

विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४०

आषाढ २०५३

वर्ष १२ अङ्क ३

धम्मवाणी

दहरा च हि बुद्धा च, ये बाला ये च पण्डिता ।
अड्ढा चेव दलिहा च, सब्बे मच्चुपरायणा ॥
- दसरथ जातक / ४

तरुणो होस् अथवा वृद्ध, मूर्ख होस् अथवा पण्डित,
धनी होस् अथवा निर्धन, सबै मरणशील हुन् ।

बुद्ध र बिम्बिसार

अभय राजकुमार अभय नै भयो

राजा बिम्बिसारको जीवन कालको थुप्रै घटनाहरू मध्ये एउटा यस्तो घटना छ, जसबाट उनको वात्सल्य प्रेमको भावना प्रकट गर्दछ, उनले आफ्ना सम्पूर्ण छोराहरूलाई समान रूपले माया गरेको देखिन्छ, कसैलाई भेदभाव गरेको देखिदैन । अभय, एक वेश्याको कोषबाट जन्मेको भए तापनि उनको लालनपालन राजमहलमा अन्य राजपुत्रहरू सरह नै गरियो । अन्य राजकुमारहरू सरह नै उनलाई शिक्षा दिइयो । रणकौशलको विद्यामा पनि निपुण बनाइयो । अन्य राजकुमारहरू सरह नै ऊ पनि शूर-वीर र पराक्रमी थिए, शैत्य सञ्चालन गर्नमा पनि कौशल थिए ।

एक पटक मगध साम्राज्यको इलाकामा आन्दोलन भएको थियो । आन्दोलन दमन गर्नको लागि सेनाको साथमा राजकुमार अभयलाई पठाइयो । राजा बिम्बिसारलाई आफ्नो पुत्र अभयको योग्यता माथि पूर्ण विश्वास थियो अभयले यस विश्वासलाई सही सावित गर्‍यो, सकुशल पूर्वक विद्रोहीहरूलाई दमन गर्‍यो र विजयी भएर फर्क्यो । यस कुराले राजा बिम्बिसारको प्रसन्नताको ठेगाना रहेन । यस अवसरमा उसलाई उचित पारितोषिक दिन चाहेथ्यो । जवान छोरालाई उचित पारितोषिक के हुन सक्छ र ? बिम्बिसारलाई आफ्नो युवा अवस्था सम्झना आयो । ती दिनहरूमा उनको कामतृष्णा कतिको उन्मत्त थियो । अभयलाई पनि यस युवा अवस्थामा कामतृष्णा चढेकै होला । यसको पूर्तिको लागि बिम्बिसारले अभयलाई नगरको एउटी अति सुन्दरी नर्तकी उपहार दिए । केवल यतिले मात्र सन्तोष लागेन । “मेरो यो छोरो वेश्याको कोषबाट जन्मेको हो । मैले अरु राजकुमार सरह व्यवहार गरेतापनि वंश परम्पराको नियम

अनुसार कुनै हालतमा यसले राज्य अधिकार भोग्न पाउने छैन । अतः केही समयको लागि भए पनि उसलाई राज्य सत्ताको रसस्वाद चखाऊँ, राज्य सत्ता सुम्पिदिऊँ । मेरो प्यारो छोरोले सात दिनसम्म राज्य सुख भोग्नु ।” यस वात्सल्य भावले अभयलाई एक हप्ताको लागि राज्य सिंहासन सुम्पिदियो । विपुल राज्य सम्पत्तिको अतुल वैभव राजकुमार को हातमा भयो । अभयले सातदिनसम्म त्यस्को भरपुर उपभोग गर्‍यो । सातदिनसम्म राज महलमा रागरंगमा बितायो, सातदिनको कामभोगले वासना शान्त भएन झन प्रबल भयो । आठौँ दिन नर्तकी साथमा लिएर राजमहल बाहिर आयो र कामक्रीडाको लागि नदीको किनारा लाग्यो ।

