



विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५२

श्रावण २०६५

वर्ष २५ अङ्क ४

धम्मवाणी

अतीतयोब्बनो पोसो, आनेति तिम्बरुत्थनिं ।
तस्सा इस्सा न सुपति, तं पराभवतो मुखं ॥
-पराभव सुत्त

कोही बूढो मानिसले तरुनी केटीसंग विवाह गरेर उनको
प्रतिको अविश्वास एवं इर्ष्याको कारणले निदाउन सकेन भने
त्यो उसको अवनतिको कारण बन्दछ ।

चार आर्यसत्य र सम्यक् सम्बोधि

पञ्च वर्गीय भिक्षुहरूलाई भगवान् तथागतले पहिलो पटक चार आर्यसत्यको बारेमा धर्मदेशना गर्नु भयो । यी चार आर्यसत्यको प्रज्ञापन गर्नु नै ज्यादै ठूलो महत्वपूर्ण कुरा थियो । दुःखको सत्य, दुःखको सही कारणको सत्य, दुःखको निवारणको सत्य र दुःख निवारणको उपायको सत्य । जीवन जगतका यी चारवटा महत्वपूर्ण सत्यलाई महत्व नदिईकन धर्मको नाममा अनेक सम्प्रदायिक कर्मकाण्ड र दार्शनिक मान्यताको जंजालमा व्यक्तिहरू कसरी अल्भिरहन्छन् । यी चारवटा सत्य बुझ्यो भने काम लाग्ने कुरा बुझियो; मानव जीवन सार्थक गर्ने कुरा बुझियो । जस्तो कि मरेको छाला, मासु आदि सबै खुर्केर धोई-पखाली सफा गरेको शंख स्वच्छ हुन्छ त्यस्तै यी चारवटा सत्यलाई अन्य निरर्थक कर्मकाण्ड र दार्शनिक जंजालबाट टाढा राख्न सक्यो भने यसको स्वच्छता प्रकट हुन थाल्छ । यी चारवटा सत्य र त्यसको स्वच्छताको बारेमा पहिला कहिल्यै पनि सुन्न पाएको थिएन, यसलाई बुझ्नु त धेरै टाढाको कुरा भयो । त्यसैले भनियो- **पुब्बे अननुस्सुतेसु** पहिले कहिल्यै पनि नसुनेको ।

यी सत्यको बारेमा विवरण सहित सुनेर त्यसलाई श्रद्धा गरेर अथवा बुद्धिद्वारा स्वीकार गरेपनि यो कुनै एउटा सम्प्रदायको दार्शनिक मान्यताको रूपमा रहन्थ्यो । यसलाई मान्दैमा कोही व्यक्ति मुक्त हुन सक्दैन । सम्यक् सम्बोधि प्राप्त गर्नु त धेरै टाढाको कुरा भयो । **तिपरिवट्टं द्वादसाकारं**- यी चारवटा मध्ये प्रत्येकलाई तीन तीन परिवर्तमा अर्थात् तीन प्रकारबाट जान्न सक्यो भने त्यो व्यक्तिले सम्यक् सम्बोधि प्राप्त गर्दछ । हामी पनि थाहा पाऔं यी आर्यसत्यलाई तीन प्रकारबाट -

१. दुःख आर्यसत्य ।

(क) दुःखको सत्यलाई स्वीकार गर्नु ।

(ख) **परिञ्जेयं**-यो सत्य परिज्ञान गर्नुपर्छ यसलाई बुद्धिले बुझ्नु ।

(ग) यो सत्यलाई **परिज्ञात** गर्ने अथवा अनुभूतिद्वारा थाहा पाउनु ।

२. दुःख समुदय आर्यसत्य ।

(क) दुःखको कारण तृष्णा हो भनेर स्वीकार गर्नु ।

(ख) **पहातब्बं**-तृष्णालाई प्रहाण गर्नुपर्छ भनेर बुद्धिले बुझ्नु ।

(ग) **पहीनं**-तृष्णालाई प्रहाण गर्ने भनेर अनुभूतिले जान्नु ।

३. दुःख निरोध आर्यसत्य ।

(क) दुःखको नितान्त निरोध हुन सक्छ यस सत्यलाई स्वीकार गर्नु ।
(ख) **सच्छिकातब्बं**-यस सत्यलाई साक्षात्कार गर्नुपर्छ भनेर बुद्धिले थाहापाउनु ।

