

प्रधान सम्पादक  
संघनायक भिक्षु अश्वघोष महास्थविर  
४२५९११० (संघाराम विहार, ढल्को)

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार

भिक्षुणी धम्मवती  
फोन: ४२५ ९४६६

सम्पादक

भिक्षुणी वीर्यवती  
फोन: ४२५ ९४६६

सम्पादन सहयोगी

भिक्षुणी शुभवती

प्रमुख व्यवस्थापक

विद्यासागर रञ्जित

फोन: ४२५ ८९५५

व्यवस्थापकहरू

चिनीकाजी महर्जन

फोन: ४२५ ३१८२

ज्ञानेन्द्र महर्जन

फोन: ४२७ ५३७७

सह-व्यवस्थापक

धुवरत्न स्थापित

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीघः नघःटोल

पोष्ट बक्स नं. ४९९२, काठमाडौं

फोन: ४२५ ९४६६

बुद्ध सम्वत् २५५७

नेपाल सम्वत् १९३३

इस्वी सम्वत् २०१३

विक्रम सम्वत् २०७०

विशेष सदस्य रु. १०००/-  
वा सो भन्दा बढी  
वार्षिक रु. १००/-  
यस अङ्कको रु. २०/-



धर्मकीर्ति  
(बौद्ध मासिक)

**THE DHARMAKIRTI**  
A Buddhist Monthly

**2557<sup>th</sup> Baisakh Full Moon Day**

**25<sup>th</sup> MAY 2013**

वर्ष- ३१

अङ्क- १

बैशाख पुन्हि

ज्येष्ठ २०७०



एकान्त बास गर्ने, शान्त चित्त हुने, धर्मलाई राम्ररी चिन्ने भिक्षुलाई लोकोत्तर आनन्द (जन्म मरण चक्रबाट मुक्ति) प्राप्त हुनेछ ।



यो (शरीररूपी) गृह निर्माण गर्नेलाई खोज्दा खोज्दै अनेक जन्म बित्यो । मेरो हरेक जन्म दुःखमय भएर बित्यो । यस शरीररूपी गृह निर्माण गर्ने हे बुद्धि मैले तिमीलाई देखि सकें (पत्ता लगाइसकें) तिमीले अब फेरि यो गृह बनाउन सक्नेछैनौ । किनभने मैले घर बनाउनको लागि प्रयोग गर्ने तिम्रो सबै सरसामानहरू भाँचि सकें, घरको धुरि पनि खसालि सकें । अब मेरो चित्त संस्कार रहित भई तृष्णा विनाश भइसक्यो ।



सर्व प्रथम आफूलाई उचित मार्गमा लगाउनु । अनि पछि मात्र अरूलाई उपदेश गर्नु । यस्तो गर्ने पण्डितलाई क्लेशले सताउने छैन ।

## • सम्पादकीय •

### बुद्ध र धम्मपद

यसपाली हामी २५५७ औं बुद्ध पूर्णिमा महोत्सव मनाउन गइरहेका छौं । भगवान् बुद्धको जीवनकालमा घटेका तीन महत्वपूर्ण घटनाहरू (सिद्धार्थ कुमारको जन्म, बुद्धत्व लाभ र महापरिनिर्वाण) बुद्ध पूर्णिमाकै दिन घटेका थिए । यी तीन संयोगहरू जुटेको यस पवित्र दिनमा हामीले भगवान् बुद्धको गुणानुस्मरण गर्दै आफूले सक्दो भक्ति एवं श्रद्धा चढाउने गर्छौं । तर हामीले बुद्ध शिक्षालाई आफ्नो जीवनमा उतार्न सकेको खण्डमा अभूतक तरिकाले बुद्ध पूर्णिमा मनाएको ठहरिनेछ । यसको लागि हामीले बुद्धले ४५ वर्ष सम्म धर्म उपदेश दिनुभएको शिक्षालाई अध्ययन गर्न अत्यावश्यक छ । उहाँले साधारण मानिसलाई असल मानिस बनाउनका लागि यी अमूल्य शिक्षाहरू प्रचार गर्नु भएको थियो । उहाँको धर्म उपदेशको महत्व बुझ्नको लागि हामीले धम्मपद ग्रन्थ अध्ययन गर्न अति नै उत्तम हुनेछ ।

यसको लागि हामीले सर्वप्रथम धम्मपदको परिभाषा बुझौं । धम्मपद बुद्धको पवित्र वचनहरूको सँगालो हो । पालि भाषामा धम्मपदको रूपमा चिनिने यस ग्रन्थलाई नेपाली भाषामा धर्मपथ भनिन्छ । धर्मपथ भन्नु नै धर्मको मार्ग भन्ने बुझिन्छ । धम्मपदमा ४२३ वटा गाथाहरू छन् भने यसमा २६ वटा वर्गहरू छन् । धम्मपद संसारका ४६ वटा विभिन्न भाषामा रूपान्तर गरी प्रकाशित भइसकेका छन् । यसबाट यस ग्रन्थ कति लोकप्रिय रहेछ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्दछ ।

भगवान् बुद्धले बुद्धत्व लाभ गरिसक्नु भएपछि परिनिर्वाण हुन अगावै ४५ वर्ष भित्र विभिन्न स्थानहरूमा विभिन्न व्यक्तिहरूको कारणले देशना गर्नु भएको बुद्ध वचनहरूको सँगालो हो यो धम्मपद ।

बुद्ध शिक्षा जान्न चाहने बुद्ध मार्गीहरूका लागि र बुद्धिजीविहरूका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण धर्मको मार्ग हो यो धम्मपद । यस ग्रन्थमा सबभन्दा पहिलो र दोश्रो पाली श्लोक यसरी उल्लेख गरिएका छन् –

**मनोपुब्बङ्गमा धम्मा - मनोसेट्ठा मनोमया**

**मनसा चे पदुट्ठेन - भासति वा करोति वा**

**ततो नं दुक्खमन्वेति - चक्कं व वहतो पदं**

अर्थ- मनको स्वभाव नै जुनसुकै क्षेत्रमा पनि अगुवा बन्नु हो । त्यसैले मन मुख्य भएर जहाँतहिँ पुगेको हुन्छ । त्यसैले अशुद्ध र नराम्रो नियत लिएर कसैले कुनै कुरो बोल्थो वा केही काम गर्थो भने त्यस व्यक्तिको पछाडि गाडाको पाङ्ग्रा पछि लागेर आए जस्तै दुःख पछि पछि लागेर आउँछ ।

**मनोपुब्बङ्गमा धम्मा - मनोसेट्ठा मनोमया**

**मनसा चे पसन्नेन - भासति वा करोति वा**

**ततो नं सुखमन्वेति - छाया'व अनपायिनी**

अर्थ- मनको स्वभाव जुनसुकै क्षेत्रमा पनि अगुवा हुनु हो । त्यसैले यो मन जताततै पुगिरहेको हुन्छ । कसैले शुद्ध मन र शुद्ध नियतले केही कुरो बोल्थो वा केही काम गर्थो भने त्यस व्यक्तिलाई छाँयाले पछ्याए जस्तै सुखले पछ्याउँदै आउनेछ ।

यी दुवै गाथाहरू अध्ययन गरेर हेर्दा पहिलो गाथामा खराब र प्रदुषित मनले गरेको कार्यको नराम्रो फल उल्लेख गरिएको छ भने दोश्रो गाथामा राम्रो र शुद्ध मनले गरेको कार्यको राम्रै परिणाम विषयमा उल्लेख गरिएको छ ।

यसरी नै भगवान् बुद्धले धम्मपदमा अर्को एक गाथा यसरी उल्लेख गर्नुभएको छ ।

**अक्कोच्छि मं अविधि मं - अज्जिनि मं आहासि मे**

**ये तं न उपनय्हन्ति - वेरं तेसूपसम्मति**

अर्थ- मलाई गाली गर्थो, मलाई पिट्यो, मलाई हराईदियो र मेरो लग्यो आदि भन्दै जसले आफ्नो मनमा बारम्बार विचार गर्दै, त्यस व्यक्तिको मनमा वैरभाव (शत्रुता) हुँदैन ।

तर माथि उल्लेखित बुद्ध वचन भन्न जति सजिलो छ, व्यवहारका उतार्न त्यति नै कठिन छ । अरूले आफूलाई गाली गरेको सुनेर सहने कार्य त्यति सजिलो छैन । तर शान्तपूर्ण जीवनको लागि सहन शक्ति उत्तम औषधि नै हो ।

भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ-

नहि वेरेन वेरानि – सम्मन्ती'ध कुदाचं  
अवेरेन च सम्मन्ति – एस धम्मो सनन्तनो

अर्थ— रिसले वैरभाव शान्त हुँदैन । प्रेमभावले मात्र वैरभाव शान्त हुन्छ । यही पहिलेदेखि चलिआएको धर्म हो ।

भगवान् बुद्धको यस वचन आजसम्म पनि सान्दर्भिक (ठीक) भएको छ । आजभोलि धेरैजसो मानिसहरू र त्यागीहरू पनि वैरभावको कारणले दुःखी छन् । शत्रुलाई शत्रुभावले नै व्यवहार गरी बदला लिन खोज्नु बुद्धिमानी र शान्तिपूर्ण मार्ग होइन । मैत्रीभावले मात्र शत्रुभावलाई जित्न सकिनेछ ।

यही सिलसिलामा भगवान् बुद्धको अर्को वचन सम्भन्ना गर्न उपयोगी देखिन्छ ।

न परेसं विलोमानि—न परेसं कता'कतं  
अत्तनोव अवेक्खेय्य – कतानि अकतानि च

अर्थ— अर्काको दोष र अर्काले के गर्नु के गरेन भनी चियोचर्चा गर्दै हिंड्नु भन्दा आफूले के गर्ने र के गरिन भनी आफ्नो कमजोरी र गल्तीहरू पत्ता लगाउन सक्नु नै उत्तम हुनेछ ।

तर धेरैजसो व्यक्तिमा आफ्नो कमजोरी र गल्तीलाई स्वीकार्नै चलन देखिँदैन । अर्काको कमी कमजोरी मात्र औल्याउँदै हिंड्नु रमाइलो मान्ने हाम्रो बानीले गर्दा आजभोलि धेरैजसो घरहरू, समाज र देशमा समेत कलह, भै-भगडा र अशान्तिले ठाउँ लिइराखेको छ ।

त्यसैले हामीले आफ्नो जीवन, परिवार, समाज र देशमा शान्तिपूर्ण, दोषरहित वातावरण स्थापना, गर्नको लागि बुद्ध शिक्षा अध्ययन गरे जस्तै त्यसलाई आ-आफ्नो जीवनमा प्रयोग गर्न मेहनत गर्न सकौं । अनि मात्र हामीले सहि रूपमा बुद्ध पूर्णमा मनाएको ठहरिने छ ।

### धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

मिति	बुद्धपूजा	धर्मदेशना
बैशाख १ गते, आइतवार	चमेली गुरुमां	धम्मवती गुरुमां
बैशाख ५ गते, विहिवार	वीर्यवती गुरुमां	वीर्यवती गुरुमां
बैशाख १२ गते, विहिवार	चमेली गुरुमां	धम्मवती गुरुमां
बैशाख २० गते, शुक्रवार	पञ्जावती गुरुमां	दानवती गुरुमां
बैशाख २६ गते, विहिवार	केशावती गुरुमां	केशावती गुरुमां

### ध्यानकुटी मैत्री बाल आश्रमलाई सहयोग

- १) रुद्रवहादुर खड्गी, चसाँद, काठमाडौं  
रु. २,५००/-
  - २) अलिसा मानन्धर तथा साथीहरू, (बनेपा शीर मेमोरियल हस्पिटलमा अध्ययनरत) रु. २,१३५
  - ३) भिक्षु अशोक, जितवन विहार, थानकोटबाट  
आमाको पुण्यस्मृतिमा, रु. १,५००/-
  - ४) बाबु राजा तुलाधर, ग्लास हाउस, असन,  
रु. १,००० /-
  - ५) प्रविन्द्रराज तुलाधरको जन्मदिनको  
उपलक्ष्यमा रु. १,०००/-
  - ६) साहित्य रत्न तुलाधर, पूर्णहिरा तुलाधर,  
कमलादी, काठमाण्डौं रु. १,०००/-
  - ७) केशचन्द्र शाक्य, बनेपा, रु. ५००/-
  - ८) स्व. रत्नदेवी मानन्धरको पुण्यस्मृतिमा  
रु. ५००/-
  - ९) मिलन शाक्य, बनेपाबाट आफ्नो जन्मदिनको  
उपलक्ष्यमा, रु. ५००/-
  - १०) चन्द्रकला मानन्धर, हेटौँडा बसपार्क  
रु. ५००/-
  - ११) सफल वचत तथा ऋण सहकारी संस्था,  
बनेपाबाट बालिकाहरूलाई स्कूल ब्याग १३  
वटा प्रदान
  - १२) चिनी शोभा कंसाकार, श्रीघःबाट, स्व. बुद्धरत्न  
कंसाकारको पुण्यस्मृतिमा, बालिकाहरूलाई  
भोजन प्रदान
  - १३) नानु मैया शाक्य, बुद्धनगर, स्व. आमा शुभ  
लक्ष्मी शाक्यको पुण्यस्मृतिमा, भन्तेहरू तथा  
बालिकाहरूलाई भोजन प्रदान
- ❖ आजीवन वार्षिक भोजन प्रदान गर्ने दाताहरू:
- १४) भिक्षु विश्व कीर्ति (हाल अमेरिकामा)  
रु. १५,०००/-
  - १५) हर्षरत्न शाक्य, हिरादेवी शाक्य, भोजपुर,  
(हाल इमाडोल), दोश्रो पास्नीको उपलक्ष्यमा  
रु. १५,५०० /-
  - १६) बनेपा नगरपालिका, बालिकाहरूको  
सहयोगको लागि रु. ८,००० /-

# निर्माण जगतमा युवावतकारी 'हिमाल



Dhamma.Digital

## हिमालले प्राप्त गरेको छ नेपालमा टेम्पकोर प्रविधिको एकमात्र अधिकार

TMT स्टीलको अन्वेषक CRM बेल्जियमले टेम्पकोर प्रविधिको लागि हिमाल स्टीलसंग एकमात्र अनुबन्ध गरेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा समेत प्रशंसित टेम्पकोर प्रविधियुक्त हिमाल टेम्पकोरबाट बनाउनुहोस् हरेक निर्माण अझ बढी सुरक्षित ।

- अत्यधिक विश्वसनीयता : CRM बेल्जियमको अत्याधुनिक प्रयोगशालामा उपयुक्त साबित भएपछि मात्र बिक्री गरिने भएकोले अन्यको तुलनामा अत्यधिक विश्वसनीय ।
- अत्यधिक शक्तिशाली : साधारण स्टील भन्दा २०% बढी शक्तिशाली ।
- पैसाको बचत : उच्चकोटीको स्टील भएकोले अन्य साधारण स्टीलको तुलनामा कम खपत हुन्छ र जोगिन्छ तपाईंको पैसा ।

### थप विशेषता:

- मूल्यमा पारदर्शिता
- हरेक बण्डलमा सही तौल ट्याग
- उद्योगको भ्याट बिल

## हिमाल स्टील

बढी  
हिमालले/सुरक्षित घर बनाउँछ ।



हिमाल आयरन एण्ड स्टील (प्रा.) लि.

ज्योति भवन, १९१९ कालिपथ, पो.ब.नं. १३३, काठमाडौं, फोन: ४२२५२३०, ४२२६५३०, ४२२५४९० (मार्केटिङ्ग), फ्याक्स: ४२२६३१४



## यथाभूत ज्ञान-दर्शन

 सत्यनारायण गोयन्का

नितान्त विमुक्त अवस्थाको उपलब्धि वादविवादबाट उपलब्ध हुँदैन, अनुभूतिद्वारा थाहा पाए मात्र उपलब्ध हुन्छ। जबसम्म आफ्नो अनुभवले थाहा पाउँदैन तबसम्म व्यक्ति आफ्नै कुनै मान्यतामा अल्झिरहन्छ। आँखाले देखेर, जानेर पनि कोही व्यक्ति गलत मान्यताको कारण दार्शनिक जन्जालमा फसिरहेका हुन्छन्। यथार्थलाई छोडेर कुनै कल्पित विधिमा फसिरहेका हुन्छन्। अनित्य क्षेत्रको यथार्थ माथि कल्पनाको मोलम्मा चढाएर राख्यो भने त यथार्थलाई होइन कल्पनालाई नै देख्दछ। नाम रूपको सारा क्षेत्रलाई आफ्नो कल्पनाको, कामनाको रंगीन चशमा लगाएर हेर्दछ। यथाभूत हेर्न सक्दैन, त्यसको अनित्य, दुःख, अनात्म स्वभावलाई देख्न सक्दैन। उसलाई यथाभूत ज्ञान दर्शन हुँदैन। केही अनुभूति भएता पनि उसले आफ्नो दार्शनिक मान्यताको रंग भरेको नजरले हेर्दछ।

“म, मेरो र मेरो आत्मा” भन्ने दार्शनिक मान्यतामा अल्झिएको व्यक्ति नाम रूपको क्षेत्रको नै अनुभव गर्दछ। नाम रूपलाई पनि यथाभूत, यथास्वभाव अनुभव गर्न सक्दैन उसले “मेरो आत्मा छ” भनेर मान्दछ। त्यस इन्द्रिय क्षेत्रको प्रति तादात्म्य राख्ने यस्तो व्यक्ति आत्मा छ भन्ने आसक्तिमा बाँधेर भवचक्रमा नै अल्झिरहन्छ, दुःखबाट बाहिर निस्कन सक्दैन। तर जसले यथाभूत ज्ञान-दर्शन गर्दछ उ तथागत भगवान् भैं सारा मान्यताहरू भन्दा माथि उठ्छ। भगवान्ले आफ्नो शरीरको निरीक्षण गर्दा गर्दै यस्तो थाहा पाउनु भयो यो भौतिक शरीर हो, यो रूपको समुदय हो र यो रूपको निरोध हो। उहाँले भौतिक शरीरको उत्पाद र निरोधको अनुभव गर्नुभयो। त्यस्तै नाम अर्थात् वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानको समुदय र निरोधको अनुभव गर्नुभयो। यसरी नाम र रूपको विभाजन, विश्लेषण गरेर त्यसको सही अनित्य स्वभावको दर्शन गरे पछि ती मध्ये कहीं पनि “म, मेरो र मेरो आत्मा” छ भन्ने भ्रम रहँदैन। यो कुनै मान्यता मात्र होइन यो सत्य हो, यस सत्यलाई आफ्नो अनुभवले थाहा पाउन सक्छ। यसैकारण तथागत, विभिन्न दार्शनिक मान्यता र सबै बौद्धिक मत-मतान्तर आदिबाट अलग हुनुभयो। ‘म’ अथवा ‘आत्मा’ को विषयमा दुनियाँमा चलने तर्क-वितर्क, वाद-विवाद, विचार-विमर्श, चर्चा-परिचर्चा, चिन्तन-मनन आदिबाट मुक्त हुनुभयो।

मुक्तिको अवस्था यी क्रियाकलापबाट प्राप्त हुँदैन। यो अनुभूतिको क्षेत्र हो। सत्यलाई अनुभूतिद्वारा थाहा पायो भने भ्रम रहँदैन र सारा काल्पनिक मान्यताहरू स्वतः नष्ट हुन्छ। अहं भाव, ‘म’ भन्ने भाव स्वतः समाप्त हुन्छ। तब नै कोही व्यक्ति यथार्थतः मुक्त हुन्छ।

जब यो भौतिक शरीर र यसको पृथ्वी, अग्नि, जल, वायुको गुण-धर्म-स्वभावलाई आफ्नो अनुभवद्वारा यो नित्य, शास्वत, ध्रुव होइन उदय भएर व्यय हुनु यसको स्वभाव हो भनेर थाहा पाउँदछ, त्यस्तै चित्तलाई अलग अलग गरेर त्यसको अनित्य स्वभावलाई पनि अनुभूतिद्वारा थाहा पाउँदछ तब वास्तविकता अत्यन्त स्पष्ट हुन्छ। भौतिक र चैतनिक जगत प्रति जुन मिथ्या भाव संचित गरेको थियो, त्यो स्पष्ट हुन्छ। नाम र रूपको अनित्य, दुःख, अनात्म लक्षणको यो सत्य आफ्नो गुरुको वचनको कारणले मात्र स्वीकार गर्नु हुँदैन त्यस्तै कुनै परम्परागत मान्यताको आधारमा पनि स्वीकार्नु हुँदैन, कुनै ग्रन्थको आधारमा पनि स्वीकार्नु हुँदैन न कसैको तर्क-वितर्कको आधारमा स्वीकार्नु हुन्छ। अन्यथा यो पनि अन्य दार्शनिक मान्यता भैं एउटा दार्शनिक मान्यता बनेर रहन्छ। यो त केवल आफ्नो अनुभवको आधारमा स्वीकार गर्नुपर्छ। साधक स्वयंले देख्दछ कि चाहे चित्तको स्कन्ध होस् चाहे पृथ्वी, अग्नि आदि कुनै भौतिक धातु होस्, यो परिवर्तन भएर जान्छ। साधक अगाडि बुझ्दै जान्छ कि यो परिवर्तनशील भव प्रति आसक्त भएको व्यक्तिले भव बन्धनलाई नै माया गर्छ र भव तृष्णामा अल्झिरहन्छ, कहिले यहाँ-कहिले त्यहाँ एक भव पछि अर्को भवमा जन्मिरहन्छ। यस्तो व्यक्ति भवचक्रबाट छुट्न सक्दैन र जन्म-जन्मान्तरसम्म जाति-जरा-व्याधि-मरणको दुःखबाट पीडित भइरहन्छ। गम्भीर विपश्यी साधक यस तथ्यलाई राम्ररी बुझ्दछ र यस भंगुर शरीर प्रति म-मेरो र ‘मेरो आत्मा’ भन्ने मिथ्या मान्यतालाई त्याग्दछ। यसरी यस मान्यतालाई मान्ने यो लोक, यो भव प्रति अलिकति पनि आसक्ति राख्दैन। उपादान-आसक्ति नभएको कारण कहिल्यै पनि संतापित हुनुपर्दैन, परित्रस्त नहुनुको कारण आफू भित्र परिनिर्वाण प्राप्त गर्दछ। यसप्रकार जीवनमुक्त अवस्था स्वयं साक्षात्कार गर्दछ। यो तब मात्र सम्भव बन्न पुग्छ जब साधकले

आफू भित्र यो शरीर मेरो होइन भन्ने ज्ञान पाउँछ, यो 'म' होइन भन्ने जान्दछ, यो मेरो आत्मा होइन भनेर थाहा पाउँदछ। यस सत्यलाई थाहा पाउन भगवान भन्नुहुन्छ—

**एवमेतं यथाभूतं सम्मप्यञ्जाय दट्ठब्बं।** — यसलाई

सम्यक प्रज्ञाद्वारा यस्तै प्रकारले यथाभूत हेर्नुपर्छ। बिना सम्यक प्रज्ञा अर्थात बिना गम्भीर विपश्यना साधना नगरीकन यस सत्यलाई त्यसै थाहा पाउन सक्दैन। प्रज्ञा रहेन भने नाम-रूपको क्षेत्रको कुनै एक अवस्थालाई यो मेरो हो, यो म हुँ र यो मेरो आत्मा हो भनेर मान्न थाल्छन्। यस मान्यतालाई छोडेर बाहिर निस्कन सक्दैन त्यसैले अनित्य स्वभाव भएको नाम-रूपको पर नित्य, शास्वत र ध्रुव स्वभाव भएको निर्वाणबाट वञ्चित रहन पुग्छ। जन्म-मरणको भवचक्रको मुक्तिबाट वञ्चित रहन पुग्छ। प्रज्ञाद्वारा नाम-रूपको क्षेत्रलाई यथाभूत हेर्न सक्तो भने नै मुक्त हुन सक्छ। संसारमा प्रज्ञा नै श्रेष्ठ छ, यसैले मोह छोडन गरेर मुक्त अवस्थासम्म लिएर जान्छ। जन्म-मरणको भवचक्रलाई क्षय गर्ने विधि यसैलाई मात्र थाहा छ, र यसैको सहाराले नै नितान्त विमुक्त अवस्थाको साक्षात्कार हुन्छ।

प्रज्ञाको सहारामा भवमुक्ति तर्फ चल्ने सारा मार्ग सत्यलाई यथाभूत यथास्वभाव ज्ञान-दर्शन गर्ने मार्ग हो। काल्पनिक मान्यताहरू यस मुक्तिको मार्गमा बाधा बन्दछन्। मुक्त अवस्थासम्म पुग्नका लागि प्रत्येक पाइला अनुभव सत्यको ठोस धरतीमा टेक्नु अनिवार्य हुन्छ। साधक कहिल्यै पनि कल्पनाको आकाशमा उड्नु हुँदैन। त्यसैले भनिएको छ साधक सम्पूर्ण काल्पनिक मान्यताबाट टाढा रहेर नाम-रूपको सबै स्कन्ध प्रति पूर्ण रूपले अनासक्त रहन्छ। जसको अस्तित्व नै छैन त्यसको चिन्तन-मनन किन गर्ने? केवल यथाभूत, स्वानुभूत सत्यको सहारामा अगाडि बढ्नुपर्छ।

जो सर्वथा जन्म मुक्त हुन्छ उ भवमुक्त हुन्छ, जसको पूर्वजन्म हुँदैन उसले फेरि जीर्ण हुने दुःख किन भोग्ने? परन्तु यस मुक्त अवस्थासम्म उही पुग्न सक्छ जो स्वयं अनुभूत सत्यको आधारमा अगाडि बढ्न सक्छ। उ अरूको अनुभूति माथि स्थापित दार्शनिक मान्यताबाट अलग रहन्छ। भगवानले यस अनित्य, दुःख अनात्मको त्रिलक्षणलाई कुनै दार्शनिक मान्यताका रूपमा स्थापित गर्नु भएन। यस मान्यतालाई उहाँले स्वयं अनुभव गरेर हेर्नुभयो र मानिसहरूलाई यसको दर्शन गर्न सिकाउनु भयो। यो बुद्ध वचन हो त्यसैले यसलाई मान्नु पर्छ भनेर

सिकाउनु भएन। जब सत्य अनुभवमा उत्रिन्छ तब त्यो दार्शनिक मान्यताको रूपमा रहँदैन, त्यो अनुभूतिजन्य सम्यक दर्शन र सम्यक ज्ञान हुन थाल्छ, र सम्यक विमुक्ति ज्ञान बन्दछ।

साधक जब यस यथाभूत मार्गमा अधि बढ्छ शरीर र चित्तको यथार्थ अनुभव गर्न थाल्छ तब उसको आत्मभाव, अहंभाव पग्लिँदै जान्छ र अनात्म भाव पुष्ट हुन थाल्दछ। अहंकार र ममकार नपग्लिकन मुक्त अवस्था प्राप्त हुँदैन। 'म' नित्य हुँ भन्ने कल्पनाले ममकार पुष्ट हुन्छ। 'म' भित्र एउटा स्थायी आत्मा हुन्छ भन्ने परिकल्पनाले गर्दा नै यो आत्मभाव र अहंभाव पुष्ट गर्दछ। त्यस्तै त्यसको विपरित यदि अनात्मभाव पनि एउटा दार्शनिक मान्यता बनेर रह्यो भने अहंकार ममकार जरासम्म उखेल्न पाउँदैन। आफू भित्र यथार्थ दर्शनको साधना गर्दै शरीरको प्रति अनात्म बोध जाग्न सरल छ, केही हडसम्म चित्तको प्रति पनि अनात्म भाव जाग्न सरल छ। तर चित्तको चार स्कन्ध मध्ये विज्ञान स्कन्धको प्रति अनुभूतिजन्य अनात्मभाव जाग्न गाह्रो हुन्छ। किनकि यस प्रति अनित्य भाव जाग्न गाह्रो हुन्छ त्यसैले साधक तबसम्म स्मृति-सम्प्रज्ञानमयी विपश्यनामा लागि रहनु पर्छ जबसम्म विज्ञान निरूद्ध हुँदैन।

साधक स्वअनुभवद्वारा थाहा पाउँदछ कि विज्ञान एउटा मात्र होइन छ वटा हुन्छन्—आँखा, कान, नाक, जिब्रो, काय र मनको अलग-अलग विज्ञान हुन्छन्। चौथो ध्यानको अवस्थामा प्रथम पाँच विज्ञान निरूद्ध हुन्छ। पाँचौं देखि आठौं ध्यानसम्म केवल मनको विज्ञान कायम रहन्छ। तब साधक नित्य, शास्वत यही नै हो भन्ने भ्रम पर्दछ र 'म' यही हो भन्ने थान्दछ। त्यसैले विज्ञानलाई आत्मा मान्दछ र आत्मालाई विज्ञान मान्दछ। यस अवस्थामा पुगेका साधक मरेपछि कुनै अरूप ब्रह्मलोकमा जन्म लिन पुग्छन् र त्यहाँ कल्पौसम्म सुखद जीवन जिउँछ, किनकि यस अवस्था सम्म पनि निर्वाणको साक्षात्कार गरेको हुँदैन। उसको अन्तर मनमा भव संस्कारको बीउ कायम रहेको हुन्छ, जुन पुनर्जन्मको कारण बन्दछ। तर जब संज्ञा-वेदयित-निरोध नामको नवौं ध्यानको अभ्यास गर्दछ तब मनको विज्ञान स्कन्ध पनि निरोध हुन्छ। चौथो ध्यानसम्म रूपको निरोध हुन्छ, परन्तु नाम कायम हुन्छ। जब नवौं ध्यानमा नामको पनि निरोध हुन्छ, तब सही अर्थमा विज्ञानको निरोध हुन्छ। यही नै अरहन्तको निर्वाणिक अवस्था हो। यहाँ विज्ञानको निःशेष अन्त हुन्छ। यही

प्रतिसन्धि विज्ञान जस्को निरोध भए पछि फेरि-फेरि जन्म लिन सक्दैन र नयाँ जन्मको नाम-रूप बन्न पाउँदैन । विज्ञानको निरोधले नाम-रूपको निरोध हुन्छ । नयाँ जन्म दिने प्रतिसन्धि विज्ञान नभए पछि फेरि नाम-रूपको शुरूआत हुने नै भएन र निर्वाणिक अवस्थाको स्वअनुभव भएपछि यी बुद्धिजन्य मान्यता कहाँ रहन्छ । जस्ले निर्वाणिक शान्ति प्राप्त गरिसक्यो, उसको आत्म भाव स्वतः समाप्त भइसक्यो, उसको न “अहं” हुन्छ न “परं” हुन्छ । न कोही आफ्नो हुन्छ, न कोही पराई नै । न समाउने केही हुन्छ, न छोड्ने नै केही हुन्छ ।

विपश्यना साधनाद्वारा यस लोकातीत अवस्थासम्म पुगेपछि साधक स्वानुभूतिद्वारा थाहा पाउँदछ कि समस्त लौकिक क्षेत्रमा न आत्मा हुन्छ, न आत्मीय हुन्छ, न ‘म’ हुन्छ न ‘मेरो’ नै हुन्छ । त्यसैले यो लौकिक क्षेत्र निःसार छ । विपश्यना रूपात्मबुद्धि र चित्तात्मबुद्धिबाट भएको सबै प्रकारको भ्रान्तिहरूबाट विमुक्त गरिदिने विद्या हो । ❖

(साभार- त्रिपिटक में सम्यक सम्बुद्ध भाग-२)

## संवेजनीय चारधाम

बुद्ध शाक्य ‘क’

एक बोधिसत्व कुमार जन्मिएको ठाउँ  
कपिलवस्तु र देवदह बीचको उक्त गाउँ  
शदियौं सम्म कसैलाई छैन उक्त ज्ञान  
विश्व विज्ञ विद्वानबाट, नेपालको लुम्बिनी पवित्र स्थान

देख्यो बालकले संसार दुख्खै दुःखको ठाउँ  
लोक निवासी सबैको जगत यस्तो गाउँ  
सुनियो, एकदिन शान्त स्थीर स्थान,  
अलौकिक ज्ञान प्राप्त बौद्धगया पवित्र स्थान

सबैलाई बुझाउनु छ, निर्वाण रूपी महाधन  
सर्व श्रेष्ठ निदान, अर्हत स्थान  
कहाँ कस्लाई बाडौं यो बुद्धको ज्ञान ?  
भएको पहिलो उपदेश सारनाथ पवित्र स्थान

सूक्ष्म देखिन स्थूल सम्मको उदाय काय ज्ञान  
प्राणी देखिन देवता सम्म मैत्री महान  
दुःख निरोध सत्यको बोधि सबै ज्ञान  
हुनु भएको निर्वाण कुशीनगर पवित्र स्थान ।

## “बुद्धको जीवन”

राजीब वज्राचार्य  
भिन्डेवहाल, लपु

जीवन आफ्नो अर्पण गर्दै

ध्यानको मैदानमा भौतारिंदा

कैयौं जन्म पश्चात् भयौ महान्

बुद्ध तिमिलीलाई गर्छु हामी प्रणाम

ज्ञानको शिक्षा दिई अमर भई गयौ

बुद्धत्व प्राप्त गयौ यही धर्तीमा टेकी

नेपाल भूमिलाई विश्वभर चिनाउँदै

जीवन आफ्नो अर्पण गर्दै

ध्यानको मैदानमा भौतारिंदा

विश्वभर शान्तिको विगुल फुक्दै

ज्ञानको शिक्षा दिई अमर भई गयौ

तिमी भगवान् बुद्ध महान

प्राणी जगतले पायौ तिम्रै ज्ञान

कैयौं तिम्रो शिष्य बन्यो

यो जगतमा कैयौं आए होला तिमिलीलाई मार

तिमी एकमात्र पृथ्वीका एक सपुत राजकुमार

जीवन आफ्नो अर्पण गर्दै

ध्यानको मैदानमा भौतारिंदै

कैयौं कष्टको सामना गर्दै

विपश्यना ध्यान मग्न भई

निखारिंदै गयो तिम्रो ध्यान

पृथ्वी भरी फैलाई गयौ

भगवान गौतम तिमिले

ज्ञान विज्ञान

जगतको उद्धार गयौ फैलियो सन्देश शान्

## भूल सुधार

धर्मकीर्ति वर्ष-३०, बु.सं. २५५६ ल्हुतिपुन्हि  
अङ्क-१३ को पत्रिका अन्तर्गत पेज १५ मा  
उल्लेखित श्रद्धाञ्जलीमा दिवंगत श्रीमती  
मोतिशोभा तुलाधरको जन्म वि.सं. २००२ साल  
हुनु पर्नेमा अन्यथा भएकोले यसलाई सच्याइएको  
छ ।

## धम्मपद – २६१

प्राज्ञ रीना तुलाधर (बनिया)  
'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

यो हवे दहरो भिक्खू – युञ्जति बुद्धसासने

सो इमं लोकं पभासेति – अब्भा मुत्तो व चन्दिमा

अर्थ- बुद्ध शासनमा सानो उमेरदेखि संलग्न हुने भिक्षुले कालो बादलबाट मुक्त भएका चन्द्रमाले चन्द्रज्योति दिने भैं लोकलाई प्रकाश दिन्छ ।

घटना- उपरोक्त गाथा भगवान बुद्धले पूर्वाराम विहारमा बस्नु हुँदा सुमन श्रामणेको कारणमा भन्नु भएको थियो ।

बुद्धको समयमा भिक्षु अनुरूद्धका एक शिष्य श्रामणे सुमनले सानै उमेरमा ऋद्धि सहित अरहत पद प्राप्त गरी सकेका थिए । उनको पूर्व जन्मको पुण्य कर्मको फलले उनले अरहत पद, त्यो पनि ऋद्धि सहित प्राप्त गर्न सकेको थियो । एक पल्ट उनका गुरु भिक्षु अनुरूद्ध विरामी परेको बेला विहारबाट धेरै टाढा परेको अनोतप्त दहबाट पानी लिएर आएको थियो । विहारबाट टाढा परेको, अझ त्यो पनि पुग्न अति गाह्रो ठाउँ अनोतप्त दहबाट उनले ऋद्धि बलले आकाश मार्गबाट पुगी पानी लिएर आएको थियो । एकदिन भिक्षु अनुरूद्धले आफ्नो चेला सुमन श्रामणेलाई भगवान बुद्धको दर्शन गराउन पूर्वाराम विहारमा लिएर गए ।

विहारमा सानो सुमन श्रामणेलाई देखेर अरु श्रामणेहरूले जिस्क्याउने, उसलाई देखाएर ख्याल ठट्टा गर्ने गरे । यो देखी भगवान बुद्धले श्रामणे सुमनको क्षमता सबैको सामु देखाइ दिनु पथ्यो भनी सोच्नुभयो । अनि भगवान् बुद्धले सबैलाई ध्यान पुऱ्याएर भन्नुभयो कि कुनै श्रामणे अनोतप्त दहमा गएर एक गाग्रो पानी लिएर आउनु । तथागतलाई अनोतप्त दहको पानीबाट खुट्टा धुन मन लाग्यो । बुद्धले कुनै श्रामणेलाई भनेर पानी लिन पठाउनको लागि आनन्द स्थविरलाई काम अह्वाउनु भयो । आनन्द स्थविरलाई सबै श्रामणेहरूसँग अनोतप्त दहबाट तथागतको लागि पानी लिएर आउनुको लागि भने । कोही तयार भएनन् किनकि कसैसँग सामर्थ्य थिएन । सबभन्दा पछि आनन्द स्थविरले श्रामणे सुमनलाई सो कार्य गर्नको लागि भने । श्रामणे सुमनले पहिले जस्तै ऋद्धि बलले आकाश मार्गबाट अनोतप्त दह गएर ठूलो घैटामा पानी लिएर आयो ।

जुन बेला श्रामणे सुमन आकाशमार्गबाट आईरहेको थियो त्यसलाई देखाएर भगवान् बुद्धले उनको धेरै प्रशंसा गर्नुभयो । नजिक आएपछि सोध्नुभयो- “श्रामणे तिमी कति वर्षको भयो ?”

“भन्ते म सात वर्षको हुँ” उनले भने ।

“ठीक छ ! आज देखि तिमी श्रामणेबाट भिक्षु हुन्छौ ।” यस्तो भनी सुमनलाई दायज्ज उपसम्पन्न गर्नुभयो । दायज्ज उपसम्पदा भनेको बुद्ध शासनमा सुमन र सोपाक दुइजना श्रामणेले मात्र पाएका थिए ।

श्रामणे सुमनको उपसम्पदा भएपछि भिक्षुहरूको बीचमा चर्चा भयो- “आश्चर्य हो, यस्तो कम उमेरका श्रामणेले पनि ऋद्धि सहित अरहत पद लाभ गर्न सक्ने रहेछ । हामीले यो भन्दा पहिले यस्तो आनुभाव पहिले कहिले देखेका थिएनौं, सुनेका पनि थिएनौं । भिक्षुहरूको यस चर्चामाथि भगवान् बुद्धले भन्नुभयो- “भिक्षुहरू ! मेरो शासनका कम उमेरकाले पनि आफ्नो आचरण राम्रो गरे भने यस्तो प्रकारले प्रतिपन्न भएर यस्तो सम्पत्ति प्राप्त गर्न सक्छ ।” यसरी आज्ञा भएर भगवान् बुद्धले उपरोक्त गाथा भन्नुभयो । ❖

### प्रकृतिको स्वभाव धर्म

आनन्द मानसिंह तुलाधर, भोताहिती

किन सजाई रहन्छौ नरक कुण्ड यो घ्याम्पोलाई ?  
विभिन्न थरिका दुर्गन्धले भरिएको यस्मा  
हराउँनै सजाउँनैमा दुर्गन्ध रतिभर  
जति छोपे पनि सुगन्धित चन्दनले  
स्वभाव धर्म हो यो प्रकृतिको ।  
जन्म देखिनै संगै पाएको यो गन्ध  
कुनै हालतमा पनि निर्मूल हुनेछैन जे गरे पनि,  
जानेछ भष्म भई उडेर हावामा,  
यहि नै हो एक आर्य सत्य धर्म,  
कसैले छुट पाउने छैन महलदेखि पाटी सम्म,  
थान्दैन कसैले मर्नुपर्छ भनी एक दिन,  
त्यसैले छोडि जानु भएकोछ बुद्धले ।  
महापरिनिर्वाणको हेतुले ।  
भवतु सब्ब मगलं !!!



## बौद्ध विश्वास (द्वितीय भाग)—५

के.श्री धम्मामन्द

अनुवादक- बरदेश मानन्धर

आत्मा पत्ता नलगाइकन नै मान्छेले धेरै गरिसकेका छन्। आत्मालाई भेटाउन नसकेको कारणबाट थकाइ वा अवन्तीका संकेत देखाइएको छैन। आत्मा र यसका कल्पनिक कार्यहरूको बारे कसैले पनि कुनै नयाँ वा विश्वमा हलचल मचाउने खालका कुनै सिद्धान्त प्रस्तुत गर्न सकेको छैन। मान्छे भित्र आत्माको खोजी गर्नु कुनै अंधारो खाली कोठामा केही खोज्नु जस्तै छ। तर त्यस विचरा मानिसले यो कहिले पनि महसूस गर्ने छैन कि उसले जसको खोजी गर्दैछ त्यो त्यस कोठामा छैन। त्यस मानिसलाई उसको खोजीको निरर्थकता बुझाउन धेरै गाह्रो छ।

आत्माको अस्तित्वमा विश्वास गर्नेहरू यो के हो ? कहाँ छ ? भन्ने कुरा बताउने स्थितिमा छैन। बुद्धले यस अनावश्यक कल्पनामा धेरै समय वर्वाद नगर्न बरू आफ्नो मुक्तिको लागि कार्यरत रहनु भन्नु भएको छ। जब हामी आफ्नो अन्तिम लक्ष्य सम्म पुग्नेछौं तब हामी आत्मा छ वा छैन भन्ने बुझ्न सक्षम हुनेछौं।

बुद्ध आत्माका बारेमा चिन्तना गर्नु व्यर्थ एवं भ्रमपूर्ण भन्नु हुन्छ। एकपटक उहाँले भन्नु भयो— अज्ञानता र भ्रमको कारणले नै मान्छेहरू उनीहरूको आत्मा भन्ने कुनै अलग र आफै रहरिहने हो भन्ने सपनामा (कल्पनामा) बाँच्छन्। उनीहरूको दिल (मन) 'म' प्रति आसक्त रहेको हुन्छ। उनीहरू स्वर्गको बारेमा चिन्तित छन् र स्वर्गमा 'म' को (आफ्नो) सुखको चाहना गर्छन्। त्यसैले उनीहरू कुशल कार्यहरूबाट पाउने आनन्द र सत्यको अमरता देख्न सक्दैनन्।

### अनात्मा: आत्मा छैन भन्ने शिक्षा

बुद्धले आफ्नो अनात्मवादबाट आत्मा बारेको सबै सिद्धान्त एवं कल्पनाको (प्रतिवाद) विरोध गर्नु भयो। अनात्मलाई धेरै नाम दिन सकिन्छ— आफू भन्ने छैन, अ-आत्मा, आत्मा भन्ने छैन, अहं-रहित इत्यादि।

अनात्मा बारे बुझ्न हामीले परमात्मावादको 'म' मात्र आत्मा छ, र भौतिकवादको 'म भित्र आत्मा छैन' भन्ने सिद्धान्त बुझ्नुपर्छ। यी दुवै आत्म-बोध र मुक्तिको लागि बाधा हुन्। यिनीहरू 'म' छु भन्ने गलत धारणाबाट

उत्पन्न हुन्छ त्यसैले अनात्मा बारेको शिक्षालाई बुझ्नु आत्मा सम्बन्धी कुनै पनि विचार या दृष्टि तर्फ लाग्नु हुँदैन। बरू कुनै पनि प्रकारको कल्पनाबाट मुक्त भएर सबै कुरालाई उनीहरू जस्तो छ त्यस्तै राम्ररी देख्ने प्रयास गर्नु पर्छ। 'म' वा आत्मा वा आफू भनिने वास्तवमा के हो ? भन्ने राम्ररी बुझ्न खोज्नु पर्छ— यी सबै मात्र परिवर्तन भइरहेका शक्तिको समुह मात्र हो, यसको लागि केही विश्लेषणात्मक व्याख्याको आवश्यकता छ— बुद्धका अनुसार हामीले हाम्रो भित्र कुनै नित्य छ भन्न सकिने वास्तवमा भौतिक र मानसिक समुह वा शक्ति (पाँच स्कन्धहरू) मात्र हो। शरीर वा रूप (रूपस्कन्ध) संबेदना (वेदनास्कन्ध) संज्ञा (सञ्जास्कन्ध), संस्कार (संस्कारस्कन्ध) र चेतना (विज्ञानस्कन्ध)। यी पाँचै शक्तिहरू प्रत्येक क्षणमै परिवर्तनको प्रवाहमा चलिरहेका छन्। तिनीहरू कहिल्यै पनि दोस्रो क्षणमा त्यही अवस्था हुँदैनन्। मनो-भौतिक जीवनमा यिनीहरू सहायक शक्तिहरू छन्। जब बुद्धले भौतिक जीवनको विश्लेषण गर्नुभयो वहाँले यी पाँच समुह वा शक्ति मात्रै पाउनु भयो। वहाँले कुनै नित्य आत्मा पाउनु भएन। तथापि अबै पनि चेतना नै आत्मा हो भन्ने धेरैको गलत धारणा छ। बुद्धले द्विविधा रहित भएर जोडदार रूपमा घोषणा गर्नु भएको छ कि चेतना भनेको रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कारमा निर्भर गर्दछ र यो (चेतना) यिनीहरूबाट अलग रहन सक्दैन।

बुद्धले भन्नु भएको छ— भिक्षुहरू, रूप आफू होइन, वेदना आफू होइन, संज्ञा आफू होइन, संस्कार पनि आफू होइन र न त विज्ञान (चेतना) नै आफू हो। यसलाई बुझेर, भिक्षुहरू, मेरा शिष्यहरूले रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार वा विज्ञानलाई कुनै महत्व दिने छैन। यिनीहरूलाई कुनै महत्व नदिएको खण्डमा ऊ तृष्णाबाट मुक्त हुनेछ। विमुक्ति- ज्ञान ऊ आफैमा उत्पन्न हुनेछ र उसले जान्ने छ— कि जो गर्नु पर्ने हो उसले गरिसकेको छ, कि उसले पवित्र जीवन अपनाएको छ, कि ऊ अब फेरि यो वा त्यो हुने छैन, कि उसको अर्को जन्मको निर्मूल भएको छ।

बुद्धको यस अनात्म-शिक्षा २५०० वर्ष पुरानो छ। आज आधुनिक वैज्ञानिका युगको विचारधारा बुद्धको

यस अनात्म वा आत्मा छैन भन्ने शिक्षा तिर प्रवाहित भइरहेको छ । आधुनिक वैज्ञानिकहरूको दृष्टिमा मान्छे सदैव परिवर्तन भइरहने संवेदनाहरूको समुह मात्र हो । आधुनिक भौतिक शास्त्रका अनुसार ठोस जस्तो देखिने यस ब्रह्माण्ड वास्तवमा ठोस वस्तुहरूबाट बनेको छैन । वरू शक्तिको प्रवाह मात्रै हो । आधुनिक भौतिक विदहरूले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई विभिन्न शक्तिहरूको परिवर्तनको एक प्रक्रिया मात्र ठान्दछन् जुन शक्तिहरूका मान्छे एक अङ्ग मात्र हो । बुद्धले यसलाई २५०० वर्ष अगाडि नै पत्ता लगाउनु भएको थियो । एक विशिष्ट लेखक डब्लु एस. विलीले भनेको छ— “आधुनिक सोचाइका प्रभावशाली समुहको प्रभावले गर्दा मान्छेमा नित्य (कुरा) छ भन्ने विश्वास भन भन कम भइरहेका छन् ।” आत्माको अमरता प्रति विश्वास एउटा कट्टरता हो जसलाई धेरै ठोस प्रमाणित तथ्यले गलत सावित गरिसकेको छ ।

### दयाको खातिर गरिने हत्या

दया र हत्या कहिले पनि साथसाथै हुन सक्दैन ।

बौद्धहरू दयाको कारणबाट कसैलाई मारीनु न्यायोचित भन्दैनन् । कहिल्यै पनि दया र हत्या एकै साथ हुन सक्दैन । कसैले आफूले पाली राखेकी जनावरको दुःख वा कष्ट देख्न चाहन्न भनेर उनीहरूलाई मार्ने गर्दछन् । यदि दयाको कारणले पालीराखेको र अरू प्राणीहरूलाई मारीनु ठीक छ भने आफ्नो प्यारो व्यक्तिलाई पनि त्यस्तै गर्न किन मान्छेहरू त्यतिको हिचकिचाउँछन् ?

जब कसैले आफ्नो कुकुर या विरालो कुनै रोगको कारणबाट छुटपट्टिएको देख्छ, ऊ त्यस विचरो जनावरलाई मार्न तिर लाग्दछ । उनीहरू यसलाई दया पूर्वक मारेको भन्दछन् । वास्तवमा उनीहरू त्यस प्राणी प्रति दया छ भन्ने कुरा ठीक होइन । तर आफ्नै सावधानी र त्यस डर लाग्दो दृष्यबाट मुक्त हुनको लागि नै उनीहरूले त्यसलाई मारेको हो र उनीहरूमा त्यस पीडित प्राणी माथि दया भएको भए पनि पीडाबाट मुक्ति दिनको लागि उसलाई मार्ने उनीहरूमा कुनै अधिकार छैन । चाहे ऊ जित्तिकै दयालु भएता पनि यस प्रकारको हत्या सही तरिका होइन । घृणाको कारणबाट गरिने हत्या भन्दा यसरी गरिने हत्याको फल धेरै फरक हुन्छ । बौद्धहरूलाई कुनै पनि प्रकारको हत्यालाई न्यायोचित भन्ने कुनै आधार छैन ।

विचार वा नियत असल छ भने त्यो कार्य पनि असल हुन्छ भने गलत धारणालिएर कोही व्यक्तिहरू यसरी गरिने हत्यालाई न्यायोचित भन्न खोज्छन् । उनीहरू भन्छन् की त्यस पीडित प्राणीलाई उसको पीडाबाट मुक्त गराउने विचारले नै त्यसलाई मारेको हो, त्यसैले यो कार्य ठीक छ । तर दयाको भाव पछि उत्पन्न हुने चेतनाको कारणले गरिएको त्यस नराम्रो कार्य (हत्या) ले अवश्य पनि नराम्रो फल दिन्छ । त्यसैले नै बौद्ध सिद्धान्त अनुसार दयाको लागि गरिने हत्या राम्रो कर्म (कार्य) होइन ।

बुद्धले हत्या नगर्नका लागि सबैलाई सल्लाह दिनु भएको छ । यदि सबैले यस सल्लाहलाई मान्दछ भने मान्छेहरू एक अर्काको हत्या गर्ने छैनन् । बुद्ध भन्नु हुन्छ— आफ्नो ज्यान खतरामा पुगेको अवस्थामा पनि आफ्नो रक्षाको लागि कसैलाई मार्नु ठीक छैन । मैत्री नै आफ्नो रक्षाको हतियार हो । जो यस मैत्रीको अभ्यास गरि रहन्छ उसलाई यस्तो दुर्भाग्य शायदै आउँछ । तैपनि मान्छेले आफ्नो जीवनलाई यति माया गरेको हुन्छ कि ऊ आफूलाई अरू समक्ष समर्पण गर्न तयार हुँदैन र त्यस्तो अवस्थामा धेरैले आफ्नो रक्षाको लागि सघर्ष गर्छन् । आफ्नो रक्षाको लागि गरिने संघर्षमा यदि केही गरी माछु भन्ने चेतना विना नै शत्रु मारीन गयो भने ऊ त्यस कार्यको लागि जिम्मेवार ठहरिदैन । त्यसको ठीक विपरीत जस्तो सुकै अवस्था भए पनि चेतना सहित उसले माय्यो भने त्यस कार्यको फलबाट ऊ मुक्त हुन सक्दैन । त्यसको परिणाम उसले भोग्नु पर्ने हुन्छ हामीले यो सम्भनु पर्छ कि ‘मार्नु’ मार्नु नै हो जब हामी यसलाई समर्थन गर्दैनौं हामी यसलाई हत्या भन्छौं । जब हामी कुनै हत्यारालाई सजाय दिन्छौं भने त्यसलाई ‘सजाय’ भन्छौं । जब कि यदि हामी कसैलाई मारेकोमा समर्थन गर्छौं भने हामी यसलाई ‘युद्ध’ भन्छौं । जब यी शब्दहरूबाट भावनात्मक प्रतिक्रिया ल्याउँछौं तब हामी बुझ्न सक्छौं की ‘मार्नु’ मार्नु नै हो ।

यदि हामी दया पूर्वक गरिने हत्या नगर्ने हो भने समाजमा एउटा अवस्था हुन सक्छ । तर धर्मले यस प्रकारको हत्यालाई पूर्ण रूपले नराम्रो फलबाट मुक्त छ भनेर भन्न सक्दैन । तैपनि कुनै द्वेष या घृणाबाट रहित भएर, आवश्यकता भएर नै मात्र मारिनुको नराम्रो परिणाम प्रवल द्वेष र ईर्ष्याको कारणबाट गरिने हत्याको दुष्परिणाम भन्दा कम नै हुन्छ ।

क्रमशः

## उपाली नाउको विवेक बुद्धि

भिक्षु अश्वघोष

ज्ञान प्राप्त गर्न सम्यक दृष्टि र विवेक बुद्धि चाहिन्छ। अज्ञानी रहज्जेलसम्म बोध हुन सजिलो छैन। सिक्नु र सुन्ने अर्कै कुरा हो, बुझ्ने अर्कै कुरा हो। बुझेर व्यवहारमा उतार्नु अर्कै कुरा हो। ज्ञानको कुरा सुनेर हृदय परिवर्तन हुनेलाई बोध हुनु भनिन्छ। बोध भएपछि पुरानो संस्कारबाट मुक्त हुन्छ यो कुरा बुझ्नेलाई यहाँ बुद्धकालीन एक घटना प्रस्तुत गर्दछु।

सिद्धार्थले बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भएपछि बुद्ध समक्ष धेरै युवा वर्गहरू भिक्षु बन्न पुगे। यता कपिल वस्तुका ६ जना शाक्य युवावर्गले बुद्ध समक्ष भिक्षु बन्ने निर्णय गरे। उनीहरू यसरी छन्— भद्रिय, अनुरुद्ध, आनन्द, भृगु, किम्बल र देवदत्त। उनीहरूले यस कार्यमा सहयोग लिनको लागि उपाली नामक नाउँ (हजाम) एकजना पनि सँगै लिएर गएका थिए।

बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भएपछि दोस्रो वर्ष भगवान् बुद्ध कपिलवस्तुको केही पर अनुप्रिय नामक जनपदमा (वस्तीमा) बसिरहनु भएको र त्यहाँ धर्म उपदेश गरिर हनु भएको थियो। माथि उल्लेख भएका ६ जना शाक्य राजकुमारहरू आफ्ना आमा बुवाहरूबाट अनुमति लिएर भगवान बुद्ध समक्ष पुग्नुभयो। साथमा उपाली नामक नाउँ पनि छ। उ स्वामी भक्त भएको कारण साथमा आएको हो। शाक्य कुमारहरूले आ-आफ्नो सुनका गहनाहरू फुकाएर उपालीलाई दिएर भने तिमी कपिलवस्तु फर्केर जाऊ।

उपाली एकछिन जंगलमा रोकेर सोच थाल्यो—यी राजकुमार कति सुकुमार सुविधामुखी र शोखिनहरू किन भिक्षु बन्न आएका होलान् ? यसमा केही रहस्य त अवश्य होला। म पनि भिक्षु बन्न जान्छु भनी फर्केर उनीहरू समक्ष पुगे। उनीहरूले सोधे— तिमी किन फर्केर आयौ ? खोइ गहनाको पोको ?

उपालीले भन्यो— मलाई त डर लाग्यो। जंगलमा एउटा रूखको हाँगा टाँगेर जसले लिए पनि हुन्छ भन्ने लेखेर छोडेर आएँ। म पनि भिक्षु बन्ने इच्छा भएकोले फर्केर आएको।

शाक्य राजकुमारहरूले बुद्धलाई भने ‘भन्ते उपाली नाउ पनि भिक्षु बन्ने र हामी शाक्यहरू जातीय अभिमानी

हौं। पहिले उपाली नाउलाई भिक्षु बनाइ दिनुहोस्। उ जेठो हुनेछ। उसलाई वन्दना अभिवादन गरे पछि मात्र हामीमा भएको जातीय अहंकार कम हुन्छ कि ?’

भगवान बुद्धले उपाली नाउलाई भिक्षु बनाई दिनुभयो र भन्नुभयो— ‘अब तिमीहरूले शिर (टाउको) निहुरी वन्दना (नमस्कार) गर ।’ उनीहरूलाई शिर (टाउको) भुकाई नमस्कार गर्न पहिले असजिलो भयो।

भगवान बुद्धले भन्नुभयो “के भयो ?” नमस्कार गर्न गाह्रो प्यो ? उनीहरूले भने “धेरै गाह्रो प्यो”। पछि बल्ल मुस्किलले टाउको भुकाई नमस्कार गरेर भने— ‘भन्ते अब हाम्रो जाति अभिमान घट्यो। शास्ता ! गाह्रो रहेछ जाति अहंकार नाश गर्न ।’

त्यसपछि उपालीमा घमण्ड चढ्यो मालिकहरूले आफूलाई शिर भुकाई नमस्कार गर्नु भनी। एकछिन पछि उपालीमा होश आयो। आफूलाई आफैले अर्ति दिँदै भन्यो ए ! तिमी घमण्डी भएको ? अहंकारले तिम्रो पतन हुन्छ। होश राख, आध्यात्मिक ज्ञान उन्नति गर्न सकेको खण्डमा मात्र तिमी ठूलो र जेठो हुनेछौ। उ बुद्ध समक्ष गएर प्रार्थना गर्नु भयो। भो शास्ता ! मलाई शिक्षा दिनुहोस् ममा अहंकार रूपी भूत चढ्दैछ।

बुद्धले भन्नु भयो— तिमीले आफूले आफैलाई चिन्न कोशिश गर। तिमी कुन अवस्थाबाट वर्तमान अवस्थामा पुगेको ? तिमी किन भिक्षु बन्न पुगेका छौ ? तिमीले तिमीमा अभिमान र अहंकार चढेको कुरा बुझ्यौ। यो राम्रो कुरा हो। विपस्सना ध्यान अभ्यास गरेर आफ्नो मनमा लुकीराखेको क्लेश र नराम्रो संस्कार फाल्न प्रयत्न गर। अब तिमी ठूलो असल मान्छे बन्नेछौ।

उपालीले बुद्धको निर्देशन अनुसार खूब मेहनत साथ विपस्सना ध्यान अभ्यास गरे। अनि उ शुद्ध असल व्यक्ति बन्न पुगे। पछि भद्रिय सहित अन्य ३ जनाले पनि ध्यान अभ्यास गरेर शुद्ध असल मान्छे बन्न पुगे। आनन्द पनि योग्य व्यक्ति बन्न पुगे। देवदत्त चाहिँ महत्वाकांक्षी र ईर्ष्यालु बनेर पतन भयो। यो भयो ज्ञान प्राप्त गरेर बोध भएको कुरो। विवेक बुद्धि यसलाई भन्न सकिन्छ। ❖

## रंगुन देश र स्वेदगों चैत्यको उत्पत्ति-२

भिक्षुणी धम्मवती

अनुवाद- भिक्षुणी वीर्यवती

भगवान् बुद्धको अधिष्ठान बलले ती चारवटै रत्नका पात्रहरू अलि ठूलो आकारको एउटा पात्रमा परिणत भयो । भगवान् बुद्धले त्यही पात्रमा सत्तु थाप्नु भयो । यसरी बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएपछि भगवान् बुद्धले ४९ औं दिनपछि पहिला खानुभएको खाना सत्तु हो भने बुद्ध हुनु अगाडि खानु भएको खाना सुजाताले दान दिएको क्षीर भोजन हो । यस क्षीर भोजनलाई उहाँले ४९ गाँस गरी खानुभएको थियो ।

भगवान् बुद्धले सत्तु आहार सेवन गरिसक्नु भएपछि तपुस्स भल्लुकले भगवान् बुद्धको केही चिन्ह दिनुहोस् भनी प्रार्थना गरे । त्यस बेलाका ती व्यापारीहरूले भगवान् बुद्धको तर्फबाट अमूल्य ज्ञान सुन्ने विषयमा प्रार्थना गर्न जानेका थिएनन् भन्ने कुरा यस घटनाबाट प्रष्ट हुन्छ । ती व्यापारीहरूले भगवान् बुद्धको चिन्ह पाउन प्रार्थना गरेको कारणले भगवान् बुद्धले आफ्नो शिरमा हातले स्पर्श गरेर आएका आठवटा केशहरू चिन्हको रूपमा दिनुभयो । तपुस्स र भल्लुकले ती ८ वटा केश धातुहरू सत्तु राखेर ल्याएको सुनको भाँडोमा थापेर लगे ।

ती व्यापारीहरू रंगुन फर्की पहिला राजा ओकलाप समक्ष पुगे । स्मरणीय छ, पहिला पहिला व्यापारीहरू विदेशमा व्यापार गर्न जाँदा पनि र फर्किने बेला पनि आफ्नो देशको राजा समक्ष हाजिर हुनुपर्ने दस्तुर रहेछ । राजा ओकलापले तपुस्स भल्लुकलाई “तिमीहरू मध्य प्रदेशमा व्यापार गर्न जाँदा के के देख्यौ ?” भनी प्रश्न गर्‍यो । व्यापारीहरूले भगवान् बुद्ध दर्शन गर्न पाएको र उहाँका ८ वटा केशधातुहरू चिन्हको रूपमा ल्याएको कुरा बताए । यो कुरा सुनी ओकलाप राजाले बुद्धको केशधातु हेर्ने इच्छा प्रकट गरेकोले व्यापारीहरूले सुनको भाँडोमा राखेर ल्याएको केशधातुलाई देखाए । ओकलाप राजालाई त्यस केशधातु साधारण मानिसको केश जस्तो लागेकोले यसरी प्रतिक्रिया गरेछ- “यी त साधारण मानिसको केश रहेछ । तिमीहरूलाई त त्यो मानिसले ठगेर ल्याएछ ।” भनी खिसी गर्‍यो ।

तपुस्स भल्लुकले बुद्धको यी ८ वटा केशधातुहरू स्थापना गरी चैत्य बनाउनको लागि राजा ओकलापसँग धेरै मद्दत माग्नु पर्नेछ भनी आशा राख्दै राजालाई

केशधातु दर्शन गराएका थिए । तर राजाले यसरी खिसी गरेको देखी उनीहरू निराश भए । तैपनि उनीहरूले हरेश नखाइकन हौसला राख्दै केशधातुको अगाडि यसरी अधिष्ठान गरे-

“यदि यस केशधातु महापुरुष भगवान् बुद्धको नै हो भने यस ८ वटा केशधातुहरूबाट आठवटा नै बुद्ध उत्पन्न हुनुभई हामीलाई दर्शन दिनुहुनेछ ।”

यसरी अधिष्ठान गरेपछि ती आठवटा केशधातुहरूबाट आठजना नै बुद्धहरू उत्पन्न हुनुभई आकाशमाथिबाट दर्शन दिनुभयो । राजा ओकलापको अगाडि यस्तो घटना घटेपछि राजाले आफूले गरेको प्रतिक्रिया प्रति पश्चाताप महसूस हुन थाल्यो । त्यसैले उनले भगवान् बुद्ध समक्ष क्षमा याचना गर्दै बुद्ध-दर्शन गर्‍यो ।

भगवान् बुद्धको शरीरबाट पाँचवटा रश्मि निस्केको कारणले नेपालमा पनि पञ्चबुद्ध स्थापना गर्ने चलन रहेको छ ।

ओकलाप राजाले ती आठवटा केशधातु भगवान् बुद्धको नै हो भन्ने बुझेपछि त्यस केशधातु स्थापना गरी चैत्य बनाउनको लागि आवश्यक सबै सहयोग पुऱ्याइदियो । पहिला त्यस केशधातुलाई समुद्र नजिक “बुद्ध थउँ” भन्ने स्थानमा स्थापना गरी चैत्य बनाउन तयार गरिएको थियो । तर त्यस स्थानमा चैत्य स्थापना गरियो भने समुद्रको छालले बगाएर लाने भय हुनेछ । त्यसैले यसलाई रंगुनमा रहेको एउटै मात्र पहाडमा लगी स्थापना गरी चैत्य बनाउनु उचित हुनेछ भनी त्यहाँका देवताहरूले सल्लाह दिए । त्यसैले “बुद्ध थउँ” मा उक्त देवताको सालिक बनाएर राखेको छ । हाल स्वेदगों चैत्य स्थापना गरिएको पहाड तर्फ औँलाले देखाई इशारा गरिरहेको उक्त देवताको सालिक हामीले आज पनि गएर हेर्न सक्छौं ।

त्यसैले भगवान् बुद्धको ती आठवटा केशधातु स्थापना गरी उक्त पहाडको टुप्पोमा चैत्य स्थापना गरियो । यही चैत्य हालसम्म स्वेदगों चैत्यको रूपमा प्रख्यात रहेको छ । म्यानमारका प्रत्येक राज्य प्रमुखलाई राज्याभिषेक गर्नु अगाडि स्वेदगों चैत्यमा सुन लेपन गर्नुपर्ने दस्तुर नै रहन गएको छ । त्यसैले स्वेदगों चैत्य सुवर्ण चैत्यको रूपमा प्रस्तुत भइरहेको छ । ❖

# आयुष्मान् राहुललाई भगवान् बुद्धले दिनुभएको शिक्षा

वीर्यवती

बुद्ध शिक्षामा आधारित तीनवटा पिटकहरू (त्रिपिटक) मध्ये सूत्र पिटकको पाँचवटा ग्रन्थहरू छन् । ती पाँचवटा ग्रन्थहरूमा एउटा ग्रन्थको नाम हो “मज्झिम निकाय” । यस ग्रन्थमा १५२ वटा सूत्रहरू संगालिएका छन् । ती मध्ये एउटा सूत्रको नाम हो “अम्बलट्टिक राहुलोवाद सूत्र” । अम्बलट्टिक एक स्थानको नाम हो । यस स्थानमा भगवान् बुद्ध स्वयं जानुभई आयुष्मान् राहुललाई देशना गर्नु भएको यस सूत्रलाई अम्बलट्टिक राहुलोवाद सूत्र भनी नामाकरण गरिएको छ ।

शिक्षाकार्मी व्यक्तिको चरित्र अध्ययन गरी सुहाउँदो तरिकाले शिक्षा दिनुहुने उहाँ तथागत बुद्धले यस सूत्रमा श्रामणेर राहुललाई पनि त्यस समयमा रोचक ढंग (आज-भोलीको मन्टेश्वरी माध्यम) ले शिक्षा दिनुभएको देखिन्छ । यस सूत्र अनुसार भगवान् बुद्धले श्रामणेर राहुललाई कानको माध्यमले मात्र होइन आँखाको माध्यमले पनि शिक्षा घुसानु भएको देखिन्छ । हुनपनि हो, कानबाट मात्र घुसारिएको शिक्षा भन्दा आँखाले हेरी अनुभव गरी लिएको ज्ञान स्मरण गर्न सजिलो हुँदो रहेछ । भगवान् बुद्धले विभिन्न दृष्यहरू उपमाको रूपमा देखाउनु हुँदै आयुष्मान् राहुलको मनमा ज्ञान घुसानु भएको विषयलाई यस सूत्र अध्ययन गरी हामीले पनि त्यस अमूल्य शिक्षा ग्रहण र मनन गर्न आवश्यक देखिन्छ । पाइला पाइला पिच्छे, राम्रो र नराम्रो कर्महरू रोपिरेहेका हामीले यस सूत्र अध्ययन गरी यसको शिक्षालाई जीवनमा अभ्यास गर्न सकेमा मन, वचन र शरीरको माध्यमबाट कर्मरूपी बीऊ राम्रो क्षेत्रमा बढि रोप्न सहयोग पुग्ने देखिन्छ । यसरी हामीले आफ्नो मनलाई राम्रो तालिम दिन सकेमा मात्र हाम्रो जीवन गतिलो हुनेछ । फलस्वरूप हामी भाग्यमानी बन्न सक्नेछौं । त्यसैले भनिएको पनि छ, “मति राम्रो भए गति पनि राम्रो हुनेछ ।” मति सपार्नको लागि के कस्तो तरिकाले आफूलाई परीक्षा गर्नुपर्दो रहेछ भन्ने कुरालाई यस सूत्रमा व्याख्या गरिएको छ ।

त्यसैले हामीले यस सूत्रलाई एकपटक अध्ययन गरेर हेरो—

एकदिन भगवान् बुद्ध साँभूपख आयुष्मान् राहुल

रहनुभएको अम्बलट्टिक वनमा जानुभएको थियो । आयुष्मान् राहुलले भगवान् बुद्धलाई बस्नको लागि आसन ओछ्याई पाऊ धुनको लागि लोटामा पानी राखी अर्पण गर्नुभयो । भगवान् बुद्ध ओछ्याइएको आसनमा बसी पाऊ धुनुभयो । त्यपछि राहुलले भगवान् बुद्धलाई अभिवादन गरी एकातर्फ बस्नुभयो । पाऊ धोइ सक्नुभएपछि भगवान् बुद्धले लोटामा अलिकति पानी बाँकी राख्नुभयो । बाँकी भएको त्यो अलिकति पानी राहुललाई देखाउनु हुँदै भगवान् बुद्धले भन्नुभयो—

“राहुल ! यस भाँडोमा बाकी रहेको अलिकति पानीलाई तिमीले देखेका छौं होइन ? जसरी यो अलिकति पानी अन्य कुनै पनि काम गर्नको लागि प्रयोग गर्न मिल्दैन, त्यसरी नै जुन व्यक्तिले जानी जानी असत्य कुरा गर्न लाज मान्दैन, डराउँदैन, समाजमा त्यस व्यक्तिको मूल्य पनि यसरी नै अलिकति मात्र हुन्छ । अर्थात् त्यस व्यक्ति मूल्यहीन बन्दछ ।”

त्यसपछि भगवान् बुद्धले बाँकी भएको त्यो अलिकति पानी पनि फाल्नुभयो । पानी फालिसकेपछि पनि भगवान् बुद्धले राहुलसंग सोध्नुभयो—

“राहुल ! तिमीले त्यो भाँडोमा बाँकी भएको अलिकति पानीलाई मैले फालिदिएको पनि देखेका छौं होइन ?”

राहुलले देखेँ भगवान् शास्ता ! भनी उत्तर दिनुभयो । अनि भगवान् बुद्धले भन्नुभयो—

“हो ! यसरी नै राहुल ! जुन व्यक्तिले जानी जानी बुझेर पनि बुझ् पचाई असत्य कुरा गर्न लजाउँदैन, डराउँदैन, त्यस व्यक्तिको मूल्य पनि काम नलाग्ने भई फाल्न लायकको हुनेछ । त्यस व्यक्ति बाँचिरहनुको मूल्य नै हुँदैन ।”

त्यसपछि भगवान् बुद्धले त्यस खाली भाँडो घोट्टाएर भन्नुभयो— “राहुल ! तिमीले यो खाली भाँडो घोट्टाएको पनि देखेका छौं होइन ?”

आयुष्मान् राहुलले देखेको छु भगवान् शास्ता ! भनी उत्तर दिनुभयो । अनि भगवान् बुद्धले फेरि भन्नुभयो—

“राहुल ! जुन व्यक्तिले जानी जानी बुझ् पचाएर

असत्य कुरा गर्न लजाउँदैन र डराउँदै, त्यस व्यक्तिको मूल्य पनि घोप्टाइएको खाली भाँडो जस्तो मूल्यहीन र खोक्रो हुनेछ । यसरी आफ्नो स्वार्थ पूर्ति गर्नको लागि जानी जानी बुझ्न पचाउँदै असत्य कुरा गर्दै हिँड्ने व्यक्तिले समाजमा जस्तो सुकै कुकर्म र पापकर्म गर्न पनि तम्सिने हुन्छ । त्यसैले हे राहुल ! तिमीले ख्यालठट्टामा पनि असत्य कुरा गर्दिन भनी संकल्प गर ।”

यसरी नै भगवान् बुद्धले राहुलकुमारलाई फेरि पनि भन्नुभयो—

“राहुल ! ऐनालाई मानिसहरूले आफ्नो रूप एवं अनुहार हेर्नका लागि प्रयोग गर्छन् । आफ्नो अनुहारमा कुनै दाग र विकृतीहरू देखेमा हटाउन ऐना हेर्ने गर्छन् । यसरी नै हाम्रो शरीर, वचन र मनले यस वर्तमान अवस्थामा कुनै पनि काम गर्दा आफूले गरेको त्यस कार्यले, वचनले गरेको कुराले अरूलाई हित हुने हो वा होइन भनी ऐना हेरे जस्तै आफूले आफैलाई होश राखी विचार पुऱ्याइरहनु पर्छ । यदि आफूबाट अरूलाई अहित हुने देखेमा तुरून्त त्यस कार्यलाई रोक्नुपर्छ । यदि त्यस कार्यले आफूलाई र अरूलाई पनि हित सुख हुने भएमा मात्र त्यस कार्यको थालनी गर्नु पर्छ ।

यसरी नै आफ्नो शरीर वचन र मनले कुनै नराम्रो कार्य गरिसकेको रहेछ, र त्यसको प्रतिफल पनि नराम्रो तरिकाले भोग्नु पर्ने विषयमा पनि थाहा पाइएछ भने हामीले त्यो आफ्नो दोषलाई समाजले नदेखिने गरी ढाकछोप गर्न हुँदैन । आफूबाट हुन गएको भूललाई स्वीकारी आफूभन्दा ज्ञानगुणले माथि पुगेका गुरूजन, सो पनि नभए आफूसरहका साथी भाईहरू समक्ष भएपनि आत्मालोचना र माफी माग्नु अति उत्तम हुनेछ । आत्मालोचना र माफी माग्नुका साथै यस्तो कुकर्म फेरि भविष्यमा नदोहोऱ्याउन कोशिस पनि गर्नुपर्ने हुन्छ ।

आयुष्मान राहुललाई भगवान् बुद्धले दिनुभएको यस शिक्षा अध्ययन गरी हामीले थाहा पाउन सक्छौं, शुद्ध व्यक्ति बन्नका लागि आफ्नो मन वचन र शरीरबाट हुनजाने कर्मलाई हरेक क्षण ऐना हेरे जस्तै हेर्दै होशियारीपूर्वक आफूलाई राम्रो मार्गमा दोऱ्याउन सक्ने व्यक्तिले मात्र आफ्नो जीवन सफल पार्न सकिनेछ । किनभने यस्तो व्यक्तिले आफ्नो पूण्य बलले दशालाई कमजोर पाउँ भोग्यलाई बलवान बनाउँदै लान सकिनेछ । ❖

## शुभकामना !

Dhamma.Digital

२५५७ औं बुद्ध पूर्णिमाको उपलक्ष्यमा

समस्त नेपाली भाई बहिनीहरूको सुख समृद्धि

र

निरोगी कामना गर्दछु ।

शुभेच्छुक,

भिक्षु बुद्धरत्न

ध्यानकुटी चर्तुब्रह्म, बुद्ध विहार, मातातीर्थ  
काठमाडौं, नेपाल ।

## शीलको महत्त्व

पूर्णमान महर्जन

शील भनेको सदाचार हो । शील अनुशासन हो । शील नियम हो । शील संयम हो । अर्को रूपमा कुशल कर्म, धर्मलाई धारण गर्नु, यसको अर्थ हो । यसैगरी शील धर्मको जग हो, शील माथि चढ्ने भन्दा हो, शील कार्यको पवित्रता, वाणीको पवित्रता र मनको पवित्रता हो । पण्डितहरूले हिरि(पाप गर्नुमा लज्जा) । ओतप्प (पाप गर्नुमा डर) लाई यसको पदस्थान भनेका छन् । हिरि र ओतप्प एकै कारणले शील उत्पन्न हुन्छ । पश्चाताप नगर्नु यसको गुण हो । अनाचार (दुःशील) को नाश गर्नु तथा निर्दोष गुणयुक्त हुनु शील हो । शरीरमा शिर (टाउको) भएन भने शरीरको अस्तित्व लोप हुने जस्तै बिना शील गुणधर्मको सत्ता नै लोप हुन्छ ।

शीलरूपी भन्दा भन्दा थुप्रै खुड्किलाहरू छन् । प्रथम खुड्किलो अथवा सच्चा व्यक्तिले पालन गर्नुपर्ने शील पञ्चशील हो । पञ्चशील भन्नाले (१) प्राणी हिंसा नगर्ने, (२) चोरी नगर्ने, (३) व्यभिचार (अनैतिक कार्य) नगर्ने, (४) असत्य नबोल्ने । (५) लागु पदार्थ सेवन नगर्ने हुन् । सामान्यतः शील भन्नाले यही बुझिन्छ । पाँचवटा शिक्षा भएको हुनाले यसलाई पञ्चशिक्षापद पनि भनिन्छ । चक्रवर्ती राजाहरूले शासन चलाउँदा यसैलाई आधार मानी कानून बनाउने हुनाले चक्रवर्ती नियम पनि भनिन्छ । गृहस्थीहरूको लागि गौरवपूर्वक रक्षा गर्नुपर्ने धर्म भएकोले यसलाई गुरुधर्म र गृहस्थशीलको रूपमा पनि लिइन्छ । यसैगरी आर्य सत्पुरुषहरूको धर्म भएकोले आर्यधर्म र आर्यकान्त/अरियकान्त (आर्यहरूले मनपराउने) को रूपमा प्रचलित छ । नित्य रूपमा पालन गर्नुपर्ने हुनाले यसलाई नित्यशीलको रूपमा पनि लिइन्छ । अष्टशील, दशशील (श्रामणेरी शील), २२७ भिक्षु विनय, ३११ भिक्षुणी विनय पनि शील हुन् ।

पालन गर्नुपर्ने शीललाई चारित्र शील भनिन्छ । राम्रा कुराहरूलाई पालन गर्नुपर्दछ भने नराम्रो कुरालाई छोड्नु पर्दछ । त्यसैले छोड्नु पर्ने शीललाई वारित्र शील भनिन्छ । दुःखमुक्तिको मार्ग आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो । यसलाई शील, समाधि र प्रज्ञामा विभाजन गरिएको छ । शील अन्तर्गत सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त र सम्यक

आजीविका पर्दछन् । बोधिसत्त्वले बुद्ध हुने क्रममा दशपारमिता पूर्ण गर्नुभयो । दशपारमितामा एक शीलपारमिता हो । शीलपारमिता अन्तर्गत पर्दछन्—

- १) शीलपारमिता अर्थात् आफ्नो भौतिक सुःख सुविधा त्यागेर पनि शीललाई नबिगारीकन पालन गर्ने,
- २) शीलउपपारमिता अर्थात् आफ्नो शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्गहरू नाश भएतापनि शीललाई नबिगारीकन पालन गर्ने र
- ३) शीलपरमत्थपारमिता अर्थात् आफ्नो प्राण नै गएपनि शीललाई नबिगारीकन पालन गर्ने ।

शरीरमा शिर (टाउको) को जति महत्त्व हुन्छ, जीवनमा शीलको त्यति नै महत्त्व हुन्छ । बुद्ध धर्ममा शीललाई पहिलो खुड्किलो मानिन्छ । यसलाई पार नगरीकन अरु खुड्किलो चढ्ने कार्य प्रायः असंभव छ । किनभने कुशल धर्मको आरम्भ शीलबाट हुन्छ । भगवान बुद्धको उपदेश “सब्व पापस्स अकरणं” ।

अर्थात्— नगर्नु सबै पापहरू शील धर्मको आरम्भ हो । शीलले क्लेशहरूको दमन गर्दछ । खराब आचरण (दुःशील) लाई नाश गर्ने गर्दछ । त्यसैले भनिन्छ “गङ्गा, जमुना, सरस्वती, अचिरवती (राप्ती), नारायणी र महानदीले जुन मललाई धोएर सफा गर्न सक्दैन, प्राणीहरूको त्यो मल यस शीलको जलद्वारा धोएर सफा हुन्छ ।”

शील सबै सम्पत्तिको मूल हो । किनभने शीलवानको लागि अल्पमात्र गरेको उपकारको महाफलदायक हुन्छ । मनुष्यलोक र देवलोकमा जुन सम्पदा छ, त्यो शीलवानको लागि दुर्लभ हुँदैन । शीलपालनमा अकुशल कर्म नहुने हुनाले पश्चाताप गर्न नपर्नु शीलको आनिसंस हो । शील स्रोतापन्न, सकृदागामी फल प्राप्तिको साधन हो ।

अर्थात्— निर्वाण नगरको प्रवेशद्वार या स्वर्ग आरोहणको सिंढी शील हो । यसको सुगन्ध जस्तो दोस्रो कुनै सुगन्ध छैन । यसको आभूणद्वारा विभूषित जति शोभायमान हुन्छ, त्यति सर्वश्रेष्ठ मोती मणिहरूद्वारा शोभित राजा हुन सक्दैनन् । शील पालनमा धेरै धेरै

गुणहरू विद्यमान छन् । यसका मुख्य पाँच गुणहरू यस प्रकारका छन्—

- १) शीलवान/शीलयुक्त व्यक्ति प्रमाद या बेहोशमा नपर्ने हुनाले धनसम्पत्तिको कहिल्यै अभाव हुँदैन,
- २) शील पालन गर्ने शीलवानको ख्याति, इमान्दारी फैलिन्छ,
- ३) शील पालन गर्ने व्यक्ति जसको सभामा पनि निर्भिक निःसंकोच रूपले जान्छ,
- ४) शील पालन गर्ने शीलवान बेहोश भएर मर्दैन र
- ५) शील पालन गर्ने व्यक्ति मृत्युपछि सुगतिमा उत्पन्न हुन्छ ।

प्रा. म्याक्स मुलरले एक ठाउँमा उल्लेख गरेका छन् कि विश्वले अहिलेसम्म थाहा पाएका मध्ये बुद्धको नैतिक नियम सबैभन्दा उत्कृष्ट हो । यस प्रकारको उत्कृष्ट नैतिक नियमको पालनको महत्त्व पनि उत्कृष्ट हुनु स्वभाविक हो । किनभने जाल-जञ्जालमय भव दुःखबाट मुक्त गराउने सद्बीज शील हो । शील पालनमा दृढ स्थविरले एकजना गृहस्थको पिठ्युँमा अरहत्व प्राप्त गरेको प्रसङ्ग यहाँ उल्लेख गर्नु सान्दर्भिक हुनेछ । महातिष्य स्थविर अकालको समयमा मार्गमा जाँदा भोजन मिलेन । यात्राको थकावटले शरीर दुर्बल भएर कुनै पाकेको आँपको रुखमुनि पल्टिनुभयो । स्थविर थाकेको थाहा पाएर एक बृद्ध गृहस्थले आँपको सर्वत पिलाएर आफ्नो पिठ्युँमा बोकेर आफू बस्ने स्थानमा लग्यो ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

१. आचार्य बुद्धघोष (२५४५ बु.सं.), विशुद्धिमार्ग (अनु-भिक्षु सम्यक सम्बोधि प्राणपुत्र, सम्पादक कोण्डन्य) सुखी होतु नेपाल, भृकुटीमण्डप, काठमाडौं ।
२. ऊ. नु. (२५२३ बु.सं.), पञ्चशीलया महत्त्व (अनु-भिक्षु ज्ञानपूर्णक), बहादुर उपासक सहित, सुमंगल विहार, ललितपुर ।
३. कोण्डन्य (२५५४ बु.सं.), बुद्धशिक्षा र शान्तिपाठ, रूद्र व. खड्गी, बन्जाहिटी (चसान), काठमाडौं ।
४. भिक्षु संघरक्षित (२५५९ बु.सं.), बौद्ध ज्ञान, सत्यसन्देश प्रचारक प्रकाशन, काठमाडौं ।
५. भिक्षु प्रज्ञारश्मि (२५०८ बु.सं.), बुद्ध धर्मया मूलपु (दान, शील व भावना), गण-महाविहार, काठमाडौं ।

### बुद्ध सम्बन्धी केही जानकारीहरू -

- (१) चार आर्यसत्यलाई यथार्थ रूपले बुझ्नेलाई बुद्ध (=तथागत=शास्ता=भगवान्) भनिन्छ ।
- (२) त्रिरत्न भन्नाले बुद्ध, धर्म र संघ बुझिन्छ । बुद्ध, धर्म र संघको शरण जानु नै त्रिशरण वा त्रिरत्न शरण जानु हो ।

( साभार- बौद्ध दर्पण )



## पहिले आफू व्यवस्थित हुनुपर्छ

नरेन्द्रनाथ भट्टराई

अति उपदेश दिने मानिस एक मात्र खोज्नु सयौं मिल्छन् । खोज्दै नखोजी चुप लागेर बसेको देखे भने घरघरमै आएर पनि अति दिन थाल्दछन् । बुढापाका मात्र होइनन् बच्चाले पनि मौका पायो कि उपदेश दिन थाल्दछ । आजका प्रायशः मानिस स्वयं आफू आफ्नो घर र आफ्ना जहान परिवार अव्यवस्थित छन् तर तिनै मानिस देश सुधार गर्ने, समाज सुधार गर्ने बारेमा भाषण प्रवचन गर्ने, त्यस्तो संस्थाको महत्वपूर्ण पद ओगटेर बस्ने तथा अन्तर्राष्ट्रिय समस्या हल गर्ने जस्ता समेत अनेक कुरा लेखेर बोलेर प्रतिष्ठित बन्न पुगेका छन् ।

एकजना समाजसेवी, परोपकारी, विद्वान प्रतिष्ठित व्यक्तिले धेरै प्रयत्न र परिश्रम गर्दा पनि समाजमा, देशमा, व्यवस्था मिलाउन नसकेर हैरान हुँदै सन्तकहाँ गएर यस्तो प्रश्न गरे, “म अहिले ७० वर्ष पुग्न लागिसकें, समाजशास्त्र, धर्मशास्त्र र मनोविज्ञानमा स्नातकोत्तर छु । ३० वर्षको उमेरदेखि म समाज सुधारका, मानव कल्याणको, देश सेवाको कार्यमा हरबखत व्यस्त छु । स्वदेशमा मात्र होइन विदेशहरूमा समेत मेरो प्रतिष्ठा छ तर मेरो सबै परिश्रम निरर्थक भइरहेछ । म के गरूँ ?”

प्रश्न सुन्दा हाँस्दै सन्तले भन्नुभयो— “हेर बाबु ! तिमी स्वयं असफल व्यक्ति भएकोले सबैतिर असफलता मात्र पाउँछौ, तिमी स्वयं अशान्त छौ भने तिमीले अरूलाई कसरी शान्ति दिन सकौला ! समाजको, देशको, विश्वको फिक्री छोड । पहिले आफ्नो फिक्री गर, आफूलाई चिन, आफूलाई सुधार । सबभन्दा महत्वको कुरा तिमी आफैँ हो । यसैलाई ध्यान दियो भने अरू समस्या स्वतः समाधान हुन्छन् । यति भनेर सन्तले ती समाजसेवीलाई एउटा अन्धकार कोठाभित्र लैजानुभयो र भन्नुभयो—

“लौ त बाबु ! यो कोठा सफा गर र यहाँ भित्रका मालसामान राम्ररी मिलाएर राख ।”

आश्चर्य मान्दै समाजसेवीले भने— कसरी भित्रका सामानहरू व्यवस्थित पार्ने ! के गर्नुपर्छ त कोठा सफा गर्न र व्यवस्था मिलाउन ? भनी सन्तले सोध्नु हुँदा ती मानिसले भने—

“यात बत्ती बाल्नुपर्छो या त भ्याल खोलेर प्रकाश कोठामा पार्नुपर्छो अनि मात्र काम गर्न सकिन्छ ।”

महात्माले बन्द भ्याल खोलिदिनुभयो, कोठा भलमल्ल भयो । कहाँ के छ, कहाँ के मिलाउनु रहेछ सबै देखियो अनि ती मानिस व्यवस्था मिलाउन अधि सरे । तब सन्तले, भैगो ल हिंड अब जाऊँ यो त तिमीलाई मैले दृष्टान्त देखाइदिएको मात्र हुँ । हेर ! जसरी अन्धकार कोठामा सफा गर्न र त्यहाँ मालसामान व्यवस्थित पार्न सकिन्न त्यसको लागि पहिले भ्याल खोल्नु पर्दछ, त्यसै गरी सर्वप्रथम ज्ञानरूपी भ्याल खोल्नुपर्दछ, र आफूलाई चिनेर आफैँलाई सुधार गर्नुपर्छ । तब मात्र अरूको सुधार गर्न सकिन्छ ।”

मनको स्वभाव नै चञ्चलता हो, मन रहिञ्जेल चञ्चलता हट्दैन । अज्ञानता मनको कारण हो । अज्ञानता रहिञ्जेल मन हट्दैन । अज्ञानताको कारण हाम्रो संस्कार, धारणा र मान्यता हुन् । सच्चा ज्ञानद्वारा धारणा हट्ने वित्तिकै अज्ञान नष्ट हुन्छ । अज्ञान हट्ने वित्तिकै मन र चञ्चलता गायब हुन्छ । ❖

### कति पढें

ज्योराशा, धरान

कति पढें कति सुनें

तिम्रो उपदेश मैले

तर त्यसको पालन गरिन

जीवनमा कहिले

पञ्चशील प्रार्थना गरी पालन गरिन मैले

प्राणी हिंसा गरी मद्यपान गरेँ मैले

व्यभिचार गरी भूठो वचन बोलेँ मैले

चोरी कर्म गरी जीवन विताएँ मैले

अष्टशील प्रार्थना गरी पालन गरिन मैले

कुशल कर्म सहितको जीवन, यापन गरिन मैले

छलपकपट गरी जीवन विताएँ मैले

अकुशल कर्म गर्दै धेरै कमाएँ मैले

तेरो मेरो भन्दा भन्दै जीवन विताएँ मैले

राग, द्वेष, मोह मा रमाउँदै जीवन विताएँ मैले

तिम्रो उपदेश को अवहेलना गरी

आफ्नो जीवनलाई नर्क बनाएँ मैले

## भगवान बुद्ध र सच्चक निग्रन्थ

डा. गणेश माली

वाद अभिरोपित गर्ने मनले अति अंधो भई  
सत्य छोडी वाद गर्ने सच्चकलाई  
प्रज्ञा प्रदीप वाली जिते मुनिन्द्रले  
उनको तेजले होस् तिम्रो जय मंगल । (जय मंगल गाथा)

भगवान बुद्धका पालामा वैशालीमा सच्चक नामक निग्रन्थ बस्दथे । उनी आफूलाई वादविवादमा अति निपुण मान्दथे । अतः घमण्डी पनि थिए । आफ्ना शिष्य मण्डल साथमा लिई घुमीघुमी वादविवादमा अरूलाई हराउनमा आफ्नो गौरव सम्भन्थे । उनको भनाई थियो वादविवाद गर्दा मान्छेको त के कुरा दुःख पनि कम्पायमान हुन्छ ।

एकबखत उनका मनमा त्यसवेला वैशालीको कृटागार शालामा विहार गरिरहनु भएका भगवान बुद्धसँग वाद गर्न सूर चढ्यो । उनले बुद्धको वाद के हो भनी यथार्थ जानकारी लिन बुद्धका अग्र शिष्यमध्ये एक भिक्षु अस्सजीलाई भेट्न गए । बुद्धले अक्सर गरी आफ्ना शिष्यहरूलाई के बारे उपदेश दिनुहुन्छ भनी सोधे । अस्सजी थेरले अनित्य दुःख र अनात्मवारे देशना गर्ने भनी बताए । यो जानकारी लिईसकेपछि सच्चक निग्रन्थले बुद्धसँग वादविवाद गर्न आत्मवादको पक्ष लिने तय गरे । जस्तो कि मेरो शरीर तथा मन मेरो आफ्नै हो, रूप मेरो हो, वेदना मेरा हुन्, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान मेरा हुन् इत्यादि ।

त्यसपछि सच्चक आफ्ना शिष्यहरू र अरू पनि केहि लिच्छिवीहरू साथ लिई बुद्धसँग वादविवाद गर्न बुद्ध विहार गरिरहनुभएको महावनको कृटागारशालामा गए । त्यसपछि उपर्युक्त समयमा बुद्धलाई भेटी यसरी प्रश्न गरे— तपाई आफ्ना शिष्य श्रावकहरूलाई धेरैजसो के बारेमा सिकाउनु हुन्छ ? बुद्धले पनि अस्सजीले भने जस्तै भन्नुभयो ।

त्यसपछि सच्चकले आफ्नो वाद पेश गर्न शुरू गरे । उनले भने— जसरी कि खेत, वाली, रूख मान्छे र अरू प्राणीहरू पृथ्वीलाई आफ्नो आधार बनाई बस्छन्, त्यस्तै हामीहरू पनि रूप, वेदना आदिलाई आधार गरी बस्छौं, पुण्य-अपुण्य भोग गरी रहन्छौं आफू (आत्म) लाई विरोध गर्दा केही आधार नभएको जस्तो हुन्छ । बुद्धले सच्चकलाई सोधे— यदि त्यसो हो भने पञ्चस्कन्ध (रूप आदि) के तिम्रो आफ्नो हो त ?, सच्चकले हो भनी जवाफ दिए । अनि त्यहाँ उपस्थित भएका धेरैजसोले पनि त्यस्तै भने । बुद्धले सच्चकलाई भन्नुभयो— धेरैले के भन्छ, त्यसमा नलागी आफ्नो वाद आफै ले तयार गर । सच्चक निग्रन्थले निश्चयपूर्वक भने पञ्चस्कन्ध (रूप आदि) मेरो आफ्नो नै हो । अनि बुद्धले भन्नुभयो— राज्याभिषेक प्राप्त राजाले आफ्नो गाउँ निगममा आफ्नो अधिकार प्रयोग गरी बस्छन् । कसैलाई मार्ने, कसैलाई

धनसम्पत्ति जफत गर्ने गर्छन्, गाउँबाट निकाल्ने पनि गर्छन् हो कि होइन ? सच्चकले हो भनी जवाफ दिए । अनि बुद्धले सोध्नुभयो तिमिले भन्छौं कि रूप आदि पञ्चस्कन्ध तिम्रा आफ्नै हुन् । त्यसो भए आफ्नो रूपलाई यसो होस् यसो नहोस् भनी आफ्ना अधिकार प्रयोग गर्न सक्छौ कि सक्दैनौ ? यसरी सोध्दा सच्चक चूप लागेर बसे । यसरी नै बुद्धले क्रमशः वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानका बारे पनि स्पष्ट पार्नुभयो । सच्चकले आफ्नो अधिकार प्रयोग गर्न नसकिने कुरा स्वीकार गरे ।

वादविवाद गरिसकेपछि सच्चकले बुद्ध समक्ष आफ्नो भूल स्वीकार गरे । अनि भगवान बुद्ध प्रमुख भिक्षु संघलाई भोलिपल्टको भोजनको निमन्त्रणा गरे । बुद्धले पनि निमन्त्रणा स्वीकार गरी भोलिपल्ट सच्चकको आराममा जानुभयो ।

माथि सारांश रूपमा वर्णन गरिएको भगवान बुद्ध र निग्रन्थ बीचको वादविवाद अनात्म र आत्मवाद बीचको वादविवाद थियो । त्यसमा सच्चकले आफ्नो पराजय स्वीकार गरे । भगवान बुद्धको अगाडि मारले त हार खाएर भागे भने, सच्चकले पराजय भोग्नु कुनै ठूलो कुरो थिएन ।

तर के यस लोकलाई ढाकेर बस्ने मारको वास्तवमा अन्त भयो त ? के सच्चकले पेश गरेको आत्मवादमा यस लोकका करिब-करिब सबै व्यक्ति फसेका छैनन् त? हामीमध्ये झण्डै शतप्रतिशत भन्ने गर्छौं — यो मेरो शरीर, यी मेरा अंगहरू यो मेरो परिवार इत्यादि । व्यवहारमा त हामी आत्मावादमा नै फसेका छौं । मेरो तेरोको झमेलामा फसेकै छौं ।

मान्छेको जन्मजात आत्मवादी विचारधारालाई एकछिनको उपदेश मेट्न गाह्रो हुन्छ । ध्यान अभ्यास र अर्न्तदृष्टि प्राप्त गर्नका लागि हामीसँग समयको अभाव हुन्छ । यसको लागि योग्य गुरु पनि चाहिन्छ शायद यसैकारणले होला बुद्धले आफ्ना शिष्य भिक्षु भिक्षुणीहरूलाई संघको व्यवस्था गरिदिनुभयो ।

भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ— “ध्यान भावना गर भिक्षुहरू हो ! प्रमादी नहोऊ । आफ्नो चित्तलाई काम गुणमा फस्न नदेऊ । तातो फलामको डल्लो निलेर पछि आफूलाई दुःखले पोल्नो भनी कराउनु नपरोस् ।

(धम्मपद गाथा ३७१)

यसकारण हामीले मानव मात्रको लागि दिनुभएको बुद्धको सन्देशलाई ग्रहण गरी आफ्नो आचरणमा ढाल्न अभ्यास तन, मन र धनले गरौं यसैमा हाम्रो कुशल मंगल छ ।



## चित्तशुद्धिमा उपासना

डा. गोविन्द टण्डन

सत्यप्रतिको निष्ठाबाटै जीवनमा अन्तस्करण शुद्धि हुन्छ, पवित्र हुन्छ र स्वच्छ हुन्छ । अन्तस्करण शुद्धिको अध्यात्म साधना क्षेत्रमा ठूलो महत्त्व छ । अन्तस्करण शुद्ध नभईकन साँच्चै भन्ने हो भने साधनाको मार्गमा हिँडे पनि अधि चाहिँ बढ्न सकिँदैन । कुनै एकजना व्यक्ति छ पढेको छैन, कुनै शिक्षाको सर्टिफिकेट छैन, लेख्न आउँछ, न पढ्न आउँछ तर हृदय निर्मल छ, चित्त शुद्ध छ भने त्यस्ता व्यक्तिले जीवन, जगत् र ईश्वरको महत्त्व र अस्तित्व बुझ्न समय लगाउँदैनन् । प्रशस्त किताबी ज्ञान हासिल गरेको छ, धन छ, सम्पत्ति अथाह छ, प्रतिष्ठा छ भने पनि यदि अन्तस्करण शुद्ध छैन, चित्त निर्मल छैन, कटुताले भरिएको छ, द्वेष छ, ईर्ष्या छ, अहंता छ भने जति नै डिग्री हासिल गरेको भए पनि जीवनलाई त्यस्ता व्यक्तिले राम्ररी बुझ्न पाएकै हुँदैन । चाहे वेदान्तको क्षेत्रमा होस् वा भक्तिको क्षेत्र, चाहे ज्ञानको क्षेत्र होस् कि कर्मको क्षेत्र अन्तस्करणको शुद्धिलाई अहं मानिएको छ । वेदान्त क्षेत्रमा त अन्तस्करण शुद्ध भएको छैन भने वेदान्त दर्शनको त्यस्तामा अवतरण नै हुन नसक्ने बताइएको समेत पाइन्छ ।

अन्तस्करण शुद्धिको लागि सत्संग, अध्यात्म साधना र उपासना स्विकारिएको छ । उपासनाबाट अन्तस्करण शुद्धि हुन सक्छ तर आफ्नो स्वार्थपूर्ति र वासनापूर्तिको लागि उपासनाको ध्येय छ भने अन्तस्करण शुद्ध हुन सक्दैन । हिजोआज मठमन्दिर वा साधनास्थलमा खुट्टा राख्नै नसक्ने गरी मानिसको भीड लागेको पाइन्छ । कुनै प्रवचन कार्यक्रम छ भने त्यहाँ पनि त्यत्तिकै मानिसको भीड लागेको छ । ती सबै दृश्य देखिसकेपछि जोकोहीको मनमा आउँछ कि धर्मको कति विधि ख्याति बढेछ, प्रगति भएछ । मानिसमा आस्था जागेछ भन्ने नै लाग्न सक्छ । मानिसमा धर्म-अध्यात्मप्रति भुकाव र लगाव बढेछ भन्ने नै ज्यादात्तर आउँछ । दुःख कहाँनिर लाग्छ भने अधिकांश मानिसको उपासनामा स्वार्थ छ, वासना छ, कामना लुकेको हुन्छ । यस्तै कामना भएमा गुरु-शिष्यहरूले बेलाबखत विभिन्न रूप र शैलीमा नयाँनयाँ विधि र उपाय ल्याउँछन् । सर्वसाधारण व्यक्ति तिनै विधि र उपायको

खोजीमा जुटिहाल्छन् । मानौं तिनको प्रयोगले छिटोभन्दा छिटो चाहेको कुराको प्राप्ति भइहालोस् ।

मानिसले केलाई मात्र पुजन बाँकी राख्यो र उ अलग-अलग प्रतीक बनाएर देवत्वको कल्पना गरियो, रूख, विरुवा, पत्थर, जल, हावा, भूत, प्रेत, आकाश, सूर्य, चन्द्र के नै बाँकी छ पुज्जलाई ? हेरौं त । अलग-अलग देवी-देवताको अलग-अलग लीला, भिन्न-भिन्न महत्त्व र उपादेयताका अनेक बखान गरिए, भए र छन् । ती सबै लाई पुजिए । केका लागि उनीहरू पुजिए ? वरदान देऊ, मनोकामना पूरा गरिदेऊ भनेर नै होइन ? यस्ता कामनापूर्तिका लागि हुने कुनै पनि पूजा-उपासनाले अन्तस्करणमा जमेर बसेको वासना क्षय हुने नभई अझ बढ्दै जान्छन् र अन्ततोगत्वा मानिसले साध्यलाई भूलेर साधनमै अल्मलिएर बस्दा आज संसारमा दुर्गति र विकृति धर्म, संस्कृतिको नाउँमा देख्न परिरहेको हो । लोकेषण सन्तानैषण र वित्तैषणको कामना नै जब उपासनाको ध्येय बन्छ भने त्यसबाट अनेक विकृति र विसंगतिहरूको जन्म हुनु त स्वाभाविकै भइहाल्छ । उपासना विशुद्ध र पवित्र भावले हुन सक्थ्यो र ईश्वरसँग ? म सत्यप्रति निष्ठावान् बन्न सकौं ? 'कसैको हित गर्न नसके पनि कमसेकम अहित नगरौं' भन्ने भावले हुन सक्थ्यो र मनमा रहेका कलुषितपनालाई हटाउन सक्ने सामर्थ्य प्राप्तिको लागि हुन सक्थ्यो भने मात्र त्यसले व्यक्ति, समाज र राष्ट्रको हित, कल्याणका लागि केही उपलब्धि हुन सक्छ । उपासना ब्रह्मदर्शनका लागि हुन सक्थ्यो । भगवद् दर्शनका लागि हुन सक्थ्यो, आत्मसाक्षात्कारका लागि लागि हुन सक्थ्यो भने त्यसले जीवनमा सौन्दर्य खिलाउन सक्छ ।

ब्रह्मदर्शन, भगवद्दर्शन, आत्मसाक्षात्कारका बारेमा कसरी बुझिएको छ भने यी अति कठिन साधना हुन्, जोकोहीले पाउन सक्ने कुरै होइन भनेर तर्साइन्छ र अमूक वर्ण, जाति, देश र समूहका लागि मात्र हो कि भनेजस्तो पनि कहिलेकाहीं गरेर कसैको बपौती बनाउन खोज्ने गलत प्रवृत्ति पनि नपाइने होइन । अरू केही नभई आ-आफ्नो चंगुलमा फसाउने प्रयत्न नै हर कोही

सम्प्रदाय, वाद र मतको नाउँबाट गरिएको देख्न, सुन्न पाइन्छ। मानिसले नजानी नहुने मूल कुरालाई एकातिर पन्छाएर बाह्याडम्बर, ढोंग र सतही कुरामा अल्मलाएर जान्नुपर्ने, बुझ्नुपर्ने विषयचाहिँ सधैं ओभेलमा पर्ने गरेकैले आजको विकृति-विसंगति बढेको हो भन्न हिचकिचाउनु पर्दैन।

कामना, लालच र स्वार्थवशात् गरिएका उपासनाले कहाँ असल परिणाम दिन्छन् ? कोही मानिस मन्दिर, गुम्बा, विहारमा जान्छ, कुनै माला जफ्छ, पाठ गर्छ, कुनै अनुष्ठान गर्छ, कुनै कर्मकाण्डीय कार्य गर्छ, तीर्थ भ्रमण गर्छ तर त्यसको लक्ष्य वा प्रयोजन नपाएको कुरा प्राप्त गर्ने, पाएको कुरा जोगियोस् वा नष्ट नहोस् भन्नेमै सीमित छ भने उपासनाको ध्येय गलत हुनाले जीवनमा त्यसको कुनै अर्थ रहँदैन। तर हिजोआज मानिसहरू यस्तै वृत्ति र प्रवृत्तिमा अल्मलिएका छन्। यो यथार्थ हो कि जुन चीज अहिले प्राप्त छ त्यो कुनै दिन नास हुन्छ, हुन्छ। तैपनि भगवानसँग गुहार माग्छन् कि यस्तो नगरिदेऊ, उस्तो नगरिदेऊ भनेर। यो ज्ञानकै अपमान होइन ? यसैले जो प्राप्त छ त्यो नछुटोस् भन्ने आग्रह गर्न छोडेर जो प्राप्त छ समयको, अवस्थाको, ज्ञानको, विवेकको, बुद्धिको सदुपयोग गर्नतिर लाग्नु सबैभन्दा बुद्धिमानी होइन ?

मेहनत, श्रम र सम्पत्तिको सदुपयोग हुन थाल्यो भने परिणाम स्वतः फलदायक हुनुपर्छ र हुन्छ नै। यो सबै सर्वसमर्थको मंगलमय विधानमा छोट्टिदियौं भने ? जे भइरहेको छ राम्रो भइरहेको छ, जे हुन्छ सबै राम्रै हुन्छ ? भन्ने गूढ ज्ञान बुझ्न समर्थ हुन सक्छौं। मेहनत खूब गर्ने, जे काम भेटिएको छ त्यसमा आत्मीय दृष्टिले लाग्ने, आफ्नै काम सम्भिक्ने, नराम्रो कुनै काममा लाग्दै नलाग्ने, त्यतापट्टि ध्यानै नदिने र गरिएको काममा कुनै अतिरिक्त चाह नराखी अचाहको अवस्थामा पुग्न सकियो भने अन्तस्करण शुद्ध हुन थालिहाल्छ। अन्तस्करणको शुद्धिले स्वरूपको स्मृति हुन्छ, आत्मस्मृति जागृत हुन थाल्छ। आत्मस्मृति जाग्यो भने कस्तो अनुभवको अवस्थामा पुगिन्छ भने आत्मतत्वभन्दा भिन्न कोही पनि छैन र केही पनि छैन। कोही गैर छैन, कोही पराया छैन। कुनै न कुनै रूपले हामी सबै आफ्नै हौं,

आफू नै हौं। सबैमा हामी छौं, हामी सबैमा छौं को भावना जब विकास हुन थाल्छ अनि कहाँ कलह, भगडा, अशान्ति। चराचर जगत्मा मानिस, पशुपंक्षी, वनस्पति सबै प्रति हेर्ने दृष्टिकोण यसैगरी समभावको दृष्टियुक्त हुन पुग्यो भने यही नै ब्रह्मदर्शन हो, यही नै आत्मदर्शन हो यही नै भगवद्दर्शन हो। कोही पनि आफ्नो आत्माभन्दा भिन्न छैन भन्ने भावमा पुगेर व्यवहार जगत्मा उत्र्न सकियो भने त्यो जतिको आनन्दानुभूतिको क्षण अरू हुन सक्तैन।

आज जति पनि समस्या छ चाहे त्यो व्यक्तिगत स्तरमा होस् चाहे पारिवारिक स्तरमा होस् चाहे सामाजिक जीवनमा होस् कि राष्ट्रिय जीवनमा होस् विश्वस्तरीय समस्या होस् कि अन्तर्राष्ट्रिय समस्या होस्, ती सबैको मूल कारण अज्ञानता नै भएर रहेको छ। ज्ञानमा कहीं कुनै समस्या छैन। अज्ञानतामै सबै समस्याको गुठरी प्राप्ति भई बसेको हुन्छ। यो त वृक्षलाई जीवित राख्न पातमा सिँचाइ गरेको जस्तो भएको छ। मानिस आफूलाई सुरक्षित राख्न आनन्दित तुल्याउन बढी भन्दा बढी अरूमा निर्भर हुँदै गएको छ। ❖

## बुद्ध जयन्ति-स्वाँया पुन्हि

☞ सुभद्रा स्थापित, इन्द्रचोक

लुम्बिनी बनया सुन्दरगु क्यवसं

वसन्त ऋतुया सिचुगु फयन्

न्हिला न्हिलाः म्हिताच्चन

व हे नाप सुगन्ध विइत

जातं जातयागु स्वाँनं ह्वयाच्चन

रङ्गी-विरङ्गी भङ्गः पंक्षीत

लय लय तातां व्वयाच्चन वहे इलय

भविष्ये प्राणीपिन्त रक्षा याइम्ह

बुद्ध ज्वीम्हेसिगु जन्म जूगु

अले गात स्वाँवा आकाशय्

व हे दिन खः

थ्व स्वाँया पुन्ही वैशाख धकाः

उकी भीसं नं

थ्व दिनयात लुमंका :

पूजा व वन्दना याना

न्ह्याका च्वने फय्मा सदा सदाया लागी थन।

# अनन्त ज्योति श्रद्धेय भिक्षु सिद्ध युनका धर्मचिन्तन-४

अनुवाद- देवकाजी शाक्य

( १८ )

- शक्तिले कारण र प्रभाव अथवा परिणामलाई हराउन सक्तैन ।

( १९ )

- तिमीसँग सदृच्छा छ भने बुद्धहरू र बोधिसत्वहरूले देख्छन् ।
- तिमीसँग खराब इच्छा छ भने राक्षसले यसलाई देख्छ र कर्मफलको सिद्धान्तले यसलाई भेट्छ ।

( २० )

- धर्ममा आस्थावान र विश्वासीहरू सबभन्दा धनी व्यक्तिहरू हुन् ।
- सद्गुणी मानिसहरू नै सबैभन्दा ठूला शान्तिपूर्ण चित्त भएका व्यक्तिहरू हुन् ।
- जो सद्अभ्यास गर्छन्, उनीहरू नै सबभन्दा शक्तिशाली व्यक्तिहरू हुन् ।
- अत्यन्त जेहन्दारहरू नै सबैभन्दा धेरै कुशाग्र बुद्धिका हुन्छन् ।

( २१ )

- जीवनमा अधि बढ्दा यसभन्दा अधिल्ला समयका उल्भनमा नपर ।
- जीवनमा अधि बढ्दा भविष्यको चिन्ता नगर ।

( २२ )

- अलौकिक शक्तिभन्दा करुणाको विकास गर्नु राम्रो । यस्ता शक्ति राम्रो वा नराम्रो, असल वा खराब हुन्छ तर करुणा सधैं असल नै हुन्छ ।
- धनभन्दा प्रज्ञाको फसल रोप्नु अर्थात् विकास गर्नु राम्रो हुन्छ । धन असल वा खराब हुन सक्छ तर प्रज्ञा सधैं असल हुन्छ ।

( २३ )

- हेर्नुमा हामी बुद्धका आँखाका समान हौं ।
- शान्ति दिनुमा हामी बुद्धका जिब्रो समान हौं ।
- आलिङ्गनमा हामी बुद्धका हात समान हौं ।
- स्वस्थ बनाउनमा हामी बुद्धका चित्त समान हौं ।

( २४ )

- एक कोमल मन शरीरको लागि आरामदायक हुन्छ ।
- आँखा र कानहरू आराममा हुँदा मनमा अशान्ति र दुःख हुँदैन ।
- पारिवारिक जमघट सुखका फोहरा समान हुन् ।
- एउटा सुखी समाज सद्गुणी र असल हुन्छ ।

( २५ )

- भ्रमित चित्त माछा पक्रने अंकुश जस्तो टेढो हुन्छ ।
- चोखो निष्कपट मन चम्किलो पूर्ण चन्द्र समान हुन्छ ।

( २६ )

- निश्चार्थीहरूले पुण्य आर्जन गर्छन् ।
- अनुत्पन्न भावनाद्वारा पुण्य प्राप्त हुन्छ र अनित्यताको भावनाले तिमीलाई चोखो सुखावती भुवनमा लान्छ ।
- अनासक्तिको भावनाले तिमीलाई परम सुख प्रदान गर्छ ।

( २७ )

- लोभले सौभाग्य प्रदान गर्न सक्तैन ।
- हर्षित दानद्वारा सौभाग्य प्राप्त हुन सक्छ ।
- अरुको भलो हुने काम गरेको बेला विनम्र हुनु ।
- विनम्रताले चेतनशील प्राणीलाई बचाउन मद्दत गर्न सक्छ ।

( २८ )

- माछाको आवास समुद्र हो ।
- चराचुरुङ्गीहरूका आवास जङ्गल हो ।
- मानिसहरूका आवास घर हो ।
- सद्अभ्यास र परिष्कारका आवास शुन्यता स्वभावको बोध हो ।

( २९ )

- न्याय धेरै लामो सुत्दैन ।
- कर्मफल चाँडो या ढिलो पाक्छ ।
- आनन्दपूर्वक दिएको दानले लोभ लालचलाई दबाइदिन्छ र कुशल सम्बन्ध बनाइदिन्छ ।
- करुणाले घृणालाई गलाइ दिन्छ र पुण्य सञ्चय गराइदिन्छ ।

क्रमशः

## राजाको न्याय

केदार शाक्य

धेरै वर्ष अघि गंगानदीको किनारमा एउटा रमाइलो गाउँ थियो । गाउँ सँगै जंगल थियो । जंगलको बीचमा खेत थियो । छेउको पोखरीमा राजहाँस, बकुला, सारसहरू आउँथे । जलक्रीडा गर्दथे । खेतमा काम गर्न आउने किसानहरू त्यही स्वच्छ तलाउको पानीले आफ्नो प्यास मेट्दथे । अनि आफ्नै खेतीपाती गरेर सन्तोष मान्दै जीविका गर्दथे ।

जंगलको बाटोमा चोर लाग्दथ्यो । किसानहरू खेतमा काम गर्दा पनि परिवार सबै मिलेर मात्र काम गर्दथे । मानिसहरू काम विशेषले जंगलको बाटो भएर जानुपर्दा एकलै दुकलै हिंड्न डराउँथे । जमात बनाएर मात्र हिंड्ने गर्दथे । तर पनि बेला मौकामा चोरहरूले मानिसहरूलाई दुःख दिइरहेका हुन्थे ।

एक दिनको कुरा हो । जंगलको बाटो गरी आउनेहरूको धन सम्पत्ति चोरहरू ले लुटेर भागिरहेका थिए । राजाका सिपाहीहरू चोरहरूका खोजीमा थिए । सिपाहीहरूले चोर खोज्दै आउँदा खेतमा काम गरिरहेका तीनजना किसानहरूलाई भेटे । सिपाहीहरूले किसानहरूलाई चोर सम्भन्धे । हामीहरूलाई देखेर तिमीहरू खेतमा काम गरेजस्तै गरिरहेका हैनौं ? भन्दै चोरको आरोप लगाएर खेतमा काम गरिरहेका तीनजना किसानलाई समाएर सिपाहीहरूले कोशल राजाको दरबारमा पुऱ्याए ।

राजाले पनि तिनीहरूलाई चोरै हुन् भन्ने ठानेर भ्यालखानामा राख्ने आदेश दिए ।

त्यो घटनापछि राजदरवार अगाडि थौटी आइमाई “मलाई वस्त्र देऊ, मलाई वस्त्र देऊ” भन्दै कराउँदै दिनहुँ सडकमा ओहर दोहर गर्न थालिन् । मानिसहरू जम्मा भएर तमासा हेर्दथे । तर कसैले पनि उनको त्यस किसिमको व्यवहारलाई बुझ्न सकिरहेका थिएनन् । राजदरवार अगाडि यसरी कराउँदै ओहर दोहर गर्ने आइमाईलाई देखेर मानिसहरू छक्क पर्दै उसलाई बहुलाही ठानिरहेका थिए ।

एकदिन संयोगले राजा आफैले “मलाई वस्त्र देऊ” भन्दै कराउँदै सडकमा ओहरदोहर गर्ने आइमाई कराइरहेको आवाज सुने । राजाले सिपाहीहरूलाई बोलाएर वस्त्र मागी हिंड्ने ती आइमाईलाई वस्त्र दिएर

पठाऊ भन्ने आदेश दिए ।

राजाका सिपाहीहरूले आइमाईलाई बोलाएर वस्त्र दिए । तर ती आइमाईले वस्त्र लिन मानिन् । उनले भनिन्: “मलाई तन ढाक्ने वस्त्र होइन । मेरो वस्त्र भनेको मेरो परिवार हो । मेरो परिवारलाई राजाका सिपाहीहरूले बेकसुरमा पक्रेर भ्यालखानामा राखेका छन् । म उनीहरूको मुक्ति चाहन्छु । मलाई न्याय चाहिएको छ ।”

सिपाहीहरूले यो कुरा राजालाई सुनाए । त्यसपछि राजाले ती आइमाईलाई सभामा बोलाएर सोधनी गरे । आइमाईले जवाफमा भनिन्: “महाराज ! आइमाईको वस्त्र भनेको उसको परिवार हो । परिवार नभएकी आइमाईले हजारौं मूल्य पर्ने लुगा लगाए पनि उसको कुनै इज्जत हुँदैन । समाजमा कुनै मर्यादा रहँदैन ।”

ती आइमाईले फेरि भनिन्: “पानी बिनाको खोला खहरे हुन्छ, त्यसको कुनै औचित्य हुँदैन । राजा नभएको देश पनि खहरे सरह हुन्छ । त्यसै गरी परिवार बिनाको घर उजाड हुन्छ ।”

राजाले वस्त्र मागी हिंड्ने आइमाईको यस्तो कुरा सुनेपछि भ्यालखानामा राखिएका तीनजना मानिसहरूलाई उनको अगाडि ल्याउन आदेश दिए । तीनै जनालाई महिलाको अगासि उभ्याइयो ।

राजाले आइमाईसित सोधनी गरे यी तीनजना मानिसहरूसित तिम्रो के के नाता पर्छ ?” महिलाले जवाफमा विनम्रतासाथ भनिन् ।

“महाराज ! एकजना मेरा पति हुन् । अर्का दुईमध्ये एकजना भाइ र सबैभन्दा साना चाहिं छोरा हो ।” राजाले भने: “तिम्रो कुरा मलाई चित्त बुभ्यो । तिमीदेखि म खुशी भएँ । यी तीन मध्ये कुनै एकजना को चाहिन्छ ? भन म छाडिदिन्छु । आइमाईले भनिन्: “महाराज ! तीनैजनालाई छाडिदिनु स न । मलाई खेती किसानी गर्न तीनैजना चाहिन्छ । तीनजनाको सहारा पाए मात्र मेरो परिवार राम्रोसित चल्छ ।”

राजाले भने: अहँ, तीनैजनालाई छाड्न सक्तिन ।”

“त्यसो भए, भाइ एकजना दिनुहोस् ।”

“तिम्रो पति अथवा छोरा मागन ।

भाई लिएर के गछौं ?” राजाले सोधनी गरे । आइमाईले जवाफमा भनिन्: “महाराज ! कालले साँचे बाँचिरहे भने पति फेरि पनि पाउन सकिन्छ । पति पाएपछि छोरा त पाइहालिन्छ नि । तर आमा बाबु नहुने बित्तिकै भाइ पाउन सकिदैन । त्यसकारण मलाई भाइ नै दिनुहोस् महाराज । यति भनी ती आइमाईले भाइ माग्ने कारणको पुष्टी दिएपछि राजा खुशी भए । तिमीले भनेको ठीकै हो भन्दै राजाले उनका पति, भाई र छोरा ती नै जनालाई भ्यालखानाबाट मुक्त गरिदिए । आइमाई आफ्नो प्रयास सफल भएकोमा खुशी हुँदै राजालाई धन्यवाद दिएर

परिवार सहित घर फर्किइन् । त्यसपछि तिनीहरू पहिले भैं आफ्नो खेतमा काम गरेर जीविका चलाई बसे ।

यो संसारमा परिवारको मायाभन्दा ठूलो कुरा अरु केही छैन रहेछ । पारिवारिक वातावरणमा आपसी समझदारी भयो भने घरै स्वर्ग बन्ने रहेछ । अर्को स्वर्ग खोज्न कहाँ जाने ? ❖

## सुख लुया मवःगु गथे ?

हेरा रत्न शाक्य, युवक बौद्ध मण्डल

बुद्ध बुद्ध धका नां कायेवं  
धर्म धर्म धका पूजा यायेवं  
दुःख पाः मजुगु गय् ?  
सुख लुया मवगु गय् ?

छकः क्वथीक स्वये सयेकि

बुद्धं धै विज्यागु बाँलाक थुइकि  
थःत थमं हे तरे याये फयेकि  
मज्यूगु मत्यःगु ज्या खँ तापाकि  
कुशल अकुशल बाँलाक सिइकि

छकः सां क्वातुक याये फयेकि

बुद्ध गुरू खः चिकित्सक वैद्य थुइकि  
धर्म अमृत वासः साधन सिइकि  
संघ सचेतक सेवक गाइड थुइकि  
लँ क्यं थें हे पालन बाँलाक याये फयेकि

छकः धीर जुयाः विचाः याये सयेकि ।

## थःगु घाः तस्सकं स्या

अमीर कुमारी शाक्य

छमह पासां मेम्हसित धाल

थ्व संसार अनित्य खः

उकिं छ ख्वेय्मते म्वाल

छं वाः मन्त खः ।

वाः मदुम्ह पासा तसकं ख्वल

हि हि ललं हे ख्वल

यो वाः यो वाः धका नं ख्वल

जितः त्वःताः वाः गन वना नं धाल ।

हेकूम्हु पासा तसकं अजूचाल

वया नं वाः न्हापा हे मदय् धुकलं

अबले वहे पासां सान्त्वना ब्यूगु लुमन

उकिं वं हानं छकः सान्त्वना बियाः धाल ।

स्व पासा जितः परेजूबले सान्त्वना ब्यूम्ह

छ थः अथे ख्वेय्गुला ?

ख्वेय्मते म्वाःल धैर्य या

ख्वयाच्वंम्ह पासा भन तसकं ख्वयाः धाल ।

अथे मखु धया....

छिमि वाः सीबले स्वयाः

जिमि वाः सीबले

तसकं नुगः हियू ।

## बुद्ध सम्बन्धी केही जानकारीहरू -

- (४) भिक्षु संघको स्थापना भारतस्थित सारनाथमा ई.पू. ५२८ मा धर्म चक्र प्रवर्तन (=प्रथम उपदेश) पछि भएको थियो ।
- (५) बुद्ध धर्मको मूल ग्रन्थलाई त्रिपिटक भनिन्छ । त्रिपिटक भन्नाले सुत्र पिटक, विनय पिटक र अभिधर्म पिटक बुझिन्छ ।
- (६) सुत्र पिटकमा बुद्धका उपदेशहरू संकलन गरिएका छन् । विनय पिटकमा भिक्षु र भिक्षुणीहरूको लागि विनय (नियम) संकलन गरिएका छन् । अभिधर्म पिटकमा दर्शनका कुराहरू समावेश गरिएका छन् ।

( साभार- बौद्ध दर्पण )

## मैले बुभेको बुद्धत्व

चन्द्र बहादुर गुरूङ

बुद्ध मानव हुन् । संसारको प्राणीहरू सरह, आज भन्दा २५ सय वर्ष अघि उसले यस धर्तिमा पदार्पण गरेको हो । अलौकिक कथाहरू दैवीक चमत्कारहरू बुद्ध धर्म र दर्शनमा पाइँदैन । बुद्ध प्रकृतिवाद हो । सर्वशक्तिमान भनि परि कल्पना गरिएको कथित “ईश्वर” प्रकृति हो । यो ब्रह्माण्डको श्रृष्टीले मान्छेहरूलाई अचम्म तुल्याएको छ । ब्रह्माण्डको गति र अस्तित्वलाई सोच्दै जाने हो भने, भौतिकवादी मान्छेहरू छुट्टै देवी शक्तिको परि कल्पना गर्न पुग्छ । त्यहि परिकल्पना नै कथित “ईश्वर” को नाउँबाट मानवीय दिमागको उपज हुन पुगेको छ । सुर्य, चन्द्र र पृथ्वीको साथमा आकासमा देखिने लाखौं ताराहरूले मान्छेहरूले अनन्त सर्वशक्तिमान “ईश्वर” को परिकल्पना गर्न बाध्य भएको छ । विश्वका छुट्टा छुट्टै ठाउँमा बसोवास गर्ने मानिसहरूले आ-आफ्नो सर्वशक्तिमानको कल्पना गर्न थाल्यो । तिनका पुर्खाहरूले विभिन्न धर्म ग्रन्थका ठेलीहरू लेख्न थाले । त्यही अलौकिक कथित “ईश्वर” को परि कल्पना गरियो । पछि यिनै सोचाइहरू धर्ममा बदलियो । आफ्नो सोचाइ भन्दा फरक विचार राख्ने मान्छेहरूको बीचमा युद्ध हुन थाल्यो । विश्वमा हिंशा र आगजनिको स्थिति श्रृजना भयो यसरी अन्धकार धर्मको शुरू भयो । बुद्धले अन्तमा अनावश्यक युद्ध र आशान्तिको जड कुरो पत्ता लगाए । व्यवहारिक मानववादको प्रचार गर्न थाल्यो । यसरी बुद्धले विश्वलाई शान्तिको पाठ सिकायो ।

आज विश्वमा कथित अहंवादभित्र “ईश्वर” को श्रृजना भएको छ । धर्मको नाममा आज विश्व अशान्त छ । एक धर्म र अर्को धर्मको बीचमा हिंशा र आगजनी छ । धर्मको कथित ईश्वरले आफ्नो पक्षमा नलाग्नेहरूको हत्या गरेको छ । विश्व हिंशा र अन्यौलको बीच बाँचेको छ । सबै कुराहरू कृत्रिम रूपमा आफ्नो प्रभुत्वको

लागि श्रृजना गरिएको छ । बुद्ध बाह्य शक्तिमा भर पर्नुको सट्टा आत्मबल, मेहनत र ज्ञानमा भर पर्न सिकाउँनु हुन्छ ।

संसारमा उब्जेका सबै कुराहरू परिवर्तन हुँदै गइरहेको देखिन्छ । ऋतुहरू अनुसार प्रकृतिको स्वभाव परिवर्तन हुन्छ । प्राणीहरू जन्मन्छ र मर्छन् । यो क्रम सधै चालु रहन्छ ।

बुद्धका मानवीय व्यावहारिक दर्शनको संसारमा अतिनै तिब्र गतिमा प्रचार हुन पुग्यो । बुद्धत्व कोहीले पहिले र कोहिले पछि प्राप्त गर्न सक्छ । हालै जापानको एक सुंगुर खोर चलाएर बस्ने व्यक्तिले त्यसै ठाउँमा बुद्धको प्रकृतिशालाको निर्माण गरेको छ ।

“साँचो बोल । हिंशा नगर । अरुको चित्त दुखाउनु पनि हिंशा हो” – यो मानववादी बुद्ध दर्शन हो । अरूलाई अर्ति दिनु भन्दा बुद्धले आफै आदर्शका मुलभूत कुराहरू पालन गर्न आग्रह गर्दछ । पहिला तिमी आफू शान्त होऊ । त्यसपछि अरू आफै भै हाल्छ । भय, डर र त्रासको वातावरण तिम्रो आफ्नो मानसिक कमजोरीको उपज हो । बुद्ध दर्शनले मन, वचन र कर्म ठीक सोच, ठीक बोल र ठीक कर्म गर भन्नुभएको छ । तर व्यवहारमा मनले एउटा कुरो सोच्ने, काम गर्दा अर्को गर्ने र बोली व्यक्त गर्दा भुटा कुराहरू मात्र व्यक्त गरेको देखिन्छ । जब सम्म यी तीनवटा कुराहरू एकै ठाउँमा रहन सक्दैन, तब तिमी आफैले भय र त्रासको श्रृजना गरेको छ । जब सम्म तिमी भन्ने र गर्ने अथवा बोली फेर्ने गर्छौं, तबसम्म तिम्रो मानसिक अशान्तुलन अशान्तिको वातावरण तिमी आफैले खडा गरिरहेको छ । यस अर्थमा तिमी बुद्धत्वबाट धेरै टाढा छौ ।

बुद्धत्व मानवीय भावनासंग जोडिएको हुन्छ । कोमल हृदय, दयालु भावना बुद्धत्वको सहि परिचय हो । ❖

### बुद्ध सम्बन्धी केही जानकारीहरू –

(७) बुद्ध शासन (बुद्ध धर्म) को आयु भन्नाले विनय बुझिन्छ ।

(८) बुद्ध धर्ममा पालि भाषाका “त्रिपिटक”लाई सबभन्दा बढी प्रामाणिक ग्रन्थ मानिन्छ । त्यसपछि “मिलिन्द प्रश्न” र “विशुद्धि मार्ग” नामक ग्रन्थहरूको स्थान छ ।

– ( साभार- बौद्ध दर्पण )



## यश कुमार

सुभद्रा स्थापित

यश कुमारको जन्म वाराणसी देशको सेनानी गाउँको धनी सेठ कुलमा सुजाताको कोखबाट भएको थियो। धनी कुलका एक्लो सन्तान भएकोले बुबा-आमाको लाड प्यारमा हुर्किएको थियो। त्यसैले दुःखको कुनै महसुस हुन दिएको थिएन। उसको लागि ऋतु अनुसार सुविधायुक्त जीवन निर्वाह गर्न मिलोस् भनेर चारकिसिमका घरहरू समेत बनाइदिनु भएको थियो। (१) हेमन्त (२) गृष्म (३) शरद (४) वर्षा ऋतु आदि।

एकदिन यश कुमारले आफ्नो वासस्थानमा नर्तकीहरू नाचगान गर्न लगाएर रमाइलो गरि हेर्दै थियो। त्यो हेर्दा हेर्दै थकाई लागेर आयो र त्यहाँ नै निन्द्राले छोपेपछी सुत्यो। पछि बिउँभेर उठ्दा नर्तकीहरू पनि घिनलाग्दो तरिकाले सुतिराखेको देख्यो। पहिला नाचगानको बेला कति राम्रा देखेका तर अहिलेको त्यो अवस्था देखेर कस्तो नराम्रो, कोही नाकबाट सिङ्गान बगाएर, कोही च्याल चुहाएर र कोही घुरर्-घुरर् आवाज निकालेको देख्यो। त्यसपछि उसलाई त्यहाँ बस्न मन लागेन, के गरुं, कसो गरुं भएर भित्री मनमा पोल्न थाल्यो। पछि उ डराएर त्यो ठाउँ छोडेर भगवान बुद्धको दर्शन गर्न हिंड्यो।

उता उसको घरमा यश कुमार हरायो भनेर आमा-बुबाले जता-ततै खोज्न पठाइरहेको थियो। तर कहीं पनि भेट्न सकेनन्। उहाँको पिताले पनि एताउता खोज्दा-खोज्दै आखिर भगवान बुद्धको वासस्थानमा पुग्यो। त्यहाँ बाहिरपट्टी आफ्नो पुत्र यश कुमारको सुनको खराउ देखेर त्यहाँ नै होला भनेर भित्र गएर तथागत समक्ष गएर सोध्नु भयो। हो यश त्यहाँ नै छ भनेर जवाफ दिनुभयो। त उहाँले भने देख्नु भएन! किनकि तथागतले आफ्नो ऋद्धिवलले नदेख्ने गरी छोपी राख्नु भएको थियो।

त्यसैबेला तथागतले यशले पनि सुनिरहेको सबभन्दा दानकथा, शीलकथा, त्यागकथा, काम विषयको दोष कथा, काम विषयको तुच्छकथा, काम विषयको संकलित कथा र नैष्कर्म्यको गुणकथा आदिको महत्वपूर्ण विषयहरू क्रमवद्ध तरिकाले देशना गर्नुभएको सुनेर यशको बुबाले स्रोतापन्न मार्गफल प्राप्त गर्नुभयो। यशले

पनि धर्मदेशना सुन्दासुन्दै मन हलुका र सुक्ष्म भएर ध्यान बस्दा बस्दै समय गएको नै चाल पाएन।

अन्तमा भगवान बुद्धले चतुआर्य सत्य र आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग विषयमा पनि देशना गर्नु भएको सुनेर अर्हत फल प्राप्त गर्नुभयो। पछि उसको बुबाले यशलाई देखेर निकै खुशी हुनुभयो र घरमा उसको आमाले पीर लिएर छटपटी भइरहेको होला घरफर्क भन्दा पनि यश घर जान मानेन। किनकि उ सदाको लागि बुद्ध शासनमा जीवन बिताउने निर्णय गरिसकेको थियो। अनि घर फर्कन नमानेपछि उहाँको पिताले भोलिको भोजनको लागि बुद्ध र भिक्षुसंघ सहितलाई निमन्त्रणा गर्नुभयो। यसरी भोलिपल्ट सबैलाई भोजन दान दिनुभएर कुशल कार्य गरेर सुमार्गको बाटोतिर लाग्नुभयो। ❖

## संस्कार

प्रेमलक्ष्मी तुलाधर

हे ! संस्कार छ प्राणीया नितिं स्वाँमा खः

छंगु लिधंसाय हे म्वाना च्वंगु दु  
कर्म ज्वना न्त्यावनाच्वंगु दु

हे ! संस्कार छ दना वलकि

भिंमह नं मभिं, मभिंमह नं भिंमह जुइफु

ज्यानमारा जुइत लिफः स्वइमखु दानी जुइत नं फहिलीमखु

हे ! संस्कार छ पिलुया वलकि

खः मखु धैगु नं खनीमखु, त्यःमत्यः धैगु नं थुइमखु  
चाहे लुँयागु सिंहासन हे थजु, सिंयागु मेच हे जुइ ब्यु

हे ! संस्कार छंगु नांयात कुंखिनाः

न्हापायागु जन्मया कर्मफल धकाः

कतिलाः बुद्धि पिकयाः पन्छेजुयाच्वंगु दु

संस्कार दना वल धाधां मोहलय् भुलय् जुयाः

कुसल अकुसल ज्या याना च्वंगु दु

भिंजूसा बाँलागु मभिंजूसा बांमलागु संस्कारया संज्ञा वियाच्वंगु दु

खबरदार खबरदार धयाव्यु थःगु नांयात कलकित यापित

वरु, मानव धर्मयात थुइकाः व्यवहारिक रुपं

भिंगु कर्म यानाः न्त्याहुँ अले जुई सुसंस्कारया

न्हूगु जन्म जुई धकाः ।

## ‘धर्म’ गर्ने आधारभूत माध्यम

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

मानिस धर्म धर्म भन्छन् तर धर्मको सही अर्थ बुझ्दैनन् । धर्म गर्नुपर्छ भनेर जानेको पनि छ, धर्म गर्ने भनेर धर्म पनि गरिरहेका छन् तर धर्म के हो र किन गर्नुपर्छ भन्ने कुरा नजानी नबुझिकन धर्म गरिरहेका हुन्छन् भने त धर्मको नाउँमा अधर्म गरिरहेका हुन सक्छन् ।

आ-आफ्नो मान्यता बोकेर धर्म गरिरहेका हुन्छन् । मान्यता बोक्नु पनि नराम्रै त होइन । तर त्यो मान्यतालाई जानेर बुझेर सही भएमा मात्र मान्नु उचित हो । जान्दै नजानी परम्परादेखि चलिआएको भनेर आँखा चिम्ली मान्दा आफूलाई नै घाटक सिद्ध हुनसक्छ । जस्तै कुनै ठाउँमा हाम्फाल्नु पर्‍यो भने त्यहाँ के छ, घाउ पार्ने कुनै तत्व पो छ कि, कुनै सर्प, विच्छी आदि चोट पुऱ्याउने जीव पो छन् कि वा कुनै दलदल वा ढुङ्गा आदि पो छन् कि भनेर हेरेर मात्र हाम्फाल्नु ठीक हुन्छ, नभए चोटपटक लागेर, खुट्टा मर्केर, अङ्गभङ्ग भएर सास्ती खानुपर्ने हुन्छ । हाम्फाल्ने पर्ने भए पनि राम्रोसित हेरी सुरक्षित अवस्था देखी जानी हाम्फाल्दा दुःख सास्ती भोग्नु नपर्ने हुन्छ । धर्ममा पनि त्यस्तै हो । जानेर बुझेर सही हो भन्ने यकिन गरेर अपनाइएको धर्म हाम्रो हितसुखक र कल्याणको कारण बन्दछ, नजानी नबुझी अन्ध श्रद्धावश अपनाइएको धर्म घाटक सिद्ध हुन्छ । आफ्नो हितसुख कल्याण चाहँदाचाहँदै पनि अज्ञानताको कारणले अहित र अकल्याणको सिकार हुनुपर्ने हुन्छ । यस कुरामा हामीले सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

धर्म गर्नुभन्दा पहिले भगवान् कस्तोलाई भनिन्छ, धर्म भनेको वास्तवमा के हो, धर्म किन चाहियो र धर्म कसरी गर्ने भन्नेबारेमा यथार्थ ज्ञान आफूमा हुनु अति आवश्यक छ । भगवानलाई हामीले चिनेका छौं के ? यो प्रश्न आफैलाई सोध्नुपर्छ । भगवान्को मूर्तिलाई भगवान मानेमा भगवान त लाखौंको संख्यामा हुनेभए । एकैजनाको मूर्ति त होनि भनेमा पनि प्रत्येकको मुहार र आकार प्रकार भिन्दाभिन्दै देखिन्छन् । त्यसैले मूर्तिलाई भगवान् भनी मान्नु उचित छैन । भगवान् कस्तोलाई भनिन्छ भन्दा जसले राग, द्वेष र मोहलाई निःशेष गरी भग्न गरिसक्नुभएको छ, उनैलाई भगवान् भनी मान्नुपर्छ । भगवान्का गुणहरूको अनुस्मरण गरेर पनि भगवान्लाई चिनिन्छ । वास्तवमा भगवान्का गुण त ९ वटा हुन्छन्— १) अरहं, २) सम्माबुद्धो, ३) विज्जाचरणसम्पन्नो, ४) सुगतो, ५) लोकविदू,

६) अनुत्तरो पुरिसदम्म सारथि, ७) सत्था देव मनुस्सानं, ८) बुद्धो र ९) भगवा । साँच्चै नै भगवान् हुन यी ९ गुणले सम्पन्न भएको हुनुपर्छ ।

धर्म के हो भन्ने सम्बन्धमा पनि धर्मका ६ वटा गुण त्यसमा मौजुद छन् कि छैनन् हेर्नुपर्छ । ती ६ वटा गुणहरू यिनै हुन्—

**स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्टिको अकालिको**

**एहिपस्सिको ओपनयिको पच्चत्तवेदितब्बोविञ्जुहीति ॥**

१) **स्वाक्खातो**— राम्रोसँग बताइएको, यथार्थरूपमा आख्यान गरिएको, कुनै कुरा पनि नलुकाइकन प्रष्ट प्रष्ट हुनेगरी सरल शब्दमा व्याख्या गरिएको हुनुपर्छ ।

२) **सन्दिट्टिको**— धर्मले यहीको यहीं फल दिन्छ । धर्मलाई होसपूर्वक धारण र पालन गरियो भने अहिलेको अहिल्यै त्यसको दृष्ट परिणाम ल्याइदिन्छ ।

३) **अकालिको**— धर्मले समय नबित्दै फल दिन्छ । समयको हिसाब राख्दैन । अहिले यो वर्तमान जीवनमा होइन मरे पछि स्वर्ग पुऱ्याउँछु, चिन्ता नगर भन्नेजस्ता फुस्त्याहत सच्चा धर्म दिँदैन फल भनेको कुशल भए कुशलको र अकुशल भए अकुशलको फल भनेर बुझ्नुपर्छ । फेरि मनमा सुख, चैन वा शान्ति हुनु वा मनमा खिन्नता, पछुतो हुनु पनि फल नै हो ।

४) **एहिपस्सिको**— धर्मले ‘आएर हेर’ अथवा ‘अनुभव गरी हेर, अनि पत्याउ भनी आमन्त्रण गर्दछ । आएर विश्वास गर भनेर मानिसलाई अनुभवशून्य बनाउँदैन ।

५) **ओपनयिको**— सत्य—धर्मले आर्य बनाई क्रमशः उच्चतर मार्गफलमा पुऱ्याई सम्पूर्ण दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणमा प्रतिष्ठित गरिदिन्छ । उच्चतर मार्गफलको अर्थ हो— स्रोतापतिफल, सकृदागामीफल, अनागामीफल र अर्हतफल ।

६) **पच्चत्तवेदितब्बोविञ्जुहीति**— समझदार ब्यक्तिहरू अर्थात् विद्वानवर्गले आफैले अध्ययन गरी, विश्लेषण गरी र अनुभवद्वारा बुझी मात्र ग्रहण गर्ने स्वतन्त्रता प्रदान गर्छ । सम्प्रदायमा बाँधिन बाध्य गर्दैन । ज्ञानीजनले केलाई केलाई हेरे पछिमात्र स्वीकार गर्दछन् । त्यसैले सद्धर्म समझदार र सत्यअन्वेषीहरूको लागि हो ।

आजकाल संस्कृतिलाई नै धर्मको संज्ञा दिएको

पाइन्छ जुन साह्रै दुःखदायी कुरा हो । संस्कृति अलग हो, धर्म अलग हो । संस्कृतिको उद्देश्य भिन्दै हो र धर्मको उद्देश्य भिन्दै हो । पूजाआजा, जात्रापर्व उत्सव मनाउनु हाम्रो संस्कृति हो । संस्कृतिलाई हामीले बचाउनुपर्छ । तर संस्कृति नै धर्म होइन । धर्म संस्कृति होइन, संस्कृति धर्म होइन । धर्मको अन्तिम लक्ष्य लोकोत्तर उद्देश्यको लागि हुन्छ भने संस्कृति वर्तमान जीवनलाई सुखी र सुन्दर बनाउनको लागि हुन्छ । संस्कृतिबाट लोकोत्तर लाभ पाइँदैन । तर धर्मबाट लौकिक र लोकोत्तर दुवै लाभ पाउन सकिन्छ । त्यसैले भनिएको पनि छ— ‘धम्मञ्च दुविधं वरं’ ।

धर्म किन चाहियो भन्ने सन्दर्भमा पनि राम्ररी बुझ्नुपर्छ । धर्मको उपादेयतालाई आत्मसात गर्नुपर्छ । धर्म देखावाको लागि वा आडम्बरको लागि होइन । जन्म, जरा, व्याधि र मरण दुःखबाट सदाको लागि छुटकारा पाउनको लागि हो । दुःख-बन्धनबाट छुटकारा पाउन धर्मको मर्मलाई यथार्थतः बुझेर मात्र सम्यक धर्मलाई अपनाउनुपर्छ । अन्धश्रद्धाले मानेर मात्र धर्म गराइ हुँदैन । यसले त संसार-चक्र रोकिँदैन, भन पो फनफनी घुमाउँछ ।

धर्म कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा पनि हामीमा सम्यक ज्ञान हुनुपर्छ । भगवान बुद्धले धर्मको मार्ग बताउने सिलसिलामा आर्य अष्टांगिक मार्गको देशना गर्नुभएको छ । सम्यकदृष्टि, सम्यकसंकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक स्मृति, सम्यक व्यायाम र सम्यक समाधि गरी आठ अङ्गसहितको मार्गलाई नै आर्य अष्टांगिक मार्ग भनिन्छ । यी आठैवटा अङ्गहरू बाहिर कहीं हुँदैन, हाम्रा शरीरभित्रै हुन्छन् । भनाइको तात्पर्य शरीर र मनमार्फत् नै यी मार्गको अनुशरण हुन्छ । कुनै बाह्य शक्ति वा तत्वको भूमिका यसमा हुँदैन । यी अङ्गहरूको अनुशरण गरे निर्वाणको गन्तव्य भेटिन्छ । अनुशरण नगरे अपायको ढोका खोलिन्छ । यसको जिम्मे दार अरू कोही नभई हामी स्वयं नै हुन्छौं । त्यसैले त भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ— ‘अत्ता हि अत्तनो नाथो, को हि नाथो परोसिया’ ।

धर्म वास्तवमा शरीरमा नै हुन्छ । धर्म गर्ने र अधर्म गर्ने बाटाहरू शरीरमै भेटिन्छन् । हामी धर्म गर्ने नाउँमा मन्दिर, गुम्बा, विहार वा अन्य शरणस्थल चाहन्छौं । धर्म त्यहाँ हुँदैन । त्यहाँ त धर्म बताउने गुरुहरू हुनसक्छन् । तिनलाई शिक्षा पाउने थलोको रूपमा लिन सक्छौं । त्यहाँ त भगवान्को प्रतिमूर्ति स्थापित गरिएका हुन्छन् । भगवान्को मूर्ति पनि भगवान्

को गुण र भगवान्ले लोककल्याणको लागि गर्नुभएका कामको स्मरण गर्नको लागिमात्र हो र प्रेरणा प्राप्त गर्नको लागि मात्र हो ।

शरीर नै धर्म वा अधर्म कमाउने माध्यम किन भन्न सकिन्छ भने शरीरमा भएका तीन द्वार – वचीद्वार (वचन), कायद्वार(शरीरका अवयवहरू) र मनोद्वार (चित्त) ,नै धर्मका अथवा अधर्मका द्वारहरू हुन् । जाने बुझे ती तीनद्वार धर्म वा पुण्यका स्रोत हुन सक्छन्, नजाने नबुझे अधर्म वा पापका द्वार सावित हुन्छन् ।

कुरा गर्ने जिब्रो शरीरमै हुन्छ, काम गर्ने हातगोडा शरीरमै हुन्छन् र सोच्ने विचारने मन पनि शरीरमै हुन्छ । जे जति असल वा खराब काम शरीरबाट हुनजान्छ, शरीरकै माध्यमबाट हुनजान्छ । हाम्रा सुख दुःखका कारणहरूको निर्माण शरीरका यिनै अवयवहरूको प्रयोगबाट हुन्छन् । कुनै अन्य बाहिरी शक्ति वा तत्वले हाम्रो सुख दुःख थपिदिने वा भिकिदिने होइनन् । उनीहरू त निमित्त भइदिन्छन् । सबै त आफ्नै काय, वाक र चित्तमार्फत् गरिने कर्महरूबाटै सुख दुःखका कारणहरू निश्चित हुन्छन् ।

अधि भनियो— शरीर नै धर्म गर्ने वा अधर्म हुने माध्यम हो भनेर । शरीरमा भएको जिब्रोको प्रयोगबाट हामी बोलीवचन प्रयोग गर्छौं । बोलीवचन कर्म बन्ने एक द्वार हो । बोलीवचनमार्फत् जानियो भने चार प्रकारले धर्म वा पुण्य हुनजान्छ, जानिएन भने त्यसैबाट अधर्म अथवा पापकर्म भइदिन्छन् । वचनबाट चार प्रकारले पापकर्म हुनजान्छ— भूठ बोल्ने काम, चुगली लगाउने काम, अर्काको मन विभाउने शब्द प्रयोग गर्ने काम र नचाहिँदो कुरा गर्ने काम । यी काम जिब्रोबाट नै हुनजान्छ । यो अधर्म अथवा पापकर्म भयो । त्यस्तै गरी भूठ बोल्नुको साटो सत्य वचन बोल्ने, चुगली लगाउनुको साटो मेलमिलापको कुरा बोल्ने, मन विभाउने कुरा बोल्नुको साटो चाहिँदो र हितकारी वचनमात्र बोल्ने काम भएमा धर्म अथवा पुण्यका कारण हुनजान्छ । यसरी हामी देख्छौं, ठीक प्रकारको जिब्रो चलाएर धर्म गर्न सकिन्छ वा पुण्य हुनजान्छ भने बेठीक प्रकारले बोलीलाई प्रयोग गरेमा त्यही जिब्रोमार्फत् अधर्म वा पाप पनि कमाइनेछ ।

त्यस्तै काय वा शरीरका अवयवहरू संचालन गरेर वा भएर पनि धर्म वा अधर्म हुनजान्छ । हात चलाएर

अरूलाई कुट्ने, पिट्ने, मार्ने काम गरेमा वा भएमा, लोभलालच गरेर अरूका वस्तुहरू चोरी ठगी गरेर अनाहकमा आफ्नो बनाएमा, परपुरुष परस्त्रीमा कुदृष्टि राखी व्यभिचार कर्म गरेमा अनि मादक पदार्थ सेवन गरी आफ्नो बनाएमा, परपुरुष परस्त्रीमा कुदृष्टि राखी व्यभिचार कर्म गरेमा अनि मादक पदार्थ सेवन गरी आफ्नो साथै अर्काको जीवनलाई विषाक्त पारेमा अधर्म अथवा पाप हुन जान्छ। त्यस्तैगरी अरूलाई मार्ने वा पिट्ने गर्नुको साटो मैत्रीपूर्वक व्यवहार गरेमा र अरूको जीवन बचाइदिने कर्म गरेमा, अरूको जीवन बचाइदिने कर्म गरेमा, अरूको वस्तु चोर्नुको साटो आफ्नो वस्तु अरूको भलाइको उद्देश्य राखी दिन सकेमा वा दानपुण्य गर्न सकेमा व्यभिचारकर्म गर्नुको साटो स्त्री भए परपुरुषलाई आफ्नै दाई वा भाई सम्झेर राम्रो व्यवहार गर्न सकेमा वा पुरुष भए परस्त्रीलाई आफ्नै दिदी वा बहिनी ठानी सद्व्यवहार गर्न सकेमा धर्म अथवा पुण्य हुन जान्छ।

त्यस्तै मनमार्फत् पनि धर्म वा अधर्म हुन जान्छ। मनमा द्वेषभाव, रिस, क्रोध, अहंकार, ईर्ष्या, वैरभाव राखेमा, मनमा हिंसाभाव जागृत गरेमा, मनमा अर्काको वस्तुप्रति लोभ जगाएमा अधर्म वा पाप हुन जान्छ। त्यसको बदलामा द्वेषभावको सट्टा मैत्रीभाव जगाएमा, हिंसाभावको सट्टा करूणाभाव जगाएमा र लोभलालचको सट्टा त्यागचित्त जगाएमा धर्म अथवा पुण्य हुन जान्छ।

त्यसैले धर्म वा पुण्य गर्न अन्त कही जानुपर्दैन, आफ्नो शरीरको सुरक्षा मात्र गर्न सके पुग्छ। धर्म गर्ने नाउँमा हामी यहाँ वहाँ जान्छौं, यसको उसको शरण पछौं, शरीरलाई सास्ती दिन्छौं पहाड चढ्छौं। नद खोलामा गएर डुबुल्की माछौं, निराहार बस्छौं, जात्रामात्रा चाडपर्व, तीर्थव्रतमा समय खर्च गछौं तर शरीरका ती तीनद्वारहरू मार्फत् हुने कर्महरूप्रति अनभिन्न छौं वा त्यसतिर ध्यान नै दिदैनौं भने हामीले कसरी धर्म गर्न जानेका भयौं, कसरी धर्म अधर्मको पहिचान हामीमा भयो ? 'माछा माछा भ्यागुता' भनेभै माछा समात्छु भन्दाभन्दै भ्यागुतो समातेर बस्छौं भने हामी त ठगियौं। यसतिर पनि हाम्रो होस जानुपर्छ, अब त।

भगवान बुद्धले धर्मको सही परिभाषाको रूपमा भन्नुभएको छ—

**सब्ब पापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसंपदा,**

**सच्चित्तपरियोदपनं, एतं बुद्धानसासनं।**

यसको अर्थ हो— कुनै पनि पापकर्म नगर्नु, पुण्यकर्म

मात्र संचय गर्नु अनि आफ्नो मनमा क्लेश आउन नदिई मनलाई हर्दम सफा र शुद्ध राख्नु। यही नै सबै बुद्धहरूले दिनुहुने शिक्षा हुन्। यी तीन प्रकारका काम शरीरबाटै सम्भव हुन्छन्।

फेरि अर्को ठाउँमा बुद्ध भन्नुहुन्छ—

**'यो धम्मं पस्सति, सो मं पस्सति।'**

यसको अर्थ हो— जसले धर्मलाई यथार्थरूपमा जाने बुझेको छ, जसले नै मेरो दर्शन पाएको हुन्छ। यसको भित्री अर्थ यस्तो हुन जान्छ— हामी भगवानको दर्शन गर्ने भन्दै भगवानको मूर्तिको दर्शन गरिरहेका हुन्छौं। भगवानको शरण पर्ने भन्दै रूखबिरूवा, खोलानाला, पहाड पर्वत, वा अन्य निर्जीव वस्तुहरूको शरण परिरहेका हुन्छौं। कुनैमा डरले, कुनैमा करले, कुनैमा लोभले, कुनैमा सुसामद गर्ने पाराले त कुनैमा भर पाउने आसाले हामी मूर्ति र अन्य वस्तुको पूजा अर्चना गरिरहेका हुन्छौं, भाकल गरिरहेका हुन्छौं, मनोकामना सिद्धिको लागि गिडगिडाइरहेका हुन्छौं। यी सबै हाम्रा अज्ञानताका उपज हुन्।

बुद्धले त स्पष्टै भन्नु भएको छ कि चित्तको चेतना नै कर्म हो। मानिसले जे जस्तो कर्म गर्छन्, त्यसैको भागिदार मानिस हुनुपर्ने हुन्छ। राम्रो कर्म गरे राम्रो फल पाउँछन्, नराम्रो कर्म गरे नराम्रो फल पाउँछन्। काम गर्दा एकथोक, फल पाउँदा अर्कोथोक हुन सक्दैन। जस्तो रोपेको छ, त्यस्तै फल पाइन्छ। कोदो रोपेर धानको आसा गर्नु ठीक छैन। फेरि धान रोपेर कोदो फल्ला कि भनी शंका गर्नु पनि ठीक हुँदैन। त्यसैले हामीले बुद्ध वचनलाई आत्मसात गर्नुपर्दछ। उहाँ भन्नुहुन्छ— 'यादसं वपते बीजं, तादिसं हरते फलं' अर्थात् जस्तो रोपिएको छ त्यस्तै फल पाइन्छ। भनाइको तात्पर्य हो जस्तो कर्म गरेको छ, त्यस्तै फल पाइन्छ। पापकर्म गरेर पुण्यको फल पाईदैन, त्यस्तै पुण्यकर्म गरेर पापको फल पाइएकाल कि भनी डर पनि मान्नुपर्दैन। कर्म। कर्मफलमा विश्वास हुनुपर्दछ। कर्म र कर्मफलमा विश्वास नगर्ने र जथाभावी कर्म गरिदिने र कर्मको फल छैन भनेर कसैले भन्छ भने त्यो बुद्धको अनुयायी हुनै सक्दैन। उसले बुद्धलाई चिनेको छैन। बुद्ध कर्मवादी हुनुहुन्छ। जस्तो कर्म गरिएको छ, त्यसको फल कर्ताले भोग्दछ। कर्म गर्दा जे पायो त्यो गर्ने फल भोग्नुपर्दा राम्रो फल चाहिन्छ भनेर फलको चुनाव गर्न मिल्दैन। विषको बोट रोपेर स्याउ पाउने आशा गर्नु कतिको उचित होला ?

क्रमशः

# छोरा बुहारीले नै सडकमा छाडे

✍ रबी रौनियार

बिहीवार मातातीर्थ औंसी । छोराछोरीले आफूलाई जन्म दिने आमालाई पूजाआजा गरी मुख हेर्ने दिन । धेरै छोराछोरी यो उत्सवको चटारोमा रहेका बेला राजधानीको व्यस्त कालिमाटी चोकनजिकै सडकमा एउटी आमा उदास थिइन् ।

त्यसो त उनले ६ महिनादेखि कालिमाटीको माली आयल स्टोरअगाडि दिनरात काट्टै आएकी छन् । मातातीर्थ औंसीको दिन पनि यिनलाई कुनै सन्तानले सम्भेनन् ।

सडक जीवन बिताउँदै आएकी यी महिलाले अरूले दयाले दिएको खानेकुराले पेट भर्दै आएकी छन् । आफ्नो दैनिकी कष्टकर भए पनि उनले मातातीर्थ औंसीका दिन आमालाई सम्झिइन् । वरिपरिका पसले र बटुवाले दिएको खानेकुरा उनले सबैभन्दा पहिले आमाको नाममा चढाएर मात्र खाइन् । औंसीको दिनमा आमाले खानेकुरा मागेकाले चढाएको उनको भनाइ थियो । उनलाई आफ्नो नाम थाहा छैन । आफ्ना पाँच छोरा भएको उनले बताइन् ।

बेला-बेलामा उनले आफ्नो परिवारबारे कुरा गर्ने गरेको खुद्रा पसले प्रेमकुमारी श्रेष्ठले बताइन् । नजिकैका पसलेले यिनलाई दालभात, चिया, खाजा ल्याइदिने गर्छन् । 'मैले यी आमसंग कुरा गर्दा पाटनढोका पछाडि माइतीघर भएको बताएकी थिइन्,' प्रेमकुमारीले भनिन्, 'पाँच छोरा भए पनि यिनलाई कसैले पनि वास्ता गरेका रहेनछन् ।' यिनले खाने कुरा र सुत्ने बोरा मागेपछि त्यसको व्यवस्था गरिदिएको उनले सुनाइन् । दिउँसो बटुवाले यी आमालाई दिएको पैसा राति खाने र जँड्याहरूले लुटेर लैजाने गरेका छन् ।

यी महिला जसलाई पनि आन्टी भनेर सम्बोधन गर्छिन् । कुकुरले टोकेपछि ६ महिनाअघि सुई लगाउन छोराबुहारीले टेकू अस्पताल ल्याएको र त्यसपछि छाडेर भागेको उनको भनाइ छ । छोराबुहारीले छाडेपछि उनी नीलबाराही मन्दिर नजिकै बस्ने गरेकी थिइन् । गत मंसिरमा एक महिलाले मन्दिरबाट उठाएर उनलाई माली आयल छेउमा छाडेको नजिकै खुद्रा पसल थापेकी सुविता भुजुले बताइन् ।

'दिनभर यी आमाले पाएको पैसा, खानेकुरा र लुगाफाटा राति जडँयाहाहरूले लै जान्छन्,' भुजुले दुःखेसो पोखिन्, 'केही बोलिन् भने आइलाग्छन् ।'

जाडो, गर्मी, वर्षा जे होस्, उनी सडकपेटीमै बस्दै आएकी छन् । 'सुरमा भएको बेला यी आमाले धेरै राम्रा कुरा गर्छिन्,' भुजुले सुनाइन्, 'आज मैले भात ल्याएर दिँदा उनले पहिले आमालाई चढाएर मात्र खाएको देख्दा म अचम्भित भएँ ।' जस्तोसुकै दुःखमा पनि आफ्नी आमालाई नबिर्सने यी आमालाई पाँच सन्तानले बिर्सको देख्दा मन रुने गरेको उनले बताइन् ।

यी आमाले मानसिक सन्तुलन गुमाएको हुनसक्ने स्थानीय व्यापारीको भनाइ छ । 'पीर परेकाले यिनले यस्तो व्यवहार देखाएको हुनसक्छ, वृद्धाश्रममा लगेर मनोसामाजिक उपचार गरेमा यिनको आनीबानी सुधार हुनसक्छ,' एक व्यापारीले भने । अहिलेसम्म सबै रमिते भएर बसेको र सहयोगका लागि कोही नसरेको उनको भनाइ थियो । ❖

(साभार- 'नागरिक' दैनिक)



## धर्मकीर्ति ज्ञानमालालाई सहयोग

धर्मकीर्ति ज्ञानमाला समूहलाई विभिन्न दाताहरूको तर्फबाट चन्दा सहयोग प्रदान गरि पूण्य संचय गरिएको समाचार छ । यसको विवरण यसरी रहेको छ -

क्र.सं.	दाता	सहयोग रकम	मिति	स्थान
१	कमल शोभा तुलाधर, चिनिया देवी तुलाधर, दान केशरी शाक्य, हरिवदन शाक्य, तीर्थदेवी शाक्य	रु. २५००।- (दुई हजार पाँचसय रुपैयाँ)	२०६९/१२/०७ गते	जमल (मैत्री बोधिसत्त्व विहार)
२	द्रव्यमान सिंह तुलाधर	रु. १००००।- (दश हजार रुपैयाँ)	२०७०/०९/०५ गते	जमल (मैत्री बोधिसत्त्व विहार)
३	जुजुभाई शाक्य सपरिवार	रु. २,७००।- (दुई हजार सात सय रुपैयाँ)	२०७०/०९/०६ गते	जमल (मैत्री बोधिसत्त्व विहार)

## अध्यात्म शक्ति

देवेन्द्र सिटौला

उत्ताउलो स्वतन्त्रता अनि बेलगाम उन्मुक्त समाजका नाममा मान्छे भनै अशान्त, द्वन्द्व र पीडामा फसिरहेको अवस्थामा आफ्ना सन्तान पनि यही चक्र र नियतिको भोगाइमा रहेको पीडा थियो । त्यसबेलाका खप्तड बाबाका धेरै भक्तजनमा । ती भक्तका सन्तानले उन्नत देशमा गई उच्च शिक्षा हासिल गरे पनि र त्यहाँ उनीहरूलाई पठाउने बेला जेजस्तो खुवाब र सपना सभाए पनि तिनीहरूको जीवन भने खर्चिलो, संवेदना हराएको, स्वार्थी र धर्म शून्य देखेर भक्त दुःखी मनले सँगै कुम्भमेला गएका बखत बाबालाई थरीथरीका प्रश्न सोध्दा रहेछन् । बाबाले यिनीहरूका दर्द र पीडा बुझेर पछिबाट तिनका सन्तानसँगको छुट्टै भेटमा प्रेमपूर्वक सोध्दा भक्तका सन्तानका जवाफ पनि गम्भीर अनि यथार्थपरक पाउनुभएछ बाबाले । उनीहरू भन्दा रहेछन्, तपाईं नै भन्नुहोस् बाबा हामी के गरौं ? हामीले शिक्षाको प्रारम्भदेखि नै जस्तो शिक्षा ग्रहण गर्थौं त्यही अनुरूप मन र बुद्धि बन्दै गयो, धार्मिक शिक्षाबारे त केही पढाइएन र सिकाइएन । हामीलाई नसिकाइएको शिक्षा र संस्कार हामीबाट खोजिन्छ, र हामी पनि त असमाञ्जस्यमा नै बाँचेका छौं । हामी पनि हाम्रो धर्म, संस्कृति र हाम्रा उत्कृष्ट मान्यताबारे जान्न चाहन्छौं, प्रयत्न पनि गर्थौं केही मात्रामा तर मौलिक ग्रन्थ संस्कृतमा भएकाले बुझ्न असमर्थ भयौं । हामी हाम्रो हृदयको कुरा तपाईंसमक्ष राख्दैछौं । यी भनाइले बाबालाई भनै गम्भीर तुल्याई धर्म विज्ञान लेख्नुभएछ ।

भक्त र उनका सन्तान दुवै पक्षसँग भएका बाबाका संवाद यथार्थमा आधारित र प्रतिनिधि उदाहरण हुन् । सभ्यताका नाममा र देखासिखी गरेर काँचो माटो जस्ता बालबालिकालाई कलिलो उमेरमा नै टाढा पठाई पश्चिमा संस्कृतिमा होमन उद्यत् बाबुआमाले पछि मात्र नकारात्मक परिणाम थाहा पाउने र गल्ती भएछ, भनेर पछुताउने गरेका प्रशस्त उदाहरण छन् समाजमा । अहंस्कूल र कलेजमा सन्कीमुडमा अन्धाधुन्ध गोली चलाई सबैलाई एकै ठाउँमा अकारण स्वाहा बनाउने मन जन्माउने संस्कृतिबारे चेत खुल्दा समय पछाइसकेको समेत हुन्छ । विदेशमा गएर वृत्ति चलाउन चाख, लगाव नभएको र संस्कारको पृष्ठपोषण नपाएको शिक्षा ग्रहण गर्दा मान्छेको पाटो रिक्तो र विकृत हुन्छ नै । स्वदेशमा पनि शिक्षा महँगो मात्र होइन केवल कमाउ अभियानलाई बढावा दिने यान्त्रिक पद्धतिका रूपमा अधि बढिरहेछ, र

फलस्वरूप इन्द्रिय, मन र बुद्धिका चञ्चलताले बेलगाम सूक्ष्म जीवन ऊर्जाशक्तिलाई रुग्ण बनाई नैतिक बलको पक्ष कमजोर हुने र चरित्र निर्माणमा नकारात्मक असर परेको छ । त्यसैले प्रेरणादायी र ऊर्जाशील शिक्षा पूर्वीय अध्यात्म दर्शनका प्राचीन ग्रन्थमा छरिएर रहेका छन् र तिनका सारसंक्षेपलाई सम्म पनि कतै न कतै स्थान दिएर राखे यौवनवस्थामा जीवन ऊर्जा रुग्ण हुनबाट बचाउन सकिन्छ ।

वर्तमान शिक्षा पद्धतिले विकार र सुखसुविधा बढाउन तथा बहुविद्याको प्रगतिमा अधि बढ्न काम नगरेको होइन । जीवन र जगत्का बहुआयाम बुझ्न विज्ञानको तर्क, प्रमाण र प्रयोगशाला मात्र पर्याप्त छैन र अपूर्ण नै छ । नैतिकता, चरित्र निर्माण र मनको स्थिरता कायम गर्न प्राचीन ऋषिहरू र वैदिक दर्शन अनि बुद्ध वाणीले देखाएका, सुल्झाएका मान्यता महत्त्वपूर्ण छन् । विज्ञानले दिने सुविस्ता र अध्यात्मले दिने आनन्द र शान्तिलाई पर्याप्त समायोजन गर्न सकेमा नाममा गुरु, माता पिता, धर्म, ईश्वर जस्ता विषय जान्न र मान्न नचाहने संस्कृतिले स्वार्थी भाव र कामोपायोगलाई नै जीवनको लक्ष्य बनाउँछ, कर्तापनको मात्र अहंकारले जडता हावी हुन्छ र पाप धर्म भन्ने समाजले भुल्दै जान्छ । मूलमा नै विष पढे जाँदा अमृत छुट्टै जान्छ ।

यो कुरा सत्य हो, कानुन, अपराध र अपराधी एकै साथ हिँड्न, रहन सक्दैन । कानुनले एकान्त तथा निर्जन स्थानमा दुर्बलमाथि हुने अपराधका घटना रोक्न सक्दैन भलै घटना घटेपछि थाहा पाएर केही सजाय दिलाउँला, तर नैतिक, धार्मिक एवं हार्दिक भावको विस्तार भयो भने विवेक र ज्ञानका भाव मानवीय गुणका रूपमा जहिले पनि व्यक्तिसँगै जाने हुँदा निर्जन स्थानमा पनि अभिन्न भै पुग्छन् र नराम्रा घटना हुने पाउँदैनन् । बरु असहाय दुःखी र दुर्बललाई त्यहाँ सहायता गर्न तिनीहरूका हातपाउ अधि सर्छन् । त्यसैले अध्यात्म शक्ति कानुनभन्दा बलवान् छ । त्यो शक्ति स्वास्थ्य विज्ञानको वर्तमान उपलब्धिभन्दा पनि विशिष्ट छ, मान्छेलाई शारीरिक र मानसिक दुवैरूपले स्वस्थ राख्न । सबै राम्रा गुण, स्वभाव अनि व्यवहार निर्माणको मूलमा शुद्ध अध्यात्म नै छ, सार्वजनीन सत्य । त्यसैले प्रकृतिको गुण धर्मका रूपमा सत्व, रजस र तमस प्रभाव कारक मानिएको छ ।

क्रमशः

# Concept of Happiness

 **Bhikkhu Upatissa**

We human beings have six sense organs. These are namely eye, ear, nose, tongue, body and mind. Each sense does its work if a being (person) is not sick. The couple of eyes does its work 'seeing' as far as it can reach visible objects. So do the other sense and they take a note of whatever has been seen, heard, smelt, tasted or touched the tangible. Whatever works each sense does will pass their message to the mind immediately after its contact with an object. The message is sent through the 'channel' of sense once when the sense that has a contact with an object. Thus the working process of these six sense organs (ayatana - bases) support the way of living of human beings.

The amazing body structure of human beings is such that we do not know how fast events take place inside the mind. Some people go blind while seeing the world outside their mind. Some get lost in their own world while listening to charismatic speech, songs or music. Some forget themselves when smelling roses or certain items. Some do not see others but only delicious dishes. Some are not fully satisfied with some objects that they have touched once. Thus the contact in between an object and a sense organ keeps informing the mind constantly. But, if we do not look closely to pay attention with a conscious mind we get lost in the process of the event happening inside the mind. Being mindful of objects coming along the channel of the sense - eyes, ear, nose, tongue, and body is important for it (sati) plays main role to distinguish right from wrong deeds - the interaction in between the senses and objects.

Whatever knowledge acquired from the sphere of senses naturally report the mind. In comparison with the mind, mindfulness (sati)

is greater since it is vigilant and aware of right and wrong actions of body, words or mind. Naturally, in its effortless procedure, each sense passes the five aspects (or a small momentum in a very short second's time,) once when the mind is fully informed the arrival of an object.

For example: Eye alone cannot see until it has come to the contact of an object. Though we keep our both eyes open in a fully dark room we will not see any objects. In the absence of the eyes' (work), the other one of four sense will work and report to the mind. If someone is sitting in a meditation seat, the body will feel about comforts or discomforts and acknowledge the mind. In a very few moment the body sends is ok he will continue meditation watching his in-and-out breath mindfully. In the process of in-and-out breathing (anapanasati) meditation, mindfulness, is given priority as this meditation is not possible at the absence of mindfulness. Let us observe now the five aspects and mentioned above.

- 1) the first aspect is the eye (ayatana) itself,
- 2) the visual object (arammana) that makes contact with the eye is the second aspect,
- 3) the consciousness (vinnana) that comes to know that visual object making contact with the eye is the third aspect,
- 4) the action of contact (phassa) effected between consciousness, eye and visual object is the fourth aspect,
- 5) pleasurable or painful feeling (vedana) that may arise as result of the contact is the fifth aspect. (For further reading: Buddha Dhamma for Students by Buddhadasa Bhikkhu)

Once the work of that contact with an object is complete then the sense will do the

next work or will repeat the work such as seeing the object that was already seen or seeing a new object and informing the mind of that new object. Thus each sense does its work at a time. Ear does hearing and nose smelling, tongue tasting and body touching in the same way just as the eye. As said above the five sense will do their work once at a time. Eye will not allow the ear until the eye has completed passing its report of the arrived object to the mind. Simply this happens in less than every second. Generally a person like we cannot think as it happens so fast.

Mind is the sixth sense organ. It is like a store room (alayavinnana) of information collecting them as sent from the channel of the five senses. Whatever information it receives are saved in the mind. Whenever the person who used his senses to save the information in his mind can retrieve if wants them back. However, he will not be able to delete the information as in the computer. No matter, whatever is seen or heard, smelt or tasted or touched, of that effect will be stored in th mind soon after the above mentioned five aspects are completed. For peace of the mind it is good if we can live without taking preconception regarding any objects that can disturb the mind. Being no blind, people see while walking or some objects will come into contact though they did not wish its presence. In this case again it is useful to be alert about that presence. What the Buddha used to say about presence of the objects that the sense have brought to the mind, it will help us to remain calm and peaceful. In the words of the Buddha reading is like thus: “cakkhuna rupam disva na nimittaggahi hoti, nanu vyanjanaggahi”. Its meaning reads like: Having seen an object, do not take the note of it nor do hold onto its distinct signs or characteristics.

Naturally almost every human being's

life is easily motivated by the outer sphere of the senses namely visible objects (rupa), sound (sadda), smell (gandha), and contact (phassa). Without knowing the proper utility of the sense-bases, also due to the unwise refelction of the object, merely holding fast (upadana) onto these things will bring about tension, stress, pressure and by making the mind worried suffering begins following up. Therefore, achieving peace of the mind is not so easy if we do not give up preconception of the objects that were seen or heard, smelt or tasted or touched.

On the other hand, happiness (sukha) derived from good deeds is worthier and precious. To do a good deed is no easy as doing a wrong deed. Whatever is beneficial and exist for the goodness and wellbring of one and others do that as soon as the mind is ready. Little drops fo rain make a pot full of water; even so good deeds performed little by little will fulfill the mind. It is worth to mention that happiness derived from fulfilling good deeds excels all the other kinds of happiness and above all right understanding (sammaditthi) is also required when we prepare for even good deeds of body, word and mind. Therefore, peace and happiness of the mind is decided by the concept as it is formed upon receiving from the channel of sense. ❖

The Buddha said: “If outsiders speak against me, the Teachings or the Order, you should not be angry for that would prevent your own self-conquest. Similarly if they praise us. But you should find out what is false or true, and acknowledge the fact. And even in praise it is only of trifling matters that an unconverted man might speak of me.”

(from *Digha Nikaya*, translated by C.A.F. Fhys Davids)



# THE KALAMAS' DILEMMA

One time Buddha was walking on tour with a large group of monks, when he came to a town of the Kalamas' called Kesaputta.

The Kalamas of Kesaputta thought: "It is very good indeed to see Awakened Ones such as these." And so they went up to where Buddha was. Having seated themselves to one side, the Kalamas of Kesaputta.

"There are, sir, many different teachers that come to Kesaputta. They illustrate and illuminate their own doctrines, but the doctrines of others they put down, revile, disparage and cripple. For us, sir, uncertainty arises, and doubts arise concerning them: Who indeed of these venerable teachers speaks truly, who speaks falsely?"

"It is indeed fitting, Kalamas, to be uncertain, it is fitting to doubt. For in situations of uncertainty, doubts surely arise. You should decide, Kalamas, not by what you have heard, not by following convention, not by assuming it is so, not by relying on the texts, not because of reasoning, not because of logic, not by thinking about explanations, not by acquiescing to the views that you prefer, not because it appears likely, and certainly not out to respect for a teacher.

"When you would know, Kalamas, for *yourselves*, that 'these things are unhealthy, these things, when entered upon and undertaken, incline toward harm and suffering' - then, Kalamas, you should reject them.

"What do you think, Kalamas? When greed, hatred, or delusion arise within a person, does it arise for their welfare or their harm?"

"For their harm, sir."

"And when a person has become greedy, hateful, or deluded, their mind consumed by this greed, hatred, or delusion, Kalamas, do they kill living creatures, and take what has not been given, and go to another's spouse, and speak what is false, and induce others to undertake what is, for a long time, to their harm and suffering?"

"This is true, sir."

"And what do you think, Kalamas? Are these things healthy or unhealthy?"

"Unhealthy, sir."

"And when entered upon and undertaken, do they incline toward harm and suffering or don't they?"

"We agree, sir, that they do."

"But when you would know, Kalamas, for *yourselves*, that 'These things are healthy, these things, when entered upon and undertaken, incline toward welfare and happiness' - then, Kalamas, having come to them you should stay with them.

"What do you think, Kalamas? When nongreed, nonhatred, or nondelusion arise within a person, does it arise for their welfare or their harm?"

"For their welfare, sir."

"And when a person has not become greedy, hateful, or deluded, their mind not consumed by this greed, hatred, or delusion, Kalamas, do they not kill living creatures, and not take what has not been given, and not go to another's spouse, and not speak what is false, and induce others to undertake what is, for a long time, to their welfare and happiness?"

"This is true, sir."

"And what do you think, Kalamas? Are these things healthy or unhealthy?"

"Healthy, sir."

"And when entered upon and undertaken, do they incline toward welfare and happiness or don't they?"

"We agree, sir, that they do."

"That person, Kalamas, who is a follower of the noble path is thus free of wanting, free of harming, and without confusion. Clearly conscious and mindful, he or she abides having suffused the first direction, then the second, then the third and fourth - and so above, below, and across, everywhere and in every way - with a mind dedicated to loving kindness, compassion, good will, and equanimity that is abundant, expansive, immeasurable, kindly, and free of harming.

"And so, Kalamas, the follower of the noble path whose mind is thus kindly and free of harming - their mind is not defiled, but is purified." ❖

(adapted from the *Anguttara Nikaya*, translated by **Andy Olendzki**)

## Songs of the Nuns

*Free woman,  
be free  
as the moon is freed  
from the eclipse of the sun,*

*With a free mind,  
in no debt,  
enjoy what has been given to you.*

*Get rid of the tendency  
to judge yourself  
above, below, or  
equal to others.  
A nun who has self-possession  
and integrity  
will find the peace that nourishes  
and never causes surfeit.*

*Be filled with all good things  
like the moon on the fifteenth day.  
Completely, perfectly full  
of wisdom  
tear open  
the massive dark,*

*I am a nun, trained and self-composed,  
established mindfulness  
and entered peace like an arrow.  
The elements of body and mind grew still,  
happiness came.*

*Everywhere clinging to pleasure is  
destroyed,  
the great dark is torn apart,  
and Death,  
you too are destroyed.*

(from the *Therigatha*,  
translated by **Susan Murcott**)

## The Aphorisms of Ashin Janakabhivamsa

1. As long as omniscient knowledge has not been attained, people in the world are just stupid.
2. One could have never before, throughout samsara gained the kind of wisdom that one could get after the Buddha had appeared.
3. No being is afraid until it gets into trouble.
4. No point telling others about a trouble that they can't help to solve.
5. So long as you have not yet acquired the states of moral purity, there is no guarantee that you have got the right belief for your journey in the cycle of existences.
6. Some religionists have contempt for other's religion. This is base and mean.
7. All people are fools so long as they encourage materialism to flourish in this world.
8. Religionist, beware; science will reject anything that does not conform to reason, anything that is not according to cause and effect.
9. Don't look only to your situation in this transitory life; look to the series of existences you have gone through.
10. People are born, grow up and die in a listless manner in fact; they should prepare themselves for old age, sickness and death after they have acquired the necessities of life.

# Three Kinds of People in the World

✍️ Aw bar tha

All those who are wise and have foresight do not err in carrying out their tasks. Hence they are happy in this life and in future existences. They also make people living together happy.

That is why we place people who are wise and have foresight in this position of leaders. We associate with them. We revere those people who are wise and have foresight.

Concerning people who are wise and have foresight, Lord Buddha spoke of three kinds of people.

- 1) Andha - one who is blind to both sides
- 2) Ekacakkhu - one who sees only one side
- 3) Divacakkhu - one who sees both sides.

1) Andha - one who is blind to both sides:

A certain person does not have any knowledge or foresight to acquire wealth. Neither does he have any knowledge or foresight to increase the property he has acquired.

He does not have any knowledge or foresight to abstain from taking life, to abstain from taking other people's property which is not given, i.e., stealing and such akusala is not beneficial in this life or in samsara. That which is beneficial at present and in samsara-dana, sila and in such merit he has no knowledge and foresight. This kind of person does not see both sides and is known as Andha.

This type of person is not happy with himself. Neither can he make those living together; children, wife, workers and relatives happy because he has no property. Because he cannot make any meritorious deeds which will be the cause of happiness in future lives, he loses both those benefits in this life and in future lives, samsara.

2) Ekacakkhu -

A certain person has knowledge and foresight to acquire property. He also has knowledge and foresight to increase the property he has acquired. He does not have the knowledge of demerits such as killing and stealing and so

on. Which are unbeneficial in this life and in samsara, and which should be abstained. But he has no knowledge of doing merits such as dana, sila which will be beneficial in the present life and samsara. That kind of person is known as Ekacakkhu - one who sees only one die.

This kind of person does not know merits or demerits and hence, he acquires wealth by all kinds of unlawful means. He would steal by selling things with incorrect scales and measurement, and by lying about the cost of things and selling them. He would acquire wealth and enjoy himself with all kinds of sensual and worldly pleasures. This kind of person will surely go to hell or apaya and suffer all kind of miseries.

3) Divacakkhu - one who sees both sides:

A certain person has knowledge and foresight to acquire wealth. He also has knowledge and foresight to increase the property he has acquired.

He has knowledge to abstain from killing, stealing, and such like akusala which is unbeneficial in the present life and in samsara. He also has knowledge of doing merits such as dana, sila, meditation (bhavana) which will be beneficial both in the present life and in samsara. This kind of person is known as divacakkhu - one who sees both sides.

This person who sees both sides acquire wealth by lawful means, does merits such as dana, sila and has no worries when complete with happiness. By practicing satipatthana vipassana meditation he will achieve noble dhamma till he reaches nibbana according to his parami.

That is why Lord Buddha discoursed that we must avoid one who does not see both sides and one who sees only one side. We must revere and associate with one who sees both sides so that it will be beneficial till we reach nibbana. ❖

# Bodhisatta

✍️ **Bhikkhu Dhammananda**

A Bodhisatta (Skt - Boddhisatva) is being devoted to Enlightenment.

As a 'Compassionate Being', a Bodhisatta is destined to attain Buddhahood, and become a future Buddha, through the cultivation of his mind.

In order to gain Supreme Enlightenment, he practices transcendental virtues (Parami) to perfection. The virtues are generosity, morality, renunciation, wisdom, energy, patience, truthfulness, determination, loving-kindness, and even mindedness. He cultivates these Parami with compassion and wisdom, without being influenced by selfish motives or self conceit. He works for the welfare and happiness of all beings, seeking to lessen the suffering of others throughout the series of his countless lives. In his journey to perfection, he is prepared to practice these virtues, sometimes even at the expense of his own life.

In the Pali scriptures, the designation 'Bodhisatta' is given to Prince Siddhartha before His Enlightenment and to His former lives. The Buddha Himself used this term when speaking of His life prior to Enlightenment. According to the Pali texts there is no mention of Buddha Bodhi being the only way to attain the final goal of Nibbanic bliss. It was very rare for a disciple during the Buddha's time to forgo the opportunity to attain sainthood and instead declare bodhisattahood as his aspiration. However, there are some records that some followers of the Buddha did aspire to become Bodhisattas to gain 'Buddhahood'.

In the Mahayana school of thought, the Bodhisatta cult however, plays an important role. The Mahayana ideal regards the Bodhisatta as a being who, having brought himself to the brink of Nibbana, voluntarily delays the acquisition of his prize so that he may return to the world to make it accessible to others. He deliberately chooses to postpone his release from Samsara in order to show the path for others to attain Nibbana.

Although Theravada Buddhists respect Bodhisattas, they do not regard them as being in the position to enlighten or save others before their own enlightenment. Bodhisattas are, therefore, not regarded as saviors. In order to gain their final salvation, all beings must follow the

method prescribed by the Buddha and follow the example set by Him. they must also personally eradicate their mental defilements and develop all the great virtues.

Theravada Buddhists do not subscribe to the belief that everyone must strive to become a Buddha in order to gain Nibbana. However, the word 'Bodhi' is used to refer to the qualities of a Buddha, or PaccekaBuddha and Arahant in expressions such as Sammasmbodhi, PaccekaBodhi and Savaka Bodhi. In addition, many of the Buddhas mentioned in the Mahayana school are not historical Buddhas and are therefore not given much attention by Theravada Buddhists. The notion that certain Buddha and Bodhisattas are waiting in Sukhawati (Pure Abode) for those who pray to them is a notion quite foreign to the fundamental Teachings of the Buddha. Certain Bodhisattas are said to voluntarily remain in Sukhawati, without gaining enlightenment themselves, until every living being is saved. Given the magnitude of the universe and the infinite number of beings who are enslaved by ignorance and selfish desire, this is clearly an impossible task, since there can be no end to the number of beings.

Must a Bodhisatta always be a Buddhist? We may find among Buddhists some self-sacrificing and ever loving Bodhisattas. Sometimes they may not even be aware of their lofty aspiration, but they instinctively work hard to serve others and cultivate their pristine qualities. Nevertheless, Bodhisattas are not only found among Buddhists, but possibly among the other religionists as well. The Jataka stories, which relate the previous birth stories of the Buddha, describe the families and forms of existence taken by the Bodhisatta. Sometimes He was born as an animal. It is hard to believe that He could have been born in a Buddhist family in each and every life. But no matter what form He was born as or family he was born into. He invariably strived hard to develop certain virtues. His aspiration to gain perfection from life to life until final birth when he emerged as a Buddha, is the quality which clearly distinguishes a Bodhisatta from other beings. ❖

[www.sinc.sunysb.edu/Clubs/buddhism/dhammananda/main.htm](http://www.sinc.sunysb.edu/Clubs/buddhism/dhammananda/main.htm)

# A Summary about Kapilavastu

✍️ Prof. Suwarna Sakya

Kapilavastu is under the Kapilavastu district of Lumbini zone. This is the paternal land of Lord Siddhartha Gautama Buddha. It is said that this place is named as Kapilavastu because an ascetic named Kapila has lived there previously. In this context, according to known facts, this city was established by the banished sons of King Okaka of Kosala. The King Okaka has deported his four sons and five daughters from the first wife in order to give the throne to the son named Jayantu who was born from his second wife according to queen's demand. The sage Kapila has provided them the shelter and let them set up the city.

They have named Kapilavastu in the name of that sage. In this multitude, a person named Suddhodana became the King. Siddhartha Gautama was born from his first wife Mayadevi in Lumbini. Mayadevi died on the seventh day of Siddhartha's birth. Then, Gautama has spent his childhood and youth in Kapilavastu as the second queen Prajapati Gautami mothered him. This Kapilavastu is the central side of ancient history, civilization, culture and philosophy. And it is hidden under the ruins after many changes and overturns.

The exploration of Kapilavastu begun in relation of Buddha's paternal land. Regarding this, it is believed that Kapilavastu was destroyed near 500 BC. It is guessed that this region turned into the jungle after its destruction. It is understood that the emperor Asoka has contributed to build the pillar-inscription in different places such as Niglisagar and Lumbini after he had visited those regions at the period of 245 BC. Later, a Chinese traveler called Fa-hien has traveled this region in 403 AD and then Hu-yen-tsang has also traveled this region near 660 AD. Since they have written the description of the objects they have seen in their traveling, the interest for the excavation work is raised of Nepal along with foreign nations.

After Dr. Fuherrer who was the representative of English ruler, ruling in India, has started to excavate, P. C. Mukherji excavated Tilaurakot and he exclaimed that the Buddhist cite Kapilavastu could be find here as mentioned in the Buddhinst scriptures. Mr. V. A. Smith and some other experts also agreed to his claim. It is proved that the present Tilaurakot of Nepal is Lumbini from the Asokan Pillar of Lumbini, description of Chinese travelers and

account mentioned in various Buddhist texts.

The excavation of Kapilavastu was conducted in 1962 AD by the joint group of Nepal and India in the direction of Indian archaeologist Mrs. Dewala Mitra. Then, it was excavated by the Division of Archaeology of Nepal in 1965 and then in 1966-67, it was excavated in the joint venture of Risso university of Japan and Archaeology Division of Nepal. And in the period of 1970-71, the remains of this town were found. This is the feature of Tilaurakot excavation.

According to the description seen in the basis of excavation, this Kapilavastu is extended to north-south 1700ft. wide. The land that was nearly a mile wide was surrounded by the 9 to 12 ft, broad wall made of bricks later and it was bounded up to 20 to 22 ft outside the wall.

The remaining of ancient Stupa is seen to the east of the palace where prince Siddhartha has renounced the palace. The entrance gates are seen in different places that are made for the army safeguarding along with the dome. The symbols of entrance are also seen in various places towards the north and south direction. Many remaining are seen inside the palace which is divided into eight strata according to the height and is distinguished as the capital.

The coins of Maurya, Sunga and Kusana period and other coins having the inscription of words like Negama, Dawalisa and Sakinasa along with different important objects are also found here. Next to it, three stupas are also found. Tilaurakot has become the biggest place and very important place regarding the archaeological view among the spots of ancient ruins in the north region of Ganga.

The emperor Asoka has established inscription in the memory of birthplace of Lord Krakuchhanda and Kanakamuni Tathagata near this region which is situated at the shore of Banaganga. It is said that this river is also called Vagirathi river because the king Vagiratha has brought the river Ganga into this earth.

It is seen today that those who have greed of Lord Buddha's glory are heading towards false reasoning by spreading illusion in the context of the fixed place of Lumbini. But it has been proved through the gaining of various objects in this region that present Tilaurakot is the ancient Kapilavastu.



# Buddhist Ethics

✍ Prof. Peter Harvery  
University of Sunderland

The Buddhist path essentially comprises cultivation of three aspects of one's character:

- i) Bodily and verbal conduct, so as to act in a more morally and spiritually wholesome or skilful way: *virtue*
- ii) The way one's mind or heart works, which can be refined and calmed by meditation: *meditation*
- iii) One's understanding of the nature of reality, which is seen to improve as progress in meditation develops, and insights based on this can arise: *wisdom*.

Each of these helps in the process of gradually overcoming greed, hatred and delusion, the key roots of suffering in the human psyche. Virtue is seen as a good foundation of the other two aspects of the path, though it is also strengthened and deepened by them. This is because unwholesome actions strengthen the hindrances to meditative success: desire for sense-pleasures, ill-will, dullness and drowsiness, restlessness and worry, and vacillation. Behaving in a more skillful way helps to restrain such hindrances, so aiding meditative development, which in turn weakens the hindrances, and so aids virtuous behavior.

The key elements of 'virtue' (*sila*) are the cultivation of generosity, so as to be more open-hearted, and seeking to follow the 'five precepts'. The precepts are in the form of five undertakings, or promises to oneself, which are often formally chanted, e.g. in the Pali language, on a daily basis: 'I undertake the rule of training to abstain from'

1. Injury to living beings.
2. Taking what is not given.
3. Misconduct concerning sense-pleasures.
4. False speech.
5. Unmindful states due to alcoholic drink or drugs.

These are guidelines for anyone seeking to live in a harmonious way, seeking to avoid harming others. The key rationale given for them is: you would not like such behavior inflicted on you, so do not inflict it on any other being, as all, like you, wish to be happy and free from pain.

In seeking to follow the precepts, a

practitioner is not encouraged to 'feel guilty' when falling short of them. Rather, it is better to mindfully notice the effect of doing so, and resolve to try and do better in the future.

A form of meditation which directly works on one's attitudes is that which seeks to cultivate lovingkindness to oneself, others, and all living beings. This focuses on overcoming any antipathy towards any being, and rousing the deep aspiration for their true happiness. To aid this process, certain reflections are recommended to help undermine ill-will and aversion.

a) In a situation of hostility, two people are likely to wish each other harm and discomfort. But if one bears resentment to another, or reacts with anger to their acts, one is oneself bringing immediate harm to oneself by the mental and physical tension, disquiet and pain of these emotions. They tighten up the stomach, agitate the heart and disperse any calm that is there, throwing one off balance.

b) Think of an angry reaction in the following ways:- it is like picking up a stick to hit someone with, but finding it is alight and smeared with cow muck, so one burns oneself (with anger) and gets a bad smell (inner tension, which one radiates to one's environment).

- it is like throwing dust at someone, when the wind is blowing towards one: some might fall on them, but one certainly gets covered oneself!

c) While another person can directly injure your body, they can only injure your mind indirectly. They provide a stimulus that you may choose to respond to. That is, for someone to 'make' you angry, you have to co-operate with them to some degree. It is possible, though, to learn to take more responsibility for one's emotions, and learn not to take more responsibility for one's emotions, and learn not to respond with anger, but retain one's centre of balance (but try to avoid doing so in a smug way: 'you can't wind me up-so there!').

d) The Buddha taught that anger could be conquered and dissolved by lovingkindness: a mind with strong lovingkindness cannot be raised to anger any more than one can set fire to river!

Once, he was abused by a man who was irritated that his wife was not at home as she was listening to the Buddha speak. After a torrent of abuse, at which the Buddha remained calm, the man asked why he did not respond in kind. The Buddha replied that, while the man had brought him a generous 'gift' (anger), he had all he wanted, so the 'gift' should return to the donor! At another time, Devadatta, the Buddha's jealous cousin, tried to kill him by getting a bull elephant drunk and getting it to charge down a road towards the Buddha. The latter fearlessly stood his ground, though, radiating lovingkindness to the charging elephant. In response, it came to a halt and bowed its head, for the Buddha to stroke.

e) In reflecting on a 'hostile' person, one can reflect that, if they did something against you, say, last week, they are a somewhat different person now, in a different frame of mind, for the mind and moods change all the time. Thus, in a certain sense, the person you dislike no longer exists.

f) On the other hand, one might draw on the idea of past rebirths (seen as countless), and reflect that everyone one comes across has, in *some* past life, been a close relative or friend and been very

good to one: so 'remember' this and return kindness now.

g) One can also reflect that every person and being you will ever come across is like you in wanting to be happy and free from suffering. In this respect, we are all the same. So bear this in mind, and wish a 'hostile' person what you wish yourself.

h) In reflecting on those who irritate you, focus on their good side, not their bad side. If you cannot find any good side, then have compassion for them: they must be really screwed up, and will suffer accordingly.

i) The Buddha once said that 'this mind/heart is brightly shining, but it is defiled by defilements which arrive (from mishandling how we respond to objects of the senses and mind)'. He then went on to say that the slightest development of lovingkindness is of the greatest benefit. This seems to imply that the seeds of lovingkindness are already latent in the shining depths of the heart. They are there for us to develop, and also in others, however apparently deeply buried by bad attitudes and faults.



### वि.सं. २०७० धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको वार्षिक कार्यक्रम तालिका

मिति	कार्यक्रम	संयोजक
२०७९ जेठ ११ शनिवार	बुद्ध जयन्ती	अम्बिका श्रेष्ठ
२०७० आषाढ १ शनिवार	बाल बौद्ध चित्रकला प्रतियोगिता	क्षान्तिवती गुरुमां
२०७० आषाढ ८ शनिवार	पूज्य अश्वघोष महास्थविर ८७ औं जन्मोत्सव समारोह	सरोज मानन्धर
२०७० आषाढ २९ शनिवार	प्रब्रज्या दिवस	अरूणसिद्धि तुलाधर
२०७० श्रावण ७ सोमवार	गुरु पुन्ही	सुमित्रा तुलाधर
२०७० भाद्र २९ शनिवार	पूज्य धम्मवती गुरुमां ८० औं जन्मोत्सव उपलक्ष्यमा हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता	उर्मिला ताम्राकार
२०७० कार्तिक	मिठाइ तालिम	
२०७० पौष	अल्पकालीन श्रामणेर र ऋषिनी प्रब्रज्या शिविर	इन्दावती गुरुमां अमीर कुमारी शाक्य
२०७० चैत्र ८ शनिवार	वार्षिक भेला	दीना कंसाकार

# The Way to Practise

✍ Sayadaw U Pandita

## 1. Which place is best for meditation?

✍ The Buddha suggested that either a forest place under a tree or any other very quiet place is best for meditation.

## 2. How should the meditator sit?

✍ He said the meditator should sit quietly and peacefully with legs crossed.

## 3. How should those with back trouble sit?

✍ If sitting with crossed legs proves to be too difficult, other sitting postures may be used. For those with back trouble a chair is quite acceptable. In any case, sit with your back erect, at a right angle to the ground, but not too stiff.

## 4. Yogi, why should you sit straight?

✍ The reason for sitting straight is not difficult to see. An arched or crooked back will soon bring pain. Furthermore, the physical effort to remain upright without additional support energizes the meditation practice.

## 5. Why is it important to choose a position?

✍ It is true that to achieve peace of mind, we must make sure our body is at peace. So it is important to choose a position that will be comfortable for a long period of time.

## 6. After sitting down, what should you do?

✍ Close your eyes. Now place your attention at the belly, at the abdomen. Breathe normally, not forcing your breathing, neither slowing it down nor hastening it, just a natural breath.

## 7. What will you become aware of as you breathe in and breathe out?

✍ You will become aware of certain sensations as you breathe in and the abdomen rises, as you breathe out and the abdomen falls.

## 8. How should you sharpen your aim?

✍ Sharpen your aim by making sure that the mind is attentive to the entirety of each process. Be aware from the very beginning of all sensations involved in the rising. Maintain a steady attention through the middle and the end of the rising. Then be aware of the sensations of the falling movement of the abdomen from the beginning, through the middle, and to the very end of the falling.

Although we describe the rising and falling as having a beginning, a middle, and an end, this is only in order to show that your awareness should be continuous and thorough. We do not intend you to break these processes into three segments. You should try to be aware of each of these movements from beginning to end as one complete process, as a whole. Do not peer at the sensations with an overfocused mind, specifically looking to discover how the abdominal movement begins or ends.

## 9. Why is it important in this meditation to have both effort and precise aim?

✍ It is important to have both effort and precise aim so that the mind meets the sensation directly and powerfully.

## 10. What is one way to aid precision and accuracy?

✍ One helpful aid to precision and accuracy is to make a soft mental note of the object of awareness, naming the sensation by saying the word gently and silently in the mind, like "rising, rising .... falling, falling."

## 11. When the mind wanders off and you start to think of something, what should you do?

✍ At this time, watch the mind! Be aware that you are thinking.

## 12. How can you clarify your awareness of thinking?

✍ Note the thought silently with the verbal label "thinking, thinking," and come back to the rising and falling.

## 13. Is it possible to remain perfectly focused on the rising and falling of the abdomen all the time?

✍ Despite making an effort to do so, no one can remain perfectly focused on the rising and falling of the abdomen forever. Other objects inevitably arise and become predominant. Thus, the sphere of meditation encompasses all of our experiences: sights, sounds, smells, tastes, sensations in the body, the mental objects such as visions in the imagination or emotions. When any of these objects arise you should focus direct awareness on them, and use a gentle verbal label "spoken" in the mind.

## 14. During the sitting meditation, what is the basic principle to follow? If another object impinges on the awareness and draws it away from the rising and falling, what should you do?

✍ During a sitting meditation, if another object impinges strongly on the awareness so as to draw it away from the rising and falling of the abdomen, this object must be clearly noted. For example, if a loud sound arises during your meditation, consciously direct your attention toward that sound as soon as it arises. Be aware of the sound as a direct experience, and also identify it succinctly with the soft, internal verbal label "hearing, hearing." When the sound fades and is no longer predominant, come back to the rising and falling. This is the basic principle to follow in sitting meditation.

## 15. What is the best way to make the verbal label?

✍ There is no need for complex language. One simple word is best. For the eye, ear, and tongue doors we simply say, "Seeing, seeing... Hearing, hearing..., Tasting, tasting."

## 16. What are some ways to note sensations in the body?

✍ For sensations in the body we may choose a slightly more descriptive term like warmth, pressure, hardness, or motion.



**17. How may we note mental objects?**

✍ Mental objects appear to present a bewildering diversity, but actually they fall into just a few clear categories such as thinking, imagining, remembering, planning, and visualizing.

**18. What is the purpose of labeling?**

✍ In using the labeling technique, your goal is not to gain verbal skills. Labeling helps us to perceive clearly the actual qualities of our experience, without getting immersed in the content. It develops mental power and focus.

**19. What kind of awareness do we seek in meditation, and why?**

✍ We seek a deep, clear, precise awareness of the mind and body. This direct awareness shows us the truth about our lives, the actual nature of mental and physical processes.

**20. After an hour of sitting, does our meditation come to an end?**

✍ Meditation need not come to an end after an hour of sitting. It can be carried out continuously through the day.

**21. How should the yogi get up from sitting meditation?**

✍ When you get up from sitting, you must note carefully - beginning with the intention to open the eyes. "Intending, intending.... Opening, opening." Experience the mental event of intending, and feel the sensations of opening the eyes. Continue to note carefully and precisely, with full observing power, through the whole transition of postures until the moment you have stood up, and when you begin to walk.

**22. Besides sitting and walking, what else should the yogi be aware of throughout the day?**

✍ Throughout the day you should also be aware of, and mentally note, all other activities, such as stretching, bending your arm, taking a spoon, putting on clothes, brushing your teeth, closing the door, opening the door, closing the eyelids, eating, and so forth. All of these activities should be noted with careful awareness and a soft mental label.

**23. Is there any time during the day in when the yogi may relax his or her mindfulness?**

✍ Apart from the hours of sound sleep, you should try to maintain continuous mindfulness throughout your waking hours.

**24. It seems like a heavy task to maintain continuous mindfulness throughout the day.**

✍ Actually this is not a heavy task; it is just sitting and walking and simply observing whatever occurs.

**25. What is the usual schedule during a retreat?**

✍ During a retreat it is usual to alternate periods of sitting meditation with periods of formal walking meditation of about the same duration, one after another throughout the day.

**26. How long should one walking period be?**

✍ One hour is a standard period, but forty-five minutes can also be used.

**27. How long a pathway do retreatants choose for formal walking?**

✍ For formal walking, retreatants choose a lane of about twenty steps in length and walk slowly back and forth along it.

**28. Is walking meditation helpful in daily life?**

✍ Yes. A short period say ten minutes of formal walking meditation before sitting serves to focus the mind. Beyond this advantage, the awareness developed in walking meditation is useful to all of us as we move our bodies from place to place in the course of a normal day.

**29. What mental qualities are developed by walking meditation?**

✍ Walking meditation develops balance and accuracy of awareness as well as durability of concentration.

**30. Can one observe profound aspects of the Dhamma while walking?**

✍ One can observe very profound aspects of the Dhamma while walking, and even get enlightened!

**31. If a yogi does not do walking meditation before sitting, is there any disadvantages?**

✍ A yogi who does not do walking meditation before sitting is like a car with a rundown battery. He or she will have a difficult time starting the engine of mindfulness when sitting.

**32. During walking meditation, to what process do we give our attention?**

✍ Walking meditation consists of paying attention to the walking process.

**33. When walking rapidly, what should we note? Where should we place our awareness?**

✍ If you are moving fairly rapidly, make a mental note of the movement of the legs, "Left, right, left, right" and use your awareness to follow the actual sensations throughout the leg area.

**34. When moving more slowly, what should we note?**

✍ If you are moving more slowly, note the lifting, moving and placing of each foot.

**35. Whether walking slowly or rapidly, where should you try to keep your mind?**

✍ In each case you must try to keep your mind on just the sensations of walking.

**36. When you stop at the end of the walking lane, what should you do?**

✍ Notice what processes occur when you stop at the end of the lane, when you stand still, when you turn and begin walking again.

**37. Should you watch your feet?**

✍ Do not watch your feet unless this becomes necessary due to some obstacle on the ground; it is unhelpful to hold the image of a foot in your mind while you are trying to be aware of sensations. You want to focus the sensations themselves, and these are not visual.

**38. What can people discover when they focus on the sensations of walking?**

✍ For many people it is a fascinating discovery when they are able to have a pure, bare perception of physical objects such as lightness, tingling, cold, and warmth.

**39. How is walking usually noted?**

✍ Usually we divide walking into three distinct movements: lifting, moving and placing the foot.

**40. How can we make our awareness precise?**

✍ To support a precise awareness, we separate the movements clearly, making a soft mental label at the beginning of each movement, and making sure that our awareness follows it clearly and powerfully until it ends.

One minor but important point is to begin noting the placing movement at the instant that foot begins to move downward.

**41. Is our knowledge of conventional concepts important in meditation?**

✍ Let us consider lifting. We know its conventional name, but in meditation it is important to penetrate behind that conventional concept and to understand the true nature of the whole process of lifting, beginning with the intention to lift and continuing through the actual process, which involves many sensations.

**42. What happens if our effort to be aware of lifting is too strong, or alternatively, too weak?**

✍ If our effort to be aware of lifting the foot is too strong it will overshoot the sensation. If our effort is too weak it will fall short of this target.

**43. What happens when effort is balanced?**

✍ Precise and accurate mental aim helps balance our effort. When our effort is balanced and our aim is precise, mindfulness will firmly establish itself on the object of awareness.

**44. What mental factors must be present for concentration to develop?**

✍ It is only in the presence of three factors effort, accuracy and mindfulness that concentration develops.

**45. What is concentration?**

✍ Concentration is collectedness of mind, one-pointedness. Its characteristic is to keep consciousness from becoming diffuse or dispersed.

**46. What will we see as we get closer to the lifting process?**

✍ As we get closer and closer to this lifting process, we will see that it is like a line of ants crawling across the road. From afar the line may appear to be static, but from closer up it begins to shimmer and vibrate.

**47. As we get even closer, what will we see?**

✍ From even closer the line breaks up into individual ants, and we see that our notion of a line was just an illusion. We now accurately perceive the line of ants as one ant after another ant, after another ant.

**48. What is insight?**

✍ "Insight" is a mental factor. When we look accurately, for example, at the lifting process from beginning to end, the mental factor or quality or consciousness called "insight" comes nearer to the object of observation. The nearer insight comes, the clearer the true nature of the lifting process can be seen.

**49. What is the progress of insight?**

✍ It is an amazing fact about the human mind that when insight arises and deepens through vipassana, or insight, meditation practice, particular aspects of the truth about existence tend to be revealed in a definite order. This order is known as the progress of insight.

**50. What is the first insight which meditators commonly experience?**

✍ The first insight which meditators commonly experience is to begin to comprehend, not intellectually or by reasoning, but quite intuitively, that a process such as lifting is composed of distinct mental and material phenomena occurring together, as a pair. The physical sensations, which are material, are linked with, but different from, the awareness, which is mental.

**51. What is the second insight in the classical progress of insight?**

✍ We begin to see a whole succession of mental events and physical sensations, and to appreciate the conditionality that relates mind and matter. We see with the greatest freshness and immediacy that mind causes matter as when our intention to lift the foot initiates the physical sensations of movement, and we see that matter causes mind as when a physical sensation of strong heat generates a wish to move our walking meditation into a shady spot. The insight into cause and effect can take a great variety of forms; but when it arises, our life seems far more simple to us than ever before. Our life is no more than a chain of mental and physical causes and effects. This is the second insight in the classical progress of insight.

**52. What is the next level of insight?**

✍ As we develop concentration we see even more deeply that these phenomena of the lifting process are impermanent, impersonal, appearing and disappearing one by one at fantastic speed. This is the next level of insight, the next aspect of existence that concentrated awareness becomes capable of seeing directly. There is no one behind what is happening; the phenomena arise and pass away as an empty process, according to the law of cause and effect. This illusion of movement and solidity is like a movie. To ordinary perception it seems full of characters and objects, all the semblances of a world. But if we slow the movie down we will see that it is actually composed of separate, static frames of film.



## धर्मकीर्ति विहार

## नमो बुद्ध भ्रमण

वैशाख १४ गते, शनिवार

यसदिन धर्मकीर्ति विहारको आयोजनामा केशावती गुरुमाले ८३ जना उपासकोपासिकाहरूलाई नमो बुद्ध भ्रमण गराउनु भएको थियो ।

नमो बुद्ध चैत्य परिसरमा बुद्धपूजा परित्राण गरी केशावती गुरुमाले धर्मदेशना गर्नु भएको उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुनुभएका उपासकोपासिकाहरूले आ-आफ्ना दिवंगत नाता कुटुम्बहरूको पुण्य स्मृतिमा प्रदिप प्रज्वलन गरेका थिए ।

भ्रमणमा सहभागी सबैलाई ध्रुव रञ्जित बनेपाले पानी दान दिनुभई पुण्य सञ्चय गर्नु भएको थियो । यसको साथै उक्त कार्यक्रममा धम्मवती गुरुमाको सुस्वास्थ्य एवं दीर्घायु कामना गरी गुरुमाको जन्म वर्ष अनुसार ७९ वटा प्रदीप पनि बालिएको थियो ।

### बधाई छ धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन खलःलाई प्रस्तुती- प्रेमलक्ष्मी तुलाधर

बुद्ध सं. २५५७ औं बुद्ध जयन्ती तथा कार्यक्रम व्यवस्थापक ज्ञानमाला भजन खलः स्वयम्भूको हिरक जयन्तीको शुभ उपलक्ष्यमा बौद्ध संगीत जागरण समितिको आयोजनामा वि.सं. २०७० साल वैशाख २१ गते शनिवारको दिन छैठौं बौद्ध संगीत जागरण ज्ञानमाला भजन कार्यक्रम इतुंवहालमा सम्पन्न भएको थियो । ४६ वटा भजन समूहले भाग लिएको उक्त कार्यक्रममा सबै समूहले आ-आफ्नो तरिकाबाट भजन प्रस्तुत गरेका थिए । प्रस्तुत भएको उक्त भजन उत्कृष्ट रचनामा कवि राजभाई जकमिले लेख्नु भएको भजन गाएर श्रीकीर्ति ज्ञानमाला भजन खलः कीर्तिपुरले उपहार प्राप्त गर्नु भएको थियो ।

उत्कृष्ट प्रस्तुति समूह गायनमा धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन खलः धर्मकीर्ति विहार श्रीघः नःघः ले र उत्कृष्ट संगीतमा ज्ञानमाला भजन संघ भिन्धेवहाले प्राप्त गर्नु भएको थियो । उक्त कार्यक्रमका अतिथि वरिष्ठ अधिवक्ता सर्वज्ञरत्न तुलाधर, भिक्षु आनन्द र भिक्षु संघरक्षितले उपहार प्रदान गर्नु भएको थियो ।

धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनको तर्फबाट उपाध्यक्ष जुजु भाई शाक्यले उपहार लिनु भएको थियो ।

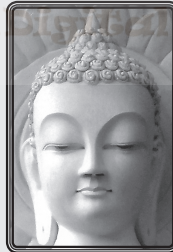
संघनायक अश्वघोष महास्थविरले दीप प्रज्वलन गरेर उद्घाटन गर्नु भएको उक्त कार्यक्रम शील प्रार्थना र बुद्ध पूजा गरेर सुरु गरिएको थियो । ज्ञानमाला भजन खलः स्वयम्भूको सचिव पूर्ण काजी ज्यापुले स्वागत भाषण दिनुभएको थियो भने आयोजकका सचिव इन्द्र मून शाक्यले कार्यक्रमको विषयमा जानकारी दिनु भएको थियो ।

अब आउने सातौं बौद्ध संगीत जागरण हःखा बहाः भजन ललितपुरले पालो लिएको थियो । त्यो भजनका अध्यक्ष जुजु भाई शाक्य नै हुनु हुन्छ ।

छैठौं बौद्ध संगीत जागरण भजन प्रतियोगितामा उत्कृष्ट समूह गायनमा पहिलो भएको पहिलो पटक हो । उपाध्यक्ष जुजु शाक्यको नेतृत्वमा उहाँले छानेको महाप्रज्ञाको रचना व सिद्धार्थको प्रतिज्ञा जुजु भाईले संगीतमा भजन प्रस्तुत गरेको थियो ।

यो सफलता नै धर्मकीर्ति विहारको सफलता हो । यस कार्यक्रममा धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन खलःका १५३ जना सदस्यहरूको आवाज सम्मिलित रहेको छ ।

“महामानव बुद्धया शिक्षा कथं सकलसिया  
नुगलय् सद्धर्म चित्त उत्पन्न जुइमा”



**१५५७ ववःगु**  
**स्वाँया पुनिहया**  
**लसताय् भिंतुता !**



**शुभ गणपति शुभ गणपति**

**बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिं**

थाय्मदु, येँ ।

फोन ल्याः ४२३२९०२, ४२३२९४६

## भिक्षुणी धम्मवतीयात भिक्षु संवेजकीर्ति स्मृति सिरपाः



भिक्षु सोभित पाखें सिरपाः कया  
विज्यासे भिक्षुणी धम्मवती



थःगु मन्तव्य विया विज्यासे भिक्षुणी धम्मवती

२०७० जेष्ठ १ गते  
स्थान- धर्मकीर्ति विहार

दिवंगत भिक्षु संवेजकीर्तिया पूण्य स्मृतिस वसपोलया छय् भिक्षु सोभितं स्थापना याना विज्यागु “भिक्षु संवेजकीर्ति स्मृति सिरपाः” थ्व हे जेष्ठ १ गते भिक्षुणी धम्मवतीयात वसपोल भन्तेनं लः लहाना विज्याःगु दु ।

बुद्ध शासनय् दुग्योगु योगदान विया विज्याःपिं भिक्षु भिक्षुणीपिन्त प्रदान याना वयाच्चंगु थुगु सिरपाः वि.सं २०६६ सालं निसें दँयदसं प्रदान याना वयाच्चंगु खः ।

सिरपाः लःलहाय न्हयो भिक्षु सोभितं भिक्षु संवेजकीर्तिया योगदान व भिक्षुणी धम्मवतीया बुद्धशासनय् योगदान विषये चर्चा याना विज्यासे धयाविज्यात । “थुगु सिरपाः वि.सं २०६६, २०६७, २०६८ व २०६९ सालं

क्रमशः भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर, भिक्षु अश्वघोष महास्थविर, भिक्षु कुमारकाश्यप महास्थविर व भिक्षु ज्ञानपूर्णक महास्थविर यात कदर यासे देछाय् धुंकाः थुगुसी भिक्षुणी धम्मवतीयात लःलहानागु खः । थुगु सिरपाः पत्रया नापनापं कदर स्वरूप रू. ३,३३३- दाँ न लः लहाना वयाच्चनागु दु । थ्वहे क्रमय् थुगु सिरपाः भविष्ये बुद्ध शासनय् योगदान वियाद्यूपिं उपासको पासिका पिन्त नं थुकथं लःलहाय्गु ज्वी ।”

थुगु कार्यक्रमय् भिक्षुणी धम्मवतीं नं थःगु मन्तव्य व्यक्त याना विज्यातसा गण विहारयाम्ह उपासिकां (भिक्षु सोभियत या चमा) नं भिक्षु संवेजकीर्तिया गुण वर्णन यानादीगु खः ।

### धर्मकीर्ति पत्रिकालाई सहयोग

धर्मकीर्ति पत्रिकालाई सहयोगार्थ दाता प्रकाश वीर सिंह तुलाधरले रु. ५००/- प्रदान गरी पूण्यसञ्चय गर्नुभएको छ । उहाँको यस मैत्रीपूर्ण सहयोगको लागि धर्मकीर्ति पत्रिकाले साधुवाद व्यक्त गरेको छ ।

### धर्मकीर्ति परियत्ति शिक्षा केन्द्रलाई सहयोग

धर्मकीर्ति परियत्ति शिक्षा केन्द्रलाई दाता प्रकाश वीर सिंह तुलाधरले पटक पटक गरी कूल रु. १८,०००/- चन्द्रा सहयोग प्रदान गरी पूण्य सञ्चय गर्नुभएको छ । दाता तुलाधरलाई यस केन्द्रले आयु आरोग्य एवं उन्नति अभिवृद्धि कामना गरेको छ ।

## धर्मकीर्ति पत्रिकाका विशेष सदस्यहरू

क्र.सं. ७४६

श्री शान्ता देवी श्रेष्ठ  
भोलखा टोल ३, बनेपा  
रु. ११००१-

क्र.सं. ७४७

श्री रोशन राज मुडवरी  
भक्तपुर, वडा नं. १  
रु. १०००१-

क्र.सं. ७४८

श्री नाती उपासक महर्जन  
पुल्चोक, ललितपुर  
रु. १११११-

क्र.सं. ७४९

श्री प्रेम ज्योति शाक्य  
अरनिको राजमार्ग, बनेपा  
रु. ११००१-

क्र.सं. ७५०

श्री तीर्थ राज शाक्य  
बनेपा-६  
रु. ११००१-

क्र.सं. ७५१

श्री कमला सिंह  
बज्जा:हिटी, ढोकाटोल  
रु. १०५०१-

क्र.सं. ७५२

श्री नानु मैयाँ शाक्य  
बुद्ध नगर, भावना मार्ग, नयाँ बानेश्वर  
रु. १११११-

क्र.सं. ७५३

श्री अञ्जली लक्ष्मी तुलाधर  
तँलाक्षी, भवा:बहा:, काठमाडौं  
रु. १०१०१-

क्र.सं. ७५४

श्री कृष्ण देवी श्रेष्ठ  
कृष्ण मन्दिर, रानीवन, काठमाडौं  
रु. १०००१-

क्र.सं. ७५५

श्री कमला शाक्य  
असं चुक, काठमाडौं  
रु. १०००१-

क्र.सं. ७५६

श्री तुलसी काजी मानन्धर  
सा:क्वलां, भक्तपुर  
रु. १०५०१-

क्र.सं. ७५७

श्री ज्ञान बहादुर मानन्धर  
सा:क्वलां, भक्तपुर  
रु. १०००१-

क्र.सं. ७५८

श्री झुलेन्द्र भक्त कायस्थ  
इनाचो, भक्तपुर  
रु. १०१०१-

क्र.सं. ७५९

श्रद्धेय सुवर्णावती गुरुमां  
धर्मकीर्ति विहार  
रु. १०१०१-

क्र.सं. ७६०

श्री कमला बज्राचार्य  
वसन्तपुर  
रु. १००५१-

क्र.सं. ७६१

श्री कृष्ण लाल प्रजापति  
हाडिगाउँ  
रु. १०००१-

क्र.सं. ७६२

श्री सावित्री सिं  
भाटभटेनी  
रु. १०००१-

क्र.सं. ७६३

श्री रमेश डंगोल  
हाडिगाउँ, कोँछेगल्ली  
रु. १०००१-

क्र.सं. ७६४

हरिशंकर चखुं मानन्धर  
बनेपा-१०  
रु. १०००१-

क्र.सं. ७६५

न्हुच्छे माया मानन्धर  
बनेपा-१०  
रु. १०००१-

## धर्म प्रचार

### अभिधम्म (पढान)

२०६९ चैत्र २४ गते, शनिवार

प्रवक्ता- देवकाजी शाक्य । प्रस्तुती- राजभाइ तुलाधर

अभिधर्मपिटक अन्तर्गत पर्ने पढानको २४ वटा प्रत्ययहरू मध्ये अनन्तर पच्चयो र समनन्तर पच्चयो चौथौं र पाँचौंमा पर्छ । समय र स्थानको अन्तर नभई निरन्तर अधि बढीरहेको परिस्थितिलाई अनन्तर पच्चयो भनिन्छ । एउटा घटनाको कारणले अर्को घटना उत्पन्न हुन्छ । तर त्यो दुई वीचको समय र स्थान अन्तर छुट्याउन सकिदैन । उदाहरणको लागि मानौं कोही व्यक्ति एउटा आँपको रुखमुनी सुतीरहेको छ । त्यही बेला रुखबाट एउटा आँप भर्छ । भर्ने बित्तिकै एक किसिमको तरङ्ग (Vibration) उत्पन्न हुन्छ । त्यो तरङ्गले त्यस व्यक्तिको भवंग चित्तमा असर पर्छ । चेतना जागृत हुन्छ । आँप भनेर थाहा पाउँछ । खाने इच्छा उत्पन्न हुन्छ । यी सबै अवस्थाहरू एक क्षणमै घटित भइसकछ । यसरी विना रुकावट एउटाको कारणले अर्कोको उत्पत्ति हुन्छ । अनन्तर (=न+अन्तर) पच्चयोलाई साधारण मानिसले पूरा विश्लेषण गरेर जान्न सक्तैन ।

समनन्तर (=सम+न+अन्तर) पच्चयो पनि अनन्तर पच्चयो जस्तै नै हो तर यसमा व्यवस्थित अथवा निश्चित परिवर्तन हुन्छ । जस्तै चक्खुसंग रुपको सम्पर्क हुने बित्तिकै चक्खुविज्ञान उत्पन्न भइहाल्छ । कानसंग शब्दको स्पर्श हुने बित्तिकै श्रोतविज्ञान उत्पन्न हुन्छ । चक्खुविज्ञान र श्रोत विज्ञान एकैचोटी उत्पन्न हुन सक्तैन । चित्तले एक समयमा एउटै मात्र काम गर्छ । पढानको उद्देश्य एउटाको अर्कोसंग कस्तो सम्बन्ध भनेर जान्नु हो । सम्बन्ध र त्यसमा निहित प्रकृत्याको विश्लेषण गर्नु हो । हेतु पच्चयो मूल कारण (Root Cause) हो । अनन्तर पच्चयो अथवा समनन्तर पच्चयो उत्पन्न हुँदै जाने परिस्थितिहरूको प्रकृत्या हो । पढानको २४ वटा पच्चयहरू एक अर्कासंग सम्बन्धित छन् । एउटै मात्र अलग्याउन सकिदैन ।

### बसुन्धरा विहारमा रक्तदान सम्पन्न

२५५७ औं बुद्ध पूर्णिमाको उपलक्ष्यमा बसुन्धरा विहारले रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गरिएको समाचार छ ।

२०७० बैशाख २८ गते सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा

जम्मा ६४ जवान रक्तदाताहरूले रक्तदान गर्नु भएको थियो । रक्तदान पछि रक्तदाताहरूलाई प्रमाणपत्र सहित उपहार पनि प्रदान गरिएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा उपासकहरू चक्रध्वज र शुद्ध ध्वज श्रेष्ठ लगायत अन्य उपासकोपासिकाहरूले पनि आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराई पुण्य सञ्चय गर्नु भएका थिए ।

### ममतामयी माता (आमा) को

#### गुणानुस्मरणमा बुद्धपूजा

२०७० वैशाख २६ गते, विहीवार

नगदेश बौद्ध समूहले मातातीर्थ मातृ औंशीको दिन ममतामयी माताको गुणानुस्मरणमा बुद्ध पूजा गरिएको समाचार छ । श्रद्धेय भिक्षु धम्मशोभन को प्रमुख आतिथ्यमा सञ्चालित उक्त कार्यक्रममा पञ्चशील प्रार्थना पश्चात् समूहका सचिव उपासक कृष्ण कुमार प्रजापतिले स्वागत भाषण गर्नुहुँदै आमाबुवाको महत्त्व प्रस्तुत गर्नुहुँदै भन्नुभयो-

‘बह्माति मातापितरो’ अर्थात् आमाबुवा नै चतुर्मुखी ब्रह्मा हुन् । आमाबुवामा आफ्ना सन्तान प्रति मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा जस्ता पवित्र गुण धर्म विद्यमान हुन्छन् । यी गुणहरूलाई चतुर्ब्रह्म विहार गुण पनि भनिन्छ । बुद्धपूजा पश्चात् दाता राम घजू र उपासिका ज्ञानीमाया घजुले विहारको लागि एघार लाख रूपैयाँ रकम प्रदान गरी पुण्य सञ्चय गर्नु भएको विषयमा समाचारमा उल्लेख गरिएको छ । सो दान गरेको रकमले नगदेश बुद्ध विहार ‘B’ Block को तेश्रो तल्ला भवन निर्माण कार्यमा लगानी गर्ने बारेमा सचिव कृष्णकुमार प्रजापतिले जानकारी गर्नु भएको थियो ।

त्यसपछि प्रमुख अतिथी भिक्षु धम्मशोभनले आमाको महत्त्व विषयमा धर्मदेशना गर्नु भएको थियो ।

### मैत्री बोधिसत्व महाविहारमा बुद्धपूजा

२०७० वैशाख ५ गते

स्थान- मैत्री बोधिसत्व विहार जमल

यसदिन मैत्री बोधिसत्व विहार जमलमा चमेली गुरुमाले बुद्धपूजा कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुभएको थियो भने केशावती गुरुमाले धर्मदेशना गर्नु भएको थियो ।

धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन समूहले भजन प्रस्तुत गरेको उक्त कार्यक्रममा दाता द्रव्यमान सिंह तुलाधर सपरिवारको तर्फबाट जलपान व्यवस्था मिलाउनु भई पुण्य सञ्चय गर्नु भएको थियो ।

### अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न

२०७० वैशाख २७ गते शुक्रवार

स्थान- नेपाल पर्यटन बोर्ड, भृकुटीमण्डप, काठमाडौं ।

सिद्धार्थ कुमारले २९ वर्षको उमेरमा बुद्धत्व प्राप्त गर्नको लागि नेपालको तिलौराकोट स्थित प्राचिन ऐतिहासिक कपिलवस्तु दरवारबाट गृहत्याग गर्नुभएको प्रमाण त्यहाँको भग्नावशेषले प्रष्टाइरहेको कुरा सर्वविदितै छ ।

भारतको उत्तर प्रदेश सरकारले पिपरहवामा नक्कलि कपिलवस्तु दरवारको भग्नावशेष देखाउँदै उक्त भग्नावशेष नै सक्कलि कपिलवस्तु दरवार हो भनी दावी गर्दै प्रचार प्रसार गरिरहेको कुरा र तिलौराकोट स्थित सक्कलि कपिलवस्तु दरवारको भग्नावशेषको संरक्षणमा कमी कमजोरी भइ रहेको कारणले सक्कली कपिलवस्तु दरवारको अस्तित्व नै खतरामा पर्न सक्ने सम्भावना देखिएको छ । यही विषयलाई मध्य नजर राखी धर्मोदय सभा बुद्ध विहारले नेपाल पर्यटन बोर्ड भृकुटी मण्डपमा माननिय संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्री श्री रामकुमार श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यमा विशेष अन्तरक्रिया कार्यक्रम संचालन गरिएको समाचार छ ।

### अंगुत्तर निकाय

वि.सं. २०६९ साल चैत १२ गते

प्रवचक- भाजु मदनरत्न मानन्धर

सञ्चालिका- श्रद्धेय इन्दावती गुरुमां

प्रस्तुती- उर्मिला तुलाधर

थौंया दिनस भाजु मदनरत्न मानन्धरजु अङ्गुत्तर निकाय सम्बन्धी संक्षिप्त रुपं हाकनं छकः सकसितं लुमंके व्युसें धयादिल-

भगवान् बुद्ध ४५ दँ तक्क धर्म देशना याना विज्यागु ८४,००० धर्मस्कन्धत मध्ये अभिधर्म गुकियात भगवान बुद्धया समय मातिका धाइगु खः उकियात अलगग यानाः स्वंगू भागय् विभक्त यानातःगु जुल- सूत्र पिटक, विनय पिनक व अभिधम्म पिटक । थुकियात हे त्रिपिटक धाइगु खः ।

सूत्र पिटकय् दीघ निकाय, मज्झिम निकाय, संयुक्त निकाय, अङ्गुत्तर निकाय व खुद्दक निकाय यानाः न्यागू निकाय दुथ्याकातःगु जुल । दीघ निकायलय् ताताहाकःगु मज्झिम निकायलय् बःचा हाकःगु, संयुक्त निकायलय् ताःहाकःगु व चीहाकःगु अङ्गुत्तर निकालय् भिंछगू निपात व खुद्दक निकाययात भिंन्यागू ग्रन्थय् व्वथला तःगु दु धयादिसें अङ्गुत्तर निकाय सम्बन्धी प्रवचन न्ह्याकादिल ।

अङ्गुत्तर अर्थात् अङ्गु व उत्तर छसिकथं बढय् जुयावंकथं न्हापांगु निपातय् छगू धर्मया वर्णन, निगूगु निपातय् निगू निगू धर्मया वर्णन यानातःकथं भिंछगू निपात तक्क व्वथला तःगुलिं हे थुकियात अङ्गुत्तर निकाय धयातःगु जुल ।

थुकथं दुक निपात अर्थात् निगूगु निपातया निगूगु पण्णासकया न्हयगूगु वर्ग अर्थात् सुख वर्गय् १३ सूत्रत दुथ्याका तःगु जुल । उकिमध्ये भिंनिगूगु सूत्रय् आस्वाद आलम्बन व उपेक्षा आलम्बन सुखया विषय भगवान् बुद्धं भिक्षुपिन्त बोध याना विज्यासें निगू मध्ये उपेक्षा आलम्बन सुख हे श्रेष्ठ खः धकाः उपदेश याना विज्यागु जुल ।

सुख वर्गया भिंस्वंगूगु सूत्रय् रुप आलम्बन सुख व अरुप आलम्बन सुखया वर्णन यानातःगु जुल । थुपिं मध्ये अरुप आलम्बन सुख हे श्रेष्ठ खः धकाः भगवान बुद्धं भन्तेपिन्त उपदेश याना विज्यागु धयादिसें भाजु मदनजुं स्वंगू लोकया विषयनं प्रवचन यानादिइगु जुल । कामावचर, रुपावचर व अरुपावचर धइगु स्वंगू लोक दु । कामावचरय् भिंछगू भूवन, रुपावचरय् भिंखुगू भूवन व अरुपावचरय् प्यंगू भूवन यानाः जम्मा स्वीछगू भूवन दु धयादिसें प्रवचन क्वचाय्का दचूगु जुल ।

### सार्वजनिक अभिनन्दन हना ज्याइवः सम्पन्न

वैशाख २८ गते शनिवा

स्थान- विश्व शान्ति विहार

नेपाःया पूज्यपाद उपसंघनायक, अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ व केन्द्रिय धर्मोदय सभाया अध्यक्ष धम्माचरिय भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरया बुद्ध शासनिक योगदान, धार्मिक व्यक्तित्व, कृतित्व लिसें बुद्धशासनिक क्षेत्रय् दुगु विविध सराहनीय देनयात कदर यासें म्यानमार सरकारं अरगमहापण्डित विशिष्ट पदवीं छायाप्युगु उपलक्षे वसपोल भन्तेयात अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ पाखें सार्वजनिक अभिनन्दन याःगु समाचार दु ।

प्राप्त समाचार अनुसार नेपाःया संघनायक भिक्षु अश्वघोष महास्थविरया सभापतित्वय् व महिला बालबालिका तथा समाजकल्याण मन्त्री ऋदिबाबा प्रधानया मूपाहाँस्वी न्हयागु अभिनन्दन हना ज्याभवले परदेशं धार्मिक सम्मान प्राप्त मेपिं प्यम्ह भन्तेपिन्त नं अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ पाखें सार्वजनिक अभिनन्दन याःगु दु । वसपोल भन्तेपिनिगु नां थुकथं उल्लेख जुयाच्चंगु दु—

(१) म्यानमार सरकार पाखें महासद्धम्मजोतिक धज पदविं विभूषित जुया विज्याम्ह भन्ते बोधिसेन

महास्थविर ।

- (२) थाइलैण्ड सरकार पाखें फ्रा.खु विशाल पदविं विभूषित जुया विज्याःम्ह भन्ते धम्म शोभन महास्थविर ।
- (३) थाइलैण्ड सरकार पाखें फ्रा.खु. शोभन पदविं विभूषित जुया विज्याम्ह भन्ते धम्मपाल महास्थविर ।
- (४) थाइलैण्ड सरकार पाखें फ्रा.खु. पदुमाधिकार पदविं विभूषित जुयाविज्याम्ह भन्ते सुमेध महास्थविर ।



अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो ।  
उपज्जित्वा निरूज्जन्ति तेसंऊपसमो सुखो ॥



जन्म :  
२००२ असार १६ गते

दिवंगत :  
२०६९ चैत्र ९ गते

**दिवंगत मोतिशोभा तुलाधर, क्षेत्रपाटी, ढल्को**

जिमि केहेँभत मय्जु मोतिशोभा तुलाधर २०६९ चैत्र ९ गते शुक्रवार दशमी खुन्हु दिवंगत जुयादिल ।

मदुम्हसित सुखावती भुवनय् वास लाय्मा धकाः श्रद्धाया स्वाँ देछानाः पुण्यानुमोदन यानाच्चवना ।

पीभत :

भिन्चा :

भौ :

भिन्चा पिं :

निल हिरा ताम्राकार

रज्जु ताम्राकार –

मलिना ताम्राकार

गंगा तुलाधर, जमुना तुलाधर,

सलिना कसाः, रसिला तुलाधर

भिन्चा: छच्चपिं :

प्रकृति श्री तुलाधर, इप्सा तुलाधर, न्ह्यूमिला कसाः, अनुसा तुलाधर, प्रणव तुलाधर, साम्राज्ञी ताम्राकार

**बुद्ध सम्बन्धी केही जानकारीहरू –**

- (९) बुद्धले प्राप्त गर्नु भएका ज्ञान (=चार आर्यसत्यको ज्ञान) लाई **बोधिज्ञान** भनिन्छ । उहाँले जुन रुखमुनि वसेर बोधिज्ञान (=बुद्धत्व) प्राप्त गर्नुभयो, त्यसलाई **बोधिवृक्ष** भनिन्छ । बोधिवृक्षको फेदमा त्यो स्थान जहाँ वसेर बुद्धले बोधिज्ञान लाभ गर्नुभएका थिए, त्यसलाई **बोधिमण्डप** भनिन्छ ।
- (१०) बोधिज्ञान लाभ गर्न प्रयत्नशील अर्थात् भविष्यमा बुद्ध हुने व्यक्तिलाई बोधिसत्व भनिन्छ । यसरी सिद्धार्थ एक बोधिसत्व हुनुहुन्थ्यो ।

– ( साभार- बौद्ध दर्पण )