विपश्यना

साधकहरुका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४५ | वैशाख २०५८ | वर्ष १८ अङ्क १

धम्मवाणी

जातिपि दुक्खा, जरा पि दुक्खा, ब्याधि पि दुक्खो, मरणम्पि दुक्खं, शोक परिदेव दुक्ख दोमनस्सुपायासा पि दुक्खा, अप्पि येहि सम्पयोगो दुक्खो, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं, संखित्तेन पञ्चुपादान खन्धा दुक्खा ।

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

सारिपुत्र र मौद्‌गल्यानलाई मौनको शिक्षा

सारिपुत्र र मौदगल्यान भगवानको दायाँ र बायाँ हात समान थिए। भगवानले बिहारमा हल्ला गरेकाले यी दुबैलाई पनि सँजाय दिनु भएको थियो। बिहारमा शान्त वातावरण बनाई राख्न भगवान निक्कै सजग हुनुहुन्थ्यो। एकजना साधकले मात्र बिस्तारै नरम स्वरमा धर्म-सम्बन्धी प्रश्न सोध्यो र उत्तर दियो भने बिहारमा वातावरण शान्त हुन्थ्यो र ध्यान गर्न अनुकूल हुन्थ्यो। तर एकजना भन्दा बढीले एकै पटक ठूलो स्वरमा कराउन थाल्यो भने त हंगामा नै हुन्छ। यस्तो भयो भने त धर्म साधना गर्ने ठाऊँ र अन्य सम्प्रदायका आश्रमहरूमा केही फरक नै हुँदैन। त्यसैले हल्ला गरेर विहारको शान्त वातावरण विगार्ने जो सुकैलाई पनि भगवान दण्ड दिनु हुन्थ्यो।

यो नियम केवल शहरका बिहारहरूमा मात्र होइन गाऊँका र वनमा जहाँ साधक भिक्षुहरू ध्यान गर्न वस्दथे त्यहाँ शान्त वातावरण बनाई राख्नु आवश्यक थियो। भगवान एक पटक शाक्यहरूको जनपदमा जानु भएको थियो। त्यहाँ चातुमाको आमलिक वनमा विहार गरिरहनु भएको थियो। सारिपुत्र र मौदगल्यायनको साथमा पाँच सय भिक्षुहरू पनि आएका थिए। भर खरै प्रवजित भएका नयाँ ती भिक्षुहरू बिहारमा हल्ला गर्दै थिए। मुनी यसोजका साथमा आएका भिक्षुहरू झैं यिनीहरू पनि हल्ला गर्दै थिए। तिनीहरूलाई दण्ड दिंदै भगवानले भन्नुभयो-

गच्छथ, भिक्खवे - जाऊ, भिक्षुहरू,

पणामेमि वो - तिमीहरूलाई यहाँबाट निकाल्छुँ।

नवो मम सन्तिके वत्थब्वं - तिमीहरू म संग नवस।

(म.नि. २-१५७ चातुमसुत्त)

तिनीहरू भगवान संग वस्न लायक थिएन। आफ्ना साथिहरूलाई मौन राख्न नसकेकाले उनीहरू अग्रश्रावक भएपनि भगवान संग बस्न लायक थिएन। आफ्ना साथिहरू सहित भगवानलाई नमस्कार गरेर उहाँको आज्ञा पालन गर्दै दुवै अग्रश्रावकहरू निस्के। विहारमा शान्ति छायो। भगवानको दायाँ र बाँया हात समान दुवै अग्रश्रावकलाई विहारबाट निकालियो। ध्यान स्थलको नियम पालन गर्नु त नितान्त आवश्यक थियो। कसैले नियम भंग गऱ्यो भने भगवान अवश्य दण्ड दिनुहुन्थ्यो।