(ग) **सच्छिकतं**-साक्षात्कार गर्ने यसलाई अनुभवद्वारा जान्नु ।

४. दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य ।

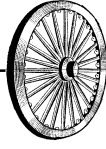
(क) शील, समाधि र प्रज्ञाको आठ अंग भएको दुःख निरोध गर्ने मार्ग छ, यस सत्यलाई स्वीकार गर्नु ।

(ख) **भावेतब्बं**-यस मार्गको भावना गर्नुपर्छ, यसलाई अनुभवद्वारा जान्नु पर्छ भनेर यसलाई बुद्धिले बुझ्नु ।

(ग) **भावितं**-यसलाई भावना गर्ने, आफ्नो अनुभवद्वारा थाहापाउनु ।

यसरी प्रत्येक आर्यसत्यलाई तीन प्रकारबाट थाहापाउनु आवश्यक छ ।

१. क) पहिलो आर्यसत्यको पहिलो प्रकार दुःखको सत्यलाई स्वीकार गर्नु हो । बूढो हुनु, रोगी हुनु र मृत्युहुनु आदि दुःखलाई स्वीकार गर्नु गाह्रो हुँदैन । त्यस्तै मन नपर्नेसंग साथ रहनु पर्ने मनपर्ने संग छुट्टिएर रहनु पर्ने दुःखलाई स्वीकार गर्नु पनि सरल नै हुन्छ । इच्छा गरेको प्राप्त नहुँदा हुने दुःखलाई पनि स्वीकार गर्नु सजिलै हुन्छ । तर मनुष्य लोकमा धनी, समृद्धिशाली, शक्तिशाली परिवारमा जन्म लिएर सुख भोग गर्नु अथवा देवलोक तथा रूप-अरूप ब्रह्मलोकमा जन्म लिनु पनि वास्तवमा दुःख नै हो-यसलाई स्वीकार गर्नु धेरै मानिसहरूका लागि गाह्रो हुन्छ । यी लौकिक सुखलाई नै सुख थान्ने व्यक्तिहरूका लागि यो सुख अनित्यधर्मा हुनुको कारण वास्तवमा दुःख नै हो, यसलाई स्वीकार गर्नु सजिलो छैन । यसलाई अनित्य भनेर लौकिक सुखमा रमाउने व्यक्तिहरू भन्दा पनि बढी आफ्नो दार्शनिक मान्यता प्रतिको लिप्साको कारण नाम र रूपको पाँच स्कन्ध मध्ये एउटालाई नित्य, शाश्वत, ध्रुव, कूटस्थ आत्मा मानेर त्यसलाई परम सुख थानी अथवा कुनै देवलोक, ब्रह्मलोक र त्यहाँ निवास गर्ने देवब्रह्महरू अमर मानेर बस्नेहरूले यो अनित्य हो भनेर कसरी स्वीकार गर्छन् ? आफ्नो साम्प्रदायिक मान्यतामा बाँटिएका व्यक्ति यो पहिलो आर्यसत्यलाई जीवन भर विरोध गर्दै भन्छन्-मानवी धन सम्पदा, ऐश्वर्य-वैभवालाई प्रत्यक्ष सुख तथा



दिव्य तथा ब्राह्मी आनन्दलाई दुःख भन्नु घोर निराशावादी विचार धारा हो । त्यसैले यो हाम्रो कामलाग्ने होइन । उनीहरू कहिल्यै पनि यो बुझ्न चाहँदैन कि यो जीवन मात्र होइन यस भवसंसारमा बार-बार जन्म लिने र मर्ने सबै दुःखबाट मुक्ति दिलाउने मार्ग यो आशावादी मार्ग हो । यसमा निराशा हुनु पर्ने ठाउँ नै छैन । तर उनीहरू आफ्नो मुख्याईको कारण यसैमा अल्भिरहन्छन् ।

