

दीर्घायु हुने उपाय



भगवान बुद्धले रोगीको सेवा गरिरहनु भएको

लेखक

मिक्षु अश्वघोष

ढीघरररु हुने उडरर



लेखक तथा डुरकलक

डररु अशुवघुष

शुरररु: डररुहल, नःघ, कलठडररुडु

डुन नं. ॡररुॡॡॡॡ

प्रकाशक :

भिक्षु अश्वघोष

श्रीघःविहार

नःघल टोल,

काठमाडौं

बुद्ध सम्बत् २५५०


नेपाल सम्बत् ११२७

विक्रम सम्बत् २०६३

इशवी सम्बत् २००७



१००० प्रति

मुद्रकः  न्यू नेपाल प्रेस

प्रधान कार्यालयः १४२ नक्साल, नागपोखरी, काठमाडौं । फोनः ४४३४८५०, ४४३४७५३, फ्याक्सः (९७७-१) ४४३३९२९

व्यापारिक कार्यालयः शुकपथ, न्यूरोड, काठमाडौं । फोनः ४२५९०३२, ४२५९४५०, फ्याक्सः (९७७-१) ४२५८६७८

मेरो आफ्नै कुरा

आजभोली स्वास्थ्यमा केही सुधार आएकोले लेखहरू लेख्न र धार्मिक पुस्तकहरू लेख्ने रहर चलन थालेको छ । धेरै महीना भइसक्यो निराशापनले छाएको । कतिपय पाठकवर्गहरूले सोध्नुथाल्यो-“पुस्तक लेख्नै छोड्नु भयो कि कसो ? तपाईंको पुस्तकहरूमा आफ्नै मौलिकता र व्यवहारिक ज्ञान समावेश भएको देख्छु । यसले गर्दा चेतना जगाउन मद्दत पुग्छ । सबभन्दा राम्रो कुरो त तपाईंले आत्मालोचना गर्ने बानी हो अर्थात् आफ्नो कमजोरीलाई महशूस गर्ने बानी ।”

यस्ता कुराहरू सुनेपछि मेरो हौसला बढ्न थाल्यो र लेखहरू लेख्ने र पुस्तक प्रकाशन गर्ने रहर जाग्न थाल्यो ।

प्रस्तुत पुस्तकको नाम “दीर्घायु हुने उपाय” भनेर त राखिदिँँ साथै धार्मिक व्यक्ति मृत्यु भय देखेर डराउँँँ आफ्नै व्यवहार पनि उल्लेख गर्दै लेख्न थालें । यही सिलसिलामा म बिरामी पर्दाको आफ्नो अनुभव र क्वालिफिकेशन पनि प्रस्तुत गरेको छु । यसको साथसाथै निर्वाण र संस्कार तथा तृष्णाबाट मुक्ति सम्बन्धि गहन एवं गम्भिर विषयलाई पनि समावेश गरिदिएको छु । कतिपय लेखहरू त नयाँ नै छन् । तैपनि धेरैजसो लेखहरू बनेपाबाट निस्कने काभ्रे टाइम्स पत्रिकामा छापिसकेका र स्मारिकामा छापिसकेका भएपनि यस पुस्तकमा समावेश गरिदिँँ ।

प्रस्तुत पुस्तकमा “धार्मिक व्यक्ति मृत्यु देखि डराउँँँ” भनेर लेखि राखिदिएपनि म आफू बिरामी पर्दा यसलाई आफ्नो व्यवहारमा उर्तान भने सकिन । यसपाली म धेरै दिन बिरामी परें । अस्पतालमा दुईतीन पटक नै भर्ना हुनपयो । आफूलाई पक्षाघात (प्यारालाइसिस) हुँदा र रगत दिशा हुँदा अस्पतालमा थुप्रै मेरा हितैषीहरूले हेर्न आउँँँदा र दान दिँँदा मलाई त्यसै पनि

रुन मन लाग्थ्यो र आँखाबाट आँसु भरिहाल्थ्यो । यसरी बिरामी हुँदा मन त्यसैपनि कमजोर हुँदो रहेछ । हुन त पक्षाघात रोग लागेपछि रुन मनलाग्ने, हाँस मन लाग्ने र दिशा पिशाचलाई राम्ररी नियन्त्रण गर्न नसकिने आदि लक्षण देखा पर्दछ भनी पुस्तकमभा पढेको पनि थिएँ । तर रोग निको भइसकेपछि पनि ती चार लक्षणहरू हाल सम्मपनि ममा विद्यमानै रहेको देखिन्छ । कसैको दुःख कष्टको कुरा सुन्दा र हर्षको समाचार सुन्दा त्यसै पनि रुन मन लाग्छ । फेरि कहिले काहिँ बुद्ध वन्दना र परित्राण पाठ गर्दा गर्दै मलाई त्यसै पनि हाँसो उठ्ने गर्छ ।

बिरामी छुँदा म रुने गर्दा मलाई अरुले भन्ने गर्थे- “अश्वघोष भन्ते त मृत्यु भय देखेर डराउनु हुँदो रहेछ । वास्तवमा म रुनुका कारणहरू ३ वटा छन् । पहिलो कारण त धर्मप्रचार काम गर्न नसकी म सधैं निष्क्रिय भएर बस्नु पर्ला भन्ने डरले । दोश्रो कारण बिरामी पर्दा आफूलाई पनि अरूलाई पनि दुःख कष्ट हुने डरले । तेस्रो कारण त मृत्यु भय देखेर डराएर नै हो । जन्मेपछि एकदिन मनै पर्छ भनी राम्ररी थाहा छ । यस विषयलाई प्रस्तुत गर्दै कथा पनि भन्ने गर्दछु । यस पुस्तकमा लेखि पनि सकें - “व्यक्ति मृत्यु भय देखेर डराउँदैन” भनेर । तर मन कमजोर हुने बेला होश गुम्दो रहेछ । बिरामी हुँदा मलाई सेवा गर्नुहुने भिक्षु कोण्डञ्जले भन्ने गर्नुहुन्थ्यो - “हुँदा रोग बढ्ने गर्छ । मन बलियो पार्नु पर्‍यो ।” तर के गर्नु रोगको लक्षण नै रुन मन लाग्नु रहेछ । जे होस्, प्रस्तुत पुस्तकमा व्यवहारिक र व्यवहारमा उतार्नुपर्ने विषयहरू लेखिसकें । आफूले भने कतिपय कुराहरू व्यवहारमा उतार्न नसकेकोमा आत्मगलानी पनि हुने गर्छ । तर मेरो पुस्तक पढिसकेपछि कतिपय व्यक्तिले ज्ञान हासिल गरेको र चेतना जागेर आएको कुरा व्यक्त गर्दा भने हौसला जागेर आउँछ ।

खरानी आफै फोहर र अशुद्ध भएपनि यसले भाँडो माइदा भाँडा सफा गरिदिन्छ । यसरी नै मैले पढेको र हासिल गरेको ज्ञानलाई पुस्तकको रूपमा प्रकाशित गर्न सकेकोले केही हदसम्म धर्म प्रचारको लागि सहयोग भिल्लु कि भन्ने विश्वास गरेको छु । त्यसैले प्रस्तुत पुस्तक पाठकहरू समक्ष राख्ने जमर्को गरेको छु ।

अन्त्यमा यस पुस्तक लेखेर प्रकाशन गरी वितरण गरेको पुण्यद्वारा मलाई दान दिनुहुने श्रद्धालु दाताहरूको स्वास्थ्य राम्रो होस्, जीवन मंगलमय होस् भनी कामना गर्दछु ।

“भवतु सब्ब मंगलं”

मेरा हस्तलिखित लेखहरूलाई अल्छी नमानी कम्प्यूटरले टाइप गरेर सहयोग गरिदिनु भएकोमा भिक्षु संघरक्षित धन्यवादका पात्र रहनुभएको छ । त्यस्तै न्यू नेपाल प्रेस पनि धन्यवादको पात्र नै बन्नु भएको छ, जसले यथासिघ्र राम्ररी पुस्तक छापिदिनु भएको छ ।

२१ फागुण २०६३

Dhamma.Digital

अश्वघोष

श्रीघः विहार

विषय-सूची

<u>क्र.सं.</u>	<u>विषय</u>	<u>पाना नं.</u>
१)	दीर्घायु हुने उपाय	१
२)	धर्ममा व्यक्ति मृत्युदेखि उठाउने	६
३)	मनोपैत्राविक्रम पैघको चमत्कार	१३
४)	आका जीवन २ उच्च पिघाट	१७
५)	तृष्णाघाट मुक्ति	२४
६)	सुन्दर देखको कुर्मीनिधत राजधानी	२७
७)	निर्माण २ संस्कार	३०
८)	कुटा क्यालिफिकेसन को	३६
९)	टिबको पवि काटण हुन्छ	४०
१०)	आमाको मृत्यु हेर्ने दिन	४२
११)	पितामी हुंकाको अनुभव	४८
१२)	सुन्दरवाद	५२

दीर्घायु हुने उपाय

दीर्घायु नचाहने को होला ? धेरै दुःखी र अधैर्य तथा अशरण मान्छे मात्र होला धेरै दिन बाँच्न नचाहनेहरू । यो अर्कै कुरा हो । यदि धेरै दिन बाँच्नु छ भने पीर चिन्ता हुने काम गर्नु हुँदैन । त्यसको लागि निम्न लिखित कुराहरूमा ध्यान दिनु जरूरी छ-

- १) धेरै काममा हात हाल्नु हुँदैन अर्थात् धेरै कामको जिम्मा लिनु हुँदैन ।
- २) धेरै कुरा गर्ने बानी गर्नु हुँदैन अर्थात् गफ्फी हुनु हुँदैन ।
- ३) धेरै कुरा गर्ने मानिस भएको ठाउँमा बस्ने इच्छा गर्नु हुँदैन ।
- ४) धेरै निद्रालु हुनु हुँदैन अर्थात् अल्छी हुनु हुँदैन ।
- ५) समाजको बारे धेरै चिन्तना गर्नु हुँदैन ।
- ६) निष्फल हुने कार्य बारे चिन्तन गर्नु हुँदैन ।
- ७) दुश्चरित्रबाट बच्न सक्यो भने मानिस मर्ने भयदेखि डराउनु पर्दैन ।

कपिलवस्तुका महानाम शाक्यलाई पीर पऱ्यो- म केही गरी अकस्मात् मरे भने के गति हुने होला । उनले यसबारेमा बुद्धसंग प्रश्न गर्दाखेरि गौतम बुद्धले भन्नुभयो- श्रद्धा (प्रसन्नता), शील (सदाचार), श्रुत (विद्वता), त्याग (उदारहृदय) र प्रज्ञा (विवेकबुद्धि) आदि यी आध्यात्मिक गुणहरूलाई आफ्नो दैनिक व्यवहारिक जीवनमा प्रयोग हुने गरी अभ्यास गर्न सकेको खण्डमा मृत्यु बारे केही पनि पीर लिनुपर्ने छैन ।

कुशीनगरका महासुदर्शन राजा सख्त बिरामी भएको बेला महारानी राजाकहाँ आएर भनिन्- महाराज, मलाई र राज्य-सम्पत्तिलाई सम्झी राख्नुस् ।

राजाले भने- मर्न आँटोको बेला मलाई यस्तो कुरा सम्झाउने ? अहिले यस्तो कुरा स्मरण गर्नु हुँदैन । यस्तो अवस्थामा कुनै पनि वस्तुमा आसक्त हुनु हुँदैन भनी भागवान बुद्धले भन्नुभएको यस कुरालाई कदापि बिर्सनु हुँदैन ।

यसरी उसले बुद्धको गुण स्मरण गरी मरणानुस्मृति भावना गर्दै मनलाई आनन्द पारी सुते । फलस्वरूप सुदर्शन राजा स्वास्थ्य लाभ गरी केही वर्ष बढी बाँचे ।

त्यस्तै श्रीलंकाका वसभ राजालाई ज्योतिषले धेरै दिन बाँच्दैन भनी भविष्यवाणी गरेकोले उसले आफ्नो गुरू बौद्ध भिक्षुकहाँ गई भने- भन्ते, मलाई केही धर्म गर्ने इच्छा छ तर म धेरै दिन बाँच्दैन रे । एक दिन त म नैपर्छु । यो बुद्धवचन हो । यो कुरा सुनी राजाको गुरू भिक्षुले सुभाब दिए- महाराज, पीर र चिन्ता नलिनुस् । अरू पूजापाठ गर्नुभन्दा अशरण गरीबहरूको लागि एउटा धर्मशाला र पुल जीर्णोद्धार गरिदिनुस् । साथै आफैले त्यस निर्माण कार्यमा ध्यान दिने गर्नुस् ।

आफ्नो गुरू भिक्षुको सुभाब अनुसार राजाले गरीबहरूलाई उपकार हुने धर्मशाला बनाई पुरानो पुलको जीर्णोद्धार गर्नुभयो र बुद्ध विहारको पनि जीर्णोद्धार गर्नुभयो । फलस्वरूप वसभ राजा ४० वर्ष बढी बाँच्नुभयो किनभने उनको मन निर्माण कार्यतिर व्यस्त भयो । उसले आफू छिट्टै मर्नेछ भन्ने कुरा पनि बिस्यो, पीर हराएकोले आयु लम्बियो । त्यसैले होला, अरूलाई उपकार हुने र देश विकासको लागि काम गर्ने पनि ठूलो धर्म हो भनेको ।

फेरि बर्मा (म्यानमार) को अर्को एउटा घटनाको चर्चा गर्न चाहन्छु । बर्मामा अतीतका एक बौद्ध राजालाई एउटा असक्त रोगले सतायो । बैद्यहरूले ऊ बाँच्न सक्ने आशा छाडिदिए । धार्मिक विश्वासअनुसार अन्तिम अवस्थामा भिक्षुहरूलाई निमन्त्रणा दिएर परित्राण सूत्र पाठ गर्नाको निमित्त अनुरोध गरे । परित्राण सूत्र पाठ गरिसकेपछि एकजना महास्थविर

भिक्षुले केही शब्द भन्नुभयो- महाराज, धेरै चिन्ता र काममा व्यस्त हुनुभएको तपाईंलाई आराम लिने मौका मिलेको छ । यो अनित्य संसार हो । वर्तमान समयलाई सदुपयोग गर्नुहोला । राज्यको बारेमा चिन्ता नगर्नु होला । दरबार को पनि चिन्ता नलिनु होला । त्रिरत्नको गुण स्मरण अर्थात् करुणा र मैत्रीपूर्वक समय बिताउनु होला । प्रसन्न भई बस्नु होला ।

राजाले यस कुरालाई मनन गरे । त्यसै अनुसार समयलाई सदुपयोग गरी काम गर्नुभयो । आश्चर्यको कुरा के भयो भने राजाको अनुहारमा तेज आउन थाल्यो । राजाको हँसिलो मुख देखेर वैद्यहरूले फेरि औषधि दिन थाले । केही दिनभित्र नै राजाले पूर्ण स्वास्थ्य लाभ गरे ।

अब विश्व प्रसिद्ध एक प्रमुख धनी उद्योगपति र व्यापारी साहु महाजन अमेरिकन जोन रोक फेलरको चर्चा गरूँ । उसको एक दिनको आमदानी रु. पाँच लाख रहेछ । यति विशाल धन भएको धनीको मन बिग्रेकोले अथवा चित्त असन्तोष भएकोले उसमाथि विपत्ति आइपन्यो । उसले एक दिन धेरै मालसामान राखेर एउटा जहाज समुद्रमार्गबाट विदेश पठाएको थियो । त्यो जहाज समुद्रको बीचमा पुग्नासाथ ठूलो सामुद्रिक तुफानमा फँस्यो । तर जहाजलाई त्यति ठूलो नोक्सानी हुन पाएको थिएन । तैपनि जहाज क्षतिग्रस्त भयो भनी आत्तिन थाले । त्यही चिन्ता र पीरले उसलाई अपूर्व रोगले सतायो । फलस्वरूप खान मन लागेन । निन्द्रा लागेन । उसको टाउको सम्पूर्ण पाकेर भर्न थाल्यो । अनि उसले घोषणा गरे- यदि कुनै वैद्यले मेरो घरको नोकरले खाने खानाको आधा भाग जति मात्र भए पनि मलाई खाने रूचि बढाउन सकेको खण्डमा मैले मेरो सारा सम्पत्तिको आधा भाग उसलाई दिनेछु ।

त्यसताक रोक फेलर महाशय ५३ वर्षको थियो । भाग्यवश उसकहाँ अनुभवी मनोवैज्ञानिक वैद्य एकजना आइपुगे । वैद्यले उसको रोग शारीरिक नभई मानसिक भनी थाहापाई उचित उपदेश दिनुभयो । उपदेश अनुसार आचरण गरी ५३ वर्षमा मर्न लागेको रोक फेलरको अस्थि बढ्न

गई ९८ वर्षसम्म बाँचे । अनुभवी मनोवैज्ञानिक वैद्यले दिएको अर्ति के थियो, त्यो जान्नु लायक छ ।

अतीतं नानु सोचन्ति-नप्य जप्यन्ति अनागतं,

पच्चुप्यन्नेन योपेन्ति-तेन वण्णो पसीवति । (तरुण बौद्ध श्रीलंका)

अर्थात्- बितिसकेको कुरामा शोक नगर्नु, भविष्यको लागि नचाहिंदो कल्पना नगर्नु, वर्तमान अवस्थामा सन्तुष्ट भई प्रसन्नतापूर्वक जीविका गर्न सकेमात्र आफूलाई उत्तम हुनेछ र सुख पाउनेछ । स्मरण होस्, यो बुद्धवचन हो ।

हामी सबै प्रसन्नतापूर्वक आनन्द साथ जीविका गर्न चाहन्छौं, तर हामीले आफूले चाहे बमोजिम सुख पाउन सक्दैनौं । त्यसको मुख्य कारण यसप्रकार छन्-

अतीतकालको घटनाबारे शोक र पश्चाताप गरिराख्नु बानी हुन्छ, कोही व्यक्ति भविष्यको बारे मात्र नचाहिंदो प्रार्थना गर्दै व्यर्थमा समय बिताउंदछ तर वर्तमान अवस्थालाई बुझी होशियारपूर्वक अप्रमादी भई बाँच्न खोज्ने मानिसहरू थोरै मात्र छन् । बुद्धको शिक्षा अनुसार वर्तमान अवस्थालाई बुझेर राम्रो पार्नु नै सफल जीवन जिउन सक्नेछ । भविष्यको बारेमा आशा गर्नु त्यति हानिकारक नभएता पनि त्यसैको भरोसामा बस्नचाहिं व्यर्थ हो किनभने भविष्यको केही ठेगान छैन । अतः भविष्यको विश्वास लिन सकिदैन । वर्तमान अवस्था राम्रो भएको खण्डमा र उत्साहसाथ काम गरेको खण्डमा मात्र त्यसको प्रतिफल भविष्य उज्ज्वल र उन्नति हुनसक्ने अवश्यम्भावी छ ।

यसरी वर्तमान अवस्थाप्रति हामीले ठूलो विश्वास लिनसक्छौं । हाम्रो समक्ष भएको यही वर्तमान अवस्था नै हो । अतः वर्तमान अवस्थामा राम्रोसंग सफल जीवन बिताउन सकेमात्र अतीत पनि राम्रो हुनेछ किनभने यही वर्तमान अवस्था नै भोलि पर्सिं अतीत हुन जानेछ । वर्तमान राम्रो भयो भने भविष्य पनि अवश्य राम्रो हुनेछ किनकि भविष्यको कारण नै

वर्तमान हो । यसरी कुनै कारणवश वर्तमान अवस्था खराब भयो भने अतीत भविष्य दुबैको अवस्था अवश्य पनि नराम्रो हुनेछ ।

त्यो मनोवैज्ञानिक वैद्यले धनी साहु रोक फेलरलाई अर्को एउटा कुरा भन्नुभएको थियो, त्यो हो गरीबहरूलाई उपकार हुने गरी अस्पताल र औषधीको कारखानाको निर्माण गर्नु । अरूलाई आदेश नदिई आफैले दिनभरि त्यसको निर्माण कार्यमा आवश्यक रखवारी गर्ने अनिमात्र तपाईंको रोग निको हुनेछ र आवश्यक मात्रामा खानाको रूचि पनि हुनेछ ।

उसले वैद्यको निर्देशन अनुसार काम गरे । फलस्वरूप दिनभरिको थकाइले गर्दा राम्रो निद्रा लाग्यो र शरीरमा स्फूर्ति बढी खानामा पनि रूचि बढ्यो । मन चंगा भई जहाजको चिन्ता पनि हरायो । ५३ वर्षमै मर्न लागेको व्यक्ति ९८ वर्षसम्म बाँचे ।

बिरामीको लागि जति औषधीको आवश्यक हुन्छ, त्यति नै चित्त प्रसन्न हुने प्रीति र आनन्दको पनि आवश्यक हुन्छ । चित्त प्रसन्न भएमा शरीरको रगत पनि शुद्ध हुन्छ । अनि मुखमा तेज देखा पर्नेछ । फलस्वरूप शरीरबाट रोग भागेर जानेछ ।

यी घटनाहरूबाट यही स्पष्ट हुन आउँछ कि बिरामीहरू शीघ्र स्वास्थ्य लाभ गर्नको लागि सधैं प्रसन्न मुद्रामा बस्नु आवश्यक देखिन्छ । यस्तै स्वास्थ्य लाभार्थ काम लाग्ने केही घटनात्मक कुराहरू यहाँ प्रस्तुत गर्नु उपयोगी ठानेको छु ।

पूज्य अमृतानन्द महास्थविरलाई जोतिषले भविष्यवाणी गरेको थियो- वहाँ ५८ वर्षमात्र बाँच्ने भनेर, महास्थविरज्यूले जोतिषको वचन स्मरण गरी त्यो वर्षभित्र बुद्धकालीन कतिपय पुस्तकहरू लेखेर सिध्याउने मनसायले दिनको १२ घण्टा लेख्न शुरू गर्नुभयो । वहाँ ७२ वर्षसम्म बाँच्नुभयो । पुस्तक लेख्दा लेख्दै उहाँले जोतिषको भविष्यवाणीलाई बिसन्नुभयो । पीर, चिन्ता र तनाव केही भएन । फलस्वरूप उहाँ बढी नै बाँच्नुभयो ।

वीर्घाय हुने उपाय _____ (५)

धर्मात्मा व्यक्ति मृत्युदेखि डराउँदैन

मानिस किन मृत्युदेखि डराउँछ भने उसलाई आफ्नो जीवन बारे धेरै माया, मोह र तृष्णा भएकोले हो । यदि उसलाई आफू बारे कुनै आशा र माया नभएको खण्डमा मर्ने भयदेखि ऊ डराउँदैन । फेरि आफूले गर्नुपर्ने कर्तव्य सबै गरेको छ भने पनि ऊ डराउनु पर्दैन, उसले अरूलाई दुःख कष्ट नदिईकन जीविका चलाउँछ, उसले मृत्युदेखि डराउनु पर्ने कुनै आवश्यक नै छैन । धर्मात्मा व्यक्ति मृत्युदेखि डराउँदैन । त्यस्ता खालका व्यक्ति बुद्धकालदेखि आजकालसम्म पनि विद्यमान् छन् । यसै सिलसिलामा मैले यहाँ बुद्धकालीन एकजना धार्मिक व्यक्तिको घटना प्रस्तुत गर्न चाहन्छु ।

गौतम बुद्ध श्रावस्थि नगरको जेतवनाराममा बस्नुभएको बेला त्यस नगरमा एकजना धार्मिक उपासक पनि रहन्थ्यो । ऊ नाममात्रको धर्मात्मा (धार्मिक) थिएन । उसको व्यवहार, रहन सहन र चालचलन सबै धार्मिक थियो । धर्मग्रन्थमा लेखिएको अनुसार उसको आचरण र व्यवहार राम्रो भएकोले नै टोलका मानिसहरूले उसलाई धार्मिक नाउँ राखेका थिए । ऊ धनी पनि थियो । त्यसैले ऊ अरूलाई केही दिने बेला जहिले पनि उसको हात फुक्का हुन्थ्यो । अर्थात् उसमा कजूसीपन पटकै थिएन । दिन सके मित्रता बढ्छ भन्ने बुद्धवचन अनुसारको उसको आचरणले गर्दा उसको आफन्त र मित्रहरू पनि दिनप्रतिदिन बढ्दै थिए । धार्मिक उपासकको दिनको कमसेकम एकचोटि भए पनि जेतवन विहारमा जाने बानी बसिसकेको थियो । बुद्धलाई वन्दना गरिसकेपछि भिक्षुहरू कहाँ गएर उहाँहरूलाई केही आवश्यक चीज वस्तुको कमी छ कि ? भनी बुझ्न जान्थ्यो । आफ्नो घरमा पनि परिवार सबैलाई आवश्यक चीज वस्तुहरूको समयमा पूर्ति गरी सदाचार र कर्तव्य पालन गर्ने तिर सधैं ध्यान दिन्थ्यो । छोरा

छोरीहलाई पनि नरम बोलिले अर्ति दिने गथ्यो । टोलमा पनि सबैसित सहिष्णुताका साथ व्यवहार गरी राम्रो जीवन बिताइरहेको थियो ।

प्रकृतिको नियम अनुसार सबै प्राणी मरणशील छ । त्यो धार्मिक उपासकको पनि आयु सक्थ्यो क्यारे । एक दिन ऊ बिरामी भयो । उसले थाहा पायो अब ऊ बाँच्दैन । मर्नुभन्दा पहिले उसलाई बुद्धको स्मृतिप्रस्थान सूत्रको धर्मउपदेश सुन्ने इच्छा भयो । उसले आफ्नो छोरोलाई भगवान् बुद्धसमक्ष गई उहाँसंग भिक्षुहरू सात आठजना पठाइदिनु हुन प्रार्थना गर्नु भनी अन्हाइ पठाए । बुबाको आज्ञा अनुसार छोरोचाहिँ बुद्धसमक्ष गई प्रार्थना गरे । अनि गौतम बुद्धले भिक्षुहरूलाई निर्देशन दिनुभयो- धार्मिक उपासक शक्त बिरामी भएको छ रे, जाऊ, उसको घरमा गइकन स्मृतिप्रस्थान सूत्रको उपदेशकथा सुनाएर आउनु ।

बुद्धको निर्देशनअनुसार भिक्षुहरू सात आठजना त्यो उपासकको घरमा गई सतिपट्ठान सूत्रको पाठ गरेर कथा भनिरहेको बेला उपासकको एकैचोटि जोर बढ्यो । ऊ बेहोश भयो । उसको बेहोश अवस्थामा के निमित्त देख्यो भने देवताहरूले आ-आफ्ना विमान लिएर आई उनीहरूको विमानमा निमन्त्रणा गरिरहेका थिए । अलिकति होश आएको बेलामा उसले हात हल्लाएर भन्यो- नकराऊ जाउ । तिमीहरू कराएकोले मलाई यहाँ बाधा भयो । अहिले म कथा सुन्दैछु ।

यतिबेला उसको श्रीमती र छोराछोरीहरू पनि विलाप गरी रून् थाल्यो- अहो, के भएको , कति राम्रो श्रद्धाले कथा सुन्ने मेरा बुबालाई कथा सुन्न पनि मन लागेन । मेरा बुबाको मृत्युको समय नजिक आएको हो कि ? भिक्षुहरू पनि अब कथा भन्ने बेला होइन, गए पनि हुन्छ भन्ने विचार गरी बुद्धकहाँ फर्केर गए । गौतम बुद्धले सोध्नुभयो- धार्मिक उपासकको के हालत छ त ?

भिक्षुहरूले भने- हालत खराब छ । हामीलाई बीचमै हात हल्लाएर भो भो जाउ भन्यो । हामी त उठेर आयौं ।

बीर्घायु हुने उपाय _____ (७)

बुद्धले भन्नुभयो- उसले राम्रो पूर्व निमित्त देखेको छ । उसले आफूलाई लिन आएको देवताहरूलाई देख्यो । त्यही देवताहरूलाई भनेको हो जाउ भनेर ।

यता धार्मिक उपासकलाई होश आयो र सोध्यो- भन्तेहरू (भिक्षुहरू) कहाँ जानु भो नि ? तिमीहरू पनि किन रोइरहेको ?

छोराहरूले सबै घटना सुनाए । त्यो सुनिसकेपछि धार्मिक उपासकले भन्यो- मैले भिक्षुहरूलाई जाउ भनेको नै होइन । मलाई के भयो के भयो । मलाई सुगतिमा लानको लागि आएको पूर्व निमित्त देखें । उनीहरूलाई भनेको नि, जाउ यहाँ मलाई बाधा नगर, कथा सुन्दैछु भनेर । जे होस्, उहाँहरू जानुभयो । म अब बाँच्दैन । तिमीहरूले मेरो चिन्ता नगर । म त सुगतिमा जाने निश्चित भइसकें । मैले कसैलाई दुःख हुने काम पनि गरेको छैन । कसैलाई दुःख हुने मनले चिताएको पनि थिएन । अब म भन्छु, तिमीहरूलाई सुन, एक दिन त सबै मर्ने पर्छ, अब मेरो जाने समय आयो । तिमीहरू पनि मकहाँ आउन चाहन्छौ भने मैले जस्तै राम्रो आचरण गर्दै रहनु, यथाशक्य अरूलाई उपकार हुने कार्य पनि गर्नु र मिलनसार भइबस्नु । बुद्धको शिक्षाअनुसार हामीले आचरण गर्ने अभ्यास गर्नु । त्यसैले टोलवासीले हामीलाई धार्मिक भनी प्रशंसा गर्छन् । बाचुञ्जेलसम्म यस्तै राम्रो आचरण र व्यवहार राम्रो भएको खण्डमा मृत्युदेखि डराउनै पर्दैन । मलाई त आनन्द छ । गर्नुपर्ने जति काम सबै गरिसकें । अब म ढुक्क छु भनी प्राण त्यागेर गयो ।

त्यसपछि भिक्षुहरू भगवान् बुद्धकहाँ गई प्रश्न गरे- भन्ते - (गौरवपूर्वक सम्बोधन गर्दै), त्यो धार्मिक उपासक मन्यो । अब ऊ कहाँ जन्म्यो होला ? सुगतिमा गयो कि दुर्गतिमा ?

गौतम बुद्धले भन्नुभयो- यस्तो प्रश्न पनि मकहाँ आएर सोध्ने ? तिमीहरूलाई यतिसम्म शिक्षा दिइराखेको केही मतलब नै भएन ।

तिमीहरूलाई थाहा छैन, त्यो उपासकको चरित्र कस्तो थियो, राम्रो कि नराम्रो भनेर ? कसैलाई उसले दुःख दिएको थियो ? उसले कसैसित झगडा गरिरहेको देख्यौ ? कसैको ठगेर लिएको सुन्यौ ? यस्तो कुनै प्रकार को नराम्रो व्यवहार हामीले देखेनौ भनी भिक्षुहरूले जवाफ दिए । अनि के त ? मानिसले आफ्नो चरित्र र काम अनुसार जन्म लिन्छ । त्यो उपासकलाई नै थाहा छ, ऊ आफू मरेर कहाँ जान्छ भनेर । यो त्यसै थाहाहुनुपर्ने कुरा हो । म कहाँ आएर त्यो उपासक, फलाना उपासिका, फलाना भिक्षु मन्थो कहाँ जन्म्यो भनेर प्रश्न गरेर मलाई किन दुःख दिने ? कति अज्ञानी रहेछौ तिमीहरू, धिक्कार छ तिमीहरू भनेर बुद्धले गालि गर्नुभयो ।

बुद्धको विचारअनुसार मृत्युपछिको कल्पना नगर्नु बेश छ । यो वर्तमान जीवम सुधार भएमा यही देखिने ऊ स्वर्ग गएको बराबर हुन्छ । बाञ्चुञ्जेल अरूलाई बाधा र कचिंगल हुने गरी बस्यो भने यही जीवनमा नै ऊ नरक गएको बराबर हुन्छ । वर्तमान जीवन राम्रो भए अतीत र भविष्य राम्रो भएको ठान्नु बुद्धको शिक्षा हो । यस वर्तमान जीवनमा कुनै अशान्ति हुने काम गरेको छैन भने त्यो स्वतः स्वर्ग गएको हुन्छ । मरि सकेपछि श्राद्ध गरेर स्वर्ग पुऱ्याउने काम गर्ने पर्दैन । आफू मरिसकेपछि अरूले धर्म कर्म गरेर मलाई पुण्य छोडिदेऊ भन्ने कल्पना गर्ने पर्दैन ।

प्रसंगबश भोजपुरको एउटा घटना प्रस्तुत गर्न चाहन्छु । २०१८ सालको घटना हो । धर्मप्रचारको कार्यक्रम लिएर भोजपुर गएको थिएँ । त्यस बखत त्यहाँ ९५ वर्ष पुगेकी बूढीको मृत्यु भयो । उसकी तीन बूढी छोरीहरू थिइन् । परित्राण पाठ गर्नलाई मलाई बोलाएको थियो । ती तीन बूढी कन्याहरू दिवंगत आमाको मृतदेहलाई घेरी रूढै थिए- कहिले पनि चित्त दुख्ने गरी गाली नगर्ने मेरी आमाले हामीलाई छोडेर गइन् ।

यो सुनेर मलाई कसो कसो लाग्यो, कहिले पनि चित्त दुख्ने गरी गाली नदिएको भन्ने कुरो पत्यार गर्न नसक्ने कुरो हो । ९५ वर्षसम्म बाँचेको बूढी कस्ती राम्री स्वभावकी । दाहसंस्कारपछि छिमेकी घरवासीसंग

मैले सोधे- आज मरेकी बूढीले साँच्चिकै उसको घरमा कसैलाई गाली गर्दैन र ? भगडा पनि गर्दैन ?

जवाफ थियो- हो, सान्छै नम्र स्वभावकी बूढी थिइन् । घरमा मात्र होइन, टोलवासी कसैसित भैँभगडा गर्ने बानि छैन ।

यो कुरा सुनेर म त छक्क परें । किनभने म धार्मिक कथा भन्ने भिक्षु भएर पनि आफ्ना चेलाहरूलाई चित्त दुख्ने गरी गाली गर्छु, भगडा पनि कहिले कहिले गर्छु । मन मनै विचार गरेँ, त्यो बुढी मभन्दा माथिको दर्जामा पुगेको छ । मरिसकेपछि अरूले सच्चा हृदयले प्रशंसा गर्छ भने मात्र त्यो व्यक्ति स्वर्ग पुगेको बराबर हुन जान्छ । यदि मरिसकेपछि अरूले त्यो मान्छे मरेको सान्छै हलुंगो भयो भन्छन् भने यस कुराले थाहा हुन्छ, त्यो व्यक्ति नरकमा जन्म्यो । त्यसैले यस वर्तमान जीवनमा सकभर अरूलाई दुःखकष्ट नदिइ जीविका गर्न सके मात्र त्यो ठूलो वरदान हुनेछ । होइन भने ठूलो विहार बनाए र महापरित्राण पाठ गराएर पनि अरूलाई दुःख कष्ट र शोषण गरेर पैसा कमाएको छ भने ऊ स्वर्ग जान्दैन । त्यो त एक देखावटी धर्ममात्र हुन्छ । मुख्य कुरो चित्त शुद्ध हुनुपर्‍यो । हृदय स्वच्छ हुनु नै मुख्य धर्मको कुरा हो । त्यसैले भगवान् बुद्धले भन्नुभएको-

मनोपुच्छङ्गमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया ।

मनसा चे पबुट्ठेन, भासति वा करोति वा ।

ततो नं बुक्ख मन्वेति, चक्कं व बहतो पवं ॥

अर्थ- जुनसुकै काम गर्दा पनि पहिले मन अगाडि जान्छ । मन मुख्य नाइके हो, मनद्वारा नै सबै हुने गर्छ । अतः दूषित मनले कुरा गरे पनि, काम गरे पनि गोरूको पछि पछि गाडाको चक्का गुडेर आएजस्तै त्यस व्यक्तिको पनि पछि पछि गन्हाँ भई दुःख आउँछ ।

मनोपुच्छङ्गमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया ।

मनसा चे पसन्नेन, भासति वा करोति वा ।

ततो नं सुक्ख मन्वेति, छाया व अनपायिनी ॥

अर्थ-मन सबै ठाउँमा अगाडि जान्छ, मन नै नाइके हो । अतः प्रसन्न मनले शुद्ध चित्तले कुरा अथवा काम गरेको खण्डमा छाया पछि पछि हलुंगा भई आए जस्तै सुख पनि पछि पछि लागेर आउँछ ।

यस कुराले के बुझिन्छ भने यस वर्तमान जीवनकालमा शुद्धमनले काम गरेको खण्डमा त्यही अनुरूप पछि प्रतिफल पाउँछ । अशुद्ध मनले काम गरे पछि नराम्रो प्रतिफल भोग्नुपर्छ । राम्रो जीवन बिताउन सकेमात्र मृत्युदेखि डराउनुपर्दैन । आनन्द मनले प्राण त्याग गर्न सकिन्छ ।

उदाहरणको लागि तेबहालको बेखारत्न उपासक मृत्युहुने भन्दा एक वर्ष पहिलेदेखि नै उहाँले मेरो जीवनको केही ठेगाना छैन । अनित्य शरीर मुटुको व्यथा छ, कुनै बेलामा मर्न सक्छु भनी उहाँ मरणानुस्मृतिमा संलग्न हुनुहुन्थ्यो । फलस्वरूप उहाँले आफूले गर्नुपर्ने काम सबै गरि सकेकोले उहाँलाई घरको पीर केही थिएन । उहाँले महिनापिच्छे रू. ३०० दरले मलाई आर्थिक सहयोग दिइरहनुभएको थियो । एक दिन टेलिफोन गरी मलाई बोलाउनुभयो । म गएर सोधेँ - किन ?

बेखारत्न उपासकले भन्यो- म मुटुको व्यथाले पीडित छु । कति चोटि अस्पताल भर्ना भइसकेँ । अब म धेरै दिन बाँच्दैन होला । महिना महिनामा दिदै आएको सहयोगार्थ रू. ३०० दिइरहेको थिएँ । अब एकमुष्ठ यो रकम लिनुस् । बैकमा जम्मा गरेर यसबाट आउने व्याज खर्च गर्नुस् । अनि मर्ने बेलामा मैले यसबारे कुनै पीर लिनुपर्ने छैन । कुन बेला मर्छु केही ठेगान छैन । अब जुन बेलामा मरे पनि केही छैन । जीवन अस्थिर छ । एक दिन मर्नुपर्छ भन्ने बुद्धवचनलाई निरन्तर रूपमा स्मरण गर्दैछु । यस्तो स्मरण गर्दागर्दै उहाँ मुटुको व्यथाले परलोक जानुभयो ।

अर्को उदाहरण एउटा प्रस्तुत गर्छु । टेकुमा बस्नुहुने दुर्गादास रंजित । उहाँ अहिलेसम्म मृत्युसंग कुष्टि लड्दै हुनुहुन्छ । तीन पटक ठूलूला अपरेशन गरिसक्नुभएको छ । मलाई समय समयमा भोजनको

लागि निमन्त्रणा दिइरहनुभएको छ । जहिले पनि भन्नुहुन्थ्यो- भन्ते, जीवनको केही ठिकाना छैन । घरमा पनि गर्नुपर्ने काम सबै गरिसकेँ । एघार वर्षसम्म बर्षैपिच्छे एक एकवटा गरी एघारवटा बुद्धको शिक्षा सम्बन्धी पुस्तक छापिसकेँ । छ वर्षसम्म हरेक वर्ष महापरित्राण पाठ र धर्मदेशना गराइ यथाशक्य जलपान दान गर्दैछु । अर्को एउटा किताब छापने इच्छा छ । हरेक वर्ष बुद्धबुद्धाहरूलाई वस्त्र दान गर्दैछु । एक दिन मर्नुपर्छ भन्ने बुद्धवचनलाई समय समयमा स्मरण गर्दैछु । भन्तेहरूबाट उपदेश सुनी राखेकोले मेरो मनलाई पूरा भरोसा छ, मनमा धैर्य छ । अब म जुनबेलामा मरे पनि केही छैन । जीवन अस्थिर छ । यस्तो भनिरहेको कति वर्ष भयो । अहिले उहाँ ७६ वर्ष पुगिसक्नुभयो । अहिलेसम्म राम्रोसंग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ । अक्सिजन लिइरहनुभएको छ । त्रिरत्नानुभावले उहाँको स्वास्थ्य राम्रो होस्, उहाँको धर्मचेतना निरन्तर रूपमा बढिरहोस् भन्ने कामना गर्दैछु ।

अरूलाई पनि प्रेरणा मिलोस् भन्ने विचारले यहाँ उपर्युक्त दुई तीनवटा घटनाहरू उल्लेख गरेको हो । अन्यथा नठान्नुस् ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

Dhamma.Digital

मनोवैज्ञानिक वैद्यको चमत्कार

एकजना असन्तोषी राजालाई आराम नभएको एउटा घटना प्रस्तुत गर्छु ।

एकजना राजालाई खाने रूचि पनि लागेन, निन्द्रा पनि लागेन । धेरै दुःख भयो । त्यसराजालाई असन्तोषीको कारणले त्यसो भएको हो भन्ने चालै थिएन । धेरै पैसा मात्र धुपार्ने चिन्ता भएकोले मानसिक रोग भएको थियो । ठूला ठूला वैद्यहरूलाई बोलाए । रोगको जाँच गर्दा कुनै रोग पत्ता लागेन । राजालाई भन् भन् अशान्ति बढ्यो । कामै नलाग्ने वैद्यहरू मलाई निन्द्रा नआएको, खाने रूचि नभएको रोग भएको पनि थाहा नपाउनेहरू, कुनै पनि रोग छैन भन्नेहरू, तिमीहरूले कस्तो वैद्य शास्त्र पढेर आएको भनेर बेस्सरी गालि गर्‍यो ।

देशमा नामी नामी भएका वैद्यहरूलाई खोज्न पठाए । एकजना मनोवैज्ञानिक वैद्य आयो । उसले जाँचेर हेर्दा बुझेर लियो कि राजालाई त जति भए पनि नपुग्ने लोभी बानीले गर्दा मानसिक रोग लागेको रहेछ । एकघण्टाभन्दा बढी टाउकोदेखि खुट्टासम्मै मेशिनले जाँच्यो । राजाको आँखा फाटेर हेर्‍यो । जिब्रो निकाल्न लगाएर घाँटीको जाँच गर्‍यो । पेट थिचेर हेर्‍यो । सबै नडको परिक्षण गर्‍यो । 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 विश्वास हुन्छ ।

जाँच सकेर केही समयपछि वैद्य घुरिराख्यो । राजाले सोध्यो- के मेरो रोग पत्ता लाग्यो ?

वैद्यले उत्तर दियो- महाराज, रोग पत्ता लाग्यो तर औषधी खानेचाहिं होइन । एकदमै हर्षित र सन्तुष्ट आनन्दले बसिराखेको व्यक्तिको भोटो एउटा लगाउनुपन्थो ।

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

वैद्यले भन्थो- महाराज, रोग पक्कै निको हुन्छ । म ग्यारन्टि दिन्छु । फरक हुँदैन, महाराज ।

तुरून्तै मन्त्रीहरूलाई बोलायो । वैद्यले भनेको कुरा सुनायो । चारै दिशातिर मानिसहरूलाई पठायो । जति छिटोसक्यो, चिन्ता नभएको आनन्द र सुखपूर्वक बसिराखेको व्यक्तिको भोटो एउटा लिएर आऊ भन्थो ।

राजाको हुकुमअनुसार सरकारी मान्छेहरू गए । तिनीहरू धनीहरूका ठूला घरहरूमा गएर सोधे- यहाँ तपाईंहरूलाई आनन्दै छ ? चिन्ता भनेको केही छैन ?

उनीहरूले उत्तर दिए- कहिलेकाही मात्र आनन्द छ जस्तो लाग्छ तर धेरै जसो चिन्ता हुन्छ । पैसा नहुँदा सानोमात्र पीर र दुःख थियो । कुनै एउटा सानो काम गर्नलाई सरकारी मान्छेको चाकडि गर्नुपर्दथ्यो । घूस खाउनुपर्थ्यो । अहिले करोडौं रूपैया हुँदा ठूलो पीर छ । घर ठूलो बनाउनुपन्थो । नमिठो खानु हुँदैन । सरकारलाई कर तिर्ने पीर, दाजुभाइको बीचमा अविश्वास, कर्मचारीहरूको इमान्दारिता नभएको पीर, दाजु भाइहरू छुट्टिन लाग्दा झगडाको पीर, जुन घरमा गए पनि झगडाको पीरको कुरा मात्रै सुन्न पाउँछ । साँच्चै नै आनन्दी र चिन्ताबाट मुक्त भएकाहरू कोही पनि देखिएन ।

तीन दिशातिर गएका तीनै समूहहरू आनन्दले बस्ने कोही पनि नभेटेर खालि हात फर्के । राजा निराश भयो । मेरो रोग निको नहुने देखियो भन्ने सोच्यो । तर एक समूह फर्केको थिएन । तिनीहरूले त पक्कै

आनन्दी र चिन्तामुक्त 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 पनि भेट्टाउन सकेन । अर्कै बाटो भएर फर्किएरहेको बेला एउटा पाटीमा एकजना माग्ने मानिस बाजा एउटा बजाएर खुब आनन्दका साथ गीत गाइरहेको थियो । मानिसहरू पनि हूल गरेर आनन्दले त्यस माग्नेको गीत सुनेर लड्न भइरहेको थियो ।

राजाका मानिसहरूले मनमा राखे- यति आनन्दले बसिराख्ने हामीले एकजना पनि देखिनं । यसकै भोटो एउटा लानुपर्ला । उनीहरूले त्यस माग्नेकहाँ गएर सोधे- तिमीलाई केही पीर र मर्का छैन ? तिमीलाई आनन्दै छ ?

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

राजाका मानिसहरूले मनमा राखे, यसको भोटो लिएर राजालाई दिने । यस्तो विचार गरेर माग्नेलाई भने- ए, तिम्रो भाग्य खुलेछ । तिम्रो भोटो एउटा देउ, धेरै पैसा दिन्छु ।

माग्नेले सोध्यो- के को लागि ?

राजालाई औषधी गर्न भनेर ती दरबारी मानिसहरूले जवाफ दिए ।

माग्नेले भन्यो- म गरीब छु भनेर मलाई हेला गरेको हो ? माग्नेको भोटो राजालाई ? जहाँ जानुपर्ने जाउ त्यही । काम नलाग्ने कुरा गरिराख्छु ।

वीर्घायु हुने उपाय _____ (१५)

दरबारी मानिसहरूले भने- साँच्चै भनिराखेको, हेला गरेर भनिरहेको होइन । तिमीलाई हजार रूपियाँ दिन्छु, तिमी भोटो एउटा देउ । तिमीले नयाँ भोटो सिलाएर लगाउ ।

माग्नेलाई पत्थार लागेन । दिँदिन भनेर कराइराख्यो । साँच्चै पैसा अगाडि राख्दा हजारले दिँदिन भनेर गम्क्यो । दुई तीन हजार दाम दिए ।

माग्नेले भोटो फुकालिदियो । उनीहरूले पटघाएर पोको पारेर लगे । दरबारमा पुगे । उनीहरूको हातमा पोको एउटा देखेर राजा अत्यन्त खुशी भयो । भोटो पायो भनेर राजाले सोध्यो । पाए भनेर तिनीहरूले जवाफ दिए र राजाले खुशी हुँदै लिएर हेर्‍यो, पसिना गन्हाएको भोटो एउटा । मैलो पनि छ । राजाले सोध्यो- यो भोटो कस्तो व्यक्तिको हो ? कुन किसिमले आनन्दले बसिराख्नेको भोटो हो ?

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

यो कुरा सुनेर राजा वाल्ल परेर लाटोभै भयो । मनमा राख्यो- माग्ने, केही पनि नहुने, आनन्दले बस्ने । चिन्ता र पीर केही पनि छैन रे । मसंग यतिका राजवैभव भएता पनि सन्तोष छैन । जति भए पनि पुग्दैन । असन्तोषी भएकाले चिन्ता र पीरले निन्द्रा लागेन, खाने रूचि भएन । मानसिक रोग लाग्यो ।

त्यो वैद्य साँच्चैकै वैद्य हो । उसले मेरो मनको कुरा बुझेको छ । त्यसैले उसले मलाई आनन्दले बसिराख्ने मानिसको भोटो औषधीको रूपमा दियो । उसले मेरो रोग निको पारिदियो । अबदेखि आफूसित जे जति छ, त्यसैमा सन्तोष हुन्छु । आजदेखि राम्ररी निन्द्रा लाग्ने भयो । खाने रूचि पनि हुने भयो भनी राजाले विचार गर्‍यो । त्यस वैद्यलाई उपहार दिनुपर्‍यो भनेर बोलाउन पठायो राजाले । वैद्यलाई थुप्रै पैसा दिएर धन्यवाद दिई पठायो राजाले । राजाको रोग ठिक भयो ।

सादा जीवन र उच्च विचार

यसपालि नौलो विषयमा लेख लेख्ने जमर्को गर्दैछु । हुन त आजको उताउलो र बिलासितामय तथा सुविधामुखि समाजलाई सादा जीवन र उच्च विचार कतिको उपयोगी र कार्यान्वयन हुने संभावना छ भन्न सकिन्न । आजभोलि त देशमा शान्ति स्थापना र विकासका लागि अति उपयोगी नियमका साथै आचारसंहिता त कार्यान्वयन गर्न असजिलो भइरहेको देखिन्छ । जे होस्, सादा जीवन र उच्च विचारको ज्ञान प्रचार गर्न आवश्यक छ जस्तो लाग्छ ।

बुद्धजीवनी अध्ययन गर्दाखेरि पच्चीससय वर्ष अगाडि बुद्धले यस विषयमा आफैले स्वयं अनुभव र व्यवहारमा उतारी प्रचार गर्नुभएको देखिन्छ । बुद्धत्वपछि सर्वप्रथम उपदेश दिनुहुँदै उहाँले भन्नुभयो- भिक्षुहरू । अति विलासी जीवन पनि छोड्नु पर्छ, साथै अति दुःखी जीवन पनि छोडेर मध्यम जीवन मार्गमा जानु उत्तम छ । उहाँले भन्नुभयो, यस्तो जीवन मैले स्वयं अनुभव गरेर मात्र तिमीहरूलाई भन्दैछु । यो कल्याणकारी मार्ग हो ।

त्यसपछि उहाँले नमूनाको लागि सर्वप्रथम सादा जीवन र उच्च विचारपूर्ण भिक्षुसंघको स्थापना गर्नुभयो । कालान्तरमा बुद्धका अनुयायीहरूले नमूनाको लागि बुद्धले बनाउनुभएको भिक्षुसंघको आदर्श र उच्चविचारको शिक्षा बिसिदिनुभयो भन्नुपर्दा अत्युक्ति होला जस्तो लाग्दैन । मतलब भिक्षुहरूको जीवन सादा र उच्च विचारबाट टाढिदै गयो । बुद्धकालमै अनाथपिण्डिक महाजनले चवन्न (५४) करोड धन खर्च गरी जेतवन नामक विहार बनाई दान दिनुभयो । पालि साहित्यअनुसार त्यो विहार सर्वसुविधा सम्पन्न भएको छ तर बुद्ध त्यस विहारमा स्थायीरूपमा बस्नुभएन ।

अब सादा जीवन र उच्च विचार बीच कतिसम्म नजिक सम्बन्ध छ ? मानिसहरू पंचइन्द्रिय (आँखा, कान, नाक, जिब्रो वा मुख, शरीर) को चाहना अनुरूप सुविधामुखीतिर लम्किरहेको छ । उच्चस्तरीय भौतिकवादी विलासी जीवनलाई सर्वोच्चता स्थान दिन मनुष्य समाज अग्रसर भइरहेको छ । एकातिर दुई छाक खान घौ घौ परेको विपन्न वर्गको संख्या पनि बढिरहेको देखिन्छ । गरीबि वर्ग विपन्नताले गर्दा बाध्य भई दुःखी सादा जीवन बिताइरहेका छन् । अहिले सम्पन्न र विपन्न दुबै वर्गमा उच्च विचार टाढिदै गइरहेको देखिन्छ ।

उच्च विचार भनेको के हो ? यतातिर अलि चर्चा गरूँ । भगवान् बुद्धले धम्मपदमा आज्ञा गर्नुभएको छ-

अलंकतो चेपि समं चरेय्य,
सन्तो वन्तो नियतो ब्रह्मचारी ।

सब्बेस् भूतेसु निधाय दण्डं,

सो ब्राह्मणो सो समणो स भिक्षु ॥ गाथा नं. १४२

अर्थात्- गहना र बस्त्रले सिंगारिएर पनि यदि शान्त, दान्त नियम तत्पर ब्रह्मचारी तथा सबै प्राणीको उपर दण्ड दिने कुत्सित विचारलाई त्याग गर्न सक्थो भने त्यो ब्राह्मण, त्यो श्रमण, त्यो भिक्षु हो ।

बुद्धको विचार अनुसार इन्द्रियले चाहेको अर्थात् निर्देशानुसार मोजमज्जातिर नलाग्नु, महत्वाकांक्षी मनलाई नियन्त्रण गरी संयमित जीवनमा ढाल्नु नै उच्च विचार हो । अझ स्पष्ट पार्न बुद्धकालीन घटना प्रस्तुत गर्नु उचित होला ।

एका बिहानै गौतम बुद्ध अबौद्ध उदायीको आश्रममा जानुभयो । उनीहरूले स्वागत गरे । उदायीले भने, तपाइलाई तपाईंका शिष्यहरूले धेरै सम्मान गर्दछन् ।

बुद्धले सोध्नुभयो - त्यसको कारण तपाईंले के विचार गर्नुभयो ?

उदायीले भने- यसका कारण मैले पाँचवटा बुभेको छु । तपाईं धेरै भोजन गर्नुहुन्छ । दोस्रो, तपाईंले सधैं साधारण लुगा पहिरहनु हुन्छ । तेस्रो, सधैं तपाईं साधारण भोजन गर्नुहुन्छ । चौथो, तपाईं साधारण आशनमा निदाउनु हुन्छ । पाँचौं, तपाईं एकान्तमा बस्नुहुन्छ ।

बुद्धले भन्नुभयो- यस्ता गुणहरूले कोही पनि महान् बन्न सक्दैन । आडम्बरीहरू यस कुरामा धेरै नै घमण्ड गर्न सक्छन् । मेरा शिष्यहरूमध्ये धेरै नै शिष्यहरू मभन्दा पनि अधिक अल्पाहारी, कमसल लुगा लगाउँछन्, नमिठो तथा रूखो खाना खान्छन् । भिखारीहरू त भन्नु बढी सादा लुगा लगाउँछन् । भुइमा सुत्छन् । अनि यस्तो कारणले कोही पनि मनुष्य पूज्य तथा आदरणीय हुन सक्दैन ।

उदायी प्रश्न गर्छ- भन्ते, यदि त्यही कारणले मनुष्य पूज्य हुँदैन भने, तपाईं पनि पूज्य होइन भने, त्यो कुन कारण हो र तपाईंलाई पूज्य भनेर मान्ने ?

बुद्धले भन्नुभयो- जसको कारण मलाई पूज्य भनेर मान्दछन्, पहिलो कारण यो हो कि म शीलवान् र संयमी छु । आफ्नो मनोवृत्तिमाथि अंकुशल लगाउँछु । बहुजन हिताय काम गरिरहन्छु ।

दोस्रो, जुन उपदेश मैले दिइरहेछु, अनुभवद्वारा नै दिइरहेको छु । अनुभव नभइकन केही कुरा भनेको छैन ।

तेस्रो, जुनसुकै कुरा भए पनि भविष्यको ख्याल गरिरहेछु, त्यसले गर्दा मेरो कुरालाई खण्डन गर्न कठीन हुन्छ ।

चौथो, मैले आफ्ना शिष्यहरूमाथि व्यर्थ ज्ञानको बोझ राखेको छैन । मैले दुःखको स्वरूप, दुःखको कारण, दुःखको नाश तथा दुःखनाशको बाटो देखाएको छु ।

पाँचौं, मैले तिनीहरूको अगाडि यस्तो कार्यक्रम राखिदिएको छु, जसबाट उनीहरू सार्थक नै सरलतासित बाटोमा अघि बढिरहेछन् । केही

बीर्घाय हुने उपाय _____ (१९)

अर्हत् (निर्दोष) भए, कोही साञ्चिकै असल मानिस भए । यही नै पाँच कारण छन्, जसबाट मेरा अनुयायीहरूले मलाई पूज्य भनेर मानिरहेछन् । खाने, लगाउने कुराको कारणले मलाई पूज्य मानेको होइन । संयमी व्यक्तिलाई खाने लगाउने विषय पर्वाह रहदैन । न त त्यो विलासी हुन्छ । यी सबै कारणहरूले गर्दा मेरा अनुयायीहरूले मलाई पूज्य भनेर सम्मान गर्दछन् ।

उपर्युक्त कुराबाट स्पष्ट भयो, सादा जीवन र उच्च विचार के हो भनेर ।

बुद्धको विचार अनुसार बिना उच्च विचार उपभोक्तावादी र सुविधामुखी नै बन्नु हो भने पशु र मनुष्यमा के फरक भयो ? पशुको पर मार्थ इन्द्रियलाई सुख सुविधा दिनु बाहेक अरू केही छैन । तालिम दिएको कुकुरबाट सेवा पाउन सक्छ । बुद्धको विचारको आशय मनुष्यलाई पशुत्वबाट माथि उठाउनु हो अर्थात् आध्यात्मिक उन्नति गर्नु हो ।

गौतम बुद्धले गृहस्थ जीवनलाई विलासी जीवन र सुविधामुखी हुन निषेध गर्नुभएको छैन । यत्तिमात्र भन्नुभएको छ, मिठो खानुहुन्छ तर त्यसैमा पल्किनु हुँदैन । राम्रो लुगा लगाउनु हुन्छ तर पल्किनु हुँदैन । मतलब त्यो चीज नभई नहुने भन्नु हुँदैन । आजभोलि ऋण लिएर पनि मिठो खान र राम्रो लुगा लगाउन पल्किसक्यो । लोकाचार अनुसार जीविका चलाउनु पर्ने, के गर्ने ? क्याम्पसमा पढ्न जाने छात्राहरू राम्रो लुगाको लागि ऋणी भएर जीविका चलाइरहेको सुनिन्छ ।

गौतम बुद्धले सादा जीवन बन्नको लागि तीनवटा खुडकिला भन्नुभएको छ- अप्पिच्छता (महत्वाकांक्षी नहुनु), सन्तुट्ठता (आफूसंग भएको बस्तुबाट सन्तुष्ट हुनु), सुभरता (हलुका जीविका बनाउनु) ।

१) अप्पिच्छता (महत्वाकांक्षी नहुनु) :-

मानिसहरू आँखाले राम्रो देखासाथ आहा भन्दै त्यसमा आसक्त हुनेहरू । कानले मधुर शब्द सुनी रसआस्वादमा लिप्त रहने, नाकले गन्ध

सुधी त्यसैमा टाँसिरहने, जिब्रोले मिठो खाना खाएर रसस्वाद गरी पल्किने, शरीरले स्पर्श गरी मोहित हुनेहरू । यी पाँच भौतिक सुखमा आसक्त भई विलासमय जीवन बिताइरहने बानि बसेकोले सादा जीवन बिताउन नसकेको हो । त्यस अनुसार हामी यो चाहियो, त्यो चाहियो भन्न थाल्छौं । जति भए पनि नपुग्ने । पंचइन्द्रियले चाहिएको बस्तुहरू प्राप्त गर्न प्रयत्न गर्छौं ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ, अल्पेक्षी हुनुको मतलब एकदम दरिद्र बनी बस्नु होइन । आधारभूत आवश्यक वस्तु प्राप्त गर्न इमानदारी साथ खूब मेहनत गरेर कमाउनु पर्छ । खानलाईमात्र पुग्ने गरी कमाएर पुग्दैन । अलि बढी नै कमाउनु पर्छ । समाजमा बस्दाखेरि नाता कुटुम्ब र भाइबन्धुहरूलाई खाउनु पर्छ । छिमेकीसंग सम्बन्ध राखी मिलेर बस्नु पर्छ । यसले के बुझिन्छ भने सादा जीवन भनेको सधैँ दरिद्र गरीबी भएर बस्नु होइन । बुद्ध भन्नुहुन्छ- मानिसको जीविका चलाउनको लागि पहिले खानाको प्रबन्ध हुनुपर्छ । वासस्थान घरको व्यवस्था हुनुपर्छ । लाउने लुगाको व्यवस्था हुनु आवश्यक छ । औषधोपचार आदि आधारभूत आवश्यकता पूर्ति हुनुपर्छ तर महत्वाकांक्षी बन्नु हुँदैन । महत्वाकांक्षीले गर्दा मानिस दुःखी जीवन बिताउन बाध्य हुन्छ ।

२) सन्तुष्टिता (आफूसंग जति छ, त्यसैबाट सन्तोष हुनु)-

धेरै मानिसहरूमा आफ्नो व्यवस्था र दर्जा अनुसार नबसी अरू सम्पन्न वर्गको अनुकरण गरी जीवन यापन गर्न खोज्दछन् । यो छैन, त्यो छैन भनी असन्तुष्ट र लोभी बनी जीवन निर्वाह गर्छन् । सन्तुष्ट हुनु पनि ठूलो धन हो ।

३) सुभरता (हलुका जीवन यापन गर्नुपर्छ)-

कुनै घरमा दशैँ आदि पर्वमा आफ्ना छोरीहरूलाई एउटै रंगको कपडा किनी लुगा सिलाउंदा भन्ने गर्छन्- त्यस्तो एक नाश रंगका लुगा लगाउनलाई सिपाही हो र ? मन पर्दैन । हलुका हुने गरी जीवन बिताउने बानि बसाल्नु पर्छ ।

दीर्घायु हुने उपाय _____ (२९)

उपर्युक्त तीनवटा बुंदाहरू बुद्धले दिनुभएको शिक्षा हामीले व्यवहारमा लगाउन सके जीवन सुखमय होला कि ?

मैले माथि उल्लेख गरिसकेँ, बुद्धले सादा जीवन र उच्च विचार अनुभव र अभ्यास गरेर मात्र यस विषयमा भन्नुभएको हो । नमूनाको लागि सादा जीवन भिक्षुसंघ स्थापना गर्नुभएको हो तर अपवादस्वरूप धेरै भिक्षुहरूको जीवन सादा जीवनबाट टाढिँदै गएको देखिन्छ । म्यानमार (बर्मा) मा भिक्षुहरूको जीवन धेरै हदसम्म सादा देखिन्छ । थाइल्याण्डमा भिक्षुहरूको जीवन विलासितामय बनिसक्यो भन्नुपर्दा अत्युक्ति नहोला तर यसको दोष गृहस्थ उपासकहरूको अति श्रद्धाले गर्दा भन्नुपर्ने देखिन्छ ।

सादा जीवन बन्न नसके जीवनमा दुःख र कष्टको अनुभव गर्नुपर्ने हुन्छ । उदाहरणको लागि एक मेरा श्रीलंकाली भिक्षुको घटना प्रस्तुत गर्नु उचित होला ।

श्रीलंकामा संगै पढेको एकजना सिंहली भिक्षु मेरो मित्र थियो । उहाँलाई नेपालमा बोलाएँ, मेरा चेलाहरूलाई अंग्रेजी पढाउनको लागि । उहाँ आउनु भयो । उहाँ भिक्षु भएको नाताले सादा जीवन हो, सुविधामुखी होइन ठानेको । उहाँ त मलेशियाको एउटा विहारको प्रमुख भिक्षु बन्न पुगेको रहेछ । उहाँको मोटरकार रहेछ । उहाँ आफैले कार चलाउनु हुंदो रहेछ । मैले बनेपास्थित ध्यानकुटीमा राख्न लगेँ । यो १५, २० वर्ष पहिलेको कुरा थियो । त्यसताका ध्यानकुटीमा आजकाल जस्ता आधुनिक ढंगका सुविधायुक्त आँटेच बाथरूम भएको गेष्टरूपम थिएन । मुख धुनलाई बेसिन पनि थिएन । म एकदम सादा जीवन बिताइरहेको थिएँ । उहाँलाई काठमाडौँबाट बसबाटै ल्याएँ । त्यसताका बनेपा-काठमाडौँ बसको अवस्था आजकालको जस्तो राम्रो थिएन । धेरै थोत्रो र फोहर थियो । उहाँलाई त यो अवस्था देखेर सान्हाँ असजिलो र असुविधा भएछ । खाना पनि साधारण भएकोले उहाँलाई त्यति निको पनि लागेन । उहाँ त

एक हप्ताभित्रै फर्कनु भयो । मलाई त आत्मग्लानी र लाज लाग्यो । यो भयो सादा जीवन बन्न नसकेकोले दुःख भएको ज्वलन्त उदाहरण ।

अब जाउँ सादा जीवन र उच्च विचारको कारण उच्च बहदामा पुगेका भारतीय व्यक्तिहरूका कुरा । हामी सबैलाई थाहा छ, महात्मा गान्धीको नाम । उहाँको नाम पहिले अर्कै थियो । ठूलो व्यक्तित्व थियो तर पछि उहाँ साधारण जीवन बिताइरहनुभएकोले र उच्च विचारले गर्दा महात्मा गान्धी नामबाट प्रसिद्ध हुनुभयो । उहाँको सादा जीवन र उच्च विचारको प्रभावले डा. राजेन्द्रप्रसाद र राजगोपालाचार्यहरू भारतका राष्ट्रपति बन्न पुगे । त्यस्तै उच्च खानदानका सुविधामुखी पण्डित नेहरू पनि सादा जीवन र उच्च विचार भएको व्यक्ति बनेर भारतका प्रधानमन्त्री बन्न पुगे । महात्मा गान्धीको संगतमा परी उहाँको आदर्शको प्रभावले नेपालका लोहपुरुष नेता गणेशमान र तुल्सीमेहर आदिको जीवन सादा र उच्च विचार भएर बाँचेका थिए । त्यस्तै अरू पनि सादा जीवन बिताइरहेकाहरू छन् तर उच्च विचार भने त्यति देखिदैन ।

आजकालका युवायुवतीहरू सिनेमा र टि.भि. को प्रभावले नयाँ नयाँ फेशनमा पल्केको देखेर मलाई त कसो कसो लाग्छ । उनीहरूको लागि मेरो यो सादा जीवन र उच्च विचारको उपदेश काम लाग्दैन ठाने ।

पुनश्चः, यस सम्बन्धमा स्मरणीय कुरा के छ भने प्रत्येक विहारमा अष्टशील प्रार्थना गरी ब्रत बस्ने गर्दछन् । आठवटा नियममध्ये सुगन्धित अटर र सुगन्धित फूलमाला लगाउनु हुँदैन । विलासितामय मूल्यवान् आसनमा सुत्नु हुँदैन । सादा वस्त्र लगाउनु पर्छ । यो भयो सादा जीवन बिताउनको लागि तालिम दिने शिक्षा । हरेक विहारमा सादा सुती सारी लगाउनुपर्ने नियम छ तर कालान्तरमा नाइलनको प्रयोग हुन गयो, क्याम्पस क्याम्पसमा जस्तै ।

तृष्णाबाट मुक्ति

भगवान बुद्धले भिक्षु जीवनलाई भविष्यसम्म पनि नैतिकतापूर्ण बनाइराख्न चार आधारभूत वस्तु १. चीवर (वस्त्र) २. पिण्डपात्र (खाना), ३. सयनासन (बासस्थान) र ४. गिलानपञ्चय (औषधि) नभई नहुने नियम बनाउनुभएको थियो । यी चारवस्तु पूरा नभइकन भिक्षुहरूलाई आफ्नो नियममा टिक्न मुश्किल पर्छ । तर अघेल त यी चार वस्तुमात्र पूरा भएर पुग्दैन, शिक्षा पनि अत्यावश्यक भएको छ । धेरैको विश्वासमा बुद्ध शिक्षाको मूल लक्ष्य निर्वाण प्राप्त गर्नु हो । मानिस सम्पूर्ण तृष्णाबाट मुक्त हुने अवस्था नै निर्वाण हो । मलाई लाग्छ - बुद्धले दुःखबाट मुक्त हुने कुरा मात्र भन्नुहुन्थ्यो । पछि आएर निर्वाण शब्द दार्शनिक शब्द प्रयोगमा आयो । निर्वाण शब्दलाई अबौद्ध दर्शनको स्वर्ग (मोक्ष) सँग तुलना गर्न सकिन्न । निर्वाणत्व प्राप्त भइसकेपछि फेरि त्यसको जन्म हुँदैन ।

विश्वमा अशान्ति र तनाव बढ्नुको मुख्य कारण नै धनी र गरीबबीचको आर्थिक असमानता हो । यो असमानता रहेसम्म शान्ति स्थापना हुन सक्दैन । बुद्धले भन्नुभएको छ - धनी र गरीब दुवै वर्गलाई निर्वाण सुख प्राप्त हुन गाह्रो छ । किनकि धनीवर्गलाई विलासितापूर्ण जीवन प्रिय हुन्छ । र यस्ता मानिसहरू पैसाबाट पैसा तान्नमा व्यस्त भइरहन्छन् । उनीहरूलाई जति भएपनि नपुग्ने हुन्छ । रातारात करोडपति बन्ने इच्छा हुन्छ । पैसा धेरै हुँदा फेरि पीर र चिन्ता पनि भइरहन्छ । आफ्नो पैसा सरकारले जफत गर्ने हो कि चोरले चोरेर लाने हो कि वा आगलागी हुने हो भन्ने चिन्ता सधैं रहन्छ । त्यसैले धनी वर्गलाई निर्वाण पाउन गाह्रो छ । 'जिघ्र्छा परमा रोगा' अर्थात् भोकलाग्नुजस्तो ठूलो रोग अर्को छैन । 'सब्बे सत्ता आहारद्वितिका' अर्थात्

सबै प्राणीहरू आहारमा निर्भर छन् । भोकाएको मानिसलाई धर्म र संस्कृतिसँग कुनै मतलब हुँदैन । शरीर बलियो नभइकन चिन्तनशक्ति बलियो हुँदैन । भोकाएको मानिसले जे पनि अपराध गर्न सक्छ । संस्कृतमा एउटा उक्ति छ 'बुभुक्षितः किं न करोति पापम्' अर्थात् जव दरिद्र र भोकाएको मानिसले खानपिनको लागि चोर्ने, लुटपाट गर्ने, बेइमानी काम गर्ने जस्ता पापकर्म गर्दछन् । गरिबी र दरिद्रता नै अपराध र भ्रष्टाचारको मूल कारण हो भनेर दीघनिकायको चक्रवर्ति सिंहनाद सूत्रमा उल्लेख गरिएको छ ।

गौतम बुद्ध मगधको मातुला भन्ने ठाउँमा बस्नुभएको बेला भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गरेर धार्मिक राजा दल्हनेमीको कथा सुनाउनुभएको थियो । जनमुखी र धार्मिक प्रवृत्तिका भएकाले उनको प्रभाव राज्यमा बढेको थियो । उनीहरूको सातपुस्तासम्म धार्मिक रूपले (जनमुखी भएर) राज्य चलेको हुनाले जनता सुखी नै थिए । तर आठौँ चक्रवर्ती राजाले स्वेच्छाचारी भई आफ्नै बुद्धिले तानाशाही राज्य चलाए । उनले प्रजाहरूका आर्थिक अवस्था सुधारको लागि ध्यान दिएनन् । त्यसैले राज्यको आर्थिक अवस्था कमजोर हुँदै गयो र दरिद्रहरूको संख्या भन् भन् बृद्धि हुन थाल्यो । दरिद्रताको कारणले राज्यमा चोरी, डकैती, हत्या आदि बढ्यो ।

तर अचेल त घुस खाने र भ्रष्टाचार गर्नेहरू गरीब होइनन्, धनाढ्यहरू नै हुन्छन् । जति भए पनि नपुग्ने असन्तुष्टि तुष्णाले गर्दा । दण्ड दिएर मात्र चोर, डाँका आदि अपराधीहरूको निर्मूल गर्न सकिँदैन । साँच्चै नै चोरी डकैती आदि अपराध हुन नदिनको लागि त मानिसहरूको जीविकोपार्जनको, इलमको बन्दोबस्त गरिदिनु आवश्यक छ भनी दीघनिकायको कुटदन्त सूत्रमा व्याख्या गरिएको छ ।

गौतम बुद्ध मगध घुम्न जानुभएको बेला एउटा आँपको बगैचामा बस्नुभयो । त्यहाँ कुटदन्त नामक विद्वान ब्राह्मण महायज्ञ गर्ने भनी प्रतिज्ञा गरेर बसेका थिए । उनले बुद्धसमक्ष यज्ञको विषयमा स्पष्ट

बुध्नाइदिन आग्रह गरे । बुद्धले यज्ञहोम विधिको व्याख्या गर्दै उहिले महाविजित भन्ने राजाको बारेमा बताउनुभयो । उनले आफ्ना ब्राह्मणकहाँ गएर आफू चारै दिशाको अधिपति भइसकेकोले हित सुख हुने र राज्य समृद्धिशाली पार्न कुन प्रकारको यज्ञ होम गर्नुपर्ला ? भनी सोधे । अनि राजालाई ब्राह्मणले सल्लाह दिए - 'राज्यमा चोर र डाँकाहरूले सर्वसाधारण जनतालाई ज्यादै सताइरहेकोले धेरै धन खर्च गरी यज्ञ गर्दैमा पुण्य कमाउनु सकिँदैन ।' ब्राह्मणको कुरा सुनेर राजाले चोर, बदमासलाई पक्राउ गरी देशनिकाला गरिदिने, कठोर दण्डसजाय दिने मनसाय सुनाए । अनि ब्राह्मणले भने - 'तर महाराज यसरी दण्ड सजाय दिँदैमा सबै अपराधलाई नष्ट गर्न सकिँदैन ।' यदि यसबाट उन्मुक्ति पाउने हो भने उनीहरूको आर्थिक अवस्था सुधार्नुपर्छ । यसका लागि कुनै व्यक्तिले खेतीपाती गर्ने इच्छा गरेमा त्यस व्यक्तिलाई खेतीका सामान र बीउबिजन दिएर सहयोग गर्नुपर्छ । ब्यापार गर्न चाहनेलाई पूँजी दिएर, शिक्षितहरूलाई उपयुक्त खालको रोजगारी दिएर सहयोग गरेमा देशमा कसैले पनि दुःख पाउँदैनन् । सबैजना आ-आफ्ना काममा व्यस्त भएपछि नराम्रो कुरामा ध्यान दिने फुर्सद नै हुँदैन । त्यसपछि राज्यको समृद्धि भन् बृद्धि हुन्छ । सबैले सुखपूर्वक जीवनयापन गर्न पाउँछन् ।' राजा विजितले पनि पुरोहितको सल्लाहअनुसार काम गरे । त्यसपछि देशमा कहीं पनि अशान्ति भएन । कसैले कसैलाई सताएन । सबै आ-आफ्नो काममा तल्लीन देखिए । सबैले निश्चिन्त भई सुखपूर्वक जीवनयापन गर्न थाले ।

सुन्दर देशको दुर्गन्धित राजधानी

श्रीलङ्काबाट पठाएको एउटा चिठी पाएको छ । त्यसमा लेखिएको छ- 'सुन्दर हिमालय देश र बुद्धको जन्मभूमि नेपालको राजधानी काठमाण्डू अति दुर्गन्धित रहेछ । काठमाण्डूको दुर्गन्धलदे हिमालयलाई पनि अपवित्र बनाइदिएको छ । नरक हेर्नु छ भने काठमाण्डू गए हुन्छ । के साँच्चै काठमाण्डू नरक नै हो त ?'

समय समयमा महानगरपालिकाका कर्मचारीहरू आन्दोलमा उत्रिन्छन् । सहरभरी फोहार डंगुर नै छ । सबै बटुवाहरूलाई नाक थुनेर हिँड्नुपर्ने बाध्यता छ । सडकको फोहोर गन्हाएर काठमाडौँ साँच्चै नरकजस्तै भान हुन्छ । केही समय अधिको कुरा हो । डम्पिङ साइट नभएर एकताका राजधानी फोहोरको डंगुरले भरिएको थियो । त्यसबेला एकजना बर्मी महिला युरोपको दूतावासबाट काठमाडौँमा रहेका दूतावासमा सरुवा भएर आइन् । काठमाडौँको फोहोर देखेर बुद्धको देशमा आउन पाएकोमा ठूलो अहोभाग्या भयो भन्ने सोचेर आएको त नरकमा पो आइपुगें भन्दै तुरुन्तै काठमाडौँ छाडेकी थिइन् । त्यतिखेर धेरै पर्यटकहरू भन्ने गर्थे - 'भिसा, राहदानीको लागि पैसा तिरेर दुर्गन्धित काठमाडौँ हेर्न नआए पनि हुन्छ ।'

हालै पनि महानगरपालिकाले डम्पिङ साइटमा समस्या आएको भन्दै खुलामञ्चमा फोहोर थुपायो । कस्तो बेइज्जत ! यसरी सार्वजनिक स्थलमा फोहोर फाल्नु कहाँसम्म उचित छ ?

महानगरपालिकाका कर्मचारीहरूले हडताल गरेकाले काठमाडौँ गन्हाएर बसिनसक्नु भयो । यसो हुनुमा नेपाल सरकारको पनि ठूलो

वीर्यायु हुने उपाय

(२७)

कमजोरी देखियो । सरकारलाई लोकतन्त्र र संविधानसभाको चिन्तन गर्दैमा यतातिर ध्यान दिने फुर्सद छैन ।

पहिले पहिलेको फोहोरकब्रे-डुंगुर फाल्दाफाल्दै बागमती र विष्णुमतीको किनारमा मोटर दगुर्न सक्ने बाटो बनिसक्यो । कीर्तिपुर जाने बाटो नजिक बागमती छेउमा फोहोरले गर्दा साँझै नै गन्हाउँछ । मैले बर्माभा देखेको छु - त्यहाँ राजमार्ग दुवैतिर फोहोर फालिन्छ र तत्कालै मफ्टोले छोपिन्छ । अनि त्यसमाथि बृक्षारोपण गरिन्छ । यसबाट फोहोरको समस्या समाधान हुनुका साथै हरियाली पनि बढ्ने गर्छ ।

विष्णुमति पुलमुन्तिर जीपमा राखी होटलको फोहोर फाल्न ल्याइन्छ । फोहोर आएलगत्तै प्लाष्टिक खोज्ने गरीब केटाहरू मात्र होइन सुंगुर र कुकुरहरू पनि त्यहाँ आइपुग्छन् । त्यहीबेला विदेशीहरू भटाभट फोटो खिच्न थाल्छन् । यो दृश्य देखेर एकातिर हाँस मनलाग्छ भने अर्कोतिर रुन पनि मनलाग्छ । वर्षाको समयमा त बाढीका कारण फोहोर बगाउने हुनाले दुर्गन्ध अलि कम हुन्छ । तर हिउँदमा त बसिसक्नु हुँदैन ।

मैले धेरै देश घुमेको छु । तर हाम्रै देश नेपालमा जस्तो अन्यत्र कहीं पनि फोहोरको डुंगुर देखेको छैन । जर्मनीमा दिनको दुईचोटी, ताइवानमा चारचोटी फोहोर उठाउने गरिन्छ । अझ ताइवानमा त फोहोर राख्ने अलग्ग घर नै हुन्छ । फोहोरले भरेपछि घरको ढोका बन्द गरिन्छ । अनि राम्रोसँग फोहार उठाएको छ कि छैन भन्ने फोहोर उठाउने गाडीको पछिपछि मोटरसाइकलमा अधिकारीहरू निरीक्षण गरिहँड्छन् । हाम्रो नेपालमा भने रेडियो टेलिभिजनमा सरसफाईका ठूला ठूला कुरा गर्दछन् । तर बाटोभरि जताततै फोहोरै फोहोरको डुंगुर थुप्रिएको हुन्छ ।

ताइवानमा पनि कतैकतै हामीकहाँ जस्तै चारदोबाटोमा फोहोर फालेको देखिन्छ । तर त्यहाँ २४ घण्टामा चार पटक फोहोर उठाउने गरिन्छ - विहान ६ बजे, दिउँसो १२ बजे, बेलुकी ६ बजे र राति १२ बजे ।

जर्मनीमा दमकल जस्तै साइरन बजाएर विहान ६ बजे मोटरले फोहोर उठाउने गर्छ । त्यतिबेला सबैजना आफ्नो ढोका बाहिर फोहोरको पोका लिएर आउने गर्छन् ।

हामीकहाँ लोकतन्त्र आयो भनिन्छ । तर मानिसहरूमा अभै चेतना आएको देखिदैन । जिन्दावाद मुर्दावाद भनी कराएर जुलुस गर्ने चेतनामा त निकै प्रगति भएको छ तर फोहोरमैलाको समस्या समाधान गर्ने चेतना चाहिँ अभै विकसित भएको छैन ।



निर्वाण र संस्कार

बुद्ध शिक्षाको अन्तिम लक्ष्य निर्वाण हो । निर्वाणको परिचय हामीजस्ता साधारण व्यक्तिले दिन सक्ने कुरो होइन । खाली पाली साहित्यमा उल्लेख गरिएअनुसार अनुमान मात्र गर्न सक्छौं ।

गौतम बुद्धले बुद्धत्व प्राप्तपछि सर्वप्रथम पञ्चभद्रवर्गलाई सारनाथमा आफूले प्राप्त गरेको धर्म र ज्ञानको व्याख्या गर्दै पहिले आफ्नो अनुभव व्याख्या गर्नुभयो -“संसारमा दुःख व्याप्त छ । दुःखको कारण छ, दुःखको अन्त हुनसक्छ । दुःख अन्त हुने उपाय र बाटो छ । दुःखको कारण तृष्णा अर्थात् जति भएपछि सन्तुष्ट नहुने महत्वाकांक्षा रहेछ भन्ने पत्ता लगाएँ । तृष्णाबाट मुक्त हुन सके दुःखबाट मुक्त हुनसक्छ र निर्वाण अर्थात् दुःखबाट मुक्त हुनलाई पुरानो संस्कारलाई आफ्नो मनबाट जर्दैदेखि निकालेर फ्याँक्नुपर्दो रहेछ । धेरै अभ्यास गरेर आफ्नो मनमा लुकिछिपिरहेका कुसंस्कार पूर्ण रूपमा निकालिसकेपछि अर्थात् परम्परागत धारणा र कुसंस्कार, अहंकार, इर्ष्या, लोभ र संकुचित विचारबाट पूर्ण रूपमा मुक्त भएपछि मात्र मैले बोधिज्ञान प्राप्त गरें । अनि पहिले नभएको धर्मचक्षु, धर्मज्ञान, धर्मप्रज्ञा र धर्मको प्रकाश प्राप्त भयो ।’

बुद्धको यस धर्मचक्र प्रवर्तनबाट के बुझिन्छ भने संसारका सबै प्रकारका पुराना संस्कार अनित्य छन् । कुनै पनि परम्परा, रितिथिति, संस्कार अनित्य छन्, स्थायी छैनन् । मतलब निर्वाण सुखमा कुनै प्रकारको कचिङ्गल एवं पूर्वाग्रहजस्ता कुसंस्कार छैनन् । दुःखबाट मुक्त हुनको लागि पुरानो संस्कारलाई पूर्ण रूपमा त्यागनुपर्छ । तृष्णालाई (सबै प्रकारका नराम्रा इच्छा) तिलाञ्जली दिनुपर्छ । चित्त र मन शुद्ध भएका, इमान्दारीपन

रहेका व्यक्तिहरूको लागि निर्वाण धेरै टाढा हुँदैन । निर्वाण एकदम स्वच्छ र निर्मल चित्तको अवस्था हो । यसको स्वच्छताको लागि अभ्यास जरूरी छ र साथै सतर्कता र सजगता पनि । अहंकार, ईर्ष्या, लोभ, क्रोध, बदला लिने भावना, आशक्त हुने स्वभाव र अनावश्यक शंका आदि दुर्गुणबाट मुक्त हुनुपर्छ । सबैभन्दा पहिले मानिसमा पुरानो कुसंस्कार हट्नुपर्छ । अनि त्यस्ता चरित्र शुद्ध भएको मानिस असल मानिस बन्न सक्छ र दुःखबाट मुक्त हुन सक्छ । दुःखबाट मुक्त हुनुलाई नै निर्वाण भनिन्छ । बुद्ध भन्ने गर्नुहुन्थ्यो :

सब्बे संखारा अनिच्चाति यदा पञ्जाय पस्सति ।

अथ निब्बिन्दति दुक्खे एस मग्गो विसुद्धिया ।

अर्थात् सबै संस्कार अनित्य हुन् भन्ने कुरा जब प्रज्ञाद्वारा बुझिन्छ र देखिन्छ तब दुःखबाट मुक्त हुने बाटोमा पुग्छ ।

संस्कार नबदलिकन, हृदय परिवर्तन नभइकन मानिस सुधार हुन र दुःखबाट मुक्त हुन असम्भव नभएपनि गाह्रो चाहिँ अवश्य छ । अहंकार, अन्धविश्वास, ईर्ष्या र महत्वाकांक्षा सबै संस्कार हुन् । जन्म हुँदा चित्त शुद्ध र निर्मल भए पनि बाहिरी प्रदूषित मानिसहरूको आश्रय र सतसंगतले तथा स्वयं प्रदूषित वातावरणले गर्दा निर्मल र पवित्र चित्त क्लुषित र धमिलो हुन जान्छ । त्यसैले बुद्ध भन्ने गर्नुहुन्थ्यो -

पभस्सरमिदं भिक्खवे चित्तं तं च खो अगन्तुकेही उपक्किलेसेहि संकिलिट्ठं । (अंगुरनिकाय)

अर्थात् मानिसको चित्त सुरुसुरुमा शुद्ध भएतापनि पछि बाहिरी वातावरणले गर्दा प्रदूषित र धमिलो भएको छ । यस कुराले के बुझिन्छ भने मानिसको संस्कार बदलि रहन्छ । संस्कारको अर्थ हो बानी व्यहोरा आदि ।

‘अजात शत्रु राजकुमार’ पुस्तकमा लेखिएअनुसार स्रोतापन्न हुनसक्ने (निर्वाणमार्गमा पुग्न सक्ने) भएता पनि दुष्ट महत्वाकांक्षी भिक्षु देवदत्तको

वीर्याय हुने उपाय ————— (३१)

सत्संगत र आश्रयले गर्दा उनको दुर्गति हुन गयो अर्थात् पतन भयो । राज्य हत्याउने इच्छाले आफ्नै पिता बिम्बिसार राजालाई मारेपछि सिंहासनमा बस्यो । तर पछि होशमा आएपछि उनलाई पश्चाताप भयो र बुद्धको संगतमा परेर श्रद्धावान् त हुनपुग्यो तर स्रोतापन्न बन्ने मौका गुम्यो ।

अंगुलीमाल पहिले अहिंसक भई असल मान्छे थिए । तर दुष्ट साथीहरूको षडयन्त्रले उनीहरूको कुसंगतले गर्दा ज्यानमारा हुन पुग्यो । पछि फेरि बुद्धको संगतमा परेर उनलाई आफ्नो गल्ती महसुस भयो र उनको मन शुद्ध भयो । अर्थात् हृदयपरिवर्तन भएर असल मान्छे बन्यो । पछि भिक्षु भएर अर्हत (निर्दोष) व्यक्ति हुनपुग्यो ।

यहाँ स्मरणीय कुरा के छ भने शुद्ध हुनु र अशुद्ध हुनु आफ्नै हातमा छ भनिए तापनि वातावरणले मान्छेको होस गुम्ने गर्छ । मतलब जोशमा होस गुम्छ, तर असल कुराको अति दिने मार्गदर्शक गुरुहरू पाएको खण्डमा आफूले महसुस गरेर सतर्क र सचेत हुनसके अशुद्ध मान्छे पनि शुद्ध हुने गर्छ । अनि खराब मान्छे पनि असल बन्न पुग्छ । मनलाई बशमा राख्न सक्ने मानिस नै महापुरुष हुनजान्छ । तर सुधार हुन चाहेर पनि कुलायन र परम्परागत लोकाचारअनुसार चलनुपर्ने र समाजको वातावरणले गर्दा मानिसले आफूलाई सुधार्न गाह्रो पर्छ । पुरानो संस्कारलाई छोड्न चाहे पनि छोड्न सकिँदैन । उदाहरणको लागि भन्ने हो भने जन्मदेखि मृत्युसम्मको कर्मकाण्ड संस्कार हाम्रो सामु छ । फलस्वरूप भिक्षु समाजलाई पनि पुरानो संस्कारबाट मुक्त हुन असजिलो भइरहेको छ ।

अब फेरि निर्वाणको कुरातिरै जाऊँ । जबसम्म तृष्णाबाट मुक्त हुन सक्दैन तबसम्म निर्वाण सुख प्राप्त गर्न असम्भव छ । तृष्णाबाट मुक्त हुनु धेरै राम्रो कुरा हो, तर यो त्यति सजिलो छैन । उपदेश दिन सजिलो छ तर त्यसलाई व्यवहारमा उतार्न भने गाह्रो छ । तमाखु खानेहरूलाई राम्रोसँग थाहा हुन्छ कि आगोले पोल्छ तर आगो समात्ने साधनको अभावमा हातैले आगो समातेर छिटो छिटो चिलिममा राखेर हातले कान

समाउने गर्छन् । गौतम बुद्धले भिक्षुरूलाई बारम्बार सम्बोधन गर्दै भन्ने गर्नुहुन्थ्यो - अञ्जाहिलाभूपनिसा अञ्जा निब्बान गामिनी । अर्थात् लाभ सत्कारको बाटो अर्कै हो, निर्वाणको बाटो अर्कै हो, तर लाभ र दान प्राप्त गर्नुमा त भिक्षुरूको संस्कार नै बनिसक्यो ।

एकपटक बुद्ध जयन्ती अवसरमा केही भिक्षुरू गोरखा तथा धनगढीमा गएका थिए । त्यहाँ बुद्धपूजा पछि अरु ठाउँमा जस्तै दान दक्षिणा दिने चलन रहनेछ । त्यसैले त्यहाँ गएका भिक्षुरूले खल्लो अनुभव गरे । एकपटक म स्वयं पनि पश्चिमी पहाडतिर गुरुडहरूको गाउँमा एउटा कार्यक्रममा गएको थिएँ । त्यहाँ धुमधामसँग स्वागत पनि भयो । बुद्धपूजा पनि भएको थियो । तर दान दक्षिणा चाहिँ शून्य । त्यसबखत मलाई पनि नून नपुगेको खाना भएको जस्तो अनुभव भयो । अनि बुद्धको सन्देश सम्झना आयो - लाभ सत्कारको बाटो अर्कै हो र निर्वाणको बाटो अर्कै हो ।

भिक्षुरूको विहार-विहारमा जति पनि धार्मिक कार्यक्रम हुन्छ, त्यसबेला धर्मप्रचारभन्दा लाभ सत्कारलाई प्राथमिकता दिइन्छ भन्नुपर्दा अत्युक्ति हुँदैन होला । पैसाविना केही काम बन्दैन । विहार निर्माण, मर्मत सम्भार, बौद्ध परियत्ति शिक्षा प्रचार, देश भ्रमण आदि कार्यक्रम हुने गर्छ । यी सबैमा प्रमुख लाभ सत्कारको हो । मलाई त आफूसँग पाँच दशहजार रूपैया भएन भने फूर्ति नै आउँदैन । अनि दान लिने लोभ लाग्न थाल्छ । महापरित्राण पाठ कहिले आउँछ भन्ने सम्झना आउँछ । अनि कल्पना हुन्छ— खोई निर्वाणमा कहिले पुग्ने हो । निर्वाणको त मुखमा चर्चा भइरहन्छ, तर काम चाहिँ अर्कै हुने गर्छ ।

अर्को बुझ्न गाह्रो बुद्धको कथन छ - निर्वाण लाभ गर्न इच्छुक व्यक्तिले पुण्य र पाप दुवै नाश गर्नुपर्छ । बाहिर पाप धम्मो । किनभने पुण्य गरेपनि त्यसबाट केही आशा गन्यो भने उसबाट राम्रो फल भोग्नलाई फेरि जन्म लिने हेतु बन्दछ । पाप कर्म गरे पनि उसको फल भोग्ने

वीरघाँस हुने उपाय ————— (३३)

संस्कार रहिरहन्छ । यो कुरा बुझ्न साधारण मानिसलाई अलि गाह्रो पर्छ । बुद्धको शिक्षाअनुसार निर्वाण लाभ गर्न चाहने व्यक्तिले पुण्य (धर्म) गर्दाखेरी कर्तव्य र परोपकार सम्भरेर तथा आफ्नो मनमा रहेको क्लेश आदि कुसंस्कार नाश गर्नको लागि कामना गरी पुण्यकर्म गर्ने गरिन्छ । यति नभई आफूले राम्रो काम गरेको फल भोग गर्ने इच्छा भएमा फेरि जन्म लिनुपर्ने संस्कार बस्ने हुन्छ । मतलब निस्वार्थ भावनाले पुण्य कर्म गर्नुपर्छ । अनिमात्र निर्वाण मार्गमा पुग्न सकिन्छ । धर्मकर्म गरेवापत फल त राम्रो हुन्छ नै । त्यस्ता धर्मले प्रार्थना नगरे पनि राम्रो फल भोग गर्न पाउँछ नै ।

एकदिनको कुरा हो एकजना भिक्षुद्वारा धर्मदेशना भइरहेको ठाउँमा एकजना उपासकले प्रश्न गर्‍यो - 'निर्वाण भन्ने अलग ठाउँ छैन र जहाँ सुखपूर्वक पुण्य कर्मको फलभोग गर्न सकिन्छ' उपदेशक भिक्षुले उत्तर दिनुभयो - 'त्यस्तो अलगकुनै ठाउँ छैन ताकि निर्वाण प्राप्त भएपछि फेरि जन्मै लिँदैन ।' अनि त्यो प्रश्नकर्ता उपासकले भन्‍यो - 'त्यसो भए मलाई निर्वाण चाहिँदैन । मैले धर्म गरिरहेको छु त त्यसको राम्रो फल भोग्नको लागि हो । स्मरणीय छ, त्यो उपासक ४० वर्षदिखि भिक्षुहरूको विहारमा गइकन शील प्रार्थना र दान दिइरहने व्यक्ति थियो ।

सबै विहारहरूमा बुद्धपूजापछि प्रार्थना गरिन्छ - इदम्मे पुञ्जं आसवबन्धया वहं होतु अर्थात् मैले जुन पुण्यकर्म गरेको छु, त्यस पुण्यद्वारा आसव क्षय होस् । आसव भनेको मनमा रहेको अनेक प्रकारका लोभ, द्वेष, ईर्ष्या आदि कुसंस्कार हुन् ।

इदम्मे पुञ्जं निब्बाणस्स पञ्चयो होतु अर्थात् मैले जुन पुण्यकर्म गरेको छु त्यो पुण्यद्वारा निर्वाण प्राप्त गर्नको लागि हेतु बनोस् । यसरी भन्छन् । तापनि मनमनै चाहिँ मरेपछि स्वर्ग जान पाओस् भन्ने कामना गर्छन् । काम चाहिँ संसार चक्रमा घुमिरहने गरिरहेको हुन्छ ।

अर्को बुद्धको एउटा कथन छ, जुन कि हामीलाई पचन गाह्रो छ तर कुरा कटु सत्य हो । त्यो के भने निर्वाण मार्गमा जान चाहने व्यक्तिले अरुले आफूलाई चित्त दुख्ने गरी बोलेको र काम गरेकोलाई बिसिदिनुपर्छ । अर्को चाहिँ आफूद्वारा अरुलाई उपकार गरिएको छ भने त्यो पनि बिसिदिनुपर्छ । उपर्युक्त दुवै कुरा सम्भरहँदा मनमा अशान्ति भइरहन्छ । उक्त बुद्धको उपदेश निर्वाण लाभार्थ सारै उपयोगी हुने कुरा हो । तर व्यवहारमा प्रयोग गर्न चाहिँ सजिलो छैन । प्रयत्न गरे बिसन सक्छ तर अस्थायी रूपमा मात्र । बिसन सके मनले शान्ति पाउँछ । यसबारे मलाई अनुभव भएको छ बिसिदिने बेला जीउ कपासजस्तो हलुँगो हुन्छ । तर त्यो अस्थायी हुन्छ ।

यदि निर्वाण सुखको इच्छा छ भने मैत्री भावनालाई अभ्यास गर्न र उन्नति गर्न सके पनि त्यस्ताको लागि निर्वाण टाढा हुँदैन । निर्वाण मार्गमा जानको लागि अति आवश्यक छ शुद्ध मैत्री चित्तको अभ्यास । मचाहिँ निर्वाणको बाटोमा टाढा छु । किनभने ममा शुद्ध मैत्री छैन र दान लिने लोभ चेतना जागेर आउँछ । मिचाहाप्रति मैत्री गर्न सजिलो छैन । बुद्धको शिक्षाअनुसार चन्द्रको दागतिर ध्यान नदिइकन प्रकाशतिर मात्र ध्यान दिनसके शान्ति मिल्छ । यो अभ्यास र अनुभव गर्नुपर्ने कुरा हो ।

Dhamma.Digital

कुरा 'क्वालिफिकेशन' को

म अचानक विरामी भएँ । विरामी भएपछि जँचाउनका लागि बनेपास्थित करुणा फर्माभा गएँ । त्यहाँका चिकित्सकको नाम हो - दैवज्ञ वैद्य । वैद्य भन्नाले आजकालको भाषामा डाक्टर भन्नुपर्छ । उनले डाक्टरी पास गरेका छैनन् । तर धेरैजसोले उनलाई 'क्वालिफाइड' छ भन्ने गर्छन् ।

जँचाउने क्रममा उनले औषधि दिए र ज्वरो कम गरिदिने बताइ । मैले सहमति दिएपछि उनले ९८ डिग्रीसम्म ज्वरोलाई कम गराइदिए । दुई तीन दिनपछि अचानक ज्वरो बढ्यो र म बेहोस भएँ । म बेहोस भएपछि मेरा सहयोगीले भिक्षु राहुलले मलाई काठमाडौँको मोडेल हस्पिटलमा ल्याइपुन्याए र भर्ना गरे । ठीकै भयो, 'क्वालिफाइड' अस्पतालमा भर्ना भएँ ।

करुणा फर्माभा दिनभरि विरामीहरूको घुइँचो हुने गर्छ । दैवज्ञ वैद्य र उनकी श्रीमती दुवैजना 'क्वालिफाइड' भएका कारणले नै यसो भएको हो भन्ने गरिन्छ ।

मैले बनेपामा पहिलोपटक चिनेका स्वास्थ्यकर्मी चारदोबाटोका क्वालिफाइड कृष्णप्रसाद कम्पाण्डर हुन् । उनलाई स्थानीयवासिन्दाहरूले डाक्टरलाईभै मान्यता दिन्छन् । अहिले उनी त बितिसके । उनका छोरा डा. भूषणले आफ्नै घरमा निजी अस्पताल खोलेर स्वास्थ्यसेवा पुन्याइरहेका छन् ।

त्यस्तै अर्का व्यक्ति हुन् - कान्छाभाइ वैद्य । उनी पनि बितिसके । उनलाई पनि डाक्टरलाई जस्तै मान्यता दिन्थे सर्वसाधारणहरू । तर उनले पनि डाक्टरी (एमबीबीएस) पास गरेका छैनन् । त्यहाँ पनि उपचारका लागि थुप्रै मानिसहरूको जाने गर्छन् ।

यहाँ कुरो उर्यो 'क्वालिफिकेशन' को । सामान्यतया: बोलीचालीको भाषामा बीए, एमए, पीएचडी पास भएको अर्थात् पढेर शैक्षिक प्रमाणपत्र हासिल गरेको मानिसलाई 'क्वालिफिकेशन' भएको मानिस भनिन्छ । बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने क्वालिफिकेशन भन्नाले शैक्षिक प्रमाणपत्र भन्ने बुझिन्छ भने क्षमता र योग्यता भनेको अर्कै हो ।

धर्मकीर्ति विहारमा १५/१६ वर्षका गुरुमाँ, अनगारिकाहरू थुप्रै छन् । सबैजना स्कूल, क्याम्पस जान्छन् । मैले धम्मवती गुरुमाँलाई सोधें - 'उनीलाई बुद्धशिक्षा दिनु पर्दैन र ? स्कूलमा मात्रै पढाउने हो र ?' धम्मवती गुरुमाँले भन्नुभयो - 'आजकाल 'क्वालिफिकेशन' लाई मात्र मान्यता दिइन्छ । 'क्वालिफिकेशन' भएन भने सबैले हेप्छन् । त्यसैले म त पढाउँछु, स्कूल पठाउँछु । कोही कोहीले त पीएचडी पनि गरिसके ।'

त्यो कुरो सुनेर म त लाटोजस्तै भएँ - योग्यता, क्षमता चाहिँ नभए पनि हुने, 'क्वालिफिकेशन' चाहिँ हुनैपर्ने । कस्तो जमाना आएको यो ।

म बनारस हिन्दू युनिभर्सिटीमा पढ्दाको कुरा हो । त्यसबेला एम.ए.प्रथम श्रेणीमा पास भएका एकजना गुरु पढाउनका लागि आए । तर उनले कालोपाटीमा लेख्दा स्पेलिङ अशुद्ध हुने गर्दथ्यो । एकपटक दुईपटक मात्र होइन, धेरैपटक यस्तो गल्ती गरेपछि हामी विद्यार्थीहरूले गुरुसँग पढाउने क्षमता नभएको भन्दै विरोध गर्‍यौं । केही दिन पछि ती गुरु पढाउनका लागि आएनन् । उनीसँग शैक्षिक योग्यता त थियो तर योग्यता र क्षमता थिएन । जसका कारण उनले पढाउन सकेनन् ।

बनेपातिर कुनै-कुनै विद्यालयमा केही मास्टरहरू घण्टी बजेको ५-१० मिनेट पछि आउने र घण्टी लाग्नुभन्दा ५-१० मिनेट अगाडि नै कक्षाबाट जाने गर्दछन् भन्ने सुन्ने गर्दछु । त्यस्ता मास्टरहरूलाई राम्रोसँग पढाउन पनि आउँदैन रे । तर उनीहरूले विभिन्न तहका शैक्षिक प्रमाणपत्र लिएका हुन्छन् ।

बीर्घाय हुने उपाय _____ (३७)

अब सोभियत संघमा भएको घटनाबारे केही कुरा गरौं । त्यहाँ समाजवादी कम्युनिष्टहरूको पालामा नेपालबाट गएको बौद्ध प्रतिनिधिमण्डलमा म पनि सहभागी बनेको थिएँ - टोली उपनेताको रूपमा । नेता हुनुहुन्थ्यो श्रद्धेय अमृतानन्द महास्थविर । साल र महिना भने अहिले सम्झना भएन । कार्यक्रम सकिएपछि सबैजना फर्किए । तर म भने केही दिन त्यहीं रहें । त्यहाँ बस्दा केही पत्रकार आएर भगवान् बुद्ध र विश्व शान्ति सम्बन्धी अन्तर्वार्ता लिनुपऱ्यो भने । मलाई भने अंग्रेजी भाषा राम्रोसँग आउदैनथ्यो । त्यसैले भनँ - I speak broken language उनीहरूले Ok, nevermind भन्दै प्रश्न सोध्न थाले ।

मैले बुझेअनुसार बुद्धबारे बताएँ । बुद्ध शान्तिका प्रवर्तक हुनुहुन्छ । उहाँ काम र कुरामा फरक पार्नुहुन्न । जसरी बोल्नुहुन्छ, त्यसैगरी काम गर्नुहुन्छ । शान्तिका लागि पहिले मानिस असल बन्नुपर्छ, कर्तव्य परायण हुनुपर्छ, आत्मालोचना गर्न सक्नुपर्छ र विश्वासपात्र बन्नुपर्छ भन्ने बुद्धको धारणा हो । विश्व शान्तिका लागि अस्त्रशास्त्र, मादक पदार्थको विक्रीवितरण रोक्नुपर्छ । दासताको लागि मानिसको बेचबिखन रोक्नुपर्छ । बोली र काम मिल्नुपर्छ भन्ने लगायतका बुद्धका विचारहरू पत्रकारहरूसामु राखें । यी बाहेक मैले थाहा पाएका अरू पनि धेरै कुरा भनँ । उनीहरू अन्यन्त प्रसन्न भई २५ सय वर्ष अघि बुद्धले बताएका कुराहरू अहिले पनि सान्दर्भिक र व्यावहारिक भएको भन्दै मलाई सोधे- 'तपाईंको 'क्वालिफिकेन' के हो नि ?'

म त अकमकमा परें । मैले भनँ- 'मेरो कुनै क्वालिफिकेशन छैन ।' उनीहरूले बडो आश्चर्य माने । मैले फेरि सोधें- 'किन क्वालिफिकेशन सोधेको ?' उनीहरूले भने - 'तपाईंले यो अन्तर्वार्ताको क्रममा बताउनुभएका कुराहरू धेरै राम्रा छन् । यो अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा प्रचार गर्नु छ । त्यसको लागि क्वालिफिकेशन चाहिन्छ । क्वालिफिकेशन छैन भने अन्तर्वार्तामा बोल्नुभएका कुराहरूको केही मान्यता हुँदैन ।' म अचम्ममा परें । सोभियत भूमि, कम्युनिष्ट सरकार भनिन्छ । तर यहाँ पनि अनुभव र क्षमताको

साटो 'क्वालिफिकेशन' लाई मान्यता दिइने गरिंदो रहेछ । त्यतिबेलै मलाई सोभियत भूमिबाट पनि समाजवादी व्यवस्था पतन हुन्छ कि जस्तो आशंका लागेको थियो । नभन्दै दुईतीन वर्षपछि त्यहाँको समाजवादी सर कारको पतन भयो ।

आजकाल पढेर इन्जिनियर बनेकाहरूलाई घर र पुल बनाउने जिम्मा दिइन्छ । तर केही महिनापछि नै घर चर्कियो, पुल भत्कियो बनाएको मिलेन भन्ने गुनासाहरू आउन थाल्छन् । अनुभव नभएका तर शैक्षिक योग्यता मात्र भएका मानिसलाई घर बनाउने जिम्मा दिँदा यस्तै हुने गर्छ ।

हाम्रो देशमा सरकारमा पढेलेखेका ठुलठुला व्यक्तिहरू पुग्ने गर्दछन् । तर पनि सरकारले राम्रोसँग काम गर्न सक्दैन । किनकि त्यहाँ पुग्नेसँग राम्ररी काम गर्ने तौरतरिकाको जानकारी हुँदैन । कुनै मानिस सफल मानिस बन्नको लागि शैक्षिक प्रमाणपत्र (क्वालिफिकेशन) मात्र भएर पुग्दैन । योग्यता, अनुभव र क्षमताले मात्र मानिसलाई सफल बनाउँछ ।

Dhamma.Digital

रिसको पनि कारण हुन्छ

बुद्धको रिस भनेको हाम्रो विवेकहीन, होशहीन र अरूलाई अहित हुने जस्तो चेतना रिस होइन । सम्यक्दृष्टि र सम्यक्संकल्पले भरिएको करुणासहितको अरूलाई हित गर्ने नियत भएको रिस नै बुद्धको रिस हो ।

यसको पुष्टिको निमित्त गौतम बुद्ध कपिलवस्तुमा बसिरहनुहुंदाको एउटा घटना प्रस्तुत गर्नु सान्दर्भिक हुनेछ ।

बुद्धको अग्रश्रावक सारिपुत्र महास्थविर गाउँतिर धर्मप्रचार गर्न जानुभयो । उहाँको धर्म उपदेश सुनी खूब प्रभावित भएर पाँच सयजना गाउँलेहरू भिक्षु भए ।

सारिपुत्र महास्थविरले बरोबर गौतम बुद्धको व्यक्तित्वबारे बयान गर्नुहुन्थ्यो । अनि नयाँ भिक्षुहरूलाई शाक्यमुनि बुद्धको दर्शन गर्ने ठूलो इच्छा हुन्थ्यो । एक दिन उनीहरूले आफ्ना गुरु सारिपुत्रसंग प्रार्थना गरे- भगवान् बुद्धकहाँ एकपल्ट जान पाए हुन्थ्यो । सारिपुत्र महास्थविरले तथागतकहाँ जान हतार नगर, तिमीहरू तालिम सम्पन्न भइसकेको छैनौ । तिमीहरूको कराउने, हिड्ने, बस्ने स्वभाव राम्रो भएको छैन । त्यस्तो स्वभाव भएकाहरूले बुद्धकहाँ बस्नु हुँदैन । एक दुई महिना पर्ख ।

यो जवाफले नयाँ भिक्षुहरूको मन भने मानेन । बुद्धकहाँ एकपल्ट लागिदिनुस् भनी धेरैचोटि पिर्न थाले । अनि सारिपुत्र महास्थविरले उनीहरूलाई बुद्धकहाँ लगे ।

राम्ररी तालिम नभएका तिनीहरू कपिलवस्तुको निग्रोधाराममा पुग्नेबित्तिकै बस्ने ठाउँ खोजेर त्यहाँ रहेका भिक्षुहरूसंग ठूलो स्वरले कराइरहे, पाँच सयजना एकैपटक कराउँदा ठूलो होहल्ला भयो ।

गौतम बुद्धले सारिपुत्रलाई बोलाएर भन्नुभयो- माछा मार्ने माझीहरू जस्तै गरी कराउने अशिक्षित भिक्षुहरू कहाँबाट ल्याएको ? ती भिक्षुहरूलाई यहाँ नराख, बाहिरै लिएर जाऊ ।

सारिपुत्र महास्थविरले ती भिक्षुहरूलाई भगवान् बुद्धको आज्ञा सुनाएर बाहिर लगी भन्नुभयो- मैले पहिले नै भनेको थिएँ, तिमीहरू भगवान् बुद्धकहाँ बस्न लायक छैनौं भनेर, एक दुई महिना पर्ख भन्दा मानेनौं, अब विहारबाट निकालियो होइन ? चित्त नदुखाऊ । आफ्नै स्वभाव नराम्रो भएकोले निकालिएको भनी बुझ । अब स्वभाव राम्रो गर । पछि तिमीहरूलाई भगवान् बुद्धले स्वयं बोलाउनु हुनेछ ।

तिनीहरूले सबैले आफ्नै स्वभाव नराम्रो भएको महसूस गरी आ-आफ्नो बानी ब्यहोरा राम्रो बनाउन प्रयास गरेर ज्ञानी भए । यो कुरा थाहापाई भगवान् बुद्धले ती भिक्षुहरूप्रति करूणाचित्त राखी दूत पठाएर बोलाउनुभयो । गाउँले भिक्षुहरू पनि भगवान् बुद्धले नै बोलाउनु पठाउनुभयो भनेर खूब खुशी हुँदै ज्ञानी भएर शान्त स्वभावले रहे ।

त्यसबेला भगवान् बुद्धले करूणाचित्त राखेर नै पाँच सय भिक्षुहरूलाई विहारबाट निकाल्नु भएकोले तिनीहरू सुधिए, शिक्षित भए । यस कुराले बुद्धको प्रज्ञा भएकोले त्यसरी निकालिँदा पनि चित्त नदुखाई सारिपुत्र महास्थविरले आफ्ना चेलाहरूलाई कुरा सम्झाई दिनुभयो । चेलाहरूले पनि कुरा बुझिलिए । यसबाट देखिन्छ कि गुरु मात्र गतिलो भएर पुग्दैन, चेलाहरूले पनि आफैँ महसूस गरेमा मात्र उनीहरू सुधिन्छन् । सुधार हुने नहुने भनेको आफ्नै हातमा छ ।

आमाको मुख हेर्ने दिन

वैशाखपूर्णिमाको दिनमा भगवान् बुद्धलाई विशेषरूपले स्मरण गर्ने गरिन्छ । त्यसरी नै, आमाको गुण स्मरण गर्नलाई पनि आमाको मुख हेर्ने पर्व बनाइराखेको छ । बुबाको गुण स्मरण गर्न पनि अलग्गै दिन गोकर्ण औंसी भनेर बनाइराखेको छ । आमाको मुख हेर्ने दिनलाई मातातीर्थ औंसी भनिन्छ । हाम्रो देश नेपालमा सबै बालबालिकाहरूलाई स्मरण गर्ने बालदिवस पनि रहेको छ । महिलाहरूलाई सम्मान गर्ने महिला दिवस पनि रहेको छ । यहाँ मानिसहरूको गुण स्मरण गर्ने मात्र होइन, कुकुर पूजा भनेर पनि अलग्गै रहेको छ, गाइपूजा भनेर अलग्गै छ ।

मातातीर्थ औंसीका दिन विशेषतः आमाको गुण स्मरण गर्ने हो । आमाबुबालाई त भगवान् बुद्धले महाब्रह्मा भनिएका छन् । अरू धर्ममा महाब्रह्माले संसारको सृष्टि गरिएको भनिन्छ तर भगवान् बुद्धले जन्म दिने आमाबुबा नै महाब्रह्मा भन्नुभएको छ । आमाबुबा दुइजनाको संभोगबाट हाम्रो जन्म हुन्छ । अरू धर्मले ब्रह्माको चारवटा मुख हुन्छ भनिएको छ । भगवान् बुद्धले मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा नै ब्रह्माका चार मुखहरू हुन् भन्नुभएको छ । यी चार गुणहरू आमा-बुबामा हुन्छन् ।

आमाको गर्भमा रहनेबित्तिकै बच्चाप्रति आमाको मैत्री हुन्छ । त्यसरी नै बुबाको पनि बच्चाप्रति मैत्री हुन्छ । त्यसैले नै गर्भ बोकेको आमाचाहिंलाई जस्तो पायो त्यसरी चल्नु हुँदैन, कडा औषधी तथा अम्मल खानु हुँदैन, गन्हुंगो बोक्नु हुँदैन भनेर अन्हाइरहन्छ । कडा औषधी खानाले पेटभित्रको बच्चाप्रति नराम्रो असर पर्दछ, नाक, मुख बिग्रिन्छ, आँखाले समेत नदेख्ने हुन्छ । यो आमा हुनेले जानिराख्नु पर्ने कुरा हो । पूर्वकर्म

भनेको बच्चा गर्भमा बस्दा आमाले जुन कर्म गर्‍यो, त्यही कर्म बच्चामा असर पर्छ ।

त्यसपछि आउँछ बच्चाप्रति करुणा । बच्चा जन्मिसकेपछि भोकाएर रोयो भनेर आमाले दूध ख्वाइदिन्छ । रातो रगतलाई सेतो दूधमा परिणत गरेर बच्चालाई ख्वाइदिन्छ, यो बच्चाप्रति आमाको करुणाको महिमा हो । बच्चाप्रति करुणा भएर नै बच्चालाई दूध ख्वाउन रातो रगत सेतो भएर जाने हो । बच्चा कहीं लड्यो वा भन्‍याङ्गबाट लड्यो भने मेरो बच्चालाई के भयो होला भनेर धेरै करुणा राख्दछ । बिरामी भयो भनेर नसुतीकन नै बच्चालाई बैद्यकहाँ लगेर हुन्छ कि डाक्टरकहाँ, जसरी पनि रोग निको पार्ने प्रयास गरिरहेको हुन्छ ।

त्यसपछिको गुण हो मुदिता । मुदिता भनेको कस्तो गुण हो भने बच्चा ठूलो हुन्छ, पढ्न जान्छ, राम्रोसंग पास हुन्छ भने आमा-बुबालाई धेरै खुशी हुन्छ । हाम्रो बच्चा धेरै पढेर ज्ञानी भयो भनेर प्रसन्न हुन्छ । पढिसकेपछि बच्चालाई जागिर मिल्यो भने पनि खुशी हुन्छन् । अब केही पीर छैन, हाम्रा सन्तानले आफ्नै खुटामा टेक्न सक्ने भए भनी खूब खुशी हुन्छन् मुदिता गुणले गर्दा ।

त्यसपछि बच्चा ठूलो भएपछि विवाह गरेर आफ्नै परिवारलाई आफूहरूलाई त्यति माया गर्दैन भने बच्चाप्रति उपेक्षा गुण राख्दछन् । धेरै अज्ञानी र अट्टेरी भए पनि सन्तानप्रति आमाबुबाले उपेक्षा राख्दछ ।

यी चार गुणहरूका कारणले गर्दा नै आमा-बुबालाई महाब्रह्मा भनिएका हुन् । अपवादका रूपमा कोही त्यस्ता आमाबुबाहरू पनि छन्, जसले आफ्ना सन्तानको हत्या गर्दछन् र त्यस्ता सन्तानहरू पनि छन्, जसले आमाबुबाको हत्या गर्दछन् । अपवादका रूपमा लाखौंमा एकाध जना यस्ता हुन्छन् । भगवान् बुद्धको समयदेखि नै आमाबुबाहरूलाई वास्ता नगर्नेहरू रहेका छन् ।

बीर्घाय हुने उपाय _____ (४३)

मंगल सूत्रमा भनिएको छ- मातापितु उपदठानं, पुत्तदारस्स संगहो, अनाकुला च कम्मन्ता, एतं मंगल मुत्तमं । आमाबुबाको सेवा गर्नु मंगल हो । त्यसरी नै आमाबुबाहरूले पनि छोराछोरीहरूको आवश्यक उपकार गर्नु पर्दछ । दुबैतिरबाट परस्पर कर्तव्य पूरा हुनुपर्ने बुद्धको उपदेश हो । आमाबुबाले पनि छोराछोरीहरूको उपकार गर्नु पर्दछ, छोराछोरीहरूले पनि आमाबुबाको आवश्यक सेवा गर्नुपर्दछ । आकुल व्याकुल हुने काम पनि गर्नु हुँदैन । भगवान् बुद्धले यी कुराहरूलाई उत्तम मंगलको रूपमा बताउनुभएको छ ।

यसरी हेर्दा, आमाको मुख हेर्ने यो मातातीर्थ औंसी धेरै टाढा बस्ने छोराछोरीहरू पनि आमाको मुख हेर्न आउने, गुण स्मरण गर्नको लागि बनाइराखेको हो । कोही कोही चेलिबेटीहरू प्रेम गरेर विवाह गर्न जान्छन् । आफ्नो घरमा आमाबुबाहरूले घरमा नभिन्त्याउनेहरू पनि छन् । यसतो बेला छोरीहरूको आमा-बुबाको निम्ति मिठाइ, फलफूल, दही आदि लिएर मुख हेर्न जान्छन् । यो घर पस्ने राम्रो निहु पनि हो । कोही कोही यस्ता आमा बुबाहरू पनि छन्, जो ल्याएका सबै मिठाइ आदि ढलमा मिल्काएर छोरीलाई घाँटी समातेर निकालिदिने पनि हुन्छन् । जे भए पनि, आमाको मुख हेर्ने निहुँ पारेर छोरी मिठाइ आदि लिएर आउंदा एकापसमा स्नेह बढ्छ, मिल्छ । यो साह्रै राम्रो चलन हो । नेपाल तथा अन्य जापान जस्ता केही केही देशहरूमा आमाको, बुबाको गुण समरण तथा सम्मानमा विशेष दिन वा दिवस (Father's day / Mother's day) बनाएको पाइन्छ । बौद्ध साहित्यमा त एकजना भिक्षुले समेत आमा बुबाको सेवा गरेको कुरा छ ।

भगवान् बुद्धको समयमा एक परिवारको एकलो छोरा थियो । उसलाई भगवान् बुद्धको उपदेश सुनेर विरक्त लाग्यो, घरमा बस्न मन लागेन । भिक्षु बन्नको लागि ऊ भगवान् बुद्धकहाँ गयो तर बुद्धले घरमा बस्ने आमाबुबाको अनुमति लिनुपर्ने कुरा भन्यो । ऊ घरमा गएर

आमाबुबालाई भिक्षु हुन चाहेको कुरा सुनायो तर एकलो छोरालाई भिक्षु बनाउने कुरामा आमाबुबाले स्वीकृति दिएनन् ।

यदि मेरो मुख हैनै विचार छ भने मलाई भिक्षु हुने अनुमति दिनुस्, नत्र म त आत्महत्या गरेर मर्छु भन्ने छोरालाई कुरा सुनेर आमाबुबाले विचार गरे, भिक्षु भइराख्यो भने कमसेकम अनुहार त हैनै पाउने छ । उनीहरूले मन नलागी नलागी छोरालाई भिक्षु हुने अनुमति दिए । आमाबुबाको अनुमति पाएपछि उसलाई भगवान् बुद्धले भिक्षु बनाइदिनुभयो ।

त्यो भिक्षु धेरै भिक्षुहरू भएको विहारमा बस्नुपर्थ्यो । धेरै मानिसहरू आइरहने, हुलमुल भइराख्ने भएर उसले मनलाई एकाग्र गर्न सकेन । तसर्थ म जंगलमा गएर आध्यात्मिक उन्नति गर्नेछु भनी भगवान् बुद्धको अनुमति लिएर ऊ जंगलमा गयो । जंगलमा गएर १२ वर्षसम्म उसले ध्यानभावना गरेर खुब आध्यात्मिक उन्नति गर्ने प्रयास गरे तर जति सफल हुनुपर्ने हो, त्यति भएन । मन एकाग्र भएन । किनभने ऊ तालिम प्राप्त भएको थिएन ।

यता आमाबुबाचाहिंलाई छोरा नभएपछि कर्मचारीहरूले पैसा हिनामिना गरेर यताउता पारिदियो । छोरा नभएको परिवार त हो, हामीले लिएर के हुन्छ र भनी तिनीहरूले धमाधम सम्पत्ति हिनामिना गरे । आमाबुबा बूढाबूढी भए । छोरा नभएको अफशोच एकातिर भने अर्कोतिर सबै सम्पत्ति हिनामिना गरिदिएकोले घरको सबै सम्पत्ति बेचिसकेर पनि अब मागेर खानुपर्ने भयो । पाटीको बास भयो ।

त्यही श्रावस्तिका एकजना भिक्षु छोराचाहिं बसिराखेको जंगलमा गयो । उसलाई देखेर त्यो भिक्षुले आफ्नो आमाबुबाको बारेमा सोध्यो । त्यो भिक्षुले भन्यो, तिनीहरूको बारेमा नसोध । किन, भन न ? भनेर कर गरेपछि त्यो भिक्षुले भन्यो- तिनीहरूको एकजना छोरा थियो, उसले घर छोडेर गएपछि कामगर्ने व्यापारीहरूले तिनीहरूको सम्पत्ति हिनामिना

बीर्घाय हुने उपाय ————— (४५)

मरेर सबै सम्पत्ति सकाई, घरसमेत बेचेर अब पाटीको बास भएर मागेर खाइरहेका छन् ।

आमाबुबाको कुरा सुनेर उसलाई सहन गाह्रो भयो । मैले गर्दा मेरा आमाबुबाले यति धेरै दुःख भोगिरहेका छन् । अब म आमाबुबाको सेवा गर्न जानेछु, आमाबुबाको पालनपोषण गर्न जानेछु । फर्किरहेको त्यो भिक्षु विहार पहिला नगई आमाबुबालाई नै पहिला हेर्न जानेछु भनी खोज्दै जाँदा आमाबुबा पाटीमा बसिरहेको फेला परे । १२ वर्षपछि भेटेको छोरालाई राम्रोसंग नचिनेर धेरै बेरसम्म तिनीहरूले हेरेपछि मात्र आफ्नो छोरालाई चिन्थे । छोराले भरोसा दिएर आमाबुबालाई विहारमा लग्यो र भिक्षा मागेर आमाबुबालाई खाइराख्यो । आफूसंग भएको राम्रो कपडाले आफूलाई चीवर नसिलाई बरू आमाबुबाको लागि कपडा सिलाएर लगाउन दियो ।

उता भिक्षुहरूले उसलाई गाली गर्न थाल्यो - मानिसहरूले यति धेरै श्रद्धा राखेर दान दिएको कुरा तिमीले गृहस्थीहरूलाई पालिराख्यो, तिमीलाई पाप लाग्नेछ, तिमी नरकमा जानेछौ ।

यस्तो कुरा सुनेर उसलाई दोमन भयो । उसले आमाबुबालाई पाल्न नहुने भए अब म चीवर छोडी गृहस्थी भएर नै आमाबुबाको सेवा गर्नेछु भन्ने विचार लियो । यस्तो बेलामा उसले भगवान् बुढलाई भेट्यो । बुढले सोध्नुभयो- तिमी कहाँ जान लागेको ?

उसले भन्यो- म घर जान लागेको । पाटी बास भएको आमाबुबालाई विहारमा ल्याएर पालिराख्दा अरू भिक्षुहरूले मलाई नरक जाने काम गरि राख्यौ, श्रद्धाले दान दिएको कुराले गृहस्थीहरूलाई पालिराख्यौ भने । तसर्थ म चीवर छोडी गृहस्थ हुन जान लागेको ।

बुढले भन्नुभयो- यदि यही कुरा हो भने तिमीले चीवर छोडेर जानुपर्ने आवश्यक छैन । आमाबुबालाई भिक्षा मागेर पनि पाल्नुहुन्छ । तिमीले कुनै पाप गरिरहेका छैनौ, नरक जाने काम गरिरहेका छैनौ, अरू भिक्षुहरू अज्ञानी भएकाले यस्तो भनेको होला ।

भगवान बुद्धको कुरा सुनेर उसलाई साच्चै आनन्द लाग्यो । भगवान् बुद्धलाई नभेटेको भए भण्डै ऊ अर्कै बाटोमा लाग्न लागेको, चीवर छोडेर जान लागेको । तर भगवान् बुद्ध भेटेर उसले भिक्षु भएरै आमाबुबालाई सेवा गर्ने निर्णय गर्‍यो, आध्यात्मिक उन्नति पनि संगसंगै गर्ने निर्णय गर्‍यो ।

आमाबुबाको धेरै गुणहरू हुने भएकोले नै यहाँ भिक्षु भएर पनि आमाबुबालाई भिक्षाबाट पालनपोषण गर्न हुने बुद्धको उपदेश आएको हो । यस्ता अनन्त गुणकी खानी आमा र बुबाको गुण सधैं सम्भन्नुपर्छ । गुण सम्भेर आफूले सकेको आमाबुबाको सेवा गर्न सधैं तयार हुनुपर्छ ।



बिरामी हुंदाको अनुभव

भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ, संसारमा जन्म हुने मानिसहरू सबै बूढाबूढी हुनुपर्छ, रोगी हुनुपर्छ, मर्नुपर्छ । बूढा हुँदा युवा अवस्थाको व्यवहार हुँदैन । कानले नसुन्ने, आँखा धमिलो हुने, दाँत सबै झर्ने, कुप्रिने, कालो कपाल सेतो नराम्रो हुने । बूढाबूढी भएपछि सुद्धि हराउने, बिसिद्धि हुने अनि संगै बसेकाहरू, आफूले जन्माएका सन्तानहरूको पनि अप्रिय हुँदै आउँछ । बूढा हुने लक्षण हो यो ।

अर्को हो, रोगी हुने । रोगी हुने पनि बूढाबूढी हुने पनि, मर्नुपर्ने पनि प्रकृतिको नियम हो । यो कसैले पनि रोक्न नसक्ने प्रकृतिको नियम हो । रोग हुँदा आफूलाई पनि दुःख र अरूलाई पनि दुःख । निरोगी भई बस्नको लागि पीर हुने काम गर्नुहुँदैन, खाना समयमा मिल्नुपर्छ, पचाउन सक्ने खाना हुनुपर्छ । अनि सधैं मन आनन्द हुने गरी जीवन बिताउनु पर्छ । पीर धिन्ता हुने काम पनि गर्नुहुँदैन, कुरा पनि गर्नुहुँदैन, चाहिने नचाहिने कुरा गर्ने ठाउँमा बस्नुहुँदैन । मानिसहरू आफूले भनेजस्तो भएमा, विचार धारा मिलेमा निरोगी भई बस्नसक्छ । हावापानी अनुकूल हुनुपर्छ, खाने बस्ने मिल्नुपर्छ बुद्धले भन्नुभएको ।

सबै प्राणीहरू मर्नुपर्छ तर धेरै मानिसहरूलाई मर्नुपर्छ भन्ने कुराको सम्झना पनि त्यति छैन । त्यसैले यी तीनकुरा बुद्धको उपदेश सधैं सम्झना आउँछ ।

म अहिले ८० वर्षको उमेरमा पुगें । शरीर बूढो भए पनि मन त जवानै छ । धेरै काम गर्ने विचार पनि छ तर पनि बिरामी भएँ । म क्षयरोग पनि भइसकेको । चीनमा गएर औषधी पनि गरें । त्यसपछि

पक्षपाती (पारालाइसिस) भयो । ताइवानमा जाने भनेर जांदा बैंककमा तुरून्तै अस्पतालमा भर्ना भए । ७, ८ दिनमा धेरै सन्धो भयो । फर्केर आए । फिसाबको रोग पनि भएकोले ओम नर्सिंग होममा औषधी गरे । थाइलैण्डमा पनि पारालाइसिस हुंदा अस्पतालमा भर्ना गर्नुपर्थो । त्यो त धेरै पैसा तिर्नुपर्ने अस्पताल रहेछ । दैनिक ७ हजार तिर्नुपर्ने । मलाई धेरै पीर लाग्यो । मेरो एकजना शिष्य छ- मंगल । उनी ताइवानमा बसिरहेका छन् । उनी संघाराममा श्रामणेर भएका हुन् । अब भिक्षु बने । अहिले धेरै सिकेर त्यहाँ पालि, संस्कृत पढाइरहेका छन् । उनले अस्पतालमा तिर्नुपर्ने सबै पैसाको जिम्मा लिइदियो । अनि मन आनन्द भयो । त्यहाँ बसिरहंदा मेरो शिष्य कोण्डन्य, अरू पनि नेपालीहरू छन्, मेरो भान्जी ज्ञानेन्द्र शाक्यले पनि सेवा गरे । कोण्डन्यले ताइवानको सम्मेलनमा जानुपर्ने पनि नगएर उनले मेरो सेवा गरे । आफ्नो कर्तव्य पालन गरे । नर्सिंग होममा बस्दा पनि सेवा गरे । अरू शिष्यहरूले पनि सेवा गरे ।

म अहिले पनि फेरि अचानक रोगी भएँ । रगतको दिसा भयो । काठमाडौं मोडेल अस्पतालमा मलाई भर्ना गर्‍यो । त्यहाँ २१ पटकसम्म रगत फाडा भयो । बाचुला जस्तो पनि लागेन तर मर्ने बेला नभइसकेको हुंदा फाडा रोक्यो । त्यहाँ बस्दा पनि मेरा शिष्यहरू राहुल, कोण्डन्य, सुशील, संघरक्षित पालैपालो बसेर राती पनि दिउंसो पनि बसेर मेरो सेवा गरे । धेरै सेवा गर्ने भिक्षु कोण्डन्य, त्यसपछि पनि अस्पतालबाट आएर बुद्ध विहारमा बसेको थिएँ । बुद्ध विहार भनेको पहिला भिक्षु सुमंगल बस्नुभएको ठाउँ हो । उहाँ परलोक भयो । त्यसपछि भिक्षु कोण्डन्य प्रमुख भयो । मलाई आराम लिनको लागि यहाँ आउन भनेकोले म यही आएँ । चाहिने सबै प्रबन्ध गरिदिए ।

रोग हुंदा मलाई अस्पतालमा तिर्नुपर्ने पैसा श्रद्धावानहरूले धेरै नै दान दिए । जम्मा अस्पतालमा दुई पल्ट गरी दुई हप्ता बसेकोको ८० हजार खर्च भएको हो । दान आएको पैसा १ लाख ५० हजार भन्दा बढी

भयो । श्रद्धावानहरूले दान दिएको देख्दा राम्रो काम गर्नुपर्दो रहेछ । मलाई अनुभव भयो, बुद्धशासन बलियो हुने, बुद्धको शिक्षा प्रचार हुने काम गरेको छु जस्तो अनुभव भयो । नत्र मलाई यति धेरै श्रद्धावानहरूले मान्ने थिएन । धर्मकीर्ति अध्ययन गोष्ठीमा पनि मैले शिक्षा दिइरहेँ । त्यहाँ भएका धेरै मध्ये एकजना सदस्य हुन्- उनले बुद्धको शिक्षा अध्ययन गरेर खुब निस्वार्थ भएर सेवक भई काम गरिरह्यो । उनले मलाई १७ हजार दान दिए । मैले धर्मकीर्ति पत्रिकामा चन्दा दिनेहरू सबैको नाम लेख्नका लागि लेखिराखेँ । उनले बारम्बार प्रार्थना गरे, मेरो नाम पत्रिकामा नछाप्यो होला । किन ? भनेर सोद्धा उनले भने- “होइन, मैले नाम राख्नको लागि, नाम कमाउनको लागि तपाईंलाई दान दिएको होइन । तपाईं मेरो गुरू हुनुहुन्छ, म शिष्य हुं, तपाईंलाई सेवा गर्नु मेरो कर्तव्य हो ।”

यस्तो भनेको देख्दा मलाई लाग्यो, यस्ता मानिस पनि हुंदो रहेछ । अरू भए मैले यति राखेँ, त्यति राखेँ भनी नाम राख्नुपर्ने, नाम लिनुपर्ने । कुरा सुनेर मलाई मनमा आनन्द लाग्यो ।

मलाई सहयोग गर्नेहरूमा भाइराजा तुलाधरले ११ हजार, धर्मकीर्ति स्वास्थ्य विभागले १० हजार, इन्द्रमान पुचःले १० हजार, धर्मकीर्ति मिजं पुच, धनबहादुर प्रमुख १० हजारभन्दा बढी, व्यक्तिगत दान समेत, शिष्यहरू ६ जनाले ५/५ हजार गरेर ३० हजार, भक्तपुरको युवा बौद्ध पुचः शाक्यान शाक्य प्रमुखले ६ हजार सहयोग गर्नुभएको छ ।

बिरामी हुंदा हेर्न आउने धेरैले भने, भन्ते, तपाईंले धर्म गरिराख्नुभएकोले तपाईंलाई धर्मले रक्षा गर्‍यो । बुद्धले भन्नुभएको छ- धम्मो हवे रक्खतीति धम्मचारी अर्थात् धर्म गर्नेलाई धर्मले रक्षा गर्छ ।

अस्पतालमा पनि एकजना डाक्टर थिए, भन्ते भन्न जान्ने । उनको कोही भन्तेहरूसंग संगत छ जस्तो देखिन्छ । ती डाक्टरले तपाईं धर्ममा बस्नुभएको, धर्म गर्नुभएको, मन बलियो बनाउनुपर्छ, धर्म गर्नेलाई धर्मले

रक्षा गर्छु भन्नुभएको कुरा सुन्दा पनि मलाई खुब मनमा आनन्द लाग्यो । केही न केही अरूलाई उपकार हुने धर्मकार्य गर्नुपर्छ जस्तो लाग्छ । यो मलाई जति पनि सम्मान आयो, जति पनि दान प्राप्त भयो, यो सबै मैले केही न केही काम गरेको भएर नै मलाई मानिसहरूले सम्मान गरेको हो । तसर्थ यसपछि पनि धर्मप्रचारको काम गर्न प्रयत्नमा लाग्नेछु जस्तो लाग्छ । अस्पतालबाट आइ सकेपछि पनि धेरै श्रद्धावानहरूले आर्थिक सहयोग गरे ।

जसले बिरामी अवस्थामा आर्थिक सहयोग गरी मेरो सेवा गरे, ती सबैलाई निरोगी कामना गर्दछु । केही पनि रोग नहोस्, उनीहरूको भविष्य उज्ज्वल होस्, मंगल होस् भन्ने कामना गर्दछु । कोण्डन्यले धेरै मेरो सेवा गरेको छ । उनी भिक्षुसंघको सचिव हुन्, धेरै काम गर्न सक्नु । मलाई सेवा गर्ने सबै शिष्यहरूलाई पनि निरोगी होस्, धेरै बुद्धशासनिक काम गर्न सकोस् भन्ने कामना गर्दछु । उनीहरूले पनि निस्वार्थरूपले बुद्धधर्मको प्रचार गर्न सकोस्, धर्मले उनीहरूलाई पनि रक्षा गरोस् ।

Dhamma.Digital

बुद्धवाद

बुद्धवाद गम्भीर विषय हो । सायद अरू वादभन्दा बुद्धवाद बुझ्न गान्हो होला । बुद्ध धर्म (शिक्षा) वैज्ञानिक तथा व्यवहारिक छु भन्नुमा अत्युक्ति हुँदैन । तर बुद्धधर्म अध्ययन गर्नको लागि संकुचित र संकीर्ण हृदय हुनु हुँदैन । बुद्ध धर्मको यथार्थता बोध गर्न उदार हुनुपर्छ । अनि मात्र बुद्ध धर्म (शिक्षा) बुझ्न सजिलो हुन्छ ।

बुद्धको जन्मभूमि नेपाल हो । अतः सबै नेपालीले चाहे बौद्ध होस् वा अबौद्ध, बुद्धवाद अर्थात् बुद्धको उपदेशको विषयमा ज्ञान प्राप्त गर्न आवश्यक छ भन्नु अन्यथा नहोला । यो कुरा साँच्चै हो कि होइन भनी बुझ्नको लागि युरोप विशेषगरी बेलायत र अमेरिकाको भ्रमण गर्नुपर्छ । यदि कुनै नेपाली बौद्ध वा अबौद्ध अमेरिकामा जानुपन्थो भने बुद्धधर्मको सामान्य ज्ञान हुनुपर्छ किनभने त्यहाँ सम्मेलनस्थलमा बुद्धको जन्मभूमि नेपालबाट आएकाहरूसंग बुद्धधर्मको बारेमा प्रश्नहरू सोध्ने गरेको कुरा अमेरिकाबाट फर्किने नेपालीहरूबाट ज्ञात हुन्छ ।

अब म यहाँ बुद्धवादको विशेषताको बारेमा केही मेरो दृष्टिकोण पेस गर्दछु । निम्न लिखित तथ्यहरू बुद्ध धर्मका विशेषता हुन्-

- १) देवब्रह्मादि केही अमानवीय शक्तिको सहायताबिना आफ्नै उत्साह र प्रयत्नद्वारा स्वतन्त्र विकास हुनुपर्छ ।
- २) अनात्मवाद अर्थात् यो शरीरमा अथवा सदाकालिक स्थायी केही चीज छैन ।
- ३) अनीश्वरवाद ।
- ४) अरहत्वाद (निर्दोष जीवन)

- ५) जाति र वर्गभेद हीनता,
- ६) संसारका मुख्य समस्या खाद्य,
- ७) समान जीविका,
- ८) युद्धको नाश गरेर शान्तिको स्थापना
- ९) सारा संसार एउटै परिवारजस्तो हुनुपर्छ भन्ने भावना,
- १०) बहुजन हिताय बहुजन सुखायको उद्देश्यले काम गर्नु र गराउनु
- ११) मानव चिन्ताबाट मानव मात्रको अमूल्य वस्तु सम्झनु ।

उपयुक्त ११ वटा कारण बुद्धवाद (बुद्ध धर्म) को विशेष अंग हुन् । आर्थिक चिन्ताबाट मुक्त हुन उल्लेखनीय मात्र होइनन्, वैज्ञानिक र व्यवहारिक पनि छन् । यहाँ म सातौं अंग अर्थात् समान जीविकामा मात्र अलि स्पष्ट गर्न चाहन्छु । बुद्धवादमा समान जीविकाको अर्थ आम्दानीअनुसार खर्च गरेर जीविका चलाउनु हो ।

बुद्धवादमा एउटा उल्लेखनीय कुरा के छ भने कर्म विपाक र पुनर्जन्मवाद । बुद्ध धर्म कर्मविपाक र पुनर्जन्ममा आस्था राख्दछ । कर्मविपाक त मान्नेपर्छ । खराब कामको नतिजा खराब हुन्छ । राम्रो कामको नतिजा राम्रो हुन्छ । कर्मको माने काम र विपाकको अर्थ कर्मानुसारको फल हो ।

बुद्धधर्ममा पुनर्जन्म गम्भीर विषय हो किनकि बुद्धले कुनै पनि पुनर्जन्म लिने सत्ता मान्दैन । फेरि कसरी पुनर्जन्मको कुरा उठ्यो ? बुद्धकालीन धेरै विद्वान्हरूले गौतम बुद्धसंग प्रश्न सोधे कि तपाईं आत्मा मान्नुहुन्न तर पुनर्जन्म मान्नुहुन्छ । फेरि पुनर्जन्म लिने के हो ?

गौतम बुद्धले उत्तरमा भन्नुभयो कि यो जन्म लिने सत्ता के हो भनी प्रश्न त यसरी हुनुपर्छ कि जन्म कसरी लिइन्छ ? पुनर्जन्म ठीक नदीजस्तो छ । गंगा र बागमतीलाई सधै एउटै नामले पुकारिन्छ तर त्यसमा बहने पानी क्षण क्षणमा परिवर्तन भइरहन्छ अर्थात् नदीमा बग्ने **वीर्याय हुने उपाय** ————— (५३)

पानी एउटै हुँदैन । हेर्दा उही पानी जस्तै देखिए पनि वास्तवमा त्यसो हुँदैन । जीवनको प्रवाह पनि यस्तै बगिरहेको एउटा गति हो ।

यस्तै अर्को उदाहरण पनि छ । जस्तो दूधबाट दही बन्छ, दहीबाट घीउ, मही आदि बन्दछ । घीउ बनिसकेपछि त्यसलाई दूध दहीको नाम लिइदैन । अधिको अस्तित्व रहँदैन । त्यस्तै जन्म लिइसकेपछि अधिको सम्बन्ध टुट्छ ।

बुद्धले भन्नुभएको छ, मनुष्यले जन्म लिनलाई तीन चीजको आवश्यकता हुन्छ । स्त्री पुरुषको संसर्ग, स्त्री ऋतुमति र गन्धर्व (बीज) को उपस्थिति । यदि स्त्री ऋतुमति भएन भने तथा बीजको उपस्थिति छैन भने गर्भधारण हुँदैन । खराब चरित्रको मानिस असल चरित्रको मानिस बन्नु पनि एक प्रकारको पुनर्जन्म हो भनी बुद्धको मतअनुसार मानिन्छ । यी कुराहरूबाट तपाईंहरूले बुझ्नुभयो होला कि बुद्धवादमा पुनर्जन्मको सिद्धान्त के र कस्तो छ ।

Dhamma.Digital

लेखकका घापिसकेका अन्य पुस्तकहरू

१. नेपाल चीन मैत्री
२. बौद्ध दर्शन
३. बुद्ध र व्यवहारिक धर्म
४. पञ्चशील
५. शान्ति
६. नारी हृदय
७. पेकिङ्ग स्वास्थ्य निवास
८. बौद्ध संस्कार (दो.सं.)
९. बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा
१०. निरोगी
११. बुद्धको विचारधारा
१२. मैले बुझेको बुद्धधर्म
१३. बौद्ध नैतिक शिक्षा (भाग १)
१४. बौद्ध ज्ञान
१५. "बुद्ध र बुद्ध धर्मको संक्षिप्त परिचय
१६. धर्म चिन्तन
१७. बौद्ध ध्यान (विपस्यना ध्यान)
१८. सम्यक शिक्षा (भाग-१)
 १. आर्यसंस्कृति
२०. आर्यशील र आर्य मार्ग
२१. सम्यक शिक्षा (भाग-२)
२२. सम्यक शिक्षा (भाग-३)
२३. निन्दाबाट बच्ने कोही छैन
२४. बुद्धकालीन प्रजातन्त्र र समाजवाद
२५. नारीहरूमा पनि बुद्धि छ
२६. बुद्धकालिन संस्कृति
२७. बुद्धकालिन संस्कृति र परिस्थिति
२८. पहिलो गुरु को हुन् ?
२९. बुद्धको संस्कृति र महत्त्व
३०. क्षान्ति र मैत्री (अनु. वीर्यवती)
३१. धर्म र हृदय
३२. बोध कथा र बौद्ध चरित्र
३३. कर्म र कर्मफल (अनु. भिक्षु संघरक्षित)
३४. भिक्षु जीवन (अनु. भिक्षु संघरक्षित)
३५. दश संयोजन (अनु. भिक्षु संघरक्षित)
३६. २१ औं शताब्दिमा बुद्धको शिक्षा किन ?
३७. चित्त शुद्ध भए जीवन उज्ज्वल हुनेछ
३८. धर्म जीवन जिउने कला
३९. बुद्धको जीवनोपयोगी शिक्षा
४०. नक्कली देवता
४१. बुद्ध र बुद्धको धर्म
४२. समाजको लागि बुद्धको शिक्षा
४३. मानिसलाई असल बनाउने बुद्धको शिक्षा
४४. व्यवहारिक प्रज्ञा (अनु. भिक्षु संघरक्षित)
४५. अमूल्य धन (अनु. भिक्षु संघरक्षित)
४६. बुद्धको चमत्कार
४७. दीर्घायु हुने उपाय (तपाईंको हातमा छ)

लेखकका प्रकाशित नेपालभाषाका अन्य पुस्तकहरू

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| १. गौतम बुद्ध | ३०. ईर्ष्या व शंका |
| २. बुद्धया अर्थनीति (संयुक्त) | ३१. चरित्र पुचः (भाग-१) |
| ३. तथागत हृदय | ३२. चरित्र पुचः (भाग-२) |
| ४. त्याग | ३३. योगीया चिट्ठी |
| ५. दश संयोजन (सं.) | ३४. पालि प्रवेश (भाग-१) |
| ६. भिक्षुया पत्र (भाग १) | ३५. पालि प्रवेश (भाग-२) |
| ७. भिक्षुया पत्र (भाग २) | ३६. धर्म मसीनि |
| ८. पेकिङ्ग स्वास्थ्य निवास | ३७. सर्वज्ञ (भाग-१) |
| ९. बौद्ध शिक्षा | ३८. सर्वज्ञ (भाग-२) |
| १०. न्हापां याम्ह गुरु सु ? | ३९. दुःख मदैगु लँपु |
| ११. माँ-बौ लुमन | ४०. शिक्षा (भाग-१) |
| १२. हृदय परिवर्तन | ४१. शिक्षा (भाग-२) |
| १३. बौद्ध ध्यान (भाग-१) | ४२. शिक्षा (भाग-३) |
| १४. बौद्ध ध्यान (भाग-२) | ४३. शिक्षा (भाग-४) |
| १५. बाखं (भाग-१) | ४४. दान |
| १६. बाखं (भाग-२) | ४५. चमत्कार |
| १७. बाखं (भाग-३) | ४६. बुद्धया व्यवहारिक पक्ष धर्म |
| १८. बाखं (भाग-४) | ४७. व्यवहारिक प्रज्ञा |
| १९. बाखं (भाग-५) | ४८. दीर्घायु जुडुमा |
| २०. बाखं (भाग-६) | ४९. ज्ञान मार्ग (भाग-१) |
| २१. भिक्षु जीवन | ५०. ज्ञान मार्ग (भाग-२) |
| २२. भिंम्ह मचा | ५१. बौद्ध नैतिक शिक्षा |
| २३. बाखँया फल (भाग-१) | ५२. भिगु बन्धन |
| २४. बाखँया फल (भाग-२) | ५३. मन् म्हसिडकेगु गय् ? |
| २५. धम्मचक्कप्पवत्तन सुत्त | ५४. संस्कृति |
| २६. क्षान्ति व मैत्री | ५५. बुद्धया करुणा व ब्रह्मदण्ड |
| २७. बोधिसत्त्व | ५६. धर्मया ज्ञान |
| २८. मूर्खम्ह पासा मज्जू | ५७. कर्म व कर्मफल |
| २९. श्रमण नारद (अनु.) | ५८. अमृत दान |

मुद्रकः न्यू नेपाल प्रेस, फोन नं. ४४३४८५०, ४२५९०३२