर्य मौन भनेको त काय वाणी अथवा मनको मौनतालाई भनिन्छ । ध्यान बस्नलाई मौन हुनुपर्दछ । निरन्तर रूपमा ध्यान गर्नकोलागि आर्य मौन आवश्यक पर्दछ । वाणी र कायलाई मौन गरी राख्न सकेमा मात्र मनलाई मौन राख्न सकिन्छ ।

अब तिन दिनको समय मात्र बाँकी रहेको छ । । त्यसमा ध्यानको निरन्तरता बढाएर लानु पर्दछ । अब २४ घण्टा मौन भएर ध्यान मात्र नै गर्नुपर्छ । आँखा चिम्लिएर अभ्यास गर्नुपर्ने समय जति बाँकी भएको छ उति नै समय आ-आफ्नो ठाउँमा बसेर आँखा चिम्लि ध्यान मात्र बस्नेगर्नुपर्छ । अनि बाँकी रहेको समय आउँदा जाँदा नुहाउँदा चिया दूध पिउँदा भोजन गर्दा त्यस खालको कार्य गर्दा त्यही नै कार्यको याद गरी राख्नु पर्छ यसका साथ साथै शरीरमा कहाँ कसरी सम्बेदना भइ रहेको छ । त्यसलाई पनि होसमा राखी राख्नु पर्छ अथवा आराम लिएर बसी रहेका छौ । आँखा पनि खुल्ला राखी राखेका छौ । तैपनि भित्र भित्र केही न केही भैरहेको हुन्छ, त्यसलाई पनि होसराखी राख्नुपर्छ । मन सर्तक भैरहेछ, जागृत भै रहेछ, सचेत भै रहेछ भने कहाँ कहाँ के के भइरहेछ । त्यसलाई थाहा पाई राख्नु पर्छ । राती भयो ओछ्यानमा पल्टिरहेछौ । रात सुत्नको लागि हो । ओछ्यानमा पल्टियौ । आँखा चिम्लियौ । निन्द्रा आउन अगाडि एकपटक

शरीरको अनित्य बोधका लागि ज्ञान हुनु पर्दछ । यसमा 'अनित्य, अनित्य' भनी थाहा पाउँदै पाउँदै निन्द्रा लाग्यो भने साह्रै राम्रो हुन जान्छ । साथै बिहान बिउँभन्दा पनि त्यसै अनित्यलाई नै थाहा पाएरै बिउँभन्नुपर्छ । धेरै गरे यस्तो नै भएर आउँछ कि सुतिरहेछौं मन सचेत नै छ । निद्रा आएको जस्तो पनि छ, निन्द्रा नआएको जस्तो पनि यस्तो हुँदै हुँदै उज्यालो हुन्छ । आधा निन्द्रामा आधा बिउँभन्नेको जस्तो । कहिले कहिले त शरीरमा होस राख्दा राख्दै उज्यालो भइ सक्छ । निन्द्रा थोपो लाग्दैन । तर रातभरी नै अनित्यतालाई होसमा राख्न सक्थौं भने रातभरी एकै निन्द्रा लागेर उठे जस्तो हुन्छ र जीउ हलुका भएको महसुस हुन्छ ।

सुतेर शरीरलाई पुरा आराम दिएपछि मनलाई पनि आराम चाहिन्छ । मनलाई समतामा स्थित गरी राख्न सकेमा यो जस्तो आराम अरू कुनै हुँदैन । गहिरो निन्द्रा लाग्दा जस्तो आराम हुन्छ । त्यो भन्दा समतामासचेत भएर बस्दा त्यो निन्द्रा भन्दा राम्रो गहिरो निन्द्रा लागे जस्तो हुन्छ । भन्ने भनाइ पनि छ -'भोगी' निन्द्रालु हुन्छ, 'योगी' सचेत हुन्छ । कसरी बिउँभनी रहन्छ ? यो शरीर प्रति योगी वा जोगी जागृत भएर बस्छ । उसलाई निन्द्राको आवश्यक हुँदैन । जुन व्यक्तिले मनले वर्तमान स्थितीलाई केवल द्रष्टाभावले देखि रहन्छ । उसलाई आनन्द अनुभव भैरहन्छ । जुन व्यक्तिको मन वर्तमान स्थितिमा उत्तेजित हुन्छ । तब उसको मन ब्याकुल भै रहन्छ । असंतुलित भै रहन्छ । उसलाई शान्ति कहाँ ? अशान्ति मात्र भै रहन्छ । मनको संन्तुलन

बिर्गान नदिनु नै ध्यान हो । सारा स्थितिलाई तटस्थभाव र द्रष्टृभावले हेर्दै जाने अथवा हेर्दै जाने । तर सकि नसकि निन्द्राबाट बिउँझने कोशिस नगर्ने । स्वभावतः निन्द्रा लाग्न आएमा लाग्नुदिनुपर्छ । अथवा स्वतः फेरी महसुस हुन आएमा आउन दिनु पर्दछ । अटुट रूपबाट होस राखी राख्नु वा निरन्तर रूपले होस राखी रहनु चेतनाको जागृति हो, एक एक अणु थाहा पाएर आएको घटनालाई हेरौं । कहाँ के भैरहेछ ? कसरी भै रहेछ ? द्रष्टृभावले हेरौं । अनित्य स्वभावलाई हेर्नु । यही नै ध्यान भावना हो ।

यस अभ्यासमा मुख्य दुइ काम छन् । यो कुरा राम्ररी बुझौं । हाम्रो स्थूल मनले स्थूल सत्यलाई छिटै स्वीकार गर्छ । परन्तु सूक्ष्म सत्यलाई स्वीकार गर्नलाई गाह्रो भए जस्तो हुन्छ । टाढो हुँदै जान्छ, अस्वीकार गर्दै लान्छ । सूक्ष्मतामा बस्ने बानी हुँदैन । अतयव पहिलो काम यो देखिन्छ कि यसलाई सूक्ष्मतामा लान अभ्यास गराउने । त्यस कारण स्थूल आलम्बनबाट काम शुरू गरौं । स्थूल सासले आलम्बनको आधार लिएर सूक्ष्म सासलाई हेर्दै लाने । सासले छोएर भित्र बाहिर भएको थाहा पाउँदै आएको बेला सूक्ष्म सास पनि धेरै नै स्थूल भएको महसुस हुन्छ । संवेदना अनुभव भई आए देखि सासले छोई भित्र बाहिर भएको स्थूल जस्तै ठूलो आवाज आएको महसुस हुन आउँछ । त्यो भन्दा पानी सूक्ष्म सत्य बाहिर निस्केको महसुस भएर आएको देखि यो संवेदना स्थूल जस्तै महसुस भै आउँछ । जति जति समय अभ्यास गर्नको लागि अनुकूल हुँदै हुँदै जान्छ । उति

उति नै धेरै भित्र सम्म जान सकिन्छ यो स्थूल अवस्थाबाट सूक्ष्म अवस्थातिर जाने यात्रा नै हो । यो कल्पनाको यात्रा होइन यथार्थ यात्रा नै हो । यसरी शरीर र मनसँग कस्तो सम्बन्ध भएको हो अनि शरीर र मनमा वास्तवमा यथाभुत के भैरहेको हो । त्यसलाई थाहापाई राख्नु नै पहिलो कार्य हुन जान्छ ।

दोस्रो पहिलो भन्दा ठूलो कार्य हो - समता । एक एक अवस्थाले मन अगाडि बढ्दै जान्छ । भिन्न भिन्न अनुभूति गर्दै मन अगाडि बढ्दै जान्छ । ती अवस्था अनुभूतिहरूलाई जस्तो छ त्यसतै गरी हेरी राख्ने । बुझेर हेरिरहने परिस्थिति र अनुभूतिहरू मन परेमा दङ्ग भै रहने, मन परेन भनी व्याकुल नहुने । त्यसलाई सन्तुलित गरी राख्ने । समतामा राखी राख्ने । जुन जुन अनुभूतिहरू भै रहेको हो । त्यो स्थायी होइन । स्थिर पनि होइन । शाश्वत होइन ध्रुव होइन भनी थाहा पाई रहन्छ । जुन बिहान भएको अनुभूति हो - त्यो बेलुका हुन सक्दैन । यति मात्र होइन अझ सूक्ष्म रूपले हेर्दै गएमा क्षण क्षण मै बदली रहेको हुन्छ । शरीर र मनमा त्यसतो केही छैन जुन स्थिर भै रहन्छ र अटल भै रहन्छ । केही मात्र प्रकम्पन भै रहेपनि त्यो परिवर्तन भैरहेको हो कहि पनि स्थायी छैन । सम्पूर्ण इन्द्रिय जगत् अनित्य छ, नाशवान छ, परिवर्तनशील छ । भित्र वा बाहिर जुन ठोस भएको रूप देख्छौ । त्यो वास्तवमा ढिक्का अथवा ठोस होइन । यो शरीर ठोस भै प्रतित हुन्छ । शरीरको साथमा मनको ठूलो आशक्ति छ । यो 'म हुँ' 'मेरो हो' अर्थ चेतन,

अचेतन मन शरीरको यस ठोस अवस्था साथ यस्तरी भित्र सम्म सम्बन्ध भै मिलिसकेको छ कि यसले सत्यलाई नै ढाकी सक्यो । तादात्म्य स्थापित गरी सक्यो । यस अभ्यास द्वारा जति जति भित्र सम्म जान सकिन्छ । त्यति त्यति नै त्यस तादात्म्यभाव निर्मल, स्वच्छ भएर जान्छ । अनि सबै ठोसपन टुक्रा टुक्रा भई नष्ट भएर जान्छ । जबसम्म यो धनसंज्ञा, घनत्वको संज्ञा हो, त्यसबेलासम्म भ्रान्ति नै भैरहन्छ । यस भ्रान्तिलाई कसरी चुडालिएर पठाउन सकिन्छ ? टुक्रा टुक्रा गरेर विश्लेषण गरेर टुक्रा टुक्रा गरी सत्यलाई जानौं । प्रकट सत्यलाई छेड्ने गरी परमार्थ सत्यलाई जानौं । परमाणुको परमार्थ सत्य के ? एउटै ठाउँमा बार बार अलि अलि ध्यान राख्दै लैजाँदा देखेर आउँछ कि त्यो कुन ढिक्का भएको ठोस भएको ठाउँ हो त्यो विस्तार विस्तारै ठोस होइन भनी चाल पाएर आउँछ । केवल सूक्ष्मति सूक्ष्मप्रकम्पन मात्र नै बाँकी भै रहने हुन्छ । सबै ठोसपन सिद्धिएर गइ रहन्छ । यसरी भौतिक पर्दाथको ठोसपन सिद्धिएर गयो कि हामीले त्यसको सहि स्वरूपलाई हेरौं । त्यसलाई यर्थाथतालाई देखौं । शरीर जस्तो छ मन पनि उस्तै हुन्छ । हामीले यो पनि देख्छौं कि जसरी यो मन अथवा चित्त बृत्ति पनि ठोस भइ, घनिभूत भै हाम्रो दिमागमा भरिरहेको हुन्छ । दुखेर आउँछ, दुखेर आउनु शरीरमा होइन दुख्न त मनमा हो । दुखेर आउनु त मनमा पो रहेछ । प्रत्येक सजीव प्राणीहरूमा भएको जुन विज्ञान हो, चेतना हो, त्यस दुखेको अनुभव गर्दै जान्छ । यो दुखेको एउटा चित्तको स्वभाव हो, त्यसलाई विश्लेषण गरी लाने । कसरी दुख्यो ? एक पटक हेरौं । कहाँसम्म दुखिरहेछ ?

यसको प्रभाव यहाँ कहाँसम्म परेको छ ? कहाँ कति धेरै
 दुख्यो ? कहाँ कति सम्म दुखेको छ ? दुखेकोलाई भोग
 गर्नु सझामा द्रष्टाभावले हेर्दै लैजाउँ । त्यसलाई विश्लेषण
 गरौं टुक्राटुक्रा गरौं । टुक्रा टुक्रा हुने भयो कि त्यसको
 घनत्व सिद्धिएर जान्छ । भोगताभाव नहुने हुन्छ । हुन्छ केवल
 द्रष्टाभाव । यसरी बुझेर लिनुपर्छ कि दुखाउने कोही अर्कै
 - म त खाली हेरि रहने मात्र हुँ । यसरी द्रष्टाभावले गर्न
 सक्यो कि टुक्रा हुँदै जान्छ । भोक्ता भएर आशक्त भएमा फेरी
 धनिभूत भएर जानेछ । अनि बुझ्न जान्छ कि यो संगठनको
 मायामा, विश्लेषणको मायामा घनसंज्ञाको मायामा । यसमा
 कसरी बाहिर निस्कने ? केवल बौद्धिक स्तरमा मात्र जानी
 राख्नेहरू अहिलेसम्म पनि बाहिर आउन सकेका छैनन् ।
 द्रष्टा हुन सकेको छैनन् । यदि व्यवहार को क्षेत्रमा होस,
 चाहे अभ्यासको क्षेत्रमा । द्रष्टाभाव भएमा मात्र बाहिर आउन
 सकिन्छ । चाहे चित्त भएमा, चाहे चित्त-वृत्ति भए पनि
 अथवा शरीर भएपनि त्यसलाई टुक्राटुक्रा गरेर हेर्न सके मात्र
 यस्तरी सूक्ष्मको अवस्था अगाडि आउँछ कि ऊ जस्तो छ ?
 उस्तै देख्न सकिन्छ । उसको सही स्वभाव बुझ्न सकिन्छ ।
 अनि मात्र 'म', 'मेरो' भन्ने स्वभाव स्वतः नष्ट भएर जान्छ ।
 त्यसको साथमा आशक्ति पनि टिकेर रहीरहनसक्दैन । जति
 जति आशक्ति बाहिर निस्केर आउँछ, त्यति त्यति नै दुःख
 बाहिर निस्केको हुन आउँछ । आशक्ति नै दुःख हो । तर
 यी सबै काम ध्यानको अभ्यासले मात्र हुन जान्छ । ध्यानले
 मात्र सत्यताको दर्शन गराउँछ । बुद्धि विलासले होइन । कुरा
 बुझेर लिनलाई बुद्धिको स्तरमा छलफल गर्न सक्छ, पठन

पाठन पनि गर्न सक्छ । तर यी सबै काम ध्यान गर्नको लागि मद्दत गरे मात्र लाभ हुन्छ ।

हामीले हिजो मात्र सुनेका थियौं कि यस प्रकार अभ्यास गर्दा पाँच प्रकारका बाधाहरू आइ रहन सक्छन, जस्तै गर्दा ध्यान अभ्यासमा बाधा अड्चन आइरहन्छ । यी पाँच जना शत्रु देखि निरास हुनु हुँदैन । हामीसँग धेरै ठूलो खालको मित्रहरू पनि छन् । यी पाँचजना मित्रहरूलाई पनि चिनीं । यिनीहरू साह्रै नै बलवानहरू हुन । यिनीहरूलाई बलियो बनाई नै राखौं । यिनीहरूलाई जहिले पनि अगाडि नै राखी राखौं । अनिमात्र कार्य गर्दै जाऔं ।

