

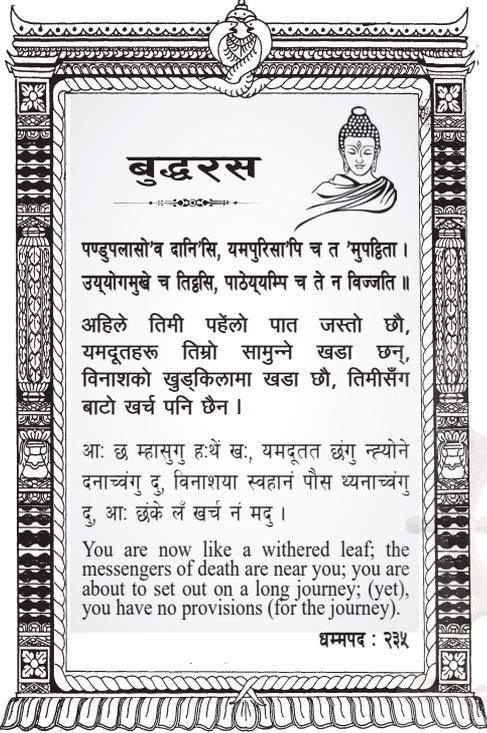


# त्रि-बोधिरस

त्रि-बोधिरस (Tri-Bodhirash) बौद्ध मासिक पत्रिका

वर्ष १, अंक ९, पुष पूर्णिमा

बु.सं. २५६२, ने.सं. ११३८, वि.सं. २०७५, 2019 A. D. Dec./Jan.



## बुद्धरस

पण्डुपलासो'व दानिसि, यमपुरिसा'पि च त 'मुण्डिता ।  
उययोगमुखे च तिद्धिसि, पाठेय्यमि च ते न विज्जति ॥

अहिले तिमी पहेंलो पात जस्तो छौ,  
यमदूतहरू तिम्रो सामुन्ने खडा छन्,  
विनाशको खुडकिलामा खडा छौ, तिमीसँग  
बाटो खर्च पनि छैन ।

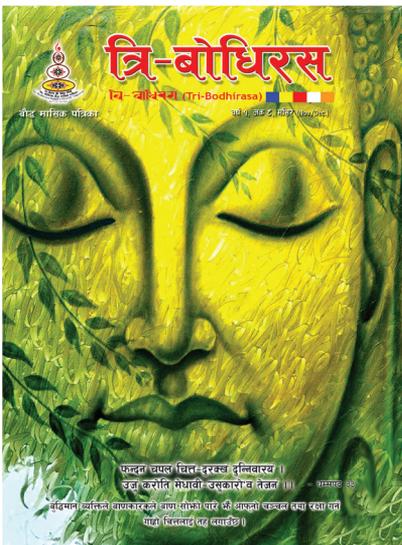
आ: छ, म्हासुगु ह:थें ख:, यमदूतत छंगु न्ह्योने  
दनाच्वंगु दु, विनाशया स्वहानं पौस थ्यनाच्वंगु  
दु, आ: छके लें खचं नं मदु ।

You are now like a withered leaf; the  
messengers of death are near you; you are  
about to set out on a long journey; (yet),  
you have no provisions (for the journey).

धम्मपद : २३५

## विषयसूची

महान धर्मचक्र सूत्रोपदेश	
✍ महाशी सयादो महास्थविर	३
विपश्यना भावना सम्बन्धी व्यवहारिक निर्देशन	
✍ सयादो ऊ. पण्डिताभिवंश	५
धेरै जान्दैमा धर्मधर बन्दैन	
✍ डा. भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर	६
अङ्गुत्तरनिकाय	
✍ भिक्षु बोधिसेन महास्थविर	११
मिलिन्द प्रश्न	१३
सारिपुत्रस्थविरया खँ	
✍ भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर	१५
मैत्री	
✍ भिक्षु विमलो	१६
जातक बाखँ	
✍ दुण्डबहादुर बज्राचार्य	२३
Meditation Instructions	
✍ Mahasi Sayadaw	26
शासनिक गतिविधि	२५
कला/साहित्य	
भ्रम	
✍ प्रदीप रत्न शाक्य	२८



गत अंक

भोक रोग हो, संस्कार परम दुःख हो । - भगवान् बुद्ध

१



## त्रि-बोधिरस त्रि-बोधिनस बौद्ध मासिक पत्रिका

धम्मामनुशासक  
उपसंघनायक भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर  
'अग्रमहापण्डित, अग्रमहासद्धम्मजोतिकधज'

सल्लाहकार

भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर  
भिक्षु भद्रिय महास्थविर  
भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविर

सम्पादक

भिक्षु विमलो स्थविर  
मो. ९८४११९८३८३

विशेष सहयोगीहरू

भिक्षु चन्द्रिमो  
भिक्षु रेवतो

आर्थिक व्यवस्थापक/प्रायोजक

कपिल शाक्य  
प्रविता शाक्य

सितापाइला, काठमाडौं  
मो. ९८५१०६१९७५

विज्ञापन व्यवस्थापक

कृष्ण गोविन्द महर्जन  
मो. ९८५११७२३९५

वितरण व्यवस्थापक

रामकृष्ण महर्जन  
मो. ९८४१९३४४९४

वितरकहरू

गौतम तुलाधर  
कृष्ण प्रताप महर्जन

जमुना महर्जन  
सनम महर्जन

सेटिङ्ग/मुद्रण

आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस

ग्वाको, ललितपुर, फोन: ५५३०५२२

मूल व्यवस्थापन

श्री सिद्धिमगल 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 .....



बुद्ध भन्नु हुन्छ संसारमा गुण लाउने र गुण तिर्ने दुई थरीका मानिसहरु दुर्लभ छन्। गुण लाउने र गुण तिर्ने गुणधर्मलाई सत्पुरुषहरुको स्वभाव धर्म भनेर पनि चिनिन्छ। गुण लाउनु, गुण तिर्नु दुई गुणधर्म भनेका शुद्धचित्तको उपज हो। शुद्धचित्त भित्रमात्र गुणधर्मको विकास हुन्छ। गुणधर्मले मात्र व्यक्तिको विकास हुन्छ। अनि मात्र व्यक्ति भित्रका अवगुण निकास हुन्छ।

गुण लाउने व्यक्ति बाँचुन्जेल पनि सबैको माझ प्रिय हुन्छ भने मनुष्य, अमनुष्य, देव ब्रह्महरुको सम्म अति प्रिय हुन्छ र यो लोक पश्चात परलोक सम्म पनि उसको किर्ति फैलिन्छ, अनि दिवंगत हुँदा पनि उसलाई हर व्यक्तिले आफ्नो हृदय भित्र जिवित बनाउँछ। त्यसैले मृत्यु पश्चात पनि यस लोकमा जिवित रहने हो भने अवश्यमयव गुण धर्म अभिवृद्धि गर्न सक्तु पर्छ। गुण विनाको मानिस मृत्यु पश्चात उसको अस्तित्व रहँदैन यस लोकमा।

हृदयमा गुणधर्म अभिवृद्धि गर्नु भनेकै हृदय शुद्धिकरणको मार्गमा अग्रगमण गर्नु हो। गुणधर्म अभिवृद्धि हुनेवित्तकै हृदयमा भएका विकार, विसंगति आदि नकारात्मक विषयहरु शिथिल भई सकारात्मकताले स्थान लिन्छ। सकारात्मकताले व्यक्तिलाई सकारात्मक रुपमा विकास गर्छ। जीवन सकारात्मक रुपमा सफल हुन्छ। सार हुन्छ, सार्थक हुन्छ। जीवन सन्तोषको प्रतिबिम्ब हुन्छ अनि सन्तोषको कारण हेतु जीवन सुखमय हुनेमा दुईमत छैन। त्यसैले सुख चाहिने हरकोहीले आफ्नो हृदय भित्र विद्यमान, विकार, विसंगति, विकृतिलाई हटाएर सकारात्मक उन्नति प्रगति चाहनेले जसरी फिटकिरी ढुंगा धमिलो पानीमा राख्दा पानी सफा कन्चन हुने स्वभाव धर्म हुन्छ, फिटकिरीको शुद्ध गर्ने स्वभाव धर्मको कारण हेतु धमिलो पानीसम्म प्रयोग र सेवन गर्नु योग्य भए भैं गुणधर्म अभिवृद्धि गर्नेले पनि हृदयमा भएका अकुशल रूपी मैल हटाएर हृदय कन्चन परिशुद्ध गर्न सक्छ र जसरी फिटकिरीको कारण हेतु जल सेवक योग्य भए भैं गुणधर्म अभिवृद्धि गर्ने व्यक्ति पनि संगत र सेवनिय व्यक्ति हुन्छ, यहाँ सम्म की त्यस्ता व्यक्तिलाई मानिसले मात्र नभई देवब्रह्म अमनुष्यहरुले सम्म सेवन गर्दछ। उ सबैको प्रिय हुन्छ। ऊ सबै माझ आदरणीय हुन्छ, उसको चैतर्फी यशकिर्ति फैलिन्छ। फूलको सुगन्ध त हावाको बेगसंग मात्र फैलिन्छ, तर गुणी व्यक्तिको यशकिर्ति बिना हावाको बेगमा टाढै सम्म निरन्तर फैलिन्छ। यस लोकमा मात्र हैन परलोक सम्म पनि किर्ति फैलिन्छ। उसलाई यस लोक र परलोक दैवलोकमा सुख शान्ति प्राप्त हुन्छ। त्यसैले भगवान बुद्ध भन्नु हुन्छ यस लोकमा गुण लाउने र गुण तिर्ने दुई थरीका व्यक्तिहरु दुर्लभ छन्। त्यसैले बुद्धद्वारा प्रशंसित व्यक्ति भएर जिउनु कति सुखकर होला आजै देखि अभ्यास किन नगरौं।



### सात दिन अघि मात्र मृत्यु हुनाले मार्गफलबाट परिहानि

कालामो = कालाम गोत्र भएको, आलारो = आलार, महाजानिया = साह्रै परिहानिमा परेर गयो-भन्दै गुनगुनाउनु भयो । कारण के थियो भने - यदि आलारले तथागतको उपदेश सुन्न पाएको भए तत्क्षण तुरुन्त धर्मलाई जानी - अवलोकन गरी अरहत्त मार्ग फल लाभ गरिकन अरहन्त समेत हुनसक्ने । त्यहाँ सम्मको विशिष्ट गुणानुभाव भएर पनि (७) सात दिन जति मात्र अघि मृत्यु भइएकोले कुनै धर्म विशेष सम्म पनि लाभ गरेर जान पाएन । उ पुगीरहेको आकिञ्चन्यायतन भूमि भनिने पनि रूप नभएको र चित्त चैतसिक नाम धर्म मात्र भएको हो । रूप विहिन हुनाले सुन्न सकिने कान पनि नहुने । तसर्थ त्यहाँ उकहाँ गएर उपदेश दिन पनि नमिल्ने । त्यस भूमिको आयु पनि साठी हजार कल्प छ । त्यो आयु सकिएर च्यूत भएर आयो भने मनुष्य जन्ममा फेरी उ आइपुग्छ, त्यसवेला पनि बुद्धोपदेश सुन्न पाउने होइन । त्यसकारण पृथग्जनका रूपमा उसले संसारमा कर्म अनुसार भटकी घुमिहिँडनुपर्ने हुन्छ । चार अपायमा पुगेर पनि दुःख कष्ट धेरै पल्ट अनुभव गर्नुपर्ने छ । त्यसैले आलार सात दिन अघि मात्र मृत्यु भएर गएकोले साह्रै परिहानिमा परेर रहनुपर्थो - भन्दै मनमनै गुनगुनाउनु भएको थियो ।

अहिलेको अवस्थामा पनि हामीले बताइरहेको स्मृतिप्रस्थान कार्यधर्म नसुनीकन वा सुने पनि, कानमा परे पनि उद्योग र अभ्यास गर्न नपाउँदै मरेर गएका मानिसहरुको समूहमा यस्तरी धर्म विशेषहरु लाभ गर्न योग्य, लाभ गरिलिन सुहाउँदो भएर पनि केही लाभ गर्न नगरिकनै हानिमा परेर जानेहरु होलान् । तसर्थ अब यस धर्मलाई सुन्न पाएका सत्पुरुषहरुले त त्यसरी परिहानि हुन

नदिनका निम्ति विशेष होश राख्ने गर्नुपर्ला ।

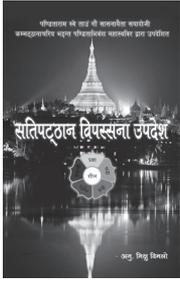
### एक दिन अघि मात्र मृत्यु हुनाले परिहानि

त्यस पछि रामपुत्र=रामाचार्यको पुत्र (शिष्य) उदक ऋषिलाई प्रथम उपदेश दिनका निम्ति तथागतले पुनः निरीक्षण गर्नुभयो । त्यसवेला एकजना देवताले “उदक ऋषि प्रथमयाममा परलोक भइसके” भनी निवेदन गरे । तथागतले ज्ञानद्वारा निरीक्षण गरि हेर्नुहुँदा “उदक ऋषि प्रथमयाममा परलोक भएर उसले प्राप्त गरिराखेको नैवसंज्ञानासंज्ञायतन ध्यान कुशलको आनुभावले नैवसंज्ञानासंज्ञायतन भूमिमा पुगिरहेको” देख्नुभयो । त्यो भूमि पनि रूप विनाको भूमि हो । त्यहाँको आयु ८४ हजार कल्प छ । ३१ भूवन भनिने लोकमा त्यो भूमि सबैभन्दा माथिको भूमि हो । त्यसैले भवग-भवाग्र, सबैभन्दा उच्च र श्रेष्ठ भूमि पनि भनिन्छ । त्यहाँ पनि उपदेश सुन्न सकिन्न । त्यहाँबाट च्यूत भएर मनुष्य लोकमा आइपुगेरै पनि उपदेश सुन्ने अवसर हुन । तथागतको उपदेश सुन्न पायो भने त तत्क्षण भित्रै अरहत्त मार्ग फलसम्म धर्म विशेष जान्न देख्न सकिन्छ । तैपनि एक रात (१२ घण्टा) जति अघि (छिट्टै) मरण हुन गएकोले लाभ गर्न योग्य, लाभ गर्न सुहाउँदो धर्म विशेषबाट परिहानिमा परेर जानपर्थो । तसर्थ तथागतले - रामपुत्र = रामाचार्यको पुत्र (शिष्य), उदको = उदक ऋषि, महाजानिया = साह्रै नै परिहानिमा परेर गयो भनी मनमनै भुनुभुनु गर्नुभयो ।

त्यसपछि कसलाई चाहिँ प्रथम उपदेश गर्नुपर्ला त भनी फेरी पनि निरीक्षण गर्नुहुँदा पञ्च वर्गीय पाँचजना भिक्षुहरु प्रथम उपदेशका निम्ति देखिन आए । उनीहरुको वासस्थान ज्ञानद्वारा निरीक्षण गरी हेर्नुहुँदा वाराणसी प्रदेशको मृगादावन कहलाइने वन-क्षेत्रमा बसिरहेका देख्नुभयो ।

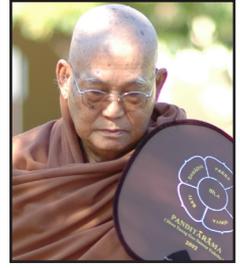
बाँकी अर्को अंकमा....





## सयादो ऊ. पण्डिताभिवंशद्वारा उपदेशित सतिपट्ठान विपश्यना ध्यान भावना निर्देशन

पण्डितारामा विपश्यना ध्यान केन्द्र  
म्यानमार, येगून



गतांशवाट क्रमशः.....

### मानसिक बल एक :-

समथ भनेको चित्तलाई शान्त गरी पठाउने धर्म हो । अर्को किसिमले भन्ने हो भने चित्तको विध्वनबाधक भइराखेको कामच्छन्द नीवरण आदि क्लेशधर्महरूलाई शान्त पार्ने धर्म हो । समथ भनेको समाधि भएमात्र नामरूपधर्मलाई छुट्टाई छुट्टाई जान्ने बुझ्नेदेखि लिएर सहीज्ञानहरू क्रमिक रूपमा, अभिवृद्धि भई भाविता गरिरहेको आरम्भणको अनित्य, दुःख, अनात्म स्वभावलाई जान्नेबुझ्ने अनुभव हुने विपस्सना ज्ञान उत्पन्न भएर आउने हो । समथ भनेको समाधि नै छैन भने विपस्सना ज्ञान पनि उत्पन्न हुँदैन । चित्त शिथिल र गहंगो भई, बलशक्तिहरू सिधिएर थाक्ने, थकित हुने अवस्था जस्तो भएर जाने हुन्छ भनेर सम्म पनि भगवान बुद्धले आज्ञा गरिराख्नु भएको छ । उहाँको त्यस वचनलाई राम्रो संग केलाएर ग्रहणगरी भर्खरै अभ्यास गरेका योगीहरू

देखि नै होस, यो मेहनत, वीर्य अत्ति नै आवश्यक छ । “आतापवीर्य” आवश्यक छ ।

यस स्थानमा भगवान बुद्धले प्रयोग गर्नुभएको एउटा शब्द अत्ति नै अर्थपूर्ण छ । अरु अरु स्थानहरूमा जस्तो वीर्य, उत्साह इत्यादि शब्द प्रयोग नगरिकन “आताप” भनी प्रयोग गरिराख्नाको यहाँ अर्थ

छ । चित्तसन्तति क्लेशवाट भिजिएर गहंगो हुने अवस्था नहोस भन्नाको खातिर जहिले पनि उद्योग र प्रयास कोसिस गरी प्रोत्साहित गरिरहने किसिमले (उर्जा प्रदान गर्ने), क्लेशहरू सुकेर चलाख भई, स्फूर्ति भई उत्साहित होस भन्ने मनसायले चित्तको बलशक्ति जहिल्यै पनि विद्यमान गरिराख्नको लागि यो आताप वीर्यलाई सम्बन्ध बनाई देशना गर्नु परेको हो भन्ने कुरा अत्ति नै प्रष्ट भइराखेको छ ।

### मेहनत, उद्योग शुरु गर्ने :-

त्यस वीर्यलाई ग्रन्थमा देखाइराखेअनुसार तीन प्रकारका छन् । १) आरम्भभ धातु- मेहनत, उद्योग शुरु गर्नु । २) निक्कमधातु- एकतह वृद्धिगरी आलस्यपनवाट मुक्त हुनेगरी मेहनत, उद्योग गर्नु । आलस्यपन भनेको थिनमिद्ध नै हो । ३) परक्कमधातु- एकपछि अर्को क्रमिक रूपमा वृद्धिगरी मूलगन्तव्य स्थानमा पुग्ने बेलासम्म पनि मेहनत, उद्योग गर्नु । यसरी ग्रन्थमा

वीर्यधातु तीनवटा देखाइराखेको छ । अहिले यहाँ सतिपट्ठान ध्यान भावना अभ्यासरत योगीहरू भाविता गर्ने विधि थाहा पाएकाले सबभन्दा पहिले बसेर अभ्यास गर्ने बेला पेटमा मन दृढ रूपमा राखी स्वाभाविक रूपले स्वासप्रस्वास गर्ने बेला पेट फुलेर आउँछ, पेट सुकेर जान्छ । त्यो पेट फुलेको, सुकेकोलाई दृढ रूपमा भाविता



गर्न सक्नको लागि सर्वप्रथम पहिले भैनसकेको वीर्य मानसिकशक्ति उत्पन्न गरेको, यो वीर्यलाई सबभन्दा पहिले शुरुगरेको स्वभाव भयो । सुकेर जाने अवस्थामा पनि सुकेर गयो भनी अटूट रूपमा भाविता गर्न सक्नको लागि सीघ्र रूपमा भाविता गर्नु, यो पनि वीर्य शुरु गरेको नै भयो । शुरुशुरुमा सीघ्र रूपमा भाविता गर्ने स्वभाव उत्ति मात्रामा त पाईदैन । साधारण रूपले नै उद्योग अभ्यास गरिरहन्छ । पुनः पुनः फुलेर सुकेर जाने बेलामा पनि अटूट रूपमा निरन्तर भाविता गर्न सक्नको लागि शुरु गरिसकेको वीर्य बलियो बनाउनको लागि फेरी फेरी उद्योग र कोसिस गरिरहनुपर्छ । यसलाई पनि वीर्य शुरु गरेको नै भन्नुपर्यो ।

