# विपश्यना

साधकहरुका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५१ माघ २०६४ वर्ष २४ अङ्क १०


## धम्मवाणी

**यो मातरं पितरं वा, जिण्णकं गतयोब्बनं।**
**पहु सन्तो न भरति, तं पराभवतो मुखं॥**
**- पराभव सुत्त**

**जो ब्यक्ति सम्पन्न भएर पनि आफ्नो बूढो तथा जीर्ण आमा बुबाको भरण-पोषण गर्दैन भने त्यो उसको अवनतिको कारण बन्दछ।**

## सुखी गृहस्थको सम्पदा

भगवानको अनुयायीहरूका चारवटा परिषदहरू थिए जसलाई **परिसानं चतस्सननं** भनिन्थ्यो। भिक्षु संघ, भिक्षुणी संघ, गृही उपासक संघ र उपासिका संघ यी चार परिषदहरू थिए। भगवान् समय समयमा यी चारैवटा परिषदहरूलाई धर्म-मार्गको उपदेश दिनुहुन्थ्यो। र धर्म-साधनाको अभ्यास गराउनु हुन्थ्यो। मार्ग सबैको लागि एउटै थियो- आर्य अष्टांगिक मार्ग। आठवटा अंग भएको मार्ग जुन मार्गमा अगाडि बढेर चार परिषद् मध्येका जो कोही पनि सदस्य शील, समाधि र प्रज्ञामा प्रतिष्ठित भएर आर्य बन्न सक्दथिए। साधना पनि सबैका लागि एउटै थियो। **चत्तारो सतिपट्ठाना**-कायानुपश्यना, वेदनानुपश्याना, चित्तानुपश्यना र धर्मानुपश्यना यी चारवटालाई दुःख विमुक्तिको लागि अर्थात् निर्वाण प्राप्त गर्नका लागि भगवान्ले **एकायनो मग्गो** अर्थात् एकमात्र मार्ग भनेर भन्नुभयो। त्यसैले यी चारवटा मध्ये जुनसुकै परिषद्का ब्यक्ति भएपनि, मार्गदर्शनको मूल आधार अरियो **अट्ठङ्गिको मग्गो** र चत्तारो **सतिपट्ठानो मग्गो** नै हुन्थ्यो। तर चारै परिषद्का ब्यक्तिहरूका जीवन जगतको परिस्थितिहरू भिन्न-भिन्न भएको कारणले समय-समयमा उहाँले चारै वर्गका लागि अलग-अलग व्यावहारिक उपदेश पनि दिनुभयो। यिनीहरूको लागि आचार संहिता पनि फरक-फरक बन्यो।

गृहस्थहरूले पाँचवटा शील पालन गर्नु अनिवार्य छ। तर गृहत्यागीहरूले २०० भन्दा पनि अधिक शील पालन गर्नुपर्छ। गृहस्थका लागि नितान्त अपरिग्रही हुनु अत्यंत अनिवार्य छ। गृहस्थ भएर कंगाल हुनु कलंक हो, यस्तो हुनु हुँदैन। कसैको प्रति भार बनेर आश्रित हुनु अत्यन्त अशोभनीय छ। गृहस्थका लागि स्वाबलम्बी हुनु नै शोभनीय छ। इमान्दारी पूर्वक मेहनत गरेर धन कमाउनु पर्छ। आफ्नो साथै राष्ट्रको सम्पत्ति बढाउनु पर्छ, सुख-शान्ति बढाउनु पर्छ। भोको नाङ्गो हुनु गृही धर्म होइन। एकसमयमा, एकजना भोको व्यक्तिलाई धर्म सिकाउन भगवान् कहाँ ल्याउँदा सबैभन्दा पहिले भगवान्ले आदेश दिनुभयो कि यसलाई पहिला पेटभरी खुवाउन देऊ। भोको व्यक्तिले भैं भोकले पिडीत समाजमा पनि धर्म प्रतिष्ठित हुन सक्दैन। त्यसैले भगवान्ले मंगल कामना गर्दै भन्नु भयो–

**देवो वस्सतु कालेन, सस्स सम्पत्ति हेतु च।**
**फीतो भवतु लोको च, राजा भवतु धम्मिको॥**

- समयमा नै वर्षा होस्, सस्स सम्पत्ति बढोस्। लोकमा धर्मको आधारमा समृद्धि फैलियोस्। समाजले धर्ममा श्रद्धा राखुन्। यसको लागि राज्यका शासक धर्मनिष्ठ हुनु आवश्यक छ। शासकको राम्रो र नराम्रो गुणको प्रभाव जनतामा अवश्य पर्दछ।

