

विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४८

असार २०६१

वर्ष २१ अङ्क ३

धम्मवाणी

मगगानडुङ्गिको सेट्टो, सच्चानं चतुरो पदा ।
विरागो सेट्टो धम्मानं, द्विपदानं च चक्खु मा ॥
धम्मपद २०-१

मार्गहरूमा अष्टाङ्गिक मार्ग श्रेष्ठ छ, सत्यमा
चार आर्यसत्य, धर्ममा वीतराग र द्विपद मनुष्यहरूमा चक्षुमान
बुद्ध श्रेष्ठ छ ।

धर्मचक्र-प्रवर्तन सूत्र

धर्मचक्र-प्रवर्तन सूत्र भगवानको शिक्षाको एउटा महत्वपूर्ण सूत्र मात्र होइन, यो सूत्र भगवानको सबभन्दा पहिलो सूत्र भएको कारण यो शुद्ध धर्मको प्रकाशनको पहिलो सूत्र हो । पहिलो पटक कुनै घनघोर अन्धकारमा सूर्योदयको किरण प्रस्फुटन भयो भने धेरै महत्व हुन्छ । अन्धकारमा परेका मानिसहरूको लागि त्यो किरण अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ ।

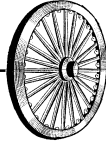
भगवानले आफ्नो उमेरको करीव पैंतालीस वर्षसम्म मानिसहरूलाई जुन शिक्षा सिकाउनु भयो त्यसको सार अथवा मूल उपदेश यसै सूत्रमा आधारित छ ।

भगवानले यो उपदेश वाराणसीको ऋषिपत्तन नामको वनमा देशना गर्नु भएको थियो । ऋषिपत्तनलाई मृगदाय पनि भनिन्छ । भारतको पुरानो भाषा अनुसार पत्तन भन्नाले बन्दरगाहलाई जनाउँछ जस्तो विशाषपत्तन, सुप्पारपत्तन- यी बन्दरगाहहरू थिए । बन्दरगाह भन्नाले सामान वा मानिसहरू ल्याउने ठाउँ, ओराल्ने ठाउँ भन्ने जनाउँछ । पछि समुद्र किनारको ठाउँ मात्र होइन शहरी इलाकामा पनि पत्तन नामाकरण गरिएको पाउँछौं । ऋषिपत्तन-एउटा पवित्र स्थान थियो जहाँ अनेक ऋषिहरू आएर तपस्या गर्दथ्यो । यस्तो मान्यता थियो कि सम्यकसम्बुद्ध भईसकेका, प्रत्येक बुद्ध भईसकेका व्यक्तिहरूले यहाँ तपस्या गरेका थिए । अनेक देवताहरू आफ्नो ऋद्धिको बलद्वारा आकाश मार्गबाट आएर यहाँ उत्रने गर्दथे । ऋषिहरू एकत्र भएर तप गर्ने ठाउँ भएकोले यस अर्थमा पनि ऋषिपत्तन भनेर चिनिन्थ्यो । त्यस्तै यस स्थानका जति पनि जनावरहरू छन् तिनीहरूको हत्या नगर्ने ठाउँ, उनीहरूले अभय दान पाएको ठाउँको हिसाबले यसलाई मृगदाय भनेर जानिन्थ्यो । मृगहरूले अभयदान पाएको ठाउँ भन्ने बुझाउँछ । आजकल मृगको अर्थ हरीण भनेर जानिन्छ तर पुरानो भाषामा मृगको अर्थ सम्पूर्ण जनावर भन्ने हुन्छ । जस्तो सिंहलाई मृगराज, बाँदरलाई

