



विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४८

श्रावण २०६९

वर्ष २९ अङ्क ४

धम्मवाणी

जाति पि दुःखा, जरा पि दुःखा, ब्याधि पि दुःखो, मरणम्पि दुःखं,
शोक परिदेव दुःख दोमनस्सपायासा पि दुःखा,
अपि येहि सम्पयोगो दुःखो, पियेहि विप्पयोगो दुःखो,
यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुःखं, सखित्तेन पञ्चुपादान खन्धा दुःखा ।

जन्म हुनु दुःख हो, बूढो हुनु दुःख हो, रोगी हुनु दुःख हो, मृत्यु हुनु
दुःख हो, शोक, विलाप, दुःख, दौर्मनस्य, उपायास गर्नु पनि दुःख
हो, अप्रियसंग बस्नु पर्ने प्रियसंग वियोग हुनु पर्ने दुःख हो, इच्छा
अनुकूल नपाउनु पनि दुःख हो, संक्षिप्तमा भन्ने हो भने आसक्तिमा
आधारित पाँच-स्कन्धको यो जीवन धारा नै दुःख हो ।

धर्मचक्र-प्रवर्तन सूत्र

..... क्रमशः

दुःखको समुदय हुनु, दुःखको उत्पन्न हुनु दोस्रो आर्यसत्य हो । दुःख
छ, दुःख किन उत्पन्न हुन्छ ? यसको बारेमा थाहा पाउनु नै दोस्रो आर्य सत्य
हो । भन्नलाई त सबैले भन्छन् कि दुःखको कारण के हो तर भगवानले
यसरी भन्नु भयो कि दुःखको समुदय भनेको के हो ? दुःखको समुदय तृष्णा
हो । तृष्णाको उत्पन्न हुनु भनेको नै दुःखको उत्पन्न हुनु हो । तृष्णा संग
संगै दुःखको उदय हुन्छ त्यसैले तृष्णा केवल दुःखको कारण मात्र होइन कि
तृष्णा नै दुःख हो । तृष्णा भनेको जे जति छ त्यसबाट सन्तुष्ट नहुनु र जुन
छैन त्यस प्रति व्याकुल हुनु नै तृष्णा हो । जहिल्यै पनि यो अवस्था
आईरहन्छ । अभाव नभएको अवस्था कहिल्यै पनि आउँदै आउँदै कुनै न कुनै
अभाव आइरहन्छ । म संग सबै थोक छुन तर यो एउटा छैन, सबै छुनु यस्को
मात्र अभाव छ, सबै थोक छुनु तर यतिले पुग्ने अर्को चाहियो, चाहियो भन्ने
भाव आईरहन्छ । यहि नै तृष्णा हो । पानीको प्यासले घाँटी सुकेको भैं अभाव
भइरहन्छ । यसरी तृष्णाको उत्पन्न हुनु नै दुःखको उत्पन्न हुनु हो । तृष्णा
तीन प्रकारका छन्- काम तृष्णा, भव तृष्णा र विभव तृष्णा ।

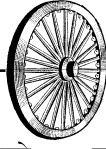
काम तृष्णा भनेको काम भोगको तृष्णा हो । भव तृष्णा भनेको
भव प्रतिको तृष्णा हो । यो संसारमा के छ र ? दुःख नै दुःख छ तर भव
'म' चाहिं जरुर रहनु पर्छ । 'म' बाँकी रहनै पर्छ, 'म' जसरी भए पनि कायम
रहनु पर्छ । यो 'म' को प्रति, आत्म भावको प्रति यति
गहिरो आसक्ति हुन्छ कि जसरी भए पनि 'म' रहनै पर्छ । यस दुःखको
संसारबाट छुटकारा होस् तर एउटा यस्तो अमर लोक होस्, एउटा यस्तो
स्वर्ग लोक होस् स्वर्गलोकमा पनि मृत्यु हुन्छ, होइन ब्रह्म लोक होस् म
अमर हुनपाउनु । निर्वाण होस् तर पनि म त कायम रहिरहोस् । 'म' कतै
अभावमा नजाउनु । म कायम भईरहोस् भन्ने भाव यही नै भव तृष्णा
हो । पटक पटक जन्म लिएर पनि आफू कायम नै रहन चाहने भव तृष्णा
उत्पन्न हुन्छ । जुनसुकै लोकमा भएपनि 'म' कायम
भईरहूँ भन्ने चाहना रहिरहन्छ ।