चंक्रमण गर्ने बेलामा पनि खुट्टामा मन दृढपूर्वक राखी पाइला सार्ने हरेक पल्ट भाविता गरिरहेको चित्त आरम्भणमा पुऱ्याउन निरन्तर उद्योग गरिरहनुपर्छ । उठाइरहेका हरेक, सारिरहेका हरेक, बिसाइरहेका हरेक पल्ट भाविता गर्न सक्नको लागि अटूट रूपमा उद्योग र अभ्यास गरिरहने हो । यो अत्ति नै महत्वपूर्ण छ । आरम्भणबाट बाहिर नपठाउनको लागि जहिले पनि कोसिस गरिरहनु पर्ने स्वभाव यो पनि मेहनत, उद्योग शुरु गर्नु नै हो । अरु अरु भाविता गरिनसकेका आरम्भणहरू दृढ रूपमा भाविता गर्न सक्नको लागि कोसिस उद्योग गरिरहनु पनि मेहनत, उद्योग शुरु गरेको नै भयो ।

### यो गलत भयो :-

यसरी पेट फुलेको सुकेको देखि लिएर उत्पत्ति सम्पूर्ण आरम्भणलाई कोसिस गरी भाविता गरिरहने बेलामा केहि कारणवश चित्त सुस्त र खुकुलो भई थकित भएर आयो भने चित्त भित्र भित्रै खुम्चिएर मानसिक बलशक्तिहरू उत्पन्न नगरीकन, उत्साहित नभैकन खुकुलिएर जान्छ । “थिन” भित्रिएको हो । त्यस पछि बलशक्ति क्षीण भएर थकित अवस्था भयो भने त “मिद्ध” भित्रिएको भयो । यसैलाई नै निदाउनु भनिन्छ । बलशक्तिहरू त्यत्ति वृद्धि गर्ने इच्छा र छन्द पनि हुँदैन । कति व्यक्तिकहरूले त विचार गरिरहन्छ “ध्यान अभ्यास गर्नु भनेको सजिलो छैन रहेछ । स्वतन्त्र छैन रहेछ । निदाउन मन लागेतापनि निदाउने मौका छैन रहेछ । ” ती व्यक्तिकहरूमा त्यस क्षणमा नै मन धेरै मात्रामा

खसिसकेको हुन्छ । “यहाँ ध्यान बस्न आएको गलत भयो ” भनेर सम्म पनि विचार गरिरहन्छन् । मानसिक बलशक्ति क्षीण गरिदिने यो त्यो विचारले पनि मन थकित भइरहन्छ । मन थकित भयो भने शरीर पनि थकित हुने स्वभाव हुन्छ ।

### बृद्धिपूर्ण भाविता गर्नु :-

थिनमिद्ध पछि “कोसज्ज” भन्ने नराम्रो धर्म भित्रिने हुन्छ । यहाँ यो शब्द मात्र फरक हो । अर्थ त उस्तै उस्तै नै हो । “कोसज्ज” भनेको चित्त पछाडि हत्ने स्वभाव नै हो । साँचै उत्तम, श्रेष्ठतम काम गर्ने बेला उत्साह नभइकन आलस्यपन वृद्धि हुने हो । लौकिक कामकाजमा पनि गर्नु सक्ने बलशक्ति सामर्थ्य भएतापनि अल्लिख मान्ने व्यक्तिलाई दाय्याँ बायाँका अरुहरूले गाली गरिरहन्छ “अत्ति नै अल्लिख मान्छे, अत्ति नै अल्लिख मान्छे, यत्ति सम्मको अल्लिख मान्छे, खान, लाउन बस्नको लागि कहाँ उचित हुन्छ । यसरी अल्लिख भइरह्यो भने यो समाजमा बसिनसक्नु हुन्छ” इत्यादि रूपले दाय्याँ बायाँ चारैतिरका मानिसहरूले दोषारोपण गरिरहन्छ । गाली गरिरहने हुन्छ । त्यसरी गालि खाइरहनु पर्नाको कारणलाई “कोसज्ज” भनिन्छ ।

त्यस कोसज्जमा पुग्यो भने त त्यत्ति सजिलो भएन । अल्लिख भएर अरुहरूले आरोप गराउने अवस्था सम्म, गाली गर्ने अवस्था सम्म पुग्यो भने यो अवस्थामा त थिनमिद्ध अधिक मात्रामा परिपक्व भएको भयो । त्यसैले त्यस “कोसज्ज” जस्तो स्वभावलाई नाघेर जानसक्ने बेलासम्म आफ्नो वीर्य वेग वृद्धि गरी उठाइदिनुपर्छ । उठाइ दिएकोले माथि आयो भने त्यस वीर्यलाई एक तह वृद्धि भएर आएको वीर्य भनिन्छ । त्यसलाई “निक्कमधातु” भनिन्छ । निक्कमधातु- एक तह वृद्धि भई आलस्यपनबाट मुक्त हुने गरी कोसिस र उद्योग गर्ने वीर्य । कोसिसै नगरिकन त्यसै हार मान्ने हो भने “निक्कमधातु” वृद्धि हुँदैन । प्रारम्भिक मेहनत, वीर्य नै त्यही घुमिएर माथि उठ्न सक्दैन । उत्साह पनि हुँदैन । शक्ति सिधिएर थकित भएको जस्तो भई चित्त गिलो न गिलो भई धिक्का पर्न जान्छ । कडा भएर जान्छ । केहि गरी अरुहरूले प्रेरणा प्रदान गरेतापनि त्यस व्यक्तिकदेखि रीस उठ्ने स्वभाव हुन्छ । अत्ति नै डरलाग्दो धर्म हो । यो “कोसज्ज” भन्ने

अवस्थामा पुगेमा या कोसज्जवाट मुक्त हुने बेला सम्ममा वीर्य वृद्धि गरी अभ्यास गर्नेलाई “निक्कधातु” भनिन्छ ।

### चासो नलेऊ :-

थिनमिद्धलाई राम्रो सँग नाघेर जान सक्यो भने धेरै सन्तुष्ट हुने ठाउँ रहन्छ । चित्त पनि स्वच्छ, स्फूर्ति भई जाने, बस्ने पनि हल्का र सजिलो भइरहने हुन्छ । चित्त छिटो छिटो चलाख पनि भएर आउँछ । बाधा, कठिनाईहरू आउने बेलामा पनि आँटिलो हुन्छ ।

प्रज्ञाज्ञान लाभ गरी लिनको लागि भाविता गरिरहने बेला शरीरमा केही अलि दुखेर आयो भने गड यौला नूनले छुँदा खुम्चिएर पछाडि हल्ने जस्तैको स्वभाव हुन्छ । दुखेको स्थानमा दृढतापूर्वक मन राखी दुखाईको स्वभाव जान्नेबुझ्ने गरी दृढतापूर्वक भाविता गर्नुपर्ने ठाउँमा, यता खुट्टा मिलायो, यता साय्यो, दुखाई वृद्धि अझ हुन्छ भनेर डराई खुट्टा फेरिरह्यो । दुखाई पनि अति भएर आयो भने, तीब्र भएर आयो भने मर्छ की भनी डराइरहन्छ । शरीर र प्राणको चिन्ता लिइरहने स्वभाव विद्यमान भइरहेको छ । शरीरको पनि माया लिइरह्यो । प्राणको पनि माया लिइरह्यो । शरीरमा दुख्छा की भनेर पनि डराइरह्यो । मर्छकी भनेर डराइरह्यो भने क्रमिक रूपमा कठिनाईहरू वृद्धि भएर आएको भयो । कठिनाईको बेला “शरीर र प्राणको माया नलिकन वास्ता नराखी क्रुर बन्न सक्नुपर्छ” भन्ने भनाईअनुसार शरीरको पनि माया लिई नराख्नु, प्राणको पनि माया लिई नराख्नु । शरीरमा दुख्छा भनेर पनि नडाराऊ । प्राण जाला भनेर पनि नडाराउनु । आँटिलो भई भाविता गर्नुपर्छ भनिराखेको छ ।

### दुखेतापनि रमाईलो :-

यसरी आफ्नो मन दृढ बनायो भने मन उत्साहित भएर आउँछ । अनि आफुलाई भइरहेको वेदना गम्भिर रूपमा, गहिरो रूपमा भाविता गर्ने बेलामा समाधिबल, प्रज्ञाबलहरू पूर्ण भएर आउँछ । ती बलहरू पूर्ण नभैसकेको बेला “कहाँ दुखेको, घुँडामा दुखेको, खुट्टा भ्रम्भमाणको, धाड दुखेको” इत्यादि अनुसार स्थानको रूपमा यी रहिरहन्छ । “मेरो शरीरमा कहाँ के हुनलागेको होला ..... दुखेको तीब्र भई प्राण पो जाने होकी” इत्यादि रूपमा स्कन्ध स्कन्ध शरीर रूप प्रकट भइरहे सम्म मेरो

शरीर, म भन्ने भाव रहिरहन्छ ।

तर पछि दृढतापूर्वक, गहिरो रूपमा भाविता गर्नेबेला दुखिरहेको वेदनामात्र देखिरहन्छ । दुखिरहेको, भ्रम्भमाणको, कटकत्याइरहेको, धिक्का परेकोमात्र प्रकट हुन्छ । कहाँ दुखिरहेको, भ्रम्भमाणको, कटकत्याइरहेको भन्ने हुँदैन । दुखिरहेको वेदनाहरू स्थिर भइरहेको स्थान भन्ने हुँदैन । वेदना स्थिर भइरहेको स-साना स्थानहरूलाई एउटै समूह बनाएमा मात्र म भन्ने प्रकट हुने हो ।

अब त्यस्तो स्थानहरूबाट मुक्त भइसकेकोले ससानो स्थान नभएको कारण समूहगत रूपमा विद्यमान म भन्नेभाव पनि रहदैन । दुखेको स्वभाव (वेदना) मात्र देखिरहन्छ । त्यो अवस्थामा म भन्ने भावप्रति पनि चिन्ता लिइरहनुपरेन । मलाई दुख्छ भनेर पनि डराइरहनु परेन । म मर्छ की भनेर पनि डराइरहनु परेन । दुखेको वेदना र भाविता गरिरहेको स्वभाव, यी दुईटामात्र प्रकट भइरहन्छ । त्यसरी दुखेको वेदना मात्र छुटाई देख्नको लागि आँटिलो भई भाविता गर्नुपर्छ । आँटिलो भई भाविता गरेकोले दुखेको स्वभावहरू एकभाग पछि अर्को टुक्रा भएर गई बिस्तारै कम भएर गैसकेपछि दुखेको स्वभाव धर्महरू विलाएर जान्छ । शान्त, निर्मूल भएर जान्छ । हल्का सजिलो भएर आउँछ । पहिला भने अत्तिनै दुखेकोले खुट्टा सारौ की भन्ने विचार गरिरहने हो । दृढतापूर्वक आँटिलो भई भाविता गरेको कारण खाली दुखेको मात्र प्रकट भएर आएको बेला त्यो क्षणमा भाविता गरिरहनु नै भन रमाइलो भए जस्तो हुन्छ । दुखेतापनि रमाइलो भएर आउने हुन्छ ।

### चुनौती दिन सक्ने वीर्य :-

पछि यो वेदना नाघेर जाने अवस्थामा मन भित्र साहस वृद्धि भएर आउँछ । “ओहो.... म त नाघेर जान सिकिँदैन की भन्ने लागेथ्यो । शरीर र जीवनको सुर्ता र पीर लिई आसन फेरौ कि जस्तो मनसाय लिइरहेको थिएँ तर अहिले आँटिलो भई भाविता गरेको बेला फेर्नै नपर्ने गरी यी सम्पूर्ण नाघेर जान सक्यो वा” भन्नेभाव उत्पन्न हुन्छ । त्यहाँनिर वीर्य प्रष्ट रूपमा प्रकट भएर आयो । वीर्यको अर्को अर्थ परिवर्तन भएर आयो वीर्य भनेको साहसी स्वभाव रहेछ” भनी आफ्नो व्यक्तिगत अनुभवले बुझेर आयो । आँट वृद्धि भएर आयो । शक्ति वृद्धि भएर आयो । पछि

पछि उत्पन्न भएर आउन सक्ने वेदनाहरूलाई पनि “ल, आऊ वेदना” भनी चुनौती दिन सक्ने हुन्छ। वीर्य अति नै विकसित भएर आयो। आँटिलो भई सभामा उभिन सक्ने हुन्छ। यसरी सभासामु अभिन सक्ने गरी भाविता गर्नुपर्ने रहेछ। भाविता गरिरह्यो भने अल्लि, भइरहने स्वभावलाई नाघेर जान्छ। वीर्यको वेग पनि अधिक मात्रामा वृद्धि भएर आउँछ। आफु डराइरहेका वेदनाहरूलाई पनि चुनौती दिनसक्ने अवस्थामा पुग्नेहुन्छ। यसरी वीर्य पनि विशिष्ट रूपमा वृद्धि भएर आउँछ। वेदनासहित भाविता गर्न योग्य आरम्भण विषयवस्तुहरूको शुरु, मध्य, अन्त उत्पत्ति हुने, विनाश हुने, दुःख हुने स्वभाव आकार प्रष्ट भएर आयो। अनित्य स्वभाव देखिन आयो। दुःख स्वभाव बुझिएर आयो। उत्पत्ति विनाश पनि सीघ्र रूपमा भइरहेको देखिन आयो। क्रमिक रूपमा यसरी तत्क्षण वृद्धि भएर आउँछ। मेहनत, उद्योग शुरु गरी भाविता गर्ने वीर्य, पुनः एकतह वृद्धि गरी भाविता गर्ने वीर्य पनि क्षणभरमा नै गति अधिक रूपमा वृद्धि भएर आउँछ।

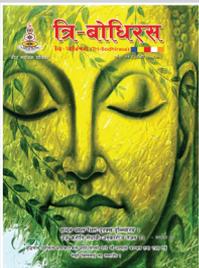
यसरी गति वृद्धिको कारण आँटिलो भई दुखेको वेदनालाई सम्म पनि चुनौति दिन सक्ने वीर्य “आरद्धवीरिय” को रूपमा आउँछ। आरद्धवीरिय भनेको भाविता गरी आइरहेको हुनाले अधिल्लो अधिल्लो वीर्यको सहयोग पाएर विशिष्ट भएर आएको वीर्य हो। पहिल्यै फुलेको सुकेको स्वभावदेखि उत्पत्तित सम्पूर्ण आरम्भण अटूट रूपमा भाविता गर्न सक्नको निमित्त मेहनत, उद्योग शुरुगरी भाविता गरेर आएको आधार, जुन अति नै उत्तम विषय हो। वीर्यतापूर्ण भाविता गर्ने व्यक्तिहरूले अटूट रूपमा भाविता गरेर आएको वीर्य क्रमिक रूपमा आधार भएर आएको बेला पछि वृद्धि भएर आएको वीर्यहरूमा अधिक गति वृद्धि भएर आउँछ। यसरी गति वृद्धि

भएर आई पहिले भाविता गरेर आएकोले आँटिलो हुने अवस्थासम्म पुगेको वीर्यलाई “आरद्धवीरिय” भनिन्छ।

### “पग्गहितवीरिय”

त्यस आरद्धवीरियलाई ग्रन्थमा पग्गहितवीरिय, परि पुण्णवीरिय भनी उल्लेख गरिराखेको छ। तलबाट माथि माथि उठाइदिकाले माथिल्लो तहमा गएको वीर्यलाई “पग्गहितवीरिय” भनिन्छ। उदाहरण:- केहि एउटा वस्तु तलबाट माथि तानेर उठाएर ल्याउने अवस्थामा त्यस वस्तु तानेर उठाएर ल्याएको वेगले बाटो बीचमा पनि रोकिरहेको छैन तल पनि खसेको छैन। विस्तारै क्रमिक रूपमा माथि उक्लेभै माथि उठेको वीर्य, त्यसलाई “पग्गहितवीरिय” भनिन्छ। वेदना सहेर भाविता गरेकोले वेदनालाई सम्मपनि नाघेर गई अति नै हल्का, सजिलो हलुङ्गो अवस्थामा पुग्यो भने पहिले पृष्ठभूमि उचित गरी भाविता गरेर आएकोले साहसी स्वभावहरू अधिक रूपमा सुधारिएर आउँछ। सुधारिएर आयो भने त्यसको वीर्य घटेर कम भई भर्ने हुँदैन। विचमा पनि रोकिदैन। स्वतः नै वेग वृद्धि भइरहने हुन्छ। फुलेको, सुकेको अवस्था देखि लिएर उत्पत्तित सम्पूर्ण विषय वस्तुहरूलाई उत्पन्न भए अनुसार भाविता गर्नु भनेको पहिले भए नटुतोस भनी असाध्यै कोसिस उद्योग र प्रसास गर्नु नपर्ने गरी स्वतः नै उचित रूपमा आरम्भणलाई समाउन सक्ने अवस्था सृजना भएर आएको भयो। उद्योगै गर्न नपरेको जस्तो अवस्था सृजना हुन्छ। विशेष रूपले कोसिस, उद्योग र प्रयास गर्नु नपरेको जस्तो भान हुन्छ। यथार्थतामा त पहिले गरेर आएको उद्योग, प्रयास र कोसिसको वेग यहाँ स्वतः नै समावेश भएर आएको हो।

बाँकी अर्को अंकमा....



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



## धेरै जान्दैनमा धर्मधर बन्दैन

डा. भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

अगमहापण्डित, अगमहासद्वम्मजोतिकधज, धम्माचरिय



सद्धर्म अथवा सत्पुरुषधर्म धारण गरिराख्ने व्यक्तिलाई 'धर्मधर' भनिन्छ । धर्म वचनद्वारा पनि धारण गरिन्छ, हृदयद्वारा पनि जान्नु स्वभावले पनि धारण गरिन्छ, विद्यमान स्वभावले पनि । अध्ययन अन्वेषण गर्नु श्रवण गर्नु सम्झनु आदिद्वारा कण्ठस्थ पारी धारण गरिराखेका धर्महरु प्रत्यक्ष जीवनमा प्रयोगगरी आचरण अभ्यास र उद्योग नगरेमा आफ्नो अन्तस्करणमा बिल्कुल नअडी ओठको टुप्पोमा मात्र अडिरहने भएकोले त्यसलाई ओठे-धारण भन्नुपर्ने हुन्छ । संज्ञाज्ञान संकेतज्ञानको रूपमा धारण गरिराखेको धर्म बहुश्रुतको रूपमा मात्र रहने भएकोले र आफ्नो अधीनस्थ विद्यमान नरहेकोले जान्नुस्वभाव मात्र भएको "ज्ञानधारण" भन्नुपर्ने हुन्छ ।

त्यस्तो नभई कण्ठस्थपारी ओठले धारण गरिराखेका धर्महरुलाई प्रत्यक्ष जीवनमा प्रयोग गरी आचरण अभ्यास र अभिवृद्धि गरिराखेको आफ्नो अन्तस्करणमा प्रतिपत्तिधर्मको रूपमा दृढ स्थिर पूर्वक प्रतिस्थापित भइरहने भएकोले हृदयग्राही भन्नुपर्ने हुन्छ । प्रज्ञाज्ञान, सत्यज्ञानको रूपमा सोभै धारण गरिराखेको धर्म बहुश्रुतज्ञान स्वभाव भन्दा माथि उठी आफैमा अन्तर्निहित विद्यमान स्वभाव भएर धारण गरिएको भनेर पनि भन्नु पर्ने हुन्छ ।

लोकजनहरुले धर्मलाई ओठे-धारण गरिराखेको व्यक्तिको कुरालाई भन्दा हृदयदेखि धारण गरिराख्ने व्यक्तिको कुरालाई बढी मान्यता दिन्छन् । ज्ञानस्वभावद्वारा धारण गरिराखेको व्यक्तिको धर्मलाई भन्दा विद्यमान स्वभावद्वारा धारण गरिराखेको व्यक्तिको धर्मलाई बढी मूल्यवान ठान्छन् । लोकजनले सद्धर्मको मूललाई पुद्गल अधिष्ठानद्वारा निर्णय गर्दैन, धर्म अधिष्ठानद्वारा निर्णय गर्छन् ।

त्यस तथ्यलाई निम्न कथावस्तुद्वारा प्रष्ट्याउन सकिन्छ ।

बुद्धकालीन अवस्थामा एकजना कुलपुत्र बुद्धशासनमा श्रद्धाराखी भिक्षु भए । उमेर ढल्कीसकेको थियो । धर्मग्रन्थ अध्ययन गर्न समय दिन सकिन्नथ्यो । एक दुई कुरा अध्ययन गरे । भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्ने प्रक्रिया सिके । अप्रमाद स्मृतिमार्गलाई मात्र राम्रो कल्याण मित्र समक्ष सिके । जंगल भित्र पसी एकलै ध्यानभावनामा लीन भए मार्ग निर्देशन अनुसार कार्यरत भए । केही समय भित्र मै चारमार्ग चारफल ज्ञान लाभ गरी अरहन्त भए ।

एकलै जंगलमा बस्ने भएकोले र धेरै अध्ययन गर्न नपाएकोले एउटा गाथा मात्र वहाँलाई आउँथ्यो । गुरु आचार्यहरुले सिकाएर ल्याएको अप्रमादमार्ग निर्देशन । त्यसैले जंगलमा एकलै बस्दाबस्दै त्यही एउटा गाथा पाठ गर्ने बानी थियो । वहाँले त्यो गाथा पाठ सक्याउने प्रत्येक अवस्थामा जहिले पनि वन जंगल पहाड पर्वत निवासी देवी देवताहरुले सारा ठाउँ गुञ्जित हुने गरी साधुवाद दिनेगर्थे । देवताहरुले "ज्ञान र आचरण कस्तो मिलेको, बुभिराखेको धर्मलाई साक्षात् रूपमा आचरण, अभ्यास र उद्योग गर्न कसरी जानेको, लक्ष्यसम्म पुग्नेगरी कसरी उद्योग गर्न जानेको" भनी वहाँलाई प्रशंसा गर्दै साधुवाद दिन्थे ।

वहाँमा एउटै मात्र गाथा आउने भएकोले वहाँको पुरानो नाउँ समेत लोप भई एक+उदान=एकुदान स्थविर भन्ने नाउँ रहन गयो ।

एक समयमा एकद्वान स्थविरको बसोबास स्थल त्यस जंगलमा दुई जना त्रिपिटकधर स्थविरहरु आइपुगे । एकएक जनाको ५००/५०० शिष्यहरु पनि

साथमा थिए । त्रिपिटकधर स्थविरहरु आइपुगे भन्ने सुन्ने वित्तिकै एकदुदान स्थविर एकदम हर्षित भए । आउने वित्तिकै उपदेशको लागि प्रार्थना गर्न थाले -“भन्ने, म बुढेसकालमा प्रव्रजित भएँ । केही पनि अध्ययन गर्न पाइएन । उपदेश सुन्ने मेरो ठूलो इच्छा छ । म प्रति अनुकम्पा राखी उपदेश गर्नास् ।” अरहन्तमा पनि उपदेश सुन्ने मनसाय छ । वहाँले त्यही धर्ममार्ग अपनाएर आफ्नो स्तर माथि उचाल्नसकेकोले धर्मको गुण उपकार जानी धर्मलाई अत्यधिक महत्व दिनेगर्छ ।

एकुदान स्थविरको त्यो प्रार्थना सुनी त्रिपिटकधर स्थविरले “यो जंगलमा धर्मश्रोता परिषद् छ, त ?” भनी सोधे ।

“भन्ते, मनुष्य परिषद्को रुपमा त म एकलै नै छु । तर देवताहरु त थुप्रै छन् । तिनीहरुले पनि उपदेश सुन्छन् । मैले राती राती एउटै मात्र गाथा पाठ गर्दामा समेत जंगलभरी गुञ्जिने गरी साधुवाद दिन्छन् । देवताहरु उपदेश सुन्न असाध्यै मन पराउँदछन् ।”

त्यसो भएर दुईजना त्रिपिटकधर स्थविरहरुले पालैपालो गरी उपदेश गर्न थाले । सम्पूर्ण त्रिपिटक कण्ठस्थ पारिराखेका, सारा धर्मका कुरा आउने भएकोले कर्णप्रिय हुनेगरी विभिन्न प्रकारले अलंकृतपारी उपदेश दिए । उपदेशको अन्त्यमा एकदुदान स्थविरले साधुवाद दिए । तर एउटा पनि देवताको साधुवाद सुनिएन । त्यसैले दुवैजना स्थविरहरुले एकदुदान स्थविरसंग सोधे -“कस्तो त भाइ, तपाईंले त अघि देवताहरु उपदेश सुन्न मनपराउँछन् रे नि । हामीहरु उपदेश गर्दागर्दा थाकिसक्यौं, कोही पनि देवताले साधुवाद भनेन नि त ? देवताहरुले उपदेश नै सुनेनन् कि क्या हो ?”

एकुदान स्थविरले “हो भन्ते, मैले उपदेश गर्दा यतिका उपदेशहरु कहाँ हुन्थे, खाली उउटै मात्र गाथा त हो नि । तैपनि प्रत्येकवार सारा वन जंगल पहाड पर्वतवासी देवताहरुले सम्पूर्ण क्षेत्र नै गुञ्जिने गरी साधुवाद दिनेगर्छन्, तपाईंहरुले दिएका उपदेश माथि देवताहरुले साधुवाद नदिनुको बारेमा त मैले केही पनि निवेदन गर्न जानिन भन्ते” भनी बित्ति गरे ।

अनि दुई जना त्रिपिटकधर स्थविरहरुले एकदुदान स्थविरलाई “त्यसो भए तपाईंले जहिले पनि

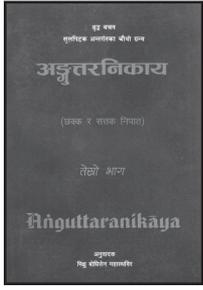
उपदेश गर्ने त्यो गाथा एकचाटी भन न त” भनी प्रेरणा दिए । एकदुदान स्थविरले आफूमा आइराखेको एउटा गाथाको उपदेश नै तुरुन्त पाठ गरिहाले । त्यसबेला वन जंगलद निवासी देवताहरुले सारा जंगल नै उन्नादित हुने गरी साधुवाद दिए । त्यसो हुँदा दुईजना त्रिपिटकधर हरूले त केही भनेनन् । तर वहाँहरुका शिष्य एकहजार परिषदमा असन्तुष्टि फैलियो । यी देवताहरु अन्यायी छन् । हाम्रा गुरुहरुले त्यस्तो ब्याख्या गरी उपदेश दिँदा भने यी देवताहरुले साधुवाद दिएनन् । खाली एउटा मात्र गाथा पाठ गर्दा भने सारा जंगल गुञ्जिनेगरी साधुवाद दिन्छन् । यी देवताहरुले मुख हेरेर काम गर्छन् ।” उनीहरुले उपहास गर्न थाले ।

देवताहरुले साधुवाद नदिनाको कारण के थियो भने एकदुदान स्थविरले एउटै मात्र गाथा पाठ गरे तापनि साधुवाद दिनुमा “वहाँ जान्नु हुन्छ, जानेकै रुपमा आचरण गर्नुहुन्छ, ज्ञान र आचरण मिल्छ । अरहत्तफल समेत लाभ हुनेगरी आचरण गरिराख्नु भएको भएपछि वहाँले धारण गरिराख्नुभएको धर्मको धर्म ओठे-धारण मात्र नभई साँच्चिकै आचरणको रुपमा हृदयग्राही पारेर धारण गरिराख्नु भएको कारणले वहाँको धर्म नै खास आत्मीयधर्म, विद्यमान धर्म हो । त्यसरी अन्तस्करणदेखि नै धारण गरिराखेको धर्म, आत्मीय विद्यमान धर्मलाई मात्रै देवताहरुले साधुवाद दिन्छन् रे ।

दुवैजना त्रिपिटकधर स्थविरहरुले दिनुभएको उपदेश नराम्रा त होइनन् । उपदेश असाध्यै राम्रा छन् । तर दुवै त्रिपिटक स्थविरहरु साधारण पृथग्जन नै रहेका छन् । खालि त्रिपिटक मात्र ओठले धारण गरिराखेका छन् । आफ्नो लागि मार्गज्ञान, फलज्ञान लाभ हुनेगरी उद्योग र अभ्यास गरेका छैनन् । तसर्थ ओठले धारण गरिराखेता पनि खालि श्रुतज्ञान मात्र रहेका छन्, विद्यमान प्रत्यक्षीकृत आत्मीय निजी धर्म भएका छैनन् रे !”

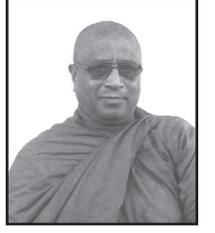
यस कथावस्तुको सारांस हो -

जान्नु मात्र, बिना आचरण, पर्देन मन कसैको ।  
बन्छ औषधी खाँदैन वैद्यले, भने जस्तै हुन्छ यो ।  
भएमा आचरण, हुन्छ प्रशंसा, बुझिन्छ, भित्त भो ॥



## अङ्गुत्तरनिकाय

भिक्षु बोधिसेन महास्थविर  
अनुवादक



### ४. समथसुत्तं

५४. “भिक्षुहो ! यदि भिक्षुले अरूको चित्तका कुरा जान्न नसकेमा उसले ‘आफ्नै चित्तलाई जान्न दक्ष हुन्छु’ भनी शिक्षा लिनुपर्छ ।

“भिक्षुहो ! भिक्षुले कसरी आफ्नो चित्तलाई जान्नमा दक्ष हुन्छ ? जस्तै कि भिक्षुहो ! शौकिन स्त्री वा पुरुष वा युवा हुन्छ । उसले सफा ऐनामा वा स्वच्छ जल पात्रमा अनुहार हेर्ने गर्छ— यदि ऐनामा वा जल पात्रमा आफ्नो अनुहार हेर्दा धूलो वा फोहर लागेमा त्यस धूलो वा फोहर सफा गर्न मेहनत गर्छ । यदि धूलो वा फोहर नभएमा प्रसन्न हुन्छ वा भाग्यमानी सम्भेर मनमनै भन्छ— ‘यो मेरो निम्ति लाभ हो, म परिशुद्ध छु ।’ भिक्षुहो ! यस्तै गरी भिक्षुहरूले प्रत्यवेक्षण गर्छ भने कुशल धर्ममा बहुपकार हुन्छ— ‘के म स्वयम् चित्त-समथ (ध्यान) लाभी हुँ अथवा म स्वयम् चित्त-समथ लाभी होइन ? के म स्वयम् विशेषरूपले प्रज्ञा-धर्म-विपश्यना (ध्यान) लाभी हुँ अथवा म स्वयम् विशेषरूपले धर्म विपश्यना लाभी होइन ?’

“भिक्षुहो ! यदि भिक्षुले प्रत्यवेक्षण गर्दा यसरी थाहा पाउँछ कि— ‘म स्वयम् चित्त-शमथका लाभी हुँ, म स्वयम् विशेषरूपले प्रज्ञा-धर्म-विपश्यनाका लाभी होइन’, भिक्षुहो ! त्यो भिक्षुले आफू स्वयम्ले चित्त-समथमा प्रतिष्ठापित गरी विशेषरूपले प्रज्ञा-धर्म-विपश्यनाको योगमा लाग्नुपर्छ । ऊ पछि गएर चित्त-समथको लाभी र विशेषरूपले प्रज्ञा-धर्म-विपश्यना लाभी हुनेछ ।

“भिक्षुहो ! यदि भिक्षुले प्रत्यवेक्षण गर्दा यसरी थाहा पाउँछ कि— ‘म विशेषरूपले प्रज्ञा-धर्म-विपश्यना लाभी हुँ, चित्त-शमथ लाभी होइन’, भिक्षुहो ! त्यो भिक्षुले विशेषरूपले प्रज्ञा-धर्म-विपश्यना प्रतिष्ठापित गरी चित्त

समथ योगमा लाग्नुपर्छ । ऊ पछि गएर विशेषरूपले प्रज्ञा-धर्म-विपश्यना लाभी हुनेछ र चित्त-समथ लाभी हुनेछ ।

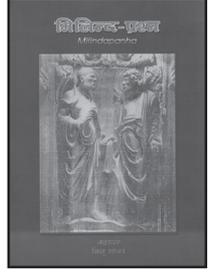
“भिक्षुहो ! यदि भिक्षुले प्रत्यवेक्षण गर्दा यसरी थाहा पाउँछ कि— ‘म चित्त शमथ लाभी होइन विशेषरूपले प्रज्ञा-धर्म-विपश्यना लाभी होइन’ भिक्षुहो ! त्यो भिक्षुले त्यस कुशल धर्म प्राप्तिको निम्ति प्रबल इच्छा, प्रयत्न, उत्साह, प्रयास, बाधा हटाउन मेहनत गर्ने अनि स्मृतिका साथ सम्प्रजन्य भई बस्छ । जस्तै कि भिक्षुहो ! यदि लगाएको लुगामा आगो लागे वा केशमा आगो लागे आगो निभाउन प्रबल इच्छा, प्रयत्न, उत्साह, प्रयास, बाधा हटाउन मेहनत गर्ने अनि स्मृतिकासाथ सम्प्रजन्य हुनुपर्छ । भिक्षुहो ! त्यो भिक्षुले त्यस कुशल धर्म प्राप्तिको निम्ति प्रबल इच्छा, प्रयत्न, उत्साह, प्रयास, बाधा हटाउन मेहनत गर्ने अनि स्मृतिकासाथ सम्प्रजन्य हुनुपर्छ । ऊ पछि गएर चित्त-समथ लाभी हुनेछ अनि विशेषरूपले प्रज्ञा-धर्म-विपश्यना लाभी हुनेछ ।

“भिक्षुहो ! यदि भिक्षुले प्रत्यवेक्षण गर्दा यसरी थाहा पाउँछ कि— ‘म चित्त-शमथ लाभी हुँ अनि विशेषरूपले प्रज्ञा-धर्म-विपश्यना लाभी हुँ’ । भिक्षुहो ! त्यस भिक्षुले त्यही नै कुशल धर्ममा प्रतिष्ठापित भई उत्तरोत्तर आश्रव क्षय गर्न योगमा लाग्नुपर्छ ।

“भिक्षुहो ! मैले चीवर दुई थरीका हुन्छु भनी भन्दछु— धारण गर्न हुने र धारण गर्न नहुने । मैले पिण्डपात्र दुई थरीको हुन्छ भनी भन्दछु— धारण गर्न हुने र धारण गर्न नहुने । मैले गाउँ र शयनासन दुई थरीको हुन्छ भनी भन्दछु— उपयोग गर्न हुने र उपयोग गर्न नहुने । मैले गाउँ र शहर दुई थरीको हुन्छ भनी भन्दछु— बस्न हुने र बस्न नहुने । मैले जनपद प्रदेश



## मिलिन्द-प्रश्न



### ९. पानीमा प्राणविषयक प्रश्न

१९. “भन्ते नागसेन ! आगोमा पानी राख्नाले ‘बुदबुद’, ‘खतखत’ जस्ता अनेक प्रकारका शब्दहरू उत्पन्न हुन्छन् । भन्ते ! के पानीमा जीव छ ? अथवा त्यसै, विनाकारण शब्द उत्पन्न हुन्छ ? अथवा दुःख दिंदा त्यसले शब्द उत्पन्न गर्दछ ?” “महाराज ! पानीमा जीव वा प्राण छैन । तर आगोको बढी गर्मीले पानीमा एउटा गति उत्पन्न हुन्छ, जसले गर्दा त्यो ‘बुदबुद’, ‘खतखत’ आदि अनेक प्रकारका शब्दहरू उत्पन्न हुन्छन् ।”

“भन्ते नागसेन ! अर्को मत मान्ने कतिपय तिर्थङ्करहरूले यस्तो ठान्दछ कि पानामा जिवि छ । त्यसैले उनीहरू चिसो पानीलाई छाडेर तातो पानी पिउँछन् । उनीहरू तपाईं बौद्धहरूको निन्दा गर्दै भन्छन्— ‘यी शाक्यपुत्र श्रमणहरू एक इन्द्रिय भएको जीवलाई नष्ट गर्छन् ।’ त्यसैले तपाईं कृपया यस्तो परन्तु आगोको धेरै तापले गर्दा पानीमा एउटा गति उत्पन्न हुन थाल्छ, जसबाट त्यसले ‘बुदबुद’, ‘खतखत’ शब्दहरू उत्पन्न गर्दछ ।”

२०. “महाराज ! जस्तै खाडल, पोखरी, दह, ताल, कन्दरा, प्रदर र कुवाको पानी कहिलेकाहीं धेरै तेज आँधी चल्ला उडेर सुक्छ, तब के त्यस बेला पनि त्यसले अनेक प्रकारले शब्द उत्पन्न गर्दछ ?” “गर्देन भन्ते !” “महाराज ! यदि पानीमा जीव रहेको भए त्यस बेला पनि अवश्य शब्द उत्पन्न हुनुपर्थो । महाराज ! यति मात्रबाट सम्झनुहोस् कि पानीमा जीव वा प्राण छैन । तर आगोको बढी तापले पानामा एउटा शक्ति उत्पन्न हुन्छ, जसले गर्दा त्यसले ‘बुदबुद’, ‘खतखत’ आदि अनेक प्रकारका शब्द उत्पन्न गर्न थाल्छ ।”

“महाराज ! पानीमा जीव वा प्राणी छैन, यसको एउटा अर्को कारण सुन्नुहोस् । महाराज ! यदि

चामलका साथ पानी हालेर कुनै हाँडीमा बन्द गरेर आगोमा बसाइएन भने त्यसले शब्द उत्पन्न गर्छ कि गर्देन ?” “गर्देन भन्ते ! त्यसमा कुनै गति हुन्न; त्यो शान्त रहन्छ । महाराज ! यदि त्यही हाँडीलाई त्यसरी नै उचालेर चुल्होमा राख्दा र आगो बाल्दा के त्यो चुप लाग्छ ?” “लाग्दैन भन्ते ! त्यो छड्कन र उम्लन थाल्छ । हाँडीभित्रको सबै थोक छड्कन थाल्छ ।” “महाराज ! त्यही चिसो रहँदा यस्तो चञ्चल किन हुँदैन ? किन शान्त भई रहन्न ?” “भन्ते ! आगोको धेरै तापले गर्दा त्यो यसरी नाना प्रकारले चलन र उम्लन थाल्छ ।” “महाराज ! यस प्रकार सम्झनुहोस् कि पानामा जीव छैन ....।”

“महाराज ! एउटा अर्को कारण पनि सुन्नुहोस् । के घर-घरमा मुख छोपेर पानी गाग्राहरूमा राखिन्छ ?” “हो भन्ते ! राखिन्छ ।” “महाराज ! के त्यसको लागि पनि पानी चल्ले ?” “चल्दैन भन्ते ! ती गाग्राहरूको पानी शान्त र स्वाभाविक रहन्छ ।” “महाराज ! के तपाईंले पहिले सुन्नुभएको छ कि समुद्रको पानी चञ्चल हुन्छ, लुटपुटिन्छ, छाल उठ्छ, तल-माथि हुन्छ, उतार-चढाउ हुन्छ, ठोकिन्छ, घुमिरहन्छ, किनारामा ठोकिन्छ, सधैं ‘हा-हा’ शब्द उत्पन्न गरिरहन्छ ?” “हो भन्ते ! मैले सुनेको छु र स्वयं देखेको पनि छु । महासमुद्रको पानी सय, दुइ सय हात माथि पनि उचालिन्छ ।” “महाराज ! के कारण हो कि गाग्राको पानी न त छचल्किन्छ, न शब्द नै उत्पन्न गर्दछ । तर समुद्रको पानी छचल्किरहन्छ र नाना प्रकारले शब्द उत्पन्न गरिरहन्छ ?” “भन्ते ! बतास बेसरी चल्ला नै समुद्रको पानी छचल्किरहन्छ, भन्ते ! गाग्राको पानी न त हिँड्छ, न डुल्छ, नै । यसैले शान्त रहन्छ र कुनै शब्द उत्पन्न गर्दैन ।” “महाराज ! जस्तै बतास चल्ला पानी छचल्किन थाल्छ, त्यसरी नै, आगोको तापले गर्दा पानामा एउटा गति उत्पन्न हुन्छ,

जसले गर्दा त्यो उम्लन थाल्छ र छड्कन्छ ।”

“महाराज ! नगरा (बाजाविशेष) लाई गाइएको सुक्खा छालाले दोब्याइदिन्छौं, होइन ?” “हो भन्ते !” महाराज ! के नगरामा पनि जीव या प्राण छ ?” “छैन भन्ते !” “महाराज ! त्यसो हो भने नगरा किन गडगडाउँछ ?” “भन्ते ! कुनै व्यक्ति (स्त्री या पुरुष) ले चोट दिनाले (हिर्काउनाले) नगरा गडगडाउँछ, त्यस्तै आगोको तापले गर्दा पानमा गति उत्पन्न हुन्छ, जसले गर्दा त्यो उम्लन र छड्कन थाल्छ । महाराज ! यसबाट पनि सम्भनुहोस् कि पानीमा जीव छैन..... ।”

“महाराज ! मैले पनि केही सोध्न बाँकी छ जसले गर्दा यो प्रश्न एकदमै स्पष्ट होस् । महाराज ! के सबै भाँडामा पानी तातो गर्नाले शब्द उत्पन्न हुन्छ या विशेष भाँडामा मात्र ?” “होइन भन्ते ! सबै भाँडामा पानी तताउँदा शब्द आउँदैन । कुनै कुनै भाँडामा मात्र त्यसो हुन्छ । महाराज ! तपाईंले आफ्नो कुरा छाड्नुभयो । तपाईं मेरो पक्षमा आउनुभयो । पानीमा जीव या प्राण छैन । महाराज ! यदि सबै भाँडामा पानी तताउँदा शब्द उत्पन्न भएमा भन्न सकिन्थ्यो कि पानीमा जीव छ । महाराज ! पानी दुई प्रकारको त हुँदैन नि- एउटा त्यो, जसले शब्द उत्पन्न गर्दछ त्यसमा जीव छ, दोस्रो त्यो, जसले शब्द उत्पन्न गर्दैन, जसमा जीव छैन ।”

“महाराज ! ठूलो मस्त हात्तीले पानीलाई सुँडले तानेर आफ्नो शरीरमा छर्कन्छ या मुखमा हालेर पिउँछ । यदि पानमा जीव रहेको भए त्यसले त्यसरी उसका दाँतको बीचमा पिसिएर पानीले शब्द उत्पन्न गर्नुपर्ने थियो । समुद्रमा तिमिम, तिमिङ्गल आदि अनेक प्रकारका माछाहरु रहन्छन् । तिनीहरुले पनि पानीलाई आफ्नो शरीरभित्र लिएर बाहिर फ्याँकछन् । तिनीहरुका दाँतबाट पिसिएर पानीले शब्द उत्पन्न गर्नुपर्दथ्यो । महाराज ! यति ठूला प्राणीहरुबाट पिसिएर पानीले शब्द उत्पन्न गर्दैन । त्यसैले यही सार निस्कन्छ कि पानीमा जीव या प्राण छैन । महाराज ! यस प्रकार पनि सम्भनुहोस् कि पानीमा जीव या प्राण छैन ....।”

“साधु भन्ते नागसेन ! प्रश्नको विश्लेषण गरेर तपाईंले त्यसलाई किनारा लगाउनुभयो । सिपालु जौहरीको हात परेपछि असल रत्नहरुको प्रतिष्ठा हुन्छ । मोतीहर (मोतीलाई चिन्ने र मुल्याङ्कन गर्न सक्ने) को हातमा आएपछि नै मोतीको वास्तविक प्रतिष्ठा हुन्छ । कपडाको श्रेष्ठीको हात परेपछि नै साँच्चै दोसल्लाका उचित प्रतिष्ठा हुन्छ । वास्ना हातमा आएर नै रातो चन्दनको प्रतिष्ठा हुन्छ । भन्ते नागसेन ! त्यसरी नै, तपाईंले यस प्रकार उत्तर दिनुभयो । तपाईं जसो भन्नुहुन्छ, म स्वीकार गर्दछु ।” ♦

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

-धम्मपद ६६

“एकका लागि सबै सबैका लागि एक”



**विकास बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.**

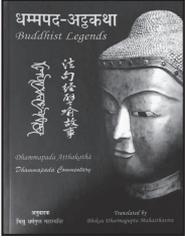
महालक्ष्मी न.पा.-०६, सिद्धिपुर, ललितपुर, ५५८१९६६

हाम्रा सेवाहरू :

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

ऋण सेवा:

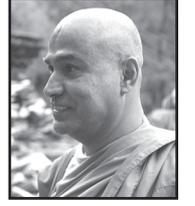
१. घरजग्गा धितो तथा व्यवसाय ऋण	१६%
२. मुद्दती धितो ऋण मुद्दती	ब्याज + २%
३. साना तथा घरेलु व्यवसाय ऋण	१७%
४. जमानी	१८%
५. शैक्षिक	१५%



## ट. सारिपुत्रस्थविरया खँ

भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर

अनुवादक



“असारे सार मति तःपिं.....” धयागु थुगु धर्मदेशना शास्ता वेलुवनय् च्वना विज्यानाः चंबले अग्रश्रावकपिंसं निवेदन यात नं सञ्जय मवःगु कारण्य् आज्ञा जुया विज्यात ।

अन थ्व आनुपूर्विकथा- भी शास्ता थनं छगू लाख कल्पं अधिक प्यंगू असंख्यकल्पं लिपा अमरवती धयागु नगरय् सुमेध धयाम्ह ब्रारण मचा जुया फुक्क सिल्प्य् पारंगत जुया माँवौपिं मदयेधुंका कोटानुकोटि धनसम्पत्ति त्याग यानाः ऋषि प्रब्रज्या विधिं प्रब्रजित जुया च्वापु गुँइ च्वच्चं ध्यान अभिज्ञा प्राप्त यानाः आकाशं वनाः चंबले दीपंकरदशबल सुदर्शन विहारं रम्मवती शहरय् प्रवेशया नितिं लँ सफा यानाच्चपिं मनूतयूत खनाः थः नं छगू भाग कया लँ सफा याइ । उगु सिमधवं हे विज्यानाः च्वंमह शास्तायात थःत तापु यानाः भ्यातनालय् च्ल्लाया छ्यंगु (मृगचर्म) लाया “श्रावकसंघपिंसहित शास्ता भ्यातनालय् मन्हुसे जित न्हुया विज्याहुँ” धकाः गोतुलाच्वन । शास्तां वयात खनेवं हे “थ्व बुद्धअड्डुर खः, अनागतय् छगू लाख कल्पं अधिक प्यंगू असंख्यकल्पं लिपा गौतम नांमह बुद्ध जुइ” धकाः भविष्यवाणी यानाः विज्यात । वसपोल शास्ताया लिपा “कौडण्य, मङ्गल, सुमन, रेवत, शोभित, अनोमदर्शी, पन्न, पद्मोत्तर, सुमेध, सुजात, पियदर्शी, अर्थदर्शी, धर्मदर्शी, सिद्धार्थ, तिष्य, पुष्य, विपश्ची, शिखी, विश्वभू, क्रकुच्छन्द, कोणागमन, व काश्यप” धकाः लोकय् जाज्वलेमान यानाः उत्पन्न जुया विज्यापिं थुपिं नीस्वमह बुद्धपिनि लिक्क भविष्यवाणी प्राप्त जूमह, “दश पारमितात, दश उपपारमिता, दश परमार्थपारमितात” धकाः स्वीगू पारमिता पूर्णयानाः विश्वन्तरया जन्मय् च्वना पृथ्वी कम्प जुइक महादानवियाः कायकलापिं त्याग यानाः आयुया अन्तय् तुषितपुरय् (तुषित-भवनय्) उत्पन्न जुया अन आयु दतले च्वना छगू लाख चक्रवालया देवतापिं मुंवया -

“समय खः, देव महावीर, उत्पन्न जुया विज्याहुँ माँया कोख्य । देवतापिंसहित (सकसित) तरेयायां, थुइका विज्याहुँ अमृतपद ॥”

धकाः प्रार्थना यायेवं -

“काल, देश, द्वीप, कुल व माँ यानाः (समेत) ।

थुपिं न्यागू अवलोकन यानाः, उत्पन्न जुल महायशस्वी ॥”-

न्यागू महाअवलोकनत अवलोकन यानाः अनं च्यूत जुया शाक्यराजकुलय् प्रतिसन्धि ग्रहण यानाः, फिला फुइवं माँया कोखं जन्म बिल । भिंखुदँ दुगु इलय् अन महान् सम्पत्तिद्वारा उपभोग याक्ं याक्ं छसिंकथं युवावस्थाय् थ्यंका स्वंगू ऋतुयात त्वःगु स्वंगू प्रासादय् देवलोकया श्री थें राज्यश्री अनुभव यायां उद्यानक्रीडाया नितिं वंगु इलय् छसिंकथं वृद्ध, रोगी व मृत शरीर यानाः स्वंमह देवदूतपिन्त खनाः संवेग उत्पन्न जुया लिहाँवनाः प्यक्वगु पटकय् प्रब्रजितयात खनाः, “बांला, प्रब्रज्या” धकाः प्रब्रज्याप्रति इच्छा उत्पन्न यानाः उद्यानय् वनाः अन दिं फुकाः मङ्गलपुखूया सिथय् फयेतुना नउया भेषकयावःमह विश्वकर्मादेवपुत्रं अलंकृत याकेबिया, राहुलकुमारया जन्मया सुचं न्यना पुत्रस्नेहया क्वातूगु भावयात सिइकाः, “गुबले थ्व बन्धन क्वातुइ मखुनी, उबले हे वयात त्वाथला विइमाल” धकाः विचाः याना सन्ध्या इलय् शहरय् दुहाँवबले -

“शान्त धार्थे व माँमह, शान्त धार्थे व बौमह नं ।

शान्त धार्थे उमह नारी, गुमहसिया थुजामह भाःत खः ॥”

कृपागौतमी वौया केहेँया म्हाचाय् खः, वं धाःगु थुगु गाथा न्यना, “जित थ्वं शान्तपद न्यंकल” धकाः मोतिमाः तोया वयात विइकेछ्वया थःगु भवनय् दुहाँवनाः श्रीशयनय् फयेतुना न्ह्यो वयेकाः च्वपिं प्याखँम्बःमिसापिनिगु विप्रकारयात खनाः मनय् वैराग्य उत्पन्न जुया छन्नयात थना कन्थक हयेके बिया, वयात गया छन्नयात पासा कया छगू लाख चक्रवाल देवतापिंसं चाःहुइका महाभिनिष्क्रमणं (सदांया नितिं त्याग) पिहाँवयाः अनोमा खुसि सिथय् प्रब्रजित जुया छसिंकथं राजगृहय् वनाः अन भिक्षाटनया नितिं चारिका यानाः पाण्डवपर्वतया क्वय् फयेतुना मगधया जुजुं राज्यं निमन्त्रणायाबले उगुयात प्रतिसेधयानाः सर्वज्ञताय् थ्यंका थःगु राज्यय् विज्याकेत वं स्वीकार यानाः, आलार व उदकपिंथाय् वनाः इमिथाय् प्राप्त जूगु विशेषज्ञानयात च्वमछासे खुदँ महान् उत्साहं क्वातुक कुतः यानाः वैशाख पुन्हिया दिनय् सुथे हे सुजातां दान ब्यूगु क्षीर नया, नेरञ्जरा खुसिइ सुवर्णपात्र चुइका, नेरञ्जरा खुसिया सिथय् च्वंगु महान् वनस्कन्धय् थीथी ध्यानय् च्वनाः न्हिछ्यानाः, सन्धाइलय्

सोत्तिंय (घाँसीं) ब्यूगु घाँय् ज्वनाः कालनागराजां गुणयात अभिस्तुति याकाः बोधिमण्डपय् थाहाँवनाः (गयाः) घाँय्त लायाः “उबलेतक जिं थ्व मुलपतिं थ्यानाः फयेतुनागुयात स्यंकेमखु, गुबलेतक जिगु चित्त आस्रवं अनासक्त जुया चित्तमुक्त जुइमखु” धकाः प्रतिज्ञा यानाः पूर्व स्वयाः फयेतुना सूचीं विना मवंबले हे मारबल(सेना)यात बुका, (चान्हे) प्रथमयामय् (प्रहरय्) पुर्वनिवासज्ञान, मध्यमयामय् च्युत्युत्पत्तिज्ञानय् थ्यंका, अन्तिमयामया अन्त्य प्रत्ययाकारय् ज्ञान द्रुतछ्वयाः (क्वतछ्वया) सुचीं लुयावयेवं दश बल, प्यंगू वैशारद्यादि सर्वगुणं युक्तगु सर्वज्ञज्ञानयात अवबोध यानाः न्हय् वाः (७ हप्ता) बोधिमण्डपय् च्वना विज्यानाः च्यागूगु वाःय् अजपाल निग्रोध सिमाक्वय् वितेयानाः फयेतुना विज्यानाः धर्मया गम्भीरतायात परीक्षण यानाः विज्यावले उपेक्षाभावय् थ्यनेवं छगू लाख महाब्रारपरिवारसहित सहम्पतिब्रारं धर्मदेशनाया नितिं प्रार्थना यागुलिं बुद्धचक्षुद्वारा लोकय् स्वया विज्यानाः ब्राराया विचाः यात स्वीकार यानाः, “सुयात जिं न्हापां धर्मदेशना यायेगु” धकाः विचाः याना स्वस्वं आलार व उदकपिं सिइ धुंक्कूगु खँ सिइका आपालं उपकारीपिं पञ्चवर्गीयपिन्त लुमंका आसनं दनाः काशीपुरय् विज्यावले लँया दथुइ उपक नापं खँ ल्हानाः असारपुन्हिया दिनय् ऋषिपतन मृगदाय वनय् पञ्चवर्गीयपिं च्वनीगु थासय् थ्यंका, इमिसं मत्वगुकथं व्यवहारयावले इमित थुइके वियाः आज्ञात कौडण्य प्रमुख भिंच्यागू कोटि ब्रारपिन्त अमृतपान याकुं याकुं धर्मचक्रप्रवर्तन यानाः विज्यानाः, उत्तमगु धर्मचक्र प्रवर्तनलि पञ्चमीया पक्षय् इपिं फुक भिक्षुपिन्त अर्हत्त्वय् स्थापित यानाः, उगु दिनय् हे यश कुलपुत्रया उपनिश्रय सम्पत्तियात खनाः, उगु चान्हे वैराग्य जुया छँ त्याग यानाः पिहाँ वयाच्वंगु खनाः, “वा, यश” धकाः सःता विज्यानाः उगु हे चान्हय् श्रोतापत्तिफल थ्यंके विया कन्हे खुन्हु अर्हत्त्वय् थ्यंके विया मेपिं नं वया पासापिं न्येप्यम्हसित ‘वा भिक्षुपिं प्रव्रजित जु’ धकाः प्रव्रजित यानाः अर्हत्त्वय् थ्यंके विल ।

थथे लोकय् ख्वीछ्मह अर्हन्तपिं दयेवं वर्षावास सिधेका पवारणा यानाः, “हँ, भिक्षुपिं, चारिका (यात्रा) या हँ” धकाः ख्वीम्ह भिक्षुपिन्त दिशादिशाया छ्वया थः उरुवेलाय् वनाः च्वबले लँय् कप्पासिक वन प्रदेशय् स्वीम्ह भद्रवर्गीय कुमारपिन्त बोध यानाः विज्यात । इपिं मध्ये दकले चीधिम्ह श्रोतापन्न व दकले तःधिम्ह अनागामी जुल । इपिं फुकं एहिभिक्षुभावं (भिक्षुपिं, वा) प्रव्रजित यानाः दिशादिशाया छ्वया विज्यानाः, थः उरुवेलाय् विज्यानाः

न्याद्वः व न्यासः प्रातिहार्यत क्यनाः स्वम्ह दाजुकिजा उरुवेलाकाशयपादि द्रःछिम्ह जटिल परिवारपिन्त विनीत यानाः विज्यानाः एहिभिक्षुभावं प्रव्रजित यानाः गयाशीर्षय् फयेतुका आदित्तरियाय देशनाद्वारा अर्हत्त्वय् स्थापित यानाः, इपिं द्रःछिम्ह अर्हन्तपिंसं चाःहुइका “विम्बिसार जुजुयात वियागु प्रतिज्ञां मुक्त जुइ” धकाः राजगृहया लिक्क च्वंगु यष्टिवनोद्यानय् विज्यानाः, “शास्ता विज्यात” धकाः न्यनाः छगू लाख व नीद्वः ब्रारण गृहपतिपिं नापं वम्ह जुजुयात मधुरगु धर्मदेशना यानाः विज्यानाः जुजुया छगू लाख व भिद्वः परिवारपिन्त श्रोतापत्तिफलय् स्थापित यानाः विज्यानाः, भिद्वः परिवारपिन्त शरणय् स्थापित यानाः विज्यानाः, कन्हेखुन्हु शक्र देवराजं मनूया भेष कया बुद्धया गुण अभिस्तुति याकाः राजगृह शहरय् दुहाँ विज्यानाः दरवारय् भोजनधुंका वेलुवनारामयात ग्रहण यानाः विज्यानाः, अन हे वास यानाच्वना विज्यात । अन वसपोलयाथाय् सारिपुत्र व मोगल्लान (मोगल्लायन) थ्यंके वल ।

अन थ्व आनुपूर्विकथा - भगवान बुद्ध उत्पन्न मज्जनिबले राजगृहं तापाः मज्जु थासय् उपतिष्य गाँ व कोलित गाँ धयागु निगू ब्रारण गाँ दुगु खः।इपिं मध्ये उपतिष्य गाँमय् सारी धयाम्ह ब्रारणीया गर्भधारण याःगु दिनय् हे कोलित गाँमय् मोगली धयाम्ह ब्रारणीया नं गर्भ प्रतिस्थित जुल । निगू नं कुलत न्हय्गु पुस्तातक आवद्ध प्रतिबद्ध पासापिं खः, इपिं निम्हसित नं छन्हुया दिनय् हे सेवा याइपिं तयाविल । इपिंनिम्हसिनं फिला फुइवं मस्त बुइकला नां छुइगु दिनय् सारी ब्रारणीया काय्यात उपतिष्य गाँमय् जेष्ठकुलया काय् जूगुलिं उपतिष्य धयागु नां छुत, मेम्हसिया कोलित गाँमय् जेष्ठकुलया काय् जूगुलिं कोलित धयागु नां छुत । इपिं निम्हं तःधि जूसेलि फुक्क शिल्पविद्यां पारंगत जुल । उपतिष्य माणवया म्हितेया नितिं वनेत न्यासःगू सुवर्ण पालकित दु, कोलित माणवया सःछिगू सुवर्ण पालकित व परिवारपिं दु, कोलित माणवया न्यासःम्ह सलया रथत नं दु । निम्हसिया न्यासः न्यासः माणव परिवारपिं दुगु जुल ।

राजगृहय् प्रतिवर्ष ‘गिरगसमज्ज’ धयागु उत्सव जुइगु दु । इपिं निम्हसिया नं छगू थासय् हे मञ्च दयेकल । निम्हं मिले जुया नापं फयेतुनाः समज्जयात स्वया न्हिलेमाःथाय् न्हिली, संवेग याये माःथाय् संवेग वयेकी, उपहार विइमाःथाय् उपहार विइ । इपिं थुकथं हे छन्हुया दिनय् समज्जयात स्वया च्वपिनि ज्ञान परिपक्व जूगुलिं न्हापाया दिनय् थें न्हिलेमाःथाय् न्हिलेगु, संवेग वय्के माःथाय्

सवेग वयेके व विइमाःथाय् विइगु मजुल । निम्हसिनं नं थथे विचाः यात - “थन छु स्वयेगु दु, थुपिं फुक्क सछिदं मदुवं हे खने मदया वनी, भीसं छगू मोक्षधर्म मालेगु उचित जू” धकाः आरम्मणयात ज्वनाः फयेतुल । अनलि कोलितं उपतिष्ययात धाल - “पासा उपतिष्य, मेमेगु दिनय् थें लय् लय् मताः, आः म्हाइपुल ला, छु छं विचाः याना च्वनाः ?” “पासा कोलित, थुमित स्वयां सार मदु, थ्व निरर्थकगु खः, मोक्षधर्मयात मालेगु उचित जू” धकाः थ्व विचायायां फयेतुना च्वनाः । छु छाय् म्हाइपुका च्वनागु ले ? व नं अथे हे धाल । अले वयात थःनापं मन मिलेजुगु सिइका उपतिष्यं धाल-“भी निम्हसिया नं बांलाःगु हे विचाः खः, मोक्षधर्म मालीपिसं छम्ह प्रब्रजित जुया लाभयायेगु उचित जुइ । सुयाथाय् प्रब्रजित जुइगु” धकाः न्यन ।

उगु इलय् सञ्जय धयाम्ह परिव्राजक राजगृह्य महान् परिव्राजक परिषद् नापं च्वनाच्वन । इपिं “वयाथाय् प्रब्रजित जुइ” धकाः न्यासः माणवकपिन्त “पालकित व रथत ज्वनाः हूँ” धकाः अरेयानाः छगू पालकिइ व छगः रथं वनाः सञ्जययाथाय् प्रब्रजित जुलाइपिं प्रब्रजित जूसां निसं सञ्जय भन् भन् अग्र लाभसत्कार प्राप्त जुल । इपिं गुलिचा मदुवं हे फुक्क सञ्जयया समययात छयला (कया), “आचार्य, छःपिंथाय् सयेकेगु समय थुलि हे लाकि मेगु नं दनि” धकाः न्यन । “थुलि हे खः, फुक्क छिमिसं सिइ धुंक्ल” धकाः धायेवं विचाः यात - “थथे जूसा थ्वयाथाय् ब्ररचर्यवास निरर्थक खः, जिपिं गुगु मोक्षधर्म मालेत पिहाँवयापिं खः, उगु थ्वयाथाय् लुइके फइमखुत, थ्व जम्बुद्वीप महानगु खः, गाँ निगम राजधानिइ चाःहिला जुइवं अवश्य नं मोक्षधर्मयात कनिम्ह सुं आचार्य प्राप्त जुइ ।” अनलि, “गन गन पण्डित श्रमणब्रारणपिं दु” धकाः धाइ, अन अन वनाः छलफल याः वनी । इमिसं न्यंगु न्ह्यःया लिसः मेपिसं विइ मफुत, इमिसं मेपिसं न्यंगु न्ह्यःया लिसः विइ । थथे फुक्क जम्बुद्वीपय् परीक्षा यानाः लिहाँवया थःगु थासय् हे वयाः, “पासा कोलित, भीपिं मध्ये सुनां न्हापालाक अमृतयात प्राप्त याइ, वं मेम्हसित कनेमाः” धकाः खँलाबला यात ।

थथे इपिं मध्ये खँलाबला यानाः च्वनाच्वंबले शास्ता न्हापा धयावया थें राजगृह्य थ्यंकाः वेलुवनयात ग्रहण यानाः विज्यानाः वेलुवनय् च्वनाः विज्यानाच्वन उबले “हूँ, भिक्षुपिं, चारिका या हूँ, बहुजनहितया नितिं” धकाः त्रिरत्नगुण प्रकाश यायेत अरेयानाः छवःपिं ख्वीछम्ह अर्हन्तपिं मध्ये पञ्चवर्गीयपिनि दथुइ लाःम्ह अश्वजी स्थविर लिहाँवया राजगृह्य वल, कन्हेखुन्हु सुथे हे पात्र

व चीवर ज्वनाः राजगृह्य भिक्षाटनया नितिं दुहाँवन । उगु इलय् उपतिष्य परिव्राजक नं सुथे हे भोजन नयेधुंका परिव्राजकारामय् वनाच्वंबले स्थविरयात खनाः विचाः यात - “जिं थुजाम्ह प्रब्रजित न्हापा खनागु हे मदु, गुपिं लोकय् अर्हन्त वा अर्हन्तमार्गय् लाःपिं खः, थुम्ह इपिं भिक्षुपिं मध्ये सुं छम्ह जुइफु, छु जिं थुम्ह भिक्षुयाथाय् वनाः न्यनेमाल - ‘छ सु खः, आवुस, छु उद्देश्यं प्रब्रजित जुयागु खः, सु खः, छं शास्ता, सुयागु छन्त धर्मयात यः ?’ धकाः न्यन । अले वया थथे जुल - “थ्व भिक्षुयात न्ह्यसः न्यनेगु ई मखु, छँखापतिं दुहाँवनाः भिक्षाटनया नितिं जुयाच्वन, छु जिं थ्व भिक्षुया ल्युल्यू वनेमाल, माःपिसं लँ सिइकेमाः ।” वं स्थविरयात भिक्षा प्राप्त जुइधुंका छुं छगू थासय् वनाच्वंगु खनाः, फयेतुयेगु इच्छा याःगु नं सिइका थःगु परिव्राजक त्वाकःलाया विल, वं भोजन सिधयेका नं थःगु कमण्डलुं थःगु लः विल ।

थथे आचार्यव्रत (गुरुयात यायेमाःगु सेवा, कर्तव्य) यानाः भोजन नये सिधयेकाः स्थविरनापं बांलाःक खँलाबला यानाः थथे धाल - “ आवुस, शान्त (प्रसन्न) छंगु इन्द्रियत, परिशुद्ध यःचुसे पिचुसे च्वं छंगु छविर्वणं नं, ‘छ सु खः, आवुस, छु उद्देश्यं प्रब्रजित जुयागु, सु खः, छं शास्ता, सुयागु छन्त धर्म यः ?’ धकाः न्यन । स्थविरं विचाः यात - “थुपिं परिव्राजक धयापिं बुद्धशासनया प्रतिपक्षिपिं (विपक्षिपिं) खः, थुमित बुद्धशासनया गम्भीरता क्यनेमाल ।” थः न्हुम्ह धयागु भाव क्यनाः धाल - “जि, आवुसो, न्हुम्ह खः, प्रब्रजित जुयागु आःपा मदुनि, आः तिन थ्व धर्मविनयय् वयाम्ह खः, आः जिं विस्तृतकथं धर्मयात कनेत मफु ।” परिव्राजकं - “जिगु नां उपतिष्य खः, छंगु क्षमतानुसार म्हो वा आपाः कना विज्याहूँ, उगुयात सलंसः तालं व द्रँलंद्रः तालं थुइकेगु जिगु जिम्मा जुल” धकाः विचाः याना धाल -

“म्हो वा आपाः कना विज्याहूँ, अर्थ जक जित कं ।

अर्थ हे जित माःगु दु, छु याये आपालं व्यञ्जनं ॥”

थथे धायेवं स्थविरं - “थभ ६६ जभतगाउद्यखव” धकाः गाथा आज्ञा जुया विज्यात । परिव्राजकं न्हापांगु निगू पदं जक न्यनाः द्रःछिगु तालं युक्तगु स्रोतापत्तिफल्य् प्रतिस्थित जुल, मेगु निगू पदं श्रोतापन्न जूबले सिधयेकल । व श्रोतापन्न जुया च्वेयागु विषयय् मधाःनिबले “दइ थन कारणं” धकाः विचाः याना स्थविरयात धाल - “भन्ते, च्वेयागु धर्मदेशना कनाः विज्याये म्वाःल, थुलि हे गाःत, गन भी शास्ता च्वनाः विज्यानाच्वन ? “वेलुवनय्, आवुसो ।” “अथेसा, भन्ते, छःपिं न्ह्यः विज्याहूँ, जि छम्ह पासा दु,

जिमि थवंथवे खँलाबला याना: क्वछिना: तयागु दु 'भ्रीपिं मध्ये सुनां अमृतयात न्हापालाक प्राप्त याइ, वं मेम्हसित कनेमा: ।' जिं वया प्रतिज्ञायात मुक्तयाना: पासायात व्वना: छ:पिं विज्या:गु लँ हे शास्तायाथाय् थ्यं: वये धका: पञ्चाङ्ग पूर्ण जुइक स्थविरया पादय् भोस्सुना: स्वक्वतक चा:हिला स्थविरयात अद्वेयाना: परिव्राजिकारामपाखे स्वया: वन ।”

अले कोलित परिव्राजकं वयात ता:पाकं निसें वयाच्वंगु खना:, “थौं जिम्ह पासाया ख्वा:या वर्ण न्हापाया दिनय् थें मच्चं, अवश्य नं वं अमृतयात प्राप्तयात जुइ” धका: अमृत प्राप्त जूगुया बारय् न्यन । वं नं थ:त “ख:, पासा, अमृत प्राप्त जुल” धका: सिइके बिया उगु हे गाथा धाल । गाथाया अन्तय् कोलित श्रोतापत्तिफल्य प्रतिस्थित जुया धाल - “गन ख:, पासा, भ्री शास्ता च्वना: विज्यानाच्वन” धका: न्यन । “वेलुवनय् ख:, पासा, थथे जि आचार्य अश्वजित स्थविरं आज्ञा जुया विज्यात ।” “अथेसा, पासा, नु, वने, शास्तायात दर्शन याये” धका: धाल । सारि पुत्र स्थविर धयाम्ह थ्व सदां नं आचार्य भक्तम्ह ख:, उकिं पासायात थथे धाल - “पासा, भ्रीसं प्राप्त यानागु अमृतयात भ्री आचार्य सञ्जय परिव्राजकयात नं कने, थुइके फुसा थुइका काइ, मफुसा भ्रीत विश्वास याना: शास्तायाथाय् वनी, बुद्धपिनिगु धर्मदेशना न्यना: मार्गफलसां प्राप्त याइ ।” अर्नालि निम्हं सञ्जययाथाय् वन ।

सञ्जय इपिं खनेवं हे - “छु, तात, सुं छिमित अमृतमार्ग देशक प्राप्त जुल ला ?” धका: न्यन । “ख:, आचार्य, प्राप्त जुल, बुद्ध लोकय् उत्पन्न जुया विज्यात, धर्म लोकय् उत्पन्न जुल, संघ लोकय् उत्पन्न जुल, छ:पिं तुच्छ असारगु खँय् जुयाच्वन, उकिं विज्याहुं, शास्तायाथाय् वने ।” “हुं छिपिं, जि वने फइमखु ।” “छु कारणं ? “जि आपालं मनूतय् आचार्य जुया विचरण यायेधुन, जि अन्तेवासिक वासय् च्वना जुइवं घ:यात तांप (करुवा) या भावय् थ्यं थें जुइ, जि अन्तेवासिक वासय् च्वनेमफु ।” “थथे याना: विज्याये मते, आचार्य ।” “म्वा:ल, तातपिं, हुं, छिपिं, जि मफु ।” आचार्य, लोकय् बुद्धया उत्पत्तिकालं निसें आपालं मनूत सुगन्ध व मालादि ल्हा:तय् तथा, वना: वसपोलयात हे पुजा याइ, जिपिं नं अन हे वने । “छ:पिं छु याना: विज्यायेगु ?” “मस्त, छु थ्व लोकय् मूर्खत आ:पा बा पण्डितपिं ?” “मूर्खत, आचार्य, आ:पा, पण्डितपिं धयापिं भतिचा जक हे जुइ ।” “अथेसा, तातपिं, पण्डितपिं पण्डित श्रमण गौतमयाथाय् वनी, मूर्खपिं मूर्खम्ह जिथाय् वइ, हुं छिपिं, जि वने मखु ।” इमिसं “छ:पिसं हे सिइका विज्याहुं,

आचार्य” धका: लिहाँवन । इपिं वंबले सञ्जयया परिषद् भेद जुल (तज्यात), उगु क्षणय् आराम शुन्य (खाली) जुल । वं शुन्यगु आराम खना: क्वा:गु हि (म्वा:हि) ल्हवत । इपिं नापं वपिं न्यास: सञ्जयया परिव्राजकपिं मध्ये निस:त्या लिहाँवन । अले इपिं थ: निस:त्या अन्तेवासिकपिं (शिष्यपिं) नापं वेलुवन वन ।

शास्ता प्यंगू परिषदया दथुइ फयेतुना धर्मदेशना याना: विज्याना: चंबले इमित तापाकं निसें खना: भिक्षुपिन्त स:ता विज्यात - “भिक्षुपिं, थुपिं, निम्ह पासापि वयाच्वन कोलित व उपतिष्य, थुपिं जि अग्रश्रावक युगल व भद्रयुगल जुइ ।” इपिं शास्तायात वन्दना याना: छेखेलिकक फयेतुल, फयेतुना बुद्धयात थथे विन्ति यात - “उपलब्ध जुइमाल जिमित, भन्ते, भगवान् बुद्धयाथाय् प्रब्रज्या, उपलब्ध जुइमाल उपसम्पदा ।” “वा, भिक्षुपिं” धका: भगवान् बुद्धं अज्ञा जुया विज्यात - “सुव्याख्यातगु धर्म ख:, ब्ररचर्य आचरण या, वांला:क दु:खया अन्त यायेया नितिं ।” फुक ऋद्धिमय पात्र वा चीवरधारीपिं ख्वीदँ दुपिं स्थविरपिं थें जुल ।

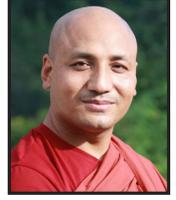
अले इमिगु परिषदयात चरित्रानुकूलकथं शास्तां धर्मदेशना न्हच:थना विज्यात । निम्ह अग्रश्रावकपिं बाहेक ल्यं दुपिं अर्हत्त्वय् थ्यन, अग्रश्रावकपिनि च्वेयागु मार्गत्रयकृत्य सिमधल (सम्पन्न मजुल) । छु कारणं ?श्रावकपारमिज्ञानया विशेषताया (महानताया) कारणं ख: । अले आयुष्मान् महामोगल्लान प्रब्रजित जूगु दिनं न्हय्नु दुबले मगधराष्ट्रया कल्लवालगाँया आधार कया च्वना विज्याना: चंबले अल्लिजुया न्हचवबले (स्त्यानमूद्ध) शास्तां संवेजित याना: विज्याबले अल्लि व न्हचव: पह:यात मदयेका तथागतं ब्यूगु धातुकर्मस्थानयात न्यन्यं हे च्वय्या मार्गत्रयकृत्य सिधयेका श्रावकपारमिज्ञानया लक्षय् थ्यन । सारिपुत्र स्थविर नं प्रब्रजित जूगु दिनं बाछि फुइवं शास्तानापं उगु हे राजगृहय् आधार कया सूकरखत गुफाय् च्वना विज्याना: चंबले थ: भिंचा दीघनख परिव्राजकयात वेदनापरिग्रह सूत्र कना विज्याबले सूत्रानुसारं ज्ञान विइके छ्वया मेपिन्त थुयात:गु भोजन परिभोग याये थें श्रावकपारमिज्ञानया लक्षय् थ्यन । आयुष्मान् महाप्रज्ञावानम्ह मखुला, अले छाय् महामोगल्लान स्वया लिपालाक श्रावकपारमिज्ञानय् थ्यंगु ख: ?परिकर्म महानताया कारणं ख: । गथे कि गरिबम्ह मनु वनेमालीबले याकनं हे पिहाँवनी, जुजुपिनिगु किसिया वाहनादि दयेकेबले समय लगेजुया: महानगु परिकर्म (तयार) यायेगु योग्य जुइ, थुकथं थ्व खँयात सिइका कायेमा: ।

बाँकी मेगु अंकय् ....



## मैत्री

भिक्षु विमलो स्थविर



### पृष्ठभूमि:

हर प्राणी सुख चाहन्छ, शान्ति चाहन्छ। जसले जे चाहने हो त्यो प्राप्तीको लागि कर्म गर्नुपर्छ। बिना कर्म कुनै फल प्राप्ती हुँदैन। जसले जस्तो फल खान चाहने हो उसले उस्तै बिउ रोप्नुपर्छ। बीना बीउ फल फल्दैन। त्यसैले सुख र शान्ति रूपी फल प्राप्तीको लागि बिउको रूपमा मैत्रीरूपी गुणधर्मलाई आफ्नो हृदय भित्र विजारोपन गर्नु अनिवार्य धर्म हो। मैत्री, आफ्नो जीवनलाई सुख शान्ति बनाउन र आफु द्वारा अरुलाई सहित सुख शान्ति प्रदान गर्न नभैनहुने अनिवार्य गुण धर्म हो। जो मान्छेमा मैत्री हुन्छ उसले आफु र अरु अनि लोक र परलोकमाथि सजिलै विजय हासिल गर्न सक्छ।

### परिचय :

मैत्रीको साधारण अर्थ मित्रभाव हो। सत्वप्राणीहरू माथि स्नेह राखी आफु जस्तै थान्नु, सुखी होस, मंगल होस, कल्याण होस भनी निस्वार्थरूपमा भित्री हृदयले हित सुखको कामना गर्नु जस्ता गुणधर्मलाई मैत्री भनिन्छ।

लोकमा मित्र होलान, शत्रु होलान, आफन्त होलान, पराया होलान। जीवनको गोरेटोमा अनगिन्ती सम्बन्ध होलान। अज्ञानताको कारण मित्र प्रति राग, शत्रु प्रति द्वेष भाव आफन्त प्रति काखा पराया प्रति पाखा गर्ने स्वभाव बृद्धि हुन सक्छ। जहाँ मैत्री हुन्छ त्यहाँ राग र द्वेष, काखा र पाखा स्वभाव हराउँदछ। जसरी एउटा आमाले आफ्नो एकलो छोराप्रति स्नेह रख्ने हो त्यसरी नै सत्व प्राणीमाथि पनि उस्तै स्नेह गर्ने, सारा प्राणीहरूलाई आफु भै थानी कुनै भेदभाव नराखी समान व्यवहार गर्ने जुन महान स्वभाव छ त्यसलाई नै मैत्री भन्न सकिन्छ।

जहाँ मैत्री हुन्छ त्यहाँ शत्रु मित्र हुँदैन। धनी गरीब, उच्च नीच, ठुलो सानो, आफन्त पराया हुँदैन। सारा प्रति मित्रभाव हुन्छ द्वेषभाव हुँदैन। सारा समान देखिन्छ असमान होइन। आफुलाई दुखे जस्तै अरुलाई पनि दुख्छ। आफुलाई सुख मन परे जस्तै अरुलाई पनि

मन पर्छ। आफु जस्तै अरु पनि हो भन्ने समान भाव जगाई आफु जस्तै थानी हित सुख र कल्याणको कामना तथा सारा प्रति समान स्नेही व्यवहार गर्नु नै मैत्री गुण धर्म हो। मैत्री चित्त हो। जसरी आमाले आफ्नो गर्भमा रहेका सन्तानप्रति सुखी होस, अंगप्रत्यंगले परिपूर्ण भै जन्मोस, निरोगी होस, होस भनी एउटा आमाले आफु नो गर्भको सन्तानलाई जसरी शुद्ध चित्तले कामना गर्ने हो त्यसरी नै सारा सत्व प्राणी माथि पनि त्यस आमाले गर्भमा रहेको सन्तानप्रति जुन कामना गरे भै शुद्ध रूपमा कामना गर्नु नै मैत्री भावना हो।

### मैत्री भावनाको आनिशंस :

जहाँ मैत्री बृद्धि हुन्छ त्यहाँ द्वेषभाव हटेर जान्छ अनि शान्ति फैलिन्छ। द्वेषभावको कारण शत्रुभाव बृद्धि हुन्छ। जसले अशान्ति फैलाउँछ। द्वेषको कारण, क्रोधको कारण अनगिन्ती हानी नोक्सानी, युद्ध अशान्ती, शत्रुता, असहजता बृद्धि गर्दछ। यो मानवीय स्वभाव धर्म होइन। जसरी अन्धकारमा दियो जलाउने वित्तिकै अन्धकार हटेर उज्यालो हुने हो त्यसरी नै मैत्री रूपी दियो हृदय भित्र जलाउने वित्तिकै द्वेष रूपी अन्धकार स्वतः हटेर जान्छ। प्रकाश भएको स्थानमा कतिको सहज हुन्छ जीवन ? अन्धकारका कतिको भयानक ? यो तुलना गर्न सक्छौं हामी सहजै नै। त्यसैले मैत्रीले जीवनलाई अन्धकारबाट उज्यालो तिर लम्काउँछ। शत्रुबाट मित्रभावमा, दुःखबाट सुख तीर, अनि भयाभव बाट शान्ति पथ तीर लम्काउँछ। सुख शान्ति नचाहने को होला ? जजसले मैत्री भवना गर्दछ उसले सुख शान्ति पाउँछ।

पाली वांग्मयमा पनि उल्लेखित पाइन्छ, की भगवान बुद्ध स्वयम्ले मैत्री भावनाको आनिशंसलाई उजागर गर्नु भएको छ।

अच्छरासघात मत्तति चे भिक्खवे भिक्खू मेत्तं चित्तं आसेवति अयं वुच्चति भिक्खवे भिक्खू अरित्तज्ज्णानं विहरति सत्थुसासनकरो ओवाद पटिकारो अमोघं

रट्ठपिण्डं भुञ्जति ।

भिक्षु हो । यदि कुनै भिक्षुले क्षणभर मात्रै भएपनि मैत्रीचित्त बृद्धिगरेमा ध्यानबाट अलग नरहि वास गरेको थहरिन्छ, बुद्धको अनुशासन स्वीकार गरेको थहरिनेछ, सार युक्त जीवनयापन गरेका र देशवासीहरूले प्रयोजनका निमित्त प्रदान चतुप्रत्य ग्रहण गर्न योग्य थहरिन्छ ।

मैत्री भावना गर्ने भिक्षुलाई श्रद्धा राखी कुनै श्रद्धालु उपासकोपासिकाहरूले चतुप्रत्यय द्वारा प्रत्युप्रस्थान गर्दछ भने त्यस उपासकोपासिकाहरूलाई अनगिन्ती महान फल प्राप्त हुन्छ । मैत्री विहारक भिक्षुमा दानको पुरा फल दिन सक्ने सामर्थ्य समाहित हुन्छ । त्यसैले पनि भिक्षुहरू भिक्षाचरणको समय मैत्रीभाव युक्त भई भिक्षाचरण गर्दछ । त्यसैले मैत्री भावनाको मैत्रीयुक्त व्यक्ति र मैत्री प्रसार व्यक्ति दुवैलाई महान फल प्राप्त हुन्छ । महान आनिशंस प्राप्त हुन्छ ।

**मेत्तानिसंस सुत्त** - (अं.नि.एकादस निपात) मा मैत्री भावनाको ११ वटा आनिशंस बारे वर्णन पाइन्छ । जजसले मैत्री भावनाको अभ्यास गर्दछ मैत्री विहार गर्दछ उसले यी ११ मैत्री भावना आनिशंस फल ग्रहण गरेको हुन्छ ।

### १) सुखं सुपति - सुख पूर्वक निदाउँछ ।

धेरै जसो मानिसहरू रातको प्रहर सुखसंग निदाउँन सक्दैनन् कारण उनीहरूले मनमा क्रोध, द्वेष, शंका उपशका पालेर मनमा वैरभावयुक्त भइरहेकोले सुखसंग निदाउँन गाह्रो हुने हो । जुन बेला मनमा क्रोध, शंका वैरभावले ठाउँ लिन्छ त्यसबेला मन दुषित हुन्छ मन मैलिन्छ अनि अशान्त हुन्छ । अशान्त मन छट्ट पतिन्छ । छट्टपतिएको मनमा सुख हुँदैन । सुख विना दिन र रात काल गाह्रो हुन्छ । त्यसैले जसले मैत्रीभावना गर्दछ उसको मन शान्त हुन्छ, वैरभाव रहदैन । हिंसा प्रतिहिंसाभाव रहित भै मन आनन्दित हुन्छ । आनन्दित मनमा शान्ति मिल्दछ । जब शान्ति मिल्दछ उ रातको प्रहर पनि सुखसंग निदाउँन सक्छ ।

### २) सुखं पटिबुज्झति सुख पूर्वक बिउँझन्छ ।

मैत्रीभावनाको कारण अद्वेष चित्त बृद्धि हुन्छ । अद्वेष चित्तको कारण मन शान्त हुन्छ शान्त मन निन्द्राबाट बिउँझदा पनि सुख पूर्वक नै बिउँझन्छ । जसरी

प्रभातकालिन समयमा कमलको फुल फकिन्छ त्यसरी नै मैत्रीभावना गर्ने व्यक्ति पनि निन्द्राबाट शान्त र स्मृति पूर्वक बिउँझन्छ ।

### ३) न पापकं सुपिणं पस्सति - नराम्रो, अकुशल, पापजन्य स्वप्न देख्दैन ।

सपना विपनाको उपज तथा विपना अवश्याकै हेतुजन्य विषय हो । विपना अवश्यामा नाना थरि शारिरीक तथा मानसिक कारण वा अजीर्ण अपचताको कारण मानसिक धरातलमा सृजित आरमणहरू नै सपनाको रूपमा उडाउने हो । शान्त चित्त तथा मैत्रीयुक्त चित्तले मानसिक सन्तुष्टि मिल्दछ । मानसिक सन्तुष्टि मिलेका व्यक्तिहरूले नराम्रो, अकुशल, पापजन्य स्वप्न देख्नसक्दैनन् । त्यसैले जो मान्छे मैत्रीभावनाको कारण मानसिक सन्तुष्टि प्राप्त गरेको हुन्छ उ सपनामा पनि सन्तुष्ट भई निदाउँदछ सपना देखेतापनि राम्रो, कुशल एवं धार्मिक स्वप्न सिवाय पापजन्य स्वप्न देख्दैनन्

### ४) मनुस्सानं पियो होति - मानिसहरूका प्रिय पात्र हुन्छ ।

मैत्रीभाव भएका व्यक्तिहरू मानिसहरूको विचमा प्रिय हुन्छ कारण मैत्रीभावना गर्ने व्यक्तिहरूका मुहार नै प्रियमता भल्किन्छ । उ शान्त र प्रफुल्लित हुन्छ । जो व्यक्तिमा मैत्रीभाव हुँदैन उ कुर स्वभावको हुन्छ जसको कारण मानिसहरू विच उ अपचिय हुन्छ । उसलाई रुचाउँदैन वरु उसलाई घृणाको नजरले हेर्न थाल्छ कारण मैत्रीरहित मानिसको शरीरि वचन मन कडा रूपमा प्रस्तुत हुन्छ जुन कडापन मानिसहरूलाई अपाचिय विषय हो । त्यसैले जुन व्यक्ति मैत्री भावले विहार गर्दछ उसको शरीर वचन मन कोमल तथा मुहार मै प्रिति भाव हुने भएकोले मानिसहरूको विचमा उ प्रिय हुनेहुन्छ ।

### ५) आमनुस्सानं पियो होति - अमनुष्यहरूको प्रिय हुन्छ ।

मैत्रीयुक्त व्यक्तिहरू भएको स्थानमा कलह, भैँभगडा, अशान्त हुँदैन । बास्तवमा कलह, भैँभगडा, अशान्त स्वभाव मानिसहरूले मात्रै होइन अमनुष्यहरूले पनि नरुचाउने विषय हो । सबै कलह रहित भै शान्तरूपमा वस्न रहन चाहन्छ । त्यसैले मैत्रीभाव राख्ने व्यक्ति अमनुष्यहरू संग पनि डराउँनु आवश्यक पर्दैन कारण भगवान बुद्ध स्वयम्ले पनि आज्ञा गर्नु भएको छ अमनुष्य प्रति वैरभाव रहित भै विहार गर्नाले अमनुष्यहरूमाथि

पनि विजय पाउँन सकिन्छ । त्यसैले अमनुष्यहरुको पनि भिमंगल चिताउने व्यक्तिहरुलाई अमनुष्यहरुले पनि रुचाउँदछ ।

#### ६) देवता रक्खन्ति - देवताहरुले आरक्षा प्रदान गर्दछ ।

जहाँ मैत्री हुन्छ त्यहाँ शान्ति हुन्छ । शान्ति मनुष्यले मात्रै चहाने विषय होइन हर प्राणी मात्रले इच्छा गर्ने विषय हो । यहाँ सम्म की देवताहरुले सम्म पनि चहाने र यसलाई महान सम्पत्तिको रूपमा ग्रहण गर्दछ । त्यसैले ग्रन्थमा पनि आइराखेको पाइन्छकी जंगलमा ध्यान भावना गर्न गएका भिक्षुहरुलाई मैत्रीको प्रभावले देवताहरुले सम्म भिक्षुहरुलाई आरक्षा प्रदान गरेको बुद्धले भिक्षुहरुलाई प्रदान गर्नु भएको प्रमाणको रूपमा प्रसिद्ध पाली सूत्रको मैत्री सूत्र पाइन्छ ।

#### ७) नास्स अगि वा विसं वा सस्थं वा कमति - मैत्री भावना गर्ने मानिस आगो वा विष वा शस्त्रबाट विनाश हुँदैन ।

मैत्री भावनामा असाधारण गुण लुकेको हुन्छ जसले हामी असाधारण विषयबाट पनि सुरक्षा प्रदान गर्दछ । जसले शुद्ध रूपमा भित्री हृदय देखि मैत्री प्रसार गर्दछ त्यसलाई प्रिय पात्र बाट बनाउने होइनकी विनाश गर्ने हेतु अग्नी, विष वा शस्त्र प्रयोग र प्रहार गरेतापनि सुरक्षित हुन्छ । पाली साहित्यमा उत्तरालाई उमालेको तेलले नपोलेको, संयुक्त भाणक चुलसीव स्थविरलाई विष नलागेको, संकिच्च श्रामणेरलाई शस्त्रले नछोएको जस्ता विषयहरु उल्लेखित पाइन्छ । त्यसैले मैत्री भावनाको प्रभाव असाधारणरूपमा पनि रहन्छ ।

#### ८) तुवटं चित्तं समाधियति - छिटो छरितो रूपमा चित्त एकाग्र तथा समाधिस्त हुन्छ ।

जुन बेला चित्त मैत्रीयुक्त हुन्छ त्यस बेला मैत्री सहगत चित्त साच्चै नै सौम्य, प्रणीत तथा मधुर अनि शान्त हुन्छ । शान्त चित्तमा स्थिरता स्वभाव चाँडै भित्रिन्छ अनि शरीर प्रीतियुक्त हुन्छ । जुनबेला चित्त स्थिर तथा शान्त एवं प्रीतियुक्त अवस्थाले गर्दा चाँडै नै भावना अभ्यास सुदृढ हुनुका साथै सामाधि लाभ हुन्छ ।

#### ९) मुखवण्णो विप्पसीदति - मुहार चहकिलो तथा सुन्दर हुन्छ ।

चित्तको कारण हाम्रो रगतको स्वभाव पनि फरक फरक हुन्छ । जुन बेला हामीमा वैरभाव, क्रोध स्वभाव उत्पन्न हुन्छ त्यसबेला रगतको स्वभाव परिवर्तन भई मुहार सम्म फैलिन्छ अनि मुहारमा एक प्रकारको कुरुपता फैलिन्छ हामीले भोगेकै विषय हो । यदि कोहि रिसाएमा वा सुखी भएका हामी सहजै चिन्त्रौकी त्यो व्यक्ति रिसाएको छ वा सुखी भएको छ कारण हामी उसको मुहार पढ्छौ । यो एउटा चित्तको स्वभावले ल्याएको मुहार माथिको परिवर्तन हो । त्यसैले मैत्रीयुक्त व्यक्तिको मन शान्त, कोमल हुने भएकोले मनको स्वभावले रगत सम्म असर गर्ने भएकोले रगतको माध्यमले मैत्री मुहार सम्म पनि प्रसार हुन्छ र मुहारलाई सुन्दर सौम्य बनाउँदछ ।

#### १०) असंमूलहो कालं करोति - विस्मृतिले देहान्त हुँदैन ।

जिवित अवस्थाको कर्मले मान्छेलाई मरणान्त अवस्थामा असर गर्दछ । वाचुन्जेल नानाथरी बन्धन, नाता, पराया, वैरभाव जस्ता विषयले गर्दा अन्तिम अवस्थामा अनेक कल्पनाले तरंगित हुन्छ जसले गर्दा गरेका कुशल कार्य सम्म पनि सम्भन्ने अवसर पाउँदैन । तर जो मान्छेले जिवित अवस्थामा अभ्यास गरेका मैत्रीको प्रभावले गर्दा अन्तिम अवस्थामा पनि उसमा स्मृति हुने भएकोले आफुले गरेका प्रीतिमय कार्यताको कारण आनन्दित भई स्मारण गर्न सकी मरणान्त अवस्थामा पनि विचलित नभै स्मृति युक्त भई जान सक्ने हुन्छ ।

#### ११) उत्तरिं अप्पटिं विज्झन्तो ब्रह्मलोकूपगो होति - सुतेर व्युंभेसरी मृत्यु पछि ब्रह्मलोकगामी हुन्छ ।

मैत्रीयुक्त व्यक्तिहरु स्मृतियुक्त भई मरण हुने भएकोले जसरी सुतेर व्युंभने हो त्यसरी नै मरण पछि पनि सुखमय सुगती ब्रह्मलोक प्राप्त गर्ने हेतु मिल्दछ । त्यसैले भनिन्छ मैत्री भावना गर्ने व्यक्तिले मरण पश्चात माटोको भाडो फुटाएर सुनको भाडो निकाल्दछ ।

यसरी मैत्री भावनको महान आनिशंस प्राप्त हुने विषय उल्लेखित पाइन्छ । सारांशमा भन्ने हो भने जहाँ मैत्री हुन्छ त्यहाँ क्रोध हुँदैन । क्रोध भनेको शान्तिको बाधक हो सुख शान्तिको मल हो यसलाई मैत्री जलले बगाउनु आवश्यक छ । मैत्री चित्तले मात्रै शुद्ध प्रज्ञाको विकास सम्भव छ । जब प्रज्ञा रूपी दियो जल्दछ तब अन्धकार रूपी क्लेश भाग्दछ अनि क्लेश विनाको जीवन सुखमय

शान्तिमय हुन्छ । सुख शान्ति नचहाने को होला र ?

**उपसंहार :**

हर प्राणी सुख शान्ति चहानेमा दुई मत छैन । जस्तो विउ रोप्ने हो त्यस्तै फल पाउने हो । त्यसैले सुख शान्ति चहाने जो कोहिले पनि आफ्नो मनमा पहिले मैत्रीरूपी बीउ रोप्न सक्नुपर्छ । अनिमात्र सुख र शान्तिको प्रारम्भ हुन्छ । फलको आशा गर्नेले कार्य पनि गर्न सक्नुपर्छ । परिश्रमको फल मिठो हुन्छ भन्छ, नी हरौंन त कतिको मिठो हुन्छ । आजै देखि अभ्यासमा लागौं र लगाऔं । आफु पनि सुख र शान्ति पाऔं अरुलाई पनि बाढौं । त्यसको लागि गर्नुपर्ने कार्य भनेकै विहान उठ्ने बित्तिकै र सुत्नु अगाडी नविराइकन मैत्री भावनाको अभ्यास गर्नुस अवश्य फलको अनुभव हुनेछ । ढिला किन गर्ने आजै देखि अभ्यासको लागि पाली भाषामा मैत्री भावना गर्ने विधि तल प्रस्तुत गरेको छु । पढेर अभ्यास गर्नुस । साधु साधु साधु ।

### मैत्री भावना विधि पाली

अहं अवेरो होमि, अब्यापज्जो होमि,  
अनीघो होमि, सुखी अत्तानं परिहरामि  
मम माता पितरो, आचरिया च जातिमित्ता च  
सब्रह्मचारिनो च  
अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु,  
सुखी अत्तानं परिहरन्तु  
इमस्मिं आरामे, सब्बे योगिणो  
अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु,  
सुखी अत्तानं परिहरन्तु

इमस्मिं आरामे, सब्बे भिक्खू, सामणेरा च उपासका  
उपासिकायो च  
अवेरा होन्तु, अब्यापज्जो होन्तु, अनीघा होन्तु,  
सुखी अत्तानं परिहरन्तु  
अम्हाकं चतुपच्चयदायका  
अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु,  
सुखी अत्तानं परिहरन्तु  
अम्हाकं आरक्खादेवता, इमस्मिं विहारे, इमस्मिं आवासे,  
इमस्मिं आरामे आरक्खादेवता

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु,  
सुखी अत्तानं परिहरन्तु

सब्बे सत्ता सब्बे पाणा सब्बे भूता,  
सब्बे पुग्गला सब्बे अत्तभावपरियापन्ना  
सब्बा इत्थियो सब्बे पुरिसा सब्बे अरिया  
सब्बे अनरिया सब्बे देवा सब्बे मनुस्सा सब्बे विनिपातिका  
अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु  
सुखी अत्तानं परिहरन्तु

दुक्खा मुच्चन्तु यथा लद्धसम्पत्तितो माविगच्छन्तु  
कम्मस्सका

पुरत्थिमाय दिसाय पच्छिमाय दिसाय  
उत्तराय दिसाय दक्खिणाय दिसाय  
पुरत्थिमाय अनुदिसाय पच्छिमाय अनुदिसाय  
उत्तराय अनुदिशाय दक्खिणाय अनुदिशाय  
हेट्ठिमाय दिसाय उपरिमाय दिसाय

सब्बे सत्ता सब्बे पाणा सब्बे भूता  
सब्बे पुग्गला सब्बे अत्तभाव परियापन्ना  
सब्बा इत्थियो सब्बे पुरिसा सब्बे अरिया  
सब्बे अनरिया सब्बे देवा सब्बे मनुस्सा सब्बे विनिपातिका  
अवेरा होन्तु अब्यापज्जा होन्तु अनीघा होन्तु  
सुखी अत्तानं परिहरन्तु

दुक्खा मुच्चन्तु यथा लद्धसम्पत्तितो माविगच्छन्तु  
कम्मसस्सका

उद्धं याव भवग्गा च अघो याव अवीचितो  
समन्ता चक्कवालेसु ये सत्ता पथविचरा  
अब्यापज्जा निवेरा च निदुक्खा चानुपद्वा  
उद्धं याव भवग्गा च अघो याव अवीचितो  
समन्ता चक्कवालेसु ये सत्ता उदकेचरा  
अब्यापज्जा निवेरा च निदुक्खा चानुपद्वा  
उद्धं याव भवग्गा च अघो याव अवीचितो  
समन्ता चक्कवालेसु ये सत्ता आकासेचरा  
अब्यापज्जा निवेरा च निदुक्खा चानुपद्वा ।

साधु । साधु ॥ साधु ॥



## जातक बाखें

दुण्डबहादुर बज्राचार्य

४४५. निग्रोध जातक



“न वाहमेतं जानामि.....” थुगु गाथा शास्तां वेलुवनय् च्वना विज्यागु इलय् देवदत्तयागु बारे कया आज्ञा जुया विज्यागु जुल-

### वर्तमान कथा

छन्ह्या दिनय् भिक्षुपिसं देवदत्तयात धाल- “आयुष्मान् ! शास्तां छंगु आपालं उपकार याना विज्यात । छंत शास्तापाखें हे प्रब्रज्या उपसम्पदा दत्त, त्रिपिटक बुद्धवचन सय्के दत्त । शासतायागु हे कारणं ध्यानलाभी जुल । छंगु लाभसत्कार नं ला वसपोल दशबल (बुद्ध) यागु कारणं दुगु खः ।” देवदत्तं छपु घाय् ल्हातय् कया धाल- “जिं श्रमण गौतमया पाखें थःत थ्व घाय् छपुति नं उपकार जूगु सम्भे मजुया ।” वं थथे धायेवं धर्मसभाय् खँ जुल । शास्तां विज्याना न्यना विज्यात- “भिक्षुपि ! थन फेतुना छु खँ ल्हाना च्वनागु ?” “थुजा-थुजागु खँ” “भिक्षुपि ! देवदत्त आः जक अकृतज्ञ व मित्रद्रोहीम्ह मखु, व न्हापा नं अज्याम्ह हे खः” आज्ञा जूसे पूर्वजन्मया खँ आज्ञा जुया विज्यात-

### अतीत कथा

न्हापाया समयय् राजगृहय् मगध महाराजाया राज्य जुया च्वन । उगु इलय् राजगृह सेठं थः काय्या नितिं जनपद सेठया म्हायाय् छम्ह हल । व बाँभम्ह (थारीम्ह) मिसा जुया च्वन लिपा जूलिसे वयात हनामना यायेगु म्हो जुल । वयात न्यंका ध्याका ध्याचू न्यंका हल- “जिमि काय्या छेंय् थारीम्ह मिसा दु, अले कुलपरम्परा गुकथं न्ह्याइ ?” व थःत न्यंकूगु ध्याचू ताःबले मती तल - ‘ ज्यू, अथेसा प्वाथय् दुम्हथें जुया इमित ठगे याये माल ।’ वं थः हितैषी ज्यामिनीयात सःता न्यन- “मां ! प्वाथय् दुम्ह मिसां छु छु याइ ?” वयापाखें खँ सिइका ऋतुकाल जुइवं दना बल, पाउँ पालु आदि नइम्ह जुल, ल्हाः तुति मना वयेमाःगु इलय् ल्हाः तुती दाय्का तःत्या जुइक मंकल । न्हिया न्हिथं जति हिना प्वाः तःगो यात । शारीरिक ज्याखँ याये मालिबले नं उम्ह ज्यामिनी छम्ह त्वःता मेपिं सुयां न्ह्योने मयाः । भातम्हं वयात गर्भ परिष्कार बिल । थुकथं यायां खुला दय्का “आः जनपदय् वना थःछेंय् वना मचा बुइकः वने” धया मांजुबाजुपिके वचन कया रथय् च्वना वन । तःसकं भव्यतालं राजगृहं पिहाँ वना लँय् वन । वया न्ह्यो न्ह्यो छगू यात्रीदलत



वना च्वन । यात्रीदलं त्वःता वनिगु हे दिंखुन्हु व हे थाय् उम्ह मिसा डेरा काः वनेगु याना च्वन । छन्हु चान्हे छम्ह गरीबम्ह मिसां छमा निग्रोध सिमाया क्वय् काय् छम्ह बुइकल । वं सुथे यात्रीदलयात खंबले वं विचाः यात ‘जि यात्रीदललिसे मवंसे याकचा वने फइमखु । म्वाना जक च्वन धाःसा काय् धयापि गुलि दइ, गुलि दइ । वं निग्रोध सिमाक्वय् पी हे दनिम्ह मचायात साःपाँय् (गर्भमल) या दचोने तया वाना वन । मचायागु रक्षा देवतापिसं याना च्वन । व मचा सुं ध्वःदुम्ह मखु, बोधिसत्वं हे उगु रूपय् जन्म ग्रहण काःम्ह जुया च्वन ।

व सुथ न्हापनं भोजन याये सिधय्का अन थ्यन । अले शारीरिक कृत्य यायेया नितिं व धाइमालिसे निग्रोध सिमाक्वय् वंबले वं अन स्वर्णवर्णम्ह, बांलाम्ह बालकयात खन । जिगु ज्या जुल धका जनि फ्यना, खम्पाय् हि व साःपाँय्चं इला बिल । थुकथं वं मचा बुइत्यंगु व्यथा जूगु सूचं विइकल । उगु हे इलय् छ्छाखेरं पालं ग्वल । लय्ताःगु मन् दुपिं अनुयायीपिसं राजगृहय् सन्देश छ् वया बिल । वया मांजुबाजुपिसं धया हल “काय् बुइधुंका थःछेंय् छु यायेत वना च्वने माःगु दु ? थन हे लिहाँ वा ।” व राजगृहय्

हे लिहाँ वन । वयात लसकुस याना दुकया मचाया नां छुवले निग्रोध सिमाया क्वय् बूम्ह जुया नितिं मचाया नां निग्रोधकुमार धका तल । (संयोगया खँ खः) व हे दिनय् मेम्ह छम्ह सेठया भौम्हं काय् बुइकेत थःछेंय् वना च्वंबले लँय् छमा कचा सिमाया क्वय् काय् छम्ह बुइल । वयागु नां शाखकुमार तल । हानं व हे दिनय् सेठया आश्रय कया म्वाना च्वम्ह छम्ह थाज्या याइम्हसिया मिसां नं कापःया द्रँय् छम्ह काय् बुइकल । वयागु नां पोत्तिक तल । महासेठं उपिं निम्हं कुमारपिं निग्रोधकुमार बूगु दिनय् बूपिं धका सिइका इमित काय्के छुवया वलिसें तुं लहिना तल । इपिं नाप नापं तुं तःधि जुया तक्षशिला वना विद्या सय्के सिइके याना काल । निम्हं सेठपुत्रपिसं आचार्ययात निद्रः दां बिल । निग्रोधकुमारं पोत्तिकयात आखः च्वंकेगु भाला थःम्हं काल ।

आखः च्वने सिधय्का आचार्ययाके वचन कया पिहाँ वल । अले देश देशयागु सभ्यतायागु (व्यवहारिक) ज्ञान प्राप्त यायेया नितिं छसिंकथं चाःप्त्यूह्युं वाराणसी थ्यंक वल । अले सिमाक्वय् गोतुला च्वन । उगु इलय् वाराणसी जुजु सियगु न्हेन्हु दुगु जुया च्वन । “कन्हे पुष्परथ त्वःता हइ” धका नगरय् नाय्खिं च्वय्का घोषणा यात । उपिं पासापिं सिमाक्वय् गोतुला न्त्योवय्का च्वंगु इलय् पोत्तिक सुथ न्हापनं दना फेतुना निग्रोधकुमारया तुति तिया च्वं च्वन । उगु सिमाय् च्वं च्वपिं खातमध्ये च्वय् च्वम्ह छम्ह खां क्वय् च्वम्ह खाया म्हय् लाक्क खि फाना हल । वं वयाके न्यन- “थव सुनां क्तुका हःगु ?”

“पासा ! तँ चाये मते । जिपाखें मसिया क्तुं वया लाःवल ।”

“अरे ! छं जिगु म्हय् खि फायेगु थाय् सम्भे जुल । जिगु सामर्थ्याया खँ मस्यू ।”

“अरे ! मसिया क्तु. वया लाःवल धाय्क धाय्कं छं तँम्हइम्ह तँकुलु ! छंगु सामर्थ्य छु खः ?”

“गुम्हसिनं जित स्याना नइ, वयात सुथे जुइवं द्रःच्छदां दइ । जिं उकिं छाया् अभिमान मयाये ?”

“अरे ! थुलिचाय् नं अभिमान याइम्ह ! जित स्याना उकीमध्ये नलगु लाः नःम्ह कन्हे सुथय् हे जुजु जुइ । प्याथःगु ला नःम्ह सेनापति जुइ, क्वंचय् च्वंगु ला नःम्ह खजान्ची जुइ ।”

इमिगु खँ न्यना पोत्तिकं विचाः यात- ‘जिमित द्रःच्छ दां छु ख्यले दु ? राज्य हे असल जू । वं चीसकं सिमा गल

अले च्वय् दचना च्वम्ह खायात ज्वना स्यात । अले मिइ छुया नलगु ला निग्रोधयात नकल, प्याथगु ला शाखयात नकल । अले क्वंचय् च्वंगु ला थःम्हं नल । नयेधुंका धाल- “पासा निग्रोध ! छ थौं जुजु जुइ । पासा शाख ! छ सेनापति जुइ अले जि खजान्ची जुइ ।” “छं गुकथं सिइकागु ?” न्यनेवं वं इमित सकतां जुक्व फुक्क खँ न्यंकल । इपिं स्वम्हं सुथ न्हापनं वाराणसी थ्यंकः वन । अले छम्ह ब्राह्मणया छेंय् घ्यः साखः दुगु खीरजा नल । अले नगरं पिहाँ वना उद्यानय् थ्यंकः वन । निग्रोधकुमार शिलाय् गोतुल । मेपिं निम्हं पिने गोतुल ।

उगु हे इलय् न्याथी राजकीय चिं (पंखा, पगडी, खड्ग, छत्र व पादुका) यात दुने तया विचित्रगु रथ त्वःता हल । (थुकिया विस्तृत वृत्तान्त खँ महाजन जातक, जा.नं. ५२९ स वइतिनि) चित्रितगु रथ उद्यानय् थ्यंका (च्वय्) थहाँ वनेत स्वया च्वन । पुरोहितं विचाः यात- ‘ उद्यानय् सुं पुण्यवान्म्ह प्राणी दु जुइमाः ।’ व उद्यानय् वन अले कुमारयात स्वया वयागु पालिं कापः चिइका स्वत । वयागु पाली चक्रवर्ती चिं खने दत । अले विचाः यात- ‘वाराणसीयागु जक छु खँ ! थ्व जुलसा सारा जम्बुद्वीप छगुलिं जुजु जुये बहःम्ह खः । थुकथं वं सकतां पालितःयागु चिं स्वत । निग्रोधकुमार न्त्यलं चाल । ख्वालं कापः चिइकल । जनताया भीड खना मू पुला हानं दचन । पलख समय लिपा दन अले शिलाय् दचोने मुलपतिं थ्याना फेतुत । पुरोहितं पुलिं चुया धाल- “देव ! राज्यय् छपिनिगु अधिकार जुल ।” “ज्यू” धका धायेवं वयात अन हे रत्नया द्रँय् तया राज्याभिषेक यात । व जुजु जुइवं शाखयात सेनापति पद बिल अले तःसकं आदर सम्मान साथ नगरय् दुहाँ वन । पोत्तिय नं इपिलिसें तुं नगरय् वन । अबलेनिसें बोधिसत्वं धर्मानुसार राज्य याना च्वन ।

छन्हुया दिनय् वं थः मांबौपित लुमंका शाखयात धाल-“पासा ! मांबौ मदय्कं च्वने मफु । आपालं अनुयायीपिं च्वना मांबौपिं सःता हति ।” शाखं “जिगु अन ज्या मद्दु” धया म्हां धाल । अनलि पोत्तिकयात ज्या ब्वल । वं “ज्यू” धया स्वीकार यात । अले अन वया निग्रोधया मांबौपित धाल-“छिम्ह काय् जुजु जुइ धुंकल । भ्वासं नु ।” इमिसं अस्वीकार याना धाल- “तात ! जिमिके यक्व धन दु । जिपिं अन वने म्हां ।” शाखया मांबौपित धाल । इमिसं नं म्हां धाल । थः मांबौपिंथाय् वना धाल । इमिसं नं अस्वीकार याना धाल- “म्वाः, जिपिं कापः थाना नइपिं

खः ।” वं इमित खँ न्यके मफुसेलि थः वाराणसी लिहाँ वन । वं ‘सेनापतिया छेय् पलख आराम कया लँ न्यासि वयागु त्यान्हुगु लंका जक निग्रोध (जुजु) याथाय् वने माल’ धका मती तथा सेनापतिया निवासस्थानया छेय् लुखाय् थ्यं: वना ध्वाखापालेयात सूचं विइके छ्वत- “छंमह पासा पोत्तिय धयाम्ह पासा थ्यंक: वःगु दु ।” वं वना वयात धा:वन- थ्वं जित राज्य मब्यूसे निग्रोधयात राज्य बिल” धका मनय् वैर तल । वं व वःगु खँ न्यनेखतं तँ पिकाल अले धाल- “गनया खः जि वया पासा ! थ्व वें दासीपुत्र ! ज्वं ।” थुकथं वं ल्हाः तुति व पुलिइ दाय्का ककुतिना पितिना हल । वं विचाःयात- ‘शाखं जिगुपाखें हे सेनापति पद काःगु खः । अकृतज्ञ, मित्रद्रोही जित दाय्का पितिना हल । निग्रोध पण्डितमह खः । कृतज्ञमह खः । सत्पुरुष खः । वयाथाय् वने माल ।’ वं लाय्कु ध्वाखाय् थ्यंक: वना सूचं विइके छ्वत- “पोत्तिय धयाम्ह छं पासा ध्वाखाय् थ्यंक: वया च्वन ।” जुजुं वयात सःतके छ्वल । वःगु खना आसनं दना, लसकुस याना, म्हफु मफु न्यना वयात सँ चाके बिया, मोल्हुइके बिल । अनलि सकतां प्रकारयागु तिसां तिइकल । अले थीथी सासाःगु भिभिं गु भोजन याका सुखपूर्वक नापं फेतुइकल । अनलि वं माबौपिनिगु वारे न्यन । माबौपिं वइ मखु धका सिइकल । शाखं नं पोत्तियं जुजुयात ‘जिगु विरुद्धय् खँ मन्यंकेमा, जिगु न्त्योने छुं धाये फइ मखु, धका’ मती तथा व अन हे थ्यंक वल । पोत्तियं नं वयागु न्त्योने हे जुजुयात सम्बोधन याना न्यन- “देव ! छुं छपिसिं विश्वास याना विज्यायेला, जि लँय् न्यासि वयागुलि त्यान्हुगुलि शाखया छेय् पलख आराम कया थन वये धका मती लुइका (थ्वयागु) छेय् थ्यंक: वना । शाखं जिं म्हमस्यू धया जित दाय्का पितिना हल ।” वं स्वपू गाथात धाल-

“जिं थ्वयात म्हमस्यू, थ्व सु खः, अथवा सुयाम्ह खः, गुगु थ्व शाखं जित धाल, हे निग्रोध ! छपिसिं थ्वयात छुं धका भाःपिया विज्याना ?”

“शाखया आज्ञाकारीपिसिं जित ख्वाल्य् दाय्या गतां ज्वना पितिना हल ।”

“हे जनाधिप ! छपिनि पासा दुर्मतिमह, अकृतज्ञमह, द्रोहीमह शाखं थुजागु अनार्य ज्या यात ।”

वयागु खँ न्यना जुजुं प्यपु गाथात धाल-

“हे पासा ! छं जित, जिं थ्वयात म्हमस्यू धका सुनानं धाःगु मताः धयागु गुबलें न्यने मर्ननिगु खँ शाखं धाल धका कना च्वन ।”

“छं, जि व शाख निमह पासापिनि जीविकाया दाता खः । छं हे जिमित मनुष्यलोक्य् महान् ऐश्वर्य ब्यूमह दाता खः । छं हे कारणं जिमित (थुजागु) ऋद्धि दुगु खँय् जिमित छं शंका मडु ।”

“गथे मिइ लाःगु पुसा छ्वया वनी, बुया वइ मखुथें असत्पुरुषपिनिप्रति यानागु उपकार छ्वया वनी, बुया वइ मखुगु जुया च्वन ।”

“आर्यवृत्ति दुपि, शीलवान्पिं तथा कृतज्ञ गुण स्यूपिं मनुतयप्रति यानागु उपकार भिं गु बुई पिइगु पुसाथें नाश जुया वनी मखुगु जुया च्वन ।”

निग्रोधं थुकथं धया च्वंबले शाख अन हे दना च्वंगु दुगु जुया च्वन । जुजुं न्यन- “शाख ! थुमह पोत्तिकयात म्हस्यूला ?” वं न्वंमवासे सुम्क च्वं च्वन । राजाज्ञा व्युव्युं च्यापुगु गाथा धाल-

“थुमह दुष्टमह ठागाहा असत्पुरुष शाखयात भालां सुया स्थाना व्यु, थ्व म्वाना च्वनिगु जित यःता मजू ।”

जुजुयागु हुकुम न्यना “थुमह मूर्ख जिगु कारणं मसिइमा” धका मती तथा गुपुगु गाथा धाल-

“महाराज ! थ्वयात क्षमा बिया विज्याहुँ । लिकाये धुंकूगु प्राणयात तयेगु सम्भव मजू । हे देव ! असत्पुरुषयात क्षमा याना विज्याहुँ । जित थ्वयागु मरण यः मजू ।”

जुजुं वयागु खँ न्यना शाखयात क्षमा बिल । वया जुलसा पोत्तिययात सेनापति दय्के मास्ति वःगु खः । अथेनं वं इच्छा मयाः । वं वयात सकतां श्रेणीपिनिगु मुद्दा स्वयेगु अधिकार दुमह भण्डागारिकयागु पद बिल । न्हापा थ्व पद मदुगु खः, अबलेनिसें दुगु जुल । लिपा जूबले, पोत्तिय भाण्डागारिकं काय्त्थाय्पिं दय्कल । वं थः काय्म्ह्याय्पिंत उपदेश विइया नितिं थुगु अन्तिम गाथा धाल-

“निग्रोधयात जक सेवन या । शाखयाथाय् वने मते । शाखयाथाय् म्वाना च्वनेगु सिबे बरु निग्रोधया नितिं सिना वनेगु भिं जू ।”

शास्तां थुगु धर्मदेशना न्त्यथना “भिक्षुपिं ! देवदत्त आः जक अकृतज्ञमह मखु, न्हापा नं अकृतज्ञमह हे खः” आज्ञा जूसे जातकयागु स्वापू क्यना विज्यात । उगु इलय् शाख देवदत्त खः । पोत्तिय आनन्द खः । निग्रोध जुलसा जि हे खः ।

# MEDITATION INSTRUCTIONS

*In this very life*  
**Mahasi Sayadaw**

The Buddha suggested that either a forest place under a tree or any other very quiet place is best for meditation. He said the meditator should sit quietly and peacefully with legs crossed. If sitting with crossed legs proves to be too difficult other sitting postures may be used. For those with back trouble a chair is quite acceptable. It is true that to achieve peace of mind, we must make sure our body

is at peace. So it is important to choose a position that will be comfortable for a long period of time. Sit with your back erect, at a right angle to the ground, but not too stiff. The reason for sitting straight is not difficult to see. An arched or crooked back will soon bring pain. Furthermore, the physical effort to remain upright without additional support energizes the meditation

practice. Close your eyes. Now place your attention at the belly, at the abdomen. Breathe normally, not forcing your breathing, neither slowing it down nor hastening it, just a natural breath. You will become aware of certain sensations as you breathe in and the abdomen rises, as you breathe out and the abdomen falls. Now sharpen your aim and make sure that the mind is attentive to the entirety of each process. Be aware from the very beginning of all sensations involved in the rising. Maintain a steady attention through the middle and the end of the rising. Then be aware of the sensations of the falling movement of the abdomen from the beginning, through the middle, and to the very end of the falling. Although we describe the rising and falling as having a beginning, middle, and an end, this is only in order to show that your awareness should be continuous and thorough. We do not intend you to break these processes into three segments. You should try to be aware of each of these movements from beginning to end as one complete process, as a whole. Do not peer at the sensations with an over-focused mind, specifically looking to discover how the abdominal movement begins or ends. In this meditation it is very important to have



both effort and precise aim, so that the mind meets the sensation directly and powerfully. One helpful aid to precision and accuracy is to make a soft mental note of the object of awareness, naming the sensation by saying the word gently and silently in the mind, like "rising, rising...falling, falling." Returning from Wandering There will be moments when the mind wanders off. You will start to think of something. At

this time, watch the mind! Be aware that you are thinking. To clarify this to yourself, note the thought silently with the verbal label "thinking, thinking," and come back to the rising and falling. The same practice should be used for objects of awareness that arise at any of what are called the six sense doors: eye, ear, nose, tongue, body, and mind. Despite making an effort to do so, no one can

remain perfectly focused on the rising and falling of the abdomen forever. Other objects inevitably arise and become predominant. Thus, the sphere of meditation encompasses all of our experiences: sights, sounds, smells, tastes, sensations in the body, and mental objects such as visions in the imagination or emotions. When any of these objects arise you should focus direct awareness on them, and use a gentle verbal label "spoken" in the mind. During a sitting meditation, if another object impinges strongly on the awareness so as to draw it away from the rising and falling of the abdomen, this object must be clearly noted. For example, if a loud sound arises during your meditation, consciously direct your attention toward that sound as soon as it arises. Be aware of the sound as a direct experience, and also identify it succinctly with the soft, internal verbal label "hearing, hearing." When the sound fades and is no longer predominant, come back to the rising and falling. This is the basic principle to follow in sitting meditation. In making the verbal label, there is no need for complex language. One simple word is best. For the eye, ear, and tongue doors we simply say, "Seeing, seeing... Hearing, hearing... Tasting,

tasting.” For sensations in the body we may choose a slightly more descriptive term like warmth, pressure, hardness, or motion. Mental objects appear to present a bewildering diversity, but actually they fall into just a few clear categories such as thinking, imagining, remembering, planning, and visualizing. But remember that in using the labeling technique, your goal is not to gain verbal skills. Labeling technique helps us to perceive clearly the actual qualities of our experience, without getting immersed in the content. It develops mental power and focus. In meditation we seek a deep, clear, precise awareness of the mind and body. This direct awareness shows us the truth about our lives, the actual nature of mental and physical processes. Meditation need not come to an end after an hour of sitting. It can be carried out continuously throughout the day. When you get up from sitting, you must note carefully — beginning with the intention to open the eyes. “Intending, intending... Opening, opening.” Experience the mental event of intending, and feel the sensations of opening the eyes. Continue to note carefully and precisely, with full observing power, through the whole transition of postures until the moment you have stood up, and when you begin to walk. Throughout the day you should also be aware of, and mentally note, all other activities, such as stretching, bending your arm, taking a spoon, puffing on clothes, brushing your teeth, closing the door, opening the door, closing your eyelids, eating, and so forth. All of these activities should be noted with careful awareness and a soft mental label. Apart from the hours of sound sleep, you should try to maintain continuous mindfulness throughout your waking hours. Actually this is not a heavy task; it is just sitting and walking and simply observing whatever occurs.

## WALKING MEDITATION

During a retreat it is usual to alternate periods of sitting meditation with periods of formal walking meditation of about the same duration, one after another throughout the day. One hour is a standard period, but forty-five minutes can also be used. For formal walking, retreatants choose a lane of about twenty steps in length and walk slowly back and forth along it. In daily life, walking meditation can also be very helpful. A short period — say ten minutes — of formal walking meditation before sitting serves to focus the mind. Beyond this advantage, the awareness developed in walking meditation is useful to all of us as we move our bodies from place to place in the course of a normal day. Walking meditation develops balance and accuracy of awareness as well

as durability of concentration. One can observe very profound aspects of the Dhamma while walking, and even get enlightened! In fact a yogi who does not do walking meditation before sitting is like a car with a rundown battery. He or she will have a difficult time starting the engine of mindfulness when sitting. Walking meditation consists of paying attention to the walking process. If you are moving fairly rapidly, make a mental note of the movement of the legs, “Left, right, left right” and use your awareness to follow the actual sensations throughout the leg area. If you are moving more slowly, note the lifting, moving and placing of each foot. In each case you must try to keep your mind on just the sensations of walking. Notice what processes occur when you stop at the end of the lane, when you stand still, when you turn and begin walking again. Do not watch your feet unless this becomes necessary due to some obstacle on the ground; it is unhelpful to hold the image of a foot in your mind while you are trying to be aware of sensations. You want to focus on the sensations themselves, and these are not visual. For many people it is a fascinating discovery when they are able to have a pure, bare perception of physical objects such as lightness, tingling, cold, and warmth. Usually we divide walking into three distinct movements: lifting, moving and placing the foot. To support a precise awareness, we separate the movements clearly, making a soft mental label at the beginning of each movement, and making sure that our awareness follows it clearly and powerfully until it ends. One minor but important point is to begin noting the placing movement at the instant that the foot begins to move downward. A New World in Sensations.



## भ्रम

कविता : प्रदीप रत्न शाक्य

चिहान र मशानको  
द्वन्दमा  
मृत आत्माहरू  
मेरो सपनामा आई  
चिच्याउँछन  
म वेदना  
यसैले चिन्ने कोसिस गर्छु ।



हतारिदै मनसंग सोध्छु  
को ,के हुन यिनीहरू ?  
"अदृश्य ! निराकार !"  
विवश जवाफ !

मस्तिष्कसंग सोध्छु  
"म यस्तै द्वन्दको घाइते  
देख्छु मात्र रक्त बहाव  
छुटयाउने उपकरण छैन ।"  
यस्तै जवाफ !

म उत्सुकताको बन्दी  
ती नै आत्माहरू केलाउँदै  
डराई डराई सोध्छु  
को हौ तिमीहरू ?

अट्टहास  
हा हा हा हा जस्ता  
अतिरंजित गुञ्जन सुनै !  
लाग्यो यी प्रतिप्रश्न मलाई !

म भस्किउँ  
आफुलाई नियालै  
देख्छु वैभवका दृष्यहरू  
तँ फलाना होस्  
जस्ता अंकित चित्रण !

पूर्वजका सपनाहरू  
सायद तिनीहरू नै हो कि  
दाइत्वका छायाँ भई  
म भित्र सल्बलाइरहे  
जसरी संस्कार संस्कृति धर्म !

"तिमी जीवन  
तर प्रकृतिमा गधा देखेर नै  
हामी लाइन आइरहेका छौं ।"  
शब्द यस्तै बुन्दै आइरहे उनीहरू ।

"हुन इन्द्रिय तिम्रो  
हाम्रो जिन्दगी  
हुन वेदना तिम्रो  
हाम्रो बाटो  
होस् यसैले तँ हाम्रो सपना  
हरेक पल  
हरेक धडकन  
तँ हाम्रो स्वरूप भई  
कोलाहल बन्नै पर्छ  
वर्गिय आत्माको चेतना जस्तै ।"  
यस्तै चित्कार भई गुञ्जिरहे उनीहरू !

लाचार म  
दुरुस्तै  
एउटा मैन भई बल्दै,  
बग्दै हेरिरहँ ।

जब म ब्यूभिएँ  
चारै तिर  
म तिमी ऊ हामी भनिरहेका  
जीवित बनाउँदाहरू  
म जस्तै देखिरहँ अतृप्त  
भ्रमित तृष्णा !  
मैले खोजिरहँ केलाउँदै  
वेद त्रिपिटक बाइबल कुरानले जस्तै  
मानवता !

चिहान र मशानको  
द्वन्दमा  
मृत आत्माहरू  
मेरो सपनामा आई  
चिच्याउँछन  
म वेदना  
यसैले चिन्ने कोसिस गर्छु ।

## पाँच दिवसीय धर्म देशना सम्पन्न

ललितपुर स्थित महालक्ष्मी नगरपालिका चाँगाथलीस्थित चाँगाथली बुद्ध विहार थप निर्माणार्थ पाँच दिवसीय शान्ति धर्म देशना कार्यक्रम मिति २०७५ मंसिर २२ गते शनिवार चाँगाथली बुद्ध विहारको प्रांगणमा सिद्धिमंगल बुद्ध विहार प्रमुख श्रद्धेय भिक्षु विमलो स्थविर



तथा महालक्ष्मी नगरपालिका प्रमुख रामेश्वर श्रेष्ठको संयुक्त रूपमा समुद्घाटन गरिएको थियो ।

पाँच दिवसीय शान्ति धर्मदेशना कार्यक्रम श्रद्धेय भिक्षु विमलो स्थविर भन्तेबाट समुद्घाटन तथा धर्मदेशना प्रारम्भ



भएको उक्त कार्यक्रममा श्रद्धेय भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविर, श्रद्धेय पञ्जासार स्थविर, श्रद्धेय भिक्षु नायको स्थविर तथा श्रद्धेय भिक्षु खेम भन्तेहरुबाट निरन्तर ५ दिनसम्म भव्यताका साथ सम्पन्न भएको उक्त धर्म देशना कार्यक्रममा विभिन्न विहार, संघ-संस्था तथा श्रद्धालु उपासक उपासिकाहरु वृहत सहभागितामा विहार निर्माण गर्न आर्थिक संकलन गरी भव्यताका साथ सम्पन्न भएको थियो ।

## बुद्धपूजा, धर्मदेशना तथा ध्यान भावन

मिति २००७५ पुष १४ गते शनिवार काठमाडौं स्थित बुद्ध विहार भृकुटीमण्डपका उपासकोपासिकाहरुको स-श्रद्धापूर्वक महालक्ष्मी नगरपालिका सिद्धिपुर-६



स्थित श्री सिद्धिमंगल बुद्ध विहारमा एक दिवसीय बुद्ध-पूजा/धर्मदेशना/ध्यान भावना/भोजन दान कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो ।

सिद्धिमंगल विहार परिवार तथा बुद्ध विहार भृकुटीमण्डप विहार परिवार उपासकोपासिकाहरुको संयुक्त रूपमा बुद्ध-पूजा, पवित्र-परित्राण, विशेष धर्मदेशना तथा ध्यान भावना तथा भोजनदान गरी कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो ।

## बुद्ध प्रतिमा प्रतिस्थापन गर्न शिलान्यास

मिति २०७५ पुष २५ गते बुधवार विहान महालक्ष्मी नगरपालिका-६ सिद्धिपुर स्थित तःधःननी बोधि बाटिकामा भगवान् बुद्ध प्रतिमा प्रतिस्थापन गर्नको लागि एक भव्यताका साथ शिलान्यास कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ ।



श्री सिद्धिमंगल बुद्ध विहार प्रमुख भिक्षु विमलो स्थविर भन्तेको प्रमुख आतिथ्य तथा महालक्ष्मी नगरपालिका वडा नं. ६ अध्यक्ष श्री बासुदेव महर्जन, विशिष्ट अतिथि तथा अन्य



वडा सदस्य तथा विभिन्न गन्यमान्य व्यक्तित्वहरुको बृहत सहभागितामा बौद्ध परम्परा अनुसार पाठ पुजा/उपदेश गरी बुद्ध-प्रतिमा स्थापना गर्न श्रद्धेय भिक्षु विमलो स्थविर भन्तेको प्रमुखतामा तथा जनप्रतिनिधिहरुको सहभागितामा संयुक्त रुपमा शिलान्यास सम्पन्न गरिएको छ ।

बोधि बाटिका बुद्ध व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष नातीकाजी महर्जनको सभापतित्वमा सम्पन्न उक्त सभामा वडा अध्यक्ष बासुदेव महर्जन लगायत सम्बन्धित व्यक्तित्वहरुले मन्तव्य सहित आर्थिक संकलन गरिएको उक्त शिलान्यास कार्यक्रम अन्तमा पुण्यानुमोदन गरि सम्पन्न गरिएको थियो ।

## १० दिने शुकूलपुत्र प्रवज्या शिविर सम्पन्न

श्रद्धेय उप-संघनायक, अगममहापण्डित, धम्मचरिय विश्व शान्ति विहार प्रमुख डा. भिक्षु ज्ञानपूर्णक महास्थविर भन्ते ८० औं वार्षिक महोत्सवमा विश्व शान्ति विहार तथा लुम्बिनी स्थित 'रोयल थाई मोनास्ट्री' को संयुक्त आयोजनामा १० दिने शुकूलपुत्र प्रवज्या शिविर लुम्बिनी तथा काठमाडौं गरी मंसिर १५ गते विश्व शान्ति विहारमा सम्पन्न भएको छ ।

१० दिने उक्त शुकूलपुत्र प्रवज्या शिविरको उद्घाटन समारोह भगवान बुद्ध जन्मभूमि लुम्बिनीमा १०९ जनाको सहभागितामा श्रामणेर प्रवज्या गरी ५ दिन सम्म लुम्बिनी स्थित रोयल थाई मोनास्ट्रीमा बौद्ध शिक्षा आर्जित तथा अभ्यास गरी ५ दिन काठमाडौं स्थित विश्व शान्ति विहारमा रही विभिन्न श्रद्धेय भिक्षुगण तथा बौद्ध



विद्वानहरुबाट बौद्ध परियत्ति शिक्षा बौद्ध प्रतिपदा ध्यान भावनाको अभ्यास एवं बौद्ध संस्कारको अनुशरण तथा विभिन्न स्थानमा भिक्षाटनको आयोजना साथै समसाजिक शिक्षाहरु प्रदान गरी मंसिर १५ गते शनिवार श्रद्धेय उप-संघनायक अगममहापण्डित, धम्मचरिय डा. भिक्षु ज्ञानपूर्णक महास्थविरको सहभागिता एवं ओवाद प्रदान गरी कार्यक्रम भव्यताका साथ सम्पन्न गरिएको थियो ।

## जापान्य विश्व बौद्ध भातृत्व सम्मेलन

२९ क्व:गु विश्व बौद्ध भातृत्व संघ WFB, २० क्व:गु विश्व बौद्ध युवा भातृत्व संघ WFBY ११ औं विश्व बौद्ध विश्वविद्यालय WBU या सम्मेलन वंगु कार्तिक १९ गते निसं २३ गते तक जापानया नारिता शकरय सम्पन्न जुल । उगु सम्मेलनय विश्वया ३७ देय या १३५ गू बौद्ध संघसंस्थाया प्रतिनिधि पिनिगु सहभागीता



दुगु खः । उगु सम्मेलनय नेपाः पाखें WFBY भाजु पद् मज्योति उपाध्यक्ष व रत्नमान शाक्य वातावरणय को-चेयर मनोनित जुयादीगु दुसा WFBY य अरणीतारा वज्राचार्य उपाध्यक्ष व समन शाक्य सह-महासचिवय निर्वाचित जुया दिगु दु ।

सन् १९५० मे २५ तारिखय कोलोम्बो व श्री लंकाय विश्वन्यंकया बौद्ध समूह दथुई आपसी सहयोग, सद्भाव तयाः छ्धिछ्धुपं जुयाः विश्वन्यंक शान्ति दयेमाः धइगु आज्जु ज्वनाः थुगु संस्था नीस्वने ज्या जुगु खः । निर्दया छ्क्वः थुकथया सम्मेलन जुइगुलिई नेपाल नं WFB या प्यक्वःगु व भिंप्यक्वःगु ऐतिहासिक सम्मेलन आयोजना याये धुंकुगु दु । व्वति कापिं सकल प्रतिनिधिपिंस याकोहामा शहरय सिहोजिजि देगलय विश्वया शान्ति कामना यासं सम्मेलन क्वचायेकुगु खः ।



## एक दिने बौद्ध जागरण शिविर

- नन्द रत्न शाक्य, YMBA Nepal

भगवान बुद्ध आज्ञा जुया विज्यागु दु 'सम्बदानं धम्मदानं जिनाति' थुकिया अर्थ फुक्क दान यात धर्मदानं त्याकि, दान मध्ये धर्म दान उच्च जू, बहुजन हित व बहुजन सुखया नितिं निःस्वार्थ भावनां फूःसा थःम्ह धर्मया खँ कनेगु धर्मया बारे लेख, रचना च्या प्रकाशन यायगु, मफुसा मेपिन्स च्या तगु ज्ञान गुणया सफु, रचना, लेख आदि प्रकाशन याना विडगु वा याकेगु, धर्मया ज्याया पिन्त सहयोग यायगु, इमित प्रेरणा विडगु वा उकिया नितिं उचित वातावरण तयार याना विडगु ज्या फुक्क धर्मदान खः ।

भगवान बुद्धया ध्वहे वचनयात अनुशरण याना युवक बौद्ध मण्डल YMBA पाखें विभिन्न उपसमिति गठन याना बुद्धया उपदेशयात थःपिन्सन अध्ययन यायेगु याकेगु, मेपिन्स च्वगु लेख रचना यात सफुया रुपय वा सांगितिक अडियो भिडियो CD या रुपय प्रकाशन यायगु याना वयाच्वगु दु । उलि जकमखु बौद्ध जुयान बुद्ध धर्म सम्बन्धि ज्ञान मदया च्वपिन्त इमिगु हे गाँ गाँमय त्वा



त्वलय वना श्रद्धेय भिक्षु बौद्ध विद्वान आदि च्वना यंका बुद्ध शिक्षा विइत बौद्ध जागरण शिविर न्ह्याका वया च्वनागु जुल ।

ध्वहे भवलय नेपाःया पूर्वी भेगय लागु मोरङ्ग जिल्लाया उर्लावारीया स्वयम्भू चैत्य बुद्ध महाविहारय युवक बौद्ध मण्डल YMBA या आयोजनाय स्वयम्भू चैत्य बुद्ध महाविहारया व्यवस्थापनय न्हिछि, यंक (१ दिनय) १६औं



बौद्ध जागरण शिविर कार्यक्रम मिति २०७५ साल मंसिर २९ गते शनिवार अतिक बाँलाक, सफलतापूर्वक न्ह्याइपुक्क सम्पन्न जुल, उगु शिविरय उर्लावारीया शाक्य, तामाङ्ग, मगर नापनापं विभिन्न जातजातिया उपासक उपासिका याना ६५ म्ह उपस्थिति दुगु खः । कार्यक्रमय स्वयम्भू चैत्य बुद्ध महाविहारया अध्यक्ष गोवर्द्धन शाक्यजू लसकृश याना विज्यागु खः, प्रशिक्षक एव. श्रद्धेय भिक्षु विमलो स्थविर ज्यू न भगवान बुद्धया समुख त्वः देवा च्याका शिविर उदघाटन याना विज्यागु खः ।

युवक बौद्ध मण्डलया अध्यक्ष सुश्री अरणीतारा वज्राचार्यजू शिविरया आवश्यकता व उद्देश्य बारे प्रस्तुत याना विज्यागु नापं उगु विहारया धम्महलय कार्पेट लायत YMBA पाखें रु. ५०००।- व उपासक कपिल शाक्य पाखें रु. ५०००।- याना जम्मा रु. १००००।- सश्रद्धा पूर्वक अध्यक्ष पाखें दान याना विज्यागु खः । कार्यक्रमय स्वयम्भू चैत्य बुद्ध महाविहारया युवा सदस्य पिन्स व युवक बौद्ध मण्डल साँस्कृतिक उपसमिति पाखें ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत याना विज्यागु खः ।

श्रद्धेय भन्ते पाखें पञ्चशील प्रदान याना न्ह्याकुगु कक्षाय दकलें न्हापा पञ्चशील विषयलय श्रद्धेय विमलो स्थविर ज्यू पाखें कक्षा न्ह्याका विज्यागु खः । वयक न शील धैगु छु खः, थुकिया महत्व छु ;, शील पालना याना छु फाइदा जुइ, शील पालना याना जीवनयापन याना च्वपिं व शील पालना मयापिनिगु भिन्नता क्यना अतिहे सरल रुप न्ह्याइपुक्क स्यना विज्यागु खः । शीलया कक्षा लिपा वसपोलं छु ईया दिपा लिपा वयकः न चतुआर्य सत्य विषयलय मेगु कक्षा न्ह्याका विज्यागु खः। वसपोलं चतुआर्य सत्य छु खः धका ध्वाथुक्क चतु धायवले ४ (चार) अथवा प्यंगू धागु खः व आर्य धायवले सत्पुरुष पिन्स थः व थःहे भोगेयाना उकियात ब्याख्या याना थःपिन्स हे साक्षत्कार याना याइगु जुया हे आर्य धागु व सत्य धायवले थ्व गुबलें हे हिला मवनिगु जुया थ्व सत्य खः धका बाँलाक थुइका विज्यागु खः व प्यंगु आर्य सत्य थथे दु १) दुःख सत्य २) दुःख समुदाय सत्य ३) दुःख निरोध सत्य व ४) दुःख निरोध प्रतिपदा आर्य सत्य

खः धासैं वसपोलं थुपिं प्यंगु यात न अतिकं हे सरल रुपं थुइक कना विज्यागु खः । थपिं कक्षा लिपा भोजनया समय जूगुलिं श्रद्धेय भन्ते यात दकलैं न्हापा भोजन दान यानालि उपस्थित प्रशिक्षार्थि लगायत सकलयात भोजन प्रदान यागु खः, थुगु न्हिछि यकं जुगु शिविरया लागि जलपान, भोजन व खाजाया व्यवस्थापन स्वयम्भू चैत्य बुद्धविहार पाखें याना विज्यागु खः ।

भोजन लिपा प्रशिक्षक भक्त शाक्यजू व्यवहारीक जीवनय् अतिकं महत्वपूर्णगु मनु न मनुयात यायमागु कर्तव्यया खँ



दुध्यागु गृह विनय विषयल्य कक्षा कया विज्यागु खः, गृह विनय धयागु गृहस्थी पिन्स पालना यायमागु नियम हे गृह विनय खः धासैं व्यवहारीक जीवनय माँ अबु पिन्स थःमस्तयत यायमागु कर्तव्य व मस्तयसँ माँ अबु पिन्त यायमागु कर्तव्य यात थइकेत सिंगालवाद जातक कथा यात न्हयोब्वसँ बाँलाक थुइका विज्यागु खः । थ्व कक्षाया छुँ ई लिपा हानं श्रद्धेय भन्ते जू मंगल सुत्र विषयल्य कक्षा कया विज्यागु खः। मंगल सुत्र छु खः, थ्व गान कना विज्यागु धैगु बाँलाक कना विज्यागु दु । मंगल सुत्र देवलोकेय च्वपि द्यो पिन्त नाप नापं मनुस्य पिन्त कनाविज्यागु



खः, मंगल सुत्र धैगु जीवन न्हयकेगु छगु कला खः धासैं थकि दुगु ३८ मंगल (स्वीड च्यागु) मध्ये छगु

**असेवना च बालानं, पण्डितानञ्च सेवना**

**पुजा च पुजनेयान एतं मंगल मुत्तमं ॥**



थुकिया अर्थ खः मूर्ख तयगु संगत मयायगु ज्ञानीजन पिनिगु संगत यायगु, आदर गौरव तय योग्य पिन्त सम्मान यायगु थ्वहे उत्तम खः। थुगु गाथा यात वसपोलं विस्तृत रुपं व्याख्या याना कना विज्यागु खः । समय अभावया कारण मंगल सुत्रया कक्षा यात क्वचायका १६औं बौद्ध जागरण शिविरया समापन कार्यक्रम शुरु जुगु जुला उक्त समापन कार्यक्रमय् प्रशिक्षार्थी मिसा व मिजँ निम्हसिनं न शिविरया वारे थःथगु नुगः खँ तसैं थ्व थें जागु शिविर जिमिसँ न्हापागु पटक कयागु खः जिपिं बौद्ध जुयानं वसपोल भगवान बुद्धं बिया विज्यागु उपदेश थुलि व्यवहारीक जू धका जिमिसँ मस्यू थौया शिविरं जिमित न्हयो वया च्वपिन्त न्हयलँ चाय्का ब्यूगु दु, थ्वथें जागु शिविर हान हानं यावय्त इनाप याना विज्यागु खः ।

थ्वया लिपा श्रद्धेय भन्ते पाखें प्रशिक्षार्थि पिन्त प्रमाणपत्र प्रदान याना विज्यागु खः। कार्यक्रमय् आयोजक युवक बौद्ध मण्डल पाखें अध्यक्ष अरणी तारा बज्राचार्य, नि.ब.एवं कार्यक्रमया संयोजक राजेश शाक्य, सचिव नन्द रत्न शाक्य, सह सचिव तिर्थ रत्न शाक्य, भू पु अध्यक्ष एवं का.स. सुरेन्द्रराज शाक्य, धम्म छात्रावृत्तिया संयोजक एवं का.स. ज्ञान मूनि शाक्य, शनिवारीय प्रवचन कार्यक्रमया संयोजक एवं का.स. बुद्ध रत्न शाक्य, सदस्य प्रज्ञा शाक्य नापं सिद्धिमंगल विहारया श्रद्धेय भिक्षु विमलो स्थविर, भक्त शाक्य, कपिल शाक्य व पविता शाक्य याना १२ जना (भिनिम्ह) सहभागी जुगु खः । कार्यक्रमया अन्तय थुगु शिविर संचालनया नितिं आर्थिक ग्वहालि याना विज्यापि नापनापं प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपं ग्वहाली यापिं दक्खिसित शिविरया संयोजक एवं निवर्तमान अध्यक्ष राजेश शाक्य पाखें साधुवाद, धन्यवाद बिया विज्यागु खः। कार्यक्रम संचालन सुरेन्द्रराज शाक्य व नन्दरत्न शाक्य संचालन विज्यागु खः ।

कार्यक्रमया अन्तय सकल सत्व प्राणी पिन्त हित सुख जुइमा धैगु कामना याना पुण्यानुमोदनं सम्पन्न जुल ।

भवतु सब्ब मङ्गलं ।