विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४९ मंसिर २०६२ वर्ष २२ अङ्क ८

धम्मवाणी

मलित्थिया दुच्चरितं, मच्छेरं ददतो मलं ।
मला वे पापका धम्मा, अस्मिं लोके परम्हि च ॥
ततो मला मलतरं, अविज्जा परमं मलं ।
एतं मलं पहन्त्वान, निम्मला होथ भिक्खवो ॥
धम्मपद - २४२-२४३

दुश्चरित्र हुनु स्त्रीको मल हो, कृपणता दाताको मल हो र सबै पापपूर्ण अकुशल धर्म यसलोक र परलोकका मल हुन् ।

त्यसभन्दा ठूलो अविद्या परम मल हो । हे साधकहरू ! यी मलहरूबाट टाढा रहेर निर्मल बन ।

सत्यको दर्शन गरौं

परम सत्यदर्शी भगवान सम्यक सम्बुद्धको यो उपकार हो, उहाँले केवल स्वयं आफूले मात्र सत्यको दर्शन गर्नु भएन, हामी सबैका लागि पनि मार्ग निर्देशन गर्नुभयो । आफूले मात्र अमृत सेवन गर्नु भएन हामी सबैका लागि पनि अमृतको ढोका उघारीदिनुभयो। लोकीय सत्यको दर्शन गरे पछि नै लोकोत्तर परम सत्यको दर्शन गर्न सकिन्छ, रोगको बारेमा थाहा भएपछि नै रोग मुक्तिको उपाय गर्न सकिन्छ ।

कोही कोही डाक्टरहरू रोगको खास कारण थाहानपाईकन रोग विहीन हुने झूठो ढाड्स रोगीलाई दिने गर्दछन् जसबाट उसलाई ठूलो हानी हुन्छ । कोही कोही डाक्टर रोगको भयंकरता बारे वर्णन गरेर रोगीलाई भयभीत गर्दछ जसबाट रोगीलाई हानी हुन्छ । तर एकजना श्रेष्ठ अनुभवी डाक्टरले रोगको बारेमा यथाभूत जानकारी थाहापाएर त्यसको कारणको खोजी गर्दछ र त्यसको निराकरण गरेर रोगीलाई रोगमुक्त गर्दछ। त्यस्तै जब कोही व्यक्ति अनेक जन्मको तपस्या द्वारा पूर्ण भएर सम्यक सम्बुद्ध बन्दछ त ती यथार्थदर्शी व्यक्ति एकजना महान बैद्य झैं जन-उपकारी नै बन्दछ, महान-वैद्य नै बन्दछ । कुनै झूठो लालसमा भूलाई राख्दैन यथाभूत ज्ञान दर्शन द्वारा परम सत्यको साक्षात्कार गर्दै-गराउँदै दुःखी मानिसहरूलाई दुःख मुक्तिको कल्याणकारी मार्ग नै देखाउँदछ ।

जहाँ सत्य दर्शनको गुण हुन्छ त्यहाँ मिथ्या भ्रान्ति स्वतः हराउँछ। सत्यले स्थिति स्वीकार्यो भने सजिलै थाहापाउँछ की यो दुःख हो, साथ-साथै यो पनि थाहापाउँछ कि यस्तो किन भइरहेछ, फेरि यो पनि थाहापाउँछ कि यस दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ र यो पनि जान्दछ कि यो दुःखबाट यसरी मुक्त हुन सकिन्छ। बस यी चार कुरालाई बुझ्न सक्यो भने सम्पूर्ण कुरा जानियो, यदि दुःख थाहापाएर दुःखमुक्त भयो भने त जति गर्नु थियो ती सबै पूर्ण भयो, जति प्राप्त गर्नु थियो सबै प्राप्त भयो।

साधकहरू ! नमस्कार गर्न योग्य छ उहाँ सम्यक् सम्बुद्ध प्रति, उहाँले नै हामीलाई मतलबको कुरा सिकाउनु भयो, ब्यर्थको कल्पनामा अल्झिएन। आऊ ! हामी पनि उहाँ झैं व्यर्थको कल्पनालाई छोडेर, ब्यर्थ विवादलाई छोडेर, दुख विमुक्तिको यथार्थ लाभ हासिल गरौं । यसैमा हाम्रो मंगल छ । कल्याण छ । भलो छ ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका, कार्तिक पूर्णिमा, १९८५)

मंगल मित्र
स.ना.गो.

