

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार

भिक्षुणी धम्मवती

फोन: ४२५९४६६

सम्पादक

भिक्षुणी वीर्यवती

फोन: ४२५९४६६

सम्पादन सहयोगी

भिक्षुणी शुभवती

व्यवस्थापकहरू

चिनीकाजी महर्जन

फोन: ९८४१२५२६६२

ज्ञानेन्द्र महर्जन

फोन: ४२७५३७७, ९८४१३६६५१४

ध्रुवरत्न स्थापित

फोन: ९८४१२६३३५५

सह-व्यवस्थापक

इन्द्रमान महर्जन

फोन: ९८४१४३४५७२

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीघः नघः टोल

पोष्ट बक्स नं. ४९९२, काठमाडौं

फोन: ४२५९४६६

बुद्ध सम्बत् २५६३

नेपाल सम्बत् १९३९

इस्वी सम्बत् २०१९

बिक्रम सम्बत् २०७६

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



धर्मकीर्ति

(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

14<sup>th</sup> SEP 2019

वर्ष- ३७

अङ्क- ५

गँया: पुन्हि

भाद्र २०७६



जताबाट हावा आइरहेको छ, त्यतातिर धूलो फ्याँक्दा त्यो धूलो आफैतिर आउनेछ । त्यसरी नै निर्दोषी, शुद्ध र क्लेश रहित पुरुषलाई गरेको दोषारोपणको प्रतिफल पनि आफैलाई पर्न आउने छ ।



कोही संसारमा जन्मन्छ, कोही पापी नरकमा जन्मन्छ, पुण्यवान् व्यक्ति स्वर्गमा जन्मन्छ भने चित्तमल नभएका अनास्रव व्यक्तिलाई परिनिर्वाण प्राप्त हुन्छ ।



हातमा घाउ नहुने व्यक्तिले विष छोएतापनि उसलाई विष नलागे भैं पाप नगर्ने व्यक्तिलाई पापको फलले असर पाउँदैन ।



कुश समात्दा राम्ररी न समात्नेलाई हातमा घाउ हुनेछ । श्रमण धर्म (सन्यास) राम्ररी पालन गरेन भने नरक जानुपर्छ ।

## कुन लोकबाट आएँ, कता जाँदैछु ?

यस मनुष्य लोकमा रहेका मानिसहरू उसको रूपले मानिस भनेर चिनाइरहेको हुन्छ । तर सक्कल मानिस बन्नको लागि त मानिसहरूमा हुनुपर्ने सक्कल गुणहरू पनि हुनुपर्छ । होइन भने रूपमात्र मानिस व्यवहार भने पशु सरहको भइरहने गर्छ । यस्तो व्यक्तिलाई भनिन्छ नरपशु । आजभोली नरपशुहरूको समूह विगविगी नै भइरहेको देखिन्छ ।

जन्म मरणको चक्रमा घुमिरहेका हामी कुन लोकबाट यस मनुष्य लोकमा आइरहेका छौं र मरणपछि हामी कुन लोकमा जाँदैछौं भन्ने कुरा आफ्नो बानी व्यवहार हेरी जान्न सकिन्छ । यसको लागि तल उल्लेखित कुराहरूलाई एकपटक ध्यान दिऔं र आफू कुन लोकबाट आएको जानौं । जानेर पनि त्यही व्यवहार हटाउन सकिएन भने त्यही लोकमा फर्कदैछौं भनेर पनि जानौं ।

१) नर्कलोकबाट आएको व्यक्तिको स्वभाव- अरुलाई शारीरिक र मानसिक यातना दिई मज्जा लिने स्वभाव । अरुले दुःख र पीडा भोगेको हेर्न मज्जा लाग्ने क्रूर एवं घीनलाग्दो असभ्य स्वभाव ।

२) प्रेतलोकबाट आएका व्यक्तिको स्वभाव- आफूमात्र खाउँ, आफू मात्र मोज मज्जा गरौं भन्ने स्वार्थले युक्त स्वभाव । अरुले खाला, अरुले लेला आफूभन्दा अरुको उन्नति होला, माथि जाला भन्दै चित्त असन्तुष्ट पाउँ अरुको भलो र उन्नति भएको हेर्न नसक्ने कपटी र इर्ष्यालु स्वभाव ।

३) पशु लोकबाट आएको व्यक्तिको स्वभाव- खाने, पिउने, मोजमज्जा गर्ने, काम तृष्णामा भुल्ने स्वभाव । आफ्नो शरीर नै आफूले भने जस्तो नभएको यस अनित्य शरीरलाई अनित्य भनेर बुझ्न नसकी यही शरीरलाई सिंगार पतार गर्ने कार्यमा मोहित भइरहने स्वभाव । मीठो खाने र राम्रो लगाउने आदि विलाशी जीवन बिताउनुमा मात्र मज्जा मानिरहने । नाचगान, प्रेम सम्वन्ध गीत सुन्ने, यस्तै मनमोहक चलचित्रहरू हेर्नेमा मोहित भइरहने, मोहमा डुबिरहने स्वभाव । एकदिन मरेर कुन गतिमा दुःख भोग्न जाँदैछु भन्ने विषयमा सोच्ने बानी नै नभएको मूर्खतापूर्ण स्वभाव ।

४) मनुष्य लोकबाट आएको व्यक्तिको स्वभाव- आफूलाई दुःख भएको सहन नसके जस्तै अरुलाई पनि दुःख पर्दा दयामाया राखी व्यवहार गर्ने स्वभाव । आफ्नो मात्र भलो सोची अरुको वास्ता नराख्ने स्वभाव यिनीहरूमा कम

मात्र हुनेछ । बेलाबेलामा मनोरञ्जनको लागि पञ्चकाम सुखले युक्त चलचित्रहरू हेरेपनि श्रृङ्गार पटार गरेर हिँडेपनि, मोजमज्जाको आनन्द लिएपनि बेलाबखतमा परोपकार रूपी धर्मकर्ममा पनि मन लगाई राखेको हुन्छ । धार्मिक जीवन जिउनु नै मनुष्य गतिबाट मनुष्य गतिमा जानको लागि हो भन्ने कुरा हामीले बुझ्न सक्नु पर्दछ ।

५) देव गतिबाट आएको व्यक्तिको स्वभाव- देवलोकबाट आएको व्यक्तिमा मनुष्य लोकको पञ्चकाम सुखमा रमाउने स्वभाव हुँदैन । उनीहरूको लागि मनुष्य लोकको पञ्चकाम सुख देवलोकको भन्दा हीन सम्झिन्छन् । त्यसैले उनीहरू मनुष्यलोकको पञ्चकाम सुखमा भुल्दैनन् । उनीहरू मनुष्यलोकमा, आफ्नो कर्तव्य मात्र पालन गर्छन् । धर्मकर्म गर्न रमाइरहन्छन् । यस्तो व्यक्ति देवलोकबाट आई देवलोकमा नै जाने सम्भावना ज्यादै हुन्छ ।

तर यहाँ संगतले धेरै प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । खराब संगतमा परेर खराब कार्य गर्दै नराम्रो गतिमा जाने सम्भावना पनि हुन्छ । राम्रो संगतमा परी राम्रै गतिमा जाने सम्भावना पनि हुन्छ ।

६) ब्रह्मलोकबाट आएको व्यक्तिको स्वभाव- ब्रह्मलोकबाट आएको व्यक्तिको अनुहार हँसिलो हुन्छ । विपरित लिङ्ग विचको सम्वन्ध तृष्णा रहितको सुमधुर भइरहन्छ । तृष्णा सहितको अन्धप्रेम हुँदैन । सबैसंग मैत्रीपूर्वक व्यवहार गर्ने बानी हुन्छ । कामतृष्णामा भुल्ने बानी हुँदैन ।

अन्य लोकबाट आएका व्यक्तिहरूलाई काम, तृष्णामा भुल्ने कार्य सिकाइरहन पर्दैन । वैश चढेपछि आफूसे आफ उक्त कार्य गर्न जान्दछ । तर ब्रह्मलोकाबाट आएका व्यक्तिहरू आफैं काम, तृष्णामा भुल्न जाँदैनन् । अरुले सिकाएमा मात्र जान्छन् ।

माथि उल्लेखित कुराहरूलाई अध्ययन गरी हामी कुन लोकबाट आएका हौं जानौं । सधैं यही बसिरहन त सम्भव नै छैन । सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो । जाने बाटो रोजौं अभ्यास गरौं । साँच्चिकै भाग्यमानी नै बन्ने हो भने माथि उल्लेखित काम लोक र ब्रह्मलोक मात्र होइन निर्वाणको मार्गलाई नै रोज्न सकौं । त्यसको लागि अनित्य दुःख र अनात्म रूपी प्रकृतिको नियमलाई बुझी तृष्णा नै नाश गर्ने अभ्यास गरौं ।



## बुद्ध शिक्षा के हो ?-२

सत्य नारायण गोयन्का

बुद्ध शिक्षामा प्रतित्यसमुत्पाद (उत्पत्तिको कारण) र पद्धान (कार्य कारणको सम्बन्ध) को नियमलाई यहाँ थोरै भए पनि भन्नै पर्छ, यदि यस विषयमा केही भनेन भने सायद बुद्ध शिक्षा के हो भन्ने बारेको मेरो प्रवचन पूरा हुँदैन ।

पहिला पनि भनेको थिएँ कि तपस्वी सिद्धार्थ गौतमले कसरी सम्यक सम्बोधि प्राप्त गर्नुभयो । तपाईंहरूको सम्भनाको लागि म फेरी पनि ती कुरा यहाँ दोहोर्‍याउन चाहन्छु ।

“राजकुमार सिद्धार्थले साच्चिकै सम्यक सम्बोधि प्राप्त गर्नु भयो र सम्यक सम्बुद्ध बन्नुभयो र जाग्रत, प्रकाशमान र सर्वज्ञ बन्नु भयो । जाग्रत यस्तो कि मानौँ बाँकी सारा संसार गहिरो निन्द्रामा सपना देखिरहेका छन् । प्रकाशमान यस्तो कि मानौँ बाँकी सारा मानिसहरू अन्धकारमा भट्टिकरहँदै यताउता ठक्कर खाईरहेका छन् । सर्वज्ञ यस्तो कि मानौँ बाँकी सारा मानिसहरू केवल अविद्या मात्रै सिक्किरहेका छन् ।

सारा का सारा धर्म सम्प्रदायहरू निश्चित रूपले सत्यको मार्ग देखाउने दावा गर्दछन् । बुद्ध-शिक्षाको अनुसार पनि जब सम्म कोही व्यक्तिले परमार्थ सत्य (चार आर्य सत्य) लाई स्वयं साक्षात्कार गर्दैनन् तबसम्म अविद्या ग्रस्त नै मानिन्छ । यही अविद्याले नै संस्कारलाई जन्म दिन्छ । र यही संस्कारको कारणले नै सम्पूर्ण प्राणीहरूमा विज्ञान अथवा जीवन धारा चल्दछ । विज्ञानरूपी जीवनधाराको कारणले नै नाम र रूप एकआपसमा जोडिन्छ । नाम र रूपको संयोगले नै शरीर बन्दछ, र शरीरमा ती ६ वटा इन्द्रियहरूको विकास हुने नै भयो । ती इन्द्रियहरूबाट स्पर्श उत्पन्न हुन्छ र ती इन्द्रियहरू बाहिरी विषयसँग सम्पर्क हुने बित्तिकै वेदना (सुख, दुःख र असुखद-अदुःखद) उत्पन्न हुन्छ । वेदना भएर नै तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, र तृष्णाको कारण उपादान (तीब्र इच्छा) उत्पन्न हुन्छ । यसैको कारण भव उत्पन्न हुन्छ । भव भएपछि जन्म, जरा, रोग, मृत्यु, शोक, परिदेव, पीडा आदि हुने नै भयो । ती सबै दुःखहरू नै हुन् ।

यसकारण बुद्धले थाहा पाउनुभयो कि दुःख

स्कन्धको मूल कारण नै अविद्या हो । भगवान्‌ले भन्नुभयो— “अविद्या प्रत्यय (कारण) हो संस्कारको, संस्कार विज्ञानको प्रत्यय हो, विज्ञान नाम - रूपको प्रत्यय हो, नाम-रूप षडायतनको प्रत्यय हो, वेदना तृष्णाको प्रत्यय हो, तृष्णा उपादानको प्रत्यय हो, उपादान भवको प्रत्यय हो, भव जन्मको प्रत्यय हो, जन्म, जरा, रोग, मृत्यु, शोक, परिताप, पीडा आदिको प्रत्यय हुन्, जुन दुःख नै हुन् ।

यस उत्पत्तिको श्रृंखलाको नाम नै प्रतित्य समुत्पाद हो । र यी सबैको मुख्य कारण नै अविद्या हो । सत्यको बारेमा जानकारी नहुनु नै अविद्या हो । हामी दुःखको कारण तृष्णा हो भनेर भनिरहेका हुन्छौँ । एकदम सीधा कुरा हो । आफूलाई कुनै वस्तु चाहियो भने त्यस प्रति तृष्णा जागिहाल्छ, तृष्णा हुने बित्तिकै त्यसलाई पाउने प्रयत्न गर्दछ, अनेक दुःख भेल्ल थाल्छ । यहाँ यति मात्र जानेर पुग्दैन । भगवान्‌ले भन्नु भएको छ-यी जुन पाँचवटाको स्कन्ध छन् यी नाम रूपवाट बनेका हुन् । यी नै दुःख हुन् । बुद्ध शिक्षामा दुःख आर्य सत्यलाई तब मात्र बुझ्न सकिन्छ जब नाम र रूपको, भित्र र बाहिरको त्यसको वास्तविक स्वरूपलाई थाहा पाउँदछ, केवल बाहिरी देखावटी रूपमा मात्र होइन ।

दुःख आर्य सत्यलाई बुझ्नको लागि त्यसको अनुभव हुनु आवश्यक छ । विज्ञानले यो संसारमा जति पनि वस्तुहरू छन् ति असंख्य विद्युत कणहरूद्वारा बनेको छ र ती प्रकम्पन मात्र हुन् भन्ने निकाल्यो । हामी मध्ये कतिपयलाई यस तथ्य स्वीकार योग्य लाग्ला कि हाम्रो शरीर पनि यही सिद्धान्त अनुसार चलिरहेको छ । हामी भित्रको यस तथ्यलाई पनि आफैँ अनुभव गरी हेरौँ, जुन स्वयं आफैँसित सम्बन्धित छ । तर यसको लागि हाम्रो आफ्नो शारीरिक स्थिति भन्दा अलि माथि मानसिक शक्तिको विकास गर्नु आवश्यक छ । ता कि त्यस वस्तुस्थितिको सही निरीक्षण गर्न सक्षम होस् । यस विकसित मानसिक शक्तिको कारण हामी यति गहिराईसम्म गएर अनुभव गर्न सक्ने हुन्छौँ कि जुन आधुनिक वैज्ञानिक उपकरण भन्दा निकै माथिल्लो स्तरको छ । यस्तै हो भने हामी एकपटक आफू भित्र मन दिएर हेरौँ कि त्यहाँ के भईरहेको छ, यी

अणु, परमाणु, विद्युत्कण आदि कुन प्रकारले प्रति क्षण परिवर्तित भईरहेका छन् - निरन्तर बिना अन्तर । तर यस प्रकार भित्र हेर्नु त्यती सजिलो छैन ।

म आफ्नो शिष्यको डायरीमा लेखिएको एउटा अंश पढेर सुनाउँछु । यसलाई सुनेपछि आन्तरिक दुःख कस्तो हुन्छ भन्ने बुझ्न सजिलो हुनेछ ।

“२१-८-१९५१, जब मैले साधना शुरू गरेँ तब मलाई यस्तो भान भयो कि मानौं मेरो टाउकोमा वर्माले खोपिरहेको छ, केही छिनमा टाउको भरी कमिला कुदिरहेको अनुभव भयो । मलाई टाउकोमा कन्याउन मन लाग्यो । तर गुरुजीले यस्तो नगर्न भन्नुभयो । करिब एक घण्टा पछि जामुनको रंगको चम्किलो नीलो परमाणु मेरो शरीरभरी छाियो । ध्यान हलमा करिब तीन घण्टा रहँदा म बाहिरी वातावरणबाट संज्ञाशून्य भईसकेको थिएँ, त्यसै समय मेरो शरीरमा एउटा भट्टका महसूस भयो, म डराएँ, परन्तु गुरुजीले साधनामा लागि रहन सल्लाह दिनुभयो । केही छिन पछि मेरो सारा शरीरमा - शरीरका अंग प्रत्यंगमा करेन्टको सियोले घोचेको जस्तो अनुभव भयो ।”

“२२-८-१९५१, आज पनि म लगातार तीन घण्टासम्म साधना गर्दै रहें । मलाई यस्तो लाग्यो मेरो शरीरभरी आगो लागेको छ । मैले हेर्दै गएँ पछि जामुनी र नीलो रंगको किरण मेरो शरीरमा बिना कुनै लक्ष्य माथिबाट तल लगातार कुदिरहेको थियो । तब मेरो गुरुले मलाई बुझाउनुभयो कि यो जुन नित्य रूपले चलिरहेको छ, ती परिवर्तन भईरहेका छन्, ती अनित्य हुन् । अहिले जुन पीडा भईरहेको छ, त्यही दुःख हो । हामी त्यही पीडा अथवा दुःखबाट विमुक्त हुनुपर्छ ।”

“२३-८-१९५१ गुरुजीले मलाई आदेश दिनुभयो कि बिना प्रकाश, बिना किरण आफ्नो छातीमा ध्यान केन्द्रित गर्नु र यो पनि बताउनुभयो कि अब हामी कायानुपश्यनाको स्थितिमा पुगेका छौं । मैले त्यस्तै गरेँ र मलाई यही अनुभव भयो कि यो मेरो शरीर दुःखले भरिपूर्ण छ ।”

समाधिको अभ्यासले विपश्यनाद्वारा हामी भित्र हेर्न थाल्छौं । भित्र आणविक प्रकम्पन, विकिरण र संघर्षणको तीव्र वेदना अनुभव गर्दछौं । तब नै हामीलाई यो आन्तरिक दुःखको यथार्थ अनुभव हुन्छ । यस सत्यलाई

थाहा नपाउनु नै अविद्या हो । र यसलाई परमार्थ रूपले थाहापाउनु नै अविद्यालाई नाश गर्नु हो । यो अविद्या दुःखको जननी हो, यहीबाट कार्य र कारणको श्रृंखला द्वारा यो जीवन धारा चलिरहेको हुन्छ, यो स्वभावैले जरा, व्याधि, पीडा, परिताप तथा चिन्ता आदिले परिपूर्ण छ ।

यो भयो प्रतित्यसमुत्पाद र दुःखको मूल उदगमको वर्णन । अब कार्य र कारणको सम्बन्धका नियमहरू माथि पनि अलिकति ध्यान दिऔं । यसलाई भगवानले अभिधम्म पिटकको पट्टान नीतिमा देशना गर्नुभएको छ । भगवानले सम्यक सम्बोधि प्राप्त गर्नु भएपछि ४९ दिनसम्म निरन्तर ध्यान गर्नुभयो र यस कार्य कारणको नीतिलाई विश्लेषणात्मक चिन्तन गर्नु भयो । तब उनको शरीरबाट ६ प्रकारका किरणहरू प्रस्फुटित भयो । पालि साहित्यमा यस गम्भिर विषयलाई लिएर पाँच सय पृष्ठका पाँचवटा ग्रन्थ लेखिएका छन् । यहाँ यसको आशय मात्र भन्दैछु ।

बुद्ध शिक्षामा कार्य-कारणको सिद्धान्तको मूलधार स्वरूप २४ प्रकारका प्रत्यय छन् । ती हुन् -

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| (१) हेतु प्रत्यय      | (१३) कर्म प्रत्यय        |
| (२) आलम्बन प्रत्यय    | (१४) विपाक प्रत्यय       |
| (३) अधिपति प्रत्यय    | (१५) आहार प्रत्यय        |
| (४) अनन्तर प्रत्यय    | (१६) इन्द्रिय प्रत्यय    |
| (५) समनन्तर प्रत्यय   | (१७) ध्यान प्रत्यय       |
| (६) सहजात प्रत्यय     | (१८) मार्ग प्रत्यय       |
| (७) अन्यमन्य प्रत्यय  | (१९) सम्प्रयुक्त प्रत्यय |
| (८) निश्चय प्रत्यय    | (२०) विप्रयुक्त प्रत्यय  |
| (९) उपनिश्चय प्रत्यय  | (२१) अस्ति प्रत्यय       |
| (१०) पुरेजात प्रत्यय  | (२२) नास्ति प्रत्यय      |
| (११) पच्छाजात प्रत्यय | (२३) विगत प्रत्यय        |
| (१२) आसेवन प्रत्यय    | (२४) अविगत प्रत्यय       |

अब हेतु र कर्मको पारस्परिक सम्बन्ध र उनको कारण उत्पन्न हुने कर्मफललाई जति मैले बुझेको छु त्यसलाई बताउनेछु ।

कायिक, वाचिक र मानसिक कर्म हुँदा प्रत्येक क्षणमा जुन चित्त उत्पन्न भईरहन्छ, ती नै हेतु हुन् । यसकारण प्रत्येक कर्मले एउटा मनोस्थिति उत्पन्न गर्दछ, जुन कुशल पनि हुन सक्छ अकुशल पनि हुन सक्छ । बुद्ध मान्यता अनुसार यसैलाई कुशल धर्म,

अकुशल धर्म र अब्याकृत धर्म भनिन्छ । यहाँ भन्नाले मानसिक शक्ति मात्र हो जुन “संस्कार लोक” बन्दछ । यसको वर्णन पहिलाको प्रवचनमा भनिसकेको छु ।

**कुशल शक्ति** - यस्तो घनात्मक शक्तिहरू छन् जुन दान, सेवा, श्रद्धा, भक्ति, चित्त-विशुद्धि जस्ता सद्वृत्तिहरूद्वारा अनुप्रेरित हुन्छ र त्यस्तै कायिक, वाचिक र मानसिक कर्म गर्न पुग्दछ ।

**अकुशल शक्ति** - यस्तो ऋणात्मक शक्तिहरू छन् जुन तृष्णा, क्रोध, घृणा, असन्तोष, प्रवचना जस्ता दृष्टवृत्तिहरूद्वारा अनुप्रेरित हुन्छ र त्यस्तै कायिक, वाचिक र मानसिक अशुभ कर्मगर्न पुग्दछ ।

**अब्याकृत शक्ति** - यो न कुशल हो न अकुशल नै । यो अरहन्तहरूको नित्य अवस्था हो । जुन अवस्थामा अविधालाई पूर्णरूपमा छिण गरिसकेको हुन्छ । जब अरहन्तको इन्द्रियहरू कुनै बाहिरी विषय संग स्पर्श गर्दछ, तब फलस्वरूप वेदना उत्पन्न हुन्छ, त्यो न कुशल हुन सक्छ न अकुशल नै त्यसबाट तृष्णा जगाउने कुनै कर्म हुन सक्दैन । जस्तो कि बेगले बगीरहेको पानीको धारमा कुनै छाप पर्न सक्दैन त्यस्तै अरहन्तको शरीरको सम्पूर्ण ढाँचा यति सतत परिवर्तनशील हुन्छ कि त्यसमा कुनै विषय आएर ठोके पनि त्यही क्षणमा नै विघटित हुन्छ, कुनै छाप पर्न नै सक्दैन ।

आऊ ! अब सहेतुक कर्मद्वारा उत्पन्न कुशल र अकुशल शक्तिहरूका विभिन्न प्राणी लोक संग के सम्बन्ध छ ? त्यसलाई बुझौं । पहिला प्राणी लोकको विभाजनलाई बुझाउँछु ।

(१) **अरूप र रूप ब्रह्मलोक** - यी लोक इन्द्रियजन्य वासनाको प्रभावभन्दा पर छन् । चित्तका चार महान गुण धर्म छन् - मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा । यी चित्त धर्मको कारण नितान्त विशुद्ध, तेजस्वी, विपुल आनन्दमयी, शान्त र हलुको मानसिक शक्ति उत्पन्न हुन्छ र प्राणी लोक मध्येका सर्वोच्च लोकमा उत्पन्न हुन पुग्दछ । त्यसैले यहाँ रूप ब्रह्मलोकका भौतिक पदार्थ अत्यन्त सूक्ष्म हुन्छ, केवल प्रकाश मात्र हुन्छ । यही कारणले यस लोकका निवासीहरूका विमान र शरीर स्थूल भौतिक पदार्थबाट नबनी प्रकाशले बनेको हुन्छ ।

(२) **काम वासना लोक** - यसमा तीनवटा लोक पर्दछन् ।

(क) **देवलोक** -

कुनै पनि कायिक, वाचिक तथा मानसिक कुशल कर्म जस्तै विशुद्ध, तेजस्वी र आनन्दमयी आभास गराउँछ भने यस्तो शक्तिको कारण उच्च देवलोकमा उत्पन्न हुन पुग्दछ । त्यहाँका भौतिक पदार्थ पनि अत्यन्त सूक्ष्म, प्रकाशमान, आनन्दमय र हलुको हुन्छ । त्यसैले यी देवलोकका निवासीहरूको शरीर सूक्ष्म तथा वायु भैं हुन्छ । अलग अलग देवताहरूको शारीरिक सूक्ष्मता, तेजस्वीता, वर्ण, लावण्यता अलग अलग देवलोकको अनुरूप कम अथवा अधिक हुन्छ । साधारणतया यहाँका देवता तबसम्म स्वर्गीय आनन्दको सुख भोग गर्दछन् जबसम्म उनको कुशल कर्मको संचय सकिदैन । जब आफ्नो पूण्य सकिन्छ तब निम्नस्तरको लोकमा जन्म हुन्छ । मनुष्यलोकको व्याख्या पछि गर्नेछु ।

(ख) **अधोलोक** -

सम्पूर्ण कायिक, वाचिक र मानसिक अकुशल (द्वेषपूर्ण) पापपूर्ण कर्मद्वारा यस्तो मानसिक शक्ति उत्पन्न हुन्छ जुन स्वभावले नै अपवित्र, अन्धकारपूर्ण, जलनशील, गरिष्ठ, कठोर र रूक्ष हुन्छ । यी मध्ये पनि जुन सबैभन्दा बढी अपवित्र, अन्धकारपूर्ण, जलनशील कठोर र रूक्ष मानसिक शक्तिहरू ती चार अधोलोकका पनि सबैभन्दा तल्लो निरय (नरक) लोकमा उत्पन्न हुन्छन् । स्वभावतः यी लोकहरूमा जुन भौतिक पदार्थहरू छन् ती कठोर, रूक्ष, उत्तप्त र अप्रिय हुन्छन् । आफ्नो दुष्कर्मको परिणामस्वरूप यस्ता अधोलोकमा उत्पन्न हुन्छन् । मानव लोक यी अधोलोक भन्दा केही माथिल्लो लोक हो । पशु-पंक्षीलाई छोडेर अन्य अधोलोक हाम्रा आँखाले देख्न सक्दैन, साधारण आँखाले देखिदैन । तर जसले समाधिको अभ्यासद्वारा दिव्यदृष्टि प्राप्त गरेका छन् उनीहरूले अवश्य देख्न सक्छन् । यस लोकमा दुःख नै दुःख हुन्छ, शारीरिक दुःख र मानसिक दुःख । यी लोक देवलोक भन्दा ठीक उल्टो छ ।

(ग) **मानवलोक** -

अब मानवलोकको केही चर्चा गर्छु । यो लोक स्वर्ग र नर्कको बीचमा अवस्थित छ । यहाँ दुःख र सुख दुवै अनुभव गर्न सकिन्छ । यसको मात्रा आफूले आर्जित गरेको पूर्व कर्मका अनुसार हुन्छन् । यहाँ हामी आफ्नो मानसिक अवस्थालाई प्रगति गरेर तल्लो लोकबाट माथिल्लो लोकमा जान सकिन्छ भने यहीबाट दुराचार तथा दुष्प्रवृत्तिहरू गरेर खाडलमा पनि जान सकिन्छ

तव अधोगतिमा उत्पन्न हुन पनि सकिन्छ । न यहाँ माथिल्लो लोकको भैँ अत्यन्त आनन्दमयी सुख छ, न अधोलोकको भैँ दुःख नै छ । आज जो सन्त छ ऊ भोली अत्यन्त दुष्ट पनि बन्न सक्दछ । आज जो धनी छ उ भोली गरीब पनि हुन सक्दछ । यहाँ जीवनमा धेरै उत्तार-चढाव आईरहन्छ । कसैको स्थिति पनि अपरिवर्तनीय छैन, स्थिर छैन । न मानिसहरूको, न परिवारजनको, न समाजको अथवा न राष्ट्रको नै । सबका सब कर्मको अधिनमा छन् । किनकि कर्मको उत्पत्ति मनबाट हुन्छ र मन निरन्तर रूपमा परिवर्तन भईरहन्छ; त्यसैले कर्म विपाकको परिवर्तनशील हुनु पनि अनिवार्य नै भयो ।

यो पृथ्वीतिर तानिने अर्थात् गुरुत्वाकर्षणको जुन सिद्धान्त छ, यसको मूलकारण यही हो कि हाम्रो पैताला मुनिको भूईँमा विभिन्न प्रकारका दुष्ट मानसिक शक्ति समेटिएको छ । जबसम्म मानिसहरूमा अशुद्धता रहीरहन्छ, साधारणतया यस्तै हुन्छ, तबसम्म त अधोगति तर्फ तानिरहेकै हुन्छ, त्यो त सहनु पर्ने नै हुन्छ । यदि मृत्युको समयमा उसको मानसिक स्थिति अधोलोकको मानसिक शक्तिसँग सम्बद्ध भयो भने उसको जन्म त स्वतः त्यसै लोकमा हुने नै भयो । तब आफ्नो अकुशल कर्मको भोग त गर्नुपर्ने नै भयो । त्यस्तै यदि मृत्युको समय उसको मनोस्थिति मानव लोकको शक्तिसँग सम्बन्धित भएमा उसको अर्को जन्म पुनः मानव लोकमा नै हुनेछ । फेरि यदि मृत्युको समयमा उसको मनस्थिति आफ्नो कुशल कर्मको स्मृति भएमा उसको पुनर्जन्म साधारणतया देवलोकमा नै हुनेछ, जहाँ उसले आफ्नो कुशल मानसिक शक्तिहरूद्वारा संचित कर्मको भोग गर्नेछ । त्यस्तै मृत्युको क्षणमा यदि कसैको चित्त नितान्त विशुद्ध र प्रशान्त छ, काम-राग छन्दद्वारा मुक्त छ भने त्यस्तो व्यक्तिको जन्म ब्रह्मलोकमा हुनेछ । यसप्रकार हामी देख्छौँ कि बुद्ध-शिक्षामा कर्मको हिसाब- किताब कति यथार्थ छ, तथ्यपूर्ण छ ।

सज्जन तथा सन्नारीहरू ! बुद्धको शिक्षाको यही सार हो । तपाईँ थाहापाउन चाहनु हुन्छ होला कि यी शिक्षाद्वारा कोही व्यक्तिलाई के कति फाईदा हुनेछ ? त्यो त्यति नै हुनेछ जति उसले पालना गर्दछ । यो नियम कोही व्यक्तिमा भैँ परिवार, समाजमा र राष्ट्रमा पनि लागू हुन्छ । म देख्छु कि कोही व्यक्ति आफ्नो श्रद्धाले बुद्धानुयायी

बन्दछ र कोही व्यक्ति यसलाई पालन गर्दछ । त्यसैले बुद्धानुयायी हो । तर अधिकांश मानिसहरू त बुद्धानुयायी परिवारमा जन्मेको कारणले आफूलाई बुद्धानुयायी थान्दछन् । तर वास्तवमा कोही व्यक्तिले बुद्ध शिक्षालाई ठीक ठीक तरिकाले पालना गर्दछ भने नै उसले आफ्नो मानसिक दृष्टिकोण सुधार गर्नेछ । धेरै होइन भने यदि पञ्चशीलको मात्रै पालन गरे पनि उसलाई केही हदसम्म बुद्धको अनुयायी भन्न सकिन्छ । बर्माका बुद्धानुयायीहरूले यदि पञ्चशील मात्र पालन गरेको भए पनि अहिले देशमा जुन भइरहेको आन्तरिक गृह कलह हो, त्यो हुँदैनथ्यो । तर मानिसहरूको जीवनको शारीरिक आवश्यकता पनि पूर्ति हुनै पर्थ्यो । धेरै जसो मानिसहरूको लागि जीवन जिउनु नै महत्वपूर्ण हुन्छ त्यसैले आफ्नो र आफ्नो परिवारको जीवन चाउनका लागि कुनै पनि प्रकारको अनुशासन, नियम भंग गर्न हिचकिचाउँदैन चाहे त्यो सरकारको नियम होस् अथवा धार्मिक अनुशासनको नै नियम होस् । तर उसले कहिल्यै सोच्दैन कि यो वर्तमान जीवनको कष्ट पूर्वजन्मको अकुशल वृत्तिहरूको कारणले नै भएको हो ।

अधिकभन्दा अधिक शुद्ध र कुशल मानसिक शक्तिहरूको विकास भएको भए मानव समाजमा छाएको अकुशल र दुष्ट मानसिक शक्तिहरूसँग सामना गर्न सकिन्थ्यो । तर यो काम त्यति सजिलो भने होइन, सद्गुरुको सहयोग विना शुद्ध मानसिकताको स्थितिको स्तरसम्म पुग्न सकिदैन । दुष्ट प्रवृत्तिहरूसँग सामना गर्नको लागि यदि प्रभावशाली शक्ति हामीलाई चाहिन्छ भने त्यो केवल धर्मको मार्गबाट मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ । आधुनिक विज्ञानलाई राम्रो भन्ने कि नराम्रो, अणुबमको आविष्कार गर्नु । यो मनुष्य बुद्धिको अत्यन्त चमत्कारपूर्ण तर अत्यन्त भयावह आविष्कार हो । के मनुष्यले आफ्नो बुद्धि सही तरिकाले उपयोग गरिरहेको छ ? के बुद्धको मान्यता अनुसार सही मानसिक शक्तिको सृजना गरिरहेको छ ? या नराम्रो मानसिक शक्तिको सृजना गरिरहेको छ ? यो त हाम्रो आफ्नो इच्छा शक्तिमा भरपर्छ कि हामी आफ्नो बुद्धिलाई कतातिर लाने ? केवल बाहिरी पदार्थका आणविक शक्तिको विजयतिर मात्र आफ्नो बुद्धि लगाउनुको साटो हामी आफ्नो अन्तरको आणविक शक्तिमाथि विजय पाउन किन कोसिस नगर्ने ? यसबाट ( क्रमशः पेज ७ मा हेर्नुहोला )

## “वर्षावास” केही चर्चा-२

भिक्षु अश्वघोष

वर्षावास बसेको स्थानमा चोर भय, पानी परी बाढीको भय, र खानपिनको समस्या आदि आएमा वर्षावास त्याग्न पनि सकिनेछ ।

बुद्धकालिन समयमा वर्षावास समापन पश्चात् ३० जना भिक्षुहरू भगवान् बुद्ध दर्शन गर्न जानुहुँदा वर्षाले रूभी धेरै दुखकष्ट भोग्नु परेको थियो । त्यसवेला चीवर फेर्नको लागि जगोडा चीवर पनि थिएन । त्यसैले वर्षावास बस्नुहुने भिक्षुहरूको लागि कथिन चीवर दान गर्नुपर्ने नियम भगवान् बुद्धले बनाइदिनु भएको थियो ।