सारिपुत्र र मौदगल्यान बिना धर्म प्रचार गर्ने काम सुचारूरूपले कसरी सम्भव हुन्छ र ? यसै चिंताले पिडीत भएर चातुमाका केही शाक्यहरूले ती निकालिएका भिक्षुहरूको सिफाशि गरे। त्यस्तै ब्रह्मा पनि भगवान समक्ष प्रकट भए र ती निकालिएका भिक्षुहरूको सिफारिस गर्दै भने- भन्ते भगवान, भिक्षु-संघ प्रति प्रसन्न होउन्। भन्ते भगवान, भिक्षु-संघ सित कुराकानी गर्नुहोस्। भन्ते, यी नयाँ नयाँ प्रवजित भएका भिक्षुहरू हुन्। भगवानको सानिध्य पाएन भने त यिनीहरू औइलिएर जानेछन्। जस्तो नयाँ नयाँ अंकुरित बिरुवा पानी नपाएर ओइलिएर जान्छ त्यस्तै यी भिक्षुहरू ओइलिएर जानेछन्।

भगवानले निष्कासित भिक्षुहरूलाई पुनः फर्केर आउने अनुमति दिनुभयो। संधैको लागि निष्कासनको दण्ड दिनुभएको थिएन। समय हेरेर उनीहरूलाई पुनः बोलाउनु हुन्थ्यो। समय समयमा यस्तो दण्ड नदिएको भए ध्यान-केन्द्रको नियम-अनुशासन कसरी शुद्ध रहन सक्ला ?

लोकबाट पर कसरी जाने ?

प्राचीन समयमा रोहिताश्व नामको एक जना ऋषि थियो। मृत्यु पछि उनी देवलोकमा उत्पन्न भए। भगवानको जीवनकालमा धेरै देवता, ब्रम्हा भगवान संग भेट्न आउँथे र धर्म सम्वन्धी चर्चा परिचर्चा गर्दथे। एक समय भगवान अनाथपिण्डिकको जेतवनाराममा विहार गरिरहनु भएको थियो। त्यस समयमा रोहिताश्व देव रातको समय जेतवन बिहार प्रज्वलित गर्दै भगवानसंग भेट्न आए। उनले भगवानसंग प्रश्न गरे कि लोक भन्दा परको त्यस अवस्थासम्म

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पुग्नको लागि हिँडेर जान सकिन्छ ? जहाँ जन्म पनि छैन, च्युति पनि छैन र उत्पत्ति पनि छैन ।

भगवानले भन्नुभयो - सक्दैन, हिँडेर त्यस अवस्थासम्म पुग्न सकिदैन। यद्धपि मुक्ति प्राप्तिको लागि त्यस अवस्थासम्म पुग्नु अत्यन्त अनिवार्य छ ।

गमनेन न पत्तब्वो, लोकस्सन्तो कुदाचनं ।

-हिंडेर लोकको अन्त सम्म कहिले पनि पुग्न सकिदैन ।

न च अप्पत्वा लोकन्तं, दुक्खा अत्थि पमोचनं ।

-लोकको अन्तसम्म नपुगे पनि दु:खबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।

रोहिताश्व देवता यो सुनेर प्रसन्न भए, किनभने मनुष्य जीवनमा उसले योगबल द्वारा अनेक सिद्धिहरू प्राप्त गरेका थिए र सिद्धिको आधारमा गतिशिल लोकको परसम्म पुग्ने निष्फल प्रयास गर्दा गर्दै सारा जीवन विताएका थिए । भगवानले सम्झाउनु भयो– यस लामो साढे तीन हातको संज्ञायुक्त शरीरमा लोक समुदय, लोक निरोध र लोक निरोधगामिनी प्रतिपदाको प्रज्ञापित गर्दछु । भगवानले लोकोत्तर अवस्था प्राप्त गर्नु भएको थियो। लोकको परको अवस्था प्राप्त गर्नको लागि सारा लोकको परिपूर्ण ज्ञान हुनु पर्छ अर्थात परिज्ञान हुनु आवश्यक छ । लौकिक क्षेत्र भन्दा परको अवस्था प्राप्त गर्नको लागि लौकिक परिधिको ज्ञान यथार्थ रुपमा हुनुपर्छ । अनुभूति गरेर यस ज्ञानलाई थाहापाए पछि मात्रै सबै लोकबाट विमुक्त हुन सकिन्छ। तबमात्र त्यस लोकबाट अलिप्त भएर रहन सक्छ। साँच्चै जसले लोकको प्रपंचको बारेमा जान्दछ ऊ लोकको प्रति आसक्त हुँदैन । कोही व्यक्ति लोकविद् तब हुन्छ जब उसले लोकको स्वभावको बारेमा जान्दछ। लोक उत्पत्तिको स्वभावको बारेमा जान्दछ, लोक निरोध हुने अवस्थाको बारेमा जान्दछ, निरोधहुने उपायको विषयमा जान्दछ । यी चारै अवस्थालाई उसले आफ्नो शरीर भित्र थाहापाउँदछ ।