हाम्रो पहिलो मित्र हो । जसले हामीलाई काम गरी अगाडि जानको लागि मद्दत गर्दछ । त्यो हो श्रद्धा । श्रद्धा ठूलो बल हो, जुन नभई नहुने बल हो । कसैले कुनै विधि अनुसार ध्यान गर्न इच्छा भयो । तर उसको मनमा त्यस विधिप्रति श्रद्धा नभएमा, विश्वास नभएमा र भरोसा नभएमा ऊ एक पाइला पनि अगाडि बढ्न सक्दैन । श्रद्धा भनेको अभ्यासको आधारशील हो । जग हो । तर हामीहरूले यस कुरामा ध्यान दिनु पर्छ कि जुन जुन श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ त्यो अन्ध श्रद्धामा बन्नु हुँदैन । जुन जुन विश्वास हुन आउँछ त्यो अन्ध विश्वासमा परिवर्तन हुन दिनु हुन्न ।

भक्ति र अन्ध भक्ति, श्रद्धा र अन्ध श्रद्धा विश्वास र अन्ध विश्वासमा जुन जुन विभाजनको रेखा हो त्यो यस्तो गरी सूक्ष्म भै रहन्छ कि छुटाउनलाई पनि साह्रै गाह्रो हुन जान्छ । त्यसैले हामीहरू साह्रै नै होशियार भएर बस्नुपर्ने

हुन्छ । जबसम्म श्रद्धाको साथमा विवेक हुन्छ, ज्ञान हुन्छ, समझदारी हुन्छ, त्यसवेला सम्म अन्ध हुँदैन । अतः फलदायी नै भइरहन्छ । श्रद्धा आँखा हो भने चरण विवेक हो । यी दुबैको सहयोग र समन्वय अति नै आवश्यक हुन जान्छ ।

कोही कसैको देवीदेवता र ब्रम्हाप्रति भक्ति हुनु अति नै राम्रो कुरा हो । त्यस भक्तिले उसलाई आफ्नो आराध्य देवी देवताको गुण स्मरण होस्, साथै उसलाई धारण पालन गर्नलाई प्रेरणा पनिप्राप्त होस् । तर यदि भक्ति खाली आसिकापूर्ण गर्ने लालचाको लागि मात्र भएमा त्यो बन्धनको कारण हुन जानेछ । त्यसले न धर्म पाउँछ न ज्ञान । यस्तो भएमा भक्तिसबै अन्ध भक्ति बन्न जानेछ । यस्तो खालको भक्ति जहिले पनि हानीकारक नै हुन्छ । त्यसको लागि राम्ररी बुझ्नु जान्नु पर्छ कि विवेक सहितको श्रद्धा भएमा समझदारी भएमा, सम्यक दृष्टि सहितको श्रद्धा भयो भने यसले हामीलाई धेरै ठूलो कल्याण गर्दछ । तर श्रद्धा मिथ्या दृष्टितिर पर्न गएमा कल्याण गर्नु सझ्मा हानी मात्र हुन जान्छ ।

हाम्रो दोस्रो मित्र हो - विर्य अर्थात प्रयत्न, प्रयास, पुरुषार्थ, पराक्रम । हामीसँग श्रद्धा त धेरै नै छ तर श्रद्धाका साथै त्यस कल्याणकारी मार्गमा जानको लागि प्रयत्न गर्दा कसरी लाभ हुनजान्छ? हामीहरू दृधतापूर्वक लगनशील भएर जस्तो भन्यो उस्तै विधि अनुसारले अगाडि बढ्नु पर्दछ । उल्टो तरिकाले अभ्यास गरेमा कसरी फल प्राप्त हुन्छ ? सुल्टो तरिकाले मात्र अभ्यास गरेमात्र फलदायी हुन्छ । कल्याणकारी

हुन्छ । यो हाम्रो दोस्रो बल हो : दोस्रो मित्र हो ।

हाम्रो तेस्रो मित्र हो - **स्मृती** स्मृतिको अर्थ हो याद गर्नु होइन । बुद्धकालीन समय ध्यानको क्षेत्रमा "स्मृति" शब्दको अर्थ हो होस राखी राख्ने, विचार पुन्याउँदै जाने । विचार गर्नु होस् पुन्याउनु भनेको वर्तमान क्षण प्रति हो , बितेर गएको समयप्रति होइन । भविष्य प्रति पनि होइन भूतकाल प्रति भएमा विचार पुग्न सक्छ । तर होस पुन्याउनु भनेको त वर्तमान प्रतिमात्र हुन्छ । यो अभ्यास वर्तमानमा बाँच्नको लागि अभ्यास हो । वर्तमानमा क्षण क्षणमा होस राखी राख्ने अभ्यास हो । भूतकालको संस्कारले विचार र भविष्यकालको कल्पनाकै कामनाले अलग्ग हुने अभ्यास हो । सासलाई हेरी राख्नु नै वर्तमान स्थितीलाई हेरि राख्नु हुन जान्छ । सासको स्पर्शलाई देख्नु वर्तमान स्थितिलाई देख्ने हुन जान्छ । संवेदनालाई चाल पाउँदै रहेतापनि सम्पूर्ण शरीर कुन वर्तमानमा यथामूत स्थिति छ त्यसलाई होस राखी राख्न हुन जान्छ । पछिको लागि कुनै कामना नगरी कार्य गरेको छैन । पछिको कल्पनामा जुबेर बसेको छैन । जहाँसम्म सम्भव छ, यो वर्तमानमा जस्तो छ उस्तै प्रकारले अगाडि बढिरहेछौं। यो स्मृति हाम्रो धेरै ठूलो मित्र हुन भने ठूलो बल पनि ।

हाम्रो चौथो मित्र हो - **समाधि** वर्तमान क्षणमा भै राखेको होसलाई कायमै राखी राख्ने । हामी यस प्रकारको क्षणमा जागरूक भै रह्यौं । पछि आउने क्षण कहिले वर्तमान क्षण बन्दछ उस प्रति पनि जागरूक भै बस्छौं । यसप्रकार क्षण-क्षण, प्रति क्षण जति धेरै समय सम्म होस राखी राख्न

सकिन्छ । त्यहि सम्यक समाधि हो । यो चौथो ठूलो मित्र हो, बल हो ।

हाम्रो पाँचौ मित्र हो - प्रज्ञा । सबै क्लेशलाई चुडाउने र निकाल्ने त यही 'प्रज्ञा' नै हो । सम्पूर्ण दुःख निकालीदिने यही प्रज्ञा नै हो बाँकी रहेका सबै खालि मद्दत गर्ने मात्र हो । यिनीहरूले प्रज्ञासम्म पुन्याई क्लेशलाई चुडाउने कार्य गर्नको लागि मद्दत गर्दछ । गाँठो फुकाउने शुरु गर्दछ । 'प्रज्ञा' भनेको के ? जस्तो सुकै परिस्थिति भएपनि चित्तको सन्तुलनता नछुटाई सभतामा राखि राख्ने । जिवनमा सुख-दुःख त भै नै रहन्छ । शरीर भित्रबाट आइरहन्छ । यो सबै अभ्यास यसको लागि गरिरहेछौं कि समता पुष्ट होस भनेर । भिन्न भिन्न स्थितिहरू हाम्रो अगाडि आइ रहन्छन् । कहिले सुखद संवेदना निकलीरहन्छ , कहिले दुःखद संवेदना । सुखद संवेदना भयो भने मन पन्यो भने त्यसप्रति राग रजित नहुनु । दुःखद संवेदना भयो भने मन परेन भनी उसप्रति द्वेष-दुषित नहुनु । दुबै अवस्थामा समभावले हेरिरहनु । मनको समता नहराउने । यी सबै अवस्था अनित्य हो भनेर बुझी लिने । द्रष्टाभावले उसको यो अनित्य स्वभावलाई नै हेरिरहन्छ । यदी विपश्यनाको अभ्यास हो । यो प्रज्ञा हो । यो प्रज्ञा हाम्रो अति नै ठूलो मित्र हो, बल हो ।

यदि यी हाम्रा मित्रहरू अथवा पाँच बलहरू (साथीहरू) साथमा राखी राख्न सकेमा अरु कुनै शत्रुहरूले हामीलाईकेही बिगार गर्न सक्दैनन् । प्रगति हुँदै जान्छ । अगाडि बढ्दै जान्छ । चित्तलाई निर्मल, स्वच्छ गर्दै पनि लान्छ ।

धम्म वाणी

"न नग्गचरिया न जटा न पङ्का,
मानासका थण्डिलसाथीका वा ।
रजोचजल्लं उक्कुटिकप्पधानं,
सोधोन्ति मच्चं अवितिण्णकड्ख" ।

अर्थ

जुन मानिसको आकांक्षा समाप्त हुँदैन । उसको शुद्धि
- मोक्ष) पनि नाङ्गो हुन्छ, न जय धारण गर्छ, न हिलोमा
लट्पटिन्छ न उपवास बस्छ, न कडा अथवा भुँईमा सुत्छ
न धुलोले लट्पटिई टुक्रुक्क बस्छ ।

विपश्यना-प्रवाह

आठौं दिन

आज हाम्रो ध्यानको आठौं दिन । अब अलिकति दिन मात्र बाँकी छ । यसमा अति राम्ररी लाभ उठाउनको लागि खुब मिहिनेत गर्नुपर्दछ ।

हामी मेहनत गर्नको लागि त यहाँ ध्यान गर्नु आएका हौं । ध्यान र परिश्रम गर्न त आएका हौं । साँभको बेला धर्मका ब्याख्यानहरू वाणी विलास र बुद्धि विलासका विषय हुन नजाओस । जानेर बुझेर जाने उद्देश्यले मुमुक्षुभावले धर्मका यी विधिलाई धर्म धारण गर्ने, तरिकालाई ठिक ढंगले बुझ्नु नै धर्मका कुरा सुन्नु हो । मुख्य कुरा त धर्म धारण गर्नु नै हो । धर्म धारण गर्न अभ्यास गर्नुपर्छ, प्रयत्न गर्नुपर्छ । के गरेर प्रयत्न गर्ने हो ? विधिलाई ठिक तरिकाले बुझ्ने गरी प्रयत्न गर्ने । यसरी प्रयत्न गर्नुपनि लाभदायक नै हुन्छ ।

आउनुहोस फेरि यसलाई जानौं, बुझौं (प्रयत्न) कस्तो खालको ध्यान हो यो ? यो विधि कस्तो खालको ? भित्रको सत्यलाई बुझ्ने अनि बुझेर समतामा स्थित भएर बस्नु कहिलेकाहीँ साधकहरूलाई एक भ्रान्ति हुन सक्छ । कुन कुन संवेदना भै रहने हो, उसको मूल्याङ्कन गर्न सक्ने हुन्छ । मूल्याङ्कन गरे त्यसको प्रगतिलाई मापदण्ड मान्नुपर्ने हुन्छ । जस्तै - एक प्रकारको संवेदना भएमा त्यसलाई एकदम माथिको ध्यान भनेर मान्नु पर्दछ । अर्को प्रकारको संवेदना भएमा त्यसलाई एकदमै तल्लो प्रकारको ध्यान भनि मान्नु

पर्दछ । यसरी मूल्याङ्कन गरेमा, या मापदण्ड ठिक तरिकाले नगरेको या मापदण्ड ठिक नभएको हुन जान्छ । ध्यानको ठीक तरिकाको मापदण्ड त यो हो कि कुन कुन संवेदना बाहिर आउने हो, त्यसलाई थाहापाई राख्ने अनि थाहापाई समतामा स्थित भएर बस्ने । प्रगतिको यर्थाथ मापदण्ड समता हो, संवेदना होइन ।

मनका भित्रसम्म के के जम्मा भइराखेको हो । त्यसलाई बाहिर निकालेर फ्याक्नुलाई नै ध्यान भनिन्छ । कति समयदेखि हामीले जम्मा मात्र गर्ने काम मात्र गरिरह्यौं । थाहा छैन कस्तो कस्तो कर्म संस्कार जम्मा भई राखेको छ होला । यो सबै ध्यानद्वारा थाहा पाउँछौं । – कुन कुन समयमा कस्तो खालको संचित कर्म – संस्कार मनको भित्रबाट उखेलिएर बाहिर आउँछ, त्यसको उद्दिर्ण हुन्छ । कस्तो खालको कर्म संस्कार हुन्छ, उद्दिर्ण हुदाँ खेरी त्यस्तै खालको संवेदना हुन्छ । सुखद वा दुखद स्थूल वा सूक्ष्म हुन्छ । कस्तो खालको संस्कार उखेलिएर आउँछ । त्यसमा ध्यानको प्रगति भए नभएको नाप गर्ने होइन । जस्तो सबै संस्कार प्रकट भएर आए पनि हामीले कसरी हेरिरह्यौं । समताले हेरिरह्यौं कि समतालाई बिस्वो ? संवेदना हुँदा समता भएन भने फेरि राग निविल्लन सुरु हुन्छ, द्वेष निस्कन सुरु भएमा प्रगति हुँदैन ।

पुरानो बानीले गर्दा पुरानो स्वभावले गर्दा राग द्वेषको प्रतिक्रिया हुन नै गएमा कति छिट्टै होस आयो भनी हेर्नु पर्छ । अनि फेरि समतालाई जगाई संवेदनालाई हेरिरहनु पर्छ । चित्तको

धारामा रागको आरम्भ, द्वेषको आरम्भ गर्न नदिने । आरम्भ भै हालेमा त्यसलाई सकभर छिट्टै रोक्ने, सम्हाल्ने, यही नै ध्यान हो ।

कस्तो खालको संवेदना कुनबेला निकलेर आउँछ यो भन्न सकिने कुरा होइन । यिनीहरूमा हामीहरूको कुनै प्रकारको लेनदेन पनि छैन । धेरै नै पटक यस्तो भएर आउँछ कि शरीरमा एउटै प्रकारको सूक्ष्म सूक्ष्म संवेदनाका धार चलेर आउँछ । अनित्यबोधको धारा-प्रवाह अनुभव भएको चालपाएर आउँछ । कहीं कतै पनि अलिकति स्थूलता छैन । साह्रोपन छैन, ढिक्का छैन । यसरी भित्र सम्म अपरेशन गरेको बेलामा जस्तै-मनको भित्र देखि केही उखेलिएर आएको हुन्छ ।

फेरि शरीरभरि नै केही थाहा नपाएको जस्तो हुन्छ । अर्को ठाउँमा स्थूल संवेदना हुन्छ । फेरि एक ढिक्का जस्तो भएर आउँछ । यस्तो भएर आएमा हतार मान्नु हुँदैन । त्यसैलाई नै साक्षीभावले हेर्न सुरु गर्नुपर्छ । हेर्दै हेर्दै त्यसको विघटन हुन्छ, उसको विश्लेषण हुँदै जान्छ । टुक्रा टुक्रा भएर एक ढिक्का भएको सकेर जान्छ, फेरि धारा प्रवाह को अनुभव हुन्छ । अनि पछि फेरि अरु कुनै संचित संस्कार प्रकट हुन आउँछ । जबसम्म भित्रसम्म संग्रहित भएर बसेको हुन्छ । तब सम्म उखेलिएर (प्रकट) आउँदै गर्दछ । संग्रह भै रहेको त छदैं छ । त्यसैले जब जब उखेलिएर आउँछ । तब तब आफ्नो तिर संवर (नियन्त्रण) गर्नुपर्छ । रोक्ने काम गरौं, अर्थात् उखेलिएर बाहिर आयो भनेर नयाँ संस्कार बनाउने गर्दिन भन्नु नै संवर हो ।

