



त्रि-बोधिरस त्रि-बोधिनस्य बौद्ध मासिक पत्रिका

धम्मनुशासक
उपसंघनायक भिक्षु ज्ञानपूर्णक महास्थविर
'अग्गमहापण्डित, अग्गमहासद्धम्मजोतिकधज'

सल्लाहकार
भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर
भिक्षु भद्रिय महास्थविर
भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविर

सम्पादक
भिक्षु विमलो स्थविर
मो. ९८४११९८३८३

विशेष सहयोगीहरू
भिक्षु चन्द्रिमो
भिक्षु रेवतो

आर्थिक व्यवस्थापक/प्रायोजक
कपिल शाक्य
प्रविता शाक्य

सितापाइला, काठमाडौं
मो. ९८५१०६१९७५

विज्ञापन व्यवस्थापक
कृष्ण गोविन्द महर्जन
मो. ९८५११७२३९५

वितरण व्यवस्थापक
रामकृष्ण महर्जन
मो. ९८४१९३४४९४

वितरकहरू
गौतम तुलाधर
कृष्ण प्रताप महर्जन
जमुना महर्जन
सनम महर्जन

सेटिङ्ग/मुद्रण
आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस
ग्वाको, ललितपुर, फोन: ५५३०५२२

मूल व्यवस्थापन
श्री सिद्धिमंगल बुद्ध विहार
सिद्धिपुर, महालक्ष्मी नगरपालिका-६

प्रकाशक/सम्पर्क कार्यालय:

त्रि-बोधि विपश्यना ध्यान केन्द्र
सिद्धिपुर, ललितपुर, फोन: ५५८१४९५
E-mail: pashavimalo@gmail.com
tribodhirasa@gmail.com

सम्पादकीय



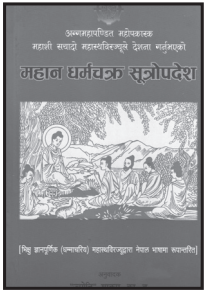
हामी बौद्धमार्गी बुद्ध शिक्षा अनुरूप जीवन निर्वाह गर्नेहरूले यो कुरा बुझ्नु/बुझाउनु पर्छ, की बुद्ध धर्म मात्र परम्परागत धर्म नरही यो त नैतिक शिक्षा हो, मानविय धर्म हो या भनौ बुद्ध धर्म जीवन जिउने कला हो। जीवन मृत्यु हुने कला हो। जीवन दुःख मुक्तिको कला हो। Buddhism is the art of living. Buddhism is the art of dying and Buddhism is the art of liberation from mental and Physical Sufferings.

जीवन र मरणलाई सन्तुलन अनि भवचक्र अन्त्य गर्ने विधि नै बुद्ध धर्म हो। जीवन मरण र भवचक्रबाट मुक्त भई सम्पूर्ण दुःखबाट पार हुने चाहना राख्ने सम्पूर्ण प्राणी मनुष्य देव ब्रह्माहरूले सम्म बुद्ध शिक्षालाई नै अपनाएको थियो र अपनाउनु पर्छ। किन कि हर प्राणी सुख शान्ति चाहन्छ दुःखबाट पार हुन चाहन्छ। भवचक्रबाट मुक्त हुन चाहन्छ। यसैको उपज हो भगवान् बुद्धले प्राप्त गर्नुभएको लाभ गर्नुभएको सम्बोधी ज्ञान, अथक प्रयास, अथक त्याग तपस्या बलिदानबाट प्राप्त अद्वितीय ज्ञान हामी जो कोहीले आफ्नो जीवनमा अनुसरण गर्ने गराउने हो भने जीवन जिउने पद्धति मरण पद्धति र मुक्तिको पद्धति बुझेर सदा सर्वदा सुख-शान्तिको मार्गमा प्रतिस्थित हुन सक्ने छौं। ढिलाई किन गर्ने ?

भगवान् बुद्धले अनित्य दुःख, अनात्म ज्ञान बुझेर विशुद्धिमार्ग आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग, मध्यक मार्गलाई जीवन जिउने पद्धतिको रूपमा प्रदर्शन गर्नुभएको छ। सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त, सम्यक आजीव, सम्यक व्यायाम, सम्यक सति, सम्यक समाधी यो नै विशुद्धिको मार्ग हो यही मार्गमा हिंडिं हामीले आफ्नो जीवनलाई विशुद्ध र सार्थक तुल्याउन सकिन्छ प्रयास किन नगर्ने ?

लोभ, द्वेष, मोह अकुशल क्लेश मुक्त हुनको लागि क्लेश रहित भई लोकबाट जानको लागि तृष्णारहित भई संसार विदा हुनको लागि भगवान् बुद्धले सम्पादन गर्नुपर्ने कुशल कर्महरूलाई निर्देशित गर्नु भएको छ। लोभलाई दानले, द्वेषलाई शीलले र मोहलाई भावनामय अभ्यासले निर्मूर्ण गरी पूर्ण रूपमा तृष्णा रहित भई जीवनको यात्रा तय गर्ने पद्धतिलाई प्रतिपादित गर्नु भएको छ। हामीसँग भएको श्रीसम्पत्तिबाट परहित सुखको लागि त्याग (दान) गर्ने। आफ्नो छोडेर जानुपर्ने काय (शरीर) बाट शील पालना गर्ने र निरन्तर आफ्नै गति तय गर्ने जीवनबाट भावनाको अभ्यास गरी लोभ, द्वेष, मोह रहित भई तृष्णा क्षय गर्ने पद्धति भगवान् बुद्धले प्रतिपादित गर्नुभएको छ। आजैदेखि किन थालनी नगर्ने ?

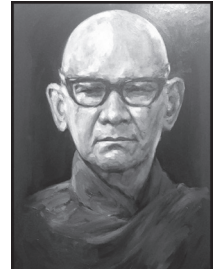
त्यस्तै गरी जीवन र मृत्यु भन्दा पर मुक्तिको लागि दुःखबाट छुटकाराको लागि मार्गफल निर्वाणको साक्षात्कारको लागि प्रोत्साहन गर्नु भएको छ। जब सम्म मार्गफल निर्वाण धर्ममा प्रतिस्थित हुन सक्दैनौं तबसम्म जीवन र मरण चक्रको यात्रामा अनन्त सम्म घुमिरहनु पर्ने हुन्छ। त्यसैले भव चक्रबाट मुक्तिको लागि अनित्य, दुःख, अनात्मको दर्शन गरी लोभ, द्वेष मोहलाई निर्मूल गर्न दान शील भावनाको अभ्यास गरी आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा पाइला चाली चतुआर्य सत्यलाई अबबोध गरी मार्गफल निर्वाण धर्मलाई साक्षात्कार गर्नु नै मुक्तिको अन्तिम सत्य हो भनि बुझि आफू स्वयं पुग्न भई लोक कल्याणको लागि तथागत भगवान् बुद्धले महाकरुणा चित्तले ढोका खोली दिनुभएको छ। त्यसैले जाग, उठ मार्गमा हिंड, अधि बढ जीवन छिटो छ, यात्रा लामो छ, ढिलाई किन ? आजै देखि अहिले देखि बुद्धलाई चिनौ-बुझौ, बुद्ध शिक्षालाई जीवनमा अनुसरण गरौं। जीवन-मरण र मुक्तिको यथार्थतालाई बुझौ बुझाऔं। साधु।



अगमहापण्डित महोपकारक महाशी सयादो महास्थविरज्यूले

देशना गर्नुभएको

महान धर्मचक्र सूत्रोपदेश



बुद्धत्वमा पुग्न भएको

त्यसरी पंचवर्गीयहरु निस्केर गइदिएको बोधिसत्वका निम्ति कायविवेक प्राप्त भैकन भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्नलाई अवसर भन्नु बढ्ता हुन पुगेको कारण बन्न गयो। तसर्थ-

बोधिसत्तो = बोधिसत्वले; तेसु गतेसु = ती पंचवर्गीयहरु छोडेर गइदिएकोले; अद्धमासं = दुई हप्तासम्म (तिनीहरु चैत्र कृष्ण औंसीको दिन छोडी गएको देखिन्छ); कायविवेकं लभित्वा = दायाँ-बायाँ मानिस कोही पनि नरहँदा शान्त शून्य हुने कायविवेक लाभ हुनगई; बोधिमण्डे अपराजितपल्लङ्गे = बोधिमण्डप अपराजित पलंकमा; निसीदित्वा = विराजमान हुनुभई; सब्बञ्जुतञ्जाणणं = सबैलाई बुझ्नसक्ने सर्वज्ञानलाई; वा = बुद्धकारक कारण ज्ञानलाई; पटिविज्झि = प्रतिवेधद्वारा बोध गरीकन प्राप्त गरिलिनु भयो भनी मूलपण्णास अट्कथा (द्वितीय-१९२) मा दर्शाइएको छ।

२९ वर्षको उमेर हुँदा बोधिसत्वले गृहत्याग गर्नुभयो, त्यस पछि ६ वर्षसम्म दुष्करचर्या आचरण गर्नुभयो भने पछि त्यो बेलासम्म ३५ वर्षको उमेर मात्र पुगेको हुनुभो। उमेर पनि यौवनावस्थाकै र प्रकृति स्वास्थ्य पनि खूबै राम्रो रहने अवस्था भइरहेको हुनाले आहार भोजन सेवन गरेर पन्छ दिन भित्र पहिले भैँ मासु-रगत छाला फेरि हृष्टपुष्ट हुनथाल्यो। साना ठूला लक्षणहरु पनि प्रकट भएर आए। त्यसरी भोजन आहार सेवनद्वारा बलशक्ति चढ्दै आएपछि बोधिसत्वले आनापान भनिने श्वास-प्रश्वास वायुलाई भाविता गर्दै वितर्क विचार प्रीति सुख एकाग्रता भन्ने पाँच अंगले युक्त प्रथमध्यानमा पनि प्रवेश भई ध्यान सुखमा रहनुभयो। प्रीति सुख एकाग्रता-यी तीन अंगले युक्त द्वितीयध्यानमा पनि प्रवेश भई ध्यान सुखमा रहनुभयो। उसैगरी सुख एकाग्रता दुई अंग युक्त तृतीयध्यान; उपेक्षा एकाग्रता भनिने दुई अंगले नै युक्त चतुर्थध्यानमा पनि प्रवेश भई ध्यान सुखमा रहनुभयो।

त्यस प्रकारले चार तह ध्यानमा प्रवेश भई ध्यान सुखमा रहनु भएपछि महासम्बत् १०३ वर्ष, अहिलेको बु.सं.

१३२४ वर्षदेखि पछाडितर हिसाब गरिए २५९७ वर्षको वैशाख पूर्णिमाको दिन बिहान सबेरै सेना निगमको छेवैको ठूलो वरको रूखमुनि बस्नुभई भिक्षाटन जानकानिम्ति समय पर्खिरहनुभयो। त्यो बेला सेना निगमकी श्रेष्ठीपुत्री सुजाताले त्यो वरको बोटका देवतालाई पूजा सत्कार गर्नलाई भनेर एकजना स्त्रीलाई त्यो वरको रूखमुनि सफा सुगधर गर्नु भनी अह्नाई पठाइन्। त्यस स्त्रीले बोधिसत्व बसिरहनु भएको देख्ता त्यो वरको रूखका देवता पूजा ग्रहण गर्नका निम्ति शरीरसहित प्रकट रूपमा बसिरहनु भएको रहेछ भन्ने सम्भेकी थिई। त्यसैले श्रेष्ठीपुत्री सुजाताकहाँ हतार हतार फर्केर बताउन आई।

सुजाताले पनि बिहान सबेरै पूजा गर्नलाई अधिबाटै पकाइराखेको क्षीर-भोजन एक लक्ष मोलको सुनको भाँडोमा राखी सुनकै ढकनीले छोपीकन लिएर आई एकलक्ष मूल्यको सुनको भाँडासहित बोधिसत्वको हातमा प्रदान गरिदिइन्। “मेरो मनोकामना सिद्ध र परिपूर्ण भए भैँ तपाईंको पनि सिद्ध र परिपूर्ण होस्” भनी शुभ प्रार्थना पनि गरेर गइन्। उसको मनोकामना परिपूर्ण भयो भनिएको चाहिँ “समान जाति कुलका पुरुषसित गृहबन्धनमा परी पहिले पुत्र जन्मोस्; यो वरदान सम्पूर्ण भए पूजा गर्नेछु” भनी त्यो वरको रूखमा कुमारी अवस्थामा प्रार्थना गरेर आएकी थिइन्। सोही प्रार्थना परि पूर्ण भएकोले त्यो वरको रूखका देवतालाई उद्देश्य गरी पूजा गरेकी थिइन्। तैपनि पछिका समयमा “बोधिसत्व उक्त क्षीर-भोजन सेवन गरी बुद्ध हुनुभो” भन्ने जान्न पाउँदा हर्षोल्लास पूर्वक आरम्भण गर्दै सर्वश्रेष्ठ दान कुशल उत्पत्ति एवं वृद्धि हुँदै गयो भनिन्छ।

बोधिसत्व नेरञ्जरा नदीमा गएर स्नान गर्नुभो। नुहाइसके पछि सुजाताले प्रदान गरेको क्षीर-भोजन ४९ गाँस सेवन गर्नु भई भोजन पछि “आजै म बुद्धत्वमा पुग्ने हो भने यो सुनको भाँडो पानीको धारको विपरीत उँभोतिर बगेर जाओस्” भन्ने अधिष्ठान गरी त्यो सुनको भाँडा बगाई पठाउनु भयो। त्यो सुनको भाँडा बेगले बहँदै गरेको पानीको धारको उल्टो उँभोतिर निकै बेरसम्म

बगदै कालनागराजकहाँ दबिएर गयो र अधिका तीन जना बुद्धहरूका सुनका भाँडाहरूका मुनि पसेर थाकमा खप्टिन पुग्यो ।

त्यो दिनभरि नै बोधिसत्व उक्त वनप्रदेशमा दिवा विहार बस्नुभइकन सन्ध्या समयमा बोधिवृक्ष भएको स्थानमा जानुभयो । त्यसरी जानुहुँदा सोत्थिय भन्ने एकजना घाँसिले आठमुट्टा घाँस प्रदान गरी चढायो । भुईँमा ओछ्याएर बस्नका लागि नै हो । त्यसवेला ऋषि श्रमणहरु घाँस ओछ्याएर बस्ने र सुत्ने चलन थियो । त्यसैले ओछ्याएर बस्नलाई भनेर दान दिइपठाएको थियो । यस पछि त अब संक्षिप्त रूपले मात्र बताउन पर्ला । विस्तृत रूपमा त सल्लेख सुत्त पुस्तक आदिमा बताइसकेको छु । बोधिवृक्ष मुनि पुग्दा पूर्वतिर आठ मुट्टा घाँस फैलाई ओछ्याउनु भयो । त्यसरी ओछ्याएर पछि, “बुद्धत्व भाव बोधिज्ञानमा नपुगुञ्जेल यो बज्रासनलाई तोड्ने छैन” भनी अधिष्ठान गरिकन त्यस घाँसको आसन माथि पूर्वाभिमुख हुनुभई पलेटी कसेर बस्नुभयो ।

त्यस बखत मार देवपुत्रले अधिष्ठान भंग भएर बुद्धत्वमा पुग्न नसकिने गरिदिने भन्ने उद्देश्यले पलंक क्षेत्र खोस्न आयो । बोधिसत्वले दानादि पारमीको आनुभावद्वारा घाम डुब्न अघि नै मार देवपुत्रलाई जित्नुभयो । त्यसरी जित्नु भएपछि ध्यान भावनाको सामर्थ्यद्वारा प्रथमयाममा पूर्वनिवास ज्ञान प्राप्त गरिलिनु भयो । मध्य रातमा मध्यमयाममा दिव्यचक्षु ज्ञान प्राप्त गर्नुभो । उषाकाल अन्तिमयाममा प्रतीत्य समुत्पाद प्रत्यवेक्षण गर्नु भएपछि उपादानस्कन्ध पाँचवटाको उत्पत्ति विनाशको भाविता गरिकन देख्ने विपश्यना ज्ञान वृद्धि भई सकेर चार आर्यमार्ग ज्ञानमा क्रमैसित उक्लेर सम्यक्सम्बुद्ध तथागतत्वमा पुगनुभयो ।

बुद्धत्वमा पुगनु भए पछि त्यो बोधिपल्लक स्थान सहित (७) सात स्थानमा (७) सात (७) सात दिन विहार गर्नुभई अरहत्त फल सुख अनुभव गर्दै, धर्मको निरीक्षण र प्रत्यवेक्षणद्वारा (४९) उन्चास दिन बिताउनु भयो । ती (७) सात सप्ताह मध्ये पाँचौँ सप्ताह अजपाल निग्रोध भन्ने वृक्षमुनि (७) सात दिन पूरै एउटै आसनमा विहार गर्नुभो । त्यस बेला तथागतले दुक्करकारिका भनिएको शरीरलाई दुःखकष्ट दिई आचरण गरिने आत्मकिलमथ आचरणबाट मुक्त हुन पाएकोमा प्रत्यवेक्षण गर्दै यसरी मनमा विचार उत्पन्न गर्नुभो । कसरी भने-

दुक्करचर्या आत्मकिलमथ अन्तर्गत पर्दछ

ताय दुक्करकारिकाय = शरीरलाई दुःख कष्ट दिई आचरण गर्ने उक्त दुक्करचर्या आचरणद्वारा;

मुत्तो = मुक्त हुन पाएर; अम्हि वत = धन्य हुन पाएँ; अनत्थसहिताय = अर्थ हितसित सम्बन्ध नरहेको; ताय दुक्करकारिकाय = उक्त दुक्करचर्या आचरणबाट; मुत्तो-मुक्त बन्न पाएर; साधु अम्हि वत = साँच्चै नै भलो भयो । मुत्तो-मुक्त बन्न पाएर; बोधिं समज्झगं = बोधिज्ञान प्राप्त भएको; साधु अम्हि वत = साँच्चै नै भलो भयो भनी यस्तो विचार उत्पन्न भयो ।

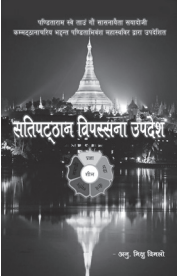
त्यो समयमा मार देवपुत्रले तथागतको काथिक वाचिक मानसिक गतिविधिहरूलाई सदैव नियालेर हेरिरहेको थियो । दोष भेट्टाएमा आरोप लाउनका निम्ति नै त्यसो गरिरहेको थियो । तसर्थ तथागतको उक्त मनोविचार बुझेर उत्तर दिने चाहना भएको ढंगले मारदेवपुत्रले, “शरीरलाई दुःख कष्ट दिने आचरण तपकर्मबाट छुटेर गए सत्वहरु शुद्ध हुँदैनन् । आयुष्मान गौतमले बुद्ध भइसकेको नहुँदै बुद्ध भयो भन्ने मानिरहेका छन् । बुद्ध हुने आचरण मार्गबाट चिप्लेर बाटो विराएर बस्नु भइसक्यो” भनी भन्न आयो ।

त्यसवेला तथागतले यसरी फेरि उत्तर दिनुभयो- अनत्थसहितं जत्वा, यकिञ्चि अमरं तपं ।

सब्बं नत्थावहं होति, फियारितं व धम्मनि ॥

यकिञ्चि = सम्पूर्ण, भएका जति जम्मै; अमरं तपं = मर्नु नपर्ने लक्ष्य लिई गरिने आत्किकन-मथानुयोग आचरणहरू; अत्थि = छन्; सब्बं = ती आचरण सारा, धम्मनि = सुनेको पृथ्वी बलौटे जमीन माथि; फियारितं व = पनि, अडेसो (अड्याउने) काम नलाग्ने भैं; न अत्थावहं होति = अर्थ हित वहन गर्न सक्तैन । इति = यसरी; अनत्थसहितं जत्वा = अर्थहितसित सम्बन्ध नरहेको कारण जानेको हुनाले; (विस्सज्जेसिं-आत्मकिलमथ आचरण जति जम्मै मैले फालेर आएँ) आदि भन्दै पुनः प्रतिकार गर्दै उत्तर दिनुभो । त्यो उत्तरमा “अमरं तपं” पदलाई अर्थकथामा “अमरं तपं = मर्नु नपर्ने आचरण; अमरभावत्थाय कतं = मरण नहुनका निम्ति लक्ष्य राख्ने गर्नु पर्ने, लूखतपं = खाने-पिउने वस्त्र आदि रुक्ष भएको आचरण; अत्तकिलमथानुयोगो = आफ्नो शरीरलाई कष्ट होइने गरी उद्योग गरिने” भनी वर्णन सहित दर्शाइएको छ । त्यसकारण दुक्करकारिका भन्नाले दुक्कर आचरण पनि आत्मकिलमथानुयोग आचरणमा समावेश भइरहेको कुरा सम्भेर याद राख्नुपर्दछ । तब मात्र धर्मचक्र उपदेश राम्रोसित प्रष्ट बुझिँदै जान्छ । तसर्थ मार संयुक्तबाट तथागतको मनोविचार उत्पन्न भएको यहाँ समावेश गरी दर्शाउँदै लगेको हो ।

बाँकी अर्को अंकमा....