### सद्गृहस्थको चार लौकिक सुख

भगवान् बुद्धले त्यसैले उपदेश दिनुहुँदै भन्नुभयो कि आफ्नो परिश्रम र पराक्रम गरेर धन आर्जन गर्नु, इमान्दारी पूर्वक, न्याय नीतिपूर्वक, धर्मपूर्वक, कसैलाई धोखा नदिईकन आम्दानी गर्नु। आफ्नो मेहनत र इमान्दारीले कमाएको सम्पत्ति हुनु गृहस्थका लागि लोकिय सुखको कारण बन्दछ। कोही पनि गृहस्थका लागि यो लोकिय पहिलो सुख हो। जो व्यक्तिले लोकिय सम्पदा हासिल गर्दछ, सम्पत्ति आर्जन गर्न यदि कुनै श्रम गरेको छैन, अथवा अनीतिपूर्ण ढंगले सम्पत्ति हासिल गरेको छ भने त्यो सम्पत्ति उसको लागि सही सुखको कारण हुन सक्दैन। यस्तो ब्यक्तिले गृहस्थको यो प्रथम सुख प्राप्त गर्न सक्दैन, त्यसबाट बञ्चित रहन्छ।

सद्गृहस्थको दोश्रो लोकीय सुख हो- आफ्नो मेहनत र इमान्दारीपूर्वक कमाएको सम्पत्तिको उचित उपभोग र संविभाजन गर्नु अर्थात् दान दिएर सदुपयोग गर्नु। यदि कोही गृहस्थले आफूले कमाएको सम्पत्तिलाई लोभ र कंजूसी गरेर कुनै उपयोग गरेन, आफ्नो लागि पनि उपयोग गरेन अरूको लागि पनि उपयोग गरेन भने यस्तो व्यक्ति, सद्गृहस्थको दोश्रो सुखबाट बञ्चित रहन्छ। यदि कोही गृहस्थ व्यक्तिको आफ्नो सम्पत्ति नजानेर अथवा आफ्नो असावधानीको कारणले कोही अर्को व्यक्तिको प्रभुत्वमा रहन गयो र परिणामस्वरूप

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आफूलाई चाहिने समयमा आफू र आफ्नो परिवारको भरण-पोषणको लागि अथवा लोक कल्याणको लागि दान दिन पनि पाएन भने यस्तो व्यक्ति पनि गृहस्थ जीवनको यो दोश्रो सुखबाट बञ्चित हुन जान्छ ।

सद्गृहस्थको तेश्रो सुख ऋणबाट मुक्ति पाउनु हो । यदि कोही गृहस्थले थाहानपाएर अथवा परिस्थितिबाट मजबूर भएर ऋण लिएको छ र ऋण तिर्न सकेको छैन भने गृहस्थ जीवनको तेश्रो सुखबाट बञ्चित रहन जान्छ। ऋणबाट मुक्त रहनुको आफ्नै सुख छ। ऋणबाट मुक्त रहेर नै यी सुखलाई भोग्न सकिन्छ ।

सद्गृहस्थको चौथो लोकीय सुख शील सम्पदा, शील पालन गर्नु हो । शील पालन गर्दा ठूलो सुख पाइन्छ । कोही व्यक्ति नजानेर वा असावधानीको कारणले दुराचारी बन्दछ र हिंसा, चोरी, व्यभिचार, झूठ अथवा मादक पदार्थ सेवन गर्ने मध्येका कुनै एउटा वा एउटा भन्दा बढीको सहारा लिएर आफ्नो शील नष्ट गर्दछ । र शील पालनबाट पाउने अतुलनीय सुखबाट बञ्चित हुन पुग्दछ । यस्तो व्यक्ति जब कोही कल्याणमित्रको संगत गरेर धर्म धारण गर्ने कला सिकेर शीलमा पोष्ट हुन्छ तब यस चौथौं सुखको अधिकारी बन्दछ ।

गहृस्थका यी चारैवटा सुखको उपदेश भगवान्ले गृहस्थ उपासक सुदत्त अनाथपिण्डिकलाई श्रावस्तीको जेतवन विहारमा रहनु हुँदा दिनु भएको थियो । अनाथपिण्डिक भगवान्को अग्र उपासक शिष्य थिए । उनले समय समयमा यी चारैवटा सुखलाई भोगेका थिए ।

पहिलो सुख– उनले श्रमपूर्वक, धर्मपूर्वक धन सम्पदा आर्जन गरेका थिए । त्यसैले विपुल धन सम्पदाको मालिक हुने सुख पाएका थिए ।

यस धर्मपूर्वक आर्जन गरेको सम्पत्तिलाई आफ्नो र आफ्नो परिवारको भरण-पोषणको प्रयोग गरे साथै विपुल दान दिएर त्यसको सदुपयोग गरेर दोश्रो सुख भोगेका थिए । एकपटक उनको जीवनमा यस्तो अवस्था पनि आइपरे कि उनी धनको लागि दुःखी हुनुपर्‍यो । उनको विपुल धन सम्पत्ति सबै नष्ट भए । जे जति बाँकी थियो ती यस्तो मानिसको हातमा परेको थियो कि तिनीहरूले फर्काउन सकेका थिएनन् । यस्तो अवस्थामा केही समयसम्म दोश्रो सुखबाट बञ्चित रहनु पर्‍यो । तर धर्मको प्रभावले यस अवस्थाबाट उनले चाँडै नै छुट्कारा पाए र जीवनका बाँकी समय त्यसको उपभोग गर्दै दान दिने कार्यमा सदुपयोग गर्न पाए । यस प्रकार गृहस्थ जीवनको यो दोश्रो सुख भोग्न पाए ।

निर्धन भएता पनि उनको कुनै ऋण थिएन । कसैलाई धेरै वा थोरै तिर्नु परेको थिएन । त्यसैले ऋण मुक्त रहेर सधैं नै सुखपूर्वक जीवन बिताए ।

भगवान् र भगवान्को माध्यमबाट धर्मको सम्पर्कमा आउनु भन्दा पहिला अनाथपिण्डिकले शील-सदाचार भंग गरेका थिए । परन्तु विपश्यना धर्म प्राप्त गरेपछि उनले आफ्नो शील पोष्ट गरे । शरीर, वाणी र मनबाट यस्तो दुष्कर्म र दोषपूर्ण कार्य कहिले पनि हुन दिएन । यस्तो निर्दोष जीवनको सुखलाई भोग्दै आफ्नो गृही जीवनलाई सफल बनाए । प्रमादमा रहेर एक समय दुराचरण गरेको थियो तर अब धर्म साधना गरेर त्यसलाई क्षय गर्दै मुक्त भए । जस्तो कि–

**यो च पुब्बे पमज्जित्वा, पच्छा सो न पमज्जति ।**
**सोमं लोकं पभासेति, अब्भा मुत्तोव चन्दिमा ॥**

जसले प्रमादवश गलत काम गरेको थियो तर पछि त्यस्तो दुष्कर्म गरेन भने त्यस्तो व्यक्ति बादल नभएको आकाशमा चम्केको चन्द्रमा झैं प्रकाशमान हुन्छ ।

यसरी चारैवटा सुखबाट सम्पन्न गृहस्थले आफ्नो चित्तलाई एकाग्र गरेर विपश्यनाको अभ्यास गर्दछ र अन्तर्मुखी बन्न सिक्दछ । अन्तरमुखी भएर हुने सुखद तथा दुःखद सम्बेदनाहरूलाई निर्लिप्त रहेर यथाभूत हेर्न सिक्दछ । उसले निर्लिप्त रहेर हेर्दछ कि सम्पदा प्राप्त हुँदा त्यसको उपयोग र सदुपयोग गर्दै ऋणमुक्त रहँदाको सुखद सम्बेदनाको तुलनामा विपश्यनाको अभ्यासद्वारा जब निर्दोष जीवन जिउने सुखद संवेदना प्राप्त हुन्छ त्यो अधिक प्रबल हुन्छ ।

त्यसैले गृहस्थ साधकहरू ! हामी धर्मपूर्वक कमाएर त्यसको सदुपयोग र ऋणमुक्तिको सुख त उपलब्ध गर्छौं तर यस भन्दा पनि अधिक शील सम्पदामा सम्पन्न हुने सुख उपलब्ध गरेर बादल रहित आकाशमा चम्केको चन्द्रमा झैं प्रकाशमान रहेर सही अर्थमा मंगललाभी बनौं ।

## सद्गृहस्थका चार अभिलाषाहरू

सामान्य सद्गृहस्थका निम्न चारवटा अभिलाषाहरू हुन्छन् ।

सबैभन्दा पहिला त कोही पनि सद्गृहस्थ विपन्न हुन चाहँदैन । विपन्नता, गरीबी, भोको रहनु, कंगाल हुनु, गृहस्थहरूका लागि र गृहस्थ समाजको लागि अभिशाप हो । भोको, नाङ्गो रहँदा धर्म पालन गर्ने कुरा त के चिन्तन पनि गर्न कठिन हुन्छ । त्यसैले एकजना गृहस्थका लागि समृद्ध हुनु र सम्पन्न रहनु आवश्यक छ । समझदार गृहस्थ छ भने उसले अवश्य बुझ्दछ कि धन-सम्पदा आफ्नो मेहनत र परिश्रमबाट गर्नुपर्छ, धर्मपूर्वक आर्जन गर्नुपर्छ । मेहनत नगरीकन कमाएको धन उपयोगी हुँदैन, संतोषकारक हुँदैन । त्यसको अपव्यय नै हुनेछ । यस्तै प्रकार अधर्मपूर्वक धन आएको छ भने त्यो पनि सुख शान्तिको कारण बन्न सक्दैन । अरूको सम्पत्ति हट्याएर, चोरेर, लुटेर, छीनेर, छल गरेर आर्जन गरेको छ भने त्यसबाट अशान्ति नै दिनेछ । यस्तो सम्पत्तिको सदुपयोग हुँदैन, दुरुपयोग नै हुनेछ । त्यसैले समझदार सद्गृहस्थको अभिलाषा यही हुन्छ कि आफ्नो श्रमले, धर्मपूर्वक, न्याय-नीति पूर्वक समृद्धि-सम्पत्ति कमाउनु पर्छ । यो पहिलो अभिलाषा हो जस्को पूर्ति गर्न कोही पनि सद्गृहस्थले मन पराउँछन्, सुखद थान्छन् तर यो प्राप्त गर्नु दुर्लभ हुन्छ ।

श्रमपूर्वक र धर्मपूर्वक सम्पत्ति आर्जन गरे पछि एकजना सद्गृहस्थको दोश्रो अभिलाषा समाजमा र साथिभाइ बिच नाम कमाउनु हुन्छ । भोको अवस्थामा कोही पनि व्यक्ति धर्म-नीति अनुसार

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चल्नुको सट्टा दुष्कर्म गर्न थाल्छन् । तर जब भोको बस्नु पर्दैन तब सद्‌गृहस्थको अभिलाषा यस्तो हुन्छ जसबाट उसको शरीर र वाणीबाट सानो भन्दा सानो अथवा ठूलो कुनै पनि त्यस्तो काम नहोस् जसको कारण उसको बदनाम हुन्छ । कुनै दुष्कर्म नगरीकन यदि झूठो निन्दा भएको छ भने साँच्चैको सद्‌गृहस्थ यसबाट विचलित हुँदैन । तर दुष्कर्म गरेको छ भने यस्तो निन्दाबाट ऊ लज्जित हुनेछ । त्यसैले स्वभाविक रूपले एकजना समझदार सद्‌गृहस्थको यही अभिलाषा हुन्छ कि धर्मपूर्वक नाम कमाएर सफल जीवन जिउन सकुन् । यो दोश्रो अभिलाषा हो जुन पूरा गर्न कोही पनि सद्‌गृहस्थ मन पराउँछन्, सुखद थान्दछन् तर यो दुर्लभ हुन्छ ।

धर्मपूर्वक, श्रमपूर्वक सम्पत्ति आर्जन गरि राम्रो कर्मद्वारा नाम कमाइसकेपछि एकजना गृहस्थको तेश्रो अभिलाषा लामो समयसम्म स्वस्थ पूर्वक जीवन जिउने हुन्छ । सद्‌गृहस्थलाई राम्ररी थाहा हुन्छ कि मनुष्यको जीवन ज्यादै अनमोल छ । यसै जीवनमा अन्तरमुखी भएर सत्यलाई दर्शन गर्दै-गर्दै, आत्म-दर्शन गर्दै परम सत्यको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ, जीवनमुक्त हुन सकिन्छ । त्यसैले ऊ स्वस्थ र दीर्घायु जीवन जिउन चाहन्छ । यो तेश्रो अभिलाषा कोही पनि सद्‌गृहस्थले पूरा गर्न मन पराउँछ, यसैमा सुखद थान्दछ तर यस्को प्राप्ती पनि दुर्लभ छ ।

धर्मपूर्वक श्रमपूर्वक सम्पत्ति प्राप्त गरेर, आफ्नो साथी भाइ माझ धर्मपूर्वक नाम कमाएर चिरकालसम्म स्वस्थ जीवन बाँचेपछि उस्को चौथो अभिलाषा आफ्नो शरीर छोडेपछि कतै दुर्गति नपाओस्, सद्‌गति नै पाओस्, स्वर्गगामी नै होउन् भन्ने हुन्छ । उसलाई राम्ररी थाहाहुन्छ कि मरेपछि यदि अपायगति, अधोगति प्राप्त भयो भने त्यहाँबाट बाहिर आउनु अत्यन्त कठिन हुन्छ । तलको लोकको जीवनमा धर्मधारण गर्ने प्रश्न नै आउँदैन । माथिको लोक अर्थात् ऊर्ध्व लोकगामी भएमा जुन धर्म साधना यहाँ सिकेको छ त्यसको अभ्यासलाई कायम राख्न सकिन्छ । र धर्ममार्गमा अग्रसर हुँदै जान्छ । परम विमुक्तिको अवस्थाको नजीक हुँदै जान्छ । त्यसैले सद्‌गृहस्थको अभिलाषा यही हुन्छ की ऊ मरेपछि स्वर्गलोकमा जाउन् । यो चौथो अभिलाषा हो यसलाई पूरा गर्ने इच्छा हरेक सद्‌गृहस्थको हुन्छ, यस्तो मनपराउँछ र यो प्राप्त भएमा सुख हुन्छ, तर यस्तो प्राप्त हुनुपनि दुर्लभ हुन्छ ।

## सद्‌गृहस्थको चारवटा सम्पत्ति

भगवान्‌ले उहाँको अग्र उपासक गृहपति अनाथपिण्डिकलाई उपदेश दिनु हुँदै भन्नुभयो यी चारैवटा प्रिय, मनोरम र सुखद अभिलाषाहरूलाई पूर्ति गर्ने चार धर्म साधनहरू पनि छन् जसबाट दुर्लभलाई सुलभ बनाई दिन्छ । यी चारवटा साधनहरू हुन्- श्रद्धा सम्पत्ति, शील-सम्पत्ति, त्याग-सम्पत्ति र प्रज्ञा सम्पत्ति ।

### श्रद्धा-सम्पत्ति

कोही सम्यक सम्बुद्धको ज्ञानको प्रति श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ, उहाँको गुणको प्रति श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ । ओहो ! भगवान् तथागत अरहन्त हुनुहुन्छ, सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ, विद्या आचरण सम्पन्न हुनुहुन्छ, सुगत हुनुहुन्छ, लोकको ज्ञाता हुनुहुन्छ, अनुपम हुनुहुन्छ । बेठिक बाटोमा लागेका व्यक्तिहरूलाई सही बाटो देखाउन कुशल हुनुहुन्छ । देवता र मनुष्यहरूका शास्ता हुनुहुन्छ, आचार्य हुनुहुन्छ । बुद्ध हुनुहुन्छ, भगवान् हुनुहुन्छ ।

सम्प्रदायविहीन शुद्ध धर्मको प्रति श्रद्धा जाग्दछ-धर्म स्पष्ट छ, सुआख्यात छ, सांदृष्टिक छ, अकालिक छ, जो कोहीले पनि यस धर्मलाई अपनाएर-अनुभव गरेर हेर्न सक्छन्, यसले उन्नति तर्फ लैजानेछ र प्रत्येक समझदार व्यक्तिले यसलाई धारण गर्न योग्य छ ।

सन्त समाजको पवित्रताको प्रति श्रद्धा जाग्दछ । यी सन्तहरू सुमार्गगामी छन्, ऋजुमार्गगामी छन्, ज्ञानमार्गगामी छन् र समीचीनमार्गगामी छन् । यी सन्तहरू शील, समाधि र प्रज्ञामा प्रतिष्ठित भएर अनार्यबाट आर्य बनिसके, निर्वाणलाई देखिसके । त्यसैले यिनीहरू सन्त छन्, निर्मल चित्त भएकाहरू हुन् । यसैकारणले उनीहरू पूज्य छन्, वन्दना गर्न लायक छन्, अथिति मान्न लायकका छन्, दक्षिणा दिन योग्य छन् । लोकमा यी अनुपम पूण्य-क्षेत्र हुन् ।

सद्‌गृहस्थ जब श्रद्धा सम्पत्तिबाट सम्पन्न हुन्छ तब उसको चित्तको कठोरता कम हुन्छ, उनमा मृदुलता आउँदछ । कटुता कम हुन्छ र मधुरता आउँछ । कुटिलता कम हुन्छ र सरलता आउँछ । यस्तो व्यक्तिले अरूलाई धोखा दिएर सम्पत्ति बटुल्न सक्दैन । धर्मपूर्वक नै सम्पत्ति आर्जन गर्दछ र धन कमाउन सफल रहन्छ ।

### शील सम्पत्ति

शील सम्पन्न रहेको सद्‌गृहस्थले कुनै पनि प्राणीको हत्या गर्दैन, चोरी गर्दैन, व्यभिचार गर्दैन, झूठो बोल्दैन, मादक पदार्थको सेवन गर्दैन । शरीर तथा वाणीबाट यस्तो कुनै दुष्कर्म गर्दैन जुन काम गर्नाले अरूले निन्दा गर्छ । यसकारण शील सम्पन्न व्यक्ति अपयश हुनुबाट बच्दछ र यश सम्पन्न नै हुन्छ ।

### त्याग सम्पत्ति

सद्‌गृहस्थले केवल संचय गर्न, संग्रह गर्न र परिग्रह गर्नका लागि मात्र धन कमाउँदैन । ऊ मात्सर्य रहित चित्तको जीवन जिउँदछ । उसले आफ्नो कमाईलाई संविभाग गर्दछ । त्यसलाई बाँट्छ । प्रसन्न चित्तले स्वच्छ मनले, खुल्ला हातले दान दिन्छ । यही नै एकजना सद्‌गृहस्थको दान सम्पत्ति हो । यसरी सम्पन्न भएर जब कोही सत्पुरुषलाई भोजन, वस्त्र, औषधि, निवास आदिको दान दिन्छ तब आयुबलको नै दान दिन्छ र त्यसको फलस्वरूप उसलाई पनि आयुबल नै प्राप्त हुन्छ । ऊ दीर्घजीवी हुनुको साथै स्वस्थ रहन्छ ।

### प्रज्ञा सम्पत्ति

सद्‌गृहस्थ शील सदाचारको जीवन जिएर चित्तलाई एकाग्र गर्ने अभ्यास गर्दछ र कायामा कायानुपश्यना, वेदनामा वेदनानुपश्यना, चित्तमा चित्तानुपश्यना र धर्ममा धर्मानुपश्यना गर्दछ । यसरी अन्तरर्मुखी भएर विपश्यनाको अभ्यास गऱ्यो भने थाहापाउँदछ कि कसरी समय-समयमा पाँच प्रकारका आवरण-नीवरणहरू बाधा बनेर उसको चित्तमा छाउँछन्, मानौं पाँचैजना दुश्मन टाउकोमा चढेको छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उसले थाहापाउँदछ कि कहिले काँही चित्तमा लोभ छाउँदछ र त्यसको कारण गर्न नहुने काम गर्न पुग्दछ। जुन गर्नुपर्ने हो त्यो गर्न सक्दैन। अकरणीय काम गर्नाले र करणीय काम नगर्नाले उसको सुख र ऐश्वर्यमा हानी पुग्दछ। त्यस्तै यदि चित्त द्वेष र दौर्मनस्यले भरेको छ भने पनि यस्तै हुन्छ। अथवा चित्त अल्छी र प्रमादले भरेको छ भने पनि अथवा बेचैनी र आत्मग्लानिले भरेको छ अथवा शंका र सन्देहले भरेको छ भने पनि त्यस्तै हुन्छ। विपश्यी गृहस्थ श्रावक समय-समयमा प्रकट हुने यी पाँचैवटा आवरण-नीवरणहरूलाई दुश्मनको रूपमा चिन्दछ र बुझ्दछ कि यी चित्तका क्लेश हुन्, मयल हुन्। यसरी बुझेर त्यसलाई प्रयत्नपूर्वक हटाँउछ। यी नीवरणहरूलाई नियालेर स्थूल-स्थूल सत्यको दर्शन गर्दछ र त्यसलाई विभाजन, विघटन, विश्लेषण गर्दै सूक्ष्म सत्यलाई साक्षात्कार गर्दछ र परम सत्य निर्वाणको दर्शन गर्दछ। अनार्यबाट आर्य बन्दछ। यस्तो सद्‌गृहस्थलाई महाप्रज्ञ भनिन्छ। पृथप्रज्ञ भनिन्छ। यस्तो व्यक्ति प्रज्ञा-सम्पदाबाट सम्पन्न हुन्छ।

प्रज्ञाको आधारमा परम सत्यको मार्गमा अघि बढेको साधक अपायगति अधोगति तर्फ लैजाने आफ्ना सबै कर्म संस्कारहरूलाई क्षय गर्दछ। निर्वाणलाई साक्षात्कार गरेर गृहस्थ जब श्रोतापन्न बन्दछ, मुक्तिको श्रोतमा पर्दछ तब अधोगतिबाट पूर्णतया छुटकारा पाउँदछ। उनको जति जन्म बाँकी रहेको छ त्यो माथिको लोकको नै हुन्छ। यस प्रकार प्रज्ञामा पोष्ट भएर गृहस्थ आफ्नो सद्‌गतिको बारेमा निश्चित र आश्वस्त हुन्छ।

यसरी श्रद्धा, शील, दान र प्रज्ञाद्वारा सद्‌गृहस्थले आफ्नो चारैवटा अभिलाषाहरू सजिलै पूरा गर्दछ र दुर्लभलाई सुलभ बनाउँदछ।

(साभार: मंगल जागे गृही जीवन में, मई २०००, वि.बि.वि. इगतपुरी) — आचार्य स.ना.गो

## धर्म गाथा

### हिन्दी

*आठ अंग का आर्य पथ, शुद्ध धरम का पंथ।*
*कदम-कदम चलते हुए, दुर्जन होते संत॥*

*पंचशील पालन भला, निरमल भली समाधि।*
*प्रज्ञा तो जागी भली, दूर करे भव ब्याधि॥*

*मन के करम सुधार ले, मन ही प्रमुख प्रधान।*
*कायिक वाचिक करम तो, मन ही की सन्तान॥*

*मन ही दुर्जन मन सुजन, मन बैरी मन मीत।*
*जीवन में मंगल जगे, जब मन होय पुनीत॥*

*जैसी चित्त की चेतना, फल वैसा ही होय।*
*दुर्मन का फल दुखद ही, सुखद सुमन का होय॥*

*जबतक मन में राग है, जबतक मन में द्वेष।*
*तबतक दुःख ही दुःख है, मिटे न मन के क्लेश॥*


मंगल कामना सहित
**पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.**
काठमाडौं, फोन ४२६४१४७
विक्रेता: शीशा र आल्मोनियम च्यानल


### हिन्दी

*मुक्त होय हम राग से, मुक्त द्वेष से होय।*
*मुक्त होय हम मोह से, तो प्रज्ञा-स्थित होय॥*

*शीलवान होए बिना, शुद्ध समाधि नहोय।*
*बिन समाधि प्रज्ञा कहाँ ? मुक्ति कहाँ से होय ?*

*वह ही जीवन-मुक्त है, जो प्रज्ञा स्थित होय।*
*बिन प्रज्ञा आसक्ति है, मुक्ति कहाँ से होय ?*

*बिन प्रज्ञा उत्तप्त मन, रग्ग द्वेष संवेग।*
*आकुल ब्याकुलता भरी, उथल पुथल उद्वेग॥*

*अंतर की प्रज्ञा जगे, दुःख होय सब दूर।*
*मैत्री करूणा प्यार से, भरे हृदय भरपूर॥*

*जो उपजे सो भंग हो, विपश्यना से देख।*
*कैसा मंगल शुद्धि-पथ, रहे न दुःख की रेख॥*


मंगल कामना सहित
**सीताराम गोकुल मिल्क लि.**
काठमाडौं, फोन ४३३०७८८
विक्रेता: दुग्ध तथा दुग्ध पदार्थ



*सम्पादक :* रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७ २०६४ *माघ*
*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 : ४४३४ ८५०, ४४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२ 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