नियन्त्रण (संवर) गर्यो कि, अथवा रोक्यो कि निधानले

नियमले स्वतः काम गर्न सुरु गर्दछ । संवर गन्यो कि निरर्जरा हुने सुरु हुन्छ । संवर गन्यो कि अर्को संस्कारको फल उखेलिएर बाहिर आउँछ, त्यसको उर्दीण हुन्छ । त्यसलाई पनि समताले हेन्यो भने त्यो पनि निजरा भएर जान्छ । त्यसको क्षय हुन्छ । संवर गर्ने काम प्रमुख हो । तर संवर गर्ने काम बाहिर बाहिर मात्र हुनु हुँदैन । बाहिर बाहिर मात्र संवर गरेमा यति मात्र लाभ हुन्छ कि शरीर र बचनको दष्कर्मबाट मात्र बचिन्छ । तर मनकोभित्र सम्मको क्लेश बन्ने कुन कुन स्वभाव हो । त्यसलाई रोक्नुपर्दछ । भित्र भित्र मनको भित्रै सम्म उत्पन्न हुने कुन कुन प्रक्रिया हो, त्यसलाई रोक्नु नपर्ने भएमा क्लेशको संवर्दन हुँदै जान्छ । त्यसकारण संवर मनको भित्रसम्म हुनुपर्दछ ।

यस्तै गरी आँखाको नियन्त्रण (संवर) अति राम्रो छ, कल्याणकारी छ, नाकको संवर, कानको संवर, जिब्रो संवर, शरीरको संवर, वचनको संवर, अति राम्रो कल्याणकारी छ । तर सबैको संवर गर्नु भन्दा मनको संवर गर्नु सबैभन्दा राम्रो कल्याणकारी छ । त्यसभन्दा सम्पूर्ण मनको संवर, मनको भित्रै सम्मको संवर अति राम्रो कल्याणकारी छ । भित्र भित्र कुन कुन संवेदना भएर बस्ने हो, यसको अनुभव अचेत मन, अर्धचेतन मनले गरिरहन्छ । अनि परिणाम स्वरूप भित्रभित्र सम्म पनि प्रतिक्रिया भइ नै रहन्छ । यसबाट चित्तधारको राग र द्वेष निक्किलरहन्छ । तर चेतनमनले यो प्रतिक्रिया भै रहेको थाहा पाउँदैन अथवा केवल चेतन चित्तसम्मको संवर यसलाई रोक्न रोक्नै सकिदैन । जति जति समतामा बस्ने

अभ्यास बढ्दै जान्छ, चेतन, अर्धचेतन र अचेतन मनको बिचमा रहेको पर्खाल भत्किन्छ । भित्र के भै रहेको हो त्यो सबै चाल पाएर या होस भएर आउँछ । अनि सम्पूर्ण चित्त समतामा बस्न जानिन्छ । अनि सम्पूर्ण चित्तमा संवर हुन्छ ।

यो भित्र सम्मको संवर मन भित्रसम्म रहेको गाँठोलाई काटेर पठाउने गर्छ । यो कुरा कुनै महापुरुषले भन्यो भनेर अथवा कुनै शास्त्रमा लेखीराखेको भनेर मान्न जरूरी छैन । आफ्नो अनुभूतिले चालपाउनु अनि मात्र स्वीकार गर्नु । अनिमात्र मंगल हुन्छ । प्रकृतिको नियमलाई अनुभवद्वारा जान्न सके मात्र स्वतः कल्याण हुन्छ । अनुभवको आधारमा बुझेर लिन सके मात्र साँचैको भित्र सम्मको संवर हुन जान्छ । दुःख विमुक्ति बाटो खुल्ला हुन्छ ।

भनिन्छ – "अच्चावत सङ्खारा उत्पादवय धम्मिनो । उपज्जित्वा निरुज्जन्ति तेसं उपसमोसुखो " ।

साँच्चै सबै संस्कार अनित्य छ । उत्पन्न हुन्छ । नष्ट हुन्छ - उत्पाद - व्यय, उत्पाद - व्यय । यही नै यसको धर्म हो । यो ध्रुव धर्म हो ।

यो घुमिरहने स्वभाव कहिले पनि रोकिदैन । परिवर्तनशील धर्म नै यसको नित्य स्वभाव हो । तर अति नै भित्रैसम्म गएर हेर्नो भने उत्पन्न भइ कुन कुन नष्ट हुने हो, थाहा हुन्छ । त्यो बेहोसीको अवस्थामा नष्ट हुन्छ । फेरि त्यो उत्पादनको कारण हुन्छ । कुन कुन कर्म संस्कार को वीज (बिउ) राखिन्छ । त्यसको फल आउँछ नष्ट पनि भएको हुन्छ । फेरि नयाँ बिउ रोप्छौ, फल फलछ ।

यसरी यो क्रम अगाडि बढी नै रहन्छ । अन्त नै हुँदैन । तर उत्पन्न भए अनुसार सबै नष्ट भएर गएमा कल्याण नै हुन्थ्यो । मन भित्र रहेको संस्कार मध्ये एक पत्र संस्कार उखेलिएर आउँछ । अनि उखेलिएर आए जस्तै उर्दिएन हुन्छ । क्षय हुन्छ । "तेसं उपसमोसुखोस"-यसरी एक एक पत्र गरी उपशमन हुँदै जान्छ, क्षय हुँदै जान्छ । जति जति उपशमन हुँदै जान्छ । उति उति दुःखबाट मुक्ति हुन्छ । त्यति त्यति नै सुख आउँछ । सबै संस्कार क्षय भयो कि परम सुख, निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ । "निब्बाणं परमं सुखं" । अर्थात् प्रकृतिको दुइटा टुला नियमहरू छन् । त्यसलाई राम्ररी जानी राख्नुपर्दछ । एक त संवेदनको नियम । बढने बढने मात्र । बढेर नै गइ रहनु । अर्को नियम हो - रोकिदिने भएमा घटेर जाने । घटन सुरु भयो कि उसलाई नयाँ बनाउन रोक्यो दियोकि "खिणं पुराणं नव नत्थि सम्भव" । विस्तार बिस्तार सबै पुरानो संस्कार हराएर जान्छ । जोसुकै ब्यक्ति भएमा पनि ज-जसले ठिक तरिकाले नियन्त्रण (संवर) गर्न सुरु गर्छ । उसको कर्म क्षय हुन सुरु हुन्छ । जस्तो सुकै कर्म संस्कार भए पनि नयाँ संग्रह गर्न रोक्यो कि पुरानो समाप्त हुनलाई कम समय लाग्दछ अथवा धेरै समय लाग्ने छ । तर समाप्त त भै नै हाल्छ ।

प्रकृतिको यस नियमलाई जान्न यो चित्तधार कसरी अगाडि बढिरहेछ भनेर जान्न । चित्तधार अगाडि बढ्नलाई प्रतिक्षण आहार चाहिन्छ । नयाँ संस्कार एक आहार हो र पुरानो संस्कारको आहार अर्को आहार हो । यी मध्ये

कुनै पनि आहार प्राप्त गरे तापनि यो चित्तको धार अगाडि बढ्छ । धेरै जसो यस्तो हुन्छ कि चित्तको धारमा हामीले आहार राख्दा एक नयाँ संस्कार राखी दिएको हुन जान्छ । त्यसले नरोकिने हुन जान्छ । अर्को क्षणमा फेरि त्यस्तै आहार दिएर राखौँ । एक कुनै कुरामा रिस उदयो कि त्यो रिसको क्षण एक सानो क्षण हुन जान्छ । आँखा एक पटक फिमिक्क गर्दा अनेकन सतसहस्रकोटि पटक उत्पन्न नष्ट हुने क्षण । तर रिसको संस्कार उत्पन्न भएमा नै फेरि अर्को क्षणमै रिस उठाउँछ । फेरि अर्को क्षणमा रिस । यसरी रिस माथि रिसको संस्कार यो चित्तको धारमा धेरै बेरसम्म अगाडि बढाई नै राखौँ । कहिले कहिँ त एक दुई घण्टा नै रिस उठी रहन्छ । रिस उठन बन्द भयो कि फेरि अर्को संस्कार बनाउन सुरु गर्छ त्यो पनि धेरैसम्म अगाडि जान्छ । फेरि अर्को-कहिले भय, कहिले बासना, कहिले कुनै अरु । यसरी पुरानो संस्कार नष्ट गर्न त पालो नै आउँदैन । क्षण क्षण मै नयाँ मात्र बनाउँदै जाने हुन्छ । हामीले यसलाई नियन्त्रण गर्न सक्थौँ । अथवा रोकेर लान सक्थौँ भने नयाँ संस्कार बनाउने हुँदैन । अनि चित्तको धार के को बलले चल्छ ? किनकी हामीले नयाँ संस्कार बनाएनौँ भने एक न एक संस्कारको बिउ, जसको फल केही समय पछि मात्र आउनुपर्ने हो, तर त्यो अहिले छिटै नै पाकेर आउँछ । यसको विपाकलाई 'त्वरतिकरण' भनिन्छ । तुरुन्त पुरानो संस्कार चित्तको धारमा आफ्नो फल लिएर आइ नै हाल्छ । यसलाई 'उद्दिर्ण' भनिन्छ । जुन जुन एक कर्म संस्कार चित्त धारमा आफ्नो फल लिएर आउँदा खेरी उसको सहारा लिएर चित्तको

धार अगाडि बद्ध । जस्तो कर्म हुन्छ त्यस्तै फल आउँछ ।
हामीले यसलाई समतापूर्वक, प्रज्ञापूर्वक हेर्न सक्यौं भने
त्यसको निरोध हुन्छ । कुनै कुनै पुरानो क्षीण हुँदै जान्छ ।
त्यति त्यति नै हलुका हुन्छ । साँच्चै भनीं भने सुख हुन्छ,
दुःख अलग्ग हुन्छ ।

विधिको पूर्णतामा यो कुरा छ कि मनको भित्र सम्म
के भैरहेछ । त्यसलाई जानौं अनि जानेर समतामा बसौं ।
हामीले बाहिर बाहिर (सतह) माथी माथी को सत्यतालाई
अनुभव गरी बसेमा बाहिरको सतह सम्म समतामा बसौं ।
फेरी एक एक पाइला गर्दै गर्दै सूक्ष्मता तिर अगाडि बढ्छौं
भने कति कति स्तरसम्म पुग्यौं । त्यहाँ त्यहाँ सम्म समतामा
बसौं । यसरी अभ्यासगर्दै जाँदा सम्पूर्ण चित्तमा चेतना भन्यो
कि त्यस चेतनायुक्त चित्तमा समता स्थापित हुन जान्छ ।

शरीरमा संवेदना चित्तको धारसित के सम्बन्ध छ
त्यसको कुरा अनुभवले जानौं । अनि चित्तकोधार शरीरको
संवेदनासित के संबन्ध छ ? यसरी चित्त (नाम) MIND
पदार्थ (रूप+Matter) पदार्थ (रूप Matter) चित्तमा - नाम
= MIND) परिवर्तन भएर जान्छ । रिस उठेर आयोकि
शरीरमा अग्नि प्रधान परमाणु उत्पन्न हुन्छ । भय भयो कि
डरायो कि वायु प्रधान परमाणु उत्पन्न हुन्छ, अनि उसको
संवेदना शरीर हुन्छ । शरीरमा पोलेको संवेदना भयो कि
अथवा कम्पन भएको या भ्रसङ्ग भएको संवेदना भयो ।
कस्तो गहिरो संबन्ध छ । चित्तको शरीर सित । शरीरमा
कस्तो प्रकारको नयाँ संस्कार बन्दछ । त्यसतै प्रकारको

संवेदनाको निर्माण हुन्छ । पुरानो संस्कार निस्केर आएको बेला संवेदनाको रूपमा नै बाहिर निस्केर आउँछ । प्रत्येक क्रोधको संस्कारले अग्नि तत्व निकाल्छ । अब पुरानो क्रोधको संस्कार निस्किरहेछ भने फेरि अग्नि धातु नै बाहिर निस्केर आउँछ । गर्मी हुन्छ । यसरी निकलेको संवेदनालाई हामीले समतापूर्वक हेर्दै गयो साथै प्रतिक्रिया पनि गरेनौं भने यो संग्रह भै रहेको संस्कार स्वतः क्षीण भएर जान्छ । त्यसकारण मुख्य कुरा त समता हो ।

एक दिन केही व्यक्तिहरू भगवान बुद्ध कहाँ आएर सोधेछन् - भगवान । हामीहरूको साँच्चैको मंगल के हो ? भगवान् बुद्धले तिनीहरूलाई मंगल धर्म सम्झाई बुझाई दिनुभयो । गृहस्थहरूको लागि ३८ वटा मंगल धर्म सिकाई दिनुभयो । एक भन्दा अर्को श्रेष्ठ मंगल धर्मका कुराहरू देशना गरिदिनु भयो । यसरी बुझाई दिँदै अन्तिमको मंगल धर्ममापुगी भन्नु भयो - "फुट्टस्स लोकधम्मोहि, चित्तं यस्स नकम्पति । अशोकं विरजंसेमं, एवं मंगलमुत्तमं" ॥

लोक धर्म भनेको के हो ? जीवनको उतारचढाव अवस्था-सुख दुःख, यस-आपयस, लाभ-हानी, जीत-हार यी सबै लोक धर्म हुन् । यिनीहरूमा स्पर्श हुने बेला अथवा यसतो अवस्था आउँदा कसै चित्त कम्पयमान हुँदैन, ब्याकुल हुँदैन, समता बनाई राख्छ, (अशोकं) शोक गर्दैन, विरजं धमिलो हुँदैन अथवा निर्मल हुन्छ, स्वच्छ हुन्छ, खेमं - योग-क्षमं परिपूर्ण हुन्छ, अर्को क्षणको लागि निश्चित हुन्छ, पूर्णरूपले सुरक्षित भएको अनुभव गर्दछ । यसरी समतामा

बसिहरन सकेमा यो भन्दा उत्तमको मंगल अरु केही हुँदैन ।

कसरी समतापूर्वक जीवनयापन गर्ने ? बलपूर्वक होइन । भित्र देखि नै समताको भाव सुरु भयो कि बाहिर त्यसको प्रभाव निस्कन्छ । यदि गल्ती भएमा समता हुँदैन, चित्तको धार विषमभए पनि जति छिटो होस आयो उतिनै छिटो समतामा स्थित हुन जान्छ । यसैको नै अभ्यास गर्नु पर्ने हो । विस्तार विस्तारले सुधार भएर आउँछ । विस्तार विस्तार दुःखबाट अलग हुन्छ । कुनै ब्यक्तिले अलिकति मात्र संग्रह गरि राखेको भएमा उसले चाँडै नै त्यस संस्कारलाई सिध्याउँछ, कर्म संस्कारहरू धेरै नै संग्रह गरि राखेको भए अलि धेरै समयसम्म कोशिस गरी सिध्याएर पठाउनु पर्छ । ठिक तरिकाले जति जति नियन्त्रण (संवर) गर्छ, उति नै मुक्त हुन जान्छ । जुनसुकै जातिको र सम्प्रदायको भएपनि, काला - सेतो (गोह्रो) भए पनि के फरक ? प्रकृतिको नियम, विधिको विधान सबैलाई समान रूपले लागु हुन्छ । नाम जस्तो सुकै होस - हिन्दू, मुसलमान, जैन, बौद्ध, ईसाई होस् । यसलाई जानेर बुझेर लिने व्यक्ति नै असल उत्तम व्यक्ति हुन जान्छ । धर्मले हामीलाई असल या उत्तम मानिस बनाई दिन्छ । यो असल मान्छे बन्ने विद्या हो । असल मानिस बन्न सक्थो कि आफू पनि सुखमा बस्न सक्छ । अरुको निम्ति सुखको कारण बन्न सक्छ । यसरी सही अर्थमा बोधि उत्पन्न गर्नु या प्रबुद्ध हुने ? यसरी सही अर्थमा प्रज्ञा उत्पन्न गर्ने । सोही अर्थमा प्रज्ञामा स्थित हुने । स्थित प्रज्ञा हुने सबै आ-आफ्नो मेहनतमा निर्भर हुने कुरा हो ।

