

परिहानीबाट हासिल हुने लाभ



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

बुद्धनगर, शंखमूल, काठमाडौं

# परिहानीबाट हासिल हुने लाभ



अनुवादक  
अनागारिका नन्दावती

Dhamma.Digital

प्रकाशक

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

बुद्धनगर, शंखमूल, काठमाडौं

**प्रकाशक**

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र  
(रजत वर्षया उपलक्ष्यय)

बुद्धनगर, शंखमूल, काठमाडौं

फोन : ००९७७-१-४७८४६३१, ४७८२७०७

email: ibmcsati@gmail.com

दाता - **अनागारिका विमलजाणी धम्माचरिय**

अ. बौ. भा. के.

मूल्य - **धर्मदान**

प्रथम संस्करण - १००० प्रति

प्रकाशन वर्ष : बु. सं. २५५४

ने. सं. १९३१

बि. सं. २०६७

ई. सं. २०११

मुद्रक : बागमती छापाखाना

गाबहाल, ललितपुर, फोन : ५५३३८४७

## शुभेच्छा

सयादो सामणेच्यो (ऊ धम्मिकाभिवस)ज्यूले पूज्य ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवस महास्थविरद्वारा विभिन्न अवसरमा दिनुभएका उपदेशहरूलाई आफ्नो शैलीमा पाठकहरूसमक्ष प्रस्तुत गर्दै आउनुभएको छ । "परिहानीबाट हासिल हुने लाभ" भन्ने यस पुस्तिका पनि पूज्य ओवादाचरिय सयादोले एक मृतकभक्त दानकार्यमा दिनु भएको उपदेशको आधार लिई वहाले लेख्नुभएको हो । सबै सत्वप्राणीहरूलाई जाति, जरा, मरण भन्ने यी तीन धर्महरूले सधै नै पछ्याइरहेको छ । जसको मतलव सत्वप्राणीहरूलाई जीवनमा सधै हानी, नोक्सानी भइरहेको छ । त्यस्तो हानी, नोक्सानीबाट कसरी फाइदा लिने, घाटा भएर पनि कसरी यसलाई लाभमूलक बनाउने भन्ने विषयमा यस पुस्तिकामा चर्चा गरिराखेको छ । जीवनमा सधै आइरहने कठिन परिस्थितिहरूमा विचलित नभइकन आफूलाई समानतामा राख्न सक्नकोनिम्ति सतिपट्टान ध्यानभावना अभ्यास गरि राख्नु अति महत्वपूर्ण छ भन्ने

क

कुरा पनि दर्शाउन खोजेको छ । आफ्नो जीवनलाई सार्थक र उपलब्धिमूलक बनाउनको लागि टेवा दिने अरु पनि थुप्रै ज्ञानवर्द्धक र स्मरणीय कुराहरू पाठकवर्गले भेट्न सक्नु हुनेछ । बर्मिज भाषामा लेखिएको यस पुस्तिकालाई अनागारिका नन्दवती गुरुमाले नेपालीमा अनुवाद गर्ने जमर्को गर्नुभएको छ । वहालाई धेरै साधुवाद एवं बधाई छ ।

आफ्नो जन्मदिनको अवसर पारी यस पुस्तिका धर्मदान गर्ने मौका पाएकोमा ज्यादै नै हर्षित छु । यो मौका प्रदान गर्नुहुने अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र परिवारलाई धेरै धन्यवाद छ । यस पुस्तिका पढेर सबैले आ-आफ्ना जीवनमा अजाति, अजरा, अमरण भन्ने लाभहरू हासिल गर्नको लागि प्रयास गर्न सकोस् भन्ने शुभेच्छा व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

अ. विमलजाणी

अ. बौ. भा. के.

२०६७ फागुन ८ गते, आइतवार

ख

## प्रकाशकीय

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको रजत वर्षको उलपक्ष्यमा पूज्य ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवंश महास्थविरज्यूले एक मृतकभत्त दान कार्यमा दिनु भएको उपदेशको आधार लिइ सयादो सामणेच्योज्यूले लेख्नु भएको परिहानीबाट हासिल गरेको लाभ भन्ने पुस्तिका यस भावना केन्द्रबाट प्रकाशन गर्न पाउँदा खुसी लागेको छ ।

यस पुस्तिकामा जाति, जरा र मरण भन्ने तीन धर्मबाट परिहानी भोगी राख्नु परेका हामीहरूलाई पूजनीय सयादोजीले अनुकम्पा राखी ती परिहानीबाट कसरी अजाति, अजरा र अमरण भन्ने लाभ हासिल गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा सउदाहरण प्रस्तुत गरी दिनुभएको उपदेश अध्ययन, चिन्तन र मननीय छन् । यी संवेजनीय विषयमा सारगर्भित उपदेश दिनु हुने पूजनीय ओवादाचरिय सयादोप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछु ।

बर्मी भाषामा दिइएको उपदेशलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गर्ने श्रद्धेय अनागारिका नन्दवती गुरूमा

प्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । यस उपदेशलाई पुस्तिकाको रूपमा प्रकाशन गर्न भाषा मिलाउनुका साथै उक्त पुस्तिकालाई धर्मदान दिनको लागि आर्थिक सहयोग गर्नु हुने श्रद्धेय अनागारिका विमलजाणीलाई साधुवाद छ ।

यस पुस्तिकामा आवश्यक संशोधन गरिदिनु भएकोमा श्रद्धेय धम्मानुसासक भिक्षु ज्ञानपूर्णिम महास्थविर प्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछु । व्याकरण मिलाउनु हुने श्री मदन रत्न मानन्धर प्रति पनि साधुवाद व्यक्त गर्दछु । कम्प्यूटर टाइप गर्ने सुश्री मोनिका वज्राचार्य, लेआउट गर्ने मोनिस वज्राचार्यलाई र समयमै मुद्रण गर्ने बागमती प्रेसलाई पनि धन्यवाद छ ।

यस पुस्तिका अध्ययन एवं स्मृतिप्रस्थान भाक्नाको अभ्यासद्वारा आ-आफ्नो जीवनमा सुख, शान्ति प्राप्त गर्न सकून भनी शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

२०६७।१०।२३

अमिता धारखा

अध्यक्ष

अ.बौ.भा.के.

घ

## परिहाणीबाट हासिल हुने लाभ

एउटा भोजनको निम्तो भएको हुनाले महोपकारक स्वे ताउँ गौं ध्यानकेन्द्रका ओवादाचरिय सयादोसंग गएको थिएँ । सयादो गाडीको अगाडि र म पछाडि थिएँ । वहाले आफ्नो एउटा नोट्स पाना दिनुभई "यो सूत्र पढेका छौ ?" भनी सोध्नुभयो । सूत्रको नाम थियो (तयोधम्मसुत्त (अङ्कत्तरनिकाय, ३ (२), ११९) । पालिभाषामा लेखिएको यो सूत्रलाई सरसर्ति पढेँ ।

वहाले यो सुत्रको अर्थ अभिप्राय आफैले नै बताउनुभयो । "भिक्षुहरु ! जाति (जन्म हुनु), जरा (वृद्ध हुनु), मरण भनिने यी ३ वटा धर्महरु लोकमा (संसारमा) नभएका भए वासनासहितको पन्ध्रसय क्लेशमलधर्महरुबाट टाढा भई विशुद्ध हुनुभएका, चतुरार्यसत्य आदि सबै धर्महरुलाई अरूबाट नसिकीकन

आफ्नै अनुभवज्ञानले गवेषण गरी सहीरूपले थाहा पाउनुभएका भगवान् अरहत् सम्यक्सम्बुद्धहरू यो लोकमा उत्पन्न हुनुहुने थिएनन् । वहाँहरूले देशना गर्नुभएका, भवजीवन उन्नति र अभिवृद्धि गरिदिने धर्म, अनि मानवहरूलाई सभ्यता र शिष्टाचारका शिक्षा दिने विनय पनि यो लोकमा प्रकाशमान हुने थिएनन् । भिक्षुहरू ! जाति, जरा, मरण भनिने यी तीनवटा धर्महरू लोकमा भएकाले नै तथागतहरू यो संसारमा उत्पन्न भएका हुन् । धर्म प्रकाशमान भएको हो ।”

दिवंगत व्यक्तिलाई उद्देश्य राखी दिइने मतकभत्त भोजनदान गर्ने घरमा हामी गइरहेका थियौं । मरेको सातौं दिनमा दिइने मतकभत्त भोजनदानकार्यमा वहाले दिनुहुने उपदेशहरूमा यो उपदेशलाई कहिल्यै सुनेको थिइन । यो उपदेश मतकभत्त दानपुण्यकार्यमा पनि उपयुक्त रहेछ । बुद्ध

र धर्म यो लोकमा उत्पन्न हुनु भनेको नै जाति, जरा र मरणधर्मको कारणले हो भन्नाले यी जाति, जरा र मरण तीनवटा धर्मप्रति नै कृतज्ञी हुनुपर्छ जस्तो भयो । सोही उपदेश अहिले प्रस्तुत गर्नु हुँदै वहाले जाति, जरा, मरणधर्मसंग सम्बन्धित बोधिसत्त्व सुमेधऋषिको मनोभावनालाई पनि त्यसरी बताउनुभयो ।

‘यो लोकमा ‘उष्ण स्वभाव’ छ भने ‘शीत स्वभाव’ पनि हुनुपर्छ । ‘नराम्रो भन्ने’ छ भने ‘राम्रो भन्ने’ पनि हुनुपर्छ । ‘दुःख’ छ भने ‘सुख’ पनि हुनुपर्छ । त्यसरी नै ‘जाति’ छ भने ‘अजाति’ पनि हुनुपर्छ । ‘जरा’ छ भने ‘अजारा’ पनि हुनुपर्छ । ‘मरण’ छ भने ‘अमरण’ पनि हुनुपर्छ । अजाति, अजरा, अमरण धर्म प्राप्त गर्ने मार्ग पनि हुनुपर्छ । ती धर्महरू प्राप्त हुने गरी खोज्नेछु ।

सुमेधऋषिको त्यस मनोभावनालाई आदरसम्मान गर्नुका साथै धेरै सन्तोष पनि लागेको

छ । प्रकाशले प्रदिप्त उनको तीक्ष्ण, गम्भीर र विशिष्ट मनोभावनालाई आदर नगरी सन्तोष नभई कहाँ बस्नसकिन्छ र ? त्यो प्रकाशले प्रदिप्त सोचाइको कारणले नै लोकमा प्रकाश फैलिएको होइन र ? अन्धकार हटी जाज्वल्यमान भएको होइन र ? किनकि उनले प्रतिज्ञा गरेका थिए -

“आफ्नो क्षमता र सामर्थ्यलाई बुझ्ने म जस्तो पुरुषले आफू एकलैले मात्र संसारस्त्री ओघ भनिने बाढीलाई पार गरेर मलाई के नै फाइदा हुन्छ र ? सर्वज्ञबुद्ध भई लोकवासीहरूलाई पनि संसारस्त्री बाढीबाट मुक्त गराउने कोशिस गर्नेछु ।”

आफू मुक्त भए बुग्यो भन्ने स्वार्थी मनोभावना नभएका सुमेध ऋषिलाई परहित, परउपकार गर्ने मनसाय भएकाहरू सबैले आदरगौरव गर्ने नै छन् । त्यस्तो इच्छा भएका हरेक व्यक्तिकोनिम्ति सुमेधऋषि सबैभन्दा उत्तम नमूना नै ठहरिन्छ । आफ्नो मात्र अर्थहितलाई प्राथमिकता

नदिइकन अरूको अर्थहितलाई पनि प्राथमिकता दिने सुमेधत्रयषिको जस्तो मनसाय हुनेहरू लोकमा हुञ्जेल यो लोक रमणीय भइरहनेछ ।

यसरी तयोधम्मसूत्रको अर्थलाई प्रष्ट पार्नुभइसकेपछि सयादोले यी निम्न कुराहरू आज्ञा हुनुभयो -

‘जङ्गलमा आगलागी भइरहेछ । पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण चारैदिशाबाट आगो बल्दै आइरहेछ । जङ्गली जनावरहरू कुनै हालतमा पनि त्यस आगलागीबाट मुक्तहुनेगरी भाग्नसक्ने अवस्था छैन । जङ्गली आगोको शिकार हुनुपर्ने भइरहेकाछन् । त्यस्तै जाति, जरा, मरणरूपी आगोले सबै सत्वहरूलाई जलाइरहेको छ । कुनै हालतमा पनि मुक्तहुनेगरी छलेर भाग्न सक्ने स्थिति छैन । लोकमा भएका सम्पूर्ण प्राणीहरूले त्यो आगोको जलनलाई खपिराख्नु परेको छ । प्रतिकारात्मक शक्ति र प्रतिरोधात्मक

शक्ति, मुक्तहुने गरी छलेर भाग्नसक्ने क्षमता प्राणीहरूमा छैन । सत्वप्राणीहरूले जाति, जरा, मरणरूपी आगोको जलन खपिराख्नुपरेको भन्नु नै परिहानी भइरहनु हो । जाति (जन्म हुनु) पनि क्रमशः वृद्धावस्थातिर उन्मुख हुनेहुनाले परिहानी नै भयो । त्यसैले यो परिहानीबाट लाभ, फाइदा निकाल्नजान्नु अतिनै महत्वपूर्ण छ । सुमेधऋषिले यो परिहानीबाट फाइदा हासिल गर्नको लागि सोच्युभयो र त्यो विधिको अन्वेषण पनि गर्नुभयो । दानइत्यादि पारमिताधर्महरू पूरा गरेर बुद्ध हुनुभई अजाति, अजरा, अमरणधर्म प्राप्त गर्नुभयो । सत्वप्राणीहरूलाई पनि त्यो धर्म प्राप्तगर्ने विधि सिकाउनुभयो ।

सयादोको उपदेशले बिस्तारै गति लिँदै गइरहेको थियो । उपदेश सुन्ने व्यक्तिहरूको भीड ठूलो भएतापनि कुनै आवाज ननिस्कने गरी बडो शान्त भएर ध्यान दिई सुनिरहेका थिए । सयादोको

उपदेश सबैको लागि रूचिकर भइरहेको थियो । उहाले धार्मिक योग्यताले परिपूर्ण भएकी बन्धुल सेनापतिकी श्रीमती मल्लिकाको बारेमा पनि बताउनुभयो । अष्टलोकधर्म सामना गर्नसक्ने क्षमता भएकी मल्लिका साँच्चै नै आदर्शमयी थिइन् । मल्लिकाले कस्तो लोकधर्म सामना गर्नुपन्यो ? उनले कतिसम्म सहन सकिन् भन्ने कुरा कहिल्यै नसुनेकाहरूको लागि सयादोले देशना गर्नुभएको उपदेश सुन्दै गए पछि थाहा पाउनेछन् । उनी अत्यन्त आश्चर्य मान्न लायककी छिन् । उनी जस्ती महिला यो लोकमा अहिले पनि हुन त सक्छ, तर विरलै होलान् ।

कुशीनगरकी मल्लराजाकी छोरी, बन्धुल सेनापतिकी श्रीमती, मल्लिकाको विवाह भएको धेरै बर्ष बितिसक्दा पनि सन्तान भएन । बन्धुलले बाँझी ठानी मल्लिकालाई माइत फर्कन लगाए । उनी बुद्ध

दर्शन गरेर मात्रै फर्कन्छु भन्ने निर्णय गरी जेतवन  
विहारतिर लागिन् र बुद्धलाई वन्दना गरी उभिरहिन् ।

"मल्लिका कहाँ जान लागेकी ?"

"मेरो श्रीमान्ले मलाई माइत फर्कन भन्नु भयो,  
शास्ता ।"

"किन नि मल्लिका ?"

"म छेराछेरी पाउन नसक्ने बाँकी भएकीले ।"

"मल्लिका, त्यसो भए माइत फर्कन पर्दैन ।  
बन्धुलकहाँ नै जानु ।"

बिचरी मल्लिका धेरै नै खुसी भई तथागतलाई  
वन्दना गरेर बन्धुलकहाँ नै फर्की ।

"मल्लिका, किन फर्केकी ?"

"शास्ताले फर्काउनुभएकोले ।"

"दूरदर्शी हुनुभएका शास्ता स्वयंले कुनै  
कारण देख्नु भएको होला" भन्ने विचार गरी बन्धुलले

मल्लिकालाई स्वीकारे । समय नबित्दै मल्लिका गर्भवती भइन् । जुम्ल्याहा जन्माइन् । एकपटक होइन, दुईपटक होइन, सोह्र पटकसम्म जुम्ल्याहा जन्माइन् । बत्तीसजना छोराहरू पाइन् । ती सबै शूरवीर भए । बलशक्तिले पनि पूर्ण थिए । सिक्नुपर्ने सबै शिल्पविद्याहरूमा पारंगत भए । उनीहरू प्रत्येकको पनि पुरस्त्र परिचारकहरू हजार, हजार गरेर जम्मा बत्तीसहजार थिए । बाबु छोराहरू कोशलराजा कहाँ सेवामा हाजिर हुनेबेला राजप्राङ्गण पूरै भरिन्थ्यो ।

एकदिन बन्धुलसेनापति अदालतमा आएको देखी गलत फैसलाको कारण अन्याय भोग्नुपरिरहेका व्यक्तिहरूले उनीसमक्ष आ-आफ्ना असन्तुष्टि जाहेर गरे । जसको कारण ठूलो होहल्ला नै मच्चियो । बन्धुलले सबैकुरा सोधपूछ गरी न्याय दिलाइदिए । ती व्यक्तिहरूले एकैचोटि एकै स्वरमा जयजयकार गरेको आवाज कोशल महाराजाले सुनेपछि "यो के

हो' भनी सोधी सबै विवरण थाहा पाई, खुसी, सन्तुष्ट भई सबै पुराना न्यायधीशहरूलाई पदच्युत गरी बन्धुललाई त्यो पदमा पदासिन गरे ।

घूस खान नपाएको कारण पुराना न्यायाधीशहरूको लाभ बन्दभयो । जसले गर्दा उनीहरूले अरु अमात्य भारदारहरूसँग मिली 'बन्धुल सेनापतिले राजा बन्ने इच्छा गरिरहेको छ' भन्ने भूटो कुरा दरबारमा प्रचार गरी कोशलराजा र बन्धुलबीच फाटो ल्याइदिए । विवेकबुद्धि कमभएका कोशलराजाले पनि पुराना भारदारहरूका कुरामा विश्वास गरी बन्धुललाई मार्ने इच्छा अनियन्त्रितस्वमा उत्पन्न गरे । उनलाई दरबारभित्रै मान्यो भने निन्दा आरोप आउला भन्ने डरले राजाले जासूसीहरूलाई प्रत्यन्तदेशमा उधुम मचाउन लगाई बन्धुललाई बोलाएर 'प्रत्यन्तदेशमा विद्रोहीहरूले उधुम मच्चाइराखेको छ, तिमी आफ्ना छोराहरूसहित गएर दमन गरेर आउ' भनी पठाए ।

त्यसपछि "३२ जना छोराहरूसहित बन्धुलको टाउको काटेर ल्याऊ" भनी अरु शूरवीरसेनाहरूलाई पनि पछि लगाए । उनी प्रत्यन्तदेशमा पुगेको खबर थाहापाउने बित्तिकै विद्रोहीहरू "सेनापति बन्धुल आयो रे" भन्दै भाग्न थाले । प्रत्यन्तदेशको स्थिति साम्य पारिसकेपछि उनी श्रावस्तीतर्फ फर्के ।

धूर्त कोशलराजाको धुत्याइँतिर बन्धुलले होश पुऱ्याउन सकेन । अर्कोपट्टिबाट आउनसक्ने अन्तरायलाई पहिले नै होश पुऱ्याउनुपर्थ्यो, पुऱ्याएन । बन्धुल बाबुछोराहरू राजाको फन्दामा मर्नेगरी फसे । उनीहरूको एक जमात श्रावस्ती शहरतर्फ फर्केर आउनेक्रममा शहरनजिकै हत्यागर्न तम्तयार भएर पर्खिरहेका सेनाहरूले सबैको टाउको काटिदिए । त्यो दिन मल्लिकाले पाँचसय भिक्षुहरूसहित सारिपुत्र, मौद्गल्यायन महास्थविरहरूलाई घरमा भोजन निमन्त्रणा गरिराखेकी थिइन् ।

‘तिम्ना श्रीमान् र छोराहस्को टाउको काटियो’ भन्ने जानकारी-पत्र त्यो दिन बिहानै मल्लिकाले पाएकी थिइन् । तर उनले त्यो कुरा कसैलाई पनि नबताइकन सो पत्र आफ्नो लुगाभित्र राखी भिक्षुसंघको मात्र हेरविचार गरिरहिन् ।

यहाँनिर मल्लिकाको त्यो स्थिर र शान्त अवस्था विश्वासै गर्न नसक्ने खालको छ । मल्लिकाजस्ती महिला सयमा एकजना होइन, हजारमा, दशहजारमा, अझ लाखमा एकजना पाउन पनि मुश्किलै हुन्छ । साधारण महिला भएकी भए बेस्सरी रुने, कराउने गर्थि होलिन् । त्यसो नगरेता पनि आँसु मात्रै भए पनि भाँर्थि होलिन् । आँसु पनि नभरे मनमा त पीडा भइरहन्थ्यो होला । ‘पियतो जायते सोको - प्रियहस्को कारण शोक हुन्छ’ भनेर भगवान बुद्धले देशना गर्नुभएको पनि त छ ।

मल्लिकाकी परिचारिकाहरूले भिक्षुसंघलाई

भोजनदान गरिरहेका बेला घिउको भाँडो ल्याउनेक्रममा महास्थविरहरूको अगाडि सो भाँडो खसेर फुट्यो । सारिपुत्र महास्थविरले मल्लिकालाई "फुट्ने स्वभाव भएको वस्तु फुटिहाल्छ । त्यसलाई सोचेर शोक नगर" भनी सान्त्वना दिनुभयो । तर मल्लिकाले लुगाभित्रबाट अधिको पत्र निकाली "मेरा बत्तीसजना छोराहरु र श्रीमान्को टाउको काटिएको खबर मैले पाएँ । तथापि मेरो मनमा शोक भएन, जाबो घिउको भाँडो फुटेको कारणले कहाँ शोक हुन्छ र भन्ते" भनी बिन्ति चढाइन् । त्यसरी अष्टलोकधर्म सहनसक्ने क्षमताको विषयमा सयादोले यसरी टिप्पणी गर्नुभयो ।

"मल्लिकासंग यतिसम्म सहनसक्ने क्षमता हुनु धर्मदेशना सुनिराखेकी कारणले मात्र पनि होइन होला, चिन्तन प्रत्यवेक्षण गर्नसकेकी कारणले मात्र पनि होइन होला । उनले सारिपुत्र, मौद्गल्यायन आदि महास्थविरहरूको धर्मउपदेश सुनी व्यवहारमा

पनि त्यसलाई अभ्यास आचरण गरेकी हुनुपर्छ । व्यावहारिक अभ्यास र आचरण छैन भने त्यस्तो परिस्थितिमा यसरी स्थिर र शान्त भएर बस्नसक्नु भनेको सहजको कुरो होइन ।" वहाँको यो टिप्पणी सुनेर उहाँले सधैं आज्ञाहुने कुराहरूको सम्झना आयो -

"आफ्नो शरीर निरोगी, स्वस्थ हुनको लागि शारीरिक प्रतिरोधात्मकशक्ति हुनु आवश्यक छ । मन शुद्ध र सुखी हुनको लागि मानसिकबलशक्तिहरू चाहिन्छन् । ती सबै त्यसै पूर्ण भएर आउँदैनन् । सोच्नु, चिन्तन गर्नुले मात्र पनि पूर्णतवरले प्राप्त हुँदैन । आफूले हुर्काए मात्रै प्राप्त गर्न सकिन्छ । सतिपान ध्यानभावनालाई प्रभावकारी रूपमा भाविता गरेमात्रै मानसिक बलशक्तिहरू पूर्णतवरले प्राप्त गर्नसकिन्छ ।"

"शारीरिकरूपमा कार्यहरू जति गन्यो, उति नै बलशक्ति क्षीण भएर जान्छ । मानसिकरूपमा

सतिपानध्यानभावना जति अभ्यास गन्यो, उति नै मानसिक बलशक्ति अभिवृद्धि भएर आउँछ । इन्जिन चलिरहयो भने व्याट्रीमा विद्युत चार्ज पनि भइरहने जस्तै हो ।

“बैश गइसकेतापनि मनस्थिति सानो, कलिलो, निर्बल भइराखे राम्रो हुदैन । स-साना बोटविस्वा, फलफूलहरूले गर्मी, हावा, सूर्यको ताप आदि कठिन परिस्थितिको सामना गर्नसक्दैन । सानो र कलिलो चित्तले पनि राम्रो, नराम्रो, इष्ट, अनिष्ट अष्टलोकधर्मको कठिन परिस्थितिसंग सामना गर्नसक्दैन । आफ्नो मनस्थिति सुधार्ने ठाउँमा सतिपट्टान ध्यानभावनाको अति नै महत्त्व छ ।”

“ध्यानभावना भाविता गरिराखेको कारण मानसिकबलशक्तिले पूर्ण व्यक्तिहरूको चित्त उतारचढावबीच कम्पित हुँदैन । समताको जीवन स्थापित गर्न सकिन्छ । इष्ट र अनिष्ट बीच तटस्थतामा बस्नसकिन्छ ।”

मल्लिकाले बत्तीसजना बुहारीहरूलाई बोलाई  
 "छोरीहरू तिमीहरूका श्रीमान्हरू निर्दोष भइकन पनि  
 अतीतकर्मको विपाक भोग्नुपन्थो । छोरीहरू, दुःख  
 नमान, नरोऊ, कोशलराजाप्रति पनि द्वेषभाव नराख  
 भनेर अववाद दिइन् ।

मल्लिकाको धर्मले परिपूर्ण यो मनस्थिति  
 देखेर मन प्रफुल्लित भएजस्तै आफ्नी बुहारीहरूलाई  
 दिएका उनका अववादहरू सुन्दा पनि सन्तुष्टिको  
 अनुभूति हुन्छ । आफ्नो अतीतकर्मको फल भोग्नुपन्थो  
 भन्ने कुरा धेरै नै समझदारको विषय हो । उनको  
 मनन गर्ने तरिका धेरै नै उत्तम छ, उच्च छ, सम्य  
 र नम्र छ । रमणीय छ । आफूले शोक, परिदेवस्त्री  
 आगोको जलन खप्नु नपरैजस्तै आफ्नी बुहारी हरूलाई  
 पनि शोक परिदेवस्त्री आगोको जलन खप्नु नपर्ने  
 गरी अववादस्त्री घिसो पानीले छर्किदिइन् । कति  
 सन्तोषजनक छ । आफ्ना निर्दोषी श्रीमान्हरूलाई

मार्न कोशलराजा कतिको रिस गर्न, घृणा गर्न लायकको थियो । तर पनि मल्लिकाले 'नरिसाउनु' भनेर अववाद दिइन् । मल्लिकाले परिहानीबाट लाभ हासिल हुनेगरी मनबाट द्वेषभाव निकाली फालिन् । बुहारीहरूलाई पनि परिहानीबाट लाभ प्राप्त गर्नको लागि निर्देशन दिइरहिन् ।

'नरिसाउनु' भनेर निर्देशन दिइराख्ने मल्लिकाको कुरा सुन्दा लेखकको मानसमा प्रथम स्वे च्यै सयादोजीले दिनुहुने अववादहरूको सम्झना आयो । असत्पुरुषले आफूमाथि मैत्री राख्ने सत्पुरुषप्रति अपराध गर्नसक्छ ।

सत्पुरुषले आफूप्रति मैत्री नराख्ने असत्पुरुषलाई पनि स्नेह र माया गर्नसक्छ ।

साँच्चैको शत्रुलाई थाहा पाए मात्रै वैर शान्त हुन्छ । कुकुरले आफूलाई हान्ने व्यक्तिलाई टोक्दैन, दुङ्गालाई टोकेर वैर शान्त हुँदैन ।

सिंहले दुङ्गालाई टोकदैन, हान्ने व्यक्तिलाई  
टोकेर वैर शान्त गर्छ ।

आफ्नो पुरानो दुर्भाग्यकर्मलाई छोडेर साँच्चैको  
शत्रुलाई अरु ठाउँमा नखोज ।

रिसाएको व्यक्तिसंग रिस गरेन भने  
दुबैजनालाई फाइदा हुन्छ ।

नरिसाउने व्यक्तिले रिसालु व्यक्तिलाई सधैं  
जित्छ ।

वैद्यले विरामीसँग प्रतिस्पर्धा गरेर प्राणत्यागनु  
उचित छैन ।

सामान्य मानिसले बहुलासँग प्रतिस्पर्धा गरेर  
वस्त्रहिन हुनु उचित छैन ।

सत्पुरुषले असत्पुरुषसँग प्रतिस्पर्धा गरेर  
द्वेषउत्पन्न गर्नु उचित छैन ।

कोशलराजाले पठाएका जासूसहरूले  
मल्लिकाको अववादलाई सुनेर बन्धुलहरूमा दोष

नभएको कुरा उनीलाई जाहेर गरे । अनि उनीमा संवेग उत्पन्न भई मल्लिकाको घर गएर मल्लिका र बुहारीहरूसँग क्षमा मागे । मल्लिकालाई वरदान पनि दिए । 'वरदान लिईसकेकी छे भनी सम्फनुहोस्' भनी मल्लिकाले भनेपछि कोशलराजा फर्के । पछि उनी कोशलराजा कहाँ गई अभिवादन गरी 'महाराज, तपाईंले मलाई वरदान दिइराख्नु भएको छ । मलाई अस्कुराको आवश्यकता छैन । म र मेरी बुहारीहरूलाई आ-आफ्ना घर (माइती) फर्कनको लागि अनुमति दिनुहोस्' भनेर बित्ति गरिन् । राजाले अनुमति दिएकाले आ-आफ्ना माइतीघर फर्किइन् । कोशलराजाले आफ्नो भूल पत्तो पाउनेबित्तिकै मल्लिकाकहाँ आफैँ गएर क्षमा मागे । यसरी क्षमा माग्नु भनेको उनको एउटा राम्रो गुण हो, जुन अति प्रशंसनीय छ ।

मल्लिकाले परलोक भएका आफ्ना आफन्तहरूलाई उद्देश्य राखी मृतकभोजन दान दिइन् ।

उनले परिहानीबाट सकेसम्म लाभ हासिल हुनेगरी प्रयास गरिरहिन् । उनीमा नराम्राकार्यहरूबाट छल्लसक्ने क्षमता छ । त्यस्तै राम्राकार्यहरू अभिवृद्धि गर्नसक्ने क्षमता पनि छ । नराम्रोकार्य गर्नसक्ने मनोशक्ति छैन । नराम्रा कार्यहरूमा शक्तिहीन छिन् । राम्रा कार्यहरूमा तेजिली छे ।

मल्लिकाले नराम्राकार्यहरूमा मनोशक्तिहीन भई राम्राकार्यहरूमा तेजिली भएर जीवनमा जाति, जरा, मरणस्त्री परिहानीबाट अजाति, अजरा, अमरणस्त्री लाभ हासिल हुने पुण्यकार्यहरू संचय गरेर गइन् । भवजीवन प्राप्त गरेका हरेक व्यक्तिले मल्लिकाले जस्तै परिहानीबाट लाभ हासिल हुनेगरी आ-आफैले कोशिस गर्नु आवश्यक छ ।

हानी, नोक्सानीले मात्रै आफ्नो जीवनलाई अन्त्य गर्नुछ भने निरर्थक जीवन हुनेछ । जीवनको सुस्देखि अन्तसम्म हानीले मात्र भरिभराउ भइराखे

सारहीन जीवन हुनसक्छ । भवजीवनबाट लाभ हासिल गर्नसक्ने प्रज्ञावान् सत्पुरुषहरूले त हानीबाट समेत फाइदा प्राप्त गरिराखेका हुन्छन् । लाभहीन भई परिहानी हुन नदिइकन हानी भएर पनि लाभप्राप्त हुनेगरी कार्य गर्नसकिरहेका हुन्छन् । सत्वहरूले समय हुज्जेलसम्म परिहानीसंग सामना गरि राख्नुपरेको हुन्छ । भवजीवनमा जन्मेपछि मरण नहुज्जेलसम्म वृद्धत्वतिर गइराख्नुपर्दा परिहानी भइराखेको छ । प्रज्ञावान् सत्पुरुषहरूले हानीमात्र हुन नदिई सुलाभी व्यक्ति हुनकोनिम्ति कार्य गरिरहन्छन् । हानीभित्रपनि लाभ त भएकै हुन्छ । थाहा नहुनेहरू नाघेर जान्छ । थाहा हुनेहरू निकालेर लिन्छन् । परिहानीबाट पनि धेरै धेरै लाभ प्राप्त हुनेगरी हासिल गर्न सकेमात्रै पराजित भएर पनि नाफाप्राप्त लाभी व्यक्ति हुने होइन र ? पराजित भएर पनि लाभदायक, उपयोगी व्यक्ति हुने होइन र ?

जाति, जरा, मरण भनिने यी धर्महस्संग  
सधै पराजय भोगिराख्नु परेका हामीहस्सले अजाति,  
अजरा, अमरणधर्म प्राप्त हुने पुण्यकार्यहरु गरी ती  
परिहानीहस्सबाट लाभ हासिल गर्न कोशिस गर्नु आवश्यक  
छ । पराजित भएर पनि लाभदायक, उपयोगी व्यक्ति  
हुने गरी उद्योग गर्न सकोस् ।



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रबाट प्रकाशित पुस्तकहरू

१. ज्ञान भावना सबन्धी व्यावहारिक निर्देशन (नेपाली भाषामा)  
(प्रथम संस्करण २०४६, दोश्रो संस्करण २०४७)
२. सतिपट्टान विपस्सना भावनाया संक्षिप्त परिचय विसं २०५०
३. आवादीपदेश, विसं २०५१
४. बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा भाग - १  
(प्रथम संस्करण विसं. २०४८, दोश्रो संस्करण,  
तेस्रो संसकरण विसं. २०५४)
५. बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा भाग - २  
(प्रथम संस्करण विसं २०४८, दोश्रो संस्करण)
६. समासक परिधानी तथा सदम विरस्थायी मज्जीम सङ्घ  
विसं २०५३
७. भवकालीय धम्मसुद्धि संसना (प्रथम संस्करण विसं २०५४)
८. जिनियु ज्ञानघार (श्रीम) यात्राया संक्षिप्त संस्करण  
(प्रथम संस्करण विसं २०५६)
९. बुद्धधर्मका पारमलिक ज्ञान  
(प्रथम संस्करण विसं २०६०, दोश्रो संसकरण २०५३, तेस्रो  
संस्करण २०६७)
१०. रजत महात्सव स्मारिका विसं २०६७
११. सतिपट्टान उपदेश, विसं २०६७
१२. ज्ञान ज्ञान सबन्धी व्यावहारिक निर्देशन विसं २०६७  
(नेपाली, नेपालभाषा)
१३. उपपत्तिल यात्राया व्याख्या विसं २०६७
१४. परिधानियाट भागिनी इतिहास (उपपत्तिली ज्ञान)