विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४६ ज्येष्ठ २०५९ वर्ष १९ अङ्क २

धम्मवाणी

यं दुन्निमित्तं अवमङ्गलञ्च,
यो चामनापो सकुणस्स सद्दो ।
पापग्गहो दुस्सुपिनं अकन्तं,
बुद्धानुभावेन विनासमेन्तु ॥१॥

-पुब्बण्हसुत्तं

यी जुन अमंगलका चिन्हहरू, पक्षिंहरूका अप्रिय शब्दहरू, पाप-ग्रहहरू, दु:स्वप्नहरू छन् - यी सबै अशुभ निमित्तहरू भगवान बुद्धको प्रतापको कारण विनष्ट होऊन् ।

भगवान केवल मनुष्यहरूका मात्र होइन देवताका पनि शास्ता हुनुहुन्थ्यो- सहम्पति ब्रह्मा

भगवान बुद्धले सम्यक सम्बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भए पछि भगवान संग भेट्न आउने देवता मध्ये सहम्पति ब्रह्मा सबभन्दा पहिलो देवता थियो । सम्बोधि प्राप्त गर्नु भएपछि भगवानको मनमा दुविधा थियो कि मैले जुन सत्यको अनुभव गरें जुन गम्भीर, सूक्ष्म र दुर्दशनीय सत्यको साक्षात्कार गरें यसलाई यी कामभोगमा लिप्त रहेका, अन्धमान्यतामा आधारित लोकचक्रमा अल्झिरहेका सांसारिक व्यक्तिहरूले बुझ्न सक्दैनन्, उनीहरूले अनुभव गर्नु त टाढैको कुरा भयो । भगवानको यस्तो मनोदसा देखेर सहम्पति ब्रह्मालाई चिन्ता लाग्यो कि यदि भगवानले साँच्चै मानिसहरूलाई धर्म सिकाएन भने जो योग्य छन् सक्षम छन् उनीहरू पनि मुक्तिबाट बञ्चित रहने छन् ।

अत: सहम्पति ब्रह्मा सहजपूर्वक बह्मलोक छोडेर पृथ्वीलोकमा भगवानको सामू प्रकट भए । र एक काँध खुल्ला गरेर दाहिने घुँडा टेकेर दुईहात जोड्दै भगवान समक्ष निवेदन गरे, "भन्ते, भगवान धर्मको उपदेश दिनुहोस् । सुगत, धर्मको उपदेश दिनुहोस् ।"

आर्य-धर्मको एउटा शुद्ध परम्परा प्रचलित थियो । विपश्यनाका शिविरहरूमा हामी यसको ज्वलन्त स्वरूप देख्न पाउछौं - जस्तो साधक आचार्य संग धर्म-याचना गर्दछ -

निब्बानस्स सच्छिकरणत्थाय मे, भन्ते, विपस्सनं कम्मट्ठानं देहि ।

-भन्ते, निर्वाणको साक्षात्कारको लागि मलाई विपश्यनाको कर्मस्थान दिनुहोस् ।

धर्म जस्तो अनमोल रत्न नमागीकन कसैलाई दिंदैन, कसैले नचाहीकन उसलाई जबरजस्ती गराउँदैन । यसै स्वस्थ परम्परालाई निर्वाह गर्दै समस्त लोकको देवता तथा मनुष्यहरूका प्रतिनिधिका रुपमा सहम्पति बह्माले सम्यक सम्बोधि प्राप्त गरेका शास्ता संग धर्म याचना गरे-

देसेतु, भन्ते भगवा, धम्मं ।

-भन्ते, भगवान, धर्मको उपदेश दिनुहोस् ।

त्यसपछि भगवानले योग्य पात्रलाई धर्म सिकाउने निश्चय गर्नुभयो ।

भगवानको मनमा एक प्रकारको चिन्तन चलिरहेको थियो कि कसलाई जेष्ठ मानेर पहिला धर्म सिकाऊँ, श्रमणलाई अथवा ब्राह्मण-लाई ? कसबाट धर्म सिकाउने कार्यको आरम्भ गर्ने ? उहाँले आफ्नो बोधी चक्षु द्वारा हेर्नु भयो शील, समाधि र प्रज्ञाको विमुक्ति मार्ग अथवा विमुक्तिको ज्ञान दर्शनमा संसारका कोही पनि ब्राह्मण भगवानको बराबरीमा थिएन ? त ज्येष्ठ को हुनसक्छ ? तब भगवानको मनमा यस्तो भावना आयो कि जुन आर्य-धर्मको आधारमा उहाँलाई विमुक्ति प्राप्त भयो, त्यही जेष्ठ मान्ने, त्यही श्रेष्ठ मान्ने । उनैलाई गौरवान्वित मानेर धर्म-सेवामा लाग्नु उपयुक्त हुन्छ ।

