



विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५४

असार २०६७

वर्ष २७ अङ्क ३

धम्मवाणी

पुब्बेव दाना समनो होति, ददं चित्तं पसीदये ।
दत्तवा अत्तमनो होति, एसा यञ्जस्स सम्पदा ॥

दान दिने व्यक्तिको मन दान दिनु पूर्व प्रसन्न हुन्छ, दान दिने समयमा पनि प्रसन्न रसले आफ्नो चित्त भर्दछ र दान दिइसकेपछि पनि खुसी हुन्छ । धर्म चित्तले दिएको दानको सुख-सम्पदा यस्तो हनुपर्दछ ।

संवेदना

आँखाले रूप देख्ने वित्तिकै मनको खण्डले त्यो रूप राम्रो-नराम्रो, प्रिय,-अप्रिय के हो त्यसको मूल्याङ्कन गर्दछ र त्यसै अनुरूप शरीरमा सुखद वा दुःखद सम्वेदना उत्पन्न हुन्छ । लगत्तै सम्वेदना प्रति प्रतिक्रिया गर्ने काम प्रारम्भ हुन्छ र त्यसबाट राग अथवा द्वेष उत्पन्न हुन्छ । त्यही राग-द्वेषको प्रतिक्रियामा मन-भुल्ल थाल्दछ, त्यसैमा रमण गर्न थाल्दछ । जति लामो समयसम्म त्यो रूप देखिरहन्छ, मन त्यति नै समयसम्म त्यसमा विचरण गरिरहन्छ । जतिञ्जेल मन त्यसैमा भुलिरहन्छ त्यसले त्यतिञ्जेल राग वा द्वेषको प्रजनन गरिरहन्छ । नयाँ राग-द्वेषको सृजना भईरहन्छ । यसैबाट नयाँ कर्म संस्कार बन्दछ । यसैलाई दोहो-याउँदै गएमा ढुङ्गामा कुँदैको जस्तो गहिरो संस्कार बन्दछ । जब कानले कुनै शब्द सुन्छ, नाकले कुनै गन्ध, जिब्रोले कुनै स्वाद लिन्छ वा छालाको कुनै स्पर्शब्य पदार्थसँग स्पर्श हुन्छ, त्यस समयमा पनि त्यस्तै प्रकारले प्रतिक्रिया हुन्छ । जब पाँच इन्द्रियहरूसँग त्यस सम्बन्धित कुनै पनि विषयको सम्पर्क हुँदैन तब मन इन्द्रियले आफ्नो काम शुरू गर्न थाल्दछ । जुन रूप, शब्द, गन्ध र स्पर्शब्य पदार्थ सित पहिला सम्पर्क भएको थियो, त्यसलाई सम्झँदै त्यसको सम्झनामा मन लामोसमयसम्म भूतकालमा रमण गर्न थाल्दछ । अथवा त्यस्तै घटना भविष्यमा घट्यो भने के गर्ने ? यस विषयमा चिन्तन गर्न थाल्दछ; जुन घटना भविष्यमा घट्नु अनिश्चित छ । यो चिन्तन प्रिय भएमा राग उत्पन्न हुन्छ, अप्रिय भएमा द्वेष । यस प्रकार नयाँ कर्म संस्कार सृजना हुन थाल्दछ । यसैलाई पटक पटक दोहो-याउँदै जाँदा ढुङ्गामा कुँदैको जस्तो गहिरो कर्म-संस्कार बन्दछ । त्यो नै उपादान बनेर कालान्तरमा नयाँ जन्मको कारण बन्दछ, दुःखको पहाड बन्दछ । छः इन्द्रियबाट हुने यस राग-द्वेषको प्रतिक्रियाको कारणले वर्तमान समय दुःखमय हुनुको साथै भविष्य पनि दुःखमय हुन्छ । राग-द्वेषको संस्कारको जुन बीऊ यस समय रोपेको हो, त्यो दुःखदायी हुनुको कारण त्यसमा फल्ने फल पनि दुःखदायी नै हुन्छ । यसरी वर्तमान र भविष्य अन्धकारमय हुनजान्छ ।

यही क्रम रात-दिन, जीवनपर्यन्त चलिरहन्छ । दुःखै दुःख, अन्धकारै अन्धकार सृजना भइरहन्छ । मन अशिक्षित वा अविकसित हुनुको कारणले नै यस्तो भएको हो । मनको माथिल्लो भाग जसलाई पुरानो भाषामा परित्त चित्त वा सीमित चित्त र अंग्रेजी भाषामा

‘कान्सस माईन्ड’ (Conscious Mind) भनिन्छ, त्यस चेतन चित्तले मनको गहराईमा के भइरहेछ ? त्यसबारेमा केही थाहापाउँदैन । इन्द्रियहरूको बाहिरी आलम्बनसँग सिधा सम्पर्क अथवा मनको माथिल्लो सतहमा चिन्तन मनन हुने हुँदा यो परित्त चित्त सधैं एउटै विषयमा लोट-पलोट भइरहन्छ । त्यसैमा व्यस्त रहन्छ । मनको बाँकी भागमा के भइरहेछ ? त्यस पक्षमा ध्यान नै दिँदैन । अंग्रेजी भाषामा भन्ने हो भने यो चेतन चित्त (Conscious Mind) आफू भित्रको अवचेतन चित्त (Subconscious Mind) र अचेत चित्त (Unconscious Mind) मा के भइरहेछ, के घटना घटिरहेको छ, यस पक्षमा ध्यान नै दिँदैन । यस तर्फ ध्यान दिनको लागि भौतिक शरीरमा ध्यान दिनुपर्छ । मनको ठूलो भाग शरीरमा हुने सम्वेदानसँग बाँधिएको हुन्छ र त्यस प्रति लगातार अन्धप्रतिक्रिया गरिरहन्छ । त्यो सधैं सम्वेदना प्रति सचेत रही प्रतिक्रिया गरिरहन्छ । तसर्थ आजभोलि यसलाई अर्ध चेतन अथवा अचेतन शब्दको प्रयोग गरिँदैन । मनका यी खण्डहरूलाई आजभोलिको सामान्य शब्द प्रयोग गर्दा नै उपयुक्त होला । परित्त चित्त जसलाई अंग्रेजी भाषामा चेतन मन भन्दछन्, त्यसलाई बाह्य चित्त, अर्ध अचेतन मन र चेतन मनलाई अन्तर चित्त भने अधिक स्पष्ट होला ।

बाह्य र अन्तरचित्त (भित्री चित्त) का बीच पर्दा रहेको हुन्छ । बाह्य चित्तले भित्री चित्तमा के भइरहेको छ, केही थाहा हुँदैन । विपश्यनाले यस पर्दालाई हटाउँछ । बाह्य चित्तले शरीरमा हुने सम्वेदना प्रति ध्यान दिँदैन । विपश्यनाले बाह्य चित्तलाई यही सिकाउँछ । विपश्यनाको भाषामा यसैलाई सति र सम्पजञ्च भन्दछन् । सति जागरुकतालाई भनिन्छ भने सम्पजञ्च शरीरमा हुने सम्वेदना र त्यसको अनित्य स्वभाव निरिक्षण गर्दै समतामा स्थित रहनु हो ।

यस प्रकार चित्तको स्वभावमा परिवर्तन आउँछ । बाह्य चित्त जुन सधैं बाहिरी आलम्बनमा अल्भिन्थ्यो, अब शरीर भित्र पनि सजग हुन थाल्दछ । शरीरमा हुने सम्वेदना प्रति पनि सजग रहन्छ । सधैं अन्ध प्रतिक्रिया गर्ने स्वभावको अन्तरचित्त तथा बुद्धिको कुरा नसुन्ने बाह्यचित्त साधनाको अभ्यासले अब केवल बुद्धिको कुरा मात्र होइन स्वअनुभवले प्रज्ञा पूर्ण कुरापनि सुन्न थाल्दछ । सम्पूर्ण शरीर प्रपञ्च र चित्त प्रपञ्चको नश्वर स्वभाव, भंगुर स्वभावलाई स्वअनुभवले प्रज्ञा पूर्वक जान्न थाल्दछ र त्यस प्रति राग



र द्वेषको प्रतिक्रिया नगरी समतामा स्थित हुन थाल्दछ । यसरी विपश्यनाको कल्याणकारी विद्याको अभ्यासबाट साधक आफ्नो चित्तको माथिल्लो सतहको विकार मात्र होइन अन्तर्मनको गहराईसम्मको कालान्तरदेखि संचित, संग्रहीत, सुप्त विकार समेत उन्मूलन गर्न थाल्दछ । मनलाई प्रज्ञाको बलले विकार विमुक्त गर्दछ । यसरी शरीर मा हुने सुखद, दुःखद, र असुखद-अदुःखद सम्बेदनालाई विपश्यनी भावले हेर्दा नै विकार विमुक्त हुन्छ, अन्यथा होइन ।

विपश्यना भावना विधिको सार्थकता त्यसको परिणामबाट नापन सकिन्छ, कोरा सिद्धान्तबाट होइन । सम्बेदनाको अनित्य बोधको आधारमा समतामा स्थित रहने प्रयास गर्ने साधकले स्वअनुभवबाट जान्दछ कि विकार-विकृत हुने आफ्नो मन अब विस्तारै बदल्दै गइरहेछ । राग-द्वेष कम हुँदै गइरहेछ । परिमाण स्वरूप, भय, वासना, असन्तोष, चिन्ता, व्याकुलता पनि कम हुँदै गइरहेछ । यी सबै यस कारण हुँदैछ कि मनको एउटा भाग पहिला अज्ञान अवस्थामा थियो अब विस्तारै यसबाट मुक्त हुँदैछ मोह, मूढताको कारण सम्बेदना प्रति प्रतिक्रिया गर्ने खण्ड अब सजगता र समताको अभ्यासको सहयोगले अज्ञानको बन्धन तोड्दैछ ।

साम्प्रदायिक मान्यताको जंजालमा अल्झेको व्यक्तिले कहिले कांही के शंका गर्दछ भने अनित्य, नाशवान शरीर र त्यस शरीर मा हुने अनित्य सम्बेदनाको दर्शन गरेर के हुन्छ र ? दर्शन त नित्य, शाश्वत, ध्रुवको गर्नु पर्दछ ।

विपश्यनी साधकले यस तथ्यलाई राम्ररी बुझ्दछ । यस नाशवान शरीर र यसमा हुने अनित्य सम्बेदनाको दर्शन राग-रञ्जित, द्वेष-दुषित अथवा मोह विमुदित भएर गरेमा अवश्य पनि दुःख बन्धनको सम्बर्धन नै हुन्छ । तर विपश्यनाले साधारण व्यक्तिको यसै स्वभावलाई परिवर्तन गर्दछ । विपश्यनाद्वारा अन्धो अन्तर्मनको राग र द्वेषको प्रतिक्रिया गर्ने स्वभावबाट मुक्त भएमा नै दर्शन सम्यक हुन्छ । अथवा राग, द्वेष, मोह, विहीन भएमा नै कर्मको क्लेश क्षीण हुँदै जान्छ, चित्तले नयाँ विकार बनाउँदैन । परिमाण स्वरूप पुरानो क्षय हुँदै जान्छ । यसरी इन्द्रियातित, नित्य, शाश्वत, ध्रुवको साक्षात्कार गर्ने अवस्था सहज पूर्वक आउँछ । नाम रूपको-चित्त र शरीरको सम्बेदनाको र यस इन्द्रिय जगतको दर्शन विपश्यनामय दृष्टिले किन गर्नुपर्दछ भने यी क्षेत्र प्रतिको आशक्ति छुटाउनको लागि हो ता कि यी क्षेत्रहरूको अतिक्रमण गर्दै त्यसभन्दा पर नित्य, शाश्वत, ध्रुव तथा अमृत अवस्थाको साक्षात्कार गर्न सकोस् भय दुःखबाट विमुक्ति मिलोस् ।

आऊ साधकहरू ! यही गरौं ! सम्बेदनालाई विपश्यना भावनाबाट हेर्दा त्यसको अनित्य स्वभावलाई बुझौं र विचार विमुक्त होऔं । यस अनित्य क्षेत्र भन्दा पर नित्य, शाश्वत, ध्रुवको साक्षात्कार गरौं । त्यसैमा हाम्रो मंगल छ ।

(साभार: सम्पज्ञान सम्पजन्य सम्मेलन १९९०)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

