

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

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार

भिक्षुणी धम्मवती
फोन: ४२५९४६६

सम्पादक

भिक्षुणी वीर्यवती
फोन: ४२५९४६६

सम्पादन सहयोगी

भिक्षुणी शुभवती

व्यवस्थापकहरू

चिनीकाजी महर्जन
फोन: ९८४९२५२६६२

ज्ञानेन्द्र महर्जन
फोन: ४२७५३७७, ९८४९३६६५९४

धुवरत्न स्थापित
फोन: ९८४९२६३३५५

सह-व्यवस्थापक

इन्द्रमान महर्जन
फोन: ९८४९४३४५७२

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी
धर्मकीर्ति विहार
श्रीघ: नघ: टोल
पोष्ट बक्स नं. ४९९२, काठमाडौं
फोन: ४२५९४६६

बुद्ध सम्बत् २५६१
नेपाल सम्बत् १९३८
इस्वी सम्बत् २०१८
विक्रम सम्बत् २०७४

विशेष सदस्य रु. २०००/-
वा सो भन्दा बढी
वार्षिक रु. १००/-
यस अङ्कको रु. १०/-



धर्मकीर्ति
(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI
A Buddhist Monthly
31st MAR 2018

वर्ष- ३५

अङ्क- १२

लुहि पुन्दि

चैत्र २०७४



धर्म आचरण राम्ररी गर्नुपर्छ, दुराचरण गर्नु हुँदैन ।
धर्माचरण गर्ने व्यक्तिले यस लोक र परलोक
दुवैमा सुखपूर्वक जीवन बिताउन पाउँदछ ।



आज, हेर भड्किलो राजाको रथ समान यस
संसारलाई । यसमा मुखजन मात्र फस्दछ, ज्ञानीहरू
आशक्त हुँदैनन् ।



उठ बेहोशी नहोऊ, सद्धर्मको आचरण गर ।
धार्मिक व्यक्तिहरू यसलोक र परलोक दुवैमा
सुखपूर्वक जीवन बिताउँछन् ।



यो संसार अन्धो छ, आँखा हुने मानिस थोरै मात्र
छन् । जालबाट मुक्त हुने चराहरू जस्तै थोरै व्यक्ति
मात्र राम्रो गतिमा जान्छन् ।

विश्वासिलो पात्रलाई मात्र मित्रको रूपमा छानौं

मानिस एक सामाजिक प्राणी हो । समाजमा रही जीवन बिताउनुपर्ने जो कोही मानिसको परिवारका सदस्यहरू लगायत साथीभाईहरू पनि विश्वासपात्र भई साथ दिने भयो भने उक्त व्यक्तिको जीवन सहज हुनेछ । तर यस्तो हुन सकेन भने जीवन दुःखमय र बाधा अड्चनले भरपूर पनि हुन सक्छ ।

त्यसैले भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ—
न भजे पापकं मित्ते न भजे पुरिसाधमे
भजेथ मित्ते कल्याणे भजेथ पुरिसुत्तमे

अर्थात्- खराब व्यक्तिको संगत नगर्नु
अधर्मी पापी साथीहरूको संगत नगर्नु
असल साथीहरूको मात्र संगत गर्नु

यो गाथा भगवान् बुद्धले छन्द भिक्षुको कारणले भन्नुभएको थियो । छन्द सिद्धार्थको वाल्यकालको साथी थियो । सिद्धार्थ कुमारले ज्ञानको खोजी गर्नको लागि कन्थक घोडा चढी दरवार त्याग गर्नुभएको अवस्थामा छन्दले सारथी बनी उहाँलाई सहयोग गरेको थियो । भिक्षु बनिसकेपछि छन्दकले जहिले पनि आफूले गरेर सिद्धार्थ कुमार बुद्ध बन्न सक्षम हुनु भएको भन्ठानी अहंकारी भाव उत्पन्न गरी भिक्षु सारीपुत्र जस्तो अग्रज एवं जेष्ठ भिक्षुहरूलाई समेत आदर गौरव गर्न बिसेका थिए । अहंकारी भावनाले फुट्दै उसले आफ्नो कर्तव्य पालन गर्न बिसेको थियो । यस्तो नराम्रो गलत बानी व्यवहार हटाउन अन्य भिक्षुहरूले समय समयमा उसलाई सल्लाह दिने पनि गर्थ्यो । तर उसले कसैको टेरपुछ नगर्ने र उल्टो उनीहरूलाई यसरी जवाफ दिने गर्थ्यो— “म को हुँ तिमिहरूलाई थाहा छ ? मैले सिद्धार्थ कुमारलाई दरवार बाहिर लगेको कारणले बुद्ध हुनु भएको ।” भगवान् बुद्धले भिक्षु छन्दको बानी व्यवहार सबै थाहा पाउनु भएपछि छन्द “लातको व्यक्ति बातले नबुझे” खालका व्यक्तिहरूको समूहमा परेको कारण यसलाई ठीक पार्न ब्रह्मदण्ड दिन आवश्यक रहेकोले उहाँले सबैलाई यसरी सल्लाह दिनुभयो—

“अहंकार अन्धो एवं बेहोश बनिरहेको कारण उसलाई होशमा ल्याउनको लागि उसलाई सबैले

ब्रह्मदण्ड दिनु अर्थात् छन्दलाई कसैले मतलब नराख्नु र सबैले उसलाई नबोल्नु ।”

यसरी भिक्षु छन्द भिक्षु संघमा रहे पनि एकलो हुन पुग्यो । समाजमा उपेक्षित र अपहेलित भएर बस्नु अभिशाप र कठिन हुन्छ । तब मात्र छन्द होशमा आई आफ्नो गलति महशूस गर्नपुग्यो ।

यसरी नै भिक्षु भेषमा रहेको देवदत्त खराब र दुष्ट स्वभावको थियो । त्यही देवदत्तको संगतमा परी अजातशत्रुले आफ्ना बुबा राजा विम्बिसारलाई जेलमा थुनी खाना पनि खान नदिई पाइताला चिरेर यातना दिई मारे । यही पाप कर्मको फलले उसले मानसिक रोगको शिकार हुनुपरेको थियो ।

खराब र असललाई छुट्टाउन नसकी आफ्नो स्वार्थको लागि अरूलाई दुःख र पीडा दिने व्यक्तिले दशा रूपी कर्मको बीऊ रोपी आफ्नै भविष्य खतरनाक दशायुक्त बनाउन पुग्नेछ । त्यसैले भगवान् बुद्धले हामीलाई असल मित्र छान्ने चार तरीका यसरी दिनुभएको छ—

खराब मित्रहरूको लक्षण चार वटा हुन्छन्—

- १) अञ्जदत्थहरो - साथी साथी भन्दै साथीसंग रहेको सम्पत्ति हडप्ने योजना बनाउने व्यक्ति ।
- २) वची परम - विपत्तिमा परेको साथीलाई मुखले मात्र ठीक पारी कुरा गर्ने । सहयोगको बहाना गर्दै कुरा गर्ने तर काम भने केही नगर्ने ।
- ३) अनुष्पिय भाणी - साथीको काम बनोस् नबनोस् मतलब छैन । मन बहलाउने र खुशी पार्ने हिसाबले प्रिय वचन मात्र बोलेर टार्ने ।
- ४) अपाय सहाय - साथीले गरिरहेको गलत कार्यलाई पनि ठीक छ भनी प्रशंसा गर्दै ढाकछोप गरिरहने, जसले गर्दा साथीको जीवन वर्वाद हुन पुग्नेछ ।

यसरी असल साथी छान्ने हो भने माथि उल्लेखित चारवटा दुर्गुण भएका देखावटी साथीहरूबाट पहिले नै अलग रहन सक्नुपर्दछ ।

भनिन्छ, ९५% मानिसहरू संगत गुणको लहलहै मा जान्छन् । त्यसैले होशियार पूर्वक असल र सक्कली साथी छानेर मात्र संगत गर्न उचित हुनेछ ।

बनेपा ध्यानकुटी - मैत्री केन्द्रलाई सहयोग

- १) बिकाश चन्द्र शाक्य, बनेपा, स्व. बुबा धर्मचन्द्र शाक्यको पुण्यस्मृतिमा - रु. ३०००/-
- २) निर्मला मानन्धर, असन, कमलाक्षीबाट - रु. २०००/-
- ३) केश चन्द्र शाक्य, बनेपा, स्व. बुबा धर्मचन्द्र शाक्यको पुण्यस्मृतिमा - रु. १५००/-
- ४) चित्रा शोभा तुलाधर, तीनधारा, कुलरत्न मार्ग, काठमाडौं - रु. ५०००/-
- ५) अमृत शोभा तुलाधर, जमल, सेतो दरवार, काठमाडौं - रु. १२००/-
- ६) नानी मैया गुरुङ्ग घले, जोरपाटी रु. १००५/-
- ७) भिक्षु शोभित, गणमहा विहारबाट जलपानको लागि - रु. १०००/-
- ८) राम बहादुर मानन्धर, सांगा, स्व. बुबा तुसिं मानन्धरको पुण्यस्मृतिमा - रु. १०००/-
- ९) प्रेमज्योती शाक्य, बनेपा - रु. १०००/-
- १०) राकेश शाक्य, बनेपा - रु. १०००/-
- ११) दुर्गा देवी, ढल्को - रु. ५०५/-
- १२) राम माया महर्जन, च:मति - रु. ५००/-
- १३) मिना मानन्धर, ढल्को - रु. ५००/-
- १४) सारदा शाक्य, डल्लु - रु. ५००/-
- १५) राधिका नकमी ढल्को - रु. ५००/-
- १६) हिरादेवी बज्राचार्य, खुसिबुं - रु. ५००/-
- १७) निलम शाक्य, खुसिबुं - रु. ५००/-
- १८) लक्ष्मी मानन्धर, बनेपा - रु. ५००/-
- १९) भक्तलाल चित्रकारको पुण्यस्मृतिमा - रु. ५००/-
- २०) भिक्षु तपस्सि, संघाराम विहारबाट - रु. ३००/-
- २१) भिक्षु धानिस्सर, संघाराम विहारबाट - रु. ३००/-
- २२) भाईराजा, रबिना श्रेष्ठ परिवार, धुलिखेलबाट आफ्नो छोरा निभानको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा बालिकाहरुलाई रात्री भोजन तथा खाद्यान्न प्रदान ।
- २३) रबिना मकै श्रेष्ठ परिवारको तर्फबाट, स्टेशनरी सामान तथा जलपान प्रदान ।
- २४) तुयू लक्ष्मी, अशोक रत्न शाक्य परिवार बनेपाबाट खाद्यान्न प्रदान ।

- २५) बसुन्धरा डंगोल परिवार, दछुटोल, बनेपा, स्व.राजभाई डंगोलको पुण्यस्मृतिमा भोजन प्रदान ।
- २६) रुकमणि डंगोल, स्व. आमा अष्टमाया डंगोलको पुण्यस्मृतिमा जलपान प्रदान ।

❁ आजीवन वार्षिक भोजन प्रदान गर्ने दाताहरू -

- २७) भिक्षु राहुल, ध्यानकुटी विहार, बनेपा स्वर्गीय फुफु रत्नमाया ताम्राकारको पुण्यस्मृतिमा - रु. २५,५००/-
- २८) चन्द्र तारा शाक्य, ताहाचल, काठमाडौं, स्व. बुबा ज्ञानरत्न शाक्य तथा स्व. मंगल तारा शाक्यको पुण्यस्मृतिमा - रु. १५,०००/-
- २९) उमंग वचत तथा ऋण सहकारी संस्था. लि, बनेपा - रु. १५,०००/-

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

मिति २०७४	बुद्धपूजा गर्नुहुने गुरुमांहरू	धर्मदेशना गर्नुहुने गुरुमांहरू
फागुन ११ गते, शुक्रवार, अष्टमी	क्षान्तिवती	वीर्यवती
फागुन १७ गते, विहवार, फागु पूर्णिमा	शुभवती	धम्मवती
फागुन २५ गते, शुक्रवार, अष्टमी	श्रद्धाचारी	मेत्तावती
चैत्र १ गते, विहवार, संक्रान्ति	शुभवती	पञ्चावती
चैत्र ३ गते, औंशी, शनिवार	अमता	केशावती

धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्यहरू

क्र.सं. ८७९

लक्ष्मी हीरा तुलाधर

गोंग:बुँ, काठमाडौं

रु. २०००/-

कल्याण-मार्ग

कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्का

उदान-वायु भनेको त्यो श्वास-वायु हो जुन हृदयबाट निस्केर घाँटी-तालू हुँदै मुखबाट बाहिर निस्कन्छ। उदान-वाक्य पनि त्यस्तै उद्गार हो जुन सीधा हृदयबाट निस्केर वाणीद्वारा प्रकट हुन्छ। यस्तो वाक्य दुःखदपूर्ण अथवा हर्षपूर्ण पनि हुन सक्छ। तर प्राचीन भाषामा हर्षपूर्ण उद्गारलाई नै उदान भनिन्थ्यो। पञ्चीस सय वर्षपूर्व भगवान् बुद्ध तथा अन्य सन्तहरूद्वारा समय-समयमा व्यक्त गरेको उल्लास-वचनलाई उदान भनिन्थ्यो। “अनेक जाति संसार...” यो वाक्य भगवान्को सबभन्दा पहिलो उदान-वाक्य हो। यो वाक्य बुद्धत्व प्राप्त गरेपछि निर्वाण साक्षात्कार गरेर व्यक्त गरेको उदान हो। त्यसपछि धेरै अवसरहरूमा कुनै घटनालाई देखेर यस्ता उदान-वाक्यहरू अनायास व्यक्त गरेको पाइन्छ।

यस कल्याणकारिणी विपश्यना विद्याको अभ्यासले भगवान् स्वयम् नितान्त विमुक्त हुनुभयो, यही अभ्यास जीवनभर अन्य मानिसहरूलाई सिकाउँदै रह्यो। यस विधिद्वारा स्वयम् विमुक्त भएर खुसी हुनुभयो। अतः अन्य साधकहरूले पनि यस विधिको अभ्यास गरेर मुक्त भएको देखी कहिलेकाहीं उहाँको मुखबाट यस्ता उदान-वाक्य निस्कन्थ्यो। यहाँ यस्ता केही उदान वाक्यहरूलाई जानौं।

एक पटक भगवान् श्रावस्तीमा अनाथपिण्डिकको जेतवन आराम गृहमा विहार गरिरहनुभएको थियो। त्यस समय उहाँले देख्नुभयो कि— अञ्जतरौ भिक्षु भगवतो अविदूरे निसिन्नो होति पल्लङ्ग आभुजित्वा उजुं कायं पणिधाय पुराणकम्मविपाकजं दुक्खं तिब्बं खुरं कटुकं वेदनं अधिवासेन्तो सतो सम्पजानो अविहञ्जमानो।

(कोही एक जना भिक्षु भगवान्को अगाडि पलेटी कसेर, कमर सीधा राखेर आफ्नो पुरानो कर्मविपाकद्वारा अत्यन्त तीव्र, कठोर र दुःखद संवेदना अनुभव गरिरहे को थियो, त्यसलाई नछुटाईकन त्यसको अनित्य स्वभावलाई राम्ररी अनुभव गर्दै स्मृतवान् रहिरहेको थियो।)

त्यस समय यो देखेर भगवान्को मुखबाट एउटा उदान-वाक्य निस्क्यो—

सब्ब कम्मजदस्स भिक्षुनो धुनमानस्स पुरे कतं रजं।

अममस्स ठितस्स तादिनो अत्थो नत्थि जंनं लपेतवे ॥

(जुन भिक्षुले आफ्नो समस्त नयाँ कर्म बन्द गरी पुरानो कर्मको मयल जुन सङ्ग्रहीत थियो त्यो फडकाई-फडकाई खोलिरहेको छ, त्यो साधक त्यस अवस्थामा विपश्यना-साधनाको त्यस पृष्ठभूमिमा पुगिसकेको थियो ; जहाँ ‘मेरो’ भन्ने भाव केही बाँकी थिएन। यस्तो साधकले अन्य मानिसहरूसँग के कुरा गर्छ ? यता-उता अलमल गर्ने अवस्था नै थिएन। अतः ऊ आर्यमौन रहेर निष्ठापूर्वक साधनामा लागिरेहन्छ।)

कोही व्यक्ति मुक्तिमार्गमा लागिरेहेको देखेर महाकारुणिक भगवान् बुद्धको मुखबाट यस्तो उदान-वचन निस्कनु स्वभाविक थियो। यस उदान-वचनमा विपश्यना साधनाको सम्पूर्ण विधि थोरै शब्दमा समाएको छ। यस उदान-वाक्यलाई विस्तारपूर्वक बुझ्ने प्रयास गरौं।

विपश्यना भनेको विशिष्ट दर्शन हो, सम्यक दर्शन हो, यथार्थ दर्शन हो, प्राकृत दर्शन हो। यो कसैले संस्कृत, श्रृजना गरेको, कल्पना गरेको दर्शन होइन। यो कुनै भ्रम-भ्रान्ति अथवा मायावी आवरणले ढाकिएको नभएर आवरण खोलेर जस्तो छ त्यस्तो अथवा यथाभूत दर्शन, सही-सही दर्शन हो। त्यसैले विपश्यनालाई यथाभूत ज्ञान दस्सनं (यथाभूत ज्ञान दर्शन) भनिन्छ।

हामीलाई सबभन्दा डरलाग्दो र ठूलो शङ्का आफ्नो बारेमा हुन्छ। वास्तवमा ‘म’, ‘मेरो’ भन्ने नै छैन; तर त्यसप्रति आसक्त भइरहने, ‘मेरो आत्मा’ भन्ने नै छैन; तर ‘मेरो आत्मा’ छ भन्ने भ्रान्तिमा रहनु सबभन्दा खतरनाक छ। ‘म’, ‘मेरो’, ‘मेरो आत्मा’ भन्ने छैन भनेर चाहे धर्म ग्रन्थहरूमा हजारौं पटक पढेर अथवा धर्मगुरुहरूबाट धर्मोपदेश सुनेर भक्ति भावावेशमा डुबेर मान अथवा चिन्तन-मनन गरेर बुद्धिले स्वीकार गरे पनि आफ्नो अनुभव नभएसम्म त यस शरीरलाई नै म, मेरो, मेरो आत्मा भनेर नै सारा जीवन व्यवहार चलिरहेको हुन्छ। यसैको कारणले मोहरूपी अहङ्कार र ममत्वको आसक्ति विस्तृत रूपमा फैलिँदै जान्छ। र हामीलाई दुःखमा बाँधिँदै लान्छ। त्यस्तै प्रकारले शरीर र चित्तधाराको स्पर्शको कारण प्रतिक्षण उत्पन्न हुने विभिन्न प्रकारका सम्वेदनाहरूलाई पनि ‘मेरो’ भन्ने थानेर मिथ्या दृष्टिको

कारण थाहा नै नपाईकन अनेक प्रकारका विकारहरू र दुःख बढाइरहेका हुन्छौं । शरीर, संवेदना, चित्त र चित्तवृत्तिहरूको स्वभाव-धर्मको सम्यक दर्शन, सम्यक ज्ञान नै यथाभूत ज्ञानदर्शन हो । यस दर्शनले नै अनित्य स्वभावको दर्शन हुन्छ; जसबाट म-मेरो भन्ने मिथ्या दृष्टि खतम भई उत्पादन नहुने, व्यय नहुने, अमृत, निर्वाण पदको साक्षात्कार गर्न सक्छ । यस सम्यक दर्शन र सम्यक ज्ञान विपश्यनाको अभ्यासद्वारा नै सम्भव हुन्छ । अतः यस मुक्ति मार्गलाई भगवानले **एकायनो मगो** (एउटै मात्र मार्ग) भनेर भन्नुभयो । साँच्चै शरीर र चित्तधाराप्रति यस्तो मिथ्या दृष्टिको भाव रहूजेल कोही व्यक्ति कसरी विमुक्त हुन सक्छ । यस अहं र म प्रतिको आशक्तिबाट हटेर नै कोही व्यक्ति विमुक्त हुन सक्छ । यस्तो गरेमा नै नयाँ कर्म बन्दैन र पुराना नास हुँदै जान्छ ।

साँच्चै जब कोही साधकले नयाँ कर्म बनाउने कार्य बन्द गरेर पुराना क्षय गर्दै गएमा नै निर्वाण प्राप्त हुन्छ । कुनै दीयोको तेल र बत्ती दुवै सक्किएमा नै सहजपूर्वक दीयो निभ्दछ । बिनातेल र बिनाबत्ती दीयो कसरी बल्छ ? त्यस्तै यी उपादानबिना जीवन कहाँ हुन्छ ?