भगवानको चित्तमा उठेका यस संकल्प-विकल्पलाई आफ्नो चित्तद्वारा जाँचेर सहम्पति ब्रह्मा भगवानको सामू पुन: त्यस्तै आदर पूर्वक प्रकट भए र भने, "भन्ते, भगवान यही ठीक हो, यस्तै हो सुगत । भूतकालमा र भविष्यमा र वर्तमानमा जति पनि सम्यक सम्बुद्ध थिए र हुनेछन् ती सबै सद्धर्म प्रति गौरवान्वित हुन्छन् । यही बुद्धको धर्म हो । यही धर्मको स्वभाव हो ।"

सहम्पति ब्रह्मा दीर्घजीवी थिए । उनी भगवान गौतम बुद्ध भन्दा पूर्वका एक जना सम्यक सम्बुद्धको सम्पर्कमा पनि आएका थिए । त्यसैले यस सत्यको बारेमा पूर्ण ज्ञान थियो कि भूतकालका सम्यक सम्बुद्धहरू पनि सद्धर्मलाई नै गौरव मान्दथ्यो र भविष्यका बुद्धहरूले पनि यस्तै गर्नेछन् ।

सहम्पति ब्रह्माले भगवानको उपदेश सुनेका थिए अत: यसको गहिरो प्रभाव परेको थियो । जुन प्रकारले भगवान मानिसहरूलाई अन्धमान्यता र निरर्थक कर्मकाण्डबाट बचाउन प्रयत्नशील रहन्थे त्यस्तै सहम्पति ब्रह्मा पनि थिए । यस विषयमा बह्माले पनि अनेक व्यक्तिहरूको उद्धार गरेका घटनाहरू पाइन्छन् । त्यस मध्येको एउटा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

घटना-

एकजना ब्राह्मणीले ब्रह्मालाई नित्य आहुति दिने गर्दथिन् । उनकी ब्रह्मदेव नामको एक जना पुत्र पनि थिए, जस्ले भगवानको सम्पर्कमा आएर अरहन्त अवस्था प्राप्त गरेका थिए। सहम्पति ब्रह्मा करुणापूर्वक त्यस ब्राह्मणीको सामू प्रकट भए र कर्मकाण्ड गर्नु निरर्थक हो भनेर सम्झाउँदै भने, "हे ब्राह्मणी, ब्रह्मलोक त यहाँबाट धेरै टाढा छ, तिम्रो यो आहुति त्यहाँसम्म कसरी पुग्छ ?"

सहम्पति ब्रह्माले भनेको यस कथनलाई भारतका एकजना ज्ञानी सन्तले अनुकरण गरेको उदाहरण पाइन्छ। हरिद्वारका एकजना अन्धभक्त व्यक्तिले पूर्व तिर फर्केर सूर्यलाई पानी अर्पन गर्दै रहेछ । उनलाई सम्झाउनको लागि श्री गुरु नानकले पनि नाटक गरेछ। त्यस भक्तले देख्ने गरी पश्चिम तिर फर्केर पानी अर्पण दिनथालेछ, यस दृष्यलाई देखेर त्यस भक्तले यसको कारण सोधे। उत्तरमा नानकले भने, मेरो खेत पश्चिम दिशामा पर्दछ, म यहाँबाट मेरो खेतमा पानी दिँदैछु। यस्तो उत्तर सुनेर नानकको खिल्ली उडाउँदै हाँस्न थाले । तब नानकले आश्चर्य मान्दै भने, "अरे, तिमीले यहाँ अर्पन गरेको पानी सुर्यसम्म पुग्छ भने मेरो खेत त त्यो भन्दा धेरै नजीक छ त्यहाँसम्म किन पुग्दैन ।" अन्धभक्त नाजवाफ भए । यस्तै चिन्तन सहम्पति ब्रह्माको कथनमा पनि हामी पाउँछौं। ब्रह्माले त्यस ब्राह्मणीलाई सम्झाउँदै यस्तो पनि भने कि **नेतादिसो ब्राह्मणी ब्रह्म भक्खो** - हे ब्राह्मणी, ब्रह्माको भोजन त यस्तो होइन। ब्रह्मा यस्तो भोजन सेवन गर्दैन ।

