

# धर्मकीर्ति

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



ताइवानको फो क्वान्सान्मा आयोजित गोष्ठी एवं साधारण सभामा भाग लिनुभएका नेपाली प्रतिनिधिहरूका साथमा र सन्धि युन (बीचमा)



येँया: पुव्ही

वर्ष-२२; अङ्क-६

बिज्रम सम्वत् २०६१

# धर्मकीर्ति

१. 'धर्मकीर्ति' प्रत्येक पूर्णिमाको दिन निस्कन्छ ।
२. 'धर्मकीर्ति' का लागि धार्मिक, सामाजिक एवं नैतिक पक्षका लेखहरू लेखी पठाउनु होस् ।
३. विहार एवं विभिन्न स्थानहरूमा भएका बौद्ध गतिविधिहरू समयमै (औंसिसम्म) हामीलाई लेखी पठाउनु होस् ।
४. हामी तपाईंको स्वस्थ प्रतिक्रियाको स्वागत गर्दछौं ।
५. लेखकद्वारा लेखिएको कुनै पनि विचारको जिम्मेवार लेखक आफै हुनेछ- सम्पादक मण्डल हुने छैन ।

## ■ विषय-सूचि ■

क्र.सं.	विषय	लेखक	पेज नम्बर
१.	बुद्ध-वचन	-	१
२.	सम्पादकीय- वैरभावले वैरलाई जित्न सकिन्छ	-	२
३.	आन्तरिक बाधाहरू	- सत्यनारायण गोयन्का	३
४.	धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्यहरू	-	४
५.	दुष्कार्यका चार अंगति	- विनीता बाडे	५
६.	थःगु थ्व जन्म्यु	- बेखारल शाक्य	६
७.	बौद्ध धर्ममा लोक मञ्जु भावना एवं करुणा	- ले. हर प्रसाद दीक्षित, अ. विजय लक्ष्मी शाक्य	७
८.	ज्ञानया मिखा खंका म्यु	- अमृतमान शाक्य भिक्षु	८
९.	शुद्ध पनि कामअनुसार ब्राह्मण बन्न सक्छ	- दीनदयाल रेग्मी	९
१०.	त्रिरत्न	- अम्बिका शाक्य	१०
११.	बृद्धसकालमा हेरचाह गर्लान् भनेका ...	- अञ्जना ताम्सी	११
१२.	मरेका गोरुलाई घाँस खुवाईवा	- भिक्षु संघरक्षित	१२
१३.	मन्त्रको सार्यकता	- नरेन्द्रनाथ भट्टराई	१३
१४.	योगाभ्यास विधि-भाग २	- डा. गोपाल प्रधान	१४
१५.	पापको भागी को ?	- केदार शाक्य	१५
१६.	खेलबाट शिक्षा	- चन्द्रवती तुलाधर	१६
१७.	प्रकृतिले हामीलाई जन्म दियो	- राजीव बज्राचार्य	१७
१८.	गीतम बुढया जन्ममूमि	- रामभक्त हार्प्यु	१७
१९.	बुद्ध धर्ममा बैज्ञानिकता	- डा. गणेश माली	१८
२०.	श्वेयकी पात्री प्रजापति गीतमी	- आनन्द प्रधान	१९
२१.	योम्ह पासाः	- बिमला शाक्य	२०
२२.	धर्मकीर्ति विहार-गतिविधि	-	२१
२३.	बाल आश्रमलाई सहयोग	-	२२
२४.	धर्म प्रचार-समाचार	-	२३

- धर्मकीर्तियात छिगु ग्वाहालीया आवश्यकता दु । छिगु प्रत्येक ग्वाहाली पत्रिकाया लागि तःधंगु तिबः ज्वीफु ।
- छि थः ग्राहक जुया दिसैं, मेपिन्त नं ग्राहक याना दिसैं ।
- छि थःगु पसः, उद्योग, व्यापार, कार्यालयया बिया झुगु प्रत्येक विज्ञापन पत्रिकायात तःधंगु ग्वाहाली ज्वनी ।
- धार्मिक व सामाजिक पक्षया रचना च्वया, सुभावा व सल्लाह बिया पत्रिकायात रोचक व स्तरीय यायगुली नं ग्वाहाली बीफु ।
- आसे धयादीमते, बिचाः याना दिसैं- 'धर्मकीर्ति' यात बांलाकेत छि गुकथं ग्वाहाली बिया दीफु ।



प्रमुख व्यवस्थापक  
विद्यासागर रञ्जित

फोन: ४२५ ८९५५, ४२२ ४९९२

व्यवस्थापकहरु

चिनीराजी महर्जन

फोन: ४२५ ३१८२

ज्ञानेन्द्र महर्जन

फोन: ४२७ ६९०८

सह-व्यवस्थापक

धुवरत्न स्थापित

सम्पादक

भिक्षुणी वीर्यवती

फोन: ४२५ ९४६६

प्रधान सम्पादक

भिक्षु अश्वपोष महास्थविर

फोन: ४२५ ९११०

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार

भिक्षुणी धम्मवती

फोन: ४२५ ९४६६

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीधर नद्य-टोल

पोस्ट बक्स नं. ४९९२

काठमाडौं

फोन: ४२५ ९४६६

बुद्ध सम्वत् २५४८

नेपाल सम्वत् १९२४

इस्वी सम्वत् २००४

विक्रम सम्वत् २०६१

विशेष सदस्य

रु. १०००/-

वा सो भन्दा बढी

वार्षिक

रु. ७५/-

यस अङ्को

रु. ७/-



# धर्मकीर्ति

(बौद्ध मासिक)

## THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

OCTOBER 2004

वर्ष- २२

अङ्क- ६

येँया: पुन्ही

आश्विन २०६१



★ क्रोधीलाई अक्रोधले जित्नु, नराम्रो गर्नेलाई राम्रो कामले जित्नु । कञ्जुसलाई दान कार्यले जित्नु र असत्यवादीलाई सत्यवादी बनी जित्नु ।

★★★

★ धेरै बोल्ने गर्देमा पण्डित बनिन्छ । जो क्षमाशील, अद्वैती र भय रहित छ, त्यसलाई नै पण्डित भनिन्छ ।

★★★

★ लडाईंमा हजारौं व्यक्तिलाई जित्नेलाई होइन, आफ्नो मनलाई जित्न सक्ने व्यक्तिलाई संग्रामजित भनिन्छ ।

★★★

## वैरभावले वैरलाई जित्न सकिन्छ

बुद्ध शिक्षा अनुसार जसले आफ्नो मनलाई जित्न सक्छ, उसले संसारलाई जित्न सक्छ । तर जुनव्यक्ति आफ्नो क्लुषित स्वार्थ मनको दास बनिरहन्छ, उ चक्रवर्ती सम्राट नै भएपनि पराजित नै ठहरिन्छ ।

कसैको ज्यान लिने कार्यले मर्ने व्यक्तिको पनि उद्धार हुँदैन मार्ने व्यक्ति पनि भय रहित भई स्वतन्त्रपूर्वक बाँच्छ सक्दैन । खराब भावनाले ग्रसित व्यक्तिलाई राम्रो र ठीक बाटो देखाई असल मानिस बनाउन सक्नु, दानव हृदयको व्यक्तिलाई मानव हृदयमा परिवर्तन गर्नसक्नु मात्र वास्तविक विजयी बन्ने उपाय हो । त्यसैले हामीले कसैलाई जित्नु छ भने हतियार र बन्दुकले होइन छलकपट रहित मैत्री र करुणायुक्त व्यवहारले अरूको मन जित्न सकेमात्र त्यो जीत साँचो जीत हुनसक्छ । यसरी जित्न सकेको जीत कहिले पनि हार वा पराजयमा बदल्न सक्दैन ।

कोशल देशका राजा प्रसेनजितले अंगुलिमाल डाँकूलाई हटाउनका लागि थुप्रै सैनिक र हातहतियारको सहयोग लिएका थिए । तर यी हातहतियार र सैनिकहरूका बावजूद पनि अंगुलिमाललाई मार्न सकेन । यही समयमा बुद्धले अंगुलिमाल हिंस्रक बनिरहनुको प्रमुख तात्पर्यलाई बुझ्नु भई उसको हिंस्रक भावना र मिथ्या धारणा हटाउने उपाय सोचनुभयो । फलस्वरूप उहाँले आफ्नो शुद्ध मैत्री र करुणायुक्त चित्तले अंगुलिमालको दानविय भावना हट्न सक्ने शिक्षा दिनुहुँदा अंगुलिमालले आफ्नो गलत धारणालाई प्रष्ट बुझ्न सक्नेभयो । उसले आफ्नो भूललाई

महशूस गरी बुद्ध समक्ष क्षमा मागी दानवबाट मानव बन्न सक्षम भयो । यसरी असंख्य व्यक्तिका हत्यारा बनिरहेका अंगुलिमालको हृदयमा हिंसा होइन धर्म चित्तले ठाउँ ओगट्यो । धर्म अभ्यास गर्दै आफूलाई सही बाटोमा डोर्‍याउन सफल भए उनी । धरतीको बोझ बनिरहेका अंगुलिमाल बुद्ध शिष्य बनी अरूको सेवा कार्यमा जुटी मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न सफल भए । यसरी बुद्धको मैत्री र करुणा बलले अंगुलिमालको पनि उद्धार भयो भने जनताको पनि उद्धार भयो । यहाँ बन्दुक र हतियारको कुनै प्रयोजन नै रहेन । जुन काम राजा प्रसेनजितको सेना र तलवारले सफल पार्न सकेन, त्यही काम बुद्धको मैत्री र करुणायुक्त चित्तले सफल बनाइदिएको थियो ।

त्यसैले हामीले भन्न सक्छौं हिंसाबाट हिंसालाई कहिले पनि हटाउन सकिन्न । हिंसाको बदला हिंसाले बलेको आगोमा घ्यू थप्ने कार्य हुन जान्छ र झन-झन आगो दन्किने गर्छ । बुद्धले हामीलाई यही शिक्षा दिनुभएको छ— वैर भावले वैरलाई कहिले पनि जित्न सकिन्न, मैत्री भावले मात्र वैरलाई जित्न सकिनेछ । यही पहिलादेखि चलिआएको प्राकृतिक नियम हो । तर यस कार्यमा हामी सफल हुनको लागि पहिला आफूले आफैलाई जित्न सक्नुपर्दछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने आफ्नो मनमा रहेका खराब स्वार्थीपनालाई निर्मूल पारी शुद्ध मैत्री र करुणालाई स्थान दिने अभ्यास गर्नुपर्दछ । यस प्रकारको शुद्ध मैत्री र करुणा भरेको चित्तमा मात्र अरूको दानवीय मनलाई बोध गर्ने शक्ति समावेश हुँदोरहेछ ।



## आन्तरीक बाधाहरू

■ सत्यनारायण गौयन्का

विपश्यना ध्यान गर्नु कति सरल छ । बस, साक्षी पूर्ण भएकै हेर्ने, तटस्थभावले हेर्ने । अरु केही गर्नु पर्दैन । श्वासबाट काम शुरु गरी, श्वासको कसरत नगरीकन त्यसलाई नियन्त्रण नगरी केवल जसरी आईरहेको छ, जसरी गईरहेको छ त्यसलाई द्रष्टाभावले, साक्षीभावले केवल थाहापाईराख्ने, अरु केही गर्नु पर्दैन । बस, यति नै हो काम गर्नु पर्ने । त्यस्तै जब सारा शरीरको यात्रा गर्न थाल्यौ तब पनि केही गर्नु पर्दैन, केवल जस्तो भईरहेकोछ, त्यसलाई साक्षीभावले थाहापाउने, हेर्ने मात्र । बिना इच्छा हेर्ने, कुनै चुनाव गर्न पाउँदैन यस्तो सम्बेदना भयो भने हेर्ने अथवा मलाई यस्तै प्रकारको सम्बेदना चाहिन्छ नभनिकन जुन बेला जस्तो छ त्यस समय केवल थाहापाउने मात्र । यस्तो सरल काम । यसको दाँजोमा अन्य तपश्चर्याहरूलाई हेर्न भने कठिन तपश्चर्या गरिरहेको भेट्नुपर्छ । जस्तो कसैले महीना भरसम्म उपवास बस्ने ब्रत लिन्छन्, कसैले दुई महीनासम्म उपवास बस्ने, जीऊ सुकेर कंगाल बन्छ । कस्तो कठिन कार्य !! कसैले उठिरहने ब्रत लिन्छन्, महीना सम्म केवल उठिरहने, अझ कसैले त एउटै खुट्टाले टेक्ने ब्रत लिन्छन्, कस्तो कठिन, कठोर तप । यसको दाँजोमा त यहाँ हामीले गरिरहेको तपश्चर्या एकदम सरल छ ।

दश दिन शिविरमा बस्यो भने थाहापाउँछ कि हेर्दा सजिलो लाग्ने यो काम पनि कति कठिन छ । काम केही गर्नु पर्दैन, केवल जस्तो भईरहेको छ त्यसलाई थाहापाउने मात्र हो । फेरि पनि कठिन छ, धेरै कठिनाइहरू आउँछन् । वास्तवमा यस्तो कठिनाई आउनु हाम्रो लागि राम्रै हो किनकि यसबाट कठिनाई संग कसरी सामना गर्ने भन्ने सिक्किन्छ । जस्तै एउटा खुट्टाले कसरी टेक्ने सिक्दै जान्छ, दुखन त दुख्छ तर सिक्दै जान्छ । बाहिरी तपको एउटै तरीका छ । यो तपश्चर्याले भित्रको सिकाउँछ । त्यसैले परिश्रम धेरै गर्नुपर्छ, पुरुषार्थ गर्नु पर्छ, पराक्रम गर्नु पर्छ । अरुले भनेको सुन्दा यस्मा पनि के पुरुषार्थ गर्ने ? जस्तो छ त्यसलाई त्यस्तै हेर्ने त हो नि, कुनै प्रयास गर्नु छैन, परिश्रम गर्नु छैन भन्ने लाग्ला । जे भईरहेको छ त्यही हेर्नु छ जस्तो लाग्ला । कर्ताभाव खतम गरी, भोक्ताभाव खतमगरी, केवल द्रष्टाभावले हेर्नुछ । जस्तो कोही नदीको किनारमा बसीरहेको छ, नदी आफ्नो गतिमा बगीरहेको छ तटमा बस्नेलाई त्यस नदीले केही फरक पर्दैन ? त्यसरी नै हेर्नुपर्छ तर शिविरमा बसे पछि थाहा हुन्छ कि कति बाधाहरू आईपर्छन् । कुनै त काम शुरु गर्ने बित्तिकै आउन थाल्छन् ।

ध्यान गर्दै बस्यो, दुश्मन अगाडि आउन थाल्छ । जस्तो कुनै समय राग नै राग उत्पन्न हुन्छन्, कामनाहरू नै कामनाहरू जाउँछन् । विचार आउँछन्— यस्तो चाहिन्छ, उस्तो चाहिन्छ, यस्तो भए हुन्थ्यो, उस्तो भए हुन्थ्यो । यहाँ त राग निकाल्न आएको तर यहाँ राग नै राग गरिरहेछौ । त्यस्तै

कहिलेकाँही द्वेष नै द्वेष । उस्ले मलाई यस्तो गर्‍यो, यसरी बदला लिन्छु, यस्तो गर्छु । द्वेष नै द्वेष गरिरहन्छौ ।

त्यस्तै कहिले काँही एक प्रकारको राग आउँछ । सबैजना एक साथ ध्यान गरिरहेका छौ तर आँखा खोल्न पाउँदैन । आँखा खोल्नो भने त बहिर्मुखी हुन्छ, यहाँ त भित्रको सत्य हेर्न आएका छौ । तब आँखा बन्द । आँखा बन्द गरेर केही बेर बस्न पाउँदैन खुट्टा दुख्न थाल्छ, यस्तो जोडले दुख्न थाल्छ कि थाम्न सक्दैन । मनुष्यहरूको यस्तो स्वभाव हुन्छ कि अरुलाई पनि यस्तो भईरहेको छ कि छैन, यो हेर्न बडो उत्सुक हुन्छ र अलिकति आँखा खोलेर हेर्ने त आफ्नो साथमा बसेका सबैका सबै बुद्धको मूर्ति भै छन् । अहो ! यिनीहरूलाई दुखेको छैन, मलाई मात्र दुखेको छ, कसैलाई दुखेको छैन, मलाई मात्र दुखेको छ, मेरो दुखाई अहिलेसम्म गएको छैन । यो आचार्य ज्यू भन्नु हुन्छ कि जे जति उत्पन्न हुन्छन् ती सबै नष्ट हुन्छन् । सबै अनित्य हुन्, नश्वर हुन्, भंगुर हुन् । अरे, सारा चिज अनित्य होलान् तर मेरो दुखाई त अनित्य होइन, जाँदै जाँदैनन् हेरन जाँदै जाँदैनन् । फेरि त्यस प्रति द्वेष जगाउन थाल्यौ । फेरि होश आउँछ कि यहाँ त द्वेष निकाल्न आएको फेरि द्वेष नै गरिरहेका छौ । के गरौ द्वेष स्वभावले गहिरो जरा बनाइसकेको हुनाले कुनै बाहाना पाउने बित्तिकै फेरि स्वभाव देखा परिहाल्छ । बीच बीचमा होश त आउँछ कि हामीलाई त जस्तो छ त्यस्तै हेर्नको लागि भनेको थियो, दुखेर के भयो र यसलाई पनि हेर्छु । जसरी डाक्टरले विरामीलाई जाँच्छ कि शरीरमा कहाँ कहाँ पीडा छ ? त्यस्तै यस शरीरमा पनि कहाँ कहाँ दुखेको छ ? कहाँ धेरै दुखेको छ ? कहाँ कम छ ? यसलाई साक्षी भावले हेर्छु । केही बेर शान्त भावले हेर्‍यो तर फेरि द्वेष जाग्न थाल्छ कि यो दुखाई त जाँदै गएन, द्वेष नै द्वेष ।

साधकले सजग रहने निर्देशन पाएको छ । ताकि यस्तो शत्रु नआओस्, आईहाले पनि छिट्टै त्यसलाई हटाउनु पर्छ । त्यस्तै रागको दुश्मन । शिविरमा बोल्न पाउँदैन, मौन रहनु पर्छ, कुरा गर्न थाल्यो भने त ध्यान गर्न पाउँदैन । तै पनि मन मान्दैन । अरुलाई कस्तो भइरहेछ थाहापाउन मन लाग्छ । रहन सक्दैन र कोही नभएको ठाउँमा कसैलाई सोध्न पुग्छ कि तिमीलाई कस्तो भइरहेछ हँ ? अरुलाई राम्रो भएको, आनन्द आएको कुरा सुनेर आफूपनि त्यही चाहने प्रयत्न गर्छ । फेरि राग उत्पन्न गर्छ, राग बढाउने नै काम गर्छ ।

यी दुई प्रकारका दुश्मन आउँछन् । यी दुश्मन अरु कोही नभएर हाँसे भित्रको विकार हो, जो पाहुना बनेर आएको थियो अब मालिक भएर रहेको छ । यो यहाँबाट निस्कन नै चाहँदैन, यो मान्छेले विपश्यना गरेर मलाई निकाल्न खोजीरहेको छ भनेर उस्ले पनि राम्ररी बुझ्दछ र काम बन्द गराउन खोज्छ ।

फेरि अर्को शत्रु आउँछ कि आलस्य । अल्छी पनले पनि काम बन्द गर्न लगाउँछ । निन्द्रा आउँछ, राती मस्त सुते पनि, जब जब ध्यान गर्न बस्यो निन्द्रा आउँछ । यस दुश्मन संग पनि भिड्नु पर्ने हुन्छ । निन्द्रा लाग्यो भने कसरी सजग हुन सक्छ ? सचेत हुन सक्छ ? सावधान रहन सक्छ ? भित्रको सत्यलाई कसरी हेर्न सक्छ ? त्यसैले यसलाई आउन नै दिनु हुँदैन । जब-जब यस्तो अल्छीपन आउँछ तब-तब श्वासलाई अलिकति जोड्ने फेरु पर्छ, यदि सामूहिक साधनाको समय होइन भने दुई-चार मिनेट उभिएर रहने अथवा यता-उता डुल्ने । चिसो पानीले मुख धुने । यो दुश्मन संग पनि लड्नु पर्छ । यसलाई आउन नै दिनु हुँदैन । छिटो भन्दा छिटो यसलाई हटाउनु पर्छ । यसरी नै पुरुषार्थ गर्नुपर्छ, पराक्रम गर्नुपर्छ ।

एउटा अर्को दुश्मन छ । काम गर्दा गर्दा भित्र भित्र अशान्ति हुन्छ, उकसमुकस भएर आउँछ । काम नगर्नु भै लाग्छ । साधना गर्न मन लाग्दैन । यता-उता डुल्नु, केही पढ्नु, केही लेख्नु भन्ने मनमा आउँछ तर साधना गर्न मनलाग्दैन । सारा दिन यसरी नै बित्छ, साँझ होश आउँछ कि ओहो ! आजको दिन त मैले यसरी नै बिताएँ । फेरि मनमा पश्चाताप हुन थाल्छ । धर्मको क्षेत्रमा पश्चातापलाई ठाँउ छैन । आज भूल भयो त कोही मार्गदर्शक छेऊ गएर भूल स्वीकार गर्ने र दृढ-प्रतिज्ञा गर्ने कि अब उपरान्त यस्तो गल्ती नगर्ने । यो जुन दुश्मन आईरहेको छ, फेरि यसलाई आउन नदिने । मन बेचैन छ त त्यसलाई पनि हेर्ने कि बेचैन हुँदा शरीरमा कस्तो समवेदना भईरहेछ ? दुबैलाई साक्षीभावले हेर्ने, हेर्दा हेर्दा यो विस्तारै नाश हुँदै जान्छ ।

यस्तो सरल मार्ग छ । काम नगरीकन अगाडि बढ्न सक्दैन । त्यसैले ठीक तरीकाले, बडो मिहिनात पूर्वक काम गर्ने निर्णय लिनु पर्छ । पश्चाताप गर्नु, रोयो भने त फेरि त्यस्तै बीऊ रोपेको भै हुन्छ । रुने बीऊ रोपेको छ भने त रुने नै फल आउँछ नि । रुने बीऊ रोपेर हाँस्ने फल कसरी आउँछ । यो त प्रकृतिको नियम हो । प्रकृतिले यो हेर्दैन कि यो रोईरहने बिचरो को हो वा किन रोईरहेछ ? रुनु त स्वाभाविक हो, हुँदा चित्तको चेतना कस्तो छ, त्यस्तै फल आउँछ । धर्मको क्षेत्रमा रुनुलाई ठाँउ छैन । गल्ती स्वीकार गर्ने र फेरि भविष्यमा यस्तो गल्ती नगर्ने निश्चय गरि काममा लाग्ने । दुश्मन त्यसै खतम भएर जान्छ ।

अर्को एउटा प्रबल दुश्मन छ, पुरानो भाषामा यसलाई 'विचिकिच्छा' भनिन्छ । शंका हुनु, सन्देह हुनु । मनमा यस्तो भाव आउँछ कि ओहो, यो काम किन गर्दैछु, यस्तो पनि साधना हुन्छ । त्यो पनि दुईहजार वर्ष पुरानो, लुप्त भईसकेको साधना । श्वासलाई हेर, श्वासलाई हेर । श्वासलाई के हेर्ने ? यो स्वाभाविक श्वासलाई के हेर्ने ? प्राणायाम भए शरीर स्वस्थ हुन्थ्यो । कुनै देव देवीको नाम पनि जोड्न नपाईने, मूर्तिको ध्यान गर्न पनि नपाईने, केवल श्वासलाई हेर्ने ।

शरीरलाई हेर्ने ! शरीर अनित्य छ, नश्वर छ । यो त मलाई राम्ररी थाहा छ । यसमा के हेर्ने ? यो मलाई थाहा नै छ नि । वास्तवमा केही पनि जानेको छैन, केवल मान्दै मात्र आएको छ, अनुभवले थाहापाउने काम गर्दैछौ । तर मनमा यो शरीरलाई के हेर्ने ? यस नश्वर शरीरलाई के हेर्ने ? तर कुनै आत्मा, परमात्मा वा बुद्ध-अल्लाह आदिको दर्शन गराएको भए हुन्थ्यो, यो शरीरमा के हेर्ने ? मनमा यस्ता अनेक शंका, सन्देह आउन थाल्छन् ।

फेरि मनमा आउँछ, म त यहाँ विकारको दर्शन गर्न आएको, विकारबाट छुटकारा पाउन आएको, मन र शरीरको गहिरो सम्बन्ध छ । त्यसैले पहिला शरीरको दर्शन गर्नु पर्नुपर्छ । यस्तो सोचेर आफ्नो शरीरलाई भ्रुगर-पतार गरी ऐनाको अगाडि उभिएर शरीरको दर्शन गर्छ कि ओहो, म त बडो सुन्दर छु । त्यो त पागल पन भयो । यहाँ त्यस्तो सिकाउन लागेको होइन ।

वास्तवमा शरीर भित्र के भइरहेछ, के अनुभव भईरहेछ ? त्यस अनुभवको कारण कस्तो विकार उत्पन्न भइरहेछ ? त्यही जान्नु पर्छ । होश नभएर नै यस्तो विकार बनीरहेछ । त्यसलाई राम्रो थानेर राग जगाउँदै छौ, नराम्रो मानेर द्वेष जगाउँदैछु । यही स्वभावलाई बदल्नु परेको छ, विकारबाट छुटकारा पाउनु छ ।

यदि कसैले भन्यो कि मेरो कोठा सफा गर्नु पर्नुपर्छ, धेरै फोहर भयो । त्यही बसेर ओहो, मेरो कोठा फोहर भएछ, त्यहाँ यति धेरै फोहर छ, म निकाल्दै छु भनेर कल्पना गर्नु भने के कोठा सफा हुन्छ ? यदि सफा गर्ने नै हो भने त त्यस ठाउँ सम्म पुग्नु पर्नुपर्छ र फोहर निकाल्नु पर्नुपर्छ । त्यस्तै अन्तरमुखी भएर पहिला फोहर कहाँ भइरहेछ हेर्नु पर्नुपर्छ । पहिला त्यस ठाउँसम्म पुग्नु पर्नुपर्छ जहाँ विकारको संचय भइरहेछ, संग्रह भइरहेछ । कति जम्मा भएको छ ? कति जन्मदेखी संग्रह गरिरहेका थियो त्यसैको कारण हाम्रो स्वभाव नै बदलिसक्यो । त्यसैलाई तोड्नु छ । त्यसैले अन्तरमुखी भएर शरीर र चित्तको निरीक्षण गरीरहेका छौ ।

साभार: 'विपश्यना' पत्रिका बुद्ध वर्ष २५४८, जेठ २०६१, २७-२९ अङ्क-२

धर्मकीर्ति मासिक विज्ञान विभाग

क्र.सं. ४३७

सुधी रत्नशोभा तुलाधर

ज्योति गल्ली-३२, मोटेबहाल, काठमाडौं

८ ११११/-

क्र.सं. ४३८

माधवी गुरुमा

यशोधरा मा. विद्यालय, ऐना, पाठ

६ १०००/-

## दुष्कार्यका चार अगति

■ विनीता बाडे, बालआश्रम, बनेपा

“तिमीले फलानोको घरमा हात हालेको, के पुगेको थिएन तिमीलाई ? कत्रो विश्वास र आशा थियो ? तिमी प्रति, मेरो नाक उच्च राख्छौ, मेरो इज्जतको ख्याल गर्छौ भन्ने । मेरो इज्जतलाई माटोमा मिलाइदियो । तिमी जस्तो छोरा मलाई चाहिँदैन दूर जा मबाट ।”

यी आज हामीले सुनेका, देखेका, पढेका वा भोगेका समेत पाउँछौं । हाम्रो समाज घरपरिवारमा पनि मानिसहरूद्वारा चोरी, डकैती, हिंसा, हत्या, बलात्कार भ्रष्टाचार आदि जस्ता कयौं घटनाहरू भेट्टाउँछौं । वास्तवमा मानिस जन्मेकै बेलादेखि डाँका, चोर, बलात्कारी, भ्रष्टाचारी हिंसक भएर जन्मदैनन् । न त जन्मेकै बेलादेखि भविष्यमा गर्ने नराम्रा कामहरूको योजना पत्र नै बोकेर आउँछ ।

जन्मेको बालकमा लोभ, ईच्छा, क्रोध, ईर्ष्या, अहंकार आदि केही क्लेश हुँदैन । जन्मेको बालक हिमालको पानी जस्तै स्वच्छ हुन्छ । तर जब जसरी स्वच्छ पानी पहाड, झरना, नदी, नाला, समुद्रमा बग्दछ र मैलिन्छ, त्यसैगरी हरेक बालक जुन परिस्थिति, अवस्था, परिवेशमा हुन्छ, उनमा त्यही वातावरण अनुरूप स्वतः परिवर्तन आउँछ । हरेक बालक हुन्छै गर्दा उसका विभिन्न ईच्छा चाहनाहरूले गर्दा उनमा लोभ, ईर्ष्या, क्रोध, अहंकार, रीस, राग जस्ता क्लेश उत्पन्न हुन्छन् । फलस्वरूप आफ्ना ईच्छा आकांक्षाको पछाडि दौड्दा खराब कार्य गर्न पुग्दछ । सबै मानिसले ईच्छा, क्रोध, भय तथा मोहका कारण खराब कार्यहरू गर्दछन् । यहाँ हामी भगवान् गौतम बुद्धले बताउनु भएका खराब दुष्क्रियामा लाग्ने चार अगतिहरूबारे सोचौं ।

### १. ईच्छाको बसमा लाग्दा हुने दुष्क्रिया

कुमार र सुरेश दुबैजना अति नै मिल्ने साथी-साथी थिए । दुबै एउटै क्षेत्री जातका थिए । कुमार सम्पन्न परिवारको थियो । तर सुरेश भने विपन्न परिवारको थियो । कुमारले राम्ररी लेख पढ गर्न पाएका थिए । उसको लवाई, खुवाई पनि राम्रो नै थियो । तर सुरेशले विद्यालय जाँन पाएको थिएन । उसलाई बिहान खाए भरे के खाउँ र भरे खाए बिहान के खाउँ भन्ने पीर पर्थ्यो ।

समय बित्दै गयो । कुमार सर्र गाडीमा हिँदथ्यो । बडेमानको सान्दार घरमा बस्थ्यो । एकदिन सुरेशले कुमारको जस्तो सुखदायी सुविधायुक्त जीवनको कल्पना

गयो । उसलाई पनि धनी हुने ईच्छा आयो । धनी हुने ईच्छाको पछाडी लागेर उसले एउटा मन्दिरको मूर्ति चोरी गयो तर चोरी गरेर उसले बेच्ने ठाउँमा सामान्य पोषाकका प्रहरीले उसलाई पक्रेर लग्यो ।

माथिको छोटो कथामा अगतिका गतिहरू मध्ये ईच्छाको कारण वा ईच्छाको वशमा लागेर दुष्कार्य भएको देखिन्छ । सम्पन्न कुमारको जस्तो बन्न खोज्दा सुरेशले मन्दिरमा चोरी गयो । चोरी गर्नु सामाजिक अपराध हो । चोरी गर्दा एकको ईच्छा वा स्वार्थ पूरा भएता पनि धेरैको हानी नोक्सानी हुन्छ । त्यसैले चोरी खराब कार्य हो । सुरेशले उक्त चोरी कुमारको जस्तो सम्पन्न हुने ईच्छाले गर्दा भएको हो । यस्तै अन्य धेरै दुष्कर्महरू पनि ईच्छाको बसमा लागेर हुने गर्दछ । प्रायः मानिसहरूले आफ्नो प्राप्त गर्ने ध्येयले दुष्कार्य गर्दछन् । यसबाट ईच्छाको पछि लाग्दा नराम्रो काम हुन सक्छ भन्ने बुझाउँछ ।

### (२) क्रोध वा रिसबाट हुने दुष्क्रिया

गाउँमा एकजना अति धनी व्यक्ति बस्दथे । सारा गाउँलेहरू समस्या पर्दा उनैका आँगनमा पुग्थे । ति धनी व्यक्ति गाउँलेहरूका समस्या बुझ्थे र आवश्यक सर-सहयोग गर्दथे । गाउँलेहरू सबैले त्यस व्यक्तिलाई “काजी” को उपनाम दिएका थिए ।

त्यसै गाउँमा एकजना कर्णदास भन्ने व्यक्ति पनि बस्थ्यो । ऊ पनि धनी नै थियो । गाउँलेहरू सबै काजीको मान सम्मान गर्ने गर्थे । तर कर्णदासको वास्तै गर्दैनथे । त्यसैकारणले कर्णदास काजीको सम्पन्नता, मानसम्मान, उन्नति, प्रगति, पदोन्नति देखि रीस थियो ।

दशैंको बेला थियो । काजीले गाउँमा एउटा पिङ्ग हालेको थियो । भोलिपल्ट बच्चाहरू पिङ्गमा मच्चिन सुरू गरे । अचानक पिङ्गमा रमाइरहेकै बेलामा एउटा बाँस भाँचेर बच्चो पिङ्गबाट खसेर खुट्टो नै भाँचियो । उसका आमा बुवा लगायत सबैले त्यसको दोष काजीलाई दिए । काजीले धेरै पटक सम्झाए तर लागेन । त्यस गाउँमा चतुरे भन्ने युवक बस्थ्यो । उसलाई काजी र कर्णदासबीचको रीसइबी बारे पनि उसले शंकाको भरमा कर्णदासलाई दोष दिए । नाना थरीले गाली पनि गरे । पछि कर्णदासले “काजीलाई तपाईंहरूको आँखाबाट गिराउन, मैले नै राति बाँसको फेद काटेर मिलाई राखेको हुँ ।” भनि गल्ती कबुल गयो ।



प्रस्तुत कथामा द्वेषले वा रीसले गरेको पापकर्मलाई दर्शाइएको छ । काजीको सम्पन्नता, मानसम्मान उन्नति प्रगति देखि कर्णदासको मनमा द्वेष भाव उत्पन्न भएको थियो । काजीलाई गाउँलेहरूका नजरबाट गिराउन । काजीले हालेको पिङ्गको फेद काटेर बच्चो खस्यो र त्यसको दोष काजीमाथि पोख्न उसले पापकर्म दुष्कर्म गरेको थियो । यो नराम्रो काम उसले काजीप्रतिको द्वेष भावले गरेको हो । मानिसले मानिसकै मानसम्मान, उन्नति प्रगति, पदोन्नति, सम्पन्नता आदिमा क्रोध वा द्वेष भाव राख्दछन् र उनलाई गिराएर आफू अधि बढ्न चाहन्छ । त्यसैले मानिसले द्वेष भावका कारण दुष्कर्म गर्दछन् ।

(३) भय वा त्रासबाट हुने दुष्क्रिया

रामबहादुर एक स्थानीय बैङ्कमा काम गर्थ्यो । एक बिहान

“ए रामबहादुर यता आऊ” एक जमातमा आएका चोरहरूले बोलाए ।

“को हुनुहुन्छ मैले त चिनीन” भन्दै गयो ।

“चिन्नु आवश्यक छैन, बैङ्कबाट १ करोड लिएर आइज, होइन भने” भन्दै टल्केको छुरा देखायो ।

“मैले पैसा नदिएमा यिनीहरूले मेरो ज्यान लिने रहेछन्” भन्ने उसले बुझ्यो । ऊ थर-थर कम्पन थाल्यो । पसिना-पसिना भयो र छिट्टै माथि गइहाल्यो । उसले बैङ्कबाट आफ्नो प्राण रक्षाको लागि १ करोड चोरेर ल्यायो र चोरहरूलाई सुम्पिदियो ।

“ठीक छ, अब बकबक गर्ला, तिमी र तिमी परिवारको ज्यान जान बेर लाग्दैन” भन्ने चेतावनी रूपी धम्की दिएर चोरहरू एक गल्ली छिरे । यहाँको छोटो दन्त्य घटनामा भय वा डर त्रासबाट हुन गएको दुष्कार्यलाई प्रष्ट पारेको छ । चोरहरूले रामबहादुरलाई देखाएको टल्केको छुरीबाट उनमा भय उत्पन्न भयो । पैसा नदिएमा उसको ज्यानै जाने भय थियो । चोरहरूबाट आफू बच्न उसले बैङ्कको सारा जनताको पसिनालाई चोरहरू सामु सुम्पिदिए । चोरहरूका भयका कारण उसले नराम्रो दुष्कार्य गर्‍यो । हाम्रो घर परिवार समाजमा हुने विभिन्न दुष्कार्यहरू भयका कारण पनि हुन्छन् ।

(४) मोह (आशक्ति वा अज्ञानताका कारण हुने दुष्कार्य)

विनोद सुनारको घरको तल्लो पेट्टीमा एकछिन थकाई मार्न बसेको थियो । कहाँ-कहाँ आँखा डुलाउँने क्रममा उसले आफ्नै पछाडी आँखा पुऱ्याएछ । आफू पछाडि सिसाको पर्खालभित्र अनेक आकारप्रकारका सुन, चाँदिका, हिराका गरगहनाहरू सजाइएको देखे ।

केही समय आँखै भिमिक्क नगरी हेरि रहे । टल-टल टल्किरहेको गरगहनाबाट उनी लोभियो र त्यसैमा आशक्ति पनि भयो । दिउँसो घाममा मानिसहरू कयौँ आ-आफ्नो काममा व्यस्त थिए । उसले केही पनि विचारै नगरि एकै मुक्कामा सिसा फुटायो र दुई हातले सोन सन्नेजति सोन खोज्यो । चारैतिर सबैले घेरे । उसलाई पुलिसमा बुझाइयो ।

माथिको घटनामा विनोदले गर-गहनाहरू चोरेमा के हुन्छ ? यो कार्य गर्दा ठिक छ कि बेठिक ? यसबाट के कस्तो फाइदा र बेफाइदा हुँदोरहेछ भन्ने कुराको अज्ञानताले गर्दा उसले चोर्न खोजेको हो । अर्को तर्फ उसको गर गहनामा परेको आशक्तिले पनि चोर्न खोजेको हो । यहाँ मोह, आशक्ति अज्ञानताले पनि दुष्कार्य हुन्छ भन्ने पक्षमा जोड दिन खोजिएको छ । विनोदले गर गहनामा परेको आशक्तिले गर्दा नै उसले चोर्न जस्तो खराब दुष्कार्य गर्नुको कारण हो । विभिन्न नराम्रा दुष्क्रिया मोहीत वस्तुलाई प्राप्त गर्न खोज्दा हुने गर्दछन् । ■

## थःगु श्व जन्मय्

■ बेखारत्न शक्ति, यल ।

(१)

शरण	बुद्धया	भी	वने
धर्मया	शिक्षा	व्व	वने,
संघ	संस्थाय्	बुद्ध	स्वना
त्रिरत्नया	शरणय्	भी	वने ।

(२)

दँय् दसँ सम्बत् हिली थें,  
 न्ह्याना च्वनी भीगु बर्ष नं  
 चा व न्हिया घःचा तुला थन,  
 आयू भीगु फुना वनी ।

(३)

फातापूगु दुरु धौ जुई फु थें  
 धौ फातापुला दुरू जुइमखु ।  
 ल्याय्महया बैश वृद्ध जुइ फु थें  
 वृद्धया बैश ल्याय्मह जुइ मखु ।

(४)

बुरा जुईकाः धर्म याये धायेगु,  
 मृत्यु लोमंका म्वायेगु थें खः ।  
 यायेगु धर्म ल्याय्मह बलय् हे खः  
 लिपा पश्चाताप चायेम्वाःक ।



## बौद्ध धर्ममा लोक मङ्गल भावना एवं करुणा

भगवान बुद्धको जन्म इसा पूर्व छैठौं शताब्दीमा भएको थियो, बौद्ध परम्परा अनुसार उनको महापरिनिर्वाण अस्सी वर्षको उमेरमा भयो । इसा पूर्व छैठौं शताब्दीको मानव इतिहासमा सर्वदा महत्वपूर्ण स्थान रहनेछ । किन कि यस्तो समयमा भगवान बुद्धको अवतरण यस जम्बुद्वीपमा एक रोमाञ्चकारी घटना थियो । त्यस समयका समाज एक प्रकारको विश्रुखलतासित सामना गरिरहेको थियो तथा वर्ण व्यवस्था एवं भेदभावले युक्त समाजमा कोही पनि नैतिक बल प्रदान गर्ने विशिष्ट मानव थिएन, जो मनुष्य मनुष्यको बीचको विभेदको दूर गर्नमा दृढ-संकल्पले सकलित होस् । बुद्धको समयमा धार्मिक कर्मकाण्डको झोलवाला थियो, यज्ञ विना बलि मिथ्यामतवाद पनि प्रचलित थिए । जस्तो 'दीघनिकाय' को 'ब्रह्मजालसुत्त' इत्यादिमा वर्णित छन् ।

यस्तो समयमा समाज एक महापुरुषको प्रतीक्षा गरिरहेको थियो, जसले मानवमात्रको सत्मार्ग वा सत्मार्गमा प्रेरित गरोस् । किन कि त्यस समयमा समाजको शान्ति, करुणा, दया, एवं समताको आवश्यकता थियो, जसबाट प्राणिहरूको लोक मङ्गल हुन सकोस् । त्यस समय भगवान बुद्ध उत्पन्न हुनु भयो । उहाँले आफ्नो लोक कल्याणकारी धर्मोपदेशद्वारा समाजको एक नयाँ दिशा प्रदान गरे । उनले दुःखले सन्तप्त एवं मोहमा आसक्त प्राणीको ज्ञान प्रदीप देखाए । उनको भनाइ थियो कि मनुष्यको सबभन्दा उच्च आदर्श नै यही हो कि "जसमा न त बुढापना छन्, न भय, न रोग, न जन्म, न मृत्यु, न चिन्ता छन्, तथा जसमा केही फेरि फेरि क्रिया नहोस् ।" यही अश्वघोषले भने कि-

"पढे तु मस्मिन्न जरा नं भीर्न,  
रुङ्गन जन्म नैपो परमो न चाधयः ।

तमेव मन्थे पुरुषार्थं मुत्तमं,  
न विद्यते यज्ञ पुनः पुनः क्रिया ॥"

(बुद्ध चरित्र - अश्वघोष ११-५९)

उनले अत्यधिक भोगविलासबाट परिपूर्ण जीवन, एवं अतिक्लेश जनित व्रत एवं तप-साधनाले युक्त जीवनको त्यागेर आफ्नो प्रथम धर्मचक्र प्रवर्तनमा लोक कल्याणकारी 'मध्यम मार्ग' को व्याख्या गर्नु भयो । जुन आजपनि त्यतिकै प्रासंगिक छन् । यस मध्यम मार्गद्वारा उनले इहलोक एवं पारलौकिक अभ्युदय एवं निःश्रेयस दुवै दृष्टिहरूद्वारा विश्वको मङ्गल गरे । भगवान बुद्धले "चरथ भिक्खवे चारिकं बहुजन हिताय बहुजन सुखाय लोकानुकम्पाय अत्याय हिताय देव मनुस्सानं" को उपदेश

लेखक- हर प्रसाद वीक्षित; अनुवाद- विजय लक्ष्मी शाक्य  
भिक्षुहरूलाई दिनु भयो । त्यही उनको लोक मङ्गलको उत्कृष्ट भावनाको प्रतीक थियो । उनले भन्नु भयो कि भिक्षुको जीवन नै लोक कल्याणको लागि हो संघको स्थापनामा नै उनको मङ्गल भावना रहने हुन्छ कि त्यो आफ्नो एवं पराइको संकीर्ण घेरा भन्दा माथि उठेर लोकमा नैतिक चेतनाको भावना जागृत गरि समाजमा व्याप्त दुष्कृतिहरूबाट जनमानसलाई छुटकारा दिएर लोक मङ्गलको लागि प्रेरित गरे र यसैको निमित्त आफ्नो शरीरको समर्पित गरिदिनु भयो ।

१. पञ्चशील शिक्षाद्वारा लोक मङ्गल

१. पाणातिपाता वेरमणि २. अदिन्नादाना वेरमणि

३. कामेसुमिच्छा चारा वेरमणि ४. मुसावादा वेरमणि  
५. सुरामेरय मज्जप्पमादद्वाना वेरमणि । यी पाँच शिक्षापद हुन जसले हाम्रो समाजिक सम्बन्धहरूको विकृत गर्ने वाला दुष्प्रवृत्तिहरूबाट विरत वा टाढा राख्दछ । पञ्चशीलको माध्यमले नै प्राणिहरूको हिंसा, चोरीकार्य, व्यभिचार, असत्यभाषण एवं मादक द्रव्यहरूको सेवनबाट दूर रहन सक्छ । किन कि जीव हिंसाले प्राणिहरूको कष्ट दिएर समाजको मङ्गल सम्भव छैन । यही भनिएको छ कि "यदि प्राणीले यो थाहा भएमा कि जाति (जन्म लिनु) दुःख हो, तब उसले अरू प्राणीको हत्या नगरोस् किन कि जीवहिंसा गर्नेको दुःख प्राप्त हुने छन् । जस्तै-

एवं च सन्ता जानेय्यं, दुक्खायं जाति सम्भवो ।

नपाणो पाणिनं हजे पाणघाती हि सोचति ति ॥"

(मतक भव जातक)

तर यी सबै कार्यहरूको अविद्या (अज्ञान) नै त्यसको जननी हुन् । त्यसैले स्त्रयं भोको रहेर अरूलाई भोजन दिनु, यही मानव धर्म हो, यही मानवता हो, यही मानवको लागि कल्याणकर हुन्, यही महा करुणा हो । यसै प्रकार 'चोर कार्यबाट टाढा रहनु पर्ने शिक्षा नितान्त समाज सुधारक हुन्, यसले व्यक्ति अरूको सम्पत्ति हरण गर्नबाट आफूलाई टाढा राखी जीवनमा शुद्धता ल्याउँदछ । काम भोगको मिथ्याचारबाट विरत वा टाढा रही ब्रह्मचर्य व्रतको पालन गरी संसारमा सबै नारीहरू प्रति सम दृष्टि भावनाद्वारा मातृवत् व्यवहार गर्दछन् । यसै प्रकार व्यक्ति असत्य भाषणद्वारा विरत भइ वाणीद्वारा निर्दोष रहन्छ, एवं मिथ्यारोपणद्वारा आफूलाई मुक्त राखेर समाजमा एक अनुपम आदर्श उपस्थित गर्दछ । जसबाट आफ्नो मङ्गलको साथै समाजको पनि मङ्गल गर्दछ । यस्तै प्रकारले मद्यपान एवं मादक द्रव्यहरू द्वारा विरत रही समाजको उत्थान सम्भव हुन्छ, किन कि आज समाजको लगभग सबै देशमा

यसको सेवन गर्ने करोडौं लोग छन् जसको कारण व्यक्ति असाध्य रोगहरू द्वारा ग्रसत भई नशाका शिकार हुनाको कारण भुखमरीको शिकार हुन्छन् । विस्तारै यसको दुष्प्रभावले सम्पूर्ण समाज प्रभावित भइरहेको छ । जसले बुद्धधर्मको यस पञ्चशील सिद्धान्तको विपरीत कार्य गर्दछन् उ यस संसारमा आफ्नो खाल्डो खन्दछन् । जस्तै—

“यो पाणमति पातेति, मुसावादञ्च भासति,  
लोके अदिन्नं आदियति, परदारञ्च गच्छति ।

सुरामेरय पानञ्च, यो नरो अनुयुञ्जति,  
इधेवमसो लोकस्मिं, मूलं खनति अन्तनो ॥

धम्मपद (१०/१२/२)

यस पञ्चशीलको शिक्षामा नै संसारको समस्त प्राणिहरूको मङ्गल सम्भव हुन्छन् र यो शिक्षा एउटा मात्रले पनि संसारको कल्याणको लागि सक्षम छन् वा पर्याप्त छन् ।

## २. मध्यम मार्ग द्वारा लोक मङ्गल

प्रायः बौद्ध धर्मलाई दुःखवादी भनिन्छ, किन कि दुःखानुभूति नै भगवान बुद्धको चिन्तन प्रवाहको मूल उत्सर्ग हो । तर बुद्धले यस दुःखानुभूत संसारबाट निरास नभइकन त्यस सन्तापको कारणको सही निदानको अन्वेषण गरेर लोकलाई क्लेशबाट मुक्त पार्ने सुखानुभूतिको सही मार्ग देखाए । जुन मार्गको ग्रहण गरेर समस्त समाजको मङ्गल गर्न सकिने हुन्छ उही सुखमय मार्ग ‘अष्टाङ्गिक’ या ‘मध्यम मार्ग’ हुन् । जस्तै—

“एसोव मगो नत्थञ्जो, दस्सनस्य विसुद्धिया ।

एतं हि तुम्हें पतिपज्जथ, मारस्सेतं पमोहनं ॥”

‘मध्यम मार्ग’ अत्यन्त लोकोपकारी मार्ग हुन्, यसको आठ अंग भित्र सम्पूर्ण बुद्ध शिक्षा समाहित छन्, उही त्रिशिक्षा हुन् शील, समाधि, प्रज्ञा । शील सबै धर्मका आधार हुन्, शीलद्वारा आचरणको शुद्धि हुन्छन्, आचरणको शुद्धिद्वारा मनको शुद्धि हुन्छन् र मनको शुद्धि नै परिष्कृत ज्ञानको आधार हुन्छन् । समाजमा मानवको प्रमुख विशेषता शीलवान हुनु नै हो । शीलमा यस्तो शक्ति हुन्छ कि प्राणिहरूको जुन परिदाहको न वर्षा, न हरिचन्दन, न केही घर या मणि, न चन्द्रमाको शीतल चाँदनी नै शान्त पार्दछ । केवल अत्यन्त शीतल, आर्यशीलले नै शान्त पारि दिन्छ । जस्तै—

“न तं सजलदा वाता, न चापि हरिचन्दनं ।

नेव हारा नं मणयो, न चन्द किरणङ्कुरा ॥

समयन्तीध सत्तानं, परिदाहं सुरक्खितं ।

यं समेति इदं अरियं शीलं अच्चन्तसीतलं ॥”

(विसुद्धिमग्ग १/१०)

यसको तात्पर्य समाधिद्वारा चित्तको शुद्धि या मनको शुद्ध हुन्छ, तर यही मन अत्यन्त चंचल हुन्छन्, यसको निग्रह गर्नु अत्यन्त कठीन छ । जस्तै—

“फन्दनं चपलं, चित्तं दुरक्खं दुन्निवारयं ।

उजुं करोति मेघावी, उसुकारो, व तेज्जं ॥”

यस्तै प्रकार ‘विसुद्धिमग्ग’ मा भनिएको छ कि “जसरी कोही मनुष्य दमन गर्न योग्य वाछोको खुट्टामा बाँध्छन् त्यसरी नै आफ्नो चित्तको दृढताका साथ स्मृतिद्वारा आलम्बनमा बाँध्नु पर्दछ । जस्तै—

“यथा खम्भे निबन्धेय्य, वच्छं दम्मं नरो इध ।

बन्धेय्येवं सकं चित्तं, सतिगारम्भणे दम्मं ॥”

(विसुद्धिमग्ग ६ पृ. २२०)

जुन प्रकारले साधकको साधना विना चित्त परिशुद्ध नगरि सफल हुँदैन, त्यस्तै प्रकार विना चित्तको सुरक्षित गरि बुद्धिमान व्यक्ति चंचल वासनाहरूद्वारा मुक्त हुन सक्तैन । फल स्वरूप उही सुखमय जीवन व्यतीत गर्न सक्तैन । त्यस्तै प्रकार प्रज्ञा सम्पन्न भएर आफ्नो अविद्या (अज्ञानता) को पनि टाढा पार्न सक्दछ । भनिन्छ कि सबै पापहरू नगरी पुण्यहरूको संचय एवं चित्तको परिशुद्ध गर्नु नै यही शासन हो । जस्तै—

“सब्ब पापस्स अकरणं, कुशलस्स उपसम्पदा ।

सचित्तपरियोदपनं, एतं बुद्धानं सासवं ॥”

यसैले “मध्यम मार्ग” संसारको समस्त प्राणिहरूको दुःख शमन गर्नमा तथा व्यक्तिको अभ्युदय एवं निःश्रेयस दुवैमा समर्थ हुन्छन् । क्रमशः...

साभार : ‘धर्मदूत’

## ज्ञानया मिखा खंका व्यु

■ अमृतमानं शाक्यं भिक्षु

इतुम्बाहायें

यो मां: यो वा: जन्म विल जित:

तुतिं चुइगु गथे सेनाव्यु जित:

पिनेया मिखा तेला: जिगु

दुनेया मिखां मखं ।

पचि पचि याना जुया भरोसा मदु जित:

ज्ञानया मिखां खंसा ग्याका च्वने म्वा:

अथे थथे मस्युनि यक्वं सेना काये

ज्ञानि जुया म्वाय दसा धन्य जुइ जि

मखुसा जन्म जुयागु व्यर्थ जुईन

लोकया नजरे म्वाय थाकुस्व:

भिंम्ह जुया म्वाय थाकु

मभिं जुया: म्वाय अ:पु थौया इलय्



## शूद्र पनि कामअनुसार ब्राह्मण बन्न सक्छ

■ दीनदयाल रेग्मी

मानिसले विकासको क्रममा नाङ्गे युगबाट अगाडि बढेर रूखका बोक्रा, घौतवस्त्र, कैशीयवस्त्र आदिसम्म पुग्यो । बल्कलवस्त्रको युगबाट गुफा, ओडार र रूखमुनिको बास छाडेर घर, गाउँ, नगर आदिको विकास गर्‍यो । मानिस पूर्णविकसित भएको बेला वैदिक सभ्यता र संस्कृतिको पनि विकास भयो होल भन्न सकिन्छ । किनकि पूर्वीय विश्वमा वेद (पूर्वीय ग्रन्थ) भन्दा प्राचीन हस्तलिखित प्रमाण अरू कुनै भेटिएका छैनन् । यसैले विश्वको सर्वप्राचीन ग्रन्थले सांस्कृतिक सभ्यतामा विभाजन गरेका चार वर्ण के-के थिए र तिनका काम के थिए भन्ने आजको चर्चाको विषय हो ।

'ब्राह्मणोऽस्य मुखमासित् बाहू राजन्यः कृतः

ऊरुतदस्य यद् वैश्यः पदभ्यां शूद्रोऽजजायत' ।

वेदको यसै पंक्तिलाई बढ्याएर जातिपाती र छुवा-छुतको कु-संस्कार पूर्वीय ग्रन्थहरूमा भिन्न थाल्यो । 'ठूलो गुजिले सानो गुजिलाई खान्छ' भनेर ठूलाले सानालाई हेप्ने क्रममा जातको वर्गीकरण भयो, ब्राह्मण, क्षेत्रिय, वैश्य र शूद्र ।

कुनै पनि पुरुषबाट अथवा पुरुष लिङ्गबाट बच्चा जन्मिन सक्दैन र पुरुष (विराट पुरुष) बाट बाखाले जुतो विष्ट्याएरै बाहुन, क्षेत्री, वैश्य, शूद्र फुत्त-फुत्त निस्कंदैनन् । जीवको सृष्टि पञ्चप्रकृति (पृथ्वी, अप, तेज, वायु, आकाश) बाट भएको हुन्छ । प्रकृतिले छुट्टाछुट्टै जात छुट्टाछुट्टै स्थानबाट जन्माएको पनि होइन । उक्त पंक्तिको अर्थलाई मुखबाट ब्राह्मण जन्मे, छातीबाट क्षेत्रिय जन्मे, तिघीबाट वैश्य जन्मे र खुट्टाबाट शूद्र जन्मे भनेर लगाउने हो भने किन प्राचीनकालका शक्तिशाली ऋषि/महर्षीहरू हात-खुट्टाबाट जन्मेनन् ? जन्मनुभनेको निस्कनु हो, निस्कनका लागि प्वाल चाहिन्छ । पौराणिक व्यक्तिहरू कानबाट जन्मेका पनि थिए भन्नेसम्म पाइन्छ तर छाती, हात, खुट्टाबाट जन्मेको कुरा भने भेटिन्न ।

हात-खुट्टाबाट जन्मनका लागि प्वाल त चाहिनुपर्ने हो । प्वालबिना कोही पनि जन्मदैन । वेद कहिल्यै पनि झूटो र असत्य बोल्दैन । उक्त पंक्तिको न्यायसंगत अर्थ गर्ने हो भने यसलाई यसरी अर्थ्याउन सकिन्छ:

आसीत् कृतः र अजायत, यी तीन क्रियापदहरू भूतकालसँग सम्बन्धित छन् । यी क्रियापदको आधारमा हेर्दा यो पंक्ति (मन्त्र) मानव समाज सभ्य भइसकेपछि र समाजका विभिन्न कामहरू व्यापार, शिक्षा, श्रम, सैनिक-अभ्यास आदिको विभाजन भइसकेपछिको धेरै वर्ष पछिको पूर्वइतिहास दर्शाउने मन्त्र (पंक्ति) हो भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ । अस्य=पुरुषस्य । जीवात्मा (साङ्ख्य दर्शनअनुसार पुरुष भनेको जीवात्मा हो), ब्राह्मण=उपाधियुक्त विद्वान् । वैदिक समाजमा शिक्षा प्रदान गर्ने विद्वान्लाई ब्राह्मण भनिन्थ्यो । बाहू राजन्य-जसले कुशलतापूर्वक हतियार चलाउन सक्छ, सिपालु छ, साहसी छ

त्यस्ता व्यक्तिलाई क्षेत्रिय उपाधि दिएर समाजको रक्षा गर्ने जिम्मा दिइन्थ्यो । ऊरु तद्वैश्य-जसका बलिया तिघाहरू उसलाई व्यापार गर्ने जिम्मा दिइन्थ्यो ।

तत्कालीन समयमा यातायातको सुविधा नभएकोले व्यापारका सामग्री टाढा-टाढाबाट बोकेर ल्याउनुपर्ने थियो । जसका लागि बलिया तिघा भएको व्यक्ति चाहिन्थ्यो । त्यसैले वैश्य उपाधि व्यापारीलाई दिइयो र पदभ्यां शूद्रशारीरिक, बौद्धिकरूपले अन्य कार्य गर्न नसक्ने व्यक्तिलाई घरभित्रको कामकाज र वृद्धवृद्धाको सेवामा लगाइयो । जसलाई शूद्र उपाधि दिइयो ।

खुट्टाले र अन्य शारीरिक अङ्गले गर्दा टाढा-टाढा जान, हतियार चलाउन नसक्ने भएकोले उसलाई सेवक अथवा शूद्रका रूपमा राखियो । यसरी गरिएको विभाजन जातीय नभएर कार्यको विभाजन हो । यो विभाजन वैदिक समाजमा प्रचलित थियो र अहिले पनि विश्वभर कायमै छ ।

आजका जस्ता रक्सी र जाँडमा नुहाएर नालीको दुर्गन्धमा रमाउने कतिपय शिक्षकलाई ब्राह्मण भनिएको होइन । सेना, पुलिस भनेका साहसी र निडर क्षेत्रिय हुन् जसले जनताको रक्षा गर्दछन् । वैश्य भनेका व्यापारी हुन् । अनुचित लाभ र कालोबजारी वैश्यले गर्नु हुँदैन । श्रमिक, मजदूर, घरायसी कामकाज सम्हाल्ने, वृद्धवृद्धाको सेवा, असक्तको सेवा गर्ने शूद्र हुन् र जनता भनेका यिनैका सन्तान हुन् । समाजलाई गति दिनका लागि शूद्र चाहिन्छ । कामअनुसार ब्राह्मण पनि शूद्र बन्दछ, क्षेत्रिय पनि शूद्र बन्दछ र वैश्य पनि शूद्र बन्दछ । यसै गरी शूद्र पनि कामअनुसार ब्राह्मण, वैश्य वा क्षेत्रिय बन्दछ । यसरी कामका आधारमा बाँडिएका उपाधिलाई जन्मजात जातजातिमा बाँडेर यस जम्बूद्वीपमा शूद्रको शोषण गरेका छन् । तापनि अब स्वयम् कर्मगत जातिमा परिवर्तन हुँदछ । वैदिक समयकै नियम फर्केर आउँदछ ।

भूतकालीन क्रियाहरू नहेरी विराटपुरुषको अर्थमा एउटा जादुगर मानिसलाई कल्पनामा उभ्याएर उसैका मुख, छाती, तिघा र खुट्टाबाट जादुगरले बाँदरका मलद्वाराबाट पैसाको मुठा निकालेर वेदको अर्थ गरेकाले र पारम्परिक रूपमा त्यसैलाई सकाई जाने प्रवृत्तिले गर्दा यस्तो अनर्थ र सामाजिक भेदभाव हुन गएको हो ।

हुन त स्वकथित तल्लो जातिका भनिनेहरू पनि आफैले आफैलाई दलित र अछुत भनिरहेका छन् । क्रान्तिका लागि कम्मर कस्नेले नक्कली बन्दूकसँग डराएर कान लुकाउने गर्ने हो भने अझ केही समय स्वकथित दलितलाई संविधान र कानुनले समानता दिए पनि समाजमा अपहेलित भइरहनेछन् । ■

साभार : 'नेपाल समाचार पत्र'

# त्रिरत्न

■ अम्बिका शाक्य

बुद्धधर्ममा 'त्रिरत्न' शब्दलाई अमूल्य र महत्त्व पूर्ण रूपले प्रयोग गरिराखेको पाइन्छ । साधारण अर्थमा रत्न भनेको बहुमूल्य वस्तु जस्तै हीरामोती, पन्ना जवाहरात आदि हुन् भने बुद्धधर्ममा त्रिरत्नको अर्थ बुद्ध, धर्म र संघलाई भनिन्छ ।

बुद्ध, धर्म र संघको एक अर्कोमा नङ्ग र मासु जतिकै सम्बन्ध टाँसिएको छ । ती तीनै शब्दहरू सर्वश्रेष्ठ, अति उत्तम भएकोले यी तीनवटै शब्दहरूलाई एकैसाथ संगम गराइ त्रिरत्न भनि संज्ञा दिइएको हो । यी तीनवटै शब्दहरू बुद्ध, धर्म र संघलाई अलग अलग राखी हरेकलाई सर्वश्रेष्ठ रत्न किन भनिएको हो भनि व्याख्या गर्छौं ।

बुद्ध : त्रिरत्नमा पहिलो रत्न बुद्ध रत्न हो । शिद्धार्य गौतमले बोधिज्ञान प्राप्त गरेर नै बुद्ध भएको कुरा सर्वविदितै छ, यस महान बोधिज्ञान उहाँले पूजा, पाठ र भक्ति गरेर प्राप्त गर्नु भएको होइन । उहाँले आफ्नो चित्तलाई स्वच्छ गरि आफुभित्र भएका सम्पूर्ण कमजोरीपना र तृष्णालाई निर्मुल पारि प्राप्त भएको हो ।

यसरी बुद्ध रत्न असाधारण र अतुलनिय पवित्र सर्वश्रेष्ठ महामानव हुनुहुन्छ । उहाँको अनन्त पारमिताको बलले अन्तिम जन्ममा कसैको मार्ग दर्शन विना आफैले अनेकौं भावनाको बलले, बोधिज्ञान प्राप्त गर्नु भएको थियो । संसारको सम्पूर्ण धर्मको स्वभाव र परमार्थ धर्मको स्वभावलाई आफैले साक्षात्कार गरि आफुले प्राप्त गरेको ज्ञानलाई देव, ब्रह्मा र मनुष्यहरूलाई धर्मोपदेश दिनु हुँदै मुक्ति फल प्राप्त गर्नु हुने मार्गदर्शक भएको हुनाले उहाँलाई सम्यक सम्बुद्ध पनि भनिन्छ । देव ब्रह्माहरूले समेत पूजागर्न योग्य महामानव हुनु भएकोले बुद्धरत्न भनिएको हो ।

हरेक अर्हतले बुद्धले जस्तै निर्वाण प्राप्त गर्न सक्छन् तर पनि उक्त व्यक्तिलाई बुद्ध भनिदैन किन भने उसले बुद्धले देखाउनु भएको मार्गमा गई अर्हत भएको हो । तर बुद्ध वन्ने व्यक्तिले आफैले बोधि ज्ञान प्राप्त गरि अरूलाई ज्ञानको मार्ग देखाउने गर्छ ।

बुद्धको सम्पूर्ण गुणहरूलाई श्रद्धापूर्वक सम्भरेर प्रार्थना गर्ने स्तोत्रलाई बुद्ध वन्दना भनिन्छ ।

धर्म : त्रिरत्नको दोस्रो रत्न धर्मरत्न हो । साधारण तथा हामीले धर्मको अर्थ काल्पनिक मूर्तिलाई पूजा पाठ अर्थात् भक्तिभाव गर्नेलाई मान्दै आएका छौं । तर त्रिरत्नमा

धर्मको अर्थ मूर्ति पूजा र भक्तिभावमा मात्र सिमित नभई आफु स्वयं सुख शान्ती रूपले जीवन यापन गर्नु र अरूलाई पनि सुख पूर्वक जीवन यापन गराउन सक्नेलाई भनिन्छ । धर्मको परिभाषा यसरी पनि भनिन्छ - "धारेती" ति धम्मो" अर्थात् धारण पालन र त्यही अनुसार आचरण गर्नुपर्ने नियमलाई धर्म भनिन्छ ।

त्रिरत्नमा धर्मको अर्थ : भगवान बुद्धले बोधिज्ञान प्राप्त गरि सबैभन्दा महिले पंचभद्र वर्गीय भिक्षुहरूलाई दिनु भएको उपदेशलाई धर्म अर्थात् धर्म चक्र प्रवर्तन भनिन्छ ।

बुद्धले दिनु भएको उपदेशमा आफ्नै किसिमको परिचय र विशेषता छ । उहाँले आफ्नै बल, प्रयास र आफ्नै आश्रयबाट प्रत्यक्ष रूपले जाँचेर बुझेर र अनुभवको स्तरसम्म पुऱ्याइ दिनु भएको उपदेश हो । यसको मुख्य सारनै चतुआर्य सत्य र आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हुन् । अर्भ, यस उपदेशलाई संक्षिप्तमा यसरी भन्नु भएको छ-

"सब्ब पापस्स अकरणं कुसलस्स उपसम्पदा ।

सच्चित्त परियोदपनं एतं बुद्धानुसासनं ॥"

अर्थ : सम्पूर्ण पापबाट वीरत भइ, कुशल-पुण्यलाई मात्र सच्चित्त गर्नु । आफ्नो चित्तलाई स्वच्छ-परिशुद्ध पारी राख्नु ।

बुद्धको धर्मलाई अन्धश्रद्धा, अन्ध विश्वास गर्नुपर्ने नभई आफैले बुझेर, जाने, अनुभव गरेर र परिक्षण गरेर मात्र धारण वा विश्वास गर्ने हो ।

धर्मको परिभाषा र विशेषतालाई गुणगान गर्दै प्रार्थना गर्नेलाई धर्मरत्न वन्दना भनिन्छ । यस्तो अमूल्य धर्म रत्नलाई आफ्नो ब्यवहारिक जीवनमा स्मृती पूर्वक पालन गर्दै निर्वाणको मार्ग सम्म पुग्न सक्नु भनेकै धर्म रत्न प्राप्ती हो ।

संघ : त्रिरत्नको तेस्रो रत्न संघरत्न हो । गौतम बुद्धद्वारा उपदेशित शिक्षालाई परिशुद्ध तन, मन र वचनद्वारा स्वीकार गरि संसार रूपी भवचक्रमा दुःखको भुमरीको डरले गृह जंजालको भयबाट टाढा बसी बुद्धको शुद्ध अनुयायी भई शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास र आचरण गर्दै लोकजनहरूद्वारा श्रद्धा र सत्कार गर्न योग्य व्यक्तिको भई जीवन यापन गरिराख्नेहरूलाई नै संघरत्न भनिन्छ ।

बौद्ध वाङ्मयमा उल्लिखित अनुसार संघरत्न हुन योग्य बुद्धका शुद्ध अनुयायीहरूमा हुनुपर्ने मुख्य गुणहरू



यस प्रकार छन् ।

- उपदेशानुसार आचरण गरेको;
- आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा बसि आचरण गरेको,
- निर्वाण प्राप्तीको लागि अभ्यास र आचरण गरेको,
- श्रद्धा र आदर सत्कार गर्न योग्य किसिमले आचरण गरेको,
- दान दिन, निमन्त्रणा गर्न र वन्दना गर्न योग्य
- संघ रत्न भन्ने वित्तिकै निर्वाण सम्म पुग्ने लक्ष्य राख्दै पुण्यरूपी बीज रोप्न योग्य संसारका अद्वितीय पुण्यको खेत समान हुनु । यी सबै गुणहरूको वर्णन गर्दै प्रार्थना गर्नेलाई संघरत्न वन्दना भनिन्छ ।

त्रिरत्नमा संघरत्नको ठूलो भूमिका देखिन्छ । गौतम बुद्धको महिमालाई गौरव गरि राख्न सक्ने भनेकै उहाँले दिनुभएका उपदेशहरूलाई कालांतर सम्म बचाइ राख्न जिम्मा लिई राख्न सक्ने व्यक्तिहरू भनेकै संघ रत्न हुन् । सद्धर्म वा बुद्ध र धर्मका गुणहरू लोप हुन लाग्दा संघ रत्नको भरोसा लिई बुद्ध र धर्मलाई जीवित राख्न सक्नु पर्छ ।

त्रिरत्न नै मानवजीवनको सबै भन्दा बहुमूल्य धन हो । यी रत्नहरू प्रति श्रद्धाभाव राखि व्यवहारिक जीवनमा उतार्न सक्नु भनेकै सदाकाल हित र सुख शान्ती पूर्वक जीवन यापन गर्न सक्नु हो । ■

### यो पनि जामी राख्ने राम्रो ...

**बूढेसकालमा हेरचाह गर्लान् भनेका छोराछोरीले हेलाँ त गरे नै धम्की पनि दिए ।**

■ अञ्जना ताम्सी

धनकुटा, चैत १८ गते । दश महिना गर्भ, अनि दश धारा दूध चुसाएर हुर्काएको छोरोले कुटपीट अनि डर धम्की दिने काम गर्दा त्यतिबेला आमा-बुबाको मन कस्तो होला ?

वेदना सुन्दा कथा जस्तो लाग्छ तर यो न त कथा हो न त कल्पना नै हो । यथार्थ सुनौं “रातदिन छोरोले घरबाट निकाल्ने धम्की लिन्छ, कुटपीट गर्न समेतपछि पर्दैन” मजेत्रोले आँशु पुछ्दै धनकुटा ४ निवासी ६५ वर्षीया चन्द्रमाया तामाङले (नाम परिवर्तन गरिएको) भनिन्—“अफू छोरीले आफूकहाँ बस्न अनुरोध गरे पनि छोरी ज्वाइँको घरमा बस्दा भोलि समाजले नानाभाँती भन्ने डरले रातदिन हेँदै बसेकी छु” आकाशतिर हेँदै उनले लामो सास फेरिन् अनि प्रस्टै छुट्टिन्थ्यो उनी त्रसित थिइन, अनुहारमा कान्ती थिएन ।

यसैगरी, अर्की पीडित आमाको कथा यस्तै “कलिलो उमेरमै विधवा भए पनि छोराछोरीलाई बनिबुतो गरेर खुवाएँ, पढाएँ, बढाएँ अनि उमेर ढल्दै गएपछि न छोरोले हेछ न त छोरीले नै, तामाफोक-५ संखुवासभा निवासी निरमाया जिमीले गोरखापत्रसँग दुःख व्यक्त गर्नुभयो— काल पनि किन नआएको होला भन्दै जिमीले जीवन प्रति हरेस व्यक्त गरिन् । जिमीलाई पारिवारिक तनाव र पीडा त छँदैछ, यसका अतिरिक्त, उनलाई गुप्ताङमा रोग लागेको छ । नजीकैको स्वास्थ्य चौकीमा जचाउँदा स्त्री रोग विशेषज्ञलाई देखाउने सल्लाह पाएकी छन् तर उनलाई आर्थिक अभाव र पारिवारिक असहयोगका कारण यो उपचार आकाशको फल आँखा तरी मर भएको छ ।

यता धनकुटा लेगुव गाउँ विकास समिति वडा ३ की दिनकुमारी खड्का (नाम परिवर्तन) व्यथा पनि उस्तै छ । “छोराले बूढेसकालमा हेलाँ भनी आफ्नो पाखुरामा वल छुउञ्जेल सारा कमाइ छोराको लागि गर्ने । अब अहिले छोरा

बुहारीले हेर्न त के ? भुँइतिर हेँदै, पशुलाई जस्तै व्यवहार गर्छन् ।” यति भन्दा-भन्दै उनको उनको आँखाभरि आँशु भरिएको थियो ।

यस्ता पीडितहरूको तथ्याङ्क उपलब्ध नभएकाले यहाँ यस्ता बुढाबूढी के कति छन्, ठोक्नु गर्न सकिने तर विश्रान्ति मन्दिर वृद्धाश्रममा, कार्यरत गणेश पोखेल समाजमा प्रायः यस्ता थुप्रै वृद्धवृद्धाहरू छोराछोरीहरूबाट पीडित भएको बताउनुहुन्छ । परिवारबाट अपहेलित वृद्धवृद्धाहरू आफ्नै कर्म खोटी भएको महसुस गर्छन् अनि भाग्यलाई धिक्कार छन् । परिवारबाट अपहेलित बुढाबूढाहरूका लागि कुनै कानुनी उपचार छैन त भन्ने जिज्ञासामा अधिवक्ता आनन्द सन्तोषी राई खान लगाउन नदिई दुःख दिने छोराछोरीविरुद्ध उजुरी गर्न सकिने कानुनी मान्यता रहेको बताउनुहुन्छ । तर अधिकांश अनभिज्ञताका कारण र त्यस्ता बुढापाकाहरू न्यायबाट वञ्चित भइरहेको तथ्य उहाँ स्पष्ट पार्नुहुन्छ । अधिवक्ता राई बुढापाकाहरूलाई न्याय दिनेको लागि वृद्धिजीवीहरूको तर्फबाट छोराबुहारीमाथि सामाजिक दवाव दिनुपर्ने आवश्यकता रहेको औल्याउनुहुन्छ ।

वृद्धाश्रमहरू सीमित हुनु अनि कतिपय वृद्धवृद्धाहरूलाई वृद्धाश्रमबारे थाहा नहुनु मात्र कारक होइन कि कतिपय बुढापाकाहरू पीडा सहै भए पनि छोराछोरीको इज्जत थामी दिने मनसायले परिवारबाट अपहेलित भएर रहनु परेको बताउँछन् । हालसम्म धनकुटामा एक दुईजनाको मात्र त्यो पनि सामान्य माना चामलबाहेक त्यस्ता उजुरीहरू नआएको र यदि कसैले त्यस्ता समस्याहरू लिएर उजुरी दिएमा आवश्यक छानविन गरी न्याय दिने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुहुन्छ, प्रमुख जिल्ला अधिकारी शम्भु धिमिरे । साभार- गोरखापत्र

## मरेको गोरुलाई घाँस खुवाउँदा

■ भिक्षु संघरक्षित 'सद्धम्म' कोविद

पहिला पहिलाको कुरा हो । एउटा गाउँमा एकजना महाजन थियो । ऊ निककै धनी थियो । उसलाई केही कुराको कमी थिएन । उसका एकजना छोरा पनि थियो-सुजात कुमार । त्यो बालक साच्चै बुद्धिमान थियो । उनी बोधिसत्व थियो ।

एक समयको कुरा हो । त्यो महाजनको एकदमै मनपर्ने आफ्नै बाबुको परलोक भयो । आफ्नो बाबु मरेकोमा उसलाई साच्चै दुःख लाग्यो । मनमा ठूलो चोट लाग्यो । उसले धेरै शोक गर्‍यो, भक्कानो फुटाएर रोयो । उसको बाबुको शरीरलाई मसानमा लगेर दाहसंस्कार गर्‍यो, तर पनि त्यो महाजनको शोक र विलाप हराएर गएन । उसको मनमा त भन्नुभन्नु दुःखले ठाउँ लिइरहेको थियो । उसलाई साच्चै शोक, विलाप र दुःख लाग्यो ।

बाबुको शरीर जलेर खरानी भइसकेको छ, तर पनि महाजनले आफ्नो बाबुलाई विर्सन सकेन, शोकलाई त्याग्न सकेन । उसले बाबुको अस्थि (जलेर बाकी रहेको खरानी, हाड इत्यादि) लाई खोलामा बगाएर पठाएन । बरू उसले ती सबैलाई बटुलेर आफूले संगै ल्यायो । ती सबैलाई आफ्नो घरको बगैचामा राख्यो । त्यसैको माथि एउटा चैत्य बनाउन लगायो । त्यसपछिका समयमा त्यो महाजन आफ्नो बाबुलाई सम्झेर त्यही चैत्यमात्र घुमेर शोक गरिराख्ने, दुःखी भइराख्ने, रुने गर्नुथाल्यो ।

आफ्नो बाबुलाई सम्झेर रुनेमात्र गर्ने, शोकमात्र गर्ने गर्दा महाजनले अरू केही कुरामा पनि विचार पुऱ्याएन । उसलाई खाने, पिउने, आराम लिने आदि कुनै कुरामा पनि वास्ता रहेन । विस्तार विस्तारै ऊ दुब्लाउँदै जानुथाल्यो । कमजोर पनि हुनुथाल्यो ।

आफ्नो बाबुको त्यो अवस्था सुजात कुमारले हेरिराखेको थियो । बाबुको ज्यादै नाजुक अवस्था देखेर सुजात कुमार चिन्तित हुनुथाले । उनले विचार गरे- "बाजेको परलोक भएकोले बुबाले धेरै नै शोक विलाप गरेर अरू केही पनि विचार गर्न छोडिसक्नुभइसक्यो । यदि यस्तै दुई चार दिन चलिराख्ने हो भने त बुबाको पनि अकालमै परलोक हुनेछ । बरू मैले नै केही उपाय निकाल्नुपर्‍यो ।"

सुजात कुमार आफ्नो बाबुको बारेमा सोच्दै गाउँतिर गए । यसरी घुम्दै जाने क्रममा सुजात कुमारले एक ठाउँमा एउटा मरिराखेको गोरूको नजिकै गएर घाँस

र पानी देखाउँदै कराउन थाले- "आ, आ, खाऊ, खाऊ । यो हरियो घाँसले तिम्रो जिउमा तागत आउने छ । यो पानी पनि खाऊ । आ, आ, खाऊ, खाऊ ।"

एकजना बालकले लडिरहेको गोरूलाई घाँस र पानी खुवाउन लागेको देखेर बाटोमा हिंड्ने मान्छेहरूले त्यो गोरू जिउँदो पो हो कि जस्तो पनि लाग्यो । जब मान्छेहरूले त्यो गोरू जिउँदो छैन, मरिसकेको छ भन्ने कुरा थाहा पाए, तब उनीहरू सबै आश्चर्य भए । कसैले त सुजात कुमारलाई पागल पनि भन्न बाकी राखेन ।

उसलाई चिन्ने केहीले त सुजात कुमारको नजिकै पुगेर भन्न आए- "हे सुजात कुमार, तिम्रो पण्डित हो । तिम्रीलाई यो के भयो ? यो गोरू मरिसकेको छ । यसले न तिम्रो घाँस खाने छ, न त तिम्रिले दिएको पानी नै पिउने छ । तिम्री त्यसो नगर ।"

यो कुरा सुजात कुमारले सुनेनन् । धेरै पटक कानको नजिकै आएर भन्दा पनि उनले नसुनेकै जस्तो गरी वास्ता पनि गरेनन् । उनी त आफ्नै पहिलेकै स्वभावमा भन्दै थिए- 'आ, आ, खाऊ, खाऊ ।

सुजात कुमार अब त पागल नै पो बन्यो कि, धेरैलाई यस्तै लाग्यो । कोही अब त्यहाँ बस्दै नबसी आफ्नो घरतिर लागे, कसैले त्यहाँको रमिता हेरेर बसे भने कोही हतपत्त सुजात कुमारको बाबुलाई उसको छोराको दुर्दशा सुनाउन गए । उसको बाबुकहाँ पुगेर सुजात कुमारको हाल सुनाउन जानेहरूले महाजनलाई भन्न थाले- "ल है साहुजि, तपाईंको त्यस्तो पण्डित छोरा सुजात कुमार अब पागल भइसकेको छ । बाटोको वीचमा एउटा मरिसकेको गोरूलाई घाँस र पानी खुवाउन लागिरेहेको छ ।"

यो कुरा सुनेर महाजन भ्रसंग भयो । आफ्नो छोराको चिन्ता लाग्यो । उसले बाबुको शोक पनि बिर्‍यो । ऊ हतपत्त कराउँदै आफ्नो छोरा भएको ठाउँतिर दर्गुन लाग्यो- "लौन मेरो छोरा, मेरो पुत्र, तिम्रीलाई यो के भयो ?"

महाजन आफ्नो छोरा भएको ठाउँमा पुग्यो साँच्चै त्यहाँ त आफ्नो छोराले मरिसकेको गोरूलाई घाँस दिइराखेको देख्यो । यो देखेर महाजनलाई साच्चै दुःख लाग्यो । ऊ छोराको नजिकै गएर कराउन थाल्यो- "ए छोरा, तिम्री यो के गर्दैछौ ? यो गोरू मरिसकेको छ । के मरिसकेको गोरूले पनि घाँस खान् आउँछ र ? पानी पिउँछ र ?"

बाबुले नजिकै आएर आफूलाई यस्तो भनिराखेको



पनि सुजात कुमारले सुनेनन् । थोरैमात्र पनि वास्ता गरेनन् । पछि उसको बाबु एकदम अत्तालिएर ठूलो स्वरमा कसउन थालेपछि मात्र सुजात कुमार भसंग भएजस्तो भयो । अनि आफ्नो अगाडि आइरोखको बाबुलाई सोधे— “ए, बा, के त्यसो भए यो गोरू मरिसकेको छ ? के यो मरिसकेको गोरूले घाँस खाँदैन र ? के यसले अब फेरि पानी पिउँदैन र ?”

यो कुरा सुनेर महाजनलाई भोक चल्यो । उसले ठूलो स्वरमा गजेर भन्यो— “हो भने हो । यो गोरू मरिसकेको छ र अब यसले फेरि कुनै हालतमा पनि घाँस पनि खान सक्दैन, पानी पनि पिउन सक्दैन अनि केही पनि गर्न सक्दैन । यसको लागि केही गर्नु नै व्यर्थ छ । तिमी कस्तो मूर्ख भएको ?”

आफ्नो बाबुको त्यो गर्जन सुनेर सुजात कुमारले पनि भने— “हे बाबा, यो गोरूको अनुहार, खुट्टा, शरीर आदि जस्तो हुनुपर्ने हो, त्यस्तै छ । मानौं अहिल्यै जुरूकक उठेर आउँला जस्तो अनि यो घाँस र पानी खाइदेला

जस्तो । तर बा, तपाईं त रूप शरीर केही पनि नदेखिने भइसकेको बाजेलाई सम्भेर यति धेरै शोक खावासी गरिरहनु भएको छ । वास्तवमा बुबा, हामी दुई मध्ये को मूर्ख हौं त ?”

छोराको यो कुरा सुनेर महाजन भसंग भयो । उसले राम्ररी विचार गर्‍यो । बुझ्यो । अनि भन्यो— “हे छोरा, म नै मूर्ख रहेछु । मैले बुझें, तिमीले मलाई बुझाउन नै यी सबै गरिराखेका रहेछौ । तिमीले मेरो मनको शोकलाई आज शान्त पारिदियो । तिमीले मेरो आँखालाई खोलिदियो । जाऊँ छोरा, अब घर जाऊँ ।”

उनीहरू घर गए । पछिका समयदेखि महाजनले आफ्नो मरिसकेको बाबुलाई सम्भेर शोक विलाप मात्र गरेर बसेन । बरू आफूले सकेको राम्रो असल कामकुरा गर्‍यो । अनि त्यस राम्रो कर्म र मनले आफ्नो बाबुको राम्रो र सुगतिको कामना गर्‍यो । यसरी उनीहरूको बाँकी रहेको समय पनि आनन्दले बित्यो । ■

## मन्त्रको सार्थकता

■ नरेन्द्रनाथ भट्टराई

मन्त्र भनेको सूत्र हो । यस्ता सूत्रमा ठूलो रहस्य रहेको हुन्छ । मन्त्र भनेर, पाएर मात्र हुँदैन, मन्त्रको रहस्य बुझेर सदुपयोग गर्न सक्ने योग्यता र अधिकारी पनि हुनु पर्दछ तब मात्र मन्त्रको सार्थकता हुन्छ नत्र त्यो केवल प्रलाप मात्र हुन्छ ।

एकजना विशिष्ट ब्राह्मण कुनै देशका मन्त्री रहेछन् । एकदिन राजाले बिहान सबै जसुरी सल्लाह गर्नको लागि ती मन्त्रीलाई बोलाउन पठाए । मन्त्रीको श्रीमतीले, उहाँ जपमा हुनुहुन्छ, भनी फिर्ता पठाइदिइन् । राजाले फेरि एकजना सैनिक अधिकृतलाई बोलाउन पठाए । ती अधिकृतलाई पनि त्यसै भनी फिर्ता पठाइदिइन् । राजाले फेरि उच्चतहको अर्को अधिकृतलाई पठाए । तिनले पनि त्यस्तै जवाफ पाइ फर्किए । तब राजाले प्रधान सेनापतिलाई नै पठाए । त्यसबेलासम्ममा मन्त्रीको पूजा, तप सिद्धिसकेकोले मन्त्री आए । मन्त्रीलाई देख्ने वित्तिकै राजाले रुडकेर भने— “यहाँ कत्रो महत्त्वको कुरा सल्लाह गर्नु परेको छ, तिमी चाहिं जप गरेर बस्ने ? के छ त्यो मन्त्रमा, तिम्रो मन्त्र त मलाई पनि थाहा छ । यही होइन तिम्रो मन्त्र !” भनेर सबैको अगाडि राजाले मन्त्र भनीदिए । मन्त्रीले हाँसे भने— “हजुरले भनेको मन्त्र त केवल शब्द मात्र हो !” उही त हो नि के फरक छ भन

त ? भनी राजाले भन्दा मन्त्रीले त्यही अगाडि उभिएका एकजना सैनिकलाई, “यो राजालाई पक्केर लैजा” भने । सैनिक टुलुटुलु हेर्न लाग्यो ।

फेरि मन्त्रीले अर्को सैनिक अधिकृतलाई त्यसै भने । ती पनि अकमक्क भए ! फेरि अर्को पहरेदारतर्फ फर्केर, यी राजालाई पक्केर लैजान ! भने । ती पनि टोलाएर हेरिरहे ! मन्त्रीले त्यसरी बारम्बार आफूलाई पक्की भनेको सुन्दा रिस उठे, “पक्केर लैजाओ यो मन्त्रीलाई !” भनेर राजाले भने । राजाको मुखबाट वचन मात्र के भरेको थियो त्यहाँका सबै सैनिक, पहरेदारहरूले मन्त्रीलाई काक्राक कुक्रुक पारेर घिच्याइ हाले ! अल्ली पर पुगेर मन्त्रीले राजालाई बित्ति गरे, “महाराज ! यही हो हजुरको प्रश्नको उत्तर !” राजाले, के भनेको मैले बुझिन भनी भन्दा मन्त्रीले भने, “मैले यहाँ उभिएकाहरूलाई एक एक गरी हजुरलाई पक्क भन्दा कसैले पनि हजुरलाई पक्केनन् तर हजुरले पनि त्यही शब्द ‘पक्क’ भन्दाखेरि सबै ओइरिएर मलाई पक्रिए ! किनकि हजुरलाई हुकुम दिने अधिकार छ । यसै गरी मन्त्र जप गर्ने कुराको पनि अधिकार हुन्छ, अनधिकृत व्यक्तिले जतिसुकै मन्त्र उच्चारण गरे पनि त्यो केवल निरर्थक प्रलाप मात्र हुन्छ । ■

## योगाभ्यास विधि - भाग २

■ डा. योपाल प्रधान

रेकी एवं योगा शिक्षक, रेकी वैकल्पिक उपचार केन्द्र, भोटाहिटी, काठमाडौं ।

### अंग व्यायाम

३. योगा अभ्यास गर्न अगाव शरीरलाई सक्रिय गराउने अंग व्यायाम अति आवश्यक छ ।

- (क) अंग व्यायामद्वारा रक्त संचारमा तिब्रता ल्याउँछ ।
- (ख) शारीरिक रोगबाट मुक्त गराई दीर्घ जीवन प्रदान गर्दछ ।
- (ग) शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक विकास सन्तुलित हुन्छ ।
- (अंग व्यायाम प्रतिदिन विहान पख २० मिनेटदेखि ९० मिनेट सम्म गर्न सकिन्छ ।)

४. अंग व्यायाम गर्नु अगाव ध्यान विनु पर्ने कुराहरू

- (क) अंग व्यायाम गर्दा क्रमवद्ध मिलाई (तलदेखि माथिसम्म वा शुरुदेखि अन्तसम्म नियम पुऱ्याई) गर्नु नितान्त आवश्यक छ ।
- (ख) अंग व्यायाम तिन प्रकारले गर्न सकिन्छ । उठेर, बसेर, सुतेर
- (ग) अंग व्यायाम घर भित्र वाहिर कुनै ठाउँमा गर्न सकिन्छ ।

५. बसेर गर्ने अंग व्यायाम

यो अंग व्यायाम गर्दा दुबै खुट्टा सिधा पसारेर (तन्काई) बस्ने, दुबै हात शरीरको दायाँ बाँया राख्ने, ढाड (मेरुदण्ड) सिधा गरी बस्ने ।

- (क) दुबै खुट्टा जोड्ने र औंलालाई तल माथि गर्ने । (१५/१५ पटक) (औंला तल गर्दा श्वास छोड्ने, औंला माथि गर्दा श्वास लिने)
- (ख) दुबै खुट्टाको पैतला तल माथि गर्ने । (१५/१५ पटक) (पैतला तल गर्दा श्वास छोड्ने र पैताला माथि गर्दा श्वास लिने ।)
- (ग) दुबै खुट्टाको पैतला घुमाउने दायाँ, बायाँ । (१५/१५ पटक)
- (घ) घुडाको पछिल्लो भागलाई दुबै हातले समातेर खुट्टालाई घुमाउने, दायाँ बायाँ (१५/१५ पटक)

(ङ) बुद्धकोणाशन (वटर फ्लाई) - दुबै खुट्टाको पैतलालाई एक आपसमा जोडेर बस्ने । (दुबै तिघा तल माथि गर्ने (१५ पटक))

### ‘क्षान्ति ध्यान’ द्वारा मानसिक तनावबाट मुक्ति

योगा अभ्यास गर्ने व्यक्तिले प्रणायमको महत्वलाई बुझ्न जति आवश्यक छ, त्यति नै ध्यानको महत्वलाई बुझ्न आवश्यक छ । हामी यहाँ “क्षान्ति ध्यान” बारे केही चर्चा गर्न गइरहेका छौं ।

“क्षान्ति ध्यान” गर्न अगावै आरामसाथ श्वासनमा पल्टौं, एक क्षण रेचक पुरक अर्थात् श्वास प्रश्वास लिने छोड्ने गर्ने । आँखालाई बन्द राखौं, श्वास प्रश्वासको गतिलाई साधारण अवस्थामा ल्याऔं । सारा ध्यान दाहिने हातको हत्केलामा केन्द्रित गरौं । अब विस्तारै ध्यान हातको बुढी औंला, हत्केला, नाडी, कुहिनो, पाखुरा, कुममा केन्द्रित गरौं । अब सारा ध्यान देब्रे हातमा केन्द्रित गरौं । अब विस्तारै ध्यान हातको बुढी औंला, हत्केला, नाडी, कुहिनो, पाखुरा, कुममा केन्द्रित गरौं । अब विस्तारै सारा ध्यान गर्दनको वरिपरी टाउकोको पछाडिको भागमा, तालुमा, निधारमा, दुबै आँखाको आँखी भौमा, दुबै आँखामा, नाकमा, ओठमा, जिब्रोमा, घाँटीको वरिपरी, छातिमा, पेटमा, तल्लो पेटमा, गुप्ताङ्गमा, मलद्वारमा, अब सारा ध्यान शरीरको तल्ला भागबाट माथिल्लो भागसम्म, माथिल्लो भागबाट तल्लो भागसम्म तल माथि गरौं । मनलाई एकदम शान्त भएको महशुस गरौं । अन्तमा धन्यवाद ज्ञापन गरौं । विस्तारै ध्यान साधनालाई अन्त गरौं ।

ध्यान गर्ने अवधि :

१५ मिनेटदेखि २५ मिनेटसम्म ।

लाभ :

यस ध्यान साधनाद्वारा मानसिक तनावबाट मुक्ति, उच्चरक्तचाप नियन्त्रण, स्मरण शक्तिको वृद्धि हुनुका साथै शारीरिक रूपमा र मानसिक रूपमा प्राप्त हुन्छ । क्रमशः ...

नोट : योगा ध्यान साधना बारे बढी जानकारी चाहनु हुन्छ वा हामीलाई तपाईंको अमूल्य सुझाव वा जानकारी दिन चाहनुहुन्छ भने कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्दछौं । फोन: ४२२४०५५ । धन्यवाद !

## जातक कथा

## पापको भागी को ?

■ केदार शाक्य



उहिले नै कुनै गाउँमा यौटा चिडिमार थियो । ऊ निकै चलाख थियो । उसले एउटा तित्रालाई तालिम दिएर सिकाई सधार्इ गर्थ्यो । दिनहुँ जङ्गलमा लान्थ्यो । उसको आवाज सुनेर नजिक आउने पंछीहरूलाई समातेर बजारमा लैजान्थ्यो । तित्रीहरूलाई बेचेर चिडिमार आफ्नो जीविका चलाउँथ्यो । तित्राले एकदिन मनमनै विचार गर्‍यो । मेरो कारण मेरा थुप्रै सजाति पंछीहरू मरिरहेका छन् । म पापको भागी हुँ । यस्तो सोचेर तित्राले जङ्गलमा पुगेपछि कराउनै छाडिदियो । चिडिमारले उसलाई बाँसको लठीले पिट्दै कराउन लगायो । तित्रा मन नलागी नलागी दुःखी हुँदै कराउँथ्यो । यसरी दिनहुँ शिकारी तित्रालाई दुःख दिँदै कराउन बाध्य पार्थ्यो । अनि अरू पंछी जालमा पारेर आफ्नो जीविका चलाउँथ्यो ।

चिडिमार मरोस् भन्ने ऊ चाहँदैनथ्यो । तर जुन कर्मले मरण हुन्छ त्यो कर्मले मलाई पनि छुन्छ भन्ने उसलाई मनमा लाग्यो । मैले नकराई दिँदा कोही पनि पंछी आउँदैन । म कराएपछि मात्र सबै नजिक आउँछन् । जो जो जालमा आउँछन् चिडिमार तिनीहरूलाई समाएर मार्छन् । मलाई यसमा पाप लाग्छ कि लाग्दैन ?

त्यस दिनदेखि तित्राले मनको शङ्का निवारण गरिदिने पण्डितको खोजी गर्न थाल्यो ।

एकदिन शिकारी थुप्रै पंछी मारेर टोकरीमा राखी घर फर्कँदै थियो । बाटोमा उसलाई पानी प्यास लाग्यो । पानी खान ऊ बोधिसत्वको आश्रममा गयो । उसले पिंजरालाई बोधिसत्वको अगाडि राख्यो । आफू चाहिँ पानी पिउन गयो । पानी पिइसकेर आश्रमको शीतल छहारीमा चिडिमार एकछिन आराम गर्दै निदायो ।

चिडिमार निदाएपछि तित्राले बोधिसत्वसित आफ्नो मनको जिज्ञासा मेट्न चाह्यो । यिनकै मेरो मनको शङ्का अवश्य पनि निवारण गरिदिनेछन् भन्ने विचार गरेर

तित्राले बोधिसत्वसँग पिंजरा भित्रैबाट सोध्यो— “हे तपस्वी, तपाईं साह्रै ज्ञानी हुनुहुन्छ । धेरै दिनदेखि मेरो मनमा एउटा कुरा खेलिराखेको छ । मेरो जिज्ञासा शान्त गरिदिनुहुन्छ भन्ने आशा गरेको छु । के तपाईं त्यसको लागि तयार हुनुहुन्छ ?

तपस्वी बोधिसत्वले तित्राको जिज्ञासा पूरा गरिदिने वचन दिएपछि उसले भन्यो— “म सुखसँग बसेको छु । राम्रै खानपिन पनि गर्छु । तर म त्यस्तो बाटो हिँड्छु जहाँ मेरा सजातिहरू आएर फँस्छन् । म के गरूँ ?” उसको प्रश्नको उत्तर दिँदै बोधिसत्वले भन्नुभयो— “हे, पंछी ! यदि तिमी मन पापकर्मतिर भुक्दैन भने पापकर्म नगर्नेवाला तिमी, भद्र हो । तिमीलाई कदापि पाप लाग्दैन ।”

बोधिसत्वको जवाफ सुनेर तित्राले फेरि भन्यो— “म कराउन थालेपछि आफ्नै सजाति बसेको रहेछ भनी थुप्रै पंछीहरू मेरो छेउमा आउँछन् । म छेउमा भएकोले यिनीहरूको प्राण हत्या हुन्छ । त्यसको स्पर्श मलाई पछि हुन्छ । यसमा मलाई शङ्का छ । म के गर्हूँ ?”

बोधिसत्वले भन्नुभयो— “यदि तिमी मन मैलो छैन भने पाप लाग्दैन । जो पाप गर्न उत्सुक छैन त्यस्ता भद्रजनलाई पाप लाग्दैन ।”

यसरी बोधिसत्वले तित्रालाई सरल ढङ्गले सम्झाउनु भयो । तित्राको मन पनि बोधिसत्वको कुरा सुनेर हलुका भयो । आकाशमा उडी हिँड्ने पंछीहरूलाई त पाप कर्मबारे यति साह्रो चिन्ता छ भने मानिसलाई हिंसा बारे अझै चेतना छैन । यो साह्रै ठूलो चिन्ताको कुरा हो ।

जुन काम गर्दा मनमा अशान्ति हुन्छ । त्यस्तो काम मानिसले कहिल्यै पनि गर्नु हुँदैन । मानिसमा यही विवेक

हराउँदा नै हिंसा र अशान्ति हुन्छ ।

हिंसाजस्ता अविवेकी काम गर्नु कदापि उचित छैन ।

बोधिसत्वले तित्रालाई यति कुरा सम्झाउनु भएपछि उहाँ

फेरि ध्यानमग्न हुनुभयो । ■





## खेलबाट शिक्षा



प्रौढ बौद्ध हाजिर जवाफ प्रतियोगिताको एक झलक

पुस्तकको शिक्षा बाहेक अन्य खेलहरूबाट पनि हामीले धेरै शिक्षा सिक्न सकिने रहेछ। मानिसको चौतर्फी विकासको लागि विभिन्न खेलहरू खेल्नलाई हामीले शिक्षा दिन सक्छौं। खेलकै माध्यमबाट मानिसहरूलाई शारीरिक मानसिक, सामाजिक र आर्थिक विकास सम्बन्धि टेवा दिन सकिन्छ।

ती खेलहरू मध्ये हाजिर जवाफ प्रतियोगितालाई मानसिक विकासको क्षेत्रमा सहयोग पुऱ्याउने खेलको रूपमा लिन सकिन्छ। यस प्रतियोगितामा टोकिएको विषयवस्तुको लागि राखिएको पाठ्यपुस्तक बाहेक बहुश्रुत सम्बन्धि बाह्य ज्ञानको पनि आवश्यकता पर्दोरहेछ।

२०६१ श्रावण २३ गते धर्मकीर्ति विहारमा "धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी" ले प्रौढ बौद्ध हाजिर जवाफ प्रतियोगिताको आयोजना गरेको थियो। सो प्रतियोगितामा सहभागी प्रतियोगीहरू लगायत अन्य थुप्रै दर्शकवर्गहरूको पनि उपस्थिती रहेको थियो। यस प्रतियोगिता पूज्य भन्ते अश्वघोष महास्थविर को ६० औं प्रव्रजित वर्षको उपलक्ष्यमा संचालन गरिएको थियो।

प्रौढ महिलाहरूको लागि आयोजना गरिएको यस प्रतियोगितामा भागलिने प्रतियोगीहरूलाई तीन, तीन जनाको समूह बनाएर चार समूहमा विभाजन गरिएको थियो। ती समूहहरूको नाम लुम्बिनी, बुद्धगया, सारनाथ र कुशीनगर थियो। एकातर्फ आयोजक वर्ग, निर्णायक मण्डल एवं भन्ते गुरुमाहरू रहनु भएको थियो भने अर्को तर्फ दर्शकवृन्दहरू रहनुभएका थिए। फेरि अर्को तर्फ प्रतियोगितामा भाग लिनुभएका प्रतियोगीहरू सुनियोजित ढंगले चार ठाउँमा माइकको अगाडि रहनुभएका थिए। धर्मकीर्ति विहारको धम्महलमा भगवान बुद्धको शान्त

■ चन्द्रवती तुलाधर, सीतापाइला

मूर्तिहरूको अगाडि शान्त र स्वच्छ वातावरणमा यस खेल शुरु गरिएको थियो।

यस बौद्ध हाजिर जवाफ प्रतियोगितामा सहभागी बन्नको लागि धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीका सदस्य एवं यस प्रतियोगिताका आयोजक प्रफुल्ल कमल साझाकारले मलाई "तपाईं पनि हाजिर जवाफ प्रतियोगितामा भाग लिनु हुन्छ की" भनी सोध्नु भएको थियो। मैले पनि आफ्नो उमेर र शरीरको विचार नै नगरी हुन्छ भनी जवाफ दिएँ। सो प्रतियोगिताको लागि पाठ्यपुस्तकको रूपमा राखिएको पुस्तकहरू पनि उहाँले नै ल्याएर दिनुभयो।

मैले प्रतियोगितामा भाग लिन तर्सिदै पाठ्य पुस्तकहरू पढ्न थालें। पुस्तक पढ्दा जति पनि सजिलै बुझ्न पनि थालें। खुशी लाग्यो। तर बुझ्न जति सजिलो भयो बुझेका ती शिक्षाहरू सम्भन भने ज्यादै कठिन भयो मलाई। कतिपय कण्ठ घोक्नु पर्ने पाठलाई कण्ठ घोक्नु सम्म घोकेँ। अबत पाठ आयो भन्दै दंग पर्छेँ। तर त्यसलाई केही छिनमा सम्भन थाल्छु त सबै गायब हुँदो रहेछ। कण्ठ घोकेका ती सबै पाठहरू त झरेजरले मेटे जस्तै मगजबाट मेटिदै जाँदो रहेछ। यसरी मैले बस्ल महशूस गर्ने मेरो स्मरण शक्ति त ज्यादै कमजोर भैसकेको रहेछ। पहिलाको सम्भन राख्न सक्ने क्षमतालाई मैले गुमाई सकेकी रहेछु। ज्यादै दुःख लाग्यो मलाई। दुःख मानेर पनि के गर्नु ? अनि मैले भगवान बुद्धले प्रकाश पार्नुभएको अमूल्य उपदेश चतुआर्य सत्यलाई सम्भन पुगेँ। त्यति मात्र होइन उहाँले हाम्रो सामु राख्नु भएको यस संसारकी यथार्थ स्वभाव अनित्य, दुःख र अनात्मलाई पनि सम्भन पुगेँ। गुरुमाहरूबाट धर्मदेशनामा बारम्बार भन्नुहुन्थ्यो। - "हाम्रो शरीर बगिरहेको नदी जस्तै हो।" हुन पनि हो हामीले नदीको पानीलाई एक छिन छुन पुगेको अवधि भित्र नै त्यो पानी कहाँ पुगिसकेको हुन्छ। यसरी नै हाम्रो शरीर दिनहुँ नाश हुँदै गइरहेको पाएँ। त्यसैले त मेरो स्मरण शक्ति पनि पहिला भन्दा कमजोर भएको। यो त प्रकृतिको नियम नै होनि। मैले हाजिर जवाफमा भाग लिएको कारणले यो अनित्य स्वभावलाई आफैले जान्ने मौका पाएँ। त्यसैले एकातर्फ दुःख लागे पनि अर्को तर्फ खुशी पनि लाग्यो।

यस प्रतियोगितामा सोधिएका प्रश्नहरू ज्यादै सरल र रोचक लाग्यो मलाई। प्रश्न सोधार्हमा कुनै किसिमले पनि आलोचना गर्ने ठाउँ भेटाउन सकिन।

पाठ्य पुस्तकको रूपमा दिइएका पुस्तकहरूबाट

## प्रकृतिले हामीलाई जन्म दियो

■ राजीब बज्राचार्य

भिन्धे बहाल, ल.पु.-७

सोधिएका प्रश्नहरू बाहेक अन्य बहुश्रुत प्रश्नहरू यसरी रहेका थिए। गुरुमाहरूको धर्म देशना सुनेर उहाँहरूको स्वर चिन्नु पर्ने। अर्को प्रश्न थियो, परित्राण सूत्र पाठ सुनी कुन चाहिँ सूत्र हो त्यसको नाम उल्लेख गर्नु पर्ने। यी प्रश्नहरूले विहारमा गई धर्मदेशना गर्नुहुने गुरुमाहरू भन्तेहरूको स्वर चिनीराख्नु पर्ने र परित्राण सूत्र पाठ गरेको सुनिरहनुको साथै आफैले पनि परित्राण पाठ गर्ने बानी बसाल्नु पर्दा रहेछ भन्ने कुराको महशूस भयो। यसले गर्दा विहारका गुरुमाहरूसंग राम्ररी चिनजान गरी उहाँहरूसंग नजिक रहन सक्ने व्यक्तिले यस प्रश्नको ठीक जवाफ दिन सकिने कुरा प्रष्टायो। अर्को प्रश्न भन्ते गुरुमाहरूको फोटो हेरेर उहाँहरूको नाम उल्लेख गर्नुपर्ने थियो। यस प्रश्नले पनि भन्ते गुरुमाहरूसंग राम्ररी चिनजान गरी नामहरू थाहा पाइ राख्नु पर्ने कुरालाई प्रष्टाइएको थियो।

यस हाजिर जवाफ प्रतियोगिता बुद्ध धर्म सम्बन्धि ज्ञान बढाउने बलियो माध्यमको रूपमा रहेको छ। त्यसैले यस्तो कार्यक्रम समय समयमा आयोजना गर्न सके बुद्ध शिक्षा सिक्न चाहने इच्छुक उपासक उपासिकाहरूलाई ठूलो टेवा पुग्ने अनुमान गरेकी छु।

सकी नसकी यस प्रतियोगितामा भाग लिएर हाम्रो कुशीनगर समूहले तृतीय स्थान ओगट्न सफल भएका छौं। त्यसैले हामीलाई खुशी नै लागेको छ। तृतीय पुरस्कारको रूपमा जुन चीजहरू प्राप्त गर्न सफल भयो त्यसलाई हामीले बहुमूल्य वस्तु थानेका छौं।

त्यसकारण आयोजक वर्ग एवं पुरस्कार प्रायोजक दाताहरूलाई हाम्रो समूहको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गरेका छौं।

॥ भवतु सब्ब मंगलं ॥

## गौतम बुद्धया जन्मभूमि

■ राम भक्त हार्प्यु

नगदेश ज्ञानमाला भजन खलः

गौतम बुद्धया जन्मभूमि नर जन्म काःवपिं  
नेपाःयाँया सन्तान गुलि पूण्यवानपिं ॥१॥  
भाग्यमानी नेपाःमी दाजु किजा तता केहेपिं ।  
बौद्ध जगतय् जन्म जुया सुख शान्ति कावपिं ॥  
नेपाःमाँया धरतियात अमर कीर्ति याइपिं ॥१॥

पञ्चशीलया शिक्षा कया सदाचारी जुयेनु ।  
बुद्ध वचन पालन याना करुणा भीके दयेकेनु ॥  
अहिंसाया धर्म च्वना प्राणी रक्षा याय्नु ॥२॥

पञ्चरश्मी दुगु ध्वजा भीसँ ब्वयेका च्वनेनु ।  
विश्व शान्ति ज्वीमा धका नारा शान्तिया हालेनु ॥  
भिगु लेंपुई पलाः छिना जीवन मुक्ति यायेनु ॥३॥

# बुद्ध धर्ममा वैज्ञानिकता

डा. गणेश माली

अचेल बुद्धधर्म वैज्ञानिक हो वा अवैज्ञानिक भन्ने बारे चर्चा चलेको सुनिन्छ । वास्तवमा विचार गरेर हेरेको खण्डमा बुद्धधर्ममा जति मात्रामा वैज्ञानिकता पाइन्छ बुद्धकालिन समयमा त्यहि मात्रामा अवैज्ञानिकता पनि । यस लेखमा छोटकरीमा यस बारे विश्लेषण गरिएको छ ।

## (क) बुद्ध-धर्ममा वैज्ञानिकता

### (१) व्यापक अनित्यता

विश्व परिवर्तन शील छ । यहाँ नित्य वा परिवर्तन नहुने केही पनि छैन । विज्ञानले यस विश्वलाई विश्लेषण गर्दा अणुहरू, परमाणुहरू, परमाणविक कणहरू र शक्ति तरंगहरूको अनवरत हलचल र परिवर्तन मात्र देख्छ । पदार्थलाई पनि शक्तिकै एक रूपमा अचेल वैज्ञानिकहरू मान्छन् ।

यी अणु परमाणुहरूको जमघट, हलचल र परिवर्तनकै कारण संसारमा सबै स्थूल परिवर्तनहरू पनि भैरहेको पाइन्छ । बुद्धधर्ममा पनि व्यापक अनित्यता लाई स्विकारेको छ । उत्पन्न भएका सबै नाशवान पनि हुन्छन् ।

(२) व्यापक अनात्मिकता : पदार्थ र शक्तिको हलचल बाहेक विज्ञानको दृष्टिमा यस विश्वमा अरु केही छैन, सिवाय शून्य (Void) अर्थात् कुनै अपरिवर्तनशील नित्य तत्वलाई विज्ञानले स्वीकारेको छैन । त्यस्तै बुद्धधर्ममा पनि ईश्वर र आत्मालाई स्विकारेको छैन । शास्वत र नित्य तत्वलाई स्वीकारेको छैन । आफू र आफ्नो भन्ने केही छैन । सबै प्रकृतिको नियमानुसार परिवर्तनशील छन् ।

### (३) हेतु- प्रत्यय वाद (Cause and effect relationship)

कुनै खास कारण उपस्थित भएमा कुनै खास कार्य सम्बन्ध हुन्छ, समान कारणबाट समान कार्य सम्पन्न हुन्छ । यदि कारण उपस्थित छैन भने, सो कारणबाट उत्पन्न कार्य पनि हुँदैन । यो प्राकृतिक नियम नै विज्ञान र बुद्ध धर्म दुवैका आधार शीलाहरू हुन् । संसारमा कुनै पनि वस्तु वा घटनाको अध्ययन गर्दा विज्ञानले के कति कारणबाट सो वस्तु उत्पन्न भएको छ वा घटना सम्भव भएको छ, सो बुझ्न कोशिस गर्छ । कर्म अनुसारको फल हुनु पनि हेतु वाद कै लक्षण हो ।

### (४) घटनाहरूको अन्तर सम्बद्धता (Inter-relationship of events)

विश्वमा कुनै पनि घटना सकारण घट्ने हुनाले कुनै पनि घटनाको यस भन्दा अधिका घटनाहरूसंग सम्बन्ध हुन्छ । त्यस्तै पछि घट्ने घटनाहरूमा पनि अधि घटेका घटनाहरूले असर पारि राखेको हुन्छ । विश्वमा साराका सारा घटनाहरू यसरी नै अन्तर सम्बन्धित भै अनादि काल देखि प्रवाहित हुँदै वर्तमान भएर अनन्त काल सम्म प्रवाहित हुँदै गइरहन्छ । व्यापक अनित्यता र हेतु प्रत्ययवाद दुवैलाई मिलाएर हेर्दा यो निस्कर्ष निस्कन्छ । विज्ञान तथा बुद्धधर्म दुवैले यस अन्तर सम्बद्धता लाई स्वीकारेको छ ।

### (५) स्वतन्त्र र वस्तुगत चिन्तन (Critical thinking)

कुनै व्यक्तिलाई, कुनै पुस्तकलाई अथवा कोही मान्य जनले भनेको कुरालाई आँखा चिम्लेर विश्वास नगर्ने, आफैले निरीक्षण परीक्षण गरेर हेर्दा आफ्नो बुद्धिले ठिक ठानेमा कुनै कुरालाई स्वीकार गर्ने अभिवृत्तिलाई वैज्ञानिक अभिवृत्ति (Scientific Attitude)

भनिन्छ । वैज्ञानिकहरूमा यस प्रकारको अभिवृत्ति त हुन्छनै, बुद्धधर्ममा पनि छ । आफैले भनेका कुराहरूलाई पनि आफ्नो मन र बुद्धिको कसीमा परिक्षण गरी सत्य ठहरेमा मात्र ग्रहण गर्नु भनी बुद्धले भन्नु हुन्छ ।

### (६) परा प्राकृतिक तत्व (Super natural Agency) को अनावश्यकता

पृथ्वीको कुनै पनि समस्याको समाधान, समस्या कै तथ्यहरूको विश्लेषण गरी गर्ने पद्धति (Problem Solving) विज्ञानमा जस्तै बुद्ध-धर्ममा पनि छ । जस्तै दुख रुपी समस्याको समाधान गर्न दुःख के हो ? यथार्थत थाहा पाऊ, के कारणले दुःख उत्पन्न हुन्छ ? यथार्थ त थाहा पाऊ, के भएमा दुख निरोध हुन्छ यथार्थत थाहा पाऊ र के गरेमा दुख निरोध हुन्छ, यथार्थत थाहापाऊ र सो बाटोमा आफै अप्रमादी भएर लग्न भनी बुद्ध भन्नु हुन्छ । वैज्ञानिकहरू पनि यसरी नै समस्याहरूको समाधान गर्दै अगाडि बढ्छन् । ग्राहिरबाट कुनै प्रकृतिक भन्दा परका तत्वले प्रकृतिमा समस्या उत्पन्न गराउँछ र समाधान गर्छ भनी विज्ञान र बुद्धधर्म दुवै मान्दैनन् ।

यी त भए विज्ञान र बुद्धधर्मका समानताका कुराहरू अर्थात् बुद्धधर्ममा वैज्ञानिकताका लक्षणहरू । तर हामीले यो कुरा भुल्न हुँदैन कि बुद्धको समयमा आज भन्दा २५०० जति वर्ष अगाडि विज्ञान प्राय शून्य स्थितिमा थियो । विज्ञानमा उल्लेखनीय प्रगति भएको करीब ६०० वर्ष जति मात्रै भयो होला । भगवान बुद्धको समयमा पनि पुराना धार्मिक धारणाहरू विकृत अवस्थामा थिए, र तरह तरहका विचारकहरूले तरह तरहका अवैज्ञानिक धारहरू प्रचार गरी रहेका थिए । अवैज्ञानिकै भए पनि केही धारणाहरूले त्यति बेलाको सामाजिक मान्यता प्राप्त गरेका थिए—

जस्तै स्वर्ग र नरक, विभिन्न लोक र भूवनहरू वारेका धारणाहरू, त्यस्तै एकै व्यक्ति विभिन्न समयमा विभिन्न स्थितिमा जन्म हुनेमा विश्वास, देवताहरू र यक्ष, प्रेत आदिमा विश्वास इत्यादि । त्यस्तै आकाश मार्गबाट जाउ, एउटा ठाउँमा अर्पेर अर्को ठाउँमा प्रकट हुनु, चमत्कारहरू हुनु आदि कारणहरूले बौद्ध साहित्यमा स्थान पाएको छ । वैज्ञानिकज्ञानको अभावमा यस्ता कुराहरूमा विश्वास हुनु अस्वाभाविक थिएन ।

फेरि त्यस बेला महा मानवहरूको जीवनीमा असामान्य घटनाहरू युक्त तुल्याई जनमानसमा प्रभाव पारी लोक प्रियता हासिल गर्ने प्रयत्न गरिन्थ्यो । बुद्धको जीवनीमा वस्ता अलौकिक घटनाहरू पाइन्छन् । सारांशमा, बुद्धधर्म मूलत एक विशुद्ध वैज्ञानिक धर्म हो, र यदि यस्मा केही अवैज्ञानिकताहरू छन् भने ती सबै त्यस जमानाका प्रचलित धारणाहरूबाट मिसिन गएका हुन सक्छन् । जस्तै विकासको क्रममा शुद्ध बुद्ध धर्मबाट महायान, वज्रयान, तन्त्रयान आदिको रूपमा विकसित हुन गई विभिन्न देशहरूमा पुग्दा बुद्धधर्ममा ती देशहरूका प्रचलित धारणाहरूको प्रतिक्या स्वरूप अवैज्ञानिक धारणा एवं विश्वासहरू सृजना हुन गएको पाइन्छ । बुद्धधर्ममा देशकाल परिस्थिति अनुसार विभिन्न विकृतिहरू देखिएर गेला पनि एउटा कुरा निश्चित रूपमा भन्न सकिन्छ कि बुद्ध धर्ममा जुन मौलिक वैज्ञानिकता छ, त्यो अक्षुण्ण रही नै रहनेछ । त्यसमा कुनै आँच आउन सक्ने छैन । ■



## श्रेयकी पात्री प्रजापति गौतमी

■ आनन्द प्रधान, मैतीदेवी, काठमाडौं ।

बुद्ध बाङ्गमय अनुसार ई.पू. ६०० वर्ष अगाडि नेपालको कपिलवस्तु राज्यको शाक्य वंशीय राजा शुद्धोधनकी धर्मपत्नी प्रजापति गौतमी कान्छी बडामहारानी थिइन् । राजकुमार सिद्धार्थको जन्म भएको सातौं दिनमा जेठी माता बडामहारानी मायादेवीको देहान्त भएपछि सहोदर बहिनी कान्छी बडामहारानी प्रजापति गौतमीले राजकुमार सिद्धार्थको पालन पोषण गर्ने काम आफ्नो हातमा लिइन् । राजकुमारसित मातृत्व व्यवहार गरेर, माया, ममता, प्यार तथा स्नेह दिएर हुर्काउने बढाउने काम गरिन् भने एक धर्मपत्नी रानीको हैसियतले राजा लगायत राजपरिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूको रेखदेख र स्याहार सुसारमा कतिपय चुटी हुन नदिइ कटिबद्ध भएर आफ्नो कर्तव्य निभाउँदै गए ।

### अप्रत्याशित मानसिक चोट

विद्वान् गुरु सर्वाभित्र ब्राह्मणको सानिध्यमा रहेर आर्जन गरेको शिक्षाले उनन्तीस वर्षको युवा उमेर पुग्दा सम्ममा कुशाग्र बुद्धिका धनी सिद्धार्थ राजकुमारको विचार धारा परिपक्व बनाउन सकेको थियो । उनले सम्पूर्ण राजपाट, राज्यशक्ति, सैन्यशक्ति भन्दा आफू भित्र साक्षी भावले रहेको मानसिक शक्तिलाई अतुलनीय शक्तिशाली ठान्नु भयो र सम्पूर्ण कुरालाई गौण र तुच्छ मानेर एक रात्री सदाको लागि गृहस्थी जीवन त्याग गरेर, ज्ञानको खोजीमा राजप्रासाद बाहिर निस्कनु भयो ।

जन्म दिनु हुने मातापिता धर्मपत्नी यशोधरा, छोरा राहुल आफन्तजन बन्धुबान्धव तथा शुभेच्छुकहरूको माया ममताले पूर्खाको बिडो धाम्ने भविष्यका सिंहासन उत्तराधिकारी सिद्धार्थका, मन पगाल्न सकेन साथै राजशक्ति शैत्य शक्ति, तथा धनसम्पत्तिले पनि लोभ्याउन सकेन । यो घटनाले राजारानी तथा पूरा परिवारका सदस्यहरूको मनमा ठूलो आघात पऱ्यो । चित्त बुझाएर बस्नु सिवाय अरु केही उपाय थिएन । ज्ञानको खोजीको निमित्त गरिएको यस किसिमको बिरलै घटने यो महान त्यागको नमूना थियो । राज्यमहलबाट बाहिर निस्कनु भएपछि सिद्धार्थ राजकुमार मगध राज्यमा पुगनु भयो । त्यहाँ आलार कालम, उदक रामपुत्रपछि, कौण्डिन्य, वप्प, भद्रिय, महानाम तथा अस्सजीत जस्तो तपस्वीहरूको संगत गर्नुभयो, ज्ञान आर्जन गर्नु भयो । तिनीहरूकै सानिध्यमा रहेर ६ वर्ष अविच्छिन्न ध्यान गर्नु भयो । ध्यानबाट ज्ञान पाउनु भएपछि धार्मिक ज्ञान प्रचार प्रसार गर्दै हिंड्नु भयो । धैर्यको शरणमा आउनु हुने भिक्षु हुन इच्छा गर्ने व्यक्तिहरूलाई भिक्षु बनाउनु भयो र भिक्षु संघको स्थापना पनि गर्नु भयो । दोश्रो मानसिक चोट राजाका उत्तराधिकारीको रूपमा रहेका राजकुमार नन्दकुमार, नाति राजकुमार राहुललाई बुद्ध कपिलवस्तु

आउनु हुँदा क्रमशः भिक्षु र श्रामणेर बनाएर राजसिंहासन उत्तराधिकारीको हकको अन्त्य गरी दिनु भयो । बुद्धको यस किसिमको कार्यबाट राजा शुद्धोधनको मनमा असह्य चोट पर्न गयो । भविष्यमा यस किसिमको गैऱह जिम्मेवारीको काम हुन नदिन राजाले बुद्धलाई कसैलाई धर्ममा प्रव्रजित गराउनु अघि सम्बन्धित व्यक्तिको अभिभावक आमा-बाबुसित अनुमति लिएर तथा स्वीकृति लिएर मात्र धर्ममा प्रवेश गराउनु पर्ने नियम बनाउन सल्लाह दिनुभयो ।

### प्रजापति गौतमीकी सदबिचार

राजा शुद्धोधनको देहान्त हुन अघि शासनको बागडोर हातमा लिएर शासन गर्ने अधिकार प्राप्त व्यक्तिहरू बुद्ध धर्ममा प्रवेश गरी सकेको हुनाले कान्छी माता प्रजापति गौतमीले आफ्नो साथमा रहेकी छोरी, बुहारी तथा राजपरिवारका अन्य सदस्यहरूको सहारा मात्र भएर त्यसै बस्नु भन्दा आफूसंग सँगै सबै राजपरिवारका सदस्यहरूलाई समेत धर्ममा प्रवेश गराउँदा तिनीहरू सबैको भविष्य सुखद र सुरक्षित हुने, धार्मिक ज्ञान पाइने सौँचाइ बनाइ बुद्ध कपिलवस्तु आफ्नु हुँदा धर्ममा प्रवेश गर्ने विचार राखिन् । तर बुद्धले धर्ममा प्रवेश गर्न सल्लाह दिनु भएन ।

### अथक प्रयास

प्रजापति गौतमी धर्म जस्तो पवित्र क्षेत्रमा महिलाहरूले प्रवेश पाउनु पर्ने कुरामा विश्वस्त थिइन् । अतः धार्मिक जीवन बिताउने धार्मिक सेवा कार्यमा लाग्ने प्रबल इच्छाले उनलाई प्रेरित गरी रह्यो । बुद्ध बैशालीमा रहनु भएको बेला प्रजापति गौतमी दलबल सहित त्यहाँ भेट्न जानु भइन् र धर्ममा प्रवेश गर्ने कुरो पुनः दोहोऱ्याइन् । भिक्षु आनन्दले पनि माता प्रजापति गौतमीका विचार धेरै राम्रो ठानेर सहमति प्रकट गर्दै धर्ममा प्रवेश गराउन बुद्धलाई आग्रह गर्नुभयो । गृहस्थी जीवन बिताइ सक्नु भएका बुद्धको मनमा महिलाहरू पनि अवसर पाएको खण्डमा कुनै पनि क्षेत्रमा आफ्नो योग्यता र क्षमता कुशलतापूर्वक प्रदर्शन गर्न सक्छ भन्ने कुरामा विश्वास हुनुले सर्व प्रथमतः आफ्नै माता प्रजापति गौतमीलाई धार्मिक विधान अनुरूप प्रव्रज्या गराइ संघमा सम्मिलित गर्नुभयो । तत्पश्चात यशोधरा, नन्दा तथा अरु धेरै महिलाहरूलाई समेत धर्ममा प्रवेश गराउनु भयो । यसरी धर्ममा प्रवेश पाउने महिलाहरू अर्हतसम्म भए । बुद्ध धर्ममा प्रजापति गौतमीको प्रवेशले अरु महिलाहरूलाई पनि उत्साहित बनायो । यो घटना त्यो समयको एउटा नारी जागृतिको शुरुवात थियो भन्दा फरक पर्दैन । नारी जागृति तथा मुक्तिको निमित्त अथक प्रयास गर्नु हुने कान्छी माता प्रजापति गौतमी श्रेयकी पात्री हुनु हुन्छिन भने धर्ममा प्रवेश गराउन बुद्धलाई विशेष आग्रह गर्नु हुने भिक्षु आनन्द पनि धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ । ■

## योम्ह पासा:

■ विमला शाक्य

मिसातयगु तधंगु दुःख धयागुहे थः जन्म जुयागु छुचें च्वनेमदुगु। ध्वहे दुःखय् छु नं लात। छु काठमाडौं पिने जूसां धनयागु हालखवर विहारया कक्षायागु खंत पौ च्वया छन्त न्यंका च्वने। वंगु पौले छुं विहारया कक्षायागु खँ: च्वया हति धागुलिं जिं वहे च्वय त्यना। छुं धायें थौकन्हे आचरण बांलाकेगु, संस्कार हिलेगु पाखे ध्यान मतसे बुद्धमूर्ति दयकेगु, बुद्धपूजा, महापरित्राण, विहार दयकेगु, किताब प्रकाशन यायगुहे धर्म व धर्म प्रचार तायका च्वन। जिं छुं हे पाप मयाना। पाप यापिसं जक धर्म याईका धका धाइपिनं दु।

बुद्धकना विज्याकथं (धर्म धयागु हे चित्त शुद्ध यायगु खः 1)

“सब्ब पापस्स अकरणं कुसलस्स उपसम्पदा  
सचित्त परियोदपनं एतं बुद्धानुसासनं”

फुक्क मभिगु ज्या मयायेगु, भिगु ज्या यायगु

थःगु चित्त शुद्ध यायगु ध्व बुद्ध पिनगु शिक्षा ख।

बुद्धया शिक्षाय् दुध्याना च्वंगु मुख्य चित्त शुद्ध यायगु ख। ध्व साधारण मनुतयसं मथू। करपिन्त ब्यनेत धाई ल्हाई धका याईगु धर्म शुद्ध चित्त मखु। देवदत्त भिक्षु जूसां चित्त शुद्ध मजू हाँराम्हे अंगुलिमालं पुलांगु संस्कार तोता चित्त शुद्ध जूबले मार्गफले लात। हालसाले जुगु घटना ख - छम्ह संस्कृत विद्यालयया विद्यार्थि लैय् लुगु ब्याग थुवायागु ठेगाना सिङ्का विइयकल। ब्यागयहे च्वंगु ध्यवा, चेक, पासपोर्ट छुंहे पाः मजू। ध्व छगू नं चित्त शुद्धया चिं ख।

थौकन्हे बौद्ध परियत्ति प्रचार जुया च्वन। प्रतिपति व प्रतिवेध पाखे ध्यान तगु खनेमदु। परियत्ति धयागु अध्ययन ख। प्रतिपति धयागु अध्ययन यानाथे व्यवहारे छुचला आचरण बांलाकेगु, प्रतिवेध धयागु व्यवहारे छुचला फल प्राप्त यायेगु।

...अध्ययन यानाथे आचरण बांलाकेगु पाखे ध्यान वंगु खनेमदु। गुकिंयाना धर्म प्रचार सेल्लाक जूगु खने मदु। धर्म प्रचार यायत न्हापां धर्म बांलाक अध्ययन याना थुइका व्यवहारे छुचला आचरण बांलाम्ह ज्वीमा। थयाके दुगु कुसंस्कार त्वता छवयसा। बुद्ध धया विज्यागु दु पुलांगु संस्कार तोता तिनि धर्म चक्षु प्राप्त जुल। पुलांगु संस्कार तोता छवयगु तसकं थाकु। पुलांगु संस्कारे दुवे जुया च्वपिसं बुद्ध लाभ यागु ज्ञान थुइके फे मखु धका स्वयं बुद्ध तकनं निरासा जुया विज्यात। लिपाहानं ज्ञानिपिं लुमंका धर्म प्रचार याना विज्यात बुद्धशिक्षां यक्व मनुत मार्गफलयालात, सुधेनं जुल। आचार्य संजय या शिष्य सारिपुत्र बुद्धया शिक्षा “संसारे गुलिनं दुःख दु व बिना कारण जुईमखु, दुःखयात निर्मूल यायफु। - दुःखं निर्मूल जुइगु लैपु नं (साधना) दु” धयागु थुइका बुद्धया शरणय् वया अग्रश्रावक जुया विज्यात।

बुद्धया शिक्षा (ज्ञान) स्वंगु तह दु।

(9) भ्रुतमय प्रजा - महापुरुषं थम्हं अनुभवयागु ज्ञान व्याख्या यानातगु न्यना ज्ञान प्राप्त यात धासाः श्रुतज्ञान जुल।

चिन्तन मय ज्ञान - ब्वनागु, न्यनागु ज्ञान चिन्तन मनन याना यदि पालन याय योग्यसा स्वीकार यायगु।

भावनामय ज्ञान - धयागु स्वीकार याना थम्हं अनुभव याना प्राप्त यायगु ज्ञान।

भावनामय ज्ञानं भीगु मनयात सुद्धयाई। भावनामय ज्ञान धयागु अभ्यास यायगु ख।

स्कूल, क्याम्पसया शिक्षां मयागु परिवर्तन बुद्धशिक्षां यागु खं छुत्वाचा च्वय त्यना। ७५ वर्षया जिभिं मां थौकन्हेया भाषं धायमाल धासा अशिक्षित म्ह। खँय भाय् तकं ल्हायमसः। वयागु शिक्षा धयागुहे बुद्ध शिक्षा ख। भन्ते वं गुरुमां पिनगु प्रवचन न्यना ज्यागले मजुगु संस्कार त्वतुम्ह। न्हापानिसं याना च्वंगु पुजाया सत्ता आनापान व विपश्यना ध्यामं याई। गुकिंयाना शरीर नं बांलाना वल व्यवहारनं परिभर्तन (वाँलाना) वल वयकया न्ह्यावलयत्तं मनय् ध्वहे खकि “जिगु कारणं करपिन्त पंगल मजुईमा” जि सीवलय् थाकुक् छु नं यायम्वां। जिं बालागु भिगु ज्याः यासा बांलाई। मभिगु ज्याः यासा मभिंथायलाई। सुनानं यानानं तरे जुईमखु। धयकः याके नातिकृति भ्याः भचाहे मदु। “भगवान बुद्धया धर्मय् थःजात ब्वः जात धका भेद भाव यायमज्यू धका धयासिई।”

मांयागु खँ न्यने वलय् बुद्ध शिक्षा धयागु जीवनय् परिवर्तन हेगु संस्कार बदलय् ज्वीगु शिक्षा खः धका धायफु।

थौकन्हेया शिक्षां अप्वसित संस्कार बदलय् यागु खनेमदु। अहंकार बढेजुया करपिनगु तुति साला थः थाहाँ वनेगु थः जक कतिलाकेगु स्वईगु।

आख ब्वना तसां संस्कार भ्याः भचा हे बढेले मजुगु खना। गुम्ह गुम्ह भी हे नापं ब्वनापिं पासापिं नं दु। उभिगु बिचय् धर्मया खं छुलफल जुइ वलय् पञ्च वेत्ति पूजा धयागु तःधंगु पुजा खः। आईतबार सुचोयात मत बिया लः छायगु तःधंगु धर्म। न्हि न्हि गंगाय् वना म्वल्हुलकि पाप कतेजुइ। आदि।

जिं स्वय् वलय् बुद्ध शिक्षा प्रचार परिवार समाजे, परिवर्तन वया, धगु दोष खंका शान्ति हयफै।

भगवान बुद्ध थः छम्ह जक तरेजुया याउंके जंगलय् च्वंविमज्या। भिक्षु संघया स्थापना याना बहुजन हिताय लागि भिक्षु पिन्त धर्म प्रचार याके छवंत। निर्मं भिक्षु छपु लैय वने मते धका गाँः गामेय, नगरे छवया विज्यात ताकि दुखं मुक्त जुइगु शिक्षा (ज्ञान) यक्व सित लाभ जुइमा। मनुतय यक्व धन दुसां मनय् शान्त मदु। भगवान बुद्धया उपदेश अर्थात भन्ते व गुरुमापिसं आध्यात्मिक शान्ति व उन्नति खं कना विज्याई। त्याग चेतनाया अभावं दाजुकिजाया अंश वन्दा जुईमलय सत्रु जुया वई। भन्ते गुरुमां पिनगु उपदेश न्यना दाजु किजा या विचय्, छँ छँ ल्वापु मजुगु घटना दु। क्लेशमुक्तपिं भिक्षु पिनगु उपदेश न्यना लाभ जूगु यक्व बाखँतनं दु। बाखं लिपाया पौले च्वया हे। ■

# धर्मकीर्ति विहार

## गतिविधि

### धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको शनिवारिय कार्यक्रम

२०६१ भाद्र ५ गते । स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः प्रस्तोता- अमीर कुमारी शाक्य

#### पञ्चकाम सुख

पुष्पानि हेव पचिनन्तं - व्यासत्त मनसं तरं

सुत्तं गामं महोघोव-मच्चु आदाय गच्छति ।

अर्थात् - पञ्चकाम सुख रूपी फूल टिप्पणमा आशक्त व्यक्तिलाई सुतिरहेका बेहोशी ग्रामवासीलाई वाढीले बगाएर लगे भै मृत्युले समेटेर लान्छ ।

धम्मपदमा उल्लेखित यस गाथालाई प्रस्तुत गर्नुहुँदै वीर्यवती गुरुमाले भन्नुभयो-

“मानिसले आफ्नो जीवन यापन गर्नका लागि आधारभूत आवश्यकताहरू (खाना, लुगा, वास र औषधी) खोज्नु अस्वाभाविक होइन । तर यी आवश्यकताहरू पूरा भइसकेपछि पनि आफ्नो चाहनालाई उच्चकोटी विलासी जीवनयापनमा आशक्त बनाई भौतिक सुख बटुल्दै जाने र पञ्चकाम सुखमा भुल्दै जाने स्वभावलाई भने स्वाभाविक भन्न मिल्दैन । किनभने भौतिक सुख नभई पनि हुँदैन यसमा आशक्तिवस टाँसी बेहोसी बन्नु त्यति नै खतरापूर्ण हुन्छ । ऐश आरामको जीवन जिउने लालचले भौतिक सम्पत्ति थुपार्ने लोभ बढ्छ र सम्पत्ति प्राप्त गर्ने कार्यमा जुट्न थाल्छ । फलस्वरूप यही मोहको बसमा परेपछि एकदिन मर्नको लागि आफु बाँचिरहेको सत्यतालाई नै विर्सन पुग्छ । जसले यस अमूल्य सत्यलाई विर्सन्छ उसले कायरतापूर्वक मृत्युको वसमा जान बाध्य हुन्छ । त्यसकारण बुद्ध शिक्षानुसार हामीले भौतिक सुख उपभोग गर्नुका साथै आफ्नो अमूल्य समयलाई एकदिन मर्नुपर्ने सत्यताको बोध गर्दै विताउन सकेमा धेरै लाभप्रद हुनेछ । त्यसैले बुद्धले भन्नुभएको छ एक दिन मर्नुपर्छ भनी जानेर एक दिन मात्र बाँच्न सकेमा पनि त्यसको जीवन उत्तम ठहरिनेछ । तर एकदिन मर्नुपर्छ भनी नजानी सयवर्ष बाँचे पनि त्यस व्यक्तिको जीवन निरर्थक हुनेछ ।”

#### भिक्षु अश्वघोष स्वास्थ्य उपचार पछि नेपाल फर्कनुभयो

बैंकक स्थित फया थाई वन अस्पतालमा आफ्नो शारीरिक स्वास्थ्य उपचार गराउनुभई भिक्षु अश्वघोष महास्थविर भाद्र २४ गते नेपाल फर्कनु भएको छ ।

- धर्मकीर्ति मासिक, बु.सं. २१४८

ताइवान स्थित फोकवान्सान्मा सम्पन्न हुने 7th International Monastic Seminar र 10th BLIA General Conference मा भाग लिनका लागि नेपालबाट प्रस्थान गर्नु भएका उहाँलाई अचानक वैकिकमा नै नशा सम्बन्धि रोगको समस्या आइपरेको हुँदा अस्पताल भर्ना भई आवश्यक उपचार गराउनु परेको थियो । उक्त अस्पतालमा राम्रो र ठीक उपचार हुन सकेको कारणले हाल उहाँको स्वास्थ्यमा राम्रो प्रगति भइरहेको देखिन्छ । बाँया हात र बाँया खुट्टा केही कमजोर देखिनुहुने भिक्षु अश्वघोषलाई हाल डाक्टरको सल्लाह अनुसार फिजियोथेरापी उपचार गराइएको छ ।

आफू विरामी पर्दा आवश्यक सेवा र सहयोग गर्नुहुने सबैलाई उहाँले हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्नुभएको छ ।

#### गुँला धर्मदेशना सम्पन्न

धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघलमा भाद्र १ गते देखि ३० गते सम्म एकमहिने गुँला धर्मदेशना कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । उक्त एक महिना अवधिभर विहान ७ बजे देखि बुद्ध पूजा र धर्मदेशना कार्यक्रम संचालन गरिएको थियो । यसरी हरेक वर्ष यस विहारमा एकमहिना गुँला धर्मदेशना कार्यक्रम संचालन हुने गर्छ भने अरु समय प्रत्येक संक्रान्ति, अष्टमी, पूर्णिमा र औँसी गरी महिनाको पाँच पटक बुद्धपूजा र धर्मदेशना हुने गरिन्छ ।

यसपालीको गुँला धर्मदेशना कार्यक्रममा आनन्दकुटी विहार, श्रीघः विहार, चारुमति विहार आदि अन्य विभिन्न विहारहरूमा पनि एकमहिने धर्मदेशना कार्यक्रम संचालन गरिएको समाचार प्राप्त भएको छ ।

#### ब्राह्मण

२०६१ श्रावण ३० गते । स्थान- धर्मकीर्ति विहार । प्रस्तोता- श्यामलाल चित्रकार । प्रवचक- रीना तुलाधर ।

यसदिन रीना तुलाधरले प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो “नेपालमा विभिन्न जातजातीको प्रथाले गर्दा एक जातीले अर्को जाती प्रति नकारात्मक तथा सकारात्मक धारणा राख्ने गर्छन् । ब्राह्मण भन्ने बित्तिकै आँखा गढेको, चुच्चे नाक, चलाख, लालची आदिको चित्रण गर्नसक्छन् । बाज्ये भन्दै हात ढोग्ने पनि चलन छ । ब्राह्मणहरू आफू पुरोहित



गुरु भन्दै गौरव पनि गर्न थाल्छन् । यसरी जातीय अभिमान पनि पाइन्छ । त्यतिमात्र होइन ब्राह्मणहरू ब्रह्माको मुखबाट उत्पन्न भएका औरस पुत्र भनी दावी पनि गर्छन् । सानो जातीका मानिसहरूले ठूलो जातीका मानिसहरूलाई सेवा गर्नका लागि हुन् भनी शोषण र अमानवीय व्यवहार पनि गर्ने गर्छन् ।

तर बुद्धले जातपातलाई मान्नुहुन्न । उहाँ मानव समानताका कट्टर पक्षधर हुनुहुन्थ्यो । एकदिन ब्राह्मण समुदायका एक समूहले अस्सलायतन नाम गरेको एक ब्राह्मणलाई वादविवाद गराउन पठाए । त्यस व्यक्तिलाई बुद्धले ब्राह्मणको परिचय यसरी दिनुभयो- जसले राग, द्वेष र मोहलाई क्षय गरिसकेको हुन्छ, त्यसलाई मैले ब्राह्मण भन्छु, जो अनाशक्त, सुगत र बुद्ध हुनसक्छ, मैले त्यसलाई ब्राह्मण भन्छु । मानिस दुई प्रकारका हुन्छन्, असल मानिस र खराब मानिस । जो मानिस असल छ त्यही ब्राह्मण हो । जन्मले मानिस ठूलो हुने होइन । राम्रो कर्मले मात्र ठूलो हुनेछ ।

### बौद्ध ध्यान

२०६१ भाद्र १९ गते । स्थान- धर्मकीर्ति विहार ।

प्रस्तोता- विजयलक्ष्मी शाक्य ।

प्रवचक- रविन वाथ (लण्डन निवासी) ।

यसदिन लण्डन निवासी रविन वाथले बुद्ध शिक्षा विषयमा आफ्नो अनुभव यसरी प्रस्तुत गर्नुभयो- “शाक्य मुनी बुद्धले बुद्धगयामा बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभए पश्चात् उत्तर भारतमा बुद्ध शिक्षा फैलियो जहाँ हाल नालन्दा विश्वविद्यालय अवस्थित छ । त्यहाँबाट विभिन्न देशहरूमा फैलदै गयो । छैठौँ शताब्दितिर तिब्बतमा राजा श्रोङ्चङ्ग गम्पोका नेपाली रानी भृकुटीद्वारा बुद्ध शिक्षा प्रचारार्थ विभिन्न चैत्य र गुम्बाहरू निर्माण गराइए । भारतबाट बौद्ध धर्मग्रन्थहरू संकलन गर्न लगाए । राजा देहान्त भएको १०० वर्ष जति पछि पद्मसम्भव नाम गरेको प्रख्यात साधु वा गुरुले भारतबाट तिब्बत आउनुभई लोप हुन लागेको धर्मलाई मेहनत र साहस पूर्वक फैलाउनुभयो ।

पाँचौँ दलाई लामालाई चिनीयाहरूले तिब्बतबाट भगाएपछि संसारका विभिन्न देशहरूमा तिब्बती शैलीको चैत्य र गुम्बाहरू बनाई यो धर्म फैलाउन सहयोग पुऱ्याइयो । व्यावहारिक रूपमा सबैको दुःख र समस्या प्रति अनित्यता जगाउनु र जस्तोसुकै कठिनाई आएपनि समता दृष्टिले हेर्नु नै तिब्बती गुरुको बौद्ध ध्यान हो । चीनले पहिला यो धर्मलाई हटाउन खोजे पनि अहिलेका धेरै जसो

युवा चिनीयाहरू सुख, शान्ति र शुद्ध चित्तको विकास गर्नको लागि धर्मको अनुशरण गरिरहेका देखिन्छन् ।

**नारी पनि पुरुष भन्दा श्रेष्ठ हुन सक्छे**  
२०६१ भाद्र १२ गते, शनीवार । धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः  
प्रस्तोता- रामकुमारी मानन्धर

यसदिन श्रद्धेय इन्दावती गुरुमाले प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो-

“बुद्ध शिक्षा अनुसार पुरुष र नारी भनी भेदभाव गर्ने कार्य ठीक होइन । पुरुषले जसरी विद्या आर्जन गर्न सकिन्छ, नारीले पनि त्यसरी नै विद्या हासिल गर्न सकिन्छ ।

एकदिन बुद्ध समक्ष बसिरहेका कोशल राजालाई उनकी रानी मल्लिकाले छोरी जन्माएकी समाचार सुनाइएछ । जब यो समाचार सुन्यो, त्यही बेला देखि कोशल राजाको मन उदास भयो मुख निन्याउरो पार्न थाले । कोशल राजाको मानसिक स्थितिलाई बुझ्नु भएका बुद्धले उनलाई यसरी उपदेश दिनुभयो- “महाराज ! छोरी जन्मिँदैमा निराश हुनुपर्दैन । हामीले छोरीलाई राम्रो शिक्षा दिन सक्छौं भने उनी पनि बुद्धिमती, साहसी र पराक्रमी हुन सकिन्छ । यस्ता स्त्रीबाट जन्मिने सन्तान पनि सूरवीर र विश्वका महापुरुष हुन सक्छन् । त्यसैले महाराज ! छोरी जन्मिँदैमा हेल्ला नगर्नु ।”

बुद्धबाट यी उपदेश सुनेपछि कोशल महाराजाको आँखा खुल्यो । अनि आफ्नो चित्त बुझाई निराशापन हटाउन सक्षम भए । राम्रो शिक्षा पाएका पुरुष होस् वा नारी, सबैले आफ्नो जीवन सफल पार्न सक्छन् । शिक्षा र धर्मले नारी पुरुषलाई भेदभाव गर्दैन । इतिहास पल्टाएर हेर्ने हो भने थुप्रै विदुषीहरू हामीले भेटाउन सक्छौं जसले आफ्नो जीवन पुरुषहरूले जस्तै सफल बनाउन सकेका थिए ।

प्रजापती गौतमी, श्यामावती, कुण्डल केशा, धम्मदिन्ना आदी बुद्धकालीन नारीहरूले बुद्ध शिक्षालाई पालन गरी आफ्नो जीवन सफल पारेका थिए ।

व्यवस्थित र स्वच्छ वातावरण सृजना गर्नका लागि महिला पुरुष दुबैको समान जिम्मेवारी रहेको हुन्छ । महिला पुरुष दुबै एक रथका दुई पागाहरू हुन् ।”

राधेश्वरी मानन्धर, उमेल	१०००/-
धर्महेरा ताम्राकार, जमल	१२००/-
धर्मचन्द्र शाक्य, बनेपा	१३००/-
गौरीशंकर मानन्धर - १२ जना बसिबन्धुहरूलाई	
एक-एक जनालाई	एक
छाक पोखरा	

## 7<sup>th</sup> International Monastic Seminar र 10<sup>th</sup> BLIA General Conference



धम्मवती गुरुमालि सीनयुन् गुरुलाई नेपालको तर्फबाट उपहार चढाउनु हुँदै

ताइवानको फोक्वान्सानमा यही भाद्र १२ देखि १५ सम्म 7<sup>th</sup> International Monastic Seminar र भाद्र १६ देखि २० सम्म 10<sup>th</sup> BLIA General Conference

Monastic Seminar मा २२ देशका BLIA chapter का ८७ जना प्रतिनिधिहरूले भाग लिनुभएका थिए ।

सम्पन्न भएको समाचार छ । उक्त गोष्ठी र सभामा नेपालको तर्फबाट भिक्षु निगोध, धम्मवती गुरुमा, सुजाता गुरुमा लगायत BLIA Nepal chapter का तर्फबाट उक्त च्याप्टरका अध्यक्ष अनोजा गुरुमा एवं अन्य सदस्यहरूले पनि भाग लिनु भएका थिए ।

BLIA General Conference मा विभिन्न देशका पाहुनाहरू गरी लगभग ३ हजार व्यक्तिहरू सहभागी हुनु भएका थिए भने International

### आचार्य भिक्षु अमृतानन्द महास्थविरको प्रतिमा अनावरण एवं आचार्य भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविरको अभिनन्दन सुसम्पन्न

करुणा बौद्ध संघको आठौं वार्षिकोत्सव एवं १४ औं भिक्षु अमृतानन्द स्मृति दिवसको उपलक्ष्यमा महानायक आचार्य स्व. भिक्षु अमृतानन्द महास्थविरको अर्धकदको प्रतिमा प्रमुख अतिथि अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका अध्यक्ष एवं करुणा बौद्ध संघका धम्मामुशासक आचार्य भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविर ज्यूबाट बुद्ध विहार होलाङ्गदी तानसेनमा हालै आयोजित भव्य समारोह विच अनावरण सुसम्पन्न भएको समाचार छ ।

लुम्बिनी विकास कोषका पूर्व उपाध्यक्ष भिक्षु विमलानन्द महास्थविरको



अ.ने.भि. महासंघका अध्यक्ष एवं करुणा बौद्ध संघका संरक्षक श्रद्धेया भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविरलाई संघका अध्यक्ष छत्रराज शाक्यले अभिनन्दनपत्र चढाउनु हुँदै

अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको उक्त कार्यक्रममा करुणा बौद्ध संघका अध्यक्ष छत्रराज शाक्यले स्व. भिक्षु अमृतानन्दको सक्षित जीवनी र उहाँको योगदानको चर्चा गर्नुहुँदै वि.सं. १९७५ मा तानसेनमा जन्मनु भएको आचार्य भिक्षु अमृतानन्दको नेपालमा थेरवाद बुद्ध धर्मको पुनर्जागरण र विकासमा महत्वपूर्ण एवं अतुलनीय योगदान रहेको छ भन्नुभयो । उहाँको योगदानको कदर स्वरूप पाल्पाली बौद्धहरूको तर्फबाट करुणा बौद्ध संघले प्रतिमा निर्माण गरेको स्पष्ट पार्नुभयो । सो समारोहमा तानसेनमा नै वि.सं. १९८३ मा जन्मनु भएका अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका अध्यक्ष एवं करुणा बौद्ध संघका संरक्षक एवं धम्मानुशाक आचार्य भिक्षु कुमार काशयप महास्थविर ज्यूलाई नेपालमा बुद्ध धर्मको प्रचार प्रसार एवं विकासमा महत्वपूर्ण योगदान दिनु भएको र करुणा बौद्ध संघलाई सहयोग पुऱ्याउनु भएकोमा अध्यक्ष छत्रराज शाक्यले अभिनन्दन पत्र चढाउनु भएको थियो ।

प्रमुख अतिथि भिक्षु कुमार काशयपले भिक्षु अमृतानन्दको असाधारण व्यक्तित्व र योगदानको चर्चा गर्नुहुँदै अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा ख्याति प्राप्त राष्ट्रिय व्यक्तित्वलाई यथोचित कदर हुनुपर्ने मनसाय व्यक्त गर्नु हुँदै श्री ५ को सरकारले उहाँको हुलाक टिकट प्रकाशित गरेर, त्रिभुवन विश्वविद्यालयले उहाँको जीवनी र योगदान पाठ्यक्रममा समावेश गरेर कदर गर्न सकिन्छ भन्नु भयो ।

विशिष्ट अतिथि अ.ने.भि. महासंघका उपाध्यक्ष धर्माचार्य भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरज्यूले भिक्षु अमृतानन्द बहुआयामिक अत्यन्त प्रतिभाशाली व्यक्तित्व देशकाल परिस्थिति अनुसार कार्य गर्न सिकाउनु हुनुहुन्थ्यो भन्नुभयो । उहाँले भिक्षु अमृतानन्दको आदर्शलाई अंगिकार गर्न सकेमा उहाँप्रति सच्चा श्रद्धाञ्जली हुने कुरा बताउनु भयो । सभापति भिक्षु विमलानन्द महास्थविरले पनि भिक्षु अमृतानन्दको महत्वपूर्ण योगदानको चर्चा गर्नु भई श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्नुभयो ।

लुम्बिनी अन्तर्राष्ट्रिय विहार क्षेत्रका पण्डिताराम



महानायक आचार्य भिक्षु अमृतानन्द महास्थविरज्यूको प्रतिमा करुणा बौद्ध संघबाट निर्मित बुद्ध विहार होलाङ्गदी तानसेन

ध्यान केन्द्रका प्रमुख भिक्षु विवेकानन्द (जर्मनी) ले करुणा बौद्ध संघको कार्यको प्रशंसा गर्दै भगवान बुद्धको देश नेपालमा द्वन्दको अन्त भएर शान्ति छाओस् भन्नु भयो । त्यस्तै अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध समाज लुम्बिनीका प्रमुख भिक्षु मैत्रीले भिक्षु अमृतानन्दको स्मृतिमा निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा, प्रौढ शिक्षा कक्षा संचालन गर्दै आएको बताउनु भयो । भिक्षु अमृतानन्दका शिष्य भिक्षु श्रद्धानन्दले पनि उहाँको योगदानको चर्चा गर्नुभयो । विभिन्न स्थानहरू काठमाडौं, पोखरा, बुटवलबाट आउनु भएका ज्ञानकाजी शाक्य, विल बहादुर गुरुङ, संघ रत्न वज्राचार्य र पाल्पाका चिनिँया लाल वज्राचार्य, धिरेन्द्र प्रसाद श्रेष्ठ र पत्रकार भगवान भण्डारीले आफ्नो क्षेत्रको प्रतिनिधित्व गर्नु

हुँदै मन्तव्य शुभकामना व्यक्त गर्नु भएका थिए ।

पाटनका मूर्तिकार बुद्ध रत्न शाक्यलाई धन्यवाद पत्र र पाल्पाली करुवा उपहार, श्रीनगर इन्टिग्रेटेड कलेजका छात्रा कृष्णा श्रेष्ठलाई अ. मुदिता छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको थियो ।

सो समारोहमा करुणा बौद्ध संघका अध्यक्ष छत्र राज शाक्यबाट स्वागत गर्ने क्रममा बुद्ध विहारको मर्मत, निर्माण र संरक्षण, संघको स्थापनाको उद्देश्य र क्रियाकलाप, सचिव मदन लाल वज्राचार्यबाट वार्षिक प्रतिवेदन, कोषाध्यक्ष विरेन्द्र काजी शाक्यबाट आय व्यय प्रतिवेदन र सहसचिव संजय राज शाक्यबाट धन्यवाद ज्ञापन गरिएको थियो । सोही दिन विहान ज्ञानमाला भजन, पञ्चशील प्रार्थना एवं बुद्ध पूजा सम्पन्न भएपछि धर्माचार्य भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरज्यूबाट उपस्थित उपासक उपासिकाको ठूलो भेला बिच सारगर्भित धर्मशिक्षणा भएको थियो । उहाँले शान्तिका अग्रदूत भगवान बुद्धलाई मानेर पूजा मात्र गर्ने होइन, बुद्धलाई जानेर उहाँको बताउनु भएको शील समाधि प्रज्ञाको मार्ग अनुसरण गरी वास्तविक सुख शान्ति प्राप्त गर्न सकेमा मात्र जीवन सार्थक हुने बताउनु भयो ।



### बुद्ध पूजा

२०६१ श्रावण ३०, बौद्ध जन विहार, सुनागुठी पाटन ।

हरेक महिनाको अन्तिम शनीवार बुद्ध पूजा कार्यक्रम संचालन गर्ने कार्यक्रम अनुसार यस दिन पनि श्रद्धेय धम्मपाल भन्तेबाट पञ्चशील प्रार्थना गराउनु भई बुद्ध पूजा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको समाचार छ । प्राप्त समाचार अनुसार उक्त कार्यक्रममा श्रद्धेय भिक्षु सुमेधबाट धर्मदेशना गरिएको थियो । बौद्ध जन विहार बौद्ध परियत्ति सुनागुठीका सल्लाहकार अग्रधर्मानुदाता दिवंगत ज्ञानज्योति कसाःको पुण्य स्मृतिमा मरणानुस्मृति ध्यान एवं श्रद्धेय भन्ते गुरुमाहरूको तर्फबाट परित्राण पाठ गरिएको उक्त कार्यक्रममा बौद्ध जन बिहारबाट बु.सं. २५४७ को बौद्ध परियत्ति कक्षामा उत्तिर्ण भएका छात्र छात्राहरूलाई अक्षरज्योती कसाः (स्व. ज्ञानज्योती कसाःका सुपुत्र) बाट प्रेरणा पुरस्कार प्रदान गर्ने कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो । यस कार्यक्रममा विहारका अध्यक्ष तुलसीलाल महर्जन र सल्लाहकार शाक्य सुरेनले दिवंगत दाता ज्ञानज्योती कसाःको नेपालमा बौद्ध धर्म उत्थान क्षेत्रमा देन विषयमा आ-आफना मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै उहाँप्रति मैत्री प्रदान गर्नु भएका थिए ।

### सुभाषित बुलेटिन प्रकाशन

गण महाविहारमा भिक्षु सोभितको नेतृत्वमा धर्म प्रचारका रचनात्मक गतिविधिहरू संचालन भइरहेका छन् । बौद्ध परियत्ति शिक्षा अध्यापन, स्वास्थ्य सेवा, रक्तदान, आँखादान, अनाथालयका बालबालिकाहरूको लागि सहयोग आदि गरी विभिन्न स्वास्थ्य एवं सामाजिक सेवा पुऱ्याउनुका साथसाथै हालसालै धर्म विजय पदनम संस्थाको तर्फबाट सुभाषित नामक मासिक बुलेटिन प्रकाशन गरेको छ । यस बुलेटिनको मार्फत गण महाविहारका धार्मिक गतिविधि निरन्तर रूपले प्रचार भई धर्मप्रचार कार्यमा सेवा पुग्ने देखिएको छ ।

### चिनाखँ मुनाः

“मानवता जगाउने बुद्धशिक्षा” सफू विमोचन

सत्यसन्देश । २०६१ साउन २३ गते शनिबाः । भिक्षु संघरक्षित “सद्धम्म कोविद” या च्वसा सत्यसन्देश प्रचारक प्रकाशनया २५ औ. कृतिकथं पिदंगु चिनाखँमुनाः सफू मानवता जगाउने बुद्धशिक्षा” थनया संघाराम विहारय् जुगु छागू समारोहया दथुइ “सन्ध्या टाइम्स” न्हिपौया सम्पादक भाजु सुरेश मानन्धर उलेज्या यानादिल । मदुम्ह भिक्षु कालुदायी महास्थविरया निर्वाण कामना यासँ वरुपौलया परिवारपिंस धर्मदान यानादीगु उगु सफू ज्याइवल्य दुपिं सकलसित इनाब्युगु खः । सफूयात कयाः च्वमिं थःगु मन्तव्य प्वंकाविज्यागु खः ।

उगु हे इलय् थन संघाराम बौद्ध परियत्ति शिक्षा

केन्द्रपाखें परियत्ति व्वनामिपिनि दथुइ चिनाखँ धेंधेंबल्ला नं जुल । मुक्कं भिम्हेसिनं व्वति काःगु उगु धेंधेंबल्लाख्य रोजिता बुद्धाचार्य न्हाप व लक्ष्मी महर्जन ल्यू लाःगु खः । मू अतिथि व चिनाखँया मुल्यांकन यानाविज्याःम्ह भाजु मानन्धरपाखें सिरपाः लःल्हागु खःसा सभापति जुयाविज्याःम्ह परियत्ति केन्द्रया केन्द्राध्यक्ष भिक्षु संघरक्षितपाखें धेंधेंबल्लालय् त्याःपिं व्वनामिपित व मू अतिथि जुया ग्वाहालि यानाविज्याम्ह भाजु मानन्धरयात नं दसिपौ लःल्हाना विज्यागु खः ।

सुवर्ण छत्रपुर विहार लुभुई बुद्धपूजा व धर्मदेशना

सत्यसन्देश । लुभुया सुवर्ण छत्रपुर विहारय् लयल्यपत्तिकं कृष्णापक्षया अष्टमिखुन्ह तःजिकः न्ह्यानावयाच्वंगु बुद्धपूजा, भजन, धर्मदेशना आदि थीथी ज्याइवः थ्व हे साउनया २५ गते आइतवाः जुगु जुल ।

सुथनिसें आपालं उपासक उपासिकापिं मुनाः बौद्ध भजन व सकसितं जलपानया व्यवस्था जुल । भिक्षु संघरक्षितपाखें बुद्धपूजा न्ह्याकाविज्यागु ज्याभवलय् भिक्षु शोभनपाखें शीलप्रार्थना जुगु खःसा उगु विहारया हे परियत्ति शिक्षा व्वमिं मयजु नविना महर्जनं ज्याइवः न्ह्याकादीगु खः । ज्याइवल्य भिक्षु संघरक्षितं जीवनय् याउंक सुखपूर्वक व छुं हे कलह मदयेक थवंथवय् मिलेचले जुयाः म्वायेगु निमित्तं मेपित हिंसा मयायेगु, खुँज्या मयायेगु, व्यभिचार मयायेगु, मखूगु खँ मल्हायेगु, अम्मल नशालुपदार्थ सेवन मयायेगु शील पालन यायेमाःगुली जोड बियाविज्यात । लुमंके बहजु, थुगु विहारय् न्हियान्हिथं स्थानीय उपासक उपासिकापिं मुनाः शीलप्रार्थना यायेगु, ध्यानभावना, भजन, बुद्धपूजा यायेगु व हरेक शनिवाः खुन्ह थन आपालं मस्तयूत परियत्ति शिक्षा व्वंकेगु ज्यानं जुयाच्वंगु दु । थनया परियत्ति शिक्षाया केन्द्राध्यक्ष भाजु त्रित्तन मानन्धर “परियत्ति सद्धम्म कोविद” खः ।

### जेष्ठ नागरिक हना ज्याइवः

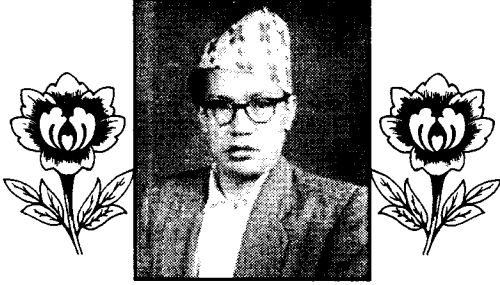
२०६१ भाद्र २७ गते, आइतवार ।

यशोधर महाविहार, बुबहाः, गाःवहा, यलया असहाय सेवा समितिया ग्वसालय् यल बहाबहीया जेष्ठ नागरिकपिन्त हनेगु ज्याइवः व्वचाःगु समाचार दु । थुकथं हनेगु ज्याइवले भिक्षु अश्वघोष महास्थविर व रत्न मञ्जरी गुरुमायात नं हनेगु यासे अभिनन्दन पत्र लल्हाःगु खः । भिक्षु अश्वघोष म्हं मफुगु कारणं वसपौलयागु अभिनन्दन पत्र भिक्षु राहुलयात लःल्हाःगु समाचार दु ।

प्रा.डा. त्रित्तन मानन्धरया प्रमुख अतिथित्वय् न्ह्याकूगु उगु ज्याइवले ने.सं. ११२४ या प्रवेशिका परिक्षाय् आपाः ल्याः हयाः प्रतिभाशाली व्यक्ति कथं न्ह्यज्याःपिं व्वमिपिन्त नं हनेगु याःगु खः ।

## बिचा: हायेका

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो  
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं ऊपसमोसुखो



मदुमह द्रव्य रत्न तुलाधर

बुगु तिथी - वि.सं. १९८२/७२

मदुगु तिथी- वि.सं. २०६१/२/७

- जहान - ज्ञान शोभा तुलाधर  
काय् - विकास रत्न तुलाधर  
मृत्यायुपिं - निर्मला स्थापित  
सर्मिला भूर्तेल



मदुमह अष्ट रत्न शाक्य

बुगु तिथी - वि.सं. १९९०/७२३

मदुगु तिथी - वि.सं. २०६१/३/२६

- जहान - दिवंगत बुद्धि शोभा शाक्य  
कायुपिं - नाती काजी शाक्य  
विजय रत्न शाक्य  
मृत्यायुपिं - अष्ट शोभा शाक्य  
मीन शोभा शाक्य  
अमृत शोभा शाक्य  
पुष्प लक्ष्मी शाक्य

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीया सदस्य पदय च्वना: त:दं तक गुहाली  
यानाच्चनादीमह पासा विकासरत्न तुलाधरया अबुजु व थुगु हे संस्थाया  
कोषाध्यक्ष (भू.पू.) पदय च्वना: त:दं तक गुहाली यानाच्चनादीमह पासा मीनशोभा  
शाक्यया अबुजु दिवंगत जुयादीगुलिं वयक: पासापिं लगायत वयक:या  
छर्येज:पिसं संसारया अनित्य स्वभावयात थ्वीका: धैर्य धारण याय फयमा धका:  
मनं तुंसे मदुपिन्त मैत्री भाव पंका च्वना ।

मैत्री व्यक्त यानापिं :-

रमाशोभा कंसाकार, कीर्ति तुलाधर, प्रफुल्लकमल तुलाधर, तारा डंगोल,  
ध्रुव स्थापित, विद्यासागर रज्जित, रोशनकाजी तुलाधर, रीना तुलाधर,  
इन्द्रकुमार नकमी, मीना तुलाधर, श्यामलाल चित्रकार उद्योग रत्न तुलाधर ।