विपश्यनाद्वारा नयाँ कर्मसंस्कार बन्ने काम कसरी बन्द हुन्छ ? र पुरानो कर्मसंस्कारका गाँठाहरू कसरी फुट् किँदै जान्छन्; यसलाई बुझौं । नयाँ कर्म बन्न नदिनको लागि नै साधक **निसिन्नो होति पल्लङ्ग आभुजित्वा उजुं कायं पणिधाय** हुन्छ अर्थात् खुट्टा मोडी, पलेटी कसेर बस्दछ, ढाढलाई सीधा राखी शरीर नचलाईकन राख्दछ र साधनाको अभ्यास सुरु गर्दछ । अधिष्ठानपूर्वक स्थिर रहन्छ, शरीर हल्लाउँदैन, चलाउँदैन, आँखा बन्द गर्छ, यस अवस्थामा स्थूल रूपमा शरीर र वाणीद्वारा नयाँ कर्मसंस्कार बन्ने काम बन्द हुन्छ । अब सूक्ष्म स्तरमा नयाँ कर्मसंस्कार बन्द गर्नको लागि चित्तलाई जागरुक बनाइराख्छ । **सतो सप्पजानो** अर्थात् सम्यक रूपले चित्त स्मृतिमान रहन्छ । केको प्रति स्मृतिमान, केको प्रति जागरुक, के थाहा पाउने ? यस सत्यलाई थाहा पाउने कि **अनिच्चावत सङ्खारा उप्पादवयधम्मिनो** जेजति बने का छन, जेजति संस्कृत छन, ती सबै अनित्य हुन् । उदय हुनु र व्यय हुनु त्यसको ध्रुव धर्म हो, स्वभाव धर्म हो । विपश्यी साधकले आफ्नो अनुभवले जान्दछ कि माथिबाट हेर्दा स्थूल, ठोस, स्थिरजस्तो लाग्ने यो शरीर सूक्ष्म स्तरमा उत्पाद-व्यय हुने स्वभाव भएको परमाणुहरूको तरङ्गवाहे

क अरू केही होइन । त्यस्तै चित्तका चार स्कन्ध— विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार अर्थात् थाहा पाउने, चिन्ने, संवेदनशील हुने र प्रतिक्रिया गर्दै नयाँ कर्मसंस्कार बनाउने पनि उत्पाद-व्यय हुने स्वभाव भएका नै हुन् । चित्त र शरीरको सम्पूर्ण प्रपञ्च प्रतिक्षण उदय-व्यय स्वभाव भएको हो । यस सत्यलाई जब-जब आफ्नो अनुभवले जान्दछ, तब-तब प्रज्ञामा स्थापित हुन्छ, विद्यामा स्थिर हुन्छ, **स्थितप्रज्ञ** हुन्छ, **विद्यासम्पन्न** बन्दछ । जब-जब यसबाट विमुख हुन्छ, तब-तब **दुष्प्रज्ञ** बन्दछ, **अविद्यामा** फस्दछ । **दुष्प्रज्ञ** अवस्थामा शरीर र **चित्तस्कन्ध**मा उत्पन्न हुने प्रत्येक सुखद् अथवा दुःखद् संवेदनाहरू मेरो भन्ने भाव उत्पन्न हुन्छ । यस वेदना-स्कन्ध अर्थात् संवेदनशील हुने चित्त-स्कन्धपछि संज्ञा-स्कन्ध अर्थात् चिन्ने चित्त उत्पन्न हुन्छ, संज्ञाले भ्रम पैदा गर्दछ । सुखद् र दुःखद्को प्रति राग अथवा द्वेषपूर्ण चित्त उत्पन्न गर्दछ । परिणामस्वरूप प्रतिक्रिया गर्ने चित्त प्रबल भई राग-द्वेषको नयाँ कर्म बन्दछ ।

पटक-पटक अभ्यास गर्दै रह्यो भने साधकले विद्या र अविद्यालाई बुझ्दै जान्छ र स्मृति र सम्प्रज्ञान अर्थात् जागरुकता र अनित्यबोधमा स्थित हुने अभ्यास गर्दछ । अभ्यास गर्दै-गर्दै धेरै समय अविद्यालाई छोडेर विद्यामा रहन थाल्छ, यस अवस्थामा प्रत्येक संवेदनाबाट प्रज्ञा जागदछ, यस समय प्रत्येक क्षण शरीर-स्कन्ध र चित्त-स्कन्धको अनित्य लक्षण अनुभव गर्दछ । अतः यस अनित्य स्वभाव भएको शरीरमा मेरो भन्ने छैन भन्ने भाव जागदछ । यसको परिणामस्वरूप यसको प्रति न राग उत्पन्न गर्दछ न द्वेष उत्पन्न गर्दछ । त्यसको परिवर्तनशील स्वभाव नै प्रमुख बन्दछ । यस अवस्थामा संस्कार-स्कन्ध निर्बल हुन्छ र नयाँ संस्कार बन्न पाउँदैन । नयाँ संस्कार नै नयाँ कर्म हो । साधक जुन क्षणमा नयाँ कर्म बनाउँदैन त्यस क्षणमा चित्त-संततिमा रहेको पुरानो कर्मको फल पाकेर माथि आउँछ र सुखद् वा दुःखद् संवेदनाको रूपमा उत्पन्न हुने अवसर पाउँदछ । चित्त-संततिमा पुरानो कर्मको फलस्वरूप जुन संवेदना हुन्छ सामान्यतया त्यसको कारण हामी आफ्नो वेहोशीमा नयाँ राग अथवा द्वेषमय प्रतिक्रिया गर्छौं र नयाँ कर्म-संस्कार बनाउँछौं । तर विपश्यनाको अभ्यास गरेर यसबाट सचेत रही सम्प्रज्ञानलाई जब जान्दछौं तब मात्र 'म मेरो' प्रतिको राग-द्वेषबाट टाढा रहन्छौं, यसबाट पुरानो कर्मविपाकको बल क्षीण हुँदै

जान्छ। यो फल-विपाक क्यान्सरभै बह्दैन, विनास हुँदै जान्छ।

जब एउटा कर्म-विपाकको समूहलाई प्रज्ञापूर्वक हेरेर क्षय गर्दछ तत्क्षण अर्को कर्म-विपाकको समूह सतहमा आउँछ। यसरी एकपछि अर्को पुरानो कर्मको विपाक लाइन लागेर आउँछ। विपश्यनाको प्रज्ञा-यज्ञमा कर्मको आहुति लागिरहन्छ। यो क्रम जति समयसम्म चलिरहन्छ, त्यति नै पुरानो कर्म क्षीण हुँदै जान्छ; तर जब-जब कुनै कर्म-विपाक अत्यन्त दुखेको सम्वेदनाको रूपमा प्रकट हुन्छ, तब साधकको होश हराउँछ, र विद्या विलीन हुन्छ, प्रज्ञा क्षीण हुन्छ। यस अवस्थामा त्यस दुखाइदेखि अलग रहन सक्दैन। बुद्धिले चाहे अनित्य-अनित्य भनेर भने पनि वास्तविक रूपमा मेरो भन्ने भाव रहने हुनाले त्यसलाई हटाउन चाहे पनि त्यो हट्दैन। अतः कहिलेकाहीं यस्तो लाग्छ कि यो दुखाइ त नित्य हो, कहिल्यै समाप्त हुँदैन; तर वास्तविक रूपमा अनित्य भनेर तब थाहा पाउँछ, जब यस घनीभूत दुखाइको भित्र उदय-व्ययको तरङ्गलाई अनुभव गर्न सक्छ। त्यस ठोस, स्थूल लाग्ने घनीभूत पीडालाई सूक्ष्म तरङ्गको रूपमा विपश्यनाको विधिको अभ्यासद्वारा नै अनुभव गर्न सक्छ। यसरी नै गाँठारू फुकाउन सक्छन्। यसैलाई धुनमानस्स पुरे कतं रजं भनिएको हो। यसरी नै पुराना गाँठारूलाई धुनुपर्छ। धुनु भनेको एक-एक गाँठोलाई फड्काई अलग-अलग गर्नु हो। जसरी कोही कपास धुन्ने मानिसले कपासको गाँठोलाई आफ्नो धुनको तारले प्रकम्पित गरेर खोल्दछ, कपास (रुवा)को एक-एक रेशा अलग-अलग गर्दछ। सानो गाँठो बाँकी रहे पनि उनको धुन्ने काम पूरा हुँदैन।

यसरी विपश्यना साधनाको अभ्यासमा जबसम्म सघनता, ठोसपनाको अनुभव भइरहन्छ; तबसम्म धुन्ने काम पूरा हुँदैन। घनत्व नष्ट गर्नु नै गाँठो फड्काएर खोल्नु हो। पुराणकम्मविपाकजं दुक्खं तिब्बं खरं कटुकं वे दनं अधिवासेन्तो अर्थात् पुरानो कर्मफल पाकेको कारण उत्पन्न भएको तीव्र, प्रखर, कटु, दुःखद् संवेदनालाई सहनुपर्दछ; तर कसरी सहने ? यदि विवश-व्याकुल भएर सट्यो भने पुरानो मैलो हटाउनुको सट्टा बह्दछ। तर स्मृति संप्रज्ञान-पूर्वक जागरुक भएर सट्यो भने सही अर्थमा अविहञ्जमानो अर्थात् व्याकुल नभईकन सहन गर्छ। यही विपश्यना हो। यथाभूत जाणदस्सनं हो। यस्तो गरेमा नै

नयाँ कर्म बन्न पाउँदैन। र पुरानो कर्मले क्षय हुने अवसर पाउँदछ। कहीं-कतै व्याकुलता आयो वा मेरो भन्ने भाव आयो भने राग-द्वेषजन्य प्रतिक्रिया सुरु भइहाल्छ र नयाँ कर्म बनिहाल्छ। यस्तो भयो भने पुरानो छेड्न हुने काम बन्द हुन्छ; तर राम्ररी अभ्यास गर्दै-गर्दै गयो भने समझदार र पराक्रमी साधक त्यस अवस्थासम्म पुग्दछ जहाँ अममस्स ठितस्स अर्थात् अममत्वको भावमा पूर्ण रूपले स्थित हुन्छ। अममत्वको भावमा स्थित भएमा नै तीव्रभन्दा तीव्र दुःखद् सम्वेदनाहरू अविहञ्जमानो आकुलव्याकुल नभईकन सहन सक्छ र परिणामस्वरूप सब्बकम्मजहस्स हुन्छ अर्थात् नयाँ कर्म बन्ने काम रोकिन्छ। सारा समय धुनमानस्स परे कतं रजं पुरानो कर्मलाई सफा गर्ने काममा लाग्दछ, ता कि त्यस अवस्थासम्म पुग्न सकोस् जहाँ विसङ्खारगतं चित्तं अर्थात् चित्त सारा संस्कारबाट विहीन हुन्छ, नितान्त विमुक्त हुन्छ।

यस्तो समझदार साधकले अब अभ्यास नै गर्न खोज्दछ। अन्य मानिसहरूसँग व्यर्थको कुरा गर्ने फुर्सद कहाँ ? अवसर कहाँ ? मानवजीवनको प्रत्येक क्षण कति अमूल्य छ। यसलाई व्यर्थै खेर फाल्नु हुँदैन। अब अत्थो नत्थि जनं लपेतवे हुन्छ। जसले साधनाको गम्भीरतालाई बुझ्दैन, जसले अभ्यास गर्दैन अथवा थोरै अभ्यास गरेर पाएको अनुभवबाट फुरुङ्ग भई अगाडिको काम गर्न बन्द गर्दछ, यस्तो व्यक्ति सारा समय मानिसहरूसँग लप-लप गर्न अर्थात् बकवास गर्नमा नै बिताउँदछ। यस कल्याणकारी साधनालाई वाणी-विलास र बुद्धि-विलास गर्ने विषय बनाउँदछ। सारा समय गफ गर्नमा नै बिताउँदछ। कल्याण त साधना गर्नुमा छ, साधनाको चर्चा गर्नुमा नै कल्याण छ। त्यसैले कोही साधक आफ्नो अगाडि पलेटी कसेर, कमर सीधा राखेर बिनाहलन-चलन गरी, पूर्ण मौन रहेर पुरानो कर्मलाई स्मृति र प्रज्ञाद्वारा सहन गर्दछ, सबै नयाँ कर्महरूलाई त्यागेर पराक्रमपूर्वक पुरानो कर्मलाई सफा गर्दै अममत्वमा स्थापित भएको देख्यो भने भगवान्को मुखबाट यो उदान-वाक्य निस्कनु स्वभाविक नै थियो। हामीलाई पनि यसबाट प्रेरणा पाउँछ र हामी पनि यस्तै प्रकारले पराक्रम गर्न सक्नु। यसैमा हाम्रो कल्याण छ। ❖

(साभार- 'विपश्यना', २०७४ माघ, वर्ष ३४, अङ्क १०)



परउपकार चित्त पनि बोधिचित्त नै हो

लेखक- भिक्षु अश्वघोष

अनुवाद- वीर्यवती

एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिको समस्या समाधान गरिदिने कार्यलाई परोपकार कार्य भनिन्छ। यसरी सहयोग गर्ने अवस्थामा उक्त व्यक्तिको मनमा निस्वार्थपूर्वक मैत्रीपूर्ण हृदयको सेवाभाव हुनु आवश्यक छ। तर आफूले सहयोग गरेबापत केही फल प्राप्त गर्ने आशाले गरेको सहयोगलाई परोपकार भन्न मिल्दैन; त्यो त व्यापार नै हुन जान्छ। निस्वार्थपूर्वक दुःखी व्यक्तिलाई उद्धार गर्ने चित्त अगाडि सारी काम गरेको अवस्थालाई मात्र बोधिचित्तसहितको काम भन्न मिल्छ। बोधिसत्त्वहरूले मात्र यसरी निस्वार्थ भावनासहितको काम गर्न सक्छन्। उनीहरूलाई आफ्नो नाम कमाउने आशा-अभिलाषा हुँदैन। यस्तो चोखो मनसहितको निस्वार्थी व्यक्ति आज-भोलीको स्वार्थपूर्ण दूषित संसारमा विरले पाइन्छन्।

एक दिन बनेपास्थित ध्यानकुटी विहारमा चिनीया यात्रीहरूको एक फौज उपस्थित भए। त्यस फौजमा महिला यात्रीहरूको सङ्ख्या बढी थियो। तिनीहरूमध्ये एक महिलाले रु. ५० हजारको एक बण्डल नोट निकाली भिक्षु राहुललाई चन्दा दिइन्। अनि उक्त महिलालाई भिक्षु राहुलले त्यसको रसिद दियो। तर ती चिनीया महिलाले रसिद लिन इन्कार गरिन्। उनले भनिन्— “मैले नाम कमाउने आशाले यसरी चन्दा दिएको होइन। तपाईंलाई नाम राख्नै पर्छ भने ‘चीन’ मात्र राख्नुस्।”

हामीले त यो चन्दा बालबालिका पालन-पोषण गरी पढाइदिने उपकारक कार्यको लागि दिएको। बोधिचित्तयुक्त उक्त असल कार्यलाई सहयोगार्थ दिएको यस चन्दाको लागि रसिद आवश्यक छैन।”

यसबाट प्रष्ट बोधिचित्त भल्किएको छ। त्यसैले हामीले भन्न सक्छौं संसारमा बोधिचित्त भएका व्यक्ति बाँकी नै छन्।

यसरी नै ध्यानकुटी विहारको एक कार्यक्रममा धेरै मानिसहरू सहभागी भएका थिए। ती मध्ये वज्राचार्य दिदी-बहिनीहरू तीन जना पनि उपस्थित भएका थिए। उनीहरूले रु. १५,०००।— चन्दा दिँदै भने— “यो चन्दा पुस्तक प्रकाशन गर्ने कार्यमा गाभिदिनुस्, तर हाम्रो नाम

नराखिदिनुहोला।” यो पनि बोधिचित्तको उक्त नमुना नै भन्न मिल्छ।

यस्तो परोपकार कार्य सबैले गर्न सक्दैनन्। बोधिचित्त भएको व्यक्तिले मात्र त्याग गर्न सक्छन्। वि.सं. २०७२ साल वैशाख १२ गतेको भूकम्पले नेपालमा धेरै नोक्सान पुऱ्यायो। त्यो दुःखदायी अवस्थामा थाइल्यान्डका सङ्घराजा भिक्षुले सयौं बण्डल जस्तापाता नेपालको विभिन्न ठाउँमा भूकम्प पीडित परिवारलाई वितरण गर्नुभयो। धर्मस्थलीमा हजार जना मानिसहरूलाई खाना खुवाउनु भई उपकार गर्नुभयो। यो पनि बोधिचित्तबाट गरिएको उपकार कार्य हो। आफूसँग भएको धन, चीजबीज, शारीरिक शक्ति प्रयोगद्वारा, अरूको उपकार सोची दुःखी व्यक्तिहरूलाई गरिएको सहयोगलाई परोपकार कार्य भनिन्छ।

तर यस्तो दुःखी अवस्थामा परेका भूकम्प पीडितहरूको लागि दान दिनको लागि ल्याइएका अन्नसमेत मोटरबाट ओसादै आफ्नो स्वार्थपूर्ति गर्ने मानिसहरू पनि नभएका होइनन्। यस्ता व्यक्तिहरूको लोभयुक्त दूषित चित्तलाई के भन्ने ?

काठमाडौं निवासी दिवङ्गत दयावीरसिंह कंसाकारले परोपकार संस्था खोली अनाथालय स्थापना गर्नुभएको थियो। उहाँले परोपकार स्कूल पनि स्थापना गर्नुभएको थियो। काठमाडौंबाहिर पनि परोपकार स्वास्थ्य सेवा खोली, बोधिचित्तयुक्त कार्यहरू गर्नुभएको थियो। अनुकरणीय एवं प्रशंसनीय कार्य गर्नुभई उहाँले आफ्नो कीर्ति छोडेर जानुभयो।

नेपालका धेरैजसो गाउँहरूमा स्कूल छैनन्। ती मध्ये लुम्बिनीस्थित मायादेवीमन्दिर आसपासका गाउँहरूमा केही युवा वर्गले तीर्थयात्रीहरू, भिक्षु-भिक्षुणीहरूसँग पनि चन्दा उठाउँदै स्कूल बनाएका थिए। पछि उक्त स्कूललाई सरकारी स्तरबाट पनि सहयोग उपलब्ध भएको कारणले भोपडी स्कूल पक्की स्कूलमा परिवर्तन भयो। फलस्वरूप उक्त स्कूल राम्रो स्कूलमा गनियो। यो बोधिचित्तको प्रभाव हो।

(बाँकी कभर पछाडि पेजमा)

गुण-उपकार विर्सिनु हुँदैन

पूर्णमान महर्जन

जसरी आमाबाबुका गुणलाई सदैव सम्झनु छोरा छोरीको कर्तव्य हो, त्यसरी नै अरूले गरेको गुण-उपकार लाई स्मरण गर्नु मानिसको ठूलो गुणधर्म र मानवता हो । गुण सम्झनुलाई कृतज्ञ र गुणको प्रत्युपकार गर्नुलाई कृतञ्जु भनिन्छ । गुणलाई याद नगर्ने बैगुनी या गुण नबुझ्ने स्वार्थीलाई कृतघ्न/अकृतञ्जु भनिन्छ । प्रायः ठाउँहरूमा आजकल वास्तविक धर्मले भन्दा अधर्मले प्रश्रय पाएको हुनाले कृतज्ञको भन्दा कृतघ्नको बाहुल्यता देखिन्छ ।

बुद्धत्वका लागि सिद्धार्थ गौतमले ६ वर्षसम्म दुःखर चर्या गरे तापनि ज्ञान प्राप्त गर्न सकेन । पछि मध्यममार्ग अपनाएर बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभयो, सम्यक्सम्बुद्ध हुनुभयो । बुद्धत्व प्राप्तपछि प्रसन्नता प्रकट गर्दै उदान यसरी व्यक्त गर्नुभयो—

अनेक जन्म लिइयो दौडिँदै एकपछि अर्को

**गृहकारकलाई खोजिँदै, दुःख, जन्म भयो बारबार
हेर त गृहकारक तिमीले फेरि घर बनाउन सक्दैनौ
संस्काररहित चित्त भयो तृष्णा विनाश भइसक्यो ।**

भगवान् बुद्धले बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभएपछिको पहिलो सप्ताह बुद्धत्व प्राप्तको आसनमा नै बस्नुभई विमुक्ति सुखको अनुभव गर्नुभयो । दोस्रो सप्ताहमा जुन पिपलको रूखमुनि बसेर उहाँले सर्वज्ञता प्राप्त गर्नुभयो, त्यही बोधिवृक्षबाट अलिकति पूर्वतिर उभिनुभई बोधिवृक्षलाई हेरी बोधिवृक्षको गुणस्मरण यसरी गर्नुभयो— “हे बोधिवृक्ष ! तिमीले निस्वार्थ रूपले मलाई छायाँ दियो, शुद्ध हावा दियो, वर्षातको पानीबाट बचायो । त्यसको बदलामा तिमीले मबाट केही लिने आशा राखेनौ । त्यही गुणको आधारमा मैले बुद्धत्व प्राप्त गर्न सफल भएँ । म तिमीप्रति धेरै कृतज्ञ छु ।” बोधिवृक्षको नाउँमा बुद्धले संसारलाई दिनुभएको पहिलो कृतज्ञताको शिक्षा हो यो । यसरी कृतज्ञ गुण आदर्श देखाउनु भई एक हप्तासम्म आँखा भिमिक्कसम्म पनि नगरी बोधिवृक्षलाई हेरिरहनुभयो । यसलाई नेत्रपूजा भनिन्छ । त्यो ठाउँलाई अनिमिस चैत्य भनिन्छ ।

बोधिज्ञान प्राप्तको सातौँ सप्ताहपछि तथागतलाई मनमा वितर्क उत्पन्न भयो कि यो गम्भीरादिगम्भीर धर्म जुन मैले अनुबोध गर्ने, त्यो तृष्णामा भुलेर रहेका प्राणीहरूले बुझ्न र आत्मसात् गर्न सक्दैनन् । यसरी उहाँमा धर्मप्रचार

को उत्सुकतामा कमी आयो । सहम्पत्ति ब्रह्माले यो कुरा जानी बुद्धलाई अनुरोध गरे— “भन्ते, भगवान् ! धर्मोपदेश गर्नुहोस्, किनभने संसारमा अल्पमल भएका र धर्ममा रुची राख्ने प्राणीहरू पनि छन् ।” सहम्पत्ति ब्रह्माको भावना बुझ्नु भएर भगवान्ले अब कसलाई पहिलो धर्मदेशना गरौं ? भनी विचार गर्नुहुँदा आलारकालाम र उद्दकरामपुत्रले गरेको गुणको सम्झना भयो । दुवै उपदेश चाँडै बुझ्ने व्यक्तिहरू हुन्, त्यसैले उनीहरूलाई सर्वप्रथम धर्मोपदेश गर्नुपर्ने भनी विचार गर्दा आलारकालामको एक हप्ताअघि र उद्दकरामपुत्रको एकदिनअघि मात्र मृत्यु भएर ब्रह्मलोकमा उत्पन्न भइसकेको व्यहोरा थाहा पाउनुभयो । त्यसपछि उहाँलाई पञ्चवर्गिय भिक्षुहरूको सम्झना आयो । ६ वर्षसम्म तपश्या गर्दा उनीहरूले अमृतको चाहना गर्दै सिद्धार्थ गौतमको सेवा-उपकार गरेका थिए । अहिले उनीहरू ऋषिपतन मृगदावनमा छन् भन्ने कुरा थाहा पाउनुभई उतैतिर प्रस्थान गर्नुभयो । असार गुरुपूर्णिमाको दिनमा पहिलो पटक कौडञ्ज, वप्प, भदिय, महानाम र अस्सजि भिक्षुहरूलाई धर्मोपदेश गर्नुभयो । भगवान् बुद्धको धर्मोपदेश सुनेर सोही दिन कौडञ्जले स्रोतापन्न फल प्राप्त गरे । त्यसपछि प्रतिप्रदा, द्वितीय, तृतीय र चौथीका दिनहरूमा क्रमशः वप्प, भदिय, महानाम र अस्सजिले स्रोतापन्न फल पाए । पञ्चमीका दिन पञ्चवर्गिय भिक्षुहरू सबै अरहन्त भए, भवबन्धनको दुःखबाट मुक्त भए ।

सिद्धार्थ जन्म भएको सातौँ दिनमा उहाँको मुमा महामायादेवी परलोक भई त्रायस्त्रिंश देवलोकमा सन्तुषित देवपुत्रको रूपमा उत्पन्न हुनुभएको थियो । महाकारुणिक शास्ता सातौँ वर्षावासका लागि त्रायस्त्रिंश देवलोकमा जानुभई ३ महिना अवरल रूपमा अभिधर्म देशना गरी (बीच-बीचमा निर्मित बुद्धद्वारा) आफ्नी आमाको गुणलाई प्रत्युपकार गर्नुभयो । फलस्वरूप सन्तुषित देवपुत्रलगायत असङ्ख्य देवता एवम् ब्रह्माहरू मार्गफलमा प्रतिष्ठित भए । आमा महामायादेवीलाई मात्र नभई सानीआमा महाप्रजापति गौतमीले पनि निर्वाण साक्षात्कार गरे, दुःखको अपरम्पार भवसागरबाट मुक्त भए ।

भगवान् बुद्धको मात्र नभई उहाँको अग्रश्रावक सारिपुत्र महास्थविरको पनि गुण-उपकार विर्सिनु हुँदैन

भन्ने शिक्षासम्बन्धी धेरै उदाहरणहरू छन् । भगवान् बुद्धको शिष्य हुनुभन्दा पहिले सारिपुत्र सञ्जय परिव्राजकका शिष्य थिए । वास्तविक अनि सत्य धर्मको खोजीमा रहेको सारिपुत्र (उपतिस्स)ले अस्सजि भिक्षुबाट—

ये धम्मा हेतुप्पभवा, तेसं हेतु तथागत आह ।

तेसं च यो निरोध, एवं वादी महासमणो ॥

(जुन धर्म हेतुद्वारा उत्पन्न हुन्छन्, त्यसैको हेतु तथागतले बताउनुहुन्छ । त्यसको जुन निरोध हो त्यो पनि उहाँ महाश्रमण बताउनुहुन्छ ।)को अमृतवाणी श्रवण गर्ने बित्तिकै सारिपुत्र स्रोतापत्ति फलमा प्रतिष्ठित भए । गुरु सञ्जयको गुणलाई सम्भेर सारिपुत्र (उपतिस्स) र मौद्गल्यायन (कोलित) ले सञ्जयलाई भगवान्कहाँ जान आग्रह गरेका थिए, तर कर्मले साथ नदिएको कारणले भगवान्कहाँ गएन । पछि सारिपुत्र र मौद्गल्यायन तथागतको अग्रश्रावक र महाश्रावक भए । सारिपुत्रमा कृतज्ञता र कृतवेदीता हुने ठूलो सत्यपुरुषको गुण थियो । अर्काले गरेको सानोभन्दा सानो गुणलाई पनि उहाँ सम्भिराख्नु हुन्थ्यो । आफूलाई सत्यधर्म औल्याइदियो भिक्षु अस्सजि जुन दिशामा रहनुहुन्थ्यो त्यतातिर दिनहुँ बिहान र बेलुका सारिपुत्रले पञ्चाङ्ग प्रतिष्ठित गरी वन्दना गर्नुहुन्थ्यो । यस सम्बन्धमा तथागतले भिक्षुहरूलाई अवगत गराउँदै आज्ञा भएको थियो—

यम्हा धम्मं विजानेय्य, सम्मासम्बुद्धदेसितं ।

सक्कच्चं तं नमसस्सेय, अग्निहोतं व ब्राह्मणो ॥

(जसबाट सम्यक्सम्बुद्ध देशितधर्म अवबोध हुन्छ, त्यसलाई त्यसरी सत्कारपूर्वक नमस्कार गर्नुपर्दछ, जसरी एउटा ब्राह्मणले अग्निहोत्रलाई गर्दछ ।)

एक समय राध ब्राह्मणले भिक्षुहरूकहाँ प्रव्रज्या मागे । कसैबाट प्रव्रज्या नमिलेको हुनाले ब्राह्मण दुब्लाउँदै गए । पछि भगवान्ले भिक्षुहरूलाई बोलाई “किन यो ब्राह्मण दुब्लाएका हुन् ?” भनी सोध्दा कुनै भिक्षुबाट पनि प्रव्रजित हुन नपाएको हुनाले भन्ने कुरा बुझ्नुभएपछि भगवान्ले भिक्षुहरूलाई भन्नुभयो— “भिक्षु हो ! यसको गुणलाई संस्मरण गर्ने कोही छ ?” त्यसबखत सारिपुत्रले “भन्ते ! एक दिन म राजगृहमा भिक्षाटनमा जाँदा यिनले एक डाडु भात दिएको म सम्भन्छु” भने । भगवान्ले— “राम्रो सारिपुत्र ! वेश हो सारिपुत्र ! कृतज्ञ र कृतवेदी हुनु सत्पुरुषको गुण हो ।” भन्नुहुँदै तथागतले सारिपुत्रलाई नै

उक्त ब्राह्मणको प्रव्रजित र उपसम्पदा गर्न लगाउनु भयो ।

एकपटक सात वर्षिय श्रामणेरले सारिपुत्रलाई— “भन्ते ! तपाईंको चीवर भुइँमा लत्रिएको छ” भनी भन्दा स्थविर चुपलागेर एक ठाउँमा गएर चीवर पारुपन (चीवरलाई चौरैतिरबाट परिमण्डल गरी ओढ्नु) गरी आएर— “सोही दिन प्रव्रजित भएको होस् या जन्मले सात वर्ष मात्र पुगेको होस्, जसले मलाई अनुशासन गरुन् म उसको उपदेशलाई शीर थापी ग्रहण गर्नेछु ।” भने । यति मात्र होइन, सारिपुत्रले आफ्नो परिनिर्वाण हुने दिन थाहा पाउनुभई आफ्नो गाउँ नालकमा पुगेर आमालाई आफू जन्मेको कोठा सोधेर धर्मसेनापति सारिपुत्र त्यही कोठामा बसे । पछि उनलाई मरणान्त हुने गरी रगतसहितको पखाला लाग्यो । रोगीको सेवा गर्न भनी देवता र ब्रह्माहरू आए । छोराबाट पछि देवता एवम् ब्रह्मा आएको जानकारी मिलेपछि रूपसारीले आफ्नो छोरा सारिपुत्र देवता र ब्रह्माभन्दा ठूलो रहेछ भन्ने कुरा थाहा पाइन् । सारिपुत्रले आफ्नी आमा रूपसारीलाई प्रत्युपकार गर्न बुद्धगुणले युक्त धर्मोपदेश गरे र रूपसारी स्रोतापन्न फलमा प्रतिष्ठित भइन् । पछि सारिपुत्र महास्थविरले आफ्नो उपस्थापक चुन्द स्थविरलाई भनेर भिक्षुसङ्घलाई भेला गराई परिनिर्वाण हुनुभयो ।

भिक्षु कुमार काश्यप, भिक्षु अभयजस्ता अर्हन्तहरूले पनि आफ्नी आमाको अनन्त गुणलाई प्रत्युपकार गर्न जन्म, जरा, व्याधि र मरणबाट मुक्त भएको मार्गफलमा प्रतिष्ठित गराएका थिए ।

आज हाम्रो समाज लोभ, लालच र लालसामा जकडिएको छ । अरूले गरेको गुण-उपकारलाई सम्भन्नुभन्दा कृतघ्न हुने धेरै छन् । सीलवनागराज जातकमा पनि यस्तै कृतघ्न या अकृतज्ञको उदाहरण उल्लेख भएको पाइन्छ । यसअनुसार धेरै समय पहिले वाराणसीमा ब्रह्मदत्त राजाको राज्यकालमा बोधिसत्व हात्तीको योनीमा जन्म भएको थियो । शीलवान् सदाचारी उक्त हात्ती रहेको जङ्गलमा एक दिन सिकर्मी काम गर्ने एक जना मानिस (देवदत्तको पूर्वजन्म) बाटो विसरेर आफ्नो स्थानमा फर्कन सकेन । मलाई बचाउने कोही छ ? भनेर रोईकराई रहेको सुनेर त्यस जङ्गलमा रहने सीलवनागराज हात्ती मानिसको आवाज आएको ठाउँतिर गए । भयभीत भई रोई कराई रहेको सो मानिस माथि करुणा राखी बोधिसत्वले उसलाई

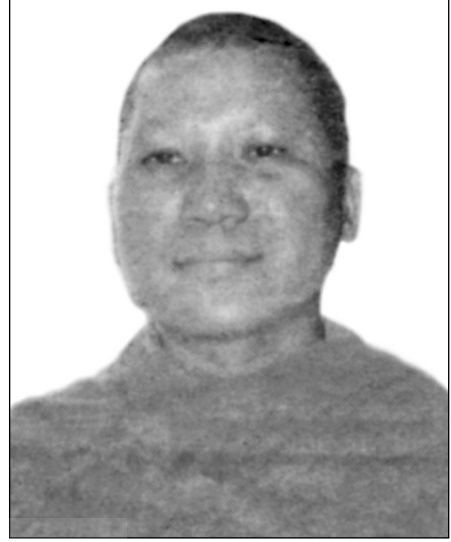
वाराणसी फर्किने मार्गसम्म पुऱ्याए । घरमा पुगेको केही दिनपछि वाराणसीको हस्तिहाड बजारमा हात्तीको दन्तबाट विभिन्न बहुमूल्य सामान बनाइरहेको देखेर आफूलाई जङ्गलबाट मार्ग देखाइदिने हात्तीको दन्त सम्भे । यदि एउटा दन्त ल्याएर बिक्री गर्न पाए प्रशस्त सम्पत्ति आर्जन हुन्छ । त्यो ज्ञानी हात्तीले मलाई अवश्य दन्त दिन्छ, आदि इत्यादि विचार गरेर सिकर्मी जङ्गल पसे । आर्थिक अवस्था अत्यन्त नाजुक भएकोले जीवन गुजारा चलाउन निकै गाह्रो छ, त्यसैले त्यो एउटा दन्त पाए जीवन आनन्द हुन्थ्यो भनी हात्तीको एउटा दन्त मागे । शीलवान् र सदाचारी हात्तीले बुद्धत्वको ज्ञानरूपी दन्तको लागि आफ्नो एउटा दन्त त्याग गरे । दन्त बिक्रीबाट आएको पैसा सकेको केही दिनपछि सो मानिसले अर्कै निहुँ राखेर हात्तीको दोस्रो दन्त लिएर आए । त्यसको पैसा पनि मोजमज्जामा सक्याएर तेस्रो पटक दन्तको जरा माग्न गए । दन्तको जरा निकाल्दा हात्तीलाई असत्य वेदना भए तापनि बुद्धत्व प्राप्तिको लागि भनेर दन्तको जरा पनि दान गरे । तर आफूलाई कल्याण गर्ने हामीलाई उसको गुणको विपरित ठूलो बैगुन गरेको महापापको भार महापृथ्वीले सम्हाल्न सकेन र फलस्वरूप पृथ्वी फाटेर सो व्यक्ति अवीचि महानरकमा पतन भए ।

अरूको गुण-उपकारदेखि कृतज्ञ हुनु मानिसको धर्म हो । स्यानोभन्दा स्यानो गुणलाई पनि मानिसले सदैव सम्भन्नुपर्दछ । अरूको गुण-उपकारलाई विर्सिने कृतघ्न/अकृतज्ञलाई जस्तोसुकै ठूलो लाभ भए तापनि ऊ कहिल्यै सन्तुष्ट हुँदैन । सन्तुष्ट नहुनेलाई शान्ति मिल्दैन र जीवनमा खुसी र सुखीको अनुभूति हुँदैन । ३८ वटा मङ्गलका कुराहरू भएको मङ्गल सुत्रमा कृतज्ञ (कतञ्जुता) हुनु उत्तम मङ्गल हो भनी उल्लेख गरिएको छ । त्यसैले बुद्धशिक्षाबाट सबैले कृतज्ञ र कृतवेदी हुने प्रेरणा लिनुपर्दछ । ❖

सन्दर्भ-ग्रन्थहरू -

१. वज्राचार्य, दुण्डबहादुर (२०६८), **जातक** (न्हापांगु भाग), वीर-पूर्ण पुस्तक संग्रहालय, गावहाल, ललितपुर ।
२. भदन्त सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र (२०६०), **सम्यक् सम्बुद्ध**, सुखी होतु नेपाल, बुद्धविहार, भृकुटीमण्डप ।
३. कोण्डन्य, सम्पादक संयोजक (२०६०), **परियत्ति : तृतीय प्रवेश शिक्षा** (भाग- १), नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा परिषद, मणिमण्डप महाविहार, पटको, पाटन ।

भिक्षु धम्मपाल दिवङ्गत हुनुभयो



दि. भिक्षु धम्मपाल महास्थविर

श्री शाक्यसिंह विहार, थैना, ललितपुरका प्रमुख श्रद्धेय फ्रा.खु. शोभन भिक्षु धम्मपाल महास्थविर यही फागुन १९ गते शनिवारका दिन बिहान ८.२० बजे अर्बुद रोगको कारण दिवङ्गत हुनुभयो ।

वि.सं. २०१४ साल चैत्र ४ गतेका दिन बलम्बुस्थित द्रुम्बुमा माता नानीमैयाँ तण्डुकार र बुबा कृष्णबहादुर तण्डुकारको कोखबाट जन्मनुभएका उहाँको गृहस्थ नाम माधव तण्डुकार थियो ।

वि.सं. २०२८ साल आश्विन ३ गते नेपालका तत्कालिन महासङ्घनायक श्रद्धेय भदन्त अगग महापण्डित प्रज्ञानन्द महास्थविरको उपाध्यायत्वमा श्रामणेर प्रव्रजित हुनुभई श्रामणेर उपगुप्तको रूपमा चिनिनुहुने उहाँ बुद्ध शिक्षाको उच्च अध्ययन गर्नको लागि मित्रराष्ट्र थाइल्यान्ड पुग्नुभई थाइल्यान्डका का.मु. सङ्घराजा सोमदेच् फ्रा. बुद्धाचनको उपाध्यायत्वमा उपसम्पदा (पूर्ण भिक्षुत्व) ग्रहण गर्नुभई भिक्षु धम्मपाल हुनुभएको व्यहोरा प्राप्त समाचार मा उल्लेख गरिएको छ ।

फागुन २३ गते बुधवारका दिन शाक्यसिंह विहार बाट शवयात्रा निकाली उहाँको पार्थिव शरीरलाई सङ्गमूलमा थेरवाद बौद्ध-परम्पराअनुसार अन्त्येष्टी गरिएको थियो ।

स्वास्थ्य सम्बन्धी केही जानकारी

कब्जियत : समस्या र समाधान

डा. तेजराज जोशी

परिभाषा -

दैनिक एकपटक वा कम्तिमा पनि दुई दिनमा एकपटक मल त्याग नभएमा कब्जियत भएको मानिन्छ। दुई-चार हप्तासम्म मात्र कब्जियत भएमा प्रारम्भिक कब्जियत (Acute Constipation) र एक महिनाभन्दा लामो समयसम्म लगातार कब्जियत भएमा जिर्ण कब्जियत (Chronic Constipation) भनिन्छ।

दिसा गर्दा सजिलोसँग मल त्याग भएमा मात्र प्राकृतिक सम्भन्धुपर्दछ। यदि दिसा होलाभै भएर उठ्नुपरेमा कुनै खराबी भएको बुझ्नुपर्दछ।

हाम्रो खानपिन र अन्य बानी-व्यहोराअनुसार मल त्यागको प्रकृया फरक हुन सक्दछ। तराईवासी मानिसहरू बिहान-बेलुकी पेट सफा नभएमा कब्जियत भएको भन्छन् भने हिमाली भेगमा बसोवास गर्ने मानिसहरू दुई दिनमा एक पटक मल त्याग भएमा पनि अष्टेरो मान्दैनन्।

हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्थिति ठीक राख्नको लागि सन्तुलित आहारको आवश्यकता पर्दछ। सन्तुलित आहार सेवन गरेर मात्र पुग्दैन पाचन संस्थानबाट खाएको अन्न आदि सही ढङ्गले पचेर शरीरमा पुग्नुपर्दछ। हामीहरूले खाएको कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फ्याट, भिटामिन, मिनेरल आदिबाट प्राप्त हुने सारतत्वले शरीरलाई पोषण गर्दछ भने बाँकी रहेको मल भागको त्याग समयमा नै हुनुपर्दछ। यदि खाएको अन्नादि पचेर बाँकी रहेको मल त्याग भएन भने मलभागमा रहेका विषालु पदार्थ र जिवाणु पनि शरीरमा प्रवेश गर्ने सम्भावना हुन्छ। यसरी शोषण हुने विशालु पदार्थहरूको दुष्प्रभाव शरीरका विभिन्न अङ्गहरूजस्तै मस्तिष्क, मृगौला, आँखा, कलेजो, छाला आदि अङ्गहरूमा पर्दछ। यसरी यी अङ्गहरूमा विविध रोग लाग्दछ।

शरीरमा भएको मलभाग प्राकृतिक तरिकाले त्याग भएन भने यसबाट शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्दछ। शरीरमा आलस्य हुने, जीउ भारी हुने, शरीरमा एक किसिमको दुखाई अनुभव हुने, काम गर्न जाँगर नलाग्ने, मानसिक तनाव बढ्ने, पेट फुल्ने, भोक

नलाग्ने ग्याँसको समस्या भई छाती घोच्ने, पेट पोल्ने, हातगोडा पोल्ने, आँखा पोल्ने, थकानको अनुभव हुने, मुखमा अमिलो पानी आउने, चक्कर लाग्ने आदि अनेक समस्याले पिरोल्छ, यसरी कुनै पनि व्यक्तिको दैनिक कामकाजमा समेत असर पर्दछ। यस्तै लामो समयसम्म कब्जियत रहेमा हर्षा (Piles), ग्याष्ट्राइटिस, पेटको अल्सर, हर्निया आदि रोग उत्पत्ति हुने डर हुन्छ। अनुसन्धानबाट के कुरा पनि पत्ता लागेको छ भने लामो समयसम्म रहेको कब्जियतले ठूलो आन्द्रा र मलमार्गको क्यान्सर हुने सम्भावना पनि बढ्दछ।

सौन्दर्य र कब्जियत -

लामो समयसम्म रहेको कब्जियतले सानै उमेरमा कपाल फुल्ने, मुखमा चाउरी पर्ने र कालो पोतो आउने, मुख गन्हाउने, टाउको दुख्ने, छालाको चमक घट्ने आदि हुन्छ।

यौन जीवन र कब्जियत -

पुरानो कब्जियतले पुरुष तथा महिलाको यौनशक्ति घटाउँदै यौनाङ्गमा शिथिलता ल्याउँछ। पेट बढ्ने र मोटोपना पनि बढ्ने सम्भावना भएकोले यसबाट पनि यौनशक्तिमा असर पर्दछ। कब्जियतको कारणले मलमार्गको रोग जस्तै- हर्षा (Piles), फिस्चुला आदि पीडादायक रोग उत्पन्न गर्ने भएकोले पनि यौनजीवन दुःखदायी हुन्छ।

कब्जियत अनेक रोगको जड -

एउटा भनाई छ, “कब्जियत एक : रोग अनेक” हो पनि लामो समयसम्म रहेको कब्जियतले अनेक रोग उत्पन्न गर्न सक्दछ। अम्लपित्त, ग्यास्ट्राइटिस, पेटको अल्सर, पाइल्स, पिस्चुला, कलेजोको रोग, छालाका रोग, आँखाको रोग, मुटुको रोग र हर्निया पनि कब्जियतको कारण उत्पन्न हुन सक्दछ।

सामाजिक जीवन र कब्जियत -

कब्जियत कुनै व्यक्तिको लागि सामाजिक समस्या पनि बन्न सक्दछ। दिसा सफा नभएर वायु चलिरहने, डकार आउने, पेट फुल्ने आदि समस्या भएमा मिटिड,

सभा, क्लव आदिमा गएर सार्वजनिक जीवन बिताउने व्यक्ति विशेषको लागि अप्ठेरो पनि हुन सक्दछ ।

कब्जियतको कारण अन्य रोगको शङ्का -

कब्जियतले पेटमा ग्याँसको समस्या हुन्छ । पेटमा जमेको ग्याँसले जीउ दुख्ने, घुमाउने, भ्रम हुने, मुटुमा घोचेको जस्तो हुने, मुटु हान्ने आदि लक्षण देखाउँछ । धेरै व्यक्ति साधारण कब्जियतको कारण उत्पन्न उक्त समस्या लिएर मुटु रोग विशेषज्ञ र नसारोग विशेषज्ञकहाँ पुग्छन् । त्यसैले यदि कसैलाई कब्जियत छ र उपरोक्त लक्षण देखा परेका छन् भने पहिले कब्जियत हटाउने त्यसबाट फाइदा नभएमा मात्र सम्बन्धित विशेषज्ञकोमा जान उपयुक्त हुन्छ ।

कब्जियत हुनुका कारण -

प्राकृतिक रूपमा हाम्रो आन्द्राको तीन किसिमको गति हुन्छ । यस्तो गतिले भोजन प्रक्रिया भइरहन्छ । यस्तो गतिले भोजन पचाउने र मलभाग बाहिर निकाल्ने काममा सहयोग गर्दछ । यस्तो आन्द्राको गतिलाई प्यारिष्टाल्टिक मुभमेन्ट (Peristaltic Movement) भनिन्छ ।

साधारणतया हामीले खाएको अन्न आदि पेटमा पुगेपछि आधा घण्टादेखि साढे दुई घण्टाबीच पेटबाट सानो आन्द्रामा प्रवेश गरिसकदछ । यसको मतलब हो आधादेखि साढे दुई घण्टामा पेट खाली भइसकेको हुन्छ । साधारणतया पाँचदेखि छ घण्टासम्म हामीले खाएको खाना सानो आन्द्राको अन्तिम भाग र ठूलो आन्द्राको सुरु भाग (Caecum) सम्म पुग्दछ । अठार घण्टादेखि चौबीस घण्टामा हामीले खाएको खानाको मलभाग गुदथैली (Rectum) सम्म पुगिसकेको हुन्छ । जब मलभाग गुदथैलीमा पुग्दछ र गुदथैली भरिन्छ, अनि हामीहरूलाई दिसा लाग्छ वा मल त्याग गर्ने इच्छा हुन्छ । यसरी साधारणतया २४ घण्टामा एक पटक मल त्याग गर्नु प्राकृतिक हो ।

यी विविध कारणबाट कब्जियत हुन्छ -

१. आन्द्राको प्राकृतिक गतिमा कमी आउनु ।
२. आन्द्राको प्यारालाइसिस हुनु ।
३. गुदथैलीमा प्यारालाइसिस भएमा ।
४. ठूलो आन्द्रामा घाउ भएमा ।
५. गुदभागमा दुख्ने घाउ भएमा ।

६. आन्द्राको टि.वि. वा क्यान्सर भएमा ।
७. अप्राकृतिक खानपिन भएमा ।
८. व्यायाम नगरी सुखी जीवन बिताउनेलाई ।
९. भोल खानेकुरा कम पिउनेलाई आदि ।

कब्जियतमा आहार-विहारको असर -

निम्नानुसार आहार-विहार गर्नेलाई कब्जियत हुन सक्दछ-

आहार -

- मैदा र मैदाजन्य वस्तुको बढी प्रयोग गर्नु ।
- फास्टफुटको प्रयोग बढी गर्नु ।
- माछा-मासुको बढी प्रयोग गर्नु
- पानी कम पिउनु ।
- हरियो सागपात र फलफूलको प्रयोग नगर्नु ।
- मिठोमसिनो खानेकुरा मात्र खानु ।

विहार -

- साधारण व्यायाम पनि नगर्नु ।
- मानसिक काम गर्ने व्यक्तिले हिँडडुल व्यायाम नगर्नु ।
- मानसिक चिन्ता बढ्नु

यी औषधीको सेवनबाट पनि कब्जियत हुन्छ -

- पेट दुख्न कम हुने औषधी (एन्टिकोलिनर्जिक) ।
- चिलाउने कम गर्ने (एन्टिहिष्टामिनिक) ।
- पार्किन्सनिजममा प्रयोग हुने औषधी ।
- मानसिक रोगमा प्रयोग हुने औषधी ।
- दुखाई कम गर्न प्रयोग हुने औषधी ।
- क्याल्सियम र एल्मुनियम हाइड्रोजन अक्साइड भएको एन्टासिड ।
- पखाला रोक्ने औषधी ।
- कोडीन ।
- पिसाब लगाउन प्रयोग हुने औषधी ।
- अफिमबाट बनेका औषधी ।
- आइरन र हयाविमेटल ।
- वेरियम सल्फेट ।
- रक्तचापको लागि प्रयोग हुने केही औषधी ।
- गर्मी गर्ने कालका औषधी ।
- आयुर्वेदका पाक र रसायन औषधी ।

यी रोगका कारण पनि कब्जियत हुन्छ -

१. हर्षा

पुरानो कब्जियतका कारण पनि हर्षा रोग उत्पन्न हुन्छ । यो रोग भएपछि पुनः कब्जियतको कारण पनि बन्दछ । यो रोगमा निम्न लक्षणहरू देखा पर्दछन्—

- गुदद्वार चिलाउने ।
- दिसा गर्न अप्ठेरो हुने ।
- गुदद्वारमा केही अड्केको जस्तो अनुभव हुने ।
- दिसा गर्दा मासुको डल्लो बाहिर आउने ।
- साह्रो दिसा हुँदा दुख्ने ।
- कडा दिसा आएपछि रगत आउने ।
- दिसा गर्दा बाहिर निकलेको मासुको भाग भित्र आफैं जान्छ वा हातले धकेलेर भित्र पसाउनुपर्दछ ।
- गुदमार्गमा दुख्ने, पोल्ने दिसा ननिखिने ।
- पेटमा ग्याँसको समस्या हुने ।

२. भगन्दर -

यो रोगमा गुदमार्गमा घाउ हुन्छ । भित्री लुगा भिज्न सक्छ । घाउ दुख्ने भएमा यो रोग पनि कब्जियतको कारण बन्न सक्छ ।

ठूलो आन्द्राको घाउ -

अल्सरेटिभ कोलाइटिस, क्रीन्स डिजिज आदि रोगहरूमा ठूलो आन्द्राको विभिन्न भागमा घाउ हुने भएकोले कब्जियतको कारण बन्न सक्छ । तर यस्ता रोगमा पखाला चल्ने पनि हुन सक्दछ ।

आन्द्राको प्यारालाइसिस हुनु -

कतिपय रोग, विषालु खाद्य पदार्थ वा मेरुदण्डमा लागेको चोटपटकको आन्द्राको प्यारालाइसिस भएमा कब्जियतको साथै आन्द्रा थुनिने (obstruction) पनि हुन सक्दछ ।

गुदथैलीको संज्ञा नास -

गुदथैलीमा दिसा भरिएपछि मल त्याग गर्ने इच्छा हुन्छ । यदि गुदथैलीमा संज्ञानास भएमा दिसा भरिए पनि मल त्याग गर्ने इच्छा हुँदैन र कब्जियत हुन्छ ।

आन्द्राको टि.बि. वा क्यान्सर -

सानो आन्द्रा वा ठूलो आन्द्रामा टि.बि. अथवा क्यान्सर भएमा पनि कब्जियतको सिकायत हुन्छ ।

गर्भवती महिला र कब्जियत -

गर्भवती महिलाहरूमा पनि कब्जियतको सिकायत हुन्छ । पाठेघरमा हुर्केको शिशुको कारण प्रेसरले यस्तो भएको हो ।

पाठेघरका रोग र कब्जियत -

पाठेघरमा घाउ भई दुख्ने भएमा यसको प्रतिफल पनि कब्जियत हुन सक्दछ । त्यस्तै मुत्रथैलीमा घाउ भई दुख्ने भएमा पनि यस्तो हुन सक्दछ ।

उपरोक्त उल्लेखित कारणबाहेक अन्य कुराबाट पनि कब्जियत हुन सक्दछ । त्यसैले कब्जियत भएमा चिकित्सकको परामर्श लिएर कारण पत्ता लगाएर मात्र उपचार गर्नु वेश हुन्छ ।

कब्जियतबाट कसरी मुक्ति पाउने ?

कब्जियत हुने अनेक कारण हुन्छन् । ती कारणको निदान गरी उपचार गर्नुपर्दछ । तर साधारणतया व्यक्तिविशेषले आफ्नो खानपिन र व्यायाम वा आहार-विहारमा ध्यान दिनुपर्दछ ।

आहार कस्तो सेवन गर्ने ?

- सन्तुलित भोजनको व्यवस्था मिलाउने ।
- रोटी खाँदा मैदाको पिठो प्रयोग नगर्ने बरु गहुँको चोकरसहितको आँटाको पिठोको रोटी खाने ।
- हरियो सागपात प्रशस्त खाने ।
- सकेसम्म मौसमअनुसारको फलफूल खाने ।
- दही, महीको सेवन आवश्यकताअनुसार गर्ने ।
- काक्रो, मुला, गाँजर, आदि मिलाएर सलाद बनाई खाने ।
- धेरै पिरो नखाने र खाना समयमा खाने ।

विहार -

- विहान उठेर ३-४ किलोमिटर हिँड्ने ।
- साधारण व्यायाम गर्ने ।
- प्राणायाम र योगाशन गर्ने ।
- चिकित्सकबाट सिफारिस गरेको व्यायाम र अक्कुप्रेसर गर्ने ।

कब्जियतमा प्रयोग हुने औषधी -

आहारविहारबाट पनि कब्जियत निको नभएमा आवश्यकताअनुसार औषधीको प्रयोग गर्नुपर्दछ । औषधीको छनौट गर्दा आयुर्वेदिक वा एलोपेथिक कुन औषधी खाने त्यो पनि आफ्नो निर्णयमा भरपर्ने कुरा हो । आयुर्वेदिक तथा एलोपेथिक औषधीको वर्गिकरण (Classification) तल दिइएको छ ।

1. Stimulant or irritant laxatives

Caster oil
Phenolphthaline, bisacodyl
Senna etc.

2. Osmotic Laxatives

Magnesium sulphate
Milk of Magnesia
Lactulose etc.

3. Bulk Laxatives

Methyld cellulose, agar agar
Plantago seeds etc.

4. Emollient Laxatives

Liquid Paraffin
Diocetyl sodium sulfosuccinate.

आयुर्वेदिक औषधिको वर्गिकरण -

१. मृदुविरेचन

फलु, अतिस, अश्वगोल

२. सुखविरेचन

स्वर्णपत्री, त्रिवृत, कृष्णवीज, स्वर्णक्षीरी

३. तीक्ष्ण विरेचन

दन्ती, द्रवन्ती, स्नुही, अर्क, इन्द्रवारुणी
कंकुष्ठ, कटुका, अम्लपर्णी, कुमारी ।

कब्जियतको लागि औषधीको चयन -

कब्जियतका रोगीले औषधीको सही पहिचान गर्नुपर्दछ । मनमानी ढङ्गले औषधीको सेवन गरेमा पछि गएर यसका दुष्परिणामहरू हुन सक्दछन् ।

धेरैजसो एलोपेथिक औषधीहरू शिघ्र काम गर्ने भए पनि कालान्तरमा बानी पर्ने र साइड इफेक्ट गर्नेखालका हुन्छन् । आयुर्वेदका तीक्ष्ण विरेचन औषधीको पनि धेरै प्रयोग गर्नुहुँदैन । आवश्यक परे चिकित्सकको सल्लाह लिएरमात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदका मृदु विरेचन र सुख विरेचन औषधीहरू ज्यादै प्रभावकारी र सुरक्षित मानिन्छन् । यो गुणका औषधीहरू सेवन गर्न कुनै अप्ठेरो पर्दैन ।

हरो, वरो र अमलाको संगमबाट बनेको औषधी त्रिफला अति उत्तम औषधी हो । बजारमा त्रिफला, सुखम् आदि नामबाट उपलब्ध औषधीहरूले पेट सफा गरेपछि शरीरमा स्फूर्ति आउँछ र मानसिक स्वच्छता बढ्दछ ।

पेटमा भएको ग्याँस बाहिर फालेर अमलपित्त घटाउँछ, र भोक लाग्छ । यसले पेट सफा राखेमा अन्य रोग लाग्नबाट पनि बचिन्छ ।

मात्रा : ५-१२ वर्ष आधा देखि १ चिया चम्चा

१२ वर्ष भन्दा माथि १ देखि २ चिया चम्चा

सेवन गर्ने विधि -

औषधि मुखमा हालेर मनतातो पानीले निल्ने । । यो औषधी राती एक पटक खाए पुग्छ तर कब्जियत पुरानो र कडा छ भने विहान बेलुकी सेवन गर्न सकिन्छ ।

विहान उठेर पनि एक गिलास मनतातो पानी पिउनु वेस हुन्छ । यदि धेरै पेट काटेको अनुभव भएमा मनतातो पानी एक गिलास पिएमा ठीक हुन्छ । पेट सफा गरेको दिनमा हल्का भोजन गर्नु वेश हुन्छ । ❖

(साभार- आयुर्वेद, मासिक, पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका; वर्ष-१, अङ्क-१, माघ २०५८)

मां मायादेवी

लेलिन शाक्य

मां जुयाः मायादेवी, सिद्धार्थ यात जन्म बिल
व नं मेगु थासय् मखु, अति दूर वनय् जुल
कोकिल भंगःतसें, मधुर मे हाःगु इलय्
सर्गः नं चचकनाः, स्वावा गाःगु इलय्

बिल जन्म मामं वैत, मनूयागु जुनि बिल
थुगु जुनि दुःख धैगु, लिपा वयाः थुइकल

न्हय्नु दयवं वनमां, स्वर्गया लँपु स्वयाः
मांया परम आयु, थुलि हे तुं जुयाः

त्वःताथकल मामं पुत्र, गौतमी ल्हातय्
विचाः सचा यानातल, लायकू दुने धाःथें

लिपा ध्यानं कष्ट जूगु, स्वर्गय् वंसां जीकल
वहे सीकाः नुगः मछिंकाः, वल मां पुत्र स्वयत् वल

मामं वयाः विलाप यात, पुत्रया व गति खनाः

बोधिज्ञानया खँल्हासेलि, खुसि जुयाः मां स्वर्गय् वन

कर्मको रहस्यमय खेल

✍ विमला वज्राचार्य

शङ्खमूल, नयाँवानेश्वर

‘परियत्ति सद्धमपालक उपाधि वर्ष’ जयमङ्गल विहार, चंकी, पाटन

हामी विभिन्न परिस्थितिमा होश हराउँछौं । जब मनले अति लोभ गर्छ, अमानविय अपराध गर्नमा समेत तयार हुन्छ । मोहको स्थितिमा व्यक्तिले आफूले सोचेको वस्तु प्राप्तिको लागि बेहोश भई जे गर्न पनि तयार हुन्छ । अभ्र क्रोधको त कुरै छाडौं, क्रोधमा एकले अर्कालाई हत्या गर्न पछि पर्दैन । यसरी लोभ, मोह, क्रोधको चेतसिक तत्व जब मनमा घुलमिल भई मन दुषित हुन्छ, बेहोशमा नै धेरै अनैतिक सामाजिक घटनाहरू घट्छन् । मनबाट अनेक दुर्विचार उत्पन्न गर्छ । बचनबाट अनेकौं असह्य दुर्वचनले अरूप्रति छुरा घोप्ट्याउँछ र जो उसको समिपमा पर्ने व्यक्ति त्यस क्षण उसको शिकार बन्छ । उसको मनमा कहिले नभेटिने दुर्वचनको छाप बन्छ । क्रोधले ल्याउने ठूला दुर्घटना हामीले हाम्रै घर, छिमेकमा दैनिक विभिन्न घटना सुनिराखेको र देखिराखेका छौं । तर आवेगमा गरेको जति पनि घटनाले कर्मको बीज रोपिराखेको हुन्छ; चाहे त्यो क्रोधित भई गरेको होस्, चाहे मनले सोचेको होस्, चाहे कर्मले, वचनले बोलेको अपशब्द जुनले दुःखद कर्मको बीज भविष्यमा र अर्को जन्मको लागि बीज छरिरहेको हुन्छ । तर ती कर्म बेहोसमा अज्ञानतावश हुने गर्छन् । जब व्यक्तिले ती दुष्परिणामको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ, व्यक्ति दुःखित भई भगवान्लाई पुकार्छ— “मलाई यस दुःखबाट छुटकारा देऊ ।”

आफैले रोपेको दुःखको कर्मबीज बदलनको लागि देवतालाई पुकार्छ । मनले एकछिन बल्ल सोच्छ, मैले अमिलो बीऊ त रोपेकै हो अर्थात् मैले उसलाई दुःख दिने जघन्य अपराध त गरेकै हो । त्यसलाई आफ्नो बीऊमा परिवर्तन गरी पाऊँ । आइन्दा मैले यस्तो गल्ती गर्ने छैन । तर त्यहाँ उनले विश्वको विधान नै बुझेको रहेनछ ।

विश्वको विधान कहिले पनि परिवर्तन हुँदैन, तर मान्छेको मन बदलिरहन्छ ।

एकपल्ट जानेर-नजानेर गरेको वा होश भई-नभई गरेको सबै कर्मको हिसाब बुझाउनु नै पर्छ । जब बच्चा आमाको गर्भमा रहन्छ, त्यो बेला दुःखित अवस्थामा घोप्टिएर दुई हात जोडी कष्टकर अवस्थामा रहेको हुन्छ रे । त्यस अवस्थामा शिशुले भगवान्लाई पुकार्छ रे— “हे भगवान् मैले कति पापकर्म गरें होला जुन अहिले

भोग्नु परिरहेछ । मलाई यो अवस्थाबाट कृपा गरी छिट्टै पार लगाउनुस् । मैले आइन्दा कुनै पाप कर्म गर्ने छैन ।” जब शिशु मातृभवबाट पार पाउँछ, शिशु वाँ वाँ रुन्छ रे । मतलब हुन आउँछ, पहिलाको कुरा पहिला नै गयो । अहिलेको कुरा अहिले म गर्छु । फेरि शिशुवस्थाबाट वयस्क हुँदै आउँछ, फेरि पाप कर्म गर्न पुग्छ । यही कारणले हामी सधैं जन्म र मरणको चक्रमा कहिले पनि अन्त नपुग्ने गरी यात्रा गरी नै रहन्छौं । एक जन्मको कर्मको भाग सकिएको हुँदैन फेरि त्यसमा अर्को जन्ममा थप पुग्छौं ।

ज्योतिषलाई जोखना देखाउँदा एक व्यक्तिको मरण पानीको कारणले हुन्छ भन्यो रे । त्यहाँदेखि पानीबाट बच्दै रह्यो । पानी भएको ठाउँमा जानै छोडियो । तर जब मर्ने समय भो अचानक कामकार्यवश नदीको किनारबाट हिडिरहँदा पानी आफैँ आएर बगाएर लगेछ । कर्मको गतिलाई कसैले रोक्न सकिँदैन ।

कर्मको एकध सुखको बीऊले धेरै पल्ट सुखद फल र दुःखद कर्मको बीऊले धेरै पल्ट दुःखद भोगना गर्नुपर्ने हुन्छ ।

प्रकृतिमा हामी देख्छौं, प्रकृति आफैँ निरन्तर कर्म गरी यो भनिरहेको छ कि म सूर्य, म चन्द्रमा आफ्नो दैनिक नियममा विहार गरी आफ्नो समयमा उडाउँछु, अस्ताउँछु । नदी बगेर हाम्रो लागि जलदाता भई जलदान गरी निरन्तर अगाडि बढिरहेको छ । कसैले धुलो फाले पनि छेउछाउमा फाल्दै अगाडि बढिरहेको छ । त्यस्तै रुखले आफूले फलफूल काठ दान दिइरहेछ । रुखले भन्छ, मलाई लट्ठीले पिट्न आउँछ, त्यसको बदलामा म क्रोधित नभई, बदलाको भावना नल्याई फल दिइरहेछु । मेरो नाम नै देवता हो । हर परिस्थितिमा दिने मात्र काम गरिरहेछु म प्रकृति नै तिमीहरू सबैको देवता हो । हाम्रा शरीरमा नशा नाडिहरूदेखि लिएर सबै अवयवहरू पनि निरन्तर आफ्नो कर्ममा व्यस्त छन् । शरीरको विभिन्न अङ्गमा मिनरल पठाउन पानी पठाउन, रगत मासु हाड बनाउन ती अवयवहरू पनि आफ्नो कर्ममा तत्पर छन् यी सबै प्रकृतिले मानवलाई दिइराखेको शिक्षा (ज्ञान) हुन् । तर मानवमा

ती ज्ञानलाई प्रज्ञाचक्षुले बुझ्न नसक्दा ठूलूला दुःखको भूमरीमा फसेर दुःख भोग गर्न बाध्य हुन्छ ।

लोभ, क्रोध र मोहले हामीलाई चक्रमा घुमाएर नचाई राखेको छ । कर्मको रहस्यमय गतिलाई बुझ्ने सक्षमताबाट वञ्चित गराइराखेको छ । कर्मको गति बुझ्ने क्षमताको विकासको लागि हामीमा शील, सदाचारको विकासविना सम्भव नै छैन । जब सदाचारिताले हाम्रो चित्तमा ठाउँ ओगट्छ तब मात्र मनबाट यस्ता विधान बुझ्न सक्ने सक्षमतामा विकास हुन्छ । हामीले जानेर वा नजानेर गरेको कर्मको बीजलाई र त्यो बीजबाट अड्कुरिएको बोट र बोटले फलाएको दुःखद सुखद भोगबाट बच्नको प्रयोगात्मकताविना सम्भव नै छैन । हामीले गरेका कर्मको बीजबाट चार प्रकारले भोगना भोग्नुपर्ने हुन्छ । तथागतको नियममा वर्णन गरेअनुसार –

- (१) दिङ्मम्म वेदनीय कम्म : यही जन्ममा फल दिने कर्म
- (२) उपपज्ज वेदनीय कम्म : आउने जन्ममा प्राप्त हुने फल
- (३) अपरापरिय कम्म : निर्वाण नपुगेसम्म उचित ठाउँमा मिलाएर दिने कर्म
- (४) अहोसिक कम्म : परिस्थिति अनुकूल नहुँदा फल दिन नसक्ने कर्म

कुनै व्यक्ति दुर्घटनामा मर्नु, आत्महत्या गरेर मर्नु वा कुनै कारणवश मर्नु उसको कर्मले गरिएको परिणामले पाकेर अहिले फल फलेको वा घटना भएको भनी बुझ्नुपर्दछ । हामीले गरेका कर्मलाई चार भाग भई भोग्नुपर्ने रहेछ । कुनै यसै जन्ममा, कुनै हाम्रो विभिन्न भावी जन्ममा परिस्थितिको अनुकूलताअनुरूप फल प्राप्त हुन्छ भने कुनै आउने प्रथम जन्ममा त्यसको सुखद र दुःखद फल भोग्नुपर्ने हुन्छ । कुनै निर्वाणको अन्त्यमा

बाँकी रहेको निचोडसमेत भोग्नु पर्ने हुन्छ । नभोगिकन क्षय भएर जाँदैन भन्ने जातक कथाहरूबाट स्पष्टिन्छ ।

जातकमा उल्लेख भएअनुसार भविष्यमा बुद्ध बन्ने बोधिसत्वको एक जन्ममा पनि उहाँले व्यापारी हुँदा डुङ्गामा यात्रा गरिरहेको बेला माभीले माछाको टाउकोमा हान्दा उहाँले प्रशंसा गरिएको मात्र कारणले टाउको दुखेको घटना, एक जनालाई कम्मर भाँचिने गरी पिटेको कारणले धर्मदेशना गर्दागर्दै कम्मर दुखेर बसी नसक्नु पीडा हुने भोग भोगेको घटना हामी सुन्छौं । त्यस्तै बुद्धको अग्रश्रावक भिक्षु मौदगल्यायनले पूर्व जन्ममा आफ्नो बूढो आमाबाबुलाई जङ्गलमा लगी पिटेर मारेको घटनाले उहाँको अन्तिम जन्ममा जङ्गलमा ध्यानास्थ अवस्थामा डांकुहरूद्वारा पिटाइ खाई मर्नुपर्ने घटनाहरू छन् ।

त्यसैले बुद्ध शिक्षामा दिइएको सन्देश “हे धम्मा हेतुप्पभवा”मा आधारित छ । यहाँ विनाकारण कुनै घटना नै हुँदैन । हरेक घटनाको कारण अवश्य हुन्छ । तर हामीमा यति क्षमता छैन कि ५० औं जन्मअघिदेखि हामी के के कर्मका बीजहरू रोपेका छौं ? ५० औं जन्मअगाडिसम्मको कर्मबीजले पनि समय अनुकूलता अनुरूप विभिन्न जन्ममा त्यसको असर देखाइरहेको हुन्छ । चाहे त्यो दुर्घटना होस् चाहे त्यो आत्महत्या होस् ती सबै फल पाकेर आएको निचोड नै रहेछ, “अपरापरिय वेदनिय कम्म” हामीले यहाँसम्म बुझ्ने क्षमताको अभावले गर्दा त्यहाँ नगएको भए यो घटना हुने थिएन, उसले नगरेको भए, गरेको भए भनी विभिन्न कार्य दोष केलाई घटनाक्रम खोटेल्न बाँकी राख्दैनौं । ती सबै मन सन्तोष पार्ने भाव मात्र रहेछ । अतः आफूले गर्ने दैनिक कर्महरू सचेततापूर्वक निभाऔं र कर्मफलबाट आउने भावी दुःखबाट अलग हुन सकौं । ❖

धर्मकीर्ति पत्रिका साधारण सदस्यता नवीकरण सम्बन्धी सूचना

वि.सं. २०७५ वैशाख महिनाको वैशाख पूर्णिमादेखि धर्मकीर्ति पत्रिकाले वर्ष ३६ अङ्क १ मा प्रवेश गर्दैछ । पत्रिकाको वार्षिक ग्राहकहरूबाट यस पत्रिकाको साधारण सदस्यता समयमा नै नवीकरण गराउनुभई वर्ष ३६ का सबै अङ्कहरू प्राप्त गरी सहयोग गरिदिनुहुन अनुरोध गरिएको छ । वार्षिक ग्राहक शुल्क रु. १००/- नै कायम रहेको सूचना पनि जानकारी गराइएको छ ।

धर्मकीर्ति पत्रिका, धर्मकीर्ति विहार

श्रीघः नःघः, काठमाडौं, नेपाल

सुख र दुःखको कारण आफैमा छ

नरेन्द्रनाथ भट्टराई

मानिस प्रायः आफूलाई सुखदुःख आइपर्नुमा मूल कारण अरूलाई नै मान्दछन् । विशेषतः दुःख त भन्नु सबै नै अरूबाट भएको ठान्दछन् ।

कुनै एउटा गाउँको छेउमा एक जना महात्मा आफ्ना शिष्यगणसहित बस्नुभएको थियो । एक दिन एक जना मानिस बाटोबाट आउँदै थिए । त्यो कुटीमा आइपुगेपछि ती मानिसले महात्मालाई सोधे, “नजिकै अर्को गाउँ आइपुग्न कति छ ? र त्यस गाउँका मानिस कस्ता छन् ?” महात्माले “तिमी आज बसेर आएको गाउँका मानिस कस्ता थिए नि ?” भनी सोध्नुभयो । ती मानिसले भने, “त्यो गाउँका मानिस त साह्रै दुष्ट स्वभावका रहेछन् ।” तब महात्माले भन्नुभयो, “नजिकैको गाउँ त अब आधा कोश पनि छैन तर त्यहाँका मानिस तिमीले छोडेर आएको गाउँका मानिसभन्दा बढी दुष्ट स्वभावका छन् ।” त्यति कुरा सुनेर ती मानिस त्यो गाउँ पार गरेर अर्को गाउँ पुग्ने विचार गरी हिँडे । संयोगको कुरा एक घण्टा जति पछि फेरि अर्का एक जना मानिस त्यहीँ आएर तिनै महात्मासँग उस्तै प्रश्न गरे । महात्माले पनि पहिलोलाई जस्तै “तिमीले छोडेर आएको गाउँका मानिस कस्ता थिए ?” भनी सोध्नुभयो । ती मानिसले

भने “हिजो म बसेको गाउँका मानिस त साह्रै सज्जन, भलादमी, दानी र पुण्यात्मा थिए, बसीरहुँ जस्तो लागेको थियो ।” यो सुनेर महात्माले भन्नुभयो, “अहा ! त्यो अब आउने गाउँका मानिस त भन्नु यति सज्जन र धर्मात्मा छन् कि तपाईंलाई अघिल्लो गाउँ नै बिसाईदिन्छन् ।” नमस्कार गर्दै ती मानिस पनि अगाडि बढे । दुवै मानिसलाई महात्माले दिनुभएको जवाफ शिष्यहरूले सुनिरहेका थिए । आश्चर्य मान्दै शिष्यले गुरुलाई सोधे, “होइन गुरुदेव ! एउटै गाउँका मानिसलाई हजुरले एकजनाले सोध्दा साह्रै दुष्ट भन्नुभयो, अर्कोलाई त्यही गाउँका मानिस साह्रै सज्जन छन् भन्नुभयो, हामीले बुझ्न सकेनौं ।” महात्माले भन्नुभयो, “हेर बाबु हो ! गाउँ त्यही हो तर मानिसको चित्तदशाअनुसार उसले देख्दछ र पाउँछ । पहिलो मानिस जहाँ गए पनि उसले सज्जन मानिस पाउन सक्दैन । किनकि उसको भावदृष्टि नै यस्तै छ । यसै गरी दोस्रो मानिस जहाँ गए पनि भन्नु भन्नु बढी सज्जन मानिस पाउँछ ।

दुष्टले सर्वत्र दुष्ट नै भेट्छ । सज्जनले जहाँ पनि सज्जन नै पाउँछ । त्यसैले भनिएको छ— दृष्टिअनुसार नै सृष्टि हुन्छ । ❖

अल्पकालिन श्रामणेर एवं ऋषिणी प्रव्रज्या २०७४ सञ्चालन हुँदै

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको आयोजनामा अल्पकालिन श्रामणेर एवं ऋषिणी प्रव्रज्या—२०७४ कार्यक्रम रत्नविपश्यना विहार सानो भन्ज्याङ्गमा सञ्चालन हुँदैछ ।

मिति २०७४ चैत्र २५—२०७५ वैशाख १ सम्म सञ्चालन हुने उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुन इच्छुक सबैले समयमा नै फर्म भरी आफ्नो स्थान सुरक्षित गर्नुहुन अनुरोध गरिएको छ ।

उमेरको हद - १० देखि १८ वर्षसम्म

फाराम बुझाउने अन्तिम मिति - २०७४ चैत्र २२

फाराम शुल्क - रु. १०, दस्तुर रु. १०००/- प्रतिव्यक्ति

अन्य जानकारीको लागि सम्पर्क व्यक्ति र फो.नं. भिक्षुणी इन्द्रावती - ९८४१८७७२८

अमीरकुमारी शाक्य - ९८४१५५५६१

व्यापारय् लाभ जक स्वये मज्जिउ

– सुनिता मानन्धर

थौकन्हेय् जागिर नइपिं स्वयां व्यापार याइपिनि त्याः आपाः छु । छखा हे छैय् नं बिस्कं बिस्कंया लजगाः यानाच्चनी । तर अथे खःसां गुलिसियां व्यापार चांचां बांलानाच्चनी । वहे छगू व्यापारया कारणं अरवपति जुयाच्चनी । तर गुलिसियां धाःसा थम्हं लाय् तःगु दां तकं डुवे जुयाच्चनी । थन व्यापार यानाः कंगाल जूपिं नं म्हो मजू । खय्त ला व्यापार याये अःपु मजू । न्ह्याम्हं न्ह्याथें जाःम्हं नं व्यापारी जुइ फइ नं मखु । थौं जक मखु व्यापारय् थःगु सर्वश्व फुकृपिं न्हापा नं दु । अथे हे कुशल व्यापारी जुयाः जीवन यापन यानावपिं नं दु ।

व्यापार नं यक्व कथंया दु । थुकी मध्ये पसः नं छगू कथंया व्यापार हे खः । गुलिसिनं करोडौं लाये तयाः पसः तइ । गुलिसिनं द्रःवद्रलं पसः चायेकी । गन द्रःवद्रःया पसः चायेकूपिं नं करोडौंया लाय् तयाः पसः चायेकूपिं स्वयाः आपाः लबः कयाच्चपिं दु । पसः तयाः व्यापार यायेगु थःके दक्षता व क्षमता नं दयेकेमाः । बौद्ध ग्रन्थ अंगुत्तर निकाय दुने पसल्यायाके दयेमाःगु गुणत न्ह्यथनातःगु दु । थुकी पसल्याया स्वंगु गुणयात उलातःगु दु । थुकी धयातःगु दु– पसल्या बुद्धिमान, मेहेनती व भरोसा दुम्ह जुइमाः । अभ् बुद्धिमान गुकथं जुइ धइगु खं नं न्ह्यथनातःगु दु । गुम्ह पसल्या मीत तयातःगु सामान थुलि भावं न्याना तयागु खः, थुलि दामं मीवं थुलि लाभ जुइ धकाः बांलाक सी वयात बुद्धिमानम्ह पसल्या धाइ । अथे हे गुम्ह पसल्या सामान न्याये मीगुलिं सःसिउम्ह जुइ । वयात मेहेनतम्ह पसल्या धाइ । गुम्ह पसल्यायात महाधन वा महासम्पतिवान गृहपतितयसं भरोसा दुम्ह जुइ । उम्ह पसल्यायात भरोसा दुम्ह कथं काइ ।

छुं कथंया व्यापार यायेगु क्षमता जक दयां मगाः । थुगु इलय् लाय् तयेगु ध्यवा नं मदयेफु । थज्याःगु इलय् सुं छम्हेसिके त्यासा नं काये मालेफु । तर त्यासा वीम्ह मनुखं उम्ह व्यापारीयात भरोसा याइम्ह जुइमाः । वयात विश्वास याइम्ह जुइमाः । उकिं व्यापार याइम्ह मनुखं दकलय् न्हापां सकसिया भरोसा काये बहःम्ह जुइमा । भरोसा याये बहःम्ह जूसा धनवान व महासम्पतिवानपिसं नं थःगु धन सम्पत्ति लःल्हाना बी । अंगुत्तर निकायय् सम्पत्ति थुकथं लःल्हाना बी धयातःगु दु– सौम्य मनं थ्व सम्पत्ति छयला यंकी । काय् म्थ्याय् या पोषण याः । अले इलय् ब्यलय् जिमित नं व्याज ब्यु । अथे ला धनवानं जक व्यापारीयात त्यासा वीगु मखु । देय्या मनु जुजु वा सरकारं नं इमित हःपाः वीमाः । थुकथंया खं बुद्धकालिन ग्रन्थ सफुती नं न्ह्यथनातःगु दु । कूटलन्त ब्राह्मणय् जुजुं व्यापारीतयत् पूंजीया लागि धन व वस्तु वीमाःगु खं न्ह्यथनातःगु दु ।

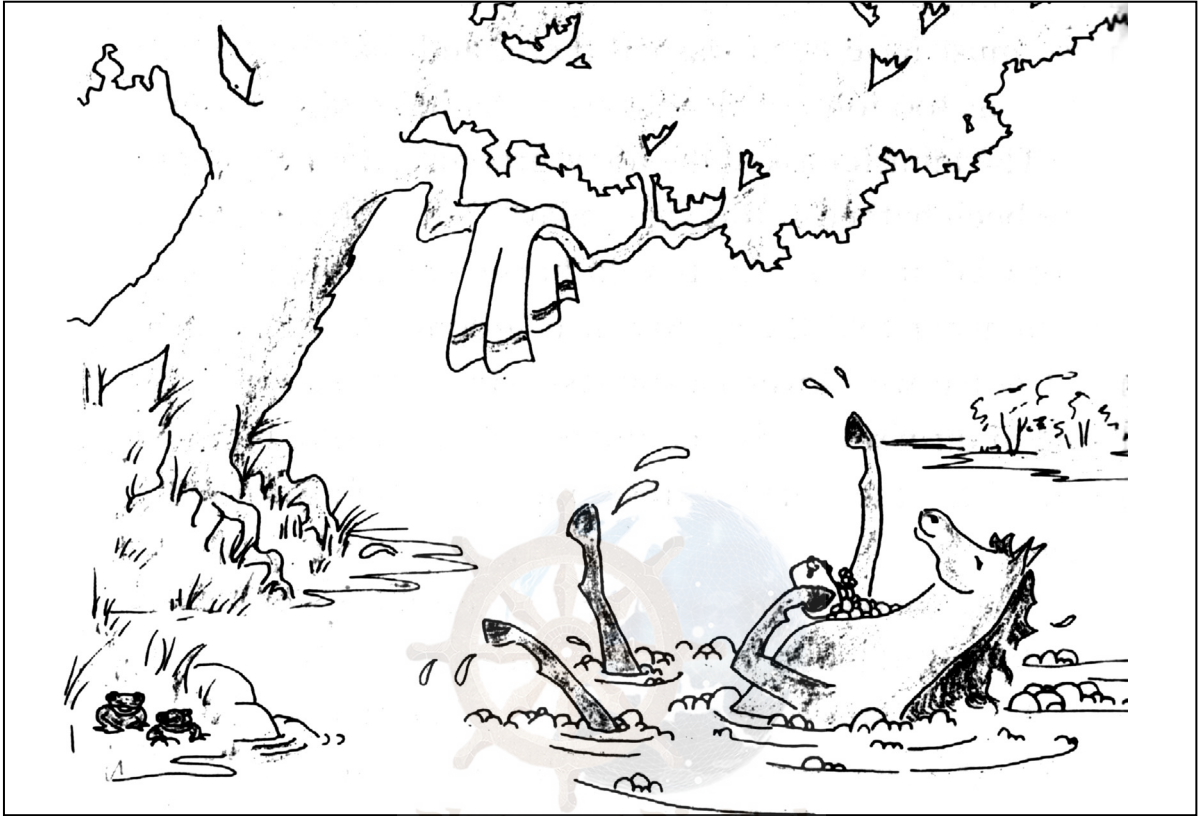
व्यापार याये उलि अःपु नं मजू । सदां छथाय् जक च्वनाः नं व्यापार याये मफयेफु । थुकिया लागिं गां-गामय् नगरं नगरय्

अले देशं देशय् तकं चाःहिले मालेफु । थुगु भवलय् गबलें भिपिनि ल्हातय् लाइ । गबलें मभिपिनि ल्हातय् नं लायेफु । थज्याःगु इलय् व्यापारीं नाना कथंया जुक्ति नं पिकाये मालेफु । जुक्ति पिकयाः व्यापार याये फःसा थःगु व्यापार जक मखु मेपिं व्यापारीतयत् नं बचे याये फइ धइगु खं जातकय् नं न्ह्यथनातःगु दु । थुकथंया खं वलाहकस्स जातकय् नं न्ह्यथनातःगु दु । थन थुगु जातकयात नं छकः स्वये–

छकः न्यासःम्ह व्यापारीत व्यापारया भवलय् जहाजय् च्वनाः वन । उमि जहाज दुर्घटना जुल । अले इपिं नगर लिक्क थ्यंकः वन । अन यक्षतय् बास दुगु जुयाच्चन । व्यापारीत वयेवं यक्षणीतयसं लोभय् याना यंकल । छन्हु थकालिम्ह व्यापारीं उपिं यक्षणीत खः धकाः सीकल । थकालिम्ह व्यापारी उपिं यक्षणी जूगु खं सकलें व्यापारीतयत् कन । थुकिं यानाः निसःत्या व्यापारीत यक्षणीतपाखें बचे जुल । थुकथं वंजाःत न्ह्याथेंजाःगु थासय् नं लाःवनेफु । न्ह्याथें जाःम्ह मनुतलिसे नं संगत याये मालेफु । तर न्ह्याथें जाःगु इलय् नं सदां होश तया च्वने फयेकेमाः ।

थौं धन मुनेगु तातुनाः जक व्यापार याः जुइपिं नं मदुगु मखु । थुकथं मनुतयसं न्ह्याथें ज्याःगु नं व्यापार याइ । थः तःमि जुइगु तातुनां कतःया छें, छेंजः जःलाखःला नापं स्यंक जुइ । थुकिया कारणं समाजयात हे स्यंका बी । थुकथं समाजयात हे स्यंका वीगु हलंज्वलंया व्यापार याये मज्जिउगु खं बौद्ध साहित्यय् नं न्ह्यथनातःगु । खय्त ला थुकथंया लजगाः लोभया कारणं याइगु खः । तर लोभं सुयां भिं याइ मखु । लोभ अकुशल मूल खः धइगु खं बौद्ध ग्रन्थ अंगुत्तर निकायया अकुशल मूल सुत्रय् नं न्ह्यथनातःगु दु । थुकी धयातःगु दु– गुम्ह मनुखं लोभ उत्पन्न जूगु, पाप अकुशल धर्मया वयस् लाःगु कारणं थ्व हे जन्मय् चिन्तायुक्त अशान्ति जलनं युक्त दुःख अनुभव याइ । थज्याःम्ह मनूया शरीर त्वःता वनेवं सिना वने धुंकाः दुर्गति या हे आशा यायेमाः । थुकथं हे केशमुक्ति सुत्रय् तथागत बुद्धं कालामपिं थुकथं धयाविज्याःगु दु गुम्ह लोभी जुइ गुम्ह लोभं अभिभूत जुइ गुम्ह असंयत जुइ । वं प्राणीहत्या नं याइ । खुंज्या नं याइ । मखुगु खं नं ल्हाइ । मेपिंत नं थज्याःगु प्रेरणा बी । गुगु ताःकाल अहित वा दुःखया कारण जुइ । सुनां नं लाभया जक कामना यानाः व्यापार यात धाःसा थ्व ताःकाल तक च्वने फइ मखु । मनूयात त्वःते थाकुगु आशा मध्ये लाभया आशा नं छगू खः । थुगु खं बौद्ध ग्रन्थ अंगुत्तर निकायया त्वःते थाकुगु आशा वर्गय् दुथ्याकातःगु दु । थन तथागत बुद्धं देशना यानाविज्याःगु आर्य अष्टांगिक मार्गयात नं लुमंकाः व्यापार यायेमाः । थुकथं तथागत बुद्धया शिक्षायात मनन् यायां व्यापार याये फःसा सदां सफल सक्षम व्यापार जुइ फइ ।

Dirty Bath Water–19 (Cleanliness)



Once upon a time, in a kingdom in India, the finest of the royal horses was taken down to the river to be bathed. The grooms took him to the same shallow pool where they always washed him.

However, just before they arrived, a filthy dirty horse had been washed in the same spot. He had been caught in the countryside and had never had a good bath in all his life.

The fine royal horse sniffed the air. He knew right away that some filthy wild horse had bathed there and fouled the water. So he was disgusted and refused to be washed at that place.

The grooms tried their best to get him into the water, but could do nothing with

him. So they went to the king and complained that the fine well trained royal stallion had suddenly become stubborn and unmanageable.

It just so happened that the king had an intelligent minister who was known for his understanding of animals. So he called for him and said, "Please go and see what has happened to my number one horse. Find out if he is sick or what is the reason he refuses to be bathed. Of all my horses, I thought this one was of such high quality that he would never let himself sink into dirtiness. There must be something wrong."

The minister went down to the riverside bathing pool immediately. He found that the stately horse was not sick,

but in perfect health. He noticed also that he was deliberately breathing as little as possible. So he sniffed the air and smelled a slight foul odor. Investigating further, he found that it came from the unclean water in the bathing pool. So he figured out that another very dirty horse must have been washed there, and that the king's horse was too fond of cleanliness to bathe in dirty water.

The minister asked the horse grooms, "Has any other horse been bathed at this spot today?" "Yes," they replied, "before we arrived, a dirty wild horse was bathed here." The minister told them, "My dear grooms, this is a fine royal horse who loves cleanliness. he does not wish to bathe in dirty water. So the thing to do is to take him

up river, where the water is fresh and clean, and wash him there."

They followed his instructions, and the royal horse was pleased to bathe in the new place.

The minister returned to the king and told what had happened. Then he said, "You were correct your majesty, this fine horse was indeed of such high quality that he would not let himself sink into dirtiness!"

The king was amazed that his minister seemed to be able to read the mind of a horse. So he rewarded him appropriately.

The moral is: Even animals value cleanliness.

to be continue ...

(Source: Prince Goodspeaker)

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरुज्ज्भन्ति तेसं वूपसमो सुखो



दिवंगत बेटीमाया मुनिकार

(जन्म : वि.सं. १९८८ जेठ १५ गते, अष्टमी
दिवंगत : वि.सं. २०७४ माघ २१ गते, चतुर्थी)



दिवंगत कृष्णमान डंगोल

(जन्म : वि.सं. २००७ मार्ग कृष्णपक्ष द्वादशी
दिवंगत : वि.सं. २०७४ माघ २६ गते, शुक्रवार)

धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनया दुजःपिं पूणदेवी, तीर्थमाया व अष्टमायाया मां
बेटीमाया मुनिकार व भजनप्रति अतिकं श्रद्धावान्, शुभचिन्तक धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनया
दुजः कृष्णमान डंगोल दिवंगत जुयादिल । दिवंगत जुयादीपिं निम्हसित सुगति प्राप्त ज्वीमा,
निर्वाणया हेतु चूलाय्मा धकाः आशिका यासे दुःखं कःपिं वयकःया छ्यैजःपिसं संसारया अनित्य
स्वभावयात थ्वीकाः धैर्यधारण याय् फय्मा धकाः मैत्रीपूर्वक विचाः हाय्का च्वना ।

धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन खलः

धर्मकीर्ति परिवार

श्रीघः नःघः यै

धर्मकीर्ति विहार

अरहन्तवग्गो

२०७४ फागुन २६ गते, शनिवार

प्रवक्ता- देवकाजी शाक्य

प्रस्तुती- राजभाइ तुलाधर

सन्तं तस्स मनं होति, सन्ता वाचा च कम्म च ।

सम्मदञ्जा विमुत्तस्स, उपसन्तस्स तादिनो ॥

अरहन्त व्यक्तिको मन शान्त हुन्छ, वचन र कर्म पनि शान्त हुन्छ । विमुक्तिको सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त गरेर उसको मन सधैं शान्त र स्थिर हुन्छ ।

कोसाम्बीको तिस्र थेरको एक जना शिष्य थियो जो सात वर्षको मात्रै थियो; तर अर्हत भइसकेको थियो । शिष्यलाई साथ लिएर श्रावस्तीमा भगवान्लाई भेट्न जाने क्रममा तिस्र थेरको आफ्नै कारणले श्रामणेर शिष्यको एउटा आँखा कानो भयो । तर उसले त्यसको परवाह नगरी आफ्नो गुरुको सेवा गरिरह्यो । पछि यो कुरा थाहा पाएर तिस्रलाई धेरै पश्चाताप भयो । बुद्धले तिस्रको कुरा सुनेर अर्हत व्यक्ति कसैसँग रिसाउँदैन, उसको सबै इन्द्रियहरू शान्त र संयमित हुन्छ, भन्नुभयो । साथै उहाँले माथिको गाथा पनि व्यक्त गर्नुभयो ।

अस्सद्धो अकतञ्जू च, सन्धिच्छेदो च यो नरो ।

हतावकासो वन्तासो, स वे उत्तमपोरिसो ॥

अरूले भनेको सुनेर मात्रै विश्वास नगरिकन आफैले निर्वाणलाई साक्षात्कार गरिसकेको व्यक्तिको जन्ममरणको चक्करबाट मुक्त भई सबै तृष्णा त्याग गरिसकेको हुन्छ । यस्तो मानिसलाई उत्तम पुरुष भनिन्छ ।

एउटा गाउँको केही भिक्षुहरू भगवान्लाई भेट्न जेतवनाराममा पुगे । भगवान्ले उनीहरूले अर्हत्व प्राप्त गर्न सक्ने जानेर सारिपुत्रलाई बोलाउन पठाए । ती भिक्षुहरूको अगाडि भगवान्ले सारिपुत्रसँग प्रश्न गर्नुभयो कि के तिमीले विपस्सना भावनाद्वारा निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ, भन्ने कुरालाई मान्छौ । सारिपुत्रले मेरो तपाईं प्रति श्रद्धा भएको कारणले होइन तर आफैले यसको अनुभव गरिसकेको हुनाले मान्छु भन्यो । यो सुनेर आगन्तुक भिक्षुहरूले सारिपुत्रसँग बुद्धप्रति श्रद्धा रहेनछ, भन्ने विचार गरे । बुद्धले उनीहरूलाई सारिपुत्रको जवाफको व्याख्या गरेर उसको म प्रति पूरा श्रद्धा छ

भन्नुभयो र उपरोक्त गाथा व्यक्त गर्नुभयो । उपदेशको अन्तमा ती सबै भिक्षुहरूले अर्हत्व प्राप्त गरे ।

गामे वा यदि वा रञ्जे, निन्ने वा यदि वा थले ।

यत्थ अरहन्तो विहरन्ति, तं भूमिं रामणोय्यकं ॥

गाउँ वा जङ्गल, डाँडा वा सम्म स्थल, जहाँ सुकै होस् यदि त्यहाँ अरहन्तले विचरण गर्छ, भने त्यो ठाउँ अवश्य नै रमणीय हुन्छ ।

अग्रश्रावक सारिपुत्रको कान्छा भाइ रेवतले सात वर्षको उमेरमा नै अर्हत्व प्राप्त गरेर एउटा जङ्गलमा बस्न थाले । सारिपुत्रले उसलाई भेट्न जाने अनुमति माग्दा बुद्धले म आफै जान्छु भन्नुभयो । बुद्ध सारिपुत्र र अरू भिक्षुहरू सहित लामो र कठिन यात्रा गरेर रेवतकहाँ पुगे । फर्कने बेलामा बुद्धसहित सबै विशाखा उपासिकाकहाँ पनि भिक्षाटनमा गए । विशाखाले बुद्धसँग रेवत बस्ने ठाउँ र जङ्गल रमाइलो छ, कि छैन भनेर सोध्दा उहाँले माथिको गाथा भन्नुभयो ।

रमणीयानि अरञ्जानि, यत्थ न रमती जनो ।

वीतरागा रमिस्सन्ति, न ते कामगवेसिनो ॥

रमणीय जङ्गल जहाँ साधारण मानिस रमाउन सक्तैन त्यहाँ वीतरागी अरहन्तहरू रमाउँछन् । कामसुख चाहनेहरू त्यहाँ रमाउँदैनन् ।

एक जना भिक्षुले एउटा बगैँचामा ध्यान भावना गरिरहेको बेला एक जना स्त्री आएर उसलाई मोहित पार्न खोज्यो । यो कुरा थाहा पाएर बुद्धले आफ्नो ऋद्धिबलद्वारा उसलाई सन्देश दियो कि सांसारिक व्यक्तिले इन्द्रिय सुख खोज्ने ठाउँ भिक्षुको लागि उपयुक्त हुँदैन । भिक्षुहरूले जङ्गलमा रमाउनुपर्छ, जहाँ साधारण मानिस रमाउन सक्तैन । ●



अरहन्तवग्गो

२०७४ फागुन २७ गते, शनिवार

प्रवक्ता- देवकाजी शाक्य

प्रस्तुती- राजभाइ तुलाधर

यस्सासवा परिक्वीणा, आहारे च अनिस्सितो ।
सुञ्जतो अनिमित्तो च, विमोक्खो यस्स गोचरो ।

आकासेव सकुन्तानं, पदं तस्स दुरन्तं ॥

अर्हत भइसकेको व्यक्ति लोभ लालच तृष्णा आदि सबै आश्रव (मनको मैल) बाट मुक्त भइसकेको हुन्छ । उसलाई भोजनप्रति कुनै आशक्ति रहँदैन । सुन्यता अर्थात् निर्वाणमा मात्रै दृष्टि राखेर विमुक्त भएर हिँड्ने व्यक्तिको गति आकासमा उड्ने चराको गति जस्तै देख्न सकिँदैन ।

अर्हत भइसकेको अनुरुद्ध भन्तेलाई एकचोटि देवलोकमा जन्म लिएकी उसकी पूर्व पत्नी जालिनीको कारणले राम्रो चीवर र धेरै खाद्यवस्तु प्राप्त भयो । यो देखेर अरू भिक्षुहरूले अनुरुद्धले अरूमाथि आफ्नो धेरै उपासकहरू छन् भनेर धाक जमाउन यति धेरै वस्तुहरू पठाउन लगाएको होला भनेर आरोप लगायो । यो कुरा सुनेर भगवान्ले उसलाई यो प्राप्त भएको एउटा देवपुत्रीको कारणले भएको हो, अनुरुद्धमा कुनै पनि किसिमको आशक्ति बाँकी नरहेको भन्नुहुँदै माथिको गाथा व्यक्त गर्नुभयो ।

यस्सिन्द्रियानी समथङ्गतानि, अस्सा यथा सारथिना सुदन्ता ।
पहीनमानस्स अनासवस्स, देवापि तस्स पिहयन्ति तादिनो ॥

सारथीले राम्ररी तालिम दिएर राखेको घोडा शान्त भएजस्तै इन्द्रियहरू सधैं आफ्नो वसमा राख्ने अर्हत व्यक्ति शान्त हुन्छ । उसमा कुनै अभिमान बाँकी रहँदैन, उसको मन स्थिर हुन्छ, उसका सबै आश्रवहरू क्षय भइसकेका हुन्छन् । त्यस्तो विमुक्त व्यक्ति देवताहरूको पनि प्रिय हुन्छन् ।

एकचोटी वर्षावासको अन्तिम दिन शक्र देवेन्द्र अरू धेरै देवताहरूसहित भगवान्को पूजा गर्न भनी आए । भगवान्सँगै उहाँका प्रमुख शिष्यहरू पनि साथै थिए । तर महाकात्यायन भन्ते आइपुगेको थिएन, त्यसैले उहाँको लागि आसन खाली राखिएको थियो । एक दिनपछि महाकात्यायन भन्ते आइपुग्दा शक्रले उहाँलाई पूजा गरेको देखेर भिक्षुहरूले शक्रलाई पक्षपाती भएको आरोप लगाए । तब बुद्धले उनीहरूलाई भन्नुभयो— जसले आफ्नो इन्द्रियहरूलाई पूर्ण रूपले दमन गरिसकेको हुन्छ, ऊ मनुष्य र देवता दुवैको प्रिय हुन्छ ।

पथविसमो नो विरुज्भति, इन्द्रखिलुपमो तादि सुब्बतो ।

रहदोव अपेतकद्दमो, संसारा न भवन्ति तादिनो ॥

अर्हत व्यक्ति पृथ्वी समान सहनशील हुन्छ, इन्द्रखील (खम्बा) समान अडिग रहन्छ । जीवनको आरोह-अवरोहबाट ऊ विचलित हुँदैन । हिलो कीचड नभएको तलाउजस्तै उसको मन स्वच्छ र पवित्र हुन्छ । यस्तो अर्हत व्यक्तिको पुनर्भव हुँदैन ।

वर्षावासको अन्तमा भगवान्को प्रमुख शिष्य सारिपुत्र कुनै यात्रामा जान लागेको थियो । एक जना भिक्षु जसलाई सारिपुत्र मन पढेनथ्यो उसले बुद्धकहाँ गएर सारिपुत्रले उसलाई गाली गरेर पिटेको भन्न गयो । सारिपुत्रलाई बोलाएर बुद्धले के यो कुरा सत्य हो भनी सोध्नुभयो । सारिपुत्रले भन्यो कि आफ्नो साथी भिक्षुलाई चोट पुऱ्याएपछि ऊसँग माफी नमागिकन म कसरी यात्रामा जान सक्छु । सारिपुत्रको विनम्र वचन सुनेर त्यो भिक्षु लज्जित भयो र उसले सारिपुत्रसँग माफी माग्यो । सारिपुत्रले करुणापूर्वक उसलाई माफी दियो । त्यसपछि भगवान्ले सारिपुत्रको प्रशंसा गर्दै माथिको गाथा भन्नुभयो ।



२०७४ फागुन १९ शनिवार

विषय - अकुसल पेय्याल र विनय पेय्याल (अंगुत्तर निकाय)

प्रवचक- मदनरत्न मानन्धर

प्रस्तुती- सूर्यकाजी शाक्य

निरन्तर रूपमा २०६५ सालदेखि मदनरत्न मानन्धर

ज्यूले सञ्चालन गरिराख्नुभएको अंगुत्तर निकायको १०२ औँ धार्मिक कक्षाअन्तर्गत यस दिन पनि अंगुत्तर निकायको दुक निपातमा भएको अकुसल पेय्याल र विनय पेय्यालको

व्याख्या गर्नुभयो । एकदेखि एकादशक निपातसम्म भएको र १५५७ सूत्र यस अंगुत्तर निकायमा भएको कुरा बताउनुभयो ।

भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई दुई अकुशल धर्महरू भन्नुभएको छ, जुन यस प्रकार छन्—

१. क्रोध र इख (वदलाको भाव)
२. इर्ष्या र कन्जुसी
३. अरुको गुणलाई छोप्ने र निर्दयी
४. छलकपट र नभएको गुण प्रकाश गर्नु
५. पाप गर्नमा लज्जा नहुनु र नडराउनु

सूत्र १९१ : भगवान् बुद्धले माथिका दुई धर्महरू (१ देखि ५ सम्म) अकुशल भएको कुरा भिक्षुहरूलाई बताउनुभएको छ ।

सूत्र १९३ : दुई धर्महरू (१-५ सम्म) लाई भगवान् बुद्धले सदोष (दोषयुक्त) भएको कुरा भिक्षुहरूलाई बताउनुभएको छ ।

सूत्र १९५ : माथिका दुई धर्महरू (१-५) दुःख वृद्धि गर्ने भएको भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई बताउनुभयो ।

सूत्र १९७ : माथिका दुई धर्महरू (१-५) दुःख विपाक (फल) दिने कुरा भगवान्ले भिक्षुहरूलाई बताउनुभएको छ ।

सूत्र १९९ : भगवान् बुद्धले माथिका दुई धर्महरू (१-५) दुःख दिने कारण भएको भिक्षुहरूलाई बताउनुभएको छ ।

यी माथिका दुई धर्महरू नकारात्मक छन् र अहितका कारण हुन् ।

भगवान् बुद्धले दुई धर्महरू बताउनुभएको छ, ती—

१. अक्रोध र इख नगर्ने
२. इर्ष्या नगर्ने र कन्जुसी नहुने
३. अरुको भएको गुणलाई नछोप्ने र दया भाव राख्ने
४. छलकपट नगर्ने र नभएको गुण प्रकाश नगर्ने
५. पाप गर्नमा लज्जा मान्ने र डराउने

सूत्र १९२ : भगवान् बुद्धले यी दुई धर्महरू (१-५) लाई कुशल भनी भिक्षुहरूलाई बताउनुभयो ।

सूत्र १९४ : भगवान्ले भिक्षुहरूलाई माथिका दुई धर्महरू (१-५) निर्दोष भन्नुभएको छ । यी दुई धर्महरूबाट कसैलाई हानी-नोक्सानी गर्दैन ।

सूत्र १९६ : यी माथिका दुई धर्महरू सुख वृद्धि गर्ने हुन्

भनी भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई बताउनुभएको छ ।

सूत्र १९८ : माथिका दुई धर्महरू (१-५) सुख विपाक (फल) दिने भएको भगवान्ले भिक्षुहरूलाई बताउनुभएको छ ।

सूत्र २०० : माथिका दुई धर्महरू (१-५) सुख दिने हुन् भनी भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई बताउनुभयो ।

विनय पेठ्याल :

विनय भनेको भिक्षुहरूले जीवनभर पालना गर्नुपर्ने नियमहरूको सङ्ग्रह हो, भिक्षुहरू र भिक्षुणीहरूको हित र सुखको अभिप्रायले भगवान् बुद्धले प्रज्ञप्त गर्नुभएको हो ।

सूत्र २०१ : दुईटा लाभलाई विचार गरेर भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूको शिक्षापद (विनय) प्रज्ञप्त गर्नुभयो ती हुन्—

१. सङ्गलाई (भिक्षु/भिक्षुणी) सुशिक्षित गर्नको लागि
२. सङ्गलाई सञ्चालन गर्न सजिलो होस् भनेर यी दुई लाभहरू भगवान्ले भिक्षुहरूलाई बताउनुभयो ।

सूत्र २०२ : भगवान् बुद्धले दुइटा लाभलाई विचार गरेर भिक्षुहरूको लागि शिक्षापद (विनय) प्रज्ञप्त गर्नुभएको कुरा भिक्षुहरूलाई बताउनुभयो ती हुन्—

१. दुराचारी भिक्षुहरूलाई निग्रह गर्न
२. सदाचारी भिक्षुहरूलाई सुखपूर्वक विहार गर्न (वस्न)को लागि

सूत्र २०३ : भगवान् बुद्धले दुइटा लाभलाई विचार गरेर भिक्षुहरूको लागि शिक्षापद (विनय) प्रज्ञप्त गर्नुभएको भिक्षुहरूलाई बताउनुभएको छ, ती हुन्—

१. यही नै शरीरभित्र अनुभव हुने आश्रवहरू (क्लेश अकुशल धर्महरू) संवर गर्नको लागि
२. पारलौकिक आश्रवहरूलाई नाश गर्नको लागि

सूत्र २०४ : भगवान् बुद्धले दुई लाभहरू विचार गरी भिक्षुहरूको लागि शिक्षापदहरू (विनय) प्रज्ञप्त गर्नुभएको कुरा भिक्षुहरूलाई बताउनु भएको छ, ती हुन्—

१. यही शरीरभित्र अनुभव हुने वैरहरू (शत्रुहरू) संवर गर्नको निमित्त
२. पारलौकिक वैरहरूलाई नाश गर्नको निमित्त । ●



बुद्धवचन धम्मपदका २५ श्लोक वाचन

२०७४ फागुन १९, टुँडिखेल, काठमाडौं ।

भगवान् बुद्ध नेपालमा जन्मेका हुन् भन्ने सन्देश विश्वलाई दिनका लागि विश्वकीर्तिमान परिषद्ले 'गिनीज वर्ल्ड रेकर्डस् इभेन्ट- २०१८' कार्यक्रम आयोजना गरि एको थियो । कार्यक्रममा भिक्षु, भिक्षुणी, प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली, माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल, अन्य विशिष्ट व्यक्तिहरू, कलाकारहरू गरी ७५,००० जनाभन्दा बढी मानिसहरूको समूहले भगवान् बुद्धको धर्मवाक्यहरू उल्लेखित धम्मपदका ४२३ गाथाहरू मध्ये २५ वटा गाथाहरू १० मिनेटका लागि एकैपटक वाचन गरी विश्वकीर्तिमान राख्ने कार्य सम्पन्न गरिएको व्यहोरा समाचारमा उल्लेख गरिएको छ । यस कीर्तिमानलाई गिनीज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डमा अङ्कित गर्नका लागि गिनीज बुकका प्रतिनिधिहरूलाई पनि उक्त कार्यक्रममा सहभागी गराइएको कुरा प्राप्त समाचारमा जनाइएको छ । उक्त कार्यक्रममा वाचन गरिएका धम्मपदका २५ वटा गाथाहरू यसरी रहेका छन् -

१. रीसले वैरभाव शान्त हुने छैन, प्रेमभावले मात्र वैर भाव शान्त हुन सक्छ, यही सनातनदेखि चलिआएको धर्म हो ।
२. अप्रमाद निर्वाणको बाटो हो, प्रमाद (बहोसीपन) मृत्युको बाटो हो, प्रमादीहरू मर्ने भैं अप्रमादीहरू मर्दैनन् ।
३. क्षण-क्षणमा उत्पन्न हुने, रोकन गाह्रो, जताततै दगुर्ने, स्वेच्छाचारी चित्तलाई दमन गर्नु बेस हुन्छ, चित्त दमन गर्नाले नै सुख पाइन्छ ।
४. अर्काको दोष र अर्काले के गर्‍यो के गरेन भनी हेर्नुभन्दा आफ्नो दोष र आफूले के गरें के गरिन भनी हेर्नु नै बेस छ ।
५. जुन कामको फल भोग गर्दा पछुतो गर्नुपर्दैन, चित्त प्रसन्न रहन्छ, सज्जनले त्यस्तो काम गर्नुपर्दछ ।
६. आफ्नो दोष देखाइदिनेलाई, गाडेको धन देखाइदिने मित्र भनी ठान्नुपर्छ, ज्ञानीहरू आफूलाई गाली गरेर सिकाउनेको सत्सङ्गत छोड्दैनन्, त्यस्ताको सत्सङ्गत गर्नाले आफ्नो उन्नतिसिवाय हानि हुँदैन ।
७. आफ्नो मार्ग तय गरिसकेको, शोकरहित भएर सबै गाँठो फुकिसकेको त्यस्ता व्यक्तिलाई शोक-सन्ताप हुँदैन ।
८. अभिवादन गर्ने स्वभाव हुने र सधैं वृद्धहरूको सेवा-सुश्रुषा गर्ने व्यक्तिको चार थोक बढ्दछ- आयु, वर्ण, सुख र बल ।
९. पुण्य भट्टै गरिहाल्नुपर्छ, मनमा पाप चिताउनु हुँदैन, पुण्य गर्नमा बेर लगायो भने पापमा चित्त जाने सम्भावना हुन्छ ।
१०. दण्ड देखेर सबै डराउँछन्, मृत्यु देखेर सबै काँप्छन्, त्यसकारण आफूभै सम्झी प्राणीलाई हिंसा नगर्नु र नगराउनु ।
११. यौवन अवस्थामा धन नकमाएर, ब्रह्मचर्य पालन नगरेर बस्ने व्यक्तिले माछा नभएको पोखरीमा ढुकेर क्रोच पंक्षीले जीवन सितै फाले भैं आफ्नो जीवन खेर फाल्नुपर्नेछ ।
१२. आफू नै आफ्नो मालिक हो, आफ्नो मालिक अरु को हुन सक्ला ? आफूलाई राम्रोसँग दमन गर्न सक्यो भने दुर्लभ स्वामित्व प्राप्ति हुन्छ ।
१३. उठ, प्रमादी नहोऊ सद्धर्मको आचरण गर, धार्मिक पुरुषहरू इहलोक-परलोक दुवैमा सुखपूर्वक जीवन बिताउँछन् ।
१४. बुद्धहरूको जन्म हुनु सुखदायक हो, सद्धर्मको उपदेश सुखदायक हो तथा एकतायुक्तहरूको तपस्या पनि सुखदायक हो ।
१५. विजयले वैरभाव उत्पन्न गराउँदछ, पराजित पुरुष, दुःखपूर्वक सुत्छ, शान्त पुरुष जय र पराजयलाई त्यागेर सुखपूर्वक सुत्छ ।
१६. प्रियवस्तुले शोक उत्पन्न गर्दछ, प्रियवस्तुले भय उत्पन्न गराउँछ । प्रियवस्तुबाट मुक्त हुनेलाई शोक हुँदैन, भय कहाँबाट आउँछ ?
१७. क्रोधीलाई अक्रोधले जित्नु, नराम्रो गर्नेलाई राम्रो कामले जित्नु, कृपणीलाई दानले जित्नु र असत्यवादीलाई सत्यले जित्नु ।

१८. राग बराबरको आगो अर्को छैन, द्वेष बराबरको ग्रह अर्को छैन, मोह बराबरको जाल अर्को छैन र तृष्णा समानको नदी अर्को छैन ।
१९. विनाविचारको यदि कसैले न्याय गर्न खोज्छ भने त्यो न्यायधीश होइन । जुन पण्डितले साँचो र भ्रुठो दुवैको निर्णय गरी विचारपूर्वक पक्षपात नराखी न्याय गर्छ, उसैलाई धर्मरक्षा गर्ने साँच्चिको न्यायाधीश भन्दछन् ।
२०. काम त तिमीहरूले नै गर्नुपर्दछ, तथागतहरूले केवल मार्ग देखाई दिन्छन्, त्यस मार्गको आचरण गरी ध्यानाभ्यासी भएर मारको बन्धनबाट मुक्त हुन्छ ।
२१. थोरै सुख त्याग गरेर धेरै सुख पाइने सम्भावना भयो भने बुद्धिमानले धेरै सुखको कारण थोरै सुखलाई त्याग गर्दछ ।
२२. खराब काम नगर्नु नै बेस, खराब काम गर्दा पछुतो हुन्छ । राम्रो काम गर्नु नै बेस जुन काम गर्दाले पछि ताप हुँदैन ।
२३. काम गर्ने बेलामा मित्रद्वारा सहायता पाउनु सुख हो, जे मिल्यो त्यसमा सन्तुष्ट हुनु पनि सुखै हो, मृत्युपछि पुण्य पाउनु सुख हो, सबै दुःखको क्षय नै ठूलो सुख हो ।
२४. सबै दानलाई धर्मदानले जित्छ, सबै रसलाई धर्मरसले जित्छ, सबै रतिलाई धर्म रतिले जित्छ । तृष्णा क्षण भयो भने सबै दुःखलाई जित्छ ।
२५. कुनै पाप नगर्नु, पुण्य सञ्चय गर्नु र आफ्नो चित्तलाई शुद्ध गर्नु— यही बुद्धहरूको शिक्षा हो । ●



धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनया गतिविधि

१. ने.सं. ११३८ पोहेलागा एकादशी व द्वादशी कुन्हु गुक्वगु राष्ट्रिय ज्ञानमाला सम्मेलन चाबहिलस्थित चारुमती विहारे जूगु जुल । धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन खलः पाखें नं व्वति कागु खः । भजन दुजः अष्टमाया महर्जनं हार्मोनियम थानादीगु उगू ज्याभवः बहनी १० बजे जूगु खः । वय-वनेत माइक्रो बसया व्यवस्था ध.ज्ञा. कोषं व्यवस्था जूगु खः ।
२. ने.सं. ११३८ सिल्लाथ्व अष्टमी कुन्हु मैत्रिबोधिसत्व विहार जमःबहालय कुसुम गुरुमां पाखें बुद्ध पूजा, धर्म देशना लिसें ध.बौ.ज्ञा. भजन जूगु खः उपस्थित श्रद्धालु भक्त जनपिंत कान्छीमाया शाक्य, काय राजेन्द्र शाक्य पाखें जलपानया व्यवस्था यानादीगु खः ।
३. ने.सं. ११३८ सिल्लागा तृतीया कुन्हु डतपाचो च्वनादिइम्ह मयजू माणिक लक्ष्मी तुलाधर परिवार पाखें ताहाचलस्थित क्रिस्टल होमय् भिक्षु संघ पाखें जूगु पवित्र महापरित्राण पाठया भवलय् वयकःपिनिगु व्वनाय् धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमालाः भजन जूगु जुल । उपाध्यक्ष श्याममान वज्राचार्य वयकःपिंत खाडा क्वखायकाः लुमन्ति चिं चैत्य लःल्हानादिगु खः । उपासिका माणिक लक्ष्मी भजनयात श्रद्धा ग्वाहालि कथं रु. ५,०००।- दां वियादिगु खः माइक्रो बसया व्यवस्था भजन पाखें जुगु खः ।
४. ने.सं. ११३८ चिल्लाच्च चौठी कुन्हु बुद्ध विहारे श्रद्धेय कुमार भन्ते व सुमङ्गल भन्तेया पुण्य तिथिस विहार प्रमुख कोण्डन्य भन्तेया व्वनाय् ध.बौ. ज्ञानमाला भजन जूगु जुल । वसपोल भन्ते पाखें रु. ५,५५५।- भजनयात ग्वाहालि स्वरूप वियाविज्याःगु खः ।
५. ने.सं. ११३८ चिल्लाथ्व (होली) चिरस्वाइगु अष्टमी कुन्हु मैत्रीबोधिसत्व विहार जमःबहालय केशावती गुरुमां पाखें बुद्ध पूजाया भवलय् धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन जूगु जुल । जलपानया व्यवस्था दानकेशरी शाक्य, मथुरा शाक्य, चिनियादेवी शाक्य, हरिबदन शाक्य, कमलशोभा तुलाधरपिं पाखें यानादीगु खः । वयकःपिं पाखें रु. २,५००।- दां भजनयात वियादीगु खः । व रु. २,५००।- दां व गुल्पालय् च्वंगु दां, श्रद्धालुपिं पाखें वगु दां रु. १७,६००।- म्हंमफुम्ह भजन गुरु मानकृष्णयात भिं उसांय ताः आयुया आशिका यासे वयकःया छें वना लःल्हाय्गु ज्या जुल । ●

प्रस्तुती- प्रेमलक्ष्मी तुलाधर

‘सतिपट्ठान सूत्र’ विषयमा प्रवचन



सतिपट्ठान सूत्र विषयमा धर्मदेशना गर्नुहुँदै भिक्षुणी धम्मवती

२०७४ माघ १६, धर्मकीर्ति विहार, धम्महल ।

शाक्यधीता नेपालको आयोजनामा यस दिन श्रद्धेय भिक्षु बोधिज्ञान र श्रद्धेय भिक्षुणी धम्मवतीको तर्फबाट ‘सतिपट्ठान सूत्र र ध्यान’ विषयमा धर्मदेशना गर्नुभएको थियो ।

शाक्यधीता नेपालका अध्यक्ष भिक्षुणी इन्द्रावतीले स्वागत भाषण गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा भिक्षु बोधिज्ञानले ध्यान अभ्यास पनि गराउनुभएको थियो ।

कार्यक्रममा श्रद्धेय भिक्षुणी धम्मवतीले शाक्यधीता नेपालको स्थापना कसरी भयो भन्ने विषयमा जानकारी दिनुहुँदै सतिपट्ठान सूत्रसम्बन्धी सारगर्भिक उपदेश पनि दिनुभएको थियो । सुमीत्रा तुलाधरले सञ्चालन गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा उपस्थित सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई शाक्यधीता नेपालका उपाध्यक्ष डा. सुमन कलम तुलाधरले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको थियो । ●

आवरण चित्र परिचय बाँकी अंश ...

हडबडाउँदै भस्किन थालिन् । यही समयमा उसको पेटमा बाँधिराखेको डोरी संयोगवस फुस्किन थाल्यो । डोरी फुस्किएपछि यसको आधारमा अड्काइएको काठको टुक्रा उसकै खुट्टामा खस्यो ।

यो दृश्य हेरिरहेका सबै मानिसहरूको सामु चिञ्चमाणविकाको छलकपट र कुकर्मको भण्डाफोर भयो । त्यसैले उनीहरू सबैले चिञ्चमाणविकालाई धिक्कार्न थाले । फलस्वरूप उनको वर्तमान र भविष्यको अवस्था गिर्न थाल्यो । भगवान् बुद्धलाई यस घटनाले केही नकारात्मक प्रभाव पार्न सकिएन । किनभने उहाँ त सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ, अरहन्त हुनुहुन्छ, स्थितप्रज्ञ हुनुहुन्छ, र तुल्यनिन्दास्तुतिमौनी हुनुहुन्छ । ❖



‘पठुपकार चित्त पनि बोधिचित्त नै हो’ बाँकी अंश ...

पहिला-पहिलाका धेरै जसो व्यक्तिहरू बोधिचित्तसहितको भएको कारणले उनीहरूले वटुवाहरूको सुविधा सोची पाटी-पौवा बनाएर गएका छन् । यही सिलसिलामा मानन्धर थर भएका एक दाताले विष्णुमती कङ्केश्वरीमा पुल बनाएर गएका थिए । पछि त्यही पुल विस्तारै जीर्ण हुँदै गयो । पुल बनाएका दाता पनि दिवङ्गत भएर गयो । पछि जर्मनहरूले त्यहाँ राम्रो र बलियो पुल बनाइदियो । यसरी त्यस पुलले मानिसहरूको लागि परोपकारी कार्य गरिरहेको छ ।

माथि उल्लेखित विभिन्न परोपकारी कार्यहरूलाई बोधिचित्तसहितको कार्य भन्न मिल्छ । परोपकार र बोधिचित्त एकआपसमा घनिष्ट सम्बन्ध भएको कारणले परोपकार चित्तलाई बोधिचित्त भन्न सकिन्छ । ❖

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



साम्राटः बुद्ध जीवत चित्रावली - आचार्य सत्यनारायण गोयन्का

भगवान् बुद्धलाई मिथ्या आरोप लगाउँदै चिञ्च मानविका

वर्ष-३५; अङ्क-१२

बु.सं. २५६१, ल्हुति पुन्हि

चिञ्च माणविका

लेखक- कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्का

अनुवाद- वीर्यवती

भगवान् बुद्धले सिकाउनुभएको शिक्षा प्रकृतिको यथार्थतामा आधारित विषयना विद्याबाट धेरै मानिसहरू लाभान्वित हुन थाले । फलस्वरूप भगवान् बुद्धका अनुयायीहरूको सङ्ख्या बढ्न थाले । समाजमा उहाँको प्रतिष्ठा प्रबल हुँदै गयो । मिथ्या कल्पना (गलत तरिकाको कल्पना) र अन्ध मान्यताहरूमा आधारित अनेक अन्य सम्प्रदायवादीहरूको शिक्षामा मानिसहरूको अन्ध श्रद्धा हट्दै गए । परिणामस्वरूप उनीहरूप्रतिको मान-सम्मान र लाभ-सत्कार घट्न थाले । त्यसैले उनीहरूको लागि यो असत्य हुन थाल्यो । त्यसपछि उनीहरू ईर्ष्या र द्वेषले जलन थाले । के गर्नु ? उनीहरू असहाय थिए ।

यस्तो समयमा उनीहरूमध्ये कसैको मनले एक उपाय सोचन थाल्यो—

“जसरी भए पनि शील-सदाचारको क्षेत्रमा भगवान् बुद्धको वदनाम गर्न सकेमा त यो स्थितिलाई पल्टाउन सकिनेछ र यो समस्या हट्नेछ ।”

यस कार्य सिद्ध गर्नको लागि चिञ्चा नाम गरेकी एक परिव्राजिकाको सहयोग लिने प्रबन्ध पनि मिलायो । चिञ्च माणविका एक सुन्दरी युवती थिइन् । त्रिया-चरित्रले सम्पन्न र दूषणतामा निपूण थिइन् । उनले खलनायिकाको भूमिका निभाइन् । उनी समय-कुसमयमा जेतवन विहारमा आउने र जाने गर्न थालिन् । यो दृश्य देखेका मानिसहरूले यसको कारण सोध्दा उनले भन्न थालिन्—

“जेतवन विहारमा गई श्रमण गौतमका साथ उहाँको गन्धकुटीमा रात बिताएर आएकी ।”

विस्तारै यस विषयमा गलत हल्ला फैलिन थालियो । त्यसपछि उनीहरूले श्रमण गौतमको तर्फबाट चिञ्च माणविका गर्भवती भइन् भन्ने गलत हल्ला विस्तार-विस्तारै फैलाइदिए । कुटिलताको कुचक्र यसरी मन्द गतिले फैलिँदै गए । अरू नौ महिना वितिसकेपछि अनुकुल अवसर मिलाई उनी (चिञ्चमाणविका) एक दिन जेतवन विहारमा प्रवेश गरिन् । उनले आफूलाई गर्भिणीको रूपमा मिथ्या भेष धारण गरिन् । यसको लागि उनले

आफ्नो पेटमा अर्धगोलाकार काठको टुक्रा राखी त्यसको माथि डोरीले कसेर बाँधिन् । त्यसमाथि रातो लुगा लगाइन् ।

त्यस समय भगवान् बुद्ध धर्मसभामा विराजमान हुनुभई धर्म उपदेश दिइरहनुभएको थियो । त्यहाँ भक्तहरूको सङ्ख्या, श्रोतामण्डलको जमात एकाग्र चित्तले धर्मको शिक्षा सुनिरहेको थियो । ती मध्ये भिक्षुहरूको सङ्ख्या धेरै थियो ।

यस्तो समूहमा गई भगवान् बुद्धलाई कलङ्कित पादा उचित हुने ठानी चिञ्चमाणविकाले ठूलो स्वरले चिच्च्याएर भगवान् बुद्धप्रति अपशब्द निकाल्दै भन्न थालिन्—

“हे मथमुण्डे ! मेरो गर्भमा पलाइरहेको तिम्रो बच्चालाई पालन-पोषण गर्नका लागि तिमिसँग केही छैन भने धन-सम्पत्तिले सम्पन्न तिम्रा अनुयायीहरूलाई अहिले नै भनिराख्नु; उनीहरूले भए पनि केही प्रबन्ध मिलाइदिने छन् ।”

चिञ्चमाणविकाको यस मिथ्या निन्दायुक्त वचनबाट भगवान् बुद्ध कति पनि विचलित हुनुभएन । शान्त चित्तले करुणायुक्त वाणी प्रकट गर्नुहुँदै उहाँले यसरी भन्नुभयो—

“बहिनी ! तिमिले अहिले जे भनिरहेकी छौ, त्यो कुरो साँचो हो वा भूठो हो; यस तथ्यको विषयमा कि तिम्रीलाई मात्र थाहा छ, कि मलाई मात्र थाहा छ ।”

छलकपटी मायाविनी चिञ्चमाणविका त्यसपछि भन चिच्च्याउँदै यसरी कराउन थालिन्— “ हो, हो, तिम्रो त्यो कुकर्मको विषयमा हामी दुवैलाई मात्र थाहा हुन्छ नि । अरू कसलाई थाहा हुन्छ त ? कामभोगको आनन्द त एकान्तमा मात्र लिइन्छ । तिम्री त केवल रमण गर्न मात्र जान्छौ । गर्भको अवस्थामा आफ्नो उत्तरदायित्व निभाउन चाहिँ जानेको छैनौ ।”

यस्तो ठूलो लाञ्छना लगाउँदा पनि भगवान् बुद्ध अविचलित रहनुभएको देखेपछि चिञ्चमाणविका

(बाँकी कभर पछाडि पेजमा)