प्रत्येक ब्यक्ति आफँ नै मालिक हुन्छ र आफ्नो गति आफँले बनाउँछ ।

“अत्ताहि अत्तनो नाथो, अत्ताहि अत्तनो गति”

यस क्षणमा के संस्कार राख्ने हो, यो उसको अधीन को कुरा हो । बितिसकेको त बिति नै सक्यो । त्यसमा कुनै अधिकार हुँदैन । तर यदि यस क्षणमा होस राखेमा त्यो वर्तमानको मालिक बन्दछ । यस क्षणमा होस छ छैन सबै ध्यान यसैको लागि हो । प्रतिक्षण बिउ राख्ने क्षण हो । यस्तो खालको बिउ राख्ने गर्दछौ - राग र द्वेषको बिउ राख्दै छौ भने आफ्नो लागि दुःख नै उत्पन्न गर्दैछौ । कसरी यस दुःख चक्रलाई बदलौ ? कसरी यो दुःख चक्र-धर्म चक्रमा परिवर्तन वा परिणत गर्ने ? कसरी यो लोक चक्र- मुक्ति चक्रमा उल्टाउने ? बौद्धिक स्तरमा कुराजस्तो सुकै बुझे पनि अभ्यास बिना जीवननिर्वाह गर्न नै सक्दैन । दुःख चक्र बढाई लाने स्वभाव पल्टाएर कसरी धर्मचक्रमा बदल्नु यो कुरा अभ्यास नगरी सम्पन्न नै हुँदैन । खाली इच्छा गरेर मात्र अथवा चमत्कारले मात्र स्वभाव परिवर्तन हुँदैन । यदि हाम्रो स्वभाव बदल्ने हो भने अभ्यास गर्नुपर्दछ । अभ्यास यही नै गर्नुपर्दछ कि कसरी राग र द्वेष निकलीनबाट रोक्यो ध्यान यसैको लागि गर्नुपर्दछ । यसलाई ठिक तरिकाबाट बौद्धिक स्तरमा बुझेर व्यवहारमा उतारी अभ्यासका लागि पर्नु पर्छ । धारण गर्नु पर्नेछ । धर्म धारण गरे मात्र सुख प्राप्त हुन्छ । विधि अनुसार ठिक ठिक तरिकाले अभ्यास गरौ । अवश्य सफलता प्राप्त हुन्छ ।

धर्म वाणी

"यथिन्दखीलो पठवि सितो सिया ।
चतुष्मि बातदि असम्पकम्पियो ।
तथूपमं सप्पुरिसं बढामि ।
यो अशियसच्चानि अवेच्चपस्साते " ॥

अर्थ

जसरी जमिन भित्रसम्म गाडेर राखेको इन्द्रकिल -नगर
स्तम्भ) चारै तिरबाट आएको हुण्डरीले पनि हलचलगर्न
सक्दैन । त्यसैप्रकारले सत्पुरुष पनि विचलित हुँदैन । जसले
चार आर्य सत्यलाई राम्ररी साक्षात्कार गरेका हुन्छन ।



विपश्यना-प्रवाह

नवौं दिन

आज ध्यानको नवौं दिन । नौ दिनसम्म कुन कुन अभ्यास गर्नु । त्यहाँ सम्म राम्ररी बुझौं । के गर्नु ? यस्तो किन गर्नु ? दैनिक जीवनमा यसको के लाभ छ ? ध्यान जीवनमा उपयोगी नभएमा यो पनि कर्म काण्ड हुन जान्छ , एक धार्मिक अनुष्ठान मात्र बन्न जान्छ । धर्मको लाभ यही जीवनमा अवश्य हुनुपर्छ । अनि मात्र धर्म धर्म हुन्छ नत्र धोखा मात्र हुन्छ । धर्मको नाममा खाली भ्रान्ति मात्र हुन जान्छ ।

यो ध्यान आत्म दर्शनको ध्यान हो, स्व-दर्शनको ध्यान हो। आफूले आफैलाई कसरी हेर्ने ? कुन कुन सत्य आफ्नो विषयबाट यस क्षणमा प्रकट हुन्छ । त्यसलाई हेर्नु हो । जतिसुकै मनपरेको भए पनि सत्य त सत्य नै हुन्छ । हामीहरू जहिले पनि मन नपर्ने देखि दिक्क भएर बस्छौं , पलायन हुँदै गएमा सत्यबाट विमुख हुन जान्छ । हामीमा कुनै द्वेष छ, दाग छ भने त्यसलाई हामीले राम्ररी बुझेर बस्नु पर्दछ र स्वीकार गरेरै बस्नु पर्दछ । अनि मात्र दोषलाई निकालेर पठाउन सकिन्छ ।

जीवनमा एउटा ठूलो भ्रान्ति चलिरहन्छ । यसको कारण यो हो कि जहिले पनि हामीहरू बहिर्मुखी भएर बसिरहेछौं । जहिले पनि अरूलाई नै हेरि रहन्छौं, बाहिरी परिस्थितीलाई नै हेरिरहन्छौं । त्यसैले दोष जहिले पनि

बाहिरै मात्र देखि रहेछौं । स्वयं आफै दुःखी भएर दुःखको कारण बाहिर नै खोजी रहन्छौ । बाहिरको घटना, स्थिति, बस्तु ब्यक्तिलाई आफ्नो दुःखका कारण मानेर बस्छौं, अनि त्यसलाई नै राम्रो बनाउन लागि आफ्नो सम्पूर्ण शक्ति लगाउँछौं । यसरी बाहिरी स्थिति मनानुकूल गर्दछौं । यसरी नै बाहिरी सबै मान्छेहरूलाई हाम्रो मनानुकूल आचरणमा लगाउछौ । यसको लागि सम्पूर्ण जीवन लगाउँछौ । तर सफल कहिले पनि हुँदैनौं । दुःखबाट अलग्ग हुनै सक्दैनौं ।

हामी आफ्नो विषयमा एउटा मिथ्या कल्पना के गछौं भने म धेरै शुद्ध छु, निर्मल छु, निर्लिप्त छु, मुक्त छु तर ती सबै मिथ्या कल्पना मात्र हुन् । तर सत्य यो होकि म मा कति राग र द्वेष भरिएको छ । सत्यलाई एकातिर पन्छाई पलाउन हुँदैमा समस्यालाई खियाउन सकिदैन र समाधान गर्न पनि सकिदैन ।

विपश्यना गर्नुको अर्थ अन्तर्मुखी भएर आफूले आफैलाई हेर्ने जस्तो छ उस्तै हेर्नु, यदि यसवेला हाम्रो चित्त रागले रंजित भई रहेछ मोहले बिमूढित भइरहेछ भने त्यसलाई त्यसरी नै हेर्नुपर्दछ । यदि रोगीले आफ्नो रोगलाई ठिक तरिकाले पहिचान गरी कारण पत्ता लगाउन सकेमा त्यस रोगबाट अलग्गिन सक्छ । जुन व्यक्ति रोगी भएर पनि 'म रोगी होइन' भनी आफूले आफैलाई धोखामा राखी राख्छ भने त्यो कहिले पनि उक्त रोगबाट मुक्त हुन सक्दैन । जीवनभर धोखामा नै वित्दछ । त्यसैले हामीले आफ्नो दोष आफैले चिन्नु पर्छ । दुःख देख्नु पर्छ । दुःखलाई देख्नुको

अर्थ निरासामा जुबेर रहनु होइन ।

यहि धर्मले खालि सबै ठाउँमा दुःख छ, जन्मदेखि मृत्युसम्म दुःखै दुख छ अनि दुःख निरोध हुने बाटो छैन भन्यो भने साँच्चै यो कुरा अति नै निरासामय हुनजान्छ । यस खालको धर्मले हाम्रो लागि काम गर्दैन । दुःख छ भन्ने सत्यलाई स्वीकार गरी त्यसबाट बाहिर आउने बाटो पनि छ भन्ने कुरा के कल्याणकारी कुरा होइन र ? यो सत्य साँच्चै नै भरोसा लिन योग्य छ । सबै जीवन आशामा निर्भर रहन्छ । निराशाको कुनै स्थान हुँदैन । धर्मले आशा जगाउँछ । अलिकति पनि निराशा हुनदिँदैन । विपश्यानाबाट सबै दुःखबाट मुक्त हुने बाटो भेटिन्छ । त्यो पनि तुरुन्त फल दिने । यसबाट एक एक पाइला गरी पाइला राखेर हेर्दा कसरी दुःखबाट बाहिर आई रहेछौ, भन्ने कुरा थाहा पाउँछौ । जति अभ्यास गर्छौ । त्यति नै शरीरको मैलो निकलिदै जान्छ र गहङ्गो मन हलुका हुँदै जान्छ । यसै जीवनमा यसको प्रभाव पर्ने हुन्छ र हामी आशामुखी बन्दछौ । हामीले मैला भयो भनेर हेर्ने होइन साबुन प्राप्त भएको पछि साबुन लगाउन पनि जान्यौ । अब हामीले साबुनको काम लिन पनि जान्यौ । अनि निराशालाई ठाउँ कहाँ ? हामी दुःखको जिम्मेवार हामी आफैँ हौ । अरू कोही होइन भन्ने कुरा राम्ररी बुझी लिनुपर्दछ । हामीहरू स्वयं हाम्रो पागलपन, बेहोस र अज्ञान अवस्थामा क्लेश क्लेश बढाउँदै लान्छौ । अनि उसैको परिणाम स्वरूप ब्याकुल भएर बस्छौ । यो क्लेश हामी स्वयंले नै बनाउने हो । त्यसैले यसलाई हामीले नै बिर्गानु पर्दछ ।

अरूले के गर्न सक्छ ? अरूले त धेरै दयामाया गरेर बाटो मात्र देखाई दिन्छ । त्यस बाटामा जाने काम त आफैले नै गर्नुपर्दछ । यसको लागि त अर्न्तमुखी र स्वमुखी भएर बस्नु पर्छ परामुखी त धेरै भइ सक्थौ । बहिर्मुखी भयो । स्वमुखी भएर प्रज्ञालाई निकाल्नु पर्दछ ।

त्यसवेलाको भाषामा प्रज्ञाको अर्थ -'पाकारेन जातातीति पञ्जा' अर्थात विविध तरिकाले जान्नु र बुझ्नलाई प्रज्ञा भनिन्छ । अनेक दृष्टिले हेर्नुलाई पनि प्रज्ञा भनिन्छ । यदि ब्यक्तिले कुनै घटना वा बस्तुस्थितीलाई एकाङ्की दृष्टिले हेन्यो भने त्यो आंशिक दर्शन हुन्छ । आंशिक दर्शन मिथ्या दर्शन हुन्छ, भ्रामक हुन्छ । अनेकान्त दृष्टिकोणले हेन्यो भने त्यही एउटा कुरालाई भिन्न भिन्न दृष्टिकोणले हेन्यो भने त्यही नै सर्वाङ्गीण दर्शन हुन्छ । सम्पूर्ण दर्शन हुन्छ र कुरा ठीक तरिकाले बुझ्न सकिन्छ । प्रज्ञा ध्यान अनेकान्त दृष्टिले हेर्नलाई हो एकान्त दृष्टि हेर्नलाई होइन। जसले सर्वाङ्गीण दर्शन गर्न सक्छ, कुरा राम्ररी ठिक ढङ्गले बुझ्न सक्छ । उसको प्रत्येक पाईला ठिक ठाउँमा नै पर्छ । सबै कार्य ठिक हुन्छ, सबै निर्णय ठिक हुन्छ । आफ्नो भित्र हेर्दा एकअर्को दृष्टि निस्कन्छ । भित्र हेर्न दृष्टि निस्कन्छ ।

"बिमूढानानुपश्यन्ति पश्यान्ते ज्ञान चक्षुष" । यो कुरा आफू भित्र हेर्ने प्रज्ञा हो ।

बाहिर केही घटना घट्यो अर्थात अरूले गाली गन्यो, अपमान गन्यो र मन नपरेको काम कुरा गरेमा भित्र भित्र प्रतिक्रिया हुन्छ । आगो दन्किने जस्तो हुन्छ । दुःखको

कारण पनि भित्र नै देख्छ, दुःखको निवारण गर्न पनि भित्रै देखिन्छ । राम्ररी स्पष्टले देखिन्छ । ध्यान जति जति अगाडि बढ्छ, अझ धेरै अनेकन दृष्टिले हेर्न सकिन्छ । यदि कसैले अपमान गन्यो भने आजसम्म यस्तै भनी राख्छौं कि शत-प्रतिशत त्यही व्यक्ति मात्र जिम्मेवार छ विपश्यना ध्यानमा पूर्ण भयो भने उसले जुन व्यक्तिले अपमान गर्छ, मलाई दुःख जति हुन्छ त्यसको जिम्मेवार आधाको भोगी उनी हुन्छ र आधाको भोगी आफै हुन्छ । अझ ध्यानमा व्यस्त भै अगाडि बढ्दै जान सकेमा यो अझ स्पष्ट हुन जान्छ कि मेरो सुख दुःखको शत प्रतिशत जिम्मेवार आफै हो । अरु कोही पनि होइन । यो कुरा तर्कवितर्क गरी बुझ्ने होइन । अन्तर्मुखी भएर आफूले आफैले हेर्ने गरेमा दुःख सुरु कहाँबाट हुन्छ ? कसरी सुरु हुन्छ ? कसरी बढ्छ ? संवेदनाको आधारमा बुझेर आउँछ । शरीरमा अनेक प्रकारको संवेदना हुन्छ । संवेदनालाई हेरेर भित्रको सत्यलाई जानौं । ध्यानमा पुष्ट हुँदै गयो कि भित्र विकार आयो कि -व्याकुल हुनुपर्छ भनी तुरुन्त चालपाउँछौं । अगाडिको व्यक्तिलाई मनमा विकार निकल्यो । क्रोध आयो भनेमा ऊ व्याकुल भएको चाल (थाहा) पाउँछौं । एक समय यस्तोपनि आउँछ कि साधकले अरुको संवेदनालाई सम्म महसुस गर्न सक्ने हुन्छ । जसरी आफ्नो संवेदनालाई महसुस गर्दछ । गाली गरिरहेको क्रोधी मानिसको भित्रको तापलाईपनि महसुस गर्न सक्छ । तब उसले उक्त व्याकुल व्यक्तिमा कसरी आगो दन्किन दिन्छ ? त्यसलाई त एकदम चिसो बरफ जस्तो पानी खन्याई दिईहाल्छ ।