स्थूल भोजन देवताहरूको आहार होइन । उनीहरूको आहार त प्रीति, प्रमोद, सुख, सौमनस्यता हुन्छ । आनन्द रस नै उनीहरूको आहार हुन्छ ।

एक पटक भगवान ब्राह्मणहरूको एउटा गाउँमा भिक्षा जानु भएको थियो तर त्यहाँ भिक्षा प्राप्त भएन र खाली पात्र फर्केर आउनु भयो । यसै कथनलाई खुलस्त पार्दै भगवानले भन्नुभयो,-

पीतिभक्खा भविस्साम, देवा आभस्सरा यथा ।

-आभास्वर ब्रह्मलोकका देवताहरू झैं म पनि प्रीति - भक्षी रहनेछु अर्थात प्रीतिको आहार सेवन गर्नेछु ।

सहम्पति ब्रह्माले त्यस ब्राह्मणीलाई सम्झाउँदै अगाडि भने- ब्रह्मलोक सम्म कसरी जाने भन्ने थाहा नै नपाईकन कुन जन्जालमा फसिरहेकी । यो भन्दा त अरहन्त प्राप्त आफ्नो छोरो ब्रह्मदेवलाई भोजन दान दिनु जुन यो थोत्रो कर्मकाण्ड भन्दा अधिक श्रेष्ठ छ । अधिक फलदायी छ ।

सहम्पति ब्रह्माले पूर्वकालको सम्यक सम्बुद्धहरूको दर्शन पनि गरेका थिए। अत: सिद्धार्थ गौतमलाई सम्यक सम्बुद्ध भएको देखेर उहाँ प्रति श्रद्धा जाग्नु त स्वाभावीक नै थियो। जब भगवानको जीवन चर्या थाहापाएर र उहाँको शिक्षाबाट लाभान्वित भएका व्यक्तिहरूलाई देखे पछि त ब्रह्माको श्रद्धा असीम भयो। एक दिन अंधकविंद नामको घनघोर जंगलमा भगवान विहार गरिरहनु भएको थियो । उनले देखे, रात गहिंरिदै गएको थियो । कालो अँध्यारो रात, खुल्ला आकाशको मुनि, लगातार बर्षदैं गरेको पानी, यताउता सलबलाइ रहेका भयानक सर्पहरू, पल्याक्कपुलुक्क चम्किरहेको बिजुली, गर्जीरहेको बादलको आवाज यस्तो अवस्थामा पनि शान्त पूर्वक निश्चय र निर्भय भएर ध्यानमा समाधिस्त भएको देखेर सहम्पति ब्रह्माको श्रद्धा अधिक प्रवल भयो ।

यस्तो महापुरुषको अनुपम शिक्षाबाट लाभान्वित भएका अनेक व्यक्तिहरूलाई देखेर ब्रह्माको मुखबाट प्रसस्ति युक्तवाणी निस्के-

"मैले स्वयं आफ्नो आँखाले देखेको हुँ, कसैले सुनाएको कुरा होइन, कि एउटै ब्रह्मचर्यामा एकहजार मानिसहरूले मृत्युलाई पराष्ट गरे ।"

यहाँ ब्रह्मचर्यको अर्थ कामभोगबाट अलग हुनुको साथै ब्रह्माचरण हुनु अर्थात धर्माचरण हुनु, भगवानको शिक्षा अनुसार सम्पूर्ण रूपले शुद्ध धर्मको जीवन जिउनु हुन्छ। यस्तो ब्रह्माचरणको यस एकै जीवनमा एक हजार मानिसहरूले जन्म मरणको भवचक्रबाट छुटकारा पाएर अरहन्त भए। पाँच सय भन्दा अधिक शैक्ष्य भए। अर्थात अरहन्त अवस्थासम्म पुग्ने मार्गमा परे, अनार्यबाट आर्य भए । अनागामी अवस्थासम्म पुगेकालाई पनि शैक्ष्य नै भन्ने गरिन्छ। अरहन्त भए पछि अशैक्ष्य भनिन्छ। ता कि अब उनीहरूलाई केही पनि सिक्नु बाँकी रहेन ।

