विपश्यना

साधकहरुका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४२ | आश्विन २०५५ | वर्ष १५ अङ्क ६

धम्मवाणी

पतिरुपदेसवासो च, पुब्बे च कतपुञ्ञता ।
अत्त-सम्मापणिधि च, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥

मंगल सुत्त-३

उपयुक्त स्थानमा निवास गर्नु, पूर्व जन्मको पूण्य संचित गरेको ब्यक्ति हुनु र आफूलाई सम्यक रूपले समाहित राख्नु मंगल धर्म हुन् ।

गारवो च निवातो च, सन्तुट्ठि च कतञ्ञुता ।
कालेन धम्मस्सवनं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥

मंगल सुत्त-८

(पूजनीय ब्यक्तिहरूलाई) गौरव गर्नु, सदा विनीत रहनु, संतुष्ट हुनु, अन्य ब्यक्तिहरूले गरेको उपकारलाई स्वीकार गर्नु र उचित समयमा धर्म श्रवण गर्नु यही उत्तम मंगल हुन् ।

नाममा के छ र ?

एउटा पुरानो कथा हो। एक ब्यक्तिको नाम उसको आमा-बाबुले पापक राखिदिएछ। ठूलो भएपछि उसलाई त्यो नाम मनपरेन। उसले आफ्नो आचार्य समक्ष आफ्नो नाम बदलिदिन आग्रह गरेर भन्यो, “भन्ते ! मेरो नाम बडो अप्रिय छ, अशुभ छ, अमंगल छ त्यसैले, मेरो नाम बदलिदिनुहोस्।” आचार्यले सम्झाउनु भयो, “नाम त केवल प्रज्ञप्ती हो ब्यवहार जगतमा बोलाउनको लागि मात्र हो। नाम बदल्नुमा केही मतलब छैन। कुनै ब्यक्तिको नाम पापक भएतापनि सत्कर्म-द्वारा धार्मिक बन्न सक्छ र धार्मिक नाम भएर पनि दुष्कर्म गरेर पापी हुनसक्छ। मुख्य कुरा त कर्मको हो। नाम बदलेर मात्र के हुन्छ र ?”

तर ऊ मानेन। आग्रह गर्दै रह्यो। आचार्यले भन्नुभयो, “अर्थ सिद्धीत कर्म सुधारेर मात्र हुन्छ, परन्तु यदि नाम सुधार गर्न नै चाहन्छौ भने जाऊ गाउँ वा नगरमा गएर तिमीलाई मंगल लागेको नाम छानेर ल्याऊ तिम्रो नाम बदलिई दिउँला।”

पापक नामको खोजीमा हिंड्यो। घरबाट निस्कने बित्तिकै उसले शब-यात्रा भेट्यो। उसले सोध्यो “को मरेको हाँ ?” मानिसहरूले जवाफ दिए “जीवक”। पापकले विचार गऱ्यो, नाम भने जीवक तर मृत्युको शिकार भएछ।

त्यहाँबाट अर्को ठाउँमा गयो। उसले बाटोमा एकजना दीनहीन दु:खी स्त्रीलाई बेस्सरी कुटेर घरबाट निकाली रहेको देख्यो। उसको नाम सोध्यो, उसको नाम त “धनपाली” रहेछ। पापकले सोच्न थाल्यो, नाम भने धनपाली तर धनको अभावको कारण त्यस्तो पिटाई खानु पऱ्यो।

फेरि गयो, जाँदा-जाँदा बाटोमा एकजना मान्छे भेट्यो, ऊ बाटो भूलेर अरूसँग बाटो सोध्दै थियो। पापकले उस्को नाम सोध्यो, “पन्थक।” पापक पुन: सोच्न थाल्यो, अहो ! पन्थकले पनि बाटो भूल्दो रहेछ।

