

# अमृत-धम्म



प्रकाशक :  
आनन्दकुटी विहार गुठी  
आनन्दकुटी विहार  
स्वयम्भू  
फोन नं. २७१४२०

# अमृत-धम्म

सल्लाहकार :

आचार्य भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविर

सम्पादक तथा प्रबन्धक :

भिक्षु पञ्चामूर्ति

सम्पादक :

अष्टमुनि गुभाजु

प्रकाशक :

आनन्दकुटी विहार गुठी

आनन्दकुटी विहार

स्वयम्भू

फोन नं. २७१४२०

प्रकाशक :

आनन्दकुटी विहार गुठी  
आनन्दकुटी विहार, स्वयम्भू,  
पोष्ट बक्स : ३००७  
काठमाडौं, नेपाल ।  
फोन नं. २७१४२०

बु. सं. २५४४

ने. सं. ११२०

वि. सं. २०५७

ई. सं. २०००

प्रथम संस्करण : १०००

कम्प्यूटर सेटिङ्ग :

भिक्षु पञ्चामूर्ति

आनन्दकुटी विहार

फोन नं. २७१४२०

मूल्य रु. १०१-

मुद्रक :

बि. एस्. प्रिन्टिङ्ग प्रेस

लगन, दलाछि, काठमाडौं ।

फोन नं. २६९०८४



दिवंगत आचार्य भिक्षु अमृतानन्द महानायक महास्थविर

## साधुवाद !

नेपालमा बौद्ध परियत्ति शिक्षाको विकास र प्रत्येक घर  
देलोमा यसको प्रचार प्रसार गर्ने हेतुले यस आनन्दकुटी विहारमा गत  
पाँचवर्षदेखि चलाउँदै आइराखेको अमृत बौद्ध अध्ययन गोष्ठीबाट  
सञ्चालित प्रत्येक शनिवासरिय बौद्ध कक्षाअन्तर्गत महिनाको अन्तिम  
शनिवार बौद्ध प्रवचन कार्यक्रम पनि राख्दै आएको छ । आज त्यसैको  
लिखित रिपोर्ट यहाँका जागरुक युवा भिक्षु, श्रामणेर तथा विद्यार्थी  
समूहले प्रकाशित गरी जनसमक्ष राख्ने जमर्को गरेको छ । दिवंगत  
आचार्य भिक्षु अमृतानन्द महानायक महास्थविरको नवौं पुण्यतिथिको  
रूपमा मनाइएको पुण्यानुस्मरण दिवसको सन्दर्भमा राखिएको विविध  
कार्यक्रमहरू मध्ये यस पुस्तक पनि सानो भेटको रूपमा प्रस्तुत गरिनु  
साह्रै सराहनीय काम ठान्दछु । यस्तै कार्यक्रमहरूका साथ केही  
मात्रामा भए पनि लिखित सामाग्रीहरू (बुद्ध र बुद्धधर्म एवं  
तत्सम्बन्धित कृतिहरू) प्रकाशित गरी प्रस्तुत गर्दा दिवंगत आचार्य  
भिक्षु अमृतानन्दज्यू प्रति वास्तविक श्रद्धाञ्जलि अर्पण गरेको ठहरिनेछ  
भन्ने विश्वास लिएको छु । मलाई विश्वास लाग्छ - भविष्यमा यस्तै  
सुयोग्य कार्य गर्दै जाने सम्बन्धमा अमृत बौद्ध अध्ययन गोष्ठी कहिल्यै  
पछि पर्ने छैन ।

अन्तमा 'अमृत-धम्म' पुस्तकसंग सम्बन्धित सबैलाई यस  
सुयोग्य कार्य बापत हार्दिक साधुवाद ज्ञापन गर्दछु ।

भवतु सब्ब मंगलम् !

२०५७ भाद्र ५, सोमवार । आचार्य भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविर  
आनन्दकुटी विहार, स्वयम्भू ।

## दुई शब्द

"अमृत-धम्म" पुस्तक बुद्ध, बुद्धधर्म, बौद्ध आदर्श, कर्तव्य, जागरण र परियत्ति शिक्षादि सम्बन्धी एघार लेखहरूका एघार रचनाहरूको संकलन-सम्पादन हो । रचनाहरू विविध विषय, शैली र स्तरका छन् ।

"बौद्ध युवाहरूको कर्तव्य" रचनामा राम्रा श्रोत-साधन र सही नेतृत्व भए पञ्चशीलको पालन गरी बौद्ध युवाहरू आफ्नो कर्तव्य पालनमा अगाडी बढ्नसक्ने विचार स्पष्टिएको छ । "परियत्ति शिक्षा" मा धर्मको परीक्षार्थ परियत्ति शिक्षा आधार हुने र श्रुतमय, चिन्तामय र भावनामय ज्ञान वृद्धि गर्न सक्ने सन्देश छ । संक्षिप्त कथात्मक दृष्टान्तका साथ सैकडौं सैकडौं लेखहरूका लेखक भिक्षु अश्वघोष महास्थविरज्यूले "बुद्धको मूल शिक्षा" मा शिक्षा, सद्व्यवहार, शान्ति, सुव्यवस्था र विवेक बुद्धिको आयात्मिक व्याख्या गर्नु भएको छ । "गौतम बुद्ध मनुष्य वा देव" मा बुद्धमा पनि व्याधि हुने दोषारोपण आइपर्ने चर्चा साथ बुद्धत्व अन्ततः मनुष्यबाटै (पारमिता धर्म पूरा गरी) पाउन सक्ने सत्य तथ्य स्पष्ट भएको छ । "धर्म" मा धर्मको सकारात्मक र कुनै पनि प्रकारबाट अपाङ्गभाव मुक्त पूर्ण हुने लक्षण कोरिएको छ । "बुद्ध र बुद्धधर्म" मा बुद्धको ऐतिहासिक जीवन वृत्तान्त र बुद्धधर्मको परिचर्चा कृशागौतमी उदाहरण दर्शिन्छ । धम्मपदको पहिलो गाथाको आधारमा "मन" को व्याख्या विशेषतः र अन्ततः छः आयतनहरूबाट कल्पनामा विस्तार हुँदै चिन्तन गहन भई

मनमा पर्ने प्रभावको विश्लेषण संश्लेषण प्रयासरत छ । "मैत्री भावना" को कथन छ, मैत्री भावनाको विपक्ष गुण क्रोध विविध कारणबाट उत्पन्न हुने भएता पनि यसलाई हटाउन गाह्रो भएता पनि असम्भव भने छैन । बरु एउटा दाँतमा किरा लाग्ने बित्तिकै त्यस दाँतको उपचार तुरुन्त हुनुपर्दछ । परेको खण्डमा उखेलिनु पनि पर्दछ । अन्यथा यसबाट अरु दाँतहरूमा पनि किरा सार्दै सार्दै जानेछ । विद्वेष भावबाट पूर्ण मुक्त जुनसुकै विषम विपरीत परिस्थितिमा पनि सकारात्मक शान्त शोकका भिक्षु पूर्णको दृष्टान्त रोचक छ । पूर्वाचार्य र ब्रह्मगुण युक्त "मातापिता" को सेवा गर्नु मांगलिक कार्य हो र नगर्नु आफ्नै पराभवको कारण हुने बुद्धको उपदेश जातक र बौद्ध देश श्रीलंकाको आदर्श उदाहरण साथ चर्चित छ । यहाँनै श्रीलंकाको राष्ट्रिय टी. भी "रूप वाहिणी" को प्रतिदिनको प्रसारणमा देखाइने आमाबुबाको सामु छोराछोरी, बालक बालिकाहरूबाट पञ्चाङ्गवन्दना सहित गुण गाइने सारै प्रभावशाली दृश्यको मलाई सम्झना हुन्छ । विद्यार्थीहरूलाई प्रेरणा दिने प्रयास "विद्यार्थीहरूको लागि आर्यअष्टाङ्गिक मार्गको महत्व" रचनामा छ । "बुद्ध र बुद्धशिक्षा" मा बुद्धकालीन समय देखि आजसम्म सम्पूर्ण बौद्ध वाङ्मयमा विद्यमान बुद्धको सर्वोत्तम अरहं आदि नवांग गुणको संक्षिप्त सार व्याख्या छ ।

"अमृत-धम्म" पुस्तकका एकसरो वाचन सुनेर मेरो मनमा टाँसिएका यी भाव सारमात्र हुन् । साथै यस पुस्तकको प्रस्तुति देख्ने बित्तिकै ४० वर्ष अगाडी नेपाल भाषामा "आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग" र "सप्त सत्पुरुष धन" नामका सम्पादित दुई

पुस्तकहरू पढेर दिवंगत श्री चित्तधर "हृदय" ज्यूले भन्नु भएका केही कुराहरू यहाँ पनि सार्थक भएको जस्तो मैले अनुभव गरें । उहाँले भन्नुभएको थियो, "भन्ते, यस्ता विविध विषयमा विभिन्न व्यक्तिहरूबाट रचित रचनाहरूको सम्पादित पुस्तकबाट धेरै फायदाहरू हुन्छन् ।

१. स्वभावैबाट थरी थरी रुचि हुने मानिसहरूलाई यस्ता पुस्तक आकर्षक र रुचिकर हुन्छ ।

२. एउटै पुस्तकमा विभिन्न स्तरका र शैलीका रचनाहरू हुँदा यस्ता पुस्तकबाट विद्यार्थीहरूलाई तुलनात्मक रूपमा "रचना-विधा" को ज्ञान दिन सहज हुन्छ ।

३. नयाँ नयाँ लेखकहरूलाई उत्साह दिनुका साथै पुराना र नयाँ लेखकहरूमा यस्ता प्रकाशनबाट साहचर्य भावनाको विकास गरिदिने छ ।

४. विभिन्न लेखकहरूका रचनाहरू भएकोले यस्ता सम्पादित पुस्तक प्रसारणमा पनि सरलता, सहजता र सफलता बढि हुन्छ ।

वस्तुतः एतदर्थ यस पुस्तकको सम्पादक आयुष्मान भिक्षु पञ्जामूर्तिलाई मेरो धेरै धेरै साधुवाद छ ।

- भिक्षु सुदर्शन महास्थविर

नगर मण्डप श्रीकीर्तिविहार,  
कीर्तिपुर नगरपालिका - १७  
कीर्तिपुर

१ - ५ - २०५७



## प्रकाशकीय

अमृत बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, नेपालमा बुद्धधर्म पुनः प्रवेश एवं पुनर्जागरण कार्यमा आफ्नो सम्पूर्ण जीवन बुद्धशासनका लागि अर्पण गर्नुभएका ऐतिहासिक व्यक्तित्व दिवंगत श्रद्धेय आचार्य डा. भिक्षु अमृतानन्द महानायक महास्थविरको नाममा आनन्दकुटी विहार, स्वयम्भूमा खोलिएको एक धार्मिक शिक्षालय हो । जहाँ आचार्य भिक्षु अमृतानन्द महानायक महास्थविरको अभिलापालाई मध्यनजर गरी धर्मसम्बन्धी अध्ययन अध्यापन भइरहेको पाँच वर्षमा प्रवेश भैसकेको छ । उक्त विद्यालयले विभिन्न धार्मिक अतिरिक्त क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने क्रममा सम्पन्न गरिएको उक्त प्रवचन कार्यक्रमको फलस्वरूप तयार पारिएको यस पुस्तक श्रद्धेय आचार्य भिक्षु अमृतानन्द महानायक महास्थविरको नवौं वार्षिक पुण्यस्मृति दिवसको उपलक्ष्यमा प्रकाशित गर्न पाउँदा धेरै हर्ष लागेको छ ।

उक्त ग्रन्थले परियत्ति शिक्षालाई अझ प्रोत्साहन मिल्ने कुरामा कुनै सन्देह नहोला । परियत्ति शिक्षा अझ व्यापक रूपमा प्रचार-प्रसारवर्धन गर्नमा यसले केही मद्दत मिल्ने नै छ भन्ने आशा राखेको छु । अन्तमा यस पुस्तक प्रकाशनमा ल्याउन सहयोगी हुनुभएका सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

भिक्षु धर्ममूर्ति

सदस्य-सचिव

आनन्दकुटी विहार गुठी

पोष्ट बक्स नं. ३००७, काठमाडौं ।

## हाम्रो भनाई

यस आनन्दकुटी विहारमा गत पांचवर्षदेखि सञ्चालन हुँदै आएको अमृत धम्म स्कूल (अमृत बौद्ध अध्ययन गोष्ठी) द्वारा सञ्चालित बौद्ध कक्षाबारे यहाँहरू समक्ष विदितै भएका होलान् ।

आ-आपनो हैसियत र परिस्थिति अनुकूल परियत्ति शिक्षाको विकास एवं संरक्षण हुँदै आएको सन्दर्भमा हामीले पनि एक पाइला सारेको मात्रै हो । यो कुनै नौलो कुरा पनि हैन र केही विशेषै कार्य भने अवश्यै होइन । यद्यपि नेपाल र नेपालीको परिप्रेक्षमा यो शिक्षा प्रत्येक स्कूल, कलेज आदिमा अरु भनौं भने - प्राथमिक तहदेखि उच्च शिक्षासम्म पनि अपरिहार्य भएको जस्तो हामीलाई लाग्छ - यही वास्तविक खाँचो पनि हो ।

आजका युवापिँढी यत्रतत्र भौतारिरहेका छन्, वयस्कहरू अन्यमनस्कमा परिरहेका छन् त्यस्तै वृद्ध-वृद्धाहरू कहाँ जाउँ, के गरं, कस्को शरणमा परौं भनी अलमल्ल भई निस्साशिएको अवस्थामा रहेको बेलामा अन्य धर्मानुयायीहरूले केही आकर्षण एवं भौतिक सुख सुविधाको प्रलोभन देखाई हरेक तहका व्यक्तिहरूलाई तिप्दै लगिराखेको आजको यस घडीमा हामीले केही कार्यक्रमहरू हाम्रै लागि अधि सार्दै रहनुपर्ने अति आवश्यक भैसकेको छ ।

हामीसंग नभएको भन्ने केही छैन । ज्ञान-ध्यान-नैतिक शीलाचरण आदि छन् । जुन सजिलै जनमानसमा प्रसारित गर्न सकिन्छौं । यस्ता कुराहरू हामीभित्रै मात्र सीमित राखेर गर्व मात्र गरेर हिँड्ने बेला आजको हैन । केही गरौं, केही दिऔं र हाम्रै सम्पदाभित्रका उपलब्धिमूलक शिक्षा-दीक्षाद्वारा आफू र अरुलाई हित-कल्याण गरौं भनी तमिसएर लागिपर्नुपर्ने आजको खाँचो हो ।

यसै कुरालाई हृदयंगम गरी अमृत धम्म स्कूल अगाडि बढ्न खोजेको छ र त्यो प्रयास आजबाट पाँचौ वर्षमा प्रवेश गरिरहेको छ ।

यस्तै, अतिरिक्त क्रियाकलापमा प्रत्येक हप्तामा शनिवारका दिन परियत्ति कक्षा यहाँ सञ्चालन गरिन्छ भने महिनाको अन्तिम शनिवार बौद्ध विद्वान्हरूलाई आमन्त्रण गरी प्रवचन कार्यक्रम पनि राख्दै आएको कुरा धेरैलाई ठाहा नहुन सक्छ । अतः त्यस कार्यक्रमलाई जनसमक्ष प्रस्तुत गर्न पाएको खण्डमा राम्रै हुनेछ भनी सोची हामी अमृत धम्म स्कूलका गुरुवर्ग एवं छात्र-छात्राहरू समेतबाट केही प्रयास गर्ने जमर्को गरेका छौं । यसैलाई साकार रूप दिन आनन्दकुटी विहार गुठीबाट आर्थिक सहयोग प्रदान गरी प्रकाशन गर्नको निमित्त सहयोग गर्नुभएकोमा विशेषतः आनन्दकुटी विहार गुठीप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौं र यस विहारका अध्यक्ष श्रद्धेय भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविर, श्रद्धेय भिक्षु सुदर्शन महास्थविर, रिपोर्टाजकार्य गरिदिनुहुने एवं बेला-बखतमा हाम्रो कार्यक्रममा सहभागी भई आ-आफ्नो अमूल्य मन्तव्य दिनुहुने सबै विद्वद्जन एवं प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपमा हामीलाई सहयोग दिनुहुने सम्पूर्णलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं । विगतमा जस्तै सबैबाट न्यानो सद्भाव एवं सहयोगको अपेक्षा गर्दछौं ।

भवतु सब्ब मंगलम् !

२०५७ भाद्र ५ गते सोमवार ।

अमृत धम्म स्कूल  
परिवार  
आनन्दकुटी विहार, स्वयम्भू

## विषय-सूची

१. बौद्ध युवाहरूको कर्तव्य	१
२. परियन्ति शिक्षा	७
३. बुद्धको मूल शिक्षा	१२
४. गौतम बुद्ध मनुष्य या देवता !	१८
५. धर्म	२१
६. बुद्ध र बुद्धधर्म	२७
७. मन	३०
८. मैत्री भावना	३५
९. मातापिता	४४
१०. विद्यार्थी जीवनको लागि.....	५२
११. बुद्ध र बुद्धशिक्षा	५८

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

## बौद्ध युवाहरूको कर्तव्य

प्रवचक-श्री त्रिरत्न मानन्धर

नेपाल बुद्ध जस्ता महामानव जन्मनुभएको पवित्र तीर्थस्थल हो । बुद्धले हामीलाई शान्तिको सन्देश दिनुभएको छ । उहाँलाई Light of Asia पनि भन्ने गरिन्छ तर साँच्चै भन्ने हो भने उहाँ विश्वमा नै शान्ति सन्देश फैलाउने व्यक्ति हुनुहुन्छ ।

बुद्ध हाम्रो देश नेपालमा जन्मनुभयो । उहाँले बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभयो । साथै उहाँले प्राप्त गर्नुभएको ज्ञानलाई प्रचार-प्रसार पनि गर्नुभयो । यति हुँदा हुँदै पनि उहाँ जन्मनुभएको देश नेपालमा बौद्धधर्मको आवश्यक प्रचार प्रसार हुन सकिरहेको छैन । यस धर्मलाई सबैले समान रूपमा पालना गर्न पाइरहेका छैनन् । यसको मुख्य कारणमध्ये बौद्धधर्मका प्रचार - प्रसारकहरूको नेतृत्वको कमी पनि एक प्रमुख कारण हो ।

महामानव बुद्ध नेपालमा जन्मनु त एउटा सपना जस्तै भैरहेको छ । त्यो सपना पूरा हुन पनि सक्छ र नहुन पनि सक्छ । त्यसरी नै बुद्धले ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो तर त्यो राम्रोसँग प्रचार-प्रसार हुन सकिरहेको छैन । यो एउटा सपना जस्तै भै दिएको छ । हामीले उहाँले दिनुभएको उपदेशलाई राम्रोसँग बुझी त्यसलाई छ । महामानव बुद्धको एउटा गाथा छ कि :-

"अत्तानं एव पठमं - पटिरूपे निवेशये ।

अथञ्चम'नुसासेय्य - न किलिस्सेय्य पण्डितो ॥"

कुनै काम गर्दा, अरूलाई कुनै कुरा गर्न सिकाउँदा पहिले आफूलाई नै ठीक ठाउँमा राख्न सक्नुपर्छ । आफूले जान्नुपर्‍यो र

सिक्नुपय्यो । त्यसपछि मात्र अरूलाई भन्नु र सिकाउनुपर्छ । साथै आफूले जे भन्यो, जे सिकायो त्यसलाई आफूले अनुसरण गरी पालना गरेर देखाउनु पनि पर्छ । यही बौद्धधर्मको एउटा परिभाषा हो । आफूले जे भन्छ, जे सिकाउँछ त्यो कुरा आफूले पालना गर्न निकै गाह्रो हुन्छ । हाम्रो समाजमा भन्ने चलन छ कि 'गुरु बन्न सजिलो, चेला बन्न गाह्रो ।' यसै कारणले गर्दा सिक्ने व्यक्तिहरूमा नराम्रो प्रभाव परिरहेको हुन्छ र सिक्ने व्यक्तिमा कहिलेकाहीं नराम्रो भावना पनि पैदा हुन जान्छ । त्यसैले हामीले जे भन्छौं, जे सिकाउँछौं त्यो कुरा पहिले आफूले पालना गर्न सक्नुपर्छ ।

हालको विकसित वैज्ञानिक युगमा आएर युवाहरू विभिन्न समस्याले ग्रष्ट हुन गैरहेका छन् । हालका युवाहरूको मुख्य समस्या पढाइ लेखाइमा मन नजानु, समाजमा व्याप्त विभिन्न विकृतिहरूद्वारा ग्रसित हुनु, Drugs, हिरोइन जस्ता लागूपदार्थका दुर्व्यसनीले ग्रस्त हुनु आदि हुन् । यी समस्याहरूको कारणले गर्दा भविष्यका कर्णधारका रूपमा मानिने युवाहरू दिग्भ्रमित भइरहेका छन् । हाल बजारमा निस्किरहेका केही नराम्रा अथवा अनुपयुक्त पत्र-पत्रिका र सिने पत्रिका आदि मध्ये मुख्य गरी त लागूपदार्थको दुर्व्यसनीको कारणले गर्दा हाम्रो समाज र टोल टोल नै यस समस्यामा परिरहेका छन् । यस किसिमका समस्याहरू मुख्य गरी Teen ager हरूमा हुने गर्दछ । यी समस्याहरू साथीको संगतको कारणले गर्दा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा प्रसार हुन गइरहेको छ । जब कुनै पनि व्यक्ति हाम्रो साथीको संगतमा पर्छ त्यसबेला त्यस व्यक्तिले आफ्नो साथीले भनेको कुनै पनि कुरालाई नकार्न सक्दैनन् । जब कुनै पनि व्यक्तिले साथीको संगतले गर्दा लागूपदार्थको प्रयोग पहिलो पटक गर्छ । त्यसबेला त उसले त्यसलाई मनोरञ्जनको रूपमा लिने गर्छ । त्यसको सेवनले के हुन्छ ? भन्ने चासो पनि उसमा हुँदैन । तर जब उसले एक दुईपटक

त्यसको सेवन गर्छ । उसमा त्यसको बानी बस्दै जान्छ । जब उसले सेवन गरेको लागूपदार्थ उसको रगतमा मिसिन जान्छ । त्यसबेला ऊ त्यसबाट मुक्त हुन गाह्रो पर्छ । लागूपदार्थ बिना ऊ बाँच्न पनि नसक्ने हुन्छ । लागूपदार्थ उसको अभिन्न अंग बन्न पुग्छ । पहिलो पटक मनोरञ्जन र विभिन्न उत्सुकताको कारणले गर्दा प्रयोग गरेको लागूपदार्थ पछि गएर उसको लागि अपरिहार्य बस्तु बन्न जान्छ । जसले गर्दा समाजमा विभिन्न घटनाहरू घट्न जान्छ । पहिले त उसले त्यो बस्तु प्राप्त गर्न आफ्नै घरमा चोरी गर्छ । उसको घरमा चोरी गर्दा त उसले सजिलै गर्छ तर जब उसलाई घरको चीजबाट अपर्याप्त हुन्छ त्यसबेला उसको चोरी गर्ने कार्य बाहिर पनि व्याप्त हुन जान्छ र ऊ मान्छेहरूसँग लूटपाट गर्ने काममा समेत संलग्न हुन पुग्छ । अन्त्यमा गएर त्यो व्यक्ति लागूपदार्थको निमित्त मान्छे मारेर ऊसँग भएको गहना र पैसा लिनसम्म पनि तयार हुन्छ । यसरी साधारण मनोरञ्जनको रूपमा प्रयोग गरिएको लागूपदार्थको कारणले युवा समाजमा विभिन्न नराम्रा घटनाहरू घट्न पुग्छन् ।

त्यस्तो स्थिति अर्थात् अवस्थामा यदि बुद्धधर्मको व्यापक प्रचार-प्रसार हुनसकेको खण्डमा नैतिकरूपमा युवासमाज स्वच्छ हुने थियो तर कुशल नेतृत्वको अभावमा त्यो हुन सकिरहेको छैन । बुद्धधर्म फस्टाउन दिन पनि सही नेतृत्वको आवश्यक पर्छ, जसरी -

युद्ध जित्नको निमित्त कुशल Commander को जरूरी पर्छ । कुनै पनि युद्ध जित्नको निमित्त Commanderले आफ्नो सिपाहीहरूलाई राम्ररी Command गर्न जरूरी हुन्छ । यदि राम्ररी Command गर्न सक्दैन भने जति विशाल सैनिक भए पनि युद्ध जित्न सक्दैन । यदि Commander ले राम्रोसँग Command गर्न सक्छ भने ऊ सँग थोरै सैनिक भए पनि युद्ध जित्न सक्छ । त्यसरी नै बौद्धधर्ममा कुशल नेतृत्व भएमा सजिलै बौद्धधर्मको प्रचार गर्न सकिन्थ्यो । त्यसैले

हामीले यस धर्मको अध्ययन गरेर धर्मप्रतिको हाम्रो उत्तरदायित्व राम्रोसँग बहनं गरी यसको प्रचारको निमित्त कुशल नेतृत्व प्रदान गर्नुपर्ने अवस्था आइपरेको छ ।

बौद्ध धर्ममा बुद्धले भन्नुभएको छ मेरो धर्म एक औषधि हो । जसरी कुनै पनि व्यक्ति विरामी भई असक्त हुँदा उसले औषधि खायो भने उसको रोग निको हुन्छ । औषधि खाएपछि सबै बिरामी निको हुन्छ । चाहे त्यो नीच कुलको व्यक्ति होस् वा ठूलो कुलको । चाहे त्यो धनी होस् वा गरीब, चाहे त्यो जुनसुकै समाजको व्यक्ति होस्, जुनसुकै ठाउँको व्यक्ति होस् बिरामी भएर औषधि खाएपछि त्यसले समान असर पुऱ्याउँछ र समान रूपले निको बनाउँछ । औषधिले कुनै भेदभाव गर्दैन । हाल हाम्रो समाजमा पनि दुःख, कष्ट रूपी रोग लागिरहेको छ । यसले पनि कुनै जात, कुल, धनी, गरीब भनेर भेदभाव गरेको छैन । सबैले समान रूपले भोग्नुपरेको छ । त्यो दुःख हटाउने उपाय बौद्धधर्ममा बुद्धले बताउनुभएको छ । यो सार्वजनिक उपाय हो । यसले सबैको दुःख निवारण गर्छ । यसले रोग लाग्दा बिरामीले खाएको औषधि जस्तै काम गर्छ । यसले सबै रोगलाई समरूपले फाइदा दिन्छ र बौद्धधर्म भनेको सबैलाई समरूपले फाइदा दिने धर्म हो ।

हाल हाम्रो समाजदेखि लिएर विश्वमा नै धेरै विकास भैरहेको छ । यसै विकासको कारणले गर्दा नै समाजको सबै क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा भैरहेको छ । चाहे त्यो शिक्षाको क्षेत्रमा होस् वा राजनीतिक क्षेत्रमा होस् । यसै विकासको कारणले गर्दा एक अर्कामा तँछ्छाड मँछ्छाड गर्दै प्रतिस्पर्धा गरी अगाडि बढिरहेका छौं । यसै प्रतिस्पर्धाले गर्दा प्रतिस्पर्धामा आफू सफल हुन एकअर्कामा इर्ष्याको भावना पैदा गराइरहेका छौं । यसै इर्ष्या र दाहाको कारणले गर्दा



निराशा पैदा गराएको छ । यसै निराशाले गर्दा मानिस आत्महत्या गर्न खोज्छन् ।

मानिसहरू धेरै जसो आफ्नो भन्दा अरुहरूको बारेमा सोच्ने र चासो लिने गर्छन् । उनीहरू आफ्नो भन्दा अरूले के खाए, के गरे, कहाँ गए भन्ने बारेमा बढी सोच्ने गर्छन् । उनीहरू आफू के गरिरहेको छु भन्ने बारेमा त्यति सोच्दैनन् । त्यसैले उनीहरू आफ्नो भन्दा अरूको गलति औल्याउनेतिर बढी लाग्छन् । उनीहरू आफूले ठीक गरे कि गरिनं सोच्नुभन्दा अरूले ठीक गर्‍यो कि गरेन सोच्ने तर्फ लाग्छन् । यो एकदम गलत काम हो । भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ । "सबभन्दा पहिले आफूलाई बदलौ । त्यसपछि अरूको बारेमा सोचौ ।" त्यसकारण हामीले पनि पहिले आफूले ठीक गरे कि गरिनं भनेर सोच्नुपर्छ । बेठीक गरेको भए त्यसलाई सुधार गर्नुपर्छ । यसरी आफूलाई ठीक ठाउँमा राखेपछि अरूले गरेको काम गलति भए त्यसलाई सुधार गर्न निर्देशन दिनुपर्छ ।

उहाले भन्नुभएको छ । यस पृथ्वीमा भएका जीवहरू मध्ये मानिस एक सर्वश्रेष्ठ प्राणी हो । मानिसले मात्र आफ्नो बारेमा नसोची अरूको बारेमा पनि सोच्न सक्छन् । मानिसले मात्र आफ्नो साथै आफूसँगै वरपर वातावरणमा रहेका जीवजन्तु र पशुपंछीलाई कसरी भलो र कल्याण हुन्छ भन्ने बारेमा सोच्न सक्छ । मानिस मात्र एक यस्तो प्राणी हो जसले अरू जनावर पशुपंछीलाई हानी नगरी बस्न सक्छन् । मानिस बाहेक अरू जनावर र पशुपंछी परजीवी सरह हुन्छ र अरूलाई हानी नगरी बस्न सक्दैनन् । मानिस भएर जन्मनुको एक सर्वोत्तम पक्ष के हो भने मानिसहरूले बुद्धले देशना गर्नुभएको पञ्चशील पालना गरी बाँच्न सक्छन् अनि अरूलाई हानी नगरी अरूलाई मद्दत गरी बस्न सक्छन् । त्यसैले उहाले भन्नुभएको छ कि मानिसको जुनि भनेको एकदम दुर्लभ वस्तु हो ।

जसरी एउटा विशाल महासागरमा रहेको एउटा अन्धो गंगटाले त्यस विशाल महासागरमा नै रहेको एउटा सानो डुङ्गालाई भेट्दाउनुभन्दा पनि दुर्लभ हुन्छ । त्यसैले यस्तो दुर्लभ जुनीलाई राम्रोसँग सदुपयोग गर्न सक्नुपर्छ । यसै कारणले गर्दा नै हाम्रो जीवनको महत्त्व धेरै नै छ । तर कहिलेकाहिँ मानिस नै पशुभन्दा तल पर्न जान्छ र उसको व्यवहार पशुको भन्दा पनि नीच किसिमको हुनजान्छ । यी सबै कुरा उसको अज्ञानताको कारणले गर्दा नै हुन्छ ।

बुद्ध हाम्रो देश नेपालमा जन्मनुभयो । उहाँले आ-आफूले प्राप्त गर्नुभएको ज्ञानको प्रचार गर्नुभयो । त्यो ज्ञान हामी सबैले ग्रहण गर्नुपर्छ । यदि हामीले सच्चा रूपमा बुद्धधर्म पालना गर्ने नै हो भने पञ्चशील नै पालना गर्नुपर्छ । त्यो यस प्रकार छन् ।

१. पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
२. अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
३. कामेसुमिच्छांचारा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
४. मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
५. सुरामेरयमज्जपमादह्वाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

हामीले बुद्धधर्मको विषयमा अध्ययन गर्दै गयौं भने हामीले यसबाट एउटा नयाँ र सच्चा कुरा पाउन सक्छौं ।

भवतु सब्ब मंगलम् !

रिपोर्टर:-मन्दिरा महर्जन

## परियत्ति शिक्षा

प्रवचक-भिक्षु धम्मशोभन

परियत्ति शिक्षा भनेको हामीले सर्वप्रथम प्राप्त गर्नुपर्ने शिक्षा हो । परियत्ति शिक्षाको अध्ययन गर्नु भनेको बुद्धले दिनुभएको सबै उपदेशहरूको अध्ययन गर्नु हो । भगवान् बुद्धले दिनुभएको शिक्षा बौद्धहरूलाई मात्र नभई सबै मानव जातिलाई नै आवश्यक छ । हामीले उहाँले दिनुभएको उपदेश अध्ययन गर्दा सर्वप्रथम पञ्चशीलको अध्ययन गर्नुपर्छ । त्यसपछि हामीले त्यसलाई पालना गर्नुपर्छ । हामीले बौद्धधर्मको अध्ययन गर्दा बुद्ध भनेको को हो ? त्यो बुझ्नुपर्छ । उहाँले ३५ वर्षको उमेरमा बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभयो । त्यसैले उहाँलाई सर्वज्ञ पनि भनिन्छ । जसले राग, द्वेष, अहंकार आदिलाई त्याग गर्न सक्छ र नैतिक व्यवहार गर्न सक्छ । त्यसलाई बुद्ध भनिन्छ । बुद्ध देवता होइन, उहाँ मानव हुनुहुन्छ तर पनि उहाँलाई देवता मानेर पूजा गरिन्छ । उहाँ देवताहरूले पनि पूजा गर्न योग्य हुनुहुन्छ । उहाँको नैतिक बानी व्यवहार राम्रो भएको कारणले उहाँलाई पूजा गरेको हो । उहाँले दिनुभएका शिक्षालाई धर्म भनिन्छ । धर्म राम्रो पनि हुनसक्छ नराम्रो पनि हुनसक्छ । सत्य पनि हुनसक्छ, असत्य पनि हुनसक्छ । यसरी सत्य असत्य, राम्रो नराम्रो थाहा पाउन ज्ञान हुनुपर्छ । यस परियत्ति शिक्षा अध्ययन गर्नुको मुख्य उद्देश्य ज्ञान हासिल गर्नु हो । यो शिक्षा बच्चादेखि लिएर ठूल-ठूला महाराजाहरूलाई पनि आवश्यक छ । बुद्ध, धर्म र संघलाई त्रिरत्न भनिन्छ । परियत्ति शिक्षालाई तीन भागमा विभाजन गरिएको छ :-

१. परियत्ति

२. प्रतिपत्ति

३. प्रतिवेध

१. परियत्ति :- परियत्ति भन्नाले बौद्धधर्मसम्बन्धी प्राथमिक शिक्षालाई र उपदेशलाई लिन सकिन्छ । उहाले दिनुभएको शिक्षा तथा उपदेश अनुसार आचरण गर्ने व्यक्तिलाई भिक्षु वा त्यागी भनिन्छ । यसको लागि पहिले ज्ञान नै चाहिन्छ । कुन धर्म हो, कुन अधर्म हो त्यो छुट्याउन सक्नुपर्छ । उहाले दिनुभएको शिक्षा सर्वव्यापी छ र सबै ठाउँमा अध्ययन पनि गराइन्छ । यसरी अध्ययन गरेर मात्र पुग्दैनन् । त्यसको पालन पनि गर्नुपर्छ ।

२. प्रतिपत्ति :- प्रतिपत्ति शिक्षा भनेको बुद्धद्वारा देशित उपदेश तथा शिक्षा अनुरूप आचरण र पालना गर्नु हो । प्रथमतः हामीले पञ्चशीलको अध्ययन गरेपछि हाम्रो जीवनमा पालन पनि गर्नुपर्छ । प्राथमिक रूपमा हामीले पञ्चशीलको अध्ययन गर्नु भने हामीले प्राणीहिंसा गर्दाका विपाक, परधन चोरिदाका विपाक, व्यभिचार गर्दाका विपाक, असत्य कुरा गर्दाका विपाक र सुरापान गर्दाका विपाकहरूको विषयमा थाहा पाउन सक्छौं । त्यसकारण हामीले यस पञ्चशीलको विरुद्ध आचरण गर्ने काम त्याग्न सक्नुपर्छ । यसरी अध्ययन गरेको पञ्चशीललाई हाम्रो जीवनमा लागू गर्न सके जीवनमा कहिल्यै पनि पश्चात्ताप गर्नुपर्ने छैन । यसरी हामीले अध्ययन गरेको कुरा ठीक बेठीक छुट्याउन त्यसलाई हाम्रो दैनिक जीवनमा उतार्न सक्नुपर्छ । यसरी उतार्दा हामीले हाम्रो कर्म अनुसार परिणाम पाउँछौं । हाम्रो गणितशास्त्र अनुसार  $२ + ३ = ५$  हुन्छ भन्ने कुरा Universal Truth (ध्रुव सत्य) भए जस्तै पञ्चशील पालन गरे अनुसार जहाँ जहिले पनि उस्तै परिणाम पाउँछौं । कहिलेकाही कुनै

कुनै कुरा हामीले नदेखे पनि विश्वास गर्नुपर्ने हुन्छ । यसको लागि ज्ञानको आवश्यकता पर्छ । हामीले ज्ञान ३ प्रकारले पाउन सक्छौं ।

क. चिन्तनमय ज्ञान

ख. स्रोतमय ज्ञान

ग. भावनामय ज्ञान

क. चिन्तनमय ज्ञान :- चिन्तन गरेर, कल्पना गरेर प्राप्त गर्न सकिने ज्ञानलाई चिन्तनमय ज्ञान भनिन्छ । जस्तै :- रेडियो, टेलिभिजन आदि बनाउने ज्ञान । परियति शिक्षाको ज्ञान हासिल गरेपछि हामीले यस्तो यस्तो कार्य गरेमा यस्तो फल भोग्नुपर्छ भन्ने कुरा थाहा पाउँछौं । जसको कारणले गर्दा हामी पहिले नै आफ्नो भविष्यप्रति सचेत हुन सक्छौं । हामीले भविष्यमा पाउने फलको बारे थाहा पाएर वर्तमानमा गर्ने कर्मलाई सुधार गर्न सक्छौं । त्यसकारण हामीले बुद्धधर्मलाई अध्ययन गरेर पालन गर्न सके हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ ।

ख. स्रोतमय ज्ञान :- कुनै पनि कुरा सुनेर वा किताब पढेर, विभिन्न ठाउँमा घुम्न गएर त्यहाँको जनजीवनको अध्ययन गरेर ज्ञान हासिल गर्नुलाई नै स्रोतमय ज्ञान भनिन्छ । यसरी हामीले जुनसुकै कुराको अध्ययन गरेपछि अरूले कुनै प्रश्न सोध्ने बित्तिकै त्यसको ठीक ठीक उत्तर दिन सक्छौं । यो कुरा हामीले राम्रोसँग पढेको भएमात्र सम्भव हुन्छ । यस ज्ञानको उदाहरणको रूपमा बुद्धसँगै जन्मनुभएका भिक्षु आनन्दलाई लिन सक्छौं । उहाँसँग जुनसुकै प्रश्न सोधे पनि सजिलै उत्तर दिनुहुन्थ्यो । उहाँ बुद्धका उपस्थापक हुनुहुन्थ्यो । उहाँले एकपटक सुनेपछि त्यो कुरा कहिल्यै पनि बिर्सनुहुन्न थियो । हामीलाई स्रोतमय ज्ञानको अत्यन्त जरूरी छ, चाहे त्यो जुनसुकै कुराको होस्, चाहे जुनसुकै माध्यमबाट सुनेको होस् । जस्तै :- रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका आदि मार्फत ।

ग. भावनामय ज्ञान :- ध्यान गरेर प्राप्त गर्न सकिने ज्ञानलाई भावनामय ज्ञान भनिन्छ । आफ्नो बानी, व्यवहार सुधार गरी राम्रो बनाउन शीलको आवश्यकता पर्दछ । त्यसकारण बुद्धले दिनुभएको शीलको शिक्षा सबैलाई चाहिन्छ । चाहे त्यो सानो होस् वा ठूलो होस्, केटा होस् वा केटी । बुद्धले भन्नुभएको छ कि आफूले प्राप्त गरेको शिक्षा आफ्नो जीवनमा उतार्न सक्नुपर्छ । यदि मानिसले भन्ने बेला अर्को र गर्ने बेला अर्को गर्छ भने उसको कुरा कसैले पनि पत्याउँदैनन् त्यसकारण यस समाजमा बस्ने व्यक्तिहरूको लागि शील नभई नहुने बस्तु हो ।

नेपालमा परियत्ति शिक्षाको सञ्चालन वि.सं.२०१९ सालदेखि शुरू भएको हो । वि.सं.२०२० सालदेखि अखिल नेपाल भिक्षु महासंघले यस किसिमको शिक्षा सबै व्यक्तिले अध्ययन गर्ने अवसर पाउनुपर्छ भनेर अधिराज्यभरिकै लागि प्रचार गर्नुपर्छ भनी राम्रोसंग अध्ययन गराउँदै आएको छ ।

३. प्रतिवेध :- परियत्ति शिक्षाको अध्ययन गरेर आफ्नो जीवन सार्थक बनाउन त्यसलाई व्यवहारिक जीवनमा पालन गर्दा त्यसबाट हामीले जुन शान्तिको परिणाम पाउँछौं त्यसलाई नै प्रतिवेध भनिन्छ । हामीले परियत्ति शिक्षाको अध्ययन मात्र गरेर त्यस अनुरूप आचरण गरेनौं भने त्यसबाट फल पाउन सक्दैनौं । जसरी कुनै रोगीको रोग ठीक पार्न औषधि दिइन्छ तर औषधी नियमितरूपमा खाँदैनौं भने रोग निको हुँदैन र स्वस्थ पनि हुन सक्दैनौं । जसले पञ्चशीलको अध्ययन गरेर पालन गर्छ । उसले मात्रै त्यसको फल पाउँछ । कहिलेकाहीं हामीलाई कतै जानुपर्दा नक्शाको प्रयोग गर्छौं तर कुनै व्यक्तिले नक्शामात्र हेर्छ र त्यस अनुरूप जाँदैन भने ऊ आफ्नो गन्तव्य स्थानमा कहिल्यै पनि पुग्न सक्दैनन्, त्यसैगरी कुनै पनि व्यक्ति पढेर विद्वान् भएको छ तर उसले त्यस

अनुरूप आचरण गरेको छैन भने उसले पाउने फल कहिल्यै पनि पाउँदैनन् ।

यदि कसैले पञ्चशील अनुरूप व्यवहार गर्छ भने त्यस ठाउँमा युद्ध भन्ने कहिल्यै हुँदैन जसको कारणले गर्दा त्यहाँका मान्छेहरू शान्तिपूर्वक बस्न सक्छन् । यदि हामीले हाम्रो नैतिक बानी व्यवहार राम्रो गर्नु भन्ने हामीलाई सबैले माया गर्छन् । कुनै पनि व्यक्तिले नैतिकता अनुरूप बानी गर्ने, नगर्ने ती सबै उसको हातमा हुन्छ, त्यसकारण हाम्रो आचरण शुद्धि गर्न राम्रोसँग अध्ययन गर्नुपर्छ ।

यसरी हामीले जीवनमा पाउनुपर्ने शुरूको शिक्षा परियत्ति अध्ययन गरेर, अध्ययन गरेको कुरा प्रतिपत्ति अनुरूप आचरण गरेर हामीले प्रतिवेधी अनुरूप फल पाउँछौं जसबाट हाम्रो जीवन सार्थक बनाउन मद्दत गर्दछ ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

रिपोर्टर :- मन्दिरा महर्जन

सक्त्वा सक्कतो होति - गरु होति सगारवो ।  
वण्णकित्तिभतो होति - यो मित्तानं नदूभति ॥

मित्रहरूलाई द्रोह नगरी तिनीहरूको मानसम्मान गर्ने व्यक्ति तिनीहरूको पनि गौरव तथा मानसम्मान पाउने हुन्छ । त्यस्ता व्यक्तिको गुण तथा प्रशंसा लोकको चारैतर्फ फैलिनेछ ।

## बुद्धको मूल शिक्षा

प्रवचक - भिक्षु अश्वघोष महास्थविर

हामीले बुद्धको मूल शिक्षा अध्ययन गर्दा सर्वप्रथम त शिक्षाको बारेमा केही कुरा थाहापाउनु उचित हुन्छ । शिक्षा भनेको सैद्धान्तिक कुरा हो । यसको लागि पहिले सैद्धान्तिक ज्ञान हुनुपर्छ । यो बिना कुनै पनि मानिस मानिस बन्न सक्दैनन् । शिक्षा भनेको मानिस आफूले अरु प्रति गर्नुपर्ने शिष्ट व्यवहार, राम्रो रहनसहन र सफा सुगंधरी भएर बस्नु हो । शिष्ट व्यवहार भन्नाले आफूभन्दा ठूलो मानिसलाई गर्नुपर्ने आदर सम्मान, सानोलाई गर्नुपर्ने मायाममता र अरु सबै यस पृथ्वीमा भएका प्राणी प्रति गरिने सौहार्दपूर्ण व्यवहारलाई बुझिन्छ । रहनसहन भन्नाले आफ्नो वरिपरि रहेका सबै छिमेकीहरूसँग मिलेर बस्नु, आफ्नो घरमा आफूले गर्नुपर्ने कर्तव्य पूरागरी घर व्यवहारमा शान्ति सुव्यवस्था कायम गर्नुलाई बुझिन्छ । त्यसै गरी सफासुगंधर भन्नाले आफूमात्र सफा नभई आफू बस्ने ठाउँ वरिपरिको स्थानलाई सफा सुगंध राख्नुलाई बुझिन्छ । त्यसकारण शिक्षा भनेको कुनै विषय राम्रोसँग पढेर त्यसको ज्ञाता बनी विद्वान् हुनुमात्र हैन ।

बौद्ध धर्ममा कुनै पनि कार्य गर्दा सर्वप्रथम पञ्चशील प्रार्थना गरिन्छ । पञ्चशीलको प्रार्थना गर्नु र पालना गर्नुमा धेरै फरक छ । यसको प्रार्थना गर्नु त दस्तुर हो, यसलाई पालना गर्नुमा धेरै फरक छ । बुद्धधर्ममा बुद्धले भन्नुभएको थियो, "कुनै पनि काम गर्दा, कसैको उपदेश सुन्दा पहिले तिमिले भन्न खोजेको कुरा राम्रोसँग बुझ्, यदि तिमिले बुझेको छैन भने त्यसलाई कसरी व्यवहारमा पालना गर्छौं



उहाँका अनुसार कुनै पनि धर्ममा शिक्षा लिँदा पहिले विचार गर्नुपर्‍यो त्यसबाट हामीलाई फाइदा छ कि छैन । त्यो पढेर हामीलाई के हुन्छ । जान्नुपर्छ अनि त्यसलाई आफ्नो व्यवहारमा उतार्नुपर्‍यो । धर्ममा कुनै पनि जबरजस्ती छैन । कुनै पनि कुरा सुन्ने मानिसले आफूले सुनेको कुरा राम्रो छ, त्यसले आफ्नो हित गर्छ, त्यसको पालना गर्दा सबैको राम्रो हुन्छ भने मात्र त्यसलाई व्यवहारमा उतार्नुपर्छ । जबसम्म सिक्ने आफैले केही कुरा सिक्नुपर्छ, पढ्नुपर्छ र जान्नुपर्छ भन्ने मनमा हुँदैन तबसम्म त्यस व्यक्तिलाई जति शिक्षा, उपदेश दिए पनि त्यस व्यक्तिलाई सुधार्न सकिँदैन । त्यसै गरी शिक्षकले विद्यार्थीलाई शिक्षा दिँदा पनि जबसम्म विद्यार्थी स्वयं आफैले पढ्नुपर्छ भन्ने धारणा राख्दैनन् तबसम्म त्यस विद्यार्थीलाई पढाउने शिक्षकले जतिसुकै राम्रोसँग पढाए पनि त्यस विद्यार्थीले केही पढ्न सक्दैनन् । त्यसकारण पढ्नको लागि विद्यार्थीमा मनैदेखि पढ्छु भन्ने धारणा उत्पन्न हुनुपर्छ । बुद्धले दिनुभएको मूल शिक्षा :-

- क. शील - सदाचार
- ख. समाधि - एकाग्रता
- ग. प्रज्ञा - विवेक बुद्धि

शील भनेको सदाचार हो । शील भनेको राम्रो आचरण र शिष्ट व्यवहार गर्नु हो । हामीले शील प्रार्थना गर्दा "बुद्धं सरणं गच्छामि" भनेर गछौं । तर यसको मतलब बुद्धधर्ममा आत्मसमर्पण गर्छु भनेको होइन । यसको मतलब त सपथ ग्रहण गरेको हो । बुद्धले दिनुभएको शिक्षा राम्रो छ, उहाँले दिनुभएको शिक्षाअनुसार आचरण गर्दा हामीलाई फाइदा छ त्यसकारण हामी त्यसै अनुरूप आचरण गर्छु भनेको हो ।

सदाचार भनेको उहाँले दिनुभएको शिक्षाअनुसार आफूभन्दा ठूला व्यक्तिहरू, मान्यजनहरू प्रति कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ त्यो

व्यवहार हो । यसरी आदर प्रकट गर्नु नै शील हो र त्यो नै शिष्टाचार पनि हो उहाले आफूभन्दा ठूलालाई कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ भनेर सिकाउनुभएको छ । यदि कुनै ठाउँमा एक अर्काप्रति शिष्ट व्यवहार गरिदैन भने त्यही जतिसुकै पढेका विद्वान्हरू भए पनि त्यहाँ कहिल्यै शान्ति हुन सक्दैन तर हामीलाई शान्ति चाहिएको छ । यस किसिमको ज्ञान हामी बाहिरबाट प्राप्त गर्छौं तर ज्ञानी हुनुपर्छ भन्ने भावना मनदेखि उत्पन्न हुन्छ र यो नै शील हो ।

चित्त एकाग्रता गर्नु नै समाधि हो । चित्त एकाग्रता नभइकन कुनै पनि व्यक्तिले आफूले गरिरहेको काम राम्रोसँग गर्न सक्दैनन् । यदि कुनै पनि व्यक्तिले सफलता हासिल गर्न चाहन्छ भने उसले आफ्नो चित्तलाई एकाग्रता गर्न सक्नुपर्ने हुन्छ । यो विशेष गरी विद्यार्थीहरूलाई आवश्यक पर्छ साथै अरू अरू व्यक्तिलाई पनि आवश्यक पर्छ । यदि चित्त एकाग्र हुँदैन भने उसले एउटा कुरा भन्दा अर्को सुनिरहेको हुन्छ, एउटा कुरो गराउँदा अर्को कुरा गरिरहेको हुन्छ जसले गर्दा उसले आफ्नो काम राम्रोसँग गर्न सक्दैनन् । त्यसैले कुनै पनि काम गर्दा समाधि वा एकाग्रता भएन भने कुनै पनि काम सफलतापूर्वक गर्न सक्दैनन् । त्यसैले कुनै पनि काम गर्दा एकाग्रताको मुख्य जरूरी हुन्छ ।

प्रज्ञा भनेको विवेक बुद्धि हो । बुद्धधर्मअनुसार हामीले शुद्ध विवेक बुद्धिको आवश्यक छ । तर यस्तो किसिमको शुद्ध प्रज्ञा हामीमा छैन । हामीलाई स्थानोचित प्रज्ञाको आवश्यक छ । स्थानोचित प्रज्ञा भन्नाले समय र स्थानअनुसार काम गर्न सिकनु हो । यसै सन्दर्भमा एउटा कथा छ :-

एकजना राजा अति चिन्ताग्रस्त भई आफ्नो दरबारको ज्यालमा बसी बाहिर हेरिरहनुभएको थियो । त्यसै समयमा बाटोमा एकजना शान्त रूप भएको भिक्षु देख्यो । त्यस भिक्षुको शान्त

मुद्रालाई देखेर उहाँ एकदमै प्रभावित हुनुभयो । भिक्षुको त्यस शान्त मुद्राले गर्दा राजाको मनमा भएको चिन्ता सबै हटेर गयो र मनमा खुशी र आनन्दको अनुभूति भयो । त्यसकारण त्यस राजाले आफ्नो नोकरलाई भनेर त्यस भिक्षुलाई बोलाउन पठायो र बोलाएर भिक्षुलाई दरबारमा ल्यायो । त्यसपछि राजाले 'तिमी कहाँ बस्छौ र यहाँ किन आएको' भनेर भिक्षुसँग प्रश्न गर्‍यो । भिक्षुले आफू 'हिमालयमा बस्ने र चार चार महिनामा नून र अमिलो खान भिक्षाटन गर्न यहाँ आएको' भन्ने जवाफ दिए । त्यसपछि राजाले आफूले खानको लागि तयार गरिराखेको खाना भिक्षुलाई दिएर पठाए । भिक्षु भिक्षा लिएर सरासर एउटा पाटीमा गए र त्यहाँ बसेर भोजन गर्न थाल्नुभयो । त्यसै पाटीमा दुईजना भिखारी दम्पति पनि बस्थे । स्वाभाविक कुरा थियो कि त्यो भोजन अरू कसैको नभएर राजाको लागि तयार गरिएको थियो । जसको बास्नाले गर्दा त्यस पाटीलाई नै सुगन्धित बनाइदिएको थियो । त्यो खानाको बास्ना ती दुई भिखारी दम्पतिले पनि चाल पायो । त्यस बास्नालाई सुँघेर भने कि 'कस्तो बास्ना आएको, त्यो खाना खान पायो भने त स्वर्ग पुगेको अनुभव हुन्छ । त्यसपछि ती दुई दम्पतिले एक आपसमा सल्लाह गरेर त्यस भिक्षुसँग अलिकति भोजन मागे । भिक्षुले उनीहरूलाई केही भोजन दिए । ती दुई दम्पतिलाई त्यो भोजन खाएर जाडोमा मकल तापेको र त्यस भोजन अमृत पान गरेजस्तो अनुभव भयो । त्यसपछि भिक्षु आफ्नो बाटो लाग्नुभयो । त्यसको दुई तीन दिनपछि ती भिखारी दम्पतिलाई त्यो खाना खाएको सक सक लाग्न थाल्यो र फेरि स्वामीजी कहिले आउनुहुन्छ र त्यस्तो भोजन गर्न पाउँला भन्न थाले तर स्वामीजी फर्केर आउनुभएन । त्यसबेला तिनीहरूले भिक्षुले पहेंलो लुगा लगाएर आएको देखेको थियो । त्यसकारण उनीहरू दुईजनाले सल्लाह गरी केटा चाहिले पसलमा गएर त्यस्तै पहेंलो वस्त्र किनी

लगाएर दरबारमा भिक्षाटन गर्न गए । त्यहाँ राजाले भिक्षु फेरि भिक्षा लिन फर्केको देखेर त्यसलाई बोलाएर पहिले जै आफ्नो खाना नै भिक्षा दिएर पठाई आनन्द अनुभव गरे । राजाले चिनेको थिएन कि त्यो पहिलेको भिक्षु हो कि होइन भनेर । उसले त भिक्षुले लगाएको पहेंलो वस्त्रमात्र याद गरेको थियो । त्यसकारण राजाले त्यो भिखारीलाई पनि पहिलेको भिक्षु भन्ठानेर भिक्षा दिएर पठाए । त्यसपछि त्यो भिक्षुरूपी भिखारी सरासर फर्केर गए । राजाले आफ्नो राजकुमार र मन्त्रीलाई बोलाएर त्यस भिक्षुको पछि पछि गएर त्यो बसेको ठाउँ पत्ता लगाएर आउन आदेश दियो । त्यसै अनुसार तिनीहरू त्यस भिखारीको पछि पछि लागे । जब त्यो भिखारी आफ्नो पाटीमा पुग्यो आफूले लगाएको बस्त्र सबै एकातिर फालेर दुबैजना लुछालुछ गरी त्यो भोजन खान थाले । त्यो दृश्य देखेर दुबैजना छक्क परे । त्यसपछि राजकुमारले भने 'अब राजालाई के जवाफ दिने ? यदि त्यो भिक्षु होइन, भिखारी हो भने भनी भने राजाको मनमा चोट पुग्ने डर, रभनी भने झूठो कुरा कसरी गरौं ।' मन्त्री भने चलाख थियो र राजाको प्रश्नको उत्तर मन्त्रीले दिन्छु भनी दरबार फर्के । दरबारमा तिनीहरू आएको देखेर 'तिमीहरूले भिक्षु बस्ने ठाउँ पत्ता लगायौं ?' भनेर प्रश्न गरे । तिनीहरू ठग भिखारी भनी भने राजाको चित्त बिग्रने डर, त्यसकारण यस्तो भन्नुहुँदैन भनी विचार गरेर मन्त्रीले राजालाई भने कि 'त्यो त पाटी नजिक पुग्ने बित्तिकै लोप भएर गयो ।' राजाले यो कुरा सुनेर के विचार गरे भने तिनीहरू पछि पछि आएको चाल पाएर उहाँलाई अफ्ठ्यारो लागेर आफ्नो ऋद्धिद्वारा लोप हुनुभयो होला । यो सोचेर राजाले जस आनन्द अनुभव गरे कि राजाले त्यस्तो अलौकिक शक्ति भएको भिक्षुलाई भिक्षादान गर्न पाए ।

विवेक बुद्धि भनेको मन्त्रीको जस्तो हुनुपर्छ । यदि सबै कुरा राजालाई साँचो साँचो भनिदिएको भए त्यहाँ अशान्तिको वातावरण

सृजना हुन पुग्थ्यो । तर हामीलाई झूठो कुरा गरेर भए पनि शान्ति चाहिन्छ । त्यसैले हामीले शान्ति कायम गर्न स्थानोचित प्रज्ञाको आवश्यकता पर्छ ।

हामीले कुनै काम गरेर बिगारेपछि मात्र बुद्धि आउँछ । त्यसकारण हामीलाई बढिभन्दा बढि अभ्यास चाहिन्छ । हामीले अहिले बाँच्दा हाम्रो वर्तमान जीवन कसरी उज्यालो पार्ने ? त्यो सोच्नुपर्छ । आज राम्रो भए भोलि आउने भविष्य पनि राम्रो हुन्छ र आजको दिन हिजो हुँदा भूत भए जस्तै भूत पनि राम्रो हुन्छ । भनिन्छ कि हिजोको भोलि नै आज हो । त्यसको लागि हामीमा शील, समाधि र प्रज्ञाको आवश्यकता पर्छ ।

भवतु सब्ब मङ्गलं !

रिपोर्टर - मन्दिरा महर्जन

यो मातरं वा पितरं वा-जिण्णकं गतयोब्बनं ।  
पहूसन्तो न भरति- तं जञ्जा वसलो इति ॥

आफनो क्षमता हुँदा पनि दुर्बल भएका उमेर ढल्केका आमा वा पिताको रक्षा नगर्ने व्यक्ति चण्डाल हो ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

## गौतम बुद्ध मनुष्य या देवता !

प्रवचक-श्रामणेर विमल

यस संसारमा विभिन्न किसिमका मानिसहरू जन्मन्छन् र मर्छन् । त्यस्तै ऊ बाँचुन्जेल धेरै राम्रा-नराम्रा कार्यहरू पनि गरिरहेका हुन्छन् तथापि यस्तै समाजमा गौतम बुद्ध पनि साधारण मनुष्यको रूपमा जन्मनुभई पछि बुद्ध कहलाउनुभएको थियो तापनि उहाँलाई प्रायजसो मानिसहरूले देवताको रूपमा मानिँदै, पूजा गर्दै आइरहेको कुरा सबैलाई विदितै होला ।

एकदिन गौतम बुद्ध उक्कट्टा भन्ने गाउँमा चारिका गरिरहनुभएको बेला त्यहाँ एकजना ब्राह्मणले बुद्धमाथि आँखा गाडेर हेरिरहेका थिए र एकछिन पछि उसले गौतम बुद्धप्रति प्रश्न राखे- "के तपाईं देवता, गन्धर्व वा राक्षस को हो ? भनी प्रश्न राख्दा सो अवसरमा बुद्धले म देवता, गन्धर्व वा राक्षस कोही पनि होइन । यदि म त्यस्ता भएको भए ममा कामादि तृष्णा हुनुपर्ने थियो तर मैले ती सबैलाई प्रहीण गरिसकेँ, त्यागिसकेँ तसर्थ म श्रेष्ठ मनुष्य हूँ" भन्नुभयो । "कमलको फूल जसरी हिलोमा उम्रेर हिलोमाथि फुल्दछ । त्यस्तै म पनि साधारण मनुष्य परिवारमा जन्मेर पनि क्रमादि राग त्याग गरेको हुनाले 'म' बुद्ध हूँ" मैले बुद्धत्त्व प्राप्त गरिसकेँ, बोध गरिसकेँ तसर्थ ब्राह्मण, म उत्तरोत्तर (श्रेष्ठ) मनुष्य हूँ ।"

गौतमबुद्धले पीपलबोटको छहारीमुनि बसी बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभएको थियो । कृतज्ञतास्वरूप बुद्धले सातदिनसम्म आँखा नचिम्लिइ अनिमिसलोचन पूजा गर्नुभएको थियो । आजकल त्यस्ता

कृतज्ञगुण देखिने मान्छेहरू विरलै भइसकेको छ । उहाँले व्यवहार गरेर आदर्श देखाउनुभएको छ । उहाँ बुद्ध भएर ४५ वर्षसम्म "बहुजनहिताय बहुजनसुखायको" लागि लोकचारिका गरेर बिताउनुभएको थियो । अपना बालबच्चा र श्रीमान्को विरहले छटपटाएर पागल भएकी पटाचारालाई धर्मऔषधी दिनुभयो । धर्मचक्षुको ज्ञान दिनुभएको थियो साथै पुन्नादासीलाई दासीभावबाट मुक्त गरिदिनुभएको थियो ।

गौतम बुद्धलाई सारा प्राणीको दया राखी करुणा सहगत मनले धर्म प्रचार गर्दै हिँड्नु भए तापनि अन्य व्यक्तिहरू सरह उहाँले पनि दोषारोपण खप्नु परेको कुरा चिन्चमानविकाको कथाबाट स्पष्ट हुन्छ । कहिलेकाही भिक्षा नपाई घोडालाई खुवाउने दानाको खानासमेत खानुपरेको थियो साथै तिर्खा प्यासमात्र नभई रोगले पनि उहाँलाई सताएको थियो । ती सबै साधारण मानिसहरूमा देखापर्ने रोगव्याधीहरू उहाँमा पनि देखिनुले उहाँ देवता नभई असाधारण मनुष्य हो भन्ने तथ्यलाई पुष्टि गर्दछ । उहाँ परिनिर्वाण हुने समयमा पनि अपना श्रावकहरूलाई अर्ति उपदेश दिँदै यदि तिमीहरूमा बुद्ध, धर्म र संघप्रति शंका, उपशंका छ भने प्रश्न गर्न सक्नुहुनेछ भन्ने कुराले उहाँको स्वतन्त्र विचारधारालाई स्पष्टचाउँदछ भने आफ्नो मृत्युपश्चात् धर्मलाई नै गुरुको रूपमा मान्नु भन्नुभएको थियो । यसरी ८० वर्षसम्म उहाँले "बहुजनहिताय बहुजनसुखाय" को लागि अपना शिष्यहरूलाई हिँडाउनुभएको थियो भने आफू पनि चारिका गर्नुभएको थियो ।

आफूले देशना गर्नुभएको धर्मलाई अन्धाधुन्द नमान्नु, बरु त्यसलाई आफ्नो मष्टिस्करूपी दिमागले केलाएर मात्र स्वीकार्नु, भन्नुभएको थियो । मान्छेले जे गऱ्यो त्यही फल पाउँदछ भन्ने उक्तिलाई देशना गर्दै हेतुप्रत्यय धर्मलाई जनमानसमा फैलाई

दिनुभएको थियो, तसर्थ उहाँ देवता नभई उत्तरोत्तर मनुष्य हो भन्ने कुरामा कसैको दुइमत नहोला । उहाँले ८० वर्षको उमेरमा बहाले "सम्बन्ध अनित्य" सबै विनाशशील छ भन्ने स्वभावलाई यथार्थरूपमा सत्य सावित गर्दै कुशीनारा नगरमा महापरिनिर्वाण हुनुभएको थियो । त्यसकारण बुद्ध एउटा हामी जस्तै साधारण व्यक्ति हुनुहुँदो रहेछ । हामीले पनि बुद्धधर्मसम्बन्धी ज्ञानगुणका कुरा सिकेर पछि मेहेनत गरी बुद्ध हुन सक्नेछौं भन्ने कुरा हामीले थाहा पाउनुपर्छ र त्यसको लागि प्रयासरत हुनुपर्दछ ।

भवतु सम्बन्ध मंगलं ।

रिपोर्टर :- सुमित्रा श्रेष्ठ

पश्चिमे भिक्षवे आदीनवा बहुभाणस्मिं पुग्गले, कतमे पञ्च, मुसा भणति, पिसुणं भणति, फरूसं भणति, सम्फप्पलपति कायस्सभेदा परम्मरणा अपायं दुग्गतिं विनिपातं निरयं उपपज्जति

— अंगुत्तर निकाय  
भिक्षु हो ! अन्त्य नहुने गरी कुरा गर्ने वाचाल व्यक्तिबाट गलित पाँचवटा सिद्ध हुन जान्छ । त्यो के भने ? मृत्युपश्चात् अपाय दुर्गतिमा जन्म हुनजाने चूठो बोल्नु, चुक्ली गर्नु, रौद्र वचन बोल्नु, फाल्हु कुरा गर्नु आदि पाँचवटा हुन् ।



## धर्म

प्रवचक-लक्ष्मण शाक्य

संसारमा भएका अनगिन्ती शब्दहरूलाई शब्दकोष पल्टाएर हेर्ने हो भने यस दुई अक्षरले बनेको धर्म जस्तो गम्भीर शब्द अर्को पाउन सकिन्न । यसभित्र शान्ति पनि छ र क्रान्ति पनि छ । यसै दुई अक्षरले बनेको शब्दले विश्व ब्रह्माण्डलाई समेटिराखेको छ । भारतका प्रधानमन्त्री जवाहरलाल नेहरूले दिनुभएको एक प्रवचनमा भन्नुभएको थियो कि मानिसले दुईटा कुरा अपनाउनुपर्छ, एउटा युद्ध स्वयंको र अर्को बुद्धको बाटो । बिना शान्ति क्रान्ति आउँदैन, बिना क्रान्ति शान्ति आउँदैन ।

क्रान्ति भन्नाले चञ्चलता, अस्थिरता, अशान्त भन्ने बुझिन्छ । क्रान्ति पनि दुई प्रकारको हुन्छ, एक बाहिरी क्रान्ति र अर्को भित्री क्रान्ति । बाहिरी क्रान्ति भन्नाले ठूला ठूला युद्ध, जुलुस, बम विष्फोटन भन्ने बुझिन्छ । भगवान् बुद्धको विचारधारामा बाहिर जतिसुकै उथलपुथल भए पनि त्यो ठूलो कुरा होइन, त्यो स्वाभाविक प्रक्रिया हो । त्यसलाई रोक्ने प्रयासमात्र गरिन्छ तर रोक्न सक्दैन । केही मात्रामा सुधारमात्र गर्न सकिन्छ बाहिर समयअनुसार ऋतु परिवर्तन भए जस्तै विभिन्न परिवर्तन आइरहन्छन् । यिनीहरूको तुलनामा भित्री क्रान्ति ठूलो हुन्छ भन्नुभएको छ, त्यो कसरी भने घरमा कहिलेकाही घरका सदस्यहरू बीच मतभेद पैदा हुनसक्छ । त्यस्तो बेलामा शारीरिक रूपमा हेर्दा स्वस्थ नै भएपनि अस्वस्थ, आलस्य र निराशाको अनुभव भइरहेको हुन्छ । यसलाई भित्रको क्रान्ति भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा मनमा यति आँधी तूफान

आइरहेको हुन्छ जुन क्रान्तिको अगाडि विशाल सेना भएको युद्ध पनि तुच्छ हुन्छ । यसमा 'म' भन्ने शब्द नै अग्र हुन्छ । साधारणभन्दा साधारणकुरा पनि यसै धर्मको कारणले हुन्छ भने ठूलोभन्दा ठूलो चीज पनि धर्मकै कारणले गर्दा हुन्छ ।

धर्मभित्र क्रान्ति र शान्ति भए जस्तै न्याय र अन्यायका साथै अन्धकार र प्रकाश पनि हुन्छ । यदि हामीले धर्म शब्दलाई शुद्ध पवित्र अर्थमा लियौं भने यसले प्रकाशतिर लैजान्छ । यदि धर्म शब्दलाई दूषित रूपमा लियौं भने संसारलाई अन्धकारतिर लैजान्छ ।

धर्म भनेको कुनै मन्दिर, मस्जिद, विहार, गुम्बामा हुँदैन । यो मनमा हुन्छ । हाम्रो मन नै धर्मको थलो हो । एकजना विद्वान्ले भन्नुभएको थियो कि विश्वयुद्ध भन्ने कुरा मनबाट शुरु हुन्छ भने विश्वशान्ति पनि मनबाट नै शुरु हुन्छ । प्रत्येक व्यक्ति पनि क्रान्तिबाट जन्म भएको हुन्छ । यदि हामीले धर्मको मर्म बुझ्न सकेनौं भने क्रान्तिबाट क्रान्ति जन्म भइरहन्छ । हामी क्रान्तिबाट जन्मे पनि हाम्रो वास्तविक उद्देश्य क्रान्तिलाई जन्म दिनु नभई शान्तिको बाटो पहिल्याउनु हो । यसै कारणले गर्दा शान्तिको खोजीमा सिद्धार्थले गृहत्याग गर्नुभयो । यदि हामीले क्रान्तिको बाटो अपनायौं भने यस पृथ्वीमा मात्र क्रान्ति गरी राज्य नगरी पृथ्वीभन्दा बाहिर अन्तरिक्षमा पनि क्रान्ति गरी आफ्नो राज्य बनाएर सर्वशक्तिमान बन्न खोज्छौं । जब हामीले कुनै कुरा जान्न, सिक्न, बुझ्न र पढ्न खोज्छौं । त्यति बेला हामी मानिस भएको महत्त्व थाहा पाउँछौं, जब कि यस्तो कुरा मानिस बाहेक अरू कुनै प्राणीले गर्न सक्दैनन् । त्यतिबेला हामीलाई सर्वश्रेष्ठ भएको अनुभव हुन्छ ।

कुनै कारणवश घरमा दुई पक्षबीच ऋग्गडा भएको खण्डमा हामीले कुन तरिकाले व्यवहार गर्दा वा कस्तो भूमिका निभाउँदा ती दुवै बीच मेल हुन्छ भन्ने कुरा हामीले बुद्धको उपदेश चिन्तन गरेर

हे-यौ भने हामीलाई थाहा हुन्छ । यही चिन्तनको कारणले गर्दा आफू मनुष्य भएर जन्मेको महत्त्व बुझ्छौ । छोराछोरीलाई धर्ममा डो-याउनमा आमा-बुबाको ठूलो एवं गहन भूमिका हुन्छ भने त्यसै गरी छोराछोरीको कर्तव्य पनि गलत बाटोमा गइरहेका आमा बुबालाई सही बाटोमा लान सके उहाँहरूले छोराछोरी प्रति गर्नुभएको कामको ऋण चुकाए बराबर हुन्छ । धर्मलाई बुझ्न यसलाई हामीले विभिन्न दृष्टिले हेर्नुपर्ने हुन्छ । यदि घरपरिवारमा कुनै एक व्यक्तिमा धर्म छैन भने त्यहाँ अशान्ति सृजना हुन्छ । यस संसारमा करिब ७५% नै धर्मले राज्य गरिरहेको छ । यही धर्मको क्रान्तिले गर्दा देश टुक्रिन्छ । घर टुक्रिन्छ तर यही धर्म बढ्दै गएमा यो विश्व नै एउटै घर जस्तै हुन्छ ।

आफूले आफूलाई चिन्न हामी हुलमुलबाट अलिकति अलग भएर बस्नुपर्छ र सोच्नुपर्छ, एकछिन मेरो भूमिका के हुन्छ ? यस्तो चिन्तनले गर्दा मनमा शुद्धि आउँछ र यो काम गर्नुहुन्छ र त्यो काम गर्नुहुँदैन भन्ने छुट्याउन सक्छ । त्यसैले भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ - रुखको फेदमा जानु, जङ्गलमा जानु अनि मात्र आफूले आफूलाई चिन्छौ तर आफ्नो भूल लुकाउने र अरूलाई मात्र दोष लगाउने कार्यले गर्दा जहाँ पनि अशान्ति भइरहेको हुन्छ । यसकारण हामीले आजैदेखि प्रयास गरौ कि धर्मको उत्पत्ति गर्न सकौ र हरेक बस्तुमा सकारात्मक र नकारात्मक गरी दुई पक्ष भए जस्तै यस धर्म भन्ने शब्दमा भएको सकारात्मक पक्षलाई अँगाल्न सकौ ।

जसरी Atom भन्ने सानोभन्दा सानो पदार्थ पनि इलेक्ट्रोन, प्रोटोन र न्युट्रोन गरी तीन चीज मिलेर बनेको हुन्छ भने धर्म पनि कुशल धर्म, अकुशल धर्म, अव्याकृत धर्म गरी तिन चीज मिलेर बनेको हुन्छ । धेरै जसो सधैं हाम्रो मनमा या त राग हुन्छ या त द्वेष हुन्छ । जसरी एटममा भएको इलेक्ट्रोन, प्रोटोन र न्युट्रोन मध्ये

इलेक्ट्रोनबाट प्रोट्रोन र प्रोट्रोनबाट न्युट्रोन यानि कि तटस्थ भागमा पुग्छ । त्यसै गरी धर्ममा पनि कुशल धर्मबाट अकुशल धर्ममा गई अकुशल धर्मबाट अव्याकृत धर्ममा गएपछि हामीले शान्ति प्राप्त गर्छौं । त्यस स्थानमा पुगेको व्यक्तिलाई न त दुःखले रुवाउन सक्छ न त सुखले नै हंसाउन सक्छ । त्यस्तो स्थितिमा हाथो मन शान्त हुन्छ । जब मान्छे रुन्छ त्यसबेला उसले धर्मको अर्थ बुझेको हुँदैन । जब हामी धर्मको अन्तिम मर्ममा पुग्छौं तब आँसु बन्द हुन्छ । न उसमा खुशीको रहर नै हुन्छ, न दुःखको आँसु नै हुन्छ ।

कुनै पनि व्यक्तिमा धर्म हुनु अनिवार्य छ । यसले मानिसलाई मानिस बनाउँछ । यदि धर्म छैन भने मान्छेलाई पनि पशु बनाइदिन्छ । धर्मको ज्ञानले मान्छेलाई पूर्ण बनाउँछ । त्यसैले बुद्धलाई सम्मासम्बुद्धसम्म भनिन्छ । त्यसैले उहाँ सबैको पूज्य हुनुहुन्छ । वास्तवमा धर्म भनेको नै पूर्णता Perfectness हो । यसमा केही कमीकमजोरी हुँदैन । मान्छेमा धर्म नभए अपाङ्ग जस्तै हुन्छ । धर्मको शुरुआत पञ्चशील पालन गर्नुबाट हुन्छ र यो नै पूर्णताको आधार पनि हो । जसरी जग बलियो भयो भने घर बलियो हुन्छ । त्यसरी नै पञ्चशील बुद्ध धर्मको जग हो । यी पाँचवटा शील पालन गर्न सके पनि मानिस श्रोतापन्न बन्न सकिन्छ । पञ्चशील नै सबैको लागि अनिवार्य गुण हो ।

कुनै पनि चीज एकैचोटि प्राप्त गर्न सकिन्न । यसको लागि पहिले सुनुपर्छ, त्यसपछि आफूले त्यसलाई चिन्तन गर्नुपर्छ र आफ्नो व्यवहारमा लागू गरी त्यसलाई पालन गर्नुपर्छ । बुद्धधर्ममा स्वतन्त्र चिन्तन छ । यसमा कुनै बन्देज छैन । बुद्धले भन्नुभएको मात्रै सबै मान्नुपर्छ भन्ने पनि छैन । उहाँले भन्नुभएको कुरालाई आफूले खोजीनीति गरेर त्यसमा भएको सत्यतालाई पत्तालागाएर त्यसलाई पालन गर्नुपर्छ । पानीमाथि कमल फुलिरहेको देखिन्छ । त्यो कमल

पानी मुनिको माटोबाट मल जल प्राप्त गरी त्यसै जमिनलाई छोडेर पानीमाथि आएर फुल्छ । यो समाज पनि एक किसिमले पानी भित्रको सतह जस्तै हो । जहाँ राम्रो नराम्रो सबै थोक मिसिएको हुन्छ । त्यसै गरी पानी भनेको हाम्रो घर हो । जहाँ कुनै काम गर्नुहुन्छ र गर्नुहुँदैन भन्ने बन्देज हुन्छ र विवेकशीलता हुन्छ । जब जब मनमा धर्मको भावना जाग्छ त्यसबेला पानीमाथिको कमल जस्तै हुन्छ । जसरी कमल आफू फुल्नुमा जमिनसंग सम्बन्ध भएपनि त्यस जमिनलाई छोडेरै पानीको सहायताले माथि उत्रेर फुल्न सफल छ, त्यसरी आफ्नो बोझिलो शरीरलाई पनि जमिनभन्दा माथि उठाएर जमिनमा नटेकिकन बाँचन सकिन्छ ।

धर्मको उद्देश्य शुद्ध धर्म धारण गर्नु हो । शान्ति, स्वस्ति, कल्याण हुन्छ । अधर्ममा क्रान्ति, अकुशल अन्धकार हुन्छ भने सद्धर्ममा पवित्रता, शुद्धता, स्वच्छता Purity of humanity हुन्छ । जबसम्म पवित्रतामा पुग्न सकिन्न तबसम्म धर्म प्राप्त हुन सक्दैन । जब अधर्म मनमा हुन्छ तब युद्ध शुरु हुन्छ । त्यसै गरी धर्म भनेको न्याय निसाफ, दया, करुणा, मैत्री पनि हो । हाम्रो शरीरमा भएका ६ वटा ज्ञानेन्द्रियहरू मध्ये एउटाले गर्ने काम अर्कोले गर्न सक्दैन भने अर्कोले गर्ने काम अर्कोले गर्न सक्दैनन् । सबैको आ-आफ्नो काम हुन्छ । त्यस्ता धर्मको कुरा सुन्ने काम कानको हो । यदि तिनीहरूले आ-आफ्नो काम गरेमात्र पूर्णतामा पुग्न सकिन्छ । त्यसैले सबैभन्दा पहिले धर्मप्रतिको प्रतिष्ठित व्यक्ति बन्न सकेमा मात्र सद्धर्म प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

धर्म विना कुनै राम्रो अवस्थाको सम्भव छैन । धर्म भनेको मानिसको सभ्यता Civilization हो । यसले मानिस कति सभ्य भयो भन्ने कुरा देखाइ- राखेको हुन्छ । यसको कुनै सीमाना छैन । साम्प्रदायिक धर्मभन्दा ठूलो धर्म मानवधर्म हो । धर्म भनेको नै जीवन

जिउने कला हो । शान्तिभन्दा माथि उठेर पराकाष्ठामा जानसक्नु नै  
सत्धर्म हो ।

भवतु सब्ब मंगलं !

रिपोर्टर-: मन्दिरा महर्जन

न वण्ण रूपेण नरो सुजानो  
न विस्ससे इत्तर दस्सनेन,  
सुसञ्जतानं हि वियञ्जनेन  
अससञ्जता लोकमिमं चरन्ति ॥

रूप स्वभावअनुसार मानिसलाई  
चिन्न गाड्ढो हुन्छ । असंवर व्यक्तिले  
तापसहरूको स्वभावलाई देखाएर  
हिँड्ने हुनाले कसैलाई देख्ने मात्रले  
पनि ऊ प्रति विश्वास गर्नुहुँदैन ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

## बुद्ध र बुद्धधर्म

प्रवचक-भिक्षु अस्सजि

महामानव बुद्ध इ.पू.६२३ मा महामायादेवीको कोखबाट शुद्धोदन राजाको छोरा भएर लुम्बिनीमा जन्मनुभएको थियो । त्यसको ८० वर्षपछि इ.पू. ५४३ मा उहाँ परिनिर्वाण हुनुभयो । त्यसपछि मात्र बुद्ध जयन्ती मनाउने चलन शुरु भएको थियो । बुद्ध जयन्ती हामीले त्यस अनुरूप मनाउने हो भने अब आउने जयन्ती २५४३ औं जयन्तीको रूपमा मनाउँछौं । उहाँको जन्म भएको वर्ष थाहा पाउन हामीले अहिले मनाउने बुद्ध जयन्तीमा ८० जोड्दा  $२५४३ + ८० = २६२३$  हुन आउँछ ।

बैशाखपूर्णिमाको दिन बत्तीस लक्षणले पूर्ण, अस्सी व्यञ्जनले युक्त स्नेहपूर्ण जाज्वल्यमान बालक बोधिसत्त्वको जन्म भएको थियो । उहाँ जन्मनासाथ उपस्थित जनसमुदायलाई हेरी त्यहाँ र यस संसारमा समेत आफूभन्दा श्रेष्ठ व्यक्ति, श्रेष्ठ पुरुष, अग्रपुरुष जेष्ठपुरुष कोही पनि नदेखेर उत्तर दिशा हेरी ७ पाइला अगाडि बढ्नुभई म यो संसारको श्रेष्ठ पुद्गल हुँ भनी घोषणा गरे । यसै गरी उहाँले जेष्ठपुरुष, अग्रपुरुष भनी सिंहनाद गरे ।

जन्मपछि उहाँलाई पाँचौं दिनमा सर्व अर्थ सिद्ध गर्न सक्ने वा उहाँले चिताएको जे पनि पूर्ण गर्न सक्ने भएकोले उहाँलाई सिद्धार्थ भनी नामाकरण गरे । शिल्पविद्या सिक्ने समयमा अरू विद्यार्थीहरूले भन्दा एक विलक्षण प्रतिभा देखाई कम समयमै शिल्प विद्यामा पारंगत भई निस्के ।

उहाँ बच्चादेखि नै एक असाधारण मानवीय गुण बुद्धि र विचार, त्याग र अरूको भलाईको बारेमा चिन्तन गरिरहने स्वभावको कारण विवाह पश्चात् पनि उहाँमा त्यस्तो कुनै परिवर्तन आउन सकेन । शूद्रोदन महाराजाले पहिलेको भन्दा बढी सुख सयलमा राख्न नाना प्रकारका भवनहरू बनाउन लगाए । यसरी आफूलाई बनाई दिएको भवनहरूमा विचरण गर्दै जीवन व्यतीत गर्दै रहेको समयमा एक दिन सिद्धार्थको मनमा देशको सीमा सीमासम्म चारिका गरेर, जनताहरूको स्थिति र आफ्ना राज्यका जनताहरू कसरी जीवन निर्वाह गरिरहेका छन् भनी हेर्न जाँदा पहिलो दिनमा एक बृद्ध पुरुष देखे र त्यस पुरुषको र आफ्नो शरीर तुलना गरी हेर्दा धेरै फरक भएको देखिई विचार गरे । त्यो एक प्रकारको जन्तु हुनुपर्छ भनी सारथी छन्दकलाई सोढा, ऊ पनि एक मानव नै हुनु र उमेर ढल्कँदै जाँदा सबै यस्तै हुन्छन् भन्ने सुनेर विरक्त भएर दरबारतिर फर्के । यसरी नै दोस्रो दिन एक रोगी, तेस्रो दिन मृत शरीर देखेर विरक्तिएका कुमारले चौथो दिनमा एक सन्यासीलाई देखे जो जगत्को भलो गर्न परिवार, धन सम्पत्ती त्यागेर हिँडेको थाहा पाई सन्तोषको स्वाश फेरी नगर पुरै परिक्रमा गरेर साँझतिर दरबार फर्किरहँदा दरबार नजिकै पुग्दा कृषागौतमीले एक शान्तिपद सुनाए जुन पद सुनेर शान्ति खोज्न जाने विचार गरिरहेका कुमारले यो पनि एउटा मार्ग दर्शक जै सोचे र आफूले लगाएको हिराको माला गुरु दक्षिणा वा उपहारस्वरूप दिन पठाए र राहुल राजकुमार जन्मेको दिनमै मध्य रातमा कन्थक घोडाको सहायताले छन्दक साथ लिई आषाढपूर्णिमाका दिन गृहत्याग गरे ।

छ वर्षको गहन अन्वेषण, अनुसन्धान, र खोजनीति पश्चात् ३५ वर्षको उमेरमा बोधिज्ञान (चार आर्यसत्य र आर्य अष्टाङ्गिक) मार्ग बोध गर्नु भई बुद्ध हुनुभयो र उहाँ आफ्नो विचार, सिद्धान्त प्रचार



प्रसारमा जाँदा उहाँले त्यसबेला चलेका रीतिरिवाज, चलन चल्ती, परम्परा तथा अन्धविश्वासहरू आफूले पनि अभ्यास गरेको र ती सबै शरीरलाई दुःखकष्ट दिने माध्यम मात्र भएको र त्यसबाट न ज्ञान नै प्राप्त हुन्छ, न त आफूलाई र अरू कसैलाई नै केही फाइदा हुन्छ' जस्तो लागेर आफूले त्यो मार्ग त्यागेर मध्यममार्ग अपनाएको र यसबाट ज्ञान पनि प्राप्त भयो र आफूलाई र अरूलाई यसबाट दुःखकष्ट पनि भएन बरु सुख र फाइदा नै भयो । त्यसकारण एक विवेकशील बुद्धिमान व्यक्तिले अन्धविश्वासमा नपरी रीतिरिवाज, परम्परामा नै नअल्झिइ एक मध्यम र आफूलाई र अरूलाई हित हुने कार्य र मार्ग अपनाउनुपर्छ भनी एक तर्कपूर्ण प्रभावशाली र सबैको भलो हुने विचार प्रस्तुत गरे । जुन कारण त्यस समयका प्रायःजसो विवेकशील मानवहरूले बुद्धधर्मलाई अपनाए ।

भवतु सब्ब मंगलं !

रिपोर्टर-: मन्दिरा महर्जन

एकं धम्मं अतीतस्स - मुसावादिस्स जन्तुनो ।  
 वितिण्ण परलोकस्स - नत्थि पापं अकारियं ॥  
 - इत्तिवुत्तक पालि

परलोकको बारे नसोची जानी जानी  
 झूठो बोल्ने व्यक्तिले गर्न नसक्ने पापकर्म कुनै  
 छैन ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

## मन

प्रवचक-भिक्षु धर्ममूर्ति

धम्मपद पनि त्रिपिटकभित्र पर्दछ । तीन पिटकहरू मध्ये सूत्रपिटकको पनि अन्य शाखा ग्रन्थहरू छन् । ती मध्ये धम्मपद पनि एक हो । यस धम्मपदमा भगवान् बुद्धले विभिन्न अवस्थामा देशना गर्नुभएको कुराको सारसंक्षेप संकलन गरी लेखिएको छ । हिन्दूधर्ममा भागवत् गीता, मुस्लिम धर्ममा कुरान, क्रिश्चियन धर्ममा बाइबल भए जस्तै बुद्धधर्मको धम्मपद हो । यो पढ्यो भने बुद्धधर्म भनेको के हो ? यसले कस्तो ज्ञान दिन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउँछौ । त्यसैगरी बुद्धधर्म पढ्नुपऱ्यो भने त्रिपिटक पढ्नुपर्छ भन्ने छैन । धम्मपदमात्र पढ्यो भने पनि धेरै कुरा जान्न सकिन्छ । धम्मपदको पहिलो गाथा :-

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा - मनोसेट्टा मनोमया  
मनसा चे पदुट्ठेन भासति वा करोति वा  
ततो नं दुक्ख मन्वेति चक्कं व वहतो पदंति ।

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा - मनोसेट्टा मनोमया  
मनसा चे पसन्नेन भासति वा करोति वा  
ततो नं सुख मन्वेति छाया व अनपायिनि ।

‘मन’ हाम्रो विश्वमा जति बस्तु छ त्योभन्दा अग्रणी, श्रेष्ठ मनोमयी छ भनेर गाथाले भनेको छ । मन पनि एउटा धर्म हो । यो अर्थमा कि संसारमा जति पनि पदार्थ छन् । ती सबै कुनै न कुनै कारणले गर्दा उत्पन्न भएको छ । यहाँ कुनै पदार्थ छैन जुन बिना

कारण उत्पन्न भएको होस् । धर्मका विभिन्न पदार्थ छन् । यहाँ धर्मलाई पदार्थको रूपमा लिएको छ । किनभने संसारमा जति चीज पाइन्छन् र विद्यमान छन् त्यो कहाँबाट उत्पन्न भयो भन्दा यी सबै मनबाट उत्पन्न भयो । तर हामीलाई थाहा छैन मन भन्ने कहाँ छ । मन भनेको पश्चिमेली मुलुकमा दिमाग पनि भनिन्छ । पूर्वेली राष्ट्रमा मनलाई मनको रूपमा लिइन्छ । यसअनुसार दिमाग चलाउने स्रोत पनि मनलाई नै मानिन्छन् ।

धर्मको रूप नै मन हो । मन पनि कुनै कारणले गर्दा उत्पन्न हुन्छ । त्यसैगरी धर्म पनि मनको कारणले गर्दा उत्पन्न हुन्छ । जसरी कुराहरूले गर्दा अरू धेरै कुरा उत्पन्न हुन्छ । मनको उत्पत्ति चेतनाबाट हुन्छ । मन र चेतना बीच घनिष्ठ सम्बन्ध छ । जब चेतना प्राप्त हुन्छ तब मन प्रसन्न हुन्छ । चेतना भनेको एउटा कल्पना हो । जब कल्पना उत्पन्न हुन्छ तब मन उत्पन्न हुन्छ । मनको घर चेतना हो । चेतना छैन भने मन उत्पन्न हुन सक्दैन । त्यसैगरी मन छैन भने चेतनाको पनि सञ्चार हुँदैन । यी दुबै एउटा सिक्री जस्तै गरी एक अर्कामा जोडिएका हुन्छन् ।

हामीसंग सबै कुरा गर्न छवटा द्वार हुन्छन् । यी छवटा द्वार आँखा, कान, मुख, छाला, जिब्रो र मन हुन् । यही छवटा द्वारको कारणले गर्दा हामीले सबै कुरा भोगिरहेका हुन्छौं । हामीले आँखाबाट केही कुरा देख्दा त्यसलाई के भन्ने ? राम्रो भन्ने कि नराम्रो भन्ने, मनपर्छ भन्ने कि मन पर्दैन भन्ने कुराको निर्णय मनले गर्छ । यदि मन छैन भने आँखाले जति काम गर्न सक्छ त्यतिमात्रमा नै सीमित हुन्छ । सोचविचार गर्न सक्ने क्षमता हुँदैन जसको कारणले उसको विचार सीमित हुन्छ । मानिस सर्वश्रेष्ठ प्राणी हो । त्यसकारण मानिस बाहेक अरू जनावरमा मन हुँदैन । जसको कारण उनीहरूमा विचार गर्ने क्षमता हुँदैन । यही मनबाट नै हरेक कुरा

सृजना भएको हुन्छ । त्यसैले नै मन मनोमयी भएको हो । एक अर्को गर्दै विचार- धारा उत्पन्न हुन्छ । यो संसार भनेको नै मनभित्र वा अधिनमा पर्छ । त्यसै कारण बुद्धधर्मले पनि मनलाई जोड दिइएको छ । हामीले जति काम, निर्णय गर्छौं, कहिले दुःख, सुख, द्वेष, अहंकार, ईर्ष्या कहिले यसो गर्ने कहिले उसो गर्नुपर्ने सबै कुरा यही मनबाट उत्पन्न हुन्छ । जति कुरा मनले सोच्छौं त्यही काम गर्छौं र यसका सहायक यही छवटा इन्द्रियहरू हुन्छन् । यदि मन नभएको भए के हुन्थ्यो । कल्पना पनि गर्न सक्दैनौं । हामीले जे गरिरहेकाछौं । ती कुरा सबै अन्त्यमा मनमा नै गएर टुक्छिन् । यसकारण माथि उल्लेख गरिएको गाथाले बुद्धधर्म के हो ? भन्ने कुरा स्पष्ट पार्छ ।

यो संसार मनद्वारा नै निर्माण गरिएको छ । यदि प्रदूषित भएको मनले केही कुरा भन्छौं अथवा केही गर्छौं भने त्यसको सम्पूर्ण क्रियाको फल सुख नै हुन्छ । प्रदूषित मनले कुनै अवस्थालाई ग्रहण गर्दा वा कुनै पनि कुराले मन प्रदूषित भैरहेको छ भने मनमा रिस, द्वेष उत्पन्न हुन्छ । त्यो अवस्थामा त्यस व्यक्तिलाई जे कुरा भने पनि चाहे त्यो सही नै भए पनि गलत अर्थ दिन्छ वा लिन्छ र रिसको प्रतिक्रिया नै व्यक्त गर्छ । त्यस व्यक्तिलाई सही प्रतिक्रिया आउँदैन । दुःखसंग सम्बन्धित प्रतिक्रिया हुन्छ । दुःख भनेको सानो ठूलो हुँदैन । मन प्रसन्न भयो भने जुन अवस्थामा पनि सुखको प्रतिक्रिया आउँछ । मन कस्तो राख्ने भन्ने कुरा यी दुइटा कुराले दुइतिर दोर्त्याउँछन् । त्यसैले मन सधैं प्रसन्न (स्वच्छ) राख्नुपर्छ । सुख, दुःख भन्ने एउटा भावना हो । यो पनि मनमा लुकेको हुन्छ । सुख भनेको के हो ? थाहा पाउन, दुःख के हो ? भनेर थाहा पाउनुपर्छ र दुःख थाहा पाउन सुख पनि थाहा पाउनुपर्छ । सुख, दुःख दुबै मनको कारणले उत्पन्न हुन्छ । दुःखको स्वभाव एउटा गाडामा राखिएको चक्का जस्तै हुन्छ । जसरी गाडामा बढी सामान हाल्यो भने बढी बोझ हुन्छ र अगाडि

जान गाढो हुन्छ तर बोक्नैपर्ने हुन्छ । जसरी गाडाको चक्काले गाडामा रहेको बोक्नैपर्ने हुन्छ । त्यसरी नै सुखलाई एउटा छायाको रूपमा लिइएको छ । छाया उज्यालो, सूर्यको प्रकाश भएको बेलामा देखिन्छ । यो छाया जहिले पनि हाम्रो अगाडि पछाडि आइरहेको हुन्छ तर यसले केही असर गर्दैन, अफ्ठेरो पार्दैन साथै बोक्न हुँदैन र आफूसँग छ भन्ने कुरा पनि थाहा हुँदैन । सुखको स्वभाव पनि यस्तै हुन्छ । यसरी यी दुइटै सुख र दुःख हाम्रो पछि पछि नै आइरहेको हुन्छ ।

मन सर्वश्रेष्ठ छ । जे कुरा उत्पन्न हुन्छ मनको कारणले उत्पन्न हुन्छ । मनको अवस्थाअनुसार त्यसको प्रतिफल हुन्छ । यही कुराबाट बुद्धधर्म प्रष्ट हुन्छ । सबै कुराहरू यो मनमा केन्द्रित हुने हुँदा हामीले मनलाई पनि केन्द्रित पार्न सक्नुपर्छ । हाम्रो मन धेरै टाढा टाढासम्म जान्छ । एकलै जान्छ । यसको कुनै सीमा हुँदैन । मनको आकृति हुँदैन, त्यसैले कसको मन कहाँ पुग्छ भनेर भन्न सकिँदैन । यसलाई जस्तो बनायो त्यस्तै बनाउन सकिन्छ । यो मन धेरै चञ्चल हुन्छ । जब मन बन्धनमा पर्छ तब एउटा माछालाई पानीबाट छुटाएर जमीनमा राख्दा जस्तो छटपटाइ हुन्छ त्यस्तै स्थिति मनको हुन्छ । यसरी उहाले मनको स्वभाव भन्नुभएको छ ।

जसले यस्तो मनलाई संयम बनाई आफ्नो बसमा राख्न सक्छ आफूसँग बाँध्न सक्छ । त्यही व्यक्ति हरेक दुःखबाट मुक्त हुन्छ । सबैको मन प्रधान हुन्छ त्यसैले हामीले मनलाई चिन्नुपर्छ, आफूलाई चिन्नुपर्छ र त्यसलाई आफ्नो बसमा राख्नुपर्छ र आफूले चाहेको ठाउँमा लगाउनुपर्छ । अनि मात्र सुख प्राप्त हुन्छ । हामी मनको बसमा छौं । हामीले त्यसलाई बसमा राख्न सकेका छैनौं । हामीले चाहे पनि त्यसलाई रोक्न सक्दैनौं । त्यसैले जसले मनलाई बसमा

राख्छ, आफनो स्वभाव चिन्छ, मन संयम राख्छ । त्यसैले सुख प्राप्त गर्छ । बुद्धले यही कुरा भन्नु र सिकाउनुहुन्छ ।

सबभन्दा पहिले हामीले कुनै पनि पापकर्म, नराम्रो काम नगर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । हामीले जहिले पनि राम्रो काम गर्ने मनलाई स्वच्छ, सफा र प्रसन्न पार्ने प्रयास गर्नुपर्छ । यही नै बुद्धको उपेक्षा हो । यो कुरा पालना गरेमात्र बुद्धधर्म पालना गरेको र सिकेको हुनेछ । जब कुनै पनि व्यक्तिले बुद्धधर्मलाई बुझ्छ । त्यसले बुद्धलाई देख्छ । भवतु सब्ब मंगलं !

रिपोर्टर-मन्दिरा महर्जन

एवमेव खो ब्राह्मण यं त्वं अम्हे अनक्कोसन्ते अक्कोससि  
अरोसन्ते रोसेसि अभण्डन्ते भण्डसि तं ते मयं  
नप्पटिग्गण्हाम तवेचेतं ब्राह्मण भोतीति ॥

-अक्कोस सूत्र

ब्राह्मण (आगन्तुक आफनो निवासमा आउनुभएको समयमा उनको लागि प्रणीत आहारपान तयार गर्छ । केही भएर उनले ती आहारपान अस्वीकार गरिएमा ती आहारपान नप्याकी पुनः आफैले नै अनुभव गर्ने गर्छ ।) हो, त्यस्तै गालिगलौज, क्रोधित हुनु तथा जै -ज्गडा नगर्ने सप्रति तिमीद्वारा गरिएको आक्रोष परिभव पनि मैले अस्वीकार गरिएको हुनाले ती सबै तिमीपछि नै आउनेछ । त्यो सबै तिमीलाई नै भयो ।

## मैत्री भावना

प्रवचक-भिक्षु संघरक्षित

धेरै पहिले एउटा एकदमै धनि परिवार थियो । त्यसबेला तिनीहरूको ८० करोडभन्दा पनि बढि धनसम्पत्ति थियो । त्यस परिवारमा एकलो छोरामात्र थियो । त्यहाँ छोराले आमाबुबाको मृत्यु पश्चात् सोचे छ कि मेरो आमाबुबाले त मृत्युको समयमा यत्रो धन सम्पत्ति लानुभएन तर म यो धन सम्पत्ति सबै दान गरेर पुण्य कमाएर आफूसँगै लैजान्छु । त्यसपछि उसले आफ्नो ढुकुटीको ढोका खुल्ला गरेर आफू प्रव्रजित भएर हिमालयतिर बस्न गए । समय बित्दै गएपछि एक समयमा उसले अमिलो, पिरो सेवन गर्न शहरतिर आए । त्यस समयमा उसले बाटोमा ठूलो खोला देख्यो । साथै खोला पार गर्न एउटा माप्सी पनि देख्यो । उसैको मद्दतबाट खोलापार गरी ऊ पारी गयो । त्यो माप्सी एकदमै क्रूर, चण्ड र मूर्ख थियो । उसले त्यस प्रव्रजित भिक्षुसँग आफ्नो ज्याला माग्यो तर ऊसँग दिन केही थिएन । त्यसैले त्यो भिक्षुले आफूले जानेको उपदेश दिन थाल्यो, माप्सीले सोच्यो कि त्यस उपदेश सकिएपछि ज्याला दिन्छ होला भनेर तर नदिएपछि उसलाई एकदम रीस उठ्यो र रीसको शोकमा त्यो व्यक्ति भिक्षु हो भन्ने पनि वास्ता नगरी उसलाई कुट्न थाल्यो तर भिक्षु चुपचाप सहिरहेको थियो । त्यही समयमा माप्सीलाई खाना पुऱ्याउन आएकी माप्सीको श्रीमतीले यो दृश्य देखेर माप्सीलाई रोक्न खोज्यो तर सकेन, उल्टै आफ्नै श्रीमतीलाई पनि कुट्यो । उसको कुटाईको कारणले गर्भवती आफ्नी पत्नीको गर्भपतन भयो । यही पीडाले गर्दा

श्रीमतीको पनि मृत्यु भयो । उसको वरिपरि भएका उसका छरछिमेकीहरूले पनि उसलाई आफ्नो श्रीमती मारेको अभियोगमा जेल चलान गर्‍यो । यसरी सानो कारणले गर्दा उठेको रीसले त्यस माण्डिको त्यति ठूलो क्षति भयो । उसले आफ्नी श्रीमती त गुमायो, उसले आफ्नो सुन्दर संसार समेत भताभुङ्ग पायो । संसारमा जति पनि हिंसात्मक क्रियाकलाप जैह्रगडाहरू हुन्छन् ती सबै रीस, द्वेषको कारणले गर्दा हुन्छ । ती रीस, द्वेष भन्ने चीज प्रत्येक मानवमा हुन्छ । जबसम्म मानवको मनमा कसैप्रति रीस वा द्वेषको भावना हुन्छ तबसम्म उसले मार्गफल प्राप्त गर्न सक्दैनन् र उसले कसैसँग मित्रवत व्यवहार गर्न सक्दैनन् वा मैत्री भावना उसको मनमा उत्पन्न हुँदैनन् । द्वेष भन्ने चीज पाप कर्म गर्नाको मूल कारण र दुःखको मार्गमात्र हो । यो कुनै कुनै बखत मानवको पतनको कारण पनि बन्न जान्छ । जबसम्म मानवको मनमा द्वेष हुन्छ तबसम्म हिंसा बढी नै हुन्छ र यसले मानिसको मनमा अरु कुनै राम्रो भावना उत्पन्न गराउने ठाउँ पनि दिँदैन । त्यसैले जसरी मान्छेको मुखभित्र रहेका दाँतहरू मध्ये एउटालाई मात्र किसिले खाएपनि त्यो किराले खाएको दाँतले अरूलाई पनि नबिगारोस् भनेर निकालेर फाल्छौं त्यसरी नै जीवनमा आइपरेका अनेक बाधा अड्चनलाई हटाएर अधि बढनको लागि मनमा भएका अनेक भावनाहरू मध्ये नराम्रो द्वेष भावनालाई हटाई अन्य राम्रा राम्रा भावनालाई स्थान दिनुपर्छ । ती मध्ये प्रमुख भावनामा मैत्री भावना नै पर्न आउँछ । द्वेष भावनालाई नाश गर्ने प्रमुख भावना पनि मैत्री भावना नै हो । यही रीस, द्वेष वा क्रोधले मानवका नाताग्नेता आफन्तहरूबाट अलग्याई दिन्छ, जहाँ तही कलह र अशान्ति मात्र फैलाइदिन्छ ।

द्वेष भावनालाई मनमा स्थान दिँदा यसले के सम्म गर्छ वा कति सम्म बेफाइदा गर्छ भन्ने कुरा जान्नु पनि अति जरूरी हुन्छ ।



हुन त मानवसंग छ- वटा चरित्रहरू हुन्छन् । ती हुन राग, द्वेष, ईर्ष्या, मोह, श्रद्धा र वितर्क । मान्छेमा जस्तो चरित्र छ त्यसैअनुसार ध्यानभावना गर्नुपर्छ । जसमध्ये कुनै पनि मानवमा द्वेषचरित्र छ भने त्यसलाई निर्मूल पार्न उसले मैत्री भावना गर्नुपर्छ । संसारमा भएका सबै प्राणीको कल्याण होस् भनेर गरिने भावनालाई नै मैत्री भावना भनिन्छ । जसमा द्वेष भावना वा चरित्र हुन्छ उसमा ७ वटा बेफाइदा हुन्छन् । ती हुन :-

१. द्वेष चरित्र भएको व्यक्तिले आफू राम्रो देखाउन जति सिंगार गरे पनि ऊ राम्रो देख्न सक्दैनन् । उसले खर्च गरेको धन सबै व्यर्थमा खेर जानेछ ।

२. द्वेष मनमा लिएर बस्ने व्यक्ति सधैं दुःखमा डुबिरहन्छ, रिसाइरहन्छ । कुनै पनि काम रिसाएर गन्थो भने राम्रो पनि नराम्रो र सजिलो पनि सफल हुन सक्दैनन् ।

३. द्वेषी व्यक्तिले जति धन कमाउने चाहना गरे तापनि उसले धन कमाउन सक्दैनन् । उसको जताततै शत्रु नै शत्रुमात्र हुन्छ ।

४. क्रोधित व्यक्ति कहिले पनि महान्, धनवान् हुन सक्दैनन् । उसले दान धर्म गरेर पुण्य कहिल्यै कमाउन सक्दैनन् ।

५. ऊ जोसंग पनि सानो सानो कुरामा पनि रिसाइरहने हुँदा उसको सच्चा मित्र कहिल्यै हुँदैनन् ।

६. क्रोधित मान्छे ऐशवान् कहिल्यै हुन सक्दैनन् । ऊ जहाँतहीं कुख्यात हुन्छ । ऊ सबैको घृणाको पात्र बन्छ ।

७. जसरी मसानघाटमा लाशको दाहसंस्कार गरिसकेपछि बाँकी रहेको काठका टुक्राहरू कुनै काम गर्न पनि अनुपयोगी हुन्छ त्यसरी नै क्रोधित व्यक्ति पनि कुनै काम गर्न पनि अयोग्य हुन्छ ।

यसरी हामीले द्वेष चरित्रमा भएका बेफाइदाहरू थाहा पाए पछि यो कसरी उत्पन्न हुन्छ त भन्ने कुरा पनि जान्न जरूरी हुन्छ । द्वेष उत्पन्न हुनुका मुख्य चारवटा कारणहरू छन् । ती हुन् :-

१. आफ्नो कारणले गर्दा
२. आफ्ना प्रियजनको कारणले गर्दा
३. शत्रुको कारणले गर्दा
४. स्वभावको कारणले गर्दा

१. आफ्नो कारणले गर्दा द्वेष चरित्र उत्पन्न हुनाको कारण के हो भने फलानो व्यक्तिले मलाई अहिले पनि दुःख दिइरहेको छ, हानि गरिरहेको छ, पहिले पनि उसले मलाई दुःख दिन्थ्यो, हानि गर्थ्यो र पछि पनि उसले यसरी नै मलाई दुःख दिन्छ र मेरो हानि गर्छ भनेर सोच्नु हो ।

२. आफ्नो प्रिय वर्गबाट द्वेष उत्पन्न हुनाको कारण के हो भने फलानो व्यक्तिले पहिले पनि मेरो प्रिय मित्रलाई दुःख, हानि गरिरहन्थ्यो । अहिले पनि गरिरहेको छ र उसले पछि पनि त्यही कार्य दोहोर्‍याउने छ भनेर सोच्नु हो ।

३. शत्रुको कारणले गर्दा द्वेष उत्पन्न हुनाको कारण के हो भने फलानो व्यक्तिले पहिले पनि मेरो शत्रुलाई सहयोग गरिरहेको थियो, अहिले पनि गरिरहेको छ र पछि पनि गर्नेछ भनेर सोच्नु हो ।

४. स्वभावको कारणले गर्दा पनि मानिसको मनमा द्वेष उत्पन्न भइरहेको हुन्छ । स्वभाव धर्म भन्नाले विशेष गरी प्राकृतिक कुरालाई बुझ्न सकिन्छ । जस्तै कहिले पानी पर्नु, कहिले घाम लाग्नु । यसरी विभिन्न कारणले गर्दा हाम्रो मनमा जानी नजानीकन द्वेष उत्पन्न भैरहेको हुन्छ । द्वेष उत्पन्न हुनाको कारणहरू थाहा पाएपछि हामीले त्यसलाई त्याग्नेतर्फ लाग्नुपर्छ । यो असजिलो काम भने हो तर असम्भव भने होइन । द्वेषलाई मैत्री भावनाद्वारा हटाउने

हुंदा मैत्री भावना गर्दा के के फाइदाहरू छन् भन्ने थाहा पाउन हामी यस भावनालाई आत्मसात् गर्न उत्प्रेरित हुन्छौं । मैत्री भावना गर्नाका फाइदाहरू यस प्रकार छन् :-

क. मैत्री भावना गर्नाले सुख सम्पत्ति प्राप्त हुन्छ । ऊ आनन्दले सुत्न सक्छ, घुमफिर गर्न सक्छ ।

ख. यसले गर्दा सबैसँग घुलमिल भई मित्रवर्ग बढाउन सक्छौं ।

ग. सुत्दाखेरि नराम्रो सपना देख्दैनौं ।

घ. मैत्री भावना गर्ने व्यक्ति सबै व्यक्तिको प्रिय हुन्छ ।

ङ. ऊ सबै मनुष्यको मात्र नभई अमनुष्य जस्तै जनावर र पशुपन्डिहरूको पनि प्रिय हुन्छ ।

च. ऊ मनुष्य, अमनुष्य बाहेक देववर्गको पनि प्रिय हुन्छ ।

छ. उसको राजा, आगोसँग डर हुँदैन ।

ज. मैत्री भावना गर्ने व्यक्तिले चाँडै नै समाधि प्राप्त गर्न सक्छ ।

झ. मैत्री भावना गर्ने व्यक्तिको मनमा कसैसँग डर, भय, ईर्ष्या र दुःख हुँदैन त्यसैले उहाँको रूप वर्ण राम्रो हुन्छ ।

ञ. ऊ मरणासन्न अवस्थामा गएर दुःखदायी मृत्युको भागी हुनुपर्दैन ।

ट. मैत्री भावना गर्ने व्यक्तिले अति उत्तम फल प्राप्त गर्न नसके पनि ब्रह्मलोक अवश्य प्राप्त गर्छ ।

यी त भए मैत्री भावना गर्नाका फाइदाहरू । यी भावना सर्व साधारण व्यक्तिले गर्न सक्दैनन् । उसमा पनि केही न केही क्षमता हुनुपर्छ । उसमा प्रमुख गरी ७ वटा क्षमता हुनुपर्छ ।

१. आफ्नो दिनचर्यासम्बन्धि कुरा अरूले थाहा पाउला भनेर ढाक-छोप गर्नुहुँदैन । थाहा पाए पाओस् भनेर त्यसको चिन्ता गर्न छोड्न सक्नुपर्छ ।

२. आफूमा सहन सक्ने शक्ति हुनुपर्छ ।

३. चित्त सदैव निर्मल एवं शुद्ध हुनुपर्छ ।

४. परजनको भलाइको कुरा पनि सुन्न सक्ने क्षमता हुनुपर्छ ।

५. आफ्नो इन्द्रिय स्वभाव शान्त राख्नुपर्छ ।

६. स्वयं पनि शिक्षित भई रहनुपर्छ ।

७. कसैप्रति आसक्त रहित चित्त बनाउनुपर्छ ।

माथि उल्लेखित भएका क्षमता कसैसित छ भने सजिलैसँग मैत्री भावना गर्न सक्छ । कुनै पनि व्यक्तिले कसै प्रति आसक्त भएर केही समयको लागि सबैभन्दा मनपर्ने आफू बाहेक अरू कोहीलाई भने तापनि साँचो रूपमा भन्ने हो भने सबैभन्दा मनपर्ने व्यक्ति आफै हुन्छन् । त्यसैले सबैभन्दा पहिले आफूले आफै प्रति मैत्री भावना गर्नुपर्छ र हामी अरूको लागि साक्षि बस्न सक्नुपर्छ । दोस्रो आफ्नो आमाबुबा र गुरुप्रति मैत्री भावना गर्नुपर्छ । त्यसपछि आफ्नो प्रेम र क्रोध दुबै नभएको व्यक्तिलाई गर्नुपर्छ । त्यसपछि आफ्नो प्रियजनलाई र अन्तमा गएर आफ्नो मन नपर्ने व्यक्तिहरू प्रति मैत्री भावना गर्नुपर्छ ।

यसरी हामीले क्रमिक रूपमा आफू र अरूप्रति मैत्री भावना गर्न सक्छौं । हामीले जुनसुकै काम गर्दा पनि ३ वटा माध्यमबाट गर्छौं । त्यो हो मन, वचन र कर्म । यसरी नै हामीले मैत्री भावना पनि यिनै ३ माध्यमबाट गर्न सक्छौं । यी तीन माध्यम मध्ये कुनै

पनि व्यक्तिको जुन माध्यम आफूलाई मन पर्दैन त्यस माध्यममा आफू तटस्थ रहेर जुन माध्यम मनपर्छ त्यसलाई मैत्री भावना गरेर कुनै व्यक्ति प्रतिको द्वेष भावना हटाएर मैत्री भावना गर्नुपर्छ । यसरी हामीले कुनै माध्यम प्रति तटस्थ रहेर मैत्री भावना गर्ने कार्य त थाहा पायौं तर यो भावना कसरी गर्ने भन्ने पनि जानौं ।

क. हामीले एउटा कुरा जहिले पनि मनन गरिरहनु पर्छ कि जो व्यक्ति सद्वेष छ ऊ पक्कै पनि दुर्गतिमा पर्छ । यदि उसले आफूमा भएको द्वेष, क्रोधलाई हटाउने हो भने ऊ सुगतिमा पर्छ ।

ख. क्रोधको परिणाम जहिले पनि नराम्रो हुन्छ । यसलाई जानेर हामीले अरू कसैले हामीमा द्वेष वा क्रोध उत्पन्न गराउन खोज्छ भने त्यसलाई हामीले राम्ररी बुझेर उसको योजना राम्ररी बुझेर हामीले त्यसको विपरीत कार्य गर्न सक्नुपर्छ अर्थात् मैत्री भावना गर्न सक्नुपर्छ ।

ग. हामीले जति पनि कर्म गछौं, मित्रवर्ग संग्रह गछौं, धनसम्पत्ति संग्रह गछौं त्यसरी नै कसैले मलाई लुट्न आंयो, कुट्न आयो र मार्न आयो भनेर द्वेषलाई आफ्नो मनमा जन्म दिन्छौं त्यो सबै आफैले भोग्नुपर्छ । त्यसैले द्वेषको दुष्परिणाम जानेर आफू त्यसबाट अलगिएर बस्नुपर्छ ।

घ. अरूले आफूप्रति द्वेष भावना राख्छ भने बुद्ध र बोधिसत्त्वहरूले सहे जस्तै उनीहरूको उपमालाई सम्झेर जानेर कसैप्रति द्वेष भावना राख्नु हुँदैन । आफूले मैत्री भावनालाई प्रबल राख्न सक्नुपर्छ ।

ङ. हामी संसारमा हुने एक पछि अर्को जन्मलाई विश्वास गछौं अर्थात् पुनर्जन्मलाई विश्वास गछौं । त्यसैले हाम्रा वरिपरि रहेका हामीले द्वेष बालिरहेका व्यक्ति नै कुनै बखत हाम्रा बाबुआमा थिए होलान्, त्यसबेला उहाँहरूले हामीलाई कसरी उपकार गर्‍यो

होला त्यो सम्प्रेर हामीले द्वेष भावनालाई हटाएर मैत्री भावनालाई प्रबल बनाउनुपर्छ ।

च. हामीमा कसैप्रति भएको द्वेषलाई धातुमा विभाजन गरेर पनि क्रोध वा द्वेषलाई शान्त गरी मैत्री भावना गर्न सक्छौं । धातु भन्नाले, आकाश, जल, वायु र अग्निलाई बुझिन्छ । हामीमा द्वेष उत्पन्न भएको बस्तुलाई यस धातुअन्तर्गत राख्न सक्थौं भने पनि द्वेष भावना हटाउन सक्छौं ।

माथि भएका केही बुँदाहरूले हामीले मैत्री भावना कसरी गर्ने भन्ने कुरा थाहा पायौं ।

यो मैत्री भावना गर्न कसैसँग पनि सोधनुपर्दैन । जुनसुकै समयमा पनि गर्न सक्छौं । कुनै पनि व्यक्ति हरेक पल रिसाएर बस्छ र अरूको पतन गराउने कुरामात्र सोच्छ भने उसले त्यस पलहरूमा आफ्नै पतन गर्ने उपायमात्र सोचिरहेको हुन्छ । जसरी अनन्त आकाशमा चित्र कोर्ने कुनै ठाउँ छैन त्यसरी नै आफ्नो मनमा द्वेषलाई ठाउँ दिनु हुँदैन । जगत् कल्याणको लागि सधैं मैत्री भावना गर्नुपर्छ । द्वेष कहिले पनि आफ्नो र अरूको लागि कल्याणकारी हुँदैन । यदि प्रमादी भएर होस नराखीकन कोही व्यक्ति रिसाउँछ भने त्यो अधर्म हुन्छ । यदि अप्रमादी भएर होस राखेर कोही कसैसित रिसाउँछ भने त्यो धर्म हुन्छ ।

यसै मैत्री भावनाको बारेमा अन्तमा गएर पूर्ण भिक्षुको कथालाई यहाँ प्रस्तुत गर्नु उचित होला ।

बुद्धको पालामा एकजना पूर्ण भन्ने भिक्षु थियो । एक चोटी वर्षावासको समयमा त्यस भिक्षुले बुद्धसँग सुवर्ण भन्ने गाउँमा वर्षावास बस्न जान अनुमति माग्यो तर त्यस गाउँका व्यक्ति एकदमै क्रूर, दुष्ट र अबुद्ध्य भएको कारणले उहाँले भिक्षुलाई अनुमति नदिइ भन्नुभयो । त्यहाँका व्यक्तिहरू एकदम क्रूर, दुष्ट र चण्डाल छन् ।

तिमीलाई तिनीहरूले जे पायो त्यही भनी गालि गर्नसक्छ । त्यसको उत्तरमा भिक्षुले भन्यो "उनीहरू त एकदमै राम्रा रहेछन्, उनीहरूले त मलाई गालि मात्र गन्यो, कुटन त आएन" त्यसैले म उनीहरूप्रति मैत्री भावना गर्छु । फेरि तथागत भन्नुहुन्छ, 'तिनीहरू त साढे कुर छन्, कुटन पनि आउन सक्छ ।' फेरि उत्तर दिन्छ 'तिनीहरू त राम्रो रहेछ, तिनीहरूले कुनै शस्त्रअस्त्र त प्रयोग गरेन, हातले मात्र कुटन आयो । त्यसैले फेरि पनि उनीहरू प्रति मैत्री भावना नै राख्छु ।' फेरि तथागत भन्नुहुन्छ 'ती मान्छेहरूको विश्वास छैन, तिनीहरूले शस्त्रअस्त्र प्रयोग गरी तिमीलाई मार्न पनि सक्छन् ।' फेरि भिक्षुले उत्तरमा भन्छ "भो शास्ता ! म अझै पनि उनीहरू प्रति मैत्री भावना नै राख्छु किन भने उनीहरूले मलाई शस्त्रअस्त्र प्रहार गरेर मारेता पनि उनीहरूले म प्रति ठूलो उपकार गरिदिए किन भने उनीहरूले मलाई जीवन मृत्युको बन्धनबाट मुक्त त गरिदियो । यस उत्तर सुनेर तथागत प्रशन्न हुनुभई पूर्ण भिक्षुलाई 'तिमीले राम्ररी मैत्री भावना गरी राम्ररी मेरो धर्मलाई बुझेका रहेछौ' भनी उसलाई त्यस सुवर्ण भन्ने गाउँमा वर्षावासको लागि जान अनुमति दिनुभयो ।

भवतु सब्ब मंगलं !

रिपोर्टर :- मन्दिरा महर्जन

## मातापिता

प्रवचक - भिक्षु पञ्जामूर्ति

हामी समाजमा बस्न रुचाउने सामाजिक प्राणी हौ । मासुको डल्लाको रूपमा यस संसारमा जन्मिने प्रत्येक प्राणीको आ-आफना मातापिता रहेका हुन्छन् । त्यसमध्ये पनि मनुष्य भई जन्मनु मानसपुत्रको निमित्त अहोभाग्यको कुरा हुन आउंदछ । सानो र निर्बल छँदा आमाबुबाको पालनपोषण र संरक्षणमा हुर्कन्छौ र बढ्छौ । त्यसैले हामी सबैलाई थाहा छ कि आमाबुबाहरू को हुनुहुन्छ । वहाँहरू हाम्रा जन्मदाता हुनुका साथ साथै अविभावक पनि हुनुहुन्छ । तर बौद्ध साहित्यमा आमाबुबालाई उच्चस्थान प्रदान गरिएको पाउँछौ बौद्ध साहित्यमा पूर्व आचार्य (गुरु) को रूपमा प्रतिस्थापन गरेको कुरा सिंगालोवाद सूत्रमा उल्लेखित छ । जसले शिक्षादिक्षा प्रारम्भक खुडकिला पार गर्न आमाबुबाबाट ठूलो प्रेरणा तथा प्रोत्साहन मिलेको हुन्छ । जसले गर्दा जीवनको हरेक क्षेत्रमा सफलताको सिँढी चढ्ने अवस्था मिलेको हुन्छ । वहाँहरूले हामीलाई जन्ममात्र हैन कर्म पनि दिन सदा तत्पर रहिरहनुहुन्छ । जसको लागि रातदिन, भोक प्यास नभनी आफना छोराछोरीहरूको निमित्त मेहनत र लगनशील हुनुहुन्छ । आफनो परवाह नगरी आफना सन्तानको लागि सदैव क्रियाशील रहिरहनुहुन्छ । जसले गर्दा छोराछोरीहरूको सफलताको पछाडी आमाबुबाको आशिर्वाद निरन्तर रहिरहेको हुन्छ । जुन मातृपोसक जातकले पनि हामीलाई सिकाइएको छ । शाक्यमुनि गौतम बुद्धलाई पनि बुद्धत्व प्राप्त गर्ने प्रेरणा उहाँका आमाबाट पाउनुभएको थियो ।



जब बोधिसत्त्व व्यापारी थिए तब व्यापारको शिलशिलामा आफ्ना आमासंग व्यापार गर्न गए । तर समुद्री आँधीले वहाँहरू चढेको डुङ्गा दुब्यो । तब बोधिसत्त्वले आफ्नो धनसम्पत्ति तथा आफ्नो ज्यानको समेत परवाह नगरी एउटा काठको सहारामा सातदिनसम्म आफ्ना आमालाई लिएर किनारा लाग्न पौडिनुभएको थियो । जब आमालाई होश आयो तब आमाले आफ्नो छोरालाई ममतामयी हृदयले हेर्नुहुँदै छोरा ! तिमीले मलाई जसरी यो समुद्रको आँधीबाट बचाएर ल्यायो त्यसरी नै यस संसारका सारा प्राणीहरूलाई यस संसाररूपि भवसागरबाट तर्न सक्ने बुद्धत्व हासिल गर्न सकोस् भनी स्नेहमयी करुणा सहगत आशिर्वाद दिनुभएको थियो जसले गर्दा वहाँ बुद्ध हुनुभई विश्व शान्तिनायक तथागतको रूपमा प्रसिद्ध हुनुभयो । जब हामी आमाबुबाको सेवाटहल गरी वहाँहरूले देखाउनुभएको पथप्रदर्शनमा हिँड्छौं तब हाम्रो सफलता हामी पछि लागेको हुनेछ । त्यसैले गौतम बुद्धले मंगल सूत्रमा "माता पितु उपह्वानं एतं मंगल मुत्तमं" आमाबुबालाई सेवाटहल गर्नु मंगल कारण हो भनी देशना गर्नुभएको थियो । त्यस्ता गुणयुक्त आमाबुबालाई हामी छोराछोरी भएकाहरूले आफू सक्षम भई आफ्नो क्षमताले भ्याएअनुसार, गक्षअनुसार आमाबुबालाई सेवा सुश्रुषा गर्नुपर्दछ । त्यसैले तथागत गौतम बुद्धले देशना गर्नुभएको छ कि -

"तस्माहि ते नमस्सेय्य - सक्कुरेय्याथ पण्डितो ।

अन्नेन अथ पानेन - वत्थेन सयनेन च ॥

उच्चादनेन नहापनेन - पादानं धोवने न च ॥"

अर्थ - वन्दना मान गर्नु, आहारपानद्वारा संग्रह गर्नु, वस्त्राभरण प्रदान गर्नु, त्यस्तै बसोबासको व्यवस्था जस्ता सबै व्यवस्था मिलाई दिनुपर्छ । नुहाई धुलाई गर्नुका साथै कमजोर भएका बृद्ध आमाबुबाको हेरचाह गर्नु हो ।

यदि हामीले अपना जन्मदाता बृद्ध असहाय आमाबुबालाई मानसम्मान गर्न त्याग्यौ भने मानव समाजले हामीलाई कदापि माफ गर्नेछैन र उसको पतन अवश्यमेव हुने कुरा सुनिश्चित छ । त्यसैले तथागत गौतम बुद्धले पराभव सूत्रमा भन्नुभएको छ ।

"यो मातरं वा पितरं वा - जिष्णकं गत योब्बनं ।

पहुसन्तो न भरति - तं पराभवतो मुखं ॥"

-वसल सूत्र

अर्थ- आफू सक्षम छँदा छँदै पनि जीर्ण भई बृद्ध हुनुभएका अपना आमाबुबालाई आवश्यक हेरचाह तथा सेवा सुश्रुषा गर्दै न त्यस्ता छोराछोरीहरू पतनको मार्गमा गइराखेका हुनेछ ।

हुनत हाम्रा मातापिताले हामीलाई हुर्काउँदा कुनै मापदण्डको सीमाभित्र रहेर नभई मेत्ता, करुणा, मुदितायुक्त हृदयले हामीलाई लालनपालन गरेको हुन्छ । जुन कि आधुनिक वैज्ञानिक युगमा समेत वैज्ञानिकहरूले गर्न नसकेका तर विश्वमा सबभन्दा पोषणदायि आहारको रूपमा डाक्टर तथा वैज्ञानिकहरूले समेत स्वीकारिएको आमाको दूध, आमाले अपना पुत्रस्नेहले गर्दा आफ्नो रगतसमेत दूधको रूपमा परिवर्तन गरी अपना बालकहरूलाई खुवाउँछन् । त्यसैले होला बौद्ध साहित्यमा आमाबुबाको महिमा गाइएको पाउँछौ ।

"दसमासे उरे क्त्वा - पोसेसि वुद्धि कारणं ।

आयु दीघं वस्स सतं - मातुपादं नमामहं ॥"

दश महिनासम्म - मलाई आफ्नो पेटमा राखेर

मेरो वर्धन गर्नुभएका - मेरा प्यारा आमा ।

तपाईंलाई सय वर्षसम्मको आयु प्राप्त होस् ।

तपाईंको गुण अनुस्मरण गर्दै तपाईंको पाउ धोर्दैछु ॥

साथै .

"बुद्धिकारो अलिंगित्वा - चुम्बित्वा पिय पुत्तकं  
राजमज्झं सुप्पतिट्ठं - पितूपादं नमामहं ॥"

मलाई स्नेह गर्नुभई मेरो वर्धन गर्नुभएका  
'मेरो प्यारो छोरा' भनी मलाई माया गरी फकाउनुहुने  
राजसभामा मलाई स्थापित गर्नुहुने पिताजी  
तपाईंको गुण अनुस्मरण गर्दै म तपाईंको पाउ धोग्दैछु ।

श्रीलंकाली समाजमा आफना आमाबुबालाई उक्त गाथाद्वारा  
अनुस्मरण गर्दै मानसम्मान गर्ने चलन अद्यापि रहँदै आएको पाउँछौं  
भने नेपालमा पनि आमाबुबाको मुख हेर्ने परम्पराले बौद्ध चारित्रलाई  
अझ महत्त्व दिइएको देखिन्छ । तर पनि त्यस्ता ममतामयी  
मातापिताहरूलाई समेत क्रूर व्यवहार गर्ने व्यक्ति यस समाजमा  
नभएका हैनन् । त्यस्ता ज्यादति गर्ने व्यक्तिलाई तथागत गौतम बुद्धले  
वसल अर्थात् चण्डालको संज्ञा दिनुभएको छ । श्रीलंकाका कविले  
एउटी आमा बृद्ध भएको बेला सम्पन्न भएका आफना छोराको घरमा  
गएको बेलाको व्यथा यसरी व्यक्त गरिएको छ -

'म गएको बेला छोराको घरमा  
दुईमुट्टी धान राखिदिए ज्ञोलामा  
लिउं कि नलिउं भनी लाग्यो मलाई  
नापेर हो कि छोरा तिमीलाई दूध खुवाएको ?'

आफू असहाय भएको बेला छोराको मुख हेरेर भएपनि केही  
आनन्दको अनुभूति गर्ने सोचेर छोराको घरमा गएको बुढी आमालाई  
भित्र छिर्न नपाउँदै दुईसेरू चामल ज्ञोलामा ल्याएर अगाडी  
राखिदिएको दृश्य देखेर बुढी आमा मर्माहत हुन्छिन् र अनायास  
उनको ओठबाट उक्त भाव स्फुटन हुन पुग्छ । 'लिउं कि नलिउं' भन्ने  
दोधारे वचनले बृद्ध आमा अन्तमा मैले तिमीलाई पनि यसरी नै नापेर

दूध खुवाएको भए राम्रो हुनेथियो कि ? भनी आफूले आफैलाई प्रश्न गर्न पुगिन्छन् । छोराछोरीले जस्तोसुकै अपमान गरेता पनि त्यस्तो अपमान सहेर पनि आफ्ना छोराछोरीको उज्ज्वल भविष्यको कामना गर्दै तिनीहरूको सफलतामा हर्षका आँसु खसालेर सन्तोष हुने हुनाले नै तथागत गौतम बुद्धले आमाबुबालाई त्रिमूर्तिको प्रतिरूपको रूपमा देशना गर्नुभएको कुरा मनन योग्य छ ।

"ब्रह्माति माता पितरो - पुब्बाचरिया ति वुच्चरे ।

आहुनेय्या च पुत्ता नं - पजाय अनुकम्पका ॥"

-सिगाल्लोवाद सूत्र

आमाबुबालाई 'ब्रह्म' भनी भन्दछ । हाम्रा प्रथम गुरु आमाबुबा हुनुहुन्छ । टाढाटाढासम्म गएर दुःखकष्टका साथ मेहनत गरेर कमाएर ल्याएको बस्तु पूजा गर्न योग्य हुनुका साथै आफ्नो छोराछोरीप्रति विशेष दया करुणा तथा मैत्री गर्नुहुने व्यक्तिहरू नै आमाबुबा हुनुहुन्छ र वहाँहरूसँग चतुर्ब्रह्म गुण अर्थात् मेत्ता, करुणा, मुदिता र उपेक्षा रहेको हुन्छ । जुन ब्रह्मसँग मात्र हुन्छ भन्ने हामी विश्वास गर्छौं तर हाम्रा आमाबुबासँग पनि हुने भएको हुनाले वहाँहरूलाई ब्रह्मा भनिएको हो ।

मेत्ता - आमाबुबामा हुने गुण मध्ये मैत्री पनि हो । वहाँहरूले छोराछोरीलाई जहिले पनि क्रोधरहित हुनुभएर मैत्री भावनाद्वारा पालनपोषण गर्नुहुन्छ ।

करुणा - आमाबुबामा हुने गुण मध्ये करुणा पनि एक हो । मातापिताको मन छोराछोरीको निमित्त करुणाले भरिभराउ भएको हुन्छ । त्यसैले वहाँहरूलाई करुणाको खानी पनि भन्ने गरिन्छ ।

मुदिता - आफ्ना छोराछोरी प्रति जहिले पनि निस्वार्थ भावनाले ओतप्रोत भइरहेको हुन्छ । मातापिताले आफ्ना

छोराछोरीलाई जहिले पनि ठूलो मान्छे होस् भन्ने चाहनुहुन्छ तर बदलामा केही आश गर्नुहुन्न । यसै गुणको कारणले वहाँहरू सदैव श्रेष्ठ हुनुहुन्छ ।

उपेक्षा - छोराछोरी ठूलो भएर उनीहरू जतिसुकै मोजमस्ती गरोस् । ठूलाबडा होस् भनी उपेक्षा सहगत भावनाले कामना गरिरहेको हुन्छ ।

साथै मातापिताले सदैव आफ्ना छोराछोरीको उन्नति र प्रगतिको कामना गरिरहन्छन् । साथै आफ्नो कुलवंश थामोस् भन्ने चाहना राख्दछ जसले गर्दा छोराछोरी योग्य भएअनुसार उनिहरूलाई क्रमशः जिम्मेवारी दिने काम पनि वहाँबाट सिद्ध भएको कुरा सिगालोवाद सूत्रमा यसरी उल्लेख गरिएको पाउँछौं ।

लालन पालन - मातापिताले आफ्ना छोराछोरी जबसम्म योग्य अनि सक्षम हुँदैनन् तबसम्म पालनपोषण गर्नुहुन्छ र चाहिने जति वा आफू सक्षम भएसम्मको खर्चहरू व्यहोर्नुहुन्छ ।

शिक्षादिक्षा - आफ्ना छोराछोरी कोहीभन्दा कम नहोस् भन्नाको लागि आफ्नो परम्परादेखि चाली आएको र नौलो शिक्षा दिनुहुन्छ ।

विद्वान् वर्गसंग भेट - आफ्ना छोराछोरी पनि विद्वान् र ज्ञानी गुणी बनोस् भन्नका लागि वहाँहरूले आफूले चिनेका जानेका सत्पुरुष तथा विद्वान् वर्गहरूसंग भेटघाट गराइदिनुहुन्छ ।

आवाह-विवाह - छोराछोरी असक्षम हुन्जेलसम्म उचित लालनपालन र शिक्षादिक्षा दिनुभई आफूले चिनेका विद्वान् तथा सत्पुरुषहरू संगको भेटघाट गराइदिनु हुनुका साथसाथै आफ्ना छोराछोरी सक्षम भई योग्य अवस्थामा पुग्छन् तब वंशजलाई अगाडि बढाउन आवाह-विवाह गरिदिनुहुन्छ ।

सम्पत्तिको जिम्मेवारी - यसरी आफना छोराछोरी योग्य भएपछि तिनीहरूको योग्यता र क्षमताअनुसार आफूसँग भएको सम्पत्तिको जिम्मेवारी पनि सुम्पिदिनु हुनेछ ।

आमाबुबाले हामीलाई सानैदेखि दूध खाई तेल घसी आफ्नो काखमा राखेर हुर्काउनुहुन्छ । वहाँहरू असक्षम भएको बेला वहाँहरूको सेवासुश्रुषा गर्नुपर्दछ । आफू अशिक्षित नै हुनु भएता पनि आफ्नो छोराछोरीले जहिले पनि उचित शिक्षा दिक्षा पाओस् भन्ने मनसायले ओतप्रोत भएको हुन्छ । त्यसरी भएपनि ज्ञान हासिल गरिसकेपछि आफूले पनि आफ्ना आमाबुबा असक्षम भएको बेला हेरचाह गर्नुपर्छ जुन हाम्रो दायित्व तथा कर्तव्य पनि हुन जान्छ । अन्तमा आफ्नो आमाबुबाको मृत्युपश्चात् उनीहरूको नाममा दानधर्म र पुण्यानुमोदन गर्नुपर्छ । जुन प्रत्येक आमाबुबाले सदैव आफ्नो मृत्युपश्चात् गरिदेओस् भनी आशिका गरिरहेको हुन्छ । त्यस्ताई पूरा गर्न छोराछोरीहरू सदैव तत्पर रहिरहनु आवश्यक देखिन्छ ।

आमाबुबालाई घरको कुलदेवताको रूपमा मानिन्छ । प्रत्येक बौद्धहरूले शुभप्रभातमा पाँचवटा वस्तुलाई याद गर्नुपर्छ, जुन बुद्ध, बुद्धद्वारा देशित धर्म, श्रावकसंघ, आमाबुबा र आचार्य हुन् । वहाँहरूलाई पनि बुद्ध सरह नै मान्नुपर्ने भन्ने कुराबाट वहाँहरूको गुण महिमा कत्तिको महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा स्पष्ट हुन आउँदछ । त्यसैले नै वहाँले पञ्चमहापाप मध्ये आमाबुबालाई हिंसा पीडा गर्ने पनि देशना गर्नुभएको थियो । जब हामी आमाबुबा प्रति क्रूर पापकर्म गर्छौं तब त्यसको विपाक जस्तोसुकै ठूलो ज्ञान हासिल गरेता पनि त्यसबाट मुक्त हुन सबैदैनौं, जुन कुरा महामौद्गल्यायन महास्थविरको जीवन कथाबाट स्पष्ट हुन आउँदछ । पूर्वजन्ममा आफ्नो अन्धा आमाबुबालाई डाँकाको भेषमा दिएको यातनाले गर्दा वहाँ तथागत

गौतम बुद्धको अग्रश्रावक हुनु भइसके तापनि त्यसको विपाक अपरापरिय वेदनीयको रूपमा भोग्नुपरेको थियो । जसले गर्दा वहाँको शरीर हरियो देखिनुका साथै डाँकाहरूको यातनाबाट मृत्यु पनि हुनुपरेको थियो । त्यस हरियो शरीर हुनाका कारण आफना अन्धा आमाबुबालाई डाँकाको भेषमा निलडाम हुने गरी पिटेको विपाक हो । कैयौं दुःखकष्ट भोग गरेर पनि त्यसको अन्त्य भएको थिएन । जबसम्म हामीले आफना आमाबुबा प्रति गर्नुपर्ने कर्तव्य पूरा गर्दैनौं तबसम्म हामी आमाबुबाको ऋणबाट मुक्त हुनसक्ने स्थिति छैन । यदि गौतम बुद्धले पनि आफना आमा महामायादेवी तथा शुद्धोधन महाराजालाई धर्मोपदेश दिई मुक्त नगर्नुभएको भए वहाँ पनि आमाबुबाको ऋणबाट मुक्त हुने थिएन । वहाँमात्र नभई वहाँका चेलाहरू पनि आफना आमाबुबालाई मुक्त गरी आमाबुबाको ऋणबाट मुक्त हुनुभएको कुरा बौद्ध साहित्यमा प्रसस्त उल्लेख भएको पाउँछौं । सारिपुत्र महास्थविरले आफना मिथ्यादृष्टिक आमा सारी ब्राह्मणीलाई आफनो अन्तिम अवस्थामा भएपनि मुक्त गरी जानुभएको थियो ।

तसर्थ हामीले पनि मातापिताको ज्ञानगुणलाई मनन गरी असल नागरिक बन्न सक्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

रिपोर्टर : मन्दिरा महर्जन

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

## विद्यार्थी जीवनको लागि आर्यअष्टाङ्गिकमार्गको महत्त्व

प्रवचक - भिक्षु कोलित

बौद्ध परियत्तिमा बुद्धलाई चिन्नु कति जीवनोपयोगी छ भनेर जान्नु नै बुद्धधर्म हो । वहाँलाई जीवनोपयोगी हुने थरी थरी प्रकारका उपदेशहरू देशना गर्नुभएको छ, जसमध्ये आर्यअष्टाङ्गिकमार्ग पनि एक हो । कुनै कुनै व्यक्तिले धर्मलाई सजिलै बुझ्छन् त कसैले बुझ्न सक्दैनन् । भगवान् गौतम बुद्धले ज्ञान प्राप्त गर्नुभएपछि आफ्नो धर्मदेशना कसलाई गर्ने भनेर विचार गर्नुभयो । त्यति बेला उनले आफ्ना गुरु आलार कालामलाई सम्झनुभयो तर ब्रह्महरूको स्वर्गीय भैसकेको थियो । त्यसपछि आफूले दुष्करचर्या गर्दा सेवा गर्ने पञ्चवर्गीय ऋषिहरूलाई धर्मदेशना गर्नुभयो । यो नै वहाँको पहिलो धर्म- देशना र धर्मचक्र प्रवर्तन पनि हो । बुद्धधर्म सिक्ने र त्यसलाई व्यवहारमा पालन गर्ने उपासक उपासिकाहरूले निम्न दुई कुरा छोड्न सक्नुपर्दछ ।

१. कामेसुकामसुखल्लिकानुयोगो - हामीलाई सुख चाहिन्छ तर त्यसमा आशक्ति भएर बस्नु हुँदैन यदि भयो भने हामीले जुन कुरा जान्न र सिक्नुपर्ने हो त्यो पाउन सक्दैनौं । सुख पनि मध्यम प्रतिपदाबाट प्राप्त गर्नुपर्छ ।

२. अत्तकिलमथानुयोगो - हाम्रो दैनिक जीवनमा सुख चाहिँदैन भनेर आफ्नो शरीरलाई बढी दुःख, पीडा दिएर पनि पाउनुपर्ने शिक्षा प्राप्त गर्न सक्दैनौं । जुन व्यक्तिले नखाएर, नपिएर शरीरलाई दुःख दिने व्यक्तिले ज्ञानको बाटो जान गाह्रो हुन्छ । बुद्धले



पनि दुष्करचर्या गर्नुभएको थियो तर अनुभवका लागि मात्र गर्नुभएको थियो । वहाँले ऋषिमुनिहरू जानुभएको बाटो ठीक छ कि छैन भनेर जान्न मात्र गर्नुभएको थियो । तर बोधिसत्त्वको बेला मध्यममार्ग जानुभएर बिस्तार-बिस्तारै खान शुरु गर्नुभएर मात्र ज्ञान लाभ गर्नुभयो । सुजाताले दिएको क्षीरदान ग्रहण गर्नुभएर एकचित्त भएर ध्यान गर्नुभयो । त्यसपछि वहाँले शरीरलाई धेरै दुःख वा सुख दिएर ज्ञान प्राप्त गर्न सकिँदैन भन्ने कुरा बोध गर्नुभई आर्यअष्टाङ्गिकमार्गको बारेमा धर्मदिशना गर्नुभयो । जुन यसप्रकार छ -

१. सम्यक् दृष्टि : आर्यअष्टाङ्गिकमार्ग विद्यार्थी जीवनको लागि धेरै नै महत्त्वपूर्ण छ । सत्यको बाटोमा हिँड्न सम्यक् दृष्टि चाहिन्छ । विद्यार्थीले यो ठीक छ, यो बेठीक छ भन्ने थाहा पाउन सक्नुपर्छ । ठीक सम्झ्ने, ठीक देख्ने र ठीक विचार गर्ने गर्नुपर्छ । यसको कमि भएमा मानिसले कुबिचार, कुकर्म गरेर आफ्नो जीवन नष्ट गर्दछन् । त्यसैले गर्दा विद्यार्थीलाई मात्र नभई दैनिक जीवनमा पनि यसको महत्त्व धेरै नै छन् ।

२. सम्यक् संकल्प : संसारिक दुःखबाट मुक्त हुन नभै नहुने चतुर्आर्यसत्य राम्रोसँग सोच्न, सम्झ्ने, कल्पना र विचार सम्यक् संकल्पद्वारा पलाउँछन् । सत्यलाई चिनेर त्यसमा लाग्न सक्नुपर्छ । शिक्षाहरू मध्ये धर्मको शिक्षा सबभन्दा महत्त्वपूर्ण छ । भौतिक शिक्षा भन्नाले कुनै पनि काम गर्न आवश्यक पर्ने शिक्षा बुझिन्छ । सम्यक् संकल्पद्वारा आर्जन गरेको शिक्षा जुनसुकै क्षेत्रमा पनि राम्रो हुन्छ ।

२. सम्यक् वाचा : ठीक हेराइ, ठीक विचार गरेर मात्र ठीक बोली आउँछ । सम्यक् वाचा भन्नाले झूठो नबोल्ने, आफू र समाजलाई राम्रो हुने कुरा बोल्नुलाई नै भनिन्छ । झूठो कुरा बोल्नाले आफूलाई नै बेफाइदा हुन्छ । बुद्धधर्म अनुसार विद्यार्थी

जीवनमा यसको महत्त्व ज्यादै छ । मानिस समाजमा बस्नुपर्ने प्राणि हो । ऊ एकलै छुट्टिएर बस्न सक्दैन । त्यसैले जहिले पनि समाजमा बस्न लायक, फूठो कुरा नबोल्ने हुनुपर्छ । आफूलाई अरूलाई र समाजलाई फाइदा हुने विषयमा सोच्नुपर्छ ।- सत्य बोल्ने, चुक्ली नगर्ने, आफूलाई र अरूलाई फाइदा हुने कुरामात्र गर्ने, कडा वचन नबोल्ने तर अरूलाई र समाजलाई फाइदा हुन्छ भनेमात्र कडा बोल्नुपर्छ ।

४. सम्यक् कर्म : हामीले गर्ने काम धेरै किसिमका हुन्छन् । पञ्चशीलअनुसार ५ वटा काम नगर्नु नै सम्यक् कर्म हो । संसारमा भएको सबै जीवजन्तु र पशुपन्छी उत्तिकै राम्रो वातावरण बनाउनको लागि आवश्यक सम्पत्ती कसैको हिंसा नगरी सबैसंग मिलेर बस्नु, सबै आफूजस्तै बाच्न चाहन्छ भन्ने सोची सबैमा करुणा राखी हिंसारहित भएर बस्नु नै सम्यक् कर्म हो । त्यसै गरी जाड, रक्सी, गाजा, अफीम आदि बेहोश हुने चीज सेवन नगर्न, परपुरुष वा परस्त्रीसित व्यभिचार नगर्नु जस्ता कार्य पनि सम्यक् कर्म हो । विद्यार्थी जीवनमा शीलको जति महत्त्व छ उति नै सम्यक् कर्मको छ । हामीले राम्रोसंग पञ्चशील पालन गरेमात्र सम्यक् कर्म गरे बराबर हुन्छ ।

५. सम्यक् आजीव : कसैकसैले आफ्नो भविष्यलाई विचार नगरी जे पायो त्यही काम गरेर हिँड्छ जसको कारणले गर्दा पछि गएर विपाकको भागि बन्नुपर्छ । यसरी नराम्रो काम नगरी सफल जीवन जिउनु नै सम्यक् आजीव भनिन्छ । यो हामीले विद्यार्थी जीवनदेखि नै प्रयास गर्नुपर्दछ ।

६. सम्यक् व्यायाम : कुनै पनि व्यक्ति अल्छि भएमा उसले कुनै काम पनि गर्न सक्दैन । त्यसैले सबै व्यक्तिमा ठीक उत्साह चाहिन्छ । ठीक अधिष्ठान गर्नुपर्छ । हाम्रो जीवन भनेको धेरै नै

महत्त्वपूर्ण छ । त्यसैले हामी कहिल्यै पनि अलिच्छ हुनुहुन्न । यसले हामीलाई पनि विनाश गर्छ र अरूको पनि विनाश गर्छ । त्यसैले ठीक अधिष्ठान गर्न अभ्यास गर्नुपर्छ । हामीले दिनहुँ गर्नुपर्ने काम पनि अलिच्छ नभइकन ठीक ठीक समयमा गर्नुपर्छ । No pain no gain भने जस्तै दुःख, परिश्रम नगरी सुख प्राप्त गर्न सक्दैन । दशपारमिता पार गर्नुभएर बुद्ध भगवान् हुनुभयो, Mother terisa ले पनि आफ्नो दृढ अधिष्ठानद्वारा गरेको मेहेनत परिश्रमले गर्दा नै उनले ठूलठूला काम गर्नुभएर विश्व प्रसिद्ध हुनुभयो ।

७. सम्यक् स्मृति : सम्यक् दृष्टिले देखेर, सम्यक् व्यायाम गर्न सक्थौं भने सम्यक् स्मृति गर्न सक्छौं । हामीमा दृढ अधिष्ठान र दृढ मन नभएमा आधा काम मात्र गर्न सकिन्छ । सम्यक् व्यायाम गर्न धैर्य मन चाहिन्छ । धैर्य मनद्वारा गरेको सम्यक् व्यायामले सम्यक् स्मृतिलाई बढाउँछ ।

८. सम्यक् समाधि : चित्त दृढ भएको व्यक्तिले सम्यक् समाधि गर्न सक्छ । हाम्रो मन पनि बाँदरको चालचलन जस्तै चञ्चल हुन्छ । चञ्चल नभई एक चित्त भएर काम गर्नु सम्यक् समाधि हो । हामीले समाधि गर्न आँखा चिम्लेर ध्यान गर्नुपर्दैन । आँखा खोलेर पनि समाधि गर्न सकिन्छ । हामीले सम्यक् दृष्टिबाट काम गर्न शुरु गर्थौं भने सम्यक् समाधिसम्म पुग्न सक्छौं ।

आर्यअष्टाङ्गिकमार्ग मध्यममार्ग हो । यो नै दुःखबाट मुक्त हुने मार्ग हो । यसको विद्यार्थी जीवनमा धेरै महत्त्व छ । यो आर्यअष्टाङ्गिकमार्ग शिक्षा ग्रहण गर्न, समाजमा मिलेर बस्न महत्त्वपूर्ण छ । यसै महत्त्वपूर्ण कुरालाई विचार गरी अरु दिनचर्यामा पालन गर्ने व्यक्तिमा गुणहरू असीमित हुन्छ तर नगर्ने व्यक्तिमा बढि घमण्ड हुन्छ । कुनै पनि व्यक्तिमा घमण्ड कुरा उसमा भएको राम्रो वस्त्र, धेरै सम्पत्ति, राम्रो सार्थक

राम्रो रूपको कारणले गर्दा उत्पन्न हुन्छ । मानवमा भएको म, मेरो, मलाई भन्ने विचारले नै घमण्ड उत्पन्न गराउँछ । घमण्ड विनाशको कारण मात्र हुन्छ । यसै घमण्डको सम्बन्धमा एउटा कथा छ जुन यस प्रकार छ -

भगवान् गौतम बुद्ध श्रावस्तीमा बस्नुहुँदा मानार्थ नाम गरेका एकजना ब्राह्मण थियो । ऊ आफू विद्वान् छु भनेर धेरै नै घमण्ड गर्दथ्यो । एकदिन त्यस घमण्डी ब्राह्मण भगवान् गौतम बुद्धलाई भेट्न श्रावस्तीको जेतवन विहारमा जानुभयो । त्यस बेला वहाँ अपना उपासक उपासिका र भिक्षुगणलाई उपदेश दिइरहनुभएको थियो । त्यस ब्राह्मण घमण्डी भएको कारणले गर्दा भगवान् बुद्धलाई प्रणाम नगरी बुद्धले नै ऊसँग बोलोस् भनेर हेरिरहे । बुद्धले पनि उसको विचारलाई बुझी उसँग नबोलिकन बसिरहे । पछि त्यस ब्राह्मण बुद्धसँग नबोलिकन फर्केर जान लागे । यसलाई देखेर बुद्धले त्यस ब्राह्मणलाई बोलाएर कुरा गरी उसलाई उपदेश सुनाए । घमण्डी व्यक्तिले अरूबाट सम्मान प्राप्त गर्न गाह्रो हुन्छ भनी वहाँले धेरै मैत्री चित्तले ब्राह्मणलाई उपदेश सुनाए । आमाबुबालाई ढोग्नुपर्छ, सत्कार गर्नुपर्छ । यसले आफ्नो घमण्ड घटेर जान्छ । आमाबुबाको माया ममता बढेर जान्छ । आफूभन्दा ठुलो व्यक्ति सबैलाई सम्मान सत्कार गर्नुपर्छ, जसले गर्दा वहाँहरूको सम्मान प्राप्त हुन्छ, आशीर्वाद प्राप्त हुन्छ । गुरुहरूप्रति पनि सम्मान गर्नुपर्छ । सम्मान गरी आफ्नो कर्तव्य पालन गर्नुपर्छ । जसले सम्मान गरी आफ्नो कर्तव्य पालन गर्नुपर्छ । जसले आशीर्वादको भागी बन्न सक्छौं । जसले हाम्रो सम्मान गर्नुपर्ने सबैलाई दण्डवत् गर्नुपर्छ । जसले आफ्नो घमण्ड भनेर विचार गर्नुहुँदैन । मनमा सन्तोष जसले जहिले पनि सानो भएर विचार गर्नुपर्छ । जसले आफ्नो जीवनलाई सफल बनाउँछ ।

विद्यार्थीलाई पनि सफलता प्रदान गराउँछ । यसै गरी बुद्धका पालामा शाक्यवंशका व्यक्तिहरू बुद्ध हाम्रै वंशको त होनि त्यसैले हामीलाई पनि अरूले आदर गर्नुपर्छ भन्ने घमण्ड थियो । यसै कारणले गर्दा बुद्धले त्यस घमण्डलाई तोड्न उपालि (हजामी) लाई पहिलो प्रव्रजित गरेर शाक्यवंशका व्यक्तिहरूलाई पछि प्रव्रजित गर्नुभई, त्यस उपालिलाई पछि प्रव्रजित भएका सबै व्यक्तिले आदर गर्न लगाएर उनीहरूको घमण्डलाई तोडे ।

हामीले ज्ञानको कुरा सिक्न घमण्डरहित भएर सिक्नुपर्छ । सुनेको कुरालाई मनमा धारण गर्नुपर्छ । त्यसपछि दृढ अधिष्ठान गरी दिनहुँ अभ्यास गर्नुपर्छ । जसले हाम्रो विद्यार्थी जीवनको साथै सामाजिक जीवन पनि सफल बनाउन सक्छौं ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

रिपोर्टर : मन्दिरा महर्जन

चत्तारिमानि गृहपति सुखानि अधिगमनी  
यानि गिहीना कामभोगिना कालेन कालं समयेन  
समयं उपादाय कतमानि चत्तारि ? अत्थ सुखं भोग  
सुखं अणन सुखं अनवज्ज सुखन्ति ।

-अंगुत्तर निकाय

गृहपति कामसुख भोग गर्ने गृहस्थहरूद्वारा  
निरन्तर स्वीकार्नुपर्ने सुख चारवटा छन् । त्यो के हो  
भने ? सबै चीज हुनाले हुने सुख, भवभोगले गर्दा हुने  
सुख, ऋणी नहुनाले हुने सुख र गलत पापकर्मबाट  
टाढा हुनाले पाउने सुख आदि यी चार हुन् ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

## बुद्ध र बुद्धशिक्षा

प्रवचक - भिक्षु शोभित

हामीमध्ये कतिपय बुद्धधर्म मान्नेहरूलाई बुद्ध को हुन्, कहाँका हुन्, कसरी बुद्ध भए आदि जस्ता सामान्य कुराहरू पनि थाहा नहुन सक्छ । हामीले बुद्धलाई "भगवान् बुद्ध" भनेर पनि सम्बोधन गर्ने गर्छौं ।" बुद्ध हामी जस्तै साधारण मानव जस्तै देखिए तापनि वहाँ एक महान् व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । वहाँ ३२ लक्षण अनि ८० व्यञ्जनले युक्त महामानव हुनुहुन्छ ।

हामीले बुद्ध वन्दना गर्दा पाली गाथाद्वारा वहाँको ९ वटा सर्वोत्तम गुण स्मरण गरी पाठ गर्ने गर्दछौं । हामीले यी गुणहरूको पाठ त गर्छौं तर यसको अर्थ सबैलाई थाहा नहुन पनि सक्छ । यदि हामीले यसको अर्थ थाहा पायौं भने पनि बुद्ध कस्ता व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो भन्ने कुरा केही हदसम्ममा पनि अनुमान लगाउन सक्छौं । तसर्थ यी गुणहरू अर्थसहित निम्न लिखित छन् -

१. अरहं = पूजनीय, संसारचक्रको आधार नष्ट, आश्रव रहित र गुप्त पाप नगर्ने ।

२. सम्मासम्बुद्धो = विशेष रूपले स्वयम्ले सम्पूर्ण धर्म बुझ्नुभएका ।

३. विज्जाचरणसम्पन्नो = तीन विद्या, आठ विद्या र चरण पन्ध्रबाट युक्त ।

४. सुगतो = सुगति वा निर्वाणमा पुग्नुभएका ।

५. लोकविदू = सत्तलोक, संखारलोक र ओकासलोक जस्ता त्रिलोकका ज्ञाता ।

६. अनुत्तरो पुरिसदम्म सारथी = देव, मनुष्य, तिर्यक र वेनेय्य प्राणीहरूलाई जोडा नभएको रूपले सभ्य हुने गरी दमन गर्नुभएका ।

७. सत्था देवमनुस्सानं = देव मनुष्यहरूका शास्ता ।

८. बुद्धो = चतुआर्य सत्यलाई विश्लेषण गरी बुझ्नुभएका ।

९ भगवा= ६ वटा भाग्य र अनन्त गुणले सम्पन्न ।

हामीमध्ये कतिलाई बुद्ध कसलाई, किन ? भनिन्छ भन्ने कुरामा कुनै जिज्ञासा हुनुस्वभाविक नै हो । एक दिन भगवान् बुद्ध बाटोमा हिँडिरहनु भएको बेलामा एकजना ब्राह्मणले सिधै गएर वहाँसँग प्रश्न गर्नुभयो - "तपाईं को हुनुहुन्छ ?" भगवान् बुद्धले भन्नुभयो "जान्नुपर्ने, थाहा पाउनुपर्ने सबै थाहा पाई अभ्याससमेत गरिसके । नराम्रो कुरा मनबाट निकाली, राम्रा कुराहरू अंगालिसके । लोकबासीहरू मलाई बुद्ध भन्छन् ।" तसर्थ यही गुण भएको मानिसलाई बुद्ध भनिन्छ । भगवान् बुद्ध मानवहरूको मात्रै नभई देवताहरूका पनि शास्ता हुनुहुन्छ । त्यसैले वहाँलाई देवातिदेव पनि भन्ने गरिन्छ ।

भगवान् बुद्ध भूतकाल, वर्तमान र भविष्यका पनि ज्ञाता हुनुहुन्थ्यो । वहाँसँग सम्पूर्ण प्रश्नको उत्तर पनि हुन्थ्यो । यसो भन्दैमा वहाँले सबैलाई सम्पूर्ण प्रश्नको उत्तर दिने स्वभावका थिएनन् । वहाँ उपयोगी र फाइदाजनक प्रश्नको उत्तर दिनुमात्र आवश्यक थान्नुहुन्थ्यो ।

भगवान् बुद्ध स्वयम्ले खोजी हासिल गर्नुभएको धर्मद्वारा जस्तोसुकै देवता, प्राणी आदिलाई दमन गर्न सक्ने क्षमता थियो । एक समय वहाँलाई मार्न वहाँ जाने बाटोमा नालागिरी भन्ने

हात्तीलाई छाडिदिएका थिए । तर जब उक्त हात्ती बुद्धको सामु पुग्यो, बुद्धको मैत्री प्रभावले गर्दा हात्ती दमन भयो ।

भगवान् बुद्धको धर्म डाक्टर, वैद्य आदि जस्तै छ । जसरी एउटा असल डाक्टरले उपचार गरेर रोग निको पार्छ, त्यसरी नै भगवान् बुद्धले धर्म देशना गरेर सम्पूर्ण उपासक, उपासिकाहरूको मनो-रोग हटाइदिनुहुन्छ । फेरि वहाँद्वारा देशित धर्मदेशना सुन्न ज्यादै भाग्यमानी हुनु आवश्यक छ । वहाँको धर्मदेशना सुन्नेहरू क्रमशः श्रोतापन्न, सकृदागामी, अनागामी र अर्हत फल प्राप्त गर्छन् । त्यसैले वहाँको धर्मदेशना सुन्न पाउनेहरूको जीवन सार्थक हुन्छ ।

भगवान् बुद्धको धर्म निश्चल र पवित्र छ । यसमा कुनै कुरा गुप्त छैन । जसरी कुनै गुणस्तरयुक्त उत्पादनको लागि एउटा व्यापारीको लागि कुनै ठूलो प्रचार प्रसारको आवश्यकता पर्दैन त्यसरी नै भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको धर्मको पनि कुनै विशेष किसिमको प्रचार-प्रसारको आवश्यक छैन ।

भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएअनुसार यदि हामीले कुनै कुशल वा अकुशलकर्म गर्नु भए, त्यसको फल पाउन धेरै समय लाग्दैन । त्यति मात्रै होइन हामीले अरूले भनेको कुरामा विश्वास गरेर, कुन कुशलकर्म हो र के गर्दा अकुशल हुन्छ भनेर ऋष्टि निर्णय लिनु महामूर्खता हो । कुनै पनि कुरा आफैले विचार गरेर हेर्नु वा जीवनमा अभ्यास गरेर हेर्नु राम्रो हुन्छ । आफूभित्र एक किसिमको आत्मविश्वास हुनुपर्छ । अनि यसो गर्नाले हामीलाई कसैको भर पर्नु वा चाकरी गर्नु आवश्यक पर्नेछैन ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

रिपोर्टर : सुमिता महर्जन