दसा च दसधा दस - दस-दस बार सय, अर्थात् दस पटक दसको अर्थ हुन्छ सय, यहाँ दस दस बार सय माने दस पटक सय मतलब हजार हुन्छ, हजारौं मानिसहरू श्रोतापन्न भए । मुक्तिको श्रोतमा परे, जस्को मुक्ति निश्चित छ। जो अपाय योनिमा अब पर्दैन अर्थात अब ऊ अघोगतिबाट सर्वथा मुक्त भइसकेको छ। अनार्यबाट आर्य भएका यी मानिसहरूको संख्या गनेर सहम्पति ब्रह्माले अगाडि भने कि यस बाहेक अन्य अधिक मानिसहरू छन् जसलाई म पूण्य भागी मान्दछु। जो अहिलेसम्म त पृथकजन नै छन्, मुक्त भएका छैनन् परन्तु तिनीहरू अज्ञानी पृथकजन होइनन्, कल्याण पृथकजन हुन् । भगवानले बताउनु भएको शील, समाधि र प्रज्ञाको मार्गमा श्रद्धापूर्वक अगाडि बढी रहेका छन् । पुनीत मार्गमा हिंडीरहेका छन्, अत: उनीहरू पूण्यशाली हुन्, कल्याणपथगामी हुन्। कुनै अवस्थामा आर्य हुन सक्छन्। यस्ता मानिसहरूको संख्या यति छन् कि- **सङ्खातुं नोपि सक्कोमि-** तिनीहरूको संख्या मैले गणना गर्न सकेन ।

गणना गर्न नसकेको कारणले तिनीहरूको संख्या भन्दा कतै **मुसावादस्स ओत्तपं**- मेरो मुखबाट निस्किएको वाणी झूठो नहोस्।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भगवान बुद्धले महापरिनिर्वाण प्राप्त गर्नु हुँदा पनि सहम्पति ब्रह्मा प्रकट भएका थिए उनले आफ्नो उद्गार प्रकट गर्दै भने - "संसारमा उत्पन्न हुने सबै प्राणीले एक दिन मृत्यु हुनै पर्छ । यहाँ यस्तो शास्ता हुनुहुन्छ, जो संसारमा अद्वितीय हुनुहुन्छ, यहाँ तथागत हुनुहुन्छ, बलशाली हुनुहुन्छ, उहाँ सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ, उहाँले पनि परिनिर्वाण प्राप्त गर्नुभएको छ ।"

मृत्यु त सबैको हुन्छ परन्तु अरूहरू मरेर फेरि फेरि जन्म लिन्छन् र फेरि फेरि मर्छन्, जबकि सम्यक सम्बुद्धको यो अन्तिम जन्म हो त्यस्तै यो अन्तिम मृत्यु पनि हो । यस पछि न अर्को जन्म हुन्छ न अर्को मृत्यु नै हुन्छ ।

संसारमा दुई प्रकारका मानिसहरू दुर्लभ हुन्छन् । एक प्रकारका मानिसहरू जो अरुको भलाई गर्न सँधैं तत्पर रहन्छन् र दोस्रो प्रकारका मानिसहरू जो अरु प्रति कृतज्ञ रहन्छन् यी दुई प्रकारका मानिसहरू संसारमा दुर्लभ हुन्छन् ।

भगवानमा यी दुबै दुर्लभ गुणहरू पटक पटक दर्शन गर्न पाउँछौं ।

भगवानले जब धर्म सिकाउने निर्णय गर्नुभयो तब मनमा प्रश्न उठ्यो कि सबभन्दा पहिले धर्म कसलाई सिकाउने ? तत्काल मनमा आफ्ना पूर्व आचार्य आलारकालामको नाम सम्झ्यो परन्तु बोधि चित्तले हेर्दा एक हप्ता अगाडि नै उनको देहान्त भईसकेको थियो । अर्को व्यक्ति उदकरामपुत्रको सम्झना भयो, उनको पनि गएको राति देहान्त भइसकेको रहेछ । यी दुवै आचार्यहरूलाई धर्म सिकाउन नसक्ने भयो । त्यसपछि दुश्कर चर्या गर्दा भगवानलाई साथ दिने, भगवानको सेवा गर्ने पंचवर्गीय भिक्षुहरूको सम्झना आयो र उनीहरूलाई नै सर्वप्रथम धर्म सिकाउने निर्णय गर्नुभयो ।