लोकको स्वभाव कस्तो छ ?

भगवानले भन्नुभयो - 'लुज्जती' ति खो, भिक्खु तस्मा 'लोको' ति वुच्चति-हे भिक्षुहरू टुक्रा टुक्रा भएकोले नै लोक भनिएको हो। लुप्त हुने, विनष्ट हुने, उत्पन्न भएर विनष्ट हुने भएकोले नै लोक भनिएको हो।

के विलुप्त हुन्छ त ?

चक्षु विलुप्त हुन्छ, रुप विलुप्त हुन्छ। ती दुबैको कारणबाट उत्पन्न हुने चक्षु विज्ञान विलुप्त हुन्छ। चक्षुको स्पर्श लुप्त हुन्छ र चक्षुको स्पर्शद्वारा हुने सुखद, दु:खद र असुखद - अदुखद वेदना विलुप्त हुन्छ । यस्तै प्रकारले अन्य इन्द्रियहरू र तीनका विषय, विज्ञान र स्पर्शद्वारा उत्पन्न हुने वेदना विलुप्त हुनेछ, नष्ट हुनेछ ।

यी छ : इन्द्रियहरूको प्रपंच पलोका-धम्मा हुन् अर्थात विनाशधर्मा हुन् त्यसैले यसलाई लोक भनिएको हो ।

लोकको समुदय कसरी हुन्छ त ?

छः इन्द्रियहरू र तिनका आ-आफ्ना विषयको समुदय नै लोकको समुदय हो । चक्षु र रूप मिलेर चक्षु विज्ञान उत्पन्न हुन्छ। यी तीनवटाको संयोगलाई स्पर्श भनिन्छ। स्पर्श हुने वित्तिकै वेदना उत्पन्न हुन्छ। बेदनाबाट तृष्णा, तृष्णाबाट उपादान त्यसपछि क्रमश: भव, जन्म, जरा, मरण, शोक, परिदेव, दु:ख, दौर्मनस्य र उपायास उत्पन्न हुन्छ । यही नै लोकको समुदय हो । यस्तै प्रकारले कान, नाक, जिब्रो, छाला र मन आदि इन्द्रियद्वारा लोकको समुदय हुन्छ। अर्थात दु:खको समुदय हुन्छ ।

लोकको अस्त कसरी हुन्छ त ?

चक्षु अर्थात आँखा र रुप द्वारा चक्षु विज्ञान उत्पन्न हुन्छ यी तीनैको संयोग द्वारा स्पर्श उत्पन्न हुन्छ। स्पर्शबाट वेदना र वेदनाबाट तृष्णा उत्पन्न हुन्छ। तृष्णाको निरोधले चक्षु र रूप सम्बन्धी लोकको निरूद्ध हुन्छ । जस्तो-

तण्हाय असेसविराग निरोधा उपादाननिरोधो ।

-तृष्णाको निरोध द्वारा उपादान निरोध हुन्छ । उपादानको निरोधबाट भवको निरोध हुन्छ । भवको निरोधबाट क्रमश जन्म, जरा, मरण, शोक, परिदेव, दु:ख, दौर्मनस्य, उपायासको निरोध हुन्छ। यस प्रकार चक्षु लोकको अस्त हुन्छ। यस्तै अन्य अंगका क्षेत्रहरू पनि निरोध हुन्छन् र सारा दु:खको निरोध हुन्छ ।

यो लोक अथवा दु:ख निरोधको उपाय के हो त ? उपाय आफू भित्र हेर्नु नै हो। विपश्यना गर्नु हो। शीलमा प्रतिष्ठित भएर मनलाई एकाग्र गरी प्रज्ञाद्वारा विकारहरू निष्कासन गर्नु हो । तृष्णा जहाँ उत्पन्न हुन्छ त्यहीं सजग चित्तद्वारा त्यसलाई दुर्बल बनाएर नष्ट गर्नु पर्छ । तृष्णालाई यथाभूत थाहापाउनको लागि तृष्णाको कारण वेदनालाई यथाभूत हेर्नुपर्छ। इन्द्रिय द्वारा आफ्नो विषयको स्पर्शबाट चित्त र शरीरमा उत्पन्न हुने सम्वेदनालाई विपश्यना द्वारा तटस्थ भावले हेरेमा तृष्णा उत्पन्न हुने स्वभाव बडलेर जान्छ ।

स्मृतिवान हुँदै तपस्वी कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना चित्तानुपश्यना र धम्मानुपश्यना गर्दछ। लोक प्रति अविद्या र दौर्मनस्य अर्थात लोभ र द्वेष दूर गर्दछ। विपश्यना गर्दा गर्दै थाहापाउँदछ की तृष्णा कहाँ उत्पन्न हुन्छ । तृष्णा लोकमा उत्पन्न हुन्छ । यही शरीर भित्र नाम र रुपको चैतसिक तथा भौतिक प्रपंचको क्षेत्र भित्र। यस शरीरमा जुन प्रिय छ, जुन मनपर्छ त्यहीं तृष्णा जाग्छ, त्यहीं तृष्णाले निवास गर्छ ।

त्यसोभए शरीरमा कहाँ प्रिय छ, कहाँ मनपर्छ ? इन्द्रिय र इन्द्रिय विषयका क्षेत्रमा तृष्णा उत्पन्न हुन्छ। यसैलाई दु:ख समुदय सत्य भनिन्छ। यस शरीरमा जहाँ प्रिय हुन्छ, मनपर्छ त्यहींबाट तृष्णा शुरूहुन्छ र त्यहीं निरुद्ध हुन्छ। निरोधको लागि पनि त्यही छ: इन्द्रिय र तिनका विषयहरूका क्षेत्र नै हुन् । अत: शरीर जुन इन्द्रियको आधारमा सुखद अनुभूति भएर तृष्णा जाग्यो त्यहीं तृष्णालाई हेरेर त्यसको प्रहाण गर्नुपर्छ। त्यसको निरोध गर्नुपर्छ। यसरी आफू भित्र

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नाम-रुपको सारा क्षेत्र तृष्णा निरोधको लागि उपयोग गरिन्छ ।

यो अभ्यास कल्पना गरेर मात्र हुँदैन न कुनै चिन्तन मनन द्वारा नै सम्भव हुन्छ। यो त अनुभवको क्षेत्र हो। अनुभूति आफ्नो यस साढे तीन हातको शरीर भित्र गर्नुपर्दछ ।

यसरी इन्द्रियमा हुने सम्वेदनाको आधारमा तृष्णाको समुदयलाई जानेर त्यहीं त्यसको निरोधलाई पनि थाहापाउनु पर्दछ । यसप्रकार चारैवटा आर्य सत्य यसै शरीर भित्र देख्न पाउनेछ। लोकको परको लोकातीत अवस्था कहीं अन्त छैन आफू भित्र नै छ । त्यसको साक्षात्कार आफू भित्र नै छ। लोकको अन्तसम्म पुग्नको लागि बाहिर यात्रा गर्नु पर्दैन, भित्र गर्नु पर्छ। बाहिरको लोकको भित्रको लोकसंग ठूलो सम्बन्ध छ ।