यस देशमा मनका तुल तुला धनवन्तरीहरू छन् ।
 तिनीहरूले अन्तरमनको खुव अनुसन्धान गरे । भित्रको
 सत्यमा धेरै नै शोब गरे । अनुसन्धान गरे । अन्तरमुखी
 भएर सत्यलाई हेरे र बुझे कि जहिले चित्त विकार र विकृत
 हुन्छ । व्याकुल हुन जान्छ । क्रोध आएको बेलामा क्रोध सँग
 सँगै दुःख लिएर आउँछ भन्ने कुरा थाहा पाए । अनुसन्धान
 गर्दै जाँदा निष्कर्ष वा एउटा बाटो भेटिन्छ । जब जब विकार
 आउँछ । तब तब मनलाई अर्कै काममा लगाउनुपर्छ ।
 जसप्रति श्रद्धा छ, उसको नाम जपेर, उसको ध्यान गर्नुपर्छ ।
 यसरी गन्धौंभने मन अर्को ठाउँमा लाग्न सक्छ । यसबाट
 लाभ नै हुन्छ । रोगी भेटियो अनि रोगको औषधी
 पनि खोजी गरियो । तैपनि पुरा लाभ प्राप्त गर्न सक्दैन ।
 महापुरुषले अनुसन्धान यति मै समाप्त गरेन । उसले मन
 भित्रसम्म गएर देख्यो कि खाली चेतन चित्तलाई अर्को ठाउँमा
 लगाउँदैमा पुरा लाभ हुँदैन । यो सारा अचेतन र अर्ध चेतन
 मनले भित्र भित्रसम्म गाँठो बनाई नै रहन्छ । मनमा भित्रसम्म
 विकार पस्दै गयो भने भन भन गाँठो बन्दै जाने हुन्छ ।
 अन्तर मनको अनुसन्धान गर्दै गर्दै सबै शरीरको सम्बन्धलाई
 देख्छौ । सबै चित्तको सम्बन्धलाई देख्छौ । फेरि यी दुवैलाई
 अतिक्रमण गरेर यसको बाहिरी कुन कुन अवस्था हो, कुन
 कुन नित्य छ, शाश्वत छ, ध्रुव छ त्यसलाई पनि देख्छौ ।
 यसरी आफैले अनुभव गरी परम सत्यलाई जानी प्रकृतिको
 सबै रहस्यलाई बुझ्न सक्छौ । भगवान्ले भन्नु भएको थियो ।
 जीवनमा आउने समस्या देखेर भागेर नजाऊ, बरु अभिमुख

भएर त्यसको सामना गर । क्रोध आएमा क्रोधलाई हेर, भय आएमा भयलाई हेर । यसरी हेर्न जानेमा यस्ता विकारहरू शान्त हुन्छन् । "उपज्जित्वा निरुभन्ति तेसं उपसमोसुखो " उदय व्यय पुरा भएपछि समन भई सुख प्राप्त हुन जान्छ । यसरी सबै पुरा भए तैपनि एउट ठूलो समस्या बाँकी रहन जान्छ त्यो हो क्रोधलाई कसरी हेर्ने ? विकारलाई के गरेर हेर्ने ? क्रोध आएको बेलामा होसै हुँदैन । क्रोधलाई कसरी हेर्ने ? क्रोध आयो कि होसै आयो, ठिक छ । तर क्रोधलाई हेर्न भनेर कोशिस गर्दा यस्तो हुन्छ कि कुन कुन घटनालाई लिएर क्रोध आएको हो, कुनै व्यक्ति अथवा जुन जुन बस्तुको कारणले क्रोध उत्पन्न भएको हो, त्यसैलाई नै बारबार सम्झि रहने हुन्छ । त्यस अलंवनले उद्धिपन को काम गर्दछ । साँच्चिको अर्थमा क्रोधलाई त्यसबेला देख्न सकिन्छ । तब त्यस आलंवनलाई काट्न सकिन्छ । तर अमूर्त क्रोध, अमूर्त बासनालाई के गरेर देख्ने अनि महापुरुषले अर्को एक बाटो भेटाए । धर्म बुद्धि विलासको लागि नभएर अनुभूतिले बुझेर लिनु नै वास्तवमा धर्म हो ।

अनुभूतिको स्तरमा सत्यको दर्शन गर्ने बेलामा एउटा महत्वपूर्णको कुरा देखिन्छ । मनमा कुनै विकार निस्किएर आयो कि शरीर को स्तरमा दुइइवटा घटना तुरुन्त घट्न सुरु हुन्छ । धेरै जसो स्थूलको स्तरमा सासको आफ्नो स्वभाविकता हराउँछ । अस्वभाविक हुन जान्छ । अनि सूक्ष्म स्तरले सबै शरीरमा एक ठाउ न एक ठाउँ, एउटा न एउटा जीव रसायनिक प्रतिक्रिया तीब्र रूपले सुरु हुन्छ । जुन जुन

संवेदना सुरु हुन्छ, सुरु भै नै हाल्छ । क्रोध आएमा सबै शरीरमा गर्मी हुन सुरु हुन्छ । बासना निस्केर आयो भने स्पन्दन सुरु हुन्छ । भय निस्केर आएमा कम्पन सुरु हुन्छ । प्रकृतिको यो नियम हो । यो चित्तको धारा र शरीरको धार अलग्ग होइन । दुबै "नाम-रूप" को यो धारा जीवनको धार साथ साथै चल्दछ । यो एकअर्कामा अन्यान्याश्रित छ । एक अर्को सँग प्रतिक्षण प्रभावित रहन्छ । त्यसैले यसलाई "सहज" भनिएको हो । स्वभाविक रूपमा उत्पन्न हुनलाई "सहज" भनिन्छ । चित्तमा विकार उत्पन्न हुनासाथ शरीरमा संवेदना उत्पन्न हुन्छ । अर्मुत विकारलाई साक्षात्कार गरी हेर्दा साधारण व्यक्तिको लागि सजिलो कुरा होइन । तर धर्म भने साधारण व्यक्तिको लागि हो । अतः साधारण व्यक्तिको लागि बाटो देखाई राखेको छ कि - विकारको कारणले यो शरीरमा केही न केही भै रहेको छ, त्यसलाई हेर । सासलाई हेर्न सुरु गर । सासलाई हेर्न सुरु गर । सासलाई हेर्दै हेर्दै संवेदनालाई हेर्न सुरु गर । निस्किरहेको विकारलाई हेर्ने काम शुरु हुन्छ ।

दिनानुदिन विपश्यनाको अभ्यासले केही नराम्रो भयो भने सासमा अलिकति अलिकति भएपनि अस्वभाविकता आउँछ । सुचना प्राप्त भयो भने तुरुन्त सासमा ध्यान जान्छ । विकारको अवलम्बन जुन सुकै भए पनि - क्रोध होस् , बासना होस् अथवा अर्को कुनैपनि होस् ती एकदम कमजोर हुन जान्छन् । सास र संवेदनालाई हेर्दै जानुपर्छ । बाहिरी कारणलाई त्यति धेरै महत्त्व दिनु हुँदैन । क्रोध आएतापनि

संवेदनामा नै ध्यान दिनुपर्छ । क्रोध क्षीण हुँदै जान्छ । न दमन गरेर, न सम्यक छुट दिएर दमन र सम्यक छुट दिनबाट बच्नको लागि मध्यम मार्ग लिएर विपश्यनामा ध्यान दिनुपर्छ । हामीले आफुलाई अन्तरमुखी भएर हेर्न सुरु गर्नु भन्ने जीवनको बाँच्ने बाटो पहिल्याउन सकिन्छ । जीवनमा केही घटना घट्न गई मनलाई व्याकुल गराएमा तुरुन्त सास र संवेदनालाई हेर्नुपर्छ । यसरी सास र संवेदनामा ध्यान दिने हो भने कुनै घटना घटेता पनि त्यसलाई कुनै प्रभाव पर्दैन । अन्ध प्रतिक्रिया गर्न दिनु हुँदैन । यदि अन्ध प्रतिक्रिया हुन गएमा धेरै बेलासम्म प्रतिक्रिया रहिरहँदैन । जति जति ध्यानमा लीन हुँदै हुँदै हुँदै जान्छ । विकारले भरेको व्याकुलताको समय पनि कम, कम हुँदै जान्छ । ध्यानको सफलताको मापदण्ड यही नै हुन जान्छ समय त लागि हाल्छ , स्वभावलाई बदल्न वा सुधार गर्न, समय त चाहिन्छ नै । हाम्रो दुःखको कारण बाहिरको व्यक्ति, बस्तु, र घटना होइन भनेर विस्तार विस्तार बुझिन आउँछ र दुःखलाई पन्छाउन सकिन्छ ।

जब अर्न्तमुखी भएर ध्यान लीन भइन्छ । तब चित्तको चारवटा चेतना खण्डको प्रक्रिया राम्ररी बुझ्न सकिन्छ । विज्ञान खण्डले केवल बुझाउने काम गर्दछ । जुन संज्ञा खण्ड हो त्यसले धोखा दिन्छ, र पूर्व संस्कारले प्रभावित हुन्छ । अतः ठिक तरिकाले चिनिनमा भुल गर्छ । जसरी चिन्छ, उसरी नै बेदना हुन्छ अनि त्यसरी नै प्रतिक्रिया गर्दछ । यो संज्ञाको जस्तो छाप हुन्छ ? त्यसतो नै प्रतिक्रिया

गर्छ । यो पनि राम्ररी स्पष्ट भएर आउँछ कि संज्ञाको निर्माण हामीले नै गरिहरेछौं । यसमा अरुहरूले के गर्न सक्छ ? यो कुरा प्रवचनबाट मात्र बुझेर लिन सकिंदैन । बुद्धि विलासबाट पनिबुझेर लिन सकिंदैन । जति जति अनुभव गरेर पुष्ट हुन्छ, भित्रै देखि संवेदना हेर्ने, अनुभवले पुष्ट हुन्छ, सबै संवेदना भित्र सम्मको सत्यसम्म पुन्याउँछ। संवेदनाको मूल कारणतिर लैजान्छ । उक्त संवेदनाबाट आनन्द भयो , सुख भयो, दुःख भयो । यसरी किन भयो ? राम्ररी बुझ्न सकिन्छ । जब संवेदनालाई साक्षीभावले हेरिन्छ । सबै कुरा उक्किएर अगाडि आउँछ । आफै बुझेर, जानेर आउँछ । कि कारण त म -मेरो ले पो रहेछ भनी सम्झिन्छ । यो ममभाव,र अहंभाव हो । यो "म" को साथमा रहेको गहिरो आशक्ति हो । कुनै ब्यक्तिसँग के के सम्बन्ध भयो त्यो म मेरो अथवा मेरो सपनाको साथमै सम्बन्ध भएको हुन्छ । यदि कुनै व्यक्ति मलाई साह्रै नै मन परेमा त्यसको लागि मन पर्‍यो कि यसले मेरो सपना (भविष्य)मा मद्दत गर्छ भनेर मन पराउँछ । अलिकति अगाडि गएर हेर्‍यो भने थाहा पाइन्छ । कि त्यस ब्यक्ति उसको सपनापूर्ण गर्नको लागि बाधक भयो भने जतिसुकै मन परेको भएतापनि सबै मनपरेको पना समाप्त भएर जान्छ । जुन व्यक्तिलाई आफ्नो भन्छौं । हितेषी भनिरहन्छौं, वास्तवमा त्यो माया त्यस व्यक्ति प्रति होइन । आफ्नो सपना प्रति हो । माया आफ्नो स्वयं प्रति हो । आफ्नो कामना प्रति हो ।यो कुरा अनुभूतिको आधारमा संवेदना हेर्‍यो भने राम्ररी बुझेर सम्झेर आउँछ । यो कुरा जति जति राम्ररी बुझ्दछ उति उति नै विपश्यनामा सफल भएर आउँछ । यो कुरा पनि

बुकिन्छ कि सपना देख्नु त्यति खराब होइन तर सपनाको साथमा टाँसिनु स्वभाव अति नै खराब, त्यसैले अति नै ब्याकुल बनाई दिन्छ । सबै कुरा अन्तरमुखी भएर थाहापाउन सक्थोभने हाम्रो जीवनको व्यवहारमा सुधार आउँछ ।

जीवनमा धर्मको प्रभाव आउनै पर्छ । धर्मको प्रभाव परिनै रहेमा काम लाग्ने कुरा भयो होइन भने धोखा हुन्छ । अरूसँग मेरो व्यवहार सुधार भयो कि भएन ? ध्यानको सफलताको मापदण्ड यही नै हो । कुनै व्यक्तिले हामीसित दुर्व्यवहार गर्दा हामीलाई महसुस हुन्छ कि बिचरा भित्र देखि कति दुःखी रहेछ, तप्प भैरेहछ । त्यस्तो व्यक्ति प्रति क्रोध आउँदैन, घृणा हुँदैन । त्यस प्रति मैत्री र करुणाभाव जाग्छ । जीवनमा धेरै पटक यस्तो स्थिती आउँछ कि कठोरताले काम लिनुपर्ने हुन्छ तर भित्र कटुता आउन दिदैन । भित्र त करुणा नै जाग्छ ।

जीवनमा आवश्यक पर्न गयो भने अरू सित सामना गर्नुपर्दछ । धर्ममा धेरै ठुलो बल हुन्छ । धर्मले काथर हुन सिकाउँदैन । परिस्थिति अनुसार सामना गर्ने क्षमता उत्पन्न गर्छ । तर अन्यायको साथमा सामना गर्दा व्याकुलता रहँदैन । अन्याय गर्ने प्रति क्रोध आउँदैन । माया र करुणा भाव हुन्छ । यदि मिजासले कुरा मानेन भने कठोरताको व्यवहार पनि जीवनमा गर्नुपर्ने हुन्छ । तर यस्तो परिस्थितिमा कठोरताको व्यवहार गर्नु नै परेमा मनमा करुणा हुनु पर्छ । ठिक यसै गरेर मायाले मनमा आफ्नो बच्चाप्रति करुणा भर्दछ, तर बच्चालाई नराम्रो कामबाट रोक्नको लागि आमाले

त्यसलाई कठोरताको व्यवहार गर्नु नै पर्दछ । साह्रै ज्वरो आएको रोगले ग्रस्त भएको बच्चाको आमालाई गाली गरेतापनि आमाको मनमा, माया र करुणा भरिएको हुन्छ । हाम्रो व्यवहार पनि यसरी नै करुणाले भरिएको हुनुपर्छ । हाम्रो सबै प्रकारको व्यवहारमै माया र करुणाले भरिनु पर्छ ।

धम्मवाणी

"वहुम्पि चे सहितं भासमानो, न तक्करो होति नरो पमत्तो यो पी व गाठो गणयं, न भगवा सामञ्जास्स होति" ।

(धम्मपद १/१९)

अर्थ

जुन व्यक्ति प्रमादी हुन्छ, त्यसले जतिसुकै धर्म ग्रन्थको पाठ गरेतापनि त्यस अनुसार आचरण गरेन भने त्यो अरुको गाई गन्ति गर्ने गोठालो जस्तो हुन्छ र श्रमणत्वको अधिकारी हुनै सक्दैन ।

Dhamma.Digital

विपश्यना-प्रवाह

दशौं दिन

आज ध्यानको दशौं दिन । यी दशदिनमा ति कल्याणकारी ध्यानका पाइलाहरू उठायौं, अहिलेसम्म यति नै पर्याप्त छ । अब यसबाट कस्तो खालको विधिको रूप रेखा आउँछ हेरौं ।

यसपछिको काम पनि बाँकी छ । अहिले त्यसको चर्चा नगरौं । उसैको साथमा सम्बन्ध भएको सिद्धान्तको पनि चर्चा नगरौं । किनभने सिद्धान्त र अभ्यास (Theory and Practical) पनि साथ साथै अगाडि बढ्नु पर्छ ।

आजको धर्म चर्चामा दशदिनसम्म कुन कुन काम, कुरा जानिएको हो, त्यसमा फेरी एक पटक दृष्टि राखौं । यस विधिका आफ्नै एउटा विशेषता छ । यस मार्गको आफ्नो एउटा आफ्नै प्रकारको विशिष्टता छ । यस विशेषतालाई राम्ररी बुझेर यसको शुद्धतालाई साँची राख्नुपर्दछ । विशेषतालाई राम्ररी बुझेर लिन सकेन भने यसमा सम्मिश्रण हुन जान्छ । सम्मिश्रण भयो भने जुन जुन लाभ प्राप्त हुनुपर्ने हो त्यसबाट वञ्चित हुन जान्छ ।