यस्तो मुख्याई र मिथ्या दृष्टिबाट छुटकारा पाएर र बुद्धवाणी प्रति श्रद्धा उत्पन्न गरेर कसैले यस तथ्यलाई स्वीकार गर्‍यो र बुझ्यो कि उपादान अथवा आसक्तिको कारणले नै यो रूप र नामको अर्थात् शरीर र चित्तको पञ्चस्कन्धको उत्पत्ति हुनु नै दुःख हो । चाहे ऊ कुनै पनि लोकमा जन्म लिउन त्यहाँ पनि यो पहिलो आर्य सत्य नै प्रकट हुन्छ । यसको कारणले शंकाहरूबाट मुक्त भईहाल्यो भने पनि अन्तरमनमा रहेको गहिराईसम्मको भव-निर्माण गर्ने संस्कारबाट मुक्त हुन सक्दैन । त्यसैले दुःख सत्यलाई श्रद्धाको स्तरमा मात्र स्वीकार गर्ने व्यक्ति मुक्त हुन सक्दैन, बोधि प्राप्त गर्न सक्दैन ।

१. ख) मुक्तिको लागि यो पहिलो आर्यसत्यको दोस्रो प्रकारलाई बुद्धिको स्तरमा बुझनुपर्दछ यसलाई **परिञ्जेयं** अर्थात् परिञ्जेय भनिन्छ । अर्थात् स्वअनुभव द्वारा दुःखको क्षेत्रको सम्पूर्ण परिधिलाई परिपूर्ण रूपले थाहापाउनु पर्छ । यसको विना पञ्चस्कन्धको सम्पूर्ण क्षेत्र दुःखको नै क्षेत्र हो भन्ने कुरा थाहापाउन सक्दैन । केवल बुद्धिले मात्र मानेर रहन्छ । यसको परिणाम स्वरूप मुक्तिबाट धेरै टाढा रहन्छ ।

१. ग) सम्बोधि प्राप्त गर्नको लागि यो प्रथम आर्यसत्यलाई तेस्रो प्रकारबाट पनि अनुभूतिको स्तरमा जानुपर्छ । त्यस अवस्था सम्म पुग्नु पर्छ, जहाँ पुगेर विश्वासपूर्वक भन्न सक्नु कि **परिज्ञातं** अर्थात् **परिज्ञातं** भईसक्यो अर्थात् दुःखको अन्तिम परिधिसम्म परिपूर्ण ज्ञान अनुभूतिको स्तरमा प्राप्त गरिसक्यो ।

यसको लागि नाम र रूपको अर्थात् चित्त र शरीरको सम्पूर्ण उदय-व्ययधर्मा क्षेत्रलाई स्वयं अनुसन्धान गर्नुपर्छ । सम्पूर्ण क्षेत्रको परिपूर्ण अनुभव भयो कि भएन, यो कसरी थाहापाउने ? यो पनि थाहापाउन सकिन्छ । यस अनित्य क्षेत्रको परिधि भन्दा पर, रूपातीत, नामातीत, इन्द्रियतीत, अमृत निर्वाणको स्वयं साक्षात्कार गर्दछ । अन्यथा यस अनित्यधर्मा क्षेत्रको कुनै सूक्ष्म, सुखद अवस्थाको अनुभूति भएमा पनि यस्तो भ्रममा पर्नसक्छ कि मैले दुःख आर्यसत्यलाई परिज्ञान गरिसकें । मैले सम्पूर्ण दुःखभन्दा परको सुख अनुभव गरि सकें । यस भ्रान्तिबाट बच्नको लागि **निब्वानं परमं सुखलाई** स्वअनुभवले थाहापाउनु पर्छ तब मात्र प्रथम आर्यसत्यको तेस्रो सत्य **तिपरिवट्टं** को सही ज्ञान हुन्छ ।

यस्तै प्रकारले दोस्रो आर्यसत्य अर्थात् दुःख समुदय सत्यलाई पनि तीनै प्रकारले थाहापाउनु आवश्यक छ ।

२. क) सबैभन्दा पहिले त तृष्णाको उदय हुनु नै दुःखको समुदय हुनु हो भनेर स्वीकार गर्नुपर्छ । तर काम-भोगलाई सुखद मान्ने व्यक्ति काम-भोगको प्रति उत्पन्न हुने तृष्णालाई दुःख समुदय भनेर कसरी स्वीकार्छ ? त्यस्तै प्रकारले अनित्य स्वभावको पाँच स्कन्ध मध्ये कुनै एउटालाई अमर आत्मा भनेर मान्ने व्यक्तिले अथवा कुनै लोकलाई अथवा त्यहाँका निवासीलाई अमर मान्ने व्यक्तिले त्यस लोकमा उत्पन्न हुने भय तृष्णालाई दुःख समुदय भनेर कसरी स्वीकार