पापक घर फर्क्यो। पापकलाई अब भने नाम प्रतिको आकर्षण हटिसकेको थियो। उसले कुरा बुझ्यो कि केवल नाममा के छ र ? जीवक पनि मर्दो रहेछ, अजीवक पनि। धनपाली होस् वा अधनपाली दरिद्र हुँदो रहेछ। पन्थक होस् वा अपन्थक जो पनि बाटो भूल्दो रहेछ। नामको महत्व साँच्चि नै निरर्थक रहेछ। जन्मेदेखि अन्धोको नाम ‘नयन सुख’। जन्मेदेखि दु:खीको नाम ‘सदा-सुख’। मेरो नाम पापक नै भएपनि के फरक भयो र। आफ्नो कर्म सुधारुँला। कर्म नै प्रमुख छ, कर्म नै श्रेष्ठ छ। उसको मनमा कुरा खेल्न थाल्यो।

जुन कुरा ब्यक्तिको नाममा लागू हुन्छ, त्यो सम्प्रदायको नाममा पनि लागू हुन्छ। बौद्ध सम्प्रदायका सबै मानिसहरू वोधि सम्पन्न त हुँदैनन्। त्यस्तै जैन सम्प्रदायका मानिसहरू सबै आत्मजित त हुँदैनन्। न ब्राह्मण सम्प्रदायका सबै ब्रह्म विहारी हुन्छन्। त्यस्तै न इस्लाम सम्प्रदायका सबै समर्पित र शान्त हुन्छन्। जसरी प्रत्येक ब्यक्तिमा राम्रा वा नराम्रा गुणहरू हुन्छन्। कुनै पनि सम्प्रदायमा न सबै मानिसहरू राम्रा राम्रा हुन्छन् न नराम्रा मात्र। तर सम्प्रदाय प्रति हाम्रो आसक्तिको कारणले हामी आफ्नो सम्प्रदायका हरेक ब्यक्ति सज्जन र अन्य सम्प्रदायका ब्यक्तिहरू दुर्जन भनी ठान्छौं। बौद्ध, जैन, इसाई, मुस्लिम र हिन्दु भन्ने संज्ञाले कुनै ब्यक्ति न सज्जन बन्न सक्छ न दुर्जन। कोही बौद्ध परम पूण्यवान होलान् कोही अत्यन्त पापी। यो कुरा सबै सम्प्रदायका ब्यक्तिहरूमा लागू हुन्छ। जसरी ब्यक्ति चिन्नको लागि कुनै नाम दिइन्छ, त्यसरी नै कुनै सम्प्रदाय चिन्नको लागि कुनै संज्ञा दिइएको हुन्छ। यी नाउँहरूको गुणसित कुनै सम्वन्ध छैन। तेल भरेको कुनै बाकसमा शुद्ध घ्यूको लेवल लगाई दिंदैमा तेल घ्यूमा परिणत हुँदैन, तेल तेल नै रहन्छ। कुनै सुन्दर ब्यक्तिको नाम नराम्रो राखी दिए तापनि त्यो कुरूप हुँदैन र कुनै कुरूप ब्यक्तिलाई राम्रो नाम राखिदैमा त्यो सुन्दर हुन सक्दैन। फूललाई काँडा र काँडालाई फूल भन्ने गरे तापनि फूल फूल नै रहन्छ र काँडा काँडा नै।

कोही ब्यक्ति हुन त दरिद्र तर नाम राजन्य छ; यस्तो ब्यक्तिले जबसम्म उस्को नाम सम्बोधन गर्नको लागि मात्र हो भन्ने बुझ्दछ तबसम्म ऊ होसमा छ। तर जुन दिन त्यस नामको घमण्ड दिमागमा चढ्छ र दरिद्र भएर पनि आफूलाई राजन्य मानेर अरूलाई हेयको दृष्टिले हेर्छ, त्यो ब्यक्ति अरूको अगाडि उपहासको पात्र बन्छ। राजन्य नामका हजारौं-लाखौं दरिद्रहरू छन् र सबका सब संगठीत भएर आफूलाई राजा नै मान्न लाग्यो र अरू सबैलाई हेय् दृष्टिले हेर्न लाग्यो भने त ती पागलहरूको संगठन केवल उपहासास्पद मात्र होइन कि पूरा समाजलाई नै खतराको कारण हुन जान्छ। ठीक यही दशा हामीहरूको पनि हुन्छ, जब हामी पनि जातियता, साम्प्रदायिकता, राष्ट्रियताको पछ्यौरा ओडेर आफूलाई अरूभन्दा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