भगवान् बुद्धले एक ठाउँमा यस्तो पनि भन्नु भएको छ । संसारमा दुई प्रकारका मानिस पाउन अति दुर्लभ छ - ती दुई प्रकारका मानिस मध्ये एक प्रकारको मानिसले बदलामा केही नलिने गरी अरूलाई निस्वार्थ भावनाले सेवा पुऱ्याइ रहन्छ, त्यस्तै अर्को प्रकारको मानिस 'कृतज्ञताको

भावना भएको हुन्छ । जुन महापुरुषले हराई सकेको विद्यालाई खोजी गरी पत्तालगाउनु भयो, यद्यपि वहाँलाई अलिकति पनि यस्तो इच्छा छैन कि वहाँको नाममा पूजा गर्नुपर्छ, मानिसले वहाँको प्रशंसा गर्नुपर्छ भनेर कहिले भन्नु भएन । तर हामीलाई यस्तो विद्या प्राप्त गरायो । यसको पच्चिससय वर्ष अगाडि महाकारुणिक, उपदेशक भगवान् गौतम बुद्ध र वहाँका पछाडिका आचार्य परम्परा हुनेहरू जसले यस विधिलाई धेरै वर्ष सम्म सम्हाली राख्नुभयो । वहाँहरू प्रति श्रद्धा र कृतज्ञताको भाव राखेर बस्नु एक मानवीय गुण हो । यो धर्मको ठूलो गुण पनि हो ।

हामीले काम शुरू गर्नलाई नै पहिला त्रि-रत्नको शरण लिऔं । बुद्धको, धर्मको र संघको शरण लिऔं । बुद्धको अर्थात् सिद्धार्थ गौतम जो बुद्ध हुनु भयो । वहाँ प्रति श्रद्धाको भाव हुनुनै पर्छ, कृतज्ञताको भाव हुनु नै पर्छ । यो स्वभाविक पनि हो । तर कहाँसम्म शरणको सवाल हो, शरण गौतम प्रति होइन । शरण बुद्ध प्रति हो । 'बुद्ध' बोधिको प्रतिक हो । बुद्ध जोसुकै पनि हुन सक्छ । वहाँ महापुरुषप्रति हाम्रो मनमा श्रद्धा र कृतज्ञताको भाव हुनु नै पर्छ र बढाएर राख्नु पर्छ । हामीमा आफ्नो जुन बोधिको बिज छ, त्यसैको नै शरण जाने हो । त्यसलाई नै विकसित गर्नु हो । जीवन भरी नै बोधिको शरणमा गएर बाँच्नु पर्दछ । जुनसुकै काम गर्दा पनि बोधि पूर्वक गर्छु राम्ररी बुझेर, सम्झेर, गर्छु । शरीरको काम, वचनको काम, बोधिपूर्वक गर्छु भनेर अटोट /संकल्प गर्नुपर्छ । यस्तो बोधिलाई बदाउँदै लगेमा हामी पनि

मुक्त हुन्छौं, शुद्ध हुन्छौं अनि बुद्ध हुन्छौं । यस अर्थमा बुद्धको शरण ग्रहण गर्नुपर्छ ।

फेरि धर्मको शरण ग्रहण गरौं । धर्मको शरण ग्रहण गर्नुको अर्थ कुनै सम्प्रदायको शरणमा जानु होइन । धर्ममा कुनै सम्प्रदायको केही(लेनदेन) संबन्ध हुँदैन । जुन व्यक्ति सम्यक सम्बुद्ध हुन्छन् । वहाँलाई नै बोधि प्राप्त हुन्छ, वहाँ सौँच्चै मुक्त भएको हुन्छ । वहाँले केही पनि सम्प्रदाय बनाउनु हुन्न । जीवन भरिनै महापुरुषले यो चेतावनी दिनु भयो कि मानिसहरूले धर्म भन्दै धर्मबाट अलग्ग हुन गएकोमा होस राख्नु पर्दछ । धर्मको सारलाई हराउन नदेऊ । जुन जुन व्यक्तिले बोधित्व प्राप्त गरी मुक्त हुन्छन्, वहाँहरूले शुद्ध धर्म नै दिनु भयो, कुनै सम्प्रदायको धर्म होइन । शुद्ध धर्म सबैको लागि हो, यो सार्वजनिक छ । धर्म त्यति बेला शुद्ध हुन्छ, कहिलेपनि उसमा संप्रदायिकताको सीमा हुँदैन, जाती र वर्णको पनि हुँदैन । धर्म सबैका लागि कल्याणकारी नै हुन्छ । धर्मको शरणमा जानुको अर्थ यहि हो कि—म धर्ममा जीवनयापन गर्छु । धर्मको बाटोमा हिड्छु ।

फेरि संघको शरण अर्थात उनीहरू गएको मार्गको अनुशरण गर्नु जसले शुद्ध धर्म धारण गरी शान्त अवस्था प्राप्त गरे र उनीहरू चाहे गृहस्थ होस् वा सन्यासी, कालो होस् वा गोरो, यो देशको होस् वा त्यो देशको, जुनसुकै जाति या सम्प्रदायको होस् केहीफरक पर्दैन । उनीहरूबाट प्रेरणा नै पाउँछौं । यो अर्थमा संघको शरण ग्रहण गरौं ।

जसबाट हामी पनि सन्त अवस्थामा पुग्न सकौं । यसरी हामी त्रि- शरणमा गयौं ।

अब फेरि हामीले पंचशील लिऔं । यसको अर्थ पनि ठिक तरिकाबाट जानौं । कसैले पाँचवटा शील लिने वित्तिकै बौद्ध हुँदैन । परम्परागत शब्दहरूप्रति हामीहरू धेरै नै टाँसी रहन्छौं । फलानाको शब्द यस्तो परम्पराको धेस्कानीको शब्द त्यस्तो परम्पराहरूको भन्दै आशक्त हुने कारण बन्न जान्छ । हाम्रो लागि शब्द ब्रह्म हुन जान्छ । 'पंचशील' भन्यो कि बौद्धहरूको हुन्छ 'अनुब्रत' भन्यो कि जैनहरूको, 'यम-नियम' भन्यो कि हिन्दूहरूको 'टेन कमाण्डमेन्टस' भन्ने बित्तिकै इसाईहरूको हुन्छ । यसरी परम्परागत शब्दमा आशक्त भएमा धर्म गौण हुन्छ । सम्प्रदाय अगाडि आउँछ । केवल शब्द प्रयोग गर्नाले के हुन्छ ? मुख्य कुरा त यो हो कि -यी शब्द ब्यक्त गर्ने गुण जीवनमा प्रयोग गर्न जान्न, सक्नुपर्दछ । यो शील पालन गर्नु, धर्मको बाटोमा जानलाई अत्यन्त आवश्यक छ । यही नै जैन जग हो । चाहे ककसैले पनि बौद्ध भनोस्, हिन्दू भनोस् जैन वा मुसलमान भनोस् यसले केही फरक पार्दैन ।

शील पालन गर्न यसको लागि आवश्यक भैरहेको छ कि हामीहरू यस्तो काम गर्न गई रहेछौं जुन हाम्रो मनको भित्रसम्म अन्वेषणको काम हो । अनुसन्धानको काम हो । यदि हामीले पञ्चशील पालन गरेनौं भने हाम्रो समाधि सम्यक हुँदैन । अनि समाधि सम्यक भएन भने प्रज्ञा उत्पन्न हुँदैन । फो प्रज्ञा उत्पन्न भएन भने हामीले विमुक्तिको साक्षात्कार गर्न सक्दैनौं । हाम्रो अन्तिम लक्ष्य भनेको ईन्द्रियातित अवस्थामा

साक्षात्कार गर्नु हो । भित्रको सबै गाँठो फुकाउनु हो, सबै बन्धन, चुडाई पठाउनु हो । यो 'म' भन्नेको विषयमा कुन कुन सत्य छ, त्यसको अनुसन्धान गर्नु हो । आफ्नो शरीर स्कन्धको विषयमा, चित्तस्कन्धको विषयमा जान्नु पर्नेछ । अनुसन्धान गर्नु पर्ने हुन्छ । अनुसन्धान गर्न सजिलोकाम होइन । साह्रै नै गाह्रो काम हो । यस सत्यलाई भक्तिभावावेशमा मान्नु साह्रै नै सजीलो छ । तर कुनै सत्यलाई अनुभूतिको स्तरमा मान्नु अर्थात जानेर मान्नु साह्रै गाह्रोछ केही कुनै अनित्य छ भने उसको विपरित नित्य पनि अवश्य हुन्छ । त्यो नित्य के हो ? केबल मान्नु मात्रले हामीलाई के पाउँछौं ? अमृतको स्वाद त लिएका छैनौं । त्यस नित्य अवस्थामा त बसेकै छैनौं । त्यसैले सबै अनुसन्धान, त्यस नियमको अवस्थालाई खोजी गर्ने काम, साक्षात्कारको स्तरमा अथवा प्रत्यक्ष अनुभूतिको स्तरमा गर्नुपर्दछ ।

कहिले कहिले ब्यक्तिले आफ्नो शीललाई बिगाछ, सदाचार भङ्ग गर्छ, अनाचार दुराचार हिंसा, चोरी, व्यविचार गर्छ भुठ बोलेर हिड्छ भने अनि उसलाई के हुन्छ ? उसको मन व्याकुल हुन्छ । ग्रस्त हुन्छ । असार, श्रावण र भाद्रमा ठूल ठूला लहर आउँछ । त्यस्तै खालको लहर उसको मनमा आउँछ । यस्तो अवस्थामा मन भित्रको अनुसन्धानको काम कसरी गर्न सकिन्छ । यसको लागि ध्यान शिविरमा गई दश दिन सम्मै शील सदाचारलाई राम्ररी पालन गर्नुपर्छ । जसले गर्दा मनको भित्र सम्ममा पुग्ने सत्यको अनुसन्धान

गर्न सकोस् । त्यसैले शील अति आवश्यक छ । ध्यानको लागि शील जग हो ।

फेरि समर्पण गरौं । पूर्णरूपले आत्म समर्पण गर्नु आत्मा समर्पण गर्न गुरु महाराजले जे भन्यो त्यसलाई अन्ध विश्वास द्वारा आँखा चिम्लिएर स्वीकार गर्नु भनेको होइन । यस विधिमा अन्ध-विश्वासलाई कही पनि स्थान छैन । सबै ध्यान सत्यको आधारमा अगाडि बढ्छ । साथसाथै यो होइन कि दशदिन सम्मै तर्क वितर्क नै गरि राख्छ । यो तर्क वितर्क बाट बच्दछ । एकजना मुमुक्षु जस्तै एकजना जिज्ञासु जस्तै कुरा सुन्ने अति आवश्यक छ । मन संकोच गर्नु पर्दैन, मनमा कुनै शङ्का हुन आउँछ भने त्यसलाई मिटाई पठाउनु पर्छ । तर दश दिन सम्म राम्ररी बुझेर समर्पित भावले जस्तो भन्यो उस्तै काम गर्नु पर्छ । दशदिन सम्म यस विधिलाई राम्ररी निसाफ गरी हेरौं । दश दिन पछि आफू स्वयं आफै मालिक हुन पुग्छ ।

काम सुरु गर्दा कसरी गन्यौं ? कुरा राम्ररी बुझौं । विधिलाई बुझौं सबैभन्दा पहिला सासलाई हेरौं । सासको साथमा कुनै शब्द, कुनैपनि रूप जोडिदैन । नामको आफ्नो महत्त्व हुन्छ । बारम्बार एउटै नाम जप्दै गयौं भने मन एकाग्रत हुन्छ । रूपको आफ्नो महत्त्व छ । जुन रूप प्रति मनमा धेरै श्रद्धा हुन्छ, त्यस रूपको कल्पना बारबार मनमा आईरहयो भने पनि मन त एकाग्र हुन्छ । तर नाम र रूप दुईवटैलाई एकातिर पारी राख्यो कि आफ्नो मार्गमा चित्त एकाग्र गर्न आफ्नो एउटा कारण छन, लक्ष्य छ । लक्ष्य यो

हो कि आफूभिन्न भएको स्वभाविक तरङ्गहरू हुन् । त्यसलाई जाँचौं । त्यसलाई अनुसन्धान गर्नु पर्नेछ, त्यसको विषयमा जान्नुपर्नेछ ।

यदि हामीले कुनै शब्द प्रयोग गर्न सुरु गर्नु भन्ने अनि बार बार त्यस शब्दलाई दोहर्न्याउन सुरु गर्नु भन्ने उसको आफ्नै प्रभाव हुन्छ । प्रत्येक शब्दको आफ्नो एउटा विशेषता हुन्छ । शब्दबाट एउटा भङ्कार निस्कन्छ, एउटा तरङ्ग निस्कन्छ । जस्तै : एक विज मन्त्र हो, (ऐङ्ग क्लिन चामुण्डाय उच्चे) (ऊँ.....) उसको आफ्नै तरङ्ग हुन्छ शब्दले जुन तरङ्ग निकाल्दछ, त्यसमा एकदम समाहित हुन जान्छ । त्यस तरङ्गलाई राम्ररी हेर्न सकिन्छ । तर यस प्रक्रियाले आफ्नो नैसर्गिक तरङ्ग हेर्नबाट बन्चित गराउँछ । क्रोध आएमा, बासना निस्कने वेलामा ईर्ष्या निक्किने बेलामा भिन्न भिन्नै के भैरहेछ ? त्यसलाई हेर्नुबाट बन्चित हुनुपर्नेछ ।

हाम्रो लक्ष्य केवल चित्तलाई एकाग्र मात्र गर्ने होइन, केवल समाधि प्राप्त गर्न मात्र पनि होइन हाम्रो लक्ष्य हो, सम्यक समाधि-जसको आधार न राग, न द्वेष, न मोह हो । यसको लागि काल्पनिक रूपको ध्यान गर्नु होइन कल्पना भयो कि मोहको आधार हुन जान्छ । कृत्रिम कुरा हेर्न लाग्यो कि मोहको आधार हुन जान्छ । हामीलाई त नैसर्गिक सासको दर्शन गर्नुछ । कुन कुन कस्तो सास हो, त्यसलाई हेर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले हामी सासालाई हेर्दै, हेर्दै सासको स्पर्शलाई हेरौं, अब एक पाइला बढेर सारा शरीरमा हुने सम्बेदनालाई हेरौं ।

संवेदनालाई हेर्दा के पायौं । वास्तवमा हामीले यो कुरा जान्नु पर्ने छ कि हाम्रो जीवनमा समस्याहरू कसरी उत्पन्न हुन्छ ? हामीले जान्नु पर्ने यो कुरा छ कि - जीवन जगतमा यस्ता समस्याबाट कसरी बाहिर आउने ? जान्नु पर्ने यो हो कि - हामीले हाम्रो मनमा कसरी क्लेश बढाई रहेछौं, कसरी गाँठो बनाई रहेछौं ? जान्नु पर्ने यो हो कि-त्यस क्लेशलाई के गरी उत्पन्न नगर्ने , गाँठो के गरी नबनाउने । फेरि कुन कुन गाँठो बाँडी सक्यौं । उसलाई के गरेर फुकाउने ? त्यस महापुरुषले भित्रसम्म पसेर त्यही नै देख्नु भयो अनि बारबार यसरी बुझाई दिनु भयो कि-विषयमा भुलिरहने मानिसहरू धेरै नै दुःखी भएर बस्छन् । इन्द्रिय विषयले हामीलाई बढ्ने काम गर्छ । इन्द्रियको विषय प्राप्त आशक्त भै रहने मानिस मुक्तिको मार्गमा जान कसरी सक्छ ? त्यो त भन अल्भिरहन्छ । तर परम् सत्यतिर गएमा सूक्ष्म सत्यतिर गएमा, एउटा कुरा थाहा पाउँछ कि इन्द्रिय र विषयको सम्पर्क हुनेबेला, विषयमा डुब्न अगाडि एउटा अर्को घटना घट्छ । यो दुबैको बिचमा एउटा अर्को स्टेशन छ केवल विषयले कुनै हानी गर्ने होइन, हानी गर्ने त विकार र क्लेशले हो । विषयले हाम्रो के बिर्गाँछ ? शब्द आफ्नो ठाउँमा हुन्छ, रूप आफ्नो ठाउँमा, गन्ध आफ्नो ठाउँमा हुन्छ, स्पर्श आफ्नो ठाउँमा, रस आफ्नो ठाउँमा हुन्छ, चिन्तन आफ्नो ठाउँमा हुन्छ । त्यसकारणले विकार बाहिर आउने होइन । बिकार उत्पन्न हुन्छ - इन्द्रिय र विषयको स्पर्शले । कहाँ सम्वेदना हुन्छ र कहाँ मूल्याङ्कन हुन्छ । त्यही राग उत्पन्न हुन्छ, द्वेष पनि त्यही नै उत्पन्न हुन्छ । यो साँच्चै नै ठूलो

अनुसन्धान हो । यो ठूलो रहस्य पत्ता लगायो । त्यस व्यक्तिले कि कसले संवेदनालाई जान्दछ । उसले बुझेर लिन्छ कि - राग कहाँ उत्पन्न हुन्छ, द्वेष कहाँ उत्पन्न हुन्छ ?

सन्वेदन हेर्ने अभ्यासमा एकअर्को कुरा बुझ्नु पर्छ । कहिले कहिले इन्द्रिय विषयका साथ स्पर्श हुन्छ । त्यरित गतिले मूल्याङ्कन हुन्छ, संवेदना निस्कन्छ । अनि जुन जुन बेला स्पर्शजन्य संवेदना हुन्छ । त्यसमा होस रहेन भने हामीले राग र द्वेष निकाल्ने नै काम हुन जान्छ । त्यस्तो स्वभाव बनीसक्यो । विषय त भै नै रहन्छ, इन्द्रिय विषयका साथ सम्पर्क पनि भै नै रहन्छ । तर उसको कारण कुन कुन विकार निस्कन हो त्यहाँ रोक्नु पर्ने हुन्छ । जहाँ संवेदना निस्कन्छ । त्यसलाई पनि त्यहि रोक्नु पर्दछ । प्रत्येक संवेदना निस्कन्छ । त्यसलाई पनि त्यही रोक्नु पर्दछ । प्रत्येक संवेदना प्रति रागले अलग्ग हुनुपर्दछ , द्वेषले अलग्ग हुनुपर्दछ । "बेदना पच्चया तण्हा" प्रत्येक वेदनामा जुन जुन तृष्णा निस्कने हो-रागको तृष्णा, द्वेषको तृष्णा । अब त्यसको ठाउँमा "बेदना पच्चया पञ्जा" प्रत्येक बेदनामा प्रज्ञा नै निस्कन्छ, बोधि नै निस्कन्छ । यस्तै गर्न पायो भने नयाँ गाँठो बन्दैन । पुरानो गाँठो फुस्कन सुरु हुन्छ । सबै गाँठो फुकाउन समय लाग्छ । तर ठीक बाटो भेटियो । सही विधि पाए काम सुरु भइहाल्छ ।

काम त आफैले गर्नुपर्छ । गाँठो आफैले बाँधेको हो, त्यसैले आफैले नै फुकाउनु पर्दछ । गाँठो फुकाउनलाई प्रकृतिले धेरै मद्दत गर्दछ । ऋतुले साह्रै मद्दत गर्छ । आफूभित्र

रहेको 'अहंभाव', 'अहंकार' लाई बाहिर निकाली पठाउनु पर्छ । यहि नै 'अनात्मा' हो । दार्शनिकहरूको विवाद आत्मावाद र अनात्मावाद होइन । त्यसलाई एकातिर पन्छाऔं । जहाँ 'म' होइन, 'मेरो' होइन । अहंकारको नामै छैन, ममकारको नाम सूक्ष्म छैन । न हिन भावना छ न अहंभावना, मध्यम मार्गमा जानुपर्नेछ । स्वतः नै बन्धन खुल्दै, खुल्दै जान्छ ।

दश दिन सम्म ध्यानमा बस्दा के के गन्थौ, त्यसरी किन गन्थौ- यस्तो कुरा थाहापाई रहँथौ भने केही पनि अल्फिने (अलमल) हुँदैन । दार्शनिकहरूको विवादमा फसिने छैन । लाभ हुने त विधिको अभ्यासले हो । यसतो विधिलाई अर्को प्रकारको ध्यान विधिमा मिसावत (छयास्मिस) गर्न हुँदैन । यस बाटोमाहिँडेर साँच्चैको लाभ प्राप्त गर्ने हो भन्ने यस विधिको शुद्धता कायम गरि राख्नु पर्दछ ।

धम्मवाणी

"यो च बुद्धञ्च धम्मञ्च संघञ्च शरणंगतो ।
 चत्तारी अरियसच्चानि सम्प्यञ्जाय पस्सति ॥
 दवखं दुक्खसमुप्पादं दुक्खस्सच अतिक्कमं ।
 अरियञ्चड्डङ्किकं मग्गं दुक्खपसमगामिनं ॥
 एवं खो शरणं खेमं एवं शरणमुत्तमं ।
 एवं शरणमागम्म सव्व दुक्खा पमुच्चति" ॥

धम्मपद १४/१२

अर्थ

जुन व्यक्ति बुद्ध, धर्म र संघको शरण जान्छ, जसले चार आर्य सत्य- दुःख, दुःखको उत्पत्ति, दुःख मुक्ति र दुःख मुक्तिगामी आर्य अष्टांगिक मार्गलाई सम्यक रूपले प्रज्ञापूर्वक हेर्छ । त्यो नै मंगलदायक शरण हो यही नै उत्तम शरण हो,यही नै शरण प्राप्त गरी व्यक्तिहरू सबै दुःखबाट मुक्त हुन्छन् ।



विपश्यना-प्रवाह

दीक्षान्त प्रवचन

एक एक दिन गर्दे शिविरमा दशदिन को ध्यान पूर्ण भयो ।यो महान् धर्म योग्यको पूर्णाइतिको समय हो । काम(ध्यान) सुरु गर्दा सबै साधकहरूलाई पूर्ण रूपले आत्मासमर्पण गरायौं । समर्पित भावभए मात्र कार्य राम्रो हुनेछ । पूर्ण लाभ हुन्छ । त्यसको लागि समर्पण गर्नुपर्ने थियो । तर त्यो समर्पण दश दिनको लागि मात्र थियो । अब समर्पणको समय सिद्धियो । अब प्रत्येक व्यक्ति स्वतन्त्र भयो । धर्मले सदा स्वाधीन बनाउँछ, स्वतन्त्र बनाउँछ, पराधीन परतन्त्र बनाउने होइन भनाइको सार हो-आफ्नो मालिक आफै हुन्छ ।

अब आ-आफ्नो घरमा गई शान्त चित्तले विचार गरी हेरौं कि यस दश दिनभित्र के सिक्थौं ? जुन जुनलाई स्थान दिइयो के त्यो युक्ति संगत छ ? न्याय संगत छ ? तर्क संगत छ ? के बुद्धि संगत छ ? तर त्यो एउटै मात्र "कसी" होइन । सबै तिरबाट आज बुद्धि संगत, तर्क संगतभएको जस्तो भएपनि केही दिनपछि त्यो कुरा तर्कहिन हुन सक्छ । बुद्धिको आफ्नो सिमाना हुन्छ । अर्को एउटा कसीमा घोटेर हेरौं । के त्यसले हाम्रो मंगल कल्याण हुने हो ? फेरि एउटा अर्को कसी छ । के यसमा केही अरुप्राणीहरूलाई हानी त हुँदैन । के यसले अरुको मंगल हुन्छ ? यो कुरा यी ३ वटै कसीमा घोटेर हेर्ने बेलामा बुद्धि संगत पनि हुन्छ, मेरो लागि मंगलमय पनि छ, अनि साथसाथै अरुको लागि पनि

मंगलकारी भएमा बुद्धिमान व्यक्तिले यसलाई सहर्ष स्वीकार गरि नै हाल्छ । अनि त्यो व्यक्ति साँच्चैको बुद्धिमानी भएमा उसले यसलाई बौद्धिक स्तरमा अथवा खाली भावावेशको स्तरमा मात्र स्वीकार गरेर बस्दैन । बरु वास्तविकताको स्तरमा यथार्थताको स्तरमा स्वीकार गर्दछ । अर्थात् त्यसलाई धारण गर्दछ । त्यसलाई जीवनको अंग बनाउँछ । अव कसैले भन्यो भनेर होइन कसैको करले होइन, बरु आफ्नो इच्छाले आत्मसमर्पण गर्छ । कुनै व्यक्ति प्रति होइन, धर्म प्रति आत्मसमर्पण गर्छ । केही समयको लागिमात्र होइन बरु जीवनभरका लागि आत्मसमर्पण गर्दछ । "जीवत परियन्तं धम्म शरणं गच्छामि" जीवनभर धर्मको शरणमा जान्छु । अब सारा जीवन सकभर धर्मको जीवन जिउँछु , मंगलको जीवन जिउँछु । आफ्नो पनि मंगल गर्छु । अरूको पनि मंगल गर्छ । यो विद्या कामलाग्ने भनेर आफैले अनुभव गरेर हेरिसक्यौं । तर यो त भर्खर सुरुको अवस्था हो । बाटो लामो दशदिनको भित्र त एउटा रूप रेखा मात्र अगाडि आउँछ । जीवनभर गर्नुपर्ने काम हो । जीवनभर कसरी बाँच्ने ? शान्तपूर्वक, सुखपूर्वक कसरी बाँच्ने, जसले गर्दा आफ्नो पनि मंगल होस् अरूकोपनि मंगल होस् । यही धर्मको व्यवहारिक पक्ष हो, जुनजुन व्यवहारमा आउँछ, त्यहीनै व्यवहारिक हुन्छ । जुन जुन सिद्धान्तमा अडिरहन्छ, यस खालको सैद्धान्तिक पक्ष हाम्रो काममा आउँदैन । त्यसबाट खाली प्रेरणा मात्र पाउँछ । मार्गदर्शन हुन्छ । यति मात्र हो अर्को केही पनि हुँदैन । लाभ व्यवहारले हुन्छ ।

यहाँ दशदिन सम्म यस धर्मको जेलमा बन्दीभएर थुनामा बसी रह्यौं । के को लागि ? धर्मको व्यवहारिक पक्ष कसरी उपयोग गर्ने भन्ने कुरा जान्नालाई त होइन ? शील पालन गरेर कसरी मनलाई बशमा राख्न सक्ने ? मन भित्र सम्म पसेर कसरी मनलाई अथवा द्वेष बाहिर निस्किरहेको हेरी त्यसलाई कसरी रोक्ने ? यहि जान्नालाई दिनभरि यही नै अभ्यास गर्नुपर्छ । अभ्यास कसरी गर्नुपर्छ भन्ने कुरा स्पष्टीकरण को लागि प्रत्येक सन्ध्यामा धर्म चर्चा हुनेगर्छ । धर्म चर्चा हुने बेलामा धर्मको व्यवहारिक पक्षलाई शब्दले राम्ररी बुझाई दिन्छ । त्यसपछि त्यहाँ धर्मको सैद्धान्तिक पक्षपनि अगाडि देखाई दिन्छ । भिन्न भिन्न सैद्धान्तिक विचार भएको र भिन्न भिन्न परम्परागत मान्यता नमिलेमा त्यसलाई एकातिर पन्छाउने । सिद्धान्तको कुन कुन कुरा ठीक हुन्छ । आ-आफ्नो मान्यतमा मिल्छ त्यति त्यति नै स्वीकार गर्ने । जब कुरा बुझेर आउँछ । त्यति बेला स्वीकार गर्ने । यसले केही बिर्गादैन मुख्य कुरा व्यवहारिक पक्ष हो । यो सबै साधकहरूले मान्नु पर्दछ ।

व्यवहारिक पक्षमा शील सदाचार छ । समाधि छ, मनलाई बशमा पार्न प्रज्ञा छ -चित्तलाई रागले अलग्ग गर्न । द्वेषलाई अलग्ग गर्नलाई , चित्त निर्मल गर्ने काम छ । त्यसलाई मैत्री, करुणा आदि सद्गुण पूर्ण काम छ । यसलाई कसले कसरी विरोध गर्छ ? यी तिन कुरा हुन - शील, समाधि, प्रज्ञा यहि नै धर्म सार हुन् । यस परिधि बाहिर भएको जुन जुन सिद्धान्तका कुरा हुन् । त्यति कुरा यदि

नबुभेमा वा स्वीकार्य नभएमा त्यसलाई छोडे पनि त्यतिको हानी भने हुँदैन ।

धर्मको सैद्धान्तिक पक्षका कुरा र व्यवहारिक धर्मलाई परिणत गर्नको लागि नै सुनाउने हो । अति नै मैत्री पूर्णताले सुनाउँछ । विरोध गर्ने विचारले होइन । तर मूल कुरा त व्यवहारिक हो, अभ्यासको कुरा हो । शील पालन गर्ने कुरा, समाधि पुष्ट (सफल) गर्ने कुरा, प्रज्ञाद्वारा चित्तलाई निर्मल गर्ने कुरा आदिमा विरोध गर्नु कुनै स्थान छैन ।

दशदिनको अभ्यासबाट यस विद्याको एक साधारण रूपरेखा अगाडि आउँछ । दसदिनभित्र अति नै राम्रो खेतमा धेरै मूल्यको विउ राख्नु जस्तो हुन्छ । असल खेत भएकोले मूल्यवान् विउको टुसा पलाएर बोट उत्पन्न भयो ।

अब धर्म कुन कुन बोटबाट उत्पत्ति भएर आयो त्यसलाई फुलको माली जस्तै भएर धेरै राम्रो तरिकाले सम्हाल्नु सक्नुपर्छ । कुशल मालीले भर्खर निस्केको टुसालाई राम्ररी विचार गर्दछ । बाखा, गाई, भैंसीले खान्छ या बिर्गाँछ भनेर चारै तिरबाट बार लगाउँछ । बेलावखतमा पानी दिन्छ, मल दिन्छ । यसरी सेवा गर्दा गर्दै त्यो विरूवाले ठूलो बिशाल वृक्षको रूप धारण गर्छ । जसले भित्रसम्म जरा लिन्छ, हाँगाबिँगा ठूलूला हुन्छ । तब उसलाई कसैको मद्दतको जरूरत हुँदैन । यसले स्वयं आफ्नो विचार स्वयं आफैँले गर्दछ । आफ्नो आवश्यकता आफैँ पुरा गर्दछ । अनि जीवनभर नै यसले अरूको सेवा गर्दछ । त्यसमा के फलछ, फल त फलि नै हाल्छ त्यसमा शीतल छाँया, राम्रो फूल र

मिठो फल हुन्छ पहिला जति सेवा गराएर लियो त्यो भन्दा हजौंरौं गुणा यसले सेवा पुन्याउँछ ।

यो धर्मको बोट पनि यस्तै खालको एउटा वृक्ष हो । सुरु सुरुमा धेरै नै सुरक्षा गर्नुपर्दछ । यसलाई चारै तिरबाट बार लगाउन सकेन भने बाखा, गाई, भैसीले खाई नास गरि हाल्छ । यही ध्यानमा दश दिन बस्दा बार त लगाई हाल्छ नै । यहाँबाट बाहिर निस्क्यो कि आफ्नो परम्पराका मानिसले सोध्न सक्छ कहौं गएको ? त्यसको परम्पराको त हाम्रो मान्यतामा बिलकुल उल्टा छ । त्यहाँ गयो कि डुब्छ । हाम्रो परम्पराको यो सिद्धान्त त्यो सिद्धान्त । त्यही बुद्धि विलास, बादविवाद, तर्क वितर्क गन्यो कि सबै ध्यान एकातिर जान्छ । यस्तो भएमा गाई, भैसीले खायो होइन र ? यसबाट बच्नलाई चारै तर्फबाट बार लगाउनु पर्दछ । कस्तो बार यस्तो कुरा आयो कि यही जवाफ दिनु कि - दार्शनिक सिद्धान्तको कुरा यस बारको बाहिर पर्छ । शील, समाधि, प्रज्ञाको वृक्ष हो । यसमा कुनै भगडा टन्टा छैन । यसरी बार लगाई भगडा टन्टालाई एकातिर पन्छाउन सक्छ । यसरी गर्न सकेमा यो बोट वृक्ष बच्न जान्छ ।

अनि यस बिरुवामा बिहान बेलुका मलजल दिनुपर्दछ । कसरी मलजलदिनु ? बिहान एक घण्टा बेलुका एक घण्टा ध्यान गर्नु नै पर्छ । नत्र बोट बिरुवा सुकेर जान्छ । सुरुमा दुइ घण्टा निकाल्न धेरै कठिनाई हुन्छ । तर साधकले छिट्टै बुझ्दछ कि यो दुई घण्टा सजिलै निकाल्न सक्छ । दिनहुँ सुत्ने बेलामा एक घण्टा त सजिलै निस्कन्छ । किनकी

अब एक घण्टा त पहिले नै निन्द्रा पुन्याउँछ । धेरै सुत्ने आवश्यक पर्दैन । यसरी एक घण्टा सजिलो तरिकाबाट निस्कन सक्छ । त्यस्तै अल्छी र गफसफ गर्नबाट जुन समय सितै बित्दै जान्छ , त्यसलाई बचाएर राख्ने । यसको अतिरिक्त जुन व्यक्ति कुन कुन काम धन्दामा, पेशामा लागि रहेको हो । अब साँभ, बिहान ध्यान गर्दा खेरी अभ्र राम्ररी र छिटो कामपूर्ण गर्न सकिन्छ । जुन जुन काम आठ घण्टामा पुरा गर्ने हो । अब त्यही काम सात घण्टामा पुरा हुन्छ । र थकाइ पनि लाग्दैन । विपश्यना ध्यानको अभ्यासले काम गर्ने शक्ति बढाई दिन्छ, क्षमता बढाई दिन्छ र उसले सफलता पनि पाउँछ । कुन कसको क्षेत्रमा काम गर्दै जान्छ । उसको उन्नति पनि हुँदै जान्छ । धर्म पलायनको लागि होइन । अभिमुख भएर बाँच्नको लागि हो । बाँच्न जानिन्छ । आफ्नो जिम्मेवारी प्रति अभिमुख भएर बाँच्न सके समाधान स्वतः नै भएर जान्छ ।

आ-आफ्नो दिनचर्याको आधारमा साँभ बिहान एक एक घण्टाको समय निश्चित गर्ने । जहाँ सम्म सम्भव छ भने निर्धारित समयमा ध्यान गर्नुपर्छ । यसले आफ्नो लागि लाभ हुन्छ पछि बानी बस्दै जान्छ । तर कारणबश निश्चित समयमा ध्यान गर्न सकेन भने त्यस दिनको ध्यान भावना छुटाउनु हुँदैन । जहिले समयले साथ दिन्छ । त्यही नै बेला ध्यान बस्नु पर्छ ।

यसरी एकै स्थान निश्चित गरी त्यही ठाउँमा त्यही आशनमा ध्यान गरेमा त्यो प्रभावकारी हुन्छ । ध्यान गर्नलाई एउटा अलग्ग कोठा भएमा साह्रै राम्रो हुनजान्छ । नभएमा

केही छैन । आफू बस्ने कोठामा एउटा सानो ठाउँ निश्चित गर्ने त्यहाँ खाली विपश्यना ध्यान मात्र गर्ने । अनि देखिन्छ कि दिनहुँ गरेको विपस्सना ध्यानबाट रागविहीन, द्वेष विहीन, मोहविहीन, तरङ्ग तब त्यस स्थानलाई एउटा तपोभूमि जस्तै ठान्नुपर्छ । यसबाट ठूलो लाभ हुन्छ । तर कारणबश त्यसदिनमा निश्चित ठाउँमा ध्यान गर्न नसकेमा त्यस दिनको ध्यान छोड्न या छुटाउनु हुँदैन । जहाँ जस्तो सुविधा हुन्छ त्यहीं नै ध्यान गर्ने । मुख्य कुरा त यो हो कि दिनको दुई पटक एक एक घण्टा ध्यान अवश्य गर्ने । नियमित ध्यान गर्नको लागि पहिलो वर्ष अलि अप्ठ्यारो हुन्छ । पछि फेरि यसतो बाधा आउँदैन, सजिलो भएर आउँछ । त्यसैले वर्ष दिनसम्म मनलाई बलियो बनाई दिनको दुई पटक एक एक घण्टा ध्यान गर्नु नै पर्दछ ।

फेरि बेलुका सुत्नेबेलामा आँखा चिम्लिएर पाँच मिनेटको लागि मात्र भएपनि शरीरमा के के भैरहेछ । त्यसलाई जानेर निदाउने । बिहान बिउफ्फने बित्तिकै पहिला पाँच मिनेटसम्म शरीरको संवेदना हेर्ने । यसरी नै अनित्य बोध गर्दै निदाउने र अनित्य बोध गर्दै बिहान उठने । यसो गर्दा अति नै लाभ हुन्छ ।

यसको अतिरिक्त कुनै गाउँ, कुनै नगरमा एक भन्दा अर्को धेरै विपस्सि साधकहरू हुन्छन् । तिनीहरूले एक पटक एकै ठाउँमा भेला भएर सामूहिक ध्यान गर्नु पर्दछ सामूहिक ध्यानबाट ठूलो लाभ हुन्छ ।

यस बाहेक ध्यानमा परिपुष्ट भै राम्ररी लाभ प्राप्त

गर्ने हो भने बिहान, बेलुका (साँझ) को समयमा अभ्यास गर्न कति आवश्यक छ । त्यति नै वर्षको दश दिन ध्यान शिविर आवश्यक हुन्छ । यस्तो तपोभूमि सार्वजनिक शिविरमा बस्न सकेमा साह्रै राम्रो हुनेछ । त्यस ठाउँको वातावरणबाट लाभ हुन्छ । नत्र आफैँ शिविरमा बस्ने । स्वयं शिविरमा बस्नु अति राम्रो हुन्छ । बिस्तार बिस्तारै साधकहरू स्वाधीन हुनुपर्छ । आफ्नो खुट्टामा आफैँ उभिनु पर्दछ । पहिलो शिविरमा कोही पनि मार्ग निर्देशक को अगाडि ध्यानमा बस्नु अनिवार्य हुन्छ । तर सदा सदा कुनै गुरु, मार्ग निर्देशकको भरोसामा ध्यान बसेमा कहिले मुक्त हुँदैन । स्वयं शिविरले मात्र हामीलाई मुक्त गर्दछ, स्वाबलम्बी गर्छ, स्वाधीन गर्छ । आफ्नो खुट्टामा उभिने सहारा हुन्छ । स्वयं शिविरमा पनि जसरी मुक्त हुनलाई स्वाधीन भएर ध्यान गरेको हो । त्यसरी नै स्वाधीन भएर काम गर्ने । यही नियम, यही अनुशासन हो ।

काम सुरु गर्नलाई ३ वटा रत्नको शरणमा जानुपर्दछ । अति राम्रो तरिकाले बुझेर शरण लिनु । त्रि-रत्नको शरणमा गइ सकेपछि शील पालन गर्नु पर्ने हुन्छ । पंचशील, अष्टशील, दशशील हुन्छ । ध्यानमा अष्टशील लिनु पर्छ र त्यसलाई राम्ररी पालन गर्नु पर्दछ । तिनदिन सम्म आनापान गर्नु, चार दिनमा विपश्यनामा बस्ने । सबै यसरी नै गर्ने हो, जसरी ध्यान शिविरमा गरिन्छ । स्वयं शिविरमा पनि त्यसरी नै लाभ हुने हो जसरी यहाँ हुन्छ । अर्को कुरा बुझौँ कि-नियमित विपश्यनाको अभ्यास गरी घर भित्र बाहिरको सबै काम गर्नु पर्दछ । जुन व्यक्तिले कुन कुन काम धन्दामा

लागि परेको हो त्यसलाई राम्ररी पूर्ण गर्नु नै त्यसबेलाको उसको ध्यान हो । काम गर्दा सबै ध्यान त्यसैमा लगाउने, जसले गर्दा त्यस काम राम्ररी पूर्ण रूपले सफल हुन्छ । त्यसवेला सास या संवेदनालाई हेर्न थाल्यो कि काम बिग्रन सक्छ किनकी आधा मन सास र संवेदनामा आधा मन कामगरि रहेकोमा पर्छ । त्यसैले गर्दा न यो काम पूर्ण हुन्छ न त्यो ध्यान पूर्ण हुन्छ । त्यसकारण कुनै काम गर्दा खेरी सबै ध्यान काममा नै लगाएमा सबै राम्ररी पुरा हुन्छ ।

तर फुर्सदको समयमा आराम लिने बेलामा आँखा खुल्ला र मनभित्र रहिरहन्छ । एउटा कुरामा ध्यान गर्दा धर्मलाई कहिले पनि बाहिर देखाएर हिड्ने होइन । अरुको बिचमा आँखा चिम्लिएर ध्यान गर्ने होइन । यसरी गन्यो कि भित्र अहंकार निस्कन्छ । म साह्रै ज्ञानी छु, भने बाहिर देखाउने जस्तो हुन्छ । धर्मलाई देखाउन गन्यो भने भित्र खाली हुन जान्छ । जब भित्र खाली हुनेले बाहिर देखाउने जस्तो हुन्छ । यही धर्म भएको व्यक्तिले किन देखाउने ? व्यवहारले नै भनी हाल्छ कि यो धर्मवान् व्यक्ति हो भनेर ।

साथै आफूले आफैँलाई जाँची रहौं भने जीवनमा सुधार आएको छ वा छैन ? मन नपरेको काम कुरा भयो कि पुरानो बानीले गर्दा रिस उठेर आउँदछ । अरुको नराम्रो व्यवहारले पनि हुन जान्छ, तर थाहा पाउनु पर्ने यो कुरा हो कि जति छिटो होस आउँछ उति छिट्टै समतामा स्थित भएर अनि जति छिट्टै त्यस व्यक्तिप्रति मंगल, मैत्रीभाव आउँछ । बस, यसरी आफूले आफैँलाई जाँच गरी सफा(निर्मल) भएर

बसदैं जाने । यसरी निर्मल भएर बस्न सकेमा मात्र बुभिन्छ - विपश्यना भनेको कर्मकाण्ड नभई धर्मको बाटोमा ठिक तरिकाले अगाडि बढ्न जीवनमा पहिले भन्दा धेरै खुशी भएकै हुनुपर्दछ ।मंगलमय हुनुनैपर्दछ ।

साह्रै अमूल्य रत्न प्राप्त भैरहेछ । यसलाई सम्हालेर मात्र राख्ने होइन बरू सम्वर्द्धन पनि गर्नुपर्छ । धर्मजति जति सम्वर्द्धन हुन्छ उति उति नै धेरै मंगल हुन्छ । सबै मंगल, सबै सुख हामी भित्रै छ । अभ्यास गर्दै जाने, धर्मलाई पुष्ट गर्दै लैजाने अनि आफ्नो सही मंगल गर्दै गर्दै लैजाने । जसमा आफ्नो मंगलम र लोक मंगल पनि रहेको हुन्छ । लोक मंगलमा पनि आफ्नो मंगल भित्रीएको हुन्छ । धर्ममा सबैको मंगल भित्रीएको हुन्छ

भवतु सव्व मंगलं, भवतु सव्व मंगलं, भवतु सव्व मंगलं

धम्मवाणी

"अधिगतमिदं बहाहे, अमतं अज्जा पिच लभयमिदं यी योनिंसो पयुञ्जति, न च सक्का अघटमानेन" ।

अर्थ

धेरैले अमृत प्राप्त गर्नसक्छ । यो आजपनि प्राप्त गरीलिन सक्छ तर प्राप्त त्यसैले गर्छ जो पुरुषार्थ छ ।

त्रि-रत्न शरण

बुद्ध शरणं गच्छामि : धम्मं शरणं गच्छामि: संघं शरणं गच्छामि:

पंचशील, अष्टशील, दशशील, अनिवार्य

चार आर्य सत्य - दुःख, सत्य, दुःख समुदाय सत्य, दुःख निरोध सत्य, दुःख निरोध गामिनि प्रतिपदा आर्य सत्य

आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग सत्य : १. सम्मा दिट्ठ, २. सम्मा संकप्पो ३. सम्मावाचा ४. सम्मा कम्मन्तो ५. सम्माआजिव ६. सम्मा व्यायाम ७. सम्मसति ८. सम्मा समाधि

शील

सम्मा वाचा

सम्मा कमन्तो

सम्मा आजिव

समाधि

सम्मा व्यायाम

सम्मा सति

सम्मा समाधि

प्रज्ञा

सम्मा दिट्ठि

सम्मा संकप्पो

पाँच शत्रु	पाँच मित्र
१. राग	१. श्रद्धा बल
२. द्वेष	२. विर्य " (प्रयत्न)
३. अल्छी	३. स्मृति " (होस राखी राख्नु)
४. चञ्चलपन	४. समाधि "
५. शङ्का	५. प्रज्ञा "

पञ्चमहा भूत

१. जल २. वायु ३. अग्नि ४. पृथ्वी ५. आकाश

पञ्चकाम

१ रूप, गन्ध, शब्द, रस, स्पर्श
नाक, कान, जिब्रो, आँखा, छाला

पञ्चस्कन्ध

रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान

अष्टकलाप

जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी
ओष्, पट्टेव, रस, गन्ध

गुण, धर्म, स्वभाव



दुःखका कारणहरू

- | | |
|-------------------|--------------------|
| १) अविद्या | २) संज्ञा (संखारा) |
| ३) विञ्जण | ४) नाम-रूप |
| ५) षडातण (सलायतन) | ६) फस्सो |
| ७) वेदना | ८) तण्हा |
| ९) उपादान | १०) भव |





सम्पादक चिनारी

नाम : संघरत्न शाक्य
ठेगाना : भोजपुर टक्सार-३, देउराली टोल
हाल कलंकी-१४, काठमाडौं

प्रकाशन कृति :

१. विपस्सना प्रवाह (अनुवाद)
२. त्रि-रत्न वन्दना, परित्राण र संस्कार पद्धति (सम्पादन)

एतेन सच्चवज्जेन, सोत्थि ते होतु सब्बदा !
एतेन सच्चवज्जेन, सब्ब रोगो विनस्सतु !
एतेन सच्चवज्जेन, होतु ते जयमङ्गलं !