

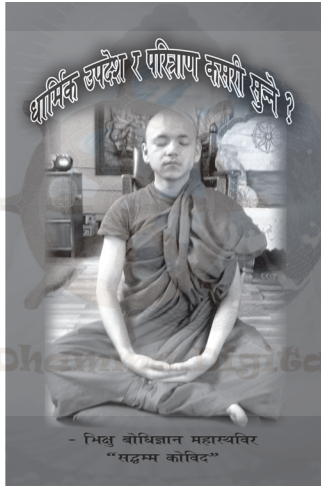
# धार्मिक उपदेश र परिद्वान कक्षी सुने ?



- भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविर  
“सद्धम्म कोविद”



# धार्मिक उपदेश र परित्राण कसरी सुन्ने ?



- भिक्षु बोधिज्ञान  
विश्व शान्ति विहार

## प्रकाशकः

दिवंगत सरदार दानबहादुर मानन्धरको निर्वाण  
कामना गर्दै जहान कृष्णादेवी मानन्धर,  
छोरा रमेश मानन्धर, बूहारी अनिता मानन्धर,  
फसिकेब, काठमाडौँ-२४ ।



दानबहादुर मानन्धर

जन्ममिति :

वि.सं. १९६४ माघ

दिवंगत :

वि.सं. २०५२ जेष्ठ २८

कम्प्यूटर/ले-आउटः सुवर्णमहर्जन (गुरुङ्ग), सत्यसन्देश डेस्क (सन्जुमहर्जन)

कभर डिजाइनः भिक्षु संघरक्षित

कभर फोटो : ध्यान शिविरमा ध्यान गरिरहेको विश्व शान्ति  
विहारको एक श्रामणे

सहयोग रकमः २०।- (प्राप्त सहयोग रकम परियत्ति विकासको  
लागि प्रयोग गरिने छ ।)

प्रकाशनः बु.सं. २५५७, वि.सं. २०७०

ने.सं. ११३४, इ.सं. २०१३

प्रथम संस्करणः १००० प्रति ।

मुद्रणः एस.पि. प्रिन्टिंग हाउस, काठमाडौँ ।

ISBN: 978-9937-2-7298-8

Downloaded from <http://dhamma.digital/>

# आफ्नो कुरा

म्यानमारको पण्डिताराम जंगल ध्यानकेन्द्रमा ध्यान शिविरमा रही अभ्यास गरिरहँदा २००९ डिसेम्बर र २०१० जनवरी २ महीनाको अन्तर्राष्ट्रिय विशेष शिविरको अवस्थामा सयादोजीको उपदेश हुँदा शब्दमा नै ध्यान दिएर सुन्ने अभ्यास भयो । एक त लामखुट्टेले रगत चुसिरहँदा पोलिरहेको अनुभव हुने, अर्कोतिर सयादोजीको बर्मी धर्मउपदेश भाषा नबुझेको हुनाले कानमा मन पठाएर सुनिरहेछु, सुनिरहेछु भनी भाविता गरेर नै उपदेश सुनियो । अंग्रेजी अनुवाद त बुझे पनि सयादोजीको बर्मी उपदेश बुझिँदैन । तर पनि पालि शब्दहरू बीचबीचमा प्रयोग गर्ने हुनाले भाव बुझेको हुन्थ्यो । सयादोजीले उक्त शिविरमा उपदेश आदि कुनै स्वर सुन्दा सुनिरहेको क्षणमा सुनिरहेको छु भनेर पूर्णतः वर्तमान अवस्थामा रही भाविता गरिरहँदा योगीलाई कुन अवस्थामा नामधर्म, कुन अवस्थामा रूपधर्म, कुन अवस्थामा कारण कार्य धर्म छुट्टिएको हुन्छ वा विपश्यना ज्ञान उत्पन्न हुन्छ भन्ने कुरा उदाहरण दिई बुझाउनु भएको उपदेशबाट अभ्यासमा ठूलो प्रेरणा प्राप्त भयो र ध्यान सम्बन्धी नयाँ शब्दहरू पनि बुझेर आएको अनुभव भयो ।

पण्डिताराम जंगल ध्यानकेन्द्रमा २ महीने अन्तर्राष्ट्रिय विशेष शिविरमा सयादोजीको बर्मेली उपदेश नबुझेता पनि कानमा मन राखेर सुन्ने अभ्यासबाट पछिपछिको शिविर तथा अन्य अवस्थामा पनि उपदेश सुन्दा त्यसै अनुसार सुन्ने गरियो ।

सयादोजी तथा अन्य सयादो भन्तेहरूको उपदेशबाट प्राप्त भएको निर्देशन र उपदेश सुनिरहँदा, बुद्धपूजा, परित्राण सूत्र, मैत्री भावना पाठ गर्दाको अवस्थामा स्मृति राख्ने अभ्यासबाट प्राप्त अनुभवहरू ध्यान अभ्यास गरिरहेका योगीहरू र ध्यान गर्न चाहनु हुने व्यक्तिहरूलाई समेत सजिलो होस् भन्ने कामना गरी यो सानो पुस्तिका प्रकाशन भइरहेको छ ।

आफ्नो व्यस्त समयामा पनि प्रुफ पढी नमिलेको ठाउँमा सच्याई दिनुभएकोमा श्रद्धेय गुरूवर ज्ञानपूर्णिक भन्ते, अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका महासचिव भिक्षु कोण्डन्यका साथै अनागारिका विमलजाणीहरूलाई साधुवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

पुस्तिका कभर डिजाइन तथा सेटिङ्गमा सहयोग गर्नु भएका भिक्षु संघरक्षित 'सद्धम्म कोविद'लाई पनि धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु । मोटो मोटो पुस्तकको सट्टा स-साना पुस्तिका भए धेरैजसोले गान्हो नमानी पढ्न खोज्छन्, त्यसैले विषयवस्तुहरू छन् भने पुस्तिका प्रकाशन गरेर पाठकहरूलाई ज्ञान दिनु राम्रो होला भन्ने सानो ठूलो गरी १०० वटा पुस्तक, पुस्तिका प्रकाशनको साथै अमृतोपदेश मासिक पत्रिका प्रकाशनमा अनुभव सँगाल्नु भएका सहोदर भिक्षु संघरक्षितको प्रेरणा र हौसलाको साथै आफूले उक्त कार्यमा सक्दो सहयोग गर्छु भन्ने कुरा व्यक्त गर्नु भएबमोजिम पूरा सहयोग गर्नु भएकोले यो पुस्तिका प्रकाशनमा आइराखेको हो ।

दिवंगत सरदार दानबहादुर मानन्धरको निर्वाण कामना गर्दै फसिकेव, काठमाडौं निवासी उहाँका जहान कृष्णदेवी मानन्धर, छोरा रमेश मानन्धर र बुहारी अनिता मानन्धर परिवारको श्रद्धा अनुसार यो पुस्तिका प्रकाशन गरी सहयोग गर्नु भएकोमा प्रकाशक दाता परिवारलाई धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु ।

विश्व शान्ति विहार / २०७० कार्तिक २७

- भिक्षु बोधिज्ञान

# धार्मिक उपदेश र परित्राण कसरी सुन्ने ?

पुन च परं भिक्खवे भिक्खु धम्मसु धम्मानुपस्सी  
विहरति छसु अज्झतिक बाहिरेसु आयतनेसु ।

भिक्षुहरु ! फेरी पनि अर्को तरीकाले भाविता  
गर्ने विधि कसरी भने भिक्षु छ आध्यात्मिक सन्तान र  
बाहिरिक सन्तानमा उत्पन्न हुने आयतन भन्ने धर्ममा  
सत्त्व, जीव नभएको स्वभाव धर्म मात्र भनेर भाविता  
गरी हेर्दै बसिराख्छ ।

कथञ्च च भिक्खवे भिक्खु धम्मसु धम्मानुपस्सी  
विहरति छसु अज्झतिक बाहिरेसु आयतनेसु ?

भिक्षुहरु ! भिक्षु छ आध्यात्मिक र बाहिरिक  
आयतन धर्ममा कसरी सत्त्व जीव नभएको तथा स्वभाव  
धर्म मात्र भनेर भाविता गरी हेर्दै बसिराख्छ भने ....

इध भिक्खवे भिक्खु .....सोतञ्च  
पजानाति; सदे च पजानाति;

भिक्षुहरु, यस बुद्ध शासनमा रहिरहेको वा यस शासनमा अभ्यास र उद्योग गरिरहने व्यक्तिले श्रोत प्रसाद भन्ने कान स्पलाई पनि थाहाभइरहेको हुन्छ, शब्द स्पलाई पनि जानिरहेको हुन्छ ।

यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पजति संयोजनं; तञ्च पजानाति;

कान र शब्द यी दुईवटालाई नै आधार गरी जुन दश संयोजन उत्पन्न हुन्छ, त्यस उत्पन्न भएको संयोजनलाई पनि थाहापाइरहेको हुन्छ ।

यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति; तञ्च पजानाति;

त्यसपछि उत्पन्न नभएको संयोजनको उत्पन्न हुने अयोनिस्सो मनसिकार भन्ने जुन कारणले हुन्छ, अयोनिस्सो मनसिकार भन्ने त्यस कारणलाई पनि थाहापाइरहेको हुन्छ ।

यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति; तञ्च पजानाति;

त्यसपछि उत्पन्न भइरहेको संयोजनलाई तदङ्ग, विष्कम्भन प्रहाणद्वारा हटाउने योनिस्सो मनसिकार भन्ने जुन कारणले हुन्छ । योनिस्सो मनसिकार भन्ने त्यस कारणलाई पनि थाहापाइरहेको हुन्छ ।

**यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो  
होति; तच्च पजानाति । ....**

त्यसपछि तदङ्ग, विष्कम्भन प्रहाणद्वारा हटाइसकेको संयोजनको पछि फेरी उत्पन्न हुन नसक्ने आर्य मार्ग भन्ने जुन कारणले हुन्छ । आर्य मार्ग भन्ने त्यस कारणलाई पनि थाहापाइरहेको हुन्छ ।

(४. धम्मनुपस्सना ३. आयतनपब्ब पेज १५६-१६३)<sup>१</sup>

हामीहरू आ-आफ्नो ठाउँमा बुद्धशासनिक विभिन्न कार्यक्रमहरू (कथिन-दान, धर्मदेशना, परित्राण, महापरित्राण पाठ, पुरस्कार वितरण, साधारण सभा, बैठक, छलफल, गोष्ठी, पुस्तक विमोचन, हाजिरी-जवाफ, वक्तृत्व कला प्रतियोगिता, गुणानुस्मरण, पत्रकार सम्मेलन आदि) संचालन गरिरहेका हुन्छौं र विभिन्न स्थानहरूमा हुने कार्यक्रमहरूमा पनि सहभागी भइरहेका हुन्छौं । ती कार्यक्रममा सहभागी हुने क्रममा आरुओ केही भूमिका भएपनि ५/१० मिनेट बोलेर अरुहरूले प्रवचन भाषण दिएको सुन्ने नै बढी मात्रामा हुन्छ । कुरा सुनेको आधारमा आफूहरूमा कुनै बेला राम्रो विचार, प्रतिक्रिया आइरहने हुन्छ भने आरुओ विचारसित नमिल्ने भएमा आक्रोसपूर्ण विचार प्रतिक्रिया पनि उत्पन्न हुन्छ । लामो कार्यक्रम वा अरु ठाउँमा जाने हतारमा छ भने बस्दाबस्दै



उकुसमुकुस भइहाल्छ । त्यस्तो कार्यक्रमहरूमा बसुञ्जेल के गर्ने त ? कसरी समयलाई सदुपयोग गर्ने त ? आफूले अरु काम पनि गर्न नपाइने हुनाले त्यस्तो बेलामा सुनिराखेको स्वर, आवाजलाई नै आधार गरेर भाविता गरी शान्तदान्त स्रमा बस्नसक्दा हामीलाई फाइदा भइरहेको हुन्छ ।

ध्यान शिविर, गुँला धर्मदेशना, कथिन उत्सव, शनिबारको उपदेश वा भोजन अनुमोदनमा उपदेश सुन्दा, परित्राण, महापरित्राण, पढान पाठ सुनिरहँदा, प्रातिमेष (भिक्षुहरूको विनयकर्मी) पाठ गरिरहेको सुनिरहँदा, आपत्ति देशनाको क्रममा जेष वा कनिष्ठबाट पाठ गरेकोलाई सुन्दा, उपासकउपासिकाहरूले शील—प्रार्थना गरिरहँदा, धर्मसाकच्छाको क्रममा कुनै ठाउँमा, कुनै कार्यक्रममा, केही बोलेको, कराएको वा कसैको वा कुनै वस्तु (चराचुङ्गी, जनावर तथा यानवाहनको) को स्वर, आवाज सुनिरहेको अवस्थामा मनलाई दायौं वा बायौं कानमा राखी सुनिरहेछु (न्यनाच्चना) वा सुनिदैछ (तायाच्चन) भनेर भाविता गरिरहँदा के के भइरहेछ भन्ने जान्ने कोशिस गर्न सकिन्छ –

क) आवाज वा स्वर आएको शुरुदेखि नै थाहा पाउने तथा केही क्षण रहिरहेको र स्वर रोकेको पनि तुरन्तै थाहा पाउने कोशिस भइरहनुपर्छ । वा शब्द सुन्नेबित्तिकै (तायेसाथ) शुरुदेखि अन्तसम्म थाहापाउने

गरी मनलाई केन्द्रीत गरिरहनुपर्छ । यसरी आवाज आउनासाथ अन्त नहुञ्जेल त्यसको पछिपछि लाग्दै भाविता गर्ने कोशिस गर्दा स्वरको उत्पत्ति र विनाश देखेर आउँछ ।

ख) एक शब्द वा वाक्यपछि एकैछिन ग्याप हुँदा वा रोक्दा ग्याप भएको र रोकेको भनेर थाहा पाएकोलाई थाहाभइरहेछ भनेर भाविता गर्ने वा मन तुरन्त पेटमा लगेर फुलेको सुकेको वा कञ्चटमा वा छातीमा वा कही छोइरहेकोलाई भाविता गर्नसकिन्छ ।

ग) उपदेश सुनिरहेको आदि अवस्थामा लामखुट्टेले टोक्दा वा रगत चुस्न आउँदा चिलाएको, भिँगा भन्किँदा, कीराले शरीरमा टोक्दा हात नचलाइकन सहेर त्यसको स्वभाव पनि थाहा पाउने गरी भाविता गर्ने ।

घ) सुनिएको आवाज तथा कानमा मन लगाउन नसकेको बेला फुलेको सुकेको, बसिराखेको, छोइरहेकोलाई वा शिरदेखि पाउसम्म के के भइरहेछ ? त्यसलाई थाहा पाउन कोशिस गर्ने ।

ङ) मन बाहिर गएकोलाई पनि जतिसक्यो छिटो थाहा पाएर धर्म-उपदेश वा पाठमा नै मन लगाउने । यसरी भाविता गर्दा के के थाहा पाउन सकिन्छ छ त ?

