

प्रमुख व्यवस्थापक
विद्यासागर रञ्जित
फोन: ४२५ ८९५५

व्यवस्थापकहरू
चिनीकाजी महर्जन
फोन: ४२५ ३१८२
ज्ञानेन्द्र महर्जन
फोन: ४२७ ६९०८

सह-व्यवस्थापक
धुवरत्न स्थापित

सम्पादक
भिक्षुणी वीर्यवती
फोन: ४२५ ९४६६

प्रधान सम्पादक
भिक्षु अश्वघोष महास्थविर
४२५९१० (संघाराम विहार, ढल्को)

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार
भिक्षुणी धम्मवती
फोन: ४२५ ९४६६

कार्यालय
धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी
धर्मकीर्ति विहार
श्रीघ: नघ:टोल

पोष्ट बक्स नं. ४९९२
काठमाडौं
फोन: ४२५ ९४६६

बुद्ध सम्बत् २५५५
नेपाल सम्बत् १९३२
इस्वी सम्बत् २०१२
विक्रम सम्बत् २०६८

विशेष सदस्य	रु. १०००/- वा सो भन्दा बढी
वार्षिक	रु. १००/-
यस अङ्कको	रु. १०/-



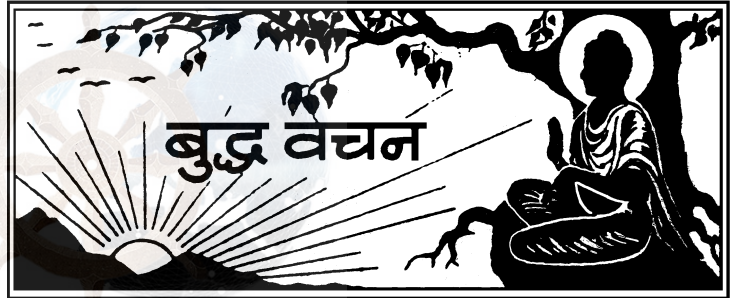
धर्मकीर्ति
(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

9th JANUARY 2012

वर्ष- २९ अङ्क- ९ मिला पुन्दि पौष २०६८



अरूलाई अनुशासन गर्नु छ भने पहिले आफैँ त्यस्तो बनीदिनु पर्छ । आफूलाई दमन गर्नु पर्दछ । आफूलाई दमन गर्नु नै ज्यादै कठिन कार्य हो ।

आफू नै आफ्नो मालिक हो । आफ्नो मालिक अरु को हुन सक्ला ? आफूलाई राम्रोसंग दमन गर्न सक्त्यो भने दुर्लभ स्वामित्व प्राप्त हुन्छ ।

आफूले गरेको पाप कर्मले आफूलाई पीडा दिन्छ । मूर्खजनलाई आफूले नै गरेको पाप कर्मले पत्थरबाट निस्कने हीराले आफू निस्केको धुंगालाई काटे जस्तै काटेर पीडा दिनेछ ।

आफूलाई खराब हुने अहित काम गर्न ज्यादै सजिलो हुन्छ । आफूलाई हित हुने काम गर्नु बडो मुस्किल छ ।

लुम्बिनी भ्रमण वर्ष २०१२

बुद्ध परिनिर्वाण हुनुभएको २५० वर्ष पछि भारतका सम्राट अशोक लुम्बिनीमा आई यहाँ बुद्ध जन्मनु भएको हो भनी अक्षर कोरिएको स्तम्भ गाड्नु भएको थियो । जसलाई आजसम्म पनि अशोक स्तम्भको नामले सवैले चिनिरहेका छन् । तैपनि लुम्बिनी बुद्ध जन्मस्थल हो भन्ने सत्यता धेरै वर्षसम्म हराएको थियो । सन् १८९६ मा पाल्पाका तत्कालिन बडाहाकिम खड्ग शम्शेर र जर्मन विद्वान डा. फुहररको प्रयासले लुम्बिनीको अन्वेषण भए अनुसार बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनी लेखिएको अशोक स्तम्भ गाडिएको रूपमा फेला पारिएको थियो । यसले गर्दा बुद्ध जन्मस्थल विषयमा वाद विवाद गरिरहन आवश्यक परेन । तर यस पवित्र भूमिको विकास हुन सकिरहेको थिएन ।

संयुक्त राष्ट्र संघका तत्कालिन महासचिव उ थान्तको प्रस्ताव अनुसार लुम्बिनी विकासको गुरु योजना आएको थियो । उक्त योजनाको फलस्वरूप आशातित रूपमा लुम्बिनी विकास कार्य शुरू भएको छ । लुम्बिनी र कपिलवस्तु जानको लागि नेपालबाट सीधा जाने बाटो थिएन । ती दुवै तीर्थस्थलमा पुग्न भारत भएर जान पर्थ्यो । लुम्बिनी विकासको गुरु योजना बनेपछि नेपालबाट त्यहाँ पुग्ने सीधा बाटो बन्यो । गुरु योजनाको ठूलो उपलब्धीको रूपमा लिन सकिन्छ यसलाई । त्यसपछि लुम्बिनी विकास कोषका तत्कालिन अध्यक्ष लोकदर्शन वज्राचार्यले ६ किलोमिटर जग्गा अधिकरण गरी जंगल बढाउन वृक्षारोपण कार्य शुरू गरे । त्यसपछि देश विदेशबाट विहार, चैत्य र धर्मशाला आदि निर्माण कार्य शुरू भए । हालसम्म श्रीलंका, म्यानमार, थाइलैण्ड, कम्बो डिया, चीन, भियतनाम, कोरिया, र जर्मन आदि गरी जम्मा १४ वटा राष्ट्रहरूबाट विकास कार्य निर्माण भइसकेको छ । उपरोक्त निर्माण कार्यहरू मध्ये नेपालको धर्मकीर्ति विहारबाट गौतमी भिक्षुणी विहार बनेको छ । यसरी नै धर्मोदय सभा नेपालबाट स्वयम्भू चैत्य निर्माणकार्य सम्पन्न भएको छ । यसरी लुम्बिनीको विकास भएन भनी जति चर्चा भएपनि आशातीत रूपमा विकास कार्यको थालनी भइरहेको नै छ भन्न करै लाग्छ ।

तर गुरु योजना अनुसार नेपाल सरकारबाट विकास कार्य पूरा गर्न सकिएको भने देखिएन । किनभने नहर निर्माण गरी त्यही नहरमा डुंगा चलाई यात्रु वा पर्यटकहरूलाई मायादेवी मन्दिर जान मिल्ने सुविधा पुऱ्याउने जिम्मा नेपाल सरकारको थियो । आहिले बल्ल

तल्ल नहर निर्माण कार्य सकिएको छ । तर डुंगा छैन । फेरि अर्को कार्य पर्ति जग्गामा बगैँचा बनाउनु पर्ने थियो । त्यो पनि बन्न सकिरहेको छैन ।

गत मंसीर १५ गतेका दिन त्यही नहर माथि मञ्च बनाई प्रधानमन्त्री बाबुराम भट्टराईले नेपाललाई शान्तिक्षेत्रको दिशातर्फ लैजाने वाचा सहित लुम्बिनी भ्रमण वर्ष २०१२ को घोषणा गरेका थिए । यस कार्यको मुख्य लक्ष्य हो विश्वका विभिन्न मुलुकहरूबाट धेरै संख्यामा पर्यटक तथा बुद्ध मार्गीहरू नेपालमा भित्र्याउनु ।

अब गुरु योजना विषयमा एक पटक ध्यान दिऔं । लुम्बिनी विकास गुरु योजना ज्यादै विशाल छ । नेपालले पचाउन सक्ने खालको छैन । गुरु योजना अनुसार मायादेवी मन्दिर आसपासको त के कुरा यसको एक दुई किलोमिटर सम्म पनि मानिसहरूको वस्ती हुँदैन । मायादेवी मन्दिर वरिपरि रहेका धर्मशाला चिया र खाने कुराको पसल र सोभिनियर पसल सबै भत्काएर हटाइ सक्यो । यी मध्ये सार्वजनिक सौचालय भत्काइएकोले सबभन्दा अष्टचारो पारेको छ । यसले गर्दा माया देवी मन्दिर वरिपरिको बगैँचाको पछाडि खुल्ला शौचालय बन्न पुगेको छ । मायादेवी मन्दिरको पूर्वतर्फ करिब १५ मिनेट जति पैदल हिंडेपछि मात्र राजकीय नेपाली बुद्ध मन्दिरमा ५,६ वटा शौचालय बनाइएको छ । यो शौचालय पर्यटकहरूको लागि वरदान सरह नै हुन पुगेको छ ।

गुरुयोजनाको कमी कमजोरीमा खानपिनको व्यवस्था नहुनु र शौचालयको व्यवस्था नहुनु देखिएको छ । विकास कोषले बनाएको सार्वजनिक शौचालय पनि भत्काइ दिएको छ । विकास कोषले बनाएको नयाँ शौचालय पनि मायादेवी मन्दिरबाट २० मिनेट जति पैदल हिंडेपछि मात्र पुगिन्छ । यसले पर्यटकहरूलाई नजिकको शौचालयले जस्तै सुविधा दिन सकिरहेको देखिदैन ।

गत मंसीर १५ गतेका दिन लुम्बिनी भ्रमण वर्ष २०१२ घोषणा गरेकै दिन गुरुयोजनाको लक्ष पूरा गर्नको लागि मंसीर १४ गतेको राती रात ७० लाख रूपैया खर्च गरी नहरमा पानी भरेको रहेछ । नहरमा पानीत भरियो नहर पार गर्ने डुंगाको व्यवस्था भने हुन सकेको देखिएन । तैपनि नहरमा पानी भर्न सक्नुलाई नै लुम्बिनी भ्रमण वर्ष २०१२ घोषणाको उपलब्धि मान्न सकिन्छ । यी सबै घटनाहरूलाई दृष्टिगत गरी हामीले लुम्बिनीको भविष्यलाई उज्ज्वल मान्नै पर्दछ ।

विपश्यना शिविर र आत्मदर्शन

सत्यनारायण गोयन्का
अनुवादक- विश्व शाक्य

आउनुहोस्, फेरि बुझेर हेरौं कस्तो छ यो साधना ? के हो यी विधि ? भित्रको वास्तविकतालाई थाहापाउनु छ र थाहा पाएर समतामा स्थिर रहनु छ । कहिलेकहीं साधकलाई एउटा भ्रान्ति हुने हुन्छ । जुन सम्बेदना महसूस हुन थाल्छ त्यसको मूल्याङ्कन गर्न थालिन्छ । मूल्याङ्कन गर्छ अनि त्यसैलाई प्रगतिको मापदण्ड मान्दछ । एक प्रकारको सम्बेदना आउँछ र मान्न थाल्छ कि साधना एकदम तीव्र छ, उच्च छ, अर्कै प्रकारको सम्बेदना आउँदा मान्न थाल्छ साधना त खत्तम छ । मापदण्ड गलत भयो । प्रकट भैरहेको सम्बेदनालाई थाहापाइराखेर कति बेरसम्म समतामा स्थित रहन सक्छौं । त्यही नै साधनाको सही मापदण्ड हो । प्रगतिको यथार्थ मापदण्ड समता हो, सम्बेदना होइन ।

अन्तर्मनको गहिराइभित्र जुनकुरा एकत्र गरेर राखेका छौं त्यसलाई बाहिर निकाल्नकै लागि त हो साधना । कति लामो समयदेखि जम्मागर्दै आएका छौं । नजाने कस्ता कस्ता कर्म-संस्कार जम्मा गरेर राखेका छौं । यस साधनाबाट नजाने कुन समयमा कुन चाहिँ सञ्चित कर्म-संस्कार अन्तर्मनको गहिराइबाट कर्म-संस्कार होला, उत्पत्ति भएपछि त्यसै प्रकारको सम्बेदना आउनेछ । यो सुखद हुन सक्छ, दुःखद हुनसक्छ, स्थूल हुनसक्छ, सूक्ष्म पनि हुनसक्छ । यो कुन किसिमको संस्कार उत्रेर सामुन्ने आएको छ । त्यसको आधारमा प्रगति भैरहेको छ वा छैन भन्ने कुराले नाप्ने होइन । कुनैपनि उत्रेर आएको संस्कारलाई हामीले कसरी हेर्छौं ? समताभावले या समता विर्सेर ! सम्बेदना प्रकट भएपछि यदि समता बिसिँदियो भने फेरि राग पैदा गर्न शुरू गर्नेछौं, द्वेष पैदागर्न शुरू गर्नेछौं, त प्रगति भएन ।

पुरानो आदत र स्वभाव अनुसार यदि राग या द्वेषको प्रतिक्रिया भैहाल्नेछ भने पनि हेर्नुपर्ने यो हुन्छ कि कति छिटो होशमा आउने हुन्छ । त्यसपछि फेरि समताभावले सम्बेदनालाई हेर्न थाल्यो । चित्तधारामा भरसक राग या द्वेषलाई आरम्भ हुनै नदिनुहोस् कथं कदाचित् आरम्भ भै नै हालेछ भने चाँडो भन्दा चाँडो त्यसलाई रोकिदिनुहोस्, आत्मनियन्त्रण गरिहाल्नु होस्-यही ठीक साधना हो ।

कस्तो प्रकारको सम्बेदना कतिखेर प्रकट हुन्छ त्यसको कुनै निश्चित हुँदैन । यसमा हामीलाई कुनै लिनुदिनु पनि छैन । धेरै पटक यस्तो पनि लाग्ने हुन्छ कि शरीरमा एउटै जस्तो सूक्ष्म-सूक्ष्म सम्बेदनाका धाराहरू बग्न लागि रहेछन् । धारा प्रवाहरूपमा अनित्य-बोधको अनुभूति हुन थाल्दछ । कहीं केही स्थूलता हुँदैन, ठोसपना हुँदैन, सघनता हुँदैन यस्तो स्थितिमा एकाएक गहिरो शल्यक्रिया भयो भने अन्तर्मनको गहिराइबाट केही निस्कने हुन्छ । शरीरको कुनै अङ्ग मूर्च्छित जस्तो हुन्छ । कुनै अङ्गमा कुनै स्थूल सम्बेदना पैदा भयो । फेरि केही घनीभूत हुन थाल्यो । यस्तो भएतापनि आत्तिनु पर्नेछैन । त्यसैलाई साक्षीभावले हेर्न शुरू गरिदिनुहोस्, हेर्दा-हेर्दै त्यो विघटन हुँदै जान थाल्नेछ, विश्लेषण हुँदै जान थाल्नेछ । टुक्रा-टुक्रा हुँदा-हुँदै सघनता मेटिँदै जानेछ । त्यसपछि फेरि धारा-प्रवाहको अनुभूति हुन थाल्नेछ । तदोपरान्त फेरि कुनै अर्को सञ्चित संस्कार निस्केर आउन सक्छ । जबसम्म भित्र संग्रह रहरिहन्छ तबसम्म निस्केर आइरहने नै हुन्छ । संग्रह त छुँदैछ । त्यसले जब-जब सम्बेदना निस्केर माथि आउँछ तब-तब आफ्नो तर्फबाट आत्म-नियन्त्रण गर्नुहोस् रोक लगाउनुहोस् अर्थात् निस्केर आएको संस्कारबाट नयाँ संस्कार नदिनुहोस् । यही नै आत्मनियन्त्रण हो ।

जुन कुनै बेला आत्म-नियन्त्रण गर्नुहुन्छ अर्थात् रोक लगाउनुहुन्छ स्वभावले त्यतिखेर विधाताको विधान वा भनौं प्रकृतिको कानूनले काम गर्न थाल्ने हुन्छ । आत्म-नियन्त्रण गर्नु कि (निर्जरा) जरा विहीन हुन शुरू भैहाल्नेछ । आत्म-नियन्त्रण गर्नासाथ कुनै अर्को संस्कारको फल उप्केर माथि आउनेछ, उत्पन्न हुनेछ । समताभावले त्यसलाई हेर्ने हो भने त्यो निर्जरा हुनेछ । त्यसको क्षय हुनेछ, विनाश हुनेछ । आत्म-नियन्त्रण गर्नु प्रमुख कुरा हो तर सतहीरूपमा मात्र आत्म-नियन्त्रण हुनुहुँदैन । सतहीरूपबाट भएको आत्म-नियन्त्रणले यतिमात्र फाइदा पुऱ्याउने हुन्छ कि त्यसको प्रभावले शरीर र वाणीको दुष्कर्मबाट मात्रै जोगिन सक्ने हुन्छ तर अन्तर्मन मैलो बनाउने जुन स्वभाव बनि सकेको छ । त्यसमाथि नै रोक लगाउनु धेरै आवश्यक छ । अन्तर्मनको गहिराइभित्र-भित्र मैला जम्मा गर्ने जुन प्रक्रिया छ, त्यसमा रोक

लगाउनुपर्नेछ अन्यथा मैला जम्मा हुँदै जानेछ । तसर्थ आत्म-नियन्त्रण सतहीरूपमा मात्र होइन अन्तर्मनको भित्रीतहसम्म हुनु सारै आवश्यक छ ।

यसर्थ आँखाको नियन्त्रण हुनु सारै राम्रो छ, कल्याणकारी छ । कानको नियन्त्रण हुनु, नाकको नियन्त्रण हुनु, जिभ्रोको नियन्त्रण हुनु, कायको नियन्त्रण हुनु र वाणीको नियन्त्रण हुनु सारै राम्रो कल्याणकारी छ तर साराका सारा आत्म-नियन्त्रणहरू अन्तर्मनको गहिराइसम्म पुगेका सम्पूर्ण मानसयुक्त मनको नियन्त्रण सबैभन्दा असल हुन्छ । यो भित्र-भित्र जे जस्ता केही न केही सम्बेदनाहरू भैरहेछन् । यसको अनुभूति अर्धचेतन र अचेतन मनहरूमा भै नै रहेको हुन्छ, र जसपरिणामस्वरूप भित्र-भित्रै प्रतिक्रियाहरू पनि भैरहेकै हुन्छन् । यसबाट चित्तधारामा राग र द्वेष पैदा भैरहने हुन्छन् र चेतन मनलाई यस प्रक्रियाको थाहा-पत्तोसम्म हुँदैन । त्यसैले चेतन चित्तसम्मको आत्म-नियन्त्रणले यसमाथि कुनै रोक लगाउन सक्तैन । जब-जब समतामा स्थापित हुने अभ्यास बढ्दै जान्छ, चेतन, अर्धचेतन र अचेतन मनको बीचको पर्खाल भत्कनेछ । जे कुरा भित्र भैरहेको छ सबै थाहापाउन थालिनेछ र समग्र मानससमतामा रहन सिकनेछ, अतः समग्र मानसमा आत्म-नियन्त्रण हुनेछ ।

यस गहिरो आत्म-नियन्त्रणले अन्तर्मनको गहिरो ग्रन्थिहरूलाई काटिदिन्छ । यस कुरालाई यस अर्थमा स्वाभाविक मानिनु हुन्न कि यसलाई कुनै महापुरुषले भनेको हो वा कुनै शास्त्रमा लेखिएको हो । आफ्ना अनुभूतिहरूबाट जान्नुपर्दछ र जानेरमात्र मान्नुपर्दछ, तबमात्र मङ्गलमयी हुनेछ । प्रकृतिको यस नियमलाई अनुभूतिहरूद्वारा बुझ्न थाल्यौं भने स्वतः कल्याण फलीभूत हुन थाल्नेछ । जब अनुभूतिहरूको स्तरमा सम्बेदनाहरू बुझ्न थालिन्छ त साँच्चिकै गहिराइसम्म आत्म-नियन्त्रण हुन थाल्दछ । दुःख-विमुक्तिको बाटो खुल्न थाल्दछ । ठीक त भनिएको छ-

अनिच्चावत सङ्खारा उप्पादवयधम्मिनो ।

उपज्जित्वा निरुज्झन्ति, तेसं ऊपसमो सुखो ॥

साँच्चिकै सारा संस्कार अनित्य छ, उत्पन्न हुन्छ, नष्ट हुन्छ-उत्पाद-व्यय, उत्पाद-व्यय । यही संस्कारको धर्म हो यो ध्रुव धर्म हो । यो परिवर्तन हुने प्रक्रिया कहिल्यै रोकिँदैन । परिवर्तनशीलता नै यसको नित्य स्वभाव हो तर गहिराइसम्म पसेर हेर्दा थाहा हुन्छ कि उत्पाद भएर जुन

व्यय हुने कार्य भयो त्यो बेहोशीमा भैरहेको छ । त्यसैले फेरि उत्पादको कारण बन्न गयो । जुन कर्म-संस्कारको बीउ लगाइयो त्यसको फल प्राप्त भयो अनि सकियो । फेरि नयाँ बीउ पच्यो, फेरि फल आयो । यही क्रमले चलिरहन्छ, चलिरहन्छ । कहिल्यै पनि अन्त हुँदैन तर यदि उत्पन्न भएर सदाको लागि क्षय भयो भने त कल्याण हुन्थ्यो । अन्तर्मनको भित्र भरिएको संस्कारको एक पत्र उप्केर बाहिर आयो भने वास्तवमै उत्पत्ति हुन्छ र, क्षय हुन्छ । “**तेसं ऊपसमो सुखो**”, यसरी एकपछि अर्को संस्कार जन्य पत्रहरू उपशमन हुँदै जाओस्, क्षय हुँदै जाओस् । जति-जति उपशमन हुँदै जान्छ उति-उति दुःखबाट मुक्त हुँदै जान्छ र त्यति नै सुख प्राप्त हुन्छ । साराका सारा संस्कारहरूको क्षय भयो भने परमसुख, निर्वाणको साक्षात्कार हुनेछ । “**निब्बानं परमं सुखं ।**”

प्रकृतिका दुइवटा मोटा-मोटी नियम छन् । तिनलाई राम्ररी सम्भिराख्नु आवश्यक छ । एउटा हो वृद्धि (सम्बर्धन) को नियम । बढिरहेछ, बढिरहेछ । प्रकटीकरण भैरहेकै हुन्छ । दोस्रो यदि रोकलगाइदियो भने, घट्दै जाने नियम हुन्छ । घट्ने काम शुरू भएर नयाँ बन्ने काम रोकियो भने “**खीणं पुराणं नवं नत्थि संभवं ?**” यसरी विस्तार-विस्तार सबै पुराना संस्कारहरू समाप्त हुन्छन् । हरेक व्यक्ति, ज-जसले सही अर्थमा आत्म-नियन्त्रण गर्न शुरू गर्‍यो उसको कर्म-निर्जरा हुन शुरूभयो । जतिसुकै कर्म-संग्रह भैरहेको किन नहोस्, यदि नयाँ संग्रह गर्न बन्द गर्ने हो भने ढीलो चाँडो कुनै न कुनै दिन समाप्त भै नै हाल्ने हुन्छ ।

प्रकृतिको यस नियमलाई थाहा पाउनको लागि जानौं कि यो चित्त-धारा कसरी प्रवाहित हुन्छ । चित्तधारा अगाडि बढ्नेको प्रतिक्षण आहारको आवश्यकता पर्ने हुन्छ । नयाँ संस्कार एउटा आहार हो भने पुरानो संस्कारको फल दोस्रो आहार हो । यी दुईमध्ये कुनै एउटा आहार प्राप्तभयो भने चित्त-धारा अगाडि बढ्ने हुन्छ । अधिकतम यस्तो हुन्छ कि जब हामी चित्तधारालाई एउटा आहार दिन्छौं वा एउटा नयाँ संस्कार दिन्छौं तब त्यो रोकिने नामै लिँदैन । अगाडि गएर फेरि त्यस्तै आहार दिँदै गछौं र दिन्छौं । यसरी क्षण प्रतिक्षण आहार दिँदै जाँदै गछौं । कुनै कुरालाई लिएर क्रोध उत्पन्न भयो सारै साधारण हुन्छ क्रोधको त्यो क्षण तर आँखा भिम्काउन नपाउँदै कति शत-सहस्र कोटि पटक उत्पन्न भएर नष्ट भैसकेका हुन्छन् क्रोधहरू तर, क्रोधको

संस्कार उत्पन्न हुनासाथ अगाडिको क्षणमा फेरि क्रोध पैदा गर्दछौं । क्रोधले फेरि क्रोध पैदा गर्दछ, यस प्रकार क्रोधै-क्रोधको संस्कारले चित्तधारालाई निरन्तररूपमा प्रभाव पारेर अगाडि बढाउँदै लैजाने हुन्छ । कहिलेकहीं घण्टौं र दिनौं दिनसम्म क्रोध चलिरहने हुन्छ । त्यो पनि बेर अबेरसम्म चल्दै जानेछ । त्यसपछि फेरि अर्को कुन कहिले भयको संस्कार चल्नेछ त कहिले वासनाको । कहिले के त कहिले के ? यस प्रकार पुराना संस्कारहरू नष्टगर्ने समय नै आउँदैन । प्रतिक्षण नयाँ- नयाँ संस्कार नै बन्दै गइरहेछ । यदि हामीले आत्म-नियन्त्रण गर्नु वा रोक लगाइदियो भने नयाँ संस्कार बन्दैछैन । तब चित्त-धारा के को आधारमा चल्छ र ? हामीले नयाँ संस्कार बनाएनौं भने फल लागिसकेको कुनै न कुनै संस्कार बीज जो केही अबेर अन्तर्मनबाट बाहिर आउने वाला थियो छिट्टै पाकेर बाहिर निस्कने हुन्छ । यसलाई विपाक प्रकट भएर आएको भन्न सकिन्छ । कुनै पुरानो कर्म-संस्कारले तुरुन्तातुरुन्तै चित्त-धारामा आफ्नो फल लिएर आउने हुन्छ । कुनै पुरानो कर्म-संस्कारले चित्त धारामा अगाडि बढ्दैछ । जस्तो कर्मछ त्यस्तै फल आउँछ । हामीले त्यसलाई समताभावले हेर्नु भने, प्रज्ञाभावले हेर्नु भने त्यसको निरोध हुन्छ । जति-जति पुराना संस्कारहरू क्षीण हुँदै जान्छन् त्यति-त्यति नै हल्कापन आउने हुन्छ । सही अर्थमा भन्ने भए सुख आउनेछ । दुःखबाट छुटकारा पाउँनेछ ।

साधनाविधिको पूर्णता अन्तर्मनको गहिराइमा जेजस्तो भैरहेको छ त्यसलाई थाहा पाएर समतामा रहनुमा हुन्छ । यदि हामी केवल माथि-माथि सतही तहमा मात्र सत्यता अनुभव गरिरहेका छौं भने सतही तहकै समतामा रहनु होस् । यदि एक-एक कदम सूक्ष्मतातर्फ अगाडि बढिरहे का छौं भने जुन जुन तहसम्म पुग्न सकेका छौं त्यही त्यही तहमा समता स्थापित हुन्छ । यसरी अभ्यास गर्दा-गर्दा सारा मानस चैतन्य भयो भने सारा मानसप्रति नै समताभाव स्थापित हुन्छ ।

अनुभूतिहरूद्वारा थाहा पाउनेछौं कि शरीरका वेदनाहरूको चित्तधारासँग के सम्बन्ध छ ? र, चित्त-धाराको शरीरका वेदनाहरूसँग के सम्बन्ध छ ? चित्त (Mind) कसरी पदार्थ (Matter) मा र पदार्थ चित्तमा परिवर्तित हुन्छ ? क्रोध जागृत हुँदा शरीरमा अग्निप्रधान परमाणु उत्पन्न हुन थाल्दछ । भय जागृत हुँदा वायुप्रधान परमाणु उत्पन्न हुन थाल्दछ र उनको सम्बेदना शरीरमा

हुन थाल्दछ । शरीरमा जलनको सम्बेदना भैरहोस् या थरथराउने कम्पनको सम्बेदना भैरहेको होस् शरीरसँग चित्तको सम्बन्ध कति गहिरो छ । जुनप्रकारले नयाँ संस्कारको निर्माण गरिन्छ शरीरमा त्यसैप्रकारको सम्बेदनाको निर्माण हुन्छ । जब पुरानो संस्कार बाहिर निस्कन्छ भने सम्बेदना उत्पन्न गराएकै निस्कनेछ । हरेक क्रोधको संस्कारले अग्नि-तत्त्व प्रकट गरेको थियो, यदि अब पुरानो क्रोधको संस्कार बाहिर आइरहेछ भने पुनः अग्नि धातु नै जानेछ । गरम महसूस हुनेछ । यस प्रकार उत्पन्न सम्बेदनालाई यदि हामीले समताभावले हेर्दै गरौं र प्रतिक्रिया व्यक्त गरेनौं भने संगृहीत संस्कार स्वतः क्षीण हुँदै जानेछ । त्यसैले समताको प्रमुख महत्त्व छ ।

एक पटक केही व्यक्तिहरू आएर भगवानसँग सोधे— भगवान् ! हाम्रो लागि सही मङ्गल कुन कुरामा हुन्छ ? भगवान्ले उनीहरूलाई मङ्गल-धर्म सुनाउनुभयो । गृहस्थीहरूको लागि अति महत्त्वको अठ्ठीसवटा मङ्गल-धर्महरू सिकाए । पहिलोभन्दा दोस्रो उत्तम । यसप्रकार सम्झाउँदा सम्झाउँदा अन्तिम मङ्गल-धर्ममा पुग्दा भगवान्ले भन्नुभयो—

फुडुस्स लोकधम्महि, चित्तं यस्स न कम्पति ।

अशोकं विरजं खेमं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥

जब लोक-धर्मको उल्लेख आउँछ भने— के हो लोक धर्म भनेको ? जीवनको यही उतार-चढाव, वसंत-पतभङ्ग, सुख-दुःख, यश-अपयश, लाभ-हानि, जय-पराजय यिनै हुन् लोक-धर्म । यसको स्पर्श हुँदा जसको चित्त कम्पायमान हुँदैन, समतामा रहन्छ, “अशोक” शोक-रहित रहन्छ, “विरजं” विरज विमल रहन्छ, “खेम” योग-क्षेमले युक्त भएर रहन्छ, आउने क्षणको लागि निश्चित रहन्छ, पूर्ण सुरक्षित महसूस गर्दछ र यसरी समतामा स्थित हुन्छ भने उत्तम मङ्गलकारी हुन्छ ।

समताको जीवन कसरी जीउने ? माथिबाट दमन गरेर होइन । भित्रैबाट समताभाव आउन शुरूहोस् ताकि बाहिर त्यसको प्रभाव प्रकट हुन लागोस् । यदि गल्ती भैहाल्यो, समता भङ्गभयो, चित्तधारा विषमभयो, भने पनि कति छिटो पुनः होशमा फर्कौं, र पुनः समतामा स्थितभयो, यसैको अभ्यास गर्नुछ । बिस्तार-बिस्तार सुधार हुन्छ । बिस्तार-बिस्तार दुःख विमुक्ति हुने हुन्छ । पुरानो संग्रह कति छ— विमुक्ति त्यसैमा निर्भर रहन्छ ।

क्रमशः

बौद्ध विश्वास-१२

के.श्री धम्मानन्द
अनुवादक- प्रकाश बज्राचार्य

परम सत्य

परम सत्य बुद्धको शिक्षामा पाउन सकिन्छ ।

बौद्ध धर्मले दुइ प्रकारका सत्यहरू चिन्छन्: बाहिर बाट देखिने प्रत्यक्ष सत्य र साँच्चैको परम सत्य । परम सत्यलाई ध्यानबाट मात्रै बुझ्न सकिन्छ, सिद्धान्तबाट र कल्पना गरेर सकिदैन ।

बुद्धको शिक्षा संसारको परम सत्य (अन्तिम सत्य) हो । तैपनि बुद्ध धर्म कुनै खुला वा संगठित धर्म होइन । सत्ता (अस्तित्व) को परम सत्य बारेका प्रश्नहरू समाधान गर्न लगाइएको शुद्ध वैज्ञानिक तरिकाको यो पहिलो उदाहरण हो । समयमा नवाधिने यो शिक्षा २५०० वर्ष भन्दा अगाडि कुनै दैवीय शक्तिको सहाय बिना बुद्धले आफै पत्ता लगाउनु भएको थियो । यो शिक्षा यति प्रबल छ कि यसले आफ्नो शिक्षाका आधारभूत सिद्धान्तहरूलाई नबदलिकनै जस्तोसुकै चुनौति पनि सामना गर्न सक्छ । आधुनिक जमानालाई सुहाउने गर्नको लागि आफ्ना मौलिक सिद्धान्तहरूलाई बदल्न बाध्य हुने कुनै पनि धर्मलाई यस्तो धर्म भन्न सकिन्छ जसमा कि सुदृढ जग छैन र जसमा कि परम सत्य छैन । बौद्धहरूले आधुनिक जमानाका कठिन अवस्थाहरू पनि आफ्नो गुरु (बुद्ध) को मौलिक शिक्षाको सत्यतालाई जारी राख्न सक्छ । तैपनि बुद्धले नैतिकता र धार्मिक विधिहरूसंग सम्बन्ध नभएका कुनै व्यक्तिगत साँसारिक अभ्यासहरूको कुरो भन्नु भएन । बुद्धको आँखामा ती अभ्यासहरूको कुनै धार्मिक मूल्य थिएन । कहिलेकाहिं हामीले फरक छुट्याउनु पर्ने हुन्छ कि कुन कुरा बुद्धले सिकाउनु भएको थियो र कुन मान्छेहरूले बुद्ध धर्मको नाममा गर्दैछन् ।

धर्मको प्रमाणिकता बारे निधो गरेर वा अन्धविश्वासमा लागेर धर्मको नाउँमा मान्छेहरूले गरेको कामहरू मात्रै हेरेर धर्मलाई गालि गर्ने उताउलो निर्णय गर्नु हुँदैन । धर्मको यथार्थ रूप बुझ्न त्यो धर्मको संस्थापकको मौलिक शिक्षाहरूको अध्ययन र अनुसन्धान गर्नु पर्दछ ।

यदि बुद्ध वाक्यलाई बौद्धिक इमान्दारी नैतिक तत्परता र आध्यात्मिक अन्तरदृष्टिले केलाएर हेरेमा तब यो मानवताको बौद्धिक विकासको नापमा अन्तिम वाक्यको रूपमा देखिने छ ।

मन र पदार्थ (नाम-रूप)

बौद्ध धर्म अनुसार जीवन मन (नाम) र पदार्थ (रूप) मिलेर बनेको छ । मन भनेको संवेदना, इन्द्रिय ज्ञान, इच्छाधिन कार्यहरू र चेतना मिलेर बनेको हुन्छ । पदार्थ भनेको पृथ्वी, जल, वायु र तेज- यी चार तत्त्वहरू मिलेर बनेको छ ।

जीवन मन र पदार्थको विच पारस्परिक संयोग (सामञ्जस्यता) हो । मन र पदार्थ विच सामञ्जस्यताको अभाव नै मृत्यु हो । मन र पदार्थको वियोग नै मृत्यु हो मन र पदार्थको, पुनर्मिलन नै पुनर्जन्म हो । भौतिक शरीर (पदार्थ) मरि सकेपछि, मानसिक शक्तिहरू (मन) फेरि मिल्छ र अर्को भिन्नै भौतिक शरीरसंग संयोग बनाउँछ ।

पदार्थसंग मनको सम्बन्ध एउटा मोटरको इन्जिनसंग ब्याटरीको सम्बन्ध जस्तै छ । ब्याटरीले इन्जिन चालु गर्न मद्दत गर्छ । इन्जिनले ब्याटरी चार्ज गर्न (चलाउन) मद्दत गर्छ । यी दुईको संयोगले मोटर चलाउन मद्दत गर्छ । त्यस्तै प्रकारले पदार्थले मनलाई काम गर्न मद्दत गर्छ र मनले पदार्थलाई चलाइ राख्न मद्दत गर्छ ।

बुद्ध धर्मले यो सिकाउँछ कि जीवन पदार्थको मात्रै सम्पत्ति होइन र यो कि जीवन प्रकृया कारण र प्रभावको परिणाम अनुसार चल्दै जान्छ । अमिवादेखि लिएर हात्ति र मान्छेसम्मका संवेदशील जीवहरू बनेको मानसिक र भौतिक तत्त्वहरूको पहिले पनि अन्य रूपमा अस्तित्व थिए ।

हुनत कोही कोही यो विचारमा छन् कि जीवन पदार्थ बाट मात्रै बन्छ, तर ठूला ठूला वैज्ञानिकहरूले यो स्वीकार गरेका छन् कि जीवन उत्पन्न हुनको लागि पदार्थ भन्दा पहिला मन आउँछ । बुद्ध धर्ममा यो विचारलाई 'पुनर्संयोगित चेतना' भनिन्छ ।

जीवनको मनोभौतिक प्रकृतिको आन्तरिक ज्ञान हासिल गर्नु भन्नु नै यो कुरो बुझ्नु हो कि एक जीवित संवेदनशील प्राणीको जीवन सदाको लागि टिक्न सक्दैन, बरु सेकेण्डका हरेक क्षणमा अटूटरूपले फरक हुँदैछन् । दृढता पूर्वक भनौ भने जीवन मानसिक कृयाहरू रहुँजेलमात्रै टिक्न सक्छन् । मानसिक कृयाहरू ठप्प हुनासाथ जीव पनि सखाप हुन्छ । यदि कसैले तिमीलाई सोध्यो भने के तिमी भूतकालमा छौ, मित्र ? अहँ तिमी भूतकालमा छैनौ । किनकि

भूतकाल यहाँ छैन । के तिमी भविष्यमा छौ, मित्र ? अहं, तिमी भविष्यमा हुन सक्दैनौ किनकि भविष्य यहाँ छैन । तर के तिमी हुन सक्दैनौ किनकि भविष्य यहाँ छैन । तर के तिमी वर्तमानमा छौ, मित्र ? तिमी वर्तमानमा पनि छैनौ किनकि तिमीले 'वर्तमान' भन्ने शब्द भन्नु अगाडि नै वर्तमान वित्तिसकेको हुन्छ । तब तिमी कहाँ छौ त ? तिमी क्षण क्षण बगिरहेको विचारमा छौ । यस्तो धारा प्रवाहमा अमर आत्मा वा सत्ता त पक्कै पनि हुन सक्दैन ।

जीवनको मनो भौतिक प्रकृतिको आन्तरिक ज्ञान हासिल गर्नु भन्नु नै यो कुरो बुझ्नु हो कि जीवन एक भ्रम एक मृगतृष्णा वा एक साबुनको बुल बुल हो, सिर्फ बन्नु र गायबहुनुको एक प्रकृया हो, वा उत्पन्न हुनु र नाश हुनु हो जे जति छ्न् ती सबै कारण र अवस्थाहरूबाट उत्पन्न हुन्छन् कारण (हेतु) वाट उत्पन्न हुने कुनै पनि कुरो नित्य हुन सक्दैन ।

कर्म

कर्म भनेको कर्ता प्रधान नभएको प्राकृतिक नियम हो । जुनकि हाम्रो कामको अनुसार चल्छ । यो आफैमा परिपूर्ण नियम हो र यसको कुनै नियमकर्ता छैन । बिना कुनै बाहिरी, स्वतन्त्र शासकको हस्तक्षेप लिएर कर्मले आफ्नै क्षेत्रमा काम गर्छ ।

कर्मलाई विभिन्न 'भाषा' मा वर्णन गर्न सकिन्छ:-

कर्मलाई एउटा बच्चाको साधारण भाषामा भन्न सकिन्छ: असल गर र तिमीलाई अहिले, र पछि पनि, असलै हुनेछ । खराब गर र तिमीलाई अहिले, र पछि पनि, खराबै हुनेछ ।

वाली रोपाइको भाषामा कर्मलाई यसप्रकारले वर्णन गर्न सकिन्छ; यदि तिमीले असल बिउहरू रोप्यो भने तिमीले राम्रो वाली काट्ने छौ । यदि तिमीले खराब बिउहरू रोप्यो भने तिमीले नराम्रो वाली काट्ने छौ ।

विज्ञानको भाषामा कर्मलाई कारण र प्रभावको नियम भनिन्छ: हरेक प्रभावको एक कारण हुन्छ । यसको अर्को नाउँ हो नैतिक हेतुवादको नियम । जसरी कृया र प्रतिकृयाको नियमले भौतिक क्षेत्रमा काम गर्छ त्यसरी नै नैतिक हेतुवादको नियमले नैतिक क्षेत्रमा काम गर्छ ।

धर्मपदमा कर्मलाई यसरी व्याख्या गरिएको छ: मन नै सबै अवस्थाहरूमध्ये मुख्य (अगुवा) हो । यदि तिमीले राम्रो मनले कुरा गर्थौ वा काम गर्थौ भने आफ्नो पीछा

नछोड्ने छाया भै सुख तिम्रो पछि लाग्नेछ ।

कर्म साधारणतः क्रिया हो । जीवहरूको विचमा एक प्रकारको शक्ति वा बल हुन्छ जसलाई स्वाभाविक प्रक्रिया, चेतना, आदि नामहरू दिइएका छन् । यो सहज प्रवृत्तिले हरेक चेतनाशील प्राणीलाई चल्न बाध्य तुल्याउँछ । ऊ मानसिक वा शारीरिक रूपले चल्छ । उसको गति नै क्रिया हो । क्रियालाई बारम्बार दोहर्नाउनु नै बानि हो र बानि नै उसको चरित्र बन्छ । बुद्ध धर्ममा यो प्रकृयालाई कर्म भनिन्छ

यसको अन्तिम माने अनुसार कर्म भन्नाले असल र खराब मानसिक क्रियाहरू वा इच्छाहरू बुझिन्छन् । "इच्छा वा चेतना नै कर्म हो" - बुद्ध भन्नु हुन्छ । त्यसैले कर्म कुनै ठोस वस्तु होइन, बरु एक प्रकृया, क्रिया शक्ति वा बल हो । कसै कसैले यो शक्तिलाई 'कृया प्रभाव' भनि भन्दछन् । यो त आफूलाई नै प्रतिकृया गरिरहेका हामीले आफै गरेका कामहरू हुन्, मान्छेले अनुभव गर्ने दुःख र सुख त उसको आफ्नै काम, शब्द र विचारहरूको परस्पर प्रतिकृयाको परिणाम हुन् । हाम्रो काम, शब्द र विचारहरूले नै हाम्रो सफलता र विफलता, हाम्रो सुख र दुःख उत्पन्न गर्दछन् ।

कर्म भनेको कर्ता प्रधान नभएको प्राकृतिक नियम हो जुनकि हाम्रो काम (क्रिया) अनुसार दृढ भएर चल्छ यो आफैमा परिपूर्ण नियम हो र यसको कुनै नियम छैन बिना कुनै स्वतन्त्र शासक को हस्तक्षेप लिएर कर्मले आफ्नै क्षेत्रमा काम गर्छ । पुरस्कार र सजाय दिन निर्देशन दिने वा प्रशासन चलाउने कोही पनि गोप्य कार्यकर्ता यसमा नभएको हुनाले बौद्धहरू कुनै दैवीय शक्तिहरूलाई प्रभावित पार्न भक्ति प्रार्थनाको भर पर्दैन । बुद्धको अनुसार, कर्म हामी असहाय भएर आफूलाई समर्पित गर्नु पर्ने कुनै रहस्यमयी अज्ञात शक्ति वा बलहरूले लादेको भाग्य वा कुनै प्रकारको निश्चितता होइन ।

बौद्धहरू विश्वास गर्छन् कि मान्छेले जस्तो रोप्छ त्यस्तै फल पाउँछ । हामी पहिले जस्तो थियौं, त्यसको परिणाम अनुसार हामी अहिले छौं; र हामी अहिले जस्तो छौं, त्यस अनुसार हामी भविष्यमा हुने छौं । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने, मान्छे पहिले ऊ जस्तो थियो ठ्याम्मै त्यस्तै अहिले छैन; र ऊ अहिले जस्तो छ ठ्याम्मै त्यस्तै पछि हुने छैन । साधारणतः यसको माने यो हो कि कर्म पूर्ण

निश्चितता होइन: बुद्धले यो औल्याउनु भएको छ कि यदि सबै कुरा पूर्वनिश्चित नै भयो भने स्वतन्त्र चिन्तन भन्ने कुरो हुन सक्ने थिएन र नैतिक वा आध्यात्मिक जीवन सम्भव हुने थिएन । हामी त खालि भूतकालको दासमात्रै हुने छौं । अर्कोतिर, यदि सबैकुरा अनिश्चित छ भने (अर्थात् अहिले गरेकोको फल पछि आउँदैन भने) तब नैतिक र आध्यात्मिक विकासको उन्नति हुन सक्दैन । त्यसैले बुद्धले न त दृढ निश्चितता (अर्थात् गरेको कामको फल पाउँदै पाउँदैन) लाई स्वीकार गर्नु भयो ।

यी कर्मको बारेमा गलत अनुमान वा विवेक रहित विचारहरू अंगुत्तर निकायमा उल्लेख गरिएका छन्; जसले यो सल्लाह दिन्छ कि बुद्धिमानहरूले तलका कुराहरूलाई राम्ररी छानविन गरेर छाडिदिन्छन्; १) कोही कोही यस्तो विश्वास गर्छन् कि हरेक कुरो पहिलेका जन्महरूमा गरिएका कुराहरूको परिणाम हो; २) कोही यस्तो छन् जो विश्वास गर्छन् कि सबै कुरा सर्वशक्तिमान ईश्वरको श्रृष्टिका परिणाम हुन्; ३) फेरि अरूहरू छन् जो विश्वास गर्छन् कि सबै कुरा बिना कारण वा बिना हेतु उत्पन्न हुन्छन् । यदि एक व्यक्ति हत्यारा, चोर वा व्यभिचारी बन्छ भने, यदि उसले गरेका कामहरू पहिले गरेका कामहरूको परिणाम मात्रै हुन् भने, वा सर्वशक्तिमान ईश्वरले श्रृष्टि गरेका हुन् भने, वा सिर्फ अकस्मात मात्रै भएका हुन् भने, तब त्यो व्यक्ति उसको दुष्ट काम प्रति जिम्मेवार हुने छैन ।

अझ कर्म सम्बन्धि अर्को गलत धारणा यो हो कि यो त कोही खास व्यक्तिहरूलाई मात्रै लागु हुन्छ वा कुनै खास मत मतान्तरका व्यक्तिहरूलाई मात्रै लागु हुन्छ । तर मान्छेको अर्को जुनिमा हुने उसको गति (भाग्य) कमसेकम उसले छानेको धर्मको लेबलमा चाहिँ भर पर्दैन । उसको धर्म जुनसुकै भएता पनि मान्छेको भविष्य पूर्ण रूपले उसैको शरीर, बाणी र विचारले गरेका कामहरूमा निर्भर हुन्छन् । यसको कुनै मतलब छैन कि उसले कुन धर्मको लेबल आफूमा लगायो, जबसम्म उसले राम्रो काम गर्छ र अरूलाई हानि नपुऱ्याईकन उन्नत जीवन जिउँछ भने ऊ पक्कै पनि अर्को जीवनमा सुखी संसारमा पुग्नेछ । यदि उसले दुष्ट काम गर्छ र उसको मनमा दुष्ट विचारहरू पाल्छ भने ऊ पक्कै पनि दूर्भाग्यपूर्ण जीवन बिताउन जन्मनेछ । त्यसैले, बौद्धहरूले यो प्रचार गर्दैन कि उनीहरूमात्रै ती भाग्यशालीहरू हुन् जोकि मृत्यु पछि स्वर्ग जान

पाउँछन् । जस्तोसुकै मत मतान्तरको भएतापनि मान्छे आफैले यो जन्म र अर्को जन्ममा आफ्नो पदको निर्धारण गर्छ । कर्मको शिक्षाले एक चिरफाड गरिएको न्यायलाई अंकित गर्दैन । पछि पछिको स्वार्थी विचार नभएको बुद्धले धनीलाई बचाउन र गरीबलाई पछिल्लो जन्ममा भ्रामिक सुख दिने वचन दिएर सुविस्ता पुऱ्याउन यस्तो कर्मको नियमको उपदेश गर्नु भएको थिएन ।

मानव समाजमा रहेको असमानताहरूलाई कर्मले व्याख्या गर्छ भन्ने बौद्धहरू विश्वास गर्छन् । यी असमानताहरू वंश परम्परा, वातावरण र प्रकृतिले गरेर मात्रै होइन, कर्म वा हामीले गरेका कामहरूको परिणामले पनि हुन् ।

कर्म एक अदृश्य शक्ति भएको हुनाले यसले काम गरिराखेको हामी आफ्नो भौतिक आँखाद्वारा देख्न सक्दैनौं । कर्मले कसरी काम गर्छ भन्ने बुझ्नको लागि हामीले यसलाई विउसंग दाज्न सक्छौं: अर्ध चेतन मनमा कर्मको परिणाम त्यसरी नै लुकेको छ जसरी रूखका पातहरू, फूलहरू, फलहरू र धड त्यसका विउहरूमा लुकेका हुन्छन् । उपयुक्त अवस्था आउँना साथ कर्मको फल त्यसरी नै प्रकट हुन्छ जसरी कि शीत र प्रकाशको प्रभावमा रूखका पातहरू र धड यसको सानो विउबाट निस्कन्छन् ।

कर्मको कामगर्ने तरिकालाई बैकको खातासंग पनि तुलना गर्न सकिन्छ: एक व्यक्ति जो कि आफ्नो वर्तमान जीवनमा धार्मिक, दयालु र हितकारी छ त्यो व्यक्ति जस्तै छ जसले कि आफ्नो असल कर्म संचित गर्दछ । तर उसले आफूले खर्च गरेको (भिकेको) को बदलामा फेरि संचित गर्नु पर्छ, नत्र भने एक दिन उसको खाता सकिने छ र उसको दिवालिया निक्लने छ । तब उसले आफ्नो दयनिय अवस्थाको लागि कसलाई दोष दिन सक्छ र ? उसले न त अरूलाई न त भाग्यलाई नै दोष दिन सक्छ । ऊ आफै एकलै जिम्मेवार छ । यसरी एक सच्चा बौद्ध पलायनवादी (भगुवा) हुन सक्दैन । जीवन जस्तो छ त्यसैलाई उसले सामना गर्नु पर्छ र त्यसबाट भाग्नु हुँदैन । कर्मको शक्तिलाई निश्क्रियता (अकर्मकता) ले रोक्न सक्दैन । असलपनको लागि अति सक्रियता हुनु आफ्नो खुसीको लागि अत्यावश्यक छ । पलायनवाद कमजोरहरूको आश्रय हो; तर एक पलायनवादी (भगुवा) कर्म नियमको प्रभावबाट भाग्नु सक्दैन । क्रमशः

धम्मपद – २४७

प्राज्ञ रीना तुलाधर (बनिया)

'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

सब्ब दानं धम्मदानं जिनाति
सब्बं रसं धम्मरसो जिनाति
'सब्बं रतिं धम्मरतिं जिनाति
तण्हक्खयो सब्ब दुक्खं जिनाति

अर्थ—

सबै प्रकारको धर्मलाई धर्म दानले जित्छ, सबै प्रकारको रसलाई धर्म रसले जित्छ, सबै प्रकारको प्रेमलाई धर्म प्रेमले जित्छ । तृष्णा क्षयले सबै प्रकारको दुःखलाई जित्छ । घटना—

उपरोक्त गाथा भगवान बुद्धले जेतवन विहारमा बस्नु हुँदा देवराज इन्द्रको कारणमा भन्नु भएको थियो ।

एक समय तावतिस देवलोकमा भएका देवताहरूको विचमा ४ वटा प्रश्न माथि छलफल भएछ— दान मध्ये कुन दान श्रेष्ठ छ, रस मध्ये कुन रस श्रेष्ठ छ, रतिमध्ये कुन रति श्रेष्ठ छ, तृष्णा क्षयलाई किन सर्वश्रेष्ठ भनिन्छ ?” छलफलमा प्रश्नको उत्तर कसैले दिन नसकेपछि देवताहरू चतुर्महाराज देवलोकमा गएर त्यही प्रश्नको कुरा उठाउन गए । चतुर्महाराज देवताहरूले पनि प्रश्नको उत्तर सुल्झाउन सकेन । अनि सबैजना गएर देवराज इन्द्रकहाँ चार प्रश्नको उत्तर खोज्न गए ।

देवराज इन्द्रले भने “यसका जवाफ त बुद्धले मात्र दिन सक्नु हुन्छ ।” त्यसपछि सबै देवताहरूलाई लिएर शक्र देवराज इन्द्र, रातको समयमा जेतवन जाज्वल्यमान हुने गरी तथागतकहाँ पुगे । देवताहरूको प्रतिनिधित्व गरी इन्द्रदेवले सोही चारवटा प्रश्नको जवाफ दिनु हुन विन्ति गरे ।

भगवान बुद्धले भन्नुभयो— “ठीक छ देवराज । तथागतले पारमिता धर्म पुरा गरी बोधिज्ञान प्राप्त गरी सर्वज्ञता ज्ञान साक्षात्कार गरेको यस्तै शंका मिटाउन हो । यी प्रश्नहरूको उत्तर छ— सबै दान मध्ये धर्मदान श्रेष्ठ उत्तम छ, सबै रस स्वाद मध्ये धर्मको रस श्रेष्ठ उत्तम, सबै रति मध्ये धर्मरति श्रेष्ठ छ, र तृष्णाक्षय भएपछि अरहत पदमा पुग्ने यो सबैभन्दा उत्तम श्रेष्ठ छ ।”

यसरी आज्ञा भएर भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथाहरू भन्नुभयो । धर्मदेशना सकिएपछि शक्र देवराज इन्द्रले तथागतलाई नमस्कार गरी विन्ति गरे— “भो शास्ता

यस्तो जेष्ठ, उत्तम श्रेष्ठ धर्म दानमा हामी देवतालाई किन पुण्यानुमोदना गर्नु हुन्न । अब देखि हामीलाई पनि पुण्य भाग प्रदान गर्नु भनेर भिक्षु सङ्घलाई आज्ञा दिनु भए हुन्छ ।”

तथागतले इन्द्रको कुरा मानीकन भिक्षु संघलाई भेला गराई भन्नुभयो— “हे भिक्षुहरू, आजबाट महा धर्म श्रवण हुँदा वा प्रकृति धर्म श्रवण हुँदा वा आ-आफू विच धर्मकथा भई रहेतापनि अन्तिम रूपमा अनुमोदना एक टुक्रा भनी सब सत्व प्राणीलाई पुण्य बाँड्ने गर ।”

त्यसपछि बुद्ध शासनमा पुण्य कार्य हुँदा ३१ वटा भूमिबाट सबै प्राणीलाई आह्वान गरी पुण्यानुमोदना गर्ने प्रथा चल्यो । ❖

धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्यहरू

क्र.सं. ७०२

चन्द्रमान डंगोल

जावलाखेल, ललितपुर

रु. १००५/-

धर्मकीर्ति (मिहिराँ) बुद्धपूर्णा र धर्मद्वैतार्जु

मिति	बुद्धपूजा	धर्मदेशना
२०६८/०८/१७	पञ्जावती गुरुमां	पञ्जावती गुरुमां
२०६८/०८/२४	चमेली गुरुमां	चमेली गुरुमां
२०६८/०९/०१	चमेली गुरुमां	चमेली गुरुमां
२०६८/०९/०३	पुण्यवती गुरुमां	धम्मशीला गुरुमां
२०६८/०९/०९	केशावती गुरुमां	केशावती गुरुमां

प्रजापती गौतमी सम्बन्धी केही जानकारीहरू

- ❖ प्रजापति गौतमी - कपिलवस्तुकी रानी, प्रथम भिक्षुणी । पिता : अंजन । आमा : यशोधरा । पति : शुद्धोदन । दाइहरू : सुप्रबुद्ध र पुण्डरिक । दिदी: महामायादेवी । छोरो: नन्दकुमार । छोरी : नन्दाकुमारी । माइतिघर : देवदह ।
- ❖ गौतमी ४० वर्षकी छँदा छोरो नन्दकुमारको जन्म भएको थियो । त्यसै वर्ष उनकी दिदी महामायादेवी परलोक भएकी थिइन् ।
- ❖ अस्सी वर्षको उमेरमा गौतमी भिक्षुणी भएकी थिइन् ।

साभार- बौद्ध दर्पण

बाँचुञ्जेल दिक्क मरेपछि शोक

(दत्तले कुचा: मदय्का: बिचा:)

भिक्षु अश्वघोष

माथि उल्लेखित उखान कहिले देखि चल्दै आइरहेको हो, थाहा छैन । तर यसले अहिले सम्म आफ्नो परिचय प्रस्तुत गर्दै आइरहेको देखिन्छ । किनभने हालसालै पनि आफ्ना छोराछोरी विरामी पर्दा औषधी गर्न कञ्जुस्याइँ गरी मरेपछि धर्मकर्म गरी स्वर्ग पठाउन चाहने माता पिताहरू भेट्टिएका छन् ।

उपत्यका बाहिर एक छोरी र आमा बुबा गरी तीन सदस्यको एक परिवार रहने गर्थ्यो । छोरी ज्यादै अनुशासित भित्री हृदय देखी मन लगाई काम गर्ने बानी थियो उनको सुख पूर्वक जीवन बिताइरहेको उक्त परिवारमा एकदिन वज्रपात भयो । छोरीलाई क्षयरोगले सतायो । तर आमा बुबाले छोरीको औषधी उपचार गरी खर्च गर्न कञ्जुस्याइँ गरेछ । फलस्वरूप छोरीले नयाँ जीवन पाउन सकिनन् र उनको क्षयरोगको कारणले मृत्यु भयो । उनको मृत्यु पश्चात् आमाबुबाले छोरीको पूण्य स्मृतिमा भिक्षुमहासंघको तर्फबाट महापरित्राण पाठ गराई पुण्य गरेको थियो । यसलाई नै भनिन्छ “बाँचुञ्जेल दिक्क मरेपछि शोक” । यस्तो घटना हालसालको वर्तमान अवस्थामा मात्र घटेको होइन भूतकाल अर्थात् बुद्धकालिन समयमा पनि घटेको थियो ।

बुद्धकालिन समयमा कसैलाई भटमासको एक गोडा पनि दिन नचाहने कञ्जुस महाजन रहेछ । त्यसैले उसको नाम नै “अदिन्नपुब्बक” अर्थात् कसैलाई केही पनि दिन नचाहने व्यक्तिको रूपमा प्रचलित थियो । उक्त सेठको एकलो छोरो थियो । विवाह भएको धेरै वर्ष पछि पाएको उक्त एकलो छोरोलाई आमा सेठनीले न्वारानको दिन सुनको राम्रो कुण्डल बनाई कानमा लगाइदिने धोको रहेछ । आफ्नो यो इच्छा सेठनीले आफ्नो श्रीमान् समक्ष प्रकट गरेर भनिन्—

“पहिलो जन्मेको छोरोलाई असल सुनको कुण्डल बनाई लगाइदिने इच्छा छ ।”

तर कञ्जुस सेठले भन्यो— “आइमाईहरूलाई के चाहियो र ? पैसा खर्च गर्नेमात्र त कुरा गर्छ नि । कमाउनु त कता कता । हामी लोगने मानिसहरूले मात्र थाहा छ । कमाउन कति कठिन छ भन्ने कुरो ।”

कञ्जुस सेठले आफ्नो कञ्जुसीको परिचय दिँदै नेवारी उखान प्रस्तुत गर्न थाल्यो— “मुस्या छगले गुथाय्

वां न्याइम्ह” अर्थात् एक गोडा भटमासलाई नौ ठाउँमा टो क्दै खाने व्यक्ति ।

आफ्नो श्रीमानको यस्तो कञ्जुसी स्वभावले सेठनीलाई अति वेमज्जा बनायो । कस्ता कञ्जुस मान्छेसंग जीवन बिताउनु परेको । तैपनि फेरि एकपटक दोहऱ्याउनु पऱ्यो भनी विचार गर्दै भन्न थालिन्—

“छोरोलाई जसरी भएपनि कुण्डल बनाई कानमा लगाईदिन पऱ्यो । होइन भने हाम्रो नाक काटिने छ । म माइती जाँदा कुन मुख लिएर जाने ?

श्रीमतीको आग्रह सुन्दै दिक्क मानेका अदिन्नपुब्बक आफै सुनार कहाँ गई साधारण सुन किनेर ल्यायो । सुनार कहाँ लगी कुण्डल बनायो भने ज्याला तिर्न पर्ला भनी त्यो सुनलाई आफैले पिट्दै मनपरी आकारमा कुण्डल बनाई छोरो लाई लगाइदियो । यसरी कुण्डली लगाएनुसार त्यस बालकको नाम मट्टकुण्डली रहन गयो । छोरो ठूलो हुँदै आयो । बाहिर खेल्न जान थाल्यो । साथीहरूले उसको नराम्रो आकारको कुण्डल देखी खिसि गर्दै गिजाउन थाले । साथीहरूले आफूलाई खिसि गरी उडाएको देखी मन खिन्न पारेका त्यस बालकले विचार गर्न थाल्यो— “मेरो बुबा सारै कञ्जुस भएकोले मैले साथीहरूबाट हेला खेप्न पऱ्यो ।”

अदिन्नपुब्बकको छोरो हुर्कँदै १६, १७ वर्षको भयो । अचानक उसलाई कमलपित्त रोगले सताउन थाल्यो । तर कञ्जुस बुबाले उसको रोगलाई हटाउन औषधी उपचार गरिदिएन । छोरो भन भन सिकिस्त हुँदै गयो । आमा चाहिलाई पीर पऱ्यो र छोरोलाई औषधी मूलो गर्न अदिन्नपुब्बक समक्ष आग्रह गरिन् । तर अदिन्न पुब्बकले भन्यो— “छोरोलाई रूघाखोकीको ज्वरोले सताएको हो तातो पानी ख्वाउनु । वे कारमा वैद्य बोलाएर किन पैसा खर्च गर्ने ?”

कञ्जुस सेठको यस्तो व्यवहारले हैरान भएको सेठनीले आफ्नो छोरोको रोग भन चर्किएको महशूस गर्न थालिन् र पुनः आग्रह गर्दै भन्न थालिन् “छोरोलाई छिटो वैद्य बोलाएर देखाउनु पऱ्यो ।”

श्रीमतीको कचकच सुनी दिक्क भएका अदिन्नपुब्बक वैद्य कहाँ गएर फलना खालको रोगीलाई कुन औषधी ख्वाउन पर्ला भनी सोध्न थाल्यो । वैद्यलाई थाहा थियो साहु

कञ्जुस छ भन्ने कुरो । त्यसैले वैद्यले सोच्यो— “मलाई दस्तुर तिर्न पर्ला भनी यो कञ्जुस साहुले के औषधी खुवाउने भनेर सोध्न आयो । विरामी नजाँचीकन मैले कसरी औषधी दिउँ ? वैद्यले पनि कञ्जुस साहुलाई फलाना रूखको पात उमालेर खुवाउनुस् न भनी मनगधन्ते औषधी बताएर पठायो । कञ्जुस साहुले पनि वैद्यले भने अनुसार नै रूखको पात पकाएर खुवाइदियो । यसले त रोगलाई भन् चर्कायो । यो देखी साहुनीलाई ज्यादै पीर पयो र अदिन्नपुव्वकलाई वैद्य बोलाउन कर लगाइन् । कञ्जुस साहुले वैद्य बोलाएर ल्याऊन कर लाग्यो । वैद्यलाई विरामीको नाडी छामी भन्न थाल्यो—

“यो विरामी बाँच्दैन । यसलाई मैले औषधी गर्न सकिदैन ।”

छिमेकीहरू विरामी हेर्न आए । मानिसहरूले विरामी छोरो हेर्ने बहानाले घर माथि आई सम्पत्तिमा आँखा लगाउला भन्ने पीरले त्यस कञ्जुस साहुले विरामी छोरोलाई कोठाबाट निकाली वरण्डामा राख्न लग्यो । आफ्नो बुबाको यस्तो नराम्रो व्यवहार देखी मन खिन्न पारेका मट्टकुण्डलीले आफ्नो बुबाप्रति द्वेष भावना राख्न थाल्यो । यो कुरा थाहा पाउनु भएका भगवान् बुद्धले यसरी विचार गर्नुभयो—

“मट्टकुण्डलीले आफ्नो बुबा प्रति द्वेष भाव राखी मयो भने अगतीमा पर्नेछ । यस्तो गर्न भएन भनी भगवान् बुद्धले करुणा चित्त राखी मट्टकुण्डली कहाँ जानुभयो । भगवान् बुद्धको रूप दर्शन गर्न पाएकोले मन प्रसन्न भएका मट्टकुण्डलीले आफ्ना बुबाप्रति उठेको द्वेषभावलाई हटाउन सफल भए । त्यहीबेला उसले प्राण त्यागे । मन प्रफुल्लित बनाई प्राण त्यागेकोले उ इन्द्र हुन पुगेको कुरा पुस्तकमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ ।

अदिन्नपुव्वक सेठले छोरोको दाहसंस्कार गरिदियो । त्यसपछि उसले छोरोको सम्भना मेटाउन नसकी दिनहुँ मसानघाट तिर गएर “मेरो एकलो प्रिय छोरो तिमि कहाँ गयो ? एकपटक मात्र भएपनि तिम्रो अनुहार देखाउन आउ छोरो” भन्दै रोइ कराउने गर्न थाल्यो ।

सेठको यस्तो व्यवहार देखी छिमेकीको एक केटोले त्यस कञ्जुस साहुलाई होश दिलाउन पयो भनी गिजाउँदै आफू पनि त्यही बसी रोइरहयो । केटो रोइरहेको देखी अदिन्न पुव्वकले केटोसंग सोध्यो— “बावु ! तिमि यहाँ वसी किन रोइरहेको ? “केटोले उत्तर दिदै भयो— “मसंग सुनको रथ छ । त्यो रथमा राख्नको लागि दुईवटा पांग्रा चाहियो । ती पांग्राहरू अरू काम लाग्दैन चन्द्र र सूर्य नै चाहिन्छ । मैले चन्द्र र सूर्य पाउन नसकेकोले रोइरहेको ।”

केटोको अचम्म लाग्दो कुरा सुनी साहुले भयो— “कस्तो मूर्ख केटो रहेछ ! चन्द्र र सूर्य पाउन सम्भव छैन । असम्भव कुरोलाई लिएर पनि रुने हो ?”

केटोले भयो— “मैले त हाम्रो आँखाले देख्न सकिने चन्द्र, सूर्य माग गरेर रोएँ तर तपाईं आँखाले देख्न नसकिने मरिसकेको छोरोलाई भेट्ने इच्छा लिएर रोइरहनु भएको छ । हामी दुईमा कुन बढि मूर्ख ?”

केटोको यो कुरो सुनी साहु एकछिन अकमकियो र विचार गर्न थाल्यो—

“हो त नि म पनि कति मूर्ख बनेछु । छोरोको मायामा परी वेहोश बन्न पुगेछु । मरिसकेको छोरो पनि कहाँ भेटिन्छ र ?”

छोरोको मायामा टाँसिएको साहुले त्यही केटोलाई आफ्नो छोरो जस्तै सम्भन थाल्यो । त्यसैले त्यस केटोलाई नै धर्मपुत्र पाल्ने इच्छाले आफ्नो विचार त्यस केटोलाई सुनायो । तर त्यस केटोले साहुको प्रस्ताव इन्कार गर्दै भयो—

“म त तपाईंजस्तो कञ्जुस व्यक्तिको छोरो बन्न चाहन्न । आफ्नो छोरोलाई त औषधी नगरीकन मानै व्यक्तिलाई बुबा बनाउने इच्छा छैन ।

बाँचुञ्जेल दिक्क मरेपछि शोक गर्ने तपाईं जस्तो व्यक्तिसंग वस्न आउन्न म ।”

केटोको यो कुरो साहुको मनमा गढयो । उसले आफू कञ्जुस र मूर्ख भएको महशुस गरी यस्तो खराब बानी हटाउन अभ्यास गयो । भगवान् बुद्ध समक्ष पुगी दान धर्म गरी मन फराकिलो पाउँ बुद्ध शिक्षाले बोध भए । ❖

बुद्धकालिन घटना सम्बन्धी केही जानकारीहरू

- ❖ प्रजापति गौतमी १२० वर्षको उमेरमा परिनिर्वाण भइन् । त्यति बेला बुद्ध स्वयं ८० वर्ष पुग्नु भएको थियो ।
- ❖ प्रजापति गौतमी परिनिर्वाण हुँदा बुद्ध स्वयं मलामिमा जानु भएको थियो ।
- ❖ चिंचा माणविकाले बुद्धलाई बदनाम गर्न सबैको सामु आफूलाई बुद्धकी पत्नी घोषित गरेकी थिई, जुनकि पछि झुठो ठहरियो ।
- ❖ सुन्दरी परिव्राजिका नामकी केटीको हत्याको दोष बुद्धमाथि लगाइएको थियो । तर पछि बुद्धलाई लाँछना लगाउने तिर्थकरहरू नै हत्यारा ठहरिए ।

साभार- बौद्ध दर्पण

‘शान्तिका दूत’ ले सिकाएको पाठ

देवमान हिराचन

विदेशमा भन्डै २० वर्ष बिताएर नेपाल आउँदा काठमाडौं घुम्ने उत्कट चाहना हुने नै भयो । कस्तो भयो होला काठमाडौं ? के-के परिवर्तन भए होलान् ? यस्तै अनेक कौतुहलले मेरो मनमा भुत्ती खेलिरहेका थिए ।

यस्तै कौतुहल लिएर घुम्दैघुम्दै असन पुगें, तर २० वर्षअघि र अहिलेमा त्यति फरक अनुभूति गर्न सकिन्न, घरहरू पनि धेरैजसो पहिलेकै स्थितिमा थिए । बेचन राखिएका सामानमा पनि कुनै परिवर्तन देखिएन । पसल थाप्ने तरिका, बिक्री गर्ने सामान, सामानको गुणस्तर र व्यापारीका व्यवहार सबै पहिलेजस्तै । फरक थियो त केवल मानिसको संख्या ! अर्थात् भीड भने अति बढेको देखियो । उपत्यका बाहिरका मानिसको काठमाडौं बसाइ बढेकाले यस्तो भएको होला ।

यसरी घुइँचो छिचोल्दै र पसल नियाल्दै जाँदा असनको एउटा पसल अगाडि मेरा आँखा टक्क रोकिए । पसलमा बोराका बोरा विभिन्न रासन राखिएको थियो । मुख फुकाएर खुला राखिएका ती बोरामा चामल, दाल, मकैलगायत ९-१० किसिमका रासन थिए । त्यसमा परेवाहरू थिए । चामल, मकै, दाल र अन्य गोडागुडी खाइरहेका थिए । उनीहरू घरी एउटा बोरा त घरी अर्कोमा सडै मन लागेको ‘मेनु’ परिवर्तन गर्दै खाँदै थिए ।

यसरी ‘मेनु’ फेरि-फेरि स्वाद लिइरहेका परेवाहरूमा कसले मीठो खायो, कसले धेरै खायो, कसले कम खायो भनेर एकअर्कामाथि रिसराग गरेको देखिएन न त भैँभगडा गरेको नै देखिन्थ्यो । फेरि साहुजी पनि कति वास्ता नै नगर्ने । यो दृश्य निकै रमाइलो र आनन्ददायक लाग्यो । निकै बेरसम्म हेरी नै रहें । अघाएका परेवा उड्दै थिए । भोकाहरू आउँदै थिए र चारा टिउँदै थिए ।

यो दृश्य देखेपछि मलाई लाग्यो, ‘अहा, यी परेवा कति भाग्यमानी ! मन लागेको खान पाइने ! न भैँभगडा गर्नु जरूरी छ न अरूले हस्तक्षेप गर्ने डर । तिनलाई न सम्पत्ति जोड्नुपरेको छ, नत ठूलो घर चाहिएको छ, न भोलिका लागि सोच्नुपरेको छ । कति निस्वार्थी र शान्तिप्रिय परेवाहरू !”

ती परेवाका आपसी सम्बन्ध र व्यवहार देखेपछि मेरो मनमा ‘नेपाल त स्वर्गको देश जस्तै’ आभास भयो । असनको त्यो दृश्यले मलाई केही सिकाएभैँ अनुभूति भयो ।

काठमाडौंको असनका पसलहरूमा मात्र होइन, मन्दिर परिसरदेखि अन्य सार्वजनिक स्थलमा पनि परेवा बथानको सम्बन्ध यस्तै । शान्ति, मेलमिलाप, आपसी सद्भाव र प्रेमले भरिएको सम्बन्ध, लोभ र द्वन्द्व नभएको सम्बन्ध ।

लामो समयपछि नेपाल आउँदा मैले परेवाको यस्तो संसार देखेँ भने मान्छेको चाहिँ ठचाकै उल्टो । मान्छेमा लोभ, वैरभाव र घृणा व्याप्त भएको पाएँ, आफ्नो स्वार्थका लागि अरुलाई धोका र दुःख दिन निर्लिप्त रहेको देखेँ । आफू मात्रै जान्ने, आफू मात्रै सही र आफूलाई मात्र मालिक ठान्ने प्रवृत्तिले ग्रस्त । आपसमा हानाहान, खुट्टा तानातान र छिनाभ्रपटीमा व्यस्त । नेपाली समाजभित्र, अझ त्यसमाथि पनि आफूलाई देश चलाउने ठेकेदारै सम्भन्ने दलहरूभित्र यस्तै प्रवृत्ति, व्यवहार र नियत पाएँ मैले । अनि मेरो मनमा प्रश्न उठ्यो— किन यस्तो भएको होला ?

मानिसमा देखिने यस्तो प्रवृत्ति र व्यवहारले कस्तो नतिजा दिएका छन् त ? मनमनै हिसाव गरे मैले । अहँ, नराम्रो बाहेक राम्रो नतिजा त केही पनि पो दिएका छैनन् ! यस्तै व्यवहारकै कारण मानिसका आपसी सम्बन्ध विग्रिएको देखियो; हिंसा र आपराधिक गतिविधि मौलाएको पाइयो र सामाजिक सद्भाव विधोलिएको दृश्य हेरियो । अझ खतरनाक कुरा त मुलुकको भविष्य नै तहसनहस बनाउन खोजेको समेत सुनियो । हिसाबै गर्दा सत्ता र शक्तिको सिँढी चढ्न पाएका अथवा चढ्ने कसरत गरिरहेकाहरूले व्यक्तिगत वा गुटगत आधारमा शक्ति र सम्पत्तिको फाइदा उठाएका होलान् । तर आम नेपाली जनताले त सुखभन्दा दुःखै बढी पाएका रहेछन् । प्राकृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण नेपाल आमाले विकासभन्दा विनाशका चोट नै बढी खेपेकी रहिछन् ।

त्यसैले नेताहरूले र आफूलाई मुलुकको अगुवा ठान्ने अन्य व्यक्तिविशेषहरूले पनि असनमा मैले पाएको

परेवाको सन्देश आत्मसात गर्नुपर्छ । मानौं, परेवाहरूले सोधिरहेभैं लाग्यो । 'तिमीहरू किन भ्रगडा गर्छौं ? किन आफ्नो स्वार्थका लागि मात्र लड्छौं ? खालि 'म' मात्र किन भन्छौं ?' हो, उनीहरूले नेपाली नेताहरूका गल्ती र कमजोरी औल्याउँदै भनेभैं लाग्यो, 'एकपटक राम्रोसँग सोच- तिमिहरूको जिम्मेवारी यो मुलुकमा दिगो शान्ति कायम गराउनु हो; नयाँ संविधान बनाएर नयाँ नेपाल बनाउनु हो र सबै जातजाति र भाषाभाषीका नेपालीबीच आपसमा सद्भाव र सम्मान कायम गराउनु हो ।'

परेवाहरूले दिएको सन्देश मैले त ग्रहण गर्ने, अरूले कत्तिको गरेका छन् ? धेरैजसो नेपालीले शान्ति, सुरक्षा र संविधानलाई साथ दिएर परेवाको सन्देश आत्मसात गरेको मलाई महसुस भयो । अझ त्यसलाई अनुभूत गर्ने र व्यवहारका लागू गर्ने पालो राजनीतिक अगुवाहरूकै हो ।

नेपाल 'मुटू'अर्थात राजधानी सहरको केन्द्र भाग घुम्दा यसरी यी शान्तिका दूतबाट केही प्रेरणा पाएभैं अनुभव गर्ने । मैले यही प्रेरणा व्यवहारमा उतार्ने प्रण गरे को छु । अब खालि आफ्ना नेताहरूका गल्ती-कमजोरी औल्याउने र उनीहरूको टीकाटिप्पणी गर्ने मात्रै मेरो/हाम्रो आचरण या जिम्मेवारी कदापि हुन सक्दैन । हो, मेरो देश नेपाल र नेपाली दाजु-भाइ, दिदी-बहिनीको सुख-शान्ति, आपसी सद्भावका लागि, उनीहरूको सम्मान र समृद्धिका लागि म आफैं पनि सक्रिय भएर लाग्नुपर्छ भन्ने कर्तव्यबोध गर्ने । यसरी त्यस दिन ती परेवाले मलाई आनन्दित मात्र तुल्याएनन्, मेरो जिम्मेवारी र दायित्वबोध अझै गहिराइदिए । धन्य छन् यी शान्तिका दूतहरू !

(हिराचन एनआरएनका पूर्व अध्यक्ष हुन्)

(सभार- 'अन्नपूर्णपोस्ट' २०६८ मंसिर २६ गते)

न्हाय्कं

विद्याबहादुर बज्राचार्य

हिसि दु अति हे न्त्यू ख्वा:

धा:सा मेपिसं छन्त तसकं हे बांला:

चवने मते छ दङ्ग जुया:

धाल धका: अथे छन्त फुक्केस्यां ।

व्व न्हाय्कनय् छं थ:गु ख्वा:

स्व थ: थमहंतुं थ:गु ख्वा:

इच्छा दुसा सीकेगु गय् च्वं छ

सिइ अले तिनि छ गय्च्वं ।

उबले छ मचाबलय् गय् च्वं

आ: छ जवानबलय् गय् च्वं

गुलि हिल, गुलि पात सीकेमा:

सिइकि छं न्हाय्कं स्वया: ।

स्वयत् ला हानं थीथी ख्वा:

त:पा:गु न्हाय्कं विश्वरूपी स्वय्मा:

खनी व न्हाय्कनय् अले तिनि छं

हाकु ख्वा:, तुयू ख्वा: भुयू ख्वा: फुक्कं ।

दय्कं न्हाय्कं तुंथी कोस्वय् मते

थ:गु ख्वा:या मूल्याङ्कन मेपिन्त याके मते

न्हाय्कंया न्त्य:ने चट्ट छ दं

धा अले छं छ गय् च्वं ।

बुद्धकालिन घटना सम्बन्धी केही जानकारीहरू

❖ बुद्धका स्थायी नीजि सेवक बन्नु अघि आनन्दले तलका आठ शर्तहरू राखेको थियो-

- १) बुद्धलाई प्राप्त भएको चीवर आनन्दलाई नदिने
- २) बुद्धलाई प्राप्त भएको भिक्षा आनन्दलाई नदिने
- ३) बुद्ध वसेको गन्धकुटीमा आनन्दलाई नसुताउने
- ४) बुद्धलाई व्यक्तिगत निमन्त्रणा गरेको ठाउँमा आनन्दलाई नबोलाउने
- ५) भिक्षु आनन्दले निमन्त्रणा स्वीकार गरेको ठाउँमा बुद्ध जानु पर्ने
- ६) आनन्दले दर्शनार्थीलाई कुनै पनि समयमा बुद्धकहाँ ल्याउन सकिने

- ७) आनन्दलाई शंका लागेको कुरो बुद्धसँग सोध्न सकिने
- ८) भिक्षु आनन्द उपस्थित नभएको ठाउँमा उपदेश दिएको भए बुद्धले आनन्दलाई फेरि सुनाउनु पर्ने ।
- ❖ भिक्षु आनन्दप्रति उत्तरा उपासिका मोहित भएकी थिइन् ।
- ❖ भिक्षु आनन्दको प्रयत्नले स्त्रीहरू भिक्षुणी हुन पाएका थिए ।
- ❖ बुद्ध शासनमा सबभन्दा पहिले भिक्षुणी हुने बुद्धकी कान्छी आमा प्रजापति गौतमी थिइन् ।
- ❖ बुद्धकी आमा महामायादेवी आफ्नै सौता प्रजापति गौतमीकी साथै दिदी थिइन् ।

(साभार- बौद्ध दर्पण)

सुनेर, पढेर, बुझेर मात्र पुग्दैन अनुभव नै गर्नुपर्छ

नरेन्द्रनाथ भट्टराई

कुनै देशको राजधानीमा एउटा बुजुक चोर बस्दथ्यो । त्यो चोर यति चलाख थियो कि कसैले त्यसलाई पक्रन सकेका थिएनन् । त्यस चोरलाई पक्रनेलाई राजाबाट प्रशस्त इनामको घोषणा समेत भयो । तैपनि कसैले उसलाई पक्रन सकेनन् । यतिसम्म कि फलानो रात फलानोको घरमा म चोर्न आउँछु भनेर पूर्व जनाउ दिएर जाँदा पनि चोर्न सफल हुने तर उसलाई पक्रन चहिँ नसक्ने ।

चोर वुढो हुँदै गयो । एकदिन उसको एकमात्र छोरो ले आफ्नो बाबुसंग चोरी गर्ने यो कुशल शीप सिकाइदिनु पर्‍यो भनी आग्रह गर्‍यो । कैयौँ दिनसम्म बाबुले वास्तै गरेन । छोराले ज्यादै जिद्दी गरेकोले एकदिन बाबुले सोध्यो— “के तैले चोरीकै मार्गबाट जीवन यापन गर्ने दृढ अटोट गरेको हो ?” छोराले आफ्नो दृढता व्यक्त गर्‍यो । “लौत उसो भए आजराती मसंग हिँड, चोर्न म सिकाइदिउँला “भनी आफ्नो साथ लिएर हिँड्यो । दुबैजना एउटा घरभित्र पसे । छोरालाई एउटा कोठाभित्र पस्न लगायो । बाबुले बाहिरबाट छेस्कनी लगाइदियो र चोर कोठामा पसेको छु ।” भनी कराएर आफू घरमा आएर ओछ्यानमा पल्टियो । त्यस घरका सबै मानिस उठे । वरपरका मानिस पनि उठे र चोरलाई खोज्न थाले । चोर पसेको कोठाको ढोकामा ताल्चा तोडिएका तर छेस्कनी लागेको देखेर आश्चर्य मान्दै घरपटी हातमा मैनबत्ती लिएर त्यो कोठाभित्र पसे छोरा चोरले त्यसैबेला घरपटीको हातको बत्तीलाई फुकेर निभाइदियो । अनि त्यहाँबाट सुइँकच्चा ठोकेर घरतिर आयो, मानिसहरू चोरलाई लघादै पछि लागे । त्यो चोरले बाटोको छेउमा एउटा तलाउ देख्यो । तत्काल एउटा ठूलो ढुंगो उचालेर तलाउमा फालिदियो र आफू अर्कै बाटोबाट भाग्यो । मानिसहरूले चोर तलाउमा फाल हाल्यो भन्ठानी त्यही अलमलिए । उ चाहिँ आफ्नो घरमा सकुशल आइपुग्यो । घरमा आएर हेर्दा त बाबु मस्तसँग

भगवान्को दर्शन पाउन
कहीं जानु पर्दैन ।
मनको आँखा खोलेमा
आफैमा भगवान्को दर्शन
पाइन्छ ।

साभार- परमात्माको दर्शन
(चिन्तन द्वारा)

निदाइरहेको । मनमनै छोराले विचार गर्‍यो, मेरा बाबुले के गरेका होलान् । मलाई पक्राउन खोजेको हुन् भने किन पक्राउनु ? नत्र कोठाभित्र पसालेर चोर-चोर भनी किन कराउनु । यही विचार मा थियो कि बाबुले आँखा खोलेर, “तेरा कुरा भोलि सुनुँला जा गएर सुत् “भनेर आफू पनि

उता फर्केर सुत्‍यो । छोराले रातभर बाबुप्रति अनेक शंका - उपशंका गरेर वितायो । भोलिपल्ट सँगै बसेर चिया खाँदै बाबुले छोरालाई सोध्यो “लौ भन्त अब हिजो राती के भयो ?”

छोराले भन्यो “पहिलोकुरा कसैले पक्रन नसक्ने गरी चोर्न सिकाउँछु भनेर लौजानुभयो । कोठाभित्र थुनेर चोर-चोर भनी कराएर भन् आफू चाहिँ भागेर मलाई पक्राउन पो खोज्नुभयो । यस्तो किन ? “बाबुले सोध्यो, “पहिले भन् तँलाई के के भयो अनि कसरी भागिस् र घर आइस् ? तैले त्यहाँबाट उम्कन के-के योजना बनाइस् ? छोराले भन्यो, कहाँको योजना ? कहाँको सोचाई ? आफैँ त्यहाँ थिइन । केवल भाग्ने उम्कने उत्कण्ठा मात्र त्यहाँ थियो । मैले त यहाँ घरभित्र पसेपछि मात्र यो चाल पाएँ । यो कुरा सुनेर बाबुले गद गद हुँदै छोरालाई अंकमाल गर्दै भन्यो “तँ सफल भइस् ? तैले कुजी पाइस्, तैले जानिस् अब तँलाई कसैले पक्रन सक्दैन । कसैले सिकाएर बताएर अथवा आफूले पनि सोचेर, विचार गरेर योजना बनाएर गरेको काम पूरा कहिल्यै हुँदैन । प्रबलता, प्रगाढता, उत्कण्ठाबाट निकालेको, पाएको कुरा नै दिगो हुन्छ, सदा रहन्छ, सत्य हुन्छ ।”

ज्ञानको लागि पनि चोरको छोराको भैंँ उत्कट अभीप्सा हुनुपर्छ । ज्ञान-भित्रै डुबेर मन शरीरलाई विर्सने अवस्थामा पुगनुपर्छ । तब मात्र सच्चा ज्ञान मिल्छ । ❖

“अरूलाई अनुशासन गर्नुछ भने पहिले आफैँ त्यस्तो बनी दिनुपर्दछ, आफूलाई दमन गर्नुपर्दछ । आत्मा दमन गर्नु नै ज्यादै गान्हो कुरा हो ।” — धम्मपद

परिवर्तन मात्र छ नित्य यहाँ

डा. गणेशमाली

परिवर्तन छ परिवर्तन
जताततै छ परिवर्तन
भिन्न बाहिर नजिक टाढा,
दाँया बाँया तल र माथि
चारैतिर छ केवल एक
परिवर्तन नै परिवर्तन ॥१॥

आज एक छ भोली अर्के,
पर्सि फेरि अर्के नयाँ ।
भूत जान्छ भई क्षणिक
वर्तमान अनि जान्छ त्यो पनि
भई भविष्य जान्छ त्यो पनि,
वर्तमान भै भूत पनि ॥२॥

छैन यहाँ अरु केही शाश्वत
नित्य अव्यय अजर अमर
कल्पना मात्र हुन् मूढ मतिको
जुन आफैमा छ अनित्य अधुव ।
अनादि देखि अनन्त सम्म
परिवर्तन मात्र छ चिता यहाँ ॥३॥

विश्वमा जति छन् पदार्थ-शक्ति
परस्पर गरी कृया – प्रतिकृया
कार्य कारणको बाँधी श्रृंखला,
भूत बाट भई वर्तमान,
शून्यमय पारी अस्तित्व सारा
आथाह भविष्यतिर जाँदै छ कतै ॥४॥

परिवर्तन शील छ यो विश्व
केही क्षण मात्रै बाँच्नु छ यहाँ ।
सबको हित सुखको लागि
अविरल गरी गरीकन बाँच्नु
सार यही जीवनको केवल
छैन अरु केहि सार यहाँ ॥५॥

जाग न जाग

शान्तिवती गुरुमां, वुटवल

व्युंभ न व्युंभ कर्म योद्धाहरू

देशमा शान्ति ल्याउनु छ

शिक्षित भई देश बनाउनु छ

बुद्ध शिक्षाको उपदेश सुनेर

असल गुरुको शरण हामी जाऔं

समाजमा कुरीतिको बादल हटाऔं

भूठो र साँचो केलाउन सकौं

हिंसा र आतंक हुने काम नगरौं

हिजो कस्तो थियो दुनियाँ

आज र भोली कस्तो हुनेछ

शुद्ध मनले निश्चार्थी बनी सेवा गरौं

सारा प्राणीहरूको मर्म बुझौं

राग र द्वेषले शान्ति कहिल्यै हुँदैन

किन व्यर्थ फाल्नु यो अमूल्य जीवन

बाँच, बाँचन देऊ र बाँचन सिक

सत्त्व प्राणीप्रति मैत्री करुणा फैलाऔं

आजको दुनियाँमा बुद्धको खाँचो छ

शील, समाधि र प्रज्ञा जगाउनु छ

मानिस भएर जीउन सिकनु छ

बुद्धि विवेकले केलाएर हेर्नुछ

किन गछौं लडाइँ र भैभगडा

हेरौं आफूले आफैलाई भित्री मनले

तन मनले गर्न खोज्ने हिंसा अत्याचार

त्यागौं प्रयोग गरी बुद्ध शिक्षारूपी औजार

बाँचन चाहने हामीले बचाउन पनि सिकौं

सुखी हुन चाहने हामीले अरूलाई पनि सुख दिऔं

मैत्री करुणा र उपेक्षा भावले बुद्ध शिक्षा फैलाऔं

तन मन धनले अरूको सेवा गर्न सकौं

हिन्दु मुशिलम, शिख, इशाई, बौद्ध र जैन

कुनै धर्मको पनि ईर्ष्या नगरौं

धर्मको मर्म बुझेर हिंसा कार्य नगरौं

ज्ञानी, ध्यानी बनी बुद्धको शिक्षा अंगालौं ।

विपश्यनामै विलिन

भरत कोइराला

काठमाडौंमा बीए पढ्दै गर्दा एकजना नजिकका नातेदारले विपश्यनाको १० दिने शिविरमा बसेको अनुभव सुनाएका थिए । त्यतिबेला उनको वर्णन सुन्दै यो उमेरमा त्यस्तो कडा नियममा रहेर लगातार १० दिनको ध्यान गर्न सक्छु भन्ने आँट नै आएन । अहिले सम्झँदा लाग्छ, उडेको चरी समातूँला भन्ने चञ्चले बैसालु उमेरका कारण पनि त्यतिबेला विपश्यना ध्यानतिर आफ्नो 'ध्यान नगएको हुनुपर्छ । जब मानिसले आफूलाई तनावबाट गुञ्जिरहेको पाउँछ, एउटा न एउटा उपायको खोजीमा लागेको हुन्छ, त्यो व्यक्ति ।

पछिल्लो एक/डेढ वर्षदेखि पारिवारिक कारणले म निकै नै तनावमा रहने गरेको महसुस आफैँलाई भइरहेको थियो । जीवन अनित्य छ भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि पहिला आमाको बिग्रँदो स्वास्थ्य र त्यसपछि उहाँको मृत्युले म मानसिक तनावमा परें । यो बीचमा आफैँभित्र पनि निकै नराम्रा भाव सिर्जना भए । जिउनुको औचित्यबारे सोचन मन लाग्ने, जहिले पनि रिसमात्र उठिरहने, भीडभाड मन नपर्ने हुन थाल्यो । आफैँमा स्वास्थ्य समस्या पनि देखिन थाल्यो । यस्तै भइरहँदा पत्रिकामा विपश्यनाका बारेमा छापिएको लेख पढें । लेख पूरै पढिनसक्दै १० दिने शिविरमा जाने सोच आइहाल्यो । लेखमा कास्कीको लेखनाथमा पनि विपश्यना ध्यानकेन्द्र रहेको जानकारी पाएपछि मन उत्साहित हुने नै भयो । लेखनाथ घर भएका समाजसेवी तथा पर्यटन व्यवसायी दामोदरभक्त थापासँग भेट भएको बेला मैले विपश्यनाको कुरा उठाएँ । पछि आफैँले ध्यानकेन्द्रमा सम्पर्क गरेर आवश्यक जानकारीसमेत बटुलेर नाम दर्ता गराएँ ।

असोज १३ गतेको दिन । भोलिपल्टबाट ध्यानकेन्द्रमा जाने भनेर होला, धेरैजसो ध्यान त्यतै गएको थियो । अनि आफन्तसँग सम्पर्क हुँदा पनि त्यही जानकारी गराउँथें । भित्र मनमा कस्तोकस्तो पनि लागिरेह्यो । गाउँतिर गए दसैंको रमझममा रमन पाइन्थ्यो । राति राम्रोसँग निद्रा पनि परेन । मनमा धेरै कुरा खेलेरहे । अहिले र पछि (ध्यानबाट फर्केपछि) ममा केही परिवर्तन आउला कि नआउला ? आफन्त र कतिपय साथीहरूले यो उमेरमा के ध्यान गर्नु भनेर भनेको कुरा पनि मनमा खेलेरहन्थ्यो । साढे ११ बजे नै म ध्यानकेन्द्रमा छिरेको थिएँ ।

धमाधम नाम दर्ता गर्ने क्रम चलिरहेको थियो । लामो प्रतीक्षासूची थियो । कतिपय अग्रिम नाम दर्ता नगरेकाहरू पनि त्यहाँ पुगेका थिए । लामो समयदेखि विपश्यना साधनामा लागेका काठमाडौंका छिरिडदोर्जे शेर्पा, चार वर्षदेखि केन्द्रमा बसेर व्यवस्थापन गर्दै आएका भक्तपुरका युवा मधु पक्वान पनि सहायक आचार्य नरबहादुर गुरूडसँगको चिनजानसँगै कुराकानी भयो । आफ्नो कार्यक्षेत्र बताइसकेपछि उनीहरू अनि उत्साही भए । नरबहादुर गुरूड नेपाली सेनाका पूर्वकर्णेल रहेछन् । गल्फ खेल्ने क्रममा दोर्जे शेर्पासँग सम्पर्क भएपछि विपश्यनामा लागेका उनले छोटो अवधिमा सहायक आचार्य बन्न सफल भएका रहेछन् ।

अघिल्लो वर्ष मकवानपुरको शिखरपुरमा भएको अग्नि एयरको जहाज दुर्घटनामा छोरी सारा शेर्पा गुमाएका दोर्जे पोखराको ध्यानकेन्द्रको बखान सुनेर आएका । उनी परेछन् यसअघि १० पटक ध्यान गरिसकेका । ध्यानको बारेमा धेरै कुरा उनले सिकाए । पहिलो दिन बेलुका ५ बजे खाना खाएपछि ८ बजेबाट आर्य मौन सुरु भयो । बोलनमात्र नभएर कुनै प्रकारको संकेत (मुस्कुराउन) समेत गर्न नपाइने रहेछ । आवश्यक परेको खण्डमा सहायक आचार्य र व्यवस्थापकसँग छोटो कुराकानी गर्न पाइने । शिविर अवधिभर पञ्चशील पालना गर्नुपर्ने रहेछ । ध्यान अवधिभर अपनाउनुपर्ने नियमका बारेमा सहायक आचार्यले निर्देशन दिएपछि केहीबेर ध्यान गरेर साढे ९ बजेतिर सुत्न आफ्नो निर्धारित कोठामा लागियो । एउटा कोठामा चार वटा ओछ्यान । मेरा रूम पार्टनर परेका थिए— अमेरिका, बेलायत र अष्ट्रेलियाका युवा ।

साथीभाइ र वेवसाइटबाट जानकारी पाएर ध्यान गर्न आएका । पोखरामा नेपाली भन्दा बढी विदेशी नै ध्यान गर्न आउँछन् । आर्यमौन सुरु हुनु अघि लामो समयसम्म चर्को स्वरमा गफ गरिरहेका उनीहरू कसरी १० दिनसम्म मौन बस्न सक्लान्जस्तो लागेको थियो । तर, त्यो अवधि उनीहरूले नबोलेरै बिताए । असोज १५ गते । शिविरमा प्रवेश गरेको दोस्रो दिन भए पनि नियमित ध्यानका लागि पहिलो दिन थियो । विहान ४ बजे घन्टीको आवाजसँगै उठेर नुवाइधुवाइ गरेपछि साढे ४ देखि साढे ६ बजेसम्म ध्यानको समय । त्यसपछि डेढ घन्टा अर्थात् साढे ८ सम्म आराम अनि फेरि ध्यान सुरु । ११ देखि १ बजे सम्म खाना

खाने र आराम । त्यसपछि ५ बजेसम्म ध्यान । ५ बजे देखि चिया ब्रेक र आराम । ६ देखि ७ बजेसम्म ध्यान । ७ देखि साढे ८ बजेसम्म गुरूको प्रवचन । त्यसपछि आधा घन्टा ध्यान गरेपछि, ध्यानका बारेमा नबुझेको भए सहायक आचार्यसँग सोधपुछ । अनि साढे ९ बजेपछि विश्राम । १० दिनसम्म यही दैनिकी बन्यो । सुरूका दिनमा आनापान अर्थात् श्वासलाई महसुस गर्न सिकाइँदो रहेछ । त्यसपछि मनलाई नाकको डाँडीबाट तल माथिल्लो ओठमाथिको त्रिभुजाकार भागमा केन्द्रित गर्न सिकाइयो ।

तीन दिन र चौथो आधा दिन आनापानामा नै समय बित्यो । यिनै सुरूका तीन दिनमा म धेरै आत्तिँएँ पनि । पहिलो र दोस्रो दिनभन्दा पनि तेस्रो दिन जब नाकभन्दा तल र ओठभन्दा माथिको सानो भागमा मनलाई केन्द्रित गर्न सिकाइएको थियो; एक घन्टामा मुस्किलले चार/पाँचपटक त्यो भागमा ध्यान केन्द्रित हुँदो हो । अरू समयमा मनमा कति धेरै कुरा खेले भने त्यसको कारण आफ्नो टाउको आफैँलाई भारी हुन थाल्यो । आफूले थाहा पाएका र भोगेका सबै राम्रानराम्रा कुरा क्रमैसँग आउन थाले । जसका कारण म निकै अत्तालिँएँ । तेस्रो दिन बेलिबिस्तार लगाएपछि उनले सम्झाए । विपश्यना भनेको पहिलो, शील पालना गर्ने जसमा वाणी र व्यवहारद्वारा अरूलाई हानि नपुऱ्याउने । दोस्रो, समाधि अर्थात् आफ्नो मनलाई नियन्त्रणमा राख्ने र अन्तरमनमा भएका विकारलाई फ्याँक्ने र नयाँ विकार जन्मन नदिने । हाम्रो मनमा धेरै विकार भएकै कारण मन धेरै भड्किरहन्छ । त्यसले मनका विकार बाहिर निस्कनका लागि विगतका कुरा मनमा खल्नु स्वाभाविक नै हो भनेर गुरूले सम्झाएपछि 'ए रहेछ क्यारे' भनेर ढुक्क भइयो । अनि उनले अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा पनि भनेका थिए, ती मनमा आउने संस्मरणलाई ब्याकराउन्ड म्युजिकका रूपमा मात्र लिने भनेर ।

राम्रो कुरा मनमा आउँदा रमाउने र नराम्रो कुरा आउँदा अत्तालिने नभई त्यसलाई स्वाभाविक रूपमा ग्रहण गर्नका लागि निर्देशन दिएका थिए गुरूले । त्यही अनुसार गर्दै गइयो । ब्रेकको समयमा टहलिनका लागि ठाउँ पर्याप्त थियो । सुन्दर मनमोहक बेगनास ताल अनि भिरालो पाखोमा टम्म मिलेको बेगनास गाउँ, त्योभन्दा माथि दन्तलहर भैं मिलेर वसेको सुन्दर हिमशृंखला । यस्तै प्रकृतिको सौन्दर्यमा सबैजना रमाउँदै गर्दा ध्यानका लागि घन्टी बजिहाल्थ्यो, अनि जानुपथ्यो धम्म हलभित्र । म भने खाली समयमा नजिकैका गाउँमा लठ्ठे पिडमा लागेको भीड हेरेर

रमाइरहन्थे । घरीघरी मन अमिलो हुन्थ्यो, फेरि आफूलाई सम्हाल्थेँ । विपश्यनाको १० दिने साधनामा चौथो दिन निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यही चौथो दिनमा विपश्यना अर्थात् मानिसले अन्तर्मूखी भएर शरीरमा हुने संवेदनालाई महसुस गर्ने प्रक्रियाका बारेमा सिकाइन्छ । जब यो तरिका गुरूले सिकाए, निकै आनन्द आयो । शरीरका हरेक अंगमा संवेदना महसुस हुन थाल्यो । आफ्नो शरीर आफैँलाई हलुका महसुस भयो ।

पाँचौ दिनदेखि प्रत्येक दिन तीनपटक एक/एक घन्टा हातखुट्टा नचलाई ध्यान गर्नुपर्ने नियम रहेछ । ४५ मिनेटसम्म त सक्तियो, त्यसपछि खुट्टा गलेपछि नचलाई कहाँ सुख । दिनभर ध्यानका क्रममा उठेका जिज्ञासा मेट्न बेलुका डेढ घन्टा गुरु सत्यनारायण गोयन्काको रेकर्डेड प्रवचन निकै सहयोगी हुन्थ्यो । यो ध्यान गरेर कसरी मुक्ति पाइन्छ भन्ने जिज्ञासा मनमा आइरहन्थ्यो । प्रवचनबाट चित्तबुझ्दो जवाफ पाइयो । सिद्धार्थ गौतमले बुद्धत्व प्राप्त गरेको शिक्षा, हो, विपश्यना । यसैबाट स्पष्ट हुन्छ, यो शिक्षा पूर्ण रूपमा ग्रहण गरेपछि मानिसमा राग, द्वेष, लोभ, मोह समाप्त भएर जान्छ । जब मानिस यी कुराबाट मुक्त हुन्छ, उसले मुक्ति पाउँछ । प्रवचन सुनेर मक्ख पर्नभन्दा पनि आफैँले अनुभूति गर्नुपर्ने भएकाले साधकको मेहनतमा परिणाम निर्भर हुन्छ । किनभने विपश्यना शिक्षा भनेको कुनै रूढिवादी परम्परा नभई मानिसलाई दुःखबाट मुक्त गर्ने सबैभन्दा वैज्ञानिक पद्धति हो ।

१० दिनको दिन बिहानको खाना खाएपछि आर्यमौन तोडिँदो रहेछ । त्यसपछि त के चाहियो र, आसपासमा अनुभव साट्न थालिहालियो । तर, मलाई भने घरपरिवारको चिन्ताले पनि उस्तै सताएको थियो । कति बेला मोबाइल पाइएला र कुरा गरौंला जस्तो भएको थियो । तर, गुरूले बाहिरी मान्छेसँग कुरा नगर्नु भनेको थियो । मोबाइल र पर्स हात परेपछि स्विच अन गरेर श्रीमतीलाई एसएमएस गरें । मन थाम्नै सकिएन, साँझ परे पछि त कोठामा गएर फोन नै गरें । केन्द्रमा पुगेको १२ औं र ध्यान सुरु भएको १२ औं दिन बिहान केहीबेरको ध्यानपछि नास्ता गरेर फर्कियो पोखरा बजारको भीडभाडमा त्यही दिनदेखि नै थालियो रिपोर्टिङको काम । अन्तिम दिन गुरूले भनेका थिए १० दिनमा सिकेको ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्न प्रयास गरौं, बिहान बेलुका एक/एक घन्टा ध्यान गरौं । हेरौं, अब यसलाई निरन्तरता दिन कत्तिको सकिन्छ ? आफ्नो जीवनलाई परिवर्तन गर्न कोसिस गरिरहेको छु ।

(साभार- 'अन्नपूर्ण पोष्ट', २०६८ मंसिर १० गते, शनिवार)

संगायना स्वंगू नापं कथावत्थुप्पकरण (भाग-५)

भिक्षु उपतिस्स

कालाशोक जुजुं थःगु पक्षयात सहयोग मयाःगुलिं छगू लाख (ति) वज्जिपुत्र भिक्षुपिन्सं छम्ह प्रदेशक पालक नापं खँ मिलेयानाः वयागु सहयोगं मेगु अलग धर्मसंगायना यात । महादेव भन्तेयागु प्रधानत्वे याःगु उगु संगायनायात 'महासंगीति' धाल । महासंगीति (संगायनाय्) सम्बन्धित सकल वज्जिपुत्र भिक्षुपिन्सं 'महासांघिक' नामं न्हूगु छगू निकाय दयेकल । बुद्ध श्रावक महास्थविर भन्तेपिनिगु सहभागीताय्, बुद्ध परिनिर्वाण सच्छिदं लिपा शुद्धगु बुद्धशासन रक्षायये माला संगायना निगू याःगु खँ स्पष्ट सिइ दु । वसपोलपिं थेरीय निकायया दनय् लाःपि जूगुलिं थेरवादीपिं जूगु जुल । वथेतुं बुद्धशासनया इतिहासय् दकले न्हापां थेरीय निकायं छुटेजुया वपिं वज्जिपुत्र भिक्षुपिन्सं 'महासांघिक' नां तयाः मेगु छगू अलग निकाय स्थापना याःगु जुल ।

द्वितीय धर्म संगायनां लिपा (१) थेरवाद (२) महासांघिक नामं स्थापित जूगु निगू निकाय तृतीय संगायनाया कालखण्डय् थ्यंबले निकाय कथं १८ गू तक भेद (विकास) जुया वंगु सिइ दु । उकी मध्यय् महासांघिक निकायया कारणं दुगु मेगु भेद ५ गू थथे खः

- १) गोकुलिक
- २) एकबोहारिक
- ३) पञ्चत्तिवादी
- ४) बाहुलिक
- ५) चेतियवाद

थेरवाद निकाय पाखें भेद (विकास) जूगु ११ गू शाखा (कचा) खनेदत -

- १) महिसासक
- २) वज्जिपुत्तक
- ३) सम्मतिय
- ४) धम्मोत्तरिय
- ५) सब्बत्थिवाद
- ६) धम्मगुत्तिक
- ७) भद्रयानिक
- ८) छन्नागारीक
- ९) कस्सपीय
- १०) संकन्तिकय
- ११) सुत्तवादी

द्वितीय संगायनां लिपा थी थी निकाय भेद (विकास) जूगु जूसां नं त्रिपिटक (बुद्ध) धर्मयात निर्मलरूपं रक्षायाना तयेफुगु थेरवाद निकाययागु छगू महत्त्वपूर्ण पक्ष जुल । तर थुगु कालखण्डं निसें निकाय-निकायया विचय् थःथःगु सिद्धान्त, दृष्टि, दुर्मत, मिथ्याधारण इत्यादि यक्व प्रचार जूगुलिं वैतुल्यवादीपिनिगु बल, शक्ति यक्व विस्तार जुयेवं प्रत्येक लोभी तिर्थकतेत बुद्धशासनय् दुहाँवयेगु अवसर

चूलात । अले बुद्धशासन हाकनं बुलुं बुलुं कमजोर जुजुं वल ।

तृतीय संगायना

मौर्य युगया श्रेष्ठतम पालक अशोक जुजुया राज्य समयय् तृतीय धर्मसंगायना जूगु खः द्वितीय धर्म संगायना याना ११८ दँ बिते जुयेवं निकाय विविध नामं भेद जुया वन । अथे जूगुया मूल हेतु थथे ख -

१. भिक्षुपिन्सं स्थापना याःगु विविध निकाय,
२. बुद्धधर्म सम्बन्धि विविध दृष्टि, धारणा व दुर्मत,
३. बुद्ध शासनय् अधर्मवादीपिनिगु प्रवेश,
४. प्रभावशाली बलसम्पन्नम्ह राज्य पालकयागु सहयोग व रक्षा मदया बुद्धशासन कमजोरगु अवस्थाय् लानाचवंगु ।

अशोक जुजु बुद्धधर्मय् दुहाँवःगु जुया न्हूगु कथं यक्व थासय् धर्मया जः थ्यन व्यापक धर्मप्रचार जुल । बुद्ध शासनय् त्यागी जुयाः ब्रह्मचर्य पालन याना च्वपिं भिक्षुपिन्त यक्व लाभसत्कार दत । लाभसत्कारया कारणं लोभी तिर्थकत नं थःथम्हं हे चीवरं पुनाः बुद्धशासनय् दुहाँ वल । विविध दृष्टिवादी, मतधारीपिनिगु विविध निकाय दुगुलिं तिर्थकतेत भन हे तःधंगु लाभ जुल । इपिं शीलवान भिक्षुपिं नापं च्वना विनयकर्म तक नं यायेत न्ह्योनय् वय्फुपिं जुल । सुपेशल लज्जाशीली शीलवान भिक्षुपिं इपिं नापं च्वनाः उपोसथ आदि विनय कर्म ज्याखँय् सहभागी जुइगुली अनुमति विया मबिज्यात । दुशीलपिं नापं च्वनाः ज्याखं यायेगु सिबे अलग जुया विवेक पूर्वक च्वनेगु बासयात वसपोलपिन्सं च्वछाया विज्याःगु जुल ।

थथे जूगु जुयाः उपोसथ आदि विनयकर्म यायेगु न्हेयदँ तक सम्पूर्ण थप्प दित । धर्मवादी, बुद्धशासन चिरस्थायी जूगु स्वये यःपि वसपोलपिन्सं विनयकर्म यायेत अनुकूलगु वातावरण मदुगु खँ नं कना बिज्यात । अशोक जुजुं भिक्षुपिन्सं विनयकर्म मयाःगु खँ सियाः विनय कर्मया लागी थःगु पाखें यायेमाःगु कर्त्तव्य दतधाःसा पूर्वका बीगु मती तयाः मन्त्री छम्हेसित विचार विमर्श याके छ्वल । अशोकारामय् वःम उम्ह मन्त्री जुजुं व्यूगु आदेश थें

सम्भे जुया 'भिक्षुपिन्सं विनयकर्म यायेमा' धकाः न्यकल । भिक्षुपिन्सं मन्त्री धाःगु खँ मन्यं । मन्त्री तं चाया यक्व भिक्षुपिनिगु छुर्यो ध्यना हत्यायात । थुगु शोकजनक दयनीय अवस्थां कम्प जूम्ह जुजुया किजा तिसस भन्ते तत्कालय् न्त्चोनय् विज्यानाः खँ थुइका विइ फुगुलिं भिक्षुपिन्त याःगु हिंसाकर्म त्याग यात ।

थम्हं छवःम्ह मन्त्रीं थम्हं मतीमतःगु कथं अपराधयाःगु न्यना अशोक जुजु तसकं कम्प जुल । मन्त्रीयाःगु पापया भाग थःत नं लाः वइला धकाः जुजु संघयाके न्यन । तर सुं छम्ह भिक्षुं नं जुजुयागु मन याउँसे च्वंक आशवासन विइमफुत । थ्व शंका निवारण यायेया निमित्त 'अहो गंगा' धाःगु पर्वतय् विवेकपूर्वक च्वनाविज्याम्ह मोग्गलितिसस अर्हत भन्तेयात निक्वः तक थःथाय् विज्याहुँ धकाः निमन्त्रणा यात नं वसपोल मविज्याः । स्वक्वःगु पाले बुद्धशासन रक्षाया निमित्त विज्याये माल धकाः याःगु निमन्त्रणा स्वीकार यासे वसपोल मोग्गलि तिसस भन्ते पाटलिपुत्र नगरय् विज्याःगु जुल । जुजुं वसपोलयात सादरपूर्वक स्वागत यानाः मन्त्री याःगु हिंसात्मक पापकर्म थम्हं नं भोग याये मालीला धकाः न्यना विज्यात । अले मोग्गलि तिसस अर्हत भन्ते नं "छपिंगु अनुमति मदयेकं मन्त्री यायेलाःगु पापकर्म छपिसं भोग याये मालिमखु" धका लिसः विवेवं तिन जजुयागु मन शान्त जुल ।

दुशीलपिं प्रव्रजित जुयाः बुद्धशासनय् दुहाँवःगुलिं इमिगु पाखें शासनयात बचेय्याय् माःगुलिं नं भिक्षुपिन्सं विनयकर्म (उपोसथ) याना मविज्याःगु जुयाच्वन । अशोक जुजु थ्व खँ थुइकाः दकलय् न्हापां मोग्गलितिसस भन्ते पाखें बुद्धधर्मया बारे न्हेनुयंक अध्ययन यात । अनलि दक्व भिक्षुपिन्त अशोकारामय् सन्निपात (बेहत्भेला) याना प्रश्न न्यन्यं ख्वीद्वः चीवरधारी मिथ्यादृष्टिपिन्त शासनं पितना छवल । थुकथं शासन शुद्ध जुयेवं थेरवादी भिक्षुपिन्सं हाकनं उपोसथ, पवारण आदि विनयकर्मया आरम्भ याना विज्याःगु जुल ।

क्रमशः



ध्यानकुटी मैत्री केन्द्र बाल आश्रमलाई सहयोग (२०६८ मंसीर)

- १) पदमा बज्राचार्य, थहिटि इवावहाः रु १०,०००/-
- २) भक्तलाल, सूर्यमाया चित्रकार रु. २,०००/-
- ३) बाबुराजा तुलाधर ग्लाश हाउस, असन रु. ५००/-
- ४) प्रकाश वीरसिंह तुलाधर,
लाजिम्पाट रु. ४,५००/-
- ५) साहेबलाल शाक्य, बनेपा स्व. न्हुछेरत्न शाक्यज्यूको पुण्यस्मृतिमा रु. १०००/-
- ६) धम्मविजया, दोमोलिनी रु. १०००/-
- ७) ज्वहारलाल शाक्य, बनेपा स्व. पिता न्हुछेरत्न शाक्यको पुण्यस्मृतिमा रु. ५००/-
- ८) केशचन्द्र शाक्य, बनेपा रु. ३००/-
- ९) मोतीलाल/बिना नकर्मि, सातदोबाटो मैत्रीकेन्द्र बाल आश्रमको ११ औं वार्षिक उत्सवमा जलपान, भोजन तथा बालिकाहरूलाई लुगा प्रदान

— ❁ धर्मकीर्ति विहार-गतिविधि ❁ —

लुम्बिनी भ्रमण

प्रस्तुती- केशावती गुरुमां

धर्मकीर्ति विहार पाखें थ्व हे वंगु २०६८ साल पौष ८ गते निसें पौष ११ गते तक लुम्बिनी भ्रमण यानागु जुल । धम्मवती गुरुमांया अनुमति कयाः पञ्चावती गुरुमां व केशावती गुरुमांनं उपासक उपासिकापिन्त दक्को व्यवस्थायानाः चाहिकेगुज्या जुल । सकलें वनापिं २४ म्ह दु ।

लुम्बिनी चाहिलागु थायेत थुकथं खः- लुम्बिनी मायादेवी मन्दिर, लुम्बिनी देश विदेशं दय्का तगु विहारत, रामग्राम, देवदह, कपिलवस्तु नेपाल, कपिलवस्तु इण्डिया आदि । सुथे बुद्ध पूजा पाठ न्हिन्हं यानागु जुल । सकल उपासक, उपासिकापिसं गुबलें मवनागु थाय् सिइके दुगुलिं लय्ताःगु खँन व्यक्तयाना दिल । उकिं जन्म जुयाथें सकलें लुम्बिनी छकः थ्यंकें मागु महशूस यानादिल ।

धर्मकीर्ति विहार

नव संघनायक एवं उपसंघनायक भन्तेपिन्त
धर्मकीर्ति पाखें अभिनन्दन

प्रस्तुती- मदनरत्न मानन्धर

बु.सं. २५५५ या थिलापुन्हि कुन्हु धर्मकीर्ति विहारय् विशेष कार्यक्रमया दथुइ नव संघनायक भिक्षु अश्वघोष महास्थविर व नव उपसंघनायक भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविर भन्तेपिन्त अभिनन्दन यायेगु ज्या सम्पन्न जुल ।

उगु अवसरय् संघनायक भन्तेन विहारया संगत व ग्वहालिं थम्हं बुद्धशिक्षाया प्रचार बांलाक यायेफुगु खँ उला बिज्यात । धर्मकीर्ति विहारय् वःथें थःपिनि पहःचहः सुथां लाकाः क्वातुगु श्रद्धां विहारया नियमित ज्याइवल्य् मदिक्रक उपस्थित जुयाच्चापिं उपासक उपासिका पिनिगु गुणयात च्छाया बिज्यासे वसपोलं मनुतय्के पहःचहः बांलाये माःगु, श्रद्धा बल्लायेमाःगु, प्रज्ञा बृद्धि यायेमाःगु व सुनानं लाका खुया काये मफुइगु पुण्य सम्पत्तियात मुंकेमाःगु विषय ध्वाथुइका बिज्यात ।

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीया सचिव लोचनतारा तुलाधरं वसपोल भन्तेपिनिगु म्हासिइका न्ह्यब्वया दीगु उगु ज्याइवल्य् धर्मकीर्ति शिक्षा सदनया प्रिन्सिपल कीर्ति तुलाधरं अश्वघोष भन्तेया शिक्षा व प्रेरणाबारे प्रकाश याना दिल । धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोषया कोषाध्यक्ष रीना तुलाधरं अभिनन्दन पत्र ब्वनाः न्यंका दी धुंकाः कोषया हे उपाध्यक्ष चमेली गुरुमानं संघनायक भन्तेयात अभिनन्दन पत्र लः ल्हाना बिज्यात । स्वास्थ्यया कारणं ज्याइवल्य् उपस्थित जुया बिज्याये मफुम्ह कुमार भन्तेयात वसपोल च्वना बिज्यागु बुद्ध विहारय् वनाः अभिनन्दन पत्र लः ल्हायेगु खँ उगु इलय् सकसितं जानकारी ब्यूगु खः । अनलि धर्मकीर्ति विहारया थीथी एकाईया पदाधिकारीपिसं वसपोल संघनायक भन्तेयात खादा गा लः ल्हानाः सम्मान यासे श्रद्धापूर्वक दान प्रदान नं याःगु खः । सभापतीया आसनं दो गुणवती गुरुमानं सकसितं सुखी, निरोगी व दीर्घायुया आशिर्वाद बिया बिज्यात । धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोषया सचिव मीना तुलाधरं कार्यक्रम संचालनया लिसें सकसितं सुभाय् नं च्छाया दिल ।

मूल परियाय सूत्र (मज्झिम निकाय)

२०६८ कार्तिक २६ गते, शनिवार

प्रवक्ता- उर्मिला ताम्राकार । प्रस्तुती- राजभाइ तुलाधर

यसदिन त्रिपिटकको सूत्रपिटक अन्तरगत मज्झिम निकायमा भएको मूल परियाय सूत्रको चर्चा गर्दै उर्मिला ताम्राकारज्यूले भन्नुभयो-

भगवान बुद्धले विभिन्न ठाउँमा सर्वसाधारण मानिसलाई उसको आसय, विचार, आचरण र क्षमता अनुसार दिएको धर्मदेशनालाई सूत्र भनिएको हो । यी सूत्रहरू मध्य कुनै सजिलै बुझ्न सकिने खालका छन् भने कुनै-कुनै गहन र गम्भीर पनि छन् । मूल परियाय सूत्र पनि यस्तै गहन सूत्रहरू मध्य पर्दछ । वेद आदि शास्त्रहरूमा पारंगत पाँचसय ब्राह्मणहरू थिए जो आफ्नो ज्ञानमा निकै अभिमान गर्दथे र भन्ने गर्दथे कि भगवान बुद्धको उपदेशमा नयाँ केही छैन सबै उनीहरूले पहिल्यै जानेको कुराहरू मात्रै छन् । ती ब्राह्मणहरू सबै मार्गफल प्राप्त गर्न सक्ने क्षमता भएको जानेर भगवानले उनीहरू प्रति अनुकम्पा राखी मूल परियाय सूत्र देशना गर्नुभयो जुन उनीहरूले बुझ्न सकेनन् । त्यसपछि उनीहरूको अभिमान टुट्यो र भगवानको उपदेशमा गम्भीर कुराहरू पनि रहेछ भनेर मान्न तयार भए ।

मूल परियाय सूत्र परमार्थ देशना हो । यसमा चार प्रकारका पुद्गलहरूको वर्णन गरिएको छ । ती हुन्-

- १) पृथकजन २) सैक्ष ३) क्षीणाश्रव ४) तथागत बुद्ध । पृथकजनहरूको गुण धर्म स्वभाव निम्नानुसार हुन्छन्-
- १) अनेक प्रकारका क्लेश उत्पन्न गर्नेहरू ।
- २) सत्काय दृष्टि (म, मेरो भन्ने धारणा) बाँकी रहेकाहरू ।
- ३) निश्चित दृष्टि नभएकाहरू (निर्वाणमा जाने लक्ष्य नभएकाहरू) ।
- ४) तीनवटा गति (मनुष्य, देव र अपाय गति) बाट मुक्त हुन बाँकीहरू ।
- ५) विभिन्न प्रकारका संस्कार बनाउनेहरू ।
- ६) मोहरूपी अन्धकारको बाढी आउनेहरू ।
- ७) काम रागको कारणले भय उत्पन्न गर्नेहरू ।
- ८) पाँच प्रकारको काम रागमा लिप्त भइरहनेहरू ।
- ९) पाँचवटा बाक्लो आवरण (पाँचनविरण) ले ढाकीराखेकाहरू ।
- १०) आर्य विनयको विपरितमा जानेहरू ।
- ११) सप्तआर्यधन भएका सत्पुरुषहरूसंग छुट्टिएर बसीराखेकाहरू ।

(यो सूत्रको बाँकी अंश वर्णन अर्को अंकमा गरिनेछ ।)

नयाँ दिल्लीका डाक्टर धर्मकीर्ति विहारमा प्रस्तुती- मदनरत्न मानन्धर

२०६८ साल पुष ८ गते, शुक्रवार । आफ्नो ३ (तीन) दिने नेपाल भ्रमणमा आउनुभएका नयाँ दिल्ली, भारतको वि.एल. कपूर मेमोरियल अस्पतालका वरिष्ठ क्यान्सर चिकित्सक कर्नल डा. रंगाराव धर्मकीर्ति विहारमा आज आयोजित विशेष कार्यक्रम सम्मिलित हुनुभयो । स्मरणरहोस् यस धर्मकीर्ति विहारका संस्थापिका एवं धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोषका अध्यक्ष पूजनीय धम्मवती गुरुमां स्वास्थ्योपचारको सिलसिलामा गत २०६८ कार्तिक ३ गते देखि १२ गतेसम्म सोही अस्पतालमा भर्ना हुनुहुँदा उहाँ डा. रंगाराव सम्मिलित चिकित्सक टोलीबाट गुरुमांको विशेष हेरचाहका साथ उपचार सम्पन्न भएको थियो । उहाँ डाक्टरको करूणापूर्ण एवं सहयोगी भावनाको उपचारबाट आफू स्वस्थ हुन मद्दत पुगेको हो भन्ने धारणाबाट प्रेरित धम्मवती गुरुमांबाट सो कार्यक्रममा उहाँ डाक्टरलाई प्रशंसा-पत्र, उपहार प्रदान गर्नुहुँदै उपचारमा संलग्न चिकित्सक टोली तथा अस्पताल प्रशासनलाई धन्यवाद र साधुवाद पनि व्यक्त गर्नुभयो ।

अस्पतालका बजार प्रबन्धक श्री विकास जिन्दालकासाथ उपस्थित डा. रंगारावले सो अवसरमा संसारमा भाग्यमानी मानिस विरलै हुने गरेको र गुरुमां जस्तो उच्च व्यक्तित्वको उपचारमा संलग्न हुन पाउँदा आफूलाई भाग्यमानी ठानेको कुरा उल्लेख गर्नुहुँदै भविष्यमा कुनै सहयोग चाहिएमा त्यसका लागि आफू सदा तत्पर रहेको पनि घोषणा गर्नुभयो ।

उक्त अवसरमा कोषका उपाध्यक्ष चमेली गुरुमांले डा. रंगाराव र विकास जिन्दाललाई खादा एवं पुष्प गुच्छाद्वारा स्वागत गर्नुभएको थियो भने धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनका सचिव प्रेमलक्ष्मी तुलाधरले धर्मकीर्ति विहारको वृत्तचित्र सिडि उपहार दिनुभएको थियो ।

कोषका सचिव मीना तुलाधरबाट स्वागत मन्तव्य तथा सहसचिव प्रफुल्लकमल ताम्राकारबाट धन्यवाद ज्ञापन गरिएको सो कार्यक्रमको शुरूमा कोषका सदस्य एवं स्वास्थ्योपचार यात्रा टोलीमा सम्मिलित मदनरत्न मानन्धरले डा. रंगाराव, उहाँको टोली, विकास जिन्दाल लगाएत अस्पताल व्यवस्थापनबाट गुरुमां र यात्रा टोलीलाई प्राप्त विभिन्न प्रकारको सहयोग तथा सद्भाव बारे संक्षिप्त जानकारी गराउनु भएको थियो ।

कार्यक्रम पश्चात डा. रंगारावले धम्मवती गुरुमांको

स्वास्थ्य परीक्षण तथा रिपोर्टहरू अध्ययन गर्नुभई हाल उहाँ गुरुमांको स्वास्थ्य अत्यन्त सन्तोषजनक रहेको कुरा उद्घोष गर्नुभयो । साथै गुरुमांलाई केमोथेरापी गर्नुहुने डा. सुदिप श्रेष्ठबाट समेत उहाँ गुरुमांको स्वास्थ्य परिक्षण भएको थियो ।

संक्षिप्त रूपमा सम्पन्न सो कार्यक्रममा डा. मोतीराजा बज्राचार्य, सांसद पद्मज्योति कंसाकार लगाएत थुप्रै गन्यमान्य व्यक्तित्व एवं कोष तथा विहारका उपासक-उपासिकाहरूको उल्लेख्य उपस्थिति रहेको थियो ।

जीवन

📖 गौतम 'शिशिर'

श्रीघः विहार

जीवत जीउन जाने सार्थक छ
जीवन जीउन नजाने व्यर्थ छ ।

जीवन भनेको वर्खे भेल
एकपटक आउँछन् जान्छन्
आखिर मेरो मेरो भन्छौं
मरेर कसले के लान्छन् ?

तेतिस कोटी भगवानको गर्छन्
भक्ती हुन्छन् मन कपती
भगवान काहाँ छन् ?
हृदय भित्र छन् ।

यता उता जाने जंगली
बाँदर जस्तो यो हाम्रो मन
टाढा टाढा जान्छन् भन
कस्तो पापी रहेछ मन ।

दया र धर्म हराएको वेला
शान्ति ल्याउन नगरौं
साथी भाईहरू अवेला ।

धर्म प्रचार

लुम्बिनीमा सम्पन्न १११२ जना नेपाली कुलपुत्र प्रव्रज्या

समारोहमा मध्यपुर थिमिबाट सहभागी भएको

२०६८ कार्तिक २४-मंसिर १२

नेपालका प्रथम संघमहानायक, अगग महापण्डित पूज्यवाद, परिनिवृत श्रद्धेय भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविरको ११२ औं जन्मवर्षको पावन अवसरमा लुम्बिनीमा नेपालका १११२ जना कुलपुत्रहरूको, अल्पकालीन दुर्लभ श्रामणेर प्रव्रज्या समारोह सम्पन्न भएको थियो । सो समारोहमा मध्यपुर थिमि नगर क्षेत्र नगदेशबाट कूल २९ जना कुलपुत्रहरू सहभागी भई पुण्य सञ्चय गरेको समाचार छ । प्राप्त समाचार अनुसार १११२ भन्दा बढी कुलपुत्रहरूले १९ दिने उक्त कार्यक्रममा सफलता हासिल गर्न गराउन १० समूहमा विभाजन गरिएको थियो । सो पवित्र पावन कार्यक्रम अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ र धम्मकार्य फाउण्डेशनको संयुक्त आयोजनामा सम्पन्न भएको थियो ।

धर्मोदय सभाको ६८ औं वार्षिक दिन

धर्मोदय सभाको ६८ औं वार्षिक दिवसको उपलक्षमा संघ नायक भिक्षु अश्वघोष महास्थविर र धर्मानुशासक संघ उपनायक भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविरलाई अभिनन्दन सम्मान गर्ने कार्य सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा धर्मोदय सभाका अध्यक्ष पं. बद्रिरत्न वज्राचार्यले अभिनन्दन पत्र प्रदान गर्नु भएको थियो । प्रमुख अतिथि खेम्पो कालसोङ्ग लामाले दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै- नेपालमा बुद्ध शिक्षा प्रचारको लागि बुद्ध धर्म सम्बन्धी स्कूल खोल्नु पर्ने र त्यसको लागि धर्मोदय सभा अग्रसर हुनुपर्ने कुरा चर्चा गर्नु भयो ।

उक्त कार्यक्रममा संघ नायक भिक्षु अश्वघोषले बोल्नु हुँदै धर्मोदय सभा स्थापनापछि चतुर्थ विश्व बौद्ध सम्मेलन र १५ औं विश्वबौद्ध सम्मेलनको उपलब्धी बारे चर्चा गर्नु भयो । त्यस पछि लुम्बिनी बौद्ध विश्व विद्यालयका उपकुलपति डा. त्रिरत्न मानन्धर, बखतबहादुर चित्रकार, लोक बहादुर शाक्य, सभासद इन्द्र बहादुर गुरुङ्गले आ-आफ्नो मन्तव्य दिनु भएको थियो । महासचिव सुचित्रमान शाक्यले स्वागत भाषण र प्रा. सुवर्ण शाक्यले धन्यवाद दिनुभएको थियो । उक्त सभाका सभापित बद्रिरत्न वज्राचार्य हुनुहुन्थ्यो । कार्यक्रममा लामाहरूले संघनायकद्वयलाई दक्षिणा चढाएको थियो ।

भिक्षाटन कार्यक्रम

२०६८ मंसिर १५ गते, विहीवार

प्रव्रजित गुरुमांहरूको संघ (अनगारिका संघ)को सहयोगार्थ भिक्षाटन कार्यक्रमको आयोजना गरिएको समाचार छ । प्रत्येक महिनाको एकपटक सञ्चालन हुने यस कार्यक्रमबाट संकलित रकम अनागारिका संघमा जम्मा हुने कुरा समाचारमा उल्लेख गरिएको छ । पहिलो पटक प्रणिधीपूर्ण विहार बलम्बुवाट आयोजित भिक्षाटन कार्यक्रममा १६ जना गुरुमांहरू उपस्थित हुनुभएको थियो । यस कार्यक्रम सञ्चालनार्थ सुखभन्ते, मुदिता गुरुमां र रूपशीला गुरुमांले भिक्षाटनको लागि आवश्यक व्यवस्था मिलाउनुका साथै भोजनको व्यवस्था मिलाउनु भएको थियो ।

दान गरेको आँखाले सफल प्रत्यारोपण

नगदेश बौद्ध समूहका उपाध्यक्ष उपासक दीपक राज साँपालकी माता उपासिका रामकुमारी साँपाल २०६८ मंसिर २० गतेका दिन ९३ वर्षको उमेरमा दिवंगत हुनुभएको ले उहाँको परिवारको सहमति अनुसार “तिलगङ्गा आँखा प्रतिष्ठान”का श्री शंखनारायण त्वायनाको सहयोगमा मृतकको दुइवटै आँखा दान गरिएको समाचार प्राप्त भएको छ । दान गरेको भोलिपल्ट ती आँखा मध्ये एउटा आँखा मित्रराष्ट्र भारतको विहार राज्य निवासी ३४ वर्षिय “साह” थरका युवकलाई सफल प्रत्यारोपण गरिएको र अर्को आँखा नेपालको चितवन निवासी ३८ वर्षिया “मैनाली” थरकी महिलालाई सफल प्रत्यारोपण गरिएको कुरा समाचारमा उल्लेख गरिएको छ ।

नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान पाखें: विचा गोष्ठी

२०६८ मंसिर ९ गते, शुक्रवार

नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानया दर्शन विभाग पाखें प्रतिष्ठानया प्रज्ञा पुस्तकालयस शान्ति व एकताया निति दर्शन विषयक छगू विचा: गोष्ठी क्वचा:गु दु । उगु गोष्ठीई डा. गोविन्दशरण उपाध्याय पाखें ज्यापौं न्हयव्वयादीगु ख:सा श्री वेदुराम भुसालं टिप्पणी यानादीगु ख: ।

गोष्ठीइ डा सानुभाई डंगोलया नाय: सुई जूग ज्याइवलय् युनेस्कोया एक्सेल प्लाथेजु मू पाहां जुयादीगु

खः । गोष्ठीइ दर्शन विभागया प्रमुख विष्णु प्रभातं लसुकुस
न्वचु बियादीगु खःसा प्रा.डा. तुलासीराम वैद्य व कुलपति
वैरागी काईलां नुगः खँ तयादीगु खः ।

अथेहे वेदराज ज्ञवाली, गोविन्द घिमिरे, समीर सिंह,
श्यामदास वैष्णव व मेदिन कुमार केवलपिसं ज्यापौ बारे
नुगः खँ तयादीगु उगु ज्याइवल्यु सभापति डा. डंगोलं
नेपाल्यु शान्ति हयूत पञ्चशीलयात राष्ट्रिय आचार
संहिता दयकेमाःगु खँ बहः ब्यूसे उगु ज्याइवः क्वचाये
कादीगु खः । साभार- 'भीगु स्वनिगसः' (२०६८/८/९/५)

महापरित्राण पाठ सम्पन्न

प्रस्तुती- बाबुराम महर्जन

ध्व हे वंगु २०६८ पौष १ गते खष्टमी खुनु पटाचारा
गुरुमां मदुगु दच्छि दुगु खः । वस्पोल गुरुमांया पूण्य स्मृतिस
भिक्षु महासंघपिनि पाखें महापरित्राण पाठ न्हिच्छ यंकं
जुल । महापरित्राणया आयोजक वस्पोल गुरुमांया म्हाचायू
तारा शाक्य व जिलाजं नियमरत्न शाक्य प्रमुख सपरिवार
पिं खः ।

वस्पोल मदुगु एक वर्ष कया वस्पोल गुरुमां चवना
विज्यागु विहारेया नां नं उलेज्या यागु जुल । विहारया नां
प्रज्ञा कीर्ति विहार ट्चूमत कुसः बहा यें-१२ व स्थापना
२०३० साले खः । प्रज्ञा कीर्ति विहार उलेज्यायाना विज्यापिं
गुरुमांपिं मां गुणवती गुरुमां जाणवती गुरुमां, उप्पलवण्णा
गुरुमां, कमला गुरुमां आदि खः ।

समय

राजीब बज्राचार्य, लःपुःभि न्छेबहाल

जिन्दगीको के भर छ र ?

आयु पुगेपछि मर्ने यो शरीर

समयले कसैलाई पनि पखँदैने

आफ्नै आत्मालाई सोधेर हेर

आत्मा र परमात्माको विचमा कति

फरक छ ध्यानी भएर हेर

जिन्दगीको के भर छ र ?

हामी जन्मियौं यस धर्तीमा टेकेर

जन्मने बित्तिकै रोएर

मर्ने समयमा पनि रोएर

हामीले सम्भन्नु पर्छ बुद्धलाई

हामी सबै ध्यानी र ज्ञानी भएर

रीतो हात आएका थियौं हामी

रीतो हात नै जानु छ रोएर

किन गछौं वैमनश्यता र दुश्मनी

यो जीवनमा मान्छे भएर

हामी जन्मियौं यस धर्तीमा एकलै

एकदिन मर्नु छ एकलै नै जलेर

जिन्दगीको के भर छ र

आयु पुगेपछि मर्ने यो शरीर

बुद्धम् शरणम् गच्छामी

धम्मं शरणम् गच्छामी

शंघम् शरणम् गच्छामी ॥

बुद्धकालिन घटना सम्बन्धी केही जानकारीहरू

- ❁ मागंदिय नामक ब्राह्मणले बुद्धलाई ज्वाइँ बनाउने इच्छाले उहाँलाई आफ्नी छोरी मागंदिया कन्यादान दिन आएको थियो । त्यतिबेला बुद्ध ४३ वर्षको हुनुहुन्थ्यो । पछि यिनी राजा उदयनको पत्नी बनिन् ।
- ❁ बुद्धप्रति द्वेष राख्ने रानी मागंदियले आफ्नी सौता बौद्ध उपासिका रानी श्यामावतीलाई जिउँदै जलाईदिएकी थिइन् ।
- ❁ श्यामावतीलाई मारेकीले राजा उदयनले रानी मागन्दिआलाई उनको मासु काटी उनैलाई ख्वाएको थियो ।
- ❁ उदयन - कोशम्बीको राजा । प्रसिद्ध वीणा वादक । पिता : परन्तक । पत्नीहरू : बासुलदत्ता, श्यामावती, मागन्दिआ ।
- ❁ महामानव बुद्ध कोशल देशको थूण भन्ने गाउँमा जाँदा त्यहाँका कट्टर ब्राह्मणहरूले बुद्धले पानी पनि खान नपाओस् भन्ने विचार गरी कुवाहरू समेत छोपिदिएका थिए ।
- ❁ थूण गाउँकी एक दासीले भगवानलाई पानी खान दिएकोमा रिसाएर उनको ब्राह्मण मालिकले उनलाई कट्टर मारेको थियो ।
- ❁ सर्वज्ञ बुद्धले आत्महत्या गर्न लागेकी एउटी केटीलाई उपदेश दिई बचाउनु भएको थियो । रज्जुमाला नामक उक्त केटीले आफ्नी मालिकनीले धेरै कष्ट दिएकीले आत्महत्या गर्न लागेकी थिइन् ।
- ❁ आलवी नगरमा बुद्धले स्वयं एकजना गोठालोलाई भोजन गर्न लगाएका थिए ।
- ❁ भगवान्ले तिथ्य नामक विरामी भिक्षुलाई आफ्नै हातबाट सेवा शुश्रूषा गर्नु भएका थिए ।
- ❁ उत्तर माणव नामक ब्राह्मणले भगवान्को शरीरमा ३२ लक्षण छु छैन जाँच गर्नलाई ७ महिनासम्म बुद्धको पीछा गरेका थिए ।
- ❁ बुद्धको अति सुन्दर मुखमात्रै हेरिराख्ने इच्छाले वक्कलि भन्ने व्यक्ति भिक्षु बनेका थिए । बुद्धको मुखमात्रै हेरिराख्ने ज्ञान लाभ गर्न नसक्ने भिक्षु उही थिए ।

(साभार- बौद्ध दर्पण)

रिस परित्याग दीर्घ जीवनका लागि

डा. भारत रावत

रिस भनेको मानिसमा सामान्य रूपमा हुने उद्वेग हो । रिसलाई नियन्त्रण गरिएन भने यसले अरूलाई होइन, आफैलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ रिसाउनु अघि एकछिन सोच्ने बानी गर्नुपर्छ । यसो गरेमा केटाकेटीलाई पिट्ने, घरेलु भगडा तथा अरू सामाजिक समस्या कम गर्न सकिने मात्र होइन, आफ्नै स्वास्थ्य पनि असल हुन्छ । रिसले उद्वेलित हुने वा भडंग रिसाउने जस्तो व्यवहार पनि हृदयरोग र रक्तसञ्चार प्रणालीका निमित्त खतरनाक हुन्छ भन्ने अनुसन्धानकर्ताहरूको भनाइ छ । रिसको हृदयघात र पक्षाघातसँग परस्पर सम्बन्ध रहेको जानकारी अनुसन्धाताहरूले दिएका छन् ।

आफूलाई एकदमै रिस उठेको बेला सम्झनुहोस् । त ! रिसाएको बेला तपाईंको मुटुको चाल एकदम छिटो हुन्छ, मुख रातो हुन्छ । भनाइको तात्पर्य के भने रिसाएको बेला तपाईंमा हुने शारीरिक परिवर्तन यही नै हो । मुटुको चाल बढनाले र दान्हा किट्ने गर्नाले रक्तचाप बढ्छ ।

यी सबै प्रसंग तपाईंलाई रक्तचाप बढाउने कारकत्व बन्छन् र उच्च रक्तचाप पक्षाघात गराउने मूल कारण पनि हो । रिसाएको बेला मानिसको मुटुमा अक्सिजन परिपूर्ण भएको रगत आपूर्ति गर्ने धमनी साँघुरिन्छ र त्यसले रगत बाकिएर लेसाइलो हुन जान्छ । अनि खतरनाक रूपमा जन्मे सम्भावना हुन्छ, जसले गर्दा हृदयघात वा पक्षाघात हुन सक्छ । त्यसै ले तपाईं कसैसित रिसाउनु हुन्छ भने त्यसले तपाईंलाई नै बढी हानि पुऱ्याउँछ भन्ने सम्झनामा राखिरहनुस् ।

रिसाइरहने बानी अथवा भडंग गर्ने स्वभाव अँगालनाले तपाईंलाई नराम्रो खाना खाने, चुरोट तान्ने वा रक्सी सेवन गर्ने लततर्फ लैजाने धेरै सम्भावना छ, जसले केवल मुटुको रोग वृद्धि गर्न मद्दत गर्छ । रिस नियन्त्रण गर्ने तरिका सिक्नु वा जान्नुभयो भने यसले तपाईंमा पर्ने दबाव कम गर्न मद्दत गर्छ । भन्ने नै हो भने ज्यानसमेत बचाउँछ ।

रिस र हृदयघात

भडंग रिसाउनु या रिस लुकाउन खोज्नुभन्दा यसलाई विस्तारै शान्त भएर प्रकट गर्नु अत्यन्त स्वस्थकर हुन्छ । ससाना कुरामा पनि भडंग रिसाउने या सधैँजस्तो रिसाइरहने व्यक्तिलाई मुटुरोग लाग्न वा हृदयघात हुने खतरा बढी हुन्छ । रिस र स्वास्थ्यको सोभो सम्बन्ध हुन्छ भन्ने कुरा अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् । सन् २००४ मा गरिएको एक अध्ययनमा रिस तथा कुण्ठाले मुटुको चाल असामान्य तुल्याउँछ र आकस्मिक मृत्यु निम्त्याउन सक्छ भन्ने पाइएको छ । कमजोर मुटुलाई स्वचालनमा ल्याउने उपकरण शरीरभित्र प्रत्यारोपण गर्दा वैज्ञानिकहरूले शारीरिक तनावले भन्दा मानसिक तनावले व्यक्तिमा मुटुको गति असामान्य तवरले छिटो हुन जान्छ भनी पत्ता लगाएका छन् । मुटुको गति असामान्य गराउने एकमात्र कारण मानसिक तनाव हो भनी बुझाउने यो पहिलो अध्ययन

हो अनुसन्धानकर्ताहरूले मुटुका गति असामान्य भएका व्यक्तित्वहरू पत्ता लगाउन भविष्यले मद्दत गर्नेछ भनी आशा राखेका छन् । मुटुको रोग विस्तारै बढाउँदै लैजान रिसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । रिस पोख्नेलाई भन्दा भिन्नभिन्न रिस पाल्नेलाई ७५ प्रतिशत बढी मुटुका धमनीको रोग हुने सम्भावना रहेको एक अध्ययनले देखाएको छ । रिस र उच्च रक्तचापको सम्बन्ध रहेको बारेमा पनि अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् ।

थप अध्ययनअनुसार रिसको कम स्तर भएकालाई भन्दा रिसको प्रचण्ड स्तर भएकालाई तीन दोब्बर बढी हृदयघात हुने वा छाती दुख्ने सम्भावना हुन्छ भन्ने छ । खासगरी रिस उठेको बेला केही कुरा फुटाली वा कसैको टाउको फुटाऔं भन्ने भावना उब्जनेहरूमा यो सम्भावना अझ बढी हुन्छ । समयको अन्तरालका साथै रिसका कारण नोक्सान पुऱ्याउने खालका असर बढ्दै जान सक्छन् । सन् २००२ मा गरिएको अध्ययनले धेरै रिस चाहे त्यो लुकाएको होस् वा प्रदर्शन गरिएको होस्, त्यसबाट बढेको तनाव खपेका व्यक्तिमा हृदयघात बढी भएको पाइएको छ । युवा मानिसमा सुरु गरी तिनीहरूको ४८ वर्षको उमेरसम्म जारी राखिएको हुनाले यो अध्ययन विशेष मानिएको छ ।

रिस र रक्तचाप

रिससँगसँगै आउने शारीरिक परिवर्तन मुटुको गति छिटो हुनु र रक्तचाप बढ्नु हो । यो परिवर्तन क्षणिक हो तर लामो वा लगातार रिसाइरहने भयो भने यसले रक्तचापलाई उच्च बनाउन योगदान गर्छ । साधारणतः कम भगडालु व्यक्तिमा भन्दा बढी भगडालुमा रिसको तीव्रता हुने अनुसन्धानबाट पत्ता लागेको छ । साथै यस्ता भगडालु मानिसमा रिस पनि लामो समयसम्म रहिरहन्छ । भगडा गर्न उद्यत् मानिसमा बढी र लामो समयसम्म रक्तचाप बढ्छ ।

रिस र पक्षाघात

रिस र पक्षाघाटका बारेमा गरिएको अनुसन्धानको प्रकट नगरिएका रिस, विद्वेष तथा लामो समयदेखिको रिसभन्दा सोभो एवं शान्त तरिकाले प्रकट गरिएको रिस बढी स्वस्थकर हुन्छ भनेको छ । ससाना नकारात्मक व्यवहारले पनि हाम्रो मस्तिष्क तथा मुटुमा असर पार्छन् भनी अन्य अध्ययनले ध्यान आकर्षण गरेका छन् । धेरै विरामीमा अध्ययन गर्दा धैर्य नभएका करकरे तथा अरूलाई जित्न खोज्नेलाई मुटुरोग र पक्षाघातको बढी जोखिम भएको पाइएको छ । 'रिसलाई त्यागौं शान्त होऔं र जीवनको मज्जा लुटौं अनि स्वस्थ र दीर्घायु बनौं ।' यी सबै सुभाब चिकित्सकका हुन् ।

(निर्भिक इन्टरनेसनल हस्पिटलका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. रावतद्वारा लिखित 'स्वस्थ जीवन शैली, स्वस्थ मुटु' पुस्तकबाट साभार ।)

(साभार- 'अन्नपूर्ण पोस्ट' २०६८ असोज ८ गते, आइतवार)

सनतको सत्कर्म

विभु भुसाल

धनका मात्र हैन, मनका पनि धनी रहेछन् सनत । आफ्नै खर्चमा सरकारी विद्यालय भवन निर्माण गरिरहेका पोखरा जाल्पारोडका ४८ वर्षीय सनतकुमार श्रेष्ठ अहिले प्रशंसाको पात्र बनेका छन् । सनतको आर्थिक सहयोगमा लेखनाथ नगरपालिका ८ मा नवज्योति प्राथमिक विद्यालयको भवन निर्माण भइरहेको छ । '१२ कोठासहितको दुईतले भवन निर्माण भइरहेको छ 'सनत भन्छन्' अब केही समयभित्रै भवन निर्माण पूरा हुन्छ ।'

सवा करोड रूपैयाँ लागतमा निर्माणाधीन भवनको सम्पूर्ण खर्च बेहोरेको देखेर धेरैले सनतलाई 'पागल' पनि भने रे । 'काग कराउँदै गर्छ पिना सुक्दै गर्छ भनेर मैले काम अघि बढाएँ, उनी भन्छन्, 'भन्नेहरू अनिरहन्छन्, म आफ्नो विवेकले उचित ठानेको काम गरिरहन्छु । 'सनतलाई उनकी पत्नी दुर्गा र जेठा छोराको साथ दिइरहेका छन् । 'खानलाउन पुगेकै छ । धेरै सम्पत्ति थुपारेर मात्र के गर्नु ? एकपटक छोडेर जानैपर्छ, पत्नी दुर्गा भन्छन्, 'त्यही भएर शिक्षा र सामाजिक काममा लगाएका हौं ।'

जसरी भए पनि नवज्योति प्राविको भवन पूरा गरेरै छाड्ने उनको दृढता छ । 'आफ्नो घर बेचेर भए पनि भवन पूरा गर्छु, उनी भन्छन् । अहिले उक्त भवनको एक तला ढलान भइसकेको छ । दसैँपछि दोस्रो तला ढलान हुने र विस्तारै तयार पार्ने उनी बताउँछन् । सुरूमा सनतले विद्यालयलाई ३० लाख रूपैयाँ सहयोग दिने प्रस्ताव राखेका थिए । उक्त प्रस्ताव प्रधानाध्यापक लीलामणि त्रिपाठीले अरु शिक्षकसामु राख्दा कसैले पत्याएनन् । सनत पछि ४० लाख रूपैयाँ दिन तयार भए । त्यो पनि कसैले पत्याएनन् । पछि त भवन नै बनाइदिने घोषणा गरेर घडेरी सम्प्राउन थालेपछि मात्र सबैले विश्वास गर्न थाले । 'भवन बन्दासम्म कति खर्च हुन्छ थाहा छैन तर इन्जिनियरले एक करोड २५ लाख रूपैयाँ लाग्छ भनेका छन्' सनत भन्छन् ।

भवनका लागि दाता खोज्ने क्रममा प्रधानाध्यापक त्रिपाठीले सुरूमा एउटा बेलायती संस्था फेलापारेका थिए तर उक्त संस्था कुल खर्चको ६० प्रतिशत रकम मात्र दिन तयार थियो । त्यो कुरा प्रधानाध्यापकले सनतलाई

सुनाए । त्यसपछि सनत एकलैले भवन बनाइदिने प्रस्ताव आएको जस्तो लागे पनि प्रअ त्रिपाठीले पहल गरेपछि समितिले २०६६ साल असोजमा सनतको सहयोगमा भवन बनाउने निर्णय गर्‍यो । असोज ६ गते सनतसँग सम्झौता पनि भयो । दुई महिनापछि भवनको शिलान्यास भयो । २०६७ साल साउनदेखि भवन निर्माण सुरु भएको हो ।

सत्कर्ममा लागेका सनत स्वयंको जीवनकथा पनि कम मार्मिक छैन । पुख्र्यौली घर पोखराको तेर्सापट्टी भए पनि व्यापारको सिलसिलामा उनको परिवार लमजुङको 'बाहुनडाँडा पुग्यो । सनत बाहुनडाँडामै जन्मिए । उनका बाबुलाई सन्तानको पढाइको चिन्ता लागेपछि आफ्नो व्यापारलाई तनहुँको डुम्रेमा सारे । बाबुको व्यापारिक यात्रासँगै सनतले कहिले बन्दीपुर, कहिले आँबुखैरेनी त कहिले सत्र सय फाँटमा पढे । २०३८ सालमा सनतको परिवारमा दुर्भाग्यको पहाड खस्यो । पहिरोले उनका बा, आमा, दुई बहिनी र भाइलाई पुऱ्यो । उक्त महाविपत्तिपछि सनतको पढाइमा पूर्णविराम नै लाग्यो ।

'सोही चोटका कारण मैले पढाइ पूरा गर्न सकिनँ', सनत भन्छन्, 'आफ्नो पढाइ पूरा हुन नसके पछि मैले शिक्षामा सहयोग गर्ने निधो गरेँ । अरूले सरल ढंगले शिक्षा पाऊन् भन्ने मेरो उद्देश्य हो ।' पहिरोमा सबै परिवार गुमाएपछि उनलाई पोखराका ठूलीआमाको घरमा ल्याइयो । केही समयपछि उनलाई पनि व्यापारतिर लगाउने निधो भयो । 'उहाँलाई पृथ्वीचोकमा फेन्सी व्यापार गर्ने व्यवस्था हामीले नै मिलाइदिएका हौं', सनतकी ठूली आमाका छोरा सुदर्शन रञ्जित भन्छन् । सनतको व्यापारमा पनि उतारचढाव आयो । कहिले टाटपल्टने त कहिले केही नाफा हुने तर पनि उनले हरेस खाएनन् । एकपटक पोखरालगायतका क्षेत्रमा जग्गाको कारोबार ह्वात्तै बढ्यो । त्यही भेलमा उनी पनि हेलिए । त्यसपछि उनले पछाडि फर्केर हेर्नुपरेको छैन । हाल जग्गाका साथै गाडीको कारोबार गरिरहेका उनी आफ्ना अन्य कारोबारमा भन्दा पृथ्वीचोककै फेन्सी कारोबारमै बढी भरोसा गर्छन् ।

(साभार- 'अन्नपूर्ण पोष्ट' २०६८ असोज ३ गते)

The Primacy of Behaviour in Religion

✍️ Prof. Suwarna Sakya
Ombahal, Kathmandu

Everybody reveres the religion. Those who fear that the religion will get lost and sin will befall are seen many in numbers. Some are even seen who do misconduct and go to temple to worship by appealing the faith. Many devotees can be found who believe that after worshipping the god their sin will get wipe out and they will earn virtue. For them, it is not enough to reach near to the idol of god while worshipping, they have to touch the idol and bow it otherwise they think they will not earn the virtue. The concept that incense, grain, fruits should be offered in front of the god, typical sweets like penda, laddu and roti must be thrust inside the mouth, vermilion must be put over the forehead and the flower must be let in on the head, if such trend is not followed then the fruit of worshipping will not be achieved is seems to be rooted in Nepalese society. Whether the so-called educated or the unprivileged people, as a devotee they can be seen in queue to go nearer to the god's idol. The habit of taking tika (vermilion paste offered to god) and flower from the surrounding of the idol and putting it to self, moreover eating the prasad (food offered to god or receiving of such remnant as blessing) of water and bread is seen in Nepalese people as granting of religious behaviour.

The worshipping of great nobleman Lord Buddha takes place when the Buddhists worship according to the custom of Theravada school in Nepalese Buddhist community. In the worshipping of Buddha, by memorizing his virtues, flower, incense and light is offered to him. The faith over him is expressed by reading the stories of his virtuous deeds along with the worshipping. The stuffs that are offered in front of the idol of Buddha are kept around the idol. In Buddhist worshipping of Theravada custom, it is not found that one should touch the idol, bow the idol by touching it with head, receive the prasad and put tika on forehead.

In this Buddhist worshipping, the prayer of Seela (moral precept) takes place as 'religion'. The prayer of Seela means the method about taking refuge in Buddha. Taking refuge in Buddha is not only the offering of special oblation, fruits and food but it is to be bound inn promise that one will obey the discourse of Buddha. Thus, Buddhists participate in story telling while the period of worship if as to follow the 'religion'. And they pray the prayer of Seela by bending their two hands at one place. In this type of worshipping, the devotees remain in his or her place standing or sitting down. The person who participate in Pooja (worshipping) feel satisfaction as if they have been involved in religious act.

No matter whatever is the method of worshipping, 'religion' means the discipline. The rules that are fixed for the method of worshipping are called religious discipline. Those who show the manner of following discipline, the virtue remains in him. Therefore, one should keep on practicing to be disciplined by improving own habits and behaviour in order to carry out 'religion'. One should be engaged inn pray while in prayer by not focusing his concentration elsewhere. Those whose behaviour is not improved even talk with others in the middle of prayer, some even go ahead of the idol to light the incense that has been gone out by leaving the prayer and thus breaking the prayer. It should be known that such people have not understood the behaviour related with religion. Those who have not understood the behaviour should understand it and those who understand it should follow it. This will be the real religion. If one carry out superb behaviour, the 'faith' can be earned and life becomes successful. That's why only worshipping will not let us earn faith and it is essential to understand that one should come down to behaviour.



THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



सुजाताले सिद्धार्थ गौतमलाई क्षीर भोजन चढाउँदै ।

वर्ष-२८, अङ्क-८

बु.सं. २५५५, मिला पुन्डि

संसारया स्वाप्

धम्मवती गुरुमां

भीपिं थ्व संसार चक्रे चा चा हिला चवने माःगु हे संसारया स्वाप् मखना वा संसारया स्वापूयात छुते याय् मफया च्वंगुलिं खः । संसारया चक्रे छु जुयाः तक्यना च्वन धैगु कारण सीकेगु कृतः नं भीके मद् ।

धात्थेला भीत सुं ईश्वरं थ्व संसार दुःखं मुक्त याना वी फै मखु । “जिगु शरण वा जिं छिमित दुःखं मुक्त याना वी” धाईपिं सुं ईश्वरपिं दु धाःसां थ्व खँ केवल मचा टेक्येगु थें जागु जक खँ ज्वी । सुनां नं सुयातं दुःखं मुक्त याय् फै मखु ।

ईश्वर सोया नं महाईश्वर जुया विज्याःम्ह भगवान् बुद्धं हे नं छिपिं लाक्व पाक्व सना च्वं जि वया छिमित तरे याना वी धकाः धया विज्यागु मद् । बरु थुलि जक धया विज्यागु दुः-

“तुम्हेहि किच्चं आतप्पं अक्खातारो तथागता” अर्थात् दुःखं मुक्त ज्वीया लागी याय् मागु ज्याय् छिपिं मिहेनती जुइमाः उत्साह याना यंकेमाः गुरु तथागतपिसं मुक्तिया लँपु जक क्यना विज्याई । थ्व खँ व्यावहारिक जू, सत्यगु खँ खः । छम्हेस्यां जा नयाः मेम्हस्या प्वाःजाइ धाय्गुखँ मचा खँ खः । बरु जा थुया बियाः नय्गु स्यने यानाः गुहाली वी फु ।

उकिं धात्थे थः दुःखं मुक्त ज्वीगु इच्छा दुसा थःके दुगु बांमलागु पहः चहः, थःगु क्लेश थःम्हं हे मदेका छोय्मा, अले तिनि दुःखया कारण जुया च्वंगु क्लेश, मतिकुरा पहः, हाकुगु नुगः धकाः सीका काय् फै । कूसंस्कार यात थुइका काय् फतकि संसारया स्वाप् पत्ता लगे जुइ, अले दुःखं मुक्त जुइगु लँपुइ वने फै । स्वाप् खन कि संसार चक्रं छुते जुया वने फै ।

“सुं छम्ह महापुरुष” अथवा अदृष्य ईश्वरं थ्व संसारे च्वपिं प्राणीपिन्त दुःखं मुक्त याना वी फुगु व ज्यूगु जूसा थौं थुलिमछि मानव समुदाय(मनूत) यात अनेक दुःख सीका तै मखु, जन्मरणया चक्रे लाना च्वनी मखु खै । सुनां नं तरे याना वी धैगु खँ पत्याःयाय् बहः मजू । थ्व जुइ मखुगु खँ खः ।

दुःख वैगु व मवैगु, सुख दैगु व मदैगु थःथःगु ल्हाती खः । थःथःगु कर्म (ज्या) अनुसारं जुया च्वनीगु खँ खः । थःथःगु मनं हे दय्कीगु खः धका बुद्धं आज्ञा जुया विज्याःगु दु । उकिं भीत गुगु दुःख उत्पन्न जुइगु व दुःख नाश जुइगु खः व भी थःथःपिसं हे याना च्वंगु ज्यां खः ।

थुगु बारे थुइका वीत बुद्धं कना विज्यागु उत्पत्ति व विनाशया खँ, मेकथं धाय्माल धाःसा संसारे चा चा हिला च्वने मागु कारण व संसार चक्रं मुक्त जुया वनेगु लँपु क्यना तया विज्यागु अभिधर्मया छुं संक्षिप्त खँ दुगु थुगु जन्मं मेगु न्हूगु जन्मया स्वाप् थुकथं स्वाना च्वंगु दु धयागु खँ न्त्चने ।

भीत थ्व चक्रे चाःहिका तःगु अविद्या व अज्ञानतां खः । उकिया मूलकारण तृष्णा हे जुया च्वन ।

भीत भीगु कुशल-अकुशल अथवा भिंगु वा मभिंगु कर्म वा पाप धर्मरूपि संस्कारं अनेक प्रकारयागु हेतुं सम्प्रयुक्त जुया च्वंगु पतिसन्धि न्हूगु जन्म स्वाना वीगु चित्तं न्त्थोने ल्युने वा थुगु जन्म व मेगु जन्म निगू जन्म याना स्वाना वी । अले व पटिसन्धि जन्म वीगु चित्तं चले जुया वई । उकिं हे भीत न्हून्हूगु जन्म दया वयावं च्वनी ।

थथे भीपिं थुगु जन्मया अन्त जुयाः सिना वने धुंकाः नं हानं न्हू न्हूगु जन्म दया च्वनीगु छाया धाःसा भीपिं सी त्यइगु अन्तिम अवस्थाय् भीसं अनित्य स्वभावयात मखंगु कारणं संसारया छुं चीजे आशक्त जुया च्वंगु चित्तं प्राण तोता वनीगुलिं खः । मेकथं धाय् माल धाःसा आशाकृति पहः मजूसे, छुकीसनं माया मोह मयासे प्राण त्याग याय् मफुगुलिं हे थनं सिनां हानं मेथाय् जन्म काय् मालीगु खः ।

भीपिं सी तेका कम्म, कम्मनिमित्त, गतिनिमित्त धकाः स्वंगू निमित्तमध्ये छगू नं छगू भीगु अन्तिमगु सीत्योगु चित्ते न्त्थोने खने दयेकः वइ । अले वहे मने खने दय्कः वोगु निमित्त ज्वनाः प्राण अन्त जुइ । वहे भीगु न्हूगु जन्मया थासा वा मेगु जन्मया कारण जुइ ।

(१) भी सी तेका याना च्वनागु ज्या यात कम्म धका धाई । भिंगु वा मभिंगु निगुलिं ज्या कम्म (कर्म) धाई ।

(२) कम्मनिमित्त धयागु गुजोगु धाःसा भी अन्तिमगु अवस्थाय् छुं न्हूगु ज्या मिखा न्हाय्पनं आदि उत्पन्न याना च्वनेगु शक्ति मन्त । केवल न्हापा बल्लाःबले याना तयागु धर्मयात माःगु ज्वलं दान वस्तु आदि मेपिन्त उपकार जुइगु अबले याना तयागु धर्म व मभिंगु पापकर्म याना तयागु अवस्था दुसा व जूसां गथे कि स्याना च्वनागु, खुया कया च्वनागु आदि न्हापा थः बल्लाबले याना वयागु भिंगु-मभिंगु ज्याया ज्वलं आदि प्राणतोता वने त्यैगु अन्तिम अवस्थाय् थःगु मने लुया वया च्वंगु यात हे कम्म निमित्त धाई ।

क्रमशः