आफू भित्र विपश्यना गर्दा गर्दै जब पहिलो पटक लोकोत्तर निर्वाणको अनुभूति हुन्छ तब साधक स्रोतापन्न हुन्छ । अर्थात् मुक्तिको स्रोतमा पर्दछ। यस अवस्थामा पुगेको व्यक्तिको चार अधोलोकका कर्म सस्कार सम्पूर्ण रूपले प्रहाण भइसकेको हुन्छ । यस प्रथम निर्वाणिक अनुभूति पश्चात अधोलोक संग सम्बन्धित नयाँ कर्म-संस्कार बन्दैन । पुरानो संग्रह समाप्त भइसक्यो, नयाँ बन्ने कार्य बन्द भइसक्यो अत: स्रोतापन्न भएको व्यक्तिको लागि उपाय गतिका चारै अधोलोक सदाको लागि निरुद्ध हुन्छ। यी चार प्रकारका लोकमा उसको जन्म हुँदैन। यी लोकबाट सदाको लागि मुक्ति भइसकेको हुन्छ। यस्तै प्रकारले विपश्यनामा अगााडि बढ्दै बढ्दै सकदागामी र अनागामी अवस्थाको निर्वाणीक अवस्था अनुभव गर्दछ । मनुष्यलोक र अन्य काम भूमि देवलोकसंग सम्बन्धित पुराना संस्कार क्षय भइसकेको हुन्छ। यी लोकसंग सम्बन्धित नयाँ संस्कार बन्दैन अत: अनागामी ब्यक्ति काम-भूमि लोकलाई सदाको लागि निरुद्ध गरीसकेको हुन्छ। उसको जन्म अधोगतिमा त हुँदैन नै, काम-भूमिमा पनि हुँदैन। यस्तो ब्यक्ति रूप ब्रम्हलोकमा जन्म लिएर त्यहीं अरहन्त अवस्था प्राप्त गर्दछ र सदाको लागि विमुक्त हुन्छ ।

अनागामी अवस्था प्राप्त गरेको व्यक्तिले विपश्यनाको अभ्यास कायम राख्दछ त रुप र अरुप ब्रम्हलोकमा जन्म हुने कर्म-संस्कार पनि खतम गर्दछ । यी लोकमा जन्म हुने नयाँ संस्कार बन्न पाउँदैन । यसरी सबैलोकको कर्म संस्कार क्षय गरेर सदाको लागि नितान्त विमुक्त हुन्छ । अब उसको कुनै लोकमा पनि जन्म हुदैन ।

खीणं पुराणं नव नत्थि सम्भवं ।

- उसका पुरानो लोक संस्कार नष्ट भयो र नयाँ बन्न पाउँदैन। यस्तो ब्यक्तिको लागि, यस्तो अवस्था प्राप्त गरेको व्यक्तिको लागि यस्तो भन्न सकिन्छ - विसङ्खारगतं चित्तं, तण्हानं खयमज्भगा ।

- **चित्त संस्कार** - विहीन भइसक्यो, तृष्णा क्षयको अवस्था प्राप्त भईसक्यो ।

(साभार: त्रिपिटकमें सम्यक सम्बुद्ध) **मंगल मित्र**
स.ना.गो.

धर्म सुरक्षा

भारत देशमा जति ऋषि मुनिहरू छन् तिनीहरू साराका सारा बैज्ञानीक नै थिए । उनीहरूले सत्यको अनुसन्धान गरे । उनीहरूले प्रकृतिको नियमको अनुसन्धान गरे। ऋतको अनुसन्धान गरे। यसैले उनीहरू ऋषि कहलाइए। यी अनुसन्धान केवल बुद्धिको स्तरमा मात्र होइन, न केवल पुस्तक पढेर भयो । यो अनुसन्धान अनुभूतिको स्तरमा भयो। आफू भित्र हेर्यो भने थाहा हुन्छ कि जब भित्र विकार जाग्छ तब आफ्नो समता हराउँछ र ब्याकुल हुन्छ। जब भित्र विकार जाग्दैन तब आफ्नो समता कायम रहन्छ र दु:खबाट मुक्त हुन्छ। यो प्रकृतिको नियम हो। यही धर्म हो। जसरी आगोको धर्म हुन्छ जल्नु र जलाउनु; यो धर्म न हिन्दू हो न जैन, न इसाई, न बौद्ध; यो आगोको धर्म हो, स्वभाव हो, प्रकृति हो, लक्षण हो। यसै प्रकारले हाम्रो मनमा जुनसुकै विकार उत्पन्न भएपनि स्वभावत: हामीलाई ब्याकुल बनाउँछ नै, हाम्रो समता नष्ट गरिदिन्छ, हाम्रो मनको सन्तुलन नष्ट गरिदिन्छ, हामीलाई दु:खी बनाउँछ । हरेक विकारको स्वभाव नै दु:खी बनाउनु हो र न केवल स्वयंलाई दु:खी बनाउँछ, अरूहरूको लागि पनि दु:खको निर्माण गर्दछ तथा सारा वातावरणलाई दुखी बनाउँछ ।

यो कुरा जस्को बुद्धिमा जति चाँडो आउँछ र जो आफ्से आफ् प्रकृतिको नियम अनुसार मिल्न थाल्छ उही सही अर्थमा उति नै धार्मिक हुन जान्छ, सही अर्थमा सुखी हुन जान्छ। अब उ, आफैलाई हिन्दू भनोस् या बौद्ध, जैन भनोस् या इसाई, केही फरक पर्दैन। त्यो ब्यक्ति धार्मिक भयो। किन कि उसलाई थाहा हुन्छ कि आफ्नो मनलाई धमिल्याउनाले प्रकृति मलाई दण्ड दिन्छ । त्यो पनि तुरन्तै । मृत्यु पछिको कुरा अर्कै छ। तर दण्ड अहिले पाउन शुरु हुन्छ। यसको विपरित यदि म आफ्नो मनलाई विकारहरूबाट मुक्त राख्दछु, चित्तलाई निर्मल राख्दछु र मैत्री, करूणा, सद्भावना जगाउँदछु त प्रकृति मलाई पुरस्कार दिन्छ, तत्काल पुरस्कार दिन थाल्दछ। मलाई धेरै शान्ति अनुभव हुन्छ, धेरै सुख अनुभव हुन्छ। यही प्रकृतिको नियम हो, यही उनको स्वभाव हो । जसरी विकारहरूको स्वभाव हुन्छ हामीलाई ब्याकुल बनाउनु, त्यसरी नै विकार विमुक्त चित्तको स्वभाव हो, हामीलाई शान्ति दिनु आन्तरिक सुख दिनु ।

आफूलाई विकार विमुक्त गर्ने काम कोही हिन्दूले गरे पनि सुखी हुन जान्छ, कोही मुसलमानले गरे पनि सुखी हुन जान्छ, जैन, बौद्ध, ईसाई, भारतीय या अमेरीकन जस्ले गर्दछ उही सुखी हुन्छ। जो आफ्नो चित्तलाई विकार बिमुक्त गर्ने काम गर्न थाल्दछ, उ प्रकृतिको नियम अनुसार आफ्नो जीवन ढाल्ने काम गर्न थाल्दछ। उही ब्यक्ति धार्मिक हुन्छ। त्यसैले भनिएको छ, "**धम्मो हवे रक्खति**

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धम्म चारिं" - जो धर्मको आचरण गर्न लाग्दछ तथा आफू भित्र धर्मको जीवन जिउन लाग्दछ धर्म उस्को रक्षा गर्न थाल्दछ । "**धम्मो रक्षति रक्षित**" जो धर्मको रक्षा गर्दछ, धर्म उसको रक्षा गर्दछ । तर कुन धर्मको रक्षा गर्दछ- हिन्दू, बौद्ध, जैन या मुसलमान ? जहाँ धर्म हिन्दू, बौद्ध, इसाई मान्न थाल्छ त्यहाँ अलमलिन्छ। धर्मबाट धेरै टाढिएर जान्छ। रक्षा 'धर्म' को गर्नु पर्दछ र धर्म आफ्नो भित्र छ। जुन व्यक्तिले आफ्नो भित्रको विकारहरूलाई जित्छ उही विजयी भयो। मैले चित्त निर्मल पारें भने मेरो भित्र जागेको धर्मले आफ्से आफ् मेरो रक्षा गर्न थाल्दछ, मलाई दु:खबाट बचाउन थाल्दछ, संकटबाट बचाउन थाल्दछ ।