श्रेष्ठ थानी घृणाको दृष्टिले हेर्न लाग्यौं भने त्यस अवस्थामा हामी पनि समाजको लागि खतरा र अशान्तिको कारण बन्छौं । सत्य त यो छ कि आफ्नो निम्ती खतरा र अशान्तिको कारण बन्छौं । सुख शान्तिबाट बन्चित भएर सत्य धर्मबाट टाढा हुन्छौं ।

धर्मलाई जाति, वर्ण, वर्ग, समुदाय, सम्प्रदाय, देश-राष्ट्रको सीमाभित्र बाँधन सकिन्दैन । मानव समाजको कुनै पनि वर्गमा धर्मवान व्यक्ति हुन सक्छ । धर्ममा कुनै एक वर्ग विशेषको एकाधिकार हुन सक्दैन । धर्म हामीलाई असल मानिस बन्न सिकाउँछ । असल भनेको असल हो । त्यो आफ्नो सम्प्रदायको मात्र होइन सबै मानव समाजको निमित्त नै शोभा हो । जो असल छैन त्यो असल हिन्दु वा मुसलमान, असल बौद्ध वा जैन, असल भारतीय वा नेपाली, असल ब्राह्मण वा क्षेत्रीय कसरी हुन सक्छ ? जो मानिस असल छ ऊ सही अर्थमा धर्मवान पनि बन्छ । उसलाई चाहे कुनै नामले बोलाओस् के फरक पर्छ र ? गुलाफ गुलाफ नै रहन्छ, नाम बदल्दैमा त्यसको बासनामा कुनै अत्तर आउँदैन । जुनसुकै बगैंचामा फुले पनि फूलले त्यस ठाउँलाई मात्र होइन वरिपरिका सारा वायुमण्डललाई नै आफ्नो सौरभले सुवासित गर्दछ । अत: मुख्य कुरा धर्मवान बन्नुमा छ । भलादमी बन्नुमा छ । नाम चाहे जे सुकै होस् । बगैंचा चाहे जुनसुकै समुदायको होस् त्यहाँ जुनसुकै नामको बोर्ड टांगियोस् फूल फुल्नुपर्छ, सौरभ सुवासित भएको हुनुपर्छ ।

साम्प्रदायिकता र जातीयताको रंगीन चश्मा निकालेर हेरेमा धर्मको शुद्ध रूप देखिन सक्छ । अन्यथा आफ्नो सम्प्रदायको रंग रोगन नाम लेवलले नै सारा महत्व लिन्छ । धर्मको सार महत्व हीन भएर जान्छ । धर्मको कसौटीमा कुनै व्यक्तिलाई घोटेर हेऱ्यो भने सामुन्ने यो देखा पर्न आउँछ कि त्यो कुन सम्प्रदायमा दिक्षीत छ अथवा त्यो कुन दार्शनिक मान्यतालाई मान्ने व्यक्ति हो ? वा कुन रूढी परम्परालाई पालन गर्ने हो ? त्यसको आचरण कस्तो छ ? जीवन व्यवहार कस्तो छ ? कुशल छ कि छैन ? पवित्र छ कि छैन ? आत्म-मंगलकारी र लोक-मंगलकारी छ वा छैन ? यदि छ भने ऊ धर्मवान नै हो । यदि छैन भने उसको धर्मसित केही सम्बन्ध छैन । चाहे उसले आफूलाई जुनसुकै नाम राखोस्, चाहे ऊ जुन सुकै सम्प्रदायको जस्तो सुकै आकर्षक तक्माले विभूषित होस् । धर्मलाई त्यस सम्प्रदायिक तक्माहरूसित के सम्बन्ध ? कोरा नामले, लेवलले के पाइन्छ ? अरूले के पाउलान् ? रक्सी भरेको शीशीमा दूधको लेवल लगाएर पिएमा आफ्नो मात्र हानी हुन्छ । दूधको सट्टा पानी पिइयो भने प्यास मात्र मेटिन्छ तर वलवान त बन्न सकिन्न । बलवान नै हुनु छ भने शुद्ध दूध नै पिउनु पर्छ । शीशीको रंग-रूप वा त्यसमा लगाएको लेवल जे सुकै होस् । त्यसको नाम र लेवलले केही फरक पर्दैन । साम्प्रदायिकता, जातीयता र राष्ट्रियता जस्ता दिमागमा राख्नु केवल शीशी र शीशीको नाम त्यसको लेवललाई पूरा महत्व दिनु जस्तै हो । यसबाट दूध गौण भएर जान्छ, धर्म गौण भएर जान्छ ।

आऊ ! यी नाम र लेवलहरूबाट अलग्ग रहेर आफ्नो आचरण सुधारौं । वाणीलाई संयमीत गरी झूठ, कडा शब्द, निन्दा र निरर्थक वार्ताबाट बचौं । आफ्नो आजिविकालाई शुद्ध गरौं र जन-अहितकारी ब्यवसायहरूबाट बचौं । मनलाई वशमा राखौं । मनलाई अत्यन्त सावधान, जागरूक बनाउने अभ्यास गरौं र प्रतिक्षण के भइरहेछ त्यसलाई जानौं साक्षीभावले हेर्न सिकौं । अन्तरमनमा निहित राग, द्वेष र मोहका गाँठोहरू खोलौं । चित्तलाई नितान्त निर्मल बनाऔं । चित्तमा अनन्त मैत्री र करूणाले भरौं । कुनै लेवल नलगाइएको धर्मको यही मंगल विधान हो ।

(साभार: धर्म जीवन जिने कि कला, वि.वि.वि.)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

सुखी गृहिणी

निम्न चारवटा गुण भएको गृहिणीले आफ्नो यस लोकको जीवनलाई सुखी एवं प्रसन्न बनाई राख्छीन् ।

(१) घरको सबै काममा चनाखो भएर अलसी नभई कर्मठ भएर काम गर्छिन् ।

(२) आफ्नो ब्यवहार कुशलताले परिवारको सबै सदस्यलाई मेल मिलाप गरी राख्छिन्, परस्पर द्वेष र दुर्भावना पलाउन दिंदैन र मंगल मैत्रीको भावले सबैलाई सन्तुष्ट र प्रसन्न राख्छीन् ।

(३) आफ्नो प्रिय पतिको इच्छा विरूद्ध कुनै काम गर्दैनन् । स्नेह र आनन्दपूर्ण सहयोग-सत्कारबाट उनलाई प्रसन्न र सुखी राख्छीन् ।

(४) आफ्नो पतिले मेहनत गरी कमाएर ल्याएको धन सम्पत्तिलाई नचाहिंदो काममा खर्च नगरीकन सुरक्षित गरी राख्छीन् ।

यी चारै सद्गुणबाट गृहिणीले आफ्नो यस लोकको जीवनलाई सुखी एवं प्रसन्न बनाई राख्छीन् ।

जुन गृहिणीमा निम्न चार सद्गुण हुन्छन् उनले आफ्नो परलोकलाई पनि सुधार गर्दछीन् ।

१) श्रद्धा सम्पन्न भएमा ।
२) शील सम्पन्न भएमा ।
३) त्याग सम्पन्न भएमा ।
४) प्रज्ञा सम्पन्न भएमा ।

यस्ती गृहिणीले यस लोकको साथ साथै परलोकलाई पनि सुधार गर्दछीन् ।

सुखी गृहपति

जुन गृहपतिमा निम्न चार असल गुण हुन्छन् उसले आफ्नो यस लोकको जीवनलाई सुखी र प्रसन्न राख्दछ ।

१) ऊसंग आफ्नै उत्साह, मेहनत, जांगर र आफ्नै बाहुबलले इमान्दारी र धर्म पूर्वक कमाएको सम्पत्ति हुन्छ ।
२) उसले आफ्नो मिहनतको कमाई उचित काममा लगाउँछ र उपभोग गर्दछ ।
३) उसले कसैसँग ऋण लिएको हुँदैन ।
४) उसको जीवन निर्दोष र निष्कलंक हुन्छ ।

निम्न चार सद्गुण भएमा गृहपतिले आफ्नो यस लोकको साथ-साथै परलोक पनि सुधार गर्दछ ।

१) श्रद्धा - सम्पन्न भएमा ।
२) शील - सम्पन्न भएमा ।
३) समाधि - सम्पन्न भएमा ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

४) प्रज्ञा - सम्पन्न भएम ।

यस्तो धर्मचारी गृहस्थ सुख पूर्वक निदाउँछ । वर्षातमा एउटा ठूलो छाताको मुनि बसे झैं धर्मले उसको सुरक्षा गर्दछ ।

(साभार: राहुल अनुजाका परिनयोत्सव) **अनु. कुलधर्मरत्न तुलाधर**

चरथ भिक्खवे चारिकं

आजभोलि सारनाथ भनिने, वाराणसीको ऋषिपतन मृगदाय नामको स्थानमा भगवान तथागत सम्यक सुम्बुद्धले सबभन्दा पहिले पाँचजना भिक्षुहरूलाई धर्मचक्र पवर्तन गर्नुभएर विमुक्तिको मार्ग देखाउनु भएको थियो । यसलाई ग्रहण गरेर पाँचजना अरहत भएको थियो, जीवनमुक्त भएको थियो ।

त्यसपछि वाराणसीका एकजना धनवान श्रेष्ठीका पुत्र यश भगवानको सम्पर्कमा आयो । साहुको छोरा यश अनेक सुख साधनले सम्पन्न भए तापनि मानसिक उत्पीडनले पिडीत थियो । विलासी जीवन देखेर वाक्क भइसकेको थियो । धन सम्पत्तिको प्राप्तिले कुनै शान्ति पाउँदैन भन्ने जान्दथ्यो । तर भगवानको सम्पर्कमा आएर धर्म साधनाको अभ्यास गरेपछि उनले वास्तविक सुख-शान्ति के हो राम्ररी थाहा पायो । चाँडै नै उनी जीवन मुक्त बने, अरहत बने । उनको सुख-प्राप्ति देखेर उनका चार धनी धनिष्ठ साथीहरू पनि शान्ति प्राप्त गर्न भगवान समक्ष आयो र लाभ उठाए । यस घटनाले अपार भौतिक सम्पदा भएर पनि अशान्ति बेचैन भएका श्रेष्ठी कुमारहरू भगवानको शरणमा आए । यस्ता पचास युवकहरूले धर्म-साधनाको अभ्यास गरेर अर्हत्व प्राप्त गरे र आफ्नो जीवन सफल बनाए ।

यी जम्मा साट्ठीजना अरहत भिक्षुहरूको साथमा भगवान वर्षातको तीन महिना त्यहीं ठाउँमा विहार गर्नुभयो । साट्ठीजना अरहत भिक्षु धर्म अभ्यासमा पूर्णतया परिपक्व थिए । वर्षावास पूरा हुने वित्तिकै भगवानले उनीहरूलाई आदेश दिनुभयो, "अब एकान्तमा रहनु आवश्यक छैन, समाजमा रहनु र त्यहाँका मानिसहरूको सेवा गर्नु, त्यसैले विचरण गर ।"

"दुईजना भिक्षु एउटै स्थानमा नजानु जसबाट कि अधिक भन्दा अधिक स्थानमा सद्धर्मको किरण फैलिन पाउन् । अनेक मानिसहरूको कल्याण-मंगलको लागि सत्य-धर्म प्रदान गर्दै जाऊ, वितरण गर्दै जाऊ ।"

आफू भित्र धर्म जागरण भएपछि मनमा अपरिमीत करूणा, मैत्री, लोक-कल्याणको भावना जाग्नु स्वाभाविक नै हो । भगवान बुद्धको प्रेरणा पाएर ती भिक्षुहरू मानिसहरूको सेवाको लागि, हितको लागि, मंगलको लागि देशभरी धर्म-चारिका गर्नको लागि प्रस्थान गरे । सारा मानिसहरू दु:खी नै दु:खी छन् । शारीरिक पिडाले ग्रसित छन् । मानसिक दु:खले पीडित छन् । तिनीहरूलाई धर्म प्राप्त होउन् । दु:खबाट मुक्त होउन्, तिनीहरूले साच्चै नै सुख-शान्तिको रसपान गर्न पाउन् । यस्तो धर्म, जसको अभ्यास स्वयंले गर्नुभएको थियो । यस अभ्यासले उहाँ स्वयं आफ्नो दु:खबाट नितान्त रूपले उन्मुलन गर्नुभएको थियो । यो सबै मनुष्यहरूको लागि उत्तिकै हितकर छ । अत: सबैको लागि सहजरूपले सुलभ हुनुपर्छ । सबैजना दु:खले संतापित छन् । बाहिरबाट हेर्दा दु:खको कारण भिन्न देखिन्छ वास्तवमा दु:खको मूल कारण त एउटै छ । असन्तोष हुने अथवा आसक्ति नै दु:ख हो, दु:ख नै आसक्ति हो । आसक्ति टुट्ने कुनै मार्गमा लाग्यो भने जसको पनि दु:ख छेदन हुन्छ, दु:खको जरासम्म उखेल्यो भने दु:ख स्वयं खत्तम हुन्छ ।

यी साट्ठी जना दु:खी व्यक्तिहरूले भगवान तथागतसँग यी नै साधना सिके जसको अभ्यासले आसक्ति टुट्यो र दु:खबाट मुक्ति पायो, जीवनबाट मुक्ति पायो । उनीहरू त्यही साधना दु:खले पीडित अन्य मानिसहरूलाई वितरण गर्नको लागि प्रस्थान गरे । महाकारूणिक भगवानले बनाउनु भएको यस धर्म मार्गमा अभ्यास गरेर कोही व्यक्ति दु:खबाट विमुक्त हुन्छ भने अन्य दु:खी व्यक्तिहरूलाई यो विधि सिकाइदिऊँ भन्ने भावना जाग्नु स्वाभाविक नै हो । आफू मात्र मुक्त भएर विमुक्ति-सुखमा आफ्नो शेष जीवन कुनै एकान्त स्थानमा बिताउँ भन्ने भावना जाग्नु असम्भव छ । स्वयं भगवानले पनि यस्तो गर्नु भएन । उहाँ पनि सम्बोधि प्राप्त गर्नु भएर केवल सात हप्ता मात्र त्यस विमुक्ति सुखमा एक्लै रहनुभयो । परन्तु तत् पश्चात त लोक-हितको लागि धर्म-चारिकाको आरम्भ गर्नुभयो र जीवनको बाँकी पैंतालीश वर्षसम्म यसै कार्यमा लाग्नुभयो । जीवनका अन्तिम समयसम्म विना विश्राम, दु:खी संतप्त मानिसहरूको दु:ख हटाउनको लागि धर्म-गंगाको शीतल जल बाँड्दै रहनुभयो । यस्तो कारूणिकको मार्ग अवलम्बन गर्ने कोही भिक्षु निर्जन बनमा मात्र रहेर सारा जीवन कसरी बिताउन सक्छ । उसको लागि त समाजमा रहेर समाजको अथक सेवा गरेर नै जीवनभर बिताउनु पर्छ । यही आर्दश ती साट्ठी भिक्षुहरूले पनि अपनायो ।

ती साट्ठी जना भिक्षुहरूलाई भिन्न-भिन्न स्थानमा धर्मचारिकाको लागि पठाइयो र भगवान आफू पनि धर्मचारिकाको लागि जानुभयो । सबैतिर यस कल्याणकारी धर्म प्रकाशित गर्नुभयो । कसरी प्रकाशित गर्नुभयो त ? केवल शब्दले वर्णन गरेर होइन, त्यसको अर्थ र भाव समेत ठीक ठीक प्रकारले समझाएर । शब्दको अर्थ र त्यसको भाव सही तरिकाले तबमात्र सम्झाउन सक्दछ जब सम्झाउने व्यक्तिले स्वयं त्यसको उपयोग आफ्नो जीवनमा गरेको होस् । यही नै ती शब्दको सही अभिब्यक्ति हुन्छ ।

यस्तो छ यो मंगल-धर्म जुन पहिला पनि कल्याणकारी थियो, अहिले पनि कल्याणकारी छ र पछि पनि कल्याणकारी नै हुनेछ । यस्तो छ यो मंगल-धर्म जसमा केवल विशुद्धि नै विशुद्धि छ । जुन परम परिशुद्धिले परिपूर्ण छ जसमा सच्चाउनु पर्ने केही छैन, जुन कल्याण-मंगलको साकार स्वरूप हो, सत्यको सार तत्व हो । जसमा कुनै कसिंगर छैन, मिथ्या कल्पना छैन, मिथ्या आश्रय छैन । विरज, विमल, विशुद्ध छ । जसमा अन्ध भावावेशको लागि अथवा कोरा सैद्धान्तिक तर्क र बुद्धि-विलासको कुनै स्थान छैन । पूर्णतया ब्यावहारिक, ब्यावहारिक पनि यस्तो कि मानव मात्रको लागि समानरूपले उत्तिकै उपयोगी । यसको अभ्यासको लागि कुनै सम्प्रदायमा दिक्षित-अनुबद्ध हुनु आवश्यक छैन । गाईको दूध जसले पिउँछ उसैको लागि मात्र पौष्टिककारक बन्छ । यो सम्पूर्णतया सम्प्रदाय निरपेक्ष-धर्म हो । दु:खीलाई दु:खबाट विमुक्त गर्ने, रोगीलाई निरोगी पार्ने, अशान्तलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शान्त बनाउने। मैलोलाई निर्मल बनाउने, पतीतलाई पावन बनाउने, निर्बललाई बलवान बनाउने, भयभीतलाई निर्भय बनाउने, निर्दयीलाई दयालु बनाउने, दुर्जनलाई सज्जन बनाउने। छोटकरीमा भन्ने हो भने मानवलाई सच्चा मानव बनाउने ।

यही हो यो आठ अंगको मार्ग, जुन मार्गमा अगाडि बढेर बुद्ध सहित साट्ठी ब्यक्तिहरू नितान्त दुःखबाट विमुक्त भए, परम परिशुद्ध भए। यो आठ अंग भएको मार्ग शील, समाधि, प्रज्ञा गरी तीन भागमा विभाजित छन् ।

शील अथवा सदाचार, शरीर र वचनले कुनै प्रकारको दुष्कर्म गर्नबाट बच्ने। समाधि अर्थात चित्तलाई संयमित गर्ने र प्रज्ञा अर्थात विपश्यनाको अभ्यासले सही दृष्टि प्राप्त गर्ने । जसबाट सारा मोह-मूढ़ता हटाएर चित्तमा समाहित राग, द्वेषको सारा संस्कार जरादेखि नै उखेलिदिन्छ र यसप्रकार निर्मल भएको चित्त असीम मैत्री र करूणाले भर्दछ, यसबाट साधक न केवल आफ्नो मात्र कल्याण गर्दछ, अन्य मानिसहरूको पनि कल्याणको कारण बन्दछ। आफ्नो हितको साथ-साथै अन्य व्यक्तिहरूको हित गर्ने सर्व-हितकारी मंगलमय समिश्रण हुनजान्छ । सबैको मंगलकारी बन्छ ।

तीन महिनाको वर्षावास पश्चात, **'चरथ भिक्खवे चारिकं'** यस धरतीमा गुञ्जायमान भयो । यसको मंगल प्रेरणा मलाई पनि एउटा कारण बन्यो। सद्धर्मको विशुद्धि प्राप्त गरेर जब आफ्नो चित्त पनि मैत्री र करूणाले भऱ्यो यसमार्गमा बढेर आफूलाई साँच्चै लाभ भयो म पनि आफ्नो शक्तिले भ्याएसम्म, आफ्नो सामर्थ्य अनुसार सर्वजनको हित-सुखको लागि, मंगल-कल्याणको लागि लागें। धर्मको उद्धेश्य केवल आफ्नो हितको लागि मात्र होइन अन्यको हितको लागि हो। यही नै धर्मको साँचो प्रेरणा हो। यही प्रेरणा सबै साधकहरूमा जागृत होस् हाम्रो सत्प्रयत्नबाट अधिकभन्दा अधिक मानिसहरू दुःखबाट विमुक्त होउन्, शान्तिलाभी बनुन्, यही जीवन लक्ष्य होस् ।

(साभारः जागे अन्तर्वोध, १९९४, वि.वि.वि.)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

धर्म गाथा

हिन्दी

नाम बदल कर क्या मिले ? दुःखी रहे दिन रैन ।
जब तक मन पर मैल है, नहीं शान्ति सुख चैन ।

नाम बदलने में नहीं, कौड़ी लगी छदाम ।
नाम बदलना सरल है, कठिन सुधरना काम ॥

नाम भला कोई रहे, सुधर जाय ब्यवहार ।
बैर छोड़ मैत्री करें, द्वेष छोड़ कर प्यार ॥

हिन्दू, मुस्लिम, पारसी, बौद्ध, इसाई, जैन ।
मैले मन दुखिया रहें, कहाँ नाम में चैन ?

दुर्गुण से ही दुःख मिले, सद्‌गुण से सुखधाम ।
जन ब्यवहारी नाम से, सधे न कोई काम ॥

लक्ष्मीधर भूखों मरे, यशधर हैं बदनाम ।
विद्याधर अनपढ़ रहे, नाम न आए काम ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज ।

हिन्दी

राग सदृश ना रोग है, द्वेष सदृश ना दोष ।
मोह सदृश ना मूढ़ता, धर्म सदृश ना होश ॥

राग द्वेष की मोह की, जब तक मन में खान ।
तब तक सुख का, शान्तिका, जरा न नाम निशान ॥

तीन बात बंधन बंधे, राग द्वेष अभिमान ।
तीन बात बंधन खुले, शील, समाधि, ज्ञान ।

धर्मचक्र चालित करें, प्रज्ञा लेयं जगाय ।
जिससे सारी गंदगी, मन पर की हट जाय ॥

सुख दुःख आते ही रहें, ज्यों भावें दिन रैन ।
तू क्यूं खोवे बावला ! अपने मन की चैन ॥

भोक्ता बन कर भोगते, बंधन बंधते जायं ।
द्रष्टा बन कर देखते, बंधन खुलते जायं ।

मंगल कामना सहित
मदन कृष्ण कायस्थ
ठमेल, काठमाडौं
फोन नं. ४२५९८२

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *२०५५ आश्विन*
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 : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....
....
....

● आजीवन शुल्क रू. ४००/-
● वार्षिक शुल्क रू. २५/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital