

# धर्म व व्यवहार धर्म व व्यवहार

(लेख/रचना संग्रह - नेपालभाषा, नेपाली, अंग्रेजी)



सदल रत्न सोत

# धर्म व व्यवहार धम्म व व्यवहार

(लेख/रचना संग्रह - नेपालभाषा, नेपाली, अंग्रेजी)



मदन रत्न मानन्धर

Dhamma.Digital

प्रकाशकः

भाजुरत्न-अष्टमाया स्मृति प्रकाशन

काठमाडौं, नेपाल

प्रकाशक: भाजुरत्न-अष्टमाया स्मृति प्रकाशन  
पहिको टोल, लोहखुट्टे-१६, काठमाडौं  
फोन: ०१-४३५९३९५

प्रथम संस्करण: १००० प्रति

प्रकाशन वर्ष: बु.सं. २५६२  
ने.सं. १९३८  
वि.सं. २०७५  
इ.सं. २०१८

सर्वाधिकार: ©लेखकमा सुरक्षित

Dhamma.Digital

ISBN: 978-9937-0-4421-9

मूल्य: धर्मदान

मुद्रण: सिग्मा जनरल अफसेट प्रेस  
साँचल, सानेपा, ललितपुर  
फोन: ५५५४०२९

## धर्मदान निवांण कामना



बाज्या भाजुरत्न मानन्धर

जन्म: वि.सं. १९३६

दिवंगत: वि.सं. २०२७ वैशाख १२

बज्येर्मा अष्टमाया मानन्धर

जन्म: वि.सं. १९५४ माघ

दिवंगत: वि.सं. २०४३ कार्तिक ८



बा: मणिरत्न मानन्धर

जन्म: वि.सं. १९९२ वैशाख

दिवंगत: वि.सं. २०४७ पुष १८

मां शान्तादेवी मानन्धर

जन्म: वि.सं. १९९८ असार

दिवंगत: वि.सं. २०५० जेठ १०

## दाता परिवार

मदन रत्न मानन्धर / साधना मानन्धर, सोहखुट्टे  
अमिर रत्न मानन्धर / रश्मिला मानन्धर, सोहखुट्टे  
भवानी मानन्धर / प्रजेन्त मानन्धर, मरु, क्वाक्चा  
सरिता मानन्धर / राजु श्रेष्ठ, ध्वाखाबहाः  
अमिता मानन्धर / टोनिल कर्माचार्य, बनस्थली  
उमा मानन्धर / उपेन्द्र अधिकारी, सामाखुसी  
न्हसला मानन्धर / कोमल शाह, इटालीटार, चपली

व

सकल ह्यै जःपि

## केही धम्मपीति-उद्गार शब्दहरू.....

-कोण्डरथ

बुद्ध-जन्मभूमि राष्ट्र नेपालमा बुद्ध, बुद्धधर्म, बौद्ध संस्कृति, दर्शन र इतिहास, यसरी नै पालि एवं तिबेतेन भाषा सम्बद्ध लेखन एवं अनुवाद विधालाई समेटिएर नेपाली/नेपालभाषा क्षेत्रमा क्रमशः एकपछि अर्को कृतिहरू प्रकाशन हुनु सबैका लागि सुखद विषय नै हुन् । बुद्धधर्मसम्बद्ध धार्मिक कृतिहरू चाहे मेहनत/पारिश्रमपूर्वक विना Royalty वा पारिश्रमिक नै किन नहोस्, सद्धर्मप्रति श्रद्धा-आस्थापूर्ण जीवनशैलीसहित आफ्नो लेखन-श्रम, अनुवाद-श्रम, समर्पित-श्रमलाई धर्मदानमा परिणत गरी योगदान पुऱ्याइरहेको कार्य प्रशंसनीय-साधुवादयोग्य कार्य मानै पर्छ । धर्मगौरव एवं प्रतिष्ठायुक्त बुद्धशासनिक क्षेत्र कार्यलाई सक्दो अगाडि बढाउने लेखकीय, अनुवाद, प्रकाशन वा प्रचार-प्रसार हेतु महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ-कृति प्रकाशित गर्ने शासनिक कार्यले निरन्तरता पाउनुपर्छ, त्यसका लागि प्रथमतः सम्बद्ध क्षेत्रले श्रष्टालाई उत्प्रेरित-अभिप्रेरित गर्ने काममा दिल टूलो पार्नुपर्छ, मैत्रीसहगत उदात्तभावको जरूरत पर्छ । विगत ७ दशकभन्दा बढी भयो, नेपालमा बुद्धधर्मसम्बद्ध प्रकाशन इतिहासलाई नियाल्दा क्रमशः एकपछि अर्को पालि तथा संस्कृत भाषाका महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ-कृतिहरू क्रमशः प्रकाशन भइरहेका छन्, साथै हिन्दी र अंग्रेजीका पुस्तकहरू समेत अनुवाद भएका छन् ।

वास्तवमा धर्मसम्बद्ध लेखन/अनुवाद विधागत क्षेत्रमा भाषाको कुनै पावन्दी नै हुनु हुँदैन भने यसउसले नै बुद्धधर्मसम्बद्ध क्षेत्रमा जीवन र जगतसम्बन्धी समष्टि विषय अटाउन सकिएको हो । सम्भवतः यसैलाई आत्मसात गरेर आज हामीबीच यौटा पृथक अस्तित्वसहितको आयामिक एवं जीवनोपयोगी कृति-“धर्म व व्यवहार (लेख/रचना संग्रह)” प्रकाशन हुनु सम्बद्ध हामी सबैका लागि सुखकर विषय हो । यस कृतिका श्रष्टा-लेखक-अनुवादकीय व्यक्तित्व नेपाली बौद्धहरू बीच परिचित नाम हुन्- मदनरत्न मानन्धर । उनलाई उपासक मदनरत्न मात्र नभएर प्राज्ञिक व्यक्तित्वका रूपमा समेत धेरैले चिन्दछन् भने अफ पेशागत रूपमा प्राध्यापन क्षेत्रमा आबद्ध त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत त्रिचन्द्र कलेजको भूगर्भ विभागका निवर्तमान विभागीय प्रमुख समेत हुन्- भूगर्भविद्, सह प्राध्यापक मदनरत्न मानन्धर । यसरी परिचित व्यक्तित्वका करिव ४ दशकदेखि प्रकाशित

भइसकेका ७० वटाभन्दा बढी छरिएर रहेका महत्त्वपूर्ण लेख-रचनाहरूलाई थुँगाथुँगा फूलको माला उनेसरि अर्का परिचित लेखिका उपासिका डा. रीना तुलाधरले व्यवस्थित गरी बुद्धशासनिक महत्त्वपूर्ण गुण लगाउने कार्य गरेका छन् । यस शासनिक कार्यका लागि दुबै लेखक/अनुवादक उपासक मदनरत्न मानन्धर अनि सहयोगी उपासिका डा. रीना तुलाधरलाई मैत्रीपूर्ण साधुवादसहित बुद्धशासनिक कार्यमा निरन्तर छाइरहन सकून भन्ने हार्दिक शुभकामना !

यस सम्पादित कृतिभिन्न विभिन्न शीर्षकीय लेख-रचना समाविष्ट गरिएका छन् । बुद्ध र बुद्धधर्मसम्बन्धी विषयगत एवं वस्तुगत प्रस्तुतिसँगै समीक्षात्मक लेख-रचना, संस्मरणात्मक अभिलेखीकरण, यात्रा संस्मरण तथा विविध आयामिक रचनाहरू, साहित्यिक प्रस्तुति, भूगर्भ विज्ञान तथा प्राविधिक विषय, रिपोर्टाज अभिलेखीकरण एवं अनुवाद विधालाई समेटी लेखक मदनरत्न मानन्धरको पूर्व प्रकाशित लेख-रचनाहरूलाई ८ परिच्छेदमा विभक्त गरी पृथक पृथक महत्त्व अनि विशेषताको आधारमा धरीधरीका थुँगाथुँगा फूलहरूलाई ८ वटा आकर्षकीय सुगन्धित फूलको माला भै गाँसिएर सम्पादित यस कृतिको छुट्टै महत्त्व र विशेषतायुक्त सुवास्ता भरिएको आभाष जो कोही पाठकवृन्दले अनुभूत गर्न पाउनेछन् । विविध विधागत रूपमा समेटिएका आयामिक लेखरचनाहरू नेपालभाषा, नेपाली एवं अंग्रेजी भाषामा लेखिएका छन् । अधिकांशतः लेख-रचनाहरू नेपालभाषा तथा नेपालीमै छन् भने ४ वटा मात्रै अंग्रेजी भाषामा समेटिएको देखिन्छ । यस महत्त्वपूर्ण कृतिभिन्न परिच्छेद १ अन्तर्गत नेपालभाषामा ११ वटा, नेपाली भाषामा २५ वटा र अंग्रेजीमा ४ वटा सम्पादित लेखरचनामा सीमित रही केही घम्मपीति-उद्गारपूर्ण भाव सम्प्रेषण गर्ने जमर्को गर्दछु ।

बुद्धशिक्षालाई दैनिक जीवनमा उतारेर जीवन जिउने कलाको रूपमा धर्मलाई जीवनको अभिन्न अङ्ग सरह दैनिक विधिव्यवहारमा भावितामयी अभ्यास हेतु उत्प्रेरित गर्न लेखक मदनरत्न मानन्धरले त्रिपिटक पालि साहित्यिक ग्रन्थको आधारमा आफूलाई उभ्याउने प्रयास गरेका छन् । पहिलो परिच्छेदको अध्ययनपश्चात् सैद्धान्तिक लेखनको शुष्क गन्धभन्दा अत्याधिक व्यावहारिक एवं यथार्थपरक विषयवस्तुलाई समेट्दै लेखकीय श्रम-साधन खर्चिएको अनुभूत हुन्छ । शुभारम्भसँगै "बुद्ध सु खः ? छु खः" शीर्षकीय नेपालभाषामा लिखित रचनाले बुद्धको चिनारीसहित अन्तर्निहित बुद्धगुणलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ भने बुद्धको उपदेश दिने कलाकौशलता, उनको प्रवचन शैली एवं जो कसैलाई

हृदयपरिवर्तन गर्न बुद्धले अपनाउने उपदेश विधिको सम्बन्धमा स्पष्ट पार्ने प्रयासको उल्लेख प्रभावकारी देखिन्छ । यसरी नै गरिबी निवारणार्थ धर्मको भूमिकासम्बन्धमा लेखक सचेत भई भौतिक गरिब एवं मानसिक गरिबी सम्बन्धमा नेपालको वर्तमान अवस्थालाई चित्रित गर्ने जमर्को संगै धनी जनता भएको गरीबमूलक राष्ट्र नेपाल भन्ने उल्लेख गरेका छन् । धार्मिक अभ्यास, आध्यात्मिक चिन्तन वा चित्त शुद्धिलाई वैचारिक गरिबी निवारण उपाय भएको कथनसहित बुद्धद्वारा निर्दिष्ट सुखी जीवनको चाहना गर्नेहरूले उत्साह/अथक परिश्रम, सम्पत्तिको सुरक्षा, राम्रो सत्संगत, आमदानी अनुसार खर्च (मितव्ययिता ) गर्नुपर्ने आदर्शभन्दा पनि ब्यावहारिक सवाल उठाएका छन् ।

विश्वसम्पदा सूचिकृत बुद्धको पवित्र जन्मस्थल लुम्बिनीलाई आज विश्वशान्तिको मुहान भन्ने नारासहित समग्रतामा लुम्बिनीको भौतिक एवं आध्यात्मिक विकास हुनुपर्छ/गरिनु पर्छ भन्ने आवाज बुलन्द भइरहेँदा यस कृतिभित्र लुम्बिनीको सदुपयोगले लुम्बिनी हीरा भेट्टाउने क्षेत्र सावित हुनु भनी लेखकले यथेष्ट उदाहरणहरू प्रस्तुत गरेको सान्दर्भिक लाग्छ । सवेजनीयस्थल लुम्बिनीलाई आध्यात्मिक सुखशान्तिको केन्द्रविन्दु बनाउन रकमी व्यवहारभन्दा धार्मिक व्यवहारले आकर्षित एवं प्रभावित पार्नसके नेपालको अर्थतन्त्रलाई समेत सकारात्मक प्रभाव पार्नसक्ने लेखकको तर्क अर्थपूर्ण देखिन्छ । यसरी नै ज्ञानमाला शब्दको सार्थकताभित्र ज्ञानमालाको ऐतिहासिक परिपाटी एवं ज्ञानमाला गीत बोलको अर्थपूर्ण सन्दर्भसहित नेपालको परिप्रेक्ष्या ज्ञानमालाले बुद्धशिक्षालाई जनजनमा प्रसारित गर्न छुट्टै योगदान पुऱ्याएको महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक योगदानबारे सक्षिप्तमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

उन्नति-समृद्धिको चाहना सबैलाई हुन्छ, यद्यपि सबैको उन्नति र समृद्धि हुन्छ नै भन्न सकिन्न । बुद्धले उन्नति तथा अवनति (पतन) सम्बन्धमा नितान्त व्यावहारिक रूपमा देशना गरेका पराभवसूत्र तथा वर्तमान जीवनमा सुखशान्ति प्रवाहित गरी जीवनको यथार्थतालाई आत्मसात गर्न निर्देशित ३८ प्रकारका माञ्जलिक कर्महरू समेटिएको मंगल धर्मदेशना अर्थात् मंगलसूत्रलाई बुँदागत रूपमा प्रष्ट हुने गरी लेखकले मौलिकपन-लेखनशैली प्रस्तुत गरेका छन् । नेपाली भाषाअन्तर्गत लेखकले मंगल सूत्रलाई ३८ वटा मंगल यी यी हुनु भनी १ देखि ३८ सम्म अनुवाद गरेका छन् । यसरी नै समाजमा आपसी मैत्रीभावसहित उपकार-गुण गर्ने तथा गुणानुस्मरण वा कृतज्ञता ज्ञापनको प्रचलनमा गिरावट आइरहेको



पक्षलाई सुसूचित गर्न खोला तन्यो लौरो बिसियो भन्ने मान्यतालाई निमित्त्यान् पार्नुपर्ने अभिमतलाई लेखकले दुई प्रकारका दुर्लभ गुणयुक्त मानवीय स्वभावबारे सटिक रूपमा वर्तमान उदाहरणसहित पस्केका छन् ।

नेपालभाषामा लेखिएका - "सासल्य ध्यान : दुःखमुक्तिया ज्ञान" अर्थात् श्वासप्रश्वासमा ध्यान : दुःखमुक्तिको ज्ञान, 'दुःखमुक्ति लाकि सुख प्राप्ति?' (दुःखबाट मुक्ति कि सुखप्राप्ति ?), "सम्बकाय पटिसवेदी....." शीर्षकीय लेखरचना तथा नेपालीभाषामा लेखिएका "ध्यान थरी थरीका", "शारीरिक रोगमा मानसिक प्रभाव", सतिपट्टान विपस्सना र ध्यानकेन्द्र", "विपश्यना ध्यानको प्रादुर्भाव" "सातवटा महान फलहरू" तथा अंग्रेजीमा लेखिएका "Vipassana Meditation as a Buddhist Culture", "Characteristics of Mahasatipatthana Discourse", "Mindfulness Practice and Centres", "The Seven Great Fruitions" नामाकरणसहित विविध शीर्षकअन्तर्गत लेखिएका लेखरचनाहरू सबै ध्यान-साधना-भावना, स्मृतिप्रस्थान भावना-विपश्यना-विदर्शनालगायत चित्त विशुद्धि साधनामयी-भावितामयी अभ्यासकै मर्म र सार विषयक नै हुन् । मनोवृत्ति-चित्तवृत्तिलाई स्मृतिसम्प्रजन्यतापूर्वक द्रष्टाभाव-समताभावसहित शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गहरूमा प्रवाहित भइरहने संवेदनाका प्रवाहहरूलाई साक्षीभावले अनुभूत सौम्य शिष्टाङ्गले सरलीकृतरूपमा प्रस्तुत गरेका छन् । ४० प्रकारका समथ ध्यान-भावना हुन् वा विपश्यना वा सतिपट्टान भावना हुन् वा अन्य कुनैपनि ध्यान-साधनाको कुरा गरौं, हाम्रो उद्देश्य, अभिप्राय, लक्ष चाहिँ चित्त विशुद्धि नै हुनुपर्छ भन्ने सार संक्षेप हो ध्यानसम्बन्धी लेखन-प्रस्तुतिको । कायानुपश्यना, वेदानुपश्यना, चित्तानुपश्यना तथा धर्मानुपश्यना गरी चार महान् स्मृतिप्रस्थान भावनाको माध्यमलाई समस्त मानवमात्रको कल्याण गर्ने एकमात्र उपाय-ध्यानविधि सम्बन्धमा लेखकले आयामिक दृष्टिकोणलाई समेत सम्बोधन गर्ने/हुने गरी लेखनीको माध्यमले सटिक प्रस्तुत गर्न सक्नु स्वयं लेखकमा नियमित साधकीय ध्यान-अभ्यासरत अनुभूति प्रक्षेपण गर्नसक्ने क्षमता अन्तर्निहित भएको आभाष हुनु स्वाभाविक नै देखिन्छ ।

आधुनिक युग विज्ञापनको युग हो, रातो राम्रो गुलियो मिठो भनेरै बोल्नेको पिठो बिक्छ नबोल्नेको चामल पनि बिक्दैन भन्ने मान्यता ध्यान-साधना-भावना-विपश्यना क्षेत्रमा पनि लागू हुन्छ या हुँदैन? यो चिन्तनीय विषयलाई "विज्ञापनयुक्त

धर्म-व्याख्यान" शीर्षकीय लेख पद्धता लेखकले समयसापेक्षित आफ्नो प्रस्तुतिभिन्न महत्त्वकासाथ बुद्धलाई एक अतुलनीय सामाजिक क्रान्तिकारी योद्धाको रूपमा समेत प्रस्तुत गर्न ध्याएका छन्। नेपालकै वर्तमान परिप्रेक्षमा विपश्यना-सतिपट्टान-ध्यान-भावनाको नाउँमा विज्ञापनयुक्त धर्मव्याख्यान कतैतिर तेर्सिएका छन् वा छैनन् त ?! यो पनि चिन्तनीय विषय हुनसक्छ। लेखकले सहजताभन्दा असहजतापूर्वक नै होला शायद, "सम्बकायपटिसवेदी...." शीर्षकअन्तर्गत पृथक पृथक ध्यानविधि अपनाउने ध्यानी-साधकहरू बीच अनावश्यक वा अज्ञानतावश विवाद श्रृजना गर्ने, भ्रमको खेती गर्न नहुने, अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा विज्ञापनयुक्त धर्मव्याख्यान हुनु अपरिहार्य छ भन्ने मत-अभिमत सुसूचित गर्नु, त्यसलाई धर्मगौरव कायम हुने गरी सौम्य-सुविनीत-शिष्टतापूर्वक सकारात्मक सन्देश प्रवाह गर्नु लेखकको धार्मिक एवं साधकीय गुण मान्न सकिन्छ। "सम्बकायपटिसवेदी ...." भित्र नेपालमा प्रचलित एस.एन. गोयन्का-विधिको रूपमा बढी प्रचलित/प्रचारित/स्वीकृत विपस्सना ध्यान तथा महासी सयादो-विधिको रूपमा बढी प्रचलित/प्रचारित/स्वीकृत सतिपट्टान भावनाको ऐतिहासिक पक्षलाई आजको दिनसम्म पुऱ्याउन पुनर्जागरित थेरवाद बुद्धशासनको विकसित घटनाक्रमले के कति टेवा पुऱ्याए भन्ने जानकारीमूलक दृष्टान्त उल्लेख हुनाले सम्बद्ध सबैलाई यथार्थ जानकारी सम्प्रेषण भएको छ। उपरोक्त दुबै ध्यानविधि नेपालमा प्रचारित/प्रसारित/प्रभावित विधिकै रूपमा निरन्तर चलिरहनु सुखद पक्ष हुन्। प्रचार-प्रसार, विस्तारित केन्द्र एवं जनसहभागिताको आकलनअनुरूप नेपालमा विपस्सना विधि बहुप्रचलित अवस्थामा रहेको यथार्थता हो। तर ध्यान-विधि र पद्धति अनुसार विपस्सना-ध्यानअन्तर्गत आनापान विधि अर्थात् श्वासप्रश्वासलाई निरन्तर धाराप्रवाह हेर्ने/थाहा पाउने प्रणाली सिकाइन्छ भने सतिपट्टानअन्तर्गत पेट फुलेको र सुकेको हेर्ने/थाहा पाउने प्रणाली शुरुवातदेखि नै सिकाइन्छ। यसै प्रणाली-पद्धति-विधिबारे विवाद, भ्रम एवं शंका श्रृजना भएकोबारे लेखकले भ्रम निवारणार्थ वि.सं. २०४५ आश्वीन २३ गते एस.एन. गोयन्कासित अन्तरवार्ताको क्रममा "सतिपट्टान र विपस्सना एउटै हो, अलग अलग होइन" भन्ने स्पष्ट जवाफ दिनुभएको उद्धरण गरेका छन्। "सम्बकायपटिसवेदी...." अर्थात् "सम्पूर्ण शरीरमा हुनेप्रति सम्बेदनशील भइकन....." संवेदनालाई हेर्ने भनी महासतिपट्टानसुत्तमा बुद्धद्वारा निर्देशित वाक्यलाई पुष्टि गरी आधारहीन भ्रम श्रृजना गर्नु पनि अकुशल कर्म नै हुन्, द्वेषभाव नै हुन्, सतिपट्टानप्रति अनावश्यक विवाद श्रृजना गरी आफ्नै मनमा क्लेश वृद्धि गर्ने कार्य बुद्धिमानहरूले गर्दैनन् भनी लेखकले पुष्ट्याएका छन्।

“शुभकामना” शीर्षकअन्तर्गत पनि लेखकले यसै विवाद सम्बन्धमा प्रष्ट्याएका छन् ।

“शारीरिक रोगमा मानसिक प्रभाव” शीर्षकीय लेखन प्रस्तुति आत्मपरक शैलीअन्तर्गत लेखक स्वयंले मानसिक तनावका कारण शारीरिक पीडा भोगेको उदाहरण जुन रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्, रोचकताको अनुभूति हुन्छ । जसरी घ्वनि प्रदूषण, वायु प्रदूषण, प्रदूषित वातावरणभन्दा मानसिक/वैचारिक प्रदूषण खतरनाक हुन्छ भन्ने मान्यता रहीआए भैं लेखकले राजनैतिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक, कूटनीतिक, भौगोलिक, ऐतिहासिक, पर्यावरणीय आदि समस्याहरू समाधानको अचूक उपाय सतिपट्टान विपस्सना हो भनी मानिसलाई लाने रोगहरूमध्ये ९५% रोगहरू मनोजन्य कारणबाट हुने कुरा आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले पुष्टि गरेको उदाहरणसहित मानसिकजन्य रोग निर्मूलका लागि पनि विपस्सना एक अचूक उपाय हुनसक्छ भन्ने मान्यता प्रवाहित गरेका छन् ।

“बुद्धलाई कसैको अवतार नभएको साथै बुद्धधर्म : कुनै धर्मको शाखा धर्म हुन सक्दैन भन्ने कुरा सक्षिप्तमा तर समग्रभावलाई “शाखाधर्म भनेको के हो ?” शीर्षकअन्तर्गत दरिलो तर्क प्रस्तुत गर्न लेखकले सकारात्मक प्रयास गरेका छन् । बुद्ध कुनै देवता होइनन्, ईश्वर वा ईश्वरका दूत आदि कोही होइनन्, तर असाधारण मानव हुन् भन्ने बारे “बुद्धका उम्मेदवार” शीर्षकअन्तर्गत प्रत्येक बुद्ध, श्रावक बुद्ध तथा सम्यक् सम्बुद्ध बारे स्पष्ट जानकारीसहित बुद्धको प्रादुर्भाव अति दुर्लभ हुन्छ भन्ने विषयलाई लेखकले स्पष्ट पारेका छन् । जीविका कस्तो हुनुपर्छ ? सम्यक् वा मिथ्या ? जीविकोपार्जनका लागि अनेकौं उपाय होलान् तर बुद्धले बोधिज्ञान प्राप्तपछि सर्वप्रथम देशना गर्नुभएको धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्रमा देशना गर्नुभएको चारआर्य सत्यसम्बद्ध आर्यअष्टाङ्गिक मार्गमध्ये सम्यक् आजीविका एक महत्त्वपूर्ण मार्ग हुन् । हिंसा वा प्राणीको व्यापार, शस्त्रअस्त्रको व्यापार, विषको व्यापार, नशातु-मादक पदार्थको व्यापार, मानव बेचबिखनलगायत नकारात्मक जीवन शैली पद्धतिलाई निषिद्ध गर्नुपर्ने बारेमा “सम्मा आजीवो-सम्यक् आजीविका” शीर्षकभित्र लेखकले सुन्दर उदाहरणसहित प्रस्तुत गरेका छन् ।

पंचशील, दशपुण्यकर्म, दशअकुशल बारे उल्लेख गरी कर्म र कर्मफलको सिद्धान्तलाई अपनाउन सके सुपरिणाम धर्म प्राप्त हुन्छ भन्ने मान्यताको उदाहरणसहित “बुद्ध शिक्षाको सही अनुकरण” मा लेखकले प्रस्तुत गरेका उदाहरण

मननीय छन् । राम्री गोदमेल नगरेको खेतबाट आशाअनुरूप उब्जनी नहुनुमा दोष खेतको होइन, खेतालाको कमजोरी हो, त्यसरी नै स्वच्छभावना, निर्मल मन र सफा हृदय विनाको कामबाट आशातीत रूपमा फल प्राप्त नहुनु पनि व्यक्तिकै दोष हुन्छ । पंचशील एवं सम्बद्ध क्षेत्रबाटै कर्तव्याकर्तव्य धर्मको परिपालनमा जोड दिन लेखकले “बुद्धशिक्षा, नेपाली कानून र राज्यको दायित्व” शीर्षकअन्तर्गत फरक ढंगले बुद्धशिक्षालाई प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरेका छन् । शान्तिपूर्ण समाजको निर्माणमा राज्यको दायित्व एवं भूमिका निर्वाह बोध गर्न विषयना अचूक उपाय हुने सन्दर्भसहित नैतिक धरातल दरिलो हुनुपर्छ भन्ने मान्यतालाई लेखकले यत्रतत्र सर्वत्र लेखरचनामा समेट्ने प्रयास गरेकै देखिन्छ ।

“स्वधर्म-परधर्म” शीर्षकमा लेखकले- “स्वधर्म निधन श्रेयः परधर्मो भयावहः” अर्थात् आफ्नो धर्ममा मर्नु जाति तर पराई धर्म भयावह हुन्छ भन्ने संकुचित मानसिकता बारे उजागर गरेका छन् । वास्तवमा धर्मको नाउँमा साम्प्रदायिकता फैलाउनु, धार्मिक कट्टरपनलाई परित्याग गर्न नसक्नु अराजकता, हिंसा, आतंकलाई समेत बढावा दिने विधिव्यवहार कहींकसैले कतै पनि कुनै पनि बेला गर्नु हुँदैन, यसप्रति सम्बद्ध सबै समयमै सचेत हुनुपर्छ भन्ने लेखकको मनसाय रहेको देखिन्छ । बुद्धमा अन्तर्निहित धुप्रै अद्वितीय गुणमध्ये “यथावादी तथाकारी तथावादी यथाकारी” अर्थात् जस्तो भनाई त्यस्तै गराई, जस्तो गराई त्यस्तै भनाई पनि एक हो भन्ने उदाहरणसहित रोहिणी नदीको विवाद हुँदा “पानीकोभन्दा एतको मूल्य बढी हुन्छ” भन्ने उपदेश प्रवाह, ईर्ष्यालु देवदत्तबाट बचाऊ साथै अंगुलिमालको हृदय परिवर्तन बारे “बुद्धको भनाई र गराई : छोटो चर्चा” भित्र लेखकले स्पष्ट पारेका छन् ।

अनिश्चित जीवनमा मृत्यु निश्चित छ, तथापि मृत्युदेखि नडराउने कम्म मात्र भेटिन्छन् । सर्वसाधारण मानिसहरू जो भौतिक आशक्तिमा जकडिएर बाँधिएका हुन्छन्, तिनीहरू मृत्युदेखि भयभीत नै हुन्छन् । तर पंचकामगुणप्रति आशक्त नभएका, सांसारिक, भौतिक एवं शारीरिक आशक्तिपनबाट पार तरिसकेका अनित्य, दुःख र अनात्मभावलाई आत्मसात गरिसकेका व्यक्ति मृत्युदेखि कदापि डराउँदैनन् भन्ने बारे तथागत शास्ताले जानुस्सोणी ब्राह्मणलाई देशना गर्नुभएको उपदेशलाई लेखकले वार्तालाप शैलीमा प्रस्तुत गरेका छन् । सूत्रापिकअन्तर्गत खुद्दकनिकायको महत्त्वपूर्ण एउटा ग्रन्थ - धम्मपद, यसमा जीवनलाई सार्थक पार्न उत्त्थेरेणा मित्त्वे धर्म, दर्शन, व्यवहार, मन, अध्यात्म, चिन्तन, ध्यान, शान्ति

आदि विषयमा सहज, सरल एवं मर्मस्पर्शी जीवनोपयोगी सन्देशमूलक ४२३ वटा गाथाहरू समाहित रहेका छन् । २६ वटा वर्गमध्ये यमक (जोडी) वर्ग, अप्रमाद वर्ग र चित्तवर्गका केही गाथाहरू समेटी लेखकले धम्मपदको स्वरूपलाई परिचित गराएका छन् ।

मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षासहितको चतुरब्रह्म विहारलाई उदाहरणसहित लेखकले प्रस्तुत गरेका छन् । यसरी नै लेखकले "कुरा एक प्रतिक्रिया बेला बेलाई" मा सुन्दरी छोरीलाई राम्रो ज्वाइँ भेट्टाएँ भनी बुद्धसमक्ष प्रस्ताव राख्दा स्वीकार्ने त के ! खुट्टाको बुढी औँलाले नि छुन, मलमूत्र-घृणायुक्त शरीरलाई किन बिहे गर्ने ? भनी प्राप्त जवाफपछि सुन्दरी कन्या जिउभरि तातोपानीले खन्याएको अनुभव कथात्मक प्रसङ्ग रमाइलोपाराले प्रस्तुत गरेका छन् । बुद्धको प्रादुर्भाव, मनुष्यत्वभाव, श्रद्धा-आस्था, प्रव्रजितभाव एवं सद्धर्म श्रवणलाई "पाँच दुर्लभमध्ये अति दुर्लभ" मा समेटी अनिश्चरवादी, अनात्मवादी बुद्धदर्शनलाई सरल र सहज रूपमा बुझाउने उपमा अवलम्बन गरी "आत्म र आत्मा" शीर्षकीय लेखमा आत्म र अनात्मसम्बन्धी सरल तवरले व्यावहारिक उदाहरणसहित अर्थ्याउने प्रयास गरिएको सबल पक्ष मान्न सकिन्छ ।

विश्वशान्तिका नायक शाक्यमुनि भगवान् तथागत शास्ता बुद्धलाई विविध नामले पुकारिने सन्दर्भमा रागरूपी लोभलालच, द्वेषरूपी रीसईर्ष्या अनि मोहरूपी अज्ञानतालाई भन गरिसकेका अनाम्रवी वा अनासक्त भइसकेका, जसले दुष्कर्मात्मा पूर्णतः भन गरिसकेका हुन्छन्, उनैलाई भगवान् भनिन्छ भन्ने "भगवान, तथागत" मा लेखकले स्पष्ट पारेका छन् । अगमहागन्ध वाचक पण्डित धम्मचरिय अनागारिका धम्मवतीको बुद्धशासनिक योगदानसहित उहाँको संक्षिप्त चिनारी अनि विशेषतः उहाँको प्रभावकारी एवं प्रभावशाली विशिष्ट वाकसिद्धिपूर्ण धर्मव्याख्यानले नेपाली परिवेशमा पारेको आध्यात्मिक योगदानबारे लेखकले सरलीकृत रूपमा प्रष्ट पारेका छन् ।

"संसार बन्नुका बाह्र कारण" विषयक प्रस्तुति पहिलो परिच्छेदकै सबैभन्दा लामो लेखरचना हो । गोष्ठीका लागि तयार पारेको प्रतीत्यसमुत्पाद वा कार्यकारण सिद्धान्तसम्बन्धी बौद्धिक कार्यपत्रको पृथक् महत्त्व त हुन्छ नै, अझ परिमार्जित गरी लेखकबाट धेरै मेहनत भएको यो रचना विशेषतः बौद्धिक रूपमा बुद्धशिक्षा अध्ययन गर्नेहरूका लागि फलदायी हुनेछ । प्रतीत्यसमुत्पाद अर्थात् द्वादशनिदानका रेशा रेशा बारे सन्दर्भ ग्रन्थ अनि पादटिप्पणीसहितको कार्यपत्र सम्बन्धित शोधार्थी

अनि अध्यायीका लागि सहायकसिद्ध हुन्छ नै । अन्त्यमा उल्लेखित पाँचवटा अँग्रेजी लेखरचना ध्यानसम्बन्धी नै प्रस्तुति हुनु, माथि संक्षेपमा समीक्षा भइसकेको छ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा उल्लेखित विषयवस्तु धर्मसम्बद्ध संस्कार-संस्कृति अनि परम्परारूपी उकाली ओरालीभाव त्यागेर पूर्वाग्रही सोचविचारलाई निस्तेज गरी सद्धर्मको धर्मअनुरूप सही विधि व्यवहारको प्रयोग बुद्धशिक्षालाई जीवन जिउने कलाको रूपमा दिशाबोध/दिशानिर्देश गर्न सकारात्मक सन्देश छरिएको थरी थरी सुगन्धित पुष्परूपी लेख-रचना संग्रहित यस महत्त्वपूर्ण कृतिभित्र पुनरावृत्ति अत्यन्त न्यून देखिन्छ । त्यसो त कुनैपनि लेखन विधाभित्र अन्तस्करणसम्म पुगी खोतल्दा पुनरावृत्त्यात्मक सिर्जना अर्थात् रिर्कर्सिब राइटिङ्ग कहलौं पो भेटिन्न र ! ? स्वभावतः लेखनको पुनर्लेखन भइरहन्छ । यो जगतका सम्पूर्ण लेखनहरू आद्यलेखनका वा आद्यचिन्तनका पुनरावृत्ति नै हुन् भन्दा अत्युक्ति नहोला । कुनैपनि लेखक/पाठकले अधिल्लोबाट शब्द लेला, विचार लेला, कथा लेला, कथा-प्रसङ्ग लेला, पात्र-चरित्र लेला, अपडेटसहितको प्रविधि-टेक्निक लेला - केही न केही लिन्छ लिन्छ नै । तर लेखनेले आफ्नोपनाको नौन्याईपन स्थापित गर्नु प्रगतिशीलपना हो । धर्म-सन्देश प्रवाह गर्न निबन्ध-प्रबन्ध वा कविता वा नाटक लेखिन्छ भने ती अरुकै जस्तो यौटा प्रवाह हुन् भने कवितालाई नाटक, नाटकलाई निबन्ध अवश्य पनि भन्दैन होला । नौलोपनासहितको सिर्जनाबीच पनि एक र अर्को विधाको सीमा-पर्खाल भत्काउने प्रकृया पनि चलिरहेकै हुन्छ । आखिर यस प्रकाशित कृति पनि परम्पराकै यौटा अंश हो, अतीतको धरोहर हो, पुरानो परम्पराको अंश हुँदा हुँदै पनि अपारम्परिक बन्ने प्रयासको परिणाम सर्जक हुन्- उपासक मदनरत्न मानन्धर । भएको पालि-साहित्यबाट प्रभावित भई आफ्नो रूचि अनुसार नयाँपन, नयाँ प्रयोग, नयाँ प्रस्तुति, नयाँ सिर्जना, पुनःनिर्माणलगायत पक्षलाई समेटिएर जो कोही अगाडि बढ्न सक्छ, मार्ग प्रशस्त भइराख्नु पर्छ पनि ।

अन्तमा, बुद्धशिक्षालाई व्यावहारिक जीवनमै उतार्न गहनमा पनि अभ सरल र बोधगम्य भाषाशैलीमा रूचिपूर्ण तवरले लेख्नसक्ने क्षमताका धनी लेखक मदनरत्न मानन्धरले खर्च गरेका धार्मिक श्रम र सम्यक् महत्त्व यस कृति पढेपछि पाठकलाई अभ बढी थाहा हुन्छ । सरल अनि बोधगम्य भाषामा गहन विचार प्रवाह गर्न सकिन्छ भन्ने मान्यता प्रायशः धेरै लेख-रचनाद्वारा सन्देश प्रवाह गरिरहेको आभास हुन्छ । यस कृतिको उपलब्धि र मूल्य तोकेर लेखक

एवं सम्पादकलाई आफ्नो सृजनाप्रति उत्साहित वा प्रोत्साहित पार्नु आफ्नो कर्तव्य सम्भेर नै प्रस्तुत कृति बारे २६०० भन्दा बढी शब्दहरू लेख्ने जमर्को मात्र गरेको हुँ, पठनीय, संग्रहनीय एवं मननीय समेत हुने यस कृतिजस्तो अन्य कृति एकपछि अर्को गर्दै माला भै उनिदै जान सक्नु भन्ने साधुवाद एवं मैत्रीपूर्ण कामना छ- लेखक उपासक मदनरत्न मानन्धर अनि सहयोगी उपासिका डा. रीना तुलाधरलाई । प्रकाशक 'भाजुरत्न-अष्टमाया स्मृति प्रकाशन' लगायत सम्बद्ध सबैलाई भित्री हृदयदेखि "मैत्रीपूर्ण साधुवाद ! मैत्रीपूर्ण भिन्तुना ! कल्याणको कामना ! सोको रोगो विनस्सतु !"

चिरं तिष्ठतु सद्गम्भो ।

- कोण्डन्य

(महासचिव, अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ)

(प्रमुख, बुद्धविहार, भृकुटीमण्डप)

gkondanya@gmail.com

बु.सं. २५६२ : वि.सं. २०७५ आषाढ ४



## मंगल-मैत्रीया भित्तुना

धुगु धर्मकीर्ति विहारया पुलांम्ह दुजः, विहारया थी थी इकाईया सक्रिय पदाधिकारी भाजु मदन एल मानन्धरपाखे इलय् ब्यलय् पिदंगु धार्मिक च्वसु लिसें व्यावसायिक व साहित्यिक च्वसु मुनाः पिर्हाँवःगु धुगु 'धर्म व व्यवहार' सफूपाखे ब्विपिपिसं बुद्धधर्मया थी थी पक्ष व मेमेगु न यक्वं छैं सीके फइ धयागु भलसा कया ।

विहारया गुरुमापिन्त त्रिपिटकया थी थी ग्रन्थ अले पालि, नेपाली, नेवाः व अंग्रेजी भाय्या स्यनामि, धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीया कक्षाय् बुद्ध व बुद्ध धर्म विषय गहन प्रस्तुतिनिसें अंगुत्तर निकायया सछिगुलि मयाक कक्षा कयाः ग्वहालि याना वयाच्चंम्ह मदनयात भि उसाय् व ताआयु जुइमा धकाः मंगल-मैत्रीया भित्तुना बिया च्वना ।



भिक्षुणी धम्मवती

२०७४।१२।१०

'सासनधज धम्पाचारिय'

'अगमहा गन्धवाचक पण्डित'

धर्मकीर्ति विहार, येँ

## मंगल-मैत्रीको शुभकामना

यस धर्मकीर्ति विहारका पुराना सदस्य, विहारको विभिन्न इकाईका सक्रिय पदाधिकारी श्री मदन एल मानन्धरबाट विभिन्न समयमा प्रकाशन गरेका धार्मिक लेखका साथै व्यावसायिक र साहित्यिक लेखहरू संग्रह गरी प्रकाशित यस पुस्तक 'धर्म व व्यवहार' बाट पाठकवर्गले बुद्धधर्मको विविध पक्ष र अन्य धेरै कुराको जानकारी पाउनु हुनेछ भन्ने आशा गर्दछु ।

विहारका गुरुमाहरूलाई त्रिपिटकका विभिन्न ग्रन्थ अनि पालि, नेपाली, नेपालभाषा र अंग्रेजी भाषाको प्रशिक्षक, धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको कक्षामा बुद्ध र बुद्धधर्म विषय गहन प्रस्तुतिका साथै अंगुत्तर निकायको एक सयौं भन्दा बढी कक्षा संचालन गरी सहयोग गर्दै आएका मदनलाई सुस्वास्थ्य र दीर्घायुको मंगल-मैत्री शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।



भिक्षुणी धम्मवती

२०७४।१२।१०

'सासनधज धम्पाचारिय'

'अगमहा गन्धवाचक पण्डित'

धर्मकीर्ति विहार, काठमाडौं



## Goodwill Message

In the context of vernacular literature, good scientific articles are very few. Nevertheless, such articles and books are extremely important to disseminate scientific and technical knowledge to general mass since it is always easy to assimilate in local language. The popular articles of Mr. Madan Ratna Manandhar, Associate Professor, Geology Department, Tri-Chandra Campus, Tribhuvan University fills some gaps in the present condition. His articles are mainly concerned with geosciences covering from general introduction to tectonics and earthquake as well as minerals, their deposits and management in Nepal.

"भूगर्भ विज्ञान: छकः म्सीके" introduces Geology to general public giving insight on history, importance and details of its different branches. It also deals with the scope of geology, geological education, manpower and employment.

Why the continents are in present form? Are they always same as present? These and many other questions concerning with the continental drift and its mechanism as well as causes are described in "महादेशत गुळे स्वयाः वनाच्चगु दु?"

Earthquake is one of the largest disasters in mountainous country like Nepal. It has caused serious damages and a number of deaths several times in our history. We are still talking about the consequences of Gorkha Earthquake of 2015. "भुखाय" (भूकम्प EARTHQUAKE) explains the mechanism and causes of the earthquakes, perception and safety measures.

"नेपालमा पाइने खनिज, खानी तथा व्यवस्थापन" highlights the available minerals and their deposits in Nepal. It also adds the uses of the major minerals. At the same time, it also expounds the benefits and negative impacts of mineral extraction.

I wish Mr. Manandhar every success in his life and believe that he will be engaged in writing more popular geoscientific articles in future. I feel that his endeavor will also stimulate others to write on different scientific and technical subjects.

**Vishnu Dangol, Ph.D.**  
**Geologist**

9th Feb., 2018

**Professor, Department of Geology, Tri-Chandra Campus, Tribhuvan University, Nepal**

**General Secretary, Nepal Landslide Society**

**Assistant Secretary, Nepal Remote Sensing and Photogrammetric Society**

**Vice President, Nepal Geological Society (2004-2007)**

घृत्वाः नमः खँ

## मदन दाइया साहित्यिक कृतिइ छपुल

मदन रत्न मानन्धर (भी सकसिया मदन दाइ)या व्यक्तित्व तःकथं तःमि, भःभः धाः । त्रिभुवन विश्वविद्यालयय भूगर्भशास्त्र विषयया सहप्राध्यापक अले त्रिचन्द्र कलेजया भूगर्भशास्त्र विभागया विभाग प्रमुख वय्कः छम्ह भूगर्भशास्त्री खः । मेखेर न्यू टेक् कम्पनीया साभेदार छम्ह व्यवसायी जगुलिं वय्कः व्यवसाय क्षेत्रय नं दुध्याःम्ह खः । खुद्रा व्यापार संघय संलग्न जुयाः नेपाःया व्यवसाय क्षेत्रय नं योगदान बियादीम्ह जुल । थी थी धार्मिक, भाषिक व सामाजिक संस्थाया पदय च्चनाः स्वयंसेवा यानादीम्ह समाजसेवक नं खः वय्कः । अर्नाल विशेष नेपाःया थेरवाद बुद्धधर्म ख्यलय् छम्ह श्रद्धावान् उपासक, बौद्ध विद्वान, बुद्धशासनया लागि समर्पितम्ह व्यक्ति धकाः महमस्यूर्पिं कम हे जुइ ।

बुद्धशासनप्रति थःगु क्वातुगु श्रद्धाया हे भूवल्य वय्कल आपालं बौद्ध लेखत च्चयाः प्रकाशित यानादीगु दु । जिं वय्कःया बौद्ध लेखत यक्व खनाच्चनागु, व्वनाच्चनागु दु । थपालय थःगु रचना कृतित मुनाः छगू सफू पिकायेगु बिचाः याना धकाः वय्कल थःगु कृति संग्रहया गुरु कपि जितः बियादिल । छुं भचा सल्लाह साहुति जिपाखे नं याना धायेमाल । वय्कःया दक्वं कृतिइ दुने थीथी विषयया बौद्ध लेख विशेष सतिपट्ठान ध्यान थे ज्वःगु गहन बौद्धदर्शन दुध्याःगु लेखजक मखु, भूगर्भशास्त्रया विषयय ग्यसुग्यगु च्वसुत, वथेतुं लुपान्त च्वसु, यात्रा संस्मरण, थीथी प्रतिवेदन किसिमया च्वसु अले साहित्यिक विधाया बाखंतक व्वनाबलय् मदन दाइया लेखन प्रतिभा खनाः ताजुब जुया ।

ध्व सफुतिइ वय्कःया साहित्यिक कृतिकथं दुध्यानाच्चंगु स्वपु बाखंयात कयाः छकूचा भूमिका च्वयेत जितः वय्कल इनाप यानादिल । थः स्वयं छम्ह समीक्षक ला मखु जि । अयसां तबि जि नेपालभाषा साहित्य ख्यलय् बाखं च्वमि जुयाच्चनागुलिं जि सःकथं च्वये जिउ धकाः बचं बिया ।

वय्कःया ध्व बाखंत नेपालभाषा साहित्य ख्यलय् थौंकन्हय् च्वन्त्यानाच्चंगु पत्रिका बाखं दबूलय् प्रकाशित जगु दु । ध्व स्वंगुलिं बाखंया प्लट सत्यघटनाय आधारित जुयाच्चन । सत्यघटनायात च्वमि काल्पनिक खँ नं दुध्याकाः बाखंया स्वरूप बियादिल । च्वमि न्हूच्चमि खःसां बाखंया विषय, प्रस्तुति, शैली आदिया दृष्टिकोण बाखंया स्तर ठीक धासय लाःगु खनेदु । “मिप्वाः लाखे” बाखनय्

गरिब्वर्गया निम्नआर्थिक स्तरया विषय दुध्याः । घटनाक्रम व दृष्य चित्रण म्यसुलाः । सम्बाद म्हो हे खनेदु, तर बाखं कनेत माछि दु । "न्हि छतका" बाखं तसकं मार्मिक बाखं छः । बाखं ब्वमियात नुगः थुमिकाः चिन्तन याके वीफु थ्व बाखनं । घटना, दृष्य चिन्तन, सम्बाद पक्ष नं बालाः जू । "साक्षी" बाखनय् विशेष मुद्दामामिलाया ख्यलय् भूठया आडय् ज्याखं जुयाच्चनीगु हाकुब्वयात ब्वयेगु कुतः यानादीगु दु । वथे सामूहिक भलो जुइगुजूसः थःगु नीजि स्वार्थयान तोतेमाः धैगु सकारात्मक सन्देश नं दु । थ्व बाखंया घटनाक्रम व प्रस्तुतिपाखे नं बिचाः यायेबलय् सामान्यकथं छम्ह न्हूच्चमिया स्तर त्याखं च्चन्स्याःगु हे खनेदु ।

थ्व बाखं स्वपुपाखे मदन दाइ नेपालभाषा साहित्य ख्यलय् छम्ह दुजः जुयादीगु दु । वयकःपाखे थजाःगु हे साहित्यिक कृतित पिहांवयाच्चनी धयागु भलसा कया । लिसें वयकःया थःगु माभायप्रतिया मतितना ग्वाकाः वयकः छम्ह साहित्यकारकथं पिलूभाइ धयागु मनतुना ।

डा. रीना तुलाघर  
२०७४ पुस, येँ ।



## पिका: पाखें

वि.सं. १९३६ सालय जन्म जुयादीम्ह जिमि बाज्या भाजुरल मानन्धर वि.सं. २०२७ सालय दिवंगत जुया दिल । अथेहे वि.सं. १९५४ सालय जन्म जुयादीम्ह जिमि बज्येमां अष्टमाया मानन्धर नं वि.सं. २०४३ सालय दिवंगत जुयादिल । वयकः पिनि छम्ह म्हाय व प्यम्ह कायपिं नं सकलें दिवंगत जुई धुकल । थथे सकल हनेबहःपिनिगु लुमन्तिइ जिमिसं छू स्मृति प्रकाशन नीस्वनाः धर्म, भाषा व थी थी ज्या ख्यले दुगु च्वसु वा सफू पिथनेगु वसाः ग्वयागु जुल । थुकिया न्हापांगु पलाःकथं जिमि दाइ मदन रत्न मानन्धरजुं थी थी इलय रचना याना दीगु व थी थी पत्रपत्रिका, सफुतिइ पिदने धुकूगु च्वसुत मुनाः थुगु 'धर्म व व्यवहार' सफू पिथना च्वना ।

थुकिइ बुद्धधर्म, नेपालभाषा साहित्य लिसें वयकःया व्यावसायिक ख्यः (भूगर्भ शास्त्र) सम्बन्धी च्वसुत नं दुध्यानाच्चंगु दु ।

'स्मृति प्रकाशन' स्वनेत म्हालि याःपिं जिमि दाइ लिसें केहेपि सरिता मानन्धर, अमिता मानन्धर, उमा मानन्धर, न्हसला मानन्धर व किजा अमिर रत्न मानन्धर लिसें सकल जहान परिवारपिं सुभायया पात्र खः ।

थुगु सफू धर्मदानया पुण्यानुभावं सकल दिवंगत ज्ञाति बन्धुपिन्त निर्वाण लायेत हेतु जुइमा धकाः पुण्यानुमोदन याना ।

न्हापांगु पलाःयात सुथां लाकेत तिबः बिया दीम्ह दाइ मदन रत्न मानन्धर लिसें थुगु सफू पिथनेत ग्यसुलाःगु गुहाली यानादीम्ह व छुं नुगः खँ प्वका दीम्ह बौद्ध विदूषि मयजु डा. रीना तुलाधरजु प्रति आपाल कृतज्ञता दछाया च्वना । महत्वपूर्णगु धर्मप्रीतिया उद्गार व्यक्त याना बिज्याःम्ह श्रद्धेय कोण्डन्य भन्ते प्रति दुनुगलं आभार प्वका च्वना । अथेहे भित्तुना बिया बिज्याःम्ह अतिकं हने बहःम्ह धम्मवती गुरुमांप्रति नं आपाल आभार न्हाब्बया च्वना । शुभकामना सन्दे श बियादीम्ह प्रा.डा. विष्णु डंगोलजु यात नं आपाल सुभाय दछाया । इलय हे सफू छापये याना दीगुलिं सिम्मा जनरल अफसेट प्रेसया शंकरमान वैद्य व कम्प्युटर टाइप सेटिङ्ग यानादीम्ह दिनेश मानन्धरसहित प्रेस परिवार सकसितं आपाल सुभाय दु ।

भवानी मानन्धर

भाजुरल-अष्टमाया स्मृति प्रकाशन

२०७५, असार

## प्रकाशकीय

वि.सं. १९३६ सालमा जन्मनु भएका हाम्रा बाजे भाजुरत्न मानन्धर वि.सं. २०२७ सालमा दिवंगत हुनुभयो । यसरी नै वि.सं. १९५४ सालमा जन्मनु भएको हाम्री बज्यै अष्टमाया मानन्धर वि.सं. २०४३ सालमा दिवंगत हुनुभयो । उहाँहरूका एक सुपुत्री र चार सुपुत्रहरू पनि दिवंगत भइसके । हाम्रा सबै आदरणीयजनको स्मृतिमा हामीले एक 'स्मृति प्रकाशन' स्थापना गरी धर्म, भाषा र विविध उपयोगी लेख रचना वा पुस्तक प्रकाशन गर्ने जमर्को गरेका छौं । यसका लागि पहिलो पाइला स्वरूप हाम्रा दाजु मदन रत्न मानन्धरबाट विभिन्न समयमा रचना गरी विविध पत्रपत्रिका, पुस्तकहरूमा प्रकाशित भइसकेका रचनाहरू संग्रह गरी यस 'धर्म व व्यवहार' पुस्तक प्रकाशन गरेका छौं ।

यसमा बुद्धधर्म, नेपालभाषा साहित्यका साथै उहाँको व्यावसायिक क्षेत्र (भूगर्भ शास्त्र) सम्बन्धी लेख रचना संग्रहीत छन् ।

'स्मृति प्रकाशन' स्थापनाका लागि सहयोग गर्ने हाम्रा दाजुका साथै बहिनीहरू सरिता मानन्धर, अमिता मानन्धर, उमा मानन्धर, न्हसला मानन्धर र भाइ अमिर रत्न मानन्धर लगायत सबै जहान परिवारहरू धन्यवादका पात्र हुन् ।

यस पुस्तक धर्मदानको पुण्यानुभावले दिवंगत सकल ज्ञाति बन्धुहरूलाई निर्वाण प्राप्तिको हेतु बनोस् भनी पुण्यानुमोदन गर्दछौं ।

पहिलो पाइलालाई मजबूत बनाउन टेवा दिनुभएका दाजु मदन रत्न मानन्धर लगायत यस पुस्तकको प्रकाशन कार्यमा महत्वपूर्ण भूमिका बहन गर्नुहुने र मन्तव्य दिनु हुने बौद्ध विद्वेषी डा. रीना तुलाधरज्यूप्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौं । महत्वपूर्ण धर्मप्रीतिको उद्गार व्यक्त गर्नु हुने श्रद्धेय भिक्षु कोण्डन्यज्यूमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं । साथै शुभकामना सन्देश लेखी पुस्तकको महत्ता बढाई दिनुभएका परम श्रद्धेय धम्मवती गुरुमा तथा प्रा.डा. विष्णु डंगोलज्यू प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं । समयमै पुस्तक छापी सहयोग गर्नु हुने सिम्मा जनरल अफसेट प्रेसका श्री शंकरमान वैद्य र कम्प्युटर टाइप सेटिङ्ग गर्नु हुने दिनेश मानन्धर सहित समस्त प्रेस परिवारलाई पनि हार्दिक धन्यवाद छ ।

भवानी मानन्धर

भाजुरत्न-अष्टमाया स्मृति प्रकाशन

२०७५, असार

## च्वमिया मन्तुना

धी थी इलय् रचना जूगु अले थी थी पत्रपत्रिका व सफुतिइ प्रकाशन जुइधुंकूगु लेखत मुनाः थुगु सफूया रूप काल । उखे थुखे लानाच्वंगु छ्थाय् मुनेगु ज्या जुल । माःथाय् माःकथं भिकेगु, ल्हेनेगु ज्या व नुगःखे च्वयेगु ज्या कल्याण मित्र डा. रीना तुलाधरजुं याना दिल । वयकः यात दुनुगलिनसें सुभाय् दछाया । म्यसुयंगु धर्मप्रीति उद्गारया नितिं श्रद्धेय कोण्डन्य भन्तेप्रति महादया ।

थीया व्यस्त इलय् धर्म, ज्ञान अले आध्यात्मिक चिन्तनया नितिं ई प्याये मफुपिं आपालं दये धुकल । अफ् धर्मयात व्यवहारे ह्यलेत ला भं हे इतःमितः कनीतिनि । थथे भन व्यस्त जूसां तबि गबलय् हुं भचा ई दइ, मेमेगु ज्यापाखे फुर्सद दइ, अबलय् थुगु सफूया हुं छू लेख स्वयाः हुं भचा सां मनय् शान्त अनुभव याये फत वा चिन्तन मनन यायेत ग्वाहाली जुल धाःसा जिं थःगु परिश्रम ताःलाःगु भाःपिये । सफू प्रकाशनय् न्ह्यब्वाःपिनि कुतः सफल जूगु तायेके ।

अतिकन हनेबहःम्ह धम्मवती गुरुमाया मंगल मैत्रीया भित्तुनाया नितिं दुनुगलिनसें अनुमोदन याना । लेखया बारे थःगु मूवंगु बिचाः प्वका दीगुलिं हने बहःम्ह गुरु प्रा.डा. विष्णु डंगोलजु प्रति नं दुनुगलं आभार दछाया च्वना ।

माःबलय् माःकथं ग्वाहालिं बियादीपिं धर्ममित्रपिं बरदेश मानन्धर, अगम्य एल कसाकार व अरुण सिद्धि तुलाधर लगायत प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूप सहयोग यानादीपिं प्रति नं आपालं सुभाय् दछाना ।

जिगु लेख/रचना पिथना दीपिं सम्पादक, प्रकाशक व पत्रिका, सफू प्रति नं आभारी जुया ।

लेख/रचनायात ग्वाहालिं कयागु सन्दर्भ ग्रन्थया लेखकपिं प्रति नं यक्व कृतज्ञी जुया ।

यानागु ज्याय् न्ह्याबले दुयःगु तिवः बीम्ह जहान साधना अले काय् सुहित व म्हाय् स्वेतायात नं साधुवाद ।

सफू प्रकाशनया भाला किजा केहेपिसं कया बिल । उकिं आपालं लय् ताये थाय् दु । सकसियां प्रति महादया, सुभाय्, भित्तुना । लिसें पुण्यानुमोदन नं यानाच्वना ।

छुं इ विद्द दतधाःसा सुभावया अपेक्षा नं याना ।

२०७५/३/१०

मदन एल मानन्धर

त्यःर, धौकन्हय, सोह्रखुट्टे, ये

दर्शन व व्यवहार

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

## लेखकको मन्तव्य

विभिन्न समयमा लेखिएका र विविध पत्रपत्रिका र पुस्तकहरूमा प्रकाशित लेख रचनाहरू संग्रह गरी यस पुस्तकको रूप दिइएको छ । यताउति छरिएर रहेकालाई एकै ठाउँ समेट्न पाइयो । आवश्यक ठाउँमा सच्चाउने र मर्मत गर्ने कार्य गरी दिने तथा मन्तव्य समेत पोखी सहयोग गर्ने कल्याणमित्र डा. रीना तुलाधरज्यूलाई हार्दिक धन्यवाद । सारगर्भित धर्मप्रीति उद्गारका लागि श्रद्धेय भिक्षु कोण्डन्यज्यूप्रति महादया ।

आजको व्यस्त समयमा धर्म, ज्ञान अनि आध्यात्मिक चिन्तनका लागि समय निकाल्न नसक्नेहरू धेरै भइसके । अभ धर्मलाई व्यवहारमा उतार्ने त भन्ने अलमलिने हुन्छन् । यति बिघ्न व्यस्त रहेता पनि जतिबेला केही समय उपलब्ध हुन्छ, अन्य कामहरूबाट फुर्सद पाइन्छ, त्यतिबेला यस पुस्तकको कुनै लेख हेरी मनमा केही मात्र भए पनि शान्तिको अनुभव भयो वा चिन्तन मनन गर्नलाई मद्दत मित्यो भने म आफ्नो परिश्रम फलीभूत भएको ठान्ने छु । पुस्तक प्रकाशनमा लागे काहरूको प्रयास सफल भएको मान्ने छु ।

परम पूज्य धम्मवती गुरुमाको मंगल मैत्रीयुक्त शुभकामनाका लागि भित्री हृदयदेखि अनुमोदन गर्दछु । लेखहरूको बारेमा आफ्नो अमूल्य मन्तव्य दिनुभएको मा आदरणीय गुरु प्रा.डा. विष्णु डंगोलज्यूप्रति पनि हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु ।

आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्नु हुने धर्म मित्रहरू बरदेश मानन्धर, अगम्य रत्न कोसाकार र अरुण सिद्धि तुलाधर लगायत प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्नु हुनेहरू प्रति पनि धेरै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

मेरा लेख/रचना प्रकाशित गरिदिनु हुने सम्पादक, प्रकाशक तथा पत्रिका, पुस्तकप्रति पनि आभारी छु ।

लेख/रचनाका लागि सहयोग लिएका सन्दर्भ ग्रन्थका लेखकहरू प्रति पनि कृतज्ञी छु ।

आँटेको काममा दरो साथ दिने जहान साधना अनि छोरा सुहित र छोरी स्वेतालाई पनि साधुवाद ।

पुस्तक प्रकाशनको जिम्मा भाइबहिनीहरूले लिइ दिए । तसर्थ खुसी प्रकट गर्ने ठाउँ यथेष्ट पाएँ । सबैप्रति हार्दिक धन्यवाद, शुभकामना छ । साथै पुण्यानुमोदन पनि गर्दछु ।

केही गल्तीहरू भएमा सुभावको अपेक्षा पनि गर्दछु ।

२०७५/३/१०

मदन रत्न मानन्धर

त्यौड, हाल- सोह्रखुट्टे, काठमाडौं

## विषय-सूची

केही धम्मपीति-उद्गार शब्दहरू.....	क
मंगल-मैत्रीया भित्तुना	ट
मंगल-मैत्रीको शुभकामना	ट
Goodwill Message	ठ
छत्वाः नुगः खँ	ड
पिकाः पाखे	ण
प्रकाशकीय	त
च्चमिया मन्तुना	घ
लेखकको मन्तव्य	द

### परिच्छेद १ : बुद्धधर्म सम्बन्धी लेख

#### १. नेपाल भाषा

क) बुद्ध सु खः ? छु खः ?	३
ख) बुद्धया उपदेश बिङ्गु तरिका	५
ग) छत्ता हे खँ, तर.....	८
घ) गरिबी निवारणय् धर्मया भूमिका	११
ड) लुम्बिनी - हीरा लुङ्केगु थाय्	१६
च) ज्ञानमाला शब्दया सार्थकता	१८
छ) मनूतय् उन्नतिया लँपु व अवनतिया कारण	२०
ज) संसारया दुर्लभ निता प्रकारया मनूत	२६
झ) सासलय् ध्यान : दुख मुक्तिया ज्ञान	२८
ञ) दुख मुक्ति लाकि सुख प्राप्ति ?	३१
ट) सब्बकाय पटिसवेदी.....	३३



## २. नेपाली भाषा

क) शाखा धर्म भनेको के हो ?	३६
ख) बुद्धका उम्मेदवार	३८
ग) शुभकामना	४०
घ) सम्मा आजीवो-सम्यक् आजीविका	४६
ङ) बुद्ध शिक्षाको सही अनुकरण	५१
च) स्वधर्म - परधर्म	५४
छ) बुद्धको भनाई र गराई : छोटो चर्चा	५६
ज) मृत्युदेखि नडराउने कोही छ ?	५९
झ) धम्मपद	६१
ञ) मंगलसूत्र	६३
ट) चतुब्रह्म विहार	६५
ठ) कुरा एक, प्रतिक्रिया बेग्लामेग्लै	७०
ड) पाँच दुर्लभ मध्ये अति दुर्लभ	७२
ढ) आत्म र आत्मा	७५
ण) ध्यान धरीधरीका	७७
त) शारीरिक रोगमा मानसिक प्रभाव	७९
थ) सतिपट्टान विपस्सना ध्यान र ध्यान केन्द्र	८२
द) विज्ञापनयुक्त धर्म व्याख्यान	९०
ध) सच्चा मानिस हुनु छ भने	९३
न) धर्म व्याख्यानको क्रममा धम्मवती गुरुमां	९८
प) 'भगवान', 'तथागत'	१०२
फ) विपश्यना ध्यानको प्रादुर्भाव	१०४
ब) बुद्ध शिक्षा, नेपाली कानून र राज्यको दायित्व	१०७
भ) सातवटा महान फलहरू	११०
म) संसार बन्नुका बाह्य कारणहरू	११५

## ३. अंग्रेजी भाषा

क) Vipassana Meditation as a Buddhist Culture	१३२
ख) Characteristics of Maha Satipathana Discourse	१४०

ग) Mindfulness, Practice and Centres	१४३
घ) The Seven Great Fruitions	१४७

### परिच्छेद २ : समीक्षात्मक लेख

क) नःघः भनीजुया च्चसु व्वनाः	१५३
ख) "जिगु लुमन्तिइ ये देय् - भिहगः व शौ" स्वये धुकाः	१५९

### परिच्छेद ३ : लुमन्ति (संस्मरणात्मक) लेख

क) श्री शाक्यसिंह विहारया छम्ह राजा	१६५
ख) दिवंगत ज्ञानज्योति साहु : उत्तरेक व्यक्तित्व	१६८
ग) धर्मरत्न दाइनापया छुं लुमन्ति	१७१
घ) दिवंगत सानुसाहुया लुमन्तिइ	१७४
ङ) मैत्री व करुणाया प्रतिमूर्ति मा गुणवती गुरुमा	१७६
च) श्रद्धेज फुजी गुरुजी, विश्व शान्ति स्तुप र.....	१८०

### परिच्छेद ४ : यात्रा संस्मरण / विविध

#### १. नेपालभाषा

क) संघमहानायक भन्तेया न्हापांगु थाइलायण्ड यात्रा	१८५
ख) मानन्धर जाति : धर्म बौद्ध, कर्म.....?	१८९

#### २. नेपाली भाषा

क) सविधान र धर्म	१९३
ख) सविधानमा धर्मको सवाल	१९६
घ) खुद्रा व्यापार संघ, व्यापारी र उपभोक्ता	२००
ग) धर्मकीर्ति विहार लक्ष्य प्राप्तिको संक्षिप्त पुनरावलोकन	२०५

### परिच्छेद ५ : साहित्यिक / बाख (कथा)

क) मिप्वाः लाखय्	२११
ख) निहं छत्तका	२१४
ग) साक्षी	२१७

## परिच्छेद ६ : भूगर्भ विज्ञान/प्राविधिक

### १. नेपाल भाषा

- क) भूगर्भ विज्ञान : छक्कः म्हसीके २२३  
ख) भुखाय् (भूकम्प, Earthquake) २३५  
ग) महादेशत गुखे स्वयाः वनाच्च्वगु दु ? २४०

### २. नेपाली भाषा

- क) नेपालमा पाइने खनिज, खानी तथा व्यवस्थापन २४६

## परिच्छेद ७ : रिपोर्ट (समाचार लेख)

### १. नेपाल भाषा

- क) संघउपनायक धन्तेया ७८ दैया धीथी ज्याइवः पूवन २५१

### २. नेपाली भाषा

- क) धम्मवती गुरुमा स्वास्थ्य लाभ गरी स्वदेश फिर्ता २५३  
ख) धम्मवती गुरुमा स्वास्थ्य परीक्षण पश्चात स्वदेश फिर्ता २५४  
ग) लुम्बिनीमा सम्पन्न "अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध सम्मेलन २०१४" एक नजर २५६  
घ) नेपालमा थेरवाद बुद्धधर्म : उपलब्धि र चुनौती विषयक... २५९  
ङ) धर्मकीर्ति सामुदायिक स्वास्थ्यकेन्द्रको शिलान्यास सम्पन्न २६२

## परिच्छेद ८ : अनुवाद

### १. नेपाल भाषा

- क) बर्माया भिक्षु संघ.... २६७

### २. नेपाली भाषा

- क) धाँटीको ट्यूमरसंग संघर्ष गर्ने एक बर्मी योगीको सत्य घटना २६९  
ख) सन्बकाय पटिसंवेदी..... २७८

### ३. अंग्रेजी

- क) Ma Gunavati Guruma: A Symbol of Loving Kindness & Compassion २८१

परिच्छेद १  
बुद्धधर्म सम्बन्धी लेख  
(नेपालभाषा)



## बुद्ध - सु खः ? छु खः ?

भीसं बुद्ध वा भगवान् बुद्ध धैगु शब्द न्त्याबले न्यानावया च्चनागु दु । आः व सु खः, छु खः धैगु खँ छकः ध्वीकेगु कुतः याये । बुद्धया शाब्दिक अर्थ खः ' बोध जूम्ह' । छु बोध जूम्हले ? धकाः धायेबलय् - संसारया सकल प्राणीया यथार्थ (सत्यगु) दुःख स्यूम्ह, दुःख दयावःगुया यथार्थ कारण स्यूम्ह, व दुःख मदयेकेगुया यथार्थगु उपाय स्यूम्ह अले दुःख मदयेकेगुया यथार्थगु लै न स्यूम्ह अर्थात् बोध जूम्ह - संक्षिप्त धाल धाःसा प्यंगू आर्यसत्य बोध जूम्ह । अले व लैवनाः थःगु दुःख फुक्क मदयेकाः थःम्ह थूथे, बोध जूथे संसारया सकल प्राणीपिन्त करुणा तयाः मार्गदर्शन यानाः देव, मनुष्यपिन्त दुःखं मुक्तगु थासय् ध्यनीगु लै क्यना बी फुम्हसित हे "बुद्ध" धकाः धाइ । सु छम्हस्यां मेम्हसित "छ बुद्ध का" धकाः धायेवं सु न बुद्ध ज्वी मखु । सु गुम्ह मनुखं च्चय् कनागु प्यंगू आर्यसत्ययात सुनानं मस्यूबलय्, सुनानं कं मदुबलय् थःगु बल, वीर्य, उत्साह यथार्थतः सीकालि दुःखं मुक्तगु अवस्थाय् ध्यनी, अबलय् तिनि वयात सम्यक्सम्बुद्ध धकाः धाइ । उकिं बुद्ध धयागु छू अवस्थाया न ना खः । थुकिं सीदु बुद्ध धैम्ह सु छम्ह द्यः मखु, ईश्वर वा ईश्वरया काय वा दूत इत्यादि छुं न मखु ।

वसपोल बुद्ध धैम्ह गुलि करुणावान ज्वी धैगु खँ भी वर्तमान गौतम बुद्धया जीवनीजक ब्वनेबलय् न सीकेफु । निहं २१ घण्टा धैथेला लोककल्याणया लागि सत्मार्ग, गुगु खः सांसारिक दुःखं मुक्त ज्वीगु लै क्यनाव च्चन, कनाव च्चन थःगु त्यं दुगु जीवनया ४५ दैतक्क । वसपोल बिबाबिज्याःगु गुलिन उपदेशत दु उकिइ प्यंगू आर्यसत्यया गुगु न भाग दुमध्याःगु उपदेश मदु । उकिं वसपोलयात महाकारुणिक, करुणाया खानी धकाः सकसिन न वन्दना प्रणाम याना वैच्चंगु खः ।

वसपोलया धात्थे तःधंगु गुण करुणा खःथे मेमेगुनं यक्को यक्को गुणत दु । गुकिया वर्णन ग्रन्थय् कनातःगु अनुसार भीसला छु सु देवता, ब्रम्हापिसं न यानां फुगुमखु । उल्लिजक मखु, सु छम्ह बुद्ध हे न मेम्ह बुद्धया गुण वर्णन थःगु जीवनभर मेगु छु हे ज्या, उपदेश बीगु आदि त्वःताः याःसां न फुइमखु धैतःगु दु । उल्लितक

गुणवान् बुद्ध धैम्ह । तर अःपुकेया लागि संक्षेपं वसपोलया गुग्गु गुण वर्णनं यायेगु भीतं स्यनातल । उलि गुणजक वर्णनं यानाः नं भीसं बुद्ध धैम्ह बालाक म्हसीके फेमखुनि । बुद्ध स्वयं धया बिज्याःगु दु - यो धम्मं पस्सति, सो मं पस्सति - सुनां धर्मयात (धर्मया यक्को अर्थं दु, धनं बुद्ध उपदेशितं चतुआर्यसत्यं धर्मं खः) । खकी वं जितः (बुद्धयात) खनी । उलिजक मखुनि धात्थे बुद्ध धैम्ह सु खः, छु खः धैगु सीकेतला थः नं बुद्ध हे ज्वी मानि । उकिं भीगु चिकिचाधगु विचारं बुद्धिं जकला न्याय्यं हे दुगु मखु । अथे नं संक्षेपं जूसां, अःपुकथं हे जक जूसां बुद्ध धैम्ह सु खः, छु खः धैगु सीका तयेगु आपालं कल्याणकारी जुइ ।

बुद्ध ज्वीम्ह सु ले ?

सु नं मनुखं बुद्ध ज्वीगु इच्छा याईं छू लक्ष ज्वनाः - व लक्ष्यं खः थः नं मुक्तं ज्वी, मेपिन्तं नं मुक्तं याये धैगु । अले बुद्ध ज्वीम्ह सु ले धैगु खँ नं सीका तयेबहः जू । सु नं मनुखं 'जि बुद्ध ज्वी दयेमा' धकाः जक धया जुयां बुद्ध ज्वीगु मखु । व मनु गुम्हस्ये सम्यक् सम्बुद्ध बुद्ध ज्वीगु इच्छा याइ वं तः धगु त्याग, तपस्या यायेमाः । अथे धैगु दस पारमि, दस उपपारमि, दस परमत्थपारमि धकाः स्वीता प्रकारया पारमि, पंच महापरित्याग, लोकत्थ चरिया, जातत्थ चरिया, बुद्धत्थ चरिया धकाः स्वंगू प्रकारया चरिया पूरा यायेमाः, उकिं बुद्ध ज्वीगु धैगु अःपुगु खँ मखु । अले सदां सुलभं ज्वीगु नं मखु । तसकं दुर्लभं ।

मेगुखँ - बुद्ध ज्वीम्ह मनु थ्व हे जातीयाम्ह माः, थ्व हे धर्म-संप्रदाय मानये याना च्चम्ह माः, थ्व हे देशयाम्ह माः, थ्व हे वर्णयाम्ह माः, थ्व हे भाय् ल्हाइम्ह माः धकाः धैगु नियमं मदु । छू हे जक माःगु थ्व दु कि उम्ह प्राणी मनु हे ज्वीमाः । छायाःसा मनु जुयाः हे जक बुद्ध जुइफइ सिवाय् मेमेगु अवस्थाय् फइमखु । उकिं न्याय्यं नं व्यक्तियाके बुद्ध जुइगु क्षमता दु । तर कोशिस जक गाक्कं यायेमाः । मयात धाःसा बुद्ध जुइफइगु नं असम्भव । तर थथे धकाः मन क्वतुके माःगु मदु । बुद्धपिसं क्यना बिज्यानातःगु लँपुइजक मद्दक पलाः छिना वनधाःसा नं भी वसपोलापिं थें परम शान्तिमय निर्वाणतक्कं नं थ्यंके फुपिं जुइ । तर उगु लँपुइ पलाः छिइ हे माः । ववं ववं छकःला मथ्यनी मखु । 'तुम्हे हि किच्चं आतप्पं, अक्खातारो तथागता' - कोशीस (ज्या) थम्ह हे यायेमाः, तथागतपिसं लँजक बालाक व्याख्या यानातइ । अस्तु ।

धर्मकीर्ति, चैत्र बैशाख २०४०/४१, पृ. २-३

## बुद्धया उपदेश बिइगु तरिका

बुद्ध जीवनी ब्वनेबलय् भीसं खंके फु, बुद्ध उपदेश बिया बिज्याइबलय् सकसितं छगू हे तरिका अथवा सकसितं उत्थे जुइक कना बिमज्याः । बुद्ध ब्याक्ति स्वयाः वयात ल्वःकथं माःकथं देशना यानाः बोध यायेगु यानाबिज्याइ । छगू निगू दसु धन न्ह्यब्वये त्यना । श्रावस्तिइ, छन्दु छम्ह मनु वयाः बुद्धयाके न्यं वल “भगवान् छःपिसं यक्वसित हे दुःखं मुक्त जुइगु लैं व उपाय कना बिज्याये धुकल । छु, उपिं फुक्कं मुक्त जुइधुकल ला ?” बुद्ध वयाके हे न्यना बिज्यात - “छंगु छैं गन ?” “राजगृहय् ।” “थन छाय् वयागु ले ?”, “ब्यापारया सिलसिलाय्”, “अथेसा छ धन बरोबर वः जुइ, अले राजगृहं धन तकया लैं नं बालाक स्यू जुइ, लुमं जुइ नि”, “मसीगुला खँ हे मद्दु, भो गौतम, लच्छिइ प्यकः न्याकः वयेवने यायेमाः”, “छंके सुं नं मनुखं राजगृहं श्रावस्तिइ तक वनेगु लैं न्यं मवःला ? न्यं वःसा छं मकनाला ?”, “गुबलें गुबलें वः, भगवान्, अले जिं बालाक कना छ्वया”, “अय्सा छु इपिं फुक्कं वनाः श्रावस्तिइ ध्यलाःले ?”, “वला, भगवान्, उपिं वःसा ध्यनी, मवःसा छु ध्यनी !” “हः ! आमथे हे का ! जिं मुक्तिया लैं व उपाय लुइकाः वनास्वये धुन । उकिं जिं लैं बालाक स्यू । व हे लैं मेपिन्त नं कना, क्यना । यदि उपिं नं बंसा अवश्य नं ध्यनी, मवंसा ध्यंका बिइगु ज्या जिगु मखु, जिगु ज्या मात्र लैं क्यनेगु खः ।” व मनु तसकं प्रभावित जुल ।

छन्दु छम्ह मनु छवख्वं बुद्धयाथाय् वल । बुद्ध न्यना बिज्यात - “छाय् छ्वया वयागु ?” लिसः बिल - “जिमि अबु म्हिगः मन्त ।” बुद्ध धया बिज्यात - “सकलें छन्दु सी हे मानि, छाय् छ्वयेगु ।”, “वला खः भगवान् तर जिमि अबुयात स्वर्गय् स्थायी रूपं च्वने दयेकेत छःपिसं छकः कर्मकाण्ड याना बिज्याये माल धकाः प्रार्थना याःवयागु” धकाः धाल । बुद्ध धया बिज्यात - “का हूँ, अय्सा चायागु धम्म निगः कया हजि ।” व मनु लय्लय्ताता चाधल काः वन । हल । “का छगले चागः जायेकि, छगले ध्यः जायेकि” धयागु आज्ञा जुल । वं अथे हे यात । हानं धया बिज्यात - “का, आम निगः थलं लः पुखुलिइ त्वःति, अले तःपुगु कथिं दायाः निगलं तछ्या ।” “ओहो”, व मनु लय्ताःगु उलिथुलि हे मद्दु । छायाःसा



उगु जमानाय् सीम्ह उयाः मुइथे च्चनीबले कथिं छ्यं तछ्यायेगु चलन, छ्यं तज्यातकि स्वर्गया लुखा चालिइगु इमि विश्वास । (धौकन्हे नं भारतय् गनं गनं ध्व चलनं दनि धाइ) । वं म्हिगः बौम्हेसित अथे यायेमखगु जुयाच्चन, धौं बुद्धं धुकथं छ्यं तछ्यायेगुया भावय् चाथल तछ्याके त्यंगु खनाः तसकं हे लयताल । मुइकल जोडं । मिगलं चाथल तज्यात । अले उकिइ च्चंगु चागःचात क्वसिनाः क्वय् वन, घ्यः जक लेहेलेहे पुयाः च्चय् च्चनाच्चन । बुद्धं धया बिज्यात - 'कासा, जिं थुलि याके धुन, आः छिभिं पण्डित, पुरोहितपिं सःताः, पूजापाठ याकाः व चागःचात थकयाब्यु धा, घ्यः क्वछ्वयाब्यु धा । गथे जुइथे जि छ्कः नं स्वये मास्तिवत ।" व मनु पक्कं जुयाः बुद्धयात स्वयाच्चन, अले धाल - "क्या ! भगवान्, छःपिसं छु खँ ल्हाना बिज्यानागु ? व चागः लः स्वयाः झ्यातु, लखय् थहां वइगु हे गथे ? घ्यः लः स्वयाः याउँसे च्च व क्वसीगु हे गथे ?" "हः ! अजाःगु खँ थूम्हेस्यां गथे मथुगुले, छिभिं बौनं नं चागःचात थे झ्यातुगु कर्म (मभिगुया अर्थय्) यानावंगु दुसा व तप्यं क्वय् हे वनी अर्थात् नरकय् हे वनी, थुकिइ पनीम्ह सु ? व थे हे घ्यः थे याउँसे, हल्का (भिगुया अर्थय्) कर्म यानावंगु दुसा तप्यं क्वय् हे वनी अर्थात् स्वर्गय् हे वनी, वयात तुति ज्वनाः सालाः क्वकाइम्ह सु ?" थुलि खँ न्येव व मनु अथे थथे धाये मफया आताहां च्चनाच्चन ।

अथे हे छम्ह बर्मुया न्हयम्ह कायपिं थः भौपिं समेतं बुद्धया उपदेश न्यनाः मेमेगु कर्मकाण्ड त्वःताः ध्यानभावना यानाच्चंगु स्वये मफयाः बुद्धयात लाक्व पाक्व ब्वःब्यु वल । बुद्धं शान्त भावं न्यनाजक च्चन । गबय्त ब्वः बिइ धुनं नं छसः हे नमवाःगु खनाः बर्मुं भन हीमी चाल । अबले हे बुद्धं न्यना बिज्यात - "मखु ब्राम्हण ! छँगु छैय् गुबले सु पाहुनात मवःला ?" "न्त्याबले वः, छन्त छाय् ?" "अले उमिसं छुं क्वस्यालि (उपहार) नं ज्वना मवःला ?" "वः, वः, छन्त छाय् ?" "अले अथे ज्वना वइबलय् गुबले गुबले छं मयः धकाः लित मछ्वयाला ?", "छ्वया", "अथे लित छ्वये बले उमिसं व उपहार छु याइले ?", "इमिसंतु लित यकिइ का, कि छन्त बिइ हये माल ? गजाःम्ह मनु त्याः !" "स्व, ब्राम्हण ! छन्त छम्ह पाहुना खः, जिथाय् वःम्ह । छं छंके दुगु तं उपहार ज्वना वयाः जितः ब्वः ब्युवल । तर जिं उकियात स्वीकार मयाना, उकिं छंगु उपहार छन्त हे जुल, जितः मयः ।" थुलि खँ न्यनाः बर्मुं भसंग वन, विद्वान्मह खः, अथेसां मिध्यादृष्टि भचा त्यं दनिगु जुयाः बुद्धयात मखुकथं थुइकाच्चंगु जक खः । अले व बुद्धया शरणय् वनाः उपदेश न्यनाः थःगु जीवन सुधार यात ।

कृशा गौतमीया बाखं न उल्लेख याये थन । सीम्ह काय्यात म्वाकाब्बु धकाः सिक्व, ताक्व वैद्यतय्थाय् वन । सुनानं म्वाका बिइ मधाःगुलिं उई हे जुल । छम्हस्यां तःधम्ह वैद्य बुद्धयाथाय् हुँ धकाः छ्वया बिल । वनाः सीम्ह काय् म्वाकाब्बु धकाः ख्वल, हाल । बुद्ध धयाबिज्यात - “वासः छ हे हयेमाः ।” व तसकं लय्ताल । “न्त्याथाय्सां छैय् वनाः तू छपासः ज्वनावा, तर सु हे मसीनिगु छै जुइमाः ।” व लय्लय्ताता तू काःवन, तर न्त्याथाय्बसां सु हे मसीनिगु छै लुइके मफुत । लिपा थःधम्ह भसंग वन । अय् न्त्याग्गु छैय् न सुं न सुं सीगु हे दु, धासेलिं सीम्वाःपिला थ्व संसारय् सु हे म्दु खनी । जिमि काय् न सित, सीमाःगुलिं सित । आः हालाः ख्वयां छुयाये धकाः बुद्धयाथाय् वनाः “म्वाःल भगवान्, जिमि काय् म्वाके म्वाःल, जिं फुक्कं थुल । जि त्रित्तया शरणय् वया ।” धकाः शरण वनाः उपदेश न्यनाः थःगु जीवन सार्थक यात ।

च्चय् वंगु घटनात पाखे स्पष्ट जू, बुद्धया उपदेश शैली न्त्याथासं उत्थे मजू । जिगु शरणय् वा, जिं मुक्त याना बिइ, छिमिगु पाप फुक्क म्दयेका बिइ धकाः धया बिमज्याः । थः हे थःम्ह मालिक खः, थःगु ज्या थम्ह हे यायेमाः सुनानं करुणा तयाः लै जक क्यना बिइ, ध्यंकेतला थः हे वनेमाः । थम्ह यानागु ज्या (कर्म)या फल जक थःत दइ, मयानागुया दइ मखु । वैरभाव वैर गुबले हे शान्त जुइ मखु, मैत्रीभावजक शान्त जुइ । प्राणी धयापिं जन्म जुलकि मसिसेला गा हे मगाः ।

खजा थजाःगु गम्भीरगु शिक्षा तप्यंक जक धाःसां मन्तय्सं थुइके थाकुइ फु । उकिं बुद्ध उज्वः यानाः दृष्टान्त अथवा उदाहरण सहित यानाः उपदेश बिया बिज्याइ, ताकि मन्तय् नुगलय्ध्यंक दुहां वनेमा । अथे जुइबले मन्तसें काचाक्क त्वःमंके फइमखु । यदि तृष्णा व क्लेशं मुक्त जुइगु इच्छा दुपिं जूसा व उपदेशयात नालाः थःगु जीवन सार्थक याइ ।

धर्मकीर्ति, पूर्णांक ३०, आश्विन २०४३, पृ. १४-१६

## छता हे खँ, तर.....

तसकं बालाःम्ह म्हायायात जिलाजं मायेके छवछव त्वःम्ह लुइके मफयाः हैरान जुयाच्चम्ह बर्मू देश भचा पिने जंगलपाखे चाःत्सू वन । मन थातय् लाःगु मखु, "अपाय्जि बालाःम्ह म्हायाय् ! न्त्यःनेलाःम्हसित बीगु ला खँ हे जुइ मखु । अय् धकाः सुक तयाःनं ज्यूगु मखु, आः छुयाये ?" मनय् खँ वायेकु वायेकु वनाच्चम्ह बर्मू थारा न्हुल । न्त्यःनेसं म्हासुक वसः पुनातःम्ह अरबत् नक्सा बालाःम्ह छम्ह मनु खनाः । बालाक क्वथीक स्वयेधुकाः नुगलय् आशाया किसि डम्बः वयेकल । 'बल्ल लुत जिलाजं, ध्वयात त्वःते मज्यू ।' धाल "छःपि पलख धनसं बिज्याहुँ, जि छैय् वनाः जिमि म्हायाय् ब्वनाः वये ।" बर्मू थुलि लय्ताल कि व मनु सु खः, गथे खः छु हे न्यने त्वःमं । लिफः स्वयाकथं हुतुतुतु ब्वाँय् वन । सें सें भिक छैय् थहांवना कथं धाल- "का नकिं, याकनं या, ग्व छिमि म्हायाय् ? याकनं धयां ।" बर्मूया खँ तकनं बालाक कने मफयाच्चन । कलाःम्ह छभाः आतां । तर याकनं थुइकल 'पक्का नं भिम्ह मिजं लुइका वल जुइ' । काचाकाचा म्हायायात सःताः तःजि मखुसां तिसा वसतं तीकल । घौपलखं हे इपिं स्वम्ह लैय् भाताभाता वंगु खनाः जलाःखःलापिनि मिखा ताहाः जुल, न्हाय्पं तिर्ति स्वात । 'ओहो गजाःम्ह जिलाजं लुइकल थें ध्व बर्मूनं ।' गुलिं त्यू त्यू ब्वाँय् वन ।

न्हाचःया धासय् ध्यन । तर ध्व छु ! व मनु अन मदय् धुकल । बर्मू लागिमिगि चाल 'अपाय्सकं थनहे च्वनाच्चं धयाथकागु । छिमिसं प्यानुक्क सनाच्चनाः ला खःनि ।' कलाः व म्हायायात तं दिकल ।

भाःत तंचाःसां छु मधासे च्वम्ह बर्मूनीया मिखा बैय् लात । क्वथीक स्वयाः धाल "अय् मिजं, भी म्वाःसां थन वया, नु लिहां वने । व मनु छःपिसं म्ह हे मस्यू खनीका । स्वया बिज्याहुँ, पालि ख्वाँय् । भी मैचित काइम्ह मखु व । बला संसारया बन्धनं मुक्त जुइ धुकूम्ह सकाः खः । म्वाःल नु ।" - बर्मूनी ज्ञा दुम्ह खनी ।

बर्मून मेय् मिखा कन । “साप स्यूम्हका छ, जान्या, हुँ छ हे जक लिहा ।”  
 हालाच्चम्ह बर्मूया मिखा सुक मच्च, छचाःलिं स्वल, तापाक्क तापाक्क तक ।  
 ‘हु का हुकन सिमा क्वय् दु, का ननु भत । हाकन दनावनी ।” दुरूहं ब्वावन बर्मू,  
 त्यून्यू म्स्याय् व कलाः । छू सासलं धैथे ध्यकः वःम्ह बर्मू न सःहे हहपक  
 बिन्तियात - “छलपोलयात जिमि म्स्याय् छम्ह बी हया, कृपया स्वीकार याना  
 बिज्याहुँ । तसकं बांलाः, यक्वस्या धाःवःसां मबिसे तयातयागु, छःपिथे जाःम्ह  
 मलुइकं बीहे मखु घकाः । जिगु सौभाग्य छःपि नापलात, दया तया बिज्याहुँ ।”

म्स्याय्म्ह तुतिया म्हालापतिंचां बैं म्हुयाः मछाः पहलं क्वछुना च्चन ।  
 बर्मूनी ल्हाः बिन्ति यानाः छ्छे लिक्क दनाच्चन ।

उम्ह व्यक्ति तीजक छ्यं ल्त्वनाः बर्मूयात स्वल, अले वया म्स्याय्यात ।  
 तीजक म्हुतु चायेकल - “भो ब्राम्हण, आम छिमि म्स्याय्यात जिं कायेगुला छु,  
 ध्व तुतिया म्हालापतिंचां जक छकः ध्यु धाःसां थीमखु जिं । अजाःम्ह खि, च्च,  
 निह, छै थें जाःगु घच्चायापुगु धानाजूगु शरीरयात न सुनां प्रेम याइ । जितःला  
 मयः ।”

स्वम्ह धारा न्हल । म्स्याय्म्होसिया म्ह छम्ह क्वाःलखं ल्गु थें जुल । छ्यं  
 पालि तःलनिसें त दासिवल । ‘ओहो, गुलि अहंकारीम्ह मनु ध्व, मयःसा मयः  
 धाःसा गाहे गाःनि, अथे बेइज्जत यायेमाःला जिमित । छन्त ला छन्त आसे, देखा  
 जाएगा, धुकिया पलेसा मकासे त्वःते धकाः ला ।’ मनय् कुनुकुनु तं वयेकाः लिफः  
 स्वयाकथं छैपाखे ब्वाँय वन ।

तर बर्मू व बर्मूनी न्त्यलंचाःपिथे भसंग वन । मनय् वायेकल - ‘धात्थे  
 छु दुगु शरीर ध्व, फोहोरया छै मखा खः । न्हापा गुलि बांलाःगु शरीर, आः स्व  
 कय्कय्कुगु छ्यंगू, स्व गुलि ह्यह्य् कुने धुकल । अथेसां तबि गुलि वेहोशय् लाना  
 च्चनागु जुइ । वसपोलं धासेलिं तिनि होश दतका । मय्लं छु च्चनेगु ध्व संसारय्  
 ! प्रव्रजित जीवन हे हने माल । याउँक खुनु धर्मपालन याये खनी ।’ मां नौ निम्ह  
 कर्म संस्कार बल्लाःपिं लानाच्चन ।

धुलि मतिइ तयाः उम्ह व्यक्तियाके प्रार्थनायात - “छःपि पक्का न संसार  
 दुखं मुक्तम्ह बुद्ध खइ । जिपिं न छःपिनिगु शरणय् वया । कृपया जिमित थाय्

बियाबिज्याहुँ । संसारिक दुख मुक्त जुइगु लै क्यना बिज्याहुँ ।" "साधु ! साधु !  
साधु ! छिमिस इलय हे मिखा कन । खःगु थासय वल । जि कनाथे आचरण या,  
दुख मुक्त अवश्य जुइ ।" भगवान्या सार्वजनीन करुणा ! उम्ह बालाःम्ह व्यक्ति  
मेम्ह सु मखु, मार्ग प्रदर्शक बुद्ध खनी ।

छता हे खै, प्रतिक्रिया निगू । व हे खै गुकि कि बालाः मयजु तम मि  
जुयाः वन । अले व हे खै, गुकि कि वया हे मा बौ शान्त जीवन हनेत प्रेरित  
जुल । विचित्र संसार ! विचित्र मनू ! विचित्र मनूया मन ।

धर्मकीर्ति, पूर्णांक ५०, जेठ २०४५, पृ. १९-२०



# गरिबी निवारणाय धर्मया भूमिका

## गरिबीया परिभाषा

छु धापू दु- 'गुबलय गरिबी लुखाय् थ्यनी, उबलय् प्रेम, स्नेह इयाल बिस्वुवनी' । धायेबलय् ध्व गरिबी धयागु छु ख ?

शब्दकोषकथं धनसम्पत्ति म्हो जक दइगु वा उकिइ थःगु अधिकार मदइगुयात 'गरीब', 'चीमि' वा 'दरिद्र', (अंग्रेजी Poor) धाइसा अजाःगु अवस्थायात गरिबी वा दरिद्रता (अंग्रेजी Poverty) धकाः धाइ ।

धन सम्पत्ति धायेबलय् दां, धेबा, छै, बुँ, तिसा, आदियात काचाक्क लुमनी । वास्तवय् सामाजिक मान मर्यादा, सम्मान, नैतिक आचार व्यवहार, वैचारिक स्तरयातन थःगु सम्पत्तिकथं कायेगु याः । उकिं हे धेबां तःमि (धनी) खःसां बिचारं चीमि (गरीब) धयागु खँपु (वाक्य) भीगु भासय् छ्यलाबुला जू । धापू तसकं मिलये जू ।

मानसिक रूप सशक्त, सक्षम व सतर्कम्ह व्यक्ति न्ह्याक्व हे निर्धन अथवा भौतिक सम्पत्तिइ गरीब जूसां तबि छु ईया निति जक जुइ । व थःगु मानसिक शक्तियात छ्यलाः चिचाहाकःगु ईया दुनेनं यक्व भौतिक सम्पत्ति मुनेत ताःलाःगु दसु समाजय् यक्व खंकेफु । भौतिक सम्पत्ति परिपूर्णम्ह व्यक्ति नं वैचारिक अथवा मानसिक रूपं निर्धन, गरीब व दयनीय अवस्थाय् थ्यनाच्चपिं नं यक्व दु । धन दुसां मन मदुपिं, परोपकारथा ज्याय् भचा हे मन क्वमसाःपिं, दीन दुखी असहायपिनिप्रति दया माया मदुपिं, अशक्त अपांग, ल्वगिपिनि उपचारय् ग्वहालि याये मनमदुपिं, मुद्दा मामिलाय् न्ह्याइपु ताइपिं, मेपिनि दुःखय् लय्ताइपिं व्यक्तिपिन्त मानसिक रूपं अथवा वैचारिक रूपं गरीब खः धयां अप्वः खँ जुइ मताः । उकिं गरिब निगू प्रकारयापिं दु - भौतिक रूपं गरिब व मानसिक रूपं गरीब ।

## गरिबी ब्वलकीगु समस्या

समाजया गतिशील व्यवहारय् धन मदुम्ह, निर्धन व्यक्तियात थःथितिपिसं समेत वायेत्यः फ्वायेत्यः याइगु अले धनसम्पत्तिं परिपूर्णम्ह व्यक्ति दुष्टम्ह हे जूसां

मानसम्मान, आदरगौरव तद्गु अनुभव मयाःपि शायद हे जक सुं दइ । छू हे परिवारया मौंबी, दाजुकिजा, तःकेहेपिसं नापं थजाःगु व्यवहार याइगु खँ यक्वस्यां स्यु हे जुइ । भौतिक धनसम्पत्ति दइगु वा मदइगु अवस्थाया थ्व ज्वलन्त दसु खः । गरिब मनूयात सकस्यां हेला याइ, तापाकेत स्वइ अले प्रेम, स्नेह मर्तला ?

छम्ह अर्थविद्या धापू थन लुमके बहःजू - 'गरिब मनू न्त्याबले गरीब जुइ छयधाःसा व गरीब जुगुलिं खः' । धाधेनं मनू गरीब जुलकि वयागु मन नं असन्तुलित जुइ, अले वैचारिक अथवा मानसिक रूप नं व गरीब जुया बिइ । बालाः बामलाः, छिं मछिं, लाभ दइगु मदइगु आदियात छुतये यायेगुलिइ व असमर्थ जुइ गुकिःयानाः भौतिक रूपं बालाःगु कमाइ यायेत नं व चुकये जुइ, अले व गरिबीपाखें मुक्त जुइत भन हे थाकुइ ।

खयतला थौया भौतिक युग, वैज्ञानिक युगय् धनी गुकथं जुइगु विषयस अनेक कथंया सिद्धान्त व व्याख्यानत यक्व दु अले उकथं हे मनूतसें भौतिक व वैज्ञानिक उन्नति यानाच्चंगु नं दु । तर दुःखया खँ, गुलि उष्वः भौतिक व वैज्ञानिक उन्नति जुयाच्चंगु दु, व स्वयां उष्वः मनूतसें मानसिक सुख, शान्ति तंकाच्चंगु दु । सु, गन, गुबलय व गुकथं कालया म्हुतुइ लाइगु खः छुं ठेगान मदु । छैयनं पिहांवम्ह मनू हाकनं छैय् दुहावये खनीगु खःला मखुला छुं धायेफुगु मखु । न्त्याथाय् स्वःसां अन्यौलया वातावरण जक खनेदु, मनू छम्हं मेम्हंसित विश्वास यायेत थाकुया वयाच्चंगु दु, मनू मनू दथुइ हत्या, हिंसा, वैमनस्य उष्वया वयाच्चंगु दु, चोरी डकैती उष्वया वयाच्चंगु दु, अन्याय, अत्याचार, अनाचार उष्वया वयाच्चंगु दु । कारण माले माःसा वहे वैचारिक गरिबीया लिच्चः खः धयागु प्रमाणित जुइ ।

विश्वया हे परिप्रेक्ष्ययात दुबालेबलय नं भूसिं खकेफु उपनिवेश दयेकेगु, एकछत्र राज्यया मननुना, विनाशकारी त्वाभःया आपूर्ति आदि नं मानसिक गरिबीया हे उपज खः मघासें मगाः, उषिं देय्त भौतिक रूपं न्त्याक्व हे धनी थमजुइमा ।

भूगु देय् नेपाःया सन्दर्भय् धायेगु खःसा नेपाःयात धनी जनता दुगु गरीब मुलुक धायेगु याः । देय् गरीब गथे जुइ ? विश्वय् गरीब देय्त यक्व हे दु । उषिं देय्त गथे गरीब जुल ? थुकिइ नित्त कारण खनेदु । न्हापांगु कारण देय्या नीतिनिर्मातात व जनतापिके दयाच्चंगु मानसिक गरिबी अले निगूगु कारण तथाकथित दातृराष्ट्रतयेगु मानसिक गरिबी ।

मानसिक गरिबीया उदारहणया रूपय् कायेफु न्ह्याथेजाःगु उपाय नालाः जूसा अर्थ मुनेगु मानसिकता, गुकिइ राज्ययात पुलेमाःगु कर छल्ये यायेगु, गुगु योजनाया निति वःगु सहयोगय् प्रशस्त कमिशन नयेगु, सहयोगकथं ब्यगु योजनापाखे गैर फाइदा कायेगु दातृराष्ट्रतयगु भित्री मानसिकता आदि । नीति निर्मातातयगु थ्वहे मानसिकताया कारण नेपाल ततःधंगु खुसि जःलाखःला देय्यात पियाबिल, थःगु देय्या सिमाना कार्कि देश मिचये याके बिल । वेरोजगारी मदयेकेत माःगु रोजगारी व उद्योग धन्धाया विकास यायेगुया पलेसा जनतातयत विदेशय् वनाः श्रम मिइत छव्येगुलिइ लय्ताल । भ्रष्टाचारया जगजगी दुगु मुलुकया इवल्य न्ह्यःने थ्यंकल ।

नेपालय् गरिबी निवारणया निति धकाः विदेशी गुहाली, अनुदान, त्यासा दैय्दस उप्वया वनाच्चंगु दु, तर गरिब व धनीया दथुइ दयाच्चंगु दूरी भं भं तब्या जुजुवनाच्चंगु दु । वःगु सहयोग दक्व सम्बन्धितपिस उपभोग याये खंगु खःसा गुगु जमानाय हे गरिबी त्यहे दने धुकल खइ, तर अथे जुयाच्चंगु महु । विकास निर्माण, गरिबी निवारण आदिया निति वइगु उप्व धयाथे सहयोग गैर सरकारी संस्थात मार्फत वइ अले उप्वः धयाथे दा तलब भत्ताकथं विदेशय् हे वनी, अथवा छुं छुं व्यक्तिजक धनी जुइ गरीब गथे खः अथे हे जुयाच्चनी । अःखः, देय्या वैदेशिक ऋणया भार जक उप्वया बिइ । व तलब भत्ता फइपिं व संचालकतय्के मानसिक दरिद्रता मदुगु खःसा सहयोग एकम सम्बन्धित व्यक्ति वा समुदायतक ध्यनीगु, अले गरीब निवारण जुइगु खइ ।

### गरिबी निराकरणया प्रभावशाली उपाय

भौतिक रूप गरिबम्हेसिगु गरिबी मदयेके उलि थाकु मजू बरू मानसिक रूप गरिबम्हेसिगु गरिबी मदयेके तसक थाकु । फहे मफैगु मखु तर विशेष मिहेनत यायेमाः । थजाःगुलिइ धर्म तःधंगु बल ब्यू । धन धर्म धायेबलय् गुगुनं सम्प्रदाय विशेष धकाः थुइके मज्यू । धर्म अर्थात स्वभाव, प्राकृतिक नियम । सुयात हानी नोक्सानी मज्जु ज्यायात धर्म धाइसा थुकिया अःखः अधर्म धाइ । छकः बिचाः यानास्वये - उगु वैचारिक गरिबी मदयेकेगु छाजक उपाय खनी व खः धार्मिक अभ्यास, आध्यात्मिक चिन्तन वा चित्त शुद्धि । गुकिया निति न्ह्यागु हे धर्म नालेमा, तर माः धर्म हे - व चाहिं पक्का ।



धर्मयात बालाक थुइके फुसा मनुतयेके दयाचरंगु अज्ञानता, मतिहीनता, अकुशल चिन्तन आदिवात हांमा मदयेक लित्ना छत्रये फइ, गुकिंयानाः, मानसिक सम्पत्ति याने कि मनोबल क्वातुयाः मनुयात स्वावलम्बी जुइ सयेका बिइ । गुम्ह व्यक्तिया मन निर्मल व द्वेषगेहत जुइ व थें धनी मनु मंषि जुइमखु, छायाकि व थःत न्स्याबले परिपूर्ण तायेका च्चनी । भौतिक धन सम्पत्ति जक धनी जुइमखु, मुख्यकथं मानसिक शान्ति हे फुक्क प्रकारया सम्पत्ति स्वयाः उच्च जुयाच्चनी ।

थःगु उन्नति व सुखी जीवनया चाहना याइयि मनुतसे व्यता प्रकार मिहेनत यायेमाः धकाः भगवान् बुद्ध धया त्रिज्याःगु दुः

१. उत्साह व अथक परिश्रम
  २. सम्पत्तिया सुरक्षा
  ३. सज्जनपिनिगु सत्संगत व
  ४. आम्दानी कथया खर्च (व्यग्रपज्ज सूत्र, अटठक निपात, अंगुत्तर निकाय)।
- ध्वया लित्पा प्राप्न जुइगु सुखनं प्यगू प्रकारया व कना त्रिज्याःगु दुः

१. थःत माःगु वस्तु थःके हे दइगु सुख
२. कमये यानागु सम्पत्ति थः यत्थे छयले दइगु सुख
३. ऋण मुक्कनगु जीवन व
४. निर्दोष जीवनया सुख । (अनण्यसुत्त, चतुक्क निपात, अंगुत्तर निकाय)

नयेगु, त्वनगु, पुनगु, छै, वासः, धनसम्पत्ति आदिवात अर्थकथं कयात गू दु । अर्थोपार्जनया निति मनुतसे थःगु व्यवहार बालाके माः, अल्सी जुइमज्जू, उत्साही व प्रयत्नशील जुइमाः धयागु शिक्षा भगवान् बुद्ध व गू धामय त्रियात्रिज्याःगु दु । मंगलसूत्र, वसलसूत्र, पगभवसूत्र, व्यग्रपज्ज सूत्र आदि छै, छै जक उदाहरण खः । धुषि शिक्षायात बालाक तुयक अध्ययन यानाम्थन धा.मा गूलकयं मनुतयगु मन स्वच्छ जुइमाःगु खंयात प्रमुखकथं कयातःगु खनी । स्वच्छ व निर्मल मन ज्या व छै यायेबलय उकिया प्रतिफल नं बालागु व उत्साहप्रद हे जू । उकं गरिबी निवारणया निति धार्मिक शिक्षा व उपदेशनयगु भूमिका दु धयागु भूसि थुइकेफु ।

मनुया नुगलय धर्म थाव काल धाःसा देश गुलि थाकन व सुन्दर तरिका विकसित जुइफु धयागु चिचाधंगु उदाहरण जापानया अभूतपूर्व विकासयात कायेफु । मानसिक गरिबी मुक्कनि नीतिनिर्मातात दत्तधाःसा देश उन्नति व प्रगतियाखे मदिकक

न्याःवनी धयागु मेगु उदारहण भीसं ऊ नेविनया पालय्यागु बर्मायात कायेफु, महाथीर मोहम्मदया शासनकालया मलेशियायात कायेफु । थुकिया निति जनता न मानसिक गरिबीपाखे तापाये माःगुला ख हे खः, छाया ल्हाःति मरि बुइमखु । तर न्यलुवाः हे मभिंम्ह जुल धाःसा जनता न्याक्व हे भिसां देय् च्चन्त्याइमखु धयागु ज्वलन्त उदारहण ला भीगु हे देशया शाहकालीन व राणाकालीन अवस्था अध्ययन यायेबल्य् सीकेफु । उपिं शासकत थः हे दाजुकिजा, कका काय्चा, बौ काय्, भाइभारदार दुने षडयन्त्रया ग्वःफसय् चाःचाःह्युबल्य् देश गुलि प्रगति यायेमाःगु खः उलि यायेमफुगुला दहेदु, देश भंभं कुहावनाः थौया थ्व गरिब अवस्थाय् थ्यंकःवल । राजदरवारया भत्ता नइपिं शाही खलःतमध्ये भिम्हसिया हत्यालिपा साविकया ११ करोड खर्चयात ७४ करोड थ्यंकल थ्व मानसिक दरिद्रता मखुसा छु खः ?

खजा देशय् भौतिक उन्नतिया उदाहरणत न मदुगु मखु, तर व फुकं मेगु मुलुकया उन्नतिया दांजाय् उलि उल्लेखनीय मजू । देश आन्तरिक कलह फयावःगु भिदं मयाये धुकल, बालाक वालाः स्वलधाःसा थुकिइ न बौद्धिक दरिद्रता, मानसिक गरिबी हे कारक खकेफइ । थौं देश छू न्हूगु मोड कायेगु प्रयास यानाच्चंगु दु, छाय् ले ? मानसिक गरिबीइ छुं भचा सुधार जग्गुलिं खः । तर थ्व अवस्थायात स्थंकेत, मदयेकेत, असफल यायेत अर्भं यक्व मानसिक गरिबीया ज्याखं जुयाच्चंगु दनि ।

थुकथं दुवालास्वयेबल्य् छू निचोड छु खनेदःवइधाःसा भौतिक गरिबीया ल्युने प्रमुख कारक तत्व धयागु मानसिक गरिबी हे खने दःवइ । अहो ! थजाःबल्य् अजाःगु मानसिक रूप गरिबगु मनय् धर्मया बास जुयाव्युसा भीगु देय् नेपाः न स्वर्ग स्वर्गा सुन्दर, शान्त अले विशाल जुइत गुलिचा हे ई काइमखु, सकसिके थ्वहे मानसिकता वृद्धि जुइमा । अस्तु !

(थुगु च्वसुया आधार observation base खः, तथ्याकीय आधार कयागु मदु : च्चमि)

सुगत सन्देश, बुद्धज्योति पत्रिका, मुलक्षणकीर्ति विहार, २०६४, पृ. ६-८

## लुम्बिनी-हीरा लुङ्केगु थाय्

लुम्बिनी, नेपाःया पश्चिम तराईल्य् च्वंगु छ्णू थाय् - भगवान् बुद्ध जुया बिज्याइम्ह सिद्धार्थ राजकुमारया पावन जन्मस्थल । भगवान् बुद्ध समेतं प्रशंसा यानाबिज्याःगु अले मनुखं धःगु जीवन्य् छक्वः जूसां दर्शन यायेबहःगु, योग्यगु व सवेग उत्पन्न जुइगु थाय् धकाः घोषणा यानाबिज्याःगु थुगु थाय्या महत्व गुलि च्वन्त्याः धका बयान याना साध्य मजू । थुकिया महत्वयात मनन यानाः अन्तर्राष्ट्रिय जगत हे मान्यता व महत्व बियाः अन जुयाच्वंगु विकास व निर्माण नापनाप धार्मिक गतिविधि न्ह्यानाच्वंगु दसु भीगु न्ह्यःने दु । ।

विश्वया चयगुलिं मत्याक देय्पाखें थी थी विहार गुम्बा व पर्यटकीय थाय् आदिया निर्माण यानाः लुम्बिनी क्षेत्र थौकन्ह्य् तच्चक गुल्जारलिसे दर्शनीय थाय् जुइधुकूगु दु । उलिजक मखु देश देय्या उच्चपदस्थ अधिकारीपिं निसें साधारण मनूत, पर्यटकपिं नियमित रूपं वयेवने उप्वयावःगु थौया इलय् लुम्बिनीपाखें भीगु देय्या अर्थतन्त्र्य् तिब्रः जुयावयाच्वंगु तसकं लय्तायेबहःगु खें खः । तर भीगु देय्या दुर्भाग्य धाये वा विडम्बना धाये अपायजि महत्वं जाःगु थाय् व उगु थासय् वयेफुपिं सम्भावित पर्यटकत माक्क व गाक्क दुतिनेगु अधवा वयेकेगु ज्याय् भी नेपाःया सम्बन्धित निकाय, स्थानीय जनता व स्वयं सरकारतकं पूर्णरूपं सफल जुइ फयाच्वंगु मदु । ध्व छ्णू तसकं नुगःमछिनापुगु खें धायेमाः ।

लुम्बिनिइ विशेष बौद्ध तीर्थयात्रीत वइ - स्वदेशं वा विदेशं । तर तीर्थयात्रीपिन्त मदयेकं मगाःगु सुविधा गर्थेकि च्वनेगु, दनेगु, नयेगु आदिया बालाःगु प्रबन्ध यायेत यक्व सुधार यायेमाःगु खने दिन । उज्वः धयाथे तीर्थयात्रीपिसं मनंतुनीगु सुविधा गर्थेकि लुम्बिनी क्षेत्रया विस्तृत जानकारी, थी थी विहार, गुम्बा वये वनेत यातायातया उचित, सरल व सुव्यवस्थित प्रबन्ध, योग्य व कुशल पथप्रदर्शक (गाइड) या नियमित व प्रभावकारी व्यवस्थाय् न आपालं सुधार आवश्यक जूनि ।

लुम्बिनी लिसें लिसें जःखः च्वंगु थाय् कपिलवस्तु, रामग्राम, देवदह थ्यकं तीर्थयात्री व पर्यटकत आकर्षित यानाः वयेवने यायेफयेकेतला भन गाक्कं हे

मेहनत यायेमाःगु दनि ।

लुम्बिनी दर्शन वा भ्रमण यायेत वइपि विदेशीत निपु लैपु अन वयेवने फु । छ्यु लैपु हवाईमार्गं यैय जुकाः भैरहवा लुम्बिनी बनेगु, निपुगु लैपु भारत जुकाः गोरखपुर भैरहवा लाकाः लुम्बिनी बनेगु । यै जुकाः बनीपिला नेपालय् हे ध्यबा फुकाः बनीपि जुल, तर भारत जुकाः वइपि दक्व घयाथे तीर्थयात्री व पर्यटकत भारतय् जक ध्यबा फुकीपि जुयाच्चनी । उमित लुम्बिनीइ च्चनेगु, नयेगु, दनेगु थाय् महु धकाः भारतीयतसें न्हापा हे भारतय् हे घ्वाथुइकाः हइ धयागु न्येनेदु । अले लुम्बिनीइ ध्यनाकथं भचाभचा जक चाःहिइकाः गोरखपुर वा अन हे लिक्क लिक्कसं नये-त्त्वेन व दनेत तयेयकी । उमिपाखे नेपालय् ध्याःभचा न दा खर्च याकिइ मखु । अथे धयागु पर्यटनपाखे जुइमाःगु आम्दानीपाखे नेपाः द्याःवन । जबकि भारतया मनुतसें थःथाय् खर्च याकेत उमित बाध्य याकाच्चन । गुलिं गुलिं सःस्यूपिं धाःपि लुम्बिनी वा भैरहवाय् वनाः दनेगु याइ, तर अप्वः धयाथे भारतय्हे वनेत बाध्य याकी । थुकिइ सुधार यायेत स्थानीय जनता, निकाय व सरकारतक असफल जुयाच्चंगु दु । अथे धयागु देशया अर्थतन्त्रय् नाप नकारात्मक लिच्चः लाःवंगु छः ।

खजा भगवान् बुद्ध थे जाःम्ह सर्वत्यागी निःक्लेशी व विशुद्ध महापुरुषया नामय् व्यापार व्यवसाय यायेगु याकेगु अनुचित छः। तर मेकथं बिचाः यानास्वल धाःसा संवेजनीय थाय्या दर्शन, भ्रमणय् वइपिन्त उचित सेवा, सुविधा व सत्कार यानाः उमिपाखे धार्मिकपूर्वक प्राप्त जुइगु प्रतिफलयात अनुचित ध्यक धायेमज्यू । थ्व हिसाब प्रबन्ध बालाकाः शतप्रतिशत तीर्थयात्री व पर्यटकपाखे देशया अर्थतन्त्रय् उल्लेखनीय योगदान जूवन धाःसा लुम्बिनी क्षेत्र हीरा लुइकेगु थाय् जुइलाकि मजुइ ? हीरा धयागु गुलि मूवं धयागु खँ थन दुवालाच्चने माली मताः । विश्वया बौद्धत मध्ये दच्छिया १ (एक) प्रतिशत जक लुम्बिनीइ हयेफुसां, वयेके फुसां प्रशस्त आम्दानी दुहां वइ । उलिजक मखु स्वदेशी तीर्थयात्री वा पर्यटकत जक नियमित रूप अन आकर्षित याये फुसां स्थानीय अर्थतन्त्रयात अभूतपूर्वकथं तिवः जूवनी । उकि लुम्बिनी क्षेत्रयात हीरा लुइकेगु थाय् धया उप्वः खँ जुइमखुथे ताः । अस्तु !

बैशाख महोत्सव, रत्नाकर महाविहार, यत्, २०६४, पृ. २१-२२

## ज्ञानमाला शब्दया सार्थकता

“ज्ञानमाला” शब्दया न्हापांगु छ्यलाबुला थनिं थ्यं मध्यं चयुदैन्यः  
संघमहानायक दिवंगत भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविर (भिक्षु कर्मशील) पाखें रचना  
जुगु प्यपु न्यापु प्ये व मेगु नं भचाभचा थपये याना: नेपालय् सर्वप्रथम ज्ञानमाला  
सफू छापये जुया: पिहाँ वसेलि ख: ।

थुगु शब्दया सार्थकतायात दुवालेबलय् भीसं स्वंगू प्रकारया सन्देश लुइके  
फइ-

१. भगवान् बुद्धपाखें उपदेशित चतुआर्यसत्य, आर्यअष्टांगिक मार्ग,  
अनित्य-दु:ख-अनात्म आदि मौलिक धर्ममार्गया अध्ययनया  
क्रमय् ज्ञानयात मालेगु गुगु अन्वेषण, अनुसन्धानया ज्यायाइ  
खयात ज्ञानया मालेज्या- ज्ञानमाला धयागु अर्थय् खके फइ ।
२. ज्ञानया मालेज्या याना: प्राप्त जुगु ज्ञानयात छसीकथं मा:हना:  
छथाय् मुकेगु गुगु ज्या जुल, उकियात ज्ञानमाला (ज्ञानया मा:)  
धका: धाये छिं ।
३. अथे मुनागु, खंकागु, थुइकागु, सीकागु ज्ञानमाला मेपिं श्रद्धालुपिन्त,  
इच्छुकापिन्त नं इनेगु क्रमय् प्येसफू पिथनेगु, हालेगु, न्यकेगु गुगु  
ज्या जुल उकियात ज्ञानमाला भजनया रूपय् हया: इनाब्युगुकथं  
खके फु ।

ज्ञानयात माला:, मुका:, मा:हना:, हाकनं मेपिन्त रसम्यकथं कनाबीगु  
व न्यकाबीगुकथं थथे बहु अर्थ पिज्वइकथया शब्द चयनयात तसकं दूरदर्शी,  
बुद्धिमत्तापूर्णं व विद्वानापूर्णं धका: धायेफु ।

ज्ञानमालासफू थौं आपालं संस्करण जुया: पिदने घुंकल । थुलि उज्व:  
संस्करणय् पिहाव:गु सफू शायद नेपालय् हे न्हापांगु जुइमा: । थुकिं हे सकासिन  
अनुमान यायेफु किं थ्व सफूया महत्त्व गुलि दु ।

थौकन्ह्य् नेपालय् थासंथासय् ज्ञानमाला भजन खलः, संध, पुचः, समिति  
आदिया गठन जुगुलिं ध्वया महतायात छत्तीं उलाः क्यं । खतु ज्ञानमालाया  
माध्यमं बुद्धशिक्षा प्रचार प्रसार व स्वीकारया गौरवमय इतिहास भौगु न्त्यःने  
दु । ज्ञानमालाया म्ये न्यनाः गृहत्याग यानाः प्रव्रजित जीवन हर्षिनं भौसं न्यना,  
सामाजिक जागरण ह्येत तिवः व्युगु नं भौसं स्यू । आः ध्व शब्दया सार्थकतायात  
अभं सार्थक जुडकेत मेपित मार्गदर्शन यायेत, मनुष्य जीवन सुथालाक्क न्त्याकेत  
तिवः जुडकथं अभं उष्वः प्रयास जुडमाःगु आवश्यकता शायद सकसिनं मनन  
याःगु दयेमा ।

ज्ञानमाला स्मारिका, २०६५, पृ. २५



## मनूतय उन्नतिया लँपु व अवनतिया कारण

मनू छम्ह सामाजिक प्राणी. समाज हे वया सकतां खः । समाज ब्यागल जुलाकि व म्वायेत हे थाकुइ फु । भिम्ह जूसां, मभिम्ह जूसां, हारां जूसां, सोभाम्ह जूसां, तःमि जूसां, चीमि जूसां, मिसा जूसां, मिजं जूसां. आखः सःम्ह जूसां, मसःम्ह जूसां धायेत न्ह्याथेजाःम्ह जूसां समाज हे वया कर्मक्षेत्र खः. संघर्षया क्षेत्र खः । म्वायेगु थाय् खः । थथे जूबलय् व समाजय् थःगु अस्तित्व त्यका तयेत, थःगु वर्चस्व, इज्जत, मान, सम्मान, शान, शौकत सकतां कायम याना तयेत, उन्नति अभिवृद्धि यायेत न्ह्याथे जाःगु ज्या, इलम, लजगाः, उद्योग यायेत लिफः स्वइमखु । अले उन्नतिया नामय् अवनति (पतन) या ज्या न चायेक मचायेक यानाच्चनी ।

मनुख धात्थे उन्नतिया चाहना यायेगु खःसा क्वय न्ह्यब्वयाकथया ज्या मयासे मगाः -

१. यायेत्यः, यायेमत्यः, भिगुज्या, मभिज्या छुटय् याये मसःपिं पूर्वीपनिगु संगत मयायेगु । मखुसा म्वाःसां म्वाःसां दुःख कष्टय् लाइ ।
२. थःत न परयात न हित, सुख, कल्याण जुइगु ज्या व लँ क्यने सःपिं विद्वानपिनिगु संगत यायेगु । गुकिंयानाः पलाः द्वनीमखु, पश्चाताप जुइमाली मखु ।
३. थःत हित उपकार यानातःपिं गुणवान व्यक्तिपिन्त, समाजय् उल्लेखनीय योगदान ब्यूपिं पूजनीय व्यक्तिपिन्त आदर, गौरव, पूजा, सत्कार यायेगु ।
४. मनू जुयाः म्वायेत मदयेक मगाःगु नसा, त्वँसा, स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा व आर्थिक अवसर युक्तगु अले धर्मकर्म यायेत थाकु मजगु धासय् बसोबास यायेगु, मखुसा न्ह्याबले मन सुख मदयेकाः च्चनेमाली ।
५. थम्हं बालाःगु, भिगु ज्या यानातःम्ह जुइगु, गुकिंयानाः यक्वसिया विश्वासपात्र जुइ दइ । लिसें भिगु ज्याया भिगु प्रतिफल काये खंम्ह जुइ दइ ।

६. थःगु मन चंचल मजुसे, स्थीर, धीर, गम्भिरम्ह जुइगु । गुकिं यानाः मानसिक ल्वय् जुइमखु ।
७. संसारय् गुलि न सयेके सीकेगु दुगु खः, उकीमध्ये अप्वः स्वयाः अप्वः ज्ञान दुम्ह जुइगु । अले यक्वस्यां मान सम्मान याके दइ ।
८. बनेज्या (व्यापार), ब्वकेज्या, थाज्या आदि गुलि न शिल्प विद्या दु, उकिइ मध्यय् छुं न छुं ज्याय् क्वातुम्ह जुइगु । गुकिं यानाः हन्वा छु नये, छु नके धाये माली मखु ।
९. सामाजिक नीति नियम, विधिव्यवहारय् बालाक ज्ञान दुम्ह जुइगु । गुकिं मेपिनि दथुइ लोकप्रिय जुइ । अथे हे उगु नीति नियम, विधिव्यवहारय् बालाक शिक्षितम्ह जुइगु, धाये जक सः यायेमसः मजुइगु, गुकिं भिम्ह मनु धायेके दइ ।
१०. करपिनि नुगलय् मस्याइकथया वचन ल्हाये सःम्ह जुइगु, ज्याय् छ्यले दुगु छैं जक ल्हाइम्ह जुइगु, गुकिं याना सकसियां विश्वासपात्र जुयाः ज्याखैं यायेत थाकुइमखु ।
११. थम्ह दुःखकष्ट फयाः न थः मचाखाचायात ब्वलकूपि थः भाबीयात माःगु इलय् माःगु ज्या यानाबियाः, ग्वाहालि यानाः सेवासुश्रुषा यायेगु, गुकिं यानाः उमिपाखें सुवाः फये दइ ।
१२. थःपिनि परिवार दुसा उमिगु यथोचित भरणपोषण, शिक्षा लजगाःया बालाःगु बन्दोबस्त याना बीगु । गुकिं यानाः पारिवारिक सुख अभिवृद्धि जुइ ।
१३. ज्या याये धुकाः इतःमितः कंकीगु, वयाये ध्वयाये मदयेक च्वनेमालीगु अधवा आकुल व्याकुल जुइमालीगु ज्याखैंत मयायेगु । गुकिं यानाः चान्हय् न्त्यः मवइगु, रक्तचाप वृद्धि जुइगु पाखें तापाइ ।
१४. थःगु हिचःतिया कमाइया छुं ब्व इलय् ब्यलय् योग्यगु थासय् योग्यव्यक्तिपिन्त दान बीगु । गुकिं यानाः आत्मसन्तोष वृद्धि जुइ ।
१५. न्याय नीतिकथं थःगु बानी व्यवहारयात छ्यलेगु अधवा धर्मानुसार आचरण यायेगु, अले जक चित्त शान्त व स्थीर जुइ ।
१६. थःथिति इष्टमित्रपिन्त आवश्यकताकथं ग्वाहालि यायेगु, गुकिंयानाः थःगु पारिवारिक लकस (वातावरण), सामाजिक संरचना क्वातुया च्वनी ।



१७. कर्षिंसं दोष मालाः कसा बिद्ध्यः गु दोषपूर्णं ज्या मयासे निर्दोषगु ज्या यायेगु, अले सु खनाः थानाच्चने पालीमखु ।
१८. थःत नं पर्यायत नं अहित, असुखं व हानी यायेयः गु नीचगु ज्या तन, मन व वचनं तापायेगु, गुकिं यानाः लज्जा व भय धयागु लोकपाल व देवधम्म युक्तम्ह जुइ दइ ।
१९. थी थी कारणं यानाः न्ह्यःने वइगु मखुगु, परिभुगु सर्कमितं हानी जुइगु ज्या मयायेगु, अले जक अकुशल कर्मपाखे तापानाः कुशल अभिवादि यायेफइ ।
२०. नलाकि त्वनकि वेहोशं जुयाः धेवां फू, जित्रं फू जुइगु नशालु पदार्थ मनयेगु, मत्त्वेगु ।
२१. थम्मं यायेमाः गु कर्तव्य धर्मप्रति न्ह्याबले जागरुक जुइगु, गुकिं यानाः कर्तव्य परायण जुयाः उन्नतिया लैपुइ न्ह्याबले लानाच्चनी ।
२२. हनेबहःपित्त यथादोग्य मानसम्मान यायेगु, गुकिंयानाः मनूयागु जंगली पहः तनावनी, ज्ञानीपहः दयावइ, उल्लजक मखु दीर्घायु जुइगु, रूप लावण्य बालाइगु, सुख जुइगु, बल शक्ति दइगु धका धम्मपदय कनातःगु दु ।
२३. जिं यानागु, जिं जक थायेसः, जिं मयाःसा जुइ हे मखु आदि धकाः घमण्डी मजुसे क्वमिलु पहः दइगु गुकिंयानाः अभिमान मदयाः सकस्या प्रियपात्र जुइ ।
२४. मेहेनत अनुसारं प्राप्त जुइगु प्रतिफलप्रति सन्नुष्ट जुइ सइगु, अथे जुलकि मन न्ह्याबले स्त्रां ह्वःथे चक्कनाः गेगं दुःख बीफइमखु ।
२५. थःत हित उपकार याइपिं गुणी व्यक्तिर्पनिप्रति कृतज जुइगु, गुकिं यानाः निरन्तर सहयोग, लिधंसा प्राप्त जुयाच्चनी ।
२६. मानसिक उन्धानया निरति, आध्यात्मिक उन्नतिया निरति इलय ब्यलय धर्मया खे न्ह्येगु, गुकिया परिणामकथं समागिक यथार्थता, सन्वतायात धुयाः मन आकुल व्याकुल जुइमखु ।
२७. द्विविद्ध क्षमा धकाः क्षमाशील जुइगु, आक्रामक, बदलाभावी मजुइगु, अथे जुलधाःसा शत्रुरहित जुयाः बालाक छने दइ, दने दइ ।
२८. सज्जन व विद्वानर्पनिगु खेयात ध्यान विद्याः न्ह्येगु, अले थःत निरन्तर मार्गदर्शन दयाच्चनी ।

२९. गृहत्यागी श्रमण, ब्राम्हण, संन्यासीपिनिगु दर्शन यायेगु ताकि धर्मकर्म, दान, शील, भावनाया खँ न्यनाः मनयात क्वातुके फइ ।
३०. यायेत्यः, मत्यः, ज्यू, मज्यूयात बालाक सिइकाः थुइकाः, चायेकाः जक थःगु जीवन व्यवहारय् छ्यलेगु । अलेजक जीवन सुधालाक्क न्त्याके सःम्ह, फुम्ह जुइ ।
३१. छैय् च्वनीम्ह गृहस्थी जूसां इत्य् ब्यलय् ध्यान, भावना, तपस्या यायेगु । गुकिं यानाः मन स्वच्छ, निर्मल व प्रफुल्लित जुइ ।
३२. थःगु ब्रम्हचर्याया अनुचितकथं दुरुपयोग मयासे ब्रम्हचारी जुइगु । गुकिं यानाः एइस थें जाःगु घातक त्वय् जुइगु भय कयाच्चेने माली मखु ।
३३. संसारय् दयाच्चंगु धात्थेगु दुःख, सुनान हे 'दुःख मखु धाये मफुगु दुःख' यात थुइगु, उजाःगु दुःख दयावइगु कारणयात खनीगु, अले उगु कारणयात मदयेके ज्यू धकाः न थुइकेगु लिसें दुःख मदयेकेगु उपाययात न बालाक सीकाः आचरण यायेगु । अले धाःसा मनू जन्म कयागुया सार जुइ ।
३४. मनय् दनावइगु तृष्णा, क्लेश, दुर्भावनायात सुच्चुकु मदयेकाः परमशान्ति, अमृतपद निर्वाणयागु दर्शन यायेगु, गुकिंयानाः असीमित संसारय् बारंबार जन्म कायेमाली मखु ।
३५. सुख-दुःख, लाभ-हानी, जस-अपजस व निन्दा-प्रशंसापाखें थःगु मनयात मस्यंकुसे तयातये फयेकेगु, ताकि न्त्यार्थेजाःगु अवस्थाय् न मन विचलित मजुसे सन्तुलित जुयाः मानसिक त्वचं तापाये फइ ।
३६. संसारया अनित्य, दुःख, अनात्म स्वभावयात थुइकाः छुं न अवस्थाय् शोक सन्ताप मयायेगु, गुकिंयानाः मनय् अनावश्यक क्लेश मुनीमखु, अले स्थायी शान्ति प्राप्त जुइ ।
३७. मनय् अनेक प्रकारया क्लेश दनावलकि नये, त्वने, छने आदियात बामलाःगु असर लानाः दीर्घरोगी जुइ, अले संसार बन्धन न तच्चकं क्वातुइ - थथे जुइगु मयःसा क्लेश दनावयके मबीमाल ।
३८. फुक्क प्रकारया ज्ञान थःके दतधाःसा न्त्यार्थेजाःगु अवस्थाय् न छुं न प्रकारया भय, उपद्रव थःत थीफइमखु, मुक्त जुइ - सदां न सुखी, शान्त व प्रफुल्लित जुइदइ ।

मनूतय् उन्नति प्रगतिया लैपु च्चय् उल्लेख जूगु ३८ ता प्रकारया मांगलिक ज्यायात भगवान् बुद्धं करिव २५०० दै न्यः कनाबिज्याःगु उपदेश मंगलसूत्र थौकन्हेयात तक् उलि हे सान्दर्भिक, कल्याणकारी व सर्वग्राही जुवाच्चंगु दु त्रया अप्बः खँ जुइमताः ।

मनूतय् अवनति (पतन) जुइगु खँयात न बांलाक ध्यान वीफत धाःसा न थःगु उन्नति प्रगति जुइ, उकिं पतनया कारण जुवाच्चंगु त्वयया खँयात ध्यानय् तयाः व्यवहारय् छ्यलेगु तसकं आवश्यक जू :

१. कर्तव्य परायण मज्झमेसिया आपालं हानी जुइ ।
२. ज्ञानी, भिषिं व्यक्तिपिन्त मययेकेगु, अज्ञानी मांभिषिं व्यक्तिपिन्त यवेकेगु, अले फुस्कुलुगु, अःखःगु धर्मं, दर्शनं, कर्मकाण्डयात कय्च्यायेगुलिं न हानी जक याइ सिबे गुबले न उन्नति याकी मखु ।
३. न्यःगुलु, खँगुलु - खँजःसि, अलसि-उत्साहहीन, अनुद्योगी, क्रोधीम्ह व्यक्ति न गुबले न उन्नति याये फइमखु ।
४. थःके धनसम्पत्ति दु, क्षमता दुसां न वैश वने धुकूपि थः मां-बीयात लमहिस्से वायेत्यः, फवायेत्यः याःम्ह व्यक्तिया न गुबले हे कल्याण जुइमखु ।
५. छुं न दोष महुम्ह ब्राम्हण, श्रमण व याचकपिन्त भूठ खँ न्हानाः छक्ये याइम्ह व्यक्तिया न आपालं परिहानी जुइ ।
६. थःजक नये, त्वने म्वइम्ह मनू गुबले न थहाँ वये फइमखु ।
७. गुम्ह मनुखं जातिया घमण्डं, धनया अभिमानं व वंशया कारणं थःधितिपिनिगु अपहेलना वा बेवास्ता याइ उम्ह मनूया न अवनति निश्चित जुइ ।
८. मिसागुलु, अय्लाःगुलु व जुवाःद्यः मनूया उन्नति जुइ हे मखु ।
९. थःम्ह कलाः वा भाःतपाखे सन्तुष्ट मज्झमे मिसा वा मिजया न निश्चित हे पतन जुइ ।
१०. जवानी मदये धुकूम्ह बुगाम्ह मनुखं नर्कतिनया त्यासे ब्याहा यातधाःसा वपाखे सन्तुष्ट मज्झमे थःगु हे परिहानी याःजुइ ।
११. नयेगुलु - नयेद्यःम्ह मनूयात नायः वा नर्क दयेकल धाःसा न वया परिहानी मज्झमे मखु ।
१२. गरिब कुलय् बूम्ह क्षेत्री मर्चा राज्यभोगया इच्छा यात धाःसा न वयागु पतन अवश्य जुइ ।

भगवान् बुद्ध २५०० दै न्ह्यः कनाः क्यनाबिज्याःगु उपदेश, पराभव सूत्रय  
कना तःथे थुपि हानी नोक्सानी, अवनति, पतनया कारणयात बालाक थुइके  
सिइके, चायेके फुम्ह व्यक्ति न्ह्याबले निर्भयी जुयाः उन्नतिया लँपुइ न्ह्याःवनाः  
थःगु जीवनयात सफल याये फुम्ह जुइ। अस्तु।

लिधँसा :

१. न्ह्यु परित्राण निम्नय (पृ. २९-१७८) अनु. भिक्षु ज्ञानपूर्णिक 'धम्माचरिय',  
शान्ति सुखावास, २०५०
२. बुद्ध शिक्षाका आयामहरू (पृ. ९१-९२) स. त्रिरत्न मानन्धर, श्रीकीर्ति  
बौद्ध केन्द्र, २०६५
३. सुत्तनिपात (पृ. ६८-७१) अनु. धर्मरत्न शाक्य, 'त्रिशुली', कुलनरसिंह  
शाक्य, ने.सं. १९९३

यःसि, केन्द्रीय मानन्धर संघ, २०६७, पृ. ११६-११८



## संसारया दुर्लभ निता प्रकारया मनूत

भगवान् बुद्धया वचन संग्रह 'त्रिपिटक' अन्तर्गत अभिधर्म पिटकया न्हयूगु ग्रन्थ मध्यय् प्यंगु ग्रन्थ 'पुमालपञ्चनि' अर्थात् 'पुद्गल प्रज्जति'कथं संसार (लोक)य् निता प्रकारया दुर्लभपिं मनूतय् बारय् कना बिज्यानातःगु दु । उपिं थथे खः - छता प्रकारया मनूत, मंपिन्त गुण उपकार याइपिं, अले मेता प्रकारया मनूत, उगु गुणयात लुमकाः, कृतज्ञ जुइपिं, ग्वहालि याइपिं ।

भगवान् बुद्धपाखें 'अग्रमहाश्रावक' या पद प्राप्तम्ह सारिपुत्र भन्ते थः न्ह्याथाय् तंसां थौ अस्सजि भन्ते गुखेपाखे दु ?' धकाः न्यनाःलि उखेपाखे वन्दना यानाः, छ्यं लाकाः टनीगु धकाः उल्लेख जुयाच्चंगु महत्त्वपूर्ण खंयात थन लुमके बहःजू । अस्सजि भन्तेपाखें बुद्धवचन न्हापांगु पटक न्यनाः मार्गफल्य् थः सुप्रतिष्ठित जुइखंगु गुणयात वसपोल सारिपुत्र भन्तेन जिबंकाःछि लुमकाः कृतज्ञताया भाव पिब्वया बिज्यात ।

धात्ये धायंमालधाःसा संसारय् छम्ह मेम्हसित गुणउपकार याइगु घटनात म्होजक दु । फुसा क्वायेगु, ध्यायेगु व छेकिंतयेगु याइपिं हे आपाः । उकिसनं सुनानं गुणउपकारयाःम्ह व्यक्तियात लिपा खसां मखंछु याइपिं, गुहालि मालीबलय् गुहालि बी थाकुचाइपिं, गुहालि हे बी मखुपिं, फर्या-फतले सुला जुइपिं, म्हमस्यू पहः याइपिं इत्यादि प्रकारया मनूत दु । उकिहे वसपोल बुद्ध मनूतयगु पहः चहःयात विप्लेषणयानाबिज्यासे च्चय् उल्लेख जूकथंया मनूत तसकं दुर्लभ धकाः आज्ञा जुयाबिज्याःगु जुइमाः । थौ थन श्रद्धेय कमला गुरुमानं व्वया बिज्याःगु दुर्लभगु कृतज्ञता गुण न्ह्यब्वेगु बखत वःगु दु ।

भगवान् बुद्धया जन्मभूमि नेपाः देव्या छम्ह म्ह्याय्मचा, भिगुदेव्या थःगु नच्चागु वैशय् हे बर्मा थ्यकवनाः अनागारिका प्रव्रजित जुयाबिज्यासे बुद्धशिक्षाया अध्ययन यानाबिज्यात । अध्ययनं लिपा म्वदेश लिहाँ बिज्यानाः परिचयि शिक्षा अध्ययन, अध्यापनलिसें स्कूलया औपचारिक शिक्षाया सेवाक्षेत्रय् थःत स्वीन्यादें धयाथे पाना बिज्यात । वसपोल श्रद्धेय कमला गुरुमानं थःगु प्रव्रजित जीवन ५० दै दुगुया उपलक्ष्यय् म्वसाःखःगु विशेष अभिनन्दन ज्याइवःस थःत गुण उपकार यानाः, माःबलय् माःकथं व फुकथं गुहाली, उपकारयानाबिज्याःपिन कृतज्ञता छाछयेगु, कदरपत्रं हनेगु गुगु ज्या यानाबिज्यात, उकियात 'गुण लुमकाः कृतज्ञ जुइगु' दुर्लभ ज्या खः म्हासें मगाः ।

थःत अनागारिका प्रव्रजित जुइत हःपाः बीगुनिसे कयाः बर्माय् हे अनेकथं स्यनेकनेयाना बिज्याःगु, नेपालय् नं थःगु हे विहारय् च्चनेगु प्रबन्धयाना बिज्याःगु, न्हूगु विहार दनेगु ज्याय् नं माःबलय् माःकथं सल्लाहसाहुति बिया बिज्याःगुलिसे आर्थिकरूपेण गुहालियानाबिज्याःगु गुणउपकारयात लुमकाः वसपोल कमला गुरुमानं श्रद्धेय धम्मवती गुरुमायात गुरुकथं हनाःलि कृतज्ञतापत्र छलानाबिज्यात । नापं थम्हं दयेकागु 'पद्मकीर्ति विहार' थःगु शेष लिपा 'धर्मकीर्ति विहार संरक्षणकोष'यात वनीकथं रजिष्ट्रेशन समेत पास यानाः बियाबिज्यात । थ्व वसपोल कमला गुरुमाया महानता व दुर्लभ कृतज्ञ गुण अनुस्मरण खः ।

पद्मकीर्ति विहार निर्माणया क्रमय् जग्गा दानयाना दीम्ह थःहे किजा राजेन्द्र राजकर्णिकारजुयात, विहारय् दकलय् न्हापा बुद्धमूर्ति प्रतिस्थापन यानादीम्ह हर्षदेवी तुलाधरजुयात, अग्रश्रावक महाश्रावक सहित भगवान् बुद्धया अन्यमूर्ति व हल मर्मत यानादीम्ह बसुन्धरा तुलाधर, पश्चिमपाखे च्चंगु कोथा, बाथरुम दयेका दीपि रत्नसुन्दर तुलाधर व मोतीहेरा तुलाधरजुयात वय्कःपिनिगु गुण उपकारयात कदर यानाबिज्यासे वसपोल गुरुमानं वय्कः दातापिन्त कदरपत्र सम्मान यानाबिज्यात । अथेहे थःत भिन्त्यादै न्त्यःनिसे वासःयाना वयाच्चनादीम्ह डाक्टर ऋषिकुमार काफ्लेजुयात नं वय्कःया सहयोगी, धैर्य व मैत्रीपूर्ण व्यवहारलिसे पाय्छि वासः बीगु गुण उपकारयात नं लुमका बिज्यासे कदरपत्र सम्मान यानाबिज्यात । थजाःगु ज्याइवल्य वसपोल थःत गुहालियाना बिज्याःपिं, दीपि सकसित धन्यवाद व कृतज्ञता प्रकटयानाबिज्याःगु दु, उकियात नं गुण उपकार लुमकाः कृतज्ञ जुइगु दुर्लभ ज्या हे धायेमाः ।

थुकथं बुद्धया छम्ह शिष्यमचां बुद्धया 'संसारय् दुर्लभ निता प्रकारया मनुत दु' धयागु वचनयात यथार्थतः प्रमाणित यानाबिज्यात । वसपोल श्रद्धेय कमला गुरुमाया थःगु प्रव्रजित जीवन ५० दै दुगु थुगु दुर्लभ अवसरय् वसपोलया सुस्वास्थ्य, ताःआयु व उत्तरोत्तर प्रगतिलिसे थम्हं तातुनागु मार्गफल समेत प्राप्तयाना कयाबिज्याये फयेमा धकाः प्रार्थना याना ।

सन्दर्भ सामग्रीः

पुगलपञ्चति, पृष्ठ २५ - अनु. भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर, पिकाक :

दुण्डबहादुर वज्राचार्य व मेमेपिं, वीर पूर्ण पुस्तक संग्रहालय, २०६४, ल.पु. ।

धर्मकीर्ति मासिक, बुद्ध सम्बत २५५५, कमला गुरुमा प्रब्रज्या स्वर्ण महोत्सव विशेषांक, वर्ष २९, अंक ४, पृ. ३३

## सासलय् ध्यान : दुःख मुक्तिया ज्ञान

नेपाःया विभूति, विश्ववन्द्य महामानव भगवान् गौतम बुद्ध करिब २६०० दै न्यः बुद्धत्व ज्ञान लानाबिज्याये धुकाः सकल प्राणीया हित, सुख, कल्याण व दुःख मुक्तिया निरति थःम्ह कयागु ज्ञान इनाबिज्यात, थःगु ल्यं दनिगु जीवनया ४५ दैतक्क । वसपोल इनाबिज्याःगु आपाल ज्ञान मध्ये मुख्यगु सासलय् ध्यान तथाः दुःखं मुक्त जुइ फइगु ज्ञानया लिधंसाय् आपाल विहार, गुम्बा, ध्यानकेन्द्र निर्माण जगु खनेदु । आः स्वयेनु, सासलय् ध्यान तथाः दुःखं मुक्त गथे जुयाः जुइ ?

वसपोल ध्यानया ज्ञान बिद्याबिज्यायेगु इवल्य मन एकाग्र यायेगु (धात तयेगु) ध्यान प्यीता प्रकारया व फुक्ककथं शुद्ध जुयाः दुःखं मुक्त जुइगु ध्यान प्यता प्रकारया क्यनाबिज्याःगु दु ।

उगु प्यीता प्रकार व प्यता प्रकारया निथी ध्यानय् न सासलय् दुय्यक, क्वथीक व क्वक्वजीक स्वयेगु ध्यान उल्लेख जुयाच्चंगु दु । प्यीता प्रकारया ध्यानय् 'आनापानसति' ध्यान धकाः दुसा प्यता प्रकारया ध्यान मध्यय् 'कायानुपस्सना' ध्यानया भिष्यगु पर्व दुने 'आनापानपर्व' धकाः न दु ।

पालि 'आनापानसति' धयागु संस्कृत 'आनापानस्मृति' खः । धुकिइ 'आनापान' व 'स्मृति' निगू शब्द मिलये जुयाच्चंगु दु । 'आनापान' धयागु 'आन व अपान' निगू शब्दया सन्धि स्वरूप खः । 'आन' धयागु 'वयाच्चंगु', 'अपान' धयागु 'वनाच्चंगु' । अथे धयागु भीगु शरीरय् दुहाँवनाच्चंगु सासःयात 'आन' धाइसा, पिहाँवनाच्चंगु सासःयात 'अपान' धकाः धाइ । थथे 'दुहाँवनाच्चंगु सासः' व पिहाँ वनाच्चंगु सासःयात मदिकक चायेका च्वनेगु हे 'आनापानस्मृति' ध्यान खः । 'स्मृति' धयागु मदिकक चायेका च्वनेगु, होश तथा च्वनेगु खः ।

गुगु न एकान्त, शान्त व कर्चिगः मदुगु थासय् बाँलाक फ्यतुनाः वा थःत ज्याछिक्कथं च्वनाः थःगु न्हाय्पवाल दुहाँ पिहाँ जुयाच्चंगु सासःयात क्वथीक, त्वःमफीक स्वयेगु । ताःहाकः यानाः सासः दुहाँ वःसा ताःहाक सासः दुहाँ वल, चीहाकः यानाः सासः दुहाँ वःसा चीहाकः सासः दुहाँ वल धकाः चायेकेगु । अथे

हे ताःहाकः यानाः सासः पिहीं वःसा ताःहाकः सासः पिहीं वन, चीहाकः यानाः सासः पिहीं वःसा चीहाकः सासः पिहीं वन धकाः गथे गुकथं सासः दुहाँ पिहीं जुयाच्चंगु खः अथे उकथं हे मदिव्क चायेकेगु यायेमाः । थःधम्हं यस्से ताःहाकः वा चीहाकः सासः दुकाये पिकाये यायेगु मखु । गथे गुकथं सासः ल्हानाच्चना अथे उकथं हे सीका च्चनेगु, चायेका च्चनेगु हे 'आनापानसति' ध्यान खः ।

थथे मदिव्क चायेका च्चनेबलय् भीगु मन मचायेक हे सुत्त सुत्त पिहीं वनेयः । अथे पिहींवंगु मनयात 'पिहीं वन' धकाः चायेवं हाकनं दुहाँ वइ । न्हापां न्हापां मदिव्क चायेकेत थाकुइफु, तर मदिव्क अभ्यास यानावं वन धाःसा शुलि ज्या यायेत थाकु मजू । अथे यायां मन एकाग्र जुइगु (धातं च्चनेगु) शुरु जुइ । अले थःगु सम्पूर्ण शरीरयात हे बांलाक चायेकाः सासः दुतपित यायेमाः । याने कि सासः दुकाये पिकाये जुयाच्चंगु इलय् थःगु शरीरय् गन गन छु छु जुयाच्चन व फुक्कयात चायेकाः सासः दुकाये पिकाये याये फयावइ । अथे जुजुं जुजुं शरीरयात शान्त जुइकाः, शरीरय् जुइगु गुलि नं हलचल फुक्कयात बांलाक चायेके फयावइ । धनतक्क ध्यनीबलय् मन आपालहे एकाग्र जुइधुकी । आः व क्वातुक एकाग्र जुयाच्चंगु मनयात थःम्हं गन माल अन छ्वये फइ, गथे माल अथे छ्वये फइ । गुलि गुलि शक्तिशाली व्यक्तिपिसं थ्व अवस्थायात थः माःकथं छ्यलाः थीथी ऋद्धि, सिद्धि चमत्कारपाखेनं छ्यलेत स्वइ, छ्यं नं छ्यली । तर थ्व ताःतक्क च्चनी मखु, अन न्हापाया हे धासय् लिहाँ वइ । धनतक्क 'आनापानसति' ध्यान जुल ।

आः 'आनापानपर्व' ध्यानय् बुद्धं धयाबिज्याइ - सासःया माध्यमं एकाग्र जुगु मनयात थःगु शरीरया अवस्था गथे कि फ्यतुनाच्चना वा दनाच्चना वा वतुलाच्चना वा इधूथिधू जुयाच्चना, व फुक्कयात नं बां-बांलाक होशपूर्वक चायेकेफयावइ । अनलि भनभन क्वातुक एकाग्र जुयावःगु मनयात सासःया उत्पत्ति गन जुल, गुथाय् जुल धयागु खनिसें गनथाय् तनावन, गथे जुयाः तनावन धकाः क्वधीक क्वक्वजीक स्वयेगुपाखे छ्वतधाःसा व उगु प्रक्यात छलैगु जुइक खंका कायेफयावइ । अथे जुइबलय् थ्व सासः ल्हाना च्चंम्हं सुं नं व्यक्ति मखु, रूप समूह जक खः धयागु खं थुयावइगु जुयाच्चन । उलि जुइवं धर्म गुगु यानाच्चनागु सासः ल्हायेगु ज्या खः व फुक्क ज्ञान वृद्धिया निरतिं खः, होश (स्मृति) बढये यायेमाःया निरतिं खः धकाः बांलाक थुयावइ । अले उम्हं व्यक्तियात 'जि', 'जिगु' आदि भावय् व्यपुना च्चनेगु, थः तायेकाः त्वःवना च्चनेगु तृष्णापाखे अलगजुयाः 'अनाश्रित' जुयाच्चनी । धनतक्क ध्यकेफत धाःसा दुःखया कारण जुयाच्चंगु तृष्णां



अलग जगजुल, अले दुःख मुक्त अवस्थाय् ध्यगुजुल । थजाःगु क्षण, अवस्था व ज्ञानयात मदिवक, छस्वाक, त्वःमफिइक ल्यका तयेफर्ताक स्थायीरूपं दुःखमुक्तगु अवस्थाय् ध्याम्ह धकाः घाइ ।

उकिं भ्मीसं जन्म जुसानिसें ल्हानावयाच्चवनागु सासः छाया भय हे दुःख मुक्तिया ज्ञानतक्क ध्यकः वने फयेक ध्यान याका बिज्याये फुम्ह वसपोल भगवान् बुद्ध गुलि जक 'करुणावान' धयागु ध्व छा दसु खः. भ्मी धात्थे दुःख मयःपिं खः, स्थायी सुख यःपिं खःसा बुद्धया ध्व ज्वः मदुगु ज्ञानयात ह्यलेगु कुतः मयासें मगाः ।

सकले दुःख मदुपिं जुइ फयेमा ।

स्वहालि सफू :

१. महासतिपट्टान सुत्त - विपश्यना विशोधन विन्यास, इगतपुरी, भारत, सन् २००८
२. विष्णुद्विमार्ग - आचार्य बुद्धघोष -अनु. द्वारीकादास शास्त्री, सन् २००५
३. महास्मृतिप्रस्थान सूत्र - पालि शब्दार्थ व अभिप्राय - अनु. भिक्षु ज्ञानपूर्णिक, वि.सं. २०४६

पलेस्वां, ने.सं. ११३६, तछलागाः ११, दँ २७, ल्याः ७, पृ. १०८-११०

Dhamma.Digital

## दुःखं मुक्तिं लाकि सुखं प्राप्ति ?

नेपाःया महान् सपुत सिद्धार्थ गौतम स्वीन्यादै (३५ वर्ष) या वैशय् बुद्धत्व लाभ याना कया बिज्यासेलि 'भगवान् गौतम बुद्ध' जुया बिज्यात । बुद्धत्व प्राप्तिया भिनिदैलिपा वसपोल 'महासतिपट्टान सुत्त' धयागु महान उपदेश बिया बिज्यात । गुकियात थौकन्हय् विपश्यना ध्यान धकाः व्यापकरूपं नाला हयाच्चंगु दु ।

'सत्त्व प्राणीपि चित्त मल विशुद्ध जुयेया निति, शोक जुइगु, नुगः पुइगु, ख्वयेगु, हालेगु, छाति दायाः ख्वये मालीगु अवस्था पुलावनेया निति, शारीरिक दुःख, मानसिक दुःखयात मदयेका ख्वयेया निति, शान्त याना ख्वयेया निति, शुद्धगु मार्गय् पलाः छियेया निति व सम्पूर्ण दुःखं अलग्गु निर्वाण अवसर ध्वदुकेया निति छपु जक लैपु दु- व खः 'व्यंगू स्मृतिप्रस्थान भावना अथवा ध्यान' - थये धर्मघोषणा यानाबिज्याःगु सूत्र खः धुगु 'महासतिपट्टान सुत्त' । थन वसपोल न्हयगू प्रतिफलत कयना बिज्याःगु दु, धुगु सूत्रया-

१. सत्त्व प्राणीया विशुद्धि जुइगु
२. शोकया अवस्था पुलावने फइगु
३. नुगः पुइगु अवस्था पुलावने फइगु
४. शारीरिक दुःख मदयेके फइगु
५. मानसिक दुःख मदयेके फइगु
६. शुद्धगु मार्गय् पलाः छी फइगु
७. दुःखं अलग्गु निर्वाणयात ध्वदुके फइगु । ध्व न्हयगू प्रतिफलत प्राप्तिया म्यारेन्टि दुगु छपु जक लैपु खः - 'व्यंगू स्मृतिप्रस्थान भावना' ।

व्यंगू स्मृतिप्रस्थान भावना थुकथं जुइ :

- क) थःगु शरीरय् शरीरयात स्मृतिपूर्वक (होशपूर्वक, सतर्कतापूर्वक) स्वयेगु ।
- ख) थःगु शरीरय् उत्पन्न जुइगु धीधी वेदना (सवेदना, अनुभूति)यात स्मृतिपूर्वक स्वयेगु ।
- ग) थःगु चित्तय् लुयावइगु थी थी मनोभावना (चित्त)यात स्मृतिपूर्वक स्वयेगु व
- घ) उगु चित्तय् उत्पन्न जुइगु थी थी स्वभाव (धर्म)तयत् स्मृतिपूर्वक खंकेगु ।

थये कना बिज्याःगु अनुसारं इमान्दार्णपूर्वक, वीर्यपूर्वक, उत्साहपूर्वक व विवेकपूर्वक ज्या बातधाःसा निगु प्रतिफल अवश्यं प्राप्त जुइ धकाः न वसपोलं सूत्रया अन्तय कना बिज्याःगु दु- "उप्वलं न्हयर्दं (७ वर्ष), म्होति न न्हयन्हु (७ दिन) अर्हंतत्व (निकलेशवा अक्स्था) प्राप्त जुइ, कि मखुसा अनागापि (हाकरं लिहं वये प्वाःम्ह अथवा दुःखया सागरस्य हाकरं दुने म्वाःम्ह जुइ ।"

धुक्थं सूत्रया शुद्ध न्हयना प्रतिफल व सूत्रया अन्तय निता प्रतिफलथात प्यारेन्टि यानाबिज्यास्ये थुगु सूत्र कना बिज्यानातःगु दु । धुपिं प्रतिफलतयत दीर्घकालीन प्रतिफल धकाः न भाथंफु ! उल्लजक मखु उगु सूत्रय कना बिज्याःगु अनुसारं ज्याथाःम्हसित तत्कालीन प्रतिफलत भिनिगु न प्राप्त जुइ. गथे कि-

१. थःगु मन म्वच्छ जूगु तन्काल अनुभव जुइ ।
२. लोभ, द्वेष, इर्था आंत वामलाःगु प्रवृत्ति मनय उत्पन्न जूसां तन्काल संयम यायेफइ ।
३. थःगु शील सदाचार परिपक्व जुयाःलि बोलीवचन, व्यवहार सभ्य व कोमल जुइ ।
४. स्मरणशक्ति, सहनशक्ति वृद्धि जुइ ।
५. मित्रभाव, सहयोगिभाव, सेवाभाव वृद्धि जुइ ।
६. च्याता प्रकारया लोक धर्मोत्से क्वातुक न्वाये फइ ।
७. अनित्य स्वभावयात महसूस जुइगु जुयाः स्वार्थी भावना म्हो जुयावनी ।
८. वर्तमान अवस्थायत म्हंसिया. अतीत वा भविष्ययात बिचाः मयाइबलतय म्वाः मदुगु मानसिक तनाव व व्याकुलता मदया वनी ।
९. उप्वलं उप्वः शारीरिक व मानसिक न्वयपाखें बचे जुइ ।
१०. थुगु जन्मय दकलयवालाःगु ज्या वाये दत धकाः आत्म सन्तोष प्राप्त जुइ ।
११. त्रिरत्नप्रति क्वातुगु श्रद्धा वृद्धि जुयाः मन भन निर्मल जुइ ।
१२. न्हापा गुबले हे अनुभव थाये मनंगु विांशट सुख अनुभव प्राप्त जुइ ।

धुभन कल्याणकारकगु विधियात, स्पष्ट रूप कना बिज्यानातःगुक्थं ज्या यानावनधाःसा दुखं मुक्त जुइलार्कि स्थायी सुख प्राप्त जुइ. बिचाः याये बहःजू ।

धर्मकीर्ति मासिक, वर्ष ३०, अंक १, मार्स २००१, पृ. १५

## सबकायपटिसवेदी .....

बुद्धजन्मभूमि नेपालय वसपोलया शुद्धशिक्षाया अभ्यास जगु खने मदयेधुकाः हाकन पुनरुत्थान (पुनर्जागरण) जगु ध्यमथ्य गुइदँ (९० वर्ष) दत । उगु इलय यै ल्हूगलय जन्म जुयादीम्ह प्रेमबहादुर श्रेष्ठ तिब्बतय महायानी परम्परा ध्यत्तु जुल । लिपा हान वि.सं. १९८५ (सन् १९२८) स कुशिनगरय भिक्षु ऊ. चन्द्रमणी महास्थविरपाखे धेरवादी श्रामणेर जुयाबिज्यानाः महाप्रज्ञाया नाम नं दन । वया ल्यू वि.सं. १९८७ (सन् १९३०) स यै इतुम्बहाःया कुलमानसं तुलाधरजु नं वसपोल ऊ. चन्द्रमणीया हे उपाध्यायत्वय धेरवादी श्रामणेर जुयाबिज्यानाः कर्मशील नाम म्हासिल । वसपोल हे नेपाःया न्हापांम्ह संघमहानायक प्रज्ञानन्द महास्थविर खः । वि.सं. १९८८ सालपाखे हे वसपोलं यलया गुलिं उपासिकापिन्त गुबले किण्डोल विहारय, गुबले फम्पिइ बज्रयोगिनिइ विपस्सना ध्यानया अभ्यास याका बिज्यात ।<sup>१</sup> ध्वहे आधुनिक नेपालय बुद्धया शुद्ध विपस्सना ध्यान अभ्यासया प्रारम्भिक काल जुल । अनं लिपा नं वसपोलपाखे विपस्सना ध्यान याकेगु ज्या निरन्तर हे जुयाच्चंगु खनेदु ।

वया लिपा वि.सं. २०३६ साल बर्माया दो पञ्चाचारी गुरुमा, २०३७ सालया फागुनं बर्माया हे श्रद्धेय महासी सयादो, २०३७ साल चैत्रं सत्यनारायण गोयन्काजुपाखे विपस्सना ध्यानया व्यवस्थितकथं शिविर हे संचालन जुल ।<sup>२</sup> बनेपाया ध्यानकुटी विहारय नं महासी सयादोया पद्धतिकथं ध्यान शिविरत सञ्चालन जुल । थी वयाः महासी सयादोया पद्धतिकथंया ध्यानअभ्यास याकीगु ध्यानकेन्द्र व गोयन्काजुया पद्धतिकथंया ध्यानअभ्यास याकीगु ध्यानकेन्द्रत यै दुने प्यंगु व नेपाःया थी थी जिल्लाय न्हयगू यानाः मुक्कं फिछ्छू विपस्सना ध्यानकेन्द्र संचालन जुयाच्चंगु खने दु ।<sup>३</sup> धुगु फुक्क केन्द्रयनं भगवान् बुद्धया उपदेश “महासतिपट्टन सुत्त” कथं हे विपस्सना वा सतिपट्टन ध्यान स्थनीगु खः ।

यैय दुने न्हापां आनन्दकुटी विहारय, अनंलि बुढानिलकण्ठ स्कूलय, अनंलि आनन्दकुटी विद्यापीठ स्कूलय, अले धर्मश्रृंग भुइजःसि च्वय “नेपाल विपस्सना केन्द्र”य गोयन्काजुया पद्धतिकथं विपस्सना ध्यानया नियमित शिविरत संचालन जगु खःसा वि.सं. २०४४ साल “अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

शंखमूल 'यू' न महासी सयादोया पद्धतिकथं सतिपट्टान विपस्सनाया ध्यान शिखिरत संचालन जूगु खः ।

नेपालत्यू न्हापांगु थुगु निगू ध्यानकेन्द्रत्यू ध्यान च्वनीपिं साधक योगीपिनि दथुइ "गुखे ध्यान च्वंसा ज्यू, छथात्यू वनीपिं मेथात्यू वने मज्यूला छुथें" धयागु भ्रम खनेदयावःगुलिं श्रद्धेत्यू सत्यनारायण गोयन्काजु नेपाः बिज्याःबलत्यू वि.सं. २०४५ साल आश्विन २३ गते थ्व च्वसुया च्वमि व पासापिं जानाः वसपोलयाके कयागु अन्तर्वार्ता धर्मकीर्ति बौद्ध मासिक पत्रिकात्यू प्रकाशन जूगु खः । उगु अन्तर्वार्तात्यू वसपोल स्पष्ट हे धया बिज्यात "सतिपट्टान व विपस्सना छगू हे खः, अलग अलग मखु ।" अनीलि थजाःगु विवाद मत्थर जुयावंगु खनेदु ।

अनीलिपा यैया सानो भन्याइत्यू रत्न विपश्यना ध्यान केन्द्रत्यू न महासी सयादोया पद्धतिकथं सतिपट्टान विपस्सनाया ध्यानशिखिरत संचालन जूगु खः । वथेतु यैया कीर्तिपुरत्यू धम्मकिति नाम गोयन्का गुरुया पद्धतिकथं ध्यान शिखिर चलये जुयाच्चंगु दु ।

तर थौकन्हे हान छको ध्यानविधियाबारे विवाद, भ्रम व शंकाया खँ पिलुयावःगु न्वने दु ।

गोयन्काजुया पद्धतिकथं सासः दुहाँ पिहाँ जूगुलिइ ध्यान तत थःगु ख्यंया चसुप्पालनिसें तुतिया म्हालापतितक अले अनीनिसें चसुप्वाःतक थासंथासत्यू पलख दिनाः मदिकक स्वयेगु खः । छगू थासत्यू ? - २ मिनेटजक दिनाः अन जुया वइगु प्रत्येक वेदना, संवेदनायात बालाक वाःचायेकेगु खः । थथे म्हा छम्ह होश तयाः स्वयेबलये मनयात पितमछ्वसे शरीरत्यू लुयावक्क वेदना, संवेदनायात त्वःमफीक स्वयेगु, वाःचायेकेगु खः ।

महासी सयादोया पद्धतिकथं थःगु प्वाः फुले जूगु, सुके जूगुयात मदिकक स्वयाः मनयात पितमछ्वसे शरीरत्यू जुयावक्क, लुयावक्क वेदना, संवेदना धाक्वयात त्वःमफीक स्वयेगु, चायेकेगु खः ।

आः थन मनूतयसं अज्ञानतावश विवादया खँ छु पिथना हल धाःसा "भगवान् बुद्ध सतिपट्टान सूत्रत्यू प्वाः फुले जुइगु, सुके जुइगुयात स्व धकाः धयाबिज्याःगु हे मद्दु, उकिं अथे स्वयेगु सतिपट्टान विपस्सना हे मखु" । थ्व विवाद पाय्छि मजू । थजाःगु भ्रम मदेकेगु हे थुगु च्वसुया उद्देश्य खः । छुं न खँया विरोध

वा समर्थनं यायेत ग्यमुलाःगु आधार वा प्रमाण माः । महासतिपट्टान सूत्रय भगवान् बुद्धं धयाबिज्याःगु दु

“सब्बकायपटिसंवेदी.....” अर्थात् “सम्पूर्ण शरीरय जुयावइगुप्रति सम्वेदनशील जुयाः..... ।”

उकिं सासलय् ध्यान तयाः छ्यया चसुप्वालानिसें तुतिया म्हालापतिंतक होश तयाः स्वयेगु धयागु “सब्बकायपटिसंवेदी” खः । वथे तु प्वाः फुले जूगु सुके जूगु स्वयेगु न “सब्बकायपटिसंवेदी” हे खः । भगवान् बुद्धं स्पष्टं धया तयाबिज्याःगु सतिपट्टान ध्यानयात गहनकथं अध्ययन मयासे थः मतिइ वःथे व्याख्या यायेगु उचित मजू । धर्मया क्षेत्रय आधारहीन भ्रम बलकेगु न छाकथं अकुशल कर्म हे खः, द्वेष खः । थःगु चित्तयात राग, द्वेष, मोहं अलग यायेफुगु सामर्थ्य दुगु “सतिपट्टान” प्रति अनावश्यक विवाद पिथनाः थःगु मनय् क्लेश बढये यायेगु ज्या बुद्धिमानपिसं याइमखु । अस्तु ।

पादटिप्पणी

१ वन्द्य, पृ. ४७०

२ तुलाधर, पृ. ६२

३. मानन्धर, पृ. १९-२०

४ धर्मकीर्ति, पूर्णांक ५६, पृ. १३-१९

५ गोयन्का, पृ. ५



सन्दर्भ सामग्रीः

१. गोयन्का, सत्यनारायण, महासतिपट्टान सुत्त (भाषानुवाद एवं समीक्षा सहित), इगतपुरी, भारतः विपश्यना विशोधन विन्यास, सन् २००८
२. तुलाधर, रीना (सं.), धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीया २५ वर्ष, काठमाडौंः धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, २०५३
३. धर्मकीर्ति बौद्ध मासिक, पूर्णांक ५६, मसिर, काठमाडौंः धर्मकीर्ति विहार, २०४५
४. मानन्धर, मदनरत्न, छपु सूत्र तःगु विहार निर्वाणमूर्ति विहार स्मारिका, अंक ३, काठमाडौं, बु.सं. २५५६
५. वन्द्य, आर.वि., संघमहानायक भदन्त प्रज्ञानन्द महास्थविरया जीवनी, धैना, यलः जाणशीला सहित श्री शाक्यसिंह विहार, २०४३

आनन्दभूमि, वर्ष ४४, अंक ३, आषाढपूर्णिमा २०७३, पृ. २१-२२

## शाखा धर्म भनेको के हो ?

हाल केही समूह तथा सरकारी माध्यमले समेत बौद्ध, जैन, शिख आदि धर्मलाई हिन्दू धर्मको शाखा प्रशाखा धर्महरू भनी प्रचार गर्दै आएका छन् । जुन कुरो कपोलकल्पित, गलत तथा भ्रामक मात्र नभई महाकन्जुसीपन पनि हो । त्यसो भनी हिँड्नेले 'शाखा प्रशाखा' को अर्थ नै बुझेका छैनन् जस्तो देखिन्छ । शाखा प्रशाखा भनेको तब बन्दछ, जब मूल केन्द्रबाट भङ्गरेको कामको व्यवस्थापनमा व्यापकता ल्याउनुपन्थो वा व्यवस्थापनमा सुविधा ल्याउनु पन्थो वा प्रचारको माध्यम बढाउनु पन्थो आदि । शाखा प्रशाखा बनीसकेपछि त्यहाँबाट त्यही काम हुन्छ जुन काम मूलबाट हुँदै आएको छ । त्यस्तै मूख वा विरुवाको शाखा प्रशाखालाई लिउँ, त्यसमा पनि मूलको जुन गुण, धर्म स्वभाव हुन्छ उही गुण, धर्म स्वभाव त्यसका शाखा प्रशाखाहरूमा पाउँछौं । आँपको बोटका शाखा प्रशाखाहरूमा आँप नै फल्छ नकि कागती, त्यस्तै कागतीको बोटका शाखा प्रशाखाहरूमा कागती नै फल्छ, नकि आँप । भनाइको तात्पर्य, शाखा प्रशाखाहरूको काम मूलको स्वभाव देखाउनु नै हो । यही अनुरूप बौद्ध, जैन, शिख आदि धर्म हिन्दु धर्मको शाखा प्रशाखा धर्म हुनलाई त्यसको स्वभाव पनि त चाहियो ! खैत ती प्रचारकहरूले देखाउन सकेको ?

शायद बुद्धलाई विष्णुको नवौं अवतारको रूपमा मानेर बौद्ध धर्मलाई शाखा प्रशाखा धर्म भनेका हुन् कि ? तर यो भन हास्यास्पदको कुरो छ । किनभने बुद्धले कहिल्यै भन्नुभएन कि 'म कसैको अवतारको रूपमा आएको छु न 'मैले पछि अवतार लिनेछु' । उहाँ त भन्नुहुन्छ - जो व्यक्तिले मनको क्लेश (लोभ, द्वेष, मोह आदि) नाश गर्दछ अर्थात् मेटाउँछ उसले फेरि फेरि जन्म मृत्यु आदिको सामना गर्नुपर्ने छैन अर्थात् ऊ मुक्त हुन्छ । त्यस्तै उहाँ पनि एक त्यस्तो महापुरुष हुनुहुन्थ्यो, जसले आफ्नै पुरुषार्थले ती क्लेशहरू सबै निर्मूल गरेर 'शुद्ध-बुद्ध' हुनु भएको थियो र मुक्त हुनु भएको थियो ।

बुद्धधर्मले हामीलाई अ-ईश्वरवाद, अनात्मवाद सिकाएको छ, जुन कुरा हिन्दु धर्मसँग मिल्दैन । जस्तै कर्मकाण्ड बिना हिन्दु धर्म चल्दैन, जबकि शुद्ध-बुद्ध धर्ममा कर्मकाण्डलाई कुनै ठाउँ नै छैन । हिन्दु धर्ममा यज्ञ (बलिर्कर्म) को दूतो महत्त्व छ, तर बौद्ध धर्ममा कुनै महत्त्व छैन र कुकर्मको संज्ञा दिएको छ ।

त्यस्तै जैन, शिख धर्मको पनि आ-आफ्नै सिद्धान्त र मान्यताहरू छन् जुन हिन्दु धर्मसंग ठीक विपरित छन् । अब पाठकहरू नै विचार गर्नुस् कसरी ती धर्मका शाखा प्रशाखाहरू हुन्छन् ?

बुद्धधर्मको प्रादुर्भाव त्यतिबेला भयो जुनबेला संसारमा त्यसबेलाका तथाकथित धर्मको नाममा शोषण, अन्याय, अत्याचार, वैमनस्यता, जातपात, छुवाछुतको दुर्भावना चरम सीमामा पुगेको थियो । कुनै सिद्धार्थ गौतम नामको एकव्यक्ति मात्र त्यस्तो निस्के जसले त्यस्ता शोषित, पीडित, जनतालाई शान्तिको मार्ग, सत्यको मार्ग देखाई ज्यादा से ज्यादा जनताको, प्राणीको भलो गरे । त्यो पनि आफू खुसी मनपरी होइन, अन्दाजको भरमा होइन, कोहीसंग मिलोमतो गरेर होइन, कसैको कृपाबाट ज्ञान लिएर पनि होइन, कोही देउता, ईश्वर आदिलाई खुसी पारेर होइन, आफैले पुरुषार्थ गरी यथार्थ ज्ञान बुझी सकेर, शान्तिको मार्ग सत्यको मार्ग पहिल्याएर गरेका हुन् । त्यही ज्ञानले आज 'बुद्धधर्म'को नामले प्रख्याति पायो । त्यस्तो धर्मलाई त कुनै धर्मको शाखा प्रशाखा भन्नु कहाँसम्मको युक्तिसंगत हो ? यो त खालि कोरा, कपोलकल्पित मात्र हो । हुनसक्छ कतै, कोही, कसैको स्वार्थपूर्ण नियतले यस्तो भ्रमपूर्ण भूट कुरा फैलाइयो ।

वि.सं. २००० साल तिरको कुरो हो- आधुनिक नेपालमा शुद्ध बुद्धधर्मको जरो हुकँदै आएको थियो - इतिहास साक्षी छ, प्रत्यक्षदर्शीहरू जीवितै छन्, भुक्तभोगीहरू जीवितै छन् - बुद्धधर्म हाम्रो धर्म होइन भनी, बुद्धधर्म प्रचारक भिक्षु, अनागारिकाहरूलाई जनता भड्काउने, नास्तिक आदि विभिन्न लाञ्छना लगाई देश निकाला गर्न लगाएका थिए त्यतिबेलाका तथाकथित धर्मका अधिकारीहरूले वा भनी राज्य सरकारले । अहिले आएर बुद्धधर्म संसार भरि प्रचार भएको देख्दै आफूहरूलाई अप्प्यारो पर्ने भयले 'हिन्दु धर्मको शाखा त हुन् नि' भनी प्रचार गर्न लागेका छन् । मलाई लाग्छ - यही हो महाकञ्जूसीपन ।

हामी हाम्रो देशको धार्मिक सहिष्णुतालाई अनुपम उदाहरण मान्दछौ । धर्मको विवादमा कहिल्यै कलह, अशान्ति नभएकोमा गर्व गर्दछौ र नहोस् भनी चित्तार्तछौ । त्यसकारण सत्यलाई बंयाई मनगढन्ते, कपोलकल्पित, गलत एवं भ्रामक प्रचारप्रति खेद प्रकट गर्दै दुःख व्यक्त गर्दछु । र साथै आइन्दा यस्तो नगरी देशमा सुख, शान्ति कायम राखी आ-आफ्नो लक्षमा अधि बढ्न सकोस् भनी कामना गर्दछु ।

प्राणीहरू सबैको मंगल होस् !

धर्मकीर्ति, पूर्णांक ७, श्रावण २०४१, पृ. ८-९



## बुद्धका उम्मेदवार

'बुद्ध' को शाब्दिक अर्थ हो 'बोध भएको व्यक्ति' । के बोध भएको भनाले दुःखको यथार्थता बारे बोध भएको, दुःखको कारण बोध भएको, त्यसबाट अलगिन सक्छ भनी बोध भएको र अलगिने तरिका समेत बोध भएको । संक्षिप्तमा भन्ने हो भने चार आर्य सत्य बोध भएको र त्यस अनुसार आफूलाई डोच्याउने व्यक्तिलाई नै बुद्ध भनिन्छ ।

दुःखका परिभाषा अनेक हुन्छन्, तर संसारका यावत प्राणीका साँच्चैको दुःख भनाले सबै प्राणीलाई समान रूपमा प्रभावित गर्ने घटना, स्थिति हुन् । उदाहरणको लागि- रोग लाग्नु, रोगी हुनुले जुनसुकै प्राणीलाई पनि मर्माहत पार्दछ । त्यस्तै जीवनको उत्तरार्द्धमा वृद्धावस्थामा बाँच्नु कष्टप्रद हुन्छ । प्यारो व्यक्ति, वस्तु, स्थिति, घटनाबाट वञ्चित हुँदा प्राणी पागल समेत बन्न पुगेको हुन्छ भने मन नपर्ने व्यक्ति, वस्तु, स्थिति, घटनामा रुमल्लिनु पर्दा दिक्कारी सिवाय मनमा केही पस्दैन । यी कुराहरू ध्रुव सत्य छन्, कसैलाई पनि र कुनै प्राणीलाई पनि ती कुरा सत्य लाग्दैन । त यस्ता कुराहरू सार्वजनिक रूपमा सबैमा समान रूपमा लागू भइरहेका छन्, कसैलाई पनि छोडेको देखिदैन- मानिस वा अरू कुनै प्राणी नै किन नहोस् ।

यदि यी कुरामात्र बोध गरेका भए, ती व्यक्ति बुद्ध कहलाईनथ्यो, त्यस दुःखको कारण, त्यसको निवारण र निवारणको मार्ग पहिल्याएकोले नै उनी बुद्ध कहलाएका हुन् । त्यसकारण बुद्ध हुनु भनेको सामान्य कुरा होइन ।

'बुद्धत्व' तीन तरिकाबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । पहिलो- उपरोक्त चार आर्यसत्यलाई बिना कुनै गुरुको निर्देशनमा आफ्नै मिहेनत, पुरुषार्थबाट अवबोध गरी ज्ञान प्राप्त गर्ने । त्यस ज्ञानलाई आम प्राणीको कल्याणार्थ प्रचार गर्ने व्यक्तिलाई 'सम्यक्-सम्बुद्ध' भनिन्छ । दोश्रो- चार आर्यसत्यलाई आफ्नै मिहेनतबाट अवबोध गरी आफूमै मात्र सीमित राख्ने व्यक्तिलाई 'प्रत्येक बुद्ध' भनिन्छ भने तेस्रो- उक्त आर्यसत्यलाई कुनै गुरुको देशनाबाट यथार्थ रूपमा अवबोध गरी लिने व्यक्तिलाई 'श्रावक बुद्ध' अथवा 'अर्हत्' भनिन्छ । यी मध्ये नेपालका सुपुत्र भगवान् गौतम बुद्ध सम्यक् सम्बुद्ध हुनुहुन्थ्यो ।

'बुद्धत्व' प्राप्त गर्ने पनि जो कोहीले सकिने कुरो होइन । कसैले 'तिमी बुद्ध भयौ' भनी उपाधि दिँदा, आफूखुसी नाम भुण्ड्याउँदा कोही पनि बुद्ध होइन्दैन । अनेक त्याग, तपस्या, सदाचार, धैर्य, सहनशीलता, दृढ विश्वास आदि जस्ता दश पारिधता भनिने चर्या पूरा गरी उच्चस्तरीय मानवीय गुणले भरिपूर्ण भएको व्यक्तिले मिहेनत गरेमा मात्र बुद्धत्व प्राप्त गर्नसक्छन् । तसर्थ यी गुणले युक्त व्यक्ति चाहे जुनसुकै देशका हुन्, चाहे जुनसुकै सम्प्रदाय मान्नेवाला हुन्, चाहे जुनसुकै वर्णका हुन्, ती व्यक्तिले बुद्धत्व प्राप्त गर्नसक्नेछ । भन्नुको तात्पर्य हरेक व्यक्ति बुद्ध बन्न सक्ने उम्मेदवार हुन्, तर आवश्यक गुण र मिहेनत पूरा गर्नुपर्छ । साथै बुद्धका उम्मेदवार मानिस मात्र हुन सक्छ, अरू प्राणी हुन सकिन्न । किनकि मानिसमा मात्र त्यस्ता गुणहरू विद्यमान हुन्छन् ।

यसबाट यो कुरा प्रष्टिन्छ कि बुद्ध कुनै देवता होइनन्, ईश्वर वा ईश्वरका दूत आदि केही होइनन् । हामी जस्तै मानिस हुन् तर हामी जस्तो साधारण छैनन्, असाधारण छन् ।

बुद्धको चर्चा र बयान किन चाहियो भन्दा, आजको शस्त्र-अस्त्रले सत्रस्त विश्वका प्राणीलाई राहत दिने एकमात्र उपाय र मार्ग बुद्धको उपदेश र उहाँले देखाउनु भएको मार्ग हो भन्नेमा विश्वका अधिकांश मानव विश्वस्त भइसकेका छन् । तसर्थ आफ्नो र समाज अनि विश्वकै शान्तिको लागि बुद्धको उपदेश र मार्गप्रति मानवको भुकाव दिन प्रति दिन बढ्दो छ ।

बुद्ध बन्न सबै सक्छन्, तर मिहेनत पनि कम खालकोले पुग्दैन । त्यसैले बुद्धको प्रादुर्भाव हुनु त्यति सजिलो छैन । त्यसो भन्दा निराश भइहाल्नु पर्ने स्थिति पनि देखिन्दैन, कारण बुद्धद्वारा उपदेशित मार्गलाई राम्ररी अनुशरण गर्न सकेमा उहाँले जस्तै हामीले पनि निर्वाण सुख शान्तिको रसास्वादन गर्न सक्छौं, अनि आफू तथा समाजको कल्याणको कारण बन्न सक्छौं । अस्तु !

धर्मकीर्ति, पूर्णांक ४३, कार्तिक २०४४, पृ. ६-७

## शुभ-कामना

हालका केही वर्ष यता हामी बीच 'ध्यान' शब्द निककै नै सुन्नमा आइरहेको छ । त्यसमा पनि 'सतिपट्टान वा विपस्सना ध्यान' ('विपस्यना ध्यान') शब्द बढि चर्चित रूपमा देखापरेको छ । यसरी चर्चित हुनुका प्रमुख कारण वेफुर्सदको दैनिकीको बीचमा पनि मानिसले शान्तिको चाहना गखी घरबार छोडी शिविरमा सम्मिलित भई अभ्यास गर्नुपर्ने भएकोले हुनु पर्दछ ।

### विश्वको अशान्ति

संसारमा घटीरहने घटनाक्रमलाई एकचोटी नियालीौं । शान्तपूर्ण जीवनयापन र कलह विमुक्त समाजलाई अब त कल्पनामात्रै गर्नसक्ने स्थितिमा पाउँछौं । र त विश्वका विख्यात विद्वान, विचारक, समाजसुधारकहरू अहिले 'शान्ति' को जप गर्न तल्लिन छन्, पाठ सिकाउन व्यस्त छन् र अहिले जति शान्तिको आह्वानको स्वर सुनिन्छ त्यति अरू सुनिन्न । किनभने मानिस आज शान्तिको खोजीमा छ, जुन तिनले भौतिक सुखबाट पाएनन् । मानिस आज पहिलेभन्दा भौतिक सुखसुविधाले पूर्ण अवस्थामा पुगिसकेको कुगमा शायद दुइमत देखिन्छ, तर पनि मानसिक रूपमा त्यति शान्त र सन्तुष्ट देख्न भने भन्न भन्न दुर्लभ हुँदै गइरहेको छ ।

हुन त मानिसहरू ठान्छन् विविध प्रकारका मनोरन्जनहरूबाट मानसिक शान्ति पाउन सकिन्छ । केही हदसम्म सकिन्छ पनि । तर त्यो मानसिक शान्ति क्षणिक र अस्थायी मात्र हुन् । सबैले आ-आफैले पनि अनुभव गरेको होला । हामीलाई चाहिने अस्थायी शान्ति होइन स्थायी शान्ति हो, जुन शान्ति आफ्नो मन वशमा लिएर मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यस्तै काही भन्छन् खराब काम गर्नु हुन्न, अरूलाई हानी पुऱ्याउनु हुन्न आदि । तर त्यस्तो स्थिति आइपप्यो भने आफूले भनेका कुरा बिर्सिन्छन् र लागि पर्छन् खराब कामतिर नै, किन त ?

यी सबैका प्रमुख कारण हुन्- मानसिक असन्तुलन । किनभने ऊ आफ्नो मनको मालिक बनिसकेको छैन, मनले भने जस्तो गर्ने उसको बानी यथावत छ । यस उसले मन वशमा लिन कति आवश्यक छ भन्ने कुरा भन्न स्पष्ट देखिन्छ ।

## मनको स्वभाव

मानसिक असन्तुलनको प्रमुख कारण मानिसको मन, उनको चित्त, उनको होश आफ्नो काबूमा नरहनाले हो । मनले, चित्तले जता लग्थ्यो उतै जाने र उतै रमाउने मानिसको स्वभाव बनिसकेको हुन्छ । अनि मन, पानी जस्तो जता ओरालो छ उता बिना प्रयास बमन सक्ने, तर उँभो लाग्न कसैको सहारा चाहिने, कसैको प्रयास चाहिने हुन्छ । त्यसैले मन पनि खराब कल्पना, खराब विचार, निरर्थक मनोरञ्जन, निकम्मा कुरा गर्नतिरै रमाउँछन् र त्यसलाई कसैले प्रयास गर्नुपर्दैन, त्यो आफै गर्न सक्छ । तर यसको विपरित असल कल्पना, असल विचार, सार्थक मनोरञ्जन, कामलाग्ने कुरा गर्न रुचाउँदैन र गर्ने परे पनि त्यसलाई प्रयास र अभ्यास चाहिन्छ । यी सबैका कारण हुन्- हाम्रो आफ्नै मन हामीलाई थाहै नदिई यस्तो बनिसकेको छ, खराबीतिर अनायासै जान रुचाउँछ र असलतिर लान प्रयत्न गर्नुपर्छ । त्यसैले मानिस मानसिक रोगले ग्रस्त हुन, मानसिक उद्वेलनमा जल्न, मानसिक छटपटिमा डुब्न कसैको प्रयास बिना उनी आफै सक्छन् । मन वशमा छैन नि त ! के गर्नु विचार ? अब त्यस्तो मनलाई उँभो लगाउन र मानसिक शान्ति पाउन उनको आफ्नै प्रयासबाट मात्र सम्भव छ, कसैले गरिदिएर हुने कुरा छैन, किनकि कसैको मनभित्र कोही पनि पस्न सकिदैन । हो, तरिका जानेले त्यस्तो उपाय बताइ दिनसक्छ, बाटो देखाइ दिनसक्छ । प्रयास र अभ्यासको लागि तरिका बताइ दिनसक्छ, तर गर्न त आफैले पर्दछ ।

हाम्रा सम्पूर्ण क्रियाकलाप 'मन'बाट निर्देशित हुन्छन् । 'मन' ले नआहाएसम्म दूल-दूला विचार वा कल्पना त के, साधारणभन्दा साधारण काम वा कुरा पनि हामी गर्न सक्दैनौं । यहाँनिर एकचोटी सोचौं, के यी कुरा साँच्चै हुन् त ? हामी त्यति छिटो कुरा गर्छौं, त्यति छिटो काम गर्छौं, त्यति छिटो खान्छौं, पिउँछौं, हिँड्छौं, बस्छौं, खेल्छौं, विचार गर्छौं, बडेबडेमानका व्यापार कारोवार गर्छौं, कस्ता कस्ता पुस्तक पढ्छौं, के त ती सबै गराउनमा मनले पहिले निर्देशन दिन्छ त ? हजुर ! नपत्याउनु भए आफ्नो मन र आफ्नो कार्यको एकचोटी परीक्षण गर्नुोस् । एकदम होशियारपूर्वक, चाहिएमा मनको भित्री तहसम्म पुग्नोस् तर हल्का किसिमले होइन । शायद महसुस गर्नुभयो होला ।

सबैले थाहा पाएकै कुरो हो, जस्तो निर्देशक छ, उस्तै निर्देशन दिन्छ र जस्तो निर्देशन दिन्छ कार्य पनि त्यस्तै गरिन्छ अनि परिणाम पनि त्यस्तै निस्कन्छ ।

यो सिद्धान्त मानिसका हककार्यका निर्देशक 'मन' लाई पनि लागू हुन्छ । त्यसैले मानिसको आफ्नो सुख वा दुःख, शान्ति वा अशान्ति, सन्तोष वा असन्तोष, बन्धन वा मुक्ति सबै उसको आफ्नै मनभित्र निहित छ । त्यसैले सुखलाई दुःखमा बदल्न, दुःखलाई सुखमा बदल्न अथवा छोटकरीमा भनी आफूले इच्छाएको स्थितिमा पुऱ्याउन मनकै प्रमुख भूमिका छ । तर याद गर्नुस् मन जस्तो बचल, मन जस्तो छरितो, मन जस्तो परिवर्तनशील यो संसारमा अरू भेट्टाउनु हुन्न, तपाईं । छिन छिनमा त्यो आफ्नो रूप र स्वभाव बदली रहन्छ । हामीलाई पत्तै नदिई त्यो कहाँ जान्छ जान्छ, के विचार गर्छ गर्छ । राम्ररी सांचेमा थाहा हुन्छ, आफ्नै मनले विचारेका कतिपय कुराहरू कसैको सामू गल्हन पनि लाजमर्दो हुन्छ, कहिलेकाही । फेरि त्यो र्थात चलाख छ, कुनै अनैतिक कार्यतर्फ मानिसलाई उक्साएर काम गर्न लगाई, त्यो आफूचाहिं बेचना हुन्छ । पछि शारीरिक यातनाको भागीदार हामीलाई नै बनाउँछ, त्यसले कुनै दण्ड भोग पढैन । त्यस्तै कुनै सुखसुविधा प्राप्त गर्ने योजना बनाई काम गर्न लगाउँछ, तर त्यसको फल भोग भन्ने त्यसले पाउँदैन । कारण त्यो मन, त्यो चित्त प्रत्येक क्षण बदलिगरेको हुन्छ । कार्यगर्न निर्देशन दिने मन, आफ्नो काम सकाएर विलीन हुन्छ र फल भोग्ने बेला जुन मन वा चित्त हुन्छ, त्यो विलकुल नयाँ हुन्छ । यस्तो छ मनको स्वभाव ।

### मनलाई वशमा लिन

कति गाह्रो होला त्यस्तो बचल मनलाई वशमा लिन ! शायद तपाईंलाई यी सबै कुरा बकम्फुसे लाग्नसक्छन् । होइन । तपाईं आफै ध्यानको अभ्यास गरेर शाहापाउन सक्नुहुन्छ, आफै दृष्टान्त देख्न सक्नुहुन्छ, आफै अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ, कहाँसम्म सत्यता र यथार्थ छ माथिका कुराहरूमा । तसर्थ यस्तो बचल मनलाई आफ्नो वशमा गाखेर, आफूले भन जस्तो कार्यमा निर्देशन गगउनमा उपयोग गर्न सके ऊ जस्तो सुखी र आनन्दी व्यक्ति अरू हुँदैन । किनकि वशमा लिइसकेको मनले कहिल्यै कसैको कुभलो गराउँदैन र सर्वत्र राम्रो काम गराउँछ । तर यस्तो गर्नु कुनै चानचुने कुरा होइन, यथेष्ट प्रयास र अभ्यास चाहिन्छ । माथि पनि भनिसकिएको छ, पानीलाई उँभो लान प्रयास चाहिन्छ, यस् त्यस्तै उच्चत प्रयास नितान्त आवश्यक छ, मनलाई वशमा लिन ।

## सतिपट्टान ध्यान शिविर

यही चंचल मनलाई वशमा राख्न, हामीभित्रै बसेर हामीलाई थाहै नदिई विभिन्न कुकृत्य र दुःखतिर धकेल्ने मनलाई चिन्न सक्ने गरी अभ्यास गराउन नै सतिपट्टान 'ध्यान' का शिविरहरू संचालन गरिन्छन् । 'सतिपट्टान' वा स्मृति प्रस्थानको संक्षिप्त अर्थ 'हर कार्यलाई होशपूर्वक, दृढपूर्वक सम्पन्न सक्ने' हो । त्यस्तै 'विपस्सना' अथवा विपश्यनाको अर्थ 'विविध प्रकारले, विशेष प्रकारले हेर्ने' हो । यी दुई शब्द भिन्दै देखिए पनि अर्थ र कार्य एउटै हुन् । जुनसुकै कार्यलाई होशपूर्वक, दृढपूर्वक सम्पन्नी त्यसको विभिन्न प्रक्रिया र स्वभावलाई हेरी, जानी, यथार्थ ज्ञानलाई अनुभव गराउन सक्नु नै 'सतिपट्टान वा विपस्सना' ध्यानको प्रमुख कार्य हो ।

यस ध्यान अभ्यासको संक्षिप्त जानकारी यहाँ दिनु अप्रासंगिक ठहर्दैन होला । आफ्नो चंचल मनलाई यताउता जान नदिन त्यसलाई कुनै एक आरम्भण (आलम्बन) मा एकाग्र गर्न लगाइन्छ । शुरुशुरुमा त्यो आरम्भण श्वासको भित्री बाहिरी आवागमनलाई हेर्नु अथवा श्वास प्रक्रिया चल्दा पेट फुलेको सुकेको अवस्थालाई तत्काल जानकारी लिन लगाउनुमा एकाग्र गराइन्छ । यो प्रयास निरन्तर रूपमा चाल्नु नै राख्नुपर्दछ र जुन प्रक्रिया हेर्ने हो त्यसलाई बडो होशीयार पूर्वक, बडो दृढपूर्वक भइरहेकै अवस्थामा जान्नु, सम्पन्न पर्दछ ।

प्रसंगवश, यहाँनिर एउटा कुराको चर्चा गरौं । कोही कोहीले 'सतिपट्टान' र 'विपस्सना' अलग अलग हुन्, एउटा ध्यान गर्नेले अर्को ध्यान गर्नुहुन आदि जस्ता वाहिगत हल्ला चलाउने गर्छन् । तर ती सब भूठ हुन् । वास्तविकता थाहा नपाएर वा थाहा पाए पनि पूर्वाग्रही बनेर मात्र त्यसो भनेका हुन् । ती अलग अलग होइन्, एउटै हुन् । यसमा कसैले पनि भ्रम वा शंका लिनुपर्ने छैन । माथि पनि ती शब्दका अर्थहरू प्रष्ट्याइसकेको छ र त्यसको विधिहरू पनि बताइसकेको छ । ती हल्लाहरूबारे बर्मा ध्यान गुरु भिक्षुहरू र कल्याणभित्र सत्यनारायण गोयन्काज्यूबाट बेला बखतमा यथार्थ कुराबारे छल्लैयाई सक्नुभएकोछ र ती दुईमा कुनै भिन्नता नभएको कुरा पत्र-पत्रिकामा पनि प्रकाशनमा आइसकेका छन् ।

## ध्यान शिविरको अनुभव

हाम्रा पूर्वजहरू आफ्ना आवश्यक कार्यहरू सम्पन्न गरेर उब्रेको समयलाई खेर जान नदिन, उदासीपन र एकाकीपन महसुस हुन नदिन विभिन्न मनोरञ्जन

कार्यक्रमहरू लगायत थरिथरिका गुठी तथा भोज मनाउनमा व्यस्त देखिन्थे भन्ने कुरा अहिलेसम्म पनि चलन चल्तीमा आइरहेका गुठी, भोज एव सांस्कृतिक पर्व, मेलाहरूले पुष्टि गर्दछ। तर ती कतिपय कार्यहरू हालका केही वर्ष बना हराउँदै र बिलाउँदै गइरहेको पनि धेरैले महसुस गरेकै होलान्। यी हुनुका प्रमुख कारणहरू मध्ये बेफुसद र कामको बढि बोभलाई मान्न सकिन्छ। पहिलेको तुलनामा अहिले काम गराइको ढंग र क्षेत्रमा आकाश जमिनको फरक अनुभव गर्न सक्छौं। तर पनि फुसद भने मानिसहरूदेखि भन्न भन्न पर भागिरहेको आभास हुन्छ। यस्तो बेफुसद तथा प्रतिस्पर्धात्मक काम गराइको बेलामा आफ्नो कामकाज छाडी, घरबार छाडी, जहान परिवार छाडी ध्यान शिविरहरूमा केही दिन नै सही, एकैले एकाकी जीवन गुजार्न गइरहन्छन् मानिस, किनकि उसलाई शान्ति चाहिएको छ।

ध्यान शिविरहरूमा प्रायः गरेर १० दिन बाह्य सम्पर्क विहित राखिन्छ। त्यति मात्र कहाँ हो र ! त्यहाँ रहेका अरू मानिसहरूसित समेत सम्पर्क गराउँदैनन्, बोल्न दिँदैनन्। अखबार, रेडियो, टि.भि. आदिको त कल्पनै नगर्नु भए हुन्छ। साँच्चै एकाकी जीवन लाग्दैन र ? कुनै बन्धनमा बसे जस्तो लाग्दैन र ? अवश्य लाम्प सक्छ। अभ पढाई लाम्प, दिक्क लाम्प, कहिले भागुला जस्तो हुनु पनि अस्वाभाविक देखिन्छ। बाह्य रूपमा मानिस शान्त र सौम्य देखिएता पनि उनको भित्री हृदयमा अनिच्छाका ज्वार उठिरहेका हुन्छन्, असन्तोषका बाढी आइरहेका हुन्छन्, अलिच्छमनका बादल मडारिरहेका हुन्छन्, अनि आशंकाका दूला दूला छाडल खनी त्यही भित्र हाम्फाली रहेका हुन्छन्, अनायास होस् वा सायास होस्। यी सबै किन हुन्छन् त ? किनकि मन वशमा आउन चाहँदैन। मनले खोजेको पाइँदैन, शुरुशुरुमा ध्यान शिविरमा।

हेर्दा वा सुन्दा केही गाह्रो जस्तो नलाग्ने यो काम गर्दा कति गाह्रो र कठिन हुन्छ भन्ने कुरा अभ्यास गर्नेहरूलाई बताइरहनु पर्दैन। ध्यानको अभ्यास गरिसकेकालाई थाहा हुन्छ, बाफ रे। एकछिन पनि यो मनलाई एकै ठाउँमा स्थिर राख्न यतिको कठीन, यत्तिको संघर्ष ? अरे ! मन कता भागेछ पत्तै पाउन्न। के काममा लगाएको, के कुरा सोचिरहन पुगेछ। लौ ! कहिले काहिँ पत्तै नपाइकन आफू त निदाएछु पनि। कस्तो अचम्म ? आफ्नै शरीरभित्र बस्ने, आफ्नै भनी गर्व गरिराखेको 'मन' अब चाहिएको बेला एकाग्र गर्न खोज्छु त यस्तो महाभारत !

## वशमा आएको मन

तर नआत्तिनुस्, प्रयास तपाईंको निरन्तर रहोस्, कुनै न कुनैबेला त अवश्य यो तपाईंको वशमा आउने छ र तपाईंले अझाएको काममा खटिई काम फत्ते पार्नेछ । अनुमान लगाउनुस् त्यो अवस्था जब मनको निर्देशनमा तपाईं होइन, तपाईंको निर्देशनमा 'मन' रहने छ । बल्ल तपाईं आफ्नो मनको मालिक हुनुभयो । अब हेर्नुस् मनले जस्तै कुरा चिताए पनि वा कल्पना गरे पनि तपाईंले चाल पाउनु हुनेछ र असल वा खराब, राम्रो वा नराम्रो आदि छुट्याउन सक्नु हुनेछ । आफ्नो मनको मालिक भइसकेका व्यक्तिबाट कुनै अनर्थ कार्य गरिन्छ भनी डराउनु पर्दैन अब । अनि बल्ल आफै अनुभव गर्न सकिन्छ वास्तवमा मानसिक शान्ति भनेको कस्तो रहेछ ? र संसारको वास्तविकता के रहेछ ? अब उनी एक सच्चा मानव भइसके, आफ्नो अमूल्य जीवनलाई सार्थक पार्नमा सफल भइसके । अब कुनै पनि भौतिक वस्तुको अप्राप्ति अथवा विनाशबाट उनको मन विचलित हुने छैन । आध्यात्मिक सुख, मानसिक सुखको उनी अधिकारी बनिसके । समाजमा प्रचलित कतिपय शब्द जस्तै परमात्मा, ईश्वर, मोक्ष, परब्रम्ह, सर्वोच्चानन्द आदि आदि जेसुकै भनोस् सबै देखिसके, अनुभव गरिसके उनले । अब उनी कुनै पनि अवस्थाबाट विचलित वा विमुख हुने छैन । त भनोस्, अब उनलाई केको आवश्यकता र केको असन्तुष्टि ? सर्वत्र उनले पूर्णता मात्रै देख्छन् । बस् ! चाहिएको हामीलाई त्यही होइन र ? यस्ता व्यक्तिलाई नै आर्यपुद्गल भनिन्छ ।

आजभन्दा करिब २६०० वर्ष अगाडि नेपालका सुपुत्र, विश्वशान्तिका पथप्रदर्शक, महामानव भगवान् बुद्धले आफ्नै परिश्रम र मिहेनतबाट प्राप्त गर्नुभएको ज्ञानको आधारमा उपदेशित 'सतिपट्टान वा विपस्सना (विपश्यना)' ध्यानबाट सच्चा मानसिक शान्ति धेरैले प्राप्त गरिसके र धेरैले त्यसको प्रयासमा आफूलाई सतत् प्रयत्नशील राखेको पाउँछौं । सच्चा शान्ति प्राप्तिको लागि कतै जानुपर्दैन, आफ्नै शरीरभित्र खोज्नुस्, आफ्नो मनको मालिक आफै बन्नुस्, यही शुभकामना छ ।

धर्मकीर्ति, पूर्णांक ७४, बैशाख २०४७, पृ. २-५



## सम्मा आजीवो - सम्यक् आजीविका

### परिचयः

पालि भाषामा "सम्मा आजीवो" भनिने शब्दको संस्कृत अनुवाद "सम्यक् - आजीविका" हो भने यसको अर्थ "सही जीविका" भनी हामी जान्दछौं । "सम्यक्" शब्द "सम्" र "एक" को सन्धिबाट बनेको छ, जसको अर्थ हुन्छ "एकसंग संयुक्त" । "एक" भन्नाले "सत्य" लाई जनाउँछ । किनकि "सत्य" भनेको सदा सर्वदा एक मात्रै हुन्छ, एकभन्दा बढी कहिल्यै हुँदैन । त्यस्तै "आजीविका" को अर्थ हो- "जीवन निर्वाह गर्नको लागि गरिने काम, गोजगार, व्यवसाय वा पेशा । सरल अर्थमा भन्ने हो भने "जीविका" । तसर्थ "सम्यक् आजीविका" भन्नाले "जीवन निर्वाह गर्नका लागि गरिने सत्य वा सही काम" अथवा छोटकरीमा "सही जीविका" हो भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ ।

"सम्मा आजीवो" भन्ने शब्द नेपालका सुपुत्र, विश्वबन्धु, महामानव भगवान् गौतम बुद्धले आजभन्दा २५८२ वर्ष अघि आफूले बुद्धत्व प्राप्त गरिसकेपछि आषाढ पूर्णिमाका दिन सारनाथ मृगदावनमा पञ्चभद्रवर्गीय भिक्षुहरूलाई प्रथम धर्मोपदेश (जसलाई धर्मचक्र प्रवर्तन भनिन्छ) को क्रममा सर्वप्रथम उच्चारण गर्नुभएको कुरा धम्मचक्कपवचन सुत्तमा उल्लेख भएको पाइन्छ । भगवान् बुद्धले उक्त प्रथम धर्मोपदेशमा दुःख आर्यसत्य, दुःख समुदय आर्यसत्य, दुःख निरोध आर्यसत्य र दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्यसत्यको व्याख्या गर्नुभएको थियो । यही चतुआर्यसत्य अन्तर्गत रहेको "दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य" मा सम्मा दिट्ठि, सम्मा संकप्पो, सम्मा वाचा, सम्मा कम्मन्ता, सम्मा आजीवो, सम्मा वायामो, सम्मा सति, सम्मा समाधि, याने कि "आर्य अष्टांगिक मार्ग" को उल्लेख गर्नुभएको थियो । "आर्य अष्टांगिक मार्ग" अर्थात् "आर्य (शुद्ध) हुनको लागि चाहिने आठ अङ्गले पूर्ण मार्ग" । "आर्य" भन्ने शब्दको अनेक अर्थ हुन सक्छन्, तर यहाँ उल्लेखित "आर्य" को अर्थ "शुद्ध", "मार्गफल प्राप्त", "दुःखबाट मुक्त" भन्ने अर्थमा लिएको पाइन्छ ।

### अभिप्रायः

धम्मचपक्कपवचन सुत्तमा उल्लेख नभए तापनि यो आर्य अष्टांगिक मार्गलाई तीन खण्डमा विभाजित गरेको कुरा बौद्ध साहित्यमा हामी पाउँछौं । ती

तीन खण्ड यस प्रकार छन्- शील, समाधि र प्रज्ञा । “शील” को अर्थ सदाचार हो भने “समाधि” को अर्थ एकाग्रता र “प्रज्ञा” को अर्थ “रात्ररी जानु” हो । जो व्यक्ति संसारिक दुःखबाट मुक्त हुन चाहन्छ, सुखपूर्वक जिउने इच्छा गर्दछ, सन्तोषपूर्ण जीवनको चाहना गर्दछ, निर्विवाद भविष्यको आकांक्षा राख्दछ, निर्वाणको कामना गर्दछ, उसले “आर्य अष्टांगिक मार्ग” अपनाउने पर्दछ र क्रमसँग हिंदु अत्यन्तै अनिवार्य छ । भनाईको तात्पर्य शील पालनमा निष्कलंक व्यक्ति मात्र समाधि क्षेत्रमा प्रवेश गर्न सक्दछ र समाधिमा अभ्यस्त व्यक्ति प्रज्ञाको क्षेत्रमा प्रविष्ट हुन कति पनि गाह्रो पर्दैन । यसका लागि मेहनत, पुरुषार्थ आफैले गर्नुपर्दछ, अरु कसैको कृपा वा दया वा प्रतिनिधित्वले केही हुने वाला छैन ।

शील पालन गर्न चाहने व्यक्तिले सबभन्दा पहिले शीलको अङ्गलाई जानु आवश्यक हुन्छ । आर्य अष्टांगिक मार्गको तीनवटा मार्गलाई शील खण्डमा समावेश गरिएका छन् । ती हुन् सम्मा वाचा, सम्मा कम्मन्तो र सम्मा आजीवो । अर्थात् सम्यक् वचन, सम्यक् कर्मान्त र सम्यक् आजीविका । त्यसमध्ये सम्यक् वचन भन्नाले - भूठ, चुगलि, कडा वचन र निरर्थक कुराकानीबाट अलग रहनु भन्ने बुझाउँदछ भने हिंसा, चोरी, व्यभिचार र नशालु पदार्थको सेवनबाट अलग रहनु भन्ने कुरा सम्मा कम्मन्तोले बुझाउँछ । त्यस्तै निषिद्ध आजीविकालाई त्यागेर उत्तम आजीविकाबाट आफ्नो जीवन-चरितार्थ गर्नुलाई सम्यक् आजीविका भनिन्छ ।

निषिद्ध आजीविका भन्नाले पालि साहित्यमा निम्न आजीविकालाई जनाएको छ-

१. हिंसा वा मासुकोलागि प्राणी व्यापार गर्नु, निषिद्ध आजीविका हो ।
२. हत्याको उद्देश्यलाई सघाउने शस्त्र अस्त्रको व्यापार गर्नु, निषिद्ध आजीविका हो ।
३. विष आदि प्राणीलाई हानी हुने पदार्थको व्यापार गर्नु, निषिद्ध आजीविका हो ।
४. मदिरा लगायत नशालु पदार्थको व्यवसाय गर्नु, निषिद्ध आजीविका हो र
५. मानिसको व्यापार (किनबेच) गर्नु, निषिद्ध आजीविका हो ।

**व्याख्या:**

माधि उल्लिखित पाँचै प्रकारको व्यापार वा व्यवसायको स्वभावलाई हामी सबैले अनुभव गर्न सक्छौं । यदि ती मध्ये कुनै एउटाको कारणले हाम्रो आफ्नो

कुनै हानी नोक्सानी भएमा हामी कति विचलित हुन्छौं, त्यस्तै हानी नोक्सानीबाट अरू पनि त्यसरी नै विचलित होइन्छ भन्ने कुरा यदि हामीले महसुस गर्न सक्तौं भने हामीले स्पष्ट रूपमा थाहा पाउने छौं, परप्राणीलाई दुःख हुने खालको व्यवसाय वास्तवमा "मिथ्या आजीविका" हो र त्यसको ठीक विपरित "परप्राणीलाई दुःख हुने व्यवसाय नगर्नु" नै "सम्यक् आजीविका" हो ।

मानिस आहारमा आश्रित एक विवेकशील प्राणी हो । आहारको लागि उसले केही मेहनत गर्ने पछि र उसले आफ्नो बुद्धि विवेकले भ्याएसम्म कमाउन पछि पनि पर्दैन । तर कमाउनुको नाममा उसले गर्नु नगर्नु जे काम पनि गर्न तयार भयो भने मिथ्या आजीविकातिर पुग्दछ ।

आफ्नो पेट पान्न अरू निरीह प्राणीको ज्यान लिनु, अरू प्राणीलाई घात गरेको कल्पनाले आफू गोमान्वित हुनु वा रमाउनको लागि अस्त्रशस्त्रको किनबेच गर्नु, विष आदि घातक पदार्थ प्रयोग गरी कुनै प्राणीहरूको आमहत्या गर्नु वा गराउनु देखि लिएर नरहत्यासम्म गर्नु वा गराउनु र आफ्नो होश हवास गुम पाई जथाभावी कुकृत्य गराउने नशालु पदार्थ अरूलाई सेवन गर्ने दिनु आदि एक सच्चा मानवले कहिल्यै प्रशंसा गर्ने कार्य सभैत उसले गर्न पुग्यो भने त्यो मिथ्या आजीविका हो ।

त्यस्तै, अरूलाई ठगी कमाउनु, जुवानास आदिको व्यवसाय गरी कमाउनु, अत्यावश्यक वस्तुहरूको कृत्रिम अभाव खडा गरी मुनाफा खोर वा कालोबजार प्रवृत्तिले कमाउनु, अनुचित तवरले मूल्य वृद्धि गर्नु पनि सही व्यवसाय भन्न सकिन्न । साथै अनावश्यक रूपमा अरूलाई भुलाई घुसखोरी हुनु, भ्रष्टाचारी हुनु, आफ्नो कर्तव्यबाट विमुख भई कर्तव्यहीन हुनु, जिम्मेवारी पन्छाउनु पनि मिथ्या जीविकोपार्जन नै भन्नुपर्छ ।

बिरामीको सेवा गर्नुको साटो उसबाट धन भानुं पट्टि आफ्नो उदेश्य राख्ने वैद्य, डाक्टर आदि चिकित्सकको काम सर्वथा मिथ्या आजीविका हो । स्कूल, क्याम्पसको अध्यापनलाई बेवास्ता गरी शिक्षा दिने नाममा सशुल्क प्राइभेट ट्युशनलाई मात्र प्राथमिकता दिने काम शिक्षकको पवित्र पेशाको एक कलक नै मान्नु पर्दछ । धर्मको नाममा पुर्णहत्याई गर्नेलाई के सजा दिने ? र आफ्नो पुर्णहत्याईको तथाकथित अतिक्रमण भएको ठानेलाई के उपाधि दिने भन्ने प्रश्न पनि यहाँ उठ्छ । देश विकासका अभिभार बोकेका गजनीतिज्ञहरूको फोहोरी राजनीति कहिल्यै "सम्यक् आजीविका" बन्न सक्दैन । पैसामा बिकने बुद्धिजीविको बुद्धिले इतिहास नै कलिकत पारिदिन्छ । यहाँतिर कसैलाई लाम्न सक्ला, परिस्थितिबश वा वाध्यताबश पनि मानिसले नचाहँदा नचाहँदै मिथ्या

आजीविका अपनाउन परिहरेको होला । तर त्यसो भन्नु कायरताको परिचय मात्रै हो । मानिस आफ्नो मालिक आफैँ हो, अरू कोही उसको मालिक छैन, “अत्ताहि अत्तनो नाथो” - यो कुरा राम्ररी बुझ्न जरूरी छ ।

माथि उल्लेखित तमाम कुकर्महरूबाट कसैले मनगो धन कमाएको होला, इज्जत आदि कमाएको होला, तर उसको आफ्नो भित्री मनले त उसको आफ्नो कुकृत्यलाई कहिल्यै बिर्सिन दिदैन । र अनि ऊ बाहिरबाट सुखी र आनन्दित व्यक्ति देखिए तापनि भित्र भित्रै पश्चाताप, ग्लानी, असन्तुष्टि भई अज्ञात भयले आक्रान्त हुने गर्दछ । अर्थात् ऊ आफूले खनेको खाडलमा आफैँ खसेको अनुभव गर्न पुग्दछ ।

### उपयोग:

बुद्धले मिथ्याआजिवो भनी तोक्नुभएको बाहेक अरू कुनै पनि व्यवसाय आफैँमा दूषित वा खराब हुँदैनन् । दूषित वा खराब त्यसको उपयोगमा निर्भर गर्दछ । त्यसको उपयोगको सञ्चालन गर्ने मुख्य तत्व मन वा चेतना (Intention) हो । राम्रो मनले गरेको कामले अरू कसैको अहित चिताउँदैन । जहाँ अहित चिताउँदैन त्यहाँ मिथ्या धारणा रहनै पाउँदैन । डाक्टरले चक्कुले चिरेर अप्रेशन गर्छ त बिरामीको भलाईको लागि गर्दछ, डाँकुले चक्कुले चिर्छ त उसको धनमाल लुट्नको लागि गर्दछ । एउटै पदार्थको प्रयोग तर चेतना बिल्कुल फरक फरक, एउटा ज्यान बचाउन खोज्ने, अर्को ज्यान लिन खोज्ने । तसर्थ जुनसुकै कार्यमा पनि चेतनाले प्रमुख भूमिका खेल्ने हुनाले सर्वप्रथमतः चेतना शुद्ध वा राम्रो पार्नु जरूरी छ । चेतना शुद्ध भएपछि उसले हिंसा वा मासुको लागि प्राणीको व्यापार गर्नु त के सोच समेत सक्तैन । त्यस्तै अरूको अहित हुने खालका कुनै पनि कार्य ऊबाट हुन सक्दैन, किनकि उसको चेतनाले ठप्पु, जुवा, तास खेलाई कमाउनु, मुनाफाखोर, कालोबजार, अनुचित मूल्यवृद्धि, घुसखोर, भष्टाचार, स्वार्थीपना, कर्तव्यहीनता, फोस्रो आशवासन, सिद्धान्तहीन व्यवहारलाई “मिथ्या आजीविका” ठानी सकेको हुन्छ । यस बाहेक आफूलाई र अरूलाई पनि हित हुने खालका काम र कुरा मात्र ऊ अब गर्दछ- जो कि “सम्यक् आजीविका” मात्रै हुन्छ ।

चेतना शुद्धिको लागि सही अभ्यासको नितान्त जरूरी छ । जसलाई “सम्यक् व्यायाम” भनिन्छ । अभ्यास सही भएपछि स्मृति ठीकसँग बस्छ, अनि एकाग्रता त्यसै ठीक ठाउँमा आउँछ । यसरी आफ्नो वशमा आइसकेको चित्त वा चेतनाले विचार पनि सही नै गर्छ, धारणा वा दृष्टि पनि अब भ्रष्ट अथवा मिथ्या

हुन पाउँदैन । जब दृष्टि सती हुन्छ तब हिंसा, चोरी, ब्याभिनार, नशालु पदार्थको सेवन लगायत भ्रूट, चुक्लि, कडा वचन र निरर्थक कुराकानी सदाको लागि बन्द हुन्छ । यसरी एकएक गरी आठवटा मार्ग पूर्ण भई प्रकृतिको सच्चा सुख अनुभव गर्न सक्षम होइन्छ ।

आर्य अष्टांगिक मार्गमा आठवटा भिन्नाभिन्नै मार्गको उल्लेख भएको भएतापनि एउटै मार्गमा ती सबै आठवटै मार्ग समाविष्ट भएको हामी पाउँछौं । त्यस्तै आठवटा भिन्नाभिन्नै मार्गमा एउटै मात्र उपाय देख्छौं- चेतनाको शुद्धि । तसर्थ बुद्धले भन्नुभएको छ- "चेतनाह भिक्खवे कम्म वदामि । कम्म समं बलं नत्थि ।" अर्थात्- "भिक्खुहरू हो ! चेतना नै कर्मका जननी हुनु, कर्म समान बल अरू हुँदैन ।" अनि जहाँ कर्म बन्छ, कर्मफल जरुर हुन्छ । "यादिसे बपते वीजं, तादिसे हरते फलं"- जस्तो बिऊ रोपिन्छ, उसै फल पाइन्छ ।

### उपसंहार:

आजको युग प्रतिस्पर्धाको युग भन्दा अत्युक्ति नहोला । प्रत्येक कार्यमा यहाँ प्रतिस्पर्धा भइरहेको हामी जो कोहीले अनुभव गरेकै हुनुपर्दछ । कमाउने कुरामा त भन बढी प्रतिस्पर्धा भइरहेको देखिन्छ । यही कारण होला यातायातलाई शहर साधुरिदै छ, नव-निर्मित भवनलाई पृथ्वी अपर्याप्त महसुस हुँदैछ, व्यवसायकोलागि "२४ घण्टा" छोटिदैछ, आदि, आदि । यति हुँदाहुँदै पनि एकातिर मानिसलाई कमाउन पुगिरहेको छैन भने अर्कोतिर मानसिक शान्ति भन्न भन्न टाढिदै गएको कुरामा सबैको एउटै स्वर भइसकेको छ । आज सारा विश्व आध्यात्मिक उन्नति र मानसिक शान्तिको आव्हानमा तन्मिलन हुन निम्नरहेको छ । तर तिनीहरूमा एउटै कुराको अभाव देखिन्छ, त्यो हो चेतनाको शुद्धिमा बेवास्ता । आज "सम्यक् आजीविका" लगायतका आठै वटा "सम्यक्" को महत्त्व बुझेहरू भन भन पातलिँदै छन् । मिथ्या आजीविका र मिथ्या कुकृत्यमा गमाउनेहरू बाक्लिँदै छन् । तर आशा नभारौं जो व्यक्ति सच्चा शान्ति र सत्य धर्मका जिज्ञासु छन् तिनीहरू अवश्य पनि सम्यक् आजीविका लगायतका आर्य अष्टांगिक मार्गको खोजीमा लाग्ने छन् र त्यो मार्गबाट बिचलित हुने छैनन् । शील, समाधि प्रज्ञामा पुष्ट भई आफ्नो अमृत्य जीवन सार्थक बनाउने छन् ।

सहायक सामग्री: दुःख मुक्तिकी साधना, लक्ष्मीनारायण राठी, (१९८४)

युवा बौद्ध महोत्सव २०५०मा प्रस्तुत कार्यपत्र, YMBA, ललितपुर

## बुद्धशिक्षाको सही अनुकरण

संसार, चराचर जगत, लोककोबारे आफ्नै पुरुषार्थ, मिहेनत र ज्ञानले वास्तविकता अवगत गर्न सक्ने व्यक्ति नै “बुद्ध” कहलाइन्छ, जो आफू लगायत सबैलाई सांसारिक बन्धन र दुःखबाट मुक्त हुन सक्ने उपाय बताउन सक्षम हुन्छ । यस प्रकारका महान् व्यक्तित्व, महामानव र महोपकारक बुद्धको जन्म यदाकदा पृथ्वीमा भइरहन्छ । त्यसमध्ये आजभन्दा २६२७ वर्ष अगाडि नेपालको लुम्बिनी उद्यानमा जन्मनु भएका राजकुमार सिद्धार्थ ३५ वर्षको उमेरमा “बुद्ध” हुनुभयो र “गौतम बुद्ध” को नामले प्रख्याति पाउनु भयो ।

विभिन्न गुण र विशेषताले परिपूर्ण हुने भएको हुँदा बुद्धलाई “भगवान् बुद्ध” को नामले पनि सुशोभित गरिन्छ । संसारमा विचरण गर्ने सबै सत्व, प्राणीहरूप्रति अगाध एवं असीम मैत्री र करुणाका लागि खानी हुनुहुने उहाँलाई “महाकारुणिक” को उपनामले पनि जानिन्छ । यस्तो महाकरुणावान व्यक्तिलाई लोकको हित तथा सुखकालागि अनेक प्रकारका शिक्षाहरू दिनुभएको छ । ती मध्ये एकको बारे यहाँ चर्चा गर्ने जमर्को गरिएको छ ।

एकपटक गौतम बुद्ध समक्ष एउटी बुढी आमैले आफ्नो मनको कुरो राखिन् - “भगवान् ! जीवनको साठीऔं बसन्त पार गरिसकेँ, बल्ल आज तपाइको सत्संगमा आइयो । तपाइको उपदेशमा मैले धेरै शिक्षाहरू समावेश भएको पाएँ । तर मलाई थाहा छैन, ती शिक्षाहरूको सही अनुकरण गरेर मैले मेरो जीवन सफल बनाउन सकेँला वा नसकेँला अथवा भन्नुं ती सबैको अनुकरण गरिरहन मेरो जीवन बाँकी छ वा छैन । तसर्थ हे भगवान् ! कृपा गरी मलाई तपाइको सबै शिक्षालाई सार संक्षेपमा बुझाई दिनुहोस् ताकि मैले छोटो समयमै आफ्नो जीवनलाई कृतार्थ पार्न सकूँ ।”

बुढी आमैको स्पष्ट र जिज्ञासायुक्त कुरो सुनेर प्रसन्न हुनुभएका बुद्धले एकदम सरल र सुस्पष्ट भाषामा आमैलाई बुझाउनु भयो- “आमै ! कुनै पनि प्रकारको दुष्कर्म अर्थात् पाप कर्म नगर्नु, सुकर्म अर्थात् कुशल (पुण्य) कार्य जतिसक्दो गर्नु र आफ्नो चंचल र चपल चित्तलाई सफा र निर्मल राख्नु, यही नै बुद्धहरूको शिक्षा हो ।”

जुन कार्य गर्दा आफूलाई वा अरूलाई हानी नोक्सानी हुन्छ, दुःख हुन्छ वा दुःखी बनाउँछ, त्यस्ता कार्यहरूलाई दुष्कर्म वा पापकर्म भनी जानिन्छ । जुन कार्य गर्दा आफूलाई पनि र अरूलाई पनि लाभ हुन्छ, सुख हुन्छ वा सुखी बनाउँछ, त्यस्ता कार्यहरूलाई सुकर्म वा कुशल (पुण्य) कर्म भनी जानिन्छ ।

मानिसले तीन प्रकारले विभिन्न दुष्कर्म र सुकर्म गर्दछन् । पहिलो शरीरले, दोश्रो वचन (बोली) ले र तेस्रो मन (चित्त) ले ।

शरीरबाट गरिने दुष्कर्म वा पाप कर्महरू:

१. प्राणी हिंसा
२. चोरी, ठगी, छलकपट र
३. व्यभिचार, भ्रष्टाचार, अनाचार र अत्याचार

वचनबाट गरिने दुष्कर्म वा पाप कर्महरू:

१. भूठो बोल्नु
२. चुगली गर्नु
३. कडा वचन बोल्नु र
४. निष्प्रयोजन (वकवास) कुरा गर्नु ।

मनबाट गरिने दुष्कर्म वा पापहरू:

१. लोभ गर्नु
२. रिस (द्वेष) गर्नु र
३. अन्धविश्वास (मिथ्यादृष्टि) मा पर्नु ।

माथि उल्लेखित सबै प्रकारका कार्य नगर्नु नै सुकर्म वा कुशल (पुण्य) कर्म हुन् ।

त्यसैगरी दशवटा पुण्य कर्महरू पनि उल्लेख गरिएका छन्:-

१. दान दिनु (दान)
२. राम्रो आचरण गर्नु (शील)
३. ध्यान भावना गर्नु (भावना)
४. मान्यजनलाई मान सम्मान गर्नु (अपचायन)
५. मान्यजनको सेवा सत्कार गर्नु (वेयावच्च)
६. पुण्यदान दिनु (पत्तिदान)
७. अरूले दान गरेको पुण्य सहर्ष अनुमोदन गर्नु (पतानुमोदन)
८. धर्मको उपदेश सुन्नु (धर्म श्रवण)

९. धर्मको उपदेश दिनु (धर्म देशना)  
 १०. अन्धविश्वासबाट बच्नु (दृष्टिजुक्म)

अलि गहिरिएर हेर्दा थाहा पाउँछौं शरीरबाट र वचनबाट गरिने सुकर्म वा दुष्कर्महरूमा सबैभन्दा पहिलो भूमिका मनले नै निर्वाह गरेको हुन्छ। मनमा नउब्जिकन, मनले नसोचिकन, विचार नगरिकन कुनैपनि कार्य संचालन हुँदैन। तापनि मनको निर्देशन अनुसार शरीर र वचनले कार्यसम्पादन गरिने हुँदा विभिन्न तीनवटा माध्यमलाई छुट्याइएको हो। तसर्थ बुद्धले बुढी आमैलाई दिनुभएको शिक्षामा सबैभन्दा पछाडि मनलाई सफा र निर्मल राख्नमा जोड दिइएको छ, कारण मन नै सबै कार्यका सम्पादनकर्ता हुन्।

दुष्कर्म वा पापकर्मको फल (परिणाम) राम्रो र सुकर्म अथवा पुण्यकर्मको परिणाम नराम्रो त हुन सक्दैन। प्रत्येक व्यक्तिलाई सुखसुविधा र भोगविलासकै मात्र इच्छा, आकांक्षा, चाहना हुन्छ भनी अड्कल गर्नु र त्यस्तै कसैलाई पनि दुःख, अभाव, गरिबी, पछौटेपन, भेदभाव आदि मन पर्दैनन् भनी अड्कल गर्नु शायद अत्युक्ति नहोला। प्रत्येक क्षण, प्रत्येक पल, विश्वका हरेक ठाउँका मानिसहरू सुख, सुविधा प्राप्ति र दुःख, अभाव निमित्तान्न गर्नका लागि मरीमेटिरहेको कुरा सर्वविदितै छ, सबैले भोगे, देखेकै कुरो हो र यो पनि भोगे देखेकै कुरो हो कि मानिसको चाहना अनुसारका सुख, सुविधा प्राप्त हुनुको साटो विपरित परिणाम हात लागेको घटना कैयौं छन्। आखिर यस्तो किन हुन्छ त? प्रश्न उठ्नु स्वाभाविक छ। राम्ररी गोदमेल नगरेको खेतबाट आशा अनुरूप उब्जनी नहुनुमा खेतको होइन, खेतालाको कमजोरी देखिने भै स्वच्छ भावना र निर्मल मन र सफा हृदय बिनाको कामबाट आशातित रूपमा फलको प्राप्ति नहुनुमा व्यक्तिकै दोष देखिन्छ। भगवान् बुद्धको शिक्षा जति सरल र सुस्पष्ट छ, अनुकरण पनि सही तरीकाबाट हुनु जरूरी छ। तबमात्र सांसारिक दुःख, बन्धनबाट मुक्ति अवश्य प्राप्त गर्न सकिन्छ। बुद्धको शिक्षाको सही अनुकरण गर्नमा केही कठिनाई देखापर्छ भने त्यसको कारण मानिसको क्लृप्त र दूषित भावना अप्रपेक्षितमा देखा पर्दछ। मन सफा र निर्मल नभएसम्म उसबाट सुकर्मको आशा नगरे हुन्छ। दुष्कर्म गर्नेलाई मन स्वच्छ हुनु आवश्यक छैन। र मन स्वच्छ नभइकन सुख, सुविधाको आशा गर्नु मृगमरीचिका जस्तो मात्रै हुनेछ।

धर्मचक्षु वर्ष ७, अंक ४, भदौ असोज, २०६०, पोखरा, पृ. १४-१५



## स्वधर्म - परधर्म

एउटा भनाई छ - "स्वधर्मो निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः" अर्थात् आफ्नो धर्ममा मर्नु जाति तर पराई धर्म भयावह हुन्छ । के हो स्वधर्म ? के हो पराई धर्म ?

कर्तव्य, स्वभाव, प्रकृति, शुभकर्म आदिलाई जनाउने अनेकार्थी शब्द हो- "धर्म" । अरूलाई दुःख नदिनु, अन्याय अत्याचार नगर्नु, सकेसम्म परउपकारको कार्य गर्नु तर अपकारको कार्य काहिल्यै नगर्नु, आफूभन्दा ठूलाबडाको आदर, गौरव, मान, सम्मान गर्नु, आफूभन्दा सानोप्रति माया, दया, करुणा राख्नु, अन्य प्राणीहरूप्रति पनि दया माया गर्नु आफूले जानेको बुझेको, सिकेको अरूलाई बुझाउनु, सिकाउनु, राम्रा कुरा, असल बानी, सभ्य संस्कार जोसुकैबाट सिकी लिनु आदि मानिसको धर्म हो भने पशुपन्छी, कीटपतंग तथा चराचर जगतका अन्य प्राणीहरूको धर्म मानव धर्मभन्दा भिन्दा खालको हुन्छ । ती मानवतर प्राणीहरू आहार, मैथुन र निद्रामा मात्रै सीमित रहेको पाइन्छ । तर मानिसमा यसका अलावा विवेक, बुद्धि र ज्ञान पनि हुने गर्छ । त्यसकारण माथि उल्लेखित सत्कर्महरू गर्नमा मानिस अरू पशुपन्छीहरू भन्दा सक्षम हुन्छन् र यही नै हाम्रो आफ्नो धर्म हो ।

एकछिन कल्पना गरौं "यदि हामीले पनि अरू प्राणी सरह नै व्यवहार गर्न थाल्यौं भने हाम्रो पन्जा समाज, शहर, देश अनि विश्व नै कस्तो स्थितिमा पुग्नेछ होला ? दुःख लाग्दो कुरा हो मानिसले आफूमा भएको विवेक बुद्धि र ज्ञानको सकारात्मकतालाई गलत ढंगले प्रयोग गरी समाज, देश अनि विश्वमा अराजकता फैलाउने पनि गर्दै आइरहेका छन् । यहीनै प्रश्न गरौं- तिनीहरूले आफ्नो धर्मपालन गर्दछन् वा परधर्म पालन गर्दछन् ? हेर्नासु, परधर्म कतिको भयावह छ । आफ्नो धर्म पालन नगर्नाले आफूलाई मात्र होइन अरूलाई समेत भयावह स्थितिमा पुऱ्याएको छ ।

मानिसले मानिसको हत्या, हिंसा, पीडादिने कार्यलाई कदापि मानव धर्म भनिंदैन । पशुपन्छीहरूमा यस्ता कृयाकलाप निरन्तर भइरहन्छ । र यसलाई पशुधर्म भनिन्छ । यी कुरालाई जति चाँडो आत्मसात गर्न सक्यो उति चाँडो परधर्मको भयावहताबाट छुटकारा मिल्ने हुन्छ ।

हामी मध्ये कतिपयमा अर्को भ्रम विद्यमान रहेको पाइन्छ- म फलानो धर्म मान्छु, उनीहरू अर्को धर्म मान्छन्, हाम्रो धर्म दूतो छ । हाम्रा धर्मगुरु महान हुनुहुन्छ । अरू धर्मगुरुहरू तुच्छ छन्, हामी आफ्नो धर्मको लागि मर्न तयार छौं । तर अरूको धर्म कदापि मान्दैनौं आदि इत्यादि । यसलाई बहुलश्रीपन नभने अरू के भन्ने ? मानिसले मानिसको धर्मलाई पनि विभिन्न सम्प्रदायमा सीमित गर्ने दुस्साहस किन गरेको ? यस्ता भ्रम पाल्नेहरूप्रति दया लाग्छ, आफ्नो धर्म र अरूको धर्मबीच भेद छुट्टयाउन नसकेकोमा ।

कुन सम्प्रदायको धर्मले हत्या, हिंसा, परपीडन, अन्याय अत्याचार, अनाचार, भ्रष्टाचार, दुराचारलाई प्रोत्साहन दिएको छ ? कुन धर्मले सदाचार, सहिष्णुता, शान्ति र सद्भावलाई मान्यता नदिएको छ । धार्मिक सम्प्रदायको नाममा मेरो धर्म र परधर्मको विवाद कहाँबाट आयो ? कसले ल्यायो ? किन ल्यायो ?

समयमै सचेत भइयो भने भयंकर दुर्घटनाबाट हामी आफू पनि बच्छौं र अरूलाई पनि बचाउन सक्छौं । अनमोल मानव जन्मलाई त्यसै व्यर्थमा नसिध्याऔं । स्वधर्म-मानवधर्मका लागि बलिदान दिन सिकौं, परधर्म (मानवेतर) धर्म भयावह हुन्छ भन्ने जानौं । यी कुराको आभास सबैले बेलैमा पाऔं । सुन्दर, शान्त, विशाल, नेपालको निर्माण, संरक्षण र सम्बर्धनमा जुटौं । अस्तु ।

धर्मचक्र, वर्ष ७, अंक ९, चैत वैशाख, २०६०/१०६१, पोखरा, पृ. १६

## बुद्धको भनाई र गराई: छोटो चर्चा

नेपालका महामानव भगवान् बुद्धको जीवनी अध्ययन गर्दा उहाँको भनाई र गराईमा पाइने तादात्म्यता अत्यन्तै प्रशंसनीय, मननीय र ग्रहणीय पाउँछौ ।

जबसम्म उहाँले बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएको थिएन तबसम्म आफूलाई बुद्ध हुँ भनी कहिल्यै भन्नुभएन । त्यतिबेलाका महान कहलिएका विद्वानहरूकहाँ विभिन्न विद्या अध्ययन गर्दा पनि आफूले चिताए जस्तो ज्ञान प्राप्त नहुँदादेखि स्वयंबाट ज्ञानको खोजीमा आफूलाई समर्पित गरी बुद्धत्व प्राप्त गर्दासम्म करिब ६ वर्ष (५ वर्ष १० महिना) व्यतित भइसकेको थियो । यसै क्रममा आफ्नै देशका पाँचजना ब्राम्हण कुमारहरू उहाँबाट “अनुपम र उच्चतम” ज्ञान प्राप्त हुनासाथ आफूले पनि त्यो ज्ञान आत्मसात गर्न उहाँको सेवा सुश्रुषमा समर्पित थिए । सिद्धार्थले अन्न, जल पूर्णत्याग गरी दुष्कर तपस्या गर्दा पनि वाञ्छित ज्ञान प्राप्त नभएकोले पुनः अन्न, जल ग्रहण गरेकोदेखी ती ब्राम्हण कुमारहरू “सिद्धार्थ पथभ्रष्ट भए, अब ज्ञान प्राप्तिको आशा छैन” भनी हतोत्साहित भई उहाँलाई एकलै छोडी अन्यत्रै लागेका थिए । तर पनि उहाँमा कुनै द्वेष, पश्चाताप र आक्रोश थिएन । न साथीहरू हतोत्साही भएको देखी झुठा आश्वासन नै दिनुभयो । अन्ततः निरन्तर र अथक परिश्रम र प्रयासबाट “बुद्धत्व” को ज्ञान प्राप्त गर्नु नै भयो र आफूलाई “बुद्ध” भनी घोषणा गर्नुभयो ।

“बुद्धत्व” प्राप्तदेखि “महापरिनिर्वाण” हुनु केही क्षण अधिसम्म गरी पूरा ४५ वर्षसम्म उहाँले आफ्नै अनुभव, अनुभूति र अभ्यासबाट सिकेका, जानेका र निखारिएका ज्ञान, शिक्षा र उपदेश निरन्तर दिइरहनुभयो । उहाँबाट प्रदत्त कुनै पनि शिक्षा वा उपदेशमा कहीं कतै लेसमात्र पनि अव्यावहारिकता, कृत्रिमता र अतिरञ्जना पाइँदैन । त्यसैले होला, संसारका महान दार्शनिकहरू, विद्वान पण्डितहरू, वैज्ञानिकहरू, विभिन्न धर्मगुरुहरू र यहाँसम्म कि उहाँको घोर विरोध गर्ने विरोधीहरू पनि उहाँका प्रशंसक नै रहे ।

“सब्बे भायन्ति मच्चुनो” अर्थात् मृत्युदेखि सबै डराउँदछन् । तसर्थ कसैले पनि कसैको घात (हिंसा) नगरोस् भनी उहाँ भन्नुहुन्छ । उहाँले मृत्योम्मुख कतिपय

प्राणीहरूलाई मर्नबाट बचाउनुभयो । बाल्यावस्थामा देवदत्तको वाण प्रहारबाट घाइते हाँसलाई औषधिमूलो गरी बचाउनुभयो । यज्ञशालामा बलि दिन तयार गरेका सवौं पशुपक्षीलाई जीवनदान दिन लगाउनु भएर उद्धार गर्नुभयो । मातृहत्या गर्न समेत अग्रसर भएका अंगुलीमाललाई आफ्नो शिक्षाद्वारा बोध गराई पवित्र जीवन यापन गराउनुभयो ।

भगवान् बुद्धप्रति सर्वसाधारणदेखि राजामहाराजासम्मले प्रकट गरेको आदर सम्मानबाट इर्ष्यालु भएका देवदत्तले आफू पनि “बुद्ध” को स्थानमा बस्नु र सबैको मानसम्मान बटुल्नु भन्ने कलुषित भावनाले प्रेरित भई बुद्धको हत्या गराउन अनेकन उपाय गरे । गुप्तरूपमा हत्याराहरू पठाए, हात्तीलाई मादक पदार्थ खुवाई बहुला बनाई बुद्धलाई कुल्चोस् भनी बुद्ध आउने बाटोमा धपाउन लगाए । तर बुद्धको भव्य एवं शुद्ध व्यक्तित्वको अगाडि ती हत्याराहरू नतमस्तक भए र बुद्ध शिक्षामा दीक्षित भए । मूढ प्राणी हात्ती समेत बुद्धलाई देहनासाथ आज्ञाकारी कुकुर भई बुद्धको सम्मुख थचक्क बसी सँडले बुद्धको पाउ सुम्नुम्याउन थाले ।

बुद्धहत्याको आफ्ना प्रयासहरू विफल भएको देखी देवदत्त आफै बुद्धको हत्या गर्न कम्मर कसेर लागे । पहाडी बाटोमा बुद्ध हिँड्दै गर्नुहुँदा देवदत्त आफू पहाडको माथितिर गई त्यहाँबाट ढुंगा खसालेर बुद्धलाई थिच्ने प्रयास गरे । संयोगवश त्यो ढुंगा अर्कै ढुंगामा बाँज्रिन गै टुक्रा टुक्रा भई भुईँमा छरिन पुगे, तर एउटा सानो टुक्रा उछिँटिएर बुद्धको पाइतालाको बुढी औँलामा लाग्यो र रक्तामय भयो । तथापि बुद्धले देवदत्तप्रति कति पनि द्वेष भाव प्रकट गर्नुभएन, बल्की असीम करुणा र मैत्रीपूर्वक नै व्यवहार गर्नुभयो । बरु उनै देवदत्त पछि आफ्नो कुकृत्य प्रति लज्जाबोध भई बुद्ध समक्ष माफी माग्नु आउँदा बुद्धलाई भेटनु अगावै बाटैमा प्राण त्याग गरे ।

शाक्य र कोलिय बीच रोहिणी नदीको पानी बाँडफाँड गर्ने विषयमा छेड्न लागेको युद्धलाई बुद्धले “पानी भन्दा रगतको मूल्य बढी हुन्छ” भन्ने मनोवैज्ञानिक उपदेशबाट दुई पटकसम्म रोक्न सफल भए ।

बुद्धले “सबै प्रकारका पाप नगर्नु, कुशलकर्म जति सक्दो गर्नु र चित्तलाई स्वच्छ र निर्मल बनाउनु” भन्ने जुन उपदेश दिनुभएको थियो, त्यो उपदेशलाई उहाँले आफै व्यवहारमा पनि उतारी सबैलाई उदाहरण दिनुभएको घटनाहरू थुप्रै छन् । उहाँ अत्यन्तै स्वच्छ, शुद्ध र पवित्र व्यक्तित्वका धनी हुनुहुन्थ्यो । उहाँबाट

कुनैपनि पापकर्म भएको पाइँदैन तसर्थ उहाँ “अरहं” अर्थात् “गुप्त रूपले गरिने पाप समेत नगर्ने” गुणबाट सु-शोभित हुनुहुन्थ्यो । जीवनको ४५ वर्षसम्म दिनरात नभनी, घाम पानी, ठण्डी गर्मी, टाढा नजिक, साना ठूला, राजा रंक, धनी गरिब, पुरुष महिला, ब्रूत अर्बुत, शक्त अशक्त, शिष्य अशिष्य, रूपवान अरूपवान आदि केही भेदभाव नगरी केवल दुःख मुक्ति, केवल दुःख रहित अवस्थाको कामना गरी उहाँले अनवरत रूपमा धर्मको शिक्षा, ज्ञानको उज्यालो, ध्यानको अभ्यास गराउने कार्यमा आफूलाई सतत समर्पित गर्नुभयो । यस्तो जीवन्त स्व-उदाहरणका घटना अत्यन्त विरलै मात्र देख्न, सुन्न र जान्न पाइन्छ । चित्तशुद्धिका लागि उहाँबाट “विपस्सना” जस्तो जीवनदायी, मुक्तिदायिनी, भवतारिणी, विमुक्ति बोधिनी, सर्वजनिन, सार्वदेशिक र सर्वकालिक उपाय सिकाउनु भएको छ । त्यो उपाय उहाँ आफैले उपयोग गरी आफू स्वयंले दुःखमुक्तिको अवस्था प्राप्त गरी अनिमात्र सबैका लागि सर्वसुलभ बनाउनु भएको हो ।

उहाँको भनाई र गराईमा रतिभर पनि अन्तर वा असामन्जस्यता पाइँदैन, तसर्थ उहाँलाई सम्बोधन गरिने अनेकन नाम मध्ये “यथावादी तथाकारी, तथावादी यथाकारी” अर्थात् जस्तो भनाई त्यस्तै गराई, जस्तो गराई त्यस्तै भनाई (भएका महान व्यक्तित्व) पनि एक हो ।

भगवान् बुद्धमा पाइने यो अद्वितीय गुण देशका नीति निर्माताहरूमा अफ भनौ मानव मात्रमा पनि भइदिएको भए आजको जस्तो हिंसामय, दुःखमय, अभावमय, द्वन्द्वमय, निराशामय समाज, देश र विश्व हुँदैन थियो होला । शायद यस्तो अवस्थाको अनुभूति पाउन धेरै समय पर्खिनु पर्ने होला । तर याद राखौ कल्पना, जपना र कामना मात्रैले त्यस्तो अवस्थाको सिर्जना हुने होइन । तपाईं हामी सबैले व्यक्तिगत तवरमै ती गुणहरूलाई आफूमा विकास गर्न सकेमा त्यो समय, त्यो अवस्था धेरै टाढा छैन- भनाई र गराईमा अन्तर नल्याऔं ।

धर्मचक्र वर्ष ७ अंक १०, भदौ २०६१, पोखरा, पृ. ८-९

## मृत्युदेखि नडराउने कोही छ ?

समय: करिब २६०० वर्ष अघि

प्रवचक: भगवान् गौतम बुद्ध

श्रोता: जानुसोणी ब्राम्हण

श्रोता: भगवान् ! संसारमा जो कोही व्यक्ति मृत्युदेखि डराउने मात्रै देखिन्छन्, किन होला ?

बुद्ध: त्यसो होइन ब्राम्हण ! संसारमा मृत्युदेखि नडराउने पनि छन् ।

श्रोता: कृपया विस्तारपूर्वक बताइदिनु हुन्छ कि ।

बुद्ध: सुन ! संसारमा मृत्युदेखि डराउने चार प्रकारका मानिसहरू छन् । त्यसैगरी मृत्युदेखि नडराउने पनि चारै प्रकारका व्यक्तिहरू छन् ।

### मृत्युदेखि डराउनेहरू कस्ता हुन्छन् ?

पहिलो- जो व्यक्ति आफ्नो सम्पत्ति, परिवार आदि भौतिक वस्तुहरूबाट सुख-सुविधापूर्ण जीवन यापन गरिराखेका छन्, तिनीहरू ती वस्तुहरूप्रति अत्यन्त आशक्त हुन्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरू ती सुख-सुविधापूर्ण जीवनयापनबाट विमुख होला भनी चिन्तित रहन्छन् र मृत्युदेखि डराउँछन् ।

दोश्रो- जो व्यक्ति आफ्नो रूप, शरीर र शरीरका विभिन्न अंगप्रत्यंगको सुन्दरताप्रति अत्यन्त आशक्त छन् र त्यो शरीर त्याग गर्नुपर्ला भनी अत्यन्त चिन्तित रहन्छन्, त्यस्ता व्यक्ति पनि मृत्युदेखि डराउँछन् ।

तेश्रो- जो व्यक्ति आफूले प्रशस्त मात्रामा राम्रा र असल काम गर्न असमर्थ भएकोमा पश्चाताप गर्ने हुन्छन्, त्यस्ता व्यक्ति पनि मृत्युदेखि डराउने हुन्छन् ।

चौथो- कुनै कुनै व्यक्ति संसारिक, भौतिक र शारीरिक आशक्तिपनालाई त्याग्नुपर्छ भनेर त जान्दछन् तर कसरी गर्नुपर्छ भनी उपाय नजान्ने हुँदा संसारमा पुनः पुनः जन्म लिनुपर्ने हुन्छ भनेर मृत्युदेखि डराउँछन् ।

हे जानुसोणी ब्राम्हण ! अब मृत्युदेखि नडराउने खालका व्यक्तिहरूबारे जानु-

पहिलो- जो व्यक्ति संसारिक पंचकामगुणप्रति आशक्त हुँदैनन्, त्यसमा उसले अनित्य, दुःख र अनात्मभावलाई देख्ने हुन्छन्, ती व्यक्ति मृत्युदेखि कदापि डराउँदैनन् ।

दोश्रो- जो व्यक्ति आफ्नो अत्यन्त रूपवान् शरीर र शरीरका अंगप्रत्यंगको सुन्दरताप्रति आशक्त हुँदैनन्, त्यसमा अनित्यता, दुःख र अनात्मतालाई देख्ने हुन्छन्, ती व्यक्ति पनि मृत्युदेखि डराउँदैनन् ।

तेस्रो- जो व्यक्तिले अज्ञानतावश मात्र खराब कार्य गरेको र ज्ञान भइसकेपछि त्यस्ता खराब काम गर्न छाडेको छ, त्यस्ता व्यक्तिले राम्रा र असल काम आफूले सक्दो गर्ने गर्छन्, पश्चाताप कति पनि नगर्ने र विपस्सना ध्यान अभ्यास गर्ने हुन्छन्, ती व्यक्ति पनि मृत्युदेखि डराउँदैनन् ।

चौथो- जो व्यक्ति संसारिक, भौतिक र शारीरिक आशक्तिपनालाई त्याग्नुपर्छ भनी जान्दछन् र त्यसको उपाय पनि जानेको छ भने त्यस्ता व्यक्ति पनि मृत्युदेखि नडराउने खालका हुन्छन् । ती व्यक्तिले जन्म-मरणको कारकतत्व, संसारिकचक्र कार्यकारणको नियमबारे राम्ररी थाहा पाएको हुन्छ ।

"र वास्तविक अर्थमा मृत्युदेखि पूर्णतः निडर हुने व्यक्ति त संसारिक माया, मोह र बन्धन आदिबाट निर्लिप्त व्यक्ति, जसलाई अर्हन्त भनिन्छ, मात्र हुन्" ।

यति कुरा सुनिसकेपछि जानुसोणी ब्राम्हण आफूलाई भगवान्प्रति कृतकृत्य ठानी उहाँप्रति आभार प्रकट गर्दछन् ।

अमृतोपदेश, वर्ष ३ अंक १२, चैत्र २०६४, पृ. १८

## धम्मपद

भगवान् बुद्धले आफ्नो जीवनको ४५ वर्षसम्म देशना गर्नुभएको धर्मउपदेशको सारसंक्षेपको संग्रह मध्ये धम्मपद पनि हो । बुद्धवचन संग्रहित त्रिपिटक अन्तर्गत सुत्रपिटकको खुद्कनिकायको दोश्रो ग्रन्थहरूको सूचीमा धम्मपदको स्थान सर्वदा उंचो रहेको पाइन्छ । यस ग्रन्थको अनुवाद संसारको प्रमुख प्रमुख भाषाहरूमा भएकोले पनि यसको महत्त्व दर्शाउँछ । बुद्धकालीन सम्यक् जनभाषा पालिभाषामा लेखिएका गाथाहरूलाई लयबद्ध तरिकाले पाठ गर्दा धर्मको बेल्गै रसानुभूति हुने गर्दछ । तर मात्र पाठ गर्नाले वा छलफल मात्र गर्नाले यस धम्मपदमा निहीत धर्मको लाभ प्राप्त हुनेवाला छैन, यसलाई व्यवहारमै उतार्नुले मात्रै सबैलाई शान्ति, सुख र कल्याण गर्नेछ ।

यसमा उल्लेख भएका २६ वटा वर्गहरूमा बाँडिएका केही गाथाहरूलाई उदाहरणको रूपमा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

१. यमक (जोडी) वर्ग:

क) मनो पुब्बंगमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया ।  
मनसा चे पदुट्ठेन भासति वा करोति वा ॥  
ततो न दुखमन्वेति चक्कव वहतो पद ।

अर्थ: मन सबै प्रकारका धर्म (प्रवृत्ति) हरूको अगुवा हो । मन नै प्रधान छ, सबै धर्म मनोमय छन् । जब कोही व्यक्ति दुष्ट मनले बोल्छ वा शरीरले कुनै काम गर्छ, तब उसको पछाडि दुःख पछिपछि लाग्छ जसरी गाडा तान्ने बैलको पछाडि चक्का पछिपछि लाग्छ ।

ख) मनो पुब्बंगमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया ।  
मनसा चे पसन्नेन भासति वा करोति वा ॥  
ततो न सुखमन्वेति छायाव अनपायिनी ।

अर्थ: मन सबै प्रकारका धर्म (प्रवृत्ति) हरूको अगुवा हो । मन नै प्रधान छ, सबै धर्म मनोमय छन् । जब कोही व्यक्ति आफ्नो मनलाई प्रसन्न राखेर बोल्छ



वा शरीरले कुनै काम गर्छ, तब उसको पछाडि मुख यसरी लाग्छ जसरी कहिल्यै साथ नछोड्ने छायाँ पछि लाग्दछ ।

ग) न हि वेरेन वेरानि, सम्मन्तीध कुदाचनं ।  
अवेरेन च सम्मन्ति, एस धम्मो सनन्तनो ॥

अर्थ- वैर (शत्रु) भावले वैर कहिल्यै शान्त हुँदैन । अवैर (मैत्री) भावले गर्दा वैर शान्त हुन्छ । यही नै सनातन धर्म हो ।

घ) इध सोचति पेच्च सोचति, पापकारी उभयत्थ सोचति ।  
सो सोचति सो बिहञ्जति, दिस्वा कम्मकिलिट्ठमत्तनो ॥

अर्थ- पाप गर्ने व्यक्ति यहाँ पनि शोक गर्दछ, परलोकमा पनि शोक गर्दछ । ऊ आफ्नो कर्मको मलिनता देखेर शोकमग्न हुन्छ, संतापित हुन्छ ।

ङ) इध मोदति पेच्च मोदति, कतपुञ्जो उभयत्थ मोदति ।  
सो मोदति सो पमोदति, दिस्वा कम्मविमुद्धिमत्तनो ॥

अर्थ- पुण्य गर्ने व्यक्ति यहाँ पनि प्रसन्न रहन्छ परलोकमा पनि प्रसन्न रहन्छ । ऊ आफ्नो पुण्यकर्म सम्पत्ति देखेर मुदित र प्रमुदित रहन्छ ।

## २. अप्पमाद (अप्रमाद) वर्ग

क) अप्पमादो अमतपदं, पमादो मच्चुनो पदं ।  
अप्पमत्ता न मीयन्ति, ये पमत्ता यथा मत्ता ॥

अर्थ- अप्रमाद अमृतपद हो, प्रमादी हुनु मृत्युको पद हो । प्रमादी नहुने व्यक्ति कहिल्यै मर्दैन । प्रमादी व्यक्ति मरे सरह हुन्छ ।

## ३. चित्त वर्ग

क) दुरंगमं एकचरं, असरीरं गुहासयं ।  
ये चित्तं संयमेस्सन्ति, मोकखन्ति मारबन्धना ॥

अर्थ- टाढा टाढा जाने, एकलै विचरण गर्ने । शरीर नभएको र गुफामा बस्ने चित्तलाई जसले संयमित गर्दछ, ऊ मारको बन्धनबाट मुक्त होइन्छ ।

बुद्धशिक्षाका आयातहरू; सं. त्रिल मानन्धर, श्रीकीर्ति बौद्ध केन्द्र, कीर्तिपुर २०६५, पृ. ९३ - ९४

## मंगलसूत्र

मंगल =पवित्र, भाग्यशाली, समृद्धि ।

भगवान् बुद्धको समयमा मंगल केलाई भनिन्छ भन्ने कुरामा बहस हुँदा मंगलको बारेमा तीनवटा धारणा निस्के । पहिलो धारणा अनुसार बिहान उठ्ने बित्तिकै सेतो गाई देख्नु, दुध, दही देख्नु मंगल हो । दोश्रो धारणा अनुसार खाऊ, पिऊ, अगाडि बढ, आदि शब्द सुन्नु मंगल हो । तेस्रो धारणा रह्यो बिहान उठ्ने बित्तिकै पृथ्वीलाई स्पर्श गर्नु, हरियो घाँस छुनु, गोबर छुनु, शुद्धवस्तु छुनु, सुनचाँदी छुनु, भोजनको स्वादलिनु मंगल हो । यसरी यस विषयमा १२ वर्षसम्म विवाद भइरह्यो र सर्वसम्मत रूपमा मंगलको पहिचान कसैबाट हुन सकेन । तब यो बहस भगवान् बुद्धसम्म पुग्न गयो । उहाँले सर्वस्वीकार्य हुने, कसैले पनि विवाद गर्न नसक्ने ३८वटा मंगलहरूको पहिचान गरि देशना गर्नुभयो ।

१. पूर्खहरूको संगत नगर्नु
२. विद्वानहरूको संगत गर्नु
३. पूजा गर्न योग्यहरूलाई पूजा गर्नु
४. अनुकूल देशमा बसोबास गर्नु
५. राम्रा राम्रा कर्म गरिएको हुनु
६. मन स्थिर हुनु
७. बहुश्रुत हुनु
८. शिल्प विद्यामा पारंगत हुनु
९. विनयमा सुशिक्षित हुनु
१०. वचन राम्रो हुनु
११. आमा बुबाको सेवा गर्नु
१२. परिवारको भरणपोषण गर्नु
१३. आकुल ब्याकुल हुने काम नगर्नु
१४. दान दिनु

१५. धर्म अनुसार आचरण गर्नु
१६. आफन्तहरूलाई सहयोग गर्नु
१७. निर्दोष काम गर्नु
१८. पापकर्मबाट टाढा बस्नु
१९. अगाडि आउने पापकर्म नगर्नु
२०. मादकपदार्थको सेवनमा संयमित हुनु
२१. धर्मप्रति जागरूक हुनु
२२. आदरणीयहरूलाई सम्मान गर्नु
२३. धमण्ड नहुनु (नम्र स्वभाव हुनु)
२४. सन्तोषी हुनु
२५. कृतज्ञ हुनु
२६. धर्मका कुराहरू सुन्नु
२७. क्षमाशील हुनु
२८. सज्जन व्यक्तिहरूको कुरा सुन्नु
२९. श्रमणहरूको दर्शन गर्नु
३०. धर्मको चर्चा गर्नु
३१. तप गर्नु
३२. ब्रम्हचारी हुनु
३३. चारसत्यलाई बुझ्नु
३४. निर्वाणको दर्शन गर्नु
३५. आठ लोकधर्ममा चित्त अकम्पित हुनु
३६. शोक सन्ताप नगर्नु
३७. क्लेश उत्पन्न नगर्नु
३८. भयमुक्त हुनु

बुद्धशिक्षाका आयामहरू, सं. त्रिरत्न मानन्धर, श्रीकीर्ति बौद्ध केन्द्र, कीर्तिपुर २०६५,

पृ. ९१ - ९२

## चतुर्ब्रह्म विहार

चतु भन्नाले चार, ब्रह्म भन्नाले उच्च तथा विशिष्ट र विहार भन्नाले जीवनको अवस्थालाई लिइन्छ । यसरी चतुर्ब्रह्म विहार भन्नाले मनको चार वटा सर्वोत्कृष्ट अवस्थाहरू हुन् । ती चार अवस्थाहरू निम्न प्रकारका हुन् ।

- १) मैत्री
- २) करुणा
- ३) मुदिता
- ४) उपेक्षा

एउटा उदाहरणबाट बुझौं- आमा बाबु बनिसकेका महानुभावहरूसँग आफ्ना छोराछोरी जन्माउनुदेखि हुर्काउने, पढाउने, रोजगारी सिकाउने आदि कुराको अद्वितीय अनुभवको संगालो रहेको हुन्छ । अपवादलाई छोडी भन्नुपर्दा, गर्भावस्थामा बच्चालाई गर्भमा हानी नोक्सानी पुला भनेर गर्भवती नारीले खानपान, व्यवहार, लवाई इत्यादिमा आत्मसंयम अपनाउँछ । अनि बाबु बन्ने पुरुषले पनि आफ्नी गर्भवती स्त्री र गर्भस्थ बच्चाप्रति अत्यन्तै सौहार्दपूर्ण भावना राख्दछ । जब बच्चा जन्मन्छ, आमा र बाबु बन्न पाएकोमा तिनीहरूको हर्षको बयान गरेर साध्य हुँदैन, अब बच्चालाई स्याहार सुसार लालन पालनमा कहीं कतै कुनै कसर बाँकी नरहने गरी सेवा सुश्रुषामा तिनीहरू लाग्दछन् । समयानुसार बच्चाले बाभे सर्न थाल्दछ, टोटे बोली बोल्न थाल्दछ, त्यसवेला त भन्न आमा बाबुको खुसीको सीमै रहन्न, अत्यन्त प्रमुदित, प्रफुल्लित नहुने शायदै कोही होला । अभि शिक्षा दिक्षामा उच्च अंक, उच्चस्थान वा जागिर व्यवसायमा उच्चतम प्रतिफल पाएको देख्दा त मानौं उनीहरूलाई संसार जिते जस्तो भान हुन थाल्दछ । क्रमशः विहावारी गरी दिइसकेपछि आ-आफ्नो घरजम गर्नमा व्यस्त हुँदा आमाबाबुलाई कथकदाचित बिर्सिइ हाले तापनि आफ्ना छोराछोरीप्रति कुनै द्वेष, वैमनस्यता वा पश्चाताप गर्दैनन् ती महान आमा बाबुहरू । तिनीहरूको सँधै भलो होस्, विनाश वा विपत्ति कहिल्यै देख्न नपरोस्, सदा सर्वदा फलोस् फुलोस् यही शुभकामनाको वर्षा गरिरहन्छन् आफ्ना छोराछोरीप्रति ।

मनको यस्तो अद्भुत, अतुलनीय र अद्वितीय अवस्थामा स्थिर रहनु वास्तवमा उच्च र सर्वोत्कृष्ट अवस्था हो ।

यहाँनिर अर्को प्रसँग पनि जोडौं । यस्तो उच्च अवस्थामा बस्न सक्ने प्राणी भनेको ब्रम्हा पनि हो, जो २०वटा लोक मध्ये कुनै एकमा ध्यानको बलमा बिराजमान रहन्छन् । त्यस अर्थमा पनि ब्रम्हविहार भन्ने शब्द प्रचलनमा आएको देखिन्छ । मनको धिनै चारवटा अवस्थाको प्रतिक स्वरूप ब्रम्हाको चारवटा मुख देखाइएको पाइन्छ ।

माथिको उदाहरणलाई संक्षेपमा विश्लेषण गर्दा गर्भावस्थामा अपनाइने सावधानी र आत्मसंयमलाई मैत्री भनिन्छ भने बच्चाको जन्म पश्चात लालनपालनमा अभिरुची लिनेलाई करुणा भनिन्छ । त्यसरी नै बच्चाको व्यवहारबाट उत्पन्न हुने प्रफुल्लित मनलाई मुदिताको नाम दिइएको छ भने छोराछोरीले बेवास्ता गर्दा पनि आमा बाबुको मन विचलित नहुनुलाई उपेक्षा भनिएको छ ।

अब ती चारवटा अवस्थाहरूका बारेमा अलि बिस्तारमा जाऔं ।

१. मैत्री (पालि भाषामा मेल) भनेको निस्वार्थ प्रेम, मित्रता, सहानुभूति, स्नेहले युक्त, अरूलाई हानी पुऱ्याउने इच्छाको दमन, अरूको हित, उपकारको चाहना हो । यसरी नै अरूको भलो होस् भनी चित्तले कामना गर्नुलाई मैत्री भावना भनिन्छ ।

मैत्रीको बारेमा थुप्रै उदाहरणहरू लिन सकिन्छ । ती मध्ये:

विभिन्न ठाउँबाट आएर विद्याअध्ययन गर्ने विविध जातिका विद्यार्थीहरू बीच मित्रता ।

विभिन्न पेशा, व्यवसाय गर्नेहरूको मित्रता । एकै जातजातिका पनि धनी गरिब, साक्षर निरक्षर, सुन्दर असुन्दर आदि एकै थलोमा मित्रतापूर्वक बसोबास । दूलो र शक्तिशाली देशले सानो र निर्धो देशसँग मित्रता आदि ।

मैत्री अथवा मित्रता नहुँदाका दुष्परिणामहरूको पनि थुप्रै उदाहरण लिन सकिन्छ । मित्रताको अभावमा एक आपसमा, दाजुभाइमा, छरछिमेकमा, भगडा, बलमिच्याई, तनाव, हिंसा, हत्या, द्वन्द्वका वातावरण श्रृजना हुन्छन् । जसको कारणले मुद्दामामिलाको पहाड बोक्नु पर्ने, अस्त्रशस्त्रको बन्दोबस्त र प्रहार सहनु पर्ने, पुलिस कचहरीको फन्दामा पर्ने हुन्छ । यस्तै मैत्रीकै अभावमा एक देशले अर्को देशको अनाधिकृत सीमा उल्लंघन, धिचोमिचो, लडाईं, लुटपात हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

मैत्रीलाई मनमा सदा कायम राख्न सकेमा धेरै थरीका प्रतिफल प्राप्त हुने हुन्छ । सुखपूर्वक सुत्न सकिने, शान्तपूर्वक उठ्न सक्ने, नराप्ति र भयावह सपना देख्नु नपर्ने, मानिसहरू तथा अन्य प्राणीहरूको समेत प्रिय हुने, उच्च पदस्थ प्राणीहरूको समेत संरक्षण पाइने, अनाहकमा शस्त्रअस्त्रको प्रहार खप्नु नपर्ने, चित्त चंचल नभई शान्त र एकाग्र हुने हुँदा अनुहार पनि सुन्दर देखिने, बेहोसपूर्ण मृत्यु मर्न नपर्ने तथा ब्रम्हलोकमै पनि बास गर्न पाइने आदि प्रतिफल प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

मैत्रीको विपरित क्रोध उत्पन्न भएमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मृगौला रोग, पक्षाघात जस्ता दीर्घ एवं हानीकारक रोग लाग्न सक्छ भने मैत्री चित्त राख्न सकेमा यी अवाञ्छित रोगबाट बच्न सकिन्छ । संक्षेपमा मैत्री ब्रम्हविहारको महत्तालाई यसरी चित्रित गर्न सकिन्छ ।

मैत्रीको बारेमा भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ: “जसरी आमाले आफ्नो एकलो छोरोलाई आफ्नै आयु दिएर पनि रक्षा गर्न चाहन्छे, त्यसरी नै सबै प्राणीप्रति पुत्रवत् भावना गर्नुपर्दछ (मैत्री सूत्र), यदि चुट्कि बजाउने जतिको समयभित्र कसैले मैत्री भावना दिनहुँ गर्दछ भने त्यस्ता व्यक्ति ध्यानले पूर्ण र भगवानका आज्ञाकारी ठहरिन्छ । जसले बारम्बार यस्तो मैत्री कामना गर्दछ, उसलाई भन्नु नै के छ र !” (अंगुत्तर निकाय, एकक निपात)

२. करुणा: अर्काको दुःखमा दुःखी हुनु, त्यस्तो दुःख हटाउनमा उद्यत हुनुलाई करुणा भनिन्छ । उदाहरणको रूपमा लिनुपर्दा बाढी, पहिरो, भूकम्पबाट पीडितहरूको सहयोगार्थ विभिन्न राहत कार्यमा योगदान, राहत संकलन र वितरण, संचार माध्यमहरूबाट राहत कार्यहरूमा उत्साहित तुल्याउन गरिने कृयाकलाप सबैलाई करुणा युक्त कामका रूपमा लिन सकिन्छ ।

सामान्यतः करुणायुक्त कामहरूको उदाहरण यसरी दिन सकिन्छ ।

दुर्घटनामा परेकालाई यथाशक्य उद्धार गरी अस्पतालहरूमा पुऱ्याई सहयोग गर्नु, अर्थ अभावका कारण औषधोपचार गर्न नसकेकाहरूलाई सहयोग गर्ने, विद्यालय संचालन, सम्बर्द्धनमा निस्वार्थ सेवा गर्ने, अस्पताल निर्माण तथा संचालनका लागि विभिन्न छात्रवृत्ति आदि सहयोग, धनी राष्ट्रले गरिब वा अल्पविकसित राष्ट्रहरूलाई दिइने निस्वार्थ सहयोग र अनुदानहरू, बेवारिसे अवस्थाका बच्चाबच्चीलाई पाल्न लाने, गरिब र असहाय आमाबाट जन्मेका

केटाकेटीलाई निसन्तान दम्पतिले धर्मपुत्रपुत्रीको रूपमा ग्रहण गरी लालन पालन गर्ने इत्यादि यी सबै करुणायुक्त कार्यकलापको रूपमा लिन सकिन्छ ।

भगवान् बुद्ध अतुलनीय महाकरुणावान हुनुहुन्छ । बिहान सबैरै उठ्नु भएपछि उहाँले पहिलो कार्य नै आज म कसलाई बोध गर्छु, कसको उद्धार गर्न सक्छु भनी महाकरुणा समापित ध्यानमा बस्नु भई गम्भिर रूपमा विचार गर्नुहुन्थ्यो । त्यसबखत उहाँको मनमा आउने व्यक्ति जतिमुकै टाढा रहेको भएता पनि उहाँ त्यहाँ पुगी सो व्यक्तिलाई उद्धार गर्नुहुन्थ्यो, उहाँको करुणा अतुलनीय, अद्वितीय र उदाहरणीय रहेको कुरा हामीले पालि ग्रन्थहरूमा अध्ययन गर्न सक्छौं ।

३. मुदिता: अरूको सुखमा खुसी हुनु, मृदु हुनु नै मुदिता हो । भन्नलाई सजिलो भएपनि मुदितालाई पालना गर्न, व्यवहारमा उतार्न उत्तिकै कठिन पनि छ । मुदिताको विपरित स्वभाव इर्ष्या हो । राम्ररी होस् राख्न सकेन भने हाम्रो मनमा नजानिंदो किसिमको इर्ष्याभाव जागी हाल्छ । प्रायः मानिस अरूको श्रीवृद्धि भएको देख्दा, उन्नति प्रगति भएको देख्दा वा सुन्दा, धन उपार्जन बढी गरेको देख्दा मनमा डाहा हुने स्वभावको हुन्छ, जुनकि अत्यन्त हानीकारक छ र अकुशल कर्म बन्नामा मद्दत गर्दछ । डाहा र इर्ष्याको साटो खुसी हुन सकेमा अत्यन्त लाभकारी हुन्छ र कुशल कर्म बन्न मद्दत गर्दछ । मुदिताको उदाहरण दिनु पर्दा असल कामका लागि पुरस्कार दिनु, अभिनन्दन गर्नु, सम्मान प्रदान गर्नु, प्रशंसा गर्नु, शुभकामना, बधाई ज्ञापन गर्नु आदिलाई लिन सकिन्छ ।

४. उपेक्षा: तटस्थ भाव राख्नुलाई उपेक्षा भनिन्छ । यो २५०० वर्षअघिको भाषा हो । अहिले यस शब्दको अर्थ बदलिसकेको छ । अहिलेको भाषामा उपेक्षा भन्नाले तिरस्कार वा बेवास्ता भन्ने अर्थ लाग्छ । तर भगवान् बुद्धले प्रयोग गर्नुभएको उपेक्षाको अर्थ थियो प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि मन असन्तुलित हुन नदिनु, बदला र प्रतिहिंसाको भाव उत्पन्न नगर्नु, सबैलाई समान ठान्ने पक्षपातविहीन बानी विकास गर्नु जसलाई समता पनि भनिन्छ ।

कुनै नदी किनार (तट)मा बसिरहँदा नदीले बगाएर ल्याउने जेसुकै चीजप्रति पनि कुनै प्रतिक्रिया नगरी हेर्ने गरे जस्तै जीवनमा आउने विभिन्न परिस्थितिप्रति पनि प्रतिक्रिया नगरी बस्ने भावलाई तटस्थ भाव भनिन्छ । मानिसले जीवनमा अनेक प्रकारका आरोह, अवरोह, उन्नति, अवनतिहरू अनुभव गर्छन् । लाभ अलाभ, यश अयश, निन्दा प्रशंसा र सुख दुःखलाई मानिसको अभिन्न

मित्रको रूपमा लिंदा फरक पर्दैन होला । तर सुखमा मात्तिने र दुःखमा आत्तिने स्वभाव अधिकाश मानिसमा पाइने स्वभाव हो । यस्ता प्रतिकृयाले मानिसलाई सदैव हानी नै पुऱ्याउँछ । यस्ता हानीबाट बच्नकोलागि समताभाव, साक्षीभाव उपेक्षाभावलाईनै अंगाल्नु पर्दछ । तब जुनसुकै अनुकूल वा प्रतिकूल अवस्थामा पनि मानिस अविचलित भई आफ्नो जीवन गुजारा गर्न सक्ने हुन्छ, निरोगी र सुखी भई जिउन सक्ने हुन्छ र अन्त्यमा सुखपूर्वक मर्न सक्ने पनि होइन्छ । यस्तो अद्वितीय शक्ति अन्तर्निहित रहेको हुन्छ यो उपेक्षा ब्रम्हविहारमा ।

भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ 'म सुख दुःख र यश अपयश सबै अवस्थामा तराजु भैं समभाव राखी बस्दछु, यो मेरो उपेक्षा पारमी हो ।'

यसरी चतुब्रम्ह विहारको संक्षिप्त चर्चा पछि अन्तमा आ-आफ्नो मनमा यसको प्रादुर्भाव कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने सन्दर्भमा कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोग्गुकाज्यूको भनाई उद्धृत गर्नु सान्दर्भिक हुनेछ । उहाँको भनाई अनुसार मन जब निर्मल हुन्छ, तब स्वभावैले त्यसमा मैत्री, करुणा, मुदिता र समताको सदगुण विकसित हुन थाल्दछ । यसबाट जीवन व्यवहारमा सुधार हुन्छ । पारस्परिक सम्बन्ध सुमधुर बन्न थाल्दछ । मन सन्तुलित भइरहन्छ ।

भगवान् बुद्धले सिकाउनु भएको ४० वटा लौकिक ध्यानहरूमा चार अप्रमाण्य (असीमित) ध्यान भन्नाले यिनै चारवटा ब्रम्हविहार हुन् ।

संक्षिप्त रूपमा ८९ वटा चित्त र विस्तृत रूपमा १२१ वटा चित्तको व्याख्यामा भगवान् बुद्धका अनुसार चित्तमा उत्पन्न हुने विभिन्न ५२ थरिका चेतसिकहरूमध्ये करुणा र मुदिता चेतसिकलाई अप्पमञ्जा (अप्रमाण्य वा असीमित) चेतसिक भन्नुभएको छ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा भगवान् बुद्धका जति पनि उपदेशहरू छन्, ती सबैले मानवताको अभ्यास मात्रै गर्न सिकाउँछ । आजको द्वन्द्वग्रस्त, चिन्ताग्रस्त, भयावह संसारमा समाधानको अन्तिम विकल्पको रूपमा जोसुकैले पनि उनै भगवान् बुद्धको उपदेशलाई नै पाउन सक्छन् र तीमध्ये माथि उल्लिखित चतुब्रम्ह विहारको आफ्नै विशिष्ट र उच्च स्थान रहेको भन्दा अत्युक्ति नहोला ।

बुद्धशिक्षाका आयामहरू, सं. त्रिरत्न मानन्धर, श्रीकीर्ति बौद्ध केन्द्र, कीर्तिपुर, २०६५,

पृ. ५८ - ६३



## कुरा एक, प्रतिक्रिया बेग्लाबेग्लै

अत्यन्त सुन्दरी छोरीको लागि योग्य वर खोज्दाखोज्दै नपाएर मनमा अनेक अन्तर्द्वन्द्व चल्दै थियो- मेरी यस्ती सुन्दरी छोरी, जो पायो त्यसलाई दिने कुरै भएन । तर त्यसो भनेर चुप लागेर घरमै राख्नु पनि भएन, के गर्छु । मनमा कुरा खेलाउँदै बाटोमा हिँडिरहेका ब्राह्मण भस्के । पहिलो बस्त्र लगाएका एक शान्त युवक आफ्नो अगाडि नै भेटे । राम्ररी नियाली हेर्दा उनको मनमा आशाका लहर उर्लेर आए - 'बल्ल फेला पारे यसलाई छोड्नु हुन्न ।' भनी हाले- 'तपाईं एकछिन यतै बस्नुहोस् म घर गएर आफ्नी छोरी लिएर आइ हाल्छु ।' ब्राम्हण यति बिघ्न खुशी भए कि त्यो व्यक्ति को हुन् के हुन् सोच्ने होसै रहेन । फनक्क फर्कि दौडे आफ्नो घरतर्फ । स्वाँस्वाँ गर्दै घर उक्लँदै भने- 'लौ प्रिय, छिटो गर । खोइ छोरी ? भट्ट गर न भनेको ।' ब्राम्हणले सबै कुरा गर्ने सकेको होइन, आतिएर । स्वास्नीचाहिँ छक्क परिन् । तर तुरुन्तै बुझी हालिन्- 'पक्कै पनि राम्रो, गतिलो केटो फेला पारे होलान् ।' हतपत छोरीलाई बोलाएर भब्य नभए पनि गरगहनाले सिंगारिन् । केही छरछिमेकीहरूको पनि आँखा, कान ठाडा भए, 'अहो ! कस्तो ज्वाइँ भेट्दाए होला यस ब्राम्हणले' । कोही कोही त पछि पछि नै दगुरे ।

अधिको ठाउँमा आइपुगे । तर यो के ? त्यो युवक त्यहाँ थिएन । ब्राम्हण अत्तालिए- 'त्यस्तो बिघ्न यही बसिराख्नुोस् भनेर गएको थिएँ । तिमीहरूले ढिला गरेर त हो नि ।' स्वास्नी र छोरीप्रति रिस पोखे ।

लोमे रिसाए पनि केही नबोलिकन बसेकी ब्राम्हणीको आँखा एकाएक भुईँमा पत्थो । राम्ररी नियाली सकेर भनिन्- "भो प्राणनाथ, हामी बेकारमा यहाँसम्म दुःख गरी आयौ । जाऔँ फर्काँ । यो मानिसलाई हजुरले चिन्ने भएको रहेन छ । हेर्नुस पाइतालाको छाप । हाम्री मैयाँलाई लिने खालको हुनुहुन्न उहाँ । उहाँ त संसारको बन्धनबाट मुक्त भइसक्नु भएका महापुरुष हुनुहुन्छ । भैगो फर्काँ ।" ब्राम्हणी बुद्धिमान रहिछिन् ।

ब्राम्हणले आँखा तर्दै भने - 'खुब जान्ने हुनुपर्ने जाऊ तिमी नै फर्क ।' कराउँदै गरेका ब्राम्हणका आँखा वरिपरि टाढाटाढासम्म नाच्दै थिए । 'ऊ पर बसिराख्नु भएको रहेछ, जाऔँ, जाऔँ छिटो, फेरि उठेर हिँड्नु होला ।' दगुर्दै गए ब्राम्हण र पछिपछि स्वास्नी र छोरी पनि । एकै सासमा नजिक पुगेका ब्राम्हणले

हाँसदै बिनती गरे- 'हजुरलाई मेरी छोरी दिन आएका छौं, कृपया स्वीकार गर्नुहोस् । अत्यन्त सुन्दरी छे, धेरैले मान आइरहन्छ, तर तपाईं जस्तो नपाएको हुँदा कसैलाई दिइन । हाम्रो सौभाग्य आज हजुरसँग भेट भयो, हामी माथि दया गर्नुहोस् ।'

छोरी चाहिँ, लाजले खुट्टाको औलाले माटो खोस्दै थिइ । ब्राम्हणी हात जोडी एकापट्टि ठिग उभिरहेकी थिइ । ध्यानमा मस्त उक्त व्यक्तिले बिस्तारै टाउको उठाए, ब्राम्हणलाई हेरे, अनि छोरी चाहिलाई हेरे । बिस्तारै ओठ उघारे- 'भो ब्राम्हण, त्यो तिमी छोरीलाई मैले ग्रहण गर्नु त परै जावस्, यो खुट्टाको बुढी औलाले एकचोटी छोक भन्दा पनि म त छुन्न । त्यति बिघ्न मलमूत्र, खकार, सिंगान जस्तो घृणायुक्त पदार्थले भरेको शरीरलाई कसले बिहे गरिस् । मलाई त पटककै मन पर्दैन ।' त्यो शान्त मानिस अरूकोही होइन, बुद्ध थिए ।

तीनैजना हतप्रभ भए । छोरी चाहिलाई शरीर भरी तातोपानीले खन्याए जस्तै अनुभव भयो । एकैचोटी पाइतालादेखि रिस उम्लेर आयो 'अहो ! कतिको अहंकारी मानिस यो । मन नपरे मन पर्दैन भने भइहाल्थ्यो नि, त्यस्तरी बेइज्जत गर्नुपर्छ र मेरो । तिमीलाई त पख म यसको बदला नलिइ कहाँ छोड्छु र ।' मन भरी रिस बोकी फनक्क फर्की, घरतर्फ दगुरिन् ।

तर, ब्राम्हण र ब्राम्हणी निद्राबाट ब्युँभेसरी भसंग भए । मनमा कुरा खेलाए- 'हो त नि, के छ र यो शरीरमा, फोहोरको घर नै त हो आखिर । पहिले कति राम्रो शरीर अहिले हेर । छाला सबै चाउरी सके, दाँत फुक्सिसक्यो, कपाल जम्मै सेतो भइसक्यो । तर पनि कतिको बेहोसीमा थिएँ । उहाँले भनेपछि बल्ल होस आयो । अहो ! के बस्नु यस्तो संसारमा, त्यागी जीवन जिउनु पयो । बाँकी जीवन धार्मिकपूर्वक बिताउन पाइन्छ ।'

यति कुरा मनमा लिएर सो महापुरुषसँग दुवैले प्रार्थना गरे- 'हजुर पक्कै पनि सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुनुभएका बुद्ध नै हुनुपर्छ । हामीलाई पनि तपाईंको शरणमा लिनुहोस् । कृपया हामीलाई पनि स्थान दिनुहोस् । सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुनसक्ने मार्गदर्शन पाऔं ।' 'साधु ! साधु ! साधु ! तिमीहरूले समयमै आँखा खोल्थौ । ठीक ठाउँमा आएका छौ, मैले बताए अनुसार आचरण गर्नु, दुःखबाट अवश्य छुटकारा पाउने छौ ।' भगवान् बुद्धको सार्वजनिक करुणा ! कुरा एक, प्रतिक्रिया भिन्न दुई । कुरा उही जसबाट सुन्दरी मैयाँ रिसले आगो भइन्, कुरा उही, जसबाट उनकै आमा बुबालाई शान्त जीवन व्यतित गर्न प्रेरित गर्थ्यो । विचित्र संसार ! विचित्र मानिस ! अनि विचित्र मानिसको मन ! अस्तु !

धर्मचक्र, वर्ष १०, अंक १, बैशाख जेठ २०६५, पोखरा, पृ. १०

## पाँच दुर्लभमध्ये अति दुर्लभ

भगवान् बुद्ध यस्तो युगपुरुष हुनुहुन्थ्यो, जो प्रत्येक क्षणलाई उपयोगी बनाउनमा अभ्यस्त हुनुहुन्थ्यो । उहाँले बुद्धत्व ज्ञान प्राप्त गर्नु भइसकेपछिको आफ्नो जीवनको पैतालिस वर्षमा एकक्षण पनि निष्फल हुने गरी बिताउनु भएन । प्रत्येक क्षण प्राणी मात्रको हित सुख र कल्याणको कार्यमै आफूलाई व्यस्त राख्नुभयो । उहाँको दिनचर्यामा राती केवल एकघण्टा मात्र शरीरलाई आराम दिनुहुन्थ्यो । त्यस क्षण पनि पूर्णतः होशमा रही ध्यानपूर्वक समय बिताउनुहुन्थ्यो ।

बिहान उठेर खुट्टा धुँदाको बखतमा पनि उहाँले सँगै रहेका आफ्ना शिष्यहरूलाई अमूल्य उपदेश दिइरहनुहुन्थ्यो । तीमध्ये अक्सर उहाँले पाँचवटा दुर्लभको बारेमा बारम्बार बताउनु हुन्थ्यो । पाँच दुर्लभहरू-

१. संसारमा बुद्धको जन्म हुनु दुर्लभ छ
२. मनुष्य भएर जन्मनु पनि दुर्लभ छ
३. श्रद्धाभाव हुनु पनि दुर्लभ छ
४. प्रब्रजित (गृहत्यागी भई शुद्ध जीवन व्यतित गर्न पाउनु) पनि दुर्लभ छ र
५. सद्धर्म सुन्न पाउनु अति दुर्लभ छ ।

“बुद्ध” याने कि बोध भएका (यथार्थ बुझिसकेका) व्यक्ति तीन प्रकारका हुन्छन्-

- क) सांसारिक यथार्थतालाई कुनै गुरुको सहयोगबिना नै आफ्नै पुरुषार्थले, मिहेनतले अवबोध गर्ने, आफ्नो चित्तमा रहेका तृष्णा निर्मूल गर्ने र त्यसअनुरूप अरूलाई पनि त्यो शिक्षा बाँडिदिने- सम्यक् सम्बुद्ध,
- ख) सांसारिक यथार्थतालाई आफ्नै मिहेनतले अवबोध गरी चित्त निर्मल गर्ने तर अरूलाई त्यो शिक्षा नबाँड्ने- प्रत्येक बुद्ध,
- ग) सम्यक् सम्बुद्धबाट प्रदत्त शिक्षा ग्रहण गरी आफ्नो चित्त निर्मल गर्ने- श्रावक बुद्ध ।

यी तीन प्रकारका "बुद्ध" हरूप्रम्ये दोश्रो प्रकारका बुद्धहरू बेलाबखतमा उत्पन्न हुने हुन्छन् तर "सम्यक् सम्बुद्ध" को प्रादुर्भाव लाखौं वर्षमा मात्र हुन्छ । तसर्थ यसलाई दुर्लभ नै मान्नु पर्छ । मनुष्य भएर जन्मनु पनि त्यति सजिलो छैन, त्यसमाथि बुद्ध जन्मेको समय वा उहाँको शिक्षा विद्यमान रहेको समयमा मनुष्य भएर जन्मनु पनि सुलभ नहुन सक्छ । यस्तो दुर्लभ समयमा जन्मेकै भएता पनि उहाँप्रति श्रद्धाभाव हुनु पनि सजिलो छैन । त्यसमाथि उहाँको शिक्षाअनुरूप प्रव्रजित भई गृहस्थाश्रम छाडी त्यागी हुनु पनि सहज नहुन सक्छ । त्यसभन्दा गाह्रो त उहाँको अनमोल शिक्षा सुन्न पाउनु हो ।

वर्तमान समयमा उहाँ भगवान् सम्यक् सम्बुद्ध गौतम बुद्धको शिक्षा विद्यमान रहेको समय हो । उहाँको शरीर नभए पनि उहाँबाट प्रदत्त शिक्षा बताउन सक्ने एक से एक सक्षम भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक, उपासिकाहरू तथा बुद्धका उपदेश जति लिपिबद्ध गरिएका ग्रन्थहरू विद्यमान रहेका छन् । यी सबै प्राप्य हुँदाहुँदै पनि हामी यति व्यस्त छौं वा भनौं यति बिघ्न व्यवहार बन्धनमा बाँधिएका छौं कि धर्मश्रवण गर्न, आफ्नो चित्तको मैल पखाल्न, संसारचक्रबाट मुक्त हुने उपाय सिक्न हामीलाई एकक्षण पनि फुर्सद छैन । देश विदेशबाट धर्मको चर्चा गर्न विभिन्न विद्वानवर्गहरू हाम्रो घरआँगन छेउसम्म आइपुग्नुहुन्छ तर उहाँहरूको प्रवचन सुन्न, उपदेश टिप्न हामीसँग समय नै हुँदैन । कथकदाचित्त समय मिलाई हाले तापनि ठीक समयमा पुन विभिन्न बाधा अवरोध आइपर्ने हुन्छ । कहिले चक्काजाम त कहिले बन्द हडताल, कहिले यातायातका साधन नपाउनु त कहिले इन्धन नै नपाउनु, कहिले उपदेश सुन्दै गर्दाको समयमै मोबाइलमा जस्ती कामको खबर आउनु त कहिले उपदेश सुन्दै गर्दा सँगसँगै बस्नेहरूको अनावश्यक र निरर्थक गफले उपदेशमा एकचित्त हुन नसकिने, कहिले उपदेश सुन्दासुन्दै निन्द्राले छोप्ने त कहिले मन अनेक तर्कनामा अलिभन्ने आदि प्रकारले छोटै प्रवचन पनि पूर्ण रूपमा श्रवण गर्नबाट हामी चुक्छौं ।

मानिसले तीन प्रकारले ज्ञान आर्जन गर्न सक्छन्-

१. पढेर, सुनेर वा देखेर
२. पढेको, सुनेको वा देखेकोमा चिन्तन मनन गरेर
३. आफैले अनुभव गरेर ।

यी तीनमध्ये पहिलोको धेरै महत्व हुन्छ। यसैको माध्यमले दोश्रो र तेस्रो तह पार भई मानिस “ज्ञानी” बन्छ। ज्ञान प्राप्तिको पहिलो सोपान धर्मश्रवणको महत्व अधिक हुँदाहुँदै मानिस त्यसैमा चुक्ने हुन्छन्। त्यसकारण भगवान् बुद्धले “सद्धर्मश्रवण अति दुर्लभ” भन्नुभएको हो। यसरी दुर्लभ भनिएकोलाई हामीले सुफबुभकासाथ सुलभ पार्न सक्थौं भने त्यो अत्यन्त कल्याणकारी, दीर्घसुखदायी र शान्तिकर हुनेमा कुनै शंका रहन्न। आजको यस्तो पावन दिनमा यस्तो दुर्लभलाई सुलभ पारी धर्म ग्रहण गर्न सकोस् भन्ने शुभकामना।

बुद्धसम्बत् २५५३ औं बुद्धपूर्णिमा स्मारिका, २०६६, पृ. १९-२०



## आत्म र आत्मा

आत्मकथा, आत्ममूल्यांकन, आत्मगौरव, आत्मघात, आत्मज्ञान, आत्मनिर्भर, आत्मबल, आत्मबोध, आत्मरक्षा, आत्मविश्वास, आत्मसंयम, आत्मसन्तोष, आत्मसमर्पण, आत्महत्या आदि शब्दबारे धेरैले सुन्छन् । नसुन्ने, नबुझ्ने र नपढ्ने शायद बिरलै होलान् । त्यसै गरी आत्मा, परमात्मा शब्द पनि बिल्कुलै परिचित शब्द रहेका छन् ।

आऔं, आत्म र आत्मा शब्दको बारे विवेचना गरौं । आत्म उपसर्ग जोडी आएका माथिका शब्दहरूबाटै त्यसको अर्थ स्पष्ट हुन्छ, माने आफूसँग सम्बन्धित । तर आत्मा शब्दको अर्थ मन, चित्त, हृदय आदि भनी अर्थ्याइएको छ, शब्दकोषहरूमा । आत्मलाई अंग्रेजीमा SELF भनिन्छ भने आत्मालाई SOUL, MIND भनिने गर्छ । यहाँ यी शब्दहरूबारे विवेचना गर्न खोज्नुको मूल कारण शब्दार्थमा गरिने मिथ्याधारणा देखाउनु हो ।

भगवान् बुद्धको अनुपम शिक्षामा अनात्मको विशेष महत्व रहेको छ, कारण अन्य कुनै पनि धर्मगुरुहरूबाट यी शब्दको उच्चारण भएको पाइँदैन । बुद्धशिक्षाको अध्ययन, चिन्तन, मनन नभएकाहरूले यस शब्दलाई अनात्मा अर्थात् आत्मा नभएको भनी अर्थ्याउँछन्, जसबाट मन, चित्त, हृदय नभएको भन्ने अर्थ लाग्छ जुनकि बुद्धको शिक्षाले भन्न खोजेको मूल शब्दसँग खेत बेचेको जस्तै पनि साइनो लाउँदैन । भनाईको तात्पर्य मानिसले आत्म शब्द र आत्मा शब्द एकै हो भनी लिने गरेकोमा ठूलो भूल भइरहेको छ भन्ने सन्देश दिन खोजिएको हो ।

आत्म भन्नाले स्व, आफूलाई जनाउँछ भने आत्मा शब्द प्राणीको शरीर भित्र रहने चैतन्य तत्वलाई बुझाउँछ । तर बुद्धशिक्षामा यी शब्द प्रचलनमा छैन, परन्तु चित्त, मन, हृदय, विज्ञान, चेतसिक आदि शब्द प्रचलनमा रहेका छन् । अनात्म शब्दले आफ्नो अधिनमा नभएको, आफ्नो होइन, आफ्नो भन्ने केही छैन भन्ने अर्थलाई बुझ्नुपर्दछ र यसरी बुझेमा संसारको यथार्थतालाई छलँग बुझ्नमा धेरै मद्दत पुग्दछ ।

बिहानबाट क्रमशः दिउँसो, साँझ, राती हुँदै पुनः बिहान हुन्छ जुन प्रकृतिको नियम हो, यसलाई अन्यथा गर्न सक्ने, बदल्न सक्ने, यताउति सार्न, रोक्न वा उल्टो गर्न सक्ने तागत कसैमा छैन । अर्थात् सोभ्रो तरिकाले भन्दा कसैको अधिनमा छैन । एवं रीतले प्रकृतिका जति पनि क्रियाकलापहरू छन्, ती कसैले बिथोल्न वा उल्टाउन सकिन्न । मानिस जन्मन्छ क्रमशः बुढाबुढी हुन्छ, आखिर मर्छ । त्यस बीचमा ऊ बिरामी हुन सक्छ, आफूना प्रियहरूसँग बिछोडिन सक्छ, अप्रियहरूसँग बस्नुपर्ने हुन्छ, मनले गरेको इच्छा पुरा नहुँदा दुःखी हुनुपर्ने हुन्छ । यो सबै प्रक्रियामा उसको कुनै हैकम चल्नेवाला छैन, म, मेरो, मैले भन्ने अवसर कतै पाइन्न । अतः यी सबै अनात्म हुन् ।

भोको पेटले खाना माग्छ, तिर्खाँले जल माग्छ, गर्मीले शीतलको चाहना गर्छ, ठण्डिले न्यानो खोज्छ, यसमा कोही कसैको बल, बुद्धि चल्दैन । बिरामी हुँदा मेरो शरीर हो, मैले यो रोग मेरो शरीरभित्र पस्न दिन्न कसैले भनेर रोक्न सक्छ ? दिशा पिसाबले च्याप्छ, रोकेर राख्न परे पनि सकिन्न । मेरो आँखा हो म किन धमिलो पार्न दिउँ भन्दैमा मोतिबिन्दुको रोगीले घर पाउँछ ? यावत् किसिमले आफ्नो अधिनमा नरहेको जति पनि छन्, त्यसलाई अनात्म भनिन्छ, अनात्मा भन्नु बिल्कुल बेठिक हो । साधारण लागे पनि अर्थको अनर्थ हुने र यथार्थ कुराबाट टाढिने हुँदा यो कुरा बुझ्न अत्यावश्यक छ । अभ्यास गर्दै गएपछि अनात्मवाद दर्शनलाई राम्ररी बुझ्ने भई बुद्धबाट प्रशसित र प्रदर्शित निर्वाण सुख प्राप्त गर्न सकिने हुन्छ ।

अमृतोपदेश, वर्ष ५ अंक ३, असार २०६६, पृ. ९

## ध्यान थरी थरीका

ध्यान भन्नाले 'एकाग्रता', 'एकचित्त', 'होशपूर्वक', 'विचारमग्नता', 'तल्लिनता' भन्ने बुझिन्छ। मानिसलाई जब तनाव, चिन्ता र द्वेषले आक्रान्त पार्छ, तब ऊ शान्ति, आनन्द र सुखको चाहना गर्न थाल्दछ। तथापि चञ्चल मन, चपल मनले ती आकांक्षा पूरा हुन दिदैन। अनि मानिस भनै अशान्त, दुःखी र आक्रोशित बन्न पुग्दछ। यतिबेला उसलाई सही मार्गदर्शन, सही छनोट वा सही तरिका देखाउने, बताउने भएन वा ऊ आफैँ यसमा सक्षम हुन्नन् भने मादक पदार्थको सहारा, न्यून तथा घृणित मनोरञ्जनको वशमा पुन कति बेर लाग्दैन। किनकि उसको मन आफ्नो वशमा नभएको अवस्थामा ऊ किर्कतव्यबिभूढ भएर भौँतारिने गर्दछ र सही बाटो पहिल्याउन नसक्दा दुःख र अशान्तिको दलदलमा फस्न पुग्दछ। यदि उसले आफ्नो मन वशमा राख्ने अभ्यास गरिराखेको भएमा वा उपाय जानेको भएमा जुनसुकै प्रतिकूल अवस्थामा पनि आफ्नो मनलाई विचलित हुन नदिई मानसिक सन्तुलन विग्रन दिने छैन। यसका लागि ध्यानको अभ्यास नै एकमात्र अचूक उपाय रहेको छ। यसबाट मनलाई एकाग्र गर्ने, स्थिर गर्ने र अधिनमा राख्ने तथा आफ्नो चित्त शुद्ध गर्ने कार्यमा मद्दत गर्दछ।

हुन त संसारमा यतिबेला अनेक थरीका ध्यान प्रचलनमा रहेका छन्। भावातीत ध्यान, कुण्डालिनी ध्यान, विपस्सना ध्यान आदि आदि।

भगवान् बुद्धद्वारा आजभन्दा करिब २६०० वर्ष पहिले ब्रह्मजन्तु हित र सुखको लागि सतिपट्ठान ध्यान र समथ ध्यानको निर्देशन गर्नुभएको कुरा पालि साहित्यमा उल्लेख भएको पाइन्छ। एउटै विषयवस्तुमा धेरै बेरसम्म चित्त एकाग्र गरी राख्ने ध्यानलाई 'समथ' भनिन्छ भने मन र शरीरको विभिन्न अवस्थालाई थाहा पाउने गरी गरिने ध्यानलाई 'सतिपट्ठान' अथवा 'विपस्सना' ध्यान भनिन्छ।

अरू कार्य वा आरम्भण (विषयवस्तु) मा चित्त विक्षिप्त भइराखेकोलाई शान्त गरिदिनेलाई 'समथ' भनिएको हो। मानिसको स्वभाव अनुसार उसको मानसिक तहमा उत्पन्न हुने विभिन्न पाँचवटा विकार (जसलाई पञ्चनीवरण भनिन्छ) लाई शान्त गरिदिन सक्ने हुनाले 'समथ' भनिन्छ। चित्तलाई अशान्त बनाउने विभिन्न विरोधी स्वभाव, दूषित स्वभावलाई शान्त गर्ने भएको हुँदा 'समथ' भनिएको हो।



आफ्नो मन र शरीरका प्रत्येक क्रियाकलापलाई होशपूर्वक, प्रयत्नपूर्वक र समतापूर्वक नियाली बस्नु नै 'विपस्सना' ध्यानको मूल काम हो । 'स्मृतिप्रस्थान' अथवा 'सतिपट्ठान' को नामले पनि जानिएको यस ध्यानमा मन र शरीरको अनित्यता, वास्तविकता र अनात्मतालाई राम्ररी जान्ने काम हुन्छ । यसबारेमा भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ- "सत्त्व प्राणीहरूको चित्तमल निर्मल पार्न, शोक र परिदेव (डाह) लाई शीतल पार्न, शारीरिक दुःख र मानसिक पीडालाई शान्त गर्न, जीवन छउन्जेल शुद्ध जीवन जिउन र जीवन पछि पनि सुगति प्राप्त गर्न तथा अन्तमा निर्वाण (सम्पूर्ण दुःखरहित अवस्था) प्राप्त गर्न यही स्मृतिप्रस्थान नामक एउटै मात्र मार्ग छ ।"

चञ्चल, चपल र अस्थिर मनलाई एकत्रित, एकाग्र नगरिकन मानसिक शान्ति पाउन खोज्नु भनेको स्यालको टाउकोमा सिंग खोज्नु सरह नै हुन्छ । मानिसले आफ्नो मन एकचित्त गर्न अनेक उपाय अवलम्बन गर्ने गर्दछ । कोही शरीरलाई अनेक कष्ट, पीडा दिएर मन एकाग्र गर्ने प्रयास गर्छन्, कोही विभिन्न यज्ञ, हवन आदिद्वारा मन वशमा लिन प्रयत्न गर्छन्, कोही जप, तप, भजन, कीर्तन, नाचगान इत्यादिमा मनलाई तल्लिन राख्छन् । भगवान् बुद्धले मन एकाग्र गर्नका लागि मानिसको स्वभाव हेरी हेरी फरक फरक ४० प्रकारका समथ ध्यानहरू निर्देशन गर्नुभएको छ ।

संसारमा पाइने अरबौं मानिसहरूलाई उनीहरूको चरित्र अनुसार वर्गीकरण गर्नुपर्दा मुख्यतः ६ प्रकारका चरित्र कम बेस मात्राका पाइन्छन् । पहिलो राग चरित्र याने कि मोजमस्ती लोभी, कामुक व्यक्तिहरू । दोश्रो द्वेष चरित्र याने कि रिसाहा, इर्ष्यालु, भगडाालु, बदला मात्र लिन खोज्ने व्यक्तिहरू । तेस्रो मोह चरित्र याने कि नाचगानमा मात्र रमाउने, निद्रालु, दिग्भ्रमित, बेहोशी व्यक्तिहरू । चौथो श्रद्धाचरित्र याने कि जोसुकैप्रति छिट्टै विश्वास गर्ने, आस्था राख्ने र दृढविश्वास गर्ने व्यक्तिहरू । पाँचौं बुद्धि चरित्र याने कि ठिक बेठीक छुर्याउन सक्ने, विवेकवान् व्यक्तिहरू । छैटौं वितर्क चरित्र याने कि हरेक कुरालाई केलाई केलाईकन हेर्ने, विचारवान स्वभाव ।

यी स्वभावहरू सबै मानिसहरूमा पाइन्छन् तर कसैमा कुनै बढी र कसैमा कुनै बढी हुन्छन् ।

अमृतोपदेश, वर्ष ६ अंक ४, श्रावण २०६७, पृ. ९

## शारीरिक रोगमा मानसिक प्रभाव

शारीरिक रोग हुनुमा मानसिक प्रभावको ठूलो भूमिका रहने तथ्य आधुनिक उपचार पद्धतिले पनि प्रमाणित गरिसकेको छ । र कतिपय शारीरिक रोग निवारणका लागि मानसिक शक्ति सुदृढ हुनुपर्ने, मन एकाग्र हुनुपर्ने, सकारात्मक सोच हुनुपर्ने, नकारात्मक सोच र प्रभावलाई जतिसक्दो न्यून गर्नुपर्ने कुराहरूप्रति विशेष ध्यान दिन थालिएको छ ।

यसै प्रसंगमा यस लेखका प्रस्तुतकर्ताको एक रोचक अनुभव यहाँ प्रस्तुत गर्नु असान्दर्भिक नहोला भन्ने ठानेको छु । कुरा वि.सं. २०४४ साल तिरको हो । एकरात अकस्मात बायाँ आँखाभित्र केही चल्बलाएको महसूस भई निन्द्रा खुल्यो । रातको अँध्यारोमा आँखामा के कस्तो भयो भन्ने त थाहा पाउन सकिएन, तर जब बिहान आँखा खोलेर हेर्छु त हेरेको ठाउँमा कालो धब्बा मात्र देखियो । मानिसको अनुहार हेर्छु त अनुहार पूरा कालो तर शरीरका अन्य भाग चाहिँ प्रष्ट देखिने भइयो ।

यसप्रकार आँखाको ज्योति हराएको महसूस भयो । तत्काल आँखा विशेषज्ञको क्लिनिकमा जँचाउन पुगेँ । उहाँले आँखा परीक्षण पश्चात् आत्तिनु नपर्ने तर औषधी खानुपर्ने सल्लाहका साथ केही औषधी लेखिदिनुभयो । त्यसबेला मेरो एउटा बानी के परिसकेको थियो भने कुनै पनि औषधी सेवन गर्नु अघि कविराज डा. आनन्दकुमार श्रेष्ठज्यूसँग एकपल्ट सल्लाह लिएर मात्र खाने । त्यही अनुरूप उहाँकहाँ गएँ, भएको सबै कुरा बताएँ, प्रेस्क्रिप्सन देखाएँ । त्यो हेर्नासाथ उहाँले यो औषधी नखानुसु, यसले आँखाको पानी सबै सुकाउँछ भन्नुहुँदै डा. एन.सी. राईकोमा एकपटक आँखा जँचाउन सल्लाह दिनुभयो ।

त्यतिबेला मलाई विहारमा जाने बानी बसिसकेको हुनाले धर्मकीर्ति विहारमा जाँदा साथीहरूबीच यो बारे चर्चा गरेँ । एकजना साथी बरदेश मानन्धरज्यूले पनि त्यसबेलाका प्रख्यात आँखा विशेषज्ञ डाक्टर एन.सी. राईकोमा जँचाउन सल्लाह दिए । दुईजना सतिमत्रको सल्लाह अनुसार डा. राईज्यूको क्लिनिकमा गई आँखा जँचाउन जाँदा उहाँले त्रि.वि. शिक्षण अस्पतालमा गएर आँखाको तस्विर लिनका

लागि लेखिदिनुभयो । त्यहाँ गएँ । एकप्रकारको इन्जेक्सन दिदै आँखाको भित्री तस्त्रि खिचियो, पूरै ३६ वटा ।

भोलिपल्ट रिपोर्ट लिएर डाक्टरकहाँ जाँदा उहाँले रोगको पहिचान गरी भन्नुभयो- धेरै आन्तरिक तनावका कारण आँखाभित्र एक प्रकारको रस चुहिएर नानीमा जम्मा भएको छ, जसले गर्दा बाहिर हेर्दा कालो धब्बा देखिएको हो । यसका लागि कुनै औषधी उपचार गर्नु आवश्यक छैन, बरु फुर्सद लिएर एकपटक तीर्थयात्रातिर जानुहोस् । चिन्ता, तनाव कम गर्नुहोस्, आफैँ ठिक हुन्छ । नभन्दै केही दिन काठमाडौँ बाहिर घुम्न गएँ । करिब ३ हप्ता पछि कालो धब्बा देखिने कम हुँदै गयो र २/३ महिनापछि आँखा पूर्णतः पूर्वअवस्थामा जस्तै देखिन थाल्यो ।

यो प्रसंग उल्लेख गर्नुको कारण मलाई शरीरको आँखामा रोग लाग्यो, त्यसको कारण मानसिक तनाव थियो । र उपचार पनि मानसिक शान्ति, एकाग्रता र चिन्ताबाट टाढा रहनुबाटै सम्भव भयो । भन्नुको तात्पर्य शारीरिक रोग हुनुमा मानसिक प्रभाव धेरै हदसम्म जिम्मेवार रहेको देखियो । यस्ता उदाहरण खोज्दै जाने हो भने थुप्रै भेट्टाउन सकिन्छ । तर समस्या के हो भने कुनै पनि कारणलाई हामीले बाहिरतिर मात्र खोज्छौँ, आफूभित्र खोज्ने बानी हाम्रो अत्यन्त न्यून छ । जसले गर्दा बिना औषधी, बिना दूलो नोक्सानीको उपचारबाट वञ्चित भई दीर्घरोग निम्त्याउन र पाल्नु हामी विवश भइरहेका हुन्छौँ ।

अर्को उदाहरण लिलऔँ- मधुमेह (डाइबिटीज) को अरू कारण मध्ये एउटा कारण अत्यधिक चिन्ता र तनाव पनि हो भन्ने कुरा आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले पुष्टि गरिसकेको छ । मेरो एक जना घनिष्ठ मित्र छ, कलेजको प्राध्यापन कार्य छोडी विदेशी प्रोजेक्टमा काम गर्न थाले, आम्दानी प्रशस्त हुने देखेर । तर केही वर्ष पश्चात् नै मधुमेह रोग देखियो, ऊ आफैँ भन्ने गर्छ अफिसमा काम गर्दा अत्यन्त धेरै चिन्ता र तनाव हुने गर्दछ ।

अचेल उच्च रक्तचापका बिरामीहरू पनि प्रत्येक जसो घरमा पाइनु थालिसक्यो । एक त आहार विहारमा सन्तुलन नहुनु, अर्को वातावरण अनुकूल नहुनु र अनेक प्रकारका मानसिक तनावमा रहनुको कारणले यस्तो अवस्था आएको देखिन्छ । हो वा होइन भनी सबैले आफैँ एकपटक चिन्तन मनन, अध्ययन

गर्दा तथ्य पत्ता लगाउन सकिन्छ । कोही वंशानुगतले गर्दा यसो भएको भन्छन्, केही प्रतिशत हुन पनि सक्ला तर अधिकांश यस्तो होइन ।

यस रोगको उपचारमा ध्यान, भावनाको निकै ठूलो सकारात्मक प्रभाव देखिएको र बिना औषधीसेवन नै रोग नियन्त्रणमा आएको अनुभव गर्नेहरू पनि धेरै नै भइसकेका छन् । हुन त योग र प्राणायामबाट पनि यस्ता रोगहरू नियन्त्रणमा आएको दावी धेरैले गर्ने गरेका छन्, तर राम्ररी नियाल्ने हो भने योग र प्राणायामले पनि मनलाई नियन्त्रण, शान्त र तनाव रहित बनाउने हुनाले नै रोग नियन्त्रण हुन सकेको देखिन्छ । साथै शारीरिक व्यायाम गर्दा पनि यही कुरा छर्लंगिन्छ । भन्नाले कुनै पनि रोग निवारणमा पनि मानसिक प्रभाव अत्यन्त महत्त्वपूर्ण रहेको प्रष्टिन्छ । अस्तु ।

अमृतोपदेश, वर्ष ६, अंक २, जेठ २०६७, पृ. २९



## सतिपट्ठान विपस्सना ध्यान र ध्यान केन्द्र

परिचय:

२०६७ सालको बैशाख पूर्णिमा (२५५४ औं बुद्धजयन्ती) भन्दा २६३४ वर्ष अगाडि वर्तमान नेपालको कपिलवस्तु जिल्लामा जन्मनुभएका सिद्धार्थ गौतमले ३५ वर्षको उमेरमा आफ्नै मेहनत र पुरुषार्थबाट चतुआर्यसत्य ज्ञान बुझी सम्यक् सम्बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभई भगवान् गौतम बुद्ध कहलाइनु भयो। उहाँले आफूले प्राप्त गरेको शिक्षा र ज्ञान आफ्नो जीवनको बाँकी ४५ वर्षसम्म विभिन्न देश र भौगोलिक क्षेत्रहरूमा बाँड्नु भयो। ८० वर्षको उमेरमा उहाँको महापरिनिर्वाण पश्चात उहाँबाट प्रदत्त शिक्षा र ज्ञानलाई तत्कालीन विद्वान भिक्षुहरूबाट स्थानीय शासकवर्गको संरक्षणमा संग्रह (संगायना) गर्ने काम बडो मेहनतसाथ सुसम्पन्न गरे। बुद्ध सम्बत् २५०० सम्ममा आइपुग्दा छ पटक संगायना भई पुनसंग्रह र पुनर्समायोजन गरिएको इतिहास थेरवादी पालि बौद्ध साहित्यमा समुल्लेखित भएको पाइन्छ। यी संगायनाहरूबाट संग्रहित सम्पूर्ण बुद्धवचनलाई तीन भागमा बाँडि त्रिपिटक नामाकरण गरियो र बुद्धधर्मको मूलग्रन्थ को रूपमा लिइयो।

त्रिपिटक अन्तर्गत सुत्तपिटकको प्रथम निकायग्रन्थ दीपनिकायमा उल्लिखित महासतिपट्ठान सुत्त, भगवान् बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त पछिको १२ औं वर्षावासको समयमा कम्मासधम्म नामक कुरुहरूको निगममा देशना गर्नुभएको थियो। जस अनुसार सत्त्व (प्राणी)हरूको शुद्धिका लागि, शोक परिदेवबाट उत्तीर्ण (मुक्त) हुनका लागि, दुःख दौर्मनस्यलाई पूर्णतः अन्त्य गर्नका लागि, आर्यमार्ग प्राप्त गर्न तथा निर्वाण साक्षात्कार गर्नका लागि एक मात्र मार्ग चार सतिपट्ठान (स्मृतिप्रस्थान) भावना (ध्यान), जसलाई विपस्सना वा विददर्शना भावना पनि भनिन्छ, लाई राम्ररी धारण र पालन गर्न सकेमा मनुष्य जीवन सफल हुने कुरा बताउनु भएको छ। यो भावना आत्मनिरीक्षणबाट आत्मशुद्धि गर्ने साधना (ध्यान) हो र साधकलाई कहीं कतै साम्प्रदायिकता भित्र बाँधिदैन। तसर्थ यो साधना सर्वग्राह्य, सार्वजनीन, सर्वकालिक र सार्वभौमिक छ। कुनै भेदभाव बिना सधैँका लागि समान कल्याणकारिणी छ।

## चार स्मृतिप्रस्थान भिन्नः

१. कायानुपस्सना (संस्कृतमा कायानुपश्यना) - शरीरले गर्ने श्वास प्रश्वास क्रिया, हिँड्ढुल, बसाई, सुताई, तथा हातखुट्टा चलाउँदा समेत पूर्ण रूपमा होश राख्ने, शरीरको बनावटलाई यथार्थतः स्मरण गर्ने एवं शरीरको नश्वरतालाई सम्झ्ने तथा चार महाभूतबाट बनेको शरीरलाई कुनै राग द्वेषमा नअल्भिई यथार्थतः मनन गर्ने ध्यान,

सतिपट्ठान =	स्मृतिप्रस्थान =	स्मृति प्रस्थान (स्मृति = होश, प्रस्थान = तत्काल जहाँ छ त्यहीँ)	=अटूट रूपमा होश राखी यथार्थ रूपमा मनन गर्नु
(पालि)	(संस्कृत)	(अर्थ)	(भावार्थ)

२. वेदानुपस्सना (संस्कृतमा वेदानुपश्यना) - शरीरमा हुने कुनै पनि प्रकारका वेदना (अनुभूति - Feelings) जस्तो कि खुशीको क्षणमा सुखद वेदना, दुःखको क्षणमा दुःखद वेदना र कुनैबेला उपेक्षा (तटस्थ) वेदनालाई समेत यथार्थतः मनन गर्ने ध्यान,
३. चिन्तानुपस्सना (संस्कृतमा चिन्तानुपश्यना) - चित्त याने मनको रागजन्य, द्वेषजन्य, रागरहित, द्वेषरहित आदि अवस्थालाई यथार्थतः मनन गर्ने ध्यान र
४. धम्मानुपस्सना (संस्कृतमा धर्मानुपश्यना) - चित्तमा उत्पन्न हुने विविध प्रकारका चिन्तन, मनन, विचार, वितर्क जस्तो कि पाँच नीवरण, पाँच उपादान स्कन्धहरू, छ प्रकारका भित्री र छ प्रकारका बाह्य आयतनहरू, सात बोधिअंगहरू, चार आर्यसत्यलाई यथार्थतः मनन गर्ने ध्यान समावेश भएका छन् ।<sup>१</sup>

माथि उल्लिखित चार प्रकारका स्मृतिप्रस्थान ध्यान भावना (अन्तर्मुखी ध्यान)को अभ्यासको लागि कुनै विशेष अवस्था, कुनै विशेष व्यवस्था, कुनै विशेष औपचारिकता चाहिँदैन, केवल आफ्नो शरीरप्रति हरक्षण होश राखे पुग्छ । तसर्थ जोसुकैले, जुनसुकै बेला र जुनसुकै स्थानमा पनि यी ध्यानको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

अभ्यासको क्रममा शरीरमा प्रकट हुने, मनमा प्रकट हुने विभिन्न थरीका अनुभूतिहरूप्रति कुनै पनि प्रकारका प्रतिक्रिया नजनाई तटस्थभावले, समताभावले,

साक्षीभावले जस्तो छ त्यस्तै हेर्नु वा अनुभव गर्नु नै यी ध्यानका प्रक्रिया हुन् । भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ - “दिट्ठे दिट्ठमत्तं भविस्सति, सुते सुतमत्तं भविस्सति..... देखेको क्षणमा देखेको मात्र जान्नु, सुनेको क्षणमा सुनेको मात्र जान्नु... त्यसप्रति कुनै प्रतिक्रिया नजनाउनु ।” बिना प्रतिक्रिया समताभावमा जति रहनसक्यो, उतिनै आफ्नो जीवनको हरक्षणमा आउने अनुकूल वा प्रतिकूल अवस्थाप्रति पनि समताभावले रहनसक्ने हुन्छन् र मानसिक तहमा हुने रागजन्य, द्वेषजन्य, मोहजन्य प्रतिक्रियाहरूको न्यूनीकरण हुँदै जान्छ । जुन एक समयमा बिल्कूल शून्य अवस्थामा पुग्छ र पूर्णतः दुःखरहित अवस्था अथवा निर्वाणको अवस्थामा पुग्छ । अनि मानिस आफ्नो जन्म सफल र धन्य बनाउन सफल हुन्छ ।

यसरी ध्यानको अभ्यास गर्ने व्यक्तिलाई विपश्यी साधक वा योगी पनि भन्ने गरिन्छ, जसले उक्त ध्यानको उपयोगद्वारा अनित्य, दुःख र अनात्मताको साक्षात्कार गरी आफ्नो जीवन सफल र फलीभूत भएको उद्गार प्रकट गर्ने गर्छन् । यस्ता उद्गारहरू बुद्धकालीन समयदेखि लिएर आजपर्यन्त पनि प्रकट भएको पाइन्छ ।

ध्यान अभ्यासद्वारा आफ्नो शारीरिक रोग हट्यो भन्ने व्यक्तिहरूको संख्या पनि थुप्रै पाइन्छन् । तर शारीरिक रोग हटाउनका लागि मात्र ध्यान गर्ने भन्ने सोच राख्नु सर्वथा मूर्खता ठहरिने छ, किनकि संसारमा अविचल रूपमा धोनुपर्ने जन्ममरणको चक्रबाट मुक्ति दिलाउने शक्ति यो ध्यानमा रहेको कुरा स्वयं भगवान् बुद्धले बताउनु भएको छ ।<sup>१०</sup>

यस प्रकारको महान शक्ति अन्तर्निहित ध्यानको अभ्यासमा, उपयोगमा र उपलब्धिमा समेत दृष्य अदृष्य अनेकन प्रकारका चुनौती, बाधा र व्यवधानहरू आइरहन्छन्, सामना गरिरहनुपर्ने हुन्छ । पन्छाउँदै जानुपर्ने हुन्छ, कहिलेकाहीं मार्ग विचलित हुन पुग्छन्, दृष्टिभ्रममा पर्न सक्छन्, अवधारणा मै पनि शंका उद्गरे हुन्छ । यस्तो बेलामा उपयुक्त गुरु वा निर्देशन नमिलेको खण्डमा मानिस वास्तवमै दिग्भ्रमित हुन्छन् ।

मानिस कोही कोही आफूलाई बौद्ध हौं भनी गर्व गर्छन्, तर बुद्धले देखाउनुभएको यो मार्गमा हिँड्न फुर्सद नभएको, राम्ररी नबुझेको आदि इत्यादि बहाना बनाई आफ्नो सच्चा प्रकारको हित उपकारबाट वञ्चित भइरहेका हुन्छन् । ध्यान गर्न बसेमा पनि विभिन्न प्रकारका बाधा अड्चनले दुःख दिने गर्छ र ध्यान

नै छोडु कि भन्ने सम्मको अवस्था आइपर्छ । अर्को पट्टि गैरबौद्धहरू पूर्वाग्रहका कारण, दूराग्रहका कारण उच्चतम प्रतिफलबाट वञ्चित भैराखेका हुन्छन् । यसबाट के प्रष्ट हुन्छ भने दुःख मुक्तिको एकमात्र मार्गमा जान पनि विभिन्न चुनौतीहरू, बाधा व्यवधानहरू आइपर्ने रहेछ ।

इमान्दारीसाथ, मेहनतसाथ, कर्तव्यनिष्ठसाथ, पूर्वाग्रहरहित, दूराग्रहरहित भई ध्यान अभ्यास गर्ने हो भने यही जन्ममा अरहत् फल (पूर्णरूपमा तृष्णारहित भइ पुनर्जन्मबाट छुटकारा पाइने) अथवा उपादान (तृष्णाको केही अंश) बाँकि भएमा अनागामी (मनुष्य लोकमा पुनः जन्म लिनु नपर्ने र बढीमा एकजन्म मात्र लिए पुने) फल अवश्य प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरा भगवान् बुद्धले बताउनु भएको छ ।

### मानिसहरूमा देखिएका समस्याहरू:

१. कुनै पनि असफलताको दोष, अप्रिय घटनाको दोष, मनोकाक्षामा आघात पर्नु आदिको दोष मानिसले प्रायशः अन्य व्यक्तिमाथि थुपर्ने गर्दछ, आफ्नो दोष हतपति देख्दैन र आफूलाई जहिले पनि चोखो ठान्ने गरिन्छ । स्वमुखी, अन्तर्मुखी नभई बाहिर्मुखी हुने स्वभाव अधिकांश मानिसमा रहेको पाइन्छ । जसबाट समाजमा कलह, अशान्ति, भैभ्रमडा, दंगाफसाद, आतंक, द्वन्द्व आदि दुष्प्रभावहरू फैलिंदो छ र हत्या, हिंसा, प्रतिशोधको अवस्था सिर्जना हुन्छ ।
२. जति पनि समस्याहरू छन् ती सबै मनोजन्य कारणबाट उत्पन्न हुने हुन् । मनलाई राम्ररी निर्देशित, नियन्त्रित र सन्तुलित राख्न सकेमा ती समस्याहरू उत्पन्न नै हुँदैनन्, भइहाले तापनि समयमै र उचित व्यवस्थापन सहित समाधान भई जाने खालका हुन् । यी साधारण जानकारीको पनि अभावमा मानिसहरू सबै प्रकारका समस्याहरूको समाधानका उपाय आफूभित्र नखोजी बाहिर मात्र खोज्ने हुनाले पनि समस्याहरू ज्यूका त्यू रहेका हुन् ।
३. आफूभित्रैबाट समस्याका समाधानहरू निकालेसम्म ती समस्याहरूबाट छुटकारा पाउन कुनै हालतमा पनि सम्भव छैन ।
४. विश्वको मानवसमाज ज्ञात अज्ञात समस्याहरूले युक्त छ र ती समस्याहरूबाट उन्मुक्तिका लागि अनेकन प्रयासहरू भएका छन् । जस्तो कि:



- क) राजनैतिक,
- ख) आर्थिक,
- ग) सामाजिक,
- घ) धार्मिक,
- ङ) कूटनीतिक,
- च) भौगोलिक,
- छ) ऐतिहासिक,
- ज) पर्यावरणीय आदि ।

यस्ता प्रयासहरूका बावजूद समस्याहरू समाधान हुनुको साटो भन बाँध्नु भन्ने भएको अभिव्यक्ति, अवधारणा र अनुभव यत्रतत्र गर्ने गरेको पाइन्छ ।

५. यस्तोमा भगवान् बुद्धले आजभन्दा करिब २५०० वर्ष अघि नै सिकाउनु भएको, मनको स्वभाव सिकाउने, बुझाउने र चिनाउने सतिपट्ठान विपस्सना ध्यान एक अचूक उपाय हो । जसका प्रमाणहरू बुद्धकालीन इतिहास, घटनादेखि लिएर वर्तमान समयसम्म पनि विद्यमान छन् । तर यसबारे यथार्थ ज्ञान नहुनु, भएपनि यसलाई सहजरूपमा लिन नसक्नु, र सम्प्रदायमा बाँधिनेको देखिनुले यसबाट प्राप्त हुनसक्ने अनमोल उपलब्धिबाट धेरै व्यक्ति, समूहहरू टाढिई राखेको पाइन्छ । फलस्वरूप मानवको जीवनमा विद्यमान समस्याहरूको निराकरणको साटो भनभन थपिदै, नविकरण हुँदै र अझ नयाँ नयाँ अप्रत्याशित समस्याहरूको जालोमा मानव फस्दै गएको पाइन्छ ।
६. मानिसलाई लाग्ने रोगहरू मध्ये ९५% रोगहरू मनोजन्य कारणबाट हुने कुरा आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले पनि पुष्टि गरिसकेको छ । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयरोग, मृगौलाको खराबी, माइग्रेन, डिप्रेसन जस्ता रोगहरूको मूल कारण मानसिक नै रहेको ठहर छ । यसैले मानसिक रोग निर्मूलका लागि पनि विपस्सना एक अचूक उपाय हुन सक्छ ।

## समाधानका सम्भावित उपायहरू:

१. भगवान् बुद्धद्वारा उपदेशित दुःखमुक्तिको उपाय भनिएको सर्वकल्याणकारी सतिपट्ठान विपस्सनाको बारेमा समयसापेक्ष अर्थ र अभिप्राय जनमानसमा प्रचार हुनसक्नु पर्छ, जसले गर्दा कम से कम बौद्धिकवर्ग, विद्वतवर्ग र जिज्ञासुवर्ग, जो आफै सिर्जित दुःखबाट मुक्त हुन चाहन्छ, लाई अनमोल राहत प्राप्तभएको महसुस हुन सक्नेछ । जसले गर्दा कुनै पनि असफलता, अप्रिय घटना र गैरजिम्मेवारपना जस्ता समाजघातक प्रवृत्तिबाट आक्रान्त समाजमा यथार्थतालाई जानिसकेपछि एकअर्काप्रति दोषारोपण गर्ने बानी छाडी पूर्ण जिम्मेवार व्यक्ति तयार हुन सक्नेछ । र यस्ता जिम्मेवार व्यक्तिहरूको संख्या वृद्धि हुँदै गएमा देशमा वास्तवमै अमन चयन कायम राख्न सम्भव हुनेछ ।
२. जीवनको प्रत्येक पलहरूमा आइपर्ने समस्याहरूको मूल जड आफ्नै मन, चित्त, विचार, धारणा र दृष्टिकोण हुन् भन्ने कुरालाई यथासम्भव महसुस गर्ने र ती समस्याहरूको समाधानका उपाय बाहिर खोजेर हुन, आफैभित्र खोजेर निक्काल गर्नुपर्छ भन्ने तर्फ सजग र सतर्क हुने ।
३. विपस्सना ध्यानबाट आफ्नो जीवन सफल पार्न सफल भएका विगतदेखि वर्तमानका महानुभावहरूको धारणा र उद्घोषणहरूलाई आधार मानी आफू पनि त्यसै अनुरूप हुन सकिन्छ भन्ने जिकीरलाई सार्वजनिक गर्ने ।
४. यथार्थमा आधारित, निष्कलंक, आदर्शमय जीवन जिउनसक्ने व्यक्तिले सुखपूर्वक, उपलब्धिमूलक र पीडारहित तरिकाले मृत्युलाई बरण गर्नसक्ने हुन्छन्, जसबाट भविष्यको जीवनको बारेमा निश्चिन्त हुन सकिन्छ र यो अवस्था विपस्सना ध्यानबाट प्राप्त गर्नसकिन्छ भन्ने कुरालाई प्रकाश गर्ने ।
५. समस्त मानवमात्रको कल्याण गर्ने एकमात्र उपाय भनिएको सतिपट्ठान विपस्सना ध्यानको विधिबारे कतै कतै रहेका भ्रम, अन्यौल र पूर्वाग्रहहरू हटाउन पहल गर्ने ।
६. भगवान् बुद्धको जन्मभूमि नेपालमा उहाँबाट निर्देशित र प्रकाशित विपस्सना सतिपट्ठान ध्यानलाई जनमानसको हरेक क्षेत्रले यथार्थतः बुझ्नसक्ने वातावरण बनाउने ।

७. नेपाली समाजमा विद्यमान राजनैतिक, सामाजिक, आर्थिक, भौगोलिक, ऐतिहासिक, पर्यावरणीय र कूटनीतिक संकटहरूको मोचनका लागि विभिन्न उपायहरू मध्ये सतिपट्टान विपस्सना एक विशिष्ट उपाय हुन सक्छ भन्ने कुरालाई हृदयंगम गर्ने, गराउने ।
८. विश्व भ्रातृत्व, सहअस्तित्व, शान्ति स्थापना, आर्थिक लगायत जीवनस्तर उन्नति आदि कुराहरू कोरा नारामा मात्र सीमित गरेर कुनै उपलब्धि हासिल हुँदैन । यसका लागि सार्थक प्रयास हुनु अपरिहार्य छ । त्यस निमित्त स्वच्छ मन अत्यावश्यक छ र त्यस्तो स्वच्छ मन विपस्सना ध्यानबाट सहजै प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई जतिसक्यो उति प्रचार प्रसार हुन आवश्यक देखिन्छ ।

### ध्यानकेन्द्रको स्थापना:

माथि उल्लिखित समस्या तथा समाधानका उपायहरूको अवलम्बनका लागि र दुर्लभ मानवजीवनलाई सफलीभूत बनाउने उद्देश्यले स्थापना गरिएको यस अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रले आफ्नो स्थापनाको प्रारम्भिक काल (वि.सं. २०४२) देखि आज पर्यन्त सतिपट्टान विपस्सनाका लघु एवं दीर्घ शिविरहरू संचालन गरी सर्वसाधारणलाई सेवा गर्दै आइरहेको आज पच्चिस वर्ष पूर्ण भएकोमा सबै सद्धर्मप्रेमी सज्जनवर्गले गौरव गर्नु स्वाभाविक देखिन्छ । यस पुनित कार्यमा अग्रसर यस केन्द्रलाई अभ् सशक्त र सबल तुल्याउनु सबैका लागि हितकर र सुखकर हुन्छ भन्दा अतिशयोक्ति नठहर्ला ।

### सन्दर्भ ग्रन्थहरू:

१. प्राणपुत्र, भदन्त सम्यक् सम्बोधि - सम्यक् सम्बुद्ध, काठमाडौं : सुखी होतु नेपाल, २०६०
२. भिक्षु सुमेध धीर सुमेधो - सम्पूर्ण बुद्धवचन तिपिटकया सार, काठमाडौं: सद्धर्मप्रचारक पुचः, २०५८ वि.सं.
३. वज्राचार्य, दुण्ड बहादुर - दीघनिकाय, ल.पु. : वीरपूर्ण पुस्तक संग्रहालय, २०५६ वि.सं.

४. वज्राचार्य, प्रकाश - बौद्ध दर्पण (दोश्रो संस्करण), काठमाडौं: बुद्ध जयन्ती समारोह समिति र धर्मकीर्ति प्रकाशन, २०५३ वि.सं.
५. विपश्यना शिविर - साधकों के लिए आचारसंहिता, विपश्यना विश्व विद्यापिठ: इगतपुरी, १९९९ ई.सं.

पाद टिप्पणी:

१. सम्पूर्ण बुद्धवचन तिपिटकया सार (पेज १५)
२. बौद्ध दर्पण (दोश्रो, संस्करण) (पेज १)
३. दीघनिकाय (पेज ३५३)
४. सम्यक् सम्बुद्ध (पेज ६२)
५. विपश्यना शिविर साधकों के लिए आचारसंहिता (पेज १३)
५. विपश्यना शिविर साधकों के लिए आचारसंहिता (पेज १३)
६. दीघनिकाय (पेज ३५३, ३६८)
७. दीघनिकाय (पेज ३५३)
८. ऐ (पेज ३६९)
९. दीघनिकाय (पेज ३५७)

अ.बौ.भा.के. रजत महोत्सव स्मारिका २०६७, पृ. ९५ - ९९

## विज्ञापन युक्त धर्म-व्याख्यान

विश्वशान्तिका प्रवर्तक, नेपालका सुपुत्र, विश्ववन्द्य महामानव भगवान् बुद्धद्वारा बहुजन हित र बहुजन सुखका लागि आफ्नो जीवनको ४५ वर्षसम्म विभिन्न ठाउँमा, विभिन्न तपकाका मानिसहरूलाई अनवरत रूपमा सही धर्मको व्याख्यान गर्नुभएको कुरा 'त्रिपिटक' ग्रन्थको अध्ययनबाट थाहा पाउन सकिन्छ।

उहाँले बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएको १२ औं वर्ष (आजभन्दा २५९० वर्ष अगाडि) वर्तमान दिल्लीको नजिक 'कम्मासदम्म' भन्ने कुरुहरूको निगममा एक व्याख्यान दिनुभएको थियो। जसको शुरुवातमै उहाँले विज्ञापनयुक्त भाषा प्रयोग गर्नुभएको पाइन्छ :

“सबै प्राणीहरूको (चित्त) विशुद्धिका लागि  
शोक, सन्तापबाट मुक्त हुनका लागि  
शारीरिक दुःख र मानसिक दुःखलाई पूर्णतः अन्त्य गर्नका लागि  
आर्य (शुद्ध) मार्ग (उपाय) प्राप्त गर्नका लागि  
सम्पूर्ण प्रकारका दुःखहरूबाट पूर्णतः मुक्त हुन  
(निर्वाण साक्षात्कार गर्ने) का लागि  
एकमात्र मार्ग छन् - त्यो हो चारप्रकारका स्मृतिप्रस्थानयुक्त मार्ग।”

(स्मृतिप्रस्थान = जुनबेला जे भइरहेको छ, त्यसलाई अटूट रूपमा होश राखी यथार्थ रूपमा जान्नु)

धन कमाउन, कमाएको धनको सही व्यवस्थापन गर्न व्यापार व्यवसाय आदि अपरिहार्य भएको आजको मानव समाजमा विज्ञापनले छुट्टै महत्त्व राख्दछ। बोल्नेको पिठो बिक्रेने भनाई यसैको द्योतक हो। जसले बढी विज्ञापन गर्न सक्थ्यो, जति आकर्षक विज्ञापन गर्न सक्थ्यो उसको सामान वा सेवा बढी खपत हुने कुरो सर्वविदितै छ।

कुनै सूचना, जानकारी आदिबारे सम्बन्धित सबैलाई सूचित गर्न, सेवाग्राहीलाई लाभ पुऱ्याउन गरिने एक तरिका 'विज्ञापन' धनसँग गाँसिएको

कारणले गर्दा राम्रा नराम्रा उचित अनुचित, फलदायी निष्फल, साँचो भूठो, हितकारी अनर्थकारी आदि प्रकारका हुनेगरेका उदाहरण प्रशस्तै पाइन्छन् ।

तथापि आजभन्दा करिब २६०० वर्ष अगाडिका एक अतुलनीय सामाजिक क्रान्तिका योद्धा भगवान् बुद्धले धनसँग असम्बन्धित तर मानिस लगायत सारा प्राणीहरूका लागि नभई नहुने कुराको व्याख्यान गर्ने सिलसिलामा माथि उल्लिखित विज्ञापनका उद्धरणलाई श्रोता समक्ष राख्नुभएको थियो । सबैप्रति करुणायुक्त भावनाले ओतप्रोत आफ्नो भनाई यसरी निर्भिक रूपमा, स्पष्ट रूपमा, आग्रह पूर्वाग्रह रहित र पूर्ण आत्मविश्वासका साथ प्रस्तुत गर्ने महापुरुष उहाँ बाहेक यो संसारमा शायदै अर्को भेट्टाउन सकिएला ।

धर्म विज्ञापन पछि व्याख्यानको क्रममा उहाँले भन्नुभयो-

“आफ्नो शरीरमा भइरहेका सबै प्रकारका गतिविधिहरू, स्वभावहरू अनुभवहरूलाई जस्तो छ त्यस्तै गरी जान्नु,

आफ्नो चित्त (मन) मा जाँतिबेला जे प्रकारका विचार तर्कना, चिन्तन मनन छ, त्यसलाई तत्काल जस्ताको तस्तै जानकारी राख्नु,

तर ती अनुभव तथा जानकारीहरूप्रति कुनै प्रकारको लोभ, रीस, राग नराखीकन साक्षी भावले, तटस्थ भावलेमात्र जान्नु ।”

व्याख्यान अलिक लामै छ, तसर्थ यसलाई 'महासतिपट्ठान सुत्त' नामाकरण गरी त्रिपिटकको सुत्तपिटक अन्तर्गत दीघनिकाय, महावर्गमा वर्गीकरण गरिराखेको छ ।

यदि जो कोही व्यक्तिले माथिका चारवटा स्मृतिप्रस्थानलाई राम्ररी व्यवहारमा उतार्न सकेको खण्डमा संसारको यथार्थता, वास्तविकतालाई आत्मसात गरी 'पूर्ण मानिस' हुनसक्ने र भगवान् बुद्धले अगाडि धर्म विज्ञापन गर्नुभए जस्तै सातवटा प्रतिफल प्राप्त गरी धन्य हुन सक्नेछन् भनी सोही सूत्रको व्याख्यानको अन्त्यमा स्पष्ट पार्नुभएको छ ।

यो धर्म व्याख्यान मुताबिक अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूले आफ्नो जीवन सफल भएको र पुनर्जन्म अन्त्य भएको उद्घोष गर्नेहरूको संख्या अनगिनति थियो भन्ने प्रमाण त्रिपिटक ग्रन्थ अध्ययनबाट पुष्टि हुन्छ । वर्तमान समयलाई

नियाल्ने होभने सो धर्म व्याख्यान अथवा एउटा सूत्रको अभ्यासका लागि विहार, ध्यान केन्द्र र अनुसन्धान केन्द्र स्थापना भएका उदाहरण थुप्रै छन् । उक्त सूत्रको अतुलनीय प्रतिफल नहुँदो हो र त्यसबाट लाभान्वित नहुँदो हो त यस्तो अवस्था हुने थिएन भन्न सकिन्छ । यसबाट पनि बुद्धको सो विज्ञापनयुक्त धर्म आख्यान वास्तवमै कल्याणकारी, हितकारी र स्वच्छ, निष्कलंक एवं अमृतफलदायिनी छन् भनी प्रमाणित गर्न ठूलो आधार देखिन्छ ।

मानिसले आज सबैतिरबाट आफूलाई भयभीत, त्रस्त र असुरक्षित महसुस गर्न थालेका छन् । कतिबेला, कहाँ र कसरी प्राणान्त हुन्छ कसैले भन्न सक्ने अवस्था छैन । मानिस एक अर्कासित रिस वैमनष्यता र प्रतिस्पर्धाका आक्रान्त छन् । आफ्नो दोष विरलैले महसुस गर्छन्, अर्काको दोषलाई पहाड जस्तै देख्ने मात्र होइन आफ्नो दोषको भारी समेत अर्कालाई बोक्न लगाउँछन् । सरकारी स्तरमा, राजनीतिक स्तरमा, बौद्धिक क्षेत्रमा, सामाजिक, आर्थिक क्षेत्रमा भएका र भइरहेका विसंगति, विकृति र छडापनमा अर्काकै मात्र दोष, कमजोरी र हठीपना देख्छन् । आ-आफ्नो कर्तव्य-अकर्तव्यप्रति होश राख्ने, जिम्मेवार हुने र जवाफदेही हुने व्यक्ति शायद औलामा गन्न पनि नपुला । यस्तो अवस्थामा देशको उन्नति सोच्नु, विकसित देशको दाँजोमा पुग्ने कल्पना गर्नु र नागरिकलाई सम्मानपूर्ण जीवन निर्वाह गर्न दिन खोज्नुलाई शायद 'दिवास्वप्न' मात्र ठान्नु उचित होला । यसर्थ यस्तो अवस्थाबाट पार लाग्न मन लाग्छ भने, आफू पनि बाँचौं र अर्कालाई पनि बाँच्न दिऔं भन्ने साँच्चिकै भित्री अटोट छ भने र दुर्लभ मनुष्य जन्म सफल पार्ने चाहना छ भने भगवान् बुद्धको माथि उल्लिखित विज्ञापनयुक्त धर्म आख्यान एक अचूक उपाय हुन सक्दछ ।

### सन्दर्भ सामग्री:

१. प्राणपुत्र, भदन्त सम्यक् सम्बोधि, *सम्यक् सम्बुद्ध*, काठमाडौं : सुखी होतु नेपाल, २०६० वि.सं.
२. ज्ञानपूर्णिंक, भिक्षु (अनु.), *महास्मृतिप्रस्थान सूत्र*, पालि शब्दार्थ व अभिप्राय, रत्नकुमारी शाक्य सहित, २०४६
३. वज्राचार्य, दुण्डबहादुर, *दीघनिकाय*, ल.पु.: वीर पूर्ण पुस्तक संग्रहालय, २०५६ वि.सं.

धर्मचक्र, बु.सं. २५५७, बौद्ध महिला संघ, नेपाल, २०७०, पृ. १५-१६

## सच्चा मानिस हुनु छ भने.....

मानिसले मानिसको पहिचान देखाउन आधारभूत रूपमा, आवश्यक रूपमा र अनिवार्य रूपमा पालना गर्नुपर्ने पाँचवटा ठीक आचरणलाई पञ्चशील भनिएको छ ।

शील = सदाचार, नैतिक आचरण (Moral Conduct, Moral character)

(शरीर र वचनले गर्ने कामबाट अरू कसैलाई हानि नोक्सानी हुन नदिनु, नपुन्याउनु, संयमित हुनु)

### १. हिंसा, हत्याबाट अलग रहनु:

हिंसा- अरूलाई कुनै किसिमबाट पीडा दिने वा हानि पुऱ्याउने काम ।

घरेलु हिंसा, निरपराध व्यक्तिलाई सजाय, यातना अनावश्यक रूपमा अरूलाई दिइने मानसिक प्रताडना आदिलाई पनि हिंसाकै रूपमा लिइन्छ ।

हत्या- कसैको प्राण हरण गर्नु, मार्नु ।

आफूलाई सानो घाउ मात्र हुँदा पनि पीडा, कष्ट महसुस हुन्छ भने अन्यलाई शारीरिक पीडा दिनु, चोटपटक लगाउनु र ज्यानैसमेत लिनुलाई कुनै हालतमा राम्रो काम मानिन्न । यस उसले प्रत्येक राज्यले यस्ता कार्य गर्नेहरूलाई विभिन्न सजाय, दण्डको नियम बनाइएको पाइन्छ । अपराध दूलो हुँदा विभिन्न प्रकारले मृत्युदण्ड समेत दिइन्छ । किनकि सबै प्राणीले सुखपूर्वक, शान्तिपूर्वक बाँच्न पाउनु उसको अधिकार हो, त्यसलाई हनन गर्न कदापि पाइन्न ।

तर्क गर्न सकिएला, अनाहकमा कसैले दुःख दियो, पीडा दियो, हिंसा निम्त्यायो भने त्यसको प्रतिकार गर्नुपर्छ । अवश्य हो, तर त्यसको लागि प्रत्येक देशमा कानून रहेको छ त्यसको उपचार त्यही कानूनले गर्छ ।

अर्को प्रश्न उठ्न सक्छ, मानिसको हकमा त कानून छ भनी, अन्य प्राणीहरूको हकमा के गर्ने त ? वास्तवमा मानिस जस्तो हिंसात्मक, आक्रामक र



खतरनाक प्राणी अरू छैनन् । अन्य प्राणीहरू आफ्नै संसारमा रमाई रहँदा शिकार गर्ने, पत्रेर खोरमा थुन्ने र त्यसैलाई खाने अरू कुनै प्राणी छैनन्, मानिस मात्रै हुन् ।

अन्जानमा मार्न पुगेकोमा के हुन्छ त ? प्राणी नै हो भन्ने थाहा नपाइकन, मार्ने इच्छा नगरिकन, मार्ने कामै नगरिकन र प्राणीको मृत्यु नै नहुँदासम्म त्यसलाई हत्या नै भनिन्न । र मुख्यतः मनले चाहेको छ वा छैन, चेतनाले काम गरेको छ वा छैन त्यसमा निर्भर हुन्छ । यदि प्राथिका चारवटै अवस्था परिपूर्ण भएको छ भने कानूनले नदेखे पनि वा दोषी नठहर्नाए पनि वास्तवमा ऊ हत्याको दोषी अवश्य ठहर्छ र त्यसको प्रतिफल उसले नभोगी सुखै छैन ।

कुनै प्राणीलाई नमारेसम्म मासु पाइन्न भने मासु खानु पनि अपराध हो भन्ने कुरालाई लिएर पनि बेलाबखतमा राम्रै बहस चल्ने गरेको छ । शान्तिनायक गौतम बुद्धले 'मारेको नदेखेको, आफूलाई भनि मारेको भनी नसुनेको वा थाहा नपाएको र आफूलाई नै भनी मारेको त होइन ! भन्ने शंका नलागेको मासु, जसलाई 'त्रिकोटी परिशुद्ध मंस' भनियो त्यो खाँदा कुनै आपत्ति (दोष) नलाग्ने' कुरा बताउनुभएको छ । (मज्झिम निकाय, गृहपति वर्ग, जीवक सूत्र) ।

तर उहाँले सतर्क गराउनु हुँदै भन्नुभयो- मासु खाने नगर्दासम्म मानिसहरूमा तीनवटा मात्रै रोग (भोक, प्यास र इच्छा आपूर्ति) रहेकोमा मासु खान थालेपछि ९८ प्रकारका रोगहरू देखापरे ।

साथै मासुखान अयोग्य दश प्रकारका प्राणीहरूको लगत पनि दिनुभयो- मान्छे, हात्ति, घोडा, कुकुर, सर्प, सिंह, बाघ, चितुवा, भालु, लकडबाघ्या (Hyena) ।

## २. चोरी, ठगीबाट अलग रहनु:

अर्काको वस्तु उसैले नदिईकन आफूखुसी लिनु, जबरजस्त लिनु, हडपनु, नदेख्ने गरि लिनु, डकैती गर्नु सबै चोरी अन्तर्गत पर्दछ भने नापतौलमा ठगु, भाउमा ठगु, गुणस्तरमा ठगी पैसा बढी लिनु, कालोबजारी गर्नु, कृत्रिम अभाव श्रृजना गरी बढी मोल लिनु, निर्धारित दर रेटभन्दा जथाभावी मनपरि सवारी भाडा असुल्नु आदि सबै कार्य ठगी अन्तर्गत पर्दछन् ।

आफ्नो मेहनतको कमाई, आफ्नो सम्पत्ति अरूले सितैमा लिन खोजेमा खुसी हुने कोही पनि हुन्नन् । अरूले यस्तो कार्य गरेको आफूलाई मन नपरे जस्तै

आफूले गर्दा पनि अरूलाई अवश्यै मन पर्दैन । तसर्थ यस्ता कार्यबाट सामाजिक विचलन आउने, सामाजिक सद्भाव बिग्रने र अशान्ति मच्चिने हुनाले यसलाई पनि अनिवार्य नैतिक आचरण भित्र राखेका हुन् भगवान् बुद्धले । त्यतिमात्रै होइन यस्तो अकृत्य कामको प्रतिफल पनि अवश्यै भोग्नुपर्ने हुन्छ ।

### ३. व्यभिचार, भ्रष्टाचारबाट अलग रहनु :

हाम्रो शरीरमा पाँचवटा इन्द्रियहरू (Sense Organs) छन्- आँखा, कान, नाक, मुख र छाला (शरीर) । यी इन्द्रियहरू आफूलाई मनपर्ने रूप, शब्द, गन्ध, स्वाद र स्पर्शको अनुभव गर्न असाध्यै लालायित हुन्छन् । अनि यसकै वशमा परी मानिसले गर्नु हुने नहुने सबै काम गर्छन् । स्पर्शको वशमा परेर, स्पर्शको लोभले मानिसले यौन दुराचार, यौन दुर्व्यवहार, यौन शोषण, व्यभिचार, बलात्कार जस्ता अपराध समेत गर्न पुग्छन् । सार्वजनिक स्थानमा, सार्वजनिक यातायातमा यौन हिंसा, यौन उत्पीडन र यौनजन्य हरकत गरेर हैरान पार्ने मानिस कम्ती हुँदैनन् । कारण ऊ आफूले आफूलाई विपरित लिंगीको स्पर्शको चाहनालाई नियन्त्रण नै गर्न नसक्ने हुन्छन्, फलस्वरूप कतिपय ठाउँमा, अवस्थामा भयानक भगडा र काटमार समेत हुने गर्दछन् । यी सबै सामाजिक सद्भावमै दाग लाग्ने कामहरू हुन् । तसर्थ यिनलाई अनिवार्य नैतिक आचरणभित्र राखिएको हो । राम्रो हेर्ने, राम्रो सुन्ने, मिठो बास्ना सुँच्ने र मिठो खाने चाहनाले पनि मानिसलाई पागल बनाउँछ र अनैतिक काम गरेरै भएपनि ती चाहनाहरू पूर्ति गर्न अग्रसर हुन्छन् । भ्रष्टाचार, अत्याचार जस्ता कुकर्म गर्न पनि पछि पर्दैनन् ।

### ४. भूट, असत्य बोल्नबाट अलग रहनु :

म अरू सबै सहन सक्छु तर भुटो कुरालाई सहन सक्दैन- यो भनाई धेरैको सुने गरिन्छ । कारण भूट कसैलाई पनि मन पर्दैन । यसलाई व्यवहारमा उतार्न चाही त्यति सजिलो पनि छैन । अलिकति भूट बोल्दैमा के नै हुन्छ र बिग्रन्छ भन्दै भूट बोल्नमा अग्रसर हुने मानिस ९९प्रतिशत नै हुन सक्छ । याद गर्नुपर्ने कुरा के भने शुरुमा सानो भूट बोल्ने बानीले गर्दा पछि ठूलो भूट बोल्न पनि आँट आउँदछ ।

कतिपय मानिसको शिकायत रहेको देखिन्छ कि अलिकति भुटमुठ जानिएन भने समाजमा बस्नै गाह्रो हुन्छ, जागीर खाने सकिन्न, व्यापार गर्न त भन्ने

मुस्किल छ आदि इत्यादि । यहाँनर बुझन नितान्त जरूरी छ कि 'भूठ' कतिबेला साँच्चैको भूठ ठहरिन्छ ? त्यस्तो कुरा, जसको कारणले अर्काको धन क्षति हुन्छ, शारीरिक रूपमा हानि नोक्सानी हुन्छ र इज्जत मान प्रतिष्ठामा हानि हुन्छ भने त्यो कुरा शतप्रतिशत भूठ ठहर्छ, चाहे त्यो कुरा ख्यालख्यालमै भनिएको किन नहुन् र अरूलाई त्यसबाट भएको हानि अनुसारनै उक्त 'भूठ'को प्रतिफल भोग्नुपर्ने हुन्छ ।

अनि एउटा बिसनै नहुने कुरा के छ भने एउटा भूठ दबाउनका लागि कैयौं 'भूठ' बोल्नुपर्ने अवस्था आइलादछ । अनि वचनद्वारा गरिने दुष्कर्मको खात नै लादछ । तसर्थ शुरूको 'भूठ'लाई नै त्यागी साँचो बोल्ने आँट देखाएमा कसैको पनि हानि हुँदैन, सबैको कल्याण नै हुन्छ ।

#### ५. मादक पदार्थको सेवनबाट अलग रहनु :

'मादक पदार्थ सेवन' जाँचलाई कडा पारेपछि सवारी दुर्घटनामा अत्यन्तै कमी आयो- 'ट्राफिक प्रहरी, नेपाल' । भन्नाले मादक पदार्थ सेवन गरी चलाएको सवारीले धेरै नै दुर्घटना गराएको कुरा यो भनाइले देखाउँछ ।

मादक पदार्थ सेवनले सवारी दुर्घटना मात्र गराउने होइन अन्य कतिपय दुर्घटना पनि गराएको कुरा सबैका सामु छर्लङ्ग छ । व्यक्तिगत जीवनको दुर्घटना, पारिवारीक दुर्घटना, सामाजिक दुर्घटना, आर्थिक दुर्घटना, राजनैतिक दुर्घटना, सांस्कृतिक दुर्घटना, वातावरणीय दुर्घटना आदि आदि ।

मादक पदार्थ भन्नाले जाँड, रक्सी, वियर, वाइन मात्र होइन लागूपदार्थ जस्तै स्म्याक, चरेश, गाँजा आदि लट्याउने सबै यसभित्र पर्दछन् । परिवार, समाज, देश अनि अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमै बिखण्डन ल्याउन सक्ने यस्तो मादक पदार्थ सेवनलाई पनि अनिवार्य नैतिक आचरणभित्र पारी यसलाई निषेध पार्नुभएको छ भगवान् बुद्धले ।

कसैले भन्ना घरभित्र, कोठाभित्र रहने गरी अलिअलि सेवन गर्दा कसलाई हानि हुन्छ र ? प्रश्न, तर्क नराम्रो देखिन्छ, र मादक पदार्थ सेवन गर्नुलाई पापकर्म पनि भनिएको छैन । तर गहिरिएर सोच्दै ल्याउँदा अलिअलि गर्दागर्दै मात्रा बढ्दै जाने एकातिर छ भने मादक पदार्थ सेवनका कारण होशमा नहुँदा उसले गर्न नसक्ने

कुर्म दुष्कर्म कुनै बाँकी रहन्न । हिंसा, हत्या, चोरी, डकैती, व्याभिचार, बलात्कार, भूठ सबै काम ऊबाट सम्पन्न हुन्छ । त सबै कुर्मका नेता मादक पदार्थ सेवनलाई ठान्दा बेठिक ठहर्ला ? बस, यस उसले मादक पदार्थ सेवन पनि नैतिक आचरण भित्र अटाउन पुग्यो ।

माथिका सबै कुराहरूबाट यो सिद्ध हुन आउँछ, अरूलाई हानि नोक्सानी पुऱ्याउने र त्यसको प्रतिफल स्वरूप आफैलाई पनि हानि नोक्सानी हुने पाँचवटा नैतिक आचरणलाई जो कोहीले पनि पालना गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसैलाई पञ्चशील भनिन्छ जसलाई गृहस्थशील, नित्यशील, आर्यकान्त शील, आर्यधर्म, गरु (गौरव) धर्म र चक्रवर्ति नियम पनि भनिन्छ ।

### सन्दर्भ सूची :

१. वज्राचार्य, दुण्ड बहादुर (अनु.सं.) मज्झिम निकाय, ल.पु.: पवित्र बहादुर वज्राचार्य आदि, २०५७
२. वज्राचार्य, प्रकाश, बौद्ध दर्पण, काठमाडौं: बुद्ध जयन्ती समारोह समिति २५३७, धर्मकीर्ति विहार, २०३९
३. ज्ञानपूर्णिक, भिक्षु, (अनु.), ले.ऊ.नु. (बर्मा) पञ्चशीलया महत्त्व, ल.पु.: बहादुर उपासक तथा उपासक उपसिकापि सुभंगल विहार, २०३६

धर्मकीर्ति, वर्ष ३१ अंक ८, २०७०, पृ. १८-१९

## धर्म व्याख्यानको क्रममा धम्मवती गुरुमां

“स्त्री जातिले सातवटा अक्षर जानेमा बोक्सी होइन्छ, बेश्या होइन्छ, त्यसकारण पढाउनुहुन्न भन्ने मानसिकताले ग्रस्त तत्कालीन समाजमा हुर्केको म, भगवान् बुद्धको अनुपम शिक्षा सिक्न र पढ्न एक प्रकारको विद्रोह नै गरी भारतको आसामदेखि पैदलै बर्मा देशसम्म कठिन यात्रा गरी आखिर त्यहाँको उच्चतम उपाधि ‘सासनधज धम्माचरिय’ (बुद्धशासनको ध्वज) फहराउन सक्ने धर्मको आचार्य उपाधि हासिल गरि छाडे ।” आफूले बुद्धधर्मको अध्ययन कसरी थाले भन्ने सन्दर्भमा बेलाबखत यस्तो उद्गार प्रकट गर्नुहुन्छ ‘अणमहागन्धवाचक पण्डित’ उपाधिले पनि सम्मानित श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांबाट ।

वि.सं. १९९१ सालको आषाढ पूर्णिमा (जुलाई, सन् १९३४)मा पाटनको वकुबहालमा जन्मनुभएकी उहाँ बुद्धधर्मको गहन अध्ययनका लागि जेठ ३, २००७ साल (१६ मई, १९५०) का दिन १६ वर्षकै कलिलो उमेरमा बर्माका लागि घरबार त्यागी हिंडनुभएको थियो । बर्माका करिब १२ वर्षसम्म बुद्धशिक्षाको गहन अध्ययन गरी सो ‘धम्माचरिय’ उपाधि प्राप्त पछि बुद्धभूमि, जन्मभूमि नेपालका श्रद्धालु महानुभावहरू माफ बुद्धशिक्षा प्रचारप्रसार गर्ने शुभआकांक्षा सहित बर्मी गुरुमां मा गुणवतीका साथ वि.सं. २०२० साल आश्विन ३ गते विहीबार (१९ सेप्टेम्बर) का दिन उहाँ काठमाडौं फर्किनुभयो ।

हुन त २०१५ सालतिर नै उहाँ एक हप्ताको लागि भनी नेपाल फर्कनुभएको थियो । त्यतिबेला नै उहाँको धर्मदेशना शैली र गहन विचारका कारण थुप्रै उपासक-उपासिकाहरूको मन जित्न सफल हुनुभएको थियो । अतः योजनाभन्दा बढी दुई महिनासम्म यहीं रहनुभयो र ‘धम्माचरिय’ परीक्षाका लागि पुनः बर्मातर्फ लाग्नुभएको थियो ।

त्यो दुई महिनाको नेपाल बसाइँबाट उहाँ विद्याध्ययन मात्र होइन, धर्मप्रचार कार्यमा पनि त्यतिकै दक्ष हुनुहुन्छ भन्ने कुरो प्रमाणित भयो । (रत्नसुन्दर शाक्य, पृ. ५२)

यसरी पहिलो प्रयासमै सबैलाई प्रभावित पार्नसक्ने आकर्षक वाक्शाक्तिका कारण धम्मवती गुरुमांबाट २०२२ सालमा स्थापना गर्नुभएको धर्मकीर्ति

विहारलाई विभिन्न दाताहरू, उपासक-उपासिकाहरूबाट आ-आफ्नो श्रद्धाबाट आवश्यकतानुसार क्रमिक विकास गर्दै लगे । (ऐ.पृ. ५४)

धर्म व्याख्यानको क्रममा उहाँले उपस्थित श्रोतावर्गको ध्यान यसरी आकर्षित गर्न सक्नुहुन्छ कि बाटोमा हिंड्दा हिंड्दैको बटुवा पनि छेऊ लागेर, एउटा ठाउँ खोजी उभिएर उहाँको कुरा सुनी बसेको देखिन्छ । उहाँले प्रायः नेपालभाषामा व्याख्यान गर्नुहुन्छ तथापि भाषै नबुझे पनि उभिएर सुन्ने श्रोताहरू देखिन्छन् । कुनै एक विषयमा बोल्दा पनि त्यस विषयसँग सम्बन्धित सबै पक्षलाई समेट्दै, समीक्षा गरिकन, ठीक बेठीक प्रमाण दिँदै, समसामयिक विषयवस्तु र घटनाको सप्रमाण उदाहरण दिएर, नजिर प्रस्तुत गरेर, उचित अनुचित केलाउँदै श्रोताका भित्रीहृदयसम्म भक्त हुनेगरी व्याख्या गर्नसक्ने अद्भुत क्षमता उहाँमा पाइन्छ । बुद्धधर्मको, बुद्ध शिक्षाको व्याख्यान गर्दा अन्य कुनै धर्मलाई आक्षेप लाने, व्यंग्य हान्ने, दोष थोपार्ने, नराप्नो छाप पर्ने कुरा गर्नु हुन्न बल्कि सबैलाई स्वीकार्य, सबैलाई मननीय र सबैलाई समान रूपले लागू हुने कुरालाई प्रस्तुत गर्नु हुने हुनाले अन्य धर्मावलम्बीहरू माफ पनि उहाँ उत्तिकै प्रियपात्र र चर्चाका व्यक्तित्व हुनुहुन्छ ।

उहाँले कसैमाथि उँचनीच व्यवहार गर्नुभएन, चाहे त्यो साधारण, सामान्य मानिस होस्, चाहे कुनै ठूला बडा साहु महाजन होस्, चाहे कुनै राजनैतिक नेता वा कार्यकर्ता नै किन नहोस् । कुनै भेदभाव विना सबैलाई समभावले व्यवहार गर्ने, कुराकानी गर्ने र मौका मिलेमा बुद्धको शिक्षालाई प्रष्ट रूपमा व्याख्या गरी प्रफुल्लित पार्नुहुन्छ । यस उसले गर्दा एकपटक उहाँलाई तत्कालीन राष्ट्रिय सभा सदस्यमा मनोनित हुन एक राजनैतिक पार्टीले प्रस्ताव राख्न आउँदा उहाँले कुनै एकमात्र राजनैतिक पार्टीको सिफारिस होइन बल्कि राष्ट्रिय सभाको विधानमै धार्मिक क्षेत्रबाट प्रतिनिधित्व हुने गरी सदस्यता तोकिएमा आफू मनोनित हुन राजी भएको सन्देश दिएर कुनै राजनैतिक विवादमा पर्नुभएन ।

भगवान् बुद्धको महापरिनिर्वाण (देहावसान)पछि बुद्धशासन (धर्म)को इतिहासमा शिक्षा अपनाउने विभिन्न थरीका समूह वा सम्प्रदाय देखापरे । त्यही क्रममा नेपालमा पनि महायान, वज्रयान, थेरवाद आदिको प्रचारप्रसार भयो । तर धम्मवती गुरुमाले सदैव ती सबै यान वा सम्प्रदाय वा समूहबीच भेदभाव होइन समन्वय हुनुपर्छ, एकै धर्मगुरुका अनुयायीहरू यसरी फरक फरक भई बस्नु हुन्न, एकमतले बुद्धको शिक्षा अपनाउन र प्रचारप्रसार कार्यमा लाग्नुपर्छ भन्ने सन्देशका साथ विभिन्न ठाउँ, टोल, बहाल, डबली, सभाहलहरू जहाँसुकै प्रस्तुत हुनुभयो ।

यसै क्रममा वि.सं. २०४७ साल पौष महिनामा आफ्नै सक्रियतामा, धर्मकीर्ति विहारमा 'थेरवाद, महायान, वज्रयान बीच समन्वय' विषयमा एक विचार गोष्ठी आयोजना गर्नुभयो। यस्ता कुराले प्रभावित भई वज्राचार्य गुरुज्यू र गुरुमाज्यूहरू, महायानी लामा गुरुज्यू र आनीज्यूहरू उहाँप्रति अत्यन्तै श्रद्धा एवं स्नेह प्रकट गर्दछन्।

धर्म व्याख्यानको क्रममा उहाँ आफू बसेको विहारमा मात्र सीमित रहनुभएन। आफ्नै पहलमा उपत्यका र लुम्बिनीमा गरी ७ वटा विहार र भारतको सारनाथमा समेत एक विहार बनाउनमा लाग्नुभयो। यी सबै कार्यमा उहाँको धर्म व्याख्यानको अद्भूत आकर्षक एवं निश्छल शैलीको महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको छ भन्दा अत्युक्ति नहोला। उहाँको व्याख्यानमा रतिभर कृत्रिमता, नाटकीयपना, कपटीपना, स्वार्थीपना पाइँदैन बल्कि मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा जस्ता ब्रम्हविहारको छनक भरपूर मात्रामा पाइन्छ। धर्म व्याख्यानकै दौरान आर्थिक सहयोग, सामाजिक सहयोगको कुरा निकाल्नु हुँदा स्वतःस्फूर्त रूपमा सहयोगकर्ताहरू तुरुन्तै तयार हुन्छन्। अस्पतालमा बिरामीहरूलाई खाद्य वितरण होस्, भूकम्पपीडित, बाढीपीडितलाई सहयोग होस्, निःशुल्क स्वास्थ्यशिविर होस्, भिक्षुसंघलाई संघदान होस्, विहार निर्माणका लागि सहयोग होस् निमेष भरमै संकलन हुने गर्दछ।

उहाँमा यस्तो अद्वितीय गुण रहनुमा उहाँभित्र विद्यमान रहेको 'सम्पूर्ण मानिसले बुद्धको अनुपम शिक्षा सुनी, जानी त्यसलाई व्यवहारमा उतारी आफ्नो जीवन सफल पार्न सक्नु भन्ने' गहन अभिलाषा र करुणा देखिन्छ भने अर्कोतिर महिलालाई पढाउनु हुन भन्ने धारणाप्रतिको विद्रोह, महिलाहरूमाथि हुने अनावश्यक अत्याचार, थिचोमिचो विरुद्धको आक्रोश र सामाजिक छुवाछुत, जातपात, उँचनीच विरुद्धको असहमतीले पनि भूमिका खेलेको देखिन्छ। यस मामलामा उहाँ विशेषतः नारीवर्गको पक्षमा बढी सतर्क देखिनुहुन्छ र कतिपय नारी जागरणको काम उहाँबाट भएका छन्। साथै बुद्धशासन, नारी समाज, नेपाली जनमानसप्रति आफ्नो सक्दो सहयोग एवं योगदानको अभिष्ट चाहना पनि देखिन्छ, जुन कुरा उहाँको व्याख्यानको दौरान प्रतिबिम्बित हुने गर्दछ।

धर्म व्याख्यानको लागि कतैबाट निमन्त्रणा आएमा आफ्नो केही पर्वाह नगरी उहाँ त्यतातिर लाग्नुहुन्छ। उपत्यका भित्र, उपत्यका बाहिर, विदेश (भारत, अमेरिका, ताइवान, चीन, थाइल्याण्ड आदि) जहाँसुकै पनि नाईनास्ति गर्ने चलन रहेको देखिँदैन। उहाँको धर्म व्याख्यान शैलीबाट प्रभावित भएर नै यसरी निमन्त्रणा

गरिएको कुरा निर्विवाद देखिन्छ । तर हाल उहाँ अस्वस्थ हुनुभएकोले विहारमै सीमित रहनुभएको छ, त्यो बेग्लै कुरो हो । आफू स्वस्थ हुञ्जेल नेपालका गाउँ-गाउँमा, जिल्ला-जिल्लामा गई बुद्धधर्मको रसपान गराउन आफै पनि र युवावर्ग (धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीका सदस्य) लाई लिएर जाने गर्नुहुन्थ्यो ।

धर्मकीर्ति विहारमा हुने नियमित कार्यक्रममा उहाँबाट जातक कथा ५५५ वटा वि.सं. २०३१ देखि २०३७ सम्म (सन् १९७४ देखि १९८० सम्म) पुरै ६ वर्ष लगाएर सबैलाई सुनाउनु भयो । बुद्धको गम्भिर धर्मदेशना 'अभिधर्म' लाई पटक पटक पढाउनु भएको थियो भने २०५५ ज्येष्ठ २ गतेदेखि असार २ गतेसम्म एक महिना लगातार सरल एवं व्यावहारिक रूपमा अभिधर्मको व्याख्यागरी धर्मदेशना गर्नुभएको थियो जसबाट धेरै श्रोताहरू अत्यन्त लाभान्वित भएको उल्लेखनीय छ । महासतिपट्टान सूत्र, 'सच्च विभंग' सूत्र, 'मिलिन्द प्रश्न', पट्टानपालि, धम्मपदअट्ठकथा, बुद्धवंश आदिको व्याख्यालाई पनि यो क्रममा स्मरण गर्न सकिन्छ । इमेज च्यानल टेलिभिजनको 'धम्मोपदेश' कार्यक्रममा उहाँको धारावाहिक प्रवचन नै प्रसारण भएको थियो । यी केही उदाहरण मात्र हुन्, उहाँको अथाह धर्मदेशनाका ।

धार्मिक जीवन बिताउनु भएको ६३ वर्षको दौरानमा उहाँबाट भएका सबै धर्म व्याख्यानको फेहरिस्त तयार पार्न त असम्भव नै छ, तथापि उहाँको व्याख्यान शैली, श्रोतालाई आकर्षित गर्नसक्ने क्षमता र बुझाउन सक्ने अद्वितीय गुणका केही उदाहरण मात्र प्रस्तुत गर्न सकेकोमा लेखकको स्वल्पज्ञानप्रति पाठकवर्गबाट क्षमा पाउने छु भन्ने आशा राख्दछु । भवतु सब्ब मंगलम् ।

(बु.सं. २५५७, ने.सं. ११३३, तछला, वि.सं. २०७० असार, २०१३, जून)

### सन्दर्भ सामग्री:

१. शाक्य, रत्नसुन्दर (ले.) - अनागारिका धम्मावती, काठमाडौं: धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, २०४९
२. Tuladhar, Soviet Ratna & Rana (Ed.) - *Dhamma & Dhammawati*, Kathmandu: Dharmakiri Buddhist Study Circle, 1999.

विर सम्मानित गुप्ता धम्मवति, सं. रीना तुलाधार, धर्मकीर्ति प्रकाशन, काठमाडौं, २०७०, पृ. १६५-१६८



## “भगवान्, तथागत”

विश्वशान्तिका अग्रनायक, नेपालका राष्ट्रिय विभूति, महामानव शाक्यमुनी बुद्धको जन्म आजभन्दा २६३८ वर्ष अगाडि नेपालको पश्चिम तराईको लुम्बिनीमा सिद्धार्थ राजकुमारका रूपमा भएको थियो भने ३५ वर्षको उमेरमा बुद्धत्व प्राप्तपछि उहाँ 'गौतम बुद्ध' बन्नुभयो ।

उहाँलाई 'भगवान् बुद्ध' पनि भन्ने गरिन्छ । 'भगवान्' शब्दबाट सम्बोधन गरिँदा उहाँलाई अन्य देवीदेवता सरह ठान्ने पनि नभएका होइनन् र 'भगवान्' भन्न हुन्न भन्ने पनि छन् । तर हचुवाको भरमा वा अन्धश्रद्धाको कारणले उहाँलाई 'भगवान्' भनेको नभई त्यसमा ठोस कारणहरू भएको कुरा त्रिपिटक ग्रन्थ अध्ययन गर्दा थाहापाउँछौं ।

भग रागो भग दोसो, भग मोहो अनासवो ।

भग्गास्स पापका घम्मा, भगवा तेन बुच्चती ति ॥

अट्टकथा अर्थात् अर्थसहितको व्याख्यालाई त्रिपिटक (बुद्धवचन संग्रहित ग्रन्थ) अन्तर्गत अनुपिटकको रूपमा मान्यता दिइएको पाइन्छ । सोही अर्थकथा अन्तर्गत विनय अर्थकथामा उल्लिखित माथिको गाथाको भावार्थ हो- “राग (लोभ, लालच) लाई भग्न (नाश) गरिसकेका, द्वेष (रिस, ईर्ष्या) लाई भग्न गरिसकेका, मोह (अज्ञानता) लाई भग्न गरिसकेका अनाश्रवी (अनासक्त) जसले पाप आदि दुष्कर्मलाई भग्न गरिसके, उनलाई भगवान् भनिन्छ ।” यसबाट स्पष्ट हुन्छ वास्तवमा भगवान् कसलाई भनिन्छ ।

बुद्धलाई 'भगवान्' भन्नुको अरु कारणहरू पनि छन् । जो व्यक्ति भाग्यवान् छन्, उसलाई पनि 'भगवान्' भनिन्छ । कस्तो भाग्यवान् ?

- क) विभिन्न प्रकारको मनोबल (ऋद्धि) ले सम्पन्न (इस्सरिय भाग्य),
- ख) सम्पूर्ण क्लेशलाई निर्मूल पारी नौ प्रकारको लोकोत्तर धर्म (४ वटा मार्ग, ४ वटा फल र निर्वाण) ले सम्पन्न (धम्म भाग्य),
- ग) यश कीर्तिले सम्पन्न (यश भाग्य),

- घ) श्री, ऐश्वर्यले सम्मन्न (सिरि भाग्य),  
 ङ) इच्छा गरेका हरेक कुराको पूर्णता र सफलता (काम भाग्य) र  
 च) महान, उद्योग, प्रयत्नबाट युक्त (पयत्त भाग्य) ।

(बौद्ध दर्पण, प्रकाश बज्राचार्य पृष्ठ ३३, चौ.सं. २०६७)

भगवान् बुद्धलाई सम्बोधन गरिदा वा विशेषण प्रयोग गर्दा प्रायः प्रचलनमा आउने अर्को शब्द हो 'तथागत' । यसो भन्नुमा आठवटा कारणहरू छन्-

१. तथा आगत- विगतका बुद्धहरूले जस्तै विभिन्न पारमिता (गुणधर्म) पूर्ण गरी बुद्धत्व प्राप्त गरेका ।
२. तथा गत- जसरी विगतका बुद्धहरूले गरेर गए, त्यसलाई नै अनुकरण गरी धम्मको विश्लेषणद्वारा आफ्नो मनमा कुनै शकालाई ठाउँ नदिई प्रज्ञाको बलद्वारा अज्ञानतालाई पन्छाएका ।
३. तथ्य (सत्य) बाट परिपूर्ण- चतुर्माभूत, आकाश, विज्ञान (मन), रूप, वेदना (सम्वेदना), संज्ञा, तर्क, विचार, प्रीति, सुख र विमुक्तिको यथार्थ स्वभावबारे पूर्णतः जानकार ।
४. तथ्य धम्म- चतुआर्य सत्यका विशिष्ट ज्ञाता र प्रतित्यसमुत्पाद (कार्यकारण सिद्धान्त)का पनि ज्ञाता ।
५. तथ्य दर्शी- सम्पूर्ण भौतिक तथा वैचारिक क्षेत्रलाई अनुभूत गरेका ।
६. तथ्य प्रदर्शक- बुद्धत्व प्राप्त पछिदेखि महापरिनिर्वाणको समयसम्म पनि धर्मप्रचार गर्ने कार्य अन्तर्गत कामवासनाको निर्मूल, घृणा द्वेष र भ्रान्तिरूपी मोहको निर्मूल गर्न सक्ने तथ्यमाथि प्रकाश पारेका ।
७. तथाकारी- जे जाति गर्नुभयो कर्म र वचनबाट सत्यपूर्ण तथ्यपूर्ण नै गर्नुभयो ।
८. अद्वितीय, अतुलनीय र उच्च व्यक्तित्व- शील, समाधि, प्रज्ञा र विमुक्तिद्वारा समस्त लोकमाथि विजयी, सम्राटहरूको पनि सम्राट ।

(सुमंगलविलासिनी, दीघनिकायको अर्थकथा)

तसर्थ बुद्ध शब्दको प्रयोग गर्दा र उहाँको विशेषणको कुरा गर्दा राम्ररी विचार पुऱ्याएमा सबैको भलोको कारण बन्न सक्दछ । अस्तु !

धर्मकीर्ति, वर्ष ३२, अंक २, जेठ २०७१, पृ. ५

## विपस्सना ध्यानको प्रादुर्भाव

बैशाख पूर्णिमाको त्यो गौरवमय रातमा बुद्धत्वज्ञान प्राप्त गर्नुभएका गौतम बुद्धले यथाशक्य बढी भन्दा बढी सर्वसाधारणलाई दुःखमुक्तिको उपायबारे बताउने अठोट गर्नुभएकोले आज हामी पनि ती भाग्यशालीमा गगन पुग्यौं, जसले उहाँको करुणाशील हृदयबाट प्रस्फुटित सम्यक्ज्ञानलाई आत्मसात गर्ने मौका पाइरहेका छौं ।

भिक्षुसंघको स्थापना, उपासक उपासिका शब्दको प्रयोग पश्चात उहाँ बुद्धबाट वर्षावासको नियम बसाल्नुभयो । यही क्रममा त्यही वर्षावासको समयताका कम्मासदम्म नामक कुरुहरूको निगम (वर्तमान दिल्लीको आसपास क्षेत्र)मा उहाँले सर्वप्रथम विपस्सना ज्ञान र ध्यानको प्रथम पटक धर्मदेशना गर्नुभएको कुरा त्रिपिटक अन्तर्गत सुत्रपिटकको प्रथम निकाय ग्रन्थ दीघनिकायमा उल्लेख भएको पाइन्छ । धर्मदेशनाको नामाकरण महासतिपट्टान सुत्त गरेतापनि उहाँ बुद्ध स्वयंले धेरै ठाउँ र सन्दर्भमा यस उपदेशलाई विपस्सना शब्द प्रयोग गर्नुभएको पाउँछौं ।

वर्तमान समयमा विपस्सनालाई बुझ्नका लागि निम्न उदाहरणहरूलाई प्रस्तुत गर्दा समय सापेक्ष हुन्छ भन्ने सोचाई छ । कुनै गन्तव्यमा जानका लागि भनेको बखत यातायातको साधन पाइँदैन मनमा रिस उत्पन्न भइसकछ । ट्याक्सीले बढी भाडा माग्छ वा जान मान्दैन रिसको पारो अचाकिल बढ्छ, फलस्वरूप दुई चार गाली ओकल्नमा कुनै बिलम्ब नै हुँदैन । बैंकमा पैसा जम्मा गर्न वा फिक्न जाँदा लामो लाम देख्दा हतोत्साही भइ हालिन्छ, सके बीचबाट छिर्ने दाऊले कोही परिचित मित्र भेटिन्छ कि भनी आँखा दौडीहाल्छ । सरकारी कार्यालयहरूमा जाने कुरा सम्झ्यो कि ज्वरो आए जस्तै हुन्छ, कारण फाइल एउटा तलमाथि गर्न वा एक कोठाबाट अर्को कोठामा लान, टिप्पणी उठाउन, तोक आदेश पाउन, दर्ता चलानी गर्न, टाइप गराउन यावत ठाउँमा पैसा चढाउनु पर्ने बाध्यता आउनसक्ने कुराले पिरोल्छ । किमेलको लागि कुनै पसल वा व्यापारिक केन्द्रमा जाऔं, पैसा बढी लेला कि, कमसल सामान भिडाउला कि, तौलमा छल पार्ला कि भन्ने पीर अनायासै पर्छ । डाक्टरकोमा जँचाउन जाँदा धेरै रूपैयाँको औषधि लेखी देला, के

कस्ता परीक्षण गराउला र कति पैसा खर्च गराउने होला भने डरले नै भरिशक्य रोग दबाउने, लुकाउने वा आलटाल गर्न पछि हटिन्छ । कछुवा गतिको न्याय निसाफ र बकिलको ढाड सेक्ने फी बारे अन्दाज हुँदाहुँदै सामान्य कुरामा पनि मुद्दा मामिला तर्फ उन्मुख हुन्छन् । यी त भए अनगिन्ति भोगाईहरू मध्ये केही प्रतिनिधि उदाहरणहरू ।

यी उदाहरणहरूलाई राम्ररी ध्यान दिँदा रिस उठ्ने, गाली गर्ने, धैर्य टुट्ने, अज्ञात डर पलाउने, उत्तेजित हुने आदि नकारात्मक प्रतिक्रियाहरू मनभित्र उत्पन्न भएको देखिन्छ र एकप्रकारको हलचल नै मच्चिएको आभास पाउँछौं । जतिबेला ती घटना घट्छन्, त्यतिबेला अझ राम्ररी नियालेर हेर्ने हो भने हामीले अनुभव गर्न सक्छौं, मनमा मात्रै होइन शरीरमा पनि अनेक प्रतिक्रियाहरू हुन थाल्छन्, हलचल मच्चिन थाल्छ । अझ गम्भिरताकासाथ नियाल्दै जाँदा प्रतिक्रिया माथि प्रतिक्रिया नकारात्मक सोचाई माथि अझ बढी नकारात्मक धारणा, रिस माथि रिस, आक्रोश माथि आक्रोश बढ्दै गएको पाउँछौं । फलस्वरूप धेरै समयसम्म मन उद्देलित, दूषित र असन्तुलित भई दुःखित हुनपुग्छौं ।

यस्तो बेलामा मनको सन्तुलन बिग्रन नदिन, उद्देलित मनलाई शान्त पार्न, द्वेषयुक्त मनलाई द्वेषरहित बनाउन हाम्रो आफ्नै शरीर र त्यसमा भइरहेको हलचल, क्रिया प्रतिक्रियाका साथै मनमा उठिरहेका थरीथरीका वैचारिक तरंगलाई के कस्तो अवस्थामा छ, त्यसै अनुरूप यथार्थ रूपमा, साक्षी भावमा, तटस्थ भावमा महसुस गर्न सक्नुपर्छ । यस्तो अभ्यासलाई विपस्सना ज्ञान वा विपस्सना ध्यान भनिन्छ । शरीरका विभिन्न हाउभाउ, गतिविधि, हलचल आदिलाई निरन्तर रूपमा र यथार्थ रूपमा थाहा पाउनु, शरीरमा उत्पन्न हुने मनपर्ने खालका वा मननपर्ने खालका क्रिया प्रतिक्रियाहरू (जसलाई सम्बेदना पनि भनिन्छ) लाई अटूट रूपमा जानकारी लिइरहनु, मनमा उठेका विभिन्न वितर्क, विचार, चिन्तन, मनन आदिको शृंखलालाई नछुटाइकन हेरिरहनु, तथा मानसपटलमा अविच्छिन्न रूपमा चित्रण भइरहने मानसिक अवस्थालाई जस्ताको त्यस्तै अनुभव गरी त्यसप्रति कुनै पनि प्रकारको मूल्यांकन नगरिकन जानीराख्नु भनेकै विशेष प्रकारले हेर्नु भएकोले नै यसलाई विपश्यना भनिएको हो । यसरी हरेक अवस्थालाई जस्ताको तस्तै जानीकन त्यसप्रति आसक्तिपना नजनाउने हो भने त्यस्तो क्षण वा अवस्थामा मानसको मन नितान्त स्थिर अवस्थामा रहन्छ । यस्तो स्थिर अवस्थाको क्षण जति धेरै लाम्बियो त्यति नै धेरै असीम शान्ति, सुख र आनन्दको अनुपम अवस्थाको समेत अनुभव

गराउने हुन्छ । जसलाई मोक्ष, मुक्ति, निर्वाण आदि विभिन्न विशेषणद्वारा वर्णन गरिएको पाइन्छ ।

यसरी इन्द्रियातित, कल्पनातीत शान्ति सुखको अनुभव गराउन सक्ने अचूक उपाय विपश्यना ज्ञान वा ध्यानका प्रतिपादक नेपालका सुपुत्र महामानव भगवान् बुद्धद्वारा सो ज्ञानलाई समस्त जनकल्याणका लागि बाँड्नु भएकोमा उहाँप्रति अनेकानेक साधुवाद एवं कृतज्ञता ज्ञापनगर्नु सम्पूर्ण मानव जातिको परम कर्तव्य र अतुलनीय धर्म ठहरिन्छ भन्दा अत्युक्ति नहोला । अस्तु !

स्वर्ण स्मारिका, श्री शाक्यसिंह परियत्ति तथा प्रौढ शिक्षालय, ललितपुर,  
२०७२, पृ. ४०-४१



## बुद्ध शिक्षा, नेपाली कानून र राज्यको दायित्व

आफूभित्रको सम्पूर्ण लोभ, द्वेष र मोहलाई भन गरी 'भगवान्' कहलाईनु भएका गौतम बुद्धले मानिसलाई मानिस भई बाँच्नका लागि अनेकानेक शिक्षा दिएर जानुभएको छ। नेपालका सुपुत्र, विश्ववन्द्य, शान्तिनायक, महामानव उहाँका शिक्षाहरूमध्ये शीलशिक्षा पनि एक हो। शील अर्थात् सदाचार, नैतिक आचरण।

विभत्स हत्या, चोरी, डकैती, बलात्कार, भुठा मुद्दा, भुठा साक्षी, मादक पदार्थ सेवनका कारण दुर्घटना आदि अनेक प्रकारका खबरहरूले हिजोआजका सञ्चार माध्यम ढाकेका छन्। ती यावत कुराहरूलाई नेपालका विभिन्न कानूनले बर्जित गरेका पनि छन्, तर पनि यसको व्यापकतामा कमी आउनुको साटो भन भन वृद्धि हुनुका कारण खोतल्नतर्फ मानिसको ध्यान गएजस्तो लाग्दैन। हत्या, चोरी, बलात्कार जस्ता अमानवीय र दण्डनीय कार्यहरू गर्ने मानिसहरू नै हुन्। त्यस्तालाई प्रोत्साहित गर्ने, नियन्त्रण गर्ने र दण्ड सजायका लागि कानून बनाउने पनि मानिसहरू नै हुन्। तथापि चाहे अनुरूपको प्रतिफल नपाउनुको मूल कारण पनि मानिसहरू नै हुन् भन्दा अत्युक्ति हुँदैन।

ज्यानसम्बन्धी ऐन, जीउ मास्ने बेच्ने, कमार-कमारी, चोरी, ठगी, आशय करणी, जबर्जस्ती करणी, हाडनाताको करणी, पशुकरणी, लुटपाट, कूटपीट, घूस, कीर्त जालभाजी, भ्रष्टाचार निवारण, अख्तियार दुरुपयोग, सम्पत्ति शुद्धिकरण, आयकर, लेखापरीक्षण, सार्वजनिक सुरक्षा, सामाजिक अपराध लगायतका सयौं ऐन, नियम र कानूनहरू नेपालमा विद्यमान छन्। ती ऐन नियम कार्यान्वयन, अनुगमन एवं व्यवस्थापन गर्न पनि विभिन्न निकायहरू सक्रिय रूपमा लागिपरेका छन्। अनेक प्रकारका दण्ड, सजाय, जरिवाना, कैद आदिको बन्दोबस्त पनि गरिएको छ। त्यसमाथि विशेषज्ञ सेवा, भौतिक सहयोग आदिको नाममा विदेशबाट पनि प्रशस्त भरणेग भइरहेको छ। तथापि ती सबै कुकृत्यहरू घट्नुको साटो बढ्नु साँच्चैको टाउको दुखाई, निद्रा हराउने र राष्ट्रिय लज्जाको विषय बन्दै आएको सबैले महसुस गरेकै हुनुपर्छ।

बुद्धले सिकाउनु भएको शील शिक्षाहरूमध्ये पञ्चशीललाई सम्पूर्ण मानव जगतले अनिवार्य रूपमा पालना गरियो भने यस्ता विकृतिहरू हटाउनमा मद्दत गर्दछ भन्दा अत्युक्ति हुँदैन। जसमा कुनै पनि धार्मिक आस्था भएको, कुनै

पनि भाषा बोल्ने, कुनै पनि भेषभूषा लगाएको व्यक्तिलाई उक्तकै आवश्यक पर्ने देखिन्छ। ती हुन् हिंसा, हत्या गर्नबाट अलग रहनु, चोरी, ठगी गर्नबाट अलग रहनु, व्यभिचार, भ्रष्टाचार गर्नबाट अलग रहनु, भूठ असत्य बोल्नबाट अलग रहनु र मादकपदार्थ सेवन गर्नबाट अलग रहनु। यी पाँचवटा नैतिक आचरणयुक्त हुनका लागि मानिसको मन बलियो र दृढ हुनु आवश्यक छ।

भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ- "जुनसुकै काम, कुरा र व्यवहारमा 'मन' नै सबैभन्दा अगाडि जान्छ, 'मन' कै प्रमुख भूमिका हुन्छ र सबैमा 'मन' नै हावी हुन्छ। दूषित मनले जसले काम कुरा गर्छ, प्रतिफल स्वरूप उसको पछाडि गाडाको पाँगा पछि लागे भैं दुःख पछि लागेर आउँछ। त्यसको विपरित राम्रो मनले जसले काम कुरा गर्छ, उसको पछाडि छाया सरह सुख पछि लागेर आउँछ" (धम्मपद गाथा नं. १ र २)। तसर्थ माथि उल्लिखित हत्या, चोरी आदि दुष्कर्महरूको प्रमुख कारण पनि मानिसको 'मन' नै हुन् भन्ने कुरा सबैले महसुस गरेकै हुनुपर्छ। अनि प्रमुख कारणलाई पहिल्याई त्यसको उपचारतर्फ लाग्ने प्रयत्न नगरीकन बाहिरी कारण, बाहिरी वातावरणलाई मात्र स्वच्छ, सफा र निर्मल पार्न भनी लागेर केही हात लाग्ने देखिन्छ। सबभन्दा पहिले मानिसले मानसिक रूपमै आफूले कुनै पनि प्रकारका दुष्कर्म, दुष्कृत्य गर्ने छुट्टिन भनी तयार रहनु आवश्यक छ। मन दृढ गर्न र बलियो गर्न आवश्यक छ। यस्तो भएपछि जस्तोसुकै प्रतिकूल अवस्थामा पनि मानिस विचलित नभईकन बस्न सक्दछ र उसबाट कुनै पनि प्रकारको दुष्कर्म हुन सक्दैन। प्रत्येक व्यक्ति यसरी मानसिक रूपमा बलियो, दृढवान र समर्पित भएमा वास्तवमा नैतिकतासम्बन्धी कुनै पनि प्रकारको ऐन, नियम र कानूनको आवश्यकता नहुँदो हो।

राज्यको प्रमुख दायित्व भनेको आफ्नो नागरिकको जिउज्यान, धन आदिको सुरक्षा गर्नु, शान्तिपूर्वक बाँच्न दिनु नै हो। तर ऐन, कानूनमात्र बनाएर त्यो दायित्व पूरा गरेको मान्न सकिदैन। आफ्ना नागरिकहरूलाई मानसिक रूपमा मजबूत बनाउनेतर्फ राज्यको पहल अपरिहार्य हुन्छ। तर विडम्बना नै मान्नुपर्छ, त्यसतर्फ ठोस प्रयास भएको देखिन्छ। अनि मूल कारण एकातर्फ, उपचार अर्कोतर्फको स्थिति विद्यमान रहेको अवस्था अहिलेको देखिन्छ। बरु यसका लागि विभिन्न धर्मदर्शन, अध्यात्म, सत्संग आदिको प्रादुर्भाव भएको देखिन्छ। तथापि जति प्रगति, उपलब्धि र गन्तव्य हासिल गर्नुपर्ने हो त्यसको एक शतांश पनि प्राप्त भएको महसुस गर्न सक्ने स्थिति देखिएको छैन। जबसम्म राज्यस्तरबाटै मानिसको 'मन' मजबूत पार्न पहल, अभियान या खाँचोको महसुस गर्दैन, तबसम्म ती जति पनि प्रयास हुन्छन्, सबै बालुवामा पानी हालेसरी मात्रै हुन्छन्।

हुन त अहिले आएर सरकारी सेवामा प्रवेश गर्ने सबैलाई सर्वप्रथम 'विपश्यना ध्यान शिविर' मा सहभागी गराउने नीति सरकारले लिएको छ । यो वास्तवमा एकदमै सकारात्मक दूरगामी रूपमा प्रभावकारी र व्यक्तिको पनि कल्याण हुने कार्य मान्न सकिन्छ । 'विपश्यना'को अभ्यासले आफ्नो 'मनलाई चिन्ने, त्यसलाई व्यवस्थित गर्न र अरूलाई कसरी राम्रो सेवा दिन सकिन्छ भनी सचेत गराउन सघाउँछ । आफ्नो काम समयमै सम्पन्न होस्, घूस दिन नपरोस्, अनावश्यक दुःख भन्नेला व्यहोर्न नपरोस्, ठगिन नपरोस्, उचित एवं तत्काल न्याय पाइयोस्, अनाहकमा सजाय भोग्न नपरोस् आदि भन्ने चाहना नहुने मानिस शायद ब्रम्हाण्डमै खोजे पनि भेट्टाउन मुस्किल पर्ला । तर त्यस्तो कार्यसम्पादन त आफूले होइन उसले गरिदिनु पर्छ र त्यो व्यक्ति अनैतिक ज्ञान, दूषित र अत्याचारी छ भने आफूले चिताएको सबै खरानी हुन्छन् । त्यसको विपरित नैतिकवान, स्वच्छ र निर्मलहृदय भएको व्यक्ति भएमा आफ्नो मनोकाक्षा पूर्ण हुन कति पनि बेर लाग्दैन । 'विपश्यना ध्यान' ले त्यस्तो व्यक्ति उत्पादन गर्न सघाउँछ ।

प्रत्येक नागरिकले आफ्नो सम्पूर्ण जीवनमा अनिवार्य रूपमा लागू गर्नुपर्ने नैतिक शिक्षाको आवश्यकतालाई टड्कारो रूपमा महसुस गराउँदछ 'विपश्यना' को अभ्यासले । यस्तो जनकल्याणकारी, सर्वहितकारी र सर्वकालीन उपयोगी अभ्यासलाई थाहा नहुनेहरू कसै कसैले वाहियात, सम्यको बर्बादी र कर्मकाण्डी भन्नेहरू पनि नभएका होइनन् । तथापि एकपल्ट अभ्यास गरिसकेपछि मात्र यसको राम्रो पक्ष महसुस गर्न सकिने हुन्छ । वास्तवमा सरकारी कर्मचारीहरू मात्र होइन राजनीतिज्ञ, शिक्षक, पत्रकार, कानूनकर्मी, अधिकारकर्मी, चिकित्साकर्मी, व्यापारीलगायत विभिन्न पेशाका मानिसहरूलाई समेत विपश्यना ध्यानको अभ्यास अत्यन्त लाभदायक सिद्ध हुनसक्छ, यसका लागि तत्काल पहल हुनु देशकै लागि सुखको विषय हुनसक्छ ।

राज्यले यस्ता कुराहरूको मिहिना विश्लेषण गरी त्यस अनुरूप नीति नियम बनाएमा मात्र वाञ्छित सफलता हासिल गर्नसकिने देखिन्छ । वास्तवमा शान्तिपूर्ण समाज भनेर नारामात्र लगाएर हुने होइन, कार्यान्वयन नै यथार्थपरक हुनु आवश्यक छ । जो व्यक्ति माथि उल्लिखित पाँचवटा नैतिक आचरणयुक्त भएको हुन्छ, ती व्यक्तिबाट कोही कसैले असुरक्षा महसुस गर्नुपर्ने हुँदैन । प्रत्येक व्यक्ति त्यस्तो भएमा सबै व्यक्ति शान्तिपूर्ण रूपमा रहन बस्न सक्ने हुन्छन् । तब शान्तिपूर्ण समाजको निर्माण हुनसक्छ, मात्र नारामा सीमित रहेर कदापि सम्भव हुने देखिन्छ ।

आनन्दभूमि, वर्ष ४३, अंक ५, भाद्र पूर्णिमा, २०७२, पृ. ४-५



## सातवटा महान् फलहरू

वर्तमान भारतको दिल्ली आसपास, करीब २६०० वर्ष अघि, कुरुहरूको कम्पासधम्म भन्ने निगम । त्यहाँ भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै धम्म घोषणा गर्नुभयो:

१. सत्त्व प्राणीहरूको विशुद्धिका लागि,
२. शोकबाट पार हुनका लागि,
३. रुनु कराउनुलाई जित्नका लागि
४. शारीरिक दुःखलाई निमित्तान्न पार्नका लागि,
५. मानसिक कष्टबाट बच्नका लागि,
६. सत्य प्राप्तिका लागि,
७. निर्वाण (सबै प्रकारका दुःखबाट अलगको अवस्था) साक्षात्कार गर्नका लागि एकमात्र मार्ग, उपाय छ, त्यो हो चार सतिपट्ठान (स्मृतिप्रस्थान) ।”  
“ती चार के के हुन् त ?”  
क) काये कायानुपस्सी (शरीरमा शरीरलाई हेर्नु)  
ख) वेदनासु वेदानुपस्सी (वेदनामा वेदनालाई हेर्नु)  
ग) चित्ते चित्तानुपस्सी (चित्तमा चित्तलाई हेर्नु)  
घ) धम्मेषु धम्मामुपस्सी (धर्ममा धर्मलाई हेर्नु)

अब यी चारवटा हेर्ने कार्यबाट माथि उल्लिखित सातवटा महान् फलहरू कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्नेतर्फ विचार गरौं ।

कोही व्यक्ति शान्त मनले, पलेटी कसेर एक स्थानमा बसी आफ्नो श्वास प्रश्वासप्रति एकचित्त भई ध्यान गरी हेर्नाले उक्त श्वास प्रश्वासको स्वभावलाई आफ्नो अन्तर्हृदयले राप्ररी देख्न, जान्न र अनुभव गर्न सकिने हुन्छ । सो श्वास प्रश्वास लामो छ वा छोटो, गहिरो छ वा हल्का, दायाँ नाकबाट सास फेर्नो वा बायाँ नाकबाट, सास भित्र तान्दा नाकको प्वालमा तातो अनुभव भयो वा चिसो अनुभव भयो, सास बाहिर छोड्दा पनि तातो वा चिसोको अनुभव आदि प्रकारले

शवास प्रश्वासको प्रत्येक गतिविधिलाई अटूट रूपमा जान्ने गर्दछ । त्यति मात्र होइन आफ्नो सम्पूर्ण शरीरप्रति सचेत र जागरुक भई सास लिने र छोड्ने गर्दछ । शरीरको प्रत्येक गतिविधिलाई शान्त गरी सास भित्र बाहिर गर्दछ । यसरी नै शरीर भित्रको अवस्थालाई राम्ररी हेर्दै सास फेर्दछ र शरीरको बाहिरी अवस्थालाई समेत ध्यान दिदै सास फेर्ने गर्दछ । साथै शरीरमा उत्पन्न भएका र विनाश भएका सम्पूर्ण गतिविधिलाई बडो ध्यानपूर्वक स्मृति राखी आफ्नो शरीरलाई हेर्ने गर्दछ । जसले गर्दा 'यो शरीर मात्र हो' भन्ने ज्ञानले देखेको, हेरेको मात्र भन्ने धारणा उत्पन्न हुने भई केही कुनैमा आसक्त नभई निर्लिप्त अवस्थामा रहने हुन्छ । यसैलाई शरीरमा शरीरलाई हेर्ने भनिन्छ ।

यही रीतले उठ्दा, बस्दा, हिंड्दा वा लेट्दा पनि प्रत्येक गतिविधिलाई स्मृतिपूर्वक साक्षीभावले र कुनै पनि कुरामा आसक्त नभई निर्लिप्त भावले हेर्ने, जान्ने र अनुभव गर्ने हुन्छ । यो पनि शरीरमा शरीरलाई हेर्नु नै हो ।

खाँदा, पिउँदा, लुगा लगाउँदा, कुरा गर्दा वा मौन बस्दा र शौचालय प्रयोग गर्दाको बखतमा समेत बडो स्मृतिपूर्वक कुनै पनि क्षणलाई नटुटाइकन जानकारी राख्नु पनि शरीरमा शरीरलाई हेर्नु नै भनिन्छ ।

आफ्नो शरीरको संरचनालाई हेर्दै शरीरमा भएका कपाल, रौं, नङ्ग, दाँत, छाला लगायत भित्री अंगहरू मुटु, आन्द्रा, फोक्सो आदि र शरीरबाट निस्कने फोहोर पदार्थ जस्तै पसिना, कफ, च्याल, दिसा, पिसाब आदि सबैतिर ध्यान दिई हेर्नु पनि शरीरमा शरीरलाई हेर्नु नै हो ।

यसरी हेर्दै जाँदा शरीरमा कडा वा नरम वस्तु पृथ्वीधातु, भोल वा बग्ने वस्तु आपो धातु, तातो वा चिसोपनाको अनुभव अग्नि धातु र शरीरलाई गतिमान बनाइरहेका वायुधातुलाई सजग भई हेर्दै बस्नुलाई पनि शरीरमा शरीरलाई हेरेको नै भनिन्छ ।

श्मशानमा फालिराखेका मृत शरीर, लाशको विभिन्न अवस्था जस्तै फुलेको, नीलो भएको, विभिन्न पशुपन्छिले खाएको लगायत स्थितिलाई हेरी 'आफ्नो शरीरको हालत पनि यस्तै हुने हो' भनि तुलना गरी हेर्नु पनि शरीरमा शरीरलाई हेरेकै हुन्छ ।

यसरी माथि उल्लिखित प्रत्येक अवस्थामा 'यो शरीर मात्र हो' भन्ने ज्ञान र 'देखेको' 'हेरेको' मात्र भन्ने धारणा उत्पन्न हुने भई केही कुनैमा आसक्त नभई निर्लिप्त अवस्थामा रहने हुन्छ । यस्तो बेलामा सांसारिक यथार्थताको अवगत भइने हुनाले मनमा कुनै पनि प्रकारको अकुशल चेतना उत्पन्न नभई नितान्त शुद्ध अवस्था रहेको हुन्छ । खराब विचार, खराब चिन्तन उत्पन्न नहुने भई बिल्कुल शुद्धता अनुभव गरेको हुन्छ । अब यतिबेला शोक गर्ने, रुने कराउने आदि मानसिक दुःख कष्टबाट एकदमै टाढिएको हुन्छ, शारीरिक दुःखको पनि अनुभव रहन्न, यथार्थ सत्यलाई अवबोध गरेको अवस्था हुन आउँछ, जसबाट सबै प्रकारका दुःखबाट अलग रहेको अवस्था, जसलाई 'निर्वाण' भनिन्छ, त्यसलाई साक्षात्कार गरेको हुन्छ । यसरी आफ्नै शरीरलाई यथार्थ रूपमा हेर्नाले माथि उल्लिखित सातवटा महान फलहरू अनुभव गर्न पाइने कुरा सबैले प्रत्यक्ष रूपमा महसुस गर्न सकिने हुनाले यो कुनै परोक्ष ज्ञान, अनुभव वा अन्दाज होइन, यथार्थमा सत्य नै हो भन्ने कुरा जो कसैले थाहा पाउन सक्ने देखिन्छ ।

श्वास प्रश्वासमा ध्यान दिँदै गर्दा वा शरीरमा हुने कुनै पनि प्रकारको अनुभूतिलाई हेर्दै गर्दा शरीरका विभिन्न भागमा दुखाईको पनि महसुस हुन थाल्दछ । कहिले तीव्र दुखाई त कहिले रमाइलो आनन्दको महसुस हुन सक्छ । र कहिलेकाहीं दुखाई पनि होइन रमाइलो पनि होइन को स्थिति पनि हुनसक्छ । यी तीनैवटा अवस्थालाई राम्ररी, नछुटाइकन, जस्तो छ त्यस्तै हेर्दै रहनुलाई 'वेदनामा वेदनालाई हेरेको' भनिन्छ । यसरी वेदनालाई हेर्दै गर्दा जब मनमा कुनै प्रकारको आशक्ति उत्पन्न हुँदैन तब माथि उल्लिखित सात प्रकारका फलहरू अनुभव गर्न सकिने हुन्छ ।

यस प्रकारले शरीर र वेदनालाई तटस्थ भावले हेर्दै गर्दा मनमा विभिन्न खालका वितर्क, विचार, चिन्तन, मनन, कल्पना आदि उत्पन्न भइरहेको चाल पाइन्छ । ती पनि राम्रा, नराम्रा, उच्चस्तरका, निम्नस्तरका, हितकारी, दूषित गरी थरीथरी स्वभावका हुने गर्दछन् । यी सबैलाई बिना कुनै प्रतिक्रिया साक्षीभावले हेर्न सकेको खण्डमा 'चित्तमा चित्तलाई हेरेको' भनिन्छ । यस अवस्थामा पनि मनमा कुनै पनि प्रकारको आसक्तिले असर गरेन भने माथि उल्लिखित सात प्रकारका फलहरू प्रत्यक्ष अनुभव गर्ने होइन्छ ।

मनमा उठ्ने विभिन्न प्रकारका स्वभावलाई हेर्दै गर्दा भौतिक सुख सुविधाको चाहना उठ्न सक्ने हुन्छ । त्यसरी नै कसैप्रति बदला, प्रतिहिंसाको

भावना उद्गमन सक्ता । कहिले मनमा आलस्यपना उठी ध्यान गर्ने छोड्नु कि जस्तो हुन सक्ता । कहिले काम न काजको कुराले मनलाई आकुलब्याकुल पार्न सक्ता, पश्चाताप उद्गमन सक्ता । र कहिलेकाहीं नचाहिंदा विषयमा शंका उपशंका उठी ध्यानबाट छिट्टै उठ्नु, ध्यान गर्ने छोड्नु भन्ने भावना मनमा आउन सक्ता । यी तमाम चाहना, भावना आदिलाई जतिबेला उद्गमन त्यति बेला होशपूर्वक चाल पाएर त्यसैलाई राम्ररी हेर्न सकेको खण्डमा ती चाहना, भावना आदि बिस्तारै हट्दै गई फेरि ध्यानमा मन एकाग्र हुन थाल्दछ र ती सबै प्रकारका स्वभावहरूप्रति कुनै प्रतिक्रिया नजनाइकनै यथार्थ स्वभावलाई हेर्न सकिने हुन्छ । यस अवस्थामा पनि माधि उल्लिखित सातवटा प्रतिफलहरूको अनुभूति गर्न सकिने हुन्छ ।

यसै प्रकारले मनका भावनाहरूलाई समता भावले हेर्दै गर्दा आफ्नो शरीरको रूप, त्यसको उत्पत्तिको कारण र निवारण लगायत वेदना (अनुभूति), संज्ञा (पहिचान), संस्कार (केही बन्नुका कारण) र विज्ञान (मन र मानसिक अवस्था) अर्थात् संक्षेपमा पञ्चस्कन्ध, तिनीहरूका उत्पत्तिका कारण र निवारणलाई जस्ताको तस्तै हेर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी हेर्दै गर्दा पनि मनमा आशक्तिपना हटी माधि उल्लिखित सात प्रतिफलहरूको अनुभव गर्न सकिने हुन्छ ।

आँखा र रूपको मिलनको कारणले मनमा अनेक प्रकारका भावनाहरू उद्गमन र अन्त्य हुने कुरालाई अब प्रत्यक्ष रूपमा हेर्दै गर्दा पनि मनमा आसक्ति हट्न गई ती सातवटा प्रतिफल क्रमिक रूपमा अनुभव गर्न सकिने हुन्छ । त्यसरी नै कान र शब्दको मिलन, नाक र गन्धको मिलन, मुख र रस (स्वाद) को मिलन, छाला र स्पर्शको मिलन तथा मन र मानसिक अवस्थाको मिलनले मनमा अनेक प्रकारका भावनाहरू उद्गमन र अन्त्य हुने कुरालाई पनि क्रमशः अनुभव गर्दै रहँदा मनमा आसक्ति हट्न गई सातवटा प्रतिफललाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकिने हुन्छ ।

मनलाई सर्वाधिक रूपमा बलियो, मजबूत र दीगो राख्ने केही स्वभावधर्महरू पनि छन् जसलाई बोधिअङ्ग (उच्चतम ज्ञानको अङ्ग) भनिन्छ । ती बोधिअङ्ग (बोध्यङ्ग) सातवटा छन् : स्मृति (जागरुकता), धर्मविचय (स्वभावहरूको अन्वेषण), वीर्य (उत्साह, उद्योग), प्रीति (मानसिक सुख), प्रश्रब्धि (शारीरिक सुख), समाधि (एकाग्रता) र उपेक्षा (समता) । अब यी सातवटा मानसिक स्वभावहरू मनमा छ भने छ भनी जान्दछ, छैन भने छैन भनी जान्दछ, उत्पन्न भएको छैन भने उत्पन्न भएको छैन भनी जान्दछ र उत्पन्न भयो र आफ्नो ध्यान

परिपूर्ण छ भनी जान्दछ । यसरी मनको स्वभावलाई जस्तो छ उस्तै प्रकारले हेर्ने गर्दा मनमा आसक्तिहरू हट्न गई माथि उल्लिखित सात प्रकारका प्रतिफलहरू अनुभव गर्न सकिने हुन्छ ।

अब जीवनको महत्वपूर्ण सत्यको अनुभूति गर्ने पालो आएको छ । 'जन्मनु दुःख हो, बुढो हुनु दुःख हो, रोगी हुनु दुःख हो, मृत्यु पनि दुःख हो, शोक, सन्ताप, अलाप विलाप पनि दुःख हो, मन नपर्ने अप्रियसँग बस्नु दुःख हो, मन पर्ने प्रियबाट टाढा रहनु दुःख हो, इच्छा पूर्ति नहुनु दुःख हो र संक्षेपमा भन्नुपर्दा पाँचवटा आसक्ति समूह (उपादान स्कन्ध) नै दुःख हो' भनी दुःख सत्यलाई यथार्थमा जान्न सक्नु, ती दुःखका कारणहरू (तृष्णा)लाई जान्न सक्नु, ती दुःखलाई हटाउन सकिन्छ भनी जान्नसक्नु र दुःख हटाउनका लागि उपाय (आठवटा सम्यक् वा सही मार्ग) लाई जान्नसक्नु नै सत्यलाई अवबोध गर्नसक्नु हो । यी सत्य तथ्यलाई यथार्थरूपमा जान्नाले मनमा आसक्तिहरू हट्न गई कोही पनि प्राणी विशुद्ध हुन सक्दछ, शोकबाट पार हुन सकिन्छ, रुनु कराउनुलाई जित्न सकिन्छ, शारीरिक दुःखलाई निमित्तान्न पार्न सक्दछ, मानसिक कष्टहरूबाट बच्न सक्दछ, सत्य प्राप्तिको कारण बन्दछ र अन्तमा निर्वाण साक्षात्कार गर्न अब ऊ सफल बन्दछ ।

यसरी भगवान् बुद्धले आफ्नो बुद्धत्व प्राप्तिको १२औं वर्षमा यो 'महासतिपट्ठानसुत्त' देशना गर्नुहुँदै माथि उल्लिखित सातवटा प्रतिफलहरू बताउनु भएको पाइन्छ ।

Dhamma.Digital

यो सूत्र (उपदेश)मा वर्णन भएका कुराहरूलाई पूर्वाग्रहरहित भई राम्ररी चिन्तन मनन गरेमा विद्वानजनले कुनै पनि प्रकारको साम्प्रदायिकता वा विरोधी भावको लेसमात्र पनि आभास पाउन मुस्किल पर्दछ । हरेक कुरामा प्राकृतिक प्रमाण भेटिन्छ । वैज्ञानिक तर्क पाइन्छ । शाश्वत सत्य प्रमाणित हुन्छ । तसर्थ बुद्धको 'धर्म घोषणा' 'धर्म विज्ञापन' लाई जो कसैले अवलम्बन गर्दा उसको कल्याण नै मात्र हुनेछ । मनुष्य भावमा जन्मेको बेला यस्तो अभ्यासको सुवर्ण अवसर छुटाएमा वा छुटेमा दूलो हानी भएको ठान्नु शायद गलत नहोला । अस्तु !

बैशाख महोत्सव, २०७४, २५६१ औं बुद्धजयन्ती मूल समारोह समिति, रत्नाकर महाविहार, हःखाबहाः, यल, पृ. ६१-६३

(बुद्धिबली बी.ए. विद्यापीठाख्ये सहयोगता देखाइ बुद्धिबली मण्डलीकी  
आयोजनामा तिति २०७४ भावण ७ गते विद्यापीठिय विद्यालयी सत्पण

'बुद्धिबली सत्पण'का प्रस्तुत कार्यपत्र र टिप्पणीका  
प्रस्तोचर पक्षि पठिआखिन्ति।

## संसार बन्नुका बाह्य कारणहरू

### कार्यपत्रको सार (Abstract)

नेपालका सुपुत्र, विश्वशान्तिका प्रवर्तक भगवान बुद्धद्वारा ई.पू. ५७६ को आसपास, बुद्धत्व प्राप्त पछिको १२ औं वर्षावास' (वर्षा ऋतु तीन महिना एकै स्थानमा बस्नु) हुँदाखेरी भिक्षु आनन्दद्वारा प्रतीत्यसमुत्पादको विषयमा गरेको टिप्पणीलाई लिएर यस सम्बन्धमा विस्तृत रूपमा बताउनु भएको कुरा बुद्धवचन संग्रहित त्रिपिटक अन्तर्गत पहिलो, सूत्रपिटकको १५ औं सूत्र (धर्म उपदेश), 'महानिदान सूत्र'मा उल्लेख भएको पाइन्छ।

'कार्य कारण सिद्धान्त', 'हेतुवादको सिद्धान्त', 'अन्तर निर्भरता', 'अन्तर आश्रित', 'सापेक्षता', 'उत्पत्तिचक्र', 'संसारचक्र' आदि नामबाट पनि जानिने यस धर्मउपदेशमा प्राणीहरूको जन्म, पुनर्जन्म एवं अन्तिम जन्मका कारकतत्त्वको रूपमा रहेका बाह्यकारणहरूको बारेमा भगवान बुद्धले विस्तृत रूपमा बताउनुभएको छ। साथै ती कारणहरूका स्वभाव, तिनीहरूका उत्पत्तिको कारण, विनाशका कारण र विनाशपछिको अवस्थाहरूका बारेमा पनि विस्तृत विवरण पाइन्छ।

मानिस लगायत सम्पूर्ण प्राणीहरूको दुखका कारण र ती दुख निवारणको उपायको बारेमा पनि स्पष्टसँग व्याख्या पाइएको र यस संसारचक्र (भवचक्र) लाई धर्मचक्र (सांसारिक दुखबाट मुक्तिको बाटो) मा कसरी परिणत गर्ने भन्ने विषयमा पनि सरल, व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक तरिका यस सूत्रमा उल्लेख छ।

१ भदन्त सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र (सं.), सम्यक् सम्बुद्ध काठमाडौं : सुखी होतु नेपाल, वि.सं. २०६०, पृ. ६८

२ सुतपिटकेटीयनिकायो, दुतियो भागो, महावग्गपालि, इगतपुरी, भारत : विषयमा विशोधन विन्यास, इ.सं. १९९३, पृ. ४३ - ५४

तसर्थ यस सूत्रलाई बुद्धको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण शिक्षाको रूपमा लिइने गरेको पाइन्छ ।

लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयको धेरैवद बुद्धधर्ममा स्नातकोत्तर तह प्रथम वर्षको परिमार्जित पाठ्यक्रम अन्तर्गत तेश्रो पत्र, यूनिट दुईमा यस विषयको पठनपाठन धेरैवद बुद्धिष्ट एकेडेमीमा हुँदै आएको छ । यसै विषयमा रहेका विविध पक्षलाई जानकारी गराउने उद्देश्यले यो कार्यपत्र तयार पारिएको हो ।

**परिचय :**

संसार के हो ? - जन्म र मृत्युको निरन्तरता

संसारको उत्पत्ति किन भयो ? - उत्पत्ति हुनुपर्ने कारणहरूले गर्दा

संसारको उत्पत्ति कहिलेदेखि भयो ? - जबदेखि उत्पत्तिका कारणहरू जुटे

संसारको अन्त गर्न सकिन्छ ? - अवश्य सकिन्छ

संसारको अन्त कहिले गर्न सकिन्छ त ? - जब उत्पत्ति हुनुका कारणहरूलाई अन्त्य गरिन्छ ।

यसै प्रकारले "संसारमा सुख भन्दा दुख बढी छन्, ती दुखका कारणहरू के के हुन् ?, ती दुखहरूलाई हटाउन सकिन्छ वा सकिन्न ?, सकिन्छ भने उपाय के हुन सक्छन् ?"

वर्तमान नेपालको दक्षिण पश्चिम तराईको कपिलवस्तुका तत्कालीन राजा शुद्धोदन र रानी मायादेवीको सुपुत्ररत्नको रूपमा आजभन्दा २६४१ वर्ष अगाडि लुम्बिनीमा जन्मेका सिद्धार्थ कुमारले माथि उल्लिखित जल्दोबल्दो र अत्यन्त महत्त्वपूर्ण प्रश्नहरूमा स्वस्फूर्त रूपले उत्तर प्राप्त गरी 'बुद्ध' हुनुभयो । बुद्धत्व ज्ञान प्राप्तपछि आफ्नो जीवनको ४५ वर्षसम्म विभिन्न ठाउँमा सो ज्ञान बाँड्नुभयो । असी वर्षको परिपक्व उमेरमा उहाँको महापरिनिर्वाण (देहावसान) भयो । उहाँको जीवमानकालमा उहाँकै पदचापमा हिँड्नुभएका सयौं विद्वान भिक्षुहरू जम्माभई बुद्ध परिनिर्वाणको करिब तीन महिनापछि उहाँका सम्पूर्ण शिक्षाहरूको संग्रह गरे । सोही संग्रह 'त्रिपिटक' अन्तर्गतको सूत्रपिटकमा वर्गीकरण गरिएको 'दीघनिकाय' ग्रन्थमा उल्लेख भएको 'महानिदान सूत्र'मा माथि उठाईएका प्रश्नहरूको स्पष्ट, अभूतपूर्व एवं विस्तृत जवाफ पाइन्छ । सोही जवाफको संक्षिप्त रूप चाहिँ 'संयुक्त

निकाय' ग्रन्थको निदान वर्गमा पाइन्छ। यही जवाफमा 'भवचक्र अथवा संसारचक्र' को बाह्रवटा कारण (श्रृंखला)लाई अत्यन्त राम्ररी वर्णन गरिएको पाइन्छ।

### विषय प्रवेश :

उक्त श्रृंखलाको पहिलो कडि (कारण) को रूपमा 'अविज्जा' लाई लिईएको छ - 'अविज्जा पच्चया सङ्खारा सम्भवन्ति' अर्थात 'अविद्याको कारणले संस्कार बन्दछ'।

'अविद्या' के हो ? संसारको यथार्थतालाई नबुझ्नु नै अविद्या हो। जन्मको कारण, मृत्युको कारण, दुखको कारण, सुखको कारण, प्रकृतिको अटूट र पक्षपातविहीन नियम आदिको ज्ञान नहुनु नै अविद्या हो। यस्तो भन्दै गर्दा ती विषयहरूमाथि रचना भएका अनगिनति कृतिहरूको फलफली सम्भना आउने गर्दछ। तर प्रायः ती सबै कुनै अनुमानको भरमा वा आशिक सत्यको भरमा रचिएका रचना हुन् भन्ने कुरा त्यसबाट प्राप्त हुने शून्यप्रायः प्रतिफलबाट प्रमाणित भईराखेका छन्।

जब अन्धकाररूपि 'अविद्या' आफ्नो मनबाट हट्दछ, तब सबैतिर उज्याले उज्यालो देखिन्छ। त्यसैले बुद्धत्व प्राप्तपछिको आफ्नो उद्गारमा बुद्धले भन्नुभयो - "आफूमा आँखा उत्पन्न भयो, ज्ञान उत्पन्न भयो, प्रज्ञा उत्पन्न भयो, विद्या उत्पन्न भयो, प्रकाश उत्पन्न भयो"। (पालिबाट अनुदित)

संस्कार के हो ? - दुखलाई नै सुख सम्झी, नित्य नभएकोलाई नित्य, स्थायी सम्झी शरीर, वचन र मनले निरन्तर काम गरिराखेको हुन्छ। यसैलाई 'संस्कार' भनिएको छ। यसरी गरेको काम राम्रो पनि हुनसक्छ, नराम्रो पनि हुनसक्छ। र राम्रो कामको प्रतिफल राम्रो र नराम्रो कामको प्रतिफल नराम्रो हुने कुरा ध्रुवसत्य हो। काम गर्दै जाँदा कहिले सुखको अनुभव, कहिले दुखको अनुभव हुनु यसैको परिणाम हो।

'संस्कारको कारणले विज्ञान उत्पन्न हुन्छ' भनिएको छ, 'सङ्खार पच्चया विज्जाण'।

३ पूर्वोक्त पाठटिप्पणी नं. २, पृ. ३

४ अ. घम्मवाति, घम्मचक्रप्यवतन सुत्त, काठमाडौं : धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, वि.सं. २०४४, पृ. ३



## विज्ञान के हो ?

संस्कार नामक राम्रो काम वा नराम्रो कामको कारणले प्रतिफलको रूपमा विपाक विज्ञान (प्रतिसन्धि चित्त) (Rebirth Consciousness) उत्पन्न हुन्छ।<sup>५</sup> यसैलाई 'विज्ञाण' भनिएको हो। राम्रो कामको कारणले राम्रो अवस्था प्राप्त हुनु, नराम्रो कामको प्रभावले नराम्रो अवस्था प्राप्त हुनु र सोही अनुसारको चित्तको स्वभाव हुनु नै त्यसबेलाको 'विज्ञाण' वा 'विज्ञान' वा 'चित्त' हो। यस अवस्थामा मनमा हुने अनेक प्रकारका क्रिया, प्रतिक्रियाबाट फेरि फेरि अर्को संस्कार उत्पन्न हुनुमा महत्त गर्दछ।

यसरी 'विज्ञाण' तेश्रो कडि (श्रृंखला) भयो।

'विज्ञानको कारणले नामरूप उत्पन्न हुन्छ' (विज्ञाण पच्चया नामरूप)।

चित्तको विभिन्न खण्ड - वेदना (अनुभूति), संज्ञा (मूल्यांकन गर्ने स्वभाव), संस्कार (सोच), विज्ञाण (मन र मानसिक क्रिया) लाई नै 'नाम' भनिएको छ र यही नाम र कर्मको कारणले उत्पन्न हुने भौतिक स्वरूपलाई 'रूप' भनिएको छ। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा शरीर र मन हो।

'नामरूप' नै चौथो कडि हो।

'नामरूपको कारणले छ वटा आयतन (वस्तु) उत्पन्न हुन्छ अर्थात् 'नामरूप पच्चया सलायतन'।

पालि शब्द 'सलायतन'को संस्कृत अर्थ 'षडायतन' भनिएको छ। छ वटा विषयवस्तु वा 'इन्द्रिय' (six spheres of sense) भन्नाले आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला (शरीर) र मन (चित्त) हुन्। यी सबै शरीरमा सीमित रहने हुनाले 'भित्री आयतन (विषयवस्तु)' पनि भनिन्छ।

'सलायतन' पाँचौं श्रृंखला भयो।

'षडायतन'को कारणले स्पर्श उत्पन्न हुन्छ (सलायतन पच्चया फस्सो)।

शरीरमा सीमित भित्री छ वटा आयतनहरूसँग बाहिरका छ वटा आयतनहरू (रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शव्य पदार्थ र मानसिक स्वभाव) को स्पर्श (contact)

५. अभिता धाब्बा, "प्रतीत्यसमुत्पाद", वैशाख महोत्सव (२५६१ औं बुद्धजयन्ती मूल समारोह समिति, रत्नाकर महाविहार, ह:खाबहा:, यल) ल्या: ४, वैशाख २०७४, पृ. ९०

हुन्छ । जस्तो आँखाको कुनै रूपसँग स्पर्श हुन्छ, कानको शब्दसँग, नाकको गन्धसँग, जिब्रोको रससँग, छाला अथवा शरीरको कुनै स्पर्श हुनसक्ने पदार्थ (Tangible Things) सँग र यी सबैका कारणहरूबाट मनमा उत्पन्न भएका विभिन्न क्रिया प्रतिक्रियाहरू लगायत मानसिक स्वभावहरू मनसँग स्पर्श अथवा संसर्ग हुन्छ ।

यसरी 'स्पर्श' छैठौँ श्रृंखला भएको छ ।

'स्पर्शको कारणले वेदना उत्पन्न हुन्छ' (फस्स पच्चया वेदना) ।

वेदना भनिन्छ अनुभूति (Feelings, sensations) लाई । आँखाले कुनै रूप देख्यो - राम्रो वा नराम्रो अनुभूति हुन्छ । शब्द सुन्दा, गन्ध सुँघ्दा, जिब्रोले स्वाद चाख्दा, शरीरले कुनै वस्तु छुँदा वा मनमा अनेक विचार उत्पन्न हुँदा कुनै न कुनै अनुभूति अवश्य हुन्छ, यसलाई नै वेदना भनिएको छ । र स्पर्श भएको क्षणमा कुनै पनि प्रकारको अनुभूति नभएको हुनै सक्दैन ।

सातौँ श्रृंखला 'वेदना' भयो ।

'वेदनाको कारणले तृष्णा उत्पन्न हुन्छ' (वेदना पच्चया तण्हा) ।

अनुभूति हुनासाथै राम्रो लागेमा प्राप्तिको इच्छा, नराम्रो लागेमा त्यसबाट हट्ने इच्छा जागृत हुन्छ । प्राप्तिको इच्छा नै 'लोभ' वा 'राग' हो भने हट्ने इच्छा नै 'द्वेष' वा 'घृणा' हो । होश नरहेको अवस्थामा यस्तो प्रतिक्रिया अनायासै उत्पन्न हुने हुन्छ । र राम्रोमा लोभ गर्नु हुन्न, नराम्रोमा द्वेष वा घृणा गर्नु हुन्न भन्ने ज्ञान नै शून्य भएको अवस्था हुनसक्छ, जसलाई 'मोह' भनियो । यसप्रकार राग, द्वेष, मोह गरी तीन प्रकारका तृष्णा (Craving) उत्पन्न हुनसक्छ ।

तसर्थ 'तृष्णा' आठौँ श्रृंखला भयो ।

'तृष्णाको कारणले उपादान (दृढ आसक्ति)' (Attachment or grasping) उत्पन्न हुन्छ (तण्हा पच्चया उपादान) ।

राम्रोप्रति लोभ वा नराम्रोप्रति घृणा उत्पन्न हुने बित्तिकै राम्रोको प्राप्तिको भन बढी आसक्त हुने अथवा नराम्रोबाट छुटकारा पाउनेमा भन बढी दृढता बढ्ने हुन्छ, यही नै 'दृढ आसक्ति' (उपादान) हो । अब तृष्णालाई भन मजबूत बनाउने वातावरण बन्दछ ।

यसरी 'दृढ आसक्ति (उपादान)' नवौं श्रृंखला बनेको छ ।

'उपादानको कारणले भव (केही बन्नु)' (Action of becoming) उत्पन्न हुन्छ । 'उपादान पच्चया भव' ।

जब प्राप्तिको दृढ इच्छा वा छुटकाराको दृढ द्वेष, घृणा हुन्छ, त्यही अनुरूप केही नयाँ बन्ने वातावरण श्रृंजना हुन्छ । 'चाहियो चाहियो' भन्ने लोभ वा 'छिटै हटोस्' भन्ने घृणाको कारणले नयाँ जीवन र त्यो जीवन यापन गर्ने यथोचित स्थान निर्माणको पूर्वरूप तयार हुन्छ । यही 'भव' नै दशौं श्रृंखला हो ।

भव अथवा नयाँ जीवन र त्यो जीवनयापन गर्ने यथोचित स्थान निर्माणको पूर्वरूपको कारणले अब जाति 'जन्म' कै शुरुवात हुन्छ - भव पच्चया जाति' ।

प्रत्येक प्राणीहरूको मन र शरीरको अवस्था प्रतिक्षण परिवर्तन भइरहेको हुनाले नै शिशुबाट बालक, बालकबाट किशोर किशोरी, किशोर किशोरीबाट तन्नेर तन्नेरी, एवं रीतले बृद्ध, बृद्धाको रूप हामीले अनुभव गरेकै हौं । यसलाई प्रतिक्षण मृत्यु र तत्क्षण पुनर्जन्मको रूपमा अर्ध्याउनुमा शायदै दुईमत होला । तसर्थ पुनर्जन्म र पूर्वजन्ममा विश्वास नराख्नेहरूले पनि प्रत्यक्ष रूपमा अनुभव गर्न सकिने यो प्रकारको प्रतिक्षण जन्मको स्वभावलाई कुनै हालतमा नकार्न सकिदैन । यसको आधारमा वर्तमान जीवनको शरीरको स्थायीरूपमा अन्त्य हुनासाथ अर्को जन्मको शुरुवात हुन्छ भनी प्रत्यक्ष अनुमान गर्न अब गाह्रो नपर्ला ।

यसरी जन्म हुनुको कारण 'भव'ले गर्दा 'जाति (जन्म)' हुन्छ भन्ने कुरा प्रमाणित हुन्छ । तसर्थ जाति नै एघारौं श्रृंखला हो ।

'जाति'को कारणले बुद्धता, मृत्यु, शोक, सन्ताप, शारीरिक दुख, मानसिक दुख, पश्चाताप, अचेतन अवस्थाको उत्पत्ति हुन्छ (जाति पच्चया जरा मरण, सोक, परिदेव, दुक्ख, दोमनस्स, उपायासा सम्भवन्ति) ।

जन्म भएको कारणले नै दिनदिने बुद्ध्यौतीतर्फ प्राणीहरू अग्रसर भइरहेका हुन्छन्, शोकाकूल अवस्था, सन्तापको घडी, रोगव्याधिको मार र यी सबैका कारण मानसिक अशान्ति, गडबडी आदि भोग्नुपर्ने मात्र नभई अन्ततोगत्वा मृत्यु समेतलाई बिना कुनै हिचकिचाहट स्वीकार गर्ने पर्ने बाध्यता समस्त प्राणीको रहेको छ ।

यसरी जन्मको कारणले प्राप्त हुने बृद्धता, मृत्यु आदिलाई श्रृंखलाको बाह्रौं कडीको रूपमा लिइएको छ ।

अब मृत्युपछि के हुन्छ त ? भन्ने कुरामा अन्यौल रहनुपर्ने कुनै कारण देखिन्न । किनकि मृत्यु हुदाको बखतको अन्तिम चित्त वा चेतना कस्तो रहेको थियो सोही अनुसार अगाडिको अवस्था निर्धारण हुने हुन्छ । जस्तो कि कुनै इच्छा, आकाक्षाले युक्त, अविद्याले युक्त अन्तिम चित्त रहेको थियो भने त्यसैको कारणले उपयुक्त स्थान र योनीमा पुनर्जन्म होइन्छ । होइन अन्तिम चित्त बिल्कुल तृष्णारहित, अविद्यारहित छ भने अब पुनर्जन्म पनि असम्भव छ । र जबसम्म पुनर्जन्म बाकि रहन्छ, 'भवचक्र वा संसारचक्र'को निरन्तरता कायम नै रहन्छ । पुनर्जन्मको कारण हटनासाथ सो भवचक्र धर्मचक्रमा परिवर्तन हुन्छ । संसारचक्रको निरन्तरता रहेको भवचक्रबाट छुटकारा पाउन वा संसारचक्रलाई धर्मचक्रमा परिवर्तन गर्न सबभन्दा उपयुक्त श्रृंखला दुईवटा छन् । पहिलो, 'अविद्या'लाई 'विद्या'मा बदल्न सक्नु । दोश्रो 'वेदनाको कारणले 'तृष्णा' उत्पन्न हुनुको साटो 'प्रज्ञा' उत्पन्न गर्नु । 'प्रज्ञा' भनाले 'यथार्थ ज्ञान, सही ज्ञान' । 'तृष्णा'लाई 'तृष्णा' हो भन्ने जानेर त्यसलाई आफ्नो मनमा उत्पन्न हुनै नदिने अभ्यास गर्न सकेमा 'प्रज्ञा'को उदय हुन्छ । जब प्रज्ञाको उदय हुन्छ तब तृष्णा भन्दा पछिको कुनै पनि श्रृंखला उत्पन्न हुन सक्दैन र भवचक्रको माखेसाड्लो एक एक गरी टुक्रिदै अलग हुँदै जान्छ, अब पुनर्जन्म सम्भव रहन्न । अर्थात्, भवचक्र अब धर्मचक्रमा बदलिन्छ ।

तसर्थ स्थायी रूपमा पुनर्जन्म हुन्छ वा हुन्न भन्ने कुरा आ-आफैमा निहित रहेको तथ्य यसबाट देखिन्छ । बुद्धको अनुपम शिक्षा 'प्रतीत्य समुत्पाद'को बाह्रवटा श्रृंखलाले यही कुरा प्रमाणित गरेको हुनाले यो शिक्षालाई बुद्धिवान जोसुकैले विना कुनै पूर्वाग्रह सजिलै र सहर्ष स्वीकार गरेको पाइन्छ ।

### पालि साहित्य अनुसार प्रतीत्य समुत्पाद :

पालि - पटिच्च समुत्पाद, पटिच्च = प्रतीत्य, सम = सह, उप्पाद = उत्पाद, उत्पन्न ।<sup>६</sup>

६ लक्ष्मीनारायण राठी, *दुखमुक्तिका साधना*, महाराष्ट्र, भारत : श्री रामचन्द्र राठी, सन् १९८४, पृ. १८५

७ पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ६, पृ. १०८

‘यसकारणले गर्दा यो उत्पन्न भयो’ भन्ने अर्थ यसमा पाइन्छ । साथै ‘यसको निरोधले त्यो पनि निरोध हुन्छ’ भन्ने कुरा यसको प्रतिलोम (उल्टो क्रम)मा उल्लेख भएको पाइन्छ ।

एक कारणले अर्को कार्य उत्पन्न हुन्छ, सो कार्य पनि अर्को चरणमा गएर कारण बन्दछ । बिना कारण संसारमा केही पनि उत्पन्न हुँदैन । कारण र फल सम्बन्ध भएर मात्र उत्पन्न भएको हो भन्ने कुरा प्रतीत्यसमुत्पादले देखाउँछ ।<sup>८</sup>

१) अविद्याको कारणले २) संस्कार बन्दछ :

(अविद्या = चतुआर्य सत्य, प्रतीत्य समुत्पाद, पूर्वजन्म, पुनर्जन्मलाई नजान्नु, निर्वाण सुख हो भनी नजान्नु । अविद्या दुई प्रकारका : अस्पटिपत्ति अविज्जा = दुखलाई सामना गरेर पनि दुख भनी थाहा नपाउनु । मिच्छापटिपत्ति अविज्जा = दुखलाई पनि सुख भनी ठान्नु ।)<sup>९</sup>

(संस्कार = सुख सुविधाको कल्पना - चित्त संस्कार

कल्पना गरे बमोजिम मुखले बोल्नु - वची संस्कार

शरीर नै संलग्न हुने काम - काय संस्कार )

(कुशलकर्म भएमा पुण्याभिसंस्कार, अकुशलकर्म भएमा अपुण्याभिसंस्कार, अरूप कुशललाई आनेज्जाभिसंस्कार भनिन्छ) ।<sup>१०</sup>

२) संस्कारको कारणले ३) विज्ञानको उत्पत्ति हुन्छ :

(विज्ञान = विज्ञाण - पालि = चित्त, मन) कुशल संस्कारको कारण राम्रो कुरा देख्न पाउनु कुशलविपाक चक्षुविज्ञान हो भने अकुशल संस्कारको कारणले नराम्रो कुरा देख्नु पर्ने अकुशलविपाक चक्षुविज्ञान हो । यसरी नै अरू इन्द्रियहरूको पनि राम्रो नराम्रो विपाक विज्ञान हुन्छ) ।<sup>११</sup>

८ अनागारिका अणजाणी, “प्रतीत्यसमुत्पाद”, बुद्धशिक्षाका आध्यात्महरू, (सं. त्रिरत्न मानन्धर) कीर्तिपुर : श्री कीर्ति बौद्ध केन्द्र, वि.सं. २०६५, पृ. ४५

९ भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (अनु.), प्रतीत्य समुत्पाद महान उपदेश (पहिलो भाग), काठमाडौं : सन्ति सुखावास प्रकाशन समिति, वि.सं. २०५५, पृ. ३४

१० पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ९, पृ. ७८ - ९०

११ भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (अनु.), प्रतीत्य समुत्पाद महान उपदेश (दोस्रो भाग), ललितपुर : सन्ति सुखावास प्रकाशन समिति, वि.सं. २०६३, पृ. ३

३) विज्ञानको कारणले ४) नामरूपको उत्पत्ति हुन्छ :

नामरूप = नाम + रूप

नाम = चित्त र चित्तमा उत्पन्न हुने चैतन्यिक स्वभाव, जस्तो वेदना (अनुभूति), सञ्जा (संज्ञा, चिन्तु, मूल्यांकन गर्नु), सङ्खार (संस्कार, फल) र विज्ञाण (विज्ञान, थाहापाउने चित्त) ।

रूप = चतुर्माहाभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु) बाट निर्मित शरीर ।

४) नामरूपको कारणले ५) षडायतन (६ वटा इन्द्रियहरू) उत्पत्ति हुन्छ ।

षडायतन = ६ वटा आन्तरिक (भित्री) इन्द्रिय वा अवयवहरू

क) चक्षु = चक्षु = आँखा (देख्न सक्ने क्षमता भएको)

ख) सोत = श्रोत = कान (सुन्न सक्ने क्षमता भएको)

ग) घाण = घ्राण = नाक (सुँघ्न सक्ने क्षमता भएको)

घ) जिह्वा = जिब्रो = स्वाद थाहा पाउने क्षमता भएको

ङ) काय = शरीर = स्पर्श गर्न सक्ने क्षमता भएको

च) मन = चिन्तन मनन गर्न सक्ने क्षमता भएको

५) षडायतनको कारणले ६) स्पर्शको उत्पत्ति हुन्छ ।

स्पर्श = ६ वटा इन्द्रियहरूको आ आफ्ना विषयवस्तुहरू (६ वटा बाह्य आयतन) सँगको सघटन - contact

क) आँखाको रूपसँग स्पर्श

ख) कानको शब्दसँग स्पर्श

ग) नाकको गन्धसँग स्पर्श

घ) जिब्रोको रससँग स्पर्श

ङ) शरीरको स्पर्शव्य पदार्थसँग स्पर्श

च) मनको मानसिक अवस्थसँग स्पर्श ।

६) स्पर्शको कारणले ७) वेदनाको उत्पत्ति हुन्छ ।

वेदना = अनुभूति (Feelings or Sensations)

सुखद वा राम्रो अनुभूति = सुख वेदना

नराम्रो वा अप्रिय अनुभूति = दुख वेदना

राम्रो नराम्रो नछुट्टिएको = असुख अदुख (उपेक्षा) वेदना<sup>१२</sup>

७) वेदनाको कारणले ८) तृष्णाको उत्पत्ति हुन्छ

तृष्णा (तण्हा) = प्रबल इच्छा, चाहना (Craving) (राग, द्वेष, मोह)

तृष्णा तीन प्रकारका बताइएका छन् :

काम तृष्णा - भौतिक सुख सुविधाको चाहना,

भव तृष्णा - विभिन्न स्थानमा जन्म लिने चाहना,

विभव तृष्णा - यही एक जन्म हो, सकेसम्म मोजमस्ति गरुं भन्ने चाहना ।

६ वटा इन्द्रियहरूको आ-आफ्नो विषयवस्तुहरूप्रतिको चाहना, जस्तै रूपतृष्णा, शब्दतृष्णा, गन्धतृष्णा, रसतृष्णा, स्पर्शव्यतृष्णा र धर्म (स्वभाव) तृष्णा । यी ६ वटालाई माथिका तीन वटाले गुणा गर्दा १८ प्रकारका तृष्णा हुन आउँछन् । यी १८ वटा पनि आफूमा रहेको (आन्तरिक) र अरूमा रहेको (बाह्य) गरी दुईले गुणा गर्दा ३६ वटा हुन आउँछन् । यी ३६ प्रकारको तृष्णा पनि तीनवटा काल (भूत, वर्तमान र भविष्य) ले गुणा गर्दा १०८ प्रकारको तृष्णा हुन्छन् ।<sup>१३</sup>

(दृष्टव्य : शायद १०८ वटा बत्ति बाल्नु भनेको यिनै १०८ वटा तृष्णा क्षय होस् भनी कामना गर्नु हो कि !)

८) तृष्णाको कारणले ९) उपादानको उत्पत्ति हुन्छ ।

उपादान = तीब्र लालसा, गहिरो आसक्ति, टाँसिनु (Attachment, Grasping)

चार प्रकारका उपादान<sup>१४</sup> :

काम उपादान - पञ्चकामगुणमा तीब्र रूपले आसक्ति हुनु,

दृष्टि उपादान - गलत धारणामा तीब्र आसक्ति हुनु

शीलब्रत उपादान - तीर्थ, ब्रतमा तीब्र आसक्ति हुनु

आत्मवाद उपादान - 'म', 'मेरो', 'मैले' भन्ने विषयमा तीब्र आसक्ति हुनु ।

१२ पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ११, पृ. ८

१३ पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ११, पृ. १४

१४ पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ११, पृ. ३८

९) उपादानको कारणले १०) भव (Action of Becoming) उत्पत्ति हुन्छ ।

भव = केही हुनु वा कर्म, भाग्य, नियति ।

दुई प्रकारका भव : कर्मभव र उपपत्ति भव ।<sup>१५</sup>

कर्मभव = कुनै काम जसले गर्दा फल भोग्नुपर्ने कुशल वा अकुशल चेतना

उपपत्ति भव = फल भोग्नका लागि उपयुक्त स्थानको निर्माण वा उत्पत्ति

नौ प्रकारका उपपत्ति भव<sup>१६</sup> :

कामभव - मनुष्य, देव, पशुपन्छि कीतपतंग, प्रेत, नरक

रूपभव - रूप भएका ब्रम्हा

अरूप भव - रूप नभएका ब्रम्हा

संज्ञी भव - संज्ञा भएकाहरूमात्र बस्ने

असंज्ञी भव - संज्ञा नभएकाहरूमात्र बस्ने

नैवसंज्ञीनासंज्ञी भव - संज्ञा छ वा छैन भन्न नसकिनेहरूमात्र बस्ने

एकओकार भव - रूपस्कन्ध एउटामात्र भएको

चतुओकार भव - रूपस्कन्ध नभएको

पञ्चओकार भव - नाम र रूप गरी पाँचवटै स्कन्ध भएको ।

१०) भवको कारणले ११) जाति (जन्म)

कर्मभव र उपपत्ति भवको कारणले गर्दा नयाँ जन्म हुनु ।

कुशल चेतना (कर्म) को कारणले मनुष्य, देव, ब्रम्हा भई उत्पन्न हुनु

अकुशल चेतना (कर्म)को कारणले चार अपाय (नरक, प्रेत, पशुपन्छि कीतपतंग, असुरमा उत्पन्न हुनु ।

११) जातिको कारणले १२) जरामरण सोक परिदेव दुक्ख दोमनस्स उपायासको उत्पत्ति हुन्छ ।

जरा = जीर्ण हुनु (कपाल फुल्नु, दाँत भर्नु, कुप्रिनु, इन्द्रिय कमजोर हुनु, वृद्धवृद्धा हुनु आदि)

१५ पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ११, पृ. ७९

१६ पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ११, पृ. ८०



मरण = मृत्यु हुनु

सोक = शोक सन्ताप (आफन्त वियोग, भोग सम्पत्ति विनाश, स्वास्थ्य विनाश, शील विनाश, दृष्टि वा धारणाको विनाश, भय अन्तरायको कारणले उत्पन्न हुने)

परिदेव = आलाप विलाप (रोदन क्रन्दन)

दुःख = शारीरिक दुःख, अस्वस्थता, पीडा

दोषनस्स = मानसिक पीडा, कष्ट, विस्मात्

उपायास = तीव्र मानसिक डाह

यिनै जरामरण आदिको कारणले अविद्याको उत्पत्ति भई भवचक्र पुनः शुरु हुन्छ । यसरी भवचक्रको निरन्तरता बनीरहन्छ ।

यी बाह्रवटा अंगहरूमा<sup>१७</sup> :

मूल (जरा, Root) - २ वटा - अविद्या र तृष्णा ।

भवचक्र- २ वटा - पूर्वभाग भवचक्र (अविद्या देखि वेदनासम्म) र अन्तभाग भवचक्र (तृष्णादेखि जरामरणसम्म) ।

काल- ३ वटा - अतीत, वर्तमान र भविष्य ।

अविद्या र संस्कार - अतीत काल । विज्ञान देखि कर्मभवसम्म - वर्तमान । जाति र जरामरण - भविष्य ।

अतीत कारण- ५ वटा - अविद्या, संस्कार, तृष्णा, उपादान र कर्मभव ।

अतीतको कारणले

वर्तमान फल- ५ वटा - विज्ञान, नामरूप, आयतन, स्पर्श र वेदना ।

वर्तमानको कारणले अनागत

(भविष्य) फल- २ वटा - जाति र जरामरण ।

चार भाग - अतीत कारण, वर्तमान फल, वर्तमान कारण, भविष्यत् फल ।

१७ पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ११, पृ. १४९ - १७१

- आकार- २० वटा - अतीत कारण ५ - अविद्या, संस्कार, तृष्णा, उपादान, कर्मभव  
वर्तमान फल- ५ - विज्ञान, नामरूप, आयतन, स्पर्श र वेदना ।  
वर्तमान कारण- ५ - तृष्णा, उपादान, भव, अविद्या र संस्कार ।  
भविष्य फल- ५ - विज्ञान, नामरूप, आयतन, स्पर्श र वेदना ।
- चक्र (वर्त)- ३ वटा - क्लेश वर्त - अविद्या, तृष्णा, उपादान  
कर्म वर्त - कर्मभव र संस्कार  
विपाक वर्त - उत्पत्ति भव, विज्ञान, नामरूप, आयतन, स्पर्श, वेदना, जाति र जरामरण ।
- चार सत्यहरू - दुख सत्य - जरा मरण फल  
समुदय सत्य - नयाँ जन्म उत्पन्न हुनु कारण  
निरोध सत्य - त्यो कारण फल दुईवटै उत्पन्न नहुनु  
मार्ग सत्य - निरोधलाई जानु ।

प्रतीत्य समुत्पाद = संसार चक्र = स्कन्ध

स्कन्ध = पञ्चस्कन्ध = मन र शरीर = नाम रूप

स्कन्ध = हरक्षण अनिगन्ति पटक उदयव्यय हुने, प्रकम्पन, तरंगका पुञ्ज हुन् । यसैले दुख श्रृजना गर्छ र यही नै दुख सत्य हो । जब आफ्नो अन्तर्मनमा यसको सही अनुभूति हुन्छ, जस्तो छ त्यस्तै थाहा पाउँछ, तब शाश्वत दृष्टि, उच्छेद दृष्टि, सत्काय दृष्टि समाप्त भएर जान्छ । अनि पञ्चव्य परिणह जाण प्राप्त हुन्छ ।<sup>१८</sup>

जब पञ्चस्कन्धको उत्पत्तिको कारण अविद्या, तृष्णा र संस्कार हो भन्ने कुरा थाहा पाउँछ, तब

- क) ईश्वर निर्माण दृष्टि - ईश्वर निर्मित भन्ने धारणा
- ख) अक्रिय दृष्टि - कुशल अकुशल कर्मद्वारा पाप पुण्य हुन भन्ने धारणा र

१८ पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ६, पृ. १६२

- ग) अहेतुक दृष्टि - कुनै पनि कार्य वा फल अकारण नै उत्पन्न हुन्छ  
भन्ने धारणा समाप्त हुन्छ,

अब उक्त व्यक्ति अपायगति(नरक, प्रेत, असुर र पशुपन्थि गति)मा खस्दैन ।”

**दीर्घनिकाय महानिदान सुत्त<sup>१९</sup>मा उल्लेख भएको प्रतीत्य समुत्पाद :**

१. जातिको कारणले जरा र मरण हुन्छ,
२. भवको कारणले जाति हुन्छ,
३. उपादानको कारणले भव हुन्छ,
४. तृष्णाको कारणले उपादान हुन्छ,
५. वेदनाको कारणले तृष्णा उत्पन्न हुन्छ,
६. स्पर्शको कारणले वेदना उत्पन्न हुन्छ,
७. नामरूपको कारणले स्पर्श उत्पन्न हुन्छ,
८. विज्ञानको कारणले नामरूप उत्पन्न हुन्छ,
९. नामरूपको कारणले विज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।

जाति नभएमा कुनै पनि प्राणीहरू उत्पत्ति हुने थिएन , जातिको अभाव हुन्छ, निरोध हुन्छ, तब जरामरण कसरी रहन्छ ?

तसर्थ जन्म नै जरामरणको हेतु (Cause) हो, निदान (Source) हो, समुदय (Origin) हो, प्रत्यय (Condition) हो ।

एबरीतले भव नभएमा जाति हुन, उपादान नभएमा भव हुन, तृष्णा नभएमा उपादान हुन, वेदना नभएमा तृष्णा हुन ।

तृष्णाको कारणले पर्येषणा (गवेषणा, खोज) हुन्छ,

पर्येषणाको कारणले लाभ हुन्छ,

लाभको कारणले विनिश्चय (लाभ प्राप्तिको निमित्त दृढ निर्णय) हुन्छ,

विनिश्चयको कारणले छन्दराग (प्रयत्न, इच्छा) उत्पन्न हुन्छ,

१९. पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ६, पृ. १६२

२०. पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. २, पृ. ४३ - ५४

छन्दरागको कारणले अध्यवसान (प्रयत्न) हुन्छ,  
 अध्यवसानको कारणले परिग्रह (संग्रह गर्नु) हुन्छ,  
 परिग्रहको कारणले मात्सर्य (कञ्जुसीपना) उत्पन्न हुन्छ,  
 मात्सर्यको कारणले आरक्षा (थन्काउनु पर्ने) हुन्छ,

आरक्षाको कारणले दण्डादान (सुरक्षार्थ दण्ड लिएर बस्नुपर्ने, शस्त्रादान अर्थात् हतियार प्रयोग गर्नुपर्ने) आवश्यक हुन आउँछ, साथै भूठ, कडावचन आदि अनेक अकुशल कार्यहरू हुन्छन् ।

आरक्षा नभएको भए कुनै अकुशल कार्य हुन पाउँदैन,  
 मात्सर्य नभएको भए आरक्षा हुँदैन,  
 परिग्रह नभएको भए मात्सर्य हुँदैन,  
 अध्यवसान नभएको भए परिग्रह हुँदैन,  
 छन्दराग नभएको भए अध्यवसान हुँदैन,  
 विनिश्चय नभएको भए छन्दराग हुँदैन,  
 लाभ नभएको भए विनिश्चय हुँदैन,  
 पर्येषणा नभएको भए लाभ हुँदैन,  
 तृष्णा नभएको भए पर्येषणा हुँदैन,  
 स्पर्श नभएको भए वेदना हुन्न,  
 स्पर्श नै वेदनाको हेतु, निदान, समुदय र प्रत्यय हो ।

(महानिदान सूत्रमा उल्लेख भएको मध्ये संक्षिप्त मात्र माथि दिइएको छ ।)<sup>२१</sup>

संयुक्त निकाय<sup>२२</sup>मा प्रतीत्यसमुत्पादको विषय उल्लिखित सूत्रहरू निम्न अनुसारका छन् :

(द्वितीय वर्ग) निदान वर्ग

२१ दुण्डबहादुर वज्राचार्य (अनु.), दीपनिकाय, ल.पु. : पवित्र बहादुर वज्राचार्य लगायत,  
 २०५६, पृ. २१८ - २२२

२२ सुत्तपिटके संयुक्त निकायो, पठमो भागो, दुतिय खन्धो, निदानवग्गपात्ति, भारत, इगतपुरी :  
 विषयना विशोधन विन्यास, इ.सं. १९९४, पृ. १ - ११६

## १२. निदान-संयुक्त

१. बुद्ध-वर्ग	१० वटा सूत्र
२. आहार-वर्ग	१० वटा सूत्र
३. दसबल-वर्ग	१० वटा सूत्र
४. कलारखतिय-वर्ग	१० वटा सूत्र
५. गृहपति-वर्ग	१० वटा सूत्र
६. दुख-वर्ग	१० वटा सूत्र
७. महा-वर्ग	१० वटा सूत्र
८. श्रमणब्राम्हण-वर्ग	११ वटा सूत्र
९. अन्तरपेय्याल-वर्ग	२२ वटा सूत्र

जम्मा सूत्र : १०३ वटा ।<sup>३३</sup>

## सन्दर्भ सामग्रीहरू :

अनागारिका, अग्गजाणी, "प्रतीत्यसमुत्पाद", : त्रिरत्न मानन्धर(सं.), बुद्धशिक्षाका  
आयामहरू, कीर्तिपुर : श्री कीर्ति बौद्ध केन्द्र, वि.सं. २०६५

अ. धम्मवति, धम्मचक्कप्पवतन सुत्त (पालि), काठमाडौं : धर्मकीर्ति बौद्ध  
अध्ययन गोष्ठी, २०४४

धाख्वा, अमिता, "प्रतीत्यसमुत्पाद", बैशाख महोत्सव (२५६१ औं बुद्धजयन्ती  
मूल समारोह समिति, रत्नाकर महाविहार, हःखाबहाः, यल) ल्याः ४,  
बैशाख २०७४

भदन्त सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र (सं.), सम्यक् सम्बुद्ध काठमाडौं : सुखी होतु  
नेपाल, वि.सं. २०६०

भिक्षु, ज्ञानपूर्णिक (अनु.), प्रतीत्यसमुत्पाद महान उपदेश पहिलो भाग, काठमाडौं :  
सन्ति सुखावास प्रकाशन समिति तथा अन्य, २०५५

भिक्षु, ज्ञानपूर्णिक (अनु.), प्रतीत्यसमुत्पाद महान उपदेश दोश्रो भाग, ललितपुर :  
सन्ति सुखावास प्रकाशन समिति, २०६३

२३ दुण्डबहादुर वज्राचार्य (अनु.), संयुक्तिकाय, ललितपुर : पवित्र बहादुर वज्राचार्य लगायत,  
२०५५, पृ. २७१ - ३४७

राठी, लक्ष्मीनारायण, *दुखमुक्तिका साधना*, महाराष्ट्र, भारत : श्री रामचन्द्र राठी, सन्  
१९८४

वज्राचार्य, दुण्डबहादुर (अनु. तथा सं.), *दीघनिकाय (नेपाली)*, ललितपुर :  
पवित्र बहादुर वज्राचार्य लगायत, २०५६

वज्राचार्य, दुण्डबहादुर (अनु.), *संयुक्तनिकाय (नेपालभाषा)*, ललितपुर : पवित्र  
बहादुर वज्राचार्य लगायत, २०५५

*सुत्तपिटके दीघनिकायो, दुतियो भागो, महावग्गपालि, इगतपुरी, भारत : विपश्यना*  
*विशोधन विन्यास, इ.सं. १९९३*

*सुत्तपिटके संयुत्त निकायो, पठमो भागो, दुतिय खन्धो, निदानवग्गपालि, इगतपुरी, भारत :*  
*विपश्यना विशोधन विन्यास, इ.सं. १९९४*



(अंग्रेजी भाषा)

## **Vipassana Meditation as a Buddhist Culture (In the context of Nepal)**

### **Meditation**

#### **Introduction**

In Buddhist view, meditation is an activity in which one is engaged in subduing discursive thought, destroying or discouraging unwholesome mental states and initiating or nourishing wholesome mental states<sup>1</sup>.

**Vipassana (Vipasyana):** The mindful awareness, in which one use the tranquility that arises from concentration in order to seek impermanent, changing nature of all our experience<sup>2</sup>.

#### **Origin of Vipassana**

About 2603 years ago, in Bodhi Gaya, nearby Benaras, India, one very genuine person, Siddhartha, the Gautam (son of Suddhodana, King of Kapilvastu, now south-east Terai of Nepal) had attained enlightenment as "Buddha". Then he declared two types of meditation "Samatha Meditation" and "Vipassana Meditation".

"Annyasu Kicchisu Vikkhepasamanato Samatho" means making the mind calm, which is bewildered or scattered in another deeds or objects called "Samatha".

On the other hand, "Paccanikadhamme Sameteeti Samatho".

Similarly "Visesena Passateeti Vipassana" - to see, to note specifically and thoroughly is called "Vipassana".

After enlightenment, Gautam the Buddha had preached the most excellent Dhamma in people. He had propagated his

1 *Hein Van (ed).* The Seeker's Glossary of Buddhism (pp 418-419)

2 -do- pp 419

knowledge for 45 years continuously. Since then different kinds of Buddha's teachings have been spread all over the world. Among which, one very important and most useful is "Vipassana" (the insight meditation).

Vipassana Meditation is the synonym of Satipatthana on a discourse named "Mahasatipatthana Sutta" in Digha Nikaya of Tipitaka, the holy collected volumes of Buddha's sayings.

### **In the context of Nepal**

Buddha had visited his native land, Kapilvastu, after one year of his enlightenment. In that very visit, thousands of the inhabitants had accepted his preaching of Dhamma. That means Buddha's teachings have been introduced in Nepal from Buddha's time.

But in due course of time, it got extinct from its original land Nepal, for many centuries. Mr. Sylvan Levi, in his book, Nepal 1st part, translated from 'Le Nepal: Etude Historique d'un Royaume Hindu', remarked that, Shankaracharya the founder of Brahmin sect had forcefully converted the Buddhist monks and nuns into household laypeople<sup>3</sup>.

Similarly Mughal Sultanat had destroyed many monasteries of Nepal in 1213 AD. Sultan Samasuddin of Bengal also did the same in 1349 AD<sup>4</sup>. Again there were so many subjections to Buddhism from the nation as well. Having such attacks and subjections, Buddhism got extinct for many centuries in its original land, Nepal.

But it was well preserved in Burma (Myanmar) in its pristine form by the monk teachers-pupil till date. The very meditation was revived in Nepal about eight decades ago in 1930 AD by Venerable Pragyanda, Mahapragya and so on.

### **Meditation Practice in Nepal**

The then ruler Jayasthiti Malla had banned people from becoming Buddhist monks and nuns, circa 1437 AD, the Buddhist

3 Sylvan Levi, Nepal (1st Part) (pp 143)

4 RB Vandya, Buddha Dhoomi Nepalaye Buddha Dharma-Buddha Pini Mikhaye (pp 13-14)



people preserved the Buddhism in various ways. They did not let the meditation to get extinct from its original land. They used to perform "Nhikan" (a regular morning worship practice) every day with worship of Buddha image and as well as meditation practice. They made a rule that every grown up person should perform the Nhikan daily at any rate. If one is unable to do it, any representative should carry out on his behalf. In this way, the Vajracharyas and Shakyas made efforts to maintain the meditation practice for many centuries.

### **Vipassana Meditation Practice in Nepal**

As the Theravada Buddhism got revived in 1930 AD, the systematic retreat of meditation began from place to place and time to time.

Venerable Prajnananda (1900-1993) used to teach Vipassana meditation in Nepal since 1988 BS (1931 AD). He had instructed the technique to various groups in Kimdol, Pharping, Vajrayogini, Matatirtha, Tansen and so on. So he was regarded as the first Nepali meditation teacher, after the revival of Theravada Buddhism in Nepal<sup>5</sup>.

Daw Pannyachari and Daw Sukhakari from Myanmar visited Nepal and conducted several Vipassana Meditation retreats in 1979<sup>6</sup>.

Most Venerable Mahasi Sayadaw from Myanmar visited Nepal in 1981 AD and conducted several Vipassana meditation retreats. Now-a-days there are three meditation centers in Nepal, two in Kathmandu valley and the other in Lumbini, where the Vipassana is taught according to his technique. [Annexure 1]

After the visit of S.N. Goenka (1924-2013), the Viswo Vipassanacharya, from India, in 1981, eight Vipassana meditation centers have been established in different districts of Nepal to date. The Method of teaching Vipassana is as per Goenkaji's method. [Annexure 2]

5 R. B. Vandyā, Sangha Mahanayak Bhadanta Prajnananda Mahasthabir ya Jeevani, pp.470  
6 Recna Tuladhar, (ed.), Dharma Kirti Buddha Adhyayan Gosthi ko 25 Darsa, p.62

Thenafter a series of Vipassana meditation teachers visited Nepal and conducted numerous retreats till date. By this type of continous efforts from different teachers and sector of Nepalese communities, Nepalese people have now developed a habit of Vipassana meditation and they have taken it as an "Art of living".

There are now thousands of people who practice Vipassana meditation in Nepal. They practice it daily at their homes, and even in their work place. They meditate alone as well as in groups. Most of the meditators attend the course in the meditation centers at least once a year. The retreats are arranged in such a way that everybody can attend it at their favorable times. There are two retreats of 10 days every month, according to Goenkaji's method in 8 centers and one retreat of 10 days in a month in Mahasi methods in two centres. In addition, a continuous retreat is going on in "Lumbini" center, where most of the meditators are foreigners.

As a consequence of all these efforts and management, the tradition of attending the Vipassana retreats seems to be developed among the Nepalese. So they attend retreats organized in various occasions such as Buddha Jayanti, Dashain holidays, school/college vacation; even in the long course of 20, 30, or 45 days and even a three month long retreat.

They practice not only by themselves, but also send their children during their vacations for the short courses designed especially for them. The children are made to practice meditation as well as learn "Pariyatti" (the teachings of Buddha).

In Nepal, there is a course designed as per academic model of teachings of Buddhism called "Pariyatti" since 50 years ago. The course is designed for the students from grade 1 to 10. Thousands of people including school children have been benefited from this course. According to the course design, attending a ten day Vipassana meditation retreat is made compulsory for grade 10 students.

Recently, a ten day Vipassana meditation is also made compulsory for Master's students of Theravada Buddhist Academy. The academy is only a Theravadin college in Nepal which is running in affiliation with Lumbini Buddhist University.

All these activities are helping to build up awareness of Vipassana meditation among Nepalese. The practice of the Vipassana meditation is gradually becoming a newly developed culture among Nepalese people. Vipassana meditation has helped people in various ways such as minimising anger, greed and hatred etc. It also helps one in living a peaceful life, teaches a person to help others, which is very beneficial for one who has a family and a community and different types of characters from various parts of the world. These benefits have attracted many people and they are getting much fonder of the practice of Vipassana meditation. On top of that people have noticed that one, who succeeds in having peaceful life, also succeeds at dying in peace and cheerfully accept the ultimate truth of life and nature.

Noticing all these happenings, people have become more attracted towards this meditation. So it will be safe to say that Vipassana meditation is growing as a culture and is being accepted by people as a way of life.

People used to throw light on the impacts of Vipassana meditation as it gives them happiness, health, harmony, success, progress, etc. The most importance of "Death-in-peace" is that at the time of death, a "Chuti Chitta" (the passing away mind or mind of shifting out of existence) the last mind, in every being. If there still remains the defilements in one's mind, then this Chuti Chitta changes to "Patisandhi chitta" (reunion or metempsychosis mind) and will get reborn. The rebirth might be at the lower realm (duggati - hell, ghost, animal or demons) or higher realm (sugati-human, heavenly or brahmic realms), according to the nature of chuti chitta<sup>7</sup>. So there pays more attention at the time of death of any human being, that a person should practice to arise a good mind or chitta at the last episode. And this type of practice can be done by the Vipassana meditation very well. That is why, the Vipassana meditators never cry or weep in front of the person, who is going to die, so that he or she may practice to arise a good (kusala) mind and may attain better life than the very existence, because he or she will be able to attain "Nibbana", the ultimate emancipation from

7 Bhaddanta Rewata Dhamma, Abhidhammattha Sangaho, Part II, pp. 600

the worldly life and succeed his or her life thereafter. And this is the result of the "Satipatthana" practice as taught by the Buddha<sup>8</sup>.

## Conclusion

Because Vipassana meditation retreats are conducted free of charges, including free food and accommodations, people are much impressed with it. People after retreat can donate as per their capacity for the future retreat, so it helps to develop their generosity. The very meditation can be practiced by people of any sects, there are no restrictions on the secularism that is why people love to attend it whole-heartedly. So it is regarded as a non-contradictory Dhamma practice. And the very most important thing is that, the result of the meditation can be experienced then and there which is the vital cause for the choice of the people. So it is developing as a culture in Nepal since many years.

I am very grateful to the authors of the books which have been chosen as reference. Also I would like to express my sincere gratitude to the organizer of this conference.

## Reference

1. Hien, Van (ed.), *The seeker's Glossary of Buddhism*, Sutra Translation Committee of the United states and Canada (2003)
2. Levi, Sylvan, *Nepal - Hindu Adhirajyako itihaas* (1st Part), Himal Kitab 2008
3. Rewata Dhamma, Bhadanta et al (ed.), *Abhidhammatha Sangaho Part II*, Varanasi: Varanaseya Sanskrit Viswavidhyalaya, 1967
4. Tuladhar, Reena (ed.), *Dharmakirti Baudha Adhyayan Gosthi ko 25 Varsa*, Kathmandu: 1996
5. Vandya, R.B., *Buddha Bhoomi Nepalaye Buddha Dharma - Baudha Pini Mikhaye*, Charumati Buddhist Mission, 2007
6. Vandya, R.B., *Sangha Mahanayak Bhadanta Prajyananda Mahasthavir ya Jeevani*, Lalitpur: 1986

8 Vipassana Research Institute, Mahasatipatthana Sutta, pp. 77

7. Vipassana Research Institute, *Mahasatipatthana Sutta*, Dhamma Giri, Igatpur, India, 2010

### **Annexure 1: Vipassana Meditation centers in Nepal:**

#### **Goenkaji's Method**

1. Dhamma Shringa, Nepal Vipassana Center, Budhanilkantha, Kathmandu
2. Dhamma Tarai, Birgunj Vipassana Center, Parwanipur Parsa, Nepal
3. Dhamma Janani, Lumbini Vipassana Center, Lumbini, Nepal
4. Dhamma Birata, Purwanchal Vipassana Center, Itahari, Nepal
5. Dhamma Chitavana, Chitwan Vipassana Center, Mangalpur, Chitwan, Nepal
6. Dhamma Kitti, Kirtipur Vipassana Center, Kirtipur, Kathmandu, Nepal
7. Dhamma Pokhara, Pokhara Vipassana Center, Lekhnath, Kaski, Nepal
8. Dhamma Surkhet, Surkhet Vipassana Center, Surkhet, Nepal

#### **Annexure 2 : Mahasi Vipassana Method**

1. International Buddhist Meditation Centre, Sankhamool, Kathmandu
2. Ratna Vipassana Vihar, Sano-bharyang, Kathmandu
3. Panditaram Meditation Centre, Lumbini

#### **Annexure 3 : Goenka Guru Chainage**

##### **The Chain of Teachers**

Gautam the Buddha (563 to 483 BS)

Sona Thera (3rd Century BS)

Uttara Thera (3rd Century BS)

Arihant Dhammadasa (11th Century)

Ven. Ledi Sayadaw (1846-1923)

Saya Thetgyi (1873-1945)

Sayagyi U Ba Khin (1899-1971)

S.N. Goenka (1984-2013, Sept 29) pp 14

(Source: *Vipassana Meditation and its Relevance to the World*,  
Vipassana Research Institute, 1st Ed. 2011, Igatpuri, India)

- VRI establishment - 1986 - Igatpur, Maharastra, India
- More than 1500 courses - annually around the world in over 90 countries, over 100,000 people attend the retreat per year.

### **Mahasi Sayadaw Chainage**

Gautam the Buddha (563 to 483 BS)

Sona Thera (3rd Century BS)

Uttara Thera (3rd Century BS)

Ven. Ledi Sayadaw (1846-1923)

Ven. Meko Jetavon Sayadaw (circa 1860)

Ven. Mahasi Sayadaw (1904-1982)

Ven. U Panditabhivamsa (till date)]

*Paper presented in International Buddhist Conference 2014,  
Lumbini, Nepal*

Dhamma.Digital

## Characteristics of Maha Satipatthana Discourse

Gautam, the Buddha, had preached about 84,000 discourses during his life span of 45 years since the attainment of the Buddhahood in Bodhgaya, some 2603 years ago. After his great passing away (Maha Parinirvana), at the age of 80, the far sighted Bhikkhus (monks) re-collected all the discourses and named them "Tipitaka" (three baskets). The first Pitaka is known as "Sutta or Suttanta Pitaka". It is further sub divided into five Nikayas (groups). The very first Nikaya is "Digha Nikaya". It consists of 34 long discourses made by the Lord Buddha. There are three Vaggas (sections) and the ninth discourse of Mahavagga is "Maha Satipatthana Sutta", where Sutta stands for the discourse.

This discourse was delivered by the Buddha in Kammasdhamma, a market town of Kuru (near Delhi, India) about 2591 years ago, i.e. 12 years after his enlightenment. In this discourse he had made several declarations of the fruition one can experience by following the discourse. Buddha declared that "there is one and only one way":

1. For purification of all the beings,
2. For the overcoming of sorrow and
3. Lamentation,
4. For the extinguishing of suffering and
5. Grief,
6. For walking on the path of truth,
7. For the realization of "Nibbana" (the emancipation)

that is to say the fourfold establishing of awareness of mindfulness.

**Those fourfold mindfulness are:**

- a. observing body in body,
- b. observing sensations in sensations,
- c. observing mind in mind and
- d. observing mental contents in mental contents.

And these have to be done with awareness and thorough understanding of impermanence, having removed craving and aversion towards the world (or mind and matter).

It can be noted that the discourse started with a clear and attractive announcement, so to say "Dhamma Ghoshana" (the natural or true advertisement), which is seven in number. Buddha gave a sure and certain warranty of the fruition of the discourse. There are more details of the discourse not only in the beginning of the discourse, but at the end as well. He declared- "Indeed, whoever practices this fourfold establishment of awareness in this manner for seven years, one may expect one of two results: in this very life highest wisdom, i.e. the final stage of liberation of an Arahant, or if a substratum of aggregate (defilements) remains, the stage of non-returner (Anagami)".

Further he added- "Let alone seven years should any person practice for six years or five years or four, or three, two or one year, even for seven months or six months, or five months, or four, three, two or one month or seven days, one of two results may be expected in him: in this very life highest wisdom or if a substratum of aggregate remains, the stage of non-returner".

This kind of clear announcement of fruition by any spiritual teacher is very rare in the earth.

There are several hundred of Viharas (monasteries), meditation centers which are solely based on this single discourse. This is to say they used to allow the practice of only this discourse very seriously so that one can be able to achieve the fruitions that were declared by the Buddha. For example, there are 11 meditation centers in Nepal which are solely based on this discourse. Among them three centers are conducted according to honorable Mahasi's method and eight centers are conducted according to honorable Goenkaji's method. Similarly, there are more than 170 meditation centers in 7 countries and other 95 countries are organizing the meditation retreats according to the honorable Goenkaji's method. All these are based on the "Mahasatipatthana" discourse. Meditation centers according to this discourse are opening all over the world by different meditation teachers.



Languages in the discourse seems very diplomatic. The sentences used are in third person passive voice. No one has to feel the imposition of the sayings. Everybody can listen or read very freely. There are no directions or instructions or order made by the Buddha. He says- "Here a monk, having gone into the forest, or to the foot of a tree, or to an empty room, sits down cross- legged, keeps his body upright and fixes his awareness in the area around the mouth. With this awareness, he breathes in, with this awareness he breaths out. Breathing in a deep breath, he understands properly "I am breathing in a deep breath". Breathing in a shallow breath, he understands properly "I am breathing in shallow breath". Breathing out a deep breath, he understands properly "I am breathing out a deep breath". Breathing out shallow breath, he understands properly "I am breathing out a shallow breath". In this way he trains himself. "Feeling the whole body, I shall breathe in". "Feeling the whole body, I shall breathe out", thus he trains himself. "With the bodily activities calmed, I shall breathe in", thus he trains himself. "With the bodily activities calmed, I shall breathe out", thus he trains himself. [Section of Respiration, The Observation of Body].

There are altogether 21 sections of practices under fourfold mindfulness. Every section carries the same pattern, nowhere is direct directions, instructions, so that one can feel the uniqueness of the discourse.

Dhamma.Digital

### References:

1. *Mahasatipatthana Sutta*, VRI, Igatpuri, India (2010)
2. Manandhar, Madan Ratna. "Vigyapan Yukta Dharma Vyakhyana" (article) *Dhammachakra*, Nepal: Buddhist Woman's Association, 2013 (pp 15-16).
3. Manandhar, Madan Ratna, "Chhapu Sutra Tahgu Vihara" (article), *Niravan Murti Vihar Smarika*, vol. 3, Nirvanmurti Vihar (2014) (pp 19-20).

*Yubak Bauddha Mandal, Nepal, 2072, pp 121-123*

## Mindfulness, Practice and Centers

In due course of delivering his sermons, The Buddha once made an announcement or an advertisement, which can also be said 'Dhamma Vijnapana; Dhamma Ghosana'.

"This is the one and only way for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the extinguishing of suffering and grief, for walking on the path of truth, for the realization of *nibbana* (the true liberation): that is to say the fourfold establishing of awareness or mindfulness"<sup>1</sup>

Those fourfold mindfulness are:

- a. observing body in body (kaaye kaayaanupassi viharati),
- b. observing sensations in sensations (vedanaasu vedananaupassi viharati),
- c. observing mind in mind (citte cittaanupassi viharati)
- d. observing mental contents in mental contents (dhammesu dhammaanupassi viharati).

And these have to be done with awareness and thorough understanding of impermanence, having removed craving and aversion towards the world (of mind and matter).<sup>2</sup>

The Great son of Nepal, Prince Siddhartha, born in 623 BC in Lumbini, enlightened in 588 BC at Bodhgaya (India) and called 'Gautama Buddha. Twelve years after his enlightenment, in 576 BC, he delivered a sermon to the monks in Kuru (presently nearby Delhi, India). This very popular and important sermon is known as "Maha-Satipatthana Sutta".

He delivered this discourse in order to teach the mindfulness in our day-to-day life. This sutta is so highly venerated that it is regularly recited in the monasteries by the monks as well as in the houses by the lay people with the members of the family seating

1 Mahasatipatthana sutta, VRI p. 3

2 Same p. 3

around and listening with deep devotion. Very often this is recited by the bed site of sick people to purify their thoughts so that they can overcome from their physical pain. It cleanses in the mind of impurities and disturbance such as lustful desires, hatred, ill will, indolence, worries and restlessness. It also cultivates in such qualities as concentration, awareness, intelligence, will, energy, confidence, joy and tranquility. And finally leading to the attainment of highest wisdom and realization of ultimate happiness, the truth of *nibhana* (*youtube Satipatthana Chanting*).

Language in the discourse seems very diplomatic. The sentences used are in third person, passive voice. No one has to feel the imposition of the sayings. Everybody can listen or read very freely. There are no directions or instructions or order made by the Buddha. He says- "Here a monk, having gone into the forest, or to the foot of a tree, or to an empty room, sits down cross-legged, keeps his body upright and fixes his awareness in the area around the mouth. With this awareness, he breathes in, with this awareness he breathes out. Breathing in a deep breath, he understands properly "I am breathing in a deep breath". Breathing in a shallow breath, he understands properly "I am breathing in shallow breath". Breathing out a deep breath, he understands properly "I am breathing out a deep breath". Breathing out shallow breath, he understands properly "I am breathing out a shallow breath". In this way he trains himself. "Feeling the whole body, I shall breathe in". "Feeling the whole body, I shall breathe out", thus he trains himself. "With the bodily activities calmed, I shall breathe in", thus he trains himself, "With the bodily activities calmed, I shall breathe out", thus he trains himself, [Section of Respiration, The Observation of Body]<sup>3</sup>.

There are altogether 21 section of practices under these fourfold mindfulness. Every section carries the same pattern, nowhere is direct directions, instructions, so that one can feel the uniqueness of the discourse.

In the present world, there are several hundred of Viharas (monasteries), gumbas and meditation centers which are solely based on this single discourse. This is to say, they used to allow

---

3 Same pp. 3-7

the practice of only this discourse very seriously so that one can be able to achieve the fruitions that were declared by the Buddha. For example, there are 11 meditation centers in Nepal<sup>4</sup> which are solely based on this discourse. Among them three centers are conducted according to the honorable Mahasi's method. Similarly, there are more than 170 meditation centers in 6 continents and other 95 countries are organizing the meditation retreats according to the honorable Goenkaji's method. All these are based on the "Mahasatipatthana" discourse. Meditation centers according to this discourse are opening all over the world by different meditation teachers as well.

#### **Eleven Meditation centers in Nepal:**

- A. Three Meditation centers (running according to the Most Ven. Mahaasi Sayadaw's method):
  1. International Buddhist Meditation Centre (IBMC), Sankharmool, Kathmandu
  2. Panditarama Meditation Centre, Lumbini, Nepal
  3. Ratna Vipasyana Vihar, Sano Bharyang, Kathmandu
- B. Eight Meditation Centers (running according to Hon'ble Goenkaji's method):
  1. Nepal Vipassana Centre, Muhaan Pokhari, Budhanilkanth, Kathmandu
  2. Dhamma Terai, Birgunj Vipassana Center, Birgunj
  3. Dhamma Janani, Lumbini Vipassana Center, Lumbini
  4. Dhamma Birat, Purbanchal Vipassana Center, Itahari
  5. Dhamma Chitawan, Chitawan Vipassana Center, Chitawan
  6. Dhamma Kitti, Kirtipur Vipassana Center, Kirtipur
  7. Dhamma Pokhara, Pokhara Vipassana Center, Pokhara
  8. Dhamma Surkhet, Surkhet Vipassana Center, Surkhet

---

<sup>4</sup> Manandhar, pp 19-20

## **Meditation centers (running according to hon'ble Goenkaji's method) in USA, Canada and Latin America:<sup>5</sup>**

In USA:

Massachusetts, Central California, Texas, Dallas, Pacific Northwest, Illinois, Sothern California, Georgia, Northern California

In Canada:

Vancouver, Quebec

In Latin America:

Panama, Venezuela, Brazil, Argentina, Chile, Mexico, Cuba, Bolivia, Columbia, Peru, Ecuador, Uruguay, Puerto Rico, Paraguay, Dominican Republic, Nicaragua, El Salvador, Costa rica, Guatemala.

(There are permanent vipassana centers in Mexico, Brazil, Venezuela, Argentina, Peru and Chile)

## **Meditation centers (running according to Hon'ble Mahaasi Sayadaw's method) in US and Canada:<sup>6</sup>**

In USA- California

In Canada- Surrey British Columbia

## **References**

1. *Mahasatipatthana Sutta*, VRI, Igatpuri, India (2010)
2. Manandhar, Madan Ratna, *Chhapu Sutra: Tahgu Vihara* (article), Niravan Murti Vihar Smarika, vol. 3, Kathmandu: Nirvanmurti vihar, (2014) (pp 19-20)
3. *Vipassana Meditation & Its relevance to the world*, Igatpuri, India: VRI, (2011)
4. [www.saddhamma.org](http://www.saddhamma.org)

*Chicago Newah, Vol.6, Nepal Sambat 1137 (BS 2073), pp. 85-86*

<sup>5</sup> Mahasatipatthana sutta, p. 3

<sup>6</sup> [www.saddhamma.org](http://www.saddhamma.org)

## The Seven Great Fruitions

Once, the Buddha (the Enlightened one) was dwelling in Kuru (nearby Delhi, India) some 2600 years ago. He summoned the monks and declared that "there is one and only way" for:

- i) the purification of beings
- ii) the overcoming of sorrow
- iii) the overcoming of lamentation
- iv) the extinguishing of suffering
- v) the extinguishing of grief
- vi) walking on the path of truth
- vii) the realization of *nibbana* (the true liberation).

That is to say the fourfold establishing of awareness or mindfulness, '*cattaro satipatthanaa*'.<sup>1</sup> The above mentioned seven fruitions can be regarded as an advertisement, a real and factual advertisement, a Dhamma declaration made by the Exalted one.

Those fourfold mindfulness are:

- a. observing body in body (*kaaye kaayaanupassi viharati*),
- b. observing sensations in sensations (*vedanaasu vedanaanupassi viharati*),
- c. observing mind in mind (*citte citta-anupassi viharati*) and
- d. observing mental contents in mental contents (*dhammesu dhammaanupassi viharati*).

**How are these four factors responsible for giving those Seven Fruitions ? Let us have an example:**

Any person, with a calm and quiet mind, sitting cross-legged, can give attention to their respiration, which is naturally ongoing since birth: noticing the nature of that respiration whether it is long to short, deep or shallow, and every little detail.

Likewise, one may give attention towards their posture; towards their bodily activities like eating, drinking, dressing,

<sup>1</sup> Mahasatipatthana sutta, VRI India, p. 3

looking, speaking or while in silence; towards their body organs like kidney, heart, liver, lungs etc; towards the four elements viz. earth, liquid, heat and air elements; towards the impermanence of body which may be thrown in a charnel-ground swollen, cut into pieces, eaten by different creatures and so on.

In this way he trains himself to have the mindfulness along his body. This is called observing body in the body.

In due course of giving attention to the respiration, any pleasant or unpleasant or neither pleasant nor unpleasant sensations (vedanaa) may arise within the body, internal or external. They have to train their minds to be aware towards the sensations, which is called 'observing sensations in the sensations'.

Now, one has to examine their mind to figure out the scene of the mind whether lustful or hateful or full of ignorance and so on, with feeling full of different kinds of sensations. This is his awareness towards the mind, called observing mind in the mind.

Looking towards the mind, the mental factors like sense desire, aversion, sloth and torpor, agitation and remorse and doubt may arise. One trains their mind to observe all these types of mental factors, which is called observing mental contents in mental contents.

In this way, in a single sitting, a person can observe all of these four kinds of mindfulness. And if they succeed to scrutinize with awareness and thorough understanding of impermanence, having removed craving and aversion towards the world (of mind and matter)<sup>2</sup> for at least seven days, they can attain, feel and experience the purification of oneself, overcome of sorrow and lamentation, extinguish sufferings and grief, the path of truth and realization of *nibbana*, the real and permanent emancipation from the worldly sufferings.

To observe own breathing is not any kind of sects. There should not be any bias to watch and see owns' respiration, because each and every beings are alive due to it. It is a universal behavior. So we can say, the Buddha did not teach Buddhism nor any sects, he taught only the natural phenomena, which is the universal truth.

---

2 Same, p. 3

Buddha made clear and guaranteed announcement of fruitions only in this discourse (called 'Mahasatipatthaana sutta'). No any other spiritual teachers are found to make this kind of clear announcement.

The Great Son of Nepal, Prince Siddhartha, born in 623 BC in Lumbini, enlightened in 588 BC at Bodhgaya (India) and called 'Gautama Buddha', delivered this very popular and important sermon twelve years after his enlightenment, in 576 BC.

He delivered this discourse in order to teach mindfulness in our day-to-day life. This sutta is so highly venerated that it is regularly recited in the monasteries by the monks as well as in the houses by laymen with the members of the family seated together and listening with deep devotion. Very often this is recited to the sick people to purify their thoughts so that they can overcome from their physical pain. It cleanses in the mind of impurities and disturbance such as lustful desires, hatred, ill will, indolence, worries and restlessness. It also cultivates qualities such as concentration, awareness, intelligence, will, energy, confidence, joy and tranquility. And Finally leading to the attainment of highest wisdom and realization of ultimate happiness i.e. the truth of *nibbana*. (youtube *Satipatthana Chanting*)

The seven fruitions seem to be very simple, but are very important for the human beings. One who came to know about it, can visualize it, then the faith (the *Saddha*) arises in them. The faith is the seed of liberation. Faith creates a person the willingness to practice the mindfulness.

The willingness leads a person to practice in meditation centers. They come to know about the techniques, thus creating effort and strong willingness. When the practice is carried out, the natural phenomena of respiration, changing nature of sensations and bodily activities as well as the mental conditions are observed directly, clearly and undoubtedly. This kind of situation creates a clear comprehension towards the exact truth that neither bodily activities nor mental activities are governed by anybody or anything, rather all those are natural phenomena, nobody can control it, all happens in their own nature. In this way, one can realize the impermanence (*Anicca*), not to be happy in anything (*Dukkha*) and all are beyond anybody's control i.e. selflessness (*Anatta*). This realization leads to purify the mind, which purifies the person. Pure mind does not allow sorrow and lamentation of any



kind of pleasant or unpleasant situations. This will ultimately cease the cause of sufferings i.e. cravings and thus eradicating any kind of grief. Last but not the least, the person definitely experiences the universal truth which leads to the realization of nibbaana, the real liberation. In this way a person reaches to the final destination of cease fire of worldly sorrows, sufferings, worries. This leads the person become satisfied with whatever they have, not only on earth but also in the whole universe. This type of capacity is bounded in the fourfold establishing of awareness (*cattaro satipatthaanaa*), a very important discourse made by the Buddha for the benefit of all.

According to The Buddha this practice or way is the only one to achieve permanent happiness. All the Buddhas succeeded to achieve Buddhahood by following this practice. Again this is the one and only one way for those, who are interested to achieve the Buddhahood. Similarly, this is the one and only one way for those, who are seeking of permanent happiness and peace. So, The Buddha clearly and confidently declared this as 'one and only way for purification of all the beings', as stated in the very beginning of this discussion.

Here, all the being means all the Buddhas of past, present and future, all the beings those are interested to achieve the Buddhahood or willing to cease fire of all the defilements and attain the highest fruition - the permanent happiness, total liberation from all miseries.

## References

*Mahasatipatthana Sutta*, Igatpuri, India: VRI, 2010


Mahasthavir, Bhikshu Jnanpurnik (tr.), *Mahasmritiprasthaana sutra, Pali sabdaartha wo ahhiprauya*, Patan: Ratna Kumari et.al., 1989

Mahasthavir, U Panditabhivamsa, *Satipatthaana Upadesh*, Kathmandu: IBMC, 2011

Manandhar, Madan Ratna, *Meditation, practice and centers* (article), *Chicago Newa (Magazine)*, vol. 6, USA: Newa American Daboo, 2016, pp. 85-86

[www.saddhamma.org](http://www.saddhamma.org)

*Lumbini Prabha, Vol. 2, Lumbini Buddhist University, Lumbini, May 2017, pp. 64-66*



परिच्छेद २  
समीक्षात्मक लेख  
Dhamma.Digital

## नःघःभनीजुया च्वसु व्वनाः

वंगु वर्ष ३ ल्याः १ पूर्णाङ्क १३ आषाढ पुन्हीया 'धर्मकीर्ति'इ भाजु तीर्थलाल नःघःभनीजुया 'बुद्ध धर्मया हा छु ?' नागु लेख वा पौ (?) व्वनाः बय्कःया मथुयाच्चंगु खँत स्पष्ट यायेगु आवश्यक तायाः छु खँ प्वकाच्चना । भलसा दु धुकि बय्कः थें हे मेपिनं सु मथुयाः भ्रमय् लानाच्चपिं दुसा बय्कःपिन्तनं छु थुइके, सिइकेया लागि ग्वाहालि जुइ ।

ताःहाकः यानाः च्वयेत छगू सफू हे तयार जुइ, उकिं थुगु चिपंगु पत्रिकाय् न्त्यकेत सक्षिप्तं जक च्वयाच्चना ।

भीसं बुद्धजीवनी व्वनेबलय् सिइ, सिद्धार्थ गौतमं छुया कारणय् व गजाःगु अवस्थां पार जुयाः सम्बोधि ज्ञान लात धैगु खँ । अले ध्व नं खनी कि उबलय्या धर्मत छु छु खः । थनथाय् त्वमके मज्यू, बुद्धया जन्मभूमि नेपाः खःसां कर्मभूमि भारत धकाः । विशेषं प्रभावित यानाच्चपिं खः- तीर्थंकरत, परिव्राजकत, निर्ग्रन्थत, अचेलकत, आजीवकत, जटिलत आदि । अले उमिसं जनतातय्त धर्मया नामय् अनेक शोषण, पीडन, अन्याय, अत्याचार यानाच्चंगु व छगुलिं मेगुयात वाद, प्रतिवाद याइगु खँ थन च्वयां साध्य मजू । उजाःगु हे इलय् छम्ह शान्तिया नायः पित्तवइ, व हे सम्बोधि ज्ञान लाभ यानाः 'बुद्ध' जुयावःम्ह । बुद्ध जुइ धुकाः न्हापांगु धर्मचक्र प्रवर्तनय् थःगु उद्गार व्यक्त याना बिज्याई- "पुब्बे अननुसुतेसु धम्मेषु, चक्खुं उदपादि, जाणं उदपादि, पञ्जा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि..... " अर्थात्- "जिं न्हापा न्येमेनंगु ध्व धर्मय् मिखा उत्पन्न जुल, ज्ञान उत्पन्न जुल, विद्या उत्पन्न जुल, आलोक (जः) उत्पन्न जुल.... ।" ध्व खँ तस्सकं हे गम्भिर, द्यःनें द्यःनें जक थुइकेगु खँपु (वाक्य) मखु । वसपोलं अथे छाय् धया बिज्यातले? छाय् वसपोलं अबलय् गुगुं नं धर्मया खँ न्यना मतःगु खःला ? अवश्य मखु । बोधिज्ञान लाये न्त्यः ततःधीपिं आचार्य, गुरु धाःपिं गुलिसिगु संगत याना वये धुकूम्ह खः । उबलय्या विश्वासकथं मोक्ष धयातःगु च्यागूगु ध्यान तकं सयेकाः उकिइ नं अनित्यता खकाः वयात ई फाये थें फानाः थःगु हे पुरुषार्थ, थःगु हे बल-कोशिशं, पूर्व पारमिताया प्रभावं बोधिज्ञान लाःगु

खः । अथवा तनावने धुंकूगु सत्यज्ञानयात हाकन लुङ्कूगु खः । उगु ज्ञान लाये धुसेलि पीन्यादँतक्क मनुजक मखु सारा प्राणीतय् तक हित, सुख, कल्याण यायेया लागि थासं थासय् देश देशय् उगु धर्म वा ज्ञान ल्हाः चककाः इना बिल- सु मिजं, सु मिसा, सु मचा, सु ल्याय्मह, सु बुढा, सु बुढी, सु तःमि, सु चीमि, सु थः, सु कतः, सारा सित । छायाधाःसा धर्म धैगु साम्प्रदायिक जुइ मज्यू, सकसिया लागि खः, सदाकालया लागि खः, फुक्क थाय्या लागि खः । तर सिङ्क वा मसिङ्क, ज्ञान दुपिसं वा ज्ञान मदुपिसं थ्व धर्मयात 'बुद्धधर्म' धकाः नां छुना बिल, प्रख्यात नं जुल । तर थुलि जक धातले मस्यानि । गुबलय् थ्व धर्म छिमिगु व जिमिगु, थनयागु व अनयागु आदि धकाः कचव पिकाइ व धर्मय् दयाच्चंगु शुद्धता अथवा व धर्म बी फुगु हित, सुख, कल्याण मदयावनी । धर्म धैगु सागर समान खः, न्याय्महस्यां न उकिया उपयोग यायेफु । तर छम्ह निम्ह मतिकुहाःतसें थ्व सागर जिगु, थनथाय् तक जिगु, थ्व जिं दयेका तयागु, थ्व जिमि फल्नायागु आदि धकाः कचव पिकाइपि पिहाँवल कि, वयात अथे मयाकेत व मधायेकेत पं वइपि, सम्भये बुभये याकः वइपि अवश्यं दइ, गुगु आवश्यक नं खः । पुलांगु धर्मकीर्ति ल्याः ७ बु.सं. २५२८ या "शाखा धर्म धयागु छु ?" धयागु लेख्या अभिप्राय नं थ्व हे खः । मेमेगु धर्मयात क्वथुनागु नं मखु, नुगः स्याःकुति, संकुचित धयागु नं मखु, यःयःथे धयागु नं मखु, जिगु धर्म हे शुद्ध धकाः घमण्ड यानागु नं मखु । खः - सत्य छँ धइगु खाइसे च्चनेफु । थुकिं सुयातं नुगलय् नं स्यायेफु । तर उकिया लागि क्षमा फ्वसे इनाप याना च्चना- धाल खँय् जक वनेगु उचित मजू, अध्ययन नं याना स्वयेगु आवश्यक ।

सिद्धार्थ गौतमयां न्यः २७ मह बुद्ध वने धुंकूगु जक मखु, बुद्ध स्वयं धया बिज्याःगु दु- "जियां न्हापा गुलि बुद्ध जुइ धुकल, उकिया ल्याःचाः हे मदु । जियां लिपा गुलि बुद्ध जुइ तिन उकिया नं ल्याःचाः हे मदु ।" उकिं बुद्धया धर्म थुलि पुलां धकाः अनुमान याये थाकु । बुद्धपूजाय् नं ब्वनीगु दु- "ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता, पचुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा ।" अर्थात् न्हापा वने धुंकूपिं, लिपा वइतिनिपिं, आः दया च्वपिं सकल बुद्धयात जिं न्याबले वन्दना याना ।" उव्वः स्पष्ट जुइकेया लागि बुद्धवंश, अनागतवंश स्वयेगु वेश । मैत्री बोधिसत्वया लिपा नं ई ब्यःकथं हान हान बुद्धपिं उत्पत्ति जुइतिनि, गुगु क्रम अटूट खः । तर अथे धकाः न्हापायाम्ह बुद्ध हे जन्म काः वइगु धाःगु मखु । न्हापायाम्ह ला थःके च्वंगु क्लेश (राग, द्वेष, मोह आदि) यात निर्मूल यानाः संसार

चक्रय हानं हानं जन्म मरण जुइ म्वायेक परम शान्तिमय निर्वाण लाना बिज्याये धुकल (थन 'निर्वाण लात' धैगु गय् ? धका: न्ह्यस: दनेफु, वया लिस: नं धन बियां साध्य मजू । उकिया लागि विज्ञ, पण्डितजन भन्तेपिन्थाय् वना: वा अजा:गु हे सफू अध्ययन याना: खुलस्त यायेगु आवश्यक ताया) । अथे वने धुकूपिं हाकरं लिहां वइमखुत । लिपा वइपिं मेपिं हे ख: । ध्वया विस्तृत व्याख्या यायेगु नं धन सम्भव मजू । अथे नं छकूचां जक जूसां धाये- सु नं बुद्ध जूम्ह महापुरुष खना: ध: नं अथे हे जुइ धका: यक्वस्यां इच्छा याइ । तर इच्छा यायेवं बुद्ध जुइ फइगु मखु । बुद्ध जुइत अनेक प्रकारया पारमिता, अनेक प्रकारया त्याग तपस्या, चर्या पुरा यायेमा: । गुगुकि छलू जक जन्मय् पुरा यायेगु असंभव । क्मिं निं प्यंगू असंख्य व छलू लाख कल्पतक अजा:गु अजा:गु पुण्य पारमिता पूर्ण याना: तिनि बुद्ध जुइफइ । भी गौतम बुद्ध नं दीपकर तथागतया पालय् वसपोलयाके बुद्ध जुइगु प्रार्थना याना: अननिसें विभिन्न योनी, कुलय् जन्म जुया: उगु आवश्यकगु पारमिता पुरा याना: तिनि बुद्ध जुइफुगु ख: । अथे जन्म जुयाव:गु फुक्कया व्याख्या स्वयं बुद्ध हे कना बिमज्या: । छुं कारण दत, अथवा सुइतं पुलांगु खँ कना: उपदेश बिया बिज्याये मा:सा जक न्हापा न्हापायागु जन्मया खँ अथवा जातक कना बिज्याइ । वकथं पालि साहित्यय् ५४७ पु जातक बाखं दु । उकिं वय्कलं च्वया द्यगु '३२ गू जन्म लिपा तिनि बुद्ध जुल' धागु खँ पालि साहित्यया त्रिपिटक अनुसार मिलये मजू । बौद्ध इतिहासया मू आधार पालि साहित्यया त्रिपिटक जगुलिं मेमेगु स्रोतयात उपाय्च्च: प्रामाणिक कथं मका: ।

बुद्ध भीत 'अता हि अत्तनो नाथो'- थ: हे थ:म्ह नाथ (मालिक) ख:, 'थ:म्ह मुक्तिदाता थ:हे ख:', 'सुनानं सुइतं मुक्त याना बिइ फइमखु - लैपु जक क्यने फइ - उकिं जि मुक्तिदाता मखु, लैपु जक क्यना बिइम्ह ख:' धका: धया बिज्या:गु दु । धुगु खँ, उभिनाप पाय्ठि अ:ख: ख: - गुगु कि 'हे ईश्वर जित: तरये या, जित: रक्षा या, ध्व पुरये यानाब्बु, व पुरये यानाब्बु, आदि धका: हाला जुइपिं व न्ह्यागु 'ईश्वरं या:गु- परमात्मां या:गु' आदि धका: थ: निस्क्य जुया च्चनीपिं ख: । खने हे मदुम्ह, स्वये हे मर्नम्ह ईश्वर वा परमात्माया कल्पना याना: थ:म्ह यायेमा:गु ज्या मयासे ज्या स्यंसा व हे ईश्वरयात वा करपिन्त दोष बिया च्चनेगु वास्तवय् मनुतयेगु त:धंगु कमजोरी ख: । बुद्ध ध्व हे 'ईश्वरवाद' यात विरोध या:गु ख: नकि 'देवता (द्य:)' यात । बौद्ध ग्रन्थय् थाय् थासय् द्य:तयगु खँ व ज्या उल्लेख जुयाच्चंगु दु, गुगुकि अध्ययन यायेवं सी दइ ।

वथे तु बुद्धपूजा यानावयाच्चंगु बारय् नं छत्ताःचा स्पष्ट याये- जितः  
गन तक लगये जू, बुद्ध धयाम्ह तसकं करुणावान, मुक्तिया लैपु क्यना बिज्याःम्ह  
आदि अनेक गुण दुगु जगुया निमित्तं वसपोलयात गुरु भाःपाः अथवा वसपोलपाखे  
प्रेरणा कायेया लागि जक पुजा वा जात्रा याना वयाच्चंगु खः सिवेत् वसपोल 'द्यः'  
वा 'ईश्वर' धकाः मखु । थुकिइ सुनानं मसिसें द्यः वा ईश्वर धकाः पुजा याना  
वयाच्चंगु नं दइ, मदइमखु, तर छुयाये मस्यूतले, मथूतले न्ह्यायाम्ह अथे हे खः । धन  
छगू लुमके बहः जू - साहित्यकार आदि विभिन्न मदया वने धुकूपिनिगु नं अनेक  
समारोह आदि याना च्चनी, उमिगु गुण लुमकेत वा गुरु भाःपियाः उं पि पाखे प्रेरणा  
कायेत जक खइ सिबे द्यः वा ईश्वरया रूपय् खइमखु थें च्च ।

च्चय् नं कने धुन बुद्धपिनि ल्याः असंख्य धकाः, उकिं अमिताभ आदि  
पञ्चबुद्ध धकाः गुगु मानये याना वयाच्चंगु खः जिं स्वये छम्ह बुद्धयागु विभिन्न  
मुद्राया मूर्ति जक खः थें च्च, छायाःसा वैरोचन धाःम्हया धर्मचक्र प्रवर्तन मुद्रा  
खः, उकिं मेमेगु नं अथे हे खइ ।

थ्व पौ अथवा लेख मिखां स्वयाच्चना, मनं अथवा म्हुतुं ब्वनाच्चना,  
अले विभिन्न प्रतिक्रिया मनय् वयाच्चन । थ्व स्वयाच्चंम्ह, ब्वनाच्चंम्ह, प्रतिक्रिया  
यानाच्चंम्ह सु ले ? 'मनोपुव्वंगमा धम्म....' 'मन हे न्ह्याथासं न्हापालाक वनीम्ह  
खः....' हः, पत्रिका खनेवं मन नि न्हापां ब्वाँये वन- 'स्वये धकाः ।' तर स्वये  
धकाः मन वनेवं खनीला ? यदि मत जः मदुथाय् वा ह्युथाय् लाःसा ? ह्युसे नं  
मच्चं, मत जः नं दु तर मिखा (चक्खुपसाद, नानिचा) मदुसा खनीलाःले ? अहं,  
विलकुल असंभव । अभ् उलि जकला मन पिहां पिहां वना च्चसा मिखा जक धन  
जुइ, ब्वनागु छुं नं थुइमखु । थ्व गथे ले ? 'जिं हे स्वयाच्चनागु, जिं हे ब्वनाच्चनागु,  
जिं हे बिचाः यानाच्चनागु, जिं हे प्रतिक्रिया यानाच्चनागु अथवा धायेनु ईश्वरं  
याकाच्चंगु मखुला ? अवश्यनं मखु । यदि 'जिं' यानागु वा 'जिगु' वा 'जिं धाःथें'  
वा 'ईश्वरं याकूगु' खः धैगु जूसा मत मदुथाय्, ह्युथाय् नं खनेमाःगु खः, मिखाय्  
(खनीगु पदार्थ-नानिचा) मदुसा खनेमाःगु खः, मन पिहां वसां ब्वनागु थुइमाःगु  
खः, अथे मजू छाया ? थ्व हे खः 'अनात्मवाद' धयागु । 'जिं', 'जिगु' 'जिं' धैगु  
क्वातुगु भाव मदइगु व फुक्क वस्तुया थःथःगु अनुसारं ज्या जुइगु खः धैगु सिद्धान्त  
हे 'अनात्मवाद' खः । मनय् प्रतिक्रिया वइगु नं छुं मखुसां अथे वया च्चला ?  
मच्चं । छुं खनेवं, तायेवं, नतुनेवं, सवाः कायेवं, स्पर्श जुइवं, बिचाः यायेवं तिनि छुं  
नं प्रतिक्रिया जुइगु खः, अथे विना कारणं जुइगु मखु । वथे हे सःताइगु, सवाःवइगु,

नताइगु आदि न सुनां यानाः जुइगु मखु, थःथःगु स्वभाव अनुसारं जुइगु खः । दया वक्क फुक्क 'कारण' याना खः धैगु हे बुद्धया 'ये धम्मा हेतुप्पभवा' धयागु 'हेतुवाद' खः । उलि जक मखु न्यागु न क्षणिक जक खः धैगु 'क्षणिकवाद' खः । थ्व निगुयात हे 'अनीश्वरवाद' व 'अनात्मवाद' धकाः धयावःगु खः । व्यवहारयालागि 'जि, जिगु, जि' आदि धायेमाः, धया न च्वंगु दु, तर उकियात हे क्वातुक्क ज्वनाः मखुकथं थुइकाजुइगु व हाला जुइगुयात 'सत्काय दृष्टि' अथवा 'आत्मवाद' धाइगु खः । थ्व विषय ब्वनेगु व थुइकेगु उलि अःपु मजू, गुलि मेगु अःपु । थुइ धुकूसां हानं हानं शंका दना वये फुगु विषय खः थ्व । भीगु अधिनय् छुं मदु, फुक्क थःथःगु स्वभाव अनुसारं जुया वंगु खः धकाः थुइकेगु व चायेकेगु हे 'अनात्मवाद' खःसा थ्व हे लैपु वनाः सुं न मनुखं निर्वाणयात साक्षात्कार याये फइगु खः ।

गन तक 'बुद्ध शरणं गच्छामि' या विषय प्रश्न दु, जिगु कथंला थःके दुने च्वंगु बोधि- (अनित्य, दुःख, अनात्मयात खंके फइगु) चित्तयात फक्क न उत्पन्न यायेगु व उकिया हे शरणय् वनेगु धकाः भाःपिया । गुम्हं न बुद्ध जुयावने धुकूमहस्या शरण वना धकाः म्हुतुं जक धयाः ज्यां अःखः वा लाक्वपाक्व सना जुइगुयात जि 'कर्मकाण्ड' कथं तायेका ज्वना । छायाःसा व 'जि बुद्धया शरणय् वने धुन, जितः धर्म ला हे लाइ नि' धकाः धर्मया ज्या छुं मयाःसा व शरण वंगु खालि देखावटी थें जक मजूला ? देखावटीकथं याइगु, कारवरं, धाइ ल्हाइ धकाः यायेगु, न्हापानिसें चलये जुया वयाच्च्वंगु धकाः ज्यू मज्यू खः मखु बिचाः मयासे याइगु, 'मनूयात नियम' मखु कि 'नियमयात मनू' कथं याइगु गुगु न ज्यायात 'कर्मकाण्ड' या संज्ञा बियातःगु खः सिवेतं दुःख मदयेकेगु ज्या यायेत माःगु नियम पुरा यायेगु, सुयातं करुणा तयाः उपकारया ज्या यायेगु यात 'कर्मकाण्ड' धकाः धाःगु मखु । धर्मया नामय् सुयागु ज्यान कायेगु, नये मखपिनि अन्न छाः नये मखं, दुपिनि मिइ ह्वफ्नानाः यज्ञ यायां लिमलाइगु, थःगु दोष मखं करपिनिगु जक दोष मालेगु आदि हानीकारकगु ज्यायात सुं न बुद्धिमानपिस 'सुकर्म' धार्इ मखु सिवेतं 'कुर्म' ।

फुक्क धर्म छां हे धकाः धायेफुपिसं कचामचाया नारा बिइगु गुलितक त्वः ? गुलितक निस्पक्ष ? गुलितक निस्वार्थी ? थ्व न बिचाः यायेमाःथें च्वं । च्वय् न धाये धुन सत्य खँ उलेबलय् गुम्ह गुम्हस्यां नुगलय् स्यायेफु । वर्थे हे मखु मखुगु खँ प्रकाशय् वइबलय् गुम्ह गुम्हं भ्रमय् लायेफु ।

थुलि खँ च्चयेत प्रेरणा बिया दिइगुलि वय्कः नःघःभनीजुयात यक्व सुभाय् दु । वय्कःया सदा मंगल जुइमा । अले मेगु नं बुँ सिइके थुइकेत ग्वाहालि जुइला धकाः छुँ सफू पत्रपत्रिकातय् नां बिइगु धृष्टता याना- बुद्धजीवनी, बुद्धवंश, बौद्ध दर्पण, बुद्धकालीन ब्रम्हादीदेव, धर्मकीर्तिया हे २०४१ जेष्ठया अंक ६, इनाप वाःपौया २०४१ जेष्ठया अंक ६, इनाप वाःपौया २०४१ जेष्ठ, असारया अंकत, कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्काज्युया सफूत व पत्रिका लिसें वय्कःयाहे 'विपश्यना शिविर' य् भाग कायेबलय् नं धर्मया यक्व खँत स्पष्ट जूगु अनुभव दु ।

हाकनं छकः लिसा कयाः धाये - धर्मया नामय् विवाद हयेगु ज्या सु पाखे नं जुइमज्यू । मस्यु मस्युगु न्यने कने यायेगु यात विवाद धाइमखु थे च्च । सुभाय् !

धर्मकीर्ति, पूर्णांक १४, साउन २०४२, पृ. ७-११





# ‘जिगु लुमन्तिइ यें देय् - भिह्मःव थौं’

## स्वये धुंकाः

हनेबहःम्ह भाजु दिवगत तीर्थनारायण मानन्धर (ने.सं. १०४३-११२८)जुं च्यादीगु थुगु सफू 'नेपाल भाषा परिषद्‌या लुखा' ने.सं. ११२७ (वि.सं. २०६४) स पिदंगु खः ।

वय्कः मानन्धरजु थःगु इलय् थीथी थासय् व संघसंस्थाय् तसकं सक्रिय जुयादीम्ह छम्ह हनेबहःम्ह न्त्यलुवाः खः धयां उप्वः खें जुइमखु जुइ । वय्कःया जन्म ने.सं. १०४३ (वि.सं. १९८०) स यैय् जूगु सी दु । चय्स्वदैया ज्याथः उमेरय् २०६३ साल च्वयेगु शुरु यानाः २०६४ साल पिदंगु थुगु सफुतिइ उबलय्या यें देय् व आःया यें देय्या तुलनात्मक किपा ब्वयेगु वयकलं कुतः यानादीगु इबलय् यें देय्या खड्ग आकार लिसें थीथी ऐतिहासिक व रोचक तथ्यत न न्त्यब्वयादीगु दु ।

न्हापाया असं बजाः, यें देय्या ल्चहं हिति, ९० सालया तःभुखाय् लिसें नेपालय् बुद्धधर्मया तत्कालीन गतिविधि न थुगु सफुतिइ न्त्यब्वयादीगु दु । उकिया हे इबलय् छुं भचा मिलये मजूगु खें थन उलेगु कुतः जूगु दु । गथेकि -

१) ताहागल्ली (धरहराया न्वय्च्वंगु) यात 'चल्चा गल्लि' (पृ. ६) धयादिल । चल्चा गल्लि धयागु छत्रपातिइ जे.पी. स्कूल सातधुमि वनीगु गल्लियात धाइगु खः ।

२) वि.सं. २००१ सालश्रावण ११ गते च्याम्ह भिक्षुपिं ..... पितिना छ्वःगु खः । (पृष्ठ ९४) वास्तवय् थ्व तिथि सम्बन्धय् आपालं विवाद खनेदु । गथेकि आर.वि. वन्द्यजु २००० साल श्रावण १५ च्यादीगु दु । (संघमहानायक भदन्त प्रज्ञानन्द महास्थविर या जीवनी २०४३, पृष्ठ २१५) अथे हे 'बौद्ध दर्पण' पृष्ठ १६६ य् न थ्वहे तिथि दु (प्रकाश वज्राचार्य) । भिक्षु धम्मालोक महास्थविरजुं

थःगु 'Pilgrimage to Great China' सफुतिई '10th day of the fair half of the month of Sravan of 2000 Vikram Era' च्वयादीगु दु (पृष्ठ १२७, १९८०) ।

मयजु लोचनतारा तुलाधरजु थःगु सफू 'धम्मचारी गुरुमा - किन्दुः बहाःनिसे निर्वाणमूर्तिगतक' (२००६) स 'ध्व ई वि.सं. २००१ साल श्रावण १५ गते' धकाः च्वयादिल (पृष्ठ ३३) । थुगु हे सफुतिई दुध्याःगु लित्तसा-३ स बिन्तिपत्रय् तिथि २००१ साल श्रावण महिना गुलागा १५ गतेस च्वयातःगु खनेदु (पृष्ठ ९६) (तर मुख्य अंश व तिथिया आखः ग्वः तसकं पाः) । जबकि २००१ साल श्रावण १५ गते गुँलाध्व लाः, गुँलागाः मखु । तर २००० साल श्रावण १५ गते गुँलागाः लाः, उकिं ध्व तिथि २००१ साल मखसे २००० साल हे जुइमाथे च्वं ।

३) नेपालय् विपश्यनाया प्रवेश' शिर्षक अन्तर्गत न्त्यब्वयातःगु तिथिमिति आपालं पाः । दक्कलय् न्हापां सन् १९८४ सालय् वयुकः (सत्यनारायण गोयन्काजु) पाखे आनन्दकुटी विहारय् विपश्यना ध्यान शिविर चले याःगु खः (पृष्ठ १०७) । ध्व १९८४ स मखु १९८१ स खः (२०३७ साल, चैत्र - बौद्ध दर्पण, पृष्ठ १६९) (विपश्यना पत्रिका, वर्ष ३०, अङ्क ६/७, २०७० आश्विन/कार्तिक, पृष्ठ ६) ।

'आनन्दकुटी विद्यापीठ स्कूलय् निर्देतक दैय् छकः ध्यान शिविर तयेगु जुयाच्चन' धयातः थाय् स्वदे (१९८३, १९८४ व १९८५) तक शिविर सञ्चालन जूगु खः (विपश्यना, पृष्ठ ६) (उगु पत्रिकाय् १९८३ यागु बुढानीलकण्ठ स्कूल धयातःगु नं मिलये मजू, आनन्दकुटी विद्यापीठ स्कूलय् खः ।

'अनं लिपा बुढानीलकण्ठ स्कूलय् नं शिविर न्त्याकेगु ज्या जुल' धयादीगु नं पाय्छि मखु । बुढानीलकण्ठ स्कूलय् निक्वःगु शिविर सन् १९८२ सञ्चालन जूगु खः, गुगु आनन्दकुटी विद्यापीठय् स्वयाः न्त्यः हे खः ।

४) 'गोयन्का गुरु नेपालय् बिज्याये सिबे न्त्यः येँया श्रीघःया धर्मकीर्ति विहारय् धम्मवती गुरुमापाखे बर्मा बिज्याःम्ह अनागारिका गुरुमांजु ण्हि धौछि निगू स्वंगू वाःतक ध्यान स्यना बिज्याःगु खः' धयागु उल्लेख जूथाय् (पृष्ठ १०८), उम्ह बर्मा बिज्याःम्ह गुरुमां दो पञ्जाचारी (२०३६ भाद्र) खः धकाः स्पष्ट याना

चवना । धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको २५ वर्ष, सं. रीना तुलाधर, पृष्ठ ६२, २०५३ वि.सं.) ।

५) पृष्ठ १६१ स धमा साहुयात 'धर्मरत्न' धयादिल, वास्तवय् 'धर्ममान साहू' जुइमा:गु ख: ।

६) 'वैवाहिक जीवनय् जि' शिर्षक अन्तर्गत भिँनिदैति दुबलय् १९९८ सालय् ब्याहा: यानाब्यूगु उल्लेख दु, जबकि वय्क:या जन्म १९८० सालय् जूगु जुसेलि भिँच्यादैया वैशय् ब्याहा: जूगु खने दु ।

सफुतिइ ऐतिहासिक दस्तावेजत यक्व दुगु जुया: अन्वेषण, अनुसन्धान याइपिन्त तकं यक्व ज्या वये फुगु खने दु ।

धर्मकीर्ति मासिक, वर्ष ३२, अंक ७, २०७१, पृ. १३



परिच्छेद ३  
लुमन्ति (संस्मरणात्मक) लेख  
(नेपाल भाषा)

# श्री शाक्यसिंह विहारया छम्ह 'राजा'

## राजभाइ दाइ

२०२९-३० सालपाखे जिमि अजि, निनि व भक्तिमा (हिरामाया नकमी) लिसे थैना यलया श्री शाक्यसिंह विहारय् दकलय् न्हापा वनाबलय् परम पूज्यपाद संघमहानायक दिवंगत प्रज्ञानन्द महास्थविर (तःधीम्ह भन्ते)या व्यक्तित्व, बोलीवचन, उपदेशशैली व शुभाशिर्वादया शब्द जि थुलि प्रभावित जुल लाकि अब्बनिसे धौया अद्यापि उगु विहारय् वये वने यायेगु क्रम त्वःमफ्युनि ।

विहारयागु संगत मदिनिगु उगु इलय् विहारप्रति आकर्षण जुइकथं, विहारय् वनेत आय्बुया वइथेजुयाः वसपोल तःधीम्ह भन्तेया व्यवहार उगु विहारया फुक्क धयाथे कार्यक्रमय् उपस्थित जुइ न । छक्कः छगू कार्यक्रमय् वसपोल तःधीम्ह भन्तेन "श्री शाक्यसिंह विहारय् स्वम्ह राजापि दु" धकाः आज्ञा जुयाबिज्यात । लिपातिनि थुल - छम्ह श्री राजाभाइ शाक्य (आर.वि.वन्द्य), मेम्ह श्री राजभाइ (पवित्रबहादुर) वज्राचार्य व अले मेम्ह श्री राजा शाक्य (यतालवि) । थुगु विहारप्रति वसपोल स्वम्हेसिगु यक्व योगदान दुगु जुयाच्चन । श्री आर.वि. वन्द्यजु वसपोल तःधीम्ह भन्तेया जीवनी च्वयाबिज्याःगु जक मखु विहारय् छु प्रकारया प्रशासनिक कठिनाइ वइबलय् ग्यमुलाःगु सल्लाह व तिवः बियाबिज्याइगु जुयाच्चन । श्री पवित्रबहादुर वज्राचार्यजु विहारया छम्ह अन्तेवासिक उपासकयाकथं भूमिका म्हिता बिज्यानाः विहारया हरेक ज्याखँय, हरेक गतिविधिइ धःत पाना बिज्याना च्वंगु जुयाच्चन । वथे हे श्री राजा शाक्यजु न तन, मन व धन विहारयात म्वाहालि याना बिज्याना च्वंगु जुयाच्चन । उकि वसपोल स्वम्हेसिगु कृतज्ञ गुणयात लुम्काः वसपोल तःधीम्ह भन्तेन वसपोलपिनिगु प्रशासा याना बिज्याःगु जुयाच्चन ।

श्री पवित्रबहादुर वज्राचार्यजु विहारया हरेक कार्यक्रमय् धयाथे उदघोषक जुयाबिज्याइगु खः । वसपोलया नायुगु सः अले छलपोल, छिक्पि शान्तदान्तपूर्वक च्वना बिज्याहुँ, च्वना दिसेँ धकाः याइगु इनापया खँवःत जितः आःतक लुमं । विहारय् नकतिनि नकतिनि वनेसःगु व ई, वसपोल राजभाइ (पवित्रबहादुर दाइ)यागु उभन नायुगु सः अले मनय् स्वाँ ह्वइकथया व्यवहार न जि तःसक प्रभावित जुल ।

लिपा गुबले गुबले धःम्ह उदघोषण यायेमालीगु अवस्थाय् बालाक उदघोषण याइपिनिगु स्वभाव, तरिका व व्यवहार तुमकेबलय् वसपोल राजभाइदाइ न न्यःने खने दः वः ।

श्री शाक्यसिंह विहारय् वनेबलय् उवः धयाथे वसपोल राजभाइ दाइ नापलाः । गुबले धर्मदेशना न्यनाच्चंगु अवस्थाय्, गुबले धर्मसाकच्छा यानाच्चंगु अवस्थाय्, गुबले विहारया आन्तरिक मामिला व आन्तरिक समस्याबारे सहलह, सल्लाह, सुभाव बियाच्चंगु अवस्थाय् सा गुबले भन्तेपिन्त धये यायेमाल अथे यायेमाल धकाः न्यबवाका बिज्याइगु अवस्थाय् न खना । विहारय् गुगु प्रकारया मिटिङ्ग जूसां दकलय् न्हापां कापि कलम पिकयाः उपस्थितिइ सही याकेगु व निर्णय चयेगु ज्याय् वसपोल न्याबले न्हापा लाः अथवा अथे यायेगुलिइ सु न सु छम्हसित न्यबवाका बिज्याइ ।

वसपोल मृदुभाषीथे स्पष्टवक्ताया रूपय् न जिं खना । कार्यकारण स्पष्ट यायेगु व कार्य अकार्य ज्याय् भन्तेपिन्त वा गुरुमापिन्त वा उपासक उपासिकापिन्त सचेत यायेगु वा सरसल्लाह बीगुलिइ वसपोल गुबले हे आनाकानी याःगु वा पक्षपात याःगु जिं मखना । थ्व हे मृदुभाषी व स्पष्टवादीता गुणं यानाः हे जुइमाः श्री शाक्यसिंह विहारय् विदेशी पाहुनापिन्त स्वागत सत्कार यायेगु, विदेशी राजदूत वा राजदूतावासया कर्मचारीवर्गीपिन्त विहारया हरेक कार्यक्रमय् सहभागी याकेगुलिइ वसपोल न्याबले सफल खना । थुकिं यानाः विहारयागु प्रचार-प्रसारय् न यक्व तिवः जूवंगु अनुभव यक्वसिनं याःगु दयेमाः ।

पूज्यपाद तःधीम्ह भन्तेपाखे 'सङ्खार भाजनि' सफू अनुवाद यानाः पिहाँ वःगु इलय् वसपोल राजभाइ दाइ न टिप्पणी याना बिज्यात - भन्ते, धात्थेला थ्व सफू स्वर्णाक्षरं अलंकृत जुइमाःगु खः, लुं आखलं च्वयेबहःगु खः । थुगु टिप्पणी न्यनाः वसपोल तःधीम्ह भन्ते तसकं हे प्रफुल्लित जुया बिज्यासे राजभाइ दाइयागु उच्च मूल्यांकन क्षमता व प्रतिभायात दुनुगलनिसें साधुवाद बिया बिज्याःगु घटना जितः आःथे हे लुमं ।

वसपोल तःधीम्ह भन्तेयात हृदयरोग जुसेलि विहारय् अक्षय कोष स्थापना यायेगु सरसल्लाहकथं कोषय् दां दुतिनेगु ज्या न्यात । कोषया दातापिन्त प्रोत्साहनकथं दसि-पौ बीगु खं वसेलि छुं प्रकारया समिति वा कमिटी मदुगु

जुयाः सकसियां बिचाः व विश्वासकथं वसपोल पवित्रबहादुरजुहे हस्ताक्षर यानाः  
प्रमाण-पत्र प्रदान यायेगु खँ क्वःजित । धुगु क्रम शायद वसपोल मदये न्ह्यःतक  
न्ह्यानाच्चगु दुथे जितः ताः ।

बुद्धशासनया उन्नति वृद्धिया निति, प्रचार-प्रसारया निति, त्रिपिटक  
अन्तर्गतया यक्व सफूतयगु प्रकाशक जुया बिज्याःगुया निति, थी थी विहार  
निर्माणया ज्याय् न्ह्यलुवाः जुया बिज्याःगुया निति, थी थी संघसंस्थाया हामालिसें  
सशक्त कार्यकर्ता जुयाबिज्याःगु आदिया हुनि यानाः वसपोल बुद्धशासनया निति  
धात्थे "छ्मह राजा" हे धाःसा अत्युक्ति जुइथे मताः ।

सकल बुद्धपिंसं प्रशंसा याना बिज्याःगु निर्वाणपद वसपोलयात ननान  
प्राप्त जुइमा धयागु पुण्याकाक्षा यानागु जुल । अस्तु !

पवित्रबहादुर स्मृतिग्रन्थ, २०५९, पृ. १०७-१०९



## दिवंगत ज्ञानज्योति साहु : छम्ह उत्प्रेरक व्यक्तित्व

नेपाल संवत् १९०८ (वि.सं. २०४४) फागुन अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया कार्यसमितियागु पुनर्गठन जूबलय ज्ञानज्योति साहुयात पुनर्बाँर अध्यक्ष पदय् ल्यःगु खःसा जितः सचिव पदय् ल्यःगु खः । उब्सनिसें तिन वय्कः साहुनाप जिगु धनिष्ठता क्वातुया वंगु खः ।

वय्कः साहुया सामाजिक व्यक्तित्व, आर्थिक सम्पन्नता व व्यवहार कुशलतायात लिक्क च्वनाः स्वयेखीपिं थक्क व्यक्तियपिनि पुचलय् जि छम्ह न दुध्याःगु जितः ताः । भिँनिदैतक अध्यक्ष व वया लिपा संरक्षक जुयाच्चनादीम्ह वय्कः साहुया कार्यकालय् भिँदैतक सचिव जुयाः अनलि आः तक न सल्लाहकार जुयाः ध्यानकेन्द्रय् ज्या यानाबलय् वय्कः साहुयागु सन्तुलित, दूरदर्शी निर्णय, समव्यवहार, कुशल व्यवहार, उदार चित्त व सेवाभाव अले धर्मअनुरागायात जिं बालाक हे अनुभव याना । वय्कलं धर्मसेवा, मानवसेवा अले इमान्दारिता पूर्वकेगुबारे न्त्याब्लें धयाथे उत्प्रेरणा बियाच्चनी ।

ध्वया हे इवलय् वय्कलं थः बाज्या, अबुजु (स्व. भाजुरत्न साहु) व थःगु हे बाल्यकालनिसेया विविध घटना, वाणिज्य व्यवसाययात माःगु कुशल व्यवस्थापन व सही निर्णय यायेत माःगु निर्देशन व तालिमयाबारे अबुजुयागु स्यल्लाःगु तरिका, व्यापारया इलय् विदेशय् (ल्हासा व कलकत्ताय्) थम्ह आर्जन यानागु सामाजिक ख्यातिलिसें धन आर्जनया उदाहरणीय घटनात, पारिवारिक कारणं विपत्ति वःबलय् थःत जूगु मानसिक वेदना व धर्म अनुयायी जुयागुया फलस्वरूप अज्याःगु विपत्तिं याउँक छुटकारा, अर्थ अभावया इलय् थम्ह न्हापा गुहालि याना तयापिनिपाखें थःत प्राप्त सहयोग, हौसला व आत्मियता आदिया बारे घन्टौतक न कनेगु व छलफल यायेगु ज्या जू । वय्कःयागु थुपिं अनुभवत तसकं उत्प्रेरक जूगु जिं महसूस याना ।

ध्यानकेन्द्रया प्रत्येक ज्याखँय् हःपाः बियाः सकसितं प्रेरणा बीगु ज्या वय्कःपाखें जूगु खँ अप्वःसिन अनुभव याःगु दयेफु । अथे धकाः वय्कलं न्त्यागु



ज्याखँय न भिखा तिसिना: समर्थन वा विरोध यानामदी । दुयंक बिचा: याना:लि, थ:गु मन बांलाक दुवाला:लि, बांला:गु-बांमला:गु पक्ष वा बांलाइगु बांमलाइगु सम्भावनायात फुक्क कुले धुका: जक निर्णय बीगु वा सल्लाह बीगु वयकल यानादी । अथे जुया: ग्यसुला:गु व क्वातुगु ज्या जुयावंगु यक्व उदाहरणत दु । केन्द्र्य च्वना बिज्याइपिं भन्तेपिं, अनागारिका गुरुमापिं, कपियकारपिं, अफिस कर्मचारीपिं सकसित मा:महेसित मा:कथं खँ ब्याका: ज्या यायेगु वयक:या बानि ख: । गुरुमापिं बर्माय वना: उच्च अध्ययन यानावल धा:सा घ्यानकेन्द्रया भविष्य उज्वल जुइ धयागु धारणा व्यक्त यानादीमह वयकल बर्मा वये-वनेत लै खर्च तकं त:क्व:मछि थम्ह हे बियादीगु दु । उलिजक मखु बर्माया सयादो ऊ पण्डित, मा गुणवती गुरुमापिन्त न केन्द्र्य बरोबर बिज्याकेगु ज्याय वयक:यागु उत्प्रेरणा यक्व ज्या या:गु दु ।

खजा मचानिसें मांबौपिसं धर्मया क्षेत्रय श्रद्धा तये सयेकेगु तालिम बियात:मह जुया: वयक: धर्मया ज्याय न्ह्याबले छपला: न्हापा ला: । नेपालभाषाया क्षेत्रय तकं वयक:यागु योगदान, प्रेरणा व प्रोत्साहनयात भाषिक ख्य:या सकसिन बांलाक हे वा:चायेक् । वंगु जेट १ गते नेपाल लिपि गुथिया विभिन्न ज्याइव: न्ह्याकेत वयकल थ: मां व बौया नाम अक्षयकोष नीस्वनादीगु वयक:या भाषिक ख्यलय दकलय लिपायागु योगदान ख: थें च्वं ।

थ: जाति (कंसाकार)पिन्त बुद्धया शिक्षा अध्ययन याकेगु मनसुवाल वयकल बौद्ध परियत्ति शिक्षा ब्वनेत मा:गु प्रबन्ध यानादीगु दु । लिसें गां गामय बौद्ध परियत्ति ब्वनीपिं विद्यार्थीपिन्त पाठ्यपुस्तक न धर्मदान याना: यक्व ग्वाहालि यानादीगु दु । उलिजक मखु धर्म व भाषा सम्बन्धी यक्व सफू पिधनेत वयकल तसकं तफा:गु नुग: उलादीगु भीसं खकेफु ।

वयकल बरोबर धयादीगु खँपु न्ह्याबले भसभस लुमनाव:-

*'मस्तयूत मचानिसे हे धर्मया शिक्षा व तालिम बिया तयेमा: ।'*

*'मस्तयूत फयांफक्व होस्टेलय तया: ब्वके मज्यू ।'*

*'इमान्दारीता धयागु तसकं त:धं, इमानदारी व्यक्तियात गुबले छुं कथया दु:ख जुइमखु ।'*

*'भी नेपा:या यक्व मनूत गरिब, उकिं उमिसं सफू न्याना: ब्वनेमफु । अथे जुया: फुपिसं सफू छापे याका: सितिकं इनां बीमा: ।'*

‘नेपाःया भन्ते, गुरुमापिन्त सितिकं वासः याकेगु प्रबन्ध छगू याये दुसा गुलि  
ज्यू ।’

‘धर्मप्रति श्रद्धा तथाच्चनापि भीसं बांलाक बिचाः मयात धाःसा भीथाय्  
बुद्धधर्मं क्वातुइमखु ।’

प्रकृतिया नियम सकलें छन्हु अवश्य सीमाःगु हे खः । थ्व हे शास्वत  
सत्ययात प्रमाणित यानाः वय्कः दिवंगत जुल । बुद्धधर्मया क्षेत्रय्, भाषिक क्षेत्रय्,  
अले धःधितिपिसं छम्ह तसकं हितैषीम्ह, श्रद्धावानम्ह व नुगःछ्वःम्ह दाता तंका  
चनेमाल । वय्कः साहुयात सुगति, मोक्ष व निर्वाण प्राप्तिया कामना लिसें  
पुण्यानुमोदन याना ।

सन्ध्याटाइम्स न्हिपौ, ने.सं. ११२४ अनलाध्व ३ (वि.सं. २०६१ श्रावण ५ गते  
मंगलवाः)



## धर्मरत्न दाइनापया छुं लुमन्ति

वि.सं. २०३५ सालया असार ६ गते धम्मवंश भन्ते, बोधिसेन भन्ते, शीलभद्र भन्ते, जाणशीला गुरुमा, भक्तिमा (हिरामाया नकर्मि), सुन्दरकृष्ण (अनिल), शर्मिला (नागबहाल) व जिनाप च्याम्ह त्रिशुली (सांगु) वनेत सोन्हखुट्टेया बस स्टपयवना । म्हति गुतका (रु.९।-) पुलाः न्हिनसिया १ बजेयागु बसय च्वना । सन्ध्याया ६:१५ बजे त्रिशुलिइ ध्यन । अनया सुगतपुर विहारय च्वनेगु प्रबन्ध यानातःगु जुयाच्चन । अन न्हापा हे पूज्य बुद्धघोष भन्तेन बिज्यानाच्चंगु सिल । मेधकर भन्ते अन हे धात च्वना बिज्याःगु जुलसा पूज्य ज्ञानपूर्णिक भन्ते राष्ट्रिय विकास सेवा (NDS)या भ्वलय अन हे बिज्यानाच्चंगु नापलात ।

प्यन्हु त्रिशुलीइ च्वनाजःछि बुद्धपूजा, धर्मदिशना, अष्टपरिष्कार दान, भोजननाप आपाल धार्मिक ज्याय ब्वतिकायेखन । अन च्वापि उपासकउपासिकापिनिगु श्रद्धा व सेवा खनाः तच्चत प्रभावित जुया । छन्दु हनेबहःम्ह धर्मरत्न शाक्य “त्रिशुली” जुया छेय ब्यलियायेगु अवसर न चूलात । वसपोलनाप धर्मया विषय छुं छुं खँ न जुल । वसपोलयागु शान्त, सौम्य, धीर व गम्भिर पहल गाक्क हे प्रभावित जुल । बुद्धधर्मया लिसे मेमेगु व्यावहारिक खँया विषयलय भन्ते, गुरुमापिनाप वसपोलया छलफलयात तसकं ध्यानपूर्वक न्यनाःलि थःके यक्क ज्ञानवृद्धि जुगु अनुभव याना । वसपोलयागु विद्वतायात जि अबले अन हे प्रत्यक्ष अनुभूति याये खन । वसपोलयाहे कृति “अंगुलिमाल” सफू न बियाबिज्यात ।

वयालिपा यलय थीथी कार्यक्रमय व इलयब्वलय वसपोलयात नापलायेगु, खँल्हाबल्हा यायेगु सुअवसर चूलाः । २०४६या जनआन्दोलन लिपा धर्मनिरपेक्षताया विषयलय यल मंगलबजारय जुगु छगू तःधंगु सभाय वसपोलयागु भाषण न्यनाबलय वसपोल छम्ह कुशल वक्ता, इतिहासमा दुयम्ह विद्यार्थी व बौद्ध साहित्यया गहन अन्वेषक खः धयागु खँ सीका ।

अनील अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र शंखमूलय सचिव जुयाः ज्या यानाच्चनागुया दथुई वसपोल न अन दुतिनाबिज्यात । तःदँतक वसपोल सल्लाहकार

जुया बिज्याःबल्य न वसपोलनाप सहकार्य यायेगु सुअवसर चूलात । बरोबर मिटिंग जुई, वसपोलयागु स्यल्लाःगु, धर्मानुकूलगु व दूरदर्शिता जाःगु तर्क, विचार व निर्णय पाखे ध्यानकेन्द्रया व्यवस्थापन, गुरुपिनिगु सेवा व योगीपिनिगु सत्कार्ययु तसक हे तिवः ब्यूगु अनुभव यक्वस्या हे याःगु दयेमाः । विचार विमर्शया इवल्य गुबले वसपोलया विचार विपरित जुल धयागु टिप्पणी जुल धाःसा वसपोल तुरुन्त हे उक्कियात स्वीकार यानाःलि यथायोग्य निर्णय कायेत मौका बियाबिज्याई । गुबले न थःगु खँयात स्वीकार यायेमाः धकाः जिद्धियायेगु स्वभाव वसपोलयाके मखना । जितः ताः थजाःगु वसपोलयागु स्वभावयात नीति निर्माणया तहलय च्चनीपि सकसिन अनुशरण यात धाःसा कचव व विरोध धयागु तच्चक म्हो जुइ ।

ध्यानकेन्द्रया विधान संशोधनया ज्याय जुइमा, थी थी समिति, उपसमितिया नियम दयेकेगु ज्याय जुइमा, निर्माणमा ज्याय जुइमा, सयादोपि वा गुरुमापिनि विषय सुया छुंकथया शंका उपशंका चीकेगु ज्याय जुइमा, विनय परम्पराया व्याख्या व व्यवहारय जुइमा, प्रब्रज्या शिविरय वईपिन्त स्पेनेकनेगु ज्याय हे जुइमा गुबले हे आलसिया भाव पिब्वया विमज्याः । थःगु शारीरिक अस्वस्थताया समेत च्यूताः मतस्ये न्याबले सक्रिय व सतर्करूप न्यब्वाना बिज्याइ । न्हि निधू स्वधूतक ध्यानकेन्द्रय ध्यंकः बिज्याइ । न्यासि वनेत थाकुम्ह निथाय प्यथाय भासु लनाः जूसा नियमितकथ ध्यंका बिज्याइ । थथे ध्यानकेन्द्रप्रति वसपोलया हितैषी भावनायात न्याक्व हे च्छाःसा म्हो हे जुइ ताः ।

धुलिया दुने वसपोलयागु बहुआयामिक व्यक्तित्वया परिचय न कथह प्राप्त जुजु वन । वसपोल छम्ह बौद्ध विद्वान, विपस्सना ध्यानया गम्भीर साधक, बौद्ध परियत्ति शिक्षाया न्हयलुवाः, वाद्यगुरु, थेरवाद बुद्धशासनया कर्मठ बौद्ध उपासकया जीवन व्यतीत याना बिज्याःम्ह, सुवच व सात्त्विक प्रवृत्ति जाःम्ह, पालि बौद्धसाहित्यया आपाल ग्रन्थया अनुवादक, स्वास्थ्य क्षेत्र, शिक्षा क्षेत्र आदि थी थी समाज सेवाया ज्याय क्रियाशीलम्ह, भाषासेवक साहित्यकार, नाटककार, सल्लाहकार आदि बहुमुखी प्रतिभा सुसम्पन्नम्ह खः धयागु खँ सीका । धनथायुलाक्क थथेभन बहुआयामिक व्यक्तित्वयात लिधंसा बियाबिज्याइम्ह वसपोलया तिरिमयजु पुष्पमाया पीभतयात न लुमंकेगु न सान्दर्भिक जुइ थें ताः । वसपोल पीभतया आकस्मिक व असामयिक देहावसान १९५० दुकुन्हु लुम्बिनीया पवित्र जमीनय धर्मरत्न उपासक थःगु न्हयन्हय्दँया शरीरयात त्याग यानाबिज्यात । बुद्धशासन व समाजसेवाया ज्यायात अन्तिम इलय्तक चिन्तन, मनन व कर्मक्षेत्र

दयेका बिज्यात । तसकं धर्मसंवेगया खँ पासा प्रेमकाजी बनियां न्यंका हःबलय् जि मलेखुया फिल्डवर्क ज्याय् तक्यने मालाच्चन । पूज्य कापेडन्य भन्तेया मोबाइल सन्देश नं प्राप्त जुल । वसपोलया पार्थिव शरीरयात लुम्बिनी येँय् हङ्गु खबर दत । थ्वहे लैँपुइ मलेखु नं लाःगुलिं लैँय् ध्वदुइला धकाः नं आशा यानागु खः तर वसपोलया अन्तिम दर्शनयाये मखन । अनित्य संसारया स्वभावया सत्यतायात प्रमाणित यास्ये वसपोल अनन्त यात्राय् बिज्यात । वसपोलया छत्रछाय्ये, सल्लाह साहुतिइ, कुशल अभिभावकत्वय् थःत ताय्तिता यानाच्चपि थी थी क्षेत्रया आपालं संघ, संस्थातसें थःत अनाथ महसुस याये मालावन ।

थधे सकसियां आदरणीय व्यक्तित्व जुया बिज्याःम्ह वसपोल धर्मरत्न “दाइ” नं गृहस्थी जीवन शुद्धरूपं ब्यतीत याना बिज्याःगु आनुभाव वसपोल पक्का नं सुगतिस प्राप्त जुल जुइमाः धयागु दृढविश्वास दु । वसपोल सहित वसपोलया जहानयात नं जाति, जरा, व्याधि, मरण दुःखं अलग जुयाच्चंगु निर्वाण सम्पत्ति समेत याकनं लाभ जुइमा धकाः पुण्यानुमोदन यानागु जुल । अनिच्चावत संखारा !

धर्मरत्न शाक्य “त्रिशुली” स्मृतिग्रन्थ, २०६५, पृ. ११५-११६



## दिवंगत सानुसाहुया लुमन्तिइ

भगवान् बुद्धया उपदेश संग्रह पुणल पञ्जतिकथं संसार्य प्यधी प्रकारया मनूत दु । न्हापागु प्रकारयापिं ह्युं थासं वयाः ह्युं थाय वनीपिं, निगुण प्रकारयापिं ह्युं थासं वयाः तुयू थासय वनीपिं, स्वंगुण प्रकारयापिं तुयू थासं वयाः ह्युं थासय वनीपिं अले प्यंगुण प्रकारयापिं तुयूथासं वयाः तुयू थासय वनीपिं खः । ह्युं थासं वःम्ह धकाः दीद्व कूलय जन्म जूम्ह, रूप लावण्य बांमलाःम्ह, शरीर अंग पूर्ण मजूम्ह धाःगु खःसा अजाःम्ह मनुखं शरीर, वचन व मन पापकर्म यानाः दुर्गतिइ पतन जुइगुलिं ह्युं थासय वनीगु धाःगु खः । तुयू थासं वःम्ह धाःगु उच्च व सम्पन्न कूलय जन्म जूम्ह, रूप लावण्य बालाःम्ह, शरीर अंग पूर्णम्ह जुयाः मगाः मचाः धायेम्बाःम्ह धाःगु खःसा अजाःम्ह मनुखं शरीर, वचन व मन पुण्यकर्म यानाः सुगतिइ वनीगुलिं तुयू थासय वनी धाःगु खः ।

धुकथं स्वयेबलय् दिवंगत सानुरत्न स्थापित (सानु साहु) तुयू थासं वयाः तुयू थासय वनीपिनिगु प्रकारय लाः धकाः धायेफु । वयकः परिवार सम्पदा, भौतिक सम्पदा, जाति सम्पदा परिपूर्णं जूगु भीसं खँ हे खँ । लिसें वयकःया श्रद्धा सम्पदानं तच्चकं तच्चकं च्छाये बहः जू । स्वनिगलय् गुलिनं विहारत धस्वात उकिइ सानुसाहुया छुं नं छुं श्रद्धा दुमध्याःगु दहे मदु धाःसां ज्यू । विशेष वयकलं धर्मकीर्तिं विहार व वनाप स्वापू दुगु विहारय आपालं ग्वहालिं याना भाःगु दु ।

थथेभनं यक्व सम्पदां परिपूर्णं जुयादीम्ह वयकः तःधं छू जुया दीगु धाःसा गुबलें स्वये मनं । न्त्याबलें मुसुकाः ह्वाः, छाक्क धकाः सुयातं न्ववाना मदी । विहारय मिटिगय भाइ, सहलहकथं गधे क्वःजित उकियात सहर्षं स्वीकार व समर्थनं याना दी, थःगु खँ, विचा क्वचीगु बानि छत्तिं हे मदु । गुगु पदय च्चानादीत इनाप याइ थम्हं बालाक मस्यू, स्यूपिन्त तयेमाः धया दी, पदया लोभ गुबलें खनेमदु । अथेसां कर बलं हे पदय तइ, तर पदया घमण्ड गुबलें हे क्यना मदी । छुं नं कार्यक्रमया ग्वसाः जुइ, आर्थिक स्रोतया खँ पिहावइ, आपाः म्हो, गुबलें हे खालि मजुइक ग्वहालिं याना दी । ज्या याइपिन्त न्त्याबलें उत्साहित प्रोत्साहित जुइकथं लिधंसा बियाच्चना दी ।

धुकथं धर्मय् विशेष श्रद्धा तथा च्चना दीगुलिं हे जुडमाः नुगःचुया अपरेशन  
 प्यक्वः तक जुलं न वयकःयात स्वास्थ्य लाभ जुहे जुल । अनित्य संसारया  
 नियमयात हीके सुनांन फुगु हे मदु, उकिं वयकः न धुगु सत्ययात प्रमाणित यानाः  
 संसार त्वःताः भाल, तर वयकःया सरल मरणयात धाःसा प्रशंसा हे यायेमाः ।  
 छायाधाःसा चयप्यदंया बैशय् तक सुयात छुं प्रकारया दुःख, बोभ, पीडा मबिस्ये,  
 थःगु ज्या थम्हं हे यानाः खँ ल्हाल्हां धयाथे अन्तिम सासः ल्हायेगु धयागु  
 भाग्यमानीपिन्त जक प्राप्त जुइ थें ताः । मरण लिपा मिखादान यायेगु प्रमाणपत्रयात  
 मदये छन्दु न्हयः तक लुमकाः न्ह्यःने तयातयेत निर्देशन बियादिल । थःगु नस्वर  
 देह ला मदइ हे तिनिगु सकस्यां स्यू, तर ज्यावंगु अंग मेपिन्त ग्वहालि यायेगु  
 वयकःया दुनुगःया चाहनायात साधुवाद बीहेमा । धाथे वयकःया मरण प्रेरणाप्रद  
 जू ।

वयकः मदयाः नेपाःया बुद्धधर्मया क्षेत्रय् छगू ह्याकिं वंगु शायद सकसिनं  
 हे अनुभव याःगु दयेमाः । कारण, वयकःपाखे आर्थिक ग्वहालि मदइगु जुल  
 धकाः मखु, वयकः थें धर्मपूर्वक म्वानाः मेपिन्त न प्रेरणा बीफुम्ह छम्ह हामा  
 मन्त धकाःजक खः । वयकः न्त्याथाय् जन्म जुया दीसा बुद्धशासनयात आः  
 स्वयाः उप्वः तिब बीफुम्ह जुयाःलि अन्तस निर्वाण सम्पति तक चूलायेमा धकाः  
 दुनुगलनिसें श्रद्धाञ्जलि प्वकाच्चना ।

लिधैसासफुः १) पुगलपञ्जति- अनु, भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर, वीरपूर्ण पुस्तक  
 संग्रहालय, ल.पु.बु.सं. २५५१ (पृष्ठ ४९-५१)

धर्मकीर्ति मासिक, वर्ष २८, अंक ६, कार्तिक २०६७, पृ. १२

## मैत्री व करुणाया प्रतिमूर्ति मा गुणवती गुरुमां

बुद्ध जन्मभूमि नेपालय वसपोलया हे शिक्षा ब्वनेगु ह्वःताः (मौका) मदुगु व ई, नेपालय छ्मह भिःप्यदँया नच्चा ल्यासे मिसामचायात बुद्धशिक्षा ब्वनेगु दुयःगु इच्छां न्यासि वनाः हे बर्मा (थौं कन्हय् म्यान्माः) देश थ्यकः वन, २००६ सालं । अन भिःप्यदँतक बुद्धया अनुपम व जीवनोपयोगी शिक्षाया अध्ययन लिपा उम्ह मिसामचा गणेश कुमारी शाक्य, धम्मवती गुरुमांया रूपय् हिलाः २०२० सालं नेपाः लिथ्यन ।

सलंसः दँतक बुद्धया शिक्षा तनाच्चने धुकूगु नेपाःया जनपिन्त बुद्धशिक्षा इनाबीगु ज्या अःपुगु मखु । ध्व खँ बालाक थूम्ह, स्यूम्ह धम्मवतीया अदम्य साहसयात लिध्वासा बीगु तातुनाः बर्मा देशानिसे हे वसपोलनाप नेपालय बुद्धशिक्षा प्रचारप्रसारया ज्याय् थःत न पायेत बिज्याम्ह खः श्रद्धेय मा गुणवती गुरुमां, छ्मह बर्मी नागरिक ।

बर्मी चलनकथं हनेबहःम्ह मिजपिनि नांया न्ह्यःने 'ऊ' व पिसापिनि नांया न्ह्यःने 'मा' तयेगु चलनकथं वसपोल अनागारिका गुणवतीया नां मा गुणवती च्वंगु जुयाच्चन । तर ध्व चलन मथूगुलिं, अले वसपोल सकसिया मां जुयाः व्यवहार याइम्ह जुयाः नेपाःमिपिसं मां गुणवती धकाः हे नां कायेगु यानाछेत । अथेला वसपोल गुरुमां धात्थे छ्मह मां थेंहे धाये त्वःजू, वसपोलयाके दुगु मैत्री व करुणाया स्वभावं यानाः ।

पूज्य धम्मवती गुरुमांया संगतं यानाः मा गुणवती गुरुमां न नेवाः भाय् बालाक हे सः । ब्वने च्वये न यायेफु । धम्मवती गुरुमां कना बिज्याःगु छ्मू खँ- "न्हापा कविकेशरी चित्तधर हृदयनं वसपोलयात विहारय् वयाः नेवाः भाय् स्यंवङ्गु । उकिं मा गुण गुरुमांन वासेट्ट थेरी नांगु सफू नेवाः भासं च्वया बिज्यात ।" वथेतुं वसपोल थन नेपालय च्वना बिज्याःगु नीन्यादँ दुबलय् 'नेपालय २५ दँ जिगु लुमन्ति' नांगु सफू पिकया बिज्यात ।

वि.सं. २०२२ सालं श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांया अथक कुतलं धर्मकीर्तिं विहार नीस्वसेनिसें वसपोल मा गुणवती गुरुमां अन हे विहारय् थातं च्वना



बिज्यात । वसपोल छ्मह विदेशी खःसां नेवाःभाषं छँ ल्हाना बिज्याइगु, सकल उपासकउपासिकापिन्त समानताया लिसें मैत्रीपूर्वक व करुणापूर्वक व्यवहार याना बिज्याइगुलिं यानाः सकसियां वसपोल नेपाःमि धकाः भाःपीगु । न्ह्याबलेँ नाइक व यइपुक छँ ल्हाना बिज्याइगु, विहारय् अनेकथया पंगलः, आपत विपत, समस्या वःसां नं धम्मवती गुरुमांयात स्यल्लागु बिचाः, सहनशीलया दसु जुयाः पितुया बिज्याइगु अले छुंकरथया जिम्मेवारी क्वबीगु वसपोलया बानिं यानाः वसपोल धर्मकीर्ति विहारया छ्मः दथु थां थें हे सकसिन भाःप्यु ।

वसपोलया योगदान धर्मकीर्ति विहारय् जक सीमित मजू । अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रय् वसपोलया योगदान नं न्ह्यब्वये ।

श्रद्धेय सुमंगल भन्ते, धम्मवती गुरुमां, चिनी गुरुमां आदि नेपाःया बुद्धशासनयात च्यूताः कया बिज्याइपिनि कुतलं बर्माया सुप्रसिद्ध ध्यानगुरु सयादो ऊ. पण्डिताभिवंश महास्थविरयात नेपालय् बिज्याकेगु ज्या जुल । विपस्सना ध्यान शिविर न्ह्याकेगुलिसें नेपालय् हे ध्यानकेन्द्र स्थापनाया ज्या जुसेलि वसपोल सयादो दैय्दसं नेपाः बिज्यायेगु व छ्मह ध्यानगुरुयात हे उगु ध्यानकेन्द्रय् तयेगु प्रबन्ध याना बिज्यात । अथे जुसेलि वसपोलपिन्त बर्मी तरिकां नये त्वने अले व्यवहारया ज्या नेपाःमिपिन्त स्यनाबीगुकथं वसपोल मा गुण गुरुमां तःदैतक हे शंखमोलया ध्यानकेन्द्रय् च्वनाः ग्वहालि याना बिज्यात ।

उगु इलय् थुम्ह च्चमि अन ध्यानकेन्द्रय् सचिव जुयाः ज्या याये नंगु जुयाः वसपोल मा गुण गुरुमांया सकतां ज्यायात प्रत्यक्ष खना वये नं । वसपोल गुरुमां ध्यानकेन्द्रया आन्तरिक व्यवस्थापनया सकतां पक्षय् प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षकथं जिम्मा कयाः ज्या याना बिज्यागुलिं उगु ध्यानकेन्द्र कमिटि परिवारपिसं पिनेयागु सरकारी ज्या लगायत बाह्य व्यवस्थापनय् जक ध्यान तयां गाः । नकतिनि नकतिनि जक स्थापना जूगु ध्यानकेन्द्र, उपासक उपासिकापिनिगु संख्या तसकं म्हो तिनिगु ई । आन्तरिक व्यवस्थापनया ज्यालिसें उकियात माःगु आर्थिक व्यवस्थापन समेत वसपोल गुरुमां जिम्मा कयाबिज्यात । वसपोल थःगु हे तालं प्रत्येक शिर्षककथं अलग्ग अलग्ग थलं मिहचाय् ध्यबा तयाः तसकं नमूना जुइक हिसाब किताब तयाः सकसित अजू चायेका बिज्यात । वहे इलय् सयादो ऊ. धम्मपियया अग्रसरता व धम्मवती गुरुमांया कुतलं स्थापना जूगु भोजन व्यवस्था अक्षय कोषया वसपोल सल्लाहकार जुयाः तसकं दुयःगु व स्यल्लाःगु योगदान बियाबिज्यागु खः धयां

उपो जुइमताः । केन्द्रय् जलपान भोजन दातापि मदइगु दिनय् थुगु हे कोषया ब्याज दाम् जलपान भोजनया व्यवस्था आःतक जुया वयाच्चंगु खँ तसकं प्रशंसनीय जू ।

बर्मी चलनकथं नाया न्ह्यःने च्वंगु 'मा' यात उमेर वलिसे 'दो' धाइगु जुयाच्चन । उकिं वसपोल मा गुणवती गुरुमायात नं बर्माय् दो गुणवती धकाः सम्बोधन याये धुकूसां थन नेपालय् मा गुणवती गुरुमा हे धायेगु सकसियां यः ताइगु जुयाच्चन । उकिं आःनं भीसं मा गुणगुरुमा धकाः हे वसपोलयात हनाच्चना, वसपोलया गुण अनुस्मरण यास्ये थुगु सफू पिथना च्चना । धार्थे धायेमाल धाःसा नेपालय् बुद्धशासनया उन्नति बृद्धिया ज्याय् वसपोलया योगदान प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षकथं आपालं आपाः हे दु । वसपोलया तन मन व धनं ग्वहालि जगुला जु हे जुल, वसपोलया बालाःगु व्यवहारं यानाः प्रभावित मजूपिं मनुत शायद दइ हे मखु जुइ ।

वसपोलं न्ह्याम्हेसितं नायुगु सलं खँ ल्हाना बिज्याइ, छाक्क व तसलं न्ववाना बिज्याःगु न्यपिं शायद सुं हे दइमखु जुइ । सुनानं थःत मनय् मत्वःकथं मखु धाःसां वा व्यवहार याःसां तंचाये धैगु वसपोलया बानि म्दु । न्ह्याबले मुसुमुसु न्ह्यूख्वाः वयेकाः मैत्री व करुणायुक्त व्यवहार याना बिज्याइगु हे जक भीसं खनी ।

वसपोलपाखे सार्वजनिक रूपं धर्मदिशना, प्रवचन वा औपचारिक कार्यक्रमय् न्ववाना बिज्याःगु भीसं उलि मखंसां खने मदयेक वसपोलया योगदान यक्व हे दु । उकिं भी सकल नेपाःमि वसपोलप्रति नतमस्तक जुसे कृतज्ञता प्वके हे माः, थ्व भीगु कर्तव्य नं खः, दायित्व नं खः । खतु वसपोलया गुणया पलेसा भी सुनानं पुले फइमखु, अथेसां तबि वसपोल थें जाःम्ह सुयोग्य व्यक्ति नेपालय् च्चनेगु अवसर बिया बिज्याःपिं बर्मी सरकार, बर्मी जनतालिसे वसपोलया थः परिवारजनपिं सकलें धन्यवादया पात्र खः मधासें मगाः ।

नेपालय् स्वीन्यादें तक च्चना बिज्याःजःछि वसपोलपाखे बौद्ध व्यवहार क्यना बिज्यातसा बर्माय् लिहाँ बिज्यानाः नं 'नेपाः बर्मी विहार' स्थापना यानाः बुद्ध जन्मभूमि नेपाःप्रतिया सद्भाव व सहृदयता ब्वया बिज्याःगु नं तसकं हे साधुवादया खँ खः ।

वसपोल नेपालय च्वनाबिज्याःबलय इलं लातकि हे लुम्बिनिइ बिज्याइ ।  
वथे हे बर्मा लिहाँ बिज्याये धुका न वसपोल बरोबर नेपाः बिज्याःबलय न  
फर्याँफतले उप्वः लुम्बिनीपाखे बिज्यायेगु कुतः याना बिज्याइ । उकथं वसपोलपाखे  
लुम्बिनीया भ्रमण चयक्वः ८० पटक पुले धुकूगु खँ जितः कना बिज्याःगु आःतक  
जि लुमं ।

थुकथं अतिकनं हनेबहःम्ह, वन्दनीय, पूजनीय व स्मरणीय गुरुमाया  
विषय छुं छत्वाःचा खँ च्वये दुगु न जिगु निति अहोभाय्यया खँ छः । वसपोलया  
सुस्वास्थ्य, दीर्घायु व सत्मार्गं प्राप्तिया आशिका न ध्व इलय यानाच्चना ।

नेपालय दो गुणवती गुरुमा, धर्मकीर्ति प्रकाशन, २०७२, पृ. ३० -३२



(नेपाली भाषा)

## श्रद्धेय फुजी गुरुजी, विश्वशान्ति स्तूप र भिक्षु मोरियोकाज्यु

मिति: २०३७ साल माघ महिनाको २८ गते, मंगलबार

समय: साँझको ७:४५ बजे

स्थान: काठमाडौंको ज्याठास्थित श्री पुष्परत्न 'सागर' ज्यूको होटल हिमालयन  
ध्यूको एक कोठा ।

बुद्ध जन्मभूमि नेपालमा जयस्थिति मल्लद्वारा थोपरिएको जातपातका कारण देशबाट बौद्ध भिक्षुहरूको हास भइसकेको अवस्थामा वि.सं. १९८७ सालमा सर्वप्रथम काठमाडौंको सडकमा थेरवादी भिक्षुको रूपमा भिक्षाटन गर्नुहुने परमश्रद्धेय संघमहानायक, अग्रमहापण्डित दिवंगत प्रज्ञानन्द महास्थविरज्यूको जापानका श्रद्धेय भिक्षु निचिदात्सु फुजी गुरुजीसँग भेटवार्ता । त्यसबखत उहाँ गुरुजीले आफू फेब्रुअरी ७ तारिखमा राजगृह, भारतबाट काठमाडौं आइपुगेको र आज दिउँसो फुलचोकीस्थित चैत्य दर्शन गरिसकेको कुरा बताउनु हुँदै त्यहाँ हल्का हिमपात भएको कुरा सुनाउनु भएको थियो । भोलिपल्ट श्रीलंकातर्फ लाग्ने कार्यक्रम रहेका उहाँका साथ ४ जना अन्य भिक्षुहरू र २ जना भिक्षुणीहरूपनि सँगै हुनुहुन्थ्यो ।

९७ वर्षको वयोवृद्ध अवस्थामा पनि विश्वभर १०० वटा विश्वशान्ति स्तूप बनाउने अठोटका साथ आफूलाई सक्रिय राख्नुभएका उहाँले ८० वर्षीय पूज्यपाद प्रज्ञानन्द भन्तेज्यूलाई बुढेसकालमा हातको काम उतिसारो नहुने हुँदा त्यसै कुँजो भइने हुनाले दुवै हत्केलामा २/२ वटा ओखर राखेर निरन्तर हात चलाइराख्दा रक्तसञ्चार राम्ररी भई शरीर स्वस्थ भइराख्ने कुरा सुनाउनु हुँदै प्रत्यक्ष देखाउनु पनि भएको थियो । त्यतिबेला उहाँहरूको विद्वतापूर्ण, ओजस्वी र धार्मिक संवाद सुन्न पाएकोमा म आफूलाई अत्यन्तै भाग्यमानी ठानी आएको छु ।

उहाँ फुजी गुरुजीको अग्रसरतामा निर्मित विश्वशान्ति स्तूपहरूमध्ये भारतको राजगृह, दार्जिलिङ र नेपालको पोखरा र लुम्बिनीको स्तूपहरूको दर्शन गर्दा एउटा बेग्लै किसिमको आनन्द, संवेग र श्रद्धा उत्पन्न भएको थियो । अहिले सम्भ्रंदा मात्र पनि त्यतिबेलाका दुर्लभ क्षणका भावनाहरू मन मस्तिष्कमा तरंगित हुन थाल्दछ । थाहा छैन ती स्तूपहरूमा कस्तो विशेषता रहेको थियो- जहिले दर्शन गर्दा र स्मरण गर्दा पनि मन प्रफुल्लित र प्रमुदित हुने गर्दछ । अभङ्ग दार्जिलिङको स्तूपसँगैको विहारमा आफैले पनि ड्रम बजाई अरूहरूको स्वरमा स्वर मिलाई सामूहिक पाठ गर्दाको क्षणमा प्राप्त भएको मानसिक संवेग वर्णनातीत नै छ ।

बिहानको ६ नबज्दै बाहिर सडकमा “ना मु म्यो हो रे ग्ये क्यो” को मन्त्रोच्चारणका साथ ड्रमको आवाजले निद्रा खुलेको थियो । हतपत्त झ्यालबाट हेरे, दुईजना जापानी भिक्षुहरू सो मन्त्रोच्चारण गर्दै आइरहुनु भएको देखे । मनै पुलकित हुने, सुमधुर संगीतजस्तो लाम्ने त्यो बाजाको ताल र ध्वनि अत्यन्त नौलो लाग्यो ।

यो क्रम केही दिन लगातार चल्यो । एकदिन सबै उठेर उहाँहरू आउनासाथ केही पैसा दान गरे । भुकेर अभिवादन गर्दै दान स्वीकारेको देख्दा मन अत्यन्तै प्रफुल्लित र श्रद्धाले विभोर भयो । पछि थाहा भयो उहाँहरूमध्ये एकजना भिक्षु मोरियोकाज्यू हुनुहुँदोरहेछ ।

पूज्य फुजी गुरुजीको विश्वभर १०० बटा विश्वशान्ति स्तूप निर्माणको अधिष्ठानलाई नेपालमा पनि साकार बनाउने उद्देश्यले उहाँ मोरियोका भन्तेज्यू २०२९ सालदेखि निरन्तर रूपमा नेपालमा बस्दै आउनुभएको थियो । पोखरामा विश्वशान्ति स्तूप भत्काउँदा र पुनःनिर्माण सम्पन्न हुँदासम्म उहाँ यतै रहनुभयो । र स्तूप निर्माण कार्यमा दिलोज्यानले लाग्नुभयो । यस कार्यमा उहाँको कत्तिको योगदान रह्यो, नेपाली जनमानसबीच उहाँको सम्बन्ध कस्तो रह्यो र उहाँप्रति नेपालीहरूको दृष्टिकोण कस्तो बन्यो भन्ने कुरा उहाँको देहावसान पश्चात पोखराबाट प्रकाशित “धर्मचक्षु” पत्रिकाको “भिक्षु मोरियोका स्मृति अङ्क” बाट छर्त्तन हुन्छ । वास्तवमै भन्नुपर्दा संसारका दुर्लभ, सज्जन, भलादमी र कर्मयोगी व्यक्तिहरूमध्ये पर्नुहुन्थ्यो उहाँ । यस्तो गुणले भरिपूर्ण व्यक्तित्व उहाँलाई अन्तिम पटक परमपूज्य ज्ञानपूर्णिक महास्थविर भन्तेज्यूको प्रव्रज्या जीवनको स्वर्ण उत्सव

कार्यक्रममा विश्वशान्ति विहारमा पाल्नु हुँदा दर्शन गर्न पाएको थिएँ । शरीर अलि दुब्लाएको र अलि क्लान्त देखिए तापनि अनुहार सदा भैँ तेजिलो र जाज्वल्यमान देखिन्थ्यो । अनित्य संसारको नियतिमा उहाँ पनि पर्नुहुन्थ्यो र असमयमै पृथ्वीले एक महान कर्मयोगी, त्यागी र अनुकरणीय व्यक्ति गुमाउन पुग्यो । उहाँलाई निर्वाण प्राप्त होस् भन्ने पुण्यानुमोदनका साथ गुणानुस्मरण गर्दछु ।

अस्तु !

शान्ति स्मारिका, विश्व शान्ति स्तूप समिति, पोखरा, २०६६, पृ. २४



परिच्छेद ४  
यात्रा संस्मरण/विविध  
(नेपाल भाषा)

## संघमहानायक भन्तेया न्हापांम्हा थाइलायण्ड यात्रा

भगवान् बुद्धया जन्मभूमि नेपाल्य् करिब करिब खने मदया वने धुकूगु स्थविरवादी बुद्धशासनयात बीसौ शताब्दी हाकन छक्कः पुनप्रतिस्थापन यायेगुली योगदान दुम्ह प्रज्ञानन्द भन्ते नेपाःया न्हापांम्हा संघनायक भन्ते खः । स्वीदिया उमेरिनसें नेपाल्य् बुद्धशासनया उन्नति वृद्धिया ज्याय् तन मन धन बियाः पूर्णतः क्रियाशील जुयाच्चना बिज्याःम्ह नेपालया संघमहानायक भिक्षुयागु शुभ यश थाइलायण्डया बौद्ध समाज्य् प्रसार जुयावंगु परिणाम स्वरूप थाइलायण्डया बौद्धपिनिपाखे बैककस्थित वाट साकेट राजवर महाविहारया प्रमुख नायक जुया बिज्याःम्ह महाचुलालकर्ण बौद्ध विश्वविद्यालयया महासचिव भिक्षु ब्रम्हगुणाभर्ण महाथेरं प्रज्ञानन्द महास्थविरयात थाइलायण्ड बिज्याकेत मैत्रीपूर्ण निमन्त्रणा याना हया बिज्यात ।<sup>१</sup>

ध्व घटना वि.सं. २०३५ साल पाखेयागु खः । उगु निमन्त्रणाय् वसपोल संघमहानायक भन्तेयात खवालिकथ मेम्ह छम्ह भन्ते व गृहस्थीपिं प्यम्हति ब्वना बिज्याहुँ धकाः च्वयातःगु जुयाच्चन । उकिं निमन्त्रणा वयेवं वसपोल संघमहानायक भन्तेन विहार्य वइपिं उपासक उपासिकापिलिसें दातापिं नाप सल्लाह साहुति याना बिज्यात । भन्तेयात पासाकथ सुदर्शन भन्ते व गृहस्थीपिं मध्ये सानुमान शाक्य, धर्मनरसिंह शाक्य, तेजरत्न शाक्य व ध्व च्वसुया लेखकपिं वनेगु क्वःजित । अले श्रामणेर महाजवन छम्ह नं ब्वना यकाः विद्याध्ययनया नितिं अन हे त्वःता थकेगु नं क्वःजित । अनलि माःगु तयारीइ सकले व्यस्त जुल । वसपोल तःधीम्ह भन्ते (प्रज्ञानन्द भन्ते) थाइलायण्ड बिज्याइगु खँ थनया बौद्ध समाज्य् नं सकसिन सिल ।

छ्हु थाइलायण्ड वसपोल भन्तेया नामय् पौ छ्पौ वल । अन च्वना बिज्यानाच्चपिं नेपाःमि भन्तेपिसं छ्वया हया बिज्याःगु जुयाच्चन । पतिइ वसपोलपिसं न्यना बिज्याःगु जुयाच्चन- “नेपाल्य् संघनायक घयाम्हा दु वा मदु,

१ आर.वि. बन्ध- संघमहानायक भदन्त प्रज्ञानन्द महास्थविरया जीवनी (परिवर्द्धित संस्करण) - पृ. ३६६-६७



दुसा यथार्थय सु खः ?" थुगु न्ह्यसः दंगुया कारण न बिया तःगु जुयाच्चन कि - "प्रज्ञानन्द भन्ते नेपाःया संघनायककथं थाइलायण्ड यात्राय् बिज्याइगु खँ न्यना, तर नेपालय् संघनायक धयागु पद सु गुम्हेसित न बियातःगु मदु" धकाः नेपाल अमृतानन्द भन्तेन थाइलायण्डय् चित्री छ्वया बिज्याःगु जुयाच्चन । यात्रायाये त्यःगुलिं सकले व्यस्त जुयाच्चंगु इलय् थजाःगु पौ खनेव अनच्चपिं नेपाःमि भन्तेपिं सकले अजूचायाः यथार्थ खँ सीकेत वसपोल प्रज्ञानन्द भन्तेयाके न्यना हःगु जुयाच्चन । थुगु न्ह्यसले छभाःला सकसिन आताहा याना बिल । तर वसपोल तःधीम्ह भन्तेया न्ह्यागु भ्वन सचये यानातयेगु बानि दुगु जूया निति भ्ववल्लय् पुतुपुइकाः छू इलय् अमृतानन्द भन्तेन हे वसपोलयात च्वया हयाबिज्याःगु चित्री छु लुइका बिज्यात । उगु चित्री सुदर्शन भन्तेयात उपसम्पदा यायेगु बारे च्वया हया बिज्याःगु जुयाच्चन । थुकी वसपोल नेपालय् स्थविरवादी बुद्धशासनयात पुनः प्रचारया ज्याय् गुगु योगदान बिया बिज्यात उकिया निति छलपोलयात जिमिसं संघनायक मानये याना धयागु आशय न दुध्याःगु जुयाच्चन । अले सकसिगु सल्लाहकथं अमृतानन्द भन्तेयागु उगु पौया फोटोकपीलिसे माःगु खँ तथाः थाइलायण्डय् वसपोल नेपाःमि भन्तेपिन्त पौ छ्वया बिज्यात । उगु पौ खसेलितीनि अन च्चपिनिं मन च्वनाः यात्रायात माःगु प्रबन्धय् लगये जूगु जुयाच्चन ।

२०३५ साल पौष २१ गते शुक्रबार (जनवरी ५, १९७९) खुन्दु ११ बजेयागु हवाईजहाज वसपोल सहित यात्रादलया सकले बैककपाखे प्रस्थान जुल । बैककया स्थानीय ई कथं न्हिनेसिया ३:०५ बजे अनया एरपोर्टय् थ्यन । नेपाःया जिरोडिग्री जःखःया तापक्रम वनापिं जिपिं अनया ३३ डिग्री तापक्रमय् थ्यबले छभाः सकले उकुसमुकुस दन । तर थ्व स्थिति ताउतक मच्चन, छायाःसा पूज्य ब्रम्हगुणाभर्ण भन्तेसहित यक्व हे थाई भन्तेपिं व नेपाःमि भन्तेपिं एरपोर्ट बिज्यानाः वसपोल संघमहानायक भन्तेयात लसकुस यायेत वयाच्चपिं नापलायेव कुशल वार्ता लिपा वातानुकूलित मोटर सकसित राजधानी बैककया दथुई मथुइलाःगु "वाट साकेट" विहारय् ब्वना रंकल । थाई भासं विहारयात "वाट" धाइगु जुयाच्चन ।

बुद्धया जन्मभूमि नेपाःया संघमहानायक भन्तेयात थःगु देशय् बिज्याके दुगुलिं लय्लय्ताःपिं आपाल धाइ भन्तेपिंलिसें थाइ उपासकोपासिकापिं यक्वस्या हे वसपोलयात नाप लाःवल । वसपोल भन्तेयात बैकक शहरया यात्रा याकेगु बारे विस्तृत कार्यक्रम दयेकल ।

कन्हय् खुन्दु सुथय् हे विभिन्न पत्र पत्रिका व संचार माध्यम वसपोल भन्ते बैकक ध्येनेधुकुगु खबर पिदनेव दर्शन याःवःपिनि ल्याः भ्रन उप्वल । श्रद्दालुजनापिनाप माःगु कुशल वार्ता व नेपालय् बुद्धशासनया स्थितिबारे उत्सुकजनापित माःगु खँ कना बिज्याये धुनेव कार्यक्रम कथ विहारया लिक्कस च्वंगु "सुवर्ण पर्वत" (Golden Mountain) क्यने यंकल । चाकः स्वाहाने गयाः वनेमाःगु उगु पर्वतय् तप्यंगु स्वाहाने गये म्वाःगुलि छति त्यानु अनुभव मजू । दधुइलाक तबःगु चैत्य दयेका तःगु उगु पर्वत बैकक शहर छगुलि छर्लङ्ग हे खने दुगु जुयाच्चन । कतिपुन्हीखुन्दु भगवान् बुद्ध त्रायत्रिंश भुवन संकास्य नगरय् कुहाँ बिज्याःगु घटनायात लुमकाः थ्व पुन्ही खुन्दु थन पर्वतय् भव्य मेला जुशु खँ न्यनेदत । अन कुहाँ वयाः उपोसथागारय् ब्वना यंकल । भव्य बुद्धमूर्ति दुगु हल सर्लसः मनुत् न्यनीकथ दयेका तःगु जुयाच्चन । बुद्धजीवनी सम्बन्धी व जातक बाख् सम्बन्धी चित्र क्रियातःगुलि हल छगुलि कलात्मक खने दु ।

न्हिनय् "वाट त्राइमिट" य् ब्वना यंकल । साढे पाँचटन लुँयागु भव्य बुद्धमूर्ति जनतापिनिगु बुद्धप्रति श्रद्धायात छलैग उलाःक्यनाच्चथेजू । महाचुलालङ्गर्ण बौद्ध विश्वविद्यालय ब्वना यंकूबले अनयाम्ह रजिष्ट्र आदि पदाधिकारीपिस वसपोल नेपाःया संघमहानायक भन्तेयात थःथाय् स्वागत याये दयाः तसकं लयताःगुखँ कैसे नेपाःयागु बारे न अनेक खँत न्यन ।

वसपोल संघमहानायक भन्तेयागु वृद्ध शरीरयात विशेष ध्यानय् तथाः दयेकूगु बाःछिया भ्रमण कार्यक्रमकथ पन्नाया बुद्धमूर्ति दुगु विहार, "वाट पो" (बुद्ध परिनिर्वाणया भव्य व विशाल मूर्ति दुगु विहार), "वाट अरूण" (भीथाय् यलया महाबौद्ध मन्दिरथे जाःगु देगः दुगु विहार), "वाट बेन्वा" (दुरुत्वहत्त सियातःगु विहार), "वाट पकनाम (न्हापां थाइ संघराजा च्चना बिज्याइगु व थाइ जुजु प्रज्जित जुइगु विहार), "नकोर्न पथोम" (बैकक शहर उत्तरय् एकघण्टा मोटर वने माःगु थाय्- थन १२१ मि. तजाःगु छाः सुवर्णवर्णयागु चैत्य दयेका तःगु दु उकिइ छू भव्य बुद्धमूर्ति न दु । थन थासय् थासय् थाई राष्ट्रिय भण्डा व थाई बौद्ध भण्डा जव खव ब्वयेकाः वसपोल भन्तेयात तःजिक स्वागत याःगु खः । बथे हे "वाट भवनिवेश" (महाथेर समागम जुयाच्चंगु इलय्), "वाट चित्तभवन" (समुद्रया सिथय्च्चंगु छू भिक्षु तालिम केन्द्र), "विश्व बौद्ध भ्रातृत्व संघ (W.F.B.) या कार्यालय, चिनिया विहार, गोही फार्म, चिडियाघर आदि चाःहिकेगु व क्यनेगु ज्या थाइ भन्तेपि व उपसकोपासिकापिस श्रद्धापूर्वक व तसकं लयल्यताता पूर्वकल ।

नापं वंवथाय् भव्य स्वागत अभिवादन यासे मान्यता प्रदर्शन याःगु खनाः  
भ्रमणदलयार्पिं सकलें हे तच्चकं प्रभावित जुल ।

नेपाःया संघमहानायक भन्तेथात स्वागत यायेगु ज्याय् थाइ शिक्षा  
मन्त्रालय, धार्मिक विभाग नं लिपा मलाः । उलिजक मखु थाइ रेडियो समेत  
वसपोलयागु सन्देशयात प्रसारण यानाः तःधंगु सम्मान प्रकट याःगु खः । शायद  
थाइ रेडियोस नेवाः भासं न्ववाना बिज्याःम्ह विदेशी व्यक्ति वसपोल हे न्हापाम्ह  
जुइमाः । वसपोल पालिं न्ववाना बिज्याःगुयात पूज्य ब्रम्हगुणाभर्ण भन्तेनं थाइ  
भासं अनुवादयाना बिज्याःगु खः । सन्देशया क्रमय् वसपोल नेपालय् बुद्धधर्मया  
संक्षिप्त इतिहास, वर्तमान अवस्था व थाइलायण्डय् बुद्धधर्मया विकासयात  
आपालं च्छाया बिज्याःगु खः ।

वसपोल भन्तेनं अन थाइ संघराजा व मेपिं गुलिं सरकारी  
अधिकारीत नापलाना बिज्यात सकलें सकलें वसपोल खनाः प्रभावित जुया  
बिज्यात । वसपोलयागु शिष्टाचारया तरिका, खँ ल्हाना बिज्याइगु पहः, चक्कंगु  
ख्वाः व नेपालय् बुद्धशासनप्रति चिन्तनशील व्यक्तित्वयात सकसिनं नं प्रशंसा  
यात । अथे हे नेपाःया भिक्षु श्रामणेरेपिन्त थाइलायण्डय् छात्रवृत्ति बियाः  
विद्याध्ययन याकेगु वसपोलयागु प्रस्तावयात सम्बन्धित भन्तेपिं व अधिकारीपिसं  
सहर्ष स्वीकार याना बिज्याःगुलिं नं ध्व खँयात पुष्टियाः । थौंकन्हय् थाइलायण्डय्  
छात्रवृत्ति अन्तर्गत अध्ययन याना बिज्यानाच्चपिं नेपाःमि भन्तेपिं च्याम्ह दु ।

अथे नेपालय् शुद्ध बुद्धधर्मयात पुनर्प्रतिस्थापन यायेगु ज्याय् अग्रणी भूमिका  
मिहता बिज्याःम्ह वसपोल संघमहानायक भन्तेनं नेपालय् बुद्धधर्मया स्थिति अभ्र  
बल्लाकेत व सक्षम भिक्षुपिं तयार यायेत विदेशय् समेत प्रभावशाली भूमिका  
मिहता बिज्याःगुलिं वसपोलयागु धर्मप्रतिया श्रद्धा व समर्पणयात छर्लक उलाः  
कयं ।

बाःछिया थाइ भ्रमण वचचायेकाः वसपोल भन्ते सहयात्रीपिं सहित ५  
माघ २०३५ अर्थात् सन् १९७९ जनवरी २९ शुक्रवारस सनिलया ६ः१५ बजे  
सकुशल काठमाडौं लिथ्यंका बिज्यात ।

प्रज्ञानन्द स्मृति ग्रन्थ, श्री शाक्यसिंह विहार, धैना, यल, २०५२, पृ. २०३-२०५

## मानन्धर जाति : धर्म बौद्ध, कर्म .... ?

“नेपा: स्वनिग: (काठमाडौं उपत्यका)या पलिस्था गबलय्निसें जुल अबलय्निसें हे मानन्धरत न धन दुगु अनुमान यानात:गु दु ।”१

“मानन्धरत नेपा: देय्या आदिवासी नेवा:त ..... ।”२

“मानन्धरत लिच्छवीतय् जीवित सन्तति जुइमा: .....”३

“ग्रीसया जुजु मिनान्दर थ: आपालं लडाकु ज्वना: भारतय् हता: या:व:बलय् अबलय् जुजु मिनान्दर भगवान् बुद्धया सिद्धान्तं प्रभावितजुया: थ:नं बुद्धया शरणय् वना: बौद्ध भिक्षु जुलसा अनलिसें व:पिं लडाकुत नं बौद्ध जुया भारतय् हे च्वना छवत, उपिं मिनान्दर व वया मनूत हे लिपा नेपालय् वया: मानन्धर जुगु ख: धइगु धापू दु ।”४

“लिच्छवी ठकुरी समुदाय बुद्धयागु इलय् हे बौद्ध धर्मयात नालाकाइपिं जुगुलिं नेपा:या बृषदेव, प्रचण्डदेव, नरेन्द्रदेव लिच्छवी जुजुपिं बौद्ध जुगु व (लिच्छवीतयगु धर्म नं बौद्ध जुगुलिं) लिच्छवीतय् सन्तति मानन्धरतयगु धर्म नं बौद्ध जुइगु हे जुल ।”५

मानन्धरतयगु खास धर्म महायानी बौद्ध धर्म जूवन ।”६

“थेरवादयागु पंचशील व सदाचारयागु शिक्षां मानन्धर समुदायआ:या इलय् थेरवादी बौद्ध धर्मय् मन क्वसा:गु स्पष्ट सी दु ।”७

“थ:त विशुद्ध बौद्ध धर्म धर्माबलम्बी घाइपिं साय्मितय्स ..... ।”८

“गुबलय् चिकं पिकायेगु सा:या ज्या लजगा:कथं ज्वैसेलितिनि लिपा (मानन्धरतय्) साय्मि धायेगु यानाह:गु ख: ..... ।”९

“बौद्ध धर्मया नेवा:त मध्यय् - साय्मि ..... ।”१०

“कुलगत परम्परा नेपालया बौद्धपिं - मानन्धर (..... साय्मि.....) ।”११

भगवान् बुद्धया जन्मभूमि नेपाः देय्या आदिवासी नेवाःत मध्य्य् छलः  
 नेवाः मानन्धर (साय्मि) जाति ऐतिहासिक कथं बौद्धत खः धयागु प्रमाणित जूगु  
 खनेदु । बुद्धया उपदेशकथं थःगु जीवन न्याकीपिन्त बौद्ध धाइ । थःगु जीवन  
 न्याकेत मानन्धरतसें छु गुजाःगु लजगाः ज्वनावयाच्चन उखे पाखे छकः मिखा  
 ब्वये :

“मानन्धरत नेपाः देय्या आदिवासी नेवाःत जूगुलिं इमिगु मुख्य लजगाः  
 परम्परागत बुँज्या हे खः धाये बहःजूगु ।”१२

“परापूर्वकालनिसें मानन्धरतयगु मुख्य लजगाः बुँज्या खः सा मेमेगु लजगाः  
 नं याना वयाच्चंगु दु ।”१३

- तू सियाः चिकं दयेकेगु ।
- वा सुयाः जाकि दयेकाः मिइगु ।
- सूति व बजा मिइगु ।
- कापः थायेगु ।
- वैदेशिक व्यापार ।
- सौदा बिइगु बनेज्या यायेगु ।
- राजदरवार सेवा ।
- फोटो, साइकल, बिजुली सामानया व्यवसाय आदि ।

पूर्वोक्त लेख्य् दुमथ्याःगु मानन्धरयगु लजगाःयात नं छकः लुमके-

थौकन्ह्य् समाजया हरेक क्षेत्र्य् मानन्धरत छुं नं छुं कथं दुथ्यानाच्चंगु भीसं  
 खकेफु । राजनैतिक, औद्योगिक, आर्थिक, बैंकिंग, शैक्षिक, व्यापारिक, चिकित्सा,  
 प्राविधिक (इन्जिनियर आदि) कानुनी, हवाई क्षेत्र आदि । तिसें परम्परागत कथं  
 छःखः चिइगु, दयेकेगु, यःसिं धनेगु, चीर स्वायेगु आदि ज्याय् नं दुथ्यानाच्चंगु  
 खनेदु ।

देशया परिस्थिति, सामाजिक, आर्थिक कारणं यानाः जुइमाः भट्टिपसः वा  
 सुलिपसःया लजगाः यानावीपिं व यानावयाच्चपिं मानन्धरत नं यक्व खनेदु । खजा  
 नेवाःतयगु हे मेमेगु जातयापिसं नं भट्टिपसः तयावीपिं व तयावयाच्चपिं यक्व दु ।  
 न्हापा न्हापा जूसा भट्टिपसः तइपिं साय्मितयत्त 'करपिनि चिप सिलीपिं' धकाः कुं  
 खिनीपिं थौकन्ह्य् व हे लजगाः यानावयाच्चंगु खनेदु ।

लजगाःया विषयय् भगवान् बुद्धया धारणा गथे दु धकाः छकः वाला स्वये । भगवान् बुद्धं थनि नीखुसःदै (२६०० वर्ष) न्हापाया आषाढ पुन्ही (गुरुपुन्ही) कुन्दु न्हापांगु धर्मचक्र प्रवर्तन याना बिज्यायेगु सिलसिलाय् आर्य अष्टांगिक मार्गया व्याख्या याना बिज्यात । उगु मार्गं मध्यय् छगू मार्गं खः - 'सम्यक् आजीविका' । इमान्दरीपूर्वक जीविका चलये यायेत मनूतसें नाले मज्जुगु न्याता लजगाःया विषय वसपोलं स्पष्टं कना बिज्याःगु दु -

- क) शस्त्र अस्त्र (त्वाभः) मीगु ज्या यायेमज्जू
- ख) मनू व पशुपछि मीगु यायेमज्जू
- ग) प्राणी हिंसा यानाः मंस व्यापार यायेमज्जू
- घ) अय्लाः ध्वं आदि नशालु वस्तुया व्यापार यायेमज्जू
- ङ) विष मीगु ज्या यायेमज्जू ।

धुपि लजगाः नालेवं छम्ह मेम्हसित स्यकीगु, हानि जुइगु, बर्बाद जुइगु, सामाजिक स्थिति हे स्यनीगु, छगू देशं मेगु देशयात हानि याइगु, धनया नाश जुइगु आदि कारणं यानाः हे वसपोलं थथे कना बिज्याःगु जुइमाः ।

अथे कना बिज्यानातःसां तबि थःत बौद्ध धायेगुलिइ गर्व ताइपिं मानन्धर जातिया गुलिगुलिं मनूतसें सुलिंपसः वा भट्टिंपसः तयेगु ज्यायात 'धर्म बौद्ध कर्म अबौद्ध' धकाः मधासें मगाः । सुलिं पसलं आमदानी गाक्क जू जुइ, तर कर्किया जीवन बर्बाद जुइके यःगु, छैं स्यकेगु, पारिवारिक विखण्डन, त्वापु अले घरेलु हिंसा तकं ब्वलंकीगु, सामाजिक संरचनायात हे उखेलाः थुखेलाः मदयेका बीयःगु, यायेत्यः, यायेमत्यः धकाः हे तिफ्याये मफयेक प्रतिभ्रष्ट यानाबीगु, बांमलाःगु कर्म यायेगुलिइ हःपाः बीकीगु, थःगु जीवनयात नारकीय अनुभव याकीगु - अय्लाः, ध्वं आदि नशालु वस्तुया व्यापारयात थौकन्हय्या सज्जनपिसं नं बालाःगु, भिंगु, इज्जत दुगु लजगाःकथं मान्यता मब्यू । उकिं हे जुइमाः न्हापा मस्यूबलय् सुलिंपसःया ज्या यानाच्चपिं मध्यय् यक्व हे मानन्धरतसें उगु ज्यायात चतक्क हे त्वःताः थौकन्हय्या ईकथं थःत त्वःगु लजगाः नाला वयाच्च्वगु खनेदु । वय्कःपिं धात्थे नं 'बधाईया पात्र' खः धायेमाः, छायाःसा वय्कःपिसं कर्किया जीवन बर्बाद जुइगुपाखे नं बचये यात, थःगु जीवन, थः मचाखाचा, परिवारया जीवन व भविष्य समेत बरबाद जुइगु पाखे बचये यात । जीवन हनेगु इवल्य नाले बहःगु बालाःगु, भिंगु, इज्जतदारगु ज्या यक्व यक्व दु । अफला थौकन्हय् सूचना

प्रविधि, कम्प्यूटरया जमाना । गगु क्षेत्रय् अल्याख सम्भावनात व अवसरत दु, उगु क्षेत्रय् थःत न्यबवाके ज्यू । मेमेगु नं यक्व अजाःगु विशुद्धगु क्षेत्रत दु, गुकिइ थःत न्यबवाकाः थःगु परिवारयागु, समाजयागु, जातियागु, देशयागु समेत भविष्य सुथालाक न्याकेगु सुअवसर भीत प्राप्त जुइफु । उकि आः सुलिपसः न्याकाच्चनादीपिसं नं उगु ज्या त्वःताः थःत ल्वःगु, भिगु, बांलाःगु व इज्जतदारगु लजगाः ज्वनादी धयागु भलसां थ्व लेख न्यबवायागु खः । जात व धर्म बौद्ध थें कर्म नं बौद्ध जुयादिसैं, अले थःगु भविष्य सुनिश्चित यानादिसैं धयागु जक थ्व लेखया उद्देश्य खः । अन्यथा कयामदी धयागु भलसा कया । सुभाय् ।

१. मानन्धर (साय्मि) समुदायया म्हसीका (लेख), प्रेम साय्मि, नेवाः समाज, नेवाः देय् दबू, ने.सं. ११२७ पौ २४७
२. व हे लेख - पौ २५१
३. व हे लेख - पौ २५८
४. व हे लेख - पौ २५८-५९
५. व हे लेख - पौ २७६-७७
६. व हे लेख - पौ २७७
७. व हे लेख - पौ २७८
८. चिकसाः थुवाः साय्मि, पदम श्रेष्ठ, नेवाः, स्यस्यः समाज ने.सं. ११२५ पौ ल्याः ९७
९. पूर्वोक्त पाद टिप्पणी १, पौल्याः २४७
१०. तिब्बत ल्हासानाप जूगु नेपाःया व्यापारिक सन्धि, सत्यनारायण साय्मि, नेवाः राष्ट्र नेपाः देय्, तुल्सिमाया लुमन्तिइ पुचः पसौति ने.सं. ११२७, पौ ल्याः ९-१०
११. पूर्वोक्त पाद टिप्पणी १, पौल्याः २५१
१२. पूर्वोक्त पाद टिप्पणी १, पौल्याः २५१
१३. बौद्ध दर्पण, प्रकाश बज्जाचार्य, धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी ने.सं. ११३०, पौ ल्याः ४२-४३

यःसिं लुमन्ति पौ, केन्द्रीय मानन्धर संघ, २०६८, पृ. ५१-५२

## संविधान र धर्म

कुनै पनि देशको श्री सम्पत्ति भन्नु त्यस देशको भौतिक कुरा बाहेक त्यस देशका जनता, तिनीहरूको संस्कृति, भाषा, धर्म, भेषभुषा, रहन-सहन आदि पनि हुन्। अनि ती सबै जनताहरू एकै प्रकारका अनि एउटै प्रकारका रितिथिति, धर्म मान्ने हुन्छन्, एउटै भाषा बोल्ने हुन्छन्। विभिन्न प्रकारका रितिथिति, धर्म, भाषा, भेषभुषा, रहनसहन आदिले उनीहरूको पृथक पृथक पहिचान गराइरहेका हुन्छन्। एउटै देशका ती पृथक पृथक स्वभावहरू एकै ठाउँमा बस्न सक्ने गराउन, एक अर्कामा आपसी सहयोग र भाईचारा बढाउन, देशमा शान्ति र सुव्यवस्था कायम राख्नमा त्यस देशको संविधानको प्रमुख र महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। यस अर्थमा कुनै पनि देशको संविधान 'जन भावना अनुकूल' हुनुपर्नेमा कसैको दुइमत हुँदैन।

नेपालका थुप्रै सपूतहरूको बलिदान स्वरूप आएको प्रजातन्त्रको सुनौलो विहानीसँगै साविकको निरंकुश र तानाशाही पंचे संविधान फेर्ने कामको पनि थालनी हुन लागेको छ। कारण उक्त संविधान त्रुटिपूर्ण र जनभावना अनुकूल थिएन। यस अवस्थामा प्रत्येक सचेत नेपालीबाट 'जन भावना अनुकूल' संविधान निर्माणको लागि सहयोग पुऱ्याउन दिलो ज्यानले लाग्नु नितान्त आवश्यक देखिन्छ। विभिन्न व्यक्ति वा संस्थाबाट विभिन्न विषयहरूमा चासो राखेर उक्त कार्यमा सहयोग गर्ने नै छन्। यहाँ संविधानमा धर्मको स्थान विषयमा चर्चा गर्न लागिनेको छ।

संसारभर प्रख्यात भएको कुरो हो कि नेपाल अनादि कालदेखि धार्मिक विवादबाट मुक्त क्षेत्र हो। हाल नेपालमा प्रचलित विभिन्न धर्महरू मध्ये बुद्ध धर्म र हिन्दू (?) धर्म प्रमुख रूपमा देखिन्छन्। तर ती दुइटै धर्मका अनुयायीहरू धार्मिक सहिष्णुतामा आस्था राख्छन् र एकले अर्कामाथि श्रद्धाको भावले हेर्छन्। त्यति मात्रै होइन एक अर्काका देव, देवी, मन्दिर, विहार आदि दुवैका लागि आदर्शको विषय बनेका छन्। एक अर्काका चाडपर्व दुवैका लागि त्यत्तिकै आनन्ददायक छन्। ती धर्महरूको नाउँमा कहिल्यै दन्ना फसाद भएन। त्यसकारण कोही कोही



भ्रममा पर्नथाले, शायद दुइटै धर्म एकै प्रकारका छन् कि ! तर होइन, दुइटै धर्मका आ-आफ्नै दार्शनिक मान्यताहरू छन्, आ-आफ्नै गुरुहरू छन् । तर पनि दुइटै एक अर्कामाथि श्रद्धा गर्दछन् । यस्तो सौहार्द वातावरणलाई खल्बल्याउन केही धर्मान्ध तत्वहरू देखा परे । धार्मिक विवादमा कहिल्यै नपरेको स्वच्छ नेपाललाई वि.सं. २०१९ सालको पञ्चे सविधानमा 'हिन्दू अधिराज्य' भनी उल्लेख गर्न लगाए । बुद्धधर्म हिन्दु धर्मको शाखा हुन् भनी अलापन थाले । त्यति मात्रै होइन नेपालमा प्रचलित अरू धर्महरूलाई पनि हिन्दु धर्मकै शाखा भनी सबै प्रकारका धर्मलाई होच्याउन खोजे ।

निरंकुश र तानाशाही व्यवस्थाको बोलवाला भएको बेलामा सत्तासिनहरूलाई हातमा लिई त्यस्ता कुकृत्य त गरे गरे, तर अहिले आएर जनताले त्यो निरंकुश र तानाशाही व्यवस्था हुत्याई सक्दा पनि ती धर्मान्ध तत्वहरू धर्मको नाउँमा पुनः देशमा कलह र अशान्ति ल्याउने सुरसारमा देखिन्छन् र अलापैछन् 'परिवर्तन हुने सविधानमा पनि हिन्दू अधिराज्यनै उल्लेख होस्' आदि आदि । निरंकुश पञ्चायतकालीन विकृतिहरू हटाउँदै आइरहेको बेला त्यो निरर्थक अलापलाई पनि किन नहटाऔं ?

धर्म वास्तवमा जीवन जिउने एक कला हो र प्रत्येक मानिस कुनै पनि प्रकारको जीवन जिउने कला अपनाउन स्वतन्त्र छ । त्यसकारण राज्य व्यवस्था वा शासक कसैले पनि जनतालाई 'धार्मिक स्वतन्त्रता' प्रदान गरिने भनी आश्वासन दिएमा त्यो सस्तो लोकप्रियताको विषय मात्र बन्न पुग्ने छ । कारण धार्मिक स्वतन्त्रता प्रत्येक मानिसको नैसर्गिक अधिकार हो, यो कसैले दिनुपर्ने कुरा होइन ।

सविधान भनेको विविध प्रकारका जनतालाई एकै सूत्रमा गाँस्ने माध्यम भएकोले यसमा कसैलाई काखा र कसैलाई पाखा गरिनु हुन्न, पक्षपात गरिनु हुन्न । समस्त जनताको भावनाको प्रतिनिधित्व हुनु पर्दछ । त्यस्तै कुनै पनि विवादबाट रहित हुनु पनि नितान्त आवश्यक छ । नेपाल एक बहुधार्मिक, बहुभाषिक, बहुजाति र बहुसंस्कृति भएको मुलुक हो । त्यसकारण सविधानमा ती सबैको समान स्थान हुनु पर्दछ र कुनै एकको मात्रै विशेष स्थान हुनु हुन्न । देशलाई कुनै एकमात्र धर्म, भाषा, जातिको पक्षमा राखिनु हुन्न, देश सबैको साझा फूलवारी हो ।

अब बन्ने सविधानमा पहिलेको पञ्चे सविधानमा जस्तै 'हिन्दू अधिराज्य' भनी उल्लेख गरिनु हुन्न । यसो भएमा अरू धर्मप्रति अन्याय भएको ठहरीने छ र

धार्मिक विवादबाट मुक्त नेपाल धार्मिक विवादमा नराम्रोसँग फँस्ने सम्भावना छ । त्यसकारण सम्बन्धित पक्षले समयमै होश पुऱ्याउनु पर्दछ । अब बन्ने संविधानमा नेपाललाई कुनै पनि धर्मसँग नमुछी 'धर्म स्वतन्त्र राज्य' अथवा 'धर्म असंलग्न राज्य' अथवा 'धर्म निरपेक्ष राज्य' अथवा 'नेपाल अधिराज्य' मात्र उल्लेख होस् भन्ने सुभाब दिन चाहन्छु, ताकि पञ्चकालीन समयमा जस्तो नेपाल धर्मको नाउँमा कलकित नहोस् ।

प्रसंगवश, वर्तमान अन्तरिम सरकारका मन्त्रीहरूको चर्तिकलाबारे सानो टिप्पणी । देशमा निर्वाचित सरकार नआएसम्मको लागि अन्तरिम सरकारको रूपमा गठित यस मन्त्रीपरिषदका प्रधानमन्त्री लगायत केही मन्त्रीहरूले नेपाललाई 'हिन्दू अधिराज्य' नै कायम राख्नु पर्छ भनी गैर जिम्मेवारीपूर्ण कुरा गरिरहेका छन् । राज्य व्यवस्थाका व्यवस्थापक मन्त्रीमण्डलका अत्यन्त जिम्मेवार व्यक्तिको त्यसमाथि कोही त राजाबाट नियुक्त । देशको शासन भार सञ्चालन गर्न राखिएका मन्त्रीहरूबाट देशमा शासन व्यवस्थाको पो चिन्ता लिनु पर्ने, व्यक्तिगत स्वार्थ भन्दा जनताको सामूहिक स्वार्थलाई सर्वोपरि मान्नु पर्ने व्यक्तिले कुनै एक पक्षको मात्र वकालत गरि हिँड्नु अत्यन्तै अशोभनीय कुरा हो । हो यदि उहाँहरू मन्त्री हुनुहुन्न र साधारण नागरिक मात्र हुनु भएको भए ती कुरा गर्नु पनि उहाँहरूको नैसर्गिक अधिकारको कुरो हो । तर जिम्मेवार पदमा बसेर त्यस्ता पक्षपाती कुरा गर्नु चाहिँ निश्चय पनि शोभनिय भएन । त्यसमाथि अझ राजाबाट नियुक्त व्यक्तिले बोल्दा त राजाकै प्रतिनिधित्व भएन र ? के राजा धार्मिक विवादमा कहिल्यै अल्झेका थिए ? आफ्नो निहीत स्वार्थको लागि राजालाई नै विश्वासघात गर्ने ? ठीक छ पद त्याग गरेर आफ्नो नैसर्गिक अधिकारको उपभोग सबैले गर्न पाउँछन् तर जिम्मेवार पदमा बसेर गैर जिम्मेवारपूर्ण कुरा चाहिँ गर्न भएन है !?

धर्मकीर्ति मासिक, वर्ष ८, अंक २, असार २०४७, पृ. १७ - १८

## सविधानमा धर्मको सवाल

नेपालमा आखिर जनताले सविधान लेख्ने र राज्यले ऐतिहासिक फट्को मार्ने क्रममा रहेको छ । ६०१ जनाको विराट सभासद टोलीले निष्कन्टक सविधान लेख्न पाउनुपर्नेमा शायदै दुइमत हुन होला र आशा गरौं निर्धारित समय मै र जनताको पक्षमा निष्कलक सविधान बन्नेछ । हुनत कुनै पनि निर्मित विधान र सविधान विकल्परहित असंशोधनीय र सर्वपक्षीय नै रहन्छ भन्ने कुनै ग्यारेन्टि रहन, तापनि सकेसम्म चाँडचाँडो संशोधन गर्नुपर्ने खालको नहोस् भन्ने चाहना अधिकांशको रहेको छ ।

राष्ट्रमा रहेका भाषा, संस्कृति, रहनसहन, भेषभूषा, खानापिन आदि राष्ट्रिय हुन् भनी सकार्न कुनै हिचकिचाहट रहनुहुन्न । साथै राष्ट्रले केही कुरामा मौन रहनु पनि बुद्धिमत्ता नै ठहरिने रहेछ । प्रत्येक व्यक्तिको आ-आफ्नो आस्था, विश्वास र श्रद्धाले मानिने र अंगालिने धर्मको विषयमा वास्तवमा राष्ट्रले निरपेक्षता अपनाउनु श्रेयकर छ । कतिपय मुलुकका सविधान धर्मको कुरामा मौन रहेको पाइन्छ र यो कुरालाई व्यवहारतः लागू गरेको पनि पाइन्छ । ती राष्ट्रहरू धार्मिक पक्षपातको कलकबाट मुक्त पनि छन्, अनि त्यहाँका जनता आफू खुसी धर्म मान्न स्वतन्त्र पनि छन्, जस्तो भारत, चीन, हंगकांग, सिंगापुर, मलेशिया, बंगलादेश, जापान, अमेरिका, बेलायत, अष्ट्रेलिया आदि । (wikipedia)

नेपालको अन्तरिम सविधान २०६३ ले पनि धर्म निरपेक्षतालाई अंगालेको छ र अब बन्ने सविधान पनि यो कुरा लागू हुने कुरामा ढुक्क रहन राजनैतिक दलहरूले अपिल पनि गरेका छन् । यस्तोमा केही धार्मिक संघसंस्थाहरूले विरोध पनि नगरेका होइनन् र देशमा इसाई बढ्नु र चर्च उभ्रिनुमा यसैलाई दोष लगाएका पनि छन् । उनीहरू नेपाललाई हिन्दू राष्ट्र नै रहन दिनुमा जिक्ति गर्दैछन् ।

वास्तवमा नेपाल भगवान् बुद्धको पवित्र जन्मभूमि हो । यो देशलाई बुद्धभूमि भनी सविधानमा उल्लेख गर्न सकेमा विश्वमै देशको इज्जत उच्च रहने छ । कारण हिन्दू राष्ट्र कुनै पनि देश बन्न सक्छन् तर बुद्धको जन्मभूमि अहिलेको

सन्दर्भमा नेपाल बाहेक अरू कुनै राष्ट्र बन्न सक्दैनन् । आज सारा विश्वलाई शान्तिको आवश्यकता महसुस भइरहेको बेलामा विश्वशान्तिका अग्रज गौतम बुद्धलाई सम्झनु अत्यन्त समसामयिक र कल्याणकारी ठहरिन्छ । संयुक्त राष्ट्र संघदेखि लिएर कैयन मुस्लिम देश, इसाई देशहरूले समेत बुद्धशिक्षाको प्रचार प्रसारको महत्तालाई बढावा दिँदै आइरहेका छन् । भगवान् बुद्धको शिक्षा अंगाल्नु भनेको “बौद्ध” सम्प्रदायमा समाहित हुनु नभई आफ्नै र देशकै शान्ति कार्यमा सहभागी हुनु हो भन्ने कुरामा अधिकांश बुद्धिजीवि, राजनेता, धार्मिक गुरुहरू सहमत नै देखिन्छ । बुद्धको शिक्षाले प्रत्येक व्यक्तिलाई विश्व बन्धुत्व, भाइचारा, सद्भाव र समानताको अनुभूत गराउँदछ । त्यतिमात्रै होइन वर्तमान जीवन सुख शान्तिपूर्ण बनाउन र भविष्यको जीवन समेत दुःखकष्ट मुक्त बनाउन सिकाउँछ बुद्धशिक्षाले ।

आज देशका शासक, प्रशासक, नेता, कार्यकर्ता, शिक्षक, विद्यार्थी, उद्योगी, व्यापारी, गृहस्थी, त्यागी सबै अलमल्लामा परेका छन्, किर्कतव्यविमूढको अवस्थामा छन् । के गर्ने, के नगर्ने, के गर्दा हुन्छ, के नगर्दा हुन्छ, भएको कमाई कहाँ लगाउने, एक छक टार्न के व्यवसाय गर्ने आदि इत्यादि कुरामा रनभुल्लमा छन् । नीति निर्माताहरू, पथप्रदर्शकहरू, योजनाविद्हरू सबै मूकदर्शक हुन बाध्य छन् । यी सबै अव्यवस्थाबाट मुक्त हुनु, यथासमय यथाकार्य सम्पादन गर्नका लागि पहिलो आवश्यकता भनेको नैतिकता हो, त्यसपछि एकाग्रता हो र अन्तमा निःस्वार्थ कार्यान्वयन हो । त्यसमा बुद्धशिक्षाको उपयोग सबैभन्दा उच्चतम उपाय ठहर्छ र अनिमात्र देशले काँचुली फेर्ने वातावरण बन्दछ । यस्तो शक्ति सामर्थ्यले भरिपूर्ण शिक्षाका प्रणेता भगवान् बुद्धको जन्मभूमि यो घरती हो भनी निर्भिकताका साथ भन्न किन अनकनाइ रहेका छन् हाम्रा राजनेताहरू, सविधानविदहरू, बुद्धिजीविहरू । आज सविधानमा यो देशलाई धर्मनिरपेक्ष राष्ट्र लेख्नुभन्दा “बुद्ध जन्मभूमि” लेख्नु सबैदृष्टिबाट उपयुक्त, तर्कयुक्त र बुद्धिमतापूर्ण छ भन्ने कुरामा बेलैमा होश पुऱ्याउनु पर्ने देखिन्छ ।

भगवान् बुद्धको जन्मभूमिको दावा गर्ने घृष्टता यदाकदा छिमेकी देशका केही व्यक्ति, संघसंस्थाले गर्ने गरेका छन्, तिनीहरूलाई धाहा छ, बुद्धभूमिप्रति संसारका बुद्धशिक्षानुयायीहरू कतिको श्रद्धावान् रहन्छन् भन्ने कुरा । आफ्नो देशमा जन्मिएका युगपुरुषलाई आफूले उचित कदर, सम्मान र इज्जत दिन नजान्दा अरू

देशले त्यसमाथि अतिक्रमण गर्न खोजेको कुराले यस देशका नीतिनिर्माताहरू पक्कै पनि विचलित हुनुपर्ने हो । यो देशलाई बुद्धभूमि भनीकन सविधानमा उल्लेख गर्नाले माथिका भ्रम निवारण हुन गई संसारमा भएका बुद्धप्रेमीहरू नेपाल ओझरिने छन्, जसबाट पर्यटन उद्योगको कायापलट हुनेछ । नेपालका लाखौं लाख जनताले रोजगारी, व्यवसाय र आमदानीको राम्रो श्रोत हात पार्नेछन् । आर्थिक रूपमा सम्पन्न, सक्षम र सबल जनशक्ति तयार हुने हुनाले देशकै पनि दूरगामी प्रगति हुनेछ । यस्तो दुर्लभ मौका कुनै हालतमा चुक्न दिनु हुँदैन ।

राज्यले सबै धर्मलाई समान व्यवहार गरी आ-आफ्नो आस्था र विश्वासका आधारमा धर्म अपनाउन सकिने वातावरण तयार गर्न सविधानमा धर्मबारे मौनता साध्न अनिवार्य देखिन्छ । हामीले भोगी सक्यौं राज्यले एउटै मात्र धर्मलाई अंगाल्न पुग्नाले देशको उन्नति, प्रगति कति नै भयो र !

भगवान् बुद्धको जन्मस्थल पवित्र लुम्बिनी क्षेत्रको विकासका लागि सरकारी तवरबाट जुन क्रियाकलाप भइराखेको छ त्यसमा पनि आमूल परिवर्तनको खाँचो देखिन्छ । जुनसुकै जातजातिको होस् तर बुद्ध शिक्षानुयायी व्यक्तिहरूलाई ती क्षेत्रमा निर्वाध रूपबाट काम गर्न दिइनुपर्छ । यसमा कुनै पूर्वाग्रह वा दुराग्रह रहन दिनुहुन्न ।

बुद्धको शिक्षा अनित्य, दुःख र अनात्मवादमा आधारित हेतुवादी र कर्मवादी भएको हुँदा यसका सच्चा अनुयायीहरू अत्यन्त निष्ठावान, इमान्दार र मिहिनेती हुने हुन्छन् । यसका ज्वलन्त उदाहरण जापान, कोरिया, थाइलैण्ड, श्रीलंका आदि देशहरूको उन्नति प्रगतिको फलकबाट लिन सकिन्छ । नेपालमै पनि यसका प्रशस्त उदाहरणहरू भेटिन्छन् । वि.सं. २०१३ सालमा नेपालमा सम्पन्न चौथो विश्व बौद्ध सम्मेलन पश्चात नै नेपालमा विदेशी पर्यटकहरू आउन शुरू भएको हो । अत्यन्त सीमित संख्यामा रहेका निःस्वार्थ बौद्ध भिक्षुहरूले देश निकालाको सजाय खपेर पनि गरेका सत्प्रयासले गर्दा नेपालमा बुद्धशिक्षाको पुनरुत्थान आजभन्दा करिब ९० वर्ष अघिबाट भएको हो । बुद्धशिक्षानुयायीहरूबाट राज्यलाई कहिकतै र कहिल्यै पनि कुनै पनि प्रकारको बाधा व्यवधान पुऱ्याइएको छैन । उनीहरूबाट अन्य कसैको अहित, दुर्गति र अपहेलना अहिलेसम्म नहुनुमा बुद्धको शिक्षाको गम्भिर प्रभाव हो भन्दा अत्युक्ति नहोला । यो कुनै साम्प्रदायिक

पूर्वाग्रह होइन यहाँ बुद्धको शिक्षा भनेकै सार्वजनिक कल्याण गर्ने शिक्षा हो भनेर मनन गर्नु अति जरूरी छ । बुद्धको शिक्षालाई धर्मको रूपमा हेर्नु भन्दा पनि यो एक आदर्श जीवन पद्धति हो । यस शिक्षा अनुसार जीवनव्यवहार गर्न सकेमा कुनै कसैले कोही प्रति पनि अविश्वास, डर र घृणा व्यहोर्नु पर्ने हुँदैन, जसले गर्दा समाज र देशले उन्नतिको सिवाय अवनतिको भोगाई कहिल्यै भोग्नु पर्ने हुँदैन । तसर्थ समयमै बुद्धि पुन्याओँ र नेपाल र नेपालीको उन्नति, प्रगति र दीर्घकालीन सुख शान्तिको मार्गलाई पहिचान गरौं ।

अस्तु !

आनन्दभूमि, वर्ष ३७, अंक १, बैशाख पूर्णिमा, २०६५, पृ. २९-३०



## खुदा व्यापार संघ, व्यापारी र उपभोक्ता

तत्कालीन प्रशासनबाट दिनहुँ हैरानी व्यहोरिरहेका दैनिक उपभोग्य वस्तुका व्यापारीहरू आफू संगठित नभएसम्म उक्त प्रशासनसँग प्रतिरोध गर्न नसकिने निष्कर्षमा पुगी वि.सं. २०३७ साल श्रावण ३० गतेको एक बृहत् भेलाबाट खुदा व्यापार संघ, काठमाडौंको प्रादुर्भाव भयो ।

एक त एकतन्त्रीय शासन, अर्को व्यापारमा नेवार समुदायको आधिपत्यबाट इर्ष्यालु बनेका गैर काठमाडौंबासी प्रशासकहरूको अदृश्य साम्प्रदायिक मानसिकता-केही न केही अत्तो थापी ती व्यापारीहरूलाई धडपकड, थुना, कपोलकल्पित आरोपका साथ पत्रपत्रिका मार्फत बेइज्जत गर्ने आदि क्रियाकलाप भइरहेको थियो । शान्ति सुरक्षा, अमन चैन कायम गर्ने, कालाबजारी, घुसखोरी, नाफाखोरी, कृत्रिम अभाव नियन्त्रण आदि कार्यमा व्यवस्थापक प्रशासनको रवैया खुदा तहका व्यापारीहरूमाथि दमन र कारवाहीमा मात्र सीमित थियो । ठूला व्यापारी, व्यापारिक प्रतिष्ठान, सामान आपूर्तिकर्ताहरूमाथि उनको नियन्त्रण वा निगरानी बिल्कुलै देखिँदैनथ्यो । कुनै सामानको आपूर्तिमा कमी देखियो-खुदा व्यापारीको पसल, गोदाममा निरीक्षण हुन्थ्यो कुनै सामानको भाउ बढ्यो-सिधै खुदा व्यापारीलाई कालाबजारीको उपाधि दिइन्थ्यो, कुनै सामानमा मिसावट देखियो-खुदा व्यापारीहरू बदमास ठहरिन्थे । उपभोक्ताहरूमा खुदा व्यापारीप्रति नकारात्मक दृष्टिकोणको विकास गराइन्थ्यो । हुन त खुदा व्यापारीका नाममा कलक हुने खालका एकाध बदमासहरू नभएका होइनन् तर त्यस्ता व्यक्तिलाई स्वयं प्रशासनले संरक्षण दिएर निर्दोष, निमुखा र सोभ्रासिधा व्यक्तिहरूलाई सताइन्थे । अति नै भएपछि बल्ल ती व्यापारीहरू संगठित भएर उठे ।

खुदा व्यापार संघको स्थापना पश्चात् तत्कालीन संस्थापक अध्यक्ष तथा वर्तमान सल्लाहकार श्री न्हुछेकृष्ण श्रेष्ठज्यूको आग्रह र प्रेरणाबाट पनि संघको स्थानीय भेग प्रतिनिधिको रूपमा २०४१ सालमा संघको क्रियाकलापमा भित्रिएँ । २०४३ सालसम्म भेग प्रतिनिधि भइसकेपछि २०४३ सालकै श्रावण ३० गतेको वार्षिक समारोहमा सहसचिव बनाइए साथै २०४५ साल देखि २०४७

सालसम्म सचिव भई संघको सेवा गर्ने मौका पाएँ । वि.सं. २०४६ सालको प्रजातन्त्र प्राप्तपछि संघसंस्था खोल्न पाउने र दर्ता गर्न पाउने सुअवसरको उपभोग गर्दै सचिव छँदै वि.सं. २०४७ साल असार ६ गते यस संघ जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा विधिवत दर्ता भयो । संघको विश्वास र आदर गरी वि.सं. २०५१ सालदेखि अद्यापि सल्लाहकार बनाई आएकोमा म संघप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । त्यसो त संघको विधान अनुसार हुने २०५१ सालको निर्वाचन समितिमा र २०५४ को विधान संशोधन संशोधन मस्यौदा उपसमितिको सदस्य भएर पनि आफूले जाने, बुझे र सके जति सेवा गरेको थिएँ ।

संघको प्रादुर्भाव भएपछि प्रशासनको अन्यायी र अत्याचारी कारवाहीहरूप्रति सामूहिक प्रतिरोध शुरु भयो । प्रशासनको विभिन्न कार्यालय, निकाय र तहमा आफ्ना समस्या लिएर गई तत्काल समाधानका उपाय गरिन थाले । कपोलकल्पित र भुटा मुद्दाहरूबारे यथार्थ कुराहरू पत्रपत्रिका मार्फत जनसमक्ष राख्न थाले र उपभोक्तावर्ग पनि सचेत हुन थाले । यसरी संघ स्थापनाको अल्पकालमै यसले बहुमत व्यापारी तथा उपभोक्ताहरूको विश्वास जित्न समर्थ भए । व्यापारी सदस्य साथीहरूको संख्या पनि वर्षेनी वृद्धि हुँदै गए । प्रशासनले पनि अनावश्यक दुःख दिने काम विस्तार विस्तारै कम गर्दै लगे । अन्ततोगत्वा समाजमा प्रशासनको उपस्थितिको आभास दिन व्यापारीहरूकै साथ चाहिन्छ भन्ने उसले महसुस गर्न बाध्य भए किनकि २०४१ सालको बाढी, पहिरो र मलेखु पुलको क्षतिबाट उत्पन्न आपूर्तिको कठिन घडिमा बजारमा नियन्त्रित र सुलभ तरिकाबाट उपभोग्य वस्तुको आपूर्ति व्यवस्था यही संघका सदस्यहरूले गरे । त्यस्तै बेलाबखतमा चिनी, मैदा, मट्टितेल, चामल, नून जस्ता अत्यावश्यक उपभोग्य सामानको माग र आपूर्तिमा खलबल हुने गर्दथ्यो र त्यस्तोबेला संघले व्यवस्थित एवं सुलभ गरिकाले जनतासामू ती वस्तुहरूको आपूर्ति व्यवस्था मिलाउँथ्यो । हुन त यस क्रममा अनेक प्रकारका व्यावहारिक कठिनाइहरू नआएका होइनन्, तर संघका कर्मठ, इमान्दार र कर्तव्यनिष्ठ सदस्यहरूबाट आफ्नो बुद्धि र विवेकले भ्याएसम्म समाजको सेवा गर्दै आइरहे ।

व्यापारीवर्ग स्वभावैले एकोहोरो र अन्तर्मुखी प्रवृत्तिका हुने गर्दछन् । तसर्थ प्रशासनिक नियम कानून र क्रियाकलापमा आफूलाई सदैव पुथक रहन वा प्रशासनिक भ्रष्टतामा अलिभन चाहँदैनन् । यस्तो प्रवृत्तिले गर्दा कतिपय व्यापारीहरूले समयमै पूरा गर्नुपर्ने प्रशासनिक औपचारिकता जस्तो कि नापतौलमा



दर्ता, नवीकरण, कर कार्यालयमा दर्ता, नवीकरण आदिबारे अनभिज्ञ हुने गर्दछन्, फलस्वरूप तिनीहरू दण्ड र जरिवानाका शिकार हुने गर्दथे । यस्तो अवस्थालाई मध्यनजर राखी संधले समयमै त्यस्ता दर्ता, नवीकरण आदि कार्यका लागि व्यापारीहरूको आफ्नै टोल छिमेकमा डोरहरू बोलाई सरल र सुगम तरिकाले ती औपचारिकताहरू पूरा गराउने कार्यको थालनी पनि गरेको छ ।

सबैलाई ज्ञात भएकै कुरो हो - लाभका निम्ति कुनै वस्तु वा मालसामान खरिद गरेर वा उत्पादन गरेर बिक्री गर्ने व्यक्तिलाई 'व्यापारी' भनिन्छ । नाफा खानु बाहेक घाटा व्यहोर्नु उसले कदापि चाहँदैन भन्ने धारणा सबैमा पाईन्छ । तर यसरी लाभ र नाफाका निम्ति काम गर्ने भन्दैमा अनुचिततवरबाट लाभ र नाफा लिनु कुनैपनि दृष्टिकोणबाट जायज ठहर्दैन । कतिपय व्यापारीहरू यस्ता पनि पाइन्छन् जसले खाद्य पदार्थमा अखाद्य पदार्थको मिसावट गर्ने, नापतौलमा नपुग दिएर अनियमितता गर्ने, अभावकोबेला भेदभाव गरी बिक्रीवितरण गर्ने, बजारमा कृत्रिम अभावको सिर्जना गर्ने दूला व्यापारीहरूलाई प्रोत्साहन हुने खालका गतिविधिमा सक्रिय रहने, निर्धारित मूल्यभन्दा बढी मूल्य लिई उपभोक्ताको शोषण गर्ने, गुणस्तरहीन वस्तुको बेचबिखन गर्ने आदि क्रियाकलापमा संलग्न हुने । यहाँनिर एउटा कुरा उसले भुलेको महसूस गर्न सकिन्छ । कुनै पनि व्यक्ति सबभन्दा पहिले ऊ एक उपभोक्ता हो, आफूलाई आवश्यक पर्ने कुनै पनि वस्तु वा सेवाको उपभोग गर्ने, जसका लागि उसले निश्चित मूल्य तिरेको हुन्छ । यसरी वस्तु वा सेवाको लागि निश्चित मूल्य तिरिसकेपछि उसले पनि त्यही अनुरूपको वस्तु वा सेवा उपभोग गर्न पाउनु उसको नैसर्गिक अधिकार हो र यस्तोमा उसले मिसावटयुक्त, कम परिमाण, निम्न गुणस्तरिय, अनावश्यक बढी मूल्य तिर्नुपर्ने आदिको फन्दामा पर्दा व्यहोर्नु पर्ने आर्थिक नोक्सानी, मानसिक प्रताडना र शारीरिक कष्ट कुनैपनि हालतमा क्षम्य हुन सक्दैन, तापनि व्यवहारमा यस्ता घटना (दुर्घटना) भईरहेको पाउँछौं र आफूलाई व्यापारी भनी अरूलाई प्रभावित गराइरहने व्यक्ति पनि अरूबाट यसरी नै प्रभावित भइराखेको अनुभव धेरैले गरेको हुनुपर्छ । आफूलाई पर्दा चाहिँ नपच्चे तर अरूलाई चाहिँ सजिलै प्रभावित गर्न खोज्ने प्रवृत्ति राख्ने जो कोही पनि आफैँ यस्तोमा फस्नबाट बच्न सकिदैन । तसर्थ आफूलाई व्यापारीको रूपमा प्रस्तुत गर्नुभन्दा पहिले उपभोक्ताको रूपमा विचार गरी आफूलाई अवाञ्छनीय हुँदैन भन्ने भित्री हृदयदेखि मनन गर्न अत्यन्त आवश्यक देखिन्छ ।

उपभोक्ताभिन्न व्यापारी, प्रशासक, उत्पादनकर्ता, दुवानीकर्ता, संचयकर्ता, विद्यार्थी, शिक्षक, गृहिणी, डाक्टर, वकिल, इन्जिनियर आदि तमाम मानव जाति समेटिन्छ। यसर्थ उपभोक्ताको स्वास्थ्यको संरक्षणका लागि र खासगरी सामाजिक संरक्षणका लागि उपभोक्ता संरक्षण ऐनको व्यवस्था सरकारले गरिदिएको छ। तर कार्यान्वयन तहमा कतिको प्रभावकारी रहेको छ भन्ने कुरामा चाहिँ प्रत्येक नागरिक सचेत र सजग नभएसम्म यसको उपादेयता फगत कागजमै मात्र सीमित रहन पुग्दछ।

खुदा व्यापार संघको स्थापना भइसकेपछिका प्रत्येक जसो वार्षिक समारोहमा म उपस्थित हुने गर्दथेँ। स्थापनाको २ या ३ वर्षपछिको वार्षिक समारोहमा एक मार्मिक घटना घटेको म अहिले पनि फलभली सम्भरहन्छु। स्थापनाको शुरूका वर्षहरूमा संघले अनेक प्रकारको आर्थिक अभावको सामना गर्नु परिरहेको थियो। चिठ्ठीपत्र बाँड्न पियन राख्न सबै हैसियत त के अफिस कोठाको बहाल तिर्न समेत धौ धौ परिरहेको थियो। हुन त तत्कालीन उपाध्यक्ष श्री गंगाबहादुर मानन्धरज्यूबाट एउटा कोठा निःशुल्क उपलब्ध गराई राख्नुभएको थियो। प्रतिसदस्य मासिक रु. २।- शुल्कले कति नै खर्च धान्न सकिन्थ्यो र त्यसकारण चिठ्ठीपत्र बाँड्नका लागि तत्कालीन अध्यक्ष श्री न्दूच्छेकृष्ण श्रेष्ठज्यू तत्कालीन उपाध्यक्ष श्री गंगाबहादुर मानन्धरज्यूबाट र तत्कालीन सचिव श्री भाइराम (जनकिस) मानन्धरज्यूहरूले आ-आफ्नै साइकल डोन्याउँदै बैठकको सूचनाहरू बाँड्नुहुन्थ्यो (यो क्रम म सचिव हुँदा मैले पनि अनुकरण गरेको थिएँ)। अर्थअभावले गर्दा कागजपत्र राख्न एउटा दराजसम्मको पनि व्यवस्था गर्न संघ असमर्थ रहेको रहेछ, तत्कालीन कोषाध्यक्ष श्री राधाकृष्ण मानन्धरज्यूले सो वार्षिक समारोहको क्रममा बोल्दाबोल्दै आफ्नै शिरको टोपी फुकाली उपस्थित सदस्य साथीहरूसँग संघको लागि चन्दा धाप्नु भयो। समारोह स्थलमा बडो मार्मिक तथा हृदयस्पर्शी वातावरण सिर्जना भयो। नभन्दै पैसाको एकप्रकारले वर्षा नै भयो। यसरी सबै सदस्यहरूको आत्मियता गाँसेको पाइन्छ यस संघमा।

देश, काल र परिस्थिति अनुसार संघले पनि आफ्नो कलेवर बदल्दै गयो र अहिले आफ्नै भवनमा कार्यालय एवं विभिन्न कार्यक्रमको संचालन तथा आयोजना गर्न सक्षम भइयो। यसो हुनसक्नमा सबै सदस्य साथीहरूको तन, मन, धनको सहयोग तथा निःस्वार्थ र आत्मीय सेवा नै हो भन्नु अत्युक्ति नहोला। आज

२५ वर्षका लक्का जवानको अवस्थासम्म आइपुग्दा संघले आफ्नो प्रकारले प्रगति त गऱ्यो नै । तर कहिलेकाहिं र कतैकतै संघ आफ्नो उद्देश्य र लक्ष्यबाट हचिक्एको, चिप्लिएको र हतारिएको तीतो अनुभव पनि हामीसँग छ । तसर्थ आउँदा दिनहरूमा कसैलाई पनि औंला ठड्याउने मौका नदिने गरी आफ्नो लक्ष्य र उद्देश्यप्रति सदा सजग एवं सतर्क भई संघ अगाडि बढ्न सकोस्, सबै सदस्यहरूको माया र स्नेह निरन्तर प्राप्त भइरहने वातावरण कायम होस् र सम्पूर्ण उपभोक्तावर्गले विश्वास गर्नमा हिचकिचाउने अवस्था नआओस् भन्ने कामना गर्दै संघको उत्तरोत्तर प्रगति तथा पदाधिकारीहरूको सफलताको लागि हार्दिक शुभेच्छा प्रकट गर्दछु ।  
धन्यवाद !

स्मारिका, नेपाल खुद्रा व्यापार संघ, २०६२, पृ. २२- २५



## धर्मकीर्ति विहारः लक्ष्य प्राप्तिको सक्षिप्त पुनरावलोकन

“बुद्धशासनका ध्वजा” “बुद्धधर्मका आचार्य” “बौद्धग्रन्थ वाचनमा अग्रमहापण्डित” उपाधिबाट विभूषित श्रद्धेय धम्मवती गुरुमाबाट संस्थापित यस धर्मकीर्ति विहारले अर्ध शताब्दी वर्ष पूरा गर्न लागेको पावन अवसरमा विहारले लिएका लक्ष्य, पहिल्याएका उद्देश्य र पुनुपर्ने गन्तव्यका बारेमा सक्षिप्त पुनरावलोकन गर्नुपर्दा निम्न कुराहरू हाम्रा सामु प्रत्यक्ष रूपले देखा पर्दछन्-

१. शान्तिनायक भगवान् बुद्धको शिक्षा प्रचारप्रसार गर्ने क्रममा नेपालका विभिन्न जिल्ला, शहर एवं गाउँहरू लगायत आफ्नै विहारमा नियमित रूपमा धार्मिक कार्यक्रमहरू हुँदै आएको ।
  - क) यस विहार अन्तर्गत शाखा विहारको रूपमा ४ वटा विहारहरूबाट पनि यस्ता धार्मिक कार्यक्रमहरू निरन्तर रूपमा सञ्चालन हुँदै आएको ।
  - ख) बुद्धको गम्भिराति गम्भिर शिक्षालाई व्यावहारिक एवं सरल भाषामा व्याख्या तथा त्यसका श्रव्य दृष्य साधनको प्रकाशन ।
  - ग) विहारका सातवटा इकाईहरूबाट आ-आफ्नो जिम्मेवारी अनुरूप कुशलतापूर्वक कार्यसम्पादन भइरहेको ।
  - घ) जनसाधारणमा आश्रित विहारबाट तीनवटा भाषागरी ३३२ धार्मिक पुस्तकहरू प्रकाशन, विगत ४३ वर्षदेखि विहारको मुखपत्र ‘धर्मकीर्ति’ मासिक पत्रिका निरन्तर रूपमा प्रकाशन ।
  - ङ) बुद्धशिक्षाको प्रचारप्रसारको क्रममा बुद्धधर्मिभित्रका विभिन्न यानहरूबीच समन्वय कायम गराउने, आपसी भातृत्वभावलाई जगेर्ना गराउने र विभिन्न यानको विवादलाई छाडी ‘बुद्धयान’ बनाउने तर्फ सतत् प्रयत्नशील ।

२. प्रव्रजित गुरुमाहरूका लागि केन्द्रको रूपमा रही बुद्धको शिक्षा अध्ययन एवं अभ्यास गराउने हाल स्थायी रूपमा रहनुभएका करिब ३०जना गुरुमाहरूका लागि आवश्यक सम्पूर्ण व्यवस्था गरिआइरहेको छ ।
- क) उहाँहरूका लागि विद्यालय शिक्षा, परियति शिक्षा लगायत बुद्धधर्मको उच्चशिक्षा आर्जन गर्ने सुव्यवस्था गरिएको । स्वदेशमा मात्र नभई विदेशमा समेत उच्चशिक्षा हासिल गर्न पठाइरहेको छ ।
३. उपासकोपासिका एवं युवावर्गका लागि बुद्धशिक्षा अध्ययन र अभ्यासको व्यवस्था गर्ने क्रममा परियति शिक्षा, बाल, युवा, प्रौढ शिक्षाको सञ्चालन । विशेषगरी महिला शिक्षा, महिला जागरण र महिला सशक्तिकरण कार्यमा अग्रणी भूमिका निभाई आएको ।
- क) युवाजागरण एवं सहभागिताका लागि “धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी” को स्थापना तथा प्रत्येक हप्ता बुद्धशिक्षाको बारेमा अध्ययन, अध्यापन, प्रवचन, छलफल र अनुभव आदानप्रदानको निरन्तरता ।
- ख) अल्पकालीन श्रमणेर प्रव्रज्याबाट सयौं कुलपुत्रहरू लाभान्वित । अल्पकालीन अनागारिका एवं ऋषिणी प्रव्रज्याबाट हजारौं कुलपुत्रीहरू लाभान्वित ।
- ग) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धको क्रममा बर्मा, भारत, चीन, श्रीलंका, थाइलैण्ड, जापान, बंगलादेश, ताइवान, कोरिया, भियतनाम, रुस, भंगोलिया, सिंगापुर, अष्ट्रेलिया, मलेशिया, हल्याण्ड लगायत देशहरूका विशिष्ट व्यक्तित्वहरूलाई स्वागत एवं सम्मानको कार्यक्रमहरूको आयोजना ।
- घ) सामाजिक सेवातर्फ स्वास्थ्य शिविरको आयोजना, रक्तदान कार्यक्रम, स्वास्थ्य क्लिनिक सञ्चालन, प्राकृतिक प्रकोप पीडित सहयोग, रोगी सहयोग, गृहिणी तालिम, रोजगारमूलक तालिम, हस्तकला तालिम आदि सञ्चालन । हाल आएर भारतीय दूतावासको सहयोगमा स्वास्थ्य केन्द्र निर्माणतर्फ लागिरेको ।

यी यावत् कुराहरूले विहारको विशिष्ट लक्ष्य प्राप्तमा अधिकतम सफलता हासिल गरेको पुष्टि हुनसक्छ । तथापि गर्नुपर्ने काम, अपनाउनु पर्ने तरिका र समेट्नु

पर्ने क्षेत्र अभ् व्यापक हुन सक्छ । यसर्थ माथि उल्लिखित विवरणहरूलाई हेरेर वा फलाकेर मात्र पुद्दैन, जनसाधारणलाई बुद्धशिक्षाको अमूल्य अमृत रसपान गराउन विहार हरतरहले, हरसम्भव रूपमा तयार हुनुपर्ने, सक्रिय रूपमा लागिपर्नुपर्ने तथा बहुजन हित र सुखको मूल मन्त्रलाई आत्मसात् गर्नमा अभ् सचेत हुनुपर्ने आवश्यकतालाई नकार्न सकिन्न ।

**धर्मकीर्ति विहार स्वर्ण महोत्सवको उपलक्ष्यमा सबैलाई बघाई !**

*धर्मकीर्ति विहार स्वर्ण महोत्सव विशेषांक, बैशाख २०७२, पृ. ३९-४०*



परिच्छेद ५  
साहित्यिक / बाखं (कथा)  
(नेपाल भाषा)

## मिप्वाः लाखय्

चिल्लाय् मिप्लाय् दंगु सलं भसंग न्ह्यलं चाल । बाथाक्क दना, छ्वाःलिं खिउँ । अन धन हे धाये मफुत । पचिपचि यानाः स्वया, अंगः ध्वमदू । क्वाचुसे च्वक टेन्त्या कापतय् ल्हाः लात । अले तुमसे वल । ताल्लाया खुसिबालं बागमति खुसिया जःखः जूगु खति बारय् भौगर्भिक अध्ययनया सिलासिलाय् सिन्धुलिइ वयागु । बागमति खुसिया कचाखुसि मरिन खुसिया नं जःखः अध्ययन याये माःगुलिं डाडिगुरासपाखे न्हापांगु चा कतय् यायेत घनागु । मसिरया महिना । धिला तिनिसां बालाक हे चिकुइ धुकल, नापं न्हि नं गाक्कं चिहाये धुकल । याकनं निभाः बीगु ई जूगुलिं घः खिउँकाःतिनि उगु थासय् थ्यंगु । अन म्हस्यूपिं सु दुगु ला खहे मखु, उकिं खुसिया सिथय् खालिगु थाय् मालाः टेन्ट धनेमाल । मरिन खुसिया कलकल सः चान्हय् बालाक हे ताये दु । सब्बु चान्हय् अथे आकाभाकां ध्वःगु चिल्लाय् सलं टेन्त्य् घनाच्चनापिं पासापिं वं स्टाफत सकस्यां न्ह्यलं चाल । तर पिहावनाः स्वःवनेगु आँट सुयां मवः । बल्लं सुध जुल । सकलें थःधःगु थासं पिहावयाः चान्हय्या घटना तुमकाः अनेतने टिकाटिप्पणी यानाच्चन । जिपिं खुम्ह न्हय्म्ह म्हमस्यूपिं मनुत् टेन्त्या पिनेच्चनाः गफ यानाच्चंगु खनाः स्थानीय मनु छम्ह जिपिं लिक्क वयाः 'गनं वयागु ? छाय् वयागु ? गन वनेगु ?' आदि धकाः न्यवल । जिमिसं जिमिगु ज्याया बारे ध्वाधुइका बिया । वं न्यन- 'चान्हय् मग्याःला धन ?' जिमिसं न्यना- 'छाय् ?' वं लिसलय् तीजक घयाहल- 'ध्व धाय् धन गाया मसान खः, चान्हय् बरोबर म्यानापुगु सः वये यः । राजनैतिक दुर्घटनाय् लानाः सीपिं बढये जुया वःलिसे थजाःगु सः तायेदयावःगु खः ।' लिसः न्यनापिं जिपिं सकस्यां धवधवय् छ्वाःजक स्वयाच्चना, सुनानं छुं हे छँ पिमकाः ।

नीन्हुया कार्यक्रम ज्वनाः वनापिं जिपिं नीच्यान्हु बित । थाय् थासय् लैं स्यनाः ध्यनीगु लिबाइगु ला द हे दु । उकीसनं तःगु नेपाल बन्द नं ध्वदुल, जिमिगु कार्यक्रमया दुने । ढिला हे सां ज्या क्वचाःगुलिं कन्हय् बागमती खुसि पुलाः कमला नदीया धिकय् बस कयाः येय् लिहाँवनेगु क्वःजित । बहनी खुताः ई ती हे जा धुइगु शुरु जुल । गुलिं मि च्याकाः पि पनाच्चन, गुलिं फिल्टड रिपोर्टयात अन्तिम रूप बीगुलिं जुटय् जुयाच्चन, गुलिं ट्रान्जिष्टरय् रेडियो नेपालया ज्याइवः



न्यानाच्चन । न्यःने मरिन खुसि अथे हे ५०० मिटर ति तापाइ, अले ल्युने गां न अथे हे वनेमानि ।

खुसिपाखे अनायास मिखा लाःम्ह छ्मह पासां मिप्वाः छ्वाः सुलुलुलु न्यानाच्चंगु खंकल । खुसिइ सुनानं मत चुइकल जुइ धकाः वास्ता मयासे मेधाय स्वत । भचा लनाः हाकनं उखेपाखे हे मिखा वन । वं सकसितं सःताः क्यन । ज्या खास छुं मदुगुलिं मेपिनि न ध्यान उखेपाखे हे सालावन । मिप्वाः सुलुलुलु गुबले जवय, गबले खवय न्याना हे च्वन । स्वयाच्च्वं उगु मिप्वाः निप्वाः जगु खनेदत । छ्वाः जवपाखे वन, मेगु खवपाखे वन । पलख लिपा हाकनं छ्थाय हे वयाः छ्वाः तुं जुल । पलख लिपा मिप्वाः प्यप्वाः जुल । जवं खवय, खवं जवय सुलुलुलु न्यानाच्चन, गुबले तक्क दित । स्वस्वं स्वस्वं अन ला आपालं मिप्वाः ब्वदलावंगु खनेदत । जुजुं वाल्ल हे खनेदत । गुलिं घुसुहुं न्यानाच्चन, गुलिं दिनाच्चन, हाकनं न्यात, हाकनं दित । तसकं हे कौतुहल व रोमान्चक लु खनेदया च्वन । स्वयाच्चनापिं सकले म्हुतुइ पाकां सुयातःपिं थें थ्व सकता स्वयाच्चना ।

अथे हे ५ मिनेटति लिपा व उगु उलिमाछ मिप्वाः जिपिं च्वनाच्चनागु थायपाखे घुसुहुं न्याःवःगु खनेदत । 'अय' भीथायपाखे हे वःथें च्वं । थ्व मिप्वाः लाखय लाकि छुं छ्महेस्यां म्हुतु तख्यात । 'ओहो, खयेफु, का थन लिक्क वयाः उपिनाप मिखा ल्वात धाःसा हि ल्त्वयाः सी घाइ, आः छु यायेगु' मेम्ह तप तल । अनलि सुयागु म्हुतु मचाल । सकले वयाये थ्वयाये मदयेकाः आताहा स्वयाजक च्वन । व मिप्वाःत भन भन सतिक वयाच्चन । 'का मजिल, थुपिं न्यामह हे जूसा भीत छुं यातधाःसा प्रतिकार यायेमाः । भीके धाःसा छुं हे हतियार मदु । उकिं छु छु भेटय जुल व व ज्वं ।' टीम लिडरं बल्ल न्ववाना हल ।

सकसिनं उखेथुखे स्वल, गुलिस्यां हायमर, गुलिस्यां घन, गुलिस्यां पन्यू, गुलिस्यां सिंकाय ज्वनाः थःत तयारी अवस्थाय तल । मैन्टोल न स्यात, भुतुलिइ मि न स्यात । सकले सासः फिनाः थःथःगु थासय दनाच्चन । ल्युने बिस्यु वनते गां थ्यकेत न ५ मिनेट उव्वः मालीतिनि । अथे याये थथे याये मदयेक जुयाच्चन ।

मिप्वाःया हूल भन भन सतिक वल । भचा कालाकुलु सः न वःथें च्वं, भन लिक्क थ्यबलय व हे मिप्वाःया जलय मनूतयगु म्ह बां खनेदया वल । 'ओहो थुपिं ला मनूत खनीसा, गनं भीत लुटय याःवःपिं जकं मखु ला' आः भन सकले सतर्क जुल । 'का थुपिं ला मनूत हे खः, स्वसा मस्त नं दु, मिसात नं दु, मिजत नं

दु, ग्यायेम्वा, ग्यायेम्वा: धुपिं मिप्वा: लाखय् मखु ।' सकस्यां ता:हाक:गु भसुका: तल । उपिं अथे हे सच्चिद्मह ति दइ, कालाकुलु हा:स: वयेका: जिपिं च्चनाधास लाक्क १० मिटरति तापाकं गापाखे स्वया: वयाच्चन । जिमिथाय्पाखे न अय्क मिखा ब्वल । छ्मह निम्हसें जिपिं नापं खँ ल्हात । जिपिं वया च्चनागु कारण कना । "अध्ययन हे जक या:वइगु जिमिगु । जिमिगु दु:ख गरीबी हटय् या:वइपिं गबले मव: ।" जिमित घ्याचू नका: इपिं थ:गु लँ लिनावन । उपिं वनेगु क्वचायेवं जिमि सकस्यां छ्मू पा:खं धया थें न्हिले न वल, इमिगु घ्याचू खं सुख न मताल ।

कन्हय्कुन्हु सुथय् उगु लँ जुया: व:पिं मनूतय्के म्हिग: बहनीयागु घटनाया बारे न्यनेकने जुल । 'ए उपिं न्या ला:व:पिं गाउँले त का, बहनी न्यात घनाच्चनीबलय् यक्व दयेक जालय् क्यंकेगु त्याखं उपिं अथे वइगु ख: ।'

"न्यकं बाखनय्जक न्यना तयागु मिप्वा: लाखय् धाथे खनीगु जुल का धका: च्चना ला मिप्वा: ज्चनाव:पिं मनूत सका लानाच्चन । " जिपिं थ:थ: छ्या: खँ ल्हाना ।

"मिप्वा: लाखय् जुइ, ध्वदुलकि हि ल्ह्वया: सी धका: ग्याना: बिस्सुवंगु जूसा । 'मिप्वा: लाखय्' यागु न्यकं धारणा ल्यना हे च्चनीगु जुइ भ्नीगु नुगलय् । " जिपिं थ: थ: खँ ल्हाना ।

न्ह्य:ने व:गु समस्यायात सामना यायेगु हिम्मत धयागु मा:गु हे जुयाच्चन । जिमिसं अबलय् थुइका ।

साभार: बाखंदबू दँ ४, ल्या: ७, ने.सं. ११३२, पौल्या: ५८-५९

## न्हिं छतका

वकुन्हु फिलड न्हिनय् हे लिथ्यन । अफिस ज्याय् जिपिं छगू टीम बनागु । स्कूल भवनय् जिमिगु बेस क्याम्प । अबाय्ती स्कूलय् हाफ-टाइमया ई लानाच्चन । जिमिसं भिम्ह - भिनिम्हाति मस्त लुखां पिने अथे दनाच्चंगु खना । स्कूल ड्रेसय् दुपिं उपिं स्कूल दुनेपाखे मिखा ब्वयाः च्वनाच्चन । दुने दुहां वनास्वयां फुक्क क्लासरूमय् मेपिं विद्यार्थी मस्तयत् टिफिन नकाच्चंगु खन । स्टीलया खण्डेभुइ बजि तरकारी, छ्ये छगः व चिया छगिलास । गुलिं नयाच्चपिं, गुलिं नयेगु सुरसार यानाच्चपिं । चम्चां भुइ तुयाच्चंगु ताकांतुकुं सः वयाच्चन । प्यसःति विद्यार्थी दुगु स्कूल छगुलिं थ्व हे सलं जाः ।

व थाय् धादिग जिल्लाया छगू गा । राजमार्गय् तु लाःगुलिं मेमेगु गा स्वयां भचा गुल्जार । तवःगु चिचःगु गाडि, बस, ट्रक, मोटर, मोटरसाइकल दिपाः मदयेक हे बयेवने यानाच्चंगु लैपु । लैया जवखबं भ्वःलाक थीथी पसःत । पसल्यातय् लिहे मलाः व्यापार यायां ।

गामं भचा च्वय् पहाडय् तामांग बस्ती दु खनी । भेसेलूगु जमीन जगुलिं अन्नबाली उलिं बांलाः मजू है । तरकारी भचा भचा, कःनि व फलफूल भचा भचा उब्जनि जू । उलिं हे थःपिनि प्वाः थने माःपिं थनया तामांगत । म्हय् बसःला गतिलाक मदुपिनि धेबा फुकाः थः मस्तयत् स्कूलय् ब्वकेगु क्षमता गनं दइ ?

जिमिसं बुभे यानाबलय् सिल, थथेभनं गरीबिं लितुलिका च्वपिं खनाः न्हापा जर्मनीया छुं भचा उदार नुगःयापिं मुनाः अनं छगू विद्यालय भवन दयेकाब्यूगु जुयाच्चन, तामांग बस्तिं भचा क्वय्, राजमार्गं भचा च्वय् । ताकि तामांगत नापनापं स्थानीय मस्तय्सं नं आखः ब्वने दयेमा धयागु मनसुवाः जुइमाः । उकिं उगु स्कूलय् थीथी जातजातिया मस्त खनेदु ।

लिसें थ्व नं सिल गरीबिंप्रति करुणा तयाः किताब, कापी, कलम, ड्रेस बसः, लाकां, स्कूलया ब्याग फुक्कं उपिं जर्मनतय्सं हे प्रबन्ध यानातःगु जुयाच्चन । उलिं जक मखु न्हिनय् टिफिनया प्रबन्ध नं उमिसं हे याना थकूगु खनी ।

जर्मनीतय्गु व्यवस्था धुक्किया फाइदा गरिबपिं तामांगत लिसेलिसें राजमार्गय् पसः तयाच्चपिं व्यापारीया मस्तय्स काये खंगु जुयाच्चन ।

टिफिनया नितिं न्हिं भिंन्यातकया ल्याखं जर्मन दातापिसं बीगु । अले उगु टिफिनया ज्या मुक्कं ठेक्का बियातःगु । लिपा ठेक्का क्वःज्यूगु ई स्वयाः लिपा जूलिसे बेसाहा भाः थहां वन धकाः ठेकेदारं भिंन्यातका मगात, छतका दां तनेमाल धाःगु जुयाच्चन । धुगु खँ दातापिनि न्हाय्पनय् व्यंकल थें । तर दाता पक्षं 'दधुइ ठेक्का एकम हिलाबुला याये म्वायेक विद्यार्थीतय्के हे न्हिं म्हं छतका छतका दां उठये यानाः आःयात ज्या तरे या' धयाहःगु थें । अथे जुयाः न्हिं छतका प्रत्येक विद्यार्थीतय्के उठये यानाः साबिक कथं हे टिफिनया प्रबन्ध जुयाच्चंगु खनी । राजमार्गय् पसः दुपिन्तला न्हिं छतका दां थःमस्तय्त बिइत छुं समस्याला दइगु खइ हे मखुत ।

तर अफशोच व पहाडय् च्वय्च्चपिं तामांगतय्त न्हिं छतका दां बिइत न तसकं समस्या खनीसा । उलि जक मखु स्कूलय् टिफिन नकीगु जगुलिं छैय् छुं हे मनसें वा मनकुसें स्कूल वयाः बान्हितक दां लानाः टिफिन नयेगु इलय् व हे टिफिन प्वाः थनाच्चपिं अथे हे भिंन्यामहति विद्यार्थी मस्त दुगु जुयाच्चन । 'आः न्हिं छतका दां ज्वनावये मफुगु जुयाः न्हाचःयापिं उपिं मस्तय्त टिफिन इलय् स्कूलया लुखां पिने तयातःगु खँ बल्ल थुल । सकता खँ सीके धुंकाः व टिफिन नये मखुंकाः पिने दनाच्चपिं मस्त खनाः जिमि तसकं कन्नाचाल । अहो गरिबि । जिमिसं थः थः भसुकाः तया ।

धुपिं फुक्कं खँ न्येनेधुंकाः स्कूल छगुलिं छकः चाःहुलाः स्वया । तलय् अफिस कोथाय् वना मास्टरत न टिफिन नयेगुलिइ व्यस्त जुयाच्चंगु खना । तर उपिं पिने तयातःपिं मस्तय्त नकेगु पाखे सुयां हे ध्यान बंगु मखना । ठेकेदारं नकीगुला सम्भावना मदुगु हे जुल ।

जिपिं मध्ये छम्ह पासा तलय् वनाः मास्टरतयेके न्यं वन - 'व पिने तयातःपिं मस्तय्त टिफिन नकेत छु याये माली ?' वयात मास्टरतय्सं लिसः बिया हल - न्हिं छतकाया त्याखं उमिसं दां ज्वना वःसा जक उमि टिफिन नये खनी ।'

जिमि मन मच्चं, हाकनं मेम्ह पासा वनाः न्यं वन - 'उमिपाखें म्हातिं छतका दां आः हे ब्यूसा धौयागु टिफिन उमित नकी लाकि मनकी ?'

‘नकी’ धका: लिस: बियाहल । जिमिसं उघिमय् वकुन्हुया भिन्यातका दा बिया छ्वया । धइ गथे तुरुन्त हे उपिं मस्तयत् दुने स:ता: सकसितं टिफिन नकल ।

जिमित व घटनां नुग: धुमिन “ अहो गुजा:गु बिडम्बना । दातातसें बियात:गु भिन्यातका दाम नकाच्चंगु टिफिनया नितिं मेगु छतका दा धम्ह तना बीमफुपिं स्कूलया व्यवस्थापन वर्ग, शिक्षकवर्ग, का म्वा:लका उमिसं मफुतका समुद्रपारया देश जर्मनीनिसे घ्यबा छ्वयाहया: थ: मस्तयत् ब्वनेगु सामग्रीनिसे टिफिन तर्कया व्यवस्था यानाब्युगुलिं थ:गु धासं नं छुं भचा योगदान बी धयागु भावना गथे मवल अनया स्थानीय मनूत व अभिभावकतय्के । उकिसनं उप्व: धयाथे राजमार्गय् पस: तयाच्चीपिं व्यापारित, उमिपाखे जूसां छुं भचा सहयोग चूलाके मफुपिं गजा:पिं व्यवस्थापकत । जिमिसं नं छुं ग्वहालि याये धाये मफुपिं गजा:पिं व्यापारित ।” शायद ‘हाइ-वे मानसिकता’ धा:गु थथे हे जुइला ?

अले टिचरत खना नं अजूचाल - “ मस्त छांलाका: थ: जक नये फुपिं ”

पासापिनि दथुइ ध्वया हे विषय ताउतक छतफल जुल । थौं छक:ला नये खन । कन्हय् छु जुइ ले ? व इपिं मस्तसें कन्हय् टिफिन नये खनी मखु, छतका दा ज्वना मव:सा ।

जिमि मन मच्चं । हानं उघिमय् तलय् टिचरतय्थाय् छम्ह पासायात न्यके छ्वया । लिस: ज्वना बल - ‘स्कूल चैत्रतक चलये जुइ, अनलिं जाँच, अले बिदा जुइ । वया लिपा न्दुगु सेसन शुरु जुइ, अले दातापिनिपाखे न्हूकथं हे व्यवस्था जुइ । उलितकयात व मस्तय्सं न्हिं छतकाला हये हे मा:, मखुसा नके फइमखु ।

पासापिनाप सल्लाह याना: भिन्याम्ह मस्तयत् स्वलाया नितिं माकव दा हिसाबयाना: बीके छ्वया, अले धायेके नं छ्वया “चैत्रतक धुपिं मस्तयत् टिफिनपाखे बच्चत याये दइमखु ।”

“जुइमखु, जुइमखु, धन्दा कयादी म्वा: ।” धयागु लिस: ज्वना: पासा लिहां बल । जिपिं सकसियां छ्वालय् तसकं सन्तोषया भाव पिज्व:गु सकस्यां चाल ।

“धन्य छतका दा, धन्य हाइ-वे मानसिकता ।”

य:सिं, लुमन्ति पौ, केन्द्रिय मानन्धर संघ, २०६९, पौल्या: ११९-१२०

## साक्षी

जःलाखःला वा धाये त्वाःबाःयापिं फुक्क धया थें मुना वयाः लैं तब्ब्या यायेत पंगः जुयाच्चंगु उमिगु पःखाः थुनाबिल धाःगु न्यनागु खः अथे हे स्वला ति न्हाः । अथे जुयाः वं त्वाःबाःयापिन्त मुददा नं तल धाःगु न्यना । उकिं धौं छ्थू स्वःवनाम्ह जि । अन खनाबलय् खला त्वाःयापिसं भचा अन्याः यानाः हे उमिगु पःखाः थुनाब्ब्यूगु खनेदु । छायाःधाःसा लैं दुहाँवनेगु व पिहाँवनेगु म्हुतुप्वाः चिब्ब्याया चिब्ब्या हे तिति, लैं दधुइमथुइ लाःगु इमिगु पःखाः जक जबर्जस्ति थुगुयात न्यायपूर्णं ला धाये हे फइमखु । उलि जक मखु जवखवं मेपिनिगु पःखाः धाःसा ध्यूगु मखु । उमिगु जक थुगु धयागु ला पूर्वाग्रहं जाःगु ज्या वा धाये स्वये मफाःगु ज्या धाये बहःजू ।

अन स्वस्वं जिं त्वाःयापिनि हानं मेगु हे खैं लुमका । दुहाँपिहाँ जुइगु म्हुतुप्वाः तब्ब्या यायेगु पाखें ज्याखैं न्हानाच्चंगु दु हैं, मेमेपिनिगु पःखाः नं थुने मानि हैं । वं थुनी ला, ध्वं थुनी ला धाघां दं द फुइ धुंकल । गनं नं गनं शुरु याये हे माल, दकलय् तहाःगु व निखेर दुगु पःखाः जूगुलिं व उगु पःखाः निं न्हापां थुनागु उमिगु जिकिर जुयाच्चन । अथेसां उमित हे टागोट यानाः जबर्जस्ति याःगुयात अन्याय हे धायेमाः । तर थःत नं मेपिन्त नं सुविधा नक्सां जुइ दयेक लैं तब्ब्या जुइगु धयागु ला तसक हे बांलाः धायेमाः । सिकायत छ्यू हे जक छु धाःसा - मेपिनिगु नं मधुसे जबर्जस्ति यात ।

वं खैं मनय् लुइकाः अन भ्वातां दनाः स्वयाच्चनाबलय् व थःगु पःखाः थुंकाच्चंम्ह थुवाः हे ध्याक्क बल । म्हस्यूम्ह हे खः । अले वं जितः अनुरोध यानाः धाल - छितः छ्यू बित्ति याये । कन्हय् पेसी दु, साक्षी छकः च्चना बीमाल ।

‘छाय्, छुकिया पेसी?’ जिं न्यना ।

‘छिं मस्यूला उखुन्हु त्वाःबाःयापिसं जितः अन्याः यानाः पःखाः थुनाब्ब्यूगु । उकिया हे मुदाया पेसी का, मेपिं निम्ह साक्षी च्चनीपिं दये धुंकल, छम्ह मगाःनि, उकिं छम्ह छि च्चना बी माल का ।’ वया लिसः ।

पलख जि आताहौं जुया । आकाभाका साक्षी च्वनेमाःगु ज्या वाःबलय् ।

जिगु मन बिचाः याना - त्वाःयापिनि खँ नं मखुगु मखु थें च्वं, अथे जुयाः हे सकले जानाः पःखाः थुनाबिल । आः व थुगु पःखाःया क्षतिपूर्ति व पःखाः कायम यायेमाःगु खँ तयाः मुद्दा तःगु जुयाच्चन । खँ निखेरं ठीक हे खः । उकिया हे पेसिइ पीडित पाखें साक्षी च्वनेत वःगु इनाप खः थ्व ।

मन बिचाः यायेधुकाः जि धया- 'स्वयादिसैं, जिं ला खास डिटेल खँ स्यूगु मखु । जबर्जस्ति पःखाः थुन धाःगुलिं छकः स्वःबयागु खः । वास्तवय् लैं तब्या जुल कि छि नाप मेपिन्त नं सुविधा जुइ, बालाइ, थ्व खँ नं छि वाःचाः हे जुइ । जूगु जुइधुकल । मेपिसं मथुं वा मेपिनिगु मथुंसा जक छिसं एक्सन कयादीगुसा बालाःगु । मुद्दा मामिला यानाच्चने माःगु आवश्यकता ला दुगु मखु । लैं तब्या जुयां त्वःती । म्वायकं त्वाःबाःयापिं नाप ईख तयाः शत्रुता दयेकाः मुद्दा यानाः कन्हय् छि उमिगु ख्वाः स्वये म्वाःल ला ? उमिपाखें छुं ग्वहालि काये म्वाःल ला ? अथेजुयाः जिगु बिचाः न्यनादीगु खःसा थ्व मुद्दा लित कयादिसैं । त्वाःयापिसं छितः मानय् याइ, सम्बन्ध नं बालानाच्चनी । '

जिं धुकथं थःगु बिचाः प्वकागु बयात न्यने मय्ल ।

व थःगु खँ धाल 'का .... अथे धयां गन जी, जबर्जस्ति याःपिन्त ला छकः सबक स्यने हे माःनि । अले मुद्दा तये हे धुसेलिं लित काल धायेव भुस्यः, हारुवा मधाइ ला ? उकिं मुद्दा लित कायेगु मखु त्वानाः हे वनेगु । बरु छिसं धुकिइ छकः ग्वहालि यायेमाल का .... ।'

'जिं छु याये माल ले ?' जिं न्यना ।

'पेसी कुन्हु साक्षी बके याकी, उकिइ छिसं बयान बीमाल ।' व धाल ।

'छु धकाः बयान बीगु ले ?' जिं न्यना ।

'व ला वकिल स्यना बी । थौं बहनी हे वकिलया अफिसय् भासैं, व फुक्क खँ स्यनाबी ।'

जिं ला छु याये, छु याये । साक्षी च्वं वने ला धाःसा थःमह बालाक स्यूगु खँ मखु, मवने ला धाःसा व धाःगु खँयात नाई धाये मफु ।

‘वकिलया अफिस गन ले ?’ जि छक: न्यँ हे न्यना ।

थाय्बाय् न्यना: जि सन्या:इलय् वकिलया अफिसय् थ्यंक: वना । वकिलया मनुखं ‘छि हे ख: ला साक्षी च्वनाबीम्ह’ धा:गु न्हासलय् छ्यं जक संका: ‘ख:’ धया । दुने वकिलया थाय् व्वना यंकल । वकिलं खँ स्यन ‘जिमि पासाया थाय् वनागु, अन त्वा:यापिसं जबर्जस्ति इमिगु प:खा: थुनाबिल, न्हाव: छुं जानकारी नं मद्दु, उकिं उमिसं अन्या: या:गु ख:, थुकिया क्षतिपूर्ति जुइ हे मा:, दोषीयात कारवाही जुइ हे मा: ।’ आदि आदि ।

वकिलया खँ न्यँन्यं जिगु मनय् खँ व बिचा:या लबु हे दनावल । अले मनय् व:गु खँ वकिलयात धया, ‘अय् बाबा प:खा: थुंगु जिं खंगु हे मखु, उमिसं हे थुंगु ख: धका: छु आधारय् पा: यायेगु ? अन अदालतय् उमि वकिलं न्हापां मुनां थुन धका: मनूत न्हा:ने तया: न्यंसा थुम्ह हे ख: धका: गथे याना: धायेगु ? छुकिं थुंगु धा:सा छु धका: लिस: बीगु ? उगु त्वा:या मनूत ला अन अवश्य दइ, उकिइ मध्यय् सुयात म्हस्यू अथवा न्हापा नं खं धा:सा सुयात क्यनेगु ? जिं ला छम्ह नं म्हमस्यू न्हापा गबले नं मखं । उखुन्दु प:खा: थुन धा:खुन्दु नं छम्ह हे मखना । लँ तब्या जुइगु बाला: ला कि बांमला: ? सकसितं फाइदा ला कि सुं छम्ह निम्हेसित जक फाइदा धका: न्यंसा सकसितं हे’ धका: मधासें गाइमखु । सकसितं फाइदा जुइगुयात गथे मुद्दा तया: त्वा:बा:यापिन्त दु:ख बी ज्यू ला ? धका: न्यंसा म्हुतुइ धौ फिना: च्वनेगु ला कि सत्य खँ न्ववायेगु ? उकिं थ्व बयान बीगु ज्या जिपाखें जुइमखु ।’

‘अथे धयादीमते, मेपिं निम्ह नक्कलिपिं साक्षीत तयार याये धुन । छि छम्हस्यां कम से कम प:खा: थुने धुका: लिपा खंम्ह जुया: साक्षीइ छिगु’ नां तयात:गु जुयाच्चन । उकिं छि छम्ह ला साक्षी च्वना: हे दीमा: ।’ वकिलं इनाप यात ।

‘थथे नक्कलि बयान बीत जि तयार मद्दु ।’ जिं क्वात्तुक धया ।

‘म्वा:ल का छित्त: गथे ता: अथे हे बयान बियादिसें ले सा ।’ वकिलं हान धाल ।

‘अथे बयान ब्यूसा मुद्दा बुइका ।’ जिं धया ।



‘न्त्यागु हे थजुइमा ।’ वं धया हे च्चन ।

‘मखु, जि म्हा हे म्हा: ।’ धयाकथं जि अनं पिहाँवया ।

छैय् धर्यका: जि वयात फोन याना, जि वकिलया थाय् वनावया, तर अथे भूठ बयान जिपाखे बीगु जुइमखु, सत्य बयान छि त्याइमखु । उकिं जि मवनेगु धया वये धुन वकिलयात ।’

फोन दिकेधुंका: जित: मन याउँसेच्चन । मखुगु खँ ल्हायेमा:गु करकापं जि बचये जुया ।

बाखंदनू दै ४, ल्या: ८, ने.सं. ११३३, पौल्या: १२५ - १२६



परिच्छेद ६  
भूगर्भ विज्ञान / प्राविधिक  
(नेपाल भाषा)

## भूगर्भ विज्ञान : छकः म्हसीके

### नृत्यखं

पृथ्वीया दुने पिने च्वंगु पदार्थ, उषि दयावइगु प्रक्रिया, वातावरण व इतिहासयागु व्यवस्थित अध्ययनयात हे 'भूगर्भ विज्ञान' (अंग्रेजी Geology) धाइ । चीहाकल धायेगु खःसा 'पृथ्वीया अध्ययनयात हे भूगर्भ विज्ञान धाइ ।' 'धार्मिक शास्त्र' अथवा 'स्वर्गया विज्ञान' धया वयाच्वंगु ध्व विषययात दकलय न्हापा रिचार्ड दे ब्यूरि सन् १४७३ स 'Geology' धयागु न्हुगु शब्द छ्यःगु खः । उबलेनिसे ध्वयात 'Geology' हे धायेगु यानावयाच्वंगु दु ।

पृथ्वीया दुने पिनेच्वंगु पदार्थ धायेबलय ल्वह (चट्टान), जीवाशेष (Fossils), खनिज (Mineral), लः आदि धकाः थुइकेमाः । वधेहे थुषि दयावइगु प्रक्रिया, गज्याःगु वातावरणय थुषि दइ, थुषि दयावइगु वा मदया वनीगु बखतय गज्याःगु वातावरण वा लिच्चः पिदनी आदिया इतिहास सीकेगु नापनाप वपाखे छु गज्याःगु फाइदा वा बेफाइदा दइ धयागु बारे व्यवस्थित अध्ययन हे 'भूगर्भ शास्त्र वा विज्ञान' खः ।

### इतिहास

न्हापा न्हापा मनूत धःत ज्या चले जूगु चट्टान व खनिज पदार्थपाखे जक अप्वः आकर्षित जुयाच्वंगु खः । लिपा वयाः तिसा दयेकेगुपाखे न ल्हाः न्त्याकल । जुजु आः वयाः पृथ्वीया सुरुवात व थुकिइ दुने च्वंगु पदार्थ समेत थुइकेगु कुतलय मनूत न्त्याःवन । ध्व हे क्रमय पृथ्वीया अध्ययन यायेगुलिइ दकलय न्हापा ग्रीकत खने दयेकः वल । नाइल खुसि फिट्टे मुकाः पृथ्वीया सतहयात धय्याः क्वध्याः याःगु खं हेरोडोटस (ई.पू. ५००) वाःचायेकल । प्लेटोया विद्यार्थी अरिस्टोटल (ई.पू. ३८४-३२२) खुसि हं मुकीगु विभिन्न पदार्थत व फोसिल (जीवाशेष) याबारे खं पिकासे सजीव प्राणीया अवशेष हे जीवाशेष खः धयाथकल । जमीन व समुद्रया थाय हिलावनीगु व ध्व क्रियायात ताःहाकः ई काइगु खं न दकलय न्हापा वयकल हे ध्वाथुइकादीगु खः । अरिस्टोटलया शिष्य थिओफ्रास्टस (ई.पू. ३७४-२२७)

हे खनिजशास्त्र सम्बन्धी सफूया न्हापराम्ह च्चमि खः । सन् ५०० स रोमया पतन लिपा पुला पुलागु दर्शन व अनुसन्धानयात चर्चतसे, अरबीतसे सुरक्षित यानातल । अभिसेन्ना (सन् १८०-१०३७) धयाम्ह मुस्मान 'On the conglutination of stones' नागु थःगु सफुतिइ भूकम्पपाखे अथवा छथाय् ज्यलावंगु (Erosion) धू मेथाय् द्वैचिनाः (Deposition) पहाडत दयावइ धयागु खै च्चयाथकल । सन् ११०० लिपा सूर्य, चन्द्र व ग्रहया स्थिति व उर्पि च्चनीगु तरिका मनुतयत तच्चक प्रभाव याः धयागु विश्वासया जन्म जुल । गुकियात थौकन्हय् 'खगोल शास्त्र' धाइ, अले व विश्वास आःतक माने याना हे वयाच्चन तिनि । प्रकृतिइ दुगु लुं न वस्तुया थःगु हे महत्व दु अले गुलि गुलि खनिज पदार्थतय्के ल्वय् लका बीफूगु विशेष शक्ति न दु धयागु विश्वासया जन्म न उगु हे ताकाय् जूगु खनेदु । मि अथवा सूर्तःया जः पृथ्वीया केन्द्रय् अथवा गर्भय् लाइगुलि हे धातुत दयावइ धयागु विश्वास यात । गुलि रसायनविदतसे Base metal (Iron, Lead, Zinc) तय्त बहुमूल्य धातुइ हिइके ज्यू धयाहल । म्हः (Lead), वहः नाप लुं दइगु कारण थ्व हे खः धयागु उमिगु धारणा खः । ल्वह धयागु चा दयावइगु खः धकाः ला थौकन्हय् बुँज्या याइपिस न स्यू । लाःया स्रोत जमिन तःलय् दु धकाः बाइबल धाःथे हे पत्याः यात ।

भिस्वंगूगु शताब्दिया मध्यपाखे यूरोपय् ततःधंगु विश्वविद्यालयया स्थापना लिपा विज्ञानया क्षेत्रय् हाकन अनुसन्धानया क्रम तच्चल । सन् धामस अक्विनास (१२२५-१२७४) अरिस्टोटलयागु सिद्धान्तत व बाइबलयात जीवनया प्रत्येक पक्षयात कःधाइकथं छथाय् माःहनाबिल । थुकि यानाः लिपायापि मनुतसे अरिस्टोटलया भनाइयात बाइबल थे हे तायेकाहल ।

थुकि सीदु भूगर्भया ज्ञानया अन्वेषण यक्व हे पुला धयागु खै, अले थ्व अध्ययनया क्रम थौ वयाः भन् व्यापक व तब्या जुजु वनाच्चंगु दु ।

खतु पृथ्वीया अध्ययन भीत लु फाइदा दु धयागु न्त्यसः गुलिगुलिसिया मनय् दनेफु, व स्वभाविक न खः । पृथ्वी दुने वा अफ पिने न यक्व हे अज्याःगु प्राकृतिक वस्तुत दु, गुकिया प्रयोग प्राणीपि म्वानाच्चन- गथेकि लः, खनिज पदार्थ, व थे हे आर्थिक उन्नतिया कारकत गथेकि पेट्रोलियम पदार्थ, कोइला, विभिन्न बहुमूल्य धातुत आदि न पृथ्वीया उपजत खः ।

पृथ्वीया ताःहाकःगु इतिहासया दुने शुकिइ वःगु ह्यूपाः, अले शुक्रिया भराय्धंगु आकृतिं यानाः भीगु नितिं पृथ्वी छाः रहस्यमय वस्तु जुयाब्बुगु दु । अथे जुयाः शुक्रिया अध्ययनया नितिं थीथी कथंया विधि, थीथी कथंया ज्ञान आवश्यक जू । उकिं 'भूगर्भ विज्ञान' दुने 'प्राकृतिक विज्ञान' या फुक्कं कचामचात दुध्यानाच्चंगु भीसं खनी ।

### कचामचा

१. Mineralogy - खनिज विज्ञान - खनिज पदार्थ दयावइगु विधि, उमिगु संरचना, क्रिस्टल बनावट, उमिं दइगु थाय्बाय् आदिया अध्ययन । लुर्मकेबहःजू चा, ल्वहं (चट्टान) व धातु (लुं, बहः आदि) दयावइगु हे खनिज पदार्थं खः । थ्व विज्ञान दुने Crystallography (क्रिस्टलविज्ञान) नं दुध्याकाः अध्ययन यायेगु याः ।
२. Petrology - चट्टान सम्बन्धी अध्ययन - चट्टान दयावइगु विधि, उमिगु बनावट व प्रकृति, उमिके वइगु ह्यूपाः आदिया अध्ययन । चट्टानतय्गु व्यवस्थित वर्गीकरण व अध्ययनयात Petrography धाइ । बथेहे पत्रे चट्टान (Sedimentary Rock) तयेगु जक विशेष अध्ययनयात Sedimentology धाइ । लुर्मके बहःजू पेट्रोलियम पदार्थ, कोइला, ग्यासत थ्व हे पत्रे चट्टानतय् दथुइ मुनाच्चनी ।
३. Rock Rheology - चट्टानया बहाव सम्बन्धी अध्ययन - चट्टानत छथासं मेघाय् गुकथं व गुबलय् वनी अले उकिं पृथ्वीइ छु ह्यूपाः वइ धयागु अध्ययन ।
४. Pedology - माटो विज्ञान - चा दयावइगु विधि, उमिगु स्वभाव अले उपयोगिताया अध्ययन । कृषि, व्यवसाययात थ्व ज्ञान तसकं आवश्यक जू ।
५. Historical Geology - ऐतिहासिक भूगर्भ विज्ञान - पुलां पुलांगु चट्टान वा जीवाशेषयागु अध्ययन । शुक्रियात निब्व धलाः नं अध्ययन याः -
  - (क) Stratigraphy - चट्टानतय्गु विभिन्न तह (layer) या अध्ययन - तहदार चट्टानतय्गु प्रकृति, संरचना, उक्रिया मोटाइ (thickness), आयु (वर्ष), छथासं मेघाय् लिसेया सम्बन्ध आदिया अध्ययन ।

शुकि याना: छासास मेथायनाप ज्व:ला:गु थासय् खनिज वस्तु आदि लुइकेफु ।

- (ख) Palaeontology - जीवाशेषतयगु अध्ययन - न्हापा न्हापाया सजीव प्राणीत सिना: चाय् ल्हानाच्चर्पि, लिपा व चा ल्वह (चट्टान) या रूपय् वयेधुका: न व प्राणीतयगु म्हया धीधी ब्वतयगु आकार, प्रकार ल्वहंतय् प्यपुनाच्चनीगुयात जीवावशेष (Fossils) धाइ । उमिगु अध्ययन यायेव पृथ्वीया छू थास मेगु धाय्या न्हापा न्हापायागु सम्बन्धया बारे छु अनुमान यायेफु नाप व लुयाव:गु ल्वह ख:दं पुलां धयागु न सीकेफु । लिसें शुधि अप्व: याना: पत्रे चट्टानय् जक लुइगु जगुलिं पत्रे चट्टानतयगु थाय्बाय् लुइकेफइ, गनकि सम्भव दु प्राकृतिक चिक, कोइला, ग्याँस आदि लुइकेफु ।
६. Geomorphology - पृथ्वीया पिनेयागु आकृति गधेकि पहाड, पर्वतयगु उत्पति, विनाश, हिमनदी, खुसितसें दयेकीगु विभिन्न प्रकारया जमिनत, समुद्रया लख दयेकीगु वा स्यंकीगु जमिन आदिया अध्ययन । थुगु अध्ययन पृथ्वीया आ:या बनावट व न्हापायागु बनावटबारे सिइकेत ग्वाहालि याइ ।
७. Hydrology - जल विज्ञान - पृथ्वीया सतहलय् व सतह दुनेच्चंगु धीधी कथया ल:या अध्ययन । थुकिइ दुने खुसि, ताल, बुंगा:, तु, गा:हिति आदि दुध्या: । ल:या स्रोत लुइकेया निरतिं थुकिया ज्ञान मदयेक मगा: ।
८. Seismology - भूकम्प सम्बन्धी अध्ययन - भूकम्प जुइबलय् पृथ्वीया दुनें पिहां वइगु विभिन्न तरंग (waves) तयगु अध्ययन पृथ्वी दुने दुनेयागु अवस्था व अन च्चंगु पदार्थया बारे सिइकेगु नाप ज्वालामुखी सम्बन्धी अध्ययन (Volcanism) न थुकिइ दुध्या: ।
९. Meteorology - जलवायु विज्ञान - हावापानी, मौसम व वायुमण्डल सम्बन्धी अध्ययन । खय्तला थ्व छू अलग हे विज्ञानकथं ब्वलने धुंकल । अथेसां प्रागऐतिहासिक ईया हावापानीया अध्ययन (Palaeoclimatology) या निरतिं थ्व छू स्यल्ला:गु मापदण्ड ख: । प्रागऐतिहासिक ईया हावापानीया अध्ययन पृथ्वीइ वइगु ह्युपा:या किपा खकेफु ।

१०. Oceanography - समुद्रया अध्ययन - समुद्रया बैया भूबनौट, लबु (छाल), ज्वारभाटा व मेमेगु सामुद्रिक संचालन आदिया अध्ययन । अष्वः ज्वालामुखी समुद्रया बैय, तःलय् दइगु व उगु ज्वालामुखी बिस्फोटन पृथ्वीइ दुने दुने च्वंगु अमूल्य वस्तुत पित हइगु जगुगुलिं मनुतय्त फाइदा हे दु । वथेतुं छाल, ज्वारभाटाया अध्ययन समुद्रय् जहाज यात्रायात ग्वाहालि जू ।
११. Structural Geology - चट्टानया विभिन्न आकृति व विशेष बनावट (configuration) या अध्ययन । चट्टानत गुलिं तज्यानाच्वंगु, गुलिं चाःतुलाच्वंगु, गुलिं पाःलुयाच्वंगु आदि विभिन्न प्रकारं च्वनाच्वंगु भूसं खनाच्वना । थुपिं छाया अथे जगुगु धकाः सीकेगु हे ध्व अध्ययनया मू आज्जु खः । थुकिया अध्ययन खनिज वस्तुतयगु धुकू (Mineral Deposits) लुइकेत यक्व ग्वाहालि याः । नाप ततःधंगु निर्माण ज्या यायेबल्य चट्टानतयगु अवस्था सिइकेगु तसकं आवश्यक जू ।
१२. Engineering Geology - निर्माण ज्याय भूगर्भया ज्ञान - दक्व थास छगू हे कथया जमिन मदुगु पृथ्वीई गुगु न निर्माण ज्या गथेकि छै दनेगु, तौं, बाँध, विद्युतगृह, लैं, राजमार्ग, सुरुड, विमानस्थल आदि दयेकेत दकलय् न्हापां थाय ल्ययेगु ज्या जुइ । अले थाय स्वयाः गुगु कथं निर्माण ज्या न्ह्याकेमाली, गज्याःगु पदार्थ छ्यलेमाली धकाः धयागु विस्तृत ज्ञान बिइगु ज्या ध्व विज्ञान याइ ।
१३. Economic Geology - आर्थिक भूगर्भ विज्ञान - वाक्य हे स्पष्ट जू अर्थसम्बन्धी धयागु छै । विभिन्न प्रकारयागु धातुतयगु बनावट, दइगु थायबाय व आर्थिक उपयोगिताया बारे अध्ययन क्वातुलकि तिनि छुं खनिज पदार्थ वा धातुत पृथ्वी लिकानाया फाइदा दइ । लुमकेबहःजू खनिज थज्याःगु प्राकृतिक स्रोत हे देशया आर्थिक उन्नतिया मू आधार खः ।
१४. Mining Geology - खानी संचालन सम्बन्धी विज्ञान - खनिज पदार्थ अथवा धातु गुकथं लिकायेमाः, गथे यानाः लिकायेमाः, गथे यानाः सफा यायेमाः आदिया अध्ययन ।
१५. Petroleum Geology - पेट्रोलियम सम्बन्धी भूगर्भ ज्ञान - पेट्रोलियम पदार्थ पृथ्वीया गुज्वःगु थासय् दइ, गथे जुयाः दइ अले गथे यानाः लिकायेफइ धकाः अध्ययन यायेगु हे ध्व विज्ञानया विषय खः ।

१६. Glacial Geology वा Glaciology - हिम भूगर्भ विज्ञान - ततःधंगु च्वापु कुचात दयावद्गु कारण, थुपिं ज्यलावनीगु अले द्वै मुंकीगु नापं ल्थासं मेथाय् चिलावनीगु आदिया अध्ययन । अन्टार्कटिका थेंजाःगु महोदश व ग्रीनल्याण्ड थेंजाःगु विशाल भूभागयात त्वपुयाच्चंगु च्वापुया खोल (Ice Sheets) व हिमालय पर्वतया दथुं बाः वद्गु हिमनदी (Glaciers) तय्यु अध्ययन नं थुकिइ दुध्याः । पृथ्वीया ख्वाःपाः हिलावनाच्चंगुलिइ हिमनदी व च्वापुया खोल नं तःधंगु भूमिका भिहूत ।
१७. Geophysics - भूभौतिक विज्ञान - पृथ्वीया बनावट, संरचना व विकास अले वायुमण्डल (atmosphere) व जलमण्डल (Hydrosphere) या प्रयोगात्मक भौतिक विज्ञान (experimental physics) । थुकिइ दुने पृथ्वीया आकार व आयतन बारेया अनुसन्धान (Geodesy, Seismology, Meteorology, Oceanography व Earth Magnetism (पृथ्वीया चुम्बकीय) क्षेत्र, थुकिया कारण, विविधता व इलय् ब्यलय् चुम्बकीय ध्रुव हलीगु कारणतय्यु अध्ययन) समेत दुध्याः ।
१८. Geochemistry - भूरसायन विज्ञान - रसायन परिवर्तनया मू कारण हे परमाणुत खः । पृथ्वीइ गुलि नं परमाणुत दु, उमिगु फैलावटनिसें कयाः ल्थासं मेथाय् चिलावनीगु व गन गुलित अप्वः वा म्हो दु धकाः सीकेगुयात हे भूरसायन विज्ञान धाइ । थुगु विज्ञानया ज्ञान पृथ्वीया इतिहास व सौरमण्डलनाप थुकिया अन्तरसम्बन्धयात सिइकेफु । नापं चाया गुणस्तरकथं कृषिया ज्या यायेत व कृषि उत्पादनया आधारय् चाया गुणस्तर म्हसीकेत नं ध्व विज्ञान ज्याख्यले दु । छुं थाय्यागु जीव व वनस्पतिइ पृथ्वीया रसायनया सम्बन्धबारे सिइकेगु ज्ञान Biogeochemistry नं ध्व विज्ञानय् दुध्याः ।
१९. Environmental Geology - वातावरणीय भूगर्भ विज्ञान - भूगर्भया अध्ययनया सिलसिलाय् वातावरणय् छु गज्याःगु प्रभाव लाः, उकियात गुकथं मयदेक फइ, वातावरण स्वच्छ यायेत छु विधि नालेमाली धयागु अध्ययन । लिसें भौगोलिक घटना/दुर्घटना वातावरणय् छु गज्याःगु असर याः धयागु खँ नं ध्व अध्ययन याकी ।

थथे थीथी कचामचातय्यु बयान सीदु 'भूगर्भ विज्ञान' दुने थीथी प्राकृतिक विज्ञानत धवंधवय् दृद्यतना च्चंगु नं खनेदु, नापं धवंधवय् क्वातुक्क प्यपुनाच्चंगु



नं खनेदु । उकिं भूगर्भ विज्ञान थः याकःचां जक सकतां कनेमफु, थुकिया निति वनस्पति व जीव विज्ञान (Biology), भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान, गणित, इतिहास, भूगोल, इन्जिनियरिङ, अर्थशास्त्र, वातावरणीय विज्ञान आदिया ग्वाहालि माःगु जुयाच्चन । थथे धाये धुनेवं 'भूगर्भ विज्ञान' यात भीसं थुकथं नं परिभाषा बी फइगु खनेदु - पृथ्वी व थुकिया खनिज उत्पादनया अध्ययनया निति फुक्क वैज्ञानिक विधित छ्यलेगु हे 'भूगर्भ विज्ञान' खः ।

सुयां मनय् 'भूगर्भ विज्ञान' व 'भूगोल'य् छु पाः धयागु न्यसः दनेफु । 'भूगोल' धयागु पृथ्वीया जमिन, समुद्र, हावाया अध्ययनलिसें वनस्पति व प्राणीतयुगु विस्तार (Distribution) या ज्ञान खः । थुकिइ मनूत व उमिगु उद्योगधन्धा समेत दुध्याः ।

### महत्त्व व आवश्यकता

भूगर्भ विज्ञानया परिचयनं छ्ता खँ छु स्पष्ट याः धाःसा भीगु थ्व पृथ्वी छ्ताः तसकं रहस्यं जाःगु वस्तु खः, थुकिइ मनूतसें स जक सःसा घइघइगु फाइदा कायेज्यु, उलिजक मखु, प्रकृतिया अनुपम उपहारयात भीसं आत्मसात यायेफु । तर थ्व फुक्कया निति दुयःगु ज्ञान व विधि मसीकुसें मगाः ।

भीसं खनाच्चना विज्ञानया विकास लिसेलिसें पृथ्वी भन् भन् चीधं व चिकू थें च्चनावनाच्चंगु दु । छायाःसा थौं संसारयागु छ्ता कापिइ च्चनाः मेगु कापिइ च्चंगु देय्या हालखबर सिइका च्चने फये धुकल, छ्ता थासय् च्चम्हं मेगु थासय् च्चम्हनाप थिथि (थवथवय्यु) खँ ल्हाये दयेधुकल, न्हापा लालां नं ध्यके मफुगु थासय् थौं छ्नु बान्हु हे थ्यकः वने फयेधुकल, उलिजक मखु अन्तरिक्ष यात्राया विकास थ्व ब्रम्हाण्डयात हे चिकू याइन ला धइथें च्चने धुकल । थ्व फुक्क विज्ञानया विकासया हे देन खः धकाः भीसं स्वीकार मयासें मगाः । थ्व हे विज्ञानया विकासया हे फलस्वरूप भीगु न्यःने भराय् भराय्धंगु बाँध, विद्युतगृह, तौं, सडक, राजमार्ग, सुरुड, गगनचुम्बी भवनत, संचार टावरत आदि दनाच्चंगु खः । थुपिं फुक्क धस्वानाच्चंगु थाय् पृथ्वीया पिनेया सतह (crust) खः । थ्व सतहया मजबुतपना धयागु हे थुपिं फुक्कया आयु खः । अले थ्व मजबुतपना सिइकेबीगु वा सिइकेफइगु विज्ञान हे 'भूगर्भ विज्ञान' खः ।

खतु विज्ञानया प्रभाव व प्रचारप्रसारया ज्या करिब स्वसःदं न्यवःनिसे जगु खः । अथे न भूगर्भ विज्ञानया विकास जगु करिब सच्चिदंते हे जक दत जुड । धाय् थासय् लै स्यनावगु, चलखं (पहिरो) यानाः राजमार्ग त्वाःदःगु, गा गा हे त्वपुयाब्यगु भराय् भराय्धंगु बाँध, ताँ, सुरड आदि आकाभाका स्यंगु वा दुगु अनेक घटनापाखें अजूचाःपिं वैज्ञानिकतसें थुकिया कारण मामा वबलय् 'भौगर्भिक अज्ञानता हे थुकिया मू कारण खः' धकाः सिसेलि भूगर्भ विज्ञानया प्रचार प्रसार जोडतोड जगु खनेदु । ख न खः, जग हे बमलाःसा छै धस्वाइगु गथे ? बै हे क्वातु मजुसा जग बल्लाइगु गथे ? चा हे मभिंसा वा चट्टान हे क्वातु मजुसा बै क्वातुइगु गथे ? चट्टान अथवा चा छ्वासु क्वातु सिडकेत भूगर्भ विज्ञानया हे ज्ञान माः, छ्वासुया च्वंगुयात क्वातुकेत न ध्व हे ज्ञान माः, चीहाकल धायेगु खःसा छु निर्माण ज्या न्त्याके न्त्यः भौगर्भिक सर्भेक्षण अथवा भौगर्भिक अध्ययन मदयेक मगाः ।

उलि जक मखु, छु खनिज पदार्थ पृथ्वीया दुनें लिकायेत न भूगर्भया ज्ञान हे माः । गज्याःगु खनिज पदार्थ गन दु, गुलि दु, लिकाये फइ वा मफइ, गथे यानाः लिकायेगु, लिंकयाः गुलि फाइदा दइ वा घाटा जुइ, छु प्रविधि छ्यलेगु, गन गथे, गुलि खपत यायेगु, मनुतयगु क्रय शक्तिनाप ज्वःलाः अथवा मलाः आदि दुयःगु अध्ययन (Infrastructure study) मयासें छु न खानिजन्य उद्योग संचालन यायेगु धयागु आकासय् छै दनेगु थें तु खः । अले ध्व अध्ययन यायेगु सारा ज्या Mineralogy, Economic geology, Mining Geology, Mineral Exploration व Mineral Economics दुने लाः ।

वथेंतु पेट्रोलियम पदार्थ, प्राकृतिक ग्यास, कोइला, जमिन दुनेया लः लुइकेत Geophysical method (भू-भौतिकी प्रक्रिया) थें भरोसा दुगु व दगु मेगु प्रक्रिया मदु ।

जमिन दुनेया लः लिकायेत Hydrogeological ज्ञान मदयेक पत्ता हे मदु । भीपिं वर्षा (वा) यागु लःया भरय् जक म्वायेगु असम्भव हे धाःसा ज्यु । जमिन तःलय् च्वंगु लः लिंकयाः त्वनेगु आदि ज्याय् छ्यलेगु, सिंचाइ यायेगु मयासें गा हे मगाः । शौकन्हय्या जनसंख्या वृद्धि दर अप्वया वनाच्वंगुलिं ला ध्व लःयागु आवश्यकता भन् हे अप्वया वनाच्वंगु भी यक्विसिन खना, सियाच्चनागु हे छैं खत । दुनेच्वंगु लः लिजक कया छुयाये, छन्हु फुताक ? उकिं जमिन दुने लः गथेयानाः छ्वयेगु (Recharge) न ध्वहे विज्ञान स्यनी ।

'भुखाय' धायेवं भीत सातु वंकीगु शब्द, भुखाय् ब्वलकि ला छु जुइ, गय् जुइ धाये फुगु खँ हे मखुत । ब्वये धुका: तिनि मनुतसें चाइगु ध्व 'भुखाच' दैयदसं जनधनया गुलि खति (क्षति) या: धयागु हिसाब शायद सुयाकें हे दइमखु । 'धुबलय् भुखाय् ब्वइ धयागु जक स्यूगु जूसां गुलिखे खतियात म्हो यायेजीगु खइ'- ध्व फुक्कसिया मनया छगू आकांक्षा ख: । ध्वपाखे ज्या जुयाच्चंगु नं दु, अले पृथ्वीया हलनचलनया लिधंसाय् पृथ्वी दुने ब्वलनीगु तरंगतयगु लिधंसाय्, चङ्गनतयगु प्रकृतिया लिधंसाय् भुखाय् ब्वइन धयागु संकेत छुं ई न्त्य: विइ फयेधुकल - Seismology या प्रताप । आशा याये इलं लाइगुकथं भुखायया सुचं बीगु ई नं वइतिनि । ज्योतिषी शास्त्रकथं 'भुखाय्'या भविष्यवाणी याइपि नं मदुगु मखु, तर अफशोच, गुलिगुलिं जक मिले जुइगुलिं याना: मनुतसें भन जक अप्व: दु:ख सिये मालाच्चन ।

रहस्यमय पृथ्वीइ अनेक कथया हलनचलनत जुयाच्चनीगु हे 'भुखाय्' ब्वइगुया मू हुनि (कारण) ख: । गुलिं गुलिं क्षेत्र भुखाचं अप्व: असर याइगु क्षेत्र नं दु, गथेके भीगु देय् नेपा: हे नं भुखाचं अप्व: धयाथे असर याइगु Seismic zoneत्ये ला: । अथे जुइबलय् अजा:थाय् गुगु नं निर्माण ज्या यायेबलय् भुखायया धक्का असर मलाइकथं दयेकेमा:, अले जक भुखाचं सुरक्षित जुइ । धनथाय् छगू लुमकेबह:जू, भगवान् बुद्धया जन्मस्थल लुम्बिनीया गुरुयोजनाकथं आ: दयेकाच्चंगु भवनत भुखाय्या असरयात ध्यानय् तया: क्वातुक्क दयेकाच्चंगु दु । अथे धयागु ८ रिक्टर स्केलतकयागु भुखाचं नं व छैतयत् लुकथया हानि याइमखु धयागु विशेषज्ञतय् धापू दु । भीसं स्यू नेपालय् ८.४ रिक्टर स्केलया १९९० सालया भुखाचं गुलि नोक्सान यात, वथेहे ५.५ रिक्टर स्केलया २०४५ सालया भुखाचं गुलि नोक्सान जुल । छम्ह विशेषज्ञया धापू कथं आ: नं ६ रिक्टर स्केलतकया भुखाय् ब्व:सा यैया नितैं अप्व: जा:गु छैत त्यनीमखु हैं । छाया:धा:सा ध्व छैतयगु जग उलि बल्ला: मजू हैं । 'भुखाचं प्रभावित क्षेत्र' धका: सिइकेत भूगर्भ विज्ञानया ज्ञान मदयेकं मगा: । लिसैं अजा:गु क्षेत्रय् जुइगु निर्माण ज्याय् गज्या:गु विधि नालेमा: धयागु खँय् भूगर्भविदतसें बांलाक स्यू ।

नांगागु पर्वत अर्थात् सिमा मदुगु पहाडय् चल: (पहिरो) वनीगु यक्क सम्भावना दु धयागु छगू प्रचार भीसं नं न्यनाच्चना । ध्व खँ छुं हदतक पाय्छि नं ख:, तर मुक्कं पाय्छि मखु । छाया:धा:सा चल: वनीगुया मू कारण चङ्गनय् ब्वलनाच्चंगु चिरा (Joints, Fractures अले Faults) त ख: । धुपिं गाक्क ब्वलनाच्चने धुकूगु चङ्गनय् न्त्याक्क सिमा दुसां चल: मवसें त्व:ती हे मखु ।

खय्फु भचा भयानक चिरा दयाच्चंगु जूसा सिमाया हां कयेपुना: नं चल: वंके विइमखु । तर व भचाभचा चिरा नं लिपा ल:, निभा:, फय् आदिया कारणं यक्व जूवनी, अले चल: वना हे त्व:ती । थज्या:गु थासय् लँ दयेकेगु, बाँध दयेकेगु, ताँ छुइगु, छँ दनेगु आदि निर्माणया ज्या मयायेगु हे ध्व (चल:) पाखें बचे जुइगु त:धंगु उपाय ख: । तर अजा:थाय् निर्माण ज्या यायेत बाध्य हे जुल धा:सा धीधी कथया न्यस्रज्ञां (Precaution) कया: नं ज्या यायेज्यू । गर्थेकि व चिरातयत् छगुलिं मेगुनाप तान कसय् याना: तयातयेफत धा:सा चल: वनीगुयात छुँ ई तक पनातयेफु । लिसें चिचीधंगु चिरातयत् तक बेवास्ता मयासे होशियारीपूर्वक ज्या यातधा:सा चल:या खतरा तसकं म्हो यायेज्यू । ध्वया नितिं Engineering Geology पाखें म्वाहालि याइ ।

भूगर्भ ज्ञानया महत्व भीथाय् देशय् नकतिनि भचाभचा थुयाव:गु खनेदु । तत:धंगु विकास निर्माणया ज्याय् भूगर्भविदपिन्त सहभागी यानाह:गुलिं थ्व खँया पुष्टि या: । स्वंगू दशक न्हय:तक नेपा:या भूगर्भविदत छ्मह नं म्दुनिगु ख:सा थौ वया: निसलं मल्याक नेपा:मि भूगर्भविदत तयार जुइधुकूगुलिं नं सीदु, नेपालय् भूगर्भ ज्ञानया महत्व थुयाव वयाच्चन अले उकिया आवश्यकतायात नं महसुस यानाव वनाच्चंगु दु ।

भूगर्भविदपिनिगु सल्लाह साहुति मकासे दयेकूगु नेपा:या यक्व विकास निर्माणया ज्या छुँ ई लिपा स्थानावंगु भी यक्वसिनं स्यू, गर्थेकि बुटवलया तिनाउ ताँ, पोखराया फेवा बाँध, कुलेखानी जलाशय आदि । थुपिं विकास निर्माणया हन्ता:या मू हुनि भौगर्भिक ज्ञानया अभाव ख: धका: सिसेलिं सरकारपाखें नं भूगर्भ विज्ञानया महत्वयात वा:चायेका: नेपा: दुने हे थुकियागु ब्वनेगु बन्दोबस्त यानाब्युगु खनेदु ।

## नेपालय् भूगर्भ विज्ञानया सुरुवात

ने.सं. १०८६ (वि.सं. २०२४) सालपाखें त्रिचन्द्र क्याम्पसय् बी.एस्सी स्तरयागु भूगर्भ विज्ञान कक्षा चासेलिं तिनि नेपालय् भूगर्भ विज्ञानया शिक्षा सार्वजनिक जूगु ख: । वया लिपा ने.सं. १०९६ (वि.सं. २०३३) सालनिसें डिग्री तहया पढाई सुरु जुल । थुगु न्हापांगु डिग्री तहया विद्यार्थीपिं १० म्ह दु, थुपिं हे नेपा:या चाय् ब्वलपिं नेपा:या न्हापापिं भूगर्भविदत ख: ।

नेपालय् थौकन्हय् भूगर्भ विज्ञानया डिग्री तहया पढाइ कीर्तिपुर क्याम्पस व स्नातक तहया पढाई त्रिचन्द्र क्याम्पसय् जक जू । थुकिया पढाई मेमेगु क्याम्पसय्

न न्त्याकेगु विषयस विचार जुयाच्चंगु खनेदु । धनघाय् छ्मू गजबगु खँ छु  
 धाःसां गनंगन भूगर्भ विषय तथाः पढाई जुयाच्चंगु थाय्त दु, तर ब्वकीपिं धाःसा  
 भूगर्भविदत्त मखु मेगु हे विषयया ज्ञातापिं जुयाच्चन । गथेकि वन विज्ञान अध्ययन  
 संस्थान, व थें हे गबलें गबलें इन्जिनियरिड अध्ययन संस्थानय् न भूगर्भविद  
 मखुपिसं ब्वकेगु याः । स्कुलया विज्ञान पाठ्यक्रमय् भूगर्भ विज्ञानया छुं विषयत न  
 दुध्याकातःगु दु, तर विडम्बनाया खँ, उगु विषयया च्चमिपिं भूगर्भविदत्त मजुसे मेपिं  
 हे जुयाच्चंगुलिं भूगर्भया यथार्थ ज्ञान स्वयाः यक्व हे तापाःगु खँत दुध्याकातःगु  
 दु, नापं ब्वकीपिं न भूगर्भ विज्ञानया यथार्थ ज्ञान मदुपिं लाइबलय् विद्यार्थीपिसं छु  
 थुइका काइ धयागु शंकाया हे विषय जुयाबिइ ।

धौतकया दुने नेपालय् ब्वपिं भूगर्भविदत्त ध्यमध्य स्वसःम्ह दये धुकल ।  
 विदेशय् ब्वनावःपिं नापं यानाः करिब प्यसः नेपाःमि भूगर्भविदत्तसें थौकन्हय्  
 देय्या विकास निर्माणया ज्याय् थःथःगु थासं माःगु योगदान बियावयाच्चंगु दु ।

### भूगर्भविदपिं कार्यरत नेपाःया थीथी क्षेत्र

#### (क) प्राज्ञिक क्षेत्र

- (अ) विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा प्रतिष्ठान (नाष्ट)
- (आ) त्रिभुवन विश्वविद्यालयया कीर्तिपुर क्याम्पस व त्रिचन्द्र क्याम्पस
- (इ) इन्जिनियरिड इन्स्टिच्यूट
- (ई) वनविज्ञान क्याम्पस

#### (ख) सरकारी क्षेत्र

- (अ) खानी तथा भूगर्भ विभाग
- (आ) हाइड्रोलोजी विभाग
- (इ) सिंचाई विभाग
- (ई) सडक विभाग
- (उ) रिमोट सेन्सिङ्ग विभाग
- (ऊ) जल तथा शक्ति आयोग

#### (ग) गैरसरकारी क्षेत्र

- (अ) नेपाल विद्युत प्राधिकरण
- (आ) ICIMOD

(घ) उद्योग क्षेत्र

(अ) धीधी सिमेन्ट कारखाना

(आ) नेपाल ओरिन्ड म्याग्नेसाइट

(इ) गणेश हिमाल जस्ता, शीशा खानी

(ई) गोदावरी मार्बल

(उ) धीधी लोहया खानी

(ङ) कन्सल्टेन्ट्स (परामर्श दातृ संस्था) क्षेत्रत

## उपसंहार

पृथ्वीइ च्वनाच्चनापि भी मनूत, पृथ्वीया हे उपजयात नया: म्वानाच्चनापि भी सामाजिक प्राणीत, पृथ्वीया हे छातिइ प्वा: खना: छै धस्वाकीपि अले थ:त मा:कथ मा:गु निर्माणया ज्या याइपि भी पृथ्वीवासीपि, यदि थ्व पृथ्वीया बारे छुं भचाजक जूसां ज्ञान दतधा:सा आ: स्वया: गुलिखे गुलिखे अप्व: बांला:गु प्रतिफल काये फइपि न भीपि हे ख: धका: वा:चायेकल धा:सा भीगु हे कल्याण जुइ ।

स:सा लुं सयेके ज्युग, लुं पिहाँ वइगु थ्व धरती, गन मा:वने म्वायेक थन हे स्वर्ग लुइके ज्युग थ्व पृथ्वी, थ:जक मखु, मेपिनिगु अले लिपाया पुस्तापिनिगु समेत मंका: थाय् थ्व संसार गुलित म्हसीके थाकुयाच्चन खनि । थ्व थाय्यागु उचित उपयोग, सही सम्बर्द्धन व सम्यक् विकास हे जक मानव कल्याणया निरिति जुइ । अथे मजुसे मतिइ व:म्हेसिया मतिइ व:थे यातधा:सा थ:गु तुतिइ थम्ह पालेगु जुइ धयां अप्व: खै जुइ मता: । अस्तु ।

## म्वाहालि ज्वलंत

1. *Basic Concept of Physical Geology* - Edgar Winston Spencer, Oxford & IBH Publishing Co. India. 1962.
2. *General Geology* - 4th Ed. Robert J. Foster, A Bell & Howell Co. Ohio Columbus
3. *Physical Geology* - Longwell, Flint, Sandera, John Wiley and Sons, Inc. 1969

'ज:' दैपौ, ल्या: १८, त्रिचन्द्र क्याम्पस, नेपालभाषा साहित्य पा:ला:, २०६४ जेठ, पौल्या: १६ (२४

## भुखाय् (भूकम्प) EARTHQUAKE

### परिचय

भुखाय् ब्वल धकाः सुनान धाल वा थःम्ह महसूस यायेवं भ्रीगु चिमिसँ तित्तिं स्वाइगु, मन भाराभारा मिनीगु, म्ह जिगारिग च्वनीगु अनुभव मयाइपिं मनूत तसकं कम जक दइ, नाप सुरक्षित धासय् बिस्वु वनेगु क्रमय् झ्यालं तिन्हुइपिं, स्वाहानं तिन्हुयाः कुतुवइपिं न आपालं दु । छायाःसा भुखाय् ब्वलकि छै दुनी, उकिं ल्हानाः सी धकाः सकलें ग्याः । मनूत जक मखुसे पशु, पछितक न ग्यानाः सुरक्षित धासय् बिस्वुवनेत स्वइ । थथेभनं ग्याकीगु, सातु वंकीगु थ्व भुखाय् आखिर छु खः ले ?

थी थी मनूतय् थी थी अनुमान दु - गुलिस्यां धाइ पृथ्वी ल्त्वनाच्चंम्ह राक्षस (अथवा सु छम्ह) या त्यानुयाः छखे ब्वहल मेखे ब्वहलय् हीकल कि भुखाय् ब्वइ । चिनियातय् पुलांगु धारणा - तःधीम्ह छम्ह ब्यांचां पृथ्वीयात थःगु म्हय् दिकातःगु दु, व ब्याचिया त्यानुयाः ल्हुकुक्क यात कि भुखाय् ब्वइ, हर्कुलसं छपतिंचाय् फयातःगु पृथ्वीयात पतिं त्यानुयाः मेगु पतिनय् हीकल कि भुखाय् ब्वइ आदि । तर अध्ययनया क्रमय् वास्तविकता अथे मखु धयागु सीकाहल । थ्व छैं सीकेत पृथ्वीया बनावटया बारे निं सीकेमाः ।

पृथ्वीया बनावटया अध्ययन याःपिं न्हापां न्हापांया विद्वानपिसं पृथ्वीया दुने छुं मखुसे, खाली धकाः धायेगु याः । थ्व धापू १८ औं शताब्दितकं न प्रचलनय् बल । वयां लिपा जब ज्वालामुखि विस्फोटनया अध्ययनया क्रमय् पृथ्वीया दुनं चट्टानया तरल पदार्थ (Molten Rock Material) पिहावःगु लुइकल अले थुकइल कि पृथ्वीइ बै, चट्टान फुक्कं पृथ्वी दुनेया तरल पदार्थ (Liquid Interior) य् त्यहें पुनाच्चंगु जुयाच्चन । थ्व नं लिपा वयाः पाय्छि मखु धकाः सीकल । छायाःसा पृथ्वी दुने तरल जक मखु ठोस वस्तुनं दु धयागु पत्ता लगय् जुल । १९ औं शताब्दिया दधुइ वयाः अप्वःसिनं भुखाय्या कारण सिस्मिक तरंग (Seismic Waves) खः धकाः स्वीकार यात । थ्व सिस्मिक तरंग धयागु पृथ्वी दुने दइगु छ्कूकथया इनर्जि (शक्ति) खः । थ्व शक्तिया श्रोत मालास्वयेगु क्रमय् छ्कू

सिद्धान्त (Hypothesis) पिनन । जब चट्टानत सनी वा स्यनी उबलय् छ्णू कथया शक्ति, गुकियात Elastic Energy धाइ, उगु चट्टानय् मुनाच्चनी गर्थेकि स्प्रिंगयात क्वत्थेला तथेबलय् जुइगु खः । व हे शक्तियानाः उगु चट्टानयात चाःतुइकी वा टुक्रा याइ । उगु इलय् यदि टुक्रा जूगु चट्टानया अःखतय् च्वंगु ब्व (Opposite Walls) अकस्मात धःगु धासं सनी, उबलय् व मुनाच्चंगु शक्ति पिल्ह्याः (Released) सिस्मिक तरंगया रूपय् हिलिइ । अले ध्व हे तरंग पृथ्वीयात सका बी फलतः भुखाय् ब्वइ ।

ध्व Elastic Energy न्हापां पिल्हःगु थायूयात Locus धाइगु खःसा शुक्रिया पाय्छि च्वयूया पृथ्वीया सतहयात Epicenter (केन्द्रबिन्दु) धकाः धाइ ।

**प्राकृतिक कारक तत्त्व :**

- क) प्लेट टेक्टोनिक्स (महादेशीय विचलन) Plate Tectonics - छ्णू महादेश मेगु महादेशयात ध्वानाः अथवा तापाना वनाच्चंगु कारण न भुखाय् ब्वयेकू । भूगु देशय् भुखाय् ब्वइगुया ध्व तःधंगु कारण खः ।
- ख) ज्वालामुखी विस्फोटन Volcano Eruption
- ग) उल्कापात Meteorites (Collision in the earth's surface)

**अन्तरिक्षीय कारण (Celestial Causes)**

- क) ग्रह ग्रह आकर्षण Planet Planet attraction
- ख) धूम्रकेतु (न्हिपं ताहाः नगु) Comet Effects
- ग) अन्जान उडन तस्तरी U.F.O. effects
- घ) सामुद्रिक ज्वारभाटा Tides (Tidal effects)

**मानवीय कारण**

- क) रकेट प्रक्षेपण
- ख) हवाई यान (हवाई जहाज, जेट, भू उपग्रह आदि)
- ग) आणविक परीक्षण
- घ) कृत्रिम विस्फोटन Blasting
- ङ) यातायात, वाहन Vehicle movements



## धार्मिक कारण

प्रत्येक भुखाच विनाश मयाः धयागु भीसं खनाच्चना । धार्मिक शास्त्रयु  
थजाःगु अविनाशकारी भुखाय्या वर्णन यक्व थासय्य दु । गथेकि भगवान बुद्ध  
जुइम्ह बोधिसत्व जन्म जुइबलय् पृथ्वी कम्प जुइ, तर उकिं सुयातं छुं प्रकारया  
हानी याइमखु धयातःगु दु । अथे हे बोधिसत्वया गर्भ प्रवेश, बुद्धत्व लाभ, प्रथम  
धर्मचक्र प्रवर्तन, आयुसंस्कार त्याग व महापरिनिर्वाण जुइबलय् न पृथ्वी कम्प  
जुइ, तर हानी नोकसानी जुइमखु धयातल । वथेहे थःगु चित्तयात वशय् तयेफुम्ह  
ऋद्धिवान व्यक्तं न थःगु योगबलं इच्छाअनुसार पृथ्वीयात कम्प यायेफु धयातःगु  
दु ।

## भुखाय्या मापन

भुखाय्यात रिक्टर स्केल मापन याइ । थ्व १ निसै १० तक दु । आःतक  
दकलय् अप्व मापन याःगु ८.६ खःसा १९९० या नेपालय् ब्वःगु तःभुखाय्या  
मापन ८.४ रिक्टर खः ।

## असर

अल्पकालीन : जन धनया क्षति

दीर्घकालीन : भौतिक संरचनाया नाश

## निरूपण

भुखाय् मब्वयेके फइमखु, न्त्यवः हे सतर्क जुयाः असर म्हो जक याये  
फइ ।

## भुखाच जुइगु खति म्हो यायेज्यु

### भुखाय् ब्वये न्त्यवः

- न्हुगु छै दनेबलय् वा न्यायेबलय् इन्जिनियरनाप सल्लाह यायेगु ।
- पुलांगु बमलाःगु छैयात भुखाय् प्रतिरोधी दयेकेगु ।
- यक्व डण्ड छ्यलेगु, तफिगु अंगः वा पी दयेकेगु व उप्पः सिमेन्ट छ्यलेगु  
स्वयाः हलुकाकथं जक छै दनेगु ।

क्वथाय् तजाःथाय् याउँक कुतुवइकथं इयातुगु सामान मतयेगु । मसनीकथं, कुतुं मवइकथं थप नकिं, एंगल वा सिखः आदिं बालाक चिना तयेगु ।

- छैं दुने, लबय्, स्वाहानय् लैं पंक, ततःमतः क्यंक सामान तथा मतयेगु ।
- मचिकं, पेट्रोल, ग्याँस आदि मिं याकनं धीगु वस्तु व फिनेल, एसिड थें जाःगु रासायनिक वस्तुत छैं पिने वा उज्वः छ्यलानुला मजुइगु थासय् तयेगु ।
- आराम कायेगु थाय्, खाता, सोफा आदियात न्हाय्कं इयाः, दराज वा यखानातःगु भूयातुगु सामानपाखें तापाक तयेगु ।
- म्होतिनं स्वन्हुयात गाक्क बजि, दालमोठ आदि याकनं मस्यनीगु नसाज्वलं बालाक तयातयेगु । धजाःगु सामान इलं ई हिलाच्चनेगु ।
- म्होतिनं स्वन्हुयात गाक्क त्वनेगु लः प्लास्टिकया थलय् बालाक तयातयेगु, धुकियात इलं ई हिला च्चनेगु ।
- स्वन्हुयात गाक्क सरसफाईया सामान, प्राथमिक उपचारया सामान, साबुं, कपाय्, ब्याण्डेज, धर्माभिर, कैंचि, भ्वं, सिसाकलम, पेपरब्याग, हूप आदि तयातयेगु ।
- चक्कु, चुपि, सावेल, सिटि, खिपः, मार्तोल, लाइटर, रेन्डु, सलाई, मैनबत्ति, रेडियो, टर्च ब्याट्टि, मि स्यायेगु ज्वलंत थासय् तयातयेगु ।

Dhamma.Digital

**भुखाय् व्वइ बलय् :**

**छैय् दुने**

- छ्हाँ जाःगु छैं जूसा याकनं छैं पिहां वयाः न्हापाहे क्वःछिना तयागु सुरक्षित थासय् वनेगु । अजाःगु थाय् मदुसा छैय् दुने हे च्चनाच्चनेगु ।
- यक्व तल्ला च्चय् च्चनागु जूसा लुखापाखे, स्वाहानेपाखे, इयालं तिन्हुइगुपाखे मवंस्ये क्वथाय् ध्याकुनय्, पिलरया आडय्, धलिं व लुखाया क्वसं वा टेबलया तःलय् छ्यनय् ल्हाः तथाः च्चनेगु ।
- लिफ्ट म्छ्यलेगु ।
- याउँक पिहां वयेफइगु स्थिति दुसा वा लैय् म्वःम्वः मदुसा व्यस्त व्यावसायिक छैं पाखें पिहाँ वयेगु ।

## छैन पिने

- सिमा, बिजुलीया लदटा, तजाःगु छै व तां तापाक च्चनेगु ।
- चिब्यागु गल्लिइ लाःसा छ्यनय् लहाः तयाः छत्राजाःगु छैया पिनेया अंगः नापसं च्चनेगु ।
- सवारी साधनय् लानाच्चसा कम्पन मदीतले छै वा ततःधंगु सरचनापाखे तापाक च्चनेगु ।

## भुखाय् ब्वये धुंका :

- थः व परिवारपिं सुरक्षित जगु निश्चित जुइधुंका मेपिं धाइतेपिन्त ख्वालि यायेगु ।
- रेडियो चायेकाः हुं न आपतकालीन सुचं व समाचार न्यनेगु ।
- फोन आपतकालीन ज्याय् जक छ्यलेगु ।
- खाः टुक्रा, नकिं आदिं ताये यःगु जुयाः छै दुनाच्चथाय् वनेबलय् ख्वातुगु लाकां न्ह्यानाः वनेगु ।
- खिउँया च्चसां छै दुने टर्च जक छ्यलेगु ।
- ग्यास नवयाच्चन धाःसा इयाः चायेकेगु अले रेगुलेटर बन्द यायेगु ।
- लःया पाइप स्यनाच्चन धाःसा मेन स्वीच अफ् यायेगु
- छै पूर्णरूप सुरक्षित जगु निश्चय मज्जतले परिवारया जःपिन्त छैय् दुत मच्चयेगु ।
- भुखाय् हाकन लिहां वयेफुगुपाखे न्ह्याबले सजग जुयाच्चनेगु ।

थधे सतर्क जुइफुसा भुखाचं जुइगु खति यक्व यक्व म्हो जुइ । भुखाय् ब्वलाकि हु यायेमाः धयागु अभ्यास नं बरोबर यायेमाः । जापानय् मचानिसें हे थजाःगु अभ्यास याकातइ, अले भुखाय् ब्वइगु इलय् उपिं छतिं आतये मचाः ।

यःसिं लुमन्ति पौ, केन्द्रिय मानन्धर संघ, २०६६, पौल्याः १०७ -१०९

## महादेशत मुखे स्वयाः वनाच्चंगु दु ?

थौकन्हे भौगु ध्व पृथ्वीस थीथी न्हयगू महादेशत खने दु । छु ले थुपि न्हापानिसे न्हयगू हे खःला ? आःयागु थासय् हे च्वनाच्चौपि खःला ? धैगु विषय सीकेत यक्व हे वैज्ञानिकतसे तःदँ न्ह्यवःनिसे कुतः याना वयाच्चंगु खने दु । थुकिया इवल्य दकलय् न्हापा ना न्ह्यःने दवइ, अल्फ्रेड वेगनरयागु । सन् १९१२ पाखे वयकलं छगू सिद्धान्त प्रतिपादन यासे महादेशतयगु स्थिति न्ह्यव्वयेगु कुतः यानादिल । Continental Drift धैगु वयकःया सिद्धान्तकथं थौकन्हय्या कुचाकुचा दलाच्चंगु व थासंथासय् ब्यागलं च्वनाच्चंगु महादेशत २० करोड दँ (?) न्ह्यः छपी व छपाँय् जुयाच्चौपि खः, गुकियात Pangea धकाः धाल । अले छु ले पृथ्वी छालं बँ अथवा Land जक खःला ले ? मखु व Pangea यात घेरय्याना तःम्ह महासमुद्र छगू दु Panthalasa, गुगुकि आःयागु प्रशान्त महासागरया मुखार् हैं । अले आःयागु अफ्रिका, युरोप व एशिया (यूरेशिया) या दथुइ लाक्क पूर्वपाखे टेथिस (Tethys) धैगु खाडी (Bay) छगू नं दुगु जुयाच्चन ।

थ्वया २ करोड दँ लिपा Pangea बुलुहुं टुक्रा जुइगु शुरु जुल (?) गुकिंयानाः पश्चिम पाखेया बँ चाला वनाः टेथिस खाडी, टेथिस सागर जू वन, अले Pangea यात उत्तर व दक्षिण निगू ब्वय् थला बिल । उक्त ब्वयात Laurasia वा Angara धाल धाःसा दक्षिण ब्वयात Gondwana धाल । गुगुकि लिपा हाकनं टुक्रा जुजुं Angara जक उत्तर अमेरिका, यूरोप व एशिया जू वल, Gondwana जक दक्षिण अमेरिका, अफ्रिका, अष्ट्रेलिया व अन्टार्कटिका जू वल । उकिं न्हयगू महादेशत दत ।

टुक्रा जुइगु क्रमय् १३ करोड दँ न्ह्यः दक्षिण अमेरिका, अफ्रिकापाखे तापाना वनाः आन्ध महासागरया जन्म जुल । वथेहे एशियाया भारतीय उप-महादेश अफ्रिका व अन्टार्कटिकापाखे तापानाः उत्तर पूर्वपाखे बंवल्य भारतीय महासागरया जन्म जुल । थ्व हे क्रमय् अफ्रिका भित्ता उत्तरपाखे छुं न्ह्याःवन, टेथिस सागरयात पश्चिमपाखे कुनाबिल । अले भारत नं न्ह्याना हे च्वंगु जुयाः पूर्वपाखे नं कुनाबिल, गुकिं यानाः थौं टेथिस सागरया चिं तक नं मन्त, तर थनथाय्

लुप्तके बहःगु खँ छु धाःसा व हे टेथिस प्वाःत्यूबलय हे ततःजाःगु पर्वःतय जन्म जुल, गुकिया दुने सगरमाथा न लाःवः । थ्व जगु अथे हे ५ करोड दँ दत जुइ ।

अन लिपा थ्व महादेशत उखेथुखे ब्वाँय जुइगु ज्या दित लाःते ? अहं, मद्यूनि । थ्व क्रम न्ह्यानाच्चंगु दु धैगु वेगनरया धापू खः । थुगु सिद्धान्तयात तःगूमिछि दसि (प्रमाण)या आधारय प्रमाणित यायेत स्वःगु दु । उगु दसितः-

१. थौकन्हय्या फुक्क महादेशतयगु किपायात छ्थासं मिलय यानाः स्वयेबलय छ्पाँय छ्थी हे खने दु, गथे छ्पाः प्बंयात कुचाकुचा थलाः हाकन स्वाना स्वयेबलय न्हापाथे हे छ्पात खने दइ ।

२. धौगार्भिक दसि- पुलागु त्वहं, चट्टानतयगु दँ (आयु) व तह (ताँग) स्वयेबलय अष्ट्रेलिया, अन्टार्कटिका, अफ्रिका, अर्जेन्टिना (द. अमेरिका) यागु चट्टानत छ्गू मेगु नाप मिलय जू थें गुगुगुगु चट्टान भारतनाप न मिलय जू ।

३. प्राचीन जीव ऐतिहासिक दसि- महादेशत टुक्रा जुयाः बाया वंबलय अनच्चरिपि प्राणीत छक्कल उखेथुखे बने मफुगु (?) या कारण अन हे ल्हानाः सित जुइमाः । थौकन्हय्या अध्ययनकथ थौथी महादेशय ज्वःज्वःलाःपि थौथी प्राणीतयगु जीवावशेष (Fossil) लुया वयाच्चंगु दु ।

४. प्राचीन लःफय (हावापानी) या दसि- उगु इलय्या धौथी हावापानी दुगु थाय्या प्राणीतसें थौथी थाय्या सम्बन्ध क्य । गथेकि बैय धिम्रय जुइपि प्राणीपि व भिंपू (मुगा) तसें क्वाःगु हावापानीयात क्यसा 'टिलाइट' (च्चापुखुसि, हिमनदी)इ दइगु त्वहँचा तसकं छ्वाउँगु हावापानीयात क्य । अले छ्गू हे इलय्या नमूना मेगुथाय नाप मिलय जूसा निगूया सम्बन्ध क्य ।

५. प्राचीन चुम्बकीय दसि- त्वहं अथवा चट्टानय दइगु न (Iron) या गुण न्ह्याबले चुम्बकीय धुव क्यनाच्च । अथे जुयाः तसकं पुलापुलागु चट्टानत जाँच याना स्वःबलय फुक्क चट्टानय व धुवत छ्गू हे कथं मदु । (थ्व हे त्याखं स्वया वंबलय जापानी निम्हस्या नेपाः ३० करोड दँ न्हापा आःयागु आन्टार्कटिका दुथाय लाः धकाः क्वःझ्युगु दु । अथे हे ५ करोड दँ न्हापा भूमध्य रेखा पाखे लानाच्चंगु खः । थ्व त्याः वय्कःपिसं तानसेन पाल्पाया चट्टानतय अध्ययन लुइका दीगु खः । अले नेपाः अफ्र न उत्तरपाखे न्ह्यानाच्चंगु दु । अथे धकाः नेपाः जक मखु सम्पूर्ण भारतीय उपमहादेश हे उकथं न्ह्यानाच्चंगु दु । छायाःसा भौगोलिक त्याखं

नेपाः न वहे उपमहादेश अन्तर्गत लाः । उकिं व न्याइबलय् नेपाः न न्याइगु स्वाभाविक हे जुल ।

वेगनरया थुगु Continental Drift सिद्धान्त उबलय् तच्चःगु हे हलचल हयाब्बुगु खः । तर उच्चः धैथे वैज्ञानिकत ध्व सिद्धान्तयात नालेत तयार मजू । छायाःसा थुगु सिद्धान्तय् यक्व तध्यतयगु म्होति (अभाव) खने दु । गथेकि छायाः, छाधी जुयाच्चम्ह गथे जुयाः टुक्रा जुल ? व टुक्रा जुयाः वम्ह छाया छ्मू हे दिशाया जक वन ? व छुकिया आधारय् अथवा छुकिया छःने न्यायानाच्चंगु खः ? ध्व न्यायकाच्चंगु शक्ति छु खः ? आदि आदि । थजाःगु म्होतियानाः थुगु सिद्धान्त बुलुहुँ ख्वाउँया वन । सन् १९३० पाखे वय्कःया मृत्यु लिपा भन तना हे वथे जुल ।

तर नीदंति लिपानिसे हाकन मनूतय्त थुखेपाखे सालायन । यक्व अध्ययन व अनुसन्धान लिपा आखिर ध्व महादेशत सनाच्चंगु हे खः, न्यायानाच्चंगु हे खः धकाः उगु हे सिद्धान्त बःकयाः यक्व वैज्ञानिकतसें पक्का यात । अले थीथी वैज्ञानिकतसें उकिया समर्थनय् थीथी सिद्धान्तत पिकाल । उपि फुक्कयात मुनाः Plate Tectonics या ना बिल ।

उकिं मध्ये Sea Floor Spreading (समुद्रया बै तब्याना वा चकना वनाच्चंगु) सिद्धान्त विषय छु खँ सीके । थुगु सिद्धान्त प्रतिपादन यानादीम्ह भाजु Hess खः । सन् १९६२ स पिर्हावःगु ध्व सिद्धान्तकथं पृथ्वीया दुने Mantle धाःथासं Convection Current (संचाहन धाः) पिर्हा वयाच्चंगु दु (छायाःसा व थाय् तसकं क्वाः अले अन दुगु गुगुन पदार्थत धी मचिसे भचाभचा नायु व छ्वाल्) । उगु धालं यानाः समुद्रया क्वय् पृथ्वीया पिनेया सतह (Crust) अथवा बैयागु गुगु धाय्यात सालुकाः कमजोर यानाबिद्द, अले लिपा त हे छ्याइ । गुकिंयानाः पृथ्वी दुनेच्चंगु क्वाःगु व छ्वाल्गु पदार्थ पिर्हा वयाः व समुद्रया बैय् मुनाः छ्मू प्रकारया चिजाःगु पर्वः (Ridge) हे दयेकी । गयेकी Mid Oceanic Ridge, East Pacific Ridge, Mid Indian Ridge आदि । थुकथं मदिक्क पिर्हावःगु पदार्थ रीज दयेकुदयेकु लिक्कलिक्कच्चंगु बै भचाभचा यानाः ध्वाना छ्वाइ, अले समुद्रया बै तब्यानावनी । ध्व खँ रीजया नापनापच्चंगु चट्टानया अध्ययन सीक्कू खः । रीज गुलि तापाक वन उलि पुलांगु व गुलि सतिक बल उलि न्हुगु चट्टान ल्गु, वास्तवय् न्हापां पिर्हावःम्होसित लिपा पिर्हा वःम्ह ध्वाना

छ्वःगुलिं जुइमाः धकाः अनुमान याःगु खः । थथे बँ तब्ब्या जुइगु वा चकना वनीगु गति आन्ध महासागरय् २ निसे ३ सेन्टिमिटर प्रतिवर्ष धकाः सीकूगु दु ।

तर थथे बँ तब्ब्याना वनाच्चंगु खःसा पृथ्वीला भनभन तम्बः जुइमाःगु मखुला ? अले व Mantle पाखें पिहाँवइगु पदार्थ गथे मदिकक पिहाँ वयाच्चने फत ? धैगु खँय् वय्कलं धुकथं स्पष्ट याना दिल - छखें समुद्रया बँ तब्ब्याना वनाच्चंगु दुसा भचा तापाक म्हसिगाः (तगाःगु गाः, गन कुतु वनकि थाहां वये फइमखु Subduction Zone) गथेकि मारियाना ट्रेन्च, जाभा ट्रेन्च आदि पाखें तब्ब्याना वंगु बँ क्वाहावनाः हाकनं Mantle य् वनाः उकिया दुजः जूवनी । अले व हे हाकनं लिपा पिहावइ, धुकथं थ्व क्रम जुयातुं च्वनी ।

अथे बँ पिहां वयेगु व दुहां वनेगुया इवलय् यक्व गतिविधित जुयाच्चंगु दु । बँ पिहां वःथाय् बेसाल्टिक ज्वालामुखि दयावःसा दुहां वनिइ थाय् एन्डेसाइटिक ज्वालामुखि दयावइ । अथे बँ दुहांवनाः छुं भचा क्वय् थ्यनीबलय् अनया क्वाःजलं (तापक्रम) उकियात नायेका बी । अले व नाये धुकूगु पदार्थ गुलिंगुलिं हाकनं न कुहां वनाः Mantle तक्कं थ्यकः वंसा, गुलिंगुलिं कुहां वने मफयाः अःखत थाहां वयाः ज्वालामुखिया रूपय् समुद्रय् दुने हे बिस्फोट जुइ । उकिं पिहांवःगु पदार्थत धी चिनाः इचा बालूगु टापूत (Island arcs) इवः लाक दयेका यकिइ । गथेकि जापानी टापू, कुरील टापू, न्युगिनी टापू, आइसलायण्ड आदि । बँ दुहां वनीगु थाय् भुखाय् (भूकम्प) या तच्चक सक्रियगु थाय् जुइगुलिं जापानय् निहं हे सलंसःक्वः भुखाय् ब्वः । नापनापं थजाःगु धासय् दैय्दसं टापूत थपय् जुजुं वयाच्चंगु दु । गुकियानाः जमिनया क्षेत्रफल नं बढय् जुयाच्चंगु खः धैगु अनुमान यानाच्चंगु दु ।

थथे पदार्थत पिहां वइगु व दुहां वनीगु प्रक्रियां बँ घ्वाइगु खालि समुद्रय्जक लिक्नुना मच्चं, Land (जमिनय) नं जुयाच्चंगु दु । दसिया लागि भारतीय उपमहाद्वीप व ल्हासाया दथुइ न्हापा टेथिस सागर दु । थःथः ल्युनें घ्वाना हःगुलिं लिपा निम्हं न्हयःने न्त्याःववं टेथिस सागर तनावनाः खालि गाःवंगु थाय् Indus Suture Zone जक ल्यंदनि । थ्व हे प्रक्रियां यानाः हिमाल व धीधी पर्वत नं उत्पात्ति जुल धैगु सिद्धान्त नं पिहां वल (डेवी व बर्ड, १९७०) । वथे हे आन्ध महासागरया रीजं जमिन घ्वाना छ्वयाः उत्तर अमेरिका व युरोप भनभन तापाना वनाच्चंगु खँ सीकल ।

थुगु सिद्धान्तया लिसेलिसे हे समुद्रया बँ, जमिनया बँ सिवय क्वकालि धकाः प्रमाणित यात । छायाःसा जमिनय् दकलय् पुलांगु चट्टान ३.९ अरब दै न्हापाया लुइकगु दुसा, समुद्रया बँय् २० करोड दै न्त्यःया जक लुगु दु । धुकिया हुनि (कारण) समुद्रया बँ क्वय् दुसुना वनीगुलि हे खइ धैगु वय्कःया धापू खः ।

थुगु सिद्धान्तयात बःबीकथं भाइन र माय्थ्यूसपिसं चुम्बकिय धुवया अध्ययन यानाः इलय्ब्यलय् (भिद्दःनिसें छू लाख) दैय् पृथ्वीया चुम्बकिय धुवत थःथम्हंतुं अःखः जुइ धैगु सिद्धान्त नं १९६३ स पिकया दिल । थुकथं स्वःबलय् रीजया जवखंबया उलिउलि हे तापाःथाय् चट्टानतय्के ज्वःज्वःलाःगु चुम्बकिय धुवत लुइकल, वयां उखे अःखः धुवत लुल । गुकिं स्पष्ट याःकि थुपिं नापं जन्मय् जुयाः, ब्यागः जुयावपिं खः । अले ज्वःज्वःलाःपिं ब ज्वःज्वःमलाःपिसं थीथी ईयात ब्यं । दकलय् लिपा धुव अःखः जगु थनि २० हजार (नीद्दः) दै न्त्यः खः धकाः कक्स धाःम्हं १९६९ स लुइका दिल ।

यक्व प्रमाणत लिसे पिहावःगु थुगु Plate Tectonics या सिद्धान्तयात बेलायत, जापान, अमेरिकाया यक्व वैज्ञानिकतसे नालाकाल । अले पृथ्वी तवयाव वनाच्चंगु दु धैगु खँय् नं उपिं विश्वस्त खने दु ।

तर थुकिइ नं गुलिगुलिं म्होति खने दनिः-

१. महादेशत न्त्यानाच्चंगु छु शक्तिं धैगु न्त्यसःया यक्व लिसः वःसां तबि सन्तोषगु लिसः मदुनि ।
२. अले दकलय् न्हापां गुबलय् अथे न्त्यायेगु ज्या शुरु जुल धैगुया लिसः मदुनि ।
३. गुलिगुलिंसियां Vertical Movement (च्चंक्व सनीगु) पाखे पहाडत दयावःगु धकाः सिद्धान्त पिकाःगु दु, थुखेपाखे छुं लिच्चः खने मदु ।
४. चट्टानतय्के लुगु चुम्बकिय धुवया अध्ययन फुक्क थाय्या मखुनि ।
५. पृथ्वीया सतह (Crust) या दुने Mantle या गतिविधि गथे धैगु खँ बालाक स्पष्ट मजुनि, छायाःसा आःतक जमिनं ८ किलोमिटर क्वय्तक जक ड्रिलिंग यानाः अध्ययन याःगु दु, गनकि सतहया पि



(मोटाइ) हे गन ४० कि. मि. दु, गन १५-२० कि.मि. दु । अथे जगुलिं Mantle तकया खँ केवल अन्दाज हे जक जुयाच्चंगु दु ।

६. Crust या छ्वाउँगु पदार्थ Mantle या क्वाःथाय् गथे जुयाः दुहां वन ? छायाःसा Crust या पदार्थ Mantle या स्वयां याउँ ।
७. यदि रीज यानाः समुद्रया बै तब्याना वा चकना वनाच्चंगु खःसा अफ्रिका महादेशया छ्वाःलिं रीजत दु । छ्वाःखेर घ्वानातःगु बै गथे जुयाः न्त्याये फइ, छु ले अफ्रिका महादेश छ्थास च्चनाच्चंगु खःला ?
८. व थें हे म्हसिगाः (Subduction Zone) न विश्वसनीय मजू आदि ।

थथे हे यक्व म्हतित क्यनाः यक्व वैज्ञानिक व बौद्धिक क्षेत्र थुगु सिद्धान्तयात नाला कायेत थाकु चायाच्चंगु खने दु, गुकिया दुने रुसीत न लाः । आशा दु, अध्ययन व अनुसन्धान लिपा छन्दु तथ्य खँ पिहांवइ तिमि ।

यग्गु थजुइब्यु, आखिर भीगु पृथ्वीया गुलि न महादेशत दु, उपिं न्त्याबले छ्थाय् हे च्चनाच्चंगुला खइ हे मखु, छायाःसा परिवर्तन ला प्रकृतिया नियम हे खः ।

जः, दैपौ, ल्याः १३, नेपालभाषा साहित्य पाःलाः, त्रिचन्द्र क्याम्पस, ११०८,  
पोहेला गा, पौल्याः ३३-३८

(नेपाली भाषा)

## नेपालमा पाइने खनिज, खानी तथा व्यवस्थापन

भौगोलिक हिसाब र भूसंरचनाको दृष्टिले नेपाल अत्यन्तै सक्रिय क्षेत्रमा पर्दछ। जसले गर्दा यो क्षेत्रमा निरन्तर हलचल भइरहेको हुन्छ। फलस्वरूप नयाँ-नयाँ प्राकृतिक संरचनाको उदय र पुराना संरचनाको अवसानका साथै खनिज पदार्थ (Mineral) बन्ने तथा परिवर्तन हुने प्रक्रिया सधैं भइरहेको हुन्छ। क्षेत्रगत हिसाबले विश्व मानचित्रमा नेपालले ओगटेको भूभाग धेरै दूलो नभएको हुनाले यो प्रदेशमा आर्थिक दृष्टिकोणले उपयोगी दूल-दूला खनिज भण्डारहरू (Mineral Deposits) धेरै छैनन्। तर साना-साना भण्डार भने बग्रेल्लती नै पाइन्छन्।

नेपालमा पाइएका केही प्रमुख खनिज पदार्थहरू निम्न प्रकार छन् :

- क) जस्ता, शीशा - जस्तापाता, विद्युतीय तार, खानेपानीका पाइप, गोली आदि बनाउन प्रयोग हुने।
- ख) म्याग्नेसाइट - उच्च तापक्रमका भट्टिहरू बनाउन चाहिने ईटा बनाउन प्रयोग हुने।
- ग) यार्वल ढुंगा - भुईँमा छान्न प्रयोग हुने।
- घ) चुन ढुंगा - सिमेन्ट बनाउने प्रमुख कच्चा पदार्थ।
- ङ) फलाम - दैनिक जीवनको अनेकन पक्षमा प्रयोग हुने।
- च) तामा - भौँडा वर्तन तथा वैज्ञानिक उपकरण बनाउन प्रयोग हुने।
- छ) बालुवा - घर बनाउन चाहिने प्रमुख वस्तुहरू मध्ये एक र ऐना (सिसा) बनाउने प्रमुख कच्चा पदार्थ।
- ज) पाइराइट - आइरन सल्फाइड, जसबाट गन्धक (सल्फर) निकाल्न सकिन्छ।
- झ) वेरिल - अत्यन्त मूल्यवान पत्थर, पन्नाको माउ खनिज।
- ञ) अक्वामरिन - बहुमूल्य पत्थर पन्नाको एक प्रजाति।
- ट) रुबी - मणि, रातो रंगको मूल्यवान पत्थर।
- ठ) सफायर - नीलम, नीलो रंगको मूल्यवान पत्थर।

- ड) टुर्मालिन - विद्युतीय उपकरण तथा गरगहनामा प्रयोग हुने पत्थर ।
- ढ) गार्नेट - विभिन्न रंगहरूमा पाइने मूल्यवान पत्थर ।
- ण) कमेरो माटो - भिन्ना लिप्न तथा भौंडाकुंडा बनाउन प्रयोग हुने ।
- त) खरी ढुंगा - टाल्कम पाउडर बनाउने प्रमुख कच्चा पदार्थ ।
- थ) प्राकृतिक ग्यास - विदेशी मुद्रा खर्च गरी ल्याउनु नपर्ने इन्धन ।
- द) कोइला - इन्धनको रूपमा प्रयोग हुने ।
- ध) तातोपानी तथा प्राकृतिक इन्धन ।
- न) जलश्रोत आदि ।

अर्धबहुमूल्य पत्थर (Gems) हरूमध्ये केही नेपालका विभिन्न ठाउँहरूमा प्रशस्त पाइन्छन् । ती मध्ये अक्वामरिन - खप्तड ज्यामिरे, इखु खोला, लेखपाटनमा पाइन्छ भने रुबी-सफायर (मणिक-नीलम) गणेश हिमाल क्षेत्रमा प्रशस्त भेटिन्छन् । त्यसैगरी टुर्मालिन फकुवा, ह्याकुले, नाजे र टिकाचौरमा भेटिएका छन् भने गार्नेट चाहिँ संखुवासभामा पाइएको छ । इन्धनको रूपमा प्रयोग गरिने खनिज तेल तथा प्राकृतिक ग्याँसका भण्डारहरू पनि नेपालमा भेटिएको छ । ती ठाउँहरू पादुकास्थान, शीर्षस्थान, नाभीस्थान, मुक्तिनाथ, काठमाडौँ र किच्चकबध हुन् । उत्खनन् खर्च उच्च हुने तथा प्रशस्त भण्डार फेला नपरेका कारण खनिज तेलको उत्पादन नेपालमा हुन सकेको छैन । तर प्राकृतिक ग्याँस भने निकाल्न सकिन्छ ।

कोइलाको लागि तोस, कोइलावास, सिस्नेरी, बराहक्षेत्र, लुकुन्डोल आदि ठाउँमा सानातिना खानी नै संचालनमा छन् । प्राकृतिक तातोपानी (Hot spring) पनि नेपालमा धेरै ठाउँमा पाइन्छन्, कालीगण्डकी, सेतीखोला, कोदारी, चिलिमे, जुम्ला, चैनपुर, मस्याङ्दी, जनकपुर आदि । विविध प्रकारका चर्मरोगका लागि यस्ता तातोपानीले फाइदा गर्ने जनविश्वास रहेको छ ।

विश्वको दोस्रो ठूलो जलश्रोतको भण्डार रहेको मानिने नेपालमा जलविद्युतबाट पनि प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिने अवस्था देखिन्छ, तर दुर्भाग्य दूरदर्शिता, उचित नीति तथा कार्यान्वयनको अभावमा वर्षौंदेखि मागभन्दा विद्युत सेवाको आपूर्तिमा कमी भएकोले नेपाली जनजीवन दिनहुँ कष्टकर बन्दै गइरहेको छ ।

यसरी प्रशस्त खनिज तथा खानी मौजुत रहँदा रहँदै पनि व्यवस्थापकीय असक्षमता तथा कतिपय अन्य कारणले गर्दा नेपालीहरूले यसको उपभोग गर्न सकिरहेका छैनन् । बरु विदेशीहरूले ढुंगा माटोको रूपमा बहुमूल्य खनिजहरू नेपालबाट लगी प्रशोधन गरेर फेरि नेपालमै ल्याई अत्यन्त बढी मूल्यमा बिक्री गर्दै आइरहेका छन् । यसमा सम्बन्धित निकायले त्यति ध्यान दिएको देखिदैन ।

विभिन्न खानी संचालन गर्दा आवश्यक सावधानी र उपकरण प्रयोग नहुँदा वातावरणीय प्रदूषण बढेका थुप्रै घटनाहरू पनि जहाँतहिँ भोग्नु परिरहेको छ । जथाभावी बालुवा निकाल्नाले खोलाको सतह होचो हुन गई पुल, बाटो आदिलाई असर गरेको उदाहरण प्रशस्त छन् । डिस्कोबाटै बालुवा, माटो निकाल्दा पनि आवश्यक होशियारी अपनाएको देखिदैन, फलस्वरूप त्यस क्षेत्रको पर्यावरणमा नराम्रो र दीर्घकालीन नकारात्मक असर परिरहेको छ । त्यसैगरी जीवजन्तु, चराचुरुङ्गीको प्राकृतिक वासस्थान नासिएर ती जीवहरूकै अस्तित्व खतरामा पर्न गएको छ ।

प्राकृतिक वातावरण र पर्यावरणको संरक्षण, स्थानीय श्रोतको परिचालन आदिको लागि नेपालमा खानी ऐन प्रचलनमा छन् तर व्यवहारमा लागू भएको छ वा छैन भनी अनुगमन गर्नु अत्यावश्यक देखिन्छ ।

प्रकृतिको अनुपम उपहार यी प्राकृतिक सम्पदाहरूको उचित परिचालन, उचित व्यवस्थापन र उचित प्रयोग हुन सकेन भने त्यसको दूरगामी नकारात्मक प्रतिफल र प्रभाव सिंगो मुलुक र भावी सन्ततीले नै व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ । तसर्थ यसतर्फ पनि सबै सजग नागरिकको ध्यान जानु आवश्यक छ ।

**सहायक सामग्री :** Atlas of Mineral Resources of the ESCAP Region  
vol. 9 (U.N. Publication)

*जिओवर्ल्ड, त्रिचन्द्र ब. क्याम्पस, २०६७, पृ. ६६-६७*

परिच्छेद ७  
रिपोर्ट (समाचार लेख)  
(नेपाल भाषा)

## संघउपनायक भन्तेया ७८ दै बुदिया थीथी ज्याइवः पूवन

नेपाःया संघउपनायक, धर्मोदय सभाया अध्यक्ष, अगमहापण्डित, अगमहासद्धम्म जोतिकधज, डा. भिक्षु ज्ञानपूर्णक महास्थविरया ७८ दै बुदिया लसताय् वंगु २०७३ मंसिर १ गतेनिसे १२ गतेतक थीथी धार्मिक ज्याइवः यानाः हनेगु ज्या पूवन ।

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र शंखमूल व विश्वशान्ति विहार, न्हू बानेश्वरया मंकाः ग्वसालाय् मंसिर १ गते निसे १२ गतेतक ७८ म्ह कुलपुत्रपिन्त अस्थायी श्रामणेर प्रव्रजित याःगु खःसा २८ म्ह कुलपुत्रीपिन्त अस्थायी प्रव्रजित गुरुमां याःगु खः । प्रव्रजितपिं सकसित १ गतेनिसे ११ गते सुथय्तक आर्यमौनय् तथाः बुद्धोपदेशित सतिपट्टान विपस्सना ध्यान क्वातुक्क अभ्यास याकेगु ज्या जगु खः । प्रव्रजित कुलपुत्रकुलपुत्रीपिं नेपाःया थीथी जिल्ला, स्वनिगः, पाल्पा, बुटवल, भोजपुर लिसें मलेशियानिसे नं ब्वति काःवःगु खः । ध्यान अभ्यासया इवलय् विश्वशान्ति विहारलिसें थीथी विहारया आपालं भन्तेपिं व गुरुमापिसं स्वर्थसेवक जुयाः धर्मसेवा यानाबिज्याःगु खःसा सहभागी सकसिनं व्यवस्थापनया उच्च मूल्यांकन याःगु समाचार दु ।

मंसिर ११ गते सुथय् सलंसः श्रद्धालुपिं सहभागी जगु सामूहिक भिक्षाटन ज्याइवः सम्मन जगु खःसा वकुन्हु हे न्हिनय् विश्वशान्ति विहारय् जगु विशेष धार्मिक ज्याइवलय् नवप्रव्रजितपिं सकसित ब्वति कायेकगु खः ।

वसपोल श्रद्धेय भन्तेया जन्मदिया लसताय् नेपालय् च्चनाबिज्याःपिं भन्ते व गुरुमापिं मध्ये वर्ष ७० दै दये धुकूपिं व प्रव्रजित जीवन ५० दै दये धुकूपिं करिब ५० म्ह भन्तेपिं व गुरुमापिन्त विश्वशान्ति विहारय् मंसिर ११ गते जगु छगु ज्याइवलय् अभिनन्दन यानाः हंगु लिसें वसपोलपिन्त स्वास्थ्योपचारया नितिं दां नं लःल्हाःगु खः । आयोजकपिनिपाखे रु. १०,०००।- व व्यक्तिगत श्रद्धालु दातापिनिपाखे रु. १०,०००।- यानाः म्हतिं २०,०००।- दां भन्ते गुरुमापिन्त प्रदान

जूगु खः । उगु ज्याइवः पर्यटन, संस्कृति व नागरिक उड्डयन मन्त्री भाजु जीवन  
बहादुर शाहीया प्रमुख अतिथित्वय सम्पन्न जूगु खः ।

जन्मदिंया थीथी ज्याइवःया समापन समारोह मसिर १२ गते अन्तर्राष्ट्रिय  
बौद्ध भावना केन्द्र शंखमूल्य सम्पन्न जुल । उगु इलय वसपोल ज्ञानपूर्णिक  
भन्तेन सतिपट्टान विपस्सना ध्यानया महत्व बारे दुय्येक कुला बिज्यात ।  
पूर्व उपप्रधानमन्त्री व क्षेत्र नं १ या सभासद भाजु प्रकाश मान सिंहजुया  
प्रमुख अतिथित्वय सम्पन्न जूगु उगु ज्याइवलय श्रद्धेय ज्ञानपूर्णिक भन्तेयात  
आयोजकीपनिपाखें विशेष उपहार लःल्हात । विशिष्ट अतिथिकथ बिज्याःम्ह  
सेतो गुम्बाया प्रमुख डिमा छोकि रिम्पोछे पाखें न बुद्धमूर्ति सहित वसपोल भन्तेया  
स्वास्थ्योपचारया निरति छू लाख तका दां नं दान यानाबिज्यात । उगु इलय  
न्ववाना बिज्यासे रिम्पोछे गुरुं प्रत्येक मनूतय नुगलय शान्ति थने फःसा तिनि  
देशय अले विश्वय शान्ति न्यनीगु खें कना बिज्यासे बुद्धया व्यावहारिक शिक्षाबारे  
दुयेक क्चवाला बिज्यात ।

लुमके बहःजू वकुन्दुया ज्याइवलय उपस्थित सकसित भोजनया प्रायोजन  
वसपोल रिम्पोछे गुरुपाखें जूगु खः । ज्याइवलय नेपाःया थीथी विहारया सकल  
भन्ते गुरुमापि नं निमन्त्रणा यानातःगु खः ।

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघया प्रतिनिधिकथ भिक्षु राहुल महास्थविरं  
शुभकामना मन्तव्य बिया बिज्यातसा प्रमुख अतिथिया आसनं प्रकाशमान सिंहजुं  
थःगु निर्वाचन क्षेत्रय लाःगु ध्यानकेन्द्र व विश्वशान्ति विहारया उन्नति प्रगति ज्याय  
थःगुपाखें फक्व सहयोग जुइगु बचं बियादिल । लुम्बिनी विकास कोषया उपाध्यक्ष  
एवं विश्वशान्ति विहारया सचिव भिक्षु निग्रोधजुं लसकुस यानाबिज्याःगु उगु  
ज्याइवलय अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया अध्यक्ष बिमलजाणी गुरुमानं सुभाय  
दछाना बिज्याःगु खः । लिसें अस्थायी प्रव्रजित श्रामणेरे व प्रव्रजित गुरुमापि  
सकसित लुमन्तिपौ नं दछाःगु खः । ज्याइवलय श्रीलंकाया महामहिम राजदूत  
W.S. Perera यागु नं उपस्थिति दुगु जुल ।

धर्मकीर्ति मासिक, वर्ष ३४, अंक ८, मसिर २०७३, पौत्याः ११-१२

(नेपाली भाषा)

## धम्मवती गुरुमां स्वास्थ्य लाभ गरी स्वदेश फिर्ता

धर्मकीर्ति विहारका संस्थापिका एवं धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोषका अध्यक्ष पूजनीय धम्मवती गुरुमां दिल्लीस्थित वि.एल. कपूर मेमोरियल अस्पतालमा स्वास्थ्य परीक्षण तथा उपचार गराई गत २०६८ साल कार्तिक १२ गते शनिबारका दिन सकुशल काठमाडौं फिर्ता हुनुभएको छ। स्मरण रहोस् गत श्रावण ७ गते उहाँको पेटमा ट्यूमरको शल्यक्रिया काठमाडौंस्थित नर्भिक अस्पतालमा सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको तथा थप उपचारका स्वरूप केमोथेरापीको पहिलो मात्रा उहाँले सजिलै ग्रहण गर्नुभएकोमा दोस्रो मात्रापछि उहाँको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव देखिएको हुनाले सोको परीक्षण तथा उपचारका लागि उहाँ गत कार्तिक ३ गते बिहीबार सो अस्पतालका लागि प्रस्थान गर्नुभएको थियो।

उक्त अस्पतालका वरिष्ठ चिकित्सक डा. रंगारावको नेतृत्वको चिकित्सक टोलीले विभिन्न परीक्षण पश्चात् हाल उहाँ गुरुमांज्यूमा कुनै समस्या नभएको तर निकै कमजोर रहनुभएको हुनाले यथेष्ट मात्रामा पोषिलो खाना ग्रहण गर्न र आरामसाथ रहने सल्लाहकासाथ उहाँलाई डिस्चार्ज गरिएको थियो।

धर्मकीर्ति विहारका गुरुमांहरू सुवर्णवती र एम्मावतीका साथै धर्मकीर्ति विहारका पूर्व सचिव एवं धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीका संस्थापक सदस्य बरदेश मानन्धर, धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोषका कार्यकारिणी सदस्य मदनरत्न मानन्धर, धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटिका सदस्यद्वय रोशनकाजी तुलाधर र उद्योगरत्न तुलाधर तथा धम्मवती गुरुमांकी भान्जी सुजाता शाक्य समिलित उक्त स्वास्थ्य उपचारयात्रा टोलीमा ओम अस्पतालका डा. उजीतकुमार कर्माचार्यज्यू पनि साथै दिल्ली जानुभएको थियो।

धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोषको गत कार्तिक १३ गते बसेको कार्य समितिको बैठकले उहाँ गुरुमांको स्वास्थ्य उपचारमा संलग्न चिकित्सकहरू डा. रंगाराव, डा. रजत शाह एवं स्वास्थ्यकर्मीहरू तथा सहजकर्ता विकास जिन्दाल एवं निरज लगायत सो अस्पतालका सम्पूर्ण कर्मचारीहरूप्रति आधार एवं धन्यवाद ज्ञापन गरिएको छ।

धर्मकीर्ति वर्ष-२९, अङ्क-७, बु.सं. २५५५, वे.सं. ११३२, सक्रियता पुन्नि, वि.सं. २०६८, पृ. धिप्रि कभर



## धम्मवती गुरुमां स्वास्थ्य परीक्षण पश्चात् स्वदेश फिर्ता

धर्मकीर्ति विहारका संस्थापिका एवं धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोषका अध्यक्ष पूजनीय धम्मवती गुरुमां दिल्लीस्थित बि.एल. कपूर मेमोरियल अस्पतालमा स्वास्थ्य परीक्षण गराई गत २०६९ साल आषाढ ३१ गते आइतबारका दिन सकुशल काठमाडौं फिर्ता हुनुभयो । दिल्ली जानु अघि करिब ५ महिनाको औषधि सेवन पछि उहाँको खुट्टामा दुखाई शुरु भएको हुँदा डा. अशोक वज्राचार्यको सल्लाहमा बोन स्क्यान गरिएको थियो । र चिकित्सकहरूको सल्लाह अनुसार थप परीक्षणका लागि गुरुमां सो अस्पतालमा गत आषाढ २४ गते आइतबार भर्ना हुनुभएको थियो ।

स्वास्थ्य परीक्षणको दौरान गुरुमांको PET (Positron Emission Tomography) Scan, MRI, Endoscopy, Echo, ECG आदि गरिएको थियो । PET Scan बाट उहाँको पेटमा केही खराबी अफै बाँकी देखिएको हुनाले महिनाको ३ पटक गरी ३ महिनासम्म नरम खालको केमोथेरापी दिनुपर्ने सल्लाह डा. रंगारावले दिनुभए मुताविक पहिलो मात्रा गत आषाढ २८ गते बिहीबार दिइयो । हेमोग्लोबिनको मात्रा केही कम भएको हुनाले उहाँलाई १ पाइन्ट रगत पनि दिइयो । सो रगतको सोध भर्नाका लागि गुरुमांका भदा सिद्धार्थ शाक्यले रक्तदान गर्नुभएको थियो ।

गुरुमांलाई भेट्न तथा स्वास्थ्यबारे जानकारी लिन भारतीय विदेश मन्त्रालयका सह-सचिव श्री अखिलेश मिश्र र निर्देशक श्री पुनित कुण्डल सो अस्पताल पुग्नुभएको थियो । यसैगरी गुरुमांलाई भेट्न भारतका लागि म्यान्मारका राजदूत श्री उज्जैय पनि आफ्नी श्रीमतीकासाथ दुईपल्ट सो अस्पताल पुग्नुभई गुरुमांको स्वास्थ्य स्थितिबारे जानकारी लिनुका साथै शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गर्नुभयो र गुरुमांलाई दान प्रदान पनि गर्नुभयो । साथै गुरुमांबाट उहाँहरू तीनैजनालाई उपहार पनि प्रदान गर्नुभएको थियो ।

स्मरण रहोस् गत २०६८ साल श्रावण ७ गते उहाँको पेटमा ट्युमरको शल्यक्रिया पश्चात् थप उपचार स्वरूप केमोथेरापीको दोस्रो मात्रा पछि उहाँमा प्रतिकूल प्रभाव देखिएको हुँदा सोको परीक्षण तथा उपचारका लागि गत २०६८ कार्तिक ३ गतेदेखि कार्तिक १२ गतेसम्म उहाँ सोही अस्पतालमा रहनुभएको थियो । वहाँबाट स्वास्थ्योपचारको सिलसिलामा सो अस्पतालका वरिष्ठ चिकित्सक डा. रंगाराव, डा. रजत शाह तथा सर्वाङ्ग नर्सिङ्ग होमका डा. सुदिप श्रेष्ठ समेतको सल्लाहमा गुरुमालाई केमोथेरापीको क्याप्सुल सेवन गराइएको थियो ।

स्वास्थ्य परीक्षण पश्चात् उहाँ गुरुमा आफ्ना भदा सिद्धार्थ शाक्यको निवास गुडगाँवमा एकरात बस्नु भई काठमाडौं फर्कनु भएको थियो । हाल उहाँको स्वास्थ्य स्थिति सामान्य रहेको छ । आफ्नो स्वास्थ्य परीक्षण यात्रा टोलीमा सम्मिलित गुरुमाहरू करुणावती, सुवर्णावती, नबीन चित्रकार र मदनरत्न मानन्धर लगायत विगतमा भै स्वास्थ्यसेवा गर्नुहुने चिकित्सक, अस्पताल परिवार एवं आर्थिक प्रबन्ध गर्नुहुने श्री द्रव्यमान सिं (भाइराजा) तुलाघर लगायत राजेश श्रेष्ठ परिवारलाई उहाँ गुरुमाले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको छ ।

धर्मकीर्ति, वर्ष-३०, अङ्क-४, बु.सं. २५५६, ने.सं. ११३२, गु.पु.न्दि,  
वि.सं. २०६९, पृ. १३-१४

Dhamma.Digital

## लुम्बिनीमा सम्पन्न 'अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध सम्मेलन-२०१४' एक नजर

सितागु इन्टरनेशनल बुद्धिस्ट एकेडेमी, बर्माका श्रद्धेय भिक्षु डा. सितागु सयादो ऊ जाणिस्सरज्यूको सक्रियता एवं थेरवाद बुद्धिस्ट एकेडेमी, नेपालका प्रिन्सिपल श्रद्धेय भिक्षु डा. ज्ञानपूर्णिक महास्थविरज्यूको सह-संयोजनमा गत २०७१ साल कार्तिक २९ गतेदेखि मंसिर २ गतेसम्म बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीमा 'अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध सम्मेलन' भव्यताका साथ सुसम्पन्न भयो ।

"बौद्ध संस्कृति तथा सम्पदाको सम्बर्द्धन, संरक्षण र सुरक्षा" को मूल नाराका साथ सम्पन्न सो सम्मेलनको उद्घाटन राष्ट्रपति डा. रामबरण यादवबाट कार्तिक २९ गते लुम्बिनीस्थित म्यानमार विहारको चूलामणि चैत्य प्रांगणमा भएको थियो । ३० वटा राष्ट्रका करिब १५० प्रतिनिधि सहित विभिन्न देशका राजदूतहरू, युनेस्कोका प्रतिनिधि, स्थानीय सांसदहरू लगायत करिब १,००० जनाको सहभागिता रहेको सो उद्घाटन समारोहमा डा. ज्ञानपूर्णिक महास्थविरबाट स्वागत भाषण, सितागु सयादोबाट शुभारम्भ भाषण गर्नुभएको थियो भने गणतन्त्र म्यानमार संघका राष्ट्रपति ऊ थेन सेनबाट प्राप्त शुभकामना सन्देश त्यहीका धार्मिक मन्त्रीबाट वाचन गर्नुभएको थियो । सो अवसरमा उपप्रधानमन्त्री प्रकाशमान सिंह, संस्कृति मन्त्री दीपक चन्द्र अमात्यबाट पनि शुभकामना मन्तव्य प्रकट गर्नुभएको थियो ।

सोही दिन प्लेनरी (पूर्ण) सत्रमा तीनजना विद्वानहरू- बेलायतका प्रा. रविन कनिंघमले 'लुम्बिनीका बौद्ध सम्पदाहरू' बारे, श्रीलंकाका प्रा. असंग तिलकरत्नेले 'बौद्ध संस्कृति' बारे र थाइलैण्डबाट पाल्नु भएका नेपाली भिक्षु डा. सुगन्धले 'बौद्ध शिक्षा पद्धति' बारे मुख्य भाषण गर्नुभएको थियो । जसको सभापतित्व गर्नुभएको थियो अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयका भिक्षु डा. खमाइ धम्मसामीले ।

तत्पश्चात शुरु भएको समानान्तर (पारालल) सत्रमा 'विश्वका बौद्ध सम्पदा' लगायत चारवटा मूल बुँदाहरू माथि तयार पारिएका २० वटा

कार्यपत्रहरू प्रस्तुत भए। तिनमा विदेशी विद्वान १७ जना र नेपाली विद्वानहरू ३ जना थिए।

कार्तिक ३० गते सोही चारवटा मूल बुँदाहरू लगायत "लुम्बिनीमा वातावरणीय संरक्षण" विषय समेत गरी पाँचवटा मूल बुँदाहरू माथि तयार पारिएका ७० वटा कार्यपत्रहरू मध्ये विदेशी ३५ जना र स्वदेशी ३५ जना विद्वानहरूबाट प्रस्तुत भए। ती कार्यपत्रहरूको प्रस्तुति म्यानमार धम्महल, श्रीलंका विहार र महाबोधी विहारमा भएको थियो।

बेलुका प्रा. रबिन कनिंघमबाट लुम्बिनीमा भएका उत्खनन् कार्यहरूबारे स्लाइड प्रदर्शनका साथै विस्तृत विवरण प्रस्तुत भयो। र प्रश्नोत्तरको क्रममा उहाँले विभिन्न रोचक घटनाहरू पनि सुनाउनु भयो। जसमध्ये लुम्बिनी उत्खनन् कार्यमा प्रयोग गरिएका 'भू-भौतिकी प्रविधि' अन्तर्गत तीन प्रकारको विधि अपनाइएको कुरामाथि प्रकाश पार्नु हुँदै उक्त विधिबाट जमीन भित्रका प्राचीन संरचनालाई दुरुस्त उतार्न सकिने, तर जमीन उत्खनन् गर्न नपर्ने हुँदा जनशक्ति, धन एवं समयको वचत हुने र एउटा कीरा पनि नमारिने हुनाले अत्यन्तै व्यावहारिक भएको कुरालाई प्रष्टयाउनु भएको थियो। उक्त कार्यक्रममाथि टिप्पणी गर्नु हुँदै सयादो ऊ जाणिस्सरबाट लुम्बिनीमा बुद्ध जन्मस्थल पत्ता लगाए जस्तै ईसा, महम्मद, कृष्ण आदि महापुरुषहरूको पनि जन्मस्थल पत्ता लगाउन पुरातत्वविद्हरूलाई आह्वान गर्नुभयो र लुम्बिनी लगायत ती सबै स्थलहरू सम्बन्धित धर्मावलम्बीहरूको मात्र नभई सम्पूर्ण विश्व जनमानसको सम्पदा भएको कुरा बताउनु भयो।

मंसिर १ गते बिहानी सत्र निर्णय तयार पार्नमा व्यतित भयो भन्ने दिवासत्रमा घोषणा पत्र जारी गर्दै सम्मेलनको विधिवत समापन गरियो। सो अवसरमा सयादो ऊ जाणिस्सरबाट सम्मेलनका सहआयोजक धेरवाद बुद्धिस्ट एकेडेमी लगायत सम्पूर्ण सहभागी, व्यवस्थापक, स्वयंसेवक एवं हितैषी महानुभावहरूको सहयोग तथा सद्भावलाई प्रशंसा गर्नुभयो। धन्यवाद ज्ञापन आयोजक समितिका भिक्षु निगोधबाट भएको थियो।

साँझ किकिंपा साँस्कृतिक समूह, भक्तपुर र सोरठि नृत्य समूह, भलवारी, भैरहवाका कलाकारहरूबाट साँस्कृतिक नृत्यहरू प्रस्तुत गरेका थिए।

मंसिर २ गते अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिनिधिहरूलाई लुम्बिनी क्षेत्र लगायत कपिलवस्तुका पुरातात्विक स्थलहरूको स्थलगत भ्रमण गराइएको थियो।

स्मरण रहोस् सो सम्मेलन सम्पन्न गर्नका लागि सयादो ऊ जाणिस्सरको प्रमुख संरक्षकत्व एवं डा. ज्ञानपूर्णिक महास्थविरको आयोजकत्वमा ३४ सदस्यीय केन्द्रिय आयोजक समिति, २४ सदस्यीय कार्य समिति र १८ सदस्यीय चारवटा उपसमितिहरू गठन भएका थिए ।

सम्मेलनमा 'धर्मकीर्ति विहार' को सहभागिता-	
विशेष आमन्त्रित -	धम्मवती गुरुमा
कार्यपत्र प्रस्तुति -	डा. सुमन कमल तुलाघर (माइन्ड ट्रेनिंग एण्ड बुद्धिस्ट एडुकेशन फर चिल्ड्रेन) डा. रीना तुलाघर (नन अर्डर इन धेरवाद बुद्धिजम्) मदनरत्न मानन्धर (विपश्यना मेडिटेशन एज अ बुद्धिस्ट कल्चर)
सहजकर्ता-	गुरुमाहरू क्षान्तिवती, सुवण्णवती र वण्णवती
आवास तथा खाद्य सहयोग-	कोषाध्यक्ष, अजय रत्न स्थापित
संचार संयोजक-	कार्यकारिणी सदस्य नबीन चित्रकार
प्रकाशन संयोजक-	कार्यकारिणी सदस्य मदन रत्न मानन्धर
स्वयंसेवक सेवा-	सुमित्रा तुलाघर, राम कुमारी मानन्धर, दीना कंसाकार, अमिता तुलाघर
सहभागिता-	गुरुमाहरू दानवती, श्रद्धाचारी, द्रव्यमानसिंह तुलाघर, रोशनकाजी तुलाघर र इन्द्रकुमार नकर्मी, हसन वज्राचार्य
	धर्मकीर्ति, वर्ष ३२, अंक ८, मंसिर, २०७१, पृ. भित्री कभर

## नेपालमा थेरवाद बुद्धधर्म : उपलब्धि र चुनौती विषयक एकदिने गोष्ठी सम्पन्न

धर्मकीर्ति विहार स्थापनाको ५० औं वार्षिकोत्सव, स्वर्ण महोत्सवको उपलक्ष्यमा विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गर्दै आएको 'स्वर्ण महोत्सव मूल समारोह समिति' को आयोजनामा गत २०७९ फागुन ३० गते शनिवार 'नेपालमा थेरवाद बुद्धधर्म : उपलब्धि र चुनौती विषयक एकदिने गोष्ठी' जाबलाखेलस्थित स्थानीय विकास प्रशिक्षण प्रतिष्ठानमा सम्पन्न भयो ।

नेपालका लागि भारतका राजदूत महामहिम एणजीत रायले उद्घाटन गर्नुभएको सो गोष्ठीमा संघनायक भिक्षु अश्वघोष महास्थविरबाट पञ्चशील प्रार्थना गराउनु भई सभापतिको आसनबाट 'परम्परागत संस्कार त्याग गर्न जरूरी छ' भन्ने कुरा बताउनु भएको थियो । आफ्नो उद्घाटन मन्तव्यमा राजदूतले बुद्ध जन्मभूमि नेपालको लुम्बिनी र कर्मभूमि भारतको बोधगया बीच भगिनी सम्बन्ध विस्तार गरी एकीकृत पर्यटनको विकास गर्न सकिने कुरा व्यक्त गर्नुभयो ।

धर्मकीर्ति विहारका संस्थापिका गुरुमा धम्मवतीबाट 'बुद्धको शिक्षा प्रचार प्रसारमा विभिन्न यानको विवाद निरर्थक भएको सन्देश पठाउनु भएको उक्त गोष्ठीमा गोष्ठीका संयोजक मदन रत्न मानन्धरले स्वागत गर्नुका साथै कार्यक्रमको परिचय प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । विहारका उपाध्यक्ष चमेली गुरुमाले गोष्ठीको सफलताको कामना गर्दै मन्तव्य राख्नुभयो भने स्वर्णमहोत्सवका संयोजक डा. रीना तुलाधरले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको थियो ।

सोही सत्रमा प्रमुख अतिथि भारतीय राजदूतलाई संघनायक भन्नेबाट उपहार प्रदान गर्नुभयो भने राजदूतले गोष्ठीका प्रायोजक एवं विहारका उपाध्यक्ष श्री द्रव्यमानसिंह तुलाधरलाई कदरपत्र एवं उपहारद्वारा सम्मान गर्नुभएको थियो ।

उद्घाटन सत्र पश्चात् भिक्षु धर्ममूर्ति महास्थविरको अध्यक्षतामा सम्पन्न सत्रमा बौद्ध विद्वान, सद्धम्म कोविद, उप-प्राध्यापक श्री त्रिरत्न मानन्धरले नेपालमा थेरवाद बुद्धधर्म : उपलब्धि, अवसर र चुनौती' विषयमा एक कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नु

हुँदै करिब १०० वर्ष पहिले नेपालमा पुनर्जागरित थेरवाद बुद्धशासनको इतिहास, त्यसले व्यहोर्नु परेका विभिन्न बाधा, व्यवधान एवं हालसम्म यसले हासिल गरेका उपलब्धि बारेमा वृहत् रूपमा चर्चा गर्नुभयो । साथै थेरवाद शासनको कारणले नेपालीहरूले बुद्धको शुद्धशिक्षालाई यथार्थतः सिक्न, बुझ्न र बुझाउन पाएको सुअवसर माथि प्रकाश पाउँ त्यस बीचमा देखा परेका विभिन्न चुनौतीहरू पनि प्रस्तुत गर्नुभयो ।

भिक्षु कोण्डञ्जको अध्यक्षतामा सम्पन्न, सत्रमा दोश्रो कार्यपत्र 'नेपालमा थेरवाद बुद्धधर्म : कमजोरी र सामर्थ्य' विषयमा बौद्ध विदुषी, सद्धम्मपालक सुश्री सबिता धारुवा शाक्यले प्रस्तुत गर्नुहुँदै बुद्ध शिक्षा प्रचार, अवलम्बन र व्यावहारिक प्रयोग अन्तर्गत देखिएका कमजोरी तथा बौद्धहरूमा विद्यमान सामर्थ्यहरूको सूक्ष्म रूपमा विश्लेषण समेत गर्नुभयो ।

कार्यपत्र प्रस्तुतिको क्रम समाप्त भए लगत्तै अध्यक्षद्वयको संयुक्त अध्यक्षतामा शुरु भएको छलफल सत्रमा उपस्थित सहभागीहरू मध्येबाट १८ जनाले कार्यपत्र माथि विभिन्न प्रश्न, सुझाव, कमी, कमजोरी तथा आ-आफ्ना गाउँठाउँको वर्तमान अवस्था समेत प्रष्ट्याउनु भयो । जसको प्रत्युत्तर कार्यपत्र प्रस्तोताद्वयले दिनुभयो भने, अध्यक्षद्वयबाट कार्यक्रमको औचित्य, आवश्यकता र महत्त्वबारेमा आ-आफ्ना सकारात्मक धारणा पनि राख्नुभयो । सो अवसरमा रायपोर्टियर टीमका अमिता तुलाधर र रामेश्वरी महर्जनले दुईवटै कार्यपत्रको प्रतिवेदन सुनाउनु भएको थियो ।

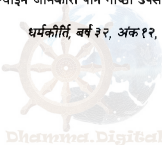
नेपालको विभिन्न १४ जिल्लाका भिक्षु, भिक्षुणी, प्रव्रजित गुरुमाहरू उपासक, उपासिका तथा संघ संस्थाका प्रतिनिधि गरी जम्मा १५४ जना सहभागीहरू सम्मिलित सो गोष्ठीको समापन समारोह संघउपनायक अगममहापण्डित भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरको सभापतित्वमा सम्पन्न भयो । सभापतिको आसनबाट उहाँ भन्तेज्यूले सबैजनाको सहयोग एवं सहकार्यबाट बुद्धशिक्षाको प्रचारप्रसार यथोचित ढंगबाट हुने कुरा बताउनु हुँदै कार्यक्रम आयोजक धम्मवती गुरुमा लगायत सम्पूर्ण टीमलाई बधाई ज्ञापन गर्नुभयो । रायपोर्टियर टीमका अर्का सदस्य प्रीतिवती गुरुमाले गोष्ठीको पूर्ण प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुभएको सो समारोहमा विहारका सदस्य डा. सुमन कमल तुलाधरले गोष्ठीमा उठेका कुराहरूको ८ बुँदे निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । रायपोर्टियर टीमका चारजना सदस्यहरू मध्ये अर्को सदस्य दीना कसाकार हुनुहुन्थ्यो ।

कार्यपत्र प्रस्तोताद्वय, अध्यक्षद्वय समेतलाई संघउपनायकबाट उपहार प्रदान गर्नुभए पश्चात् गोष्ठी उपसमितिका अर्का सदस्य नबीन चित्रकारबाट धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको थियो ।

उद्घाटन सत्र र समापन सत्रको कार्यक्रममा उद्घोषण गरी सहयोग गर्नुहुने धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोषका सचिव प्रफुल्ल कमल ताम्राकार हुनुहुन्थ्यो भने, कार्यपत्र प्रस्तुती सत्रको उद्घोषण निवर्तमान सचिव एवं कार्यकारिणी सदस्य मीना तुलाधरले गर्नुभएको थियो ।

स्पर्णीय छ, सो गोष्ठी सम्पन्न गर्नका लागि १३ वटा विभिन्न टोली बनाई कार्य विभाजन गरिएको थियो र सबै जनाले आ-आफ्नो जिम्मेवारी कुशल एवं सफलतापूर्वक निभाउनु भएकोमा गोष्ठी समितिले सबैप्रति कृतज्ञता प्रकट गरेको छ । साथै गोष्ठीको सम्पूर्ण विवरण समेटेर एक प्रतिवेदन पुस्तिका निकट भविष्य मै प्रकाशनमा ल्याइने जानकारी पनि गोष्ठी उपसमितिले दिएको छ ।

धर्मकीर्ति, बर्ष ३२, अंक १२, चैत्र २०७१, पृ. १४ - १५





## धर्मकीर्ति सामुदायिक स्वास्थ्यकेन्द्रको शिलान्यास सम्पन्न

धर्मकीर्ति विहार अन्तर्गत ३५ वर्ष अधिदेखि सञ्चालित निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाको स्तरउन्नतीको लागि भारत सरकारको आर्थिक सहयोगमा निर्माण हुन लागेको 'धर्मकीर्ति सामुदायिक स्वास्थ्यकेन्द्र' भवनको शिलान्यास २०७२ आषाढ ८ गते सम्पन्न भयो ।

स्वयम्भू किम्डोलस्थित निर्वाणमूर्ति विहारबाट पश्चिमपट्टि दिवंगत सुमना गुरुमाबाट धर्मकीर्ति विहारलाई प्रदान गर्नुभएको करीब ९ आना जग्गामा निर्माण हुने सो स्वास्थ्यकेन्द्रको शिलान्यास विहारका अध्यक्ष धम्मवती गुरुमा र नेपालका लागि भारतका महामहिम राजदूत रणजित रायबाट संयुक्त रूपमा गर्नुभएको थियो । साथै नेपाल भारत सहयोगको स्मृति स्वरूप शिलापत्रको अनावरण पनि उहाँहरूबाट भयो ।

सो अवसरमा धम्मवती गुरुमाबाट केन्द्र निर्माणका लागि राजदूतज्यूको अथक प्रयास, भारत सरकारको सहयोग, नेपालका सम्बन्धित सरकारी निकायहरूको सदाशयता, विहार संरक्षण कोषका उपाध्यक्ष श्री द्रव्यमानसिंह (भाइराजा) तुलाधरज्यूको अतुलनीय योगदान एवं सो सहयोग प्राप्त गर्नमा निरन्तर लाग्नुभएका संरक्षण कोषका कार्यकारीणी सदस्य श्री नबीन चित्रकार लगायत सम्बन्धित सबैलाई आयुआरोग्य एवं कुसल इच्छा परिपूर्तिका लागि शुभाभिषि दिनुभयो । र 'रोगी सेवा गर्नु नै बुद्धको सेवा गर्नु हो' भन्ने बुद्धवाणी माथि प्रकाश पार्नु हुँदै भिक्षु-भिक्षुणी एवं सर्वसाधारणको स्वास्थ्य उपचारमा प्रयोग हुने यस केन्द्रलाई सबैको सहयोग अपरिहार्य रहने कुरा पनि बताउनु भयो ।

राजदूत महोदयबाट 'धर्मकीर्ति' जस्तो धार्मिक संस्थाले आँटेको स्वास्थ्यसेवामा भारत सरकारले सहयोग गर्न पाउनु अहोभाग्य हो भन्नुहुँदै निर्धारित समयमै केन्द्र निर्माणको कार्य सम्पन्न हुन सकोस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्नुभयो ।

धन्यवाद ज्ञापनको क्रममा शहरी विकास तथा भवन विभागका डिभिजनल इन्जिनियर श्री बुद्धिसागर थापाज्यूबाट नेपालका लागि भारतीय सहयोगको प्रशंसा गर्नुहुँदै हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्नुभयो र केन्द्र निर्माणको दौरान आफ्नो तर्फबाट सक्दो सहयोग निरन्तर प्राप्त हुने प्रतिबद्धता पनि प्रकट गर्नुभयो ।

कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य राख्नु हुँदै उपाध्यक्ष श्री तुलाधरज्यूले धर्मकीर्तिका लागि भारतीय सहयोगको मुक्तकण्ठले प्रशंसा गर्नुहुँदै महामहिम राजदूतज्यूबाट गत २०७१ फागुन ३० गते धर्मकीर्तिकै आयोजनामा भएको एकादिने गोष्ठीको उद्घाटन क्रममा व्यक्त भएका सारगर्भित भनाईको स्मरण पनि गर्नुभयो ।

स्वागत मन्तव्यपछि धर्मकीर्ति लगायत विहारहरूबाट पाल्नुभएका श्रद्धेय गुरुमाहरूबाट सामूहिक परित्राण पाठ गर्नुभएको थियो । सो कार्यक्रमको सञ्चालन कोषका सचिव श्रीमती प्रफुल्ल कमल ताम्राकारबाट भएको थियो र कार्यक्रमको अन्त्यमा खाजा एवं चियापानको आयोजना पनि भएको थियो ।

उक्त अवसरमा काठमाडौँ क्षेत्र नं. ८ कि सांसद राज्यलक्ष्मी श्रेष्ठ, भारतीय दूतावासका श्री अभय कुमार र श्री ज्ञानवीर, धर्मकीर्ति स्वास्थ्य क्लिनिकमा सेवा गर्नुहुने चिकित्सकहरू, धर्मकीर्ति विहारको विभिन्न इकाइका सदस्यहरू, उपासकोपासिकाहरू एवं विशिष्ट व्यक्तिहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

स्मरणीय छ, उक्त स्वास्थ्यकेन्द्र भवन निर्माण तथा स्वास्थ्य उपकरण खरीद समेतका लागि भारत सरकारबाट करीब ४ करोड ७३ लाखको आर्थिक सहयोग प्रदान हुनेछ ।

कार्यक्रमको सम्पूर्ण आर्थिक व्यवस्था उपाध्यक्ष श्री तुलाधरज्यूबाट भएको थियो ।

धर्मकीर्ति, बर्ष ३३, अंक २, असार २०७२, पृ. १६

परिच्छेद ८  
अनुवाद  
(नेपाल भाषा)

## बर्माया भिक्षुसंघ महासी सयादो

ले. कल्याणभित्र सत्यनारायण गोयन्का

जि भारतय च्चन्नाबलय पूजनीय महासी सयादोया देहान्त जुल । उकिं बर्मा लिहा वनाबलय वसपोलया दर्शन याये मखन । सन् १९६९ य बर्मा त्वःते न्हाः वसपोलनाप जिगु सम्पर्क तसक सतिइ ।

महासी सयादो साधनाया छ्मह प्रमुख आचार्य जक मखु, बुद्धवाणीया छ्मह प्रकाण्ड पण्डित न खः । छट्ठ संगायनय आदरणीय मिंगु सयादोनाप वसपोल न प्रमुख भुमिका म्हिता बिज्याः । तर वसपोलनाप जिगु सम्पर्क छु समय लिपा हे जक जगु खः ।

बुद्धशासन समितिया प्रमुख ऊ छा दून इलय बिलय विदेशीपिन्त सासना यैताय अर्थात् पूज्य महासी सयादोया आश्रमय ध्यान भावना सयेकेत आमन्त्रित याना बिज्याइगु । अन गुबले गुबले भारतीयत न वइगु अले तःन्हु तक च्चनाः साधना न याइगु । अबलय जि अन ग्वःकः म्छिखे उरिं भारतीयतयत् भारतीय निरामिष भोजन व फल आदि दान याः वनेगु याना । तर जब जि भोजन आदि ज्वनाः अन दुने वने, दकलय न्हापां श्रद्धेय महासी सयादोयातनिं भोजन दानयाये अले जक साधकपिन्थाय दान याःवनेगु खः । ध्व जिगु सौभाग्य धायेयाः कि थथे अनेक अबसरय वसपोल महासी सयादोनाप धर्मचर्चा यायेगु सौभाग्य जितः चूलाः । शुक्रथ वसपोलनाप जिगु सम्पर्क च्चन्हान्हां वन । उप्वःथे वसपोल जिगु साधनाबारे न्यनेकने यानाबिज्याइ । जि सयाजी ऊ बा खिनया शिष्य खः, अले वसपोल कना बिज्याःगु लैय वना च्चनाम्ह खः धकाः वसपोल सयादोन बालाक हे सियाबिज्याः । अथेन पूज्य सयादोन वसपोलयागु थःगु विधिकथं ध्यान या धकाः दवाव बियाबिज्याइ धकाः न्हापांला भचा ग्याःगु खः । गुलिंगुलिं जिमि पासापिसं थजाःगु दवाव ब्यगु न खः, तर जितः जिमि पूज्य गुरुदेवया विधिनाप हे थुलि सन्तोष दु, अले थुलि मनय त्वः कि जितः मेगु छु हे सयेकेगुपाखे भचा न मन मव । छु जुयाः महासी सयादोन स्वयं थःम्ह आग्रह यानाबिज्याःगु जूसा

जि तसकं हे धर्मसंकटय् लाइगु । तर वसपोलं अजाःगु स्थिति गुबले हे वयेका बिमज्याः ।

साधनाया विषय खँल्हाबल्हा जुइबलय् वसपोलं सदां हे व्यावहारिक सुभाब बियाबिज्याइ, अले जितः जिगु थःगु हे विधिकथं साधना यायेत प्रेरणा बियाबिज्याइ । जिं यानाच्चनागु ज्यायात सराहना यानाबिज्याइ अले वहे ज्यापाखें लक्ष्य प्राप्तिया निर्मित प्रोत्साहन नं बियाबिज्याइ । वसपोलयागु विधिकथं छकः जूसां साधना या धकाः गुबले हे धया बिमज्याः । थुकिं यानाः वसपोलप्रति जिगु मनय् दुगु श्रद्धायात भं अप्वः क्वातुका बिल ।

वसपोल सयादो सु नं गृहस्थीपनिगु छैय् भोजन निमन्त्रणाय् बिमज्याः धयागु खँ जिं न्यनातयागु दु । श्रद्धालु उपासकउपासिकापिसं विहारय् हे वसपोलयात भोजन यंकाबिइ अथवा वसपोलया शिष्यपिसं भिक्षा वनाः ज्वनावःगु भोजन भपाः बिज्याइ । तर छन्हु मछाः मछाः जिं वसपोलयात छैय् बिज्यायेत निमन्त्रणा याना । वसपोलं मुसुहुँ न्हिलाः स्वीकार यानाबिज्यात । जितः तसकं हे सुखद आश्चर्य जुल । वसपोल थःम्ह स्वम्ह शिष्यपिलसे जिगु छैय् बिज्यात । वख्नु जिं गुगुकथं साधना यानाच्चना व विषय ताउतकं छलफल जुल । वसपोलं सयाजीयागु शिक्षा-विधियात तच्चकं सराहना यानाबिज्यात । साधनाया विषय वसपोलयागु विचार छफुति नं संकुचित मजू ।

थधे हे गुलि गुलि वसपोलनाप सम्पर्क क्वातुया वन, उलि उलि हे वसपोलप्रति जिगु श्रद्धा नं उप्वयावन ।

अनु. मदन (विपश्यना - वर्ष २२, अंक २)

धर्मकीर्ति, वर्ष १०, अंक १२, चैत्र २०४९, पौ ल्याः १२

(नेपाली भाषा)

## घाँटीको द्यूमरसँग संघर्ष गर्ने एक बर्मीयोगीको सत्य घटना

लेखक : भिक्षु विशुद्धाचार  
अनुवाद : मदन रत्न मानन्धर

यो एक सत्यघटना हो, आफ्नो घाँटीको द्यूमरलाई विपस्सना ध्यानबाट निको पार्ने एक बर्मी योगीको । त्यसबखत उनी रंगून (यांगून)को सरकारी अस्पतालको हृदयरोग यूनिटमा नर्स-प्रमुख थिइन् । डाक्टरहरूले उक्त द्यूमरलाई क्यान्सरको शंका गरी बायोप्सी गर्न चाहेका थिए । ३७ वर्षिया नर्स ल्हा मिन्ट, जो आफै एक चिकित्साकर्मी थिइन्, कुनै पनि प्रकारका स्वास्थ्यपरीक्षण र उपचारलाई अस्वीकार गरी विपस्सना ध्यानको गम्भीर अभ्यासका लागि सेवाबाट अवकाश लिइन् । यो उनका लागि साधारण निर्णय थियो । उनको विचार थियो, यदि उक्त द्यूमर क्यान्सर नै हो भने बायोप्सी गर्दा त्यो भन्नु बृद्धि हुनसक्थ्यो । उनी त्यो द्यूमर क्यान्सर नै हो भन्नेमा विश्वस्त थिइन् र भन्थिन्- "यो रोग निको नै हुन्छ भन्ने कुनै म्यारेन्टि छैन । शल्यक्रिया वा रेडियोथेरापी पछि पनि क्यान्सर फैलन सक्थ्यो । र त्यसको पार्श्वप्रभाव (साईड इफेक्ट)हरू भन्नु खराब हुनसक्थ्यो । अरू बिरामीहरूको देखेको कुनै पनि पीडा भेल्ल म चाहन्नै । म आफ्नो चित्तलाई पूर्णतः एकाग्र गर्न चाहन्छु, जागृत र सजग बनाउन चाहन्छु । कुनै पनि दबाईबाट मेरो चित्तको सजगतालाई धमिल्याउन चाहन्न ।"

"यसका लागि मैले सजिलो उपाय रोजेकी छु । यदि म उपचारमा लागेकी भए, म निको हुन पनि सक्थे, नहुन पनि सक्थे । तर मैले गम्भीर साईड-इफेक्टहरूलाई भेल्लैपर्थ्यौं । यदि मैले ध्यान गरेको खण्डमा पनि मेरो रोग निको पनि हुनसक्थ्यो, नहुन पनि सक्थ्यो, तर सम्पूर्ण दुःखबाट छुटकारा दिलाउने निर्वाणरूपी साईड इफेक्ट पाउन सक्थे । लौ, निर्वाण नै प्राप्त गर्न नसके तापनि म त्यसको नजिक त अवश्यै पुग्नेछु । किनकि विपस्सना ध्यानमा मेरो अगाढ श्रद्धा थियो।"

र यसरी शुरु भयो द्यूमर विरुद्धको लामो संघर्ष । शुरुको छोटो ध्यान शिविरमा त द्यूमर घट्न लागेको थियो, तर केही वर्षपछि पुनः बढेर आयो ।

त्यसैले पछिल्लोपल्ट करिब तीन वर्ष गम्भीर रूपमा ध्यान गरिन् र ट्यूमर बिल्कुलै हरायो । यो उनको श्रद्धा, अखण्ड उद्योग (प्रयत्न), समर्पण र प्रयासको कथा हो ।

घटनाको सुरुवात थाल्नु अघि म सिस्टर ल्हा मिन्टलाई कसरी चिने भन्ने कुरा बताउन चाहन्छु । जून १९८७ मा रंगूनको महाशी यैता (ध्यान केन्द्र)मा जाँदा पहिलोपल्ट उनीलाई भेटेको थिएँ । उनी अली, गहुँगोरी र सुदुद जिऊकी रहीछिन् । म सो केन्द्रमा अक्टोबर १९८८ सम्म रहेँ । त्यसबेला उनी पनि त्यहीँ थिइन् र भिक्षु, भिक्षुणी र योगीहरूको स्वास्थ्य हेरचाह गर्थिन् । मे १९८२ मा उनको ट्यूमर पूर्ण रूपमा निको भएदेखि सो केन्द्रमा रहँदै र सेवा गर्दै आइरहेकी रहिछिन् । औषधोपचार र सानातिना घाउ खटिराको उपचारका लागि चाहिएको जुनसुकै बेला पनि उपलब्ध हुन्छिन् ।

तर जुलाई, १९८९मा म दोश्रोपल्ट बर्मा जाँदासम्म मैले उनको बारेमा थाहा पाएको थिइनँ । १९९१ को शुरुवातमा मेरो बसाइको अन्ततिरमात्र म उनीतिर तानिएको थिएँ । त्यसबेला मैले सो महाशी यैता छोडी मेरा गुरु सयादो ऊ पण्डितलाई पढ्याउँदै नयाँ ध्यानकेन्द्र पण्डिताराममा सर्नुपरेको थियो । सिस्टर ल्हा मिन्ट पनि उतै बस्न र सेवा गर्न सँगै आइन् ।

जनवरी १९९१ मा मेरो स्वास्थ्य बिग्रियो र केही महिनासम्म थलापरे । मलाई सन्धो भएको थिएन । निरन्तर खोकी र जोर्नी तथा हड्डी दुगिरहेको थियो । सिस्टरले मलाई सरकारी अस्पतालमा लगिन् र एक्स-रे तथा विशेषज्ञहरूसँग जँचाइन् । उक्त अस्पतालमा उनका सहयोगी नर्स र डाक्टर साथीहरू थुप्रै भएको पाएँ । स्वास्थ्य परीक्षण र उपचारका लागि मैले लामो पर्खन परेन ।

ध्यानकेन्द्रमा उनी अथक रूपमा कार्यरत रहिथिन् र मलाई दिनमा धेरै पटक जाँचिन् । मलाई तागत बढाउनका लागि सूप बनाएर खुवाईथिन् । मचाहिँ औषधी उतिसारो नरुचाउने कमसल खालको बिरामी थिएँ । एकदिन हाडजोर्नी विशेषज्ञले मेरो दुखाइ कम गर्न केही औषधी लेखिदिए । उसले ममा बाथको शंका गरेको रहेछ । त्यो औषधीको केही साइड इफेक्ट हुन्छ भनेकाले म सो औषधी खान चाहिरहेको थिइन । त्यसैले मैले सिस्टरसँग सोधे 'सिस्टर, यदि मेरो ठाउँमा तपाईं भएको भए यो औषधी खानुहुन्थ्यो ?' तिनीले जवाफ दिइन् 'अहँ' । र उनी आफू नर्स भए तापनि र अरूहरूलाई औषधी ह्वाउने गरेको भए तापनि आफूले बिरलै मात्र औषधी खाने गरेको कुरा मसित खुलासा गरिन् । यदि बिरामी

भएमा ध्यान गर्ने कुरा बताइन् । तिनीलाई औषधीको साइड-इफेक्ट मन पर्दैनथ्यो र विपस्सना ध्यानमा आस्था राख्दथे । 'औषधीले आराम नै हुन्छ भन्ने छैन, मन पनि सक्छु, तर ध्यान गरेमा निर्वाण प्राप्त गर्नसक्ने हुन्छु' उनीले थपिन् । तसर्थ उनी बिरामी भएको बेला प्रशस्त भोल पदार्थ खाने र दिनभर ध्यान गर्ने गर्दथिन् । साधारणतया: उनको ब्यथा केही दिनमै हराउँथ्यो । वास्तवमा योगीहरूलाई बिरामी हुँदा औषधी नलिने सल्लाह दिन चाहन्थे । उनीहरूले आफ्नो विवेक अनुसार गर्नुपर्छ । सबैजना सिस्टर ल्हा मिन्ट जस्तो हुँदैनन् । तर पनि रोगमाथि काबू पाउन गम्भीर ध्यान अभ्यास र समाधि (एकाग्रता) अपनाउनु पर्छ । सबै योगीलाई ध्यान अभ्यास गर्न र शक्तिशाली समाधि प्राप्त गर्न सजिलो नहुन सक्छ । त्यसकारण यस्तोबेला औषधी सेवन गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

यहीबेला सिस्टर ल्हा मिन्टले क्यान्सर ठानेको आफ्नो ट्यूमरसँगको संघर्षबारे बताएकी हुन् । पछि, म तन्दुरुस्त भइसकेपछि उनीसँग सम्पूर्ण वृत्तान्त सोधे र यहाँ उल्लेख गर्दैछु ।

सिस्टर ल्हा मिन्टको जन्म २२ सेप्टेम्बर, १९३६ मा भएको थियो । उनी २१ वर्षको उमेरमा नर्स बनिन् । १९६७ मा उनीलाई जर्मनी पठाइयो र त्यही डेढवर्ष हृदयरोग सम्बन्धी अध्ययन गरिन् । त्यहाँबाट फर्केपछि रंगुनको सरकारी अस्पतालको हृदयरोग यूनिटको नर्स प्रमुखमा नियुक्त भइन् ।

विपस्सना ध्यानको पहिलो गम्भीर अनुभव उनीले ३४ वर्षको उमेरमा सन् १९७० को मे मा पाइन् । त्यतिबेला उनीमा केही व्यक्तिगत समस्याहरू रहेका थिए र हीनताबोध अनुभव गर्दै थिइन् । तिनी महाशी यैतामा गइन् र ५० दिन ध्यान गरिन् । त्यसपछि, उनी भन्छिन्, धेरै सन्धो अनुभव भयो । त्यस उप्रान्त ती समस्याहरूबाट कुनै दुखानुभूति भएन । अनि त्यहाँदेखि विपस्सनाको अभ्यासमा दृढ आस्था बस्यो । जब बिदा हुन्थ्यो, उनी मोलमिन महाशी केन्द्रमा जान्थिन् र केन्द्रका प्रमुख सयादो ऊ पण्डितसँग ध्यान अभ्यास गर्थिन् ।

सन् १९७३ मा उनीले आफ्नो घाँटीमा केही पलाएको महसूस गरिन् । जब केही कुरा निलिथन्, तब यो कुरा थाहा हुन्थ्यो । डाक्टरले एक विशेष यन्त्रले घाँटीको जाँच गरे । त्यो यन्त्र २० मिनेटसम्म घाँटीमा पसाएर हेर्नुपर्ने भएको हुँदा अत्यन्त दर्दनाक थियो । त्यहाँ डाक्टरले इम्लीको गोडा जत्रो डल्लो देखे । तिनीलाई एन्टिबायोटिक र एन्टि-इम्फ्लामेटोरी (नसुनिने) औषधी खुवाए, तर



दश दिनपछि हेर्दा त्यो गेडा घट्नुको साटो भन्नु दूलो भएको पाए । डाक्टरहरूले त्यो गेडा क्यान्सर हो वा होइन यकिन गर्न बायोप्सी गर्न चाहे । उनीले त्यो गर्न चाहिनु बरु दुई महिनाको छुट्टि लिई गाउँको एउटा ध्यानकेन्द्रमा ध्यान बस्न गइन् । उनीले क्यान्सर लगायत रोगहरू विपस्सना ध्यानबाट निको हुन्छ भन्ने कुरा सुनेकी रहिछिन् र आफ्नो रोग पनि ध्यानबाटै निको हुन्छ भन्ने कुरामा ढक्क थिइन् । (विपस्सनाबाट निको हुने रोगहरूका बारेमा जान्न कृपया महाशी सयादोबाट लिखित एवं भिक्षु अण्णचित्तबाट अनुदित 'धम्म थेरापी' भन्ने पुस्तक हेर्नुहोला । त्यसमा भनिएको छ- जब मनले एकाग्रताको एक निश्चित अवस्था प्राप्त गर्दछ, रगत निर्मल बन्दछ र अभ्यासको एक दृढ अवस्थापछि रोगहरूको निवारण हुन थाल्दछ) ।

दुई महिनाको अभ्यासमा उनीले थुप्रै दुःखद संवेदनाहरू महसूस गरिन् । आफ्नो मुखबाट अत्यन्त तातो संवेदनाहरू बाहिर निस्केको अनुभव गरिन् । ती संवेदनाहरू क्रमशः हराउँदै जाँदा निक्कै आराम महसूस गरिन् । दुई महिनाको अन्तमा आइपुग्दा घाँटीको डल्लो धेरै घटेको अनुभव गरिन् । यसले गर्दा उनीलाई पीडा कम भएको महसूस भयो र पुनः काममा फर्किन् । तर ६ वर्षपछि, सन् १९७९ मा त्यो ट्यूमर पुनः पलाउन थाल्यो र घाँटी बाहिर १ इन्च गोलाईको डल्लो प्रष्टसँग देखिन थाल्यो । उनी पुनः ध्यान गर्नतिर लागिन् ।

ट्यूमरसँग उनको दोश्रो र लामो संघर्षबारे बताउनु अघि म यहाँ उनले विपस्सनाको माध्यमबाट अर्को रोग निको पारेको घटना उल्लेख गर्न चाहन्छु । सन् १९७६ मा उनीलाई असाध्य ढाड दुख्यो । एक्स-रेबाट कहीं कतै खराबी देखिएन । डाक्टरहरूले उक्त दुःखाई मृगौलाबाट निस्किएको ठहर गर्दै मृगौलाको इन्जेक्सन एक्स-रे गर्न चाहे । तर सिस्टरले अरू परीक्षण गराउन चाहिनु । उनीले ध्यान गर्ने निधो गरिन् । त्यतिबेला उनी आफ्नो कामबाट छुट्टि लिनसक्ने अवस्थामा थिइन् । त्यसकारण प्रत्येक दिन काम सकिनासाथ ५ बजेदेखि ९ बजेसम्म चारघण्टा महाशी यैतामा ध्यान गर्न थालिन् । तथापि ढाडको दुखाइ दिनभर जस्तो रहिरहन्थ्यो, निक्कै कष्ट भएतापनि उनीले कुनै पनि पेन-किलर (दुखाइ कम गर्ने औषधी) लिइन् ।

कामबाट फर्केपछि यैतामा ध्यान गर्ने यो क्रम करिब एक महिनासम्म चल्थो । एक साँभ घर फर्केपछि पिसाब फेर्न चर्पीमा पसिन् । पिसाब फेर्ने नसक्ने

गरी पीडा भयो । केही भिनेटपछि सेतो तरल पदार्थ निस्क्यो र लगत्तै ढाड दुख्ने पीडा पनि हरायो । त्यो पीडा मृगौलाबाट निस्क्रेको र विपस्सनाबाटै त्यो निको भएको कुरामा तिनी विश्वस्त थिइन् ।

१९७९ को मध्यतिर उनीले आफ्नो जागिरबाट अवकाश लिई विदेशमा काम गर्न जाने योजना बनाइन्, जतिबेला उनको द्यूमर पुनः बढ्दै थियो । 'मैले विदेशमा काम गरि ध्यानकेन्द्रलाई सहयोगार्थ पैसा पठाउन चाहन्थे - उनीले भनिन् । तर पुनः मौलाएको द्यूमरले गर्दा त्यो योजना विफल भयो । बदलामा तिनीले जागिरबाट राजिनामा दिई गम्भीर ध्यान अभ्यासमा लागिन् । त्यहाँदेखि, करिब तीन वर्षसम्म, केही छोटो विश्राम बाहेक तिनीले बसेर, चक्रमण (हिंडडुल) गरेर दिनरात गम्भीर रूपमा ध्यान अभ्यास गरिन् । प्रमुख रूपमा तिनीले महाशी यैतामा समय बिताइन् भने समयसमयमा दुर्गमक्षेत्रमा गइ करिब एकवर्ष बिताइन् ।

मौलमिनको एउटा गाउँमा करिब एक महिनासम्म, दैनिक ६ घण्टा लगातार उभिएर ध्यान गरिन् । पेरुको अर्को गाउँमा करिब एक महिनासम्म, बिहान ११ बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म लगातार चक्रमण गरेर र एकछक्र मात्र खाएर ध्यान गरिन् । त्यतिबेला उनीले कहिलेकाहीँ शरीर अत्यन्तै हलुका भई बादलमा हिंडेको जस्तो अनुभव गरिन् भने प्रायः पीडाकै अनुभव बढि गर्थिन् ।

शुरुमा त्यो द्यूमर वृद्धि हुँदै सुपारीको गेडा जत्रो भयो । त्यो गोत्तो र कडा थियो । उनको कानले पनि कम सुन्न थाल्यो र श्रवणयन्त्र प्रयोग गर्नुपर्ने भयो । महाशी यैतामा ध्यान गर्दाको बखत केही डाक्टरहरू र साथीहरूले ध्यान छोडी अस्पताल गइ द्यूमर निकाल्न सल्लाह दिन्थे । 'तिनीहरूले उक्त द्यूमर बढ्दै गइरहेकोमा मलाई सचते गराउँथे' उनीले भनिन् । कहिलेकाहीँ मानिसहरूले घाँटीको द्यूमर बढ्दै गएकोमा गुनासो गर्थे ।

ध्यान अभ्यासको क्रममा तिनीले थुप्रै पीडा बहन गरिन् तर त्यसबाट कहिल्यै विचलित भइनन् । त्यो द्यूमर नहराउन्जेल ध्यान गर्ने अठोट तिनीले गरेकी थिइन् । ध्यान गर्दा कहिलेकाहीँ त्यो द्यूमर थर्केको जस्तो पीडा महसूस गर्थिन् । र त्यो पीडा छातीतिर सरेको अनुभव हुँदा बान्ता आउला जस्तो हुन्थ्यो र बान्ता नै गर्थिन् । कहिलेकाहीँ टाउकोको शिरबाट पीडा शुरुहुन्थ्यो । त्यो पीडा क्रमशः निधार, कान, बंगाराबाट सदैँ घाँटीको द्यूमर भएको ठाउँमा पुगी हराउँथ्यो । कहिलेकाहीँ पीडा कुमबाट शुरु भइ टाउकोतिर सर्थ्यो र क्रमशः कान

हुँदै घाँटीमा पुगेर हराउँथ्यो । यी सब पीडालाई तिनीले शान्तपूर्वक यथासम्भव हेर्दथिन् । चक्कुले काटेको जस्तो पीडा हुँदा पनि तिनीले थाहा पाउन र सहन सक्षम हुन्थिन् ।

तिनीले आफ्ना अनुभवहरू महाशी सयादो समक्ष प्रस्तुत गर्थिन् र प्रख्यात ध्यानगुरु उहाँले तिनीलाई अभ्यास जारी राख्न प्रेरणा दिनुहुन्थ्यो । 'सयादोबाट मलाई विश्राम नलिन र निरन्तर अभ्यास गर्न भन्नुभयो । उहाँले धैर्य राख्न र निको हुने कुरामा आश्वस्त हुन प्रेरित गर्नुभयो ।' उनीले भनिन् । (अगष्ट १९८२ मा उहाँ महाशी सयादोको महाप्रयाण, देहावसान) हुँदा सिस्टर ल्हा मिन्टको द्युमर बिल्कुल निको भइसकेको करिब तीन महिना पुगेको थियो ।)

अप्रिल १९८१ मा उनी तल्लो बर्माको थाटोन नजिक टंगसोग भन्ने सानो गाउँमा गइन् र आफ्नो अभ्यास जारी राखिन् । विहार प्रमुखले उनीलाई अलिक टाढा र एकान्त ठाउँमा एउटा कुटी उपलब्ध गराउनुभयो । छोटो दूरीमा एक भिक्षुणी रहेको बाहेक उनी एकलै थिइन् । 'त्यहाँ बिजुली पनि थिएन र शुक्रमा त एकदमै डराएकी थिएँ' उनी सम्झिन्छिन् । 'तर पछि म त्यसमा अभ्यस्त हुँदै गएँ र एकाकीपनमा रमाउँदै गएँ । एक रात म सात घण्टासम्म ध्यान बसें, राती २ बजे जब आँखा खोलेँ कोठा एकदमै फलामल्ल भएको पाएँ । सम्झें कि सूर्योदय भइसकेछ । तर जब झ्यालमा गएँ, बाहिर त निस्सङ्ग अँध्यारो थियो ।'

टंगसोगमा उनीले अरू पनि घटलाग्दा अनुभवहरू बटुलिन् । एकरात चक्रमण गर्दै गर्दा उनीले आफ्नो कुटी बाहिर एक भीमकाय आकृति देखिन् । उनी त्यो आकृतिर तर्क नभइन् तर त्यो बिलायो । यो कुनै दृष्टिभ्रम नभई कुनै देवता हुनुपर्छ भन्ने कुरामा उनी विश्वस्त छिन् ।

एक समय, केही दिनदेखि उनको विचारमा रंगुनबाट मानिसहरू उनीलाई हेर्न आउँदैछन् भन्ने कुरा आइरह्यो । विहार प्रमुखलाई यो कुरा सुनाउँदा कल्पनालाई बिसिएर आफ्नो अभ्यास जारी राख्न भन्नुभयो । डेढ महिनापछि, एक दिन, उनी आफ्नो कुटीमा ध्यान गर्दै गर्दा कसैले ढोका ढक्ढक्याएको सुनिन् । ढोका खोली हेर्दा एक हूल मानिसहरू देखिन् । तिनीहरू सरकारी कर्मचारी थिए र उनीलाई नै खोज्न आएको कुरा बताए । कुनै सरकारी कारणले गर्दा उनीलाई रंगुनमा खाजेको रहेछ । सिस्टरले उनीहरूसँगै रंगूनतर्फ लागिन् र दश दिनपछि पुनः टंगसोग नै

फर्किन् । अक्टोबर १९८१ मा महाशी यैता फर्कनु अघि उनीले करिब ६ महिना टंगसोगमा बिताइन् ।

महाशी यैतामा आफ्नो अभ्यास जारी राख्ने क्रममा उनीले मे १, १९८२ सम्म करिब सात महिना गम्भीर रूपमा ध्यान गरिन् । यतिबेला उनको पीडा अलि कम भएको र ध्यान अभ्यास एकदम सुचारु रूपमा अगाडि बढेको पाइन् । उनी आफ्ना ध्यान अनुभवहरू महाशी सयादोलाई निरन्तर सुनाउँथिन् र उहाँले ती अनुभवहरूलाई राम्ररी जानकारी राख्न हौसला दिँदै रहनुभयो । बिस्तारै सानो हुँदैगइरहेको उनको द्यूमर मे १, १९८२ मा बिल्कुलै हरायो । अब घाँटीमा कुनै पनि प्रकारको चिन्ह वा कडापन थिएन, उनी साँच्चै नै तन्दुरुस्त भइन् ।

अचम्म मान्नुपर्छ, करिब तीन वर्षको अथक प्रयासबाट आफ्नो लक्ष्य प्राप्त भएकोमा उनी अस्वाभाविक रूपमा खुसी भइन् । ध्यान अभ्यासको अन्ततिर आइपुग्दा तिनको मन बिल्कुल समतामा स्थापित भइसकेको थियो र द्यूमरप्रति त्यति धेरै वास्ता हुन नै छोडिसकेको थियो । दुःखदायी संवेदनाहरूले पनि उनीलाई विचलित पार्न नसक्ने भइसकेको थियो र ती संवेदनाहरू मात्र को रूपमा ग्रहण गर्न सक्षम भइसकेकी थिइन् ।

द्यूमर बिलाएको कुरा जब महाशी सयादोलाई जानकारी गराइन्, उहाँले राम्रो अभ्यासका कारण नै यो सम्भव भएको कुरा बताउनु हुँदै उनीमा दृढ वीर्य रहेको टिप्पणी गर्नुभयो । उनीले अब उप्रान्त बुद्धशासनको सेवामा आफ्नो जीवन समर्पित गर्न चाहेको कुरा महाशी सयादोलाई बिनिर्त गरिन् । सुभावमा उहाँले तिनीलाई आफ्नो गम्भीर अभ्यास सकिए पनि निरन्तर अभ्यासको लागि समय निकाल्न भन्नुभयो ।

ध्यान अभ्यासको दौरानमा उनका इन्द्रियहरू चनाखो हुँदै आए र ध्यानबाट उठ्ने समयमा श्रवण यन्त्रको सहायता बिना नै पनि कानले सुन्न सक्ने भए । तर गम्भीर अभ्यास छाडी सकेपछि पुनः कानले राम्ररी सुन्न छाडे र श्रवण यन्त्र प्रयोग गर्नुपर्ने भयो ।

मे, १९८२ मा उनी निको भइसकेपछि, आफ्नो गम्भीर अभ्यासबाट अवकाश लिइन् तर महाशी यैतामा रही भिक्षु, भिक्षुणी तथा योगीहरूलाई नर्सको सेवा दिन थालिन् । सन् १९८० देखि तिनीले अष्टशील ग्रहण गर्न थालिन्,

जस अनुसार मध्यान्ह पछि खाना खानु हुँदैन । नवेम्बर १९९०मा सयादो ऊ पण्डिताभिवंश, नयाँ ध्यानकेन्द्र पण्डिताराममा सर्नु हुँदा उनी पनि साथै लागिन् र त्यहाँ पनि योगीसेवामा समर्पित भइन् ।

सिस्टर ल्हा मिन्त्ले आफ्नो चिकित्सा सेवाबाट मद्दत गरिन् । नर्सको तालिम प्राप्त उनीले आफ्नो चिकित्सा सेवाबाट मद्दत गरिन् । धर्मको प्रवर्द्धन र प्रचारमा उनको दूलो इच्छा रहेको छ, विशेष गरि विपस्सना ध्यानकेन्द्र र शिविरहरूमा । बर्माका साना गाउँहरूमा विपस्सना ध्यानशिविरहरू आयोजना गर्ने उनको इच्छा छ । कुनै कुनै गाउँमा ध्यानगुरु-भििक्षुहरू छैनन्, त्यस्ता ठाउँमा पनि ध्यानगुरु-भििक्षुहरूको व्यवस्था गरी ध्यानशिविर संचालन गर्ने इच्छा राखेकी छिन् ।

उनी भन्छिन् 'प्रत्येक योगीले कर्मिता श्रोतापन्नसम्प पुग्ने गरी प्रयास गर्नुपर्छ भने मेरो विचार रहेको छ ।' ध्यानअभ्यासबाट श्रोतापन्न अवस्थासम्म पुग्न सकेमा उसले निर्वाणलाई देखेको हुन्छ र बढीमा सात जन्ममा निश्चित रूपमा त्यो उसले प्राप्त गर्छ । पुनः पुनः जन्मनु नपर्ने भन्नाले दुःखबाट स्थायीरूपमा छुटकारा पाउनु हो । जन्मनु भनेकै बुढो हुनु र मर्नु हो । जीवन जिउने क्रममा मन र शरीरलाई संचालन गर्न अनेक संघर्ष गर्नुपर्ने हुन्छ । मन र शरीरलाई सन्तुलनमा राख्न दूलाई मेहेनत गर्नुपर्ने हुन्छ । यस क्रममा थुप्रै शारीरिक पीडा र मानसिक दुःखलाई पार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

Dhamma.Digital

विपस्सना ध्यानअभ्यासबाट मात्र मनलाई समतामा राख्न र जीवनका उतारचढावको प्रभावबाट कममात्र प्रभावित राख्न सक्दछ । जब कोही अरहन्त हुन्छ, तब जीवनका विपर्याय (परिवर्तन) हरूबाट अप्रभावित हुँदैन । उसको मन शान्त र स्थिर हुन्छ ।

वास्तवमा विपस्सना ध्यानको उद्देश्य भन्नाले शारीरिक रोगको निदान होइन बल्कि लोभ, द्वेष, मोह जस्ता मानसिक क्लेशहरूको शमन गर्नु हो । यी दूषित क्लेशहरू जब मनबाट निर्मूल हुन्छ, हाम्रो मन पवित्र र शान्त हुन्छ । यही हाम्रो अन्तिम जीवन हुन्छ, अब पुनर्जन्म हुनेछैन । जन्म र मरणको अनन्त चक्ररूपी दुःखको अन्त्य हुन्छ । तथापि जब प्रयास अनुरूप एकाग्रता प्राप्त हुन्छ, कुनै कुनै योगीले शारीरिक पीडाहरू निको भएको अनुभव गर्न सक्छन् । असाध्य रोगबाट प्रसित योगीहरू पनि विपस्सना ध्यानबाट निको हुन्छन् । विपस्सना ध्यानमा दृढ

आस्था हुने मानिसहरूमा यदि कुनै असाध्य रोग छ भने र औषधी वा पेन-किलरको पार्श्वप्रभाव (साई इफेक्ट) मन पराउन्नन् भने तिनीहरूले ज्यानको बाजी लगाएर पनि ध्यान गर्न तयार हुनुपर्छ । तिनीहरू आश्चर्यजनक रूपमा निको हुन पनि सक्छन् या मर्न पनि सक्छन् । यद्यपि ध्यान गर्दागर्दै मर्नु भनेको एकदम राम्रो हो भन्ने कुरा एउटा योगीले थाहा पाएको हुन्छ । मृत्युको क्षणमा सचेत मन र कुशल चित्त भएको अवस्था छ भने उसको पुनर्जन्म राम्रो हुने कुरा सुनिश्चित छ । ध्यानले प्रज्ञा पारमितालाई वृद्धि गराउँछ, जसले संसारको यात्रा छोड्याउँदछ र निर्वाणमा छिटो पुऱ्याउँदछ । यसरी हेर्दा, ध्यान अभ्यासमा कुनै कुरा पनि हानु पर्दैन र धेरै कुरा जितमा पाउँछ भन्ने तथ्य योगीले थाहा पाउने हुन्छ ।

अभ्र भनौं, कुनै कुनै रोगहरू मनसँग सम्बन्धित हुने गर्दछ जस्तो कि मानसिक तनाव, चिन्ता आदि । ध्यानको माध्यमबाट शारीरिक रोग प्रकट रूपमा बाहिर निस्कन्छ र त्यसले मानसिक रोगका साथै शारीरिक रोग पनि हटाउँछ ।

यसरी विभिन्न घटनाहरूलाई नियालेर हेर्दा, विशेषतः सिस्टर ल्हा मिन्ट जस्ता योगीहरूको रोग निको भएको अनुभवलाई दृष्टिगत गर्दा, मलाई आशा छ, पाठकवर्गले विपस्सना ध्यान गर्नमा प्रोत्साहित भएको हुनुपर्दछ । पहिलेदेखि नै अभ्यासरत योगीहरूले अभ्र बढी रसपूर्ण मान्नेछन् र उत्साहित हुनेछन् भन्ने आशा राखेको छु । तर विपस्सना ध्यानको मूल उद्देश्य निर्वाण प्राप्त गरी दुःख मुक्त हुनु हो भन्ने कुरालाई दोहोऱ्याउनु पर्दछ र रोगबाट मुक्ति हुनुलाई सहायक उपलब्धीको रूपमा लिनु पर्दछ ।

सबै प्राणीहरू सुखी र निरोगी होऊन् । तिनीहरूले दुःख मुक्तिरत लैजाने प्रज्ञा प्राप्त गर्न सक्नुन् ।

(साभारः 'अ विपस्सना क्योर' द ट्यू स्टोरी अफ अ बर्मीज योगीज् बायटल विथ अ थ्रोट ट्यूमर)

बुद्धजयन्ती स्मारिका, वि.सं. २०६९, पृ. ३२ - ३६

## सब्बकायपटिसवेदी.....

बुद्ध जन्मभूमि नेपालमा उहाँको शुद्धशिक्षा हास भइसकेपछि पुनरुत्थान (पुनर्जागरण) भएको लगभग ९० वर्ष भयो । काठमाडौँ जैशी देवलमा जन्मनु भएका प्रेमबहादुर श्रेष्ठ तिब्बतमा घ्यत्तु भइसकेपछि वि.सं. १९८५ (सन् १९२८)मा कुशीनगरमा भिक्षु ऊ चन्द्रमणी महास्थविरबाट थेरवादी श्रामणेर हुनु भएर महाप्रज्ञाको नामले प्रसिद्ध हुनु भयो । त्यसपछि वि.सं. १९८७ साल (सन् १९३०)मा काठमाण्डौँ इतुम्बहालका कुलमानसिं तुलाधर पनि उहाँ ऊ चन्द्रमणीकै उपाध्यायत्वमा थेरवादी श्रामणेर हुनुभयो र कर्मशील नामले चिनिनु भयो । उहाँ नै नेपालको संघमहानायक प्रज्ञानन्द महास्थविर हुनुहुन्छ । वि.सं. १९८८ सालतिर नै उहाँले पाटनका केही उपासिकाहरूलाई कहिले किन्डोल विहारमा, कहिले फर्पिङ वज्रयोगिनीमा विपश्यना ध्यानको अभ्यास गराउनु भयो ।<sup>१</sup> यो नै नेपालमा बुद्धको शुद्ध विपश्यना ध्यान अभ्यासको प्रारम्भिक काल भयो, त्यसपछि पनि उहाँबाट विपश्यना ध्यान गराउने काम निरन्तर रूपमा रहेको देखिन्छ ।

त्यस यता वि.सं. २०३६ सालमा बर्माका दो पञ्जाचारी गुरुमा, २०३७ साल फागुनमा बर्माकै श्रद्धेय महासी सयादो, २०३७ साल चैत्रमा सत्यनारायण गोयन्काज्यूबाट विपश्यना ध्यानको व्यवस्थित रूपमा शिविर नै सञ्चालन भयो ।<sup>२</sup> बनेपाको ध्यानकुटी विहारमा पनि महासी सयादोको पद्धति अनुसार ध्यान शिविरहरू सञ्चालन भए । अहिले महासी पद्धति अनुसार ध्यान अभ्यास गराउने ध्यानकेन्द्र र गोयन्काज्यूको पद्धति अनुसार ध्यान अभ्यास गराउने ध्यानकेन्द्र काठमाडौँ भित्र चार वटा र नेपालको विभिन्न जिल्लामा सातवटा गरी जम्मा ११ वटा विपश्यना ध्यानकेन्द्रहरू सञ्चालन भइरहेको देखिन्छ ।<sup>३</sup> यी सबै केन्द्रहरूमा भगवान् बुद्धको उपदेश “महासतिपट्ठान सुत्त” अनुसार विपश्यना वा सतिपट्ठान ध्यान सिकाउने गरिन्छ ।

काठमाडौँ भित्र सबभन्दा पहिला आनन्दकुटी विहारमा, त्यसपछि बुढानिलकण्ठ स्कूलमा, त्यसपछि आनन्दकुटी विद्यापीठ स्कूलमा, अनि धर्मश्रृङ्ग

१ वन्द्य. पृ. ४७० ।

२ तुलाधर, पृ. ६२ ।

३ मानन्धर, पृ. १९-२० ।

बुढानिलकण्ठ माथि “धर्मश्रृंग विपश्यना केन्द्र” मा गोयन्का गुरुज्यूको पद्धति अनुसार विपश्यना ध्यानको नियमित शिविर सञ्चालन भएको छ भने, वि.सं. २०४४ सालदेखि “अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र” शंखमूलमा पनि महासी सयादोको पद्धति अनुसार सतिपट्ठान विपश्यनाको ध्यान शिविर सञ्चालन भइरहेको छ । नेपालमा पहिलो यही दुईवटा ध्यानकेन्द्रमा ध्यान बस्ने साधक योगीहरू बीचमा “कता ध्यान बस्दा हुन्छ, एक ठाउँमा ध्यान गर्नेहरू अर्को ठाउँमा ध्यान बस्न जान मिल्छ कि मिल्दैन ? भन्ने कुरा देखिएकोले श्रद्धेय सत्यनारायण गोयन्काज्यू नेपाल आउनु भएको बेला वि.सं. २०४५ साल आश्विन २३ गते यस लेखका लेखक र साथीहरू मिलेर उहाँसँग लिएको अन्तरवार्ता धर्मकीर्ति बौद्ध मासिक पत्रिकामा प्रकाशन भएको थियो । यस अन्तरवार्तामा उहाँले स्पष्ट रूपमा भन्नुभयो “सतिपट्ठान र विपश्यना एउटै हो अलग अलग होइन ।” त्यसपछि यस्ता विवाद मत्थर भएर गएको देखिन्छ ।

त्यसपछि काठमाडौंको सानो भन्दाइमा रत्न विपश्यना ध्यान केन्द्रमा पनि महासी सयादोको पद्धति अनुसार सतिपट्ठान विपस्सना ध्यान शिविरहरू सञ्चालन भइरहेका छन् । त्यस्तै कीर्तिपुरमा धम्मकिति नामको गोयन्का गुरुको पद्धति अनुसार ध्यान शिविरहरू सञ्चालन भइरहेका छन् ।

तर अहिले आएर फेरि अर्को विवाद, भ्रम र शङ्काको कुरा निस्किएको सुन्नामा आइरहेको छ ।

गोयन्काज्यूको पद्धति अनुसार श्वास भित्र बाहिर भइरहेकोलाई ध्यानमा राखेर आफ्नो शरीरदेखि खुट्टाको बुढी औंलाको टुप्पोसम्म, अनि त्यहाँदेखि शिरसम्म ठाउँ ठाउँमा एकछिन रोकिएर राम्रोसँग हेर्ने हो । एक ठाउँमा १,२ मिनेट रोकिएर त्यहाँ भइरहेको प्रत्येक वेदना समवेदनालाई राम्रोसँग होश राख्ने हो । यसरी शरीरमा होश राखेर हेर्ने बेलामा मनलाई बाहिर नपठाइकन शरीरमा उत्पन्न हुने सबै वेदना, समवेदनालाई नछुटाइकन हेर्ने र होश राख्ने गर्नुपर्दछ ।

महासी सयादोको पद्धति अनुसार आफ्नो पेट फुलेको, सुकेकोलाई निरन्तर हेर्नु, मनलाई बाहिर नपठाइकन शरीरमा भइरहेको भेटिएको वेदना, समवेदना सबैलाई नछुटाइकन हेर्नु र होश राख्नु पर्ने हुन्छ ।

४ धर्मकीर्ति, पूर्णांक ५९ पृ. १३-१९ ।



अहिले यहाँ विवादको कुरा के निकालेको छ भन्दाखेरी “भगवान् बुद्धले सतिपट्ठान सूत्रमा पेट फुलेको सुकेकोलाई हेर भनेर भन्नु भएको छैन । त्यसकारणले यसरी हेर्नु सतिपट्ठान नै होइन ।” यो विवाद ठीक होइन । यस्ता कुराको भ्रम हटाउनु नै यस लेखको उद्देश्य हो । केही कुराको विरोध वा समर्थन गर्नको लागि ठोस आधार वा प्रमाण चाहिन्छ । महासतिपट्ठान सूत्रमा भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ, ‘सम्बकायपटिसवेदी’ ..... अर्थात् “सम्पूर्ण शरीरमा उत्पन्न हुने सबै प्रति सम्बेदनशील भएर .... ।” त्यसैले श्वासमा ध्यान राखेर शिरदेखि खुट्टाको बुढी औंलासम्म होश राखेर हेर्ने भनेको “सम्बकाय पटिसवेदी” हो । त्यस्तै गरी पेट फुलेको सुकेको हेर्नु पनि सम्बकायपटिसवेदी नै हो । भगवान् बुद्धले स्पष्ट रूपमा भनि राख्नु भएकोलाई आफ्नो मनमा जस्तो आयो त्यस्तो व्याख्या गर्नु उचित होइन । धर्मको क्षेत्रमा आधारहीन भ्रम फैलाउनु पनि एक प्रकारको अकुशल कर्म नै हो, द्वेष नै हो । आफ्नो चित्तलाई राग, द्वेष, मोहबाट अलग पार्न सक्ने सामर्थ्य भएको “सतिपट्ठान” प्रति अनावश्यक विवाद निकालेर आफ्नो मनमा क्लेश बढाउने काम बुद्धिमानहरूले गर्दैनन् ।

### सन्दर्भ सामग्री :

१. गोयन्का, सत्यनारायण, महासतिपट्ठान सुत्त (भाषानुवाद एवं समीक्षा सहित) इगतपुरी, भारत: विपश्यना विशोधन विन्यास, २००८ ।
२. तुलाधर, रीना (सं.) धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीया २५ वर्ष, काठमाडौं: धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, २०५३
३. धर्मकीर्ति बौद्ध मासिक पूर्णाङ्क ५६, मंसिर, काठमाडौं: धर्मकीर्ति विहार, २००५ ।
४. मानन्धर, मदनरत्न, “छ्पु सूत्र तःगू विहार”, काठमाडौं: निर्वाणमूर्ति विहार स्मारिका, अङ्क ३, बु.सं. २५५६ ।
५. वन्द्य, आर.वि. संघमहानायक भदन्त प्रज्ञानन्द महास्थविरया जीवनी, धैना, यल: जाणशीला सहित, श्री शाक्यसिंह विहार, २०४३ ।

धर्मकीर्ति, वर्ष ३४, अंक ६, कार्तिक २०७३, पृ. १० - ११ (आनन्दभूमि, वर्ष ४४, अंक ३ मा नेपालभाषामा प्रकाशित लेखलाई क्षान्तिवती गुरुमाद्वारा नेपालीमा अनुवाद)

(अङ्ग्रेजी भाषा)

## Ma Gunavati Guruma : A Symbol of Loving Kindness and Compassion

It was such time that we did not have the opportunity to study the teachings of even its founder the Buddha in Nepal where he was born. Just only 14 years old young daughter of Nepal had her growing desire to learn the Buddha's teachings and walked all the way up to Burma (Myanmar) in 2006 BS. She lived there and studied incomparable and advantageous teachings of the Buddha for 14 years for life's well-being. She was none other than Ganesh Kumari Shakya. She received her nun's ordination in Burma and dedicated herself by learning and practicing the teachings of the Buddha. Having completed her study on the Buddhist teaching for 14 years, she came back to Nepal in 2020 BS and known as Dhammavati Guruma, she became very popular throughout the Kathmandu Valley and beyond.

It was not an easy task at all to propagate the teachings of the Buddha in Nepal to Nepali people where his teachings were lost for over hundreds of years. Venerable Dhammavati knew well about this matter and in order to support her impressible 'daring' courage and propagate the teachings of the Buddha, Venerable Ma Gunavati came from Burma to Nepal along with her.

According to the tradition of Burma 'U' is written or addressed in front of the name of a male and 'Ma' is written in front of the name of a female (as a sign of respect). This is how her real name Anagarika Gunavati has become Ma Gunavati. However, those many Nepali people who were not familiar with this title or who did not know the tradition of Burma used to address her (in the sense of mum) Ma Gunavati Guruma. In fact, this Guruma really deserves to be called as a mother. She has all the nature of a mother such as love, compassion, sympathy, forbearance etc.

Owing to the association with Venerable Dhammavati Guruma, Ma Gunavati Guruma became perfect in *Nepal Bhasa*.

She can read and write as well. Dhammavati Guruma has informed us that Kabi Keshari Chittadhar Hridaya, a renowned poet in Nepal Bhasha who was felicitated even at National level by the State, used to visit Dharmakirti Vihar to teach Nepal Bhasha to Ma Gunavati Guruma. So Ma Gunavati Guruma could write a book titled *Wasetthi Theri* in Nepal Bhasha. Later she wrote a book titled '*Nepalaye 25 dan Jigu Lumanti*' .... **Memory of 25 years in Nepal** which was published during Golden-Silver Jubilee Celebration Programme organized by Dharmakirti Vihar to felicitate Ma Gunavati Guruma on the occasion of 25 years' stay of her in Nepal and completion of 50 years of her ordained life.

With her tireless effort, Venerable Dhammavati Guruma successfully established the Dharmakirti Vihar in 2022 BS. Since that year Ma Gunavati Guruma lived permanently in this Vihar. Although she is a Burmese national nun she speaks in *Nepal Bhasa* and treats with loving kindness and compassion to one and all devotees, *upasaka and upasika*. So, all devotees considered her to be a *Nepali Guruma*. She always speaks politely and admirably. Whenever the Vihar had any obstacle, misfortune or problems of any other nature, she represented herself as a symbol of deep tolerance and compassionate thoughts by providing concerned instructions and her opinions to Dharmavati Guruma. In addition, naturally she used to take the responsibility of any kind and all devotees considered her as the centre post of the Dharmakirti Vihar.

Venerable Sumangala Bhante, Dhammavati Guruma, Chini Guruma and so on were worried about the situation of Buddhism in Nepal. They worked hard with their noble efforts to launch Insight Meditation Programs and they invited Venerable 'U' Panditabhivamsa Maha Thera, a well known meditation teacher from Burma to Nepal. On their request and under his instruction a Meditation Centre was established at the riverside of Sankhamul in Kathmandu. They managed to invite Venerable U Panditabhivamsa Maha Thera every year to Nepal and further provided requisites to a Burmese national permanent resident meditation teacher. In order to serve these venerable monks in Burmese manner, Ma Gunavati Guruma stayed for several years in Sankhamul Meditation Centre and helped them by preparing typical food and other requisites.

At that time, the writer of this article was the secretary of this meditation centre and had seen apparently all kinds of her works which were being performed by Ma Gunawati Guruma. Since she took all sorts of responsibilities whether they were visible or invisible aspects of internal management of the meditation centre, the committee members of the meditation centre had plenty of time to concentrate on their external management and the government affairs. As the meditation centre was just recently set up, only countable number of devotees, *upasaka and upasikas* visited the centre. Along with the internal management she also took the responsibility of economic management. As of each headline/item she collected donation separately into a bowl or a bag. She made all puzzled by showing them a highly appreciable exemplary account book.

During that year, with an effort of Dhammavati Guruma a committee headed by Venerable U Sayadaw Dhammapiya Thera, "Lunch Management Fund" was initiated. It would not be much to say that Ma Gunavati Guruma who was then the advisor contributed her sound knowledge and experience to this Fund. Up to date, whenever sponsors are not available to bring breakfast and lunch to this centre, the Fund bears all expenses to prepare two meals a day. This is really commendable!

According to the tradition of Burma, the title 'Ma' is replaced by the title 'Daw' (pronounced as though) when a nun is growing old. So, in Burma since she has grown old, people address her 'Daw Gunavati' whereas Nepali people easily address her 'Ma Gunavati Guruma' although she is now 90 years old. Therefore, even today we do felicitate her by addressing 'Ma Gunavati Guruma'. In memory of her contribution to Nepal, we are publishing this felicitation book. She has contributed a lot visibly and invisibly in many areas for growth and progress of the *Buddha Sasana* which we need to accept honestly. Obviously, she has helped us by extending her physical and mental power with the available wealth. Perhaps, one cannot find a person who has come into association with Ma Guna Guruma and not influenced and mentally untouched by her lovely treatment.

She speaks very politely to everyone. No one has ever seen her advising or speaking harsh words. She never speaks with

an intention of hurting anyone. She never gets angry although someone, just to hurt her, speaks or mistreats against the ideas of her mind. Everyone always sees her smiling mildly, treating as with loving kindness and compassion.

Although she rarely gives public speech or official speech or preached sermon in a big gathering; there is remarkable contribution invisibly made by her. Therefore, we all Nepali people should be grateful by paying due respect to her. This is our mission and responsibility as well. Of course, none of us can pay off for her contribution to Nepal. However, the Burmese Government, the Burmese people along with her family members and all those that offered the opportunity to such a suitable person to live in Nepal deserve lots of thank.

She had lived in Nepal continuously for 35 years. During her stay she showed us a Buddhist behavior, a Buddhist way of life. Above all, goodwill and sincerity which she has for the birth place of Lord Buddha was further promoted by establishing a '*Nepal and Burmese Vihar*' after her return to Burma a commendable and *Sadhuvad* to her.

When she was in Nepal, she used to visit Lumbini very frequently. Her target is to visit Lumbini as many times as her own age. Therefore, even after she has settled down in Burma, she frequently visits Nepal. During her visits in Nepal more or less she would try to visit Lumbini as well. In this way, she has visited Lumbini more than 80 times. She told me about her '*Visit Lumbini*' I still remember.

I feel that I am blessed with this opportunity of writing a short article on the subject of respectable nun 'Ma Gunavati Guruma'. On this very occasion, I pray for her good health and longevity. May she reach the end of life's suffering through walking on the noble path.

*Daw Gunavati Guruma in Nepal, Dharmakirti Prakashan, 2072*  
*pp. 28-31*

*(Written by Madan Ratna Manandhar)*  
*(Translated by Bhikkhu Upatissa)*



## लेखकको सक्षिप्त परिचय



- नाम : मदन रत्न मानन्धर  
 बुबा : मणिरत्न मानन्धर  
 आमा : शान्तादेवी मानन्धर  
 ठेगाना : १५८ ३४ एकनाथव मार्ग  
 सोह्रबुटे, काठमाडौं-१६
- जन्म मिति : २०१४ ६ २६  
 बैवाहिक स्थिति : विवाहित (पत्नी: साधना मानन्धर)  
 शैक्षिक योग्यता : एम.एस्ती. (भूगर्भ शास्त्र)  
 जिम्मेवारी : विभागीय प्रमुख, भूगर्भ शास्त्र विभाग, त्रिचन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, त्रि.वि.वि.  
 (२०७१ ७ २४ देखि २०७४ १० २ सम्म)  
 सेवा : सह-प्राध्यापक, भूगर्भ विभाग, त्रिचन्द्र बहुमुखी क्याम्पस  
 आवद्ध संस्था : संस्थापक सदस्य, धेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमी, त्रि.वि.वि.सँग सम्बन्धन प्राप्त  
 : उपाध्यक्ष, अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र  
 : कार्यकारिणी सदस्य, धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोष  
 : सचिव, धार्मिकसंस्कृत मानन्धर सना:गू खलः  
 : आजीवन सदस्य, नेपाल भौगर्भिक समाज
- कृति-प्रकाशित : १. बौद्ध विश्वास (भाग ३) (अंग्रेजी - नेपाल भाषा अनुवाद) - बुद्धवटा संस्करण  
 २. मानव स्वभाव (नेपाल भाषा - नेपाली अनुवाद) - बुद्धवटा संस्करण  
 ३. महानारव जातक (हिन्दी - नेपाल भाषा अनुवाद)  
 ४. *Daily Buddha Pooja (Pali & English Translation)*  
 ५. नेपालमा धेरवाद बुद्धधर्म, एक अध्ययन (संयुक्त लेखन)  
 ६. *The Life of Tathagata* - सह-सम्पादक  
 ७. पूजा, परित्राण व चारिका (अनुवाद तथा सम्पादक, पालि-नेपाली)  
 ८. महासतिपट्ठान सुत्त (मूल पालि र नेपाली भाषासहित अनुवाद)  
 ९. धर्म व व्यवहार (लेख रचना संग्रह) (तपाईंको हातमा)
- प्रकाशनको प्रतिज्ञा : Article Collection of Ven. Jnanpurnika Mahathera (Tr.)  
 पदक, पुरस्कार, सम्मान : स्वर्ण पदक, प्रचलित नेपाल लिपि परीक्षा, २०३९  
 दीर्घसेवा पदक, त्रिभुवन विश्वविद्यालय, २०७१  
 धर्मकीर्ति अरवधोष सम्मान, धर्मकीर्ति विहार, २०७१  
 सम्मान-पत्र, धर्म विजय पवनम, राणा महाविहार, २०७२  
 अभिनन्दन हना-पी, बीर-पूर्ण पुस्तक संग्रहालय, मन्सिपुर, २०७५

ISBN 978-9937-0-4421-9



9 789937 044219 >