जीवनमा चाहे जस्तो दु:ख आओस्, एक धार्मिक व्यक्ति व्याकुल हुँदैन किनकि धर्म उसको रक्षा गर्दछ। धर्म हरेक व्यक्तिको आफ्नो हुन्छ, समूहको हुन सक्दैन। एक एक व्यक्तिले धर्मको पालन गर्नु पर्दछ। धेरै मानिसहरूले धर्मको पालन गर्न थालेमा धेरै राम्रो हुन्छ। सारा समाजमा सुख शान्ति फैलन लाग्दछ। तर यो आवश्यक छ कि एक एक व्यक्तिले धर्म धारण गरोस्। "**एकं एव चरे धम्मं**" एक एक व्यक्ति धर्म आचरण गरोस् । "**न धम्मध्वजका भवे**"- धर्मलाई झण्डा नवनाओस्। धर्मको झण्डा बनाएमा यो हाम्रो धर्म, यो तिम्रो धर्म भन्दाभन्दै संप्रदाय खडा हुन जान्छ। धर्मको नाममा देखावति शुरु हुन्छ । यस्तो व्यक्तिमा धर्म हुँदैन । किन कि धर्मको नाममा भावावेश जगाएर उ आफ्नो सन्तुलन हराउँदछ, साथ साथै अरुहरूलाई पनि भावावेशमा दोहऱ्याउँछ र उनीहरूको पनि मनको सन्तुलन डाँवाडोल पारिदिन्छ। यो धर्म कसरी हुन्छ ? जसबाट आफ्नो मनको सन्तुलन हराउँछ, आखिर धर्मकै नाममा हराइदियो । त्यो कसरी धार्मिक भयो ? धर्म उसको रक्षा कसरी गर्दछ ? जसरी भावावेशमा परेर आफ्नो सन्तुलन हरायो, त्यसरी नै उसको सुरक्षा नष्ट भयो । उ असुरक्षित भयो ।

✿

धर्म गाथा

हिन्दी

याद करुँ जब बुद्ध की, करुणा अमित अपार ।
तन मन पुलकित हो उठे, चित छाए आभार ॥

यही बुद्ध की वन्दना, यही बुद्ध सम्मान ।
बोधि जगाऊँ चित्त में, करुँ दूर अज्ञान ॥

शुद्ध बोधिका चित्त में, अंश मात्र जग जाय ।
तो अंतस कालख धुंले, मन उजला हो जाय ॥

श्रद्धा जागी बुद्ध पर, चलुँ बोधि के पंथ ।
बोधि जगाऊँ स्वयं की, मंगल मिले अनंत ॥

श्रद्धा जागी धर्म पर, चलूँ धर्म के पंथ ।
सब पापोंका हनन कर, बनूँ स्वयं अरिहंत ॥

श्रद्धा जागी संत पर, बढूँ शान्ति के पंथ ।
शान्ति समाए चित्तमें, होय दुखोंका अंत ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
बिरगञ्ज ।

हिन्दी

पंथक भूला पंथ, जीवन है निष्प्राण ।
है बिडम्वना नाम की, लघु का नाम महान ॥

बौद्ध कहा कर क्या मिला, जगी न बोधि पुनीत
मुस्लिम कहलाये मगर, छुटी शान्ति की रीत ॥

ब्राम्हण कहलाये मगर, करे न ब्रम्ह विहार ।
नामों में है क्या पडा, शुद्ध धर्म ले धार ॥

धर्म धार मंगल सधे, होय अमंगल दूर ।
सदाचार की जिन्दगी, सुखद शान्ति भरपूर ॥

प्रज्ञा शील समाधि का, जीवन सुखमय होय ।
अपना भी होवे भला, भला जगत का होय ॥

हिन्दू हो या बौद्ध हो, मुस्लिम हो या जैन ।
धर्म धार सुख ही मिले, मिले अमित सुख चैन ॥

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *वैशाख २०५८*
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, प्रधान कार्यालय फोन : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : २५ ९० ३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८

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