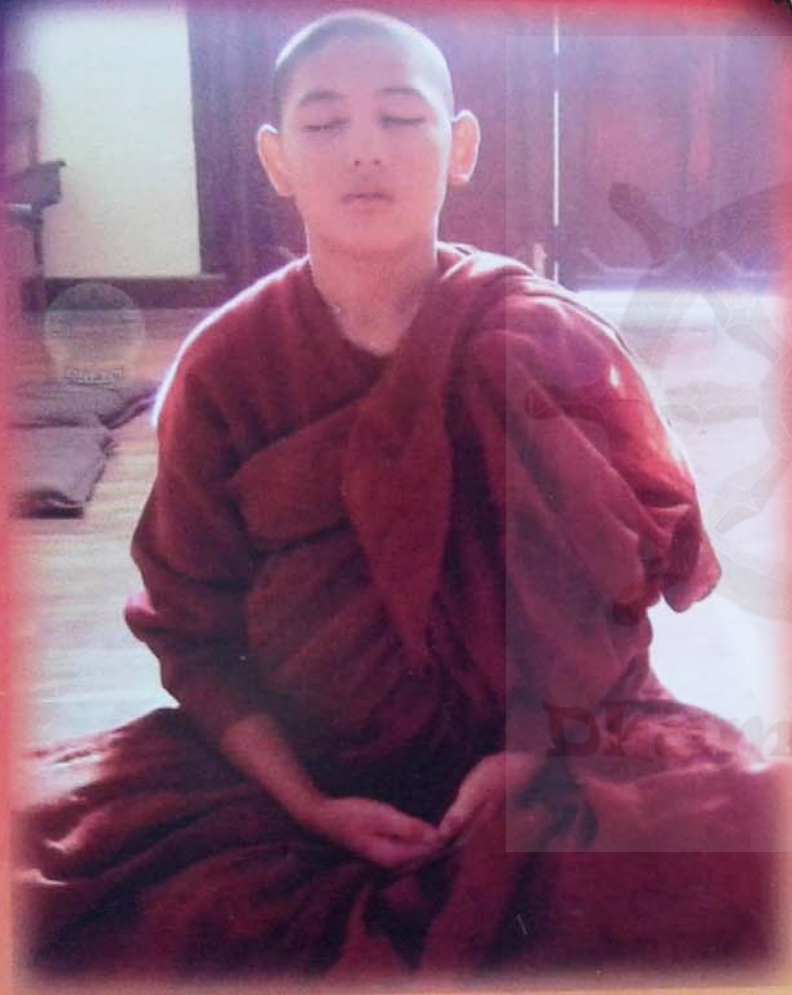


शारीरिक-मानसिक पीडा सहने उपाय



- भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविर
“सद्धम्म कोविंद”



शारीरिक-मानसिक पीडा सहने उपाय



- भिक्षु बोधिज्ञान
विश्व शान्ति विहार

प्रकाशकः



दि. कुलराज वैद्य

जन्ममिति: १९४९। ४। ७

दिवंगतः २०४९। ९। १२

दि. रत्नमाया शाक्य

जन्ममिति: १९६५। ४। १५

दिवंगतः २०५९। ९। २२

दिवंगत आमाबुबाको निर्वाण कामना गर्दै
छोरा: प्रेमराज शाक्य, छोरी: शोभालक्ष्मी
शाक्य, बुहारी: सुभद्रा शाक्य परिवार,
१७७/३८ सूर्य विक्रम ज्ञवालीमार्ग,
वडा नं ३४, नयाँ बानेश्वर ।

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

कभर डिजाइन: भिक्षु संघरक्षित

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

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

प्रकाशन: बु.सं. २५५७, वि.सं. २०७०

ने.सं. ११३४, इ.सं. २०१३

प्रथम संस्करण: १००० प्रति ।

मुद्रण: एस.पि. प्रिन्टिंग हाउस, काठमाडौं ।

ISBN: 978-9937-2-7297-1

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

आफ्नो कुरा

विश्व प्रशिद्ध विपश्यनाचार्य सत्यनारायण गोयन्का माइग्रेसन रोगबाट ग्रस्त भई विभिन्न देशमा उपचार गरेर पनि रोग निको नभएको अवस्थामा ऊ बा खिनको सल्लाह अनुसार काम, क्रोध, अहंकार विकारबाट मुक्त हुन १० दिने ध्यान शिविरमा सहभागी हुनुभयो । पहिलो पटक १ सेप्टेम्बर १९५५ मा १० दिने ध्यान अभ्यास गर्दा विभिन्न उपचारले निको पार्न नसकेको टाउको दुख्ने रोग निको हुनुको साथै चित्त शान्तिको सही बाटो पहिल्याए । आफूले पाएको ध्यानको अनुभव अरु धेरैलाई पनि बाँडि मानसिक, शारीरिक रूपमा स्वस्थ तुल्याउन धेरै सहयोग गरेर जानुभयो ।

इन्डोनेशियाका एकजना भन्तेको आमालाई स्तन क्यान्सर भएर सिंगापुरमा देखाउँदा डाक्टरहरूले ६ महीना मात्र बाँच्छ भनेर पठाएका थिए । उक्त उपासिका मर्नु परे बरु ध्यान गरेर नै मर्छु भन्दै छोरा भिक्षु सहित बर्माको भगोस्थित पण्डिताराम आरण्य ध्यानकेन्द्रमा ध्यान भावना गर्न आएकी थिइन् । एकचित्त लगाएर दिलचस्पी राख्दै ध्यान भावना अभ्यास गर्दै रहेको अवस्थामा डाक्टरहरूले दिएको ६ महीनामा केही नभइकन स्वस्थ रूपले नै दृढ रूपले नै अभ्यास गर्दै गएको र हाल पनि सामान्य जीवन यापन गरिरहेकी भन्ने सुनिन्छ ।

ध्यान भावना अभ्यास गर्दा शारीरिक रोगबाट मात्र मुक्त हुन्छु भनेर अभ्यास गर्नुहुँदैन । मनका विभिन्न विकारहरू सहित हटाउनेछु भन्ने उद्देश्य राखेर दृढ पराक्रम गरेर अभ्यास गर्नुपर्छ ।

विभिन्न शारीरिक वेदना तथा शोक, पश्चाताप, रिस आदि मानसिक 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 समयमा पनि पुफ पढी नमिलेको ठाउँमा सच्याई दिनुभएकोमा अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका महासचिव भिक्षु कोण्डन्यलाई साधुवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

पुस्तिका कभर डिजाइन तथा सेटिङ्गमा सहयोग गर्नु भएका भिक्षु संघरक्षित सद्धम्म कोविदलाई पनि धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु । सहोदर भिक्षु संघरक्षितको प्रेरणा र हौसलाको साथै आफूले उक्त कार्यमा सक्दो सहयोग गर्नु भन्ने कुरा व्यक्त गर्नु भएबमोजिम पूरा सहयोग गर्नु भएकोले यो पुस्तिका प्रकाशनमा आइराखेको हो ।

दिवंगत माता रत्नमाया शाक्य र दिवंगत पिता कुलराज वैद्यको निर्वाण कामना गर्दै विश्व शान्ति विहार दायक समितिका सदस्य प्रेमराज शाक्य परिवारले यो पुस्तिका प्रकाशन गरी सहयोग गर्नु भएकोमा प्रकाशक दाता परिवारलाई धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु ।

विश्व शान्ति विहार / २०७० कार्तिक २५

- भिक्षु बोधिज्ञान

शारीरिक-मानसिक पीडा सहने उपाय

कतमञ्च भिक्खवे दुक्खं अरियसच्चं ?
जातिपि दुक्खा, जरापि दुक्खा, मरणम्पि दुक्खं,
सोक परिदेव दुक्ख दोमनस्सुपायासापि दुक्खा,
अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो, पियेहि विप्पयोगोपि
दुक्खो, यं पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं ।
संखित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ।

भिक्षुहरु, दुःख भनेको आर्यहरूले जान्नुपर्ने सत्यधर्म
केके हुन् ? नयाँ जन्म उत्पन्न हुनु पनि दुःख नै हो,
जीर्ण हुनु पनि दुःख नै हो, मरण हुनु पनि दुःख नै
हो, शोक सन्ताप हुनु, रोइ कराई विलाप गर्नु,
शरीरमा दुःख हुनु, मन अशान्त हुनु, चित्त धेरै सास्ति
हुनु पनि दुःख नै हो । अप्रिय सत्त्व संस्कार वस्तुसंग
संगै बस्नु परी भोग गर्नु पर्ने पनि दुःख नै हो, प्रिय
सत्त्व संस्कार वस्तुसंग वियोग हुनुपर्ने पनि दुःख नै

हो, विना कारणमा केही कारण नभइकन त्यसै त्यसै आशक्त हुने, आशा गर्ने जुन तृष्णाधर्मद्वारा इच्छा भइकन पनि प्राप्त हुँदैन, विना कारण केही पनि नभइकन त्यसैत्यसै आशक्त हुने आशा लिई प्राप्त हुन नसक्नेलाई इच्छा गर्ने त्यस तृष्णा पनि दुःख नै हो । संक्षिप्तमा पाँच उपादान स्कन्ध दुःख हो ।

(दुःखसच्च खण्ड निद्देश, पेज १७६-१८९)^२

आफूले वा आफूसित सम्बन्धित कसैले कुनै बखत कुनै ठाउँमा कसैलाई प्रयोग गरेका शब्द, वाक्य, कुराहरू गलत भएको महशुस भएर ती कुराहरू कुनै पनि परिस्थितिमा सम्भेर आफूलाई नरमाइलो लाग्ने, पश्चाताप लागिरहने हुनसक्छ । एकछिन अगाडी बितेको कुरा त फेरी फर्केर आउन सक्दैन भने छोटो वा लामो समयअघि भनेका गरेका कुराहरू आफूले वा आफूसित सम्बन्धित कसैले नभनेका भए, नगरेका भए कस्तो राम्रो हुन्थ्यो भनी चिन्तना गर्दा कसरी फर्केर आउन सक्लान् ? ती बिगतका कुराहरू सम्भनाको रूपमा मात्र हुन्छन् र ती बोलेका, गरेका कुराहरू जुनसुकै सम्बन्धित घटना जुट्ने बित्तिकै सम्भना भई मन अशान्त हुने गर्दछ । ज्ञातीजनहरू

विनाश हुँदा (जातीब्यसन), धनसम्पत्ति नाश हुँदा (भोगब्यसन), कुनै रोग लाग्दा (रोगब्यसन), नराम्रो दृष्टि धारणा हुँदा शोक हुने (दिष्टिब्यसन) भैं शरीर र वचन संयम नगरेको अवस्थामा शील पालन गर्न नसकेको (सीलब्यसन)लाई आधार गरेर जीवनमा शोक सन्ताप पश्चाताप भइरहने गर्दछ । (महान धर्मचक्र सूत्रोपदेश— पेज १३५)^३ आफ्नो गल्ती भएको पुरानो कुरालाई सम्झेर मनमा दुःख तथा पश्चाताप भइरहने हुनाले जुन कुराहरु सम्झिन्छ त्यसलाई **सम्झिरहेछ** वा **थाहापाइरहेछ** भनी भाविता गर्न सकेको अवस्थामा विशेष गरी आफूले बोलेको शब्द वा वाक्यलाई शुद्धेखि नै भाविता गरिरहँदा विषयवस्तुको यथार्थ स्वभाव थाहापाई क्षणिकस्तरमा भएपनि शोक परिदेवबाट मुक्त भइरहेको हुन्छ । जतिजति कोशिस गरी मनलाई बलियो बनाई लामो समय भाविता गर्नसक्छ, त्यति नै शोक सन्ताप पश्चातापबाट अलग भइरहेको हुन्छ ।

शारीरिक दुःख, रोग, वेदना हुँदा

कथञ्च पन भिक्खवे भिक्खु वेदनासु
वेदनानुपस्सी विहरति । इध भिक्खवे भिक्खु

सुखं वा वेदनं वेदयमानो सुखं वेदनं वेदयामीति पजानाति । दुक्खं वा वेदनं वेदयमानो दुक्खं वेदनं वेदयामीति पजानाति । अदुक्ख $\frac{1}{4}$ मसुखं वा वेदनं वेदयमानो अदुक्ख-मसुखं वेदनं वेदयामीति पजानाति ।

भिक्षुहरु, भिक्षुले अनुभव गरिने वेदनामा कसरी अनुभव गरिने स्वभाव मात्र भनी भाविता गरी बसिन्छ भने,

भिक्षुहरु, यस शासनमा बस्ने भिक्षु वा यस शासनमा उद्योग गरिबस्ने व्यक्ति सुख भएको अनुभूतिलाई अनुभव गर्दा पनि (वा अनुभव गर्दै, अनुभव गरिरहँदा, अनुभव गरिरहेको क्षणमा, अनुभव गर्दागर्दै पनि) सुख भएको अनुभूतिलाई अनुभव गरिरहेको छु भनी थाहापाइरहेको हुन्छ ।

भिक्षुहरु, यस शासनमा बस्ने भिक्षु वा यस शासनमा उद्योग गरिबस्ने व्यक्ति दुःख भएको अनुभूतिलाई अनुभव गर्दा पनि (वा अनुभव गर्दै, अनुभव गरिरहँदा, अनुभव गरिरहेको क्षणमा, अनुभव गर्दागर्दै पनि) दुःख भएको अनुभूतिलाई अनुभव गरिरहेको छु भनी थाहापाइरहेको हुन्छ ।

भिक्षुहरू, यस शासनमा बस्ने भिक्षु वा यस शासनमा उद्योग गरिबस्ने व्यक्ति दुःख पनि नभएको सुख पनि नभएको, नराम्रो पनि नभएको, राम्रो पनि नभएको अनुभूतिलाई अनुभव गर्दा पनि (वा अनुभव गर्दै, अनुभव गरिरहँदा, अनुभव गरिरहेको क्षणमा, अनुभव गर्दा गर्दै पनि) दुःख पनि नभएको सुख पनि नभएको, नराम्रो पनि नभएको, राम्रो पनि नभएको अनुभूतिलाई अनुभव गरिरहेको छु भनी थाहापाइरहेको हुन्छ ।

(वेदनानुपस्सना, पेज १२१-१३१)

जन्म भएपछि के बच्चा, के युवा, के वृद्ध सबै उमेरमा टाउकोदेखि पाइतालासम्म जेपनि साना ठूला रोगहरू हुनसक्छन् । यो शरीर घाउ दर्दले पूर्ण छ, रोगको घर हो (धम्मपद १४७, १४८) । कर्म, चित्त, ऋतु र आहारको कारणले शरीरमा विभिन्न किसिमका रोगहरू हुने हुनाले सम्बन्धित कारणले सम्बन्धित रोगहरू नहोस् भन्नाको लागि सन्तुलित र पौष्टिक खाना, स्वच्छ र सफा हावापानी भएको ठाउँमा बस्नु, मौसम अनुसार उचित लुगाफाटाको प्रयोग र रहनसहन गरिरहेका हुन्छन् । स्वास्थ्य

उपचारमा बढी पैसा खर्च, आफ्नो कारणले परिवार तथा साथीहरूले दुःख भोग्नुपर्ने आदि दुःखदायी पक्षहरूलाई हेरेर रोगी हुनु नपरी स्वस्थ रहनको लागि हरबखत पहल भइराख्नु पर्दछ जीवनमा ।

सकारात्मक विचार राखी मैत्री चित्त वृद्धि गरी आफ्नो कर्तव्य निभाउने र अस्को काममा पनि सघाउने, दैनिकस्यमा ध्यान अभ्यास गर्ने, अनावश्यक चिन्ता नलिने, नियमितस्यमा समयमा उठ्ने र समयमा नै सुत्ने, शारीरिक व्यायाम गर्ने, आवश्यकतानुसार आराम गर्ने, पुग्ने मात्रामा स्वच्छ पानी पिउने, आवश्यकतानुसार तातो पानी पिउने, समयमा नै उचित खाना (बढी चिल्लोयुक्त र बढी मसलायुक्त नभई सजिलै पच्न सकिने) सेवन गर्ने, समय समयमा नुहाउने, आफू बस्ने कोठा, प्रयोग गर्ने चर्पी, र वरिपरीको वातावरण सफासुगन्ध राख्ने, जहाँ जाँदापनि होश पुऱ्याएर जान सके रोगहरूलाई परसम्म राख्न सक्ने भई शारीरिक र मानसिकस्यले निरोगीपूर्वक जीवन जिउन सक्षम भइरहेका हुन्छौं । यी उपायहरू अपनाउन सक्थो भने सामान्य टाउको दुख्ने, ज्वरो आउने, स्र्घा लाग्ने आदि रोग हुँदा पनि चाँडै निको हुने हुन्छ भने घाँटी दुख्ने अवस्थामा नून पानीले गर्गल

गर्ने, धेरै चिसो खाना तथा धेरै चिसो पानी नपिउने, ढाड दुख्ने समस्यामा बढी बोभ भएको सामानहरू नउठाउने सामान्य उपायहरू गरेर रोगलाई कम गर्न सकिने हुन्छ ।

त्यसरी विभिन्न तरीकाले स्वस्थ रहने उपाय गरिरहेतापनि सचेत हुँदाहुँदैपनि सानो लापरवाही वा कुनै न कुनै कारण जुधेर विभिन्न रोगहरू लागिरहेका हुन्छन् । राती सुत्दा केही नभएको तर बिहान निद्रा खुल्ने बित्तिकै घाँटी, टाउको दुखेको र सिंगटा लागेजस्तो अनुभव भइरहेको हुन्छ कहिलेकाही । स्वस्थ अवस्थामा सुत्न, यताउता जहाँ जान पनि सजिलो हुन्छ भने शरीरमा केही परिवर्तन हुने बित्तिकै स्वस्थ अवस्थामा जस्तो अनुभव गर्न सक्दैन । रोग हुँदा आफूले जानेको विधि प्रयोग गरेपनि चाँडै निको नभएको अवस्थामा रोगको स्थिति हेरी आवश्यकतानुसार डाक्टर, बैद्य देखाएर उचित उपचार गरेर स्वस्थ तुल्याउनु हाम्रो कर्तव्य हो । उपचारको क्रममा डाक्टरलाई विश्वास गरी रोग निको पार्न डाक्टरको परामर्श अनुसार आ-आफ्नो निवासस्थानमा रहेर नै औषधी सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । रोगको स्थिति हेरी केही घण्टा, दिन, महीना, वर्ष अस्पताल, नर्सिङ्ग होममा भर्ना पनि हुनुपर्ने हुन्छ । डाक्टर, नर्सहरूको हेरचाह तथा निगरानीमा स्वास्थ्योपचार गराइरहेको अवस्थामा एक रोगी व्यक्ति –

१) डाक्टर, नर्सहरूले समय समयमा चेक गरेर रोगको स्थिति जानकारी लिइरहेतापनि तिनीहरू गएपछि एकलै हुने अवस्था

२) आफूलाई सहयोग गर्ने ज्ञातिबन्धु मित्रहरू समय समयमा भेट्न आएपनि केही समय बसेर आ-आफ्नै ठाउँमा फर्कने स्थितिमा एकलै हुने अवस्था

३) आ-आफ्नो निवासस्थानमा रहेर उपचार गराइरहेको अवस्थामा परिवारका सदस्यहरू आ-आफ्नो काममा व्यस्त हुँदा एकलै हुने अवस्था

४) थकाईलागेको अवस्थामा लम्पसार परेर सुतेर आराम लिन पाउनु आनन्ददायी र सुख हुने भएतापनि एउटै आसनमा धेरै समय हलचल नगरी बस्दा, सुतिरहनु पर्दा छोइरहेको ठाउँमा पोलेर आउने दुखद् वेदना अनुभव गर्नु परिरहेको हुन्छ ।

५) आफूले भनेजस्तो खानेकुरा खाना नपाउने, आफूले गर्नुपर्ने काम कर्तव्य पूरा गर्न नसक्ने, आफू जान चाहेको ठाउँमा जान नसकिने,

६) आफूले पहिला जेजस्तो सुबिधा भोगिरहेता पनि रोगीको रोग अनुसार आराम लिनुपर्ने भएकोले

त्यो अवस्थामा रेडियो, एफ.एम. आदि संचार सुविधा प्रयोग गर्न सक्ने अवस्था नभई एकलै आराम लिनुपर्ने हुनसक्छ ।

७) केही काम पनि गर्ने नसक्ने भई राम्रोसंग सुत्न बस्न पनि नसकेको अवस्थामा विगतका नराम्रा अकुशल कामको बारेमा, अनुभवको कुरा सम्भेर दुःखको अनुभव हुने सम्भावना भइराख्छ ।

८) आफूले सिकिराखेको शील्यविद्या, ज्ञान र क्षमताको आधारमा हात, खुट्टा, मुखलाई प्रयोग गरी सेकेण्ड, मिनेट, घण्टा गर्दै मानिसहरूले दिन महीनामा सयौं हजारौं पैसा आर्जन गर्न सकिरहेका हुन्छन् । तर कुनै बेला अकस्मात बिरामी भएको अवस्थामा हात, खुट्टा, मुख चलाउन नसकी, नपाई आफूसंग जेजस्तो शीप-विद्या भएपनि प्रयोग गर्न सकिरहेका हुँदैनौं ।

यसरी विभिन्न परिस्थितिको सामना गरिरहनु पर्ने बिरामी अवस्थामा कसरी भाविता गर्न सक्नेहुन्छौं त ?

बिरामी हुँदा रोगको अवस्था अनुसार आराम पनि लिई पथ्यमा बसी औषधी पनि समय मिलाएर सेवन गर्ने र प्रयोग गर्नुपर्छ । छिटो रोग निको पारेर

आफ्नो घरमा जाने इच्छा भएतापनि औषधी सेवन गर्दा केही घण्टा समय बिराएर खानुपर्ने हुन्छ । कुनै पनि समयमा कुनै पनि प्रकारका रोगहरू हुनसक्ने भएकोले रोग अनुसार बिरामीलाई तुरन्तै औषधी नपाउन सक्छ वा उपचार गर्ने ठाउँसम्म पुग्न केही समय लागिरहेको हुनसक्छ । त्यस्तो ग्याप भएको समयमा आफूलाई जस्तो अनुभव भएको हो, मन त्यस त्यस ठाउँमा एकाग्र गरी त्यसलाई त्यसै त्यसै भनी वा थाहापाइरहेकोलाई थाहा पाइरहेछु भनी वा सो ठाउँमा मन पुगिरहेको अवस्थामा मन पुगिरहेछ भनी प्रत्येक अवस्थामा भाविता गर्दा आकुलव्याकुल नभई धैर्य गरेर बस्नसक्ने वातावरण तयार भएर आउँछ । भाविता गरिरहेको बेला के भएर गयो ? के परिवर्तन आयो ? के थाहा पायो ? भन्ने कुरा जान्ने प्रयत्न भइराख्यो भने केही न केही उपचारविधि बारे थाहा हुन्छ । बढी ज्ञान हुन्छ । वेदना, रोगहरू कम भइरहेको, महशूस भइरहेकोलाई पनि थाहा पाइरहेछु भनी भाविता गर्ने कोशिस गरिरहनुपर्ने हुन्छ । यदि भाविता गर्ने चित्त बलियो छ भने एकचोटी भाविता गऱ्यो दुखेको वेदना केही कम भयो, फेरी थाहा भयो फेरी भाविता गऱ्यो अर्को कम भई

पछि बिल्कुल केही नभई शान्त भएर गइराखेको अवस्था पनि हुन्छ । त्यसको लागि स्मृतिप्रस्थान भाविता गर्ने विधि उपदेश सुनेर वा ग्रन्थ अध्ययन गरेर थाहापाइराख्नु पर्छ र त्यस अनुसार अभ्यास गरे निश्चितस्वमा फाइदा हुन्छ भनी विश्वास पनि हुनुपर्छ ।

विचार, वेदना भाविता गर्ने सम्बन्धमा ढुंगा फोड्नेको उपमा

ढुंगा फोडेर गिट्टि तयार गर्ने कामदारहरूले गिट्टि तयार गर्छु भनी मनमा आशिका मात्र गरी पुग्दैन आवश्यक बल त लगाउनै पर्छ भन्ने कुरा बुझी जतिसुकै बलियो, ठूलो ढुंगा पनि निरन्तर स्वमा हिर्काउँदै जाँदा ढुंगा कमजोर भई अलिअलि फुट्दै पछि चकनाचूर हुन्छ । अरु ढुंगा पनि यसरी नै फुट्ने त हो नि भनी विश्वास लिई अरु ढुंगालाई पनि हिर्काउँदै फोड्छ । एकै समयमा कसैले धेरै गिट्टि तयार पार्ने र कसैले कम मात्र गिट्टि बनाउन सक्नेको नमूना लिई कोशिस गरी भाविता गरेमा आफूमा पहिला नभएको श्रद्धा वीर्य स्मृति समाधि प्रज्ञा वृद्धि भएर आउने हुन्छ भनी विश्वास गरेर अगाडी जान सकिने हुन्छ ।

वेदना, विचार आदिलाई भाविता गर्ने सम्बन्धमा बक्सिंग खेलको नमूना⁴

जसरी बक्सिंग प्रतिस्पर्धामा बक्सरले आफ्नो प्रतिपक्षलाई दया माया नगरी जहाँ प्रहार गर्दा आफूलाई नम्बर आउने हो त्यहाँ मुक्का दिन्छ । एक मुक्का हान्दा नै प्रतिस्पर्धी कमजोर भइसकेको हुन्छ र अंक पनि प्राप्त हुन्छ । प्रतिस्पर्धीले प्रहार गरेकोलाई पनि आफूले होस राख्दै छल्दै वा छेक्दै आफूले निरन्तर रूपमा शक्ति सामर्थ्य प्रयोग गर्दै मुक्का प्रहार गर्दै जाँदा प्रतिस्पर्धीको बलशक्ति कम हुँदै आखिरमा ढलिन्छ र आफ्नो जित हुन्छ ।

युद्ध क्षेत्रमा रहेका सैनिकहरूले शत्रुपक्ष देख्नासाथ मार्ने, समात्ने, नियन्त्रणमा लिने प्रयास गरेजस्तै ध्यान भावनाको अभ्यास गर्ने सिलसिलामा दुखेको चिलाएको आदि वेदना थाहाहुँदा र मनमा विचार कल्पना चिन्तना आएको थाहापाउँदा त्यसलाई त्यसै त्यसै भनी भाविता गर्नुपर्छ, जसले गर्दा ती वेदना, विचार आदिको शक्ति कम हुँदै जान्छ । लक्ष्यमा मन लगाएर एकचोटी भाविता गर्दा केही त कमजोर हुन्छ नै । हेर्दा पहिला जस्तै

लागेपनि । फेरी देखिन आउने बित्तिकै फेरी फेरी भाविता गर्दै जाँदा ती वेदना विचार कल्पनाहरूको सबै शक्ति कम भएर शान्त भएको हुन्छ । वेदना, विचार आदिलाई शुस्वाट निरन्तर स्पले भाविता गर्दागर्दै हटेर गएको अवस्थामा पछि उत्पन्न हुने जुनसुकै वेदना र विचारलाई पनि भाविता गर्दै दरिलोस्वमा अगाडि बढ्न जानसक्न आत्मविश्वास बढ्दै आउँछ । जसले गर्दा आफूले गरिराखेको ध्यान अभ्यासमा श्रद्धा र विश्वास भन् वृद्धि भई थप उत्साह गर्न प्रेरणा प्राप्त हुन्छ ।

तल उल्लिखित शारीरिक समस्याहरूमा कसरी भाविता गर्न सकिन्छ त ?

टाउको दुख्ने अवस्थामा

अम्लपित्त बढी भएको अवस्थामा, खाएको खाना नपची पेट गडबड हुँदा, ज्वरो आउँदा र विभिन्न कारणले टाउको दुखेको अनुभव हुन्छ । टाउको नै फुट्ला जस्तो पूरै इन्न भइरहेको, निधार नै खस्ला जस्तो गह्रौं भइरहेको, दायाँ वा बायाँ कञ्चटमा नशाहरू ध्वाक ध्वाक चलेर केही पनि विचार गर्न नसकेको

जस्तो, कही जान पनि गान्हो महशूस भइरहेको हुन्छ । ध्यान गर्न बस्दा पेट फुलेको सुकेको वा अरु विषयवस्तु भाविता गर्न मन विषयवस्तुतिर पठाउँदा पनि विषयवस्तुमा मन नपुगीकन एकैचोटी टाउकोमा मन गई दुखेको अनुभव भइरहेको हुन्छ । बसेर, उभिएर ध्यान गर्दा बस्न उभिन नै गान्हो, चंक्रमण गर्दा एक पाइला सार्न पनि नसकेको जस्तो अनुभव भइरहेको हुन्छ । ध्यान शिविर नलिएको सामान्य अवस्थामा टाउको दुख्दा केही गर्न पनि नसकेको जस्तो भई आराम लिइराखेका हुन्छौं । पल्टेर आराम गरिरहँदा टाउको दुखेको कम भइरहेको र निद्रा लागिरहने समयमा दुखेको महशूस नहुने हुनाले सुतेर आराम गरिरहेका हुन्छौं । टाउको दुखाई कम हुने औषधी प्रयोग गरेर पनि दुखेको हराएर गइरहेको पाउँछौं । निद्रा लागेर दुखाई थाहा नभएको निद्रा खुल्ने बित्तिकै फेरी दुखेको महशूस हुन थाल्छ, पल्टेर आराम गरिरहँदा केही कम भएजस्तो वेदना उठेर यताउता जानेबित्तिकै फेरी दुखेको अनुभव हुन्छ । सिटामोल, पारासिटामोल जस्ता टाउको दुखाई कम हुने औषधी सेवन गरेर केही समय दुखाई कम भएपनि औषधीको प्रभाव सकिने बित्तिकै फेरी दुखेर आएको हुन्छ ।

विपस्सनाको क्षेत्रमा जतिपनि सुख, दुःख र उपेक्षा वेदनाहरू छन् ती सबै वेदनाहरूलाई जस्तो छ त्यस्तै रूपमा त्यसको यथार्थ स्वभाव थाहापाउने गरी भाविता गरिरहनु पर्दछ, कोशिस गरिरहनु पर्दछ ।

कसरी भाविता गर्न सकिन्छ त ?

टाउको दुखेर तपाईं हामी डाक्टरकहाँ उपचारको लागि जाँदा डाक्टरहरूले रोगको स्थिति पत्ता लगाई र रोगी व्यक्तिको रहनसहन बुझी उचित औषधीहरू दिन प्रश्नहरू गरिरहेका हुन्छन् । कुन ठाउँमा दुख्छ ? कुन समयमा बढी दुखेको महशुस हुन्छ ? दुखेको सधैं दुखिरहन्छ कि कम भएर पनि जान्छ ? कुन समयमा दुखाई कम भएर गएको हुन्छ ? कस्तो खाना खाँदा बढी दुख्छ ? के के खाना खाएको थियो ? धेरै पहिलादेखि नै यस्तै दुखेको थियो कि अहिले मात्र ?

टाउको दुख्यो भनेर दुखाई कम गर्न तपाईं सञ्चो, स्यूचो आदि भिक्सहरू र तेलहरू लगाउँदा कुन ठाउँमा लगाउनु हुन्छ ? पूरा टाउकोमा लगाउनु हुन्छ वा बढी दुखेको ठाउँमा ?

टाउको दुखेको महशूस हुँदा शुस्मा पूरै टाउको नै दुखेको जस्तो लागे पनि एकचित्त लगाएर हेरेको अवस्थामा दायँ कानको माथितिर कञ्चटमा नशाहरु दायँबायँ, तल माथि, रिग लिएर घुमेको जस्तो अनुभव भइरहेको थाहापाउन सकिन्छ । सरसर्ती हेरेको अवस्थामा नशाहरु ध्वाक ध्वाक चलेको मात्र थाहाहुन्छ । त्यही जोडले चलिरहेको नशाको एक छेउ समाएर शुरू भएको र कुनै बेला दायँबाट शुरू भएर बायँतिर गएर रोकेको, कुनै बेला बायँबाट शुरू भई दायँतिर एकै लाइनमा गएजस्तो भई सरेर अन्त भएको रोकेको जान्न सकिन्छ । कहिले माथिबाट शुरू भई तल भरी राउण्ड लिएको, कहिले तलबाट शुरू भई माथि उक्लेको थाहापाउन सकिन्छ । स्वभाव थाहापाउने छु भनी उद्देश्य लिई मनले नशा चलेको शुरू भई अन्त भएको वा रोकेको सम्म थाहापाउने बित्तिकै टाउको दुखेको कम भई निरन्तर भाविता भइरहेको समयमा लामो समयसम्म पनि टाउको दुखेको वेदना हटिरहेको हुन्छ । भाविता गरिरहेको समयमा कहिलेकाही टाउको भारी भएको, कडा भएको, तातो भएको, चिसो भएको आदि स्वभावलाई थाहा

पाउन सकिरहेको हुन्छ । भाविता गरेर एकचोटी वेदना हरायो भने त्यो हट्पटी चाँडै फर्केर आउँदैन । साथै भाविता भइरहेको समयमा वीर्य, स्मृति र समाधि मार्गांग वृद्धि भइरहेको हुन्छ । उत्पन्न विषयवस्तुको स्वभाव थाहापाउने गरी मन लगाइरहने बेलामा सम्यक् संकल्प भई मिथ्यासंकल्पबाट अलग भइरहेको हुन्छ । मेरो टाउको, मेरो कञ्चट, कान आदि दुखिरहेछ भन्ने शुस्मा टाउको, कञ्चट भन्ने सण्ठान प्रज्ञप्ति भएपनि समाधि बलियो भई विषयवस्तुको तातो चीसो, कडा, नरम, भारी भएको, हलचल भएको आदि चतुर्माभूत (पृथ्वी, आपो, तेजो, वायु) स्वभाव उत्पन्न भएर विनाश भएर गएको वास्तविक परमार्थ स्वभाव धर्म प्रकट भई अविद्या हटिरहेको हुन्छ ।

खुट्टा भग्ग्माउने बेला

ध्यानको क्रममा वा कुनै ठाउँमा बस्दाबस्दै बढी समयसम्म एक खुट्टाले अर्को खुट्टा थिचिराख्दा र बाहिर राखेको खुट्टाको नशा तन्की खुट्टामा करेन्ट लागेजस्तो वाइयाँ हुने, भग्ग्माउने हुनसक्छ । ध्यान

बस्ताबस्दै उत्पन्न विषयवस्तुमा मन एकाग्र भएर जीउ पूरै हलुका भई कुनै बेला खुट्टा नै नभएको जस्तो हलुका तथा लाटो जस्तो हुँदा खुट्टा अलिकति चलमलाउने बित्तिकै वाइयाँ हुने, भम्भमाउने हुनसक्छ । पाइतालाको कुनै भागबाट शुरु भई फैलिएर माथि घुँडा, तिघासम्म पनि पुगी पोलेको जस्तो, खुट्टा नै भाँचेको जस्तो भारी भई हलचल गर्न नसकेको जस्तो अनुभव हुन्छ । वाइयाँ परिराखेको छ भनेर खुट्टा अलिकति चलाउनासाथ कम नभई भन बढेर आएको हुन्छ । वाइयाँ हुँदाहुँदै उठेर आउँदा समेत हिड्न नै नसक्ने गरी खुट्टा गह्रौं भइरहेको हुन्छ ।

त्यसरी खुट्टा वाइयाँ परेर आयो भनेर थाहाहुने बित्तिकै शुरु भएको ठाउँमा वा सानो ठाउँमा मन केन्द्रीत गरी भाविता गरिरहनुपर्दछ । भाविता गरेपनि वाइयाँ परेको बढेर फैलिन सक्छ त्यसलाई मात्र थाहापाएर एकै ठाउँमा मात्र मन केन्द्रीत गर्दागर्दै फैलिइ सकेको वाइयाँ परेको घट्दै आई एकैठाउँमा जम्मा भई अन्तमा हराउँछ । फेरी फेरी त्यस्तै वाइयाँ परेको उत्पन्न भइरहन्छ त्यसलाई पनि त्यसै भनी भाविता गर्दागर्दै बिलाइरहेको हुन्छ ।

ज्वरो आउँदा

अलिकति ज्वरो बढ्ने बित्तिकै शरीरमा असजिलो भई राती निद्रा लाग्न गाह्रो भई छट्पटी शुरू भइसकेको हुन्छ । बढी नै ज्वरो छ भने भन् बढी छट्पटी हुन्छ । ज्वरो आउने समयमा धेरैजसो सुतेर नै आराम लिइराख्ने हुनाले सुत्ने समयमा भाविता गर्ने विधि अनुसार नै भाविता गरेर जाने हो ।

सुत्ने अवस्थामा

सुत्ने बेला निद्रा लागेन भने मनमा चाहिने नचाहिने विभिन्न विचार कल्पना, तर्कना, चिन्तना आउनु स्वाभाविकै हो । मनमा विचार कल्पना चिन्तना आइरहुन्जेल निद्रा लाग्न दिदैन । समथ र विपस्सना ध्यानको सहायता लिएर मानसिक तनावबाट मुक्तिको अनुभव गर्न सकिन्छ ।

उभिरहेको अवस्थाबाट बस्न चाह्यो भने बस्न मन लागिरेछ भनेर मनमा लिई सुत्नको लागि खाटमा एकैछिन बसी, बसिरहेको अवस्थालाई एकैछिन

भाविता गरी लेट्न सुत्न चाहेकोलाई लेट्न, सुत्न चाहिरहेछ भनी सम्झी विस्तारै शरीर ढल्काउँदै लेटिसकेपछि-पाठ गर्न मन लागिरहेछ र पाठ गर्न लागिरहेछु भनेर भाविता गरी -

क) नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स । ३ बार

ख) पटिसंखा योनिसो सयनासनं पटिसेवामि, यावदेव सीतस्स पटिघाताय, उण्हस्स पटिघाताय, डंस-मकस-वातातप-सरीसप सम्पत्तस्सानं पटिघाताय, यावदेव उत्तुपरिस्सय-विनोदनं पटिसल्लानारामत्थं ।

(अर्थ - मैले योग्यरूपले प्रज्ञाले बिचार गरी यो आसन प्रयोग गर्दछु । चीसोबाट बच्न, गर्मीबाट बच्न, लामखुट्टे, भिंंगा, हावा, घाम, बिच्छी, उपियाँ, सर्प आदि जीवहरूबाट बच्न र ऋतु आदिबाट बची शान्तपूर्वक विहार गर्नकोलागि यो आसन प्रयोग गर्दछु ।)

ग) (मैत्री कामना गर्ने) म क्लेश शत्रुभय, अकुशल शत्रुभय तथा पुद्गल शत्रुभय नभएको होऊँ । बिघ्नबाधा नभएको होऊँ, निरोगी होऊँ, सुखी होऊँ

म जस्तै सबै प्राणीहरू क्लेश शत्रुभय, अकुशल शत्रुभय तथा पुद्गल शत्रुभय नभएका होऊन् । बिघ्नबाधा नभएका होऊन्, निरोगी होऊन्, सुखी होऊन् ।

घ) नराम्रो अकुशल कर्महरूबाट सधैं अलग भई कुशल राम्रो काम मात्र गर्न सक्नु, आफूबाट कुनै खराब काम नहोस् ।

ङ) सधैं राम्रा बानी तथा चरित्र भएका व्यक्तिहरूको मात्र सत्संगत गर्न पाउँ । नराम्रा बानी तथा चरित्र भएका व्यक्तिहरूबाट सधैं अलग भएर बस्न पाउँ । भनी आशिका गर्ने ।

सतसंगतसम्बन्धी भगवान् बुद्धका उपदेशहरू (धम्मपदका गाथा ६१, ७६, २०७, २०८, ३२८-३३१, ३७५, २ लोकनीतिका गाथाहरू ४०, ४१, ५७, ६६, ६८, ८७, ११३, ११५, १३८ लाई पनि सम्झी)

च) लेटिराखेको अवस्थामा दाहिने कञ्चटमा मन लगाई नशा चलेको, टाउको दुखेको जस्तो भएको वा छातीमा मन लगाई गह्रौं, भारी भएको, तातो चीसो भएको वा पाउदेखि शिरसम्म जुन ठाउँमा स्पष्ट थाहापाइरहेको छ, त्यसमा मन केन्द्रीत गरेर लेटिराखेको

छु भनेर, तथा शरीरले ओछ्यानमा छोड्रहेकोलाई छोड्रहेछ भनेर निद्रा लाग्नु अगाडीसम्म भाविता गर्ने । कडा, नरम, तातो, चिसो के थाहा पाड्रहेछु त ? यसरी भाविता गर्दागर्दै लामो समयसम्म निद्रा नलाग्ने पनि हुनसक्छ । त्यस्तो अवस्थामा निद्रा नपुगेर भोलि कमजोर हुने हो कि? भन्ने चिन्ता लाग्नसक्छ, त्यस्तो विचार उब्जिनसक्छ । त्यसलाई पनि चिन्ता भड्रहेछ, विचार उत्पन्न भड्रहेछ भनी भाविता गरी त्यसलाई पन्छाउँदै फेरी पेट फुलिरहेछ - सुकिरहेछ -पल्टिरहेछु -छोड्रहेछ र थाहा पाड्रहेछ भनेर मात्र भाविता गरिरहने हो ।

लामखुट्टे आउने मौसममा भूल प्रयोग गरेर सुतेपनि सुत्ने समयमा टाउको, जीउ, खुट्टामा कीराले टोकेजस्तो, यताउता चिलाएजस्तो भएर यता चिलायो, उता चिलाएर बस्यो भने चाँडै निदाउन नसक्ने भएकोले त्यस्तो अवस्थामा चिलाएकोलाई चिलाएको भनी वा यस्तोउस्तो भनी थाहा पाएकोलाई थाहा पाड्रहेछ भनी भाविता गर्दागर्दै चिलाएको आदि हटेर सजिलै निदाउन सक्नेहुन्छ ।

खोकी लाग्न घाँटी खसखस हुने अवस्थामा भाविता गर्ने

केही खाइरहँदा (विशेष गरी पीरो र मसलायुक्त खाना), पानी, जूस, चिया आदि पिइरहँदा चपाएको, पिएको, निलेको नमिलेर, उपदेश सुनिरहेको बेला, सुतिरहेको समयमा (विशेष गरेर रूघाखोकी लागिरहेको अवस्थामा) वा कुनै पनि बेला खोकी लाग्नलाई घाँटी खसखस हुँदा एकैचोटि नखोकिकन खोकि लाग्न लाग्यो (कुनै बेला वाक्वाक् लागेकोलाई पनि) भनेर थाहापाएकोलाई शुद्धेखि होश पुन्याउदै भाविता गरी जाँदा खोकी बन्द भई शान्त हुनसक्छ । खानेकुरा वा भोल पदार्थ मुखमा छ भनेर, मुखमा हुँदा गुलियो, पिरो आदि स्वाद थाहा पाएकोलाई भाविता गर्नसके घाँटीमा अष्टयारो भई खोकी लाग्न लागेको पनि तुरन्त थाहा पाउनसक्छ र चाँडै होश पुन्याउन पनि सजिलो हुन्छ । एकैचोटी सङ्किन लागे जस्तो हुँदा सहन गाह्रो भएतापनि—

१. धैर्य गरेर सबै बलशक्ति प्रयोग गरेर त्यस ठाउँमा मन खप्ताइदिने (द्यतना बीगु)

२. घाँटी खसखस भएको ठाउँमा मन लगाई थुक चाँडै चाँडै निलेर

३. परिवर्तन भएर आएको स्वभाव थाहा पाउने गरी

४. गइरहेको, उभिरहेको वा केही काम गरिरहेको हो भने एकछिन रोकेर वा बसेर वा आँखा चिम्लेर भाविता गरी जाँदा विस्तारै कम भएर जाने हुन्छ ।

गाह्रो हुने गरी सहेर भाविता गर्दा रोइरहेको जस्तो आँखाबाट आँशु, नाकबाट पानी आउन सक्छ । अरूले देखेर आफू रोइराखेको हो भन्ला भन्ने विचार आउन सक्छ । अरूले भने पनि नभनेपनि आफ्नो मनमा आएको विचारलाई विचार आयो भनेर थाहा पाउने कोशिस गर्नुपर्छ । यसरी सहेर भाविता गर्दैजाँदा आफ्नो शरीरमा कुनै नराम्रो असर पर्ने हो कि भनेर तुरन्त चिन्ता हुनसक्छ । त्यसलाई पनि चिन्ता भइरहेको छ भनी भाविता गरिरहनुपर्ने हुन्छ ।

एकदम गाह्रो हुने गरी खोकी आउनलागेको भाविता गर्दागर्दै एकदुई चोटि हराएर जाँदा आफूलाई कुनै वेदना हुँदा धैर्य गरेर सहेर अगाडि बढ्ने क्षमता बढेर आउँछ । केही पनि शारिरीक परिवर्तन

भइरहेकोलाई सकेसम्म सहेर २/३ मिनेट धैर्य गरेर आदरपूर्वक भाविता गर्दैगयो भने ध्यान बस्दा धेरै सजिलो भइरहन्छ र यसले दैनिक जीवनमा पछिसम्म पनि धैर्यपूर्वक जीवन जीउन मद्दत पुगिरहेको हुन्छ ।

आफ्नो अनुभव

पण्डिताराम जंगल ध्यानकेन्द्रमा २००९ डिसेम्बर र २०१० जनवरी २ महीनाको विशेष अन्तर्राष्ट्रिय शिविरमा एक दिन विज्जोत सयादोको उपदेश सुनिरहेको समयमा खोकी लाग्नलाई घाँटी खसखस भएर आउँदा शुरुदेखि नै मन त्यस ठाउँमा केन्द्रीत गरी भाविता गर्दैरहँदा घाँटीको नरम मासु चक्कुले काटेको जस्तो भई खोकी नलागिकन शान्त भएको थियो । उपदेश भइरहेको शान्त ठाउँमा आफूले खोक्दा अरूलाई उपदेश राम्ररी सुन्न अष्ट्यारो हुने र आफूले पनि उपदेशमा मन लगाउन नसक्ने साथै खसखस भएकोलाई भाविता नगरी एकैचोटी खोक्दा लगातार खोकी लागिरहन सक्ने अनुभव पनि भइराखेकोले सहन गाह्रो भएपनि धैर्य गरेर भाविता गर्दैजाँदा विस्तारै कम कम भई हराएको थियो ।

कहिलेकाहि एकैचोटी सङ्केला जस्तो भई खोकीलाग्न घाँटी खसखस भएकोलाई भाविता गर्दैजाँदा खोकी त हराउँछ तर एकैचोटी नाक पीरो भई हाच्छिउँ आउला जस्तो हुन्थ्यो । हाच्छिउँ आउला जस्तो नाक पिरो हुँदा त्यसलाई पनि थाहापाउनासाथ मन लगाई भाविता गरिदिँदा विस्तारै कम भई पीरो भएको हराएर धेरैजसो शान्त नै हुन्थ्यो भने कति अवस्थामा त भाविता गर्दागर्दै हाच्छिउँ आउँछ पनि ।

यस अभ्यासले सामान्य अवस्थामा पनि घाँटी खसखस भएर आउनासाथ भाविता गर्नु भने खोकनै नपर्ने गरी खोकी हटाउनलाई सजिलो हुने हुन्छ र घाँटी दुख्ने, रूघा लाग्ने हुँदा चाँडै रोग निको हुन्थ्यो ।

Dhamma.Digital

गर्मी जाडो महशूस हुँदा -

यात्राको क्रममा वा कुनै ठाउँमा बसिरहुँदा कुनै पनि बेला एक्कासी गर्मी भएर आएको, पोलेर आएको, चिसो भएर आएको महशूस हुनसक्छ । मौसम अनुकूल लुगा आदि लगाइरहेतापनि, त्यस्तो बीच ठाउँमा पुगेको हुनसक्छ, जुन ठाउँमा पुग्दा गर्मी जाडो आदि अनुभव

भइरहेकोलाई पैसा भएतापनि, सहयोगी साथीहरू भएतापनि त्यसबाट बच्न सक्ने स्थिति नै हुँदैन । हावापानीमा एक्कासी परिवर्तन आएर पनि गर्मी जाडो महशुस हुनसक्छ । हामीहरू कुनै बेला त्यस्तो भौगोलिक स्थितिमा रहेको हुन्छ जुन ठाउँमा बिउँफिने बित्तिकै गर्मी वा जाडो महशूस हुन्छ । मनमा उत्पन्न भएको गर्मी आदि अनुभवलाई हटाउन त्यस्तो बेला अरु उपाय के नै गर्न सकिन्छ र ? त्यस्तो बेला जुन आफूलाई अनुभव भएको र यस्तो उस्तो भनी थाहा पाएकोलाई तुरन्तै थाहापाइरहेछु, जानिरहेछु भनी स्वभाव धर्मलाई भाविता गर्न सकेको अवस्थामा आकुलब्याकुल नभई बस्नसक्ने मानसिक शक्तिको विकास हुन्छ ।

फुटनोटहरू

¹ रत्नसुन्दर शाक्य, बौद्ध जगतका स्मरणीय व्यक्तिहरू, पाँचौ भाग, काठमाडौं: सुखी होतु नेपाल, वि.सं. २०६६, पेज १५१

² महाशी सयादो, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (अनु.), महास्मृतिप्रस्थान सूत्रः पालि शब्दार्थ व अभिप्राय, यलः रत्नकुमारी शाक्य परिवार, वि.सं.२०४६, पेज २५५

³ महाशी सयादो, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (नेपालभाषामा अनु.), ज्योति शाक्य (नेपालीमा अनु.) महान धर्मचक्र सूत्रोपदेश (व्याख्या सहित), यलः सन्ति सुखावास प्रकाशन समिति, दाता— शीलवती मा मेधानन्दी (न्यूजिलैण्ड) वि.सं.२०६०, पेज ३००

⁴ शिविरको क्रममा वेदना, विचार आदिलाई भाविता गर्दै जाने सम्बन्धमा सयादोजिले उपदेश भन्नुभएको भनेर बक्सिंग खेल्ने बेलाको कुरा प्रेरणाको रूपमा भिक्षु जाणावुधले सुनाउनुभएको थियो । पछि Raindrops in Hot Summer पुस्तक अध्ययन गर्दा उक्त शीर्षक पत्ता लागेको हुनाले पुस्तकको सन्दर्भ सूची पनि दिइएको हो ।

"Knock-out", Raindrops in Hot Summer(Words of Advice from Sayadaw U Pandit), Compiled by Thamane Chaw, Translate from Myanmar by U Kyaw Kyaw, Edited by Arannavasi, Illustrated by Hor Tuck Loon, (Malaysia: Malaysian Buddhist Meditaion Center, 1994) pp 102

०००

३२