



विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४८

कार्तिक २०६१

वर्ष २१ अङ्क ७

धम्मवाणी

सब्बा दिसा अनुपरिगम्म चेतसा, नेवज्झगा पियतरमत्तना क्वचि ।
एवं पियो पुथु अत्ता परेसं, तस्मा न हिंसे परमत्तकामो ॥

चित्तलाई सबै तिर लगेर हेर । आफू भन्दा प्यारो कोही हुँदैन । जुन कुरा आफ्नो बारेमा सही हुन्छ, त्यही कुरा अरुको बारेमा पनि सही नै हुन्छ । अरुलाई पनि आफू भन्दा प्यारो अरु कोही हुँदैन । त्यसैले यदि आफ्नो भलो चाहन्छौ भने अरु कसैलाई पनि दुक्क दिन नखोज ।

उदान वचन-१

कल्याण - मार्ग

उदान वायु भनेको त्यो श्वास-वायु हो जुन हृदयबाट निस्केर घाँटी-तालू हुँदै मुखबाट बाहिर निस्कन्छ । उदान-वाक्य पनि त्यस्तै उद्गार हो जुन सीधा हृदयबाट निस्केर वाणीद्वारा प्रकट हुन्छ । यस्तो वाक्य दुःखदपूर्ण अथवा हर्षपूर्ण पनि हुन सक्छ । तर प्राचीन भाषामा हर्षपूर्ण उद्गारलाई नै उदान भनिन्थ्यो । पच्चीससय वर्ष पूर्व भगवान बुद्ध तथा अन्य सन्तहरुद्वारा समय-समयमा व्यक्त गरेको उल्लास वचनलाई उदान भनिन्छ । “अनेक जाति संसारं.....” यो वाक्य भगवानको सबभन्दा पहिलो उदान वाक्य हो । यो वाक्य बुद्धत्व प्राप्त गरेपछि निर्वाण साक्षात्कार गरेर व्यक्त गरेको उदान हो । त्यस पछि धेरै अवसरहरुमा कुनै घटनालाई देखेर यस्ता उदान वाक्यहरु अनायास व्यक्त गरेको पाईन्छ ।

यस कल्याणकारिणी विपश्यना विद्याको अभ्यासले भगवान स्वयं नितान्त विमुक्त हुनु भयो, यही अभ्यास जीवन भर अन्य मानिसहरुलाई सिकाउँदै रह्यो । यस विधि द्वारा स्वयं विमुक्त भएर खुसी भए । अतः अन्य साधकहरुले पनि यस विधिको अभ्यास गरेर मुक्त भएको देखी कहिले कांही उहाँको मुखबाट यस्ता उदान वाक्य निस्कन्थ्यो । यहाँ यस्ता केही उदान वाक्यहरुलाई जानौ ।

एक पटक भगवान श्रावस्तीमा अनाथपिण्डकको जेतवन आराम गृहमा विहार गरिरहनुभएको थियो । त्यस समय उहाँले देख्नु भयो कि- अञ्जतरो भिक्खु भगवतो अविदूरे निसिन्नो होति पल्लङ्कं आभुजित्वा उज्जुं कायं पणिधाय पुराणकम्मविपाकजं दुक्खं तिब्बं खरं कटुकं वेदनं अधिवासेन्तो सतो सम्पजानो अविहञ्जमानो ।

- कोही एकजना भिक्षु भगवानको अगाडि पलेटी कसेर, कमर सीधा राखेर आफ्नो पुरानो कर्म विपाक द्वारा अत्यन्त तीव्र, कठोर र दुःखद संवेदना अनुभव गरिरहेको थियो, त्यसलाई नछुटाईकन त्यसको अनित्य स्वभावलाई राम्ररी अनुभव गर्दै स्मृतवान रहिरहेको थियो ।

त्यस समय यो देखेर भगवानको मुखबाट एउटा उदान वाक्य निस्कियो -

सब्ब कम्मजदस्स भिक्खुनो धुनमानस्स पुरे कतं रजं ।

अममस्स ठितस्स तादिनो अत्थो नत्थि जनं लपेतवे ॥

- जुन भिक्षुले आफ्नो समस्त नयाँ कर्म बन्द गरी पुरानो कर्मको मैल जुन संग्रहीत थियो त्यो फडकाई फडकाई खोलिरहेको छ, त्यो साधक त्यस अवस्थामा विपश्यना-साधनाको त्यस पृष्ठभूमिमा पुगिसकेको थियो जहाँ ‘मेरो’ भन्ने भाव केही बाँकी थिएन । यस्तो साधकले अन्य मानिसहरु संग के कुरा गर्छ ? यता-उता अलमल गर्ने अवस्था नै थिएन । अतः ऊ आर्य मौन रहेर निष्ठा पूर्वक साधनामा लागिरेहन्छ ।

कोही व्यक्ति मुक्ति मार्गमा लागिरेहेको देखेर महाकारुणिक भगवान बुद्धको मुखबाट यस्तो उदान-वचन निस्कनु स्वाभाविक थियो । यस उदान वचनमा विपश्यना साधनाको सम्पूर्ण विधि थोरै शब्दमा समाएको छ । यस उदान वाक्यलाई विस्तार पूर्वक बुझ्ने प्रयास गरौ ।

विपश्यना भनेको विशिष्ट दर्शन हो, सम्यक दर्शन हो, यथार्थ दर्शन हो, प्राकृत दर्शन हो । यो कसैले संस्कृत, श्रृजना गरेको, कल्पना गरेको दर्शन होइन । यो कुनै भ्रम-भ्रान्ति अथवा मायावी आवरणले ढाकिएको नभएर आवरण खोलेर जस्तो छ त्यस्तो अथवा यथाभूत दर्शन, सही-सही दर्शन हो । त्यसैले विपश्यनालाई यथाभूत ज्ञान दस्सनं (यथाभूत ज्ञान दर्शन) भनिन्छ ।

हामीलाई सबभन्दा डरलाग्दो र ठूलो शंका आफ्नो बारेमा हुन्छ । वास्तवमा ‘म’ ‘मेरो’ भन्ने नै छैन तर त्यस प्रति आसक्त भईरहने, ‘मेरो आत्मा’ भन्ने नै छैन तर ‘मेरो आत्मा’ छ भन्ने भ्रान्तिमा रहनु सबभन्दा खतरनाक छ । ‘म’, ‘मेरो’, ‘मेरो आत्मा’ भन्ने छैन भनेर चाहे धर्म ग्रन्थहरुमा हजारौ पटक पढेर अथवा धर्मगुरुहरुबाट धर्मोपदेश सुनेर भक्ति भावावेशमा डुबेर मान अथवा चिन्तन-मनन गरेर बुद्धिले स्वीकार गरे पनि आफ्नो अनुभव नभए सम्म त यस शरीरलाई नै म, मेरो, मेरो आत्मा भनेर नै सारा जीवन