गर्ला ? त्यस्तै प्रकारले सबै भव नष्ट हुने तृष्णा भएको व्यक्तिले यस विभव तृष्णालाई दुःख समुदय कसरी मान्ला ? कोही व्यक्ति यी मिथ्या भ्रान्तिहरूबाट निस्केर तृष्णालाई 'तृष्णा' हो भनेर स्वीकार गर्दछ, चाहे काम-तृष्णा, भवतृष्णा अथवा विभव तृष्णा होस् । तृष्णा जहाँ कहीं उत्पन्न हुन्छ त्यही दुःख समुदय हुन्छ । श्रद्धाजन्य श्रुत-ज्ञानबाट यस सत्यलाई स्वीकार गर्ने व्यक्ति अन्य भ्रान्त व्यक्ति भन्दा असल छ । तर दोस्रो आर्यसत्यलाई यसरी स्वीकार गर्दैमा मुक्त हुन सक्दैन ।

२. ख) वास्तवमा दुःखबाट विमुक्त हुनको लागि दोस्रो आर्यसत्यको दोस्रो तहलाई **पहातब्बं** अर्थात् पूर्णतया प्रहाण गर्नुपर्छ भनेर यो तथ्यलाई बुद्धिले स्वीकार गर्नुपर्छ ।

२. ग) परन्तु यस तथ्यलाई बुद्धिले स्वीकार गर्दैमा मुक्ति प्राप्त हुँदैन । वास्तवमा प्रहाण गरेर **पहीनं** को अवस्था सम्म पुग्नु पर्छ । दुःखद अनुभूति प्रति द्वेषको तृष्णाबाट छुटकारा पाउनु सजिलो छ तर सुखद अनुभूति प्रति रागको तृष्णाबाट मुक्त हुनु गाह्रो छ । विपश्यनाको गहिरो अभ्यास द्वारा सुखद सम्वेदनाबाट मुक्ति प्राप्त गरिसके पछि रूप-अरूपको सूक्ष्म सुखको तृष्णा पनि छुट्दछ । पछि, निर्वाणको प्रति पनि तृष्णाको नामोनिशान रहँदैन, तब तृष्णाको पूर्णरूपले क्षय हुन्छ । तब भवातीत निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ, तब दोस्रो आर्यसत्यको तिपरिवट्टं अर्थात् तेस्रो तहको सम्यक रूपले संबोध प्राप्त हुन्छ ।

यस्तै प्रकारले तेस्रो आर्यसत्य दुःख निरोधलाई पनि यसरी नै थाहापाउनु पर्छ ।

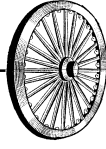
३. क) जो व्यक्तिले तृष्णालाई दुःखको कारण भनेर स्वीकार गर्दैन त्यो व्यक्तिले तृष्णाको निवारण भएमा दुःखको निवारण हुन्छ भन्ने सत्यलाई कसरी स्वीकार गर्छ ? त्यस्तो व्यक्तिले आफ्नो दार्शनिक मान्यताको आधारमा कोही तारक ब्रह्मा अथवा ईश्वरको कृपाले मुक्त हुन सक्ने तथ्यलाई सत्य थान्दछ । शुद्ध धर्मको कुरा सुनेर यस भ्रमबाट बाहिर निस्के पछि यस तथ्यलाई स्वीकार गर्छ कि जुन कारणबाट दुःखको समुदय हुन्छ ती कारणलाई हटायो भने दुःख निरोध हुन्छ । तर यो स्वीकार गरेपनि एकोहोरो ज्ञान मात्रै भयो । यस्तो मान्दैमा ऊ दुःख मुक्त हुन सक्दैन । आर्य सत्यको दोस्रो खण्डलाई पनि थाहापाउनु पर्छ ।

३. ख) यस दुःख निरोध आर्यसत्यलाई **सच्छिकातब्बं** साक्षात्कार गर्नुपर्छ, यसलाई स्वीकार गर्नु आर्यसत्यको दोस्रो खण्ड हो । तर यसलाई केवल बुद्धिले मात्र स्वीकार गरेर दुःखबाट मुक्त हुँदैन ।