अर्को तृष्णा छ विभव तृष्णा । विभव तृष्णा भनेको 'म' मुक्त हुनु छ,
मलाई मुक्त हुनु छ भन्ने भाव आउनु विभव तृष्णा हो । मलाई मुक्ति चाहियो,
मलाई भव चाहिएन, म मुक्त हुनु पन्थो भन्ने भाव हुनु त्यहाँ पनि चाहियो, चाहियो
भन्ने भावले त छोडेन । यहाँ पनि तृष्णा त रह्यो । यस चाहियो चाहियो भन्ने
भावले मुक्ति मार्ग तर्फ त लौँदै । आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा अगाडि बढ्यो भने
आफै भवचक्र टुट्दछ र मुक्त हुन्छ । जबसम्म तृष्णा रहिरहन्छ तबसम्म मुक्ति
धेरै टाढा हुन्छ ।

अर्को सत्य छ दुःख निरोध आर्य सत्य । त्यो सत्य जहाँ दुःखको
निरोध हुन्छ जहाँ दुःखको समाप्त हुन्छ । दुःखको समाप्त कसरी
हुन्छ ? जहाँ तृष्णाको शेष रहँदैन, जहाँ रागको शेष रहँदैन त्यही नै
वितराग अवस्था हो । त्यही निरोध हो, जहाँ अब फेरि राग कहिल्यै पनि

उत्पन्न हुँदैन । थोरै समयको लागि राग जागेन त्यो अर्कै कुरा हो तर त्यो
अवस्था जहाँ कहिल्यै पनि राग जाग्दैन यही निरोधको अवस्था
हो । जुन जुन आसक्तिको आलम्बन थियो त्यो सबै छुटेको अवस्था, त्यस
अवस्थाबाट पर जहाँ फेरि केही ग्रहण गर्ने ठाउँ नै छैन । सारा आलम्बन
छुटेको अवस्था त्यो नै निर्वाणको अवस्था हो । जब सम्म नामरूपको
क्षेत्रमाछ, जबसम्म छ तबसम्म इन्द्रिय को क्षेत्रमा छ; त्यो अवस्था
आउँदैन । त्यो अवस्था त इन्द्रिय भन्दा परको अवस्था, निर्वाणको अवस्था,
अरहन्तको निरोधको अवस्था जुन मुक्तिको अवस्थासम्म सहायक
भयो । श्रोतापन्नको अवस्था त्यो अवस्था हो जुन अवस्थामा एक अंश
मात्रको मुक्ति हुन्छ । यस अवस्थामा अपाय लोकबाट मुक्त हुन्छ । अभ्र
अन्य लोकबाट मुक्त हुनु त बाँकी नै छ । यसरी मुक्त हुँदै हुँदै अरहन्त
अवस्थाको मुक्त हुनेछ, निर्वाण अवस्थाको अनुभव हुनेछ । यस अवस्थामा
पक्रने कुनै आलम्बन हुँदैन, समाउने कुनै ठाउँ हुँदैन । सारा तृष्णा विलकुल
अशेष हुन्छ, विलकुल समाप्त हुन्छ ।

चौथो आर्य सत्य दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा हो, मध्यमा प्रतिपदा
हो । चारै वटा आर्य सत्य धर्मको पहिलो प्रकाशन हो । त्यस बेला जुन
भिन्न भिन्न प्रकारका मतहरू कायम थिए र भिन्न भिन्न मतहरू जुन
अहिले छुन ती सबै सम्प्रदायले एउटै कुरा भन्छ कि मुक्त अवस्था सम्म
पुग्नु छ । मुक्त हुनु छ । तर कसरी पुग्नु छ ? कसरी पुगिन्छ र मुक्ति
के को पाउने ? के बाट मुक्त हुने ? यसको खास कुरा छैन तर मुक्त हुने,
मुक्त हुने भनेर लागि रहन्छ । जुन वास्तवमा मुक्तिको विपरित मार्गमा गईर
हेको हुन्छ । शुद्ध धर्म उत्पन्न भएको छ भने अरु सबै नचाहिने कुरा जुन
हाम्रो वन्धन संग कुनै लेनदेन छैन, जुन कुरा संग हाम्रो वन्धनको कारणसंग
कुनै लेनदेन छैन, जुन कुरासंग हाम्रो मुक्तिको कुनै लेनदेन छैन, जुन
कुरा संग हाम्रो मुक्तिको उपाय संग कुनै लेनदेन छैन ती सबै वेमतलबका
कुरा हुन, कामनलाग्ने कुरा हुन । दार्शनिक मान्यताहरूले मानिसहरूलाई
यसरी अल्झाई राखेको हुन्छन्, कि धर्मको नाममा अध्यात्मको नाममा यस
मान्यतालाई केवल मान्दैनमा नै म मुक्त हुनेछ भन्ने सोचाईमा हुन्छ । तर
यस मान्यतालाई मान्दैनमा केही व्यक्ति मुक्त हुन सक्दैन । यस्तो व्यक्ति
कहिल्यै पनि मुक्तिको मार्गमा आउन सक्दैन । शुद्ध धर्ममा यिनीहरूलाई
स्थान छैन । जुनसुकै मान्यता मान्ने व्यक्ति होस् वा जुन सुकै सम्प्रदायमा
दिक्षित होस्, दुःख छ भन्ने तथ्य कुनै बौद्ध सम्प्रदाय मान्ने व्यक्तिको सत्य
होइन । सम्यक सम्बुद्धले तयार गरेको सत्य होइन । कोही व्यक्ति सम्यक
सम्बुद्ध नभएको अवस्थामा पनि यो दुःख त कायम नै थियो । दुःखको
कारण पनि कोही सम्यक सम्बुद्ध नभए पनि त्यो त छुँदै थियो । दुःखको
कारण हटाउने उपाय पनि थियो र दुःख हटाउने उपाय ग्रहण गरेर मुक्त
हुने अवस्था पनि थियो । मार्ग अंधारोमा थियो, प्रकृतिको त्यो सत्यलाई
समय बित्दै गए पछि मानव समाजले विसिँदै गए । यसको बदलामा कुनै
अनर्थको कुरालाई पक्रेर मानिसहरू लागे तर अब भगवानको उत्पत्ति
भएकोछ अतः सबैलाई सम्झाउनु हुँदै भन्नुभयो ती सबैलाई छोडेर केवल