शाखामृग भनिन्थ्यो । जे होस् पशुहरूले अभयदान पाएको स्थान भएकोले नै यस ठाउँलाई मृगदाय भनिन्थ्यो । भगवानले बोधि ज्ञान प्राप्त गरे पछि सात हप्तासम्म त्यही बोधि वृक्ष मुनि वसेर निर्वाणको सुखमा विताए । सात हप्ता पछि उहाँको मनमा एउटा प्रश्न आयो कि यो गम्भिर धर्मलाई मैले बुझेर म त मुक्त भएँ, यो त साँच्चिकै अत्यन्त गम्भिर छ । संसारका मानिसहरू अनेक, भिन्न भिन्न मान्यताहरूमा यसरी अल्झिएका छन्, उनीहरूको आँखामा यस्तो बाक्लो पर्दाले छाएको छ, उनीहरूले यस धर्मलाई बुझ्न सक्ला ? यस्तो भाव उनको मनमा आयो । त्यस समयमा एकजना ब्रम्हाले यो कुरा थाहा पाए । “ओहो, संसारमा यति धेरै मानिसहरू दुःखमा पिसिरहेका छन्, उनीहरू त यस अनुभवबाट वञ्चित हुने भयो” यस्तो सोचेर ब्रम्हा भगवानको सामू प्रकट भए र भगवानलाई विन्ती गरे कि संसारमा साँच्चिकै अन्धकार छ, आ-आफ्नो मान्यतामा अल्झिएका व्यक्तिहरू पनि धेरै छन् । भगवान आफ्नो बोधि नेत्रले हेर्नुस् ती मध्ये केही व्यक्तिहरू त त्यस्ता छन् जसको पर्दा पातलो छ, केवल थोरै काम गर्दैमा तिनीहरूको पर्दा फाटिन्छ, उनीहरूको कल्याण हुन्छ ।

ब्रह्माको कुरा सुनेर भगवान मुस्कुराउनु भयो । अनन्त मैत्री जाग्यो, साँच्चै केही त यस गम्भिर धर्मलाई बुझ्न सक्नेहरू छन्, हेरौं सम्झाएर, त सबभन्दा पहिले कसलाई बुझाउने, कसलाई बताउने, धर्मचक्र प्रवर्तन पहिला कसलाई दिऊँ ? पहिला कसलाई धर्म सिकाऊँ ? योग्य पात्र को छ ?

तथागतको मनमा करुणाको साथ साथै कृतज्ञताको भाव उत्पन्न भयो । सिद्धार्थ कुमारले गृह त्याग गरे पछि आचार्य आलार कलाम र उद्दक रामपुत्र कहाँ क्रमशः सातौं र आठौं ध्यान सिकेका थिए । यी दुवै जना धर्मको लागि योग्य थिए । यस गम्भिर धर्मलाई उनीहरूले राम्ररी बुझ्न सक्नेछन्, यस कल्याणकारी विद्या सिकेर आफ्नो कल्याण गर्नेछन् । आफ्नो बोधिचक्षुले हेर्दा यी दुवै जना मध्ये पहिलोको सात दिन अगाडि र दोस्रोको एक दिन अगाडि मृत्यु भइसकेको थियो । दुवै जना सातौं र आठौं ध्यान समाप्तिका साधक



हुनुको कारण अरूप ब्रम्हलोकमा जन्मेका थिए। अरूप ब्रम्हलोकमा विपश्यना कसरी सिकाउने ? सिकाउने ब्यक्तिमा दक्षताको अभाव थिएन। यस ब्रम्हलोकमा सम्यक् सम्बुद्धको गति अशक्य थिएन। त्यहाँ गएर सिकाउन सकिन्थ्यो। तर पनि अरूप ब्रम्हलोकका प्राणीहरू विपश्यना गर्न सक्दैनथे। उनीहरूको जीवन बिना रूपको, बिना शरीरको हुन्छ। केवल नाम अर्थात केवल चित्तमात्र भएको जीवन। विपश्यना साधना भने नाम र रूप दुवैको दर्शन गर्ने साधना अर्थात यी दुवैको सम्बन्धमा इन्द्रियले गर्ने कार्य बाट मुक्ति दिने साधना हो। अतः अरूप ब्रम्हलोकका प्राणीहरूले यो साधना गर्न सक्दैनन्, अरू कसैबाट शुरू गर्नु पर्ला।

फेरि कृतज्ञताको भाव जाग्यो। आफ्ना सहकर्मी कौडिण्य, भद्रिय, वप्प, महानाम र अश्वजितको सम्भना आयो। यी पाँचै जना ब्राम्हणहरूले करीब छः वर्षसम्म सेवा गरेका थिए। दुष्कर तपस्यामा साथ दिएका थिए। हुनतः उनी संग रिसाएर छोडेर गएका थिए तर योग्य पात्र थिए। सद्धर्मलाई बुझेर धारण गरेर मुक्त हुन सक्छन्। उनीहरूबाट नै आरम्भ गर्नु पर्ला भन्ने सोचनु भयो। उनीहरू त्यस समय वाराणसीको नजीकै ऋषिपत्तन मृगदाय प्रदेशमा बसेका थिए।