बुझ्नुपर्ने कुरा

एउटा शहरका मानिसहरू एकदम दुःखी थिए। कोही सम्पत्ति नभएर दुःखी थिए भने कोही धनवान भएर, कसैको धेरै सन्तान भएर त कोही निसन्तान भएर दुःखी थिए । कसैको के दुःख, कसैको के दुःख, सारा शहर दुःखले पिडित थिए ।

एक दिन एउटा आकाशवाणी गुन्ज्यो कि शहरको उत्तरी पहाडमा सुखको थूप्रो रहेको छ, दुःखीहरू आ-आफ्नो दुःख पोको पारेर त्यहाँ लानू र सुख साटेर ल्याउनु ।

यस्तो आकाशवाणी सुनेर शहरका सारा मानिसहरूले आ-आफ्नो दुःख पोको पारेर लगे र सुख साटेर ल्याए ।

बाटोमा एकजना साधु बस्दथे, उनी यो देखेर खूब हाँसीरहे । मानिसहरूले साधु कहाँ गएर भने, "महाराज, तपाईंले आकाशवाणी सुन्नुभएन जानुस् तपाईं पनि आफ्नो दुःख छ भने साटेर सुख लिई आउनोस् ।"

साधुले तिनीहरूको कुरा त सुने तर त्यहाँबाट चलेन, हाँसीरहे।

शहरमा सुख छायो, सबै सुखी भए । एक दिन एकजनाको घरमा खाने कुरा सकियो, तर उसको छिमेकी कहाँ भने धेरै सम्पत्ति थियो । त्यस दुःखी मानिसले सोचे, "यो त न्याय भएन ।"

सबैले विचार गरे, दुःख त फेरि आयो, तर साधु भने त्यसरी नै हाँसीरहेका थिए । केही मानिसहरू गएर साधुसँग सोधे,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

"महाराज यो के भयो ? यो शहरमा दुःख हुँदा पनि तपाईं हाँसीरहनु भयो, जब सुख आयो त्यसबेला पनि हाँसीरहनु भयो, अब दुःख फेरि फर्कियो तब पनि हाँसीरहनु भयो ?

साधुले भन्नुभयो, "तिमीहरू अज्ञानी छौ, सुख बाहिर खोज्दैछौ, सुख बाहिरको होइन भित्रको चिज हो ।"

साधुको कुरा साँचो थियो । हामी मध्ये अधिकांश व्यक्ति सुख-शान्तिको लागि बाहिरी पदार्थमा निर्भर रहन्छौं, हामी बिर्सन्छौं कि पदार्थ नश्वर छ, नाशवान छ त्यसबाट कहिले पनि स्थायी सुख प्राप्त गर्न सक्दैनौं ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका, कार्तिक पूर्णिमा, १९८५) **मंगल मित्र** स.ना.गो.

जसले धारण गर्छ उसले पाउँछ

धर्म धारण गर्नु पर्छ । धारण गरेको छ भने मात्र धर्म हुन्छ, तब मात्र धर्मको फल प्राप्त हुन्छ । यस्तो नभए यो मन्दिर जानेहरूको धर्म, यो मस्जिद जानेहरूको धर्म, यो फलानो ग्रन्थमा उल्लेख गरेको धर्म, यो धिस्कानो धर्म ग्रन्थमा उल्लेख गरेको धर्म भनेर भन्नु पर्ने हुन्छ । यदि धर्म जीवनमा लागु भएन भने कस्तो धर्म भयो ? धारण गरेमा मात्र धर्म हुन्छ ।

