



# ધર્મ-અપદેશ

ભાગ-૧

- મિસ્ત્ર અશ્વઘોષ



# धर्म उपदेश भाग-१

-मिश्र अश्वघोष

**प्रकाशक**  
**अरोज दास रजित**  
**टेक, मचली, ४२५२३४४**

बुद्ध सं. : २५५३  
नेपाल सं. : ११३०  
ई. सं. : २००९  
बि.सं. : २०६६

प्रकाशन २००० प्रति

*Dhamma.Digital*

मुद्रकः यूनिभर्सल प्रिन्ट कन्सर्न  
क्षेत्रपाटी, काठमाडौं  
४२५७३२८

## विषय-सूची

भन्तेको डायरी	क
दुर्गादास रंजितको पुण्य स्मृतिमा	च
यस पुस्तक बारे	झ
भिनाजुमा श्रद्धाञ्जली	ठ
बा या:त लुमङ्गा	ड
स्वर्गिय बुवा दुर्गा दास रंजितप्रति श्रद्धाञ्जलिका दुई शब्द	ढ
श्री स्वर्गिय दुर्गा दास रंजितको छोटो जीवनी	द
सत्यवादिता	१
सत्यकुरा गर्ने विधि	५
हरित तपस्वीको चरित्र	७
लोभ, द्वेष, मोह कम गर्ने विधि	८
ध्यान भावना किन गर्नुपर्ने	१०
बोधिसत्वको व्यवहारिक प्रज्ञा	१३
शील उन्नतिको बाटो	१६
अनाथपिण्डक	१८
बुद्धजीवनी र बुद्धको उपदेश	२१
धर्म उपदेश किन सुन्नु पर्ने	२६
अर्काको दोष देख्नु सजिलो छ	३२
भावनाका पाँच मित्र	३६
भावनाको शत्रु पाँच प्रकारका	४६
भिक्षु जीवन	५०
महासच्चक सूत्र	५७
अल्छी हुनुहुन्न	६०
बूढी आमाको धर्म चेतना	६४
देशधर्ममा युवा भूमिका	६७
अमृतदान धर्मदान	७०

- ◆ जसले आफ्नो गल्लीलाई आफैले महशूस गर्दछ, त्यही व्यक्ति ज्ञानी हुन सक्दछ ।
- ◆ बुद्धले ज्ञानी बनाउने जिम्मा लिनु भएको छैन । उहाँले त ज्ञानी बन्ने बाटो मात्र देखाउनु भएको छ । त्यो बाटोमा जुन व्यक्ति जान्छ, त्यही ज्ञानी बन्ने छ । दुराचारी र बुद्धिहिन व्यक्तिको सय वर्षको जीवन भन्दा सदाचारी प्रज्ञावान र ध्यानी व्यक्तिको एक दिनको जीवन उत्तम हुन्छ ।
- ◆ अरूलाई सम्मान गर्ने र बुद्धहरूको सेवा गर्ने स्वभाव भएका व्यक्तिको आयु, बल, सुख र सौन्दर्य यी चार कुराहरू बढ्दछन् ।
- ◆ इमानदार सन्तलाई एक पटक मात्र गरेको अभिवादनको एकचौँथाई फल पनि धर्म प्राप्तिको लागि गरिएको वर्षदिन गरेका यज्ञभन्दा श्रेष्ठ हुन्छ । आर्थिक उन्नति र प्रजातन्त्र मानिसहरूको हित, सुख र समृद्धिको लागि आवश्यक छ ।
- ◆ दण्ड दिएर मात्र चोरडाँकाको नियन्त्रण हुन सक्दैन । यस्ता अपराध हुन नदिनका लागि त मानिसहरूको जिविकोपार्जनको इलमको राम्रो बन्दोबस्त गरिदिनु आवश्यक छ ।

## भन्तेको डायरी

श्रद्धेय महास्थविर अश्वघोष भन्तेबाट फटाफट बुद्धधर्मका सारसंक्षेपका कुराहरु प्रकाशित भइरहनुको रहस्य खुल्न आएको छ । ससाना भएपनि कति छिटो पुस्तकको रूपमा प्रकाशित हुन सकेको भन्ने मनमा लागेको थियो । वहाँ त डायरी (वैनिकी) पो निर्वाह गर्नुहुँदोरहेछ । वहाँको डायरीमा के के छ कुन्नि तर समाज र जीवनको शब्दचित्र भने मोटो भएर ठेलीको रूपमा रहेको देखिन आएको छ । भटाभट देखिने कथाहरु, मन्तव्यहरु, गाथाहरु, कनिकुथीहरु, नीतिहरु, घटनाहरु, समसामयिक लेखहरु ढुकुटीबाट पैसा गनेर खर्च गर्न ल्याएभैं डायरीबाट निकालेर ल्याएका रहेछन् । तब यो बेलाबखतलाई सुहाउने खालले किताबको रूपमा प्रकाशित हुँदोरहेछ, २०२८ साल देखिको ३७ वर्षको दौरानमा आफ्नो भिक्षुत्व जगाएको धर्मोपदेश नै त वहाँका प्रकाशित पुस्तकहरु रहेछन् । यस हिसाबले वहाँका किताबहरु समय अनुसारको व्यावहारिक अनुभवको पोको भैं देखिन आएको छ । शैक्षिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, राजनैतिक र धार्मिक भावनाहरु बदल्दै गइरहेको परिपेक्षमा तत् तत् कालको समयसँग मिल्न आउने कुराहरुलाई उदाहरणस्वरूप समाजमा पोखिएको वहाँका धारणाका विषयहरु प्रकाशित भएका पुस्तकहरुको आधार

क

भने सिंगै बुद्धजीवनीको आधारमा डुबुल्की मारेर आएका हुन् ।

दुनियामा आफूलाई बौद्ध मान्नेहरू चौथाइ, आधा, तीनखण्डे बौद्धहरू देखिने गरिन्छ । नाना संस्कृतिको प्रभाव र अनेकन मिश्रित संस्कार र आवहवामा घोटिएका बौद्धहरू साक्षिस्वरूप बुद्धमूर्ति अगाडि राखेर बौद्ध बनेका हुन्छन् भने तोता मैनाले भैं “बुद्धम् शरणम्” भनेर भट्याउने पनि छन् तर भिक्षुले पक्का बौद्ध बनेको हुन्छ । सक्कली नक्कली त जहाँ पनि हुन्छ , त्यो अर्कै कुरा हो । यसर्थ भिक्षु अश्वघोष आजीवन बौद्ध रहेको बुद्धपुत्र हुनुहुन्छ । वहाँ बौद्ध संघ संस्था चलाउने अरु बौद्धहरूले भैं मानिसलाई संख्यात्मक बौद्ध बनाउन जोड दिनुहुन्न । वहाँ त मान्छेलाई असल मान्छे बनाउन जोड दिनुहुन्छ । यहाँनिर बुद्धधर्मको अर्थ पनि स्पष्ट खुल्छ । यसैले वहाँका उपदेश भन् प्रवचन मान्छेभित्रका निहित दोष गुणलाई केलाएर कुराहरू प्रस्तुत गर्ने खालका रहेका छन् । किताबका प्रत्येक कुरा वहाँका प्रवचनको नै मूर्तरूप लिएर आएका लेख वा कथन हुन् । समाजको कुरा गर्दा मान्छे कहिले आलोचक त कहिले समालोचक बनेका हुन्छन्, महास्थविर अश्वघोष भने आत्मालोचक पनि हुनुहुन्छ । यही विषय वहाँका पुस्तकहरूमा पाउँछौ ।

अहिले भर्खरै प्रकाशित भएको पुस्तकलाई नियाल्दा मानिसको कुत्कुती मिटाउने खालको व्यवहारिक कुराहरू पाउँछौ । मानिसमा आइपर्ने दुःखका कारणहरूमा लोभ द्वेष कम गर्ने विधि, सत्य कुरा गर्ने विधि, चित्त बसमा राख्ने

ख

विधिसहित आध्यात्मिक गुण प्राप्त हुने कुरा यसमा पढ्न पाइन्छ । किताबमा आएका कुरामाथि पाठक आफैले पनि अर्थ लगाउदै बुझ्नुपर्ने कुरा पनि भेटिन्छ, जस्तै अरुको लागि अप्रियमात्र हुने, अरुलाई रिसमात्र उठ्ने, आफूले बोलेकोबाट कुनै काम नहुने खालका कुराहरु सत्य भएपनि जहाँतहीं बोल्नु उचित छैन भनिएको छ । यस विषयमा हामीले सम्झनु पर्छ कि सत्य नबोल्नु भनिएको होइन खालि प्वाक प्वाक नबोल्नु भनिएको मात्र हो । अनि अनावश्यक ठाउँमा चूप लाग्नु भनिएको मात्र हो, भूठ बोल्नु भनिएको होईन । यहाँ कुनै कुराले समाजमा नकारात्मक प्रभाव पर्ने खालका पनि पाइन्छ जस्तै - सत्यवादीताको सिलसिलामा बोधिसत्त्वले प्राणाति पात गरेको, चोरी गरेको, व्यभिचार गरेको र सुरापान गरेको भएर पनि मुसावाद अथवा सत्य कुरालाई बचाएको भनी सराहना गरिएको छ । सत्यवादिताको पक्ष ठीक र राम्रो भएपनि अरु चार कुराले जनमानसमा प्रोत्साहित रहन सक्ने भएको हुँदा समाजमा नकारात्मक प्रभाव पर्नसक्नु स्वाभाविक छ । यस्ता कुरामा बिचार गर्नु आवश्यक छ कि शीलका ५ कुरामध्ये सबैभन्दा खराब र अकर्मण्य असत्यवादीपन हो भन्ने शिक्षा दिन खोजिएको बुझिनु आवश्यक छ । बरु सत्यवादिताको उदाहरणको कथाप्रसंगमा अधिमुक्त भ्रामणेरको कुरा जीवन्त उपदेशात्मक सत्यनिष्ठाको कुरा हुन सक्छ । जंगलमा डाँकाहरुले समातेर मार्न लाग्दा आफूसँग कुनै संपत्ति नभएकोले आफूलाई मारेर उनीहरुलाई कुनै फाइदा नहुने कुरा संभाई आफूले त्यस जंगलमा डाकाहरु रहेको कुरा

ग



कसैलाई नबताउने शर्तमा त्यहाँबाट छुटेर गए । बाटामा आफ्नै बाबु आमा त्यसै डाँकाहरू बसेको बाटोतिर जाँदा पनि डाँकाहरूको बारे केही कुरा गरेनन् । डाँकाहरूले तिनीहरूलाई सास्ना दिन खोज्दा छोराले त्यस्तो जानकारी नदिएकोमा छोरालाई कोस्दै रुन कराउन लागे । त्यो अवस्था देखेर डाकाहरूले अधिमुक्त श्रामणोरको सत्यवादीताको सराहाना गर्दै तिनका आमाबाबुलाई छोडिदिए । चोरडाँकाहरूको हृदय परिवर्तन भयो र उनीहरूले डाँका हुन नै छोडिदिए । कथाहरूमा अरुलाई बचाउन भूठो पनि बोल्नुपर्छ भन्ने जस्ता कुरासँग यो कथाको मेल खाँदैन । भन्तेका लेखहरूमा कहीं कहीं विरोधाभासका कुरा पनि भेटिन्छ तर नियत असल हुनुपर्छ भन्ने चाहि वास्तविक सत्यता हो ।

भिक्षु अश्वघोषका लेख साहित्यकार कहलाउन र पण्डितमा गणना गराउन लेखिएको देखिँदैन, मात्र उपदेशक भै देखिन्छ । वहाँको शैलीमा ठाडोपन रहेको हुन्छ तर यथार्थता रहेको हुन्छ । शब्दरचनामा ध्यान गएको त्यति देखिँदैन । पाठकलाई बुझाउन पाए पुग्छ भन्ने वहाँको धारणा रहेको देखिन्छ । वहाँको लेखमा भिक्षुजीवन संग सम्बन्धित कट्टु सत्य पोखिएकोले वहाँ एकजना समाज र व्यवहार सुधारक मध्येको बुद्धधर्मप्रतिको निष्ठावान् भिक्षुको पंक्तिमा गनिनु हुन्छ भनी विश्वासका साथ किटेर भन्न सकिने व्यक्तित्व वहाँ हुनुहुन्छ । वहाँ भन्नुहुन्छ- धार्मिक कार्यहरूमा उपासकहरू लाइनमा आई दान दिन आउँदा हात थाप्दै दान लिनुपर्दा जीउ नै सिरिंग हुनेगर्छ । कस्तो लोभविहिन वास्तविकता । फेरि

घ

भुन्नुहुन्छ- दानी धर्मात्मा कहलाउने र नाम कमाउने लोभले मात्र दान दिनेहरू पनि छन् । सबैले देख्ने गरी दान दिएन भने आफ्नो इज्जत जाने र आफूलाई लाज लाग्ने डरले मात्र दान दिने खालका व्यक्तिहरू पनि रहेका छन् ।

वहाँबाट धेरै व्यवहारिक कुरा खुलेको छ । वहाँको अनुभव बताउँछ कि भिक्षु भएर लोकप्रिय बन्न अरुसँग नानाप्रकारका कुरा गरिदिनुपर्ने अवस्था आउँछ । कसैलाई पैसा सापटी दिनुपर्ने । कसैको जागिरको लागि भनसुन गरिदिनुपर्ने । विद्यार्थी भर्ना गर्न विद्यालयमा भनिदिनुपर्ने । अपराधको मामिलामा न्यायाधीशलाई भनिदिनुपर्ने र भिक्षुजीवन सित अनुकूल नभएका कामहरू पनि गदिदिनुपर्ने भएर आएको हुन्छ । अझ त पुरोहितको कामसमेत गर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी नेपाली समाज, धार्मिक पक्ष र व्यवहारको कुरामा ज्यादै अपथ्यारो महसुस भएका वहाँका कुराहरू वास्तविक बौद्धजगतले मननगरी लिनुपर्ने कुराको संकेत नै वहाँको यो पुस्तक भएको छ । वहाँबाट यस्ता सुधारात्मक विषयमा अथक प्रयास जारी रही पुस्तकहरू प्रकाशित हुँदै जानेछ भन्ने आशा लिएको छु ।

सुवर्ण शाक्य

ॐ बहाल काठमाडौं

## दुर्गादास रंजितको पुण्य स्मृतिमा

दुर्गादास रंजित कांग्रेस पार्टीमा कर्मठ कार्यकर्ता हुनुहुन्थ्यो । उहाँसँग कुराकानी हुँदा थाहा पाइयो कि राजनीतिले गर्दा उहाँ जेलमा पनि पर्नुभएको थियो ।

उहाँको घरमा जाँदाखेरि पहिलो भरेंग चढना साथ ठूलो बुद्धको तस्वीर देखिन्छ । दोस्रो भरेंग चढनासाथ धार्मिक संघ संस्थालाई चन्दा दिनु भएको र संघ संस्थाका आजीवन सदस्यताको प्रमाणपत्र र प्रशंसापत्रका तस्वीरहरू देखिन्छन् । तेस्रो भरेंग चढना साथै देखिन्छ कि बुद्धजीवनी सम्बन्धि तस्वीरहरू लाइनै राखेको । यसले के बुझिन्छ भने उहाँ बुद्ध धर्मका अनुयायी हुनुहुन्छ । उहाँले कोठाको अगाडि कौशीमा ढुंगाको बौद्ध चैत्य स्थापना गर्नुभएको छ । उहाँको कोठामा प्रवेश गरेपछि देख्न सकिन्छ कि राजनीतिका नेता विश्वेश्वर प्रसाद कोइराला र जननायक गणेशमान सिंहका फोटोहरू । यसले के बुझिन्छ भने उहाँ कांग्रेस समर्थक हुनुहुन्थ्यो । पछि गएर कांग्रेसी नेताहरूको कुरा बढी, काम कममात्र होइन उनीहरूमा नैतिकता हराएको तथा नकरात्मक रूपमा अर्काको आलोचना गर्ने कुराले गर्दा आफू राजनीतिबाट विरक्तिन गएको, तर उहाँमा विश्वेश्वर प्रसाद कोइराला र गणेशमान सिंह प्रति भएको अगाढ श्रद्धा भने पटकै घटेको देखिदैन ।

वहाँ भिक्षुहरूलाई समय समयमा निमन्त्रणा गरी भोजनदान दिइरहनु हुन्थ्यो । कुराकानी हुँदा विश्वेश्वर प्रसाद  
च

कोइराला अनि गणेशमान सिंहको इमान्दारीता र सही देशसेवक र निस्वार्थी राजनीतिज्ञ हुन् भनी चर्चा गर्नुहुन्थ्यो । तर अरु कांग्रेस नेताहरूको र अरु राजनैतिक नेताहरूको चरित्रहीन भएको कुरा उहाँ चर्चा गर्नुहुन्थ्यो । चर्चामात्र होइन यस्ता कुरा किताब मै लेखिसक्नु भयो ।

दुर्गादास रंजित पहिले देखि बुद्धको शिक्षा र धर्म प्रति आस्था भएको उपासक थियो । महिनाको एक दुइ चोटी भिक्षुहरूलाई निमन्त्रणा गरी भोजन दान गर्नुहुन्थ्यो । अनि त्यसबेला भिक्षुहरूसँग बुद्धको शिक्षा र उपदेशबारे छलफल गर्नुहुन्थ्यो । जसले गर्दा उहाँको बुद्धको उपदेशप्रति भन्नु बढी श्रद्धा जागरण हुँदैगयो । फलस्वरूप बुद्धको शिक्षा प्रचार प्रसार गर्नुपर्ने विचार उहाँमा दृढ हुँदै गयो । त्यही अनुरूप दश बाह्र वर्ष अघिदेखि प्रत्येक वर्ष एक एक वटा ज्ञानवर्धक बुद्धको शिक्षा सम्बन्धी पुस्तक छाप्दै गर्नुहुन्थ्यो । छाप्नेमात्र होइन किताब प्रकाशित गरेर सबै राजनीति कार्यालयमा र नेताहरूको हातमा पुऱ्याउनुहुन्थ्यो र राजदरबारसम्म पनि पुऱ्याउनु हुन्थ्यो ।

अर्को उहाँको धार्मिकता बारे भन्ने हो भने भिक्षुहरूबाट प्रत्येक वर्षको एकचोटी ७ दिनसम्म महापरित्राण पाठ गराउनु हुन्थ्यो । मतलब बुद्धको सत्यवचन, शुद्ध मैत्री र करुणाको प्रभावबाट शान्तिहोस् भनी कामना गर्दै परित्राण पाठ गराउनुहुन्थ्यो । महापरित्राण पाठ हुने ७ दिनसम्म श्रवण गर्न आउनहुने श्रद्धालुहरूलाई जलपान गराउन पाउँदा उहाँ खूब आनन्दको अनुभव भएको सुनाउनहुन्थ्यो । उहाँ विरामी हुँदा दिन कसरी बिताउने भनी सोच्दै रहँदा ७ दिनसम्म परित्राण पाठ र धर्मउपदेश सुन्नपाउँदा उहाँलाई औषधी

सेवन गरेको सरह नै भयो भनी सुनाउनुहुन्थ्यो ।

उहाँको अर्को स्मरणीय रचनात्मक कुरा समाज सेवा हो । टेकू स्थित धर्मशालामा र पाटीमा बसिरहने अशरण वृद्ध वृद्धाहरूलाई प्रत्येक वर्ष खास्तो, लुगाफाटो र खाद्य पदार्थ वितरण गर्ने गर्नुहुन्थ्यो ।

धेरै वर्षसम्म उहाँ अस्वस्थ हुनुहुन्थ्यो । धर्म र औषधीको बलद्वारा एक दशकसम्म बढी बाँचिरहनु भयो । जब दुर्गादास रंजित ७६वर्ष पुगनु भयो त्यस बेलासम्म अब कति दिन बाँचुला ? अब भने मर्ने बेला आइसक्यो गर्नुपर्ने काम सबै जसो गरिसकेँ । छोराछोरीहरू पनि आत्मनिर्भर भइसके । यस्तो कुरा गर्दा गर्दै ७७ वर्ष पुगनु हुँदा उहाँ दिवंगत हुनुभयो ।

दुर्गादास रंजितको पुण्यस्मृतिमा उहाँको श्रीमती लक्ष्मी देवी रंजित प्रमुख सपरिवारले ७ दिन सम्म भिक्षुसंघबाट महापरित्राण पाठ र धर्म उपदेश सम्पन्न गराउनु भयो । यो परिवारको तर्फबाट गर्नुपर्ने गुणस्मरण पुण्य कार्य हो । यसको साथै दिवंगत दुर्गादास रंजित उपासकको इच्छानुसार नै प्रस्तुत धर्म उपदेश नामक पुस्तक उहाँको पुण्यस्मृतिमा उहाँको परिवारले प्रकाशित गर्नुभएको हो । यस पुण्यद्वारा श्रीमती लक्ष्मीदेवी रंजित प्रमुख सपरिवारको दीर्घायु र सुस्वास्थ्य नाभ होस् भनी कामना गर्दछु ।

अश्वघोष

शाक्यमुनि विहार

लुम्बिनी माघ २०६५

फोन नं. ०७१-५८०२६९

## यस पुस्तक बारे

यसपालि मैले आफ्नै डायरी भाग १ भनी नाम राखी पुस्तक छान्ने विचार गरें । डायरी भन्दा खेरि दिनका दिन घटेको घटना लेखेको डायरी होइन । समय समयमा कहाँ कहाँ के के विषयमा कुन कुन वर्षमा धर्म उपदेश दिएको भन्नेबारे लेखिएको डायरी हो । मसँग २०२८ सालदेखिको धर्म उपदेशको डायरी छ । त्यही डायरी हेरेर आफूलाई मन पर्ने ज्ञानवर्धक लागेको विषय मात्र चुनेर यस पुस्तकमा समावेश गरें ।

डायरीमा सबैकुरा आफ्नो मातृभाषा नेवार भाषामा लेखिएकाले अनुवाद गर्नु त्यति सजिलो भएन । जस्तै कतिलापाक, भाःमदुम्ह, न्यालुसे च्वं, फाकुसेच्च्वं, मतिकुराहा आदि शब्दहरूको नेपालीभाषामा के भन्छ थाहाछैन । कुनै कुनै विषय त पहिले पहिलेको छापिसकेका पुस्तकहरूमा समावेश भैसकेका छन् । पुराना पुस्तकहरू पढ्दै जाँदा एउटै विषय तीन चार किताबमा छापिएको देख्दा आफूलाई कसो कसो लाग्थ्यो ।

कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्काको किताब पाँच छ वटा पढ्दै जाँदा एउटै विषय प्रसंगवश तीन चार किताबहरूमा उल्लेख भएको देख्न पाउँदा मनमा उत्साह र हौसला बढेको छ ।

श्रीलंकाका नारद महास्थविरको पनि तीन चार किताबहरू पढ्दै जाँदा उहाँको कुरा र पूज्य अमृतानन्द महास्थविरबाट

लेखिएको बुद्धकालीन पुस्तकहरूमा पनि एउटै विषय धेरै पुस्तकमा समावेश भएको पाउँ । अनि मनमनै भन्न थालें कि मेरो मात्र एउटै विषय बारम्बार अरु अरु किताबमा छान्ने गरेको होइन रहेछ । अर्को कुरा के रहेछ भने अरुलाई मनपर्ने कुरा लेख्नु पर्नेमा आफूलाई मनपर्नेमा लेख्ने स्वभाव ममा रहेको रहेछ । यस पुस्तकमा पनि अरु पुस्तकमा छापिसकेको कुरा घुसाइ दिएको छु । कुनै कुनै लेखमा संशोधन र घटना हेरफेर गरिदिएको छु । कुनै कुनै विषय डायरीमा नभएको कुरापनि विस्तारमा यसमा लेखिदिएको छु ।

यस पुस्तकमा मैले ध्यानभावनाको पनि केही चर्चा गरिदिँ । ललितपुरकी सविता धाख्वाको सुभाव अनुसार भावनाको केही कुरा समावेश गरिदिँ । जस्तै भावनाको फल, १) चित्त एकाग्रता, २) आफूलाई आफैले चिन्न सक्ने, ३) अर्न्तमुखी हुनुपर्ने र सक्ने, ४) मनलाई नियन्त्रण गर्न सक्ने, ५) चित्त शुद्ध गर्नसक्ने । मैले जति चित्त एकाग्र र मनलाई नियन्त्रण गर्न सक्नुपर्ने हो त्यति गर्न सकिन । त्यसैले ध्यानको बारे धेरै लेखिन ।

दिवंगत दुर्गादास रंजितकी श्रीमती लक्ष्मीदेवी रंजितले भन्नुभयो—“बुद्धको उपदेश सम्बन्धी जुन भए पनि एउटा पुस्तक श्रीमान्को इच्छा अनुसार उहाँको पुण्यस्मृतिमा किताब एउटा छापेर वितरण गर्दछु । वर्षैपिछे उहाँले प्रकाशित गर्दै आउनुभएको एउटा पुण्यको कार्य हो । उहाँको पवित्र इच्छा पूरागर्नु म कर्तव्य ठान्दछु ।” तसर्थ श्रीमती लक्ष्मी रंजित र

सपरिवारको दीर्घायु र सुस्वास्थ्य कामना गर्दछु ।

आफ्नो काममा व्यस्तताका बाबजूद मेरो अनुरोध स्वीकार गर्नुभई मेरो अशुद्ध नेपाली भाषालाई शुद्ध गरिदिनु भएकोमा प्रा. श्री सुवर्ण शाक्यज्यूलाई धेरै धन्यवाद दिन्छु ।

यस्तै राम्रोसँग प्रस्तुत पुस्तक यथा समयमै छापी दिनु भएकोमा युनिभर्सल प्रिन्ट कन्सर्न प्रेस छेत्रपाटी पनि धन्यवादको पात्र छ ।



भिक्षु अश्वघोष  
संघाराम विहार  
ढल्को, विष्णुमति  
फोन नं - ४२५९९१०



## मिनाजुमा श्रद्धाञ्जली

आज एउटा यात्राले विराम पाएको छ ।

एक अलौकिक लेखनले विराम पाएको छ ।

तर हौसला हँसिएको छ ।

अनित्य, अनात्मा र दुःख सत्यको सत्यतामा

बुद्ध, धर्म, संघको ज्योति छचल्केको छ ।

यात्रा फेरी तपाईंको निब्वान पथमा सोभिएको छ ।

मंगल होस्, मंगल रहोस् यात्रा यो अनन्तमा ।

Dhamma.Digital

- भाई सानु राजा रंजित

## बा याःत लुमङ्का

बा नः जिमित त्वता भाल  
सकसित ख्वेःमते धया विज्यानःभाल  
याः मागु फुक्कः म्वा बले या सयकी धयाविज्यात  
न्हावले कुशल कर्म याना जित लुमङ्की धयादिल ।

जन्म मरण सत्य सिकाः च्व धाल  
पल पल सिःमागु लुमङ्का म्वाय सयकी धयाभाल  
बुद्ध, धर्म, संघ त्रिरत्न धन विया विज्यात ।  
न्हावले श्रद्धा वल्लाका कर्म यायगु स्यना विज्यात ॥  
मे पिन्त दुःख विमत्पो धका  
सिः त्यन्गु अन्तिम अवस्था तक नं  
थःपी होशे च्वना, याना के ना विज्यात  
थ्व संसार त्वतेगु अवस्था तः कनं  
होश दयका सकसित होशे च्वनेगु केना भाल ।

- छोरी, शर्मिष्ठा उदास

## स्वर्गिय बुवा दुर्गा दास रंजितप्रति श्रद्धाञ्जलिका दुई शब्द

मनुष्यको जीवनमा सबभन्दा उत्तम धर्म “दान” धर्म भनिन्छ त्यसमा पनि धर्मको दान स्वरूप धर्म सम्बन्धी पुस्तकहरू प्रकाशित गरि ज्ञान फैलाउने कार्यलाई भगवान बुद्धले पनि उत्तम धर्मको रूपमा धर्म देशना गर्नु भएको छ । “सब्वदान धम्मदान जिनाति” अर्थात यसलाई सरल भाषामा व्याख्या गर्दा सबै दानलाई धर्म दानले जित्छ । यहि यथार्थता र उद्दगारलाई चरितार्थ गरि स्वर्गिय बुवाले हरेक वर्ष बुद्धको उपदेशले भरिपूर्ण पुस्तकहरू प्रकाशित गरेर वित्नु भयो । वहाँको पार्थिक शरिर हामीहरू माभ्र नरहेता पनि सम्भना स्वरूप वहाँको ज्ञान बर्द्धक उपदेशहरू हामीहरू माभ्र सधै रहि रहने छ । स्वर्गिय बुवाको सम्भनामा दुई वर्षको पूण्यतिथिको उपलक्ष्यमा वहाँले सिकाएर जानु भएको महापरित्राण पाठको आयोजना गरी सबै धर्मप्रेमी साथी अनि परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूमा यो पुस्तक प्रकाशित गरि वितरण गर्ने पुनित उद्देश्य लिई यस वर्षमा हामी परिवारको तर्फबाट यहाँहरू समक्ष यो पुस्तक पस्कने जमर्को गरेका छौं । हुन त गत वर्ष बुवाको पहिलो वर्षान्तमा श्रद्धेय भन्ते अश्वघोष महास्थविरज्यूबाट, जो हाम्रो बुवाको धर्म गुरुका साथै असल कल्याण मित्र पनि हुनुहुन्थ्यो, उहाँले स्मृतिस्वरूप “नेपालमा थेरवाद बुद्ध धर्मको

ढ

भविष्य (दोस्रो भाग)” नामक पुस्तकमा स्वर्गिय बुबा “दुर्गादास रंजितको स्मृतिमा” भनी उहाँको स्मृतिमा दुइ शब्द प्रकाशित गरेर हामी सम्पूर्ण परिवारहरू को मन जित्न सफल हुनु भयो । बुबाको इच्छा अनि वहाँ भन्तेले देखाउनु भएको सद्मार्ग धर्मको अनुशरण गरी हामीलाई प्रेरणा दिन अग्रसर हुनु भएकोमा वहाँ प्रति हामी हृदय देखि कृतज्ञताका साथ साधुवाद टर्क्याउनु चाहन्छौ । सदा भैं यस वर्षको पुस्तक पनि श्रद्धेय भन्तेले लेख्नु भै स्व. बुबा प्रति श्रद्धान्जलि ब्यक्त गर्न अग्रसर हुनु भएको छ । विगतमा पनि बुबाको अनुरोधलाई आफ्नो कमजोर स्वास्थ्य एवं ब्यस्त समयको बाबजुद एकरत्ति पनि अल्छी आनाकानी नगरी बुबाको इच्छा अनुरूप धर्म सम्बन्धि लेखहरू लेखिदिनु हुन्थ्यो । यिनै गुणहरू प्रति पुनः सस्मरण गर्दै पूज्य श्रद्धेय भन्ते अश्वघोष महास्थविर प्रति पुनः एक पटक भावपूर्ण श्रद्धा अर्पण गर्दछौं र भविष्यमा पनि यस्तो अवसरहरू प्रदान गरिदिनु हुनेछ भन्ने आशा एवमं विश्वास लिएका छौं ।

अब छोटो मन्तव्य हाम्रा आदरनिय स्व. बुबा प्रति उद्दगार ब्यक्त गर्न चाहन्छौ । वहाँ हाम्रो परिवार सबैका प्रेरणाका स्रोत हुनुहुन्थ्यो र हामीलाई सधैं उदाहरणीय कार्य गर्न सिकाएर वित्नु भयो । देशको लागि होश वा समाजको लागि या त परिवारको लागि नै किन नहोस् सबैको भलो हुने काम गर्ने, आफ्नो क्षमताले जति संभव छ त्यतिमात्र गर्ने तर निरन्तर रूपमा आफ्नो जिम्मेवारी बोध गरि गर्ने भनि शिक्षा दिनु हुन्थ्यो । साँच्चै नै त्यो शिक्षा, अर्ति कति वास्तविक एवं उत्साहवर्द्धक रहेछ त्यो हामीले छर्लङ्ग गरि बुझिसकेका

छौं । वहाँले सामाजिक जीवनको अलावा करिव एक तिहाई जीवन सक्रिय राजनीतिमा बिताउनुभयो । तर राजनैतिक कार्यकर्ताको रूपमा वहाँले कहिले लाभ र स्वार्थको राजनीति गरेको हामिलाई अनुभव भएन र सधै गुप्तरूपमा वा खुल्लारूपमा समाजसेवा आवश्यक अनुरूप गर्नु हुन्थ्यो र त्यहाँपनि कहिले लोभ र स्वार्थमा पर्नु भएन सधै सबैको प्रेरणाको स्रोत बन्नु भयो । त्यस्तै परिवारमा एउटा पथ प्रदर्शकको रूपमा खेल्नु पर्ने भूमिका एवं जिम्मेवारीलाई सफलता पूर्वक निर्वाह गरी कहिले कसैको लोभ लालचमा नपरि साच्चो भगवान बुद्धको अनुयायीको रूपमा आफूलाई प्रस्तुत भएर अन्तिम समय सम्मपनि समतामा बसेर आफ्नो प्राण त्याग्नु भयो । आफ्नो जीवनको अन्तिम दशकमा स्वार्थ र लोभबाट पर हटेर सबै कुरा त्याग गरी धर्ममा एकचित्त भै हरेका वर्ष पुस्तक प्रकाशन अनि महारित्राण पाठको आयोजना गरेर बिताउनु भयो र जीवनको अन्तिम दशक वहाँ रोगबाट ग्रसित पनि हुनुभयो, मुटुको बाइपास सर्जरी गरि आफ्नो कमजोड शरिर लिएर कति पनि विचलित नभइ सक्दो शिल पालना गरेर बाकी जिवन बिताउनु भयो । साथै भिक्षु अश्वघोष ज्यूले भन्नु भएको जस्तो आफ्नो जिवनमा आफुले गर्नुपर्ने सबै प्राय दान धर्म गरेर आफ्नो मृत्युलाई पर्खेर बसेको अनुभुति लिएर वेदना पूर्ण जीवनमा कसरी समतामा बाँच्नु पर्छ भनेर हामिलाई चरितार्थ गरेर, सिकाएर जानु भयो । कसैलाई दुःख नदिन भरसक सबैलाई सुःख बाँड्नु पर्ने मनुष्यको धर्म वहाँले हामिलाई सिकाएर जानु भयो । हुन त उहाँको कडा वचन र कठोर स्वभाव प्रति सबै परिवार र साथिभाई परिचित

त

हुनुहुन्थ्यो । तर त्यो कडा व्यवहार प्रति करुणा अनि अनुशासनको पाठ सिकाउने लक्ष्य लुकेको हुन्थ्यो । त्यो पनि धिलो र चाँडो सबैले महशुश गर्थे भने वहाँको सत्यवादीपन प्रशस्त भल्किन्थ्यो । वहाँ सधै बुद्धको उपासकको रूपमा आफ्नो गृहस्थी जीवनमा पनि प्रस्तुत उदाहरणीय बन्नु भयो ।

यी यावत हाम्रो बुबाको गुणहरूलाई हामीले यो जुनी र आजनु जुनीहरूमा पनि बिसर्नै सक्दैनौं भने वहाँले देखाई दिनु भएको बाटो हिड्नु र सोही अनुरूप आचरण गर्नु वहाँप्रतिको सच्चा श्रद्धान्जलि हुनेछ भन्ने कुरा ठानेका छौं । अन्तमा हामी सबै आफन्त वर्ग, बुबाको साथिहरूमा त्यो दुःख घडिमा हामिलाई शान्त्वना दिई हाम्रो धैर्यता बढाउन सहयोग गर्ने सम्पूर्ण महानुभावहरूमा कृतज्ञताका साथ धन्यवाद । स्वर्गिय बुबाले हामी सबैको पुण्य प्राप्त गरौस् र उहाँ जहाँ कहि जन्मनु भएको भएपनि निर्वाण लाभ चाँडै प्राप्त गर्न सकोस् भनि मंगल मैत्रीको कामना गर्न चाहन्छौं ।

भवतु सब्ब मंगल  
सबैको मंगल होस्,  
सबैको कल्याण होस्

रंजित परिवार टेकु-१२

थ

## श्री स्वर्गिय दुर्गा दास रंजितको छोटो जीवनी

वि. सं. १९८८ मंसिर २१ गते द्वादशीको दिनमा काडमाडौंमा जन्मनु भएका श्री दुर्गादास रंजित केटाकेटीको उमेर देखिनै सामाजिक कार्यमा रुची राख्ने एउटा निस्वार्थ र त्यागी राजनैतिक कार्यकर्ताको रूपमा चिनिनु हुन्छ । सर्व प्रथम १९९७ सालमा शहिद शुक्रराज शास्त्रीज्यूलाई राणा सरकारले निर्ममता पूर्वक भुण्डाएको दुःखद दृष्यबाट आक्रान्त हुन पुगनु भयो । त्यसपछि २००१ सालमा बौद्ध भिक्षुहरूलाई देश निकाला गरेको घटनाले भन् राणा सरकारको अन्याय अत्याचार प्रति असन्तुष्ट भै आक्रोशित हुनु भयो र प्रजातान्त्रिक आन्दोलनका श्रद्धेय नेता स्व. वि. पी. कोइराला र स्व. गणेशमान सिंहको प्रजातान्त्रिक विचारधाराबाट प्रभावित भै निजहरूलाई सुरक्षित स्थानमा लुकाउने छिपाउने काममा संलग्न हुन थाल्नु भयो । २००८ सालमा नेपाली काँग्रेसको चवन्नी सदस्यता ग्रहण गरी सक्रिय राजनीतिमा प्रवेश गरी २०१४ सालको भद्र अवज्ञा आन्दोलनमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नु भएका श्री दुर्गादासजी २०१६ सालमा नेपाली काँग्रेस काठमाडौं क्षेत्र नं १ का पार्टी सभापतिमा चुनिनु भयो । तर २०१७ सालमा प्रजातन्त्रको हत्या पछि पञ्चायती व्यवस्थाको विरोध गरे वापत २०१८ सालमा सुरक्षा कानुन अन्तर्गत

द

पक्राउमा परि करीब २ वर्षको काराबास जीवगी विताई विदेशिनु भयो र २०२५ साल सम्म भारतको कलकत्तामा बसी पुनः काठमाडौं फर्कि आफ्नो व्यवसायमा संलग्न हुनु परेकोले सक्रिय राजनीतिबाट टाढा रहन विवश हुनु भयो । तर पनि प्रजातन्त्रवादी साथीहरूसंग निरन्तर सम्पर्क कायमै राखि २०३६ सालको आन्दोलन र २०४६ सालको जन-आन्दोलनलाई नेपथ्यमा बसी आफुले सक्दो सहयोग गर्नुभयो । तर प्रजातन्त्रको पुनः स्थापना पश्चात नेपाली काँग्रेसको प्रजातन्त्र र समाजवादको भावना विपरित पार्टीका साथीहरुको स्वार्थपूर्ण व्यवहार, कुर्सीको राजनीति र एक आपसमा शत्रुताको व्यवहार प्रति असन्तुष्ट भै सक्रिय राजनीतिबाट अलग रहने विचार गरी रहेको समयमा एक्कासी हृदय रोगबाट पिडित हुन पुग्नुभयो र भारतको एपोलो अस्पतालमा उपचार (वाइपास सर्जरी) गराई फर्केपछि आध्यात्मिक चिन्तन तिर आकर्षित भै बुद्ध धर्मको एक सच्चा उपासकको रूपमा आफ्नो बाँकी जीवन बिताउने संकल्पका साथ आफु बस्न थाल्नु भयो । हुन त उहाँको परिवार बुद्ध धर्मको अनुयायी थिए भने उहाँ पनि त्यहि धर्मप्रति श्रद्धावान उपासक हुनु हुन्थ्यो । तर परिवारीक जीवन ब्यापारको व्यस्तता अनि राजनीति प्रति धेरै भुल्नु भएकोले धर्ममा थोरै मात्र समय दिन पाउनु भएको थियो । त्यति हुदाँ हुँदै पनि उहाँ सामाजिक कृपाकलापमा संलग्न हुनु हुन्थ्यो । जसको फलस्वरूप उहाँ गाउँ सेवा कोष, बौद्ध बृद्धाश्रम, पद्यम सुगन्ध विहार र धर्मकिर्तिको विशेष सदस्यपनि हुनु हुन्थ्यो । धर्मप्रतिको सजगताले उहाँले विपश्यना ध्यानको पहिलो, दोस्रो शिविरपनि



लिनु भएको थियो । त्यहि ध्यानको ज्ञानले उहाँले आफ्नो जिवनको अन्तिम १२ वर्ष हरेक वर्ष बुद्ध धर्मको प्रचार प्रसारको लागि शुभारम्भ गर्नु भयो । यसको साथै श्रद्धेय भन्तेहरूको सुभाब एवं सहयोगमा हरेक वर्ष महापरित्राण पाठको आयोजना गरि आफन्त बन्धुभाई, छर-छिमेक र इच्छुक उपासकहरूलाई बुद्ध धर्मको महिमा बारे बोध गराउने कार्यमा तल्लिन हुनुभयो । महा परित्राण पाठको सातौं पटकको आयोजना गर्ने बेलामा वहाँ शारिरिक दृष्टिकोणबाट ज्यादै कमजोर एवं रोगबाट निक्कै ग्रसित हुनुहुन्थ्यो भने २ पाइला सम्म चाल्ने सामर्थ्य पनि उहाँमा थिएन, तर पनि कति हरेस नखाई सबै भन्ते, परिवार, साथीभाईको सहयोगले महापरित्राण पाठ पुरा गराई छाड्नु भयो, जुन उहाँको संकल्प गरेपछि त्यो पूरा गर्ने बानीको परिणाम थियो, भने यो नै अन्तिम कुशल कर्म गर्ने अवसरपनि भयो । किनकी सोही महापरित्राण श्रवण गरि सातौं दिनको दिन २०६४ साल पौष ३ गते नवमीको दिन स्वर्गीय हुनुभयो । यसरी श्री दुर्गा दास रंजितज्यू आफ्नो जीवनको यात्रा बुद्धले बताउनु भएको चार आर्य सत्यको धर्म अनुसरण गर्दै एउटा लामो यात्राबाट विश्राम पाउनु भयो ।

भवतु सब्व मंगल

न

## सत्यवादिता

यस पालि नौलो “धर्मउपदेश” नामक पुस्तक लेख्न मन लाग्यो । २०२८ सालदेखि ठाउँ ठाउँमा धर्म उपदेश दिएको कुरा डायरीमा लेखि राखिएको छ । त्यही डायरीबाट राम्रा राम्रा कुरा चुनेर भाग १ र २ गरी छाप्ने विचार गरेको छु । यो भन्दा पहिले अरुबाट भाग १ छापी सक्यो ।

यहाँ २०३३ सालमा ध्यानकुटी विहारमा सत्य पारमीताबारे उपदेश दिएको कुरा डायरीमा लेखे अनुसार लेखेको छु । बोधिसत्वले बुद्ध हुनुभन्दा पहिले दशपारमी पूरा गर्नु भएको कुरा जातक कथाबाट थाहा हुनु आउँछ ।

सत्यवादी नभएमा वा भनेअनुसार नगर्ने असत्यवादी भएको खण्डमा त्यस्तो व्यक्ति गुणधर्म नभएको अर्थात् अविश्वासी हुन्छ । अरुलाई बिगार्ने, अहित गर्ने, ठग्ने काम नगर्नु नै सत्यपारमी हो । बोधिसत्वले प्राणघात गर्छ, चोरी गर्छ, काम मिथ्याचारी छ र रक्सी पनि खान्छ, तर अरुलाई विगार हुने गरी नराम्रो नियत राखी झूठो कुरा गर्दैन । “बोधिसत्तस्सहि एकच्चेसु ठानेसु पाणाति पातम्पि, अदिन्ना दानम्पि, काम मिच्छाचारम्पि, सुरापनम्पि होति येव, अत्थ भञ्जक विसवादं पन पुरक्खत्वा मुसावादी नाम नाहोसि ।” भनी हरित जातक अर्थकथामा भनिएको छ ।

सत्यपारमी भनेको झूठो कुरा नगर्ने मात्र होइन,

आफूमा भएको गुणधर्मद्वारा अथवा अरुको हितहुने काम गरेको प्रभावले वा सत्यकर्मको फलले हित हुनु हो । भिक्षुहरूले परित्राण पाठ गर्दा खेरि एउटा सूत्र सकिना साथ यसरी पढ्ने गरिन्छ :- एतेन सच्चवज्जेन सब्बरोगो विनस्सतु - अर्थ यस बुद्धको सत्य वचनद्वारा सबै रोग निको होस्, एतेन सच्चवज्जेन होतु ते जय मंगलं- यसबुद्धको सत्य वचनद्वारा तिम्रो जयमंगल होस् ।

सत्य वचनको अर्थ बुझ्नको लागि केही घटनात्मक कथा प्रस्तुत गर्दछु ।

एकचोटि करोडौं धन भएको ब्राह्मण कुलमा बोधिसत्वको जन्म भयो । उ सबै धन त्यागेर ऋषि बन्न पुग्यो । साथीहरूले उनलाई भनेको थिए ऋषि नबन्नु । ऋषि बन्नु सजिलो छैन । साथीहरूको कुरा नसुनी उ ऋषि बन्न पुग्यो । उसको नाउँ हो दीपायन ऋषि ।

त्यसताका मण्डव्य नामक व्यक्ति स्वास्नी सँगै दीपायन ऋषि कहाँ गएको रहेछ । पत्नी ऋषिकहाँ कथा सुन्दै थिइन् । पति चाहिँ बाहिर बच्चालाई हेरचार गरिरह्यो । बच्चाको खेल्ने बल एउटा सर्पको प्वालमा पसेछ । बच्चाले हातभित्र हाल्ना साथै सर्पले उसेछ । बच्चा मुर्छा पय्यो । आमा बुबा दुवै ऋषि कहाँ बच्चालाई लगेर प्रार्थना गरे- बच्चालाई मन्त्र गरेर बचाइदिनु पय्यो । ऋषिलाई मन्त्र आउदैनथ्यो । सत्यवचनद्वारा बच्चालाई विष हरण गर्नु पय्यो भनी उनले अधिस्थान गय्यो-“म श्रद्धाले ऋषि बनेको हुं । श्रमण धर्म पालन गरेको । ऋषि बनेर केहि दिन पछि ऋषि जीवन मलाइ मन परेन । तैपनि बाध्य भएर ४० वर्ष सम्म मन नलागी नलागी ऋषि जीवनमा बसिरहेँ । यस ऋषि जीवन

मलाई पटक्कै मन पर्दैन । तथापि यस सत्य वचनद्वारा यज्ञदत्त बालक विषबाट मुक्त होस्, उ बाँचोस् । त्यति कुरा भन्नासाथ बच्चाको छाति सम्मको विष मुक्त भयो । बच्चाले आँखा खोलेर माँ भनी फेरि लट्यो । ऋषिले भने- मैले गर्न सक्ने यति मात्रै हो ।

बच्चाको बुबाले म पनि सत्यवचनको प्रभावले केही गरूँला भनी विचार गरी बच्चाको छातीमा हात राखी भन्यो- मलाई मेरी पत्नी यस ऋषि कहाँ आउने गरेको पटक्कै मन पर्दैन र मेरो घरमा ऋषि आउँदा खेरि यिनलाई मैले दान दिए पनि श्रद्धाले होइन । यस सत्य वचनद्वारा मेरो बच्चा यज्ञदत्त बाँचोस् । यति भन्नासाथ बच्चाको घुँडामाथिसम्म विष कम भयो ।