सयादो ऊ. पण्डिताभिवंशद्वारा उपदेशित सतिपट्ठान विपश्यना ध्यान भावना निर्देशन

पण्डितारामा विपश्यना ध्यान केन्द्र
म्यानमार, येंगून



गतांशवाट क्रमशः.....

अत्ति नै खुकुलोपनले बेरिरहयो :-

पहिले पहिले में ग्वं सयादो भन्तेले ध्यान भावना अभ्यास गराउने समय बस्नु, छुनु देखि भाविता गराउनु हुन्थ्यो भनिन्छ । बसिरहेको छु, छोडिरहेको छु भनी यसरी भाविता गराउने रहेछ । बस्नु भनेको तलको भाग दुईटै खुट्टा पलेटी कसी माथिको भाग सिधा राखिराखेको हो । यो स्वभाव चित्तमा प्रकट हुने रूपमा शरीर पूरै ढाकेर बसिरहेछु भनी भाविता गराउने रहेछ । छोडिरहेछु भनेको आसन बाटै होस, घुडाले नै होस या गोलीगाथाले नै होस, सबभन्दा स्पष्ट संग छोडिरहेको स्थानमा गहिरो संग ध्यान राखी छोडिरह्यो भनी भाविता गराउने रहेछ । यसमा पनि बस्नु र छुनु भन्ने आरम्भण दुईटा छन ।

अब यहाँ पनि पेट फुल्ने र सुक्ने आरम्भण दुईटा भएपनि यो त मात्र हावा (वायु) नै भयो । सास भित्र छिर्नेसंग सम्बन्धित भई फुलेर आउने, सास बाहिर जानेसंग सम्बन्धित भई सुकेर जाने यो वायुधातु एउटै मात्र भयो । अत्ति नै सजिलो छ । सजिलो भएकोले योगीहरू गाह्रो मानी डराउँदैन । ओहो.... ! यो त सजिलै रहेछ भनी मन हलुङ्गे पारी भाविता गर्छ । त्यसैले रूपमा भएपनि महाभूत चारवटामा सबभन्दा प्रकट भएको वायो धातुलाई मुख्य मानी भाविता गराएको हो, अभ्यास गराएको हो ।

भाविता गर्ने भन्ने विषयमा स्मृति एउटै मात्र होइन । उसका परिवार पनि छन् । फुलेका जम्मै, सुकेका जम्मैलाई हर समय दृढ रूपमा भाविता गर्नसक्नको लागि "आताप" भन्ने वीर्य हुनुपर्छ । आताप भनेको "क्लेशलाई सुकाइ दिन सक्ने वीर्य" भनी भनिन्छ । उद्योग गरिएन भने, चित्त शिथिल भइरह्यो भने अत्ति नै शिथिल भएको

कारण क्लेशले बाढेर ल्याउने हुन्छ । केहि उद्योग नगरी हेर्नु त । चित्त शिथिल सिथिल भई थिनमिद्ध स्वीकार गरेको जस्तो भई केहिक्षण भित्रै नै निन्द्रा लागेर थिनमिद्ध प्रधान भएको अकुशल चित्तहरू उत्पन्न भएर आउने हुन्छ । अरु मलिन चित्तहरू पनि स्वीकार गरेको हुनजान्छ । यो अत्ति नै प्रष्ट भइरहेको नै भयो । छाडेका फ्याकेका जम्मै, वास्ता गर्ने स्वभाव नभए सम्म, वीर्य नभएको अनुसार क्लेशले ठाउँ लिने हुन्छ । ती क्लेशहरू चित्त सन्तानमा छिरेर टाँसिरहेकोले जहिल्यै पनि चित्तमा लेउ जमिरहन्छ । लेउ लागेको बस्तु गह्वंगो र ओसिलो हुन्छ । गतिशिल हुँदैन ।

वीर्यवान :-

अहिले यहाँ पेट फुलेर आउने क्षण दृढ रूपमा भाविता गर्न सक्नको लागि प्रयास उद्योग गरिरहन्छ । सुकेर जाने क्षण पनि दृढ रूपमा भाविता गर्न सक्नको लागि प्रयास उद्योग गरिरहन्छ । हरेक सुक्ने र फुल्ने आवस्थामा चित्त आरम्भणमा पुऱ्याउन, त्यसमा विस्तार विस्तारै राख्नको लागि प्रयास र उद्योग गर्ने स्वभाव विद्यमान भइरहन्छ । त्यस्तो स्वभाव भएकोले चित्तको सिथिलता रहेन । त्यसरी प्रयास र उद्योग गर्ने वीर्यले उत्पन्न भएर आउन सक्ने क्लेश धर्महरूलाई उत्पन्न हुने मौका नै दिँदैन । क्लेश भित्र छिर्ने अवसर पाउने वित्तिकै चित्तमा लेउ लागी ओसिलो हुने स्थिति उत्पन्न नगराउनको निमित्त वीर्यले गरिरहने उद्योग स्वभावलाई नै सुकाइरह्यो भनी भनिन्छ । पहिल्यै भिजिएकोलाई सुकाएको स्वभाव होइन । भिजेको धातु चित्त सन्तानमा टाँसिन नसक्ने गरी पहिले नै सुरक्षा दिएको स्वभाव हो । त्यसैले सुकाएर पठाउने भनेको साँचै नै क्लेश उत्पन्न हुने अवसर नदिएको नै भयो । त्यस क्लेश उत्पन्न हुने अवसर नदिएकोलाई नै क्लेश स्वीकार नगरेको, फ्याकेको भनी भनिन्छ । त्यसैले

“आतापी - क्लेशलाई सुकाएर पठाउन सक्ने, हटाएर पठाउन सक्ने वीर्य भएका, क्लेशलाई स्वीकार नगरी फ्याकेका” भनी ग्रन्थमा अर्थ दिइराखेको छ ।

तोलिएर भुलिएर बसेर हुँदैन :-

सुकाएर पठाउने र हटाएर पठाउने भनेको उही अर्थ हो । विद्यमान भैसकेको अलग्याउन, हटाउनको लागि भनी, भिजिएकोलाई सुकाउनको लागि भनी गरेको स्वभाव होइन । उत्पन्न हुने आवसर प्रदान नगर्ने स्वभाव हो । यो अत्ति नै सही कुरा हो । फुल्ने हरेक अवस्थामा र सुक्ने हरेक अवस्थामा दृढस्मृति बनाउनको लागि, जहिले पनि आरम्भणमा चित्त उत्पन्न गराउनको लागि कोसिस गरिरहेकोले सदा उद्योग, प्रयास र कोसिस विद्यमान भइरहेको छ । सदा कोसिस भइरहेकोले सिथिलताको कारण उत्पन्न हुनसक्ने क्लेशलेउ लाग्ने, ओसिलो स्वभाव चित्तमा टाँसिदैन, यिनीहरू अलग भइरहन्छ । उत्पन्न भएर नआउने हिसाबले अलग भइरहेको भयो । त्यसरी वीर्यवान व्यक्तिलाई “आतापी” भनिन्छ ।

आतापी - क्लेश लेउ लागी हुने ओसिलोपनलाई सुकाएर पठाउन सक्ने, अलग्ग हटाएर पठाउन सक्ने योगी भनिन्छ । आताप- क्लेशलाई सुकाएर, हटाएर पठाउन सक्ने वीर्य भनिन्छ । त्यस प्रकारको वीर्यधर्म अत्ति नै आवश्यक छ । यो सदाकाल विद्यमान भएमात्रै स्मृति पनि विद्यमान हुन्छ । त्यो भएन भने स्मृति पनि हुँदैन । अत्ति नै महत्वपूर्ण विषय हो ।

त्यस आताप वीर्य पनि फिक्का, हल्का रूपमा भाविता अभ्यास गरिरह्यो भने प्राप्त हुँदैन । आतापको अभिप्राय सीघ्र सीघ्र अबिलम्ब भन्ने अर्थ पनि छ । त्यसैले हरेक फुल्ने र सुक्ने अवस्थामा जहिले पनि स्मृति विद्यमान गराइरहनको लागि फिक्का, हल्का रूपले भाविता र अभ्यास गरेर हुँदैन । सीघ्र रूपमा भाविता र अभ्यास गर्नुपर्छ । अलिकता पनि शिथिल गर्नुहुँदैन । अलिकता पनि भुलिरहने र तोलिरहने स्वभाव हुँदैन । यो त्यो विचार गरिरहेर हुँदैन । चाँडो र शीघ्र रूपमा अभ्यास गर्नुपर्छ । हरेक सेकेण्ड सेकेण्डमा नछुट्टाइकन स्मृति विद्यमान गराउनको लागि सीघ्र रूपमा उद्योग अभ्यास गर्ने कार्य भनेको पनि सजिलो काम होइन ।

शिथिल चित्त :-

यसरी सीघ्र रूपमा भाविता गर्ने र ढिला नगर्ने वीर्य हुनुपर्छ । यो चित्तको एउटा बलशक्ति हो । जहिले पनि उत्पत्तित सम्पूर्ण आरम्भणलाई दृढ रूपमा भाविता गर्न सक्नको निमित्त भाविता गर्नुपर्ने आरम्भणमा चित्त एकतृत भई यथार्थ स्वभावधर्महरू स्थूलदेखि लिएर विस्तारै विस्तृतरूपले छुट्टिने गरी जान्नुबुझ्न सक्ने अवस्थासम्म पुग्नको लागि प्रथमत मानसिक बलशक्तिहरू विद्यमान हुनुपर्दछ । यो अत्ति नै महत्वपूर्ण छ । चाँडो चाँडो सीघ्ररूपमा भाविता गर्ने वीर्य समावेश भएन भने के हुन सक्छ त भन्दा “अनातापिनो अन्तोसङ्खेपो अन्तरायकतो होति । ” अनातापिनो - सीघ्र र चाँडो भाविता गर्ने स्वभाव नभएका योगीको, पेट फुल्ने र सुक्ने देखि लिएर उत्पत्तित आरम्भणहरूमा सीघ्र भाविता नगरिकन चित्त सिथिल भई खुकुलो हुने “अनातापी” योगीको चित्त खुम्चिएर जान्छ । वीर्य सिथिल हुनेवित्तिकै चित्त स्वतः नै खुम्चिएर जान्छ ।

उत्साह नभएको बेला ”

अन्तासंखेपो - चित्त भित्र खुम्चिएर रहन्छ । चित्त खुम्चिएर जानाले चित्त फैलिने, खोलिने स्वभाव हुँदैन । गिलो न गिलो भएर जान्छ । त्यस स्वभावले गर्दा भुक्नुभुक् नित्द्रा आउने थिनमिद्ध स्वभाव भित्रिने नै हुन्छ । सबभन्दा पहिले ध्यानभावना अभ्यासरत योगीहरूमा त्यस चाँडो र शीघ्र रूपमा भाविता गर्ने वीर्य नभएकाले चित्त शिथिल भई खुम्चिएर अर्कै स्वभावको भएर जान्छ । त्यसलाई पालीभाषामा “थिन” भनिन्छ । थिनको कारणले चित्तको शक्ति सामर्थ्य हुँदैन । शिथिल भई फिक्का हुन्छ । यो थिनलाई सामर्थ्य जागृत नगरिकन निरय भएर जाने चित्त उत्पन्न हुने कारण हो भनिराखेको छ । सामर्थ्य नजगाइकन निरय भईजाने चित्त उत्पन्न हुने भनिएको भयो । चित्तको स्वभाव छुट्टै किसिमको भएर हुन्छ । चित्तमा शक्ति सामर्थ्य हुँदैन । उद्योग गर्ने स्वभाव भएन भने चित्त निरय भई स्वतः नै भुलिएर एकैचोटी शिथिल भएर जान्छ । त्यसलाई “थिन” भनिन्छ । उत्साह हराउँदै गई शरीर र चित्त पनि स्वात्तै निरय भई खुम्चिएर जाने, नफैलिरहने स्वभाव हो ।

निदाइरहेका सम्म पनि :-

सामर्थ्य नजगाइकन पछाडि हतेर जाने चित्तको उत्पत्ति कारण “थिन” भयो । जहिलेपनि चाँडो चाँडो सीघ्ररूपमा अभ्यास गरिरह्यो भने चित्त फैलिएर, फुलेर, ताजा भइरहने हुन्छ । यहाँ दृढ रूपमा भाविता गरिरहेको हो, उत्साह विद्यमान भएकोले हो । फुलेर आउने अवस्थामा नछुल्ने गरी भाविता गर्नेछु भनी जहिले पनि तयार भइरहने स्वभाव पनि विद्यमान छ । चित्त पनि उत्साहित भइरहेको पनि छ र जागृत पनि छ । चित्तको हाँकछाँक स्वभाव भई उत्साह पनि भएमा शरीर पनि मन पनि पछाडि हटेर जाने खुम्चिएर भित्र छिर्ने स्वभाव हुँदैन । शक्ति सामर्थ्य जहिले पनि उत्पन्न भइरहने हुन्छ । त्यसैलाई नै बलशक्ति उत्पन्न गर्ने भनिन्छ । अति नै आश्चर्यजनक विषय हो । निदाएका व्यक्तिसम्म पनि, भुलिरहेका व्यक्तिसम्म पनि सजिलैसंग बसिरहने व्यक्तिसम्म पनि क्षणिक उत्साहित हुने स्वभाव उत्पन्न हुने वित्तिकै विशेष रूपले नै चित्त फैलिएर, फुलिएर, खलबल भई, उत्साहित भएर आउने यो अति नै विशिष्ट स्वभाव हो ।

ढिक्का परेको घ्यू :-

“थिन” भयो भने “मिद्ध” पनि हुने नै भयो । थिन र मिद्ध संगसंगै जोडिएर आउने हुन्छ । थिन भित्रिरहेको व्यक्तिमा सामर्थ्य उत्पन्न नगरिकन स्वात्तै पछाडि हटेर खुम्चिएर जाने बेला थकित हुने स्वभाव जस्तो हुने मिद्धको स्वभाव हो । बलशक्ति सकिएर सिधिएर गए जस्तो हुने हो । बलशक्तिहरू, सिधिएर थाक्ने अवस्था हुन्छ । यसरी बलशक्ति सिधिएर थकित हुने अवस्थालाई पालिभाषामा “मिद्ध” भनिन्छ । हाम्रो भाषामा बलशक्ति सिधिएर थकित हुने । चित्त थाक्ने स्वभाव हो । थिन बलशक्ति उत्पन्न नगरेकाले, उत्साह नभएकोले पछाडी हत्ने स्वभाव, मिद्ध बलशक्ति सिधिएर थाक्ने स्वभाव हो ।

घ्यू भनेको तातोपनको कारण तरलतापनमा परिवर्तन भई सललल बगिरहेतापनि तातोपन विस्तारै घटेर चिसिएर आउने अवस्थामा गिलो भएर आउँछ । शीतधातु भित्रिएर आयो । गरमधातु छुटेर आउने बेला शीतधातु भित्रिने हुन्छ । चिसो राष्ट्रमा भए घ्यू तुरुन्तै ढिक्का पर्ने हुन्छ । ढिक्का परेको घ्यू पाउरोटीमा

दल्ल सकिदैन । त्यसकारण पाउरोटी भएतापनि आगोमा सुकाउनु पर्‍यो । त्यसो नभए घ्यू भएपनि तताउनु पर्‍यो । तताउने अवस्थामा ढिक्का परेको घ्यू अलिअलि गर्दै पगिएर आउँछ । अनि गिलिएर आउँछ । गिलो भएमात्र पाउरोटीमा दल्ल सजिलो हुन्छ । त्यसो होइन भने अधि आगोमा पोलेको कारण तातो पाउरोटीमा घ्यू राखिदिने वित्तिकै पाउरोटी तातो भएको कारण घ्यू पगिएर फैलिएर जान्छ । त्यसैले मिद्धलाई चित्त गिलो भइकन दल्लो भएर जाने स्वभाव भनेर भनिराखेको हो ।

गिलोपन हुनु :-

कडा भएर गयो, गिलो भएर गयो भने चित्त टम्म, तनक्क परेर जाने हुन्छ । स्थिर शान्त भइराख्ने अवस्थामा केही पनि प्रतिक्रिया गर्ने स्वभाव नभएतापनि चित्त गिलोपन घ्यू जस्तो भइरहने अवस्थामा त्यस व्यक्तिलाई निन्द्रावाट बिउँफिने किसिमले केहि गर्‍यो भने रीस उठाउँछ । प्रतिक्रिया गर्ने स्वभाव अत्तिनै चलाख र सीघ्र हुन्छ । रिसाउनु सजिलो छ । चित्त कडा भइरहेकोले हो । त्यसरी थिनमिद्ध भित्रिरहेका व्यक्ति आफ्नै ताल र स्वभावमा मज्जा मानिरहने हुन्छ । मज्जा मानिरहेका व्यक्तिलाई केहि गर्न गयोकी त मज्जा भंग हुनेहुँदा उसले रिस उठाउँछ । खाटमा लेटेर थिनमिद्ध भित्रिदै मन्द निन्द्रा लागिरहेको व्यक्तिलाई उसको विपरीत केही गर्‍यो की त त्यस व्यक्ति प्रति रिस उठाउँछ ।

अफिम सेवन गर्नेहरू, हासिम सेवन गर्ने मानिसहरूलाई हेरौं । हासिम सेवन गर्ने वित्तिकै आनन्द मानिरहने, मज्जा मानिरहने हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा केही एक जना व्यक्ति गई विध्नवाधा दिन गएमा रिस उठाइहाल्छ । उसले थिनमिद्धलाई बल पुग्ने औषधी सेवन गरेकोले थिनमिद्ध भित्रिन सजिलो भइरहेको हो । विशेषत यस्तो बेलामा जत्ति नै अरु बल शक्तिहरू भएतापनि बल उत्पन्न नभइ खुम्चिरहने स्वभाव हुन्छ । औषधीको प्रभावले बलशक्ति सिधिएर गए जस्तो भइ थकित भइरहेको जस्तो हुन्छ । थकित भइरहेको जस्तो भइरहने बेला चित्त गिलो न गिलो भई घ्यू जस्तो विस्तारै कडा भएर आउने हुन्छ । तर उसलाई विध्नवाधा दिने वित्तिकै रिस उठाउने प्रतिक्रिया दिने भने सजिलो हुन्छ ।

भिङ्गे माछालाई आगोमा पोलेर राख्ने जस्तै :-

थिनमिद्धताको कारण स्वच्छ, ताजा नभइकन खुम्चिएर जाने भनेतापनि त्यस थिनमिद्ध भएका व्यक्तिको चित्त कडा हुनेहुनाले विधनबाधा दियो भने त रिस उठ्न सजिलो छ भन्ने कुरा त प्रष्ट भइरहेको छ । भर्खर भर्खरै ध्यान अभ्यास शुरूगरेका योगीले थिनमिद्धसंग नै सबभन्दा पहिले संघर्ष गरिहनु पर्ने हुन्छ । त्यस्तो थिनमिद्धलाई हटाएर पठाउन सक्ने शक्ति भनेको आताप वीर्य नै हो ।

फुलेर आयो, सुकेर गयो भनी पहिले अलिअलि त भाविता गरेर लगेजस्तो हुन्छ । त्यस पछि त मानसिक बलशक्ति छुटेर गई उत्साहित हुँदैन । उत्साह नहुने वित्तिकै चित्त खुम्चिएर भुक्भुक् निदाउने हुन्छ । यसरी बस्दा बस्दैमा, उठ्दा उठ्दैमा वा अडेस लिँदालिँदैमा पनि निदाउने योगीहरू पनि छन् । कति यागीहरू त धुरर..धुरर.. स्वर सम्म पनि निकाल्नेहरू छन् । थिनमिद्ध साह्रै डरलाग्दो अत्ति नै नजिकको भित्री शत्रु हो भनी प्रष्ट भइरहेको छ । त्यसैले थिनमिद्धलाई चाँडै नै हटाएर पठाउन सक्नको लागि आताप वीर्य अत्ति नै महत्वपूर्ण एक मात्र हतियार हो ।

यहाँ कति योगीहरू छन्, जो पहिल्यै नै अत्ति शिथिल भएका, बसेर ध्यान बस्दा पनि कुपिएर बस्ने योगीहरू पनि छन् । भाविता गर्नुपर्ने आरम्भणमा पनि त्यत्ति उत्साह देखाउँदैन । स्फूर्ति व्यक्ति पाईदैन । बस्दा पनि धलमलिएर जाने गरी बस्ने, चित्त पनि खुकुलो भई उत्साह नभएकाले चित्त खुम्चिएर जाने हुन्छ । चैतसिक तर्फबाट पनि बलशक्ति सिधिएर थकित व्यक्ति जस्तो हुनेहुन्छ । चित्त गिलो भई क्षणभित्रमा नै उसको शरीर भिङ्गेमाछा आगोमा पोलिराखेको जस्तो घुमाउरो भएर जान्छ । निधारबाट अगाडि भुँईमा छुनपुग्छ । क्षणभित्रमा नै निदाउने हुन्छ । त्यसैले यो अत्ति नै डरलाग्दो स्वभाव हो । सजिलै भित्रिन सक्ने नजिकैको भित्री डरलाग्दो शत्रु हो ।

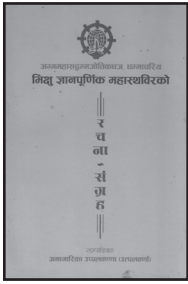
सेकेण्ड सेकेण्डमा :-

योगीहरूमा यस प्रकारको अवस्थाको मूल कारण खोजिहेरेमा सीघ्र उत्साहित भई उद्योग गर्ने वीर्य कम

भएको कारणले हो । चित्तमा न्यानो प्रकाश नफिजिएकोले चित्तको बल उत्पन्न नभई खुम्चिएर जाने स्वभाव, बलशक्ति सिधिएर थकित हुने स्वभाव भई चित्त (मन) गिलो न गिलो भइरहेको कारण कार्यमा बाधा भइरहेको भन्ने विषय प्रष्ट भइरहेको छ । त्यस प्रकारको कथिनाइहरू नहोस भन्नाको खातिर भगवान् बुद्धले सबभन्दा पहिले “आतापी” भन्ने शब्द प्रयोग गर्नुभयो । यहाँ “आतापी - क्लेश सुकाएर पठाउन सक्ने सम्यक प्रधान वीर्य होस” भन्ने अभिप्राय हो । अर्को भाषामा भन्ने हो भने सीघ्र रुपमा उद्योग गर्ने स्वभाव हुनुपर्छ । सेकेण्ड सेकेण्डमा नटुटाइकन अटूट रुपमा उत्साहित भइरहनुपर्छ । बलशक्ति सिधिएर थकित महशुस भइरहने अवस्था नहोस भन्ने अभिप्राय हो । शूरवीरपूर्ण वीर्य हुनुपर्छ । सेकेण्ड सेकेण्डमा जहिले पनि सम्भन सक्नको लागि उद्योग भाविता गर्नु भनेको पनि कम वीर्य होइन ।

एक मिनेटमा ६० सेकेण्ड हुन्छ । एक सेकेण्डमा सीघ्रपूर्ण उद्योग गर्नु भनेको एक एकको दरले गन्ति गर्ने हो भने त्यस उद्योग गर्ने स्वभाव एकसँग अर्को सम्बन्धित भई जानेवेला बलशक्तिपूर्ण भएर आउँछ । ६० पटक सम्म क्लेशमल उत्पन्न हुने अवसर प्रदान गरेन । ६० पटकसम्म क्लेश धर्महरूलाई सुकाएर पठाएको भयो । उत्पन्न नगराउने किसिमले क्लेशहरूलाई सुकाएर खाली बनाएर पठाउन सक्ने सामर्थ्य शक्ति वीर्यसंग छ । यो कमवीर्य होइन । अत्ति नै उत्तम र श्रेष्ठतम हो । आरामसंग खुकुलो किसिमले विचार गर्न मन लागे अनुसारको विचार गरी, तोलिएर बस्न मन लागेको विषयमा तोलिएर बस्नाले चित्त सन्तानमा थिनमिद्धको कारण भिजिएर ओसिएर आउने हुन्छ । भगवान बुद्धले आज्ञा गरिराख्नु भएको छ - वीर्यहीन, उद्योगहीन व्यक्तिको चित्तसन्तानमा क्लेशले भिजिएर ओसिने हुनाले चित्त सुक्नाको कारण चालाख र तत्पर स्वभाव रहदैन । भिजिएको ओसिनेको बस्तु भनेको गहंगो भएर तल भर्ने हुन्छ । त्यसरी जहिले पनि क्लेशबाट भिजिएको ओसिनेको चित्त भएको व्यक्तिमा समथ विपस्सना धर्महरू उत्पन्न हुँदैन भनी यसरी आज्ञा गरी राख्नुभएको छ ।

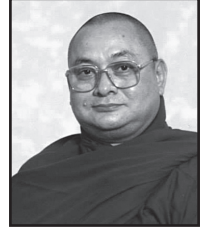
बाँकी अर्को अंकमा....



मानवता कि दानवता ?

डा. भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

अगममहापण्डित, अगममहासद्धम्मजोतिकधज, धम्मचारिय



प्राणी जगतमा मानव प्राणी अत्यन्त उच्चस्थ अवस्थाको जीव हो । यसको अस्तित्व र महत्व अन्य कुनै प्राणीहरुसित दाँज र तुलना गर्न सकिनन । हरेक क्षेत्रमा यसको स्थान उच्चस्तरीय छ । आफ्नो अन्तर्निहित क्षमतालाई उजागर गर्न सकियो भने यसले गर्न नसकिने यो संसारमा केही पनि छैन । जुन कुरा आजको युगले प्रमाणित गरेर देखाइसकेको छ । भविष्यको संसारले त के के गरेर देखाउँदै गइरहने छ त्यसको लेखाजोखा कसैले पनि गर्नसक्ने छैन । किनभने मानव मन र मस्तिष्कले प्रत्येक क्षण प्रत्येक पलमा एक न एक नयाँ नयाँ आविष्कार गर्दै गइरहेको हुन्छ । त्यो गति रोकिएको हुँदैन ।

भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ- “लोकविसयो अचिन्तेय्यो” अर्थात् “यो संसारको विषयलाई चिन्तना गरेर साध्य हुँदैन । कारण गमनद्वारा यसको अन्त गर्न सक्तैन । चलायमान संसारको अन्त्य कहिल्यै हुँदैन ।

आविष्कार गर्नु भनेको नै एक पछि अर्को नयाँ नयाँ निर्माण एवं उत्पादन गर्दै जानु हो । पहिलेको पुरानो हुन्छ, सेलाएर जान्छ, विलाएर जान्छ, नयाँ नयाँ जन्मदै जान्छ, उत्पन्न हुँदै गइरहन्छ, आविष्कार हुँदै रहिरहन्छ । मानवको अगाडि फेलापर्नु र नपर्नुमा मात्रै फरक पर्ने हो र मानव मन र मस्तिष्क पनि कहिल्यै नरोकिने गतिशील प्रक्रिया हो । जुन भौतिक प्रक्रियाहरू भन्दा सयौं, हजारौं, लाखौं अझ भनौं करोडौं गुणा भन्दा पनि द्रूतगतिले गतिमान रहिरहेको हुन्छ । निरन्तर चलिरहेको हुन्छ । त्यसैले नै मानव मनले यो संसारलाई उथल पुथल पार्न सक्तछ । निर्माण तिर पनि यो सशक्त छ, ध्वंश गर्नतिर पनि यो प्रबल छ ।

कुन दिशातिर यसलाई दोन्हाउने हो ? त्यसको

निर्णय पनि मानवले आफैले गर्नुपर्दछ । उसमाथि आधिपत्य जमाउनसक्ने अन्य प्राणी कोही पनि यो संसारमा छैन । यसको शक्ति अपार छ, अपरम्पार छ ।

मानवले जसलाई सर्वशक्तिमान प्रभुत्वसम्पन्न निर्धारित गरिराखेको छ, त्यो पनि त मानवकै मन मस्तिष्कको कल्पना भित्रको उपज नै त हो नि; होइन र ! नत्र भने मानवले भने जस्तो, सोचे जस्तो, कल्पना गरे जस्तो मात्र उसले गरिरहने होइन होला नि ! उसको अहाऊ पहाऊमा नाचन परिराखेको नै यसको ज्वलन्त उदाहरण र प्रमाण होइन र ! त्यो भन्दा माथि पुगेर मानव प्रदत्तशक्ति भन्दा बाहिर गएर उसले पनि त केही गरेर देखाउनुपर्ने थियो । तर खोई, त्यस्तो किसिमको केही असाधारण घटनाहरू यो संसारमा घटिरहेको ?

प्राकृतिक प्रकोपहरू त्यतिकै मच्चिरहेको छ; हिंसा, चोरी, डकैती, लुटमार, अत्याचार, व्यभिचार, भ्रष्टाचार, छलकपट, जालभेल आदि आदिहरू; प्राणीमात्रलाई असत्य हुने किसिमका शोक सन्ताप डाह छटपटी गराइने खालका अप्रिय घटनाहरू गधन्य अपराधहरू यो धरतीमा मच्चिराखेकै छन्, रोग भोक पिपाशाहरूले प्राणीमात्र पीडितै छन्, मरणान्तक सास्ति खाएर दुःख भोगेर चित्कार गरिरहेकै छन्, हाहाकारको परिस्थिति भोगिरहेकै छन्, कसैले अहं त्यसको निराकरण गरिदिएको पाइँदैन ।

त्यसको सट्टामा बरु मानव आफैले त्यसको उपचार सक्दोरूपमा जसो तसो गरिरहेको छ, उपचारको बाटो खोजिरहेको छ । तर तर सर्वशक्तिसम्पन्न कसैले पनि “यो गर न” भनी यति मात्र समेत सुभाष पेश गरेको, अर्ति दिएको, समस्या सुल्भाइदिएको, बाटो देखाइदिएको आजसम्म पनि कहीं

कतै फेलापरेको पाइँदैन । हरे, यो कस्तो शक्ति हो, त्यो सर्वशक्तिमानको ! खोई, सर्वशक्तिमानहरु कहाँ लुकिबसेका छन् । कि त उनीहरु पनि मोजमस्ती मै ब्यस्त छन् कि ! हाय ! मानव आफैले सबै ठोक गर्न परिराखेको छ । उसैबाट असल काम पनि भइरहेको छ; खराब काम पनि । अनि उसैबाट राम्रो प्रतिफल पनि निस्किराखेको छ; नराम्रो प्रतिफल पनि । सारा प्रलयको मार पनि उसैको थाप्लोमा बजिराखेको छ । अब के भन्ने भन्नुस् त !

जुन मानवमा मानवीय गुण र मानवत्व छ, मानवता जागेको छ, उसबाट असल काम भइराखेको छ, संसारको कल्याण भइराखेको छ । उसको उल्टो जुन मानवमा दानव घुसिराखेको छ, उसबाट प्रलयकारी विध्वंशात्मक क्रियाकलापहरु अगाडि दावानल जस्तै बढिराखेको छ र त्यसको दुष्परिणाम पनि यो धरतीले भोगिरहनु परिरहेको छ ।

मानवता र दानवता दुबै किसिमको स्वभाव पनि मानव मन मस्तिष्कबाट नै उजिराखेको छ । त्यसैले आजको संसारमा यदि मानवले साँच्चै सुखानन्दको प्रतिफल चाहन्छ, भने उसले कुचिन्तन, कुदृष्टि, कुभावनाको कारण आफूमा निहित दानव प्रवृत्तिलाई विवेक र बुद्धिको ब्रेक लगाई रोक्नुपर्ने र सही चिन्तन, सुदृष्टि र सद्भावनालाई अगाडि बढाई आफ्नो मानवत्व तथा मानवतालाई जगाई सच्चा

मानव बन्नुपर्ने । यसमा उसको मानव स्वरूप जीवित रहिरहने छ र यस विश्व ब्रह्माण्डलाई उसले आफ्नो बनाईराख्न सकिने छ । यसलाई समृद्ध तुल्याई स्वर्ग बनाइराख्न सकिने छ ।

तसर्थ मानवको सबभन्दा महत्वपूर्ण कर्तव्य नै मानवतालाई जोगाइराख्नुमा भरपरिरहेको छ । मानवतालाई जोगाउन के कस्ता साधनहरु जुटाउनुपर्ने माध्यमहरु अपनाउनुपर्ने हो त्यो पनि मानव मन मस्तिष्क मै लुकिराखेको छ । त्यसलाई उसले आफै भित्र अनुसन्धान र उत्खनन गर्दै सजगताका साथ ध्यान पुर्‍याई आत्मसात गर्नु र प्रयोगमा ल्याउनु नितान्त आवश्यक छ । यही तथागत सम्यक्सम्बुद्धहरुको पनि महाकरुणायुक्त सन्देश हो ।

यसमा कुनै किमिको भेदभाव र संकीर्णता लुकिराखेको छैन । चाहे पुरुष होस् या त महिला, जसमा मानवता छ त्यो मानव एवं मानवी हो । जसमा त्यो छैन त्यो दानव एवं दानवी हो ।

खास भन्नुपर्दा यो संसारमा कोही पनि चेतनशील यस्तो प्राणी हुँदैन जसले आफूलाई दानव भन्न रूचाउने हो । अतएव दानवतालाई सदाको लागि त्यागी मानवताले परिपूर्ण मानव बनौं । यही धर्म हो; यही कर्म हो; र यही जीवन, जीवनको मूललक्ष्य पनि यही हो ।

चिरं तिष्ठतु जिनसासनं !

श्री सिद्धिमंगल बुद्ध विहार श्रामणेर तथा ऋषिणी प्रव्रज्या शिविर २०७५

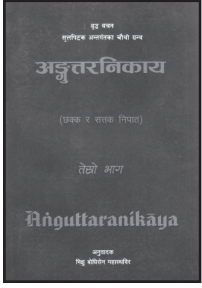
वार्षिक रूपमा श्री सिद्धिमंगल बुद्ध विहारमा भइरहेको साप्ताहिक श्रामणेर तथा ऋषिणी शिविर २०७५ यही माघ महिनामा सु-सम्पन्न हुन गइरहेको हुनाले इच्छुक महानुभावहरुले आफ्ना छोराछोरीहरुलाई बौद्ध परम्परा अनुसार श्रामणेर तथा ऋषिणी प्रव्रज्या गराई पुण्य संचित गर्नु/गराउनु हुन मैत्रीपूर्ण अनुरोध गर्दछौं ।

श्री सिद्धिमंगल बुद्ध विहार

महालक्ष्मी नगरपालिका-६, सिद्धिपुर, ललितपुर

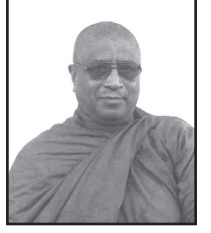
सम्पर्क : भिक्षु विमलो, मो. ९८४९५९८३८३, ५७०९४९५

रामकृष्ण महर्जन, मो. ९८४९९३४४९४



अङ्गुत्तरनिकाय

भिक्षु बोधिसेन महास्थविर
अनुवादक



२. तण्हासुत्तं

६२. “पहिला, भिक्षुहो ! भवतृष्णाको अग्रभाग थियो भनी स्पष्ट थाहा भएन— ‘यो भन्दा पहिले भवतृष्णा थिएन, अतः पछि पनि थाहा हुने छैन । भिक्षुहो ! यसलाई यसरी भन्नुपर्छ तर यो थाहा पाउन सकिन्छ— ‘यस हेतुद्वारा भवतृष्णा हुन्छ ।’

“भिक्षुहो ! मैले भवतृष्णाको पनि आहार (हेतु) छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु । भवतृष्णाको आहार के हो ? यसको उत्तर अविद्या हो । भिक्षुहो ! अविद्याको पनि आहार छ, बिना आहार होइन भनी भन्दछु । अविद्याको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘पञ्च नीवरण’ हो । भिक्षुहो ! मैले पञ्च नीवरणको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु । पञ्च नीवरणको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘तीनप्रकारका दुश्चरित्र’ हुन् । भिक्षुहो ! मैले तीनप्रकारका दुश्चरित्रको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु । तीन प्रकारका दुश्चरित्रको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘इन्द्रिय असंयम’ हो । भिक्षुहो ! मैले ‘इन्द्रिय असंयमको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु । इन्द्रिय असंयमको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘स्मृति सम्प्रजन्यले हीन’ हुनु हो । भिक्षुहो ! मैले स्मृति असम्प्रजन्यको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु । स्मृति असम्प्रजन्यको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘मनमा बेठिक विचार’ हो । भिक्षुहो ! मैले मनमा बेठिक विचारको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु । मनमा बेठिक विचारको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘अश्रद्धा’ हो । भिक्षुहो ! मैले अश्रद्धाको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु । अश्रद्धाको आहार के हो ? यसको उत्तर

‘असद्धर्म सुन्नु’ हो । भिक्षुहो ! मैले असद्धर्म सुन्नको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु । असद्धर्म सुन्नको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘असत्पुरुषको सङ्गत’ हो ।

“भिक्षुहो ! यसरी असत्पुरुषको सङ्गतले गर्दा असद्धर्म सुन्नमा परिपूरक हुन्छ, असद्धर्म सुन्नमा परिपूरक हुँदा अश्रद्धामा परिपूरक हुन्छ, अश्रद्धामा परिपूरक हुँदा मनमा बेठिक विचारको परिपूरक हुन्छ, मनमा बेठिक विचारको परिपूरक हुँदा स्मृति असम्प्रजन्यतामा परिपूरक हुन्छ, स्मृति असम्प्रजन्यतामा परिपूरक हुँदा इन्द्रिय असंयममा परिपूरक हुन्छ, इन्द्रिय असंयममा परिपूरक हुँदा तीनप्रकारका दुश्चरित्रमा परिपूरक हुन्छ, तीनप्रकारका दुश्चरित्रमा परिपूरक हुँदा पञ्च नीवरणमा परिपूरक हुन्छ, पञ्च नीवरणमा परिपूरक हुँदा अविद्यामा परिपूरक हुन्छ । अविद्यामा परिपूरक हुँदा भवतृष्णा परिपूरक हुन्छ । यसरी नै यो भवतृष्णाको आहार हुन्छ अनि यसरी नै परिपूर्ण हुन्छ ।

“जस्तै कि, भिक्षुहो ! पहाड माथि ठूलो पानी पयो भने त्यो पानी जहाँ भिरालो हुन्छ त्यतै बग्दै गुफा भर्छ, खाल्दाखुल्दी भर्छ, खाल्दाखुल्दी भरेपछि स-साना तलाउ भर्छ, स-साना तलाउ भरेपछि ठूलूला तलाउ भर्छ, ठूलूला तलाउ भरेपछि साना नदी भर्छ, साना नदी भरेपछि महानदी भर्छ, महानदी भरेपछि सागर भर्छ । यसरी नै सागर महासुमद्रको आहार हुन्छ । यसरी नै परिपूर्ण हुन्छ ।

“भिक्षुहो ! यसरी असत्पुरुषको सङ्गतले गर्दा असद्धर्म सुन्नमा परिपूरक हुन्छ, असद्धर्म सुन्नमा परिपूरक हुँदा अश्रद्धामा परिपूरक हुन्छ, अश्रद्धामा परिपूरक हुँदा मनमा बेठिक विचारको परिपूरक हुन्छ, मनमा

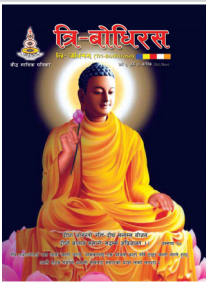
बेठिक विचारको परिपूरक हुँदा स्मृति असम्प्रजन्यतामा परिपूरक हुन्छ, स्मृति असम्प्रजन्यतामा परिपूरक हुँदा इन्द्रिय असंयममा परिपूरक हुन्छ, इन्द्रिय असंयममा परिपूरक हुँदा तीनप्रकारका दुश्चरित्रमा परिपूरक हुन्छ, तीनप्रकारका दुश्चरित्रमा परिपूरक हुँदा पञ्च नीवरणमा परिपूरक हुन्छ, पञ्च नीवरणमा परिपूरक हुँदा अविद्यामा परिपूरक हुन्छ। अविद्यामा परिपूरक हुँदा भवतृष्णा परिपूरक हुन्छ। यसरी नै यो भवतृष्णाको आहार हुन्छ अनि यसरी नै परिपूर्ण हुन्छ।

“भिक्षुहो ! मैले विद्या-विमुक्तिको पनि आहार (हेतु) छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु। विद्या-विमुक्तिको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘सप्तबोध्यङ्ग’ हो। भिक्षुहो ! मैले सप्तबोध्यङ्गको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु। सप्तबोध्यङ्गको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘चार स्मृतिप्रस्थान’ हुन्। भिक्षुहो ! मैले चारस्मृतिप्रस्थानको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु। चार स्मृतिप्रस्थानको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘तीनप्रकारका सुचरित्र’ हुन्। भिक्षुहो ! मैले ‘तीनप्रकारका सुचरित्रको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु। तीन प्रकारका सुचरित्रको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘इन्द्रिय संयम’ हो। भिक्षुहो ! मैले इन्द्रिय संयमको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु। इन्द्रिय संयमको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘स्मृतिसम्प्रजन्य’ हो। भिक्षुहो ! मैले मनमा सही विचारको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु। मनमा सही विचारको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘श्रद्धा’ हो।

भिक्षुहो ! मैले श्रद्धाको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु। श्रद्धाको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘सद्धर्मको श्रवण’ हो। सद्धर्म श्रवणको पनि आहार छ, बिना आहारको होइन भनी भन्दछु। सद्धर्म श्रवणको आहार के हो ? यसको उत्तर ‘सत्पुरुषको सङ्गत’ हो। यसरी नै परिपूर्ण हुन्छ।

“यसरी नै, भिक्षुहो ! सत्पुरुषको सङ्गतले गर्दा सद्धर्म श्रवण गर्नमा परिपूरक हुन्छ। सद्धर्म श्रवण गर्नमा परिपूरक हुँदा श्रद्धाको परिपूरक हुन्छ। श्रद्धाको परिपूरक हुँदा मनमा सही विचारको परिपूरक हुन्छ। मनमा सही विचारको परिपूरक हुँदा स्मृतिसम्प्रजन्यको परिपूरक हुन्छ। स्मृतिसम्प्रजन्यको परिपूरक हुँदा इन्द्रिय संयमको परिपूरक हुन्छ। इन्द्रिय संयमको परिपूरक हुँदा तीनप्रकारका सुचरित्र परिपूरक हुन्छ। तीनप्रकारका सुचरित्रको परिपूरक हुँदा चारप्रकारका स्मृतिप्रस्थानको परिपूरक हुन्छ। चारप्रकारका स्मृतिप्रस्थानको परिपूरक हुँदा सप्तबोध्यङ्गको परिपूरक हुन्छ। सप्तबोध्यङ्गको परिपूरक हुँदा विद्याविमुक्तिको परिपूरक हुन्छ। यसरी नै यो विद्याविमुक्तिको आहार हुन्छ अनि यसरी नै परिपूर्ण हुन्छ।

“जस्तै कि, भिक्षुहो ! पहाड माथि ठूलो पानी पच्यो भने त्यो पानी जहाँ भिरालो हुन्छ त्यस्तै बग्दै... यसरी नै सागर महासमुद्रको आहार हुन्छ। यसरी परिपूर्ण हुन्छ। यसरी नै यो विद्याविमुक्तिको आहार हुन्छ अनि यसरी नै परिपूर्ण हुन्छ।”



गत अंक

त्रि-बोधिरस (बौद्ध मासिक पत्रिका)

समयमै वार्षिक ग्राहक बनी बुद्ध शिक्षा पढौं, पढाऔं, धारण, पालना गरौं ।
शासनिक योगदान पुऱ्याऔं ।

प्रकाशक/सम्पर्क कार्यालय:

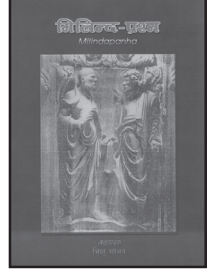
त्रि-बोधि विपश्यना ध्यान केन्द्र

सिद्धिपुर, ललितपुर, फोन: ५५८१४९५,

E-mail: pashavimalo@gmail.com, tribodhirasa@gmail.com



मिलिन्द-प्रश्न



७. पाप पुण्य समविषमविषयमा प्रश्न

१३. “भन्ते नागसेन ! पुण्य र पापको फल समान हुन्छ, वा भिन्दाभिन्दै ?” “महाराज ! पुण्य गर्ने र पाप गर्नेहरुको फल भिन्दाभिन्दै हुन्छ ?” “महाराज ! पुण्य गर्ने र पाप गर्नेहरुको फल भिन्दाभिन्दै हुन्छ । महाराज ! पुण्य गर्नेहरु सुख पाउँछन् र स्वर्ग (सुगति) जान्छन् भने पाप गर्नेहरु दुःख पाउँछन् र नरक (दुर्गति) मा जान्छन् ।”

“भन्ते नागसेन ! तपाईंहरु भन्नुहुन्छ कि देवदत्तको हृदय सर्वथा कालो र खराबभन्दा खराब गुणहरुले भरिएको थियो अनि बोधिसत्वको हृदय पूर्णतः स्वच्छ थियो; असलभन्दा असल गुणहरुको खानी थियो । तैपनि अनेक जन्ममा देवदत्त बोधिसत्वको समान भएर या उहाँभन्दा बढेर यश पाउने भएको थियो । उसको पक्ष सधैं पुष्ट नै रहेको छ ।”

“भन्ते ! जब देवदत्त वाराणसीमा राजा ब्रह्मदत्तको पुरोहितको छोरो थियो त्यस बेला बोधिसत्व एउटा नीच जातिको ऐन्द्रजालिक डुम थियो, जो आफ्नो मन्त्रबलले बिनामौसम आँपलाई पकाइदिन्थ्यो । यो एउटा उदाहरण हो जसमा बोधिसत्व देवदत्तभन्दा जाति र यश दुवैमा हीन थियो ।”

“भन्ते ! अनि फेरि जब देवदत्त बडो शक्तिशाली राजा थियो, जसलाई काम-भोगका सबै वस्तुहरु प्राप्त थियो, त्यस बेला बोधिसत्व उसको सवारीको शुभ लक्षणसम्पन्न हात्ती थियो । त्यस (हात्ती) को मनोहर चालढाल देख्दा राजा (देवदत्त) को मनमा डाह उत्पन्न हुन्थ्यो । उसले त्यस (हात्ती) लाई मारिदिने मनसायले माहुतेसँग भन्यो— ‘माहुते ! यस हात्तीलाई राम्ररी सिकाइएको छैन; यसलाई आकाश-गमन नामको

चाल सिकाएर त हेर ।’ यहाँ पनि बोधिसत्व देवदत्तभन्दा जातिमा नीच, पशुयोनिमा जन्मेका थिए ।”

“अनि फेरि जब देवदत्त मानिस भएर जङ्गलमा व्याधा (सिकारी) भएर घुम्दथे, त्यस बखत बोधिसत्व महापृथ्वी नामको एउटा बाँदर भएर जन्मेका थिए । यहाँ पनि मानिस र पशुमा कति ठूलो अन्तर छ । यहाँ पनि बोधिसत्व देवदत्तभन्दा जातिमा नीच थिए ।”

“फेरि, जब देवदत्त शोणोत्तर नामको अत्यन्त बलिष्ठ निषाद (व्याधा) थिए, त्यस बखत बोधिसत्व छद्मन्त नामका हस्तिराज थिए । एक दिन त्यस निषादले हस्तिराजलाई मारिदियो । यस जन्ममा पनि देवदत्त बोधिसत्वभन्दा उच्च थिए ।”

“फेरि, जब देवदत्त मानिस भएर घरबेगर वन-वनमा चाहर्थे त्यस बेला बोधिसत्व तिबो नाउँको चरो थिए र वेद मन्त्र पढाउने गर्दथे । त्यस जन्ममा पनि त्यस वनचरले तिबो चरोलाई मारिदिएका थिए । यहाँ पनि देवदत्त बोधिसत्वभन्दा उच्च नै ठहरिए ।

“फेरि, जब देवदत्त कलाबु नामको काशिराज थियो, त्यस समय बोधिसत्व क्षान्तिवादी तपस्वी थिए । त्यसपछि, त्यस राजाले तपस्वी माथि रिसाएर उनका हात र खुट्टा काटि दिएर मारी दिएका थिए । त्यस जन्ममा पनि देवदत्त बोधिसत्वभन्दा उच्च नै ठहरियो ।”

“फेरि, जब देवदत्त मानिस भएर वनचर थियो त्यस बखत बोधिसत्व नन्दिय नामका बाँदरहरुका राजा थिए । त्यहाँ पनि वनचरले आमा र भाईका साथ बाँदरलाई मारिदियो ।”

“फेरि, जब देवदत्त मनुष्य योनिमा कारम्भिय नामको नाङ्गो साधु थियो, त्यस बेला बोधिसत्व पण्डरक

नामका नागराज थिए । यहाँ पनि देवदत्त बोधिसत्वभन्दा उच्च नै ठहरियो ।”

“फेरि जब देवदत्त जङ्गलमा बस्ने जटाधारी साधु थियो, त्यस समय बोधिसत्व तच्छक नामको एक ठूलो सुँगुर थिए । यहाँ पनि देवदत्त बोधिसत्वभन्दा उच्च नै ठहरियो ।”

“फेरि, जब देवदत्त चेतिय देशमा सुरपरिचर नामको राजा थियो, जसमा यस्तो शक्ति थियो कि एक पोरसा (मानिसजतिको उँचाई) माथि आकाशमा विचरण गर्न सक्दथ्यो । त्यस समय बोधिसत्व कपिल नामका एक ब्राह्मण थिए । यहाँ पनि देवदत्त बोधिसत्वभन्दा उच्च नै ठहरियो ।”

“फेरि, जब देवदत्त साम नामको एउटा मानिस थियो, त्यस समय बोधिसत्व रुरु नामका मृगराज थिए । यहाँ पनि देवदत्त बोधिसत्वभन्दा उच्च नै ठहरियो ।”

“फेरि, जब देवदत्त एक वनचर व्याधा थियो, त्यस समय बोधिसत्व हात्ती थिए । वनचर व्याधाले सात चोटी हात्तीको दाँतलाई काटेर लगेको थियो । यहाँ पनि देवदत्त बोधिसत्वभन्दा उच्च नै ठहरियो ।

“फेरि, जब देवदत्त एक पटक कुशल योद्धा र बहादुर सिपाही थियो । उसले जम्बुद्वीपका सबै राजाहरूलाई आफ्नो वशमा पारेको थियो । त्यस बेला बोधिसत्व विधुर नामका एक पण्डित थिए । यहाँ पनि देवदत्त बोधिसत्वभन्दा उच्च नै ठहरियो ।”

“अनि फेरि, जब देवदत्त हात्ती भएर लटुकिका (पंक्षिविशेष) का बचेरालाई मारिदिएको थियो, त्यस बेला बोधिसत्व एक गजराज थिए । यहाँ ती दुवै बराबर थिए ।”

“अनि फेरि, जब देवदत्त ‘अधर्म’ नामको एउटा यक्ष थियो, त्यस समय बोधिसत्व पनि ‘धर्म’ नामका यक्ष थिए । यहाँ पनि ती दुवै बराबर भए ।”

“फेरि जब देवदत्त पाँच सय माभी कुलको मालिक थियो, त्यस बेला बोधिसत्व पनि अन्य पाँच सय माभी कुलका मालिक थिए । यहाँ पनि दुवै बराबर

भए ।”

“फेरि जब देवदत्त पाँच सय गाडाहरु भएको सार्थवाह थियो, त्यस समय बोधिसत्व पनि अन्य पाँच सय गाडाहरु भएको सार्थवाह थियो । यहाँ पनि दुवै बराबर भए ।”

“फेरि जब देवदत्त साथ नामको सेनापति थियो, त्यस बखत बोधिसत्व निग्रोध नामका राजा थिए । यहाँ पनि दुवै बराबर भए ।”

“फेरि जब देवदत्त खण्डहाल नामको ब्राह्मण थियो, त्यस समय बोधिसत्व चन्द्र नामका राजकुमार थियो । यहाँ त खण्डहाल नै उच्च थिए ।”

“फेरि, जब देवदत्त ब्रह्मदत्त नामको राजा थियो, त्यस बेला बोधिसत्व उसका छोरा थिए, जसको नाम महापद्म थियो । त्यहाँ राजाले आफ्नो छोरालाई सात पटक पहाडबाट खसाएका थिए, जहाँबाट चोरलाई लडाएर मारिन्थ्यो । बाबु छोरोभन्दा ठूला हुन्छन् नै । त्यसो हुँदा यहाँ पनि देवदत्त नै ठूलो थियो ।”

“फेरि, जब देवदत्त महाप्रताप नामको राजा भएको थियो, त्यस बेला बोधिसत्व उसको छोरा कुमार धर्मपाल थिए । राजाले आफ्नो छोराका हात, खुट्टा, शिर काटि दिएका थिए । यहाँ पनि देवदत्त नै ठूलो थियो ।”

“फेरि, यस जन्ममा ती दुवै शाक्यकुलमै उत्पन्न भए र बोधिसत्व सर्वज्ञ लोकनायक बुद्ध हुनुभयो । देवदत्तले पनि प्रव्रजित भएर ती देवातिदेव बुद्धको शासन ग्रहण गर्‍यो । जब उसले अतिशय ऋद्धिहरु प्राप्त गर्‍यो, त उसको मनमा पनि बुद्ध बन्ने उत्सुकता जाग्यो ।”

१४. “भन्ते नागसेन ! हेर्नुस्, मैले भनेजति कुरा उचित हो या अनुचित ?” “महाराज ! तपाईंले जे भन्नुभयो, सो सबै सर्वथा उचित ! तपाईंले जे भन्नुभयो, सो सबै सर्वथा उचित छ, अनुचित छैन ।” “भन्ते नागसेन ! यसबाट यो थाहा पाइन्छ कि हृदयमा कालो हुनु वा हृदय सफा हुनु दुवै बराबर हो । त्यसको फल समान हुन्छ ।” “होइन महाराज ! पुण्य र पापको फल समान हुँदैन । महाराज ! देवदत्तको पक्षमा मानिसहरु

थिएनन् । बोधिसत्वका विरुद्धमा कोही पनि रहन्न थियो । देवदत्तको मनमा बोधिसत्वप्रति जुनवैरवभाव थियो, त्यो हरेक जन्ममा पाकदै गयो र त्यसको फल पनि उसले पाउन थाल्यो । महाराज ! देवदत्तले पनि ऐश्वर्य प्राप्त गरेर मानिसहरुको रक्षा गर्दथे, पुल, न्यायसभा र धर्मशाला बनाउँथे । उनले श्रमण, ब्राह्मण, दरिद्र, यात्री र अनाथहरुलाई उनीहरुको आवश्यकता अनुसार दान दिन्थे । उनी त्यसैको फलले हरेक जन्ममा सम्पत्तिशाली भए । महाराज ! कसले यसो भन्न सक्छ कि कसैले दान, दम, संयम र उपोसथ-कर्म बेगर सम्पत्ति पाउन सक्छ । महाराज ! तपाईं जो भन्नुहुन्छ कि देवदत्त र बोधिसत्व दुवै साथै जन्म लिंदै आए, त्यो केही सयौं वा हजारौं जन्मदेखि मात्र होइन; अनादि कालदेखि । महाराज ! भगवानले जसरी मनुष्यत्व प्राप्त गर्न चेष्टा गर्ने कानो कछुवाबारे उपमा दिंदै भन्नुभयो, त्यसरी नै, यी दुवैले साथै जन्म लिंदै आएको भन्ने बुझ्नुपर्छ ।”

“महाराज ! बोधिसत्वको देवदत्तका साथ मात्र भेट भई आएको नभई स्थविर सारिपुत्र पनि सयकडौं र हजारौं जन्ममा बोधिसत्वका बुबा भएका थिए, ठूलाबा, काका, दाइ, छोरा, भान्जा र साथी भएका

थिए । महाराज ! बोधिसत्व पनि सयकडौं र हजारौं जन्ममा सारिपुत्रका बुबा भएका थिए । महाराज ! नाना प्रकारका जति पनि जीवहरु छन्, तिनीहरु संसारको धारामा बगि रहेका छन् । सो वेगमा परेर प्रिय र अप्रिय दुवै प्रकारका साथीसँग मिलन हुन्छ, त्यसरी नै जसरी पानी धारामा आएर असल खराब सबै प्रकारका वस्तुसँग मिलन आउँछ । महाराज ! देवदत्तले पापी यक्ष भएर अनेक व्यक्तिहरुलाई पापमा लगाई दिएको थियो । यसले गर्दा ऊ धेरै कालसम्म नरकमा पर्नुपर्थ्यो । तर बोधिसत्वले एकदम पुण्य-शील यक्ष भएर मानिसहरुलाई पुण्यमा लगाएका थिए । अतः धेरै कालसम्म स्वर्ग उनले सुखभोग गरे । यस जन्ममा पनि बुद्धलाई घात गरी सङ्घलाई भेद गरेर देवदत्त जमिनमा धस्यो । उता बुद्धले जान्नुपर्ने सबै कुरा जानेर बुद्धत्व प्राप्त गरे र जीवनको रक्षाका जति कारणहरु छन् । ती सबैलाई नष्ट गरेर परमनिर्वाण प्राप्त गरे ।”

“साधु भन्ते नागसेन ! तपाईं जे भन्नुहुन्छ, मलाई स्वीकार छ ।”



मूर्खहरुले आफैलाई शत्रु बनाएर पाप कर्म गर्छन्,
त्यही पाप कर्मको कटु-फल पछि आफैलाई प्राप्त हुन्छ ।

-धम्मपद ६६

“एकका लागि सबै सबैका लागि एक”



विकास बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

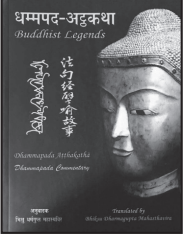
महालक्ष्मी न.पा.-०६, सिद्धिपुर, ललितपुर, ५५८१९६६

हाम्रा सेवाहरू :

१. साधारण बचत १०%
२. नियमित बचत १०%
३. आवधिक बचत
 - ६ महिना ११%
 - १ वर्ष १३.५%
 - २ वर्ष १४%
 - ३ वर्ष १४.५%

ऋण सेवा:

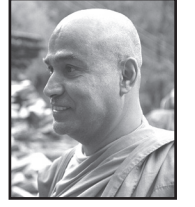
१. घरजग्गा धितो तथा व्यवसाय ऋण १६%
२. मुद्दती धितो ऋण मुद्दती ब्याज + २%
३. साना तथा घरेलु व्यवसाय ऋण १७%
४. जमानी १८%
५. शैक्षिक १५%



७. देवदत्तया खँ

भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर

अनुवादक



“चित्तमलं युक्तं जुया.....” धयागु थुगु धर्मदेशना शास्ता जेतवनय् च्वनाविज्यानाः चंबले राजगृहय् देवदत्तया चीवर (काषायवस्त्र) लाभया कारणय् आज्ञा जुया विज्यात ।

छगू इलय् निम्ह अग्रश्रावकपिं न्यासः न्यासः थथःगु परिवारपिं (शिष्यगण) च्वनाः शास्तायात न्यनाः वन्दना यानाः जेतवनं राजगृहय् वन । राजगृहवासीपिं निम्ह, स्वम्ह बा आपालं मिले जुया आगन्तुक दान बिल । अले छन्हुया दिनय् आयुष्मान् सारिपुत्रं अनुमोदन यायां “उपासकपिं सुनां थः याकचां दान विइ, मेपिन्त विइके विइमखु, वयात जन्मजन्म जुइगु थासय् भोगसम्पदा (धनसम्पत्ति) प्राप्त जुइ, परिवार सम्पदा (परिवारपिं) दइमखु । सुनां थःम्हं (याकचां) विइमखु, मेपिन्त विइका च्वनी, वयात जन्मजन्म जुइगु थासय् परिवार सम्पदा प्राप्त जुइ, भोगसम्पदा प्राप्त जुइमखु । सुनां थःम्हं (याकचां) नं विइमखु, मेपिन्त नं विइके विइमखु, वया जन्मजन्म जुजुगु थासय् च्वकिजाः तकं प्वाःदंक नये मदया, छुं हे मदया अनाथ जुइ । थःम्हं (याकचां) नं विइ, मेपिन्त नं विइकिइ, वयात, जन्मजन्म जुइगु थासय् सछिगु जन्मय् द्वःछिगु जन्मय् वा लखिछिगु जन्मय्, भोगसम्पदा (धनसम्पत्ति) व परिवार सम्पदा प्राप्त जुइ” धकाः थथे धर्मदेशना यानाः विज्यात ।

उगु धर्मोपदेश न्यनाः छम्ह पण्डित पुरुषं “धार्थे, भो, आश्चर्य खः, धार्थे, भो, अद्भुत खः, धर्मदेशना, बांलागु कारण कनाः विज्यात, जिं थ्व निगू सम्पत्ति उत्पन्न याकीगु ज्या यायेगु उचित जू” धकाः विचाः याना - “भन्ते, कन्हे, जिगु भिक्षा कया विज्याहुँ” धकाः स्थविरयात निमन्त्रणा यात । “ग्वम्ह छन्त भिक्षुपिं माःगु खः, उपासक ?” “भन्ते, ग्वम्ह छःपिनि परिवारपिं दु ?” “द्वःछिति, उपासक ।” “सकलें हे कन्हे, भिक्षा स्वीकार यानाः विज्याहुँ, भन्ते ।” “स्थविरं स्वीकार यानाः विज्यात ।” उपासक शहरया लँय् चाःह्युह्यु - “माँपिं, ततापिं, जिं द्वःछि भिक्षुपिन्त निमन्त्रणा यायेधुन, छिमिसं, भिक्षुपिं ग्वम्हसित, भिक्षा विइफु, छिमिसं ग्वम्हसित”

धकाः सहभागी याकल । मनूतय्सं थथःगु क्षमतानुसारं - “जिमिसं भिम्हसित विइ, जिमिसं नीम्हसित, जिमिसं सछिम्हसित” धकाः धाल । उपासकं “अथेसा छगू थासय् मुंकाः नापं हे नके, सकसिनं हामो, जाकि, घ्यो व त्वनेगु आदि मुंके हिं” धकाः छगू थासय् मुंके हयेकल ।

अले वयात छम्ह कुटुम्बिकं छगू लाख मूवंगु सुगन्धित काषायवस्त्र बिया - “यदि उपिं दानवस्तु मगाःसा, थ्व मिया गुगु मगाःगु खः, उगु पूर्ण या । यदि गाःसा, छु यायेमाःगु खः, उगु भिक्षुपिन्त बियाव्यु” धकाः धाल । उबले वयात फुक्कं दानवस्तु गाःत, छुं नं मगाः धयागु मजुल । वं मनूतय्के न्यन - “आर्येपिं, थ्व काषायवस्त्र छम्ह कुटुम्बिकं थथे धया, ब्यूगु खः, अप्वः जुल, सुयात थ्व विइ माल ।” गुलिसिनं “सारिपुत्र स्थविरयात” धकाः धाल । गुलिसिनं “स्थविर देवदत्त जा थुया च्वनावले बरोबर विज्यानाः स्वः विज्याम्ह खः, देवदत्तं भीगु ज्यु मज्यूगु थाय् ग्वहाली यानाः लःथल थें नित्यरूपं च्वनाच्वम्ह खः, वयात थ्व विइ माल” धकाः धाल । आपासियागु मतानुसारं नं “देवदत्तयात विइमाः” धकाः धाःपिं यक्व दत्त, अले व वस्त्र देवदत्तयात बिल । वं उगु चाना, सुया, रङ्गं छिनापुना, न्यया (पारुपन याना) जुयाच्वन । वयात खनाः मनूतय्सं “थ्व, देवदत्तयात मत्वल, सारिपुत्र स्थविरयात ल्वः । देवदत्तं थःत मत्वःगु पुना न्यया जुयाच्वन” धकाः धाल । अले छम्ह दिशावासी भिक्षु राजगृहं श्रावस्तइ वनाः शास्तायात वन्दना यानाः खँलाबला यायेधुंका, शास्तां निम्ह अग्रश्रावकपिनिगु सुखविहारया बारे न्यन, न्ह्यःवनिसेंया फुक्कं उगु खँ कन । शास्तां “भिक्षुपिं, आः जक थ्वं थःत मत्वःगु वस्त्र पुंगु मखु, न्हापा नं पुंगु दु” धकाः धया विज्यानाः अतीतया खँ कना विज्यात-

न्हापा वाराणसी ब्ररदत्तं राज्य यानाः च्वंगु इलय् वाराणसिवासी छम्ह किसि स्याइम्हं किसि स्याःस्यां दन्त, लुसि, आतापति, तपाँयगु ला हया म्युम्युं जीवन हनाच्वन । अले छगू गुँइ द्वलंद्रः किसित नसा नया वनीबले

प्रत्येकबुद्धयात खना: अन वये-वनेवले पुलिं चुया वन्दना याना: वनीगु जुयाच्वन । छन्हूया दिनय् किसि स्याइम्हं उगु क्रिया खना: - “जि थुमित थाकुक् हे स्याना: च्वना, थुमिसं वये वनेवले प्रत्येकबुद्धयात वन्दना यानाच्वन, छु खना: वन्दना या:गु जुइ” धका: बिचा: यावले - “काषायवस्त्र” धका: बिचा: याना, “जि नं, आ: चीवर (काषायवस्त्र) दयेकेगु उचित जू” धका: बिचा: याना छम्ह प्रत्येकबुद्धया पुखूलिइ क्वहाँवना: मोल्हूया च्वंम्हसिया सिथय् तयात:गु काषायवस्त्र मध्ये छपु चीवर खुयायंका इपिं किसित वये वने याइगु लँय् भालाज्वना: छ्यननिसें न्यया फयेतुइ । किसितयसं वयात खना: - “प्रत्येकबुद्ध” धका: मतिइतया वन्दना याना: वनीगु जुयाच्वन । वं इपिंमध्ये दकले लिपा वंम्हसित भालां सुया स्याना: दन्तादि ज्वना: ल्यं दुगु वँय गा: म्हुया ल्हाका: थुनावनी । लिपा बोधिसत्त्व किसिया योनिइ प्रतिसन्धिकया किसितय् जेष्ठम्ह जुया किसिया नायो जुल । उवले नं वं अथे हे यानाच्वन । किसिया नायो (महापुरुषं) नं थ:गु परिषद् नाश जूगु सिइका, “गन थुपिं किसित वन, म्ह जुल” धका: न्यना:, “मस्यु, स्वामी,” धका: धायेवं, “गनं नं वनीवले जित मन्यसे वने मते, शत्रुभय जुइमा” धका: धया, “छगू थासय् चीवर (काषायवस्त्र) न्यया फयेतुना च्वंम्हसिया लिक्क शत्रुभय जुइमा” धका: शंका याना:, “वयात ज्वनेत उचित जू” धका: सकलें किसित न्चने छवया थ: लिउंने प्युप्युवइ । वं ल्यं दुपिं किसितयसं वन्दना याना: वंवले महापुरुषयात वयाच्वंगु खना: चीवर मुंका (प्व:चिना) भालां कयेकल । महापुरुषं होशयाना: वयाच्वंवले लिचिला भालां कयेकल । अले वयात “थ्वं थुपिं किसित नाशयात” धका: ज्वनेत लिनाहल । व छमा सिमां पंका विसित ।

अले “वयात सिमानापं सोंथं चाहिक ज्वना: वँय बंस्वाय्” धका: वं पितछवया क्यना ह:गु चीवर (काषायवस्त्र) खना: - “यदि जि थ्वयात स्यंकल धा:सा, द्रलंद्र: जित बुद्ध, प्रत्येकबुद्ध, क्षीणास्रवप्रति लज्या धयागु मद्गु जुइ” धका: सह:याना: - “छं थुलिमछि जि ज्ञातिबन्धुपिन्त नाशयाना: ला ?” धका: न्यन । “ख:, स्वामी ।” “छाय् थथे भूलगु (भ्यातूगु) ज्या यात, थ:त मलोगु, राग मद्गुपिन्त ल्व:गु वस पुना: थुजागु ज्या यायेवं द्रंगु (भ्यातूगु) ज्या छं यात ।” थथे धया मेमेगु नं वयात निग्रह याना: “चित्तमलं युक्त जुया चीवर (काषायवस्त्र) ‘पूर्ववत्’ हे, वयात जक चीवर (काषायवस्त्र) ल्वइ” धका:

गाथा धया - “अनुचितगु ज्या छं यात” धका: धया वयात त्व:ता बिल ।

शास्ता थुगु धर्मदेशना हया, “उवले किसि स्याइम्ह देवदत्त जुल, वयात निग्रह याम्ह किसि जि हे ख:” धका: जातकया स्वापु मिलेयाना:, “भिक्षुपिं, आ: जक मखु, न्हापा नं देवदत्तं थ:त मलोगु वसतं हे पुन” धका: धया बिज्याना: थुपिं गाथा आज्ञा जुया बिज्यात -

९. अनिक्कसावो कासावं, यो वत्थं परिदहिस्सति ।
अपेतो दमसच्चेन, न सो कासावमरहति ॥

९. “चित्तमलं युक्त जुया काषायवस्त्र, गुम्हसिनं वस: पुनी ।
दमन व सत्यं युक्त मजूम्ह, वयात काषायवस्त्र ल्वइ मखु ॥

१०. यो च वन्तकसावस्स, सीलेसु सुसमाहितो ।
उपेतो दमसच्चेन, स वे कासावमरहति ॥

१०. “गुम्ह स्वादयात ल्त्व:म्ह, शीलय् सुप्रतिस्थितम्ह ख: ।
दमन व सत्यं युक्तम्ह, हे, वयात जक काषायवस्त्र ल्वइ ॥”

छइन्त जातकय् नंथ्व हे अर्थ ख: धका: सिइकेमा: । अनचित्तमलं युक्त जुया धयागु रागादि स्वादं स्वादसहित जुया ख: । वस: पुनी धयागु ‘न्येयेगु, पुनेगु व लायेगुकथं परिभोग याइ’ धा:गु ख: । धारण याइ धका: नं वं । दमन व सत्यं युक्त मजूम्ह धयागु इन्द्रिय दमनं व परमार्थसत्यया पक्षं वाक् सत्यं युक्तम्ह मजूम्ह अलरगम्ह व विपक्षीम्ह धयागु अर्थ ख: । न वयात धयागु व थुजाम्ह व्यक्तिं चीवर (काषायवस्त्र) पुनेगु ल्वइमखु । स्वादयात ल्त्व:म्ह धयागु प्यंगू मार्गद्वारा स्वादरसयात ल्त्व:म्ह, स्वादरसयात वाँछवम्ह व स्वादरस नाश जुइ धुंकुम्ह व्यक्ति ख: । शीलय् धयागु प्यंगू पारिशुद्धि शीलय् ख: । सुप्रतिस्थितम्ह धयागु वांलाक एकाग्रचित्त (स्थिरचित्त) जुया सुप्रतिस्थितम्ह ख: । युक्तम्ह धयागु इन्द्रिय दमनं व पूर्वोक्त प्रकारं सत्यं युक्तम्ह ख: । वयात धयागु व थुजाम्ह व्यक्तियात सुगन्धित काषायवस्त्र ल्वइ धा:गु ख: ।

गाथाया अन्तय् व दिशावासी भिक्षु श्रोतापन्न जुल, मेपिं नं आपालं श्रोतापत्तिफलादि प्राप्त जुल । धर्मदेशना आपालं मनूतयूत सार्थक जुल ।

देवदत्त खँ क्वचाल ।

दुःखबाट मुक्त हुने चाहना बढाउनुपर्छ

भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविर
विश्व शान्ति विहार



विभिन्न काममा लाग्दा लाग्दै आफूलाई फुर्सत कहिले हुन्छ त ? विहान उठयो हात मुख धोयो खाना खायो काममा गयो फर्केर आयो सुत्यो । यो स्थिति कहिले सम्म त ?

विभिन्न कुरामा दक्षता भएर समर्पित भएर आ-आफ्नो दैनिक व्यवहारको काम, संघसंस्था, विहार, शासनको सेवा गरिरहेपनि लक्षित काम सकेपछि आफूलाई फुर्सद भएको बेलामा के गर्ने त ? भोजन गर्नलाई जाँदा र भोजन गरिसकेर फर्किरहँदा वा फर्किसकेपछि के काम गरिरहेका छौ त? कुनै काम गरिरहँदा के थाहा पाइरहेका छौ त ? कुनै काम गरिसकेपछि एकक्षणको फुर्सदको समयमा मनमा कस्तो विचार आइरहेको छ त? मन कहाँ पुगिरहेको छ त ?

जबसम्म हामीमा राग, द्वेष, मोह, मान, ईर्ष्या, मात्सर्य, अहिरिक, अनोत्तप्य आदि क्लेशहरु हुन्छ, तबसम्म हामीहरु ती क्लेशहरुको पछि लाग्दै विभिन्न कामहरु गर्न पुग्छौं । जब कुनै काम गरिन्छ, त्यसको फल पनि आउने नै हुन्छ । राम्रो काम गरेमा राम्रो प्रतिफल र नराम्रो अकुशल काम गरेमा दुःखद परिणाम नै भोग्नु पर्ने हुन्छ । दान पुण्य गरेर, शील पालन गरेर दश कुशल पुण्य संचय गरी मनुष्य देव सुगति भव प्राप्त हुन्छ । विभिन्न भवभोग सम्पत्ति अभाव नहुने गरी जीवनलाई अगाडी बढाउन सक्ने भई थप कुशल संचय गर्न सक्नेहुन्छ । मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा ब्रह्मविहार ध्यान लाभ गर्दै ब्रह्मभूमिमा बह्मा भई जन्म लिन सक्ने हुन्छ ।

पञ्चशीललाई पालन नगरी अकुशल काम गरेका व्यक्तिहरु मनमा सुख शान्तिको अनुभव गर्न नसकी त्यसै नराम्रो कामको फल दिंदा नर्क, प्रेत, असुर र तिर्यक गतिमा जन्म लिई दुःखले जीवन व्यतीत गर्नुपर्ने हुन्छ । जीवनमा होश राखेर सचेत भई कामकुरो गरिरहेपनि छन्द, दोष, भय र मोह भनिने चार अर्गतिमा परेर अकुशल कर्म गर्न पुगिरहेका हुन्छन् हामीहरुले ।

-मौद्गल्यायन महास्थविर एक जन्ममा आफ्नै आमा बुबालाई पिटेर आएको कारणले अन्तिम जन्मसम्म पनि डाँकाहरुद्वारा मरणासन हुनेगरी पिटाउनुपरेको,

-सारिपुत्र महास्थविर एक जन्ममा राजा हुँदा रक्सीको सुरमा आफ्नै छोरालाई मारेर छोराको समेत मासु खाएको,

-असदुस दानको व्यवस्था मिलाउने र कोशल राजाले पशु बलि चढाएर गर्न लागेको यज्ञ रोक्न सफल र धेरै विचारवान, पुण्यवती मल्लिका महारानी जीवनको अन्तिम अवस्थामा आफ्ना पति राजालाई आफ्नो दोष लुकाउन भूठा कुरा गर्न पुगेर त्यसको कारणले पश्चाताप भई मर्न पुगेर नर्कमा ७ दिन नर्कको दुःख भोग गर्नुपरेको,

-खराब संगतमा परी अजातशत्रुले श्रोतापन्न भइसकेको बुबा विम्बिसारलाई अनेक यातना दिइ मार्दा त्यसको कारणले जीवनमा सुख शान्तिको अनुभव गर्न नसकेको र श्रामण्यफलको उपदेश सुनेर मार्गफललाभ सक्ने क्षमता भएतापनि त्यसबाट बञ्चित भएको,

-बोधिसत्व हरितच ८० करोड अपार धनसम्पत्ति त्याग गरेर ऋषि भई ध्यानको प्रभावले ध्यान अभिज्ञा लाभ गरेको र एक समयमा भोजन दान गर्ने रानीप्रति रागचित्त उत्पन्न भई अहिरिक, अनोत्तप्य सहित मोहको वशमा परी अनुचित काम गर्दा लाभ भइसकेको ध्यान अभिज्ञा पनि नाश भएर गएको र निन्दा चर्चाको पात्र भएको (आचरणीय व्यवहारिक अभिधर्म - पेज १०, १३, १५) कथावस्तु नमूनालाई विचार गर्दा दान, शील भावनादि कुशलकर्म गर्दैरहेपनि संसारमा जन्म लिइरहेसम्म आफूबाट केही अकुशल कर्म हुँदैन भन्ने कसैले ग्यारेन्टी लिन सक्ने अवस्था छैन । चार अपायमा पतन भएपछि विभिन्न किसिमका सास्ति कष्ट भोल्नुपर्ने हुन्छ भने देव, मनुष्य बह्मा भएर जन्म लिएपनि आ-आफ्नो आयु सकेर फेरी जन्मलिएपनि एकदिन त मर्नुनै पर्नुपर्नेहुन्छ । जबसम्म सबै क्लेश नाश हुँदैन तबसम्म त

फेरी फेरी आ-आफ्नो कर्म अनुसार कुनै न कुनै रूपमा जन्म लिइरहन्छ। जन्म भएपछि बूढाबूढी हुनु, रोगी हुनु, ज्ञातिव्यसन आदि पाँच कारणले शोक सन्ताप भई मनमा डाह हुने, शारीरिक दुःख मानसिक दुःख भोगिरहनुपर्ने, प्रिय व्यक्तिसंग विछोड हुनुपर्ने, अप्रिय व्यक्तिसंग संगै रहनुपर्ने, आफूले इच्छा नगरेपनि विभिन्न किसिमका परिस्थिति सामना गर्नुपर्ने, आफूले इच्छा गरे अनुसार नहुने र अन्तमा जतिसुकै पढेलेखेका, विद्वान, शिक्षित, धनी, परिवारजन, रूपसौन्दर्यले युक्त नै किन नहुन मृत्यु हुन नचाहेतापनि एक सिंको पनि साथै लिन नसकी मृत्युभएर जानुपर्छ।

बाँचिरहेतापनि कुनै बेला नराम्रो कामको कारणले जेलमा थुनिनुपर्ने, उपचारबाट निको हुनै नसक्ने रोग लागेर दुःख भोग्नु पर्ने, युद्ध, द्वन्द, भोकमरी, अभाव भएको ठाउँमा जन्म लिनुपर्दा, बसिरहनुपर्दा कहाँबाट सुख शान्तिको अनुभूति गर्नसक्छ ? राजा, राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, राष्ट्राध्यक्ष, नेता भई जतिसुकै शान सौकत, मान सम्मान प्रतिष्ठा पाएपनि कतिपयले विपक्षीहरूको विरोधको कारणले निर्विघ्नरूपले राज्य संचालन गर्न पाइराखेका छैनन्। पुख्र्यौलीदेखि बस्दै आएको दरबारबाट राजा, राजपरिवारहरू बाहिरिनु परेका अनेक घटनाहरू छन्। सयौं हजारौं सेनाहरूले रक्षा गरिरहेपनि राजा भएकाहरू पनि परिवारका सदस्यहरूबाट मारिन पुगिरहेका, आफ्नै सुरक्षागार्डहरूबाट हत्या हुन गएका इतिहासहरू छन्। जतिसुकै बलियो गरी बनाएका नयाँ घर, बंगला बिल्डिंगहरू, दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने अनेक सामान प्रशस्त भएपनि कुनै पनि समयमा आएका भूकम्प, बाढी पहिरो, आँधीबेहेरी, सुनामी जस्ता प्राकृतिक प्रकोपले क्षणभरमा नामोनिशान बाँकी नहुने गरी ध्वस्त गरिदिएका ताजा घटनाहरू रहिरहेकै छन्।

दैनिक जीवन सुचारुरूपले केही विघ्नबाधा नभईकन चलोस् भन्ने चाहना सबैको हुने गर्छन्। आफूले गरिरहेको काममा केही अफ्याराहरू नहोस् भन्ने कामना सबैले गरिरहेकै हुन्छन्। कहीं जाँदा बस्दा केही कठिनाई भोग्न नपरोस् भन्ने पुकारा आशिका सबैको भइरहन्छ, नै। सरकारले देश र जनताको भलाइको लागि नयाँ नयाँ विकासका कार्यक्रमहरू ल्याओस् र सम्बिधान निर्माण हुँदा वा नीति नियम तर्जुमा गर्दा आफ्नो माग अनुसार हनुपर्दछ भनी माग भइरहेको हुन्छ नै। अहिलेको वर्तमान

परिस्थितिमा कुनै कुनै देशमा राजनैतिक आदि कारणले वा कुनै माग पूरा नभएकोले होस् वा सानो सानो दबाव सिर्जना गर्नलाई पनि धेरैले विरोध गरिरहेता पनि, धेरैलाई पीर मर्का परिरहेता पनि, बन्द, हडताल, आमहडताल, चक्काजामहरू भइरहेका छन्। एक पक्षको माग पूरा गर्दा अर्को पक्षको डर, धम्की त्राश सुन्नु परिराखेका छन् राजनीतिकर्मीहरूले। राम्रो काम गरिरहेपनि विपक्षीहरूको विरोधको कारणले सरकारले पूरा समय काम गर्न पाइरहेको हुँदैन र सत्ता, पद आफ्नो हातमा लिनको लागि जस्तोपनि घटनाहरू भइरहेका हुन्छन् जसले गर्दा मैत्रीभाव हराएर बदलाको भावले ठाउँ लिइरहन्छ। पछि गएर त मान्छेहरूको आयु १० वर्षमात्र हुने समय आउने बेलामा रिस, राग, घात प्रतिघात चरमसीमामा पुगी काटमार हत्या हिंसा हुने समयमा जन्म लिएको अवस्था छ भने आफ्नो ज्यान बचाउन पनि धौ धौ पर्ने हुन्छ। र धेरैजसो त ती काटमारमा परेर नै मर्न पुगिन्छ भने जस जसले त्यसबाट बच्नु पर्छ भन्ने संवेग उत्पन्न गराउँछ ती व्यक्तिहरू त्यस्तो ठाउँबाट टाढा पहाड, वन जंगलमा गई मैत्री करुणा वृद्धि गरी सत्पुरुष धर्मलाई वृद्धि गरिरहेका हुन्छन्।

यी कुराहरू परिवर्तनशील भनेर थाहा छन् तर पनि जसले भोगिरहेका छन् तिनीहरूले मानसिक सुख शान्तिको अनुभव गर्न सकिरहेका हुँदैनन्। मनमा छटपटि डर त्राश भय आक्रोसले नै जीवन बिताउनु परिरहेका हुन्छन्। इच्छा, आकांक्षा नहुँदा नहुँदैपनि कतिसम्म यस्तो दुःखको सामना गर्नुपर्ने त ? जतिबेला सम्म जन्म भइरहन्छ त्यसबेलासम्म कल्पना नै गर्न नसक्नेखालका दुःखहरू एकपछि अर्को पछिपछि लागेर आइरहेका हुन्छन्। के यस जन्म मरण तथा विभिन्न प्रकारका दुःखहरूको अन्त छैन त ? सिद्धार्थ कुमारले त्यस्तो दुःखबाट अलग भएको बाटो पहिल्याउन राज्यत्याग गर्नुभयो, र अन्तमा सफलता प्राप्त गरी भगवान् बुद्ध हुनुभयो। भगवान् बुद्धले दुःख, दुःखको कारण, दुःखको निरोध र दुःख निरोध हुने मार्ग सत्य पनि पत्तालगाउनु भई वेनेरय सत्त्वप्राणीहरूलाई त्यसै अनुसार उपदेश गर्दै जानुहुँदा राजा महाराजा, गरीब, धनी, स्त्री, पुरुष, देव ब्रह्माहरूले पनि उपदेशलाई बुझेर तदनुसार उद्योग अभ्यास गर्दा जन्म मरणको चक्र दुःखबाट मुक्त भएर गए। महाकप्पिन राजा, भद्विय राजा दरबारमा सेनाहरूले सुरक्षा दिएर राज्य चलाइरहेको अवस्थामा प्राप्त गर्न नसकेको मानसिक सुख शान्ति भिक्षु भएर

भगवान् बुद्धको उपदेश सुनेर चतुरार्य सत्यलाई बोध गरी भय अन्तराय नभएको जीवन भएको महशुस गरी अहो सुखको वाक्य उच्चारण गरिरहेका हुन्थे ।

धम्मपदको गाथा र कथावस्तुबाट प्रेरणा

प्रव्रजित जीवनमा परियत्ति अध्ययन गर्ने र विविध शासनिक काममा लाग्नेको साथसाथै ध्यान अभ्यास गरेको छ भने मात्र आफूमा उत्पन्न भइरहने विभिन्न विचार, भावलाई थाहापाएर अकुशल विचारलाई फालेर कुशल कर्म गर्नलाई, अप्रमादी भएर इन्द्रिय संवरबाट सम्पन्न हुनलाई सहयोग हुने हो । प्रव्रजित जीवन ध्यान अभ्यास गर्नलाई खुल्ला आकाश जस्तो जीवन भएर पनि अध्ययन अध्यापनमा त्यस्तै गरी दाताहरूको दान आदि मंगल कार्य र विभिन्न जिम्मेवारी काममा लाग्दालागै आफूहरू नभ्याईने भएतापनि समथ विपस्सना ध्यान भावना गर्ने समय निकालेर अभ्यास गरिरहन पायो भने अभ्यास गरेजस्तो अलि अलि क्लेशहरू कम हुँदै गएर संसार वट्ट दुःखतो मोचनत्थाय पव्वज्जं याचामि भन्ने प्रव्रजित जीवन धारणको उद्देश्यको नजिकै एक पाईला दुई पाईला गर्दै नजिक पुग्न जान्छ ।

ध्यान नभएको चित्तमा राग, द्वेष मोह रूपी पानी पर्दछ (धम्मपद १३), राम्ररी ध्यान भएको चित्तमा राग, द्वेष, मोह रूपी वर्षा पानी पर्दैन (धम्मपद १४), आफूहरू धेरै जान्ने बुझ्ने भएपनि पढेको अनुसार आचरण गरेन भने धर्मको रस थाहापाउन सक्दैन (धम्मपद १९), अलिकति मात्र जान्नेबुझ्ने भएर तदनुसार आचरण गर्यो भने मात्र सत्यधर्मको रसपान गर्न सकिन्छ (धम्मपद २०), अकुशल कामले पश्चाताप गर्नुपर्दछ (धम्मपद ६८), कुशल काम गर्दा चित्त प्रसन्न हुन्छ (धम्मपद ६९), संसार पारी जान नखोज्ने मूर्ख भोगले नाशिनन्छ । अर्कालाई नाश गराउन खोजे भै बराबर भोगको तृष्णामा परेर त्यस मूर्खले आफ्नो विनाश गराउँछ । (धम्मपद ३५५), लाभ प्राप्त हुने मार्ग अरु नै, निर्वाण प्राप्त हुने मार्ग अरु नै (धम्मपद ७५), शुद्ध हुने र अशुद्ध हुने आफू आफूले नै हो, कसैले कसैलाई शुद्ध गर्न सक्दैन (धम्मपद १६५), भिक्षुहरू ध्यानमा लाग, वेहोशी नहुनु (धम्मपद ३७१)..... आदि धम्मपदको गाथासंगै सम्बन्धित उपदेश कथाहरू पढ्दा पनि अकुशल काम गर्नेबाट टाढा भएर कुशल कर्म गर्नको लागि प्रमादी नभएर अप्रमादी हुनुपर्दछ भन्ने धेरै नै प्रेरणा प्राप्त भइरहेको हुन्छ ।

त्रिपिटक ग्रन्थलाई पढेको भएपनि, पढाएको भएपनि आफूले त्यही अनुसार आचरण गर्न सकेन भने, गरेन भने त्यसबाट सार तत्व भेटाउन सकिदैन । प्रव्रजित जीवनको लक्ष्यमा नजिक पुग्न जानको लागि आफूले त्रिपिटक सम्बन्धी ज्ञान दिईराखेपनि, पढाईराखेपनि त्यही अनुसार उद्योग अभ्यास गरेर जानको लागि भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई उपदेश दिनु भएको प्रेरणात्मक कथावस्तुहरूबाट पनि हामीहरू थप सचेत हुनैपर्छ ।

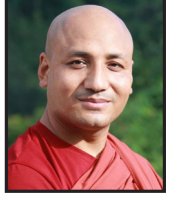
शारीरिक, मानसिक दुःखकष्टबाट मुक्त हुनको लागि, सम्पूर्ण क्लेशहरूलाई नाश गर्नको लागि चारवटा सतिपट्टानको अभ्यास मात्र एउटा बाटो भएको र कसैलाई भईरहेको शोक परिदेवलाई हटाईदिनलाई गर्नुपर्ने उपदेशमा विपस्सना भावनाको कुरा आधार लिनु पर्ने नै हुन्छ ।

विहारमा वा विभिन्न ठाउँमा हुने शिविरमा योगीहरूलाई रेखदेख गर्ने र अन्तर्वाता लिएर सहयोग गर्नुपर्ने र शिविर सजिलो गर्नलाई पनि आफूहरूमा ध्यान शिविरको अनुभव भइरहनु पर्ने हुन्छ । आफूमा अभ्यास भयो भने मात्र योगीहरूको स्थिति बुझेर अरुहरूलाई उचित निर्देशन दिन सक्ने, भन्न सक्ने हुन्छ ।

त्रिपिटक बुद्धवचन धेरै भिक्षुहरूलाई सिकाईबुझाई गरेर शासनलाई सहयोग गरिराखेको पोष्टील स्थविर भगवान् बुद्धकोमा वन्दना दर्शन गर्न आउँदा काम नलाग्ने खोटा पोष्टील आयो, वन्दना गरेर गयो भन्ने भगवान् बुद्धबाट शब्द सुन्नुपर्दा आफूले त्रिपिटक बुद्ध वचन धेरै भिक्षुहरूलाई सिकाईराखेको भएपनि ध्यान अभ्यास नगरेको कारणले नै तथागतले उक्त शब्द प्रयोग गर्नुभएको होला भन्नेमहशुस गरेर ध्यान भावना गर्नलाई जानुभएको हो । म त्रिपिटक पढाईरहेको, अरुहरूलाई उपदेश सुनाईरहेको, यति थाहापाएको उति थाहापाएको भनेर मनमा राखेर अभिमान गरेर बसुञ्जेल गुरुहरूको निर्देशन अनुरूप ध्यान अभ्यास गर्न नसक्ने भएकोले उसको अभिमानलाई हटाईदिनलाई सात (७) वर्षको श्रामणेरकोमा पठाउनु भएको थियो ठूला जेष्ठ भिक्षुहरूले । श्रामणेरले पनि यो त्रिपिटकधर भिक्षु निर्देशन बमोजिम ध्यान अभ्यास गर्नुहुन्छ कि हुन्न भनेर परीक्षण गरिसकेपछि विधि सिकाउनु भएको अनुरूप ध्यान गर्दै लगदा बुद्धको उपदेशबाट प्रेरणा लिएर उहाँले आफ्नो प्रव्रजित जीवनको उद्देश्य पूरा गर्नुभयो । (धम्मपद २८२ को कथावस्तु) अस्तु ।

मुदिता

भिक्षु विमलो स्थविर



पृष्ठभूमि :

आज हामी जस्तो छौं जे छौं जहाँ छौं त्यो सब हाम्रै कर्मको फल हुन् । अतित वा वर्तमान कर्मफलको प्रतिफल हामीले पाइराखेका हौं । कर्मले हामीलाई रोज्ने हैन हामीले कर्मलाई रोज्ने हो । हामीले जस्तो कर्म रोजेर आयौं त्यही अनुरूप आज हामी छौं । जस्तो बिउ रोप्यो उस्तै फल पाउने बाहेकको प्रकृतिको अर्को नियम छैन । त्यसैले हामी आफैले बनाएको यो जीवन प्रति हामी सन्तुष्ट भई अधि बढ्नु पर्छ । सन्तुष्टिले नै मानिसलाई सुख दिन्छ । सुखले जीवन प्रमुदित होइन्छ । प्रमुदित मन हल्का हुन्छ । हल्काको स्वभाव उभो लाग्ने स्वभाव हुन्छ । साँचै जीवनलाई उभो लाग्न प्रेरित गर्ने हो भने सन्तुष्टिले भरिपूर्ण भई सुख विहारी भई प्रमुदित जीवन यापन गर्नुलाई नै मुदित भाव विकास गर्नु भनिन्छ । चाहे आफुमा होस या अरुमा, कुशल कार्य प्रति प्रसन्न प्रमुदित भई आफ्नो हृदयमा मुदितभाव गुणधर्मलाई अभिवृद्धि गर्न सकियो भने जीवन सुसज्जित हुन्छ जीवन प्रफुल्लित हुन्छ जिउनुको सारत्व प्राप्त हुन्छ । त्यसैले आफ्नो र अरुको कुशलकार्य प्रति सदा मुदित भाव वृद्धिगरि जीवन सारत्वमा किन नपुन्याऔं ।

परिचय :

मुदिता - प्रसन्न प्रफुल्ल भाव । आफुले गरेका कुशलकर्म वा अरुबाट गरिएको तथा सम्पादन भएको कुशल कर्म प्रति प्रसन्नता प्रकट गर्नु अथवा प्रफुल्ल भाव प्रदर्शन गर्नु एवं अरुको उन्नति प्रगति तथा भलो भएको अवस्थामा खुशी व्यक्त गर्नुलाई मुदिता भनिन्छ वा भनौं अरुको उन्नति प्रगति देखेरै खुशीले गद्गद् हुनु । अझ भनौं परहित उपकार उन्नति प्रगति तथा विकास समृद्धिमा हर्षित हुनु नै मुदिता हो ।

जसरी एउटा आमाले आफ्नो बच्चालाई जन्माउँछ, हुर्काउँछ । राम्रो राम्रो शिक्षा विद्या दिन्छ,

त एक दिन उ ठूलो भएर उन्नति प्रगति गर्छ । जीवन सुधार गरी विकास तिर लम्कन्छ । त्यसवेला आफ्नो सन्तानको उन्नति, प्रगति र उत्थान देखेर अभिभावकको मनहृदयमा जुन हर्षको विभोर उत्पन्न हुन्छ । अभिभावकको मन प्रफुल्ल भई सन्तानप्रति हर्षित हुन्छ त्यही भावलाई मुदिता भनिन्छ । जसमा कुनै आडम्बन हुँदैन । जसमा कुनै देखावती हुँदैन । जसमा कुनै बनावति हुँदैन, सम्पूर्णरूपमा मैत्री करूणापूर्ण हर्षको स्वभावलाई मुदिता भनिन्छ, या भनौं आफ्नो प्रिय सन्तान प्रतिको एउटा आमाको निस्वार्थ प्रसन्नता हर्षबोध नै मुदिता हो ।

एउटा आमाले आफ्नो सन्तान उपर जसरी गर्भमा रहँदा मैत्रीभाव प्रकट गर्ने हो र जन्म दिइसकेपछि करूणाभाव राख्ने जस्तै सन्तानले उन्नति प्रगति गर्दा हर्ष भई स्यावास दिने, सन्तानको खुशीमा हर्ष व्यक्त गरी प्रेरणा दिने जस्ता निस्वार्थ निर्मल स्वच्छ प्रफुल्ल स्वभाव जुन छ त्यस्तै नै सत्वप्राणी उपर प्राणी मात्रले खुशी भई गरिने व्यवहारलाई नै मुदिता भनिन्छ । छोटो शब्दमा भन्नुपर्दा अर्काको उन्नति प्रगति र खुशीमा आफ्नो मनलाई हर्षले खोल्नु, मनलाई प्रफुल्लित पार्नु, मनलाई खुशी तुल्याउनु वा भनौं स्वीकार्नु आदि भावलाई मुदिता भनिन्छ ।

मुदिताभ्यास :

जसरी आमा बुबाले आफ्नो सन्तान प्रति मुदित भाव प्रकट गर्दछ त्यसरी नै सत्व प्राणी उपर निस्वार्थ रूपले सही तरीकाले प्रसन्नताको अभ्यास गर्नुपर्छ अनि मात्रै सही मुदिताको अभ्यास हुन्छ । हृदयमा मुदिता अभिवृद्धि हुन्छ ।

मानिसको स्वभाव हुन्छ कि आफै खाऔं आफै लाऔं । आफ्नो मात्रै उन्नति हेर्न सक्ने, प्रगति चाहने । मान्छे, आफ्नो सन्तान, नाताकुता इष्टमित्रको खुशीमा

खुशी त होलान् तर परायाको उन्नति प्रति हेर्न नसक्ने स्वभावले ग्रस्त हुन्छ । आफु वा आफुसँग सम्बन्धित उन्नति प्रति मुदिता भाव भएपनि पर उन्नति प्रति इश्या स्वभाव सहन नसक्ने स्वभाव हुन्छ । यो मुदिताको विपरित स्वभाव हो, विपरित अभ्यास हो । आफुलाई खुशी मन परे जस्तो अरुलाई पनि मन पर्छ, आफुलाई उन्नति प्रगति गर्ने इच्छा भए जस्तै अरुलाई पनि उन्नति प्रगति गर्ने इच्छा हुन्छ । आफू जस्तै अरु पनि हुन भन्ने स्वभाव अभिवृद्धि गर्न सकिएन, आफु जस्तै अरुलाई ठान्न सकिएन भने अरुको भलो पनि हेर्न नसक्ने चित्त वृद्धि हुनसक्छ । मनमा इश्या, डाह उत्पन्न हुन सक्छ । जसले गर्दा अरुको उन्नति र प्रगति देख्दा सुन्दा साँचैकै पीडा हुनसक्छ । छट्पटिन सक्छ मन पोल्न सक्छ तर यदि अरूहरु पनि आफ्नै ठानी प्रसन्न हुने हो भने सुख अभिवृद्धि सम्म गर्न सकिन्छ ।

अरूको उन्नति हेर्न नसक्नेले आफ्नो चित्त त विगारछ, विगारछ, नै उसले अरूको हानी सम्म पनि गर्न सक्ने हुन्छ । अझ आफुलाई मनै नपर्ने व्यक्तिहरूले प्रगति गर्न थाल्यो भने त भन् असह्य वेदना सम्म हुन्छ । जसले गर्दा अपराध सम्म पनि हुन जान्छ ।

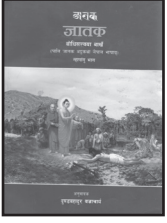
जो मान्छे संग मुदित भाव हुँदैन उसले अर्काको उन्नति प्रगति हेर्न र सुन्न सक्दैन । त्यस्ता मान्छे मनको गरिबीताको कारण कसैलाई नरूचे हुन्छ । जसको कारण साथीभाई मात्रै होइन जातीबन्धु सम्म पनि उ देखि टाढै हुन्छ कारण फोहर कसैलाई मन पर्दैन सबैले पन्छाउन खोज्छ । इश्या, डाह जस्ता स्वभाव पनि मनको फोहर नै हुन् । त्यसैले फोहरसँग बस्न नचाहने मान्छेहरूको स्वभाव हुने भएकोले जो मुदित स्वभावको हुँदैन उ यो समाज यो दुनियाँबाट पनि एकिलन्छ । अन्ततः त्यस व्यक्तिले आफ्नो जीवन प्रति पनि मुदित भाव वृद्धि गर्न सकिदैन । असन्तुष्टिले घेरिएको जीवन जिउन बाध्य हुन्छ तर जो व्यक्ति अरूको उन्नति प्रगतिमा प्रसन्न हुन्छ । उसको मन शान्त हुन्छ । मनमा सन्तुष्टी अभिवृद्धि हुन्छ । सन्तुष्टिले नै मान्छेलाई सुख दिन्छ । सुख चाहने हामी किन मुदिताको अभ्यास नगरौं ।

आज समाजमा मुदिता भावको अभ्यासको

कमिले गर्दा समाज उत्थान हुन गाह्रो भइरहेको छ । आफुले त उन्नति प्राप्त गरेर हेर्दैन हेर्दैन अरूको प्रगति पनि हेर्न सक्दैन । आफुले त उन्नति गर्दैन गर्दैन अरूलाई पनि गर्न दिदैन । अरूको उन्नति प्रगति होला कि भनेर खुट्टा तान्ने प्रवृत्ति पनि विकास गर्छ । यो साँचै गलत प्रविधि तथा मिथ्या धारणा हो । उन्नति गरे भने प्रगति यदि गरे आफैले मात्रै गर्ने अरूलाई गर्ने नदिने यदि अरूको प्रगति भईहाले बिगार्ने, बिगार्न सकिएन भने इश्या गर्ने डाह गर्ने जस्ता अकुशल कार्यमा प्रेरित गरिरहन्छ आफ्नो चित्तलाई, अनि कसरी हुन्छ समाजको उत्थान ?

हामी सामाजिक प्राणी भएतापनि आफ्नो उन्नति प्रगति नभएर दुःखी हुनु भन्दा पनि अरूको प्रगति देखेर दुःखी हुने स्वभावमा पर्छौं । कारण हृदय भित्र मुदिताभाव वृद्धि तथा अभ्यास नगरेकैले यो स्वभाव मन भित्र बास बस्न सफल भएको हो । जसको कारण हामी अरूबाट भन्दा आफैबाट दुःखको भुमरीमा परिहेका हुन्छौं । सुःख सुःख भन्दै दुःखै मात्र संचित गर्दै हिंड्छौं अनि कसरी हुन्छ जीवन सजिलो जीवन रसिलो ।

बौद्ध संस्कार र परम्परा अनुसार साधुकार दिने चलन छ । यो पनि एउटा मुदिताको अभ्यास हो । कसैले श्रद्धा राखेर कुनै श्रामण भिक्षुलाई दान दियो भने त्यस कुशल कार्यप्रति सन्तुष्ट भई साधु ! साधु !! साधु !!! भनेर अनुमोदन गर्दछन् । कसैले पञ्चशील, अष्टशील प्रार्थना गर्‍यो भने वा विपस्सना ध्यान भावना अभ्यास गर्दा पनि साधुकार दिई त्यस कार्यप्रति एक्यवद्धता जनाई अनुमोदन गरिन्छ । यदि आफुले गर्ने नसकेतापनि अरूले गरेको कुशल कार्यमा भएपनि हर्षित भई प्रमुदित भई अनुमोदन गरिन्छ । यदि आफुले पनि त्यस्ता कुशल कार्य गर्न सक्यो भने अरूलाई पनि खुशीले सहभागी गराइन्छ । जसले गर्दा आफु र परहित हुन जान्छ । मंगल हुन जान्छ । कल्याण हुन जान्छ । यो मुदिता बिना सम्भव हुँदैन । त्यसैले हामी सामाजिक प्राणी आफ्नो र परहित सुखको लागि सन्तुष्टिको लागि उन्नति प्रगति र उत्थानको लागि आजदेखि मुदिताको अभ्यास गरौं र गराऔं ।



जातक बाखँ

दुण्डबहादुर बज्राचार्य



अतीत कथा

न्हापा न्हापा वाराणसी ब्रह्मदत्तं राज्य याना च्वंगु इलय् जुजुया निम्ह कायपिं दु । वं तःधिकम्हसित युवराज दय्कल अले चिधिकम्हसित सेनापति दय्का विल । लिपा ब्रह्मदत्त सिना वनेवं अमात्यपिंसं तःधिकम्हसित राज्याभिषेक यायेत तयार यात । वं धाल “जित राज्य माःगु मद्दु । चिधिकम्ह किजायात व्यु ।” वारम्बार आग्रह यात नं वं स्वीकार याना मकाः चिधिकम्हसित जुजु दय्का विइधुंका उपराज जुया च्वनेगु नं इच्छा मयासे जित ऐश्वर्य आदि माःगु मद्दु धका धाल । “अथे जूसां सासाःगु भिभिंगु भोजन याना थन हे च्वं” धाल नं वं लिसः विल- “जित थन नगरय् च्वनेगु छुं ज्या मद्दु । व वाराणसीं पिहाँ वना प्रत्यन्त देशय् वना च्वंवन अले अन सेठ परिवार छगूयागु आश्रय कया थःगु ल्हातं ज्या याना च्वं च्वन । लिपा, इमिसं व राजकुमार जूगु खँ सिइकल । अबलेनिसं वयात ज्या मयाकल, राजकुमारपितथें तुं लहिना तया तल ।

समय बिते जुया वन । राजकर्मचारीत बुं नापे यायेत उगु गामय् वल । सेठं राजकुमारयाथाय् वया धाल- “स्वामी ! जिमिसं छपित लहिना तया । चिधिकम्ह किजायात पौ च्वया जिमिगु कर माफी याना व्यु ।” वं “ज्यू” धया स्वीकार यात अले पौ च्वल- “जिं फलानागु सेठकुलयागु आश्रित जुया च्वं च्वना । जिगु कारणं थ्वयात कर माफी याना व्यु ।” जुजुं “ज्यू” धया अथे हे याना विल । अनलि सकल गांयापिं व जनपदयापिं वयाथाय् वया धाःवल - “जिमिसं छपित हे कर पुला बिये । जिमिगु नं कर माफी याका विज्याहुं ।” वं इमिगु नितिं नं पौ च्वया कर माफी याका विल । अबलेनिसं इपिं मनूतय्सं वयात हे कर पुले यात । वयागु लाभसत्कार यक्व बढे जुल । लिसं वयाके तृष्णा नं यक्व बढे जुल । लिपा जूबले, वं दक्व जनपद फ्वन,

उपराज्य फ्वन । चिधिकम्ह किजां वयात सकतां विल । तृष्णा बढे जुया वःलिसे उपराज्यं नं असन्तुष्ट जुया राज्य कायेगु इच्छां जनपदयापिं मनूत मुंका नगरं पिने च्वना चिधिकम्ह किजायात सन्देश छ्वल- “जित राज्य व्यु मखु धयागु जूसा युद्ध या ।” चिधिकम्ह किजां विचाः यात- “थ्व मूर्ख न्हापां राज्य व उपराज्य आदि सकतां अस्वीकार याना आः जुलसा युद्ध याना काये धका धया च्वन । यदि जिं थ्वयात युद्धय् बुका स्थाना विल धाःसा जिगु निन्दा जुइ । जित राज्यं छु ज्या ?” वं लिसः छ्वत - “युद्ध याये माःगु मद्दु । राज्य का वा ।” वं राज्य कया चिधिकम्हसित उपराज्य दय्का विल । अबलेनिसं जुजु जुया तृष्णाया बशय् वना छगू राज्यं असन्तुष्ट जुया वं निगू स्वंगु राज्ययागु इच्छा यायेगु यात । वयागु तृष्णा असीमित जुया च्वन ।

अनलि, देवराज शकं लोकय् मांबौपितं सेवा याना च्वपिं सु सु दु ? दानादि पुण्यकर्म याना च्वपिं सु सु दु ? तृष्णाया वशय् वीपिं सु दु ? धका स्वबले वयात तृष्णाया बशय् लाःगु खन । वं विचाः यात- “थ्व मूर्ख वाराणसी राज्यं नं सन्तुष्ट मजू । थ्वयात पाठ स्यना बिये माल ।” अनलि देवराजं छम्ह विद्यार्थीया रूप धारण याना लाय्कु ध्वाखाक्ववय् च्वना धाय्के छ्वत- “छम्ह उपाय कुशलम्ह ब्रह्मचारी ध्वखाय् दँ वया च्वंगु दु ।” वयात “दुहाँ वा” धयागु हुकुम दयेवं व वना जुजुयागु जय जयकार यात । जुजुं न्यन- “छाय् वयागु ?”

“महाराज ! छपिलिसे छुं बित्ति याये माःगु दु, एकान्त माल ।”

शक्रयागु प्रतापं उगु हे इलय् मनूत चिला वन । अनलि ब्रह्मचारीं बित्ति यात- “महाराज ! जिं अजागु स्वंगु नगर खना च्वना, धन धान्यं पूर्णगु, मनूत पूर्णगु अले सेना रथं परिपूर्णगु । जिं थःगु प्रतापं इमिगु राज्य कया छपित बिये । विस्तार मयासे याकनं वने

माल ।” लोभया बशय् लाना उम्ह जुजुं “ज्यू” धया स्वीकार यात । अले शक्रया प्रतापं वयाके “छ सु खः ? छंत छु माल ?” धका तक नं न्यने मफुत । शकं नं थुलि धया त्रयस्त्रिंश भवनय् लिहाँ वन । जुजुं अमात्यपितं सःता धाल- “छम्ह ब्रह्मचारी जिमित स्वंगू राज्य कया बिये धका धाल । वयात सःति अले नगरय् नायखिं च्वय्का घोषणा याका सेनात मुंकि । विस्तार मयासे याकनं स्वंगूलिं राज्य काःवने ।”

“महाराज ! छु छपिसं उम्ह ब्रह्मचारीयागु सत्कार याना बिज्याः ला ? छु वयाके निवासस्थानया बारे न्यना बिज्याः ला ?”

“सत्कार मयाना, निवासस्थानया बारे नं मन्यना । हुँ, वना सिइका वा ।”

माःवन नं वयात लुइके मफुसेलि जुजुयात सूचना बिल- “महाराज ! सारा नगर छगुलिं माला स्वयां नं ब्रह्मचारीयात गनं लुइके मफु ।” थ्व खँ न्यना जुजुयात नुगः मछिन- “स्वंगू नगरया राज्य फुत । जिगु आपालं ऐश्वर्य खतम जुल । जित खर्च नं मब्यू निवासस्थान नं मब्यू धका जि खना तँम्बया व लिहाँ वन जुइमाः ।” जुजुयात बारम्बार थ्व हे खँय् चिन्ता जुल । उगु तृष्णाया बशय् लाःगुलिं जुजुया म्हय् जलन जुल । म्हय् जलन जुइवं प्वाः स्याना हिया खि पिहाँ वल । छखें भोजन दुने वंसा मेखें पिने वल । वैद्यतय्सं वासः याये मफुत । जुजुं सास्ति नल । जुजु म्हमफुगु खँ नगर छगुलिं प्रचार (प्रसिद्ध) जुल ।

उगु इलय् बोधिसत्व तक्षशिलां सकतां शिल्प सय्के सिइके याना वाराणसी नगरय् मांबौपिनिथाय् लिहाँ वना च्वन । जुजुयागु थुगु समाचार न्यना वं लाय्कु ध्वखाय् वना धाःवन- “जिं वासः याना बिये ।” सूचना बिइके छवल- “छम्ह ब्रह्मचारी छपिनिगु वासः यायेया नितिं वःगु दु ।” जुजुं धाल- “गजा गजापिं ततःधिपिं प्रसिद्धपिं वैद्यपिसं नं जिगु वासः याये मफु, जाबो छम्ह ल्याय्म्हम्ह ब्रह्मचारीं छु हे याये फइ ? वयात खर्च बिया लिछ्ववया व्यु ।” थ्व खँ न्यना ब्रह्मचारीं लिसः बिल - “जित वैद्ययागु ज्याला माःगु मदु । जिं वासः याये । जि वासःयागु ध्यवा जक दःसां गाः ।”

वयागु खँ न्यना “ज्यू” धया जुजुं वयात सःतके

छवत । ब्रह्मचारीं जुजुयात प्रणाम याना धाल- “राजन ! ग्याये मते । जिं वासः याना बिये । जित रोग जूगुया उत्पत्ति कारण कना बिज्याहुँ ।” जुजुं संकोच जुया धाल- “छंत (रोगया) उत्पत्ति लिसे छु मतलब ? वासः या ।” “महाराज ! रोग थुकथं जुल धयागु खँ सिइका हे वैद्य धयापिसं उकियात त्वःकथं वासः याना बिइ ।” जुजुं “तात ! ज्यू ।” धया रोगया उत्पत्ति जूगुया कारण ककं “उम्ह ब्रह्मचारी वया स्वंगू राज्य कया बिये” धाःगु निसें कया जुक्व फूक्क दक्वं खँ कना धाल- “तात ! जिगु थुगु रोग तृष्णां उत्पन्न जूगु खः । यदि वासः याये फुसा या ।”

“महाराज ! छु चिन्ता कयां उपिं नगरत काये फइला ?”

“फइ मखु, तात !”

“यदि थथे खःसा, महाराज ! छुया नितिं नुगः मछिका च्वनेगु ? छपिसं थःगु शरीरं निसें कया सजीव निर्जीव वस्तु सकतां त्वःता वने मानी । प्यंगू नगरया राज्य कया नं छपिसं छकोगु पटकय् जा नयेबले प्यपाः देमाय् जा तया नइ मखु, न प्यंगू खाताय् गोतुला दचनी, न प्यज्वः वसः पुनी । तृष्णाया बशय् लाये मज्यू । थुगु तृष्णा बढे जुजुं प्यंगू नरकं मुक्त जुये फइ मखु ।

थुकथं वयात उपदेश व्युब्युं बोधिसत्वं धर्मोपदेश यायां थुपिं गाथात धाल-

“कामभोगया कामना याइम्हसित यदि व प्राप्त जुल धाःसा उम्ह मनुखं थःम्हं इच्छा यानागु प्राप्त जूगुलिं लय्लय्ताइगु जुया च्वन ।”

“कामभोगया कामना याइम्हसित यदि व प्राप्त जुल धाःसा तान्वइगु इलय् प्यास चाइथें वयागु कामना नं भन् भन् बढे जुइगु जुया च्वन ।”

“सा, द्रहँ वा सुं मेपिं न्यकू दुपिं पशुतय्गु न्यकू इमिगु म्ह बढे जूलिसे बढे जुइगु जुया च्वन । वथें तुं, मन्दबुद्धिम्ह मूर्खम्ह व अज्ञानीया तृष्णा व प्यास बढे जूलिसे भन् भन् बढे जुइगु जुया च्वन ।”

“पृथ्वी छगुलिंया वा, छव, सा, द्रहँ, सल व दास कर्मचारीपिं दान व्यूसां नं गुलिं गुलिं मनूतय्त सन्तोष

मजू, व खँ सिइका उचितकथं आचरण यायेमाः ।”

“जुजुं बलजपितं पृथ्वीयात त्याका समुद्रया अन्ततक पृथ्वीस अधिकार प्राप्त याःसां समुद्रयागु थुखे वारिं जक नं सन्तोष मजुया समुद्रयाउखे पारी थ्यंक नं इच्छा याइगु जुया च्वन ।”

“गुम्हसिनं मनं कामभोगतय्गु अनुस्मरण याना च्वनी, वया तृप्त जू धयागु गुबले दइ मखु । गुम्ह मनुखं कामभोगया दुष्परिणमत खंका उकिं अलग जुइ, उम्ह प्रज्ञां तृप्तम्ह (जिन) हे धात्थे. तृप्तम्ह खः ।”

“तृप्तपिमध्ये गुम्ह प्रज्ञां तृप्त जुइ व हे श्रेष्ठम्ह खः । व कामभोगपाखें ताप जुइका च्वनी मखु । प्रज्ञां तृप्त जूम्ह व्यक्तियात तृष्णां बशय् तये फइ मखु ।”

“अलोभीं अल्पेच्छयागु कामना तक नं नष्ट याना छ्वइ । समुद्रंथें तःधिपिं व्यक्ति कामभोगं तृप्त जुय मखु । गथे सार्कीं छ्चंगु चाना लाकां दयकीबले माक्व जक कया मेगु वांछ्वइथें कामत भोग याइबले माक्व जक कया मेगु वांछ्वइ ।

“गुलि गुलि कामनायात त्याग याइ, उलि उलि हे सुख प्राप्त जुइ । यदि सकतां सुखया इच्छा यायेगु खःसा सकतां कामनातय्त् त्याग याना छ्वयेमाः ।”

बोधिसत्त्वं थुपिं गाथात न्यंका च्वंबले जुजुया ध्यान श्वेतछत्रय् एकाग्र जुया श्वेत कसिण ध्यान उत्पन्न जुल । जुजु निरोगी जुया वल । वं सन्तुष्ट जुया लासां दना वया “थुलिमच्छि, वैद्यतय्सं जिगु वासः याये मफु परन्तु पण्डित ब्रह्मचारीं थःगु ज्ञान-वासलं जित निरोग याना विल” धया वलिसे खँलाबल्हा यासे भिपुगु गाथा धाल-

“हे महाब्रह्मा ! गुगु छं थुपिं च्यापु गाथात कन, थुपिं फुककं द्वःच्छि, द्वःच्छि, असर्फी मू वंगु खः । थुपिं च्याद्वः स्वीकार या । छंगु खँ कल्याणकारीगु जुया च्वन ।”

वयागु खँ न्यना बोधसत्त्वं भिंछपुगु गाथा धाल-

“जित सच्छि, द्वःच्छि अथवा भिद्वः माःगु

मदु । अन्तिम गाथा कना च्वच्वं जिगु मन कामभोगं विरक्त जुल ।”

जुजुं भन् अक्वः प्रसन्न जुया बोधिसत्त्वयात प्रशंसा यायां अन्तिम गाथा धाल-

“थुम्ह सकतां लोकयात स्यूम्ह मुनि माणवक श्रेष्ठम्ह खः । थुम्ह पण्डितं दुःख जन्म विइम्ह तृष्णा (दुःख जननी तृष्णा) यात बांलाक म्हस्यू ।”

शास्तां थुगु धर्मदेशना न्ह्यथना “भिक्षुपिं ! थुकथं जिं न्हापा नं थुम्ह ब्राह्मणयात शोक मदुम्ह याना बियागु दु” आज्ञा जूसे जातकयागु स्वापू क्यना बिज्यात ।





नियत्रा बंगलादेश

भ्रमण २०७५



(ढाका, सिलेट, चटगाउँ, कक्स बजार, सेन्ट मार्टिन, सापोरी)

- **भ्रमण मिति: २०७५ फागुन**
- **भ्रमण अबधी : १० रात - ११ दिन**
- **नाम दर्ता : २०७५/०५/०१ बाट**

विशेष सुविधा:

नियत्रा सहकारी सदस्य तथा
नियत्रा दूर क्लबका सदस्यहरुलाई
१२ किस्ताबन्दी

- **सम्पर्क : ९८५१०२९९३९ / ०१-४२२००४८**

आयोजक : नियत्रा सहकारी
व्यवस्थापन : रोमान्टिक टुर एन ट्राभल
(पहिलो नाम दर्ता पहिला प्राथमिकता)






PACKAGE COST:

रु.

प्रति व्यक्ति/प्रति परिवार

FLIGHT TICKETS:
KTM-DAC: BG 072 1330/5151, DAC-KTM: BG 071 1300/1230

PACKAGE INCLUDES:

- 03 Night accommodation at Dhaka
- 01 Night accommodation at Sylhet
- 01 Night accommodation at Chittogram
- 01 Night accommodation at Cox Bazar
- 02 Night accommodation at Saint Martin
- First Aid Service.
- Daily Breakfast at Hotel
- Dhaka- Sylhet -Chittogram- Coxbazar -Teknaf by A/C Bus.
- Teknaf - Saint martin -Teknaf Journey by Ship.
- Trip to Dhaka Sight Seeing - Enjoying Natural Beauty.
- Experience Guide.

*VISA FOR BANGLADESH WILL BE APPLY IN KATHMANDU.

कथावस्तु :

मुदिता र इश्या चित्त पालिराख्ने व्यक्तिहरूमा यसै जीवनमा उन्नति प्रगति भएको र पतन भएको ऐश्वर्य, वैभव, मान पदवी र यश प्राप्त भएको विलीन भएर गएको कथावस्तु जोडिहालौं -

बुद्धकालिन समयमा राजा कोशल महाराजले बुद्ध प्रमुख भिक्षु संघलाई एकै दिनमा १४ करोड कार्षापण खर्च हुने गरी असदिस दान उत्सवको आयोजना गरेको थियो ।

असदिस दान उत्सव पश्चात उपदेश दिने क्रममा भगवान् बुद्धले दानको महिमालाई भव्यरूपमा व्याख्या नगरी संक्षिप्तमा एउटै मात्र गाथा उपदेश गरी विहार फर्कनु भयो ।

भगवान् बुद्धको यस्तो व्यवहार देख्नु भएर राजा कोशल निकै मन खिस्रिक्क पारी विहारतिर बुद्धसंगै पछि लाग्नुभयो कारण सोध्ने उद्देश्य राखेर । विहार पुगिसकेपछि राजा कोशलले भगवान् बुद्धसंग भव्य र विस्तृत रूपमा उपदेश दिनु नभएको कारण निवेदन गर्नुभयो ।

राजा कोशलको निवेदनमा बुद्ध भगवानले स्पष्ट उत्तर दिनुभयो “महाराज ! तपाईंको दुई जना मन्त्रीहरू काल मन्त्री र जुह मन्त्रीहरूमा भिन्ना भिन्नै चिन्तना भइरहेको थियो तपाईंको असदिस दान उत्सव प्रति ।

काल मन्त्रीको मनमा चिन्तना गरिरहेको थियो । “हेर त, यो मूर्ख राजाले एकै दिनमा १४ करोड कार्षापण खर्च गरी दानप्रदान गरिरहेको छ । भिक्षु श्रमणहरू पेट फुल्ने गरी सुस्वादिष्ट खानाहरू खाई विहार पुग्दा कुहिने गरी सुतिरहनेछन् । यो मूर्ख राजाले चीज वस्तु तथा धन सम्पत्तिहरू बेकारमा नास गरिरहेका छन्” भनी इश्याभाव वृद्धि गरिरहेको थियो ।

“महाराजा” ! जुह मन्त्रीको मनमा चिन्तना चलिरहेको थियो । यो राजा कत्तिको असल छ, एकै दिनमा १४ करोड कार्षापण सम्म खर्च गरी महादान प्रदान गरिरहेको छ । यो दानपुण्य समभागमा बाँडी दिंदा हामीले पनि साधु अनुमोदन गर्न पाइने भो” भनि मुदित भाव वृद्धि गरिरहेको थियो ।

“महाराज ! यदि मैले विस्तृत भव्यरूपमा दान महिमाको उपदेश गरेको भए काल मन्त्रीको टाउको ७ टुक्रा भइ मर्नेथ्यो । त्यसकारण मैले भव्यरूपमा उपदेश नगरेको हुँ” भनि स्पष्ट पार्नु भयो ।

भगवान् बुद्धको कुरा सुनेर कोशल राजाले काल मन्त्रीलाई बोलाएर सोध्यो । काल मन्त्रीले पनि दाह र इश्या गरेको स्वीकार गर्नुपर्थ्यो । कुशल पुण्य धर्म प्रति इश्या गरेकोले काल मन्त्रीलाई सजाय स्वरूप सबै परिवार सहित देश निकाला गरिदियो । दान प्रति प्रमुदित हुने जुह मन्त्रीलाई ७ दिन सम्म महादान दिने अवसर प्रदान गर्नुभयो ।

यसरी काल मन्त्री देश निकाला, स्थान मान पदवी यश परिवार विहीन हुनु पर्नाको कारण हो राजाको दान प्रति ईश्या चित्त राखेको अकुशलकर्मको कारणले हो भने जुह मन्त्रीले ७ दिन सम्म महादान दिने अवसर प्राप्त भएको कारण राजाको दान प्रति मुदित चित्त वृद्धि गरेको कुशलकर्मको फल नै भन्नुपर्छ ।

उपसंहार :

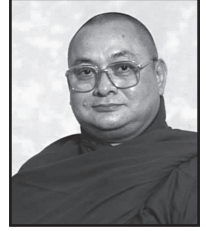
साँचै भन्नुपर्दा मुदित भाव वृद्धिले जीवन सम्पन्न प्रतिष्ठित गर्न तथा मरण उपरान्त पनि ब्रह्मलोकमा जन्म सम्म हुने सौभाग्य प्राप्त हुन्छ । यस लोक र परलोक दुवै लोकमा जीवनको रस प्राप्तीको माध्यम बन्ने यस्तो गुणधर्मको अभ्यास सुख चाहनेले अवश्य आफ्नो हृदयमा जागृत गर्नु अवश्य छ ।

हामी सामाजिक प्राणी, विवेकशील प्राणी, श्रेष्ठ प्राणी, आ-आफ्नो हृदयमा आफ्नो र अरुप्रति मुदित भाव प्रकट गरी अरुले गरेको उन्नति प्रगतिमा प्रसन्न भई जिउन सिकौं । आध्यात्मिक क्षेत्रमा भन्ने हो भने आफू पनि गरौं र अरुले गरेको दान शील भावनादि कुशल देख्दा सुन्दा, प्रदित भई त्यस कार्यलाई अनुमोदन गर्न सिकौं । अरुप्रतिको ईर्ष्या भावलाई हटाई मुदित भाव वृद्धि गर्न सकियो भने सुख शान्ति सन्तुष्टि प्राप्ति हुन्छ जुन मनुष्य जन्मको आवश्यकता र लक्ष्य हो । त्यसैले हामी पनि आजैदेखि अहिले देखि यहाँ देखि मुदिता भाव वृद्धि गर्ने कुशल कर्म गरौं, गराऔं ।

साधु !!!

Dhamma Talk in Malaysia, Selangor "Loving oneself"

Upa-Shanga Nayaka Bhikkhu Dr. Jnanapurnik Mahathero
Aggamahapandita



*Attanam ce Piyam Janna Na nam Papena Samyuje!
Nahitam Sulabham hoti, Sukham Dukkhatta Karitan!!*

Today, we are having a Dhamma Discourse in this Vipassana society. Whenever I come to Malaysia, you are so devoted to listen to the Dhamma and you are requesting me to give some Dhamma talks. This time also you invited me to be with you in this Dhamma gathering. It gives me really happy feeling to be with you when I visit in this country as my own Dhamma families.

Just now, I have recited one of the verses from Samyutta Nikāya. In this verse the Buddha had expressed how important to love oneself. Loving oneself is very beautiful actually, because we all love each other and one another. But there are two types of love. One is connected with defilement and another is connected with purity. "Tanha Pema" it is called in pali. Love with craving "Saddha Pema" Love with devotion. Loving with confidence, love with conviction. Love with perfect purity. The Buddha said "Attanam ce Piyam Janna" If you love yourself "Nanam papena Samyaje" you never connect it with the evil things. Why? We know all the time, we want happiness, we want peace, we want comfortable feeling and we want easy life. We want appropriate Condition in our life.

The Buddha said "Nahhittam sulabham Hoti" it is quiet difficult to get peaceful life, happy life, comfortable life, easy life all the time in our life. In our every day life, there are especially two activities in our life. One activity connected with wholesomeness. If we try to

judge ourselves between these two activities in this life, Wholesome and unwholesome, what action we may do mostly in our life? Whether we do wholesome action or whether we do unwholesome action? Because happiness and peace and happiness we need to do wholesome act; only true wholesome act, wholesome result will be there. Unless just expecting to gain happiness, we couldn't have it. Because all wholesome results are depend on our performance of pure activities.

In Dhammapada The Buddha said: "Yadisam vapate Bijam tadisam harate Phalam" What sort of seed we plant same sort of result we get. If we plant kalayankari wholesome deed kalyanam we get the wholesome result. Papakarınca papakam. If plant wholesome seed we beget unwholesome result. So the Buddha wanted to point out what? What way you want to love yourself? Which way you want to love yourself? Whether you really love yourself? Three questions are there. Do we really love ourselves? What would be the answer? Yes! We answer we love ourselves; no body will say I don't love myself. Which way do you love yourself? This question is quite difficult to answer. Which way you love yourself; which way? Please tell me. When you love someone what sort of things you want to give him/her happiness! It is sure you want to provide him or her happiness. If, we ask what about you yourself? Sure, we also reply we also give ourselves happiness. Then what The Buddha said if you love yourself never connect your life with evil things. See, how we love ourselves? Do we love actually with pure love or not? If we do evil things the result will

be unhappiness, isn't it? Let us try to check ourselves in our daily activities. Which would be most actively activated action in our life? Would it be wholesome action or unwholesome action? Please try to judge, then we can answer, really we love ourselves. There are three actions, we know all the day. In every day life we perform our activities in three ways! Ok, Physical activity, I verbal activity and mental activity. What sort of Physical activities we have in one day's period? What sort of action we have as physical activity, wholesome or unwholesome? Please give the answer, what sort of activity we do physically more or unwholesome? Very difficult to answer actually, if we really and honestly have to we have to promise, we do mostly the unwholesome action physically. Just one action, Physical action, that is not so wholesome; actually unwholesome; and what about verbal action? Wholesome action is more or unwholesome action is more? Verbally!! Yes, because we do verbal also most of the time unwholesome action; action; and what about the mental action? Worse! Our desire is to gain happiness you see! But we do the opposite actions, negative actions, not the positive actions. Then, do we really love ourselves? Actually not! If we really love ourselves what action should be more in our life? Wholesome action should be more in our life not unwholesome action. So the judgment of Buddha is; if you really love yourself, try to raise your life, and try to uplift you life. Try to well maintain your life. Then only you can claim you love yourself, isn't it? That is so important in our life, Being a human beings. Not to say for other beings, we are human beings. We are the most powerful being in this world. The human life is praised even by the Devas, even by the Bramhas because we have the potentiality to become Deva and even to attain the Bramhahood. Human beings are the beings that can perform all sort of higher while some activities and human beings have the opportunity and chance to do such activities. Human being

is a powerful being because he or she possesses what? Knowledge, understanding and wisdom. According to the grammatical explanation, why human being id called Manussa? "Mano ussannam etesanti manussa" The explanation is giving human being has the highest type of mentality. In both ways in unwholesomeness also he can be a worst. In wholesome condition also he could be the highest, because he could be the perfectly enlightened being, and human being is the worst person who can do heinous unwholesome action too. Nobody can do that sort of actions. That way human being has two sharp bladed nature, in unwholesomeness also he can degrade himself to lowest state and he can rise himself up to the pick of highest stage. He could gain even the enlightenment. If we love, which way we need too choose? Up going way we need to choose. Isn't it? Then only it will be sure that we really love ourselves, if we degrade ourselves being the human being we don't love actually ourselves. So the Buddha encourages us in Dhammapada. "Attanam ce Piyam Janna Rakkheyya nam Surakkhitam" you should protect well yourself.

How to protect ourselves? Doing good or bad? Do good, yes? That is why; I am asking how much good we do? How much? Very difficult to answer, isn't it? That means we don't really love ourselves. Yes! We don't really love ourselves. Why? TO get the result of real love the performance is not there in our life. Do we? No. Just now we asked what about the physical activities, what about the mental activities and what about the verbal activities. You answer it in negative way, isn't it? So! If it is so, how we can say we love ourselves. If we really love ourselves we need to follow the three instruction of the Buddha. Then only it will be sure to proclaim that we love ourselves. What the Buddha's massage, the three massages. He had given to us. Just only three massages. Everybody knows that. "Not to do evil" one message, "Do good", second message and "purify your mind". Do we

follow these instructions? No! You should be honest, you shouldn't be dishonest. If we speak honestly we don't follow these instructions. But we are trying; being Buddhist we are trying to love ourselves. When you know something is bad, although there will be some kind of force to do that sort of evil deed, still we are afraid of it and we involve in such activities not with forceful volition but with weakening volition. So our action would be not powerful to produce such an unwholesome result, which can put us below our level. If we don't understand that, when we involve in such unwholesome activities, we involve with it with forceful volition and we get the actual unwholesome result because of that. So being a Buddhist we have a little bit. What? Satisfaction, we are protecting ourselves a little bit. We love ourselves a little bit. Now and then we try to perform wholesome deed also. So that also gives us another chance to say that we love ourselves, when it is connected with our mind. It is quit terrible. mentally very difficult to protect ourselves, because mind is so unruly one, immediately it can change this way to that way, that way to this way, All the time necessary to have exercise. If we don't do any exercise to see clearly what is going on in our mind that is quite difficult? So the Buddha pointed out to us to be heedful. Most of the time The Buddha had used the word "Appamadena Sampadetha" accomplish your task with heedfulness. That is the heedful so much so it protects us not to create any corruption within our mind. Immediately we can switch off those unwholesome thoughts being heedful, being mindful being alert. So the practice is very important. "Practice makes perfect". And what sort of practice we need? If we want certain fulfillment in our everyday life, we need to perform generous acts. We want possessions, we want wealth and we want properties. If we don't have any generous activities performed ourselves in our past time we can't gain any property, possessions, or wealth in this very life. Because of the past

wholesome generous activities in this present life we are gaining easy life. We can earn easily. We can get proper opportunity to do work to earn our living. We don't need to face all sorts of troubles in our everyday life. If we don't have those kinds of seed accumulated in our previous life, this life could be troublesome and we have experiences about those things. Everybody couldn't have same kind of situation, same kind of atmosphere, same kind of environment to earn our possession. Some people get easy way to earn their possessions. Some people so difficult even to gain \$1. They have to face a lot of hardships in their life. Ya! Some people have so miserable life. How difficult to earn a little possession in their life. Everybody has the desire to possess everything in their life but everybody couldn't have same sort of desired result. Even to gain one plate of rice, they have to struggle the whole day. They couldn't get stomach full of edible things. Sometimes, I had seen in my childhood, People are so poor they go into the dustbin and pickup one after another grain of thrown rice. They are trying to eat it. It was stale one, so smelly even you can't go neat to that place. They were picking that grain of the rice and putting into the mouth as they were dogs. And even they have to fight for that. That means they didn't have any accumulated generous activities in their previous life. Some people having upper hand position and they are wasting in vain everything using in nonsense ways. Why they are so rich and why another people are so poor? What would be the cause of those two difficult lives? The Buddha said; because of the Kamma, they are differentiated. One so poor another is rich. One is beautiful another is ugly. One is leading comfortable life another is leading miserable life. One is happy another is unhappy.

We have heard the story about the great female devotee Vishakha. She was married in the family who didn't follow the teaching of the Buddha. They had wrong views. They follow the

wrong way of practice.

Once, when Vishakha's father in-law was having lunch, one monk came for alms-around. The monk was standing in-front of the door but the father in-law was just eating his meal not taking care of the standing monk. Being a devoted devotee Vishakha felt so sorry and without permission she couldn't do anything. So, what she said at that time? My father in-law is eating old food, please move on Venerable sir." What was the meaning of that saying? My father in-law had done a lot of wholesome activities, generous activities in his previous life, but this life he wasn't doing any wholesome activities as the generous acts. That is why, he was taking stale food. He had the past wholesome Kamma that is why he had happy life in this present time. But he didn't do any wholesome activities now. So, he was talking the stale food, old food. Same way in our life also. if we don't perform wholesome activities in this very life what about our future situation of our life? Now a day we are so happy. We are having comfortable life but if we don't perform again the wholesome deeds, the future life will be in dark.

So the Buddha had divided three types of persons. There is one person who can't see, "Blind". Another person who has only one eye and another person who has two eyes. What would be the meaning? Why the Buddha said one person is blind? Because, he couldn't judge, why he is living the comfortable life in this very life, he couldn't see the benefit of his past Kamma and because of not having good eye, not having proper eyes. He doesn't know how to perform wholesome activities to have better life in future. So he couldn't see the past also, he couldn't see the future also that's why he is called "blind". Just he wants to enjoy in this very life only. He hasn't got any understanding about his future life and about his past accumulated Kamma force, blind in both sides. That's why that sort of person is called blind and one person

is called one eyed because he know how to enjoy in this present life but he is totally negligent for his future life. Only he believes in this present life and he thinks after this life there is no more life' so this is the moment to enjoy yourself, and he uses his life just for enjoyment. Never create any substantial wholesome activities in this very life. That is why; his future life is in danger. He just knows how to see the present life but he is blind of future lives. Therefore he is called one eyed person. The person who knows how to utilize the present moment and how to create the good situation for the future, that sort of person is called two eyed person. If we love ourselves what sort of person we should be? One eyed, a blind or two eyed? Two eyed, have we got two eyes? Do we have two eyes? A little bit.

The Buddha's saying is, "if we love ourselves really, then you should possess two eyes".

***"Dittheva Dhamme Yocatto, Yocatto Samparayiko"
"Atthabhisamayadhiro Pandito Ti Pavuccati"***

The Buddha said this verse to possess two eyes. Whatever beneficial activities we need to perform in this very life, we should perform that sort of activities and have the proper stand-able lives, stable life for the future. Try to do the beneficial acts for the future not just only to standstill in this very life but create the situation and condition for the future life. If a person knows to establish well the present life and if he or she knows how to create the substantial force for the future life that sort of person is called two eyed person and he is the one who should be called wise. If we have that sort of way of life then The Buddha said you can claim that you love yourself. So please try to understand how to love yourself. If we really love ourselves we need to be really heedful. We should try to realize the situation of our life. What sort of life we have? We should know the actual nature of our life. What sort of nature we have? Do we have permanent nature in our life or impermanent nature in our

life? What sort of life we have? Impermanent life we have. If, it is impermanent, can that sort of life give us real happiness when we are really suffering in our life? Do we possess ourselves? Is there any ability in us to claim ourselves, that I can handle myself as I wish, as I think? Do we have the power to handle our self? Do we possess ourselves? No! And when we don't possess ourselves what sort of nature we have? Permanent self's nature or, impermanent self's nature? Impermanent self's nature. We couldn't possess ourselves, we couldn't handle ourselves. So The Buddha had shown us three characteristics of our life. One is impermanent because of impermanency see suffering is there because of suffering we are not belong to ourselves. They have their own nature, own way of life force. We don't belong to ourselves. That understanding is also necessary in our life to get rid of such kind of undesirable situation. We should have the power to purify ourselves, as much as possible as soon as possible with that force. When there will be real satisfaction in our life that I had done my job that would be the

real happiness in our life, being away from self. When we create the purity of life and there won't be any cause and conditions to bring back again the same sort of suffering state in our life. That moment is the most important moment to have the power to say ourselves "now I know how to love myself". What would be that situation? The moment in which we can claim there is no more becoming again. I had done what should be done. That claiming moment is the most important moment to proclaim ourselves. "We love ourselves". That is what the instructions Buddha had given to us. To remove those three characteristics for ever from our life. Our duty is to really purify ourselves. That is the way The Buddha had shown us which is own experience. Those people only could claim with honesty that we love ourselves. Until then, we are half way or empty way to claim ourselves, we love ourselves. So please try to see the way how to love ourselves. You May be enabling to complete to proclaim ourselves that we love ourselves.

"Not to love others but to love oneself"



लेखक एवं पाठक-ग्राहकवर्गहरूमा मैत्रीपूर्ण अपिल



- त्रि-बोधिरस बौद्ध मासिक पत्रिकाको लागि नेपाली, नेपालभाषा, तथा अंग्रेजीमा महत्वपूर्ण लेख, रचनाहरू समयमै अनुकूल माध्यमबाट सम्प्रेषण गर्नुभई पत्रिका प्रकाशन तथा शासनिक कार्यमा सहयोग गर्नुहोला। प्रेषित लेख रचनाहरूलाई समय सापेक्ष पत्रिकामा उचित स्थान दिइनेछ।
- समयोचित समयसापेक्ष लेखक वर्गहरूले बुद्ध-बुद्धधर्म, मानवीय गुण-धर्म-कर्म अभिवृद्धि, नैतिक शिक्षा, ध्यान-ज्ञान तथा बौद्ध लेख-रचना, साहित्य-कला, प्रेरक प्रसङ्ग, कथा, कविता, बौद्ध चिन्तन, बौद्ध गतिविधि, अनुसन्धानात्मक तथा सृजनात्मक लेख रचनाहरू सम्प्रेषण गरि सहयोग गर्नुहोला। **विषयना ध्यान सम्बन्धि लेख-रचनाहरूलाई विशेष प्राथमिकता दिई प्रकाशित गरिनेछ।**
- यस पत्रिकामा प्रकाशित हुने लेख-रचनाहरूको सम्पूर्ण जिम्मेवारी लेखक स्वयं कै हुने जानकारी दिन चाहन्छौं।
- लेख-रचनाहरू समयमै प्रकाशन तथा प्रेषित गर्न साथै सर-सल्लाह एवं सुभाबका लागि निम्न ठेगानामा सम्पर्क राख्न सक्नु हुनेछ।

Facebook page : Tribodhirasabuddhistmonthly

Email: tribodhirasa@gmail.com, pashavimalo@gmail.com

- यस बौद्ध मासिक पत्रिकाको वार्षिक ग्राहक, आजीवन सदस्य, विशेष सदस्य, संरक्षक तथा आर्थिक एवं भौतिक सहयोग र समय सापेक्ष मासिक अंक प्रायोजन गरी सहयोग गर्न सक्नु हुनेछ।
- संघ-संस्था, उद्योगपति, व्यापार व्यवसायवर्गहरूबाट विज्ञापन दाता बन्नु भई आफ्नो व्यापार व्यवसायको प्रचार प्रसार तथा बुद्धशासनप्रतिको श्रद्धा प्रस्फुट गरी **त्रि-बोधिरस** बौद्ध मासिक पत्रिका निरन्तरताको लागि मैत्रीपूर्ण सहयोग गर्नु होला।
- त्रि-बोधिरस बौद्ध मासिक पत्रिकाको निरन्तरता र गुणस्तरताको लागि सम्बद्ध क्षेत्रबाट रचनात्मक सहयोग, सल्लाह सुभाब तथा समालोचनाको अपेक्षा लिएका छौं। साधुवाद

- त्रि-बोधिरस बौद्ध मासिक पत्रिका

तिम्रो हो पालो ।

एकलै हिडे गाह्रो हुन्छ, संगै हिडे क्या सजिलो ।
साथ भए सद्गुरुको, कमल बन्छ हिलो मैलो ॥

जीवनको रसभाव, जिउन सके अरुको लागि
देखिन्छ अरुको यथार्थता, हुन्छ आफ्नै भलो ॥

जिउँदै मर्नु मरिक्कन बाँच्नु, कर्म त हो आधार ।
गरे भइन्छ सफल, खोजे भेटिन्छ सारताको दुलो ॥

जीउनु मात्रै जीवन भए, श्रेष्ठता के हो मानवताको ।
केही गर खोज केही, बढ अब तिम्रो हो पालो ॥



- भिक्षु विमलो स्थविर

यथार्थता.....



बिषै बिषको भुमरीमा, अमृत तिम्री पियर जाऊ ।
दुःखै दुःखको जीवनमा, सुख तिम्री जियर जाऊ ॥

च्यात्नु फात्नु त नियति हो, छातीको के दोष ।
पीडेपीडाको यात्रामा, घाउ तिम्री सियर जाऊ ॥

स्यालले बाघको छाला ओढे, जाई त सोभो फस्ने भो ।
धोकैधोकाको संसारमा, विश्वास तिम्री दियर जाऊ ॥

आरपछि जानु नै छ, बीचमा अनि किन अन्धोपन ।
लाशै लाशको चिहानमा, अर्कै तिम्री रोयर जाऊ ॥

दिनमा बाघ लुकेपनि, रातमा स्यालको राजै छ ।
धुलै धुलोको दुनियाँमा, हृदय तिम्री धोरर जाऊ ॥

हाँसो त बहाना मात्रै हो, आँसोलाई सोधी हेर ।
बेथैबेथाको मुटुमा, चरस तिम्री छोयर जाऊ ॥

जिन्दगी छोटे लक्ष्य लामो, बाटो खर्च अर्कै महंगो ।
हिलैहिलोको बस्तीबाट, कमल तिम्री लियर जाऊ ॥