विजय-महोत्सव

विजय पर्व मनाउनुको एउटै मात्र उद्देश्य म पनि त्यस्तै विजयी वनुं भन्ने प्रेरणा पाउनको लागि हो । कसैको विजयको गुणगान गाएर महोत्सव मनाएर, खुसी मनाएर हामीलाई के फाईदा ? लाभ त स्वयं विजयी हुनुमा छ । कसैले उसको आफ्नो

शत्रुमाथि विजय हासिल गर्छ र फलस्वरूप शत्रुको अत्याचारबाट मुक्त हुन्छ । यसबाट हामीलाई कसरी सुख हुन्छ ? हामी तब सुखी हुन्छौं जब स्वयं आफ्ना शत्रुलाई खतम गरेर त्यसमाथि विजय प्राप्त गरी उसको अत्याचारबाट मुक्त हुन्छौं ।

भगवान बुद्धले आफ्नो शत्रु उपर विजय हासिल गर्नुभयो । उहाँको दुश्मन थियो मार अर्थात् मृत्युराज । जुन हामी सबैको दुश्मन हो । राग, रति र तृष्णा उनका तीन छोरीहरू हुन् । ती छोरीहरूको माध्यमबाट सम्पूर्ण प्राणी माथि आफ्नो आधिपत्य जमाउन सफल रह्यो । सम्पूर्ण प्राणी राग, रति र तृष्णाका अधिनमा छन् । यिनको बास्ना जालमा अलभेर प्राणीहरू बार-बार जन्म लिन्छन् र बार-बार मृत्युको फण्डामा पर्छन् । भगवान बुद्धको यही सम्यक सम्बोधि थियो; यही नै उहाँको विमुक्ति थियो । उहाँले राग, रति र तृष्णालाई जरैदेखि उखेलेर फ्याँकिदिनुभयो । मृत्युलाई, निर्वल, निशस्त्र गरी परास्त गर्नुभयो । उहाँ मारको बन्धनबाट मुक्त हुनुभयो ।

बुद्धले आफ्नो मारमाथि विजय पाउनु भयो, मारलाई परास्त गर्नुभयो, त्यस उपलक्ष्यमा खुसी मनाउँछौं । बुद्धको गुणगान गाउँछौं । त्यसबाट हामीलाई के फाईदा ? के त्यसबाट हामी पनि मुक्त हुन्छौं ? के हामी मृत्युबाट अलग रहन सक्छौं ? यदि साँच्चिकै त्यस्तो भइदिएको भए उहाँको विजयत्सव मनाउनुको अर्थ अवश्य सार्थक हुने थियो । परन्तु यस्तो हुँदैन ? यदि बुद्धले मारमाथि विजय गर्नुभएर सारा संसार सदाको लागि मृत्युबाट मुक्त गर्नु भएको भए त्यो उत्सव मनाउनु उपयुक्त हुन्थ्यो । परन्तु यस्तो कहिले पनि भएको छैन, हुने पनि छैन । सबै प्राणी मृत्युको अधीन छन् किनकि सबैजना तृष्णाको अधीनमा छन् । त खुसी किन ? मुक्त हुनको लागि त स्वयं आफै लडनु पर्दछ, स्वयं आफैले त्यसको जरा उखेल्नु पर्छ । तबमात्र मुक्ति प्राप्त हुन्छ, विजयी हुन्छ । बुद्धको विजय उहाँको लागि मुक्तिदायिनी सावित भयो । त्यस्तै प्रकारले एक व्यक्तिको विजय उसको लागि मात्र मुक्तिदायिनी सावित हुन्छ । अरूको विजय, अरूको मुक्ति हाम्रो लागि प्रेरणाको कारण बन्न सक्छ, हाम्रो लागि मार्ग निर्देशिका बन्न सक्छ । यहि हामी पनि त्यसमार्गमा अधि बततढेर विजयी बन्न सक्छौं भने मात्र उनको विजय पर्व मनाउनुको सही अर्थ हुन्छ, सही लाभ हुन्छ । कोही एक व्यक्तिले अन्य कोही व्यक्तिमाथि विजय हासिल गरेको उपलक्ष्यमा खुसीयाली मनाउनु त भन् नराम्रो कुरा हो ।

विजया दशमीको दिनमा सम्राट अशोकले कलिंग देशलाई पराष्ट गरेको थियो । त्यहाँको जनतामाथि विजय प्राप्त गरेको थियो । त्यस भयानक संग्राममा हजारौं मानिसहरू मारियो, लाखौं अंगहीन भए, कति अनाथ भए, कति टुहुरा भए, कति विधुवा भए । यति धेरैको दुःखको माझमा अशोकले कलिंग विजय प्राप्त गरे । के हामी त्यस विजयको खुसीयाली मनाऔं ? के त्यो विजय साँच्चै को विजय हो? यस विजयको महिमा बढाउनको लागि विजेताको गौरव, गरिमा स्थापित गर्नको लागि कवि, लेखक तथा साहित्यकारहरूले विजयको गुणगान गाए । परन्तु यी सबैको बावजुद पनि त्यो विजय, विजय होइन । त्यो त अशोकको पराजय थियो । ऊ आफ्नो लालसाको गुलामी थियो । यशको दास थियो । तृष्णाको कैदी थियो । त्यसलाई कहाँ जीतन सक्थे र ? जीतेको भए त्यस्तो ठूलो संहार किन गर्थ्यो ?

उनको साँच्चैको विजय त तब भयो जब त्यस विनाशले उनको



आँखा खोल्यो । अरहन्त सन्त पुरुष मोगलिपुत्र तिस्सको सम्पर्कमा आएर त्यस विजय दिवस कै दिनमा अशोकले आफ्नो भूलको बोध गरे । फलस्वरूप उनले हिंसाको मार्ग परित्याग गरेर शान्ति मार्ग चुने । यही उनको विजयी थियो । उनले स्वयं माथि विजय प्राप्त गरे, आफ्नो मनलाई जीते आफूमा निहित दुर्गुणलाई परास्त गरे । चण्ड अशोक धम्म अशोक बन्न पुगे । देवता सहित सबै प्राणीहरूलाई प्यारो लाग्न थाल्यो “देवनाप्रिय अशोक” कहलाए । युद्ध संग्रामको विकराल ज्वाला निभ्यो । शान्तिको शीतल लहर छरिन थाल्यो, सारा देशमा प्रेम, करुणा र जन-सेवाको पावन भावना लहराउन थाल्यो । चारै तिर सुख, शान्ति र समृद्धिको साम्राज्य छाँयो । अशोकको यही साँच्चीको विजय थियो ।

यस प्रकारको विजय हामीले पनि गर्न सकौं । हाम्रो मनमा रहेको दुर्गुणको आगोलाई निभाउन सकौं । सही अर्थमा यही हाम्रो जीत हुनेछ । बाहिरी दुष्मनलाई जीतनु सही विजय होइन । हिंसाको बलले कोही व्यक्तिलाई हनन् गरे पनि त्यो भन्दा शक्तिवान व्यक्तिले पुनः शीर उठाईहाल्छ । जय पराजयको यस चक्रले हामीलाई सदैव अशान्त बनाईराख्दछ । आफूभन्दा बलवानदेखि सदैव भयभित भएर रहनु पर्ने हुन्छ । निर्भयदेखि सदैव टाढा नै रहन्छ । यस अवस्थामा हामी आफ्नो विजय कहिले मनाउन सकौंला ? भगवानले भन्नुभएको थियो, “हजारौं पटक युद्ध भूमिमा हजारौं योद्धाहरूलाई पराजय गरेको व्यक्ति पनि सही मानेमा विजयी भन्न योग्य छैन । साँच्ची विजयी त ती हुन् जसले स्वयं आफूमाथि विजय प्राप्त गरेको छ ।” बाहिरी दुष्मनलाई जित्ने व्यक्तिले सदा बैर, विग्रह र अशान्तिलाई बढाउँदछ । ऊ सुखपूर्वक निदाउन सक्दैन । सुखपूर्वक त्यही व्यक्ति निदाउन सक्छ जो बाहिरी हारजीतबाट अलग रहेको छ । बाहिरी हारजितबाट त्यही व्यक्ति अलग रहनसक्छ जसले आफू भित्रको दुष्मनलाई जितेको छ, जसले आफूलाई जितेको छ । वास्तवमा जसले आफ्नो मनलाई जितेको छ उसले जगतलाई जितेको छ । जो अहिलेसम्म मानसिक विकारको गुलाम छ, ऊ चक्रवर्ती सम्राट भएर पनि पराजित नै हुन्छ । अतः अन्यायमाथि विजय हासिल गरेर हामीलाई के फाईदा । जित्नुछ भने आफू स्वयंमा विजय प्राप्त गरौं । यही सही विजय हो । यदि अन्यमाथि विजय हासिल गर्नुछ भने निश्चल प्रेमले जितौं, असीम करुणाले जितौं, अपरिमित मैत्री भावले जितौं । लाठी, बन्दुक देखाएर होइन । लाठी, बन्दुकको जित जित होइन प्रत्येक बन्दुकको मुकाबलामा कुनै न कुनै बलवान बन्दुक तयार भई नै रहेको हुन्छ । यस प्रतिस्पर्धामा जित कहाँ ? परन्तु जसलाई प्रेमपूर्वक, मैत्री, करुणाले जित्छौं त्यो जित कहिल्यै पराजय हुँदैन । यसको नष्ट हुने आशंका नै छैन ।