कामको कुरा हेर ! दुःख छु भन्ने जानौ यो कुनै एउटा सम्प्रदायको कुरा होइन । कुनै एउटा वर्णको होइन, कुनै वर्गको होइन । दुःख छु यति ठूलो सत्य छु । दुःखको कारण छु, जुन तृष्णा हो । यो कुनै जाति विशेष वा देश, वर्ण विशेषको होइन । कुनै समय विशेषको होइन । तृष्णा जब उत्पन्न हुन्छ, जो व्यक्तिमा उत्पन्न हुन्छ साथमा दुःख पनि ल्याएकै हुन्छ । यो प्रकृतिको नियम हो । यस अर्थमा यसलाई शुद्ध धर्म भनियो । सत्यधर्म भनियो । कि यो सत्य हो, प्रकृतिको सत्य हो, तृष्णा जाग्यो कि दुःख भयो । तृष्णा खतम भयो कि दुःखको समाप्त भयो । तृष्णा मेट्नको लागि तृष्णा कहावाट उत्पन्न भयो त्यहाँसम्म पुग्नु आवश्यक छ । पहिले त माथिल्लो तहको तृष्णा शरीरको, वाणीको शील शुद्ध गर्नु पर्‍यो । यसको लागि आफ्नो मन वशमा राख्नु पर्‍यो । पहिला मनलाई यस्तो स्थितिसम्म पुऱ्याउनु पर्‍यो जुन अवस्थामा मनमा विकार नजागोस् । यसको लागि अभ्यास गर्नु पर्‍यो । र मनमा संग्रह गरेको जुन पुरानो विकार छ त्यसलाई हटाउन प्रज्ञाको अभ्यास गर्नु आवश्यक छ । यस कार्यमा बौद्ध हिन्दू, इसाई, ब्राम्हण, शूद्र भन्ने भाव अलिकति पनि आउदैन । यस्तो भाव नआएर नै शूद्र धर्म भयो । कोही व्यक्ति सम्यक सम्बुद्ध भयो कि भएन यसैबाट थाहा हुन्छ कि उसले न कुनै सम्प्रदाय स्थापित गर्‍यो न कुनै दार्शनिक मान्यता स्थापित गर्‍यो, न कुनै मत स्थापित गर्‍यो । मानिसहरूले पछि उनको नाममा बौद्ध सम्प्रदाय बनाए, यो बौद्ध मान्यता हो भनेर माने, यो बुद्धको दार्शनिक मान्यता भनेर बनाए । यसमा न बुद्ध दोषी छ न धर्मको दोष छ । बुद्ध भयो त एकजना वैज्ञानिक भै, प्रकृतिको नियमलाई सामू राखेर । यो प्रकृतिको नियम हो कि जब सम्म तृष्णा जाग्न तबसम्म दुःख हुन्छ । चाहे कसैले इश्वरलाई मानोस् या नमानोस्, यसबाट केही फरक पर्दैन । कोही यो सम्प्रदायको होस् या त्यो सम्प्रदायको अथवा कोही यो वर्णको या त्यो वर्णको यसबाट केही फरक पर्दैन । जो व्यक्तिलाई तृष्णा जाग्यो त्यो दुःखी हुन्छ नै । जो व्यक्तिले तृष्णा हटायो उसको दुःख हट्यो । यस्तो सिधा कुरा छु, सोभो मार्ग छु । यही मार्गमा अधि बढेर सम्यक सम्बुद्ध भयो । त्यसैले यो शुद्ध धर्म हो जुन सबैले सहज रूपले बुझ्न सक्छन् ।