३. ग) विमुक्ति प्राप्त गर्नको लागि तेस्रो खण्डको आवश्यकता पर्दछ **सच्छिकतं** अर्थात् साक्षात्कार गरेर अनुभव गर्नुपर्छ । यस नित्य, शाश्वत, निर्वाणिक अवस्थालाई साधक जब पहिलो पल्ट अनुभव गर्दछ तब साधकले वास्तविक रूपले थाहा पाउँदछ कि—**यं किञ्चि समुदयधम्मं सब्बं तं निरोधधम्मन्ति** ।

- जे जति उत्पन्न हुने स्वभाव धर्मका छन् ती सबै निरुद्ध हुने स्वभावका छन् ।

यस सत्यलाई अनुभव गर्नका लागि विरज, विमल, धर्मचक्षु उत्पन्न हुनुपर्छ, अर्थात् नाम-रूप प्रपंचका शुद्ध धर्म-स्वभावलाई अनुभव गर्ने क्षमता प्राप्त हुनु पर्छ, जुन विपश्यनाको अभ्यास गरेर प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसको अभ्यासले पहिलो नाम-रूपको उत्पाद र व्यय हुने सत्यको अनुभव हुन्छ । यसलाई तटस्थ भावले



हेदै जाँदा चार अपाय गति तर्फ लैजाने भव बनाउन सक्ने अनुशय संस्कार सर्वथा क्षीण हुन्छ, तब नाम रूप भन्दा पर, छवटा इन्द्रिय भन्दा परको नित्य, शाश्वत, ध्रुव, अमृतको पहिलो पटक अनुभव हुन्छ। यो अवस्थालाई स्रोतापन्नको अवस्था भनिन्छ अर्थात् साधकले भविष्यमा नितान्त मुक्त हुन सक्ने क्षमता प्राप्त गर्दछ। ऊ मुक्तिको स्रोतमा पर्छ। यस अवस्थामा पुगेर उसले अपाय गतिका लोकहरूबाट मुक्ति पाउँछ र यसभन्दा अगाडिका मुक्तिका लागि पनि प्रयत्नशील हुन थाल्छ। यस्तो व्यक्ति अधिक भन्दा अधिक सात पटक जन्म लिएर सम्पूर्ण गतिबाट नितान्त विमुक्त हुन्छ।

सारा भव गतिहरूबाट पूर्णरूपमा विमुक्त हुनको लागि दशवटा संयोजन अर्थात् बन्धनहरूलाई नष्ट गर्नु आवश्यक छ। स्रोतापन्न अवस्था प्राप्त भएमा स्वतः तीनवटा संयोजनहरू विनाश हुन्छन्। ती हुन् :-

१. सत्काय दृष्टि अर्थात् नाम र रूपसंग सम्बन्धित यस अवस्थालाई 'म', 'मेरो' वा 'मेरो आत्मा' भनी स्वीकार गरी त्यसलाई शाश्वत, ध्रुव, नित्य छ भनि थान्ने भावबाट सधैं मुक्त हुन्छ।
२. विचिकित्सा अर्थात् द्विधा हट्छ। यस विमुक्तिको मार्ग प्रति र यसबाट हुने उपलब्धि प्रति निसन्देह हुन्छ, आफू विश्वस्त रहन्छ।
३. शील-व्रत-परामर्श अर्थात् कुनै पनि शील या व्रतलाई पालन गरेर त्यसबाट विमुक्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने धारणाबाट मुक्त हुन्छ।

स्रोतापन्न भएको साधक जब विपश्यना अभ्यास गरेर अगाडि बढ्छ तब अन्य दुईवटा संयोजनहरूको सामना गर्नु पर्ने हुन्छ।

१. काम छन्द अर्थात् कुनै प्रिय व्यक्ति, स्थिति आदि प्राप्त गर्ने तीव्र कामना अथवा यस्तो इच्छाबाट विमुक्त हुँदै जान्छ। यसमा काम वासनाले ग्रसित राग सबभन्दा प्रमुख हुन्छ, यसबाट मुक्त हुँदै जान्छ।
२. प्रतिघ अर्थात् प्रतिघाट-अप्रिय वस्तु, अप्रिय व्यक्ति तथा अप्रिय स्थिति हटाउने तथा तिनीहरूबाट अलग रहने प्रयत्न गर्ने अथवा तिनीहरू प्रति द्वेष पैदा गर्ने भावबाट मुक्त हुँदै जान्छ।

तीव्र राग र तीव्र द्वेष उत्पन्न गर्ने भावले जरो त भित्रसम्म नै गाडिएको हुन्छ। यसलाई सजिलै निकाल्न सकिँदैन। स्रोतापन्न अवस्था प्राप्त गरिसकेको साधकले विपश्यनाको अभ्यास गर्दै जाँदा नाम रूपको अनित्य स्वभावलाई अझ गहिरो रूपमा अनुभव गर्दै जान्छ र उपर्युक्त दुई संयोजनहरूलाई दुर्बल बनाउँदै बनाउँदै लैजान्छ। जब इन्द्रियातीत निर्वाण अवस्थाको अनुभव गर्छ, तब सकृदागामी अवस्था प्राप्त गर्दछ। यस अवस्थामा साधक एक पटक मात्र जन्म लिने हुन्छ। यस अवस्थासम्म पनि काम-रागको सम्पूर्ण जरा निकलिएको हुँदैन, अतः यस्तो व्यक्ति मृत्यु भए पछि फेरि एक पटक कामलोक अर्थात् मनुष्य लोकमा वा कुनै देवलोकमा जन्म लिन पुग्दछ।

सकृदागामी प्राप्त गरेको कोही व्यक्ति विपश्यनाको अभ्यास गर्दा गर्दै अन्तमा यी दुबै संयोजनबाट पनि मुक्त हुन्छ। यसरी ती पाँच वटा संयोजन बन्धनहरूबाट मुक्त हुन्छ र निर्वाणिक अवस्थाको साक्षात्कार गर्दछ, तब अनागामी अवस्थाको साक्षात्कार गर्दछ। स्रोतापन्न अवस्थाको साक्षात्कार गरेर चार अपाय गतिहरूबाट अर्थात् अघोगतिबाट मुक्त हुन्छ भने अनागामी अवस्थाको साक्षात्कार गरेर

मनुष्य तथा देवताहरूको कामलोकका गतिहरूबाट मुक्त हुन्छ। किनकि यस अवस्थामा काम-राग सम्पूर्ण रूपमा हटिसकेको हुन्छ। कोही अनागामी व्यक्तिको जब मृत्यु हुन्छ, तब शुद्धावास नामको पाँच ब्रह्मलोक मध्ये कुनै एउटामा जन्म हुन्छ। पाँच वटा अघोभागीय संयोजन नष्ट हुनुको कारण ब्रह्मलोक भन्दा तलका लोकहरूमा जन्म हुनुबाट मुक्त भईसकेको हुन्छ।

अनागामी अवस्था प्राप्त गरेको साधक ब्रह्मलोकमा जन्म लिएर अथवा मनुष्यलोकमा नै विपश्यना गर्दै-गर्दै बाँकी पाँचवटा संयोजनहरूबाट पनि मुक्त भईसकेको हुन्छ। यी माथिल्लो लोकसंग सम्बन्धित छन्, अतः यसलाई उद्धर्भागीय अर्थात् उर्ध्वभागीय संयोजन भनिन्छ। यी संयोजनहरूको कारण साधक निम्न कुरामा आसक्त हुन्छ।

१. राग-रूप - रूप ब्रह्मलोकमा जन्मलिन आसक्त हुन्छ।
२. अरूप राग - अरूप ब्रह्मलोक प्रति आसक्त हुन्छ।
३. साधकमा मान अथवा अस्मिताभाव, अहंभाव रहीरहन्छ। यस सूक्ष्म अहंभावको कारण रूप तथा अरूप ब्रह्मलोकमा जन्म लिने भव-तृष्णा रहीरहन्छ।
४. औद्धत्य अर्थात् बैचैनी - भव तृष्णाको कारण सूक्ष्म रूपमा नर माइलो पन, बैचैनी कायम रहीरहन्छ।
५. अविद्या-भव-तृष्णाको कारणले नै अविद्याको पातलो पर्दा कायम रहीरहन्छ, जुन मुक्ति प्राप्तीको मार्गमा बाधक बनेर उभीरहन्छ।