भगवानको समयको अंगुलिमाल एक भयानक डाकू थियो । कोशल देशको राजा प्रसेनजीत त्यस राक्षसलाई हनन् गर्न चाहन्थ्यो । राजा यस कार्यमा असफल नै रह्यो । हुनत अधिक सैन्य बल लगाएको भए अंगुलिमाललाई मारन सकिन्थ्यो । कसैलाई मारेर न मर्नेको उद्धार र अन्यलाई केही फाईदा । असली भलाई त उसलाई बदल्नुमा नै छ । उसलाई दानवबाट मानवमा परिणत गर्नुमा नै छ । यो काम असीम मैत्री र करुणाको बलले मात्र सम्भव छ । राजा प्रसेनजीतको तलवारले गर्न नसकेको काम तथागतको असीम मैत्रीले गर्‍यो । यसैको बलले उसलाई सही मार्गमा स्थापीत गर्न सक्यो । अंगुलिमालले आफूले आफूमाथि विजय प्राप्त गरे, अर्हन्त भए, उसका पाप वृत्ति टाढा भए । अब ती सन्त-पुरुष लोक सेवामा समाहित भए । सही अर्थमा उसको पनि उद्धार भयो

जनताको पनि उद्धार भयो । हिंसाले हिंसामाथि विजय पाउन सक्दैन । बैरभावलाई बैरभावले जित्न सक्दैन । अहिंसा र मैत्रीले हिंसा र बैरभावलाई जित्न सकिन्छ । यही सनातन धर्म हो । यही प्रकृतीको अटूट नियम हो धर्मको यस महान रहस्यलाई हामी पनि बुझौं र हत्याको बदलामा त्याग र करुणाले अन्यायमाथि विजय हासिल गर्ने प्रयत्न गरौं । यो प्रयत्न तबमात्र सम्भव हुन्छ जब स्वयं आफूमाथि विजयी हुन्छ, आफ्नो मनको दुर्भावनालाई मेटेर स्वच्छ र निर्मल बनाउन सक्छ । यस्तो निर्मल चित्तमा मात्र भित्रैदेखि मैत्री, करुणा परिपूर्ण हुन्छ । तबमात्र अन्यलाई पनि प्रेरित-प्रभावित गर्न सक्छ । तबसम्म स्वयं आफूमा विजय पाउन प्रयत्नरत रहौं । आफू स्वयंलाई स्वच्छ र निर्मल गर्ने काममा लागि रहौं ।

K/S K/ W

भगवानको जीवन कालको एक घटना

महानगर श्रावस्ती, कोशल देशको राजधानी थियो । एक समय भगवान श्रावस्तीमा अनाथपिण्डिकको जेतवन विहारमा बस्नु भएको थियो । धेरै संख्यामा साधक साधिकाहरू भगवानसंग साधना सिक्न आउँदथे । समय समयमा धर्मचर्चा हुन्थ्यो ।

अन्य नगरका मानिसहरू पनि भगवानको अमृत वाणी सुन्न आउँदथे र त्यसबाट लाभान्वित हुन्थे । एक दिन नगरको ब्राम्हण अभय धर्म देशना सुन्न आए । त्यस दिन भगवानले कसरी विपश्यना साधनाबाट साधक सबै मनोविकारबाट मुक्त हुन सक्छ भन्ने बारे धर्म देशना गर्नुभएको थियो । गृहस्थ अभय काम-वासनाबाट धेरै व्यथित हुन्थे । कुनै उपाय गरेर त्यसबाट छुटकारा पाउन चाहन्थ्यो । तर अनेक उपाय गर्दा पनि सफल हुन सकेको थिएन । भगवानको वाणीमा उसले आशाको आभास पाए । यो साधना विधि आफ्नो परम्परागत दार्शनिक मान्यता संग मेल खाँदैनथ्यो । तर युक्ति संगत लाग्दथ्यो । अतः यस वैज्ञानिक विधिको अभ्यास गरेर मैले वासनाबाट मुक्ति प्राप्त गर्नु नै पर्छ भन्ने सोचे । घरको राग-रंगमय वातावरणमा रहेर विपश्यनाद्वारा वासनाबाट पूर्णमुक्त हुनको लागि धेरै समय लाग्ने छ भन्ने सोचे । अतः गृहस्थ जीवन छोडेर भिक्षु बने । भगवानको विहारमा बस्थे र विपश्यना साधनाको नियमित अभ्यास गर्न थाले । विपश्यना साधनाबाट उसलाई लाग्यो कि उसको कामवासना पनि हट्यो । परन्तु अब पनि अनुशय क्लेसको रूपमा वासनाको पूर्व संस्कार अन्तर्मनको गहराईमा भवंग अवस्थामा बाँकी थियो । त्यो निर्जरा भएको थिएन ।

भिक्षु अभय प्रत्येक दिन भिक्षाटनको लागि नगरमा जान्थ्यो । भिक्षु नियमको अनुसार सधैं नजर तल गरि भिक्षा लिन्थ्यो र विहारमा फर्केर भोजन ग्रहण गर्दथ्यो र ध्यान भगवानमा लागि रहन्थ्यो ।

एक दिन भिक्षाटनको समयमा कुनै एक घरमा नयन तल गरी भिक्षा पात्रमा भिक्षा ग्रहण गर्दै थिए । भिक्षा दिने गृहणीको मे हंदा लगाएको खुट्टा उनले देखेर आफ्नो पहिलेको स्वभावको विपरित विस्तारै माथि हेर्दै गए । आफ्नो अगाडि एक रूप लावन्यले पूर्ण नव युवती उभिएकी थिईन । भिक्षु अभय हेरेको हेरे भए । यस्तो रूप सुन्दरी उनले कहिल्यै देखेका थिएनन् । रूप सुन्दरी युवती, भिक्षु देखी मुस्क्राइन् । तिनलाई आफ्नो रूप सम्पदामा अधिक गर्व थियो । तिनी मुस्क्राइँदै, लजाउँदै आफ्नो घर भित्र गईन ।

भिक्षु अभय विहार फर्किए उनलाई भोजन पनि मिठो लागे न, ध्यान भावनामा पनि मन लागेन । बारबार ती युवतीको लो भ्याउने चित्त, मन लोभ्याउने मुस्कान, चित्ताकर्षण, देह-यष्टि बन्द



आँखाको सामु प्रकट हुन थाल्यो । भिक्षु काम विह्वल भए । ध्यान गर्दा केही क्षण पनि मन वशमा भएन, कामवासनामा नै मन लागि रह्यो । त्यही चित्तवन, त्यही मुस्कान, त्यही देह-यष्टि । साधक भिक्षुको बडो दयनीय अवस्था भयो । बीच-बीचमा उसलाई कहिले काहीँ होश आउँथ्यो । आफ्नो दशामा बडो ग्लानी हुन्थ्यो । ग्लानिबाट विकार विमुक्त हुँदैन भन्ने थाहाथियो । तर के गर्ने ?

सौभाग्यले भगवानको धर्मवाणी उसको कानमा गुन्जियो । “रूप दिस्वा सतिमुट्ठा” रूप देखेर सतिमुट्ठा भयो, स्मृति मिथ्या भयो ।

किन भने “प्रिय निमित्तं मनोसिकरोतो” मनमा प्रिय लागे को निमित्तको चिन्तन चलन थाल्यो ।

यस्तो अवस्थामा “सारत्तचित्तो वेदेति” चित्तबाट शरीरमा भएको सम्बेदना महसुस गर्न सक्छ तर त्यसैलाई प्रिय मानेर रागले भरपुर भइरहन्छ ।

त्यसैमा “त च अज्भोस तिट्ठति” डुबुल्की लगाई भुलिरहन्छ ।

परिमाण स्वरूप “तस्स बड्ढन्ति आसवा” यस्तो व्यक्तिको आस्रव बढ्छ । भव संस्कारको सम्बर्धन हुन्छ ।

यस्तो संस्कार जुन “भवमूलोपगामिनो” भवमूल वा भवंग तर्फ अचेतन चित्तमा संग्रह भइरहन्छ ।

भगवानका यी शब्दहरूबाट साधक अभयलाई एक पटक बिजुलीको झट्का लागेको जस्तो भयो । तीव्र कामवासना जाग्ने यो घटना उसको लागि एक अद्भूत प्रेरक प्रसंग बन्यो । उनले आफ्नो स्मृतिलाई, जागरूकतालाई सतिपट्टान तर्फ मोड्यो । बडो दृढ पराक्रम गर्‍यो । “मेरो चित्तमा यस समय कामवासनाको विकार जागेको छ र त्यसकारणले शरीरमा सम्बेदना उत्पन्न भइरहेको छ । दुवैलाई साक्षी भावले हेरौं । दुवै अनित्य स्वभावको हो । कति अवधि सम्म रहन्छ, हेरौं र त्यसलाई हेर्दैरहे । त्यसलाई हटाउने काम बन्द गरे र विपश्यनाले आफ्नो काम गर्न थाले । तुरून्तै तृप्तान भाव मूक्त भयो । यति मात्र होइन यसै प्रकार सम्बेदनामा केही दिन काम गर्दा गर्दै सबै अन्तःशायी काम विकारहरू क्षय भए । जीवन मुक्त भयो । भिक्षु अभय अर्हतहरू मध्य एक भए ।

(साभार: विपश्यना हिन्दी पत्रिका
आश्विन पूर्णिमा १९८५)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.



धर्म गाथा

हिन्दी

कुदरत का कानून है, कृपा करे ना क्रोध ।
विकृत मन होवे दुखी, होय सुखी चित्तशोध ॥
किसको पूजूं हवि करूँ ? कौन देवता ईश ?
मैं तो पूजूँ सत्य को, सत्य धर्म जगदीश ॥
ऋत छूटा अनृत रहा, रचिया बना प्रधान ।
ऋत - रचिया के फेर में, ऋत भूला नादान ॥
क्या ईश्वर पूजन करें ? धर्म रहे ना पास ।
क्या ईश्वर पूजन करें ? धर्म रहे यदि पास ॥
शील पालना कठिन है, ईश भजन आसान ।
शील छोड ईश्वर भजें, कितने जनं नादान ॥
धर्म पालो में जहाँ, जो जो बाधक होय ।
चहि जितने प्रिय लगें, त्यागें निर्मम होय ॥

हिन्दी

पल पल जागे कामना, पल पल मन बेचैन ।
देख कामना त्याग कर, पाए सुख की चैन ॥
जबतक मन चिपका रहे, लिये लालसा लोभ ।
तबतक दुःख ही दुःख है, बेचैनी विक्षोभ ॥
हो न चित्त के वश कभी, यह ही मङ्गल मूल ।
राखे चित्त वश में सदा, दूर होय भवमूल ॥
तृष्णा से व्याकुल व्यथित, दुखित हुआ सन्सार ।
तृष्णा टूटे दुःख मिटे, नहीं अन्य उपचार ॥
तृष्णा पूरी कर सकूँ, ऐसा नहीं उपाय ।
विन पैदै की बाल्टी, कभी भरी ना जाय ॥
तृष्णा जड से खोद कर, अनासक्त बन जाँय ।
भव बन्धन से छुटन का, अन्य न और उपाय ॥

GREE

किरारा इलेक्ट्रॉनिक्स नेपाल
Making Better Air Conditioners
Kirara Electronics Nepal
Tel: 01-4253900, 4228719
e-mail: kirara@vianet.com.np, web: www.gree.com.cn

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७६२५, ४३७९००७ २०६७ असरा

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८९, email: nvc@mail.com.np

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३४ ८५०, ४४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

□ आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम :

ठेगाना :