पहिलो पटक धर्मचक्र दिनको लागि भगवान उरूवेला (वोधगया) बाट ऋषिपत्तन मृगदाय (हाल सारनाथ) जानुभयो। पाँचैजना सन्यासीहरूले भगवानलाई टाढैबाट देखे। उनीहरूले पहिलाको विवाद विर्सका थिएनन्। हेर, यो भ्रष्ट योगी यहाँ आउदैछ। ब्रत त्यागेर पेट भरी खान-पिउन थालेको, दुर्बल चित्त भएको ब्यक्ति। अधिक कष्ट सहन नसकेको कारण तप त्याग्ने, सुख आराम तथा लाभ सत्कारका लोभी। त्याग तपस्याले त सम्यक् सम्बुद्ध बन्न सकेन भने तप-च्युत भएर कसरी बन्न सक्छ ?

यो ब्यक्ति हाम्रै तर्फ आउदैछ। आवोस् तर हामी यिनको केही लाभ सत्कार गर्दैनौं। न उठेर नमस्कार गर्छौं न अगाडि गएर चिबर लिन्छौं। इक्ष्वाकु क्षत्रिय वंशका हुन् अतः आसन मात्र विछ्याइदिने, इच्छा भए बस्छ यसभन्दा बढि केही नगर्ने भन्ने निर्णय गरे।

भगवान अगाडि आइपुग्नु भयो। उहाँको सारा शरीरमा प्रभामण्डल छाएको थियो। पाँचै जना आकर्षित भए। उहाँको शरीरबाट मैत्रीको तरंग प्रवाहित भइरहेको थियो। उनीहरू प्रभावित भए र एकाएक सबैले उठेर अभिवादन गरे। एकजनाले हातको पात्र र चिबर लिए। एक जनाले आदर पूर्वक आसन विछ्याइदिए। अर्काले खुट्टा धुनको लागि पानी दिए, अर्कोले खुटा टेक्न पिर्का राखे र पैताला रगड्ने काठ राखिदिए। भगवान विछ्याइएको आसनमा बस्नु भयो, खुट्टा धुनु भयो र कुराकानी शुरू भयो।

पाँचै जनाको मनमा अझ पनि संदेह थियो। भगवानलाई आयुष्मान भनेर सम्बोधन गर्दै थियो। जसरी आज पनि आफू भन्दा कान्छोलाई चिरंजीवी र जेठोलाई पूज्य भन्ने गरिन्छ। त्यस्तै त्यस समयमा पनि कान्छोलाई आयुष्मान अथवा नाम लिएर बोल्ने

गर्दथ्यो। तिनीहरूको विचारमा तथागत उमेरमा मात्र होईन ज्ञानको उपलब्धिमा पनि कान्छो थिए। किनभने उनी तपच्युत भएका थिए।

भगवानले उनीहरूको भूल सुधार गर्दै भन्नुभयो तथागतलाई नाम लिएर, आयुष्मान भनेर बोलाईदैन। उनी त अब सम्यक् सम्बुद्ध भइसक्यो। तर तिनीहरूलाई विश्वास थिएन। ब्रत उपवासबाट नै मुक्ति हुन्छ भन्ने मान्यतामा उनीहरूको विश्वास थियो त्यसैले भगवानको कुरा सुन्ने पक्षमा नै थिएन। भगवानले फेरि भन्नुभयो “आज भन्दा पहिला कहिले पनि सम्यक् सम्बुद्ध भएको दावी गरेको थिएन, अब भइसकें त्यसैले नै भनीरहेछु।” यो सुनेर कौडिण्यले सोचे कि सायद यो ब्यक्तिले भूठो बोलिरहेको छैन। राजमहलमा राजकुमार हुँदा पनि यिनी सत्यवादि कहलाईन्थ्यो। हामी संगै छः वर्ष रहँदा पनि यिनले कहिले पनि भूठो बोलेन। कसलाई थाहा शायद यिनी साँच्चै सम्यक् सम्बुद्ध भए कि। फेरि भगवानको मुहारमा हेरे, उहाँमा छाएको मैत्री तथा करुणाको आभा देखे र आश्वस्त भए। महापुरुषहरूको शरीरका बत्तीस लक्षणलाई हेरे, आफूले अध्ययन गरेको शास्त्र अनुसार हेरे, भन विश्वास जाग्यो। भगवानको उपदेश सुन्न तयार भए।