नदीमा स्नान गरे पछि दुवै पुनः आमोद-प्रमोदमा रमन थाले । नर्तकीको कामोत्तेजक नृत्यले अभयलाई मोहित बनाइदियो । नर्तकी खुल्ला आकाश मुनि नदिको किनारामा नाचिरहिन् अभय उनलाई एकोहोरो भएर हेरिरह्यो । एकाएक नर्तकीको पेटमा वायुविकार उत्पन्न भयो । वेदना असह्य भएकोले नृत्यको गति शिथिल हुँदै गयो र उनी पेट मिच्यै त्यहिं बस्न पुगिन । मोहविमुदित अभयले ठाने कि यो पनि नृत्य भावको कुनै अंग होला, तर हेर्दा हेर्दै नर्तकी त्यही ढलन पुगिन् । अभयलाई होस आयो । त्यतिबेलासम्म त उसको प्राण उडिसकेको थियो । निश्चल, निर्जीव लाश धरतीमा त्यसै परिरहेको थियो ।

अभय कुमारलाई ठूलो धक्का लाग्यो । त्यस्तो हृष्टपुष्ट शरीर क्षणभरमा नै काठ झै निर्जीव हुन पुग्यो । केहि मिनेट अधिसम्म कामोत्तेजना जगाउने नर्तकी, अब यसरी निश्चल हुन पुगे । अभिनय कलामा परिपूर्ण नृत्यांगना कसरी पत्थर जस्तो हुन गयो ? आँखा खोलेको खोल्थै, झिमिक्क सम्म गरेन । सदा मुस्कुराइरहने त्यो हँसिलो मुखारविन्दमा कालले पीडाको गहिरो छाप लगाइ दियो । अभयको

लागि यो दृष्य असह्य भयो । उसको मनमा यस कुराले धेरै ठूलो पश्चाताप भयो कि विद्रोहीहरूको त्यत्रो ठूलो समूहलाई परास्त्र गरी आफ्नो एक एक सेनालाई सकुशल बचाएर ल्याउनमा सफल भएका महापराक्रमी अभयले आफ्नो प्राणभन्दा प्यारी प्रियसीलाई कालको मुखबाट बचाउन सकेन । प्रियतमको विछोड र उसलाई बचाउन नसकेको पश्चाताप यी दुई कुराले राजकुमार शोक विव्हल हुन पुग्यो । उसको दुःख प्रतिक्षण बढ्दै गइरहेको थियो ।

यस्तो गहिरो दुःखबाट उसलाई कसले छुटकारा दिन्छ ? उसको हृदयमा लागेको घाउ कसले भरिदिन्छ ? राजकुमारलाई एकाएक भगवान बुद्धको याद आउँछ । त्यस महाकारुणिकको प्रजाले युक्त वाणी उसले बारंबार सुनेको थियो । यद्यपि भगवानले बताउनु भएको साधना मार्गको अनुसरण उसले कहिल्यै गरेको थिएन । परन्तु उहाँको अमृत वाणीमा सद्धर्मको अद्भुत विश्लेषण उसले अनेक पटक सुनेको थियो । त्यसैले ऊ निर्धक्क भयो । उसलाई पूरा विश्वास भयो कि त्यो महापुरुष साँच्चै नै शुद्ध रहेछ, बुद्ध रहेछ, मुक्त रहेछ सर्वज्ञ रहेछ । उहाँले सबै दुःखको मूल कारण जानेको छ, त्यसको निवारण जानेको छ, उहाँ स्वयं दुःख मुक्त हुनुहुन्छ, अरुलाई दुःख मुक्तिको साधना सिकाउनु हुन्छ । उहाँले पक्कै पनि यस असह्य दुःखबाट छुटकारा दिलाउन सक्नुहुन्छ ।

व्यथा विव्हल, आत्तुर कात्तुर राजकुमार भगवानको शरणमा गयो । भगवानले उसको शोकसंतप्त मनोदशा देखेर करुणा अमृत युक्त वाणीले सिंचित गरी संतापित हृदय शीतल बनाइदिनु भयो ।

भगवानले संम्झाउनुभयो “राजकुमार ! कल्पौं कल्पदेखिको तिम्रो अनगिनित जन्ममा यी यस्ता अनगिनित प्रेमिकाहरूसंग तिम्रो वियोग भैसकेको छ यी सारा वियोगहरूमा तिमिले जुन आँसु वहायो त्यसको कुनै मापदण्ड छैन । ती सारा आँसु एकठाउँमा जम्मा गर्नु भने कुनै सागरभन्दा कम हुने छैन । भविष्यको अनगिनित जीवनमा पनि यस्तै प्रकारले प्रिय-वियोग हुने नै छ तिमि यसबाट मुक्त भएको छैनौ । अतः यो रोदन कति मूर्खतापूर्ण छ आखिर तिमि कसको लागि रोइरहेका छौ ?