पछि हुँदा हुँदा चीवर दान प्राप्त गर्ने लोभ चेतनाले पनि भिक्षुहरूले वर्षावास बस्न थाले । त्यसैले उक्त कथिन चीवर व्यक्तिगत होइन भिक्षुसंघलाई दान दिनुपर्ने नियम बनाइयो । त्यतिमात्र होइन एकै वर्षमा एक स्थानमा एकपटक मात्र कथिन चीवर दान दिन पाउने नियम बनाइयो । कथिन चीवर प्राप्त गर्ने भिक्षु एकदिन अगाडि नै त्रिचीवरधारी हुनुपर्नेछ ।

तर आजभोली धेरै संख्यामा भिक्षु भिक्षुणी निमन्त्रणा गर्ने चलनले धेरै खर्च व्यहोर्नुपर्ने भएकोले कथिन चीवर दान उत्सव आयोजना कार्य त्यति सरल हुन सकेन ।

नियमानुसार त मात्र ५ जना भिक्षुहरू उपस्थित भएपनि कथिन उत्सव मनाउन सकिने छ । यस संख्या भन्दा बढि भिक्षुहरू निमन्त्रणा गर्ने हो भने त्यसमा आआफ्नो क्षमता र श्रद्धामा भर पर्दछ । यसमा कुनै करकाप भने छैन ।

बुद्धकालीन समयमा मातिकमाता नाम गरेको उपासिकाले भिक्षुहरूको एक समूहलाई वर्षावास ३ महिनाको लागि खानपिनको व्यवस्था मिलाउने जिम्मेवारी बोकी आफूले पनि उक्त ३ महिनामा शुद्ध रूपले पञ्चशील पालन गरी अशुभध्यान भावना गरेकी थिइन् ।

यस्तो अटूट रूपले ध्यान अभ्यास गरेको कारणले उनीले परचित्त ज्ञान (अरुको मनको कुरा थाहा पाउने शक्ति) प्राप्त गर्दै मार्गफल लाभी (निर्वाणको अवस्था

प्राप्त गर्न सक्षम) भइन् । त्यति मात्र होइन, वर्षावास बस्नुहुने भिक्षुहरूले पनि ध्यान अभ्यासको अटूट प्रयत्नका फलस्वरूप ३ महिना भित्र निर्वाण फल प्राप्त गरी भाग्यमानी भए । वर्षावास बसेको कारणले प्राप्त फल विषयक बुद्धकालिन महत्त्वपूर्ण घटनाहरू मध्येको एक घटना हो यो । त्यसैले आजभोली वर्षावासलाई क्रमैसंग ३ वटा देशहरूले यसरी मान्यता दिने गरेको पाइन्छ । सर्वप्रथम थाइलैण्ड, दोश्रो देश म्यानमार, तेश्रो देश श्रीलङ्का ।

(साभार- असल शिक्षा)

### बुद्ध शिक्षा के हो ? बाँकी अंश ... ..

हामीलाई आन्तरिक शान्ति पाउनेछ । र यो अरूलाई पनि वितरण गर्न सकिन्छ । हामीबाट यस्तो विशुद्ध र शक्तिशाली मानसिक शक्ति प्रवाहित हुनेछ जो कि हामी वरिपरि रहेको दुष्ट प्रवृत्तिहरूको सामना गर्न सक्ने हुन्छौं । एउटा दियोको प्रकाशमा कोठाको अन्धकारलाई हटाउन सक्ने शक्ति छ । त्यस्तै प्रकारले कोही एकजना व्यक्तिमा जागेको प्रकाशले अनेक व्यक्तिको अन्धकार हटाउन सक्ने क्षमता राख्दछ ।

कोही सोच्दछ होला नराम्रो हतियारद्वारा पनि कसैको भलो हुनसक्छ, यस्तो मान्नु भ्रान्ति मात्र हो, मृगमरीचिका मात्र हो । अब कोरियाको उदाहरण नै लिऊँ, दुवै देशमा गरेर अहिले दश लाख भन्दा बढी मानिसहरू मरिसके तर पनि शान्ति पाउनु सकेको छैन । यस्तो बुझ्दै गयो भने यस्तो समस्याको एउटै समाधान मानवी मनोवृत्तिलाई धर्मको माध्यमले नै परिवर्तित गर्नु पर्छ । भौतिक पदार्थ माथि मात्र विजय हासिल गरेर हुँदैन । मन माथि विजय हासिल गर्नु नै सबै भन्दा महत्त्वपूर्ण र आवश्यक छ ।

(साभार- 'विपश्यना' वर्ष-३६, अङ्क-३)

“जीर्ण भएर जाने यो शरीर, रोगको घर भइरहेको यो शरीर, कुहिएर भग्न जाने यो शरीर, बाँचिरहेका सबै प्राणी एकदिन अन्त्य हुनुपर्ने छ । ” - धम्मपद

## मन बलियो हुनुपर्छ

पहिले पहिलेको कुरा हो । वाराणसी देशमा बुद्धदत्त नाम गरेको राजा थिए । राजाको खुब राम्रो महारानी थिइन् । राजाले जनताप्रति खुब दया करूणा चित्तले राज्य चलाईरहेको थियो । त्यही बेला महारानीले पुत्र जन्माइन् । त्यस बालकको नाम राख्ने दिन धूमधामसंग उत्सव मनाइयो । श्रमण ब्राह्मणहरू र गरीबहरूलाई दान पनि दियो । राजदरबारका कर्मचारी र पाहुनाहरूलाई मिठो भोजन खुवाइयो । सबै प्रशन्न थिए । त्यसपछि राजकुमारलाई ब्राह्मणहरूका समक्ष ल्याइयो । अनि राजाले सोधे— यो बच्चाको भविष्य कस्तो हुनेछ ?

अनि ब्राह्मणहरूले राजकुमारको शरीर लक्षण राम्रोसंग हेरेर कल्पना गरे । परीक्षा गरेर हेरिसकेपछि ब्राह्मणहरूले भने—

राजकुमार पुण्य र राम्रो संस्कारयुक्त देखिन्छ । भविष्यमा जनताको हितसुख हुने गरी राज्य संचालन गर्नेछ । जनताको तर्फबाट पनि मान सम्मान पाउनेछ । विद्या पनि छिट्टै सिक्नेछ । पंच आयु छ— शिल्प शास्त्रमा पारङ्गत हुनेछ ।

राजकुमारको बारेमा भविष्यवाणी सुनेर राजा खुब प्रसन्न एवं संतुष्ट भए । पञ्च आयुध (पाँच प्रकारका शास्त्र) को बारेमा दक्ष र सक्षम नामी हुने भनेकोले हाम्रो राजकुमारको नाम पंचायुधकुमार राख्न वेश होला भनेर राजाले नाम राखिदिए । पञ्च आयुध— भनेको तर वार धनुष, माला, गद्दा र कुस्ति लड्नु हो । महारानी घरव्यवहार जान्ने ज्ञानी गुनी थिइन् । राजकुमारलाई सेवा सश्रुषा गर्न चाहिने सबै आफैले जिम्मा लिइन् । मतलब ठीक समयमा खाना दिनु— सुताउनु, नुहाईदिने साथै सबै व्यवस्था गरेर राजकुमारलाई हुर्काइन् । बच्चाको स्वास्थ्य एकदम राम्रो र शरीर अस्वस्थ भनेको कहिल्यै भएन । आफ्नो बच्चालाई अपाच्य, नपच्ने खालको खुवाउँदिनन् । जथाभावीव खाना खुवाउँदा बच्चाको पेट दुख्न सक्छ । अपच हुन्छ त्यसले गर्दा बच्चा अस्वस्थ हुनसक्छ । कुनै कुनै आमाले बच्चाले खाना खाएन, र अलि अटेरीपन भएमा सन्यासी — फकिर आयो भन्दै तर्साउने कार्य पनि

गर्ने गर्छन् । यसलेगर्दा बच्चा बालकपन देखि डरपोक बन्न सक्छ, मुटु कमजोर हुन्छ । बचपन देखि आमा बुवाले तर्साउने काम गरेकाले नराम्रो संस्कार मनमा परिरहन्छ । त्यसैले महारानीले पंचायुध कुमारलाई मन बलियो हुने, नडराउने, उत्साह बढाउने, बहादुर हुने, कसैसित नडराउने कुरा सिकाइरहेकी थिइन् ।

राजकुमार पाँच वर्ष पुग्दाखेरि अक्षर पढाउन थालिन् । उनले अक्षर छिटो सिके । बच्चा ठूलो भयो । ज्ञान पनि बढ्न थाल्यो । अरू-अरू विद्या शास्त्र पढाउने योजना बन्दै गयो । त्यसबेला राम्रो शिक्षा पढाउने तक्षशिला भन्ने नामी शिक्षालय थियो । राजकुमारलाई त्यहाँका दिसापामोक्ष (प्रधानाचार्य) कहाँ लगेर एकदुई हजार रूपैयाँ दिई भर्ना गराएर छोदिदियो । प्रधानाचार्यलाई पंचायुधलाई राम्रो संग शिक्षा दिनुस् र निडर हुने शिक्षा दिनुहोला भनेर प्रार्थना गरे ।

राजकुमारलाई त्यहाँ धेरै वर्ष बस्न नै परेन । शिल्पशास्त्र र शस्त्रअस्त्र चलाउने शिक्षामा पनि राजकुमार छिट्टै परङ्गत भए । कुस्ति लड्नुमा दक्ष भए । विस्तारै राजकुमार आफ्नो दरबार फर्कने बेला भयो । राजकुमारले गुरूकहाँ गई पाउँ ढोगेर विदा माग्दै भने

“म धेरै वर्ष यहाँ बसें, केही भूल भए क्षमा पाउँ ।”

यति भनी क्षमा मागे । गुरूले पनि क्षमा दिनुभयो । दुइता देशविच घनघोर भयानक जंगल रहेछ । त्यही जंगलबाट वाराणसी शहर जानु पर्दोरहेछ । जंगलतिर जानलाग्दा स्थानिय जनताले भने—

“ए महाशय ! यस जंगलबाट नजाऊ खतरा छ ।”

राजकुमारले सोधे—

“किन ? यहाँबाट गयो भने के हुन्छ ?”

त्यहाँका मानिसले भने—

“यस जङ्गलभित्र अति खतरनाक राक्षस छ । त्यहाँ जाने सबैलाई उसले मारेर खाइदिन्छ । हेर तिम्री भरखरको राम्रो मानिस किन अकालमा मर्ने । त्यो राक्षसको त भालुको जस्तो लामो लामो कपाल, दाँत पनि उस्तै तीखो चुच्चो छ । हात खुट्टाको नङ्ग पनि भालुको जस्तै छ ।



राजकुमारले भने—

“म राक्षस देखेर डराउँदिन । राक्षससंग लड्ने विद्या सिकेर आएको छ । मलाई मेरी आमाले वचपन देखि राक्षससंग लड्छु, नडराउने शिक्षा सिकाइराखेको थियो । अहिले तक्षशिलामा पनि गुरूले कसैसंग डराउन नपर्ने शिक्षा दिएर तालिम दिनुभएको छ । मैले राक्षसलाई दमन गर्न सक्छु ।

मानिसहरूले भने— कस्तो खालको मान्छे रहेछ । भनेको कुरा पनि नसुन्ने । तिमी राक्षससंग लड्न सक्दैनौ । कस्ता कस्ता बलवान्, पहलवानलाई त मारेर खाइसक्यो । तिमी त भरखरको नवयुवक केटा । भनेको कुरा मान्नु । यो जंगलमा नजाऊ ।

मानिसहरूले भने— आजकलका युवाहरूले बुढाबुढीले भनेको कुरा कहाँ सुन्छन् र ? तिमीले भनेको कुरा मान्दैनौ । मर्न जाऊ । राजकुमार कतिपनि नडराइकन गाउँलेहरूको कुरा नसुनी खुरू-खुरू जंगलभित्र पसे । राक्षस भएको ठाउँमा पुग्यो । राक्षस अगाडि उभिन आयो । राक्षसलाई राजकुमारले भने —

“म यहाँ आएको मेरो बहादुरीपन र पुरूषार्थ देखाउनलाई हो । तिमी यहाँ छौ भन्ने सुनेर तिमीसंग लड्न आएको छु । तिमीसंग ताकत छ भने आऊ लड्न । तिमीलाई मसंग भएको विषले भरिएको तीरले सिद्धाईदिन्छु । यसरी फूर्तिसाथ उनले राक्षसलाई तर्साए लगत्तै धनुष बाणले हिक्राए । तर त्यो बाण राक्षसको रौंमा नै टाँसिए । राक्षसको रौं त गमले भरिएको थियो ।

राक्षसले भन्यो— “तिम्रो धनुषबाणको केही काम आएन । अब तिमी के गर्न सक्छौ ? यस्तो भनी कुकुरले शरीर भारे जस्तै बाण सबै भुइँमा फारिदियो । तर राजकुमार हतोत्साही भएन । पुनः तरवार फिकेर हान्यो । तरवार पनि राक्षसको शरीरमा टाँसियो । गद्दाले हान्यो, त्यो पनि काम आएन । फलामको चक्काले हान्यो, त्यो पनि राक्षसको शरीरको रौंमा उड्कियो । राक्षसले सोध्यो —

— अब के गर्ने ताकत छ ? तिमीलाई खाए हुन्छ ?”  
राजकुमारले भन्यो—

“ए राक्षस धनुषबाण आदि शास्त्र अस्त्र भएकोले म यहाँ आएको होइन । मेरो हात धेरै बलियो छ । तिमीलाई

मेरो हातले हानेर ढाँड भाँचिदिन्छु । हानेको दुइ वटै हात पनि राक्षसको शरीरमा अड्कियो । अनि लातले हान्यो । टाउकोले हान्यो । तर केही भएन । तैपनि राजकुमार डराएन र धैर्यता गुमाएन । निडर भई राक्षससंग कुरा गर्दै थिए ।


राक्षसले विचार गन्यो— “यो मान्छे मामुली होइन र यसमा धेरै मनुष्य गुणधर्म छ, यो सिंह जस्तै गुण भएको मानिस हो । राक्षसले राजकुमार संग सोध्यो —

तिम्रो सबै शास्त्र अस्त्र र शरीर पनि काम आएन । तै पनि तिमी अलिकति पनि डराएनौ । के कारणले तिमी निडर भएको ? तिमीसंग अरू अदृष्य शक्ति के छ ?”

राजकुमारको उत्तर थियो— “मेरो शरीरभित्र वज्रायुद्ध छ । तिमीले मलाई खाँयो भने तिम्रो पेट फुटेर तिमी मर्छौ । त्यसैले म डराउँदिन । डराउनु पर्ने कुनै कारण नै छैन । यहाँ राजकुमारले दिएको उपमा वज्रायुद्धको अर्थ हो प्रज्ञा, बुद्धि र ज्ञान ।

राक्षसले विचारगर्न थाल्यो— “यसले भनेको कुरा सही हो यसको मासु खाँयो भने पच्ने छैन । यो मानिस उत्तम खालको हो । अवश्य नै यसको पेट भित्र यस्तो अस्त्र हुनुपर्छ, त्यसैले उ नडराएको होला । यसलाई खाएर भलो हुँदैन । यति विचार गरेर राक्षसले भन्यो— “म तिमीलाई खाँदिन, म तिमीलाई छोडिदिन्छु म तिम्रो धैर्य र निर्भय देखेर प्रभावित भएँ ।”

राजकुमारले भन्यो— “म त्यत्तिकै जान्न । तिमीलाई म संगै लान्छु । म वाराणासी नगरको राजकुमार हुँ । यस जंगलमा बसेर तिमीले धेरै मानिसहरूलाई हिंसा गरी दुःख दिदै छौ । तिमीले यस्तो पापकर्म छाड्ने भने म तिमीलाई बाँकी राख्दिन । तिमीलाई मैले पालेर राख्नेछु । तिमी ज्ञानी हुनुपर्छ । त्यसपछि राक्षस राजकुमारको आज्ञा अनुसार बस्न राजी भयो । राजकुमार बोधिसत्त्व थियो ।

 भिक्षु अश्वघोष

(श्रोत- पंचायुद्ध, कुमार जातक)

“सर्वदा रागादि-अग्नि दन्किरहेको यस लोकमा के हाँस्नु ? के आनन्द लिनु ? अब्धकारले छोपीसकेको छ तैपनि तिमीले प्रकाश खोज्नु पर्दैन ?”