सम्यक सम्बुद्धले दिनुभएको त्यो प्रथम उपदेश के थियो त ? जुन उपदेशले लोकचक्रमा फसिरहेका व्यक्तिहरूलाई धर्मचक्रमा प्रतिष्ठापन गर्ने कार्यको शुभारम्भ गर्नु भयो त्यसैले नै धर्मचक्र प्रवर्तन भनियो। वास्तवमा त यी पाँचजना साथिहरूलाई उपदेश दिनुभएको थियो तर समस्त मानव जातिको दुःख विमुक्तिको लागि भगवान बुद्धको पहिलो मार्ग निर्देशन हुनगयो। यस्को व्याख्या व्याकरणमा विवरण, विश्लेषणमा ४५ वर्ष सम्म हजारौं उपदेश भए। यो प्रथम उपदेश नै उहाँको समस्त शिक्षाको आधार भयो।

आऊ बुझौं, त्यो उपदेश के थियो ? कस्तो थियो धर्मचक्र प्रवर्तन ?

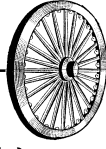
पाँचै जना स्रोताहरूको मनमा संदेह थियो कि कठोर तपको मार्ग त्यागेर सिद्धार्थ गौतमले उचित गरेन। अतः उपदेश शुरू गर्नु हुँदै उनीहरू तथा अन्य धेरैको शंका निवारण गर्ने मार्ग प्रशस्त गर्नु भयो।

कोही ब्यक्ति प्रवर्जित भयो भने सुखद तर काम-भोग र विषय वासनामा उलझाई राख्ने मार्ग परित्याग गर्दछ। ठीक त्यसको विपरीत शरीरलाई दुःख दिने सुखद मार्ग अपनाउँदछ जुन अध्यात्मको प्रगतिमा बाधक बन्दछ। यी दुवै कठिन मार्ग हुन्, दुवैबाट बच्नु पर्दछ।

एउटा मार्गलाई भनियो- **कामेसु कामसुखल्लिकानुयोगो**
अर्थात् काम - सुखको दुर्गन्धमा टाँसीरहने यो एक चरम सीमामा रहने मार्ग हो। जुन -

हीनो- हीन छ, नराम्रो छ, तल्लो छ।

गम्मो- अर्थात् ग्रामीण छ। सुख भोगका सम्पूर्ण साम्रागीहरू हर युगमा शहरीयाहरूलाई नै प्राप्त हुन्छ। तै पनि यो मार्ग नागर होइन ग्रामीण छ, समभदारहरूको होइन, पीछिडिएकाहरूको हो।



पोत्थज्जनिको- अर्थात् यस्तो व्यक्तिहरूको मार्ग शुद्ध धर्मको मार्ग भन्दा भिन्न छ, त्यसैले पुथुजन अर्थात् पृथकजन भनियो ।

अनरियो- अर्थात् अनार्यहरूको मार्ग । जुन मार्गमा अगाडि बढेर कहिल्यै पनि आर्य बन्न सक्दैन । अनार्य नै बनीरहन्छ । अर्थात् मुक्तिको पहिलो खुड्किला स्रोतापन्न अवस्थासम्म पनि कहिल्यै पुग्न सक्दैन ।

अनन्थसंहितो- अनर्थ भएको मार्ग हो । यस्तो मार्गमा अगाडि बढ्ने व्यक्ति कहिले पनि आफ्नो भलो गर्न सक्दैन । अर्थ सिद्ध गर्न सक्दैन । अनर्थ नै संग्रह गर्दछ ।

यस्तै प्रकारले दोस्रो कठीन मार्गलाई भनियो- **अत्तकिलमथानुयोगो** अर्थात् आत्मक्लेशको मार्ग । आफूले आफैलाई कुनै न कुनै शारीरिक क्लेशमा उलझाईराख्ने मार्ग ।

यो दोस्रो चरमसीमाको मार्ग हो । जुन-

दुःखो- अर्थात् दुःखमय छ । दुःखबाट छुटकारा दिने मार्ग होइन । एक पछि अर्को नयाँ दुःख उत्पन्न गर्ने मार्ग हो ।

अनरियो- यो पनि पहिलेको भैं यस मार्गमा हिँड्ने व्यक्ति कहिले पनि आर्य बन्न सक्दैन, सधैं अनार्य नै हुन्छ ।

अनन्थसंहितो- यो पनि अनर्थकारी मार्ग हो ।

चरमसीमाका यी दुई अनर्थकारी मार्गहरू त्यागेर तथागतले मध्यमा प्रतिपदा अपनाउनु भयो, चक्खुकरणी अर्थात् भासमान सत्यलाई छेदन गरेर परमार्थ सत्य साक्षात्कार गराउने मार्ग अपनाउनु भयो । जुन मार्गले-

जाणकरणी- प्रत्यक्ष अनुभवको आधारमा सम्यक् ज्ञान प्राप्त गराउँदछ ।

उपसमाय- क्लेशको उपसमन गर्नको लागि, त्यसको क्षय गराउँदछ ।

सम्बोधाय- स्वयं बोधि प्राप्त गराउँदछ ।

निब्बानाय- सउपाधिशेष निर्वाण दर्शन गर्दै निरुपाधिशेष निर्वाणको साक्षात्कार गराउँदछ । जसबाट भवचक्र पूर्णतः नष्ट हुन्छ, पुनर्भव हुँदैन ।

कस्तो छ मध्यममा प्रतिपदा ? कस्तो छ यो मध्यम मार्ग ? यसलाई आर्य अष्टाङ्गिक अथवा आठ अंग भएको मार्ग भनिन्छ । यस मार्गमा अगाडि बढ्ने प्रत्येक व्यक्ति आर्य बन्दछ । प्रत्येक बन्दी मुक्त हुन्छ, दुःखी व्यक्ति दुःखमुक्त हुन्छ ।

यी आठ अंग हुन् :-

सम्यक् दर्शन- भ्रम-भ्रान्तिबाट छुटकारा पाएर शरीर र चित्तको यथार्थ स्वभावलाई स्वानुभव द्वारा सम्यक् रूपले, साक्षीभावले हेर्दै इन्द्रियातीत, भवातीत, लोकातीत परम सत्यको साक्षात्कार गराउँछ ।

सम्यक् संकल्प- संकल्प-विकल्प, चिन्तन-मनन शुद्ध गराउँछ । राग-द्वेष र हिंसा आदि भावबाट टाढा रहनु पर्छ, यसको लागि साधक दृढ रहनुपर्छ ।

सम्यक् वाणी- भूठो, कडा बोल्नु, निंदा गर्नु र व्यर्थको कुरा गर्नुबाट अलग रहेर सम्यक् बनाउँछ ।

सम्यक् कर्मान्त- हत्या, चोरी, मैथुन जस्ता शारीरिक दुष्कर्मबाट अलग रहन सिकाउँछ । भिक्षुले गृहस्थलाई चाप्लुसी गर्ने तथा अन्य गलत कामबाट अलग रहन सिकाउँछ । गृहस्थ अन्य प्राणिहरूलाई हानि पुऱ्याउने आजीविका बाट बच्नु पर्छ ।

सम्यक् व्यायाम- दुर्गुण निकाल्ने तथा आउन नै नदिने र सद्गुण ल्याउने, बढाउने काममा सधैं प्रयत्नशील बनाउँछ ।

सम्यक् स्मृति- नाम र रूप प्रपंचको प्रति सधैं जागरूक बनाउँछ ।

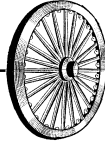
सम्यक् समाधि- यसरी सजग हुँदै साधक सम्यक् रूपले समाधिस्थ हुन सक्छ ।

यो मध्यमा प्रतिपदा सम्यक् छ, संयमित छ, संतुलित छ ।

यस मध्यम मार्गलाई आर्य अष्टाङ्गिक अथवा आठ अंग भएको मार्ग भनिन्छ । यस मार्गमा अगाडि बढ्ने प्रत्येक व्यक्ति दुःख मुक्त हुन्छ । केवल यी मार्गहरूको चर्चा परिचर्चा मात्र गरिरह्यो, आफ्नो अनुभवले जानेन भने यो पनि सम्यक हुँदैन, अतः यसलाई पनि आफ्नो अनुभवले जान्नु पर्दछ तब मात्र मिथ्या हुन पाउँदैन । यी अतिका मार्गहरूलाई परित्याग गरेमा नै सम्यक मार्गमा अगाडि बढ्न सक्छ ।

भगवानले अगाडि भन्नु भयो यी चार आर्यसत्य भनेको के हो ? मध्यम मार्गमा यसैले नै चलनु पर्छ ता कि यो चार सत्य अनुभव गर्न सक्नु । यस मध्यम मार्गमा हिँड्ने व्यक्तिले नै यस चार-आर्यसत्यलाई अनुभव गर्दछ । यस मार्गमा अगाडि बढेन भने अनुभव हुँदैन र अनुभव भएन भने सम्यक हुँदैन ।

पहिलो सत्य हो दुःख सत्य । दुःख स्वयं एउटा आर्य सत्य हो । आर्य भनेको के हो ? जुन सत्यलाई साक्षात्कार गरे पछि अनार्य व्यक्ति आर्य हुन्छ । आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा अगाडि बढे पछि अनार्य व्यक्ति आर्य हुन्छ, निर्मल हुन्छ, सन्त हुन्छ । जस्ले विकारलाई निकालिसक्यो त्यस्तो व्यक्तिलाई आर्य भनिन्छ र जस्ले विकार निकाल्ने कुनै काम गर्दैन त्यस्तो व्यक्तिलाई अनार्य भनिन्छ । अनार्य व्यक्ति आर्य हुनको लागि पहिला यस मार्गमा अगाडि बढ्नु पर्छ, यस मार्गमा चलेर जुन पहिलो सत्यको दर्शन हुन्छ त्यही दुःख आर्यसत्य हो । दुःख अनुभव गर्नु, दुःखको सत्यलाई भोग्नुले हामीलाई अनार्य नै बनाई राख्छ । दुःखको सत्य त्यस्तो सत्य हो जुन थोरै मान्छेले मात्र अनुभव गर्दैन, यो त जीवनको स्थूल सत्य हो । प्रत्येक व्यक्ति जीवनमा कुनै न कुनै दुःखमा परीरहेका हुन्छन्, कि उनीहरू दुःख भोग्नेहेका हुन्छन्, व्याकुल भईरहेका हुन्छन्, जब दुःख अगाडि आईपर्छ तब व्याकुल हुन्छन् । तर जब यस दुःखलाई तटस्थभावले हेर्न थाल्छन्, त्यसको सही स्वभाव कस्तो छ हेर्छौं भने त्यसकै सहारामा दुःख सत्य थाहापाउँछ, र आर्य सत्य हुन्छ । दुःख के हो त ?



जाती पि दुक्खा, जरा पि दुक्खा,
ब्याधी पि दुक्खो, मरणं पि दुक्खं ।
अप्पीयही सम्पयोगो दुक्खो,
पीयही विप्पयोगो दुक्खो ।
यं पि इच्छं नलभती तम्पि दुक्खं,
संक्खित्तेन पञ्चउपादान खन्धा दुक्खा ॥

जन्म हुनु दुःख हो, बूढो हुनु दुःख हो, रोगी हुनु दुःख हो, मृत्यु हुनु दुःख हो, अप्रिय संग बस्नु दुःख हो, प्रिय बाट विछडनु दुःख हो, आफूले चाहेको व्यक्ति, वस्तु अप्राप्त हुनु दुःख हो । अगाडि बढ्दै गयो भने थाहा हुन्छ कि छोटकरीमा भन्ने हो भने यो पञ्च उपादान स्कन्ध जुन छ त्यही नै दुःख हो । पाँच उपादान र यसबाट तयार भएको पाँच स्कन्ध, त्यसको प्रति जुन उपादान, जुन चिप्काव छ, आसक्ति छ त्यही दुःख हो । रुप, विज्ञान, वेदना, संज्ञा, सस्कार यी पाँच स्कन्धलाई मेरो मेरो भन्दै यति गहिरो आसक्ति बनाउँछौं । जति जति आसक्ति बढ्दै जान्छ त्यति त्यति नै पाँच स्कन्धको निर्माण गर्दै जान्छौं बनाउँदै जान्छौं र जति जति यी पाँच

स्कन्ध बढ्दै जान्छ त्यति त्यति नै आसक्ति बढ्दै जान्छ । यसरी यी दुवै एकले अर्कोलाई बल दिन्छ र हाम्रो दुःख पनि बढ्दै जान्छ । जुन सुकै योनीमा जन्म भए पनि हाम्रो दुःखको अन्त हुँदैन किनकि हाम्रो जुन आसक्ति छ त्यो बढ्दै छ । यो पञ्चस्कन्धको प्रति जुन उपादान छ त्यसबाट खुब सुखको अनुभव हुन्छ, शान्ति प्राप्त हुन्छ तर उपादान कायम भइरहेको हुन्छ, यो म हुँ, यो शान्ति मलाई छ भन्ने भाव आउँछ । म हुँ, मेरो हो भन्ने भाव सूक्ष्म रुपमा चल्दैरहन्छ । पछि बुझ्न थाल्छ कि यो नै दुःख हो । जुन स्थूल, स्थूल दुःख छन् त्यसलाई मानेर दुःखबाट बाहिर आउन सक्दैन । जुन बाहिरी सुख छ जुन बाहिरी दुनियाँले सुख भनेर भनिन्छ, त्यही सुख भै लाग्छ किनकी यो पञ्चस्कन्धको क्षेत्र नै हो । यस क्षेत्रमा जतिसुकै शान्ति प्राप्त भएपनि, प्रशब्धि प्राप्त भए पनि त्यो अनित्य नै हो । यो अनित्य प्रतिको आसक्तिले फेरि पञ्चस्कन्धको नै वृद्धि हुन्छ । बस, यस सत्यलाई आफ्नो अनुभवले थाहापाउन सक्यौं, जान्न सक्यौं भने यो पहिलो दुःख सत्यलाई दर्शन गरेको भयो ।

क्रमशः

धर्म गाथा

हिन्दी

वाणी तो वश में भली, वश में भला शरीर ।
पर जो मन वश में करे, वही शूर वही वीर ॥
शील समाधि ज्ञान ही, मंगल का भण्डार ।
सब सुख साधनहार है, सब दुःख मेटनहार ॥
शील धरम पालन भला, निरमल भली समाधि ।
प्रज्ञा तो जाग्रत भली, दूर करे भव व्याधि ॥
शीलवान के ध्यान से, प्रज्ञा जाग्रत होय ।
अन्तर की गांठें खुलें, मानस निरमल होय ॥
शील समाधि ज्ञान की, बहे त्रिवेणी धार ।
डुबकी मारे सो तरे, हो भव सागर पार ॥
गंगा जमुना सरस्वती, शील समाधि ज्ञान ।
तीनों का संगम हुआ, प्रगटे पद निर्वाण ॥

हिन्दी

कायिक करम सुधार ले, वाचिक करम सुधार ।
मनसा करम सुधार ले, यही धरम का सार ॥
जो चाहे बन्धन खुलें, मुक्ति दुखों से होय ।
वश में करले चित्त को, चित्त के वश मत होय ॥
चित्त से चित्त का दमन कर, चित्त से चित्त सुधार ।
चित्त स्वच्छ कर चित्त से, खोल मुक्ति के द्वार ॥
पर-सेवा ही पूण्य है, पर पीडन ही पाप ।
पूण्य किये सुख ही मिले, पाप किये दुःख-ताप ॥
कुशल करम करते रहे, करें न पाप लवलेष ।
मन निरमल करते रहें, शुद्ध धरम उपदेश ॥
कुदरत का कानून है, सब पर लागू होय ।
मैले मन दुखिया रहे, निरमल सुखिया होय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ असार २०६९

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

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३ ४८५०, ४४३ ४७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२५ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम :

ठेगाना :

● आजीवन शुल्क रू. २००/-