विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४२ श्रावण २०५५ वर्ष १५ अङ्क ४

धम्मवाणी

*यो धम्मलद्धस्स ददाति दानं, उट्ठाविरियाधिगतस्स जन्तु ।
अतिक्कम्म सो वेतरणिं यमस्स, दिब्बानि ठानानि उपेति मच्चो ॥*
(जातक १.८.७१, अवित्तजातक)

जस्ले धर्मलाभी, उत्थान वीर्ययुक्त अर्थात पुरुषार्थ-पराक्रमद्वारा मुक्ति मार्गमा आरुढ़ ब्यक्तिलाई दान दिन्छ, उस्ले यमको वेतरणी नदी पार गरेर दिब्य स्थान प्राप्त गर्दछ ।

दानकथा

शुद्ध धर्मचेतनाले दिएको दान महाफलदायी हुन्छ यस्ले हाम्रो रोगी चित्तलाई निरोगी बनाउँछ । कठोरता, कटुता, स्वार्थपरता, संकुठितता एवं निरसताले भरेको चित्तलाई उदार, मृदुल, कोमल, सौम्य, विशाल, परमार्थी एवं सरस बनाउँछ । यही नै त चित्तको स्वस्थता हो ।

दान दिनु गृहस्थको प्रथम धर्म हो । यस देशको प्राचीनतम धार्मिक परम्परामा पनि पहिलेदेखि नै दानको विशिष्ट महत्त्व रहेको छ। अतीत कालमा सबै धन-सम्पन्न गृहस्थ वृहदान यज्ञको आयोजना गर्दथे । पुरातन युगका सद्गृहस्थ, ऋषि-महर्षि, अष्टक, वामन वामदेव, विश्वामित्र, यमदग्नि, अङ्गिरस, भारद्धाज, वशिष्ट, काश्यप आदि दानको महायज्ञ आयोजना गर्दथे। पूर्वकालमा महाराज विसन्तर र पश्चात्यकालमा महाराज हर्ष जस्ता महादानीले सर्वस्व दानको उच्च आदर्श स्थापित गरेका थिए। उनीहरूको दान चेतना एकदमै उदान्त हुन्थ्यो । सबैको दान चेतना यस्तै उदान्त हुनुपर्छ, निर्मल हुनुपर्छ। समाजको विशिष्ट रचना-व्यवस्थाको कारण प्रजाको धन राजा एवं धनपतिहरूसंग संग्रह भइरहन्छ। यो धन एक ठाउँमा संग्रह भइरहे जमेको पानी जस्तै सड्न थाल्दछ । सारा राष्ट्रलाई अस्वस्थ बनाइदिन्छ । बगेको पानी जस्तै आइरहे गइरहे यस्को निर्मलता बनिरहन्छ। यही बुझेर दानदिनेले, अनुचित परिग्रहको दोषबाट बच्न, आफ्नो संग्रहीत धनलाई राष्ट्रको धन मानेर संविभागको हेतुले दान दिन्थ्यो ता कि यस एकत्र भएको धनको सबैले उपभोग गर्न सकुन्। यसले सामाजिक समृद्धिको संतुलन बनाइराख्दथ्यो। र विषम हानि हुनबाट बचाई राख्दथ्यो । सम्पन्न दाता आफ्नो धर्मबृद्धि-एवं कर्तव्य-बुद्धिले नै समय समयमा धनको संविभाग गरिरहन्थे । बदलामा केहि पाउने इच्छाले अथवा अरूलाई हीन मानेर आफ्नो अहंभाव पुष्टिको लागि यस्तो कार्य गर्दैनथ्यो। यही नै दानको श्रेष्ठता थियो, यही नै दानको शुद्धता थियो ।

'विचेय्य दानं दातब्यं, यत्थ दिन्नं महफल ।'

-धर्म बुद्धिद्वारा राम्ररी सोचेर बुझेर दिइएको शुद्ध दान महाफलदायी हुन्छ । अतः हामी पनि धर्मबुद्धि द्वारा सोचेर बुझेर नै दान दिन सिकौं ।

दान दुई प्रकारका छन् :-

१) वट्टमूलक दान अर्थात भवचक्रमा उल्झाई राख्ने दान ।
२) विवट्टमूलक दान अर्थात भवचक्रबाट बाहिर निकालि दिने दान ।

सही धर्मचेतना भएको ब्यक्ति भवचक्रबाट मुक्त हुन दान दिन्छ, भवचक्र बाँधन होइन ।

जस्तो अरू सबैकर्म त्यस्तै दान-कर्म पनि चित्तको चेतनाले नै राम्रो-नराम्रो नाप गरिन्छ। चित्तको जस्तो चेतना हुन्छ त्यस्तै नै कर्म-बीज पनि र त्यस्कै अनुरूप प्रकृतिले फल दिइरहन्छ । भवचक्रलाई काट्ने विवट्टमूलक चित्त राग विहीन हुन्छ, द्वेष विहीन हुन्छ, मोह विहीन हुन्छ। यस्तो चित्तले दिएको दान नै विवट्टमूलक दान हुन्छ। लोकचक्रलाई छिन्न-भिन्न गर्ने हुन्छ। यस्तो दान दिंदा हामी अलिकति पनि आफ्नो स्वार्थ हेर्दैनौं। दान पाउनेको हित-सुख देखेर मुदित हुन्छौं । जब हामी अरूको मोदले मुदित हुन्छौं त हाम्रो चित्त निर्मल हुन्छ, मृदुल हुन्छ । स्वार्थपूर्ण संकुचितता एवं कठोरताबाट मुक्त हुन्छौं ।

तर दान दिंदा जब हामी स्वहितको लागि कुनै फलको कामना गर्दछौं त यो रागरंजित चित्त वट्टमूलक नै हुन्छ, भवचक्र बनाउने नै हुन्छ। यस्तो चेतनाले दिएको दान भवचक्र बढाउने नै हुन्छ। दानको लौकिक सुख-वैभवको कामना गर्ने, कीर्तिपथको कामना गर्ने, मान सम्मानको कामना गर्ने, लाभ सत्कारको कामना गर्ने, स्वर्ग अपवर्गको कामना गर्ने; यी कामनाले अभिभूत भएको चित्त बंधनयुक्त नै हुन्छ, बंधन मुक्त होइन। यस दानको फल बाँधने नै हुन्छ, खोल्ने होइन ।

यसकारण राग रंजित चित्तले दान दिनु नराम्रो हो परन्तु त्यसभन्दा पनि नराम्रो द्वेष-दूषित चित्तले दान दिनु। त्यो त हाम्रो लागि अझ अनर्थको कारण बन्न जान्छ। धर्मको नाममा पाप कमाउने काम बन्न पुग्छ। दिएको धन त गयो नै परन्तु साथ-साथ अकुशल चित्तको आधारमा गरेको कर्म आफ्नो अमंगल एवं अकुशलको कारण बन्छ ।

उदाहरणबाट सम्झौं कि हामी द्वेषचित्तले दान कसरी दिन्छौं ?

एकजना भिखारी ढोकामा उभेर कराईरहेको छ "बाबा, पैसा दिनुस्, बाबा पैसा दिनुस् ।" उसले गरेको बार-बार पुकारबाट दिक्क भएर ऊ तर्फ पाँच पैसाको सिक्का ला ! भनेर फ्याँकिदिन्छ । त्यस समय चित्त एकदम क्रोधले भरेको हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

कोही मानिस कुनै स्कूल, अस्पताल अथवा आश्रम बनाउनको लागि चन्दा संकलन गर्न आफ्नो पसलमा आएको छ। तिनलाई देख्ने बित्तिकै रिसले बड्बडाउन थाल्छ, "चन्दा, चन्दा, चन्दा। जंहिले हेर्‍यो उहिले चन्दा ! यिनीहरूलाई पाँच रूपैंया फ्याकिदिनु यिनीहरूको कड्कड् सुन्न मन लागेन।" त्यस रूपैंया दिन लगाउँदा आफ्नो मन आक्रोशले भरेको छ। अप्रिय ती व्यक्तिहरूबाट शिघ्र छुट्कारा पाउन मन बडो ब्याकुल छ।

कहिले काहीं यस्तो हुन्छ, कोही मन्त्री या राजनेताले कुनै कामको लागि निश्चित रकम माग्छ। आफूलाई चन्दा दिन अलिकति पनि इच्छा छैन परन्तु उस्ले दिइरहेको परमित, लाइसेन्स, कोटा काटिदेला भन्ने भय छ। फेरि कुनै जाँचमा फसाएर ब्यवसाय त चौपट गर्ने होइन भन्ने डर छ। यस डरले मात्र चन्दा दिइन्छ।

कहिले काहीं यस्तो हुन्छ कि कुनै आफ्नो हितैषीले कुनै कामको लागि चन्दा माग्यो। आफूलाई दिन पटक्कै इच्छा छैन। तर लाजले मात्र दिनु पर्ने हुन्छ।

कहीं यस्तो हुन्छ, कोही साथीले कुनै कामको लागि दान दिएको छ तर आफ्नो इच्छा छैन। तर दिइएन भने आफ्नो प्रतिष्ठामा ढक्का लाग्ने, लोकनिन्दा हुने। यस्को भयले दान दिनुपर्ने हुन्छ।

त्यस्तै आफ्नो शत्रुले कुनै धार्मिक कार्यको लागि दान दिएको छ, त्यसबाट उस्को कीर्ति बढेको छ। यसकार्यले आफ्नो इर्ष्या बढ्यो। त्यस घमण्डलाई तोड्नको लागि अथवा आफ्नो प्रतिद्वन्दीलाई निम्न देखाउनको लागि, अहंकारले चूर भएर उस्ले दिएकोभन्दा अधिक रकम दान दिइन्छ।

यसप्रकार क्रोध, चिड्चिडाहट, घृणा, भय, संकोच, प्रतिस्पर्धा, इर्ष्या, वैमनष्य, अभिमान आदि दौमस्यपूर्ण चेतनाले दान दिइन्छ र दिएपछि बेक्कारमा दिएँ भनेर पछुतो हुन्छ, दुःखी हुन्छ। दुर्मन चेतनाले दिएको दान केवल अहितकारी मात्र हुँदैन कि अमंगल, अहितको कारण पनि बन्छ।

धर्मचेतनाले गरेको सबै कर्म मंगलकारी हुन्छ। अधर्मचेतनाले गरेको कर्म सबै अमंगलकारी हुन्छ। अतः धर्मचेतनाले दिएको दान मंगलकारी हुन्छ। अधर्म चेतनाले दिएको दान अमंगलकारी हुन्छ। यसर्थ सदैव धर्मचेतनाले दान दिनुपर्छ। धर्मचेतनाले दिएको दानमा चित्त त्यागभावले ओतप्रोत हुन्छ। परहित, परसुखको मोदभावले भरपुर हुन्छ। तीनै कालमा प्रसन्न हुन्छ।

दानु दिन अघि मनमा दान दिन्छु भन्ने मोदले भरेको भाव जागृत हुनुपर्छ। मेरो दानले कत्ति मानिसहरूको भलो हुन्छ, कत्तिको कल्याण हुन्छ ? दान दिने समयमा पनि यस्तै प्रसन्न भावले मन प्रफुल्ल हुनुपर्छ कि दान दिँदैछु। गृहस्थ धर्मको पालन गर्दैछु। मेरो यस दानले ग्रहण गर्ने व्यक्तिको कत्ति हितसुख हुन्छ। अनेक ब्यक्तिहरूको यसबाट हित हुन्छ, सुख हुन्छ। दान दिए पछि पनि मन यसै प्रसन्न भावले ओतप्रोत भइरहन्छ कि मैले दिएको उत्तम भोजन ग्रहण गरेर, मैले दिएको वस्त्र ग्रहण गरेर, मैले दिएको औषधी ग्रहण गरेर ग्रहीताको शरीर र मन स्वस्थ सबल हुन्छ र शील, समाधि, प्रज्ञाको अभ्यास गरेर आफ्नो मंगल गर्दछ र अन्य अनेकौंको मंगलको कारण बन्छ। मैले यस आश्रमको दान दिएँ जस्मा रहेर साधक शील, समाधि, प्रज्ञाको अभ्यास गर्दछ। समथ र विपश्यना साधनाको र निर्वाण रसको सुख-शान्तिको रसपान गर्दछ र अनेकौंको सुख-शान्तिको कारण बन्छ। मैले दिएको दान ग्रहण गरेर कोही व्यक्ति जीवनमुक्त, अरहन्त बन्छ अथवा अरहन्त पथको अनुगामी धर्मभावी संतपुरुष हुन सके मेरो मन असीम आल्हाद-प्रल्हाल्दले भर्छ-अहो ! मेरो सौभाग्य मेरो दानले यस्तो सन्तपुरुष केही समयसम्म सबल स्वस्थ रहेर जीवन जिउँछ र उनबाट कत्तिको कल्याण हुन्छ। उनले मेरो दान स्वीकार गरेर म प्रति कत्ति अनुकम्पा गर्‍यो।

यसप्रकार दान दिनु पूर्व, दिने समयमा र दिएपछि पनि दायक आफ्नो चित्तको निर्मल प्रसन्नताले भर्दछ।

पुब्बेव दाता सुमनो, ददं चित्तं पसादये।
दत्वा अत्तमनो होति, एसा यञ्ञस्स सम्पदा॥

(अङ्गुत्तर निकाय)

दान दिने व्यक्तिको दान दिनु पूर्व सुमन हुन्छ, दिने समयमा चित्त प्रसन्न-प्रसाद रसले भर्दछ र दिएपछि पनि चित्त प्रसन्न हुन्छ। धर्म चेतनाले दिएको दानको सुख-सम्पदा यस्तो हुन्छ।
(साभारः भाद्र पूर्णिमा १९९५) स.ना.गो.

(यो लेख पूज्य गुरु गोयन्काज्यूका नातिको विवाहको अवसरमा प्रकाशित 'राहुल-अनुजाका परिणयोत्सव' भन्ने पुस्तिकाबाट लिइएको हो। यसलाई श्री कुलधर्म रत्न तुलाधरज्यूले अनुवाद गर्नु भएको छ।)

सुविज्ञ नयाँ दुलाहा दुलही ! तिमीहरू दुवैले चार चोटी अग्निको परिक्रमा गर्‍यौ। पृथ्वी, वायु, पानी र आगो- यी चार महाभूतलाई साक्षी मानेर एकले अर्कालाई ग्रहण गर्‍यौ। यस्को अर्थ हो- दुवै एकसाथ रहेर जीवनयात्रा पूरा गर्न तिमीहरू दुवै संकल्पीत छौ र शील, समाधि, प्रज्ञा र विमुक्तिका यी चारै धर्म पालन गर्न एकले अर्कोलाई सहयोग गर्ने छौ। यो सम्यक् संकल्प यो मांगलिक निश्चय अटल होस् र जीवन शुभफलदायी होस्।

मेधावी राहुल ! मेधाविनी अनुजा ! तिमीहरू दुवैले विवाह-यज्ञमा मिलेर लाजा होम गर्‍यौ, जसरी लाजा दृप्य जलेर खरानी भयो त्यसरी नै तिमीहरू दुवैले अन्तप्रज्ञाको यज्ञाग्निमा राग, द्वेष, मोह र प्रमाद सबैलाई बालेर भष्म गर्ने छौ, मानसिक, वाचिक र कायिक दुराचरण र मिथ्यादृष्टिलाई भष्म गर्ने छौ।

प्यारो लाल ! दुलही अनुजालाई आफ्नो बाँया पत्ति राख्नुको अर्थ आफ्नो शरीरको बाँया भागमा रहेको मुटुको चिरस्वामिनी बनाइराख्नु हो। साथै पतिका निम्न पाँच कर्तव्य पालन गर्न तिमी सँधै दृढ-प्रतिज्ञ रहनेछौ।

१) आफ्नो पत्नीलाई सँधै मान दिनेछौ।
२) उनलाई कहिल्यै अपमान गर्ने छैनौ। बरु उनलाई बराबरीको व्यवहार गरी पतिपत्नीको जीवन सुखी बनाउनेछौ।
३) व्यभिचार आदि अनाचरणबाट टाढा रहेर उनको विश्वास पात्र भइरहने छौ।
४) आफूले कमाएको धन सम्पत्तिबाट उनलाई सँधै सन्तुष्ट राख्ने छौ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

५) आवश्यक गहना आदि दिई उनलाई सँधै प्रसन्न राख्ने छौ ।

दुलही अनुजा ! पत्नीले गर्नु पर्ने यी पाँच कर्तब्य पालन गरेर तिमी पनि दृढ प्रतिज्ञ रहनेछौ ।

१) घरको चाँजो पाँजो मिलाउनेछौ ।
२) परिवारको स्वजन-परिजन र घरको नोकर-चाकरलाई प्रसन्न राखी आफ्नो अनुकुल बनाउनेछौ ।
३) व्यभिचार आदि अनाचारबाट टाढा रहेर आफ्नो पतिको विश्वास कायम राख्नेछौ ।
४) पतिले मिहिनत गरी कमाएर ल्याएको धन सम्पदा जोगाई राख्नेछौ ।
५) घर गृहस्थीका सबै काममा चनाखो भई अल्छी नमानी कर्मठ बनीरहनेछौ ।

धर्मप्राण राहुल ! तिमीले धर्मप्रिया दुलही अनुजालाई बामांगिनी बनाएर दिएको बचन मध्ये एकको प्रति विशेष सजग रहनु, त्यो के भने जीवन भर दान-दक्षिणा, शील-साधना गर्ने सबै धार्मिक अनुष्ठानहरूमा, सबै पारिवारिक र सामाजिक आयोजनाहरूमा आफ्नो धर्मसंगिनीलाई सदा आफ्नो साथ राख्नेछौं र उनको उचित सरसल्लाह-सहयोगको सम्मान गर्नेछौ ।

धर्मचारिणी दुलही अनुजा ! तिमीले पनि आफ्नो प्रिय पति राहुललाई यी सम्पूर्ण धार्मिक अनुष्ठानमा पारिवारिक र सामाजिक अनुष्ठानहरूको आयोजनामा खुसी साथ साथ दिनेछौ ।

प्रिय नाति ! प्रिय नातिको दुलही ! तिमीहरू दुवै दृढ शिलामा उभिनुको अर्थ हो कि तिमीहरूले भगवान तथागतद्वारा मंगल-सूत्रंमा गृहस्थहरुको लागि उपदिष्ट ३८ मंगल धर्मलाई जीवन पर्यन्त दृढतासंग पालन गर्नेछौ र पराभव-सूत्रमा भनिएका पतन हुने कारणहरूबाट सदा टाढा रहनेछौ । त्यसको अर्को अर्थ हो, तिमीहरू दुवैले आफ्नो पतिपत्नीको सम्बन्ध चट्टान झैं दृढ राख्ने छौ । यदि जीवनमा कहिलेकांही अप्रिय स्थिती उत्पन्न भएमा तिमीहरूको मन कति पनि विचलित नभई आँधिलाई नकामिकन सामना गरी बिजय प्राप्त गर्नेछौ ।

अनुजा ! तिमीलाई आफ्नो वामांगिनी स्वीकार गरेर भाग्यवान राहुलले तिम्रो सिउँदोमा सिंदूर हाल्यो यही मंगल- कामनाले तिम्रो सौभाग्य बनीरहोस् । यसको एक अर्थ त श्रृंगार प्रसाधनको सौभाग्य अवश्य हो, तर त्यसको मूल होइन । मूख्य त मंगल धर्म नै हुन् । जसको समूचित पालन गरेर गृहिणी जन्मभर सौभाग्यशालिनी बनीरहन्छ, त्यस्को सुख सम्पदा कायम भईरहन्छ । तिमी पनि यस मांगलिक धर्मको पालन गरेर आफ्नो सुख सुहाग सुरक्षित बनाईराख्नु ।

सुप्रज्ञ नयाँ जोडी ! तिमीहरू दुवैले सप्तपदीको संस्कार पूरा गरेका छौ । यस्को मतलब भगवान तथागतले गृहस्थीहरूको लागि बताउनु भएको निम्न सात धन सम्पत्तिलाई आपसमा काँधमा काँध मिलाएर निभाउने संकल्प गर्नु हो । यी धन-सम्पत्तिहरू हुन्:-

१) **श्रद्धा धनः** भगवान अरहन्त सम्यक् सम्बुद्धको प्रति अटूट श्रद्धा बनाइराख्नु जस्ले मानवमात्रको लागि कल्याणकारी र लौकिक तथा पारलौकिक हित-सुखको साथ साथै लोकोत्तर अमृत-पदको उपलब्धि गर्ने सहज-सरल साधन गर्ने आर्यधर्म उपदिष्त गर्नु भएको छ । यस विवेकपूर्ण श्रद्धाको बलले तिमीहरू दुवै यस कल्याणकारी धर्मको पालन गरेर आफ्नो वर्तमान र भविष्य सुधार गर । यही श्रद्धा-धन हो ।
२) **शील-धनः** तिमीहरू दुवै हिंसा चोरी, व्यभिचार, धाट्नेकाम र रक्सी आदि लागू पदार्थहरू सेवनबाट टाढा रहनु ।
३) **लज्जा-धनः** शरीर, वचन र मन द्वारा थोरै मात्र दुष्कर्म भएमा पनि लज्जा अनुभव गर्नु । यही लज्जा-धन हो ।
४) **(पाप) भीरुता धनः** राग, द्वेष, मोह, रीस, वैर, ढोंग, निर्दयता, इर्ष्या, मात्सर्य, माया, कठोरता, कलह, अभिमान, मद, प्रमाद आदि दुर्गुणहरू प्रति भयभीत भएर यिनीहरूबाट टाढा रहने । यही भीरुता धन हो ।
५) **श्रुति धनः** बहुश्रुत भएर सद्धर्मको ज्ञान लाभ गर्ने । सद्धर्मको सम्यक् ज्ञान लाभ भएमा कुनै प्रकारको आशंका - कुशंका हुन पाउँदैन र पूर्णत आश्वस्त रहेर धर्मको पालन गरेर त्यसबाट लाभान्वित हुन सक्छ ।
६) **त्याग धनः** परिवार पालनको कर्तब्य निभाएर कंजूसीलाई त्यागी सत्पात्र र सत्कार्यमा दान दिइरहने ।
७) **प्रज्ञा धनः** समाधिबाट चित्त एकाग्रताको अभ्यास गर्दै भित्री आँखा जगाएर संस्कारहरूको उदय ब्ययको जस्तो छ त्यस्तै यथाभूत दर्शन गर्दै, प्रज्ञाबाट आफ्नो मानसलाई सबै बिकारहरूबाट विमुक्त गर्ने र यसरी नै सबै दु:खलाई क्षय गर्ने । यही प्रज्ञा - धन हो ।

प्रिय जोडी ! परिणय मंगलको यस शुभ अवसरमा आफ्नो जिम्मेवारीको गम्भिरतालाई बुझेर उपरोक्त गृहस्थ धर्म निभाउन सँधै कटिवद्ध हुनु । पालन गरेका यी धर्मले सारा जीवन तिमीहरूको रक्षा गर्ने छ । तिमी जोइपोइको जीवन ऊर्ध्वगामी हुनेछ; सुखी, दीर्घ जीवी र अमृत पद दिलाउने छ । तिमीहरू दुवै धर्म विहारी , धर्म-बहुल, धर्म-पालक, आदर्श गृहस्थ बन ।

शुद्ध धर्म

धर्मको नाममा लामो परम्पराको जुन थोत्रो बोक्रा बाँकी रहेको छ त्यसबाट छुटकारा पाऔं र शुद्ध धर्मको सारलाई ग्रहण गरौं । धर्मको सार नै मंगलदायक र सार्थक हुन्छ । बाँकि बोक्रा निरर्थक र हानिप्रद छ । सार प्राप्त भएमा मात्र साँच्चैको सुख प्राप्त हुन्छ ।

शुद्ध धर्मको सार शील हो, सदाचार हो । वाणी र शरीरको दुष्कर्मबाट बच्नु हो । शरीर र वाणीका दुष्कर्ममा लागीरह्यो भने मनको फोहर वा विकारहरू बढ्दै आउँछन् । किनभने शरीर र वाणीका प्रत्येक दुष्कर्म मैलो मनबाट नै सम्पन्न हुन्छ । चित्तलाई दुषित नबनाई कुनै प्रकारको हिंसा, चोरी, व्यभिचार, असत्य वा फोहर वचन बोल्न र नशाको सेवन गर्न सकिदैन । शरीर र वाणीका

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दुष्कर्महरूले मनको मैल बढ़ाउँछन्, घटाउँदैनन् । मनको प्रत्येक मैलले हामीलाई दु:खी बनाउँछ, सुखी होइन ।

शुद्ध धर्मको सार समाधि हो । कुनै कल्पना विहीन यथार्थ आलम्बनमा चित्तलाई एकाग्र गरी राख्नु समाधि हो । जसरी एकाग्रता-विहीन चित्त मैलो हुन्छ, त्यसरी नै कुनै कल्पना वा कामनालाई आधार बनाई एकाग्र भएको चित्त पनि मैलो हुन्छ । दुषित चित्तले हामीलाई दुखी नै बनाउँछ, सुखी होइन ।

शुद्ध धर्मको सार प्रज्ञा हो । जीवन व्यवहारमा आउने सबै बाहिरी आलम्बनहरूलाई र आफ्नो भित्तरी मनोस्थितिलाई यथाभूत यथास्वभाव थाहापाई रहनु, त्यससँग तादातम्य स्थापित गर्नुको सट्टा ती आलम्बनहरूबाट अनाशक्त भई रहनु नै प्रज्ञा हो । राग, द्वेष, मोह र आलम्बन उत्पन्न हुने आसक्तीहरू मनको मैले हुन् । प्रज्ञाले यी आसक्तिहरूका मैललाई हटाइ दिन्छ । चित्त मैलो भयो भने हामी दु:खी हुन्छौं, सुखी हुँदैनौं ।

शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यासको प्रत्येक पाइला, शुद्ध धर्मको अभ्यास गर्ने, धर्मको सार ग्रहण गर्ने, साच्चैको सुख प्राप्ती गर्ने मार्ग हुन् । शील प्रतिष्ठित नहुने, समाधि पुष्ट नहुने र प्रज्ञा स्थिर नहुने थोत्रो परम्परा अपनाएर जत्ति सुकै धार्मिक कार्य गरुन् वस्तुत: ती कार्य सत्य धर्मबाट, सार तत्वबाट टाढा लाने नै हुन्छ । यस्ता सबै निरर्थक, वाध्याचार, थोत्रो कर्मकाण्ड निर्जीव लकीरहरूको दम्भपूर्ण देखावति, आडम्बरपूर्ण वेशभूषा धारण गरी उच्च जातिमा जन्मेको वा धनवान भएको मिथ्या अहम्भाव इत्यादि सबै निस्सार नै निस्सार हुन् । दुख नै दु:ख हुन् । आफ्नो लागि र अरुको लागि पनि दु:ख नै हुन् ।

अत: धर्मको सारलाई नै ग्रहण गरौं र निस्सारलाई त्याग गरौं । आफ्नो तथा अरूको सुखको निमित्त । कल्याणको निमित्त ।

धर्म गाथा

हिन्दी

शील धर्म पालन भला, सम्यक् भली समाधि ।
प्रज्ञा तो जाग्रत भली, दूर करे भव व्याधि ॥

शील धर्म की नीवं है, है समाधि ही भीत ।
प्रज्ञा छत है धर्म की, मंगल भूवन पुनीत ॥

प्रज्ञा शील समाधि ही, शुद्ध धर्म का सार ।
काया वाणी चित्त के, सुधरे सब व्यवहार ॥

शुद्ध धर्मका शान्तिपथ, सम्प्रदाय से दूर ।
शुद्ध धर्म की साधना, मंगल से भरपूर ॥

जो चाहे सुखिया रहे, रहे सभी खुशहाल ।
मन से, तन से, वचन से, शुद्ध धर्म ही पाल ॥

यह ही ऋत है, नियम है, इससे बचा न कोय ।
धर्म धार सुख ही मिले, त्यागे दुखिया होय ॥

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

हिन्दी

धर्म सदृश ना रत्न है, धर्म सदृश ना दान ।
धर्म सदृश मधुरस नहीं, धर्म सुखौं की खान ॥

पंचशील पालन करे, दान देय दिल खोल ।
करें साधना भावना, यही धर्म अनमोल ॥

दान, शील अरू साधना, तीनों मंगल-मूल ।
इसे कटते जन्म-दुख, जरा व्याधि के शूल ॥

चित्तकी जैसी चेतना, वैसा ही फल होय ।
दुर्मन का फल दुखद ही, सुखद सुमनका होय ॥

मन प्रसन्न देते हुए, उमडे मोद अपार ।
पहले पीछे सुख जगे, जागे ब्रह्म - विहार ॥

दान वही जो चित्तको, निर्मल देय बनाय ।
दान नहीं जो चित्त में, कडुवाहत भर लाय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *२०५५ श्रावण*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-५०५८१
मुद्रक : **न्यू नेपाल प्रेस.** अफिस फोन : २५९०३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८ प्रेस : ४२१४५०, ४१४७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

● वार्षिक शुल्क रू. २५/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital