

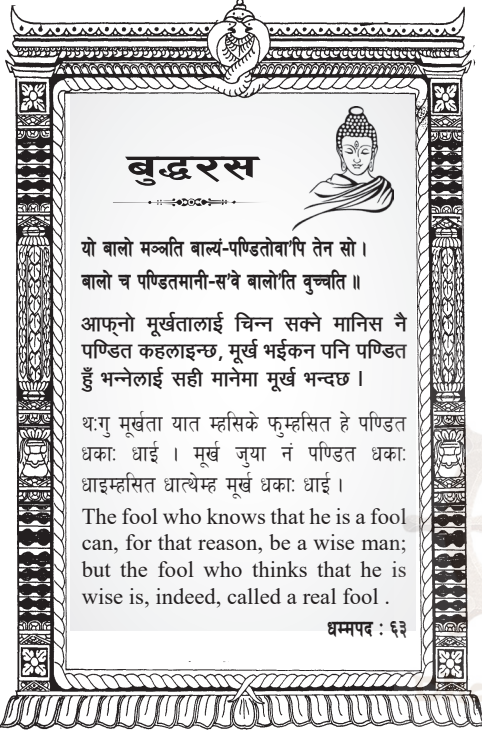


त्रि-बोधिरस

त्रि-बोधिरस (Tri-Bodhirash) बौद्ध मासिक पत्रिका

वर्ष १, अंक ११, फागुन पूर्णिमा

बु.सं. २५६२, ने.सं. ११३९, वि.सं. २०७५, 2019 A. D. Feb./March



बुद्धरस

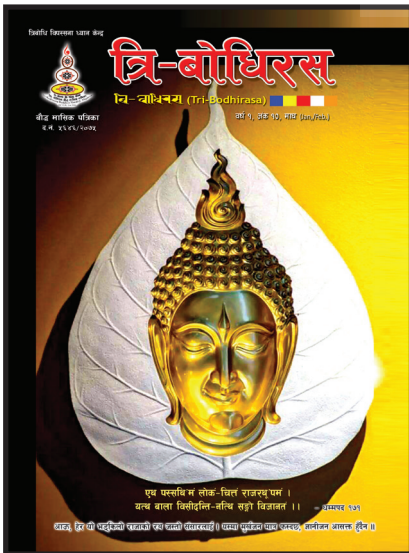
यो बालो मन्वति बाल्य-पण्डितोवापि तेन सो ।
बालो च पण्डितमानी-स'वे बालोति वुच्चति ॥

आफ्नो मूर्खतालाई चिन्न सक्ने मानिस नै
पण्डित कहलाइन्छ, मूर्ख भईकन पनि पण्डित
हुँ भन्नेलाई सही मानेमा मूर्ख भन्दछ ।

थ:गु मूर्खता यात म्हासिके फुम्हासित हे पण्डित
धका: धाई । मूर्ख जुया नं पण्डित धका:
धाइम्हासित धात्येम्ह मूर्ख धका: धाई ।

The fool who knows that he is a fool
can, for that reason, be a wise man;
but the fool who thinks that he is
wise is, indeed, called a real fool .

धम्मपद : ६३



गत अंक

विषयसूची

महान धर्मचक्र सूत्रोपदेश	
✍ महाशी सयादो महास्थविर	३
विपश्यना भावना सम्बन्धी व्यवहारिक निर्देशन	
✍ सयादो ऊ. पण्डिताभिवंश	५
बुद्धोपदेश ब्रह्मचर्य	
✍ डा. भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर	८
अङ्गुत्तरनिकाय	
✍ भिक्षु बोधिसेन महास्थविर	१३
सारिपुत्रस्थविरया खँ	
✍ भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर	१५
ध्यान दृष्टि	
✍ भिक्षु विमलो स्थविर	१८
मिलिन्द प्रश्न	२०
जातक बाखँ	
✍ दुण्डबहादुर बज्राचार्य	२२
दर्शन, सद्वर्त ...	
✍ भिक्षु विमलो स्थविर	२५
The Ten Armies of Māra	26
शासनिक गतिविधि	२८



त्रि-बोधिरस त्रि-बोधिन्य बौद्ध मासिक पत्रिका

धम्मानुशासक
उपसंघनायक भिक्षु ज्ञानपूर्णिक 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. ९८४९९३४४९४

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



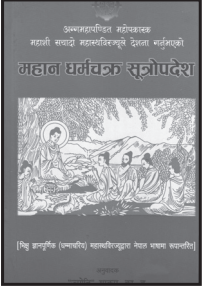
मनुष्य भाव दुर्लभ छ । यस्तो दुर्लभ भाव हामीले पाएका छौं । सानोतिनो प्रयास त्यागले अवश्य पनि मनुष्य भाव प्राप्त गरेका हैनौं । पूर्वजन्ममा सम्पादन गरिएका महान् पुण्यको आनुभावले प्राप्त यस मनुष्य भावलाई सफल, साकार अर्थपूर्ण बनाउनु अब हाम्रो कर्तव्य धर्म हो । यो जीवनलाई हामीले चाहे भने देव ब्रह्म भन्दा उच्च अनि यो जीवनलाई तल्लो स्तरमा झार्ने हो भने पशु भन्दा पनि निच स्तरमा सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । देव ब्रह्म भन्दा उच्च पशु भन्दा निच कोही हुन सक्छ भने त्यो मनुष्यभाव मात्र हो । त्यसैले अब आफ्नो जीवनलाई उच्च बनाउने की निच, त्यो हाम्रो आफ्नै हातमा छ कसैले उच्च तथा निच बनाउने, बनाइदिने हैन ।

जीवनलाई सार अर्थपूर्ण बनाउन तीन विषय अनिवार्य रहन्छ । एक- श्रीसम्पत्ति, दुई- शारीरिक सम्पत्ति (परिपूर्ण शरीर), तीन- मानसिक सम्पत्ति (ज्ञान प्रज्ञा) । यी तीन विषय परिपूर्ण जीवनलाई सफल, साकार र अर्थपूर्ण बनाउन कसैले रोक्न सक्दैन श्रीसम्पत्ति भइकन पनि शारीरिक सम्पत्ति तथा मानसिक सम्पत्तिको अभावले जीवन साकार तुल्याउन कठिन हुन्छ । त्यस्तै शारीरिक सम्पत्ति वा मानसिक सम्पत्ति एक मात्र भई अरु सम्पत्ति भएन भने पनि जीवन अर्थपूर्ण हुन कठिन हुन्छ । त्यसैले कुनै सम्पत्तिको पनि अभाव नगरी तीनै सम्पत्तिद्वारा मात्र जीवनलाई परिपूर्ण रुपाम साकार तुल्याउन सकिन्छ र त्यो पनि हाम्रो आफ्नै हातमा छ ।

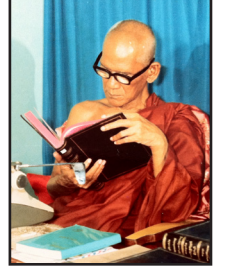
कसरी प्राप्त गर्ने श्रीसम्पत्ति शारीरिक सम्पत्ति तथा मानसिक सम्पत्ति ? दान शील भावना । यी तीन कुशल कर्म नै श्रीसम्पत्ति, शारीरिक सम्पत्ति तथा मानसिक सम्पत्तिका बीज हुन् । दान- श्रीसम्पत्तिको बीउ, शील शारीरिक सम्पत्ति तथा भावना- मानसिक सम्पत्तिको बीज । त्यसैले जीवनलाई सार्थक तुल्याउनको लागि यी तीन कुशल कर्म हाम्रो जीवनको अनिवार्य धर्महरू हुन् । मनुष्य भएर जन्मे पनि छुन्या(उनै नहुने अनिवार्य कर्म, जुन कर्मले मनुष्य जीवनलाई पूर्ण बनाउँदछ । जो कोही मनुष्यहरूले आफ्नो जीवनलाई पूर्ण तुल्याउन चाहन्छ । सुख शान्ति चाहन्छ भने दान शील भावना नै बीउको रुपमा धारणा पालना गर्नु अनिवार्य विषय हो ।

जीवनको पूर्णताको लागि दान भनेको बीउ समान हो । शील भनेको भूमि समान हो । भावना भनेको जलवृष्टि समान हो । दान मात्र भईकन शील भावना छैनन भने बीउ भईकन पनि भूमि पनि छैन, जलवृष्टि पनि नभएको समान हो । शील मात्र भए पनि दान-भावना नभएका, भूमि भईकन बीउ र जलवृष्टि नभएको समान हो । भावना मात्र भएका तर दान-शील नभएका जलवृष्टि मात्र भएका तर बीउ र भूमि नभएका समान हो । त्यसैले जीवन पूर्णताको लागि दान-शील भावना तिनै गुणधर्म सम्पादन अनिवार्य कर्म ठहरिन्छ ।

त्यसैले दान भनेको बाटो खर्च समान । शील भनेको मार्ग समान अनि भावना भनेको चक्षु समान थानेर आफुसँग भएको श्रीसम्पत्ति त्याग गरेर दान गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । आफुले प्राप्त गरेको यो शरीरले शील पालना गर्नुपर्छ भने जीवनमा जति आयु छ त्यो आयुसमयले भावना अभ्यास गर्नुपर्छ । मनुष्य जीवनको सार्थकता यसैमा छ । दान पुण्यले हरेक जन्म जन्मान्तर सम्म श्रीसम्पत्ति प्राप्त गर्न बीउ छन्नु समान हो शील पालना गर्नु शारीरिक सम्पत्ति प्राप्तिको बीउ छन्नु समान हो । भावना अभ्यास मानसिक सम्पत्ति प्राप्त गर्ने बीउ छन्नु समान हो । जीवन सार्थक तुल्याउन आवश्यक श्रीसम्पत्ति, शारीरिक सम्पत्ति, मानसिक सम्पत्ति यी तीन सम्पत्ति प्राप्त गर्न अनिवार्य रुपमा सम्पादन गर्नु पर्ने यी तीन कर्म जसलाई दान शील भावना भनिन्छ । त्यसैले सुख शान्ति र दुर्लभ जीवनलाई सार्थक तुल्याउन जीवनको यात्राको खर्च समान दान शील भावना कुशल कर्म आफु पनि गरौं र अरुलाई पनि गरौं । साधु ॥



अग्गमहापण्डित महोपकारक महाशी सयादो महास्थविरज्यूले देशना गर्नुभएको महान धर्मचक्र सूत्रोपदेश



गत अंकबाट क्रमशः

गलत सिद्धान्त दृढतासित समाती राख्नाले सत्य प्रति आस्था हुन्न

तब उपक तीर्थकरले (हुपेय्य आवुसो) आवुसो = मित्र, हुपेय्य यपि = तिमीले स्वीकारे भैं हुनपनि सक्तछ, भएकै हो भने हुनसक्ने हो भन्दै टाउको हल्लाउँदै संधै हिंडने बाटोबाट एकातिर छेऊ लागेर तथागतलाई बाटो छोडिदिइकन आफ्नो गन्तव्यतिर लाग्यो। यहाँनिर विशेष होस राख्न योग्य छ। साँच्चिकै बुद्ध भेटेरै पनि उपकले वास्तविक बुद्ध भनी जानेन। तथागतले साँचो बुद्ध हो भनी स्पष्ट रूपले स्वीकार्नु हुँदै भनीरहनु भएकै भए पनि उसले साँच्चिकै बुद्ध हुनु भनी विश्वास गरेको थिएन। त्यसो भएको कारण के हो त भने त्यो ऋषि तीर्थकर गणका मिथ्या सिद्धान्तमा आसक्त भइरहेको हुनाले नै हो। हिजो आज पनि गलत विधिलाई कसेर समाती राखेमा सही विधिलाई सुन्न पाए पनि विश्वास गर्न नसक्ने भइरहन सक्तछ। सही विधि अनुरूप बताइ-बुझाई आचरण गरिरहनेहरूलाई पनि धुद्र सम्झी अगौरब गर्न सक्दछ, निन्दा-चर्चा गर्न सक्दछ। त्यसरी भूलमा नपर्नका निम्ति विशेष रूपले होस राख्नु नै पर्ने हो।

उपकले निश्चित रूपले तथागत प्रति विश्वास नगरे पनि केही अंश विश्वास गरेको श्रद्धा धर्म त लाभ गरेर गयो। तसर्थ पछि उ व्याधाकी छोरी चापा (छावा) - सित गृहवन्धनमा परेर एउटा छोरा भइसकेर विरक्त बनी तथागतलाई नै पछ्याउन आइपुग्यो। बुद्ध कहाँ भिक्षु भएर आचरणमा लागेको हुनाले अनागामि भइकन परलोक भयो। त्यसपछि शुद्धावास अविहाभूमि पुगेर धेरै समय नवित्दै अरहन्त भयो। त्यस प्रकारले पछि उत्पन्न हुने परिणाम अगावै देख्नु भएको हुनाले नै तथागत उपक भेटिने गरी पैदल हिंड्दै जानु भई उसले सोधेका जम्मै प्रश्नको उहाँले उत्तर दिनु भएको थियो।

पञ्चवर्गीयहरूकहाँ आगमन

उपकलाई त्यसरी उत्तर दिनुभई पछि तथागत पनि आफ्नो यात्रामा यथावत अग्रसर हुनुभो। उहाँलाई त्यसरी आउँदै गर्नु भएको टाढैबाट पञ्चवर्गीयहरूले देखे। त्यसवेला तिनीहरूले सपथ वचन (सत्य क्रिया) बोले, कसो भने - “आवुसोहरू हो, पर देख्यौ त श्रमण गौतम आउँदै छ, खाने-पिउने पदार्थ त्यागनुपर्ने प्रधान आचरणबाट बाहिरिएर उसले लाभ-सत्कार धेरै हुने उद्योग गरिरहेछ, त्यसकारण उसलाई वन्दना प्रणाम गर्नुपर्दैन, अधि गई स्वागत गर्न पनि पर्दैन, उसका पात्र-चीवर लिई हिंड्न पनि पर्दैन, तैपनि उ उच्चकुलको हुनाकारण वस्नलाई ठाउँ त तयार गरी राख्नुपर्ला, उसलाई बस्ने मन

भए वसोस्” भन्दै प्रतिक्षा गरिवसे।

तर तथागतको भाग्य आनुभावको कारण छेवैमा आइपुनुहुँदा पञ्चवर्गीयहरू आफ्ना प्रतिज्ञानुसार बस्न सकेनन्। एकजनाले अधि सरीकन पात्र लियो, एक जनाले चीबर लियो, अर्कोले आसन ओछ् यायो, एकजनाले पाउ पखाल्न पानी ल्याइदियो फेरी अर्कोले पाउ पखाल्न पिरा राखीदियो। तर साथै आफूहरूको तथागतलाई गौतम भन्ने मूल नामले समान स्तर अनुसारले सम्बोधन गर्दै कुरा गरिरहे। ‘आवुसो’ भनी अगौरब वचन प्रयोग गरेर नै बोलिरहे। उनीहरूले तयार पारिदिएको आसनमा बस्नु भए पछि तथागतले यसरी आज्ञा गर्नुभयो -

उपदेश सुन्नका निम्ति प्रेरणात्मक आमन्त्रण

(पञ्चवर्गीय) भिक्षुहरू हो, अधि अधिका तथागतहरू सित समान आगमन युक्त म तथागतलाई (गौतम भन्ने) नामले पनि व्यवहार गर्न हुन्न, आवुसो पनि भन्न हुन्न। भिक्षुहरू हो, म (अरहं) पूजा विशेष ग्रहण गर्न योग्य भई आइसकेको छु, (तथागतो) पहिले पहिलेका तथागतहरू सित समान आगमन युक्त भएर आइसके, (सम्मासम्बुद्धो) स्वयं आफैले यथार्थ रूपले विज्ञ (जान्ने) बुद्ध भई आइसके, भिक्षुहरू हो, सुन राम्ररी कान लिएर सुन। (अमतमधिगतं) मरण-रहित अमृत निर्वाण धर्मलाई मैले बोध गरिसकेको छु। म विधि देखाई निर्देशन दिनेछु। म उपदेश गर्नेछु। मैले निर्देशन गरे अनुसार यदि तिमीहरूले आचरण गर्नु भने कुलपुत्रहरूले भिक्षुभाव ग्रहण गरेको समयमा (संसारवट्टदुक्खतो मोचनत्थाय आदि भनी) मूल लक्ष्य राखे भैं परिणाम सहितको, उत्तमाचरणको अन्त सहित सर्वोत्तम अरहन्त फल (निर्वाण) लाई यसै जन्ममा लाभ गर्न पाउनेछौ भनी निर्भिक रूपले स्वीकार्दै आज्ञा गर्नुभयो।

त्यस प्रकारको आज्ञा गर्नुहुँदा पनि पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूले तथागतका वचनलाई पहिले त विश्वास गरेनन्। उनीहरूले त पहिलेको परिणाम देखाउँदै भन्न थाले, आवुसो गौतम, त्यसवेला ठोस स्थूल खाद्य-पदार्थ त्यागेर कष्ट र दुःख गर्दै जुन आचरणमा लागेका थियौ त्यस्तो आचरणले पनि त साधारण मानिसले प्राप्त गरिलिन सकिने सामान्य कृशल भन्दा अत्यधिक रूपमा श्रेष्ठोत्तम (उत्तरिमनुस्सधम्म-भन्ने) क्लेशलाई हटाउन सकिने आर्यज्ञान विशेष दर्शनलाई तिमीले प्राप्त गर्न सकेनौ होइन र ? त्यस्तो दुष्करचर्या आचरणबाट बाहिर आई प्रत्यय लाभ सत्कार घेर हुने गरी उद्योग गरिरहने तिमीले अब आएर त्यो धर्म विजशेष उत्तम धर्मलाई कहाँबाट प्राप्त गरिलिन सक्ने हो र - यसरी अधिको परिणाम दर्शाई

भनीरहे ।

त्यो पनि अति विचारणीय कुरो नै थियो । यी पञ्चवर्गीय भिक्षुहरु बोधिसत्व जन्मैदेखि नै बुद्ध हुनेछन् भनी उनीहरुका विश्वास अनुसार निमित्त लक्षण पढीकन भविष्यवाणी गरिआएकाहरु थिए । स्थूल आहार त्यागेर आचरण गरिहेको दुष्करचर्या आचरणबाट निस्केर स्थूल आहार फेरी सेवन गर्दैमा बुद्ध हुन अब सक्ने होइन भनी उनीहरुका दृष्टि र धारणा चिप्लेर गए । उनीहरु आफैले पहिले निमित्त लक्षण पढेर भविष्यवाणी गरिआएको प्रति अनविश्वास हुनथाल्यो भन्नुप्यो । अब त तथागतले अमृत धर्म प्राप्त गरी आउनुभयो, साँचो सही सम्यक्सम्बुद्ध भएर आइसकें भनी किटान गर्दै स्वीकारिकन भनीरहनु हुँदा पनि उनीहरुले अनविश्वास नै गरिरहेका थिए । त्यसो किन भएको भने - उनीहरुले दुष्करचर्या आचरणलाई सही आचरण अनि असल आचरण अनि असल आचरणका रुपमा विश्वास राखी आसक्त भइरहेका हुनाले नै हो । उसरी नै भने भैं अचेल पनि गलत, मिथ्या प्रति विश्वास गरी आसक्त भई रहेमा सही यथार्थ भएकोलाई जस्तै प्रकारले बताइए पनि अनविश्वास नै भइरहने हुँदछ । सही र यथार्थ कुरा भन्नेलाई पनि किञ्चित् मानेर होच्याएर दोष आरोपण गर्दै निन्दा चर्चा गर्ने गर्दछ । त्यसप्रति होस पुऱ्याउनु अत्यावश्यक छ ।

पञ्चवर्गीयहरुले त्यसरी प्रतिकार गरी भनीरहँदा तथागतले महाकरुणाद्वारा दयामाया लागेर यसरी आज्ञा गर्नुभयो - (पञ्चवर्गीय) भिक्षुहरु हो, अधिअधिका तथागतहरु भैं समान स्तरको आगमन युक्त म तथागतले प्रत्यय लाभसत्कार धेरै पाउनका निमित्त उद्योग गरिरहेको होइन, क्लेशलाई शमन गर्न सकिने यथार्थ प्रधान सही आचरणबाट निस्केर गएको पनि होइन, चीज वस्तुहरु धेरै बनाउन भनेर पनि फेरी आचरण गरेको होइन भन्नु भए पछि अधि माथि भनिए भैं (अरहं तथागत सम्मासम्बुद्ध भएर आइसकें, सुन, कान देऊ आदि) दोश्रो पल्ट पनि दोहोऱ्याइकन आज्ञा गर्नुभयो ।

दोश्रो पल्ट पनि पञ्चवर्गीयहरुले अधिको परिणाम देखाई भनीरहेकै थिए । पञ्चवर्गीयहरुले अझै नबुझेका हुनाले भन्न योग्य नभएको कुरा भनीरहेका हुन् भनीकन तथागतले बुझ्नु भएको हुँदा दया माया लागेर तेश्रो पल्ट पनि पहिले जस्तै पुनः आज्ञा गर्नुभयो । त्यसलाई पनि पञ्चवर्गीयहरुले त्यसरी नै विरोध गरिरहे ।

त्यसो हुँदा तथागतले “(पञ्चवर्गीय) भिक्षुहरु हो, तिमीहरुले विचार गर । म र तिमीहरु भखरै मात्र भेटेकाहरु (भेटघाट भएकाहरु) होइनौं । दुष्करचर्या आचरण गरिरहँदा ६ वर्षसम्म तिमीहरु साना ठूला व्रत गर्दै सेवा टहल पनि गर्दै मसित बसेर आएका हौ । त्यति बेला मैले तिमीहरुलाई अहिले यहाँ भनीरहेका कुरा त्यो समयमा भनेको थिएँ र ?” भनी सोध्नु भयो । तब मात्र पञ्चवर्गीयहरुले विचार विमर्श गरि हेरे । त्यसबेला अहिलेका जस्ता कुरा एकै पटक पनि गरेका थिएनन् । त्यति बेला विशेष धर्मलाई उपलब्ध गरि लिनु भएको थिएन, बोध गरिलिनु भएको थिएनन् त्यसैले नभन्नु भएको, कुरा नगर्नु भएको थियो । अब भन्नु भएर कुरा गरिरहनु भएको साँच्चै नै उपलब्ध गरी बोध गर्नु भएकोले हुनुपर्छ भनेर विचार विमर्श गर्दै लाँदा आस्था र विश्वास हुँदै आयो । त्यसैले “पहिले यसरी

भन्ने गरेका र कुरा गरेका छैनौं भन्ते” भनी आदर गौरवपूर्वक उत्तर दिइ निवेदन गरे ।

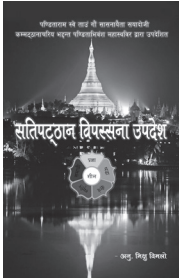
त्यस अवस्थामा तथागतले “भिक्षुहरु हो, म तथागत (अरहं) पूजा विशेष ग्रहण गर्नुहुन योग्य बुद्ध बनेर आइसकें । (तथागतो) अधि अधिका तथागतहरुसित समन स्तरको आगमन युक्त भएर आइसकें । (सम्मासम्बुद्धो) स्वयं आफ्नै ज्ञानले आचरण उद्योग र अभ्यास गरिकन यथार्थ रुपमा विज्ञ (जान्ने भएर आइसकें) भिक्षुहरु हो, कान लगाएर सुन, (अमृतमधिगतं) मरण रहितको अमृत निर्वाण धर्मलाई मैले जानी बुझी आइसकें । (अहमनुसासामि) म विधि बताई निर्देशन गर्नेछु । (अहं धम्मं देसेमि) म धर्म उपदेश गर्नेछु । (यथानुसिट्ठं पटिपज्जमाना) मैले निर्देशन गरे अनुसार तिमीहरुले आचरण गर्नु भने, कुलपुत्रहरुले श्रमणभाव ग्रहण गरेको समयमा (संसारवट्टदुक्खतो मोचनत्थाय आदि भनी) मूल उद्देश्य अनुरुपको परिणाम भइरहेको उत्तमाचरणको अन्त सहितको सर्वोत्तम अरहत् फल (निर्वाण) लाई प्रत्यक्ष वर्तमान जीवनमा धेरै समय नबित्दै नै स्वयं आफ्नो विशेष ज्ञानद्वारा साक्षात्कार गरिकन पुगेर प्राप्त गरि बस्न पाउनेछौ ।” - भनी फेरी स्वीकारै आज्ञा गर्नुभयो ।

पञ्चवर्गीय भिक्षुहरुले त्यसबेला भने तथागतले बताउनु तर्खर गर्न लाग्नु भएको धर्म सुन्ने चाहना भएको प्रबल चित्तद्वारा गौरवपूर्वक कान दिएर सुनिबसे । जान्न र बुझ्न मन बडो उत्सुक भइरहेथ्यो । यहाँसम्म बताउँदै आइरहेका कुराहरु चाहिँ अविद्वारे निदानमा समावेश गरिराखेका हुन् र उचित हुनेगरी मात्र कुनै कुनै कुरालाई उद्धृत गरी बताइरहेको हो । (पहिले बताउनु भएकोबाट कुनै कुनै अंशलाई पाण्डुलिपि तयार पार्दा निकालेर संक्षिप्त गरि दर्शाइराखेको छु ।)

त्यसरी पञ्चवर्गीयहरुले गौरव पूर्वक कान दिई सुनिरहेको समयमा (एवं मे सुतं आदि भनी) सूत्रको निदानको प्रारम्भमा उल्लेख गर्दै आएको सबैभन्दा नजिकको सन्तिके निदान कथनानुसार तथागतले यो धर्मचक्र सूत्रोपदेश शुरु गरी बताउनु भयो । समय चाहिँ हिसाब गर्दै लगे बितेको २६०७ वर्ष आषाढ पूर्णिमाको सन्ध्याको सूर्य अस्ताउने बेला हो । पश्चिम लोकधातुमा सूर्यराजको अस्ताउन लागेको रातो प्रभायुक्त चक्राकार छाइरहेको थियो । चन्द्रमा पूर्व लोकधातुबाट सुवर्णवर्ण धारण गरीकन भर्खर भर्खर मात्र निस्कन लागिरहेथ्यो । त्यस प्रकारले सूर्य चन्द्र दुवै प्रकट भइरहेको समयमा यो धर्मचक्र उपदेश प्रारम्भ गरी बताउनु भयो भनी महावग्ग संयुक्त अट्ठकथा (३२७) मा दर्शाइएको छ ।

उपदेश श्रोता परिषद्गण भने मानिसका रुपमा भनिएमा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरु पाँच जना मात्र थिए । ब्रह्माहरु चाहिँ १८ कोटि थिए । देवताहरु भने यो उपदेश सुनी विशेष धर्म लाभ गरी गएकाहरु अनगिन्ति धेरै नै थिए भनी मिलिन्दपञ्चामा दर्शाइएको हुनाले असंख्य रुपले ज्यादै थिए भन्न पर्ला । त्यसरी प्रथम उपदेश सुन्न योग्य भएका देव ब्रह्माहरु सहित पञ्चवर्गीय भिक्षुहरु पाँच जनाले गौरवपूर्वक कान दिएर सुनिरहेको बेलामा तथागत सम्यक्सम्बुद्धले “द्वे मे भिक्खवे अन्ता पव्वजितेन न सेवितव्वा” आदि भन्दै धर्मचक्र सूत्रोपदेश प्रारम्भ गरी बताउनुभयो ।

बाँकी अर्को अंकमा.....



सयादो ऊ. पण्डिताभिवंशद्वारा उपदेशित सतिपट्ठान विषयना ध्यान भावना निर्देशन

पण्डितारामा विषयना ध्यान केन्द्र
म्यानमार, येगून



गतांशवाट क्रमशः.....

सिधा हुनुपर्छ :-

तेस्रो अंग हो चित्त सिधा हुनु । चित्त सिधा हुनुपर्छ भनेको आफ्नो दोषलाई छोप्नुहुँदैन, देखाउनुपर्छ । देखाउनुपर्छ भनेको पनि मैले फलाना अपराध गरिराखेको छु भनी निधारमा कागजै ताँसेर हिड्ने त ? भन्दा यसरी त होइन । देखाउनुपर्ने समय आयो भने आफुलाई बाटो सिधा पारिदिन सक्ने व्यक्तिहरूसंग भेट हुने अवस्थामा देखाउनुपर्छ । आफ्नो अर्थ हितको आकांक्षा गरी कुमार्गमा नपठाउनको निमित्त सही मार्गमा सिधा बनाईदिन सक्ने साँचैकै कल्याण मित्र, कुशल मित्र, कुशल गरुहरू कहाँ देखाउनुपर्छ, प्रकट गर्नुपर्छ, व्यक्त गर्नुपर्छ । दोष भएता पनि केहि दोष नभएका जस्तै भई नौटंकी गरी बस्नेलाई “माया” भनिन्छ । त्यस्तो भयो भने त गुरुहरूले पनि सिधा पारिदिन सकिदैन । फेरी फेरी अपराध उल्लंघन गरी हिडेतापनि सक्छन् । त्यस्तो भयो भने आफैलाई हानी हुन्छ । त्यसैले आफुमा केहि गल्ती छ भने देखाउन, प्रकट गर्नयोग्य समयमा, देखाउन योग्य व्यक्तिको अभिमुख, सामुन्ने प्रकट गर्नुपर्छ । यो अति नै महत्पूर्ण छ । विशेष रूपले अहिले आफुहरू दैनिक रूपमा भाविता गरिरहेको धर्मलाई देखेको, जानेको विषयको बारेमा गुरुकहाँ सही रूपले प्रकट गर्नुपर्छ, जाँच दिनुपर्छ ।

के जानिरह्यो त ?

दैनिक बसेर ध्यान बसेको कति घण्टा, चक्रमण गरेर ध्यान बसेको कति घण्टा, त्यसरी विहान एक पल्ट राम्रो संग बस्न सकेको, दिउंसो एक पल्ट राम्रो संग बस्न सकेको र बेलुकी एक पल्ट राम्रो संग बस्न सकेको गरी तीन पल्ट सम्मको बारेमा भन्नुपर्छ । बसेर ध्यान गरेका बेला मूल आरम्भण फुलेर आएकोलाई भविता गरे । गहिरो रूपमा भाविता गर्न सक्छ, दृढतापूर्वक भाविता गर्न सक्छ । गहिरो रूपमा भाविता गरेको बेला के जानियो ? पेट चाल पाइरह्यो, त्यसो नभए फुलेर

आएको स्वभाव जानिरह्यो । त्यसो नभए टम्म परेको, तन्किरहेको, फुलेर गएको चाल पाइरह्यो । त्यहाँ उत्पन्न भएका सम्पूर्ण आरम्भण स्थिर नभई केहि क्षणमा नै विलाएर गयो इत्यादि रूपले भन्नुपर्छ । उत्पन्न भएर आएको, भाविता गरिरहेको र जनिरहेको यी तीन अवस्थालाई राम्रो संग भन्न सक्नुपर्छ । सुकेको उत्पन्न भयो । भाविता गर्नु कि गरेनौ ? भाविता गरेमा भाविता गरेको छु भनी भन्नुपर्छ । गहिरो रूपमा भाविता गर्न सक्छ की सक्दैन । सक्छ भने के जानियो त ? पेटलाई जानिएको की वा सुकेको स्वभावलाई जानेको वा खुकुलो भएर गएको, शान्त भएर गएको की, चलायमान भएर गएको की, के जानिरह्यो त ? जानिरहेकोलाई भन्नुपर्छ । मूल आरम्भण विषयवस्तु भाविता गरेको जानिएको स्वभाव, तल देखि कमिक रूपमा भन्नुपर्छ ।

चालबाज बन्नु हुँदैन :-

तर बढिमात्रामा योगीहरू पेट फुलेको सुकेको भाविता गरिरहेछु । भाविता गरिजाँदा के के भयो भनी अरु अरु सम्पूर्ण विषयहरू निरन्तर भनेर लान्छ । मूल आरम्भण भाविता गरेको बारेमा खासै पाईदैन । चाहिने महत्वपूर्ण विषय समावेश भएन । चक्रमण गर्ने बेलामा पनि खुट्टामा चित्त दृढतापूर्वक राखी उठाउने अवस्थै पिच्छे, सार्ने पिच्छे, बिसाउने पिच्छे भाविता गर्नुपर्छ । खुट्टा उठाएको र भाविता गरेको ठ्याक्क समान भए-नभएको, ठ्याक्क समान हुनेगरी भाविता गरे-नगरेको, सारेको र भाविता गरेको पनि ठ्याक्क समान छ-छैन, गहिरो संग भाविता गर्न सकेको छ भने के जानिरह्यो ? खुट्टालाई थाहा पाएको की उठाएको, सारेको र बिसाएको स्वभाव मात्र जानिएको तन्किरह्यो की, घचेतिरहेको जस्तो भइरह्यो की, तानेको जस्तो भयो की, पोलिरह्यो की, कडा भइरह्यो की, इत्यादि रूपले भन्न सक्नुपर्छ ।

त्यसपछि विविध भाविता गर्ने बेलामा पनि विविध आरम्भणहरू उत्पन्न भएर आयो, भाविता गर्नु गहिरो

संग भाविता गर्न सक्छ । के जानियो त ? त्यसलाई भन्नुपर्छ । यसरी इमान्दारी पूर्वक आफुले गरेका चालपाएका, जानिएका स्वभावहरू गहिरो संग सिधापूर्ण रूपमा भन्नुपर्छ । नजानिकन जानिएजस्तो गरी भन्नु हुँदैन । आफुले भाविता गरिरहेको गलत भइरहेकोलाई, आफ्नो कमजोरी भइरहेकोलाई आफु गलत नभएको जस्तो, कमजोरी नभएको जस्तो गरी गुरुहरूलाई कुरा बंग्याएर भन्नु हुँदैन । कुरा बंग्याएर भन्यो भने माया (चालबाजी स्वभाव) छ भन्ने भाव भयो । आफु गलत भइरहेकोलाई पनि सही जस्तो देखाएर छलकपट गर्ने स्वभाव समावेश भएकोले इमान्दार नभएको भाव भयो । त्यसलाई पालिभाषामा “माया” भनिन्छ । माया भनेको आफ्नो कमजोरीलाई छोप्ने स्वभाव हो । कमजोरी, दोष रहित व्यक्ति जस्तो गरी चालबाजी गरेको भयो । यस्तो स्वभाव बनाउनु हुँदैन ।

गुरुहरूलाई छलु हुँदैन :-

साठेचय । साठेचय भनेको त, नभएको गुणलाई भए जस्तै गरी भन्नु हो । उपमाको रूपमा योगीको स्वास्थ्य राम्रो छ भने दैनिक कम्तिमा पनि १४ घण्टा पूर्ण रूपमा काम गर्नुपर्छ । अभ्यास गर्नुपर्छ । के बस्नु पनि पूर्ण रूपले बस्न सक्छ ? चंक्रमण गर्ने पनि पूर्ण रूपले गर्न सक्छ ? गर्न नसकेतापनि सक्छ भनि भन्यो भने नभएको गुणलाई छ भनी प्रकट गरेको हुन्छ । पेट फुलेको सुकेको भाविता गर्न सक्छ ? भाविता गर्न सक्छ । धेरै वेरसम्म चाल पाउन सक्छ ? चाल पाउन सक्छ । चित्त कहिकतै पनि बाहिर गएन इत्यादि रूपले भन्नु जस्तै भयो । बस्ने वित्तिकै नै एकै चोटी चित्त आरम्भणमा टाँसियो । ओहो ! अनित्य, दुःख, अनात्म समेट सबै बयान गरेर ल्याउन थाल्छ । यसरी नभएको गुणलाई भएजस्तो गरी गुरुहरूलाई छलु हुँदैन । त्यस्तो हुन जाला की भन्ने मनसायले भनिएको त यो झुठो कुरा गरेको होइन । केवल गुरुलाई छल्ले हिसाबले आफुमा नभएको गुणलाई भए जस्तो गरी भन्ने साठेचय स्वभाव मात्र हो । इमान्दार नभएका व्यक्तिहरूले यसरी गर्नेरहेछ । यसरी गर्नुहुँदैन । सही हो भने सही रूपमा, गलत भए गलत रूपमा हो भने भएकै अनुसार, होइन भने नभएकै अनुसार भन्न सक्नुपर्छ ।

यस्तो भयो भने मात्र गुरु भइरहेकाहरूले पनि आवश्यक निर्देशन दिन सक्छन् । गुरुहरूले योगीहरूको चित्तलाई नजानिने भएको कारण योगीहरूको अनुभव र ग्रन्थमा उल्लेखित विषयलाई मिलाएर आवश्यक

निर्देशन दिने हो । विशेष रूपले समाधि र प्रज्ञा सजिलैसंग लाभ हुने गरी प्रदान गरेको निर्देशन थापेर लिन सक्ने भन्नुपर्छ । इमान्दार हुनुपर्छ । यो गुण हुनु अति नै महत्पूर्ण छ ।

सिधा होऔं :-

छल्ल जान्ने योगी भनी थाहा पायो भने गुरु पनि उसप्रति होशियार हुन्छ । कति योगीहरू ज्ञान उत्पन्न भएर आएको नभएतापनि छलकपट गरी भन्नेहरू पनि छन् । पुराना योगीहरूले त कहाँ कस्तो ज्ञान कसरी उत्पन्न हुने इत्यादि रूपले सुनिसकेको पनि हुन्छ नै । कतिले त किताब पढी हेरी किताबमा आए अनुरूप भन्नेहरू पनि छन् । कति त सुनिराखेको भरमा भन्नेहरू पनि पाइन्छन् । गुरुले पनि “यसले भनेको त सही हो” ज्ञान पूर्ण भयो भन्ने मनमा राखी ज्ञान उत्पत्तिकम श्रवण गर्न दिन्छ । यस्तो भयो भने त हानी नै हुन्छ । गुरुलाई हानी हुने त होइन । योगीलाई नै हानी हुने हो । कस्ता व्यक्तिहरूलाई हानी हुने त भन्दा इमान्दार नहुने व्यक्तिलाई हानी हुने हो ।

दोष भएतापनि दोष रहित व्यक्ति जस्तो गरी देखाउने, राम्रा गुण नभएता पनि राम्रा गुण भएको जस्तो गरी देखाउने, त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई गुरुहरूले पनि विश्वास नगर्ने हुन्छ । त्यसैले एउटा भनाई छ “बांगियो भने खान पुग्दैन । सिधा भयो भने खाएर सकिन्न” । बांगियो, छलकपट गच्यो भने त्यस व्यक्तिलाई अरुले पनि विश्वास गर्दैन । सिधा भएमा अरुहरूले पनि विश्वास गर्ने हुनाले, आवश्यक सहयोग पनि दिन सक्ने बेला, आफुलाई पनि सहयोग मद्दत भयो भने खाएर सकिन्न । सहयोग मद्दत पाइरहन्छ । त्यसैले योगीहरू सिधा हुनुपर्छ । बालबालिकाहरूले कक्षामा हिसाब गर्ने अवस्थामा चित्त चोर्ने जस्ता योगीहरू त यहाँ छैन । इमान्दार छ सिधा छ । आफुले थाहा नभएको सोध्नेबेला भाविता गर्ने विधि पुराना योगीहरू कहाँ गई सोध्न जानसक्छ । गुरुकहाँ नै खुलस्त रूपले सोध । आ-आफै धर्मपरिवार नै भएकाले केहि पनि लज्जाउनु र डराउनु पर्दैन । प्रष्ट बक्ता हुनुपर्छ । आफुले भाविता गरेको स्वभाव भन्न सक्ने हुनुपर्छ । हिचिक्याउने स्वभाव हुनुहुँदैन । गुरुले निर्देशन दिएकोलाई पनि गहिरोसंग अनुशरण गर्न सक्नुपर्छ । यो साँचै इमान्दारी गुण भएका व्यक्तिहरूले मात्र गर्न सक्ने हो । यो गुण पूर्ण हुनेवित्तिकै तीन अंग पूर्ण भएको भयो ।

पूर्ण हुनको लागि आवश्यक :-

चौठो अंग उद्योग गर्नु हो । अध्यास गर्ने विधि श्रवण गरे देखि लिएर योगीको सुचिमा सामावेश भैसकेको छ । योगी भइसक्यौ भने “उत्तम योगी चालपाई सम्भेर, अटूट रुपमा जानिराख” भनिराखे जस्तै शरीरमा गहिरो रुपमा मनराखी वर्तमानमा तत्क्षणमा उत्पत्तित विषयबस्तु आरम्भणहरूलाई निरन्तर रूपले दृढतापूर्वक ध्यानराखी भाविता गरिरहनुपर्छ । कुरा गर्ने, खानपान, सुत्ने कम गर्नुपर्छ भनिराखे भै कुराकानी कम गर्नुपर्छ, खानपान पनि पेट टम्म हुनेगरी, निन्द्रा लाग्ने किसिमले खानपान गर्नुहुँदैन । सुत्ने पनि कम गर्नुपर्छ । विरामी रोगीले भै विस्तारै कार्य गर्नुपर्छ । त्यसो भएमात्र उत्पत्तित आरम्भणलाई उत्पन्न भएकै क्षणमा भाविता गरिरहेको चित्तले समय मै उछिनेर जान सक्छ । त्यसैले उठबस, आवटजावट इत्यादि विस्तारै गर्नुपर्ने हो । यताउता पनि हेर्नु हुँदैन । कान भएतापनि केही स्वर सुन्ने वित्तिकै, स्वर निस्कने वित्तिकै के होला भनी कान थारो पारी सुनिरहनु हुँदैन । हेर्ने इच्छा भएतापनि नहेरीकन बस्नुपर्छ । आफुमा ग्रन्थ सम्बन्धमा बहुश्रुत जतिसुकै भएतापनि यहाँ पुग्ने अवस्थामा आफुले जानेको बुझेको विषयहरू प्रकट गरेर देखाइरहनु हुँदैन । केहि नजानेको नबुझेको जस्तो भई गुरुले भने अनुसार काम गर्नेछु भनी यसरी आफ्नो अभिमानलाई पनि थिचेर राख्नु आवश्यक छ । आफुले जानेको शिल्पविद्या प्रयोग पनि गरिरहनु हुँदैन । यो अंग पनि पूर्ण हुनुपर्छ ।

उद्योग गर :-

शरीरमा फुलेको सुकेको देखि लिएर उत्पत्तित सम्पूर्ण आरम्भण अटूट रुपमा भाविता गर्न सक्नको लागि स्वाभाविक रुपमा कोशिश गर्ने हुनुपर्छ । वेदना उत्पन्न भएर आएको कारणले गर्दा अलि अलि पछ्याडि हत्नुपर्ने हार मान्नु पर्ने अवस्थामा पुगेमा पनि पछ्याडि नहत, हार नमान । कमजोर भइरहेको चित्त नाघेर जान सक्नेबेला, जित्न सक्ने बेलासम्म जोडतोडका साथ वीर्य वृद्धि गरीलान एकतह वृद्धि गरी उद्योग गर्ने स्वभाव हुनुपर्छ । उद्योग, मेहनत, गरेको कारणले गर्दा अधिक मात्रमा परिस्थिति सुधिएर आयो, भाविता गरेको पनि सीघ्र र तीब्र भएर आयो भने वीचमा आराम नगर, अभ्यास छोडेर नजाऊ । कम्तिमा पनि आफुले लक्ष्य राखिराख्नु पर्ने यसै जन्ममा एउटा मार्गफलज्ञान प्राप्त गर्नु हो । एउटा मार्गफलज्ञान प्राप्त नभएसम्म यो

ध्यानकेन्द्र छाडेर जाँदैन भनी उद्योग गर्नुपर्छ । कम्तिमा एउटा मार्गफलज्ञान प्राप्त भएमा मात्र मनुष्य जन्म प्राप्त भइरहेको, बुद्धशासन प्राप्त भइरहेको सार हुन्छ । यत्ति लक्ष्य राख्न सकिएन भने आफ्नो जीवनमा परिहानी मात्रै बाँकी हुन्छ । त्यसैले परिहानी नगराऊ । कहिल्यै पनि कम भएर नजाने, लाभ निस्कने गरी उद्योग अभ्यास गर्नेछु भन्ने मनस्थिति बनाएर उद्योग अभ्यास गर्नुपर्छ । उत्पत्तित सम्पूर्ण विषय बस्तुहरूलाई नछुटाइकन अटूट रुपमा भाविता गर्न सक्नको निमित्त जहिले पनि कोशिश गरिरहनुपर्छ । विषयबस्तु, आरम्भणमा चित्त ठू याक्क ठूयाक्क पुग्ने गरी जहिले पनि सेकेण्ड सेकेण्डमा उद्योग अभ्यास गरिरहनुपर्छ ।

विभिन्न वीर्य :-

त्यसो भएमा “आरद्धवीरिय” भएर आउँछ । “आरद्धवीरिय” भनेको उद्योग गरिराखेको कारणले जग बलियो भइरहको वीर्य हो । “आरद्धवीरिय” लाई ग्रन्थमा “पग्गहितवीरिय” भनेर पनि उल्लेख गरिराखेको छ । “पग्गहितवीरिय” भनेको क्रमिक रुपमा उक्लिरहेको (उच्च) वीर्य हो । उपमाको रुपमा केही एउटा बस्तुलाई हातले समाई माथि उठाएर ल्याउनेबेला त्यस बस्तु विचमा पनि रोकिरहेको छैन, तल पनि भरेको छैन । विस्तारै माथि माथि उक्लिरहन्छ । त्यसरी माथि माथि उक्लिरहेको वीर्यलाई भनिएको हो । त्यसरी माथि माथि उक्लिरहेको भनेपछि कुनै समयमा आइपुग्यो भने पूर्ण हुन्छ नै । त्यसलाई “परिपुण्णवीरिय” भनिन्छ । उद्योग अभ्यास शुरु गरिहाल । शुरु हुने वित्तिकै एकतह वृद्धि गरी उद्योग गर । क्रमिक रुपमा वृद्धि गरी उद्योग गर । क्रमिक रुपमा वृद्धि गरी उद्योग गरेमा त्यस वीर्य घटेर नगइकन आरद्धवीरिय भन्ने पग्गहितवीरिय भएर आउँछ । “पग्गहितवीरिय” परिपुण्णवीरिय-परिपूर्ण वीर्य भएर आउँछ । त्यसरी मेहनत, उद्योग गर्ने वीर्य हुनुपर्छ । त्यस्तो वीर्य भएमा “सही उद्योग खेर जाँदैन” भनिराखे जस्तै खेर जाँदैन, तत्क्षणमा नै प्रतिफलहरू प्राप्त भएर आउँछ । यो चौठौं अंग भयो ।

यसै जन्ममा :-

यसरी वीर्यतापूर्ण कोशिश गरी भाविता गरिरहेको बेला क्लेशहरू स्वीकार नगरी रक्षा गरी, हताइरहने स्वभाव हुन्छ । क्लेश उत्पन्न नहुने गरी रोकिरहन्छ । त्यसबाट सुरक्षित हुन्छ । सुरक्षित भएमा आनन्द भयो । स्वतन्त्र भयो । क्लेश बन्धनबाट मुक्त भयो । कति उत्तम छ । चित्त

स्थिर, शान्त भई क्षणिक समाधि बलवाट पूर्ण भई नामरूप धर्महरू छुट्टिएर जाने हुन्छ। नामरूप धर्मको कारण-कार्य सम्बन्ध बुझिएर आउँछ। कारण-कार्य सम्बन्ध भएकोमा उत्पत्ति भई लोप, विनाश भएर गएको स्वभाव अनित्य स्वभाव जानेर बुझेर आउँछ। उत्पत्ति भयो, विनाश भयो, उत्पत्ति भयो विनाश भएर दुःख स्वभाव जानेर बुझेर आउँछ। शरीरमा अनिष्ट स्पर्शले गर्दा भएको दुःख अनुभव जानेर बुझेर आउँछ। सबै दुःखको समूह मात्र रहेछ भनी जानेरबुझेर आउँछ। आफ्नो स्वभाव अनुसार त्यो परिवर्तन भइरहेको अनात्म स्वभाव पनि जानेर बुझेर आउँछ। गहंगो केही बस्तु वा भारी बोकिरहने बेला त्यसले थिचिरहेको कारणले शरीर भरी भारी भई पोलेर गरम भई एक धिक्का भइरहने हुन्छ। तर त्यो बस्तु भुईँमा विसाउने वित्तिकै एकैचोटी हलुङ्गो हल्का भई आनन्द हुन्छ। स्वतन्त्र हुन्छ। त्यस्तै नै दुःख वेदनालाई नाघेर गयो भने हलुङ्गो हल्का भई आनन्द भइरहन्छ। पछि, स्वात्त उत्पन्न भई तुरुन्तै विनाश भएर गएको पनि चाँडै (छिटो छिटो) देखिने हुन्छ। त्यसरी देखेर आउने बेला पृष्ठभूमि भइरहेको कुशल चित्त र प्रज्ञाज्ञान विशेष रूपले वृद्धि भएर आउँछ। उत्पत्ति विनाशलाई सीघ्र (छिटो छिटो) रूपमा देखेजान पनि उत्पन्न भएर आउँछ। यो उत्पत्ति विनाशलाई सीघ्र रूपमा देख्छ भन्ने भनाई संग मिलिरहेको छ। यसरी पाँचअंग पूर्ण भयो भन्नु पर्‍यो। यो अवस्थामा आलोक, पीति, पस्सद्धि इत्यादि धर्मरसहरू उत्पन्न हुन्छ। उत्पन्न भएमा छोडेर जानै नसक्ने, जोडा नभएको अद्वितीय सुख वृद्धि हुन्छ। यस्तो सुख प्राप्त गर्ने व्यक्तिले निरन्तर भाविता गरी लगेमा यसै जन्ममा विशेष धर्म लाभ गरीलिन सकिन्छ।

उद्योग गर्नुको पाँच कारण अंगहरू :-

पधानियङ्गधर्म पाँचवटा पूर्ण भयो। यसै जन्ममा ध्यान भावना गरी विशेषधर्म प्राप्त हुने कारण पाँच अंग पूर्ण भयो। त्यसलाई सजिलै संग सम्भिराख्नको लागि “राखी श्रद्धा, निरोगी होऊ, राखी चित्त सिधा, अटूट रूपमा उद्योग गरी, उत्पत्ति विनाश देख्नु, पाँच अंग कारण हो।” भनी महोपकारक महाशी सयादोजीले कविता रचना गरिराख्नु भएको छ। तथागतले देशना गरिराख्नु भएकोलाई भालिभाषा अभ्यास नभएका व्यक्तिहरूले पनि सजिलै सम्भिर बुझ्न सकोस भन्नाको लागि रचित कवितालाई योगीहरूले पनि सम्भिराख्नु आवश्यक छ। अहिले, आज सति र पद्धान दुईटा जोडेर के अभिप्राय हुन्छ त ? त्यस अभिप्रायलाई व्यवहारिक

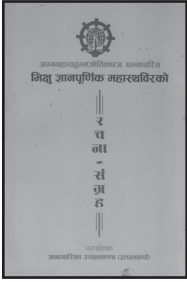
रूपले कुन तरिकाले उल्लेख गर्ने त भन्ने विषयमा सम्बन्ध राखी सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यवहारिक ज्ञान दुईटा जोडेर प्रष्ट गरी आएको धर्मदेशना आदरपूर्वक सुन्नु भई सम्भिराखेको धर्मश्रवण कुशलधर्म चेतनाको आनुभावले उपदेश श्रवण गरिरहेका परिषद् योगी सत्पुरुषहरू सैद्धान्तिक सतिपद्धानलाई व्यवहारिक सतिपद्धानको रूपमा स्पष्ट हुने गरी कोशिश गर्नसक्ने भई सतिको प्रतिफल अघाउने गरी अनुभव गर्नसकी कुशलचित्त र प्रज्ञाज्ञान वृद्धि भएकाले छोड्नै नचाहने, अतुलनिय प्रसन्नता प्राप्त गरी कमसेकम एक मार्गफलज्ञान प्राप्त हुने अवस्थासम्म उद्योग गरी अभिवृद्धि गरी अभ्यास गर्दै जान सकोस भन्ने कामना गर्दछु।

भन्नुपर्ने धेरै छन् :-

सतिपद्धान भावनालाई प्राथमिकता प्रदान गरी अभ्यास गरिरहेका योगीहरू भएका कारण साँचै आवश्यक विषय त सतिपद्धान भनेको के हो त ? भन्ने नै भयो। सतिपद्धानका अर्थलाई सैद्धान्तिक र व्यवहारिक दुबै पक्षबाट प्रष्ट गरी देखाई, उचित रूपमा बुझ्ने अवस्थामा छोटो समयमा नै चित्त विशुद्धि, स्थिर, शान्त भई ज्ञान पनि तलदेखि क्रमिक रूपमा पूर्ण भई पछि आवश्यक समाधि प्रज्ञाहरू प्राप्त गर्दै मनुष्य जीवन र बुद्धशासन प्राप्त भइरहेकोलाई सार बनाउन सकिन्छ। त्यसैले सतिपद्धानको सारतत्व जान्न सकोस भनी सतिपद्धान संग सम्बन्धित १३ प्रश्नहरू अघि सारेकोमा सतिपद्धान भनेको के हो त ? भन्ने विषय समाप्त भयो।

सति” र “पद्धान” दुईटा जोडेर के अर्थ हुन्छ त ? भन्ने विषय पनि संक्षिप्त रूपमा समाप्त भयो। तेस्रो प्रश्न सति (स्मृति) ले के लाई भाविता गर्ने र कति प्रकारका छन् ? सतिपद्धान कति प्रकारका छन् भन्ने विषय पनि विस्तृत रूपमा नभएतापनि मुख्य विषयहरू त धेरै मात्रामा बुझिसक्यो। विस्तृत रूपमा भन्दैजाने हो भने एक दुई हप्तामा पनि सकिदैन। भन्नु पर्ने धेरै छन्। समुन्द्रको पानी जति नै फिकेतापनि नसकिने जस्तै भगवान बुद्धको उपदेशमा रहेको सतिपद्धान संग सम्बन्धित विषय फिकी फिकी भन्दै जाने हो भने पूर्णरूपले सबै सिध्याउन सकिदैन। त्यसैले मूलमूल विषयहरू मात्र जान्न बुझ्न सकोस भन्ने अभिप्रायले प्रश्न-उत्तरको रूपमा आगडि सारी देखाएको हुँ।

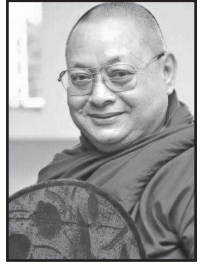
बाँकी अर्को अंकमा...



बुद्धोपदेश ब्रह्मचर्य

डा. भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

अगममहापण्डित, अगममहासद्वृत्तमजोतिकधज, धम्मचारिय



बौद्धहरूको सर्वमान्य मतानुसार ईसा पूर्व ६२४ (कुनै कुनै विद्वद्वर्गको विचार मा इ.पू. ५६३) वर्ष अगाडी नेपालको पश्चिमी तराई खण्डमा शाक्यहरूको राजधानी कपिलवस्तु थियो । राजा शुद्धोदन त्यहाँका शासक थिए । उनकी दुईवटी महारानीहरु थिइन् महामाया देवी र महाप्रजापति गौतमी । महामाया देवीको गर्भबाट सिद्धार्थ गौतमको जन्म भएको थियो । बुद्ध हुनु भन्दा अगाडी वहाँलाई बोधिसत्व भनिन्थ्यो । १६ वर्षको उमेरमा वहाँको विवाह यशोधरा देवीसित भयो । १३ वर्षसम्म वहाँले राजकीय जीवन जिउनु भयो, सुख शयलमा बिताउनु भयो । चार प्रकारका निमित्तहरूले वहाँलाई ठूलो भट्ट का दियो । वहाँ संसारको वास्तविकता देखेर जुर्मुन्याउनु भयो । २९ वर्षको जगमगाउँदो उमेरमा भरखर जन्मेको पुत्र राहुल सहित सम्पूर्ण राजपाट सुख वैभव त्यागी बोधिसत्व सिद्धार्थ गौतमले गृहत्याग गरे । जसलाई बौद्ध भाषामा महाभिनष्क्रमण भन्दछ । ६ वर्षको कठिन भन्दा कठिन दुष्कर साधना र तपस्या पछि पनि वहाँलाई आफूले खोजेको सही विमुक्ति निर्वाणको पत्तो लागेन । जसको माध्यमले वहाँले सांसारिक वास्तविक दुःखबाट आफू स्वयं पनि उम्की मुक्त भई अरुहरूलाई पनि उम्काउन र मुक्त गर्न चाहनुहुन्थ्यो । त्यसपछि वहाँले मध्यममार्गको अनुशरण गर्नुभयो । कारण कामारम्मण भोग विलासिताको निरर्थकता, हीनता, ग्राम्यता, अनार्यपन र पृथग्जन सेविता हुनु र शारीरिक अतियातनानको दुःखता, अनार्यपन र निरर्थकतालाई वहाँले प्रत्यक्षतः अनुभव गरिसकेका थिए । मध्यममार्ग त्यो हो जसमा आर्य, उच्च, श्रेष्ठ सम्यक् सच्चरित्रता, स्थिर एकाग्र, समाधियुक्त मनस्थिति र सही संकल्प, ज्ञान, विवेक, बुद्धि र प्रज्ञाले वास गरिरहेको हुन्छ । त्यसै मध्यममार्गको सही परिचालन, अभ्यास र भाविताद्वारा वहाँलाई बुद्धगयाको पीपलको बोटमुनि ३५ वर्षको उमेरमा अरहन्त मार्गज्ञानको लाभ भयो, जसलाई सम्यक्सम्बोधिलाभ भन्दछन् । वहाँ बुद्ध कहलाउनु भयो, वृक्ष बोधिवृक्ष । सात सप्ताहसम्मको आफू

नो ज्ञानको रसास्वादन विमुक्तिसुखको वास्तविक अनुभव पछि, वहाँले ऋषिपतन मृगदावन (सारनाथ) मा सर्वप्रथम आफ्नो ज्ञानको सार उद्घाटन गर्नुभयो । त्यसवेलादेखि ऐतिहासिक रूपमा बुद्धोपदेशको थालनी यस संसारमा हुनथाल्यो । त्यस उपदेशलाई, पहिलो पटक यथार्थ रूपमा स्वीकार गर्ने व्यक्तिहरु त्यसवेलाका ख्याति प्राप्त त्रिवेदज्ञ पाँच ब्राह्मण पण्डितहरु नै थिए । त्यसपछि त्यो उपदेशलाई राजरंक, श्रेष्ठ गृहपतिहरु देखि लिर समाजका शोषित पीडितजनहरुले समेत स्वीकारी शान्ति र समृद्धिको आशवाद लिँदै आए ।

भगवान बुद्धले बोधिज्ञान लाभ गरी बुद्धत्व प्राप्त पछि र ऋषिपतन मृगदावनमा प्रथम उपदेश धर्मचक्र प्रवर्तन गरिसक्नु भएपछि, केही समयभित्रै जब आफू समेत गरी ६१ जना अरहन्त श्रावकशिष्यहरु यस लोकमा जम्मा भए, आफ्ना उपदेश प्रचार प्रसारार्थ आह्वान गर्नु हुँदै -

“चरथ भिक्षुवे चारिकं बहुजनहिताय बहुजनसुखाय लोकानुकम्पाय अत्याय हिताय सुखाय देवमनुस्समानं आदिकल्याणं मज्जेकल्याणं परियोसानकल्याणं सात्थं सब्यञ्जनं केवलपरिपुणं परिशुद्धं ब्रह्मचरियं पकासेथ, मा एकेन द्वे अगमित्थ” ।

अर्थात् - “भिक्षुहरु हो । (अब) तिमीहरु बहुजनहित र बहुजनसुखको लागि चारिकागर्न जाऊ, लोकप्रति अनुकम्पा राखी देव र मनुष्यहरुको अर्थ, हित र सुखको निमित्त, आदि, मध्य र अन्त्य तीनै अवस्थामा कल्याण हुने सार्थ, सब्यञ्जन कैवल्य परिपूर्ण ब्रह्मचर्यलाई प्रकाश गर, तर दुईजना एउटै बाटोबाट न जाऊ” भनेर श्रेष्ठ, पवित्र, उत्तम आचरण ब्रह्मचर्य प्रकाशनार्थ आफू स्वयं पनि चारिकामा हिँडनुभई आफ्ना श्रावक शिष्यहरुलाई पनि चारिकार्थ पठाउनुभयो । यो क्रम वहाँ भगवान् सम्यक्सम्बुद्धले ४५ वर्षसम्म यथावत् जारी नै राख्नुभयो । यहाँसम्म कि महापरिनिर्वाणको अन्तिम अवस्था मरणशैयामा रहेर पनि वहाले आफ्नो त्यो अपरिमित प्रयासलाई जारिराख्न पछिहट्नु भएको थिएन ।

अन्तिम श्वास छुट्जेलेसम्म पनि वहाँ थाक्नु भएन । यही हो वहाँको प्राणी मात्रको सेवाको लागि समर्पित जीवनको दृष्टान्त प्रमाण र महाकारुणिकताको ज्वलन्त उदाहरण । बुद्धशिक्षा यसैमा आधारित छ । तथागतका श्रावक शिष्यहरूले पनि आफ्ना जीवनका लक्षित आधार यसैलाई बनाई बुद्धपदेश ब्रह्मचर्य रक्षार्थ र प्राणी मात्रको सेवार्थ समर्पण गर्दै आइरहेका कुरा बुद्धकालीन अवस्था देखि लिएर आजको वर्तमान युगसम्म पनि कायम नै भएर आइरहेको छ । ठाउँ ठाउँ प्रदेश प्रदेश राष्ट्र राष्ट्रका प्रामाणिक इतिहास यसको साक्षी प्रमाणको रूपमा विद्यमान छ ।

भगवान् बुद्धले आफ्नो सार उपदेश प्रचार प्रसारार्थ चारिका गर्न आफ्ना श्रावक शिष्यहरूलाई आह्वान गर्दा वहाँले 'धम्म = धर्म' शब्द प्रयोग नगरी "ब्रह्मचरियं" शब्द प्रयोग गर्नु भएकोलाई प्रत्येक धर्मनिरपेक्षी विद्वज्जनले ध्यानपुन्याई विचार र चिन्तन मनन गर्नु, निरीक्षण र परीक्षण गर्नु नितान्त आवश्यक देखिन्छ ।

भगवान् बुद्धको ८० वर्षको उमेरमा कुशीनगरका मल्लहरूको शालोद्यानमा भएको महापरिनिर्वाणपछि त्यस अवस्थामा त्यहाँ एकत्रित भएका सात लाख भिक्षुसंग्रहहरू बीच तथागतका प्रमुख श्रावक शिष्यहरू मध्येमा जेष्ठतम हुनुभएका आयुष्मान महाकश्यप महास्थविरको नेतृत्वमा र मगध सम्राट अजातशत्रुको संरक्षकत्वमा ५०० (पाँचसय) प्रतिसम्भिदालाभी अरहन्त भिक्षुहरू सम्मिलित भई बुद्धोपदेशलाई "धम्म" र "विनय" मा संकलित गरी प्रथमसंगीति सम्पन्न भयो । ८४,००० धर्मस्कन्ध र नवांग बुद्ध-शासन प्रतिष्ठापित भयो ।

भगवान् बुद्धको महापरिनिर्वाणको एकसय वर्ष (वस्ससतपरिनिव्वुते भगवति-चूलवग्गो) पछि (तर यूआन्-चुआङ्द्वारा निर्दिष्ट परम्परा अनुसार ११० वर्षपछि) आयुष्मान रेवत महास्थविरको नेतृत्वमा कालाशोक राजाको संरक्षकत्वमा वैशालीको बालुकाराम (बालिकाराम) मा ७०० प्रतिसम्भिदालाभी अरहन्त भिक्षुहरू एकत्रित भई दोश्रो संगीति सम्पन्न भयो । बुद्धोपदेशको परिशुद्धता, स्थिरता र मौलिकता कायम राख्ने प्रयास यसमा रह्यो । विशेषतः विनय सम्बन्धी नियमहरूमा कडा निगरानी राखिएको थियो ।

त्यसपछि फेरी एक अर्को शताब्दी नाघे पछि अथवा बुद्ध महापरिनिर्वाणको २३६ वर्षपछि मौर्य सम्राट देवानाम् प्रियदर्शी अशोक महाराजको पालामा वहाँको संरक्षकत्वमा आयुष्मान महामोग्गलिपुत्ततिस्स महास्थविरको नेतृत्वमा १००० (एक हजार प्रतिसम्भिदालाभी अरहन्त

भिक्षुहरू एकत्रित भई पाटलिपुत्रको अशोकाराममा तेश्रो संगीति सम्पन्न भयो । यसमा वितण्डावादीहरूलाई हटाई बुद्धोपदेशको मौलिकता, शुद्धता स्वच्छता कायम गरी परिमार्जन गर्न ठूलो प्रयास गरियो । "धम्म" लाई दुई पिटारी (पिटक) को रूपमा सुत्तन्त-पिटक र अभिधम्म-पिटक भनी "विनयलाई एकपिटकको रूपमा राखी **तेपिटकं बुद्धवचनं** अर्थात् त्रिपिटक बुद्धवचन भनी स्पष्टरूपमा सुत्त, विनय र अभिधम्मपिटक देख्नमा आउनुको साथै विशेष गरेर नौवटा अन्य राष्ट्रहरूमा बुद्धोपदेशको प्रचार र प्रसार गर्न "धम्मदूत मण्डल"हरूलाई पठाउने अत्यन्त दूरदर्शितापूर्ण कदम उठाइयो । जसमा योनक (बेक्ट्रिया) राष्ट्र पनि समावेश थियो । यसरी बुद्धोपदेशको प्रभाव जम्बुद्वीप (भारत) मा मात्र सीमित नरही सुदुर राष्ट्रहरूमा समेत पुग्न सफल हुनपुग्यो ।

थेरवादको शासनिक इतिहास क्रम अनुसार २९-१७ ई.पु. तिर वट्टगामणि अभयतिस्स राजाको संरक्षकत्वमा ताडपत्रारुढको रूपमा श्रीलंकामा चतुर्थसंगीति सम्पन्न भयो । यसको बीचमा पनि दुई अन्य संगीति क्रमशः देवानपियतिस्स (२४७-२०७ ई.पु.मा) र दुट्ठगामणि (१०१-७७ ई.पु.मा) राजाहरूको समयमा भएका पाइन्छन् । तर तिनीहरूलाई अधिक महत्व दिइएको थिएन ।

थेरवाद परम्पराको पाँचौं संगीति अपर बर्माका मण्डलेमा ई.सं. १८७१ मा मिङ्गुङ्ग राजाको संरक्षकत्वमा आयुष्मान जागराभिवंस महास्थविरको नेतृत्वमा शिलापत्रारुढ रूपमा सम्पन्न भयो । विनय-पिटक सुत्तपिटक र अभिधम्म-पिटकलाई क्रमश १११, ४१० र २०८ संगमर्मरको पाताहरूमा बर्मी अक्षरमा लेखाइयो । जुन अहिले पनि त्यहाँ यथावत् साक्षीको रूपमा विद्यमान छन् ।

वर्तमान अवस्थामा पनि १९५४-५६ मा पुनः अर्को छैठौं संगीति बर्माको रंगून शहरमा त्यस अवस्थाका प्रधानमन्त्री ऊ.नुको सक्रियतामा आयुष्मान् व्याउंयान् सयादो ऊ रेवत महास्थविरको अध्यक्षतामा पुस्तकारुढ रूपमा सम्पन्न भयो । दोश्रो संगीतिको पछि शनैः शनैः बुद्धोपदेशमा विभिन्न मताधारी आचार्यहरूको दवाव र प्रभाव पर्न थाल्यो । ब्राह्मणवादी सनातनी धर्माचार्यहरूले प्रवेश गर्न लागे । आआफ्ना वाद सिद्धान्तहरू बौद्धवाद र सिद्धान्तको रूपमा घुसाउन लागे । मौलिकतामा आँच आउन थाल्यो । सम्राट अशोकको पालासम्ममा १८ गण वा सम्प्रदायमा बुद्ध-धर्म विभेद हुन लागेको थियो । पछि गएर ब्राह्मणवादहरू पनि घुस्न सफल भए । जन्त्र, तन्त्र, मन्त्र र विद्याधरहरूको

प्रभाव बढी हुन पुग्यो । महायान र हीनयानको खिंचातानी र प्रतिशपर्धाले ठाउँ ओगट्यो । आ-आपसमा ठूलो लोभ शमन गर्न दिइएको उपदेशमा मान, मद र अहंकारले जोड पकड्न थाल्यो । होडबाजी मच्चियो । समयको ताकमा रहेका वितण्डावादीहरूलाई यसले ठूलो हौसला दियो र यसमा विकार र विपन्नता आउन थाल्यो । प्राकृतिक प्रकोप, आपसी होडबाजी, विधर्मीहरूको घात प्रत्याघात, धर्म स्थापित राष्ट्रहरूमा आएका अनेकौं विपत्तिहरूले गर्दा यस धर्ममा मौलिकता, शुद्धता, स्वच्छता र स्थिरता कायम राख्न त्यति सम्भव भएन र आफ्नो बसाई सदैँ जानुपर्ने बाध्यता यसले पनि भोग्नुप्यो । मौलिक बुद्धोपदेश जन्मभूमि भारतबाट विलुप्त प्रायः हुनपुग्यो । महायान बुद्ध धर्मको नाममा नेपाल, तिब्बत, मंगोलिया, चीन जापान, मलाया, सुमात्रा, जावा, इण्डोनेशिया, वियतनाम, कोरिया आदि देशहरूमा विकास हुनपुगे जस्तै गथेरवाद बुद्ध धर्मको नाममा श्रीलंका, बर्मा, थाइलैण्ड कम्बोडिया, लाओस् आदि देशहरूमा पलाउन लाग्यो । आज आएर ती ती ठाउँहरूमा पनि नाजुक स्थितिमा देखा परिरहेका छन् । तर आज यूरोप, अमेरिका, फ्रांस, इंग्लैण्ड, जर्मन, अष्ट्रेलिया आदि पश्चिमी मुलुकहरूमा यस धर्मले ठाउँ ओगट्दै गइरहेको चाहिँ सर्वविदितै रहेको छ ।

धर्म प्रादुर्भावको श्रोत प्राणीको सृजनकालदेखि लिएर चलिरहेको प्राकृतिक प्रकोप, आकस्मिक दुर्घटना, पारस्परिक वैमनस्यता, आघात, ईर्ष्या, द्वेष, मान मदादि जन्य सांसारिक दुःख, भय त्राशादिबाट छुटकारा दिने बातावरण तथा अवस्थाको खोजीबाट भएको मान्नुपर्दछ । किनभने साधारणतया धर्मको उत्पत्ति नै खास रूपमा दुई कारणले भएको पाइन्छ, एक त भय, अर्को वरदान प्राप्ति कामना । यसको लागि बुद्ध-वचन यस्तो भन्दछ, “शत्रु भय उपद्रव विभिन्न विपत्ति अन्तराय, बाधा अर्चना प्रतिको भय, त्राश र घृणाको कारणले मानिसहरु पहाड, पर्वत, वन जंगल, वृक्ष, आराम मन्दिर, चैत्य, स्तूपादिको शरण लिन पुग्दछन् । तर तिनीहरु खास शरण होइनन् । तिनीहरूको शरणले दुःखबाट कतै पनि मुक्त हुन सक्दैनन् । “धम्मपद गाथता - १८९)

तर के गर्नु ! प्राणीको अन्धोपन र अज्ञानताको कारणले गर्दा उनीहरु आजको जस्तो वैज्ञानिकयुगमा पनि उतैतिर उन्मुख हुँदै अन्धाधुन्द दौडिरहेकाछन् । तिनीहरूलाई नै धर्म मानिरहेका छन्, शरण थानिरहेकाछन् । यहि हो प्राणीको विडम्बना ।’

भय, त्राश र दुःखलाई सँधैको निमित्त उपशम गर्नु नै बुद्धोपदेशको मुख्य लक्ष्य रहेको छ । बुद्ध वचनले त्यस कुरालाई इंगित गरिराखेको छ - “जुन व्यक्ति बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जान्छ, जसले चार आर्यसत्यलाई सम्यक् प्रज्ञाले देख्छ, दुःख, दुःखोत्पत्ति कारण, त्यसको अतिक्रमण वा निरोध र त्यसको आठ अंगयुक्तमार्ग जसले दुःख उपशम र निरोधतिर अग्रसर गराइदिन्छ । यही शरण नै भयरहित क्षेम हो, यही नै उत्तम शरण हो, यस शरणले सम्पूर्ण दुःख प्रमुक्त हुन्छ । (धम्मपद गाथा १९०-१९२)

भगवान् बुद्धले सत्वप्राणीहरूलाई उन्नति वृद्धि समृद्धिको बाटोमा हिंडाउने, दुःख दारिद्र्य, अवन्नति, र संकटको बाटोबाट हटाउने, सम्पूर्ण अवगुण दोष अपराधबाट मुक्त र विशुद्धपारी सम्पूर्ण गुण उपकारले सम्पन्न गराइदिने भएकोले वहाँ शरण लिन योग्य छ । बुद्धोपदेशित धर्मको शरणमा जानुपर्ने पनि धर्मले धारण, पालन र अनुशरण गर्ने सत्वप्राणीहरूलाई सांसारिक भय, त्राश र दुःखकान्तार (संकटमय मार्ग) बाट निकाली पार गराई आदि, मध्य अन्त्य तीने अवस्थामा शान्ति, स्वस्ति, सुख दिलाउनुद्वारा सत्वप्राणीहरूको भय, दुःख अन्तराय हटाई नाश पारिदिनुको कारणले हो ।

अलिकति शुद्ध, कुशल, पुण्यकर्मलाई पनि विफल, विशाल, समृद्ध पुण्यफल दिलाउन सक्ने गरी सहयोग पुऱ्याई सत्व प्राणीहरूको दुःख दर्दलाई हटाई नाश पारी दिनसक्नाको कारणले संघ शरण योग्य भएको हो ।

भगवान् बुद्ध यो संसारमा प्रादुर्भाव हुनुभएको हुने मत, सम्प्रदाय, सिद्धान्त वा वाद स्थापना गर्न होइन भन्ने तथ्य उपर्युक्त कथनहरूबाट स्पष्ट भइसकेको छ । तसर्थ बुद्धको उपदेश शिक्षामा धर्म त्यो हो जसमा आर्य अष्टांगिकमार्गको अनुशरण हुन्छ, भाविता हुन्छ - १ सम्यग् दृष्टि २. सम्यक्संकल्प ३. सम्यकवचन ४. सम्यक् कर्मान्त ५. सम्यक-आजीविका ६. सम्यकव्यायाम अथवा उद्योग ७. सम्यक्स्मृति र ८. सम्यक्समाधि । चार सत्यको अवबोध हुन्छ, जस्तो कि - १. यो संसारमा दुःख छ २. त्यस दुःखको समुदय अथवा कारण छ ३. त्यस दुःखको निरोध अथवा अन्त छ र ४. त्यस दुःख निरोधतिर लैजाने मार्ग छ ।

यस सांसारिक कार्य संचालन भइरहनुमा कारण छ, कारण कार्य समन्वयात्मक संसार यो हो । विना कारणको संसार यो होइन मानसिक र भौतिक धातुत्व सम्मिश्रित यो जीवन हो । त्यसको यथार्थज्ञान बुद्धोपदेशले

दिलाउँछ। तसर्थ बुद्धोपदेशित धर्मले जीवन जिउने पद्धति सिकाउँछ। स्वयं सुखले जिउने तथा अरुलाई सुखपूर्वक जिउन दिने। वास्तविक सुख आन्तरिक शान्तिमा हुन्छ र आन्तरिक शान्ति चित्तको विकार विहीनतामा हुन्छ। चित्तको शुद्ध, स्वच्छ र निर्मलतामा हुन्छ। चित्तको विकार-विहिन अवस्था नै वास्तविक सुख शान्तिको अवस्था हो। परिशुद्ध निर्मल चित्तको आचरण नै बौद्ध परिभाषा अनुसार धर्म हो। यहि जीवन जिउने पद्धति हो।

कारणहरूको परिणाम स्वरूप जुन कार्य सम्पादन हुन्छ, ती कारण नरहेमा त्यो कार्य हुन सक्दैन। यस नीति नियम अनुसार जब जब प्राणीको मन वा विज्ञान द्वेष, दौर्मनस्य, आक्रोश, ईर्ष्या, भय लोभ, क्रोधादिले विकारग्रस्त हुन्छ, तब तब प्राणी आन्दोलित हुन्छ, द्रवित हुन्छ, व्याकुल हुन्छ। दुःखमा डुब्छ, सुखबाट वंचित हुन्छ प्राणीको मन वा विज्ञान यस्ता यस्ता क्लेशहरूबाट विकार ग्रस्त नहुँदा उनी आकुल व्याकुलताबाट विमुक्त हुन्छ। दुःखमा डुब्दैन। त्यस क्रियाबाट बच्दछ। त्यसैले विकारबाट टाढा रहनसिकनु नै जीवन जिउने सही पद्धति हो। त्यही शुद्ध-धर्म हो। शुद्ध-धर्मको स्वरूप साह्रै नै कल्याणमय मंगलकारी हुन्छ।

लोभ, तृष्णा, राग, वासना, भय क्रोध, ईर्ष्या, मात्सर्य, अभिमान अहंकार आदि मनोविकारको शिकार बनेर जब प्राणीले हत्या, चोरी व्यभिचार, भूठ बेइमानी, छल-कपट, चुगली, ठगी, पर-निन्दा, व्यर्थका बकवास गर्छन्, कटु-कठोर विषालु शब्द प्रयोग गर्छन्। अनि तिनीहरू आत्म तथा पर-सन्तापका कारण बन्दछन्। मन विकारग्रस्त नभइकन कुनै पनि कायिक र वाचिक दुष्कर्म गर्न सकिदैन। तर यो अनिवार्य हुँदैन कि मनोविकार उत्पन्न हुँदैन कायिक

वाचिक दुष्कर्म हुनै पर्दछ। आत्म-दमनद्वारा त्यस्ता कायिक वाचिक दुष्कर्मबाट बच्न सकिन्छ। यसबाट प्रत्यक्ष रूपमा अरुको हानी हुन जाँदैन। तर दुषित मनोविकारबाट ग्रष्ट भई मनमनै छटपटि रहेमा मानसिक दुष्कर्म त भइरहेकै हुन्छ। यसबाट आत्मशान्ति गुमिरहन्छ, अप्रत्यक्ष रूपमा अरुको शान्ति पनि भंग भइरहन्छ। आ-आफ्ना दुषित मनको तरंगले नजिकको वातावरणलाई प्रभावित र दुषित नपारी छोड्दैन।

जब जब प्राणीको मन विकार-विमुक्त शुद्ध स्वच्छ र निर्मल हुन्छ, तब तब स्वाभाविक रूपमा स्नेह र सद्भावना जाग्दछ, मैत्री र करुणाले भरिदछ। त्यसवेला प्राणीमा सुख शान्तिको अनुभव हुने नै भयो, अप्रत्यक्ष रूपले अरुहरूको सुखशान्तिको कारण पनि बन्ने भयो। आफ्ना स्वच्छ निर्मल चित्तको तरंगले नजिकको वातावरणलाई प्रभावितगरी त्यसलाई यथासक्य स्वच्छ राख्दछ।

वस्तुतः बुद्धोपदेश नामक शुद्ध-धर्म प्राणीको सच्चरित्रता, विशुद्ध स्थिर मनोभावना तथा मानसिक एवं भौतिक धातु तत्वहरूलाई विभाजन र विश्लेषणगरी बुझेर सदाको निमित्त विकार-विहिन अवस्थामा रहन सकी प्रज्ञासम्पन्न भई मानवतालाई जोगाउने त्याग तपस्या, उदारता, मैत्री करुणा, प्रसन्नता आदि श्रेष्ठ पवित्र आचरण ब्रह्मचर्यानुकूल आफूले पनि जीवन जिएर अरुलाई पनि जीवन जिउन सघाउनु हो। अस्तु!

“सबै प्राणी सुखी होऊन् !”

मूर्खहरूले 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

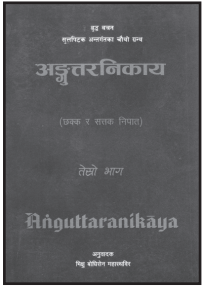


हागा सेवाहरू :

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%

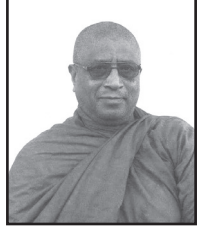
ऋण सेवा:

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%



अङ्गुत्तरनिकाय

भिक्षु बोधिसेन महास्थविर
अनुवादक



२. फग्गुनसुत्तं

५६. त्यस समय आयुष्मान फग्गुन रोगी, दुःखित तथा साह्रै रोगी थिए। अनि त आयुष्मान आनन्द जहाँ भगवान बुद्ध हुनुहुन्थ्यो त्यहाँ गए। गएर भगवानलाई अभिवादन गरी एकठाउँमा बसे। एकठाउँमा बसेका आयुष्मान आनन्दले भगवानलाई यसरी भने- “भन्ते ! आयुष्मान फग्गुन रोगी, दुःखित तथा साह्रै रोगी छन्। राम्रो हुन्थ्यो, भन्ते ! यदि तपाईंले अनुकम्पा राखी त्यहाँ आयुष्मान फग्गुन भएको ठाउँमा जानुभए।” भगवानले मौन भई स्वीकार्नु भयो। यसपछि भगवान सायन्तको समयमा ध्यानबाट उठ्नु भई आयुष्मान फग्गुन कहाँ जानुभयो। आयुष्मान फग्गुनले भगवानलाई टाढैबाट आउँदै गर्नु भएको देखे। देखेर पलङ्गबाट उठन खोजे। अनि त भगवानले आयुष्मान फग्गुनलाई यसरी भन्नुभयो- “फग्गुन ! तिमी पलङ्गबाट नचल्नु। यहाँ अरुले विछ्याएको आसन छ। त्यसैमा म बस्नेछु।” भगवान विछ्याएको आसनमा बस्नुभयो। बस्नु भए पछि भगवानले आयुष्मान फग्गुनलाई यसरी भन्नुभयो- “फग्गुन ! के तिमीलाई सञ्चै छ ? के तिम्रो जीवन यापन राम्रै चलिरहेको छ ? के तिम्रो दुःखानुभूति कम भयो कि, भएको छैन। कम भएर गएको महसुस भएको छ कि, छैन ?”

“भन्ते ! मलाई सञ्चो छैन, भन्ते ! मेरो जीवन यापन राम्ररी चलिरहेको छैन। मलाई तीव्र दुःखानुभव भइरहेको छ, हटेर गएको छैन। यथावत नै रहेको छ, कम भएको छैन।”

“भन्ते ! जस्तै कि, बलवान व्यक्तिले तेज चुच्चो चुच्चो भएको जञ्जिरले टाउकोलाई रगडि दिए भैं भन्ते ! जोरकासाथ वायुले मेरो शीरलाई तानेको जस्तो हुन्छ। भन्ते ! मलाई सञ्चो छैन, जीवन यापन राम्रो छैन। मलाई तीव्र दुःखानुभव भइरहेको छ, हटेर गएको छैन। यथावत नै रहेको छ, कम भएको छैन।”

“भन्ते ! जस्तै कि, बलवान व्यक्तिले छालाको पेटिले टाउकोलाई कसेर बाँधेको हुन्छ, यसरी नै भन्ते ! मेरो टाउकोमा तीव्र वेदना हुन्छ। भन्ते ! मलाई सञ्चो छैन, जीवन यापन राम्रो छैन। मलाई तीव्र दुःखानुभव भइरहेको छ, हटेर

गएको छैन। यथावत नै रहेको छ, कम भएको छैन।

“भन्ते ! जस्तै कि, दक्ष गो-घातकले वा उसको गो-घातक कामदारले धारिलो छुँउराले पेटलाई चिरफार गर्छ, यसरी नै भन्ते ! मेरो पेटको तेज-वायुले पेटलाई चिरफार गरे भैं लाग्छ। भन्ते ! मलाई सञ्चो छैन, जीवन यापन राम्रो छैन। मलाई तीव्र दुःखानुभव भइरहेको छ, हटेर गएको छैन। यथावत नै रहेको छ, कम भएको छैन।”

“भन्ते ! जस्तै कि, दुई बलवान व्यक्तिले दुर्बल व्यक्तिलाई शरीरमा समातेर अंगारको खाल्डोमा खसालेर जलाउँछ, उल्टाई पल्टाई गरी जलाए जस्तै। भन्ते ! यसरी नै मेरो शरीरमा भयङ्कर जल भइरहेको छ। भन्ते ! मलाई सञ्चो छैन, जीवन यापन राम्रो छैन। मलाई तीव्र दुःखानुभव भइरहेको छ, हटेर गएको छैन। यथावत नै रहेको छ, कम भएको छैन।” अनि त भगवानले आयुष्मान फग्गुनलाई धार्मिक कथाद्वारा सान्त्वना दिनुभई, सन्तोष तुल्याई, समुत्तेजित गर्नुभई, प्रसन्न पार्नुभई, आसनबाट उठेर जानुभयो।

“अनि भगवान जानु भएको केही समयपछि आयुष्मान फग्गुनको मृत्यु भयो। मरण कालमा उसको इन्द्रिय प्रसन्न थियो। अनि आयुष्मान आनन्द जहाँ भगवान हुनुहुन्थ्यो त्यहाँ गए। गएर भगवानलाई अभिवादन गरी उकठाउँमा बसे। उकठाउँमा बसेपछि आयुष्मान आनन्दले भगवानलाई यसरी भन्थो- “भन्ते ! भगवान जानु भएको केही समयपछि आयुष्मान फग्गुनको मृत्यु भयो। मरण कालमा उसको इन्द्रिय प्रसन्न थियो।”

“आनन्द ! भिक्षु फग्गुनको इन्द्रियहरु किन कान्तिमय नहोस्। आनन्द ! फग्गुन भिक्षुको पञ्च निम्न भागिय संयोजनहरु चित्तबाट मुक्त भएको थियो। उसले त्यसबेला धर्म देशना श्रवण गरी पञ्च निम्न भागिय संयोजनहरु चित्तबाट मुक्त भएको थियो।”

“आनन्द ! सठीक समयमा धर्म श्रवण गरिंदा अनि सठीक समयमा अर्थमा विचार गरिंदा छ; प्रकारका प्रतिफल छन्। ती छ; के के हुन् ? आनन्द ! यहाँ भिक्षुहरुका पञ्च

निम्न भागिय संयोजनहरुबाट अविमुक्त भएता पनि उसले मरणकालमा तथागतको दर्शन गर्न पाउँछ । उसलाई तथागतले धर्मदेशना गर्छ- आदिकल्याण, मध्यकल्याण र अन्तकल्याण हुने सार्थक सव्यञ्जनले युक्त भएको अनि सम्पूर्ण रूपले परिशुद्ध भएको ब्रह्मचर्यलाई प्रकाश पार्नेछ । त्यस धर्म देशनालाई श्रवण गरी निम्न भागिय पञ्च संयोजनबाट मुक्त हुन्छ । आनन्द ! सठीक समयमा धर्म श्रवण गरिंदा यो पहिलो शुभ-परिणाम हो ।

“अनि फेरि, आनन्द ! भिक्षुहरुको पञ्च निम्न भागिय संयोजनहरु चित्तबाट मुक्त नभएको हुन्छ । उसले त्यस मरणकालमा तथागतको दर्शन गर्न पाएको हुँदैन तर तथागतका श्रावकको दर्शन गर्न पाउँछ । उसलाई तथागतको श्रावकले धर्म देशना गर्छ- आदि कल्याण, मध्य कल्याण र अन्त कल्याण हुने सार्थक सव्यञ्जनले युक्त भएको अनि सम्पूर्ण रूपले परिशुद्ध भएको ब्रह्मचर्यलाई प्रकाश पार्नेछ । त्यस धर्म देशनालाई श्रवण गरी निम्न भागिय पञ्च संयोजनबाट मुक्त हुन्छ । आनन्द ! सठीक समयमा धर्म श्रवण गरिंदाको यो दोस्रो शुभ-परिणाम हो ।

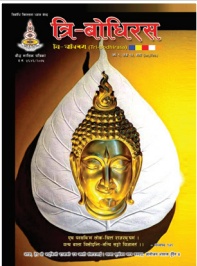
“अनि फेरि, आनन्द ! भिक्षुहरुको पञ्च निम्न भागिय संयोजनहरु चित्तबाट मुक्त नभएको हुन्छ । उसले त्यस मरणकालमा तथागतको दर्शन गर्न पाएको हुँदैन न त तथागतका श्रावकको दर्शन गर्न पाएको हुन्छ । तर उसले जुन पहिले धर्म श्रवण गरिएको छ, जुन परियत्ति धर्म हो, त्यसलाई चित्तद्वारा वितर्क गर्छ, विचार गर्छ, अनि त्यसैलाई नै मनन गर्छ । उसले जुन पहिले धर्म श्रवण गरेको छ, जुन परियत्ति धर्म हो त्यसलाई चित्तद्वारा वितर्क गर्दा, विचार गर्दा, अनि त्यसैलाई नै मनन गर्दा पञ्च निम्न भागिय संयोजनहरु चित्तबाट मुक्त भएको हुन्छ । आनन्द ! सठीक समयमा धर्म श्रवण गरिंदाको यो तेस्रो शुभ-परिणाम हो ।

“अनि फेरि, आनन्द ! भिक्षुको पञ्च निम्न भागिय संयोजनहरु चित्तबाट मुक्त भएको हुन्छ । तर अनुत्तर निर्वाण प्राप्तिको दृष्टिबाट मुक्त भएको हुँदैन । उसले त्यस मरणकालमा

तथागतको दर्शन गर्न पाउँछ, अनि उसलाई तथागतले धर्म देशना गर्छ- आदि कल्याण, मध्य कल्याण र अन्त कल्याण हुने सार्थक सव्यञ्जनले युक्त भएको, सम्पूर्ण रूपले परिशुद्ध भएको ब्रह्मचर्यलाई प्रकाश पार्नेछ । त्यस धर्म देशनालाई श्रवण गरी अनुत्तर निर्वाण प्राप्तिको दृष्टिबाट चित्त मुक्त हुन्छ । आनन्द ! सठीक समयमा धर्म श्रवण गरिंदाको यो चौथो शुभ-परिणाम हो ।

“अनि फेरि, आनन्द ! भिक्षुहरुको पञ्च निम्न भागिय संयोजनहरु चित्तबाट मुक्त भएको हुन्छ । तर अनुत्तर निर्वाण प्राप्तिको दृष्टिबाट मुक्त भएको हुँदैन । उसले त्यस मरणकालमा तथागतको दर्शन गर्न पाउँदैन । तर उसलाई तथागतको श्रावकले धर्म देशना गर्छ- आदि कल्याण परिशुद्ध भएको ब्रह्मचर्यलाई प्रकाश पार्नेछ । त्यस धर्म देशनालाई श्रवण गरी अनुत्तर निर्वाण प्राप्तिको दृष्टिबाट चित्त मुक्त हुन्छ । आनन्द ! सठीक समयमा धर्म श्रवण गरिंदाको यो पाँचौं शुभ-परिणाम हो ।

“अनि फेरि, आनन्द ! भिक्षुको पञ्च निम्न भागिय संयोजनहरु चित्तबाट मुक्त भएको हुन्छ । तर अनुत्तर निर्वाण प्राप्तिको दृष्टिबाट चित्त मुक्त भएको हुँदैन । उसले त्यस मरणकालमा तथागतको दर्शन गर्न पाउँदैन, न त उसले तथागतको श्रावकलाई नै दर्शन गर्न पाउँछ । तर उसले जुन पहिले धर्म श्रवण गरिएको छ, जुन परियत्ति धर्म हो, त्यसलाई चित्तद्वारा वितर्क गर्छ, विचार गर्छ, अनि त्यसैलाई नै मनन गर्छ । उसले जुन पहिले धर्म श्रवण गरेको छ, जुन परियत्ति धर्म हो त्यसलाई चित्तद्वारा वितर्क गर्दा, विचार गर्दा अनि त्यसैलाई नै मनन गर्दा अनुत्तर निर्वाण प्राप्तिको दृष्टिबाट चित्त मुक्त हुन्छ । आनन्द ! सठीक समयमा अर्थको विचार गरिंदाको यो छैटौं शुभ-परिणाम हो । आनन्द ! सठीक समयमा धर्म श्रवण गरिंदा अनि सठीक समयमा अर्थको विचार गरिंदाको यी नै छः प्रकारका शुभ-परिणामा हुन् ।”



गत अंक

त्रि-बोधिरस (बौद्ध मासिक पत्रिका)

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

प्रकाशक/सम्पर्क कार्यालय:

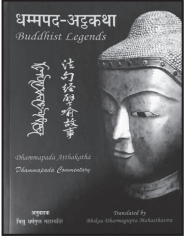
त्रि-बोधि विपश्यना ध्यान केन्द्र

सिद्धिपुर, ललितपुर, फोन: ५५८१४९५,

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



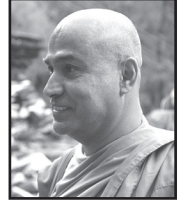
त्रि-बोधिरस बौद्ध मासिक पत्रिका
Tri-Bodhi Buddhist Monthly Magazine
व.सं. - १९७१ - ए.सं. - २०१८



५. नन्द स्थविरया खँ

भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर

अनुवादक



गत अंकपाखें क्रमशः

“गथे बांमलाक पतिं चिनातःगु छैय...” धयागु थुगु धर्मदेशना शास्ता जेतवनय च्वनाविज्यानाः च्वंबले आयुष्मान् नन्दया कारणय आज्ञा जुया विज्यात ।

शास्तां उत्तमगु धर्मचक्र प्रवर्तनयानाः विज्यायेधुंका राजगृहय विज्यानाः वेलुवनय च्वना विज्याबले - “जिमि काययात हया दर्शन याके व्यु” धकाः शुद्धोदन महाराजं छ्वःपिं द्वःछिद्वःछि परिवारपिं भिम्ह दूतपिं मध्ये दकले लिपा वनाः अर्हत्त्वय थ्यंमह कालुदायि स्थविरं लिहाँ वनेगु ई सिइका लँया वर्णन यानाः नीद्वः क्षीणास्रवापिसं चाःहुइका कपिलपुरय विज्याकाः ज्ञातिसमागमय पुष्करवर्षाया अर्थोत्पत्तियात कया वेस्सन्तरजातक^१ कनाः विज्यानाः कन्हेखुन्हु भिक्षाटनया नितिं दुहाँ विज्यानाः, “दँना दिसँ प्रमादी जुइमते”^२ धकाः गाथाद्वारा बौयात श्रोतापत्तिफलय प्रतिस्थापित यानाः, “धर्माचरण या”^३ धकाः गाथाद्वारा महाप्रजापतियात श्रोतापत्तिफलय व जुजुयात सकृदागामिफलय प्रतिस्थापित यानाः विज्यात । भोजनया अन्त्य राहुलमाताया गुणया आधारं चन्दकिन्नरीजातक^४ कना विज्यानाः अनलि स्वन्हु दु खुन्हु नन्दकुमारया अभिषेक गृहप्रवेश विवाहमङ्गल जुयाच्वंबले भिक्षाटनया नितिं दुहाँ विज्यानाः नन्दकुमारया ल्हाःतय पात्र विया मङ्गल आज्ञाजुया विज्यानाःलि आसनं दना विज्याबले नन्दकुमारया ल्हाःतं पात्र कया विमज्या । व नं तथागतप्रति गौरवया कारणं “छःपिनिगु पात्र, भन्ते, कया विज्याहुँ” धकाः धाये मफुत । थये विचाः यात - “स्वानेफुसे पात्र कया विज्याइ जुइ ।” शास्तां अन थासय नं कया विमज्या । वं “स्वानेक्वय कया विज्याइ” धकाः विचाः यात । शास्तां अन नं कया विमज्या । वं “राजङ्गणय (लायुकु चुकय) कया विज्याइ जुइ” धकाः विचाः यात । शास्ता अन नं कया विमज्या । कुमार लिहाँवनेगु इच्छा जुया मं मदयेक वनाः च्वच्वं शास्ताप्रति गौरवया कारणं “पात्र कया विज्याहुँ” धकाः धाये मफुत । “थन कया विज्याइ ला, अन कया विज्याइ ला” धकाः विचाः यायां वनाच्वन ।

उगु क्षणय मेपिं मिसापिसं वयात खनाः जनपदकल्याणीयात धाल - “आर्ये, भगवान् बुद्धं नन्दकुमारयात च्वनायन्, छःपिन्त वयापाखें अलगग याइन ।” वं ख्ववि स्वःस्वः वयेका वछि सँ छयनाः

^१ (जा. २.२२.१६५५ आदि) नेपालभाषा जातक नं. ५४७

^२ (ध.प. १६८)

^३ (ध.प. १६९)

^४ (जा. १.१४.१८ आदि) नेपालभाषा जातक नं. ४८५

वेगं (याकनं) वनाः, “आर्यपुत्र, याकनं वा” धकाः धाल । उगु वया वचन नन्दया हृदयय व्यथं थानाच्वंगु थें जुल । शास्तां नं वयात ल्हाःतं पात्र कया विमज्यासे हे वयात विहारय यंका, “नन्द, प्रव्रजित जुइगु ला ?” धकाः न्यना विज्याता वं बुद्धप्रति गौरवया कारणं “प्रव्रजित जुइमखु” धकाः मधासे, “ज्यू, प्रव्रजित जुइ” धकाः धाल । शास्तां “अथेसा नन्दयात प्रव्रजित या” धकाः आज्ञा जुया विज्यात । शास्ता कपिलपुरय विज्यानाः स्वन्हु दुखुन्हु नन्दयात प्रव्रजित यात ।

न्हयन्हु दुबले राहुलमातां कुमारयात छायपिया भगवान् बुद्धया लिक्क छवया विल - “स्व, पुता, थुम्ह नीद्वः श्रमणपिसं चाःहुइका सुवर्ण वर्णम्ह, ब्रम्ह वर्णम्ह श्रमणयात, थुम्ह छं बौ खः, थ्वयाके आपालं स्वःथनातगु धनया घःत दु । वयात भीसं पिहाँ वंसां निसं मखनाः, हुँ वयाके अंश पवं - ‘जि कुमार खः, वाः, अभिषेक यानाः चक्रवर्ती जुइ, जित धनसम्पत्ति माल, धनसम्पत्ति जित व्यु । काय हे बौयाके दुगु सम्पत्तिया स्वामी खः’ ।” कुमार भगवान् बुद्धयाथाय लिक्क वनाः पितृस्नेह प्राप्त जुया लयताःगु मन जुया “श्रमण छःपिनिगु किचः सुखदायक खः” धकाः धया मेगु नं आपालं थःत ल्वःगु धाधां दनाच्वन । भगवान् बुद्धं भोजनयुंका अनुमोदन यानाः आसनं दना लिहाँविज्याता कुमारं नं “जित अंश व्यु, श्रमण, जित अंश व्यु, श्रमण,” धकाः बुद्धया ल्यू ल्यू वन । भगवान् बुद्धं नं कुमारयात लितछवयाः विमज्यात । लिसेवंम्ह नं भगवान् बुद्धनापं वंवं लिहाँ वनेमफुत । थये वं भगवान् बुद्धनापं आरामय हे वन ।

अनलि भगवान् बुद्धं विचाःयानाः विज्यात - “गुगु थ्वं बौया धनसम्पत्ति इच्छा यात, उगु संसारचक्रय लाना नाश जुइगु खः, छु जिं वयात बोधिवृक्षया क्वय प्राप्त जूगु न्हयता प्रकारया आर्यधन विइ, वयात लोकोत्तर अंशया मालिक याये ।” अले भगवान् बुद्धं आयुष्मान् सारिपुत्रयात सःता विज्यात - “अथेसा छं, सारिपुत्र, राहुलकुमारयात प्रव्रजित या ।” स्थविरं कुमारयात प्रव्रजित यात । कुमारया प्रव्रजित जुइवं जुजुयात तःसकं दुःख चोट उत्पन्न जुल । उकियात स्वीकार याये मफया भगवान् बुद्धयात निवेदन यानाः, “साधु, भन्ते, आर्य, माँवौपिनिगु अनुमति मदयक काययात प्रव्रजित यानाः विज्याये मते” धकाः वर पवन । भगवान् बुद्धं वयात वर विया, हान छन्हुया दिनय दरवारय जलपानयुंका छखेलिक्क फयेतुनाच्वंम्ह जुजुं, “भन्ते, छःपिनि दुष्करचर्या यानाः विज्याबले छम्ह देवता जिथाय लिक्क वया, ‘छःपिनि काय सित’ धकाः धाःवल ।

जि वया खँयात विश्वास मयासे ‘जि काय बोधिज्ञान प्राप्त मजुइकं सिइ मखु’ धकाः अस्वीकार यानाः” धकाः धायेवं - “आः छु विश्वास याइ, न्हापा नं क्वैत क्यना, ‘छं काय सित’

धका: धालं नं विश्वास मया” धका: थुकिया अर्थोत्पत्तिया नितिं महाधर्मपाल जातकयात^४ कना विज्यात । गाथाया अन्तय् जुजु अनागामिफल्य प्रतिस्थित जुल । थथे भगवान् बुद्धं वैयात स्वंगू फलय् (अनागामिफल्य) स्थापित याना: भिक्षुसंघपिसं चा:हुइका हानं राजगृह्य विज्याना:, अनं श्रावस्तिइ विज्याकेत स्वीकार याना: तया:गु अनाथपिण्डकया वचंयात स्वीकार याना: जेतवनय् विहार दयेके सिधयेयुंका अन विज्याना: वास याना: विज्यात ।

थथे शास्ता जेतवनय् च्वना विज्याना: च्वंभले आयुष्मान् नन्दं मं मदयेका भिक्षुपिन्त थ्व खँ कन -“म्हाइपुसे च्वन जि, आवुसोपिं, ब्रह्मचर्य आचरण याना: च्वना, मफुत ब्रह्मचर्य धारण याये, विनय शिक्षायात त्व:ता गृहस्थी जूवने माल ।” भगवान् बुद्धं उगु सुचं न्यना: आयुष्मान् नन्दयात स:तके छ्वया थथे आज्ञा जुया विज्यात - “नन्द, छु धाथें आपालं भिक्षुपिन्त थथे कना ला - ‘म्हाइपुसे च्वन, आवुसोपिं, ब्रह्मचर्य आचरण याना: च्वना, मफुत ब्रह्मचर्य धारण याये, विनय शिक्षायात त्व:ता गृहस्थी जूवने मा:गु?’” “ख:, भन्ते ।” “नन्द, छु सुया कारणं म्हाइपुक ब्रह्मचर्य आचरण यानाच्वनागु ख:, ब्रह्मचर्य धारण याये मफुत, विनय शिक्षायात त्व:ता गृहस्थी जूवने मा:ला ?” “जनपादकल्याणी शाक्यपुत्रीं जित, भन्ते, छैय् पिहाँवया च्वनावले बछि सँ छयना जित स्वया थथे धाल - “याकनं, ‘आर्यपुत्र, वा’ धका, उगु वचनयात जिं, भन्ते, स्मरण यायां (लुमंकुं लुमंकुं) म्हाइपुक ब्रह्मचर्य आचरण याना: च्वना, मफुत ब्रह्मचर्य धारण यायेत, विनय शिक्षायात त्व:ता गृहस्थी जूवने माल ।”

अले भगवान् बुद्धं आयुष्मान् नन्दयात व्व:हलय् ज्वना: ऋद्विबलं तावतिंस देवलाक्य यंका विज्यावले लँ दथुइ छुगु च्याये धुंक्गु वुँइ छमा: च्याये धुंक्गु सिमा:कचाय् फयेतुना च्वंभ न्हयपं, न्हाय व न्हिपं त्वाद:म्ह बांमलाम्ह छ्मह मा:कनीयात क्यना तावतिंस भवनय् शक्र देवराजया उपस्थानया नितिं वपिं ह्याउंसे च्वंगु तुति दुपिं न्यास: अप्सरापिन्त क्यन । ह्याउंसे च्वंगु तुति धयागु हँय या तुति थें ह्याउंसे च्वंगु ख: । क्यना आज्ञा जुया विज्यात - “छु छु मती तया, नन्द, गुपिं अधिक सुन्दर, दर्शनीय, छन्त बांलापिं, शाक्यपुत्री जनपदकल्याणी ख: लाकि थुपिं न्यास: ह्याउंसे च्वंगु तुति दुपिं अप्सरापिं ?” उगु खँ न्यना: धाल - “गथे न्हयपं, न्हाय व न्हिपं त्वाद:म्ह बांमलाम्ह छ्मह मा:कनी थें ख: उम्ह शाक्यपुत्री जनपदकल्याणी ख:, भन्ते, थुपिं न्यास: अप्सरापिं नापं गिन्तियाये (तुल्यायाये) मत्व:, फिन्खुब्बय् छ्मव: नं मत्व:, हानं उगुया छ्मव:या छ्मव: नं मत्व: । अले थुपिं हे न्यास: अप्सरापिं अधिक सुन्दर, दर्शनीय, बांला: ।” “नन्द, मं दयेकि, नन्द, मं दयेकि, उपिं न्यास: ह्याउंसे च्वंगु तुति दुपिं अप्सरापिं छन्त मिले याना: विइगु जिगु जिम्मा जुल ।” “यदि जित, भन्ते, भगवानं उपिं न्यास: ह्याउंसे च्वंगु तुति दुपिं अप्सरापिं मिले याना: विइगु जिम्मा कया विज्यायेगुसा, जिं मं दयेके, भन्ते, भगवानया शासनय् ब्रह्मचर्य आचरण याये ।”

^४ (जा. १.१०.९२ आदि) नेपानभाषा जातक नं. ४४७

^५ ककटपाद

अले भगवान् बुद्धं आयुष्मान् नन्दयात च्वना: अनं लोपजुया जेतवनय् हे प्रकट जुल । भिक्षुपिसं न्यन, “आयुष्मान् नन्द भगवान् बुद्धया किजा माँया केहँया काय् अप्सरापिनिगु कारणं ब्रह्मचर्य पालन यानाच्वन । भगवान् बुद्धं वयात न्यास: ह्याउंसे च्वंगु तुति दुपिं अप्सरापिं मिले याना: विइगु जिम्मा कया विज्यात ।” अले आयुष्मान् नन्दया पासा भिक्षुपिसं आयुष्मान् नन्दयात भूतकवादं व न्यानातम्ह च्योयातथें गिजे याना: हायेकाच्वन, “आयुष्मान् नन्द भूतक ख:, आयुष्मान् न्यानात:म्ह च्योथें ख:, अप्सरापिनिगु कारणं ब्रह्मचर्य पालन यानाच्वन । भगवान् बुद्धं वयात न्यास: ह्याउंसे च्वंगु तुति दुपिं अप्सरापिं प्राप्त याना: विइगु जिम्मा कया विज्यात ।” अले आयुष्मान् नन्द पासापिं भिक्षुपिनिगु भूतक, न्यानातम्ह च्योयातथें व अप्सरापिनिगु कारणं दुःखीत जुया, लज्जित जुया व मछाला याकचा अलग्ग जुया, अप्रमादी, उत्साहित व संवर याना: च्वना च्वंच्चं ता:ई मदुवं हे, गुगुया नितिं कुलपुत्रापिं बांलाक छैय् पिहाँवया अनागारिक जुया प्रव्रजित जुइगु ख:, ब्रह्मचर्यया अन्तय् उगु अनुत्तरयात थ्व हे जन्मय् अभिज्ञा साक्षात्कार याना: पूर्णताय् थ्यंका च्वनाच्वनी, “जन्म क्षीण जुल, ब्रह्मचर्यवास पूर्ण जुल, यायेमा:गु याये धुन, मेगु यायेमा:गु मंत” धका: बोध जुल (सिल) । सुं छ्मह मेम्ह थें आयुष्मान् नन्द नं अहत जुल ।

अले छ्मह देवता चान्हय् फुक्क जेतवनय् जाज्वलेमान याना: शास्तायाथाय् वना: वन्दना याना: कन - “आयुष्मान्, भन्ते, नन्द भगवान् बुद्धया किजा माँया केहँया काय् नं आसवत क्षय याना: अनास्रवगु चित्तविमुक्ति व प्रज्ञाविमुक्तियात थ्व हे जन्मय् अभिज्ञा साक्षात्कार याना: पूर्णताय् थ्यंका च्वनाच्वन ।” भगवान् बुद्धयात नं ज्ञान उत्पन्न जुल “नन्द आस्रवत क्षय याना: अनास्रवगु थ्व हे जन्मय् चित्तविमुक्ति व प्रज्ञाविमुक्तियात थ्व अभिज्ञा साक्षात्कार याना: पूर्णताय् थ्यंका च्वनाच्वन ।” उम्ह आयुष्मान् नन्द उगु चा: फुइधुंका बुद्धयाथाय् वना: वन्दना याना: थथे विन्ति यात - “भन्ते, गुगु जित भगवान् बुद्धं न्यास: ह्याउंसे च्वंगु तुति दुपिं अप्सरापिं मिले याना: विइगु जिम्मा कया विज्यागु ख:, भन्ते, बुद्धयात थुगु भारं (जिम्मां) जिं मुक्त याना: ।” “जि नं छंगु, नन्द, मनयात मनं हे सिइका कायेधुन ‘नन्द आस्रवत क्षय याना: अनास्रवगु थ्व हे जन्मय् चित्तविमुक्ति व प्रज्ञाविमुक्तियात थ्व अभिज्ञा साक्षात्कारयाना: पूर्णताय् थ्यंका च्वनाच्वन ।’ देवतां नं जित थ्व खँ कन - ‘आयुष्मान्, भन्ते, नन्द आस्रवत क्षय याना: अनास्रव थ्व हे जन्मय् चित्तविमुक्ति व प्रज्ञाविमुक्तियात थ्व अभिज्ञा साक्षात्कारयाना: पूर्णताय् थ्यंका च्वनाच्वन ।’ गुवले नन्द, छु अनासक्त जुया आस्रवं चित्त विमुक्त जुल, उवले जि नं उगु जिम्मां मुक्त जुल ।” अले भगवान् बुद्धं थ्व खँ सिइका उगु इलय् थ्व उदान प्रकट याना: विज्यात-

“गुम्ह भ्यातनालं उतिर्णम्ह ख:, कामरूपी कं नं न्हुतुमतु न्हुइ धुंकुम्ह ख: ।

मोह क्षयय् थ्यंम्ह, सुखदुःखय् त:मक्यंम्ह व हे भिक्षु ख: ॥^५

अले छ्महुया दिनय् भिक्षुपिसं उम्ह आयुष्मान् नन्दयाके

^७ (उदा. २२)

न्यन - "आयुष्मान् नन्द, न्हापा छं 'जि मं मन्त' धका: धाडगु खं, आ: गथे च्वं ?" "आवुसोपिं, गृहस्थी जुया छैय् च्वनेमा:गु मन्त जित ।" उगु खं न्यना: भिक्षुपिंसं - "जुइ मखूगु खं आयुष्मान् नन्दं धयाच्चन, मेगु खं ल्हानाच्चन, न्हापाया दिनय् 'जि मं मन्त' धका: धया आ: 'गृहस्थी जुया छैय् च्वनेमा:गु मन्त जित' धका: धयाच्चन" धका: वना: भगवान् बुद्धयात थ्व खं विन्ति यात । भगवान् बुद्धं "भिक्षुपिं, न्हापाया दिनय् नन्दया थ:गु शरीर बांलाक पलिं चिनामत:गु छैय् थें खं, आ: बांलाक पलिं चिनात:गु छैय् थें जुल । थ्वं दिव्य अप्सरापिन्त खंसां निसें प्रव्रजित कृत्याया लक्ष्य थ्यंकेत कृत:यायां उगु ज्या सिधयेकल (लक्ष्य थ्यन)" धका: धया विज्याना: थुपिं गाथात आज्ञा जुया विज्यात -

**१३. यथा अगारं दुच्छन्नं, वुद्धि समतिविष्कति ।
एवं अभावितं चित्तं, रागो समतिविष्कति ॥**

१३. "गथे बांलाक पलिं चिनामत:गु छैय् वाल: ज्वइ ।
थथे भाविता मयागु चित्तय्, राग पिज्वइ ॥

**१४. यथा अगारं सुच्छन्नं, वुद्धि न समतिविष्कति ।
एवं सुभावितं चित्तं, रागो न समतिविष्कति ॥**

१४. "गथे बांलाक पलिं चिनात:गु छैय् वाल: ज्वइमखु ।
थथे सुभावितगु चित्तय्, राग पिज्वइ मखु ॥"

अनछैय् धयागु गुलि नं छैय् ख: । बांमलाक पलिं चिनात:गु धयागु मिले मजुइक ह्व:ह्व गंगु धा:गु ख: । ज्वइ धयागु वा व:गु ल: ज्वइ धा:गु ख:भाविता मयागु धयागु उगु छैय् वाल: थें भावनाद्वारा रहितगुलिं अभावितचित्तय् राग पिज्वइ । न केवल राग जक ख:, द्वेष, मोह, मानादि फुक्क क्लेशत उजागु चित्तय् अतिकं हे पिज्वइ । सुभावितगुधयागु समथविपश्यना भावनाद्वारा बांलाक भाविता या:गु ख: । थुजागु चित्तय्, बांलाक पलिं चिनात:गु छैय् थें रागादि क्लेशत अतिकं दुहँवने फइमखु ।

गाथाया अन्त्य आपालं श्रोतापतिफलादि प्राप्त जुल । आपालं मनूतय्त धर्मदेशना सार्थक जुल ।

अले भिक्षुपिंसं धर्मसभाय् खं पितहल, "आवुसोपिं, बुद्धपिं धयापिं आश्चर्यपिं ख:, जनपदकल्याणीया कारणं सुख मदयाच्चंमह आयुष्मान् नन्दयात शास्तां देवअप्सरापिनिगु प्रलोभन क्यना: विनीत याना: विज्यात ।" शास्ता विज्याना: - "भिक्षुपिं, आ:, छु खं ल्हाना मुनाच्चनागु ?" धका: न्यना विज्यायेवं, "फलनागु खं" धका: धायेवं, "भिक्षुपिं, आ: जक मखु, न्हापा नं थ्वयात जिं मिसाया प्रलोभन क्यना: अनुशासनय् हे तयागु दु" धका: धया विज्याना: अतीतया खं न्ह्यथना विज्यात -

न्हापा वाराणसी ब्रह्मदत्तं राज्य यानाच्चंगु इलय् वाराणसिवासी कप्पट धयामह बंजा छम्ह दु । वया छम्ह गधानं चाया थलबलया भार कुविडगु जुयाच्चन, छन्हं न्हेगू योजन वनी । वं छगू इलय् गधाया भारीनापं तक्षशिलाय् वना, गुबलेतक सामानत क्वकाइ, उबलेतक गधायात घाय् नकेत तोतिइ । अले वया उमह गधा घागिंया फुसय् घाय् नयाच्चमह छम्ह गधानीयात खना:

लिकक वन । वं वनापं खँलाबला याना: धाल - "गनं वयागु ?" "वाराणसी ।" "छु ज्यां वयागु ख: ?" "बनेज्यां वयागु ।" "गुजागु भारी कुविडगु ?" "थलबलया भारी ।" "थुलिमछि भारी कुबिया ग्व:गु योजनति वनेगु ?" "न्हेगू योजन ।" "वना: वनाथाय् छन्त सुनानं तुति तियाविडगु व म्हय् तिया विडपिं इपिं दुला ?" "मदु ।" "थथे जूसा छं महा दु:ख सियाच्चन ।" "सुनं पशुतय् तुति तिकेगु याइपिं धयापिं दइमखु, कामरागया संयोग यायेत थुजागु खं ल्हा:गु ख: ।" वं वया खं न्यना: मन सुख मदयेकल । कप्पट नं सामान वस्तु त्याग याना: वयाथाय् लिकक वया - "वा, तात, वने त्यल ।" "भासं छि जक, जि वनेमखु ।" अले वयात हानं हानं पवना, "इच्छा मदुम्हसित व्व:बिया वयात यंके" धका: विचा: याना थुगु गाथा धाल -

"छन्त कथिं दाये, भिनखुलंगु कं दुगुलिं ।

पाला विइ छंगु म्हय्, थथे छं सिइकि गधा ! ॥"

उगु न्यना गधां "थथे ख:सा जिं नं छन्त यायेगु स्वयेका:" धका: धया थुगु गाथा धाल-

"जित कथिं दाइबले, भिनखुलंगु कं दुगुलिं ।

न्ह्यने चुया, लिउँनेया तुति ल्हव:ना ।

छंगु वा हे क्तुका विइ, थथे छं सिइकी कप्पट ! ॥"

उगु खं न्यना बंजा - "छु कारणं थ्वं थथे धयाच्चन ?"

धका: विचा: याना, उखें थुखें स्व:बले उमह गधानीयात खना, "थ्वं हे थ्वयात थथे स्यंनाव्यूगु जुइमा, 'थुजाम्ह गधानी छन्त हयाविइ धका: मिसाया प्रलोभन क्यना वयात यंके" धका: थुगु गाथा धाल-

"प्य:पां चुम्ह शंखमुखि, सर्वाङ्ग शोभितमह गधानीयात ।

छन्त कला हया विइ, थथे छं सिइकि गधा ॥"

उगु खं न्यना मन लय्ताया गधानं थुगु गाथा धाल-

"प्य:पां चुम्ह शंखमुखि, सर्वाङ्ग शोभितमह गधानीयात ।

जित कला हयाविइ, थथे छं सिइकि कप्पट ! ॥"

कप्पट ! भिंप्यंगू योजन जि अप्व: वने ॥"

अले वयात कप्पटं "अथेसा नु" धका: ज्वना: थ:गु थासय् वन । वं गुलिचा मदुवं हे वयात धाल - "छु जित छिं 'कला हयाविइ धका: धयागु मखुला ?" "ख:, धयागु ख:, जिं थ:गु खँयात स्यंकेमखु, छन्त कला हयाविइ, तर नकेगु छु छम्हसित जक विइ, छंगु नसा: मेम्हसित गायेमा: वा मगायेमा: छं हे सिइकि । छिपिं निम्हं सहवास यायेवं मस्त बुइकिइ, इपिं फुक्कसित नं छंगु नसा: छन्त गायेमा: वा मगायेमा: छं हे सिइकि" धका: धाल । गधानं, उगु कनेवं हे, अपेक्षा मदुम्ह (विवाह याये मं मदुम्ह) जुल ।

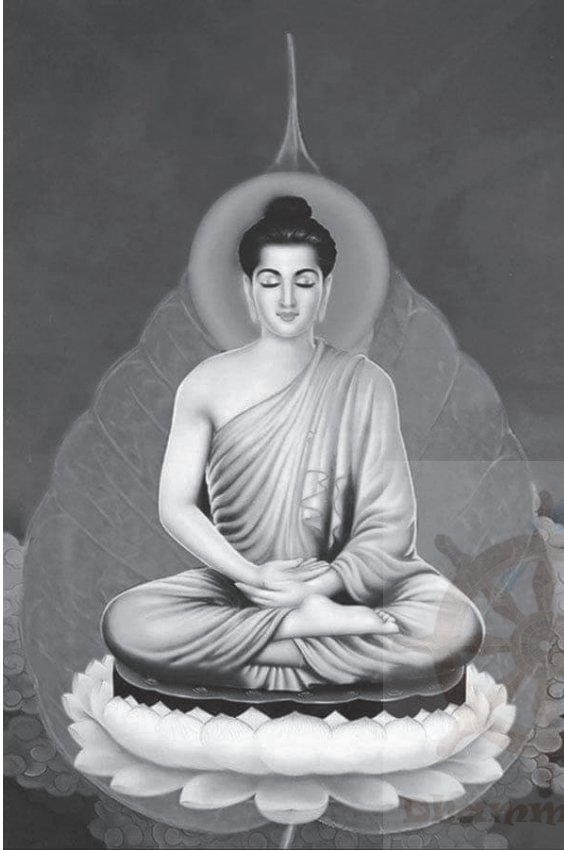
शास्ता थुगु धर्मदेशना हया, "उबले, भिक्षुपिं, गधानी जनपदकल्याणी जुल, गधा नन्द, बंजा जि हे ख: । थथे न्हापा नं थ्वयात जिं मिसाया प्रलोभन क्यना विनीत याना:" धका: जातकयात क्वचायेका विज्यात ।

नन्द स्थविरया खँ क्वचाल ।

ध्यान दृष्टि



- भिक्षु विमलो स्थविर



"Meditatin is the answer of all questions" ध्यान भनेको सम्पूर्ण प्रश्नहरूको एउटै उत्तर हो" यस विषयलाई अनुभव ज्ञानले मात्रै दृष्टिगत गर्न सकिन्छ । ध्यान भनेकै अनुभवी ज्ञान हो । अनुभव अभ्यास बिना ध्यान दृष्टि गर्ने सकिदैन । त्यसको लागि ध्यान भावनाको नित्तान्त आवश्यक हुन्छ । विशेषत ध्यान भावना दुई किसिमका हुन्छन्-

- १) समथ भावना
- २) विपस्सना भावना

१) **समथ भावना** - शारिरीक मानसिक संयमता अपनाई काय, वाक, चित्त शान्त र एकाग्रताको अभ्यासलाई संक्षिप्तमा समथ भावना भन्न सकिन्छ । समथ भावना अभ्यास गरी काय, वाक, चित्त शान्त र एकाग्रता गर्ने विधि

४० प्रकारका हुन्छन् जसलाई ४० कर्मस्थान भनिन्छ । जसमध्ये:-

- ◆ कसिण भावना - १०
- ◆ आहार प्रतिकूल संज्ञा - १
- ◆ अशुभ भावना - १०
- ◆ धातु व्यवस्था - १
- ◆ अनुस्मृति भावना - १०
- ◆ आरूप्य (=अरूप) - ४
- ◆ अप्रामाण्य भावना - ४

७ किसिमका समथ भावना अभ्यासमा ४० प्रकारका ध्यान भावना हुन्छन् । जुन अभ्यासले शारिरीक र मानसिक शान्त र एकाग्रता एवं संयमता अपनाउन सकिन्छ ।

१) **कसिण भावना** : कुनै पन विषय वस्तुमाथि सम्पूर्ण मन केन्द्रित गर्नु वा कुनै विषयले सम्पूर्ण मनलाई केन्द्रित गर्ने भावना अभ्यासलाई कसिण भावना भनिन्छ । जसलाई १० प्रकारका विषयहरूलाई केन्द्रित गरि भावना अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

जसलाई १० कसिण भन्न सकिन्छ ।

- १) पृथ्वी कसिण (ठोस)
- २) आपो कसिण (पानी)
- ३) तेजो कसिण (आगो)
- ४) वायु कसिण (हावा)
- ५) नील कसिण (निलो)
- ६) पीत कसिण (पहेलो)
- ७) लोहित कसिण (रातो)
- ८) ओढात कसिण (सेता)
- ९) आकाश कसिण (पवाल)
- १०) आलोक कसिण (प्रकाश)

२) **अशुभ भावना** - शारिरीक स्वरूपको अशुभ संज्ञाको भावना अभ्यासलाई अशुभ भावना भनिन्छ । अशुभ भावना १० प्रकारका हुन्छन् जसलाई दश अशुभ संज्ञा वा भावना भनिन्छ । ती हुन्-

- १) उद्धुमातक - फुलेको मृत शरीर लास
- २) विनीलक - निलो भईसकेको मृत शरीर लास
- ३) विपुब्बक - पीप बगिसकेको मृत शरीर लास
- ४) विच्छिदक - छुटिएको टुक्रा भईसकेको मृत शरीर लास
- ५) विस्खायितक - पशु पंक्षीले खाइरहेको मृत शरीर लास

- ६) विक्रितक - पशु पंक्षीले खाइसकेको मृत शरीर लास
 ७) दत्तविक्रितक - शस्त्र अस्त्रबाट विक्रित मृत शरीर लास
 ८) लोहितक - रगत बगिरहेको मृत शरीर लास
 ९) पुलवक - किराले खाएको मृत शरीर लास
 १०) अट्टिक - कंकाल मात्रै बाँके भएको मृत शरीर लास

३) अनुस्मृति भावना :

कुनै योग्य विषयलाई स्मरण-स्मृति होस् राखी गरिने ध्यान भावनालाई अनुस्मृति भावना भनिन्छ। जसलाई दश अनुस्मृति भनिन्छ। ती हुन्-

- १) बुद्धानुस्मृति - बुद्ध स्मरण गरी भावना अभ्यास गर्नु
- २) धर्मानुस्मृति - धर्म स्मरण गरी भावना अभ्यास गर्नु
- ३) संघानुस्मृति - संघ स्मरण गरी भावना अभ्यास गर्नु
- ४) शीलानुस्मृति - शील स्मरण गरी भावना अभ्यास गर्नु
- ५) त्यागानुस्मृति - त्याग स्मरण गरी ध्यान भावना अभ्यास गर्नु
- ६) देवतानुस्मृति - देवता स्मरण गरी भावना अभ्यास गर्नु
- ७) उपमानुस्मृति- निर्वाण स्मरण गरी भावना अभ्यास गर्नु
- ८) मरणानुस्मृति - मरण स्मरण गरी भावना अभ्यास गर्नु
- ९) कायगतानुस्मृति - शारीरिक अशुभता स्मरण गरी भावना अभ्यास गर्नु
- १०) आनापानास्मृति - श्वास प्रश्वास स्मरण गरी भावना अभ्यास गर्नु

४) चार अप्रमाण्य - चार गुणधर्म अभिवृद्धि

गरि शारिरीक तथा मानसिक रूपमा ब्रम्ह जस्तै शुद्ध हुने अभ्यासलाई चार अप्रमाण्य भावना भनिन्छ जसलाई चतुर्ब्रम्ह विहार पनि भनिन्छ। जसलाई हामी मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भनेर बुझ्छौं।

- १) मैत्री - सत्व प्राणी मात्रको हितसुख होस् भन्ने कामना
- २) करुणा - प्राणी मात्रको दुःख हतोस् भनी गर्ने कुशल कर्म
- ३) मुदिता - अरुको हितसुखमा प्रसन्न हुने स्वभाव
- ४) उपेक्षा - तथस्तभाव-समताभाव

५) आहार प्रतिकूल संज्ञा - आहार प्रति, खाना

प्रति प्रतिकूल अवस्थामा मध्यस्थ तथस्थ तथा उपेक्षित भाव उत्पन्न गर्ने भावनालाई आहार प्रतिकूल संज्ञा भावना भनिन्छ। (जस्तै कि - दुषित पेट, अपच खाना आदित्यादि)

६) धातु व्यवस्था :

चतुर्माहाभूत धातुहरूलाई छुटाएर केलाएर जान्नु बुझ्नु धातु स्वभावलाई भाविता गर्नुलाई धातु व्यवस्था भावना भनिन्छ। ती धातुहरू - १) पृथ्वी (ठोस) २) आपो (पानी) ३) तेजो (आगो) ४) वायु (हावा)

७) चार आरूप्य - रूप भावना भन्दा माथि अरूप स्वभाव धर्महरूलाई भाविता गर्ने अभ्यासलाई चार आरूप्य भावना भनिन्छ। आरूप्य भावना चार प्रकारका हुन्छन्। तीन हुन्-

- १) आकाशानन्त्यायन - अनन्त आकाशमा ध्यान केन्द्रित गर्नु
 - २) विज्ञानानन्त्यायन - अनन्त चेतना ध्यान केन्द्रित गर्नु
 - ३) आकिंचन्यायतन - शून्यतमा ध्यान केन्द्रित गर्नु
 - ४) नैवसंज्ञानासंज्ञायतन - न संज्ञा न असंज्ञामा ध्यान केन्द्रित गर्नु
- ध्यान भावना अभ्यास गर्ने योगी साधक साधिकाहरू जोकोहीमा चरित्र अनुरूप भावना अभ्यास गर्नु आवश्यक हुन्छ चरित्रलाई बुझेर ध्यान भावना अभ्यास गर्ने हो भने सीधै नै ध्यानका तहहरू वृद्धि गरी शारिरीक र मानसिक शान्त र एकाग्रता सृजना गर्न सकिन्छ। चरित्र ६ प्रकारका हुन्छन्। ती हुन्-

- १) राग चरित्र, २) द्वेष चरित्र, ३) मोह चरित्र, ४) श्रद्धा चरित्र, ५) बुद्धि चरित्र, ६) वितर्क चरित्र।

चरित्र अनुसार समथ भावना पनि उपयुक्त अनुरूप अभ्यास गर्नु गराउनु पर्दछ। विभिन्न चरित्रका स्वभावहरूलाई विभिन्न ध्यान भावनाको तालिका यस प्रकारका छन् -

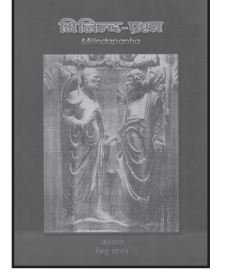
ध्यान तालिका

चरित्र	ध्यान
राग चरित्र - १० शुभाशुभ भावना र १ कायागतासमृति	
द्वेष चरित्र - ४ अप्रमाण्य, ४ कसिण (नील, पीत, लोहित, ओदात)	
मोह	अनापानसति
वितर्क	
श्रद्धा चरित्र - प्रथम ६ वटा अनुस्मृति भावनाहरू	
बुद्धि चरित्र - मरणानुस्मृति, उपसमानुस्मृति, प्रतिकूल संज्ञा, धातु व्यवस्था	

अन्तमा, समथ भावना अभ्यासमा ६ कसिण भावना (=पृथ्वी, आपो, तेजो, वायु, आकाश, आलोक) र ४ आरूप्य भावनाहरू ६ वटै चरित्र भएकाहरूलाई पनि भावना अभ्यास गर्नु गराउन उपयुक्त नै ठहरिन्छ। यसरी चरित्रलाई जानेर बुझेर ध्यान अभ्यासबाट सीधुरूपमा ध्यान स्तर वृद्धि गर्न सकिन्छ।

(विपस्सना भावना सम्बन्धी जानकारीहरू अर्को अंकमा प्रकाशित हुने जानकारी गरीन्छ। - सम्पादक)

मिलिन्द-प्रश्न



५. अनुमानप्रश्न

१. बुद्धवर्ण

१. दुई बुद्धहरू एकैसाथ उत्पन्न नहुने विषयमा प्रश्न

१. भन्ते नागसेन ! भगवानले यसो भन्नुभएको छ - 'भिक्षुहरु हो । यो कुरो हुन सक्दैन, यो सम्भव छैन कि संसारमा एकसाथ दुई अर्हत् सम्यक्सम्बुद्ध एकै स्थानमा उत्पन्न होउन् । यस्तो नकहिले भयो, न कहिले हुन सक्ला ।' भन्ते नागसेन ! सबै तथागतहरु बुद्धत्व प्राप्त गर्न सप्ततिस बोधिपक्खिय धर्म बताउनुहुन्छ, चार आर्यसत्य (दुःख सत्य, दुःख समुदय सत्य, दुःख निरोध सत्य, दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा सत्य) भन्नुहुन्छ, तीन शिक्षाहरु (अधिशील, अधिचित्त, अधिप्रज्ञा) को उपदेश दिनुहुन्छ र सधैं अनुशासन गराउनु हुँदा अप्रमादी हुने शिक्षा नै दिनुहुन्छ । भन्ते नागसेन ! यदि सबै तथागत एउटै बाटो (मार्ग) बताउनुहुन्छ, एउटै कुरा भन्नुहुन्छ, एउटै उपदेश दिनुहुन्छ, एउटै शिक्षा दिनुहुन्छ भने, संसारमा एकसाथ दुई बुद्ध किन उत्पन्न हुँदैन ? एउटा बुद्ध हुँदा त संसार प्रकाशले भरिन्छ । यदि एक साथ दुई बुद्ध उत्पन्न भएमा दुबैको प्रकाशको उज्यालोबाट भन् धेरै उज्यालो हुन्छ । ती दुवै बुद्धहरुले सुखपूर्वक उपदेश दिन्छन्, शिक्षा दिन्छन् । तपाईं कृपया यसको कारण भन्नुहोस् जसले गर्दा मेरो शङ्का मेटियोस् ।"

२. "महाराज ! यो दश सहस्र लोकधातुले एउटा बुद्धलाई एकपल्ट मात्र धारण गर्न सक्छ । एउटै मात्र तथागतको गुण धारण गर्न सक्छ । यदि एउटा अर्को पनि बुद्ध उत्पन्न भएमा दश सहस्र लोक धातुले धारण गर्न सक्दैन । यदि दुई बुद्ध एकसाथ धारण गरेमा भूकम्प हुनथाल्छ, पृथ्वी चलायमान हुन्छ, भुक्छ, धँस्छ, छरिन्छ, टुक्रा टुक्रा हुन्छ वा सर्वथा नष्ट हुन्छ ।"

"महाराज ! जस्तै - एउटा मानिसको भार सम्हाल्न सक्ने कुनै डुङ्गा होस् भने एउटा मानिस मात्र

त्यसमा चढेर पारी पुग्न सक्छ । त्यपछि कुनै दोस्रो व्यक्ति पनि त्यहाँ आएमा जो आयु, वर्ण प्रमाण, तथा सबै प्रकारले उसैको जस्तो होस् । उनी पनि सोही डुङ्गामा सवार भए । महाराज ! त्यसो हो भने के डुङ्गा रहन्छ ?" "रहन्न भन्ते ! हल्लिन थाल्छ, चलायमान हुनथाल्छ, भुक्छ, धँस्छ, छरिन्छ, फाट्छ वा पानीमा डुवेर नष्ट हुन्छ ।" "महाराज ! त्यस्तै, एकपल्ट दस सहस्रलोक धातुले एक बुद्धलाई मात्र धारण गर्न सक्छ । एकभन्दा अधिक गुणलाई सम्हाल्न सक्दैन । यदि एक अर्को पनि बुद्ध उत्पन्न भएमा सम्हाल्न नसक्नाले यो लोक हल्लिन थाल्छ ।" (क)

"महाराज ! जस्तै - कुनै व्यक्तिले यथेष्ट भोजन गर्‍यो । उसको पेट घाँटीसम्म पूराकापूरा भयो । ऊ सन्तुष्ट भएर निकै खुसी भयो । उसको पेटमा अरु केही अट्ने ठाउँ नरहेको होस् । ऊ फेरि निहुरन पनि नसकोस् । त्यसपछि फेरि दोस्रो पटक ठुसेर त्यति नै भोजन गरोस् । महाराज ! त्यो व्यक्ति सुखी रहला ?" "रहन्न भन्ते ! खाएर मर्छ ।" "महाराज ! त्यस्तै, यो दश सहस्रलोक धातुले एउटा बुद्धलाई नै एकपल्ट धारण गर्नसक्छ । एकभन्दा अधिक गुणहरुलाई धारण गर्न सक्दैन । यदि बुद्ध पनि उत्पन्न भए भने दश सहस्रलोक धातुले एक बुद्धलाई । भन्ते ! धर्मको भार अधिक हुने हुनाले यो पृथ्वी किन हल्लिन थाल्छ ?"

"महाराज ! जस्तै बहुमूल्य रत्नहरुले दुई गाडाहरु पूरा-पूरा भरिएको होस् । त्यसपछि एउटा गाडाको रत्नहरु दोस्रोमा लादौं । महाराज ! त्यसो भने के एउटा गाडीले दुई गाडीको बोझ थाम्न सक्छ ?" "सक्दैन भन्ते ! त्यसको नाभि भाँचिन्छ । त्यसको चक्का धँस्छ । अष पनि भाँचिन्छ ।" "महाराज ! त्यसो भए के अधिक रत्नहरुको भारले गाडा भाँचिन्छ ?" "हो भन्ते ! अवश्य भाँचिन्छ ।" "महाराज ! यसरी नै, धर्मको भार अधिक हुनाले पनि यो पृथ्वी हल्लिन थाल्छ ।"

"अरु पनि, जहाँतही (बुद्ध वर्णन प्रसङ्गमा) यो कुरा भनिएको छ । एउटा अर्को पनि असल कारण सुन्नुहोस्

जसले गर्दा संसारमा दुई बुद्ध एकसाथ उत्पन्न हुन सक्दैनन् । महाराज ! यदि एकसाथ दुई बुद्ध उत्पन्न भएमा उनीहरुको परिषद्मा भगडा हुन्छ- यो तिम्रो बुद्ध हो, यो मेरो बुद्ध हो भनेर अनि दुई दलको बीचमा वाद-विवाद हुन्छ । महाराज ! यो पनि एक कारण हो, जसले गर्दा एकसाथ दुई बुद्धहरु एकसाथ उत्पन्न हुँदैनन् ।”

“महाराज ! एउटा अर्को कारण पनि सुन्नुहोस् जसले गर्दा संसारमा एकसाथ दुई बुद्धहरु उत्पन्न हुन सक्दैनन् । महाराज ! यदि संसारमा एकसाथ दुई बुद्धहरु उत्पन्न भएमा यो कुरो भूटो हुन्छ कि- (१) बुद्ध सबैभन्दा अग्र हुन्छन्; भन्ने वचन भूटो हुन्छ, (२) बुद्ध सबैभन्दा ज्येष्ठ....., (३) बुद्ध सबैभन्दा श्रेष्ठ....., (४) बुद्ध सबैमा विशिष्ट....., (५) बुद्ध सबैमा उत्तम हुन्छन्....., (६) बुद्ध सबैमा प्रवर....., (७) बुद्धभै दोस्रो अरू कोही हुँदैन....., (८) बुद्ध अप्रतिम....., (९) बुद्ध असदृश हुन्छन्....., (१०) बुद्ध अप्रतिपुद्गल हुन्छन्..... । महाराज ! यसलाई पनि तपाईं एउटा कारण सम्झनुहोस् जसले गर्दा संसारमा एकसाथ दुई बुद्ध उत्पन्न हुँदैनन् ।”

“महाराज ! बुद्धहरुको पनि, यस्तै स्वभाव हो ।

उनीहरु दुवै एकसाथ उत्पन्न हुँदैन । त्यसो किन ? किनकि सर्वज्ञ बुद्धको गुण अत्यन्त धेरै हुन्छ । महाराज ! संसारमा अरु पनि जति ठूलठूला वस्तुहरु छन्, एउटा मात्र हुन्छ । महाराज ! पृथ्वी ठूलो छ, यो एउटा मात्र छ । सागर ठूलो छ, त्यो एउटा मात्र छ । सुमेरु पर्वतराज ठूलो छ, त्यो पनि एउटा मात्र छ । आकाश ठूलो छ, त्यो एउटा मात्र छ । देवेन्द्र ठूला छन्, उनी एक मात्र छन् । मार बलियो छ, त्यो एउटा मात्र छ । महाब्रह्मा ठूला छन्, उनी पनि एक मात्र छन् । तथागत अर्हत् सम्यक्सम्बुद्ध भगवान् पनि ठूला छन्, यसैले यो लोकमा ठूलाहरु एकमात्र हुन्छन् जहाँ-जहाँ यस्ता उत्पन्न हुन्छन् त्यहाँ-त्यहाँ अरूका लागि स्थान रहँदैन । महाराज ! त्यसैले भनिएको छ कि अर्हत् सम्यक्सम्बुद्ध भगवान् एक पल्टमा एउटा मात्र उत्पन्न हुन्छन् । यो कुरो ठीक भनिएको छ ।”

“भन्ते नागसेन ! उपमा र कारण दिएर तपाईंले प्रश्नहरुलाई राम्ररी सम्झाउनुभयो । मूर्ख मानिसहरु पनि यसलाई सुनेर सम्झन (बुझ्न) सक्छन्, म जस्तो बुद्धिमान् को त भन्नु नै के ! साधु भन्ते नागसेन ! तपाईं जसो भन्नुहुन्छ, म त्यसलाई स्वीकार गर्दछु ।”



नियत्रा परित्राण गुठीको आयोजनामा स्वः सन्देश तुलाधरको सम्झनामा

नियत्रा १ दिने विपश्यना/चंक्रमण ध्यान कार्यक्रम

मिति : २०७६/०१/०७ गते शनिबार

स्थान : घापाखेल बुद्ध विहार, घापाखेल ल.पु

समय : बिहान ८ बजे देखी

बस छुट्टने समय : बिहान ७:३० बजे

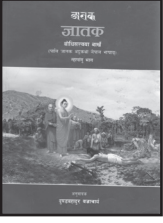
बस छुट्टने स्थान : संकटा बजार अगाडी, काठमाण्डौ मल

योगदान : रु ५००/-

सम्पर्क

नियत्रा सहकारी

५७१३८६५/५७१३८३५, ८८५१०२८८३८



जातक बाखं

दण्डबहादुर बज्राचार्य



उरग जातक

“उरगोव तचं जिण्णं.....” थुगु गाथा शास्तां जेतवनय् च्वना विज्यागु इलय् काय् सिइम्ह कुटुम्बिकयागु बारे कया आज्ञा जुया विज्यागु जुल ।

वर्तमान कथा

कला सिइम्ह व बौ सिइम्हसियागु बाखं थें थनया बाखं खः ।

थुगु बाखनय् नं शास्ता अथे हे याना वयागु छेंय विज्याबलय् व वया वसपोलयात वन्दना याना छखेलिकक फेतूबलय् “आवुसो ! छाया शोक यानागु ?” धका न्यना विज्यात । अले वं “भन्ते ! जिमि काय् सिसेलि शोक यानाच्वनागु खः” धका विन्ति यात । “आवुसो ! तज्याइगु वस्तु तज्याइ, नाश जुइगु वस्तु नाश जु हे जुइ । व नं छम्ह जक मखु, छगू गामय् जक मखु, परन्तु थ्व अनन्त संसारयापिं स्वंगू लोकय् सिइम्बाःपिं सुं मदु” धका आज्ञा जुया विज्यात । न्याबलें अथे हे छगू अवस्थाय् थातं च्वने फुगु छगू नं शाश्वत संस्कार मदु । सकलें सत्वप्राणीपिं सिइमाःपिं (मरणशीलपिं) खः, संस्कार अनित्य खः, (तज्याये यःपिं) खः । पुलापिं पण्डितपिसं नं काय् सित नं ‘नष्ट जुइमाःगु नष्ट जुल’ धका सिइका चिन्ता मयाः ।”

थुलि आज्ञा जुया विज्यायेवं वं उगु खं कना विज्यायेत प्रार्थना यात । शास्तां पूर्वजन्मया खं आज्ञा जुयाविज्यात -

अतीत कथा

न्हापा न्हापा वाराणसी ब्रह्मदत्तं राज्य यानाच्वंगु इलय् बोधिसत्व वाराणसीया धवाखा सिथय् गामय् ब्राह्मण कुलय् जन्म जुया बुज्या (कृषिकर्म) याना जीविका हनाच्वन । वया काय् छम्ह, म्थ्याय् छम्ह जम्मा निम्ह मस्त दु । तःधिक जुइवं काय्या नितिं समान कुलयाम्ह भौमचा छम्ह हया बिल ।

थुकथं हयेधुंका बोधिसत्व, वया कला, काय्, म्थ्याय्, भौ व दासी सहित खुम्ह जुल । मिलनसार, प्रियभाषी व प्रेमपूर्वक बसोबास याना इपिं च्वंच्वन । बोधिसत्व बाकी

न्याम्हसित थुकथं अर्ति उपदेश विइगु यानाच्वन - “यथा लाभानुसार छिमिसं दान व्यु, शील पालन या, उपोसथ-व्रत पालन या, मरणानुस्मृति भाविता या, थःगु मृत्युयागु विचाः या । थुपिं सत्वपिनिगु मरण निश्चित खः परन्तु जीवन जुलसा अनिश्चित खः । सकतां संस्कार अनित्य खः, सकतां वस्तुत क्षय-व्यय स्वभाव यागु खः । चां न्हिं अप्रमादी जु ।”

इमिसं “ज्यू” धया उपदेश न्यना, अप्रमादी जुया मरणानुस्मृति भावना यानाच्वन ।

छन्हु काय्यात व्वना बुँइ वना बोधिसत्व वुँ पालाच्वन । काय्महं फारपात मुंका च्याकाच्वन । वया लिकक छगू भुलांया लिकक प्वाल्य् छम्ह विषालु सर्प दुगु जुयाच्वन । वयागु मिखाय् कुं गल । वं तं पिकया पिहाँ वया ‘थ्वयागु कारणं जित भय उत्पन्न जूगु खः’ धया प्यपुं वां वयात न्यानाबिल । अले व सित, सिइवं गोतूवन । बोधिसत्वं लिफः स्वबलय् थः काये भोसू वना गोतूगु खन । द्रहंतयत अथें त्वःता अन वंबलय् काय् सिइगु खं सिइका वयात ल्हवना यंका छमा सिकाक्वय् गोतूइका कापतं त्वपुया बिल । अले व मख्खः, विपाल नं मयाः । बरु “नाशवान स्वभावयागु नाश जुल, मरण स्वभावयागु मरण जुल । सकतां संस्कारत अनित्य खः, मरण धयागु स्वाभाविक खः” धया अनित्ययात जक विचार याना हानं बुँइ सा वा (जोते याः) वन ।

बुँया लिककं छम्ह विश्वासीम्ह मनु वना च्वंगु खना वं “छेंपाखे लिहाँ वया च्वनागु ला ?” धका न्यंबलय् “खः” धायें अथे जूसा जिमिगु छेंय वना ब्राह्मणीयात धयाव्यु - “थौं न्हापा न्हापाथें निम्हसित जा हयेमते, छम्हसित जक खाना (नसा) ज्वनावा । अले न्हापा जूसा दासीं जक खाना तय्के हयेगु पलेसा थौं जुलसा प्यंमहं शुद्धगु वसः पुना ल्हातं सुगन्ध स्वां ज्वनावा ।”

“ज्यू” धया वना ब्राह्मणीयात अथे हे धाल ।

“तात ! थ्व खबर छंत सुनां बिल ?”

“आर्या ! ब्राह्मणं ।”

अले वं “जिमि काय् सित” धका सिइका काल । व भतिचा हे विचलित मजुल । थुकथं मरणानुस्मृतिस बांलाक

भावित जूगु चित्त जूह वं शुद्ध वस्त्र पुना ल्हातय् सुगन्ध स्वांत ज्वना मेपितं नं ज्वके विया बाकि मेपिं नापं तुं व बुँड वन । इपिं मध्ये सुं नं मख्, विलाप नं मयाः । बोधिसत्वं काय्यात थ्यनातःगु थासय् च्वना नसा नल । नसा नयेधुंका सकसिनं सिं कया चिता (सिपँ) दय्का वयात सिपँय् तथा सुगन्ध स्वां छाया पूजा याना च्याकल । सुयागुं मिखाय् छपित नं ख्ववि मवः, मदु । सकसियागु चित्त मरणानुस्मृति भावनास बांलाक अभ्यास दुगु जुल । इमिगु शीलयागु प्रभावद्वारा शक्या भवन क्वानावल ।

अले वं 'सुनां जित जिगु थासं कुत्केत सनाच्वन' धकाः विचार याना स्वबलय् इमिगु गुणयागु प्रभावं क्वाःगु खः धका सिइका लय्तागु चित्त तथा 'जि इमिथाय् वना सिंह गर्जे जुइथें गर्जे जुया सिंह गर्जनया अन्तय् इमिगु छेंय् सप्तरत्नं भरिभराउ याना वयेमाल' धका व्वाँय्वाँय् इमिथाय् वना चिताया छखेलिकक दना "तात ! छु याना च्वनागु" धका न्यन ।

"स्वामी ! छम्ह मनूयात उना च्वनागु"

छिमिसं मनूयात उनाच्वंगु खइमखु, वरु छम्ह चलायात स्याना उनाच्वंगु जुइ ।"

"स्वामी ! चलायात उनागु मखु, मनूयात हे उनाच्वनागु खः ।"

अथे जूसा छिमिसं सुं शत्रुयात उनाच्वंगु जुइमाः ।"

अले बोधिसत्वं "स्वामी ! सुं वैरीयात मखु वरु जिमि थः हे औरसपुत्रयात उनाच्वनागु" धका धाल ।

"अथे जूसा छं मयःम्ह काय् जुइ ।"

"स्वामी ! जित अति हे यःम्ह काय् खः ।"

"अथे जूसा छाया मख्वागु ले ?"

अर्नालि बोधिसत्वं मख्वागु कारण क्यक्यं न्हापांगु निपु गाथात धाल -

**उरगोव तच्च जिण्णं, हित्वा गच्छति सं तनुं ।
एवं शरीरे निम्भोगे, पेटे कालकते सति ॥
डय्हमानो न जानाति, नातीनं परिदेवितं ।
तस्मा एतं न सोचामि, गतो सो तस्स या गती'ति" ॥**

गथे सर्प थःगु विखुयात त्वःताः वनीगु खः, अथे हे जीवितेन्द्रियं थुगु शरीरयात त्वःता मृत्युं लिपा परलोक वनी ।"

"वं थःथितिपितं डाह जुयाच्वंगु खँ सिइमखु, न त ख्वया हालाच्वंगु हे सिइ । उकिं हे थुगु बारे जिं शोक मयानागु खः । वयागु गुगु गति खः, व अन हे वनेधुंकल ।"

मयानागु खः । वयागु गुगु गति खः, व अन हे वने धुंकल ।"

बोधिसत्त्वयागु खँ न्यना शकं ब्राह्मणीयाके न्यन -
"मां ! व छं सु खः ?"

"स्वामी ! फ़िलातक प्वाथय् तथा दुरु त्वंका ल्हाः तुति व्वलंका तःधिक यानाम्ह जिमि काय् खः ।"

"मां ! बौ जूह शायद थःगु मिजं भावया कारणं मख्ःगु जुइमा परन्तु मांया नुगःला साप हे क्यातुसे नाइसे च्वं । अले छ, छाया मख्वागु ले ?"

थः मख्वागुया कारण ककं निपु गाथात धाल -

"अनट्वितो ततो आगा, अननुज्वातो इतो गयो ।

यथागतो तथा गतो तत्थ का परिदेवना ॥

"डय्हमानो न जानाति, नातीनं परिदेवितं ।

तस्मा एतं न सोचामि, गतो सो तस्स या गती'ति" ॥

"जिं मसःतुकं हे व अनं थन वल । हानं जिके मन्थंसे हे व थनं वन । गथे वल, व अथे हे वन । गथे वल अथे हे वन धाःसा थुकी ख्वेयाःगु हाले माःगु हे छु दु ?"

"व थःथितिपितं डाह जुयाच्वंगु खँ सिइमखु, न त ख्वया हालाच्वंगु हे सिइ । उकिं हे थुगु बारे जिं शोक मयानागु खः । वयागु गुगु गति खः, व अन हे वनेधुंकल ।"

अले ब्राह्मणीयागु खँ न्यना शकं केहँम्हसिके न्यन -
"मै ! छं व सु खः ?"

"स्वामी ! व जिमि दाइ खः ।"

"मै ! केहोपिसं दाइयात माया याइ । छ, छाया मख्वागु ?"

वं थः मख्वागु कारण ककं निपु गाथात धाल -

सचे रोदे किंसा अस्सं, तस्सा मे किं फलं सिया ।

वातिमित्तसुहज्जानं, मिय्यो नो अरती सिया ॥

डय्हमानो न जानाति, नातीनं परिदेवितं ।

तस्मा एतं न सोचामि, गतो सो तस्स या गती'ति" ॥

जि खल धाःसा गंसी जुइ । उकिं जित छु फल दइ ? जिमि थःथितिपिं मित्र सुहृदयपितं भन् जक म्हाइपुसे च्वनी ।"

"वं थःथितिपितं डाह जुयाच्वंगु खँ सिइमखु, न त ख्वया हाला च्वंगु हे सिइ । उकिं हे थुगु बारे जिं शोक मयानागु खः । वयागु गुगु गति खः, व अन हे वनेधुंकल ।"

कलाम्हसियागु खँ न्यनेधुंका शकं दासीयाके न्यन -
"मैचा ! थ्व छं सु खः ?"

“आर्य ! ध्व जिमि मालिक खः ।”

“सायद छंत ध्वं दुःख कष्ट बिया दाया ज्या याकीगु जुइ, मखुला ? उकिं हे ‘ध्व सिइगु बेश हे जुल’ धका छ, मख्वःगु जुइ ।”

“स्वामी ! आमथे धयादीमते । वया नितिं थथे धायेगु उचित मजू । जिमि आर्यपुत्रयाके क्षान्ति, मैत्री व दया दु । जिमि आर्यपुत्र मुले तथा तःधिक जूम्ह काय् समानम्ह खः ।

“अथे जूसा छाय् मख्वयागु ले ?”

वं नं थः मख्वयागु कारण ककं निपु गाथात धाल -

“यथापि उदककुम्भो, भिन्नो अप्पटिसन्धयो ।

एवंसम्पदमेवेतं, यो पेतमनुसोचति ॥

“इय्हमानो न जानाति, वातीनं परिदेवितं ।

तस्मा एतं न सोचामि, गतो सो तस्स या गती’ ति” ॥

“गथे तज्याये धुकूगु लःघः हानं स्वाये फइमखुगु खः, अथे हे परलोक वनेधुकूम्हसिया नितिं ख्वयेगु नं खः । छाय् कि वयात हानं म्वाका हये फइमखुत ।”

“वं थःथितिपितं डाह जुयाच्वंगु खँ सिइमखु, न त ख्वया हालाच्वंगु सिइमखु । उकिं हे थुगु बारे जिं शोक मयानागु खः । वयागु गुगु गति खः, व अन हे वनेधुकल ।”

सकसियागु धर्मदेशना न्यना शक प्रशन्न जुया “छिमिसं अप्रमादी जुया बांलाक मरणानुस्मृति भाविता यानातःगु दु । आर्वलि छिमिसं थःगु लहातं ज्या यायेम्वाल । जि शक देवराज खः । जिं छिमिगु छँय् अप्रमाण (असीमित) सप्तरत्न जाय्का बिये । दान बिया, शील पालन याना, उपोसथ-व्रत पालन याना छिपिं अप्रमादी जुया च्वं” धया इमित अर्तिबुद्धि बिया सप्तरत्नं छँ जाय्का लिहाँ वन ।

शास्तां थुगु धर्मदेशना न्त्यथना (आर्य) सत्य खँया प्रकाशित याना जातकयागु स्वापू क्यना बिज्यात । सत्य प्रकाशनया अन्तय कुटुम्बिक स्रोतापत्तिफलय् प्रतिष्ठित जुल । उगु इलय् दासी जूम्ह खुज्जुत्तरा खः, म्थ्याय् जुलसा उत्पलवर्णा खः, मां जूम्ह खेमा महारानी खः अले ब्राह्मण जुलसा जि हे खः ।



लेखक एवं पाठक-ग्राहकवर्गहरुमा 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 । **विपश्यना 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 सुभावाका 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 वन्नु 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 सुभावा तथा समालोचनाको अपेक्षा लिएका छौं । साधुवाद

- त्रि-बोधिरस बौद्ध मासिक पत्रिका



- भिक्षु विमलो स्थविर

सद्धर्म.....

रसपान धर्मको, बेस्सरी मात्ने पो हो की ।
कुशल धर्मकर्मलाई, पुण्यसंग सात्ने पो हो की ॥

म, मेरो ? खोई त तिम्नो ? खाली आय गयकै हो ।
लोभरूपी जाललाई, दानले च्यात्ने पो हो की ॥

ईर्ष्या मान अभिमान, बदलात्मा पश्चातापै हो ।
द्वेषरूपी चट्टानलाई, शीलले फात्ने पो हो की ॥

घुमे कति कुमालेको पांग्रा भै, खोई त सत्य देखेको ।
मोहरूपी अन्धकारलाई, भावनाले कात्ने पो हो की ॥

दर्शन..... ।

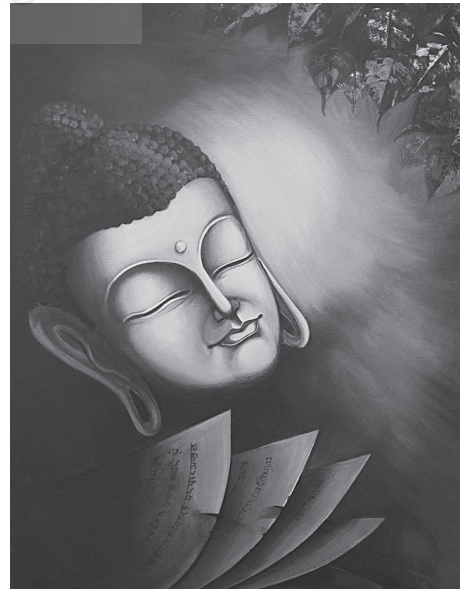
मानव नै मानव भै, जिउन सिकौ अब ।
सत्य धर्मको रसलाई, पिउँन सिकौ अब ॥

कुमालेको पांग्रा भै, घुम्यौ कति कति ।
जाति जरा मरण दुःख, सिउन सिकौ अब ॥

भजन गाय, भक्ति धार, ज्ञानमाला पाय ।
अनित्य दुःख अनात्मा गीत, गाउन सिकौ अब ॥

चन्द्र ज्योति सूर्य ज्योति, प्राप्त कति कति ।
शील समाधी प्रज्ञा ज्योति, छाउन सिकौ अब ॥

पाप त्यागी धर्म धारी, चित शुद्ध पारी ।
बुद्ध धर्म संघ रत्न, पाउँन सिकौ अब ॥



In this very life The Ten Armies of Māra

By : Sayadaw U. Pandita

FIFTH ARMY: SLOTH AND TORPOR

Thus, the Fifth Army of Māra marches in. It is none other than sloth and torpor, drowsiness. The difficulties caused by sloth and torpor are worth dwelling on, for they are surprisingly great. Torpor is the usual translation of the Pali word *thīna*, which actually means a weak mind, a shrunken and withered, viscous and slimy mind, unable to grasp the meditation object firmly. As *thīna* makes the mind weak, it automatically brings on weakness of body. The sluggish mind cannot keep your sitting posture erect and firm. Walking meditation becomes a real drag, so to speak. The presence of *thīna* means that *ātāpa*, the fiery aspect of energy, is absent. The mind becomes stiff and hard; it loses its active sharpness.

Even if a yogi has good energy to begin with, sloth can envelop him or her so that an additional burst of energy will be required to burn it away. All the positive forces of mind are at least partially blocked. The wholesome factors of energy and mindfulness, aim and contact, are enveloped in the shroud of weakness; their functions are retarded. This situation as a whole is spoken of as *Thīna middha*, *thīna* being the mental factor of torpor, and *middha* referring to the condition of the consciousness as a whole when the factor of torpor is present. In one's practical experience, it is not worthwhile to try to distinguish between the two components of *thīna* and *middha*. The general state of mind is familiar enough. Like imprisonment in a tiny cell, sloth is a restricted state in which no wholesome factor is free to carry on its proper activity. This obstruction of wholesome factors is why sloth and torpor together are called a hindrance. Eventually Māra's Fifth Army can bring one's practice to a complete standstill. A twitching sensation comes to the eyelids, the head suddenly nods forward... How



can we overcome this noxious state? Once when the Venerable Mahā Moggallāna, one of the Buddha's two chief disciples, was meditating in the forest, *thīna middha* arose. His mind shrank and withered, as unworkable as a piece of butter that hardens in the cold. At this point the Lord Buddha looked into the Venerable Mahā Moggallāna's mind. Seeing his plight, he approached and said, "My son Mahā Moggallāna, are you drowsy, are you sleepy, are you nodding?"

The elder replied, "Yes, Lord, I am nodding." He was frank and candid in his reply. The Buddha said, "Listen, my son, I will now teach you eight techniques of overcoming sloth and torpor."

Eight Ways to Stay Awake

The first is to change one's attitude. When torpor attacks, one may be tempted to surrender to thoughts like, "I'm so sleepy. It's not doing me any good just to sit here in a daze. May be I'll lie down for a minute and gather my energy." As long as you entertain such thoughts, the mental state of sloth and torpor

will be encouraged to remain.

If, on the other hand, one states decisively, "I'll sit through this sloth and torpor, and if it recurs I still won't give in to it," this is what the Buddha meant by changing one's attitude. Such determination sets the stage for overcoming the Fifth Army of Māra. Another occasion to change one's attitude is when meditation practice becomes quite easy and smooth. There comes a point where you have more or less mastered following the rise and fall of the abdomen and not much effort is needed to observe it well. It is quite natural to relax, sit back and watch the movement very coolly. Due to this relaxation of effort, sloth and torpor easily creep in. If this happens,

you should either try to deepen your mindfulness, looking more carefully into the rise and fall, or else increase the number of objects of meditation.

There is a specific technique for adding more objects. It requires greater effort than simply watching the abdomen, and thus, it has a revivifying effect. The mental labels to use are, "rising, falling, sitting, touching? When you note "sitting," you shift your awareness to the sensations of the entire body in the sitting posture. Noting "touching," you focus on the touch sensations at one or more small areas, about the size of a quarter. The buttocks are convenient. During this "touching" note you should always return to the same chosen areas, even if you cannot always find sensations there. The heavier the state of sloth, the more touch points you should include, up to a maximum of six or so. When you have run through the course of touch points, return attention to your abdomen and repeat the series of notes from the beginning. This change of strategy can be quite effective; but it is not infallible.

The second antidote In drowsiness is to reflect on inspiring passages you remember or have learned by heart, trying to fathom their deepest meanings. Perhaps you have lain awake at night pondering the meaning of some event. If so, you understand the function of the Buddha's second antidote to sloth and torpor. In Buddhist psychology, when thinking is analyzed in terms of its components, one component is the mental factor of vitakka or aim. This mental factor has the capacity to open and refresh the mind, and is the specific antidote to sloth and torpor.

The third strategy for dealing with sloth is to recite those same passages aloud. If you are meditating in a group, it goes without saying that you should recite only loud enough for your own benefit. Resort to more drastic measures if your mind still has not perked up. Pull on your ears; rub your hands, arms, legs and face. This stimulates the circulation and so freshens you up a bit.

If drowsiness persists, get up mindfully and wash your face. You could put in some eye-drops to refresh yourself.

If this strategy fails, you are advised to look at a lighted object, such as the moon or an electric bulb; this should lighten up your mind. Clarity of mind is a kind of light. With it, you can make a renewed attempt to look clearly at the rising and falling from beginning to end. If none of these techniques work, then you should try some brisk walking meditation with mindfulness. Finally, a graceful surrender would be to go to bed. If sloth and torpor are persistent over

a long period, constipation could be responsible; if this is the case, consider measures to gently clear the bowels.

SIXTH ARMY: FEAR

The Sixth Army of Māra is fear and cowardliness. It easily attacks yogis who practice in a remote place, especially if the level of ardent effort is low after an attack of sloth and torpor. Courageous effort drives out fear. So does a clear perception of the Dhamma which comes as a result of effort, mindfulness and concentration. The Dhamma is the greatest protection available on earth: faith in, and practice of the Dhamma are therefore the greatest medicines for fear. Practicing morality ensures that one's future circumstances will be wholesome and pleasant; practicing concentration means that one suffers less from mental distress; and practicing wisdom leads toward nibbāna, where all fear and danger have been surpassed. Practicing the Dhamma, you truly care for yourself, protect yourself, and act as your own best friend.

Ordinary fear is the sinking form of anger. You cannot face the problem, so you show no reaction outwardly and wait for the opportunity to run away. But if you can face your problems directly, with an open and relaxed mind, fear will not arise. On a meditation retreat, yogis who have lost touch with the Dhamma feel fear and lack of confidence in relating to other yogis and their teacher. For example, some yogis are severely attacked by sloth and torpor. Such people have been known to sleep through five hour-long sittings in a row. They may have only a few minutes of clear awareness in an entire day. Such yogis tend to feel inferior, shy and embarrassed, especially if they begin to compare their own practice to that of other yogis who seem to be in deep samādhi all the time. At times in Burma, torpid yogis slip away for a couple of days and miss their interviews. A few slip all the way home! They are like school children who have not done their homework. If such yogis would apply courageous effort, their awareness would become hot like the sun, burning off the clouds of sleepiness. Then they could face their teachers boldly, ready to report what they have seen for themselves in the light created by Dhamma practice.

No matter what problem you may encounter in your meditation practice, try to have the courage and honesty to report it to your teacher. Sometimes yogis may feel that their practice is falling apart, when actually it is going fine. A teacher who is trustworthy and well-qualified can help you to overcome such insecurities, and you can continue on the path of Dhamma with energy, faith and confidence.

अनागारिकाहरूको भिक्षाटन कार्यक्रम सम्पन्न

ललितपुर, फागुन ७ । ह:खास्थित धम्मसाकच्छा संघको आयोजनमा अनागारिकाहरूको भिक्षाटन कार्यक्रम सम्पन्न भयो ।



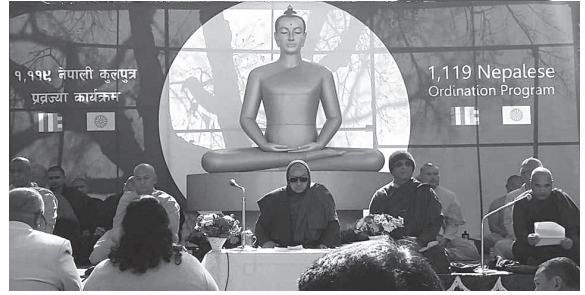
पुल्चोकको न:टोलस्थित मदन स्मारक स्कूलबाट शुरु भएको उक्त भिक्षाटन गाबहाल, बुवहाल, नकवहिल, न्याखाचोक, मंगलबजार, ओकुवहाल, गुजिबहाल हुँदै ह:खा टोल भवन पुगेर समाप्त भएको थियो ।

विगत १६ वर्ष अघि स्थापना भएको यस धम्मसाकच्छा संघले विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमहरू गर्दै आएकोमा यस वर्ष पहिलो पटक अनागारिका गुरुमाँहरूको स्वास्थ्य कोषमा जम्मा हुने गरि यस भिक्षाटन कार्यक्रमको आयोजना गरेको संघका उपाध्यक्ष कुलमान शाक्यले बताउनुभयो ।

ह:खा भवन पुगेर समाप्त भएको उक्त कार्यक्रमपछि भिक्षाटनमा सहभागी हुनु भएका अनागारिका गुरुमाँहरूलाई वस्त्रदान पनि गरिएको थियो । सो वस्त्रदानबाट प्राप्त सम्पूर्ण जिन्सी र रकम लुम्बिनीको देवदह नगरपालिकामा निर्माण हुन लागेको अनागारिकाहरूको विहारको लागि प्रयोग गरिने पनि उनले जानकारी दिनुभयो ।

१९९९ कलपुत्र प्रब्रज्या सम्पन्न

ललितपुर, पाटन फागुन ११ । नेपालका प्रथम संघमहानायक “अरिय धम्मरक्खित नेपाल बुद्धसासन वंशालंकारसिरि संघमहानायक अगमहापण्डित” भदन्त प्रज्ञानन्द महास्थविर श्रद्धेय भन्तेको १९९ औं सुखद जन्म जयन्तीको पावन अवसरमा मिति २०७५ साल फागुन ११ गते शनिवार देखि चैत्र ३ गते आइतवार सम्म काठमाडौं लुम्बिनी गरी विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमहरूको आयोजना गरि नेपाली कलपुत्रहरूको एक भव्य प्रब्रजित शिविर सम्पन्न भएको छ ।



प्रब्रजित भाव दुर्लभ धर्मलाई निरन्तरताको लागि नेपालका प्रथम संघमहानायक “अरिय धम्मरक्खित नेपाल बुद्धसासन वंशालंकारसिरि संघमहानायक अगमहापण्डित” भदन्त प्रज्ञानन्द महास्थविर श्रद्धेय भन्तेको सुखद जन्म जयन्तीको पावन अवसरमा हरेक वर्ष यस्तै शिविर संचालन



गर्ने आयोजन गर्ने योजना रहेको आयोजनहरू बाट जानकारी प्राप्त भएको छ । १९९९ कलपुत्र प्रब्रज्या शिविरको लागि थाईल्याण्डका धार्मिक संस्था, नेपालका आर्थिक संस्था देखि लिएर उपासकोपासिकाहरूको ठूलो सहभागिता र सहयोगमा शिविर भव्यताका साथ सम्पन्न भएको छ ।

बुद्धधर्मका आधारभूत शिक्षाको कक्षा सम्पन्न

सिद्धिपुर, थसि फागुन ११ । आनन्द भुवन विहार स्वयम्भूमा संचालन हुँदै आइरहेको १७ औं समूहको बुद्धधर्मका आधारभूत शिक्षाको कक्षा अन्तरगत चतुर्ब्रह्म विहार विषयक कक्षा सिद्धिपुर स्थित श्री सिद्धिमंगल बुद्ध विहारमा श्रद्धेय भिक्षु विमलो स्थविरबाट मिति २०७५ साल फागुन ११ गते शनिवारका दिन संचालित एक विशेष कार्यक्रममा कक्षा संचालन भयो ।

१७ औं समूहको बुद्धधर्मका आधारभूत शिक्षाका करिव



७० जना विद्यार्थीहरू सहभागी भएको उक्त कक्षा संचालन पञ्चशीलबाट सुभारम्भ भएको थियो भने चतुर्ब्रह्म विहार विषयक कक्षा श्रद्धेय भिक्षु विमलो स्थविरबाट लिएको



थियो । कक्षा पश्चात बुद्ध र बुद्ध धर्म सम्बन्धि प्रश्नउत्तर जिज्ञासाको कार्यक्रम पनि राखिएको थियो भने अन्तमा पुण्यानुमोदन गरी समापन गरिएको उक्त एक दिवसीय कक्षामा जलपान-भोजनको व्यवस्था पश्चात श्रद्धेय भिक्षु विमलो स्थविरबाट ध्यान निर्देशन तथा विपस्सना ध्यान भावनाको पनि अभ्यास गराएको थियो ।

श्री सिद्धिमंगल बुद्ध विहारको व्यवस्थापन, तथा आनन्द भूवन विहार स्वयम्भू बुद्धधर्मका आधारभूत शिक्षा समितिको आयोजनामा संचालित उक्त एक दिवसीय बुद्धधर्मका आधारभूत कक्षा कार्यक्रम विजय रत्न तुलाधरबाट प्रायोजन गरिएको थियो भने कार्यक्रम संचालन श्रद्धालु उपासक विद्यासागर तुलाधर तथा रविन्द्र रत्न तुलाधरबाट संचालन गरिएको थियो । साधु ।

दिवंगत भिक्षु धर्मपाल महास्थविरको पुण्य तिथिमा पवित्र महापरित्राण

ललितपुर, फागुण १९ । श्री शाक्यसिंह विहारका

विहार प्रमुख एवं बोधि टेलिभिजनका संस्थापक अध्यक्ष, फ्राखु शोभन श्रद्धेय धर्मपाल महास्थविर दिवंगत हुनु भएको वार्षिक पुण्य तिथिको अवसरमा आज शाक्यसिंह विहारमा उहाँको स्मृतिमा भिक्षु महासंघबाट पवित्र महापरित्राण पाठ सम्पन्न भयो ।



बोधिचर्या

महाविहारका विहार प्रमुख श्रद्धेय बोधिसेन महास्थविरबाट शील प्रदान गरी उक्त कार्यक्रम शुरुवात भएको थियो । कार्यक्रममा श्रद्धेय धर्मपाल महास्थविरको पूजनीय आमा नानीमाया तण्डुकार र फुपु श्रद्धेय सत्यशीला गुरुमाले महापरित्राण पाठ गर्ने मण्डप अगाडिको बत्ति बाली श्रद्धान्जली अर्पण गर्नुभयो भने उनका दाजु महेन्द्र तण्डुकारले श्रद्धेय भिक्षु धर्मपाल महास्थविरको फोटो अगाडि बत्ती बाली श्रद्धान्जली अर्पण गर्नुभएको थियो ।

श्रद्धेय बोधिसेन महास्थविर लगायत अन्य भिक्षु अनागारिका गुरुमांहरू तथा उपासक उपासिकाहरूबाट सामूहिक बुद्ध पूजा पछि थाईलैण्डबाट पाल्नुभएको श्रद्धेय परिपूर्ण महास्थविरले दिवंगत श्रद्धेय धर्मपाल महास्थविर पाँच वटा असल गुणले सम्पन्न भएको भन्दै उहाँले बुद्ध शासनमा गर्नुभएको योगदान बारे चर्चा गर्नुभएको थियो ।

सामूहिक महापरित्राण पाठ पछि दुई दुईजना भिक्षुहरूबाट युगल महापरित्राण पाठ कार्यक्रम भएको थियो ।

भिक्षु महासंघबाट सामूहिक रूपमा आह्वान सूत्र पाठ गरी सामूहिक रूपमा शुरु भएको उक्त पवित्र महापरित्राण पाठमा दिवंगत श्रद्धेय धर्मपाल महास्थविरको निर्वाणको कामना गर्दै उहाँको परिवारबाट भिक्षु महासंघलाई दान प्रदान गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा विभिन्न विहारबाट पाल्नु भएका भिक्षु, अनागारिका गुरुमांहरू तथा उपासक उपासिकाहरूको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रमको अन्तमा सम्पूर्ण महानुभावहरूबाट पुण्यानुमोदन गरि पवित्र महापरित्राण पाठ सम्पन्न भएको थियो ।

विश्व शान्ति विहारमा दन्त शिविर सम्पन्न

काठमाडौं, फागुन २६ । मीनभवनस्थित विश्व शान्ति विहारको आयोजनामा शनिवार विहारका आवासीय भिक्षुहरुको लागि पहिलो पटक दन्त शिविर सम्पन्न भएको छ ।

अनुभवी दन्त चिकित्सकहरुद्वारा भएको उक्त शिविरमा



विहारका श्रामणे, भन्तेहरु, उपासक, उपासिकाहरु गरी करिब ५० जनाको सहभागी हुनुभयो । शिविर संचालन गर्न भन्दा पहिला विहारका उपाध्यक्ष भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविरले बुद्धले रोगीको सेवा गर्नु आफ्नो सेवा गर्नु सरह रहेको भनी उपदेश दिनुभएको कुरालाई जोड दिदै हाम्रो शरीरका अन्य अंगहरु जस्तै दाँत पनि मुख्य अंग रहेको र यसको पनि ख्याल राख्नुपर्ने कुरा बताउनु भएको थियो ।

विहारका दायक समितिका सदस्य प्रदिप शाक्यको ५८ औं जन्मदिनको उपलक्ष्यमा उहाँले यो शिविरको आयोजना गर्नुभएको थियो । उहाँले आफ्नो जन्मदिन बुद्धको उपदेश अनुसार आरोग्य परामा लाभा भनेजस्तै सधैं निरोगी भईरहनु मनुष्य जीवनको लाभ मध्ये एक हो

त्यसकारण पहिलो पटक दन्त शिविरको आयोजना गरेको कुरा बताउनु भयो ।

शिविरमा संयोजक डा. प्रविना शाक्यले हाम्रो नेपालमा मानिसहरुले आफ्नो शरीरको अन्य भागहरुलाई जस्तै दाँतलाई पनि त्यतिकै महत्व दिनु पर्ने मुख सफा भएमा हामी अरु रोगबाट बच्न सक्ने जनचेतना फैलाउनु पर्ने कुरामा जोड दिनु भयो ।

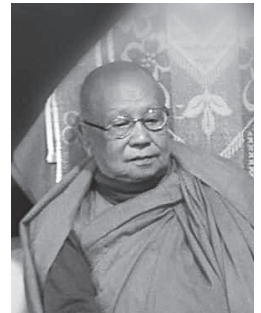
शिविरको अन्तमा उपस्थित श्रामणे, भन्तेहरुलाई दाँत कसरी माभ्ने र कसरी यसको हेरविचार गर्ने भन्ने बारेमा छोटो कक्षा पनि लिइएको थियो । कार्यक्रममा दन्त चिकित्सक टोलीलाई धन्यवाद पत्र पनि प्रदान गरिएको थियो ।

प्रधानमन्त्री केपी ओली संघनायक पुज्यपाद श्रद्धेय अश्वघोष महास्थविरको स्वास्थ्य अवस्था बुझ्न ग्राण्डी हस्पिटलमा

संघनायक पुज्यपाद श्रद्धेय अश्वघोष महास्थविरको स्वास्थ्य अवस्था बुझ्न प्रधानमन्त्री केपी ओली ग्राण्डी हस्पिटलमा पुग्नु भएको छ ।

टोखास्थित ग्राण्ड इन्टरनेसनल हस्पिटलमा पुग्नु भएका प्रधानमन्त्री ओलीले संघनायक पुज्यपाद श्रद्धेय अश्वघोष महास्थविरको स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा गहिरो चासो लिएको थियो । उहाँ करिब २५ मिनेट सम्म हस्पिटलमा रहेर संघनायक भन्तेको स्वास्थ्यबारे जानकारी लिनु भएको थियो ।

प्रधानमन्त्री ओलीले संघनायक भन्तेको स्वास्थ्य



अवस्था बुभ्दा पहिलेको भन्दा अहिले स्वास्थ्यमा क्रमिकरूपमा सुधार भएको तर पुर्ण स्वस्थ हुनु केही समय लाग्ने उपचारमा संलग्न डाक्टरले प्रधानमन्त्रीलाई जानकारी गराएको बताउनु भयो । प्रधानमन्त्रीले संघनायक पुज्यपाद श्रद्धेय अश्वघोष महास्थविरको उपचारमा कुनै कसर बाकी नराख्न निर्देशन समेत दिनु भएको थियो ।

पुर्व मन्त्री कृष्ण गोपाल श्रेष्ठ एवं र काठमाडौं महानगर पालिकाका मेयर विद्या सुन्दर शाक्य र पत्नि राधिका शाक्यसंग आउनु भएका प्रधानमन्त्रीले संघनायक पुज्यपाद श्रद्धेय अश्वघोष महास्थविरको स्वास्थ्य अवस्थाबारे गहिरो चासो राख्नु भएको थियो ।

संघनायक भन्तेको सिद्ध स्वास्थ्य लाभको कामनाका साथ संघाराम विहार लगायत विभिन्न स्थानहरूमा धार्मिक कार्यक्रमहरूको आयोजना पनि भएको थियो भने हाल क्रमिकरूपमा स्वास्थ्य सुधारोन्मुख देखिन्छ । साधु ।

मुटु रोग र मधुमेह रोग सम्बन्धि एक दिने स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न

भगवान बुद्धको “२५६३ औं आयुसंस्कार परित्याग दिवस” को गुणानुस्मरणमा “गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय कार्डियाक (मुटु) अस्पताल” कोटेश्वर काठमाण्डौंका सहृदयी डाक्टरहरूको सहयोगमा नगदेश बौद्ध समूहको आयोजनामा “एक दिने मुटु रोग र मधुमेह रोग सम्बन्धि स्वास्थ्य शिविर” यही २०७५ फागुन - ९ गते विहिवारका दिन संचालन गरी सम्पन्न गरीयो । सो शिविरमा यस मध्यपुर थिमि नगर-७, स्थितको ऐतिहासिक-सांस्कृतिक नगरी “नागदेश” लगायत सिन्धुपाल्चोक र दैलेख निवासी जनताहरू कूल १३० जनाले मुटुरोग एवं मधुमेह रोग परीक्षण गरी गराई स्वास्थ्य लाभ गर्नु भएको थियो । सुगर परीक्षण लगायत औषधि समेत निःशुल्क वितरण गरीएको थियो । समूहको तर्फबाट सहयोगी अस्पतालका सहृदयी कल्याणमित्र चिकित्सक लगायत अन्य सहयोगीहरूलाई जलपान र भोजन प्रबन्ध गरीएको थियो ।

शिविर समापन यस नगदेश बौद्ध समूहका अध्यक्ष दीपक राज साँपालको अध्यक्षता भएको सभामा समूहका सचिव उपासक कृष्ण कुमार प्रजापतिले भगवान् बुद्धद्वारा आयु संस्कार परित्याग गर्नु भएको घटनाबारे विवेचना गरी यस्तो पुनित दिनमा मुटु जस्तो संवेदनशील अंगको परीक्षण एवं उपचार कार्य गर्न शिविरको आयोजनामा ठोस योगदान गर्ने सहृदयी संस्था गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय कार्डियाक (मुटु)

अस्पतालका श्रद्धेय प्रमुख डा.विकास सुवेदी लगायत वहाँको टोली कल्याणमित्र समूह र निःशुल्क औषधि वितरण गर्ने समूह एवं संस्थाप्रति समूहको तर्फबाट हार्दिक आभारका साथ साधुवाद व्यक्त गरी सधन्यवाद मन्तव्य व्यक्त गर्नु भयो । मुटु अस्पतालका वरिष्ठ डा.एवं टोली प्रमुख डा.विकास सुवेदीले पनि प्रमुदीत भै नगदेश बौद्ध समूहको तर्फबाट सहयोग पाउनु भएकोमा कृतज्ञता ज्ञापन गर्नु भयो । र अन्तमा सभाध्यक्ष दीपकराज साँपालले पनि आफ्नो मन्तव्यका साथ कृतज्ञता ज्ञापन गरी समापन गर्नु भयो । भवतु सब्ब मङ्गल !

भगवान् बुद्धको २५६३ औं आयु संस्कार परित्याग दिवस मनाइ नवनिर्मित शान्तिस्तुप (चैत्य) अनावरण

नगदेश बौद्ध समूहको आयोजनामा यही माघ पूर्णिमा (सिपुन्ही) को दिनमा शान्तिका महानायक, तथागत गौतम बुद्धले आयुसंस्कार परित्याग गर्नु भएको गुणानुस्मरणमा भव्य बुद्ध पूजा गरी “२५६३ औं आयु संस्कार परित्याग दिवस” मनाइयो । सो बुद्ध पूजामा प्रमुख अतिथिको रूपमा पाल्नु भएका “अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका श्रद्धेय महासचिव भिक्षु कोण्डण्य महास्थविरको श्रीमुखबाट अष्टशील - पञ्चशील ग्रहण गरी भव्य बुद्धपूजा गरेको थियो । बुद्धपूजाकै क्रममा “२५६३ औं आयुसंस्कार परित्याग दिवस” को संस्मरणमा “नगदेश बुद्ध विहार”को कौशीमा यस विहारका वरिष्ठ उपासिका आशा माया तकोको सद्गति र निर्वाण कामनार्थ निर्मित विश्व शान्तिको प्रतीक - “शान्ति स्तुप (चैत्य)” अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका श्रद्धेय महासचिव भिक्षु कोण्डण्य महास्थविरको करकमलबाट अनावरण गरी समुद्घाटन गरीयो । तत्पश्चात श्रद्धेय भन्तेज्यूले प्रमुख अतिथिको आशनबाट “बौद्ध जगतमा माघ पूर्णिमाको उपादेयता” भएको बारेमा समयोचित ढंगले व्याख्या विश्लेषण गरी उपस्थित सम्पूर्ण उपासक उपासिकाहरूको ध्यानाकर्षित गरी धर्मोपदेश गर्नु भयो । “अनित्य, दुःख र अनात्म” विषयमा मर्मस्पर्शी ढंगले विवेचना गरी धर्मोपदेश गर्नु भयो ।

सो बुद्ध पूजा कार्यमा “वरिष्ठ उपासिका आशा माया तको” को सद्गति र निर्वाण कामनार्थ शान्तिको प्रतिक-शान्ति स्तुप (चैत्य) निर्माण गर्ने सुमनसाय र सद्दृच्छा राखी तन, मन र धनले सहयोग गर्नु भएका तकोको भाञ्जा हरी राम बाडे र भाञ्जी बुहारी र निर्माण कार्यमा सहयोग गरी

रहनु भएका उपासक तुल्सी बहादुर तकोलाई प्रमुख अतिथि भिक्षु कोण्डण्यले दोसल्ला ओढाई पवित्र खाडा पहिराई सम्मान गर्नु भएको थियो। अन्तमा सामूहिक पुण्यानुमोदन गरी बुद्ध पूजा कार्य सम्पन्न गरीयो। तत्पश्चात दान प्रदान कार्य गरी आमन्त्रित श्रद्धेय भिक्षु संघ लगायत अनागारिका गुरुमाँ र अन्य आमन्त्रित सबै उपासक उपासिकाहरुलाई भोजनको प्रबन्ध गरीयो। सो दिनको जलपान एवं भोजनको सम्पूर्ण प्रबन्ध दाता हरी राम बाडेको सपरिवारको तर्फबाट भएको व्यहोरा समेत संस्मरण गरी समूहको तर्फबाट साधुवाद समेत व्यक्त गरिएको थियो।

भोजन कार्य समाप्ती पश्चात धिमे बाजा बजाई शान्तिका प्रतिमूर्ति भगवान् शास्ताको ढलौटको मूर्ति खटमा राखी ज्ञानमाला भजन गाएर सयौं उपासक उपासिकाहरुले ऐतिहासिक एवं साँस्कृतिक नगरी “नागदेश” परिक्रमा गरी “२५६३ औं भगवान् बुद्धको आयु संस्कार परित्याग दिवस” भव्यताका साथ सम्पन्न भएकोमा यस नगदेश बौद्ध समूह प्रमुदीत भै प्रमुख अतिथि भन्ते लगायत सबैमा आयु आरोग्य एवं सुस्वास्थ्यको कामना गरी साधुवाद समेत व्यक्त गर्दछ। भवतु सब्ब मङ्गलं !

नि-यात्रा परित्राण पुजा सम्पन्न

काठमाडौं। नियात्रा परित्राण गुठीको मासिक रुपमा संचालन हुँदै आइरहेको नियात्रा परित्राण मासिक पुजा-पाठ कार्यक्रम फागुन २५ गते शनिवार काठमाडौं चाबहिलस्थित परित्राण गुठिका एक सदस्य रामप्रसाद/गुणकेशरी डंगोलको गृहमा एक समारोह बीच संघ भोजन सहित सम्पन्न भएको छ।

श्रद्धेय भिक्षु विमलो स्थवरको प्रमुखतामा श्रद्धेय भिक्षु अमतो, जयन्तो भन्तेहरुको उपस्थितिमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रम पंचशिल, बुद्धपुजा, परित्राण, उपदेश-धर्मदेशना



एवं दान प्रदान तथा पुण्यानुमोदन गरी सम्पन्न गरियो।

मासिक रुपमा पालो हस्तान्तरण गरि स.चालित



नियात्रा परित्राण गुठी मासिक पुजा-पाठ कार्यक्रम चैत्र महिनाको लागि रेणु तुलाधरको परिवारलाई बुद्धको प्रतिमा प्रदान गरि पालो हस्तान्तरण गरियो।

The Mind Book

