साहित्य र समाज

(लेख संग्रह)

सुश्री नानीमैयाँ मानन्धर

https://dhamma.digital

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

साहित्य र समाज

(लेख संग्रह)

विदुषी श्री सुषमा वज्राचार्यज्यूलाई
सादर उपहार!
नानीमैयाँ
२०८१/३/२९

Literature and Society

(A Collection of articles)

**WRITTEN
BY**

MISS NANI MAIYA MANANDHAR

Dhamma.Digital

लेखिका :

सुश्री नानीमैयाँ मानन्धर

https://dhamma.digital

प्रकाशक:

ज्ञानकीर्ति विहार
बेखागल्ली, खुसिबुँ, नयाँबजार-१६
काठमाडौं, नेपाल
फोन नं. ०१-४३५८९९३

(सर्वाधिकार लेखिकामा सुरक्षित)
(All right reserved)

प्रथम संस्करण ५०० प्रति
(First Edition: 500 copies)

पुस्तक प्रकाशन गर्न सहयोग गर्ने:
श्री भाइराजा मानन्धर, ठमेल, सातघुम्ती, काठमाडौं
कम्प्युटर सेटिङ्ग : रुबी प्रधान
कभर : मनरा प्रजापति

बुद्ध सम्बत - २५६६ Buddha Era – 2566
विक्रम सम्बत - २०७९ Bikram Era – 2079
नेपाल सम्बत - ११४३ Nepal Sambat –1143
ईश्वी सम्बत - २०२३ Christian Era- 2023

भावि पुस्तक प्रकाशनको लागि सहयोगार्थ
मूल्य : १५०।-

पुस्तक प्राप्ति स्थान:
ज्ञानकीर्ति विहार, नयाँबजार-१६, काठमाडौं
फोन नं.: ०१-४३८१५८१
९४५/३२, लेखनाथ सडक, कुमारी गल्ली, नयाँबजार
काठमाडौं, नेपाल ।
फोन नं. ०१-४३६००३०, ४३५८९९३

मुद्रण : भिन्तुना प्रिन्टर्स (प्रा.) लि., ढल्को यैं ।
०१-५३५८०२५, bhintunap@gmail.com

ISBN : 978-9937-1-4091-1

https://dhamma.digital

समर्पण !

मेरो भाइ,
भाइराजा मानन्धर !

सानै उमेरदेखि अह्राएको काम गर्न नाई नभन्ने,
म जहिले जहाँ जानु छ मलाई सँधै साथ दिने,

१४ वर्षसम्म प्रत्येक शुक्रवार विहान
रेडियो नेपालबाट प्रसारित हुने
धार्मिक प्रवचन कार्य-क्रममा
अटूट सहयोग गरी दिने,

ज्ञानकीर्ति विहार निर्माण कार्यमा
श्रद्धापूर्वक सहयोग दिई मद्दत गर्ने,

अस्वस्थ हुँदा मलाई चाहिँदो हेरचाह गर्ने,
मेरो भाइ !

भाइराजा मानन्धरको कर-कमलमा
यो पुस्तक

सहानुभूति एवम् मैत्रीपूर्ण हृदयले
अर्पण गर्दछु !

Dhamma Digital
https://dhamma.digital

https://dhamma.digital

विषय सूचि

विषय	लेखेको मिति	पृष्ठ
भूमिका		**क - च**
दुई शब्द		**छ - झ**
१. साहित्य र समाज (लेख संग्रह)	वि.सं. २०२६ भाद्र ३० गते	१
२. ऐना	वि.सं. २०३२ जेष्ठ ३० गते	६
३. सुख के मा ?	वि.सं. २०२६	९
४. भ्रमण संस्मरण	वि.सं. २०३० पौष १ गते	१०
५. मेरो प्रारम्भिक शिक्षा क्षेत्रको एक संस्मरण	वि.सं. २०३०	२४
६. आजको दुनियाँ	सन् १९७२, अक्टुवर ५	३१
७. नेपाल विपश्यना केन्द्रले ध्यान देला कि ?	वि.सं.२०४० वैशाख	३६
८. मृत्युको समयमा चित्तको अवस्था	वि.सं.२०६० चैत्र २१ गते	३८
९. मेरो प्राथमिक विद्यालयको स्वर्ण जयन्ती	वि.सं. २०५८	४२
१०. एक अतुलनीय नारी महाप्रजापति गौतमी	वि.सं. २०५३ वैशाख	४६
११. बुद्ध एक महामानव	वि.सं. २०५६ वैशाख	५४
१२. बुद्ध धर्ममा चार आर्य सत्य र अष्टांगिक मार्ग	वि.सं. २०३६	५९
१३. भगवान बुद्धको मूल उपदेश तथा परियत्ति शिक्षा	सन् २००९ मे	६३
सन्दर्भ ग्रन्थहरू :-		**६६**

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

भूमिका

एक दिन अचानक आदरणीय सुश्री नानीमैयाँ दिदीको फोन आयो, सामान्य भलाकुसारी पछि दिदीले भन्नु भयो, "सुष्माजी, मैले धेरै समय पहिले केही लेख रचनाहरू लेखी राखेको थिएँ । अहिले ती रचनाहरू संकलन गरी पुस्तकको रूपमा प्रकाशन गर्ने विचार छ । तपाईले यसमा केही शब्दहरू लेखी दिनु भए राम्रो हुने थियो" मैले पनि केही नसोचिकन "भैहाल्छ नि" भने । वहाँ मेरो गुरुआमा पनि, अनि बुद्ध शिक्षामा निक्कै दखल हुनु भएकी, विद्वान मेरी दिदी हुनुहुन्छ। वहाँले 'जीवनमा एकपल्ट केही गर' भनी गर्नु भएको अनुरोधलाई मैले केही नसोची कन सहर्ष "हस्" भने ।

वहाँको अधिकांश रचनाहरू ३०/४० वर्ष पहिले लेख्नु भएको रहेछ । केही दिन पछि रुबीजीले लेख संग्रह पठाउनु भयो । ती रचनाहरू पढ्न थालें । बिक्रम सम्बत २०२६ देखी वहाँबाट रचित १३ वटा लेखहरूको संग्रह रहेछ । लेखहरू पढ्न थाले, पढ्दा पढ्दै कतै रोचक, रोमाञ्चक, कतै भावुक हुन थाले । त्यस ताकाको एकातिर सामाजिक, सांस्कृतिक आदि झल्को दिन्थे भने अर्कोतिर ती रचनाहरूले आदरणीय सुश्री नानीमैंया दिदीको आफ्नो जीवनको संघर्ष पनि झल्किन्थ्यो ।

'अब यसको भूमिका लेख्न पर्यो' भनेर बस्छु, आफै झसङ्ग

https://dhamma.digital

भूमिका

भएछु, मलाई देवनागरी टाइप गर्नै आउँदैन। आफै एकदम निरक्षर जस्तो लाग्न थाल्यो, उकुस-मुकुस हुन थालें, दिदीलाई कसरी भन्ने; लेख्ने वचन पनि दिइसकेको हुँदा, मैले रोमनमा लेखेर कसैलाई देवनागरीमा उल्था गर्न लगाउँछु भनेर लेख्न शुरू गरें। देवनागरी टाइप गर्न नजाने कै कारणले गर्दा म यो भूमिका लेख्नबाट बञ्चित हुन चाहन्न; अनि छिट्टै देवनागरी टाइप गर्न सिक्ने प्रतिबद्धताका साथ मैले यो भूमिका सिलसिलावद्ध रूपमा लेख्न थाले। फेरि याद आयो, युनिकोड कन्भरर्टरको, अनि त्यसैमा लेख्ने निधो गरी, यो भूमिका लेख्न थालैं। मैले यसरी सिलसिलाबद्ध रूपमा, आफूले जानेसम्म सुश्री नानीमैंयाँ मानन्धरज्यूको लेख संग्रहको भूमिका प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरैं।

"साहित्य र समाज (लेख संग्रह)" मा वहाँले कसरी साहित्यले मानव जीवन र समाजलाई "सत्यम् शिवम् सुन्दरम्" र "तमोसोमा जोतिर्गमय" को मार्ग दर्शाउछ र आनन्दमय वातावरणको सिर्जना गरी शान्तिको अनुभूति प्रदान गर्दछ" भन्ने बारे स्पष्ट पार्नु भएको छ।

"ऐना" मा वहाँले राग रहित, द्वेष रहित वर्तमान क्षण प्राप्त गर्न मनलाई क्षण-प्रतिक्षण जागृत भइ रहने आलम्वनबाट मनलाई एकाग्र गरी राख्ने सम्यक ध्यान प्राप्त गर्न सकेमा-मन रूपी ऐनामा आफूलाई देख्न सक्ने क्षमता प्राप्त हुन्छ" भनी उजागर गर्नु भएको छ।

त्यस्तै "सुख के मा ?" भन्ने रचना मार्फत वहाँले "जीवनमा सार्थक्ता र सुख ल्याउने हो भने निःस्वार्थ पूर्वक देश सेवा गरी अरूको भलाईमा सदा तत्पर रही, कुविचार र कुमार्गलाई त्यागी, इमान्दारी पूर्वक आफ्नो जीवन व्यतित गर्नु नै जीवनको सार्थक्ता

https://dhamma.digital

हो, साथै "सन्तोषं परमं सुखम्" भन्ने उक्तिलाई अपनाएर आफूलाई भएको लाभमा सन्तोष हुनु नै ठूलो सुख हो" भनी भन्नु भएको छ।

चौथौ लेख "भ्रमण संस्मरण" मा वहाँले सन् १९७३ नवेम्वर १० देखि २९ नवेम्वर सम्म चार राष्ट्र–वर्मा, मलेसिया, सिंगापुर र थाइलाण्डको भ्रमण बारे आफ्नो अनुभवको साथै प्लेनबाट देखिएको नेपालको रमणिय दृश्य बारे निकै रोचक ढङ्गले प्रस्तुत गर्नु भएको छ।

"मेरो प्रारम्भिक शिक्षा क्षेत्रको एक संस्मरण" मा वहाँले त्यसताका, जब केटीहरूलाई पढाउन हुँदैन भन्ने सामाजिक धारणाको बावजुद पनि आफ्नो अटूट सङ्घर्ष साथै श्रद्धेय सुबोधानन्द भन्तेको उत्प्रेरणा र हौसलाले आफूले शिक्षा हासिल गर्न सफल भएको कुरा प्रष्ट पार्नु भएको छ। शिक्षाकै सन्दर्भमा वहाँले एउटा अर्को लेखद्वारा आफ्नो विद्यायालयको 'सत बार्षिकी' को बारेमा अत्यन्त रोचक ढङ्गमा प्रस्तूत गर्दै अन्त्यमा लेख्नु हुन्छ, "त्यस स्कूलमा पढेर मैले ठूलो शिक्षा हासिल गरें। धर्म र समाजको सेवा गर्न मलाई ठूलो टेवा मिल्यो। जीवन सुखमयी बन्यो। यसको लागि म मलाई शुरूमा शिक्षा दिने त्यस स्कूलका तात्कालिन सम्पूर्ण शिक्षकवर्गमा हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु। साथै 'बाल विकास प्राथमिक विद्यालयमा पढ्ने सबै विद्यार्थीहरूको भविष्य उज्वल होस् भन्ने शुभेच्छा व्यक्त गर्दछु।"

"जसले पनि देशको निमित्त योगदान दिन सकिन्छ। नारी र पुरुषको मेलबाट नै समाज बन्दछ। समाजको बिकासको लागि नारी शिक्षाको उत्तिकै जरुरत छ, जति पुरुष शिक्षाको। नारी र पुरुष समाज रूपी रथका दुई पाङ्ग्रा हुन्। रथलाई ठीक अवस्थामा ल्याउनको लागि त्यस रथका दुवै पाङ्ग्रामा उत्तिकै क्षमता चाहिए

https://dhamma.digital

भूमिका

झैं समाजमा गतिशीलता र सुधार ल्याउन दुबै पक्ष उत्तिकै शिक्षित हुनु पर्दछ । अनि मात्र देश विकास द्रुत गतिले हुन सक्छ ।" भन्ने जुन धारणा वहाँले आफ्नो लेख "आजको दुनियाँ" (ई.स. १९७२) मा उजागर पार्नु भएको छ, त्यो आज पनि त्यत्तिकै सान्दर्भिक छ ।

"एक अतुलनीय नारी महाप्रजापति गौतमी" मा वहाँले कसरी एउटी नेपालकी सुपुत्री महाप्रजापति गौतमीको अथक संघर्ष र सत्प्रयासले बुद्ध शासनमा चार परिष्द– भिक्षु-भिक्षुणी, उपासक-उपासिका बने । नारीहरूले पनि पुरुष सरह अग्रपदहरू प्राप्त गर्न सफल भए । स्वयं महाप्रजापति गौतमी रात्रीज्ञमा अग्र हुनुहुन्थ्यो । समय-समयमा भगवान् बुद्धको उपदेश सुन्नु भई त्यसै अनुसारको सत्प्रयासद्वारा ध्यान-भावना गर्नु भई प्रतिसम्भिदा सहित अर्हत हुनु भयो" भनी निकै रोचक ढङ्गमा प्रस्तुत गर्नु भएको छ ।

"बुद्ध एक महामानव", "बुद्ध धर्ममा चार आर्य सत्य र अष्टांगिक मार्ग", "भगवान बुद्धको मूल उपदेश तथा परियत्ति शिक्षा" मा वहाँले प्रमुख निम्न बुँदाहरू स्पष्ट पार्नु भएको देखिन्छ :-

"बुद्धकालीन १६ जनपद मध्यका प्रायः सबै राजाहरू, राजनीतिज्ञहरू, सन्त महन्त कहलाइएका वेद वेदाङ्गमा पारंगत पण्डित, तीर्थङ्कर, श्रमण, ब्राह्मण, बुद्धिजीवी, विद्वत वर्ग मात्र होइनन्, सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक, नैतिक पक्षका कार्यकर्ताहरू, महाजन, गृहपति, श्रेष्ठी, वैश्य, शुद्रादि समेत बुद्ध धर्ममा सहभागी भएका निकै प्रमाण हाम्रा सामुमा छन् ।"

भगवान बुद्धले दर्शाउनु भएको शील, समाधि र प्रज्ञालाई धारण-पालन गरी स्वःअनुभूतिको आधारमा जीवन व्यवहारमा उतार्न सके मानव जीवनको कल्याण हुनेछ ।"

https://dhamma.digital

भूमिका

यो भूमिकाको म सुश्री नानीमैंया मानन्धरज्यूको निम्न वाक्यहरूद्वारा संग्रह गर्न चाहन्छु :

बुद्धले आफ्नो व्यक्तिगत जीवनलाई भन्दा धर्म र संघलाई स्थान दिइएको प्रमाण यथेष्ठ पाइन्छ– एक पल्ट एउटा भिक्षु रोगले ग्रस्त भई चल्नै नसक्ने अवस्थामा पुगेछ । त्यसबेला बुद्धले स्वयं आफ्नो हातले ती रोगीको सेवा गरे र भने –

"यो गिलानस्स उपट्ठाति–सो मं उपट्ठाति"

अर्थात् "जसले रोगीको सेवा गर्छ, त्यसले मेरो सेवा गरेको हुन्छ"

धर्मलाई महत्ता दिंदै अर्को ठाँउमा यसरी भनिएको छ–

"यो इमं धम्मं पस्सति–सो मं पस्सति"

अर्थात् जसले धर्मलाई देख्छ उसले मलाई देखेको हुन्छ" ।

"त्यसरी नै संघको सम्पत्तिलाई बुद्धले व्यक्तिगत सम्पत्ति भन्दा उच्च स्थान दिइएको छ । महाप्रजापति गौतमीले भगवान बुद्धलाई दान गर्न ल्याइएको चीवर संघलाई दिन लगाई संघको महानता दर्शाइएको छ ।"

यस लेख संग्रहका रचयिता आदरणीय सुश्री नानीमैयाँ मानन्धर ज्यूले अत्यन्तै सहज्, सरल तरिकाबाट लेखहरू रच्नु भएको छ। करिब ३०/४० बर्ष अघि रचिएका लेखहरू भएता पनि आजको समयमा पनि त्यत्तिकै सान्दर्भिक र समसामयिक छन् । यी सम्पूर्ण लेखहरू पढेर, आफूले बुझे जत्ति यसरी निचोडमा भूमिका लेख्ने अवसर पाउनु पनि ठूलै भाग्यको कुरा हो भन्ने ठानेको छु र यसको निमित्त म आदरणीय नानीमैयाँ दिदीलाई हृदय देखि धन्यबाद दिन चाहन्छु ।

https://dhamma.digital

भूमिका

वहाँले बिभिन्न शारीरिक साथै सामाजिक चुनौतीहरूको सामना गरेर पनि आफ्नो शैक्षिक साथै आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त गर्नु भएको छ, जुन हामी सबैको लागि धेरै नै प्रेरणामूलक छ ।

अन्त्यमा दिदीको सुस्वास्थ्य, आयु आरोग्यको कामना गर्दछु ।

"भवतु सब्ब मंगलं !"

– सुष्मा बज्राचार्य
२०७९ श्रावण ३
काठमाण्डौ

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

दुई शब्द

वि.सं. २०१८/१९ अर्थात **S.L.C.** पास भइसकेपछि नेपाल भाषामा अलि-अलि कविताहरू लेख्ने, आफूलाई लागेका भावहरू कविता, कहानी मार्फत व्यक्त गर्ने बानी उ बेला नै लागि सकेको थियो।

पछि बाध्यतावशः साइन्स पढ्न छोडें। तीन वर्ष जति पढाई छोडेर घरको काममा परियत्ति पढ्न र पढाउन तिर लागिरहें। ती अवधिमा पनि लेखहरू र कविताहरू लेख्दै गएँ।

पछि वि.सं. २०२३ साल तिर त्रिचन्द्र कलेजमा **Arts** मा **Join** गरेँ। २०२४ सालमा आइ.ए. मा उतीर्ण भएँ। वि.सं. २०२६ सालमा वि.ए. पास भई सकेपछि वि.सं. २०२७ सालमा त्रिभुवन युनिभर्सिटी कीर्तिपुरमा **M.A Join** गरेँ।

त्यसबेला "**परियत्तिको कोविद उपाधि**" को अन्तिम वर्ष थियो। दुवै पढाई तिर उत्तिकै मेहनत गर्नु परेकोले **S.L.C.** देखि टाउको दुख्ने रोग लागेको वि.सं. २०२७/२०२८ सम्म आइपुग्दा टाउको दुखेको रोगले मलाई साह्रै सतायो। स्वास्थलाई हानी पुऱ्याई एम.ए. को पढाइ सिध्याउनु भन्दा एक वर्षको लागि पढाई छोडेर आराम गरी टाउको दुख्ने रोग निको पारेर मात्र एम.ए. गर्नु पर्ला भन्ने शोच आयो।

https://dhamma.digital

दुई शब्द

भनिएको पनि छ – "Helth is Wealth" स्वास्थ नै धन हो। शरीर स्वस्थ नभए जति धन भए पनि के गर्ने ? मान, सम्मान, प्रतिस्था भए पनि अस्वस्थ जीवनको लागि त्यति महत्व हुँदैन । मिठो, मसिनो खान नपाए पनि स्वस्थकर जीवन बिताउनु पाए त्यो जस्तो ठूलो उपलब्धी अरू के होला ?

त्यसैले एक वर्षको लागि एम.ए. पढ्न छोडें। अब के गर्ने ? मानव जीवनमा समयको मूल्य साह्रै ठूलो छ। पढ्न छोडे पनि अरू काम त गर्न सक्छु होला भन्ने जस्तो लाग्यो । क्षेत्रपाटी बजारको घर भएकोले हाम्रो सानो पसल चलि रहेको थियो ।

भित्र अर्को पसल बनाउन लगाई मसला र अन्य सामानको होल-सेल पसल चलाएँ । व्यापारीहरू आउन थाल्यो । पसल राम्रोसँग चल्यो ।

फुर्सतको समयमा बुद्ध-धर्मका पुस्तकहरू - बोधिचर्य्या दीघनिकाय, मज्झिम – निकाय, विशुदिमार्ग आदि पुस्तकहरू हेर्न थाले । यी पुस्तकहरूको अगाडि एम.ए. को कोर्सको पढाई खल्लो जस्तो लाग्न थाल्यो ।

वि.सं. २०२८ सालमा पसलमा बस्दै बुद्ध-धर्मको पुस्तकहरू अध्ययन गर्दै २०२९ सालमा 'बुद्ध-वचन' नामक पुस्तक हिन्दी र अंग्रेजी पुस्तकहरूबाट नेपाली भाषामा सबै भन्दा पहिले अनुवाद गर्न सिध्याएँ । पुस्तक पनि निस्क्यो । 'बुद्ध-वचन' पुस्तक मानिसहरूले साह्रै श्रद्धाका साथ पढ्न थाले ।

बुद्ध-कालिन महिलाहरूमा आधारित **"नारीप्रति बुद्धका देन"** नामक अर्को मौलिक पुस्तक लेखें । साथै नेपाल भाषा, नेपालीमा कविता, कहानी, लेख, रचना पनि लेख्दै गएँ । झण्डै ५० वर्ष पहिले

https://dhamma.digital

दुई शब्द

लेखेका कविताका यी दुई पुस्तकहरू वि.सं. २०७७ मा प्रकाशित भईसकेका छन्।

त्यस्तै "**महायान छगू लधु अध्ययन**" (नेपाल भाषा) २०७८ र "**जिगु अनुभव व द्यो (रचना) संग्रह**" (नेपाल भाषा) २०७९ मा प्रकाशित भइसकेका छन्।

त्यसैको फल स्वरूप अहिले "**साहित्य र समाज**" नामक लेख संग्रह पुस्तकमा अधिकांश लेखहरू ३०/४० वर्ष पहिले लेखेका लेखहरू हुन्। यी लेखहरूलाई संग्रह गरी पुस्तकको रूपमा प्रकाशित गर्ने निश्चित गरें।

यस पुस्तकमा आफ्नो केही शब्द, भाव, विचार आदि लेख्नको लागि श्री शुष्मा बज्राचार्यज्यूलाई सम्झें। उहाँ केही वर्ष पहिले देखि बुद्ध-धर्मको विषयमा अध्ययन तिर लाग्नु भएको थियो। उहाँ स्पष्ट वक्ता एवम् बुद्ध-धर्ममा समर्पित व्यक्तित्व हुनुहुन्छ। उहाँ थेरवाद बुद्धिइजमा एम.ए. अध्ययन गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा सुन्नमा आएको थियो।

एक दिन मैले उहाँलाई फोन गरें। उहाँले "दिदी, म अहिले लुम्बिनीमा छु। भोलि काठमाण्डू फर्कछु" भन्नु भयो। पछि थाहा पाएँ। उहाँले थेरवाद बुद्ध धर्ममा एम.ए. परीक्षा दिई बोर्ड फष्ट भई **"Gold Medal"** ले विभूषित हुन लुम्बिनी जानु भएको रहेछ।

मैले फोन गर्नु, त्यही दिनमा उहाँले 'स्वर्ण पदक' पाउनुको संयोगले म खुशी भएँ। "बढाई छ, उहाँलाई !"

उहाँको योग्यता, कुरा गराईको दक्षता र जहिले पनि हँसिलो अनुहार, मुस्कुराइ रहने स्वभावले म साह्रै प्रभावित भई रहेको थिएँ।

मैले उहाँलाई अनुरोध गरें – मैले धेरै वर्ष पहिले लेखेको

https://dhamma.digital

दुई शब्द

लेखहरू संग्रह गरी एउटा सानो पुस्तक प्रकाशन गर्ने विचार गरें। तपाईले त्यसमा आफ्ना केही शब्दहरू लेखी दिनु भए राम्रो हुने थियो। उहाँले तुरुन्तै 'हुन्छ' भनी स्वीकार गर्नु भयो।

इमेलबाट लेख पठाउन लगाएँ। उहाँले आफ्नो व्यस्त समय दिनु भई 'भूमिका' को रूपमा दुई चार हप्ता भित्रै आफ्नो कुरा लेखेर मलाई सहयोग गर्नु भएकोमा म उहाँलाई धेरै 'धन्यवाद' दिन चाहन्छु।

यो पुस्तक प्रकाशन गर्न मेरो भाइ भाइराजा मानन्धरले स्वीकार गरेकोमा म उसलाई धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु। 'भविष्यमा प्रकाशित हुने पुस्तकहरूमा पनि यस्तै श्रद्धा उत्पन्न भइरहोस्' भन्ने इच्छा व्यक्त गर्न चाहन्छु।

सुश्री रुबी प्रधानज्यूले आफ्नो व्यस्त समय दिनु भई कम्प्यूटरको सम्पूर्ण काम सम्पन्न गरी दिनु भएकोमा म उहाँलाई धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु।

Dhamma.Digital

– नानीमैयाँ मानन्धर
२०७९ मंसीर २ गते, शुक्रवार।

https://dhamma.digital

साहित्य र समाज

"..... भारतमा जन आन्दोलन र नेपालमा राणा शासनको अन्त पनि .... राजनैतिक र आर्थिक क्षेत्रमा परिवर्तन ल्याउन साहित्यको ठूलो हात छ ।"

संसारको सृष्टि विचित्र छ । प्रकृतिको महिमा अपार छ । एउटा सूक्ष्म वीजबाट विशाल वृक्षको उत्पति हुन्छ । एक वीजबाट वृक्ष, पत्र, पुष्प, फल र अनेक वीज उत्पन्न भए भैं विन्दु मात्र पदार्थबाट मानिसको शरीर बन्छ । क्षण-क्षणमा नवजात शिशुको अङ्ग पूर्ति र पुष्टि हुँदै जान्छ, उसमा नयाँ शक्तिको सिर्जना हुन्छ, नयाँ जोशको आविर्भाव हुन्छ, मस्तिकको विकास हुँदै जान्छ, उसमा नयाँ भावना र उमङ्गहरू थपिँदै जान्छ, अनि समयानुसार आफू जस्तै सृष्टिको वृद्धि गर्न उसमा नयाँ शक्तिको संचार हुन्छ । यसरी मानिस जन्मन्छ, हुर्कन्छ, बढ्छ र अन्त्यमा मृत्यु हुन्छ । मानव जीवन अनादि कालदेखि आजसम्म पनि क्रमबद्ध रूपमा आइरहेकै छन्; पछि पनि हुने नै छन् ।

भनिन्छ, शुरुआतमा मानिस जङ्गली थिए, असभ्य थिए । उनीहरू बथान भएर हिड्थे, कन्दमूल र काँचो मासुमा जीवन निर्वाह गर्थे । पछि पशुपालन र खेती गर्न सिके । यसले गर्दा गाउँ बन्यो । पशु तथा भूभागमा अधिकारको चर्चा चल्यो । आफूलाई

https://dhamma.digital

चाहिने मालमत्ता आफै बनाउन थाले। यसले नपुगेर लेनदेन अर्थात द्रब्य-विनिमयको चलन चल्यो । व्यापारको जग बस्यो । समाज बन्यो। गाउँका अधिपति निस्के। झन-झन मानिसमा धन-द्रब्यको लालसा बढ्यो । एवम् रीतिले उनीहरूको रहन-सहन, वेश-भूषा, भाव-विचार आदिमा परिवर्नन भयो। नयाँ सभ्य समाजको स्थापना गर्ने प्रयत्न गरे। यसको निमित्त प्रथमतः मानव मस्तिकको विकास आवश्यक पऱ्यो । विकसित मानव मस्तिष्कले साहित्यको सिर्जना भयो । जसको माध्यमबाट मानव समाजमा सभ्यताको अंकुर पल्हाउन थाल्यो। मस्तिष्कको विकासबाट साहित्यको जन्म भयो। साहित्यको विकासले मानव समाजलाई सभ्य र उन्नतिशील बाटोमा दोहऱ्याएर लैजान योगदान दिए।

जीव-सृष्टिको आदिमा सबैको प्रारम्भिक जीवन एकै नास थियो । तर पछि सबैले एकनाससँग उन्नति गरेनन् । प्राकृतिक स्थितिको भिन्नता, जलवायुको विभेद र विषम परिस्थितिको कारणले गर्दा मानिसको बुद्धि, विचार,भावना र कल्पनाले भिन्ना-भिन्नै रूप धारण गरे ।

मानिसको विचार र कल्पना केवल उसको मस्तिकमा मात्र सीमित भएर बस्दैनन्। बरु भाषाको माध्यमद्वारा अरूहरूको समक्ष प्रस्तुत गरी विचारको आदान-प्रदान गर्दछन् र मानव समाजलाई गतिशील राख्नमा सदा उद्यत रहन्छन् । त्यसैको नाम साहित्य हो । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने "उत्तम भाषामा प्रकट गरिएका मानव समाजका उत्तमोत्तम विचारहरू संग्रह गरी जुन समाजलाई सुम्पन्छ त्यही संचित भण्डारको नाम साहित्य हो ।" साहित्यको परिधि व्यापक छ। धर्म, दर्शन, विज्ञान, काव्य, इतिहास, राजनीति, अर्थशास्त्र आदि जति वाङमय छन् ती सबै साहित्य भित्र पर्दछन्।

https://dhamma.digital

साहित्य र समाज

साहित्यको विकासमा प्रकृतिको ठूलो देन छ । साथै घृणा, इर्ष्या, लोभ, अहंकार, भयंकर, अदभूत, भय, इच्छा, प्रेम आदिबाट पनि साहित्यको अवयवहरू पुष्ट्याई गर्न मदत गर्छ ।

तत् समाजका देश, काल परिस्थितिसँग साहित्यको घनिष्ट सम्बन्ध हुन्छ। समाज जुन हावा पानी र परिस्थितिमा हुर्केको हुन्छ साहित्य पनि त्यसैको अनुरूप हुन्छ । त्यसैले 'साहित्य समाजको दर्पण हो' भन्न सकिन्छ ।

साहित्य विचारको समूह हो । मानव विचार अनुसार समाजको मोड बदलिन्छ। विचारमा संक्रामक रोग समान गजब शक्ति निहित भएर रहेको हुन्छ। एउटा समाजमा एक नयाँ विचारको सिर्जना भयो भने त्यसले सारा विश्वमा हलचल मचाई दिन्छ । तर त्यसको निमित्त भाषाको आवश्यक पर्छ । विचारको गति भाषामा निर्भर गर्दछ। विना भाषाको विचार चाहे जतिसुकै सुन्दर, मूल्यवान भएता पनि मरुभूमिमा बीज नपल्हाए झैं निःसार हुन्छ। अतः परिष्कृत र अलंकृत भाषा नै साहित्य वा विचारका मूल अङ्ग हुन आउँछ ।

आजको संसार विचारको संसार हो । इतिहास पल्टाएर हेरेको खण्डमा आज विश्वमा जे जति परिवर्तन आएको छ; त्यसको श्रेय साहित्य वा विचारलाई नै छ । पाश्चात्य देशमा धर्म सम्वन्धी आन्दोलनले वर्तमान युगको सूत्रपात गर्‍यो । 'रुसो' र 'भोलटेर' का लेखहरूले फ्रान्सको राज्य-क्रान्तिको शुरुआत गरी शोषक वर्गको अन्त गरे। 'मेज्नी' का लेखहरूले इटलिको पुनरुत्थानको बिजारोपन गरे । जर्मनीमा शक्तिको आविर्भाव र सभ्यताको विकास 'निशे' आदि दार्शनिकहरूको विचारबाट नै भयो । भारतमा जनआन्दोलन

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

र नेपालमा राणा शासनको अन्त पनि जनतामा विचारको विकासले हुन गएको हो । यसरी धार्मिक, सामाजिक, राजनैतिक र आर्थिक क्षेत्रमा समेत परिवर्तन ल्याउन साहित्यको ठूलो हात छ । जसरी साहित्य मारकाट र क्रान्तिको उत्तरदायी छ, त्यस्तै सुख शान्ति र स्वतन्त्र विचारको स्फूरण पनि साहित्यको कारणबाट नै बन्दछ ।

साहित्यले अव्यक्त भावलाई व्यक्त गरेर मानिसलाई प्रभावित पार्दछ । मानिसको कल्पना, भाव र विचार साहित्यद्वारा एक अर्काको हृदयमा टाँसिन पुग्छ । समाजमा भइरहेको कुरीति, कुभावना, कुसंस्कार, कुमार्ग, अन्धविश्वास र अधम कर्मलाई हटाएर साहित्यले नै सुरीति, सुभावना, सुसंस्कार, सुमार्ग, पक्का विश्वास र उच्च कर्म गर्न निर्देशन दिन्छ । समाजमा साहित्यद्वारा भएको परिवर्तन तलवारद्वारा भएको भन्दा अधिक स्थायी हुन्छ । साहित्यले हाम्रो ज्ञान बढाउँछ, अरूसँग दाँजिन सिकाउँछ, आर्दशको गोरेटोमा हिडाउँछ, मनोविनोदको भावनामा चुर्लुम डुवाएर स्वर्गीय आनन्द लुटाउन मद्दत पुऱ्याउँछ। अतएवः साहित्य र जीवनको साहित्य र समाजको बिम्ब र प्रतिबिम्बको झैं घनिष्ट सम्वन्ध छ। एक विना अर्को सन्तुलित रूपमा रहनै सक्तैन । मेथु अरनोल्द (Methew Arnold) ले भनेका छन् -"साहित्य जीवनको आलोचना हो ।" जीवनमा जे जस्तो घट्ना उपस्थित हुन्छ त्यो साहित्यले दर्शाउँछ। निरपेक्षतावादी "प्लेटो" र "कला कलाको लागि हो" भन्ने "ब्रेदको भनाईलाई उपर्युक्त कथन र पाश्चात्य विद्वान "आर.एच.रिचार्ड" (R.H Richard) को तथ्यबाट खण्डित हुन्छ । उनको कथनानुसार साहित्य समाजको लागि हो। साहित्य र समाजको तादाम्य सम्बन्ध छ । साहित्यले शिक्षा, नैतिक्ता, आत्म सन्तोष र आनन्द दिन्छ ।

साहित्यमा द्वन्दात्मक र रागात्मक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ । यसैबाट

https://dhamma.digital

यसले समाजको यथार्थ चित्रण गर्नु र समाजलाई हरेक क्षेत्रमा उन्नति, प्रगतितिर लम्कन योगदान दिन्छ।

मानव जीवन सदा आनन्द चाहन्छ। उनी धर्म, अर्थ, काम र मुक्तिको पिपासु हुन्छ। उनी कला, कीर्ति, शक्ति र मान मर्यादाका जिज्ञासु हुन्छ। तर उनको समस्त कल्पना, अभिलाषा र आकांक्षा यस जीवनमा अपूर्ण नै रहन्छ। यही अपूर्णतालाई उनी साहित्यद्वारा अभिव्यक्त गरी आत्म सन्तोष लिन्छ। त्यसैले साहित्य जीवनको आलोचना हो भन्न सकिन्छ।

यसरी साहित्यले मानव जीवन र समाजलाई "**सत्यम् शिवम् सुन्दरम्**" र "**तमोसोमा जोतिर्गमय**" को मार्ग दर्शाउछ। साहित्यले जीवनसँग सापेक्षता राखी आनन्दमय वातावरणको सिर्जना गरी शान्तिको अनुभूति प्रदान गर्दछ।

('शुभकामना' वर्ष १, अंक २ मा प्रकाशित)

वि.सं २०२६ भाद्र ३०

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

ऐना

ऐना ! ऐना ! भन्ने बित्तिकै हामीलाई तत्काल आफ्नै अनुहार एक पल्ट आफैलाई झलक्क झल्काई दिए झैं अनुभव हुन्छ । ती झल्काई बिजुलीको चम्काई झैं क्षणिक पनि हुन सक्छ वा केही समय स्थिर पनि ।

जन्मदैं मानिसले ऐना चिनेको हुँदैन, चाहिंदैन पनि । उसको मस्तिक 'आफ्नो रूप कस्तो छ' भनेर छानविन गर्न तिर उति विकास भएको हुँदैन । ऊ आफूलाई चिनाउँदै जान्छ, आफैलाई चिनेको हुँदैन । जब मस्तिकको विकास हुँदै जान्छ, केही सोच्न समर्थ बन्छ, उमेरले वर्षका खुड्किलाहरू नाघ्दै जान्छ, 'म' 'अरू' भन्ने भावना पैदा हुन्छ, अनि 'मेरो अनुहार कस्तो होला !' 'मेरो रूप, रङ्ग कस्तो छ ।' भन्ने दिशातिर ऊ विस्तारै लम्कन्छ । हुनत घाँटीदेखि मुन्तिर अर्थात् छाती, पेट, हात, खुट्टा आदि ऐना विना जहाँसम्म उसको आँखाले भेट्छ उसले चिनि सकेको हुन्छ । तर आफ्नो अनुहार हेर्न भने उसलाई ऐनाको सहायता नलिई सुखै पाइदैन । हुनत पानी, तेल, आँखाको नानी या अरू कुनै टल्किने धातु, पत्थर आदि पदार्थमा पनि उसले आफ्नो प्रतिविम्ब देख्न सक्छ, सक्कल रूप हेर्न सक्छ । तर ऐनामा जति सजिलोसँग स्पष्ट अनुहार नियाल्न सकिन्छ, अरूमा उति सहज नहुन सक्छ । आफ्नो अनुहार हेर्न सकिने अर्को साधन, फोटो, फिल्म र चित्र पनि हुन् । तर छिन्-छिन्मा आफूलाई जाँच्न भने यसबाट सम्भव प्रायः हुँदैन । अतः

https://dhamma.digital

गतिमान समयसँग मुकाविला गर्दै बदलिदो आफ्नो रूप नियाल्दै जान ऐना सरल र सहज साधन हुन् ।

अनुहार सबैको एकै हुँदैन; यो सबैलाई थाहा भएकै कुरो हो । हो, कोही-कोही जुम्ल्याहाहरूको मुखाकृति मिल्दोजुल्दो देखिन्छ । तर उनीहरूमा पनि केही न केही भिन्नता देखिन्छ नै । मानिसको शारीरिक बनोट, लवाई - खवाई, बोलाई - चलाई, हिडाई-बसाई, ढाँचा-काँचा, थात - बात पनि एक अर्कासँग अमिल्दो महसूस हुन्छ। अग्लो, होँचो, पुडकोको अतिरिक्त गोरो, कालो, गहुँगोरो आदि रङ्ग रोगनले पनि मानिसलाई चिन्न, चिनाउन मद्दत गरी आएकै छ । झन लाटो, कानो, बहिरो, अन्धो, खोरण्डो जस्ता अङ्ग विशेषणले व्यक्ति विशेषमा गहिरो छाप लगाउँछ ।

आफ्नो रूप-रङ्ग अनुहार थाहा पाएको मान्छेले अर्को अनुहार देख्ने वित्तिकै तुरन्तै आफ्नै अनुहारको सम्झना हुन्छ । ऊ यात आफ्नो रूप-रङ्गको आलोचना गर्छ यात पराइको प्रशंसा या निन्दा । उसले आफू भन्दा राम्रो अनुहारको मान्छे देखे मन-मनै सोच्न थाल्छ – 'कति चित्तिक परेको अनुहार ! कस्तो लोभ लाग्दो छाला' भनी प्रशंसा गर्छ र आफूलाई हीन दृष्टिले हेर्छ । अनि असन्तुष्टिको अनुभव गर्छ । कोही नराम्रो मान्छे देखे ऊ आफूलाई राम्रो तहमा पुऱ्याउँछ। उसलाई कड्के नजर लगाउँछ। अभिमानको सास फेर्छ। ऊ सद्दे, सुरूप, भई उसको नजरमा पर्ने असद्दे, कुरूप छन् भने उनीहरूलाई उपेक्षित दृष्टिले हेरी ऊ सँधैं आत्म प्रशंक्षित हुन खोज्छ । अङ्ग-भङ्ग-अपाङ्ग, कुरूप, अति होचो, अग्लो मानिस ठीक कद साधारण या राम्रो मानिसको समक्ष आफूलाई स्वयं उपेक्षित दृष्टिले हेर्ने प्रवृति देखिन्छ । हामी आफ्नो अनुहारको पहिलो पाठ ऐना हेरेर सिक्दछौं भने आफूलाई मापदण्डको रूपमा अरूहरूको अनुहार हेरेर निर्णय गर्छौं ।

https://dhamma.digital

मन पनि एक प्रकारको ऐना हो। तर मन ऐनामा हेरेर देख्न सकिन्न। मनलाई देख्न त अनुभव चाहिन्छ। "आफू कस्तो मान्छे ? के स्वभावको ? के चरित्र को ? कत्तिको आत्म केन्द्रित ? कत्तिको स्वार्थी ?" –यी सबै कुरा थाहा पाउन त अभ्यास चाहिन्छ। ध्यान चाहिन्छ।

कस्तो अभ्यास ? कस्तो ध्यान ?

सम्यक अभ्यास, सम्यक ध्यान दिन-दिनै यस्तो सोच्ने गर्नु पर्छ– 'आज दिन भरी मैले कसैलाई हानी नोक्सानी त गरिन ? कुनै पनि प्राणीलाई आघात त पुऱ्याइन ? अरूको अधिनमा रहेको चीज-वस्तुमा नजर त लागेन ? लोभको चेतना त पैदा भएन ? कसैको सुन्दर रूप देख्दा काम वासना त जागृत भएन ? ठगी गर्ने मनोवृतिले झुठ बोल्न त आएन ? जाड, रक्सी खाने आदत, तास, जुवा खेल्ने बानी त मेरोमा छ के ? कडा शब्द प्रयोग गरी गालि-गलोज गर्ने, मिलेर बसेकाहरूलाई चुग्ली चापलुसी गरेर विभेद गर्ने, आपसमा झगडा गराउने, चाहिँदो–नचाहिंदो गफ गरी समय बर्वाद पार्ने आदत पो ममा छ की; भनी आफूले आफैलाई तौलने सम्यक-अभ्यास गर्नु पर्दछ।

राग रहित, द्वेष रहित वर्तमान क्षण प्राप्त गर्न मनलाई क्षण-प्रतिक्षण जागृत भइरहने आलम्वनबाट मनलाई एकाग्र गरी राख्ने सम्यक ध्यान प्राप्त गर्न सकेमा-मन रूपी ऐनामा आफूलाई देख्न सक्ने क्षमता प्राप्त हुन्छ।

(२०३२।०२।३०)

https://dhamma.digital

सुख के मा ?

सुख ! सुख ! सुख ! यही सुखको निम्ति सारा प्राणी दौडिरहेछन् । क्षणभर पनि उनीहरूलाई फुर्सत छैन । सास फेर्न सम्म पनि अवकाश मिल्दैन । कति मेहनत गरे, कति युक्ति सोचे, कति कष्ट सहे, कति दौडे र कति कराए तर आखिरमा त्यही दु:खको फन्दामा मात्रै पर्ने, जुन प्राणी मात्रले छोडेर, त्यागेर, फालेर आँखाको कसिंगर समान गरिराखेको । तर कस्तो गजब ! कस्तो आश्चर्य ! पाइला-पाइलामा त्यसैको सम्भना गर्नु पर्ने, त्यसैमा फस्नु पर्ने र त्यसकै भोलमा भिजेर निचोंड बन्नु पर्ने ।

अरू प्राणीको जीवन भन्दा मानिसको जीवन उत्तम रे, श्रेष्ठ रे । अरू जीवन भन्दा मानव जीवन सार्थक रे, सुखी जीवन रे । तर खोइ ? सार्थक र सुखी जीवनमा सार्थक्ता र सुखी हुनको निम्ति मानिसले के मात्रै गरेन र ? माग्नेले आफ्नो पेट भरेर आनन्द लिनको निमित्त घर-घर चाहारि रहेछन् । बलवानले निर्वलियोलाई थिचि रहेछन् । धनीले गरीबलाई चुसिरहेछन् । योगी बस्त्रले भोगी बन्दैछन् । डाँकाले डकैटी गर्न छोडेको होइन, पापीले पापगर्न तर्सेको छैन, स्वार्थीले शोषन गर्ने नीति नअपनाएको होइन, धोकेवाजले धोका दिन चुकाएको छैन, तैपनि उनीहरूको मनमा शान्ति छैन । उनीहरूमा सुखको चिन्ह देखिन्दैन । अनि सुख र शान्ति नभैकन उनीहरूलाई सार्थक्ता कहाँबाट मिल्ने ? यो कस्तो विदम्बना !

https://dhamma.digital

विद्यार्थीले विद्या पढे । कैयेन रातसम्म निन्द्रालाई त्यागेर दुःखको मुखमा परी त्यसको ज्यालमा भिजी परीक्षा दिन्छ । के को निम्ति ? त्यही दुई अक्षरे 'सुख' को निम्ति होइन र ? तर उसले मात्र इच्छा गरे झैं सुख कहाँ पायो र ? यस्तो समाजमा, यो परिस्थितिमा र यस युगमा ।

खान नपाउनेले खान पायो, झोपडीमा बस्नेले दरबार जस्तो घरमा बस्न पायो । एक चीज चाहियो, त्यो पायो । अर्को चाहना, त्यो पायो फेरि अर्को चाहना । चाहनामा चाहना थप्दै गयो । चाहना-चाहनाले नै संसारमा यतिका विलाशका सरसामान बने । उड्ने, चल्ने, दगुर्ने, तैरने आदि यन्त्र (Machine) बने । हुँदा-हुँदै विज्ञानको चमत्कार यति माथिसम्म पुग्यो कि चन्द्रमामा पुग्ने रकेट (एपोलो) र अरू ग्रहहरूलाई भेट्ने भू-उपग्रह समेतको आविस्कार भयो । यतिले नपुगेर सारा प्राणीलाई एक क्षणमा ध्वष्ट पार्ने– बम, एटम बम, हाइड्रोजन बम आदि यन्त्र (वस्तु) पनि आज हाम्रो अगाडि प्रस्तुत गर्दैछ । वैज्ञानिकको त्याग र तपस्याको बलले यति ठूलो आश्चर्यजनक चमत्कारका झिल्का जतातते फिजाई सक्यो । तैपनि मानिसलाई आशाको अभिलाषाले छोडेन । सुखको चिन्हले त्यागेन । हुनपनि आशाको अभिवृद्धि हुन्जेल सुखको अभिलाषाले कहाँ छोड्छ र ?

मानिसहरू विभिन्न प्रकारका उपभोगले सुख पाउन खोज्छन्, सुखी बन्न चाहन्छन् । कोही खेलवहाडमा सुख पाउँछन् त कोही नृत्य, गीतमा, आनन्द लुट्छन् । कसैलाई एक चीजमा आनन्द भए अर्को अर्कै चीजमा लट्ठीन्छन् । सबैलाई एकै चीजमा आनन्द र सुख मिल्छ भन्न सकिन्न । अन्धोलाई आँखा भए यो संसारमा त्यसलाई अरू सुखको इच्छा गर्दैन होलान् किनकि उसको निम्ति आँखा

https://dhamma.digital

नै संसार हुन् । अन्धावस्थामा उसले कति यातना सह्यो, कति दुःख भोग्यो, कति कष्ट पायो यो कुरो त्यसैले मात्र थाहा पाउँछ । जसले अन्धावस्थामा रही अनुभव गरेको छ । त्यसले दिनरात आँखाको निम्ति कति जपतप र ध्यानमा समय बिताएको होला । त्यस्तै लंगडोलाई खुट्टा पाएकोमा पनि ऊ उत्तिकै आनन्द हुँदो हो । महारोगिलाई निरोगि बनेर बस्न पाए कति आनन्द र सुख अनुभव गर्दो हो । तर खोइ र ? यस संसारमा कतिपय मानिस यी अन्धा, लङ्गडा, महारोगि आदिबाट बचेका छन् । के तिनीहरूलाई पर्याप्त मात्रामा आनन्द मिलेको छ ? सुखमा दिन बिताउँदै छ ?

होइन, मानिस एक प्रकारबाट असंतोषि प्राणी हो किनकी उसलाई एक न एक चीजको खाँचो भई नै रहन्छ । ऊ हमेशा आशाको लहरमा अल्भिmरहन्छ । उसलाई चाहिने एक चीजको पूर्ति भयो कि अर्को चीज खोज्नमा ऊ चुक्तैन । अनि, यसरी आशामा रहुन्जेल सन्तोष हुँदैन, सन्तोष नभैकन आनन्द मिल्दैन, आनन्द बिना सुख कसरी पाउँछ ?

त्यसैले मानव जीवनमा सार्थक्ता र सुख ल्याउने हो भने निःस्वार्थ पूर्वक देश सेवा गरी अरूको भलाईमा सदा तत्पर र ही, कुविचार र कुमार्गलाई त्यागी, इमान्दारी पूर्वक आफ्नो जीवन व्यतित गर्नु नै जीवनको सार्थक्ता हो । "**सन्तोषं परमं सुखम्**" भन्ने उक्तिलाई अपनाएर आफूलाई भएको लाभमा सन्तोष हुनु नै ठूलो सुख हो ।

(२०२६ साल त्रिचन्द्र कलेजको
'ज्योत्सना' पत्रिकामा प्रकाशित)

https://dhamma.digital

भ्रमण संस्मरण

भिक्षु सुमङ्गलले नेतृत्व गर्नु भएको १७ जवानको एक टोली १० नवेम्वर १९७३ दिनको ठीक ३:१५ बजे त्रिभुवन विमानस्थलमा पुग्यौं । ती सत्र जवानमा एक म पनि थिएँ । मलाई विदेश घुम्न ज्यादै रहर लाग्थ्यो । तर स्वदेश (नेपाल) छोड्न पनि उत्ति नै मलाई गाहारो पर्थ्यो । किनभने यहाँको स्वच्छ, सुन्दर, हिमालका चुचुरा मेरो आँखामा झल्की रहन्थ्यो । हरिया डाडा, पहाड-पर्वतले 'आफ्ना पेट भित्र अमूल्य निधि छन्' भनी पेट फुलाइ रहेको जस्तो लाग्थ्यो । यहाँका नदी-नालाले नेपाल आमाको न्यानो काख पाएर खुसीले नाच्दै उफ्रदैं यताउति लुकामारी खेल्दै गरिरहेको देखें । पाकिसकेका पहेँला धानका बालिले नेपालको अन्न परिपूर्णता त्यसै पनि दर्शाइरहेको थियो ।

दिनको ३:३० बजे हामी सबै U.B.A JET PLANE मा प्रवेश गऱ्यौं । हामीलाई पुऱ्याउन आएका आफ्ना परिवारका अतिरिक्त अन्य साथी भाइ र गुरुजनहरूको पनि घुइँचो थियो । हामी विमान भित्र पसि सकेर पनि उनीहरूले हामीलाई हेर्दै थिए, क्यारे । म पनि सबै चिने जानेकाहरूसँग बिदा माग्दै साथीहरूसँगै विमान भित्र पसें र एक सिटमा बसें पनि । तर मलाई कसो-कसो लाग्यो । ती विमान नै मलाई परदेश जस्तो लाग्यो । घरका परिवार र अन्य साथीहरू सम्झे । कोही देखिन्छ कि भनी झ्यालबाट यसो चिहाएँ ।

https://dhamma.digital

कोही देखिएन । नमज्जा लाग्यो । फेरि एक चोटी बाहिर आएर सबै को मुख हेरुँ कि जस्तो लाग्यो । तर समयले दिएन । चुपचाप बसें । उनीहरूको मायाले मेरो आँखा रसायो ।

केही छिन पछि विमानले Signal दियो । हुइँहाई कराउन थाल्यो । गुडयो, मोडो, उडयो पनि । मैले कोही देख्न पाइन । तै पनि म गएँ भन्ने संकेट दिएर भित्रैबाट हात हल्लाई दिएँ ।

विमान माथि-माथि अक्कासिदै गयो । मैले आफ्नो देशलाई प्रेमले हेरेँ, मायाले हेरेँ, चारै तरफ आँखा तानी-तानी नियालेर हेरेँ, देखेँ– नेपालका ती अमूल्य निधि–दूध जस्तै सेता, (घाममा पर्नाले) हिरा जस्तै टल्केका, विशाल काय पश्चिम देखि पूर्व सम्म फैलिएर लम्पसार परेर पल्टिएका ती स्वच्छ, सुन्दर, पवित्र, शितल, हिमाल । यसका अनेकन टाकुरा, चुचुराले हामी कोही भन्दा कमि छैनौं भन्ने नारा लगाउदै आकाश चुम्वन गर्न खोजेको जस्तो भान पर्थ्यो । सगर माथाको चुचुरा (Mount Everest) ले त अग्लाईमा विश्व रेकर्ड कायम गरिसकेको छ, गरिरहेको छ र गरिरहने पनि छ । अहाँ ! ती हिमाल ! नेपालका शिर श्री, शोभा, तर अटल, अचल, अजर, अमर । ती हिमाल नेपालका शोभा पुञ्ज, आकर्षणका केन्द्रविन्दु पवित्रताका द्योतक, निर्मलताका प्रतीक, विशालताका प्रतिपूर्ति, उच्चताका उदाहरण, श्रेष्ठताका (पहेंली) श्रोत, सीमानाका दुर्गम किल्ला, संरक्षकका भूभाग । कहिल्यै-कहिल्यै विर्सन नसकिने अमृत मयी जलका मूल धन्य ती हिमालहरू । जति हेरे पनि नअघाइने, जति गुण गाए पनि नसिद्धिने ती हिम श्रृङ्खलाबाट म टाढा हुँदै गएँ ।

मेरो आँखा हिमाली चुचुराबाट तल झर्दै-झर्दै पहाड पर्वत डाडा-काँडा, नदी-नाला, खोल्चा-खाल्डा तिर दौडें । नेपालका पर्वत श्रृङ्खला पनि दरिलो भरिलो जस्तो लाग्यो । एक पछि अर्को ठूल-ठूला

https://dhamma.digital

पहाडका ताँति लाम कसेर बसेको देख्दा शत्रुको आवागमनलाई रोक्न नै बसिरहेको होकि जस्तो लाग्यो अर्थात् छ वटा घोडा दौडाउन हुने सात आश्चर्यमा एक गनिएका 'चिनिया पर्खाल' भन्दा के हाम्रो यी प्रकृति-निर्मित पर्खाल कम आश्चर्यका छन् त ? विदेशीले हमला गरी नेपाललाई कब्जामा राख्ने कुरा त छोड्दिनु एक गाउँ अर्को गाउँमा जान यी प्रकृति पर्खाल नचढी सुखै नपाउने । मलाई लाग्यो– एक-एक शहर एक-एक गाउँलाई समेत प्रकृतिले पहाडिया पर्खालको घेरोमा राखेको । अरू ती पहाड ती डाडा-काँडा रित्तो कहाँ छन् र ? कुनैले पेटमा सुनका खानी बोकेका, कुनै सिसाका, कुनै कोइलाका, त कुनै के-के खनिजका धन सम्पत्ति बोकेर भूडी फुलाई रहेका, कुनै उत्तानो सुतिरहेका, कुनै तेर्सि रहेका होलान्, कुनैमा वन जन्तु संरक्षण गर्ने क्षमता । कुनैमा छन् हाम्रै आहार-विहार जुताउने धन्दामा । अनि मैले मन-मनै गुने– 'साच्चै रहेछ हरियावन नेपालका धन' ।

यहाँ नदी-नाला खूब जाँगरिला देखिन्थे । हिम-श्रोत पाएर हो कि पहाड-पर्वत माथि- माथिको आङ्गमा टेक्न पाएर हो अथवा भर्खर को तन्नेरीको जोशले हो, यताउती उफ्रन्दै, लुकामारी खेल्दै, नाच्दै, गाउँदै अनेकन खोला नालाहरू 'तँ भन्दा म के कम' भन्दै तँछाड्-मछाड् गर्दै ओर्लिरहेका थिए । मैले हेर्दै गएँ । ती वेगले उर्लिएका खहरेहरूले मलाई पख, 'म तिमीलाई भेटन आउँदैछु', भन्ने संकेट गरे जस्तै लाग्यो । आँखा तानी-तानी हेरेँ । एकै छिनमा उनीहरू कहाँ लुके कुन्नी । अँ, होलान् मेरो आँखा छल्न सेता बादलका टुक्राहरू यता-उति उड्दै थिए । कहिले मेरा विमान पनि बादल भित्र पसेर मेरो आँखामा पर्दा हालि दिन्थे । एक छिन त म त्यसै अल्मलिएँ । लः, मत नेपालका तराइका फाँट माथि पो उडिरहेको पाएँ । अघि मात्र उकालो-ओरालो चढी रहेको आँखालाई अब सम्म

https://dhamma.digital

मैदान हेर्न पाउँदा केही थकाइ मार्न पाएको झैं अनुभव भयो ।

तराईमा हिउँदे बालि के-के लगाएका हुन् कुन्नी । ठम्याउन त सकिन । तर हरा-भरा त थियो नै । अनुमान लगाएँ पाकेका धान, फुलेका तोरी, उखुका घारी अरू कति-कति थरीका साग सब्जि, दाल, तरकारी । मैले सोचें– 'साच्चै नै तराइ भाग नेपालका अनाजका ढुकुटी' । मैले फेरि एक चोटी हिमाली श्रृङ्खलालाई सम्झे, पर्वतका लहरालाई सोचें ती खहरे खोलालाई गुणे अनि यी तराइलाई नियालें । मलाई लाग्यो– 'नेपाल आफैमा हराभरा छ, परिपूर्ण छ, परिपक्क छ । यो परिधिमा सानो छ तर पूर्णतामा विशाल ! सुन्दरतामा अनुपम ! योग्यतामा बेजोड ! धन्य ! मेरो नेपाल !'

विमान आफ्नै शुर (Speed) मा थिए । आफ्नै रुटमा गइरहेका थिए । मैले झ्यालबाट यसो चिहाएँ । विमानले नेपालको सीमाना नाघि सकेछ क्यारे । तलतिर हेरें । कालो बाक्लो बादल विछयौना विछ्याए झैं टम्म थियो । जति टाढा हेरे पनि एकै नास एकै तह । कहाँ पहाड, कहाँ मैदान, कहाँ समुद्र केही देखिन्दैनथ्यो । मलाई बादल च्यात्तिएर हेर्न मन लाग्यो । तर विमान बादलको तह भन्दा पनि ज्यादै माथि थियो । केही बेरमा कलकत्ता (हवाई) विमान स्थल डम डम एयरपोर्टमा पुग्न लागेको कुरो सुने । करिब ४:१५ बजे तिर नभन्दै विमान ओर्लियो । केही समयको निमित्त त्यहाँ अडियो पनि । पहिले कलकत्ता गइसकेको भए पनि पहिलो पल्ट डम डम एयरपोट हेर्ने मौका पाएँ । सुनेको थिएँ भारतको सबभन्दा ठूलो (विमान स्थल) डम डम एयरपोर्ट हो । एक चोटी चारैतिर आँखा घुमाएँ । विमान स्थल त ठूलै रहेछ ।

यात्रुहरूको आवत-जावत सिद्धिए पछि अपरान्हको करिव ४:४५ बजे विमान कलकत्ताबाट वर्मा (रंगुन) को लागि रमाना

https://dhamma.digital

भयो । केही नौलो कुरो देखिन्छ कि भनी बाहिर हेरेँ । अहँ ! उही कालो बाक्लो बादलका ओछ्यान सिवाय् केही देख्न पाएको होइन । कति खोला, नाला, गाउँ, शहर, समुद्र नाघेँ हुँला । तर हेर्न भने केही पाएन । दिक्कै लाग्यो । एक छिन आँखा चिम्लि दिएँ । पछि यसो आँखा खोल्दा त सूर्यले रातो मुकुन्दो फेरि सकेको रहेछ । सूर्यको यस्तो अति रातो मुखमण्डल देंखी म झल्याँस्स भएँ । आफैलाई सोध्न थाले– “किन होला यस्तो मुखाकृति ! के कारणले यस्तो विधि रक्तिएको !” सोच्न थाले शायद– ‘आफैले दिएको दिनभरीको तेजले पोलेर हो कि, न मैले निष्पक्ष रूपले प्रकाश दिँदा पनि पक्षपात मानिसको व्यवहारको रिसले हो अथवा हामीबाट टाढा-टाढा जानु परेकोले वियोगका चिन्ह स्वरूप प्रकृति निर्मित रातो घुम्टो ओडेको हो अथवा विशाल क्षितिजको उचाईमा पुगी सकेर पनि फेरि ओर्लेर डुब्नै पर्ने प्राकृतिक नियम देखी लजाएर हो ।’ सूर्यको त्यस्तो रगताम्य श्री मुख देखेँ । जे होस्, उनले आफ्नो किरण भने फैलाउन छोडेन । त्यस कालो मैलो बादल माथि पनि आफ्नो राता-राता किरणहरू टाढा-टाढा सम्म फैलाई दृश्य जगतलाई पल्टाइ दिए; परिवर्तन ल्याइ दिए, नियास्रो वातावरणलाई झलमल्ल पारी दिए । विमानका सबै जसो यात्रुहरू ‘अहाँ ! क्या राम्रो दृश्य’ भन्दै चलमलाउन थाले । दुई चार जना पर्यटकहरूले यो रमणीय दृश्यको फोटो खिचे पनि । विमान आफ्नो दिशामा उड्दै थिए । सूर्यले आफ्नो बाटो पक्रदै गए । बादल माथिबाट विस्तार-विस्तारै तल झर्दै-झर्दै सतहलाई छोए । समयको गति अनुसार उनले आफ्नो पाइला सार्दै गए । क्रमशः बादलबाट उनी आठ खण्डको एक खण्ड चौथाइ, आधा, तीन चौ थाइ गर्दै संम्पूर्ण ती सुन्दर मुखाकृति डुबे । गाएब भए, विलिन भए । बेपत्ता भए । जसले गर्दा संसारको दृश्य जगतै अन्धकार भयो ।

https://dhamma.digital

प्रायः साँझको ६:४५ बजे रंगुन पुग्न लागेको खबर सुने। बाहिर हेरेँ। टाढैबाट रंगुन शहरको झिलिमिलि बत्ति देखियो। शहर ठूलै थियो। टाढा-टाढा सम्म उज्यालो फैलिएको थियो। हेर्दा-हेर्दै हामी विमानस्थलमा पुग्यौं। आफ्ना-आफ्ना झोलासोला बोकी एक-एक गरी ओर्ल्यौं। जमीनमा टेक्न मात्र के टेकेको थिएँ। तातो वाफ आएको जस्तो अनुभव भयो। एकले अर्कोलाई सोधियो। सबले हो, हो भन्न थाले।

रंगुनमा हाम्रो तीन रात दुई दिनको कार्यक्रम थियो। बेलुका Y.M.C.A. (Young Man's Christian Association) मा बस्ने व्यवस्था मिलाइयो। त्यही दिन राती ९ बजे वर्माको सबभन्दा पुरानो र अति प्रसिद्ध बौद्ध मन्दिर स्वदेँगौं पगोदा (Shwe Dagon Pagoda) हेर्न गएँ। कार्तिक पूर्णिमाको दिन भएकोले यस मन्दिरको भव्यता अझ बढ्यो। बत्ति-बत्तिको झिलिमिलि उज्यालोमा सुनको जलप लगाइएका भगवान बुद्धका भव्य तर सुन्दर शान्त मुर्तिहरूको दर्शन गर्न पाउँदा म अर्कै लोकमा पुगेछु कि भन्ने भान भयो। त्यसमाथि वर्मिज भक्त जनहरू त्यसबेलासम्म पनि आफ्ना परिवार सहित श्रद्धा विभोर हृदयले बुद्ध समक्ष श्रद्धाञ्जलि अर्पित गरिरहेको दृश्यको घुइचो थियो। तर यस्तो घुइचोमा पनि होहल्लाको कमी र शान्त वातावरण देखी मलाई अचम्म लाग्यो।

भोलि पल्ट अर्थात् ११ नवेम्वरमा जलपानपछि बिहानको ८:३० बजेतिर नेपालका राजदूतज्यूलाई भेट्न राजदूतावास पुग्यौं। उहाँसँगको भेटवार्तापछि दिनभर रंगुन शहरको दृश्यावलोकन (Sight Scene) को कार्यक्रमानुसार विभिन्न ठाउँमा हेर्न गयौं। अनेकन बौद्ध विहारमा घुम्यौं। अत्यन्त विशाल र भव्य बुद्ध मुर्तिहरूको दर्शन गर्यौं। यसमा १) ओकलाप्पा, २) मार्से विङ्गावा, ३)

https://dhamma.digital

स्वदेगौं पगोडा, ४) सासन यैता छंट्ठ संगायन गुफा (World Peace Pagoda) ५) ध्यान केन्द्र (Meditation Centre) आदि प्रमुख थिए। ठाउँ-ठाउँमा हामीलाई भोजन आदि प्रदान गरी स्वागत गरियो।

१२ नवेम्वरको दिन विहानै सवेरै रंगुन वट्ठ ठाउँ (सागर) नदी हेर्न गयौं। त्यसपछि अति भब्य रूपले सजाइएको एक बौद्ध मन्दिर पछि अति ठूलो बुद्धको मुर्तिको दर्शन गर्यौं। अनि वर्माका दायिका दुई दिदी वहिनी (Daw Kyi Kyi, Daw Thi Thi Sein Brothers) ले हाम्रो भोजनको आयोजना गरियो। उनीहरूको मैत्री पूर्ण व्यवहार देखी हामी साह्रै-प्रभावित भयौं। त्यहाँबाट विदा भई हामी रंगुन बजार घुम्न गयौं। विशाल बजार (Super Market) मा पस्यौं। सर सामान त सबै पाइने रहेछ तर सस्तो भने केही छैन। टुलु-टुलु हेरें, शुरू-शुरू फर्के। जे भए पनि रंगुन शहर रमाइलै थियो। १० वर्ष देखि विकाश तिर केही सुस्ति पन आएता पनि वातावरण शान्तै देखिन्थ्यो। बुद्ध-धर्ममा वर्मीहरूको संलग्नता विशेष रूपले झल्किन्छ। उनीहरूको भद्र व्यवहार र नरम स्वभाव उल्लेखनीय छ।

बेलुका ७:३० बजे रंगुन विमानस्थलबाट थाई इन्टर नेशनल एरलाइन्सद्वारा सबै थाइलाण्ड (बैंकक) को लागि प्रस्थान गर्‍यौं। राति करिब १० बजे बैंककको डनम्युअङ्ग विमान स्थल (Don Muang Airport) मा ओर्ल्यौं। त्यहाँ हाम्रो निम्ति एउटा विशेष बसको प्रवन्ध गरिएको रहेछ। त्यसबाट हामीलाई विमानस्थलको अतिथि हलमा लगियो। त्यहाँ WFB (World Fellowship Buddhists) का सदस्यहरू सहित जनरल सेक्रेटरी र नेपाली भिक्षुहरूले (हामीलाई) हार्दिक स्वागत गरियो। हामी बैंकक पुग्नु भन्दा पहिले नै हाम्रो लागि WFB संस्थाले एक सप्ताह व्यापि १२ नवेम्वर देखि

https://dhamma.digital

१७ नवेम्वर सम्मका कार्यक्रमहरू बनाई सकेका रहेछन् । त्यही कार्यक्रम अनुसार बैंकक शहरको विभिन्न दर्शनीय स्थल, प्रसिद्ध विहार र सुन्दर तथा भब्य बुद्ध मुर्तिहरू, हेर्ने मौका पायौं । थाइ नृत्य र चलचित्र पनि देखाइयो । विभिन्न बौद्ध संस्थाहरूमा स्वागतको आयोजना गरी बौद्ध तक्मा, पुस्तक, पुस्तिकाहरू उपहार स्वरूप प्रदान गरियो । WFB का अध्यक्ष राजकुमारी पुन दीस स्कुलले दिवा भोज (Lunch Party) को आयोजन गर्नु भई उपहार पनि प्रदान गर्नु भयो । WFB का कार्यक्रमानुसार हामीलाई बिहान देखि बेलुका सम्म फुर्सत हुँदैनथ्यो । एक हप्ता सम्म देखाइएका बैंकक शहरका प्रसिद्ध दर्शनीय स्थलहरूमा 1) Wat Sraket (Golden Mount), 2) Mahamokuta Educational Council, 3) Buddhist University, 4) Wat Bovornives, 5) Wat Mahadhatu, 6) National Museum, 7) Grand Palace, 8) Emerald Buddha, 9) Wat Thimitra (Golden Temple), 10) Marble temple, 11) Phra Pathom Pagoda, 12) Chittabhavan, 13) Wat Arun, 14) Lumbini Park, 15) Wat Pho, 16) Theater Hall etc.

यसरी बैंकक शहरको १२ देखि १७ नवेम्वर सम्मको कार्यक्रम सिध्याई १७ नवेम्वर अपरान्ह ४ बजे रेलद्वारा पेनाङ्ग (मलेसिया) को लागि प्रस्थान गऱ्यौं । रेल गाडिमा कुनै प्रकारको घुइँचो थिएन । आराम साथ भोलि पल्ट अर्थात् १८ नवेम्वर बेलुका ५ बजेतिर पेनाङ्ग बौद्ध संस्थाका सदस्यहरूले हामीलाई स्वागत गरियो । पेनाङ्ग शहर चारैतिर पानीले घेरिएको एक रमणीय टापु रहेछ । त्यहाँ जानलाई जहाज चढ्नै पर्ने रहेछ । त्यसैले हामी करिब ४५ मिनेट जति जहाजमा बसी पेनाङ्ग शहर भित्र पस्यौं । वाट चेतीय मंगलाराम (Wat Chetiya Mangalaram) मा हाम्रो बस्ने ब्यवस्था मिलाइयो । १९ र २० नवेम्वर दुई दिन हाम्रो त्यहाँ

https://dhamma.digital

दृश्यालोकन कार्यक्रमानुसार (Sight Scene) पेनाङ्गका दर्शनीय स्थलहरू जस्तै– 1) One Million Buddha Temple, 2) Snake Temple, 3) Penang Hill, 4) Sunday Beach र बजारहरू हेर्‍यौं। महिन्दराम (Mahindaram) विहारमा हामीलाई Lunch Party (दीवा भोज) को आयोजना गरी पुस्तकहरू उपहारको रूपमा प्रदान गरियो। रमाइलो पेनाङ्ग शहरलाई छाडी २१ नवेम्वर दिनको ४ बजे टयाक्सी (Taxi) बाट क्वालालम्पुर पुग्यौं। International Buddhist Temple मा क्वालालम्पुर बौद्ध संस्थाका अध्यक्षले हामीलाई स्वागत गरियो। Chinese Nanaris Temple मा हाम्रो बस्ने व्यवस्था गरियो। त्यही दिन बेलुका रात्रिभोज (Dinner Party) दिइयो। भोलिपल्ट अर्थात् २२ नवेम्बरमा बौद्ध संस्थाका अध्यक्ष सहित सदस्यहरूले आ-आफ्ना मोटर (Car) ल्याई 1) Zoo, 2) सहीद पार्क, 3) National Museum, 4) Lake Garden, 5) Parliament House, 6) बौद्ध विहार घुमाउनुका साथै बजार हेर्ने पनि मौका पायौं।

२३ नवेम्वरमा Nanaris (चाइनिज भिक्षुणीहरू) मार्फत दिवाभोजको आयोजना गरियो। त्यसपछि बौद्ध संस्थाका अध्यक्ष सहित बौद्ध भद्र महिला तथा पुरुषहरूभेला भई हामीलाई विदाई दिनुका साथै आ-आफ्ना कारबाट रेल वे स्टेशन (Railway station) पुऱ्याइयो। दिनको ठीक १ बजे रेलगाडीद्वारा क्वलालम्पुर (मलेसिया) लाई बिदा दिई सिंगापुरको (Singapore) लागि प्रस्थान गऱ्यौं। क्वलालम्पुरबाट सिंगापुर पुग्न करिव ७ घण्टा लाग्छ रे।

तर हामीलाई भने त्यहाँ पुग्न ज्यादै आतुरी लागिरहेको थियो। घण्टै पिछे घडी हेर्थ्यौं। कहिले सात बज्ला जस्तो लाग्थ्यो। एउटा गाउँ मात्र देखे पनि सिंगापुर आइपुग्यो कि भन्ने भान हुन्थ्यो।

https://dhamma.digital

हुन पनि ती गाउँहरू कति सफा सुघर देखिन्थे । प्रायः सबै घरको छानामा टेलिभिजन (Television) का तारहरू जडान गरिराखेको देखिन्थ्यो । बाटोघाटोको राम्रो प्रबन्ध देखें । अगल-बगल फाँटमा कहीं बरका रूखहरूको ताँति कसिरहेका थिए त कही नरीवल र केराका घारीहरू देखिन्थे । कहीं सानसाना ढिस्को डाँडाहरूमा बोट विरुवाहरू उम्रिरहेका थिए । जता हेरे पनि हरियो आँखालाई नै शितल ! गाउँको यस्तो वातावरणले गर्दा सिंगापुर शहर अवश्य अझ राम्रो हुनेछ भन्ने अनुमान लगाएँ । लगाउनु स्वाभाविकै थियो । मलाई एउटा हिन्दी फिल्मी गीतको सम्झना आयो । अनायास मैले गुनगुनाउन थाले– "जिन्दगी मे एक वार आना सिंगापुर ।"

समयले बेलुकाको ६ हाने छ । यताउति बिजुलिको झिलिमिलि प्रकाश देखिन थाल्यो । दुई चार वटा अग्ला-अग्ला घरहरू पनि देखियो । सम्झे सिंगापुर आइपुग्यो । तर रेल गाडी भने अडेको होइन, दौडदै थियो । साथीहरूलाई पनि सिंगापुर हेर्न हतारो त लागिरहेको थियो नै । भन्न थाले 'गाउँ घर त यति राम्रा र झलमल्ल छन् भने शहर कति राम्रा होला' । म पनि त यही सोचिरहेको थिएँ । 'मेरो यस यात्राको सफलता सिंगापुर शहर घुमि सकेपछि मात्र पुरा हुनेछ' विचार गरें । बल्ल बेलुकाको ७ बजे तिर गाडीको गुडाइमा सुस्तिपन आयो र केही वेर पछि सिंगापुर रेल वें स्टेशनमा रोकियो । हामी सबै शहर हेर्ने नयाँ उमङ्ग लिई झटपट ओर्ल्यौं ।

हाम्रो स्वागतार्थ सिंगापुर बौद्ध संस्थाका अध्यक्ष (President of Singapore Regional Centre) सुश्री पिट चिन हुइ (Miss Pitt Chin Hui) आइरहनु भएको रहेछ । उहाँको साथमा बसबाट सिंगापुर शहर बजारको दृश्यावलोकन गर्दै स्ट्राण्ड होटल (strand Hotel) पुग्यौं । २४ र २५ नवेम्वरमा सिंगापुरको प्रमुख दर्शनीय

https://dhamma.digital

स्थलहरू, बजार र बौद्ध विहार र मन्दिर हेर्ने कार्यक्रमानुसार 1) Sea Shore, 2) National Meseum, 3) Tiger Balm Garden, 4) Mandai Orchid Garden, 5) Park, 6) Market र अनेकन बौद्ध विहार र बुद्ध मुर्ति हेऱ्यौं । विहान देखि बेलुका सम्म गाडीको घुँइचो उत्तिकै भएता पनि धुलो उड्दैनथ्यो । सडकको दायाँ-बायाँ रूख वोट विरूवाले सजाइएको हुन्थ्यो । मानिस पनि सफा सुघर देखिन्थे । दुई दिनसम्म ठाउँ-ठाउँमा स्थानीय बौद्धहरूद्वारा दिवा भोज र रात्रि भोजको आयोजना गरी स्वागत गरियो । समयको कमिले गर्दा धेरै जसो महत्वपूर्ण ठाउँहरू हेर्न नपाइकन रमाइलो सिंगापुरलाई छोडी सिंगापुर एअर पोर्ट (Singapore Airport) मा आइपुग्यौं ।

सिंगापुर शहरको सडकको सफाइ देख्दा ताजुव लाग्यो । सिंगान, खकारको कुरो त परै रहोस्, एक टुक्रा कागत समेत फ्याँकि राखेको देखिएन । एक पार्कको साइन वोर्डमा यस्तो लेखिएको थियो रे "एक टुक्रा कागत मात्र फ्याक्नेलाई २५०० जरीवाना ।"

सिंगापुरको सरसफाइ देख्दा मलाई आफ्नो देशको काठमाडौंको याद आयो । काठमाडौं नेपालको राजधानी, देशको मुटु जस्तो ठाउँलाई पनि हामीले चाँहिंदो मात्रामा सफाईमा ध्यान दिन सकेका छैनौं ।

सिंगापुर Airport ज्यादै ठूलो र भब्य रूपले बनाइएको रहेछ । त्यहाँ विभिन्न राष्ट्रको जेटहरूको घुइचो भइ रहन्थ्यो । पहिलो पल्ट मैले यहाँ जम्वो जेट (७४७) हेर्ने मौका पाएँ । यसरी जति हेरे पनि नअघाइने सिंगापुरलाई छोडी २५ नवेम्वर वेलुकी ९ बजे Thai International Airlines द्वारा फेरि बैंकक्को लागि प्रस्थान गऱ्यौं ।

त्यही दिन रातको १२:३० बजे थाइलाण्डको विमान स्थलमा उत्रौं । त्यहाँ त्यस बेला पनि नेपाली भिक्षुहरू र W.F.B. का

https://dhamma.digital

सदस्यहरूले हामीलाई लिन आइरहेका रहेछन् । भोलिपल्ट देखि फेरि W.F.B. ले २९ नवेम्वर सम्मको लागि कार्यक्रम बनाइसकेका रहेछन् ।

विहानै देखि एक स्पेशल बस होटल (राजा होटल) मा आइपुग्यो । त्यसमा बसी हामी Ancient City हेर्न गयौं । यहाँ थाइलाण्ड भरीको मुख्य-मुख्य दर्शनीय स्थलहरू जहाँ, जे, जस्तो छ त्यस्तै किसिमले नक्कल गरी बनाई देखाई राखेका रहेछन् । यस पार्क घुमि सकेपछि मलाई थाइलाण्डको सबै भाग घुमेको जस्तो अनुभव भयो । अनि दुई लाख भन्दा बढी संख्यामा भिक्षुहरू भएको थाइ भूमिमा बौद्ध चारित्रानुसार भिक्षाचारण आउने दृश्य हेर्ने उत्सुक्तानुसार बिहान पाँचै बजे बसबाट ती दृश्य हेर्न गयौं ।

ठाउँ-ठाउँमा सबैले भोजन फलफूल आदि दान प्रदान गर्‍यौं । त्यसपछि एक बौद्ध संस्थाले स्वागत गरी सान-साना बुद्धका मुर्ति उपहार स्वरूप प्रदान गरियो पछि २८ नवेम्वरमा WFB Head Quarter मा बिदाई समारोहमा सम्मिलित भई दिउँसो थाइ फिल्म हेर्न गयौं । थाइ राजदुतावासमा गई नेपालका राजदूतज्यू र उहाँका परिवारहरूलाई भेटी विदा लिई फर्क्यौं । त्यही दिन नेपालका राजदूतका सेक्रेटरी इन्द्रनारायण मानन्धरले रात्री भोज (Dinner Party) को आयोजना गरी विदाई दिनु भयो ।

यसरी १० नवेम्वर देखि २९ नवेम्वर सम्म चार राष्ट्र– बर्मा, मलेसिया, सिंगापुर र थाइल्याण्डको भ्रमण समाप्त गरी २ ९ नवेम्वर विहानको ११:३० बजे त्रिभुवन विमानस्थलमा ओर्ल्यौं ।

(२०३० पौष १ गते)

https://dhamma.digital

मेरो प्रारम्भिक शिक्षा क्षेत्रको एक संस्मरण

यो घटना वि.सं २००८ साल तिरको हो । त्यस बेला पूज्य सुबोधानन्द भन्तेसँग मेरो आमा-बाले भेट्नु भएको कुरा मलाई अलि-अलि सम्झना छ । त्यस बेलादेखि नै उहाँहरूले घरको व्यवहारिक कठिनाईका कुराहरू भन्तेलाई भन्ने गर्नु हुन्थ्यो । भन्तेले पनि आफूले जाने, सुनेका सल्लाह-सुझावहरू दिनु भई आई परेका समस्याहरू समाधान गरी दिनु हुन्थ्यो ।

यो कुरा वि.सं २००९ साल तिरको हो । पूज्य सुवोधानन्द भन्ते श्रीघः विहार नःघल टोलमा बस्नु हुन्थ्यो । हामी हाम्रो पुर्ख्यौली घर क्षेत्रपाटीमा बस्थ्यौं । हाम्रो घरबाट श्रीघ विहार साह्रै नजिक थियो । हाम्रो खेल्न जाने ठाउँ पनि विहार अगाडिको काटेसिम्भू (काशी स्वयम्भू) थियो ।

मेरो आमा-बाले भन्तेलाई गुरु समान मान्नु हुन्थ्यो । घरको सारा कुरा भन्तेलाई थाहा हुन्थ्यो । आमा र बज्यैले मलाई बच्चै देखि औंला समाउन लगाई विहारमा लगी राख्नु भएको थियो । बुद्ध-धर्मको संस्कारमा मलाई हुर्काउनु भयो ।

बुबाले जेठो भाइ भाइराजालाई स्कूलमा पढ्न पठाउनु भयो । मलाई पढाउन चाहनु भएन । 'म पनि पढ्न जान्छु' भनी कति कराउँथे तर केही सीप चल्दैनथ्यो । बेला-बेलामा आमाले भन्नु हुन्थ्यो–"छोरीलाई पनि पढन पठाउनु पर्छ" तर बुवा केही गरे पनि

https://dhamma.digital

मान्नु हुँदैनथ्यो । उहाँको विचार थियो – "छोरी मान्छेले पढेर के गर्ने ? अर्काको घरमा जाने जात । फेरि पढ्न थालेपछि घरको काम गर्दैन ।"

मैले अनेक उपायद्वारा अक्षर पढ्न जानें । स्कूलमा पढ्न जानु भन्दा पहिले मलाई नेपाल भाषा (नेवारी पुस्तक) पढ्न आउँथ्यो । तर लेख्न भने पटक्कै आउँदैनथ्यो । स्कूलमा गएर लेख्न-पढ्न सिक्न मलाई ठूलो इच्छा थियो । गर्ने के ?

त्यस बेला श्रीघः विहारमा महिनाको पाँच पटक–पूर्णिमा, दुई अष्टमी, औसीं र महिनाको पहिलो दिन १ गतेको बिहान बुद्ध पूजा हुन्थ्यो । आमाले मलाई साथमा लिई विहारमा जानु हुन्थ्यो । त्यहाँ केही संख्यामा उपासकहरू र धेरै संख्यामा उपासिकाहरू बुद्ध पूजा गर्न आउँथे । तिनीहरूले आफ्नो गच्छे अनुसार सानो, ठूलो पात्रमा चामल राखी भिक्षुहरूलाई दान दिन्थे र त्यहाँ भएका बुद्ध मूर्तिमा अक्षताले पूजा गर्ने गर्थे । बाहिरबाट आएका दर्शनार्थीहरूले बाहिरबाट अक्षताले पूजा गरेर जान्थे । यसो हुँदा बुद्ध पूजा सकिंदा त्यहाँ हलमा थुप्रै चामल यताउति छरिएको हुन्थ्यो ।

बुद्ध पूजामा आउनेहरू सबै गइसकेपछि मैले हलमा कुचो लगाई सफा गरि दिन्थें । हुन त त्यसबेला म करिब १० वर्ष उमेरको सानै थिएँ । मेरो लागि त्यो हल साह्रै ठूलो जस्तो लाग्थ्यो । कुचो लगाउँदा लगाउँदै पसिना निस्किन्थ्यो । यसरी बुद्ध पूजा हुने दिनहरूमा हल सफा गर्ने र कहिले काँही सुबोधानन्द भन्ते बस्ने कोठामा लिपपोत पनि गरी दिन्थें । मेरो काम देखेर भन्ते म देखि खुशी हुनु हुन्थ्यो । मलाई "मचा, मचा" अर्थात 'बच्चा' भन्ने गर्नु हुन्थ्यो ।

एक दिन मैले भन्तेलाई सादर बन्दना गरी यसरी बिन्ति गरे– "भन्ते मलाई स्कूलमा पढ्न जान ठूलो इच्छा छ । बाले

https://dhamma.digital

मलाई स्कूलमा पढ्न पठाउन चाहनु हुन्न । 'भन्तेले भनी दिनु भयो' भने शायद स्कूलमा भर्ना गरी दिनु हुन्छ कि ?"

मेरो यस्तो विनम्र अनुरोधलाई स्वीकार्नु भई भन्तेले भन्नु भयो –"हुन्छ त, तिम्रो बा-आमालाई साथमा लिई आज साँझमा तिमी यहाँ आउनु । मैले सक्दो कोशिश गरी तिम्रो बालाई सम्झाई दिनेछु ।"

भन्तेको यस्तो कुरा सुनी त्यस दिन म साह्रै खुशी भएँ । फर्केर गई दिन भरी घरमा सफा सुग्घर गरें । बेलैमा खाना पकाएँ । अनि बा-आमालाई भनें –"आज साँझमा तपाईहरू दुबै जनालाई सुबोधानन्द भन्तेले बोलाउनु भएको छ । खाना पाकिसकेको छ । खाना खाएर भन्ते कहाँ जाउँ" ।

मेरो कुरा सुनेर उहाँहरू दुबै जना छक्क पर्नु भयो । 'भन्तेले हामी दुबैलाई किन बोलाउनु भएको होला' भनी मनमनै सोच्नु भयो । मैले केही कारण भनिन ।

अलि अध्यारो भइसकेपछि हामी तीन जना भन्ते कहाँ पुग्यौं । भन्तेलाई बन्दना गरी म एक छेउमा बसें । भन्तेले 'बालक-बालिकाहरूको लागि आधुनिक विद्या कति महत्वपूर्ण छ भन्ने विषयमा कुरा सम्झाउनु हुँदै बालाई यसरी भन्नु भयो –"हेर्नुस् उपासक, तपाईको छोरी नानीमैयाँ साह्रै ज्ञानी छिन् । तिनको बुद्धि तीक्ष्ण छ । यस्तो सानो उमेरमा नै तिनलाई कहाँ कस्तो काम गर्नु पर्छ भन्ने ज्ञान छ । यहाँ बुद्ध पूजाको दिनमा सँधैं सफा गर्छिन् । पञ्चशील, अष्टशील पालन गर्छिन् । सेवाको भाव छ । बुद्ध धर्ममा आस्था र विश्वास छ । तिनलाई स्कूलमा गई पढ्न जाने ठूलो इच्छा रहेछ । तिनलाई स्कूलमा पढ्न पठाउनु होस् ।"

भन्तेले फेरि थप्दै उहाँलाई भन्नु भयो –"अहिले पहिलेको जस्तो समय होइन । हेर्नुस, हामी अंग्रेजी पढन नपाएर अन्धा जस्तै भइरहेका

https://dhamma.digital

छौं । छोरा र छोरीलाई भेदभाव गर्नु हुँदैन । त्यसैले छोरीलाई स्कूलमा भर्ना गरी दिनु होस् ।"

सुबोधानन्द भन्तेको यस्तो ज्ञानवर्द्धक भावनात्मक सल्लाह एवम सुझावलाई स्वीकार गर्नु भई बा-आमा दुबै घर फर्कनु भयो र मलाई भन्नु भयो – "ल छोरी, म तिमीलाई भोली नै तिम्रो भाइसँगै स्कूलमा भर्ना गरी दिन्छु । कहाँ पढ्न जाने ?"

मैले भने –"बा, धोबिचौरको बाल सखादल प्राइमरी स्कूलमा पढने साथीहरूसँग मैले पहिले नै कुरा मिलाई राखेकी छु । हामी दुबैलाई त्यहीं भर्ना गरी दिनु होस्"

भोलि पल्ट बिहान बाले हामी दुबैलाई स्कूलमा भर्ना गरी दिनु भयो । हाम्रै घर अगाडिको प्रेममान श्रेष्ठ त्यस स्कूलको हेडमास्टर हुनु हुँदो रहेछ । भर्ना फी एक जनाको २५ पैसा लिनु भयो । क्लाश फी लिनु भएन । मलाई सबैभन्दा तल्लो क्लास Infanta "A" मा राखे । भाइराजालाई क्लास एकमा राखेको जस्तो लाग्छ । म पढ्ने कक्षामा सबै सिंगाने फुच्चा-फुच्चीहरू मात्रै थिए । म भने तिनीहरू भन्दा धेरै ठूली, उनीहरूसँग बसेर पढ्न लाजै लाग्ने । तर जे होस्, सुबोधानन्द भन्तेको निगाहले स्कूलमा गई पढ्न त पाइयो । यही मेरो लागि ठूलो भाग्यको कुरा भयो ।

भाइराजा कक्षा तीनमा पुग्दा मैले पनि डबल प्रमोशन (Double promotion) पाउँदै भाइ सँगै पढ्न पाएँ । त्यस पछि हामी दिदी भाइको फष्ट-सेकेण्ड (First- Second) हुने कम्पिटिशन (Competition) चल्यो । अर्थात हामी दुबैलाई कक्षामा अरू कसैले जित्न सकेनन् ।

वि.सं २०१३ सालमा नेपालमा "चतुर्थ विश्व बौद्ध सम्मेलन" भएको थियो । त्यसबेला ४० देशका बौद्धहरू सहभागी भएका थिए ।

https://dhamma.digital

यस अवसरमा भारत सरकारले भारतमा तीर्थ यात्रा गर्न चाहने नेपाली बौद्ध तीर्थ यात्रीहरूलाई ५० प्रतिशत गाडी भाडा छुट दिएको थियो । बा-आमा र एक जना भन्ते सहित अरू आठ जना तीर्थ यात्रामा जान तयार भए । स्कूलबाट छुट्टि पाए मलाई पनि लैजाने कुरा चल्यो ।

मैले स्कूलमा गई गुरुहरूसँग सम्पर्क गरी एक महिनाको लागि छुट्टि मागें । उहाँहरूले भन्नु भयो –"यस महिनामा परीक्षा हुन्छ। कसरी जाने ? तिमी यात्राबाट फर्केर आई दिनको तीन, तीन घण्टाको दुई सिटिङ्ग गरी जाँच दिन सक्छौं ?" मैले 'सक्छु' भने ।

यात्राबाट फर्केर आई दिनको ६ घण्टा लेखी जाँच दिई पास पनि भएँ ।

बालसखा दलमा कक्षा ६ सम्म पढाइ हुन्थ्यो । ६ कक्षा पास भइसके पछि वि.सं २०१५ सालमा मोहनलाल मास्टरले भाइराजालाई जुद्धोदय पब्लिक हाइस्कूलमा र मलाई कान्ति इश्वरी राज्यलक्ष्मी हाइस्कूलमा कक्षा ७ मा भर्ना गरी दिनु भयो । त्यस स्कूलमा पनि कक्षा ८ मा म थर्ड भएँ । नौ र दश कक्षामा फष्ट भई पढें । वि.सं २०१८ सालमा S.L.C दिएँ । सेकेण्ड डिभिजन ल्याएँ । त्यस बेला सेकेण्ड डिभिजन ल्याउनु भनेको सजिलो कुरो थिएन । M.B.B.S पढ्ने मनसायले साइन्स पढें । साइन्स पढेर डाक्टर हुने मेरो लक्ष्य थियो । त्यसैले २०१९ सालमा पब्लिक कलेज लैनचौरमा भर्ना भएँ । त्यसमा फिजिक्स, केमिस्त्री, बायोलोजी, जुलोजी सबै पढ्नु पर्थ्यो । बायोलोजीमा सर्प, भ्यागुता आदि अरू के के हो, मरेको प्राणी बोटलमा राखेका हुन्छन् । त्यही हेरेर तिनीहरूको चित्र बनाउने अनि तिनीहरूको अर्ग्यानसहरू चित्र हेर्दै कण्ठ गर्ने ।

First year पास भयो । Second year मा गएँ । दुई, चार

https://dhamma.digital

महिना पछि होला म किन-किन एक्लै ल्याब (Lab) मा गएँ। त्यहाँ भ्यागुता उफ्री रहेको, साङ्ला दौडिरहेको दृश्य देखें। म ट्वाल परी हेरि रहें। मेरो पछि पछि पाले दाइ पनि आउनु भएको रहेछ। मैले उहाँलाई सोधें –पाले दाइ हेर्नुस त, यहाँ भ्यागुता उफ्री रहेको छ, साङ्ला डौडिरहेका छन्। यिनीहरू कहाँबाट आएका होलान्।

उहाँले भन्नु भयो –"हजूरलाई थाहा छैन, यिनीहरूलाई मैले समातेर यहाँ ल्याएको। अब हजूरहरूले यिनीहरूलाई चिरफार गर्नु पर्छ।"

उहाँको कुरा सुनेर म झस्कें। उहाँले भन्नु भयो–"डराउनु पर्दैन। हामीले यिनीहरूलाई बेहोस पारी दिन्छौं अनि तपाईहरूले काम गर्ने त हो नी"

उहाँको कुरा सुनेर मेरो डाक्टर हुने सपना त्यही चकनाचूर भयो। किनभने M.B.B.S गरी डाक्टर हुनलाई प्राणी हिंसा गरी प्राक्टीकल गर्नु पर्ने रहेछ। म दिन हूँ पञ्चशील लिई कलेज जाने मान्छे। यो काम मेरो लागि कसरी सम्भव हुन्छ ? यस चिन्ताले मलाई साह्रै सतायो। म मेरो लक्ष्यमा नपुग्ने भएँ। किनभने डाक्टर बन्न प्राणी हिंसा गरेर हिंसाको संस्कार त बनाई सकेको हुन्छ। त्यसको भोग गर्नै पर्छ। डाक्टर बनेर रोगीलाई औषधी गरी रोग निको पार्न सके पनि प्राणीघातको विपाकलाई यसले पूर्ति गर्न सकिंदैन। यसरी अनेक प्रकारले मनमा कुरा खेल्न थाल्यो। म बिरामी भएँ। एक महिनासम्म ओछ्यानमा परें।

मैले जीवनमा ठूलो त्याग गरें। प्राणी हिंसा गर्नबाट बच्न डाक्टर बन्ने लक्ष्यलाई छोडें। मेरो लागि डाक्टर पद भन्दा शील ठूलो थियो। त्यस बेला मलाई Arts / commerce पढ्न मन लाग्दै नथ्यो। त्यसैले केही वर्ष कलेजको पढाई छोडें। पछि वाध्य भई

https://dhamma.digital

Arts मा join गरें । वि.सं २०२४ सालमा I.A पास गरे । वि.सं २०२६ सालमा B.A पास गरे । २०२७ सालमा त्रिभुवन युनिभर्सिटी, किर्तिपुरमा अंग्रेजी विषय लिई पढें । Fifth Year पास गरे ।

S.L.C पढे देखि टाउँको दुख्ने शुरु भएको रोग M.A पढ्दा अत्यधिक मात्रमा दुख्न थाल्यो । एक दिन मेरो आमाले भन्नु भयो– “छोरी, तिमीलाई विद्या ठूलो कि तिम्रो स्वास्थ्य ठूलो?” । मैले जवाफ दिएँ विद्या ठूलो । तुरुन्तै मलाई महशूस भयो कि आमालाई गलत जवाफ दिएछु । किनभने स्वास्थ्य ठीक छैन भने विद्या भएर के गर्ने ? टाउको दुख्दा मैले भोगेको कष्ट उहाँलाई असह्य भएको आसय मैले बुझें ।

आखिर एक वर्षको लागि आराम गर्ने हेतुले युनिभर्सिटीको पढाई छोडे ।

त्यसपछि बुद्ध धर्मको अध्ययनतिर लागे । परियत्तिको कोर्स कक्षा १० सम्म पहिले नै पढी सकेको थिएँ । बुद्ध धर्मको गम्भिर पुस्तकहरू अनुवाद गर्दै रहे । साथै मौलिक पुस्तकहरू पनि नेपाली, नेपाल भाषामा लेख्दै गएँ ।

यदि पूज्य सुबोधानन्द भन्तेले त्यस बेला मलाई स्कूलमा पढाउन मेरो बालाई उचित सल्लाह नदिनु भएको भए शायद आज म यस स्थितिमा पुग्ने हो कि होइन !

त्यसबेला देखि श्रद्धेय सुबोधानन्द भन्तेको मार्ग निर्देशनलाई म वेला बखतमा सम्झि रहन्छु र उहाँ प्रति कृतज्ञता पनि ज्ञापन गर्दछु ।

वि.सं २०३०

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

आजको दुनियाँ

आजको दुनियालाई संघर्ष, हिंसात्मक प्रवृत्ति, घृणा, इर्ष्या र लोलुपताको हावाले उडाउन लागि रहेछ । आजको मानिस राजनैतिक क्षेत्रमा राष्ट्रियकरणको विकासमा बौलट्ठिपनको मदिरामा मदमस्त छ । माथि आकाशमा लडाँई रूपि कालो बादलले चारै तिर घेरिएको छ । आज संसारमा भय, उपद्रव, त्राश, मानसिक अशान्ति, अन्तर्राष्ट्रिय कलह सर्वत्र फिजिएको छ । आधुनिक जमाना असभ्यता र अमानवीयताको प्रतिस्पर्धामा गुड्‌डै सभ्य समाजलाई घाँटी अँठ्याउन खोजे जस्तै छ । कुनै धार्मिक संस्थाबाट प्रकाश लिनु पर्ला भनेर हाम्रो सामाजिक नैतिक संस्थाहरूले आँखा चिम्ली सकेका छन् । यस स्थितिमा सामुद्रिक आँधिवेरीको नैराश्यता स्वरूप नैतिक अधोपतनबाट छुटकारा पाउन आजको दुनियामा धार्मिक, असाम्प्रदायिक, शान्ति र प्रेम नै निकै खाँचो भएको देखिन्छ ।

धर्म मानिसको अभिन्न अङ्ग हो । धर्मलाई छोड्नु मनलाई दुर्वल पार्नु हो । नैतिक्तालाई त्याग्नु हो । भ्रष्टपथमा पाइला चाल्नु हो । जसबाट सारा जीवन "न सेवा, न मेवा" मा अल्मलिएर गुमाउनु पर्ने हुन्छ । त्यसैले आज मानिसलाई धर्मको पनि उत्तिकै आवश्यक छ, जति अरू भौतिक साधनको खाँचो छ ।

यहाँ धर्मको अर्थ केवल पूजा सामान लिएर देवस्थलमा, तीर्थस्थलमा जानुमा मात्र सीमित छैन । न देखावटी यज्ञ, सप्ताह,

https://dhamma.digital

आदि पूजाआजा गर्नुमा नै धर्मको अर्थ हुन आउँछ ।

धर्मको अर्थ व्यापक छ । साधारणतया झूठो नबोल्नु, चोरी नगर्नु, अर्काको कुभलो नचिताउनु, आपसमा दया प्रेमको भावनाले मिलिजुलि बस्नु, स्वदेश, स्वराष्ट्रको रक्षा गर्नु, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा मित्रता बढाउँदै सदा शान्तमय वातावरण बनाई राख्नुमा नै धर्मको अर्थ हुन आउँछ । हुन त धार्मिक क्षेत्रमा धर्मका अरू विशेष अङ्गहरू पनि नभएका होइनन् तापनि सदाचार र नैतिक्ता नै जुनसुकै धर्मको आधार हो ।

आज विश्वमा असत्यवादीको मान्यता भएका मानिसहरूले चोरी, डकैटी गर्नु मामुली ठानिरहेका छन् । अर्काको भलो चिताउनुको सट्टा आफ्नो स्वार्थपूर्ति गर्नमा गर्व ठानिरहेका छन् । आपसमा दया र प्रेमको बदला घृणित दृष्टिले हेर्ने गरेका छन् । स्वदेश रक्षार्थ अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा मित्रता बढाई शान्ति कायम गर्नुको साटो कलह र झगडाको बीजारोपन गर्दैछन् । सदाचार बाट पथभ्रष्ट भएर अनैतिक्ताको रङ्गमञ्चमा नृत्य प्रदर्शन गर्दैछन् । यसरी धार्मिक र नैतिक्ताबाट च्यूत भएका मानव समाजलाई आदर्शवादी धर्मको अत्यन्त जरूरी छ ।

राजनैतिक क्षेत्रमा सरकार जति बलियो हुन्छ, प्रायः अरू उति बलियो हुँदैन । राजनितिज्ञहरूले चालेको कदम जति छिटो समाज र देशमा प्रभूत्व जमाउन सक्तछन्, त्यति अरूबाट हुन कठिन पर्छ । त्यसैले राज्यको नियम नीतिमा धार्मिक भावना र नैतिक्ता समावेश हुनु अति आवश्यक छ । जसबाट जनताले धार्मिक र नैतिक्तालाई अंगालेर आ- आफ्नो कर्म-क्षेत्रमा उत्रन सकोस्, सम्पूर्ण जनताले नैतिक्ताको आधारमा विश्वमा शान्तिको ज्योति फैलाउन सकोस् ।

https://dhamma.digital

संघर्ष केवल धन कमाउन र शक्ति जमाउनलाई मात्र गरिदैंन न व्यक्तिगत वा स्वपक्षीय हितको लागि मात्र गरिन्छ। बरु अधिकांश पीडित जनताको समस्या हटाउन, अत्याचारीहरूबाट बचाउन र उनीहरूको जन-जीवन सुखमय तुल्याउनको निमित्त नै संघर्ष गरिन्छ । जसबाट मानिसको जीवनमा गुणात्मक स्तर अभिवृद्धि होस्, स्वतन्त्रता फस्टाउन सकोस् । साथै सामाजिक एकता र आध्यात्मिक ज्ञान क्रमशः अभिबृद्धि हुँदै जाओस् ।

आजको दुनियाँ हिंसात्मक प्रवृत्तितिर लागेको छ । आजको युग ध्वंसात्मक दिशातिर लम्केको छ । यसले गर्दा मानिसमा सधैं त्रास, अशान्ति र नैराश्यताले छाइरहेछ यसबाट दुःखदायी पूर्ण विनाश सिवाय अरू के हुन सक्छ र ? यसकारण अहिले नै सतर्क भई हिंसाको प्रवृत्तिबाट अलग्ग रहनु नै उपयुक्त र कल्याणकारी हुनेछ ।

सत्यको माध्यमबाट के गर्न सकिन्न ? सत्यको माध्यमबाट अत्याचार र अन्यायीको अन्त्य गर्न सकिन्छ। घुसखोरी, धोकेबाज, डकैटी गर्ने, पापाचारीलाई पाखा लगाउन, कठघरामा थन्काउन सकिन्छ। स्वार्थी र मतलवी राजनीतिक शासकहरूको जरो उखेल्न सकिन्छ। मिथ्या आचरणमा लागि अनैतिक कार्य गर्ने कार्यकर्ताहरूको पोल खोल्न सकिन्छ । अनि देशमा शान्तमय वातावरणको स्थापना गरी समाजमा सन्तोषको विश्वास दिलाउन सकिन्छ । यसरी सत्यमा इश्वरीय शक्ति निहित छ । सत्यमा सर्वशक्तिको तत्व समावेश भएको हुन्छ। यसैले सत्य नै ईश्वर हो ।

सत्य, सत्य नै हो, सत्य मिथ्या कहिल्यैं हुन सक्दैन भन्ने आत्म विश्वास हुनु पर्दछ ।

मानिसले भूल गर्दछ। त्यस भूललाई सुधार्न पनि सक्नु पर्दछ।

https://dhamma.digital

एउटा भूल गरेर त्यसलाई दबाउन खोज्नु नै अर्को भूललाई स्थान दिनु हो । अनि भूलै भूलको परिधिमा परेर कहिल्यै उत्रन नसक्ने परिस्थितिमा पुऱ्याउँछ, जसबाट मानिस मानवताबाट गिर्छ पनि । "ढाँटेको कुरा काटे पनि मिल्दैन" भन्ने उक्ति झैं एउटा असत्य कुरा सत्य साबित गर्नलाई अर्को सय असत्य बोले पनि आखिर त्यो सत्य साबित हुन सक्दैन । बरु त्यसबाट उसको आदत नै असत्य बोल्नुमा लाग्दछ । त्यस्तो मानिसले न समाजको हित गर्न सक्दछ, न देश निर्माणमा सहयोग गर्न सक्दछ ।

स्वाधीनता केवल राजनैतिक क्षेत्रमा मात्र सीमित रहँदैन । यसलाई सामाजिक क्षेत्रमा पनि उतार्न सकिन्छ । हरेक जन-जीवनको स्वाधीनता नै समाज र राष्ट्रको स्वाधीनता हो । गरीब भन्दा गरीब व्यक्तिको पनि आफ्नो देशमा हक छ । उसले आफ्नो देशको निर्माणको लागि जति पनि परिश्रम गर्न सक्दछ । देशको स्वाधीनताको निमित्त उँचनीच र धनी गरीबको भेदभाव राख्दैन । जसले पनि देशको निमित्त योगदान दिन सकिन्छ ।

Dhamma.Digital

नारी र पुरुषको मेलबाट नै समाज बन्दछ । समाजको बिकासको लागि नारी शिक्षाको उत्तिकै जरुरत छ, जति पुरुष शिक्षाको । नारी र पुरुष समाज रूपी रथका दुई पाङ्ग्रा हुन् । रथलाई ठीक अवस्थामा ल्याउनको लागि त्यस रथका दुवै पाङ्ग्रामा उत्तिकै क्षमता चाहिए झैं समाजमा गतिशीलता र सुधार ल्याउन दुबै पक्ष उत्तिकै शिक्षित हुनु पर्दछ । अनि मात्र देश विकास द्रुत गतिले हुन सक्छ ।

यसरी निस्वार्थपूर्वक स्वस्थ र सभ्य समाजको सिर्जना गर्न सकिन्छ । जाति विभेदलाई हटाई मानवले मानवताको नाता जोड्न सकिन्छ । हिंसात्मक प्रवृत्तिलाई तिलाञ्जलि दिई आपसमा प्रेम र

https://dhamma.digital

सदभावनाको जग मजबुत पार्न सकिन्छ । सही धर्ममा विश्वास राखी आध्यात्मिक्तालाई फले फुलेको पार्न सकिन्छ । आशावाद र कर्मवादले देश द्रुत गतिले लम्कनमा भरोसा दिन्छ । राष्ट्र प्रेम र मानवतावादले यस पृथ्वी मण्डलमा पनि शान्तमय वातावरणको सिर्जना गरी भूस्वर्ग बनाउन सकिन्छ ।

जानकारी

महात्मा गान्धीको जन्म शताब्दीको उपलक्ष्यमा "आजको युगमा गान्धीको विचार र उपयोगिता" शिर्षकमा भारतबाट कलेज स्तरको निवन्ध प्रतियोगिता गरेको थियो । त्यसमा मैले पनि भाग लिएको थिएँ र त्यस प्रतियोगितामा दोश्रो भएँ ।

(यो निवन्ध अक्टुवर ५, १९७२ मा भारत समाचारमा प्रकाशित भई सकेको छ ।)

अहिले लामो साइजको कापी A4 मा हस्त लिखित करिब २६ पेज लेखेको त्यस निवन्धमा कहीं पारााग्राफ, कहीं दुई चार लाइन क्रमबद्ध रूपमा उद्धृत गरी यो लेख तयार गरिएको हो ।

करिब ५० वर्ष पहिले लेखेको यस लेखले तात्कालिन धार्मिक, सामाजिक, राजनैतिक आदि चित्रणको झलक यसले दिइन्छ भने अहिलेको धर्म, समाज र राजनीतिलाई पनि सुधार्नमा मद्दत गर्छ कि भन्ने धारणाले प्रेरित भएर यो लेख प्रकाशमा ल्याइएको हो ।

Dhamma.Digital

नेपाल विपश्यना केन्द्रले ध्यान देला कि ?

करिव तीन वर्ष पहिले पूज्य गुरुजी श्री सत्य नारायण गोयन्काजीको उपस्थितिमा "नेपाल विपश्यना केन्द्र" को स्थापना भएको थियो। नेपालीहरूको लागि अझ विशेष गरी ध्यान-भावनामा अभिरूचि राख्नेहरूको निमित्त "विपश्यना" केन्द्रको स्थापना हुनु साह्रै राम्रो कुरो हो।

भारत भूमिमा इगतपुरी, जयपुर र हैदराबादमा गरी पूज्य गुरुजीको निर्देशनमा संचालित हुने यस्तो केन्द्रहरू तीन वटा बनिसकेका छन् र ती केन्द्रहरूमा ध्यान-शिविरका कार्यक्रमहरू समय-समयमा चालु भइरहेको कुरा इगतपुरीबाट प्रकाशित हुने "विपश्यना" पत्रिकाबाट थाहा पाउँदछौं।

यस्तो केन्द्रहरू भारत बाहिर पश्चिमी देशका विविध स्थानमा पनि स्थापना भइसकेको कुरो सुनिन्छ।

बीसौं शताब्दीको आजको वैज्ञानिक युगमा श्रमण, तपस्वी, भिक्षुहरूको अतिरिक्त व्यापारी, कर्मचारी, लेखक, डाक्टर, इन्जिनीयर आदि विज्ञानवादी विद्वत वर्गले समेत ध्यान गर्नमा अभिरूचि लिएका र यसको लोकप्रियता झन्-झन् बढ्दै गएको कुरो विश्वका विविध भागमा झण्डै वर्षभरी नै पूज्य गुरुजी ध्यान शिविर संचालन गर्नमा व्यस्त हुनु भएको कुराबाट अवगत हुन्छ।

यस्तो कल्याणकारी मानवोपयोगि साधना शिविर संचालन

https://dhamma.digital

गर्ने उद्देश्य लिई स्थापना भएको "नेपाल विपश्यना केन्द्र" लाई सफलीभूत पार्न कुन नेपाली पछि पर्ला ?

तर केवल नामले मात्र काम नबन्ने कुरो सर्वविदितै छ । "नेपाल विपश्यना केन्द्र" स्थापना भएको तीन वर्ष बितेर पनि स्थायी भवनको लागि शिलान्यास गर्ने दिशातिर अहिले सम्म अघि नसरेको देखी नेपाली साधक-साधिकाहरू अल्मल्मा परेका छन् ।

हुनतः "विपश्यना" भवन बनाउने कुरो सजिलो होइन । पहिलो कुरो त साधना गर्ने अनुकूल वातावरण अनुरूपको ठाउँ अति आवश्यक हुन आउँछ। दोस्रो भविष्यमा साधक संख्या वृद्धि हुन सक्ने सम्भावनामा समेत विचार गरी चाहिंदो मात्रामा जग्गा उपलब्ध हुने ठाउँ हेर्नु पर्‍यो । तेस्रो यातायात, बिजुली, पानी, ढल निकास, आदिको सुविधा पर्ने ठाउँको विचार गर्नु पर्‍यो । विपश्यना केन्द्र केवल एउटा भवन, एउटा हलले बन्ने कुरो होइन; यसको निमित्त अफिस, सामूहिक साधना गर्ने हल अनुरूप साधक-साधिकाहरू बस्न योग्य कुटी, भान्छा घर, भोजनशाला, आचार्य-निवास, नुहाउने कोठा, लुगा धुने ठाउँ, त्वाइलेट आदि आवश्यक सुविधाको पनि खाँचो हुन आउँछ। यसो हेर्दा "विपश्यना केन्द्र" एउटा सानो गाउँ जस्तो देखिन्छ । यसको निमित्त अर्थतिर ध्यान दिनु अवश्य कर लाग्छ । तर जबसम्म कम्मर कसी 'हःसय्' भन्दैन तबसम्म 'हाँइसे' भन्ने पनि हुँदैन । कार्यकर्ताहरूको लगनशीलता भएमा काम थाल्नु मात्र पर्छ विस्तारै बन्दै जान्छ ।

अतः पूज्य गुरुजीको आगामी सालको शिविर सम्ममा "नेपाल विपश्यना केन्द्र" ले निर्माण कार्यतिर लाग्न ध्यान देला कि ?

(२५२७ सौं बुद्ध-जयन्तिको उपलक्ष्यमा "धर्मचक्र पत्रिका" मा प्रकाशित)

Dhamma Digital

https://dhamma.digital

मृत्युको समयमा चित्तको अवस्था

आज भन्दा छब्बिस सय सत्ताइस वर्ष पहिले हिमवन्त प्रदेश अर्थात नेपालको लुम्बिनी उपवन (उद्यान) मा जन्मनु भएको राजकुमार सिद्धार्थ गौतम राजधानी कपिलवस्तुको अन्नपान ग्रहण गर्नु हुँदै कपिलवस्तु कै हावापानी मौसममा हुर्कनु भयो, बढ्नु भयो। एक समृद्ध राज्यमा राजकुमारले पाउने सम्पूर्ण सुख-सुविधा उहाँले २९ वर्षसम्म उपभोग गर्नु भयो।

दीपंकर तथागतको समक्ष नियत व्याकरण अर्थात भविष्यवाणी प्राप्त गर्नु भएका सुमेध तपस्वी चार असंख्य एक लाख कल्पसम्म निरन्तर रूपमा दश पारमिता, दश उपपारमिता, दश परमार्थ पार मिता पूर्ण गरी सकेपछि उहाँ लुम्बिनीमा जन्मिनु भयो। यो जन्म उहाँको अन्तिम जन्म थियो।

नेपालको भू-भाग हिमवन्त प्रदेशमा पर्ने कपिलवस्तुको जलवायुमा सिञ्चित हुँदै ज्ञान अन्वेषण गर्नमा सक्षम, ध्यान-भावना गर्नमा सबल भएपछि २९ वर्षको राजकुमार सिद्धार्थले परिवार सम्पत्ति र राज्य सुख सम्पत्ति सम्पूर्ण त्याग गर्नु भई महाभिनिष्क्रमण गर्नु भयो।

उरुवेल वनमा छ वर्ष सम्मको दुष्कर चर्या पश्चात् बुद्ध गयाको बोधिबृक्ष मुनि बैशाख पूर्णिमाको रातमा **पुब्बेनिवासानुसति ञाण, दिब्बचक्खु ञाण र आसवक्खय ञाण** –यी त्रिविध ज्ञान प्राप्त

https://dhamma.digital

गर्नु भई स्वयं बोध हुनु भयो। बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भयो, बुद्ध हुनु भयो।

बुद्धत्व प्राप्त गरी सक्नु भए पछि बोधिवृक्ष सहित सात वटा विभिन्न वृक्षमा सात -सात दिन गरी जम्मा ४९ दिनसम्म तथागतले विपस्सना ध्यानबाट अमृत रूपी धर्म रस पान गर्नु भयो।

यसै अवधिको चौथो सप्ताहमा रत्नाघर नामक वृक्ष मुनि बस्नु हुँदा भगवान बुद्धले चित्तको विषयमा अन्वेषण तथा अनुसन्धान गर्नु भई मनको गम्भीरातिगम्भिर स्वभाव-धर्मलाई साक्षात्कार गर्नु हुँदा तथागतको शरीरबाट ६ वण्ण रश्मी प्रस्फूतित भयो।

चित्तको विषयमा भगवान बुद्धले भन्नु भएको छ –"प्राणीको चित्त वा मन जन्मेदेखि मृत्युसम्म एउटै होइन। यो क्षण-क्षणमा उत्पन्न हुन्छ, बिनाश हुन्छ, फेरि उत्पन्न हुन्छ, विनाश हुन्छ। द्रुत गतिमा यही क्रम चलिरहन्छ। भनिएको छ –एक पटक चुटकी बजाउँञ्जेल वा आँखा झिमिक्क पारुँञ्जेल चित्त अनेक सहस्र कोटी बार उत्पन्न भई विनाश भइसकेको हुन्छ। यति मात्र होइन प्राणीको मृत्यु पश्चात् पनि चित्तको उत्पाद-व्ययको प्रवाह चलिर हन्छ । जब सम्म **अनुपादिसेस निर्वाण धातु** प्राप्त हुँदैन; तबसम्म यसको निरन्तरता रोकिंदैन।"

प्राणीको कुनै एक जन्मको अन्तिम चित्तलाई 'च्यूति चित्त' भनिन्छ। च्यूति चित्त उत्पन्न भई नष्ट हुन गए पछि त्यसैलाई 'मृत्यु' भनिन्छ। **च्यूति चित्त**को तत्काल पछि उत्पन्न हुने चित्तलाई "**पटिसन्धि चित्त**" अथवा "**जाति चित्त**" भनिन्छ। किनभने त्यो अर्को जन्मको प्रथम चित्त हो।

मानिसहरूको यस्तो विश्वास छ कि प्राणी एक जन्मबाट अर्को जन्म हुनुमा ईश्वरको विशेष हात छ। वास्तवमा यो कुरो यस्तो होइन। प्राणीको एक जन्म (भव) बाट अर्को जन्म हुनुमा धम्मको

https://dhamma.digital

नियमबाट अर्थात् प्रकृतिको स्वाभाविक नियममा आधारित हुन्छ। मनुष्यको मृत्यु हुनु भन्दा पूर्व तिनीहरूमा "**मरणासन्न-जवन**" चित्त प्रवृत हुन्छन्। मृत्यु हुनु भन्दा केही क्षण पहिले उत्पन्न हुने चित्तलाई नै "**मरणासन्न जवन**" भनिन्छ। त्यस "**मरणासन्न जवन**" का **कम्म**, **कम्म निमित्त** र **गतिनिमित्त** – यी तीन मध्ये कुनै एक आलम्बन अवश्य उत्पन्न हुन्छ। उदाहरण लिइएमा – कुनै एक व्यक्ति जीवन भर डकैती आदि कुकृत्य गर्दछ भने उसको मृत्यु हुनु भन्दा पहिले **मरणासन्न जवन**मा उसले पहिले गरेर आएको कर्म वा काम आएमा त्यसलाई "**कर्म आलम्बन**" भनिन्छ। यदि उसको **मरणासन्न जवन**मा डकैती आदि कर्म गर्नमा प्रयोग हुने उपकरण – बन्दुक, तलवार आदि हतियार आउँछन् भने यसलाई "**कर्मनिमित्त आलम्बन**" भनिन्छ। यदि उसको मरणासन्न जवनमा उसको जन्म हुने स्थान **(भव)** जस्तै–**दुर्गति**, **नरक**मा उत्पन्न हुने प्राणीलाई नारकीय अग्नि, कन्टक बृक्ष र नरकपाल आदि देखिनु अथवा सुगति – स्वर्गमा उत्पन्न हुने प्राणीलाई नन्दनवन, अप्सरा आदि देखिनु – यस्तो आलम्बनलाई "**गतिनिमित्त-आलम्बन**" भनिन्छ।

यस प्रकार पहिले गरेको अकुशल कर्म, कर्मनिमित्त र गतिनिमित्त मध्ये कुनै एकको आलम्बनमा त्यस व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ भने मृत्यु पश्चात् तुरन्त उत्पन्न हुने उसको जाति चित्त अवश्य पनि **नरक**, **प्रेत**, **तिर्यक**, **असूर** र **चार अपाय भूमि** मध्ये एक भूमिमा उत्पन्न हुन्छ। यदि उसले आफ्नो जीवनमा समय-समयमा दान गर्ने, शील पालन गर्ने आदि कुशल कर्म पनि गरेको छ भने उसको मृत्यु हुनु भन्दा पहिले **मरणासन्न जवन**मा **कुशल आलम्बन** अनुरुप **कर्म**, **कर्मनिमित्त**, **गतिनिमित्त** द्वारा मृत्यु पश्चात् उत्पन्न हुने जाति चित्तले उसलाई मनुष्य, देव आदि सुगति भूमिमा पुऱ्याउँछ। तर उसले गरी राखेको अकुशल कर्मको भोग अरू भवहरूमा

https://dhamma.digital

अवश्य गर्नु पर्दछ। यस्तै किसिमले जीवनमा कुशल कर्म धेरै गर्ने तर यदाकदा अकुशल कर्म गर्ने व्यक्तिको **मरणासन्न जवन**मा पहिले गरी राखेका **अकुशल कर्म**, **कर्म निमित्त**, **गति निमित्त**को आलम्बन हुन गएमा ऊ अवश्य पनि दुर्गतिमा पर्दछ। तर यसो भएता पनि उसको पूर्वकृत कुशल कर्मको भोग उसले अरू-अरू जन्ममा प्राप्त गर्दछ। भन्नुको तात्पर्य हो–व्यक्तिको कुनै पनि कुशल वा अकुशल कर्मको फल विपाक त्यत्तिकै नष्ट भएर जाँदैन । उसले बेला-मौकामा फल वा विपाकको भोग गरिरहेको हुन्छ ।

विपस्सना ध्यान-भावनाको निरन्तर अभ्यासद्वारा व्यक्तिले **स्रोतापत्ति मार्ग** र **फल** प्राप्त गर्न सकेको खण्डमा त्यस व्यक्तिको लागि अपाय दुर्गतिको ढोका सदाको लागि बन्द हुन्छ। किनभने दश **संयोजन** मध्ये अपाय दुर्गतिमा जाने **सक्काय दिट्ठी**, **विचिकिच्छा**, **सीलब्बतपरामास** नामक तीन संयोजनलाई, स्रोतापत्ति मार्गले अशेष रूपमा प्रहाण गरी सकेको हुन्छ। त्यसकारण त्यस व्यक्तिको निमित्त मृत्युको समयमा मरणासन्न जवनमा अपाय भूमिमा उत्पन्न गर ाउने कर्म, कर्मनिमित्त र गतिनिमित्त आलम्बन कहिल्यै उत्पन्न हुँदै न ।

Dhamma.Digital

यस्तै प्रकारले **सकृदागामी**, **अनागामी** र **अर्हत–मार्ग फल** प्राप्त गरी बाँकी रहेका सात संयोजनहरू – **कामराग**, **प्रतीघ**, **इर्ष्या**, **मार्त्सय**, **मान**, **भवराग**, र **अविद्या**लाई अशेष रूपमा प्रहाण गर्न सकेको खण्डमा जाति, जरा, व्याधि मरण रूपी संसार चक्रबाट सदाको लागि छुटकारा पाई **मुक्ति**, **मोक्ष**, **निर्वाण** प्राप्त गर्न सकिने हुन्छ ।

२०६० चैत्र २१ गते

https://dhamma.digital

मेरो प्राथमिक विद्यालयको स्वर्ण जयन्ति

आज भन्दा ५४ वर्ष पहिले मेरो घरको जेष्ठ वर्गमा यस्तो धारणा थियो– "छोरी मान्छेलाई पढाई किन चाहियो र ? तिनी त अर्काको घरमा जाने, भान्छा कुर्ने, बच्चा पाउने, हुर्काउने– यस्तो काम-कुरो त त्यत्तिकै पनि सिकिन्छ । पढेर मात्रै के हुने हो र ? आखिर लोग्ने मान्छेको भरोसामा जिउनु पर्दछ ।"

मलाई भने सानै उमेरदेखि पढ्न मन थियो । म मामा-घर बनेपामा बस्थें । पाँच-छ वर्षको उमेरमा "न मो बा गि श्व रा य"– यी सात अक्षर विहारमा गई भिक्षु महापन्थबाट सिकें । उहाँ मेरो प्रथम गुरु हुनु हुन्छ ।

त्यसबेला गुँलामा एक महिना मेरो मामाले 'ललित विस्तर' ग्रन्थ पढेर कथा सुनाउनु हुन्थ्यो । उपर्युक्त सात अक्षर चिनी सकेको कारणले 'ललित विस्तर' ग्रन्थका अरू अक्षर चिन्नमा मलाई ठूलो मद्दत मिल्यो । विस्तार-विस्तारै मैले पनि 'ललित विस्तर' ग्रन्थ पढ्न थालें । तर लेख्न भने मलाई पटक्कै आउँदैनथ्यो ।

२००७ सालमा नेपालमा प्रजातन्त्र आयो । बनेपामा पनि स्कूलहरू खोल्न थाल्यो । केटा-केटीहरू स्कूल जान थाले । मलाई पनि स्कूल जान रहर लाग्यो । बज्यैलाई भने–"मलाई पनि स्कूलमा भर्ना गरी दिनुहोस् ।"

https://dhamma.digital

बज्यैले भन्नु भयो– "धत् ! केटी मान्छेले पनि पढ्न जाने कुरा गर्ने ? केटी जातले पढयो भने चिट्ठी-पत्र लेख्न सिक्छ । बानी बिग्रिन्छ ।"

मैले भने– "त्यसो भए म यहाँ बस्दिन । म काठमाडौं जान्छु । बालाई भनेर जसरी भए पनि म स्कूलमा पढ्न जान्छु ।"

क्षेत्रपाटी घरमा आएँ । मेरो ठूलो भाइ भाइराजालाई स्कूल पठाई सकेको रहेछ । 'म पनि स्कूल जान्छु' भनी बा लाई भने, कराएँ । मेरो बा पनि छोरीलाई पढाउने पक्षमा थिएन । एक-डेड वर्ष त्यत्तिकै बित्यो । पछि सुबोधानन्द भन्तेलाई बिन्तिभाव गरी बा लाई सम्फाउन लगाएँ । बल्लतल्ल २०१० सालमा बाल सखा दल (तात्कालिन यस स्कूलको नाम) धोबिचौर ढल्को स्कूलमा भाइ र मलाई भर्ना गरिदिनु भयो ।

स्कूल गएँ । क्लाशमा बसें । त्यहाँ म भन्दा सान-साना केटा-केटीहरू पढिरहेका थिए । मलाई नेपाली पढ्न आउँथ्यो । तर अंग्रेजीको भने A,B,C,D पनि चिनेको थिएन । त्यसबेला त्यहाँको फाइनल जाँच एक-डेड महिना मात्रै बाँकी थियो । रात-दिन मेहनत गरें । चारै प्रकारका अंग्रेजी लिपि सिकें, लेखें । मानेहरू पढें । एक वर्षको कोर्स एक-डेड महिनामा पूरा गरी परीक्षा दिई पास भएँ ।

हामीलाई भर्ना गर्दा त्यहाँ पाँच-सात जना शिक्षकहरू– प्रेममान श्रेष्ठ, कृष्ण बहादुर मानन्धर, सूर्यमान वान्टवा, गोपाल श्रेष्ठ .... हुनु हुन्थ्यो । हामी तीन चार क्लाशमा पुग्दा नपुग्दै एक - एक गर्दै शिक्षकहरू कमी हुँदै गयो । पछि मोहनलाल मास्टर एक जना मात्रै बाँकी रहनु भयो । एकदेखी चार-पाँच कक्षासम्म चालु थियो । शिक्षक थिएन । अनि हामीले पढेको क्लाश भन्दा तल्लो क्लाशका भाइ-बहिनीहरूलाई हामी पढाउँथ्यौं । तिनीहरू गईसकेपछि मोहनलाल मास्टरले हामीलाई पढाउनु हुन्थ्यो ।

https://dhamma.digital

यसरी चार, पाँच, छ क्लाशसम्म पढयौं ।

'बाल सखा दल स्कूल' ढल्को टोलमा थियो । शिक्षकहरू भोलिन्टियर सर्भिस गर्नु हुन्थ्यो । पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक दार्जलिङ्ग स्कूलको जस्तो स्टाण्डर्दमा थियो । पढाई स्तर अरू-अरू स्कूलमा भन्दा उच्च स्तरको थियो ।

त्यसबेला त्यस स्कूलको विद्या आजकलको स्कूलहरूको जस्तो पैसामा बिक्री हुँदैनथ्यो । त्यस विद्यालयमा व्यापारिक व्यवहार थिएन । पढने-पढाउनेको मनसाय स्वच्छ थियो । गुरु र शिष्यहरूमा आत्मीयताको भाव थियो । गुरुको शिष्यहरू प्रति स्नेह र सहानुभूति थियो भने गुरु प्रति शिष्यहरूको आदर-सत्कारको भावना थियो । जुन कुरा अविछिन्न रूपले अहिलेसम्म प्रत्यक्ष अनुभव गरिरहेका छौं ।

त्यस स्कूलमा पढ्ने विद्यार्थीहरूलाई वर्षको एक पटक करिब एक हप्ता जति खेलकुदमा भाग लिन टुडिखेलमा खेलाउन लैजान्थे । मैले धेरै खेलहरूमा भाग लिन्थे । म धेरै जसो खेलमा पहिलो हुन्थें । पुरस्कारहरू दिइन्थ्यो । मैले त्यस स्कूलमा ६ वर्ष पढें ।

एक पटक खेलकुदको पुरस्कार दिने क्रममा राजकुमार महेन्द्र वीर विक्रम शाहदेव, राजकुमारी रत्न राज्यलक्ष्मी देवी शाह र उहाँहरूका दुई छोराहरू ज्ञानेन्द्र र धिरेन्द्र साथमा लिई टुडिखेलको खेलको प्रोग्राममा सरिक हुनु भयो । त्यसबेला मैले रत्न राज्यलक्ष्मी देवी शाहको बाहुलीबाट खेलकुदका केही सामानहरू र अन्य वस्तु पुरस्कार स्वरूप पाएको थिएँ ।

हामीले त्यस स्कूलमा अध्ययन गर्दा त्यहाँ विभिन्न जाति र वर्गका शिक्षकहरू र धेरै जसो दलित जातिका विद्यार्थीहरू थिए । तै

https://dhamma.digital

पनि हामी सँगै बस्थ्यौं । सँगै पढथ्यौं । उँच-नीचको धारणा थिएन । धनी-गरीबको भेदभाव थिएन । आज जस्तो फेशन दर्शाउने प्रचलन थिएन । एक आपसमा माया-ममताको भाव थियो । सरलता थियो, स्वच्छता थियो ।

बालकहरूको भविष्य प्राथमिक विद्यालयबाट शुरू हुन्छ । बाल-विकासको लागि शिक्षक-शिक्षिकाहरूले बाल-मनोभावनालाई बुझेर शिक्षा-दीक्षा दिनु पर्दछ । शुरूदेखि नैतिक आचरणमा लगाउनु पर्दछ । अनिमात्र तिनीहरूको भविष्य सुध्रिन्छ ।

बाल विकास भए भविष्यमा व्यक्तिको विकास हुन्छ । व्यक्ति विकास भए समाजको विकास हुन्छ । समाज विकास भए देश र राष्ट्रको विकास हुन्छ । त्यसकारण बाल विकास गर्नुमा, चरित्रवान नागरिक बनाउनुमा पहिलो हात प्राथमिक विद्यालयको वातावरण, शिक्षक-शिक्षिकाहरूको निस्वार्थ भावना र ममतामयी व्यवहारमा निर्भर हुन्छ ।

त्यस स्कूलमा पढेर मैले ठूलो शिक्षा हासिल गरें । धर्म र समाजको सेवा गर्न मलाई ठूलो टेवा मिल्यो । जीवन सुखमयी बन्यो । यसको लागि म मलाई शुरूआत्मा शिक्षा दिने त्यस स्कूलका तात्कालिन सम्पूर्ण शिक्षकवर्गमा हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु । साथै 'बाल विकास प्राथमिक विद्यालयमा पढ्ने सबै विद्यार्थीहरूको भविष्य उज्वल होस्' भन्ने शुभेच्छा व्यक्त गर्दछु ।

(वि.सं. २०५८)

https://dhamma.digital

एक अतुलनीय नारी–महाप्रजापति गौतमी

छब्बीस सय वर्ष अघि रोहिणी नदीको पूर्वपट्टि देवदह नामक शाक्य जनपद थियो। त्यस बेला यो जनपद साह्रै समृद्धशाली थियो। हाल यो नगर नेपालको पश्चिम तराईको लुम्बिनी अञ्चलमा पर्दछ। अहिले **देवदह देवीदमाद** गाउँमा पर्न आउँछ।

यहाँका **राजा अञ्जन शाक्य** थिए। **रानी सुलक्षणा थिइन्**। महाप्रजापति गौतमीको जन्म यही जनपदको देवदह नगरमा भएको थियो। राजा अञ्जन शाक्य उहाँका पिता र रानी सुलक्षणा उहाँकी माता थिइन्। महामाया देवी उहाँकी दिदी थिइन्।

ज्योतिष-आचार्यहरूले राजकन्याको लक्षण हेरी भविष्यमा उहाँको धेरै प्रजा हुने भएकोले महाप्रजापति भनी नामाकरण गरिएको थियो। गौतम गोत्रको भएकीले उहाँलाई गौतमी पनि भनिएको हो। राजकुमारी प्रजापति गौतमी सुन्दरी थिइन्। लक्षणकी थिइन्। विनयी सुशील, सुकोमल, सुकुमारी थिइन् र उहाँ माता-पिताकी आज्ञाकारी थिइन्।

समय बित्दै गयो। महामायादेवी र महाप्रजापति दुबै दिदी-बहिनीहरू शुक्लपक्षको चन्द्रमा झैं बढ्न थाले। दुबैमा यौवनको लालिमा चढ्यो। राजकुमारीहरूको सुन्दरता झन्-झन् झल्किन थाल्यो। उहाँहरू दुबैको गुण गाथा टाढा-टाढासम्म फैलिन थाल्यो।

https://dhamma.digital

त्यस समयमा रोहिणी नदीकै पश्चिमपट्टि कपिलवस्तु भन्ने साह्रै प्रसिद्ध शाक्य जनपद थियो । त्यसताका यो नगर उन्नतिको शिखरमा पुगेको थियो । धनधान्यले सम्पन्न थियो । घनावस्ती थियो । शहरमा यातायातको सुविधा थियो । जनताहरूलाई कुनै पीर-मर्का थिएन । सबै सम्पन्न र सुखी थिए ।

शुद्धोदन यस कपिलवस्तु जनपद गणराज्यका राजा थिए । राजा शुद्धोदन क्षत्री कुलका शाक्यवंशी गौतम गोत्रका थिए । उहाँ प्रजावत्सल हुनु हुन्थ्यो । राजा-प्रजामा समान विचार थियो । राज्यमा कलह, झैं-झगडा थिएन । अतः राज्यमा शान्ति र समृद्धिले छाएको थियो ।

महामायादेवी र महाप्रजापति गौतमी दुबै राजकुमारीहरूको सुन्दरता, सुशीलताको गुणगान कपिलवस्तुका राजा शुद्धोदनको कानमा पुग्यो । पछि ती दुबै सुन्दरी राजकुमारीहरूको विवाह कपिलवस्तुका सुप्रसिद्ध राजा शुद्धोदनसँग बडो धुमधामका साथ सुसम्पन्न भयो । महामायादेवी जेठी बडामहारानी र महाप्रजापति गौतमी कान्छी बडामहारानी बने ।

Dhamma.Digital

सुन्दर, सुशील, नारी लक्षणले पूर्ण भएका दुबै महारानीहरूका साथ जीवन व्यतीत गर्न पाउँदा राजा अत्यन्त खुशी थिए । प्रजावत्सल राजा शुद्धोदन र सर्व गुण सम्पन्न ममतामयी दुबै महारानीहरूका छत्रछायाँमा बस्न पाउँदा प्रजाहरू साह्रै आनन्दित थिए । देश उन्नत थियो । न्यायपूर्वक राज्य संचालन भइरहेको थियो । केही वस्तुको अभावको आभाषसम्म पनि थिएन । यदि कसैको अभाव छ भने मात्र राज-परिवारमा सन्तानको अभाव थियो । राजमहिषिहरूको कोखबाट पुत्ररत्न र पुत्रीरत्न पाउने शुभकामना प्रजाहरूको थियो ।

यसरी केही वर्ष बिते पछि पहिलो पटक महाप्रजापति

https://dhamma.digital

गौतमीले पुत्रीरत्न जन्माइन् । सन्तानको मुख हेर्न आतुरीमा रहेका राजपरिवारलाई राजकन्याको जन्मले साह्रै आनन्दित र नन्दित तुल्याए । त्यसैले कन्याको नाम "नन्दा" रहन गयो । केही वर्षपछि बडामहारानी महामाया देवीले लुम्बिनी उपवनको शालोद्यानमा वैशाख पूर्णिमाको शुभमुहूर्तमा सिद्धार्थ कुमारलाई जन्म दिनु भयो । त्यस बखत कपिलवस्तु र देवदहका राज-परिवारहरूका साथै सम्पूर्ण देशवासीहरू हर्षले गद्गद् भए । राजा, राजमहिषी र राजकुमारको जय-जयकार गर्न थाले । सर्वाङ्ग सम्पूर्ण राजपुत्र सिद्धार्थको जन्मले कपिलवस्तुका जनताहरूमा हर्ष उल्लासको वातावरणले आल्हादित भइरहेको थियो । तर राजकुमार जन्म भएको सातौं दिनमा अर्थात् एक हप्तापछि राजमहिषी महामायादेवी परलोक हुनु भयो । यस दुःखद् घटनाले कपिलवस्तु नगरमा नगरवासीहरू शोकाकूल भए ।

पछि शुद्धोदन महाराजले महाप्रजापति गौतमीलाई अग्रमहिषी पदमा राख्नु भयो । यसै बेला उहाँले राजकुमार नन्दकुमारलाई जन्म दिनु भयो । यस बखत उहाँको उमेर ४० वर्ष पुगेको थियो ।

महारानी महाप्रजापति गौतमीले आफ्नो छोरो नन्दकुमारलाई धाइको हातमा सुम्पी बालक राजकुमार सिद्धार्थलाई आफैले पालन-पोषण गर्न थाल्नु भयो । सिद्धार्थ कुमारलाई दिन- दिनै सुगन्ध जलले नुहाइ धुवाई गर्ने, तेल लगाइ दिने, खेलाउने, सुताउने आफै गर्नु हुन्थ्यो । राजकुमारलाई आफ्नै दूध पिलाउनु हुन्थ्यो । यसरी रात-दिन बडो स्नेहपूर्वक बालक सिद्धार्थको लालन पालन गर्नमा अधिक समय बिताउनु हुन्थ्यो । बालक शुक्ल-पक्षको चन्द्रमा झैं महाप्रजापति गौतमी महारानीको ममतामयी न्यानो मायामा हुर्क्यो, बढ्यो ।

राजकुमार सिद्धार्थ किशोर अवस्थामा पुग्दा पनि उहाँलाई

https://dhamma.digital

महाप्रजापति गौतमीले आमाको ममताले सिञ्चित गर्दै रहनु भयो । कुमारलाई दिनको दुई तीन पटक खुवाउने, पिलाउने, खेलाउने, डुलाउने, हात-खुट्टा मिचिदिने आदि सबै सेवा सुश्रुषा उहाँ आफै गर्नु हुन्थ्यो ।

राजकुमारलाई यथा समयमा लुगा फेरिदिने, श्रृङ्गारले सुसज्जित गर्ने काममा उहाँ कहिल्यै थाक्नु हुन्नथ्यो । सिद्धार्थ कुमारको सेवा टहल नै गौतमी महारानीको मुख्य दिन चर्या थियो । कुमार प्रति गौतमीको मातृ ममता, स्नेह सौहार्दता कुनै ममतामयी आमाले एकलौटी पुत्रलाई गर्ने ममता भन्दा कम थिएन । सिद्धार्थ जस्ता बत्तीस लक्षणले सम्पन्न महान व्यक्तित्वलाई निस्वार्थपूर्वक सेवासुश्रुषा गर्न पाउँदा गौतमी आनन्दले विभोर हुन्थिन् । संसारमा महाप्रजापति गौ तमी जस्ता सानीआमा पाउन दुर्लभ छ । आजको नारी समाजलाई महाप्रजापति गौतमीको आदर्शको खाँचो छ ।

यौवन अवस्थामा पुगे पछि राजकुमार सिद्धार्थको शुभविवाह राजकुमारी यशोधरादेवीसँग सुसम्पन्न भयो । उनान्तीस वर्षको उमेरमा पुत्र राहुल कुमारको जन्म भयो । राहुल कुमार जन्मेकै रात्रीमा अर्थात् आषाढ पूर्णिमाको अर्ध-रात्रीमा सिद्धार्थ राजकुमारले महाभिनिष्क्रमण गर्नु भयो । उरुवेल वनमा छ वर्षसम्म कठोर तपस्या गर्नु भइसकेपछि बुद्धगयाको बोधिवृक्ष मुनि बैशाख पूर्णिमाको तृतीय प्रहरमा उहाँले बुद्धत्व लाभ गर्नु भयो ।

बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भएको एक वर्ष पछि बैशाख पूर्णिमा कै दिनमा भगवान बुद्ध कपिलवस्तु आउनु भएको थियो । त्यसै बेला महाप्रजापति गौतमीले भगवान बुद्धलाई योग्य एक जोर चीवरवस्त्र चढाउने संकल्प गर्नु भयो ।

उहाँले आफ्नो संकल्प अनुसार बजारबाट साह्रै राम्रो कपास

https://dhamma.digital

ल्याउन लगाई, आफ्नै हातले कपास केलाई फटको लगाई (धुन लगाई) दरवारमा नै बुन्न लगाउनु भयो र कहिले आफैले पनि तान चलाउनु हुन्थ्यो । कपडा तयार भए पछि त्यसलाई सुगन्धित पारी भगवान बुद्धलाई चढाउन लाग्दा बुद्धले भन्नु भयो – "गौतमी, संघमा देऊ, संघमा दिँदा म पनि पूजित हुनेछु र संघ पनि" भनी तीन पटकसम्म भन्नु भयो । यसो भन्नुको अर्थ हो, आफ्नी आमालाई यसो गराउँदा संघको गौरब बढ्ने छ र भविष्यमा लोकजनहरूले संघ प्रति गौरब राख्ने छ । भगवान् बुद्धको आज्ञा शिरोपर गरी संघलाई चीवर दान दिनु भई महाप्रजापति गौतमी राजदरवारमा फर्कनु भयो ।

यसै प्रसङ्गमा आनन्दलाई सम्बोधन गर्नु भई भगवान बुद्धले चौध प्रकारका व्यक्तिगत दान र सात प्रकारका संघदानको विषयमा व्याख्या गर्नु भई दान-विशुद्धिका चार कारणहरू पनि विभाजन गरी दर्शाउनु भयो ।

भगवान बुद्धको पहिलो धर्म-उपदेश सुन्नु भई शुद्धोदन महाराज स्रोतापन्न मार्गफलमा प्रतिष्ठित हुनु भयो । पछि उहाँ क्रमशः सकृदागामी मार्ग र फलमा प्रतिष्ठित हुदाँ महाप्रजापति महारानीले स्रोतापन्न मार्ग-फल साक्षात्कार गर्नु भयो । उहाँले धर्मको अमृत रस पान गरी सक्नु भएको थियो ।

तथागत कपिलवस्तु पुग्नु भएको तेस्रो दिनमा महाप्रजापति गौतमीको पुत्र नन्द राजकुमारलाई प्रव्रजित गर्नु भयो । सातौं दिनमा पुत्र राहुल कुमारलाई प्रब्रजित गराउनु भयो ।

भगवान बुद्ध समय - समयमा कपिलवस्तु आउनु भई मातापितालाई धर्मोपदेश गर्नु हुन्थ्यो । यसै क्रममा "महाधम्मपाल जातक" को अतीत कुरा सुनाउनु हुँदा शुद्धोदन महाराजले अनागामी फल प्राप्त गर्नु भयो ।

https://dhamma.digital

एक दिन कपिलवस्तुका शुद्धोदन महाराज विरामी भएको कुरा थाहा पाउनु भई भगवान बुद्ध केही भिक्षुहरूका साथ वैशालीबाट कपिलवस्तुमा आउनु भयो । तथागतले पिता शुद्धोदन महाराजलाई धर्मोपदेश दिनु भयो । धर्म उपदेश सुनी उहाँ अर्हत हुनु भयो । जन्म-मरणको चक्रबाट मुक्त भई परम शान्ति निर्वाणपदको साक्षात्कार गर्नु भयो । अर्हत पद प्राप्त गरेको एक दिन भित्रै उहाँ परिनिर्वाण हुनु भयो । त्यस पछि भगवान बुद्ध वैशालीमा नै फर्केर जानु भयो ।

शुद्धोदन महाराजको परिनिर्वाण पछि गौतमी महारानीलाई राजदरवारमा पनि एक्लै भएको अनुभव भयो । पुत्र नन्द कुमार र पौत्र राहुल कुमार दुबै प्रव्रजित भइसकेका थिए । अब उहाँलाई राजदरवारमा बस्ने कत्ति पनि रहर लागेन । प्रव्रजित भई त्यागमय जीवन व्यतीत गर्ने उहाँको ठूलो अभिलाषा थियो ।

त्यस समय भगवान बुद्ध शाक्य जनपदको कपिलवस्तुको निग्रोधाराग्राममा बिहार गरिरहनु भएको थियो । महाप्रजापति गौ तमी त्यहाँ जानु भई भगवान सँग बिन्ति गर्नु भयो– "भन्ते, स्त्री जातिले घर छाडि अनगारिका भई तथागतको धर्म-विनयमा प्रव्रजित हुन पाए वेश हुने थियो" । बुद्धले गौतमीको यस बिन्तिलाई स्वीकार गर्नु भएन ।

भगवान बुद्ध कपिलवस्तुमा इच्छानुसार विहार गर्नु भई पछि चारिका गर्दै वैशालीस्थित महावनको कुटागारशालामा बस्नु भयो । माता प्रजापति गौतमीलाई भने गृह-जालमा बस्न पटक्कै मन लागेन; प्रव्रजित भई त्यागमय जीवन बिताउने उहाँको उत्कृष्ट इच्छा थियो । तर तथागतबाट अनुमति पाउन नसकेकोले उहाँ साह्रै दुःखी भइरहेकी थिइन् । जसरी हुन्छ भगवानबाट प्रव्रज्याको अनुमति लिने निर्णय गर्नु भई आफ्ना केश क्षौर गराई काषाय वस्त्र

https://dhamma.digital

धारण गरी अरू पाँच सय शाक्य स्त्रीहरूलाई पनि काषायवस्त्र धारण गर्न लगाई वैशालीको निमित्त प्रस्थान गर्नु भयो । कपिलवस्तुबाट बैशाली एकाउन्न योजन टाढा पर्दथ्यो । त्यसबेला महाप्रजापति गौतमीको आयु अस्सी बर्ष पुगेको थियो। प्रव्रज्या पाउने आशाले उहाँ यति लामो बाटो पैदल हिँडी वैशालीमा पुग्नु भयो । उहाँको खुट्टा सुन्निएको थियो। ठाँउ-ठाउँमा फोकाहरू उठेका थिए । आङ भरि धुलै-धुलो थियो। वैशालीको महावनको कुटागारशालामा पुगेर पनि आफैले काषायवस्त्र लगाई प्रव्रज्याभेष धारण गरी आउनु भएकोले एकै चोटी भगवान बुद्धलाई भेट्ने साहश गर्न नसकी गह भरी आँसु गरी दैलोनिर उभिरहनु भएको थियो। त्यही बेला भगवान्को गन्धकुटीबाट निस्कनु भएका आनन्दले गौतमीको यस्तो अवस्था देखी आश्चर्य चक्ति भई उहाँसँग प्रश्न गर्नु भयो । उहाँबाट सविस्तार कुरा बुझ्नु भई नारी जातिको लागि प्रव्रज्या मागि दिने आश्वासन दिनु भई आनन्द भगवान कहाँ जानु भयो ।

आयुष्मान आनन्दको सत्प्रयासद्वारा **अष्ठ–गरुधम्म**लाई महाप्रजापति गौतमीले सादरपूर्वक सहर्ष स्वीकार गर्नु भई प्रव्रज्या र उपसम्पदा पाउनु भयो। उहाँको अथक प्रयासबाट नारी जातिको लागि बुद्ध शासनमा प्रव्रजित हुने ढोका खोलि दिनु भयो ।

भिक्षुणीहरूको संख्या क्रमशः बढ्दै गयो । अनेक भिक्षुणी नियम-उपनियमहरू बने। महाप्रजापति गौतमीको सत्प्रयासले बुद्ध शासनमा चार परिष्द– भिक्षु-भिक्षुणी, उपासक-उपासिका बने । नारीहरूले पनि पुरुष सरह अग्रपदहरू प्राप्त गर्न सफल भए। स्वयं महाप्रजापति गौतमी रात्रीज्ञमा अग्र हुनुहुन्थ्यो । समय-समयमा भगवान् बुद्धको उपदेश सुन्नु भई त्यसै अनुसारको सत्प्रयासद्वारा ध्यान-भावना गर्नु भई प्रतिसम्भिदा सहित अर्हत हुनु भयो ।

https://dhamma.digital

अन्तिम समयमा उहाँले तथागतको आज्ञानुसार अनेक प्रकारका ऋद्धि प्रातिहार्यहरू दर्शाउनु भयो । अन्तमा भगवान बुद्धको अनेक तरहले गुण-वर्णन गर्नु भई आफ्ना हृदय-उद्‌गारहरू पोख्दै परि निर्वाण हुनु भयो ।

(२५४० औं बुद्ध जयन्तीको धर्मचक्र स्मारिकामा प्रकाशित)

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

"बुद्ध" एक महामानव

बुद्ध को ? बुद्धले के गऱ्यो ? किन बुद्ध भने ? यी प्रश्न समाधान गर्न बुद्धको जीवनी एकपल्ट सम्झन आवश्यक हुन आउँछ। बुद्धको बाल्यकालको नाउँ सिद्धार्थ थियो। शाक्य कुलपति राजा शुद्धोदनको कुलमा सिद्धार्थको जन्म भयो। बालख अवस्थादेखि नै उनमा गम्भिरता देखिन्थ्यो। उसको तीक्ष्ण बुद्धिले समयमै सबै विद्या हासिल गरे।

उनान्तीस वर्षको उमेरमा जन्म, जरा, व्याधि, मरण दुःखबाट मुक्त हुने उपाय पत्ता लगाउन उनले राज्य, धन, जन त्याग गरे। भिक्षु भए, सत्य ज्ञान अन्वेषणको लागि आलारकालाम, उद्दकराम पुत्रहरू कहाँ गए। तिनीहरूले दिइएको शिक्षा दीक्षा र समाधिबाट पनि पर्याप्त ज्ञान देला जस्तो नलागेर 'बिना कठोर तपस्या नगरीकन सच्चा ज्ञान प्राप्त हुँदैन' भन्ने धारणा लिई उनले छ वर्षसम्म दुष्कर तपस्या गरे। तर त्यस तपस्याबाट केवल शरीर मात्र क्षीण भयो। चाहिने ज्ञान प्राप्त भएन। गौतमलाई ज्ञात भयो अतिवादले केही फल दिंदैन। तत्पश्चात् आहार पान गर्दै वैशाख पूर्णिमाको दिनमा सुजाताको भोजन पश्चात् बोधिवृक्ष मुनी बसी प्रतिज्ञा गरे –"जब सम्म मैले बुद्धत्व प्राप्त गर्न सक्दिँन तबसम्म यस आसनबाट विचलित हुँन्दिन"। साच्चै यस प्रतिज्ञाले सफलता प्राप्त गरे। बोधिसत्व सिद्धार्थ त्यही रातमा बुद्ध भए।

https://dhamma.digital

बुद्ध सांसारिक दुःखबाट आफू एक्लै उतीर्ण हुँदैमा निश्चिन्त भएनन् । बरु दुःखले पीडित, शोकले विह्वल र पीडाले छटपटी रहेका अन्य प्राणी सहित मानवहरूलाई कसरी मुक्त गर्ने भनी चिन्तन गर्दै पहिले पञ्च भद्रवर्गीयहरूलाई बोध गर्ने निश्चय गरे । तिनीहरूको बुद्धि र तिनीहरूले आफूलाई ६ वर्षसम्म (अथक परिश्रम गरी) सेवा सुश्रुषा गरेको गुण सम्झदैं वाराणसी ऋषिपतन मृगदावनमा गई धर्म-चक्र प्रवर्तन गरे । विलाशी जीवन र अति कष्टमय जीवनलाई छोडी बीचको बाटो अर्थात् मध्यम-मार्ग दर्शाए। तिनीहरू पाँचै जना जीवन मुक्त भए । बुद्धले तिनीहरूले गरेको सेवाको फल दिए । तर बुद्ध मुठ्ठीभर प्राणी कल्याणका निमित्त बुद्ध भएको होइन । त्यसैले बुद्धले ६० जना भिक्षुहरूको संख्या हुने वित्तिकै दुई भिक्षु एक बाटोमा नगई "**बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय्को निमित्त चारिका गर**" भनी अनुज्ञा दिई आफू स्वयम् अर्कै बाटो तिर लागे ।

यसरी बुद्धले लोकहितार्थ ४५ वर्षसम्म अथक परिश्रम गरे । अन्तिम अवस्थासम्म पनि बुद्धले क्षणभर पनि समय सित्तै पठाएनन् । जातिवाद, अन्ध-विश्वास, मिथ्या-धारणा छुटाउनको निमित्त बुद्धले गरेको परिश्रमको व्याख्या गरेर साध्य छैन । बुद्धले आफ्नो करुणा-समापत्ति ध्यानको परिधि भित्र पर्ने, दुःखबाट मुक्त हुन सक्ने, क्षमता र संस्कार भएको कुनै प्राणी वा मनुष्यलाई वञ्चित गरेनन् । बुद्धको महान करुणाको यो अर्को उदाहरण हो । जस्तो सुकै दुःखी, पीडित व्यक्ति पनि बुद्धको सहानुभूतिको छायाँ मात्र पर्नाले पनि तिनीहरूको दुःख स्वतः शान्त भएर जान्छ । यी तथ्य पुत्र-मृत्युको कारणले तड्पी रहेकी कृशा गौतमी, अन्ध गुरु भक्तको कारणले गर्दा हिंसक हुन गएको अंगुलिमाल, स्वजन वियोगले विक्षिप्त भइरहेकी पटाचारा, रोगले छटपटि रहेको भिक्षु र साह्रै भोकाएको

https://dhamma.digital

तिस्स किसानको घटित घटनाबाट स्पष्ट हुन आउँछ ।

बुद्धले कहिल्यैं आफूलाई लोकोत्तर सम्झेनन् । "बुद्धको शरीर पनि जन्म, वृद्धत्व रोग र मृत्युको अधीनमा छ" भनी स्वयं आफ्नो शरीर नै प्रमाणको रूपमा देखाई दिए । एक दिन आनन्दले बुद्धको शरीर मिचिरहेको थियो । त्यसबेला बुद्धको छाला चाउरिएको देखि आनन्दले प्रश्न गऱ्यो– "भगवन्, तथागतको शरीरको छाला चाउरि परेका छन् । उत्तर मिल्यो –"हो आनन्द, मेरो शरीर पनि जन्म, वृद्धत्व, रोग र मृत्युको वशमा छ ।" यदि सुजाताको भोजनले बुद्धत्व प्राप्त भएको भए चुन्दको भोजनबाट बुद्धको महापरिनिर्वाण हुन गएको हुनु पर्छ" भनी विचार गर्न सकिन्छ । सुजाताको भोजनले बुद्धत्व प्राप्त भयो भनी महत्ता दर्शाए झैं चुन्दको भोजनलाई निम्नता दर्शाउनु पर्ने हो । तर बुद्धको सहानुभूति महान छ । चुन्दको भोजनलाई पनि उत्तिकै महत्व दिइयो जति सुजाताको भोजनलाई दिइएको थियो । यसले मानिसको संकुचित धारणा र अर्काको दोष मात्र खोज्ने व्यक्तिहरूलाई राम्रो सन्देश दर्शाइएको छ ।

भनाईको तात्पर्य हो, "यदि बुद्धको जीवन लौकिक नै हो भने त अवश्य पनि एक दिन मृत्युको मुखमा पर्छ, पर्छ । त्यस मृत्युमा कुनै एक जनाको भोजन दिएको कारणबाट हुने नै भयो । अनि के विना अपराध श्रद्धापूर्वक भोजन दिनेलाई दोषी ठहऱ्याउने?" बुद्धको मनोवैज्ञानिक्ता, दूरदर्शिता र निष्पक्ष न्यायले यसरी कहिल्यै भन्दैन । त्यसैले चुन्दलाई दिइएको महत्ता युक्तिसंगत छ भन्नुमा अत्युिक्ति नहोला ।

बुद्धले आफ्नो व्यक्तित्वलाई विशेष रूपले दर्शाउने प्रयास गरेको देखिंदैन । यी कुरा राहुललाई अंशको बदला भिक्षा-पात्र दिइएको, **"तुम्हेहि किच्चं आतप्पं–अक्खातारो तथागता"** अर्थात्

https://dhamma.digital

तथागतहरूले केवल मार्ग देखाई दिन्छन् काम त आफैले गर्नु पर्छ र "**म कसैको आश्रय होइन, जिम्मेवारी होइन**" । भन्ने कथनबाट सिद्ध हुन आउँछ ।

बुद्धले आफ्नो व्यक्तिगत जीवनलाई भन्दा धर्म र संघलाई स्थान दिइएको प्रमाण यथेष्ठ पाइन्छ । एक पल्ट एउटा भिक्षु रोगले ग्रस्त भई चल्नै नसक्ने अवस्थामा पुगेछ । त्यसबेला बुद्धले स्वयं आफ्नो हातले ती रोगीको सेवा गरे र भने –

"**यो गिलानस्स उपट्ठाति-सो मं उपट्ठाति**" अर्थात् "जसले रोगीको सेवा गर्छ, त्यसले मेरो सेवा गरेको हुन्छ"

धर्मलाई महत्ता दिंदै अर्को ठाँउमा यसरी भनिएको छ –

"**यो इमं धम्मं पस्सति-सो मं पस्सति**" अर्थात् जसले धर्मलाई देख्छ उसले मलाई देखेको हुन्छ" ।

त्यसरी नै संघको सम्पत्तिलाई बुद्धको व्यक्तिगत सम्पत्ति भन्दा उच्च स्थान दिइएको छ । प्रजापति गौतमीले भगवान बुद्धलाई दान गर्न ल्याइएको चीवर संघलाई दिन लगाई संघको महानता दर्शाइएको छ ।

Dhamma.Digital

यसरी बुद्धसँग असाधारण व्यक्तित्व, अलौकिक गुण, अपरिमाण सहानुभूतिको श्रोत भएर पनि अमानवीयता दर्शाउने प्रयास देखिंदैन । बरु पाइला पाइलामा मानवीयता प्रदर्शन गरी मैत्री र करुणाले भरिएको हृदयले दुःखीजनलाई उभो लगाउने प्रयत्न गरेको बुद्धको जीवन चरित्रमा देखिन्छ । निःस्वार्थ र निष्पक्ष भावनाले जन-कल्याणमा आफ्नो जीवन व्यतीत गरेको देखिन्छ । मानिसलाई स्वतन्त्र चिन्तनमा स्वतन्त्रता दिई चिन्तन र मनन गराउन लगाउँदै प्रज्ञा वृद्धि हुने मार्ग देखाइएको छ । यस पृथ्वीमा प्राणीको आविर्भाव

https://dhamma.digital

भए देखि भई रहेको तर कुनै वैज्ञानिकले पत्ता लगाउन नसक्ने जाति, जरा, व्याधि, मरण जस्तो हेर्दा सरल तर समाधान गर्न कठिन विषयलाई पनि आर्य अष्टांगिक मार्गद्वारा सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सक्ने बाटो दर्शाउन सक्ने बुद्ध साँच्चैको बुद्ध हुन् । अझ कोशिस गर्न सकेको खण्डमा 'प्रयत्नवानहरूले बुद्धत्व सम्म पनि लाभ गर्न सकिन्छ' भनी मानवताको नाता दर्शाइएको के बुद्ध मानवताको परीधि भित्र नै परेको हो भनी सिद्ध गर्नुलाई होइन र ?

२०२६ बैशाख

(बुद्ध जयन्तिको उपलक्ष्यमा "भारत" पत्रिकामा प्रकाशित)

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

बुद्ध धर्ममा चार आर्य सत्य र अष्टांगिक मार्ग

आजभन्दा छब्बीस सय वर्ष अघि यसै पवित्र लुम्बिनी उपवनमा सिद्धार्थ गौतमको जन्म भएको थियो। २९ वर्षको उमेरमा कपिलवस्तुका उत्तराधिकारी राजकुमार सिद्धार्थ सम्पूर्ण सुख-समृद्धि, पिता, पुत्र, स्त्री, जन परिवारलाई त्यागी छ वर्षसम्मको दुष्कर चर्या पश्चात् बुद्धगयाको बोधिवृक्ष मुनी सम्यक सम्बोधि ज्ञान लाभ गर्नु भयो।

भगवान बुद्धका उक्त सम्बोधि ज्ञान अति बिलासमय जीवन र कष्ट प्रदायक सीमान्तलाई त्यागी 'मध्यमा प्रतिप्रदा' अर्थात चार आर्य सत्य र आर्य अष्टांगिक मार्गका साक्षात ज्ञान दर्शन हुन्।

नर वा नारी तथा प्राणी सदा मानसिक र शारीरिक विविध दुःख, कष्ट, हैरानी र बेचैनीमा मुछिएका हुन्छन्। जन्मेदेखि मरण पर्यन्त दुःखै दुःखको धारमा बग्दै जन्म-मरण रूपी संसार चक्रको फन्दामा पर्नु **"दुःख सत्य"** हो। अर्को शब्दमा जन्म, जरा, व्याधि, मरण, अप्रिय संयोग, प्रिय वियोग, इच्छित वस्तु अप्राप्य, संक्षिप्तमा पञ्चस्कन्ध देह धारण गर्नु नै यथार्थमा 'दुःख सत्य' हुन। यस **दुःख-"उत्पत्ति"** का मूल कारण **तृष्णा** हो। तृष्णा इन्द्रिय र विषय स्पर्शका अनुभूतिबाट सिर्जना हुन्छ। **काम तृष्णा, भव तृष्णा र विभव तृष्णा**का भेदले तीन भागमा विभक्त छन्। यस तृष्णालाई पूर्णतया त्याग गर्नु, परित्याग गर्नु नै दुःखबाट छुटकारा पाउनु अर्थात् **"दुःख निरोध-सत्य"** हुन्। सम्यक सम्बुद्धले दुःख निरोधका

https://dhamma.digital

मार्ग दर्शाउनु भएको छ। ती हुन्– "**मध्यमा प्रतिपदा**" मा आधारित आर्य-अष्टांगिक मार्ग।

सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि – यी अष्टांगिक मार्ग बुद्ध-धर्मका मूल सिद्धान्त र दर्शन हुन्।

कुनै पनि मनुष्य, देव वा ब्रह्मा नै किन नहोस् उपर्युक्त चार आर्य सत्यको अवबोध गरी अष्टांगिक मार्ग अंङ्गलाई परिपालन गरेमा मात्र दुःखको उपशमन हुन्छ। "**धम्मपद**" का "**मार्ग-वर्ग**" मा भगवान बुद्धले भन्नु भएको छ –

"**एसो व मग्गो नत्थञ्ञो-दस्सनस्स विसुद्धिया ।**
एतम्हि तुम्हे पटिपन्ना-दुक्खस्सन्तं करिस्सथ ।।"

अर्थात् निर्मल ज्ञान प्राप्तिको निमित्त यही एक मार्ग हो, अरू कुनै मार्ग छैन। यस मार्गको अनुगमन गरे दुःखको अन्त गर्नेछौ।

भौतिक सुख सम्पत्तिमा मात्र मानिस सुखी बन्न सक्तैन। मानसिक चिन्तन मनन् गरी आध्यात्मिक ज्ञान हासिल गर्नमा क्रियाशील व्यक्ति सदा उद्यत रहन्छ। आध्यात्मिक ज्ञान हासिल गर्न नैतिक आचरण र मानसिक एकाग्रताको अभ्यास अत्यन्त जरुरी छ। सदाचरण बिना व्यक्ति उँभो लाग्नु त परै रहोस् अधोगति तिर ऊ धकेलिदैं आखिर अपाय दुर्गतिमा समेत पर्न जान्छ। त्यसैले बुद्ध धर्ममा प्रथमतः नैतिक आचरणलाई नै जोड दिइएको छ। सदाचरण बिना व्यक्ति कल्याणकारी मार्गमा अग्रसर हुन सक्तैन। अनि आचरण हीन व्यक्ति समूहबाट बनेको समाज कसरी सभ्य र आदर्शमयी बन्न सक्तछ?

नैतिक्ताको कसौटी आचरण शुद्धिमा निर्भर गर्दछ। नैतिक

https://dhamma.digital

आचरणलाई बौद्ध-भाषामा "**शील**" भनिन्छ । संक्षिप्तमा **शील– पञ्चशील, आजीवट्ठमक शील, अठङ्ग उपोसथ शील, दसङ्गशील** गृहस्थका लागि र भिक्षु शील भिक्षुहरूका लागि हुन् । हुन त व्यक्ति विशेषतानुसार शील-गुणाङ्गका स्तर पनि विभेद हुँदै जान्छन् ।

विशेषतया बुद्ध-धर्म अनुयायी सबै साधारण जन-जीवनदेखि लिएर श्रमण, ब्राह्मण, भिक्षुलाई समेत **पञ्चशील** अनिवार्य रूपमा समावेश गरिएको छ । हुन पनि **प्राणादिपात, अदिन्नादान, कामेसु मिथ्याचार, मुसावाद-चुगली र निन्दा, गालि र नचाहिंदो गफका** साथै लागू पदार्थका सेवनबाट आफू र अरूको प्राण, धन, इज्जतको वर्वादी मात्र नभई मानसिक सन्तुलनमा समेत आघात पुऱ्याउने सम्भावना हुन जान्छ । अझ इहलोकमा नैतिक स्तरबाट गिरेका, सभ्य र सुसंगठित समाजबाट पर सारिएका, आफ्ना व्यक्तित्व अलपत्रिएका मात्र नभई परलोकमा अकुशल कर्म विपाक अनुसार दुर्गतिगामीको भागी बन्नु पर्ने हुन्छ ।

शीलको परिपालन बिना समाधि लाभ असम्भव छ । कारण घरको आधार जग भए झैं समाधिको आधार शील हो । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने नैतिक आचरणको परिशुद्धितामा नै मनको एकाग्रता सम्भव हुन्छ । **कायानुपश्यनादि**मा समाधिष्ठ चित्तबाट प्रज्ञा उदित हुन्छ । यसरी शील, समाधि, प्रज्ञाको परिपूर्णताले अनित्य, दुःख, अनात्माको यथार्थ ज्ञान अवबोध हुन्छ । वास्तविक सत्य दर्शन हुन्छ । जन्म-मरणको चक्रबाट छुटकारा मिल्छ । जीवन कृत कृत्य हुन्छ । निःक्लेश हुन्छ । जीवनको लक्ष्य परिपूर्ण हुन्छ । निर्वाण प्राप्त हुन्छ ।

बुद्धका चार आर्यसत्यका ज्ञान दर्शन, आर्य अष्टांगिकका सही मार्ग अपनाई भौतिक सुख सम्पत्तिलाई तिलाञ्जली दिई आध्यात्मिक

https://dhamma.digital

ज्ञान हासिल गर्न ईशापूर्व पाँचौ, शताब्दीका अर्थात् बुद्ध-कालीन राजमहिषी, महाजन महाजननी, वैश्य-वैश्यानी र शुद्रादिका विभिन्न स्तर र वर्ग विशेष व्यक्तिहरू बुद्ध धर्ममा सम्मिलित भएको ज्वलन्त उदाहरण त्रिपिटक, बौद्ध साहित्य ग्रन्थहरूमा यथेष्ट पाइन्छन ।

अत्यन्त प्रभावशाली, रणकुशल तथा सेना सम्पन्न ८० हजार गाउँहरू सम्मिलित भएका १८ कोटी जनसंख्याले सुसम्पन्न मगध राज्यका राजा विम्बिसार भगवान बुद्धका अनन्य भक्त तथा **स्रोतापन्न आर्य-पुद्‌गल** हुनु हुन्थ्यो । उहाँको बुद्ध प्रति अगाढ श्रद्धा, धर्म र संघ प्रति अपार आस्था र विश्वासका महिमा जति गाए पनि सिद्धिदैनन् । राजा बिम्बिसार दानादि पुण्यकार्य गर्नमा कहिल्यै अघाउनु हुँदैनथ्यो; धर्म आरक्षार्थ संघको सेवा गर्नमा उहाँ सदा तत्पर रहनु हुन्थ्यो । त्सस्तै कोशल नरेश राजा प्रसेनजित, कौशम्बीका राजा उदेन, शाक्य गणपति राजा शुद्धोदन आदि पनि बुद्धका अनन्य भक्त तथा धर्मका अनुयायी एवं संघ सेवार्थमा कटिबद्ध भएका महान प्रतिभाशाली राजाहरू थिए ।

Dhamma.Digital

बुद्धकालीन १६ जनपद मध्यका प्रायः सबै राजाहरू, राजनीतिज्ञहरू, सन्त महन्त कहलाइएका वेद वेदाङ्गमा पारंगत पण्डित, तीर्थङ्कर, श्रमण, ब्राह्मण, बुद्धिजीवी, विद्वत वर्ग मात्र होइनन्, सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक, नैतिक पक्षका कार्यकर्ताहरू, महाजन, गृहपति, श्रेष्ठी, वैश्य, शुद्रादि समेत बुद्ध धर्ममा सहभागी भएका निकै प्रमाण हाम्रा सामुमा छन् ।

वि.सं २०३६

https://dhamma.digital

भगवान बुद्धको मूल उपदेश तथा परियत्ति शिक्षा

हिमवन्त प्रदेश अर्थात् आजको भौगोलिक दृष्टिले पश्चिम नेपाल स्थित लुम्बिनी उपवनको पवित्र भूमिमा राजकुमार सिद्धार्थको जन्म भएको थियो । २९ वर्षको उमेरमा उहाँले आफ्नो सम्पूर्ण सुख-ऐश्वर्य त्याग्नु भई ६ वर्षको दुष्कर तपस्या पश्चात् ३५ वर्षको उमेरमा बुद्धगयाको बोधिवृक्ष मुनि **"चार आर्य सत्य"** र **"आठ मार्ग-अङ्ग"** लाई अवबोध गर्नु भई उहाँ सम्यक सम्बुद्ध हुनु भयो ।

चार आर्य-सत्यमा पहिलो सत्य हो–

क. **दुक्ख अरिय सच्चं** –

१. दुःख आर्य-सत्य –संसारमा दुःख छ । मानिसको जन्मै देखि नै दुःख शुरु हुन्छ - **"जातिपिदुक्खा"**

२. जन्मेपछि वृद्ध हुन्छ –**"जरापि दुक्खा"** ।

३. रोगी हुन्छ –**"व्याधिपि दुक्खो"** ।

४. मृत्यु हुन्छ –**"मरणंपि दुक्खं"** ।

५. त्यस्तै मन नपर्नेसँग बस्नु पर्ने हुन्छ – **"अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो"**

६. मन पर्नेसँग वियोग हुनु पर्ने हुन्छ – **"पियेहि विप्पयोगो दुक्खो"**

७. इच्छा गरेको प्राप्त नहुने दुःख –**"यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं"**

https://dhamma.digital

८. संक्षिप्तमा भन्ने हो भने यो पाँच स्कन्ध देह धारण गर्नु नै दुःख हो –"**संक्खितेन पञ्चुपादान खन्धा दुक्खा**"

ख) **दुक्ख समुदय अरिय सच्चं** –
दुःख उत्पन्न हुने कारण छ– त्यो हो, राग, द्वेष रूपी तृष्णा । दुःख उत्पन्न हुने मूल कारण तृष्णा अर्थात् कामना ।

ग) **दुक्ख निरोध अरियसच्चं** – दुःख निवारण हुन सक्छ ।

घ) **दुक्ख निरोधगामिनी पटिपदा अरिय सच्चं** –दुःख निवारण गर्ने तरिका छन्, ती हुन् – आठ आर्य मार्ग-अङ्ग, जसलाई शील, समाधि र प्रज्ञामा विभाजन गरिएको छ ।

प्राणीघात नगर्नु अर्थात् निर्दोष प्राणीलाई दुःख,कष्ट नदिनु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु– यी तीन शरीरबाट गरिने अकुशल कर्मबाट बच्ने तरिका हुन् ।

झुठ नबोल्नु, चुगली नगर्नु, गालिको शब्द प्रयोग नगर्नु, बेकारको गफ गरी समय वर्बाद नगर्नु – बचनबाट गरिने दुष्कर्मबाट बच्ने तरिका हो ।

प्राणी, हात-हतियार, मासु, विष र जाड-रक्सी आदि लागू पदार्थ बेच्ने व्यवसायबाट अलग्ग रही जीवन व्यतीत गर्नु "**सम्यक–आजीविका**" हो ।

यी तीन 'शील' को अन्तर्गत पर्दछ ।

चित्तलाई अकुशल पक्षबाट बचाई कुशल पक्षमा लगाई राख्ने प्रयत्न "**सम्यक–व्यायाम**" हो ।

"**कायानुपस्सना**" अथवा "**आनापान**"... आदि कुनै एक "**अनुपस्सना**" मा क्षण-प्रतिक्षण होश राख्ने कार्य "**सम्यक–स्मृति**" अन्तर्गत पर्दछ ।

https://dhamma.digital

विभिन्न कामना तथा अकुशल धर्मबाट अलग्ग रही **वितर्क**, **विचार** आदि चित्तको एकाग्रतालाई "**सम्यक समाधि**" भनिन्छ ।

"**प्रज्ञा**" त्यो ज्ञान हो, जसले मिथ्या धारणा र अन्धविश्वासबाट अलग्ग गराई आफ्नो अनुभूतिको आधारमा "**सम्यक-दृष्टि**" तथा "**सम्यक-संकल्प**" प्राप्त गराउँदछ ।

यी चार "**आर्य-सत्य**" र **आठ आर्य मार्ग-अङ्ग** नै भगवान बुद्धको मूल उपदेश तथा मुख्य शिक्षा हो । यसले जीवनलाई मुक्तिको मार्गतिर डोऱ्याउँदै लैजान्छ र अन्तमा निर्वाण परम सुख प्राप्त गराउँदछ । यही नै परियत्ति एवं प्रतिपत्ति शिक्षा हो ।

आजको राजनितिक तथा सामाजिक भयावह अवस्था, कहालि लाग्दो दुर्व्यसनको शिकार, व्यभिचार, अन्याय, अत्याचार, घुसखोरीको माहोलमा हुर्किरहेको यस समाज र राष्ट्रको प्रत्येक नागरिकलाई **परियत्ति शिक्षा** अति आवश्यक भइसकेको छ। विशेष गरी भविष्यका कर्णधार विद्यार्थीहरूलाई सक्षम नागरिक बनाउन सभ्य, न्यायिक समाजको सिर्जना गर्न प्रत्येक स्कूल, कलेजमा अनिवार्य रूपमा परियत्ति शिक्षा अध्ययन गराउन अत्यन्त आवश्यक भएको छ ।

यसरी परियत्ति शिक्षा अध्ययन गरेका र "**बाल-शिविर**" मा सहभागी भएका विद्यार्थीहरूको स्वभाव, चालचलन र कार्यशैलीमा निकै सुधार भएको कुरा सुन्नमा आइरहेको छ । यस्तै यस "**बौद्ध महिला संघ, नेपाल**" संघको आयोजनामा प्रत्येक महिनाको पहिलो शनिवार ज्योति भवनमा पुराना साधक साधिकाहरूको "**एक दिवसीय विपस्सना ध्यान शिविर**" संचालन भइरहेको छ ।

अन्तमा २५५३ औं बुद्ध-जयन्तीको सुखद उपलक्ष्यमा

https://dhamma.digital

जापानमा रहनु भएको ‘NEWA INTERNATIONAL FORUM’ को उत्तरोत्तर वृद्धिको हार्दिक शुभ-कामना व्यक्त गर्न चाहन्छु।

भगवान बुद्धले दर्शाउनु भएको शील, समाधि र प्रज्ञालाई धारण-पालन गरी स्वःअनुभूतिको आधारमा जीवन व्यवहारमा उतार्न सके मानव जीवनको कल्याण हुनेछ।

‘भवतु सब्ब मंगल !’

2009 May

(२५५३ बुद्धजयन्ति टोकियो जापानका लागि लेखेको लेखको केही अंश)

Dhamma.Digital

सन्दर्भ ग्रन्थहरु

१. **बुद्धकालिन श्राविका चरित्र भाग - १**
लेखक : आचार्य भिक्षु अमृतानन्द महास्थविर
आनन्दकुटी विहार, स्वयम्भू

२. **महासतिपठ्ठान सुत्तं**
प्रकाशक: विपश्यना विशोधन विन्यास, इगतपुरी

३. तत्कालिन पत्र पत्रिका, समाचार पत्र आदि

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

लेखिकाको परिचय

सुश्री नानीमैयाँ मानन्धरज्यू वर्तमानकी एक ख्याती प्राप्त बौद्ध महिला हुनुहन्छ । उहाँ गृहस्थ भएर पनि त्यागीको जस्तो जीवन व्यतीत गर्नु हुन्छ । सन् १९४६, डिसेम्बर (वि.सं २००२) मा पिता श्री पञ्चनारायण मानन्धर र माता श्रीमती कृष्णमाया मानन्धर को कोखबाट काठमाडौंमा जन्मनु भएकी उहाँ माता पिताको जेष्ठ सुपुत्री हुनु हुन्छ ।

सानो उमेरदेखि नै बुद्ध धर्म प्रति अटल श्रद्धा राख्नु भई बुद्ध धर्मको बिभिन्न विषयमा उहाँले अध्ययन गर्नु भयो । नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षामा वि.सं २०२३ सालमा 'परियत्ति सद्धम्म पालक' उपाधि हासिल गर्नु भएकी उहाँले वि.सं २०२७ सालमा 'परियत्ति सद्धम्म कोविद' को अन्तिम वर्षसम्म अध्ययन पूरा गर्नु भएको थियो । नव नालन्दा महाविहारबाट शैक्षिक वर्ष १९७७-१९७९ को अवधिमा M.A पालि कोर्सको अध्ययन पूरा गर्नु भयो । बौद्ध शिक्षाको अलावा त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट शैक्षिक वर्ष सन् १९७० (वि.सं २०२६) मा B.A को डिग्री हासिल गर्नु भई सकेपछि ई.सं १९७१ मा उहाँले त्रिभुवन विश्व विद्यालय कीर्तिपुरमा M.A अध्ययन गर्नु भयो ।

उहाँ एक सफल लेखिका हुनुहुन्छ । 'धर्मचक्र पत्रिका' को उहाँ भूतपूर्व प्रधान सम्पादिका हुनु हुन्छ । वि.सं २०२१ देखि

https://dhamma.digital

विभिन्न पत्र-पत्रिकाहरूमा विविध विषयमा उहाँको लेख रचनाहरू नियमित रूपमा प्रकाशित हुँदै आइरहेका छन् ।

'बौद्ध परियत्ति शिक्षा' को क्षेत्रमा उहाँको उल्लेखनीय योगदान छ । वि.सं २०२७ साल देखि वर्तमान समयसम्म स्वयं सेविका शिक्षिकाको रूपमा अध्यापन गराउँदै आउनु भएकी उहाँले सात वर्षसम्म केन्द्राध्यक्षको रूपमा परोपकार केन्द्र सम्हाल्दै आउनु भएको थियो ।

अध्यक्ष श्री अनिल केडियाद्वारा संचालित जाउलाखेल स्थित D.A.V. स्कूलको ६,७,८ कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई सन् २००५ देखि "परियत्ति शिक्षा" १,२,३ कक्षा सम्म पढाउने र त्यहाँ पढ्ने विद्यार्थीहरूलाई महिनाको एक पटक "आनापान बाल शिविर" संचालन गर्ने कार्य शुरूमा उहाँ कै प्रयासबाट सम्भव भएको हो, जुन अहिलेसम्म पनि संचालन भइरहेको छ ।

सुश्री नानीमैयाँ मानन्धरले विभिन्न बौद्ध संस्थामा काम गरेर बुद्ध धर्मको उत्थानमा महत्वपूर्ण योगदान दिंदै आउनु भएको छ ।

वि.सं २०३८ सालमा स्थापित 'नेपाल महिला बौद्ध संघ' को उहाँ संस्थापक उपाध्यक्ष हुनु हुन्थ्यो । वि.सं २०५२ सालमा स्थापित "बौद्ध महिला संघ, नेपाल" मा पनि उहाँ संस्थापक उपाध्यक्ष हुनु हुन्थ्यो । उहाँ यस संघको वि.सं २०५९ साल देखि २०६५ साल सम्म अध्यक्ष हुनु भयो । हाल उहाँ 'लुम्बिनी धर्मोदय समिति' को कार्यकारिणी सदस्य हुनु हुन्छ ।

सुश्री नानीमैयाँ मानन्धर "धर्मोदय सभा" को पुनर्स्थापनाको कालदेखि आजीवन सदस्य हुनु हुन्छ । त्यसपछि उहाँ धर्मोदय सभाको कार्यकारिणी सदस्यमा रही निरन्तर यस सभाको सेवा गर्दै आउनु भएको थियो । उहाँले वि.सं २०६५ साल देखि २०७१ सम्म

https://dhamma.digital

उपाध्यक्षको पदमा रहनु भयो । त्यस पछि उहाँ "धर्मोदय सभा" को सल्लाहकारमा नियुक्त हुनु भयो ।

'रेडियो नेपाल' जस्तो व्यापक संचार माध्यमबाट प्रत्येक शुक्रवार विहान प्रसारित हुने धार्मिक कार्यक्रममा वि.सं २०५२ सालदेखि २०६५ सालसम्म उहाँले बुद्ध धर्म सम्बन्धी प्रवचन कार्यक्रम नियमित रूपमा सञ्चालन गर्नु भएको थियो ।

नेपालमा बुद्ध धर्मको प्रचार प्रसारमा सुश्री नानीमैयाँ मानन्धर ज्यूले पुऱ्याउँदै आउनु भएको योगदानलाई कदर गर्दै 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' बाट वि.सं २०४५ सालमा, 'बौद्ध महिला संघ, नेपाल' बाट २०५६ सालमा, 'धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी' बाट बि.सं २०६० सालमा र 'दोश्रो विश्व बौद्ध शिखर सम्मेलन' बाट बि.सं २०६१ सालमा, 'युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल' बाट वि.सं. २०६४ सालमा, 'नेपाल भाषा परिषद' बाट मोतिलक्ष्मी शिरपाया दसी पौ वि.सं. २०६६ सालमा, 'हाम्रो मित्र युवा समूह' बाट वि.सं. २०६८ सालमा, **"बौद्ध महिला संघ, नेपाल"** बाट वि.सं २०७९ सालमा उहाँलाई 'प्रशंसा पत्र' तथा 'सम्मान पत्र' बाट सम्मान गरि एको थियो ।

वि.सं. २०६५ सालमा काठमाडौंको वडा नं १६ नयाँ बजारमा सुश्री नानीमैयाँ मानन्धरज्यूले ज्ञानकीर्ति विहार निर्माण गर्नु भयो । त्यस विहारको कौशीमा चैत्य स्थापना गर्नु भई त्यसमा भगवान बुद्धको पवित्र अस्थिधातु निधान गरिएको छ भने विहारको पूर्वी भागमा बोधिवृक्ष पनि वृक्षारोपन गरिएको छ ।

उहाँको सबैभन्दा उल्लेखनीय योगदान विपश्यना ध्यानको क्षेत्रमा छ । उहाँले सन् १९७४ मा राजगृहको वेभार पर्वत मुनितिर जैन धर्मको विहार (वीरायतन) मा सबैभन्दा पहिले गुरु श्री

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

सत्यनारायण गोयन्काज्यूबाट संचालित दस दिवसीय विपश्यना ध्यान शिविरमा अभ्यास शुरू गर्नु भएको हो । विपश्यना ध्यानको महत्व बुझी उहाँ हालसम्म पनि निरन्तर रूपमा यस क्षेत्रमा संलग्न हुनुहन्छ ।

हालसम्म उहाँले भारत, म्यान्मार, मलेशिया, सिंगापुर, थाइलैण्ड, श्रीलंका, तिब्बत (ल्हासा), चीन, हङ्कङ्ग, पाकिस्तान, अष्ट्रेलिया, फिलिपिन्स, जापान, भियतनाम र अमेरिका राष्ट्रहरूमा धार्मिक यात्रा गर्नु भएको छ ।

सानै उमेरदेखि बुद्ध धर्म अध्ययन तथा धार्मिक, सामाजिक सेवामा रुचि राख्नु हुने उहाँले आजसम्म पनि यस क्षेत्रमा आफ्नो पूर्ण समय समर्पित गर्दै रहनु भएको छ ।

भगवान बुद्धले "मेरो धर्मलाई सही ढंगबाट बुझ्न अध्ययन मात्र होइन, यसलाई धारण गर, आफ्नै अनुभूतिमा अनुभव गर" भनिकन जुन उपदेश दिनु भएको छ ; त्यसको अनुकरण गर्नु भएकी सुश्री नानीमैयाँ मानन्धरज्यू वर्तमानकी एउटी आदर्शमयी बौद्ध महिला हुनु हुन्छ ।

Dhamma.Digital

– रीना तुलाधर

https://dhamma.digital

ABOUT THE AUTHOR

Miss Nani Maiya Manandhar is a distinct personality in the Buddhist field. She lives a spiritual life despite being a laywoman. Born in December 1946 A.D., she is the eldest daughter of Mr. Pancha Narayan Manandhar and Krishna Maya Manandhar.

She has become a true follower of Buddha - Dhamma, since her childhood. Due to her never ending dedication to Buddhism, she started studying different subjects on Buddhism at a very young age. Embellished with the title 'Pariyatti Saddhamma Palaka' in 1967, she had completed the course 'Pariyatti Saddhamma Kobida' studied in 1971. She completed M.A course in Pali from Nav Nalanda Mahavihara India during the academic year 1977-79. Besides Buddhist studies, she had completed B.A in 1970 from Tribhuvan University, joined M.A in 1971.

She is a renowned writer in the field of Buddhism. She was the former chief editor of the 'Dharamackhakra' annual publication. Her articles have been continuously published in different periodicals since 1966. Her contribution to the activities of Baudha Pariyatti Shiksha is commendable. She has been teaching Baudha Pariyatti as a voluntary service since 1972 A.D. She also managed the Paropakar Centre as a central chairperson for 7 years.

Miss Nani Maiya Manandhar is a well known personality

https://dhamma.digital

who has been contributing in numerous Buddhist organization of Nepal and worked for the longetivity regarding the teachings of Buddha.

She was founding vice-president of Nepal Women's Buddhist Association which was established in 2038 B.S. She also worked as a founding vice-president of Buddhist Women's Association, Nepal. In this organization, she had been a source of inspiration and was also involved as a president from 2059 to 2065 B.S.

Miss Nani Maiya Manandhar was a life member in Dharmodaya Sabha from the date of its reestablishment. She worked as a vice-president in Dharmodaya Sabha from 2065 B.S to 2071 B.S. During her tenure at work, she was dedicated in growing the roots of Dhamma and wisdom of Buddha to the wide range of people.

In recent times she was appointed as a advisor of "Dharmodaya Sabha". She is actively involved in providing feedbacks, suggestions to flourish the teaching of Buddha in Nepal.

In due course of propagating Buddhism in Nepal, she had conducted religious Radio programmes in a broad media Radio Nepal since 1995 to 2008. Her lectures in different subjects on Buddhism were broadcasted every Friday morning.

Recognizing her contribution to florish Buddhism in Nepal she has been honoured with 'Appreciation Letter' by the 'Nepal Bauddha Pariyatti Shiksha' in 1988 ; 'Bauddha Mahila Sangha, Nepal' in 1999; 'Dharmakirti Buddhist Study Circle' in 2003;

https://dhamma.digital

'Second World Buddhist Summit' in 2004; 'Young Buddhist Association, Nepal' in 2007; 'Nepal Bhudha Parisad' in 2009 and 'Hamro Mitra Yuwa Samuha' in 2011 and by 'Baudha Mahila Sangh Nepal' for the second time in 2023.

In B.S 2065 Miss Nani Maiya Manandhar built Gyankirti Bihara in Nayabajar ward number 16 , Kathmandu. She established the Chaitya, put Lord Buddha's Relics "Pabitra asthidhatu" and also planted "Bodhi–Tree" in this Gyankirti Bihar.

Her biggest contribution is in Vipassana Meditation. She had taken 10 days course of Vipassana for the first time in Rajgiri, India in December, 1974. Appreciating the importance of Vipassana, she has been actively involved in it ever since.

She had travelled widely to India, Myanmar, Malaysia, Singapore, Thailand, Sri Lanka, Tibet (Lhasa), China, Hongkong, Pakistan, Australia, Phillipines, Japan, Vietnam and USA.

Since her childhood she had a keen interest in learning Buddhism, social services and religious services. She is still actively involved in these areas with full devotion. Following the Buddha's precept the Dhamma is to be applied, not just to be studied, Miss Nani maiya Manandhar has proved herself to be an Ideal Buddhist woman.

– Reena Tuladhar

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

लेखिकाका प्रकाशित पुस्तकहरू

पुस्तकको नाम	प्रकाशन वर्ष (वि.सं)
१. बुद्ध वचन	२०२९, २०८०
२. नारी प्रति बुद्धका देन	२०३१, २०६३
३. विधुर जातक (नेपाली)	२०३३,२०६३
४. मग्गङ्ग-दीपनि (प्रथम, दुतीय, तृतीय, चतुर्थ संस्करण)	२०३३,२०४२,२०५५
५. महाचीन यात्रा	२०३४
६. विपश्यना अभ्यास पद्धति	२०३४
७. बुद्धका प्रथम सन्देश	२०३६
८. बोधिपक्खिय दीपनी (प्रथम, दुतीय, तृतीय संस्करण	२०३८,२०५५,२०७८
९. नियाम-दीपनी	२०४०
१०. नियाम दीपनी (बर्मीज अनुवाद)	२०४२
११. जिगु पौ -(नेपाल भाषा)	२०४२
१२. धर्मः जीवन जिउने कला	२०४३
१३. चतुसच्च-दीपनी	२०४५
१४. त्रिरत्न वन्दना	२०४६
१५. प्रवचन प्रवाह -(नेपाल भाषा)	२०४६
१६. धर्म ज्योति	२०४६
१७. बुद्ध वचन (पालि सहित)	२०४९
१८. विपश्यना : एक जीवनपयोगी साधना	२०५६
१९. धम्मपद-अट्ठकथा (भाग-१)	२०५८
२०. धम्मपद-अट्ठकथा (भाग-२)	२०५९
२१. धम्मपद-अट्ठकथा (भाग-३)	२०६०
२२. धम्मपद-अट्ठकथा (भाग-४)	२०६२
२३. विधुर जातक (नेपाल भाषा)	२०६२
२४. धम्मपद-अट्ठकथा (भाग-५)	२०६५
२५. धम्मपद-अट्ठकथा (भाग-६)	२०७५
२६. निर्मल धारा धर्मको	२०७६
२७. कविता संग्रह	२०७७
२८. च्वसु मुना -(नेपाल भाषा)	२०७७
२९. महायान छगू लघु अध्ययन (नेपाल भाषा)	२०७८
३०. जिगु अनुभव व द्यो (नेपाल भाषा)	२०७९
३१. साहित्य र समाज (लेख संग्रह)	२०७९

प्रकाशन प्रतीक्षामा

१. धम्मपद -अट्ठकथा (भाग-७)
२. लेख संग्रह (नेपाली, हिन्दी, अंग्रेजी)
३. बुद्ध-धर्म-संघ (तथागत)

https://dhamma.digital

MY PUBLISHED BOOKS

S.N.	NAME OF THE BOOKS	PUBLISHED YEAR
1.	Buddha Vacan, 2nd Publication	1972, 2023 A.D
2.	Nari Prati Buddhaka Den	1974, 2006 A.D
3.	Vidhura Jatak (Nepali)	1976,2006 A.D
4.	Magganga Dipani (1st, 2nd, 3rd and 4th Publication)	1976,1985,1998 A.D
5.	Mahachin Yatra	1977 A.D
6.	Vipassana Avyasa Paddati	1977 A.D
7.	Buddha Ka Prathama Sandesh	1979 A.D
8.	Bodhipakkhiya Dipani (1st, 2nd And 3rd Publication)	1980,1998,2022 A.D
9.	Niyama Dipani	1982 A.D
10.	Niyama Dipani (Burmese Translation)	1985 A.D
11.	Jigu Pau	1986 A.D
12.	Dharma: Jivan Jiune Kala	1986 A.D
13.	Catusacca Dipani	1988 A.D
14.	Tri-Ratna Vandana	1988 A.D
15.	Pravacan Pravaha	1988 A.D
16.	Dharma Jyoti 1989 A.D	
17.	Buddha Vacan (With Pali)	1992 A.D
18.	Vipassana: Eka Jivanopayogi Sadhana	2000 A.D
19.	Dhammapada- Atthakatha (Part-1)	2001 A.D
20.	Dhammapada- Atthakatha (Part-2)	2002 A.D
21.	Dhammapada- Atthakatha (Part-3)	2004 A.D
22.	Dhammapada- Atthakatha (Part-4)	2005 A.D
23.	Vidhura Jatak (Nepal Bhasa)	2006 A.D
24.	Dhammapada- Atthakatha (Part-5)	2008 A.D
25.	Dhammapada- Atthakatha (Part-6)	2018 A.D
26.	Nirmal Dhara Dharmako	2020 A.D
27.	Kabita Sangraha (The collection of poems in Nepali)	2020 A.D
28.	Chosu Munna (The collection of poems in Newari)	2020 A.D
29.	Mahayana Chhagu Laghu Adhayan (A short study about Mahayan)	2021 A.D
30.	Jigu Anubhawa wa Dyo (My experance upon god)	2022 A.D
31.	Sahitya and Samaj (Lekha Sangraha)	2022 A.D

Dhamma.Digital

WAITING TO BE PUBLISHED

1. Dhammapada- Atthakatha (Part-7)
2. Lekha Sangraha (Nepali, Hindi, English)
3. Buddha-Dharma-Sangha (Tathagata)

https://dhamma.digital

लेखिकाको संक्षिप्त परिचय

नाम : **सुश्री नानीमैयाँ मानन्धर**

जन्म : सन् १९४६ डिसेम्बर, काठमाण्डौ

शिक्षा : स्नातक

भू.पु अध्यक्ष : बौद्ध महिला संघ, नेपाल

भू.पु उपाध्यक्ष तथा सल्लाहकार : धमोर्दय सभा

कार्यकारिणी सदस्य : लुम्बिनी धर्मोदय समिति

शिक्षिका : नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा (वि.सं २०२७ सालदेखि हालसम्म)

भू.पु सम्पादिका : धर्मचक्र पत्रिका

निर्माता एवं संस्थापिका : ज्ञानकीर्ति विहार

अन्य कार्य : "लुम्बिनी विकास समिति" द्वारा आयोजित 'लुम्बिनी वर्ष २०३५-२०३६' को राष्ट्रिय गोष्ठीमा पेपर प्रस्तुत, विभिन्न पत्र-पत्रिका, स्मृति-ग्रन्थहरूमा लेख रचना प्रकाशित, वि.सं. २०५२ साल देखि वि.सं. २०६५ साल सम्म प्रत्येक शुक्रबार रेडियो नेपालबाट धार्मिक प्रवचन प्रसारित भएको

सेवा : सानै उमेरदेखि धार्मिक तथा सामाजिक सेवामा संलग्न

भ्रमण : भारत, बर्मा, मलेशिया, सिंगापुर, थाइल्याण्ड, श्रीलंका, हङ्कङ्ग, ल्हासा (तिब्बत), चीन, पाकिस्तान, अष्ट्रेलिया, फिलिपिन्स, जापान, भियतनाम र अमेरिका

789937 140911

Dhamma.Digital
https://dhamma.digital