अनागामी प्राप्त गरेको साधक अगाडि विपश्यनाको अभ्यास गर्दै नाम र रूपको विभाजन, विघटन गर्दै यी बाँकी रहेका पाँचवटा संयोजनहरूको पनि विनाश गर्दछ र अरहत अवस्था प्राप्त गर्दछ। यस अवस्थामा जब निर्वाणिक अवस्थाको अनुभव गर्दछ तब सारा लोकको जन्मबाट मुक्त हुन्छ। अब उसको पुनर्जन्म हुँदैन। उसले यस सत्यलाई आफ्नो अनुभव द्वारा थाहापाउँदछ कि अब नयाँ जन्मदिने सारा भव संस्कार नष्ट भइसक्यो। यही नै दुःख निरोध अवस्थालाई स्वयं साक्षात्कार गर्नु हो। यही तेस्रो आर्य सत्यको तेस्रो चरण तिपरिवटं ज्ञान हो। यही सम्यक सम्बोधि हो।

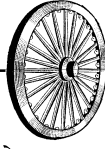
यस्तै प्रकारले चौथो आर्यसत्य दुःख निरोधगामिनी पटिपदा लाई पनि तीनवटै स्वरूपमा थाहापाउनु आवश्यक छ।

४. क) चौथो आर्यसत्य हो-सबै दुःखलाई निरोध गर्ने आठ अंग भएको आर्यमार्ग अरियो अट्टङ्गिको मगगो। यस मार्गको आठ अंग छन् -

१. सम्मादिट्ठि- सम्यक दर्शन, सही यथाभूत दर्शन।
२. सम्मासङ्कप्पो- सम्यक संकल्प, सही चिंतन।
३. सम्मावाचा- सम्यक वचन, सही सत्य वाणी।
४. सम्माकमन्तो- सम्यक कर्मान्त, सही शारीरिक कर्म।
५. सम्माआजीवो- सम्यक आजीविका, सही आजीविका।
६. सम्मावायामो- सम्यक व्यायाम, सही प्रयत्न।
७. सम्मासति- सम्यक स्मृति, सही जागरूकता।
८. सम्मासमाधि- सम्यक समाधि, सही समाधि।

जब कोही व्यक्ति मिथ्या मान्यतामा अल्भिरहन्छ तब यस चार आर्यसत्यको सिद्धान्तलाई स्वीकार गर्न सक्दैन।

कुनै मिथ्या मान्यतामा अल्भिरहेको प्रत्येक व्यक्तिले आफू भित्र एउटा आत्मा निवास गरेको हुन्छ, जुन अमर छ, अजर छ, नित्य



छ, शाश्वत छ, ध्रुव छ भन्ने थानेको हुन्छ । यस मान्यतालाई मानेर चाहे जति हिंसा गरौस्, जति सुकै रक्तपात मचाओस् ती मरेका प्राणीहरूको आत्मा अमर हुन्छ अतः हत्या गर्नु कुनै दोष होईन भन्ने थान्छ । यस्तो व्यक्तिले मुक्ति मार्गको पहिलो खुड्किलो शील सदाचार लाई मान्न सक्दैन । समाधि र प्रज्ञाको कुरा गरे पनि यसलाई धारण गर्न सक्दैन ।

कोही यस्तो मिथ्या मान्यतामा फसिरहेका हुन्छन् कि आफू भित्र जुन नित्य, शाश्वत, ध्रुव आत्मा छ त्यसको दर्शन गर्नु भने स्वतः भव मुक्त हुन्छ । यस्तो व्यक्तिले पनि शील, समाधि र प्रज्ञाको खूब प्रशंसा त गर्छ तर पालन गर्नु त्यति आवश्यक थान्दैन । आफू भित्र कुनै आत्मा छ भन्ने बार बार कल्पना गर्छ । आफ्नो जस्तो शरीर छ त्यस्तै ठूलो आत्मा छ अथवा सानो अंगुष्ठ-प्रमाण आत्मा अथवा सानो तील जत्रो या रौंको टुप्पो भै सानो आत्माको कल्पना गर्दछ । यस आत्माको दर्शन गर्न सारा जीवन अनेक कर्मकाण्डमा लगाई रहन्छ ।

कसैको यस्तो धारणा हुन्छ कि कोही ईश्वर या ब्रह्मा छ जसले मलाई दया गरेर मैले जति सुकै पाप गरेता पनि माफ गरिदिन्छ र

भवसागरबाट मुक्त गरिदिन्छ । कुनै ईश्वरको नाम जपेर, उसको धेरै प्रशंसा, प्रशस्ती गरेर उसलाई खुसी पार्नु ताकि मलाई कृपा गरेर यस भव संसारबाट पार लगाई दिउन्, यही उसको धारणा हुन्छ । यस्तो व्यक्तिले आफ्नो सारा पुरुषार्थ यसैमा लगाउँछ ।

कोही व्यक्ति यसै मिथ्या दृष्टिमा अल्भिरहेको हुन्छ कि यस ईश्वरको दर्शन भएमा स्वतः भवबन्धनबाट मुक्त हुन्छ । यस्तो व्यक्तिले पनि शील, समाधि र प्रज्ञाको खूब प्रशंसा गर्दछ तर त्यसको पालन गर्नु आवश्यक थान्दैन । उसले आफ्नो जीवनको सारा श्रम, सारा शक्ति कुनै एउटा शील धारण गर्न या व्रत आदिमा व्यय गर्दछ र यसैमा सन्तोष मानेर बस्छ ।

जो धर्मवाणी सुनेर मिथ्या मान्यताबाट सधैंको लागि मुक्ति हुन्छ उसले शील-समाधि र प्रज्ञाको आर्यअष्टांगिक मार्गलाई भवमुक्तिको एउटै मात्र मार्ग मान्दछ—**एकायनो मगगो** । परन्तु श्रद्धाले मान्दैमा त्यसलाई स्वीकार गर्दैमा मात्र सम्यक सम्बोधि प्राप्त हुँदैन, भव विमुक्ति प्राप्त हुँदैन ।

क्रमशः



धर्म गाथा

हिन्दु

काम भोग के रोग से, विकल सकल संसार ।
उपर उपर सुख दिखे, भीतर दुख अपार ॥
यह तो लड्डु गूर के, बिन चाखे पछताय ।
चाखे मीठे जहर को, चख कर भी पछताय ॥
भव भव डूबा ही रहा, राग रंग के पंक ।
अब तो बाहर निकल रे ! हो निर्भय निःरंक ॥
जब जागे मन वासना, जगे काम के भोग ।
तब तब जागे दुख ही, भय का ही संयोग ॥
जब मन की कालिमा, कलजुक का अंधियार ।
जन जन मन की स्वच्छता, सतजुग का उजियार ॥
दूर होय सब कालिमा, दूर होय कलिकाल ।
जागे सतयुग धरम का, जन जन होय निहाल ॥

मंगल कामना सहित
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.
काठमाडौं, फोन ४२६४१४७
विक्रेता: शीशा र आल्मोनियम च्यानल

हिन्दु

चार सत्य हे जगत को, इनसे मुख मत मोड ।
यही साधना मुक्ति की, इससे नाता जोड़ ॥
दुःख मूल उत्खन्न की, पाया जिसने राह ।
वही हुआ सुख-शान्तिका, सच्चा शहंशाह ॥
बंधन चित्त-विकार ही, और काल्पनिक भूठ ।
जब विकार सब दूर हों, बंधन जायें दूर ॥
दुःख कारण दुष्कर्म है, दुःख कारण ना देव ।
तो फिर अपने कर्म को, क्यों न स्वच्छ कर लेव ॥
मन के भीतर ही छिपी, स्वर्ग सुखों की खान ।
मन के भीतर भोगते, ज्वाला नरक समान ॥
सच्चाई को जाँच लो, रगड रगड सब भाँति ।
कनक कसौटी पर कसो, देखो परखो काँति ॥

मंगल कामना सहित
सीताराम गोकुल मिल्क लि.
काठमाडौं, फोन ४३३०७८८
विक्रेता: दुग्ध तथा दुग्ध पदार्थ

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ २०६५ श्रावण

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

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३४ ८५०, ४४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम :

ठेगाना :

● आजीवन शुल्क रू. २००/-