भगवान बुद्धले आफ्नो पूर्व आचार्यहरूलाई धर्म सिकाउन योग्य थानेको थियो र उनीहरू प्रति कृतज्ञताको भाव राखेको थियो तै पनि धर्म सिकाउन सकेन । यस्तो किन भयो यहाँ विचार गर्नु योग्य छ । मृत्यु पछि उनीहरूको पूनर्जन्म भयो किनकि तिनीहरू भवमुक्त भएका थिएनन् । उनीहरूले भवमुक्ति हुने विद्या नै जानेका थिएनन् त्यसैले त्यही विद्या उनीहरूलाई सिकाउन चाहनुहुन्थ्यो । ती दुवै आचार्यहरू सातौं र आठौं ध्यान समापत्तिमा पुगिसकेका थिए । अत: उनीहरूको जन्म निश्चीत रूपले नै अरूप ब्रह्मलोकमा हुन पुग्यो । जुन भगवान बुद्धले लोकोत्तर निर्वाण अवस्था प्राप्त गर्नु भएको थियो, उहाँ त भवाग्रमा रहेको अरूप ब्रह्मलोक सम्म जान सक्थ्यो । अरूप ब्रह्मलोकमा रूपब्रह्मलोकको सूक्ष्म भन्दा सूक्ष्म भौतिक शरीरको पनि अभाव हुन्थ्यो । त्यहाँ केवल विज्ञान मात्र हुन्छ । अर्थात त्यहाँ नाम स्कन्ध मात्र अर्थात चित्त स्कन्ध मात्र हुन्छ । रूप कायमा हुने आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला यी पाँच इन्द्रियहरू हुँदैन केवल मनइन्द्रिय मात्र हुन्छ । अत: भगवान त्यहाँ जानु भएता पनि भगवानको धर्मवाणी सुन्नको लागि उनीहरूसंग सुन्ने इन्द्रिय नै हुँदैन भने धर्म कसरी सिकाउने ? परन्तु भगवान संग परचित्त ज्ञानको सिद्धि त थियो र ती दुबै आचार्यहरू संग पनि हुन सक्छ । अत: चित्त-चित्त बीचको ज्ञान त हुनसक्छ । परन्तु विमुक्तिको लागि विपश्यना साधना सिक्नु पर्ने हुन्छ, जस्को लागि वेदनानुपश्यना अनिवार्य हुन्छ किनभने साधकले सबभन्दा पहिले नै **वेदना पच्चया तण्हा** अर्थात् वेदनाबाट नै तृष्णा उत्पन्न हुन्छ भन्ने अनुभव गरेर त्यसको उदय व्यय स्वभावलाई संप्रज्ञानले थाहा पाए पछि नै **वेदनानिरोधा तण्हानिरोधो** को अवस्था साक्षात्कार गर्नसक्छन् । उनीहरू **मनोसम्फस्सजा वेदना** अर्थात् मनमा उत्पन्न हुने वेदना त अनुभव गर्न सक्छन् तर वेदनाको परिपूर्ण ज्ञान हुनको लागि **कायसम्फस्सजा वेदना** अर्थात नाम र रुप दुवै संग सम्बन्धित वेदनाको अनुभव गर्नु आवश्यक हुन्छ जुन अरूप ब्रह्मलोकका निवासीहरूका लागि असंभव छ । अत: चाहेर पनि भगवान आफ्नो पूर्व आचार्यहरूको ऋण चुकाउन सक्नु भएन ।

भगवानले अरूप ब्रह्मलोकका कोही पनि ब्रह्मालाई धर्म सिकाउनु भएन । त्यस्तै **असञ्ञसत्त** रूप ब्रह्मलोकका ब्रह्माहरूलाई पनि उहाँले धर्म सिकाउनु भएन किनभने उनीहरूमा पनि विपश्यना सिक्नलाई आवश्यक गुणहरूको कमी थियो । उनीहरूमा केवल रूप अथवा भौतिक शरीरमात्र थियो चित्त अथवा नाम थिएन । अत: यस लोकका प्राणीहरू पनि भगवानको शिक्षाबाट पूर्णतया बञ्चित थिए । यी बाहेक अन्य रूप ब्रह्मलोकका अनेकौं ब्रह्माहरूले उनको शिक्षाको लाभ प्राप्त गरे ।

साभार : त्रिपिटक में सम्यक सम्बुद्ध भाग -२

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा संचालन हुने शिविर कार्यक्रमहरू

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल भएको शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

२. शिविरको आरम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीब सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई शिविर हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु हुन अनुरोध छ ।

३. शिविरमा आउँदा आफ्नो साथमा टर्च, तन्ना, ओढ्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूल्नु होला ।

४. शिविर सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital