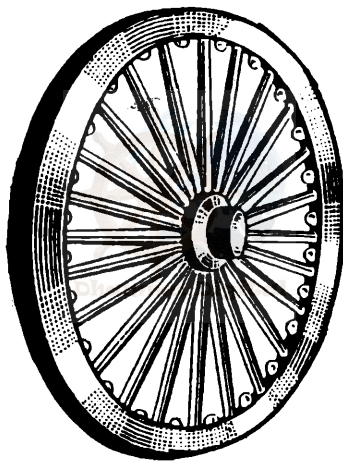


धर्म र ज्ञानको शिक्षा



- भिक्षु अश्वघोष

धर्म र ज्ञानको शिक्षा



भिक्षु अश्वघोष
संघाराम

Dhamma.Digital



प्रकाशक

सुकदेव महर्जन

प्रभावती महर्जन

प्रकाशक सुकदेव महर्जन
प्रभावती महर्जन
ज्यठा, काठमाडौं

प्रकाशन तिथि : २०६६ बैशाख पूर्णिमा

बुद्ध सम्बत २५५३

नेपाल सम्बत : १९२९

ईशवी सम्बत : २००९

विक्रम सम्बत : २०६६

प्रकाशित प्रति : १००० प्रति



कम्प्युटर लेआउट :

सुरेन्द्र कुमार राजथला, अन्नपूर्ण तुलाधर र रामकृष्ण लामिछाने

 मुद्रक :

न्यु नेपाल प्रेस

प्रधान कार्यालय :

नक्साल, नागपोखरी, काठमाडौं

फोन : ४४३४८५०, ४४३४७५३

फ्याक्स : (९७७-१) ४४३३९२९

व्यापारिक कार्यालय :

शुक्रपथ, न्यूरोड, काठमाडौं

फोन : ४२५९०३२, ४२५९४५

फ्याक्स : (९७७-१) ४२५८६७८



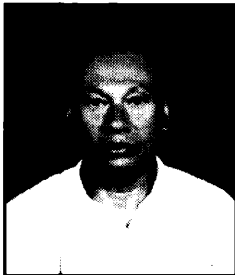
स्व. पिता गोपाल महर्जन

जन्म: १९८३, मृत्यु २०४५ द्वादसी चैत्र

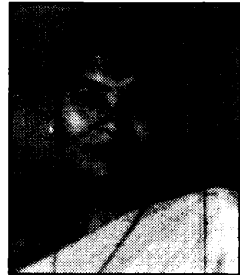
स्व. माता ज्ञानी महर्जन

जन्म: १९८५ मृत्यु २०१५ श्रावण नवमी

उहाँहरूको पुण्य स्मृतिमा धर्मदान गर्ने दाताहरू



सुकदेव महर्जन



प्रभावती महर्जन

मेरो आफ्नै कुरा

काठमाडौं ज्याठा टोलका प्रभावति महर्जनले आफ्नो स्व. पिताको पुण्यस्मृतिमा आगो बाली होम गर्ने भारद्वाज ब्राह्मण र बुद्धको बीच छलफल र बुद्धले उपदेश दिनुभएको मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा बारे पुस्तक प्रकाहित गर्न ईच्छा प्रकट गर्नु भइन् । उहाँको प्रार्थनालाई स्वीकार गरेर किताब लेखिदिएँ । पुस्तिकाको नाम “धर्म र ज्ञानको शिक्षा” राखिदिएँ । अग्नि क भारद्वाज ब्राह्मण पूज्य अमृतानन्द महास्थविरद्वारा लिखित बुद्धकालीन ब्राह्मण भाग १ बाट र श्रीलंकाको “पिरुवाना पोत् वहन्से” अर्थात् सिंहली भाषाको महापरित्राण पुस्तकको आधारमा लेखिएको हो ।

मैत्रीको बारे अर्थात् चतुर्ब्रह्मविहार (उत्तम चरित्र) सिंहल भाषामा प्रकाशित “तरूण बौद्ध” पत्रिका संग्रह र आफैले लेखिएको क्षान्ति र मैत्री तथा अमूल्य धन पुस्तकहरूको आधारमा लेखिएको हो ।

प्रस्तुत पुस्तिका सानो आकारको भए पनि प्रकाशिका प्रभावति महर्जन र उहाँको श्रीमान् प्रमुख सकल परिवार प्रति आभार प्रकट गर्दै निरोगी र मंगलमय जीवन होस् भनी कामना गर्दछु । त्यस्तै राम्रोसँग छ्वापिदिनु भएकोमा न्यू नेपाल प्रेस पनि धन्यवादको पात्र छ । प्रार्थनाहरू दाताको इच्छानुसार राखिदिएको हो ।

भिक्ष अश्वघोष
संघाराम, ढल्को ।
फोन: ४२५९९१०

विनम्र अनुरोध

प्रस्तुत पुस्तककमा भाषा अशुद्धतिर ध्यान नदिई
ज्ञानको कुरातिर ध्यान दिनुहुन अनुरोध छ ।

विषय-सूची

क्र.सं.	विषय	पाना नं.
१.	मेरो आफ्नै कुरा	क
२.	गुणले मानिस ठूलो	१
३.	मैत्री-मित्रता	९
४.	मैत्री भावना गर्ने तरिका	१५
५.	चतुर्ब्रह्म विहार	१७
६.	मैत्री	२०
७.	करुणा	२८
८.	मुदिता	३५
९.	उपेक्षा	४३

गुणले मानिस ठूलो हुन्छ, जातले कोही ठूलो हुँदैन

एक समय भगवान बुद्ध श्रावस्तिस्थित अनाथपिण्डिक महाजनले बनाईदिनु भएको जेतवनमा आराम गरि बस्नु भएको थियो । त्यसैक्रममा एकदिन भगवान बुद्ध बिहानै चीवर (वस्त्र) लगाई पात्र लिनुभई श्रावस्तीमा भिक्षाटनको लागि जानु भयो ।

त्यसबेला अग्निक भारद्वाज ब्राह्मण घरमा अग्निहोमको लागि आगो बालिराखेको थियो । अनि भगवान बुद्ध श्रावस्ती नगरमा घरै पिच्छे भिक्षाटन गर्दै क्रमशः अग्निक भारद्वाज ब्राह्मणको घरतिर लाग्नु भयो । अग्निक भारद्वाज ब्राह्मणले पनि आफ्नै घरतिर भगवान बुद्ध आइरहनु भएको परैबाट देखे । अनि भगवान बुद्धलाई यसो भने-

हे मुण्डक (टाउकाको रौ खौरेको भिक्षु) ! हे श्रमणक (भिक्षु) ! वसलक (चाण्डाल शुद्र) त्यही नै रूक, !

आफूलाई यस्तो भनेको सुन्दा भगवान बुद्धले अग्निक भारद्वाज ब्राह्मणसँगै यसरी सोध्नु भयो ।

“हे ब्राह्मण ! कस्तो काम गर्नेलाई र कसलाई चाण्डाल भन्दछ् भन्ने कुरा तिमिलाई थाहा छ ?”

भारद्वाज ब्राह्मणले- भो गौतम ! थाहा छैन । कसलाई चाण्डाल (शुद्र) भन्दछन्, कस्तो कामगर्नेलाई चाण्डाल भन्दछन् त्यो मलाई केही पनि थाहा छैन । अतः तपाईंले मलाई त्यस्तो धर्मउपदेश दिनुभए वेश हुने थियो । जुन उपदेशद्वारा “कसलाई र कस्तो काम गर्नेलाई चाण्डाल भनिन्छ भन्नेकुरा थाहा पाउन सकूँ ।”

भगवान बुद्ध- हे ब्राह्मण ! त्यसो भए राम्रै मन लगाएर सुन, म बताउने छु ।

हवस भनी अग्निक भारद्वाज ब्राह्मणले भगवान बुद्धलाई उत्तर दिए । त्यसपछि बुद्धले उनलाई निम्न कुराहरू सुनाउनु भयो ।

- १) जुन मानिस रिसाउने बानी भएको (क्रोधी) स्वभावको छ, वदला लिनेमा दृढछ, पापी र मिथ्यादृष्टि (अन्धविश्वास) भएको हुन्छ उसलाई चण्डाल भनीन्छ भनी जान ।
- २) जसले योनिज र अण्डजलाई हिंसा गर्छ, प्राणी माथि दया गर्दैन, त्यस्तालाई चण्डाल भनी जान ।
- ३) जसले गाउँ, नगरमा चोरी डकैती, मारपीट गर्दछ, त्यस्ता व्यक्तिलाई चण्डाल भनी जान ।
- ४) गाउँमा वा जंगलमा बस्नेहरूले यो आफ्नै हो भनी जमाएर राखेको धन वस्तुलाई जसले चोरी गरी वा लुटेर लिन्छ, त्यस्तालाई चण्डाल (नीच) भनिन्छ भनी जान ।
- ५) जो अर्कासँग सापट वा उधारो लिन्छ र पछि साहुले सो उधारो पैसा माग्नु आउँदा तिम्रो ऋण कहाँ छ र ? भन्दै भाग्दछ, त्यस्तालाई चण्डाल भनिन्छ भनी जान ।

- ६) जसले कुनै वस्तु लिने इच्छाले, लालसाले बटुवाहरूलाई कुटपिट गरेर केही वस्तु लिन्छ त्यस्तालाई चण्डाल नीच भनिन्छ भनी जान ।
- ७) जसले, आफ्नो कारणले वा अर्काको कारणले अथवा धनको कारणले, साक्षि “भुठो” बोल्छ, त्यस्तालाई चण्डाल नीच भनिन्छ भनी जान ।
- ८) जो मानिस नाताकुटुम्बको वा साथीको स्त्रीलाई जबर्जस्ती वा बलात्कार गर्न खोज्छ त्यसलाई चण्डाल नीच भनिन्छ भनी जान ।
- ९) जो समर्थ भएर पनि आफ्ना असमर्थ वृद्ध आमा बुबालाई भरण पोषण गर्दैन, त्यसलाई चण्डाल भनिन्छ भनी जान ।
- १०) जसले आमा, बुबा, भाई, बहिनी अथवा शासुलाई पिट्दछ वा गालीगर्छ, त्यस्तालाई चण्डाल नीच भनिन्छ भनी जान ।
- ११) जसले (अर्थ) हितको कुरा सोद्धा अनर्थ (अहित) कुरा बताउँछ अथवा अस्पष्ट शब्दमा बताईदिन्छ, त्यस्तालाई चण्डाल भनिन्छ भनी जान ।

- १२) जसले पाप कर्म गरी अरूले थाहा नपाओस् भन्ने इच्छा गर्दछ, त्यस्तालाई चण्डाल भनिन्छ भनी जान ।
- १३) जसले अर्काको घरमा गई राम्ररी खाएर आफूकहाँ आउँदा ख्वाउन चाहँदैन त्यस्तालाई चण्डाल नीच भनिन्छ भनी जान ।
- १४) जसले ब्राह्मण र श्रमणलाई अथवा अरू (सही) याचकलाई भूठा कुराहरूद्वारा भूक्याउँछ त्यस्तालाई चण्डाल भनिन्छ भनी जान ।
- १५) जसले खाने बेलामा उपस्थित हुन आउने ब्राह्मण वा श्रमणलाई केही नदिइ उल्टै गाली गर्दछ त्यस्तालाई चण्डाल भनिन्छ भनी जान ।
- १६) जो कुनै चीजमाथि मोहित (आसक्त) भई त्यो चीज लिनको निमित्त असत्य (भूठा) बोल्दछ, त्यस्तालाई चण्डाल भनिन्छ भनी जान ।
- १७) जो आफूलाई बढाई अर्कालाई होच्याएर अहंकार लिई नीच काम गर्दछ, त्यस्तालाई चण्डाल (नीच) भनिन्छ भनी जान ।

- १८) जो रिसाहा, लोभी, नीच स्वार्थी, साह्रै कंजुस, ठगी, निर्लज्जी, कुकर्म गर्नमा डर मान्दैन त्यस्तालाई चण्डाल नीच भनिन्छ भनी जान ।
- १९) जसले बुद्धलाई, उनको श्रावकलाई परिव्राजक (अबौद्ध त्यागी) लाई अथवा गृहस्थीलाई निन्दागर्छ, त्यस्तालाई चण्डाल नीच भनिन्छ भनी जान ।
- २०) जो अर्हत (स्वच्छ निर्दोष) नभइकन अर्हत हुँ (शुद्ध हुँ) भन्दछ, त्यो ब्रह्मलोक सहित सबै लोकको निमित्त चोरहुन्छ । यही नै सबै भन्दा नीच चण्डाल हो । अहिले तिमिलाई शूद्र सम्बन्धीबारे उक्त बीस प्रकारका कुराहरू बताउँ ।

जातीले (जन्मले) शूद्र नीच हुँदैन न त जन्मले नै ब्राह्मण हुन्छ । कर्मले नै चण्डाल (शूद्र) हुन्छ कर्मले नै ब्राह्मण हुन्छ ।

“न जच्चा वसलो होति न जच्चा होति ब्राह्मणो”- यस अर्थ जन्मले शूद्र पनि हुँदैन, ब्राह्मण पनि हुँदैन । उसको कामले नै ब्राह्मण र शूद्र हुन्छ ।

उदाहरणको लागि निम्न कुराले पनि यो कुरा बुझ्न सकिन्छ ।

सोपाक भन्ने एक शूद्र (दलित) पुत्र थिए, पछि उनी आध्यात्मिक उन्नति गरी “मातङ्ग” नामले ऋषि भई प्रसिद्ध भए पूज्य बने ।

जब मातङ्ग ऋषिले उत्तम पद प्राप्त गरे, तब उनकहाँ सेवा सुसारको लागि धेरै क्षत्री र ब्राह्मणहरू आए ।

उनी सांसारिक वासनालाई त्यागगरी निर्मल उत्तम मार्गमा पुगेपछि उहाँ जीवन मुक्त भए । उसको शूद्र जातिले उच्चतहमा पुग्नलाई कुनै बाधा भएन ।

वेदमंत्र अध्ययन गर्ने कुलमा जन्मेका मंत्र पढ्ने ब्राह्मणहरू पनि धेरै पापकर्ममा लागेका देखिन्छन् । उनीहरू यही जन्ममा नै निन्दनीय हुन्छन् । ब्राह्मण भए पनि निन्दाबाट मुक्तहुन सकेन । अतः जन्मले कोही पनि नीच हुँदैन, जन्मले कोही पनि ब्राह्मण हुँदैन ।

भगवान बुद्धले यति भन्नु भए पछि अग्नि क
भारद्वाज ब्राह्मणले बुद्धसमक्ष यसरी प्रार्थन गरे-

धन्य, भो गौतम ! धन्य, भो गौतम ! घोप्टेकोलाई
उत्तानो पारिदिंदा, अँध्यारोमा तेलको बत्ती राखिदिंदा
आँखा हुनेहरूले रूप देखेभैं, तपाईं गौतमले मलाई
अनेक प्रकारबाट धर्म प्रकाश पारिदिनु भयो । अब
मेरो आँखा खोलेको छ । म अज्ञानी रहेछु । आजदेखि म
तपाईंले देखाउनु भएको बाटोमा अनुशरण गरी जीवन
निर्वाह गर्दछु । अग्नि क भारद्वाज ब्राह्मण बोध भयो ।
जीवन मुक्त भयो ।

Dhamma.Digital

मैत्री - मित्रता

आज भोलीको अशान्त वातावरण र परस्पर द्वेषले भरिएको समाजलाई (राजनीति पार्टीलाई) बुद्धको मैत्री सन्देश धेरै धेरै काम लाग्छ । शान्ति स्थापना गर्नकोलागि मैत्री वा मित्रता र भातृत्वको भावना तथा सहिष्णुता अत्यावश्यक छ । यसको साथै करूणा, मुदिता (प्रसन्नता) उपेक्षा (तटस्थता) पनि त्यत्तिकै आवश्यक छ । यी गुण धर्महरू नभएमा एकता कायम हुन सक्दैन । एकताको (मेलमिलाप गरी बस्ने) बानी भएन भने उन्नतीको बाटो सम्भव छैन । अनि मनमा सुख, शान्ति पनि प्राप्त हुँदैन । त्यसैले शान्तिप्रिय, उन्नतीशील र विकासको बाटोमा जान रूचाउने वर्गले तथा सुख मन पराउने मानिसले यो चारवटा गुण धर्महरू आ-आफ्नो मनमा समावेश गर्ने कोशिश गर्नु पर्छ ।

मैत्री भनेको संस्कृत शब्द हो । यसलाई पालि भाषाबाट मेत्ता भनिन्छ । यसको अर्थ विशुद्धि मार्गमा बुद्धघोषाचार्यले दिनु भएको अनुसार यसरी रहेको छ । “मेज्जतीति मेत्त सिनेहैतीति अत्थो” अर्थात् जुन कार्यले कडा चित्तलाई नरम पारिदिन्छ । त्यस धर्म कार्यलाई मैत्री भनिन्छ । स्नेह वा प्रेम भनेको दुई प्रकारका छन् । तृष्णा प्रेम (स्नेह) र मैत्री प्रेम । यिनीहरू मध्ये तृष्णाप्रेम मोहयुक्तको लोभ स्वभाव हो । त्यसैले मोहले छोपी मायामा परी विछोड भएर बस्न नसक्ने स्वार्थयुक्त प्रेमलाई तृष्णा प्रेम भनिन्छ । यो अकुशल धर्म भएको कारणले पछि शोक र पीर हुने कार्य हो । मैत्री प्रेम द्वेषको विरुद्ध प्रज्ञाले आगाडि सारेको अलोभ सहगत धर्म हो । त्यसैले आफूलाई पनि अरूलाई पनि अहिलेलाई पनि पछिसम्म पनि हित र असल हुने धर्म मैत्री प्रेम भनी बुझ्न सक्नुपर्छ । यो एक शुद्ध मनको अवस्था वा कुशल धर्म भएकोले जहिले पनि सन्तोष र सुखको लागि हेतु कारण बन्ने धर्म हो ।

मैत्री चित्त अपनाउनकोलागि अर्काको गुण मात्र खोज्न जान्नुपर्छ, अनि मात्र मैत्री चित्त बलियो हुने छ

दोष मात्र खोज्ने बानी गयो भने द्वेष भाव बढेर मैत्री बिग्रदै जानेछ ।

करुणुपाय कोसल परिगगहितो लोकस्स हितसुख संहारो अत्थतो अव्यापादो मेत्ता पारमिता अर्थात् चरियापिटक अर्थ कथामा बोधिसत्वले निभाउनु पर्ने मैत्री चित्त पारमिता लक्षण यसरी बताएको छ । करुणापूर्वक उपाय कौशल्यले युक्तभई जनताहरूलाई हितसुख हुने कार्य गर्ने अद्वेष वा वदला लिने भावना नगर्नु नै मैत्री पारमी हो ।

यसमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने एक कुरो छ । राग वा लोभ पनि मैत्रीको नकाब लगाएर आउने एक प्रकारको क्लेशको चाकु देखाएर भिङ्गामार्ने जस्तो कामलाई मैत्री भन्न सकिंदैन । मैत्री चित्त राखी उपकार गरे जस्तो बहाना मात्र गरेर अर्को तर्फबाट ठग्ने र आफ्नो अधिनमा राखी शोषण गर्न (दुःख दिन) खोज्ने कार्य शुद्ध मैत्री हुन सक्दैन । त्यसैले राग चित्त र मैत्री चित्तलाई छुट्टा छुट्टै रूपमा चिनेर यथार्थरूपले बुझ्न नसकेसम्म हामीमा यस्तो शुद्धगुण समावेश हुन

सकदैन । आफूलाई दुःख मन नपरे आफू दुःख देखेर डराएर जस्तै र सुख मन परे जस्तो संसारमा रहेका सबै प्राणीहरूलाई पनि दुःख मन पर्दैन, दुःख देखेर सबै डराउँछन् । सबैलाई सुख नै मन पर्छ । अरूलाई पनि दुःख नहोस्, सुखहोस् भन्ने इच्छा गर्ने स्वभाव व्यक्तिले मात्र मैत्री पूर्वक काम गर्छ । मैत्रीपूर्वक नै कुरागर्छ । जे काम गरे पनि अरूलाई दुःख नहोस्, सुखहोस् भन्ने कामना गर्दछ । आफैले गरिदिएको उपकार को बदलामा केही फाइदा लिने आशा राख्दैनन् । कर्तव्य सम्भरेर काम गरिन्छ, तर तृष्णा प्रेम गर्ने बानी पत्थो भने पछि शोक र पीरहुनेगर्छ ।

आफूलाई मनपर्ने व्यक्तिहरूलाई आफूले राम्रो चिन्ने व्यक्तिहरूलाई र मध्यस्थ व्यक्तिहरूलाई मैत्री राख्न सजिलो छ । तर आफूलाई मन नपर्ने व्यक्तिहरू र शत्रुहरू प्रति मैत्री राख्न सजिलो छैन । मन नपर्ने व्यक्तिहरूलाई मैत्री राख्दा उनको शान्ति गुणलाई स्मरण गर्दै सहन सक्नु पर्छ । सहन शक्ति नभईकन मैत्रीपूर्वक कुनै काम पनि गर्न सकदैन ।

मैत्री धर्म प्रचार गर्दै यसलाई अभ्यास र पालना गर्नु नै विश्वशान्तिको लागि एक मूलमन्त्र हो । संसार का धेरैजसो व्यक्तिहरूमा यो मैत्री धर्म वा नरम हृदय करूणाले भरिएको हृदय भएमा मात्र परस्पर सहयोग र सहानुभूति हुनेछ । अनिमात्र समानरूपले आर्थिक उन्नती हुन सक्नेछ । मैत्री चित्त भएन भने मानिसहरूको जीवन आनन्दमय हुन नसकी जीवन एक बोभको रूपमा अनुभव हुनेछ । नरमाइलो हुनेछ । मन नपर्ने व्यक्तिहरूको अधिनमा बस्नुपर्दा र आफूसँग मेल नखाने मानिसहरूसँग जीवन बिताउनु पर्दा पनि ठूलो दुःख हो भनी बुद्धले सारनाथमा सबभन्दा पहिला उपदेश दिनुहुँदा भन्नु भएको हो ।

अपिप्येहि सम्पयोगो दुक्खो, अप्रिय व्यक्तिसँग जीवन बिताउनु पनि दुःख नै हो । मैत्री चित्त नभएको मानिसले अरूलाई दुःखमात्र दिने योजना बनाई रहन्छ । सारा अशान्ति र कलहको बीउ नै अमैत्री चित्त हो । अमैत्री व्यवहारले गर्दा आजभोली जन जीवनमा सुरक्षा भनेको नै छैन । भय र त्रासले कोही मुक्त छैनन् ।

भगवान बुद्धले मैत्री भावना गर्ने तरिका बताउनु भएको छ । त्यो यसरी हो- मैत्री भावना गर्दाखेरी पहिले मन नपर्ने व्यक्ति स्मरण गर्नु हुँदैन । पहिले मन पर्ने व्यक्तिलाई त्यसपछि आफूसमान व्यक्तिहरू सम्झी मैत्री भावना गर्ने । त्यसपछि आफ्नो मन नरम भएपछि मात्र मन नपरेका व्यक्तिलाई मैत्री भावना गर्नुपर्छ ।



मैत्री भावना गर्ने तरिका

अहं अवेरो होमी, अव्यापज्झो होमि, अनीघो होमी, सुखीअत्तानं परिहरामि, अहं विय मय्हं आचरि य उपज्झाय, मातापितरो, हित सत्ता, मज्झत्तिक सत्ता, वेरीसत्ता, अवेरा होन्तु अव्यापज्झा होन्तु, अनीधा होन्तु सुखीअत्तानं परिहन्तु, दुखामुच्चन्तु यथालद्ध सम्पत्तितो मा विगच्छन्तु कम्मसका ।

अर्थ- ममा शत्रुभाव नहोस्, (द्वेष नहोस) दुःख नहोस् निरोगी होस्, सुखी होस् । म जस्तै मेरो उपाध्याय (गुरू), आमा, बुबा, हितैषीहरू, मध्यस्थहरूमा वैरभाव नहोस् सत्वगणको शत्रु नहोस्, विपत नहोस्, रोगी नहोस्, सुखहोस्, दुःखबाट मुक्त होस्, यथाकर्म लाभहोस् ।

अर्को भाषमा भन्ने हो भने पहिले आफू मैत्री

चित्त भएको हुनुपर्छ । असल स्वभावको होस्, दोष रहित होस्, निरोगी होस्, दुःख रहित होस् । अरू पनि यस्तै होस् ।

यसरी इमान्दारी पूर्वक शुद्ध मैत्री चित्त बलियो पाउँ, अभ्यास गर्दै गयो भने उसलाई शत्रुहरूले बिगार्न सक्दैन तर बिल्कुल शुद्ध चित्तले निस्वार्थ पूर्वक कामगर्नु पर्छ । यस प्रकारको शुद्ध मैत्री चित्त भएकोले बुद्धलाई कसैले बिगार्न सकेन ।



चतुर्ब्रह्म विहार

चार उत्तम मनुष्य गुणधर्मलाई चतुर्ब्रह्म विहार भनिन्छ । अर्को तरिकाले भन्ने हो भने सबैभन्दा माथि पुगेको मानव गुणधर्मलाई पालन गरी जीवन बिताउनुलाई चतुर्ब्रह्म विहार भनिन्छ । यी चारै गुणधर्म (राम्रो आचरण) बुद्धमा सदैव देखा पर्दछ तर अरू सबै अर्हत्हरूमा पनि यी गुणहरू सधैं देखा पर्दैन ।

यहाँ ब्रह्म शब्दको अर्थ बुझ्नुपर्दछ । पहिला पहिलादेखि संसारको ठूलो देवता ब्रह्मा भनी मानिआएको पाइन्छ । गौतम बुद्धले ब्रह्माको अस्तित्वलाई मान्यता दिनुभएको छैन । पछि आएर बौद्ध पुस्तकहरूमा ब्रह्माको अस्तित्व गाभिन आयो । बुद्धले ब्रह्मा छैन नभनी ब्रह्मामा हुनुपर्ने चार गुणधर्महरू बताउनुभएको छ -

१. मैत्री (द्वेषभाव नभएको मन),
२. करुणा (दुःखीहरू देखी दया लाग्ने स्वभाव),
३. मुदिता (ईर्ष्याभाव नभएको अरूको राम्रो काम देखेर प्रसन्न हुनसक्ने स्वभाव), र
४. उपेक्षा (दुःख भए पनि, सुख भए पनि वास्ता नभएको तटस्थ स्वभाव) ।

यी चारै गुण आमा-बुबामा आफ्नो सन्तानप्रति भएको देखिन्छ । त्यसैले मातापितालाई ब्रह्मा हो भनी बुद्धले भन्नु भएको छ । यो परिवारमा मात्र सीमित हुने गुणधर्म भयो । यसरी विचार गर्दा नदेखिने चारवटा टाउको भएको ब्रह्मा भयो भनेको अर्को अर्थमा भन्नुपर्दा मानिस नै ब्रह्मा हुनसक्छ भन्ने बुद्धको उपदेश हो ।

बुद्धको जीवनी लेखिराखेकाहरूले पनि सिद्धार्थ कुमार जन्मदा ब्रह्मा आएर स्वागत गरेको दृश्य (रूप) देखाएर मानिसभन्दा पनि ब्रह्मा तल परेको देखाइराखेको छ । सिद्धार्थ कुमारले बोधिज्ञान प्राप्त गरिसकेपश्चात् पहिला धर्मप्रचार गर्न उत्साह नगर्नु

हुँदा ब्रह्मा आएर अनुकम्पा राख्नुभई धर्मको कुरा उपदेश गर्नुहोस् भनी प्रार्थना गरेको कुरा बुद्धजीवनीभित्र राखिएको छ । यहाँ बुद्धजीवनी लेखिराख्नेले ब्रह्माको मूल्य बढाइदिए पनि बुद्धको मूल्य तल झारेको देखिन्छ, किनभने बोधिसत्वको पालादेखि दशपारमिता पूर्ण गरी बुद्ध हुने अधिकार लिएर आउनुभएका बुद्धलाई ब्रह्माले प्रार्थना गरेपछिमात्र ज्ञानको कुरा बताउनु भयो भन्दा बुद्धको मूल्य नै कम गरिदिएको छ ।

ब्रह्मा भनेको मानिसकै मन हो किनभने कसैलाई रिस उठ्यो भने उसले भन्ने गरिन्छ - “आज मलाई उसको कुरा सुनेर ब्रह्माण्डदेखि नै रिस उठ्यो ।”

यसरी भनेको मतलब मनैदेखि रिस उठ्यो भनेको हो । त्यसो हो भने बुद्धको मन नै ब्रह्मा भयो । मनले उपदेश नगर्ने भन्यो, फेरि मनैले उपदेश गर्नलाई भरोसा दियो, प्रेरणा दियो । बौद्ध ग्रन्थको ठाउँ ठाउँमा ब्रह्माको वर्णन आएको छ । यिनीहरू महायानको दाइजो हो भन्न सकिन्छ ।

१. मैत्री

अब यहाँ हामीलाई चाहिरहेको बुद्धद्वारा उपदेशित ब्रह्मा हुनसक्ने गुण बनाउँदै जानु हो । ब्रह्मागुणको पहिलो गुणधर्म हो-मैत्री । आजभोलि अशान्ति, कलह भइराखेको मूल कारण नै मैत्रीचित्त नभएकोले हो । मैत्री चित्त नहुँदा रिस चाँडै उठ्छ । मन कोमल हुँदा रिस छिट्टै उठ्दैन । शत्रुभाव हुँदैन । आमाबुबामा आफ्नो सन्तानप्रति धेरै नै मैत्री हुन्छ । मैत्री नहुँदा रिस उठ्छ । अनि आफ्ना सन्तान भनेर पनि माया लाग्दैन । त्यसैले आमाबुबाहरूमा सदैव शुद्ध मैत्री छ भन्न नमिल्ने देखिन्छ ।

बुद्धको मनमा शुद्ध मैत्री चित्त भएकोले ने कसैले उहाँलाई बिगार्ने प्रयत्न गरे पनि सफल हुन सकेनन् । बुद्धको महिमा बढ्दै गएको नै उहाँमा शुद्ध मैत्री भएकोले

हो । मैत्री चित्त भनेको द्वेषभाव र शत्रु भन्ने भावना त्यागेर सबैलाई मित्र सम्झनु हो । मैत्री चित्त भयो भने मन पनि, शरीर पनि हलुँगो हुन्छ । अनुहार मा तेज निस्कन्छ । तर रिस उठ्यो भने शरीर गन्हुँगो भएर आउँछ । रिसालु मान्छेले मैत्री भावना गर्न सक्दैन ।

एकपल्ट गौतम बुद्ध कुशीनगरको मल्ल नगर मा जानुभयो । त्यसबेला राज्यबाट सबैलाई सुनाइयो - “भगवान् बुद्ध हामीकहाँ आउनुभएको छ । उहाँको स्वागत गर्नको लागि सबै हाजिर हुनुपर्दछ । बच्चालाई दूध ख्वाउनुपर्ने महिला नआए पनि हुन्छ । अरू आएन भने ५०० रूपियाँ जरिवाना लाग्नेछ ।”

त्यसबेला रोज भन्ने मल्ल एकजना थियो । उसलाई बुद्ध पटककै मन पर्दैनथ्यो । उसलाई जाने इच्छा पनि थिएन तर पनि जरिवाना तिर्नुपर्ला भनी गयो । त्यहाँ गएर ऊ कराउँदै गर्न थाल्यो-“म बुद्धप्रति श्रद्धा भएर यहाँ आएको होइन । पाँच सय रूपियाँ जरि वाना तिर्नुपर्ला भनी आएको हुँ ।”

यो कुरा सुनेर भिक्षु आनन्दलाई सान्हाँ बेमज्जा लाग्यो । बुद्धकहाँ गएर भन्न गयो-“भन्ते, रोज मल्लमा तपाईंप्रति श्रद्धा छैन रे । तपाईंले उसको मनलाई बदलिदिए हुन्थ्यो । ऊ एक प्रभावशाली व्यक्ति हो ।”

अनि बुद्धले आँखा चिम्लिनुभई अधिष्ठान गर्नुभयो-“मैले दरवार त्यागेर आएदेखि कसैलाई बिगारेको छैन, त्यस्तो कुरा पनि गरेको छैन, मनले पनि नराम्रो कल्पना गरेको छैन । यहाँ आएको पनि यहाँका मानिसहरूको राम्रो चिताएर नै आएको हुँ । यो सत्यवचनले रोज मल्ललाई आनन्द र राम्रो होस् ।”

बुद्धले शुद्ध मैत्री भावना गर्नुभयो । एकैछिन पछि रोज मल्ल बुद्ध कहाँ छ ? भनी खोज्दै आउन थाल्यो । अनि अरूले भन्नथाले-“तिमी बुद्ध मन नपर आउने किन यहाँ आएको ?”

रोज मल्लले भन्यो - “मलाई के भएको हो के भएको । मेरो मनमा केही भएको छ । बुद्धमात्र सम्भना आइरहेको छ ।”

ऊ बुद्धको सामु पुगेर क्षमा माग्नुथाल्यो - “भो शास्ता ! म अज्ञानि, तपाईं यति महान् हुनुहुन्छ भन्ने कुरा मलाई थाहा थिएन ।”

यहाँ बुद्धले तान्त्रिक बलद्वारा रोज मल्ललाई दमन गर्नुभएको थिएन । उहाँले आफ्नो आध्यात्मिक शक्ति र मैत्रीबलले रोज मल्लको मन कोमल गरिदिनुभएको मात्र थियो । यो बुद्धको चमत्कार हो ।

बुद्धले मैत्री भावना गर्ने तरिका सिकाउनुभएको छ । यो तरिका यसप्रकार रहेका छन् - मैत्री भावना गर्दा पहिला मन नपरेकाहरूलाई सम्भेर गर्नुहुँदैन । पहिला मन पर्नेलाई सम्भेर, त्यसपछि आफू समानको लाई, त्यसपछि मन कोमल भएपश्चात्मात्र मन नपरेकाहरूलाई सम्भेर मैत्री भावना गर्नुपर्दछ । पहिला आफू नै मैत्री चित्त भएको हुनुपर्दछ । द्वेष नभएको र निरोगी, सुखी हुनुपर्दछ । त्यसपछि आफू जस्तै अरूहरू पनि वैरभाव नभएको होस्, रिस नभएको होस्, रोग नभएको होस्, सुखी होस् भनी कामना गर्नुपर्दछ ।

यसरी इमान्दारीपूर्वक शुद्ध मैत्री चित्त बलियो

पार्ने अभ्यास गर्दै लग्यो भने शत्रुहरूले उसलाई बिगार्न सक्दैन । तर शुद्ध चित्तले निस्वार्थपूर्वक काम गरी लानुपर्दछ, कुरा पनि राम्रो हुनुपर्दछ । यस्तो कुनै पनि कालो दाग नभएको मैत्री चित्त भएको बुद्धलाई कसैले पनि बिगारन सकेन । यो भयो बुद्धको मैत्री बलको कुरा । अब हेरूँ यहाँ हामी कहाँ भएको घटना ।

एक महिलालाई उसको लोग्नेले दुई तीन वर्षसम्म बोलेन, वास्ता पनि गरेन । पकाएको भात पनि खाएन । ती महिला विहारमा गएर मैत्रीको बारेमा कथा सुनेर आफ्नो घरमा आएर बिहान सबेरै उठ्ने बित्तिकै शुद्ध मैत्री चित्तले द्वेषभाव र रिस पटककै नराखी आफ्नो लोग्नेलाई सम्भेर उसको जय होस्, राम्रो होस्, निरोगी होस्, सुखी होस् भनी दस-पन्ध्र दिन मैत्री भावना गर्दै लगदा उसको लोग्नेचाहिले बोलन आयो, माया पनि गर्न थाल्यो । त्यसबेला ती महिलालाई त स्वर्गमा पुगेजस्तै भयो । नर्कबाट स्वर्गमा पुगेजस्तो अनुभव भयो । अब दुबैजना आनन्दले जीवन बिताउन थाल्यो । शान्ति भयो ।

यो अनुभव र अभ्यास गरी हेर्नुपर्ने कुरा हो । आजभोलिको दूषित फोहर राजनैतिक वातावरणमा परस्पर दोषारोपण गर्ने, आलोचना गर्ने प्रवृत्ति भइराखेको बेला बुद्धको मैत्रीको कुरा प्रचार गर्ने कि नगर्ने जस्तो विचार आउन थाल्छ । तर पारिवारिक जीवनलाई त यो मैत्री एउटा अमृतऔषधि भने पनि फरक नहोला ।

म एकपल्ट बुद्धको चमत्कारको बारेमा लेखिरहेको बेला एकजना त्रिशुलीका धर्मरत्न शाक्य उपासकले सोधे - “के लेखिराख्नुभएको ?”

मैले भनें-“चमत्कारको बारेमा केही लेखिरहेको छु ।”

उसले सोध्यो-“ऋद्धिको बारेमा हो कि क्या हो ?”

मैले भनें - “बुद्धले प्रातिहार्य देखाउनुभएको, स्वर्ग गएर अभिधर्मको कुरा बताउनुभएको जस्तो ऋद्धिको कुरा होइन । बुद्धले पानी र आगोजस्तै नमिलेकाहरूलाई कोशल राजाका नराम्रा दुइजना मन्त्रीलाई मिलाइदिएको र सारिपुत्र महास्थविरले आफूलाई अकस्मात मुड्की

हान्न आएका ब्राह्मणको घरमा भोजन गर्नुभएको जस्तो चमत्कारको कुरा आदि बारेमा लेख्दैछु ।”

यति कुरा सुनिसकेपछि त्यो उपासकले आफ्नो बाजेको चमत्कारको कुरा सुनायो - “मेरो बाजे एउटा गाउँमा जानुहुँदा पैसा सापटी लिएको एकजना मानिस भेट्यो । अनि मेरो बाजेले भने, तिमिले लिएको पैसा दिने बेला भएको छैन र ?

त्यसबेला अरू साथीहरू पनि साथमा लिएर जानुभएको थियो । ऋण लिएका मानिसको पनि साथीहरू त्यहाँ थियो । त्यो पैसा सापटी लिएका मानिसले भन्यो - तिम्रो पैसा लिएकै छैन, असत्य कुरा गर्नुहुन्छ र ? यति भनी उसले बाजेको गालामा पिटिदियो ।

अनि मेरो बाजेका साथीहरूले पनि त्यो मानिसलाई समातेर पिट्यो रे-बडा हाम्रा साहुलाई पिट्ने भएको ।

त्यसबेला मेरो बाजेले भन्नुभयो - ए, ए, उसलाई नपिट । ऊ अज्ञानि भएर मेरो पैसा लिएर पनि लिएको छैन भनी मलाई नै पिट्यो । भयो, उसलाई नपिट । हामी पनि ऊ जस्तै अज्ञानी किन हुने ? उसको जय होस् ।

भोलिपल्ट बिहान सबेरै त्यो मान्छे पैसा लिएर मेरो बाजेकहाँ आएर क्षमा माग्नु आए-हिजो साथीहरूको अगाडि पैसा लेऊ भनेकोले इज्जत गयो भनेर रिस उठेर साहुलाई पिट्न पुगें । मलाई हिजो रातभरि निन्द्रै लागेन । ल लिनुस् तपाईंको पैसा ।

ऊ पैसा दिएर सरासर गयो । यो कस्तो मैत्रीको चमत्कार ।”

त्यो साहु दिनका दिन त्रिशुली सुगतपुर विहार मा जाने उपासक थियो । यस्ता उपासकहरू आजभोलि त्यत्ति देखिदैन । अहिलेकाहरू भावना पनि गर्ने, कथा पनि भनिराख्ने, मान गर्दैन भनी रिसाएर बस्नेहरू हुन् । भिक्षुहरू पनि उपासकहरू पनि हेर्नो भने त्यत्ति फरक नदेखिने भइसक्यो । आ-आफ्नो गलति स्वीकार गर्ने बानी हराएर गइसक्यो । मैत्री चित्त बनाउन सक्यो भने कस्तो होला, होइन ?

स्मरणीय छ माथि उल्लेख भएको त्रिशुली साहु उपासक पाटनका भूतपूर्व नगरप्रमुख बेखारत्न शाक्यको बुबा हुनुहुन्छ ।

२. करुणा

माथि बुद्धको मैत्रीबल तथा पारिवारिक जीवनमा पनि देख्ने गरी फल दिएको घटनाहरू उल्लेख गरें । तर मैत्रीले मात्र सबै समस्याहरू नाश हुँदैन । जहाँ पनि मैत्री मात्र भएर पनि काम लाग्दैन । यो पक्कै पनि हो कि बुद्धको मैत्री शुद्ध भएकाले अरूहरूले उहाँलाई बिगार्न खोजे पनि बिगार्न सकेनन् । कुरा के भने नि अटेरी, जिद्दी भिक्षुहरूलाई उहाँ बुद्धको मैत्री पनि लागेन । देवदत्त भिक्षुलाई र हुल्याहा छब्बगिगय ६ जना भिक्षु समूहलाई बुद्धको मैत्री काम लागेको देखिँदैन । त्यसो भनेर उनीहरूप्रति बुद्धको मैत्री र करुणा कम थिएन ।

मैत्री र करुणा काम नलागेकोहरूलाई उहाँले ब्रह्मदण्ड, त्यसो भनेको सामाजिक बहिष्कार गर्ने

सजाय दिनुभएको कुरा पालि ग्रन्थमा धेरै देखिन्छ ।
यसबाट स्पष्ट हुन्छ, दण्ड पनि दिनुपर्छ ।

अब गौतम बुद्धमा भएको दोस्रो ठूलो गुण
करुणाको कुरा उल्लेख गर्दछु । करुणा भनेको
अरूहरूको दुःख भएको र चोटपटक लागेको देख्दा
भित्रैदेखि दया लाग्नु, माया लाग्नुलाई भनिन्छ । आफ्नो
बच्चा रूने बेला आमाको मुटु चिलाएर दूध खाउनु
मनलाग्ने करुणा चित्त भएकोले हो । हामी साधारण
मानिसहरूले बाहिरबाट मात्र दया भएको जस्तो देखाउने
बानी बुद्धमा छैन । दुःखीहरू देख्दा आफूले नै उद्धार
गर्नुहुने बुद्ध हुन् । उहाँ धेरैजसो बिहान सबेरै उठेर
आज म कसलाई उपकार गरुं भनी करुणासमापत्ति
भन्ने ध्यानमा बस्नुभई विचार गर्नुहुन्छ ।

बुद्धले रोगीको सेवा गरेको कुरा

एकदिन भिक्षुहरू बस्ने विहारमा बुद्ध घुम्न
जानुभयो । त्यसबेला तिस्स भन्ने एकजना भिक्षु
शरीरैभरि खटिरा आएर, त्यो जम्मै पाकेर, पीप

जमेर, फुटेर कुहिएको जस्तै बसिरहेको थियो । उसको शरीरैभरि रगत र पीप मात्र भएर गन्हाएकोले भिक्षुहरूले सेवा गर्न पनि छोडिदियो । दिसापिसाब पनि ओछ्यानमै गरेर अनाथ वा अशरण भई बसिरहेको थियो ।

बुद्धले त्यो तिस्स भिक्षुको दशा देख्नुभएर एक-दुईजना संगै आएका भिक्षुहरूलाई साथमा लिएर भान्छामा पानी तताउनुभयो । अरू भिक्षुहरूले घिन लागेर वास्ता नगरेको भन्ने कुरा जान्नुभएर त्यो भिक्षुको चीवरवस्त्र फुकाएर तातो पानीमा पखालेर घाममा सुकाइदिनुभयो । त्यो भिक्षुलाई खाटसमेत उचालेर भान्छामा लगी तातो पानीमा कपडा भिजाएर उसको शरीरलाई धोएर नुहाइदिनुभयो । त्यसबेला त्यो भिक्षुलाई नर्कबाट स्वर्गमा पुगेजस्तो नै आनन्द र सुखको अनुभूति भयो होला स्वयं बुद्धले नै सेवा गर्नुभएकोले ।

त्यसबेला भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई बोलाउनुभई भन्नुभयो - “यो गिलानं उपट्ठाति, सो मं उपट्ठाति अर्थात् जसले रोगीको सेवा गर्दछ, उसले बुद्धको सेवा गरेको हुन्छ । हे भिक्षुहरू ! तिमीहरू

धर्मप्रचारको लागि घरखेत तथा आमाबुबा सबै छोडेर आएकाहरू, तिमीहरू परस्पर नै सेवा र स्याहार नगरे कसले रोगीको सेवा गर्नेछ ?”

जस्तो भन्ने हो त्यस्तै गर्नुहुने बुद्धको करुणा यसबाट पनि स्पष्ट हुन्छ ।

सुनीत पोडेप्रति बुद्धको करुणा

एकदिन गौतम बुद्ध सबेरै भिक्षा जानुभयो । त्यसबेला सुनीत भन्ने एकजना पोडे घण्टी बजाउँदै बढारिरहेको थियो । त्यसरी घण्टी बजाइरहेको किन भने घण्टी बजाएर बढारिरहेको भन्ने जानेर कोही पनि घरबाट निस्कदैनथ्यो । बिहान सबेरै पोडेको अनुहार देखिन्छ भनेर होला ।

बुद्ध सरासर त्यहाँबाट आइराख्नुभएको त्यो सुनीतले पनि देख्यो । उसको विचार थियो, घण्टी बजाएको बुद्धले सुन्नुभएन कि । उसलाई के गर्ने, के गर्ने भयो । कहाँ जाऊँ कहाँ जाऊँ भयो । भित्तातिर फर्केर टाउको लुकाएर बसिरह्यो । बुद्ध उसको नजिकै

पुग्नुभएर बोलाउनुभयो - “ए सुनीत, तिमी किन डराएको ? तिमी पनि मानिस, म पनि मानिस, डराउनु पर्दैन ।”

सुनीतले भन्यो - “भो भगवान्, तपाईंसँग म बोलेको कसैले देख्यो भने मलाई बाँकी राख्ने छैन । तपाईं यहाँबाट छिट्टै जानुहोस् । मैले घण्टी बजाएर बढारिरहेको तपाईंले सुन्नुभएन कि ?”

बुद्धले भन्नुभयो - “घण्टी बजाएको सुनेर नै म यहाँ आएको हुँ । म तिमीलाई उपकार गर्न भनी यहाँ आएको हुँ । तिमी सधैं यसरी अपहेलित भएर बस्ने र ? तिमी भिक्षु बन्न चाहन्छौ ?”

सुनीतले भन्यो - “भो शास्ता, मलाई सबैले घृणा गर्दछन्, छुन नहुने भन्छन् । तपाईंले मलाई गिज्याइरहनु भएको हो र ?”

बुद्धले भन्नुभयो - “होइन, होइन, साँच्चै तिमीलाई इच्छा भएमा भिक्षु बनाइदिन्छु भनी म यहाँ आएको छु । जाऊँ मसँग ।”

बुद्धले उसलाई विहारमा लगेर भिक्षु बनाई शुद्ध बनाइदिनुभयो । फेरि बुद्धले भन्नुभयो-“तिमी राम्रोसँग शिक्षा सिक । तिमिले बिर्सनु हुन्न, म ज्ञान सिकेर आध्यात्मिक उन्नति गरी पूजा गर्न योग्य हुनेछु, सम्मान गर्न योग्य हुनेछु, व्यवहार राम्रो बनाएर ज्ञानि हुनेछु । अनि मात्र तिमि माथि पुगेको हुनेछ ।”

त्यो सुनीतले बुद्धले भनेसरि बिहान सबेरै उठ्नासाथ र राति सुत्न अगाडि बुद्धको कुरा सुनेर गुणधर्म अभ्यास गरी अरहन्त (शुद्ध) भयो । त्यसैले बुद्धले भन्नुभएको छ -

न जच्चा वसलो होति, न जच्चा होति ब्राह्मणो ।

कम्मना वसलो होति, कम्मना होति ब्राह्मणो ॥

अर्थ - जन्मले कोही नीच हुँदैन, जन्मले कोही ब्राह्मण बन्दैन । कामले नै नीच र उच्च (ब्राह्मण) हुन्छ ।

यो भयो बुद्धको करूणा । हामीले आजभोलि पत्रिकाहरूमा पढ्ने गर्छौं, नदीमा बगाएर ल्याएको मानिसलाई बचाइदिएको पनि छ । दुर्घटनामा परेर चोटपटक लागेकोलाई अस्पतालमा पुऱ्याइदिएको छ । यो करूणाको

चिन्ह हो । मानिसहरूले रक्तदान गरिराखेको करूणाको चिन्ह हो । कहीं मोटर फँसेको बेला ढक्का दिनुपर्ने हुन्छ । त्यसबेला करूणा भएकोले धक्का दिएर सहयोग गरिदिन्छ । करूणा नभएकाहरूले सहयोग गर्दैन । भन् तमाशा हेरेर बस्ने गर्दछ । कोही मानिस हिलोमा लडेमा करूणा नहुनेहरू हा, हा, हा गरेर अट्टहास गर्दछन् । करूणा भएको मानिस भए ल, के भएको भनी सहयोग गर्न जान्छ, हात समातेर उठाइदिन्छ ।

मैले असनमा एकजना भोटे महिलाले बाटोमा फालिराखेको केराको बोक्रा थुपारेर बाटोको छेउमा फालिरहेको देखें किनभने केराको बोक्रामा चिप्लेर नराम्ररी लड्न सकिन्थ्यो । लडेर खुट्टा भाँचिन सक्थ्यो । असनमा नै एकपल्ट म केराको बोक्रामा चिप्लेर नराम्ररी लडिसकेको थिएँ । त्यसैले त्यो महिलाले करूणा राखेर केराको बोक्रा थुपारी एक छेउमा फालिरहेकी थिइन् । हामीले त्यसो गर्न नसके पनि केरा खाएर बाटोमा फाल्ने बानी नगरौं । अनि हाम्रो जीवन पनि माथि पुग्छ कि ! करूणामय हुन सकिएला कि !

३. मुदिता

मुदिता अर्थात् अरूको राम्रो काम भएको देखेर प्रसन्न हुनसक्ने स्वभाव भएको मानिस महापुरुष हुनसक्छ । यो चतुर्ब्रह्म विहारको तेस्रो गुणधर्म हो । अरूको उन्नति भएको देखेर प्रसन्न हुने भनेको धेरैमा नभएको गुणधर्म हो । बरू उल्टो डाह, ईर्ष्या गर्ने स्वभाव भएको नै बढी देखिन्छन् यो समाजमा । यो अति सोभित नभएको समाजको रोग हो, दुर्गुण पनि हो ।

आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीहरू राम्रो भएर आएको, जाँचमा पास भएको, जागिर भेटिएको देख्दा खुशी हुन्छन् । यो पनि मुदिता गुण नै हो, तर यो चाहिँ आफन्त र रगतको सम्बन्ध भएको मुदिता भएकोले शुद्ध मुदिता भन्न सकिदैन ।

अंगुलिमाल ज्यानमाराको पहिलेको नाम अहिंसक थियो । ऊ असाध्यै ज्ञानी थियो । पढ्नमा पनि तेज थियो । गुरुको आज्ञा पालन गर्नमा पनि खूब अगाडि थियो । अनुशासित भएकोले गुरुको विश्वासपात्र थियो । अरू विद्यार्थीहरू त्यस्तो थिएन । गुरुले धेरैजसो अहिंसकको गुणगान गर्ने भएकोले खुशी हुने त कता हो कता, भन्नु उसलाई नराम्रो गर्ने षडयन्त्र पो रचन थाल्यो । उसलाई जसरी पनि खुट्टा समातेर पछार्न खोज्यो ।

उनीहरू अहिंसकको बारेमा भए नभएको कुरा बनाएर गुरुकहाँ चुकलि गर्न गयो । गुरुले पहिला त पत्याएन । एकदिन अहिंसक टाउको दुखाएर बसेको बेलामा गुरुमाले काखमा राखेर कपाल थिचिराखेको देखेर गुरुमांसंग अहिंसकको प्रेम भएको कुरा बनाएर गुरुलाई चुकलि गर्न गयो । आफ्नो स्वास्नीको बारेमा कुरा सुन्नासाथ गुरुको विवेकबुद्धि एकातिर पुग्यो । जोशमा होश भएन । आफूले मार्न नभएर मानिसहरूलाई मारेर औलाका माला ल्याई गुरुपूजा गर्न ल्याउने आदेश

दियो । अहिंसक पनि अन्धगुरुभक्तिमा पन्थो । मानिसहरूलाई मारेर औंलाको माला लगायो । अनि मानव दानव भयो । यसरी अंगुलिमाल ज्यानमारा भयो । यो अहिंसकका साथीहरूको मुदिता चित्त नभएको चिन्ह थियो ।

जापानमा एकजना रूपसुन्दरी छनौट गर्दा अर्का रूपसुन्दरी हुने आशा गरेकीले तेजाबको शिशीले हानेर अनुहारै कुरूप बनाइदियो । यो धेरै अगाडि नै पत्रिकामा छापिसकेको समाचार थियो । यो मुदिता चित्त अर्थात् प्रसन्न हुने स्वभाव नभएको कुरा हो ।

भगवान् बुद्धको पालामा एक गाउँमा एकजना भिक्षु विहारमा बसिरहेको थियो । पछि एकपल्ट सारि पुत्र भन्ते त्यहाँ आउनुहुँदा त्यो भिक्षुको दाताले उहाँलाई धेरै मान गर्‍यो । मिठो बनाएर पनि ख्वायो । त्यो देखेर त्यहाँ बसिरहेको सुधम्म भिक्षुको मनमा डाह भयो । नाम त राम्रै थियो तर ईर्ष्यालु स्वभावको रहेछ । त्यो उपासकको नाम मलाई सम्भोजति त चित्रगृहपति थियो । त्यो उपासकलाई ब्यंग्य हानेर त्यो भिक्षुले

कुरा गर्न थाल्यो । अनि चित्तगृहपतिले पनि मनमा एउटा कुरा राखेर मुखले अर्कै कुरा गर्‍यो भनी भन्यो । त्यो भिक्षुले बुद्धकहाँ गएर फलानो उपासकले अपमान गर्‍यो भनी भन्न गयो ।

सबै सत्य तथ्य कुरा जानेर बुद्धले भन्नुभयो - भिक्षुकै गलति हो । तिमीले गलति स्वीकार गर, उपासकको कुनै गलति छैन । तिमीमा मुदिता चित्त छैन, ईर्ष्या मात्र छ ।

आजभोलि पनि थाइलैण्ड, श्रीलंका र यहाँ नेपालमा पनि कहीं कहीं विहारमा राम्ररी काम गरेर धर्मप्रचार गरेको हेर्न नसकेर मनमा डाह गरेर बस्ने मात्र होइन, बिगार्न खोज्ने पनि पाइन्छ । यो मुदिता चित्त नभएको चिन्ह हो ।

मुदिता चित्त भएको मानिस अरूको राम्रो काम देखेर खुशी हुन्छन् - अहा ! उसले खुब राम्रो काम गरिरहेको छ । हामीले पनि त्यसो गर्न सक्नुपर्छ । अरूको उन्नति हुने, भलो हुने देखेर प्रसन्न हुन्छन्, फलानाको मेहनत वा धेरै प्रयासले गर्दा जीवन सार्थक

भयो, खानलाई धन्दा भएन, खूब कीर्ति राख्यो, नाम कमायो, आदि ।

राजनीतिक पार्टीमा पनि एक पार्टीले राम्रो काम गर्‍यो भने अर्को पार्टीहरूको ईर्ष्या लाग्छ । हामीले पनि जनताको हित हुने काम गरेर देखाउनुपर्‍यो भनी प्रेरणा र आदर्श नलिई उल्टो राम्रो गर्नेलाई पनि बिगाने प्रयास गर्दछन् । यो मुदिता चित्त नभएको चिन्ह हो ।

अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा पनि एउटा सानो देशमा उद्योग धन्दा कारखानाले उन्नति गर्‍यो भने ठूलूला देशहरूले सहयोग गर्ने त कता हो कता, खुशी हुने त कता हो कता, आफ्नो सामान सस्तोमा दिएर कारखाना नै बन्द गराउन खोज्छन् । उदाहरणको लागि नजिकैको एक देशले गलैचा र कपडा सस्तोमा नेपाल ल्याएर नेपालको गलैचा र कपडाको कारखाना नचल्ने अवस्थामा पुऱ्याइदियो । यो पनि मुदिता चित्त नभएको चिन्ह हो ।

हामीकहाँ महापरित्राण गर्ने लहर आइराखेको छ । लाखौं लाख रूपियाँ खर्च गर्नलाई कञ्जुस्याई छैन,

साधारणरूपमा मात्र गरे त ठिक्कै थियो नि । धेरै बिलासि किसिमले गरेको देख्दा पनि मुदिता चित्त उत्पन्न नहुँदो रहेछ किनभने बाहिर बाहिर बुद्धधर्म पुस्तक छापेर र गरीब विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृत्ति दिएर अक्षयकोष बनाई त्यसको ब्याजले काम चलाउन पाए पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । महापरित्राणको कुरा निकाल्दा अफ्ठ्यारो पनि लाग्दछ, किनभने भिक्षुहरूको एउटा ठूलो आमदानीको स्रोत नै यो हो ।

केही वर्ष अघि सन्ध्या टाइम्स पत्रिकामा बुधबार बुद्धधर्मको बारे एक पाना थप पृष्ठ युवा बौद्ध समूहको संयोजकत्वमा निस्किराखेको देखेर धेरैलाई खुशी लागेको छ । यस्तोमा सहयोग दिए यो पनि महापरित्राण गरे समान हुन्छ जस्तो लाग्दछ । यस्तो काममा खुशी हुनु पनि मुदिता चित्त हो । श्रद्धावानहरूले यस थपपृष्ठ (धर्मप्रचार) लाई सहयोगस्वरूप युवा बौद्ध समूहलाई जन्मदिनको अवसरमा र निधन भइसकेको नाममा त्याग गरेमा दीर्घायुका साथ निरोगी पनि हुनेछ भन्ने विश्वास छ ।

यहाँ मुदिता चित्तको कुरा लेखिराख्नेमा पनि सधैं मुदिता चित्त छैन । यहाँ माथि पनि मुदिता चित्त नभएको कुरा आइसक्यो ।

त्यो दिन अषाढपूर्णिमाको उपलक्ष्यमा एक ठाउँमा प्रवचन गोष्ठी भयो । त्यहाँ बुद्धले यमक प्रातिहार्य ऋद्धि देखाउनुभएको बारेमा एकजनाले भन्यो-भिक्षुहरूले ऋद्धि देखाउनुहुँदैन भनेर बुद्धले नियम बनाउनुभयो तर बुद्धले नै अषाढ पूर्णिमाको दिन ऋद्धि प्रातिहार्य देखाउनुभएको बेला बुद्धसंग प्रश्न भयो, तपाईंले नै भिक्षुहरूलाई ऋद्धि देखाउनु हुँदैन भनेर नियम बनाइदिनुभयो तर फेरि तपाईंले नै ऋद्धि देखाउनुभयो, के यो ठीक छ र ? त्यसबेला बुद्धले भन्नुभएको थियो रे, भिक्षुहरूलाई मात्र नियम बनाएको हुँ, आफूलाई होइन ।

यो त बुद्धलाई भारिराखेको कुरा हो । भिक्षुहरूलाई मात्र नियम हो, संविधान प्रशासकलाई (राजालाई) होइन भनेजस्तो पो भयो । यो कुरा सुनेर मेरो मुदिता चित्त नै हराएर गयो ।

आफ्नो आइमाईको सामु अरू आइमाईहरूको वर्णन र प्रशंसा गर्नु हुन्न रे । त्यसो हुँदा आफ्नी श्रीमतीमा ईर्ष्या जागेर मुदिता चित्त हराउँछ रे । यो बुद्धले भन्नुभएको कुरा हो ।



४. उपेक्षा

चतुर्ब्रह्म विहारको पहिलो मैत्री, त्यसपछि करूणा, मुदिता र अन्तिमको उपेक्षा हो। मैत्री, करूणा र मुदिताको काम आएन भने उपेक्षाको प्रयोग गर्ने भन्ने बुद्धको कथन हो। यो व्यवहारिक पनि हो किनभने सबैमा मैत्री, करूणा र मुदिता गुण नहुन सक्छ। भए पनि व्यवहार मा प्रयोग गर्न सजिलो छैन, लाग्दैन पनि। अनि उपेक्षाभाव भएमा जीवन सहजरूपलेअघि बढ्छ।

उपेक्षाको लक्षण

उपेक्षा चित्त भएमा जहाँ पनि कुनै भेदभाव नराखी समानरूपले हेरेर तटस्थ हुनसक्छ। मनपर्ने नपर्ने कुनै भेदभाव रहँदैन। यो चाहिं बोधिसत्वहरूले पूर्ण गर्ने उपेक्षा पारमिताको लक्षण भयो।

यो कुरा सामान्य मानिसहरूको लागि पनि राम्रो भएता पनि व्यवहारमा प्रयोग गर्न सजिलो छैन । गौतम बुद्धले भन्नुभएअनुसार सामान्य मानिसहरूले गर्नसक्ने चाहिं राम्रो देखेता पनि नदेखेजस्तो गर्ने, अनि त्यो राम्रो बारेमा धेरै कल्पना हुँदैन । मन नपर्ने देख्दा त्यो मन नपर्नेसँग बस्नुपर्दा नचिनेजस्तो गरी बस्ने अनि वैरभाव र रिस उठ्दैन । नचाहिने कुरा सुनाउन आउँदा पनि कुरा नसुनेर, नसुनेजस्तो गरिदिनुपर्दछ । नचाहिँदो कुरा गर्ने ठाउँमा पनि आफूले कुरा नगरी बस्नुपर्दछ । भएमा त्यस्तो ठाउँमा बस्दै नबस्नु राम्रो हुन्छ । सधैं मन नपर्ने मानिसहरूसँग बस्नुपर्दा त्यसको पनि के गुण छ, उसले उपकार गरेको छ भन्ने सम्भेर बस्दा उपेक्षा चित्त बलियो भएर आउँछ अनि मन आनन्द हुन्छ ।

शत्रु देख्दा शत्रुलाई बिसिदिने र अज्ञानी भएर त्यो भयो, हामी किन अज्ञानी भएर बस्ने भनी उपेक्षा भाव राखेर बस्नुपर्छ । असल साथी देखेमा पनि धेरै मन परेको स्वभाव नदेखाई पक्षपात नगर्ने गर्नुपर्छ । बुद्धको अगाडि आफ्नो छोरा राहुल कुमार र दुष्ट देवदत्त दुबै बराबर ।

हामी सामान्य मानिसहरूलाई व्यवहारमा प्रयोग गर्न गाह्रो कुरा हो भने मन पर्ने मानिसहरू देखेर मन परेको स्वभाव नदेखाउने । यो सहज कुरा होइन । मन नपर्ने देखासाथ त नदेखेजस्तो गरूलां भनौं । कही कार्यक्रम बनाइराख्दा नभइनहुने ठूलूलाहरूलाई भित्र्याउनुपर्दा काई छ कि भनी सोध्ने कुरै आउँदैन । यहाँ पक्षपातको कुरा आउँछ । अनि उपेक्षा एकातिर पर्न जान्छ । त्यसो भएता पनि शान्ति मनपर्छ भने आनन्दित जीवन बिताउनको लागि यस्ता गुणधर्मको आवश्यक पर्न आउँछ ।

उपेक्षाभाव बलियो हुँदा चार अगतिमा बसेर अनैतिकमा परेर अकुशल काम गर्दैन । त्यसो भनेको मतलब हो -

१. ईच्छाको वशमा परेर मनपर्ने-नपर्ने भन्ने पक्षपाती गर्ने,
२. रिसको वशमा परेर,
३. भयको वशमा परेर,
४. मोहको वशमा परेर कुनै पनि काम गर्दैन, कुरा पनि गर्दैन ।

१. इच्छाको वशमा परेर त्यसो भनेको मतलब लोभमा परेर, मनपर्ने-नपर्ने अथवा भेदभाव राखेर असत्य, नहुने पापकर्म गर्दैन । तिमीलाई एक लाख रूपियाँ दिन्छु फलानोलाई मारेर आऊ भन्यो भने पैसाको लोभमा मानिसलाई मारिदिन्छ । उपेक्षा बलियो भएको मानिसले यस्तो काम गर्दैन ।

२. आफूलाई बिगारेको र नराम्रो काम गरिआएको सम्भेर रिसको भ्रोकमा बदला लिने, काट्ने काम गरिराख्छन् उपेक्षा चित्त भएकालाई यस्तो बदला लिने काम गर्दैन ।

३. भयको वशमा परेर नभएको-असत्य साछि बकेर मानिसहरूलाई बिगार्नेहरू छन् । असत्य, नभएको भनेर जान्दा जान्दै आफूलाई काम नलाग्ने मानिस, उसको कुरा सुनेन भने पछि गाह्रो पर्न सक्नेछ, आपत आउन सक्नेछ भनी अदालतमा असत्य साक्षि बक्नुपर्छ । उपेक्षा भाव भएको मानिसले यस्ता नभएको काम गर्दैन । मध्यस्थ भएर बस्छ । शुद्ध मनले तटस्थ हुन्छ । अवसरवादी हुने काम गर्दैन ।

४. मोहको वशमा परेर पापकर्म गर्दैन् । मोहको अर्थ दुई प्रकारका छन्- अज्ञानता र मूर्खता । अर्को चाहिं कुनै वस्तुहरूमा मोहित र आकर्षित हुने हो । जस्तो कि बलात्कार गर्ने । यी पाप मोहित भएर गर्ने हो । कुनै वस्तु चोरेर खोसेर लिने पनि आसक्त भएर नै हो ।

एउटा उदाहरण उल्लेख गर्दछु । एक सुनारको पसलमा हिरा भएको औंठी किन्न आएछ । औंठी सान्छै राम्रो थियो । एकजना मानिसले हेरिराख्यो । उसलाई त्यो औंठी सान्छै लोभ लाग्यो । उसले त्यसलाई खोसेर भाग्यो । त्यो मानिसलाई अरूले समातेर सोध्यो - “यहाँ हामीहरू बसिरहेको देखेनौ ?”

त्यो मानिसले जवाफ दियो- “मैले त कोही पनि देखिनं । मैले त राम्रो औंठी मात्र देखें । म त औंठी देखेर मोहित भएँ ।”

उपेक्षा चित्त बलियो भएको मानिसले यस्तो मोहको वशमा परेर मोहित भई पापकर्म गर्दैन् ।

उपेक्षाचित्त भएकोले अष्टलोक धर्म देखेर विचलित

हुँदैन । अष्टलोक धर्म भनेको लाभ, अलाभ, यश, अपयश, निन्दा, प्रशंसा, सुख र दुःख हो । यी आठ स्वभाव धर्मबाट कोही पनि मुक्त छैन । बुद्ध पनि यसबाट बचेको छैन । निन्दाबाट बच्ने को छ ? बुद्ध यी आठ अष्टलोक धर्म देखेर कति पनि विचलित र कम्पित हुनुभएन । हामी सामान्य मानिसहरू त्यसो होइन । तर उपेक्षाचित्त बलियो भयो भने हामी पनि कम्पित नभई, चिन्तित नभई बस्न सकिन्छ । उपेक्षा हुँदा सुख भए पनि दुःख भए पनि त्यस्तै, केही फरक देखिदैन । सुख भएमा मात्तिने स्वभाव हुँदैन । दुःख भएमा पनि चित्त दुखाएर रोएर बस्नुपर्दैन ।

बुद्धलाई जति प्रशंसा गरे पनि निन्दा गरे पनि केही पनि असर पर्दैन । त्यसैले बुद्धले भन्नुभएको छ -

सेलो यथा एक घनो, वातेन न समीरति ।

एवं निन्दा पसंसासु, न समिञ्जन्ति पण्डिता ।

अर्थात् -

एक विशाल ढुंगालाई, पर्वतलाई हावाले चलाउन नसकेसरि, पण्डित-विद्वान् (उपेक्षा बलियो भएको) लाई

निन्दा र प्रशंसाले विचलित गराउन सकिंदैन । हल्लाउन सकिंदैन ।

यो उपेक्षा भनेको बोधिसत्वहरूले पूर्ण गर्नुहुने दशपारमितामध्ये सबैभन्दा पछिल्लो मूल्य बढी भएको गुण धर्म हो ।

बोधिज्ञान प्राप्त गर्न पूरा गर्नुपर्ने सात बोधिअंगमध्ये पनि एउटा मुख्य अंग हो - उपेक्षा । चतुर्ब्रह्म विहार धर्मको पनि सबैभन्दा पछिल्लो महत्वपूर्ण एक अंग हो - उपेक्षा । सारा जीवनलाई औषधीसरि कामलाग्दो गुणधर्म हो - उपेक्षा ।

Dhamma.Digital

दश पारमित

दानया धर्म पूर्णगत बुद्ध,
दानबला अधिकं हितकर शास्ता ।
दानया वर्णन सुखकर शब्द,
दानया पारमिता गुण पूर्ण ॥

शीलया धर्म पूर्णगत बुद्ध,
शीलबला अधिकं हितकर शास्ता ।
शीलया वर्णन सुखकर शब्द,
शीलया पारमिता गुण पूर्ण ॥

नैष्कर्म्यया धर्म पूर्णगत बुद्ध,
नैष्कर्म्यबला अधिकं हितकर शास्ता ।
नैष्कर्म्यया वर्णन सुखकर शब्द,
नैष्कर्म्यया पारमिता गुण पूर्ण ॥

प्रज्ञाया धर्म पूर्णगत बुद्ध,
प्रज्ञाबला अधिकं हितकर शास्ता ।
प्रज्ञाया वर्णन सुखकर शब्द,
प्रज्ञाया पारमिता गुण पूर्ण ॥

वीर्यया धर्म पूर्णगत बुद्ध,
वीर्यबला अधिकं हितकर शास्ता ।
वीर्यया वर्णन सुखकर शब्द,
वीर्यया पारमिता गुण पूर्ण ॥

क्षान्तिया धर्म पूर्णगत बुद्ध,
क्षान्तिबला अधिकं हितकर शास्ता ।
क्षान्तिया वर्णन सुखकर शब्द,
क्षान्तिया पारमिता गुण पूर्ण ॥

सत्यया धर्म पूर्णगत बुद्ध,
सत्यबला अधिकं हितकर शास्ता ।
सत्यया वर्णन सुखकर शब्द,
सत्यया पारमिता गुण पूर्ण

अधिष्ठानया धर्म पूर्णगत बुद्ध,
अधिष्ठानबला अधिकं हितकर शास्ता ।
अधिष्ठानया वर्णन सुखकर शब्द,
अधिष्ठानया पारमिता गुण पूर्ण ॥

मैत्रीया धर्म पूर्णगत बुद्ध,
मैत्रीबला अधिकं हितकर शास्ता ।
मैत्रीया वर्णन सुखकर शब्द,
मैत्रीया पारमिता गुण पूर्ण ॥

उपेक्षाया धर्म पूर्णगत बुद्ध,
उपेक्षाबला अधिकं हितकर शास्ता ।
उपेक्षाया वर्णन सुखकर शब्द,
उपेक्षाया पारमिता गुण पूर्ण ॥

त्रिरत्न शरण

बुद्ध धर्म संघ विना मेव
शरण मद्दु जिमित ॥
भव भय दुःख फुकेत
पूजा जिमितसं याः वया ॥धु॥

पारमी फुक्कं पुरे याना
पञ्चमार जिते याना ॥
बुद्ध जूम्ह सर्वज्ञया
भाव भक्ति याः वया ॥

कोटी अनन्त बुद्ध पिनि
बोधिबृक्षया मूले च्वना ।
गाथा उदान ध्वहे ब्वना
माक्व तप पूर्ण याना ॥

प्रीति गाथार्थ

अनेक जाते जन्म जुया
घोर घोर दुक्खसिया ।
माला जुया बारंबार
खंके मफु गृहकार ॥

आः जिं खन हे कालिगर
तृष्णा निर्मूल याये धुन ॥
मखु संस्कार चित्त आः जिं
जुये धुन असंखत ॥

ब्यर्थे फुकेमते

सूर्य कोटि रस्मि दुम्ह
आकाश थें गुण दुम्ह ॥
छको लोके हानं जन्म
ज्वीहे मखु ध्व अन्तिम ॥

भक्त भीपिं सकल मुना
यायेनु पासा गुण गान ॥
दुर्लभ ध्व नरजन्म
फुकेमत व्यरथनं ॥

बुद्ध-धर्म प्रार्थना

- १ त्रिरत्न याके शरण वना भी,
निर्वाण पदबि लाय्मा याकनं ।
- २ दानया पुण्यं लोभ मदेमा,
शीलया पुण्यं द्वेष मदेमा,
भावनाया जोरं मोह मदेमा,
दान शील भावना बृद्धि याये फयेमा ।

- ३ ध्व संसार धैगु दुक्खयागु खानी,
दुःख फुकेयात जुयेमाल ज्ञानी ।
संसार चक्रं छुटे जुया वनेत,
चतुरार्य सत्य खंका च्वने फयेमा ।
- ४ मिथ्या दृष्टिपिंगु सङ्गत मज्जीमा,
सम्यक दृष्टि कुले जक जन्म ज्वीमा ।
न्हयाथाय् जन्म न्हयागुजुनी ज्वीमा,
बुद्धया धर्मे दृढचित्त ज्वीमा ॥
- ५ अन्धविश्वासे गुबले मलाय्मा,
शुद्धगु मार्गय् ब्वाय् वने फय्मा ।
न्हयाथाय् जन्म जूसां धर्म पासा फुकं,
मिले चले ज्वीमा बायाच्वने म्वालेमा ॥
- ६ अत्याचार बृद्धि जुयावैगु बखते,
पापीपिंगु पुचले जन्म जुये म्वालेमा ॥
थुम्ह हे बुद्धया शासन दुबले,
शुद्धगु मार्ग व फल लाय् फय्मा ॥
मफुसा मैत्रिय बुद्ध जुयेवं,

मनुष्य धायेका जन्म काय् दय्मा ।
वस्पोलयागु धर्म ज्वना भी,
उगुहे जन्मे निर्वाण लायमा ॥

आशिका

अनुत्तर बोधि ज्ञानया पदबी ।
लायेमा याकनं दया च्वंको लोके ॥
मुना च्वन दुःख अपालं जगते ।
ध्व दुःख याकनं फ्यने माल सत्य ॥१॥

हे गुरु बुद्ध धर्म व संघ,
गन छ्रपिंके जि वया शरण !
बोधि हे ज्ञान मलातले हानं,
जिं याना दानं पुण्यया भावं ॥२॥

षत्गति सत्व प्राणीपिं धाको,
लाय्मा बुद्ध पदबिया धाम ।
हे गुरू भाग्य कृपा छ्रःपिंके,
फ्वनागु ज्ञान बिब वरदान ॥३॥

महा मृत्यु वैगु अवस्थाय् जिमित,
रोग आदि कष्ट छुंहे मज्जीक ।
सुमरण याना दको गुरु पिंगु ।
दको प्राणीयात सुख बिये फैगु ॥४॥

संसारया अविद्या फुकेगु सुविद्या ।
जगत हित ज्वीगु तथागतया चर्या ।
याये फैगु ज्ञान गुरु पिंगु ध्यान ।
बियेमाल जिमित धर्मया मान ॥५॥

मां लुमंका

पार गथे जुई मामयागु गुणं ।
भक्ति याय् मफु प्रभु ध्व पापी मननं ॥६॥
गरभस तयानं जन्म जित बिया दिल ।
भालपिये मफु मनं बालख जुयानं
कष्टं दुरू धका त्वनकल मामनं ।
उगु दुरू अज्ञानस त्वनाजुया रसनं ॥७॥
दुरु धका त्वननं रंग जक हिलका ।
ज्ञाननं स्वव छनं उगु दुरुपिलन

मामनं मखंतले ख्वया च्वनी कष्टनं ।

खिच्च कयादीगुली कष्टसियादिल मामनं ॥२॥
नये तिये देने धाये मफया छतानं ।

सकतानं दुःखसिया रक्षायात मामनं ॥

नयमदु नकातल त्वनेमदु त्वंकातल ।

सकतानं ज्ञानबिया रक्षायात मामनं ॥३॥
भति खं लहायसई म्हितल जुयानं ।

अनेगु प्रकारनं स्यना हई मामनं ॥

बैस जि जासेवई ज्ञान दयानं ।

थवकेस खने दुथें जगत क्यन मामनं ॥४॥
दुर्यागु भरनं लहित कष्टनं ।

न्हयागु दुःख सिलसानं जययात मामनं ॥

जगतया दरशन बिया दिल मामनं ।

मामयागु दरशन न्हिथने मफु जिनं ॥५॥

ज्ञान मत सित

(भिक्षु महाप्रज्ञा)

इयालनं फय् वया, मत जक सित,
यो माँ इया: तीगु गय् ? ॥धु॥

भीच्याता लक्षगु, नर-गुण तनाच्वन ।
ध्व गुण मालेधयां, मत जक सित ॥१॥

अतिकन बाँनलागु, ज्ञान रत्न तना च्वन ।
माला मालाँ ल्वीके मफु, मत जक सित ॥२॥

पञ्च तत्व यागु गृह, अतिकनं बानलागु ।
बाँलासां हिसिमदु, मत जक सित ॥३॥

इयालेतेगु चुकू दुसा इया:तिना केने फैगु ।
ज्ञान रूपी चुकु मदु, मत जक सित ॥४॥

बुद्धया दासनं, धाल न्यव साधुपिं ।
इन्द्रिया न्यापा: इयालं मन स्यंका बिल ॥५॥

लेखकका छापिसकेका अन्य पुस्तकहरू

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

सुद्द्रकः न्यू नेपाल प्रेस, फोन नं. ४४३४८५०, ४२५९०३२

लेखकया प्रकाशित नेपालभाषाया मेगु सफूत

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| १. गौतम बुद्ध | ३१. चरित्र पुचः (भाग-१) |
| २. बुद्धया अर्थनीति (संयुक्त) | ३२. चरित्र पुचः (भाग-२) |
| ३. तथागत हृदय | ३३. योगीया चिट्ठी |
| ४. त्याग | ३४. पालि प्रवेश (भाग-१) |
| ५. दश संयोजन (सं.) | ३५. पालि प्रवेश (भाग-२) |
| ६. भिक्षुया पत्र (भाग १) | ३६. धर्म मसीनि |
| ७. भिक्षुया पत्र (भाग २) | ३७. सर्वज्ञ (भाग-१) |
| ८. पेकिङ्ग स्वास्थ्य निवास | ३८. सर्वज्ञ (भाग-२) |
| ९. बौद्ध शिक्षा | ३९. दुःख मदैगु लेंपु |
| १०. न्हापां याम्ह गुरु सु ? | ४०. शिक्षा (भाग-१) |
| ११. माँ-बौ लुमन | ४१. शिक्षा (भाग-२) |
| १२. हृदय परिवर्तन | ४२. शिक्षा (भाग-३) |
| १३. बौद्ध ध्यान (भाग-१) | ४३. शिक्षा (भाग-४) |
| १४. बौद्ध ध्यान (भाग-२) | ४४. दान |
| १५. बाखं (भाग-१) | ४५. चमत्कार |
| १६. बाखं (भाग-२) | ४६. बुद्धया व्यवहारिक पक्ष धर्म |
| १७. बाखं (भाग-३) | ४७. व्यवहारिक प्रज्ञा |
| १८. बाखं (भाग-४) | ४८. दीर्घायु जुडमा |
| १९. बाखं (भाग-५) | ४९. ज्ञान मार्ग (भाग-१) |
| २०. बाखं (भाग-६) | ५०. ज्ञान मार्ग (भाग-२) |
| २१. भिक्षु जीवन | ५१. बौद्ध नैतिक शिक्षा |
| २२. भिंम्ह मचा | ५२. भिगु बन्धन |
| २३. बाखँया फल (भाग-१) | ५३. मनु म्हासिइकेगु गय् ? |
| २४. बाखँया फल (भाग-२) | ५४. संस्कृति |
| २५. धम्मचक्कप्यवत्तन सुत्त | ५५. बुद्धया करुणा व ब्रह्मदण्ड |
| २६. क्षान्ति व मैत्री | ५६. धर्मया ज्ञान |
| २७. बोधिसत्त्व | ५७. कर्म व कर्मफल |
| २८. मूर्खम्ह पासा मज्यु | ५८. अमृत दान |
| २९. श्रमण नारद (अनु.) | ५९. मंगल |
| ३०. ईर्ष्या व शंका | |