जस्ले धर्म धारण गर्छ उस्ले धर्म प्राप्त गर्दछ । धारण नगरेर केवल चर्चा नै चर्चा गरिरह्यो भने वाद-विवाद, तर्क-वितर्क हुन जान्छ । कहीं कुनै प्रवचनको विषयमा वाद-विवाद गर्नु छ भने कुनै एउटा शब्द पक्रेर त्यसैलाई लट्ठी बनाई पिटाई शुरू गर्नथाल्छ- कि यस्तो किन भनेको ? यो शब्दको त यो अर्थ हो । हामी कहाँ त यस्तो हुन्थ्यो । धर्म विवादको लागि होइन । धारण गरेर हेर । विवाद सारा हट्दै जान्छ । धर्म धारण गर्नका लागि कोही शिविरमा आउँछन् । तर पहिला मनमा शंका, विशंका लिएर आउँछन् । पछि सोच्छन् यहाँ आएर के गरिरहेछौं ? यहाँ शीलको पालन गर्दैछौं, मनलाई एकाग्र गर्दैछौं यो पनि सार्वजनीन आलम्बनको आधारमा, जुन सबैले गर्न सक्नेछन् । स्वासलाई आलम्बन बनाएर मन एकाग्र गर्दैछौं । स्वाश त सबैको एकैखालको हुन्छ । यहाँ चित्तलाई निर्मल गर्दैछौं, जुन शरीरमा हुने संवेदनालाई आलम्बन बनाएर काम गर्दैछौं । यो पनि सार्वजनीन आलम्बन हो, जुन सबैलाई हुन्छ । काम गर्दै गएमा फल पनि पाउँदै जान्छौं ।

यदि कसैले धर्मको नाममा मैले जस्तो भन्छु त्यस्तो धर्म धारण गर्नु तर त्यसको फल तिमीलाई मरे पछि प्राप्त हुनेछ भन्यो भने, मरेपछि फल प्राप्त हुन्छ भने हुन्छ, हुँदैन भन्दैनौं । तर अब, अहिले के पाउँछ ? आज, अहिले पनि त पाउनु पर्छ । धर्म धारण गरेपछि यस भव-चक्र, संसार-चक्रबाट मुक्ति पाउँछ । अरे, मुक्ति हुन्छ त हुन्छ त्यो त्यस समयको कुरा भयो । अहिले मुक्ति भएको छ कि छैन ? यो वन्धन किन ? मुक्ति के बाट हुनुपर्छ ? वन्धन विकारहरूको हो, विकारहरू बाट नै मुक्ति चाहन्छौं । विकार बाँकी राखेर मुक्ति पनि पाउनु यो सम्भवको कुरा होइन ।

मनमा विकार पनि बाँकी रहून्, मुक्त पनि हौं, भव वन्धनबाट पार हौं, जन्म-मरणको चक्करबाट छुट्कारा पाउँ भन्यो भने कहीं धोखा भएको सम्झनु पर्छ । यसबाट बच्नु पर्छ । धर्म धारण गरिरहेको छ तर विकार निस्किएको छैन, अहिले गरेको धर्मको फल मृत्यु पछि प्राप्त हुन्छ, तब मुक्त हुनेछ भने धोखा मात्र भयो । यसबाट बच्नु पर्छ । यदि अहिले देखि धर्म धारण गर्न शुरु गरेको छ भने त्यसको नतिजा पनि अहिले नै आउनु पर्छ । चाहे थोरै थोरै आउन् तर आउन त थाल्यो । विकार थोरै थोरै मात्र निस्किए पनि निस्किन त थाल्यो । धर्म धारण गरे पनि विकार जस्ता को तस्तै रहिरह्यो वा झन त्यसको सम्बर्न्धन भईरह्यो भने कहीं न कहीं गडबड भइरहेछ । धर्म धारण गरेको छ भने धर्मको रस स्वादन गरेको हुनुपर्छ । केवल चर्चा नै चर्चा मात्र गरिरह्यो भने कसरी स्वाद लिने ? कसैले भन्यो रसवरी गुलियो हुन्छ । होला भाइ, कसैले भन्यो भने ठीकै भन्यो होला । यसमा चिनी राखिएको छ त्यसैले यो गुलियो भयो । यो सुनेर के फाईदा भयो । जिब्रोमा राखेर स्वाद नलिईकन गुलियोको स्वाद थाहापाउन सकिंदैन । त्यस्तै धर्मको बारेमा पनि केवल चर्चा मात्र गरिरह्यो, बुद्धि-विलास मात्र गरिरह्यो, वाणी विलास मात्र गरिरह्यो, धारण गरेन भने धर्मको जुन फल पाउनु पर्ने हो त्यसबाट वन्चित रहन्छ ।