बच्चाको बुबाले आफ्नी पत्नीलाई भन्यो- तिमिले पनि सक्दो सत्य वचन उद्गार गर । पत्नीले भनिन् - मपनि सत्यवचन भन्छु तर तपाईं रिसाउनु होला कि भनी डरलाग्छ ।

पतिले भन्यो किन रिसाउने ? जसरी पनि बच्चालाई जिउताउनु पर्छ, भन्न, रिसाउने छैन । अनि तिनीले भनिन् -“मेरो बच्चालाई डस्ने सर्प जति मन पर्दैन, त्यस्तै मेरो पति पनि मलाई मनपर्दैन । यस सत्य वचनद्वारा मेरो बच्चा यज्ञदत्त बाँचोस् । त्यसपछि बच्चा अठेर खेल्न गयो । (कन्हायन जातक)

गरीब भए पनि आफूले भनेको बोली वचन फेरिन भने, फरक गरेन भने, सत्य दृढ छ भने त्यो एक धनी व्यक्तिकै हुन्छ ।

मुसलमानहरुको गुरु खलीफा उमर खूब नामी थिए । उनी एकदम सत्यप्रेमी, न्यायी र शूरवीर थिए । एकजना इरानी सेनापतिलाई समाती भुण्डयाई मृत्युदण्ड दिने बेला उसले पानी खाने इच्छा प्रकट गरेकोमा खलीफाले उनलाई पानीको ग्लास दियो । सेनापतिले मृत्युदेखि डराइकन पानी नखाई बस्यो । खलीफाले भने डराउनु पर्दैन, तिमीले पानी नपिएसम्म तिमीलाई मार्ने छैन । यति भन्नासाथै इरानका सेनापतिले पानीको ग्लासलाई फालिदियो र भन्यो- अब म मृत्यु हुनु देखि डराउँदिन । मेरो टाउको यदि काटिन्छ भने तपाईंको वचन पनि काटेको सरह हुने हुन्छ । खलीफाले आफ्नो वचन पालनगरी इरानी सेनापतिलाई छोडिदियो । खलीफा आफ्नो सत्य वचनमा दृढ रहयो ।



## सत्यकुरा गर्ने विधि

जुन सत्य कुरा गर्दाखेरि अरुलाई अप्रिय हुन्छ, आफू रिसाउँछ भनेर कुनै काम नलाग्ने कुरा हो भने त्यस्तो प्रकारको सत्य कुरा नगरे पनि हुन्छ । सत्य कुरा गर्ने उचित समय आयो भने अरुलाई मन नपरे पनि समय र मौका हेरिकन सत्यकुरा गर्न सक्नुपर्छ । बुद्ध भन्नुहुन्छ -सत्य भए पनि जहाँ तर्हि बोल्नुहुन्छ । झूठो कुरा गर्ने बानी भयो भने उनीहरूको परिवारमा लाटा गोजेँग्रा सन्तान जन्मिन्छ । सबै बलभन्दा सत्यबल बलसम्पन्न हुन्छ । “एतेन सच्च वज्जेन सोत्थिते होतु सब्बदा ” अर्थात् बुद्ध भन्नुहुन्छ - यस सत्यवचनको प्रभावले तिम्रो शान्ति स्वस्ति होस् । यो सत्यताको चिन्ह हो ।

अंगुलिमालले भिक्षु भएर आर्य (शुद्ध) व्यक्ति बनेपछि प्रसूति व्यथाले पीडित एकजना गर्भवतीको उद्धारमा आफू आर्य जाति -अर्हन्त भिक्षु ) भएर प्राणी हिंसा गरेको छैन, यस सत्य वचनद्वारा गर्भवतीले सकुशल बच्चा जन्माउन सकोस् भनी परित्राण पाठ गरेकोले गर्भवतीले सकुशल बच्चा जन्माइन् ।

अधिमुत्त श्रामणेर (नवक भिक्षु ) लाई जंगलमा डाँकाहरूले समाते । त्यसबेला अधिमुत्तले भने - मसँग केही छैन । मलाई मान्यो भने यहाँ कोही पनि आउँदैन । मलाई छोडिदेउ । म कसैलाई यो कुरा भन्ने छैन कि यहाँ डाँका

छन् । उनीहरूले श्रामणेरलाई छोडिदियो । उनले बाटोमा आफ्ना आमाबुबा, दाजु, बहिनीहरू सँग भेटहुदा पनि जंगलमा डाँका भएको कुरा भनेनन् । जंगलमा डाँकाहरूले उनीहरूलाई समाते नै । बाटोमा डाँकाहरू भएर पनि हामीलाई छोरा अधिमुत्तले भनेनन् । कस्तो मान्छे रहेछ भनेर रोई कराए । अधिमुत्त श्रामणेरको सत्य वचनको प्रभावले डाँकाहरूको हृदय परिवर्तन भयो र उनीहरू डाँका मार्ने काम छोडी असल मानिस बने ।



## हरित तपस्वीको चरित्र

हरित अस्सी करोड धन त्याग गरेर हिमालयमा गएर तपस्वी बन्न पुग्यो । बाह्र वर्ष पछि अमिलो नूनको स्वादिलो कुरा खान नगरमा गएको बेला वाराणसीका राजाले उनलाई आफ्नो बगैँचामा कुटी बनाई राखी मान सम्मान गरी राखे । त्यो तपस्वी रानीसँग मोहित भएर उनीसँग भुले । यो कुरा राजाको कानमा पुग्यो तर उनले विश्वास गरेनन् । रानीसँग सोधे रानीले त्यो कुरा हो भनिन् । तैपनि राजाले विश्वास गरेनन् । ऋषिसँग पनि सोधे उनले पनि हो भने ।

अनि राजाले भने-महात्मा ज्यू “रोग भयो भने उपचारको लागि औषधी छ, भोक लाग्यो भने खाना छ, प्यास लाग्यो भने पानी छ, त्यस्तै क्लेश (मानसिक कमजोरी) नाश गर्न प्रज्ञा बुद्धि छ, तपाईंको प्रज्ञा के भयो ?” ऋषिले भन्यो - *Dhamma.Digital*

एवमेतं महाराज । यथा ते वचनं सुतं,  
कुमगं पटिपन्नोस्मि मोहनेय्येषु मुच्छितो ।  
महाराज । तपाईंले जुन कुरा सोध्नुभयो त्यो सत्य हो । म कुमार्गमा परें, काम वासनारूपी जालमा फसें । त्यसैले म मूर्ख भएँ । मोहमा परें, चत्तारोमे महाराज लोके अति बला भुसा, रागो, दोसो मदो मोहो, यत्थपञ्जा न गाधति, अर्थ, संसारमा चारवटा कुरा धेरै बलिया छन्- राग, द्वेष, मद (मानसिक विकृति) र मोह (आशक्त) यी कुराको बलसम्पन्न हुँदा प्रज्ञाले काम दिदैन ।



## लोभ, द्वेष, मोह कम गर्ने विधि

२०२८ मा आनन्द कुटीमा दिएको धर्म उपदेश । यो मज्झिमनिकायको वितक्क सण्ठान सूत्रको सारांश, श्रावस्ती जेतवनाराममा बुद्धले भिक्षुहरुलाई दिनुभएको धर्म उपदेश हो । मनमा रहेको क्लेश नाश गर्न निमित्त अभ्यास गर्नुपर्ने बुद्धको निर्देशन अनुसार भावनानुयोगीले नचाहिने विर्तक दमन गर्ने पाँचवटा कुरा बुझी क्रियात्मकताद्वारा अभ्यास गर्नुपर्छ ।

- १) भावना अभ्यास गर्दा लोभ, द्वेष, मोह आदिलाई दबाउनु र हटाउनु पर्छ, जस्तै: सिकर्मिले काठमा ठोकिसकेको किला निकाल्नु परेको खण्डमा सानो किला राखी हठौडाले ठोकी सरलपूर्वक निकाल्न सकिन्छ, त्यस्तै मनमा उठिरहेको अथवा लुकी रहेको पाप चेतनालाई कुशल चेतनाद्वारा निकाल्नु पर्छ ।
- २) राम्रो विचार गरेर पनि अकुशल चेतना उठिरहन्छ भने अकुशल (नराम्रो) चेतनाको प्रतिफललाई बुझिलिने, मतलब यसले असल गर्दैन भनी बुझिलिने । अर्थात् धेरै खतरा भएको आफ्नो शरीरमा आएको सर्प जस्तै सम्झी निकालि दिनुपर्छ ।
- ३) निकालेर फ्याँकेपछि पनि यो पाप देखेर पनि नदेखे सरह गर्ने अथवा त्यसलाई बिर्सिदिए पनि पाप चेतनालाई दबाउन सक्छ ।
- ४) त्यसो गरेर पनि नराम्रो कल्पना उठेर आयो भने भावना

गरिरहेको निमित्तलाई बदलेर अर्कै आलम्बणमा चित्त राख्नुपर्छ । जस्तै बेगले दौडदा त्यसरी भएन बिस्तारै जानु पऱ्यो भनी मन थामे भैँ गरी रोकिनु पर्छ । तब मन स्थिर हुन्छ ।

- ५) भावना अभ्यास गरेर पनि पाप चेतना (कल्पना) मनमा उठेर आयो भने बदमासले अहिंसक मानिसलाई कुटेजस्तै दाँत दबाएर, मिचेर, पाप चेतनालाई स्थान नदिइकन अधिष्ठान गरेर त्यसलाई दमन गर्नुपर्छ । त्यसरी दबाउन सके मात्र पाप चेतना हराएर जान्छ ।

यसरी चित्तलाई बसमा राख्न सके तृष्णा हराएर जान्छ, भवबन्धन (संसार बन्धन) नरही निर्वाण बोध हुन्छ र त्यसलाई साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।



## ध्यान भावना किन गर्नुपर्ने

उत्तानसत्त्व-पशुमा लाज र भय हुँदैन । जसतो इच्छा हुन्छ त्यस्तै गर्छ । आहार लिनु, खाना खानु, सत्नु, मैथुन, सेवन गर्नु आदिमा लाज र भय हुँदैन ।

गहणसत्त्व- मानिस पशु जस्तो लाज र भय नमान्ने हुँदैन । आफूमा भएको क्लेश(नराम्रो भावना) बाहिर देखाउँदैन, मानिसमा लाज र भय हुन्छ । सहने शक्ति छ । यो भावना अभ्यासले भएको हो र चित्त बलियो भएकोले हो । त्यसैले भावना गर्नुपर्छ । भावनाको वास्तविक अर्थ हो सही रूपमा अभ्यास गर्नु ।

साधारण मानिसको चित्त बाँदर जस्तै चञ्चल हुन्छ । पंचइन्द्रिय प्रति संयम नभएको अर्थात् पंचइन्द्रिय दमन नभएको, मनलाई नियंत्रण गर्न नसकिने हुन्छ । कुनै विपत्त दुःख भएको खण्डमा अब के हुने, के गर्ने भनी हरबराउन थाल्छ । उपेक्षा भावको अभाव भएर मन स्थिर हुँदैन । ध्यानी व्यक्ति देखेको र सुनेको कुरालाई तुरुन्तै विश्वास गर्दैन र उतातिर ध्यान दिदैन । ऊ ठीक हो कि होइन भनेर परीक्षण र अध्ययन गर्छ, विचार गर्छ, त्यसमा संलग्न भएर पनि त्यसैमा आसक्ति जमाएर पल्किँदैन । यस्तो हुनु सबै गुण ध्यान भावनामा सही तरिकाले अभ्यास भएकोले र भावना

बलियो भएको कारणले नै हुने हुन्छ । त्यसैले ध्यान भावना (विपस्सना) अभ्यास गर्नुपर्ने हो ।

यस्तै ध्यान गर्दाखेरि मानिस शूर, वीर र धीर हुनेहुन्छ ।

शूरको मतलब जुनसुकै काममा कार्य कुशलता हुने र निर्भय हुने हुन्छ । काम गर्नमा आँट हुन्छ ।

वीर भनेको काममा बाधा अड्चन आए पनि मनले चिताएको कुरा पूरा गरेरै छाड्नु हो ।

धीरको अर्थ निन्दा र प्रशंसादेखि प्रभावित नहुने, विचलित नहुने । पहाड जस्तै अचल हुनेहुन्छ । यी सबै गुण सही ध्यानीमा हुने गर्छ । त्यसैले ध्यान भावना निरन्तर रूपमा अभ्यास गर्नुपर्छ । शिक्षित हुने पनि भावनाको अभ्यासले नै हो । मतलब शिक्षित व्यक्तिको चरित्र राम्रो र असल हुन्छ । दुःख बाट मुक्तहुनको लागि अर्थात् निर्वाण सुख साक्षात्कार गर्न चित्त शुद्ध हुनुपर्छ ।

दान, शील, निर्वाण सुख प्राप्त गर्न उपकारक गुण भएपनि त्यो दुःखबाट मुक्त हुने बाटो होइन । वास्तवमा निर्वाणको बाटो विपश्यना भावनाको अभ्यास नै हो तर भावना अभ्यास गर्न निमित्त भने शील आचरण राम्रो हुनै पर्छ । व्यवहारिक भ्रंशबाट मुक्त हुने आशा लिएर भावना गर्ने मानिस अज्ञानी हुनेछ ।

चित्त वसमा राख्ने तरिका:-

जंगली घोडा तालिम गर्नलाई बलियो लामो डोरीले ठूलो रुखमा बाध्नुपर्छ । बिस्तारै डोरी छोटो गर्ने र खाना पनि क मगदैं कमजोर पार्ने गर्नुपर्छ । तब खम्बा नजिक बाध्ने

सकिन्छ, किन कि उ चल्न सक्दैन अनि असल घोड सवारले त्यसको नजिक गएर जिउमा हात राखी थम-थमाई तालिम गरेर आफ्नो बसमा राख्ने गरिन्छ । त्यस्तै चित्त रूपी जंगली घोडालाई बाध्ने स्मृतिरूपी डोरी भयो । बाध्ने खम्बा भावना भयो । चित्त चंचल हुनेले धेरै बेरसम्म भावना गर्न सक्तैन । जंगली घोडालाई खाना कम गर्ने जस्तै रूप, शब्द आदि आरम्भण कम गर्नुपर्छ । स्वतन्त्रता कम गर्नु भनेको भावना गर्ने समय बढाउँदै जाने हो । यसरी अभ्यास गर्दै जाँदा चित्त बसमा ल्याउन सजिलो हुन्छ ।



## बोधिसत्त्वको व्यवहारिक प्रज्ञा

सांगा २०३५ श्रावण

ध्यानकुटी बनेपा २०४०

दुई साथीहरू थिए । एकजनाको नाम पण्डित (बोधिसत्त्व) र अर्कोको नाम अति पण्डित थियो । पण्डित चाहिँ बोधिसत्त्व थिए । अतिपण्डित भने बोधिचित्त नभएको स्वार्थी थियो । तरपनि बुद्धजना मिलेर आधा-आधा पैसा हाली साभागरी व्यापारगर्न गएछन् । व्यापार गर्न गएको गाउँमा उनीहरूले धेरै धन कमाए । पछि दुबैजना त्यहाँबाट फर्के । बीच बाटोमा पुगिसकेपछि अतिपण्डितले साथीसँग भन्यो-“हेर साथी । हाम्रो टोलमा बस्ने मानिसहरू राम्रा छैनन् । हाम्रा आफन्तहरू पनि राम्रा छैनन् । त्यसैले यो पैसा सबै यही जंगलको कुनै ठाउँमा गाडेर जाऔं हुँदैन र ?”

बोधिसत्त्व सोभो थियो । लपन छपन केही पनि जान्दैनथ्यो । त्यसैले साथीको त्यो कुरालाई हुन्छ भनी माने । दुबैजना धन त्यही गाडेर घरमा फर्के । पछि एकदिन अति पण्डित आफू एकलै गएर जंगलका सबै पैसा लिएर आयो । बाबु चाहिँलाई पनि त्यो कुरा सुनायो र भन्यो-“फलानो दिनमा म र मेरो साथी पण्डित दुबैजना मिलेर जंगलमा पैसा लिन जानेछु । पैसा त्यहाँ नहुँदा म पण्डितलाई चोर दोष लगाउनेछु, बुबा त्यहाँको खोक्रो एउटा रुख भित्र बसेर नक्कली देवता बनेर बस्नुहोला । हामी दुबै जनामा

भगडा हुनेछ । हामी दुबैजना त्यही खोक्रो परेको रुखमा आएर हामी दुइजना मध्ये कसले पैसा चोरेको हो भनी सोध्ने छौं । त्यतिबेला बुबाले पण्डित नै चोर हो भनिदिनुस् । यसरी यी सबै पैसा पच्ने छ ।

आफ्नो योजना अनुसार अतिपण्डित बोधिसत्व साथीकहाँ गएर भन्न गयो- “साथी, खर्च गर्न पैसा भएन । जाऔं गाडिराखेको ठाउँबाट पैसा लिएर आऔं ।” हुन्छ भनी दुबैजना जंगलमा गए । गाडेको ठाउँमा खनेर हेन्यो । त्यहाँ पैसा थिएन । अतिपण्डितले भन्यो -“पण्डित, तिमी त जाली रहेछौ । हेर्दामात्र सोभो देखिन्छौ । तिमीले पैसा सबै लिएर गयौ होइन ?”

पण्डितले भने -“के कुरा गरेको साथी? मैले यहाँको धन कहाँ लिएको छु र ?” यही कुरालाई लिएर दुबैजनामा भगडा हुन थाल्यो । अतिपण्डितले भन्यो -“हामी दुइजना यहाँ भगडा गरेर के गर्ने ? यहाँ कोही पनि साक्षी छैन । बरु ऊ त्यो रुखमा देवता छ जस्तो देखिन्छ । जाऔं त्यही गएर देवतासँग सोधौं ।हामी दुई मध्ये कसले पैसा लिएको भन्ने निर्णय त्यहाँबाट जे हुन्छ त्यही कुरालाई मंजुर गर्नु पर्ला हुन्न र ?”

बोधिसत्व पण्डितलाई त्यो कुरा ठीक लाग्यो । दुबैजना रुखनिर गएर भगडाको सबै कारण सुनाए । फेरि हात जोडेर प्रार्थना पनि गरे -“भो वृक्ष देवता, हामी दुइमध्ये को चोर हो बताइ दिनुहोस् ।”

रुखभित्र बसिराखेको अतिपण्डितको बुबा चाहिले आफ्नो स्वर परिवर्तन गरेर भनेर ल्यायो “पण्डित नै चोर हो ।”

यो निर्णय सुनेर पण्डितले विचार गऱ्यो अन्यायपूर्वक  
 न्याय गरेको भन्ने त्यो पक्कै पनि सक्कली देवता हुन  
 सक्दैन । देवता हो कि होइन भन्ने कुरा अहिल्यै परीक्षा गरेर  
 हेर्दैछु । बोधिसत्वले यता उताबाट भारकाठ पात आदि बटुलेर  
 थुपारेर त्यस रुखको चारैतिर राख्यो । पछि त्यसमा आगो  
 लगाइ दियो । आगो हेर्दा हेर्दै दन्केर आयो । अतिपण्डितको  
 बुबा भित्र बसिराख्न सकेन । आफ्नो ज्यान बचाउनको लागि  
 रुखबाट बाहिर निस्क्यो र भऱ्यो -अतिपण्डित नै चोर  
 हो । त्यही मेरो मूर्ख छोराले गर्दा भण्डै मेरो ज्यान जान  
 लागेको थियो । पण्डित चोर होइन । ऊ निर्दोष छ ।

यति भनेर ऊ त्यहाँबाट भागन खोज्यो । अतिपण्डित  
 पनि त्यहाँबाट भागन खोज्यो तर बोधिसत्वले दुवैजनालाई  
 समातेर ल्यायो र लुकाइराखेको धन आफ्नो भागको आधा  
 आधा गरेर लियो । यहाँ बोधिसत्वमा व्यावहारिक प्रज्ञा  
 भएको कारणले गर्दा आफ्नो धनको भाग लिन पाएको  
 हो । पण्डितले त्यस्तो बेइमान साथीसँग के भगडा गरिराख्ने  
 भनेर चुपलागेर बसेनन् । अन्याय गर्ने देवता सक्कली देवता  
 हुन सक्तैन भनेर आगो लगाइदिएको कारणले साभ्का  
 व्यापारबाट लाभ भएको आधा आधा धन बाँडेर लिन पाएको  
 हो । ठग साथीलाई बोधिसत्वले गरेको काइदा उचित  
 देखिन्छ । त्यसैले हामीलाई पण्डित बोधिसत्वको ज्ञान कामलाग्दो  
 छ ।





## शील उन्नतिको बाटो

(काभ्रे दाप्चा २०४० मा र भक्तपुर दीपंकर विहारमा  
२०४३ श्रावण २९ गते दिएको धर्म उपदेश)

आचरण राम्रो पार्नु, चालचलन सुधानु, व्यवहार  
राम्रो पार्नुलाई “शील” भनिन्छ ।

शील दुइ थरी छन् -१) चारित्रशील २) वारित्र शील ।  
जुनकाम गर्दा अरुलाई मनपर्छ र असल राम्रो भन्छ त्यो  
चारित्र शील हो । जुन काम गर्दा खेरि अरुले छि! छि! भन्छ,  
निन्दा गर्छन्, त्यो नगर्नु वारित्रशील हो । यहाँ दुइजना दिदी  
बहिनीको चरित्र प्रस्तुत गर्छु ।

रुपवती दिदी चाहिँको रूप राम्रो भएपनि चाला  
नराम्रो छ । गुणवती बहिनी चाहिँ रूप नराम्रो भएपनि उनको  
चाला राम्रो छ । रूपवतीको विचार अनुसार रूप राम्रो भए  
आइमाईको चाला राम्रो हुनुपर्छ भन्ने छैन । स्त्रीको शोभा  
भनेको रूप सम्पत्ति हो ।

गुणवतीको भनाइअनुसार मुखको रूप नराम्रो भए  
पनि चाला, रहन सहन राम्रो हुनुपर्छ । रूपवती चुरोठ र  
रक्सी खाने स्वभाव भएकी थिइन् । यसले गर्दा उनलाई  
विवाहको लागि कसैले कुरा गर्न आउँदैनथ्यो । यस कुराले  
के बुझिन्छ भने चारित्रशीलको कति महत्त्व छ ।

थुल्लतिस्स एकजना भिक्षु थियो । उहाँ बूढको फुपूको  
छोरा थियो । उनी खूब घमण्डी अभिमानी थियो । आफू

भन्दा ठूला बडा भिक्षुहरूलाई उनी वन्दना मानादि सम्मान गर्दैनथ्यो । मतलब उनमा चारित्रशील थिएन । बुढो भएपनि उनी ज्ञानले बालक नै थिए र आफू भन्दा ठूलाको कुरा पनि नसुन्ने खालको थियो ।

असनमा एकजना आइमाईले आँप चोरेर फरिया भित्र लुकाइन् । पसलेले समातेर फरिया नै फुकाल्न लगाई बेइज्जत गरिदियो । यो चारित्रशील नभएको एक उदाहरण हो ।

अर्को एकजना भिक्षुले धर्मकथा भनिरहेको ठाउँमा एकजना व्यक्तिले जुत्ता चोरेर लियो । उसलाई पनि समातेर बेस्सरी पिटिदियो । यो चारित्रशील नभएको उदाहरण हो ।

दुशीलको परिणाम-

- १) धन नाश हुन्छ,
- २) बदनाम हुन्छ,
- ३) जहाँ गए पनि टाउको निहराई बस्नुपर्छ,
- ४) अविश्वासपात्र बन्नुपर्छ,
- ५) दुर्गतिमा जानुपर्छ,

शीलवान्को फल-

- १) धन लाभ हुन्छ,
- २) यशकिर्ती फैलन्छ,
- ३) विश्वासपात्र बन्छ,
- ४) जहाँगए पनि शिर ठाडो पारी बस्न सक्छ,
- ५) सुगतिमा जान्छ ।



## अनाथपिण्डक

पोखरा र तान्सेनमा दिएको उपदेश  
२०३६ माघ

अनाथपिण्डक बुद्धशासन(बुद्धधर्म) प्रचार केन्द्र बनाउनमा एउटा बलियो स्तम्भ हुन पुगेको व्यक्ति हो । अर्को बुद्धको शासनको स्तम्भ विशाखा उपासिका जसले पूर्वाराम (विहार) निर्माण गरी बुद्धलाई दान दिइन् । यहाँ अनाथपिण्डकको छोटकरीमा चर्चा गरिन्छ ।

उनको जन्मकुण्डलीको नाउँ सुदत्त हो । गरिब अनाथहरूलाई पिण्ड दान दिने चलन भएकोले अनाथपिण्डक भनी उनको नाउँ चलेको हो । उहाँको पिताको नाउँ सुमन सेंठ हो । २० एकड जग्गामा विहारको लागि आवश्यक आधारभूत सबै पूरागरी जेतवनाराम(विहार) बनाई उनले भगवान् बुद्धलाई दानदिए । विहार बनाउन ५४ करोड खर्च भएको उल्लेख छ । तसर्थ उनी बौद्ध साहित्यमा नामी प्रमुख दाता उपासक बने । त्यस उपासकले बनाइदिएको विहारको नाम जेतवनाराम (जेतवन आराम) हो ।

बुद्धको पालामा विहार भन्ने चलन थिएन । भिक्षुहरू आराम लिने ठाउँ भएर आराम भनिन्छ । जेत भन्ने व्यक्तिको जग्गा किनेर बनाएकोले जेतवनाराम नाउँ रहन गएको हो ।

राजगृह सेंठकी बहिनी पुण्यलक्षणा सँग विवाह गरेर उनका काल नामक छोरा एक जना र छोरीहरू महासुभद्रा,

चूलसुभद्रा र सुमना गरी तीन जना थिए । दुइजना छोरीहरूले स्रोतापन्न भएपछि विवाह गरेर गृहस्थ जीवन बिताइन् (कान्छी) छोरी सुमना भने सकृदागामी भई कुमारी जीवनमा नै दिवंगत भइन् ।

अनाथपिण्डकको छोरा काललाई विशाखाको बहिनी सुजातासँग विवाह गरि दिइयो, तर तिनी अति अहंकारी र सासु ससुराहरूलाई मान सम्मान गर्नु पर्ने चारित्रशील हीन थिइन् । कोमल र नरम स्वभाव उनीमा अभाव थियो । दास दासीहरूलाई हप्काउने, कष्ट दिएर शोषण गर्ने स्वभाव उनको थियो । तसर्थ अनाथपिण्डकको घरमा शान्ति थिएन । पछि बुद्धको अर्ती सुनेर उनी ज्ञानी बनिन् ।

अनाथपिण्डकले धेरै दास दासी पालिराखेको थियो । ती दासीहरूमध्ये पूर्णानामक दासी विवेक बुद्धि (प्रजा) भएको हुँदा दासित्वबाट मुक्त भइन् ।

अनाथपिण्डकको काल कण्ठी भन्ने एकजना साथी गरिब हुँदा उसलाई आफ्नै घरमा पालेर राखे । अनाथपिण्डकको राजगृह सँठ सँग घनिष्ठ सम्बन्ध थियो । दुबैजनाको व्यापारमा पनि राम्रो सम्बन्ध थियो । उनीहरू बीच नाता पनि परेको छ । आफ्नै बहिनी दिएकोले उनी ज्वाँड पर्दछ । त्यो महाजन बुद्धभक्त भएकोले उनीतर्फबाट अनाथपिण्डकले बुद्धलाई भेट्ने अवसर पाएको हो । राजगृहबाट श्रावस्ती १८० माइल अर्थात् ९० कोस टाढा पर्छ ।

अनाथपिण्डकको घरमा दिनका दिन सयकडौं भिक्षुहरूलाई भोजन दान र अपराण्ह गिलान प्रत्यय (सर्वत् घिउ, मह आदि) तयार भैरहन्छ भनी पालि साहित्यमा उल्लेख

भएको पाइन्छ । दिनको तीन चोटी उनी विहारमा पुग्ने गर्थे । खालि हात उहाँ त्यहाँ जान्दैनथ्यो ।

अनाथपिण्डकको जीवनी अध्ययन गर्दाखेरि के बुझिन्छ भने -कुनै पनि हालतमा बुद्धलाई तकलिफ हुने कुरा गर्नुहुन्न । त्यसैले कहिल्यै पनि अनाथ पिण्डकले बुद्धसँग कुनै प्रश्न गर्दैनथे, किनभने उत्तर दिनु पर्दा बुद्धलाई तकलिफ हुन्छ । आफू बिरामी हुँदापनि बुद्धलाई बोलाउँदैनथ्यो, बरु अरु भिक्षुहरूलाई बोलाउन पठाउँथ्यो ।

दानदिंदा दिंदै गरिब हुन पुग्दा पनि उनको बुद्धप्रति भएको श्रद्धा कम भएन । घरमा बस्ने मिथ्यादृष्टिक देवताले भन्यो रे- दान दिंदा भिखारी हुन पुग्यो अझ दान दिने ? यो कुरा सुनी ती देवतालाई घरबाट धपाई दियो रे । उहाँमा बुद्ध प्रति अटल श्रद्धा भएको पालि साहित्यमा उनका प्रसिद्धि उल्लेख भएको पाइन्छ ।

Dhamma Digital

## बुद्धजीवनी र बुद्धको उपदेश

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीमा शनिबारका दिन २०३० देखि २०४० सम्म पटक पटक गरी दिएको धर्म उपदेश ।

बुद्ध जीवनी अध्ययन गर्ने तरिका दुई थरी छन्:-  
१) भक्ति २) शिक्षा (ज्ञानलिने दृष्टिले) अर्थात् अवलौकिक अमानव बुद्ध र लौकिक शुद्ध मानव बुद्ध । अलौकिक बुद्ध मानिस नभई स्वर्गबाट आउनुभएको, जस्तै जन्मना साथ सात कदम हिंड्नु भएको, उडेर जान सक्ने, देवलोकमा आमालाई उत्तमधर्म उपदेश दिने भएको आदि अद्भुत चमत्कार देखाउने बुद्ध ।

लौकिक बुद्ध- हामीजस्तै आमाको पेटमा दशमहिना बसी जन्मेको शुद्धोदन पुत्रराजकुमार । जन्मेदेखि प्रभावशाली, बचपन देखि साथी (धाइका बच्चाहरु) सित समभाव देखाउने गुण भएको आदि मानवगुण सम्भी अध्ययन गर्ने । मानव बुद्ध भनेका सिद्धार्थ कुमारको जन्महुँदा शुद्धोदन राजालाई जति सुख र हर्षको अनुभव भयो त्यति नै ज्योतिषहरुको राजकुमार दरबार त्यागेर महापुरुष भई बुद्ध हुने भविष्यवाणीका कुरा सुनेर दुःखी हुन पुग्यो ।

बुद्धको बारेमा लेखिएको बुद्धजीवनीमा सूत्र पिटक र विनय पिटक अध्ययन गर्दा मात्र बुद्ध कस्ता खालका हुन्भनी पहिल्याउन गाह्रो छ । मतलब बुद्धलाई चिन्न सजिलो छैन भन्नुमा अत्युक्ति हुने छैन होला ।

“बुद्धजीवनी” पुस्तक पढ्दाखेरि बुद्धलाई सकल प्राणीलाई उद्धार गर्नाको निमित्त अवतार लिन आएको जस्तो गरी लेखिएको छ । जातक अठ्ठकथाको निदान कथामा पनि त्यस्तै लेखिएको छ तर सूत्रपिटकका धर्मचक्र सूत्र अनुसार भने बहुजन हितको लागि हो भन्ने देखिन्छ । यहाँ सर्वजन हिताय भनी लेखिएको छैन । बुद्ध परम्परावादी होइनन्, उनी त अनुभवका कुरा मात्र बताउने महामानव हुन् ।

बुद्धजीवनी अनुसार बुद्ध आकाशमा उडेर चमत्कार देखाउनेको रूपमा देखिन्छन्, तर विनय पिटक अनुसार भिक्षुहरूले चमत्कार देखाउनु हुँदैन भन्ने नियम बनाउने र अर्ति दिने खालको बुद्ध देखिन्छन् ।

बुद्धजीवनी अनुसार सिद्धार्थकुमारले बुढो मान्छे, रोगी र मृतक देखेर दरबार त्यागेको देखिन्छ, तर अंगुत्तरनिकायमा बुछले भनेका छन् - आफू दरबारमा बस्दा खेरि नै बुढो हुनेछ, रोगी हुनेछ र मर्नुपर्छ भनी मलाई थाहा थियो । दरबारको भेदभाव र असमानता देखेर राजदरबार त्यागेको हुं ।

बुद्धले भन्नुभएको आत्मकथा सुत्तनिपात अनुसार बुद्ध शुद्ध मानिस हुनु हुन्छ । त्यसमा यसरी उल्लेख छ - अत्तदण्डा भयं जातं..... अर्थात् शस्त्र धारणाले उत्पन्न भएको छ, जुन कारणले मानिसहरू आपसमा लड्दैछन् । अनि मलाई कसरी विरक्त भावना उत्पन्न भयो सुन म भन्छु - पानी नभएको ठाउँमा जसरी माछा छटपटी रहन्छ, त्यस्तै मानिसहरू परस्पर ईर्ष्या, द्वेषले छटपटि वाक्क भयो । सबै ठाउँमा अशान्ति मात्र देखेर म प्रव्रजित भएर त्यागी बन्न

पुणें । गृहस्थाश्रम दुःखको खानी जस्तो देखें र प्रव्रज्या स्वच्छ हावाजस्तो संभरेर प्रव्रजित भएँ । -(सुत्त निययात)

बुद्धजीवनी अनुसार बुद्ध मान्छेको रूपमा होइन देवताको रूपमा देखिइएको छ । सूत्रपिटक अनुसार बुद्ध शुद्ध पुरुषार्थ भएको, पंचइन्द्रिय (आँखा, कान, नाक, मुख, शरीर) लाई बसमा राख्न सक्ने हो । अर्थात् साधारण मान्छे मनको बसमा बस्छन् र मनको आदेशअनुसारको काम गर्छन्, तर बुद्ध मनको बसमा रहदैन । उनी मनलाई बसमा राख्न सक्ने लोकोत्तर व्यक्ति हुन् ।

बुद्धजीवनी अनुसार बुद्धले आफू केही ठूलासँग प्रार्थना गरेर बुद्ध बनेको देखिन्छ । सूत्रपिटक अनुसार दशपारमिता गुण धर्म पूरा गरेर उत्साह र प्रयास गरेर मात्र बुद्ध बन्न सकिन्छ र गुणधर्म उन्नति गरेर उत्साह गरेको खण्डमा जो पनि बुद्ध हुन सकिने भनी बुद्धले भनेका छन् ।

अब बुद्धको अलौकिक चमत्कार जीवनीबारे कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्काको विचार पनि सुनीं ।

मानिसहरूले श्रद्धावश आफ्नो गुरुप्रति धेरै मन गढन्त कुराहरू, अतिरजित कुराहरू रचनागरेर लेखिराखेका छन् । त्यस्तै पालि साहित्यमा पनि बुद्धप्रति श्रद्धा देखाएर बुट्टा भरी अनेक चमत्कार देखाउन सक्ने जादूगर बनाइराखेका छन् । बुद्धमा त्यस्तो कुनै पनि ऋद्धि थिएन, तर अपार शुद्ध मैत्री र करुणाशक्ति थियो । चित्त परिशुद्ध हुनुको साथै बुद्धमा अद्भुत मनोबल थियो । यही गुणको प्रभावले उहाँलाई कसैले केही गर्न सकेनन् ।

(साभार- धर्मकीर्ति वर्ष २६ अङ्क ६)



बुद्धजीवनीमा र पालिसाहित्यमा पुञ्जानि परलोकस्मिं पतित्ठा होन्ति पाणिनो अर्थात् पुण्य भनेको परलोकमा उपकार हुनेहो । धर्मको कुरालाई सूत्रपिटकमा यसरी बताइएको छ- सन्दिद्धिको यही जीवनमा देखिने, अकालिको मृत्युपछि होइन, धेरै समय पछि होइन । यस सम्बन्धमा बुद्धले भने अनुसार निर्वाण, दुःखबाट मुक्ति पाउनको लागि दिट्ठे दिट्ठमत्तं, देख्यो भने देख्ने मात्र त्यसैमा आसक्त नहुने । सुते सुस्तमत्तं सुन्नेबेला सुनेको मात्र, त्यसमा न टासिरहनु, मुते मुतमत्त- अनुभव भए अनुभव मात्र, स्वादमा नभुल्ने, न पत्किने । अतः मानिसले कुनै चीजमा आसक्त हुनु हुँदैन । यो अनि गम्भीर र महत्वपूर्ण कुरो हो, तर यसलाई साधारण मानिसहरूले बुझ्न सजिलो छैन । यस्तो कुरो न बुझेकाले र यसमा अभ्यास न भएकोले अर्को भाषामा भन्ने हो भने बुझपचाएकोले आज भोली भिक्षु होस् वा उपासक होस् अरहन्त भएको देख्न पाइएको छैन ।

बुद्धको उपदेश अनुसार गृहस्थहरू पनि अरहन्त हुन सक्छन्, तर पालिसाहित्यमा (अर्थकथा बौद्ध ग्रन्थमा) गृहस्थ मार्गफल लाभी अरहन्त हुनु भिक्षु हुनुपर्छ, अन्यथा गाइगोरुले हानेर चट्यांग लागेर मरेको उल्लेख छ । मतलब गृहस्थ अरहन्त भएर बाँचिरहन सक्दैन रे अरहन्त हुनासाथै तुरुन्तै भिक्षु बन्न पर्छ रे । यो गम्भीर रूपमा अध्ययन गर्नुपर्ने विषय हो ।

बुद्धको उपदेश अनुसार दुःखबाट मुक्तहुन चाहनेले अन्तर्मुखी हुनुपर्ने, मतलब आफूले आफूलाई चिन्नुपर्ने हुन्छ । आत्मालोचना अर्थात् आफ्नो गल्ती स्वीकार गर्न सक्नु

पछ । बुद्ध भने आफूलाई आफैले अर्ति दिने र आफ्नो आलोचना र विरोध गर्नेहरू भएकोले नै आफू बुद्ध हुनसकेको भन्थे ।

बुद्ध साहै गतिशील व्यक्ति हुन् । एकपटक भिक्षुहरूलाई जम्मा गरिकन सम्बोधन गर्दै भन्नुभयो- हे भिक्षुहरू ! तिमीहरूलाई धेरै अर्तिका कुरा भनिसके । मैले भनेका र गरिरहेका काम तिमीहरूलाई अष्ट्यारो त लाग्दैन ? यदि अष्ट्यारो लाग्छ भने त्यसमा म सुधार गर्छु ।  
-(संयुक्त निकाय)

यस कुराले के बुझिन्छ भने गौतम बुद्ध साँच्चै नै हित कल्याणका असल मार्ग प्रदर्शक र गुरु हुन् । समाज सुधारक हुन्, कट्टरपंथी होइन ।

हामी उहाँको अनुयायी चाहिँ भन्ने तर आफ्नो आलोचना गर्नु चाहिँ पटककै मन नपराउने भएका छौं । तर बुद्ध भन्नुहुन्छ आलोचना रचनात्मक हुनु पर्छ न कि ध्वंसात्मक ।

Dhamma.Digital



## धर्म उपदेश किन सुण्नु पर्ने

श्रीधमा संवत् २०३९ भावण ९ गते

आफ्नो चित्त शुद्धगर्नलाई र फेरिफेरि पाप कर्म नगर्नलाई हो । अर्को भाषामा भन्ने हो भने असल योग्य मान्छे बन्नलाई हो । अनि गुणी मानिस बन्नलाई हो ।

मानिस सोझा र इमान्दार भएर मात्र सुख हुने होइन र त्यस्तालाई स्वार्थीबाट दुःख हुने हुन्छ । स्वार्थी र बेइमानहरूको आजभोलि उन्नति भइरहेको देखिन्छ । सोझा र इमान्दारहरू गरिब र दुःखी भइरहेको छ । यसो हुनु प्रजाको अभावले हो । ढंग पुऱ्याई काम गर्न नजानेकोले हो । बेइमानहरू साहसी र बुद्धि भएकाले उनीहरू धनी भइरहेका हुन् । इमान्दार र सोझा भएकोले उनीहरू दुःखी भएका छन् । त्यसो त इमान्दार र धर्मात्मा भएर धनी भएकाहरू पनि छन् । त्यसैले धनीहरू सबै बेइमान नै हुने होइन ।

आफूसँग योग्यता र दूरदर्शिज्ञान नहुँदा दुःख हुनेगर्छ । पैसा नभएको हुँदा उन्नति हुन नसकेको र ढंग नभएकाले दुःख हुन गएको हो भनी बुझ्न सके मात्र पनि मनको दुःख हराएर जाने हुन्छ । मानिसले सुख खोज्ने होइन दुःखको कारण पत्ता लगाउन सके दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ । दुःखको कारणलाई समाधान गर्नुसक्नुपर्छ ।

योग्यता भनेको चोरमा पनि हुने हुन्छ, तर त्यस्तो

योग्यता आफू र अरुलाई दुःख हुने कुरा हो । मानिसको क्षमता र योग्यता असल काम गर्नमा प्रयोग गर्नु पर्दछ । त्यसको लागि सम्यक् संकल्प चाहिन्छ र आँट पनि हुनु पर्छ । यस्तो कुरा बुझ्नको लागि धर्म उपदेश सुन्ने गर्नुपर्छ ।

पुण्य र धर्म गर्नुपर्ने कर्म बलियो पार्नको लागि हो । यो कुरा बुझ्नलाई मैले अध्ययन गरेको स्मरण गरी यहाँ व्याख्या गर्दछु ।

मानिसको मृत्यु चार प्रकारले हुने गर्दछ ।

१) आयु सकेर, २) कर्मसकेर, ३) आयु र कर्म दुबै सकेर, ४) दुर्घटनामा (अकाल) मृत्युभएर ।

कर्मक्षय भएर हुने मृत्युबारे अथवा कर्मक्षय भएको बेला धर्मकर्म र परोपकार हुने राम्रो काम गरेर कर्म थप्न सकिन्छ । आयुक्षय भएकोमा बाँच्न सक्ने कुनै उपाय छैन । त्यस्ताले औषधी गरेर वा धर्मकर्म गरेर बाँच्न सकिनेछैन । अपवाद स्वरूप धर्म ग्रन्थमा पालि अर्थकथामा (त्रिपिटकमा होइन) पनि आयुक्षयको अवस्थामा, धर्मकर्म गरेर आयु बढेको कथा पढ्न पाइन्छ । त्यो पुरोहितवादको सृजित कथा हो ।

परोपकार अर्थात् सेवा गरेर क्षय भएको कर्म थप्न सक्नेबारे पालि साहित्यको आधारमै लेख्दै छु । दियोमा तेल सिद्धिँदा थप्न भए जस्तै कर्म सिद्धि सकेकोलाई धर्मकर्म गरेर कर्म पनि थप्न सकिन्छ । उदाहरणको लागि एउटा कथा अगाडि राख्छु ।

पहिला पहिलाको कुरा हो । एक दम्पतीको छोरा थियो । उ एकलो छोरा थियो र अट्टेरी पनि थियो । उसलाई

टाढा एउटा ठाँउमा गुरुकुल(छात्रावास)मा राखेर पढाइ राख्यो । त्यँहा पढाइराख्ने गुरु ज्योतिषशास्त्रमा पारंगत भइसकेको थियो । उसले बच्चाहरूको मुख हेरेर “कति बाँच्ने रहेछ” भन्न सक्ने रहेछ ।

एकदिन पढाइरहेको बेलामा त्यही केटाको मुख हेरेर बिचार गर्‍यो- “यो केटा त सात दिन मात्र बाँच्छ । कर्मक्षय भैसकेको छ । यही मर्‍यो भने यस स्कूलको बदनाम हुन्छ । त्यसैले उसलाई घर पठाइ दिनुपर्‍यो ।” यस्तो मनमा सोचेर त्यस केटालाई बोलाएर भन्यो- “बाबु, तिम्रो आमा बुबाले एउटा चिट्ठी पठाउनु भएको छ । तिमीलाई छिट्टै घर आउ रे” । केटोलाई त्यो कुरा हो भन्ने लाग्यो । उसले भन्यो- “त्यसो भए म घर जान्छु ।”

त्यस केटाको घर पुग्न चार दिन लाग्थ्यो । गुरुको मनमा थियो- “चारदिन पछि ऊ घर पुग्ने छ, अनि त्यसको तीन दिन पछि ऊ मर्ने छ ।” गुरुले उसलाई बाटो खर्च र खानेकुरा दिई पठायो ।

केटा सरासर घरतिर गइरहेको थियो । जंगलभित्र एक ठाउँमा एकजना साधु महात्माले रुखबाट भर्रेका बिग्रेका फलहरू बटुलिइरहेको देख्यो । केटोले रुखमा पनि राम्राराम्रा फलहरू फलिरहेको देख्यो । साधु महात्मासँग सोध्यो “रुखमा राम्रा फलहरू भएर पनि तपाईं किन ती बिग्रेका फलहरू बटुलिरहनु भएको हुँ ?”

महात्माले भन्यो -“कसैले न दिएसम्म नलिने हाम्रो नियम हो । यी खसेका फलहरू रुखले दिएको हुनाले बटुलिरहेको हुँ” केटोले भन्यो- “मैले टिपेर दिए भने लिन हुन्छ कि हुन्न ?”

साधु महात्माले भन्यो- “तिमीले टिपेर दिए किन नलिनु ।” केटोले उसको डालो लिएर रुखमा चढेर राम्रा राम्रा पाकेका फलहरू टिपेर त्यसमा राखेर महात्मालाई दियो ।

त्यो महात्माले विचार गन्यो- “थुप्रै मानिसहरू यहाँ आउँछन्, जान्छन् तर कसैले मलाई वास्ता गर्दैनन् । यो केटामा कस्तो धर्म चेतना भएको ? “महात्माले केटालाई “जय होस्, दिर्घायु होस्” भनेर आशीर्वाद दियो । केटो पनि खुशी हुँदै गयो । एउटा खोलामा पुगोपछि उसले बाँसको पुल एउटा देख्यो । त्यो पुल बिगिसकेको थियो । त्यसबाट हिंडेमा कुनै पनि बेला त्यो पुलबाट खोलामा खस्न सक्थ्यो । कतै तिर बाँस होला कि भनेर उसले यता उता खोज्न गयो । चार पाँचवटा बाँस खोजेर ल्यायो । त्यसले त्यस बिग्रेको पुललाई नयाँ बनाई दियो । बटुवाहरूले जयहोस्, दीर्घायु होस् भनी आशीर्वाद दिए ।

त्यहाँबाट ऊ सरासर गएर घर पुग्यो । आमा चाहिँ घर बाहिर बसिरहेकी थिई । उसलाई देखा साथ भनिहाली-“ए लुच्चा पढ्न सिद्धिएको छैन, किन फर्किस् ? बद्मास भएकोले गुरुले फित्ता पठाइदियो कि ?”

केटोले भन्यो- “आफूहरूले त छिट्टै घर आउनु” भनेर चिट्ठी पठाउने, फेरि मलाई नै लुच्चा भन्ने ?” आमा चाहिले भनिनु, “हामीहरूले चिट्ठी पठाएको भनेर कसले भन्यो ?” केटोले जवाफ दियो- “गुरुले भन्नु भएको- तिम्रो आमाबाबुले तिमीलाई हेर्न उत्सुक भइरहेको छ, तिमी छिट्टै घर आउ रे ।”

आमा चाहिलेलाई छोराको रुप देखेर माया

लाग्यो । छोरा दुब्लाएको रहेछ । त्यसैले पठाइदिनु भएको होला भन्ने विचार गरिन् । भैगो तँ एक महिना जति बसेर मिठो खाना खाएर मोटाएर जाऊ ।

गुरुको शास्त्रअनुसार केटो सात दिन पछि मर्नुपर्ने, एक महिना बित्दा पनि मरेन । यो कुरा केटोलाई पनि थाहा थिएन र केटोको आमाबुबालाई पनि थाहा थिएन । एक महिना पछि केटो फेरी गुरुकहाँ गयो । गुरुले टाढैदेखि त्यो केटो आइरहेको देख्यो । गुरुले यो घटना साँच्चै भइरहेको हो वा सपना मात्रै हो छुट्याउन सकेन । “भूत भएर आएको त होइन । मेरो शास्त्र झूठो त हुन सक्दैन ।” के भएको बुझ्न नसकेर गुरुचहि वाल्ल परिराख्यो । फेरि विचार गर्‍यो- “त्यो केटोले धर्म गर्‍यो होला, त्यसैले यसको सिद्धिएको कर्म फेरि थपियो ।” गुरुले सोध्यो- “तिमीले के धर्मको काम गरेर आयौ?”

केटोले भन्यो- “केही पनि धर्म गरेर आएको छैन ।” गुरु झन् लाटो भयो । फेरि भन्यो- “तिमीले पक्कै पनि धर्म गरेर आएको छ । धर्म गरेर पनि भन्न लाज मान्नु पर्छ ?” केटोले धरोधर्म कुनै पनि धर्म गरेर आएको छैन भनेर किरिया नै हाल्यो । गुरु झन पक्क भयो । फेरि गुरुले भन्यो- “त्यसो भए तिमि यहाँबाट गए देखि तिमिले के के गर्‍यो मलाई भन ।”

केटोले आफू त्यहाँ जाँदा बाटोमा महात्माको लागि फलहरु टिपि दिएको, बिग्रिसकेको पुल बनाइदिएको, घरमा आमा-बुबाको पनि राम्रो सेवा गरेको सबै कुरा सुनाउँदै भन्यो । यहाँ आउनु अगाडि मलाई केही पनि गर्न

आउन्नथ्यो । बदमास र अट्टेरी भएकोले मलाई यस छात्रावसमा राखिविएको हो । मेरो स्वभाव राम्रो भएको र बदलिएको देखेर मेरा आमा- बुबा आँधी खुशी हुनुहुन्छ । उनीहरूको मनमा थियो कि - “पैसा खर्च गरेर यहाँ पढाए भैं छोरा पनि ज्ञानी भयो ।”

यति कुरा सुन्ने बित्तिकै गुरुले भन्यो- “तिमीले त धेरै धर्म गरेर आयौ । जंगलमा साधु महात्मालाई फलहरू टिपिदिएको, माछाहरूलाई पोखरीमा राखिदिएको, बिगेको पुल बनाइदिएको, यी सबै धर्म हो । सबै भन्दा ठूलो धर्म त तिमीले आमा बुबाको सेवा गरेर आयौ । तिमी त कर्म सिद्धिसकेको मान्छे तर धर्मगरेकोले बाँच्यौ ।

केटोले भन्यो- “यस्तो काम पनि धर्म हो त ? म त फूल, धूप, चामल आदि राखेर देउताको पूजा गर्न मात्र धर्म, होम यज्ञ गर्नुमात्र धर्म हो भन्थानेको थिए ।”

गुरुले भन्यो- “पूजा गर्नु भनेको साच्चैको धर्म होइन । त्यो त देखावटी धर्म हो । अरुको उपकार हुने काम गर्नुलाई सही धर्म भनिन्छ । तिमीले आमा बुबाको सेवा गरेर खुशी पारेर आयौ । आमा बुबाको आर्शीवाद लाग्यो तिमीलाई ।”

यो कथामा कर्म सिद्धिसकेकाहरूलाई धर्मकर्म गरेर बचाउन सकिन्छ भन्ने कुरा स्पष्ट सँग देखाएको छ ।

धर्मकर्मको साथ साथै औषधी उपचार पनि गर्नु पर्दछ । पाठकहरू माफ गर्नु होला यो लामो कथा मेरो धर्म उपदेश डायरीमा छैन । केटोकोबारे छोटकरीमा उल्लेख मात्र टिपिएको छ ।





## अर्काको दोष देख्नु सजिलो छ

ललितपुर मणिमण्डपमा

२०४० श्रावण

अर्काको दोष देख्नु र खोज्नु भनेको धेरै जनाको बालककालदेखि अभ्यास भैरहेको बानी हो। यो बानी कसैसित सिख्नु पर्दैन, तर आफ्नो दोष के छ भन्ने खोज्ने र देख्ने बानी नभएको भने मानवको एउटा कमजोरी हो। म र मेरो भन्ने भावना बलियो भएकोले आफू दोषबाट मुक्त रहेको भन्ने देखाउन मानिस प्रयास गर्छ। त्यसैले मानिस आफ्नो दोष कमजोरी देख्दैन। सधैं अर्काको दोष मात्र देख्छ। रुखको पातबाट छेकि लुकिरहने शिकारी जस्तै मानिसहरू आफ्नो दोष छोपेर बस्छ। साँच्चै उन्नति हुने इच्छा भएकाहरूले अर्काको दोष खोज्नुहुन्न। पहिले आफ्नो दोष आफैले देख्न सक्नुपर्छ त्यसैले बुद्ध भन्नुहुन्छ

न परेसं विलोमानि नपरेसं कताकतं

अत्तनोव अवेक्खेय्य कतानि अकतानि च

अर्थ- अरुले के गरेको छ, के गरेन भनी हेर्नुभन्दा आफूले के गर्ने गरेन हेर्नु र विचार गर्नु नै उत्तम हो।

यस बुद्धवचन ले के बुझिन्छ भने - बुद्धको पालामा नै अर्काको दोष देख्ने बानी चलिआएको संस्कृति देखिन्छ अर्को बुद्धवचन यहाँ स्मरणीय छ :-

सुदस्सं वज्जं अञ्जेसं अत्तनो पन दुद्दसं,  
 परेसं हि सो वज्जानि ओपुणाति यथाभुसं,  
 अत्तनो पन छोदति कलिवं किवा सठो ।  
 अर्थ-अर्काको दोष देख्नु सजिलो छ, तर आफ्ने दोष  
 देख्न गाह्रो छ । मानिसहरूले अर्काकोलाई भुस फैलाउन जस्तै  
 फैलाउँछ, तर आफ्ने दोषलाई लुकाइराख्छ ।

अर्काको दोष खोज्ने तरिका दुई थरी छन्:-  
 असल र नराम्रो अर्थात् सकारात्मक र नकारात्मक । नकारात्मक  
 भनेको अरुलाई बिगार्नु, अरुको चरित्र हत्यागर्नु, बेइज्जत गर्नु  
 यी पाप कर्म हुन् । अर्को मैत्री चित्तले अरुको हितहुने, काम  
 गर्नु, सकारात्मक कुरा हो । बुद्ध भन्नुहुन्छ- आसवा तस्स  
 वड्ढन्ति आरासो आसववखया अर्थात् अर्काको दोष देख्ने  
 बानीले क्लेशमान बढेछ । यस्तो बानी रहेसम्म जति धर्मगरे  
 पनि अरहन्त (निर्दोष) हुन सक्तैन, दुःखबाट मुक्त हुँदैन ।

मैत्रीपूर्वक राम्रो चित्तले सुधारको लागि दोष देखाउनु  
 पनि एक धर्म हो । आमाम्बुबाले आफ्नो छोराछोरीलाई र  
 गुरुले आफ्नो शिष्यहरूलाई भलोचिताई दोष देखाउनु राम्रो  
 कुरा हो । दोष देखाउनु हुँदैन भनी मनमा राखी उनीहरूले  
 जे गरे पनि चुप लागेर बस्नु पनि ठीक छैन । आफ्नो दोष  
 देखाएको पनि राम्रो शिक्षा भनी स्वीकार गर्नु शुभ लक्षण  
 हो । दोष देखाएको राम्रो भनी स्वीकार गरेको खण्डमा त्यो  
 व्यक्ति असल बन्छ ।

सारिपुत्र महास्थविरलार्य सात वर्षको भ्रामणेर  
 (भिक्षु) ले चीवर वस्त्र भुईँमा छोडिएको छ भनी देखाइ

दिएकोले उहाँले उसलाई कल्याणमित्र सम्झी कृतज्ञता प्रकट गर्नु भयो ।

राहुल कुमारले हातमा एक मुट्टी बालुवा हातमा लिएर दिनका दिन मलाई यति दोष देखाइ अती दिने भए हुन्थ्यो भनी प्रार्थना गर्थ्यो तर धेरै जसो राहुल कुमारका साथी भिक्षुहरु उनको दोष मात्र देख्छन् । अंगुलिमाल सारै अहिंसक ज्ञानी थियो, तर साथीहरुको ईर्ष्या र डाहले गर्दा उसलाई ज्यानमारा बनाइदियो । पछि बुद्धको करुणाले अंगुलिमाल सज्जन बने, असल मान्छे बने ।

त्यस पुस्तक लेख्दै थिएँ- एकजना भिक्षुसँग मेरो जम्काभेट भयो । उहाँ एउटा बौद्ध सम्मेलनमा भागलिएर आउनु भएको थियो । उहाँले त्यस बौद्ध सभामा लुम्बिनी विकास कोषको आलोचना गरेको बारे प्रकट गरेको कुरा बयान गर्नुभयो । म चुपचाप सुनिरहेँ । मलाई कसो कसो लाग्यो ।

लुम्बिनीमा बस्दा बस्दै अर्काको दोष देख्ने कुरामा रुचि कम भएको मात्र होइन आफूमा पनि अर्काको दोष देख्ने, अर्काको बारे आलोचना गर्ने बानी शेष भएको महसूस भयो । केही महिना पहिले काठमाडौँमा बस्दा खेरि लुम्बिनी विकास कोषबारे गोष्ठी भएको थियो । त्यस गोष्ठीमा मैले पनि कोषको खूब आलोचना गरेको थिएँ, मतलब कमजोरी देखेको चर्चागरेको थिएँ । अब त्यहाँ बोलेको कुरा सम्झँदा आत्मग्लानि भैरहेको छ, मतलब त्यस्तो नबोले पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्यो । कुरागर्नु सजिलो छ तर काम गर्नु सजिलो

छैन । लेखन सजिलो छ, तर आफ्ना व्यावहारिकता ल्याउनु र कार्यान्वयन गर्न सजिलो छैन । बुद्धले भन्नु भएको कुरा सम्झन्छ । नत्थिलोके अनिन्दितो- निन्दाबाट बच्ने कोही छैन ।

लुम्बिनीमा आइसकेपछि, यहाँ बस्दा बस्दै अर्काको निन्दा चर्चा सुन्न मलाई मन पर्दैन । ममा अभ्र पनि अरुको दोष र कमजोरी सम्झने बानी पूरा हटेको छैन । संस्कार बदल्न गाह्रो छ । कसैको बानी छ, आफ्नो कामकारवाहीको बयान गर्ने, यस्तो बानी अरुलाई त्यति मन पर्दैन जस्तो लाग्छ । तपाईं भन्ने भन्दा मपाईं भन्ने कुरा भै जस्तो लाग्छ ।

बुद्धको विचार अनुसार विरोध गर्नु प्रजातन्त्रको एउटा अंग हो । तर रचनात्मक ढंगले बिरोध गर्नुपर्छ । विरोधको लागि विरोध गर्ने प्रजातन्त्र होइन । दुःखको कुरा हो, नयाँ नेपालको प्रचार भएदेखि धेरै क्षेत्रबाट विरोध मात्र हुने कुरा सुन्न पाइन्छ । यो शुभ लक्षण होइन । राजनैतिक क्षेत्रमा पनि पार्टीको काम नै विरोध मात्र गर्ने संस्कृती भै हुन थालेको छ ।



## भावनाका पाँच मित्र

२०२९ धर्मकीर्ति अध्ययन गोष्ठीमा दिएको धर्मदेशना ध्यान भावना गर्नुपर्छ भन्ने थाहा भए पनि पाँच प्रकारका मित्रको सहयोग विना यो सफल हुन सक्दैन । मित्र विना यो अनाथ हुन जान्छ । ती पाँच मित्रसँग मिल्नु पर्छ । ती पाँच मित्र हुन्:-

- १) श्रद्धा-(विश्वास) २) वीर्य-(उत्साह) ३) स्मृति,
- ४) समाधि-(एकाग्रता) ५) प्रज्ञा-(विवेक बुद्धि)

सबै भन्दा पहिले नभइ नहुने कुरा श्रद्धा हो, तर यसलाई धेरै विश्वास पनि गर्नुहुन्न, किन कि त्यसबाट अन्धविश्वास तिर डोऱ्याउँछ । श्रद्धामा विवेक बुद्धि रहेको हुँदैन । प्रज्ञा भएमात्र श्रद्धाले काम दिन्छ । वीर्य श्रद्धाको साथै ठीक मात्रामा उत्साह चाहिन्छ । खाने प्रकारमा नून जस्तै ठीक मात्रा हुनुपर्छ । स्मृति-होश ठीक ठाउँमा हुनुपर्छ, मतलब सधैं सचेत र सतर्क हुनुपर्छ । होश ठीक भएन भने ध्यान हराउँछ । समाधि-चित्त एकाग्र भएन भने आँखा बन्द भएपनि मन भागछ । प्रज्ञा नभइ नहुने अंग हो । श्रद्धामा प्रज्ञा रहेन भने अन्ध विश्वास हुन जान्छ । प्रज्ञाले तुरून्तै चित्त बाहिर गएको थाहा हुन्छ । प्रज्ञाले कल्पना आएको ठीक बेठीक छुट्याउन सक्छ ।

अब यहाँ कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्काले दिएको प्रवचनको सारांश यथावत् प्रस्तुत गरिन्छ । यहाँ थाहा भयो कि भएन यो ध्यान साधना गरिरहेको

चित्त शुद्ध गर्नलाई चाहिने कुराको । मानिसहरूको बानी भन्नु कि संस्कार भन्नु त्यस्तो एउटा बस्तु छ, जुन कि भावना गरिरहेँदा त्यही मात्र सम्भारहन्छ । त्यही मात्र विचार आइरहन्छ । कसैको पिरो, अमितो खाने बानी हुन्छ । कसैको मनभोजमा लाग्ने बानी छ । यी सबै बानी नराम्रा संस्कार हुन् । यसले गर्दा चित्त एकाग्र हुँदैन न मन नै शुद्ध हुन्छ ।

हाम्रो लागि सिद्धान्त भन्दा अभ्यास महत्त्वपूर्ण छ । अभ्यास गरेर व्यवहारमा प्रयोग गर्नु नै उपयोगी कुरा हो । बिरामी डाक्टर कहाँ जान्छ । डाक्टरले रोगको कारण पत्ता लगाउने प्रयास गर्छ । साँच्चैको डाक्टर त्यो हो जसले रोगको कारण पत्ता लगाएर उपचार गर्छ ।

त्यस्तै हाम्रो जीवनमा पनि धेरै समस्या छन्, दुःख छ । दुःखको कारण पत्ता लगाएर जरै समेत उखेलेर फाल्नुपर्छ । दुःखको कारण उखेलेर नफ्याकुञ्जेल जुनसुकै धर्ममा गए पनि दुःख हराउँदैन । जति भए पनि नपुग्ने असन्तोष, जम्मागरुँ, थुपारुँ भन्ने तृष्णा नै दुःखको कारण हो । यसमा बडो गम्भीर भएर गर्नु परेको छ । मानिसलाई दुःखको कारण पत्तालगाएर दुःख हराउने वास्ता छैन । चन्द्रलोकमा जाने आशा गर्दछ । संसार सृष्टि कसरी भयो ? ईश्वर भन्ने बस्तु छ । आत्मा छ । मरेर फेरि जन्म लिनेछ, यस्ता कल्पनाले मानिसहरू बहुला भईरहेका छन् । यस्तो कल्पना पागलपन हो । मुख्य हाम्रो कर्तव्य त हामीलाई दुःख दिइरहेने को हो ? त्यो पत्ता लगाएर हटाउनु, आफूलाई चिन्नु यहि भावनाको मूल लक्ष्य हो ।

भावनाका मित्र हुन्- श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि र प्रज्ञा । श्रद्धा-विश्वास र भक्तिलाई श्रद्धा भन्दछन् । यो

कुरा जुनसुकै काम र चर्यालाई नभै नहुने हो । श्रद्धा खतरनाक पनि छ, किनभने यसले मानिसलाई चालै नपाउने गरी अन्ध भक्तिमा लागि दिन सक्छ । श्रद्धा कसरी अन्धविश्वास हुनजान्छ यो विचारगर्नुपर्ने र बुझिराख्नु पर्ने कुरा हो । मानिसमा श्रद्धा नभै हुँदैन तर श्रद्धाको कुनै विवेक हुँदैन । आफ्नो आँखा कहाँपर्नगयो, आफूले के गरिरहेको भन्ने बुझ्न सकेन भने र बेहोश भएमा श्रद्धा अन्धविश्वास र अन्ध भक्तिमा जाकिन्छ ।

“श्रद्धा” शब्द राम्रो छ तर यसको अर्थ न बुझेर मानिसहरू अन्धविश्वासमा परिरहेका छन् । श्रद्धा बढी भयो भने अनर्थ हुन जान्छ । कोही रामप्रति श्रद्धा राखेर हरेराम हरेराम, हरेराम भनी कराई रहन्छन् । त्यतिले नै दुःख नाश भएर जान्छ भनी ठान्छन् । रामको गुण के हो वास्ता राख्दैन । छलकपट र अरूप्रतिको शोषणको कुरा मनमा राखेर मनमा राखेर पनि “हरेराम, हरेराम भनी घोकि रहन्छ । कसैले आफ्नो घरमा त्यसरी कराउन लगाइ राख्छ ।

कोही खूब श्रद्धापूर्वक अल्लाह, अल्लाह भनी कुरान पढिरहन्छन् तर चित्तमा कति शुद्धता राख्दैन, शान्ति पाउँदैन खालि आफ्नो स्वार्थ सिद्ध गर्ने मात्र खोजिरहन्छन् ।

कोही गड (ईश्वर) भनेर कराइ रहन्छन्, बाइबल पढिरहन्छन् । क्राइष्टको के गुण छ, त्यो आफूमा लागू गर्न तिर कोशिश गर्दैन ।

बौद्धहरू पनि बुद्ध शरणं गच्छामि भनिरहन्छन् । तर बुद्ध गुण के हो संभेर त्यो गुण आफूमा निहित गर्ने तिर

वास्ता रहदैन । आफ्नो मनमा ईर्ष्या, द्वेष, दुर्गुणहरू थुपारेर हे बुद्ध, हे बुद्ध भनी कराइरहन्छन् । बुद्धमूर्तिका अगाडि शिर झुकाइरहन्छन् । बुद्ध को हो ? बुद्ध शरणं गच्छामिको अर्थ के हो ? सिद्धार्थ गौतम शरणं गच्छामि किन नभनेको हो । यहाँ “बुद्ध” ज्ञान सम्बोधिको अर्थमा के रहेको छ । आफूलाई चिनेर चित्त बशमा राख्न सक्ने ज्ञान बुद्ध ज्ञान हो । त्यही ज्ञान अर्कालाई पनि बोध गराई दिनेलाई बुद्ध भनिन्छ । बुद्धको गुण सम्भरेर त्यस्तो गुण आफूमा पनि प्रवेश गराउनु भनी दृढ संकल्प गर्नु नै बुद्ध शरणं गच्छामि भन्नुको मतलब हो ।

## वीर्य

भावना गर्नेहरूले आलस्यलाई छोड्नुपर्छ । अन्सी नबनिकन उत्साह बढाउँदै लानुपर्छ । फेरि जुनसुकै समयमा पनि आँखा चिम्लेर ध्यानमात्र गरिरहनु पनि ठीक छैन, ध्यान गर्न तयार भएका साधकहरूको मनमा सधैं ध्यान मात्र गरिरहन पाए हुन्छ भन्ने जस्तो पनि लाग्न सक्छ । यस्तो कल्पना गर्नु ठीक छैन । हिँडिरहेको भए कहाँ टेकिरहेछु, खाइरहेको भए के खाइरहेछु, कुरा गरिरहेको भए के कुरा गरिरहेछु, भन्नेमा होश राखिरहनु नै ध्यान गर्नु हो । अनि मात्र ध्यानको साधना शिविर उपयोग हुन आउँछ । यस्तो कुरा नबुझिकन आँखा चिम्लेर सुत्दै नसुतिकन ध्यान मात्र गरिरहनु वीर्य होइन । उत्साह ठीक मात्रामा हुनुपर्छ । सितारको तार धेरै कसे पनि आवाज राम्रो हुदैन, चुड्ने डर हुन्छ । खुकुलो भए पनि बज्दैन । ठीक मात्रामा कसेमात्र राम्रोसँग बज्दछ । त्यस्तै वीर्य पनि ठीक मात्रामा हुनुपर्छ । भावना पढि ठीक मात्रामा हुनुपर्छ । भावना गरिरहँदा अकुशल तथा नराम्रो



कल्पना आयो भने त्यसलाई दबाउनु पर्छ । राम्रो कल्पनालाई स्थान दिनुपर्छ । कुशल अकुशल कल्पना छुट्याउनुलाई साधनाको प्रयत्न भन्दछन् ।

## स्मृति

हरदम जागरूक, सतर्क भएर बस्नुलाई स्मृति भन्दछन् । मात्र सम्भिराख्नुलाई होइन । अहिलेको भाषामा सम्भिराख्नु नै स्मृति भन्ने भैं हुन आएको छ, तर पालि साहित्यमा वा बुद्धको जमानामा सति(स्मृति) वचन, सतर्क, सचेत रहनुको अर्थमा प्रयोग गरिराखेको छ । तर पालि साहित्यमा वा बुद्धको जमानामा सति (स्मृति) वचन सतर्क, सचेत रहनुको अर्थमा प्रयोग गरिराखेको छ ।

बेलुका सुत्ने बेलामा र बिहान उठ्ने बेलामा घण्टा भर जति आनापान सति भावना गरेर ठीक होश ल्याएर शरीरको यथार्थतालाई बुझ्नुपर्छ । दिन भरि के के काम गरियो त्यसमा होश राखेर सम्भन्नुपर्छ । सुत्ने बेलामा यसरी कल्पना गरिरहँदा रात कटेर अध्यारो भएको पनि पत्ता नपाउन सक्छ । तर पटककै निद्रा नलागे पनि जिउ हलुका हुन्छ । उठ्नासाथ पनि एकपल्ट आनापान सति वा विपश्यना अभ्यास गर्ने गर्नुपर्छ ।

## समाधि

भावना गर्नेहरूको मनमा हुनसक्छ कि भावना भनेको आँखा मात्र चिम्लेर बसिरहने हो । यो त अभ्यास मात्र भइरहेको चित्त शुद्ध गर्नलाई, मन बलियो पार्नलाई । पौडी खेल्न सिकनलाई पहिले पोखरीमा छ्याम्पाङ्ग छिपिङ्ग गरेर खेल्नुपर्छ । शिविर पनि त्यस्तै हो । यहाँ ध्यान सम्बन्धमा पौडी खेल्ने पोखरी मात्र बनाइ राखे भैं हो । साधकहरू पौडी

खेल सिक्न आए भैं हो । तालिम पाएपछि चित्त बलियो हुन्छ । अनि समाधि बलियो हुन्छ । समाधि बलियो भएपछि आ-आफ्नो बानी संस्कार छोड्दै लानुपर्छ । संस्कार धेरै डर लाग्दो हुन्छ । नराम्रो बानी बनेपछि भट्टै छुट्दैन । धेरै कुरा गर्ने र अर्काको दोष खोजि हिड्ने बानी भएकाहरूको भावना गरिरहे पनि चाँडै बानी छुट्दैन । ध्यान गरिरहे पनि त्यही संस्कार आइ रहन्छ । त्यसैले बानी भनेको कुनै पनि ठीक हुँदैन । रक्सी खाने बानी भयो भने अलि अलि गर्दै नलागुञ्जेल खानुपर्ने हुन्छ । कतै पार्टीमा गए पनि मज्जालिंदा लिँदै चेतना हीन हुनेगरी खान्छ । खाइरहेको बानी नभए पार्टीमा जान मन लाग्दैन । जुवा खेल्ने आदत पनि त्यस्तै हो । पहिले एकपल्ट खेल गयो । जित्यो स्वाद पायो, बानी बस्यो । अनि दिन दिनै खेल्न गयो । सत्यानाश भयो । सबै स्वाहा भयो । शिविरमा भावना भइरहेको समाधि बलियो पारेर पुरानो संस्कार हटाउनलाई हो । फेरी नयाँ संस्कार पनि बनाउनु हुँदैन । बिउ भनेको सूक्ष्माति सूक्ष्म भए पनि कालान्तरमा ठूलो बहरको रूख भई उम्रन्छ । फल फल्यो, फेरि अर्को बिउभयो । फेरि उम्रयो अनि बन्धनमा पयो । फुकाउने नसकिने गरी गाँठो पयो । हो, पूर्वकर्मानुसार कुशलाकुशल अनुभव रहने हुन्छ । पूर्वकर्मफल भनेर हात बाँधेर चूपलागिरहुनु उचित होइन । त्यो समस्यासँग मुकाबिला गर्न सक्ने हुनलाई नै भावना गर्न परेको हो । दुःखदेखि डराएर चूपलागेर बस्नलाई भावना होइन । समाधि वा भावनाको अर्को मतलब हो उपेक्षा भाव बलियो गर्नु । सुख, दुःख, निन्दा, प्रशंसा, लाभ-हानी, जसलाई पनि हुन्छ । त्यसो भयो भनेर निराश र विचलित हुनु हुँदैन । त्यसैले बुद्धले भन्नु

भएको छ -

फुट्ठस्स लोक धम्ममेहि, चित्तं यस्स न कम्पति ।  
असोकं विरजं खेमं एतं मंगल मुत्तमं ॥  
अर्थ अष्टलोक धर्म देखेर चित्त कम्प नहुनु, शोक  
र चिन्ता नगर्नु, सहनु यो मंगल हो ।

ईर्ष्या र डाह

भगवान् बुद्ध पनि अष्टलोक धर्मबाट बचन सक्नु  
भएन । उहाँमा धेरै नै निन्दा र अपमान सहनुपर्ने घटनाहरू  
घटे । बुद्धलाई भएको लाभ सत्कार देखेर तिर्थङ्करहरूले  
(अबौद्धहरूले) सहन सकेन । डाह र ईर्ष्याले छटपटिएका  
तिर्थङ्करहरू के गरेर बुद्धको बदनाम गर्ने भन्ने विषयमा षड्यन्त्र  
रचन सल्लाह गरे ।

एकजनाले भन्यो- बुद्धले के बिगारिरहेको छ भनेर  
विरोधी हुने हामीहरू ?

जवाफ आयो- बुद्धले शीलको कुरा बताइरहेको  
छ । शील भनेको के हो ? सदाचार । यो त राम्रै कुरा  
हो । यो त हामीलाई पनि चाहिने कुरा हो । यस कुरामा  
बुद्धको विरोध गर्ने ठाउँ छैन ।

अर्को दोष के छ? जसबाट बुद्धको प्रभाव नाश गर्न  
सकौं ।

बुद्धले समाधिको उपदेश दिइरहेको छ । समाधि  
भनेको के हो ? चित्त एकाग्रता । यो पनि राम्रो कुरा हो ।  
यस कुरालाई लिएर हामीहरू विरोधी हुनुहुँदैन ।

अर्को के छ बुद्धको दोष ? बुद्धले प्रज्ञाको कुरा  
बताइरहनु भएको छ । प्रज्ञा भनेको के हो ? जहिले पनि होश  
राखेर सतर्क भएर, राम्रो सँग बुझेर काम गर्दै लाने । यो

त भन् राप्पो कुरा हो । यसमा हामी विरोधी हुनु हुँदैन ।

अर्को कुनै दोष छ त बुद्धको ? केही छैन । उसो भए यो बुद्धको निन्दा गर्ने काम सफल हुँदैन ।

डाह र ईर्ष्याले छटपटिएका तिर्थङ्करहरूले अठोट गरे कि केही न केही गरेर बुद्धको बदनाम नगरी भएन । एउटी राम्री तरूणी केटीलाई पैसा दिएर तालिम गराई दिन दिनै बुद्धकहाँ पठाइ दिए । तिनी खूब नकल भकल गरेर बुद्धकहाँ जाने गर्थिन् । अनि शहरमा कराउँदै हिँड्थिन् - मेरो कस्तो भाग्य । कस्तो मोज । म जेतवन विहारमा सुत्ने । ती भरौटै स्त्री चिंचामाणविकाले विस्तारै आफ्नो पेटमा कपडाले बेरेर दिन दिनै पेट ठूलो पाउँ लगिन् । नौ महिना भएपछि एकदिन पेटमा काठको टुक्रा मासुकाट्ने अचानो राखेर कपडाले कसेर तिनी बुद्ध बस्नुभएको जेतवनाराममा गइन् । त्यो दिन धेरै भिक्षु-भिक्षुणी, उपासक-उपासिका, अनाथ, पिण्डक, विशाखा, प्रसेनजित राजा, बन्धुल सेनापति सबैजना थिए । बुद्धको बेइज्जत गर्ने मौका यही हो भनी बुद्धको अगाडि बसेर उनीले भनी- गौतम ! तपाईं उपदेश मात्र गरिरहनु हुन्छ । यो जन्मिने आफ्नो बालकको लागि केही गर्नुपर्दैन ? प्रसेनजित, विशाखा जस्ता उपासक उपसिकाहरू छन् तिम्रो । केही न केही बन्दोबस्त गरी देऊ बच्चा जन्मिने बेला भयो ।

चिंचामाणसविका भूठो आरोप लगाउन आएकी भएकीले त्यही मूर्छा परिन् । कमरमा बाँधिराखेको कपडा खुकुलो भयो । तिनी गर्भिणी थिइन् । पेटमा काठको टुक्रा राखेर गर्भिणी सदृश भएर आएकी थिइन् । षडयंत्र असफल मात्र होइन तिनीहरूको कुनियतको भण्डाफोर पनि भयो ।

## प्रज्ञा

प्रज्ञा भावनाको मेरूदण्ड हो । विवेक र बुद्धि प्रज्ञा हो । प्रज्ञा विना वर्तमान अवस्थालाई चिन्न सक्दैन । वर्तमान अवस्थालाई बुझ्न सकेन भने वेदनामा भुलिने हुन्छ ।

वेदनालाई बुझेर त्यो अनुसार मनलाई वशमा राखेर कुनै कुरामा पनि न भुलेर नटाँसिएर बस्न सकिने नै प्रज्ञा हो । प्रज्ञाले अनित्य, दुःख र अनात्म भन्ने विषयलाई बुझ्न सकिन्छ । समाधि बलियो हुने पनि प्रज्ञा भएपछि हो ।

व्यवहारिक पक्षमा भन्ने हो भने समयको सदुपयोग गर्ने र अवस्था हेरेर काम गर्न सक्ने प्रज्ञाले नै हो । उदाहरणका लागि एउटा कथा प्रस्तुत गरिन्छ ।

एकजना धनाध्य व्यक्तिको स्वास्थ्य मरिन्, छोराहरू थिएनन् । चारवटी छोरीहरू थिए । आफू पनि बुढो भैसकेको थियो । ढुकुटीको साँचो दिनुपर्‍यो, तर चारवटा छोरी छन् । कसलाई साँचो दिने? बुढोले चारवटी छोरी र ज्वाइँहरू बोलाएर भने- "हेर, म यो साँचो दिन लागिरहेछु तर अहिले होइन । परीक्षा गरेर मात्र । म तिमीहरूलाई पाँच गेडा धान दिन्छु । जसले यी पाँच गेडा धान राम्रो सँग रक्षागरि राख्छ उसलाई यो ढुकुटीको साँचो दिन्छु ।

- १) जेठी छोरीले विचार गरिन्- यो पाँच गेडा धान के गर्नलाई । धानको भकारी छँदैछ । भनेको बेलामा भकारीबाट निकालेर दिन्छु भनी फालि दिइन् ।
- २) माहिली छोरीले विचार गरिन्- यो पाँच गेडा धान मंत्रपनि हुनसक्छ । यो खाएपछि धन धेरै हुने पो हो कि । यस्तो विचार गरेर खाइदिइन् ।

- ३) साहिंली छोरीले पाँच गेडा धान लिएर बाकसमा राखेर पूजा गरि राखिन् ।
- ४) कान्छी छोरीले धान खेतमा रोपेर अरू धेरै धान फलाएर भकारी भरिराखिन् ।

केही वर्षपछि बुढाले छोरीहरूसँग सोधे- “मैले दिएको धान तिमीहरूले के के गर्नुभयो ?” चारैवटी छोरीले आफूले गरेको कुरा बताइदिए । कान्छी छोरीले धानको रक्षा गर्न जानिन् भनेर बुढाले कान्छी छोरीको हातमा साँचो सुम्पिदियो । यहाँ कान्छी छोरीसँग प्रज्ञा भएकोले तिनले धानको रक्षा गर्न जानिन् ।

(कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का)



## भावनाको शत्रु पाँच प्रकारका

विपश्यना भनेको राम्रोसँग बुझ्नु र देख्नु हो । के बुझ्नु त भने यो शरीरको वास्तविकता बारे बुझ्नु । यो शरीर चतुर्महाभूत पृथ्वी, आपो (जल), तेजो (आगो), वायो (हावा), यी चारचिज मिलेर बनेको पंचस्कन्ध (रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान)को समूह हो । यो अनित्य र परिवर्तनशील छ । यी कुरा आफ्नो वशमा नभएकोले दुःख हुनेहुन्छ ।

आनापान स्मृति भावनाले चित्तलाई नियंत्रण गर्छ । विपस्सना भावनाले चित्त शुद्ध पार्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने यो शरीर अनित्य हो, यो मेरो हो, यो म हूँ भनी दृढसँग समातेर बस्नु हुन्न भन्ने थाहा दिन्छ । यसले गर्दा गर्नुपर्ने काम कर्तव्य सम्झी गर्दै जान सक्नेछ । यसले आफूले आफैलाई चिन्न सक्नेछ । आफ्नो गल्ती छिटो महसूस गर्न सकिने हुन्छ ।

भावनाको शत्रु पाँच प्रकारका छन् :-

- १) कामच्छन्द- (भव भोगमा आसक्त हुनु, सुविधामुखी हुनु ।)
- २) व्यापाद- (आफूलाई मन नपर्ने व्यक्तिप्रति रिस गरेर बदला लिने भावना)
- ३) थीन मिद्ध- (शारीरिक र मानसिक अलंछीपन, निद्रालुपन )

- ४) उद्वच्च कुकुच- (चमत्कार प्राप्त भयो, ध्यान लाभ भयो भनी अभिमान हुनु र यतिका दिनसम्म केही लाभ गर्न सकेन भनी पश्चाताप गर्नु )
- ५) विचिकिच्छा- (बुद्ध, धर्म, संघ र गुरुको बारे नचाहिने शंका उपशंका उठ्नु । यसको व्याख्या सत्यनारायण गोयन्काले गर्नु भए अनुसार यहाँ चर्चा गर्छु ।

### कामच्छन्द

कुनै कुनै ध्यान गरिरहेकाहरूको मनमा आउन सक्छ कि भावना गर्दा अलौकिक शक्ति वा चमत्कार देखाउन सक्ने शक्ति लाभ हुन्छ । यस्तो शक्ति प्राप्त गर्ने इच्छा हुन्छ । कसैको मनमा यस्तो कल्पना पनि हुन सक्छ कि म व्यापार गर्छु । लाखौं रूपिया कमाएर ठूलो घर बनाउँछु । कार किन्ने छु । सुखमय जीवन बिताउने छु । कोही भावना गरेर आइसकेपछि साथीहरूसँग कुरा गर्छन्- “मैले त अँध्यारो कोठामा आँखा खोलेर हेर्दा एकदम सेतो दिव्य रश्मि आइरहेको देखें । कानले यस्तो आवाज सुनें कि मानौं देवता आएर कुरा गरेको जस्तो । यस्तो प्रकारको कल्पना र कुरा गर्नु कामच्छन्द हो । यहाँ यो साधनाशिविरमा (ध्यानकेन्द्रमा) त त्यस्तो कुनै चमत्कार देखाउन सक्ने मंत्र सिकाइ रहेको छैन ।

### व्यापाद

भावना गरिरहँदा आफूलाई मन नपरेका मानिसहरूको संभ्रमा आउन सक्छ । आ-आफूलाई न राम्रो गरिरहेका आफूले भनेको कुरा नमानेका, आफूले मागेको वस्तु न दिएकाहरू प्रति द्वेषभाव हुन सक्छ । फलानाले मलाई यस्तो



गन्धो, देखाजायगा । इत्यादि मनमा कल्पना र द्वेष भाव उठिरह्यो भने ध्यान भावना हुन सक्तैन । यो ध्यानको दोस्रो शत्रु हो ।

**थीन मिद्ध**

थीन मिद्ध भावनाको तेस्रो शत्रु हो । भावना गरिरहँदा वा कुनै काम गरिरहँदा थकाई लागेको जस्तो अनुभव हुन लाग्छ । अनि मनले भन्छ सुतेर पनि भावना गर्नु हुन्छ भनेको । एकछिन पल्टनु पर्‍यो । पल्टिरहँदा निद्राले छोप्छ वा अल्छी हुन्छ । अनि एकछिन पख, समय छँदैछ भन्दै मज्जासँग सुतिरहन्छ । अल्छी बन्नु र सुत्नुवा हुनु यो भावनाको तेस्रो शत्रु हो ।

**उद्धच्च-कुक्कुच्च**

उद्धच्च-कुक्कुच्चले साधकलाई उत्ताउलो बनाउन सक्छ, चित्त दुख्ने काम पनि गराउन सक्छ । ध्यानगरिरहँदा मनले भनिरहन्छ- “मैले ठूलो ज्ञान लाभ गरें । फेरि मनले भन्छ- ध्यान गरिसकेपछि म यस्तो गर्नेछु, उस्तो गर्नेछु । अनि मानिसहरूले मलाई आदर सत्कार गर्नेछन् ।” यस्तो कल्पना गरेर फुर्फुरिनु उद्धच्च हो । यो ध्यान भावनाको चौथो शत्रु हो ।

अर्को कुरा यतिका दिनसम्म मैले राम्रोसँग ध्यान गर्न सकिन । धिक्कार भनेर पश्चाताप गरिरहने । बितिसकेको कुरा सम्भोर चित्त दुखाइरहनु बेकार छ । भइसकेको र बितिसकेको कुरा फर्केर आउँदैन । गईसकेको र भैसकेकोलाई सम्भोर पश्चाताप गरिरहनु कुक्कुच्च हो । ध्यान गर्नेहरूले यस्तो मनमा लिन्छ- अब त समयलाई चिन्नुपर्‍यो । राम्रोसँग

ध्यान अभ्यास गर्नु पन्थो, भावना बलियो पार्नु पन्थो । यो विचार गरेर भावना बलियो पाउँ लैजान्छ, उताउलो नभइकन, यस्तो गर्छु भन्ने कल्पनालाई हटाएर, दिक्क नमानिकन, सतर्क भएर तनमनले ध्यान भजबूत गर्दै लग्ने हुन्छ । यस्ता साधकहरू सफल हुन्छन्, चाँडै नै दुःखबाट छुटकारा पाउँछन् ।

### विचिकिच्छा

शंकालाई विचिकिच्छा भन्दछन् । कसैको मनमा हुनसक्छ, कहाँ कहाँबाट ध्यान भावनाको तालिम लिन भनी आएँ, ध्यान दिने गुरु त मोटोघाटो, दाही जुंगा भएको, निधारमा केही न केही चिन्ह भएको । कुनै ऋद्धि देखाउन सक्ने होला भनी ठानेको त त्यस्तो केही गर्न नसक्ने परिवारसहितको साधारण गृहस्थी पो, मनमा यस्तो अनावश्यक शङ्का हटाउनुपर्छ । नचाहिँदो शङ्का उरलाग्दो शत्रु हो ।

(कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्का)

मेरो आफ्नै एउटा ध्यानशिविरमा बस्दाको अनुभव यहाँनिर व्यक्त गर्नु अनुचित देखिन । मेरो मनमा पनि एउटा कल्पना उठ्यो, विपस्सना भावनाको किताब छपाउने । भावना गरिरहँदा यही मात्र कल्पना भएर दुइ तीन दिन ध्यान गर्न सकिन । नेपाल फर्केर भावनाको विषयमा किताब लेख्छु । किताब कत्रो गर्ने ? कभरपेज कस्तो राख्ने ? पैसा कहाँबाट आउँछ ? इत्यादि । यो कल्पनाले केही दिन भावना बिगारि दियो । भविष्यको कल्पना गर्नु व्यर्थ छ । वर्तमान अवस्थालाई चिनेर काम गर्दै लैजानु भावना हो । काम नगरिकन कुरा र कल्पना गर्नु भावना होइन ।



## भिक्षु जीवन

भिक्षु जीवनबारे मेरो डायरीमा नलेखिएतापनि ठाउँठाउँमा र बौद्ध जागरण शिविरमा प्रवचन दिइसकेको कुरा संकलन गरी भिक्षु जीवन नामक पुस्तकमा छापिसकेको विषय फेरि यस पुस्तकमा समावेश गर्ने इच्छा भएकोले राखेको छु ।

बुद्धकालीन समयदेखि हालसम्मको समयविधिभित्र भिक्षुजीवनमा धेरै फरक हुँदै आएको देखिन्छ । यस कुरालाई हामीले बुझ्नु आवश्यक छ । भिक्षुहरूको विषयलाई लिएर विभिन्न व्यक्तिहरूको आ-आफ्नो धारणाहरू रहेका हुन्छन् । त्यसैले होला कसैले एक भिक्षुको रूप देख्ने बित्तिकै आफ्नो मन आनन्द र हलुंगो भएको महसूस गर्छ भने कसैले भगवान्को नै दर्शन पाएको अनुभव गर्छ । भिक्षुहरू आफ्नो घरबाट आमा बुबा र परिवार त्याग गरेर आएका ती भिक्षुहरू मध्याह्न पछि खाना नखाइ दिनको एकछाक (जलपान बाहेक) मात्र खाना खाई बिताई, अरुले दान दिएको खानामा सन्तुष्ट भई बाँच्ने जीवन हो, भिक्षुजीवन ।

म्यान्मार (बर्मा) का मेण्डौं भन्ने राजाले भिक्षुहरूलाई ज्यादै सम्मान र श्रद्धा गर्दथे । यसका प्रमुख कारणहरू- १) भिक्षुहरूले बेलुका खाना नखाने, २) अविवाहित जीवन बिताउने भएकोले रहेछ । त्यस राजा बेलुका खाना नखाइकन सुत्न नसक्ने मात्र होइन महारानीहरू बिना एक रात पनि बिताउन नसक्ने खालका थिए । यसरी पञ्च काम सुखमा

लिप्त रहने बानी भएका उक्त राजाले पञ्चकाम सुखमा लिप्त नरहने भिक्षुहरू प्रति अत्यन्त श्रद्धा राख्ने गर्थे रे, तर कसै कसैलाई भने भिक्षुरूप देख्ने वित्तिकै रिस उठ्ने गर्छ । भिक्षुरूप त उनीहरूको आँखाको कसिंगर जस्तै हुनेगर्छ । उनीहरूको लागि भिक्षुहरू काम गर्न अल्ल्छी मानी मोज गरी खानको लागि पहुँलो लुगा लगाई ढाँगी जीवन बिताइरहेका व्यक्तिहरू हुन् । त्यसैले कसैले भन्ने गर्छन्- मीठो खाना खाएर दान लिई पैसा जम्मा पार्नका लागि भिक्षु बन्न आएका हुन् यिनीहरू आदि आदि ।

श्रीलंकाका भिक्षु पियदस्सि महास्थविरले सन् १९८४ नोवेम्बर २६ का दिन बनेपाको ध्यानकुटी विहारमा आयोजित एक समारोहमा बोल्नु हुँदै भन्नु भएको थियो- भिक्षुजीवन स्वतंत्र जीवन भए पनि सबैको साझा हक भएको सामूहिक जीवन हो । घरबार त्यागी विहारमा बसे पनि विहार भनेको आफ्नो निजी घर अवश्य पनि होइन । विहार भनेको त सामूहिक बासस्थान र साझा सम्पत्ति हो । त्यस पवित्र स्थलमा धेरै श्रद्धावान् व्यक्तिहरू गई ज्ञान आर्जन गर्छन् । बाहिरबाट हेर्दा भिक्षु जीवन सुखी र आरामदायी जीवन जस्तो लागेता पनि वास्तविक भिक्षुजीवन दुःखमय र संकटपूर्ण जीवन हो । अर्काको भरमा बाँच्नुपर्ने जीवन हो यो । कुनै धार्मिक कार्यक्रमहरूमा उपासकहरूले लाइनमा बसी भिक्षुहरूलाई दान दिँदै आउँछन् । त्यसबेला हात थाप्यै दान लिनु पर्दा जीउने सिरिंग हुने गर्छ । आज भोलि त कहीं कहीं दानदिने व्यक्तिहरू भन्दा दानलिने भिक्षु भिक्षुणीहरूको संख्या नै बढी भएको देखिन्छ, तर के गर्नु भिक्षु जीवन भनेको नै अरुले दिएको दान लिएर बाँच्नुपर्ने जीवन हो । दानी, धर्मात्मा कहलाउने

र नाम कमाउने (सबैहोइन) लोभले मात्र दान दिनेहरू पनि छन् । सबैको अगाडि दान दिएन भने आफ्नो इज्जत जाने र लाज लाग्ने डरले मात्र दान दिने व्यक्तिहरू पनि नभएका होइनन् । दान दिएकाले आफ्नो लाभ बढेको महसूस गर्ने व्यक्तिहरू पनि छन् ।

कहिलेकाहि मनमा कुरा उठ्नेगर्छ-मानिसहरूले दिएको दानको भरमा बाँच्नु पर्ने जीवन त्यति सजिलो चाहिँ पक्कै होइन । त्यसैले अरुलाई ज्ञान गुण हुने खालको उपदेशहरू दिन सकेन भने दान मात्र लिएर खाँदा पचाउन नसक्ने पो हो कि भनी डर पनि लाग्छ । एकपटक बुद्धले भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गरी भन्नुभएको छ -“भिक्षुहरू । दाताहरूले दिएको दान (राष्ट्रपिण्ड) पचाउन त्यति सजिलो छैन । यदि तिमीहरूले आफ्नो चरित्र शुद्धपार्न सकेन, चित्तराम्रो भएन भने दान लिएर खाँदा त्यसलाई पचाउन सक्नेछैनौं ।” त्यस्तै कुनै अट्टेरी र अशिक्षित भिक्षुहरूलाई बुद्धले यसरी अर्ति दिनु भएको छ - “बलिवद्दोव जीरति” अर्थात् गोरुले जस्तै खाएर बाँचिरहेका छौं ।

भिक्षुजीवन त्यति सजिलो जीवन होइन किनभने यस जीवनमा कहिले काहिँ भुइमा सुत्नुपर्ने, चीसो खाना खानुपर्ने आदि अवस्थाहरू पनि आइरहन्छ, त्यस अवस्थामा चूपचाप सहेर खानुपर्ने हुन्छ, सुत्नुपर्ने हुन्छ । सबभन्दा गाह्रो काम त २५ सय वर्ष पहिला बनाएका नियमहरू अनुसार आजको युगमा जीविका चलाउनुपर्ने । समयानुसार ती नियमहरू अव्यवहारिक हुँदै आएका छन् । ती नियमहरू पालन गर्न असम्भव नभए पनि असजिलो त पक्कै छ । धेरै जसो मानिसहरूको धारणा अनुसार भिक्षुहुने वित्तिकै ढुंगाको मूर्ति

जस्तै ज्ञानी भएर बस्नुपर्छ । यी विचारहरू अव्यावहारिक नभए पनि मनासिव चाहिँ छैन भन्नु अत्युक्ति नहोला । आज भोलिको वातावरण अनुसार भिक्षु भएर बसे पनि गृहस्थीहरूको प्रिय बन्न सक्नु पर्ने देखिन्छ । त्यसैले होला उनीहरूको इच्छा पनि पूरागर्नु पर्ने हुन्छ । उनीहरूलाई आफूले सक्दो उपकार गर्नुपर्ने, उनीहरूले माग्न आएका पैसा सापटीहरू दिन सक्नुपर्ने, जागिर रोजगार चाहेको व्यक्तिलाई सम्बन्धित पदाधिकारी र क्याम्पस प्रमुखसँग कुरा मिलाई दिने, अपराध मामिलामा जिल्लाधीशसँग भेट गराइदिने आदि कामहरू पनि गर्नुपर्दो रहेछ । कसैकसैले त त्यति मात्र कहाँ हो र गृहस्थीहरूको प्रिय बन्नको लागि त तीर्थयात्राको समेत व्यवस्था मिलाउन सक्नु पर्ने रहेछ । यसरी अनुकूल नभएका कामहरू समेत भिक्षु जीवनमा गर्नु पर्दो रहेछ । आजभोलि त धर्म उपदेश र कथा मात्र भन्न जानेर पनि नपुग्ने भएछ । पुरोहितको काम समेत गर्नुपर्ने भइसकेको छ । पुस्तक लेखेर छाप्नका लागि प्रेसमा धाउनु पर्ने, पत्रिका सम्पादन गर्नुपर्ने, संघ संस्था संचालन गर्नुपर्ने, विहार निर्माण कार्यमा संलग्न हुँदै पैसाको पोको लिइ काम गर्नुपर्ने अवस्था आइसक्यो । पैसा जिम्मा लिँदै निर्माण कार्यगर्नु भिक्षुजीवनलाई नमिल्ने कुरो हो, किनभने केही कारणवश लोभमा परी रु ७५/- भन्दा बढी हिनामिना भयो भने पाराजिका हुने अर्थात् पराजित हुने छ । केवल स्त्री जातिसँग आसक्तभई अनुचित कार्यमा संलग्न रही सन्तान जन्माउने काम मात्र पाराजिका हुने कुरो होइन । बुद्धले भन्नुभएको थियो पैसाको लोभमा भुल्लु ठूलो पाप हो । आफूमा नभएका शील गुणलाई पनि आफूमा भएको जस्तैगरी बहाना बनाउनु, ऋद्धि र सिद्धि छ भनी प्रचार गर्नु पनि पाराजिका

नै हो । त्यसैले पैसाको कारोबार त उपासक उपासिकाहरूले गर्नु पर्ने कार्यहरू हुन् नियमानुसार । यतातिर उपासक उपासिकाहरूको त्यति ध्यान गएको देखिँदैन । फेरि यहाँ विश्वासपात्र हुनुपर्ने प्रश्न छ । भिक्षुहरूको चरित्र ठीक छैन भन्दै कुरा काटी हिँड्न त सजिलो छ । पैसाको बारेमा आजभोलि उपासक र भिक्षुहरूबीच पनि परस्पर अविश्वास बढ्दै गएको चर्चा सुनिन्छ । यी असमझदारी र नरमाईला कुराहरू हुन् । रकम जिम्मालिई कामगर्दा चाहे उपासक होस् चाहे भिक्षु तिनीहरूले (४) चार अगतिहरू, लोभ, द्वेष, भय र मोह बाट बच्न सजिलो छैन । यी कुराहरू भिक्षु जीवन शुद्धरूपले बिताउन असजिलो पार्ने कुराहरू हुन् । यसमा उपासक उपासिकाहरू पनि इमान्दार हुन सके बेश हुने थियो ।

जब भिक्षु वृद्धावस्थामा पुग्छ, जब बिरामी हुन पुग्छ, त्यसबेला हेरबिचार गर्ने, सेवागर्ने व्यक्तिको अभाव हुन्छ । कसै कसैले त यस्तो अवस्थामा छिटो मरे पनि हुन्छ भन्ने गर्छन् । चीवरवस्त्र धुनेबेला पनि बुढो भएको भिक्षु जीवन देखेर वाक्क लिन्छ । २५ सय वर्ष पहिले बनाइएका नियमहरू मध्ये भिक्षुले महिलाहरूको संसर्गमा जीवन बिताउन हुन्न भन्ने जुन नियम छ ती नियमहरू हाल असजिलो भइसकेको छ, किन भने आजभोलि कतैजानको लागि पनि बस, ट्याम्पोमा बस्दा पनि महिलाहरूको भीडमा कोच्चिएरै जानुपर्ने हुन्छ । आफूलाई स्त्री जातिले छुवाउन हुन्न भनेर खुम्चिँदै बसेपनि भीडमा एक न एक महिलाले छोइहाल्छ । यी असजिलो अवस्थालाई आउन नदिने हो भने भिक्षुहरूलाई अलग यातायात साधनको व्यवस्था गर्नुपर्ने अवस्था आइपर्छ । जुन एकदमै गाह्रो र असम्भव प्रायः रहेको छ ।

श्रीलंकाको भिक्षु पियदस्सी महास्थविरले सन् १९८४ नोवेम्बर २३ तारिखका दिन भृकुटीमण्डप स्थित बुद्धविहारमा नेपाल बौद्ध महिला संघको आयोजनामा आयोजित प्रवचन कार्यक्रममा बोल्नुहुँदै भन्नु भएको थियो- धेरै जसो ठाउँहरूमा भिक्षुहरूको र विहारहरूको संरक्षण र सेवा सम्बन्धी कार्यहरू महिलाहरूले नै जिम्मा लिएको पाइन्छ । महिलाहरू नरहेको भए आज भिक्षुहरू छिटो नै लोप हुने देखिन्छ । यसबारे अलि निष्पक्ष र पूर्वाग्रही नभई सोच्न आवश्यक छ ।

आजभोलि भिक्षुहरू प्रति धेरै श्रद्धापूर्वक सेवा र सहयोग गर्ने व्यक्तिहरूमध्ये बढी संख्या महिलाहरू नै देखिन्छन् । यसरी नै रोगीको सेवा कार्यमा पनि बढी महिलावर्ग नै अगाडि देखिन्छन् । नेपालका भिक्षुहरूलाई अर्का एक समस्या के रहेको छ भने, आफू भिक्षुहरू सँग बसेर घुमेर आएको श्रीलंका, म्यान्मार (वर्मा) र थाइल्याण्डका भिक्षुहरू र उपासकहरू नेपालमा भ्रमण गर्नका लागि आउने बेला उनीहरूलाई आवश्यक व्यवस्था खाने, बस्ने व्यवस्था र घुमाउनको लागि मोटरकोव्यवस्था गर्नलाई ज्यादै समस्या आइपर्छ, तर आफू भने उनीहरूको देशमा जाँदा उनीहरूले खाने, बस्नेदेखि लिएर मोटरमा राखी देशका विभिन्न भागहरूमा घुमाएर ल्याएका हुन्छन् । उनीहरू नेपालमा आउँदा कहिले काहिँ मोटर भएका उपासकहरूसँग सहयोगको लागि मोटर माग्नु पर्दा आफ्नो जीउ सिरिङ पाउँ, मुख रातो पाउँ जानुपर्ने अवस्था आइपर्छ ।

बौद्धदेशमा भए विशेष रूपमा बर्माभा भए विदेशी भिक्षुहरू आउँदा आफूले केही सेवा गर्नु पर्ने छ कि भन्दै सहयोग पुऱ्याउनका लागि सोध्न आउँछन् उपासक



उपासिकाहरू । एकपटक बर्माबाट ४० जना यात्री भिक्षुहरू नेपालमा आउनुभएको थियो । त्यसबेला उहाँहरूलाई धर्मकीर्ति विहारको हलमा बस्ने व्यवस्था मिलाइ दिइयो । यो ज्यादै गौरवको कुरा थाने मैले । यस्तो आपदको समयमा बस्ने र खाने व्यवस्था मिलाउने भनेको ठूलो कुरो हो । अन्य सुविधा नभए पनि । यसरी बर्माबाट आउने यात्रीहरूलाई त धर्मकीर्ति विहारमा ठाउँ पाइन्छ, किनभने धर्मकीर्ति विहारको म्यानमारसँग घनिष्ट सम्बन्ध छ । बर्मीभाषा बोल्ने व्यक्तिहरूको पनि कमी छैन त्यहाँ । हाल नयाँ भवन बनिसकेको छ । त्यसैले अब त नुहाउने कोठा र चर्पाको समस्या पनि हट्ने भयो । यस निर्माण कार्यको लागि दाता भाइराजा तुलाधरले एक करोड ५० लाख भन्दा बढी रूपैयाँको रकम खर्च गरेर पुण्य कमाउनु भएको छ ।

थाइल्याण्डबाट ठूलठूला भिक्षुहरू नेपालमा आउनुहुँदा होटेलमा नै बस्नुहुन्छ । आनन्द कुटी विहारमा भिक्षु सम्मेलन हुँदा आनन्दकुटी विद्यापीठमा बस्ने ठाउँको व्यवस्था मिलाउन परेको थियो । विहारमा बस्ने खाने व्यवस्था मिलाउन नसकेपछि थाइ दूतावासबाट नै खाना ल्याइदिएको थियो ।

सन् १९८४ दिसेम्बर महिना ३ तारिख देखि ७ तारिखसम्म आनन्दकुटी विहारमा भएको भिक्षु सम्मेलनमा भाग लिन आउनुभएका थाइल्याण्डका पूज्य धम्मधीर राजमहामुनिले नेपालबाट प्रस्थान गर्नु अघि त्रिभुवन विमान स्थलमा भन्नुभयो- नेपालमा भिक्षुहरूको संख्या नबढाए पनि हुन्छ । नेपालमा भिक्षु जीवन बिताउन सजिलो रहने छ । उहाँले यो कुरा किन भन्नु भएको होला यतातिर सबैले ध्यान पुऱ्याउन आवश्यक देखिन्छ ।



## महासच्चक सूत्र

काय (शरीर) साधना होइन मन साधना  
(२०२८ मा आनन्दकुटी विहारमा दिएको धर्मउपदेश)

वैशालीको कूटागार नामक शाला (हल) मा बुद्धले महान् विद्वान् घमण्डी सच्चक निर्गन्ध (जैन) लाई दिनु भएको उपदेश ।

सच्चक-भन्ते, कसै कसैले काय भावना (शरीर सम्बन्धी) ध्यानअभ्यास गर्दा गर्दै उनको टाउको नै प्वाल पर्छ, खुट्टाको मासु माथि सर्छ, जीउसिरिङ्ग हुनेगर्छ, थरथरकाप्ने आदि शारीरिक पीडा हुनेगर्छ । त्यसो हुनु चित्त (मन) कमजोर हुनुले हो । कुनै कुनैले शरीरलाई वास्ता नगरी मन सम्बन्धी भावना गरेपनि हृदय गति, बन्द हुने गर्छ । त्यसो भएको कारण उसको शरीर सम्बन्धी भावना बलियो नभएकोले हो । मैले ठाने (विचार गरेँ) तपाईंका शिष्यहरूले शरीरको भावना नगरी चित्त को मात्र अभ्यास गर्ने गर्छन् ।

बुद्ध-पण्डित ज्यू, तपाईंले शरीरको भावना भन्नु भयो त्यो के लाई सम्भन्नु हुन्छ ? कुन चाहिँ काय भावना हो ?

सच्चक- भन्ते ! मक्खलि गोसाल (गुरु)हरू वस्त्र लगाउँदैनन् । धेरै दिन सम्म नखाइकन बस्ने गर्छन् । जहाँ तहिँ खाना खान्दैनन् । यसरी शरीरलाई दुःख कष्ट हुनेगरी जीविका गर्दछन् ।

बुद्ध-पण्डित सच्चक ! उनीहरू सधैं त्यस्तै रही जीविका गर्दछन् ?

सच्चक- भन्ते । सधैं त होइन । कहिले कहिले मिठो मिठो खाना पनि खाने गर्दछन् ।

बुद्ध- त्यसो भए त्यो काम त शरीरलाई दुःख दिने र पोषण गर्ने भयो नि ! तपाईंले चित्त भावनाको कुरा उठाउनु भयो त्यो के हो नि ?

जवाफ दिन सकेन ।

बुद्ध- सच्चक, तपाईंले भन्नु भएको जस्तो शरीरलाई दुःखदिने कार्य (शरीर) भावना मेरो शासनमा (धर्ममा) छैन । तपाईंले शरीर भावना भनेको नै बुझ्नुभएन अनि चित्तसम्बन्धी भावना भन्ने के बुझिन्छ ?

बुद्ध फेरि भन्नुहुन्छ- काय (शरीर) र चित्त भावना कसरी गर्ने ध्यान दिएर सुन्नुस् । कोही सुख भएको खण्डमा खुसी हुन्छ । सुख भएन भने दुःखी हुन्छ । उसको संतोष र दुःख सम्बन्धी दुबै कुशल चित्त हराएर जान्छ, कारण सही कार्य (शरीर) र चित्त (मन) दुबै भावना अभ्यास नगरेकोले -कमजोर भएकोले ) हो । तसर्थ सुख र दुःख दुबैमा तटस्थ (बराबर) रहनुपर्छ । यसैलाई नै काय र चित्तको भावना -अभ्यास) भनिन्छ ।

सच्चक- भन्ते ! तपाईंको धर्म उपदेश सुनेर सारै प्रभावित भएँ । तपाईंले सही काय (शरीर) र चित्त भावना अभ्यास गर्नु भएको बुझिन्छ ।

बुद्ध-सच्चक पण्डित ! मैले घर छोडेदेखि सुख र दुःखमा समान दृष्टि राखेको छु ।

सच्चक -शायद तपाईंलाई धेरै सुख पनि छैन, दुःख पनि छैन होला !

बुद्ध -त्यसरी किन भन्नु भएको ? म घरमा बस्दाखेरि कस्तो ठूलो सुखले रहेको थिए । त्यो जन्मै सुख त्याग गरेर प्रवृत्त भएँ । त्यसपछि कस्तो दुःख कष्ट भोगी तपस्या गरें । निर्वाण लाभ होला कि भन्ने आशा गरें, तर व्यर्थ रह्यो । अनि त्यसपछि एकलै बुद्धगयामा गएर निर्वाण लाभार्थ सही भावना - विपस्सना) अभ्यास गरें । अनि ३ वटा उपमा पत्ता लगाएँ ।

१) भिजेको कलिलो काठबाट आगो निकाल्न सकिँदैन, त्यस्तै पञ्चकाम सम्पत्तिमा (सुखविलासितामा) आसक्त हुनेले निर्वाण लाभ गर्नु सजिलो छैन ।

२) नभिजेको पनि कलिलो काँचो काठबाट आगो निकाल्न नसके भन्ने पञ्चकाम सम्पत्तिमा आसक्त नभए पनि त्यसको आशा गरिरहनेले निर्वाण (दुःखबाट मुक्त हुने) प्राप्त गर्न सजिलो छैन ।

३) नभिजेको सुखेको काठबाट आगो निकाल्न सकिने जस्तै पञ्चकाम सुखमा आसक्त नभई त्यसको आशा पनि नगर्नेले निर्वाण लाभ गर्न सकिन्छ ।

सच्चक- भन्ते ! मैले पूर्ण काश्यप आदिहरूसँग संवाद गरिसकेँ, तर तपाईंसँग भएको संवाद जस्तो छैन । धन्य गौतम, म सारै प्रभावित भएँ । यति भनी उनी गए । उनको हृदय परिवर्तन भयो ।



## अल्छी हुनुहुन्छ

गौतम बुद्धले गृहस्थीहरूको लागि धर्मउपदेश दिने क्रममा भन्ने गर्नुहुन्थ्यो -

“आरद्ध विरिय वन्तस्सायं धम्मो नायं धम्मो कुसीतस्स”  
अर्थात्- मैले दिएको धर्म उपदेश उत्साही एवं परिश्रमी व्यक्तिहरूको लागि मात्र हो, हतोत्साही र अल्छि व्यक्तिहरूको लागि होइन ।

यसरी मानिसहरू सँधै जागृत र सचेत अवस्थामा रहन सकून् भन्ने बुद्धको मनसाय रहेको कुरा स्पष्ट छ ।

गौतम बुद्ध बोधिसत्वको अवस्थादेखि अथक परिश्रमी, उत्साही तथा वीर्यवान् रहेको कुरा हामीले बुद्ध जीवनी अध्ययन गर्दा थाहा पाउन सक्छौं । आफूले चिताएको काम गर्छु भनी शुभारम्भ गरिसकेको कार्य सम्पन्न नभएसम्म बिचैमा छोडेर भाग्ने बानी थिएन, उहाँमा । सिद्धार्थ कुमारको बाल्यकालको लक्षण अध्ययन गरिसकेपछि केही विद्वान् वर्गहरूले यसरी उद्घोषण गरेका थिए -

यस राजकुमारले आफूले चिताएको र अरुको भलो हुने कार्यलाई सिद्ध गरेरै छोड्ने छ ।

यो भविष्यवाणी सुनेर शुद्धोदन राजाले त्यस राजकुमारको नाम सर्वार्थ सिद्ध अथवा सिद्धार्थ कुमार भनी नामाकरण गरिदिनु भयो ।

सिद्धार्थकुमारले दरवार त्यागी बोधिज्ञान प्राप्त ७  
 लागि तपस्या गर्न थाल्नुभयो । तर भोकभोकै र ज्यादै कम  
 खाना मात्र सेवन गरी तपस्या गर्नु भएको कारणले शरीर  
 दुर्बल र कमजोर भई बेहोश हुनुभयो र लड्नु भयो ।

यो वृश्य देखेर एक व्यक्तिले दरवारमा पुगी शुद्धोदन  
 राजालाई यसरी खबर दिए- तपाईंका छोरा सिद्धार्थ बेहोश  
 भई मर्नो ।

यो कुरा सुनिसकेपछि राजा शुद्धोदनले भन्नथाल्यो-  
 यो कुरामा म विश्वास गर्दिन । किनभने मेरो छोरो त बुद्ध  
 नभइकन मर्ने छैन । उसको एक विशेष गुण नै आफ्नो मनले  
 चिन्ताएको सिद्ध गरेर छोड्नु हो ।

यस कुराले स्पष्ट गरिराखेको छ, बोधिसत्व एक  
 अथक परिश्रमी व्यक्ति हुनुहुन्छ । सम्यक् सम्बुद्धले गृहस्थीहरूलाई  
 उत्साहित पार्नको लागि माहुरीको उपमा प्रस्तुत गर्नु भएको  
 छ । माहुरीको जीवन अति परिश्रमी हुन्छ । उनीहरू फूलको  
 बगैँचामा चहारी फूलको आकार नबिगारिकन नै मह जम्मा  
 पार्न र चाका बनाउने गर्दछन् ।

गौतम बुद्धले गृहस्थी व्यक्तिहरूको जीवन उज्ज्वल  
 पार्न र असल मान्छे बन्नको लागि उनीहरूमा सातवटा गुणहरू  
 हुनुपर्ने सल्लाह दिनु भएको छ । ती गुणहरू यसरी उल्लेख  
 गरिएका छन् -

- १) उत्साही बन्नु अर्थात् अल्छी नबन्नु (उट्ठानवतो )
- २) होशियारी बन्नु अर्थात् स्मृतिवान् हुनु (सतिमतो)
- ३) निर्दोषपूर्वक काम गर्नु (सुचिकम्म )

- ४) दूरदर्शी बन्नु (निसम्मकारी )
- ५) संयमित, अनुशासित बन्न (सञ्जतो )
- ६) धार्मिकजीवन जिउनु (धम्मजीविनो )
- ७) अप्रमादी बन्नु अर्थात् सचेत बन्नु (अप्पमत्तो )

अब उत्साही बन्नपने विषयमा एकपटक चर्चा गरौं ।

परिश्रमी बन्नु र उत्साही हुनु र उच्च एवं असल मानिस बन्नका लागि चाहिने पहिलो गुण हो । जुनसुकै काम गर्दा पनि निरन्तरताका साथ परिश्रम गर्न आवश्यक छ । काम सम्पन्न हुन अगावै बिचमा नै रोकी, निराश र हतोत्साही बन्न हुन्छ । उक्त काममा निरन्तर लागि रहन सकेमात्र सफलता हासिल गर्न सकिनेछ उदाहरणको लागि किसानहरूले शुरु गरेको धान खेतीलाई लिन सकिन्छ । धान रोपिसकेपछि उक्त धानबाली सपार्नका लागि चाहिने व्यवस्था मिलाउनुदेखि घरमा धान नभित्रीयाएसम्म निरन्तर रूपमा आवश्यक मेहेनत गर्नु छ । एक व्यापारीले पनि आफ्नो व्यापार सफल पार्नका लागि यसरी नै आफ्नो मेहेनतलाई निरन्तरता दिन आवश्यक छ । एक विद्यार्थीले पनि आफ्नो परीक्षा सम्पन्न नभएसम्म आफ्नो अध्ययनमा निरन्तर मेहेनत गर्नु अत्यावश्यक छ । साथै एक जागिरदारले पनि इमान्दारीतासाथ लगनशील र प्रयत्नशील बनी आफ्नो कर्तव्य पूरा गरिरहन अत्यावश्यक छ ।

बुद्धले दिनु भएको ज्ञानको मुख्य सारांश नै दुःखबाट मुक्त हुनु हो । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने निर्वाण सुख प्राप्त गर्नु हो । यसको लागि बुद्धशिक्षालाई राम्ररी अध्ययन गरी

यस शिक्षालाई आफ्नो आचरणमा प्रयोग गर्न जरूरी छ । तृष्णा, लोभ र प्रशंसाको आशा आदिबाट टाढा रहन जरूरी छ । त्यतिमात्र होइन, धर्मकर्म गर्दा, समाज सेवा सम्बन्धि कार्यहरू गर्दा, लाभ सत्कार, आफ्नो यशकीर्ति र प्रशंसाको आशा राख्नु हुन्न । आशा र लोभको वशमा गई धर्मकर्म र समाज सेवा गरिने कार्य रुपैया सापटी दिई व्याज लिने जस्तै हुन जान्छ ।

बुद्धमार्गीहरूले समाज सेवा र धार्मिक कार्य गर्ने अवस्थामा निर्वाण कामना गर्ने चलन छ । निर्वाण कामना गर्ने व्यक्तिले निस्वार्थ भावना राखी कुशल कार्य गर्नुपर्दछ । किनभने राम्रो नियत राखी काम गर्नसके अवश्य उसको यशकीर्ति फैलिन्छ र प्रशंसापनि हुनेछ । यो प्रकृतिको नियम भएकोले यस प्रकारको कार्य स्वभाविक पनि हो । सेवा गरेर मेवा खानु राम्रो कार्य हो । तर मेवा खाने स्वार्थभावनाले सेवा गर्दा ठीक नतिजा प्राप्त हुँदैन । उपरोक्त कुराहरू साधारण मानिसलाई पच्ने खालको कुरा होइन ।

गौतम बुद्धले धेरै जसो निर्वाणको कुरा गर्नु हुन्न । उहाँको उपदेश र शिक्षा (धर्म) साधारण गृहस्थीहरूको जीवन सफल र उन्नति बनाउने खालको हुन्थ्यो । मानिस भई असल मानिसको कर्तव्य निभाउन पर्ने शिक्षा दिनुहुन्थ्यो गौतम बुद्धले ।





## बूढी आमाको धर्म चेतना

धेरै जसो युवा युवतीहरूले एक दिन आफू बूढाबूढी हुनेछ भन्ने विचार गर्न सकिरहेको हुँदैन । सुखको पछि पछि दुःख पनि आउँछ । दुःखको पछि पछि सुख पनि आउँछ भन्ने कुरामा मानिसहरूको त्यति चासो छैन, जानकारी छैन । यो त आफूलाई परेको अवस्थामा मात्र थाहा हुने कुरा हो । यही कुरा बुझाउनको लागि बर्मा (म्यानमार) को एउटा घटना प्रस्तुत गर्न लागेको छु ।

एउटी बूढी आफ्नो जीवन देखि विरक्तिएर मध्यान्हमा घरबाट बाहिर निस्केर गइन् । कहाँ जाने । विहारमा गएर ध्यान भावना अभ्यास गर्ने विचार गरिन् । मध्यान्ह भएकोले घाम निक्कै चर्कोरूपमा तातेको थियो । खुब गर्मीको महसूस भइरहेको थियो ।

बाटोको एक छेउमा छायाँ भएको रुख थियो । उनी त्यही रुखको छायाँमा बस्न थालिन् । बर्मामा ठाउँ ठाउँमा बटुवाहरूलाई पिउने पानी माटोको भाँडोमा राखेको हुन्छ । बूढी आमाले तृप्त हुने गरी शीतलपानी पिइन् । त्यहीँ नजिक १४, १५ वर्षको एक जना केटोले चिठ्ठा बेचिरहेको थियो । त्यो केटोले सोध्यो - बज्यै, कहाँ जान लाग्नु भएको ?

बूढी आमाले भनिन् - अँ, म विहारमा जान लागेको नि ।

केटोले फेरि भन्यो- बज्यै त धर्म गर्न जान लागेको रहिछिन् । विहारमा बस्ने भन्तेहरू (भिक्षुहरू)लाई दान दिनको लागि दिने केही चीज पनि छैन । भगवान् बुद्धलाई पूजा गर्न फूल धूप पनि छैन । धिक्कार रहेछ ।

त्यो केटो भने चिठ्ठा बेचिरहेको रहेछ । केटोले बूढी आमालाई भन्यो - बज्यै । यो चिठ्ठा एउटा दिन्छु । चिठ्ठा पन्यो भने बज्यैको इच्छा अनुसार जे धर्म गर्नु भए पनि हुन्छ ।

बूढी आमाले चिठ्ठा कमरमा राखिन् । त्यहाँबाट खुरुखुरु विहारतिर गइन् । घाम त निक्कै चर्को रहेछ । मलाई त बाहिरको तापले भन्दा भित्री तापले बढी पोलेछ । यसरी सोच्दै सरासर विहारतिर जान लागिन् । त्यहाँ पुगेर ध्यान भावना गर्ने ठाउँमा नाउँ दर्ता गरिन् । अनि विपस्सना र सतिपट्ठान ध्यान (श्वास भित्र गयो, बाहिर आयो र होश ठीक ठाउँमा राख्ने) अभ्यास गर्न थालिन् । खुब चित्त एकाग्र गरिन् ।

त्यहाँ तरुणी केटी एकजना पनि ध्यान भावना अभ्यास गरिरहेकी छिन् । ती केटीले सोधिन्- बज्यै । कहाँबाट आउनु भएको, किन आउनु भएको?

बूढी आमाको उत्तर थियो- हो, मैले धेरै सुख पनि भोगिसकें, दुःख पनि भोगिसकें । अब जीवनदेखि वाक्क र दिक्क भइसकें । एकचोटि ध्यान भावना अभ्यास गर्न मन लागेर विहारमा आएँ । नानीजस्तै तरुणी अवस्थामा यहाँ आएर ध्यान भावना गर्नुपर्ने । म तरुणी हुँदाखेरि एक दिन यस्तो बूढी अवस्था पनि आउने छ भन्ने कति पनि विचार

गर्न सकिएन । थाहा पनि थिएन । म खुब राम्री थिएँ र अभिमानी थिएँ । आफ्नो रूपको सुन्दरताले गर्दा ।

ती नानीले भनिन्- ए, बज्यैले त बूढी अवस्थामा नै ध्यान भावना गर्न चाहेको रहेछ ।

बूढी आमाले भनिन्- हो नि , म तरुणी अवस्थामा खुब राम्री थिएँ । त्यसैले लोग्ने पनि खुब माया गर्ने गर्थ्यो । पछि बैस छिपेर आयो । मुखको छाला पनि सिकुरेर आयो । अनि श्रीमानले पनि माया मार्न थाल्यो । घरमा आगो लागेर उसको पनि देहान्त भयो । अब त मेरो रूपमा सुन्दरताले त्यागिदियो । कसैले मलाई वास्तै गर्दैनन् ।

यसरि कुरा गरिरहेको बेला बाटोमा बसिरहेको केटोले दिएको चिट्ठा परेको छ भनी दुई लाख रकम एकमुष्ठ दिन आयो । बूढी आमा त खुब खुशी भइन् । विहारमा आएर ध्यान भावना अभ्यास गर्न पाउँदा मन आनन्द भयो । खाना पनि पाएँ । पैसा पनि पाएँ ।

विहारका प्रमुख भन्ने ज्यादै दयावान् र मिलनसार हुनुहुन्छ । चाहिने सबै व्यवस्था राम्रोसँग मिलाउनु हुन्छ । अब कतै नजाने । यस विहारमा बसी ध्यान गर्ने ठाउँ, बस्ने ठाउँ पनि बनाइएको छ । म जस्तै अशरण भएका अरुलाई पनि एक कोठा र खानेको व्यवस्था पनि हुने गरी मैले पाएको पैसा अक्षयकोषमा जम्मा गरिदिन्छु । यो पनि धर्म नै हो भन्ने विचार गरी पैसा सबै अक्षयकोषमा राखिदिइन् र बूढी आमामा पैसाको ममता र अहंकार हराएर गयो । ध्यान अभ्यासको फल यहीं पायो ।



## देशधर्ममा युवा वर्गको भूमिका

गौतम बुद्धले बोधिज्ञान लाभ गरिसकेपछि सर्वप्रथम सारनाथमा पञ्चभद्रवर्गीयहरूका बीच धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्रको उपदेश दिनुभई बुद्धशिक्षा प्रचार गर्न शुरु गर्नु भएको थियो । दुःखमुक्ति नै धर्मचक्र सूत्रको मूल कुरा हुन् ।

धर्मचक्र सूत्रमा बुद्धले दुइवटा अति त्यागनुपर्ने छन् भन्नुहुँदै सुविधामुखी जीवन बाटो र शरीरलाई कष्ट हुने बाटो छोड्नुपर्ने कुरा भन्नु भयो । बुद्धको उपर्युक्त उपदेश नौलो सन्देश थियो । बुद्धशिक्षा (धर्म) जनमानसमा फैलिदै गयो ।

बुद्धकै समयमा वाराणसी भन्ने शहरमा भर्खरकै नवयुवक एकजना प्रतिष्ठित सेठपुत्र थियो, जसको नाउँ यशपुत्र थियो । उनी धनाध्य कुलका भएता पनि सांसारिक कुराहरूदेखि उनको मनमा एकदमै विरक्तभाव जाग्यो ।

यस्तै अवस्थामा उनले बुद्धद्वारा प्रतिपादित दुःख र दुःखबाट मुक्तिको नौलो उपदेश सुनेपछि सारनाथमा विराजमान हुनुभएका बुद्धसमक्ष पुगी आफू पनि भिक्षु हुने भनी भित्री इच्छा प्रकट गर्‍यो । आखिर बुद्धले पनि युवावर्ग भिक्षु बन्न आओस् भन्ने चाहनु भएका थिए । बुद्धले उनलाई परीक्षा गर्न विभिन्न धर्मउपदेश गर्नुभयो । बुद्धको उपदेश सुनी यशकुमार बोध भयो, केही दिनमै ऊ धर्ममा योग्य व्यक्ति

बन्न सफल भयो । अनि उसले आफ्ना मनको विकार जस्तै अहंभाव र मै हु भन्ने ठूलोपनालाई दमन गर्‍यो, चित्तलाई आफ्नो नियंत्रणमा राख्न सफल भयो । यो समाचार वाराणासीको चारैतिर हावाजस्तै फैलियो । ठूलो हलचल मच्चियो ।

ओहो । त्यत्रो ठूलो घरानी कुलका यशकुमार पनि भिक्षु हुन गयो नि । अनि यशपुत्रका ५४ जवान साथीहरू पनि भिक्षु हुन आए । उनीहरूलाई बुद्धको छत्रछायाँमा बस्दा जीवनमा पहिले कहिल्यै पनि अनुभव नभएको आध्यात्मिक सुखको अनुभव प्राप्त भयो । यसरी बुद्धले चित्ताएनुरूप हृदयदेखि त्याग चेतना भएका युवा भिक्षुहरूको जमघट हुनथाल्यो ।

मात्र पेट पालनको लागि र लोभ लालच तथा लाभसत्कारका लागि भिक्षु हुन आउनेहरूको संख्या बढेको बुद्धले पटककै हेर्न चाहनु भएको थिएन । बुद्धको धर्म प्रचार प्रसार गर्ने आफ्नै शैली छ, जुन विशेष एवं आश्चर्यपूर्ण नौलो तरिका हो ।

धेरै धन सम्पत्ति त्याग गरेर आउनेहरूमा त्याग चेतना र सेवाभाव बलियो हुने हुँदा बुद्धले धर्म प्रचार गर्ने क्रममा सर्वप्रथम साधारण जनताबाट आस्था बोकेका परिवारका युवावर्गलाई भिक्षु बनाउँदै जानुभयो । यसो गर्दा समाज सामु भिक्षु संघको प्रतिष्ठा बढ्यो, आस्था जाग्यो ।

यसपछि बिस्तारै प्रभावित हुनेहरूका संख्या बृद्धि हुँदै गयो । यसै अनुरूप बुद्धले युवा वर्गकै भिक्षुहरूका माभ भिक्षु संघको स्थापना गर्नुभयो । संघको स्थापना मात्र होइन, यसको निरन्तर संचालनार्थ भिक्षुसंघलाई आत्मनिर्भर हुने र सन्तुष्टि

हुने बानी बसालिदिनुभयो, तालिम गर्नुभयो । यसको मतलब  
जति दुःख कष्ट भए पनि ढुंगा जस्तै नतमस्तक भएर बस्नु  
भनेको चाहिँ होइन ।

हाल काठमाडौँका युवा बौद्ध, ललितपुर, भक्तपुर,  
पाल्पा-तानसेन, धरान, पोखरा आदि देशका युवा बौद्धहरूबाट  
बुद्धको शिक्षा प्रचार प्रसार भइरहेको गतिविधि सन्तोषजनक  
छ ।



## अमृतदान धर्मदान

त्याग भावनाले दान दिन सक्ने कार्यलाई धर्म भनिन्छ । धार्मिक क्षेत्रमा दानको महत्त्व बारे चर्चा गरिएको पाइन्छ । नभएको व्यक्तिलाई भएको व्यक्तिले त्याग भावना राखी दान दिएको खण्डमा ठूलो उपकार भई गरिवी निवारण कार्यमा टेवा पुग्ने हुन्छ । हाम्रो समाजमा प्राचिनकालदेखि दान दिने चलन छ । दान दिनु ठूलो होइन, त्याग गर्न सक्नु ठूलो हो ।

अब के चीज दान दिँदा के कस्तो अर्थ लाग्ने रहेछ भन्ने विषयमा एकपटक चर्चा गरौं ।

संयुक्तनिकाय नाम गरेको ग्रन्थमा उल्लेख भए अनुसार एकपटक एकजना ठूलो प्रभावशाली व्यक्ति बुद्ध समक्ष जानुभई यसरी प्रश्न गर्नु भएको रहेछ - Digital

कुन चीज दान दिएमा बल शक्ति दान दिए जस्तै हुनेछ ?

कुन चीज दान दिएमा सुख दान दिएको हुन्छ ?

के दान दिएको खण्डमा सबै चीज दान दिए जस्तै हुनेछ ?

के चीज दान दिएमा अमृतदान दिएको जस्तै हुनेछ ?

बुद्धको उत्तर यसरी रहेको थियो :

अन्न दान दिएमा बल शक्ति दान दिए जस्तै हुनेछ ।

वस्त्र दान दिएमा रूपवर्ण दान दिए जस्तै हुनेछ ।

यातायात सुविधा दान दिएमा सुख दान दिएको जस्तै हुनेछ ।

वक्ति (उज्यालो) दान दिएमा आँखा दान दिएको जस्तै हुनेछ ।

बास (बस्ने ठाउँ) दान दिएको खण्डमा सबै दान दिएको जस्तै हुनेछ ।

धर्मज्ञान जसले प्रचार गर्छ, उसले अमृतदान दिएको जस्तै हुनेछ ।

अब विभिन्न बस्तु दान दिने विषयमा केही चर्चा गरौं । बुद्धले भन्नु भएको छ -

१) सबै सत्ता आहारटिठतिका अर्थात् सबै प्राणी आहारमा निर्भर छन् । खाना खाएर मात्र बाँच्न सकेका छन् यिनीहरू । अन्न दान दिनु भनेको नै आयु, वर्ण, सुख, बल र प्रजा दान दिएको जस्तै हुनेछ । खाना नखाइकन कुनै प्राणी बाँच्न सक्दैन । सिद्धार्थ कुमारले खाना नखाइकन तपस्या गर्नुहुँदा बोधिज्ञान प्राप्त गर्न सक्नु भएन । शरीर कमजोर भएमा मन पनि कमजोर हुने भएकोले सिद्धार्थ कुमारले खाना खानु भएपछि मात्र बुद्धत्व प्राप्त गरी बोधि हुनुभयो । त्यसैले सबै प्राणीलाई आहार (खाना) नभई हुँदैन ।

२) बस्त्र दानले रूपवर्ण दान दिएको हुनेछ । मानिसहरूलाई बस्त्र नभई हुँदैन । बस्त्र नलगाइकन मानिसको रूप राम्रो देखिदैन । हाम्रो नेपालमा भाइटीका र दशैँमा आफ्ना विदी बहिनीहरूलाई बाजुभाइहरूले र परिवारलाई बस्त्र दान दिने चलन रहेको छ । आजभोलि त बृद्धाश्रम, बालाश्रम र



अनाथालयहरूमा पनि वस्त्र दान दिएर पुण्यकार्य गर्ने चलन रहँदै आएको देखिन्छ । बागमती छेउमा रहेको पाटीपौवामा रहेका अशरण बृद्ध-बृद्धाहरूलाई समेत दान दिने चलन छ । यो धर्मको कुरा हो ।

३) अशरण व्यक्तिहरूलाई यातायातको व्यवस्था मिलाई दान दिनु नै सुख दान दिए जस्तै हुनेछ । जुत्ता, छाता आदि दान दिँदा यातायातको लागि सुविधा मिल्ने हुँदा यो पनि एक प्रकारको सुख दान नै ठहरिन्छ ।

४) शहरका गल्लीहरूमा अँध्यारो ठाउँहरूमा घरको भूयाल बाहिर बाटोमा हिड्ने मानिसहरूलाई सुविधा हुने गरी बत्ति बालि दिएको खण्डमा आँखा दान दिएको जस्तै हुनेछ । आँखा कमजोर भएका बूढाबूढी र गरीब व्यक्तिहरूलाई चस्मा दान दिनसके आँखा दान दिए जस्तै हुनेछ ।

५) बासस्थानको प्रबन्ध मिलाई बासस्थान दिन सकेमा सबैठोको दान दिए जस्तै हुनेछ । पहिले पहिलेदेखि धर्मात्मा धनी व्यक्तिहरूले बाटाका छेउछाउमा पाटीपौवा आदि बटुवा र गरीब व्यक्तिहरूलाई ठूलो उपकार गर्ने चलन रहँदै आएको छ । ती पाटीपौवाहरू (कुनै त जीर्ण अवस्थामा) अहिलेसम्म पनि देखिन्छ ।

६) अमृतदान भन्नुको अर्थ अज्ञानी मानिसहरूलाई ठीक तरिकाको शिक्षा दिनु हो । अज्ञानी व्यक्तिहरूले कुनचाहिँ काम राम्रो छ र कुन चाहिँ काम नराम्रो छ, त्यस विषयमा थाहा पाउन सक्दैनन् । कस्तो कुरा कहाँ गर्नुपर्छ, कस्तो काम गरेमा आफूलाई र अरूलाई पनि हित र शान्ति हुनेछ, आदि विषयमा

उनीहरूलाई ज्ञान हुँदैन । क्रोध गर्नु, लोभ गर्नु, कुनै पनि चीजमा आशक्त र मोहित हुनु दुःखको कारण हो भन्ने विषयमा ज्ञान हुँदैन अज्ञानीहरूमा । त्यसैले यी ज्ञान गुणाका कुराहरू सिकाई अज्ञानीहरूलाई ज्ञानी बनाउन टेवा दिनेकार्यलाई अमृतदान भनिन्छ । त्यति मात्र होइन, ज्ञानगुणाका कुराहरू लेखी पुस्तक छापेर वितरण गर्नु । धर्मका कुराहरू प्रचार गर्नु जस्ता धर्म दान गर्ने कार्य सबै अमृतदान नै हो । त्यसैले होला, आजभोलि कतिपय मानिसहरू बुद्धले दिनु भएका ज्ञानगुणाका कुराहरू छापी धर्मदान गर्न उत्सुक रहेका देखिन्छन् । यसलाई राम्रो संस्कृतिको रूपमा लिन सकिन्छ ।



## लेखकया प्रकाशित नेपालभाषाया मेगु सफूत

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| १. गौतम बुद्ध                  | २५. धम्मचक्कप्पवत्तन सुत्त      |
| २. बुद्धया अर्थनीति (संयुक्त ) | २६. क्षान्ति व मैत्री           |
| ३. तथागत हृदय                  | २७. बोधिसत्त्व                  |
| ४. त्याग                       | २८. मूर्खम्ह पासा मज्यू         |
| ५. दश संयोजन (सं.)             | २९. श्रमण नारद (अनु)            |
| ६. भिक्षुया पत्र (भाग-१)       | ३०. ईर्ष्या व शंका              |
| ७. भिक्षुया पत्र (भाग-२)       | ३१. चरित्र पुचः (भाग-१ )        |
| ८. पेकिङ्ग स्वास्थ्य निवास     | ३२. चरित्र पुचः (भाग-२)         |
| ९. बौद्ध शिक्षा                | ३३. योगीया चिट्ठी               |
| १०. न्हापां याम्ह गुरु सु ?    | ३४. पालि प्रवेश (भाग-१)         |
| ११. माँ-बौ लुमन                | ३५. पालि प्रवेश (भाग-२)         |
| १२. हृदय परिवर्तन              | ३६. धर्म मसीनि                  |
| १३. बौद्ध ध्यान (भाग-१)        | ३७. सर्वज्ञ (भाग-१)             |
| १४. बौद्ध ध्यान (भाग-२)        | ३८. सर्वज्ञ (भाग-२)             |
| १५. बाखं (भाग-१)               | ३९. दुःख मदैगु लँपु             |
| १६. बाखं (भाग-२)               | ४०. शिक्षा (भाग-१)              |
| १७. बाखं (भाग-३)               | ४१. शिक्षा (भाग-२)              |
| १८. बाखं (भाग-४)               | ४२. शिक्षा (भाग-३)              |
| १९. बाखं (भाग-५)               | ४३. शिक्षा (भाग-४)              |
| २०. बाखं (भाग-६)               | ४४. दान                         |
| २१. भिक्षु जीवन                | ४५. चमत्कार                     |
| २२. भिम्ह मचा                  | ४६. बुद्धया व्यवहारिक पक्ष धर्म |
| २३. बाखँया फल (भाग-१)          | ४७. व्यवहारिक प्रज्ञा           |
| २४. बाखँया फल (भाग-२)          | ४८. दीर्घायु जुइमा              |

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| ४९. ज्ञान मार्ग (भाग-१)  | ५५. बुद्धया करुणा व ब्रह्मदण्ड |
| ५०. ज्ञान मार्ग (भाग-२)  | ५६. धर्मया ज्ञान               |
| ५१. बौद्ध नैतिक शिक्षा   | ५७. कर्म व कर्मफल              |
| ५२. भिक्कु बन्धन         | ५८. अमृत दान                   |
| ५३. मनु म्हसिडकेगु गय् ? | ५९. मंगल                       |
| ५४. संस्कृति             | ६०. बुद्ध योग्यम्ह गुरु खः     |

### लेखकका छापिसकेका अठ्य पुस्तकहरु

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| १. नेपाल चीन मैत्री                        | १६. धर्म चिन्तन                      |
| २. बौद्ध दर्शन                             | १७. बौद्ध ध्यान (विपस्यना ध्यान)     |
| ३. बुद्ध र व्यवहारिक धर्म                  | १८. सम्यक शिक्षा (भाग-१)             |
| ४. पञ्चशील                                 | १९. आर्यसंस्कृति                     |
| ५. शान्ति                                  | २०. आर्यशील र आर्य मार्ग             |
| ६. नारी हृदय                               | २१. सम्यक शिक्षा (भाग-२)             |
| ७. पेकिङ्ग स्वास्थ्य सेवा                  | २२. सम्यक शिक्षा (भाग-३)             |
| ८. बौद्ध संस्कार (दो. सं.)                 | २३. निन्दाबाट बच्ने कोही छैन         |
| ९. बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा (दु.सं.)     | २४. बुद्धकालीन प्रजातन्त्र र समाजवाद |
| १०. निरोगी                                 | २५. नारीहरुमा पनि बुद्धि छ           |
| ११. बुद्धको विचारधारा                      | २६. बुद्धकालिन संस्कृति              |
| १२. मैले बुझेको बुद्धधर्म                  | २७. बुद्धकालिन संस्कृति र परिस्थिति  |
| १३. बौद्ध नैतिक शिक्षा (भाग १)             | २८. पहिलो गुरु को हुन् ?             |
| १४. बौद्ध ज्ञान                            | २९. बुद्धको संस्कृति र महत्त्व       |
| १५. "बुद्ध र बुद्ध धर्मको संक्षिप्त परिचय" | 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. २१औं 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 थेरवादी बुद्धधर्मको भविष्य (प्रथम भाग)
४९. धर्मप्रचार
५०. नेपालमा थेरवादी बुद्धधर्मको भविष्य (दोश्रो भाग)
५१. बुद्धधर्म र संस्कृति
५२. असल शिक्षा
५३. बुद्ध र संस्कृति
५४. असल शिक्षा
५५. धर्म र आचरण
५६. धर्म र ज्ञानको शिक्षा
५७. धर्म उपदेश



“रुपं जीरति मच्चानं नाम गोत्तं नजीरति” अर्थात् मानिसको  
रुप जिर्ण भएपनि नाम र गोत्र स्मरणको रुपमा जिवित भइरहन्छ ।



जन्म: वि.सं. १९८८/८/२१ गते द्वादसी तिथी  
दिवंगत: वि.सं. २०६४/९/३ गते नवमी तिथी

हाम्रा पुज्यनीय पति/बुवा स्व. दुर्गादास रंजितको  
दोस्रो वार्षिक पुण्यतिथिको अवसरमा वहाँको दिवंगत  
आत्मालाई सुख शान्ति मिलोस् र यस धर्मदानको आनुभावले  
वहाँको चाँडै निर्वाण लाभ होश भनि मंगल कामना गर्दै  
यो पुस्तक पाठकहरू समक्ष समर्पित गर्दछौं ।

श्रीमती लक्ष्मीदेवी रंजित

छोराहरू: कुमार दास रंजित, अरोज दास रंजित  
बुहारीहरू: श्रीमती रोशनी रंजित, श्रीमती अंजली रंजित  
छोरीहरू: श्रीमती शर्माछा उदास, श्रीमती गृहस्था रंजित  
नाति/नातिनीहरू:

निल दास रंजित, सुमना रंजित, सुप्रिया रंजित,  
शिवानी रंजित, विपुल उदास, श्रद्धा रंजित,  
श्रुष्टी रंजित, श्रोत्ता रंजित