



# विपश्यना

साधकहरूका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४२

आषाढ २०५५

वर्ष १५ अङ्क ३

## धम्मवाणी

धम्मारामो धम्मरतो, धम्मं अनुविचिन्तयं ।  
धम्मं अनुस्सरं भिक्षु, सद्विष्णु न परिहायति ॥

धम्मपदं- ३६४

धर्ममा विहार गर्ने ब्यक्ति, धर्ममा रहेर,  
धर्मको चिन्तन गरेर, धर्मको अनुस्मरण गर्दै भिक्षु  
सद्वर्माबाट च्युत हुँदैन ।

## शील धर्म

शील धर्मको पालन गर्नु सामाजिक व्यवस्थाको पालन गर्नु हो । सम्पूर्ण समाजको व्यवस्था भन्नुको मतलब कुनै सम्प्रदाय विशेषको व्यवस्था होइन । अतः शील कुनै निश्चित सम्प्रदायको व्यक्तिले मात्र पालन गर्नु पर्छ भन्ने छैन शील सदाचारको पालन सबै साम्प्रदायिक व्यक्तिको रूपले गर्न सक्छन् । मनुष्य एक सामाजिक प्राणी हो । समाजको सुव्यवस्था बनाइराख्दा ऊ स्वयंको सुरक्षा हुन जान्छ । समाजको सुख शान्ति बनाइराख्दा उसको आफ्नो सुख शान्ति हुन जान्छ ।

जब कोही व्यक्ति हत्या गर्दछ, अर्काको सामान चोर्छ, व्यभिचार गर्छ, झुठो बोल्छ, लागूपदार्थ सेवन गर्छ, तब सामाजिक व्यवस्था अस्त ब्यस्त हुन जान्छ । सामाजिक सुख शान्ति भंग हुन जान्छ । यस्को विपरित जब उसले पाँचशील पालन गर्दछ तब सामाजिक सुव्यवस्था स्थिर गर्ने काममा सहायक बन्छ । सामाजिक सुख-शान्ति कायम राख्न मद्दत हुन जान्छ । परन्तु यस्तो गरेर उसले अन्यलाई मात्र भलो गरिरहेको हुँदैन अरूको साथै आफ्नो पनि भलो गरिरहेको हुन्छ । यही शील धर्म हो; सामाजिक धर्म हो । अतः सर्व धर्म हो ।

पाँचैवटा शील ठीक ठीक पालन गर्नको लागि मन बशमा राख्नु तथा मनलाई विकार विहीन राख्नु अति आवश्यक छ । यसैले साधना, भावना गर्नु पर्छ जसको अभ्यासबाट मन संयमित हुन्छ, विरज-विमल हुन्छ, सद्गुण-सम्पन्न हुन्छ । साधना गर्नाले शील पालन गर्न सरल हुन जान्छ । शील पालन गर्नाले साधना सरल हुन जान्छ । यी दुइ एक आपसमा आश्रीत छन् । साधनाको अभ्यास परिपुष्ट गर्नको लागि केही दिनको लागि सारा दैनिक प्रवृत्तिहरूलाई त्यागेर निरन्तर अभ्यास गर्नुपर्छ । यसको लागि कुनै शिविरमा सामेल हुनु आवश्यक छ । परन्तु एकै चोटि धेरै दिनको लागि कुनै शिविरमा जान पनि सम्भव नहुन सक्छ अतः हप्तामा एक दिन अथवा दुई हप्तामा अथवा महिनामा एक दिन घरमा सके कुनै एकान्त स्थानमा रहेर साधनाको निरन्तर अभ्यास गर्नु आवश्यक छ । यस्तो अवस्थामा पाँच शील पालन गर्छ नै यसको साथमा अन्य तीन शील पनि पालन गर्नु पर्छ । विकाल भोजन अर्थात् १२ बजे पछि भोजन सेवन नगर्ने । श्रृंगार

-प्रसाधन तथा आमोद प्रमोद नगर्ने । बिलासी उच्च विद्यार्थीनामा नसुत्ने । यसबाट साधना गर्न अधिक सहयोग हुन्छ ।

माथि उल्लेखित पाँचशीलका साथै अन्य तीन शील पनि सार्वजनीन छन् । सामाजिक व्यवस्थामा यिनको सिधा सम्बन्ध नभएतापनि व्यक्ति-व्यक्ति सुधारको लागि यस्को धेरै हात छ । यसबाट मन बडो संयमित हुन्छ । सादगीको सद्गुण पुष्ट हुन्छ । त्यागको भावना प्रवल हुन्छ । सबभन्दा ठूलो कुरा त यसको पालनाले साधना गर्न सरल हुन्छ । जसबाट साधक सर्वमुखी लाभ हासिल गर्दछ । व्यक्ति लाभान्वित हुन्छ त समाज लाभान्वित हुन्छ । व्यक्ति-व्यक्तिमा सुधार आयो भने सम्पूर्ण समाजमा सुधार आउँछ ।

साधकहरू, यी शीलको पालनले हाम्रो आफ्नो जीवनमा प्रत्यक्षतः सुधार हुन्छ । लोकको सुधार हुन्छ । लोकको नै सुधार भएन भने परलोक कसरी सुधरिन्छ ? अतः लोकको सुधार हुन्छ भने परलोक पनि सुधरिन्छ भन्ने विश्वास गर्न सकिन्छ ।

जुन शीलको पालनले व्यक्ति र समाज दुवै सुधरिन्छ, लोक र परलोक दुवै सुधरिन्छ भने त्यसको पालना गर्न चाहे हज्जार कठिनाईहरू भएतापनि हामीले त्यसको सामना नै गर्नु पर्छ । जबसम्म सम्पूर्ण शील पालन गरेर सम्पूर्ण सपुष्टि हुँदैन तबसम्म जति शील पालन गरिरहेछ त्यसलाई दृढतापूर्वक पालन गर्दै बाँकी अन्य शील पनि पालन गर्ने चेष्टा गर्नु पर्छ र विस्तारै धर्म मार्गमा अघि बढ्न संकल्पित हुनु पर्छ । यसैमा हामी सबैको कल्याण छ ।

(साभारः विपश्यना पत्रिका

आषाढ पूर्णिमा, १९९६)

मंगल मित्र

स.ना.गो.

## धर्म के हो ?

धर्म जीवन जिउने कला हो । आफू सुखपूर्वक जिउने र अरूलाई पनि सुखपूर्वक जिउन दिने । सबै सुखपूर्वक जिउन चाहन्छन्, दुःखबाट मुक्त रहन चाहन्छन् । परन्तु जब हामीलाई यो नै थाहा छैन कि वास्तविक सुख के हो र यो पनि थाहा छैन कि सुख कसरी पाउने तब हामी झुठो सुखको पछि पछि बहुलाएर दौड्छौं । वास्तविक सुखबाट टाढा रहेर अधिकाधिक दुःखी हुन्छौं । आफैलाई मात्र होइन अरूलाई पनि दुःखी तुल्याउँछौं ।





वास्तविक सुख आन्तरिक शान्तिमा छ र आन्तरिक शान्ति चित्तको विकार विहीन अवस्थामा छ, चित्तको निर्मलतामा छ। चित्तको विकार-विहीन अवस्था नै वास्तविक सुख शान्तिको अवस्था हो।

अतः वास्तविक शान्ति र वास्तविक सुख त्यसले अनुभव गर्दछ जसले निर्मल चित्तलाई जीवन जिउँछ। जो जित्तिको विकार मुक्त रहन्छ त्यो उचितकै दुःख मुक्त रहन्छ। त्यसले उचितकै जीवन जिउने कला जानेको हुन्छ, त्यत्तिकैमा सही अर्थमा त्यो धार्मिक बन्छ। निर्मल चित्तको आचरण नै धर्म हो। यहि नै जिउने कला हो। यसरी जिउनमा जो जित्ति निपूर्ण छ, उचितकै त्यो बडी धार्मिक छ। धार्मिक बन्नको यहि नै सही परिभाषा हो।

प्रकृतिको एउटा अटुट नियम छ जुन नियमलाई कसैले अमृत भनोस् अथवा धर्म नियामता, नामको भिन्नताले केहि फरक पादैन। नियम यहि हो कि यस्तो गरीयो भने त्यसको यस्तो परिणाम निस्कन्छ। यस्तो गरीएन भने त्यसको यस्तो परिणाम पनि आउँदैन। कारणहरूको परिणाम स्वरूप जुन कार्य सम्पन्न हुन्छ ती कारणहरू नहुनाले ती कार्य पनि हुन सक्तैन। यस नियमानुसार जब जब हाम्रो मन द्वेष, दौर्मनस्य, क्रोध, इर्ष्या आदिले आक्रान्त हुन्छ, तब तब हामी व्याकुल हुन्छौं। दुःख संतापित भएर सुखबाट वन्चित हुन्छौं। जब जब हाम्रो मन यस्ता विकारहरूबाट विकृत हुँदैन तब तब हामी व्याकुलताबाट मुक्त हुन्छौं। दुःख - संतापित हुनबाट बच्छौं। आफ्नो आन्तरिक सुख - शान्तिको मालिक हुन्छौं। जुन कलाले हाम्रो मन विकारबाट मुक्त हुन सिकाउँछ त्यहि नै जीवन जिउने वास्तविक कला हो। त्यहि शुद्ध धर्म हो।

शुद्ध धर्मको स्वरूप धेरै नै मंगलमयी र कल्याणप्रद छ। हामी जब जब विकार - विमुक्त भएर निर्मल चित्तले आचरण गर्दछौं तब-तब आफूले त वास्तविक सुख - शान्ति भोग्छौं नै अरूको लागि पनि सुख शान्तिको कारण बन्छौं। त्यस्तै जब - जब हामी विकार ग्रस्त भएर दुषित चित्त लिएर आचरण गर्छौं, तब तब आफू त सन्तापित हुन्छौं नै अरूका लागि पनि सन्तापको कारण बन्छौं। समाजको शान्ति भङ्ग गर्छौं।

क्रोध, लोभ, वासना, भय, मात्सर्य, ईर्ष्या, अहंकार आदि मनोविकारहरूको शिकार बनेर हामी हत्या, चोरी ब्यभिचार, भूठ, छल - कपट, चुगली, परनिन्दा अनर्थक वकवास गर्दछौं, कडा शब्द बोल्छौं। जब जब यस्तो गर्दछौं तब-तब आफ्नो र अरूको सन्तापको कारण बन्छौं। मनोविकार नभई कुनै पनि शारीरिक वा वाचिक दुष्कर्म सम्पन्न हुन सक्तैन। परन्तु यस्तो हुनु अनिवार्य छैन कि मनोविकार उत्पन्न भए पछि हामीले कायिक वा वाचिक दुष्कर्म गर्ने पर्छ। धेरै जस्तो प्रबल मनोविकारहरू उत्पन्न भएता पनि आत्म दमनद्वारा हामी त्यस्ता कायिक र वाचिक दुष्कर्महरूबाट बचन सक्छौं। यसबाट प्रत्यक्षतः अरूको हानी हुन जाँदैन। परन्तु दुषित मनोविकारहरूबाट आक्रान्त भएर मनमनै ब्याकुल भइरह्यो भने मानसिक दुष्कर्म त गरी नै रहेको हुन्छ। यसबाट आफ्नो शान्ति त भङ्ग हुन्छ नै अप्रत्यक्ष रूपमा अरूहरूको शान्ति पनि भङ्ग गर्छौं। हाम्रो मनको दुषित तरंगहरूले आसपासका वातावरणलाई प्रभावित पारी दुषित बनाइराख्छ।

जब जब हाम्रो मन विकार विमुक्त र निर्मल हुन्छ तब तब

स्वभाविकरूपले मन स्नेह र सद्भावले, मैत्री र करुणाले भरेर आउँछ। त्यसबेला हामी आफू त सुख - शान्तिको अनुभव गर्छौं नै परोक्षतः अरूको सुख - शान्तिको कारण बन्छौं। हाम्रो निर्मल चित्तको तरंगहरूले आसपासको वातावरणलाई प्रभावित पारी यथा शक्ति निर्मल बनाउँछ।

अतः आत्म दमन नै धर्मको सर्वाङ्ग सम्पूर्णतया होइन, तर धर्म धारण गर्नको लागि पहिलो कदम यहीबाट प्रारम्भ हुन्छ। प्रथमतः हामी संयम - संवर द्वारा नै कायिक र वाचिक दुष्कर्मबाट अलग हुन्छौं र लगातार अभ्यासद्वारा मानसिक दुष्कर्मबाट पनि छुट्टी पाउँछौं। मानसिक दुष्कर्मबाट छुट्टी पाउनुको अर्थ हो मानसिक विकारहरूबाट मुक्त हुनु। विकार -विहीन निर्मल चित्त आफ्नो सहज स्वभावले नै कुनै मानसिक, वाचिक वा कायिक दुष्कर्म गर्न समर्थ हुँदैन। अतः मूख्य कुरा हो आफ्नो चित्तलाई विकार विमुक्त राख्नु।

हामी आफ्नो प्रत्येक कर्म प्रति जागरूक भएर नै आफ्नो चित्तलाई विकार विमुक्त राख्न सक्छौं। आफ्नो चित्त र चित्त विकारहरू प्रति जागरूक भएर नै यसलाई विकार विमुक्त राख्न सक्छौं। त्यस प्रति अनजान र मुर्छित भएर हामी आफ्नो चित्त कदापी स्वच्छ पार्न सक्तैनौं। त्यसको स्वच्छता कायम राख्न सक्तैनौं। अतः आफ्नो शारीरिक, वाचिक र मानसिक कर्महरू प्रति आफ्नो चित्त र चित्त वृत्तिहरू प्रति लगातार निरीक्षण गरीरहने अभ्यास नै धर्म धारण गर्ने सही अभ्यास हो। हामीले कुनै पनि कर्म गर्नुभन्दा अघि र गरी रहँदा यो परिक्षा गरौं कि यस कार्यबाट आफ्नो तथा अरूको मंगल भैरहेछ कि अमंगल। यदि मंगल छ भने त्यो काम गरौं र यदि अमंगल छ भने नगरौं। यसप्रकार राम्रोसंग विवेक पूर्ण जाँचेर गरेको कर्म सर्वमंगलमय नै हुन्छ। धर्ममय नै हुन्छ। यदि कहिले काहीं वेहोशीमा जाँच नगरी कुनै कायिक वा वाचिक दुष्कर्म गरेछ जुन आफ्नो तथा अरूको निमित्त पनि अहितकर छ भने त्यस विषय वा घटनालाई लिएर वा सम्भेर प्रायश्चित्त गरी रोई-कराई कुनै अपराधबाट ग्रस्त भई रहनु हुँदैन। बरू शिघ्रातिशिघ्र कुनै कल्याणमित्र वा गुरुजन समक्ष आफ्नो भूल प्रकट गरी त्यसलाई स्वीकार गरौं र त्यस भारबाट मुक्त होऔं। तथा भविष्यमा अझ बढी सावधान हुन दृढ - संकल्प होऔं। चित्त प्रति पनि त्यसप्रकार सावधानी रहने अभ्यास बढाऔं। जब जब चित्तमा कुनै विकार उत्पन्न हुन्छ, तत्क्षण त्यसलाई निरीक्षण गरौं। साक्षीभावले निरीक्षण गर्नाले मात्र पनि विकार दुर्बल हुँदै हुँदै नष्ट भएर जान्छ। कहिले काहीं व्यहोशीमा विकारहरूको निरीक्षण गर्न सकेन र परिणाम स्वरूप त्यसबाट हामीलाई हानी भएछ भने त्यसलाई सम्झी - सम्झी रोइरहने होइन, बरू अझ बढी सावधान रहनलाई दृढ संकल्पित होऔं र बढी जागरूकरहने अभ्यास गरौं। शुद्ध धर्ममा प्रतिष्ठापित हुने यही एक वैज्ञानिक तरिका हो।

जुन अभ्यासले आफ्नो कार्य प्रति जागरूकता र सावधानी बढाउँछ त्यहि नै शुद्ध धर्मको अभ्यास हो। जुन विधिसे आफ्नो कर्मको सुधार हुने चित्त निर्मलता प्राप्त हुन्छ त्यो विधि नै धर्म विधि हो।

जब हामी आत्म - निरीक्षण गर्दै आफ्नो अनुभूतिहरूको आधारमा हेर्छौं तब पाउँछौं कि प्रत्येक दुष्कर्मको कारण आफ्नो





चित्तको अशुद्धता हो; कुनै न कुनै मनोविकार हो। हामी यो पनि देख्छौं कि प्रत्येक विकारको कारण आफ्नै 'अहम्' प्रति उत्पन्न भएको गहिरो आसक्ति हो। जब जब आसक्तिको अन्धोपन यो 'म' लाई अत्यधिक महत्त्व दिएर यस्मा तासिन लाग्छौं, तब तब संकुचित घेरामा आबद्ध भएर हामी आफ्नो मन मैलो पारेर कुनै न कुनै यस्तो काम गर्न लाग्छौं जस्को परिणाम अकुशल हुन आउँछ।

आत्म निरीक्षणको अभ्यास द्वारा स्वानुभूतिहरूको आधारमा नै यो स्पष्ट हुन आउँछ कि जब जब स्वार्धान्ध भएर हामी विकार ग्रस्त हुन्छौं तब तब अरूको अहित गर्छौं नै आफ्नो सच्चा स्वार्थ पनि पूर्ति गर्न पाउँदैनौं। जब जब यस अन्धापनबाट मुक्त रहन्छौं तब - तब आत्महित र परहित दुवै पुरा गर्न सक्छौं। आत्महित र परहित गर्ने काम नै धर्म हो। जहाँ आत्म लाभको साथ साथ परलाभ पनि हुन्छ त्यही नै धर्म हो। जहाँ कसैको अहित हुन्छ त्यहाँ अधर्म नै अधर्म छ। आत्मोदय र सर्वोदयको सामन्तस्वपूर्ण जीवन नै धर्म हो।

हाम्रो सत्कर्म र दुष्कर्मले केवल हामीलाई मात्र सुखी र दुखी बनाउँदैन, हाम्रा साथी-संगीहरूलाई पनि प्रभावित पारिरहेको हुन्छ। मानिस अन्य सदस्यहरूका साथ रहन्छ। मानिस समाजको अभिन्न अंग हो। समाजले उसलाई प्रभावित पार्छ र उसले समाजलाई धेरै - थोरै प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। त्यस कारण धर्म साधनद्वारा जब हामी नैतिक जीवन विताउँछौं, दुष्कर्मबाट बचेर सत्कर्ममा लाग्छौं, हामी आफ्नै मात्र भलो गर्दैनौं; अरूहरूको पनि भलो गरीरहेका हुन्छौं।

जीवन मूल्यवान बनाउनलाई नै धर्म साधन गरिन्छ। यदि धर्मको अभ्यासद्वारा जीवनको मूल्य बढ्दैन, हाम्रो लोक व्यवहार सुध्दैन, हामी आफ्नो लागि र अरूका लागि मंगलमय जीवन जिउन सक्दैनौं भने त्यस्तो धर्म हाम्रो लागि के काम ? अन्यको लागि पनि के काम ? धर्म यसैको निमित्त हो कि हामीहरूको पारस्परिक सम्बन्ध सुध्दियोस्। हामीमा व्यवहार कौशल्य आवोस्। परिवार, समाज, जाति राष्ट्र र अन्तरराष्ट्रिय सबैको पारस्परिक सम्बन्ध व्यक्ति व्यक्तिको सम्बन्धमा नै निर्भर रहन्छ। अतः शुद्ध धर्म त्यही हो कि हरेक व्यक्तिले यही र यही जीवनमा अरूहरूका साथ आफ्नो व्यवहार सम्बन्ध सुधार्न सकोस्। यसै जीवनमा सुख शान्तिपूर्वक जिउनुलाई नै धर्म भनिन्छ। मरे पछि माथि कुनै अज्ञात स्वर्गमा जीवन जिउनलाई धर्म होइन। मरे पछि पृथ्वी मुनि कुनै अज्ञान नरकबाट बच्नको लागि धर्म होइन। मरन्तु हाम्रै भित्र भएको स्वर्गीय सुख भोग्नको लागि हाम्रै भित्र समय समयमा यो जुन नरकगामी अग्नि बलिरहेको छ, त्यसलाई शान्त गर्नको लागि त्यसबाट बच्नको लागि धर्म चाहिन्छ। धर्म साँदृष्टिक छ, प्रत्यक्ष छ। यो जीवन यसै लोकको लागि हो। वर्तमानको लागि हो। जस्ले आफ्नो वर्तमान सुधारेको हुन्छ, त्यसले भविष्यको चिन्ता गर्नु आवश्यक छैन। त्यसको भविष्य आफै सुधिन्छ। जस्ले लोक सुधार्यो उसलाई परलोकको चिन्ता छैन। उसको परलोक त्यसै सुधिन्छ। जस्ले आफ्नो वर्तमान सुधार्न सक्दैन, आफ्नो अज्ञानको सुधारन सक्दैन र केवल भविष्यको आशा गर्दै परलोकको लागि तौलाएर बस्छ त्यसले आफुले आफैलाई धोखा दिइरहन्छ। ऊ आफ्नो वास्तविक मंगलबाट वन्चित रहन्छ। शुद्ध धर्मदेखि टाढै रहन्छ। धर्म अकालिक हुन्छ। अहिले यसै जीवनमा फल दिने हुन्छ। धर्मको नाउँमा कोही अनुष्ठान गर्दछ र त्यसको लाभ यही

पाउँदैन, विकार विहीन चित्तको निर्मलताको वास्तविक सुख यसै जीवनमा पाउँदैन भने सम्भन्नु पर्छ की धोखा भइरहेको छ। शुद्ध धर्मबाट वन्चित भइरहेछ। धर्म सबैका लागि यसै जीवनलाई सुख - शान्तिमय बनाउनका निमित्त हो। आँखाबाट टाढा कुनै सुन्दर भविष्यको निरर्थक चिन्ताबाट मुक्त हुनको निमित्त हो। यही धर्म हो। यही धर्मको शुद्धता हो। यही शुद्ध धर्मको जीवन हो। जस्को आवश्यकता सबैलाई छ।

धर्म सार्वजनीन हो, सबैका लागि हो, त्यसैले शुद्ध धर्मको सम्प्रदायसंग केहि सम्बन्ध छैन, कुनै लेनदेन छैन। शुद्ध धर्म - पथको पथिक जुन धर्म पालन गर्दछ, तब कुनै सम्प्रदाय - विशेषको खोको निष्प्राण रिति रिवाज पूरा गर्नको निमित्त होइन, कुनै ग्रन्थ विशेषको विधि विधानको अनुष्ठान पूरा गर्नको लागि होइन, मिथ्या अन्ध - विश्वासजन्य, रूढि - परम्पराको शिकार बनी कोही लकीरको फकीर बन्नको निमित्त होइन; वरू शुद्ध धर्मको अभ्यास गर्नाले आफ्नो जीवनलाई सुखी र स्वस्थ बनाउनको लागि नै धर्मको पालन गर्दछ। धार्मिक जीवन जिउनको लागि धर्मलाई राम्रो सित बुझेर त्यसलाई आत्म कल्याण र पर कल्याणको कारण मानेर नै धर्म पालन गर्दछ। विचारै नगरी केवल अन्ध विश्वासले प्रेरित भई वा कुनै अज्ञात शक्तिलाई सन्तुष्ट, प्रसन्न पार्नको लागि अथवा त्यसको भयबाट आशंकित - आतङ्कीत भएर धर्म पालन गर्ने होइन। धर्मको पालन दुष्टहरू दमन गर्नको लागि मात्र होइन, परन्तु प्रज्ञापूर्वक तिनीहरूलाई शमन र खोल्नको लागि पनि गरिन्छ। धर्मको पालन केवल आफ्नो निमित्त मात्र होइन, बहुजनको हित - सुख मंगल र कल्याण तथा बहुजनको स्वस्ति मुक्तिको निमित्त गरिन्छ।

धर्मको पालन यही सम्भरेर गर्नु पर्छ कि धर्म सर्वजनीन हो, सर्वजन हितकारी हो, सबैका निमित्त हो। कुनै सम्प्रदाय विशेष, वर्ग विशेष वा जाति विशेष भित्र बाँधेको हुनु हुँदैन। यदि यस्तो भएछ भने धर्मको शुद्धता नष्ट हुन्छ। धर्म त्यस वेलासम्म शुद्ध रहन्छ, जबसम्म सार्वजनीन सर्वदेशिक र सर्वकालिक हुन्छ। सबैकालागि सरलतापूर्वक नहिचकिचाई ग्रहण गर्न योग्य हुन्छ।

शुद्ध वायुमण्डलमा रहनु, शुद्ध स्वच्छ हावाको सेवन गर्नु, शरीर स्वच्छ राख्नु, सफा सुघर लुगा लगाउनु, शुद्ध स्वच्छ सात्विक भोजन सेवन गर्नु यसै कारण गर्नु पर्छ कि यो मेरो निमित्त हितकर छ। परन्तु यो केवल मेरो लागि मात्र हितकर होइन, कुनै जाति विशेष, वर्ग विशेष वा सम्प्रदाय विशेषको निमित्त मात्र पनि होइन परन्तु सबैको लागि समान रूपले नै हितकर छ। केवल म मात्र होइन, कोहि पनि व्यक्ति यदि अशुद्ध, अस्वस्थ वातावरणमा रहन्छ, मैलो विषालु वायु सेवन गर्छ, आफ्नो शरीर र वस्त्रलाई मैलो राख्छ, अस्वच्छ दुषित भोजन सेवन गर्छ भने आफ्नो स्वास्थ्यलाई हानी गर्छ अनि रोगी हुन्छ, दुखी हुन्छ। यो नियम सर्वजनीन छ। यो कुनै एक व्यक्ति विशेष, कुनै जाति विशेषलाई लागु हुँदैन। ठीक यसै प्रकार जब कोही आफ्नो मनको दुषहरूबाट विकृत हुन्छ भने त्यो व्याकुल रहन्छ। उसको वात-कफ-पित्तमा विषमता आउँछ। त्यो रोग ग्रस्त हुन्छ। स्वास्थ्य विज्ञानको सामान्य नियम सबैका तन र मनमा समान रूपले लागु हुन्छ। प्रकृति यो देख्दैन कि यस नियमलाई उल्लंघन गर्ने को हो, कुन सम्प्रदाय विशेषको व्यक्ति प्रति कृपा दर्शाउँछ, न कसै प्रति कोप





प्रकृत गर्छ। मलेरिया मलेरिया हो। न हिन्दु हो न बौद्ध, न जैन हो न पारसी, न मुस्लिम हो न इसाई। त्यस्तै कुइनैन कुइनैन हो, त्यो न हिन्दु हो न बौद्ध, न मुस्लिम हो न इसाई, न जैन हो न पारसी। यसै प्रकार क्रोध, इर्ष्या, द्वेष आदि विकार न हिन्दु हो न बौद्ध, न जैन हो न पारसी, न मुस्लिम हो न इसाई। यस्तै विकारबाट विमुक्ति पनि न हिन्दु हो न बौद्ध, न जैन हो न पारसी, न मुस्लिम हो न इसाई। विकारहरूबाट विमुक्त रहनु नै शुद्ध धर्म हो अतः शुद्ध धर्म न हिन्दु हो न बौद्ध, न जैन हो न पारसी, न मुस्लिम हो न इसाई। त्यो त शुद्ध धर्म हो।

धर्म एक आदर्श जीवन शैली हो, सुख पूर्वक रहने एउटा पावन पद्दती हो; शान्ति प्राप्त गर्ने एउटा विमल विद्या हो, सर्वजन - कल्याणकारी आचार संहिता हो जुन सबैको निमित्त हो।

शीलवान, समाधिवान, प्रज्ञावान हुनु के बौद्धहरूको मात्र धर्म हो ? अरूको होइन ? वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह हुनु के केवल जैनहरूको मात्र धर्म हो र ? स्थित प्रज्ञ, अनासक्त जीवन मुक्त हुनु

के केवल हिन्दुहरूको मात्र धर्म हो ? अरूको होइन ? प्रेम र करुणाले ओत - प्रोत भएर जन सेवा गर्नु के केवल इसाईहरूको मात्र धर्म हो ? अरूको होइन ? जातपातको भेदभावबाट मुक्त भएर सामाजिक समानताको जीवन जिउनु के केवल मुसलमानहरूको मात्र धर्म हो ? अरूको होइन ? धर्म पालन गर्नुको मुख्य उद्देश्य हो हामी मानिस बनौं। असल मान्छे बनौं। असल मान्छे बन्यो भने असल हिन्दु, असल बौद्ध, असल जैन, असल मुसलमान असल इसाई आदि बन्छौं नै। यदि असल मान्छे नै बन्न सकेन भने बौद्ध मात्र भएर के हुन्छ ? हिन्दु, जैन, इसाई, मुसलमान आदि जो सुकै भए पनि के हुन्छ ?

धर्मको यस शुद्धतालाई बुझौं र धारण गरौं। हामी सबैको जीवनमा शुद्ध धर्म जागृत होस्। सारहीन वोक्राहरूको अवमुल्यन होस्, उन्मुलन होस्, शुद्ध सारको सही मुल्यांकन होस्। प्रतिष्ठापन होस्; शुद्ध धर्म जीवनको अंग बनोस्। यसैमा हाम्रो साँच्चैको कल्याण, मंगल रहेको छ।

(साभार: धर्म जीवन जीनेको कला साँच्चैको) स.ना.गो.

## धर्म गाथा

### हिन्दी

शील धर्म मानव धरम, सम्प्रदाय से दूर ।  
निज हित, पर हित, सर्व हित, मंगल से भरपूर ॥  
शील बिना ना धर्म है, शील बिना ना संत ।  
शील बिना है सुख कहाँ ? कहाँ दुखों का अंत ?  
हिंसा, चोरी, मद्यरत, रहे निरत ब्यभिचार ।  
यह ही काया मैल है, काया - शील सुधार ॥  
बोल भूठ, कड़वे वचन, चुगली या वकवास ।  
वाणी को मैली करी, किया शील का नाश ॥  
शील - विहारी तो वही, सदाचार रत जोय ।  
काया वाणी चित्त के, धर्म न दूषित होय ॥  
पर - पीड़न दुश्शील है, इससे बचना शील ।  
पर - पीड़क दुखिया रहे, सज्जन सुखी सुशील ॥

मंगल कामना सहित  
मदन कृष्ण कायस्थ  
रोडहाउस क्याफे ठमेल  
फोन नं. ४२५९८२

### हिन्दी

धर्म न हिन्दू बौद्ध है, धर्म न मुस्लिम जैन ।  
धर्म चित्त की शुद्धता, धर्म शान्ति सुख चैन ॥  
धर्म धर्म तो सब कहें, पर समझे ना कोय ।  
शुद्ध चित्तका आचरण, सत्य धर्म है सोय ॥  
कुदरत का कानून है, सब पर लागू होय ।  
विकृत मन व्याकुल रहे, निर्मल सुखिया होय ॥  
द्वेष और दुर्भाव के, जब जब उठें विकार ।  
मैं भी दुखिया हो उठूँ, दुखी करूँ संसार ॥  
मैं भी व्याकुल ना रहूँ, जगत न व्याकुल होय ।  
जीवन जीने की कला, सतय धर्म है सोय ॥  
यही धर्म की परख है, यही धर्म का माप ।  
जन जन का मंगल करे, दूर करे संताप ॥

मंगल कामना सहित  
भाजुरत्न फर्मा  
वीरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ३७६५५, ३७१००७ २०५५ आषाढ  
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं। फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-४०५८१  
मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, अफिस फोन : २५९०३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २२८६७८ ईमेल : ४२५४३०, ४१४७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : .....

ठेगाना : .....

● वार्षिक शुल्क रू. २५/-