हामी यी चारै वटा सत्यमा यही कुरा भेट्दाउँछौं कि दुःख छु दुःख छु भन्ने कुरालाई अनुभवले जानौ । सुखद अनुभूतिको प्रति कति आसक्ति छु, कति मन पराउँछौं हामी सुखद अनुभूतिलाई त्यसैले नै दुःखको कारण बनीरहेको छु । हामीलाई सुख नै चाहिन्छु यही गहीरो आसक्तिमा डुबिरहन्छौं र दुःखको कारणलाई मजबुत बनाउँदै जान्छौं, व्याकूल हुँदै जान्छौं । यस कुरालाई बुझ्न सक्थो भने दुःखको कारणलाई बुझ्न सक्छौं । यसबाट मुक्त हुने मार्ग छु, त्यसैले पहिला यस मान्यतालाई मान्नु पर्‍यो, जान्नु पर्‍यो । जहाँबाट तृष्णा जाग्यो त्यहाँसम्म पुग्नु पर्‍यो । यसको लागि मन एकाग्र गर्नु पर्‍यो, शान्त गर्नु पर्‍यो । तब गहिराईमा जाँदै जाँदै सुखद अनुभूतिमा राग जागेको-दुःखद अनुभूतिमा द्वेष जागेको थाहापाउँछौं । यो नियम त सबैमा लागू हुन्छ, जुनसुकै सम्प्रदायको व्यक्ति भए पनि यहि नियम लागू हुन्छ । त्यसैले यसलाई सार्वजनिक धर्म भनियो अर्थात् सबैमा लागू हुने नियम । यस्तो धर्म पहिलो पटक धारण गरेको व्यक्ति भएकोले नै सम्यक सम्बुद्ध भनियो । यस्तो कारण त मैले अनुभव गरे, यस्तो अनुभव नगरेका व्यक्तिहरू धेरै छन्, जुन अनुभव धेरै जनाले गर्न सक्छन्, दुःखको निवारण गर्न सक्छन् भन्ने सोचेर सबैलाई धर्म सिकाउँनुभयो । उहाँले आफ्नो जीवनको पैतालीस वर्षसम्म जुन शिक्षा समाजमा बाँध्नु भयो त्यसको आधार यही चार सत्य हुन् । यही चार आर्यसत्यलाई बुझाउनु भयो । यो दुःख हो । यो आर्य सत्य हो । यी चार आर्यसत्यलाई आफ्नो अनुभवले थाहा पाए जुन ज्ञान जाग्यो त्यो पहिला कहिले पनि सुनेको थिएन, त्यसको ज्ञान प्राप्त भयो । यो दुःख हो, यो दुःखको कारण हो, यो दुःख निवारण गर्न सकिन्छ र यो निवारणको मार्ग हो जुन अवस्था साँचिककै प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने वारेमा पहिला कहिले पनि सुनेको थिएन । यसलाई थाहापाएर **चक्रवु उद्पादि**; -धर्मको चक्षु उत्पन्न भयो, **ज्राणं उद्पादि**-सम्यक ज्ञान उत्पन्न भयो, **पञ्जा उद्पादि**-भावना मय प्रज्ञा जाग्यो, **विज्जा उद्पादि**-अविद्या हट्यो, **आलोको उद्पादि**-प्रकाश जाग्यो । अन्धकार रहेको ठाउँमा धर्मको प्रकाश जाग्यो । सारा

तथ्यलाई यसरी बुझे कि नबुझेको कुनै ठाउँ नै रहेन धर्मको यस्तो प्रकाश प्रस्फुटन भयो जहाँ अन्धकारको नामोनिशान रहेन ।

दुःख छु त्यो त सम्पूर्ण रूपमा बुझियो । अब दुःखको सीमा कहाँसम्म छु, त्यसको वारेमा थाहा पाउनु पर्‍यो । दुःखको परिज्ञान गर्नु पर्छ, दुःखको क्षेत्र कहाँ सम्म छु त्यो सबै थाहापाउनु पर्‍यो । नभए दुःख बाट निस्कें भन्ने कुरा कसरी थाहापाउने ? सायद यसको पर पनि दुःखको क्षेत्र छु की भन्ने प्रश्न रहन्छ । दुःखको यति क्षेत्र छु भन्ने थाहापाए पछि नै दुःखको परिधि भन्दा बाहिर पुगे, परिधि नाघिसकें भन्ने थाहा हुन्छ । नभए बिच मार्गमा देखिने सुखका अनुभूतिहरूलाई नै अन्तिम सुख थानेर बस्छु । अतः सम्पूर्ण दुःखको परिधिलाई थाहापाउनु पर्छ **परिनेय-**दुःखको परिज्ञान हुनु पर्छ भन्ने कुरा कहिले पनि सुनेको थिएन ।

अब तेस्रो, दुःखको सम्पूर्ण क्षेत्रलाई पनि थाहापाएँ- **परिज्ञातं** दुःखको सम्पूर्ण क्षेत्रलाई आफ्नो अनुभवले थाहापाएँ । त्यसलाई आफ्नो अनुभवले थाहापाएर जुन ज्ञान जाग्यो, जुन प्रज्ञा जाग्यो, जुन विद्या जाग्यो त्यो पहिलो कहिले पनि सुनेको थिएन ।

एउटै आर्य सत्यलाई तीन प्रकारले अनुभव गरेको थियो । यो दुःख हो भनेर दुःखलाई थाहापाउनु पहिलो कुरो भयो । दोस्रो दुःखको सम्पूर्णक्षेत्रलाई थाहापाउनु; दुःखको सम्पूर्ण क्षेत्रको वारेमा थाहा नपाईकन दुःखबाट बाहिर निस्कें, दुःखको परिधि नाघि सकें भनेर कसरी थाहा हुन्छ । त्यसैले दुःखको सम्पूर्ण क्षेत्रलाई थाहापाउनु पर्छ भन्ने ज्ञान भयो । तेस्रो अनुभव-दुःखको सारा क्षेत्रलाई जानिसकें भन्ने अनुभव हो । यो अनुभव त त्यही व्यक्तिले मात्र गर्न सक्छ जसले दुःखको बाहिरको सत्यलाई अनुभव गरिसकेको छ । सारा सत्यलाई, चारै आर्य सत्यलाई हेर्दै हेर्दै यस सत्यको परिधिलाई नाघे पछि थाहा भयो कि ओहो दुःखको परिधि त यहाँ सम्म मात्र रहेछ यसभन्दा अगाडि केही रहेनछ । यही आर्य सत्यबाट निरोधको अनुभव भयो तब थाहाभयो कि **परिज्ञातं-परिज्ञान** भयो ।

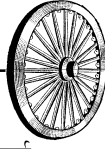
यसरी यी तीन आर्यसत्यलाई यसरी बुझायो कि यो दुःख हो, यो दुःखको क्षेत्र हो र यो दुःख क्षेत्रको सम्पूर्ण दुःखलाई मैले थाहापाइसकें । यसरी एउटै आर्य सत्यलाई तीन प्रकारले थाहापाएँ ।

त्यस्तै दोस्रो आर्य सत्य-दुःख समुदय सत्यलाई पनि तीन प्रकारले थाहापाए । तृष्णालाई थाहा पाएँ । तृष्णा के हो ? पहिला थाहा पाएँ । यस तृष्णालाई त **पहातब्बं** प्रहाण गर्नु पर्छ अर्थात् जरै देखि निकाल्नु पर्छ । माथिल्लो तहको मात्र तृष्णा निकाल्यो भने त केही मतलबको कुरा भएन त्यसैले जरासम्म उखेलिनु पर्छ भन्ने थाहापाएँ । यो दोस्रो आर्य सत्यको दोस्रो, भाग भयो । तेस्रो भाग अब मैले यस तृष्णालाई उखेलेर फ्याँकि दिएँ, यसको अब नाम निशान रहेन भनेर थाहापाएँ । यसरी दोस्रो आर्यसत्यलाई तीन प्रकारले थाहापाएँ ।

तेस्रो आर्यसत्य दुःख निरोध आर्यसत्य हो । यो सत्य निरोध सत्य हो, यो अवश्य निरोध हुन्छ, समाप्त हुन्छ । यसलाई सच्चिच्छकातब्बं साक्षात्कार गर्न योग्य छ । दुःखलाई स्वीकार गर्दैमा यस भन्दा पर जान सक्दैन । जहाँ दुःख छ, दुःख हुनुको कारण छ भने त्यहाँ निवारण गर्न सक्ने अवस्था पनि छ र निवारण गर्न सकिन्छ र दुःखको निवारण भयो भने दुःखबाट मुक्त हुन्छ । यसलाई आफ्नो अनुभवले थाहापाएँ स्वयंले साक्षात्कार गर्नु छ भन्ने थाहापाएँ । यो दोस्रो तथ्य भयो । र तेस्रो तथ्य मैले यसको **सच्चिच्छकतं** साक्षात्कार गरेँ । यसरी तेस्रो आर्यसत्यलाई पनि तीनै प्रकारले थाहापाएँ ।

चौथो आर्य सत्य दुःख निरोध गामीनी प्रतिपदा हो । यो मध्यमा प्रतिपदा-आर्यअष्टाङ्गिक मार्गलाई पटक पटक अनुभव गर्दै गर्दै यति परि पक्व हुनु पर्छ कि यस मार्गमा बढ्दै गयो भने दुःख निरोधको अवस्था सम्म पुऱ्याउँछ । यो प्रतिपदा- यो मार्ग भावित गर्न योग्य छ -भावेतब्बं । यो अष्टाङ्गिक मार्ग यस्तो मार्ग हो जुन मार्गले हामीलाई मुक्त गर्छ, यस कथनलाई केवल मान्दैमा केही फाइदा हुँदैन । यस मार्गमा लाग्नु पर्छ, पाक्नु पर्छ- **भावितव** । तेस्रो तथ्य- यस मार्गलाई भावित भावित गरेँ, पुरा मार्गमा हिँडेर हेरेँ । सम्पूर्ण सत्यलाई थाहापाएँ । यो तेस्रो तथ्य भयो ।

चारै आर्यसत्यको अवस्था आफ्नो अनुभवले थाहापाएँ । यी जुन चार आर्यसत्य छन् यिनीहरूलाई तीन प्रकारले थाहा पाएँ ।



हरेक आर्यसत्यलाई तीन प्रकारले अनुभव गरें। यो सत्य हो, यस सत्यलाई पूरा थाहापाउनु छ र यस सत्यलाई पूर्ण रूपले थाहा पाएँ। यसरी हरेक सत्यलाई तीन प्रकारले थाहापाएँ यसरी तीन चौको बाह्र प्रकारले थाहापाएँ। बाह्र अवस्थाबाट गुञ्जै तब नै मेरो ज्ञान शुद्ध भयो पूर्ण भयो। तब सम्म मैले यस संसारमा जहाँ देव, ब्रम्हा, मार, श्रमण-ब्राम्हण भनेर, सारा प्रजा छन् यिनीहरू बिच मलाई सम्यक सम्बोधि प्राप्त भयो भनेर कहिले पनि दावा गरेन जबसम्म यसरी बाह्र प्रकारले मैले अनुभव नभएसम्म मैले सम्यक सम्बोधि प्राप्त गरें भनेर दावा गरेन। जब मैले यस चार आर्यसत्यलाई प्रत्येक आर्यसत्यलाई तीन प्रकारले बुझेँ, थाहापाएँ आफ्नो अनुभवले जानें, स्वीकार गरें तब मैले यस संसारमा जहाँ देवता, ब्रम्हा, मार, श्रमण-ब्राम्हण र प्रजाहरू छन्, यिनीहरू बिच मैले मलाई सम्यक सम्बोधि प्राप्त गरें भनेर घोषणा गरें। अब सही अर्थमा ज्ञान दर्शन उत्पन्न भयो। यस अवस्थामा पुगे पछि अब फेरि मेरो अर्को जन्म हुँदैन भनेर थाहापाएँ। अरहन्तको निरोध समापतिबाट जब गुञ्जन्छ तब सारा तथ्य यति स्पष्ट हुन्छ कि, जन्म दिने जति पनि संस्कारहरू छन् ती सबैको अन्त भयो। अब फेरि जन्म दिलाउने अन्य संस्कार बन्न नै सक्दैन। जब यस अवस्था बाट कोही गुञ्जन्छ तब घोषणा गर्छु कि मलाई विमुक्ति प्राप्त भयो। यो जुन जीवन चलिरहेको छ यो अन्तिम जीवन हो। अब अर्को जन्म हुनेछैन - **नत्थिदानि पुनःभवोति**।

भगवानले दिनुभएको यस उपदेशलाई सुनेर ती पञ्चवर्गीय भिक्षु जो एक समय भगवानलाई छोडेर हिडेका थिए, जो शारीरिक दण्डबाट नै मुक्त अवस्था प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने सोचाईमा थिए, उनीहरूले यसलाई प्रसन्न चित्तले स्वीकार गरे। यो पहिलो धर्मचक्र प्रवर्तन जुन स्वयंले सबभन्दा पहिलो बोधी वृक्षको मुनि अनुभव गरेका थिए। पहिला त लोकचक्र नै लोकचक्र चलिरहेको थियो दुःखचक्र नै दुःखचक्र चलिरहेको थियो अब आफ्नो अनुभवले थाहा पाए। ऋषिपतनमा जुन धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो। त्यो धर्मचक्र अब बाहिर पनि चलन थाल्यो। प्रत्येक व्यक्ति-व्यक्तिमा अब धर्मचक्र चल्ने कामको थालनी भयो।

यी पाँच वर्गीय भिक्षुहरूले बुझे कि यो मान्छेले ठीक भनिरहेछ, सही कुरो भनिरहेछ। शरीरलाई बिना दण्ड दिएर पनि यी चार सत्यलाई अनुभव गर्न सकिन्छ, उनीहरूले स्वीकार गरे। र ती पाँच मध्ये कौण्डिन्य नै यस्तो धर्मचक्र उत्पन्न भयो। अर्थात जति पनि उदय भईरहेका छन् ती सबै निरोध पनि हुनेछन् भन्ने थाहापाए, आफ्नो अनुभवले जाने, पहिलो पटक निर्वाण को साक्षात्कार गरे, श्रोतापन्न अवस्थाको साक्षात्कार गरे।

कोही व्यक्ति सम्यक सम्बुद्ध हुँदा ऊ मुक्ति दाता बन्न सक्दैन केवल मार्ग दाता मात्र हुन सक्छ। अनेक जन्मको पारमिता संग्रहित छ भने मुक्तिको मार्गमा अगाडि बढ्ने वित्तिकै निरोध अवस्था प्राप्त गर्न सकिन्छ। अतः प्रयास त स्वयंले गर्नु पर्छ, सम्बुद्धले त केवल मार्ग देखाईदिनु हुन्छ। साक्षात्कार त हामीले नै गर्नुपर्छ। यस्तो गर्न सकेको भए त ती पाँचै जना भिक्षुलाई मुक्त गरिदिन्थ्यो तर यस्तो त गर्न सकेन। अतः प्रयास स्वयंले गर्नु पर्छ।



आचार्य स्वयं शिविर (TSC)

यसवर्षदेखि आचार्य स्वयं शिविरको अवधि ३० दिनबाट छोट्याई १५ दिन गरिएकोछ। धर्म प्रचारको कार्यक्रममा अधिक भन्दा अधिक साधक-साधिकाहरूलाई सम्मिलित गराउने अभिप्रायले गुरुजीले यो मौका प्रदान गर्नु भएको हो।

अधिक भन्दा अधिक केन्द्रबाट, अधिक भन्दा अधिक क्षेत्रबाट, सकेसम्म बृहत संख्यामा साधक-साधिकाहरू गुरुजीसंग साथमा साधना गर्न पाउनु भन्ने गुरुजीको सुभेच्छा अनुरूप यस्तो निर्णय गरिएको हो।

यस शिविरमा निम्न व्यक्तिहरू सहभागी हुन सक्नेछन् :-

- (१) एउटा दश दिवसीय शिविर बसिसकेको,
- (२) यस पद्धति बाहेक अन्य पद्धतिको अभ्यास नगरेको,
- (३) यस पद्धतिको नियमित अभ्यास गरेको,
- (४) शीलको पालना गरेको।

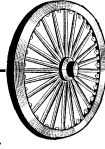
यदि तपाईं पनि यस शिविरमा सहभागी भई यस पावन अवसर को शुभ-लाभ उठाउन चाहनु हुन्छ भने यथासिघ्र आवेदन दिनु होला। सहभागी साधकहरूको अधिक चाप र सिमित संख्यालाई मात्र सम्मिलित गराउन सक्ने भएकोले सिघ्र आवेदन दिनुहोला। यदि कुनै विशेष कारणावधि यस शिविरमा बस्नु आवश्यक भएको भए यस्को कारण खुलाई आवेदनको साथ पेश गर्नुहोला। शिविर नोभेम्बर १६ तारिख देखि डिसेम्बर २ सम्म हुनेछ।

आर्थिक वर्ष ०६९/६२ को लागि मनोनीत टृष्ठी महानुभावहरूको नाम तथा टेलिफोन नम्बरहरू:

१. पवन मित्तल
२. श्री पशुपतिभक्त श्रेष्ठ
३. डा. हरिशंकर त्रिपाठी
४. श्री कोमलबहादुर चित्रकार
५. श्री त्रिभुवनधर तुलाधर
६. श्री ओमप्रकाश रुङ्गटा
७. श्री सुवर्णकृष्ण मल्ल
८. श्री मौतिकाजी तुलाधर
९. श्री शंकरमान प्रधान
१०. श्री गोपालमान श्रेष्ठ
११. श्री रामनारायण रञ्जित
१२. डा. चन्द्रबहादुर जोशी
१३. श्री खगेश्वर अर्याल
१४. डा. सुमित्रा मानन्धर गुरुङ्ग
१५. श्रीमती गायत्री कंसाकार
१६. श्रीमती होमा थकाली
१७. श्रीमती पञ्चकुमारी मानन्धर
१८. सुश्री पुष्पा शाक्य
१९. श्रीमती शकुन्तला अग्रवाल
२०. श्रीमती ऋद्धिवावा प्रधान

धर्मश्रृङ्गा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम

- १) निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनुपूर्व 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 अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडि वा पछाडिको दिनमा होइन।
- ३) शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूलनु होला।
- ४) शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत आचार्यज्यूहरूबाट हुनेछ।
- ५) शिविरमा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रूपमा सम्पर्क राख्नुहोला।
- ६) एक दिवसीय शिविर : दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पुराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछन्। यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ।
- ७) सत्तिपट्टान शिविर : तीन वटा दश दिवसीय शिविर बसी सकेका तथा गत एक वर्षदेखि नियमित एवं गम्भीरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेका साधक साधिकाहरूले भाग लिन पाउनेछन्।
- ३० दिवसीय दीर्घ शिविर :
 - I) २० दिवसीय दीर्घ शिविर बसेको हुनुपर्ने।
 - II) कुनै एउटा शिविरमा धर्मसेवा प्रदान गरेको हुनुपर्ने।
 - III) एउटा दीर्घ शिविर बसेको छ; महिना पछि मात्र अर्को शिविर बस्न पाउनेछ।



द) ३ दिवसीय शिविर : दश दिवसीय शिविर बसेका साधक साधिकाहरूले भाग लिन पाउनेछन् ।

- सेप्टेम्बर १४-२५
(भाद्र २९-९ आश्विन) - १० दिवसीय
- सेप्टेम्बर १४-१४ अक्टोबर
(भाद्र २९-२९ आश्विन) - ३० दिवसीय दीर्घ शिविर
(पुराना साधक-साधिकाहरूका लागि)
- सेप्टेम्बर २१-२५
(आश्विन ५-९०) - तीन दिवसीय
(पुराना साधक-साधिकाहरूका लागि)
- अक्टोबर १-१२
(आश्विन १५-२६) - १० दिवसीय
- अक्टोबर १४-२५
(आश्विन २८-९ कार्तिक) - १० दिवसीय
- नोभेम्बर १-११
(कार्तिक १६-२६) - १० दिवसीय
- नोभेम्बर १६-२७
(मंसिर १-१२) - १० दिवसीय

- डिसेम्बर १-१२
(मंसिर १६-२७) - १० दिवसीय
- डिसेम्बर ४-१२
(मंसिर १९-२७) - सत्तिपट्टान
- डिसेम्बर १४-२५
(मंसिर २९-१० पौष) - १० दिवसीय

कीर्तिपुरमा नयाँ केन्द्रको स्थापना

कीर्तिपुरमा नयाँ केन्द्र स्थापनाको लागि ५ रोपनी जग्गा दान स्वरूप प्राप्त भएको छ । कीर्तिपुर नगरपालिकाको वडा नं. ६, देवढोकामा रहेको उक्त जग्गा कीर्तिपुर नगरपालिकाले प्रदान गरिएको हो । उक्त केन्द्रको लागि पूज्य गुरुजी बाट 'धम्म कीर्ति' नामाकरण गरिएको छ । गत श्रावण १६ गते शनिवार उक्त स्थानमा एक दिवसीय शिविरको सञ्चालन गरिएको थियो । सोही दिनमा एक दिवसीय शिविर तथा सामूहिक साधनाको लागि आवश्यक धर्म गृहको निर्माण कार्यको शुभारम्भ पनि गरिएको थियो ।

धर्म गाथा

हिन्दी

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

हिन्दी

बोध जगाए अनित्य का, जब जब शीश नवाय ।
तब तब वंदन सफल हो, प्रज्ञा से भर जाय ॥
बोध जगाए दुख का, सादर शीश नवाय ।
तो वंदन कल्याणमय, भव-बंधन खुल जाय ॥
बोध जगाए अनात्म का, सविनय शीश नवाय ।
तो ही वंदन शुद्ध हो, चित्त शुद्ध हो जाय ॥
भुके यन्त्रवत् जब कभी, हो कटि का व्यायाम ।
पर जब मन प्रज्ञा जगे, तब हो बुद्ध प्रणाम ॥
पत्र पुष्प नैवद्य से, छिछल्ला वंदन होय ।
अन्तर जगे विपश्यना सच्चा वंदन होय ॥
प्रज्ञा शील समाधि से, करें बुद्ध सम्मान ।
यही बुद्ध की वंदना, धरें धरम का ध्यान ॥
मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ श्रावण २०६१

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८१, 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

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम :

ठेगाना :