निरोगी



लेखक

भिक्षु अश्वघोष

Downloaded from http://dhamma.digital/

धर्मकीर्ति प्रकाशन

(नेपाली भाषा)

(१) बौद्ध प्रश्नोत्तर
(२) बौद्ध दर्शन
(३) नारी हृदय
(४) बुद्ध शासनको इतिहास
(५) पटाचारा
(६) ज्ञानमाला
(७) बुद्ध र वहाँको विचार
(८) शान्ति
(९) बौद्ध ध्यान
(१०) पञ्चशील
(११) लक्ष्मी
(१२) उखानको कथा संग्रह
(१३) बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा
(१४) मिलिन्द प्रश्न
(१५) श्रमण नारद
(१६) वेस्सन्तर जातक
(१७) सतिपट्ठान भावना
(१८) बौद्ध विश्वास भाग–१, २
(२०) बौद्ध दर्पण
(२१) सप्तरत्न धन
(२२) सफलताको रहस्य
(२३) मानव महामानव
(२४) निरोगी

Dharmakirti Publication—

(English)

1. Buddhist Economics & The Modern World
2. Dharmakirti Vihar Today
3. Dharmakirti Vihar
4. Dharmakirti in a Nutshell

Downloaded from http://dhamma.digital/

निरोगी

लेखक
भिक्षु अश्वघोष
आनन्दकुटी

Downloaded from http://dhamma.digital/

प्रकाशक–

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः

काठमाडौं, नेपाल

फोन – २–२४५९५

बुद्ध सं. २५३१

वि. सं. २०४४

ने. सं. ११०७

ई. सं. १९८७

प्रथम संस्करण ३२००

मुद्रक–

नेपाल प्रेस

शुक्रपथ, काठमाडौं ।

फोन– २२१०३२

Dhamma.Digital

Downloaded from http://dhamma.digital/



स्व० सुश्री नविना शोभा तुलाधर

जन्म मितिः– वि. सं. २०२३ श्रावण ८ गते

मृत्यु मितिः– वि. सं. २०४४ असार १५ गते

Downloaded from http://dhamma.digital/

Dhamma.Digital

Downloaded from http://dhamma.digital/

धर्मदान

सबै दानलाई धर्मदानले जीतछ भन्ने बुद्ध वचन मनन गरी यो "निरोगी" नामक धर्म पुस्तक प्रकाशित गरी धर्मदान गरेको पुण्यले दिवंगत छोरी नविना शोभा तुलाधरलाई निर्वाणलाभार्थ हेतु होस् भन्ने कामना गर्दै धर्मदान गर्नेहरू —

पिता – रत्नमानसिंह तुलाधर

माता – निलशोभा तुलाधर

शुक्रपथ, काठमाडौं

पञ्चदान

Downloaded from http://dhamma.digital/

आफ्नो भनाई

बुद्ध धर्मको लक्ष्य निर्वाण प्राप्त गर्नु भन्ने बौद्ध साहित्यमा उल्लेख भएको पाइन्छ । निर्वाण प्राप्त गर्नका लागि राग, द्वेष र मोहबाट सम्पूर्णरूपमा मुक्त हुनु पर्दछ । यसै जन्ममा दुःखबाट मुक्त हुनु हो । मृत्युपछि कुनै खास अलग्गै सुख भोग गरी बस्ने ठाउँलाई निर्वाण भनेको होइन । तर भगवान् गौतम बुद्धले निर्वाण जस्तो गहन विषयमा सर्वसाधारणलाई बताउनु हुन्थ्यो । सूत्रपिटकमा उल्लेख भए अनुसार नैतिक सुधार, आर्थिक सुधार, स्वास्थ्य सुधार जस्तो आधारभूत र सामाजिक पक्षहरूमा विशेष जोड दिनु भएको पाइन्छ । निर्वाण भनेको चित्तको विशेष अध्ययन हो र चित्तको शुद्धिकरण गर्नु साधारण कुरा होइन । किन कि चित्त शुद्ध गर्न बुद्धि शुद्धि हुनु पर्दछ र बुद्धि शुद्ध गर्न शरीर शुद्धि हुनु पर्दछ । शरीर शुद्धिको लागि यिनै नैतिकता, आर्थिक अवस्था तथा स्वास्थ्य जस्ता आधारभूत विषयमा आधारित वा सुधार हुनु आवश्यक छ । यसै सन्दर्भमा निर्वाण प्राप्तिको लागि आधार हुन गएको शरीर सुधार अर्थात स्वास्थ्य लाभ मानव जीवनमा एक अपरिहार्य पक्ष हुन गएको छ । स्वास्थ्य लाभ बारे महिमा बताउनु हुँदै भगवान् बुद्धले कुनै पनि लाभबाट हुने सुखमध्ये

Downloaded from http://dhamma.digital/

निरोगी हुनु ठूलो लाभ र सुख हो "आरोग्य परमा लाभा" अर्थात स्वास्थ्य लाभ नै ठूलो लाभ हो।

स्वास्थ्य एउटा यस्तो आवश्यकता हो जुन विना सुखी हुन सक्दैन, चाहे मानिस लखपति नै किन नहोस्। अतः सबै प्राणीको लागि निरोगिता आवश्यकता छ। रोग निवारणार्थ वैद्य चाहिन्छ, अस्पताल चाहिन्छ त्यस्तै औषधी पनि। वास्तवमा चिकित्सक तथा अस्पताल बढाउनु भन्दा रोग किन र कसरी हुन्छ भन्ने कारणको खोजी गर्नु महत्वपूर्ण तथा वाञ्छनीय छ। किन कि हाम्रो लापरवाहीले गर्दा अस्वस्थ वातावरणको सृजना गरेर हामी आफ्नै अज्ञानता, आलसी र कर्तव्य हीनताको शिकार भइरहेकाछौं। जसको दृढतापूर्वक समाधान गर्न सकेमा स्वास्थ्य समस्या धेरै हदसम्म स्वतः समाधान हुने छ। र हाम्रो लागि एक ठूलो बरदान।

प्रसंगवश सन १९५० मा श्रीलंकामा घटेको स्मरणीय घटना प्रस्तुत गर्न उपयुक्त देखिन्छ। एकजना धनी बौद्धले स्वास्थ्य सेवा गर्ने मनसायले हजारौं रूपियाँको लागतमा एउटा चिकित्सालय बनाई एकजना अनुभवी चिकित्सक (डाक्टर) द्वारा उद्घाटन गरायो। उक्त उद्घाटनको अवसरमा त्यस चिकित्सकले भन्नुभयो--"यस्तो डिस्पेन्सरी (औषधालय) खोल्ने मौका नै नआवस् अथवा खोल्न नै नपरोस्।"

चिकित्सक महोदयको मनसाय कसैले पनि बुझेन। त्यसैले एकजनाले आफ्नो शंका प्रकट गरी कारण सोध्दा

Downloaded from http://dhamma.digital/

चिकित्सकले स्पष्ट पार्दै भन्नुभयो—"मेरो भनाई हो कोही पनि रोगको शिकार नहोस् । जब कोही पनि रोगी नै हुँदैन तब यस्ता डिस्पेन्सरीको आवश्यकता किन पर्छ ? यस स्पष्टिकरणले सबै सन्तुष्ट भए ।

अतः स्वास्थ्य केन्द्र खोल्नुभन्दा अस्वस्थ हुनु पर्ने कारणको खोजी गर्नु प्रथम कर्तव्य हो । रोगको प्रमुख कारण बताउनु हुँदै भगवान् बुद्धले भन्नु भएको छ—"पेट भर खान नपाएमा, ऋतु परिवर्तन भएर, बासस्थान नमिलेर, सत्संगको अभाव, विचार नमिल्ने संगको बसाई, कमजोर आर्थिक अवस्था, असन्तोष, आत्मग्लानि, अनावश्यक शंका, निराशा आदि कारणहरूले गर्दा रोगको शिकार हुनु पर्छ ।"

स्वास्थ्य लाभको मुख्य कारणहरूमध्ये सर–सफाई र स्वच्छ पिउने पानीको व्यवस्था पनि हो । दुर्भाग्यवश यी दुबै आधारभूत पक्षहरू हामीमा अभाव छन् । विदेशी पर्यटकहरूले भन्दछन्—नेपाल प्राकृतिक सौन्दर्यका धनी हो भने फोहर मैलाको त साम्राज्य नै हो । नेपालमा स्वास्थ्य र सफाइ सम्बन्धी मन्त्रालय नै छैन कि ? अथवा जनतामा सफाई सम्बन्धी चेतना वा जिज्ञासा नै छैन कि ? नगर सफाईको लागि नगर सभा भन्ने पनि केही छैन कि ?

यथार्थमा गरेर नहुने के छ र ? यस सन्दर्भमा बनेपाको चर्चा गरौं । तीन चार वर्ष पहिले बनेपावासीहरूको सडकको दुर्वेतिर दिशा फेर्ने बानि थियो । बनेपा नगर पञ्चायत

Downloaded from http://dhamma.digital/

बनेपछि पहिलो अभियान सफाईको भयो। धेरैजसो घरमा एउटा चर्पि बनाउनुको लागि दुइ बोरा सिमेन्ट र सेप्टिट टैंकको लागि ४ वटा कंक्रिट स्ल्याबहरू निशुल्क वितरण भयो। यो सफाई सम्बन्धी अनुपम सुधार अन्य पञ्चायतहरूले पनि सिक्नु योग्य छ। अब बनेपा नगर पञ्चायत पानी व्यवस्थातिर अग्रसर हुंदैछ।

महामानव गौतम बुद्धको विचार अनुसार सफाईको लागि प्रत्येक व्यक्तिको चेतना जाग्नु जरूरी छ। उहाँले भिक्षु-हरूलाई पनि नित्य कर्मको रूपमा कुचो लगाउनु पर्ने नियम बनाउनु भयो। कुचो लगाउनु, सफाईको दृष्टिकोणले मात्र नभई परिश्रमी बन्ने शील स्वभावको कारण पनि बनेको छ। जुन भिक्षुले कुचो लगाउने आदि परिश्रम गर्दैन उसको शील नियम पूरा हुंदैन। उ अशुद्ध शील प्रज्ञाहीन भै दुःखबाट मुक्त हुन सक्दैन भनी भिक्षुहरूको लागि असल हुनको लागि नभै नहुने गुणको रूपमा बनाइएको नियम ज्यादै धटलाग्दो र मनन योग्य छ।

यस पुस्तक मात्र होइन अरू पनि पुस्तक प्रकाशित गरी मेरो लेखन शक्ति बढाइदिएकोमा धर्मकीर्ति अध्ययन गोष्ठीका अध्यक्षा धम्मवती प्रति आभार प्रकट गर्छु।

चन्दा दाता श्री रत्नमानसिंह तुलाधरले दिवंगत छोरी सुश्री नविना शोभा तुलाधरको पुण्य–स्मृतिमा निरोगी जीवन

Downloaded from http://dhamma.digital/

सम्बन्धी एउटा पुस्तक प्रकाशित गर्न इच्छा प्रकट गर्नुभयो। र पुस्तक नेपाली भाषामा भए काठमाडौं उपत्यका बाहिर पनि प्रचार हुने कुरा उहाँहरूको सुझाव थियो।

मलाई नेपाली भाषाको राम्रो ज्ञान छैन। जे होस् लेख्न प्रयास गरें। पहिले आफ्नो मातृ भाषा नेपाल भाषा (नेवारी) मा सोचेर मात्र नेपाली भाषामा लेख्न सकिने भयो। प्रायः जसो नेपालीमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्न नसक्ने भयो। फलस्वरूप आफ्नो मातृ भाषामै धेरैजसो लेख्न बाध्य भएं। समयाभावले अनुवादको लागि शिक्षक रमेश ताम्राकार-लाई अनुरोध गरें। आफ्नो शिक्षण पेशामा बेस्त हुँदा पनि मेरो मौलिक विचारलाई यथावत गरी अनुवाद गरिदिनु भएकोमा वहाँ प्रति म कृतज्ञ छु।

श्री रत्नमानसिंह तुलाधरले सम्पूर्ण खर्च आफैले बेहोरी छापी प्रचार गर्नु भएकोमा हार्दिक धन्यवाद नदी रहन सक्तैन।

Dhamma.Digital

— भिक्षु अश्वघोष
संघाराम भिक्षु तालिम केन्द्र
लुति (ढल्को)
पञ्चदान, काठमाडौं

Downloaded from http://dhamma.digital/

प्रकाशकीय

यो 'निरोगी' नामक पुस्तक धर्मकीर्ति विहारको १२२ सवाँ ग्रन्थ मालाको रूपमा पाठकवृन्दहरू समक्ष प्रस्तुत गर्न पाउँदा हामी सबैलाई खुशी लागेको छ ।

यस पुस्तकमा सबै प्राणीलाई अत्यावश्यकतत्व निरोगी सम्बन्धमा सिद्धहस्त लेखक पूज्य अश्वघोष भन्तेले विभिन्न विषय वस्तुहरू र घटनाहरू समावेश गरी घटलाग्दो रूपमा प्रस्तुत गर्नु भएको छ । यसको रसास्वादन पाठकवृन्द स्वयंले आफै चाखेर हेर्नु हुने नै छ ।

यो पुस्तक दिवंगत नविना शोभाको पुण्य–स्मृतिमा सबै परिवारले लोकजनहरूमा निरोगिताको ज्ञान वृद्धि भै यस जीवनमा पनि परम लाभ प्राप्त गर्न सकून् र दिवंगत नविना शोभा तुलाधरलाई पनि परम पवित्र सुख शान्ति निर्वाण प्राप्त होओस् भनि पुनित कामना गर्दछौं ।

यस पुनित कार्यमा पवित्र श्रद्धा व्यक्त गर्नु भएका श्री रत्नमानसिंह तुलाधर प्रति धर्मकीर्ति विहार तर्फबाट सहश्र धन्यवाद सहित यस प्रकारको धर्मचित्त सदा उत्पन्न भइरहुन् भनी आशीर्वाद पनि दिदैछौं ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

त्यस्तै निरोगी पुस्तक लेख्नु भई प्रेस सम्बन्धी सम्पूर्ण काम पनि आफैंले सम्हालि सहयोग गरिदिनु भएकोमा पूज्य अश्वघोष भन्तेज्यू प्रति पनि हामी अत्यन्त आभारी छौं। यस्तै पछि पछि पनि पुस्तक प्रकाशनमा आफ्नो अमूल्य सहयोग उपलब्ध गराई, उपासक उपासिकाहरूले पनि आ–आफ्ना श्रद्धाद्वारा टेवा पुऱ्याई नै रहने छन् भन्ने भरोसा पनि लिदैछौं।

धम्मवती
अध्यक्ष धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

भाद्र संक्रान्ति
२५३१ बुद्ध वर्ष

धर्मकीर्ति विहार, धोबः
फो. नं. २–२४५९५

Dhamma.Digital

Downloaded from http://dhamma.digital/

निरोगिता

ठूलो सुख एवं उन्नति—

संसारमा जतिपनि मानिसहरू छन्, तिनीहरू सबैलाई सुख मन पर्छ, दुःख मन पर्दैन । सबै उन्नति चाहन्छन्, अवनति चाहँदैनन् । तर सुखमय जीवन जिउन र साथै उन्नति हुन के गर्नु पर्दछ भन्नेतिर त्यतिको ध्यान गएको छैन । सुखपूर्वक जीवन जिउनत धेरै कोशिस गरिरहेका देखिन्छन् तर सुखी र उन्नति हुने बाटो, दुःखबाट मुक्त हुने बाटो बारे तिनीहरूले राम्रोसित थाहा छैनन् ।

भगवान् बुद्धको पालामा एकचोटि एकजना सात वर्षको बच्चाले आफ्नो बाबुसित अकस्मात यसरी प्रश्न गरे—"उन्नति हुने बाटो कुन हो ? सबभन्दा ठूलो लाभ के हो ?"

आफ्नो छोराको प्रश्न सुनेर बाबुचाहिं अकमकिए । उत्तर दिन सकेन । किनभने आफूलाई थाहै नभएको कुराको उत्तर कसरी दिन सकोस् ? आफूले उत्तर दिन नसकेकोले बच्चासँगै भगवान् बुद्धकहाँ गई वन्दना गरेर बच्चाको प्रश्न अगाडि राखे ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

भगवान् बुद्धले सबैलाई उन्नति हुने ६ बाटोहरूको कुरा सुनाउनु भयो । यी ६ बाटोहरू हुन्—

१. निरोगिता, २. राम्रो आचरण, ३. मान्यजनहरूको कुरा मान्नु, ४. जान्ने बुझ्ने हुनु, ५. धर्म अनुसार व्यवहार गर्नु, ६. अल्सि नहुनु ।

आरोग्य (रोग नहुनु) —

सबैको उन्नति हुने ६ बाटोहरूमध्ये पहिलो बाटो हो— निरोगिता अर्थात जहिले पनि शरीर स्वस्थ भएर बस्नु हो । मान्छेको स्वास्थ ठिक नभइकन उ कहिल्यै पनि सुखपूर्वक बस्न पाउँदैनन्, उन्नति हुन सक्दैनन् ।

निरोगिता आवश्यक छ । शरीर स्वस्थ भएन भने ठूलो घर र थुप्रै धन–सम्पत्ति भएता पनि उ नरकमा बसेको बराबर हुन्छ । स्वस्थ भएर बस्नु जतिको ठूलो लाभ अरू छैन । अथवा निरोगी भई बस्नु जतिको सुख अरू छैन ।

भगवान् बुद्धले सधैं निरोगी हुनलाई ६ कुराहरू हुनुपर्छ भन्नु भएको छ—

१. उचित आहार हुनु पर्दछ ।
२. उचित बस्ने ठाउँ हुनु पर्दछ ।
३. बस्ने ठाउँमा सरुवा रोगीहरू, झगडालुहरू हुनु हुँदैनन् ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

४. हावापानी अनुकूल हुनु पर्दछ ।

५. आफूसित बस्नेहरूको र आपनो विचार मिल्नु पर्दछ ।

६. सफाई हुनु पर्दछ ।

(१) उचित आहार—उचित आहार हुनु पर्दछ—यो महत्वपूर्ण कुरा हो । संसारमा भएका सबै प्राणीहरू खानाबिना बाँच्न सक्दैनन् । खाना पुगेन भने मासु रगत सुकेर जान्छ । त्यसपछि शरीर दुर्बल भई रोग भएर आउँछ । राम्रोसित खान सकेन भने रोग लाग्दा औषधिले पनि छुन सक्दैनन् । मन धेरै कमजोर भयो भने पनि धर्म कर्म पनि गर्न सक्दैनन् । सिद्धार्थ कुमारले नखाइकन तपस्या गरिरहँदा शरीर बलियो नभएर बुद्ध हुन सकेन ।

गौतम बुद्धको पालामा २० जना जति भिक्षुहरू एउटा गाउँमा वर्षावास बस्ने भनेर जानुभयो । एउटा धनी तथा श्रद्धावान उपासिकाले तो भिक्षुहरूलाई खाउने र बास मिलाउने जिम्मा लिइन् । त्यस उपासिकाले भिक्षुहरूको उपदेश सुने अनुसार आचरण राम्रो पारेर जीवन बिताइन् । त्यस उपासिकाले चित्त शुद्ध गरेर धर्ममा श्रद्धा बलियो पारेर लाँदा चार मार्गहरूमध्ये तीन मार्गहरूमा पुगिन् । अरूको मनको कुरा बुझ्न सक्ने भइन् ।

भिक्षुहरूले पनि मेहनत गरेर ध्यान भावना गरिराखे

Downloaded from http://dhamma.digital/

तर उनीहरू दुब्लाउँदै गए। कोहीमा शरीर स्वस्थ नभएको लक्षण देखा पर्न थाले। त्यस उपासिकाको मनमा आयो—उहाँहरूको उपदेश सुनेर शील पालन गरेको हुनाले भलाई ज्ञान लाभ भयो। उहाँहरू गुरु भिक्षुहरू धेरै नै माथि पुगिसकेका हुनु पर्दछ। धेरै नै ज्ञान प्राप्त गरिसकेका हुनु पर्दछ भनी कल्पना गरिन्। तर त्यस उपासिकाले थाहा पाइन्—यी भिक्षुहरू त साधारण क्लेशबाट मुक्त नभएकाहरू रहेछन्। माथि नपुगेकाहरू रहेछन्। के भएर उहाँहरूले ज्ञान लाभ गर्न नसकेका हुन् भनेर बिचार गरेर हेर्दा आहार ठिक नहुनाले दुब्लाए, शरीर बलियो नहुनाले मन पनि बलियो भएन भन्ने कुरा बुझे। उनीहरूलाई तागत हुने स्वादिलो खाना खाउनु पर्‍यो भनेर घरमा निमन्त्रणा गरिन्। धेरै किसिमका स्वादिष्ट तरकारी र फलफुल अगाडि राखेर जे जे मनपर्छ लिएर खानुहोस्, लाज मान्नु पर्दैन भनेर छाडि दिइन्। भिक्षुहरूले सन्तुष्ट हुने गरी जुन जुन मनपर्छ त्यो त्यो खाए। त्यसपछि भिक्षुहरू बिस्तारै हेर्न लायक भएर आए। ध्यान भावना पनि बलियो पारेर लगे। वर्षावास तीन महिना पनि सकियो, ज्ञान लाभ पनि भयो।

यस घटनाले के भन्छ भने उचित आहार पाउन सकेन भने पनि शरीर अस्वस्थ हुन सक्दछ। अर्को कुरा हो—कथा सुन्नेहरूले चित्त शुद्ध गरेर आचरण राम्रो पारेर लगे भने कथा भन्ने (उपदेशक) क्लेश भएको अशुद्ध भएता पनि ज्ञान लाभ

Downloaded from http://dhamma.digital/

गर्न साधक हुन्छ वा दुःखबाट मुक्त हुने बाटोमा जान सक्छन् । शील बलियो नहुने भिक्षुको उपदेश वा धर्मको कुरा सुन्नु हुँदैन भन्ने कुरा ठिक छैन जस्तो लाग्दछ । किनभने त्यस उपासिकाले धर्म उपदेश सुनेर चित्त शुद्ध गरेर लाँदा ज्ञान लाभ गरिन् । त्यही उपासिकाको कोशिसले कथा सुनाउने भिक्षुहरू पनि ज्ञान लाभी भए ।

(२) उचित बस्ने ठाउँ—निरोगी हुनलाई चाहिने दोस्रो महत्वपूर्ण कुरा हो—बस्ने ठाउँ राम्रो हुनु । मानिसहरू-लाई आरामपूर्वक बस्ने घर नभई हुँदैन । जाडोबाट बच्न, गर्मीबाट बच्न, चोरहरूको भयबाट बच्न र आरामपूर्वक बस्न उचित बासस्थान र सफा ठाउँ चाहिन्छ । बस्ने, खाने, खाना बनाउने ठाउँ एउटै हुँदा मानिसहरूलाई छिटै रोग लाग्छ । बस्ने ठाउँमा शुद्ध हावा आउने ख्याल पनि चाहिन्छ ।

(३) बस्ने ठाउँमा सरुवा रोगीहरू, झगडालुहरू हुनु हुँदैनन् । यो तेस्रो नभई नहुने कुरा हो । यति मात्र होइन जहिले पनि झगडा गरिराख्ने, रिसाह मात्र राख्ने मानिसहरू नभएको ठाउँमा बस्नेहरू त्यस्ता मानिसहरू भएको ठाउँमा बस्न जाँदा छिटै रोगले समात्न सक्छ । यसकारण सज्जन व्यक्तिहरू भएको ठाउँमा बस्नु पर्दछ ।

(४) हावापानी अनुकूल हुनु पर्दछ—मौसम अनुसार अर्थात ऋतु अनुसार खाना एवं लाउने लुगा हुनु पर्दछ । जाडो

Downloaded from http://dhamma.digital/

महिनामा न्यानो लुगा, गर्मी महिनामा पातलो लुगा हुनु पर्दछ। पानी पर्ने बेलामा पानीबाट बच्न र जाडो महिनामा न्यानो गरी बस्न व्यवस्था मिलेको हुनु पर्दछ।

(५) आफूसित बस्नेहरूको र आफ्नो विचार मिलेको हुनु पर्दछ—सबैको मन एउटै हुनु पर्दछ भन्ने छैन। एउटा राम्रो काम गर्दा परिवारका सदस्यहरू बीच बिरोध नभई सहमत भयो भने त्यस घरमा शान्ति हुन्छ। बिचार मिलेको हुनु पर्दछ भनेको अर्थ धर्मको काम गर्ने बेलामा, स्कूल वा विहार बनाउन चन्दा दिने बेलामा दाजु भाईहरूको बिचार मिल्छ भने मानसिक शान्ति हुन्छ। टेबल एउटा, दराज एउटा एक ठाउँमा राख्न, घर बनाउँदा ढोका र भ्याङ्ग राख्ने बेलामा दाजु भाई आदिको बिचार मिल्दछ भने आनन्द हुन्छ। त्यसपछि कुनै झगडा हुँदैन, मनमा अशान्ति लिएर बस्नु पर्ने हुँदैन। मन हलुङ्गो छ भने स्वास्थ्य पनि राम्रो भैराख्छ।

(६) सफाई हुनु पर्दछ—सफा सुग्घर भयो भने रोगले छुन सक्दैन। जहिले पनि स्वस्थ भएर बस्न सफा र स्वच्छ पानी पिउनु पर्छ। आफू बस्ने कोठा, आफ्नो घर मात्र सफा भएर पुग्दैन बाहिर पनि सफा हुनु पर्दछ। खाने पानी सफा भाँडोमा राखेर मात्र पुग्दैन भन्ने बारेमा पालि बौद्ध साहित्यमा लेखिराखेको छ। भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूको लागि नियमहरू बनाउनु भएको छ—भिक्षुहरूले पानी छान्न एक टुक्रा कपडा राख्नुपर्छ। यसको मतलब हो—खाने पानी छानेको हुनु पर्दछ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

यो नियम केवल भिक्षुहरूको लागि मात्र काम लाग्ने होइन। साधारण मानिसहरूको लागि पनि काम लाग्दछ। झन आजकल धाराको पानी सफा छैन भन्ने कुरा चलेको बेलामा त छानि-सकेपछि पानी खाने स्वास्थ्यको लागि झन चाहिने भयो। जनहित र जनमुखी सरकार भएको ठाउँमा त फिल्टरको व्यवस्था छ, पानीको मुहानमा फिल्टर बनाई राखेको छ। कुनै कुनै देशमा त फिल्टरको के कुरा ढल निकासको फोहोर पानी मिसिएको पानी खानु पर्ने ठाउँ समेत छ। कुनै कुनै ठाउँमा त खाने पानी पर्याप्त मात्रामा पनि पाइँदैन। हाम्रो नेपालमा पानीको व्यवस्था कस्तो छ भन्ने कुरा सबैलाई थाहा नै छ। धनी व्यक्तिहरूले त फिल्टर किनेर पानी उमालेर चिस्याएको सिसीको पानी किनेर पनि पिउँछन्। गरीब व्यक्तिहरूले यसरी किनेर उमालिसकेको पानी पिउन सक्दैन। त्यसैले भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूको निम्ति बनाउनु भएको नियम अनुसार पानी छान्ने कपडा राखिछोड्ने र पानी छानेर खानु नै असल हुन्छ, सजिलो छ। अनि निरोगी भएर बस्न सक्छ।

बुद्धकालीन भिक्षुहरूले विहारमा पानी राखिछोड्ने जुन व्यवस्था र तरिका छ त्यो अहिले पनि हामीहरूलाई काम लाग्दछ, अनुकरणीय छ।

पानी दुई प्रकारका छन्—१. खाने पानी र २. अरू काम जस्तै हात गोडा धुने, भाँडाकुँडाहरू धुने पानी।

Downloaded from http://dhamma.digital/

खाने पिउनेको बारेमा पनि बुद्धले विशेष ध्यान दिनु भएको छ। बगिरहेको ढल तथा नदीहरूमा दिशा पिसाब गर्नु हुँदैन। थुक्नु तथा सिंगान पर्याँक्नु हुँदैन। बासि खानेकुरा खानु हुँदैन।

भाँडाकुँडाहरू धुने तरिकाको बारेमा पनि बुद्धको शिक्षा काम लाग्छ। अशिक्षित र अल्सि हुनाले हामीहरूले जथाभावी भाँडाकुँडाहरू प्रयोग गरिरहेका छौं। त्यसले गर्दा रोग सर्छ अनि हामीहरू पनि अस्वस्थ भएर रहनु पर्ने हुन्छ। क्षयरोग, निमोनिया आदि सरुवा रोग हुने व्यक्तिहरूको भाँडाकुँडा काममा ल्याइयो भने पनि रोग लाग्न सक्दछ। आफ्नो पात्र वा थाल अलग्गै राख्ने भिक्षुहरूको लागि नियम बनाइराखेको छ। त्यसैले सबै भिक्षुहरूलाई आ–आफ्नै भिक्षा पात्र हुनु अनिवार्य नै छ। भिक्षुहरू भोजनको निम्ति जानु हुँदाखेरी भिक्षा पात्रमै खानुपर्ने चलन थियो। आजभोलि पनि बर्मा, थाइलायण्ड र श्रीलंकाको कुनै कुनै ठाउँमा यो चलन छ। (आजभोलि प्रायःको थालमै खाने चलन भइसक्यो।) दिनदिनै खाइसकेपछि पात्र धोएर घाममा सुकाउनु पर्ने नियम छ भिक्षुहरूको। यसरी सुकाउँदा विषैली पदार्थहरू निष्क्रिय हुन्छ।

भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई पात्र सम्बन्धी जुन नियम बनाउनु भएको थियो त्यो गृहस्थीहरूको लागि पनि उपयोगी छ, अनुकरणीय र लाभदायक छ। बिरामीहरूको बिछ्यौना र भाँडाकुँडाहरू अलग्गै राख्नु असल हुन्छ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

भिक्षुहरूको नियमानुसार दिनहुं बिछ्यौना सफा गर्नु पर्दछ, समय समयमा घाममा सुकाउने गर्नु पर्दछ। खाइसके-पछि भाँडाकुँडा सफा गरेर ठाउँमा राख्नु पर्दछ। यो कुरा महावग्ग पालि विनय पुस्तकमा छ। त्यस नियमानुसार भिक्षु-हरूले आफू बस्ने कोठा मात्रै सफा सुग्घर राखेर पुग्दैन, घर बाहिर, चोक समेत बढारेर सफा नराखि हुँदैन। यसरी आफू बस्ने कोठा र घर बाहिर समेत सफा सुग्घर हुँदा आफ्नो मन पनि हलुङ्गो हुन्छ, अरूको मन पनि हलुङ्गो हुन्छ, शारीरिक परिश्रम र व्यायाम पनि भएको हुन्छ। यसबाट स्वास्थ्य सप्रिन्छ। शारीरिक परिश्रम हुँदा खाने रुचि बढ्छ, खाना स्वादिलो हुनाको साथै शरीरमा पनि लाग्छ।

केही भिक्षुहरू अल्सि पनि हुने हुनाले यतिसम्म पनि भनिराखेको छ—

वत्तं अपरिपूरेन्तो सीलं नपरि पूरति,
असुद्ध सीलो दुप्पञ्ञो दुक्खा नपरिमुच्चति।

अर्थ—जुन भिक्षुले बढार्ने आदि सफा सुग्घर हुने काम गर्दैन, उसको शील नियम पूरा भएको हुँदैन। त्यो भिक्षु अशुद्ध शील, प्रज्ञाहिन भएर दुःखबाट मुक्त हुन सक्दैन।

महावग्ग भन्ने पुस्तकमा यो पनि नियम छ—कोठामा बढार्ने बेलामा खानेकुरामा धुलो पर्न नदिन छोप्नुपर्दछ वा

Downloaded from http://dhamma.digital/

धुलो नपर्ने उपाय गर्नु पर्दछ । बिछ्यौना ओढ्ने सिरक र तन्ना टक्याउँदा र मिलाउँदा अरूको आँखामा धुलो नपर्ने गरी गर्नु पर्दछ । बढार्ने बेलामा यस कुराको ख्याल राख्नुपर्दछ कि जताबाट हावा आएको छ त्यतापट्टि हेरेर बढार्नु हुँदैन । यो कुरा त शहरमा बस्ने सबै नगरवासीहरूको लागि पनि उपयोगी छ । हाम्रो काठमाडौं जस्तो ठाउँमा ख्यालबाट धुलो तथा फोहर फाल्ने मात्रै होइन, दिशा पिसाब समेत फालेर त्याउने गर्दछन् । स्वास्थ्यको रक्षाको निम्ति यी कुराहरू सम्बन्धी बिचार पुऱ्याउनु अत्यावश्यक छ ।

धेरै खानु हुँदैन —

धेरै सफा सुग्घर भएपनि, सफा पानी पिउन पाएपनि, राम्रो खाना खान पाएपनि रोगबाट बच्न गाह्रो छ । राजाहरूको दरबार सफा सुग्घर छैन र ? भाँडाकुँडाहरू सफा हुँदैनन् र ? दरबारमा राजाको विरोध गरेर कुरा गर्नेहरू होलान् र ? त्यहाँ जाडो वा गर्मीबाट बचेर बस्न सक्दैनन् र ? सरुवा रोग हुनेहरूसित बस्नु पर्ला र ? त्यसो भएता पनि राजाहरूलाई पनि रोग लाग्छ, बिरामी भएर डाक्टरलाई पालेर दुःखमयी जीवन बिताउनु पर्छ । निरोगी भएर बस्न धेरै खानु पनि हुँदैन, लोभी नभइकन संतोषी पनि हुनु पर्दछ, प्रफुल्ल मन भएर बस्नु पर्दछ । परिश्रम पनि गरिरहनु पर्दछ,

Downloaded from http://dhamma.digital/

त्यसै बस्नु हुँदैन। यी कुराहरू बुझाउनको लागि एक दुईटा राजाहरूको घटना सुनाउँछु।

बुद्धको पालामा कोशल भन्ने एक राजा थियो। एकदिन त्यो राजा खाना खानासाथ बुद्धकहाँ गयो। पेट टन्न भरेको र ठूलो भएकोले उ राम्ररी बस्न पनि सकेन। भगवान् बुद्धले भन्नुभएको कुरा राम्ररी बुझ्न सकेन। भगवान्‌ले सोध्नुभयो—"महाराजलाई आराम छैन कि? आराम नलिइकनै आउनु भएको हो कि?" कोशल राजाले भन्यो—"भो भगवान्, मलाई ठूलो दुःख छ। म राम्ररी घोडा चढ्न मात्र नसकेको होइन, मलाई हिंड्न, बस्न, उठ्न समेत गाह्रो छ, अरूको मद्दत चाहिन्छ। अहिले पनि म यहाँ राम्ररी बस्न सकिरहेको छुइन। त्यसैले के गरे आराम मिल्छ होला?"

भगवान् बुद्धलाई थाहा थियो—कोशल राजा दिनको दुई तीन माना चामलको भात खानुपर्ने त्यसको मतलब धेरै खानुपर्ने थियो। त्यसैले बोसो बढेर भुँडि ठूलो भएको हो। उहाँले भन्नुभयो—"महाराज, दिनदिनै भात खानु हुँदा चार पाँच गाँस खाने रुचि भएको बेलामा नै खान छोडेर पानी पिइदिनुस्। भन्याङ्ग उक्लने र ओर्लने बढि गर्नुस्। शारीरिक परिश्रम गर्नुस्। यो मन्त्र एउटा खान अगाडि वा खाइरहेको बेलामा सम्झनुस्।

Downloaded from http://dhamma.digital/

चत्तारो पंच आलोपे अभुत्वा उदकं पिवे,
अलं फासु विहाराय पहितत्तस्स रोगिनो ।

अर्थ—चार पाँच गाँस खाने रुचि भएता पनि नखाइकन पानी पिउनु । स्वास्थ्य लाभ गर्न चाहने अस्वस्थ व्यक्तिहरू-लाई यो औषधी हो ।

धेरै नखाई परिश्रम गर्नुस् । महाराज, तपाईंलाई आराम हुनेछ । बुद्धको यस्तो उपदेश र मन्त्र अनुसार दिनदिनै खाइरहेको बेलामा बुद्धले दिनु भएको मन्त्र एकजना मन्त्रीले सुनाउने गर्दथ्यो । अनि दिनदिनै खाने पनि कम गर्‍यो । अलि अलि राजकाजमा पनि आफैं गएर रेखदेख गर्न जाँदा केही परिश्रम पनि हुन गयो । चिन्ता पनि घट्यो । पेट पनि सानो भएर सजिलैसित बस्न र उठ्न सक्ने भयो । २–४ हप्तापछि घोडा पनि सजिलैसित चढ्न सक्ने भयो । राजाको मन अत्यन्त हलुङ्गो भयो, ठूलो सुखको अनुभव भयो । भगवान् बुद्धकहाँ गएर आफ्नो स्वास्थ्य लाभ भएको खुशीको खबर सुनाउन गयो ।

अर्को पनि असन्तोषी राजालाई आराम नभएको एउटा घटना प्रस्तुत गर्छु ।

एउटा राजालाई खाने रुचि पनि लागेन, निन्द्रा पनि लागेन । धेरै दुःख भयो । त्यस राजालाई असन्तोषको कारणले त्यसो भएको हो भन्ने चालै थिएन । धेरै पैसा मात्र थुपार्ने

Downloaded from http://dhamma.digital/

चिन्ता भएकोले मानसिक रोग भएको थियो। ठूला ठूला वैद्यहरूलाई बोलाए। रोगको जाँच गर्दा कुनै रोग पत्ता लागेन। राजालाई झन झन अशान्ति बढ्यो। "कामै नलाग्ने वैद्यहरू, मलाई निन्द्रा नआएको, खाने रुचि नभएको रोग भएको पनि थाहा नपाउनेहरू, कुनै पनि रोग छैन भन्नेहरू, तिमीहरूले कस्तो वैद्य शास्त्र पढेर आएको" भनेर बेस्सरी गालि गऱ्यो।

देशमा नामी भएका वैद्यहरूलाई खोज्न पठाए। एकजना मनोवैज्ञानिक वैद्य आयो। उसले जाँचेर हेर्दा बुझेर लियो कि राजालाई त जति भएपनि नपुग्ने लोभी बानीले गर्दा मानसिक रोग लागेको रहेछ। राजालाई भन्न असजिलो लाग्यो। त्यस वैद्यले एउटा उपाय खोज्यो – एक घण्टाभन्दा बढी टाउकोदेखि खुट्टासम्मै मेशीनले जाँच्यो। राजाको आँखा फाटेर हेऱ्यो। जिब्रो बाहिर निकाल्न लगाएर घाँटिको जाँच गऱ्यो। पेट थिचेर हेऱ्यो। सबै नडको परिक्षण गऱ्यो। लिंगको पनि जाँच गऱ्यो। यो सबै राजालाई चित्त बुझाउनको लागि मात्रै गरिएको थियो। हामी पनि बिरामी हुँदा धेरै समयसम्म नाडी हेरेर, लामो श्वास तान्न लगाएर जाँच गर्दा चित्त बुझ्छ, वैद्य एकदम जान्ने भन्ने विश्वास हुन्छ।

जाँच सकेर केही समयपछि वैद्य घुरिराख्यो। राजाले सोध्यो—"के मेरो रोग पत्ता लाग्यो?" वैद्यले उत्तर दियो—

Downloaded from http://dhamma.digital/

"महाराज, रोगको पत्ता लाग्यो। तर औषधी खानै चाहिं होइन। एकदमै हर्षित आनन्दले बसिराखेको व्यक्तिको भोटो एउटा लाउनु पऱ्यो।

राजा अकमकिए। चिन्ता केही नभएको आनन्दले बसिराखेको व्यक्तिको भोटो एउटा लाउनासाथ रोग निको हुने पक्का हो भनी सोध्यो।

वैद्यले भन्यो—"महाराज, रोग पक्कै निको हुन्छ। म ग्यारन्टि दिन्छु। फरक हुँदैन, महाराज।" तुरुन्तै मन्त्रीहरूलाई बोलायो। वैद्यले भनेको कुरा सुनायो। चारैदिशातिर मानिसहरूलाई पठायो। जति छिटो सक्यो चिन्ता नभएको आनन्द र सुखले बसिराखेको व्यक्तिको भोटो एउटा लिएर आउ भन्यो।

राजाको हुकुम अनुसार सरकारी मान्छेहरू गए। तिनीहरू धनीहरूका ठूला घरहरूमा गएर सोधे—"यहाँ तपाईंहरूलाई आनन्दै छ? चिन्ता भनेको केही छैन?"

उनीहरूले उत्तर दिए—"कहिलेकाहिं मात्र आनन्द छ जस्तो लाग्छ तर धेरैजसो चिन्ता हुन्छ। पैसा नहुँदा सानो मात्र पीर र दुःख थियो। कुनै एउटा सानो काम गर्नलाई सरकारी मान्छेको चाकडि गर्नुपर्दथ्यो। घूस खुवाउनु पर्थ्यो। अहिले करोडौं रूपियां हुँदा ठूलो पीर छ। घर ठूलो बनाउनु पऱ्यो। नमिठो खानु हुँदैन। सरकारलाई कर तिर्ने पीर,

Downloaded from http://dhamma.digital/

दाजुभाइको बीचमा अविश्वास, कर्मचारीहरूको इमान्दारिता नभएको पीर, दाजुभाइहरू छुट्टिन लाग्दा झगडाको पीर, जुन घरमा गएपनि झगडाको पीरको कुरा मात्रै सुन्न पाउँछ। साँच्चै नै आनन्दी र चिन्ताबाट मुक्त भएकाहरू कोही पनि देखिएन।

तीन बिशातिर गएका तिनै समुहहरू आनन्दले बस्ने कोही पनि नभेटेर खालि हात फर्के। राजा निराश भयो। मेरो रोग निको नहुने देखियो भनेर सोच्यो। तर एक समूह फर्केको थिएन। तिनीहरूले त पक्कै आनन्दी र चिन्ता–मुक्त व्यक्तिको भोटो लिएर आउनेछ भन्ने विश्वास राजाको थियो।

अर्को एक समूह धनी व्यक्तिहरू बस्ने ठाउँमा आनन्दले बस्ने भेट्टाउन नसकेर कायल भयो। खालि हात फर्कनु त हुँदै हुँदैनथ्यो। यस्तो मनमा लिई गाउँतिर लागे। गाउँमा भेटाउन सकेन। अर्के बाटो भएर फर्किरहेको बेला एउटा पाटिमा एकजना माग्ने बाजा एउटा बजाएर खुब आनन्दका-साथ गीत गाइरह्यो। मानिसहरू पनि हूल गरेर आनन्दले त्यस माग्नेको गीत सुनेर लट्ठ भइराखे।

राजाका मानिसहरूले मनमा राखे–यति आनन्दले बसिराख्ने मैले एकजना पनि देखिन। यसकै भोटो एउटा लानु पर्ला। उनीहरू त्यस माग्नेकहाँ गई सोधे–"तिमीलाई केही पीर र मर्का छैन? तिमीलाई आनन्द छ?"

Downloaded from http://dhamma.digital/

माग्नेले जवाफ दियो—"मलाई केही पीर छैन। आहा! मेरो जीवन कस्तो आनन्द! म जहाँ जहाँ जान्छु त्यहाँ त्यहाँ घर हुन्छ। खान पाइन्छ। चोरले चोर्ने पीर छैन। पीर भएकाहरूलाई समेत ढोल बजाएर, गीत गाएर चिन्ता र पीर हटाइदिन्छु। दुई चार पैसा दिएर जान्छन्। मन परेको किनेर खान्छु। केही पीर छैन—आनन्दै आनन्द।"

राजाका मानिसहरूले मनमा राखे—यसको भोटो एउटा लिएर राजालाई दिने। यस्तो मनमा राखेर माग्नेलाई भने—"ए! तिम्रो भाग्य खुलेछ। तिम्रो भोटो एउटा देउ, धेरै पैसा दिन्छु।"

माग्नेले सोधे—"के को लागि?"

राजालाई 'औषधी गर्न' भनेर ती दरबारी मानिसहरूले जवाफ दिए।

माग्नेले भन्यो—"म गरीब छुँ भनेर मलाई हेला गरेको हो? माग्नेको भोटो राजालाई। जहाँ जानु पर्ने जाउ त्यहीं। काम नलाग्ने कुरा गरिराख्छ।"

दरबारी मानिसहरूले भने—"साँच्चै भनिराखेको, हेला गरेर भनिरहेको होइन। तिमीलाई हजार रूपियाँ दिन्छु, तिम्रो भोटो एउटा देउ। तिमिले नयाँ भोटो सिलाएर लगाउ।"

माग्नेलाई पत्यार लागेन। 'दिदिन' भनेर कराइराख्यो। साँच्चै पैसा अगाडि राख्दा 'हजारले दिदिन' भनेर गम्क्यो। दुई तीन हजार दाम दिए।

Downloaded from http://dhamma.digital/

मान्नेले भोटो फुकालि दियो । उनीहरूले पत्याएर पोको पारेर लगे । दरबारमा पुगे उनीहरूको हातमा पोको एउटा देखेर राजा अत्यन्त खुशी भयो । "भोटो पायौ ?" भनेर राजाले सोध्यो—"पाएँ ।" भनेर तिनीहरूले जवाफ दिए । महाराजले खुशी हुँदै लिएर हेऱ्यो—पसिना गनाएको भोटो एउटा । मैलो पनि छ । राजाले सोध्यो—"यो भोटो कस्तो व्यक्तिको हो ? कुन किसिमले आनन्दले बसिराख्नेको भोटो हो ?"

दरबारी मानिसहरूले भने—"महाराज, उ एउटा मान्ने हो । ढोल बजाएर, गीत गाएर आनन्दले बसिराख्ने गर्दछ उ । उसलाई केही पनि पीर र चिन्ता छैन रे । जहिले पनि आनन्द रे ।"

यो कुरा सुनेर राजा बाल्ल परेर लाटो झैं भयो । मनमा राख्यो—"मान्ने ! केही पनि नहुने, आनन्दले बस्ने । चिन्ता र पीर केही पनि छैन रे । मसंग यतिका राज वैभव भएता पनि सन्तोष छैन । जति भएपनि पुग्दैन । असन्तोषी भएकाले चिन्ता र पीरले निन्द्रा लागेन, खाने रुचि भएन । मानसिक रोग लाग्यो ।"

त्यो वैद्य साँच्चैकै जान्ने वैद्य हो । उसले मेरो मनको कुरा बुझेको छ । त्यसैले उसले मलाई आनन्दले बसिराख्ने भान्छेको भोटो औषधीको रूपमा दियो । उसले मेरो रोग

Downloaded from http://dhamma.digital/

निको पारिदियो। अबदेखि आफूसित जे–जति छ, त्यसैमा सन्तोष हुन्छु। आजदेखि राम्ररी निन्द्रा लाग्ने भयो। खाने रुचि पनि हुने भयो।''—राजाले विचार गरिराखे।

त्यस वैद्यलाई उपहार दिनुपर्‍यो भनेर बोलाउन पठायो राजाले। वैद्यलाई थुप्रै पैसा दिएर धन्यवाद दिई पठायो। राजाको रोग ठिक भयो।

यसबाट थाहा हुन्छ—सफा सुग्घर मात्र भएर, मिठो खाना मात्र खाएर पनि रोग नहुने होइन। भौतिक सम्पत्ति सम्पूर्ण भए झैं मानसिक अवस्था पनि सुध्रिनु पर्दछ। लोभी भावना, रिस, ईर्ष्या, बदला लिने भावना, अरूलाई खुट्टा समातेर तल झार्ने भावना, चुक्लि गर्ने बानि मनपर्नेहरूदेखि टाढा भएर बस्नु पर्ने, मन नपर्नेहरूसित बस्नु पर्ने यी सबै रोगका कारणहरू हुन्। शरीर स्वस्थ देखिएता पनि मानसिक रोगबाट टाढा हुँदैन।

रोग लाग्नु पनि प्रकृतिको नियम हो—

माथि यस सम्बन्धी धेरै नै कुरा गइसकेको छ कि सफा सुग्घर भएर बस्दा, चाहिने जति खान पुग्दा, विचार मिल्नेहरू-सित बस्दा तथा अरू वातावरण राम्रो हुँदा रोगले दुःख दिदैन। मतलब रोगी भएर बस्नुपर्ने हुँदैन।

Downloaded from http://dhamma.digital/

फेरि चाहिने जति खाना भएता पनि, धन–सम्पत्ति धेरै भएता पनि लोभी भावना र असन्तोषपनाले गर्दा रोगी भएर बस्नुपर्नेहरू छन् । मनमा ईर्ष्या, लोभ र दुषित भावना हुंदा पनि रोगले दुःख दिन सक्छ ।

यसो भए भगवान् बुद्ध, प्रमुख सारिपुत्र महास्थविर, यशोधरा आदि भिक्षु भिक्षुणीहरूलाई पेट दुख्ने रोगले किन सतायो ? जन्म हुने सबै नै बुढा–बुढी हुने, रोग लाग्ने र मृत्युबाट मुक्त हुन सक्दैन । यो प्रकृतिको स्वभाव वा नियम हो । यसो भएता पनि रोगबाट बचेर आयु बढाई बस्ने उपाय छ ।

अब यहाँ भगवान् बुद्ध, सारिपुत्र आदि चित्त शुद्ध हुनेहरूलाई किन पेट दुख्छ भन्ने विषयमा आउंछु । पालि त्रिपिटक र अर्थ कथामा दुई कुराहरू छन् । एउटा प्रकृतिको नियम अनुसार र शरीरलाई बेफाइदा हुने खाएर, पित्त र पिनाश आदि कारणले रोग हुन्छ । अर्थकथा र चुलकम्म विभंग सूत्र अनुसार पूर्वकर्मको फल अनुसार रोग हुन्छ । भगवान् बुद्धलाई रोग हुने पनि पूर्वकर्मको फल भनेर बौद्ध ग्रन्थमा लेखिएको दुर्भाग्यको कुरा मात्र होइन, अज्ञानता र स्वार्थवश ब्राह्मणवाद भित्रिएको कुरा हो । पालि त्रिपिटकको नै देवदह सूत्र र तीर्थायतन सूत्र अनुसार पूर्वकर्मको कारणले रोग हुने कुरा मान्दैन ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

त्यसोभए भगवान् बुद्ध र सारिपुत्र महास्थविरलाई कसरी रोग भयो त ?

भगवान् बुद्ध मात्र योग्य, पूजाको योग्य भएर श्रद्धावश निमन्त्रणा गरेर मिठो गरी खवाउन घ्यू–तेल बढी राखेर भोजन गराउँथ्यो। चिल्लो बढी हुँदा पचाउन गाह्रो छ। भगवान् बुद्धले जीवक वैद्यलाई खबर गर्नु हुँदा पेट सफा हुने औषधी खान दियो। २१ चोटी दिशा भएपछि बुद्धको पेट दुख्ने निको भयो।

सारिपुत्र महास्थविर एक शहरमा पाल्नुभयो। उहाँ पाल्नु भएको खबर सुनेर उपासकहरूले श्रद्धावश अत्यन्तै मिठो गरी खाना बनाएर खवाए। उहाँलाई राती असाध्यै पेट दुख्यो। भोलिपल्ट दिनभरै केही खानु भएन। पछि क्षीर भोजन खानु भएपछि पेट दुख्ने निको भयो।

आजभोलि पनि भिक्षुहरूलाई भोजन गराउँदा घ्यू–तेल बढी राखी तरकारी मासको बाढा आदि बनाएर खवाउँछन्। कहिं कहिं पचाउन गाह्रो तरकारी र पुलाव खवाउँछन्। बेलुका बान्ता गरी, कपाल र पेट दुखाई बस्ने दुई–तीनजना भिक्षुहरू छन्। यो पनि पूर्वजन्मको कर्मफल हो ? पूर्वकर्म अवश्यै हो। बिहान खाएर बेलुका पेट दुख्ने, झाडा हुने, बान्ता हुने पूर्वकर्म त हो नि ? तर पूर्वजन्मको कर्मफल होइन।

Downloaded from http://dhamma.digital/

साधारण गृहस्थीहरू विवाह भोज, गुठीको भोज आदिमा गएर बढी खाई झाडा–बान्ताको शिकार भएर बस्छन् । रक्सी धेरै खाएर कपाल दुखाएर बस्छन् । यो पनि पूर्वजन्मको कर्मको फल हो त ? यस्तो हुनु पनि पूर्वजन्मको कर्मफलको संज्ञा दिइन्छ भने बच्चाले गरेको कुरा जस्तो मात्रै होइन पुरोहितवादको कुरा हो । पूर्वजन्मको कर्म हो भने औषधी नै नगर्नु पर्ने ।

जन्म हुने सबै नै मर्नुपर्छ । आयु र कर्म बलियो हुने धेरै बाँच्छन्, औषधी लाग्छ । आयु थोरै हुने, कर्म बलियो नहुनेलाई औषधी गरे पनि हुँदैन, मरेर जान्छन् । यहाँ कर्म बलियो हुने भनेको मन बलियो हुने र काम राम्रो गर्ने, नराम्रो काम गरेर नहिंड्ने, जे मन लाग्छ त्यो त्यो नखाने कर्म बलियो हुनेहरू हुन् । धर्ममा नलाग्ने, चित्त नराम्रो हुनेहरू कर्म बलियो नभएको हो ।

मृत्यु—

मानिसहरू चार किसिमले मर्ने गर्दछन्—१. आयु सिद्धिएर, २. कर्म सिद्धिएर, ३. आयु र कर्म दुबै सिद्धिएर, ४. अकालबाट वा दुर्घटनाको कारणले । यो कुरा बुझाउन एउटा उपमा दिन्छु ।

एउटा दियोमा आधी तेल र एउटा बत्ती छ । कहिले-

Downloaded from http://dhamma.digital/

कहिं तेल सिद्धिएर बत्ती निभ्न सक्छ। यो कर्म सिद्धिएर निभेको भयो। कुनैबेला बत्ती सिद्धिएर बत्ती निभ्न सक्छ। यो आयु सिद्धिएर निभेको हुन्छ। कहिलेकाहिं तेल र बत्ती दुबै सिद्धिएर बत्ती निभ्न सक्छ। यो कर्म र आयु दुबै सिद्धिएर निभेको हुन्छ। त्यसरी कुनै कुनै बेला तेल र बत्ती दुबै भएता पनि हावाको वा अरू कुनै कारणले निभ्न सक्छ। यो अकालले वा दुर्घटना भएर निभेको भयो।

आदिकालदेखि अहिलेसम्मै पनि यी चार कारणहरूले मानिसहरू मरिराखेका छन्। आजकाल आयु लामो हुनेहरू पनि पैसा नभएर औषधी गर्न नपाएर छिटै मरिराखेका छन्। हामीहरूकहाँ पैसा भएता पनि अस्पतालहरूमा साधनहरू नभएर, व्यवस्था राम्रो नभएर छिटै मरिराख्नु पर्नेहरू छन्। त्यसैले बुद्ध–धर्म अनुसार पूरै कर्मफललाई दोष दिन मिल्दैन।

कर्म थप्न हुन्छ—

बौद्ध साहित्य अनुसार दियोमा तेल सिद्धिदा तेल थप्न भए जस्तै कर्म सिद्धिइसकेकोलाई धर्मकर्म गरेर कर्म पनि थप्न सकिन्छ। उदाहरणको लागि एउटा कथा अगाडि राख्छु।

पहिला पहिलाको कुरा हो। एक दम्पत्तीको एउटा छोरो थियो। उसलाई टाढा एउटा ठाउँमा गुरुकुल (छात्रा-बास) मा राखेर पढाइराख्यो। त्यहाँ पढाइराख्ने गुरु नक्षत्र

Downloaded from http://dhamma.digital/

वा ज्योतिष शास्त्रमा पारंगत भइसकेको थियो। उसले बच्चाहरूको मुख हेरेर 'कति बाँच्ने रहेछ' भन्न सक्ने रहेछ।

एकदिन पढाइरहेको बेलामा त्यही केटाको मुख हेरेर विचार गऱ्यो गुरुले—यो केटो त सातदिन मात्र बाँच्छ। यहि भऱ्यो भने यस स्कूलको नाम जान्छ। त्यसैले उसलाई घर पठाई दिनु पऱ्यो। यस्तो मनमा लिएर त्यस केटोलाई बोलाएर भन्यो—"बाबु, तिम्रो आमा-बाले एउटा चिट्ठी पठाउनु भएको छ। तिमीलाई छिटै घर आउ रे। केटोलाई 'हो' भन्ने लाग्यो। उसले भन्यो, "त्यसोभए गुरु, म जान्छु। मसंग बाटो खर्च छैन।"

त्यस केटाको घर पुग्न चारदिन लाग्थ्यो। गुरुको मनमा थियो—चारदिनपछि उ घर पुग्नेछ अनि त्यसको तीनदिनपछि उ मर्छ। गुरुले बाटो खर्च र खानेकुरा दिई पठायो।

केटो सरासर गइराखेको थियो। जंगलभित्र एक ठाउँमा एकजना साधु महात्मा रूखबाट खसेका बिग्रेका फलहरू बटुलिरहेको देख्यो। केटोले रूखमा राम्रा राम्रा फलहरू फलिरहेका देख्यो। साधु महात्मासंग सोधे—"रूखमा राम्रा फलहरू भएर पनि तपाईं किन तो बिग्रेका फलहरू बटुलिरहनु भएको हो?"

महात्माले भन्यो—"कसैले नदिएसम्म नलिनु हाम्रो नियम हो। यी खसेका फलहरू रूखले दिएको हुनाले बटुलि-रहेको हुं।

Downloaded from http://dhamma.digital/

केटोले भन्यो—"मैले टिपेर दिएं भने लिनु हुन्छ कि हुन्न ?"

महात्माले भन्यो—"तिमीले टिपेर दिए किन नलिनु।"

केटोले उसको दालो लिएर रूखमा चढेर राम्रा राम्रा पाकेका फलहरू टिपेर त्यसमा राख्यो र महात्मालाई दियो।

त्यो महात्माले विचार गऱ्यो—थुप्रै मानिसहरू यहाँ आउँछन्, जान्छन् तर कसैले मलाई वास्ता गर्दैनन्। यो केटोको कस्तो धर्म चेतना भएको। महात्माले केटोलाई "जय होस्। दीर्घायु होस्!" भनेर आशीर्वाद दियो।

केटो पनि खुशी हुँदै गयो। उसले एउटा पोखरीमा पानी सुकिराखेको देख्यो। माछा छटपटाइरहेका थिए त्यसमा। उसले तो माछाहरूलाई पानी भएको पोखरीमा राख्न चाह्यो। यताउती खोज्न जाँदा एक ठाउँमा एउटा पोखरी भेटिएछ र उसले तो माछाहरूलाई त्यहाँ लगेर राखे। उनीहरू पुच्छर चलाएर नाचेको देखदा त्यस केटोलाई खूब मज्जा लाग्यो। उ फेरि हिंड्न थाल्यो।

एउटा खोलोमा पुगेपछि उसले बाँसको पुल एउटा देख्यो। त्यो पुल बिग्रिसकेको थियो—त्यसबाट हिंड्ने कुनै पनि बेला खोलोमा खस्न सक्थ्यो। कतैतिर बाँस होला कि भनेर यताउता खोज्न गयो। चार-पाँचवटा बाँस खोजेर ल्याएर त्यस बिग्रेको पुललाई फेरि नयाँ बनाइदिए।

Downloaded from http://dhamma.digital/

त्यहाँबाट पनि उ सरासर गएर घर पुग्यो । आमाचाहिं घर बाहिर बसिरहेकी थिई । उसलाई देखनासाथ भनीहाली—"ए लुच्चा, पढ्ननै सिद्धिएको छैन, किन फर्किस् ? बदमाश भएकोले गुरुले पठाई दियो कि ?"

केटोले भन्यो—"आफूहरूले 'घरमा आउ' भनेर चिट्ठी पठाउने, फेरि मलाई नै लुच्चा भन्ने ?"

आमाचाहिंले भनिन्—"हामीहरूले चिट्ठी पठायौं भनेर कसले भन्यो ?"

केटोले जवाफ दियो—"गुरुले भनेको, तिम्रो आमा-बुबालाई तिमीलाई हेर्न उत्सुक भइराखेको छ, तिमी छिट्टै घर जाउ रे ।"

आमाचाहिंलाई छोरोको रूप देखेर माया लाग्यो । छोरो दुब्लाएको रहेछ । त्यसैले पठाई दिनु भएको होला भन्ने विचार गरिन् । छोरोलाई सोधिन्—"खाना मीठो छैन ?"

केटोले जवाफ दियो—"त्यतिका केटाहरू भएको गुरु-कुलमा पनि खाना मीठो होला त ?"

आमाचाहिंले भनिन्—"भैगो त । एक महिनाजति बसेर मीठो खाएर मोटाएर जाउ ।"

गुरुको शास्त्र अनुसार केटो सातदिनपछि मर्नुपर्ने एक महिना बित्दा पनि मरेन । यो कुरा केटोलाई पनि थाहा

Downloaded from http://dhamma.digital/

थिएन, केटोको आमा–बुबालाई पनि थाहा थिएन, गुरुलाई पनि थाहा थिएन ।

एक महिनापछि केटो फेरि गुरुकहाँ गयो । गुरुले टाढै-देखि त्यो केटो आइरहेको देख्यो । उसले यो घटना साँच्चैनै भइरहेको हो वा सपना मात्रै हो छुट्याउन सकेन । भुत भएर आएको त होइन ? मेरो शास्त्र झूठो त हुन सक्दैन । के भएको बुझ्न नसकेर वाल्ल परिराख्यो । फेरि विचार गऱ्यो—यो केटोले धर्म गऱ्यो होला, त्यसैले यसको सिद्धिसकेको कर्म फेरि थप्यो ।

केटो अगाडि आएर टाउको निहुऱ्याएर नमस्कार गऱ्यो । गुरुले सोध्यो—"तिमीले के धर्म गरेर आयौ ?"

केटोले भन्यो—"केही पनि धर्म गरेर आएको छुइँन ।"

गुरु झन पक्क भयो । फेरि भन्यो—"तिमीले पक्कै पनि धर्म गरेर आएको छ । पाप गरेको भए पो लाज मान्नुपर्छ । धर्म गरेर पनि भन्न लाज मान्न पर्छ ?"

केटोले धरोधर्म कुनै पनि धर्म गरेर आएको छैन भनेर किरियानै हाले ।

गुरु झनै पक्क भयो । फेरि भन्यो—"त्यसोभए तिमी यहाँबाट गएदेखि तिमीले के के गऱ्यो भलाई भन ।"

केटोले आफू जाँदा बाटोमा महात्मालाई फलहरू टिपी दिएको, माछाहरूलाई पोखरीमा राखिदिएको र बिग्रिसकेको

Downloaded from http://dhamma.digital/

पुल बनाई दिएको सबै कुरा सुनाउँदै भन्यो—"घरमा आमा–बुबाको पनि राम्ररी सेवा गर्नें। यहाँ आउनु अगाडि मलाई त्यस्तो केही गर्न आउन्नथ्यो। बदमाश भएकोले नै मलाई यस छात्रावासमा राखिदिएको हो। मेरो स्वभाव बदलेको देखेर मेरा आमा–बाबु औधि खुशी छन्। उनीहरूको मनमा छ कि पैसा खर्च गरेर यहाँ पठाए झैं छोरो पनि ज्ञानी भयो।"

यस्तो कुरा सुन्ने बित्तिकै गुरुले भन्यो—"तिमीले त धेरै धर्म गरेर आयौ। जंगलमा महात्मालाई फलहरू टिपी दिएको, माछाहरूलाई पोखरीमा राखिदिएको, बिग्रेको पुल बनाई दिएको—यी सबै धर्म हो। सबभन्दा ठूलो धर्म त तिमीले आमा–बाबुको सेवा गरेर आयौ। तिमी त कम सिद्धिसकेको, धर्म गरेकोले बच्यौ।"

केटोले भन्यो—"यस्तो काम पनि धर्म हो त? म त फूल, धुप, चामल आदि राखेर देउताको पूजा गर्नु मात्र धर्म, होम गर्नु मात्र धर्म हो भन्ठानेको थिएँ।"

गुरुले भन्यो—"पूजा गर्नु भनेको साँच्चैको धर्म होइन—त्यो त देखावटी धर्म मात्र हो। अरूको उपकार हुने काम गर्नुलाई 'धर्म' भनिन्छ। आजकाल आमा–बुबालाई वास्ता नगर्ने छोरोहरू छन्। तिमीले आमा–बुबाको सेवा गरेर खुशी पारेर आए। आमा–बुबाको आशीर्वाद लाग्यो तिमीलाई।

Downloaded from http://dhamma.digital/

यो कथामा कर्म सिद्धिइसकेकाहरूलाई धर्म कर्म गरेर बचाउन सकिन्छ भन्ने कुरा स्पष्टसंग देखाइएको छ।

धर्म कर्मको साथसाथै औषधी पनि गर्नु पर्दछ। आयु र कर्म दुबै बलियो भएता पनि लापरवाहिको कारणले क्यान्सर जस्तो रोग हुँदा विदेशमा गएर उपचार गराउनु पर्दछ। गरीबहरू अकाललै मर्न सक्दछ। हामी कहाँको भिक्षु मेधंकर-लाई पेटमा क्यान्सर हुँदा बैंकक लगियो। त्यहाँ औषधी गरेर एक फुट जति आन्द्रा काटेर नक्कली आन्द्रा राखेर बचाई दियो। उहाँ चार वर्षभन्दा बढी बाँच्नु भयो। हालसालै पर्खालबाट खसेर उहाँको अकस्मात निधन भयो।

बनेपाको ध्यानकुटीमा बस्ने श्रामणेर कवीन्द्रलाई पनि क्यान्सर भएको थियो। नेपालको डाक्टरले उहाँ छ महिना मात्र बाँच्छ भनेको थियो। अहिले दुई वर्षभन्दा बढी भइ-सकेको छ—रोग राम्रोसित निको नभए पनि उहाँ अरू स्वस्थ मान्छे सरह अध्ययन गरिरहनु भएको छ। त्यहाँ उपचार गराउँदा इन्जेक्शन एउटाको दुई हजार पर्छ भन्यो। यहीं नेपालमै बसिराख्नेको भए साँच्चै नै औषधी पनि गराउन सक्दैनथ्यो, डाक्टरले भनेजस्तै छ महिनाभित्रै मरिसकथ्यो होला। श्रामणेर कवीन्द्रको शील–स्वभाव मात्रै राम्रो होइन, भनेको कुरा पनि मान्नु हुन्छ। अरूहरूको भनाई छ—उसको धर्म बलियो भएकोले उ बाँचिराख्यो। त्यसैले हामीलाई धर्म पनि चाहिन्छ, पैसा पनि चाहिन्छ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

धर्म मात्र बलियो भएर पनि हुँदैन —

कर्म र आयु भएर पनि धर्म मात्र बलियो भएर हुँदैन । प्रकृतिको नियममा पनि बस्न सक्नु पर्दछ । संसारका सबै जीवहरूलाई बाँच्न खानाको जति आवश्यक पर्छ, निन्द्राको त्यति नै आवश्यक पर्छ । बिरामी पर्दा खान नहुने चीज खानु पनि हुँदैन, गर्न नहुने काम गर्न पनि हुँदैन, औषधी पनि समय समयमा खान सक्नु पर्दछ । यसो भएन भने आयु र कर्म बलियो भए पनि हुँदैन ।

यो कुरा बुझाउन एक दुइटा बुद्धकालीन घटना अगाडि राख्छु ।

एकजना गृहस्थी भगवान् बुद्धको कथा सुनेर राम्ररी नबुझिकनै संसारिक दुःखबाट मुक्त हुन भिक्षु नै हुनु पर्दछ भनेर घर छोडेर भिक्षु भयो । उसको विचार थियो—अल्सी हुनु हुँदैन । धेरै मेहनत गरेर ध्यान भावना अभ्यास गर्‍यो भने तरिन्छ ।

उसले त्यस्तै गरिराख्यो । तर मेहनत धेरै परेकोले पछि त ध्यान गर्दा निंद मात्रै लागिराख्यो । निंदबाट बच्न सुकुल भिजाएर काँधमा बोकिराख्यो ।

शरीरलाई खाना जतिकै निंदको पनि आवश्यकता पर्दछ । केटाकेटीहरूलाई ७/८ घण्टा सुत्नु पर्दछ, वयस्कहरूलाई

Downloaded from http://dhamma.digital/

छ घण्टा (घटिमा ५ घण्टा) सुत्नु पर्दछ। निंद नभई नहुने प्रकृति नियम हो। प्रकृति नियमदेखि बाहिर जानु हुँदैन। धेरै जाडो गरेर बस्नु हुँदैन। पानीले धेरै रुझ्नु हुँदैन। धेरै मेहनत पनि गर्नु हुँदैन। बुद्ध धर्म अनुसार ठिक्क हुनु पर्दछ—मध्यम मार्गमा जानु पर्दछ।

त्यस भिक्षुले सुकुल भिजाएर ध्यान भावना मात्र गरि-राखेकोले, निंद नपुगेकोले, खाने रुचि पनि भएन, कमजोरको कारणले छिटै मर्‍यो।

भिक्षुहरू भगवान् बुद्धकहाँ गएर सोधे—"भन्ते, फलानो भिक्षु सुत्दै नसुती ध्यान भावना मात्र गरेर मर्‍यो। के उ दुःखबाट मुक्त भयो? अर्हंत भयो?"

भगवान् बुद्धको उत्तर थियो—"त्यस भिक्षुले धेरै मेहनत गरेकोले, सुत्दै नसुतेकोले बेहोश भएर मृत्यु भयो, अरहन्त भएन। दुःखबाट मुक्त हुन सकेन। ध्यान भनेको पनि ठिक्क मात्रामा गर्नु पर्दछ। भिक्षुहरू हो! तिमीहरूलाई थाहा हुनु पर्दछ—त्यसरी सुत्दै नसुत्दै ध्यान भावना आदि धर्म कर्म गर्नु हुँदैन।"

यस कथाबाट स्पष्ट हुन्छ कि धर्म र कर्म बलियो भएता पनि, आयु भएता पनि छिटै मर्न सक्दछ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

वैद्यको कुरा मान्नु पर्दछ—

भगवान् बुद्धको पालामा अर्को पनि एकजना श्रद्धा बढी तर प्रज्ञा कम भएको मानिस उहाँको धर्म उपदेश सुनेर घर छाडी भिक्षु हुन गयो। घरमै बसेर कर्तव्य पालन गरिराख्नु पनि धर्म हो, दुःखबाट मुक्त हुन भिक्षु नै हुनु पर्दैन भन्ने उसलाई बुझेको थिएन।

उसले भिक्षु भैसकेपछि अल्सी हुनु हुँदैन भन्ने विचार गरी कहीं पनि लेटी नसुत्ने अधिष्ठान गऱ्यो – बसेरै सुत्ने भयो। चाहिने जति मात्रामा खान पनि छोडि दियो। प्रकृति विरोध नियममा बस्यो। निन्द्रा नलागेकोले आँखाबाट आँसु मात्र आइराख्यो। केही दिनपछि आँखा रातो भएर दुख्न थाल्यो।

उक्त विहारमा अति जान्ने र प्रख्यात वैद्य एकजना पनि उपासक थियो। त्यो वैद्य बरोबर विहारमा गएर भिक्षु-हरूको सेवा गर्ने गर्थ्यो। एकदिन उ सो विहारमा आउँदा आँखा दुखाई बस्ने त्यस भिक्षुलाई देख्यो।

वैद्य—"भन्तेको आँखा दुखेको छ जस्तो छ।"

भिक्षु—"हो, आँखा दुखेर कष्ट भइराखेको छ।"

वैद्य—"त्यसोभए म औषधी बनाई दिन्छु। एकचोटि हालेपछि निको हुनेछ। लेटिसकेपछि त्यो औषधी आँखामा

Downloaded from http://dhamma.digital/

हालि दिनु होला—बसेर नहाल्नुस् ।'' यति भनी वैद्यले घरमा गई औषधी बनाई एकजनालाई दिई पठायो ।

त्यस भिक्षुले कहीं पनि नलेट्ने अधिष्ठान गरेको हुनाले बसेरै आँखामा औषधी हाल्ने गर्‍यो । यसो गर्दा औषधी आँखामा राम्ररी परेन ।

दुई–चार दिनपछि वैद्य आएर हेर्दा भिक्षुको आँखा पहिले झैं दुखिरहेको थियो, आँसु झर्ने पनि कम भएको थिएन ।

वैद्य—''भन्ते, तपाईंले आँखामा औषधी हाल्नु भएन ?''

''हालेको थिएँ तर निको भएन ।''

''मैले दिएर ल्याएको औषधीले अवश्यै निको हुनु पर्ने—के भएर निको भएन ? तपाईंले औषधी कसरी हाल्नु भयो ? लेटेर हाल्नु भएको हो कि बसेरै हाल्नु भयो ?''

भिक्षुले जवाफ दिनु भएन । वैद्यले अरूहरूलाई सोधेर जानी लिए कि त्यस भिक्षुले कहिल्यै नलेट्ने अधिष्ठान गर्नु भएको छ भनेर ।

पछि वैद्यले त्यस भिक्षुलाई भन्यो—''तपाईंको आँखाको औषधी मैले गरेको थियो भनेर कसैलाई नभन्नु होस् । तपाईं-लाई औषधी गरेको कुरा पनि म कसैसित गर्दिन । लेटेरै औषधी नहालेसम्म आँखा निको हुँदैन । तपाईंले मेले भने जस्तो औषधी हाल्नु नभएकोले आँखा निको भएन ।''

Downloaded from http://dhamma.digital/

त्यो भिक्षु जिद्दि भएर नियममा बसिराख्यो – प्रकृतिको नियमलाई वास्तै नगरी । पछि उ अन्धो भयो । यस घटनाबाट थाहा हुन्छ—"धर्म मात्र गरेर हुँदैन, प्रकृतिको नियममा पनि बस्नु पर्दछ, वैद्यको निर्देशन पनि मान्नुपर्छ ।

मैत्री चित्तले सेवा गर्ने पनि चाहिन्छ –

कोही बिरामी पर्दा पैसा पनि छ, औषधी पनि छ तर बिरामीको सेवा गर्ने छैन भने पनि अकालले मर्न सक्दछ, दुःख भोगिराख्न पर्न सक्छ । बिरामी पर्दा सेवा गर्ने नहुँदा दुःख भोगिराख्ने गृहस्थीहरू पनि छन्, त्यागीहरू पनि छन् । भिक्षु-हरूलाई बिरामी पर्दा सेवा गर्नेहरू नभएर ठूलो समस्या पर्दछ । यो समस्या भगवान् बुद्धको समयदेखि नै थियो ।

बुद्धकालीन घटना एउटा प्रस्तुत गर्दछु—

एकदिनको कुरा हो—भगवान् बुद्ध भिक्षु आनन्द सहित भिक्षुहरू बस्ने विहार–विहारमा हेर्न जानु भयो । एउटा विहारमा भिक्षु एकजना थला परेर विछ्यौनामै दिशा–पिसाब गरेर बसिराखेको थियो ।

महाकरुणामयी भगवान् बुद्ध उसको अगाडि गई सोध्नु भयो—"कसैले तिमीलाई वास्ता गरेन ? सेवा गर्ने कोही भएन तिमीलाई ?"

Downloaded from http://dhamma.digital/

भिक्षुले रुन्चे स्वरमा भन्यो—"मेरो सेवा गर्ने कोही छैन।"

बुद्ध—"कसैले पनि सेवा नगरेको किन होला ?"

भिक्षु—"अरू भिक्षुहरू बिरामी हुँदा म तिनीहरूको सेवा गर्न गईन—हेर्न गईन। त्यसैले मेरो सेवा गर्ने पनि कोही भएन।"

संसारिक स्वभाव नै यस्तो हो—समाजमा बस्दा परस्पर सम्बन्ध राम्रो भएन भने, कसैलाई आपत–विपत पर्दा नदेखेको र नसुनेको जस्तो गरी बसिरह्यो भने, पर्ने बेलामा आफूलाई सहयोग गर्ने पनि कोही हुँदैन।

अनि भगवान् बुद्ध साँच्चिकै करुणामयी हुनाले त्यस दुःखी भिक्षुको सेवक भै सेवा गर्नुभयो। आनन्द भिक्षुलाई पानी तताउन लगाएर त्यस बिरामीको पूरा शरीर तातो–पानीले सफा गरी, चीवर–वस्त्र पनि धोई सबैलाई सेवा भावको बाटो देखाई दिनु भयो। त्यसपछि सबै भिक्षुहरूलाई बोलाई भन्नुभयो—

"नत्थि वो भिक्खवे माता, नत्थि पिता, ये वो उपट्ठहेय्यं, तुम्हे चे भिक्खवे अञ्ञमञ्ञं न उपट्ठहिस्स अथ को चरहि उपट्ठहिस्सति ? यो भिक्खवे मं उपट्ठहेय्य सो गिलानं उपट्ठहेय्य।"

Downloaded from http://dhamma.digital/

अर्थ—"भिक्षुहरू, तिमीहरूको सेवाको लागि आमा–बाबु छैन, तिमीहरू परस्पर मिलेर सेवा गरेनौ भने अरू कसले तिमीहरूको सेवा गर्ला ? त्यसैले म भन्छु—जसले रोगीको सेवा गर्छ, उसले मेरो सेवा गरेको ठहर्दछ।"

यहाँ यो सम्झनु हुँदैन कि बुद्ध र रोगीलाई एउटै दर्जामा राखेको छ वा अस्वस्थ व्यक्तिलाई बुद्धसंग तुलना गरेको छ। बिरामीहरूको सेवा गर्नु ठूलो धर्म हो भन्ने बुझाउनलाई मात्र बुद्धले त्यसो भन्नु भएको हो। भगवान् बुद्धले रोगीको सेवाको बारेमा यसो भन्नुभए पनि हामीहरूकहाँ धेरै बौद्ध भनाउँदाहरूसंग यसबारे केही अभिरुचि र जिज्ञासा भएको देखिंदैन।

यदि आफू बिरामी हुँदा आफूलाई सेवा गर्ने कोही चाहिन्छ भने अरू बिरामी हुँदा पनि आफूले सेवा गर्नु राम्रो र असल हुन्छ। तर जानिराख्नु पर्ने कुरा के छ भने आफूलाई पनि सेवा गराउने आशाले बिरामीको सेवा गऱ्यो भने बुद्ध धर्म अनुसार उसलाई 'पुण्य वा धर्म' लाग्दैन। किनभने यस्तो विचारले गरेको सेवा भित्री हृदयदेखि शुद्ध रूपले गरेको हुँदैन। परोपकारको भावनाले मात्र सेवा गर्नेलाई 'सत्पुरुष' भनिन्छ। यस्तो असल मानिसलाई अवश्य पनि हामीले सेवा गर्न सक्नु पर्दछ। आफूलाई उपकार गर्नेको उपकार गर्नु 'कर्तव्य धर्म' हो।

Downloaded from http://dhamma.digital/

सेवा गर्ने मानिससंग हुनु पर्ने पाँच गुणहरू छन्—

१. औषधी सम्बन्धी राम्रो ज्ञान हुनु पर्दछ ।

२. समय समयमा औषधी खवाउने र खवाउन हुने चीज मात्र खवाउने ज्ञान ।

३. दिलैदेखि सेवा गर्ने ।

४. दिशा–पिसाव, खकार, थुक तथा बान्ता गर्ने बेलामा समेत घीन नमानी सफा गर्ने ।

५. समय समयमा धार्मिक तथा रोचक कथा सुनाउने जसले गर्दा बिरामीको मन प्रसन्न होस् ।

यी पाँच अङ्गले पूर्ण भएको व्यक्ति रोगीको सेवाको लागि योग्य छ भनेर भगवान् बुद्धले भन्नु भएको कुरा अंगुत्तर निकायमा उल्लेख छ ।

भगवान् बुद्धले रोगीको सेवा गर्नेसित हुनु पर्ने पाँच गुणहरूको बारेमा भन्नु भएको होइन, रोगीसित हुनु पर्ने पाँच गुणहरू सम्बन्धी पनि भन्नु भएको छ—

१. रोगलाई हुने गरी अनुशासित भएर काम गर्ने ।

२. रोगलाई हुने खाना मात्र मात्रा जानी खाने ।

३. वैद्यको निर्देशन अनुसार समय समयमा औषधी खाने ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

४. आफ्नो रोग गुप्त नराखी आफ्नो सेवा–शुश्रुषा गर्ने व्यक्तिलाई भन्ने ।

५. नआत्तिकन दुःख वेदना सहने ।

रोगीसित यी गुणहरू भएन भने सेवा गर्ने सत्पुरुष भएपनि स्वास्थ्य लाभ हुँदैन ।

★★★

Dhamma.Digital

Downloaded from http://dhamma.digital/

रोग हुन र निको हुनुमा मन नै मुख्य हो

बुद्धको अनुभव र भनाइअनुसार मन नै मुख्य कुरा हो किन कि जुनसुकै अवस्था या कुरा पहिले मनमा उत्पन्न हुन्छ। मन शुद्ध भई चिन्ताबाट मुक्त भएमा निरोगी जीवन बिताउन सकिन्छ।

संसारमा जति पनि रोगहरू छन् तीमध्ये नब्बे प्रतिशत रोगहरू मनबाट हुने कुरा वर्तमान वैद्य (डाक्टर) हरू स्वीकार गरेका छन् विशेषरूपले रक्त चाप (Blood pressor) र मधुमेह (Diabetes) रोगहरू मनको पीरबाट नै हुन्छन्।

शारीरिक रोगलाई निकोपार्न औषधी छ। तर मानसिक रोगको लागि औषधी छैन। मानसिक रोगलाई निकोपार्न सक्ने एउटै कुरा मनले नै हो। एकजना युरोपीय महाशयलाई पेटको रोगले सतायो। धेरै डाक्टरहरूबाट जाँच गराए। डाक्टरहरूको कुराले सन्तोष नभई अरू पनि वैद्यकहाँ गए। एकजना डाक्टरले उसको रोगलाई चिनेर "औषधी" दिए। त्यो एकही मात्राको औषधीले उसको रोग निको भयो। त्यो कस्तो औषधी ? अरू केही होइन अलिकति रंग मिसाएको

Downloaded from http://dhamma.digital/

चिसो पानी मात्र हो। उसलाई भएको रोग मानसिक रोग थियो। मतलब मनले नै जन्माएको रोग थियो। मनले नै विचार गरेर निको पारिदियो।

विश्व प्रसिद्ध एक प्रमुख धनीको रूपमा मानिएको अमेरिकन जोन रक् फेलर एक प्रसिद्ध महाजन हो। उसको दिनको आमदानी पाँच लाख हुन्छ। यति विशाल धन भएको धनीको मन बिग्रेकोले अथवा चित्त असन्तोष भएकोले उसमाथि विपत्ति आइपऱ्यो। उसले एकदिन धेरै मालसामान राखेर एउटा जहाज समुद्र मार्गबाट विदेशमा पठाइदिए।

त्यो जहाज समुद्रको बीचमा पुग्नासाथ ठूलो तूफानमा फंस्यो। तर जहाजलाई केही नुक्सान भएको थिएन। जहाजलाई क्षति भयो कि भनी उनी चिन्ताग्रस्त भए। आत्तिन लागे। त्यही चिन्ता र पीरले अपूर्व रोगले सतायो। खान मन लागेन। निद्रा लागेन। उसको टाउको सम्पूर्ण पाकेर झर्न थाल्यो। अनि उसले घोषणा गरे—"यदि कुनै वैद्यले मेरो घरमा काम गर्ने नौकरले खाने खानाको आधा जत्ति पनि खाने रुचि बढाउन सक्यो भने मेरो सारा सम्पत्तिको आधा भाग उससाई दिनेछु।"

त्यसताक रक् फेलर महाशय ५३ वर्षको थियो। भाग्यवश उसकहाँ अनुभवी मनोवैज्ञानिक वैद्य एकजना आइपुगे।

Downloaded from http://dhamma.digital/

वैद्यले उसको रोग शारीरिक नभई मानसिक भनी थाहापाई उचित उपदेश दिनुभयो। उपदेश अनुसार आचरण गरी ५३ वर्षमा मर्न लागेको मान्छेको आयु बढेर ९८ वर्षसम्म बाँचे। अनुभवी मनोवैज्ञानिक डाक्टरले दिएको अर्ति के थियो ? त्यो जान्नु लायक छ।

अतीतं नानु सोचन्ति—नप्प जप्पन्ति अनागतं।
पच्चुप्पन्नेन यापेन्ति—तेन वण्णो पसीदति॥

अर्थात बीतिसकेको कुरामा शोक नगर्नु। भविष्यको लागि आशा नगर्नु। वर्तमान अवस्थामा सन्तुष्ट भई प्रसन्नता-पूर्वक जीवित हुनु उत्तम छ, अनि सुख पाउँछ। स्मरण रहोस् यो बुद्ध वचन हो।

हामी सबै प्रसन्न भई जीवित हुन चाहन्छौं। तर चाहे बमोजिम सुख पाइँदैन। त्यसको मुख्य कारण दुइटा छन्—

(१) अतीत बारे शोक गर्नु र

(२) भविष्यको बारे चिन्तन गर्नु।

कुनै कुनै व्यक्ति अतीतको चिन्ता र शोक गर्छन् त अरू भविष्यको बारेमा प्रार्थना गर्दै समय बिताउँछन्। तर वर्तमान अवस्थालाई बुझ्ने थोरै मात्र छन्। बुद्धको भनाई अनुसार वर्तमान अवस्थालाई बुझेर राम्रो पार्नु नै जाति छ। बेस हुन्छ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

हामी सबैबाट गल्ती हुन सक्छ। त्यो भइसकेको गल्तीमा पश्चाताप गर्नु त्यसको उपचार होइन। सन्ताप हाम्रो अमूल्य समय बरबाद मात्र हुन जान्छ। त्यति मात्र नभई चित्तलाई पीडा र कष्ट पनि पुऱ्याउँछ। गर्नु पर्ने उपाय त फेरि त्यस्तो खालको गल्ती न दोहराउनु नै हो।

भविष्यको बारेमा आशा गर्नु त्यति हानीकारक नभएता पनि त्यसैको भरोसामा बस्नु व्यर्थ हो। भविष्यको विश्वास लिन सकिदैन। वर्तमान अवस्था राम्रो भएको खण्डमा, उत्साह गरेको खण्डमा भविष्य उज्ज्वल अवश्यम्भावी छ।

वर्तमान प्रति भने हामीले अवश्य विश्वास लिन सक्छौं। आफ्नो हातमा भएको अवस्था यही वर्तमान नै हो। अतः वर्तमान अवस्थामा राम्रोसंग जीवन बिताउन सके अतीत पनि राम्रो हुन्छ। किन कि वर्तमान अवस्था नै भोलि पर्सि अतीत हुन जान्छ। त्यस्तै वर्तमान राम्रो भयो भने भविष्य पनि राम्रो अवश्य हुन्छ। किन कि भविष्यको कारण वर्तमान नै हो। कुनै कारणवश वर्तमान खराब भयो भने अतीत र अनागत दुबैको अवस्था अवश्य नराम्रो हुने छ।

पश्चाताप र आकांक्षाले गर्दा चित्तलाई पीडा हुन्छ। वैद्यहरूको विश्वास अनुसार यस्तो किसिमको चिन्ता र पीर नै मानसिक रोगको कारण हो। चित्त खराब भयो भनें त्यसबाट शरीरको रक्त खराब हुन्छ। अनि अपवित्र रक्तबाट सारा

Downloaded from http://dhamma.digital/

शरीरलाई विषैली बनाइदिन्छ। यसरी विषको फैलावटबाट निरोगी पनि रोगको शिकार हुन जान्छ। रोगीको अवस्था त झन खराब हुन जान्छ।

बिरामीलाई जति औषधीको खाँचो छ त्यति नै चित्त-लाई प्रीति र आनन्द पनि आवश्यक छ। चित्त प्रसन्न भएमा शरीरको रगत पनि शुद्ध हुन्छ। अनि मुखमा तेज आउँछ। फलस्वरूप शरीरबाट रोग भागेर जान्छ।

बर्माको घटना हो। अतीतका बर्माका बौद्ध राजालाई एउटा असह्य रोगले सतायो। वैद्यहरूले आशा छाडिदिए। धार्मिक विश्वास अनुसार अन्तिम अवस्थामा भिक्षुहरूलाई निमन्त्रणा दिएर परित्राण पाठ गर्ना निमित्त अनुरोध गरे। परित्राण सूत्र पाठ पछि एकजना महास्थविर भिक्षुले केही शब्द भन्नुभयो—महाराज, धेरै चिन्ता र काममा व्यस्त हुनु भएको तपाईंलाई आराम लिन मौका मिलेको छ। यो अनित्य संसार हो। वर्तमान समयलाई सदुपयोग गर्नु होला। राज्यको बारेमा चिन्ता नगर्नु होला। दरबारको चिन्ता पनि नलिनु होला। त्रिरत्नको गुण स्मरण र करुणा मैत्रीपूर्वक समय बिताउनु होला। प्रसन्न भई बस्नु होला। राजाले त्यसै अनुसार समय-लाई सदुपयोग गरी काम गर्नुभयो। आश्चर्य के रहेछ भने राजाको अनुहारमा प्रकाश र उज्यालो हुन थाल्यो। राजाको हँसिलो मुख देखेर वैद्यहरूले फेरि औषधी दिन थाले। केही दिन भित्र राजाले पूर्ण स्वास्थ्य लाभ गरे।

Downloaded from http://dhamma.digital/

यी घटनाहरूबाट यहो स्पष्ट हुन आउँछ कि बिरामीहरू सधैं प्रसन्न मुद्रामा बस्नु लाभदायक छ । यस्तै स्वास्थ्य लाभार्थ कामलागने केही घटनात्मक कुराहरू प्रस्तुत गर्नु उपयोगी होला भन्ने ठान्दछु ।

श्रीलंकामा एउटा अमूल्य उक्तिको प्रचलन छ "न रिसाउनु, रिसायो भने छिटै बूढो हुन्छ ।" कुनै व्यक्तिलाई रिस आयो भने उसको शरीरको गतिविधि नै बदलिन्छ । आँखा रातो हुन्छ । मुख कालो हुन्छ । शरीर काप्न थाल्छ । यसको कारण चित्त र शरीरको रगतको बीच धेरै सम्बन्ध छ । रिस आउना साथै चित्त कलुषित हुन्छ । अनि रगत अपवित्र हुन्छ । अनि सारा शरीरको अंग प्रत्यंग समेत खराब पारी रोगको घर बन्न पुग्छ ।

★★★

Dhamma Digital

Downloaded from http://dhamma.digital/

मनोवैज्ञानिक चिकित्सा

एकजना बुद्धकालीन महिलाले स्वच्छ हृदयले आफ्नो पतिको सेवा गरी रोग निको पारि दिएको घटनात्मक कथा यहाँ प्रस्तुत गर्न प्रासङ्गिक ठान्दछु। यो कथा धम्मवती अनगारिका (भिक्षुणी) बाट लिखित "लक्ष्मी" नामक पुस्तक-बाट उद्धृत गरेको छु।

एकदिन भगवान् बुद्ध सुंसुमार गिरि नामक नगरको नजीकै एउटा टोलमा बसिरहनु भएको थियो। भरखरै रोग-बाट छुटेको नकुलपिता नामक एक उपासक लौरो टेक्दै सकी नसकी गौतम बुद्धकहाँ गयो। वहाँ पुगेर तथागतलाई वन्दना (प्रणाम) गरेर एक छेउमा बस्यो।

बुद्धले सोध्नुभयो– "अब त आराम भयो उपासक?"

नकुलपिताले भन्यो– "भन्ते, आराम भयो, तर बलियो भएको छैन।"

बुद्धले भन्नुभयो—"बल नभैकन सकी नसकी किन आएको त?"

नकुलपिताले भन्यो—"भन्ते, तपाईंको उपासिका मेरी गृहलक्ष्मीले तपाईंको उपदेशानुसार मैत्री चित्तले मनै हलुका

Downloaded from http://dhamma.digital/

हुने गरी शीतल प्रिय वचनले सेवा टहल गरेकोले मेरो ज्यान बच्यो। वैद्यले निराश भएर हात खुट्टा छोडिसकेको मलाई यो कुरा यहाँ पोख्न साह्रै उत्सुक भएकोले सकी नसकीकन यहाँ आएँ भन्ते।"

भगवान् बुद्धले भन्नुभयो—"उपासक! तपाईंकी गृह-लक्ष्मीले कसरी सेवा गरिन् तपाईंको?"

नकुलपिताले भने—"भन्ते, मलाई रोगले साह्रै च्याप्यो। शरीरको मासु र रगत सुके। शरीर दुर्बल हुँदा मन पनि कमजोर भयो। बाँच्ने आशा रहेन। मनको शान्ति हरायो। अनेक अनावश्यक पीर, चिन्ता र कल्पनाहरू बढे। ठूला ठूला वैद्यहरू बोलाइए। असल बहुमूल्य औषधीहरू खुवाए। तर औषधीले मलाई छोएन। अनि वैद्यहरूले रोग निको हुँदैन, आशा नगरे पनि भयो भनेर छोडेर गए। यो कुरा सुने देखिन् मेरो शिर झुक्यो। मन खल्लो भयो। बाँच्ने आशा छैन भनेर निराश भएँ। म मरेपछि यो घरमा के होला? नानाप्रकारका यस्ता अनावश्यक पीरले सतायो। फलस्वरूप झन झन रोग बढ्यो। तर म त्यस्तरी सिकिस्त भएर पनि हजुरको उपासिका अलिकति पनि निराशा भइन्। मन बलियो पारेर धैर्यपूर्वक झन राम्रोसंग सेवा गरिन्। वैद्यले बाँच्दैन भनेको भनेर निराश भएर टहलसेवा माथि कति पनि फरक गरेन। मलाई भरोसा दिएर, मन हलुका हुने कुरा गरेर मन जीति रहिन्। तर मेरो मुख उज्यालो भएन।

Downloaded from http://dhamma.digital/

अनि गृहलक्ष्मीले नजीकै आएर मेरो कपालमा हात राखेर मैत्री चित्तले सोधिन्—

"स्वामी, केही पीर लिनुभयो कि ? किन मुख अंध्यारो पारेको ? हामीलाई बुद्धले यस्तो उपदेश दिनु भएको होइन ? हामी सबैले एक दिन मर्नुपर्छ । मनमा कुनै प्रकारको धन्दा सुर्ता तथा चिन्ता राखेर प्राण छोड्नु हुँदैन । तपाईंको मनमा यस्तो पीर यो भयो कि म मर्ने भएँ । म नभएपछि घर बिग्रिन्छ । म केटाकेटीहरूको राम्रो पालन पोषण गरी घर थामेर बस्नेछु । तपाईंले किन पीर मान्नु भएको ? रोग हुँदा यसरी पीर लिनु हुँदैन । कुनै कुरामा पनि आशक्त भएर मर्नु हुँदैन । मन हलुका गरेर बस्नुहोस् ।"

यति कुरा सुनेपछि मेरो मन केही हलुका भयो । मुख पनि अलिकति उज्यालो भयो होला । फेरि अर्को कुरा सम्झेर पीर पऱ्यो, चिन्ताग्रस्त भएँ । अनि मेरो मुख अंध्यारो भयो होला । फेरि हजुरकी उपासिकाले सोधिन्—भो स्वामी, के फेरि पीर लिनुभयो कि ? म मरेपछि यिनी अर्काको घरमा जान्छे । तपाईंले यस्तो कुरा मनमा लिनुभयो कि ? यस्तो कुरा मनमा राख्नु हुँदैन । तपाईंले मेरो बानि राम्रैसंग थाहा छ । मलाई पनि तपाईंको बानि राम्रोसंग थाहा छ । हाम्रो विवाह भएको यतिका वर्ष भइसक्यो, आजसम्म हाम्रो सच्चरित्र र सत्य चर्याशील नष्ट भएको छैन । हामी मध्ये

Downloaded from http://dhamma.digital/

कसैबाट पनि आजसम्म झगडा गर्नु पर्ने काम भएको छैन। यस बारेमा तपाईंले कति पीर नमान्नु होस्। यसरी अस्वस्थ भइरहँदा त्यस्तो अनावश्यक कल्पना गरेर चिन्तित भएर मर्नुलाई बुद्ध भगवान्‌ले प्रशंसा गर्नु भएको छैन। धैर्य गर्नु होस्। मन बलियो पार्नु होस्, धन्दा लिनु पर्दैन। मेरो गृहलक्ष्मीको सत्य वचन, प्रेमपूर्ण ममताले भरिएको कुरा सुनेर मन हलुका भयो। अनि मुख उज्यालो हुनु पनि स्वाभाविकै हो। तर एकछिन पछि फेरि मलाई अर्को पीर पऱ्यो। धन्दा भयो। अनि शरीर पनि गह्रौं भयो। मेरो मुखमा मलिनता भयो होला। अनि तपाईंको उपासिकाले फेरि सोधिन्—

किन स्वामी! फेरि मुख अँध्यारो भयो? तपाईंले यस्तो मनमा लिनुभयो कि—म मरेपछि यिनले गौतम बुद्धकहाँ गएर कथा सुनेर, भिक्षुसंघलाई वन्दना गरेर मान मर्यादा राखेर सत्कार गर्दैन होला। यस्तो पनि तपाईंले नठान्नु होला। तपाईं स्वर्गवास हुनुभयो भने यताउता हिंडिरहनु पर्ने गृहस्थीको काम छोडनेछु। अनि अहिलेभन्दा पनि बढी म विहारमा जान सक्नेछु। भगवान् बुद्धको दर्शन गर्न सक्नेछु। बुद्धको उपदेशामृत पान गरेर धर्म अनुसार जीवन यापन गर्नेछु। तपाईंले अनावश्यक पीर लिएर चिन्ताग्रस्त मनले मर्ने विचार नगर्नु होला। यसरी गह्रौं दिलले मर्नुलाई बुद्धले प्रशंसा गर्नु हुन्न भन्ने तपाईंलाई थाहै छ। मर्नेबेलामा मन कुनै कुरामा पनि अल्झानु हुँदैन। भगवान् बुद्धका जति पनि शुद्ध

Downloaded from http://dhamma.digital/

जीवि उपासिकाहरू छन् आध्यात्मिक शान्ति गरेर समाधि बलियो तुल्याई बसिरहेका छन् । तिनीहरूमध्ये म पनि एक हुँ । पत्यार नलागेको भए चाँडै स्वस्थ भै बुद्धकहाँ सोध्न जानु होस् । पीर नलिनु होस् ।

यसरी हजुरकी उपासिकाको प्रेमपूर्ण सत्य वचन सुनेर तन र मन दुबै हलुका भयो । वैद्यहरूको असल असल औषधी-हरूले मलाई छोएन । हजुरकी उपासिकाको सत्य वचन रूपी औषधीले मेरो रोग निको भयो । हजुरलाई यो कुरा जाहेर गर्न उत्सुक भएकोले शरीरमा बल नभएता पनि लट्ठी टेकेर हजुरको दर्शन गर्न आएको हुँ ।

भगवान् बुद्धले भन्नुभयो—"नकुलपिता उपासक, तपाईं भाग्यमानी पुरुष हुनुहुन्छ । तपाईंको पुण्य बलियो छ । नकुल-माता उपासिका जस्ती सुलक्षणले युक्त भएकी, दया र करुणाले सम्पन्न आफ्नो पतिको हित सुखको लागि चाहे जति प्रयत्न गर्न सकेकी, ज्ञानवती आज्ञाकारी, इमान्दारी पत्नी पाउनु भएको छ । यस्ती गुणवती, शीलवती पत्नीको सहवासमा जीवन निर्वाह गर्न पाउनु कम पुण्यको फल होइन । तपाईंलाई कुनै कुराको पनि धन्दा छैन । तपाईंकी श्रीमती नकुलमाता साँच्चै नै राम्रो शील स्वभावकी, धर्मको तथ्य बुझेकी, आध्यात्मिक शान्तिको लागि समाधि बलियो भएकी, भित्री दिलदेखि नै मैत्री चित्त भएकी साँच्चैकी गृहलक्ष्मी हुन् । अत्युत्तम नारीरत्न पाउनु भएकोमा सन्तोष हुनु होस् ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

भगवान् बुद्धबाट आफ्नो पत्नीको प्रशंसा सुनेर नकुल-पिता खुशी हुँदै घर गए।

प्रस्तुत कथा स्वास्थ्य सेवा गर्नेहरूको लागि र दाम्पत्य-जीवन सुखमय बनाउनको लागि अनुकरणीय आदर्श ग्रहणीय छ।

★★★

Dhamma.Digital

Downloaded from http://dhamma.digital/

स्वास्थ्यलाभ र बुद्ध धर्म

बुद्ध धर्म अनुसार रोगीको सेवा भनूं अथवा स्वास्थ्य सेवा भनूं यो एउटा ठूलो पुण्य कर्म मान्नु पर्छ । हामी कहाँ केही बौद्धहरूले महापरित्राण जस्तो पुण्य कार्यमा दशौं हजार रूपियाँ खर्च गरेको देख्न पाइन्छ, तर स्वास्थ्य सेवा जसको बारे तथागत सम्यक् सम्बुद्धले भन्नु भएको थियो जसले रोगीको सेवा गर्छ उसले बुद्धको सेवा गरेको हुन्छ । भनाइको मतलब यो होइन कि आफ्नो काज छोडी रोगीको सेवा गर्नु-पर्छ । अस्पतालमा र आफ्नो छिमेकी घरहरूमा औषधीलाई र वैद्यलाई पैसा तिर्न नसकी त्यसै चिन्ताग्रस्त छन्, त्यसै अकालमा प्राण त्यागेर जान्छन् । समय समयमा यथा शक्ति १०–२०।– रूपियाँ बिरामीहरूलाई उपचारार्थ दान दिन सकेमा साँच्चैको बौद्ध उपासक बन्ने छन् ।

हामी कहाँ जनताहरूबाट चन्दा मागेर क्षय रोग (टी. बी.) निवारण संस्था बनाएर राक्षसी रोगहरूलाई उपचारार्थ अस्पताल बनाइसकेको छ र क्यान्सर रोग निवा-रणार्थ अस्पताल बनाउने कुरा चलिरहेको छ । रोगीहरूको उपचारार्थ प्रत्येक वर्ष चन्दा संकलन गर्दै आएको छ । त्यस अवसरमा ५।– १०।– अथवा ५०।– रूपियाँ चन्दा दिएमा त्यो पनि स्वास्थ्य सेवा हो । यो ठूलो धर्म हो ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

संसारमा जन्मेका मानव जातिलाई अनेक प्रकारको लाभ हुन्छ। सुन, चाँदी, हीरा, मोती र घर, जग्गा आदि प्राप्त हुनु तथा शिल्प शास्त्रमा पारंगत हुनु सबै लाभै हुन्। यी सबै लाभ जीवन–रोगबाट मुक्त स्वास्थ्य भए मात्र हुन्छ। अन्यथा जति भौतिक सम्पत्तिले समृद्ध भए पनि सुखमय जीवन बिताउन सक्तैन। किन कि बिरामी व्यक्ति सधैं दुःखी र पीडित हुन्छ, शोकबाट मुक्त हुँदैन। अन्धालाई आलोक र प्रकाशले केही काम नलागे झैं रोगीको लागि सम्पत्ति काम नलाग्ने कुरा स्पष्ट छ। कसैले सोच्न सक्छ पैसा भए औषधोपचार गरेर स्वास्थ्यलाभ गर्न सकिन्छ र जीवन सुखमय पार्न सकिन्छ। तर यहाँ मुख्य कुरो के भने रोगै नलाग्नु उत्तम सुखमय जीवन हो। रोगै नहुनु ठूलो लाभ हो। तर मानिसहरूको लापरवाहीले गर्दा धेरैजसो रोगको शिकार बन्छन्। अतः स्वास्थ्य सेवालाई भगवान् बुद्धले धेरै महत्व दिनु भएको छ। यहाँले स्वयं आफैले रोगीको सेवा गर्नुभई भन्नुभयो— जसले रोगीको सेवा गर्छ उसले मेरो (बुद्धको) सेवा गरेको हुन्छ। यसको मतलब बिरामीहरू सबै बुद्ध नै हुन् भन्ने कुरो होइन। यहाँ बुझ्नु पर्ने कुरा बिरामीहरू प्रति भगवान् बुद्धको हृदयमा रहेको करुणा र दया भाव हो। बिरामीले भोगिरहेको दुःख कष्ट भगवान् बुद्धले आफूले नै भोगे झैं सम्झनु भएको हो।

भगवान् बुद्धको चरित्रमा स्पष्ट रूपमा देखिने दुइ

Downloaded from http://dhamma.digital/

गुणहरू छन्, तीं हुन्—करुणा र प्रज्ञा। मतलब हृदय र मस्तिष्कको रचनात्मक एकताको गुण। भगवान् बुद्धमा उच्चकोटिको विवेक बुद्धिको साथै हृदयमा शुद्ध करुणा विद्यमान थियो। बुद्ध धर्म अनुसार स्वास्थ्य सेवाको लागि बुद्धि मात्र भएर पुग्दैन करुणा पनि हुनुपर्छ। विशेषतः आफ्नो अनुयायीहरूलाई उपदेश दिंदाखेरि बिरामीहरू प्रति करुणा दृष्टि राख्न बिर्सनु हुन्न। त्यसैले स्वास्थ्य सेवालाई बौद्ध संस्कृतिमा उच्चस्थान दिइएको हो। करुणा र मैत्रीको कारणले नै आजसम्म भिक्षुहरूको परित्राण सूत्र पाठद्वारा बिरामीहरूको रोग निको भैरहेको देखिन्छ। यो मंत्रको चमत्कार होइन। भगवान् बुद्धको मैत्री र करुणा तथा सत्यताको चमत्कार हो।

भगवान् बुद्धको उपदेश अनुसार स्वास्थ्य सेवा मात्र ठूलो कुरो होइन, औषधोपचार र औषधी उत्पादन तथा अस्पताल निर्माण पनि ठूलो पुण्य (धर्म) हो। त्यसैले बौद्धहरू वैद्य शास्त्रको विकास र संरक्षण गर्नेतिर औषधोपचार गर्नमा अति उत्सुक छन्। तक्षशिला (हाल पाकिस्तान) बौद्ध विश्व-विद्यालयमा वैद्य शास्त्र अध्ययनार्थ अरबी आदि नाना देशहरू-बाट विद्यार्थीहरूले अध्ययन गरेर त्यहाँबाट युरोपमा गई वैद्य शास्त्र तथा औषधोपचार पठाएको कुरा पाश्चात्य विद्वानहरूले भनेका छन्। जम्बूद्वीपको अति पुरानो वैद्यग्रन्थ "बबर हस्त-लेखन" बौद्धहरूको कृत्य भएको विद्वानहरूले मानेका छन्। भगवान् बुद्धले पनि विनय पिटकमा भेसज्जक्खन्ध परिच्छेदमा

Downloaded from http://dhamma.digital/

अति उपयोगी अमूल्य औषधी प्रति प्रकाश पार्नु भएको छ। वैद्य परम्परामा दुबैको मूल लेखकहरू वाग् भट र चरक दुबै योग्य बौद्धहरू थिए। (आरोग्य सेवा पत्रिका अंक ३३४)

काँचो मासु र रगतको औषधी—

अब यहाँ भगवान् बुद्धद्वारा प्रकाश पार्नु भएको औषधी बनाउने विधि विधान र साधन सम्बन्धी केही चर्चा गरौं।

बुद्धको पालामा एक भिक्षुलाई अमनुष्य (भूत–प्रेत) को रोग लागेको थियो। उसको आचार्य गुरुहरूले औषधोपचार गरेता पनि उसको रोग निको पार्न सकेनन्। यो कुरा भगवान् बुद्धले थाहा पाउनु भयो र वहाँले आज्ञा दिनुभयो कि अमनुष्य रोगलाई काँचो मासु र रगतको सेवन गर्नुपर्छ। (विनय पिटक भेसज्जक्खन्ध) अनि त्यो बिरामी भिक्षु सुंगुर मार्ने ठाउँमा गएर काँचो मासु खायो र रगत पनि पियो। त्यसपछि उसको रोग निको भयो।

अंजन र अंजनदानो—

बुद्धको समयमा एकजना भिक्षुलाई आँखाको रोग लाग्यो। उसलाई भिक्षुहरूले हात समातेर पाइखानामा जान-लाई सहयोग दिइरहन्थे। विहारमा डुल्न जाँदा भगवान् बुद्धले त्यस भिक्षुलाई समातेर हिंडाएर लगिरहेको देख्नुभयो र कारण

Downloaded from http://dhamma.digital/

बुझ्नुभयो। अनि वहाँले आज्ञा गर्नुभयो—कालो अंजन रस (झोल) अंजन (गाजल) आँखामा लगाइदिने। अंजन राख्न र बत्ता पनि राख्न अनुमति दिनुभयो।

बात रोगको तेल—

त्यसबखत भिक्षु पिलिन्दलाई बात रोग लागेको थियो। वैद्यले तेल तताउनलाई भने। यो कुरा थाहापाई भगवान् बुद्धले तेल तताउन अनुमति दिनुभयो। तेलमा रक्सी मिसाएर पकाउनु पर्ने थियो। अनि गौतम बुद्धले तेलमा रक्सी हाली तताउन पनि अनुमति दिनुभयो।

सर्प चिकित्सा—

त्यसबखत एकजना भिक्षुलाई सर्पले टोकेको थियो। अनि भगवान् बुद्धले भन्नुभयो—चार महा विकट (गुहु, पिसाब, खरानी र माटो) मिलाएर पिलाउनु।

विष चिकित्सा—

त्यस समय एकजना भिक्षुले विष खाएको थियो। भगवान् बुद्धले उसलाई गुहु खुवाउनु आज्ञा गर्नुभयो।

Downloaded from http://dhamma.digital/

पांडु रोग (कमलपित्त) चिकित्सा—

बुद्धको पालोमा एकजना भिक्षुलाई पांडुरोग भएको थियो। भगवान् बुद्धले गोमूत्रमा हर्रे मिसाएर पिलाउनु भनी आज्ञा गर्नुभयो।

भगवान् बुद्धले भन्नु भएको औषधीहरूमध्ये केही अंश यहाँ दिइएको हो।

विश्वमा सर्वप्रथम बौद्ध अस्पताल —

हाल एक वैद्यले अर्को वैद्यलाई दोष नदिनु, आलोचना नगर्नु पाश्चात्य वैद्यहरूको राम्रो चलन हुन आइरहेको छ यस्तो चलन पूर्वीय वैद्यहरूमा पनि नभएको होइन। धेरै गुण सम्पन्न बुद्धकालीन बौद्ध वैद्य जीवक पनि अरू कुनै वैद्यको निन्दा तथा दोष प्रकट नगरेको बौद्ध साहित्यमा उल्लेख छ। महा वैद्याचार्य चरकले लाभको आशा नगरी पुण्यकर्म सम्झी स्वास्थ्य सेवा गर्नु पर्ने कुरा वैद्यहरूलाई निर्देशन दिनु भएको हुँदा यो स्पष्ट हुन आउँछ कि बुद्ध धर्मले गर्दा वैद्यहरूको अवस्था र दर्जा कत्तिसम्म माथि पुगेको थियो।

विश्वमा सर्वप्रथम अस्पताल तथा चिकित्सालय स्थापना भएको श्रेय बौद्धहरूलाई छ भनी कोपलस्टन विशोपले १९२८ ईस्वीमा लण्डनको "डाक्टर" नामक पत्रिकामा लेख्नु भएको थियो।

Downloaded from http://dhamma.digital/

भगवान् बुद्ध परिनिर्वाण भएर २१८ वर्षमा सम्राट अशोक राजसिंहासनमा बसे। उनी सच्चा क्रियावादी बौद्ध थिए। उनले विश्वमा सर्वप्रथम स्वास्थ्यलाभार्थ आरोग्यशाला (अस्पताल) बनाएको थियो।

धर्माशोक प्रियदर्शी (अशोक) राजाको विजित सबै स्थानमा, त्यस्तै अधिराज्यको बाहिर चोल (सोली) पाण्डव (पण्डु) सतिपुत्र लंका (ताम्रपर्णि) आनटियोकुस् नामक ग्रीक राजाको अधीन सीरिया आदि देशहरूमा, त्यो आन्टियो कुस् राजाको छिमेकी तोल्मि ओगम आन्टिगोनस् र गोनेदस् अलिकसुन्दर भन्ने ग्रीक राजाका राज्यहरूमा ठाउँ ठाउँमा जनमुखी प्रियदर्शी अशोक राजाबाट दुइ किसिमको चिकित्सालय बनाउनु भयो। मतलब "मनुष्य र पशु चिकित्सालय" भन्ने द्वितीय गिरी नगर लिपिमा लिखित आंशिक सिंहली भाषा अनुदितबाट यहाँ नेपालीमा रूपान्तर गरिएको हो। यसप्रकार देश देशान्तरमा चिकित्सालय बनाई मानव स्वास्थ्य सेवालाई ठूलो मद्दत पुऱ्याएको छ।

★★★

Downloaded from http://dhamma.digital/

धर्मकीर्ति प्रकाशन

(नेपाल भाषा)

(१) बुद्धया ल्हिनिगु विपाक
(२) अभिधर्म भाग–१, २
(४) मैत्री भावना
(५) ऋद्धि प्रातिहार्य
(६) योह्म म्हाय्
(७) पञ्चनीवरण
(८) बुद्ध धर्म, द्वि. सं.
(९) भावना
(१०) एकताया ताःचा
(११) प्रेमं छु ज्वी ?
(१२) कर्तव्य
(१३) मिखा द्वि. सं.
(१४) बुद्धया अन्तिम यात्रा–१, २
(१६) त्रिरत्न गुण स्मरण तृ. सं.
(१७) परित्राण द्वि. सं.
(१८) कर्म
(१९) प्रार्थना संग्रह द्वि. सं.
(२०) बाखँ भाग–१, २, ३, ४, ५
(२५) बोधिसत्व
(२६) शाक्यमुनि बुद्ध
(२७) अनत्त लक्खण सुत्त
(२८) वासेट्ठी थेरी
(२९) धम्म चक्कप्पवत्तन सुत्त
(३०) लक्ष्मी द्यो
(३१) महास्वप्न जातक
(३२) बाखँया फल भाग–१, २
(३४) जातक बाखँ द्वि. सं.
(३५) राहुलया उपदेश
(३६) अहिंसाया विजय
(३७) प्रौढ बौद्ध कक्षा
(३८) मूर्खह्म पासा मज्यू
(३९) बुद्धया अर्थनीति
(४०) श्रमण नारद
(४१) क्षान्ति व मैत्री
(४२) उखानया बाखँ पुचः
(४३) पालि भाषा अवतरण
(४४) मत्ति भिसा गति भिनी
(४५) बौद्ध ध्यान भाग–१, २
(४७) हृदय परिवर्तन
(४८) ह्लापांयाह्म गुरु सु ? द्वि.

Dhamma Digital

Downloaded from http://dhamma.digital/

(४९) अभिधर्म
(५०) सप्तरत्न धन
(५१) महासति पट्ठान सूत्र
(५२) शान्तिया त्वाःथ
(५३) चरित्र पुचः भाग–१, २
(५५) बुद्ध व शिक्षा
(५६) बौद्ध ध्यान
(५७) किसा गौतमी
(५८) जप पाठ व ध्यान
(५९) लुम्बिनी विपस्सना
(६०) विश्व धर्म प्रचार देशना–१, २
(६२) योगीया चिट्ठी
(६३) जातक माला भाग–१, २
(६५) संक्षिप्त भावना
(६६) महानारद जातक
(६७) पालि प्रवेश भाग–१, २
(६९) चमत्कार
(७०) मणिचूड जातक
(७१) महाजनक जातक
(७२) गृही–विनय तृ. सं.
(७३) बुद्ध–जीवनी
(७४) सर्वज्ञ–१, २
(७६) धम्मपद कविता
(७७) धर्म मसीमि
(७८) दान
(७९) तेमिय जातक
(८०) वम्मिक सुत्त
(८१) मध्यम मार्ग
(८२) महासीहनादसुत्त
(८३) भिम्ह म्हाय् व काय्
(८४) भिक्षु जीवनी
(८५) भिम्ह मचा
(८६) विवेक–बुद्धि
(८७) स्वास्थ्य लाभ
(८८) शिक्षा १, २
(९०) दृष्टि व तृष्णा
(९१) विपस्सना ध्यान
(९२) झंगः लाइह्म लाखे
(९३) सतिपट्ठानभावना
(९४) गौतम बुद्ध

मुद्रक– नेपाल प्रेस, शुक्रपथ, काठमाडौं । फोन– २२ १० ३२

Downloaded from http://dhamma.digital/