यहाँ शिविरमा आएर शील पालन गर्न थालेका छौं । मनलाई बसमा राख्ने अभ्यास शुरु गरेका छौं । मनलाई निर्मल गर्ने अभ्यास गर्न थालेका छौं । तब त्यसको परिणाम पनि यहीं आउँछ । यही नै सबैको धर्म हो । सबैको धर्म हो भने धर्म धारण गर्नुमा के कठिन मान्नु पर्छ र ? बस यति कुरा बुझ्यो भने पुग्यो । कहीं धर्मको नाममा झगडा, मारकाट नहोस् । धर्म सबैको हो । चित्तलाई निर्मल गर्नु नै धर्म हो । चित्तलाई विकारहरूबाट विमुक्त गर्नु नै धर्म हो । धर्म सबैको हो । कुनै पनि परम्पराको धर्म ग्रन्थलाई पढ्यो भने थाहा हुन्छ, त्यहाँ पनि धर्मको बारेमा लेखिएको छ, विपश्यनाको बारेमा लेखिएको छ । काम गर्नु छैन केवल पाठ मात्र गरिरह्यो भने के हुन्छ ? पाठ गर्‍यो तर त्यसको अर्थ बुझेको छैन भने, धारण कसरी गर्छ, धारण गरेमा नै धर्म कायम हुन्छ, कल्याण हुन्छ । विभिन्न सम्प्रदायका मानिसहरू शिविरमा आउँछन्, शिविर पश्चात प्रायले भन्ने गर्छन् कि हाम्रो परम्पराको धर्म ग्रन्थमा उल्लेख गरेका कुराहरू अब स्पष्ट भयो । अरे मूख्य कुरा त उही हो । सारा ग्रन्थहरूमा धर्मको कुरा त एउटै छ । धर्मको सार त सबै ठाउँमा एउटै छ, तर धारण नगरि कन धर्मलाई कसरी बुझ्न सकिन्छ ? विकारहरूबाट विमुक्त गर्नु नै धर्म हो । सबैको धर्म हो । कुनै पनि परम्पराको धर्म ग्रन्थलाई पढ्यो भने थाहा हुन्छ, त्यहाँ पनि धर्मको बारेमा लखिएको छ, विपश्यनाको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बारेमा लेखिएको छ। काम गर्नु छैन केवल पाठ मात्र गरिरह्यो भने के हुन्छ ? पाठ गर्‍यो तर त्यसको अर्थ बुझेको छैन भने, धारण कसरी गर्छ ? धारण गरेमा नै धर्म कायम हुन्छ, कल्याण हुन्छ । विभिन्न सम्प्रदायका मानिसहरू शिविरमा आउँछन्, शिविर पश्चात प्रायले भन्ने गर्छन् कि हाम्रो परम्पराको धर्म ग्रन्थमा उल्लेख गरेका कुराहरू अब स्पष्ट भयो। अरे मूख्य कुरा त उही हो। सारा ग्रन्थहरूका धर्मको कुरा त एउटै छ। धर्मको सार त सबै ठाउँमा एउटै छ, तर धारण नगरिकन धर्मलाई कसरी बुझ्न सकिन्छ ?

एउटा शिविर मस्जिदमा लगाएको थियो। कच्छ प्रदेशको ठूलो एवं प्रसिद्ध मस्जिद थियो। एक पछि अर्को गर्दै दुईवटा शिविर लगातार लगाइयो । धेरै मानिसहरूको सहभागिता थियो । ती मध्ये दुईजना व्यक्ति कुरान सम्बन्धी विज्ञ थिए । शिविर सकिएपछि आएर भने कुरानमा लेखिएका दुई हरफ आज बुझ्दैछु-

मन अरब नफस हू, मन अबर नफस हू,

फकत अरब रब्ब हू, फकत अरब रब्ब हू ॥

त्यसको अर्थ बुझाउँदै भने - जसले आफ्नो स्वासलाई हेर्दछ उसले आफ्नो शरीरलाई हेर्दछ, उसले रब्बलाई देख्दछ, उस्ले परमात्मालाई देख्दछ । तर कसरी हेर्ने ? स्वासलाई कसरी हेर्ने ? शरीरलाई कसरी हेर्ने थाहा थिएन । अब बुझियो कुरानमा के लेखिएको छ, आफ्नो शरीरलाई कसरी हेर्ने ? नुहाउँदा दिनहूँ आफ्नो शरीरलाई हेरिन्छ तर रब्ब देखिएन । श्वासलाई के हेर्ने ? यसको त कुनै रुप छैन, कुनै रंग छैन, कुनै आकृति छैन । के हेर्ने ? देख्नु, हेर्नु को अर्थ त अनुभव गर्नु रहेछ। अब बुझियो। चाहे जुनसुकै ग्रन्थ होस् धर्मको कुरा त हुन्छ नै । यदि हामीले धारण गरेन भने त्यस धर्म ग्रन्थको के कसूर ? वाणी त आफ्नो ठाउँमा ठीकै छ । हामीले त्यसको अर्थ बिर्सियौं, काम गर्न बिर्सियौं त त्यसको फल मात्र कसरी पाउँछ ? सबै ग्रन्थहरूमा विपश्यनाको बारेमा चर्चा गरिएका छन् तर विपश्यनाको अभ्यास नगरे पछि त्यो चर्चाको के काम आयो ? हामीलाई लाभ कसरी हुन्छ ?

विपश्यना साँच्चि कै शुद्ध रुपमा छिमेकी देशबाट आएको हो कि होइन ? यसलाई जाँच्ने तरीका एउटा यो पनि हो कि त्यसबाट परिणाम अहिले नै दिन्छ कि दिँदैन ? यसले नतिजा अहिले नै दिन्छ कि दिँदैन ? अथवा यसले पनि मरेपछि फल पाउँछ भनेर झूठो आश्वासन दिन्छ। जे हुन्छ, हुन्छ, अब के परिणाम आउँछ, अब के हुन्छ ? जब जहाँ धारण गर्‍यो तब त्यहाँ परिणाम आयो भने धर्म भयो अन्यथा त्यो धोखा नै भयो ।

धर्म हो भने सार्वजनीन हुन्छ, सबैको लागि समान रुपले कल्याण गर्ने हुन्छ। कुनै सम्प्रदाय, कुनै जाति, कुनै वर्ण, कुनै गोत्र, कुनै रंग-रूप अथवा नारी-पुरुष यसले केही फरक पर्दैन जस्ले धारण गर्‍यो उसैले फल पाउँदछ। जब धारण गर्‍यो तब फल आउने भएकोले नै सार्वजनीन भएको हो त्यसैले नै सार्वदेसिक भएको हो, सार्वकालिक भएको हो । यो विद्या भारतको पुरानो विद्या हो । यस विद्यालाई बिर्सिसकेका थिए । फेरि एक पटक खोजेर निकालिएको छ, राम्ररी बुझेर, यसलाई स्वीकार गर्नु पर्दछ र यसबाट आएको परिणामलाई पनि थाहापाईसकेका छौं । यसबाट राग निकाल्छ, यसबाट द्वेष निकाल्छ, क्रोध निकाल्छ, वासना निकाल्छ, भय निकाल्छ, अहंकार निकाल्छ । मनका सबै कमजोरीहरू निकाल्छ र मन ज्यादै बलवान हुन्छ । यी सबै यस विद्याका गुण हुन् । तब त स्वीकार मात्र गरेर केही फाईदा छैन यसलाई धारण पनि गर्नुछ, अभ्यास गर्नुपर्छ। चाहे वेदको नाममा,चाहे कुरान शरीफको नाममा, चाहे गीताको नाममा, चाहे बाइबिल अथवा बुद्धवाणीको नाममा, कसैको नाम प्रति विश्वास गर तर अभ्यास नगरीकन फल पाउँदैन ? कसरी लाभ पाउँछ ?

आफूलाई एक सम्प्रदायबाट अर्को सम्प्रदायमा दीक्षित गर्नु पनि आवश्यक छैन। जति जति धर्ममा पाक्दै जान्छ यस विद्यालाई खोजी निकाल्ने महापुरुषको प्रति कृतज्ञताको भाव स्वतः जाग्दछ। यदि उहाँले यस विद्यालाई नखोजेको भए आज हामी समक्ष कसरी पुग्थ्यो। जसले यसलाई त्यतिका वर्षसम्म विशुद्ध रुपमा सम्हालेर राख्यो, गुरु-शिष्य, गुरु-शिष्य परम्परा द्वारा सयौं वर्षसम्म सम्हालेर राख्यो तब नै हामीले प्राप्त गर्न पायौं। नभए कसरी प्राप्त हुन्थ्यो ? तिनीहरू प्रति कृतज्ञताको भाव पलाउनु धर्मको एक आवश्यक अंग हो । कोही व्यक्ति धर्ममा पाकेको छ कि छैन भनेर जाँच्ने तरिका हो, ऊ कृतज्ञ छ कि छैन । बुद्धले आफू प्रति कृतज्ञ होऊ, मेरो बडो उपकार मान भनेर भनेको छैन, यो अर्कै कुरा भयो । करुणा पूर्वक उहाँले दिनुभयो । उनीहरूले यसलाई सम्हालेर राखे, उनीहरूले पनि भनेको छैन कि हामी प्रति कृतज्ञ होऊ। उनीहरूले पनि सम्हालेर राखे र करुणा पूर्वक बाँडी दिए। हाम्रो काम चाहीं उनीहरू प्रति कृतज्ञ हुनु हो। कहीं हामीलाई कुनै सम्प्रदायमा त बाँधिएको छैन यसप्रति त सजग हुनु पर्छ। सम्प्रदायमा बाँड्ने धर्म हुँदैन। धर्म सबैको हुन्छ। सबैका लागि त्यत्तिकै उपकारी हुन्छ। बुझेर धर्म धारण गर्नु पर्छ ।

पच्चीस सय वर्ष पहिले जब यो धर्म एक-पटक उजागर भएको थियो तब यसले मानिसहरूको कल्याण कसरी गरेको थियो। मानिसहरूको उपकार कसरी गर्‍यो। कसरी मानिसहरूको उपकार गर्‍यो र जहाँ-जहाँ यो विद्या शुद्ध रुपमा कायम भयो त्यहाँ-त्यहाँ थोरै मानिसहरूका माझ भए पनि मानिसहरूको उपकार गर्दै रह्यो र आज पनि यस्ले यही काम गरिरहेको छ। उपकार गरेको छ भने यो सही विद्या हो, अन्यथा कुनै धोखा मात्र हो। पच्चीस सय, छब्बीस सय बर्ष पहिले जब पूर्व भारतमा भगवान बुद्धले यस विद्यालाई बाँड्नु भयो त्यस समयमा कति मानिसहरूको जीवन बदल्यो, कतिको दुःख हट्यो। एउटा ज्वलन्त उदाहरण अंगुलिमालको हो। जो व्यक्तिले नौ सय उनान्सय व्यक्तिहरूको हत्या गरे। हत्या गर्न कति क्रोध जगाउनु पर्छ, द्वेष जगाउनु पर्छ, कति दुर्भावना जगाउनु पर्छ। त्यसमा पनि

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मनुष्यलाई मार्नु ज्यादै कठीन छ। कति धेरै द्वेष, क्रोध दुर्भावना जम्मा भएर बल्ल मनुष्यको हत्या हुन्छ। नौ सय उन्नान्सय मनुष्यहरूको हत्या गरेर कस्तो संस्कार जम्मा गऱ्यो होला। त्यस्तो व्यक्ति बुद्धको सम्पर्कमा आए। साँच्चै भनौं भने बुद्ध उनको सम्पर्कमा आए तब धर्मको सम्पर्कमा आयो। यही विद्या प्राप्त गरे। अभ्यास गर्दा गर्दा आफ्नो मनको सारा विकार निकाले र सन्त भए, अरहन्त भए। वीतराग, वीतद्वेष भए तब मन करुणाले भऱ्यो, मैत्रीले भऱ्यो, सद्भावले भऱ्यो। अब नगर-नगर, गाउँ-गाउँ घुमेर मानिसहरूलाई यही विद्या बाँड्दै हिँड्न थाले। मेरो दयनीय जीवन कसरी बदल्यो। यस्तो दु:खी जीवन, म पनि दु:खी हुन्छु र अरुलाई पनि दु:खी बनाउँछु। मेरो जीवन कति बदल्यो। तिमी पनि यस मार्गमा अघि बढेर हेर। जति जति अगाडि बढ्यो त्यति त्यति लाभ पाउने छौ। तिमी पनि आऊ ! तिमी पनि अगाडि बढ भन्दै मानिसहरूलाई धर्म बाँढ्दै हिँड्छ। जस्ले धर्मको रस स्वादन गर्दछ उस्ले अरुलाई पनि धर्मको रस लिने प्रेरणा दिन्छ। कहिले कुन गाउँमा गयो, कहिले कुन गाउँमा। गाउँलेहरुले यो अंगुलिमाल हो भनेर चिने। यसले मेरो बुबाको हत्या गरेको थियो, मेरो लोग्नेको हत्या गरेको थियो, मेरो छोराको हत्या गरेको थियो आदि आदि । रिसले मानिसहरू उसलाई ढुंगाले हिर्काउछन्, डण्डीले हान्छन्। शरीरबाट रगत बहन्छ, रगतको धारा बहन्छ तर उसको हृदयबाट मैत्री बहन्छ, करुणा बहन्छ। अरे ! तिम्रो मंगल होस्। तिम्रो कल्याण होस्। म पनि पहिला यसरी नै भट्किएको थिएँ। म पनि अरुलाई दु:खी बनाउँथें। यो विद्या पाएँ, मेरो कल्याण भयो। तिमी पनि यसलाई अपनाई हेर धर्मको विद्या हो यसले मानिसलाई असल मानिस बनाई दिन्छ। त्यो चाहे जुनसुकै सम्प्रदायको होस्, के फरक पऱ्यो। जसले धारण गरे पनि मन निर्मल बन्नेछ। सारा दु:खबाट मुक्त हुनेछ। सारा दु:खबाट निस्किने विद्या, यस जीवनको दु:खबाट बाहिर निस्किन्छ र पछिका दु:ख पनि समाप्त हुन्छ। धारण गर्नु पर्दछ। जसले धारण गर्दछ उसको मंगल हुन्छ। उसको कल्याण हुन्छ।

स.ना.गो

धर्म गाथा

हिन्दी

भिन्न मतों की मान्यता, दर्शन के सिद्धांत ।
धर्म छुटा उलझन बढी, सभी हो गये भ्रान्त ॥

करे दार्शनिक कल्पना, करे वितर्क विचार ।
वह सम्यक दर्शन नहीं, वह न साक्षात्कार ॥

मोहक लगे मरीचिका, लगे कल्पना कांत ।
सम्यक दर्शन ज्ञान से, रहे विमुख विभ्रांत ॥

कर ली झूठी कल्पना, माया से भरपूर ।
मिथ्या दर्शन ही मिला, सम्यक दर्शन दूर ॥

दर्शन मिथ्या हो रहा, हुआ न साक्षात्कार ।
कोरे चिंतन मनन का, चढ़ा शीश पर भार ॥

दर्शन मत में उलझ कर हुआ मनुज उद्भ्रांत ।
धर्म न धारण कर सका, कैसे होवे शांत ॥

हिन्दी

सदाचरण ही धर्म है, दुराचरण ही पाप ।
सदाचरण सुख ही जगे, दुराचरण दु:ख ताप ॥

शील धरम की नींवं है, ध्यान धरम की भींत ।
प्रज्ञा छत है धरम की, मंगल भवन पुनीत ॥

मंगलकारी धर्म का, ऐसा प्रबल प्रभाव ।
सुखे सरिता दु:ख की, सुखका बहे बहाव ॥

जहाँ धरम की चेतना सतत तरंगित होय ।
वहाँ मनुज की मुक्ति का, पंथ प्रकाशित होय ॥

धरम रतन सा जगत में, और रतन ना कोय ।
दु:ख दैन्य सारे मिटें, सब विधि मंगल होय ॥

दान सुखोंका मूल है, करे परिग्रह दूर ।
हल्का फुल्का चित्त रहे, मंगल से भरपूर ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७ *मंसिर २०६२*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं। फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८१, email : nvc@htp.com.np
मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३ ४८५०, ४४३ ४७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२५ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital