

धर्मकीर्ति

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



मेलमिलापबाट नै सबैको भविष्य उज्वल हुनेछ - बुद्ध



होलि पुण्ही

वर्ष-२३; अङ्क-१२

बिग्रम सम्वत् २०६२

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 यथाशिघ्र समयमानै हामीलाई लेखी पठाउनु होस् ।
४. हामी तपाइँको स्वस्थ प्रतिक्रियाको स्वागत गर्दछौं ।
५. लेखकद्वारा लेखिएको कुनै पनि विचारको जिम्मेवार लेखक आफै हुनेछ- सम्पादक मण्डल हुने छैन ।

विषय-सूचि

क्र.सं.	विषय	लेखक	पृ.सं.
१.	बुद्ध-वचन	-	१
२.	सम्पादकीय- पञ्चशील-५	-	२
३.	भगवान बुद्धको भौतिक रूपकाय-२	- सत्यनारायण गौतमका	३
४.	इजाचार्य प्रकाशनात समका	- अनन्व मानसि तुलाधर	४
५.	सम्पद-१८७	- रीना तुलाधर	५
६.	हे । भगवान् अब छु न्गु ?	- (प्रेमा) प्रेम लक्ष्मी तुलाधर	६
७.	जैतना त्यकि	- विरबहादुर उपासक	७
८.	बीजाभ्यास विधि-१२	- डा. गोपाल प्रधान	८
९.	कति भए पुग्ने ?	- नरेन्द्रनाथ भट्टराई	९
१०.	खिलराष्ट्रको भाग-विष्काम कर्म	- राजन चिपालु	१०
११.	भान्ति र मैत्री-५	- ले. भिक्षु भस्वघोष, अनु. दीर्घबती	११
१२.	तुखको खोजी	- पण्डित पुरुषोत्तम	१२
१३.	मनसिम खन र खोलिनु नदि	- कोपडेल	१३
१४.	सद्धर्म के हो ? - १२	- श्रीमन्मन्-सामन्ती ज्ञानिदकर, अनु. सन्तिरत्न शास्त्र	१४
१५.	धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सवर्यहरू	-	१५
१६.	महायानिर्वास	- सुरिप्रसाद तन्वाली	१६
१७.	बास आभस नैपामाई सहयोग	-	१७
१८.	रोचक दुर्गो - दुःख हो	- वालाङ्ग गुरुपा	१८
१९.	बुद्ध र बोधिसत्वको भङ्गत्व	- राक्षेन्द्र पौडेल	१९
२०.	जाकीमद मनु नुहुमान	- सुभद्रा स्थापित	२०
२१.	धर्मको अर्थ र स्वभाव	- डा. प्रभास शाली	२१
२२.	शिमपारमिता	- हरिप्रसाद परानुसी	२२
२३.	What is Buddhism ?	- Ven. S. Dhammika	२३
२४.	धर्मकीर्ति विहार-गतिविधि	-	२४
२५.	धर्म प्रचार-समाचार	-	२५

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

प्रमुख व्यवस्थापक

विद्यासागर रञ्जित

फोन: ४२५ ८९१५, ४२२ ४९१२

व्यवस्थापकहरू

चिनीकाजी महर्जन

फोन: ४२५ ३१८२

ज्ञानेन्द्र महर्जन

फोन: ४२७ ६९०८

सह-व्यवस्थापक

धुवरत्न स्थापित

सम्पादक

भिक्षुणी वीर्यवती

फोन: ४२५ ९४६६

प्रधान सम्पादक

भिक्षु अश्वघोष महास्थविर

फोन: ४२५ ९११०

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार

भिक्षुणी धम्मवती

फोन: ४२५ ९४६६

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीघः नमः टोल

e-mail: dharmakirtivihar@mail.com.np

पोष्ट बक्स नं. ४९९२

काठमाडौं

फोन: ४२५ ९४६६

बुद्ध सम्वत् २५४९

नेपाल सम्वत् १९२६

इस्वी सम्वत् २००९

बिक्रम सम्वत् २०६२

विशेष सदस्य	रु. १०००/- वा सो भन्दा बढी
वार्षिक	रु. ७५/-
यस अङ्को	रु. ७/-



धर्मकीर्ति

(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

MARCH 2006

वर्ष- २३

अङ्क- १२

होलि पुन्दी

चैत्र २०६२



★ उठ प्रमादी नहोऊ, सद्धर्मको आचरण गर,
धार्मिक व्यक्तिहरू इहलोक परलोक दुबैमा
सुखपूर्वक जीवन बिताउँछन् ।

★★★

★ मालीले धेरै फूलबाट छानी छानी राम्रो माला
गाँसे भैं संसारमा जन्मने मानिसले धेरै कुशल
कर्म गर्नु पर्छ ।

★★★

★ सुगन्ध भएको राम्रो फूलको कदर भए भैं
क्रिया युक्त कुरा सफल हुन्छ ।

★★★

पञ्चशील-५

सुरामेरय मज्जपमादद्धाना वेरमणि अर्थात् मादकपदार्थ सेवन नगर्नु पञ्चशीलको पाँचौं शिक्षापद हो । रक्सी पिउने बानी विषालु सर्प जस्तै डरलाग्दो छ । तैपनि यही अम्मललाई कतिपय व्यक्तिहरूले त्याग्न भने सकिरहेका छैनन् । यही अम्मल पदार्थलाई आफ्नो जीवनको अत्यावश्यक सभ्यता र संस्कृतिको रूपमा लिइरहेका देखिन्छन् । थेरवादी बौद्धहरूको जुनसुकै धार्मिक कार्यक्रमको शुरुवात पञ्चशील प्रार्थनाबाट गर्ने गरिन्छ । त्यही पञ्चशील मध्ये एक नियम मदिरापान एवं मादक पदार्थ सेवन नगर्नु रहेको छ । तर कुनैपनि बौद्ध देशमा मदिरापानलाई निषेध गरिएको भने देखिएको छैन ।

हाम्रै नेपालमा जाँड रक्सी नभएको घरलाई औलामा मात्र गन्न सकिन्छ । तर रक्सी खाएर लड्डी भइसकेको व्यक्ति धेरैजसो बहुलाउन नै थाल्नेछ । यसको सिलसिलामा प्रसंगवश अखवारहरूमा छापिएका एक दुई घटनाहरू यहाँ प्रस्तुत गर्दा अत्युक्ति हुने छैन ।

धेरैवर्ष पहिलेको कुरो, जापानमा एक नेपाली केटोले रक्सी पिउने बाजीमा जितेछ । तर आधा घण्टा पछि नै उ बहुलाउन पुगेछ । फलस्वरूप आफ्नो अगाडिका सुन्दरी केटीहरूलाई मनपरि अभद्र व्यवहार गर्न पुगेछ । अनि त त्यस बदमाश केटोलाई पुलिसले पकडेर लगेछ ।

यस्तै अर्को एक घटना अखबारमा छापिएको थियो-अफगानिस्तानमा एक राजदूतले रक्सीले मात्तिएर पर्खाल नाघी अर्काको घरकी एक महिला सामू नाङ्गै उभिन पुगेछ । यसरी राजदूतावास जस्तो प्रतिष्ठित स्थानमा रक्सीलाई अभिन्न अङ्ग बनाउन पुगेपछि रक्सीले पनि मौका छोपी आफ्नो चमत्कार देखाउन थाल्नेछ ।

कतिपय नेपालीहरूको संस्कृतिमा आफ्नो जन्मदिनको अवसरमा पञ्चशील प्रार्थना गरिसकेपछि बुद्ध पूजा गर्छन् । तर अज्ञानतावस त्यसपछि कोठामा

गई माछा, अण्डा, जाँड र रक्सी सगुनको रूपमा प्रसाद लिई जन्मदिन मनाउने गर्छन् । यहाँनेर उनीहरूले बुद्धोपदेशलाई विसर्न पुगेका देखिन्छन् । किनभने बुद्धले हामीलाई आफ्नो जीवनको हरेक पाइलामा संयमित बन्ने शिक्षा दिनुभएको छ । त्यसैले हामीले रक्सी सेवन गर्नु अगाडि यसको फाइदा र बेफाइदा तर्फ पनि ध्यान दिन सक्नु पर्दछ । युरोप र एशियामा सवारी दुर्घटना हुनुको एक प्रमुख कारण मदिरापान पनि हो ।

गृही विनयमा भगवान बुद्धले सुरापानका ६ वटा दोषहरूलाई यसरी उल्लेख गर्नुभएको छ ।

- (१) आफूसंग रहेका धन द्रव्य तथा घरखेत, गरगहना आदिको विनाश हुनेछ ।
- (२) आफ्नै परिवारका आमाबुबा, दाजुभाइ, दिदी बहिनी, नोकर चाकर, घर, छिमेकी, तथा नाता कुतुम्ब, इष्ट मित्रहरूसंग कलह तथा लडाईं र भगडा हुन थाल्छ ।
- (३) आफ्नो शरीरमा रोग उत्पन्न भई शरीरका विभिन्न अङ्गहरू दुख्न थाल्नेछ । नाना प्रकारका दुःख र पीडा भई चाँडै बूढो बन्नेछ ।
- (४) बदनामी फैलिन थाल्नेछ । सबैले धिक्कार्नेछ । त्यसैले समाजमा अपमानित र अपहेलित बनी अविश्वासको पात्र बनी विधि व्यवहार चलाउन कठिन पर्नेछ ।
- (५) सुरापान गरिसकेपछि आफ्नो कर्तव्याकर्तव्य सबै विसर्न पुगी मनपरी चलेर हिँड्नेछ । आफ्नो कुकृत्य प्रति पश्चाताप पनि नगरी समाजको अगाडि लाज शरम पचाई निर्लज्ज भई हिँड्ने गर्छ ।
- (६) मदिरापानको कारण प्रज्ञा र बुद्धिहीन बनी शरीरका नशाहरू दुर्बल भई चिन्तन शक्ति सिथिल बन्नेछ र कमजोर बन्नेछ । चिन्तन शक्ति कमजोर भएपछि ज्ञान भएपनि मूर्ख र असिद्धि बन्नेछ । फलस्वरूप उ समाजको लागि बोझ बन्नेछ ।

भगवान बुद्धको भौतिक रूपकाय-२

■ सत्यनारायण गोयन्का

किच्छो बुद्धानमुपाहो- बुद्धको उत्पन्न हुन दुर्लभ छ;
(ध.प. १८. २, बुद्धवग्ग)

दुल्लभो पुरिसाज्जो- उत्तम पुरुष दुर्लभ छ;
(ध.प. १९३. बुद्धवग्ग)

अर्थात्- बुद्ध उत्पन्न हुनु दुर्लभ छ ।

म देख्छु कि यस प्रकारको मान्यता त्यस समयका ब्राह्मणहरूमा अधिक प्रचलित थियो । त्यसैले जब कोही विद्वान ब्राह्मणले संसारमा बुद्ध उत्पन्न भएको खबर सुन्थे तब एकाएक विश्वास गर्न सक्दैनथे । जब स्वयं आफै गएर वा कुनै शिष्यलाई पठाएर यो कुरा साँचो हो कि होइन जाँचन पठाउँथे, सत्य रहेको खबर पाएपछि अत्यन्त प्रभावित हुन्थे । यस्तो घटना एउटा दुईटा मात्र होइन, यस्तो ऐतिहासिक प्रसंग हाम्रो सामु अनेक पाउँछौं ।

कोशल राजाका पुरानो पुरोहित, सय वर्षको बूढो बहुश्रुत ब्राह्मण बावरी गोदवरी नदीको किनारमा आश्रम बनाएर बसेका थिए । जब उस्ले लोकमा बुद्ध उत्पन्न भएको छ भन्ने सुने तब उनको मनमा धर्म संवेग उत्पन्न भयो । स्वयं आफू हिंड्न सक्दैन थिए, त्यसैले आफ्ना प्रमुख सोह्र शिष्यहरूलाई श्रावस्ती जाने आदेश दिदै भने कि-

यस्सेसो दुल्लभो लोके, पातुभावो अभिण्हसो ।

स्वाज्ज लोकस्मिह उप्पन्नो, सम्बुद्धो इति विस्सुनो ।

खिप्पं गन्त्वात्तं सावत्थिं, पस्सव्वो द्विपदुत्तमं ॥

(सु.नि. १००४, पारायनवग्ग, वत्थुगाथा)

- संसारमा जसको प्रादुर्भाव दुर्लभ छ, संबुद्ध नामले यस समय संसारमा उत्पन्न भएको छ । श्रावस्ती गएर चाँडो भन्दा चाँडो त्यस श्रेष्ठ-मानवको दर्शन गर ।

यस महत्त्वपूर्ण कार्यको लागि आफ्ना सोह्रजना परिपक्व शिष्यहरूलाई पठाए जो एक से एक प्रख्यात गणी आचार्य थिए- ति आचार्यहरू सबै जना लामो यात्रा पछि भगवानलाई भेट्न आईपुगे । सर्वप्रथम त उनीहरूले महापुरुषमा हुनुपर्ने लक्षणलाई जाँचे त्यसपछि सम्बोधि भएको शंका हटाउन धर्म सम्बन्धी अनेक प्रकारका गम्भीर प्रश्न गरे र त्यसको उत्तर सुनेर आश्वस्त भए ।

त्यस्तै एकजना अर्को श्रमण आफूलाई बुद्ध घोषणा

गर्नुमा निकै गौरव मान्दथे । साँच्चै त्यस समयमा बुद्ध भन्ने शब्द अत्यन्त नै गौरव मान्दथ्यो । तर स्वयंलाई बुद्ध भनेर घोषणा गर्ने व्यक्तिहरू पनि एकदमै कम थियो । त्यसैले संसारमा बुद्ध उत्पन्न भएको छ भनी सुन्ने व्यक्तिहरू पनि ज्यादै कम मात्र थिए । अतः बुद्धको नाम सुन्ने वित्तिकै मानिसहरू आश्चर्य हुन्थे ।

ब्राह्मण सेल र जटिल केणियको एउटा उदाहरण यहाँ उल्लेखनीय छ । एक पटक ब्राह्मण सेल आफ्नो साथि जटिल केणियसंग भेट्न गए । त्यस समय केणियका शिष्यहरू एक भोजको तैयारीमा लागेका थिए । ब्राह्मण सेलले यस्को कारण सोधे र जटिलले भने, "मैले साढे बाह्रसय भिक्षुसंग सहित श्रमण गौतमलाई भोली भोजनको लागि आमन्त्रित गरेको छु ।"

यो सुनेर आश्चर्य मान्दै ब्राह्मण सेलले सोधे-
बुद्धोति, भो केणिय, वदेसि - हे केणिय, के तिमी बुद्धको नाम लिदैछौ ?

बुद्धोति, भो सेल, वदामि - हो, सेल म बुद्ध भन्दैछु ।
ब्राह्मण सेललाई विश्वास भएन, त्यसैले फेरि दोहो-याएर प्रश्न गर्छ- के तिमी बुद्ध भन्दैछौ, केणिय ?
फेरि जवाफ दिन्छ- हो, सेल, बुद्ध भन्दैछु । तेस्रो पटक पनि यही उत्तर सुनेर ब्राह्मण सेलको मनमा यस्तो विचार आउँछ-

घोसोपि खो एसो दुल्लभो लोकस्मिं यदिदं बुद्धोति ।

(सु.नि. सेलसुत्त)

- संसारमा बुद्ध शब्द सुन्न पाउनु पनि दुर्लभ छ।
बुद्धो बुद्धोति सुत्वान, पीति मे उदपज्जथ ।

(अप.थेर १.४०. २६१, सेलवत्थेरअपदान)

- 'बुद्ध', 'बुद्ध' भन्ने यो शब्द सुनेर मेरो मनमा प्रीति प्रमोद जागिसक्यो ।

तर के त्यो व्यक्ति साँच्चिकै बुद्ध हो ? साँच्चै बत्तीस महापुरुषलक्षणले युक्त छ ? यी सबै जाँच गर्नका लागि स्वयं भगवानलाई भेट्न जान्छन् ।

उनको शरीरमा विद्यमान सम्पूर्ण महापुरुष लक्षणलाई जाँचेर हेर्दछ र भगवानको रूपबाट अत्यन्त

प्रभावित हुन्छ र उनको शिक्षा ग्रहण गर्नु पूर्व नै भावविभोर भएर उनको प्रशंसा गर्न थाल्छ जुन ध्यान दिन योग्य छ-

परिपुष्णकायो सुखि, सुजातो चारुदस्सनो ।
सुवण्णावण्णोसि भगवा, सुसुक्कदाणोसि विरियवा ॥

(सु.नि. ५५३, सेलसुत्त)

- तपाईं परिपूर्ण शरीर भएको व्यक्ति हुनुहुन्छ, सुखि हुनुहुन्छ, सुजात हुनुहुन्छ, दर्शन गर्न योग्य हुनुहुन्छ । तपाईंको सुवर्ण वर्ण छ, अत्यंत उज्ज्वल दाँत छन्, वीर्यवान हुनुहुन्छ ।

पसन्ननेत्तो सुमरवो, ब्रहा उज्ज पनापवा ।

(सु.नि. ५५५, सेलसुत्त)

- तपाईंको आँखा निर्मल छ, मुहार राम्रो छ, शरीर अग्लो छ र प्रतापवान हुनुहुन्छ ।

यस्तो अनुपम सुन्दर शरीर देखेर महापुरुषको सबै लक्षणलाई हेरेर भगवानलाई एकछत्र चक्रवर्ती सम्राट बन्ने सुभाष दिन्छ, मानौं भगवानको सम्बोधि जाँचिरहेछ त्यस प्रस्तावलाई नकार्दै भगवानले उसको शंका मेट्नको लागि अगाडि भन्नु हुन्छ ।

विनयस्सु मयि कड्ख, अधिमुच्चस्सु ब्राह्मण ।

दुल्लभं दस्सनं होति, सम्बुद्धानं अभिहसो ॥

(सु.नि. ५६४, सेलसुत्त)

- हे ब्राह्मण, मेरो बारेमा शंका-सन्देह हटाऊ र श्रद्धा जगाऊ । सम्यक सम्बुद्धको दर्शन सदा दुर्लभ हुन्छ ।

येसं के दुल्लभो लोके, पातुभावो अभिहसो ।

सोहं ब्राह्मण सम्बुद्धो, सल्लकत्तो अनुत्तरो ॥

(सु.नि. ५६५, सेलसुत्त)

- हे ब्राह्मण, संसारमा जस्को प्रादुर्भाव हुनु दुर्लभ छ, म उही अनुत्तर शल्यकर्ता सम्यक सम्बुद्ध हुँ ।

आखिरमा पूर्ण आश्वस्त भएर तीन सय शिष्य सहित सेल ब्राह्मण भगवान संग प्रव्रज्या ग्रहण गर्दछ ।

जब कसैलाई महाश्रमण गौतम सम्यक सम्बुद्ध हो भन्ने विश्वास हुन्छ तब उनको पछिलाग्न कसैलाई पनि अप्ठेरो हुँदैन, किनकि उसले यो पनि राम्ररी बुझ्दछ कि-
बहून् वत अत्थाय, उप्पज्जन्ति तथागता ।

(धेरवा. १२६ ५, गङ्गी सत्थेरगाथा)

- धेरैको हितको लागि र तिनीहरूको अर्थसिद्धिको लागि नै बुद्ध उत्पन्न हुन्छ ।

त्यसैले भनिन्छ -

सुखो बुद्धानमुप्पादो- बुद्धको उत्पन्न हुनु सुखदायी हुन्छ ।

(ध.प. १९४, बुद्ध वग्ग)

कल्याण मित्र, स.ना.गो.

(साभार: "विपश्यना" बुद्ध वर्ष-२५४६; वि.सं. २०१९ चैत्र, वर्ष-१९; अङ्क-१२)

वज्राचार्य प्रकाशयात सुमका

■ आनन्द मानसि तलाधर

प्रकाश छम्ह धर्मकीर्ति अध्ययन गोठिया पुचले
न्त्यागु क्षत्रयन् च्वन्ह्याम्ह सपूत व्यक्तिसु ।

साहित्य नाटक अयेहे बुद्ध धर्मो न
ग्यसुलाक्कं धूम् छम्ह कल्पाकरने सु ।

च्वसा जःगु विषय वय्कः गनथ्यो धैगु
स्वैतं कना च्वने माली मसुये च्व ।

सप्तरत्नधन व बौद्ध दर्पण अयेहे मेमेगु न
यक्को बुद्ध धर्म सम्बन्धी सफू च्वयाः

त्वन्ता वन भीत थौ लुमन्तिया दशु बिया
भौतिक शरीर नौ जुया वंसा बौद्ध दर्पण स्वर्गु नि ।

उजोम्ह त्वकं ह्याम्ह व्यक्ति तक्कं च्वनेगुला
गुबले पूमवनीगु द्यापं हे जुल ।

नित्य मरुछुं धैगु बुद्धया वाणि लुमका धैर्य पायगु
सिवाय्

थौ वय्कःया दि जुयाच्वन अनित्य विग्वं विदा
कायगु ।

अयेहे भीगु न पाः वैतिनि छन्दुल्ल
अन्तिसया सासः ल्हायगु न ।

उकिं भी सकल्ले म्वाना च्वतले जाम्स्कं जुया
न्ह्यज्याः वनेनु प्येगु आर्य सत्य मने तथा ।

उप्पादवय धम्मिनो उपजित्वा निरुज्जन्ति
तेसं ऊप समो सुखो ।

धम्मपद-१८७

■ रीना तुलाधर

'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

सुजीवं अहिरिकेन-काकसूरेन धंसिना
पक्खन्दिना पगभेन-सङ्गिलिट्ठेन जीवितं

अर्थ- पाप गर्नुमा लज्जा नमानी, कागले जस्तै अर्काको टिपेर खानमा सूरा भएर, अर्काको हित नगरी, नीच भएर, पतीत, बकवादी पापी मानिस भएर बाँचन सजिलो हुन्छ ।

हिरी मता च दुज्जीवं-निच्चं सुचिगवेसिना
अलीनेनप्यगभेन-सुद्धाजीवेन पस्सता

अर्थ- परन्तु लज्जित भएर, सदैव पवित्रताको ध्यान राखेर, सचेत, मितभाषी, अनालस्य भएर शुद्ध जीविका बिताउने, ज्ञानी भएर बाँचन गाह्रो हुन्छ ।

घटना- उपरोक्त गाथाहरू भगवान बुद्धले जेतवन विहारमा बस्नु हुँदा चुल्ल सारी नामका एक भिक्षुको कारणमा बताउनु भएको थियो ।

चुल्ल सारि भिक्षुले औषधि उपचार गरीदिने वैद्य काम गरेर मिठो, राम्रो भोजन प्राप्त गर्नुको । त्यो मिठो भोजन लिएर उनी बाटोमा हिँडीराखेको बेला उनले अर्को

एउटा भिक्षुलाई भेट्यो । त्यो भिक्षुसँग उनले भने- "मैले वैद्यको काम गरेर यस्तो मिठो भोजन पाएँ । यस्तो मिठो भोजन तिमिले अन्त पाउने छैनौ । यो लिएर खाउ । पछि पछि पनि मैले वैद्यको काम गरेर मिठो भोजन पाउने बेलामा तिमिलाई पनि बाँडेर खुवाउन ल्याउने छु ।" बाटोमा भेटेका उक्त स्थविरले त्यसको कुरामा एक शब्द पनि बोलेन र आफ्नो बाटो लागे ।

भिक्षुहरू विहारमा गएर उक्त घटना भगवान बुद्धसँग बिन्ती गरे । मिठो खाना खोज्ने भिक्षुको कुरालाई लिएर भगवान बुद्धले भन्नुभयो- "भिक्षुहरू, जो मानिस लज्जाहीन हुन्छ, त्यसले अर्काको लुटेर खाने सूरा कागले जस्तै एककाइस प्रकारले अनुचित ढंगले खोजी खोजी खान्छ र सुखसँग बस्छ । तर जो मानिस लज्जाशील भएर पाप देखि डराएर जीविका गर्छ, तिनीहरूको जीवन गाह्रो हुन्छ ।"

यसरी आज्ञा भएर भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथा भन्नुभयो । ■

हे ! भगवान थ्व छु जूगु ?

■ (प्रेमा) प्रेम लक्ष्मी तुलाधर

हे ! भगवान थ्व: छु जूगु ?

भियाय् धातलें मभिं जुइगु
ख:गु खं ल्हासां मखुगु खं जुइगु
दया त:सां निर्दयी जुइगु
धर्म यासां पाप जुइगु ।

हे ! भगवान थ्व: छु जूगु ?

भिंगु ज्या या:सां मभिं मनु धाइगु
ख:गु ज्या या:सां फताहा मनु धाइगु
दसा तथा ज्या या:सां दाइम्ह मनु धाइगु
धर्मया ज्या या:सां पापी मनु धाइगु ।

हे ! भगवान थ्व: छु जूगु ?

मनु तयगु छु पह: जूगु ?
म्हनुं छगु धाइगु ज्या छगु याइगु
ख:गु खं छगु धाइगु मखु धाक्को याइगु
दया तथा धाइगु दाय् फक्को दाइगु,
धर्म तथा धाइगु पाप फक्को याइगु

हे ! भगवान थ्व छु जूगु ?

चेतना दयकि

■ विरबहादुर उपासक

ख्वीदँ ख्वीदँ तक्क हाले धुन ज्ञान माला या में नं
याय धुन सम्मान रजतस्वर्ण व हिरक जयन्ति नं
जिमि जाति बन्धु पिसं छता हे ज्ञान लुई के मफु थन
थ: हे तंका अन्त जुया थो अनित्य संसारं फुना वन
बिज्जनपिसं संगीत या स:लं बुद्ध धर्म थुई कि मन
भन्ते गुरुमाँ पिति दु:ख मुक्त यायगु आशा व आकांक्षा नं
पूर्वके मफया तामासि धर्म या मे थें जुया चोन
आला जिमिसं होश तथा बुद्धया शिक्षा थुईका वने
पंचकाम गुणे आसक्त जुया जिपिं प्रमादे लाना थन
प्रज्ञा ज्ञान वञ्चित जुया पुण्य धर्म मथुया चोन थन
दु:ख वेदनां वाथा वाथा कंसाँ चाय्के मफया थन
थ्व हे अज्ञानता भीगु महान भूल ख: सीकि पासा थन
मखुसा भीपिं पत्ति हाले थें हाला ज्ञान व बुद्धि द्यौई थन
बेर्थे अमूल्यगु नरजन्म फुका चोने मालि पासा थन

योगाभ्यास विधि - १६

रेकी, योगा शिक्षक एवं प्रा.चि. डा. गोपाल प्रधान
रेकी वैकल्पिक उपचार केन्द्र, भोटाहिटी, काठमाडौं - ४२२४०८५

मधुमेह (Diabeties) भाग-३

गत अङ्कमा मधुमेहका रोगीले नियमित पालना गर्नु पर्ने खानपानको (भोजन) बारेमा जानकारी गराएका थियौं । यस अङ्कमा मधुमेह रोगीले नियमित गर्नु पर्ने आसनहरूको बारेमा जानकारी गराउन लागेका छौं ।

मधुमेह (Diabeties) का रोगीले नियमित गर्नु पर्ने आसनहरू यस प्रकारका छन् ।

(१) मण्डुकआसन (२) भुजंगासन (३) शलभासन (४) उत्तानपादासन (५) पवन मुक्तानसन (६) सर्वाङ्गासन (७) मत्स्यासन (८) शवासनका साथै सूर्य नमस्कार अनिवार्य गर्नु पर्दछ ।

योग अभ्यास गर्न अगाव सफल एवं योग्य योगाचार्यको समुपस्थितिमा मात्र योग सिक्न वा गर्न अनुरोध गर्दछौं ।

(१) मण्डुक आसन :

(सुखाशन, पद्मासन वा बज्रासनमा बस्ने)

- (क) दुवै हातको हत्केला आफ्नो छाति अगाडि सिधा गर्ने, बुढी औला हत्केला भित्र राखि हात मुठी पार्ने र मुठी जोडि हात घुमाउने दायाँ बायाँ (१५/१५ पटक)
- (ख) दुवै हातको औला कुम माथि राख्ने, कुहिनोलाई जोडेर दुवै हात घुमाउने (१५/१५ पटक)
- (ग) दुवै हातको हत्केलाभित्र बुढि औला राखि हात मुठी पार्ने र मुठी नाइटोको दायाँ बायाँ राखि लामो श्वास लिने विस्तारै श्वास छोड्दै शरीर तल भुकाउने । केहि क्षण पश्चात् विस्तारै श्वास लिदै शरीरलाई सिधा गर्ने । (उच्च रक्तचाप, मुटुको रोगी, हर्निया, मेरुदण्डका रोगीले शरीरलाई तल नभुकाउने)
- (घ) बायाँ हातको हत्केलालाई अगनासय (नाईटो भन्दा दुई तिन अंगुल) माथि बिसाउने । लामो श्वास लिने, विस्तारै श्वास छोड्दै शरीरलाई तल भुकाउने केहि क्षण पश्चात विस्तारै श्वास लिदै शरीरलाई सिधा गर्ने । (उच्च रक्तचाप, मुटुको रोगी, हर्निया, मेरुदण्डका रोगीले शरीरलाई तल नभुकाउने)

(२) भुजंगासन :

- (क) सर्व प्रथम घोटो परेर सुत्नुहोस् । खुट्टाको दुवै कुर्कुचा, बुढी औला, घुँडा तथा तिघा सिधा जोड्ने

र दुवै हत्केलाले शरीरको दायाँ बायाँ भूमिमा टेक्ने साथै टाउकोलाई भूमिमा भुकाउनु होस् ।

- (ख) स्वास लिदै टाउको र छातीलाई विस्तारै माथि नाईटोसम्म मात्र उठाउनुहोस् (१० सेकेन्डदेखि ३० सेकेन्डसम्म) । आसन गर्दा साधारण स्वास प्रस्वास जािरिराख्ने ।
- (ग) अब लामो स्वास लिनुहोस् र विस्तारै स्वास छोड्दै भूमिमा घोटो परेर सुत्नुहोस् । (यो आसनलाई तिन चार पटक दोहऱ्याउन सकिन्छ ।)

(३) शलभासन :

- (क) सर्वप्रथम भूमिमा घोटो परेर सुत्नुहोस् ।
- (ख) दुवै खुट्टा सिधा जोड्ने, टाउको सिधा राख्ने र चिउँडोले भूमिमा टेकेको हुनु पर्छ ।
- (ग) दुवै तिघाको मुनि दुवै हत्केलालाई उत्तानो पारेर राख्ने ।
- (घ) लामो स्वास तान्दै खुट्टा तनक्क तन्काउँदै दुवै खुट्टा माथि उठाउने । यसरी यो आसनलाई १० सेकेन्डदेखि सुरु गरी ३० सेकेन्डसम्म आसन गर्न सकिन्छ । यो आसन गर्दा स्वास प्रस्वासलाई साधारण रुपमा जािरिराख्ने ।
- (ङ) लामो स्वास लिनुहोस् र विस्तारै स्वास छोड्दै भूमिमा घोटो परेर सुत्नुहोस् । (यो आसनलाई तिन चार पटक दोहऱ्याउन सकिन्छ ।)

(४) उत्तानपादासन :

- (क) उत्तानो परेर भुईँमा सुत्ने । दुवै हात शरीरको दायाँ बायाँ राख्ने । दुवै खुट्टा एक आपसमा जोड्ने । नाक वाट श्वास विस्तारै भित्र तान्ने ।
- (ख) विस्तारै श्वास छोड्दै खुट्टा र हातलाई तनक्क तन्काएर दुवै खुट्टालाई माथि तिर (४५ डिग्री) मा उठाउने र एक क्षण (१०/१५ सेकेन्ड) यदि आशनमा बस्ने ।
- (ग) विस्तारै श्वास छोड्दै श्वासनमा फर्किने । श्वासनमा बसिसके पछि यो प्रक्रिया दोहऱ्याउने । यो प्रक्रियालाई ४/५ पल्ट दोहऱ्याउन सकिन्छ ।

क्रमशः...

अनुशासन

■ नरेन्द्रनाथ भट्टराई

हामी मात्र होइन सम्पूर्ण विश्वब्रह्माण्ड नै अनुशासनमा अडेको छ। कसैले अनुशासन पालना गरेन भने त्यो आफू पनि चकनाचुर हुन्छ तथा त्यसको कारणले अरु धेरैले पनि दुःख भोग्नु पर्दछ। त्यसैकारणले यो कुरा ठोकेर भन्न सकिन्छ, अनुशासन सबभन्दा महान कर्म र महान धर्म हो। अनुशासन हामी आफूले त पालना गर्नु पर्छ पर्छ भने आफ्ना घरका बालबच्चा परिवारलाई पनि अनुशासनको पाठ आफै अनुशासित बनेर देखाउँदै अनुशासनको संस्कार बढाउँदै, पढाउँदै लैजानु पर्दछ। प्रायः मानिस बालबच्चालाई अनुशासित हुनु पर्दछ भन्छन् तर स्वयं अनुशासनहीन भएको कुरा उनीहरूमा पर्दछन्। यसबारे तलको दुई घटनालाई दृष्टिगत गरी केही पाठ सिकौं।

“कुनै घरमा एक जना मानिस आएर तलबाट फलानो हुनुहुन्छ ? भनी कराए छ। घरमा बसेका सानो ४ र ५ वर्षको छोरालाई विस्तारै भनेछन्, जाउ बाबु बाहिर गएर त्यो कराउने मानिसलाई भन कि, “बाबा घरमा हुनुहुन्न।” तपाईं यहीं हुँदाहुँदै कसरी हुनुहुन्न भन्ने भनी बच्चाले प्रश्न गर्दा बाबुले चकलेट देखाउँदै भनेछन्, जाउ मैले भनेको मान यो दिउँला।” यसरी हाम्रो बच्चा अवस्थाको शुद्ध आत्मा घरदेखि नै धमिलिन थालेको हुन्छ।

अनुशासनको साथै सबै राम्रा कामहरूका संस्कार हामी आफैले पनि पालना गर्नु पर्दछ तथा हाम्रा बालबच्चालाई पनि सुखदेखि नै देखाउँदै, सिकाउँदै ल्याएमा मात्र हाम्रो परिवार, समाज र देश एक सम्मुन्नत, सुसभ्य र सुसंस्कृत बन्दछ। स्मरणीय छ, बाल्यावस्थामा बसेको संस्कार नै दिगो हुन्छ। छिपिपिपछि लादेको संस्कार केवल ढोग मात्र हुन्छ।

साभारः परमात्माको दर्शन
(चिन्तनद्वारा)

“एक पटक भगवतीस्थानमा बाबुले प्रार्थना गरेको, आँखा चिम्लिएको र हात जोडेको देखेर बच्चाले “बुबाले कसलाई किन हात जोरेको अनि हात जोरेर के हुन्छ, भनी प्रश्न गर्दा बाबु भन्छन्, बाबु यी सबैकी आमा हुन्, यिनलाई यसरी प्रार्थना गर्‍यो भने जे मागे पनि दिन्छन्। तब त्यहाँ काट्न लागेको बोको देखाउँदै बालक सोदछ, त्यो के गरेको ? त्यो भगवतीलाई बलि चढाएको भनी बाबुले जवाफ दिँदा फेरी बालक प्रश्न गर्दछ, “भगवती त्यो बोकाको पनि आमा होइन र ? आमाले छोराको रगत खानु हुन्छ र ?” बाबु अकमकिँदै भन्छन्, “यो कुरा तिमी ठूलो भएपछि बुझ्दछौ।” घर आएर बालक आफ्नो बाकस खोलेर हेर्दै भन्छ, “बुबा ! मैले भगवतीसँग हात जोरेर मेरो बाकस

भरी चकलेट राखिदिनुस् भनेर प्रार्थना गरेको थिएँ तर छ्वै एउटा पनि दिनु भएन नि !” “यस्तो कुरा गर्नु हुन्न भनी बाबु अन्यत्रै लाग्दछन्।” यस्तो हालतबाट हुर्किएको बालक पछि गएर कसरी अनुशासित हुने ! कसरी अहिंसक हुने ? ■

भिक्षु अश्वघोष महास्थविरया इनाप

ध्यानकुटी बाल आश्रम निवासी बालिकापिनि लागि भोजन दान यानादीगु
इच्छा बुपिं श्रद्धावान दातापिनि लागि भोजन दान यानादीत इनाप दु ।

बाल आश्रम बनेपा थ्यंक भ्यायगु फुर्सद मदुपिं दातापिस नं भोजन खर्च
रु. १०००/- दान यानाः भोजन याकादीत इनाप यानाच्चवना ।

चित्तशुद्धिको मार्ग निष्काम कर्म

■ राजब चिपाल

चित्तशुद्धि चित्तको विकारविहीनतामा हुन्छ। चित्तको निर्मलतामा हुन्छ। जब चित्त सही मार्गमा हुन्छ, ऊसँग सत्य असत्यको ज्ञान हुन्छ। त्यो सही मार्ग हो निष्काम कर्म। बुद्धले भनेका छन्, जुन मलाई आमाबाबु, दाजुभाइले गर्दैन त्यो मलाई सही मार्गमा लागेको चित्तले गर्दछ। हामीले चित्तलाई भत्काउनु हुँदैन। चित्तलाई भत्काउँदा मानिसले दुःख पाउँछ।

आफ्ना सुभ्रुवुभ्रुले कहिल्यै कुनै खराब काम नगर, नियत खराब नगर र फल नराम्रो भएमा पनि चित्त नदुखाऊ। विधानलाई पल्टाउने व्यर्थको चेष्टा नगर। यसैमा तिम्रो संसारको सच्चा सुधार छ। यही कर्महरूमा कौशलरूप योग हो। यही निष्काम कर्म हो। यही चित्तशुद्धिको कारण हो। फलमा अनाशक्त भए चित्तशुद्धि हुन्छ। यसबाट चित्तशुद्धि भएपछि मानिस ज्ञानको अधिकार बन्दछ।

भगवान् बुद्धले ध्यानद्वारा र इसा मसिहले प्रार्थनाद्वारा जुन अवस्था प्राप्त गरेका थिए, मानिसले निष्काम कर्मद्वारा चित्तशुद्धि गरेर त्यो अवस्था प्राप्त गर्न सक्छ। त्यसकारण चित्तशुद्धिबाट मानिस भगवान बन्दछ। निष्काम कर्मद्वारा चित्तले प्रज्ञा प्राप्त गर्दछ। जब चित्तले प्रज्ञा प्राप्त गर्दछ, अनुचित मोह पनि छाड्छ। मोह गर्ने प्रवृत्तिबाट चिन्ता, भ्रम, त्रास, क्रोधभाव उत्पन्न हुन्छ। गीतामा भनिएको छ। 'मोहजालबाट समावृत अनेक प्रकारबाट भ्रमित चित्त अशान्त रहन्छ।'।

हाम्रो विवेक र बुद्धिले मात्र सिमाना र सम्भावनालाई देख्छ तर चित्तवृत्तिसँग छैन। वृत्तिले सत्यको कुरालाई रोकेर मोह, भय, त्रास आदिलाई लैजान्छ। वृत्तिले हामीलाई काल बहिष्कृत अवस्थामा पुऱ्याउँछ। वास्तविक अवस्थसँग हिंड्न नसक्ने चित्त तर्कहीन र अस्वाभाविक बन्दछ। जब हामीमा प्रज्ञा आउँछ तब हाम्रो चित्तमा सुधार आउँछ। जब मानिसको चित्तमा सुधार आउँछ हाम्रो समाज पनि परिष्कृत हुन्छ।

चित्त शुद्धिपछि सत्य परमपदको प्राप्ति सरल छ। कुनै मानिस द्वेष गरेर चित्त दुःखाउन अन्धालाई सुरदास र कानालाई समदर्शी शब्द प्रयोग गर्नुपर्दछ। चित्तशुद्धि भएका मानिसको व्यवहार पनि शुद्धि हुन्छ। व्यवहार शुद्धि भएका व्यापारीले मिसावट गर्दैन, व्यवहार शुद्धि भएको कर्मचारीले भ्रष्टाचार गर्दैन र व्यवहार शुद्धि भएको नेताले अत्याचार गर्दैन। यसरी व्यवहार शुद्धि भएमा समाजका परिकृष्ट भएर राष्ट्रको उन्नति हुन्छ। शुद्धि व्यवहारले कर्म गर्नु नै धर्म हो। धर्म मानिसलाई सत् कार्यमा लगाउने मार्ग दर्शन हो।

सुखको खोजिमा मानिस यत्रतत्र भौतारिदै हिंडिरहेको हुन्छ। तर वास्तविक सुखको अनुभव पाइरहेको हुँदैन। सुख हाम्रो मनको शान्तिमा छ र मनको शान्ति चित्तशुद्धिमा छ। चित्तको विकारविहीन अवस्था नै वास्तविक सुख शान्तिको अवस्था हो। आशक्ति नै समस्त दुःखहरूको प्रमुख हो र अनाशक्ति नै सर्वदुःख निवृत्तिको परम औषधि हो। आसक्ति नै बन्धनको कारण हो। अनाशक्ति प्राप्त गर्न सम्पूर्ण जीवन पनि लाग्न सक्छ। किन्तु यो प्राप्त गर्नसाथ हामीलाई आफ्नो प्रेम साधनको लक्ष्य प्राप्त भएर हामी मुक्त हुन्छौं।

कर्म गर्नु भएको फलमा आसक्तिरहित भएर कर्म गर्नु हो। कर्मको फल स्वतः सिद्ध छ। त्यसमा आसक्ति राख्नुपर्ने आवश्यकता हुँदैन। फलको लालसाले मनमा राग द्वेषको विकार उत्पन्न हुन्छ। बाहिरीप्रति आकर्षित भएर प्रिय लाग्यो भने राग र अप्रिय भए द्वेष जगाउने काम निरन्तर रूपमा अन्तरमनको गहिराइमा अचेतन चित्तको स्तरमा हुन्छ। चेतन चित्तलाई यसको जानकारी हुँदैन। आफ्ना कर्मप्रति जागरूक भएर नै आफ्नो चित्तलाई दोषमुक्त बनाउन सक्छौं। आफ्नो चित्त र चित्तको विकारप्रति जागरूक भएर पनि विकारमुक्त बनाउन सक्छौं। विकारप्रति जागरूक नभए हामीले चित्तलाई कदापि स्वच्छ राख्न सक्दैनौं। जब चित्तमा कुनै विकार जागदछ अर्थात् विकारले चित्तमाथि हमला गर्न थाल्दछ, तुरुन्त त्यसैबेला त्यसलाई निरीक्षण गर्नुपर्दछ र त्यसलाई निष्कामभावले जंवाफी हमला गरेर पठाउनुपर्दछ। यसरी निरन्तर अभ्यास गर्नाले स्वभाव बन्दछ, जुन स्वभाव चित्तशुद्धिको मार्ग हुन्छ। हामीले सज्जनहरूको सङ्केत गर्नुछ, सद्ग्रन्थहरूको अध्ययन गर्नु छ। यसो गर्नाले चित्त विकारबाट मुक्त हुन्छ। यसरी विकारबाट मुक्ति पाएपछि मन र शरीर दुवै स्वस्थ बन्दछ।

सुख र शान्ति भनेको चित्तसँग सम्बन्धित कुरा हो किनभने सुख र शान्तिको मूल स्रोत नै चित्त हो। यसलाई सदा निर्मल राखिराख्नाले मानिसको जीवन परिष्कृत हुन्छ, परिमार्जित हुन्छ। स्वार्थलाई छाडेर निष्कामभावले स्वकर्म गरिरहने मानिस नै परमसिद्ध रूप परमात्मा पाउन सक्दछ।

अरूमाथि शासन नगरेर आफूमाथि नै शासन गर। जो अरूप्रति क्षमाशील हुन्छ र आफूमाथि शासन गर्दछ, ऊ स्वयं निर्दोष बन्दछ र अरूलाई कर्तव्यनिष्ठ बन्ने प्रेरणा दिन्छ। यस प्रकार निर्दोष भएर नै मानिस निष्काम हुनसक्छ र निष्कामले मानिसलाई मुक्ति दिन्छ। ■

साभार: गोरखापत्र, २०६० श्रावण

ज्ञान्ति र मैत्री - ५

लेखक: भिक्षु अश्वघोष, अनुवादक: वीर्यवती

क्रोध महाचण्डाल

एक दिनको कुरो, स्वयम्भूबाट म सरासर शहरतर्फ आइरहेको बेला बाटोमा एक महिला बच्चा च्यापेर आइरहेकी देखें। त्यस महिलाको टाउकोबाट रगत बगिरहेको थियो भने उनी जीउ भरि पनि रगताम्य गरी रुदै आइरहेकी थिईन्। एक महिलाले उनीलाई सोधिन्— हेर ! जीउ भरि रगतै रगत ! के भएको त्यो ? घाइते महिलाले भनिन्— चण्डाल लोग्नेको फन्दामा परियो के गर्नु। बाहिरबाट घर पुग्ने वित्तिकै भात पकाइ राखेन भनेर रिसाउँदै रक्सीको सूरमा पिटेकोले मेरो टाउकोको यस्तो गति भयो। त्यस्ता लोग्नेसंग बन्दै निस्कन भनेर निस्केर आएँ नि।

अर्को पनि एक घटना अगाडि राख्छु। गंगा नदीको किनारमा एक साधु कुटी बनाई बसेको थियो। एकदिन त्यस साधुले लुगा धोई एक ठाउँमा सुकाई राखेको थियो। उसले आफ्नो शरीर नुहाउन सिद्धिएपछि आफ्नै कुटीमा आराम लिइरहेको थियो। त्यही बेला एक चण्डाल (च्यामे) त्यहाँ आयो। उसलाई पनि गर्मी भैरहेको थियो। त्यसैले उसले विचार गर्‍यो— “गंगाको चीसो पानीमा नुहाउनु पर्‍यो।” नुहाउन सिद्धिएपछि लुगा मैलो भइरहेको हुनाले लुगा पनि धोयो।

मैलो लुगा पछारिरहेको आवाज कुटी भित्रपनि सुनियो। साधुले सोच्यो— को होला त्यो लुगा धोइरहने ? बाहिर आएर हेर्छु त एक चण्डाल (पोडे) ले लुगा धोइरहेको देख्यो। यो दृश्य के देखेको थियो उसले त्यस चण्डालले पछारिँका लुगाबाट छरिएका पानीका छिटाहरू उसले सुकाइराखेको लुगाहरूमा पनि परेको देख्यो। अनि के चाहियो र ? रीसले आँखा देखेन उसले अनि उसले त्यस पोडेको अगाडि गएर यसरी गाली गरे—

“तेरो आँखा कानो छ कि क्या हो ? चण्डाल जातको भइकन पनि यहाँ लुगा धुन आइस् ! तेरो फोहर लुगाको छिटा पारि मेरो लुगा समेत अपवित्र पारिस् हैन ?

यति भन्दै गालि गरेर पनि नपुगेर उसले त्यस च्यामेको नजिक गएर उसको गालामा एक चड्कन लगाइदियो। विचरो च्यामे हात जोडेर उभिरहे। साधु महात्मा त अफ ठूलो स्वर निकाली कराउन थाले— “तँ यहाँ फेरि कहिले पनि नआइज जा।”

साधु महात्मा बुढो र डुब्लो पातलो थियो। पोडे भने बलियो र मोटो घाटो थियो। साधुबाबा थाकेछ गालि गर्दा गर्दै। रीसको भोकमा स्वाँ स्वाँ र प्वाँ - प्वाँ गर्दै थिए

उ। गर्मि पनि निकै चढेछ उसलाई। अनि गंगामा गएर नुहाउन थाल्यो।

चण्डाल (पोडे) पनि पिटाई खान परेकोले होला पसिना निकाल्न थाल्यो। उसलाई पनि गर्मी भएछ। फलस्वरूप उ पनि गंगामा गएर नुहाउन पुग्यो। साधु महाराजले भन्यो— “पसिना पनि सुक्न पाएको छैन फेरि नुहाउन आइस् ? तैले त अधि भरखर नुहाएको हैन ? फेरि किन नुहाउन आइस् ए ?

पोडेले भने— महात्मा तपाईंले पनि अधि नै नुहाईसक्नु भएको थियो नि। फेरि किन नुहाउनु भएको त ?

साधु — मलाई त चण्डालले छोयो, त्यसैले नुहाएको नि।
चण्डाल — मलाई पनि महाचण्डालले छोइदियो तपाईंको महाचण्डाल क्रोधले छोएकोले मैले पनि फेरि नुहाउनु पर्‍यो नि।

पोडेको यस्तो जवाफ सुनेपछि साधु महात्मा (नाजवाफ भई) झुलेर बसिरहे रे।

साँच्चै भन्ने हो भने क्रोध महाचण्डाल हो। रीसले सबै बिगार्ने काम गर्छ। जहाँ रिस उठ्छ त्यहाँ सबै बिग्रियो भनेर बुझ्नु पर्छ। सधैँ मुसुमुसु हाँसेर जीवन विताउने हो भने रीस अर्थात् क्रोधलाई पन्छाएरै पठाउनु पर्छ। प्रसन्न चित्त र निर्मल चित्त भएको व्यक्तिसंग क्रोध हुँदैन।

(आनन्द स्वामीको बोध कथाएँ)

नरिसाउनु

युधिष्ठिर र उसका भाईहरू गुरुकुलमा अध्ययन गर्न गए। गुरुले पहिलो दिनमा पाठ दिए— “नरिसाउनु”।

सबैले पढे— “नरिसाउनु”। गुरुले पनि लेखाए - “नरिसाउनु”। लेखि सकेपछि गुरुले भने— अब जाऊ, तिमीहरूले यो पाठ कण्ठ घोकेर आउनु। भोली मैले पाठ सोध्नेछु।

भोलीपल्ट सबैजना गुरुकहाँ पुगेपछि गुरुले सोधे— “हिजोको पाठ सुनाउ”।

अर्जुन, भीम, नकुल, सहदेव चारैजनाले पाठ सुनाए - “नरिसाउनु।” तर युधिष्ठिरले पाठ सुनाएन।

गुरुले सोधे— “युधिष्ठिर ! तिमीलाई पाठ आउँदैन ?” बालक युधिष्ठिरले भने— गुरुदेव ! पाठ आएको छैन। गुरुले भने— तिमी कस्तो मूर्ख ! सबैभन्दा जेठो भएर पनि भ्रन अयोग्य ग्वज्यांग्रो रहेछौ। जाऊ भोली त राम्ररी पाठ घोकेर ल्याउनु नि।

युधिष्ठिरले भने— कोशिस गर्नेछु गुरुदेव।

भोलीपल्ट पनि युधिष्ठिरले भने— मलाई पाठ आएको छैन । गुरुले भोकिएर भन्यो— अरे ! तिमी मान्छे हो कि पशु ? जाबो तीनवटा शब्दको पाठ पनि आउँदैन ?”

यति भन्दै गालामा एक चड्कन हानिदियो । युधिष्ठिरले आफ्नो दुखेको गालामा सुमसुम्याउँदै भन्यो— “गुरुदेव मैले कोशिस गर्नेछु ।”

पर्सिपल्ट युधिष्ठिर आउने वित्तिकै गुरुले सोध्यो “क्या हो ? आज त पाठ आयो ?”

युधिष्ठिरले निहुरिदै भने— “पाठ आएको छैन गुरुदेव !” गुरुको जोशमा होश गुम्यो र उसले युधिष्ठिरको दुबै गालामा बेस्सरी पिटे । देउता कामे भै कामेर उसले भने— तिमीले मेहनत गरेनौ । भोली पनि पाठ दिएनौ भनेत तिम्रो छाला उप्काउने छु । युधिष्ठिरले पहिला जस्तै निहुरिदै भने— “मैले कोशिस गर्नेछु गुरुदेव ।

चौथो दिनमा गुरुले फरि सोधे— युधिष्ठिर पाठ कण्ठ आयो कि आएन ?

युधिष्ठिरले हात जोड्दै भने— गुरुदेव ! आज पनि राम्ररी पाठ आएको छैन । अलि अलि मात्र आउँछ । गुरुले उसको गालामा चड्कन हान्न शुरु गरे । तर युधिष्ठिर मुसुमुसु हाँसी उभिरहे । गुरुलाई स्वाँ स्वाँ आइसक्यो । थकाई लागेर रोक्यो गुरु । तर युधिष्ठिर मुसु मुसु नै हाँसिरहे । आश्चर्य मान्दै गुरुले सोधे— अरे ! अब पनि तिमीलाई हाँस मन लागिरहेको छ ?

युधिष्ठिरले भने— तपाईंले नै सिकाउनु भएको होइन ? “क्रोध मत कर” अर्थात “नरिसाउनु” भनेर ? अब तपाईंले सिकाउनु भएको पाठ भन्न सक्ने मैले । पाठ आयो ।

गुरुले युधिष्ठिरको अगाडि गई उसलाई अंकमाल गर्दै छाती जुधाउँदै भने— “युधिष्ठिर अब मैले बुझें । तिमीले यो पाठ पहिला देखि नै बुझेका रहेछौ । बरु मैले यसको अर्थ बुझ्न सकिन । तिमी परीक्षा उत्तीर्ण भयौ । म (गुरु भएपनि) अनुत्तीर्ण (फेल) भएँ ।

“नरिसाउनु” — यो पहिलो शिक्षा हो । बालक कालदेखि आमा बुबा र गुरुले सिकाउने शिक्षा । यो जस्तो ठूलो शिक्षा अरु छैन जस्तो छ । किनभने यो क्रोध महाचण्डाल हो । तर उपदेश दिए जस्तै र सुने जस्तै बुझ्न सक्ने व्यक्ति त्यति देखिदैन । (आनन्द स्वामीको बोधकथाएँ)

सहन सक्ने व्यक्तिले शत्रुलाई जिन्नेछ

धेरैजसो व्यक्तिको विचार अनुसार शत्रुलाई दमन गर्नको लागि “शक्ति, बल” र “धन बल” चाहिन्छ । त्यतिमात्र होइन भगडा पनि गर्नसक्नु पर्छ । तर साँच्चिकै भन्ने हो भने शक्ति बलले शत्रुको मन बदलिदैन । बाध्य भएर र दुर्बल भएर मात्र, शत्रु चुपलागेर बस्छ । उसले

भित्री मनदेखि सहेको हुँदैन । बलवान र मूलाबडा व्यक्तिहरू भएर पनि नीच र कमजोडी वर्गका व्यक्तिहरूको तर्फबाट हुन पुगेका गल्तीहरूलाई पनि सहन सक्ने गुण धर्मलाई मात्र महापुरुष लक्षण भन्न सकिन्छ ।

गौतम बुद्धको लाभ सत्कार र फैलिपको कीर्तिलाई सहन नसकेर केही दुष्ट स्वभावका व्यक्तिहरूले सुन्दरी परि ब्राजिका भन्ने एक जवान केटीलाई हत्या गरी उनको लास भगवान बुद्ध रहनु हुने जेतवन विहारको नजिकै गाडि दिएछ । यसले गरेर बुद्ध र भिक्षुहरूलाई धेरै उपहास र वदनाम हुन थाल्यो । फलस्वरूप भिक्षुहरू बाहिर जान हिचकिचाए । किनभने सबैले उनीहरूलाई गाली गर्न थाले ।

भिक्षु आनन्दले भगवान बुद्धलाई भन्नु भयो— “भन्ते ! हामी अर्को ठाउँमा जान पर्थ्यो । बाहिर जानै हुँदैन सबैले मनपरी गाली गरेर ल्याउँछ ।

भगवान बुद्धले भन्नु भयो— “अर्को ठाउँमा पनि त्यसरी नै गाली गर्नु भने कहाँ जाने नि ? भिक्षु आनन्दले भन्नु भयो— “त्यस ठाउँलाई पनि त्यागेर अन्तै जाने ।”

अनि भगवान बुद्धले भन्नुभयो— “आनन्द अर्को ठाउँमा जाने कुरा नगर । यहाँको समस्या यहिँ हल गर्ने उपाय सोच । सहने बानी बसाल । हाम्रो केही गल्ती नै छैन । पछि मानिसहरूले सत्यलाई बुझ्ने छन् । यो त कसैको जालले गर्दा मात्र यस्तो हुन पुग्यो । सत्य कुरो पछि प्रकट हुनेछ ।

चिञ्चा नाम गरेकी एक तरुणी मग्नविकाले आफ्नो पेट कृतिम तरिकाले ठूलो पारी गर्भवती भएको बहाना गर्दै धर्म देशना गरिरहनु भएको बुद्ध समक्ष गई बुद्धलाई उनको श्रीमान्को रूपमा आरोप लगाइन् । त्यस सभामा थुप्रै मानिसहरू, राजा, अनाथपिण्डक र विशाखा समेतको उपस्थिति थियो । त्यस महिलाले उनी सुत्केरी हुनको लागि आवश्यक व्यवस्था मिलाइदिन पर्थ्यो भनी बुद्ध समक्ष आग्रह गर्न आएकी थिइन् । यस्तो झूठो आरोपलाई सहेर बुद्धले भन्नु भयो— “बहिनी ! तिम्रो कुरामा कहिले सम्म सत्यता छ । यस विषयमा तिमी र मैले मात्र थाहा छ ।”

तर अन्त्यमा झूठो र असत्य आरोप लिएर आएकी चिञ्चा असफल भइन् । बुद्धको सत्य र सहनशीलताको महिमाले गरेर त्यहाँ शान्त वातावरण कायम भयो । दुष्ट र कलुषित षडयन्त्रको भण्डाफोड हुनपुग्यो ।

भगवान बुद्धको पालाको घटनालाई अलि पर सारौ । किनभने त्यो त २५०० वर्ष भन्दा पनि पुराना घटना भए । अब साधारण परिवारमा करीब १०० वर्ष भन्दा यताको एक दुईवटा घटना सम्झौ ।

क्रमशः

यो पनि थाहा पाईराख्ने राख्ने ...

सुखको खोजी

■ पण्डित पुरुषोत्तम

संसारमा जति जीव छन्, ती सबै जीवित रहन चाहन्छन्, मर्न कोही चाहँदैन। अतः कुनै जीवलाई मर्नका लागि विवश पार्नु महापाप हो। यदि आफूलाई ज्ञानी सम्झने हो कुनै जीवको हिंसा गर्नु हुँदैन। यही ठूलो ज्ञान हो। आफ्नो स्वार्थका लागि अर्कालाई पीडा दिनु अधर्म हो।

हामीले आफूलाई श्रेष्ठ र साधु सम्झने हो भने अर्कालाई पीडा हुने कुरा बोल्नु हुँदैन। जुन मनुष्य हरेक विषम स्थितिमा पनि आफ्नो हृदयलाई संयमित राख्छ त्यो वास्तवमा असल चरित्रको साधु हो।

निर्वाणको अर्थ समाप्त हुनु होइन। दियोको निर्वाण भएपछि पनि त्यो समाप्त हुँदैन, बदलिन्छ। तैजस् परमाणु तमस्मा परिणत हुन्छ।

जुन जीव देह र कर्मबाट मुक्त भएपछि भव भ्रमण गर्दैन, त्यो आफ्नो मौलिक स्वरूपमा स्थित हुन्छ। अनात्माको आत्माबाट पृथक हुनु र आत्मा आफ्नो स्वरूपमा स्थित हुनु नै निर्वाणको वास्तविकता हो। स्थिति परिवर्तन हुने तर नाश नहुने भएकाले आफ्नो चेतनालाई संतत जागरूक बनाइराख्नु मनुष्यको कर्तव्य हो। हरेक मनुष्यको सुख प्राप्त गर्ने चाहना हुन्छ। सुखको खोजीमा ऊ अनेक उपक्रम गर्छ। शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक तवरले सुखको अलगअलग भूमिका रहेको हुन्छ। पहिलो कुरा शरीर स्वस्थ रहनुपर्छ। शरीरपछि मनको कुरा आउँछ। आध्यात्म त्यस्तो अवस्था हो जहाँ विज्ञानले छुँदैन र मानव इन्द्रियले ठहर गर्न सक्दैन। जीव र जगत्को रहस्य खोज्ने क्रममा विज्ञानको परीक्षणमा बाहिरी संसारमा र आध्यात्मिक तवरमा अन्तरचेतनासँग मानिस गाँसिन पुग्छ। मानिसको सुखको खोजी गर्ने अनवरत प्रयासकै सन्दर्भमा ज्ञानीजन र मनीषीहरूले अनेक मार्ग र उपाय बताएका छन्। वास्तवमा मानिस आफ्नो मन, वचन र कर्मद्वारा उच्च इमा पुग्छ तथा उसलाई सुखको अनुभव हुन्छ। यसका लागि केही वैयक्तिक आचरण र व्यवहारमा चनाखो भएर लाग्नुपर्छ। मानिसको स्वभाव र संस्कार निरन्तरको अभ्यासले परिस्कृत बन्छ।

क्रोध, लोभ, मान, मायाजस्ता स्वभावहरू खराब मानिएका छन्। क्रोधको आवेगमा मानिसको विवेक नष्ट हुन्छ। आफ्नो अनुकूल वस्तुको प्राप्ति नहुँदा पनि आफ्नो हात, गोडा र वाणीमा संयम राख्ने हो भने रिस क्रमशः शान्त हुन्छ।

कसैसँग भगडा नगर्नु, आफ्ना उपर कुतर्क दिँदा पनि नरिसाउनु मानिसको विलक्षण स्वभाव हो। आफ्ना इन्द्रियहरूलाई शान्त राख्नाले मानसिक सुख प्राप्त हुन्छ। अर्काको अनादर गर्नुहुन्न। शरीर र मनलाई संयममा राख्नु एउटा भिक्षुको स्वभाव हो। त्यस्ता भिक्षुप्रति सबैको आदर भाव जागृत हुन्छ।

मानव समाजभित्र ससाना कुराले द्वेष र कलह बढाएको हुन्छ। कोही जातिको गर्व गर्छ भने कोही रूपको गर्व गर्छन्। धनदौलतको गर्व गर्नेहरू पनि छन्। त्यस्तै विद्वत्ताको गर्व गर्नेको संख्या पनि धेरै छ। सबैमा एउटा अहंकार हुन्छ। अहंकार नै मानवीय संवेदन घटाउने महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो। अहंकारको त्यागलाई आध्यात्म चिन्तनका लागि पहिलो सर्त मानिएको छ। बडप्पनको घमण्ड नै अहंकार हो जसले गर्दा मानवमानवबीच फाटो ल्याउँछ। त्यसपछि मनुष्य आफैँ दुःखी बन्छ। अहंकार सारा भगडाको जड हो भने क्रोध र मोह पनि अहंकारकै उपज हो।

मानिस एक्लो जन्मन्छ र एकलै संसारबाट बिदा हुन्छ। त्यसो भए पनि मानिसको आफ्नै समाज हुन्छ। समाजसँगको उसको सम्बन्ध अटुट रहन्छ। समाजमा एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिसँग गर्ने व्यवहार, बोली र व्यक्तिगत आचरणद्वारा नै असल र खराबको चिनारी दिन्छ। असल काम गर्नाले राम्रो फल मिल्छ, सुखको प्राप्ति हुन्छ। खराब काम गरिन्छ भने परिणाम पनि खराब नै हुन्छ। सत्य, अहिंसा, अपरिग्रहजस्ता व्यवहारले मानिस र मानिसबीच मधुरता कायम रहन्छ भने जीवप्राणीप्रति करुणा, दया र क्षमाको धारणा बलियो हुन्छ।

धर्म भनेको स्वाभाविक कर्म गर्नु हो। सूर्यले ताप, पृथ्वीले सहनशीलता, चन्द्रमाले शीतलता, पानीले जीवन दिनेजस्ता काम छोड्दैन। मानिसको सुख खोज्ने स्वभावअनुसार त्यसै प्रकारको कर्म गर्नुपर्छ भन्ने शिक्षा प्राप्त हुन्छ। जीवको हत्या नगर्नु अहिंसा हो। अर्काको वस्तु नलिनु अपरिग्रह हो। झूटो नबोल्नु सत्यमा स्थिर रहनु हो। आफ्नो मनलाई संयमित गरेर अहिंसामा दृढ बनाउनु नै तपस्या हो। धर्मको आचरणले मनुष्यलाई सुख प्राप्त हुन्छ र उसले आनन्दको अनुभव गर्न पाउँछ। क्षणक्षणमा परिवर्तन भइरहने भौतिक वस्तु संग्रहबाट सुखको कल्पना गर्नु मूर्खता हो।

साभारः अन्नपूर्ण पोष्ट

मनभिन्न खन्न र खोतल्ल जाँदा ...

• कोण्डन्य, बुद्ध विहार भृकुटीमण्डप

जे होस् निर्देशनलाई करीब करीब पछ्याउने त्यो प्रयासले मलाई यस्तो, उस्तो कस्तो कस्तो घच्चच्याएभैं अनुभूतचाहिँ भएकै छ। हेरूँ अबपछिको साधनारत अवस्थामा ती निर्देशनलाई कतिको जीवन्तता दिदै अगाडि बढ्न सकिने पो हो। यसपछिको ६-७.०० सम्मको सामूहिक ध्यानलाई अधिष्ठानयुक्त साधनाको रूपमा चल्दै नचली, आसनलाई नबदल्ने खूब प्रयास गर्ने भनी निर्देशनपछि कसिसएर बस्नैपयो, अधिष्ठान भन्ने गजबको हुँदोरहेछ किनकि हे। यो अधिष्ठान हो भनेभैं मानसिकता तयगरेपछि सहनशीलताका लागि प्रयासद्वार खुन्दोरहेछ, दुःखाइलाई पछ्याउने नै प्रयास गरियो; अनित्यताको पुष्टि, प्रज्ञाको पुष्टि गर्ने खूब प्रयास गरियो। हुन त शीलको पुष्टिले समाधिलाई अनुबल प्राप्त हुँदैजाने हो भने समाधिको पुष्टिले नै प्रज्ञाको पुष्टि हुँदैजाने प्रकृत्यालाई भाविता गर्दै जानुपर्ने हो। शीर से पावँ तक प्रकृत्यालाई अपनाउने प्रयासका बाबजूद पनि पूर्णतः संवेदनालाई छुट्याई छुट्याई हेर्न असमर्थ नै रहें, स्थूल संवेदनाप्रति भुकाव बढी हुने हुँदा सूक्ष्म संवेदनालाई पछ्याउने सकिएको छैन।

बेलुकी प्रवचन प्रज्ञामै आधारित थियो। चित्तचेतसिक हिसाबले प्रज्ञाको पुष्टता हुँदैजाने कुरालाई "मनोपुब्बंगमा धम्मा, इध नन्दति पेच्च नन्दति, इध पेच्चति उभयत्थ पेच्चति" लाई विविध उदाहरणसहित प्रस्तुत गरियो। स्वयंले वेदना सुख/दुःख वेदना अर्थात् संवेदनालाई द्रष्टाभाव साक्षीभावले जानी त्यसमा शान्त, सजग चित्तसह समतापूर्ण चित्तले आत्मसात गर्नु नै स्वयंवेदन हो, संवेदनालाई पछ्याउनु सक्नु पनि हो, परिणामतः यथार्थतालाई आत्मसात गर्दै जान सकिने हुन्छ। हर कुरामा मनोमया अवस्थाले गुञ्जिरेहोको हुन्छ, जहाँपनि मन नै प्रमुख र प्रधानताको भूमिका निभाउने पक्ष हुन्। कायदुष्कर्म र वचिदुष्कर्मभन्दा मनोकृतदुष्कर्म बडो खतरनाक हुन्छ किनभने यी दुबै दुष्कर्म मनबाट निर्देशित हुन्छ। कसैले कसैलाई मारपिट गर्नु र डाक्टरले अपरेसन गर्नु, कसैले रीसमा तथानाम गालीदिनु र आमाले बच्चालाई गालीदिनुमा मनोमायाको दृष्टिबाट धेरै अन्तरता भएको कुरा स्वतः पुष्टी हुन्छ। त्यसैले नियत वा मनोवृत्ति-चित्तवृत्ति कुन दिशातिर उन्मुख छ वा कुन आरम्भणमा केन्द्रित छ - यो महत्वपूर्ण पक्ष हो।

प्रवचनपश्चात् २० मिनेट जति पुनः साधना गरियो तर मनलाई शीर से पावँ तक केन्द्रित गर्न सकिएन। टाउकोबाट अनुहारमा पुग्दै तल बढ्न सकिएन, त्यसमाथि पनि टुक्राटुक्रा गरी सानो भागमा संवेदना हेर्न सकिएन। बढी स्थूल संवेदनामै मनकेन्द्रित हुन जानाले सुक्ष्मतालाई पछ्याउने कार्य कता हरायो, कता विलायो थाम्नै सकिएन। स्थूल संवेदना त्यसमाथि बढी

दुःखाइपूर्ण-तनावपूर्ण हुँदा भन्नुभन्नु दुखाइ बढेजस्तो पनि हुन्छ त कहिले यो पनि अनित्य हो, यो पनि एकबाट अर्को स्वरूपमा परिणत हुँदैजाने सरह परिवर्तिततातर्फ नै उन्मुख छ, अनित्य भन्ने सोच, सजगता आउँदा भने दुखाइलाई अलि बिसिन सकेजस्तो, दुखाइ कम हुँदैगएकोजस्तो आभास पनि प्राप्त नहुनेचाहिँ होइन।

मनमा विभिन्न अनावश्यक तरङ्गरूप सरङ्गित हुने क्रमलाई थाम्नै सकिएन, नानाथरी कुराले सताउँदा आज अलि सुत्न समय लाग्यो। धेरै होइन १५ मिनेट, अरूबेला पल्टिने वित्तिकै निदाएको चाल नपाउनेलाई त्यसो नहुँदा पनि दुखनै हुँदो रहेछ, जे होस् वास्तविकताप्रति साक्षीभावले निरन्तररूपमा आत्मसाथ गर्दै अगाडि बढ्नुपर्ने जीवन विमुक्तिका लागि सुखकर मार्ग रहेछ, यसमा यकिनचित मात्रामा पनि शंकागर्ने ठाउँ छैन।

साधनाको पाँचौँ दिवस

अस्ति अस्तिभन्दा आज अलि ढीलो नै उठियो, भण्डे चार बजेनै लागिसेकेको थियो। विहानी ध्यानमा गई शिर से पाँव तकलाई पछ्याउने प्रयास टुप्पो टाउकोदेखि छातिसम्म धाइपुग्दा टक्कै रोकियो। दुःखद्-संवेदनाले त्यसो गर्दै दिएन, चिन्तारम्भण दुःखद् संवेदनामै मात्र अल्भियो। खुट्टा यताउता पनि गरें, घण्टा वित्तन पाएको छैन, अझ अरू घण्टा कसरी कटाउने त्यो चिन्ता पनि भूत सवारभैं उतरियो। जतिबेला क्यासेट प्ले गरियो, अलि सन्चो भयो, आज पट्टाननिर्देश पाठ पूरै गरिएको थियो, सुन्दै गुनगुन पनि गर्दै गएँ। जस्तै गर्दा दुखाइलाई बिसिन केही हदसम्म मसला मिलेभैं लाग्यो।

जलपानमा पोरिजजस्तै अनि भोल तरकारी, विस्कुट, फलफूल, दूध, चीया अलगै थियो। एकछिन तल बगैचातिर चहार्न गएँ, कोठामा आउँदै घण्टी बजिसकेको थियो, सामूहिक साधनाका लागि धम्महलतिर लागें। सामूहिक साधनामा संवेदनालाई साक्षीभाव-द्रष्टाभावले पछ्याउने खूब प्रयास गरियो, कुरा उही हो प्रयास त निरन्तर जारी नै छ तर ट्याकमा जति न्याउनुपर्ने हो, आउनु पर्ने हो त्यो भने अझै हुन सकेको छैन, हेरें प्रयास गर्नु पनि राम्रै हो, तर फलको आशा गर्नुभन्दा जो छ, जे छ, जसरी चल्दैछ वश त्यसभिन्न समतामा बसी हेर्दै/आत्मसात गर्दैजानु ठूलो महत्वपूर्ण पक्ष हो। ९-११:०० सम्मको साधनामा गुरूजीबाट संक्षिप्तमा करीब आधिघण्टाको निर्देशन भयो, त्यसलाई पछ्याउने प्रयास गरियो, जतिबेला हिन्दीमा प्ले गरिन्थ्यो ध्यानदिई सुन्ने र नेपालभाषामा भाषानुवाद हुँदा त्यसलाई पछ्याउने जमर्को हुन्थ्यो। तर स्थूल संवेदनामै बढी आकर्षित, स्थूल आरम्भणमै बढी केन्द्रित हुनाको कारण सूक्ष्मतातर्फ मोड्न सकिएको छैन जतिबेला समताको बारे आफैभिन्न ध्यानकृष्ट

उब्जिन्छ, त्यतिबेला अलि सूक्ष्म संवेदनाको चाल पाएभैं पनि हुन्छ, तर त्यसलाई निरन्तरता दिनु भनै गाह्रो रहेछ । त्यसो भनेर संवेदनाको चाहनासँगै अगाडि बढ्नु पनि भएन, जे छ जसरी अगाडि बढेको छ वश त्यसलाई द्रष्टाभावले सति/समृति राखी ठम्याउँदै अगाडि बढ्नु मात्र त हो । जे होस् स्थूलतालाई समताको दृष्टि उजागर गरी सूक्ष्मताको दर्शन गर्ने, साक्षीभावले हेर्ने काम हुन बाँकी छ । निर्देशन सकिनेवित्तिकै पुराना साधकहरूलाई आ-आफ्नै निवासको शून्यागारमा गई निरन्तर अभ्यास गर्न निर्देशन हुन्छ । त्यसपछि विस्तारै कोठातिर लागियो, एककप ग्रीन टीसँगै राखी शून्यागारमा पलेटी कसी आँखा चिम्ल त गरियो तर उही हो ... । अधिष्ठान गरी बसेको तर ग्रीन टी ज्यादा भएर वच्चकुटी (ब्याङ्गलेट) जान हतार नै भयो र उठे, १० मिनेट बाँकी थियो । खूब होशराख्ने प्रयास जारी छ, दुखाई नहुँदा सूक्ष्मसंवेदनालाई ठम्याउन सहज भएवन्तरूप अगाडि बढ्ने क्रमलाई जारी राख्ने, तर कतै कतै केही चालनै नपाइने माल पाएर मात्र के गर्ने ? भनेरै संवेदनालाई पहिल्याउन एकदिन रोक्ने तर त्यो रोकावटलाई बाह्य आरम्भणले झ्याप्यै छोपी दिएभैं फेरि कताकता गन्तव्यहीन यात्रा, उही अनावश्यक आरम्भणसँगैको एकाग्रता... धेरै समयपछि फेरि ओहो कहाँ हो भाइ भनेभैं हुन्छ फेरि उही संवेदनालाई पछ्याउनेतर्फ मोडिन्छ, मोडिने प्रयास राम्रै ट्याकमै छ तर पनि भित्रिएर गहिरिएर डुब्न सकिएको छैन, छालमा हाम्फाल्दाभैं कहिले अकमकिन्छ, रातमै घाम भुल्किएभैं पनि हुन्छ ।

भोजनको घण्टी बजेपछि धर्मस बोक्दै दानशालातिर लागें, थाल कचौरा बोकी भिक्षामाग्न गएँ, तरुल, आलु काउली सधैँभैं बन्दा गाजर, मुलाआलु अचार, रोटी आदि टन्ने खानाका परिकार थिए । यहाँ जलपान-भोजन पनि आ-आफैले भिक्षामाग्न जाँदाजस्तै थाल लिएर जाने, आ-आफ्नो बस्ने छुट्टै ठाउँ, छुट्टै भाँडाकुँडा, आफैँ धुने आफैँले आफ्नो ठाउँमा सुरक्षितकासाथ राख्ने यो राम्रो प्रथा हो । कसैकसैले त भिक्षा गएभैं पात्रमै खान्छन्, यस्तो देखा मलाई पनि अरूबेला आउँदा पात्र साथमा लिएर आउनेभैं प्रेरणा मिल्यो । तर पात्रमा चाहिँ हातले खानुराम्रो, चम्चा प्रयोग गर्ने नहुने त होइन र पनि पात्रलाई नै नसुहाएभैं यो आँखालाई अनावश्यक आरम्भणले सताएको हुन्छ । आफूचाहिँ खानाखाँदा प्राय हातले खाने त्यसैले पनि यस्तो सोचरूपी भूत सवार भएको पो हो कि ।

दिउँसोको ध्यान ठीकैभो, सामूहिकमा भने पूरा अधिष्ठान गरी वेदनाले चरमोत्कर्ष पार गर्दा पनि नचलीकनै बसियो, यति बेला पारमिताको अभ्यासचर्या बारे बोधिसत्वहरू विश्वन्तर, शिबि, मणिचूड, महासत्व आदि याद गर्दै "मनमनै त्यतिबेलाको स्तरमा कसरी पुग्ने तिमी ? जाबो यति दुखाइलाई सहन सक्दौ ? बढिभए दुइघण्टा हो, अधिष्ठान नबिगार, हेर ! आफैँलाई जाबो त्यति सहन सकिं जस्तो पश्चातापले पिरोल्छ है !" यसरी नै मनोवादकै तरहमा किन नहोस् मनलाई थाम्ने प्रयास पनि कहाँ कसरी कुन रूपबाट हुन्छ कुन्नि ?! अरु हैन ६/६ महिना नखाई

निरन्तररूपमा ध्यानमा मग्न तपश्ची (बाराको तपश्ची पाल्देन दोर्जे लामा) लाई पनि याद गर, अरु त भनौ कथा, धर्म व्याख्यानमा आधारित हुन् तर राम बम्जन तपश्ची त जीवित इतिहास हो नि ! वास्तवमा उनले पनि साधक-तपश्चीसँगै ध्यान-साधना-तपश्यामै लीन हुन कयौँ दुष्करचर्या पार गरिसके होलान्, म त यौटा व्यवस्थित ठाउँ, अझ यौटा ध्यानकुटी केन्द्रमा छुँ तर उनी यथार्थमै जंगल-अरण्यकवासीका रूपमा ध्यानरत छन् । घण्टीकै ईशारामा सबथोक चल्ने, सम्पूर्ण आधारभूत आवश्यकतायुक्त क्षेत्रमै बसेर पनि मनलाई ध्यानमै रमाउन सियालु नभएसम्म यस्तै त हो । ठाउँ भनेको त यौटा साधन हो, यौटा मञ्च मात्र हो, तर साध्य नै थाहा छैन, साध्यलाई पूर्णता दिन सम्यक् भाविता नै हुन सकेको अवस्था छैन भने नाचन नजान्ने आँगन टेढो भने जस्तै त होला । अहिले यहाँ उचीत आहार विहार र वातावरण भएरै पनि चित्तवृत्ति-मनोवृत्तिलाई निरन्तर रूपमा हेर्ने भावितामय अभ्यास नहुँदा पो यस्तो तनावै तनावमा उकुसमुकुसभित्र गुम्सिएभैं अनुभव भएको हो कि ! सधैँ त्यस्तो नभएपनि प्रायः हुने दुःखद संवेदनालाई साक्षीभाव एवं द्रष्टाभावले हेर्दाहेर्दै पनि किन समतायुक्त चित्तले पछ्याउन सकिएन ? यो अनुत्तरित प्रश्नभैं उब्जिरहन्छ । वास्तवमा मनोगत पक्षलाई विश्लेषण गर्न त सहज छैन । कुनै दार्शनिक मान्यताभन्दा धेरै परको कुरा, आफ्नै व्यवहारमा स्वयंले अभ्यास गरी प्राप्त गर्ने, भोग्दै बुझ्ने र जान्ने कुरा ठूलो प्राप्तिनै हुन्छ अवश्यपनि । त्यसो त दार्शनिक व्याख्यान सुन्दा र यदाकदा आफैँले पनि चर्या गर्दा कति न पण्डित्याँई छाँटेको जस्तो, बौद्धिक व्यक्तित्व जस्तो, यौटा कुशल धार्मिक प्रवक्ता प्रवचकभैं लाग्ने तर ती मूल्यमान्यतालाई स्वयंले साधनरत अवस्थामा जान्ने प्रयासगर्दा पो खलखली पसिना आउने रहेछ, उकुसमुकुसको चरम सीमा कस्तो हुँदो हो ऐनामा हेरेभैं छर्लङ्ग छरपष्टनै हुँदोरहेछ । जे होस् जोसुकैले कुनैपनि मूल्यमान्यतालाई दार्शनिक एवं सैद्धान्तिकरूपमा मात्र चर्चा गर्ने प्रकृत्या नअपनाई स्वयंले पनि अभ्यास-भाविता गर्ने जमर्को गर्दा कमसेकम ती मूल्य मान्यताका बारे अझ बढी स्पष्ट हुने र आफूले पुरातनपन्थीरूपमा पुरानो जरोभैं आसक्तरूपमा समाएका मूल्यमान्यताउपर पुनर्विचार गर्ने मार्ग खुल्दैजाने हुन्छ, परिमार्जित हुँदै जीवनलाई सार्थकतातर्फ डोर्प्याउन आफैँबाट रचनात्मक प्रयासहरूको थालनी गर्दैजान सकिने हुन्छ ।

सामूहिक साधनापश्चात् ४:३०-५:०० सम्मको ध्यानमा भने उकुसमुकुस नै भयो । त्यसो त सामूहिक साधनापछि विश्राम नलिएकोले पनि त्यस्तो भएको हो कि ! सदाभैं आसन फरकगरी बसेको, तर दुःख दियो, साढे एक घण्टाको ध्यानमा ४५ मिनेट गएको छैन होला दुखाइले असह्य भैसकेको थियो । बाहिरै जाउँजस्तो भैसकेको तर चलैरभएपनि बसुँ बरु बाहिर नजाउँजस्तो भयो । मनको एकाग्रताचाहिँ दुखाइमा बढी नानारङ्गी विरङ्गी विचारमन्थन हुँदै गरेकै समयमा कागती पानीको लागि ट्वाङ्ग ट्वाङ्ग घण्टी बज्यो । ६:०० देखि सामूहिक ध्यानमा निरन्तर धारा प्रवाह संवेदनालाई समतामा बसी हेर्ने काम

नभएपनि टुटफुटकै क्रममा भएपनि अगाडि बढ्दैछ, दुखाइ-पीडाकम हुँदा मन एकाग्रतालाई लम्ब्याउन सकेको महसूस भइरहेको छ । घण्टी बज्दा ५ मिनेटको विश्रामका लागि बाहिर गइएन प्रवचन सुनियो, कस्तो मजाले चालै नपाउने हिसाबले समय गएको छ्यालै नहुने ढंगबाट प्रवचन धाराप्रवाह अगाडि बढेको हो, गुरूजीको हावभाव शब्दचयन, शैली, व्याख्यात्मक तौरतरिका अनि मैत्रीपूर्ण चेहरा देख्दै म त त्वाँ परेको पन्यै, मानौं दिलभित्रै प्रवेश गरी केही भनिरहेका छन्, यो यस्तो हुन्छ त्यो त्यस्तो हुन्छ भन्नेसरी एकएक छुट्याई मजाले प्रवाहित हुने धाराप्रवाह उपदेश कथनशैली यूनिक मान्न सकिन्छ ।

दुःखबाट शुरूवात गरी दुखार्थसत्यको व्याख्यान संक्षिप्त तर स्पष्ट-सरल ढंगले प्रस्तुत गरे । जातिपि दुःखलाई व्याख्या गरिंदा उल्लेख्य मार्मिक उदाहरणअनुरूप हामी एकछिन वा केही घण्टा मात्र चूपलागेर बस्दा पनि कति उकुसमुकुस, कति पीडा, कति असहज एवं दुखाइ र भारीपनको मात्र अनुभव गर्छौं, सबै दुःखै मात्र महसूस हुन्छ भने अफ ९/१० महिनासम्म हातखुट्टा नै चलाउने ठाउँ नपाई खुम्चिएर बस्नुपर्ने त्यो गर्भावस्थाको अवधि, गर्भाशयभित्रका ती दिनचर्या कस्ता थिए होलान्, गहिरिएर चिन्तन गरीनुपर्ने देखिन्छ, त्यस्तो अवस्थाबाट यो धर्तीमा पदार्पण हुनु जातिपि दुःखा हो किन कि त्यहाँ भवस्थिति अर्थात् विकर्मिण अवस्थादेखिदै जाने हुन्छ । यौटा चिकित्सकको आफ्नै सोच हुन्छ-आमाको गर्भभित्र रहँदा बच्चालाई आवश्यक सम्पूर्ण सबै तत्त्वपदार्थ कुनै ईच्छा आकांक्षाविना नै आमाबाटै-मातृवात्सल्यपूर्ण क्षमताबाटै परिपूर्ण भइरहने हुन्छ भने ती वस्तु प्राप्तार्थ कुनै किसिमको अभ्यासको जरूरत नै पर्दैन । तर जतिबेला जन्म हुन्छ उसको नाभी छेदन गरिन्छ, आमाबाट उसलाई अलग छुट्याइन्छ, त्यो नलीको कटानपछि नै उसले हरकुरा आफै खोज्नुपर्ने हुन्छ, त्यसैले सुरुमै उ जन्मिदै क्वाँ क्वाँ रुन थाल्छ । उसलाई हावा, पानी-दूध, तातो आदिको जरूरत पूरा गर्न उस्ले रुने कार्यलाई साध्य बनाउने हुन्छ, यसपछि उस्लाई पुरयो भन्ने अवस्था नै र हुँदैन, एकपछि अर्को चाहना बढ्दै जाने हुन्छ, यौटा पूर्तिपछि अर्को चाहना थपिदै जाने हुन्छ । त्यसो त बच्चा जन्मिदै रुने पर्ने मान्यता पनि परम्परागत सोच अवधारणा नै बनिसक्यो, रोएन भने मृत बच्चा हो कि वा अपसकून रूपमा अन्यान्य सोच्ने अवस्था संस्कारभै बसिसकेको छ । अफ कुनै दर्शनले यो पनि भन्छ "बच्चाको जन्म हुने वित्तिकै क्वाँ क्वाँ रुनु भनेको को अहँ को अहँ ?" भनी उसले आफ्नो अस्तित्वको खोजी गर्छ, आफ्नो अस्तित्वको पहिचान र त्यसको बनावटका लागि उ दुःखी हुन्छ, उसले दुःखपूर्वक नै अगाडि बढ्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले अस्तित्वको प्रश्न पनि दुःख नै हो, निश्कर्षमा जाति वा जन्मनु नै दुःख हो ।

प्रवचनअन्तर्गत तृष्णा दुःख हो भन्ने कुरा उदाहरण अनुरूप यौटा बुढो मानिसको कसैको ठूलो महल देख्छ, जीवन मेरो पनि अरुकै जस्तो समान हो, मेरो हालतचाहिँ यस्तो हेर न घर उनीहरूको ! भन्ने भाव जाग्छ । एकदिन उनलाई लाखौंको चिह्न पछि, जुन मकानप्रति इच्छाआसक्त जागेको हुन्छ त्यो पुरा

गर्न घर किन्छ, किनेर दुईदिन बित्नपाएको हुँदैन दुःख सुरु हुन्छ । सुरुमा घरको इच्छा, अब अरुको घरभित्र रहेको फर्निचर आदि सामानको जोर जामले दुःख थपिदै जान्छ । शास्त्रवमा यो स्वाभाविक हो, यौटा गाडि किन्दा समेत यस्तै हुन्छ, त्यसैले बाहिरबाट अरुको हावभावलाई हेरी हामी सुखी ठान्छौं, त्यसैअनुरूप हामी बाँच्ने प्रयास गर्छौं तर प्राप्त हुँदैगएपछि थपिदै जाने त्यो दुःखपीडा अवस्थाको अनुभव स्वयंबाट हुँदै गएपछि बल्ल थाहा हुन्छ । त्यसैले भनिन्छ, मद्दु सा मद्दु धयां जक गाः, दःसा सच्छिगु दुःख तनतं ..."

आज पनि स्वयंवेदनको चर्चा भयो । अनेक जाति संसार ... लाई भावात्मकरूपमा प्रस्तुत गरिएको, भाषाशैली र प्रवचन गर्ने त्यो हावभाव गजबकै छ, उनले गरिबी गथाको व्याख्यान सुन्दा कति मिठास, पालि उच्चारणसँगै उनमा छाउने त्यो भित्री हावभाव दिलछुने खालको थियो जस्ले गर्दा सुनौसुनौ मात्र हैन एकतक लगाएर टोलाएर समेत हेरूजस्तो लागिरहन्छ । प्रवचनकै दौरानमा ध्यान बसी १५ मिनेट कटाउन पाउँदैन यहाँ दुख्यो त्यहाँ दुख्यो, चल्नु हुँदैन, अधिष्ठान भन्थो तर कहिले अनिच्चावत संखारा ... वाचन होला भन्ने आशा छाएको हुन्छ भनी ट्याबकै साधकसाधिकाहरूभित्र पसेर बौलेजस्तो भयो, सबै गलल् हाँसे पनि । हुन पनि हो "अनिच्चावत ... पढ्दा हाई सन्चो हाइ सन्चो हुन्छ, अब केहीछिनपछि त भवतु संख मंगल ... वाचन भइहाल्छ, अनि खेल खतम, विश्राम त पाउने भएँ ति जस्तो हुन्छ । आखिर विश्राम पनि के विश्राम, बाहिर गई कोडा छिर्न पाएको हुँदैन पुनः भित्र प्रवेशार्थ - ट्वाङ् ट्वाङ् घण्टी ठोकी हाल्छ । तर पनि त्यो अधैर्यका साथ चल्न पीडाकापी क्षणबाट एकछिन मात्र उठ्न पाउने भयो जस्तो मनोभावना उब्जिसमेत मुक्ति मिल्नेभै दिल खुश हुन्छ । यथार्थमै जीवनबाट मुक्ति पाउने त्यो क्षण न जाने कैसा होगा ? त्यो अवस्था साँच्चै कस्तो होला त ? जिज्ञासा उठ्नु अस्वाभाविक हुन्छ र ?!

कमराः

ज्ञानीमह मनु जुइयाल

■ दुःखबाट आरम्भ

मद्दु भीगु धीवन स्थीर धन
छुँ दिनया लागि जक खः
तर याय्साःगु दु यदको कम पने
उकें लिज्याना च्वनेमते
यायमाल पूण्य कर्म आःहे
मखुसा कोल का वइबले
म्हाःम्हाः घासा सात्तु साला यक
प्यपुना च्वनेमते क्षणिक सोम
लोभं भीत वी दुःख जक
कायमाल बुढया शिक्षा याकन
अले जक ज्वीपे ज्ञानीमह मनु

सद्धर्म के हो ? - १२

■ भीमराव रामजी आवेडकर

■ अनु. ललितरत्न शाक्य

(घ) धर्मले सद्धर्महुन सारा सामाजिक भेदभावहरू मेटाउनु पर्छ

३. धर्मले सद्धर्म हुन समानताको भावना बृद्धि गर्नुपर्दछ ।

१. मानिस असमान (भएर) नै जन्म लिन्छन् ।
२. कोही बलिया हुन्छन्, कोही कमजोर ।
३. कोही ज्यादै बुद्धिमान हुन्छन्, कोही कम, कोही हुँदै हुन्छन् ।
४. कोही धेरै सामर्थ्यवान हुन्छन्, कोही कम ।
५. कोही धनी हुन्छन्, कोही गरीब ।
६. सबैले जीवन संघर्षमा प्रवेश गर्नुपर्छ ।
७. यस 'जीवन-संघर्ष'मा यदि असमानतालाई स्वाभाविक स्थिति (भनेर) स्वीकार गर्ने हो भने कमजोर मानिसहरू सधैं भित्ता लाग्ने भयो ।
८. के यस्तो 'असमानताको' नियमलाई जीवनको नियम बन्न दिने ?
९. जीवन-संघर्षमा योग्यतमले मात्र जीवित रहनु पर्ने नतिजाको आधारमा कसैले सकारात्मक उत्तर दिएका छन् ।
१०. प्रश्न उठ्छ- के जीवन-संघर्षमा अडिरहन, जो योग्यतम हुन्छ, समाजको दृष्टिकोणबाट पनि त्यही नै व्यक्ति श्रेष्ठतम हुन्छ ?
११. कसैले पनि यसको निश्चयात्मक उत्तर दिन सक्तैन ।
१२. यहि शंकाको कारणले गर्दा धर्मले समानताको उपदेशक बन्नु पर्ने हुन्छ । हुनसक्छ 'समाजनाताले' श्रेष्ठतमलाई बाँच्न सहयोग पुऱ्याउँछ, चाहे जीवन-संघर्षको दृष्टिबाट त्यो व्यक्ति श्रेष्ठतम र योग्यतम भएको होस् ।
१३. समाजलाई 'श्रेष्ठतम' मानिस चाहिन्छ, 'योग्यतम' होइन ।
१४. यही प्राथमिक कारणको आधारमा धर्म समानताको समर्थक बन्न जान्छ ।
१५. भगवान् बुद्धका दृष्टिकोणहरू यस्तै थिए । उहाँको भनाइ थियो - "जुन धर्म 'समाजनाताको' समर्थक हुँदैन, त्यस्तो धर्म अपनाउन योग्य हुँदैन ।"
१६. जसले अरूलाई दुःख दिएर स्वयं सुखी हुने शिक्षा दिन्छ, अथवा आफूलाई दुःखी पारेर अरूलाई

सुखी बनाउने शिक्षा दिन्छ, अथवा आफूलाई र अरूलाई वा दुवैलाई दुःखी बनाउने शिक्षा दिन्छ; के तपाईं त्यस्तो धर्ममा विश्वास गर्न सक्नुहुन्छ अथवा त्यस्तो धर्मको निमित्त मनमा आदरको भाव राख्न सक्नुहुन्छ ?

१७. जुन धर्मले आफ्नो सुख सँगसँगै अर्काको पनि सुख बृद्धि गर्दछ र कुनै पनि किसिमको अत्याचारलाई सहन सक्तैन; के त्यस्तो धर्मलाई धेरै श्रेष्ठतर भन्नु परेन र ?
१८. भगवान् बुद्धले असमानताका विरोधी ब्राम्हणहरूसँग कयौं विशेष प्रश्नहरू गर्नुभएको थियो ।
१९. भगवान् बुद्धको धर्म मानिसका पुण्य-परक-प्रवृत्तिमध्येबाट उत्पन्न भएको अत्यन्त न्यायसंगत धर्म हो ।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

१. यमकवग्ग १-२ (धम्मपद)
२. देवदह सुत्तन्त-मज्झिम निकाय (३/१११) ।
३. सल्लेख सुत्तन्त (मज्झिम निकाय १/११८) ।
४. लोहिच्च सुत्तन्त (दीर्घ निकाय-१२) ।
५. स्वदेशे पूज्यते राजा, विद्वान सर्वत्र पूज्यते ।
६. वस्सकार सुत्त (अंगुत्तर निकाय- चतुष्क निपात) ।
७. पूतिरात्त-तिस्सको कथा (हेर्नुस्) - धम्मपदट्ठकथा ।
८. ककचूमप सुत्तन्त (मज्झिम निकाय-२१) ।
९. अश्वलायन सुत्त (मज्झिम निकाय-९३) ।
१०. 'दासको' प्राचीन अर्थ 'गुलाम' होइन । दासको प्राचीन अर्थ 'दाता' पनि हुन्छ । (हेर्नुस् भगवान् बुद्ध-धम्मनांद कोसम्बी-पृष्ठ-२५) । ■

धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्यहरू

क्र.सं. ४६९

श्री कुल बहादुर महर्जन

ज्याठा, खा:बहा, काठमाडौं

र. १०१०।-

आत्मविश्वास

■ हरिप्रसाद ज्ञवाली

आफैमा विश्वास छैन भने कुनै काम पनि सफल हुन सक्दैन । आत्मविश्वास मान्छेको सफलताको कुञ्जी हो । पढ्ने विद्यार्थी दृढताका साथ आत्मविश्वास लिएर पढ्छ भने त्यो अवश्य पनि सफल हुन्छ । सफल हुने विश्वास आफैमा छैन, पढ्छ तर ध्यान दिँदैन भने त्यस पढाइको केही अर्थ रहँदैन । काम गर्दा दृढताका साथ लाग्नुपर्ने हुन्छ । मन लागेर काम गरेन भने त्यो काम सिद्ध हुन सक्तैन । किताब पढाएको छ, गुन्गुनाइरहेको पनि छ, तर त्यसको ध्यान पढाइतिर होइन, अन्त कतै लागेको रहेछ भने त्यो विद्यार्थी उत्तीर्ण हुनै सक्दैन । पढ्ने मात्रै होइन, अन्य काममा पनि एकाग्र भएर लाग्नुपर्छ, त्यसपछि लक्ष्यमा पुगिन्छ ।

एउटा कथा छ, एकजना बूढो मान्छे जपतपमा लागेका रहेछन् । एकान्त कुनामा बसेर जप गर्न उनको ध्यान आफ्नो जुत्तातर्फ गएछ । त्यो जुत्ता फाटेको रहेछ । त्यसैले सिलाउन मिजारकहाँ जाने कुरा सोच्दै रहेछन् उनी । एकजना मान्छे आएर उनकी बुहारीसित सोधेछ । बुहारी ज्ञानी भएकीले सबैका मनको कुरा बुझ्दथिन् । उनले आफ्ना ससुरा जुत्ता टाल्न मिजारकहाँ गएको बताइन् । त्यो कुरा सुनेर ससुरा दंग परेछन् । एकान्त कुनामा बसेर जप गर्न लागेको मान्छेलाई जुत्ता टाल्न गएको भनिदिँदा अचम्म नलाग्ने कुरै भएन । त्यसो हुँदा उनलाई पश्चाताप लाग्यो । उनले कुरा बुझे । यो सबै हुनुको परिणाम जुन काममा मान्छे लाग्छ, त्यस काममा एकाग्र नहुनु नै हो । उनले महसुस गरे । गल्ती स्वीकारे ।

त्यसपछि ध्यान दिएर जप गर्न लागे । उनलाई आफ्नो काममा आत्मविश्वास बढ्दै गयो । विश्वासमा सबै कुरा अडिएको हुन्छ । कुनै मान्छे ठूलो पदमा पुग्न उसको दृढता र आत्मविश्वासमा भर पर्छ । उसको एउटा लक्ष्य हुन्छ । लक्ष्यमा पुग्नलाई उसले योजना बनाउनुपर्छ । योजनामा आफ्नो दृढता र विश्वास चाहिन्छ । विश्वासको संकट पत्थो भने त्योभन्दा हानिकारक अरू केही हुँदैन । शास्त्रमा भनिएको छ, 'ईश्वरमा विश्वास गर, तिमी सफल हुन्छौ । आत्मा भन्नु पनि ईश्वर नै हो । त्यो आफू नै हो ।' यसैले भनिन्छ, आत्मा ईश्वर आफै भित्र छ । त्यसैको विश्वास नै आत्मविश्वास हो । हामीमा आत्मविश्वास हुनैपर्छ । आत्मविश्वास भएपछि आफू लागेको काम सहजै सिद्ध गर्न सक्छौ । ■

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्ध पूजा र धर्मदेशना

गत माघ २३ अष्टमी देखि फागुन १६ असीसम्म धर्मकीर्ति विहारमा बुद्ध पूजा र धर्मदेशना कार्यक्रम यसरी सञ्चालन भएको थियो ।

मिति	बुद्धपूजा	धर्मदेशना
२०६२ माघ २३	वीर्यवती गुरुमा	वीर्यवती गुरुमा
२०६२ फागुन १	चमेली गुरुमा	दो-पुष्पवती गुरुमा धम्मवती गुरुमा
२०६२ फागुन ९	कुसुम गुरुमा	कुसुम गुरुमा
२०६२ फागुन १६	जयवती गुरुमा	जयवती गुरुमा

ध्यानकुटी बाल आश्रमलाई सहयोग

मैत्री केन्द्र बाल आश्रम ध्यानकुटी वनेपालाई सहयोग स्वरूप चन्द्र दिनुहुने दाताहरूको नामावली यसरी रहेको छ—

दाताको नाम	चन्द्रा विवरण
१. भिक्षु अश्वघोष (मातापिताको पूण्यस्मृतिमा)	रु. ५०,०००/-
२. सुशील शाक्य नागबहाल	रु. १,०००/-
३. मोतिलाल शिल्पकार (माघ र फागुन)	रु. १,०००/-
४. समीला तुलाधर समूह	भोजन दान
५. मेगा बोर्डिङ्ग स्कूल कीर्तिपूर कक्षा ६ का विद्यार्थीहरू	भोजन दान
६. वीर्यपारमिता गुरुमा प्रमुख उपासक उपासिकाहरू	भोजन दान
७. वेटीमाया शाक्य, जावलाखेल	रु. ८,०००/-

भोक ठूलो - दुःख हो

■ पासाङ्ग गोपमर्मा

बुद्धले त्यस किसानलाई तीखो नजरले हेरेपछि भने, 'पहिला त्यो किसानलाई भोजन गराऊ अनि मात्र मेरो देशना आरम्भ हुन्छ । देशना सुन्न अधीर श्रोतावर्ग विलखबन्दमा परे । तैपनि बुद्ध भगवान्को आदेशमा कसले प्रश्न चिन्ह राख्ने ?

किसानले टन्न भएको पेट मुसारेपछि बुद्धबाट आज्ञा भयो, "मान्य बन्धुहरू एउटा मात्र श्रोता भोकै भए मेरो देशनामा उसको मन कसरी जाला र ध्यान गर्ला ? भोकभन्दा ठूलो दुःख यो संसारमा अरु हुँदैन । भोकले हाम्रो शारीरिक शक्तिहरूको क्षय गर्दछ अनि हाम्रो कल्याण, शान्ति र आनन्दलाई विमुख पार्दछ । भोकोलाई हामीले ख्याल राख्नुपर्छ । एक छाक खान नपाउँदा त कष्ट भोग्नुपर्छ भने सधैं राम्रो खाना नपाउनेको दुःखको कल्पना गर्नास् त । हामीले कस्तो मार्ग खोज्नुपर्छ भने संसारमा एउटा पनि मान्छे भोकै बस्न नपरोस् ।"

अलवीपछि बुद्ध दलबलसहित गंगा नदीको किनारको उत्तर पश्चिमको कौशाम्बीतिर लागे । बुद्ध नदीमा बग्दै गरेको काठको टुक्रामा घोरिन थाले । वरपरका भिक्षुहरूलाई पनि बग्दै गरेको काठको टुक्रालाई देखाउँदै भने, 'प्यारा भिक्षुगण, त्यो बग्दै गरेको काठको टुक्रा किनारातिर निस्केन भने, पानीभित्र डुबेन भने, कुहेन भने, कसैले निकाली दिएन भने, भुमरीमा परेन भने बग्दै बग्दै सोभै समुद्रसम्म पुग्दछ । धर्मपथको सिद्धान्तमा पनि यही सत्य हो । तपाईंहरू पनि किनारातिर लाग्नु भएन भने, डुब्नु भएन भने, रेतमा फस्नु भएन भने, कसैको भडकाउमा पर्नु भएन भने, दिलैदेखि सड्नुभएन भने तपाईंहरू पनि सोको आत्मजागृति र मुक्तिको सागरसम्म सहजै पुग्न सक्नुहुन्छ ।' भिक्षुवर्गले अनुरोध गरे, 'गुरुदेव, तपाईंको भनाइको तात्पर्यलाई अब स्पष्ट पार्नुहुन्थ्यो कि ? किनारामा निस्कनु, डुब्नु आदिको अर्थ बुझ्न सकिएन ।'

बुद्धले अर्थ लाउँदै गए, 'नदीको किनारामा निस्कनुको अर्थ हो छ इन्द्रियहरू र तिनका विषयहरूमा फस्नु । परिश्रमपूर्वक साधना गर्न इन्द्रियहरू र तिनका विषयहरूको सम्पर्कले शिथिलता आउँछ । डुब्नुको अर्थ हो इच्छा आकांक्षाहरूको दास बन्नु । रेतमा फस्नुको अर्थ हो स्वार्थी बन्नु । सधैं आफ्ना इच्छाहरूको मात्र लाभ तथा

प्रतिष्ठानको ख्यालमा लीन भई आत्मजागृतिको लक्ष्यलाई चटक्क भुल्नु । पानीबाट बाहिर निकालिनुको अर्थ हो साधना अभ्यासको ठाउँमा स्वयंलाई निरुद्देश्य बनाउनु र तल्लास्तरका मानिसको संगत गर्नु । भुमरीमा पर्नुको अर्थ हो । पाँच प्रकारका इच्छाहरू (स्वादिलो भोजन, विषय, वासना, वित्तेष्णा, यशेषणा र निद्रा) मा फँसिरहनु । भित्रैबाट सड्नुको अर्थ हो देखावटी सद्गुण देखाउनु, संघलाई धोका दिनु र धर्मलाई आफ्नो इच्छा आकांक्षाहरूको पूर्तिको लागि प्रयोग गर्नु ।' बुद्धले भिक्षुहरूलाई देशना गरिरहेको समयमा एउटा भैसी गोठालो पनि सुनिरहेको थियो । बुद्धको उपदेश सुनेर त्यो अत्यन्तै प्रभावित भयो । आँटि गरेर भिक्षुहरूको माझमा गई त्यसले बुद्धसँग यसरी आग्रह गर्‍यो, 'गुरुदेव, म पनि भिक्षु बन्न चाहन्छु र धर्म मार्ग अपनाउन चाहन्छु । भिक्षु बनेर म किनारामा निस्कौंदिनँ, पानीमा डुब्दिनँ, भुमरीमा पर्दिन, न त भित्रैबाट स्वयंलाई सडिन दिन्छु ।'

युवकको दृढ निश्चयबाट बुद्ध प्रसन्न भए । युवक परिश्रमी र क्षमतावान् भएको बुद्धले थाहा पाए भलै त्यो केही अशिक्षित भने अवश्य थियो । बुद्धले स्वीकृति सूचक टाउको हल्लाउँदै सोधे, 'तिम्रो उमेर कति हो ?'

त्यो युवकको नाम नन्द थियो र जवाफ दियो, '१६ वर्ष पुगे ।'

बुद्धले नन्दलाई उसको आमाबाबुको विषयमा सोद्धा मरिसकेको अनि परिवारको अन्य नभएको पनि थाहा भए । उसले जीवन गुजार्न यही एउटा धनी व्यक्तिको भैसी गोठालो भएर गरेको थियो । बुद्धले अर्को प्रश्न गरे, 'के तिमी दिनमा एक छाक खाएर बस्न सक्छौ ?'

नन्द, 'त्यस्तो त मेरो सधैं हुन्छ, पीरै छैन ।' बुद्ध, 'संघको नियमअनुसार तिमी २० वर्ष पुगेपछि मात्र तिमीलाई संघमा सम्मिलित गर्न सकिन्छ । कुनै पनि युवक २० वर्ष नपुग्जेल परिपक्व भएको हुँदैन भन्ने हाम्रो अनुभव र अभ्यासको परिणाम हो । २० वर्षपछि गृहत्याग गरी भिक्षु बन्न जो कोही पनि समर्थ हुन्छ । तर तिमी भने प्रतिभाशाली युवक भएकाले तिम्रो निमित्त संघका केही खुकुलो गर्न म अन्हाइदिउँला । ■

बुद्ध र बोधिवृक्षको महत्त्व

■ राजेन्द्र पौडेल

बौद्ध धर्म प्रचारको क्रममा सम्राट अशोककी सुपुत्री भिक्षुणी संघमित्रा हातमा बोधिवृक्षको दाहिने शाखा लिएर जब श्रीलङ्का (त्यसताका सिंह देश भन्ने गरिन्थ्यो) पुगिन्, त्यसबेलाका सिंह देशका राजा तिस्स राजपरिवार एवं स्थानीय बासिन्दाहरूले उनलाई भव्य स्वागत गरे । श्रीलङ्काको बोधि आजपर्यन्त भगवान् बुद्धको जीवनीसँग सम्बन्धित १४ विभिन्न प्रजातिका वृक्षहरू देख्न पाइन्छन् ।



पाकरीको वृक्ष

भगवान् बुद्धको बास सधैं यही उद्यानमा रहन्छ भन्ने जनविश्वास रहेको छ । बोधिउद्यान हजारौं पर्यटकहरू जाने गर्दछन् । श्रीलङ्का पुगेर बोधिउद्यान नगए भ्रमण अधुरो रहेको ठानिन्छ ।

भगवान् बुद्धको जीवनीसँग प्रत्यक्ष एवं परोक्षरूपमा सम्बन्धित १४ विभिन्न प्रजातिका बोधि वृक्षमध्ये पाकरी वृक्ष पहिलो स्थानमा पर्दछ । जुन वृक्षमुनि बुद्धको जन्म भएको भनिन्छ । दोस्रो स्थानमा जामुनको वृक्ष पर्दछ । भनिन्छ, जुन वृक्षमुनि बुद्धले गर्मीयाममा खेतमा आफ्ना पिता सुद्धोदनसँग जाँदा छाँयाको रूपमा सहारा लिनुभएको थियो ।

तेस्रो स्थानमा वरको वृक्ष छ । यस वृक्षमुनि बुद्धले त्यस समयको गयाको गाउँमूलीकी सुपुत्री सुजाताले दिएको खीर ग्रहण गर्नुभएको थियो । चौथो स्थानमा पीपलको वृक्ष पर्दछ । जुन वृक्षमुनि तपस्यारत बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएको थियो । त्यसैगरी आँपको वृक्ष पाँचौं स्थानमा, बाँसको वृक्ष छैठौं स्थानमा एवं सालको वृक्ष सातौं स्थानमा पर्दछ । आठौँदेखि चौधौँ स्थानसम्मका वृक्षहरू नेपाली भाषामा पहिचान गर्न गाह्रो भए पनि पाली भाषामा क्रमशः राजायतन, करेरी, मुचलिन्द, सलल, परिछत्रक, बद्धमान तथा कौसम्ब वृक्ष पर्दछन् । भगवान् बुद्धको जन्म पाकरीको वृक्षमुनि भएको थियो भनी बुद्धकालीन इतिहासमा वर्णित छ । रानी मायादेवी आफ्नो माइती देवदह आउँदा लुम्बिनीमा गौतम बुद्धको जन्म भएको थियो । त्यसबेला पहिलो सन्तान माइतमा जन्माउने बखत भएको हुँदा मायादेवी तिलौराकोटबाट देवदहतर्फ लागेकी थिइन् ।

देवदहमा अवस्थित पाकरीको वृक्ष जुन आज पनि खडा छ, त्यसको अचम्मको विशेषता छ । ८२ फिटको उचाइ र ९६ फिटको फेदको गोलाई एवं ३ कठ्ठा जमिन ओगटेको यस वृक्षमा

चराहरूले गुँड लगाउँदैनन्, गिद्धहरू बस्दैनन् एवं हात्तीहरू नजिक जाँदैनन् ।

लुम्बिनी र यससँग सम्बन्धित अन्य क्षेत्रहरू कपिलवस्तु, देवदह र रामग्राममा बोधिवृक्षहरू लगाउन जरुरी छ । देवदह आध्यात्मिक प्रतिष्ठानले बोधि उद्यान स्थापना गर्ने गरेको जमर्को अरू क्षेत्रको लागि

उदाहरणीय बन्ने छ ।

यी माथि उल्लेखित धार्मिकरूपले विशेष महत्त्व राख्ने बोधिवृक्षहरूको वृक्षारोपण एवं संरक्षण गर्न लुम्बिनी विकास कोष, जिल्ला विकास समितिहरू, नगरपालिकाहरू गाविसहरू एवं निजी क्षेत्रका बुद्धिजीवी एवं व्यवसायीहरूले बोधिवृक्ष लगाई हरियाली बढाउन आवश्यक पहल गर्नेछन् भन्ने सबैलाई विश्वास छ । ■

साभारः समाचारपत्र

बिचाः हाय्का ज्याइवः

२०६२ माघ १८

मध्यपूर थिमि नगदेश निवासी लब्ध प्रतिष्ठित विद्वान् उपासक कृष्ण कुमार प्रजापतिया मा विष्णु माया प्रजापति वि.सं. २०६२ माघ ७ या दिनस ८२ र्दया वैशय दिवगत जुयादीगु समाचार दु ।

मदुम्ह उपासिकाया परिवार लगायत सकल उपासक उपासिकापिसं थुगु दुखद घडी धेरै कारण यासे संसारया अनित्य स्वभावयात ध्वीका काय फन्यमा धकाः कामना यासे नगदेश बौद्ध समूह लगायत थेरुवाड बौद्ध दायक केन्द्रिय परिषद पाखे बिचाः हायक्याग ज्याइवः पुवंकगु समाचार दु ।

धर्मको अर्थ र स्वभाव

■ डा. गणेश माली

१. धर्मको अर्थ— हाम्रो समाजमा धर्मलाई विभिन्न अर्थमा प्रयोग गरिन्छ। साधारण तया धर्म गर्ने भन्नाले दान दक्षिणा दिने, धार्मिक विधि अनुसार पाठ पूजा आदि गर्ने, गरीब असहायहरूको सेवा गर्ने, इत्यादिलाई जनाउँछ भने, अरूलाई पनि आफू सरह सम्झी व्यवहार गर्नुलाई पनि धर्म नै भनिन्छ। संसारमा प्रचलित हिन्दू, बौद्ध, इशाई, मुस्लीम, सिख, जैन, आदि धर्मका अनुयायीहरूले आफ्नो आफ्नो तरिकाले धर्महरू पालन गर्न कोशिस गर्छन्। तर पनि कुनै पनि धर्मलाई शुद्ध रूपले पालन गर्न त्याग तपस्याको आवश्यकता पर्छ।

साधारणतया हाम्रो समाजमा धर्म शब्दलाई विभिन्न अर्थमा प्रयोग गरिएको पाइन्छ जस्तै

(क) स्वभाव, गुण धर्मको अर्थमा— आगोको धर्म पोल्नु, तताउनु हो भने पानी को धर्म भिजाउनु, बगेर जानु हुन्छ, यसरी नै संसारका प्रत्येक बस्तु वा प्राणीहरूको आफ्नो आफ्नो स्वभाव धर्महरू हुन्छन्।

(ख) सत्य को अर्थमा— संसारका सबै जसो धर्मले आफ्नो आफ्नो तरिकाले विश्वमा रहेको सत्यलाई स्पष्ट गर्न खोज्छ अनि आवश्यक परे सो सत्यको बारे परिकल्पनाहरू बनाउँछन्।

त्यसैकारण धर्म पालन गर्न श्रद्धा र विश्वासको आवश्यकता पर्दछ। सत्यलाई नै आधार बनाएर धार्मिक कार्यहरू गरिन्छ।

देश, काल परिस्थिति तथा चिन्तन मनन गर्ने व्यक्तिको मानसिकतामा धार्मिक सत्य निर्भर गर्ने हुनाले धर्महरूमा फरक देखिन आउँछ र धर्म मान्ने तरिकामा पनि फरक हुन्छ। तैपनि प्रत्येक धर्मावलम्बीले आफ्नो धर्मको सत्यतामा विश्वास गर्छ र श्रद्धा राख्दछ।

(ग) सामाजिक न्यायको अर्थमा— मानव समाजमा धर्ममा खलल पार्ने र अधर्म गरी फायदा उठाउने तत्वहरू हुन्छन्, विशेष गरी शक्ति तथा धनको आडमा यस्ता तत्वहरूले अधर्म फैलाइरहेका हुन्छन्, यस्तातत्वहरूलाई विनाश नगर्ने वा ठीक बाटोमा ल्याउने पद्धतिलाई पनि धर्म कै संज्ञा दिइएको छ। जब जब धर्मको ग्लानि हुन्छ र अधर्मको उत्थान हुन्छ, तब तब साधूहरूलाई परित्राण गर्न र दुष्कृत (खराब कर्म गर्ने) हरूलाई विनाश गर्न म युग युग मा आउँछु” भनी गीतामा श्री कृष्णले यसै अर्थमा धर्म शब्दको प्रयोग गरेका हुन्।

समाजमा धर्मको ग्लानि गरी अधर्मको उत्थान गर्ने तत्वहरू युगानुसार फरक हुँदै जान्छ; यस्ता तत्वहरूलाई ठीक बाटोमा ल्याउन वा विनाश गर्न तीन वटा उपायहरू अपनाएको देखिन्छ (१) धर्मको प्रचार गरी हृदय परिवर्तन गरेर (२) यस्ता तत्वहरूको विनाश गरेर र (३) सामाजिक संरचनामा परिवर्तन गरी यस्ता तत्वहरूको समाजमा उत्पादननै बन्द गरेर। तर दुर्भाग्य वश यी ३ मध्ये कुनै उपायले पनि संतोष जनक नतिजा ल्याएको देखिएको छैन। संसारका केही देशहरू अन्य विकल्प हरूको खोजीमा छन्। आशा गरौं निकट भविष्यमा कुनै राम्रो उपाय निस्कने छ।

(२) धर्मको स्वभाव— विश्वमा जुन सत्य छ, त्यही सत्य विज्ञान र धर्म दुवैको आधार शीला हो। विज्ञानले निरीक्षण परीक्षण र प्रयोगको आधारमा प्राकृतिक सत्यहरू पत्ता लगाउँछ भने दर्शनले चिन्तन मननद्वारा विश्वको सत्य पत्ता लगाउन खोज्छ, यही दर्शनद्वारा पत्ता लगाइएका सत्यहरू नै धर्मको आधार शीला बन्छन्।

तर विज्ञान र दर्शन दुवैको आफ्नो आफ्नो सीमितता छ, त्यस कारण अन्तिम सत्य यही हो भनी आजसम्म पत्ता लागेको छैन। धर्म दर्शनको व्यवहारिक पक्ष हो, तसर्थ यथार्थ सत्यको अभावमा धर्ममा अनेक परिकल्पनाहरूको जन्म हुन्छ र श्रद्धा र विश्वासको कारण त्यही परिकल्पनाहरूलाई सत्य सम्झी ग्रहण गर्छन्।

एउटै सत्यलाई विभिन्न दर्शन तथा धर्महरूले विभिन्न तरिकाले प्रस्तुत गर्छन्, त्यसकारण विभिन्न धर्महरू आपस आपसमा मिल्दैनन्, विरोधाभासहरू पाइन्छन्। त्यसै धर्म र विज्ञानमा पनि नमिल्दा कुराहरू प्रशस्त हुन्छन्।

जे भए पनि, विज्ञानको उत्तरोत्तर प्रगति हुँदै गइरहेको आजको युगमा, विज्ञानको प्रभावबाट धर्महरू अछूत रहन सकेका छैनन्। संसारमा कतिपय विज्ञानमा आधारित धर्महरू निस्की सकेका छन् जस्तै वैज्ञानिक प्रकृतिवाद, द्वन्द्वात्मक भौतिक वाद, वास्तविकतावाद, इत्यादि।

संसारमा विभिन्न खालका धर्महरू परस्पर टकराई अशान्ति पैदा भैरहनु अवश्यपनि मानवको हितमा छैन। अब शायद ती दिनहरू धेरै टाढा छैनन् होला जबकि वैज्ञानिक सत्यको प्रकाशमा संसारका प्रमुख धर्महरू अनेकताबाट एकता तिर उन्मुख हुनेछन् र मानव समाजमा शान्तिको बाटो खुल्नेछ। ■

शीलपारमिता

■ हरिप्रसाद पराजुली

बौद्ध वाङ्मयमा चर्चा गरिएका दस पारमिता धर्ममध्ये शीलपारमिता एक हो । नेपाली बृहत् शब्दकोशले राम्रो बानीबेहोरा, असल चालचलन, चरित्र, स्वभाव, प्रकृति आदिलाई शीलको अर्थका रूपमा लिएको छ । बौद्ध विद्वान् आचार्य भिक्षु कुमार काश्यपले शील शब्द सीसबाट निर्मित भएको उल्लेख गरेका छन् । सीसको अर्थ टाउको हुन्छ ।

शीलको सामान्य अर्थ सदाचार हो । बुद्धको समयसम्म धर्म सदाचार हो । बुद्धको समयसम्म धर्म अर्थात् पुण्यका अर्थमा पनि शील शब्द प्रयोग गरिन्थ्यो । सम्पूर्ण दुःखको जड शरीर ठानेर त्यसलाई हदैसम्म दुःख दिने हठयोगीहरूले पनि आफ्नो साधनालाई शील नै भन्थे । उनीहरूकै प्रभावमा परेर बुद्धले पनि बुद्ध हुनुअघि शरीरलाई अतिशय कष्ट दिएका थिए तर पनि यो मार्ग बोधिज्ञानका लागि निष्फल भएपछि उनी मध्यममार्गको खोजीमा लागे । बोधिज्ञान प्राप्तिका लागि उनले जेजे आचरण गरे त्यही नै पछि शीलका रूपमा परिचित भयो ।

सत्संग गर्नु, राम्रो काम गर्नेलाई प्रेरणा, हौसला दिनु, अपराधीलाई क्षमा दिनु र उसलाई सुधार्ने प्रयत्न गर्नु, अरूको गुण प्रकाशित गर्नु, आफ्नो दोष सुधार्न आत्मालोचना गर्नु, सत्कार्यमा अल्छी नगरी लाग्नु, अरूलाई सहयोग गर्नु, रोगीको सेवा गर्नु, अपराधीलाई अपराध गर्न दुरुत्साहन नगर्नुजस्ता कार्य शीलपालनाअन्तर्गत पर्छन् ।

बुद्ध, बोधिसत्व र आमाबाबु सम्मान गर्न सबैभन्दा योग्य ठानिन्छन् । उनीहरूको यथायोग्य सम्मान र उनीहरूलाई सहयोग गर्नु पनि शीलपालनाअन्तर्गत नै पर्छ । आफूलाई शीलपालनाबाट च्युत गराउने परिस्थिति जन्मेमा बोधिसत्वहरू ज्यान नै होम्न तत्पर भएका विभिन्न दृष्टान्त जातककथामा पाइन्छन् । मातृपोषक जातक यस्तै एक उदाहरण हो । यस जातकमा उल्लेख भएअनुसार हिमालयको निकटवर्ती बनप्रदेशमा एउटा सेतो हात्ती उसको समूहको नाइकेका रूपमा रहन्थ्यो । केही समयपछि उसले आफ्नी आमा अन्धी भएको थाहा पायो ।

आमाको सेवा गर्न उसले आफ्नो नायकत्व त्याग्यो । अन्धी आमाको सेवासुश्रुषामै समय बिताइरहेको अवस्थामा एक दिन उसले एउटा मानिस बाटो बिराएर जंगलमा भौँतारिरहेको देख्यो ।

उसलाई त्यस मानिसप्रति दया लाग्यो र बाटो देखाइदियो । सर्वाङ्ग सेतो हात्ती देखेर आश्चर्यचकित भएको त्यस मानिसले राजदरबारमा पुगेर हात्तीबारे सबै कुरा बतायो । राजा लोभी, हात्ती समात्न सिपाही खटाइहाले । हात्ती सिपाहीको कब्जामा पऱ्यो र दरबारमा ल्याइयो । दर बारबाट दिइएका स्वादिष्ट भोजन उसले स्विकारेन । आफ्नी अन्धी आमाको अवस्थाबाट चिन्तित हात्ती खाना नखाएपछि दुब्लायो र अन्ततः बिरामी पऱ्यो । यसपछि भने राजा स्वयं उपस्थित भएर सोध्दा हात्तीले आमाको अवस्थाबारे बताएर विलाप गर्ऱ्यो । हात्तीको विलाप सुनेपछि राजाले उसलाई बन्धनमुक्तगरिदिए ।

यस कथामा वर्णित हात्ती सामान्य हात्ती नभएर हात्तीका रूपमा जन्मेका बोधिसत्व थिए । बुद्धत्वप्राप्तिका लागि कयौं जन्मदेखि साधनारत व्यक्तिलाई बोधिसत्व भनिन्छ । आधुनिक भौतिकवादी चिन्तनमा यस्ता कथालाई काल्पनिक र उडन्तेको संज्ञा दिइए पनि यसले शीलपालना प्राणभन्दा पनि महत्त्वको भएकोमा जोड दिएको छ । अन्धी आमाको सेवा गर्नु शीलपालना हो । यसरी हेर्दा मानवले आफ्ना कर्तव्य निर्वाह गर्नु पनि शीलपालना अन्तर्गत पर्ने स्पष्ट हुन्छ । आमाबाबु र गुरुप्रतिको कर्तव्य, समाज एवं राष्ट्रप्रतिको दायित्व निर्वाह यी सबै शीलपालनाकै विविध रूप हुन् ।

वर्तमानमा आफ्नै लागि मात्र बाँच्नेको संख्या ह्वातै बढेको छ । परिवार तथा समाजप्रतिका कर्तव्य इमान्दारीपूर्वक निर्वाह गर्नेको संख्या न्यून हुँदै गएको अवस्था एकातिर छ भने अर्कोतिर त्यही एकांकी जीवन पनि आनन्ददायक छैन, असन्तुष्टि, क्लेश आदिबाट परिवेष्टित छ । यस्तो अवस्थामा धार्मिक प्रयोजनका लागि नभए पनि शीलपालनामा आफूलाई लगाइयो भने मानवीय गरिमाको पूनप्राप्तिको बलियो सम्भावना देखापर्छ ।

शील क्रयविक्रय गर्न मिल्ने विषय होइन । शीलको अर्थ नैतिक गुण बढाउन गरिने अनुष्ठान पनि होइन । यो त कर्तव्यपालनको विषयमात्र हो । कसैले झूटो बोल्न हुँदैन भनेर दिनमा हजारचोटि दोहोऱ्याए पनि जबसम्म उसले यसलाई व्यवहारमा उताउँदैन तबसम्म कुनै उपलब्धि हुँदैन । शीलबारे जानकारी दिने काम अग्रजको हो, पालना आफैले नै गर्नुपर्छ ।

साभारः समाचारपत्र

1. What is Buddhism ?

■ Ven. S. Dhammika

3. BUDDHIST AND THE GOD-IDEA

Question : But so many people believe in some form of god, it must be true.

Answer : Not so. There was a time when everyone believed that the world was flat, but they were all wrong. The number of people who believe in an idea is no measure of the truth or falsehood of that idea. The only way we can tell whether an idea is true or not is by looking at the facts and examining the evidence.

Question : So if Buddhists don't believe in gods, what do you believe in ?

Answer : We don't believe in a god because we believe in man. We believe that each human being is precious and important, that all have the potential to develop into a buddha - a perfected human being. We believe that human beings can outgrow ignorance and irrationality and see things as they really are. We believe that hatred, anger, spite and jealousy can be replaced by love, patience, generosity and kindness. We believe that all this is within the grasp of each person if they make the effort, guided and supported by fellow Buddhists and inspired by the example of the Buddha. As the Buddha says:

*No one saves us but ourselves,
No one can and no one may.
We ourselves must walk the path,
But Buddhas clearly show the way.*

Dp 165

4. THE FIVE PRECEPTS

Question : Other religions derive their ideas of right and wrong from the commandments of their god or gods. You Buddhists don't believe in a God, so how do you know what is right and wrong ?

Answer : Any thoughts, speech or actions that are rooted in greed, hatred and delusion and thus lead us away from Nirvana are bad and any thoughts, speech or actions that are rooted in giving, love and wisdom and thus help clear the way to Nirvana are good.

To know what is right and wrong in god-centred religions, all that is needed is to do as you are told. But in a man-centred religion like Buddhism, to know what is right or wrong, you have to develop a deep self-awareness and self-

understanding. And ethics based on understanding are always stronger than those that are a response to a command.

So to know what is right and wrong, the Buddhist looks at three things - the intention, the effect the act will have upon oneself and the effect it will have upon others. If the intention is good (rooted in giving, love and wisdom), if it helps myself (helps me to be more giving, more loving and wiser) and help others (helps them to be more giving, more loving and wiser), then my deeds and actions are wholesome, good and moral. Of course, there are many variations of this. Sometimes I act with the best of intentions but it may not benefit either myself or others. Sometimes my intentions are far from good, but my action help others nonetheless. Sometimes I act out of good intentions and my acts help me but perhaps cause some distress to others. In such cases, my actions are mixed - a mixture of good and not-so-good. When intentions are bad and the action helps neither myself nor others, such an action is bad. And when my intention is good deed is wholly good.

Question : So does Buddhism have a code of morality ?

Answer : Yes, it does. The Five Precepts are the basis of Buddhist morality. The first precept is to avoid killing or harming living beings. The second is to avoid stealing, the third is to avoid sexual misconduct, the fourth is to avoid lying and the fifth is to avoid alcohol and other intoxicating drugs.

Question : But surely it is good to kill sometimes. To kill disease-spreading insects, for example, or someone who is going to kill you ?

Answer : It might be good for you. But what about that thing or that person ? They wish to live just as you do. When you decide to kill a disease-spreading insect, your intention is perhaps a mixture of self-concern (good) and revulsion (bad). The act will benefit yourself (good) but obviously it will not benefit that creature (bad). So at times it may be necessary to kill but it is never wholly good.

Question : You Buddhists are too concerned about ants and bugs.

Answer : Buddhists strive to develop a compassion that is indiscriminating and all-embracing. They see the world as a unified whole where each thing and creature has its place and function. They believe that before we destroy or upset nature's delicate balance, we should be very careful. Just look at those cultures where emphasis is on exploiting nature to the full, squeezing every last drop out of it without putting anything back, conquering and subduing it. Nature has revolted, the very air is becoming poisoned, the rivers are polluted and dead, so many beautiful animal species are extinct, the slopes of the mountains are barren and eroded. Even the climate is changing. If people were a little less anxious to crush, destroy and kill, this terrible situation may not have arisen. We should all strive to develop a little more respect for life. And this is what the first precept is saying.

Question : The Third Precept says we should avoid sexual misconduct. What is sexual misconduct ?

Answer : If we use trickery, emotional blackmail or force to compel someone to have sex with us, then this is sexual misconduct. Adultery is also a form of sexual misconduct because when we marry we promise our spouse we will be loyal to them. When we commit adultery we break that promise and betray their trust. Sex should be an expression of love and intimacy between two people and when it is, it contributes to our mental and emotional well-being.

Question : Is sex before marriage a type of sexual misconduct ?

Answer : Not if there is love and mutual agreement between the two people. However it should never be forgotten that the biological function of sex is to reproduce and if an unmarried woman becomes pregnant it can cause a great deal of problems. Many mature and thoughtful people think it is far better to leave sex until after marriage.

Question : But what about lying ? Is it possible to live without telling lies ?

Answer : If it is really impossible to get by in society or business without lying, such a shocking and corrupt state of affairs should be changed. The Buddhist is someone who resolves to do

something practical about the problem by trying to be more truthful and honest.

Question : Well, what about alcohol ? Surely a little drink doesn't hurt.

Answer : People don't drink for the taste. When they drink alone it is in order to seek release from tension and when they drink socially, it is usually to conform. Even a small amount of alcohol distorts consciousness and disrupts self-awareness. Taken in large quantities, its effect can be devastating.

Question : But drinking just a small amount wouldn't be really breaking the precept, would it ? It's only a small thing.

Answer : Yes, it is only a small thing and if you can't practise even a small thing, your commitment and resolution isn't very strong, is it ?

Question : The five precepts are negative. They tell you what not to do. They don't tell you what to do.

Answer : The five Precepts are the basis of Buddhist morality. They are not all of it. We start by recognizing our bad behaviour and striving to stop doing it. That is what the Five Precepts are for. After we have stopped doing bad, we then commence to do good. Take for example, speech. The Buddha says we should start by refraining from telling lies. After that, we should speak the truth, speak gently and politely and speak at the right time. He says—

"Giving up false speech he becomes a speaker of truth, reliable, trustworthy, dependable, he does not deceive the world. Giving up malicious speech he does not repeat there what he has heard here nor does he repeat here what he has heard there in order to cause variance between people. He reconciles those who are divided and brings closer together those who are already friends, Harmony is his joy, harmony is his delight, harmony is his love; it is the motive of his speech. Giving up harsh speech his speech is blameless, pleasing to the ear, agreeable, going to the heart, urbane, liked by most. Giving up idle chatter he speaks at the right time, what is correct, to the point, about Dhamma and about discipline. He speaks words worth being treasured up, seasonable, reasonable, well defined and to the point."

MI 179

to be continue...

धर्मकीर्ति विहार

गतिविधि

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन मञ्चकी शनिवारिय कार्यक्रम

२०६२ पौष २३, धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः ।

विषय- मन भित्र गइ हेने

प्रस्तुति- अम्बिका शाक्य

यसदिन श्यामलाल चित्रकारले "मन भित्र गई हेने"

विषयमा प्रकाश पार्नुहुँदै भन्नुभयो-

हामीले आफ्नो मन भित्र गएर हेरी कुशल र अकुशल मनलाई छुटाई अकुशल मनलाई सुधार गरी निर्वाण सुखको अनुभव गर्ने कोशिस गर्नुपर्छ । मन भन्नु नै चित्त हो । यसलाई पाली भाषामा विञ्जाण पनि भनिन्छ । यसलाई हाम्रो आँखाले देख्न सक्दैनौं । धम्मपदको "चित्त वग्गो" मा चित्तको स्वभाव उल्लेख गर्दै भनिएको छ, क्षण क्षणमा उत्पन्न हुने रोकन कठिन, स्वेच्छाचारी, टाढा टाढा सम्म पुग्नसक्ने एकलै हिँड्ने, विना शरीरको गुफामा बस्ने, यस्तो स्वभावको चित्तलाई हामीले आफ्नो बसमा राखी होशपूर्वक जाँचीरहन सक्नुपर्दछ । चित्त र चेतसिक अलग विषय भएर पनि दुबै संगसंगै छुट्टाउन गान्हो हुने गरी उत्पत्ति विनाश भइरहन्छ । चेतसिक नभएको चित्त निर्मल एवं सफा र निर्दोष भइरहन्छ । तर बाहिरी आरम्भण धूलो जस्तो भई मिसिएर चित्त मलिन भई मानिसले आफ्नो र परहित कार्य गर्न सकिरहेको हुँदैन । त्यसैले उत्पत्ति विनाशको धारमा बगिरहेको चित्तको स्वभावलाई होश पुऱ्याउँदै बस्नु नै मन भित्र गई हेने कार्य हुन जान्छ । चित्तको काम केवल चिन्ने र बुझाउने मात्र हो भने राम्रो, नराम्रो, मनपर्ने, मन नपर्ने आदि छुटाउने काम चेतसिक धर्महरू उत्पन्न भई गर्ने गर्छन् । यसैबाट वेदना उत्पन्न भई राग, द्वेष र मोह आदि क्लेश उत्पन्न भई चित्त मलिन हुन जान्छ । त्यसैले चित्त शुद्ध पार्न हामीले आफ्नो चित्तलाई जाँची रहने बानी बसाल्ने पर्दोरहेछ ।

२०६२ पौष १६, धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः ।

प्रवचक- रीना तुलाधर, प्रस्तुति- प्रेमलक्ष्मी तुलाधर

यसदिन रीना तुलाधरले प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो-

बुद्ध शासन भन्नाले बुद्ध आफैले अनुसन्धान गरी प्राप्त गर्नुभएको ज्ञानलाई लोप हुन नदिई संग्रह गरिएको

काललाई भनिन्छ । भगवान् बुद्धले ४५ वर्ष सम्म मौखिक रूपमा गर्नुभएको धर्मदेशना सुनेकै भरमा सम्झने र कण्ठ गर्ने चलन थियो । त्यो बेला कुनै पनि कृति लेखेर प्रकाशन गर्ने चलन थिएन । त्यो बेला उहाँले मौखिक रूपमा धर्म प्रचार गर्नको लागि अर्हत् भिक्षुहरूलाई ठाउँ ठाउँमा खटाई पठाउने गर्नु हुन्थ्यो ।

बुद्ध परिनिर्वाण हुनु भएको ३ महिना पछि अजात सत्रुको राज्यकालमा राजगृहको वेम्भार पर्वतमा ७ महिना सम्म भिक्षु महाकाश्यपको प्रमुख नेतृत्वमा संगायना गर्नुभएको थियो । यसलाई पंच सतिक संगायना भनिन्छ । प्रथम संगायनामा बुद्धोपदेश सम्बन्धि सोधिएका प्रश्नका उत्तरहरू भिक्षु आनन्दले दिनुभएको थियो ।

यसरी नै १०० वर्षपछि इ.पु. ३८३ मा दोश्रो संगायनामा भिक्षु रेवत प्रश्नकर्ता हुनुहुन्थ्यो भने भिक्षु सर्वकामी उत्तरकर्ता भएर बुद्ध वचन संग्रह गर्नुभएको थियो । ७०० अर्हत् भिक्षुहरू उक्त सभामा उपस्थित हुनुहुन्थ्यो । यसलाई सत्तसतिक संगायना भनिन्छ ।

बुद्ध परिनिर्वाणको ३०० वर्ष पछि राजा अशोकको पालामा तेश्रो संगायना सम्पन्न भएको थियो । यो संगायना पातलीपुत्र अशोकाराममा ९ महिना सम्म लगाएर संगायना गरिएको थियो । यस सभालाई सहश्रीक पनि भनिन्छ ।

राजा वट्टगामिनी अभय इ.पु. १०१-७७ को पालामा श्रीलंकामा अनिकाल परेको थियो । यस अनिकाल पछि नै बुद्ध शासन चीरस्थायी पार्नका लागि चौथो संगायना भएको थियो । उक्त संगायनामा ५०० भिक्षुहरूले भाग लिएका र भिक्षु रत्खित महास्थविरको सभापतित्वमा आलोक विहारमा आयोजना गरिएको थियो । चौथो संगायनाको मुख्य विशेषता भन्नु नै त्रिपिटक लाई लिपिवद्ध गर्नुका साथै तालपत्रमा कुँडिनु थियो जसलाई सयपल्ट सम्म पढेर त्रिपिटक शुद्ध पारिएको थियो । सबभन्दा पहिले लेखिएको त्रिपिटक नै आजको मुख्य बौद्ध ग्रन्थको रूपमा मानिन्छ ।

पाँचौं संगायना बर्माका तत्कालिन राजा मिण्डोनको

पालमा सन् १८७१ मा सम्पन्न भएको थियो । यस संगायनामा सम्पूर्ण त्रिपिटकहरू संगमरमरहरूमा कुँडिएका थिए । जुन कुयोदाच विहारमा गई हेर्न सकिन्छ ।

छैठौँ संगायना बर्माका राजधानी रंगुनमा सन् १९५४ मा सम्पन्न भएको थियो । भदन्त रेवतको सभापतित्वमा संचालित उक्त संगायनामा जम्मा २५०० भिक्षुहरूले भाग लिएका थिए । प्रश्नकर्ता भिक्षु महासी सयादो र उत्तरकर्ता भदन्त विचित्तसाराभिवंस हुनुहुन्थ्यो ।

यसरी भगवान बुद्धले धर्मदेशना गर्नुभएका बुद्ध वचनहरूलाई प्रथम संगायना देखि छैठौँ संगायना सम्म संगठित रूपमा राखी बुद्ध शासन चिरस्थायी गरी संसारभर फैलाउन सहयोग पुऱ्याइएको छ ।

२०६२ माघ ८, धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः ।

विषय- ध्यान भावनाको महत्त्व

प्रवचक- श्रद्धेय भिक्षु बोधिज्ञान

प्रस्तुति- सुभद्रा स्थापित

यसदिन भिक्षु बोधिज्ञानले ध्यानभावनाको महत्त्व विषयमा प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो-

“ध्यान भावनाले हाम्रो चित्त शुद्ध र शान्त बनाउन मद्दत गर्छ । तर ध्यान भावनाको तरिका र नियम नजानी आँखा मात्र चिम्लेर बस्ने कार्यलाई ध्यान भनिन्दैन । ध्यान भावनाले तालिम प्राप्त मनलाई जुनसुकै दुःख वा सुख आइपरेपनि उक्त मन चञ्चल र कम्प नबनी परिस्थितीसंग सामना गर्ने क्षमता रहेको हुन्छ ।

किनभने ध्यान भावनाले राम्रो कार्यमा एकाग्र रहेको एवं होशीयारी मनमा लोभ, द्वेष र मोह जस्ता क्लेशहरूले आई मन कमजोर पार्ने मौका पाउन सक्दैन । यस्तो व्यक्तिले मनद्वारा ३ वटा बचनबाट ४ वटा र शरीर बाट ३ वटा अकुशल कर्म गर्नुबाट जोगिने छ ।

२०६२ माघ २२ गते, शनिवार

विषय- सूक्ष्म धर्म

स्थान- धमकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः

प्रवचक- श्रद्धेय जयवती गुरुमां प्रस्तुती- प्रेम लक्ष्मी तुलाधर

● सूक्ष्म भनेको के हो, के सूक्ष्म वस्तुलाई पनि काट्न सकिन्छ ?

यो प्रश्नको उत्तर श्रद्धेय जयवती गुरुमांले सूक्ष्म धर्मको विषयमा प्रवचन दिनुहुँदै भन्नु भयो-

सूक्ष्म भनेको सूर्यको किरणमा देख्न सकिने धुलोको कण वा अनु हो । त्यो भन्दा पनि सानो आँखाले देख्न नसकिने माइक्रोस्कोप द्वारा मात्र देखिन सकिने सेल, आटम, न्युट्रोन, प्रोटन आदी ।

के सूक्ष्म वस्तुलाई पनि काट्न सकिन्छ ? हो सूक्ष्म वस्तुलाई पनि काट्न सकिन्छ । अचम्म के ले काट्ने होला ?

सूक्ष्म वस्तुलाई धर्मले काट्न सकिन्छ । अब, सबैले थाहा पाउनु भयो होला त्यस्तो सूक्ष्म वस्तुलाई काट्न सकिने धर्म कतिको बलियो र महत्त्वपूर्ण छ ।

त्यसकारण धर्म नै सूक्ष्म वस्तु हो । सूक्ष्म वा स्थूल नै धर्मको विशेषता हो । तर जुन वस्तु काट्न सकिन्छ त्यो प्रज्ञाबाट नै काट्न सकिन्छ । अनि कुनै यस्तो छैन कि जसलाई प्रज्ञाद्वारा काट्न नसकिने ।

विज्ञानले पत्ता लगाउन नसकेको कुरा भगवान बुद्धले स्वभाव धर्ममा सूक्ष्म कुरा बताउनु भयो । जस्तो चतुर महा भुत- पठवी, आपो, तेजो, वायो । त्यसमा आकाश एउटा थप्यो भने पंचमहाभुत हुन्छ । अर्को ४ स्वभाव रंग, गन्ध, रस, ओजा । हामीले गरेको धर्म र पापको फल भोग्नु नै विपाक हो । विपाकको पनि कारण छ । त्यसलाई निवारण गर्न सकिन्छ । त्यो निवारण गर्न सक्नु नै प्रज्ञा रूपि सूक्ष्म धर्म हो ।

- “लक्षण तीन प्रकारका छन्- अनित्य, दुःख, अनात्मा । संसारका सबै कुरा अनित्य छन्, आत्मा छैन, र त्यसैले सबै दुःखदायी हुन्- यही नै बुद्ध दर्शनको मूल मन्त्र हो ।”
- “बौद्ध दर्शन हेतुवाद (=हरेक कुरोको कारण छ भनी भन्ने) र क्षणिकवाद (=हरेक कुरो क्षणिक छ भनी भन्ने) हो । यसको स्वरूप अनीश्वरवाद र अनात्मवाद छ ।”
- “शील, समाधि, प्रज्ञा र विमुक्ति- यी चार कुराहरूको ज्ञान नहुनाले हामी संसारमा बारम्बार जन्म मरणको चक्रमा घुमिराख्छौं ।”

साभारः बौद्ध दर्शन

धर्म प्रचार

समाचार

२५५० औं आयु संस्कार परित्याग दिवस
नगदेश बौद्ध समूह र बौद्ध ल्यायम्ह पुचः
नगदेशको संयुक्त आयोजनामा भगवान् बुद्धको २५५० औं
आयु संस्कार परित्याग दिवस मनाइएको समाचार छ ।

शील प्रार्थना प्रश्चात् बुद्ध पूजा र उपासक
जीवरत्न स्थापित प्रमुख सपरिवारबाट सश्रद्धा पवित्र
गुलुपाः श्रद्धेय भिक्षु वरसम्बोधि समक्ष दान गरिएको
थियो ।

भिक्षु वरसम्बोधिबाट उद्घाटन गरिएको उक्त
कार्यक्रममा बखतबहादुर चित्रकार डा. सानुभाइ डंगोल र
कृष्ण कुमार प्रजापति आदिले आ-आफ्नो मन्तव्य व्यक्त
गर्नु भएका थिए । यसरी नै रामभक्त हाँयजुले स्वागत
मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो भने बिकु बहादुर वाडेल
धन्यवाद मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको उक्त कार्यक्रम नहुच्छे
कुमार सिंकेमन को अध्यक्षतामा दीपकराज सांपालले
संचालन गर्नुभएको थियो ।

३ जना श्रामणेरहरू उपसम्पन्न हुनुभयो
२०६२ माघ ३, लुम्बिनी ।

लुम्बिनी निवासी श्रामणेर सुनन्द भिक्षु अश्वघोष
महास्थविरको उपाध्यायत्वमा र भिक्षु विमलानन्द
महास्थविरको आचार्यत्वमा लुम्बिनी उपोसथागारमा उपसम्पन्न
हुनु भएको समाचार प्राप्त भएको छ । उक्त उपसम्पदा कार्यमा
श्रीलंका, थाइलैण्ड, म्यान्मार र नेपाली गरी जम्मा १२ जना
भिक्षुहरूको समुपस्थिती रहेको थियो ।

२०६२ माघ ३०, आनन्दकुटी विहार, काठमाडौं ।

आनन्दकुटी उपोसथागारमा भिक्षु अश्वघोष
महास्थविरको उपाध्यायत्वमा र भिक्षु शोभितको
आचार्यत्वमा श्रामणेर सुगतानन्दलाई भिक्षु संघले
उपसम्पदा दिक्षा प्रदान गरेको समाचार छ ।

सोही दिन श्रामणेर गौतमले पनि सोही स्थानमा
भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको उपाध्यायत्व एवं आचार्यत्वमा
उपसम्पदा दिक्षा प्राप्त गर्नुभई भिक्षु बन्नु भएको
समाचार छ ।

गाउँ घरमा बौद्ध परियत्ति शिक्षा
पाल्पा, चितुङ्गधारा गा.वि.स.

नेपाल मगर सघौं सन्तोक बौद्ध गुम्बा महिला
परियत्ति समूहबाट आयोजना गरिएको बौद्ध परियत्ति शिक्षा

श्रद्धेय भिक्षु विशुद्धानन्दबाट प्रशिक्षक हुनुभई अध्यापन
गराइरहनु भएको समाचार छ ।

उहाँबाट यसपालीको वर्षावास ३ महिनासम्म यही
बौद्ध गुम्बामा रहनुभई वर्षावास अवधिभित्र यस भेगका
बौद्ध जनमानसहरूमा धर्मदेशना तथा ध्यान भावना
सम्बन्धी अभ्यास गराउनु भएको थियो ।

धर्मश्रृङ्गमा विपश्यना शिविर

धर्मश्रृङ्ग विपश्यना ध्यान केन्द्रमा २०६२ मंसिर ३०
देखि पौष ११ सम्म दशदिने विपश्यना ध्यान शिविर
सम्पन्न गरिएको समाचार छ । स्मरणिय छ, उक्त ध्यान
शिविर अहिले सम्मको प्रव्रजित व्यक्तिहरूको चौथो ध्यान
शिविर रहेको छ । किनभने यस ध्यान शिविर गृहस्थ
व्यक्तिहरू बाहेक प्रव्रजित व्यक्तिहरू (भिक्षु एवं गुरुमाहरू)
ले मात्र भाग लिनुभएको शिविर हो । उक्त शिविरमा
भिक्षुहरू २० जना र १२ जना गुरुमाहरू योगीको रूपमा
सहभागी रहनु भएका थिए । भिक्षु आचार्य श्रद्धेय
श्रद्धानन्दबाट संचालन गरिएको उक्त शिविरमा ३ जना
भिक्षु तथा एकजना गुरुमाले शिविर अवधिभर धर्म सेवा
गर्नुभएको थियो ।

धर्मश्रृङ्गमा सन् २००४ देखि प्रव्रजित व्यक्तिहरूको
शिविर संचालन हुँदै आइरहेको छ । यस प्रकारको शिविर
लाई निरन्तरता दिन केन्द्रबाट वर्षमा दुईपटक विपश्यना
शिविर संचालन गरिने लक्ष राखिएको हुनाले आगामी १५
अप्रिल २००६ मा पाँचौं प्रव्रजित व्यक्तिहरूको शिविर
संचालन हुने भएको समाचार छ ।

मैत्री बोधिसत्त्व विहारमा बुद्धपूजा
र धर्मदेशना

२०६२ माघ २३

मैत्री बोधिसत्त्व महाविहार जमलमा प्रत्येक
महिनाको शुक्लपक्ष अष्टमीका दिन संचालन भइरहेको
बुद्धपूजा, धर्मदेशना र जलपान कार्यक्रम अनुसार यसदिन
चमेली गुरुमाले पञ्चशील प्रार्थना गराउनु भएपछि
धर्मदेशना गर्नुभएको थियो । यसदिन स्वयम्भू ज्ञानमाला
भजन खलःबाट ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत गरिएको थियो भने
कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभएका गुरुमाहरू र उपासक
उपासिकाहरूलाई दाता बुद्धिप्रभा तुलाधर लाजिम्पात
प्रमुख सपरिवारको तर्फबाट जलपान दान गरिएको थियो ।

ऋषिणी प्रव्रज्या शिविरया अनुभव - २

■ मतिमा तुलाधर

अमरापुर विहार बुंगमती विहारय् ऋषिणी प्रव्रजित जुइदया: जि तसकं लयता: । जि मचाबले निसैं विहारय् वने नं । तर थुकथं ऋषिणी जुया: प्रव्रजित जुयागु न्हापांगु मौका ख: । जिं अनुभव यानाथें थुगु पुचले ऋषिणी जुयादीपिं ऋषिणी पासापिं मध्ये अपो धयाथें न्हापा विहारे भाय् मनीपिं नं दु । जिं बिचा: याना विहारय् भाय मनीसां वयक:पिं याकनं हे ऋषिणी प्रव्रजित जुइखिंपिं भाग्यमानीपिं ख: ।

थुगु शिविरय् गुरुमापिनि पाखें उपदेश न्यन्यं हे मगा: । तसकं हे मने दुगयल । उकें जिं छक: बिचा: याना "जित: न्हापाला अथे मजू । आ: थुकथं छाया अनुभव जूगु ज्वी ? जिं थ्वीका जिं न्हापा विहारे धर्मोपदेश जक न्यना । तर आ: जिं ध्यान अभ्यास नं याना । अथे जूगुलिं गुरुमापिसं कना विज्या:गु गम्भिर धर्म उपदेशयात न्हापा स्वया: नं थ्वीकेफुगु क्षमता जिके वृद्धि जूगु ज्वी । उकें उपदेश न्यो थें उकीयात अनुभव याय्त ध्यान भावना नं याय्मा:गु हे जुल खनी । गुरुमापिसं कनाबिज्यागु उपदेशत थूलिसे अझ अपो न्यना: थ्वीका कायमा:थें जुयावल । अले बुद्ध धर्म व संघ प्रति अझ अपो हे श्रद्धा दनावल ।

इन्दावती गुरुमां नं प्रव्रज्या शिविरया विभिन्न

ज्याइवले जित: धयाबिज्याई- "मतिना छ छक: यानास्वले । छं छक: धाले आदि आदि ।" गुरुमानं छक: पतिकं जित: लुमंका बिज्या:गुलिं जिं बिचा: याना- "जिं ऋषिणी प्रव्रज्या जुया: बाँलाक नियम पुरेयाना: धर्मयात थ्वीका: ज्या यानागुलिं हे अथे हौसला बिया बिज्या:गु ज्वी ।"

क्यहेंपिन्त पाठ स्यनेगु ज्या नं तसक न्ह्यइपु ताल । इमित थुइकेबीदया: जि तसकं लयता: । M.C., लेखन कला कक्षा नं न्ह्यइपुसे च्वं । थ:गु दृढता भावना दयक्यत मदय्क मगा:गु खँ ख: थ्व ।

दयनेगु इले नं सकलें न्ह्यइपुक नापं दयनेहु । जाँच धका: पाठ कण्ठ यायगु, स्यनेगु, व न्यनेगु याया हे लिहाँ वने त्यइनका । मचापिं क्यहें पिसंला भन हे याकनं याकनं पाठ वयक्यफु । इमिसं नं बुद्ध शिक्षायात वाकनं थ्वीका काय् फय्मा ।

त:मां व अजिपिं नाप च्वना: माया कियो दया: नं तसकं लयता: । भगवान् बुद्ध धयाबिज्या:गु अनुसार संसार य् न्यागु दुर्लभ मध्ये प्रव्रज्या जीवन नं दुर्लभ ख: । थ्व हे दुर्लभ जीवन हने दुगुलिं ला भन हे लयता: । लिमा लिपा हानं थ्व जीवन हने दय्मा ।

यो पनि थाहा पाईराखे राम्रो ...

मूर्ति अन्वेषण

भारतवर्षमा एकपछि अर्को पुरातात्विक महत्त्वका वस्तुहरू प्राप्त हुने क्रममा दक्षिणी भारतका पुरातत्त्वविदहरूले बुद्धका दुईवटा पुराना मूर्ति फेला पारेका छन् । दसौं शताब्दीका उक्त मूर्तिसँगै दक्षिणपूर्वीएसियाका एकजना बौद्धमार्गी राजाको भ्रमणको वर्णन गरिएका शिलालेख पनि पाइएको एक पुरातत्त्वअधिकारीले बताएका छन् । ती मूर्ति चेन्नईको दक्षिणमा पर्ने कोलाप्पक्कम गाउँस्थित एउटा पुरानो भवनको भग्नावशेष पन्छाउने क्रममा शनिवार भेटिएको जानकारी वरिष्ठ पुरातत्त्वविद् टी सत्यमूर्तिले दिनुभयो ।

'मूर्तिको अन्वेषणले भारत र दक्षिणपूर्वी एसियाबीच एक हजार वर्षअघिदेखि नै गहन कूटनीतिक, धार्मिक तथा व्यापारिक सम्बन्ध थियो भन्ने गतिलो प्रमाण दिन्छ', उहाँले भन्नुभयो । मूर्ति शिवको मन्दिरनजिकै पाइएकाले

धेरै पहिले सो स्थल पनि मन्दिरपरिसरमै पर्ने सम्भावना रहेको उहाँले बताउनुभयो ।

तमिल भाषामा लेखिएका शिलालेखमा सुमात्राका श्रीविजय वंशका एक राजाले उक्त मन्दिरको तीर्थाटन गरेको उल्लेख छ । सुमात्रा हाल इन्डोनेसियामा पर्छ । यस मन्दिरमा भगवान् अगस्थीश्वर अवतारका रूपमा शिवको पूजा गर्ने प्रचलन छ ।

बौद्धमार्गी श्रीविजय वंशका राजाहरूले भगवान् अगस्थीश्वरको पूजा गर्ने प्रचलन रहेको पनि पुरातत्त्वविद् सत्यमूर्तिले बताउनुभयो । शिलालेखमा ती राजाले जमिन किनेर मन्दिरलाई दान दिएको प्रसंग उल्लेख छ । एक मिटर अग्ला ती मूर्तिका अनुहार दक्षिणपूर्वी एसियाली मूलका मानिससँग मिल्ने देखिएकाले मूर्तिहरू राजाले नै ल्याएको अनुमान गरिएको छ ।

- एएफपी