अभयले बुझ्दै गयो । साँच्चै म कसका लागि रोइरहेको छुँ ? आठ दिन अगाडिसम्म मैले यो केटीलाई चिनेकोसम्म थिइन । त्यसको अनुहारसम्म देखेको थिइन । यसको नामसम्म सुनेको थिएन । यो रोदन त वास्तवमा आफ्नो आसक्ति हो । जुन प्यारो मानिलियो त्यसै प्रति आसक्त भयो । त्यस प्रति चिपकाव उत्पन्न गर्नु । विछोड भयो त ब्याकुल भयो । जसलाई कुनै आसक्ति छैन,

विछोड नै भएपनि ब्याकुलता कसरी हुन्छ ? यस ब्याकुलताको कारण प्रिय प्रतिको तृष्णा युक्त आसक्ति नै हो । जो अनित्य छ, ढिलो चाँडो समाप्त हुनेवाला नै छ । त्यस प्रतिको आसक्ति नै दुःखको जननी हुन जान्छ । अनित्य त सबै छन् । ढिलो चाँडो एकदिन कालको मुखमा सबै पर्छ नै । कसैले कसैलाई बचाउन सक्दैन ।

भगवानले उसको मनस्थितिमा सुधार आएको देख्नु भयो प्रजाले भरपुर वाणीले भन्नु भयो “शोकमा डुब्नु अबुझ हो । तिमि यसबाट बाहिर निस्कनु पर्छ”

एतथ पस्सथ इमं लोकं चित्तं राजरथूपमं ।
यत्थ वाला विसीदन्ति नत्थि सङ्गो विजानतं ॥

यस लोकलाई हेर, यो रंगी विरंगी राजरथ समान राम्रो देखिन्छ । समयको अन्तरालमा जसरी सजाइएको रथ जीर्ण हुन पुग्छ, त्यस्तै यो लोक पनि जिर्ण भई नष्ट हुन जान्छ । मूर्खहरू मात्र यस्तो भएको देखेर व्याकुल हुन्छन् । समझदार व्यक्तिहरू यस्ता कुराहरू प्रति आसक्त हुँदैनन् र व्याकुल पनि हुँदैनन् ।

अभय राजकुमारले कहिल्यै विपश्यना साधनाको अभ्यास गरेको थिएन । यसवेलासम्म त भगवानको प्रज्ञा युक्त वाणीले बौद्धिक स्तरमा मात्र प्रभाव परेको थियो । धर्मको यसरी वैज्ञानिक विश्लेषण गर्ने शक्ति अरु कोही भेटाएको थिएन । उनको प्रति असीम श्रद्धा उत्पन्न भएको थियो । उनको धर्मवाणीले धेरै नै आसक्त भएको थियो । दुःखको यस क्षणमा शरण आएको मात्र थियो तर उसको पुण्य उदय भयो । अनेक जन्मदेखिको पारमिताहरूको संग्रहले बल प्रधान गर्नु । जसै जसै भगवानको वाणी सुन्दै गयो त्यसै त्यसै मन शान्त भएर गयो, समाहित भएर गयो र आफू भित्र यथाभूत सत्यको अनुभूति गर्दै गयो । स्वतः विपश्यना हुन थाल्यो । आफू भित्र सम्बेदनाको प्रत्यक्ष अनुभूति हुन थाल्यो । सर्वत्र उदय-व्यय, उदय-व्यय मात्र । सारा शरीरमा अनित्य बोधको धारा बहन थाल्यो र मन अनित्य बोधको साथ साथै समतामा स्थित भएर गयो । केही समय पश्चात शरीर र चित्तको अनित्यको सारा क्षेत्र एकएक विलाएर गयो र त्यो भन्दा माथिको नित्य, शाश्वत, ध्रुव परम सत्य अवस्थाको केही क्षणको लागि साक्षात्कार भयो । अभय मुक्तिको मार्गमा प्रविष्ट भयो । स्रोतापन्न भयो । अब उसको श्रद्धा केवल बुद्धिको स्तरमा मात्र भएन त्यो अनुभवको स्तरमा हुन पुग्यो ।

यसको धेरै समय पछि जब महाराज विम्बिसारको देहान्त भयो, उसको मनमा गहिरो धर्म संवेग जाग्यो । उ दरवार त्यागेर प्रव्रजित भई, ‘तालाच्छिन्नगलूपम’ सुत्रको धर्मदेशना सुनेर नजीकैको

वनप्रदेशमा गएर एकान्त अन्तर तप गर्न थाल्यो । उसको आफ्नो पुरानो पारमिताको बल प्राप्त भयो र भिन्न भिन्न अनित्य-बोध स्पष्ट स्पष्ट अनुभूति हुन थाल्यो । सूक्ष्म अवस्थाबाट यात्रा गर्दै, नितान्त समता भावमा स्थित भइ, आफ्नो पूर्व संचित कर्महरूको जरा उखेल्दै लग्यो । यस प्रकार कर्मबन्धनहरूलाई उखेल्दै उखेल्दै एक पछि अर्को फल समापत्तिहरूमा प्रवेश गर्दै अर्हत अवस्थासम्म पुग्यो । उसको भवचक्र समाप्त भयो । ऊ नितान्त दुःख विमुक्त भयो ।

उसले प्रत्यवेक्षण गर्‍यो । भगवानको सम्पर्कमा आएको समयदेखि परम मुक्त अवस्था प्राप्त भएको समयको कल्याणकारी अनुभूतिहरूको पुनरावलोकन गर्‍यो । तब यो हर्षको उद्गार प्रकट भयो ।

सुत्वा सुभासितं वाचं बुद्धस्सादिच्चवन्धुनो ।

पच्चब्याधिं हि निपुणं बालगं उसुना यथा ॥

जुन प्रकारले एक कुशल धनुर्धर आफ्नो शूक्ष्म वाणले रौको टुप्पोलाई सात पटक अचूक चिरफार गर्नमा निपुर्ण हुन्छ, त्यहि प्रकारले आदित्यमित्र भगवानको आर्यसत्यलाई चिरफार गर्ने वाणी मैले सुनें ।

अभय राजकुमारको भाग्य उदय भयो । त्यो धर्मवाणीबाट प्रेरित भएर, चिरफार गर्न सक्ने प्रज्ञा आफू भित्रै जगाएर अविद्याको आवरण भेदन गरी परम निरोध अवस्थाको साक्षात्कार गर्न सफल भयो । भवभयबाट मुक्त भइ, सही अर्थमा अभयी भयो ।

साधकहरू ! आऊ हामीपनि दुगुणा उत्साह वढाइ धर्ममार्गमा अगाडि बढी परम अभय अवस्था प्राप्त गरौं र आफ्नो कल्याण साधौं ।

(साभार:विपश्यना हिन्दी पत्रिका,
मार्गशीर्ष पूर्णिमा, १९९०)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

(जातक कथाबाट)

इष्याको फल

धेरै समय पहिला एउटा विहारमा एकजना भिक्षु निवास गर्दथ्यो । ती भिक्षुलाई एकजना गृहस्थले दिनहुँ भोजन दान गर्दथ्यो । भिक्षु सदाचारी थियो, ध्यान- भावनाको अभ्यासमा लागेको थियो ।

त्यसै समयमा एकजना क्षिणाश्रव भिक्षु घुम्दा घुम्दै त्यही गाउँमा आइपुग्यो । भिक्षुलाई ती गृहस्थले देखे । उनको स्वरुपदेखि प्रभावित भएर भिक्षुलाई श्रद्धापूर्वक भोजन दान गरे । भोजन पछि धर्म-प्रवचन सुने र विदा गर्ने बेलामा वन्दना गर्दै भिक्षुलाई अनुरोध

गरे “भन्ते ! यहाँ नजिकै एउटा विहार छ त्यस विहारमा बस्नुस्, म साँझ दर्शनको लागि आउँछु ।”

गृहस्थको अनुरोध अनुसार क्षिणाश्रव भिक्षु त्यस विहारमा गयो र त्यहाँको स्थानीय भिक्षुसँग आराम विरामको कुराकानी गरे, भिक्षुलाई आराम गर्न एउटा कोठा दियो, भिक्षु आफ्नो कोठा सफा गरी आफ्ना चिवर पात्र एक ठाउँमा राखे र ध्यानमा बसे ।

साँझ पख गृहस्थ विहारमा आए । स्थानीय भिक्षुलाई वन्दना गर्दै प्रश्न सोधे, “भन्ते ! यहाँ कोही नयाँ भिक्षु आउनुभएको थियो होइन र ?”

“हो आएको थियो”

“कुन चाहि कोठामा बस्नुभएको छ ?”

“फलानो कोठामा...।”

गृहस्थ आगन्तुक भिक्षुको कोठामा पुग्यो र धूप, दिपक बाल्यो र धर्म-कथा सुनेपछि भोलीको निमित्त दुवै भिक्षुलाई भोजनको निमन्त्रणा दिई फर्क्यो ।

यस घटनाले स्थानीय भिक्षुको मनमा अलिकति चिसो पस्यो । “यदि यो भिक्षु धेरै समयसम्म यही रहन थाल्यो भने मलाई त कसैले वास्ता गर्दैन, कसैले टेदैन । कुनै तरिका अपनाएर यसलाई भगाउनु पर्छ ।” यस्ता अनेक विचार आउन थाल्यो । भोली पल्ट बिहान भेट्दा पनि बोल्दै बोलेन ठस्स परेर बस्यो । उनको व्यवहार क्षिणाश्रव भिक्षुले चालपाए परन्तु कुनै प्रतिक्रिया नगरी ध्यान-भावनामा लागि रहे ।

स्थानीय भिक्षु उनलाई निकाल्न अनेक युक्ति सोचन थाले । भोली पल्ट भिक्षाटनको समयमा पनि भिक्षा जानको लागि विस्तारै नङ्गले मात्र ढोकामा ट्वाक्क ट्वाक्क गरे, भिक्षुले सुनेनन्, आएनन् र आफू एकलै गए । गृहस्थले स्थानीय भिक्षुलाई आसनमा ससम्मान बसाए र क्षिणाश्रव भिक्षु आउनु भएन भनेर प्रश्न गरे ।

“मलाई के थाहा ? मैले ढोकामा आवाज दिएको थिएँ तर पट्टै छैन । हिजोको तिम्रो स्वादिष्ट भोजन पचाउनको लागि मस्तले निदाउँदै होला नी ! तिम्रीलाई पनि त्यस्तो भिक्षु प्रति श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ किन ?” भनेर घुर्की देखाए ।

क्षिणाश्रव, आगन्तु भिक्षु भने भोजनको समय हुने वित्तिकै भिक्षाटनको लागि अन्य ठाउँमा नै गए ।

गृहस्थले भिक्षुहरूकोलागि त्यो दिन खिर बनाएको थियो । मह, सखर र घ्यू हालेर बनाइएको खिर निकै स्वादिष्ट थियो । गृहस्थले ती क्षिणाश्रव भिक्षुको निमित्त पनि पात्रभरी खीर दान दिई पठाए । बाटोमा आउँदा आउँदै भिक्षुले सोचन थाले “यदि यो स्वादिष्ट खीर

उस्लाई खुवायो भने त्यसलाई यो विहारबाट निकाल्न गाह्रो हुनेछ त्यसैले यतै कहीं फ्याँकू । पानीमा मिल्काउँ भने घ्यू तैरिएर माथि उत्रीन्छ, झाँझमा फ्याँकू काग, कुकुरको भीडले सबैले थाहा पाउँछन् ? कसैलाई दिऊँ मेरो कर्तुतको बारेमा सबैले थाहापाउँछन् के गर्ने ?” उसले कुनै उपाय भेट्टाएन । यता उता हेर्दै थियो अलि पर आगो बलिरहेको देखे र खीर त्यही आगोमा राखिदियो । भिक्षु विहार फर्किदा क्षिणाश्रव भिक्षु थिएन, गइसकेको थियो । आफ्नो नराम्रो कर्तुतको बारेमा थाहा पायो होला भनेर भिक्षुलाई चिन्ता लाग्न थल्यो । यही पश्चाताप बढ्दा बढ्दै केही दिनमा नै भिक्षुको देहान्त भयो र नर्कमा जन्म भयो ।

यस पछिका धेरै जन्मसम्म उस्ले पेट भरी खान पाएन । धेरै जन्मसम्म यक्षकुलमा जन्मे र त्यस मध्ये एक पटक मात्र गर्भ-

मैले पेट भरी खान पायो । उनले अनेकौं जन्म कुकुर भएर रहनु पन्थो । कुकुर हुँदा एक पटक मात्र पेट भरी खान पायो, त्यो पनि वान्ता गरेको खाना । त्यस्तै उनले अनेक जन्म खाना खान नपाइ बस्नु पन्थो । कहिल्यै पेट भरी खान पाएन । उ जन्मेको घरमा हानी-नोकसानी हुन्थो, विनास हुन्थ्यो । एक समय भाग्यले कुनै शिक्षण शालामा काम गर्न पुग्यो परन्तु उ कसैको अर्ती मान्न नै तयार थिएन, उनको विषयले शिक्षार्थीहरूमा झगडा भयो, अतः उसलाई त्यहाँबाट पनि निकालिदियो । उ पेटको लागि यताउता भौँतारिदै रह्यो तर कतै सुख पाएन, शान्ति पाएनन् जहाँ पनि दुःख नै दुःख ।

यसरी अन्य ब्यक्तिलाई हुने लाभबाट वञ्चित गराउने प्रयत्न गर्दा आफ्नो हानी हुन्छ ।



धर्म गाथा

हिन्दी

गिरने के हित ही पकें, फल तरुवर की शाख ।
कोई अमर न रह सकें, मिले राख पें राख ॥
जो सायं दीपक जले, बुझ जाएँ वह प्रात ।
जो प्रातः सूरज उगे, अस्त होय वह रात ॥
नाचत-नाचत नर्तकी, विवश हो गयी देर ।
मरणशील प्राणी सभी, जाएँ देर सवेर ॥
तेरे रोने से नहीं, मृतक लौट कर आय ।
अपने पर हिंसा करे, निज चित्त दुख लिपटाय ॥
न जाने कितने मरें, नित्य अपरिचित लोग ।
जिसके प्रति आसक्ति है, उसका दुखद वियोग ॥
इस नश्वर संसार में, हो संयोग वियोग ।
धैर्य धरे दुख ना जगे, विपश्यना के योग ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज ।

हिन्दी

जवतक बढती ही रहे, इसकी उसकी चाह ।
तवतक बुझ पाये कहाँ, अन्तर्मन की दाह ?
पल पल जाग कामना, पल पल मन बेचैन ।
देख कामना त्याग कर, पाए सुख की चैन ॥
तृष्णा पुरी कर सकूँ, ऐसा नहीं उपाय ।
बिन पेंदे की बाल्टी, कभी भरी ना जाय ॥
यह निसर्ग का नियम है, सब पर लागू होय ।
विषयों में सुख खोजते, मन व्याकुल ही होय ॥
हो न चित्त के वश कभी, यह ही मंगल मूल ।
राखे चित्त वश में सदा, दूर होय भवशूल ॥
धर्म पथ ही शान्ति पथ, धर्म पथ सुख पथ ।
जिसने पाया धर्म पथ, मंगल मिला अनंत ॥

मंगल कामना सहित
श्री मदनकृष्ण कायस्थ
रोडहाउस क्याफे, ठमेल
फोन नं. २२९१८७

प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७६५५

२०५३ आषाढ

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. नं. १३३, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८

मुद्रक : नेपाल प्रेस, शुकपथ, काठमाडौं, नेपाल । फोन : २२९०३२, फ्याक्स : (+९७७-९) २२५ ४५०

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५९/५२

हुलाक द. नं. ९४/५९/५२

● वार्षिक शुल्क रू. २४/-

साधकको नाम :

ठेगाना :