— धम्मपद

## त्रिरत्न शरणः

विजयलक्ष्मी शाक्य

सर्वप्रथम 'त्रि' भन्नाले तीन वटा हो भने रत्न भन्नाले बुद्ध धर्मका पालि भाषामा रतन भन्ने गर्ने रहेछ । शरणः भन्नाले उहाँको शरणागत मै ज्ञान हो भन्ने बुझिन्छ ।

बुद्ध धर्ममा रतन शब्दको अर्थ सिद्ध (५) पाँच प्रकारले हुन्छ वा पाँच प्रकारले अर्थ सिद्ध हुनुपर्ने रहेछ । ती हुन्—

१. आदर गौरव गर्न योग्य वा सम्मान गर्ने योग्य ।
२. अमूल्य बहुमूल्य, अनमोल ।
३. अतुलनीय, कसैसंग तुलना गर्न नसक्ने ।
४. यो रत्न खोज्न नै गाह्रो ।

५. उत्तम सर्वोत्तम व्यक्ति जस्तो कि बुद्ध, सम्यक सम्बुद्ध आदिले मात्र प्राप्त गर्नु प्रयोग गर्ने, प्रयोग गरी लोक कल्याण गर्न सक्ने । (परित्राण निश्रय । यसरी आध्यात्मिक दिव्य रतन बुद्ध रत्नको गुणहरू हुन् । धर्म रतनमा उहाँको शिक्षामा शील समाधी प्रज्ञा देखि लिएर ३ बोधि पक्षिय धर्महरू प्रतीत्य समुत्पाद, त्रिलक्षण अनित्य, दुःख, अनात्मा को सिद्धान्त, महासतिपट्टान ध्यान आदि । संघ रतनमा धर्म प्राप्त गर्न सक्ने श्रोत भिक्षु संघ भिक्षुणी संघ, आदि पर्न आउँछ । यो दुर्लभ, अनमोल धर्म भगवान बुद्धले बोध गयामा बोधिज्ञान प्राप्त गरिसके पछि सारनाथमा धर्मचक्र प्रवर्तन गर्दा वा धर्मोपदेश दिँदा दस सहस्र चक्रवाल नै प्रकाशमय भयो । कम्पित भयो र सफल देवता ब्रह्मा, मनुष्य, मार कसैले पनि नवताएको चार आर्य सत्य आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको उपदेश दिनु भयो । भनेर साधु! साधु ! भनेर उद्घोषण गर्नु भयो भनेर धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्तमा पढ्न पाइन्छ ।

त्यस्तै भगवान बुद्ध स्वयंले पनि यो धर्म बोध भए पछि आफ्नो मुखबाट उदान वा प्रकाशित पार्नु भयो कि चतु आर्य सत्यलाई बुझे पछि चक्षु उत्पन्न भयो ज्ञान उत्पन्न भयो । विद्या उत्पन्न भयो, प्रज्ञा उत्पन्न भयो । आलोक, प्रकाशमय भइ सवै कुरा छर्लङ्ग भयो । यसरी यो धर्ममा लेखिएको गुणहरू बुद्धले मनुष्य लोकमा प्रादुर्भाव गर्नु भएको र अरू कहीं पनि नभएको कुरा परित्राण

सुत्रको रतन सुत्रमा पढ्न पाइन्छ, —

यं किञ्चि वित्तं इधं वा हुरंवा  
सग्गेसु या यं रतनं पणीतं ।  
ननो समं, अत्थि तथागतेन  
इदम्पि बुद्धे रतनं पणीतं ।  
एतेन सच्चेन सुवत्थि होतु ।  
इदम्पि धम्मे रतनं पणीतं ।  
एतेन सच्चेन, सुवत्थि होतु ।  
'इदम्पि संघे रतनं पणीतं' ।  
एतेन सच्चेन सुवत्थि होतु ।

अर्थ— यो लोक, परलोक, स्वर्गमा पनि नपाइने र तथागतसंग मात्र हुने हुन्छन्, त्यही सत्यले शान्ति, स्वस्ती होस् मंगल होस् ।

भौतिक संसारमा भौतिक रत्नहरू त बहुमूल्य हुन्छन् नै । दिव्य रत्नहरू भन अनमोल दुर्लभ हुने भयो । दुर्लभ मनुष्य जीवन पाएर यो बुद्ध शिक्षाको समिपमा आउनेहरू पनि भाग्यमानी नै हुने भयो ।

यो बुद्धको धर्म स्वर्गमा नभएको कुरा भगवान तथागत स्वयंले धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्त र अनत्त लक्खन सुत्र देशना गर्नु भए पछि आषाढ पूर्णिमाको दिन देखि तीन महिनासम्म तावतिंस देवलोकमा आफ्नो जन्म दिने आमा मायादेवी देवपुत्र भइ जन्मेको ठाउँ स्वर्गमा गई अभिधर्म देशना दिनु भएको थियो ।

धम्मपदमा लेखिएको पढ्न पाउछौं कि हाम्रो जीवनमा घर परिवारको दायित्व कर्तव्य धेरै नै छन् । एकले अर्कोलाई मद्दत गरिरहेकै हुन्छन् । तर पनि आध्यात्मिक ज्ञान यस शिक्षाले बुद्धको धर्मले जति उचाईमा जान मद्दत गर्दछ त्यति आमा बाबु परिवारले गर्न सक्दैन ।

एक कुरा आजकल महिला सशक्तिकरणको कार्यकर्ताहरूले बुद्ध पक्षपाती हुनुहुन्छ भनेर भन्दोरहेछ किन कि उहाँले नारी बुद्ध वन्न सक्दैन रे । तर यो सन्दर्भमा बोधिसत्त्व बधान मालामा लेखिराखेको पढ्न पाइन्छ । सिदार्थ गौतम बुद्ध हुनु भन्दा पहिले कयौं पहिले महिलानै थिए रे भनीएको छ । तर पनि उहाँ गाउँमा जंगलमा गएर बुद्धले आराधना गर्दथे ।

एकदिन वाटोमा एक आमा र वच्चा खान नपाएर मर्न लागेको अवस्था देखेर करूणा जाग्यो र विचार गरे कि “ आफूलाई केटी बन्ने मन छैन, विवाह गर्ने पनि मन छैन । त्यसैले आफ्नो छाति काटेर खान योग्य होस् र आफू पनि यही जन्ममा केटी होस् भनी इच्छा गरी अधिष्ठान गरे रे । इन्द्रको आसन डगमग भएर छल्लगरी जथाभावी भन्न आए तर तिनको अधिष्ठान देखेर इन्द्र देवताको रूप लिइ तिम्रो इच्छा पूर्ण होस् भनी फर्के । त्यसवेला देखि केटा कै रूपमा घर नफर्किकन जंगलमा जीवन विताएर चार (४) दश पूर्ण गरी अन्तमा सिद्धार्थ गौतम सम्यक संबुद्ध वन्नु भयो रे उहाँको शिक्षा २६०० अगाडीको पुरानो भए पनि हाम्रो ब्यवहारिक जीवनमा अति आवश्यक छ त भविष्यमा पनि हुने छन् ।

यही गत २०७५ चैत्र २०६७ वैशाख, जेष्ठमा गरी जम्मा १२ वटा शनिवारमा त्रिरत्न शरणः को शीर्षकमा

श्री केशचन्द्र महाविहार इटुम्बहालमा २४ वडा काठमाडौंमा बुद्ध धर्मका आधारभूत शिक्षाको कक्षा संचालन भएकोमा त्रिपिटकको छोटकरी स्वरूपमा अध्ययन अध्यापन गरिएको थियो । त्यस्मा बुद्ध गुण धर्म गुण संघ गुण शील, समाधी प्रज्ञा परिक्षण सुद्ध कर्म र कर्मफल, दशपारमी, सप्त रत्न आर्य धन चर्तुब्रह्म विहार गण, चार आर्यसत्य, आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग, त्रिलक्षण अनित्य दुःख अनात्म प्रतीत्य समुत्पादको सिद्धान्त समथ र विपश्यना ध्यान छोटो संक्षिप्त रूपमा भएपनि अध्ययन गरी विद्याथीहरूले बुद्ध शिक्षा लाभ गर्ने विभिन्न विहारबाट पाल्नु भएका भन्ते गुरुमांहरू लगायत अन्य मौका पाएकोमा आयोजक समूह लगाएत विभिन्न बौद्ध विद्वानहरूले अध्यापनको सिलसिलामा सहयोग गरी दिनु भएकोमा सबैलाई हार्दिक साधुवाद छ ।

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो  
उपज्जित्वा निरूज्जन्ति तेसं वूपसमो सुखो



जन्मः  
बि.सं. १९८६ चैत्र

दिवंगतः  
बि.सं. २०७६  
श्रावण १९ गते चौथि

**दिवंगत अजाभाई महर्जन**

त्यौड, काठमाडौं

धर्मकीर्ति विहार चम्पा भोजन पुचःया सदस्य मिश्री महर्जनया जहान अजाभाई महर्जन दिवंगत जुयादिल । वयकःया छुर्येजःपिसं भगवान बुद्धं कनाबिज्यागु अनित्य, दुख व अनात्म स्वभावयात थुईका धैर्य धारण याय्फयेमा । दिवंगत उपासकयात सुगती नापं निवारणया हेतु नं प्राप्त जुइमा धकाः कामना यासे पुण्यानुमोदन यानाचवना ।

**चम्पा भोजन पुचः परिवार**  
**धर्मकीर्ति विहार**

## प्रेमबाट उत्पन्न हुन्छ शोक र भय

पूर्णमान महर्जन

“पेमतो जायती सोको, पेमतो जायती भयं ।

पेमतो विष्णुमुत्तस्स, नत्थि सोको कुतो भयं ॥”

(प्रेमबाट शोक उत्पत्ति हुन्छ, प्रेमबाट भय उत्पत्ति हुन्छ । यदि प्रेमबाट विमुक्त भयो भने न शोक उत्पन्न हुन्छ न भय नै । )

‘सुनाथ धारेथ चराथ’ धम्म अर्थात धर्मलाई सबैभन्दा पहिले सुन्नुपर्दछ, सुनेका कुरालाई धारण गर्नुपर्दछ । (मनमा राख्नु/स्मरण गर्नुपर्दछ) र अनि त्यसलाई अभ्यास गर्नुपर्दछ । अभ्यासविना धर्मले कहिल्यै पनि फल दिदैन । यथार्थमा धर्मको कुरा सुन्ने कम हुन्छ । सुनेका कुरा स्मरण गरिराख्ने त्यो भन्दा धेरै कम हुन्छ । अझ स्मरण गरेका कुरालाई अभ्यास गर्ने भन्ने कम हुन्छ । त्यसैले भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ- “यो संसार अन्धो छ, आँखा हुने मानिस थोरै मात्र छन् । जालबाट मुक्त हुने चराहरू जस्तै थोरै मात्र सुगतिमा पुग्दछन् ।” (धम्मपद-१७४) यसकै प्रसङ्गमा भगवान् बुद्ध एकपटक जेतवन विहारमा रहनुभएको बेला नङ्गमा अलिकति धुलो राख्नुभई भिक्षुहरूलाई भन्नुभयो- “मेरो नङ्गमा धेरै धुलो छ कि यो महापृथ्वीमा धेरै धुलो छ ?” भिक्षुहरूले भगवान्को नङ्गमा रहेको धुलो महापृथ्वीको धुलोसित तुलना गर्न मिल्दैन । किनभने भगवान्को नङ्गमा रहेको धुलो महापृथ्वीको भन्दा अत्यन्त अल्प मात्र हो भनी जवाफ दिएका थिए । अनि तथागत शास्ताले ठीक यसरी नै सुगति भूमिमा उत्पन्न हुने प्राणीहरू नङ्गको धुलो जस्तै अत्यन्त अल्पमात्र हुन्छन् । परन्तु दुर्गतिमा उत्पन्न हुने महापृथ्वीको धुलोसमान धेरै भन्दा धेरै हुन्छन् भनी भिक्षुहरूलाई उपदेश गर्नुभएको कुरा उल्लेख छ ।

सुगतिमा उत्पन्न हुनकोलागि सत्य अनि वास्तविक धर्मको अध्यास गर्नुपर्दछ । मनुष्यलोक, देवलोक (६ वटा), ब्रह्मलोक (रूप ब्रह्मलोक १६ र अरूप ४) मा उत्पत्ति हुनु भनेको सुगति प्राप्त गर्नु हो । राग, द्वेष र मोहलगायतका क्लेशबाट मुक्त हुनु जन्म, जरा, व्याधि र मरणबाट अलग हुनु हो । निर्वाण प्राप्त हुनु हो । माया/प्रेमबाट अलग हुनु पनि यसैभित्र पर्दछ । भगवान् बुद्धले चतुर्आर्य सत्यको पहिलो सत्य दुःखसत्यमा भन्नुभएको छ कि जन्म हुनु दुःख

हो, वृद्धवृद्धा हुनु दुःख हो, रोगले समात्नु दुःख हो, मृत्यु हुनु दुःख हो, मन नपरेकासित सँगै बस्नु दुःख हो, प्रेमबाट मानिसलाई दुःख हुन्छ । प्रेमबाट नै शोक उत्पन्न हुन्छ । प्रेमबाट दुःख अनि प्रेमबाट शोक र भय उत्पन्न हुन्छ भन्ने यथार्थता स्पष्ट गर्न बुद्धशिक्षाबाट केही उदाहरण हेरौं ।

भगवान् बुद्ध एक समय श्रावस्तीस्थित जेतवन विहारमा बस्नु भएको थियो । एक दिन आफ्नो प्रिय पुत्रको मृत्यु भएका एक गृहपति भगवान् समक्ष आई अभिवादन गरी एक छेउमा बस्यो । भगवान्ले सोध्नुभयो- “हे गृहपति ! तिम्रा इन्द्रियहरू स्थिर छैन । अस्वभाविक देखिन्छ । किन ?” गृहपतिले जवाफ दिए- “भन्ते ! खै के भनू ! मेरो एकलौटे प्रिय छोराको मरण भयो । त्यसैले मलाई न खान मन लाग्छ, न काम गर्न मन लाग्छ ।” गृहपतिको जवाफपछि भगवान्ले भन्नुभयो- “यस्तै हुन्छ, गृहपति ! यस्तै हुन्छ । प्रेमबाटै शोक, सन्ताप, दुःख उत्पन्न हुन्छ । प्रेमकै कारणले त्यसो भएको हो ।”

भगवान्को कुरा गृहपतिलाई चित्त नबुझेपछि “भन्ते ! कसलाई यस्तो हुन्छ ? कसलाई प्रेमबाट शोक, सन्ताप, दुःख दौर्मनष्य उत्पन्न हुन्छ ? प्रेमबाट र प्रेमको कारणले त आनन्द र सुख उत्पन्न हुन्छ ।” भनेर उठेर गए । नजिकै जुवा खेलिरहेका जुवाडेहरूका हाँ गएर उक्त गृहपतिले भगवान् बुद्धसँग भएका सबै कुरा बताए । यो सुनेर उनीहरूले- “गृहपति ! यस्तै हो, गृहपति ! प्रेमबाट र प्रेमको कारणले त आनन्द र सुख उत्पन्न हुन्छ ।” तपाईंले भन्नुभएको सही हो भनेर जवाफ दिए । यो सुनेर “मेरो र जुवाडेहरूको कुरा ट्याक्कै मिल्छ” भनेर फर्केर गए । त्यसपछि यो कुरा क्रमशः कोशल नरेश प्रसेनजित कहाँ पुगे । राजा प्रसेनजितले आफ्नी महारानी मल्लिकालाई बोलाई- “मल्लिके ! तिम्रा श्रमण गौतमले प्रेमबाटै शोक सन्ताप उत्पन्न हुन्छ । प्रेमबाट नै त्यसो हुन्छ भन्छन्, नि ?” भनेर सोधे । मल्लिकाले भनिन्- “महाराज ! यदि भगवान्ले भन्नुभएको हो भने त्यो कुरा साँचो नै हो ।” फेरि प्रसेनजितले भने- “यी कस्ती मल्लिका रहिछिन् ! श्रमण गौतमले जे कुरा भनेपनि सही र अनुमोदन गरिन्छिन् ।”

पछि मल्लिका देवीले एउटा ब्राह्मणलाई बोलाई भगवान्सँग यो प्रश्न- “भन्ते भगवान्ले प्रेमबाट शोक सन्ताप उत्पन्न हुन्छ भनेर भन्नुभएको हो ?” - सोधेर मलाई जवाफ दिन आउ भनी उक्त ब्राह्मणलाई भगवान् कहाँ पठाईन् । सो ब्राह्मण पनि महारानीको आज्ञा अनुसार गएर भगवानको सबै कुरा सुनी महारानीलाई जानकारी गराए । यसपछि महारानी मल्लिकाले प्रसेनजितलाई महाराजकहाँ गई भनिन्- “महाराज ! तपाईंलाई वासभक्षत्रिया छोरीको माया लाग्छ ? के तपाईंलाई म मन पर्छ ?” प्रसेनजितले जवाफ दिए- “मलाई छोरी पनि मनपर्छ, तिमी पनि मनपर्छ ।” महारानीले फेरि सोधिन्- “यदि हामी तपाईंबाट विछोड हुनपर्यो भने तपाईंलाई शोक, सन्ताप, दुःख हुँदैन ?” “मल्लिके ! तिमीहरू मबाट विछोड भएमा मेरो जीवन नै रहने छैन । मलाई शोक, सन्ताप, दुःख नहुने कुरै छैन” भनी प्रसेनजितले जवाफ दिए । “महाराज ! यही मानिसमा हुने माया र ममताको कारणलाई बुझी भगवान्ले प्रेमबाट शोक सन्ताप उत्पन्न हुन्छ भनी भन्नुभएको हो” मल्लिकाले भनिन् । यो सुनी

राजाले प्रेमबाट शोक र भय उत्पन्न हुन्छ भन्ने बुद्धको शिक्षालाई आत्मसात् गरे र सम्यक्सम्बुद्ध भगवान्लाई नमस्कार गरे । यो थियो प्रियजातिक सुत्रमा उल्लेख भएको संक्षिप्त कुरा ।

प्रेमबाट शोक उत्पन्न हुन्छ भन्ने कुरा विशाखा चरित्रबाट पनि स्पष्ट हुन्छ । विशाखाले त्यसबेला भगवान् बुद्ध र भिक्षुसंघको लागि २७ कोटी (करोड) धन खर्चेर पूर्वाराम विहार निर्माण गरेको कुरा बौद्ध ग्रन्थका ठाउँठाउँमा उल्लेख भएको पाइन्छ । एक समय भगवान् सोही विहारमा रहनु भएको बेला विशाखाकी आज्ञाकारिणी प्रिय नातिनी सुद्धता (दन्तकुमारी) को अचानक मृत्यु भयो । विशाखा अत्यन्त दुःखीत भई भगवान्कहाँ गइन् र आँशु बगाउँदै एकातिर बसिन् । भगवान्ले विशाखालाई सोधिन्- “तिमी किन दुःख र शोकले व्याकूल भई आँखाबाट आँशु भादै छौ ?” विशाखाले उत्तर दिइन्- “मेरो प्यारी नातिनीको मृत्यु भयो ।” भगवान्ले फेरि भन्नुभयो- “यस श्रावस्तीमा धेरै मानिसहरू रहन्छन् ।

( कर्मशः पेज १८ मा )

## बर्मा, थाइल्याण्ड, सिंगापुर यात्रा

फुक्क कथंया हवाई टिकट अले विशेषं

- बैंकक - यांगून - बैंकक
- सिंगापुर - यांगून - सिंगापुर
- कोलकाता - यांगून - कोलकाता लिसें

म्यानमार दुनेया फुक्क आन्तरिक उडानया हवाई टिकटया नितिं लुमंका दिसँ ।

## स्टारटेक् टूर्स एण्ड ट्रामल्स प्रा. लि.

तारा भवन, स्वंगू तँ (तल्ला), टेकु

सम्पर्कः प्रशन्न रत्न ताम्राकार

फोनः ९८५१-२१५-४३३

e-mail: tamrakar.prasanna@gmail.com



**MAI GSA: Myanmar Airways International (MAI)**

## परमात्मा यहीं अहिल्यै हुनुहुन्छ

नरेन्द्रनाथ भट्टराई

अहिल्यै, यहीं भएको कुरालाई समय पखेर वा कहीं गएर पाउँला भनेर पाइएला ? यहीं भएको कुरालाई अन्यत्र गएर कहाँ पाउने ? अहिल्यै भइरहेको कुरालाई तीर्थ, पर्व मिति, समय र उमेरमा राखेर पाइएला ? समय र स्थान त मनले कल्पना गरेको मनोराज्य मात्र हो ।

राजा जनकमा बाल्यावस्था देखि नै आध्यात्मिक भावना जागेको थियो । विशिष्ट विद्वान्हरूको जमघट, सन्त, महात्माहरूको प्रवचन आदि उनका दैनिक कार्य जस्तै भइसकेका थिए । उनले अनेकन् शास्त्र, पढे, असंख्य उपदेश सुने तै पनि मुक्ति पाएनन् कुरो बुझेनन् । शान्ति भएन । सत्य अर्थात् भगवान कसैले देखाई दिएमा वा बताइ दिएमा जे मागे पनि दिने कुरा गरे । शास्त्रको उल्लेख र व्याख्या होइन, पलभरमा सत्य देखाई दिनु, भनिदिनु वा बुझाई दिनुपर्छ । राजाको प्रश्नको उत्तर अनेकन विद्वान्हरूले दिए तर राजाको चित्त बुझेन । एकदिन यसै प्रसङ्गमा सयौं विद्वान् ब्राह्मणहरूको एउटा धर्म सम्मेलन भइरहेको थियो । एकजना १२ वर्षका विद्वान् ब्राह्मणपुत्र अष्टावक्रलाई पनि धर्म सम्मेलन हेर्न मन लागेर सम्मेलन स्थलतिर गएछन । शरीरका विभिन्न अङ्गका आठ ठाउँमा बाङ्गिएकोले यिनको नाम अष्टावक्र रहन गएको भियो । आठ ठाउँमा बाङ्गिएर हिडेको विचित्रको दृश्य देख्दा धर्म सम्मेलनमा भाग लिइरहेका सबै विद्वान् ब्राह्मणहरूले हाँसो रोकन सकेनन् । राजा जनकबाट पनि हाँसो दबेन । यसरी सबैले हाँसेको देख्दा अष्टावक्रको मुखबाट यस्तो शब्द निकल्यो छ । “धर्म सम्मेलन भनेर हेर्न आएको यहाँ त चमार सम्मेलन पो रहेछ । “सम्मेलन स्थलमा चकमन्न भयो । एकै क्षणमा एकजना सहभागीले ब्राह्मणहरूलाई चमार भन्नेलाई दण्ड दिइयोस् । भनेर करायो । तब त सबैले स्वयं राजाको सम्मुख ब्राह्मणहरूको यत्रो अपमान । यो त अन्याय भयो । भन्नथाले । राजाले अष्टावक्रलाई, यत्रो धर्म सम्मेलनलाई चमार किन भनेको ? भनी सोधे । अष्टावक्रले हाँस्दै भने हे राजा यी मानिसहरू मेरा शरीरलाई हेरेर हाँस्दछन, हाड छालालाई मात्र हेर्ने काम त सार्की र बगरेको होइन र ? सबै नतमस्तक भए । अष्टावक्रले राजासँग के को

लागि धर्म सम्मेलन भएको भनी सोधे । राजाले आफ्नो इच्छा प्रकट गरे । सत्यको साक्षात्कार भएमा तिमी मलाई गुरु मान्दछौ त ? भनी सोधे । अष्टावक्रले सोध्नु हुँदा राजाजनकले जरुर मान्दछु भने । गुरु दक्षिणा के दिन्छौ नि ? भनी अष्टावक्रले सोध्नुभयो । ढुक्टी भरिका असर्फी त तिम्रा होइनन् राज्यको हो । तिम्रो आफ्नो के छ र दिन्छौ ? भनी सोध्दा राजाले मेरो दरवार दिन्छु, सर्वस्व दिनतत्पर छु । भनीभने । तब अष्टावक्रले फेरि भन्नुभयो हे राजा यी कुरा त राज्यका हुन् । तिम्रा हुन त ? यी सबै कुरा त राज्यका हुन् । तिम्रो आफ्नो शुद्ध के छ र ? दिन्छौ ? राजा जनकमा विद्यमान अहङ्कार हट्यो सत्यको साक्षात्कार भयो ? तुरुन्तै अष्टावक्रको पाउ समाए ।

अष्टावक्रले राजा जनकलाई कतैबाट राजा ल्याएर सत्य देखाइदिनु भएको होइन, न त खल्तीबाट भिकेर ज्ञान नै दिनुभएको हो । भगवान् अर्थात् सत्य, ज्ञान त जनक मै थियो । जनकले ठानेको, सम्झाई अहंयुक्त म र मेरो भन्ने भ्रमलाई देखाइदिनु भएको, सम्झाइदिनु सम्म मात्र हो । हामीसँग यही, अहिल्यै भइरहेको कुरालाई स्मरण गराई दिनु नै सद्गुरुको कामहो । ढुबुल्की मार्ने र अनुभूतिगर्ने र अनुभूति गर्ने त आफैले हो ।

सिध्दान्त अरुबाट मिल्दछ ज्ञान आफूबाट । सिध्दान्त परिवर्तनशील हुन्छ भने ज्ञान अपरिवर्तनशील हुन्छ ।

साभार- परमात्माको दर्शन (चिन्तन द्वारा)

- “सबै सत्त्वहरू भन्दा उत्तम हुनुभएका बुद्ध-वीरलाई नमस्कार छ, जसले मलाई र अरु पनि बहुजनलाई दुःखबाट छुटकारा दिलाउनु भयो ।”

- महा प्रजापति गौतमी थेरी

- “यो अनित्य भनेको न गाउँको धर्म हो, न निगमको धर्म हो, न कुनै एक कुलको धर्म हो, सबै लोकका देव सहित सबैको यही नै एक धर्म हो ।”

- कृसा गौतमी थेरी

## लः त्वनेमाःगु छाय् ?

डा. तुलसीनारायण श्रेष्ठ

लःमनूया शरीरया लागिं तसकं मदयेक मगाःगु तरल पदार्थ मध्येया छगू खः । न्ह्यागु तरल पदार्थय् नं लःया मात्रा गाक्क दइ, थीथी तरल पदार्थ त्वनेगु धैगु नं लः त्वने थें हे खः । मात्र लःया मात्रा जक अप्वः म्हो जुइगु खः । अथे धकाः अय्ला थ्वं वा मेमेगु लागु पदार्थ ल्वाकज्याःगु तरल पदार्थ सेवन यातकि लःया नाप नापं लागु पदार्थत नं त्वनीगु जूगुलिं अज्याःगु लागु पदार्थ ल्वाकज्याःगु लः वा तरल पदार्थ त्वनेगुयात लः त्वनेगु धाइ मखु । थन ला मात्र लःया लः त्वनेगु जकया चर्चा यायेत्यनागु खः । छुं नं लागु पदार्थ ल्वाकज्याःगु तरल पदार्थया खं मखु । आः लः छाय् त्वनेमाःगु, गुलि त्वनेमाःगु छसिकथं छता निता खं न्हयथनेत्यना । चिकुलां लः त्वनेगु म्हो जुइ । तांन्वइ मखु । अले म्हय् लःया उलि कमि जुइमुख । लः त्वने नं उलि मालीमखु । लःया उलि प्याः नं चाइमखु । तर थाकुगु भ्यातुगु ज्या याइपिनि धाःसा चिकुसां ज्या यायेबलय् चःति वयाच्चनी । म्हय् लःया मात्रा म्ह जुयाच्चनी । चिकुलां लः मत्वंसा मनूतय्सं च्याः कफि, जुस, रस आदि पेयपदार्थ त्वनाच्चनी, गुकिं यानाः म्हय् लःया मात्रा गानाच्चनी । म्हय् लःया मात्रा पूरा जुइमाः । थ्व तसकं आवश्यक । तर लःया थासय् तरल पदार्थ धकाः च्या, कफि, कोक, फान्टा आदि जक त्वनाः लःया मात्रा पूरा जुइ मखु । थज्याःगु पेय पदार्थ थीथी कथं उसाय् जक मदयेका बी । चिनि वा चाकुगु पेयपदार्थ अप्वः त्वन कि ल्हवना वइ । थःत माः कथं स्वयां अप्वः ल्हवन कि ब्लड प्रेसर बढे जुयावइ । मुटुल्वय् जुयावइ र मप्तिस्कघाट जुइ । चिनीया ल्वय् जुइ । अय्जुयाः अज्याःगु पेय पदार्थ त्वनाः अप्वः चाकुगु नयाः त्वनाः ल्हवकेगु स्वयां लः त्वनेगु हे शरीरया लागि भिं जुइ ।

मनूया म्ह ७० प्रतिशत लखं जायाच्वंगु दइ, गुकिं यानाः मनूया म्हय् तरल पदार्थया सन्तुलन मिले जुयाच्चनी । शरीरयात माःगु पोषण पदार्थ यक्व थ्यनाच्चनी । म्हया तापक्रम नियन्त्रणय् लानाच्चनी । नयेगु त्वनेगु पचे यायेगु फोहरयात वांछ्वयेगु, नियमित रूपं जुयाच्चनी । लः गाक्कं त्वन कि, लः अप्वः त्वन कि ल्हवना नं वइमखु । ल्हवनीगु नं म्हो जुइ । नये न्हयः लः त्वन

कि नयेबलय् प्वाथय् लखं जायाः अम्ब नये मालि मखु । प्वाः जाः थें च्वनाच्चनी । अले म्हो जक नयेगु याइ । गंसिपिं, ग्यसुमगः पिसं धाःसा अथे लः त्वनेमजिउ । नये न्हयः मखु मेमेबलय् लः त्वनेगु यायेमाः । तांन्वइबलय् वा परिश्रम यानाः ज्या यात कि चःति वइ । चःति यक्व वल कि म्हय् लःया मात्रा मगानाः लःया मात्रा म्हो जुया वइ । अप्वः चःति वल कि लपाय् संके मफया वइ । त्यानुया वइ । ज्या यानाः म्हय् मुनीगु फोहरत पिहां वने फइमखु । तन्न गाक्कं लः त्वन कि म्हय् हानं फूर्ति वई । फोहरत फुकुं पिहां वनी हानं लःया सन्तुलन मिले जुइ ।

लःया मात्रा गाक्कं मिले जुया च्वनकि म्हये छयंगूया ल्वय् नं उलि खने दइमखु । ख्वालय् वइगु स्यः कै वनं वइमखु । वयाच्वंगु स्यः कै लनावनी । स्यःकै धइगु हे ख्वालय् च्वंगु चिमसं प्वाः तितकिं वइगु खः । गाक्कं लः त्वन कि अथे तिनाच्वंगु चिमहँप्वाः चाला वनी । मनूया म्हय् निगः किडनी दइ । उकिं न्हिं सलंसः लिटर हि चाले यानाः फोहगु चीज वांछ्वयाः पिसाब दयेकी । मनूतय्सं थीथी चीजबीजत नसात्वंसात नयाच्चनी । थीथी ज्या यानाच्चनी । म्हय् फोहर मुनाच्चनी । किडनीं निरन्तर हि चाले यानाः हिइ च्वंगु फोहर सफा यानाच्चनी । शरीरयात स्वस्थ यानाच्चनी । यदि म्हय् लः मगात धाःसा वा लः म्हो जुलकि किडनी हि च्वंगु फोहर गाक्कं सफा याये फइमखु । लिच्वः पिसाब म्हो जुइ । किडनी स्यानवनी । छम्ह वयस्क मनूया पिसाब चिछि न्हिचिछि याना २४ घण्टा दुने सालाखाला छगू त्या लिटर दयेमाः । लः मगातकि पिसाब म्हो जुयावनी ।

मनूतय्त ज्या यानाः त्यानुइयः तनाव जुयाः तान्वया च्वनीगु इलय् छकः प्याःचाः लंक लः त्वनेगु मन हे शान्त जुयाः शितल जुइ । तनाव त्यानुगु सकतां लनावनी । अथेहे यदि सुयां एकाग्र जुयाः ध्यान बियाः यायेमाःगु छुं ज्या दःसा ज्या याये न्हयः छगू गिलास लः त्वनाः ज्या न्हयाकल धाःसा ज्या पूवनेत ग्वाहालि याइ, ग्वाहालि जुइ । ज्या यायां त्यानुया वल एकाग्रता स्यानवन, ज्या याय् थाकुया वल धाःसां हानं छकः लः त्वनाबिलकि त्यानु लनावनी । हानं एकाग्रता लिहां वई । अलिछ

तनावनी । तापाना वनी, अले हानं ज्या याये मन दइ ।  
अथेंतुं साःसाः स्याः पिं, लापाय् फिरफिर संपि  
मनूतयत् ज्या याये न्ह्यः गाक्कं लः त्वनाः ज्या यायेमाः ।  
ज्या यायां नं, ज्या इलय् नं लः त्वनाः च्वनेमाः । म्हय  
लःया मात्रा गाक्कं दत कि ज्या यायां म्हय् मुनावइगु,  
म्हय्च्वंगु थीथी कथंया फोहर चुइका यंकी । अले ज्या  
यायेगु शक्ति हाकनं दया वइ । ज्या यायेगु शक्ति म्हो  
जुया वनीमखु ।

अथेंतुं गाक्कं लः त्वनाः च्वयेगु, व्वनेगु यात कि  
विद्यार्थीतय्सं जाँचय् बांलाक अंक हयेफु । बांलाक पास  
जुइफु धइगु नं छगू अनुसन्धानं खनेदुगु कनातःगु दु ।  
गाक्कं लः म्हय् दयाच्वन धाःसा न्त्पुइ लः या सन्तुलन  
मिले जुयाः लुमंकेगु शक्ति दयाच्वनी, लुमंकेगु शक्ति सुधार  
जुयाच्वनी धकाः धयातःगु दु ।

अय्जुयाः सकसिनं लः त्वनेगुलि विचाः यानाः माक्व  
लः त्वनेमाः । आः छम्ह वयस्क मनूया गुलि लः त्वनेगु,  
गुब्ले लः त्वनेगु ? शायद अप्वः सिनं स्यूगु हे जुइमाः छम्ह

वयस्क मनूयात न्हिं प्यंगु न्यागू लीटर लःमाः । लः धायेवं  
खालि लः या जक खँ मखु । मेमेगु तरल पदार्थ छुं नं  
पदार्थया ति नं लः हे खः । म्हय् लःया मात्रा तरल  
पदार्थया मात्रा गाक्क त्वनेगु लागिं सुथय् दने कथं छगू  
गिलास लः त्वनेगु । कौला, बजि वा ज्यःना बेली न्हयः  
बाघौति न्हयः हानं लः त्वनेगु । न्हयावले लः सिसि छगः  
थासय् तथा तयेगु । मालकि त्वनेगु । यदि लः खालि त्वने  
मयःसा लखय् कागति वा मेमेगु फलफूलया ति  
ल्लाकछ्यानाः त्वनेगु । मात्र लः शुद्ध व सफा जुइमाः ।  
लखय् स्वास्थयात स्यनीगु छुं नं दये मजिउ ।

मनूत मनसें लांलां तकं म्वायेफइ । तर लः वा  
तरल पदार्थ मत्वसें छ्वाः नं म्वाये फइमखु । म्हया प्रत्येक  
प्रणालीइ सञ्चालनया लागिं लः हे मदयेकं मगाः । प्रणाली  
दित कि मनू नं सी ।

साभार- 'नेपालभाषाटाइम्स' वि.सं. २०७६ भदौ ६ शुक्रवार

## अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो



जन्मः  
ने.सं. १०६३  
वि.सं. १९९९ मंसिर १० गते, बुधवार

दिवंगतः  
ने.सं. १९३९  
वि.सं. २०७६ श्रावण २९ गते, बुधवार

## दिवंगत तारा शोभा तुलाधर

कर्णदेवी भोजन पुचः धर्मकीर्ति विहारया दुजः तारा शोभा तुलाधर दिवंगत जुयादिल । वय्  
कःया काय्, म्ह्याय्, भौ सपरिवारपिन्त दुःखं कयाच्वंगु थुगु घडी वय्कःपिं सकसिनं भगवान् बुद्धं  
कनाथका विज्याःगु संसारया अनित्य दुःख व अनात्म (त्रिलक्षण) स्वभावयात थीकाः धैर्य धारण  
याय्फय्मा । दिवंगत उपासिका तारा शोभाया नं परलोक जीवन सुगतिमय जुया निर्वाणया हेतु  
याकनहे चूलाय्मा धकाः पुण्यानुमोदन यानाच्वना ।

**कर्णदेवी भोजन पुचः**  
धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः येँ



## थःथःगु कर्तव्य थुइके चायेकेमाः

✍ सुनिता मानन्धर

गुम्ह मचा बूवलय् जि लय्ताया । वया भिं कामना जिं यानाः फायात खिचां उनाः लिना छवथे । थौं उम्ह काय्पिसं कलाः पिनि खँ न्यनाः जितः छैय् नं पितिना हल ।

जिं ब्वलंकापिं, जितः बा बा धाइपिं जिमि काय्पिं थौं नीच जुल । जितः छैय् नं पितिना हल ।

थ्व छम्ह बौया नुगः सः खः थःगु छैय् नं पितिका च्वनेमाःम्ह । हानाः मदुगु जीवन हनेमाः म्ह । तर थ्व उद्गार बौया मखु । बुद्ध कालया छम्ह ब्राम्हणया सः खः खय्त ला थौं नं थुकथंया घटनात फये मालाच्वंगु दु । थुकथंया सः थ्वयेके मालाच्वंगु दु । काय् म्हायाय्पिसं वास्ता मयाः । नये त्वने मबिउ । थःपिं त तः खागु छैय् च्वनी । तर मां बौ सतलय् फल्चाय् । गुलिं बृद्धाश्रमय् गुलिं हाःना मदयेक म्वाना च्वनी ।

थौं छैखा पतिंया समस्या मांबौपिं जुल । बुढाबुढी मांबौपिं सुया मयः । गनं खने दयेक । गनं खने मदयेकं थ्व समस्यां थाय् कयाच्वंगु दु । मांबौपिसं दयेकातःगु छै यः । मांबौपिसं मुंकातःगु धन सम्पत्ति यः । तर बुराबुरी मां बौ मयः । धनपति ब्राम्हण बुद्ध कालया छम्ह ब्राम्हण खः ।

बुद्धकालय् श्रावस्ती नगरय् धनपति नांया छम्ह ब्राम्हण दु । वयाके च्यागू लाख धन दु । उकिं वया नां हे धनपति जुल । वया प्यम्ह काय्पिं दु । ब्राम्हणं थः काय्पितं ब्वंकातल । समर्थ याना बिल ई त्ययेवं इमि ब्याहा नं यानाबिल । ब्याहा लिपा प्यम्ह काय्पितं छगू छगू लाख दां नं बिल ।

छुं ई लिपा ब्राम्हणया कलाः मन्त । छन्हु काय्पिसं थथे विचाः यात । यदि बौम्हं मेम्ह ब्याहा यात धाःसा ल्वापु जुइ । छैय् कलह ब्वलनी । धन सम्पत्ति दक्वं थः पिनि ल्हाःतय् लाके । धन सम्पत्ति मन्त कि बौनापं सुनां नं ब्याहा याइमखु । उकिं इमिसं थः बौया सम्पत्ति थः पिंके लाकेगु ग्वासा ग्वल ।

छन्हु धनपति ब्राम्हण न्हिनय् आराम यानाच्वन । थुगु इलय् प्यम्हं काय्पिं वल । थुगु इलय् इमिसं बौम्हेसिति ह्ययेकल । इमिसं धाल, छि आः बुरा जुइ धुंकल । गृहस्थी

भार क्वबियादी म्वाःल । छितः आतिकं थाकु । गृहस्थी भार फुक्कं जिमित जिम्मा बियादिसँस छिके ल्यं दुगु प्यंगू लाख दां नं जिमित बियादिसँ । जिमिसं छिगु बांलाक्क सुसाकुसा याये । छैया फुक्कं व्यवहार नं जिमिसं हे याये । काय्पिनि थुगु खँ बौम्हेसित पाय्छि हे ताल । वं थः के ल्यनिगु प्यंगू लाख दां नं काय्पितं बिल । प्यम्ह काय्पिनि छगू छगू लाख दां इन । काय्पिं सकले ब्यागलं च्वन । दक्कलय् न्हापां बौम्ह तः धिकम्ह काय्म्हसिथाय् च्वं वन । तः धिक म्ह काय्म्हं बौम्हेसित बांलाक्क हेरचाह यात । माः कथं हेरचाह याना तल । छन्हु बौम्ह म्वः ल्हुया स्वाहने क्वहाँ वयाच्वन । थुगु इलय् भौम्ह थः ससः अबुयात खँ न्यंकल । वं धाल – छि सम्पत्ति इनाः बिउबलय् छु जिमित यक्व बियागु दुला ? न्ह्याब्ले थन हे च्वना च्वन । मेपिं काय् पिनि छै मखुला ? इमि छैय् वनेगु तुति मदुला ?'

भौम्हेसिया थ्व खँ न्यनाः वया नुगः ख्वल । उकिं व माइलाम्ह काय्या छैय् वन । छन्हु निन्हु अन याउँ थें च्वन । तर ई वलिसँ अन नं च्वने थाकुल । भौम्हेसिनं ध्याचु न्यंकाहल । अनं लि हानं साइलाम्ह काय्याथाय् वन । साइलाम्हेसिया व्यवहार नं उकथं हे जुल । दक्कलय् लिपा वया आधार कान्छाम्ह काय् जुल । तर विडम्बना कान्छाम्ह काय्या छैय् नं च्वने मफुत । बिचरा बौम्ह उखें मलाः थुखें मलाः जुल । गनं सुयां शरण मन्त । बिचरा बुराह्म ब्राम्हण फ्वना नयेमाल । बुद्धकालया थुगु घटना थौं छैखा पतिकं ब्वलंगु दु । सकसितं मांबौया सम्पत्ति माः उमिसं मुनातःगु सम्पत्ति यः । तर इपिं मय । इमिसं मुनातःगु सम्पत्ति छै वुं थःगु नामय् लाकी अले इमित ब्यागलं तयाः थः पिनिगु न्हूगु छै दनी न्हूगु थासय् च्वं वनी । इमित ध्याकुनय् तया तइ अतिकं नादापिनि छैय् तकं थुकथंया लकस ब्वलं । सम्पन्न शिक्षित परिवारपिनि भन् लिमलाः । सकलें सः सिउपिं, सकलें अफिस वनेमाः । उकिं अन मांबौपिं नापं खँल्हाबल्हा यायेगु ई म्दु । इपिं नापं पलख च्वनेगु फुसद म्दु ।

जब सन्तानया जन्म जुइ । मांबौपिं दंग जुइ । थःगु वंश न्ह्याकीपिं दत । थःगु म्हसीका दत धकाः हर्षित जुइ । सन्तानयात थःगु जवः गु ल्हाः कथं काइ । बुढा

बुरी जुडबल्यया तुतां कथं काइ । अभ् इमिके थःगु अस्तित्व दुगु तायेकीं । सन्तान बिना थः पिनि अस्तित्वविहिन जूगु भाःपी । थःगु लिधंसा थःगु भलसा सन्तानयात नाला काइ । सन्तानया लागिं जीवन पाइ । संघर्ष याइ । दुःख सी सन्तानया सुख हे थःगु सुख तायेकी । इमित स्वयाः थःगु मन लय् तायेकी । थ्व मांबौया स्वभाव खः । प्राकृतिक नियम नं खः ।

थौकन्ह्य काय्पिं नापं इमि परिवार न्हूगु छैय् । बुरा बुरी मांबौ पुलांगु छैय् । कुल थामे यायेमाः धइगु आशां च्वनी । न्ह्याःसा व नं नाप लाइमखु । छकः मांया खाः स्वयेगु दिं दु । उगु दिनय् छक्कः करं मांबौ नापलाः वइ । गुलि न्ह्यइपुक परिवार थें किपा काइ । केक ताइ । सामाजिक सञ्जालय् ब्वइ । थःपि सुखी । थःपिनि परिवार

सुखी परिवार थें ब्वया जुइ ।

तर विडम्बना सन्तानं मांबौयागु सुख दु कि दुःख धइगु खँय् वाः चायेकी मखु । सन्तानया जब थःगु परिवार अन बुराबुरी जूपिं मां बां न्हयनीमखु । अन थः काय् म्हाय व कलाः जक थःगु परिवार जूवनी । अन बाज्या अजिया थाय् म्दु । उकिं छय्पिनि बाज्याअजि मयः । बाज्या अजि इमि लागिं नं घाघः ।

सन्तान मांबौया लिधंसा खः । बुरा बुरीया तुतां खः । थुगु खँयात मांबापिसं थः पिसं यायेमाःगु कर्तव्य नं पूर्वकेमाः धइगु खँ नं ध्वाथुइका बीमाः । थुकथंया सकतां खँ बोध याकेया लागिं मचानिसें थःगु कर्तव्यया बोध यायां सतमार्गय् न्ह्याः वने फइ ।

साभार- 'नेपाल भाषा टाइम्स डेली' वि.सं. २०७६ भदौ ११ बुधवा



प्रेमबाट उत्पन्न हुन्छ ... .. बाँकी अंश

तिमीलाई ती सबै आफ्नै परिवार भए कस्तो लाग्छ ?" विशाखाले भनिन्- "भगवान् ! ती सबै मेरो आफ्नै परिवार भए धेरै खुसी हुने थिएँ ।" भगवान्ले प्रश्न गर्नुभयो- "यस नगरमा दिनको कतिजनाको मृत्यु हुन्छ ?" विशाखाले जवाफ दिइन् । "यहाँ दिनको सालाखाला ९-१० जना मर्दछन् ।" तथागतले सम्भाउनुभयो- "त्यसो भए तिमी कसै न कसैको शोकमा व्याकुल नभएको कुनै दिन कुनै क्षण हुँदैन होला ।" अन्तमा विशाखाले भनिन्- "भगवान् मैले बुझे ।"

मानिसलाई आफ्नो मृत्युको डर/त्रास हुन्छ । आफ्नो परिवारमा कोही बिरामी भयो भने केही होला कि भनी भय उत्पन्न हुन्छ । परिवारको कोही सदस्य बाहिर जाँदा समयमा नै घर फर्केन भने मनमा अनेकौं शंका उपशंकाको कुरा खेल्दछ । आफ्नो गरगहना, पैसा, अन्य वस्तुहरू घरबाट चोरेर लान्छ, कि भन्ने मानसिक

ताप हुन्छ । डांका लाग्छ कि भनेर पीर लाग्छ । आफ्नो सन्तान कुनै नराम्रो काम या कुलतमा लाग्दछन् कि भनेर आमाबुबालाई चिन्ता हुन्छ । जबसम्म स्थावर सम्पत्ति (घर, जग्गाजमिन), जङ्गल सम्पत्ति (स्थानान्तरण गर्न मिल्ने), अङ्गसम सम्पत्ति (आफूले सिकेका जानेका काम/कुरा) परिवार सम्पत्ति एवम् यो नाम र रूपले बनेको शरीर सबै त्यागेर जानुपर्ने कुरामा म, मेरो भन्ने भावना रहन्छ, तबसम्म मानिसहरूलाई शोक, सन्ताप र भयले अविच्छिन्न सताइरहेको हुन्छ । दुःखले पिछ्या गरिरहेकै हुन्छ । त्यसैले सम्यक्सम्बुद्धले भन्नुभएकोछ- "सबै संस्कार अनित्य, सबै संस्कार दुःख अनि सबै धर्म अनात्म हो भनी जब प्रज्ञाले जानिन्छ, तब दुःखमय संसार उपर वैराग्य जाग्दछ, यही विशुद्धिमार्ग हो ।" यसले मात्र मानिसलाई शोक भय लगायतको दुःखबाट विमुक्त बनाउँदछ ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

- "सबै ठाउँमा पुरुष मात्रै पण्डित हुँदैन, स्त्री पनि पण्डित हुन्छे, क्षणभरमै बिषमस्थितिलाई बुझ्न सक्ने हुन्छे ।" - भद्रा कुण्डलकेसा थेरी
- "न छोराले, न पिताले, न बान्धवले तार्न सक्छ, मृत्युको वशमा परेपछि कुनै पनि आफन्तले तार्न सक्दैन । यस्तो कुरा जानी पण्डितले शीलद्वारा संवर गरी निर्वाण प्राप्त गर्ने मार्गलाई चाँडै नै बिशुद्ध पार्दछ ।" - पटाचारा थेरी

# धर्मकीर्ति विहार

## गतिविधि

### महानिदान सुत्त दिघ निकाय १५ औ सुत्त

२०७६ श्रावण ४ गते, शनिवार

प्रवक्ता- उर्मिला ताम्राकार

प्रस्तुति- उर्मिला तुलाधर

**महानिदान सुत्त अति नै सुक्ष्म बुद्धि गान्हो निदानको अर्थ हो कारण**

क. प्रत्यय. ख. प्रत्ययोत्पन्न ग. प्रणित

क. प्रत्ययः- हेतु कारण

ख. प्रत्ययोत्पन्नः- कारण भएकोले सारा दुःख हुन्छ

ग. प्रणितः- दुःखको अन्त निर्वाण

**महानिदान सूत्तमा भएका ४ वटा कुराहरू**

१. गम्भीर प्रतित्य समुत्पाद

२. आत्मा प्रज्ञप्ति, अनात्मा प्रज्ञप्ति

३. सप्त विज्ञान

४. अष्ट विमोक्ष

१. गम्भीर प्रतित्य समुत्पाद ४ वटा कारणले अत्यन्त गम्भीर

१) अर्थ गम्भीर , ख. सिद्धान्त गम्भीर ग. भगवान बुद्धले देशना गर्नु भएकोले अत्यन्त गम्भीर घ. यस्लाई नबुझेको हुनाले मानव जाति संसार चक्रमा अल्झिएको हुन्छ ।

२) आत्मालाई मान्ने आत्मावादी, बुद्ध धर्म अनात्मावादी

आत्मा भनेको अमर, अजर, अजम्बरी सत्य छ र मरेपछि आत्मा एक अर्का जीवमा सँधैँ भन्ने आत्मावादीहरूको विश्वास ।

बुद्धको धारणा बुद्ध भगवानले बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भएको बेला ध्यानको बलले केलाई केलाई अनित्य दुःख अनात्मा बुझ्नु भएकोले, नाम, वेदना, सञ्जा, संस्कार, विज्ञान संसारको वास्तविकता पत्ता लगाई भन्नु भएको थियो यो संसार अनित्य छ, नित्य केहि पनि छैन ।

आत्मावादीहरूको विचार फरक छन् । उनीहरूको ४ वटा मतहरू छन्-

१) आत्मा रूपवान् तथा सूक्ष्म २) आत्मा रूपवान तथा अनन्त ३) आत्मा अरूपवान तथा सूक्ष्म ४) आत्मा अरूपवान् तथा अनन्त ।

बुद्ध भगवानले ध्यान भावनाद्वारा बुझेर यसरी व्याख्या गर्नुभएको थियो ।

१) यो संसार परीवर्तनशील छ ।

२) चित्त परीवर्तनशील छ ।

वेदना तीन किसिमका छन्-

१) सुख वेदना २) दुःख वेदना ३) उपेक्षा वेदना

आत्मा परिवर्तन नभएको भए, सँधैँ एकै नासका हुनुपर्दछ । आत्मावाद धारण गलत भएको, बुद्धद्वारा गलती पुष्टी गर्नुभयो ।

१) तथागत परिनिर्वाण पछि हुन्छ त ?

२) तथागत परिनिर्वाण पछि हुँदैन त ?

३) तथागत परिनिर्वाण पछि हुन्छ पनि हुँदैन पनि ।

४) तथागत परिनिर्वाण पछि हुँदैन पनि हुन्छ पनि ।

जसको अविद्या नाश भइसकेको हुन्छ, त्यस्तो व्यक्तिले यस्तो कुरागर्दैन । हाम्रो कर्म, संस्कार अनुसार जन्म मरणको चक्रमा घुमिरहन्छ । यो संसार अनन्त छ । जस्तै विपश्यना ध्यान गरेर ज्ञान हासिल गरी तृष्णा क्षय गरेर, सबै ज्ञान प्राप्त गरिसकेका हुन्छन्, उसलाई सबै सून्य देखिन्छ । अनि उसलाई आत्माको भ्रम सबै हटेर जान्छ ।



### विषयः तिक निपात पुद्गल वग्गो

#### अंगुत्तर निकाय

२०७६ श्रावण १८ गते

प्रवचक- मदन रत्न मानन्धर

प्रस्तुति- सुर्य काजी शाक्य

भगवानले भिक्षुहरूलाई ३ प्रकारका पुद्गलहरू लोकमा भएको कुरा बताउनु भएको छ ।

१. पुरानो घाऊ समानको चित्त भएको व्यक्ति ।

२. विजुलि चम्कने समानको चित्त भएको व्यक्ति ।

३. वज्र समानको चित्त भएको व्यक्ति

१. जो पुद्गल क्रोधी हुन्छ, धेरै नै दिक्क मान्ने हुन्छ, सानो कुरामा पनि चित्त दुखाउँछ, दौर्मनस्य प्रकट गर्दछ, त्यस्ता पुद्गललाई कोत्याउँदा दुख्ने, वल्किने र

रगत पीप निस्कने पुरानो घाउ समानको चित्त भएका पुद्गल भनिन्छ ।

२. कोही व्यक्ति चतुआर्य सत्यको ज्ञान (दुःख, दुःख समुदय, दुःख निरोध, दुःख निरोधगामिनि प्रतिपदा) केही क्षणको लागि भए पनि थाहा पाउँछ, त्यस्तो पुद्गललाई विजुलि चम्कने समानका चित्त भएको व्यक्ति भनिन्छ । किनभने विजुलि चम्कने समयमा चक्षु भएको व्यक्तिले रूप देखे जस्तै यो पुद्गलले चतुआर्य सत्यको ज्ञान प्राप्त गर्दछ ।

३. कोही पुद्गल जस्ले आश्रव क्षय गरी यही शरिरबाट अनाश्रव चित्त विमुक्ति र प्रज्ञा विमुक्तिलाई साक्षात्कार गरी सकेको हुन्छ र त्यो पुद्गल सत्यमा प्रतिष्ठित भइसकेको चित्त भएको पुद्गल हो यस्तो पुद्गललाई वज्र समानका चित्त भएको पुद्गल भनिन्छ । यी तिन प्रकारको पुद्गल मध्ये वज्र समानको चित्त भएको पुद्गल उत्तम छ ।



## विशुद्धि मार्ग

२०७६ श्रावण ३२ गते, शनिवार

प्रवचक- डा. त्रिरत्न मानन्धर

प्रस्तुति- उष्णीषतारा तुलाधर

यस दिन प्रवचक डा. त्रिरत्न मानन्धरज्यूले विशुद्धि मार्गअन्तर्गत सात विशुद्धिका कुराहरू उल्लेख गर्नुभयो । कक्षाको प्रमुख कुराहरू निम्नरूपमा छन् - सात विसुद्धिहरू -

१. सील विसुद्धि २. चित्त विसुद्धि ३. दिट्ठि विसुद्धि  
४. कंखावितरण विसुद्धि ५. मग्गामग्ग ज्ञाणदस्सन विसुद्धि  
६. पटिपदा ज्ञाणदस्सन विसुद्धि ७. ज्ञाणदस्सन विसुद्धि  
यी सात विशुद्धि मार्ग र ज्ञानको कुरा हुन् ।

१. **सील विसुद्धि (शील विसुद्धि)** - यसमा चतुपरिशुद्धि शील आउँछ, ती हुन् :

१. पाटिमोक्ख संवर २. इन्द्रिय संवर ३. आजिव परिसुद्धि  
४. पच्चय सन्निसिता

१. **पाटिमोक्ख संवर** - प्रव्रजितहरूले पालन गर्नुपर्ने शीललाई पाटिमोक्ख भनिन्छ । भिक्षुहरूले २२७ र भिक्षुणीहरूले ३११ वटा शीलहरू पालन गर्नुपर्छ । यसलाई विनय पनि भनिन्छ । बुद्धले विनय भएसम्म बुद्धशासन चीरस्थायी रहन्छ भन्नुभई पाटिमोक्खलाई महत्त्व

दिनुभएको थियो । संवर भन्नाले संयमित हुने हो । यसैगरी गृहस्थहरूले पालन गर्नुपर्ने पंचशील र अष्टशील छन् । बौद्धहरूले न्यूनतमरूपमा पंचशील पालन गर्नुपर्छ ।

भिक्षुहरूले पालन गर्नुपर्ने नियमहरूलाई यसरी वर्गिकरण गरिएको छ-

१. पाराजिका	-	४
२. संघादिसेस	-	१३
३. अनियत	-	२
४. निस्सग्गिय	-	३०
५. पाचिच्चिय	-	९२
६. पाटिदेसनिय	-	४
७. सेखिय	-	७५
८. अधिकरण समथ	-	७

जम्मा - २२७

१. पाराजिका - पाराजिका भन्नाले भिक्षुहरूले उल्लंघन गर्न नहुने चार नियमहरू हुन् । भिक्षु हुँदाहुँदै चार नियमहरू मध्ये एउटा मात्र उल्लंघन गरियो भने पनि भिक्षुत्वबाट च्युत हुनुपर्ने हुन्छ । गर्न नहुने चार पाराजिका नियमहरू हुन् - १. ब्रह्मचर्य पालन नगर्नु २. चोरी गर्नु ३. हत्या गर्नु ४. आफूसित नभएको विशेषता छ भनेर ढोंग गर्नु ।

२. संघादिसेस - यस अन्तर्गत कुनै पनि भिक्षुले कुनियतले कुनै महिलालाई छुन नहुने, श्रीमान्-श्रीमतीलाई कुरा लगाएर छुटाउन नहुने आदि नियमहरू छन् ।

३. अनियत - यसमा कुनै भिक्षु एकान्तमा कुनै महिलासित बस्न नहुने नियमहरू छन् ।

४. निस्सग्गिय - भिक्षु जीवनलाई आवश्यक पर्ने चतुप्रत्यय (चीवर, भोजन, सयनासन, औषधी) आदि भौतिक वस्तुहरू अनावश्यकरूपमा थुपार्नुहुन्न । यदि संग्रह गरेर राखेमा गल्ती गरेको ठहरिन्छ । त्यसैले यस्ता नियमलाई उल्लंघन गर्नुहुन्न ।

५. पाचिच्चिय - यो सामान्य नियम हो । जस्तै कुनै रूख काट्नु हुन्न ।

६. पाटिदेसनिय - भोजनमा अनुशासन हुनुपर्छ, यदि उल्लंघन भएमा प्रतिदेशना गर्नुपर्छ ।

७. सेखिय - बाहिरका मानिसहरूले कुरा नकाटोस् भनेर राम्रा व्यवहार र नियमहरूसित सम्बन्धित शिक्षाहरू यसमा छन् ।

८. अधिकरण समथ - यो भ्रगडा व्यवस्थापन गर्ने नियम हो ।

२. इन्द्रिय संवर - संसारसित सम्बन्ध रहने ६ इन्द्रियहरू आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला, मनमाथि संयमित हुने इन्द्रिय संवर हो ।

३. आजिव परिसुद्धि - प्रव्रजितहरूले जीविकाको लागि दाताहरूबाट दान लिइन्छ। दान अनुचित प्रभावमा राखेर प्राप्त गर्नुहुन्छ, दानको बढाई-चढाई गर्नुहुन्छ। सम्यक्पूर्वक दान लिइ जीविका गर्नु आजिव परिसुद्धि हो। गृहस्थहरूले पनि धन आर्जन गर्दा सम्यक् रूपमा गर्नुपर्छ। गृहस्थहरूको लागि पाँच व्यवसायलाई जीविकाको गलत तरिका भनिन्छ, ती हुन् - १. शस्त्र अस्त्र व्यापार गर्नु २. प्राणी व्यापार गर्नु ३. मासु व्यापार गर्नु ४. विष व्यापार गर्नु ५. मदिरा व्यापार गर्नु। यी व्यवसायबाट टाढा रहनु आजिव परिसुद्धि हो।

४. पचचय सन्निसिता - चतुप्रत्यय प्रयोग गर्ने बेला होस पुन्याएर प्रयोग गर्ने पचचय सन्निसिता हो। जस्तै : भोजनमा उचित मात्राको ज्ञान राख्ने; चीवर, खाद्यपदार्थ बढि संग्रह नगर्ने आदि।

## अभिधर्म - ५

२०७६ भाद्र ७ गते, शनिवार  
प्रवचक- भिक्षु पञ्जासार महास्थविर  
प्रस्तुति- उष्णीषतारा तुलाधर

यस दिन श्रद्धेय पञ्जासार भन्तेले परमार्थ धर्मको बारेमा व्याख्या गर्नुभयो। यसका प्रमुख कुराहरू निम्न प्रकार छन्-

परमार्थ धर्मलाई बुझ्न सर्वप्रथम सम्मृति सत्यलाई बुझ्नुपर्छ। कुनै पनि वस्तुलाई व्यवहारमा चलाउन सजिलो होस् भन्नाका लागि मानिसहरूले नाम दिइराखेको धर्म सम्मृति सत्य हो। तर परमार्थ धर्म चाहिँ विपस्सनाद्वारा मात्र अनुभूति गर्न सकिन्छ।

ध्यान बसुञ्जेल हरेक संवेदना आइरहन्छ, ती संवेदनाभित्र भएको परमार्थ धर्मलाई बुझ्नुपर्छ। परमार्थ धर्मलाई नबुझेसम्म अनित्य, दुःख, अनात्मलाई बुझ्न सकिदैन। ध्यानभित्रबाटै परमार्थ धर्मलाई बुझिलिनुपर्छ। यदि कायानुपस्सना ध्यान बसेको छ भने कायानुपस्सना अन्तर्गत भएको परमार्थ धर्मलाई बुझ्नुपर्छ। वेदनानुपस्सना

बसेको भए वेदनानुपस्सनामा भएको संवेदना भित्रको परमार्थ धर्मलाई बुझ्नुपर्छ। चित्तानुपस्सना बसेको भए चित्तानुपस्सना भित्रको परमार्थ धर्मलाई बुझ्नुपर्छ। धम्मनुपस्सना बसेको भए धम्मनुपस्सना भित्रको परमार्थ धर्मलाई बुझ्नुपर्छ। ध्यान बस्दाबस्दै परमार्थ धर्मलाई देखेपछि मात्र विपस्सना गर्नुपर्छ।

ध्यान बस्ने बेला कुनै एउटा आरम्भण लिई विशेषरूपले हेर्ने गरिन्छ। आरम्भण श्वास-प्रश्वास वा कुनै संवेदना हुनसक्छ। उदाहरणको लागि ध्यान बस्दा बस्दै ढाड दुखेर आएको संवेदनालाई नै लिउं। सुरुमा ढाड दुखेको स्थूल रूपमा अनुभव हुन्छ पछि सूक्ष्म हुँदै जान्छ। यो दुखाइ सम्मृति सत्य हो। ढाड दुखेको के हो भनेर वेदना अनुसार हेर्नुपर्छ। दुखेको दुःख वेदना हो। दुःख वेदनाको स्वभाव दुखेको, पोलेको भनेर अनुभव हुन्छ। हामीले दुखेको, पोलेको भनीराखेको व्यवहारको भाषा हो। ध्यानको भाषामा भन्नुपर्दा यो तेजो धातु बढेको हो। तेजो धातु नै परमार्थ धर्म हो।

## गबले जक ज्वीफै बुद्धया शिष्य?

अमृत मान शाक्य, भिक्षु

वय् धुन शास्ता थुगु जन्मय् मनु जुया:

भाग्यमानी जुयाथे बुद्धया शरण वया

न्हिथं त्रिरत्नया शरणय् वया

अय्न् मथू जीवनया अर्थ

अनित्यया दास जुया: म्वानाच्चना

फवाक्क सीगु मतथे ख: थ्व जीवन

लोभ याय्गु स्वार्थय् प्यपुना:

राग, द्वेष व मोहया दास जुया:

अनित्ययात मथुया: दुःख भोग याना

मनु जुयानं पशु समान जुया च्वना

तधं चीधं भेद्भाव मनु थन

मनु जुया: जन्म कयानं काय्मा: ज्ञान

दान शील क्षान्ती व वीर्य

प्रज्ञा ज्ञान लाय्फय्मा थ्व हे जुनी

चाय्क्य फय्मा न्हिथनं बुद्धया ज्ञान

अले ज्वी भी बुद्धया शिष्य समान

## गूला पर्व एक महिना सम्म बुद्धपूजा र धर्मदेशना कार्यक्रम सम्पन्न

धर्मकीर्ति विहारको आयोजनामा यस विहारको धम्महल्लमा गूला पर्वको एक महिना सम्म (२०७६साल श्रावण १७ गते शुक्रवार देखि भाद्र १४ गते शनिवार सम्म) निरन्तर रूपमा विहान ७.३० बजे देखि ८.३० बजे सम्म बुद्ध पूजा र धर्मदेशना कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। उक्त कार्यक्रममा विहान ६.३० बजे देखि ७.३० बजे सम्म धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन समूहले भजन पनि प्रस्तुत गर्नुभइ पुण्य सञ्चय गर्नुभएका थिए।

उक्त गूला पर्वमा बुद्ध पूजा र धर्मदेशना गर्नुहुने गुरूमांहरूको नामावली यसरी रहेको छ—

क्र. सं.	मिति २०७६	बुद्धपूजा गर्नुहुने गुरूमांहरू	धर्मदेशना गर्नु हुने गुरूमांहरू
१.	श्रावण १७ गते शुक्रवार	पञ्चावती	धम्मवती
२.	श्रावण १८ गते शनिवार	खेमावती	चमेली
३.	श्रावण १९ गते आईतबार	जवनवती	पञ्चावती
४.	श्रावण २० गते सोमबार	पञ्चावती	जवनवती
५.	श्रावण २१ गते मंगलबार	केशावती	केशावती
६.	श्रावण २२ गते बुधवार	खेमावती	खेमावती
७.	श्रावण २३ गते विहीवार	त्यागवती	दानवती
८.	श्रावण २४ गते शुक्रवार	दानवती	त्यागवती
९.	श्रावण २५ गते शनिवार	दानवती	मेत्तावती
१०.	श्रावण २६ गते आईतबार	इन्दावती	इन्दावती
११.	श्रावण २७ गते सोमबार	वीर्यवती	वीर्यवती
१२.	श्रावण २८ गते मंगलबार	शुभवती	शुभवती

१३.	श्रावण २९ गते बुधवार	अमता	अमता
१४.	श्रावण ३० गते विहिवार	खेमावती	धम्मवती
१५.	श्रावण ३१ गते शुक्रवार	वण्णवती	वण्णवती
१६.	श्रावण ३२ गते शनिवार	सुवण्णवती	सुवण्णवती
१७.	भाद्र १ गते आईतबार	खेमावती	चमेली
१८.	भाद्र २ गते सोमबार	पञ्चावती	जवनवती
१९.	भाद्र ३ गते मंगलबार	खेमावती	केशावती
२०.	भाद्र ४ गते बुधवार	खेमावती	खेमावती
२१.	भाद्र ५ गते विहिवार	शुभवती	दानवती
२२.	भाद्र ६ गते शुक्रवार	त्यागवती	त्यागवती
२३.	भाद्र ७ गते शनिवार	क्षान्तिवती	क्षान्तिवती
२४.	भाद्र ८ गते आईतबार	त्यागवती	मेत्तावती
२५.	भाद्र ९ गते सोमबार	इन्दावती	इन्दावती
२६.	भाद्र १० गते मंगलबार	वीर्यवती	वीर्यवती
२७.	भाद्र ११ गते बुधवार	शुभवती	शुभवती
२८.	भाद्र १२ गते विहिवार	अमता	अमता
२९.	भाद्र १३ गते शुक्रवार	जवनवती	पञ्चावती
३०.	भाद्र १४ गते शनिवार	पञ्चावती	धम्मवती

## शाक्यधिता नेपालको ... .. बाँकी अंश

प्रशिक्षकज्यूहरू- डा. चन्द्रेशरत्न तुलाधर, डा. रेखा स्थापित, नर्स जुनेली तुलाधर, नर्स सुवर्णलक्ष्मी स्थापित, नर्स कीर्तिशोभा नकर्मि, निर्मला कंसाकारलाई श्रद्धेय भिक्षु पञ्जासार स्थविरबाट धर्मोपहार प्रदान गर्नुभएको थियो ।

त्यस्तै परियत्ति शिक्षा पढाउनु हुने शिक्षिकाहरू- उर्मिला ताम्राकार, अम्बिका श्रेष्ठ, दुर्गा रेग्मी, समुन्द्र देवी ताम्राकार, सविता तुलाधर, शान्ति शाक्य, दीना कंसाकार, सुभद्रा स्थापित तथा तारा स्थापितज्यू आदिलाई धर्मोपहार प्रदान गरिएको थियो ।

हालै अष्ट्रेलियामा भएको १६ औं अन्तर्राष्ट्रिय शाक्यधिता सम्मेलनमा शाक्यधिता नेपालको तर्फबाट आफ्नो कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नुभएका डा. रिना तुलाधरलाई पनि धर्मोपहार प्रदान गरिएको थियो ।

पहिलो चरणको कार्यक्रम पश्चात् दोश्रो चरणको कार्यक्रममा पुरानो कार्य समितिका सदस्यहरूको कार्यकाल समाप्त भएकोले नयाँ कार्य समितिको गठन गरियो ।

उक्त कार्य समितिमा नयाँ कार्यकारणी सदस्यहरू यसप्रकारका छन्-

अध्यक्ष- श्रद्धेय इन्दावती गुरुमां

उपाध्यक्ष- डा. सुमन कमल तुलाधर

उपाध्यक्ष- प्रफुल्ल कमल ताम्राकार

सचिव- मिना तुलाधर

सहसचिव- नानी केशरी बज्राचार्य

कोषाध्यक्ष- सृजना बज्राचार्य

सहकोषाध्यक्ष- अनिता मानन्धर

सदस्यहरू- श्रद्धेय सुचिता गुरुमां, उर्मिला तुलाधर, रमा कंसाकार, प्रेमहेरा तुलाधर, सुमित्रा तुलाधर, रेजिता तुलाधर, सल्लाहकार- श्रद्धेय मेत्तावती गुरुमां, उर्मिला ताम्राकार, मदनरत्न मानन्धर ।

उपाध्यक्ष प्रफुल्ल कमल ताम्राकारज्यूले २०७६/२०७७ को प्रस्तावित कार्य योजनाको छलफल गर्नुभएको थियो भने लेखा परिक्षकको नियुक्ती र वहाँको पारिश्रमिक निर्णयबारे सहसचिव नानीकेशरी बज्राचार्यज्यूले सभा पारित गराउनु भएको थियो ।

कार्यकारिणी सदस्य उर्मिला तुलाधरज्यूले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको थियो । कार्यक्रमको अन्तमा श्रद्धेय भिक्षु पञ्जासार स्थविरले ओवाद देशनाको साथै पुण्यानुमोदन गरी यस सभाको विर्सजन गर्नुभएको थियो । ❀

## धम्मपद (बुद्ध वग्गो)

२०७६ श्रावण २५ गते

प्रवचक: देवकाजी शाक्य

प्रस्तुती: मिनरबती तुलाधर

यसदिन देवकाजी शाक्यले बुद्ध वग्गोको विषयमा प्रवचन दिनुभएको थियो ।

**दुल्लभो पुरिसाजञ्जो - न सो सब्बत्थ जायति ।**

**यत्थ सो जायति धीरो - तं कुलं सुखमे धति ॥**

- सूत्र नं. १९३

अर्थ- महापुरुषको जन्म (दुर्लभ) हुन्छ । त्यस्ता व्यक्ति जुनसुकै ठाउँमा वा नीच कूलमा जन्म हुँदैन । धेरै मानिसहरूले सम्मान, सत्कार गर्ने क्षत्रिय वा ब्राह्मण कूल मध्ये एउटा कूलमा जन्म हुन्छ । जुन कूलमा त्यस्ता प्रज्ञावान् महापुरुषको जन्म हुन्छ, त्यस कूलमा सुख वृद्धि हुन्छ ।

**सुखो बुद्धानं उप्पादो - सुखा सद्धम्म देसना ।**

**सुखा संघस्स सामग्गी - समगगानं तपो सुखो ॥**

- सूत्र नं. १९४

अर्थ- बुद्धहरूको जन्म हुनु सुख दायक हुन्छ, सद्धम्म देशना सुन्नु पनि सुख हो कारण सत्व प्राणीहरूलाई जन्म, मरण आदि भवचक्रबाट मुक्त हुने ज्ञान प्राप्त हुन्छ । संघहरूको एकता हुनु सुख हो । एकतायुक्तहरूको तपस्या पनि सुखदायक हुन्छ ।

**पूजा रहे पूजयतो - बुद्धे यदि व सावके ।**

**पपञ्च समतिक्कन्ते - तिण्णसोक परिद्वे ॥**

- सूत्र नं. १९५

अर्थ- पूजा गर्न योग्य व्यक्तिहरू बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध वा श्रावक संघहरूलाई चार प्रत्ययद्वारा पूजा गर्नु, सांसारिक प्रपञ्चबाट मुक्त भइसकेका, सोक, भय, उपद्रवबाट मुक्त भएका व्यक्तिहरूलाई सत्कार गर्नुको पुण्यको फल धेरै हुन्छ ।

काश्यप बुद्धले एकजना ब्राह्मणलाई पूजा गर्न योग्य ठाउँमा पूजा गर्नु उचित हो भनेर महापरिनिर्वाण सूत्रमा देखाउनु भए अनुसार बुद्धादिहरूको चार प्रकारका चैत्यहरू छन्- १) शारीरिक चैत्य, २) उद्देश्य चैत्य, ३) परिभोग चैत्य, ४) धर्म चैत्य । ❀



## अखिल नेपाल भिक्षु महासंघयात रु. १५ लाख चेक लःल्हात

२०७६ श्रावण १४ गते, मंगलवार

आधुनिक नेपालय् बुद्धधर्मया पुनरजागरण लिपा वि. सं. २००४ सालं स्थापनालिसें बुद्धशिक्षायात जनमानसय् थ्यंकेगु ज्याय् हाल कामनपा वडा नं. २५ या श्रीघः चैत्यया परिसरय् दुगु ऐतिहासिक श्रीघः विहारया नं छगु विस्कं हे इतिहास दु । उगु विहारय् धर्मकीर्ति मिजंपुचःयाग्वसालय् लय् लयपतिकं संल्लुकुन्हु भन्ते गुरुमापिन्त भोजन दान ज्याभवः न्यायेका वयाच्वंगु लसताया खँजुल । थ्वहे भवलय् उगु ज्याभवःया ल्यं दुगु धेवा थ्वहे २०७६ श्रावण १४ गते आनन्दकुटि विहार, स्वयम्भुई छगू ज्याभवः यासैं अखिल नेपाल भिक्षु महासंघया नायो श्रद्धेय भिक्षु मैत्री महास्थविरयात धर्मकीर्ति मिजंपुचःया नायो धनबहादुर नकःमि, ढल्कोपाखें अखिल नेपाल भिक्षु महासंघया ज्यासनापुचः यादुजःपिं व धर्मकीर्ति मिजंपुचःया दुजः पिनिगु दथ्वी रु. १९,००,०००/- (रु. उन्नाइस लाख) तकाया चेक लःल्हाःगु समाचार दु । प्राप्त समाचार अनुसार उगु रकम भविष्यय् श्रीघः विहार न्हूगु कथं दनेबले जक खर्च यायगु कथं लःल्हाःगु खः । वि.सं. २०५३ असार १ गतेनिसें धनबहादुर नकःमिया नेतृत्वय् श्रीघः विहारय् लय्लयपतिकं संल्लु बलय् भिक्षु महासंघ, गुरुमापिन्त जलपान, भोजन दान व वि. सं. २०५९ सालं निसें वि. सं. २०७४ साल तक गुंला लच्छियंके जलपान व बौया ख्वाः स्वयेगु दिनसं क्षीर जलपान दान ज्याभवः न्त्याकाः ल्यंगु थुगु धेवा निकट भविष्यय् श्रीघः विहार न्हूगुकथं दने बलय् जकखर्च यायेगु कथं लःल्हाःगु खः । उगु संल्लु भोजन दान ज्याभवःया आपालं श्रद्धालु दुजःपिं छम्ह छम्हयानाः तःम्ह हे दिवंगतजुई धुंकूगु व दुपिं नं थःगु उमेर व शारीरिक अस्वस्थतां यानाःश्रीघः विहार न्हूगु कथं दनेगु ज्या न्त्याके मफूगुलिई

दुःख व्यक्त याना दिल ।

धर्मकीर्ति मिजंपुचःया नायो जुयाः जिम्मा कासैं निसैं हे नायो धन बहादुर नकर्मि जुं हरहिसावया विस्तृत विवरण सकल चन्दा दातापिन्त आम्दानी व खर्चया ल्याःचाःया फोटोकपी छगू छगू प्रति इनावीगु जुयाच्वन । भिक्षु महासंघया नेतृत्वय् सकल उपासक उपासिका पिनिगु ग्वहालिं छन्हु श्रीघः विहार न्हूगु कथं बाँलाक्क हे दने खनीधकाः दुजःपिंपाखें भलसा कयाच्वंगु दु ।

उगु ज्याभवसं धर्मकीर्ति मिजंपुचःया ग्वसालय् अखिल नेपाल भिक्षु महासंघयात भोजन दान व धर्मकीर्ति मिजंपुचः कोषया विवरण न्यंकेगु व पुचःया दिवंगत दुजः पिनिगु संल्लू भोजन प्रतिया योगदानयात लुमंकुसे वयकःपिन्त मगाःमचाःगु पुरे जुयाः निर्वाण सुख लायेमा धकाः पुण्यानुमोदन यानादिल ।



### एकदिने निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर संचालन

नगदेश बौद्ध समूहको आयोजनामा “गुंला धर्म देशना- २०७६” को गुणानुस्मरणमा हिमाल मुटु, ने.पाल (Mountain Hdart, Nepal) का डाक्टरहरूको निःस्वार्थ सहयोगमा “एक दिने निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर एवं निःशुल्क औषधि वितरण कार्यक्रम” सम्पन्न गरिएको समाचार छ । प्राप्त समाचार अनुसार सो कार्यक्रममा मध्यपुर थिमि नगर-७ नगदेशका ११५ जना बासिन्दाहरूले आ-आफ्नो स्वास्थ्य परीक्षण गरी गराई निःशुल्क औषधि वितरण गरिएको उक्त कार्यक्रमको अन्तमा समूहका सचिव एवं वडा नं. ७ का वडाध्यक्ष उपासक कृष्ण कुमार प्रजापतिले सहृदयी डाक्टरहरूको समूहलाई पवित्र खाडा अर्पण गरी विदाई समेत गर्नु भएको थियो ।



“हे भिक्षु ! यो शरीररूपी डुंगामा रहेको मिथ्यादृष्टि पानी फालिदिनु । यो पानी नरहेपछि मात्र शरीर रूपी डुंगा हलूका भई ठीक बाटोमा अगाडि वढाउन सजिलो हुनेछ । जसले गर्दा राग, द्वेष, रूपी क्लेश छेदन गरी निर्वाण प्राप्त गर्न सकिनेछ ।” - धम्मपद



## १६ औं अन्तर्राष्ट्रिय शाक्यधिता सम्मेलन



### नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नुभएका सहभागीहरू

१६ औं अन्तर्राष्ट्रिय शाक्यधिता सम्मेलन अष्ट्रेलिया राष्ट्रको Blue Mountain स्थित Fairmont Resort मा २३ जुन २०१९ देखि २८ जुन २०१९ सम्म भएको थियो । उक्त सम्मेलनमा भाग लिन शाक्यधिता नेपालका तर्फबाट १२ जवान सदस्यहरू जानु भएका थिए । वहाँहरू- श्रद्धेय धम्मविजया गुरुमां, श्रद्धेय दो. मोलीनी गुरुमां, श्रद्धेय केशावती गुरुमां, श्रद्धेय मेत्तावती गुरुमां, श्रद्धेय इन्द्रावती गुरुमां, रिना तुलाधर, नानी केशरी बज्राचार्य, सृजना बज्राचार्य, लिना बज्राचार्य, बवी बज्राचार्य, प्रमिला शाक्य, सिलम रंजित तथा अनिता मानन्धर थिए ।

२३ जुनको साँझ ७ बजे देखि ८:३० बजेसम्म समुद्घाटन कार्यक्रम भएको थियो । उक्त कार्यक्रममा अन्तर्राष्ट्रिय शाक्यधिताका अध्यक्ष श्रद्धेय Jetsuma Tezin Palmo गुरुमाले स्वागत मन्तव्य दिनुभएको थियो भने Rashisun Murphy ले Keynote Speech दिनुभएको थियो । शाक्यधिता नेपालका तर्फबाट श्रद्धेय गुरुमांहरू तथा सहभागी सबैजनाले पाली भाषाबाट बुद्ध वन्दना गरिएको थियो । अष्ट्रेलियाको स्थानिय नाच प्रदर्शन गरिएको थियो भने South Korean हरूले गीत प्रस्तुत गरेका थिए ।

जुन २४ तारिख देखि कार्यक्रम दुई चरणमा विभाजन गरिएको थियो । विहान ९ देखि ११ बजे सम्म Main Hall मा कार्यपत्र प्रस्तुत हुने तथा दिउँसोको खाना पछि १ बजे देखि ३ बजेसम्म Work Shop हुने गर्थ्यो र

बेलुका ७ बजे देखि ८:३० बजेसम्म Dharma Talk Cultural Performance आदि हुने गर्थ्यो ।

विभिन्न राष्ट्रका भिक्षु, भिक्षुणी तथा विद्वान् महिलाहरूद्वारा विभिन्न विषयमा कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए । शाक्यधिता नेपालका तर्फबाट Associate Professor डा. रिना तुलाधरज्यूबाट “Upasikas of Nepal in Theravada Buddhism - Their Practice, Contribution and Leadership” विषयमा कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

सहसचिव नानीकेशरी बज्राचार्यज्यूले शाक्यधिता नेपालका गतिविधि बारे प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

जुन २८ तारिख शुक्रवारका दिन विहान १० बजेतिर General Meeting र समापन कार्यक्रम भएको थियो । दिउँसो १ बजे Fairmont Resort बाट ३ दिने भ्रमणको लागि सबैजना प्रस्थान गरे । Darling Harbour को Ibis Hotel मा एक रात र Nan Tien Temple मा एक रात बसी Blue Mountain मा रहेको 3 Sisters, Ban Tien Temple र Institnte, Opera House, Harbour Bridge आदि विभिन्न आकर्षक मनोरम स्थानको भ्रमण गरिएको थियो ।

यस सम्मेलनमा सहभागी भएका सबैको सकारात्मक उर्जा वृद्धि भई भविष्यमा पनि शाक्यधिता नेपालले पनि बुद्ध धर्मको प्रचार प्रसार विकाश उन्नति गर्दै जानुपर्ने महशुस गरेका छन् ।

आवरण चित्र परिचय**बालक सिद्धार्थको प्रथम ध्यान**

लेखक- कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्का

अनुवाद- वीर्यवती

शाक्य गणतन्त्रको हिमालय प्रदेशको तराई भाग कृषि प्रधान भूमी थियो । राजा र प्रजाको आय आमदानी यही (कृषी)मा नै निर्भर थियो । त्यसैले कृषिको प्रधानतालाई महत्त्व दिनको लागि राजा र राजपरिषदको सदस्यहरू खेतमा प्रथम पटक हलो आफैले चलाउने गर्थे । यस अवसरमा राजाले हल चलाउने दृष्य हेर्नकोलागि प्रजाहरू लगायत धेरै व्यक्तिहरू जम्मा हुने गर्थे । यो घटनाले एक उल्लासमय मेलाको रूप धारण गर्थ्यो । नाच गान र खेल तमासा पूर्ण वातावरणहरूले त यस घटनालाई अझ बढि आकर्षक बनाइदिन्थ्यो । यस कारणले पनि यस अवसरमा मानिसहरूको अधिक भीड लाग्ने गर्थ्यो ।

यस वर्षको उत्सवमा जब राजा शुद्धोदन हल जोत्ने लोकप्रिय कार्य गर्न आए, तब त्यस मेलामा दासीहरूका साथ बालक सिद्धार्थलाई पनि ल्याइएको थियो । मेलाको आयोजना धेरै वेर सम्म चलिराख्यो । त्यसैले एक विशाल जामुनको रूख मुनि चारौं तर्फ पालले घेर्न लगाइयो । बालक सिद्धार्थलाई बसाउनको लागि त्यस भित्र सुन्दर कार्पेट विछाइयो । त्यहाँ सिद्धार्थ कुमारलाई राखी दासीहरूले उनको देखभाल गरिरहेका बाल सिद्धार्थलाई भिडभाड प्रति कुनै रूची थिएन । उनलाई निन्द्रा लागेको देखी त्यहिं सुताइयो ।

मेलाको मनोरञ्जन चलि नै रह्यो ।

राजकुमार मस्त निन्द्रामा सुतेको देखी दासीहरू मेलाको मनोरञ्जन हेर्नको लागि राजकुमारलाई छोडेर हिंडे ।

बालक सिद्धार्थ जब निन्द्राबाट बिउँभे, तब वरपर कसैलाई नदेखी त्यहीं पलेटी कसेर बसे । उनको पहिला पहिलाको अनेक जन्ममा गरिआएको अभ्यास श्वासले भित्र बाहिर गरिरहने प्राकृतिक नियमलाई मनले हेर्ने कार्य गर्न थाले । यसरी उनले सजिलै सित आनापान ध्यान गर्न थाले । यो आनापान ध्यान साधना गर्दागर्दै उनी प्रथम ध्यानमा समाहित हुन थाल्यो ।

केही समय पश्चात् जब दासीहरू मेलाबाट फर्के तब उनीहरूले बालक सिद्धार्थ ध्यान मग्न भइरहेको देखे । यो दृष्य देखी उनीहरू विस्मय विभोर हुँदै यो सूचना राजा समक्ष प्रस्तुत गरे । महाराजा पनि तत्काल उक्त घटना हेर्न आए । यो दृष्य देखी उनी पनि आश्चर्य चकित हुन थाले । उनलाई राजपुरोहित असित देवले भनेको कुरा सम्झना हुन थाल्यो ।

– “यो कुनै साधारण बालक होइन । यो एक महापुरुष हो । जुन ठूलो भएपछि सम्यक सम्बुद्ध हुनेछ” ।

अनि महाराजाले भाव विभोर हुँदै ध्यान मग्न आफ्ना पुत्रलाई नमस्कार गर्न थाले ।

“शरीर, वचन र मन संयम गरी, तृष्णाको मूललाई नष्ट गरी, अहिले म शान्त भई निर्वाणलाई लाभ गरें ।” - उत्तरा थेरी

# THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



सभारः बुद्ध जीवन विवाकली - आचार्य सत्यनारायण गोयन्का

शुद्धोदन महाराजाले ध्यान मग्न रहनुभएका बालक सिद्धार्थलाई नमस्कार गर्दै

वर्ष-३७; अङ्क-५

बु.सं. २५६३, यँयाः पुन्हि

## शाक्यधिता नेपालको आठौं वार्षिक साधारण सभा



कार्यक्रममा सभापतिको आसन ग्रहण गर्नुहुँदै भिक्षुणी धम्मवती

स्थान- धर्मकीर्ति विहार

यही २०७६ साल भाद्र ६ गते शुक्रवारका दिन शाक्यधिता नेपालका धर्मानुशासक, धर्मकीर्ति विहारका संस्थापक अध्यक्ष सासनधज धम्माचरिय अगग महागन्थवाचक पण्डित श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांको सभापतित्वमा शाक्यधिता नेपालको आठौं वार्षिक साधारण सभा सुसम्पन्न भएको थियो । उक्त कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि त्रिपिटक विशारद श्रद्धेय भिक्षु पञ्जासार स्थविर हुनुहुन्थ्यो । वहाँ श्रद्धेय इन्दावती गुरुमाले स्वागत मन्तव्य दिनुभएको थियो । शाक्यधिता नेपालका पूर्व अध्यक्ष श्रद्धेय मेतावती गुरुमां, श्रद्धेय चमेली गुरुमां, श्रद्धेय अनुपमां गुरुमां यस संस्थाका उपाध्यक्षद्वय डा. सुमन कमल तुलाधर तथा प्रफुल्ल कमल ताम्राकार साथै यस संस्थाका कार्यकारिणी सदस्यहरू तथा साधारण सदस्यहरूको उपस्थिति थियो । प्रमुख अतिथि श्रद्धेय पञ्जासार भन्तेबाट भगवान् बुद्धको मूर्ति सामू दियोमा दीप प्रज्वलन गरी कार्यक्रमको समुद्घाटन गर्नुभएको थियो । अनिता मानन्धरज्यूले सञ्चालन गर्नुभएको यस कार्यक्रममा यस संस्थाका उपाध्यक्ष प्रफुल्ल कमल ताम्राकारज्यूले २०७५/२०७६ को वार्षिक प्रतिवेदन तथा

कोषाध्यक्ष सुमित्रा तुलाधरज्यूले आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

श्रद्धेय भिक्षु पञ्जासार स्थविरलाई डा. श्रद्धेय अमृतानन्दबाट प्रकाशित “बुद्ध कालिन नेपाली विश्व कोष” – २७ वटा पुस्तक श्रद्धेय धम्मवती गुरुमाले धर्मोपहार प्रदान गर्नुभएको थियो । श्रद्धेय गुरुमाले अन्तर्राष्ट्रिय शाक्यधिता संस्थाको स्थापनाको इतिहास तथा यस संस्थाको नामाकरण गर्नु भएको अनुभव बताउनु भएको थियो भने भविष्यमा बुद्ध शिक्षालाई सहि ढंगले अध्ययन गरेर विश्वसामु नेपालको नाम राख्न सक्नुपर्छ भनी सुभाब तथा हौसला प्रदान गर्नुभएको थियो ।

यस शाक्यधिता नेपालमा विभिन्न कार्यक्रममा संयोजक भई काम गर्नु भएका व्यक्तिहरूलाई वहाँको कार्यको कदर स्वरूप श्रद्धेय पञ्जासार भन्तेबाट धर्मोपहार प्रदान गरिएको थियो । संयोजकहरू- श्रद्धेय इन्दावती गुरुमां, नानी केशरी बज्राचार्य तथा अनिता मानन्धर थिए ।

त्यस्तै गरी २०७६ साल जेठ २४, २५ गते दुई दिने जन चेतना मूलक स्वास्थ्य सम्बन्धी तालिमका

( क्रमशः पेज २३ मा हेर्नुहोला )