क) शब्द, आवाजलाई सुन्दैछु सुन्दैछु भनी भाविता गर्दा कि त आवाज सुनिरहेकोलाई थाहा पाइरहेको हुन्छ,

ख) कि त मन कानमा केन्द्रीत भइरहेकोलाई थाहापाइरहेको हुन्छ । यसरी आवाज, स्वर वा श्रोतप्रसादलाई थाहापाउनु जान्नु भनेको स्म-दुःख सत्यलाई थाहापाउनु हो ।

ग) आवाज वा सुनिएको स्वरप्रति आएकोमा मन केन्द्रीत गर्दा सुनिरहेको छु भन्ने कुरा थाहापाउँदा (स्रोतविज्ञाण) नाम दुःख-सत्यलाई जानिरहेको हुन्छ ।

घ) स्वर, आवाज कान श्रोतप्रसादमा ठक्कर खाएको भन्ने थाहापाउँदा (स्पर्श) नाम दुःख-सत्यलाई जानिरहेको हुन्छ ।

ङ) स्वर वा आवाज श्रोतप्रसादमा ठक्कर खाने बित्तिकै कान आदि शरीरको अंगहस्मा कस्तो अनुभव भयो ? कान गह्रुंगो जस्तो अनुभव भईरहेछ कि ? स्वर वा आवाज कानमा ठोक्किनासाथ तरंग पनि टाउकोमा घुमेजस्तो भयो कि रिगजस्तो स्वर लामो भयो कि ? तरंग घुमे जस्तो हुँदा टाउकोपनि घुमिरहेको छ कि ? खुशी लाग्यो कि ? दुःख लाग्यो ? रमाइलो वा नरमाइलो कस्तो अनुभव भइरहेको छ ? यसरी स्वर कानमा ठक्कर खाँदा भारीपना भएको, अढ्यारो भएको आदि कुराको महशुस भइरहेको वेदना नाम दुःख-सत्यलाई जानिरहेको हुन्छ ।

१) स्वर वा शब्द भएको र कान (श्रोतप्रसाद) भएकोले सुन्ने भन्ने कार्य भएको हो भनी थाहा पाउन सकिन्छ ।

क) यदि कान छ तर आवाज, स्वर वा शब्द तरंग आएको छैन भने सुनिने कार्य नै हुँदैन ।

ख) आवाज, स्वर वा शब्द तरंग छ तर कानको सुन्ने क्षमता छैन, बहिरो छ भने पनि कुनै आवाज सुन्न सक्दैन ।

ग) स्वर पनि निस्केको छ, कानले पनि राम्ररी सुन्छ तर सुन्छु भन्ने मन त्यसमा केन्द्रीत गर्न नसके के भनेको हो भनेर छुट्टयाउन सकिँदैन (कुशल अकुशल विभिन्न तर्क वितर्क, चिन्तना, कल्पना, विचार आदिले ठाउँ लिइराखेको अवस्थामा, सुन्दासुन्दै सुन्न मन नलाग्दा, निद्रा लाग्दा) ।

घ) आवाज पनि निस्केको छ, कान पनि छ, सुन्छु भन्ने चेतनाले कान पनि ठाडो पारिराखेको छ तर स्वर कानसम्म पुग्नको लागि पर्खाल, पर्वत, भित्ता, ठूलो वतास, वर्षा (उपदेश सुनिरहेको अवस्थामा ठूलो पानी पर्दा जस्तामा थर्केको ठूलो स्वरले उपदेश के हो भन्ने बुझ्ने कोशिस गर्दा पनि बुझ्न सकिरहेको हुँदैन, नजिकै अर्को ठूलो स्वरले कुराकानी भइदिएको अवस्थामा पनि उपदेशमा मन लगाउन सकिँदैन ।) आदि कुनै रोकावट छ भने पनि स्वर छुट्टयाउन सकिँदैन ।

ड) शब्द, आवाज, स्वर पनि छ त्यस्तै कान पनि छ तर जीवित इन्द्रिय छैन भने वा मृत्यु भएकाहरूले स्वरलाई ठम्याउन सकिंदैन ।

यसरी यो कुरा सुन्न नसकिने ५ अवस्थामा कसैले सुन्ने गराइदिन्छु भन्ने अवस्थामा पनि सक्दैन । स्वर छ, सुन्नको लागि कान पनि स्वस्थ छ, बुझ्न र सुन्नको लागि मन पनि एकत्रित गरिहेको छ र बीचमा स्वर छेक्ने कुनै पनि बाधा छैन भने कसैले नसुनोस् भनेर रोक्न खोजेतापनि कसैले नसुन्ने बनाउन सक्दैन । सुन्ने कारण जुटेपछि सुनिने कार्य हुने नै गर्छ भन्ने कुरा बुझिन्छ ।

यी ५ मध्ये कुनै एक स्वभावलाई थाहा पाइराखेको अवस्थामा पञ्चनीवरण तथा मिथ्या संकल्प नभएर मन विषयवस्तुमा एकत्रित भई चित्त परिशुद्ध हुनेहुन्छ । नाम र्म, कारण कार्य र उत्पन्न भएर विनाश भइराखेको यथार्थ स्वभाव थाहा पाई सम्यक्दृष्टि पनि भइराखेको हुन्छ ।

(महान धर्मचक्र सूत्रोपदेश पेज १४४), (Timeless wisdom-page-64)

उपदेश सुन्दासुन्दै आफ्नो मन आफ्नो स्वर्चि अनुसार विभिन्न पत्रिका पढेको, खेल हेरेको आदि विश्व-घटनामा गएर तथा आफूले दैनिक जीवनमा गरिराखेको व्यवहारलाई

सम्भेर उपदेशमा मन नलाग्ने हुनसक्छ र उपदेश बुझ्दैन । त्यसलाई मूल्यांकन गरेर धर्म-उपदेश सुन्ने मौका पाइरहेको समयमा त पञ्चकामगुणमा मन गएर एकचित्त गर्न सकेको छैन भने अरु सामान्य अवस्थामा, विरामी समयमा र मृत्यु शैय्यामा पनि यस्तै कुरा सम्भेर कुशल चित्त बनाउन सकेन भने कुन गति होला भनेर संवेज लिएर आफ्नो व्यवहारलाई सुधार गर्न मौका पाउँछ वा गर्नुपर्छ ।

१) आफूले नबुझिने भाषाको प्रयोग धेरै हुने ठाउँमा बसिराखेको अवस्थामा भाषा नबुझेको कारणले उपदेशमा मन नलागी मन बाहिर गएर विभिन्न कल्पना आउने, भर्का लाग्ने, रिस उठ्ने आदि हुनसक्ने भएकोले उपदेश, कुरा नबुझेपनि आवाज सुनेको आधारमा मनलाई एकाग्र पारेर स्मृति बलियो पार्न सकिन्छ ।

क) विश्व -शान्ति विहारमा २०५३ फागुनदेखि संचालित बौद्ध शिक्षालयमा अध्ययन गर्न विभिन्न जिल्लाबाट तामाङ्ग, गुरुङ्ग, थारु, चौधरी, ब्राह्मण, क्षेत्री आदि जाति जनजातिबाट भिक्षु-श्रामणेर-अनागारिकाहरू प्रव्रजित हुन आइरहेका छन् । शुक्रमा आउँदा वा केही वर्षसम्म पनि नेपाल भाषा बुझ्न, बोल्न सकेका हुँदैनन् उनीहरूले । काठमाडौं उपत्यकामा भोजन, जलपान दान गर्ने दाताहरू धेरैजसो नेवार परिवारबाट आउने हुनाले भोजन दाताहरूको पुण्यकार्यमा प्रसन्नता र

श्रद्धा वृद्धि हुने गरी अनुमोदनको क्रममा र परित्राण शुरू गर्नु अघि १०/१५ मिनेट तथा पछि अनुकूल भएमा १ घण्टा लामो आशीर्वाद, उपदेश दिनुपर्दा ती दाताहरूले सजिलै बुझ्ने नेपालभाषाबाट नै कुरा बताउने भइराखेको हुन्छ । भोजन गर्ने र पाठ गर्ने ठाउँमा संगै पाठ गर्न बसेका नेपालभाषा नबुझ्ने श्रामणेरहरूले ती उपदेश, आशीर्वादका कुरा बुझ्दैनन् । यो स्थिति विहार बाहिर दाताहरूको घरमा भोजन निमन्त्रणामा जाने बेलामा पनि हुन्छ । भाषा सिकेको छैन भने १०/१५ वर्ष संगै बसेतापनि अरुहरूले बोल्दा संकेतले बुझेपनि स्पष्टस्यले बुझ्न सक्दैन । कुनै बेला नेपाली भाषाभाषीहरूलाई प्राथमिकता दिई उपदेश दिने क्रममा नेपाली भाषा नबुझेका उपासकउपासिकाहरूले बुझ्न सक्दैनन् । भाषा नबुझिकन उपदेश सुन्दा जति बुझ्नु पर्ने हो त्यति बुझ्न समर्थ हुँदैन । यो अवस्था वा समस्या अरु विहारहरूमा पनि छन् । भाषा नबुझेको अवस्थामा आफूले नजानेको भाषामा प्रवचन, उपदेश सुन्ने ठाउँमा पर्दा सुनेको शब्दलाई नै आधार गरी भाविता गर्न सक्दा त्यस क्षणमा स्मृति राख्न सक्षम बन्दै आउँछ ।

ख) अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्धनगरमा शनिबारको उपदेश र शिविरमा जाँदा बर्मेली सयादो भन्तेहरूको उपदेश बर्मीज भाषा नजानेको कारणले नबुझ्ने हुनाले

आवाज सुनेको आधारमा मनलाई एकाग्र पारेर स्मृति बलियो पार्न सकिने हुन्छ । १ घण्टाको उपदेश कार्यक्रममा करीब आधा घण्टा त उपदेश नबुझीकन नै सुनिरहनु पर्ने हुन्छ । यस्तो अवस्था अरु ठाउँहरूमा पनि हुनसक्छ ।

ग) परित्राण, महापरित्राण आदि पाठ भइरहने ठाउँमा पालि (मागधी) भाषामा पाठ हुने हुँदा पालि भाषा नबुझेकाहरूले त्यसको अर्थ थाहा नपाई पाठमा चित्त एकत्रित गर्न गाह्रो हुने भएकोले पाठ सुनेको स्वरलाई आधार गरी मनलाई एकाग्र पारेर स्मृति बलियो पार्न सकिने हुन्छ ।

उपदेश गरेको, भइरहेको धर्म-देशनालाई नबुझेपनि स्वरलाई आधार मानी श्रद्धा राखी ध्यानपूर्वक सुनिराख्दा फाइदा हुनेको नमूना कथावस्तुहरू यहाँ प्रस्तुत गर्न प्रासाङ्गिक होला ।

## **चमेराले पढेको सुनेको प्रसंग / सारिपुत्र महास्थविरका ५०० जना शिष्यहरू**

सारिपुत्र महास्थविरले शास्ताले देशना गर्नुभएको धर्म-ग्रहण गरेर आफूसंगै बस्ने ५०० जना भिक्षुहरूलाई देशना गर्नुहुन्छ । तिनीहरू **काश्यप दसबलको पालोमा ससाना चमेराको रूपमा जन्म भई गुफामा भुण्डिरहेको बेला दुई जना अभिधार्मिक**



भिक्षुहरूको अभिधर्म वाचन गरेको स्वरमा निमित्त ग्रहण गरेर कृष्णपक्ष शुक्लपक्ष पनि नजान्ने ती चमेराहरूले स्वरमा निमित्त ग्रहण गरेर नै मृत्यु भएर देवलोकमा जन्मिए । एक बुद्धान्तर सम्म देवलोकमा वास गरी अहिलेको बुद्धको पालामा मनुष्य भई जन्मी यमक प्रातिहार्य देखेर प्रशन्न भएर सारिपुत्र स्थविरकहाँ गई प्रव्रजित भएका थिए । स्थविरले पनि बुद्धद्वारा देशित धर्मग्रहण गरेर उनीहरूलाई देशना गर्नुभयो । सम्यक्सम्बुद्धले अभिधर्म देशना सिध्याउनु भएको र ती भिक्षुहरूले सात प्रकरणहरू सिकेको एकै समयमा भएको थियो ।

(अभिधर्म स्मारिका - पेज १६९)<sup>२</sup> (पद्धान पालि देशना - पेज ४०)<sup>३</sup>

## भ्यागुतोद्वारा धर्मश्रवण (मण्डुक देवपुत्रको कथा)

एक समय भगवान् बुद्ध चम्पास्थित गर्गरा पुष्करणीको किनारामा रहेको धर्मसभा मण्डपमा बसी मानिसहरूलाई धर्मोपदेश दिँदै हुनुहुन्थ्यो । तब एक भ्यागुतोले भगवानको स्वरलाई सुन्दै त्यसमा एक चित्त भएर स्वरमा निमित्त ग्रहण गर्‍यो । त्यसै बेला एक गोठाला भगवान् बुद्धको उपदेश सुन्नको लागि डण्डाको सहारा लिई भुकेर उभिन खोज्दा आफ्नो डण्डाले त्यस भ्यागुताको टाउकोमा टेकेर उभिरह्यो ।

त्यस डण्डाको दवावको कारण त्यो भ्यागुतो त्यसै समय मरेर तावतिस भवनमा १२ योजनको कनक विमानमा उत्पन्न भयो । पछि सुतेर उठेसमान त्यहाँ अप्सराहरूको समूहद्वारा घेरिएको आफूलाई देखेर “अरे, म पनि यहाँ उत्पन्न भएँ । मैले कुनचाहि कर्म गरे ?” भनी विचार गर्दै, **भगवान्को स्वरमा निमित्त ग्रहण गर्नुको अतिरिक्त अरु केही पनि देखेन ।** मण्डुक देवपुत्र तत्कालै विमान र परिवारसहित भगवान्कहाँ आई वन्दना गरी धर्मदेशना सुन्न पाउँदा श्रोतापति फलमा प्रतिष्ठित भई मुस्काउँदै फर्कियो ।

भगवान्को धर्मश्रवणले भ्यागुतो जस्तो जीवको ठूलो उपकार भयो ।

भगवान् बुद्ध र देवब्रह्माहरू (पेज ६१, ६२)<sup>६</sup> (विसुद्धिमार्ग -पेज १७४)<sup>५</sup>

## भुनीको कथा

एकपल्ट तथागत राजगृहनगरमा भिक्षाटन जानुभो । त्योबेला भुनी (पोथी सुँगुर) देखी मुसुक्क हाँस्नु हुँदा दाँतबाट श्वेत रश्मि निस्केको देखेर हाँस्नु भएको कारण बुझ्नको लागि आयुष्मान आनन्दले, हाँस्नु भएको कारण चाहिँ के होला? भनी प्रश्न-सहित निवेदन गरे । तथागतले, “आनन्द, ऊ पर हेर त, त्यो भुनी देख्यौ ?”

“देखे भन्ते ।”

त्यो भुनी ऋकुच्छन्द तथागतको शासन चिरस्थायी र विकास भइरहेको बेला मनुष्य जन्मको नारी भावबाट मरण भएर एउटा भोजनशाला नजिकै पोथी कुखुरी भई उत्पन्न भयो । त्यो कुखुरीलाई एउटा बाज पंक्षीले भ्रम्टेर लग्यो र खाइदिएर मरण भयो । तर *अघिल्लो भागमा एकजना योगी भिक्षुले कर्मस्थान धर्म आवृत्ति गरिरहेको धर्म शब्द स्वर (आवाज) सुनेर कुशल उत्पत्ति र वृद्धि गरिआएको हुनाले त्यो कुशल शक्तिले गर्दा मनुष्य लोकमा राजाको दरबारमा उब्बरी नाउँकी राजकुमारी भई आईन् ।* त्यस जन्ममा प्रथम ध्यान लाभ गरी ब्रह्मा, त्यस ब्रह्मा जन्मबाट मनुष्यलोकमा साहुनीकी छोरी र त्यसपछि यो जन्ममा भुनी भएर बस्न पऱ्यो । जन्म-मरणको क्रममा भुनीबाट सुवर्णभूमि (बर्मा) मा राजकूलमा, त्यहाँबाट बाराणसीमा एक स्त्री, त्यसपछि काबीर बन्दरगाहमा माफीकी छोरी, त्यो जन्मबाट श्रीलंकाको अनुराधपुरमा प्रशासकीय कूलमा, त्यसपछि अनुराधपुरको भोक्कन्त गाउँमा सुमनसेठकी छोरी सुमनाको नाममा जन्म भइरहेको अवस्थामा महाअनुरुद्ध स्थविरको कुरा सुनेर संवेग उत्पन्न गरी भिक्षुणी भई महास्मृतिप्रस्थान सूत्र अनुसार भावना

अभ्यास गर्दा श्रोतापत्ति फल र पछि आसिविसोपम सुत्त सुनी आश्रवक्षय गरी अरहत् फलमा प्रतिष्ठित भइन् ।

१. (महान धर्मचक्र सूत्रोपदेश, पेज १६९-१७५)<sup>६</sup>

२. दृष्टि र तृष्णा उन्मूलक उपदेश (पेज १३-१६)<sup>७</sup>

## जनसान आजीवक

पाटलिपुत्रमा विन्दुसार (सम्राट अशोकको बुबा) राजाको अग्रमहिषी धर्मा गर्भवती भइरहेको अवस्थामा दोहल उत्पन्न भएको परिणाम बुझ्न ब्राह्मण, नगर बनाउनेहरू र आजीवकसंग सोध्ने क्रममा महारानीकहाँ जहिले पनि आउने **जनसान** नामक एकजना आजीवकले "महाराज, महारानीले सबै अङ्गले परिपूर्ण उत्तम पुत्र प्राप्त गर्नेछिन् भनी भविष्यवाणी गर्नुको साथै दोहलको विषयमा पूर्ण विवरण सुनाएका थिए र बच्चाको जन्म भएपछि पनि विभिन्न कुरामा भविष्यवाणी गरी सहयोग गरेका थिए । त्यस आजीवक पूर्वहेतुले सम्पन्न प्रज्ञावान थिए । **उहाँ सम्यक् सम्बुद्धको कालमा एक अजिगर भएर अभिधार्मिक भिक्षुहरूको नजिक गएर सुतेको थियो । तिनीहरूले आयतनको पाठ गर्दाखेरी निमित्त ग्रहण गरेर मृत्यु भई देवलोकमा दिव्य-सम्पत्ति अनुभव गरेका थिए । बुद्धको महापरिनिर्वाणपछि एकजना**

ब्राह्मणको कुलमा बुद्धिमान भएर आजीवक प्रव्रज्या ग्रहण गरी विन्दुसार राजाको अग्रमहिषीको कुलूपग भयो ।

(अभिधर्म स्मारिका - पेज ९४)<sup>८</sup>

## मिगपोतकको कथा

लंका द्वीपमा उत्तलोलमिक रमणीय विहारको आसपासमा मृग र बन्देलहरू देखेर एक ब्याधा शिकारको लागि आउँदा एउटा मृग पानी खान पोखरीतिर आइराखेको अवस्थामा धर्माश्रममा **धर्मश्रवण गर्नको लागि घोषणा गरिएको स्वर सुनेर** गर्दन माथि उठाई, एक खुट्टा उचाली **उपदेशको स्वरमा कान दिएर सुनिराख्यो ।** त्यसैबेला ब्याधाले हानेको वाणले मृत्यु भएको त्यो मृग त्यसै विहारको अभय महास्थविरको बहिनीको गर्भमा प्रतिसन्धिमा रहन गयो । १० महीना पूरा भई जन्मेपछि ७ वर्षको उमेरमा अभय महास्थविरले श्रामणेर दीक्षा प्रदान गर्नुभयो । **मृग भई धर्मश्रवण गरेर आएको पुण्य आनुभावले प्रव्रज्याको लागि केश काटिरहेको अवस्थामा तचपञ्चक भावना गर्दै प्रतिसन्धिदाज्ञान र छलभिज्जासहित अरहत् फल लाभ गर्नुभएको थियो ।**

(रसवाहिनी (लङ्कादीपुष्पति कथा) पेज १)<sup>९</sup>

## स्वरलाई भाविता गर्ने अभ्यासबाट के फाइदा छ त?

घुरेको स्वरलाई सहनपूर्वक भाविता गर्न सकिने

कुनै ठाउँमा जाँदा सुत्दा घुर्ने बानी भएकाहरूसंग पनि सुत्नुपर्ने हुनसक्छ । सुत्ने बेला सानो स्वर, आवाजले पनि निद्रा बिथोलिई लामो समयसम्म निद्रा नलाग्ने भएकाहरूलाई घुर्ने व्यक्तिसंगै पाउँदा सजिलोसंग निद्रा लाग्न गाह्रो भई रात बिताउनुपर्ने पनि हुनसक्छ । एउटा त निद्रा नलागेकोले यता कोल्टेपन्यो उता कोल्टेपन्यो गर्दै छटपटि हुने अर्को घुरेको आवाज आएको पिच्छे आवाज निकाल्नेप्रति रिस उठ्न सक्नेहुन्छ ।

रिस उठ्ने कारणमा भगवान् बुद्धले आज्ञा गर्नुभएको— मलाई गाली गन्यो, मलाई पिट्यो, मलाई हराई दियो, मेरो लगिदियो भनेर जसले आफ्नो मनमा बराबर विचार गर्छ, त्यसको मनमा कहिले पनि वैरभाव शान्त हुने छैन । (धम्मपद ३)

मलाई गाली गन्यो, मलाई पिट्यो, मलाई हराइदियो, मेरो लगिदियो भनेर जसले आफ्नो मनमा बराबर विचार गर्दैन, त्यसको मनमा जहिले पनि वैरभाव शान्त हुन्छ । (धम्मपद ४)

घुर्ने व्यक्तिलाई गएर केही गर्न नसक्ने भएकोले त्यसबेला त्यही घुरेको आवाजलाई नै विषयवस्तु बनाई भाविता गर्नु मात्र काम हुन्छ । आफूलाई निद्रा लागेको छैन भने घुरेको आवाजलाई **सुन्दैछु सुन्दैछु** भनी भाविता गर्दा कि त आवाज सुनिरहेकोलाई थाहा पाइरहेको हुन्छ, कि त स्वर कानमा ठक्कर खाँदा भारीपना भएको, अढ्यारो भएको आदि कुराको महशुस भइरहेको वेदनालाई जानिरहेको हुन्छ । जतिजति घुरेको आवाज ठूलो भयो त्यति त्यति नै स्वर, आवाजमा ध्यान केन्द्रीत गर्न सजिलो भइरहेको हुन्छ । आवाज आउनासाथ अन्त्य नहुञ्जेल त्यसको पछिपछि लाग्दै भाविता गर्दा स्वरको उत्पत्ति र विनाश देखेर आउने हुन्छ । भावितालाई बलियो गर्दै लग्दा आवाज आदि ५ मध्ये कुनै एकलाई मात्र थाहापाइरहने हुँदा त्यो घुर्ने व्यक्ति को हो भन्ने पनि आउँदैन र मलाई सुत्न गाह्ने भयो, मेरो निद्रा बिगारिदियो भनेर म, मेरो भन्ने पनि अगाडी आएको हुँदैन । **यथापाकटं विपस्सनाभिनिवेसो** भने अनुसार विपस्सना भावना गर्ने क्षेत्रमा जतिजति स्पष्ट आलम्बन हुन्छ त्यसलाई नै भाविता गरेर जाने हो । स्पष्ट आरम्भण हुँदा त्यसलाई भाविता गर्न सजिलो भइरहेको हुन्छ । ठूलो स्वर आएमा फन

त्यस विषयवस्तुलाई भाविता गर्न सजिलो भई विषयवस्तुको स्वभावधर्मलाई थाहापाउन मद्दत पुगिरहेको हुन्छ । भाविता गर्दागर्दै “बाघ कराएजस्तो कस्तो घुर्न सकेको” भन्दै तुलना गरिरहेको छ भने **तुलना गरिरहेको छु** भनी त्यसलाई पनि भाविता गर्‍यो । घुर्ने व्यक्ति को हो भन्ने जान्न चाहेको हुन्छ, थाहापाउन मन लागेको हुन्छ भने त्यसलाई थाहापाउन, जान्न चाहेको चित्तलाई पनि **थाहापाउन मन लागिरेछ** भनी भाविता गर्‍यो । आँखा खोल्न मनलागेकोलाई पनि ५/६ पटक भाविता गर्‍यो । भाविता गर्दागर्दै आँखा खोल्न मन लागेको चित्त नै हराएर गएको छ भने आँखा खोल्नु नै नपर्ने हुन्छ । आँखा खोलेर हेरेको छ र देखिरहेको छ भने त्यसलाई **देखिरहेछु, हेरिरहेछु, थाहापाइरेछु** भनी तत्काल भाविता गर्‍यो र फेरी सुत्न चाहेकोलाई भाविता गरी, पल्टीसकेपछि लेटिरहेको, शरीरको भागले ओछ्यान, तकिया, ब्लांकेटमा छोडेरहेको आदि कुनै न कुनै रूपमा भाविता गरी चीसो तातो कडा नरम आदि स्वभाव धर्मलाई थाहापाउने कोशिस गर्दैरह्यो भने घुरेको आवाजमा वास्ताकिस्ता हुँदैन, घुर्ने व्यक्ति जोसुकै भएपनि रिस उठ्न नपाई शान्तदान्तस्मले सुत्न सक्नेहुन्छ । सुत्ने समयमा बिघ्नबाधा नभइकन सुत्न पाउनु पनि सुख नै



हो । घुरेको, छोएको, थाहापाएको आदिलाई भाविता गर्दै जाँदा लामो समय निद्रा नलागी भोलि कमजोर हुने हो कि भन्ने मनमा त्यस्तो भाव उब्जिन सक्छ, त्यतिबेला मनमा उब्जिएको भावनालाई भाविता गर्दै जानुपर्ने हुन्छ ।

## गालीगलौजका कुरामा सहनगर्न सकिने

३) कुनै संघसंस्थामा काम गर्दै जाँदा मिटिंग आदिमा बसेर कुराकानी गरेको समयमा आफ्नो गल्ती र दोष हुँदा वा नहुँदा पनि कसैबाट कुनै पनि माध्यमबाट आफूलाई निन्दाचर्चा, गालीगलौजका शब्दहरू सुन्नु परिराखेका हुनसक्छन् । ती शब्द तथा वचनहरू आफूलाई नपच्ने तथा सहन गर्न गाह्रो पनि भइराखेका हुनसक्छन् । निन्दा प्रशंसा, लाभ अलाभ, यस अयस र सुख दुःख यी अष्टलोक धर्ममा नराम्रो पक्षको सामना गर्नुपर्दा मनमा चोट पुगी मन खुस्रुकक पर्नु, मन अशान्त हुनु, नरमाइलो लाग्नु आदि अवस्थाको सामना गर्नुपरिरहेको हुन्छ । त्यसरी सामना गर्नुको साथसाथै ती वचन तथा शब्दहरू प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरू सम्भेर तिनीहस्त्रति रिस तथा बदलाको भाव राखिराख्ने पनि हुनसक्छन् । जुन घटना तथा बोलेका वचनहरू केही समय अगाडी मात्र वा ४०/५० वर्ष पहिला घटेका हुनसक्छन् ।

भगवान् बुद्धले 'मार कन्याहरू तृष्णा, अरति र रगालार्ई देखेर पनि कामरागको विचार आएन भने यो मलमूत्रले भरिएको मनुष्यलाई खुट्टाले पनि छुन चाहँदैन' (सम्यक् सम्बुद्ध, पेज ६१, ६२)<sup>१०</sup>, (कथावस्तुद्वारा उपदेशित अनुशासन १२९-१३६)<sup>११</sup> भन्ने कुरा व्यक्त गर्नुभएकोलाई आधार गरी बुबा मागन्दिय बाह्मण र आमा मागन्दिय ब्राह्मणी अनागामी मार्गफलमा प्रतिष्ठित भए भने सौन्दर्यकी अभिमानी छोरी मागन्दिय बाह्मणीले भगवान् बुद्धमाथि रिस देखाएर पख्लास श्रमणलाई भनी दागा राखेर त्यही अनुसार काम गर्दै जाँदा भगवान् बुद्ध र भिक्षुसंघलाई दुःख दिने काम गरेको, स्यामावती र तिनका ५०० जना परिचारिकाहरूलाई दरबारमा थुनी आगो लगाएर मारेको र पछि त्यसको विपाक स्वस्म आफूले आरून्तो शरीरको मासु खानुपर्ने गरी मरेर गएको घटनाहरू छन् ।

कसैले कुनै ठाउँमा बोलेको कुरालाई उचित ढंगले लिन नसक्दा र ती ती वचनहरू सुनेर मनमा परेका प्रभावलाई ठम्याउन नसकेपछि अकल्पनीय स्थिति आउनसक्ने घटनाहरूबाट शिक्षा लिइ शब्द सुन्ने अवस्थामा स्मृति राख्ने कोशिस गरिराख्नुपर्छ ।

## आशक्तिपूर्ण स्वरबाट प्रभावित नहुने

राज्याभिषेक, विवाह मंगल र दरबार प्रवेश मंगलको लागि ठिक्क परिरहेका नन्दकुमार राजदरबारमा भोजनपछि भगवान् बुद्धले दिनुभएको पात्र लिएर दरबारको भ्यालमुनिबाट जाँदै गर्दा जनपदकल्याणी स्म्राको "नन्द, छिटो आउनुस्" भन्ने कुराले भिक्षु जीवन (भगवान् बुद्ध कपिलवस्तु पुग्नुभएको तेश्रो दिनमा नन्दकुमारलाई प्रव्रजित गर्नुभएको थियो) (बौद्ध दर्पण-क्रमसंख्या ९६, पेज १३)<sup>12</sup> बिताइरहेका नन्दले त्यही कुरा सम्भेर र ती कुरा बोल्ने स्म्राको स्म्राकृति विचार र कल्पना गरेर मात्र १ वर्षजति भिक्षु जीवन बिताउनु भएको थियो । (स्म्रा उपन्यास- पेज १८२)<sup>13</sup> त्यस कुराले गर्दा मन नलागी नलागी भिक्षु जीवन व्यतीत गरिरहेका नन्दलाई भगवान् बुद्धले स्म्राभन्दा अनेक गुणाले सुन्दरी अप्सराहरूको प्रलोभन देखाउनु भई स्म्रा र स्म्राले बोलेका शब्दहरूमा आशक्ति नभएपछि मात्र नन्दले ध्यानमा कोशिस गर्न सकेका थिए । देवकन्याहरूको लालचमा ध्यान शुरू गरेका नन्दलाई भगवान् बुद्धले अशुभ भावना ध्यान विधि सकाउनु भएअनुसार उद्योग कोशिस गर्दै जाँदा समाधि लाभ भयो र पछि भगवान् बुद्धले सिकाउनु भए अनुसार भिक्षुहरू नन्दकहाँ गएर भन्न थाले— "अहो नन्द ! कस्तो ध्यान बस्नुहुन्छ । कस्तो ब्रह्मचर्या पालन गर्नुहुन्छ ? देवकन्याको

लागि ब्रह्मचर्या पालन गर्नुहुन्छ । यसो भन्दा नन्दलाई लाज हुन थाल्यो र त्यसमा विरक्त भई अझै कोशिस गर्दै जाँदा समाधि लाभ हुँदै गएपछि देवकन्याको चाहना पनि कम भई आश्रवक्षय गरेर अरहन्त हुनुभयो । (सम्यक सम्बुद्ध – पेज २२८)<sup>14</sup> भगवान् बुद्धबाट उचित मार्गनिर्देशन नपाएसम्म ध्यान भावनामा मन लगाउन नसकेका भिक्षु नन्दलाई स्म्राको शब्द र शब्दसँगै स्म्राकृति बिघ्नबाधाको स्ममा अगाडी आइरहेको थियो । त्यस समयमा भगवान् बुद्ध जीवमान हुनुभएकोले नन्दको स्थिति बुझ्नु भई उचित मार्गनिर्देशन पाएर राम्रो स्थितिमा पुग्न भयो ।

(जीवनमा सद्धर्मको भूमिका पेज १९०-१९६<sup>14</sup>)

अहिलेको अवस्थामा कसैले बोलेको कुराले कसैलाई भिक्षु नन्दलाई जस्तै स्थिति सम्हाल्न गाह्रो भइरहेको अवस्था छ भने भगवान् बुद्धले देशनागर्नु भएको सतिपट्टानको निर्देशन-बमोजिम नै सुनिरहेछु भनेर वा स्म्राकृति देखेको अवस्थामा देखिरहेछु वा कल्पना आइरहेछ भनी भाविता गरेर अगाडी बढनु पर्नेहुन्छ ।

## बसमा गीत बजाइरहेकोलाई भाविता गर्नसकिने

हामीहरू दिवा तथा रात्री बस सेवा प्रयोग गरी छोटो तथा लामो दूरीको यात्रा गरिरहेका हुन्छौं । झइभरहरूलाई गाडी चलाउन सजिलोकोलागि र यात्रुहरूलाई वर्तमान घटनाक्रम

जानकारी दिलाउने तथा बहुश्रुत र मनोरञ्जन होस् भनी एफ. एम. रेडियो खोलिरहेका हुन्छन्, रिकर्ड गीतहरू बजाइरहेका हुन्छन्, मुभि फिल्महरू देखाइरहेका हुन्छन् । धेरै यात्रुहरूले यात्रा गरिरहने हुनाले हरेक यात्रुको इच्छाबमोजिम ब्याण्ड, च्यानलहरू परिवर्तन गरिरहने सम्भव नहुने हुँदा झ्रङ्गर वा कण्डक्टरले राखिदिएको च्यानलमा नै सन्तोष लिई यात्रुहरू यात्रा गर्नुपर्ने हुन्छ । आ-आफ्नो इच्छा बमोजिम भएतापनि नभएतापनि सुन्न चाइरहेतापनि सुन्न नचाहेतापनि आइराखेको जुनसुकै स्वर वा आवाजलाई आधार मानी त्यसलाई भाविता गरेर जानुपर्ने हुन्छ ।

## टाउको दुख्ने वेदनालाई भाविता गर्न सजिलो हुने

टाउको दुख्दा धेरैजसो कञ्चटमा नशा छिटोछिटो चल्ने, चीसो जस्तो अनुभव भइरहेको हुन्छ । उपदेश सुन्ने अवस्थामा दायाँ वा बायाँ कानमा मन राखेर स्वर वा आवाज शुभ्रएदेखि अन्तसम्म थाहापाउन भाविता गर्ने अभ्यासबाट टाउको दुख्दा कान नजिकैको भाग कञ्चटमा भइरहेको नशाको हलचललाई पनि शुभ्रएदेखि अन्तसम्म थाहापाउन सजिलो भइरहेको हुन्छ ।

## सानो ठूलो आवाजलाई समेत भाविता गर्न सकिने

- आहार सेवन गर्दा, पानी, जूस आदि पिउँदा, थूक निल्दा आएको स्वरलाई जलपान भोजन सर्वत सेवन

गर्ने अवस्थामा वा कुनै खानेकुरा खाँदा चपाउँदा, मुखमा भएको थूक निल्दा, ठूलो स्वर नआउने गरी कोशिस गरिरहेपनि, होश पुऱ्याइरहेपनि बाहिर धेरै आवाज नआएतापनि आफूले सुन्नेगरी केहीकेही आवाज त आइरहेकै हुन्छ, सुनिरहेकै हुन्छ । त्यस सानो स्वर वा आवाज आएको भनी थाहापाएकोलाई पनि त्यसरी नै भाविता गर्नसक्ने हुन्छ ।

- दाँत माभ्दा, मुख धोइसकेपछि, नुहाइसकेपछि स्मालले टाउको जीउ पुछ्दा, हात, खुट्टा, टाउको, जीउमा मालिस गर्दा, भ्याल ढोका खोल्दा, चीवर, लुगा टकटक्याउँदा कडा नरम, तातो चीसोको साथै आवाज पनि स्पष्ट स्मले थाहापाइरहेको सुनिरहेको हुन्छ ।

- मोटरमा जाँदा हर्न बजाएको, स्टार्ट गरेको, स्पीड बढाएको, एम्बुलेन्स, स्कर्टिडको आवाजलाई भाविता गर्न सकिने हुन्छ ।

## **बुद्धपूजा, मैत्री भावना, परित्राण, महापरित्राण आदि पाठ गर्दा कसरी स्मृति राख्ने ?**

बुद्धपूजा, मैत्री भावना, परित्राण आदि पाठ गरिरहँदा, पिण्डपात प्रत्येक्षण र दाताहरूलाई मैत्री आशिका गरिरहँदा मुख चलिरहेको, उच्चारित प्रत्येक अक्षर, शब्द, तथा अर्थ थाहापाइरहेको वा मनमा कल्पना विचार आदि आइराखेको केलार्ई थाहा पाइरहेको छु त ?

बुद्धपूजा गरिरहँदा, गुरुहरूलाई वन्दना गरिरहँदा जोडिरहेको हातमा मन लगी भाविता गरिरहँदा तातो, चीसो, वाइयाँ भइराखेको कस्तो अनुभव भइरहेको छ त ?

आफूहरूले बुद्धपूजा, परित्राण, महापरित्राण पाठ, मैत्री भावना आदि पाठ गरिरहँदा, आपत्ति देशना गरिरहँदा, प्रातिमोक्ष पाठ गरिरहँदा (भिक्षुहरूको बीच) —

क) पाठ शुरू गर्न लागेकोलाई तुरन्त भाविता गर्ने ।

ख) शब्द सुन्ने बित्तिकै (तायेसाथं) शुरूदेखि अन्तसम्म थाहापाउने गरी मनलाई केन्द्रीत गर्ने ।

ग) एक शब्द वा वाक्य पछि एकैछिन ग्याप हुँदा वा रोक्दा ग्याप भएको र रोकेको भनेर थाहा पाएकोलाई थाहापाइरहेछ भनेर भाविता गर्ने वा मन तुरन्त पेटमा लागेर फुलेको सुकेको वा मन टाउको वा छातीमा केन्द्रीत गरी बसिरहेको छु भनी वा कही छोडेरहेकोलाई भाविता गरेर जान सकिन्छ ।

(यो अभ्यास समूहमा वा एकलै पाठ गर्दा सजिलो हुन्छ । तर आफूहरूले नेतृत्व लिएर पाठ गरिरहँदा पाठ तलमाथि नहोस् भनेर पाठ कहाँ पुगिरहेछ भनेर विशेष स्मृति पुऱ्याइरहनु पर्छ । पाठ गर्दागर्दै कल्पना आएर, निद्रा लागेर आफूले गरिरहेको पाठ कहाँ पुगिरहेछ भन्ने नै थाहा नपाउँदा अरूहरूलाई पनि अलमल पर्नसक्छ ।)

अस्तु ।

## फुटनोटहरू

- 1 "अभिधम्ममा "पट्टान" प्रकरण" अ. सुजाता, अभिधम्म स्मारिका, (काठमाडौं: अभिधम्म अध्ययन समाज, नेपाल, वि.सं. २०६०) पेज ३८८
- 2 "भिक्षु प्रज्ञाश्री, अडियो प्रवचक, दोलेन्द्ररत्न शाक्य (प्रस्तोता), पट्टान पालि देशना, ललितपुर: शुक्रवारिय धर्मचर्चाका सदस्यहरू, २०७०, पेज३२८
- 3 "बज्राचार्य, बोधिवज्र, भगवान् बुद्ध र देवब्रह्माहरू, ललितपुर: चन्द्रबहादुर बज्राचार्य, वि.सं. २०६९) पेज २५८
- 4 भिक्षु सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र (अनु), भिक्षु कोण्डन्य ( सम्पा.), आचार्य बुद्धघोषकृत विशुद्धिमार्ग, (काठमाडौं: सुखी होतु नेपाल, वि.सं. २०५८) ( Printed for free distribution- The corporate body of Buddha Educational Foundation, Taiwan), पेज ६०५
- 5 महाशी सयादो, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक ( नेवा: अनु.), ज्योति शाक्य (नेपाली अनु.) महान धर्मचक्र सूत्रोपदेश, ललितपुर: सन्ति सुखावास प्रकाशन समिति, २०६०) पेज ३००
- 6 ॐ सुन्दर, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक ( नेवा: अनु.), ज्योति शाक्य (नेपाली अनु.), दृष्टि र तृष्णा उन्मूलक उपदेश , ललितपुर: सन्ति सुखावास प्रकाशन समिति, २०६३) पेज १०८
- 7 "अभिधम्ममा कथावत्यु" अ. दो. गुणवती र अ. सुजाता, अभिधम्म स्मारिका, (काठमाडौं: अभिधम्म अध्ययन समाज, नेपाल, वि.सं. २०६०), पेज ३८८
- 8 अनागारिका सुशीला (अनु), रसवाहिनी (लङ्कादीपुष्पति कथा), (यल: उपासकउपासिका समूह, वि.सं. २०३९), पृष्ठ १३२



<sup>9</sup> भदन्त सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र (भावानुवाद तथा संकलक), भिक्षु कोण्डन्य (सम्पादक तथा संयोजन), सम्यक् सम्बुद्ध (महापण्डित राहुल सांकृत्यायनकृत बुद्धचर्यानुस्य), काडमाडौं: सुखी होतु नेपाल, (निशुल्क वितरण: कर्पोरेट बडी अफ द बुद्ध एजुकेशनल फाउण्डेशन, टाइवान), वि.सं. २०६०

<sup>10</sup> तामनेच्यो, स्थविर धम्मिकालैकारभिवंस, भक्षु ज्ञानपूर्णिक (नेपाली अनुवाद), कथावस्तुद्वारा उपदेशित अनुशासन (महाशी सयादोद्वारा उपदेशित), काठमाडौं: अनागरिका धम्मविजया, २०६९, पेज २६५

<sup>11</sup> प्रकाश वज्राचार्य, बौद्ध दर्पण (चौथौ सं.), काठमाडौं: धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, वि.सं. २०६७, पेज २३३

<sup>12</sup> हेनपिटगेदर जाणसीह महास्थविर, भिक्षु शीलभद्र महास्थविर (नेपालभाषामा अनुवाद), स्मा (बुद्धकालीन ऐतिहासिक उपन्यास), (ललितपुर: मणिमण्डप विहारका उपासकोपासिका, वि.सं.२०६८), पेज २०४

<sup>13</sup> भदन्त सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र (भावानुवाद तथा संकलक), भिक्षु कोण्डन्य (सम्पादक तथा संयोजन), सम्यक् सम्बुद्ध (महापण्डित राहुल सांकृत्यायनकृत बुद्धचर्यानुस्य), काडमाडौं: सुखी होतु नेपाल, (निशुल्क वितरण: कर्पोरेट बडी अफ द बुद्ध एजुकेशनल फाउण्डेशन, टाइवान), वि.सं. २०६०

<sup>14</sup> शाक्य, दोलेन्द्ररत्न, जीवनमा सद्धर्मको भूमिका, (ललितपुर: धर्मचर्चा कार्यक्रमका सहभागीहरू, २०७०), पेज ३००

०००